

بررسی مفهوم «وقت» در عرفان و روان‌شناسی (رویکرد ذهن‌آگاهی)

الهام رستاد*

چکیده

«وقت» در عرفان، یکی از اصطلاحات رایج و کاربردی است و در متون کهن تصوف، تعاریف بسیار و متعددی برای آن نقل شده است. آگاهی داشتن به اوقات و دریافتن شرایط وقت یکی از ویژگی‌های بارز صوفی به شمار می‌رود. این بررسی نشان می‌دهد که بیشتر تعاریف ارائه‌شده از اصطلاح «وقت» با مفاهیم و اصول ذهن‌آگاهی که رویکردی جدید در روان‌شناسی است، مطابقت دارد. در ذهن‌آگاهی با استفاده از سنت‌های شرقی به‌ویژه تعلیم بودا تلاش می‌شود در زندگی فرد تعادلی ایجاد گردد و شخص با تکیه بر زمان حال و آگاهی، شاهد رویدادهای ذهنی و بدنی خویش باشد تا از این طریق احساساتی را که تجربه می‌کند، به‌دقت شناسایی کرده، با پذیرش آن‌ها زندگی بهتر و سالم‌تری را تجربه کند. در مقاله حاضر به روش توصیفی تحلیلی کوشش شده است تا به این پرسش پاسخ داده شود که تعاریف اصطلاح «وقت» در عرفان با کدام‌یک از اصول و مفاهیم ذهن‌آگاهی مطابقت دارد؟ نتایج تحقیق نشان می‌دهد بیشتر مفاهیم و اصول مطرح در ذهن‌آگاهی چون تأکید بر زمان حال، آگاه بودن به احساساتی که فرد در لحظه تجربه می‌کند، یکی شدن با کل هستی، تسلیم، پذیرش و رها کردن با تعاریف وقت در عرفان هم‌خوانی دارد.

کلیدواژه‌ها: وقت، عرفان، سالک، روان‌شناسی، ذهن‌آگاهی.

* استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، مرکز آموزش عالی اقلید، اقلید، ایران، erastad@eghlid.ac.ir

۱. مقدمه

عرفان اسلامی ایرانی ریشه در آموزه‌های دینی و تجربیات شگرف و تکرارنشدنی انسان‌هایی دارد که در راه رسیدن به هدفی متعالی، یعنی وصال حق و حقیقت، ریاضت‌های سخت و طاقت‌فرسا را تحمل کردند و آنچه را کسب کردند، گاه به زبان و گاه به قلم آوردند تا گنجینه‌ای عظیم از شیوه‌های تربیتی و سلوک روحانی را برای آیندگان به یادگار بگذارند. در مکتب عرفان، انسان، سالکی است که باید برای رسیدن به هدفی والا و ارزشمند، یعنی وصال حق مجاهده کند و با استفاده از رهنمودهای پیر، موانع و حجاب‌های مادی و معنوی را پشت‌سر بگذارد.

ذهن آگاهی رویکردی است در روان‌شناسی که در آن تلاش می‌شود انسان، از طریق شناخت و آگاهی با تکیه بر زمان حال، احساسات جسمی و ذهنی خود را بشناسد و خویشتن وجودی‌اش را با آن‌ها یکی قلمداد نکند، بلکه صرفاً در جایگاه تماشاگر، شاهد رویدادهایی باشد که برای آن‌ها اتفاق می‌افتد. با استفاده از این روش، شخص می‌تواند زندگی بهتر، سالم‌تر و بانشاط‌تری را تجربه کند.

از آنجاکه ذهن آگاهی ریشه در تعالیم بودا دارد، سخنان مشابهی بین مکتب عرفان با این رویکرد می‌توان یافت. یکی از شباهت‌های عرفان و ذهن آگاهی، طرز تلقی آن‌ها از «وقت» است. اگرچه این اصطلاح بیشتر در عرفان کاربرد دارد، ردپای برخی از معانی بسط داده شده‌اش را می‌توان در رویکرد ذهن آگاهی جست‌وجو کرد.

این مقاله، پژوهشی بین‌رشته‌ای در مطالعات علوم انسانی است که در آن با استفاده از روش گردآوری اطلاعات و اسناد کتابخانه‌ای به شیوه یادداشت‌برداری، به توصیف و تحلیل محتوا پرداخته شده است. به همین منظور، ابتدا به کتاب‌های کهن تصوف مراجعه شد تا تعاریف مختلف اصطلاح «وقت» در عرفان مشخص گردد، سپس با مطالعه کتاب‌ها و مقالات ذهن آگاهی، مفاهیم مشترک بین این اصطلاح با اصول و مفاهیم ذهن آگاهی تطبیق داده شد.

مقاله حاضر در جست‌وجوی پاسخ به این پرسش است که مضامین مشترک اصطلاح عرفانی «وقت» با اصول و مفاهیم ذهن‌آگاهی چیست؟

۱-۱. پیشینه تحقیق

در زمینه موضوع حاضر تاکنون پژوهشی تطبیقی صورت نگرفته است؛ هرچند به صورت جداگانه تحقیقاتی انجام شده؛ چنان‌که درباره اصطلاح «وقت» می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

غلامحسین زاده و طلعه بخش (۱۳۹۵) در مقاله «نسبت زمان، وقت و وجد عارفان»، دیدگاه عرفا را درباره زمان و شناخت وقت واکاوی کرده‌اند؛ در نتیجه نشان دادند که وقت همان وجد و واقعه‌ای است که در دیالکتیک مواجهه دازاین زمانمند و ابدیت رخ می‌دهد. از این رو وقت در عرفان امری وجودی و ناشی از ذات برون‌تراوانسان است. مدنی (۱۳۸۸) ضمن اشاراتی به ابیات و جملات مولانا در مثنوی و کلیات شمس و سخنان شمس تبریزی، وقت را همان زمان حال دانسته است که مابین گذشته و آینده قرار دارد و صوفی در مقام ابن‌الوقت، باید از همین زمان بهره ببرد. در مرحله بالاتر، عارف قرار دارد که ابوالوقت و صاحب وقت است. ناظری (۱۳۸۹) در مقاله خود با عنوان «وقت صوفی» به بررسی چیستی وجوه مفهومی ماهیت وقت و ویژگی‌های وقت صوفی از لحاظ زمانی و مکانی پرداخته و بیان کرده است که صوفی در لحظه حال، عالم ملکوت را در اندیشه و خیال خود دارد و به نوعی، جمع اضداد، یعنی هم‌زمانی گذشته، حال و آینده در همان لحظه اتفاق می‌افتد و در تمام ابعاد وجودی عارف تسری می‌یابد. شاهرخی (۱۳۹۴) نیز در مقاله «بررسی معنای اصطلاحی "وقت" در کتب و متون عرفانی» با استناد به بسیاری از متون عرفانی، مصادیق معانی متعدد وقت را استخراج کرده و در نهایت فهرستی از آن‌ها را ارائه داده است. رحیمی و ادهم (۱۴۰۰) در این مقاله «جایگاه وقت در تصوف»، براساس منابع کهن و تعاریف مشایخ جایگاه اساسی وقت را در عرفان مشخص کرده‌اند. رستاد (۱۴۰۲) نیز در مقاله‌ای با عنوان «وقت از نگاه روزبهان با تکیه بر شرح شطحیات» از طریق بررسی ترکیبات اضافی و وصفی‌ای که روزبهان بقلی

با «وقت» ساخته، دیدگاه او را در شرح شطحیات درخصوص این موضوع نشان داده است.

درباره ذهن آگاهی، پژوهش‌های متعددی اعم از کتاب، مقاله، پایان‌نامه و... وجود دارد. یکی از کتاب‌های مهم که به بیان اصول رویکرد ذهن آگاهی پرداخته، ذهن آگاهی برای آغازگران (کابات‌زین، ۱۴۰۱) است. در این کتاب با زبانی ساده، اصول و پشتوانه نظری رویکرد ذهن آگاهی از منظر فلسفی توضیح داده شده است. دابولکار (۱۴۰۱) در کتاب خویش تلاش کرده ازطریق تشبیه و مثال به تشریح و تبیین برخی اصول ذهن آگاهی بپردازد. در کتاب‌های تمرین‌هایی برای ذهن آگاهی (رابرتز، ۱۴۰۰) و ذهن آگاهی (آلیدینا، ۱۴۰۱)، تمرین‌های عملی و روزانه ذهن آگاهی مطرح شده و در کتاب درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر پایه یوگا (گوردون و همکاران، ۱۴۰۰) یکی از رویکردهای روان‌شناسی، یعنی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (Act) بر پایه یوگا و ذهن آگاهی تشریح شده است.

مقالات پژوهشی این حوزه بیشتر پیرامون محور تأثیر ذهن آگاهی به‌عنوان یک مداخله درمانی در کاهش نشانگان افسردگی، استرس، اختلال‌های شخصیتی و... است؛ مانند: پژوهش زارع و همکاران (۱۳۹۲) با عنوان «ذهن آگاهی و دیابت: اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر کنترل دیابت» که تأثیر ذهن آگاهی را بر کاهش استرس و کنترل دیابت بررسی کرده‌اند یا پژوهش زاهدزاده و جوهری‌فرد (۱۳۹۷) با عنوان «بررسی تأثیر هنردرمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر باورهای فراشناختی و ذهن آگاهی زنان مبتلا به افسردگی» که تأثیر هنردرمانی مبتنی بر ذهن آگاهی را بر زنان مبتلا به افسردگی نشان داده‌اند. در برخی پژوهش‌ها، به تشریح پرسش‌نامه‌های ذهن آگاهی پرداخته‌اند؛ مانند: تمنایی‌فر و همکاران (۱۳۹۵) در مقاله «ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه پنج‌عاملی ذهن آگاهی» که ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه پنج‌عاملی ذهن آگاهی را توضیح داده‌اند.

از پژوهش‌های تطبیقی میان روان‌شناسی و ادبیات در این زمینه می‌توان به پژوهش اصلاحی و همکاران (۱۳۹۹) با عنوان «بررسی استعاره‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی در ابیات مولانا» اشاره کرد که در آن استعاره‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی را در سه دفتر اول مثنوی مولانا بررسی کرده‌اند.

پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که تاکنون در زمینه مفهوم «وقت» و مضامین مشترک آن با مفاهیم ذهن‌آگاهی پژوهشی صورت نگرفته است؛ از این رو موضوع مقاله حاضر تازگی دارد.

۲. ذهن‌آگاهی (تاریخچه، اصول و روش)

دانش نوظهور روان‌شناسی در طول عمر ۱۳۰ ساله خود، مکاتب مختلفی را پشت‌سر گذاشته است. در این میان، سه مکتب روان‌کاوی، رفتارگرایی و انسان‌گرایی بیشتر از همه جلب توجه کرده است؛ با این حال هیچ‌یک نتوانستند با نگاهی جامع تمامی جنبه‌های روانی و مادی انسان را پوشش دهند. از این رو نیروی چهارم روان‌شناسی به نام «ترنس‌پرسونال» یا «فرا فردی» شکل گرفت. در این مکتب، از خرد و فرهنگ شرقی برای مطالعات روان‌شناسی استفاده شد. دیدگاهی که در آن، انسان را از قالب‌های محدود بالینی و آزمایشگاهی فراتر برده، به پیوند همیشگی او با جریان زنده و آگاه هستی توجه نموده است (کابات‌زین، ۱۴۰۱: ۱۵-۱۶). ذهن‌آگاهی که ریشه در تعالیم بودا دارد، «در اوایل دهه ۹۰ توسط جان کابات‌زین به حوزه مداخله و درمان وارد شد» (همان: ۱۷). می‌توان گفت مکتب رفتارگرایی در مسیر رشد خود در مرحله اول، پس از پیوند خوردن با مفاهیم کلاسیک، موج دوم رفتارگرایی را به وجود آورد و در دو دهه اخیر با تلفیق مفاهیم شرق و ترنس‌پرسونال، موج سوم رفتارگرایی را شکل داد که مهم‌ترین شاخه‌های آن، MBSR (کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی)، MBCT (درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی)، DBT (رفتار درمانی دیالکتیکی) و ACT (درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد) است (همان: ۱۷). کابات‌زین، خود، بنیان‌گذار روش درمانی MBSR است. در این نوع درمان علاوه بر کاهش نشخوار فکری، بر افزایش آگاهی در زمان و دور شدن فرد از

رفتار و کنش‌های خودکار تمرکز شده است. به این ترتیب فرد، آگاهانه‌تر و با شناخت بیشتر از خود و محیطش اقدام می‌کند (حمیدیان و همکاران، ۱۳۹۵: ۹۵)

در تعریف ذهن آگاهی آمده است: «ذهن آگاهی کیفیتی از بیداری است که در آن ما از آگاه بودن خود آگاه می‌شویم؛ یعنی می‌فهمیم که داریم می‌فهمیم و زمانی که داریم فکر می‌کنیم، متوجه می‌شویم که در حال فکر کردن هستیم. ذهن آگاهی حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آن چیزی است که در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد» (اصلاحی و همکاران، ۱۳۹۹: ۶۱؛ به نقل از براون و ریان، ۲۰۰۳). رابرتز، ذهن آگاهی را یک نوع بودن در حضور همه تجربیات زندگی خوانده است؛ نوعی گشودگی در مقابل جریان زندگی. هنگامی که از این جریان آگاه باشیم، پاسخ‌های هشیارانه‌مان عمیقاً با هرآنچه در هر لحظه نیاز هست، مرتبط می‌شود. در این صورت است که پاسخ‌ها جاری و پویا خواهند بود و شما را با صبر، گشودگی، شفقت با خودتان، دیگران و با جهان اطراف مرتبط می‌سازند (رابرتز، ۱۴۰۰: ۲۴).

ذهن آگاهی نوعی شیوه درمانی است که از آن برای درمان بیماری‌های روانی و اختلالات شخصیتی استفاده می‌شود و دارای دو نوع تمرین رسمی و غیررسمی است. در تمرین‌های رسمی یا مراقبه، از شخص خواسته می‌شود تا در زمان مشخصی، به صورت خاص بنشیند و نسبت به ذهن و بدن خویش، همچنین محیط اطراف با آگاهی و توجه برخورد کند. در تمرین‌های غیررسمی، شخص، تلاش می‌کند در همه لحظه‌های زندگی، درخصوص هر تجربه، این حالت توجه و آگاهی را داشته باشد.

اصول و مفاهیم ذهن آگاهی عبارت‌اند از:

۱. آگاهی؛ یعنی آگاه بودن فرد به همه احساسات و افکاری که تجربه می‌کند. این نوع آگاهی باعث ایجاد تعادل فکری و وسعت نظری می‌شود که در نتیجه آن شخص اجازه نمی‌دهد که اداره زندگی به دست افکارش باشد؛

۲. توجه؛ در ذهن آگاهی پیوسته از شخص خواسته می‌شود تا توجه یا دقت خود را به لحظه حال، احساسات و افکار حفظ نماید؛

۳. لحظه‌ حال؛ تنها لحظه‌ای است که شخص در دست دارد؛ به همین دلیل نباید اسیر گذشته از دست‌رفته یا آینده‌ای که نیامده، شود؛

۴. یکی شدن با کل؛ به این معنا که شخص، محدود به یک اسم یا دستاوردهایش نیست بلکه وجود آدمی چیزی است بزرگ‌تر و اسرارآمیزتر به اندازه جهان هستی؛

۵. حالت «بودن» به جای «انجامی»؛ اشخاص در زندگی بیشتر درگیر انجام دادن کار هستند، این که کاری را به سرانجام برسانند و بلافاصله به کار دیگری بپردازند. زندگی برای آن‌ها یعنی انجام دادن فهرستی از وظایف روزمره. ذهن‌آگاهی یادآوری می‌کند که امکان آن هست تا به کمک توجه و آگاهی، از «حالت انجامی» به «حالت بودن» تغییر پیدا کرد؛ در نتیجه کارها و انجام دادن‌های ناشی از بودن، باعث مؤثرتر شدن و منسجم‌تر شدن زندگی می‌شود؛

۶. ذهن مبتدی؛ یعنی شخص با هر تجربه به گونه‌ای برخورد کند که گویا اولین بار است با آن مواجه می‌شود. در این حالت، شگفتی، خاص و متفاوت بودن هر تجربه را درک می‌کند؛ در نتیجه قدرت خلاقیت و یادگیری‌اش بالا می‌رود؛

۷. صبر و بردباری؛ بیشتر افراد برای رسیدن به اهداف و آرزوهای خود بدون صبر و هیجان‌زده عمل می‌کنند؛ درحالی‌که اگر بدانند امور در زمان مناسب خود اتفاق می‌افتند، دیگر شتاب‌زده حرکت نمی‌کنند؛

۸. اعتماد؛ یعنی آنکه شخص بتواند تشخیص دهد که کدام یک از افکار، احساسات و ایده‌ها قابل اعتماد است. در بسیاری از موارد، افکار یا حس‌های مختلف انسان را فریب می‌دهند. در ذهن‌آگاهی شخص یاد می‌گیرد که «ندانستن» تنها چیزی است که می‌تواند به آن اعتماد کند؛

۹. بدون قضاوت؛ معمولاً افراد تجربیات خود را با کلماتی مثل خوب یا بد قضاوت می‌کنند؛ درحالی‌که در ذهن‌آگاهی از شخص خواسته می‌شود بدون لقب‌گذاری تجربیات، آن‌ها را همان‌گونه که هست، تجربه کند؛

۱۰. بدون واکنش و تقلا کردن؛ در زمان کسب تجربه، ذهن به صورت خودکار و براساس تجربیات قبلی به آن واکنش نشان می دهد. در ذهن آگاهی تأکید می شود که شخص از هرگونه واکنش ذهنی یا عملی در برابر تجربه خودداری کند؛

۱۱. پذیرش؛ بی گمان واکنش نشان ندادن به یک تجربه، معنای نهفته و مترادفی در پی دارد و آن هم «پذیرش» است؛ یعنی اینکه اتفاقات را همان گونه که هستند، درک کنیم و راهی برای ارتباط آگاهانه با آن ها پیدا کنیم و پس از آن عمل کنیم؛ عملکردی که مناسب و براساس شفافیت دید باشد؛ بنابراین اصلاً به معنای تسلیم شدن منفعلانه نیست؛

۱۲. رها کردن؛ یعنی شخص اجازه دهد تا امور همان گونه که هستند، باشند. در این مرحله، شخص هیچ وابستگی به ویژه به نتایج ندارد. او ضمن داشتن هدف، از همه صداهایی که مدام در ذهنش می گویند: «باید این طور باشد» یا «نباید چنین و چنان شود» عبور می کند؛

۱۳. مهربانی و شفقت؛ در ذهن آگاهی تأکید می شود که شخص نسبت به خود و دیگران با مهربانی و بخشندگی برخورد کند. در طول تمرین لبخند بزند و از صمیم قلب شفقت و مهربانی را در حق خود و دیگران به کار گیرد (کابات زین، ۱۴۰۱: ۱۲۵-۱۳۵؛ آلیدینا، ۱۴۰۱: ۷-۱۰).

۳. بحث و بررسی

۳-۱. بررسی مفهوم وقت در عرفان و روان شناسی (رویکرد ذهن آگاهی)

۳-۱-۱. «حال» و «آگاهی»

یکی از معانی ای که برای «وقت» برشمرند، اصطلاح «حال» است. سجادی در تعریف اصطلاح «حال» آورده است: «در نزد عارفان هرچه به محض موهبت بر دل پاک سالک راه طریقت از جانب حق وارد می شود، بی تعدد سالک و باز به ظهور صفات نفس زائل می گردد، آن را حال می نامند و چون حال دائمی شد، ملکه سالک گشت، مقام می خوانند» (سجادی، ۱۳۸۳: ۳۰۷).

به گفتهٔ قشیری (۳۷۶-۴۶۵ق)، «حال»، واردی است که بدون جهد سالک بر قلب وی فرود می‌آید، از قبیل: حزن و قبض، شادی و بسط، ترس و شوق و... (قشیری، ۱۳۷۴: ۹۲).

خواجه عبدالله انصاری (۳۹۶-۴۸۱ق) در *صد میدان*، وقت یا همان حالی را که در وقت بر سالک وارد می‌شود، به سه دسته تقسیم و در آن‌ها نام، علت ایجاد و تأثیر هر کدام را بیان کرده است: ۱. وقت سبک، مانند برق، شوینده، ناشی از فکرت و تأثیرش فراموش کردن دنیا و روشن شدن ذکر آخرت؛ ۲. وقت پاینده، مشغول‌دارنده، ناشی از لذت ذکر، تأثیرش اشتغال عمیق در آخرت به گونه‌ای که حق معاینه گردد؛ ۳. وقت غالب، گُشنده، ناشی از سماع و نظر و تأثیرش محو رسوم انسانیت و استقرار حق. او در *منازل السائرین* نیز سه درجه از وقت را نام می‌برد: ۱. وقتی است که سالک واجد وجدی صادق است؛ ۲. وقتی است که سالک بین تمکن و تلون سیر می‌کند؛ ۳. وقت، حق است (بینا، ۱۳۵۴: ۱۲۶-۱۲۸).

سلمی (۳۲۵-۴۱۲ق) با تکیه بر سخن حلاج، به جای اصطلاح «حال» از واژه «داعی» (دعوت‌کننده) استفاده کرده و بر این باور است که براساس نوع داعی، هر وقتی آداب و شرایطی دارد. از آداب ایشان است تلاش در شناخت دواعی و طلب کردن هر وقتی با آدابی که دواعی آن وقت، به آن فرامی‌خواند. حسین بن منصور گفت: «داعی ایمان به هدایت و رستگاری فرامی‌خواند، داعی اسلام به اخلاق، داعی احسان به مشاهده، داعی فهم به زیادت، داعی عقل به ذوق و داعی علم به سماع و داعی معرفت به روح و راحت و رایحه و داعی نفس به عبادت و داعی توکل به اطمینان و اعتماد و داعی خوف به انزعاج و داعی رجا به آرامش و داعی محبت به شوق و داعی شوق به وکله و داعی وکله به الله و کسی که داعیه‌ای از این دواعی نداشته باشد، بی‌بهره است» (پورجوادی، ۱۳۸۸، ج ۱: ۴۰۱).

کاشانی (متوفی ۷۳۵ق) نیز در تعریف وقت، علاوه بر زمان حال که میان گذشته و آینده است، دو تعریف دیگر نقل کرده: یکی وصفی که بر بنده غالب شود؛ مانند قبض و

بسط، حزن و سرور و دیگری هر حالی که ناگهانی و بی دلیل از غیب رو نماید و سالک را از خود بستاند و او را منقاد و تسلیم خود گرداند (کاشانی، ۱۳۸۷: ۱۳۸-۱۴۰).

با توجه به معانی فوق، به نظر می رسد اصطلاح «حال» در تعریف وقت، مشابه همان «آگاهی» است که در ذهن آگاهی بیان شده است؛ یعنی «حضور در برابر هر نوع تجربه، اعم از خوشایند یا ناخوشایند». کابات زین در این باره می گوید: «چالش ذهن آگاهی این است: به جای آنکه فوراً در آنچه تجربه می کنید، تغییری به وجود آورید یا سعی کنید به زور در آن تفاوتی ایجاد کنید، تنها در برابر تجربه تان همان گونه که هست حضور داشته باشید» (کابات زین، ۱۴۰۱: ۴۳). او در جای دیگر، تعریفی از آگاهی ارائه می دهد که منطبق با یکی از تعاریف کاشانی از اصطلاح «حال» است. به گفته کابات زین: «آگاهی می تواند هر چیزی را در خود نگه دارد و شبیه فضا است که به خودی خود جایی را اشغال نمی کند؛ بنابراین می تواند افکار یا حس های بدنی را نگاه دارد و این ها می تواند دردناک یا غیر دردناک باشند. آن ها می توانند اضطراب ایجاد کنند یا اضطراب ایجاد نکنند و از منظر آگاهی این اهمیت ندارد. بسیار شبیه این است که مادری کودکش را در آغوش گرفته و مهم نیست کودک چه کاری انجام داده است» (همان: ۱۵۴). «مادر همچنان کودک را با عشق و پذیرش بدون شرط در آغوش گرفته است. حتی اگر کودک درد می کشد، مادر او را با کمال مهربانی در آغوش خود می گیرد که این به نوبه خود تسکین دهنده و شفا بخش است» (همان: ۱۵۴).

«حال» در عرفان، امری است زودگذر و در صورتی که دائمی گردد، تبدیل به «مقام» می شود. کابات زین نیز تأثیر تمرینات ذهن آگاهی را زودگذر می خواند که در صورت تمرین و نظم مداوم، به تدریج برای شخص، تبدیل به امری پایدار و منبعی معتبر می شود: «اگر ذهن آگاهی را با نیت مندی مداوم و نظم تدریجی در هر دو شکل رسمی و غیررسمی تمرین کنیم، ذهن آگاهی به صورت وضعیت اصلی ما درمی آید و تبدیل به سطح پایه شرایط ما می شود؛ سطح پایه ای که وقتی تعادل هیجانی خود را از دست

می‌دهیم، به‌طور غیرارادی به آن برمی‌گردیم؛ آن‌وقت ذهن‌آگاهی می‌تواند به‌عنوان یک منبع معتبر و سالم در لحظات چالش‌برانگیز به کمک ما بیاید» (همان: ۴۳).

۳-۱-۲. توجه و دقت

در «وقت»، سالک باید همهٔ توجه و دقت خود را معطوف به خداوند کند و از هرچیزی که حواس او را از ذکر خدا پرت کند، پرهیز نماید: «فاضل‌ترین همهٔ طاعت‌ها، نگاه داشتن وقت است و آن، آن است که بنده از حد فراتر نشود و جز با خدای نایستد» (قشیری، ۱۳۷۴: ۲۹۳). در مورد وقت گفته شده: «وقت چون درآید، مرد را از همه بی‌برد» (دانش‌پژوه، ۱۳۶۴: ۷۱). علاوه‌بر توجه تام، سالک بایستی دقت داشته باشد که شرایط و وظایف وی در هر وقتی چیست و براساس مقتضیات وقت عمل کند. یکی از دلایلی که به صوفی صفت «ابن‌الوقت» داده‌اند، دارا بودن همین ویژگی است: «صوفی پسر وقت است و مراد آن است که تا او مشغول هست بدانچه اولی‌تر، اندر حال قیام همی‌کند بدانچه اندر آن وقت فرموده‌اند» (قشیری، ۱۳۷۴: ۸۷). به گفتهٔ کاشانی: «گویند: فلان صاحب‌الوقت است یعنی اشتغال به ادای وظایف زمان حال و اهتمام به چیزی که اهمّ و اولی بود در زمان، او را از تذکر ماضی و تفکر مستقبل مشغول می‌دارد و اوقات را ضایع نمی‌گذارد» (کاشانی، ۱۳۸۷: ۱۳۹).

در ذهن‌آگاهی، سخن از «توجه بدون موضوع» یا «آگاهی بدون انتخاب» یا «حضور باز» است. در این تمرین هیچ برنامه یا دستور کاری دربارهٔ چیزی که به آن توجه می‌کنیم، وجود ندارد. در واقع فقط بودن و دانستن از طریق احساسات مختلف است (کابات‌زین، ۱۴۰۱: ۱۵۴). «توجه بر آگاهی تمرکز دارد. آموزش ذهن‌آگاهی توانایی شما را در حرکت و حفظ توجه در هر مکان و سبکی که براساس آن دست به انتخاب می‌زنید، گسترش می‌دهد» (آلیدینا، ۱۴۰۱: ۸).

به‌این ترتیب، مضمون توجه در هر دو رویکرد مطرح شده است: در تعریف وقت، توجه تام به ذکر خداوند و در ذهن‌آگاهی، توجه به لحظهٔ بودن.

۳-۱-۳. لحظه حال

یکی از معانی مطرح شده برای اصطلاح وقت، «زمان حال» است. در *اللمع آمده*: «الوقت ما بین الماضي و المستقبل» (سراج طوسی، ۱۹۱۴: ۳۴۲).

سلمی در *جوامع آداب الصوفیه* یکی از آداب صوفیان را توجه به اوقات بدون در نظر گرفتن زمان گذشته یا تدبیر آینده بیان کرده، سخنانی را از مشایخ در همین زمینه آورده، مانند سخن سهل بن عبدالله که می گوید: اشتغال به وقت گذشته ضایع کردن وقت ثانی است و به اعتقاد شقیق بلخی، حسرت امور گذشته و تدبیر اموری که نیامده است، برکت عمرت را می برد (پورجوادی، ۱۳۸۸، ج ۱: ۳۷۰). به گفته جنید، التفات به احوال گذشته، انسان را از آنچه در حال حاضر اولی است، مشغول می دارد و عبدالله مبارک نیز معتقد است کسی که به اوقات گذشته و آینده مشغول گردد، وقتش بی فایده از دستش می رود (همان: ۳۷۳). فهدان می گوید: «همانا تو بین سه وقت قرار داری: وقتی که گذشته است؛ راهی برای جبران آن وجود ندارد. وقتی که نیامده است؛ نمی دانی آیا با توسل یا علیه تو و آن وقت برای توسل یا تواز آن اویی. و وقتی که در آنی؛ پس مراقب باش که از وقتت و از تعهد نفست در آن غایب نشوی» (همان: ۳۹۴).

هجویری (متوفی ۴۷۰ق) وقت را نه ظرف زمانی بلکه چیزی که باعث ایجاد این ظرف زمانی می شود، در نظر گرفته است. او وقت را واردی از غیب خوانده که قرار گرفتنش در دل و سر عارف او را از یاد گذشته و آینده رها می کند: «وقت آن بود که بنده بدان از ماضی و مستقبل فارغ شود؛ آنکه واردی از حق به دل وی پیوندد و سر وی را در آن مجتمع گرداند؛ چنان که اندر کشف آن نه از ماضی یاد آید نه از مستقبل» (هجویری، ۱۳۸۷: ۵۴۰).

تعریف ابوسعید ابی الخیر (۳۵۷-۴۴۰ق) از وقت دقیقاً همان لحظه کوتاه حال است: «وقت تو این نفس است در میان دو نفس، یکی گذشته و یک ناآمده. دی شد و فردا کو؟ روز امروز است و امروز این ساعت و این ساعت این نفس است و نفس این وقت است» (میهنی، ۱۳۸۹، ج ۱: ۳۰۷). در سخنی از شبلی آمده است: «هزار سال گذشته با هزار سال آینده بگذار، وقت نقد نگه دار» (بقلی شیرازی، ۱۳۸۹: ۲۰۷).

یکی از اصول مهم و اصلی ذهن‌آگاهی، مراقبت کردن از زمان حال و اکنون است. «شما نباید در تله گذشته یا افکار خود گرفتار شوید بلکه باید تنها لحظه‌ای را که واقعاً در اختیار دارید، آباد کنید و آن همین لحظه اکنون است» (کابات‌زین، ۱۴۰۱: ۳۴). ذهن‌آگاهی مبتنی بر شناخت، توانایی توجه فرد به لحظه کنونی را بهبود می‌بخشد و باعث افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و پردازش‌های آگاهانه‌تر می‌شود (پورمحمدی و باقری، ۱۳۹۴: ۱۴۵ و ۱۴۶). به گفته مولانا:

فکرت از ماضی و مستقبل بود چون از این دو رست، مشکل حل
(زمانی، ۱۳۹۵: دفتر دوم، بیت ۱۷۸)

رابرتز ترجیح می‌دهد به جای اصطلاح «اینجا و اکنون» از اصطلاح «جریان زندگی» استفاده کند؛ زیرا «هر "کنونی" تنها زمان کوتاهی میان گذشته نزدیک و آینده نزدیک است. اگر بخواهیم راجع به "کنون" صحبت کنیم، یعنی لحظه‌ای وجود دارد که در فضا منجمد شده است و ما آن را به عنوان "کنون" می‌شناسیم» (رابرتز، ۱۴۰۰: ۲۴).

۳-۱-۴. یکی شدن با کل هستی

یکی از معانی عرفانی «وقت»، عدم و نیستی است؛ چراکه وقت، میان دو عدم، یعنی گذشته و آینده قرار دارد؛ به همین دلیل عدم شمرده شده است. بنابراین صوفی نیز که در وقت قرار دارد، عدم است؛ البته نیستی او در حقیقت پیوندش با کل هستی است. «وقت میان دو عدم است: زمان گذشته عدم است و مستقبل هم نیامده؛ بنابراین وقت میان دو عدم نیز عدم است و صوفی چون وقت است و در وقت است و وقت میان دو عدم است، پس خود، عدم است» (برومند، ۱۳۶۱: ۳۵۸). در ادامه آمده است: «نیستی و عدم از نظر صوفی‌ها، هستی مطلق و نامحدود و بی‌صورت و واحد است که به زمان و مکان وابسته نیست» (همان: ۳۶۰).

نظریه پرداز ذهن‌آگاهی، ذیل عنوان «شما هرگز چیزی به جز کل نیستید» به این نکته اشاره کرده است که وقتی در تمرین مراقبه ذهن‌آگاهی قرار دارید، شاید به دنبال پاسخی برای این سؤال باشید که من چه کسی هستم و با واقعیت اینکه پاسخی برای این سؤال

ندارید، راحت باشید یا حداقل اقرار کنید که جواب آن را کاملاً نمی‌دانید (کابات‌زین، ۱۴۰۱: ۸۰-۸۱). در ادامه می‌گوید که اگر شما بخواهید در پاسخ به این سؤال اسم شناسنامه‌ای خود، سن، دستاوردهایتان یا هرچیز دیگری را بیان کنید، باید گفت «هیچ کدام از آن‌ها خود وجود آدمی نیستند. این وجود چیز دیگری است؛ چیزی اسرارآمیز و بزرگ‌تر. والت ویتمن در "ترانه خودم" می‌گوید: من باعظمتم، من دربردارنده همه چیزم. و این به واقع حقیقت دارد، هرکدام از ما مانند جهان هستی بیکران هستیم» (همان: ۸۱). سخن ویتمن یادآور این جمله در طبقات الصوفیه است: «هرکسی به هستی بر پای است و نیستی صوفی را تاج بر سر است؛ چنان‌که مروارید عروس را در گردن است. هر نام که او را کنی، نه آن است. او نام را بنه‌ایستد» (انصاری، بی تا: ۲۵۶).

۳-۱-۵. ذهن مبتدی

آنچه در ذهن آگاهی با عنوان دارا بودن «ذهن مبتدی» مطرح می‌شود، بیشتر دلالت بر نوعی نگرش به امور دارد که در آن از فرد خواسته می‌شود تا در مواجهه با هرچیزی همه عقاید، انتظارات و پیش فرض‌های خود را کنار بگذارد؛ گویی برای اولین بار است که با آن روبه‌رو می‌شود. بر این اساس، داشتن ایده‌ها و عقاید به راحتی می‌تواند توانایی‌های ما را برای تشخیص چیزهایی که نمی‌دانیم، تحت تأثیر قرار دهند؛ درحالی‌که ماندن در آگاهی از ندانستن، به طرز باورنکردنی در دیدن با وضوح و خلاقیت و دارا بودن زندگی یکپارچه مهم است (کابات‌زین، ۱۴۰۱: ۱۲۷).

مولوی بیان می‌کند که دنیا هر لحظه در حال نو شدن است؛ ولی ما از این تغییرات مدام که لحظه به لحظه اتفاق می‌افتد، ناآگاهیم و احساس می‌کنیم همه چیز ثابت است: هر نفس نو می‌شود دنیا و ما بی خبر از نو شدن اندر بقا (زمانی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۳۸۸)

این بیت به صورت ضمنی از سالک یا مخاطب می‌خواهد که در مواجهه با امور به گونه‌ای برخورد کند که در هر لحظه، تازگی و متفاوت بودن آن را درک نماید.

۳-۱-۶. صبر

موضوع صبر و وقت در یکی از سخنان بشر حافی، عارف قرن سوم، ذکر شده است و انواع فقرا نیز تقسیم‌بندی شده‌اند. او فقرا را به سه دسته تقسیم کرده: اول، روحانیان؛ دوم، متوکلان؛ سوم: «آن‌اند که به صبر نشینند و چندان‌که توانند وقت نگاه دارند و دفع دواعی می‌کنند» (عطار نیشابوری، ۱۳۸۴: ۱۳۳). حارث محاسبی، از صبر ذیل عنوان «تسلیم» یاد می‌کند که به‌ویژه در وقت بلا خود را نشان می‌دهد: «تسلیم، ثابت بودن است در وقت نزول بلا بی‌تغیری در ظاهر و باطن» (همان: ۲۷۲).

نگاه داشتن وقت در کنار صبر و دفع هرگونه انگیزه‌ای که بخواهد وقت را از بین ببرد؛ شباهت بسیاری به این مفهوم در ذهن‌آگاهی دارد که می‌گوید: «ما همیشه تلاش می‌کنیم به جای دیگری برسیم و زمانی که همه آن چیزهایی که می‌خواهیم باهم برایمان اتفاق بیفتند، نیاز قوی داریم تا در راه رسیدن به لحظه و زمان بهتر باشیم» (کابات‌زین، ۱۴۰۱: ۱۲۶). در ادامه بیان می‌کند که انسان چقدر زود می‌تواند بی‌صبرانه و هیجانی عمل کند و همین امر مانع از بودن او در جایی که هست، می‌شود. انسان در این مواقع همانند کودکی است که به‌زور می‌خواهد پروانه را از پیله درآورد؛ درحالی‌که امور در زمان مناسب خودشان اتفاق خواهند افتاد (همان: ۱۲۶).

در تمرینات ذهن‌آگاهی که سخن از لحظه اکنون و زمان حال می‌شود، به‌نوعی یاد می‌گیریم که از زمان ساعتی بیرون بیاییم و به کیفیت بی‌زمانی در زمان حال برسیم. «زمانی که ما هشیارانه در هر لحظه جای بگیریم، تعداد بی‌شماری از این لحظات از هم‌اکنون تا لحظه‌ای که می‌میریم، خواهیم داشت و این زمان زیادی برای زندگی کردن است. پس هیچ عجله‌ای وجود ندارد و ما می‌توانیم مرتباً این را به خود یادآوری کنیم و بدین طریق صبر بیشتری را در عمل جاری سازیم» (همان: ۱۲۷).

۳-۱-۷. اعتماد

موضوع «اعتماد» در مباحث مربوط به وقت، پیرامون محور اعتماد به خداوند در امر رزق و روزی مطرح شده است. یکی از دغدغه‌های اصلی انسان، موضوع تأمین معاش و به

دست آوردن روزی از هر نوع: غذایی، مالی، کالایی و... است و بیشترین استرس‌ها و نگرانی‌های افراد هنگام تزلزل و ناپایداری در این مورد ایجاد می‌شود. در نگرش عرفانی، توکل و اعتماد بر خداوند روزی‌رسان یکی از اصول بنیادی به شمار می‌رود. به گفته مولانا:

آن‌که او از آسمان باران دهد هم تواند کوز رحمت نان دهد

(زمانی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۳۲۱)

حاتم اصم (متوفی ۲۳۷ق) با مطرح کردن یک پرسش از احمد حنبل درباره روزی و درهم‌تیدن آن با موضوع «وقت»، او را به چالش بزرگی می‌کشانند: «نقل است که حاتم اصم پرسید مر احمد حنبل را که روزی را می‌جویی؟ گفت: جویم. گفت: پیش از وقت می‌جویی یا پس از وقت یا در وقت می‌جویی؟ احمد اندیشید که اگر گویم که پیش از وقت، گوید چرا روزگار خود ضایع می‌کنی؟ و اگر گویم پس از وقت، گوید: چه جویی چیزی که از تو درگذشت؟ و اگر گویم در وقت، گوید چرا مشغول شوی به چیزی که حاضر خواهد بود؟ فروماند در این مسئله» (عطار نیشابوری، ۱۳۸۴: ۲۹۸). شاید بتوان گفت منظور حاتم اصم از «جست‌وجوی روزی»، «دغدغه جلب روزی» است نه تلاش برای کسب و به دست آوردن آن؛ زیرا داشتن هر نوع دغدغه و نگرانی در این امر نشان‌دهنده اعتماد نداشتن به کار خداوند روزی‌رسان است؛ به همین دلیل با گره زدن موضوع «جست‌وجوی روزی» با موضوع «وقت» فردی را که دارای چنین دغدغه‌ای است به چالش می‌کشاند تا به او اثبات کند نگرانی داشتن در این مورد بیهوده است.

اعتماد یکی از اصول ذهن‌آگاهی معرفی شده است. نویسنده کتاب ذهن‌آگاهی برای آغازگران، هر نوع اعتمادی به دانسته‌ها، افکار و احساسات را به چالش می‌کشد و درنهایت بیان می‌کند که به تنها چیزی که می‌توان اعتماد کرد، «ندانستن» است: «چه چیزی ارزش اعتماد دارد؟ آیا می‌توانیم به چیزهایی که می‌دانیم اعتماد کنیم؟ آیا می‌توانید به چیزهایی که فکر می‌کنید اعتماد کنید؟ شاید چیزی که شما فکر می‌کنید درست است، تنها از یک منظر درست باشد. درباره اعتماد به آگاهی چگونه؟ به قلب خود چگونه

اعتماد دارید؟ اعتماد به حس‌هایتان چطور؟ همان‌طور که می‌دانید هر حس می‌تواند خطا و نیرنگی در بر داشته باشد. آیا ما می‌توانیم به ندانستن اعتماد کنیم؟ گاهی اوقات بله، شاید گاهی اوقات هم نه، گاهی اوقات نمی‌دانیم. این "ندانستن" احتمالاً همان چیزی است که باید به آن اعتماد کنیم» (کابات‌زین، ۱۴۰۱: ۱۲۹ و ۱۳۰). در جای دیگر بیان می‌کند: «اعتماد به معنای اطمینان به توانایی ذهن‌آگاه شدن است. هر انسانی می‌تواند هشیاری را در تمام لحظات زندگی‌اش حفظ کند. اگر یاد بگیریم که به خودمان و شهودمان و قوانین هستی اعتماد کنیم، به قدرت عمیقی دست می‌یابیم و این قدرت به ما احساس امنیت می‌دهد» (اصلاحی و همکاران، ۱۳۹۹: ۶۳ و ۶۴؛ به نقل از کابات‌زین، ۲۰۱۲).

مطالب فوق نشان می‌دهد که مضمون «اعتماد و اطمینان» که یکی از اصول ذهن‌آگاهی مطرح شده، در مباحث مربوط به وقت به صورت تلویحی و ضمنی آمده است. در ذهن‌آگاهی، اعتماد به ندانستن یا توانایی‌های به دست آمده از شهود آگاهی، به منظور دست یافتن به درکی عمیق، قدرت و رسیدن به امنیت ملاک است و در عرفان اعتماد و اطمینان قلبی به خداوند به ویژه در امر رزق و روزی.

۳-۱-۸ قضاوت نکردن

یکی از اصول اساسی ذهن‌آگاهی، «قضاوت نکردن» است. باید گفت از ویژگی‌های ذهن و افکار خودکار قضاوت کردن است که باعث می‌شود واقعیت پدیده‌ها را آن‌گونه که هست، تشخیص ندهیم و همه چیز را در قالب سیاه یا سفید دیده، برای آن‌ها لقب خوب یا بد بگذاریم. این گونه اندیشیدن بسیار سطحی نگرانه است. در تمرین‌های ذهن‌آگاهی، از فرد خواسته می‌شود که درباره این عملکرد ذهن‌آگاهی داشته باشد. بداند که خیلی چیزها را نمی‌داند و همین ندانستن یعنی قضاوت نکردن. قضاوت نکردن عملی هوشمندانه و درعین حال مهربانانه نسبت به خودمان است؛ زیرا باعث می‌شود سخت‌گیری‌ها و انتقادهایی را که نسبت به خودمان روا می‌داریم، از بین برود» (کابات‌زین، ۱۴۰۱: ۹۴ و ۱۲۶).

مضمون «قضاوت نکردن» به صورت مستقیم در تعاریف اصطلاحی وقت نیامده است؛ اما تلویحاً می توان آن را در مضمون «تسلیم بودن» جست و جو کرد. هنگامی که وقت همانند سلطانی بر روح و جسم سالک سیطره می یابد، همه وجودش را از خود می رباید و هیچ چیز باقی نمی گذارد؛ بنابراین فکر و اندیشه ای نیست که بخواهد به قضاوت بنشیند.

۳-۱-۹. تسلیم بودن بدون واکنش

تسلیم بودن محض در برابر حکم وقت یکی از اصول علم شناخت وقت است. قشیری در یکی از تعاریف وقت آورده است: «به وقت آن خواهند که در پیش ایشان آید از تصرف حق در ایشان را، جز آنکه ایشان خود را اختیار کنند. و گویند فلان به حکم وقت است؛ یعنی که گردن نهاده است بدانچه پدیدار آید از حکم غیب، از اختیار خود دور» (قشیری، ۱۳۷۴: ۸۹). از یوسف بن حسین رازی درباره فقیر صادق پرسیدند، گفت: «کسی که فقط بنده وقت خود باشد و اگر در وقت خود به وقت دیگر بیندیشد، شایسته نام فقیر نیست» (سراج طوسی، ۱۹۱۴م: ۱۰۸). هجویری تسلیم بودن در برابر حکم وقت را هم مخصوص سالک دانسته و هم مخصوص امور دیگری؛ چون «سماع». او درباره سالک می گوید: «اندر هر دو وقت او مقهور باشد، از آنچه در وصل، وصلش به حق بود و در فصل، فصلش به حق» (همان: ۴۸۱). از نظر وی، سماع، براساس حکم وقت، گاه دستور به حرکت و رقص صوفیانه می دهد که در این صورت صوفی به رقص درمی آید و گاه دستور به سکون و آرامش می دهد: «سماع مر وقت را متابع باشد بدانچه اقتضا کند، اگر بجنبناند، بجنبی و اگر ساکن دارد، ساکن باشی» (هجویری، ۱۳۸۷: ۵۴۵).

در اینجا باید به این نکته اشاره کرد که در عرفان، مقهور وقت بودن و تسلیم شدن در برابر او، ویژه سالکان یا مبتدیان است که به آن ها «ابن الوقت» می گویند؛ اما واصلان، خود، صاحب وقت یا «ابوالوقت» اند (کاشانی، ۱۳۸۷: ۱۴۰). وقت برای سالکان زوال دارد؛ درحالی که برای واصلان دائمی است. کاشانی از اصطلاح «نَفَس» برای وقت واصلان استفاده می کند و می گوید: «الوقت للمبتدی والنفس للمتهی» (همان: ۱۴۱).

یکی از اصول ذهن‌آگاهی نیز عدم واکنش یا تقلا نکردن است. «عدم واکنش به معنای نجنگیدن با دیگران است. این مؤلفه بیان می‌کند که حضور ذهن داشتن در لحظه بسیار ارزشمندتر از تمرکز بر لحظه بهتری در آینده و یا فرار از لحظات ناخرسند گذشته است» (اصلاحی و همکاران، ۱۳۹۹: ۶۴؛ به نقل از کابات‌زین، ۲۰۱۲).

در کتاب *ذهن‌آگاهی برای آغازگران*، ذیل عنوان تقلا نکردن، بیان شده که این نگرش از نظر آمریکایی‌ها ویرانگرانه به نظر می‌رسد؛ مگر می‌توان تقلا نکرد؟ زیرا آن‌ها خود را اهل انجام دادن و پیشرفت می‌دانند و اینکه همیشه نیاز دارند تا به جایی برسند؛ درحالی‌که در مراقبه ذهن‌آگاهی گفته می‌شود: جایی برای رفتن نیست و کاری برای انجام دادن نیست. تقلا نکردن مرتبط با کیفیت بی‌زمانی در لحظه حال است که ما آن را «اکنون» می‌نامیم. در زمان تمرین مراقبه‌های رسمی، واقعاً و واقعاً هیچ جایی برای رفتن، هیچ کاری برای انجام دادن و هیچ چیز دیگری برای به دست آوردن نیست (کابات‌زین، ۱۴۰۱: ۱۳۰ و ۱۳۱).

براساس مطالب فوق، مشخص می‌شود مؤلفه تسلیم، عدم واکنش یا تقلا نکردن هم در تعاریف اصطلاح «وقت» آمده و هم در اصول اساسی ذهن‌آگاهی. در عرفان، سالک مبتدی به حکم وقت گردن نهاده است و هیچ واکنش ارادی از خود نشان نمی‌دهد. در ذهن‌آگاهی نیز از فرد خواسته می‌شود که صرفاً هشیار و آگاه باشد و فقط در لحظه حال سکنی گزیند و به انجام کاری یا رفتن به جایی نیندیشد؛ چراکه درحقیقت هیچ کاری برای انجام دادن یا جایی برای رفتن وجود ندارد. البته در عرفان، فرد واصل و کامل، خود در جایگاه حکم‌کننده بر وقت قرار می‌گیرد و دیگر مقهور و تسلیم محض در برابر آن نیست.

۳-۱-۱۰. پذیرش

پذیرش حکم وقت، به دنبال تسلیم و عدم واکنش در برابر آن قرار می‌گیرد. به گفته ابو عبدالله مغربی: «فاضل‌ترین وقت‌ها، آبادان داشتن وقت است به موافقت» (قشیری، ۱۳۷۴: ۶۳). بنابراین ارزش هر وقت و میزان آبادی و رواجش به نحوه برخورد سالک با

آن برمی گردد؛ پذیرش حکم وقت. قشیری در جای دیگر بیان کرده است که این پذیرش باعث رستگاری سالک می شود و نپذیرفتن، باعث گمراهی او: «وقت، همچنین بود. هرکه حکم او را گردن نهد رسته بود و هرکه معارضه کند به ترک رضا با وی اندر ضلالت افتد» (همان: ۸۹).

«پذیرش»، ششمین نگرش بنیادی در ذهن آگاهی معرفی شده؛ به گونه ای که رسیدن به آن به ویژه در اتفاقات ناگوار، یکی از سخت ترین کارهای دنیاست. معنای پذیرش این است که اتفاقات را همان گونه که هستند، درک کنیم و راهی برای ارتباط آگاهانه با آن ها پیدا کنیم، سپس عملکردی متناسب با شفافیت دید داشته باشیم؛ البته منظور از پذیرش تسلیم منفعلانه در برابر چیزی نیست. «اگر فاجعه ای در حال وقوع است، دانستن این موضوع و داشتن آگاهی از اینکه امور به راحتی در حال خراب شدن هستند، می تواند برای شما چهارچوبی تعیین کند که بتوانید در لحظه بعدی دست به اقدام مناسبی بزنید؛ اما اگر شما امور را همان گونه که هستند، نبینید و نپذیرید، نمی دانید چگونه باید در برابر آن ها عمل کنید یا اینکه ممکن است ترس شما را از پای درآورد و این ترس دقیقاً درست زمانی که بیشترین نیاز را به وضوح و تعادل فکری دارید، بر افکار شما سایه بیفکند. در این شرایط، حتی اگر شفافیت ذهن و تعادل فکری دشوار باشد، فقط زمانی که شما از ترس خود آگاه می شوید و می توانید راه هایی پیدا کنید تا به نفع شما و نه بر ضد شما عمل کند. بنابراین می توان گفت پذیرش فرایندی همیشگی و جهانی وسیع است که در طول عمر باید به آن مشغول باشیم» (کابات زین، ۱۴۰۱: ۱۳۴).

۳-۱-۱۱. رهایی

مضمون «رهایی» در تعریف وقت، با یکی از اصول ذهن آگاهی مشترک است. در مورد «وقت»، نوعی رها شدن سالک از بند وسوسه های نفسانی، گمان بد مردم و اندوه دیروز و امروز، دیده می شود؛ چنان که عبدالله منازل بیان کرده که فاضل ترین وقت ها، وقتی است که از خواطر و وسواس نفس رسته باشیم و مردمان از ظن بد ما رسته باشند

(قشیری، ۱۳۷۴: ۷۳). به گفته هجویری همان‌طور که صفت شمشیر بریدن است، صفت وقت نیز بُریدن است؛ زیرا گذشته و آینده را محو می‌کند و انسان را از اندوه دیروز و فردا رها می‌سازد (هجویری، ۱۳۸۷: ۵۴۲).

در ذهن‌آگاهی نیز آخرین نگرش بنیادی، رها کردن معرفی شده است؛ به این معنا که بگذاریم امور همان‌گونه که هستند، باشند و این بدان معنا نیست که به آن‌ها فشار بیاوریم یا خودمان را مجبور کنیم تا از چیزهایی که درگیر آن هستیم یا به‌شدت به آن‌ها وابسته‌ایم، جدا شویم. رها کردن، شبیه به نداشتن وابستگی، به‌خصوص وابسته نبودن به نتایج است. همچنین به‌معنای جدا شدن از چیزهایی است که بیشترین احساس انزجار را از آن‌ها داریم؛ زیرا بیزاری شکل دیگری از وابستگی از نوع منفی است، درست مانند چسبندگی (کابات‌زین، ۱۴۰۱: ۱۳۷).

می‌توان گفت در تعریف وقت، فقط تعبیر «رها شدن» به کار رفته است؛ امری که در نتیجه مراقبه و ریاضت برای سالک پیش می‌آید و در ذهن‌آگاهی تعبیر «رها کردن و رها شدن»؛ رها کردن امور به همان صورتی که هست و وابستگی نداشتن به نتایج کارها همچنین رها شدن از احساسات منفی؛ مانند بیزاری.

۱۲-۱-۳. مهربانی و شفقت

یکی از مفاهیمی که پیوسته در ذهن‌آگاهی تکرار می‌شود، شفقت و مهربانی با خود و دیگران است. این بخشش و مهربانی از طریق قضاوت نکردن اتفاق می‌افتد. در ذهن‌آگاهی، از فرد خواسته می‌شود تا در طول تمرین لبخند بزند. انتقاد از خود و سخت‌گیری کردن، یکی از نمودهای قضاوت کردن است و بیزاری و نفرت از کسی یا چیزی، روی دیگر سکه حرص و طمع است. این احساس ناشی از وابستگی‌های ذهنی ماست که هیچ‌گاه به آزمون درنیامده است؛ تمایل ما برای اینکه امور به‌گونه‌ای متفاوت از چیزی که اکنون هستند، باشند (همان: ۱۱۵).

این مضمون به‌صورت مستقیم در تعریف اصطلاحی وقت نیامده، اما به‌طور کلی در عرفان، شفقت و مهربانی نسبت به دیگران اهمیت بسیاری دارد و بر آن تأکید شده است.

از یوسف بن الحسن در مورد محبت پرسیدند، گفت: «هر که خدای را دوست تر دارد، خواری و ذلّ او سخت بود و شفقت او نصیحت او خلق خدای را بیشتر بوَد» (عطّار نیشابوری، ۱۳۸۴: ۳۸۶). در سخنی دیگر از ابوسلیمان دارایی، عارف قرن دوم و سوم هجری، سیر خوردن، به چند دلیل نهی و منع شده؛ از جمله: محروم شدن از شفقت بر خلق، زیرا فرد سیر، می‌پندارد که همه جهانیان سیرند (همان: ۲۷۷).

مهربانی و شفقت نسبت به خود در اصول عرفانی جایگاهی ندارد و برعکس، سخت‌گیری بیش از حد و انتقاد از خود با عنوان «مبارزه با نفس»، به روش‌هایی چون مجاهده و ریاضت صورت می‌گیرد. در این مسلک، عارف به‌خاطر لحظه‌ای غفلت یا اندیشه خودمحوری به‌جای خدامحوری، به‌شدت خود را مجازات می‌کند. اوج زمان انتقاد از خود در «وقت توبه» اتفاق می‌افتد که فرد با یادآوری گناهان گذشته و احساس شرمساری در برابر خداوند، خود را سرزنش می‌کند. در این وقت، باید توجه داشت که سرزنش و زاری زیاد طول نکشد، زیرا یادآوری گذشته، نشان‌دهنده باقی ماندن سالک در مرحله هشیاری است؛ درحالی‌که هدف از سیروسلوک، فانی شدن در وجود حق تعالی و پاک شدن از هرگونه «من» است. در مثنوی، حکایت پیر چنگی، زمانی که پیر چنگ‌نواز با مشاهده لطف و کرم الهی به حالت توبه و زاری افتاده، به یاد اعمال گذشته و غفلت‌های جوانی، گریه‌هایش شدت می‌گیرد، عُمر در جایگاه پیر از او می‌خواهد که این گریه و زاری را تمام کند؛ زیرا همین گریه نشان‌دهنده این است که فرد هنوز مشغول به خود است نه خدا:

پس عمر گفتش که این زاری تو هست هم آثار هشیاری تو...
 هست هشیاری ز یاد ماضی ماضی و مستقبلت پرده خدا
 (زمانی، ۱۳۹۵، ج ۱: ۶۶۶ و ۶۶۷)

۴. نتیجه

مکتب عرفان اسلامی ایرانی پُر از اصطلاحاتی است که هر کدام تعاریف ویژه‌ای دارد؛ مانند اصطلاح رایج و پرکاربرد «وقت» که طیف معنایی گسترده‌ای را به خود اختصاص

داده است. با مطالعه معانی متعدد «وقت» متوجه می‌شویم که تعاریف مطرح‌شده در کتب عرفانی با اصول و مفاهیم ذهن‌آگاهی در روان‌شناسی شباهت بسیاری دارد. ذهن‌آگاهی رویکرد درمانی تازه‌ای در روان‌شناسی است که بنیان‌گذار آن، جان کابات‌زین، با درآمیختن اصول مراقبه بودایی با روش‌های روان‌شناسی، شیوه نوینی را در درمان بیماری‌های روانی، آن‌هم با تکیه بر تمرینات رسمی و غیررسمی ایجاد کرد.

تأکید بر زمان حال، فارغ از گذشته یا آینده، حذف هویت و یکی شدن با کل هستی، تسلیم بودن، بدون هیچ نوع قضاوت یا واکنش، مفهوم صبر، رهایی و پذیرش، مضامین مشترک در تعاریف وقت و مفاهیم ذهن‌آگاهی است.

مضمون «اعتماد» در ذهن‌آگاهی به معنای اعتماد به ندانستن یا به یافته‌های شهودی است؛ درحالی‌که در تعاریف وقت، منظور، اعتماد به خداوند در امر رزق و روزی است و اینکه روزی هر فردی بدون دغدغه زمان کسب آن به او می‌رسد.

در ذهن‌آگاهی «شفقت و مهربانی» با خود و دیگران مطرح شده است؛ یعنی بخشش دیگران و رها کردن انتقاد از خود؛ درحالی‌که این موضوع به صورت مستقیم در تعاریف مربوط به وقت دیده نمی‌شود. اما به طور کلی در عرفان، شفقت در حق دیگران مورد تأکید قرار گرفته، ولی نسبت به خود یا همان نفس، سرزنش، انتقاد و تنبیه از طریق ریاضت است؛ اگرچه این انتقاد از خود نباید در «وقت توبه» چنان زیاد شود که فرد را از یاد خداوند بازداشته، به خود مشغول کند.

منابع

آلیدینا، شاماش. (۱۴۰۱). ذهن‌آگاهی. ترجمه مژگان صلواتی، مریم فرحزادی و نفیسه درودیان. تهران: آوند دانش.

اصلاحی، فاطمه، ابوالمعالی الحسینی، خدیجه، اصغرنژاد، علی‌اصغر و خلتعبری، جواد. (۱۳۹۹). بررسی استعاره‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی در ابیات مولانا. پژوهش‌های مشاوره، ۱۹ (۷۳)، ۶۰-۹۹.

انصاری، خواجه عبدالله. (بی‌تا). طبقات الصوفیه. تصحیح عبدالحی حبیبی. بی‌جا: بی‌نا.

برومند سعید، جواد. (۱۳۶۱). پژوهشی در شناخت عرفان ایرانی (ابن الوقت). چیستا، شماره ۱۳، ۳۶۲-۳۴۲.

بقلی شیرازی، روزبهان. (۱۳۸۹). شرح شطحیات. تصحیح هانری کربن و ترجمه مقدمه فرانسوی از دکتر محمدعلی امیر معزی. تهران: طهوری.
بینا، محسن. (۱۳۵۴). مقامات معنوی (ترجمه و تفسیر منازل السائرین خواجه عبدالله انصاری). تهران: بی‌نا.

پورجواد، نصرالله. (۱۳۸۸). مجموعه آثار ابو عبد الرحمن سلمی. چ ۲. تهران: مؤسسه پژوهشی حکمت و فلسفه ایران.

پورمحمدی، سمیه و باقری، فریبرز. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر پردازش شناختی خودکار. فصلنامه مطالعات روان شناختی، ۱۱ (۳)، ۱۴۲-۱۶۲.

تمنایی فر، شیما، اصغر نژادفرید، علی اصغر، میرزایی، مصلح و سلیمانی، مهدی. (۱۳۹۵). ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه پنج‌عاملی ذهن آگاهی. روان‌شناسی تحولی (روان‌شناسان ایرانی)، ۱۲ (۴۷)، ۳۲۱-۳۲۹.

حمیدیان، ساجده، امید، عبدالله، پورابوالقاسمی، راحیل، نظیری، قاسم و موسوی‌نسب، مسعود. (۱۳۹۵). اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در ترکیب با دارودرمانی در مقایسه با دارودرمانی بر افسردگی و خشم بیماران مبتلا به اختلال افسرده‌خویی. مطالعات روان‌شناختی، ۱۲ (۳)، ۸۳-۱۰۲.

دابولکار، وینی. (۱۴۰۱). ذهن آگاهی، پیوند با خود واقعی. ترجمه شاهین غفاری. تهران: مؤسسه انتشارات فلسفه.

دانش‌پژوه، محمدتقی (مصحح کتاب). (۱۳۶۴). یواقیت العلوم و دراری النجوم. تهران: اطلاعات.

رابرتز، تامس. (۱۴۰۰). تمرین‌هایی برای ذهن آگاهی. ترجمه غزال گلشنی، لؤلؤ واشقانی و سید پیمان رحیمی‌نژاد. چ ۳. تهران: روان‌شناسی و هنر.

رحیمی، ناصر و ادهم، رحیمه. (۱۴۰۰). جایگاه وقت در تصوف. پژوهشنامه عرفان، ۱۲ (۲۴)، ۶۹-۸۸.

رستاد، الهام. (۱۴۰۲). وقت از نگاه روزبهان با تکیه بر شرح شطحیات، چهارمین کنفرانس ملی نوآوری و تحقیق در فرهنگ، زبان و ادبیات فارسی. تهران: ایران.

بررسی مفهوم «وقت» در عرفان و روان‌شناسی (رویکرد ذهن‌آگاهی)، رستاد ۱۰۷

زارع، حسین، زارع، مریم، خالقی دلاور، فائزه، امیرآبادی، فاطمه و شهریاری، حسنییه. (۱۳۹۲).
ذهن‌آگاهی و دیابت: اثربخشی ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر کنترل دیابت. علوم
پزشکی رازی، ۲۰ (۱۰۸)، ۳۹-۴۷.

زاهدزاده، فروغ و جوهری فرد، رضا. (۱۳۹۷). بررسی تأثیر هنردرمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر
باورهای فراشناختی و ذهن‌آگاهی زنان مبتلا به افسردگی. روان‌پرستاری، ۶ (۵)، ۴۲-۴۹.
زمانی، کریم. (۱۳۹۵). شرح جامع مثنوی معنوی. تهران: اطلاعات.

سجادی، سید جعفر. (۱۳۸۳). فرهنگ اصطلاحات و تعبیرات عرفانی. تهران: طهوری.
سراج طوسی، ابونصر عبدالله بن علی. (۱۹۱۴م). اللمع فی التصوف. تصحیح رنولد آلن
نیکلسون. لیدن: مطبعه بریل.

شاهرخی، فرنگیس. (۱۳۹۴). بررسی معنای اصطلاحی «وقت» در کتب و متون عرفانی. همایش
بین‌المللی جستارهای ادبی، زبان و ارتباطات فرهنگی. تهران: ایران.

عطار نیشابوری، فریدالدین. (۱۳۸۴). تذکرة الاولیا. به کوشش آ. توکلی. چ ۹. تهران: بهزاد.
غلامحسین‌زاده، غلامحسین و طلیعه‌بخش، منیره. (۱۳۹۵). نسبت زمان، وقت و وجد عارفان.
یازدهمین گردهمایی بین‌المللی انجمن ترویج زبان و ادبیات فارسی. گیلان: ایران.
قشیری، ابوالقاسم عبدالکریم بن هوازن. (۱۳۷۴). ترجمه رساله قشیری (ترجمه ابوعلی بن
احمد عثمانی). با تصحیحات و استدراکات بدیع‌الزمان فروزانفر. چ ۴. تهران: علمی و
فرهنگی.

کابات‌زین، جان. (۱۴۰۱). ذهن‌آگاهی برای آغازگران. ترجمه غزال گلشنی و سید پیمان
رحیمی‌نژاد. چ ۶. تهران: روان‌شناسی و هنر.

کاشانی، عزالدین محمود بن علی. (۱۳۸۷). مصباح الهدایة و مفتاح الکفایة در تصوف اسلامی.
تصحیح جلال‌الدین همایی. چ ۸. تهران: هما.

گوردون، تیموتی، بوروشوک، جسیکا و فرل، استیو. (۱۴۰۰). درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر
پایه یوگا. ترجمه حسین زارع و مینا بختیاری. چ ۱. تهران: نواندیش.

مدنی، امیرحسین. (۱۳۸۸). ابن‌الوقت و ابوالوقت. رشد آموزش زبان و ادبیات فارسی، ۲۳ (۱)،
۱۶-۱۷.

میهنی، محمد بن منور. (۱۳۸۹). اسرار التوحید فی مقامات الشیخ ابی سعید. تصحیح محمدرضا
شفیعی کدکنی. چ ۹. تهران: آگه.

۱۰۸ □ دو فصلنامه مطالعات عرفانی، شماره چهارم، پاییز و زمستان ۱۴۰۳، ص ۸۳-۱۰۸

ناظری، افسانه. (۱۳۸۹). وقت صوفی. پژوهش‌های زبان و ادبیات فارسی، شماره ۱۶، ۵۵-۸۰.
هجویری، ابوالحسن علی بن عثمان. (۱۳۸۷). کشف‌المحجوب. مقدمه، تصحیح و تعلیقات
محمود عابدی. چ ۴. تهران: سروش.