



خلاصه متن فصل دوم سلسله جلسات

کنترل ذهن در مسیر تقرب

علیرضا پناهیان



Panahian.net

توضیح:

این جزوه حاوی خلاصه متن فصل دوم سلسله جلسات «کنترل ذهن در مسیر تقرب» می باشد که در رمضان سال ۹۸ و در حسینیه آیت الله حق شناس (ره) برگزار شده و در ۸ جلسه ارائه شده است.

فهرست

۳	جلسه اول و دوم ضرورت و اهمیت کنترل ذهن
۱۱	جلسه سوم آیا دین هم به «کنترل ذهن» می پردازد؟
۲۰	جلسه چهارم جایگاه کنترل ذهن در برنامه دین
۳۱	جلسه پنجم اثر ذکر و یاد خدا در ذهن و زندگی انسان
۴۱	جلسه ششم چگونه قدرت تمرکز ذهن را افزایش دهیم؟
۴۸	جلسه هفتم تعیین محدوده ممنوعه برای فعالیت ذهنی
۶۰	جلسه هشتم لزوم استعانت از خدا برای کنترل ذهن

با لمس کردن هر یک از عناوین ، می توانید به صفحه مربوط به آن رجوع کنید.



اجلسه اول و دوم |

ضرورت و اهمیت کنترل ذهن

مهم‌ترین وجه قدرت انسان، قدرت تسلط بر فکر و خطورات ذهنی است

اگر ذهن انسان به هم بریزد، دل انسان و تعادل روحی او هم به هم می‌ریزد

وقتی به قدرت خدا توجه کنیم، توقع مان از دیگران کم می‌شود
یکی از راه‌های کنترل ذهن، ذکر است

یکی از اقدامات بزرگ ذهنی، توجه به قدرت خداوند است؛ وقتی به قدرت خدا توجه کنیم توقعات ما از دیگران خیلی کم می‌شود، کینه‌های ما کم می‌شود و اصلاً یک اخلاق دیگری پیدا می‌کنیم. اینکه فکر کنیم روزی مان دست کسی دیگر است یا اینکه علت اصلی مشکلاتمان را دیگران بدانیم و... اینها عامل بی‌دینی می‌شوند و همه اینها از عدم توجه به قدرت خداست.

ذهن انسان، عرصه اعمال بسیار بزرگ و مؤثر است

در ماه محرم سال گذشته (۱۳۹۷) در همین محل، یعنی حسینیه آیت الله حق شناس، چند جلسه‌ای درباره «کنترل ذهن» گفتگو کردیم که البته بحث ما ناتمام ماند. لذا امسال و در این جلسات ماه مبارک رمضان، می‌خواهیم این بحث را ادامه بدهیم.

به طور کلی اعمال انسان را می‌توان در سه عرصه مختلف، بررسی کرد؛ یکی عرصه عمل اعضا و جوارح انسان است (مثل نماز خواندن، صدقه دادن و...) یکی عرصه اعمال قلبی است (مثل محبت ورزیدن به اولیاء خدا، خوف و شوق و...) و دیگری، عرصه اعمال ذهنی است.

عرصه عمل اعضا و جوارح، بسیار محدود است و برای انجام آن، به شرایط خاصی نیاز هست. عرصه قلب و عواطف هم تاحدی ناممکن است، چون قلب انسان به این سادگی تکان نمی‌خورد و تغییر آن بسیار سخت است. مثلاً اینکه بخواهیم همین امشب - که شب قدر است - محبت خود را نسبت به اهل بیت (ع) افزایش بدهیم یا قلب مان را ببریم در خانه خدا و خوف از عذاب یا شوق به رضوان الهی را در آن قرار بدهیم، چندان شدنی نیست. آنچه شما در هیجانات و احساسات معنوی می‌بینید، در واقع موجودی‌های قلب است که مثلاً در روضه و عزاداری خودش را نشان می‌دهد، یا موجودی‌های قلب است که در استغفار و ندبه، خودش را نشان می‌دهد و الا کار چندانی در دل نمی‌شود انجام داد.

کدام عرصه در وجود آدمی جای کارهای بزرگ و مؤثر (به ویژه در زمان محدود و لحظه های خاص) است؟ عرصه فکر و اندیشه، عرصه توجه و تدبیر، یا به تعبیر ساده تر، عرصه ذهن! ما در یک زمان کوتاه (مثل همین شب قدر) می توانیم با ذهن خودمان، خریدی انجام بدهیم و می توانیم با فکر خودمان کارهای بزرگ و با عظمتی انجام بدهیم که، نه با عمل می شود نه با دل!

تنها عملی که روز قیامت هم قابل انجام است، یک عمل ذهنی است!

به عنوان مثال، یک اقدام ذهنی بسیار مؤثر، داشتن حسن ظن به خداوند است؛ همان کاری که حتی در روز قیامت هم از ما برمی آید و قابل انجام است. در روز قیامت چه کاری می توانیم انجام دهیم؟ آیا می توانیم بایستیم دو رکعت نماز بخوانیم؟ آیا می توانیم صدقه بدهیم؟ نه، دیگر همه چیز تمام شده است! دیگر هیچ کاری را روز قیامت از ما نمی پذیرند مگر همین یک عمل!

در روایت دارد که روز قیامت، به حساب یک بنده ای رسیده اند و می خواهند او را به جهنم ببرند، او در لحظه آخر برمی گردد به عقب نگاه می کند، خداوند می فرماید بنده من را به موقف حساب بیاورید. بعد به او می فرماید: چرا عقب را نگاه می کردی؟ می گوید: خدایا فکر نمی کردم عذابم کنی! خداوند می فرماید: به خاطر همین حسن ظن، تو را بخشیدم! (إِنَّ آخِرَ عِبْدٍ يُؤْمَرُ بِهِ إِلَى النَّارِ فَيَلْتَفِتُ فَيَقُولُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ أَعْجَلُوهُ فَإِذَا أَتَى بِهِ قَالَ لَهُ عَبْدِي لِمَ التَفَتَ فَيَقُولُ يَا رَبِّ مَا كَانَ ظَنِّي بِكَ هَذَا... مَا ظَنَّنِي هَذَا سَاعَةً

مِنْ حَيَاتِهِ خَيْرًا قَطُّ وَلَوْ ظَنَّ بِي سَاعَةً مِنْ حَيَاتِهِ خَيْرًا مَّا رَوَّعْتُهُ
 بِالْثَّارِ أَجِيزُوا لَهُ كَذِبُهُ وَأَدْخِلُوهُ الْجَنَّةَ ؛ ثواب الاعمال / ص ۱۷۳

مهم‌ترین وجه قدرت انسان، قدرت تسلط بر فکر و خطورات ذهنی خود است / اگر ذهن انسان به هم بریزد، دل انسان و تعادل روحی او هم به هم می‌ریزد

مهم‌ترین وجه قدرت انسان در این است که بتواند بر فکر خود مسلط باشد و خطورات ذهنی‌اش را کنترل نماید، تا آنجا که دیگر هرکسی نتواند به سادگی، با دادن اطلاعات غلط یا حتی اطلاعات درست نابجا، توجه ذهنی و تعادل روحی انسان را به هم بریزد، زیرا اگر ذهن انسان به هم ریخت، دل او هم به هم می‌ریزد.

انسان‌ها در اثر دین‌داری و معنویت می‌توانند به این قدرت ذهنی برسند و این موضوع باید در جامعه ما نهادینه شود که «دین‌داری به معنای درست کلمه، انسان را از نظر قدرت توجه و قدرت انصراف فکر از چیزهایی که نباید به آنها بیندیشد، قوی می‌کند.» مانند آیت‌الله حق شناس (ره) که در مورد بیماری لاعلاجی که از آن مطلع شده بودند، از ایشان پرسیدند و ایشان فرموده بودند: خداوند به من یک لطفی نموده و قدرت این را داده است که به چیزهایی که نمی‌خواهم فکر کنم فکر نمی‌کنم! یعنی انسان عارف به جایی می‌رسد که قدرت تفکرش در دست خودش است! از مهم‌ترین درجات تقوا هم تقوایی است که در ذهن ما رخ می‌دهد!

اگر به قدرت خدا توجه کنیم، توقع مان از دیگران کم می شود

در آیه شریفه قرآن کریم می فرماید: «وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي» (بقره/ ۱۸۶) وقتی بندگانم درباره من از تو سؤال می کنند به ایشان بگو که من نزدیک هستم! دعوت دعوت کننده را-وقتی من را می خواند- اجابت می کنم، آنها هم حرف هایی که من می زنم را جواب بدهند و به من ایمان بیاورند. گویا «فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي» شرط استجاب است؛ امام صادق (ع) می فرماید: اینکه خداوند فرمود «فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي»؛ مردم هم به من ایمان بیاورند» معنایش این است: «يَعْلَمُونَ أَنِّي أَقْدِرُ عَلَى أَنْ أُعْطِيَهُمْ مَا يَسْأَلُونَ» (تفسیر عیاشی / ج ۱ / ص ۸۳) یعنی وقتی دارد دعا می کند این در ذهنش باشد که من قدرت دارم جوابش را بدهم! اگر چنین فکر مثبتی درباره خداوند داشته باشیم، این می شود شرط استجاب دعا.

یکی از اقدامات بزرگ ذهنی ای که ما می توانیم انجام بدهیم توجه به قدرت خداوند است؛ اگر به قدرت خدا توجه کنیم توقعات مان از دیگران خیلی کم می شود، کینه های مان هم از دیگران کم می شود، اصلاً یک اخلاق دیگری پیدا خواهیم کرد. اینکه احساس کنیم روزی مان دست کسی دیگر است و یا اینکه فکر کنیم علت اصلی مشکلاتمان، دیگران هستند و... اینها عامل بی دینی می شوند و همه اینها از عدم توجه به قدرت خداوند است.

یکی از راه‌های کنترل ذهن، ذکر است

یکی از راه‌های کنترل ذهن، ذکر است؛ ذکر یعنی بازی با فکر تا جایی که بتوانی به وسیله آن، ذهنت را کنترل کنی. وقتی یک ذکر را بر زبان جاری می‌کنی یعنی به ذهنت می‌گویی «برو روی این موضوع متمرکز بشو» و بعد هم آن را تکرار می‌کنی، مثلاً درباره ذکر «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» روایت دارد، وقتی یک بنده‌ای این ذکر را بگوید، خداوند به ملائکه می‌فرماید که حوائج بنده من را بدهید، مگر نمی‌بینید که او می‌گوید هیچ‌کسی جز من، زور و قدرتی ندارد و فقط من در عالم می‌توانم هرکاری را انجام بدهم... ما درواقع به وسیله این ذکر، توجه ذهن بر روی قدرت خداوند متمرکز می‌شود. (إِذَا قَالَ الْعَبْدُ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ قَالَ اللَّهُ مَلَائِكَتِي اسْتَسْلِمَ عَبْدِي أَعْيُنُهُ أَذْرَكُوهُ اقْضُوا حَاجَتَهُ؛ محاسن / ج ۱ / ص ۴۲) (إِذَا قَالَ الْعَبْدُ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ فَقَدْ فَوَّضَ أَمْرَهُ إِلَى اللَّهِ وَ حَقَّقَ عَلَى اللَّهِ أَنْ يَكْفِيَهُ؛ محاسن / ج ۱ / ص ۴۲) و (مَا مِنْ رَجُلٍ دَعَا فَخْتَمَ بِقَوْلِ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ إِلَّا أُجِيبَتْ حَاجَتُهُ؛ ثواب الاعمال / ۹)

انقطاع ذهنی از غیر خدا، شرط استجابت دعاست

در روایت می‌فرماید: هنگامی که می‌خواهی از خداوند چیزی را طلب کنی و می‌خواهی حتماً به تو بدهد، از همه مردم ناامید بشو، هیچ امیددی در ذهنت خطور نکند مگر به خداوند متعال! «إِذَا أَرَادَ أَحَدُكُمْ أَنْ لَا يَسْأَلَ رَبَّهُ شَيْئاً إِلَّا أَعْطَاهُ فَلْيَتَأَسَّ مِنَ النَّاسِ كُلِّهِمْ وَلَا يَكُونُ لَهُ رَجَاءٌ إِلَّا عِنْدَ اللَّهِ» (کافی / ج ۲ / ص ۱۴۸) همان‌طور

که می بینید این هم دوباره یک فعالیت ذهنی است؛ گاهی این انقطاع، برای یک لحظه در ذهن انسان حاصل می شود.

کمال انقطاع که از مراحل عالیّه سیر و سلوک می باشد و امیرالمؤمنین (ع) در مناجات شعبانیه می فرماید «إِلَهِي هَبْ لِي كَمَالَ الْإِنْقِطَاعِ إِلَيْكَ» فعالیتی است که می توانیم در ذهن انجام بدهیم، هرچند مقدمات و مؤخراتی هم دارد. این انقطاع را اگر با تمرین و توجه و تفکر خودمان انجام ندهیم با سختی و بدبختی برای مان پدید خواهند آورد! زیرا خداوند متعال فرموده است به عزت و جلالم سوگند امید بنده ام را از همه قطع می کنم! (وَعَزَّتِي وَجَلَالِي وَمَجْدِي وَازْتِفَاعِي عَلَى عَرْشِي لَأَقْطَعَنَّ أَمَلَ كُلِّ مُؤْمِلٍ [مِنَ النَّاسِ] غَيْرِي بِالْيَأْسِ؛ کافی / ج ۲ / ص ۶۶)

گاهی انسان می تواند با تصویرسازی شب اول قبر، برای خودش یک انقطاعی پدید بیاورد؛ این یک کار ذهنی است که می شود ذهن را متمرکز کرد و تصور کرد که دارند ما را در تابوت می برند و هیچ کسی جز خداوند نمی تواند کمکی کند! در واقع الان هم، شرایط ما با شب اول قبر چندان فرقی ندارد؛ نه خودمان توان داریم و نه از کسی برای مان کاری ساخته است. به ما یاد داده اند که وقتی عبادت می کنیم بگوییم این آخرین عبادت مان است، یا وقتی جنازه ای را تشییع می کنیم، خودمان را جای آن فرد بگذاریم و وقتی به خانه برگشتیم از خدا تشکر کنیم که فرصتی دوباره برای زندگی به ما داده است! اینها همه فعالیت های ذهنی برای ایجاد انقطاع است.

راضی بودن به رضای الهی از دیگر شرایط استجابت دعاست

یکی دیگر از شرایط استجابت دعا-که به وسیله فعالیت ذهنی می توان به آن دست یافت- در روایتی از امام حسن مجتبی (ع) بیان شده است که ایشان به عبدالله بن جعفر، همسر حضرت زینب (ع) می فرماید: «یا عَبْدَ اللَّهِ كَيْفَ يَكُونُ الْمُؤْمِنُ مُؤْمِنًا وَهُوَ يَسْخَطُ قِسْمَهُ وَيُحَقِّرُ مَنْزِلَتَهُ وَالْحَاكِمُ عَلَيْهِ اللَّهُ وَأَنَا الضَّامِنُ لِمَنْ لَمْ يَهْجُسْ فِي قَلْبِهِ إِلَّا الرِّضَا أَنْ يَدْعُو اللَّهَ يُسْتَجَابَ لَهُ» (الكافي / ج ۲ / ص ۶۲) ای عبدالله، چگونه مؤمن می تواند مؤمن باشد در حالی که به قسمت خودش اعتراض دارد؟ و منزلت خود را تحقیر می کند، در حالی که خداوند تبارک و تعالی بر او حکومت می کند! من ضامن هستم کسی که جز رضا به رضای الهی در ذهنش خطور نکند هر دعایی بکند خداوند مستجاب می فرماید.

بگو خدایا عدم رضایت در قلب من نیست! با همه گرفتاری هایی که هر کسی در زندگی اش دارد باید قلب را از هرگونه حس نارضایتی پاک نمود و این کاری است که با ذهن قابل انجام است. زمانی که با رضایت کامل قلبی دعا کنیم، خداوند می فهمد که چه زجری از ناملایمات مقدرات مان متحمل می شویم اما با این حال، آمده ایم و اعلام رضایت می کنیم، امام حسن مجتبی (ع) ضمانت کرده است که در این حالت، دعای ما مستجاب است!

اجلسه سوم |

آیا دین هم به «کنترل ذهن» می پردازد؟

محل نفوذ شیطان، ذهن انسان است
وسوسه شیطان، خطرات ذهنی ای است که در ما ایجاد می کند

محور تکالیف ما قدرتمندی در عرصه فکر و ذهن است؛ نماز که «عمود دین» است خودش در واقع تمرینی برای تمرکز و توجه ذهنی است. البته ممکن است انسان هرچه تلاش کند، باز هم سر نماز نتواند آن تمرکز و توجه را پیدا کند، اما هیچ وقت نباید این تمرین را رها کند.

**کنترل ذهن، هم برای روان شناسان و مربیان مهم است، هم
برای سیاسیون و اهل اقتصاد**

موضوع بحث ما در این جلسات، «کنترل ذهن» است یا به

تعبیری، کنترل فکر و توجه انسان. حالا این کنترل به چه منظور است؟ به منظور بهترین برنامه‌ریزی برای فعالیت ذهنی و فکری انسان و بهترین جهت‌دهی برای فکر انسان که دربارهٔ چه چیزی بیندیشد، به چه چیزی توجه کند و مقدار توجهش چقدر باشد، آیا به آن موضوع، عمیقاً متمرکز بشود یا سطحی به آن توجه کند؟

مجموعهٔ مسائل پیرامون کنترل ذهن که از جهت‌دهی به افکار گرفته تا تعیین‌کردن موضوع برای افکار و تعیین اینکه به هر موضوعی چه مقدار بیندیشد و به چه موضوعاتی نیندیشد و چقدر شدید توجه کند یا شدید توجه نکند و... همهٔ این موضوعات، امروزه تحت عنوان «مدیریت ذهن» یا «کنترل ذهن» یا «برنامه‌ریزی برای فکر» در جهان مطرح است.

امروزه موضوع کنترل ذهن در جهان، موضوع مشترک روان‌شناسان و اداره‌کنندگان اقتصادی و سیاسی جوامع بشری تا اداره‌کنندگان مسائل روحی و تربیتی انسان‌ها می‌باشد. همان قدر که موضوع کنترل ذهن در مدارس و سیستم‌های تعلیم و تربیتی اهمیت دارد، به همان میزان برای سیاسیون و قدرت‌طلب‌های بزرگ عالم مهم است و همان قدر نیز برای اهل تجارت و اقتصاد اهمیت دارد؛ همهٔ اقشار به مسئلهٔ کنترل ذهن و اینکه «چگونه می‌توان بر ذهن انسان‌ها تأثیر گذاشت و بر آن مسلط شد» توجه دارند.

کنترل ذهن امروزه یک موضوع بسیار کلیدی و استراتژیک در جهان است

مقام معظم رهبری در برخی از بیانات خودشان- با تعبیر مختلف- بر روی موضوع کنترل ذهن، حساسیت ویژه‌ای نشان داده‌اند؛ مثلاً چندی پیش که تعدادی از اندیشمندان علوم شناختی نزد ایشان رفته بودند تا گزارشی از این علم به ایشان بدهند و حساسیت موضوع را مطرح نمایند، رهبر انقلاب نیز بر این حساسیت تأکید نمودند و فرمودند که اندیشمندان غربی نه فقط از راه‌های تبلیغاتی و روانی، بلکه از راه‌های فیزیولوژی و تکنیک‌های مختلف دیگر در حال بررسی راه‌های تغییر ذهن بشر و دست‌کاری آن هستند. (این سیستمی که می‌تواند یعنی به خودش حق می‌دهد که سرزمین یک کشوری را تصرف کند، آیا به خودش حق نمی‌دهد که بر روی ذهن آنها اثر بگذارد؟...؛ بیانات در دیدار محققان ستاد توسعه علوم شناختی - ۱۳۹۷/۱۱/۰۳)

مسئله کنترل ذهن امروزه یک موضوع بسیار کلیدی و استراتژیک در جهان محسوب می‌شود؛ بعضاً فیلم‌های سینمایی‌ای ساخته می‌شود که می‌خواهند بگویند ما چگونه می‌توانیم بر روی ذهن عده‌ای از انسان‌ها تأثیر بگذاریم و آنها را تبدیل به سربازان تحت امر یک فرماندهی کنیم تا برای پیشبرد مقاصد آن عمل نمایند! صهیونیست‌ها از پیچیده‌ترین دانش‌ها در این مسیر بهره می‌گیرند و حتی پیش‌بینی می‌کنند با فلان اقدامات، روی ذهن افراد فلان کشور تأثیر بگذارند تا در انتخابات آنجا تغییراتی را بوجود بیاورند!

آیا در دین هم به موضوع کنترل ذهن پرداخته شده است؟

آیا در دین هم به موضوع کنترل ذهن پرداخته شده است؟ آیا به این مسئله پرداخته شده است که ما باید برای ذهن خودمان برنامه داشته باشیم و قدرت پیدا کنیم که بتوانیم ذهن مان را از تأثیرات منفی ای که به سراغش می آید باز بداریم و آن را وادار کنیم به چیزهایی توجه کند که بتواند تبدیل به یک ابرقدرت شود؟

ما از قرآن یاد گرفته ایم که خداوند حکیم است؛ وقتی خدا حکیم باشد، نمی تواند کلمات و موضوعاتی را در قرآن مطرح کرده باشد که از اهمیت خاصی برخوردار نبوده و به مسائل مهم و اساسی حیات بشر نپرداخته باشد. لذا ممکن نیست در حیات بشر چیزی برای انسان مهم باشد و قرآن به همان اندازه اهمیتش به آن نپرداخته باشد. از زیبایی های قرآن این است که روز به روز انسان بیشتر تشخیص می دهد که خداوند به چه موضوعی بیشتر اهمیت داده و چه موضوعی از اهمیت کمتری برخوردار است؟

می توان گفت که مهم ترین موضوعات عالم بشریت همان مهم ترین موضوعات مطرح شده در قرآن و عترت است. لذا با توجه به اینکه کنترل ذهن از موضوعات کلیدی حیات بشر محسوب می شود، طبیعتاً قرآن و عترت هم باید به این موضوع مهم پرداخته باشند (البته با تعابیر و کلماتی مثل «فکر» و «ذکر» که در ادامه بحث بیان خواهد شد)

محل نفوذ شیطان، ذهن انسان است / وسوسه شیطان، خطورات ذهنی‌ای است که برای انسان ایجاد می‌کند

اینکه دشمنان بشریت دنبال این هستند که بر ذهن و فکر و شیوه نگاه انسان‌ها تأثیر بگذارند موضوع بعید و تازه‌ای نیست؛ پیش از آنکه ما خلق بشویم، دشمن عرصه ذهن و اندیشه ما (البته اندیشه نه به معنای تفکر علمی، بلکه به معنای توجه ذهنی) خلق شده بود که همان ابلیس است، یعنی این موضوع از همان ابتدا دامگیر بشر بوده است، هرچند الان دشمنان بشر دنبال تکنیک‌های جدید برای تأثیرگذاری بر ذهن انسان‌ها هستند.

ابلیس به عنوان اولین دشمن انسان که در همان ابتدا علناً دشمنی‌اش را با حضرت آدم (ع) نشان داده بود، زمانی که خواست دشمنی خودش را پنهان کند، از خداوند خواست که نفوذش در ذهن انسان‌ها باشد. خداوند هم این اجازه و ابزار آن را هم به او داد. (وَأَرَاهُمْ وَلَا يَرَوْنِي وَ أَتَصَوَّرُهُمْ فِي كُلِّ صُورَةٍ شِئْتُ...؛ تفسیر قمی / ج ۱ / ص ۴۲)

توضیحاتی در قرآن هست که نشان می‌دهد شیطان صرفاً می‌تواند در ذهن انسان تأثیر بگذارد و غیر از آن، عملاً هیچ کاری با ما ندارد و به قلب ما هم نمی‌تواند وارد بشود. وسوسه شیطان، در واقع خطورات ذهنی‌ای است که برای انسان ایجاد می‌کند. اما انسان‌ها معمولاً نسبت به اتفاق‌هایی که در ذهنشان می‌افتد، منفعل هستند و تحت تأثیر شیطان قرار می‌گیرند، در حالی که خداوند به ما تأکید فرموده است که شیطان دشمن شماست،

چرا این دشمن خودتان را نمی بینید؟

محل نفوذ شیطان، ذهن آدم است و شیطان هم این امکان نفوذ را از خدا گرفته است. پس اینکه موضوع ذهن، امروزه خیلی موضوع مهمی شده است (هم برای دشمنان بشریت هم برای دوستان بشریت) در واقع از اول خلقت انسان هم موضوع مهمی بوده است. و از همان روز اول، یکی از عرصه های مهم تکلیف انسان، در عرصه ذهن بوده است؛ یعنی اینکه بتواند ذهنش را جمع کند و در ذهنش تأثیر منفی نپذیرد و حتی اتفاق های خوب را بتواند در ذهنش رقم بزند.

محور تکالیف ما قدرتمندی در عرصه فکر و ذهن است

محور تکالیف ما قدرتمندی در عرصه فکر و ذهن است؛ در روایت هست: «الصَّلَاةُ عَمُودُ الدِّينِ» (محاسن / ج ۱ / ص ۴۴) همچنین فرموده اند که آن مقداری از نمازتان که توجه داشته باشید، خداوند از شما می پذیرد.

نماز که به عنوان تکلیف برای ما قرار داده شده و روزی پنج مرتبه جلوی ما گذاشته شده است؛ خودش در واقع یک نوع تمرین برای تمرکز و توجه ذهنی است. البته ممکن است انسان هرچقدر تلاش کند، باز هم سر نماز نتواند آن تمرکز و توجه لازم را پیدا کند، اما هیچ وقت نباید این تمرین را رها کند!

گویا در رابطه ما با خداوند، عمل اعضا و جوارح مقدمه و مقوم عمل ذهن است و عرصه اصلی این رابطه، همان عرصه ذهن

است! نماز نمونه کوچکی از این رابطه در عرصه ذهن است؛ آن‌هم در مقابل رابطه ائمه و اولیاء خدا با خداوند متعال که ایشان به حدی از خطورات ذهنی خود-در ارتباط با خداوند- مراقبت می‌کنند که اصلاً برای ما قابل فهم نیست!

در متون دینی، با کلمات «ذکر» و «فکر» به موضوع ذهن و کنترل ذهن پرداخته شده است

در متن دین با کلمات «ذکر» و «فکر» به موضوع ذهن و کنترل ذهن پرداخته شده است؛ اینکه انسان باید قدرت ذهنی بالا و قدرت ذکر داشته باشد تا غافل محسوب نشود. امیرالمؤمنین علی(ع) می‌فرماید: «الْمُؤْمِنُ دَائِمُ الذِّكْرِ كَثِيرُ الْفِكْرِ» (غررالحکم / ح ۱۹۳۳) مؤمن دائم‌الذکر است و زیاد فکر می‌کند؛ یعنی دائماً ذهنش را در جهتی که درست می‌داند، استفاده می‌کند.

بعضی از انسان‌ها ذهنیت غلطی دارند که اصلاً نمی‌شود از آن ذهنیت خارج‌شان کرد، گویا مرگ ذهنی دارند! مانند کسانی که خداوند در قرآن به پیامبر(ص) می‌فرماید: تو نمی‌توانی توجه ایشان را جلب کنی، همان‌طور که به مرده نمی‌توانی بفهمانی... این افراد قفل ذهنی دارند و نمی‌توانند بفهمند. (إِنَّكَ لَا تَسْمِعُ الْمَوْتَى وَلَا تَسْمِعُ الضُّمَّ الدُّعَاءَ إِذَا وَلَّوْا مُدْبِرِينَ؛ نمل / ۸۰)

مؤمن «دائم‌الذکر» است یعنی در مرحله اول، این قفل را شکسته و متوجه ماجرا شده است، همین متوجه‌شدن خیلی مهم است! همچنین مؤمن «کثیرالفکر» است، زیاد فکر می‌کند و

طبیعتاً این فکر، فکر مثبت و درست است. امام باقر(ع) از رسول خدا(ص) نقل می‌کند که ایشان فرمودند: می‌خواهید بهترین عمل، پاک‌کننده‌ترین عمل، که درجه شما را بیشتر از هرکاری بالا می‌برد و مفیدتر از پول و ثروت است و از جهاد در راه خدا هم بهتر است، به شما بگویم؟ گفتند بله. حضرت فرمود «ذَكَرُ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ كَثِيراً» یعنی اینکه بتوانید ذهن‌تان را روی ذکر خدا متمرکز کنید! (قَدْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص أَلَا أَخْبِرُكُمْ بِخَيْرِ أَعْمَالِكُمْ لَكُمْ أَرْفَعَهَا فِي دَرَجَاتِكُمْ وَأَرْكَأَهَا عِنْدَ مَلِيكِكُمْ وَخَيْرَ لَكُمْ مِنَ الدِّينَارِ وَالدِّرْهَمِ وَخَيْرَ لَكُمْ مِنْ أَنْ تَلْقَوْا عَدُوَّكُمْ فَتَقْتُلُوهُمْ وَيَقْتُلُوكُمْ فَقَالُوا بَلَى فَقَالَ ذَكَرُ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ كَثِيراً؛ کافی / ج ۲ / ص ۴۹۹)

کسی که ذهنش را درگیر مسائل روزمره نکند و درگیر خدا کند، یک تحول بزرگ در او بوجود آمده است

اینکه انسان بتواند ذهنش را درگیر مسائل روزمره‌اش نکند بلکه ذهن خودش را درگیر خدا و ذکر خدا کند، یک تحول بزرگ در او بوجود آمده است؛ بدین معنی که باب ذکر برایش باز شده است و آن اتفاقی که در توجه ذهنی باید برایش رخ بدهد آغاز شده است.

أمیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: ذکر خدا موجب سرور هر آدم متقی و موجب لذت هر انسانی است که یقین داشته باشد (ذَكَرُ اللَّهِ مَسْرَةٌ كُلِّ مُتَّقٍ وَلَذَّةُ كُلِّ مُوقِنٍ؛ غررالحکم / ۵۱۷۴) این یعنی در ذکر خدا، سرور و لذت وجود دارد، این‌طور نیست که خداوند ما را در دنیا گذاشته باشد تا سختی بکشیم و در آن دنیا پاداش مان

را بدهد! بلکه خداوند ما را در این دنیا قرار داده تا از ذکرش لذت
ببریم، و بعد در آن دنیا هم از ملاقاتش، لذت بیشتری ببریم!

جلسه چهارم |

جایگاه کنترل ذهن در برنامه دین

کار دین، کنترل شهوات رفتاری و جسمی ما نیست
مأموریت اصلی دین، تغییر رفتار درونی ماست که مرکزش فکر و
ذهن است
برای حل مشکل «پرش ذهنی» چه کار کنیم؟

دین می‌خواهد ما در فکر خود با تقوا بشویم و فکر ما راه بد نرود،
نه برای اینکه صرفاً رفتار غلط انجام ندهیم؛ برای اینکه عاشق خدا
بشویم، عشقی فراتر از همه عشق‌هایی که درک کرده‌ایم. هدف از
کنترل ذهن، این است که حال مان و گرایش‌های مان بد نشود تا
بتوانیم با تمرکز و با هرز نرفتنِ فکر، این عشق را در قلب خودمان
کشف کنیم.

شأن دین را این قدر پایین نیاوریم که بگوییم «دین برای کنترل و ادارهٔ جسم ما آمده است!»

اساساً برای انسان ها دو نوع رفتار قابل تصور است: یکی رفتارهای درونی و دیگری رفتارهای بدنی یا رفتار اعضا و جوارح. رفتارهای درونی یا روحی، عموماً رفتارهای ذهنی هستند و به فکر و توجه انسان مربوط می شوند. رفتارهای اعضا و جوارح، مثل حرف زدن، شنیدن، دیدن، راه رفتن، لباس پوشیدن و... بخش عمده‌ای از رفتارهای ما را تشکیل می دهد. حتماً ارزش رفتارهای اعضا و جوارح انسان، از رفتارهای درونی-که با فکر و توجه انسان انجام می گیرند- پایین تر است.

رفتارهای حرام و حلال، بیشتر از نوع رفتارهای اعضا و جوارحی بوده و مربوط به اعمال بدنی ما هستند، ولی ما نمی توانیم شأن دین را این قدر پایین بیاوریم که بگوییم دین برای کنترل «بدن» ما آمده است! حضرت امام (ره) می فرماید: اگر کسی احکام اسلامی را-که اکثراً برای رفتارهای اعضا و جوارحی انسان هستند- بیان کند، اما ابعاد روحی، معنوی و عرفانی آن را بیان نکند، درواقع به دین خیانت کرده است! ایشان چنین کسانی را «شیاطین طریق الی الله» تلقی می فرمودند. (کسانی که دعوت به صورت محض می کنند و مردم را از آداب باطنیه باز می دارند و گویند شریعت را جز این صورت و قشر، معنی و حقیقتی نیست، شیاطین طریق الی الله و خارهای راه انسانیتند...؛ آداب الصلاة / ص ۱۵۴)

به تعبیر امام(ره) چنین کسانی دین را طوری معرفی می‌کنند که انگار نتیجه و نهایت این دین، مثلاً پانصد سال همبستری با حورالعین در بهشت است! یعنی دین آمده است که آخرش تو را پیش حورالعین ببرد؟! طبیعتاً کسانی که از حد رفتار جسمانی و حیوانی تجاوز نکرده‌اند، جز بهشت جسمانی و اداره بطن و فرج هم انتظار نخواهند داشت. (اینها گمان کنند که حق تعالی این همه بسط بساط رحمت فرموده و با این همه تشریفات کتابها نازل فرموده و ملائکه الله معظم فرو فرستاده و انبیاء عظام مأمور فرموده برای اداره کردن بطن و فرج، غایت معارفشان این است که بطن و فرج را در دنیا حفظ کن تا به شهوات آن در آخرت برسی. آن قدری که اهمیت به جماع پانصد ساله می‌دهند به توحید و نبوّات نمی‌دهند؛ آداب الصلاة / ص ۱۵۴)

مأموریت اصلی دین، تغییر رفتار درونی و روحی انسان است که مرکز آن «فکر و ذهن» است

اگر دین احکام واجب و حرامش را بیشتر مربوط به بدن و رفتار اعضا و جوارحی کرده است به این دلیل نیست که مأموریت اصلی اش را در این قسمت می‌داند، بلکه به این دلیل است که اینها حداقل‌ها هستند! در حداقل‌ها است که فریاد خدا برمی‌آید و یک چیزی را حرام می‌کند، یا فریاد خدا برمی‌آید و یک چیزی را واجب می‌کند؛ برای اینکه ما این حداقل‌ها را رعایت کنیم! اما معلوم است که هم اصل دین و هم هدف دین برای تغییر رفتار درونی و روحی است و رفتار روحی هم مرکزش فکر و ذکر است و به

تعبیری، کنترل ذهن است.

البته قلب و گرایش‌های ما هم روی رفتار روحی‌مان تأثیرگذار هستند ولی ما نمی‌توانیم مستقیم به گرایش‌های خودمان دسترسی پیدا کنیم، ما نمی‌توانیم تصمیم بگیریم که درباره چه چیزی فکر کنیم، نمی‌توانیم با فرمان کسی دیگر، عشق‌مان به اهل بیت (ع) را بالا ببریم، ما نمی‌توانیم به خودمان زور بگوییم و به زور، یک تغییری در گرایش‌های خودمان به وجود بیاوریم، اما می‌توانیم درباره آن فکر کنیم.

مثلاً شما مدتی است که گریهات برای اهل بیت (ع) کمتر شده است، برای حل این مشکل، می‌توانی کتاب تاریخ اهل بیت (ع) را بخوانی و درباره ایشان فکر کنی! با فکر کردن و متمرکز شدن روی این موضوع، علاقه‌ات به اهل بیت (ع) بیشتر خواهد شد. آن چیزی که در دین بیشتر مد نظر است و تا آخر هم ادامه دارد رفتارهای درونی و روحی است، اما بی‌تردید حداقل دین، همان رفتارهای بدنی است.

انتظار دین از ما صرفاً رعایت یک سری رفتارهای بدنی نیست / رفتارهای روحی ما چه اتفاقاتی را رقم می‌زنند؟

بعضی از ما انگار هنوز وارد جرگه دین‌داری و انتظارات خدا از خودمان نشده‌ایم؛ اصلاً ما برای چه آفریده شده‌ایم؟ آیا ما برای این آفریده شده‌ایم که یک سری مقررات مثل «نظم ترافیک» را رعایت کنیم؟ خُب خداوند می‌توانست ما را مثل مورچه‌ها خلق

کند که خیلی منظم در یک ستون حرکت می‌کنند و هیچ ترافیکی هم بوجود نمی‌آورند! بعضی‌ها می‌خواهند انسان‌ها را به اندازهٔ مورچه، مؤدب و منضبط کنند!

ما برای این چیزها آفریده نشده‌ایم و زشت است که انسان را به رفتا بدنی محدود کنیم. جهنم را هم اگر خدا قرار داده است و بدن انسان را در آنجا معذب می‌کند، این هم به‌عنوان یک حداقل است؛ در روایت می‌فرماید: اگر خداوند جهنم را قرار داده، برای این است که تو از یک چیزهایی پرهیز کنی و به سوی خدا بروی. غرض به‌سوی خدا رفتن است نه جهنم رفتن! انسان نمی‌تواند خود را قانع کند به اینکه من یک دینی دارم که فقط به من گفته جهنم نروم! (خَلَقَ اللَّهُ تَعَالَى جَهَنَّمَ مِنْ فَضْلِ رَحْمَتِهِ سَوَاطِلًا يَسْوَقُ اللَّهُ بِهِ عِبَادَهُ إِلَى الْجَنَّةِ؛ المحجّة البيضاء / ۷/ ۲۶۲) (... وَ حَيَاةً لَهُمْ إِلَى جَنَّتِهِ؛ نهج البلاغه / حکمت ۳۶۸)

در بهشت هم علی‌رغم ظرفیت گستردهٔ جسمی که در انسان‌ها به‌وجود می‌آید (مانند اینکه در آنجا خواب نیست، خستگی نیست، غذا می‌خوریم ولی سیر نمی‌شویم، تنوع غذایی فوق‌العاده است و...) در عین حال باز هم بالاترین لذت‌ها که ملاقات خود خداست، یک لذت روحی و فکری است.

اگر دین را یک برنامهٔ حداقلی برای کنترل جسم تلقی کنیم، از چشم خیلی‌ها می‌افتد!

اگر دین به یک برنامهٔ حداقلی برای کنترل جسم تبدیل شد از

چشم خیلی‌ها می‌افتد! وقتی می‌خواهیم دین را معرفی کنیم باید بگوییم دین برای کنترل ذهن آمده است! اینکه ما بتوانیم با قدرت تمرکز خودمان خیلی اتفاق‌ها را رقم بزنیم. دین می‌تواند کاری کند که قدرت ذهنی ما به جایی برسد که با ذهن‌مان بتوانیم خیلی از کارها را انجام بدهیم و خیلی چیزها را جابجا کنیم! چه کسی از چنین دینی بدش می‌آید و یا آن را مسخره می‌کند؟

تمسخر کردن دین مربوط به دورهٔ نفهمیدن و درک نداشتن نسبت به دین بوده، یعنی دوره‌ای که مردم این فهم و شعور را نداشتند که بفهمند پیغمبر چه می‌فرماید! امروزه تجربهٔ بشری به جایی رسیده که بشر فهمیده است حتی لذت جنسی بردن هم بیشتر کار ذهن است! در آینده، فهم و درک عمومی به حدی می‌رسد که دیگر لازم نیست علمای دینی دربارهٔ حلال و حرام الهی در مسائل شهوانی سخن بگویند، بلکه پزشک‌ها و روانشناس‌ها در این باره صحبت خواهند کرد که مثلاً «فلان رفتار غلط قبل از ازدواج، به این دلیل ممنوع است که سیستم عصبی تو را مختل خواهد کرد و باعث می‌شود که بعداً نتوانی لذت جنسی ببری...»

هرکسی می‌خواهد دین‌دار بشود باید این حس را پیدا کند که «خدا با این مُخ من کار دارد؛ خدا می‌خواهد من در فکر خودم با تقوا بشوم و فکر من راه بد نرود...» شاید در اینجا برخی بگویند: «فکرمان نباید راه بد برود تا یک وقت رفتار غلط انجام ندهیم» البته این درست است که رفتار غلط نداشتن خیلی مهم است، اما هدف

از فکر غلط نداشتن، صرفاً این نیست که رفتار غلط نداشته باشیم، بلکه هدفش این است که حال مان بد نشود، گرایش‌های مان بد نشود. بتوانیم با تمرکز و با هرزه نرفتنِ فکر، یک چیزهایی را در قلب خودمان کشف کنیم؛ مثلاً کشف کنیم که عاشق خدا هستیم!

همه ما ظرفیت عشق ورزیدن به خداوند را داریم، می‌دانی اگر عشق به خدا پدید بیاید، چه می‌شود؟ مثل امیرالمؤمنین (علی‌ع) گلوله گلوله اشک می‌ریزی و حق‌گریه‌ات در مناجات با خدا تا صبح، ادامه خواهد داشت. یا علی جان؛ آخر تو چقدر عاشق خدا هستی؟ تو که از همه به خدا نزدیک‌تر هستی چرا این قدر در دوری از خدا گریه می‌کنی؟

ایشان یک چیزی در قلب خودش کشف کرده بود(نه اینکه از بیرون آورده باشد و در قلب خودش ریخته باشد!) که آن چیز در قلب ما هم هست، و ما سرگشته و بی‌قرار و حیران هستیم سر اینکه نمی‌دانیم در درون مان چیست که باید به آن توجه کنیم و چون جوابش را نداده‌ایم سرگشته هستیم! به هر چیزی که دوست داریم، وقتی می‌رسیم کفایت مان نمی‌کند چرا که بعد از رسیدن، از چشم مان می‌افتد، چون ما در اصل، مال اینجا و این متعلقات نیستیم.

انسان با کنترل ذهن به کجا می‌رسد؟ / قدرتمند شدن ما در ذهن، هدف دین نیست؛ هدفش تحول در دل است

با کنترل ذهن می‌شود حجاب قلب را کنار زد و خدای درون قلب را

کشف کرد. اینکه گفته می‌شود «باید فکر، خراب کار نکند تا بتوانی خودت را کشف کنی» یا اینکه «باید مشغول فکر و ذکر خدا باشی تا ذهنت منحرف نشود» تنها برای این نیست که رفتار غلط انجام ندهی، بلکه برای این است که عاشق خدا بشوی؛ عشقی فراتر از همه عشق‌هایی که ما تا بحال درک کرده‌ایم یا حتی خیلی‌ها همان راهم درک نکرده‌اند و در به در آن هستند! ای انسان، یعنی تو بیچاره این یک ذره عشق بودی؟! اگر عاشقانه‌ترین زندگی را هم داشته باشی، هیچ وقت نمی‌توانی ذره‌ای از عشقی که فاطمه زهرا (س) را هنگام نماز به لرزه می‌انداخت، درک کنی!

اینکه دین می‌خواهد ما را در ذهن و فکرمان قدرتمند کند، هدف دین نیست، بلکه هدف دین این است که بتواند در دل ما یک تحول به وجود بیاورد؛ تحولی که باعث بشود ما عاشق بشویم و عشق و وابستگی مان به خدا را کشف کنیم و از درون آینه دل مان خدا را ببینیم! همان طوری که می‌فرماید: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» (مصباح الشریعه / ص ۱۳) فرموده‌اند معرفت، علم به قلب است نه علم به ذهن. ما می‌خواهیم ذهن را کنترل کنیم تا بتوانیم قلب مان را کشف کنیم.

کار دین، کنترل شهوات رفتاری ما نیست، بلکه کنترل ذهن ماست

عده‌ای از مردم، شأن دین را این قدر پایین می‌آورند که می‌گویند دین آمده تا چهارتا رفتار بدنی و جنسی انسان را کنترل کند! این فهم درستی از دین نیست. اگر دین درست اجرا بشود، جامعه به جایی خواهد رسید که دیگر درباره حجاب، مشکلی

نخواهد داشت، چون مردم می‌گویند «بی‌حجابی باعث می‌شود که آرامش فکری ما مخدوش بشود، ما فکرمان را مشغول این مسائل نمی‌کنیم، چون آن را برای مسائل مهم‌تری لازم داریم» اینکه کسی برای مشغول نشدنِ ذهنش، به این برسد که نگاه حرام نکند آغاز انسانیتش است و آغاز حرکتش است.

چرا سفارش شده است که جوانان باید زود ازدواج کنند؟ برای اینکه ذهن‌شان از مشغولیت پیرامون پدیده‌هایی که نمی‌شناسند و برای‌شان لذت‌بخش است، خلاص بشود و وارد آن بشوند و ببینند که خبری نیست، تا پس از آن بتوانند سراغ زندگی فکری و معنوی و عرفانی خودشان بروند. کار دین، کنترل شهوات رفتاری ما نیست، بلکه کنترل ذهن ماست!

برای رفع مشکل «پرش ذهنی» چه کار کنیم؟

اگر قدرت کنترل ذهن در انسان پدید بیاید، بزرگ‌ترین قدرت‌های عالم، ایجاد خواهد شد و عشق هم پدید خواهد آمد. کسی که قدرت کنترل ذهن پیدا کرد، دیگر از چشم خدا نمی‌افتد، چون خیلی از گناهان مانند ریا و عُجب که در ذهن اتفاق می‌افتد نیز با کنترل ذهن برطرف خواهند شد.

امام زین‌العابدین (ع) در دعای خود به درگاه خداوند عرضه می‌دارد: «و اجعلنا مِنِّ الَّذِينَ اسْتَغْلَوْا بِالذِّكْرِ عَنِ الشَّهَوَاتِ» (بحار الانوار/ ج ۹۱ / ص ۱۲۷) یعنی خدایا، کاری کن که من با ذکر تواز شهوات غافل بشوم. لذت ذکر، لذت دارد و البته لذت ذکر هم

خودش مراتب دارد و همین طور مراتبش بالاتر می رود و انسان مدام ذهنش پالایش می شود و پاک تر می شود.

ما می توانیم از ذکر برای کنترل ذهن استفاده کرده و ذهن را پالایش کنیم. این پرندگی ذهن و اینکه ذهن هر لحظه به این طرف و آن طرف می پرد، این بدترین حالت برای یک انسان است. این حالت «پرش ذهنی» را می توانیم با کمک ذکر، برطرف کنیم.

وب گردی های از سر بیکاری و کنجکاوی، کنترل ذهن انسان را نابود می کند

در زمانه ما با این همه ابزار اینترنتی، با این شبکه ها، با این امکاناتی که موبایل در اختیار ما قرار داده است، زندگی ها نوعاً یک جوری شده که بدترین وضعیت برای کنترل ذهن است!

کنجکاوی کردن برای یک عالم و اندیشمندی که سال ها، عمرش را گذاشته و می خواهد یک ماده ای را کشف کند، یا می خواهد یک اختراعی بکند، خوب است! اما کنجکاوی کردن برای یک آدم بیکار که هرزگی می کند تا ببیند در صفحات اینترنت چه چیزی توجهش را جلب می کند، سم است! اینکه ممکن است دچار نگاه حرام بشود، فرع ماجراست، اصلش این است که او کنترل فکر دیگر نخواهد داشت، حتی اگر همه اش صحنه های حلال هم ببیند، باز کنترل فکرش را از دست می دهد.

وب گردی از سر بیکاری و هرزگی، یا ول گردی در شبکه های مجازی، توهین به انسانیت است! مثلاً طرف می گوید: «در فلان گروه

عضو بشویم چون چیزهای جالب زیادی به ما نشان می‌دهد! این توهین به انسان است، کسی که در آن فضای مجازی، مدام مطالبی را برای تماشای شما می‌گذارد، انگار دارد می‌گوید: «می‌خواهم علف جلویت بگذارم و شخصیت تو را مثل برّه‌ها بار بیاورم!» چیزهای جالب در دنیا زیاد هست ولی مگر ما برّه هستیم که بدون اینکه بدانیم چیست، آن را استفاده کنیم و ذهن خود را به آن مشغول کنیم؟ از این زاویه به موضوع نگاه کنیم: «اگر من عمرم را به چیزهایی بگذرانم که دیگران مرا به آن مشغول کرده‌اند، دیگر از ذهن و انسانیت من چه چیزی باقی می‌ماند؟»

این ابزار و امکانات (اینترنت و فضای مجازی) را می‌توان هم به‌عنوان بهترین ابزار برای ارتباطات مفید قرار داد و برای ذکر و موعظه و رشد و هدایت استفاده کرد و هم می‌توان مورد استفاده‌های نادرست و ناشایست قرار داد و به‌عنوان ابزار کنجکاو بیجا از آن استفاده کرد که این نوع کنجکاوی خودش یک نوع بیماری و ضعف ذهنی است.

جلسه پنجم |

اثر ذکر و یاد خدا در ذهن و زندگی انسان

کسی که اهل ذکر باشد، خدا کارهایش را سامان می دهد
مدیری که اهل ذکر و یاد خدا نباشد کارها را خراب می کند
به الهامات خوب ذهنی ات بی اعتنایی نکن

ذکر برای مؤمنین منفعت دارد؛ قرآن می فرماید: «فَإِنَّ الذِّكْرَی تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِیْنَ» اگر کسی یا چیزی، یک مؤمن را به یاد خدا بیندازد، مؤمن اعراض نمی کند. هر وقت کسی شما را به یاد خدا انداخت، اعراض نکنید بلکه از آن استقبال کنید، چون این ذکر و یاد خدا به نفع تان است.

«ذکر» یعنی توجه ذهنی و معنایش به «فکر» نزدیک است

در باب ضرورت کنترل ذهن و اهمیت برنامه ریزی کردن صحیح برای ذهن، این آیه شریفه از قرآن را با هم مرور کنیم که می فرماید: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنِ ذِکْرِی فَإِنَّ لَهُ مَعِشَةً ضَنْکًا» (طه / ۱۲۴) یعنی

اگر کسی در ذهنش به یاد من نباشد، زندگی اش را به هم می ریزم! ذکر یعنی «توجه ذهنی» که البته این توجه ذهنی، می تواند اثر قلبی داشته باشد که در این صورت می شود «ذکر عمیق» و می تواند اثر قلبی عمیق نداشته باشد. به هر حال، ذکر یعنی یاد، و ما خودمان هم می فهمیم که یاد، در کجا اتفاق می افتد! ظرف یاد، مغز انسان است، درست است که اصل ماجرا در روح اتفاق می افتد، اما وقتی می گویند «شما الان به یاد چه چیزی هستی؟» منظور این است که درباره چه چیزی فکر می کنی؟

معنای ذکر، ورد گفتن بدون توجه نیست!

فکر و ذکر خیلی معانی شان به همدیگر نزدیک است، البته ذکر اگر به معنای «ورد» باشد، با فکر فرق می کند. مثلاً کسی تسبیح را دستش گرفته و مدام «سبحان الله، سبحان الله، سبحان الله...» می گوید، او اگر حواسش نباشد چه دارد می گوید، این در واقع «ورد» است و ذکر نیست. البته ورد هم بد نیست، بالاخره او را هم آثاری دارند اما ورد گفتن به معنای ذکر نیست.

ذکر با ذهن کار دارد، منتها آدم در ارتباط با ذکر، ممکن است مقدار توجهش کم باشد و ممکن است مقدار توجهش زیاد باشد. وقتی مقدار توجه زیاد باشد، دیگر اسمش می شود فکر! خیلی از اوقات در قرآن کریم وقتی می فرماید «ذکر» منظور همان فکر است. اگر نخواهیم ذکر و فکر را خیلی دقیق تفکیک کنیم، هر دو در اصل، یکی هستند.

اکثر مواقعی که گفته می شود «ذکر» حداقلش این است که «توجه ذهنی» است و حداکثرش این است که ذکر با یک «تلاطم قلبی» هم همراه باشد. مثلاً عاشق وقتی به ذکر معشوق مشغول است، قلبش تکان می خورد، آن وقت این ذکر می شود ذکر مرتبه عالی. کما اینکه قرآن می فرماید: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ» (انفال/ ۲) مؤمنین وقتی به یاد خدا می افتند، دل شان تکان می خورد. این تلاطم قلبی، ناشی از تفکر و ذکر خداست.

آن چیزی که باعث می شود ما به یاد خدا نباشیم و ذهن مان را در خدمت یاد خداوند قرار ندهیم «زندگی» و مشغولیت های آن است، که در آیه شریفه، خداوند می فرماید: اگر ذهنت متوجه من نباشد زندگی ات را به هم می ریزم! (مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا؛ طه/ ۱۲۴)

اعراض از یاد و ذکر خدا، به چه معناست؟

در ادامه همین آیه هم می فرماید «وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى» (طه/ ۱۲۴) روز قیامت هم کور و نابینا، تو را وارد محشر می کنم! نابینا بودن در صحرای محشر، چیزی از جنس عذاب است و اصلاً نابینا شده است تا زمین بخورد و عذاب ببیند و کسی نمی تواند خودش را با این عذاب نابینایی در صحرای محشر تطبیق بدهد! این عبارات و کلمات و این نوع عذاب، نشان دهنده شدت غضب خداوند نسبت به کسانی است که از ذکر و یاد خدا اعراض می کنند.

گاهی ممکن است انسان به یاد خدا نباشد، اما اعراض کننده از یاد خداوند هم نباشد. اعراض از یاد خدا یعنی چه؟ اعراض از یاد خدا، به آن زمان‌هایی نمی‌گویید که ما به یاد خدا نیستیم، بلکه آن زمانی‌هایی است که به یک وسیله و بهانه‌ای ما را به یاد خدا می‌اندازند ولی ما به هر علتی ذهن مان را منصرف کنیم، این یعنی اعراض کردن از یاد خدا! آن جایی که به یاد خدا نیستی، که هیچ، لااقل آن جایی که تو را به یاد خدا می‌اندازند، اعراض نکن!

اعراض و کنار زدن یاد خدا عذاب به دنبال دارد! «نماز» از همین دست موارد است و متأسفانه بی‌توجهی هنگام نماز، عذاب به دنبال دارد، و حداقل آن هم هنگام گفتن ذکر «الله اکبر» در شروع نماز است که لحظه بسیار حساسی است و مهم‌ترین نقطه‌ای است که خداوند از انسان انتظار توجه دارد.

حداقل «اعراض» این است که وقتی چیزی ما را به یاد خدا انداخت، ذهن مان را منصرف کنیم

حداقل اعراض این است که وقتی یک چیزی ما را به یاد خدا می‌اندازد، علناً آن را کنار بزنیم و ذهن مان را از یاد خداوند منصرف کنیم. حداکثر اعراض هم این است که هر غفلتی را اعراض از ذکر خدا در نظر بگیریم. به هر حال، اعراض از یاد خدا باعث می‌شود که زندگی ما سخت بشود. البته سخت شدن زندگی، به این معنا نیست که انسان در زندگی همه چیز را از دست می‌دهد؛ نه، او غذا می‌خورد، شغل دارد، حقوق می‌گیرد، می‌خواهد و بلند می‌شود... اما همه اینها با بدبختی همراه است و اصطلاحاً آب

خوش از گلویش پایین نمی‌رود!

اگر به یاد خدا باشیم همه چیز در زندگی سر جای خودش قرار می‌گیرد؛ اما وقتی یاد خدا نباشد، زندگی سخت و «مَعِيشَةً ضَنْكاً» می‌شود، مثلاً اینکه به ذهنت می‌رسد فلان کار خودت را راه بیندازی، زنگ می‌زنی به کسی که باید کار تو را راه بیندازد، اما او نیست، به دیگری زنگ می‌زنی او هم نیست، کارهایت درست راه نمی‌افتد و خراب می‌شود و... اما اگر «مَعِيشَةً ضَنْكاً» نباشد، همان تلفن اول را که می‌زنی، کارت راه می‌افتد، یا اصلاً او خودش زنگ می‌زند و کار تو را راه می‌اندازد. تفاوتش این طوری است.

ماجرای خانه خریدن امام (ره) و کمک خدا به ایشان / کسی که اهل ذکر باشد، خدا کارهایش را سامان می‌دهد

شاید ماجرای خانه خریدن حضرت امام (ره) را شنیده باشید. ایشان در قم، مستأجر بودند. یک روز صاحب خانه‌شان می‌آید و می‌گوید: «اگر می‌شود خانه را تخلیه کنید من می‌خواهم اینجا را بفروشم.» امام (ره) می‌گویند: اینجا را به چه قیمتی می‌خواهید بفروشید؟ ایشان می‌گویند: چهارده تومان (یا یک رقمی در این حدود) امام می‌فرماید: من فعلاً این قدر پول ندارم، حالا اگر بخواهیم بلند بشویم یا پول خانه را تهیه کنیم، چقدر به ما مهلت می‌دهی؟ او می‌گوید: یک هفته. امام می‌گوید: باشد، توکل به خدا ببینیم چه می‌شود؟

امام (ره) به درس و بحث و کارهای خود ادامه می‌دهد-که

درواقع همه زندگی ایشان، ذکر و یاد خدا بود- هفته بعد (یک روز قبل از موعد تخلیه خانه) یک گروهی خدمت امام (ره) می آیند و می گویند: ما با یک کاروان، داریم برای زیارت (مکه و مدینه و عتبات) می رویم که چند ماه طول می کشد. ما یک پولی داریم که می خواهیم پیش شما امانت بگذاریم. امام می فرماید: من امانت قبول نمی کنم. آنها اصرار می کنند و امام می گوید: می توانم به عنوان قرض، از شما بگیرم. حالا این پول چقدر است؟ چهارده تومان.

آنها پول را قرض می دهند و امام با آن پول، خانه را از صاحب خانه می خرد و بعد از مدت کمی آن زائران- که به دلیل بسته بودن مرز نتوانسته بودند به زیارت بروند- برمی گردند تا قرضشان را بگیرند، امام هم یک مهلت یک هفته ای از آنها می گیرد. در این مدت، برادر امام (آقای پسندیده) از خمین می آید و یک مقدار پول می آورد و می گوید: ما ارث و میراث پدری را فروختیم و تقسیم کردیم و این هم سهم شماست. حالا این پول چقدر است؟ چهارده تومان!

خداوند یک طوری همه چیز را کنار هم جفت و جور می کند که آب درد دل حضرت امام (ره) تکان نخورد و ایشان صاحب خانه بشود! آن وقت همین امام، وقتی می خواهد انقلاب کند، همه دنیا به ایشان می گوید «نمی شود!» اما ایشان چون با این خدا زندگی کرده است، می گوید می دانم که «می شود» و می شود!

اگر مدیران مملکت، اهل ذکر و یاد خدا باشند، کار مملکت راه می افتد

اگر وزرا و مدیران مملکت، اهل ذکر خدا باشند، مدیریت شان راه می افتد و کار مملکت را هم راه می اندازند و سامان می دهند. و اگر اهل ذکر خدا نباشند، کارهای مملکت را خراب و مردم را بدبخت می کنند ولو اینکه همه مردم نماز شب خوان باشند! کسی که اهل ذکر و یاد خدا نباشد اگر مدیر یک خانه باشد، خانواده را بدبخت می کند، اگر مدیر یک کارخانه باشد، کارخانه را و اگر مدیر یک مملکت باشد، مملکت را بدبخت می کند.

اگر در تبلیغات انتخاباتی، رفتاری از یک کاندیدا دیدید که نشان دهنده بی تقوایی است، مطمئن باشید او نمی تواند کار مملکت را بیندازد، اگر بخواهد ابرو را درست کند چشم را در می آورد! این ربطی به دین هم ندارد، اگر ما زرتشتی هم باشیم چون می خواهیم زندگی کنیم، باید کارمان را به دست کسی بدهیم که خراب نکند بلکه بتواند کارها را پیش ببرد، و این انسان باید باتقوا باشد وگرنه نمی تواند مملکت را اداره کند.

پیروزی ها در جنگ تحمیلی با ذکر و تضرع فرماندهان بود / آیا مدیران بدون یاد خدا می توانند جنگ اقتصادی را پیش ببرند؟

در جنگ تحمیلی که در واقع یک جنگ جهانی علیه کشور ما بود و از غرب و شرق جهان، کشورهای مختلف برای رساندن سلاح به عراق مسابقه گذاشته بودند، کشور ما به تنهایی در

این جنگ پیروز شد و این هم نتیجه ذکر و یاد خدا و ضجه های شبانه فرماندهان در خانه خدا بود. جنگ ما با ذکر پیش رفت و پیروز شدیم. آیا امروز این جنگ اقتصادی را مدیران اقتصادی می توانند بدون ذکر پیش ببرند؟ چطور ممکن است؟ در صورتی که خداوند فرموده است: بدون ذکر، زندگی ات را خراب می کنم، خودم خرابش می کنم! (مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا؛ طه/۱۲۴)

برخی از خوبان، به خاطر یک لحظه غافل شدن از یاد خدا، دچار مشکلاتی می شوند. حضرت یوسف در زندان از آن رفیقش که بنا بود آزاد بشود، درخواست می کند که سفارش او را پیش فرمانروای مصر بکند. فرشته وحی نازل می شود و می گوید: تا به حال چه کسی تو را نجات داده و به تو کمک کرده است؟ چرا از غیر خدا درخواست کردی؟ و این چنین می شود که چند سال بیشتر در زندان می ماند! (وَقَالَ لِلَّذِي ظَنَّ أَنَّهُ نَاجٍ مِنْهُمَا ادْكُرْنِي عِنْدَ رَبِّكَ فَأَنْسَاهُ الشَّيْطَانُ ذِكْرَ رَبِّهِ فَلَبِثَ فِي السِّجْنِ بِضْعَ سِنِينَ؛ یوسف/۴۲)

ذکر برای مؤمنین منفعت دارد / خدا در ذهنت با تو کار می کند

ذکر برای مؤمنین منفعت دارد؛ در قرآن کریم می فرماید: «فَإِنَّ الذِّكْرَ تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ» (ذاریات/۵۵) اگر کسی یا چیزی، یک مؤمن را به یاد خدا بیندازد، مؤمن اعراض نمی کند. هر وقت کسی شما را به یاد خدا انداخت، اعراض نکنید بلکه از آن استقبال کنید، چون این ذکر و یاد خدا به نفع تان است.

هرکسی تو را به یاد خدا انداخت، منفعل شو، متأثر شو، بگذار به نفعت باشد، اعراض نکن، آن را کنار زن. خدا در ذهن تو با تو کار می‌کند. خداوند «أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ» (ق/ ۱۶) است، از رگ گردن و از این خونی که از رگ گردن عبور می‌کند تا وارد مغزمان بشود به ما نزدیک‌تر است!

خدا نسبت به ظرفیتی که به آدم‌ها داده است، انتظارش از آدم‌ها فرق می‌کند، ولی هرکسی هرچقدر می‌تواند، باید به یاد خدا مشغول باشد. شاید برخی از ما گله‌مند باشیم که چرا مثل انبیاء به ما وحی نمی‌شود؟ خدا روز قیامت به ما نشان می‌دهد که مثلاً فلان‌جا یک فکر خوب در ارتباط با خدا به ذهنت رسید، اما تو بی‌اعتنایی کردی! آن فکر خوب را ما به ذهن تو فرستاده بودیم، چرا بی‌اعتنایی کردی؟ اولیاء خدا به این چیزها بی‌اعتنایی نمی‌کنند.

به الهامات خوب ذهنی‌ات بی‌اعتنایی نکن

گاهی یک چیزهایی به ذهن‌مان خطور می‌کند که الهامات خوب الهی است و ما هم یقین داریم که خوب است و بد نیست. اگر به همین‌ها بها بدهیم، کم‌کم برای ما شفاف‌تر می‌شود. به هیچ الهام خوب ذهنی‌ای که به ذهنت خطور می‌کند بی‌اعتنایی و بی‌احترامی نکن.

البته بعضی‌ها به اشتباه تصور می‌کنند که یک الهاماتی به آنها می‌شود! منظور ما این چیزها نیست، کسی دچار شک و

وسواس نشود. منظور ما الهامات خوبی است که خودت هم می‌فهمی این کار خوبی است؛ مثلاً نماز خوانده‌ای و تعقیبات هم خوانده‌ای، یک دفعه‌ای به دلت افتاده که یک نماز یا دعای دیگر هم بخوانی، وقت هم داری و کار واجب‌تری هم الان نداری. حُب این معلوم است که الهام خوبی است، به آن اعتنا کن، نه نگو. این اتفاق‌های خوبی که در ذهنت می‌افتد، بپذیر، تحویلش بگیر و نگذار رد بشود.

| جلسه ششم |

چگونه قدرت تمرکز ذهن را افزایش دهیم؟

چند راه حل اساسی برای افزایش قدرت تمرکز و توجه ذهنی بسیاری از برنامه‌های عبادی ما، برنامه قدرت یافتن در تفکر و تمرکز هستند

مشکل ما جهل نیست؛ مشکل ما غفلت و هرزگی فکر است که ذهن مان به هر سو کشیده می‌شود. اینکه ما به وسیله یک سخنرانی یا یک کتاب یا از طریق رادیو و تلویزیون توجه مان را روی یک موضوع، متمرکز کنیم خوب است، اما از آن بهتر این است که بتوانیم خودمان این تمرکز را در ذهن مان ایجاد کنیم.

دو شاخصه قدرت ذهن: «تمرکز روی یک موضوع» و «تغییر توجه ذهنی از یک موضوع»

قدرت ذهن شاخصه‌های بسیاری دارد، اما در اینجا برای نمونه، به دو شاخصه مهم از قدرت ذهن، می‌پردازیم: یکی اینکه انسان بتواند ذهن خود را بر موضوعی متمرکز نگه دارد. دیگر اینکه وقتی یک چیزی توجهش را جلب کرد یا حواسش را پرت کرد، انسان بتواند ذهن خود را به موضوع دیگری، منصرف کند. البته تغییر دادن توجه ذهنی کار بسیار دشواری است؛ مثلاً زمانی که ذهن ما درگیر یک لذت حرام شده است و می‌خواهیم از آن منصرفش کنیم، یا زمانی که ذهن ما درگیر یک گرفتاری و مشکل خاصی شده و می‌خواهیم روی آن نماند و از آن موضوع خارج شود.

بالاخره گاهی لازم است انسان ذهن خود را از توجه به مسئله خاصی منصرف کند، مسئله‌ای که به هر دلیلی برای انسان مهم شده است، و زمانی که برای انسان مهم شد، انصراف ذهن از آن موضوع، طبیعتاً کار سختی است، به همین دلیل این انصراف‌ها از جوه قدرت ذهنی محسوب می‌شود.

نگه داشتن ذهن بر روی یک موضوع هم کار سختی است؛ مثلاً موضوعی مثل نماز، یاد مرگ و قیامت که معمولاً برای ما جاذبه‌ای ندارد و طبع انسان اجازه نمی‌دهد درباره چنین موضوعاتی زیاد بیندیشد، لذا به قدرت کنترل ذهن نیاز است تا انسان موفق به تمرکز روی این موضوعات بشود.

چگونه می‌توانیم «قدرت تمرکز» و «تغییر توجه ذهنی» را به‌دست بیاوریم؟

حالا سؤال این است که ما چگونه می‌توانیم این توانایی را به‌دست بیاوریم که ذهن‌مان را بر یک موضوع متمرکز کنیم یا ذهن‌مان را از چیزی که مورد توجهش قرار گرفته، منصرف کنیم؟

ما می‌توانیم با تهیه یک برنامه برای اوقات فراغت‌مان به موضوعات خوب بیندیشیم و همچنین توجه‌مان را از یک سری موضوعات منصرف کنیم. توجه کردن به موضوعات بسیار با عظمت مثل «یاد خدا» هنگام نماز یا در اذکار، کار دشواری است، ولی ما می‌توانیم بدون این درگیری‌ها یک ساعتی را برای خودمان در نظر بگیریم و دربارهٔ امور خوبی مثل نعمت‌های خدا، مهربانی خدا و هر اندیشه‌ای که به نفع ما است و برای‌مان لذت بخش است و خیال ما را تحریک می‌کند، بیندیشیم و دربارهٔ آنها خیال‌پردازی کنیم.

این اندیشیدن و خیال‌پردازی را می‌توانیم با هر وسیله و به هر بهانه‌ای برای خودمان ایجاد کنیم؛ مثلاً با خواندن کتاب‌های داستانی دربارهٔ زندگی اولیاء خدا. البته برای عده‌ای ممکن است کتاب‌های تاریخی جذاب باشد، برای بعضی‌ها ممکن است متن ادعیه جذاب باشد یا از همه اینها بالاتر، ممکن است برای عده‌ای خواندن قرآن جذابیت داشته باشد. مهم این است که ما یک وقتی را اختصاص بدهیم به توجه کردن به امور خوب معنوی که می‌توانند اتفاقات خوبی را در ذهن ما رقم بزنند و برای ما «توجه» ایجاد کنند.

مشکل ما جهل نیست؛ مشکل ما غفلت و هرزگی فکر و ذهن است

مشکل ما جهل نیست بلکه مشکل ما غفلت و هرزگی فکر است که ذهن مان به هر سو کشیده می شود. اینکه ما به وسیله یک سخنرانی یا یک کتاب یا از طریق رادیو و تلویزیون توجه مان را متمرکز روی یک موضوع کنیم خوب است، اما از آن بهتر این است که بتوانیم خودمان این تمرکز را در ذهن مان ایجاد کنیم؛ می توان گفت تمرکز و توجه ایجاد شده به وسیله کتاب، بهتر از سخنرانی است زیرا هنگام مطالعه کتاب، فکر انسان بیشتر کار می کند، توجه پیدا کردن به وسیله رادیو هم بهتر از تلویزیون است زیرا دیدن راحت تر از شنیدن است. نوشتن هم از بهترین راه ها برای ایجاد تمرکز و توجه ذهن است و باعث می شود انسان حساب شده تر فکر کند.

مسئله این است که ما باید ذهن مان را فعال کنیم، باید خودمان فعال باشیم و همیشه منتظر نباشیم دیگران ما را به یک موضوعی متوجه کنند، همانطور که فرموده اند «مؤمن باید واعظاً لنفسه داشته باشد» یعنی خودش خودش را موعظه کند. (الْمُؤْمِنُ يَحْتَاجُ إِلَى تَوْفِيقٍ مِنَ اللَّهِ وَوَاعِظٌ مِنْ نَفْسِهِ وَقَبُولٌ مِمَّنْ يَنْصَحُهُ؛ تحف العقول / ص ۴۵۷)

علامه طباطبائی و آقای بهجت (ره) هر کدام به نوعی سفارش فرموده اند که برای تقویت توجه ذهنی، زمانی که می خواهید روی یک موضوعی تمرکز و توجه پیدا کنید، این گونه عمل کنید که هر دفعه حواس تان از آن موضوع پرت شد، دوباره حواس تان

را برگردانید، اگر باز هم پرت شد، دوباره برگردانید و از این تمرکز و توجه دوباره، خسته نشوید، زیرا این کار مانند یک ورزش عضلانی-که باعث قوی شدن عضلات بدن می شود- باعث قدرت ذهنی در انسان می شود.

چند راه حل اساسی برای افزایش قدرت تمرکز و توجه ذهنی / بسیاری از برنامه های عبادی ما، برنامه قدرت یافتن در تفکر و تمرکز هستند

در ابتدای کار، انسان می تواند از قلم، از متن، از تصویر و هر چیزی که می خواهد برای ایجاد توجه استفاده کند، اما باید به سطحی برسد که بتواند بدون هیچ کدام از این ابزار به موضوعی توجه پیدا کند، که البته این کار بسیار دشواری است. یک راه حل اساسی که برای این توجه به ما پیشنهاد داده اند بهره گیری از «مجالس ذکر» است؛ مجلس ذکر یعنی جایی که همه در آن به یک موضوع می اندیشند و این اندیشیدن به ما کمک می کند. بسیاری از برنامه های عبادی ما نیز در واقع برنامه قدرت یافتن در تفکر و تمرکز و توجه است.

یکی از موضوعاتی که می تواند موضوع خوبی برای اندیشیدن باشد «مرگ» است؛ اینکه انسان به عاقبت خودش بیندیشد! موضوع مرگ برای انسان خیلی هولناک است و هیچوقت عظمتش را در نظر انسان، از دست نمی دهد، به همین دلیل بسیار توجه برانگیز است. تفکر درباره مرگ حتی اگر ترسش را هم از دل انسان ببرد، در عوض معرفت و حکمتش را به دل خواهد آورد.

یکی دیگر از موضوعاتی که برای اندیشیدن به ما پیشنهاد شده و می‌تواند جذاب هم باشد، اندیشیدن در مقام محاسبه نفس است! این قدر این کار اهمیت دارد که فرموده‌اند: «از ما اهل بیت (ع) نیست کسی که هر روز خودش را محاسبه نکند؛ لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يُحَاسِبْ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ» (کافی ۲ / ۴۵۳) ما می‌توانیم با برنامه‌ای مثل محاسبه نفس که هر روز باید انجام بدهیم خود را به توجه دادن سر یک موضوع، عادت بدهیم. این توجه دادن بدون ابزار و عامل بیرونی و با اراده شخصی، کار بسیار مفیدی است.

استمرار در هر برنامه‌ای از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ به‌ویژه در برنامه‌های ذهنی و فکری

اگر هر روز با یک حرکت فعالانه و با برنامه و مثلاً در یک ساعت مشخص از شبانه‌روز، به اندیشیدن و توجه پیدا کردن روی موضوعی بپردازیم، بعد از یک ماه یا چهل روز که ساعت بدن ما به این برنامه عادت کرد، دیگر جسم ما نیز به انگیزه روحی مان کمک خواهد کرد و با آرامش و راحتی بیشتری می‌توانیم برنامه مان را انجام بدهیم. بهترین زمانی که می‌توان از آن نهایت استفاده را برای تفکر برد، بین الطلوعین است که خوابیدن در آن زمان کراهت شدیدی نیز دارد.

استمرار در هر برنامه‌ای از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، به‌ویژه استمرار در برنامه‌های ذهنی و فکری که در روایت می‌فرماید: هر برنامه‌ای برای خودتان تنظیم کردید، اگر هم نتوانستید سر

وقتش انجام بدهید قضایش را بجا آورید! (إِنِّي أُحِبُّ أَنْ أَدُومَ عَلَى
 الْعَمَلِ إِذَا عَوَّدْتُهُ نَفْسِي وَإِنْ فَاتَنِي مِنَ اللَّيْلِ قَضَيْتُهُ مِنَ النَّهَارِ وَإِنْ
 فَاتَنِي مِنَ النَّهَارِ قَضَيْتُهُ بِاللَّيْلِ؛ اصول سته عشر / ۲۳۷)

اگر در زمان‌های عادی و جزء برنامه روزانه خودتان، تفکر و
 توجه ذهنی داشته باشید و از ذهن‌تان به‌طور مستمر، به‌خوبی
 استفاده کنید، می‌توانید زمانی که در یک شرایط خاص، نیاز
 به انصراف توجه ذهنی دارید یا نیاز به متمرکز شدن روی یک
 موضوعی دارید، این کار را انجام دهید.

جلسه هفتم |

تعیین محدوده ممنوعه برای فعالیت ذهنی

اگر برای فعالیت ذهنی ات محدوده ممنوعه نداشته باشی، آدم ضعیفی خواهی شد

باید فهرستی داشته باشیم از چیزهایی که نباید به آنها فکر کرد
اندیشیدن درباره نعمات و امور مثبت، قدرت انسان را برای کنترل ذهن افزایش می دهد

برای افزایش قدرت توجه و کنترل ذهن، یک راهکار این است که تصمیم بگیریم هیچ وقت به یک سلسله امور فکر نکنیم! توجه به یک سری از امور را برای خودمان ممنوع کنیم و در مورد آنها نه بیندیشیم، نه صحبت کنیم، و اگر به ذهن مان هم خطور کردند، آنها را کنار بزنیم.

اختصاص دادن ساعتی از شبانه روز برای تفکرات خوب و مثبت

در مقام تمرین برای کنترل ذهن و تقویت قدرت توجه، و اینکه بتوانیم ذهن خودمان را مدیریت کنیم، چندتا اقدام اساسی باید انجام بدهیم که در جلسه قبل، بیان شد. یکی از این اقدامات «اختصاص دادن ساعتی از شبانه روز برای تفکرات خوب و مثبت» است.

در برخی از تقسیماتی که اهل بیت (ع) برای اوقات شبانه روز انسان داشته‌اند، اوقات یک فرد را به چهار قسمت تقسیم می‌کنند که یکی از آنها «وقت اندیشیدن درباره خود، فرجام خود و محاسبه نفس» است. (عَلَى الْعَاقِلِ مَالَمْ يَكُنْ مَغْلُوبًا عَلَى عَقْلِهِ أَنْ يَكُونَ لَهُ سَاعَاتٌ سَاعَةٌ يُتَاجَى فِيهَا رَبُّهُ عَزَّوَجَلَّ وَ سَاعَةٌ يُحَاسِبُ نَفْسَهُ وَ سَاعَةٌ يَتَفَكَّرُ فِي مَا صَنَعَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ إِلَيْهِ وَ سَاعَةٌ يَخْلُو فِيهَا بِحِطِّ نَفْسِهِ مِنَ الْحَلَالِ؛ خصال / ج ۲ / ص ۵۲۵) (و اجْتَهِدُوا أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَرْبَعَ سَاعَاتٍ سَاعَةٌ مِنْهُ لِمُنَاجَاتِهِ وَ سَاعَةٌ لِأَمْرِ الْمَعَاشِ وَ سَاعَةٌ لِمُعَاشَرَةِ الْإِخْوَانِ الثَّقَاتِ وَ الَّذِينَ يُعَرِّفُونَكُمْ عُيُوبَكُمْ وَ يَخْلُصُونَ لَكُمْ فِي الْبَاطِنِ وَ سَاعَةٌ تَخْلُونَ فِيهَا لِلذَّاتِكُمْ؛ فقه منسوب به امام رضا (ع) / ص ۳۳۷)

این وقت یا زمانی که برای اندیشیدن اختصاص می‌دهیم را می‌توانیم به فکرکردن درباره امور مثبت مورد علاقه مان بگذرانیم (البته نه خیال پردازی های بی مورد) یا اینکه این تفکر را در هنگام خواندن قرآن و دعا یا مطالعه تاریخ و... انجام بدهیم. متن قرآن یکی از متون بسیار عالی برای اندیشیدن ما است. وقتی انسان

اندیشه خودش را به قرآن می سپارد (قرآنی که حی و زنده است) آثار بسیار خوبی برایش خواهد داشت.

لا اقل در ذهنت بگو: خدایا من قصد دارم دیگر گناه نکنم!

یکی از موضوعات خوبی که در ذهن مان می توانیم بیاوریم مثلاً این است که بگوییم: «خدایا من قصد دارم دیگر گناه نکنم!» این توصیه آیت الله بهجت (ره) است، برای کسی که قصد توبه دارد ولی نمی تواند گناه را ترک کند. ایشان با تعجب می گویند: تو همین کار را هم نکردی!

مدام می گویی «خدایا ببخشید... خدایا من را کمک کن!» اما یک بار نمی گویی که «خدایا من قصدم این است؛ من دیگر نمی خواهم گناه بکنم؟» این را اعلام بکن، از آن طرف ببین چه آثار و برکاتی به دنبالش می آید و ببین خدا چطور تو را کمک می کند!

یکی از مهم ترین کارها برای تمرین تفکر، شکر و توجه به نعمات الهی است / اندیشیدن درباره نعمات و امور مثبت، قدرت انسان را برای کنترل ذهن افزایش می دهد

یکی از موضوعات بسیار سهل برای تفکر، تصور و تخیل و توجه به بهشت و رضوان الهی است، و از این بهتر و ضروری تر، توجه به نعمات الهی است. «شکر» یکی از مهم ترین محل ها برای تمرین اندیشیدن است؛ شکر یعنی نعمت هایی که داری را یک بار مرور کنی و برای تک تک شان از خداوند تشکر کنی.

اگر ما مثلاً روزی ده دقیقه وقت بگذاریم و نعمت‌های خدا را بشماریم و یک بار دیگر به خاطر این نعمت‌ها شکر کنیم، تصور کنید بعد از مدتی چقدر حالم‌ان تغییر پیدا خواهد کرد و خوب خواهد شد!

این اندیشیدن درباره نعمات و امور مثبت، چه ضرورتی دارد؟ ضرورتش این است که قدرت انسان را برای کنترل ذهن افزایش می‌دهد. مانند ورزش وزنه‌برداری که در آن، مرتب وزنه را تا یک قسمتی بالا می‌برند و دوباره به زمین برمی‌گردانند، غرض این نیست که وزنه را بالا ببریم و آنجا نگه داریم و دیگر آن را پایین نیاوریم! بلکه غرض، قوی شدن عضله است. در اینجا هم غرض ما به کار گرفتن اندیشه و توجه است برای اینکه اتفاقات خوب بعدی رخ بدهد.

باید فکر کردن به یک سری از امور را برای خودمان ممنوع کنیم!

برای اینکه کنترل ذهن خودمان را افزایش بدهیم و قدرت توجه خود را تقویت کنیم، یک راهکار این است که تصمیم بگیریم هیچ وقت به یک سلسله امور فکر نکنیم! توجه به یک سری از امور را برای خودمان ممنوع کنیم و در مورد آنها نه بیندیشیم، نه صحبت کنیم، نه خیره خیره به آنها نگاه کنیم، و اگر به ذهن مان هم خطور کردند، آنها را کنار بزنیم!

گاهی از اوقات، انسان در اثر بعضی مشکلات و گرفتاری‌ها، خود به خود دچار فکرهای منفی می‌شود و نمی‌تواند جلوی این

فکرها را بگیرد (هرچند این فکرهای منفی، صدمه می‌زنند و هیچ فایده‌ای هم ندارند) اما خیلی از اوقات، ما اصلاً مجبور نیستیم به این امور باطل و غلط فکر کنیم، در این مواقع می‌توانیم خودمان را جمع کنیم؛ باید لیستی از افکار و توجهات ممنوعه برای خودمان داشته باشیم که به سمت‌شان نرویم.

کسی که برای فعالیت ذهنی خودش محدودهٔ محرمات نداشته باشد، آدم ضعیفی خواهد شد

کسی که برای توجه و فعالیت ذهنی خود، محدودهٔ محرمات نداشته باشد انسان ضعیفی خواهد شد! هرکسی باید در زندگی خود تصمیم بگیرد که «من به یک چیزهایی فکر نخواهم کرد، من در مورد اینها فکر نمی‌کنم... به این چیزها توجه نمی‌کنم...» انسان باید اینها را برای خودش فهرست کند؛ نه اینکه هرچیزی جلوی چشمش آمد، به آن توجه کند، هر موضوعی که درباره‌اش با او صحبت کردند، غرق آن موضوع بشود و به آن فکر کند، یا هرچیزی که دلش خواست، شروع کند دربارهٔ آن فکر کردن و عمیقاً غرق تفکر توجه کردن به آن موضوع بشود!

اساساً انسان باید در زندگی برای خودش نهی‌هایی داشته باشد؛ مثلاً برای خودش تعیین کند که «من از این مقدار بیشتر نمی‌خوابم... یا از این مقدار بیشتر نمی‌خورم... یا فلان چیز را نمی‌خورم...» اگر این محدودیت‌ها را برای خودش نگذارد و بخواهد بدون محدودیت، بخورد و بخوابد، در نهایت مجبور خواهد شد به‌طور منفعلانه، این محدودیت‌ها را و حتی چند

برابرش را بپذیرد، درحالی که هیچ فایده‌ای هم برایش نخواهد داشت؛ مثلاً از سرِ مریضی و ضعف جسمی، دیگر نمی‌تواند خیلی از غذاها را بخورد و...

اینکه انسان از سرِ اختیار و ارادهٔ خودش، نهی‌هایی داشته باشد و خودش را ملزم به رعایت آنها کند، به‌طور کلی برای او لازم است و موجب می‌شود که قوی بشود. کسی که بدون نهی زندگی می‌کند انسان بدبخت و بیچاره و ضعیفی خواهد شد.

باید فهرستی داشته باشیم از چیزهایی که نباید به آنها فکر کنیم

یکی از دوائری که در آن، انسان برای خود منهیاتی را قرار می‌دهد دایرهٔ ذهن است. من در ذهن خودم باید یک فهرستی از موضوعات داشته باشم و بگویم «من به این چیزها فکر نمی‌کنم»

از بین موضوعاتی که ما باید خودمان را از توجه کردن به آن نهی کنیم و به آن فکر نکنیم، چند نمونه‌اش را در اینجا بیان می‌کنیم تا ببینید چقدر مسئلهٔ مدیریت ذهن مسئلهٔ مهمی است:

۱. به چیزهایی که خدا در دنیا به دیگران داده، فکر نکن!

مثلاً خداوند متعال به رسول‌شان می‌فرماید: «وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا» (طه/۱۳۱) می‌فرماید چشمت را نکشان دنبال چیزی که از دنیا به دیگران داده‌ایم! «تَمُدَّنَّ» یا کشیدن چشم دنبال یک موضوع، یعنی توجه کردن به آن موضوع. مثلاً وقتی می‌بینی خدا به فلانی

ماشین بهتری داده است؛ بگو «الحمد لله» و دیگر درباره آن فکر نکن، از آن موضوع بگذر و درباره یک چیز دیگری فکر کن. این را جزء دایره‌های محدودیت‌های اندیشه خودت قرار بده.

البته در ادامه آیه فوق می‌فرماید: «...لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَ رِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَ ابْقَى» ما اینها را دادیم تا آنها را آزمایش کنیم، مخصوصاً وقتی این نعمات دست آدم بدها، بی‌ایمان‌ها و بی‌دین‌ها باشد، خیلی وقت‌ها به چشم آدم می‌آید و اینها را آزمایشات الهی است که آدم‌های بد، بی‌دین، و بی‌نماز و... یک ظواهری از زرق و برق دنیا را دارند. خداوند می‌فرماید: به اینها توجه نکن و درباره‌اش فکر نکن، ما این چیزها را برای امتحان به آنها داده‌ایم. یعنی تو فکر نکن آنها از این داشته‌های خودشان کیف می‌کنند؛ این برای امتحان است برای کیف کردن نیست و من نمی‌گذارم آنها آب خوش از گلوی‌شان پایین برود و کیف کنند!

واقعاً هم آنها کیف نمی‌کنند، چون - همان طور که در جلسات قبل بیان شد - قرآن می‌فرماید: «وَ مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً» (طه/۱۲۴) این طور نیست که احساس رضایت آنها از زندگی، نسبت به شما بیشتر باشد بلکه کمتر است. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: لذتی که متقین از دنیا می‌برند، بیشتر از لذتی است که مترفین می‌برند! (سَكَنُوا الدُّنْيَا بِأَفْضَلِ مَا سُكِنَتْ وَ أَكَلُوها بِأَفْضَلِ مَا أَكَلَتْ فَحَظُّوا مِنَ الدُّنْيَا بِمَا حَظَّى بِهِ الْمُتَرْفُونَ... أَصَابُوا لَذَّةَ زُهْدِ الدُّنْيَا فِي دُنْيَاهُمْ ؛ نهج البلاغه / نامه ۲۷)

برخی از آثار توجه و فکرکردن به داشته‌های دیگران

ما باید یک فهرست داشته باشیم از چیزهایی که نباید به آن فکر کنیم. یکی اینکه به دنیای بهترِ دیگران، توجه نکنیم و از آن عبور کنیم. امام صادق (ع) در این باره می‌فرماید: «إِيَّاكُمْ أَنْ تَمْدُوا أَظْرَافَكُمْ إِلَى مَا فِي أَيْدِي أَبْنَاءِ الدُّنْيَا» (اصول سته‌عشر / ص ۲۰۹) چشم‌تان را ندوزید به اینکه از دنیا به هرکسی چه چیزهایی داده‌ایم، درباره‌اش فکر نکنید.

حضرت در ادامه روایت، آثارش را بیان می‌فرماید: «فَمَنْ مَدَّ طَرَفَهُ إِلَى ذَلِكَ، طَالَ حُزْنُهُ وَلَمْ يُشَفَّ غَيْظُهُ، وَ اسْتَصْغَرَ نِعَمُ اللَّهِ عِنْدَهُ» کسی که چشمش زیاد به دارایی‌های دیگران توجه کند، حزنش زیاد می‌شود و هیچ وقت ناراحتی‌اش برطرف نمی‌شود، یک غیظ پنهانی پیدا می‌کند که برطرف نمی‌شود. «وَ اسْتَصْغَرَ نِعَمُ اللَّهِ عِنْدَهُ فَيَقِلُّ شُكْرُهُ لِلَّهِ» و نعمت‌های خدا را کوچک می‌شمارد و شکرش برای خدا کم می‌شود.

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید «طُوبَى لِمَنْ... لَمْ يَشْغَلْ قَلْبُهُ بِمَا تَرَى عَيْنَاهُ» (کافی / ج ۲ / ص ۱۶) خوشبحال کسی که قلبش را مشغول آن چیزی که می‌بیند، نمی‌کند! هرچیزی آدم دید که نباید به آن فکر کند! در ادامه روایت می‌فرماید: «وَلَمْ يَنْسَ ذِكْرَ اللَّهِ بِمَا تَسْمَعُ أُذُنَاهُ وَلَمْ يَحْزَنْ صَدْرُهُ بِمَا أُعْطِيَ غَيْرُهُ» و ذکر خدا را فراموش نمی‌کند به واسطه چیزهایی که می‌شنود. و محزون نمی‌شود و دلش نمی‌گیرد به واسطه چیزی که خدا به دیگران داده است. یک چنین انسانی، انسان خوشبختی است.

خیلی توصیه فرموده‌اند: به یک چیزهایی فکر نکن و توجه نکن و الا به شدت به تو لطمه می‌زند! به دنیای دیگران که ظاهراً بهتر است، نگاه نکن و توجه نکن، به دنیای آدم بدها نگاه نکن و توجه نکن، هر چیزی به چشم آمد که نباید به آن توجه کنی، باید ذهن خودت را مدیریت کنی!

۲. به دوست‌داشتنی‌ها و چیزهای مورد علاقه‌مان، زیاد فکر نکنیم

آدم باید یک لیستی داشته باشد، از چیزهایی که نباید به آن فکر کند. البته برخی از این موضوعات که نباید به آنها فکر کرد، مربوط به درون انسان است. امام صادق (ع) می‌فرماید: یک چیزی که دوست داری و آرزو داری به آن برسی، زیاد به آن فکر نکن و پیش خودت حدیث نفس نکن، این تو را اذیت می‌کند. (امام صادق (ع): إِذَا أَحْبَبْتَ شَيْئًا فَلَا تُكْثِرْ مِنْ ذِكْرِهِ فَإِنَّ ذَلِكَ مِمَّا يَهْدُوكَ؛ کافی/ ۴۵۹/۶)

گاهی اوقات، انسان دوست دارد به یک چیزی برسد، اما وقتی زیاد به آن فکر می‌کند اتفاقاً از آن دورتر می‌شود! چون وقتی می‌روی غرقِ آن موضوع می‌شوی، این خودش یک نوع غفلت است و یک نوع دنیا زدگی است، و خداوند به دنیا فرموده است: هر کسی تو را دوست داشت و خیلی حریصت بود، به او خدمت نکن و برو عقب! هر کسی به تو بی‌اعتنا بود، به پایش بیفت و به او خدمت کن! (قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: إِنَّ اللَّهَ جَلَّ جَلَالُهُ أَوْحَىٰ إِلَى الدُّنْيَا أَنْ أَتْعِبِي مَنْ خَدَمَكَ وَآخُذِي مَنْ رَفَضَكَ؛ امالی صدوق/ ۲۷۹)

۳. حسرت خوردن درباره گذشته

سعی کنیم در عرصه ذهن، تقوا را رعایت کنیم و منهیاتی را برای خودمان قرار بدهیم. تا اینجا دو مورد از فهرست موضوعاتی که نباید به آنها فکر کنیم، بیان شد: یکی اینکه، وقتی دیدیم کسی وضعش بهتر است، چشممان را به آن ندوزیم و درباره آن فکر نکنیم. دوم اینکه: به دوست داشتنی‌های خودمان و چیزهایی که مورد علاقه‌مان است، زیاد فکر نکنیم.

نکته سوم، حسرت خوردن درباره گذشته است؛ یعنی فکرکردن به چیزهایی که ما از دست داده‌ایم و ضرر کرده‌ایم و... هراتفاقی که در گذشته افتاده و ممکن است ما را حسرت زده کند، اصلاً به آن توجه نکنیم. حسرت ممنوع است! آدم درباره گذشته، نباید منفی فکر کند. اصلاً به گذشته نباید برگردیم، مثلاً فکر نکنیم به اینکه «فلانی این ضربه را به ما زد...» گذشته‌ها گذشته است!

۴. نگرانی و فکر منفی درباره آینده

یکی دیگر از چیزهایی که ما نباید به آن فکر کنیم و توجه خود را عمیقاً صرف آن نکنیم، نگرانی درباره آینده است؛ خدا بدش می‌آید! این نگرانی ممکن است به صورت «فال بد زدن» باشد. رسول خدا می‌فرماید: هیچ وقت فال بد نزنید. (لَا عَدْوَى وَلَا طَيْرَةَ وَلَا هَامَ؛ جعفریات/ ۱۶۸) و (أَنَّ النَّبِيَّ ص كَانَ يُحِبُّ الْفَالَ الْحَسَنَ وَيَكْرَهُ الطَّيْرَةَ؛ مکارم الاخلاق/ ۳۵۰)

نگران شدن برای انسان، یک بیماری است. انسان نباید درباره آینده فکر منفی بکند، این هم یکی از موارد ممنوعه برای فکر و ذهن است. بعضی‌ها هستند که برای هر طرح و برنامه‌ای اول نکات منفی‌اش را نگاه می‌کنند و مدام می‌گویند «نه نمی‌شود!» فکر نکنید اینها خیلی آدم‌های درستی هستند یا خیلی آدم‌های محتاطی هستند یا خیلی آدم‌های باهوشی هستند! البته احتیاط شرط عقل است و احتیاط موجب می‌شود انسان نگرانی‌ها را در نظر بگیرد، اما باید وزن‌کشی بشود، بعضی‌ها اصلاً با این نگرانی‌ها زندگی می‌کنند!

مثلاً یک مادری که بچه‌اش می‌خواهد به مدرسه برود، می‌گوید: «یک وقت بچه‌ام زیر ماشین نرود!» این همه آدم هر روز از خیابان عبور می‌کنند، همه که زیر ماشین نمی‌روند! شاید از یک میلیون نفر، فقط یک نفر زیر ماشین برود، تو همان یک دانه را احتمالش را برای بچه‌ات می‌دهی! این روحیه خوبی نیست! بچه‌های یک چنین مادرهایی، ضعیف بار می‌آیند. درست است که مادر به بچه‌اش محبت دارد، اما در کنار این محبت و دلسوزی و نگرانی، به خدا هم می‌تواند توکل بکند!

۵. فکر منفی یا سوءظن نسبت به دیگران

یکی دیگر از موارد ممنوعه، فکر منفی یا سوءظن درباره دیگران داشتن است، چرا درباره دیگران پیش خودت حرف بد می‌زنی و احتمالات بد می‌دهی؟ در آیات قرآن هم هست که بعضی از سوءظن‌ها اصلاً گناه هستند (اجْتَنِبُوا كَثِيراً مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ

الظَّنِّ اِنَّكُمْ؛ حجرات / ۱۲) ببینید مسئله توجه ذهنی، چقدر مسئله مهمی است!

از سوی دیگر، امیرالمؤمنین علی (ع) یک سخنی دارند که خیلی عجیب است، می فرمایند: اگر انتظار داری کسی به تو لطف کند و خیری به تو برساند، در دلت هم به او بد نگو! مثلاً نگو «چرا مرا کمک نمی کند؟!» توجه کن و بگو: لابد وقت ندارد، پول ندارد و... یعنی مثبت بگو؛ یک دفعه دیدی خدا به دلش انداخت و کمکت کرد! (اِذَا كَانَتْ لِأَحَدِكُمْ إِلَى أَخِيهِ حَاجَةٌ أَوْ وَسِيلَةٌ لَا يُمْكِنُهُ قَضَاؤُهَا فَلَا يَذْكُرْهُ إِلَّا بِخَيْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ يُوقِعُ ذَلِكَ فِي صَدْرِهِ فَيَقْضِي حَاجَتَهُ؛ كشف الغمه / ۲/ ۲۴۲) (لَا تَطْلُبِ الصَّفْوَةَ مِمَّنْ كَدَرَتْ عَلَيْهِ وَلَا الْوَفَاءَ مِمَّنْ صَرَفَتْ سُوءَ ظَنِّكَ إِلَيْهِ فَإِنَّمَا قَلْبُ غَيْرِكَ لَكَ كَقَلْبِكَ لَهُ؛ ارشاد القلوب / ۱/ ۱۳۵)

مثلاً شما از کسی انتظار داری و می خواهی بیاید و کار تو را راه بیندازد، چند بار هم به او زنگ زدی و او جواب نداده است. پیش خودت و توی دلت به او بدگویی نکن که «او اصلاً آدم خوبی نیست و هرچه زنگ می زنم توجه نمی کند و...» اصلاً همین فکر منفی، راه خدمت و لطف او به شما را می بندد! تو فکر کردی که صرفاً در ذهن خودت یک چنین مسئله منفی ای را آورده ای، در حالی که این هم یک فعل است! درست است در ذهنت اتفاق افتاده و با صدای بلند نگفته ای و غیبتش را نکرده ای، اما همین فعالیت ذهنی هم اثر دارد و باعث می شود راه خدمت و کمک او به تو بسته بشود.

جلسه هشتم |

لزوم استعانت از خدا برای کنترل ذهن

.....

ما هیچ وقت در مسیر رشد خودمان، تنها نیستیم
وجه مهم تنها نبودنِ ما در مسیر رشد، همراهی و کمک خداست
کمک گرفتن از خدا برای کنترل ذهن، یک اصل اساسی است

.....

از خدا کمک بگیریم و از ابلیس هم فرار کنیم به سمت خدا؛
اینها دو اقدام اساسی برای رشد انسان است. نه کسی به تنهایی
(بدون کمک خدا) خوب می شود و نه کسی به تنهایی (بدون
وجود دشمن یا ابلیس) بد می شود. پس خودمان را در مسیر
رشد و تعالی، تنها در نظر نگیریم.

ما هیچ وقت در مسیر رشد خودمان، تنها نیستیم / یک وجه
این تنها نبودن، وجود دشمنی نامرئی به نام شیطان است
یک اصل بسیار اساسی در مسیر رشد و تکامل انسان وجود دارد و

آن اینکه «ما هیچ وقت در این مسیر تنها نیستیم». یک وجه این تنها نبودن ما، وجود همیشگی دشمن است. ابلیس که دشمن انسان است، برای هر یک از ما، دو تا از بچه‌ها یا نوجوه‌های خودش را مأمور کرده است که ذهن ما را منحرف کنند. هیچ وقت ما خودمان تنهایی بد نمی‌شویم، در تمام بدی‌های ما بچه‌های ابلیس - که مأمور ما هستند - مشارکت دارند.

ما همیشه باید مراقب این دشمنی‌های شیطان باشیم و بدانیم کسی که دشمن دارد زندگی‌اش متفاوت است با کسی که خودش به تنهایی و در کمال امنیت، زندگی می‌کند.

همیشه در زندگی ما کسانی هستند (یعنی همین دو تا مأمورهای ابلیس) که نامرئی هستند و حواس ما را پرت می‌کنند! زوری که ابلیس می‌زند سر این است که حواس ما را پرت کند، او نمی‌تواند به جای ما اراده کند، او نمی‌تواند علاقه‌های ما را زیاد و کم کند، او نمی‌تواند معلومات ما را زیاد و کم کند.

وسوسه شیطان، درواقع تغییراتی است که در ذهن و توجه ما ایجاد می‌کند

اینکه ما می‌گوییم «شیطان وسوسه می‌کند» وسوسه در واقع تغییراتی است که در ذهن ما و در توجه ما ایجاد می‌کند؛ لذا هروقت به چیزی توجه پیدا کردید که چیز خوبی نبود و اگر توجه‌تان توجه مناسبی نبود، یک «لعنت بر شیطان» بگویید و بدانید یک کسی هست که دارد ذهن شما را منحرف می‌کند.

طبق آیه قرآن، خود شیطان گفته است: من از شش طرف، انسان‌ها را محاصره می‌کنم و تأثیری در ذهن او می‌گذارم که متوجه نعمات و مهربانی خداوند نشوند و شکر نکنند. انسان‌ها هر آموزشی که ببینند من نمی‌گذارم مؤثر واقع بشود و اینها را دچار فراموشی و غفلت می‌کنم. (ثُمَّ لَا يَتَّبِعُهُمُ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَ مِنْ خَلْفِهِمْ وَ عَنْ أَيْمَانِهِمْ وَ عَنْ شَمَائِلِهِمْ وَ لَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شاكرين؛ اعراف/ ۱۷)

یکی از کارهایی که شیطان انجام می‌دهد، این است که بعضی از موضوعات مهم را-که برای ما حساس است و باید به آن توجه کنیم و نباید از یادمان برود- کاری می‌کند از یاد ما برود و به این موضوعات توجه نکنیم.

وجه مهم تنهانبودن ما در مسیر رشد، همراهی و کمک خداست / کمک‌گرفتن از خدا برای کنترل ذهن، یک اصل اساسی است

اینکه ما در مسیر رشدمان تنها نیستیم، یک وجهش، دشمنی ابلیس و شیاطین است، اما یک وجه دیگرش «همراهی خداوند» با ما است. مسئله مهم‌تر از وجود دشمن، این است که ما می‌خواهیم با خداوند متعال کار کنیم و رشد پیدا کنیم. این خیلی بی‌معناست که یک کسی بخواهد به‌تنهایی (بدون توجه به کمک خداوند) تصمیم بگیرد کاری را انجام بدهد؛ مثلاً به‌تنهایی محاسبه نفس کند، به‌تنهایی استغفار کند یا هراتفاق دیگری را رقم بزند. ما همواره همه این اقدامات را باید با خدا

انجام بدهیم، مثلاً بگوییم: «خدایا من امروز می‌خواهم با کمک تو، طوری سپری کنم که تو را کمتر فراموش کنم و فقط به یاد چیزهایی بیفتم که باید، بیفتم.»

استعانت و کمک‌گرفتن از حق، برای ذهن و توجه، یک اصل اساسی است! یک نمونه ساده‌اش این است که خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «فَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ» (نحل / ۹۸) وقتی می‌خواهی قرآن بخوانی از خود من کمک بگیر تا من نگذارم ذهن تو هنگام قرآن خواندن پرت بشود و به جای بدی برود.

ابلیس نمی‌تواند در عرصه اعمال ما و در قلب ما مؤثر باشد، البته بدش نمی‌آید که بتواند این کار را بکند، اما زورش نمی‌رسد. تنها جایی که زورش می‌رسد و می‌تواند مؤثر باشد، در ذهن ما است و خدا می‌داند که ما هنگام قرآن خواندن، به ذهن مان نیاز داریم، لذا می‌فرماید «به من پناه بیاور» اگر از خدا کمک بخواهیم، خداوند هم منت می‌گذارد و ذهن ما را کمک می‌کند که جای دیگری نرود.

در روان‌شناسی «پرتاب شدن ذهن به این طرف و آن طرف» یک بیماری تلقی می‌شود

اخیراً روان‌شناسان از پرتاب شدن ذهن به این طرف و آن طرف به عنوان یک بیماری یاد می‌کنند و روش‌هایی برای درمان آن مطرح می‌کنند- در واقع همین حرف‌هایی که ما بر اساس آیات و روایات بیان می‌کنیم، آنها با یک ادبیات دیگری مطرح

می‌کنند- مثلاً در روشی که به فارسی به «هوشیاری» تعبیر می‌کنند، تمرین‌هایی می‌دهند و اسمش را «تمرین‌های مراقبت» می‌گذارند و مراقبت را هم از بدن شروع می‌کنند و می‌گویند: «متوجه نفس کشیدن خودت باش، همین تنفسی که بیست و چهار ساعت داری انجام می‌دهی حالا هوشیارانه انجام بده. متوجه راه رفتن خودت باش. راه رفتن یک عملی است که در عین پیچیدگی، ما به دلیل مهارت یافتن، آن را بدون توجه انجام می‌دهیم، حالا به آن توجه بکن...» آنها به واسطه همین تمرین‌های ساده‌ای که اثر هم دارد، نیروهای ذهنی ایجاد می‌کنند و با بیماری‌هایی مثل آلزایمر برخورد می‌کنند.

کنترل توجه، امروزه یک ارزش و یک توانمندی است و هرزه شدن فکر و از این سو به آن سو رفتنِ توجه، یک ضدارزش و یک وضعیت بیمارگونه است.

حتی برای قرآن خواندن، نیاز به کمک خدا داریم که حواسمان پرت نشود

جدای از اینکه ما می‌توانیم با این تمرین‌ها و مراقبت‌ها قدرت توجهِ ذهن خودمان را افزایش دهیم، ما یک خداوند مهربان هم داریم برای اینکه در عرصه کنترل ذهن، کمک مان کند. مثلاً خودِ پروردگار فرموده است: شما موقع خواندن قرآن هم- که خودش نورانی است و فی نفسه دارای آثار بسیار عمیق در وجود انسان است- به کمک خدا نیاز دارید تا ذهن‌تان تحت تصرف شیطان درنیاید و حواس‌تان جای دیگری نرود (فَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَاسْتَعِذْ

بِاللَّهِ؛ نحل / ۹۸) پس ببینید که شیطان چقدر در منحرف کردن ذهن ما مؤثر است!

وقتی برای قرآن خواندن که کلام خداست، نیاز به کمک خدا داریم تا ذهن مان جای دیگری نرود، ببینید در سایر عرصه های زندگی، چقدر به کمک خدا احتیاج داریم که ذهن مان جایی پرت نشود!

هیچ کس به تنهایی نمی تواند خودش را نجات بدهد و هیچ کسی هم به خودی خود، به جهنم نمی رود

اصل اساسی مورد بحث ما این است که هیچ کسی به تنهایی نمی تواند خودش را تربیت کند و نجات بدهد، و از طرف دیگر، هیچ کسی هم به خودی خود، به جهنم نمی رود. هرکسی بخواهد نجات پیدا کند جز به مدد خدا نیست و هرکسی هم به جهنم برود، در اثر غضب خداوند است؛ یعنی در اثر این است که خدا او را رها کرده و دیگر کمکش نکرده است. خداوند در قرآن کریم، بارها در این باره سخن گفته است. نه کسی به تنهایی (بدون خواست و کمک خدا) خوب می شود و نه کسی به تنهایی (بدون وجود دشمن یا ابلیس) بد می شود. پس خودمان را در مسیر رشد و تعالی، تنها در نظر نگیریم! هیچ کس به تنهایی هیچ کاری نمی کند، مگر اینکه خداوند به او اجازه بدهد.

در زمینه کمک گرفتن از خداوند، ادعیه و مناجات های عجیبی از اهل بیت (ع) وجود دارد. امیرالمؤمنین (ع) می فرماید: «الذِّكْرُ أَوَّلُ

مِنْ الْمَذْكُورِ وَ ثَانٍ مِنْ الذَّاكِرِ» (غررالحکم / ۲۰۹۱) توجه شما به خدا اول از جانب خداست، بعداً از جانب خودتان! برای اینکه به یاد خدا بیفتی، قبلش باید خدا به یاد تو افتاده باشد. یعنی خداوند تو را یاد می‌کند که «نمی‌خواهی به یاد من بیفتی؟» بعد تو به یاد خدا می‌افتی.

این طور نیست که خدا بیکار بنشیند و منتظر بماند که ما به یاد او بیفتیم و بعد هم بفرماید: «چه جالب، بنده من به یاد من افتاد!» اول خدا باید لطف کند، و این ذکر و توجه به خدا، اول از جانب خود اوست. لذا اگر غفلت پیدا کردیم، باید استغفار کنیم، و اگر خواستیم توجه پیدا کنیم، باید تمنا کنیم.

بسیاری از فرازهای ادعیه صبح‌ها و ایام هفته، درباره مدد گرفتن از خدا برای کنترل ذهن است

مناجات‌هایی که اولیاء خدا به ما یاد داده‌اند، از جمله دعا‌های هر روز صبح-که از امام سجاد(ع) نقل شده است- و همچنین دعای ایام هفته (دعای شنبه، یکشنبه و...) اینها فرصت‌های استثنائی و مهمی هستند برای توجه پیدا کردن به خدا. اگر در متن این مناجات‌ها دقت کنیم، می‌بینیم که بسیاری از اینها درباره مدد گرفتن از خداوند برای کنترل ذهن است از صبح تا شب.

امام سجاد(ع) در دعای ابوحمره ثمالی صدا می‌زند: خدایا من خواستم به تو توجه پیدا کنم، اما چرا نشد؟ بعد یکی یکی

عیب‌ها را به خودش می‌گیرد و می‌گوید: شاید به خاطر اینکه من به مجلس علما نرفته‌ام، نمی‌خواهی که من به تو توجه پیدا کنم؟ شاید به خاطر اینکه من با بطالین، وقت خودم را به بطالت گذارندم، من را با آنها رها کردی و گفتی: بگذار برود با همان‌ها باشد! لذا نمی‌گذاری من با تو حرف بزنم؟ «أَوْ لَعَلَّكَ فَقَدْتَنِي مِنْ مَجَالِسِ الْعُلَمَاءِ فَحَذَلْتَنِي أَوْ لَعَلَّكَ رَأَيْتَنِي فِي الْعَافِلِينَ فَمِنْ رَحْمَتِكَ أَيْسَرْتَنِي أَوْ لَعَلَّكَ رَأَيْتَنِي أَلْفَ مَجَالِسِ الْبَطَالِينَ فَبَيَّنْتَنِي وَبَيَّنَّهُمْ خَلِيتَنِي» (مصباح‌المتهجد / ج ۲ / ص ۵۸۸)

ما به تنهایی نمی‌توانیم رشد کنیم؛ از یک طرف خداوند در قرآن فرمود: بیا از شر این ابلیس، از من کمک بگیر. از طرف دیگر، در روایات هم فرموده‌اند که اگر می‌خواهی به یاد خدا بیفتی، این باید به اذن خدا باشد، و اینکه وقتی غفلت پیدا کردید بروید با خدا مناجات کنید و نحوه این مناجات‌کردن را هم به ما یاد داده‌اند. مثل همین مناجات ابو حمزه ثمالی، بگو: خدایا شاید دیگر از صدای من خوست نمی‌آید؟ شاید من این قدر دچار غفلت و گناه شده‌ام که دیگر نمی‌خواهی صدای مرا بشنوی و... در روایات هم آمده است که خداوند می‌فرماید: من اگر از یک بنده‌ای - به سبب غفلت از من - خوشم نیاید این قدر مشغولش می‌کنم که وقتی برای مناجات با من نداشته باشد. (يَا ابْنَ آدَمَ تَفَرَّغْ لِعِبَادَتِي أَمْلَأُ قَلْبَكَ غِنًى وَ لَا أَكِلَكَ إِلَى طَلَبِكَ وَ عَلَيَّ أَنْ أَسُدَّ فَاقَتَكَ وَ أَمْلَأُ قَلْبَكَ خَوْفًا مِنِّي وَإِنْ لَا تَفَرَّغْ لِعِبَادَتِي أَمْلَأُ قَلْبَكَ شُغْلًا بِالْذُّنُوبِ ثُمَّ لَا أَسُدُّ فَاقَتَكَ وَ أَكِلَكَ إِلَى طَلَبِكَ؛ کافی / ج ۲ / ص ۸۳)

چرا این قدر برای خداوند مهم است که ما به یادش باشیم؟

چرا این قدر برای خداوند مهم است که ما به یادش باشیم؟ آیا منفعتی برای خدا دارد؟ چرا ملائکه را مأمور حل مشکلات ما می‌کند تا ذهن مان از یاد خدا منحرف نشود و از او غافل نشویم؟ چون دوست مان دارد. خدا خیلی عجیب ما را دوست دارد!

«يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ» (حشر / ۲۴)، همه ذرات عالم، تسبیح او می‌گویند، ولی تا تو شروع می‌کنی به تسبیح و یاد خدا، همه این ذرات آسمان‌ها و زمین به تو اقتدا می‌کنند؛ شما امام جماعت هستی! شما در خانه‌تان ذکر بگویید، در و دیوار شروع می‌کنند با شما ذکر گفتن. ذکر خیلی عجیب است و خیلی اثر دارد؛ نه تنها روی انسان‌ها اثر دارد، بلکه ذکر حتی روی آهن و چوب و در و دیوار هم اثر دارد.

از خود خدا کمک بگیریم برای ذکر و یاد خدا

یادمان باشد از خود خدا کمک بگیریم برای ذکر و یاد خدا. از سوی دیگر، کسی که زیاد وضعش خراب شد، از خودش خیلی شاکی نشود، تقصیر شیطان هم هست و خداوند این را می‌داند. لذا به خدا پناه ببر و شیطان را لعنتش کن، او دشمن تو است. خداوند بارها فرموده است که شیطان دشمن ماست (إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا؛ فاطر / ۶) یک مقدار هم از او بترس و خودت را جمع کن و از شر شیطان به خدا پناه ببر. مثل بچه‌ای که وقتی از یک چیزی می‌ترسد به پدر و مادرش می‌چسبد، به خدا بچسب و از او جدا نشو. ما همه کوچولوهای خدا هستیم. ببینید چقدر ما

در سنین کودکی محتاج پدر و مادرمان بودیم با اینکه تفاوت سن ما با آنها شاید حداکثر پنجاه سال باشد، حالا تفاوت مان با خدا چقدر است؟ اصلاً قابل مقایسه نیست! پس چرا کوچک بودن و نیاز خودت به خدا را فراموش می کنی؟

دعاها و مناجات های امیرالمؤمنین (ع) در خانه خدا، مثل یک کودک در مقابل یک بزرگ است. اصلاً مناجات همین است! مثل یک آدم بزرگ هشتاد ساله مناجات نکنیم. در خانه خدا بنا نیست این قدر بزرگوار باشیم! ما بعضی وقت ها نمی توانیم عبارات امیرالمؤمنین (ع) در مناجاتش را درک کنیم، یک جوری به خدا التماس می کند و یک لحنی می گیرد که برای ما عجیب است؛ مثلاً اینکه در دعای کمیل به درگاه خدا عرضه می دارد: «من چطور طاقت بیاورم این همه عذابت را؟ البته می دانم تو من را نمی زنی، من سجده کرده ام، آیا کسی که برایت سجده بکند او را می زنی؟...» اینها برخی از عبارات علی (ع) در مناجات با خداست.

دعای ابوحزمه ثمالی هم با این عبارت شروع می شود «الهي لا تُؤدِّبني بِعُقُوبَتِكَ»، گویا یک پسر بچه ای آمده است جلوی معلمش و از همان اول، دستش را بالا برده که «من را نزن! من را نزن بگذار من با تو حرف بزنم.» در فرازهای بعدی این دعا عرضه می دارد: «لَا الَّذِي أَحْسَنَ اسْتَعْنِي عَنْ عَوْنِكَ وَ رَحْمَتِكَ وَلَا الَّذِي أَسَاءَ وَ اجْتَرَأَ عَلَيْكَ وَلَمْ يَرْضَ خَرَجَ عَنْ قُدْرَتِكَ» خوب هایت هم به تو محتاج هستند، لذا آن بدها هم طبیعتاً به تو محتاج هستند.

از خدا کمک بگیریم و از ابلیس هم فرار کنیم به سمت خدا. این دو اقدام اساسی برای رشد انسان است. رسول گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «إِنَّ آدَمَ قَبْلَ أَنْ يُصِيبَ الذَّنْبَ كَانَ أَجَلُهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ وَ أَمَلُهُ خَلْفَهُ، فَلَمَّا أَصَابَ الذَّنْبَ جَعَلَ اللَّهُ أَمَلُهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ وَ أَجَلُهُ خَلْفَهُ، فَلَا يَزَالُ يَأْمُلُ حَتَّى يَمُوتَ» (کنز العمال / ج ۳ / ص ۴۹۰ / ح ۷۵۵۴) آدم قبل از اینکه گناه بکند دائماً به أجل فکر می‌کرد، أجلس جلوی چشمش بود و آرزوهایش پشت سرش بود، اما وقتی گناه انجام می‌دهد، خدا آرزوهایش را جلوی چشمش می‌آورد و أجلس را پشت سرش قرار می‌دهد! اساساً آدم این‌طور است و گناه این‌گونه ذهن آدم را معکوس می‌کند.

اگر یک مدتی گناه نکنیم، زیاد به یاد أجل می‌افتیم. می‌دانید که اگر زیاد به أجل فکر کنیم، یک‌کمی زندگی بی‌مزه می‌شود؛ اما این مزه حقیقی زندگی دنیاست. توجه به اینکه «كُلْ مَنْ عَلَيْهَا فَانْ» زندگی را بی‌مزه می‌کند. اما «وَيَبْقَى وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ» آن را خوشمزه می‌کند. لذا آن مزه شیرین زندگی‌ات را باید از ذکر خدا بگیری، کما اینکه امام سجاد (ع) به درگاه خداوند عرضه می‌دارد: «مَوْلَايَ بِذِكْرِكَ عَاشَ قَلْبِي» خدایا وقتی به تو فکر می‌کنم، به من خوش می‌گذرد.

وقتی زیاد به یاد أجل بیفتی زندگی برایت بی‌مزه می‌شود، اما خدا نمی‌گذارد به تو بد بگذرد، از خزانه غیبش و از یک جای دیگری به زندگی‌ات مزه می‌رساند. ولی ما معمولاً تحملش را نداریم، می‌ترسیم مزه دنیا از بین برود و هیچ مزه دیگری هم جایش

نیاید. اگر گنهکار باشی، آرزو برای شیرین است و مدام جلوی چشمت می‌آید. اگر گنهکار نباشی آرزو از ذهنت می‌رود و أجل به جایش می‌آید، مدام به أجل فکر می‌کنی. درست است که أجل شیرین نیست ولی ماورای أجل که شیرین است! خدا می‌گوید: بیا از خودم لذت ببر... وقتی باب لذت بردن از خودش باز می‌شود، آن وقت می‌بینی که خیلی لذت‌هایش قشنگ‌تر است.

یک دستورالعمل برای ذهن، در حدیثی از پیامبر(ص)

رسول خدا(ص) می‌فرماید: «قَصِّرْ أَمْلَكَ فَإِذَا أَصْبَحْتَ فَقُلْ إِنِّي لَا أُمِسِّي» (مکارم‌الاخلاق / ص ۴۵۲) آرزوهایت را کوتاه کن و دوربریز، وقتی صبح کردی. توی ذهنت این را بیاور و بگو «من تا شب دوام نمی‌آورم، تا غروب از دنیا می‌روم!» این دستورالعمل پیغمبر(ص) برای ذهن ما است، می‌فرماید تو این را بگو ضرر نمی‌کنی!

بعد می‌فرماید: «وَ إِذَا أُمْسَيْتَ فَقُلْ إِنِّي لَا أَصْبِحُ وَ اغْزِمْ عَلَى مُفَارَقَةِ الدُّنْيَا وَ أَحِبَّ لِقَاءَ اللَّهِ» وقتی شب کردی بگو من دیگر صبح نمی‌کنم، این شب آخر است! همیشه عزم برای مفارقت دنیا داشته باش و ملاقات خدا را دوست داشته باش. این دستورالعمل رسول خدا(ص) برای ما است. حالا اگر ما این کار را بکنیم، چه می‌شود؟ از ذکر خدا لذت می‌بریم.

به‌کارگیری قدرت کنترل ذهن در تجارت؛ براساس آیه‌ای از قرآن

قرآن می‌فرماید: «اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ

فِيهَا مِصْبَاحُ الْمِصْبَاحِ فِي زُجَاجَةٍ ... نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ» (نور/ ۳۵) آیه عجیبی است؛ کسی به این سادگی این آیه را نفهمیده است! می‌فرماید خدا نور آسمان‌ها و زمین است. مثل این نور، مانند چراغی است که یک شیشه‌ای روی آن هست و دارای روغن است و خود آن روغن بدون اینکه آتش به آن برسد نور می‌دهد...

بعد می‌فرماید: «يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ»، خدا هرکسی را بخواهد به سمت نورش می‌برد. حالا یک آدرس هم به ما می‌دهد و می‌فرماید «فِي يُبَيِّنُ أذنَ اللَّهِ أَنْ تُرْفَعَ وَيُذَكَّرَ فِيهَا اسْمُهُ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْعُدْوِ وَالْأَصَالِ» (نور/ ۳۶)، در بعضی از خانه‌ها خدا اجازه داده است که این نور باشد، آنجا هر صبح و شب خدا را نیایش می‌کنند.

«رَجُلٌ لَا تُلْهِمُهُمْ تِجَارَةً وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ» (نور/ ۳۷)، مردانی در این خانه می‌آیند که هیچ تجارت و خرید و فروشی اینها را از ذکر خدا غافل نمی‌کند.

موضوع قدرت کنترل ذهن که ما درباره‌اش صحبت کردیم، شاید بهترین آیه‌اش همین باشد. در اینجا قدرت کنترل ذهن می‌رود در بحث تجارت. می‌فرماید در آن خانه‌ها، مردانی هستند که تجارت و بیع، حواس آنها را از ذکر و یاد خدا پرت نمی‌کند. البته این «ذکرِ الله» غیر از نماز است، چون بعدش می‌فرماید: «...وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ»

حالا بهترین این خانه‌ها کدامند؟ خانه اهل بیت (ع) است،
 خانه امیرالمؤمنین (ع) است و... اما در بین اینها، خانه
 أباعبدالله الحسین (ع) یک ویژگی دارد و آن هم اینکه خیلی
 بیشتر دستگیری می‌کند. البته زیارت حرم امیرالمؤمنین (ع)
 ثوابش بیشتر از زیارت حرم امام حسین (ع) است اما خدا خواسته
 است که امام حسین (ع) بیشتر، دستگیر ما باشد! هرکسی حرم
 أباعبدالله الحسین (ع) می‌رود، یک جوری امام حسین (ع) او را در
 آغوش می‌گیرد و تحویلش می‌گیرد که حد و حساب ندارد...