



The Nature of «Mindfulness» in «Soul (2020)» and its Relationship with the «Presence of the Heart» in Islamic Mysticism¹

Ahmad Shakernejad¹

1. Assistant Professor, Department of Islam and Spirituality Studies, Research Center for Ethics and Spirituality, Islamic Sciences and Culture Academy, Qom, Iran.
Email: shakernejad@isca.ac.ir; Orchid: 0000-0002-6212-9155

Abstract

Living in the present and living at the moment have turned into goals of today's man. These goals are also used with the "mindfulness" technique, which originated from Buddhist teachings, in therapy, career success, and finding meaning in life. The question of this article is that, is this experience an enlightening experience and can it bring moral and spiritual growth for a person? In addition, does this experience, like similar experiences in Islamic mysticism (for example, the experience of the presence of the heart) take place in interaction with God and with the assumption of His presence, or is it only a matter of the mind and does not have a theological meaning? To deal with this issue, the present article starts a case study and through the method of qualitative content analysis,

1 . **Cite this article:** Shakernejad, A. (1402 AP). The Nature of «Mindfulness» in «Soul (2020)» and its Relationship with the «Presence of the Heart» in Islamic Mysticism. *Journal of Islamic Spirituality Studies*, 2(4), pp. 80-105. <https://doi.org/10.22081/jf.2024.67413.2708>.

* **Publisher:** Islamic Propagation Office of the Seminary of Qom (Islamic Sciences and Culture Academy, Qom, Iran). ***Type of article:** Research Article

▣ **Received:** 13/02/2024 ● **Revised:** 18/02/2024 ● **Accepted:** 22/02/2024 ● **Published online:** 17/03/2024

© The Authors



it analyzes the animation called *soul*, whose main message is "mindfulness" for finding meaning, and then with the help of the topics of mystical philosophy, especially the views of Richard Jones, analyzes this type of mindfulness and tries to answer the questions of the discussion. The finding of the present article suggests that "mindfulness" in the spirituality of the new age, which is also depicted in this animation, does not have a theological content. In addition, it does not bring cognitive and moral achievements and only brings good mood which is caused by reducing the mental sensitivity towards the past and future.

Keywords

New Age spirituality, the animation *soul*, mindfulness, living in the present, presence of the heart.

چیستی «ذهن آگاهی» در انیمیشن «روح» و نسبت‌سنجی آن با «حضور قلب» در عرفان اسلامی^۱

احمد شاکر نژاد^۱

۱. استادیار، گروه اسلام و مطالعات معنویت، پژوهشکده اخلاق و معنویت، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، قم، ایران.
 Email: shakernejad@isca.ac.ir; Orcid: 0000-0002-6212-9155



چکیده

زندگی در حال و زیستن در لحظه اکنون تبدیل به اهداف انسان امروز شده است. این هدف با تکنیک «ذهن آگاهی» که برخاسته از آموزه‌های بودایی است در درمان‌گری، موفقیت شغلی و در معنایابی زندگی نیز به کار می‌رود. پرسش مقاله حاضر آن است که، این تجربه آیا تجربه‌ای معرفت‌بخش است و آیا می‌تواند برای فرد رشد اخلاقی و معنوی به همراه بیاورد؟ به‌علاوه آیا این تجربه نیز مانند تجارب مشابه در عرفان اسلامی (مثلاً تجربه حضور قلب) در تعامل با خداوند و با فرض حضور وی انجام می‌شود یا تنها امری در ساحت ذهن است و دلالتی خداشناختی ندارد؟ برای پرداختن به این مبحث، مقاله حاضر مطالعه‌ای موردی را آغاز می‌کند و با روش تحلیل محتوای کیفی، انیمیشن روح، که پیام اصلی آن «ذهن آگاهی» برای معنایابی است را تحلیل کرده و سپس با کمک مباحث فلسفه عرفان به‌خصوص دیدگاه‌های ریچارد جونز به تحلیل این نوع «ذهن آگاهی» پرداخته و تلاش می‌کند به پرسش‌های بحث پاسخ دهد. یافته مقاله حاضر آن است که «ذهن آگاهی» در معنویت عصر جدید که در این انیمیشن نیز به تصویر کشیده شده، محتوای خداشناختی ندارد. علاوه بر این دستاوردهای شناختی و اخلاقی نیز به همراه ندارد و تنها حال خوب که ناشی از پایین آوردن حساسیت ذهنی نسبت به گذشته و آینده است را به ارمان می‌آورد.

کلیدواژه‌ها

معنویت عصر جدید، انیمیشن روح، ذهن آگاهی، زندگی در حال، حضور قلب.

۱. **استاد به این مقاله:** شاکر نژاد، احمد. (۱۴۰۲). چیستی «ذهن آگاهی» در انیمیشن «روح» و نسبت‌سنجی آن با «حضور قلب» در عرفان اسلامی. معنویت‌پژوهی اسلامی، ۲(۴)، صص ۸۰-۱۰۵.

<https://doi.org/10.22081/JSR.2024.68579.1079>

□ نوع مقاله: تخصصی؛ ناشر: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم (پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، قم، ایران) © نویسندگان

□ تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۱/۲۴ • تاریخ اصلاح: ۱۴۰۲/۱۱/۲۹ • تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۲/۰۳ • تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۲/۱۲/۲۷

مقدمه

جملاتی چون در حال زندگی کن، لحظه را دریاب، در لحظه اکنون باش، گذشته و آینده را فراموش کن؛ اکنون را بیاب و... جملاتی آشنا هستند که در فرهنگ اسلامی- ایرانی از معنای دم‌غیمتی و لذت‌جویی تا معنای اغتنام فرصت و پرداختن به وظایف و مسئولیت‌ها را القا می‌کنند. اما معنای جدیدی نیز برای این عبارات در دوران معاصر شکل گرفته و آن مربوط به داشتن تجربه بی‌زمانی و بی‌مکانی است. این تجربه در ادبیات معاصر معنویت‌گرایان، تحت عنوان «تمرین نیروی حال» و یا «ذهن‌آگاهی»^۱ یا «مراقبه بهوشیاری» یا «درمان با ذهن‌آگاهی» مطرح است. همان‌طور که تعریف خواهد شد «ذهن‌آگاهی» برخاسته از آموزه‌های بودایی است و به معنای ساکت‌ساختن ذهن و متوقف‌ساختن توجه ذهنی به گذشته و آینده برای داشتن تجربه‌ای از جهان است که بدون تفسیر و دخالت پیش‌فرض‌های ذهنی باشد. ادعای معنویت‌گرایان جدید آن است که با این تجربه فرد می‌تواند فارغ از زمان شده و در زمان اکنون فرو رفته و تجربه خوشایند بی‌زمانی و جداکردن خود از ذهن را کسب کند (تله، ۱۳۸۵، صص ۱۵-۱۹).

درباره این تجربه که می‌توان آن را جزء تجارب معنوی به شمار آورد مانند دیگر تجارب معنوی که موجد حالت بی‌زمانی و بی‌مکانی هستند پرسش‌های الهیاتی متعددی مطرح است. به‌عنوان مثال، آیا این تجارب می‌تواند دارای محتوای معرفتی موجه درباره حقایق عالم باشد؟ آیا داشتن این تجارب حکایت از سعادت‌مندی و رستگاری تجربه‌گر دارد؟ آیا این تجارب می‌تواند وجود عالم غیب را اثبات کنند؟ آیا این تجارب حکایت از آن دارند که صاحب تجربه دارای مراتبی از رشدیافتگی اخلاقی و معنوی است؟ آیا این تجارب می‌تواند در اثبات وجود روح، فرشته یا خداوند نقش داشته باشد؟ آیا به دست آوردن این تجارب فقط از راه تمرینات معنوی و ورزه‌های دینی امکان‌پذیر است و یا اینکه می‌توان از روش راه‌های غیردینی یا دنیوی نیز به این

1. Mindfulness.

تجارب دست یافت و اگر چنین شود آیا در ارزش اخلاقی و معرفتی چنین تجربی تفاوت ایجاد می‌شود؟

این‌ها برخی از پرسش‌های مطرح درباره این نوع تجارب معنوی است که هم از دریچه فلسفه عرفان و هم از منظر الهیات می‌توان به آن‌ها پاسخ داد و البته علوم تجربی نیز می‌تواند در یافتن جواب برای این پرسش‌ها به محقق کمک کند. اما هدف محقق در این مقاله آن است که ابتدا براساس یک مطالعه موردی محدود، درکی توصیفی از تجربه بی‌زمانی به کمک مراقبه «ذهن آگاهی» ارائه کند و سپس با کمک تاملات موجود در فلسفه عرفان آن را تحلیل کند و از رهگذر مقایسه تجربه «ذهن آگاهی» در معنویت عصرجدید با تجربه حضور قلب در معنویت اسلامی نشان دهد که این تجربه رهبانیتی غیرخداپاورانه دارد و ارتباطی با تجارب دینی مانند حضور قلب در معنویت اسلامی ندارد. درنهایت نیز مقاله به ارزیابی «ذهن آگاهی» می‌پردازد و تلاش می‌کند نشان دهد از نظر فلسفه عرفان آیا این تجربه می‌تواند حکایت از رشدیافتگی اخلاقی فرد داشته باشد و آیا این تجربه دارای محتوای معرفت‌بخش هست یا خیر.

مقاله حاضر با توجه به میزان تاثیرگذاری انیمیشن در مخاطبان مورد مطالعاتی خود را انیمیشن «روح»^۱ ساخته شرکت پیکسار^۲ در سال ۲۰۲۰ قرار داده است. این انیمیشن با به تصویر کشیدن الهیات معنوی برخاسته از ادیان شرق و البته با استفاده از آموزه‌های در ظاهر مشابه با معنویت ادیان ابراهیمی تلاش می‌کند در قالب پرسش همیشگی بشر درباره چیستی روح، به بیننده روش معنایی در زندگی از طریق تجربه «ذهن آگاهی» را توصیه کند.

در این مقاله ابتدا مدل الهیاتی موجود در این انیمیشن و مفروضات کلیدی آن (مانند

1. Soul.

2. Pixar.

خودتحقیقی، خودایمانی، تجارب اوج، زندگی در حال) به اجمال طرح می‌شود و سپس با روش تحلیل محتوای کیفی آموزه زندگی در حال با تکنیک «ذهن آگاهی» در این انیمیشن تحلیل شده تا زمینه برای ارزیابی آن از دریچه فلسفه عرفان و مقایسه آن با مفهوم مشابه حضور قلب در معنویت اسلامی فراهم شود.

هرچند بحث زندگی در حال به معنای «ذهن آگاهی» به دفعات در کتاب‌های معنویت عصر جدید مطرح شده و در زبان فارسی با مشابه‌سازی آن با مفهوم ابن‌الوقت در عرفان یا اغتمام فرصت ترجمه فرهنگی و ترویج شده است، اما اثری نقادانه و تحلیلی در واکاوی مفهومی آن و نشان‌دادن تمایزات آن نگارش نیافته است. به خصوص توجه به این مفهوم در انیمیشن تأثیرگذار و پربیننده روح و تحلیل آن از این زاویه نیز مورد توجه پژوهش‌گران فارسی‌زبان قرار نداشته است. البته به زبان انگلیسی و خصوصاً از جانب متفکران مسیحی می‌توان مقالاتی در نقد مفاهیم الهیاتی این انیمیشن یافت (کپیل، ۲۰۲۰؛ مولدریک، ۲۰۲۰). مقالات متعددی به زبان فارسی درباره تأثیر تکنیک «ذهن آگاهی» بر عملکرد شغلی، ورزشی و مولفه‌های سلامت نوشته شده است؛ اما درباره مبانی «ذهن آگاهی» و مقایسه آن با مضامین مشابه اسلامی و همچنین نقد مبانی نظری آن نیز مقاله‌ای یافت نشد. شاید تنها مقاله موجود اثر مصطفی گرجی و دیگران باشد که تحت عنوان «تحلیل مقایسه‌های دریافت و پاسداشت لحظه در تفکر خیامی و نگره بودایی» به معرفی تفاوت دیدگاه بودایی و خیامی درباره پاسداشت لحظه حال می‌پردازد و البته بیش از هر چیز نشان می‌دهد که درک خیام از این آموزه مبتنی بر لذت‌گرایی است؛ اما درک بودا به سیر در لایه‌های عمیق ذهن و فراروی از امور مادی نزدیک است و در پی کاهش آلام و رنج‌های پایدار بشر است (گرجی، ۱۳۹۴).

مدعای تحقیق حاضر آن است که تجربه ذهن آگاهی، یعنی اوج‌گیری از دغدغه‌های گذشته و آینده و رسوخ به لحظه، اکنون برای فراغت از اضطراب‌ها و نگرانی‌ها و معنایابی از روش پرداختن به علاقه‌های شخصی، مبتنی بر حالات و توانایی‌های روانی و ذهنی انسان است و با تجارب اوج‌گیری در سنت اسلامی مانند سکر عرفانی، حال

عرفانی، وجد و از همه مهم‌تر حضور قلب متفاوت است؛ زیرا در این نوع تجارب دینی، فاعل اوج‌گیری، اراده خداوند است و اوج‌گیری به سمت امری متعالی است و تکنیک‌های آن نیز در ساختار شریعت دیکته شده است. از سوی دیگر مباحث فلسفه عرفان نشان می‌دهد که این تجربه نمی‌تواند باعث تحول اخلاقی و دریافت معارف غیبی و درک حقایق پیرامونی شود.

۱. مطالعه موردی (تحلیل محتوای «ذهن آگاهی» در انیمیشن روح ۲۰۲۰)

در جهان معاصر تغییرات فکری و فرهنگی بیشتر از آن‌که با کتاب‌ها ایجاد شود، با محصولات صوتی و تصویری به‌ویژه فیلم، سریال و انیمیشن رخ می‌دهد. انیمیشن روح تولید ۲۰۲۰ محصول شرکت پیکسار به کارگردانی پیت داکتر^۱ است و جزء معدود انیمیشن‌هایی است که با الهیاتی متفاوت از الهیات ادیان ابراهیمی به مسئله روح، جهان پیش از مرگ و پس از مرگ و به‌طور ویژه به بحث معنای زندگی می‌پردازد. هرچند ممکن است از لحاظ مفهومی مخاطب این انیمیشن، بزرگ‌سالان دانسته شود، اما به جهت ساختار کارتنی آن برای کودکان و نوجوانان نیز بسیار جذاب است. علاوه‌براین انیمیشن روح به شیوه‌ای بی‌تکلف به مسائل بنیادین کودکان درباره جهان قبل از مرگ و پس از مرگ می‌پردازد؛ مانند دیگر انیمیشن‌های پیت داکتر (انیمیشن بالا ۲۰۰۹) و انیمیشن درون و بیرون (۲۰۱۵). در انیمیشن روح نیز، حالات و دغدغه‌های وجودی انسان موضوع داستان است؛ اما این مرتبه با طرح ساختار الهیاتی متفاوتی درباره جهان پیش و پس از مرگ پت‌داکتر جوابی معنوی به این دغدغه‌ها می‌دهد و با الهام از اندیشه «زندگی در حال» یا «ذهن آگاهی» تلاش می‌کند راه‌کاری برای کسب معنا در لابلای تجارب روزمره این جهانی به بینندگان ارائه کند.

البته لازم به ذکر است که این انیمیشن براساس مفروضات و مقبولات معنویت‌گرایان

1. Pete Docter

«جنبش عصر جدید»^۱ طراحی شده است. جنبش عصر جدید در پی شکوفایی پتانسیل‌های انسانی و کشف معنویت در درون تک‌تک افراد بدون توجه به ادیان نهادینه ابراهیمی و بلکه با توجه به ادیان شرقی و ادیان بومی و همچنین علوم جدید است. از دقیقه ۳۰ این فیلم مفروضات معنویت عصر جدید با به تصویر کشیدن کارکتر جدیدی به نام مون‌ویند (مه‌باد)^۲ آغاز می‌شود و آموزه‌هایی چون خودتحقیق، توجه به یافته‌های فردی، مراقبه بودایی، زندگی در حال، منطقه زون، تجربه فلو، ذهن آگاهی، آزادسازی چاکراها و... در پیام این انیمیشن آشکار می‌شود.

مضمون زندگی در حال پیش‌تر نیز دست‌مایه فیلم‌سازان هالیوودی بوده و در فیلم انجمن شاعران مرده نیز این مفهوم ارائه شده است. در فیلم گفتگو با خدا، مستند راز و بالاخص انیمیشن آپ که آن نیز ساخته کمپانی پیکسار است تحقق رویای شخصی و خودتحقیق مضمون پایه است؛ اما انیمیشن روح، گامی فراتر می‌گذارد و رویایی شخصی جدیدی را در کنار موارد قبلی مطرح می‌کند و آن رویا زندگی در حوضچه اکنون است. داشتن تجربه «ذهن آگاهی» یا شناور شدن در زمان (تجربه فلو^۳) برای معنایابی در زندگی مضمون اصلی این انیمیشن است.

پس انیمیشن روح یک گام فیلم‌های نیوایج را به جلو می‌برد. تولیدات قبلی تنها به بحث موفقیت و تحقق افسانه شخصی می‌پرداختند؛ اما انیمیشن «روح» مفهوم بودایی-دائویتی زندگی در اکنون را تعلیم می‌دهد تا معنویت‌گرایان عصر جدید را از نقدهایی چون مصرفی بودن و دم‌غنیمتی‌گری مبرا کند. تحلیل‌گران، مون‌ویند (نماینده معنویت عصر جدید در انیمیشن روح) را یک عارف دوره گرد (بروتی، ۲۰۲۱) و یا یک نیوایجر و یا هیپی (اسمیت، ۲۰۲۱) دانسته‌اند. مون‌ویند در این انیمیشن در نقش یک عارف، به ارواح گم‌شده کمک می‌کند تا با تکنیک‌های گرده‌برداری شده از ادیان شرقی و ادیان ابتدایی

1. New Age Movement.
2. Moon Wind.
3. Flow.

راه خود را پیدا کنند و معنای زندگی خود را باز یابند.

در دقیقه ۲۹ انیمیشن جو، شخصیت اصلی داستان، با این معلم معنوی عصر جدید یعنی مون ویند مواجه می‌شود. این معلم به وی آموزش می‌دهد که با تکنیک مراقبه می‌تواند به حالت «ذهن آگاهی» و حضور در لحظه حال دست یابد و همان تجربه‌ای که به طور غیراختیاری بعضی مواقع هنگام نواختن پیانو داشته است را برای خود به‌طور اختیاری ایجاد کند و به این شکل بتواند روح خود را باز یابد.

مون ویند استاردنسر سرپرست گروه چهارنفره «آگاهان بدون مرز» که در میان آن‌ها یک شمن یا جادوگر نیز حضور دارد در دقیقه ۳۱ فیلم خود را چنین معرفی می‌کند: «ما عارفان بدون مرز هستیم، کار ما کمک به ارواح گمشده زمینه تا راهشون رو پیدا کنن» و به بدنشون برگردن. یعنی افرادی رو نجات بدیم که دچار وسواس و دغدغه کاری شده‌اند و از زندگی دور شده‌اند. البته این کار یعنی بازگرداندن روح به بدن برای کسانی است که زنده‌اند و برای مردگان که روح آن‌ها کاملاً جدا شده جواب نمی‌دهد. مون ویند پیشنهاد می‌دهد برای این کار در یک نقطه نازک در مرز دو جهان بروند و مدیتیشن کنند تا بتوانند روح را به بدن متصل نمایند.

بنا بر فرض مون‌یند، گم‌شدن روح با رفتن در زون (منطقه میان زمین و آسمان) متفاوت است. افرادی که در زون هستند روحشان از بدن جدا می‌شود و میان زمین و آسمان معلق می‌شود؛ اما ارواح گمشده، روحشان گرفتار وسواس‌های‌شان می‌شود. البته این پرسش در گفتگوی جو با مون ویند پاسخ نمی‌یابد که اگر هر دو دسته غرق در کار هستند پس چرا یکی روحش سرگردان می‌شود و دیگری دارای روح شناور و معلق.

در روان‌شناسی، حالت فلو^۱ یا زون^۲ به حالتی گفته می‌شود فرد در حین انجام یک

1. Flow.

2. Zone.

فعالیت چنان در آن غرق می‌شود و با شور و شوق درگیر آن می‌شود که به طور غیراختیاری به حالت غوطه‌وری یا شناوری در کار دست می‌یابد. جو در حالت نواختن پیانو به این حالت دست یافته است و این تجربه را دارد. معلم معنوی به او می‌گوید که زندگی واقعی یعنی، توسعه‌دادن این حالت و عمل بر وفق آن. این حالت با تمرین مراقبه «ذهن آگاهی» یا تکنیک‌های زندگی در حال می‌تواند به‌طور اختیاری نیز رخ دهد.

پس موندیند برای ایجاد اتصال میان روح جداشده جو و بدنش تکنیک‌های مدیتیشن را توصیه می‌کند تا از آن روش به شکل ارادی به حالت «ذهن آگاهی» برسد. موندیند به او می‌گوید «چشم‌ها را ببند، نفس عمیق بکش و روی چاکرای سرت تمرکز کن»، جالب است که جو می‌گوید: «آیا واقعا این کارها لازمه، آیا یک پیانو در کشتی ندارد. با اون هم می‌تونم تمرکز کنم». موندیند می‌گوید پیانویی در کار نیست. به عبارت دیگر مراقبه کردن برای دست‌یابی به حالت «ذهن آگاهی» وقتی است که فرد شرایط غرق شدن در کار را ندارد. یعنی راه میان‌بر و تحت‌کنترلی برای «ذهن آگاهی» در اختیار وی نیست. موندیند به جو می‌گوید: «سکوت را تصور کن» و با تمرکز به دنبال جسمت بگرد. با این کار جو جسم خودش را می‌یابد تا بتواند با آن هماهنگ شود. جو موفق می‌شود اما ماجرای کم‌دی درام فیلم از اینجا آغاز می‌شود و به شکل اتفاقی جو بجای رفتن در بدن خودش در بدن یک گربه می‌رود.

وقتی جو شانس زندگی دوباره در روی زمین را می‌یابد از وی پرسیده می‌شود که در این شانس دوباره تصمیم دارد زندگی خودش را چگونه بگذراند. وی می‌گوید: «من مطمئن نیستم، اما می‌خواهم تمام لحظات آن را زندگی کنم»^۱ به عبارت دیگر وی معتقد است زندگی واقعی در لحظه اکنون است و آینده عدم است. در ابتدای انیمیشن نیز دروتی ویلیامز^۲، رهبر گروه موسیقی جلو درب کلوپ موسیقی به جو می‌گوید:

1. "I'm not sure, but I'm going to live every minute of it".

2. Dorothea Williams.

«ماهی کوچکی به ماهی بزرگی می‌گوید به دنبال یافتن اقیانوس است؛ اما ماهی بزرگ می‌گوید: اقیانوس همان است که الان در آن هستی. ماهی کوچک اما می‌گوید: این فقط آب است، من به دنبال اقیانوس می‌گردم! این داستان در ابتدای فیلم‌نامه، حکایت از آن دارد که پیام اصلی فیلم بحث «زندگی در حال» است که در ادامه چنان که دیدیم با تکنیک «ذهن آگاهی» شیوه دست‌یابی به آن تبیین می‌شود.

۲. تبیین «ذهن آگاهی»

همان‌طور که بیان شد مسئله اصلی این تحقیق تبیین زندگی در لحظه حال یا «ذهن آگاهی» در ادبیات معنویت‌گرایان جدید از دریچه فلسفه عرفان و همچنین مقایسه آن با مفهوم مشابه آن در معنویت اسلامی یعنی حضور قلب است تا بتوان به این پرسش پاسخ داد که آیا این تجربه دلالت‌های اخلاقی و معرفتی دارد و آیا این تجربه در ارتباط به خداوند مطرح است یا تنها یک حالت ذهنی و روانی عرفی است؟ اشاره شد که زندگی در حال غیر از «ذهن آگاهی» معانی دیگری مانند اغتنام فرصت، دم‌غنیمتی، شکر نعمت، قدردانی، و وظیفه‌شناسی نیز دارد؛ از این رو برای جلوگیری از خلط مباحث ارائه تعریف «ذهن آگاهی» و بیان اقسام آن نیز ضروری است.

ذهن آگاهی یا آگاهی از لحظه، روشی برای مهار ذهن و متمرکز کردن آن بر زمان حال و عاری ساختن آن از قضاوت‌های مربوط به تصورات ما نسبت به حال و آینده است. اصطلاح «ذهن آگاهی» در روان‌شناسی و روان‌درمان‌گری نیز برای اشاره به این حالت به کار می‌رود. در ادبیات معنویت‌گرایان جدید برای اشاره به این حالت از اصطلاحاتی چون: نیروی حال، زندگی در لحظه یا معجزه حضور نیز استفاده می‌شود. البته چه در روان‌درمان‌گری و چه در معنویت‌گرایی جدید به ریشه بودایی داشتن این تمرین اذعان می‌شود. در عرفان اسلامی حالت مشابه این تجربه البته با رویکرد خداگروانه، وقت، حال یا حالت سکر و صاحب این حالت را ابن‌الوقت می‌نامند.

ریچارد جونز (جونز، ۱۴۰۰، صص ۶۲-۶۳) در کتاب فلسفه عرفان خود، «ذهن آگاهی» را

مطابق با سنت بودایی نقطه مقابل ادراک جهت‌دهی شده توسط زبان می‌داند. بنا به نظر جونز، ذهن تحلیلی به وسیله ابزار زبان تلاش می‌کند ما را از آنچه واقعاً در حال رخ دادن است منحرف کند. «ذهن آگاهی» تلاش می‌کند سلطه مفاهیم خودساخته را بر تجارب حسی، تجارب درونی و اعمال ما سست کند و احساس خود مستقل که جاری و مستمر است را متلاشی سازد. در این روش از افکار، احساسات، امیال و اعمال مراقبت می‌شوند تا بدون تفسیر ذهنی باقی مانده و تجربه‌ای خالص و بدون تفسیر باشند (جونز، ۱۴۰۰، صص ۶۲-۶۳).

پس به قرائت جونز «ذهن آگاهی» عبارت است از: «تمرکزی تمام‌عیار بر آنچه در لحظه رخ می‌دهد، بی‌هیچ داوری یا تفسیری، خواه آنچه رخ می‌دهد خوشایند باشد و یا ناخوشایند» (جونز، ۱۴۰۰، ص ۶۳). به این شکل فرد لحظه حاضر را بدون مزاحمت گذشته یا آینده درک می‌کند به همین جهت به این امر، زندگی در حال نیز گفته می‌شود. مثالی از این تجربه را می‌توان در شعر سهراب سپهری یافت: «زندگی ترشدن پی در پی / زندگی آب تنی کردن در حوضچه اکنون است».

البته «ذهن آگاهی» یا حضور در لحظه حال، نباید با حال خوب داشتن، زنده دل بودن، نشاط و سرزندگی اشتباه شود؛ هرچند ممکن است زندگی در حال این نتایج را نیز داشته یا نداشته باشد. از طرف دیگر زندگی در حال ممکن است در ادبیات عامه به معنای رضایت از وضع وجود، بی‌مسئولیتی نسبت به گذشته و آینده و یا حتی دم‌غیمتی، لذت‌جویی^۱ و دم‌دمی مزاجی نیز به کار رود که غیر از معنای آن در بحث حاضر است.

-
۱. عشرت امروز بی‌اندیشه فردا خوش است
دی را که گذشت هیچ از آن یاد مکن
بر نامده و گذشته بنیاد مکن
از دی که گذشت هیچ از او یاد مکن
بر نامده و گذشته بنیاد مکن
فکر شنبه تلخ سازد جمعه اطفال را
فردا که نیامده است فریاد مکن
حالی خوش باش و عمر بر باد مکن
فردا که نیامدست بنیاد مکن
حالی خوش باش و عمر بر باد مکن

ذهن آگاهی خود چهار نوع متداول دارد:

۱. «ذهن آگاهی» با تمرکز روی کار یا یک شی و غرق شدن در آن بدون توجه به گذشته و آینده و امور پیرامونی یا مزاحمت‌های فکری. این نوع از «ذهن آگاهی» همان چیزی است که در روان‌شناسی به آن تجربه فلو یا رفتن در منطقه زون گفته می‌شود.

۲. «ذهن آگاهی» ام بی اس آر (MBSR):^۱ تکنیکی است مبتنی بر کاهش استرس (ابداع جان کابات زی^۲ در مرکز پزشکی دانشگاه ماساچوست در دهه ۷۰ میلادی).

۳. «ذهن آگاهی» ام بی سی تی (MBCT):^۳ تکنیک «ذهن آگاهی» برای درمان شناختی رویکردی در روان‌درمان‌گری که ذیل روش‌های سی بی تی یا درمان‌های رفتاری شناختی تعریف می‌شود و متأثر از آیین بودا و دائو است).

۴. مراقبه ذهن آگاهی:^۴ نوعی از مراقبه که روی آن‌چه فرد حس و درک می‌کند تمرکز تمام دارد و تلاش می‌کند بدون تفسیر و قضاوت لحظه حال را کامل درک کند.

مورد اول «ذهن آگاهی»، در روان‌شناسی مثبت تحت عنوان تجربه فلو یا رفتن در منطقه زون مطرح است که سونیا لوبومیرسکی^۵ صاحب نظریه «شادکامی پایدار» به مفهوم‌سازی و ساختاربندی آن پرداخته است. در روان‌شناسی انسان‌گرا این تجربه، تجربه اوج^۶ نیز نامیده می‌شود. نوع دوم و سوم، بیشتر در روان‌درمان‌گری‌های مبتنی بر آیین بودا مطرح است و برای این درمان‌گری که به درمان‌گری با

1. Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR).

2. Jon Kabat-Zinn.

3. Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT).

4. Mindfulness meditation.

5. Sonja-Lyubomirsky.

6. peak experience.

روش بهوشیاری یا مایندفولنس معروف است پرتکل‌های اجرایی متعددی نگاشته شده است. نوع چهارم، یعنی مراقبه «ذهن آگاهی» به شکل عام در جنبش عصر جدید و معنویت‌گرایی فارغ از مذهب مطرح است و جزء انواع مدیتیشن در دوره‌های آموزشی این جریان و یا در آثار معلمان اصلی این جریان مانند: اکهارت توله^۱ تبلیغ و ترویج می‌شود. مراقبه عملاً دو نوع است مراقبه‌ای که متمرکز بر یک موضوع است و آگاهی را به اوج می‌رساند و مراقبه‌ای که حدود مفهومی ادراک ذهنی را از بین می‌برد تا تجربه را از تفاسیر ذهنی آزاد کند. مراقبه «ذهن آگاهی» از نوع دوم به حساب می‌آید (جونز، ۱۴۰۰، ص ۵۵).

اما در ادبیات دینی خصوصاً در ادیان ابراهیمی ممکن است، شکرگزاری، دانستن قدر نعمت، اغتنام فرصت^۲ و انجام تکلیف و مسئولیت، ترک ما لایعنی، ترک انتقام، خیانت یا کینه و یا ترک حرص و طمع نسبت به آینده به نوعی زندگی در حال زندگی به شمار آید.^۳ این موارد موضوع بحث ما نیست. همان‌طور که گفته شد در حال زندگی کردن در اینجا به معنای مایندفولنس یا «ذهن آگاهی» است. مشابه این آموزه در ادبیات اسلامی که معنای زندگی در لحظه اکنون را به ذهن متبادر می‌کند آموزه «حضور» است. این آموزه یک آموزه روایی است و در تشیع نیز بیشتر در قالب حضور

1. Eckhart Tolle.

۲. «إِنَّ عُمْرَكَ وَقْتُكَ الَّذِي أَنْتَ فِيهِ مَا فَاتَ مَضَىٰ وَ مَا سَيَأْتِيكَ فَأَيُّنَ قُمْ فَأَعْتِمِ الْفُرْصَةَ بَيْنَ الْعَدَمَيْنِ».

این دمی را که در آنیم غنیمت شمیریم شاید ای جان نرسیدیم به فردای دگر

سعدیا دی رفت و فردا هم چنان موجود نیست در میان این و آن فرصت شمار امروز را

۳. به‌عنوان مثال، مصطفی ملکیان در بیان خوبی و خوشی زندگی بحث زندگی در حال را به معنای اخلاقی آن توصیه می‌کند: «مؤلفه خوشی زندگی یعنی زندگی در حال چه نسبتی با خوبی زندگی دارد؟ ارتباطش آن است که اگر انسان در حال زندگی کند، اخلاقی زندگی می‌کند. برای مثال اگر فرد خاطرات بد دیگران را فراموش کند، دیگر به آن‌ها بدی نمی‌کند و انتقامی در کار نمی‌آید یا به دیگران ظلمی نمی‌کند. اگر انسان گذشته را فراموش کند، حسد از میان می‌رود. همه کارهای غیراخلاقی انسان به این دلیل است که یا در گذشته به سر می‌برد یا به آینده فکر می‌کند (مصطفی ملکیان، چرا برای «حال» زندگی نمی‌کنیم، <https://www.cgie.org.ir/fa/news/12540>، دیده شده در ۱۴۰۲/۳/۲۵).

قلب در نماز مطرح شده است. در عرفان اسلامی آموزه حضور در قالب ادبیات حال و مقام، سکر و صحو، غیب و حضور، جمع و تفرقه، وقت (ابن الوقتی)، جذب و وجد نیز بیان شده است.

۳. تبیین «ذهن آگاهی» در مقایسه با «حضور قلب»

نداف و دیگران در مقاله «ساخت آزمون حضور قلب در نماز» معانی حضور قلب در منابع شیعی را بررسی کرده‌اند. از دیدگاه ایشان حضور قلب در نماز از نظر شیخ بهایی، فیض کاشانی، ملا احمد نراقی و شهید دستغیب عبارت است از اینکه: انسان با دل و جان به درگاه الهی توجه کامل کند، به معانی آیات و اذکار التفات کند، با وقار و خضوع در پیش‌گاه خداوند بایستد، از روی خشوع به سجده‌گاه نظر کند، به چپ و راست و آسمان نگاه نکند، مانند نماز وداع نماز بگزارد، با حالت خوف و رجا نماز به جا آورد و خود را با ریش و انگشتان مشغول نکند. ملکی تبریزی معتقد است که همین مقدار که قلب نمازگزار متوجه ظاهر احوال و سخنانی که در نماز می‌گوید، باشد برای حضور قلب کافی است (رحیمی نداف، ۱۳۹۴). اما عالمان شیعی که دارای رویکرد عرفانی بوده‌اند معنای حضور قلب را فراتر برده‌اند. به‌عنوان مثال امام خمینی حضور قلب را این می‌داند که انسان شواغل داخلی و خارجی را که مهم‌تر از همه، شواغل قلبیه است، را قطع کند» (موسوی خمینی، ۱۳۸۶، ص ۲۷).

با رجوع به آثار عرفانی می‌بینیم که، مفهوم حضور دامنه بسیار فراتر از نماز دارد و به کل عبادات و بلکه کل اعمال مومن نیز می‌تواند سرایت کند. معنای حضور در ادبیات عرفانی حضور دل به خداوند و غیبت از خلق است و در مقام شهود وحدت رخ می‌دهد. در این حالت غایب در نزد قلب فرد چنان حاضر می‌شود که گویی به عینه حضور دارد. در فرهنگ «شرح اصطلاحات تصوف» آمده است که «حضور و غیب دو حالتی است از احوال سالکان و آن غایب‌شدن سالک است از خود و حضور دل اوست بحق در همه امور» (گوهرین، ۱۳۶۸، ص ۲۳۰).

در عرفان اسلامی بحث غیب و حضور پیوندی وثیق با مبحث وقت سالک یافته است. اصطلاح «وقت» برخاسته از این حدیث نبوی است: «لی مع الله وقت لا یسعی فیه ملک المقرب و لا نبی المرسل». وقت در اینجا مرتبه قرب الهی و ازاله شواغل دنیوی است. این امر ذومراتب است که مرتبه اعلای آن در تجربه نبوی رخ داده است. پیامر اسلام در حدیثی دیگر می‌فرماید: ان لربکم فی ایام دهرکم نفعات الا فتعرضوا لها. نفعات نیز همان شرایطی است که می‌تواند وقت یعنی حضور در محضر الهی در آن رخ دهد.

البته وقت در ادبیات عرفانی به چهار معنا به کار می‌رود: ۱. وصفی که بر بنده غالب آمده باشد. ۲. حالی که از غیر بر سالک عارض شده و او را در تصرف خود گرفته است. ۳. زمان بین گذشته و آینده یا همان ادای تکالیف عبودیت در زمان حال و درک کامل آن‌ها و ضایع‌نساختن عبادت با اشتغال فکری به گذشته و آینده (ابن الوقت بودن) ۴. درک خود در حال حضور در محضر الهی و شهود توحید و مشاهده افتقار خود به خداوند (برومند، ۱۳۶۱).

اما زندگی در حال با حضور قلب که در معنویت اسلامی مطرح است، از جمله تجاربی به حساب می‌آیند که متعلق آن خداوند است. حال یا مانند آنچه در روایات و احادیث و ادعیه شیعه آمده است که خداوندی واحد و متمایز از انسان است و یا آنچه در ادبیات عرفانی به عنوان تجلی ساری و جاری خداوند در همه جا. بحث حضور هر چند ممکن است موجد درجاتی از زندگی در حال و درک لحظه کنونی باشد؛ اما از لحاظ گونه‌شناسی انواع تجارب عرفانی، در دسته تجارب توحیدی قرار می‌گیرد و متعلق آن خداوند و روش دست‌یابی به آن نیز انجام فرامین الهی است.

پس، آنچه در معنویت اسلامی حضور قلب نامیده می‌شود در پیوند وثیق با ایمان به خداوند و در ارتباط کامل با وی است. در واقع اگر حضور قلب نوعی درک در لحظه حاضر تلقی شود به معنای درک حضور خداوند است و اگر احساسی از بی‌زمانی در آن رخ دهد از طریق ارتباط به امر بی‌زمان یعنی خداوند است؛ از این‌رو زندگی در حال از

روش حضور قلب را باید تجربه‌ای توحیدی دانست؛ اما «ذهن آگاهی» خالی کردن تصورات ذهنی است و هیچ دلالت خداشناختی ندارد.

۴. تحلیل «ذهن آگاهی» براساس دیدگاه ریچارد جونز

درباره انواع تجارب عرفانی نظریات مختلفی بیان شده است. اما در این میان تقسیم‌بندی والتر استیس^۱ میان پژوهش‌گران مقبولیت بیشتری دارد. استیس تجارب عرفانی را به دو دسته کلی یعنی تجارب آفاقی و انفسی تقسیم می‌کند. تفاوت این دو دست تجربه براساس کتاب عرفان و فلسفه چنین است (استیس، ۱۳۸۴، ص ۱۳۴):

ردیف	آفاقی (برون‌نگر)	انفسی (درون‌نگر)
۱	بینش وحدانی/همه چیز یکی است	آگاهی وحدت‌نگر/خلاء آگاهی محض
۲	ادراک منسجم از امر واحد	بی‌مکانی / بی‌زمانی
۳	احساس عینیت یا واقعیت	احساس عینیت یا واقعیت
۴	تیمن و صلح و صفا	تیمن و صلح و صفا
۵	بیان‌ناپذیری، تقدس، متناقض‌نمایی	بیان‌ناپذیری، تقدس، متناقض‌نمایی

هرچند این دو نوع تجربه ویژگی‌های مشترکی نیز دارند اما در این امر تفاوت می‌یابند که تجارب آفاقی در ساحت جهان بیرون از خود سالک اتفاق می‌افتد و آن امور بیرونی در این تجربه برای سالک به گونه‌ای دیگر تجلی می‌کند و کثرت عالم بیرونی به وحدت تبدیل می‌شود. در این تجربه عارف حواس جسمانی خود را به کار می‌گیرد و به کمک آن‌ها به این تجربه دست می‌یابد. اما تجارب انفسی فاقد هر نوع محتوای تجربی است و خالی از ربط با امور بیرونی به حساب می‌آید. عارفان به‌طور معمول این تجربه را با

1. Walter Terence Stace.

اصطلاحاتی چون خلا، عما، شب تاریک روح و ... بیان می کنند.

برخی دیگر از محققان تقسیم بندی استیس را پیش برده و تجارب آفاقی و انفسی را به شکل جزئی تر تقسیم کرده اند. برای مثال زینر^۱ تجارب آفاقی را به سه دسته جزئی تقسیم می کند: ۱. تجارب غیردینی همه در واحدانگار از طبیعت یا مونیستی که فرد خود را با طبیعت یکی می انگارد؛ ۲. تجارب وحدت انگار پاننتیستی که فرد خود را در امری فرازمانی و فرامکان متحد می یابد؛ ۳. تجربه توحیدی یا تئستی که فرد در عین احساس اتحاد با خداوند، دوگانگی و غیریت بین خود و متعلق تجربه را نیز احساس می کند (جونز، ۱۴۰۰، ص ۹۰). کن ویلبر^۲ نیز به بیان دیگر تجربه عرفانی عارفان را به چهار گونه تقسیم کند: ۱. عرفان طبیعی، ۲. عرفان خداوور، ۳. عرفان بی صورت، ۴. عرفان غیردوگانه (جونز، ۱۴۰۰، صص ۹۱-۹۲).

شاید مناسب ترین تقسیم بندی برای گفتگوی حاضر که مبتنی بر تقسیم بندی دوگانه استیس است تقسیم بندی ویلیام وینرایت^۳ باشد. وی تجارب آفاقی را به چهار دسته و تجارب انفسی را به سه دسته تقسیم می کند:

الف) تجارب آفاقی: ۱. احساس اتصال یا اتحاد فرد با طبیعت و نبود حدود در طبیعت، ۲. مواجهه اشراقی با طبیعت در عرفان طبیعت، ۳. حضور خدای ساری در طبیعت خارج از زمان که از طریق حقیقت آگاهی کیهانی می درخشد و ۴. فقدان کثرت ذوات مستقل قانو به ذات در حالات «ذهن آگاهی».

ب) تجارب انفسی: ۱. تجارب خدامحور از اتصال یا اتحاد با خدا در عشقی دوسویه، ۲. تحارب غیرشخص وار با مفاد متکثر و ۳. تجربه عمیق عرفانی تهی از مفاد متکثر (جونز، ۱۴۰۰، ص ۹۲).

ریچارد جونز براساس تقسیم بالا حالت «ذهن آگاهی» را ذیل تجارب آفاقی تفسیر

1. Robert Charles Zaehner.
2. Ken Wilber.
3. William J. Wainwright.

می‌کند که در حد اعلای آن کثرت ذوات مستقل در عالم پدیدار محو می‌شود (جونز، ۱۴۰۰، ص ۹۳). جونز در جایی دیگر در تبیین «ذهن آگاهی» آن را تجربه و ادراک واقعیت‌های پیرامونی بدون تفسیر و جهت‌دهی می‌داند به شکلی که فرد تمرکز تمام عیار خود را بر آنچه که در لحظه رخ می‌دهد می‌گذارد و هیچ داوری و تفسیری درباره آن انجام نمی‌دهد و هیچ برداشت خوشایند و بدآیندی درباره آن در ذهن شکل نمی‌دهد. در «ذهن آگاهی» تمام ساختارهای ذهنی از میان می‌رود و فرد مجموعه‌ای از رنگ و بافت را می‌بیند، بدون آن که قالیچه را ببیند. البته این حال، حال مدهوشی یا خودهیپنوتیزمی نیست و فرد در آن حالت به هوش است و در نزد ذهن خود حاضر است؛ اما امور را بودن تفسیر و به شکل عریان نظاره می‌کند. عارفان ذهن گاه مدعی هستند که می‌توانند ذهنی خالص و آزاد از هر نوع مفهوم‌سازی داشته باشند و ذهن آن‌ها تنها آن چیزی را بازتاب دهند که در بیرون هست و تفسیری بر آن حمل نکند. این امر را در «ذهن آگاهی» خروج از توهم می‌دانند (جونز، ۱۴۰۰، ص ۶۵).

همان‌طور که عموم محققان من جمله ریچارد جونز اذعان می‌کند «ذهن آگاهی» ریشه در بودیسم دارد (جونز، ۱۴۰۰، ص ۶۲). در آیین بودا برای از بین بردن رنج و دست‌یابی به نیروانا اصلی‌ترین راه از بین بردن اسکنده‌ها یا اموری است که آگاهی را ایجاد می‌کنند و بازخوردهای محیطی را شکل می‌دهند. این نوع نگاه، رنج را حاصل تعلق انسان نسبت به جهان پیرامونی می‌داند و تنه یا تعلق را نیز در نتیجه باخوردهای ذهنی ما از محیط می‌داند که آن را مایا می‌نامد. در مسیر زدودن این بازخوردها و تبدیل ذهن به یک لوح کاملاً سفید (مانند یک کودک تازه متولد شده و یا یک دیوانه) «ذهن آگاهی» از طریق میدتیشن بودایی یکی از اصلی‌ترین راه‌کارهاست. در ادبیات ذن بودیسم به این کار وو - وی یا بی‌دلی گفته می‌شود و نتیجه حاصله از آن دست‌یابی به شونیتا یا توهیت ذهن است (سوزوکی، ۱۳۸۳، صص ۶۵-۶۷).

همان‌طور که مشخص است در این نوع تجربه، خداوند و ارتباط با امر الوهی موضوعیتی ندارد. زندگی در حال نیز در این تجربه به معنای فارغ‌شدن از تفسیر و ساختارهای زبانی و

تعلق‌های حسی و عاطفی است. جیدو کریشنا موردتی^۱ این حالت را آگاهی منفعل می‌نامد (جونز، ۱۴۰۰، ص ۶۷). البته لازم به ذکر است که در آیین بودا هدف از «ذهن آگاهی» داشتن حال خوب و فراغت از اضطراب نیست بلکه هدف از این کار درک وجوه تراژیک هستی و دیدن زندگی به‌عنوان یک توهم فراگیر است.

۵. ارزیابی انتقادی «ذهن آگاهی»

چه تفاوتی میان تجربه «ذهن آگاهی» و اصابت محکم شی سنگین به سر و فراموشی گذشته و بی‌تفاوتی نسبت به آینده وجود دارد؟ آیا این تجارب حاوی مفاد اخلاقی است؟ آیا واقعاً می‌توان ذهن را از هر نوع تفسیری رها ساخت؟ تجربه «ذهن آگاهی» به‌طور طبیعی برای کودکان تازه متولدشده و دیوانگان و برخی بیماران روانی وجود دارد؛ این تجربه حاصله از مراقبه «ذهن آگاهی» چه ارزش معرفت‌شناختی بیش آنچه نوزادان و دیوانگان دارند خواهد داشت؟ آیا این تجربه برای افراد رشد شخصی و تحول شخصیتی به همراه خواهد آورد؟ آیا در این تجارب نیز تهذیب و یا تزکیه اخلاقی نیز به‌عنوان پیش شرط وجود دارد؟ این‌ها پرسش‌هایی است که در فلسفه عرفان درباره «ذهن آگاهی» مطرح است و ریچارد جونز تلاش کرده است به برخی از آن‌ها پاسخ دهد.

جونز معتقد است، داشتن چنین تجاربی لزوماً به‌معنای تحول شخصیتی نیست (جونز، ۱۴۰۰، ص ۸۰). در واقع اشراقی می‌تواند فرد را متحول کند و رشد دهد که همراه با تهذیب اخلاقی باشد (جونز، ۱۴۰۰، ص ۸۱)؛ همچنین جونز معتقد است که، در تهی‌سازی ذهن ممکن است فرد دچار هجمه ذهن ناخودآگاه یا به تعبیر دینی دچار هجمه قوای شیطانی و ادراکات نامتعارف خود قرار گیرد (جونز، ۱۴۰۰، ص ۵۴). به همین جهت است که در تمرینات مربوط به مراقبه و ذکر و چله در اسلام که ممکن است در آن حالاتی از

1. Jiddu Krishnamurti.

حضور در لحظه در آن‌ها رخ دهد تحت نظر شیخ و استاد انجام می‌شد تا از گرفتاری در خواطر شیطانی اجتناب شود.

در عرفان اسلامی کسانی از طعم وقت و حضور در لحظه دم می‌زدند که سال‌های متمادی ریاضت کشیده باشند. به گفته شفیع کدکنی «بایزید هفت سال ریاضت کشید و بر نفس سلطه یافت و آن‌گاه سخن از طعم وقت به میان آورد» (شفیعی کدکنی، ۱۳۹۱، ص ۵۴). عرفان اسلامی راز دست‌یابی به بهشت نقد در دنیا و درک حضور الهی را تسلط بر نفس و خواهش‌های نفسانی می‌داند (شفیعی کدکنی، ۱۳۹۱، ص ۵۴) و با این کار زمینه را برای درک حضور الهی فراهم می‌آورد. اما تجربه «ذهن آگاهی» بدون مبارزه با هوای نفس و با پذیرش کامل شخصیت فعلی خود رخ دهد و هیچ محتوای اخلاقی ندارد.

همچنین این تجربه دارای محتوای شناختی نیز نیست. زیرا با خالی کردن ذهن از مفاهیم نمی‌تواند ادعا کرد که امور پیرامونی بهتر درک می‌شود. اساساً مفاهیم و واژگان راه درک جهان هستند. هرچند این تجربه می‌تواند به جای معرفت‌افزایی بر احساس شادمانی افراد بیافزاید؛ زیرا مانند برخی داروهای روان‌گردان و حالت خلسه ناشی از غرق‌شده در بازی، در موسیقی فرد را از دغدغه‌های پیرامونی برای مدتی رهایی می‌بخشد. اما این امر به معنای حضور در محضر الهی نیست؛ بلکه نسیان و فقدان آگاهی از امور پیرامونی است که در نتیجه تغافل به دست آمده است.

در عرفان اسلامی، «زندگی در حال» به‌عنوان راهی برای درک خداوند و حضور امر قدسی دانسته شده است و نه فراموشی دغدغه‌ها و اضطراب‌ها. به‌عنوان مثال مولوی می‌گوید:

هست هشیاری زیاد ما مضمی ماضی و مستقبلت پرده خدا
آتش اندر زن به هر دو، تا به کی پر گره باشی از این هر دو چونی
به گفته ریچارد جونز این تجربه وقتی می‌تواند دارای محتوایی چنین یعنی درک خداوند در پس تجربه باشد که اولاً فرد خدا‌باور باشد و ثانیاً این حالت با حالت انکار

نفس توامان شود (جونز، ۱۴۰۰، ص ۸۳). از این تجربه شاید به عنوان تجربه لذت بخش یاد شود اما لذت در اینجا خوشی حاصل از تحقق امیال شخصی یا فراموشی دغدغه‌های پیرامونی نیست بلکه نوعی احساس سکوت و رضایت از همه چیز به جهت اتصال به خداوند است. این امر با نفی خود و امیال شخصی رخ می‌دهد و نه با تایید آن‌ها (جونز، ۱۴۰۰، ص ۸۶).

از دیدگاه جونز اگر فرد، تمایل شخصی خود را از بین نبرده یا مهار نکرده باشد این تجربه ممکن است آنچه فرد درباره خود باور دارد را بسط دهد و احساسی قوی از بزرگی خود و تشدید شخصیتش را به دست آورد. به این شکل نه تنها تحول اخلاقی در فرد رخ نمی‌دهد بلکه راه چنین تحولی نیز بسته می‌شود (جونز، ۱۴۰۰، ص ۸۱). جونز در جایی دیگر درباره مراقبه نیز همین سخن را تکرار می‌کند و معتقد است: «مراقبه نیز می‌تواند به تشدید شرایط منفی ذهنی و شخصیتی منجر شود» (جونز، ۱۴۰۰، ص ۲۳۱). علاوه بر این به گفته ریچارد جونز در عرصه اخلاق اجتماعی نیز این تجربه می‌تواند منجر به نوعی بی‌تفاوتی مقدس^۱ نسبت به سعادت دیگران شود (جونز، ۱۴۰۰، ص ۲۳۲).

در نقد اخلاقی این تجربه می‌توان به این نکته نیز اشاره کرده که ممکن است این تجربه یعنی تجربه بی‌زمانی و فقدان درک از گذشته و آینده با روش‌های مضرر یا غیراخلاقی نیز به دست آید. مطلوبیت صرف «ذهن آگاهی» و معنوی دانستن آن می‌تواند این ابزارها را هم مشروع سازد؛ به عنوان مثال در سریال «دیدن»^۲، ملکه که نقش رهبری معنوی قوم را نیز دارد برای رفتن به حالت بی‌زمانی و داشتن تجارب اشراقی از یک برده جنسی برای خود ارضایی استفاده کرده تا به حالت «ذهن آگاهی» دست یابد و به دنبال آن حالت، صاحب مکاشفه شود؛ همچنین روش مدیتیشن پویا یا سکس مقدس در آشرامی راجنیش اوشو که چالشهایی را برای خانواده‌ها در دهه ۸۰ میلادی ایجاد کرد

1. Holy Indifference.

2. See.

با همین هدف «ذهن آگاهی» انجام می‌شد اما روش آن از لحاظ اخلاقی موجه نبود (Urban, 2005, p. 160).

البته تکنیک‌های دست‌یابی به «ذهن آگاهی» متعدد است. ریاضت، سرگردانی در طبیعت، انجام فعالیت هنری، دستکاری فرآیند عادی تنفس، عبادت، حرکات خاص بدنی، دستکاری قوای بویایی و شنوایی با رایحه عود و دود و صداهایی با فرکانس‌های غیر متداول. در این میان مواد مخدر نیز مانند ماریجوانا و یا مواد صنعتی مانند ال‌اس‌دی نیز می‌تواند تجربه زمان بی‌زمان را برای فرد ایجاد کرده و وی را به حالت زندگی در حال برساند. اما عوارض جسمی، روانی و اجتماعی استفاده از این موارد ملاحظات جدی اخلاقی را درباره «ذهن آگاهی» از طریق مواد مخدر را پیش می‌کشد.

همچنین از دیدگاه روان‌شناسان انسان‌گرا تجربه اوج یا تجربه بی‌زمانی امری نیست که برای همگان قابل دست‌یابی باشد به گفته ابراهام مازلو در کتاب ادیان و ارزش‌ها و تجربه‌های اوج برخی از افراد تیپولوژی شخصیتی آن‌ها غیر اوج‌گرا است (مازلو، ۱۳۹۸، ص ۲۲). اما در این انیمیشن و در میان معنوی‌گرایان جدید کسی که نتواند به مرتبه بی‌زمانی با روش «ذهن آگاهی» و یا غوطه‌وری در کار دست یابد مسیر زندگی خود را به اشتباه می‌رود. در انیمیشن روح این افراد بی‌خاصیت هستند و روان آن‌ها نیز پس از مرگ پوچ و محو می‌شود. اما حضور قلب در معنویت اسلامی راه را برای افراد غیر اوج‌گرا نمی‌بندد. همان‌طور که گفته شد حضور قلب در معنویت اسلامی دارای مراتبی است که حتی غیر اوج‌گرایان نیز می‌توانند در حد توجه به کلمات و ارکان نماز نیز از مرتبه‌ای از حضور قلب بهره‌مند باشند.

نتیجه‌گیری

زندگی در حال به معنای «ذهن آگاهی» و خالی کردن ذهن از گذشته و آینده و فرورفتن در لحظه اکنون امروزه تکنیکی متداول در معنویت‌گرایی عصر جدید و برخی از روش‌های روان‌درمان‌گری برخاسته از آیین بوداست. این روش هرچند ممکن است

برخی اضطراب‌ها و دغدغه‌های فردی را کاهش دهد و باعث لذت‌بردن از فعال‌ها در لحظه حال شود اما بنا بر تحقیقات فلسفه عرفان محتوای شناختی ندارد. علاوه بر این، از لحاظ اخلاقی نیز نمی‌توان شهادی بر این مدعا یافت که دارندگان این تجارب زندگی اخلاقی‌تری دارند. بلکه به گفته ریچارد جونز این تجارب از آن‌رو که براساس تهذیب نفس شکل نگرفته است تحول اخلاقی و معنوی را رقم نخواهد زد و تنها وضع موجود فرد را تایید و تثبیت می‌کند. علاوه بر این با مقایسه این تجربه با تجربه حضور قلب در نماز مشاهد شد که این تجربه محتوای خداشناختی نیز ندارد و بدون اعتقاد به خداوند و بدون ارتباط با او و تنها با خالی کردن ذهن برای فرد حادث می‌شود.

فهرست منابع

۱. استیس، والتر. (۱۳۸۴). عرفان و فلسفه (مترجم: بهاءالدین خرمشاهی). تهران: انتشارات سروش.
۲. اسمیت، ناتانائل. (۲۰۲۱م). روح: چرا یک فیلم دیزنی درباره مرگ ارزش وقت گذاشتن را دارد. برگرفته از سایت:
<https://www.premierchristianity.com/home/soul-why-a-disney-film-about-death-is-worth-your-time/3994.article>
۳. برومند سعید، جواد. (۱۳۶۱). پژوهشی در شناخت عرفان ایرانی (ابن الوقت). نشریه چیستا، شماره ۱۳، صص ۳۴۲ - ۳۶۲.
۴. بروننتی، کاتیا. (۲۰۲۱م). روح، فیلم - تحلیلی کامل از موسیقی، معنویت، هدف و ماموریت زندگی. برگرفته از سایت:
<https://katiabrunetti2.medium.com/soul-the-movie-a-thorough-analysis-of-music-spirituality-purpose-and-life-mission-f94a43b0de7e>
۵. تله، اکهارت. (۱۳۸۵). تمرین نیروی حال (مترجم: فرناز فرود). تهران: کلک آزادگان.
۶. جونز، ریچارد. (۱۴۰۰). فلسفه عرفان (مترجم: علیرضا کرمانی). قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
۷. رحیمی ندادف، محمد علی و دیگران. (۱۳۹۴). ساخت آزمون اولیه حضور قلب در نماز براساس منابع اسلامی، نشریه اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی، شماره ۲، صص ۲۵ - ۴۲.
۸. سوزوکی، دایستز تیتارو. (۱۳۸۳). بی‌دلی در ذن (مترجمان: ع. پاشایی و نسترن پاشایی). قم: دانشگاه ادیان و مذاهب.
۹. شفیع کدکنی، محمدرضا. (۱۳۹۱). چشیدن طعم وقت. تهران: نشر سخن.

۱۰. کیهیل، مولی. (۲۰۲۰). روح، پیکسار زندگی پس از مرگ (و قبل از تولد) را تصور می‌کند. آموزش کاتولیک چه می‌گوید؟؛ برگرفته از سایت:

<https://www.americamagazine.org/arts-culture/2020/12/24/soul-disney-heaven-afterlife-239598>

۱۱. گرجی، مصطفی؛ کوپا، فاطمه و تمیم‌داری، زهره. (۱۳۹۴). تحلیل مقایسه‌ای دریافت و پاسداشت لحظه در تفکر خیامی و نگره بودایی. فصلنامه ادبیات عرفانی و اسطوره‌شناختی، شماره ۳۹، صص ۲۳۳-۲۶۲.

۱۲. گوهرین، صادق. (۱۳۶۸). شرح اصطلاحات تصوف. تهران: نشر زوار.

۱۳. مازلو، ابراهام. (۱۳۹۸). ادیان و ارزش‌ها و تجربه‌های اوج (مترجم: زهرا اکبری). تهران: نشر کرگدن.

۱۴. موسوی خمینی، سیدروح‌الله. (۱۳۸۶). سرالصلاح. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمته‌الله‌علیه.

۱۵. ملکیان، مصطفی. (۱۴۰۲). چرا برای «حال» زندگی نمی‌کنیم، دیده شده در ۱۴۰۲/۳/۲۵: <https://www.cgie.org.ir/fa/news/12540>

۱۶. مولدریگ، جان. (۲۰۲۰م). فیلم انیمیشن «روح» نگاه گیج‌کننده‌ای به زندگی پس از مرگ ارائه می‌دهد؛ برگرفته از سایت:

<https://cathstan.org/news/culture/animated-film-soul-offers-confusing-look-at-afterlife>

17. Urban, H. B., Forsthoefel, T. A., & Cynthia, H. (2005). *Osho, from sex guru to guru of the rich. Gurus in America*, pp. 169-192.

References

1. Astis, V. (2005). *Mysticism and philosophy* (Trans: B. Khoramshahi). Tehran, Iran: Soroush. [In Persian]
2. Bromand Said, J. (1982). Pajuhishi dar shenakht-e Erfan-e Irani (Ibn al-Waqt) [A study in the cognition of Iranian mysticism (Ibn al-Waqt)]. *Chista*, (13), pp. 342-362. [In Persian]
3. Bronti, K. (2021). *Soul, the movie—A thorough analysis of music, spirituality, purpose, and life mission*. Retrieved from <https://katiabrunetti2.medium.com/soul-the-movie-a-thorough-analysis-of-music-spirituality-purpose-and-life-mission-f94a43b0de7e>
4. Goharinezhad, S. (1989). *Sharh ostolahāt-e tasavvuf*. Tehran: Nashr-e Zavar. [In Persian]
5. Gorji, M., Koopa, F., & Tamimdari, Z. (2015). Comparative analysis of the perception and preservation of the moment in Khayyam's thought and Buddhist perspective. *Journal of mystical literature and mythological studies*, (39), pp. 233-262. [In Persian]
6. Jones, R. (2021). *Philosophy of mysticism* (Trans: A. Kermani). Qom, Iran: Imam Khomeini Educational and Research Institute. [In Persian]
7. Kiehl, M. (2020). *Soul, Pixar's imagining of life after death (and before birth). What does Catholic teaching say?* Retrieved from <https://www.americamagazine.org/arts-culture/2020/12/24/soul-disney-heaven-afterlife-239598>
8. Malekian, M. (2023). *Why don't we live for the "present"?* Retrieved from <https://www.cgie.org.ir/fa/news/12540>
9. Maslow, A. (2019). *Religions and peak experiences* (Trans: Z. Akbari). Tehran, Iran: Nashr-e Kargadan. [In Persian]
10. Mousavi Khomeini, S. R. (2007). *The Secret of Prayer*. Tehran: Institute for Publication and Publication of Imam Khomeini's Works. [In Persian]
11. Mulderig, J. (2020). *Animated film 'Soul' offers confusing look at afterlife*. Retrieved from <https://cathstan.org/news/culture/animated-film-soul-offers-confusing-look-at-afterlife>

12. Rahimi Nadaff, M. A., et al. (2015). Construction of the initial test of the presence of the heart in prayer based on Islamic sources. *Islamic and Psychological Research*, 2(2), pp. 25-42. [In Persian]
13. Shafiei Kadkani, M. R. (2012). *Tasting the flavor of time*. Tehran, Iran: Nashr-e Sokhan. [In Persian]
14. Smith, N. (2021). *Soul: Why a Disney film about death is worth your time*. Retrieved from <https://www.premierchristianity.com/home/soul-why-a-disney-film-about-death-is-worth-your-time/3994.article>
15. Suzuki, D. T. (2004). *No-mind in Zen* (Trans: A. Pashaei & N. Pashaei). Qom: University of Religions and Denominations. [In Persian]
16. Tela, A. (2006). *Tamrin-e nirooye hal* (Trans: F. Farvard) [Exercise of the power of now]. Tehran, Iran: Kolak-e Azadegan. [In Persian]
17. Urban, H. B., Forsthoefel, T. A., & Cynthia, H. (2005). *Osho, from sex guru to guru of the rich*. In *Gurus in America*, pp. 169-192.