

شیرینی ارتباط با خدا از طریق مدیریت فکر و اندیشه

حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر محمدعلی مبینی*

اشاره

در این نوشتار بیان می‌شود که ارتباط با خدا نیاز ضروری و حیاتی هر انسانی است، اما بسیاری از انسان‌ها این نیاز را احساس نمی‌کنند؛ از این رو ارتباط با خدا برایشان لذتی ندارد. اگر نیاز به ارتباط با خدا را به خوبی احساس کنیم، با انگیزه قوی و بدون تکلف به ارتباط با خدا اقدام می‌کنیم و برایمان امری شیرین و لذت‌بخش می‌شود. برای اینکه به این مرحله برسیم و احساس نیاز به خدا در ما قوی و آشکار گردد، باید فکر و اندیشه خود را در مسیر خاصی به کار اندازیم. مدیریت فکر به ما قدرت مدیریت نیازهایمان را می‌دهد و انجام کارها را برایمان آسان و گوارا می‌کند.

تفاوت میان نیازهای انسان

انسان همیشه بر اساس نیازهایش دست به انجام عمل می‌زند؛ در واقع هر کاری از کوچک‌ترین کار تا کارهای بزرگ مبتنی بر نیازهای انسان شکل می‌گیرد و تا انسان نیازی نداشته باشد، کاری را انجام نمی‌دهد. اما نیازها تفاوت‌های مهمی با یکدیگر دارند؛ مثلاً برخی نیازها بسیار قوی، آشکار و برجسته هستند؛ انسان آنها را به خوبی احساس می‌کند و کاملاً می‌داند چه نیازی دارد؛ مثل اینکه تشنه یا گرسنه می‌شود و به روشنی می‌فهمد نیاز به آب یا غذا دارد. خسته است و خوابش می‌گیرد و می‌فهمد که نیاز به استراحت و خواب دارد. این نوع نیازها فشار و قدرت زیادی دارند و انسان را به سوی انجام کارهایی برای تأمین آنها سوق می‌دهند. اما گاهی نیازهای انسان آرام و کمتر آشکار هستند و فشار چندانی ندارند؛ برای مثال فرد بیمار هیچ اشتیایی برای خوردن غذا ندارد، در حالی که بدنش به شدت نیاز به غذا دارد. او در این شرایط واقعاً نیاز به غذا

* دانشیار گروه فلسفه اخلاق، پژوهشکده فلسفه و کلام اسلامی، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.

دارد، ولی این نیاز را حس نمی‌کند و برایش برجسته نیست. همچنین نیازهای دیگری چندان آشکار نیستند و وجود آنها را حس نمی‌کنیم، درحالی‌که این نیازها واقعاً وجود دارند؛ مثلاً نیاز به احترام، امنیت یا سلامتی که با وجود اینکه جزء نیازهای انسان هستند، معمولاً به گونه‌ی نیازی آرام و غیربرجسته در انسان وجود دارند. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «نِعْمَتَانِ مَكْفُورَتَانِ الْأَمْنُ وَ الْعَافِيَةُ»^۱ دو نعمت امنیت و سلامتی پوشیده هستند و بر انسان آشکار نیست».

تفاوت انسان‌ها در پاسخگویی به نیازها

پرسش طرح‌شدنی این است آیا اعمالی که ما انجام می‌دهیم، برای پاسخگویی به نیازهای آشکار و قوی و فشارآفرین است یا در انجام کارها به نیازهای آرام و غیرآشکار هم توجه داریم؟ پاسخ این است که انسان‌ها از این نظر تفاوت می‌کنند. برخی انسان‌ها بیشتر بر اساس نیازهای ظاهری و آشکار خود عمل می‌کنند و به نیازهای مخفی و آرام توجه چندانی ندارند؛ برای مثال کسی که تازه از حمام بیرون آمده است، کاملاً احساس نیاز به آب یخ دارد و به سرعت آب یخ می‌نوشد؛ به همین دلیل دیگر توجهی نمی‌کند که نیاز به سلامتی بدن هم دارد و اگر آب یخ بنوشد، ممکن است سلامتی‌اش در خطر افتد. همچنین دانش‌آموزی در روزهای امتحان احساس نیاز به تفریح یا دیدن فیلم و سریال می‌کند، به سرعت تسلیم این نیاز می‌شود و به تفریح یا دیدن فیلم می‌پردازد و دیگر توجهی نمی‌کند که او نیاز به موفقیت و پیشرفت هم دارد و اگر اکنون به تفریح برود یا فیلم تماشا کند، موفقیتش در امتحان به خطر می‌افتد. مثال دیگر کودک بیماری است که نیاز به غذا دارد، ولی چون اشتها ندارد و احساس نیاز نمی‌کند، هرچه به او گفته شود بدنت نیاز دارد و باید غذا بخورد، زیر بار نمی‌رود؛ چون کودک معمولاً بر اساس نیازهای آشکارش عمل می‌کند نه نیازهای مخفی و آرامش.

اما افرادی هم به همه‌ی نیازهای خود توجه می‌کنند، چه نیاز آشکار باشد یا غیرآشکار، نیاز قوی و شدید باشد یا آرام و بی‌صدا، فوری باشد یا بلندمدت. این افراد همه‌ی نیازهای خود را در نظر می‌گیرند و تأمل می‌کنند که خوب است به کدام نیازها پاسخ دهند و از کدام نیازها صرف‌نظر کنند. چه بسا این افراد از نیازهای قوی و فوری صرف‌نظر کنند و عملی انجام دهند که مناسب با نیازهای آرام و بلندمدت باشد؛ بستگی دارد که کدام‌یک از این نیازها از اهمیت بیشتری برخوردار است؛ برای مثال شخصی که نیاز به سلامتی را همیشه در اولویت قرار

۱. شیخ صدوق، الخصال، ج ۱، ص ۳۴.

می‌دهد، بر سر سفره نوشابه خنک در مقابل چشمانش قرار دارد و بعضی افراد در حال نوشابه خوردن هستند. لذت نوشیدن نوشابه چنان است که او را به نوشیدن آن سوق می‌دهد؛ اما او از این نیازش که می‌خواهد خودش را تحمیل کند، چشم‌پوشی می‌کند و حفظ سلامتی خود را ترجیح می‌دهد. مثال دیگر دانش‌آموزی که در سال پایانی مدرسه به سر می‌برد، او در طول سال نیاز به موفقیت در کنکور را در اولویت قرار می‌دهد و بقیه نیازهایش را به شکلی مدیریت می‌کند که ضربه‌ای به موفقیتش در کنکور نزند. یا کارگری که نیاز به تأمین آینده فرزندانش را در اولویت قرار داده است و نیازهای فعلی‌اش را به گونه‌ای مدیریت می‌کند که بتواند ماهانه سرمایه‌ای هرچند اندک کنار بگذارد؛ مثلاً دوست دارد همراه خانواده در رستوران مجللی غذا بخورد یا برخی لباس‌های گران‌قیمت بپوشد یا در خانه وسایل تزئینی خاصی داشته باشد؛ اما این دوستی‌ها و علاقه‌های خود را مدیریت می‌کند تا بتواند سرمایه‌ای را برای تأمین آینده فرزندانش جمع کند.

دشواری مدیریت نیازها

هرچند افرادی قدرت دارند همه نیازهای خود را با هم در نظر آورند و میان آنها مدیریت کنند، اما در برابر نیازهای فوری و قوی و نیازهای آرام و بلندمدت، معمولاً برد با نیازهای فوری است و مقاومت در برابر آنها سخت و دشوار است. بسیاری از افراد درآمد ماهیانه خود را برای تأمین نیازهای فوری و بالفعل هزینه می‌کنند و کمتر به فکر نیازهای بلندمدت هستند. اینها با اندکی مدیریت می‌توانستند از بعضی مخارج غیرضروری صرف‌نظر کنند و بخشی از درآمدشان را صرف نیازهای بلندمدت کنند؛ اما چنین مدیریتی چندان آسان نیست. یا همان مثال دانش‌آموزان که معمولاً درگیر پاسخگویی به نیازهای فوری و قوی خود هستند و بیشتر اوقات را صرف بازی و تفریح و سرگرمی می‌کنند. آنها نیاز به موفقیت و پیشرفت و دستیابی به موقعیت شغلی و اجتماعی خوب در آینده هم دارند؛ ولی به این نیاز کمتر رسیدگی می‌کنند؛ به این دلیل که مدیریت نیازها دشوار است و آنها نمی‌توانند به راحتی از نیازهای برجسته و فوری خود صرف‌نظر کنند و نیازهای آرام و بلندمدت را در اولویت قرار دهند.

شعری از سعدی به خوبی نشان می‌دهد که لذت‌های زودگذر چنان جذاب و فشارآور هستند که چشم‌پوشی از آنها دشوار است:

خواب نوشین بامداد رحیل باز دارد پیاده را از سبیل^۱

پیام این شعر آن است که ما در این دنیا مسافر هستیم نه ماندگار و کسی که در حال سفر است، همواره باید توجه به مقصد داشته باشد، نه چنان غرق در لذت‌های موجود در مسیر باشد که مقصد را فراموش کند. اما بر اساس این شعر، جذابیت وابستگی‌ها و علایق دنیوی چنان زیاد است که انسان را از حرکت به سوی آخرت باز می‌دارد. به قول سعدی لذت خواب صبحگاهی به اندازه‌ای زیاد است که مقابله با آن را دشوار می‌کند و انسان مسافر را از سفر می‌اندازد. حکایتی دیگر از سعدی به خوبی تفاوت میان افرادی را نشان می‌دهد که قدرت مدیریت نیازهایشان دارند و افرادی که این قدرت را ندارند.

شبی در بیابانِ مگه از بی‌خوابی پایِ رفتنم نماند؛ سر بنهادم و شتربان را گفتم: دست از من بدار ...

گفت: ای برادر، حرم در پیش است و حرامی در پس؛ اگر رفتی بُردی، وگر خفتی، مُردی. خوش است زیر مُغیلان به راه بادیه خُفت شبِ رَحیل ولی ترکِ جان بباید گفت.^۲

بله خوابیدن در شب در پناه خار بیابان برای انسان مسافر خسته لذت بسیاری دارد؛ ولی خوابیدن همان و در راه ماندن و جان خود را به خطر انداختن همان. شتربان در این حکایت نماد کسی است که قدرت مدیریت نیازهایش را دارد. شتربان می‌گوید من هم نیاز شدید به خواب دارم؛ ولی اگر به این نیازم برسم، در راه می‌مانم و نمی‌توانم به‌موقع به مقصد برسم.

مرا همچو تو خواب خوش در سرست ولیکن بیابان به پیش اندرست تو کز خواب نوشین به بانگ رحیل نخیزی دگر کی رسی در سبیل؟^۳

در نتیجه می‌توان گفت مدیریت نیازها هم سخت و دشوار است و هم امری بسیار لازم و ضروری. چه‌بسا اگر انسان به برخی نیازهای فوری و زودگذرش بها بدهد و از برخی نیازهای بلندمدت خود غفلت کند، موجب شود خوشبختی و راحتی آینده‌انسان به خطر افتد و عواقبی سخت و دردناک دنبال داشته باشد.

۱. سعدی، گلستان، دیباچه.

۲. سعدی، گلستان، باب ۲، حکایت ۱۲.

۳. سعدی، بوستان، باب ۹، بخش ۵.

هنر آسان کردن مدیریت نیازها

هرچند مدیریت نیازها در ابتدا امری دشوار و سنگین جلوه می‌کند و مقاومت در برابر نیازهای فوری و قوی کار هر کسی نیست، می‌توان با تمهیداتی و کارکردن روی نیازهای خود از دشواری این مدیریت کاست؛ حتی می‌توان به مرحله‌ای رسید که این مدیریت امری آسان و بلکه شیرین شود و انسان از آن لذت ببرد. چگونه چنین چیزی ممکن است؟ چطور انسان می‌تواند به راحتی و بدون سختی از لذت‌های آنی و نیازهای فوری خود چشم‌پوشی کند؟ چطور انسان می‌تواند برای برآورده شدن نیازهای بلندمدتش کار کند و این کار برای او شیرین و جذاب باشد؟

مسئله برمی‌گردد به نوع تفکر و تصوراتی که انسان دارد. نوع فکر و تصورات ما می‌تواند در نیازهای ما تأثیر زیادی بگذارد و تغییرات جدی در نیازهای ما ایجاد کند. افرادی که همواره تسلیم نیازهای فوری و زودگذر خود هستند، به دلیل آن است که همه فکر و هوش و حواس روزمره آنان درگیر همین نیازها و لذت‌هاست؛ از این رو این نیازها به مرور در آنها تقویت می‌شود و آنها را به سوی تأمین این نیازها سوق می‌دهد. وقتی انسان در شبانه‌روز به فکر نیازها و لذت‌های فوری باشد، به طور طبیعی این نیازها روز به روز قوی‌تر و برجسته‌تر می‌شوند و انسان را به سوی کارهایی برای برآورده شدن این نیازها و دستیابی به این لذت‌ها بکشانند. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ كَثُرَ فِكْرُهُ فِي اللَّذَاتِ، غَلَبَتْ عَلَيْهِ؛^۱ کسی که در لذت‌ها و خوشی‌ها بسیار اندیشه کند، لذت‌ها بر او غالب می‌شوند».

در مقابل افرادی که هنر مدیریت نیازها دارند، فکر و اندیشه خود را به سوی نیازهای بلندمدت و اساسی هدایت می‌کنند و وقت و بی‌وقت به فکر زمانی می‌افتند که آن نیازهای بلندمدت برآورده می‌شود و سبب خرسندی آنها می‌گردد؛ یعنی به جای اینکه همه فکرشان مشغول نیازهای فوری و زودگذر باشد، به فکر آینده‌ای می‌افتند که به اهدافشان رسیده باشند. این فکر و خیال در مورد آرمان‌ها، لذت خاصی به آنها می‌دهد و آنها را تشویق می‌کند که به جای پرداختن به لذت‌های آنی، اعمالی انجام دهند که به آن آرمان‌ها برسند. در واقع آنها با این تصورات و تخیلات، نیازهای بلندمدت خود را پیش چشمانشان می‌آورند و آنها را قوی و نیرومند می‌سازند. فردی که قادر است به راحتی بخشی از درآمدش را برای سرمایه‌آینده ذخیره کند، به دلیل آن است که آینده‌اندیشی مدام دارد و به جای تفکر درباره لذت‌های آنی و زودگذر، به لحظات خوش آینده فکر می‌کند. همین رویاپردازی‌های مکرر باعث می‌شود قدرت مقابله با

۱. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، غرر الحکم، ص ۶۲۳.

نیازهای فوری پیدا کند و قدم‌های محکم‌تر و راحت‌تری برای رسیدن به اهداف آینده بردارد. بنابراین آنچه نقش تعیین‌کننده در آسان‌سازی مدیریت نیازها دارد، فکر و اندیشه و تصورات آدمی است؛ از این رو قبل از مدیریت نیازها باید به مدیریت فکر و اندیشه پرداخت. وقتی فکر و اندیشه درست شود، امیال و آمال و خواسته‌های فرد نیز اصلاح می‌گردد. فرد زرنگ کسی است که بتواند با جهت‌دهی تفکر و تخیل‌اش، نیازهای اساسی و مهم خود را که آرام و غیرآشکار هستند، به نیازهای برجسته و آشکار تبدیل کند. دانش‌آموزی که گاه و بیگاه در عالم خیال خود درباره موفقیت‌های آینده‌اش فکر کند و شیرینی آن موفقیت‌ها را در ذهنش تصور کند، احساس خوبی پیدا می‌کند و به شدت تشویق می‌شود که برای تأمین آن نیازها اقدام کند. در واقع چنین فردی هنر و مهارت بالایی دارد و می‌داند که چگونه نیازهای مهم ولی مخفی و خفته‌اش را آشکار و بیدار و فعال کند و از این طریق انگیزه قوی‌تری برای حرکت در مسیر آن اهداف پیدا کند؛ بنابراین کاری می‌کند که نیازهای آرام و بلندمدتش از حالت آرامی و سکون بیرون می‌آیند و به گونه‌ی نیازی قوی و برجسته ظاهر می‌گردند.

نیاز به ارتباط با خدا

نیاز به خدا نیازی اساسی و حیاتی در وجود هر مخلوقی است و انسان نیز چون مخلوق خداست، وابستگی تام و تمام به خالقش دارد. خداوند می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ»^۱ ای مردم، شما همه به خداوند نیازمندید و اوست بی‌نیاز ستوده».

با وجود اینکه نیاز به خدا نیازی حیاتی و اساسی است، این نیاز در بسیاری از انسان‌ها در وضعیتی آرام، خاموش و غیرآشکار قرار دارد. انسان‌ها با آنکه به تمام معنا در همه امور به خداوند نیاز دارند، معمولاً این نیازمندی را حس نمی‌کنند؛ برای مثال ماهی همه‌حیاتش وابسته به آب است، ولی از بس غرق در آب است، احساس نیاز به آب نمی‌کند. انسان هم از بس غرق در نعمت‌های خداوند است، احساس نمی‌کند که در داشتن این نعمت‌ها به شدت نیازمند خداست.

افزون بر اینکه ما در اصل وجود و حیات خود وابسته به خدا و نیازمند به او هستیم، از نظر حالات روحی و روانی خود نیز به شدت نیاز به ارتباط با خدا داریم و در پرتو ارتباط با خدا

نیازهای فکری و روحی و روانی ما به بهترین شکل ارضا می‌شوند؛ اما بسیاری از ما چنین نیازی را احساس نمی‌کنیم و برای برطرف کردن نیازهای فکری و روحی خود به غیر از خدا مراجعه می‌کنیم؛ درحالی‌که آرامش واقعی ما با ارتباط با خدا تأمین می‌شود: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^۱.

تسهیل ارتباط با خدا از طریق مدیریت فکر و اندیشه

نیاز به ارتباط با خدا نیازی ضروری و حیاتی در همه ما انسان‌هاست. اما چگونه این ارتباط را برای خود آسان‌سازیم تا بتوانیم از طریق ارتباط با خدا نیازهایمان را برطرف کنیم؟ بسیاری از افراد تصورشان از ارتباط با خدا، تصور یک تکلیف اجباری محض است که به‌ناچار انجام می‌دهند؛ از این‌رو به کمترین مقدار آن هم با بی‌میلی و بی‌رغبتی بسنده می‌کنند؛ برای مثال سراسیمه نماز مختصری می‌خوانند تا رفع تکلیف شده باشد و برخی افراد اصلاً همین مقدار را نیز انجام نمی‌دهند؛ زیرا ارتباط با خدا را همانند تکلیفی می‌دانند که هیچ ارتباطی با نیازهایشان ندارد و این یک خطای فکری بزرگی است که ما را از ارتباط درست با خدا محروم می‌کند. تکلیف‌هایی که خداوند بر دوش ما نهاده است، برای برطرف کردن نیازهای ماست و خداوند تکلیفی را بی‌دلیل بر دوش ما نهاده است؛ مانند اینکه یک مربی ورزش، دستورهایی به ورزشکاران می‌دهد و از آنها می‌خواهد تمرین‌هایی را انجام دهند و بعضی از تمرین‌ها ممکن است سنگین و دشوار هم باشند، اما ورزشکار فهمیده نگاهش به تمرین‌ها این نیست که فقط تکلیفی هستند که باید انجام دهد، بلکه می‌داند همه این دستورها برای این صادر شده است که او را رشد دهد و به مرحله‌ای برساند که خودش آن را می‌خواهد؛ از این‌رو همه این دستورها را با دقت و انگیزه بالا انجام می‌دهد تا به خواسته‌اش برسد.

بنابراین مشکل اصلی در نوع تفکر و تصور ما از ارتباط با خداست. خیال می‌کنیم دعا و نماز خواندن فقط تکلیفی است که باید انجام دهیم، بدون اینکه بدانیم چگونه نیازهای ما را برطرف می‌کنند. زرنگی برخی افراد مؤمن این است که به‌خوبی ارتباط اعمال عبادی را با نیازهایشان درک می‌کنند؛ از این‌رو اعمال عبادی را با شوق و رغبت تمام و بدون خستگی و کسالت انجام می‌دهند. ما نیز برای اینکه بتوانیم ارتباطی شیرین و لذت‌بخش با خدا تجربه کنیم، باید اول روی فکر و اندیشه خود کار کنیم و دریابیم که این ارتباط چقدر در برطرف کردن

نیازها و خواسته‌هایمان نقش مؤثر و بی‌بدیلی دارد. اگر فکر و تصور خود را درست کردیم، ارتباط با خدا برایمان آسان می‌شود و نه تنها آسان، بلکه شیرین و فرح‌بخش می‌گردد و هنگام برقراری ارتباط با خدا احساس خوبی به ما دست می‌دهد. انسان با مدیریت بر فکر و اندیشه، قدرت لازم بر مدیریت نیازهایش را هم پیدا می‌کند. برای اینکه بتوانیم ارتباطی صحیح با خدا داشته باشیم، لازم است تا آنجا که می‌توانیم درباره نیازهایمان و اینکه چگونه می‌توانیم از طریق ارتباط با خدا نیازهایمان را برطرف کنیم فکر کنیم. دین مبین اسلام برای تفکر و اندیشه اهمیت فوق‌العاده‌ای قائل است و روایات زیادی درباره اهمیت تفکر وارد شده است؛ از جمله امام حسن مجتبی علیه السلام می‌فرماید: «أوصيكم بتقوى الله وإدامة التفكر؛ فإنَّ التَّفَكُّرَ أَبُو كُلِّ خَيْرٍ وَأُمُّهُ؛^۱ شما را به تقوای الهی و اندیشیدن همیشه سفارش می‌کنم؛ زیرا اندیشیدن پدر و مادر [یعنی منشأ] همه خوبی‌هاست».

مدیریت فکر با بهره‌گیری از دعاهای مأثور

شاید تصور ما از دعاهایی که از امامان معصوم علیهم السلام به ما رسیده است، این باشد که آنها فقط یک عمل عبادی هستند که اگر آنها را انجام دهیم، اجر و پاداش الهی شامل حالمان می‌شود؛ غافل از آنکه دعاها کارکردهای مختلفی دارند و ما می‌توانیم از جهات گوناگون از دعاها بهره ببریم. یکی از کارکردهای دعاها این است که شیوه تفکر صحیح را آموزش می‌دهند؛ بنابراین دعاها فقط وسیله‌ای برای ابراز نیازها و خواسته‌هایمان از درگاه خداوند نیستند، بلکه به ما یاد می‌دهند که چگونه در مورد خود و خدا فکر کنیم تا از طریق این شیوه تفکر کردن، قدرت بر مدیریت نیازهایمان در طول شبانه‌روز پیدا کنیم. تفاوت است میان کسی که دعا می‌خواند و نتیجه‌اش را فقط این می‌داند که خداوند به دعایش توجه می‌کند و ترتیب اثر می‌دهد و کسی که دعا می‌خواند و با تأمل در مضامین دعا یاد می‌گیرد که چگونه روی افکار خودش کار کند و زمام فکر و اندیشه‌اش را به دست گیرد. ماه مبارک رمضان فرصت بسیار گرانبهایی است که انسان گاهی با این نگاه سراغ دعاهای مخصوص این ماه برود و به قدر کافی در مضامین آنها تأمل کند؛ برای نمونه «دعای ابوحمزه ثمالی» یکی از دعاهایی است که منبعی غنی از مضامین معنوی و الهی را دارد و می‌تواند به ما در مدیریت نیازها و ارتباط با خداوند کمک شایانی کند. این دعا نه تنها ابزاری برای ابراز خواسته‌هاست، بلکه راهی برای بیداری روح و ذهن ما و ترغیب به تفکر

۱. ورام بن ابي فراس، تنبيه الخواطر، ج ۱، ص ۵۲.

عمیق‌تر در مورد نیازهای واقعی مان است. این دعا به ما یادآوری می‌کند که در دنیای پر مشغله امروز، گاهی فراموش می‌کنیم نیازهای معنوی مان چقدر حیاتی هستند. با خواندن این دعا می‌توانیم به بیداری روحی دست یابیم و احساس کنیم که باید به جنبه‌های عمیق‌تری از زندگی توجه کنیم. این دعا با دعوت به تفکر عمیق و تأمل در روابط انسانی و الهی، انسان را به سمت شناخت بهتر خود و خالقش هدایت می‌کند.

در آغاز «دعای ابوحمزه» بر نیاز شدید و ضروری انسان به خدا تأکید می‌شود. اگر انسان این تفکر را در خود تقویت کند که منشأ همه خوبی‌ها، خیرها، راحتی‌ها و رهایی‌ها خداوند است و انسان بدون کمک و خواست خداوند نمی‌تواند اقدامی انجام دهد، آن‌گاه طبیعی است که برای برقراری ارتباط با خدا تشویق شود و تلاش مضاعف کند. مهم این است که فکر خود را اصلاح کنیم و این تصور را در خود تقویت کنیم که اگر بخواهیم به خیر و خوبی و بهروزی برسیم، راهی جز راه خدا وجود ندارد.

«مِنْ أَيْنَ لِي الْخَيْرُ يَا رَبِّ وَلَا يُوجَدُ إِلَّا مِنْ عِنْدِكَ وَمِنْ أَيْنَ لِي النَّجَاءُ وَلَا تُسْتَطَاعُ إِلَّا بِكَ؛^۱ پروردگارا، از کجا برایم خیری هست، درحالی‌که جز نزد تو یافت نمی‌شود و از کجا برایم نجاتی است، درحالی‌که جز به تو فراهم نمی‌گردد».

یکی از چیزهایی که به انسان آرامش می‌دهد و عشق و امید را در انسان تقویت می‌کند، توجه به شرایط مثبتی است که در آن قرار دارد. دسته‌ای از انسان‌ها که فقط به جنبه‌های منفی زندگی و کمبودها و مشکلات فکر می‌کنند، در بحرانی از ناامیدی و افسردگی قرار دارند؛ اما افراد مثبت‌نگر که چه‌بسا مشکلاتشان بیشتر از آن دسته هم باشد، برای همان مثبت‌اندیشی، در آرامشی ستودنی قرار دارند. فرزندی را در نظر بگیرید که پدرش با او دعوا می‌کند؛ این فرزند اگر تمام ذهن و روحش درگیر همین دعوای پدر شود، بسیار ناراحت و از پدرش دلخور و عصبانی می‌شود؛ اما اگر قدرت آن را داشته باشد که با وجود ناراحتی به ابعاد دیگر رابطه‌اش با پدر هم توجه کند و تمام خوبی‌ها و دلسوزی‌های پدر را به یاد بیاورد، آن‌گونه عصبانی و بیزار از پدر نمی‌شود. حتی اگر تصور صحیحی از این دعوای پدر داشته باشد و صرفاً ظاهر را نبیند و بفهمد که منشأ این دعوای پدران، دلسوزی و رأفت پدری است، باز از شدت ناراحتی‌اش کاسته می‌شود. پس مهم است که انسان تفکری صحیح و همه‌جانبه از محیط و اطراف خود داشته باشد؛ چراکه نوع تفکری که انسان دارد، در حالت‌های روحی و روانی‌اش تأثیر می‌گذارد.

۱. مفاتیح الجنان، دعای ابوحمزه ثمالی.

یکی از درس‌های «دعای ابوحمزه ثمالی» این است که نعمت‌ها و مهربانی‌های خداوند را در ابعاد گوناگونش ببینیم و درباره آنها مدام فکر کنیم. تفکر و یادآوری همیشگی، عشق و محبت انسان را به خدا تقویت می‌کند و موجب می‌شود روحیه‌ای شکرگزار داشته باشد. امام سجاد ۷ در بخشی از این دعا به جوانب مختلفی از خوبی‌ها و مهربانی‌های خدا اشاره می‌کند:

وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَسْأَلُهُ فَيُعْطِينِي وَإِنْ كُنْتُ بِخَيْلًا حِينَ يَسْتَقْرِضُنِي وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَنْادِيهِ كُلَّمَا شِئْتُ لِحَاجَتِي وَأَخْلُو بِهِ حَيْثُ شِئْتُ لِسِرِّي بِغَيْرِ شَفِيعٍ فَيَقْضِي لِي حَاجَتِي وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَا أَدْعُو غَيْرَهُ وَ لَوْ دَعَوْتُ غَيْرَهُ لَمْ يَسْتَجِبْ لِي دُعَائِي وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَا أَرْجُو غَيْرَهُ وَ لَوْ رَجَوْتُ غَيْرَهُ لَأَخْلَفَ رَجَائِي وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي وَكَلَنِي إِلَيْهِ فَأَكْرَمَنِي وَ لَمْ يَكْلُنِي إِلَى النَّاسِ فَيُهَيِّنُونِي وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي تَحَبَّبَ إِلَيَّ وَ هُوَ غَنِيٌّ عَنِّي وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي يَحْلُمُ عَنِّي حَتَّى كَأَنِّي لَا ذَنْبَ لِي قَرَّبِي أَمْحَدُ شَيْءٌ عِنْدِي وَ أَحَقُّ بِحَمْدِي؛^۱ خدا را سپاس که می‌خوانمش و او پاسخم را می‌دهد، گرچه هنگامی که او مرا می‌خواند، سستی می‌کنم و خدا را سپاس که از او درخواست می‌کنم و او به من عطا می‌نماید، گرچه بخل می‌ورزم، هنگامی که از من قرض بخواهد. و خدا را سپاس که هرگاه بخواهم برای حاجتم صدایش کنم و هر جا که برای راز و نیاز با او بخواهم بی‌پرده خلوت می‌کنم و او حاجتم را برآورد؛ خدا را سپاس که غیر او را نمی‌خوانم که اگر غیر او را می‌خواندم، دعایم را مستجاب نمی‌کرد. و خدا را سپاس که به غیر او امید نبندم که اگر جز به او امید می‌بستم، ناامیدم می‌کرد. و خدا را سپاس که مرا بخودش وا گذاشت؛ از این رو به من رأفت و محبت کرد و به مردم وانگذاشت تا مرا خوار کنند. و خدا را سپاس که با من دوستی ورزید، درحالی که از من بی‌نیاز است. و خدا را سپاس که بر من بردباری می‌کند تا آنجا که گویی مرا گناهی نیست. پروردگرم ستوده‌ترین موجود نزد من بوده و به ستایش من سزاوارتر است.

یکی دیگر از محورهای اندیشه درباره خدا این است که به یاد گفته‌ها و قول‌های خداوند بیفتیم و همواره به یاد بیاوریم که خداوند خودش از ما خواسته است که نیازهایمان و خواسته‌هایمان را با او مطرح کنیم و اساساً طرح نیاز و خواسته در درگاه الهی عبادت محسوب می‌شود. وقتی تأمل کنیم که خداوند خودش از ما چنین خواسته است، به طور طبیعی انگیزه بیشتری برای درخواست حاجت پیدا می‌کنیم.

اللَّهُمَّ أَنْتَ الْقَائِلُ وَقَوْلُكَ حَقٌّ وَ وَعْدُكَ صِدْقٌ وَ أَسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا وَ

لَيْسَ مِنْ صِفَاتِكَ يَا سَيِّدِي أَنْ تَأْمُرَ بِالسُّؤَالِ وَتَمْنَعَ الْعُطِيَّةَ وَأَنْتَ الْمَنَّانُ بِالْعَطِيَّاتِ عَلَى أَهْلِ مَمْلَكَتِكَ؛^۱ خدایا، تو گفתי و گفتارت بر حق و وعده‌ات درست است [فرمودی]: «از خداوند درخواست کنید؛ چون خداوند همواره به همه چیز مهربان است»، ای آقای من در شأن تو این نیست که دستور به درخواست دهی و از بخشش خودداری کنی، تو با عطاهایت بر اهل مملکت بسیار کریمی و بر آنان با محبت و رأفت بسیار احسان کننده‌ای.

انسان افزون بر آنکه لازم است به شرایط امیدبخش فکر کند، در کنار آن باید به شرایط خطیر و وخیم خود نیز توجه داشته باشد. ما باید تمام حقایق درباره خود را در مرکز توجه خود بیاوریم و تصورمان از خودمان باید تصویری جامع باشد؛ از این رو بسیار نیاز است که درباره اشتباه‌ها و خطاهایی که مرتکب شده‌ایم مدام فکر کنیم و بزرگی خطاها و گناهانمان را در نظر بیاوریم. اگر به درستی درباره عقوبت گناهان خود بیندیشیم، شرایطی دلهره‌آور برای انسان ایجاد می‌کنند و نیاز به مراجعه به خدا و درخواست بخشش از او در ما تقویت می‌شود.

فَقَدْ أَفْتَيْتُ بِالتَّسْوِيفِ وَ الْاِئْتِمَالِ عُمَرَى وَ قَدْ نَزَلَتْ مَنزِلَةَ الْاَيِّسِينَ مِنْ خَيْرِي فَمَنْ يَكُونُ اَسْوَأَ حَالاً مِنِّي اِنْ اَنَا نَقَلْتُ عَلَى مِثْلِ حَالِي اِلَى قَبْرِى لَمْ اَمْهَدُهُ لِرُقْدَتِي وَ لَمْ اَفْرُشْهُ بِالْعَمَلِ الصَّالِحِ لِصَجْعَتِي وَ مَا لِي لَا اُبْكِي وَ لَا اَدْرِي اِلَى مَا يَكُونُ مَصِيْرِي وَ اَرَى نَفْسِي تُخَادِعُنِي وَ اَيَّامِي تُخَاتِلُنِي وَ قَدْ حَفَقَتْ عِنْدَ رَأْسِي اَجْنِحَةُ الْمَوْتِ فَمَا لِي لَا اُبْكِي اُبْكِي لِخُرُوجِ نَفْسِي اُبْكِي لِظُلْمَةِ قَبْرِى اُبْكِي لِضَيْقِ لَحْدِي اُبْكِي لِسُؤَالِ مُنْكَرٍ وَ نَكِيْرٍ اِيَّايَ اُبْكِي لِخُرُوجِي مِنْ قَبْرِى عَزِيْناً ذَلِيْلاً حَامِلاً يُقْلِي عَلَى ظَهْرِي اَنْظُرْ مَرَّةً عَنِ يَمِيْنِي وَ اُخْرَى عَنِ شِمَالِي اِذِ الْخَلَاتِقُ فِي شَأْنٍ غَيْرِ شَأْنِي؛^۲ من عمرم را به امروز و فردا کردن و آرزوهای باطل نابود ساختم و اکنون به جایگاه ناامیدان از خیر و صلاح فرود آمده‌ام، پس بدحال‌تر از من کیست؟ اگر من بر چنین حالی به قبرم وارد شوم، قبری که آن را برای خواب آماده نساختم‌ام و برای آرمیدن به کار نیک فرش ننموده‌ام و مرا چه شده که گریه نکنم و حال آنکه نمی‌دانم بازگشت من به سوی چه خواهد بود. من نفسم را می‌نگرم که با من نیرنگ می‌بازد و روزگار را مشاهده می‌کنم که مرا می‌فریبد و حال آنکه بال‌های مرگ بالای سرم به حرکت درآمده. پس مرا چه شده که گریه نکنم؛ گریه می‌کنم برای بیرون رفتن جان از بدنم، گریه می‌کنم برای تاریکی قبرم، گریه می‌کنم برای تنگی لحدم، گریه می‌کنم برای پرسش دو فرشته قبر

۱. همان.

۲. همان.

منکر و نکیر از من، گریه می‌کنم برای درآمدنم از قبر عریان و خوار، درحالی‌که بار سنگینی را بر دوش می‌کشم. یک بار از طرف راست و بار دیگر از جانب چپم نگاه می‌کنم، به دلیل اینکه مردمان در کاری جز کار من‌اند.

اینها تنها نمونه‌هایی از محورهای تفکر درباره‌ی خود و خدا بودند که در صورتی که فکر خود را بر اساس این محورها تنظیم کنیم، منجر به تقویت احساس نیاز به خدا در ما می‌شود؛ در نتیجه ارتباط با خدا برای ما آسان و حتی شیرین و لذت‌بخش می‌گردد. با تأمل در «دعای ابوحمزه» و دعاها می‌توان به محورهای فکری دیگر غیر از آنچه بیان شد نیز پی برد.

کتاب‌نامه

قرآن کریم

مفاتیح الجنان

۱. ابن بابویه، محمد بن علی، الخصال، تصحیح: علی اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین، ۱۳۶۲ ش.
۲. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، تصحیح: سیدمهدی رجائی، قم: دارالکتاب الاسلامی، ۱۴۱۰ ق.
۳. سعدی شیرازی، مصلح بن عبدالله، بوستان، تصحیح: عزیزالله علیزاده، تهران: نشر فردوس، ۱۳۸۸ ش.
۴. _____، گلستان، تصحیح: محمدعلی فروغی، مشهد: آستان قدس رضوی، ۱۳۹۸ ش.
۵. ورام بن ابی‌فراس، مسعود بن عیسی، تنبیه الخواطر و نزهة النواظر المعروف بمجموعة ورام، قم: مکتبه الفقیه، ۱۴۱۰ ق.