

به نام خدا

بررسی تطبیقی مدیتیشن در غرب و مراقبه در اسلام (به ویژه مراقبه در نماز)

مریم گرمودی^۱

احد داوری^۲

چکیده

در قرن اخیر اکثر مردم برای رسیدن به آرامش، به دنبال مراقبه، مدیتیشن و عناوینی از این دست هستند. مراقبه، به معنای مراقبت از افکار و جلوگیری از ورود افکار مزاحم باعث آرامش وصف ناپذیری در انسان می شود. روانشناسان غربی برای مراقبه راهکارهایی همچون برنامه ریزی و مدیتیشن را ارائه کرده اند. مراقبه به شکل اساسی و کامل در اسلام مطرح شده است، برای مثال خواندن ادعیه، آیات قرآن و اقامه ی نماز با حضور قلب شکل خاصی از مراقبه است که مضامین عمیقی را به انسان القا می کند و باعث ایجاد آرامش روحی و توجه بیشتر انسان به سوی معبودش می شود. در این مقاله سعی شده شباهت ها و تفاوت های برنامه ریزی غربی و اسلامی، نماز و مدیتیشن مورد بررسی قرار گیرد تا مشخص شود کدام یک روش های بهتر و جامع تری برای مراقبه و ایجاد آرامش ارائه می دهد. البته تطبیق دو موضوع در اینجا به معنای انکار حقیقت نماز نبوده و اسرار نماز در جای خود قابل دفاع است ولی تحلیل تطبیقی دو موضوع به روشن شدن برتری تعالیم اسلام می انجامد. در برنامه ریزی غربی، اصل رسیدن به اهداف مادی است و سایر اهداف با توجه به آن شکل می گیرد، اما در برنامه ریزی اسلامی، هدف رسیدن به معرفت الهی است. در برنامه ریزی غربی، اصل و محور خود انسان و سود و زیان شخصی است، اما در برنامه ریزی اسلامی، اصل و محور خداوند و آنچه مورد رضای خداوند باشد، مقصد مؤمنین است. حرکات و ژست های ویژه ای در مدیتیشن وجود دارد که معنای خاصی را دنبال نمی کند ولی حرکات ویژه ی نماز دارای اسراری است که تواضع عبد را در مقابل معبود به نمایش می گذارد. سرودهای مخصوصی در مدیتیشن وجود دارد که دارای معانی عمیقی نیست ولی نماز دارای ذکرهای مخصوصی است که در عین سادگی معانی بسیار عمیق و زیبایی دارند که هر کسی متناسب بافهم و درک خود از آن ها بهره مند می شود.

کلیدواژه ها: مراقبه، مدیتیشن، برنامه ریزی، نماز

۱- دانش آموخته کارشناسی ارشد رشته علوم قرآنی دانشکده علوم قرآنی مراغه، gzahra1390@gmail.com

۲- دانشجوی دکتری تفسیر تطبیقی دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم قم؛ ahaddavari@gmail.com

مقدمه

همیشه آرامش یکی از گمشده‌های مهم بشر بوده و به هر دری می‌زند تا آن را پیدا کند؛ به‌طور کلی "آرامش" و "دلهره"، نقش بسیار مهمی در "سلامت" و "بیماری" فرد و جامعه و سعادت و بدبختی انسان‌ها دارد و چیزی نیست که بتوان از آن به آسانی گذشت و به همین دلیل تاکنون کتاب‌های زیادی نوشته شده که موضوع آن‌ها فقط نگرانی و راه مبارزه با آن و طرز به دست آوردن آرامش است. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۲۱۱/۱۰) برنامه‌ریزی، نماز و مدیتیشن یکی از راه‌های رسیدن به آرامش روانی است. دانشجویی در قطار به من گفت: بهتر است به جای نماز از مدیتیشن بهره برد، چراکه آرامش و ثمرات بیشتری در بردارد، همین موضوع باعث نگارش این مقاله شد تا مشخص شود کدام یک تأثیر بیشتری بر آرامش و سلامت روحی انسان دارد.

این مقاله با روش توصیفی - تحلیلی نوشته شده است.

۱- مفهوم شناسی

۱-۱- **مراقبه:** مراقبه در لغت به معنای حفاظت، نگهبانی، در تمام احوال به مراقبت از احوال خود پردازد و همه‌ی اوقات، انجام کارها را در تصرف خود داشته باشد. (دهخدا، ۱۳۸۵: ۲۹۸۸)

مراقبه در اسلام، یعنی خدا را در هر حال حاضر و ناظر بدانیم و از دستوراتش پیروی کنیم، چنان که خداوند همیشه بر گفتار و کردار بندگانش رقیب (نگاهدار) است، بنده هم در حضور او مراقب و مواظب باشد و در محضرش گناهی نکند. (امام خمینی، ۱۳۸۶: ۷۸) مراقبه در روانشناسی به معنای تمرکز فکر و جلوگیری از ورود افکار پراکنده است. (دنی، ۱۳۷۷: ۳۶)

۱-۲- **معنای واژه‌ی «نماز»:** «نماز» در لغت به معنای خدمت و بندگی؛ سر به زمین نهادن؛ ادای اطاعت، عبادت و عرض نیاز به سوی خداوند به طریقی که در شریعت پیامبران وارد شده است. (دهخدا، ۱۳۸۵، ۳۰۲۸)

«نماز» در اصطلاح، آیین دینی برای ستایش خدا و دعا کردن به درگاهش به صورت بیان کردن عبارت‌ها و انجام دادن عمل‌های معین (صدری افشار، ۱۳۷۷، ۷۸۱) نماز در میان مسلمانان عبادت مخصوصی است که پنج بار در شبانه‌روز انجام می‌شود و آن را به عربی «صلاة» گویند. (تبریزی، ۱۳۷۶، ۲۱۶۷)

۱-۳- معنای واژه‌ی «مدیتیشن»^۳: نوعی روش تمرکز که هدف آن به دست آوردن آرامش و اصلاح حالات

روانی است. (معین، ۱۳۶۹: ۳۹۰/۱)

مهاریشی مهش یوگی فن معروف مدیتیشن متعالی را از نو کشف کرد و به یک بازسازی معنوی مبادرت کرد. (هینلز، ۱۳۸۶: ۵۷۹) مدیتیشن جریانی از تأمل و مراقبه نفسانی که معمولاً به شیوه‌ای ساختارمند و نظام‌یافته انجام می‌شود. تمرین و ممارست روحی که در چندین دین مختلف مانند بودیزم، هندوئیسم و مسیحیت اجرا می‌شود. شیوه‌های مختلفی نیز برای این تأمل و مراقبه روحی تعلیم می‌دهند که اساس آن بر مبنای متمرکز کردن ذهن است؛ این تمرکز می‌تواند بر روی یک‌صدا، عبارت یا دعا، شیء، تصویر، آگاهی از خویشتن، نحوه تنفس، فرایض دینی و . . . صورت گیرد. هدف از این کار آگاهی از لحظه حال، رسیدن به آرامش و کاهش استرس است. (گواهی، ۱۳۹۰: ۵۴۳)

۲-مراقبه در اسلام: مراقبه در اسلام به وسیله‌ی برنامه‌ریزی، انجام عبادات به ویژه نماز انجام می‌شود،

در صورتی که از نظر روانشناسان غربی مراقبه با برنامه‌ریزی و انجام کارهایی همچون مدیتیشن انجام می‌شود.

۳-برنامه‌ریزی: برنامه‌ریزی یکی از راه‌های مراقبه در اسلام و غرب است که فواید بی‌شماری دارد که به

مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱- ایجاد نظم: واژه‌ی «قدر» به معنای اندازه‌گیری در قرآن کریم مکرر آمده است^۴ که از نظم درونی و بیرونی اشیا

حکایت می‌کند.

ما با تفکر در نظام حاکم بر طبیعت درمی‌یابیم که برای رسیدن به اهداف خود، باید در امور زندگی ما نظم حاکم

باشد (جوادی آملی (الف)، ۱۳۸۷: ۱۰۹/۱۵) و افزایش نظم، یعنی ازدیاد امکان فعالیت در زندگی.

۲- تسلط بر افکار خویش: با استفاده از یک برنامه‌ریزی دقیق، می‌توانیم از کثرت حالت‌های روحی که اندیشه‌ی

تسلط بر خویشتن را به آسانی زایل می‌کند، جلوگیری کنیم؛ چراکه برنامه‌ریزی باعث می‌شود که ما در «حال» زندگی

کنیم و از تفکر درباره‌ی گذشته و نگرانی درباره‌ی آینده رهایی پیدا کنیم.^۵

۳ - meditation

۴- رعد/۸- قمر/۴۹- حجر/۲۱

۵- آیه‌ی ۱۷ سوره‌ی اعراف اشاره دارد به اینکه شیطان از چهار طرف در کمین نشسته و با وسوسه‌های خود، اجازه

نمی‌دهد که ما در حال زندگی کنیم.

۳-۱- بررسی شباهت‌های میان برنامه‌ریزی غربی و اسلامی:

۱- مشخص کردن اهداف (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱۹۰/۱۰) (دنی، ۱۳۷۷: ۳۷)

۲- مشارطه، مراقبه، محاسبه:

• مشارطه: فهرست کارهای روز بعد را شب قبل تهیه کنید، برای این گفته نشد در صبح اول وقت، چون مغز در این زمان بیش از هر زمانی فعال است، چرا این آمادگی ذهنی را تلف کنیم؟ چرا قوای ذهنی خود را صرف انجام دادن کارها نکنیم؟ (دنی، ۱۳۷۷: ۷۸) پس با نفس خود شرط می‌کنیم که امروز برخلاف فرموده‌ی خداوند تبارک و تعالی رفتار نکنیم (امام خمینی، ۱۳۸۶: ۷۸) و به فهرست تهیه‌شده عمل کنیم. توجه داشته باشید که در فهرست تهیه‌شده اولویت‌ها را رعایت کنید و کارهای دشوار را قبل از کارهای دیگر انجام دهید؛ (دنی، ۱۳۷۷: ۷۸) چرا که به گفته‌ی امام علی علیه‌السلام "أفضل الاعمال ما أكرهت نفسك عليه" «بهترین کارها آن است که با ناخشنودی در انجام آن بکوشی.» (نهج البلاغه، حکمت ۲۴۹)

• مراقبه: مراقبه یعنی خدا را در هر حال حاضر و ناظر بدانیم و از دستوراتش پیروی کنیم، چنان‌که خداوند همیشه بر گفتار و کردار بندگانش رقیب (نگاهدار) است، بنده هم در حضور او مراقب و مواظب باشد و در محضرش گناهی نکند. (امام خمینی، ۱۳۸۶: ۷۸)

در این مرحله هم ذکر چند نکته ضروری به نظر می‌رسد:

۱- کارهای انجام‌شده را در فهرست علامت بزنند، این کار اقدامی انگیزه‌بخش است که کارایی مغز شما را بیشتر می‌کند.

۲- با عوامل محل کار مانند زنگ تلفن، خواسته‌های دیگران و ... برخورد جدی کنید، از خود پرسید آیا کار پیش‌آمده از کاری که من می‌کنم مهم‌تر است، بلافاصله آن را انجام دهید و اگر نیست آن را درجایی در ارقام فهرست خود بگنجانید. (دنی، ۱۳۷۷: ۳۶) این عمل باعث می‌شود تا فکر ما درگیر کاری که پیش‌آمده نشود و با تمرکز فکر به کار خود ادامه دهیم.

۳- دفع الوقت انجام دادن کارها: اگر خواهان موفقیت هستید، به بعد موکول کردن انجام کارها را از سر خود باز کنید. در این باره از امیرالمؤمنین علیه‌السلام روایت شده که: «آنچه را که از عمرت باقی مانده، دریاب و مگو فردا و پس فردا. بسیار کسان پیش از تو سرگرم آرزوها و امروز و فردا کردن‌ها گشتند و گرفتار اجل شدند و مردند.» (حکیمی، ۱۳۸۰: ۵۷۵/۱)

- محاسبه: شب، هنگام محاسبه است و آن عبارت است از اینکه حساب نفس خویش را بکشی در این شرطی که باخدای خود کردی که آیا به‌جا آوردی و با ولی‌نعمت خود در این معامله‌ی جزئی خیانت نکردی؟ اگر درست وفا کردی، شکر خدا کن و بدان که یک‌قدم پیش رفتی، اما اگر دیدی که در شرطی که کردی، سستی شده، از خدای تعالی معذرت بخواه و بنا بگذار که فردا مردانه برای عمل کردن به شرط قیام کنی. (امام خمینی، ۱۳۸۶: ۹) در آخر شب لیست کارهای انجام‌شده را علامت بزیند و به خود امتیاز بدهید. (دنی، ۱۳۷۷: ۳۷)

۳-۲- بررسی تفاوت‌های میان برنامه‌ریزی غربی و اسلامی:

۱- در برنامه‌ریزی غربی، اصل رسیدن به اهداف مادی است و سایر اهداف با توجه به آن شکل می‌گیرد، (مک کی، ۱۳۸۵: ۲۵۴) اما در برنامه‌ریزی اسلامی، هدف رسیدن به معرفت الهی است و سایر اهداف بر مبنای آن شکل می‌گیرد. علامه طباطبایی در تفسیر آیه‌ی "وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ" «و جن و انس را نیافریدم مگر برای اینکه مرا بندگی کنند.» ذاریات/۵۶ فرموده‌اند: «عبادت غرض از خلقت انسان است و اگر برای عبادت غرضی از قبیل معرفت در کار باشد، معرفتی که از راه عبادت و خلوص در آن حاصل می‌شود در حقیقت غرض اصلی و بالاتر است و عبادت غرض متوسط است.» (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۵۸۰/۱۸)

۲- در برنامه‌ریزی غربی، اصل و محور خود انسان و سود و زیان شخصی است، (دنی، ۱۳۷۷، ۱۱۶) اما در برنامه‌ریزی اسلامی، اصل و محور خداوند و آنچه مورد رضای خداوند باشد، مقصد مؤمنین است. (امام خمینی، ۱۳۸۶: ۷۸)

۳- «در برنامه‌ریزی غربی انسان فقط پیش خود یا دوستان و اطرافیانش متعهد می‌شود» (مک کی، ۱۳۸۵: ۲۶۲) اما در برنامه‌ریزی اسلامی، انسان با خداوند عهد می‌بندد و اعتقاد دارد که خداوند همیشه حاضر، ناظر و مراقب اعمال و افکار اوست و این امر باعث بهتر انجام دادن کارها می‌شود. (امام خمینی، ۱۳۸۶: ۷۸)

۴- **نماز:** یکی از روش‌های مراقبه در اسلام خواندن نماز است که اهمیت بسیار و آثار فراوانی در آرامش روح انسان دارد.

۴-۱- **اهمیت و ضرورت نماز:** نیاز انسان و گرایش او به خداوند، ارمغانی الهی و معمایی رازدار است، انسان نیاز به عبادت را در فطرت خود احساس می‌کند. هنگام آسیب‌ها و بن‌بست‌ها، بدترین گرفتاری‌ها و زیان‌هایی که احتمال

می‌رود جبران‌ناپذیر باشد و نیز در حال غفلت کامل انسان، بار دیگر این ندای درون اوست که وی را به نیایش و عبودیت فرامی‌خواند: (وَ إِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَا رَبَّهُ مُنِيبًا إِلَيْهِ...) «هنگامی که انسان را زبانی رسد، پروردگار خود را می‌خواند و به سوی او باز می‌گردد...» (زمر/۸) خداوند حکیم چون گوهر روح را در نهاد انسان قرارداد، فرمود: (وَ مَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ) «من جن و انس را نیافریدم جز برای اینکه عبادتم کنند (و از این راه تکامل یابند و به من نزدیک شوند.» (ذاریات/۵۶) تجلی گاه آن ندای درون و این خطاب بیرون و فرآیند آن، زیباترین نغمه‌ها و حرکات را در قالب «نماز» عرضه می‌دارد. (جوادی آملی، ۱۳۸۸: ۱۲) نماز رشته‌ی الفت بین بندگان و خداست. نماز ریسمان اتصالی است که همه‌ی هستی و موجودیت آدمی را به ملکوت پیوند داده است. نماز برتر از همه‌ی عبادات، منعکس‌کننده‌ی تمام واقعیات، منبع برکات و کلید گشاینده‌ی مشکلات و شستشو دهنده‌ی خاطرات از قلب و نور و روح عارفان است. نماز برنامه‌ای است برای ارتباط با خدا که بُعد عبادی و معنوی آن بسیار چشمگیر است. این فریضه اگر به صورت فردی اقامه شود، خالی از بُعد اجتماعی نیست، اما هنگامی که به جماعت اقامه شود، بُعد اجتماعی آن چشمگیر می‌شود. (بیگی، ۱۳۸۹: ۱۹۲)

۲-۴- فلسفه‌ی نماز: در هر یک از شرایع پیشین، انواع عبادات به وصفی خاص مقرر بوده که در اوقات معینی به ادای آن می‌پرداختند. از آنجا که شریعت محمدی (ص) کامل‌ترین شرایع است. نماز شریعت محمدی (ص) نیز کامل‌ترین عبادت است.

برپاداشتن نماز یکی از کلیدهای باب فیض برای گشودن درهای رحمت پروردگار به حساب آمده و احکام روحی آن بی حدّ و حصر است. تأثیر نماز مقبول در نفوس بشری تا بدان حد است که به تنهایی سبب ایجاد تمام صفات عالیه و اخلاق حمیده شده و در اصلاح روحیه‌ی افراد تأثیرات مهمی دارد. (طالعی نیا، ۱۳۵۰: ۱۸۹)

الف- نماز، بهترین وسیله‌ی یاد خدا: یکی از راه‌های رسیدن به قرب الهی، ذکر و یاد خداست که انسان با ذکر از افق ماده جدا و به عالم معنا و معنویت قدم می‌گذارد. «ذکر» نقطه‌ی حرکت به سوی تقربِ اِلی الله است، البته این ذکر باید دائمی باشد، هم به زبان او را یاد نماید و هم با قلب و دل توجه تام به خداوند داشته باشد تا بتواند از هر چه غیر اوست منقطع شود: (إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي) «من «الله» هستم؛ معبودی جز من نیست! مرا بپرست و نماز را برای یاد من به پادار!» (طه/۱۴) نماز بهترین وسیله‌ی ذکر خداست. شاید تشریح نماز در پنج وقت به این دلیل باشد که غفلت از انسان دور شود. (مصطفوی، ۱۳۸۶، ۸۳)

انسان در زندگی این جهان با توجه به "عوامل غافل‌کننده" نیاز به تذکر و یادآوری دارد، با وسیله‌ای که در فاصله‌های مختلف زمانی، خدا و رستاخیز و دعوت پیامبران و هدف آفرینش را به یاد او آورد و از غرق شدن در گرداب غفلت و بی‌خبری حفظ کند، نماز این وظیفه مهم را بر عهده دارد.

جالب اینکه این آیه می‌گوید: نماز را بر پادار تا به یاد من باشی، اما در آیه ۲۸ سوره رعد می‌گوید: ذکر خدا مایه اطمینان و آرامش دل‌ها است (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) و در آیه ۲۷ تا ۳۰ سوره فجر می‌فرماید: يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي: "ای نفس مطمئنه به سوی پروردگارت بازگرد، درحالی که هم تو از او خشنودی و هم او از تو خشنود، در زمره بندگانم در آی و در بهشتم گام بگذار!" از قرار دادن این سه آیه در کنار هم به خوبی می‌فهمیم نماز انسان را به یاد خدا می‌دارد، یاد خدا نفس مطمئنه به او می‌دهد و نفس مطمئنه او را به مقام بندگان خاص و بهشت جاویدان می‌رساند. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱۷۳)

ب- نماز، بهترین وسیله‌ی شکرگزاری: طبیعت انسان بر این است که در مقابل نعمت دهنده شکرگزار باشد. این مسئله علاوه بر جنبه‌های دیگر موجب جلب محبت نعمت دهنده و افزونی نعمت و برکت می‌شود: (...لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ) «...اگر شکرگزاری کنید، (نعمت خود را) بر شما خواهم افزود؛ و اگر ناسپاسی کنید، مجازاتم شدید است!» (ابراهیم/۷) شکر گاهی زبانی است با گفتن «الحمدلله» و جملاتی نظیر آن و گاهی عملی است؛ شکر عملی آن است که هر نعمتی را که خدا عطا فرموده، در کارهای خوبی که او دوست دارد، به کار بگیریم. نماز یک عبادت و اظهار تشکر از خداست که مرکب است از شکر زبانی و عملی است. (اسعدی، ۱۳۷۹، ۸۶)

ج- نماز جماعت، نمایش شکوه و عظمت اسلام: نماز فرادی بیان‌کننده‌ی حاکمیت دین و مکتب در وجود یک فرد است و نماز جماعت بیان‌کننده‌ی حاکمیت دین بر وجود انسان‌ها و جامعه‌هاست. نماز جماعت عظمت اسلام را به نمایش می‌گذارد، از این روست که دشمنان اسلام پیوسته از نمازهای جماعت هراس دارند چراکه نماز جماعت، دوستان اسلام را به جامعه می‌شناساند و نقش مهمی در اتحاد مسلمانان دارد. (بیگی، ۱۳۸۹: ۱۹۳)

د- اقامه‌ی نماز، عامل اقامه‌ی دین: مهم‌تر از خواندن نماز، اقامه و برپاداشتن نماز است که از اوصاف تقوایی‌پیشگان است: (الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ ...) «(پرهیزکاران) کسانی هستند که به غیب ایمان می‌آورند؛ و نماز را برپا می‌دارند؛ ...» (بقره/۳) اقامه‌ی نماز، برپاداشتن حقیقت نماز و داشتن حضور قلب در نماز است؛ به عبارت دیگر متقی هر کجا که حضور یافت، آنجا را محیط تقوا و نماز کند در آیه‌ی موردبحث از میان عبادات تنها اقامه‌ی نماز مطرح شده است؛ زیرا اقامه‌ی نماز موجب اقامه‌ی دین است، چون دین در مثابه خیمه‌ای است که عمود آن نماز است و اگر عمود خیمه برپا شد، خیمه نیز برپاست. (جوادی آملی، ۱۳۸۹: ۱۶۵/۲)

۴-۳- شرایط قبولی نماز:

الف- حضور قلب: اگر حضور قلب در نماز نباشد و نماز گزار آگاه به این نباشد که با چه کسی سخن می‌گوید؛ این نماز چیزی جز یکسری الفاظ معمولی نخواهد بود که هیچ تأثیری به حال انسان ندارد، پس نماز علاوه بر یک

مجموعه‌ی مرتب از حرکات و الفاظ نیاز به حضور قلب و آگاهی دارد تا یک نماز واقعی باشد. (شیروانی، ۱۳۸۷: ۳۰)

در سوره مؤمنون به بیان صفات مؤمنان پرداخته و قبل از هر چیز انگشت روی نماز می‌گذارد و می‌گوید: (الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ) «آنها کسانی هستند که در نمازشان خاشع‌اند» (مؤمنون/۲) «خاشعون» از ماده «خشوع» به معنی حالت تواضع و ادب جسمی و روحی است که در برابر شخص بزرگ یا حقیقت مهمی در انسان پیدا می‌شود و آثارش در بدن ظاهر می‌گردد. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱۴/۱۹۴)

اگر رکوع و سجود و قرائت و تسیح را جسم نماز بدانیم، حضور قلب و توجه درونی به حقیقت نماز و کسی که با او راز و نیاز می‌کنیم روح نماز است. خشوع نیز در واقع چیزی جز حضور قلب توأم با تواضع و ادب و احترام نیست و به این ترتیب روشن می‌شود که مؤمنان تنها به نماز به عنوان یک کالبد بی‌روح نمی‌نگرند بلکه تمامی توجه آنها به باطن و حقیقت نماز است. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱۴/۲۰۵)

به غیر از اذکار نماز که دارای اسرار و معانی ژرفی است؛ اعمالی که در نماز انجام می‌شود، دارای اسراری است؛ «قیام» یا حالت ایستادن نیرومندترین حالت برای انسان است که می‌تواند برای دفاع یا حمله تصمیم بگیرد. انسان هنگام مناجات با خداوند باید در برابر همه‌ی دل‌مشغولی‌های نفسانی ایستادگی کند، چه رسد به مصیبت‌های بزرگ غمبار و رخدادهای ناگوار. تأویل کشیدن کردن در رکوع این است که به خدا ایمان دارم، هر چند گردنم زده شود. سر برداشتن از رکوع نیز نماد تواضع به خداوند و ایستادگی بر امتثال فرمان اوست. سجده نماد آفرینش انسان از خاک، بازگشتن به خاک و دگرباره سر از خاک برداشتن است. (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ۱۰۹)

ب- لباس نمازگزار: لباس نمازگزار طبق نظر امام خمینی شش شرط دارد: ۱- پاک باشد ۲- مباح باشد ۳- از اجزای مردار نباشد ۴- از حیوان حرام گوشت نباشد ۵ و ۶- اگر مرد است لباس او ابریشم خالص یا طلا باف نباشد. (امام خمینی، بی‌تا، ۱۳۰)

ج- مکان نمازگزار: مکان نمازگزار باید مباح، پاک و بی‌حرکت بوده به اندازه‌ای کوچک نباشد که جای ایستادن، رکوع و سجود را نداشته باشد. (امام خمینی، بی‌تا، ۱۳۰)

انتخاب محل و مکان نماز و سایر عبادات مقدمه‌ی داشتن حضور قلب است؛ به همین دلیل، نمازخواندن در برابر اشیاء و چیزهایی که ذهن انسان را به خود مشغول می‌دارد مکروه است و همچنین در برابر درهای باز و محل عبور و مرور مردم، در مقابل آئینه و عکس و مانند این‌ها، به همین دلیل معابد مسلمین هر قدر ساده‌تر و خالی از زرق و برق و تشریفات باشد بهتر است چرا که به حضور قلب کمک می‌کند. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱۴/۲۰۵)

۴-۴- آثار نماز:

الف- آرامش: تاریخ بشر پر است از صحنه‌های غم‌انگیزی که انسان برای تحصیل آرامش به هر چیز دست انداخته و در هر وادی گام نهاده و تن به انواع اعتیادها داده است. ولی قرآن با یک جمله کوتاه و پرمغز، مطمئن‌ترین و نزدیک‌ترین راه را نشان داده و می‌گوید: (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) "بدانید که یاد خدا آرام‌بخش دل‌ها است" (رعد/۲۸) (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۲۱۱/۱۰) با توجه به اینکه نماز بهترین وسیله‌ی ذکر خداست (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱۷۳) نقش مهمی در اطمینان و آرامش قلبی انسان دارد.

خداوند در آیه‌ی مورد بحث می‌گوید ای انسان‌ها آرام‌بخش دل‌های سرگشته و قلب‌های در تب‌وتابان امور زندگی دنیوی نیست، بلکه فقط در پرتوی یاد درونی و قلبی از خداوند است که آرامش درونی و قلبی حاصل می‌شود. (آل یاسین، ۱۳۸۶، ۲۶)

ب- شجاعت و اعتماد به نفس: "نماز" که رمز ارتباط با خدا است، مؤمنانی را که به جهان ماوراء طبیعت راه یافته‌اند در یک رابطه دائمی و همیشگی با آن مبدأ بزرگ آفرینش نگه می‌دارد آن‌ها تنها در برابر خدا سر تعظیم خم می‌کنند و تنها تسلیم آفریننده بزرگ جهان هستی هستند و به همین دلیل دیگر خضوع در برابر بت‌ها و یا تسلیم شدن در برابر جباران و ستمگران، در برنامه آن‌ها وجود نخواهد داشت. چنین انسانی احساس می‌کند از تمام مخلوقات دیگر فراتر رفته و ارزش آن را پیدا کرده که با خدا سخن بگوید و این بزرگ‌ترین عامل تربیت اوست. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۷۸/۱)

ج- بازداشتن از فحشا و منکر: در آیه‌ی (... وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ...) «... و نماز را بر پادار که نماز (انسان را) از زشتی‌ها و منکرات بازمی‌دارد...» (عنکبوت/۴۵) به خاصیت بازدارندگی نماز از فحشا و منکر اشاره شده است.

اعتقاد به روز رستاخیز و ایمان به آن دادگاه بزرگ که همه چیز در آن به‌طور دقیق مورد محاسبه قرار می‌گیرد، اثر فوق‌العاده نیرومندی در کنترل انسان در برابر اعمال نادرست و ناشایست دارد و یکی از علل جلوگیری کردن نماز از فحشاء و منکرات همین است که نماز انسان را هم به یاد مبدائی می‌اندازد که از همه کار او باخبر است و هم به یاد دادگاه بزرگ عدل خدا. (مکارم شیرازی، ۲۰۴/۱۴)

د- راه پیروزی بر مشکلات: در آیه‌ی (وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ...) «از صبر و نماز یاری جویید؛...» (بقره/۴۵) برای پیشرفت و پیروزی بر مشکلات دو رکن اساسی لازم است، یکی پایگاه نیرومند درونی و دیگر تکیه‌گاه محکم برونی، در آیات فوق به این دو رکن اساسی با تعبیر "صبر" و "صلوة" اشاره شده است: صبر آن حالت استقامت و

شکبایی و ایستادگی در جبهه مشکلات است و نماز پیوندی است با خدا و وسیله ارتباطی است با این تکیه گاه محکم.
(مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۲۱۸/۱)

کلمه استعانت به معنای طلب کمک است و این در وقتی صورت می گیرد که نیروی انسان به تنهایی نمی تواند مهم و یا حادثه ای را که پیش آمده بر وفق مصلحت خود برطرف سازد و اینکه فرموده: از صبر و نماز برای مهمات و حوادث خود کمک بگیرید و این دو بهترین وسیله برای پیروزی است، چون صبر هر بلا و یا حادثه عظیمی را کوچک و ناچیز می کند و نماز که اقبال به خداست، روح ایمان را زنده می سازد و به آدمی می فهماند: که بجایی تکیه دارد که انهدام پذیر نیست و به سببی دست زده که پاره شدنی نیست. (طباطبایی، ۲۲۹/۱)

۵- مراقبه و مدیتیشن: آنچه هم اکنون نظر بسیاری از مردم را به خود جلب کرده است، مدیتیشن یا مراقبه است. مدیتیشن به معنای متمرکز کردن ذهن است، این تمرکز می تواند بر روی یک صدا، عبارت یا دعا، تصویر یا ... صورت گیرد، هدف از این کار، آگاهی از لحظه ای حال، رسیدن به آرامش و کاهش استرس است.

یکی از روش های ساده ی مدیتیشن به این شکل انجام می شود: مکانی آرام و بدون زحمت را پیدا کنید، بنشینید و فراموش نکنید که پشت شما باید مستقیم و بدون خمیدگی باشد، دستان خود را به حالتی کاملاً آرام و راحت کنار خود قرار دهید، اجازه دهید تا چشمان شما به طرف پایین نگاه کند، بسیار آرام، عمیق و منظم نفس بکشید. با تمرکز و احساس سرشار از شکرگزاری از آفریدگار ادامه دهید.

اساس کار مدیتیشن، مبتنی بر تلقین است. «تلقین» عبارت است از عمل یا فکری که وارد ذهن کسی می شود و یک فرایند ذهنی است که فرد آن را می پذیرد و یا به مرحله ی اجرا می گذارد. (مورفی (ب)، ۱۳۷۷: ۴۵) تلقین، نقش مهمی در تمرکز فکر دارد، فرمول تلقین معروف امیل گوته: «روزبه روز، به هر طریقی، بهتر و بهتر می شوم» که افراد با تکرار این جمله ی مثبت، به طور مرتب و همه روزه معالجه شده اند. البته باید روشن شود که این عمل را خواه تلقین به خود، خواه تفکر مثبت، مدیتیشن، یوگا، تصدیق یا خود هیپنوتیزم بنامیم، در واقع از یک چیز سخن می گوئیم. (ملوین، ۱۳۷۶: ۳۴)

در تمام انواع تلقین ها انجام اعمال زیر عمومیت دارد:

- تنفس های مخصوص
- حرکات و ژست های ویژه که دست ها و انگشتان باید وضعیت مشخصی داشته باشند.
- سرودهای مخصوص: گفتار وسیله ی انتقال تلقین هاست. بهتر است تلفظی صریح، آوایی خوش آهنگ و لحنی قاطع داشته باشد.

- تمرکز فکری
 - محیط آرام و خلوت
 - روزی سه بار و هر بار نیم ساعت
 - تمرینات بهتر است هر روز در ساعات معین انجام شود. (ولیزاده، ۱۳۷۷: ۱۴۵)
 - تمرین نگاه: شرط اول کارایی تلقین، منحرف کردن توجه از هر مشغله‌ی ذهنی دیگر است، به این منظور چشم‌ها را روی نقطه‌ی مشخصی ثابت نگه می‌داریم و با نگاهی نافذ بر آن خیره می‌شویم. (ژاگو، ۱۳۷۶: ۸۰)
- ذکر این نکته در رابطه با تلقین ضروری به نظر می‌رسد که ضمیر باطن فقط در برابر تلقیناتی که به وسیله‌ی شعور آگاه (حضور قلب) انجام می‌شود، عکس‌العمل نشان می‌دهد و شما به‌طور ناخودآگاه انجام یک عمل را بر انجام عمل دیگر ترجیح می‌دهید. (مورفی (الف)، ۱۳۷۵: ۴۴)
- عبادت، نیز نوعی تلقین است، فرد با در نظر گرفتن ایده‌آل ذهنی‌اش به تکرار عبادات در کلیه‌ی حالات می‌پردازد و در میان عبادات، نماز در صورتی با حضور قلب همراه باشد، به‌عنوان مظهر پیوند خالق و مخلوق، همچون یک تلقین عملی، همیشگی و نیرومند است (تسخیری، بی تا: ۷-۹) و این امر جز با راندن اندیشه‌های مزاحم یا نفی خواطر امکان‌پذیر نیست. (حسینی طهرانی، ۱۴۱۷ ق: ۱۵۶)
- حال شباهت‌ها و تفاوت‌های میان مدیتیشن و مراقبه در اسلام (به‌ویژه مراقبه در نماز) را موردبررسی قرار می‌دهیم تا ببینیم کدام‌یک از آن‌ها الگوی مناسب‌تر و بهتری را ارائه می‌دهد.

۵-۱- بررسی شباهت‌های میان مدیتیشن و مراقبه در اسلام (به‌خصوص مراقبه در نماز)

- ۱- حرکات و ژست‌های ویژه‌ای در مدیتیشن وجود دارد (میقام، ۵۵) که معنای خاصی را دنبال نمی‌کند. در نماز نیز حرکات و ویژه‌ای وجود دارد که دارای اسراری است و تواضع عبد را در مقابل معبود به نمایش می‌گذارد.
- ۲- سرودهای مخصوصی در مدیتیشن وجود دارد (میقام، ۱۳۸۳: ۵۵) که دارای معانی عمیقی نیست و نماز نیز دارای ذکرهای مخصوصی است که در عین سادگی معانی بسیار عمیق و زیبایی دارند که هرکسی متناسب بافهم و درک خود از آن‌ها بهره‌مند می‌شود.
- ۳- در مدیتیشن به تمرکز فکری نیاز داریم، در نماز نیز باید حضور قلب داشته باشیم.

۴- طبق گفته‌ی روان‌شناسان مدیتیشن بهتر است روزی سه بار و هر بار نیم ساعت و در ساعات معین انجام شود، (ولیزاده، ۱۳۷۷: ۱۴۵) نماز نیز روزانه سه بار و در ساعات معین انجام می‌شود.

۵- در مدیتیشن بهتر است چشم‌ها را روی نقطه‌ی مشخصی ثابت نگه‌داریم (ژاگو، ۱۳۷۶: ۱۰۳) و در نماز باید به مهر نگاه کنیم.

مشخص شد که بین مدیتیشن و نماز شباهت‌های زیادی وجود دارد، حال تفاوت‌های میان مدیتیشن و عبادات را بررسی می‌کنیم تا مشخص شود که کدام یک بر دیگری برتری دارد.

۲-۵- بررسی تفاوت‌های میان مدیتیشن و مراقبه در اسلام و اثبات برتری مراقبه در اسلام بر

مدیتیشن

۱- در مدیتیشن مکانی آرام جهت انجام تمرکز موردنیاز است، (میغام، ۱۳۸۳: ۸۲) درحالی‌که مراقبه در ناآرام‌ترین مکان‌ها مانند محل کسب‌وکار نیز ممکن است. "رِجَالٌ لَا تُلْهِهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَن ذِكْرِ اللَّهِ..." «مردانی که نه تجارت و نه دادوستدی آن‌ها را از یاد خدا غافل نمی‌کند...» نور/۳۷

۲- آغاز مدیتیشن اغلب با بیماری‌های روانی همراه است، (ژاگو، ۱۳۷۶: ۱۰۵) درحالی‌که مراقبه در عبادات، از ابتدا با سلامت روان توأم بوده و حتی رشد روحی و روانی را در پی دارد. "...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" «...آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرام گیرد.» رعد/۲۸

۳- مدیتیشن در حالت نشسته یا خوابیده انجام می‌شود، (میغام، ۱۳۸۳: ۵۷) درحالی‌که مراقبه در حالت ایستاده، نشسته و چه‌بسا خوابیده انجام می‌شود. "الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ..." «آنان که خدا را ایستاده و نشسته و خوابیده یاد می‌کنند...» آل عمران/۱۹۱

۴- مدیتیشن بهتر است در موقعیت زمانی ثابت صورت گیرد، (میغام، ۱۳۸۳: ۵۷) درحالی‌که مراقبه نیازمند زمان‌بندی خاصی نیست. "الَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ" «همان کسانی که بر نمازشان پایدارند.» معارج/۲۳

۵- در مدیتیشن ذکرها و تفکر به شیء خاص (مثل تکه سنگ، شعله) باید انجام شود (همان، ۵۵) که عمق خاصی ندارد، درحالی‌که اذکار و راز و نیازها با خدا در مراقبه به حدی ریشه در عمق وجود دارد که دوام آرامش و سکینه را برای انسان به همراه دارد.

۶- مدیتیشن مراقبه‌ای است که به‌تنهایی انجام می‌شود. (همان، ۵۵) در حالی که ذکر صیغه جمع در "نعت" و "نستعین" و همچنین آیات بعد که همه به‌صورت جمع است نشان می‌دهد که اساس عبادت مخصوصاً نماز بر پایه جمع و جماعت است، حتی به هنگامی که بنده در برابر خدا به راز و نیاز برمی‌خیزد باید خود را میان جمع و جماعت ببیند تا چه رسد به سایر کارهای زندگی‌اش. به‌این ترتیب هرگونه فردگرایی و تک‌روی، انزواطلبی و مانند این‌ها مفاهیمی مردود از نظر قرآن و اسلام شناخته می‌شود.

مخصوصاً نماز، از اذان و اقامه که دعوت به اجتماع برای نماز است گرفته (حی علی الصلاة- بشتاب به سوی نماز...) تا سوره حمد که آغازگر نماز است، السلام علیکم که پایان آن است همه دلیل بر این است که این عبادت در اصل جنبه اجتماعی دارد، یعنی باید به‌صورت جماعت انجام شود، درست است که نماز فرادی نیز در اسلام صحیح است اما عبادت فردی جنبه فرعی و درجه دوم را دارد. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۴۵/۱)

۷- موضوع خدا و بقای نفس و زندگی اخروی، به صورتی که در اسلام مورد تأکید است، در مکاتب دیگر مورد تأکید نیست.

۸- هدف از مدیتیشن در مکاتب غیر اسلامی، رهایی از بدبختی‌های زندگی است، چون آن‌ها زندگی دنیوی را منشأ بدبختی و رنج می‌دانند و می‌خواهند به سعادت «نداشتن درد» که یک سعادت منفی است برسند؛ درحالی که در عرفان اسلامی، زندگی بدبختی نیست، بلکه عارف به خاطر تأمین سعادت نهایی و کمال والای خویش زحمت می‌کشد و می‌خواهد با فنای در خدا به «بقاء بالله» برسد. (یثربی، ۱۳۸۷: ۹۰)

نتیجه‌گیری

مراقبه در غرب شاید آثاری همچون آرامش را داشته باشد، اما منجر به نیل انسان به سعادت اخروی نمی‌شود، چون هدف آن‌ها از این کارها، رهایی از بدبختی‌های دنیوی است، اما مراقبه در اسلام منجر به رسیدن فرد به سعادت دنیوی و اخروی می‌شود، چون هدف ما از مراقبه در اسلام تقرب به خداوند و جلب رضایت محبوب است. در برنامه‌ریزی غربی، انسان بر اساس سود و زیان شخصی خود هدف مشخص می‌کند، درحالی که در برنامه‌ریزی اسلامی، هدف وصول به خدا و جلب رضایت اوست و انجام هر کاری که به‌ظاهر به سود ما باشد، اما مخالف رضای خدا و سعادت اخروی ما، ممنوع است. هدف از مدیتیشن در مکاتب غیر اسلامی، رهایی از بدبختی‌های زندگی است، درحالی که در عرفان اسلامی، زندگی بدبختی نیست، بلکه عارف به خاطر تأمین سعادت نهایی و کمال والای خویش زحمت می‌کشد و می‌خواهد به کمال و قرب الهی نائل شود.

۱. قرآن کریم، ترجمه: بهرام پور، ابوالفضل، تهران: آوای قرآن، چاپ چهارم: ۱۳۸۶.
۲. نهج البلاغه، ترجمه: دشتی، محمد، قم: امام عصر، چاپ اول: ۱۳۸۷.
۳. اسداللهی، قربانعلی و موسوی، عزت نفس و سلامت روان، اصفهان، ارکان، چاپ اول: ۱۳۷۶.
۴. آل یاسین، علی، یاد خدا و آرامش روانی، نماز و سیمای خانواده، تهران: انجمن اولیا و مربیان، چاپ چهاردهم: ۱۳۸۶.
۵. امام خمینی، روح الله، شرح چهل حدیث، تهران: نشر آثار امام خمینی، چاپ چهلیم: ۱۳۸۶.
۶. امام خمینی، روح الله، توضیح المسائل، تهران: فقیه، مشهد: هاتف مشهد، ۱۳۷۸.
۷. بیگی، روح الله، ارزشهای اجتماعی در قرآن، قم: اسوه، چاپ اول: ۱۳۸۹.
۸. پیل، نورمن، باز هم مثبت درمانی، ترجمه: مقدم، فریبا، تهران: پارسیان، چاپ اول: ۱۳۷۴.
۹. تبریزی، محمدحسین بن خلف، برهان قاطع، ج ۴، تهران: امیرکبیر، چاپ ششم: ۱۳۷۶.
۱۰. جوادی آملی، عبدالله، رازهای نماز، قم: نشر اسراء، چاپ سیزدهم: ۱۳۸۸.
۱۱. جوادی آملی، عبدالله، تسنیم، ج ۲، قم: نشر اسراء، چاپ هفتم: ۱۳۸۷.
۱۲. حکیمی، اخوان، الحیاء، ترجمه: آرام، احمد، تهران: نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۰.
۱۳. دنی، ریچارد، موفقیت از آن شماست، ترجمه: قراچه داغی، مهدی، تهران: چلچله، چاپ اول: ۱۳۷۷.
۱۴. دهخدا، علی اکبر، فرهنگ متوسط دهخدا، تهران: دانشگاه تهران، چاپ اول: ۱۳۸۵.
۱۵. رایبیز، آنتونی، به سوی کامیابی، ترجمه: مجرد زاده‌ی کرمانی، مهدی، تهران: راه بین، چاپ سی و دوم: ۱۳۸۴.
۱۶. ژاگو، پل، قدرت خود تلقینی، ترجمه: خوانساری، نیلوفر، تهران: دیبا، چاپ اول: ۱۳۷۶.
۱۷. شیروانی، علی، آداب باطنی و اسرار معنوی نماز، قم: دفتر نشر معارف، چاپ هفتم: ۱۳۸۷.
۱۸. صدری افشار، غلامحسین، نسرین حکمی، فرهنگ فارسی امروز، تهران: نشر کلمه، چاپ اول: ۱۳۷۷.
۱۹. طالعی نیا، محسن، فلسفه نماز در اسلام، بی جا: موسسه خزر، چاپ اول: ۱۳۵۰.
۲۰. طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، موسوی همدانی، محمدباقر، قم: انتشارات اسلامی، چاپ چهاردهم: ۱۳۷۴.
۲۱. مصطفوی، فرید، فاطمه جعفری و صدیقه معصومی، روش خودسازی، قم: بوستان کتاب، چاپ سوم: ۱۳۸۶.
۲۲. معین، محمد، فرهنگ معین، تهران: امیرکبیر، چاپ ششم: ۱۳۶۹.
۲۳. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ اول: ۱۳۷۴.

۲۴. مک کی، جودیش، عزت نفس، ترجمه: مزیانی، آلمادخت، تهران: همگامان، چاپ اول: ۱۳۸۵.
۲۵. ملوین، پاورز، خود هیپنوتیزم، ترجمه: گروه مترجمان، قم: ظفر، چاپ اول: ۱۳۷۶.
۲۶. مورفی، ژوزف (الف)، تقویت و تمرکز فکر، ترجمه: هوشیار و رزم آرا، تهران: سپنج، چاپ پنجم: ۱۳۷۵.
۲۷. مورفی، ژوزف (ب)، قدرت فکر، ترجمه: مهرین، مهرداد، تهران: الغدیر، چاپ سوم: ۱۳۷۷.
۲۸. میفام، ساکیونگ، ذهن‌تان یارتان ۹ مرحله مراقبه، ترجمه: رضا رضایی، تهران: نشر افکار، چاپ دوم: ۱۳۸۳.
۲۹. ولیزاده، صمد، اسرار خود هیپنوتیزم، تبریز، تلاش، چاپ چهارم: ۱۳۷۷.
۳۰. هینلز، جان آر، فرهنگ ادیان جهان، ترجمه: گروه مترجمان، قم: مرکز تحقیقات ادیان، چاپ اول: ۱۳۸۶.
۳۱. یشری، یحیی، عرفان نظری، قم: بوستان کتاب، چاپ ششم: ۱۳۸۷.