

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

متن خلاصه سلسله جلسات

کنترل ذهن در مسیر تقرب - فصل اول

علیرضا پناهیان



پناهیان

Panahian.net

توضیح:

این جزوه حاوی خلاصه متن فصل اول سلسله جلسات «کنترل ذهن در مسیر تقرب» می باشد که در محرم سال ۹۷ و در حسینیه آیت الله حق شناس (ره) برگزار شده و در ۱۲ جلسه ارائه شده است.

معرفی بحث: کنترل ذهن به دلیل آثار و نتایجی که دارد، امری مهم و ضروری در فرآیند تقوا و دینداری است. کنترل ذهن، تناسب بسیاری با قدرت روحی دارد که البته محتاج مهارت‌هایی است. آشنایی با ضرورت کنترل ذهن و راه‌های آن، موضوع این جلسات را شکل داده است.

فهرست

۳	جلسه اول اهمیت کنترل ذهن
۱۱	جلسه دوم کنترل ذهن: نقطه آغاز قدرت روحی
۱۹	جلسه سوم دو مهارت ویژه برای کنترل ذهن: «ذکر» و «فکر»
۲۷	جلسه چهارم تأثیر کنترل ذهن بر تغییر علاقه
۳۵	جلسه پنجم تمرکز و کنترل ذهن در علوم تجربی
۴۳	جلسه ششم تأثیر کنترل ذهن در زندگی
۵۰	جلسه هفتم آثار معنوی و اجتماعی کنترل ذهن
۵۸	جلسه هشتم غفلت از دنیا، یکی از راه‌های کنترل ذهن
۶۶	جلسه نهم اثر ذکر خدا بر افزایش قدرت تمرکز ذهن
۷۴	جلسه دهم موضوعاتی برای تمرکز ذهن
۷۸	جلسه یازدهم توجه به «مهربانی خدا»: راه توجه به خدا
۸۲	جلسه دوازدهم شکر، بستری عالی برای تمرین تمرکز ذهن

اجلسه اول |

اهمیت کنترل ذهن

چرا یک عده‌ای در جهنم، مخلّد در عذاب می‌شوند؟
یکی از مصادیق مهم کنترل ذهن «نیت» است

افعال ما دو نوعند: «افعال ظاهری» و «افعال باطنی»

کارها و افعالی که می‌توانیم انجام دهیم به دو نوع اساسی قابل تقسیم هستند: یکی کارها و افعال ظاهری که با دست و زبان و اعضاء و جوارح خودمان می‌توانیم انجام دهیم (مثل صدقه دادن و...) نوع دیگر، کارهای باطنی هستند و اتفاقاتی که در درون انسان صورت می‌گیرد، مثل اینکه «دربارهٔ چه چیزی فکر کنیم؟ به چه موضوعی توجه کنیم؟ به چه چیزی عشق بورزیم؟ به چه چیزی دل بسپاریم؟» اینها فعل‌های درونی هستند.

هرچند رفتارهای ظاهری انسان از اهمیت بالایی برخوردارند، ولی مهم‌ترین افعال خوب و مهم‌ترین افعال بد، مربوط به درون روح انسان هستند. رفتارهای درونی هم به دو بخش قابل تقسیم هستند: یکی رفتارهایی که بیشتر به عواطف و احساسات ما مربوط می‌شوند که کنترل اینها بسیار دشوار است. دوم، رفتارهایی که به اندیشه و دایره ذهن انسان مربوط هستند که کنترل اینها آسان‌تر است و اصلاً کنترل رفتارهای قلبی نیز بیشتر از طریق همین کنترل ذهن می‌تواند انجام بگیرد؛ مثلاً اینکه درباره چه چیزی فکر کنیم یا درباره چه چیزی فکر نکنیم. یا اینکه نگذاریم فکرمان پراکنده شود. این قدرتی که انسان بر ذهن خودش اعمال می‌کند، بالاترین قدرت یک انسان است.

«کنترل ذهن» مهم‌ترین تمرین برای افزایش قدرت روحی است

همان‌طور که انسان با انجام حرکات ورزشی، عضلات بدن خود را تقویت می‌کند، برای تقویت عضلات روح و افزایش قدرت روحی نیز مهم‌ترین ورزش و تمرین، کنترل ذهن است.

کنترل ذهن، واقعاً یک ورزش است. حتی در برخی ورزش‌های شرقی (مثل کنگ‌فو) ورزش‌های جسمی و ذهنی با هم است و روی تمرکز ذهن، خیلی تأکید می‌شود. اما برعکس؛ در فرهنگ پُر از هرزگی که از غرب می‌آید، چیزی به نام کنترل ذهن وجود ندارد، بلکه بی‌ارادگی مطلق، به افراد تلقین می‌شود. یکی از کارهایی که موسیقی انجام می‌دهد این است که کنترل ذهن را از دست انسان خارج می‌کند.

همه رفتارهای باطنی ما نوعاً می‌توانند زیرمجموعه کنترل ذهن قرار بگیرند

ما حتی می‌توانیم در خواب هم کنترل ذهن کنیم، یا حتی خود خواب را هم می‌توانیم کنترل کنیم، و این قدرت‌های روحی را از ما خواسته‌اند. کنترل‌های جسمی همه به خاطر تقویت کنترل روحی است. وقتی از «کنترل روحی» یا «قدرت روحی» سخن گفته می‌شود، اینها معمولاً به معنای کنترل ذهن است؛ چون انسان زیاد نمی‌تواند دل (قلب) خودش را کنترل کند. انسان اگر بخواهد به چیزی علاقه پیدا کند، نمی‌تواند به دل خودش زور بگوید که «علاقه پیدا کن!» لذا اگر برای کنترل دل، به ما توصیه‌هایی شده است، در واقع منظور، همان کنترل ذهن است. مثلاً شما می‌توانی ذهنت را کنترل کنی که به چه چیزهایی فکر نکنی یا فکر کنی. رفتارهای باطنی، همه نوعاً می‌توانند زیرمجموعه کنترل ذهن قرار بگیرند.

کنترل تمایلات را می‌توان از راه کنترل ذهن، انجام داد

در یک تست روان‌شناسی، بررسی کرده‌اند که چه کسانی موفق می‌شوند یک کاری را انجام ندهند در حالی که آن کار را دوست دارند. چند تا شیرینی جلوی چند دانش‌آموز گذاشتند و گفتند «این شیرینی‌ها را تا نیم ساعت نخورید» در این آزمایش، بچه‌هایی که مدام به شیرینی نگاه می‌کردند، سرانجام نتوانستند خودشان را کنترل کنند و شیرینی را خوردند. اما کسانی که به شیرینی نگاه نمی‌کردند، موفق شدند خودشان را کنترل کنند

و نخورند. یعنی کنترل تمایلات را از راه کنترل ذهن، انجام می‌دهند (کسانی که به آن موضوع فکر نمی‌کنند، می‌توانند خودشان را کنترل کنند)

حجاب هم عاملی است که کمک می‌کند ذهن افراد، پریشان نشود، ذهن انسان هرکجا رفت، دل هم به دنبالش می‌رود و دیگر نمی‌توانی دل را کنترل کنی، اما ذهن را می‌توانی کنترل کنی.

در فرهنگ و سبک زندگی جامعه ما عواملی وجود دارد که ضد کنترل ذهن است

در فرهنگ و سبک زندگی جامعه ما عواملی وجود دارد که ضد کنترل ذهن است. اوقات فراغت در زندگی شهری، افزایش پیدا کرده و ابزار سرگرمی هم زیاد شده است؛ یعنی چیزهایی که مدام ذهن ما را مشغول می‌کند و هر لحظه توجه ما را جلب می‌کند (مثل تلویزیون، موبایل، شبکه‌های مجازی و...) حالا اینکه توجه ما را به چه چیزی جلب می‌کند، زیاد مهم نیست، مهم‌ترین است که وقتی دیگران مدام توجه تو را به اینجا و آنجا جلب کردند، کم‌کم کنترل ذهن خودت را از دست می‌دهی، این کم‌کم ذهن تو را هرزه می‌کند و قدرت کنترل ذهن تو را نابود می‌کند.

نتیجه کنترل ذهن، قدرت روح است

موضوع کنترل ذهن، به رفتار درونی انسان برمی‌گردد و نتیجه‌اش

«قدرت روحی» است، اگر کسی قدرت روحی پیدا کند، در عرصه دانش، دانشمند خواهد شد، در عرصه عمل، خلاقیت پیدا خواهد کرد و لذتی مثل لذت خلاقیت برای انسان نیست!

خداوند برای قدرت کنترل ذهن ما خیلی ارزش قائل است. در عبادات ما هم زمینه کنترل ذهن فراهم شده است. مثلاً اینکه توصیه شده است سحر بیدار شوید، در موقع سحر طبیعتاً ذهن انسان خالی است و فرصت خوبی است برای اینکه خودش بیندیشد و ذهن خود را متمرکز کند.

تکراری بودن نماز، تمرینی برای کنترل ذهن است

در رفتارهای دینی ما هم تکنیک‌هایی برای کنترل ذهن وجود دارد. مثلاً می‌دانید چرا نماز یک رفتار تکراری است؟ خدا این-تکراری بودن نماز- را به خاطر کنترل ذهن، قرار داده است؛ می‌خواهد عوامل دیگر، توجه تو را جلب نکند و تو با قدرت ذهن خودت به چیزی توجه پیدا کنی تا قدرت کنترل ذهنت بیشتر شود. مهم این است که انسان بتواند خودش به یک موضوعی تمرکز پیدا کند نه اینکه دیگران (یا برخی عوامل بیرونی) ذهن او را روی یک موضوعی متمرکز کنند.

بگذار قرآن توجهت را به خودش جلب کند

اینکه شخص دیگری ذهن ما را اداره کند خوب نیست؛ البته اگر آن شخص، پروردگار عالم باشد اتفاقاً خیلی هم خوب است!

توجه خودت را به خدا بسپار، او وقتی روی ذهن تو کار کند، قدرت ذهن تو را افزایش می دهد. بگذار قرآن توجه تو را جلب کند، بین چه می شود! یک بار توجهت را به بهشت جلب می کند، یک بار به جهنم و... بیایید با قرآن سرگرم بشویم و بگذاریم قرآن توجه ما را به این موضوع و آن موضوع جلب کند.

حتی توصیه می کنم زیاد پای منبر کسانی که می توانند توجه شما را عمیقاً جلب کنند، ننشینید، بلکه «وَاعِظًا لِنَفْسِهِ» داشته باشید، گاهی خودتان برای خودتان منبر بروید. اگر همیشه عادت کنی یک شخص دیگری توجه تو را جلب کند (حتی به موضوعات خوب) پس کی می خواهی خودت توجه خودت را جلب کنی؟!

موضوع کنترل ذهن و افعال درونی، این قدر مهم و تأثیرگذار است که وقتی یک کسی به چیزی توجه می کند، روی توجه اشخاص دیگری که در کنار او هستند نیز اثر می گذارد. لذا توصیه شده است که با «انسان های متوجه» نشست و برخاست کنیم.

یکی از مصادیق مهم کنترل ذهن «نیّت» است

یکی از مصادیق مهم کنترل ذهن، نیّت است. نیّت نصفش مربوط به ذهن است و نصفش مربوط به قلب است. نیّت همه اش در ذهن نیست؛ خواست قلبی انسان هم هست اما در ذهن، این خواست قلبی، مرور می شود.

نیّت، ترکیبی از ذهن و دل (فکر و علاقه) است، اگر اصل نیّت هم در قلب باشد، لااقل می توان گفت که دستگیره اش ذهن است. گاهی

اوقات برخی علاقه‌های انسان ضعیف هستند اما این دستگیره ذهن، می‌تواند آن علاقه‌های ضعیف را بگیرد و بیرون بکشد. یعنی می‌توانی آن علاقه خوب را که در وجودت گم شده بود، به وسیله ذهن‌ت پیدا کنی و تقویت کنی.

با نیت خودت می‌توانی در عالم تأثیر بگذاری

حالا ببینید انسان چقدر در ذهن خودش می‌تواند روی نیت و روی آن بخش قلبی نیت، کار کند؛ واقعاً عجیب است! مثلاً می‌توانید نیت کنید: «ثواب روزه‌های ما در این ماه محرم، به روح امام و شهدا و پدر و مادرمان برسد» آنها را یاد کنید. با همین نیت خودت می‌توانی در عالم تأثیر بگذاری. همین ذهن و نیت تو، برایت عبادتگاه و زیارتگاه می‌شود و محل ثواب و عقاب می‌شود.

چرا یک عده‌ای در جهنم، مخلد در عذاب می‌شوند؟

امام صادق (ع) - در باب اهمیت نیت - می‌فرماید: «إِنَّمَا خُلِدَ أَهْلُ النَّارِ فِي النَّارِ لِأَنَّ نِيَّاتِهِمْ كَانَتْ فِي الدُّنْيَا أَنْ لَوْ خُلِدُوا فِيهَا أَنْ يَعْصُوا اللَّهَ أَبَدًا...» (کافی / ۲ / ۸۵) چرا یک عده‌ای در جهنم، مخلد در عذاب می‌شوند؟ چون نیتش این بود که اگر تا ابد در دنیا بماند، بد باشد! چرا اهل بهشت در بهشت مخلد می‌شوند؟ چون نیتش این بود که اگر تا ابد در دنیا بماند، خوب باشد و این کارهای خوب را انجام دهد. با همین نیت‌هاست که اینها در بهشت و آنها در جهنم مخلد می‌شوند. سپس حضرت این

آیه را خواندند: «قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ» یعنی هر کسی عمل می‌کند، بر اساس نیتش عمل می‌کند.

اجلسه دوم |

کنترل ذهن؛ نقطه آغاز قدرت روحی

قدرت روحی را چگونه تمرین کنیم؟ با ورزش ذهنی و تمرین «کنترل ذهن»

امام (ره): سنگر ذهن و خیال، مرز درگیری با جنود شیطان است

برترین شاخص تقوا و معنویت، برخورداری از قدرت روحی است

یکی از ضعف‌های فرهنگ دینی جامعه ما این است که معمولاً برترین شاخص تقوا، دین‌داری و معنویت را برخورداری از قوت و قدرت روحی نمی‌دانیم. وقتی از ما بپرسند: آدم خوب و دین‌دار چه آدمی است؟ معمولاً می‌گوییم: کسی که مهربان و باگذشت باشد و... یعنی یک سری صفاتی را بیان می‌کنیم که دلالت بر نرمی، انعطاف‌پذیری و فهم و بصیرت دارد. البته اینها خوب است

اما مهم‌ترین ویژگی یک آدم خوبِ دین‌دار که اول باید به ذهن بیاید این است که «قدرتمند و برخوردار از قوت روحی باشد»

البته معنای قدرت و قوت روحی این نیست که آدم، خشن باشد و انعطاف نداشته باشد! اتفاقاً کسی که قدرت روحی داشت، مهربان‌تر هم خواهد شد. قوت روحی، منشأ بسیاری از خوبی‌هاست، امام‌زمان (ع) هم وقتی تشریف بیاورد، اصحاب خود را مهربان‌تر یا سخاوتمندتر نمی‌کند، بلکه اصحاب خود را ۴۰ برابر قوی‌تر می‌کند (وَ أُعْطِيَ قُوَّةً أَوْبَعِينَ رَجُلًا؛ غیبت نعمانی / ۳۱۰)

قدرت روحی، یکی از خوبی‌های انسان نیست؛ برآیند همه خوبی‌های اوست

قدرت روحی، یکی از خوبی‌های آدم نیست، بلکه برآیند همه خوبی‌هاست و داشتن ضعف هم یکی از بدی‌های آدم نیست، بلکه آورنده همه بدی‌هاست. معمولاً همه بدی‌های آدم از سرِ ضعف است؛ حتی رفتن سراغ شهوات هم برای این است که انسان از قوت روحی برخوردار نیست و لذت قدرتمند بودن را نمی‌چشد. قدرت فقط به درد میدان جنگ با مستکبران و ظالمان نمی‌خورد؛ بلکه به درد جنگ با شیطان و نفسِ اماره هم می‌خورد.

اولین یا برترین شاخص تقوا، ایمان و معنویت، این است که تو قوی باشی! این فرق بین دین‌داری درست و نادرست، و فرق بین دین‌داری حقیقی و قلبی است. قدرت روحی، برترین شاخص دیانت و آدمیت است؛ آدم باید قوی باشد! البته قدرت

و قوت، اصلش درونی است، قدرت بیرونی فرع ماجراست. اگر ما از قدرت بیرونی هم خوشمان می‌آید، به خاطر این است که کلاً از قدرت خوشمان می‌آید. منتها اگر کسی قدرت روحی داشته باشد، شایسته‌تر است.

مهم‌ترین «فضیلت انسانی» که بچه‌ها به آن توجه دارند، قوی شدن است. بچه‌ها در سنین کودکی، دوست دارند قوی بشوند و این یکی از اولین درخواست‌های کودک است. در دوران دبستان هم، مهم‌ترین شاخص-در تربیت- این است که بچه‌ها قوی بار بیایند.

قدرت روحی را چگونه تمرین کنیم؟

حالا این قدرت روحی را چگونه باید تمرین کنیم؟ همان‌طور که برای تقویت عضلات بدن، باید ورزش و تمرین کنیم، قدرت روحی را هم باید با «ورزش ذهنی» تمرین کنیم، ورزش ذهنی هم با کنترل ذهن است، یعنی «ذهن من هر جایی نباید برود، آن جایی باید برود که من به او دستور می‌دهم» چون قدرت روحی به قدرت ذهنی خیلی وابسته است و تمرین ذهنی، راه رسیدن به قدرت روحی است.

امام خمینی (ره) می‌فرماید: «بدان که اوّل شرط از برای مجاهد در این مقام (مقام تهذیب نفس) و مقامات دیگر، که می‌تواند منشأ غلبه بر شیطان و جنودش شود، حفظ طائر خیال است. چون که این خیال مرغی است بس پرواز کن که در هر آنی به

شاخی خود را می‌آویزد، و این موجب بسی از بدبختی‌هاست. و خیال، یکی از دستاویزهای شیطان است که انسان را به واسطه آن بیچاره کرده، به شقاوت دعوت می‌کند... و ملتفت باش که خیالات فاسده قبیحه و تصورات باطله از القائنات شیطان است که می‌خواهد جنود خود را در مملکت باطن تو برقرار کند» (شرح چهل حدیث / ص ۱۷ و ۱۸) یکی از این القائنات شوم شیطان، «سوء ظن به خداوند» است، نگذار این سوء ظن به خدا حتی ناخودآگاه و ناخواسته به ذهنت راه پیدا کند، کنترلش کن.

امام (ره): سنگر ذهن و خیال انسان، مرز درگیری با جنود شیطان است

در ادامه می‌فرماید: «تو که مجاهدی با شیطان و جنودش و می‌خواهی صفحه نفس را مملکت الهی و رحمانی کنی، باید مواظب کید آن لعین باشی و این اوهام برخلاف رضای حق تعالی را از خود دور نمایی تا این‌شاءالله در این جنگ داخلی، این سنگر را که خیلی مهم است از دست شیطان و جنودش بگیری، که این سنگر به منزله سرحد است، اگر اینجا غالب شدی امیدوار باش.» (همان) یعنی سنگر ذهن و خیالات انسان، به منزله مرز است. پس کنترل ذهن انجام بده و نگذار به ذهنت، حرف‌ها و فکرهای بد، خطور کند.

یک مثال برجسته برای تمرین کنترل ذهن، سر نماز است. نماز به شدت تکراری است؛ برای اینکه در نماز، چیزی نباشد که توجه تو را به خودش جلب کند. اصلاً انگار نماز تمرین کنترل ذهن

است. تو را در یک قالب رفتاری خاص قرار می‌دهد تا ببیند کنترل ذهن داری یا نه؟

کنترل ذهن یعنی «بتوانی به آنچه می‌خواهی بیندیشی یا نیندیشی»

کنترل ذهن یعنی اینکه «بتوانی به موضوعی که می‌خواهی بیانندیشی» کنترل ذهن یعنی اینکه کسی توجه تو را به چیزی که نمی‌خواهی جلب نکند. اگر کسی خواست توجه تو را به چیزی جلب بکند، باید از تو اجازه بگیرد و تو اگر اراده کردی، بتوانی توجه خودت را منصرف کنی. قدرت ذهن یعنی اینکه هر مقدار خواستی بتوانی درباره یک موضوع فکر کنی. مثلاً یک ساعت یا دو ساعت بتوانی درباره آن موضوع فکر کنی. قدرت کنترل ذهن یعنی بتوانی به یک موضوع، عمیق فکر کنی نه سطحی؛ یعنی یک تمرکز فوق‌العاده عمیق پیدا کنی.

ورزش پیشنهادی علامه طباطبایی (ره) برای کنترل ذهن:

علامه طباطبایی (ره) برای کنترل ذهن، یک ورزشی را توصیه کرده است. همان‌طور که ورزش می‌کنی و بازوی خودت را قوی می‌کنی می‌توانی برای رسیدن به قدرت روحی، این تمرین را انجام دهی. ایشان در «رسالة الولاية» می‌فرماید: «مکان خلوتی را انتخاب کن که هیچ مشغول‌کننده‌ای از قبیل نور و صدا و غیره در آنجا نباشد. سپس طوری بنشین که مشغول به کاری نشوی و حواست پرت نشود و چشمانت را بسته نگه دار. آنگاه صورتی

را- مثلاً صورت الف- یا یکی از اسماء الله را در خیال خود مجسم کن که کاملاً توجهات به آن معطوف شود و هشیار باش که هیچ صورت خیالی‌ای وارد محوطه صورت الف نشود. در این هنگام که ابتدای کار است در می‌یابی که صورت‌های خیالی دیگر مزاحم تو شده و می‌خواهند ذهن تو را تاریک و مشوش نمایند... اگر چند روزی به تخلیه و پاکسازی این خیالات مزاحم اقدام نمایی (و آنها را کنار بزنی) بعد از مدتی مشاهده می‌کنی آن خیالات و خواطر رو به کاهش گذاشته و هر روز کم می‌شود تا اینکه هیچ صورتی با صورت الف باقی نمی‌ماند.»

برای تمرکز فکر و حضور قلب در نماز، چه کار کنیم؟

برای کنترل ذهن، باید تمرین کنی؛ منتظر یک معجزه از آسمان نباش! از آیت الله بهجت (ره) پرسیدند: برای تمرکز فکر و حضور قلب در نماز، چه کار باید کنیم؟ ایشان فرمود: «در آنی که متوجه شدید، اختیاراً منصرف نشوید» (به سوی محبوب / ص ۶۳) شما اختیاراً به چیز دیگری فکر نکن و عمداً حواس خودت را پرت نکن. البته برخی افکار، بی‌اختیار وارد ذهن می‌شود، در این صورت هر لحظه متوجه شدی، برگرد و توجهت را به نماز برگردان. بعضی‌ها هستند که سر نماز صد مرتبه برمی‌گردند؛ اینها خیلی کم گیر می‌آیند! چون اکثراً وقتی حواس شان پرت می‌شود، بعد از نماز متوجه می‌شوند!

ما اگر تمرکز داشته باشیم می‌توانیم نظر خدا را برگردانیم. خدا از ما، همین قدرت را می‌خواهد. اصلاً خدا ما را ساخته که قوی

بشویم و خدا به قوی‌ها احترام می‌گذارد. حالا ممکن است بپرسید: مگر بنا نیست ما پیش خدا ضعیف بشویم؟ بله؛ در ادعیه می‌خوانیم «إِرْحَمَ عَبْدَكَ الضَّعِيفَ» اما اشتباه نشود که فکر کنی خدا از آدم ضعیف، خوشش می‌آید! نه، خدا می‌گوید: پیش من باید ضعیف باشی و شاخ و شانه نکشی اما خودت باید قوی باشی؛ آن قدر باید قوی باشی که عالم نتواند از پس تو بربیاید.

روشِ علی (ع) در نبرد با دشمنان چه بود؟

از امیرالمؤمنین (ع) پرسیدند: تو چگونه دشمنان قدرتمند خود را به خاک می‌کشی و مغلوب می‌کنی؟ روش تو چگونه است؟ می‌فرمود: من اول با ابهت خودم آنها را می‌زدم، همین‌که جا می‌خورد، با شمشیرم او را می‌زدم. (وَ قِيلَ لِأَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ ع بِمَ غَلَبْتَ الْأَقْرَانَ قَالَ بِتَمَكُّنِ هَيْبَتِي فِي قُلُوبِهِمْ؛ مناقب آلِ أَبِي طَالِبٍ / ۲ / ۱۱۶) همچنین علی (ع) فرمود: من در خیبر را با قدرت روحی خودم بلند کردم نه با قدرت جسم (...أَيَّدْتُ بِقُوَّةِ مَلَكُوتِيَّةٍ؛ امالی صدوق / ۵۱۴)

قدرت روحی داشته باش، بعد برو در خانه خدا. وقتی می‌گویند «باید در خانه خدا ضعیف باشیم» منظور این نیست که تو کلاً ضعیف باشی و بروی در خانه خدا! خدا می‌گوید: این کیست که آمده در خانه من سجده کرده است؟ او که همه جا سجده می‌کند! اصلاً روحیه‌اش این طوری است که پیش همه ضعیف و ذلیل است! در حالی که اول باید «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» بگوید بعد «الَّا اللَّهُ» اول به دیگران (غیر خدا) نه بگوید بعد بیاید در خانه خدا!

همّ خودت را «همّ واحد» قرار بده

اگر قدرت ذهنی داشته باشی و بعد در خانه خدا بروی، آن وقت می‌توانی نظر خدا را برگردانی! شرطش همین قدرت ذهنی است. خداوند به حضرت عیسی (ع) می‌فرماید: «لَا تَدْعُنِي إِلَّا مُتَضَرِّعًا إِلَيَّ وَ هَمَّكَ هَمًّا وَاحِدًا فَإِنَّكَ مَتَى تُدْعُنِي كَذَلِكَ أُجِبْكَ» (کافی/ ۸/ ۱۳۳) من را صدا نزن و دعا نخوان، مگر در حالتی که متضرّع هستی و همّ تو یک همّ واحد است. هر موقع این طوری من را صدا بزنی، من جواب تو را می‌گویم.

اینکه «همّ خودت را همّ واحد قرار بده» یعنی تمرکز ذهنی داشته باش و فقط به یک موضوع توجه کن، این یعنی «نهایت توجه» یعنی حواست جایی پرت نشود، اگر این طوری خدا را صدا بزنی، حتماً جوابت را می‌دهد. ولی متاسفانه ما معمولاً نمی‌توانیم به یک نقطه توجه کنیم، جز در یک لحظه! خُب این فایده ندارد. لذا باید تمرین کنیم تا قدرت تمرکز ذهنی پیدا کنیم.

اجلسه سوم |

دو مهارت ویژه برای کنترل ذهن: «ذکر» و «فکر»

دین می‌گوید: کنترل ذهن را خودت به دست بگیر!
خوبی‌های درونت را با کمک «فکر و ذکر» بیدار کن!

چرا یک عامل بیرونی باید توجه تو را جلب کند؟!

کسی که غذای زیادی در اختیارش باشد و مدام پُر خوری کند، هم به خودش ضرر زده و هم در نظر دیگران، آدم «شکم‌باره‌ای» تلقی می‌شود. اما درباره کسی که مدام از وسایل جلب‌کننده توجه (مثل تلویزیون، اینترنت و...) استفاده می‌کند، تعابیر بدی به کار نمی‌رود؛ چون این کار هنوز در جامعه ما یک رفتار بد، تلقی نمی‌شود، در حالی که ضرر و بدی این کار، خیلی بیشتر از پُر خوری است!

روانشناس ها می گویند «اگر کسی زیاد تلویزیون نگاه کند، خرفت می شود» اگر از رادیو داستان گوش بدهی بهتر از این است که از تلویزیون، سریال نگاه کنی؛ چون یک مقدار فعالیت ذهنی ات بیشتر است و ذهنت آن قدر تنبل نمی شود! کسی هم که زیاد به اینترنت مراجعه می کند، بیماری اش شبیه اعتیاد است!

امروزه وسائل و عوامل مختلفی برای جلب توجه مردم ایجاد شده است و این در واقع توهین به شخصیت انسان هاست! چون دارد می گوید «بگذار من برای تعیین کنم که الان به چه چیزی توجه کنی!» اصلاً چرا یک عامل بیرونی باید توجه تو را جلب کند؟! انسان باید سعی کند کنترل توجه اش دست خودش باشد و زیاد نباید در فضایی قرار بگیرد که دیگران توجه او را جلب کنند؛ حتی سخنرانی های خوب مذهبی! یعنی اگر همیشه بخواهی یک کسی توجه تو را به امور معنوی جلب کند تا حالت خوب بشود، این هم بد است.

دین می گوید: کنترل ذهنت را خودت به دست بگیر!

بهترین لحظات عبادت، سحر است که نه نماز جماعت هست، نه موعظه کننده ای، نه روضه خوانی، نه دعاخوانی، فقط خودت هستی و خودت! آن لحظه ها تعیین کننده است؛ سعی کن خودت توجه خودت را به یک چیزی جلب کنی. حالا اگر توانستی به چیزی فکر کنی درست است! این یکی از مهم ترین وجوه قدرت آدمی است و خدا قدرتمندان را دوست دارد.

دین از ما می خواهد کنترل ذهن مان را به دست خودمان بگیریم. در دین، تعبیر متعددی وجود دارد که به «کنترل ذهن» اشاره دارد؛ یکی از آن کلمات «ذکر» است. ذکر، یعنی کنترل ذهن، در مقابل «غفلت» که به معنای عدم کنترل ذهن است؛ یعنی عدم توانایی در توجه پیدا کردن.

امام صادق (ع) می فرماید: ریشه همه سعادت ها ذکر است و ریشه همه بدبختی ها غفلت!

امام صادق (ع) می فرماید: ریشه همه بدبختی ها غفلت است و ریشه همه سعادت ها ذکر (... وَ أَصْلُهُمَا مِنَ الذِّكْرِ وَ الْعُقَلَةِ؛ مصباح الشریعه / ۵۵) گرایش های خوب در ما زیاد هست و گرایش های بدمان هم ضعیف است. گرایش های خوبمان اگر ارضاء بشوند لذت بخش تر است و گرایش های بدمان اگر ارضاء بشوند ناراحت کننده است (هرچند ممکن است یک ذره لذت هم ایجاد بشود) پس چرا معمولاً بد می شویم و خوب نمی شویم؟ به خاطر ذکر!

خیلی ها فکر می کنند که دنیا به خاطر اینکه نقد و شیرین است، دل آدم را برده است و آخرت هم چون نسیم است و شیرینی هایش را نچشیده ایم، دل ما را نبرده است. این افراد به شدت اشتباه می کنند! چرا؟ چون نقد بودن شیرینی دنیا به تو اثبات می کند که دنیا شیرین نیست! تو خودت سر خودت کلاه گذاشته ای. آخرت هم چون نسیم است، شیرین تر است؛ چون خیال شیرینی از خود آن شیرینی بالاتر است!

دنیا با نقد بودنش تو را خراب نمی‌کند؛ این فکر و ذکر دنیا است که خرابت می‌کند!

دنیا در کنار هر لذتش، زجری به تو می‌دهد که باعث می‌شود حالت از دنیا به هم بخورد! دنیا چون ذکرش بیشتر در ذهن ما هست و بیشتر به یادش هستیم، دل مان را برده است؛ دربارهٔ آخرت هم همین‌طور است؛ یعنی چون کمتر ذکر آخرت را کرده‌ایم، کمتر دل به آن داده‌ایم. البته این وضعیت آدم‌های معمولی است.

اما آدم‌های خوب این‌گونه هستند که آخرت برایشان نقد است: «هم وَالْجَنَّةُ كَمَنْ قَدْ رَأَاهَا فَهُمْ فِيهَا مُنَعَّمُونَ وَ...» (نهج البلاغه / خطبه ۱۹۳) خوب‌ها باطن دنیا و خباثت بدی‌ها را می‌بینند. آنها مثل کسی که مواد متعفن را می‌بینند، به دنیا بی‌میل هستند. خیال‌پردازی بلایی سر آدم آورده که دنیا به او می‌چسبد، از بس فکرش را کرده است؛ از بس به خودش تلقین کرده است.

ذکر دنیا و غفلت از آخرت، آدم را خراب می‌کند؛ پس ماجرا سر ذکر و غفلت است. امام صادق (ع) می‌فرماید «إِذَا أَحْبَبْتَ شَيْئًا فَلَا تُكْثِرْ مِنْ ذِكْرِهِ فَإِنَّ ذَلِكَ مِمَّا يَهْدُكَ» (کافی / ۴۵۹/۶) وقتی چیزی را دوست داری، زیاد به فکرش نباش، زیرا این کار خردت می‌کند! دنیا با نقد بودنش آدم را خراب نمی‌کند؛ بلکه این فکر و ذکر دنیا است که آدم را خراب می‌کند! پس چطور انتظار داری، آخرتی که نسیه است، بدون فکر و ذکرش، تو را آباد کند؟!

کسی که ذهنش را زیاد روی «نداشته‌هایش» متمرکز کند، عقده‌ای می‌شود

انسان معمولاً این‌گونه است که وقتی یک چیزی را نداشته باشد، خیلی بیشتر می‌خواهدش؛ گاهی تا آنجا پیش می‌رود که به چیز دیگری غیر از آن، فکر نمی‌کند، لذا کم‌کم عقده‌ای می‌شود. کسی که زیاد به فکر نداشتنی‌های خودش باشد و ذهنش زیاد روی نداشتنی‌هایش متمرکز بشود، عقده‌ای می‌شود.

امام حسن مجتبی (ع) می‌فرماید: اگر چیزی از دنیا را خواستی و به آن نرسیدی، این‌طور در نظر بگیر که انگار اصلاً این خواسته، به ذهنت خطور نکرده بود؛ یعنی مسئله را در ذهنت حل کن «اجْعَلْ مَا طَلَبْتَ مِنَ الدُّنْيَا فَلَمْ تَطْفَرْ بِهِ بِمَنْزِلَةِ مَا لَمْ يَخْطُرْ بِبَالِكَ» (کشف الغمه ۱/۵۷۲) شما اگر این کلام عمیق و انسان‌شناسانه را جلوی روانشناس‌ها بگذارید، حیرت می‌کنند!

خوبی‌های فراوانی در درونمان هست؛ باید با فکر و ذکر، آنها را بیدار کنیم

مهم این است که بتوانیم کنترل ذهن‌مان را به دست بگیریم، اگر آدم به فکر و ذکر آخرت باشد، بیشتر لذت می‌برد نسبت به اینکه در دنیا لذت ببرد. اما کو فکر؟! کو ذکر؟! برای اینکه فکر و ذکر خوب داشته باشیم، باید قدرت کنترل ذهن و فکر پیدا کنیم. خوبی‌های فراوانی در درونمان هست؛ باید با فکر و ذکر خوب آنها را جلا بدهیم و بیدار کنیم.

امام حسن مجتبی (ع) می‌فرماید: «أَوْصِيكُمْ بِتَقْوَى اللَّهِ وَ إِدَامَةِ التَّفَكُّرِ فَإِنَّ التَّفَكُّرَ أَبُو كُلِّ خَيْرٍ وَ أُمَّهُ» (مجموعه ورام/ ۵۲/۱) شما را به تفکر مستمر و عمیق، توصیه می‌کنم؛ تفکر پدر و مادر هر خوبی‌ای هست (إِدَامَةُ التَّفَكُّرِ؛ یعنی تفکر طولانی، مستمر و عمیق)

امیرالمؤمنین (ع) درباره مؤمنین می‌فرماید: «يُصْبِحُ وَ شُغْلُهُ الذِّكْرُ وَ يُمَسِي وَ هَمُّهُ الْفِكْرُ» (اعلام‌الدین/ ۱۴۰) روز را در حالی آغاز می‌کند که مشغول ذکر است و شب را در حال فکر کردن می‌گذراند؛ یعنی توجهش یا از جنس ذکر است، یا از جنس فکر است. اینها (فکر و ذکر) دو مهارت برای کنترل ذهن هستند.

اگر فکر خودت را رها کنی، هرزگی می‌کند

«المؤمن... مَعْمُورٌ بِفِكْرَتِهِ» (نهج‌البلاغه/ حکمت ۳۳۳) مؤمن غرق فکر است، همان طوری که «توجه» نیاز به تمرین دارد، تفکر خوب هم نیاز به تمرین دارد، البته هیچ‌کسی بی‌فکر نیست؛ ولی اگر فکر خودت را رها کنی، هرزگی می‌کند. بعضی‌ها تا فکر می‌کنند، به حسرت‌ها، حسادت‌ها، یا به حرص‌ها فکر می‌کنند، فکرشان می‌رود سراغ نقشه‌هایی که نابودترشان می‌کند. هیچ‌وقت فکر و ذکر را به چیزهایی را که نداری، مشغول نکن!

خدایا بلاهایی که فکر و ذکر ما را به خودشان مشغول و از تو غافل می‌کنند، از ما بگیر! نعماتی که فکر و ذکر ما را مشغول می‌کنند، خدایا این قدر زیادشان کن که دیگر برایمان تازگی نداشته باشد و فکر و ذکر ما را مشغول نکنند! خدا نمی‌خواهد تو از دنیا لذت

نبری، می‌خواهد بیشتر لذت ببری. لذت بیشتر هم توی دنیا نیست؛ بیشترین لذت این است که از خود خدا لذت ببری. باید فرهنگ و روحیه‌ات طوری بشود که اگر کسی خواست فکر تو را از خدا مشغول کند احساس توهین بکنی.

کنترل ذهن لااقل پنج وجه دارد:

کنترل ذهن لااقل پنج وجه دارد؛ یعنی باید پنج کار را بتوانی انجام بدهی: ۱. بتوانی به هر موضوعی که اراده کردی و خواستی، بیان‌دیشی یا توجه کنی؛ نه هر موضوعی که توجه تو را جلب کرد. ۲. بتوانی هر مدتی که اراده داری، سر هر موضوعی که تعیین کردی بیان‌دیشی یا به آن توجه کنی. ۳. بتوانی عمیقاً درباره یک موضوع توجه کنی؛ توجه عمیق کار خیلی دشواری است. ۴. بتوانی ذهنت را از فکر و توجه به هر موضوعی که اراده کردی، منصرف کنی. مثلاً اگر دیگران توجه تو را به چیزی جلب می‌کنند، بتوانی ذهنت را منصرف کنی و به آن چیز فکر نکنی. ۵. اجازه ندهی که امور باطل و هرزه، توجه و تفکرت را جلب کند تا لازم شود فکرت را از آن منصرف کنی! اصلاً بدون اجازه تو، توجهت به چیزی جلب نشود! بتوانی به اموری که معمولاً بدان‌دیشی می‌آورد و توجه خراب ایجاد می‌کند، خوب بیان‌دیشی و از زاویه خوبی نگاه کنی، این مهارتی بود که پیغمبرها داشتند!

عده‌ای از حواریون، لاشه سگی را دیدند، اولین چیزی که توجه‌شان را جلب کرد، بوی تعفن آن بود. اما حضرت عیسی (ع) فرمود: چه دندان‌های سفیدی دارد (فَقَالَ عِيسَى ع مَا أَشَدَّ

بَيَاضَ أَسْنَانِهِ؛ مجموعه ورام/۱/۱۱۷) نگاه امام زمان (ع) هم به ما این‌گونه است که قسمت‌های بد و متلاشی روح ما را نگاه نمی‌کند؛ بلکه تا ما را می‌بیند، می‌گوید: «گریه کن حسینم آمد...»

اجلسه چهارم |

تأثیر کنترل ذهن بر تغییر علاقه

با «کنترل ذهن» می‌توان علاقه‌ها را تغییر داد
به علاقهٔ بد فکر نکن؛ ضعیف می‌شود! به علاقهٔ خوب فکر کن؛
قوی می‌شود!
بهترین جای استفاده از قدرت کنترل ذهن «نماز» است

**دین می‌گوید «علاقه‌هایت را تغییر بده» نه اینکه صرفاً
«دنبال علاقه‌های بد نرو!»**

اگر انسان از همان سنین کودکی، یاد بگیرد که علاقه‌های خودش
را تغییر بدهد، موجود قدرتمند و سعادت‌مندی خواهد شد.
خیلی‌ها از اینکه می‌بینند دین گفته است «دنبال علاقه‌های
بد نروید» احساس ناراحتی می‌کنند، چون قدرت مخالفت با

علاقه‌های خود را ندارند. خیلی‌ها ناراحت می‌شوند از اینکه دین به آنها دستور داده است، کارهای خوب انجام بدهید؛ چون به این کارها علاقه ندارد.

حرف دین مهم‌تر از این است که به آدم بگوید: «دنبال علاقه‌های بد نرو! یا علی‌رغم نداشتن علاقه به خوبی‌ها، این کارهای خوب را انجام بده!» بلکه دین به آدم می‌گوید: «علاقه‌هایت را تغییر بده!»

چرا فرهنگ غرب، به انسان می‌گوید: «دنبال علاقه‌هایت برو»؟

در انسان‌ها برخلاف حیوانات «قدرت و توانمندی تغییر علاقه» قرار داده شده است؛ انسان می‌تواند تمام علاقه‌هایش را تغییر بدهد. اگر آدم بتواند علاقه‌هایش را تغییر بدهد، می‌تواند به مرگ علاقه‌مند شود، می‌تواند از دنیا دل ببرد، می‌تواند حسادت و تکبرش را از بین ببرد. خدا به آدم زور نمی‌گوید؛ می‌گوید: «کم‌کم علاقه‌هایت را تغییر بده، اول طراحی کن، مدیریت کن و بعد حرکت کن!» اما در فرهنگ غربی، که برای به بردگی کشیدن بشر توسط صهیونیست‌ها طراحی شده این است، به آدم می‌گویند: «برو دنبال علاقه‌هایت!»

کسی که صرفاً دنبال «تأمین علاقه‌هایش» باشد، ضعیف می‌شود

عملیات تغییر علاقه، خیلی جذاب، سرگرم‌کننده، نشاط‌آور و قدرت‌آفرین است. هرکسی - بدون تغییر و مدیریت علاقه‌ها - صرفاً دنبال تأمین علاقه‌هایش برود، ضعیف می‌شود؛ اما هر

کسی دنبال تغییر علاقه‌هایش برود، قوی می‌شود. همان طور که اگر کسی ورزش کند، عضلات بدنش قوی می‌شود، کسی که تغییر علاقه بدهد، یعنی عضلات روحش را قوی کرده است.

دو راه برای تغییر علاقه‌ها: ۱. عمل و رفتار (خصوصاً عملِ مداوم) ۲. کنترل ذهن

دو راه برای تغییر علاقه‌ها وجود دارد: یکی «عمل و رفتار انسان» مخصوصاً اگر مداوم باشد، و دیگری «کنترل ذهن». آدم به هر موضوعی بیاندیشد و توجه کند، علاقه آن را در وجود خودش تقویت کرده است. همان طور که وقتی نور خورشید بر روی یک گیاه، بتابد؛ آن گیاه رشد کند. آدم به هر چیزی نگاه نکند و توجه نکند، علاقه آن در وجودش ضعیف می‌شود. به علاقه بد فکر نکن، ضعیف می‌شود؛ به علاقه خوب فکر کن، قوی می‌شود. علی (ع) می‌فرماید: کسی که زیاد به لذت‌ها فکر کند، مغلوب می‌شود. «مَنْ كَثُرَ فِكْرُهُ فِي اللَّذَاتِ غَلَبَتْ عَلَيْهِ» (غررالحکم / ۸۵۶۴) بعضی‌ها این هنر را نیاموخته‌اند که «به بعضی چیزها نباید فکر کرد!»

چرا به جای «کنترل اندیشه» می‌گوییم «کنترل ذهن»؟ چون به بعضی چیزها، حتی یک لحظه هم نباید توجه کنی، چه برسد به اینکه تفکر بکنی. توجه هم نکن! چرا می‌گوییم «مدیریت ذهن» و نمی‌گوییم مدیریت توجه؟ برای اینکه سعی کن از آن، آگاهی هم پیدا نکنی. مدیریت ذهن، کنترل برخی از آگاهی‌هاست. بعضی از آگاهی‌ها اصلاً حرام است؛ مثل شنیدن غیبت. «وَقَفُّوا أَسْمَاعَهُمْ عَلَى الْعِلْمِ النَّافِعِ لَهُمْ» (نهج البلاغه / خطبه ۱۹۳) مؤمن گوش خود

را برای علم نافع، وقف می‌کند؛ به خودش حرام می‌کند که چیز دیگری بشنود. این یعنی کنترل ذهن!

ذهن انسان، محل بزرگترین ثواب‌ها و بزرگترین گناهان است

بدترین گناه‌ها در ذهن انجام می‌گیرد؛ مثل ریا. در ذهنت می‌گویی: «فلانی از من خوشش آمد!» همین‌که به ذهنت خطور کرد، آن کار خیر هدر رفت! بدتر از این گناه، عُجب و خودپسندی است. رسول خدا (ص) می‌فرماید: گناه بهتر است از این است که گناه نکنی و عُجب پیدا کنی (کافی ۳۱۳/۲). عُجب در واقع یک اتفاق ذهنی است؛ اینکه نیمهٔ پر لیوان خودت را در ارتباط با خدا نگاه کنی و نیمهٔ پر لیوان خدا دربارهٔ خودت را نگاه نکن و نبینی که خدا چقدر به تو نعمت داده، چقدر شایسته است که برایش تلاش کنی.

همان‌طور که بزرگترین گناهان در ذهن است؛ بزرگترین ثواب‌ها هم در ذهن است. «توبه» هم در واقع یک لحظه توجه خوب است. سعادت‌ی که «حزّ» در کربلا پیدا کرد به خاطر آن لحظه‌ای بود که یک توجه خوب برایش حاصل شد. امام حسین (ع) به او فرمود: مادرت به عزایت بنشیند، وقتی حُرّ می‌خواست جواب بدهد، یک لحظه به فاطمه زهرا (س) مادر حسین (ع) توجه پیدا کرد.

اگر قدرت کنترل ذهن داشته باشی، به چیزهای بی‌ارزش توجه نمی‌کنی

این خیلی مهم است که انسان بتواند عمیقاً دربارهٔ یک موضوع فکر کند؛ مثلاً دربارهٔ مرگ و لحظهٔ جان دادن، عمیقاً فکر کند. اگر

عمیق نگاه کنی؛ می بینی که شیرینی تمام لذت های دنیا، در آن لحظه برایت از بین می رود! آن وقت هر چیزی در دنیا داشته باشی، هیچ ارزشی برایت نخواهد داشت. بین آنجا برایت چه چیزی می ماند؛ از همین الان به همان چیزها مشغول باش! امیرالمؤمنین (ع) درباره متقین می فرماید: «قُرَّةُ عَيْنِهِ فِيمَا لَا يَزُولُ» (نهج البلاغه / خطبه ۱۹۳) نور چشمش در چیزی است که زائل شدنی نیست.

معمولاً آدم ها این گونه اند که اگر یک لحظه بتوانند به یک موضوع خوب، توجه کنند، خیلی زود حواسشان پرت می شود و توجهشان به سمت دیگری می رود؛ یعنی زورشان نمی رسد توجه خود را سر آن موضوع، نگه دارند. اما کنترل ذهن، این قدرت را به آدم می دهد که مدتی بتواند به یک موضوع خوب، عمیقاً توجه کند.

اگر قدرت کنترل ذهن داشته باشی، به چیزهای بی ارزش توجه نمی کنی. امیرالمؤمنین (ع) می فرماید: «عَظُمُوا أَقْدَارَكُمْ بِالتَّعَاقُلِ عَنِ الدُّنْيَا مِنَ الْأُمُورِ» (تحف العقول / ۲۲۴) ذهن تان را به امور پست و بی ارزش متوجه نکنید، تا قیمت و ارزش خودتان را زیاد کنید.

خیلی ها پای فیلم و سریال می نشینند؛ اما وقتی می پرسید «این فیلم چه اثری بر شما دارد؟ این چیزی که وارد ذهنت می شود، می خواهد با تو چه کار کند؟» می گویند «نمی دانم!» قرآن می فرماید: آدم باید به غذای خودش نگاه کند «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ

إِلَى طَعَامِهِ» (عبس/ ۲۴) این نگاه، صرفاً مربوط به غذای جسم نیست، بلکه انسان باید به هر چیزی که می‌خواهد بشنود و ببیند، و هر چیزی که ذهن او را تحت تأثیر قرار می‌دهد، دقت کند.

قدرت کنترل ذهن موجب می‌شود که انسان بتواند نگاه خودش را تغییر بدهد

قدرت کنترل ذهن موجب می‌شود که انسان بتواند نگاه خودش را تغییر بدهد، و بتواند یک چیزی را از ذهن خودش بیرون ببرد و به آن فکر نکند. بهترین جای استفاده از قدرت کنترل ذهن در نماز است.

رسول خدا(ص) می‌فرماید: اگر انسان هوا و قلبش در طول نماز، متوجه خدا باشد (و بتواند ذهنش را کنترل کند) وقتی نمازش را تمام کرد، مانند روزی است که از مادرش به دنیا آمده است «إِذَا قَامَ الْعَبْدُ إِلَى الصَّلَاةِ فَكَانَ هَوَاهُ وَ قَلْبُهُ إِلَى اللَّهِ...» (مستدرک الوسایل / ۴/ ۱۰۲) آدم با دو رکعت نماز می‌تواند به خدا توجه پیدا کند و این همه نورانیت پیدا کند. ولی متأسفانه ما در نماز، معمولاً توجه به خدا نداریم؛ چون زورمان نمی‌رسد و مرغ خیال و توجه ما به این طرف و آن طرف می‌پرد.

حالا اگر کسی، مشکلی داشت، سر نماز، به آن فکر نکند؟ آقای بهجت (ره) می‌فرماید که اگر سر نماز به مشکل خودت فکر نکنی، نماز که تمام شد یک دفعه می‌بینی مشکلت بهتر حل می‌شود. گریه کردن برای امور دنیوی، نماز را باطل می‌کند، اما می‌گویند:

سعی کن به اندازه یک بال مگس هم شده، در نماز شب اشک بریزی؛ این یعنی کنترل ذهن! چرا فرموده‌اند: در دعا تضرع کن؟ این یعنی کنترل ذهن! اگر کسی توجه پیدا کند، اشک او هم جاری می‌شود.

چه کار کنیم سر نماز به خدا توجه پیدا کنیم؟ هربار که حواست پرت شد، برش گردان!

در نماز «توجه به خدا با تمام قلب» کار امیرالمومنین (ع) است؛ ما اگر با یک گوشه قلبمان هم به خدا توجه کنیم؛ کلی حال می‌کنیم و جواب می‌گیریم. از آقای بهجت (ره) پرسیدند: چه کار کنیم که سر نماز به خدا توجه پیدا کنیم؟ ایشان فرمودند: هر وقت حواست پرت شد، توجهت را دوباره به نماز برگردان! (به سوی محبوب / ص ۶۳)

امام صادق (ع) می‌فرماید: هیچ مؤمنی نیست که در نماز، با قلبش به خدا توجه پیدا کند، مگر اینکه خدا به او توجه می‌کند و دوستش می‌دارد و کاری می‌کند که دیگران هم دوستش بدارند. (مُؤْمِنٍ يُقْبَلُ بِقَلْبِهِ فِي صَلَاتِهِ...؛ ثواب الاعمال / ۱۳۵) اگر در نماز به خدا توجه کنی، خدا هم به تو توجه می‌کند و محبوبت می‌کند.

سعی کنیم در نمازمان، سوره حمد را «با توجه» بخوانیم. «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ» بعد دوباره می‌گویی «الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ». خدایا! چقدر اصرار داری که تو را مهربان و رحیم بدانم! «صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ» مرا به راه علی (ع) ببر که این همه نعمت به

او داده‌ای. «غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ» سورهٔ حمد، روضه هم دارد!
خدایا مرا به راه کسانی نبر که به آنان غضب کردی؛ مثل قاتلان
امام حسین (ع)! من از آنها متنفر هستم.

جلسه پنجم |

تمرکز و کنترل ذهن در علوم تجربی

اگر کنترل ذهن نداشته باشی، ذهنت بیمار می شود
تقوای ذهنی» یعنی مراقبت کنی که ذهنت هرجایی نرود

چرا اگر خودمان را رها کنیم، خراب می شویم؟ مگر فطرت ما الهی نیست؟!

امیرالمؤمنین (ع) می فرماید: خودت را به کارهای خوب و کسب فضیلت ها وادار کن و الا به طور طبیعی دچار رذائل خواهی شد. «أَكْرِهَ نَفْسَكَ عَلَى الْفَضَائِلِ فَإِنَّ الرِّذَائِلَ أَنْتَ مَطْبُوعٌ عَلَيْهَا» (غررالحکم/ ۲۴۷۷) اگر خودت را به سمت کارها و حالات خوب نبری، هم حال روحی ات بد می شود، هم کارهایت بد خواهد شد.

چرا اگر خودمان را رها کنیم، خراب می شویم؟ مگر فطرت ما الهی نیست؟ (فِطْرَتَ اللّٰهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا؛ روم/۳۰) مگر ما اساساً آدم‌های بدی هستیم؟ خدا به نفس انسان و کسی که این نفس را به زیبایی آفریده، قسم می خورد (وَنَفْسٍ وَّ مَا سَوَّاهَا؛ شمس/۷)

از طرفی «ما اساساً آدم‌های خوبی هستیم» و از طرف دیگر «اگر خودمان را رها کنیم خراب می شویم» چرا این‌گونه است؟ به‌عنوان مثال؛ غذا هرچقدر هم خوب و مفید باشد، اگر آن را در یخچال نگذاری، خراب می‌شود. باید غذا را در جای مناسبی نگهداری کنی و الا میکروب‌ها و موجوداتی که به این غذا علاقه‌مند هستند، نابودش می‌کنند. دربارهٔ انسان هم این خطر وجود دارد؛ میکروبی که قبل از انسان آفریده شده و دشمن انسان هم هست «ابلیس» است.

انسان اگر تربیت نشود، خراب می‌شود؛ به دلیل دشمن بیرونی (ابلیس) و ساختار درونی (نفس)

غیر از وجود ابلیس (دشمن بیرونی) ساز و کار درونی انسان هم به‌گونه‌ای است که اگر انسان تربیت نشود، خراب می‌شود؛ انسان به شدت عاشق رشد است و به خاطر همین علاقه‌اش به رشد، برای رسیدن به رشد و تعالی، عجله می‌کند و همه چیز را خراب می‌کند؛ مگر اینکه صبر را به او یاد بدهید. مثل انرژی هسته‌ای که اگر رها شود و کنترل نشود، همه چیز را خراب می‌کند ولی اگر کنترل شود و در نیروگاه، از آن به‌صورت حساب‌شده استفاده شود، خیلی می‌تواند مفید باشد.

اگر انسان برای «کنترل ذهن» تمرین و ممارست نکند، کنترل ذهن را به دست نخواهد آورد و ذهنش خودبه‌خود، بیمار می‌شود. ذهن انسان توانمندی‌هایی دارد که باید آنها را کنترل کنیم و درست از آنها استفاده کنیم نه اینکه آنها را رها کنیم؛ یکی از این ویژگی‌ها «نگران شدن و ترسیدن» است. اینکه آدم نگرانِ خطر یا ضرر باشد، چیز بدی نیست ولی اگر شما این نگرانی را رها کنید و آن را کنترل نکنید، کم‌کم از شما یک موجود ترسو و ضعیف، تحویل جامعه خواهد داد!

یک ویژگی دیگر «حسرت خوردن» است. اگر آدم این حس سرزنشگری را نداشته باشد، هیچ‌وقت توبه نمی‌کند. با قدرت نفسِ لَوّامه (سرزنشگر) است که انسان از نفسِ اماره نجات پیدا می‌کند. اما همین نیروی سرزنشگر را اگر رها کنی (مثل انرژی هسته‌ای رهاشده) ذهن و روح تو را متلاشی می‌کند. شما حق نداری هرطوری خودت را سرزنش کنی؛ حتی برای گناهان! بعضی‌ها یک جوری دربارهٔ گناه، خودشان را سرزنش می‌کنند که به خودشان یأس تزریق می‌کنند؛ این غلط است!

در ذهن انسان یک بخشِ فعال هست که اگر کنترل نشود، دائماً ما را به سمت نگرانی‌ها سوق می‌دهد

در ذهن انسان یک بخشِ هست که بسیار فعال است و به صورت خودکار و خودبه‌خود فعالیت می‌کند؛ این بخش معمولاً «افکار نگران‌کننده» به ذهن می‌آورد. این بخشِ فعالِ ذهن را باید کنترل کنیم. روانشناس‌ها می‌گویند که اگر این بخش را کنترل

نکنیم دائماً ما را به سمت نگرانی‌ها سوق خواهد داد. البته این بخش فعال ذهن، در اصل برای حفاظت ما این کار را می‌کند (مثلاً می‌گوید: مبادا این طوری شود، مبادا آن طور بشود...) شما باید بتوانید این را کنترل کنید. حالا ممکن است به این کار، مدیتیشن بگویند یا قدرت تمرکز یا همان قدرت کنترل ذهن.

به جای «کنترل»- که یک کلمه خارجی است- می‌توانیم از کلمه «مراقبت» استفاده کنیم و بگوییم: قدرت کنترل ذهن، یعنی قدرت مراقبت کردن و مواظب کردن از اینکه ذهنت، هر جایی نرود.

آیت‌الله حق‌شناس (ره) می‌فرماید: مقام مراقبه این است که بدانیم در حضور و محضر کسی هستیم که حتی نسبت به خطورات و تصوّرات ذهنی ما هم آگاه است. شخصی سؤال کرد که یا بن رسول الله! معنای آیه «عَلَيْمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ» چیست؟ حضرت فرمود: یعنی آن تصوّراتی که در ذهن شما پیدا می‌شود؛ خدا از خطورات ذهنی ما آگاه است.

ایشان در ادامه می‌فرماید: «خیال معصیت که می‌کنید در حضور و محضر پروردگار است.» یعنی ذهنت را به سمت معصیت نبر! اگر به ذهنمان، معصیت یا فکر منفی خطور کند، باید استغفار کنیم.

گاهی به جای «قدرت کنترل ذهن» از کلمه «مدیتیشن» استفاده می‌شود

گاهی اوقات به جای «قدرت کنترل ذهن» از کلمه «مدیتیشن» استفاده می‌شود. روان‌شناس‌ها می‌گویند: «مدیتیشن برای رفع

افسردگی از قوی‌ترین داروها مؤثرتر است!» ما به این توانایی، می‌گوییم «تقوای درونی، تقوای ذهنی یا تقوای روحی»؛ یعنی اینکه مراقبت کنی ذهنت هر جایی نرود. دانیل گلمن - در کتاب صفات دگرگون‌شده - می‌گوید: «علم آشکار می‌کند که چگونه مدیتیشن، ذهن و مغزو بدن شما را تغییر می‌دهد.»

آقای گلمن می‌گوید: «وقتی فرد هیچ فعالیتی که نیازمند تلاش ذهنی باشد انجام نمی‌دهد، حالت پیش‌فرض مغز فعال می‌شود.» بخشی از مغز انسان، مسئول انجام فعالیت‌های خودکار و ناخودآگاه است. در مواقعی که لازم نباشد مغز کار بکند یا دقت بکند، این قسمت مغز فعال می‌شود. یکی از کارهایی که نیاز به فعالیت ذهنی ندارد «نماز» است؛ چون نماز را از حفظ می‌خوانی و برایت تکراری است، لذا ذهنت رها می‌شود (خصوصاً در نماز جماعت، ذهن انسان بیشتر رها می‌شود).

خدا در نماز می‌خواهد ببیند: قسمت ناخودآگاه مغزت کجا می‌رود

خدا موقع نماز خواندن تو، می‌خواهد ببیند «قسمت ناخودآگاه مغزت کجا می‌رود؟ و اصلاً می‌توانی ذهنت را کنترل کنی یا نه؟» نماز که رکن دین ماست یکی از فلسفه‌های مهم‌ش این است که قدرت کنترل ذهن آدم، معلوم شود.

چون نماز، یک عملیات به‌شدت تکراری است، لذا موقع نماز خواندن، قسمتی از مغز که مسئول انجام فعالیت‌های

خودکار و ناخودآگاه است، به کار می‌افتد؛ اینجاست که می‌توانی ارزش‌های وجودی‌ات را درک کنی. شما که اهل نماز هستی، باید در تکراری‌ترین وضعیت، توجهت به خدا جلب شود.

وقتی آدم کارهایی که نیازمند فعالیت ذهنی نیست انجام می‌دهد، حالت پیش‌فرض مغزش فعال می‌شود؛ آقای گلمن می‌گوید: «در این حالت، افکار و احساسات مختلفی به ذهن خطور می‌کنند، که غالباً ناخوشایند هستند.» وقتی که آن قسمت خودکار مغزت فعال می‌شود - که غالباً هم منفی هست - معمولاً خطراتی که به ذهنت می‌آید از نوع «سوءظنّ به خدا» است.

آقای گلمن می‌گوید: «حالت پیش‌فرض مغز در هنگام انجام تمرینات خودآگاهی متوقف می‌شود... با ادامه این تمرینات، توقف حالت پیش‌فرض مغز تبدیل به یک ویژگی ماندگار شده و حتی در حالت پیش‌فرض هم مغز، فعالیت کمتری انجام می‌دهد.» یعنی باید تمریناتی انجام بدهی که ذهنت را کنترل کنی تا در مواقعی که با مغزت کاری نداری، ذهنت سراغ حرف‌های منفی نرود، بلکه سراغ حرف‌های مثبت برود.

حضرت امام (ره) به فرزندش می‌فرمود: «من هر لحظه اراده کنم که به چیزی فکر نکنم، فکر نمی‌کنم» روانشناس‌ها هم می‌گویند که مغز ما نباید بدون اراده ما کار کند؛ این یعنی نجات انسان، عرفان هم همین را می‌گوید. دانش بشر در هر زمینه‌ای جلو برود به دین می‌رسد!

هروقت فکر گناه به ذهنت آمد، بلافاصله جلوی آن را بگیر

امام صادق (ع) می فرماید: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ لَيَنْوِي الذَّنْبَ فَيُحْرَمُ رِزْقَهُ» (محاسن ۱/۱۱۶) بنده مؤمن، اگر یک گناهی به ذهنش برسد، از روزی او می گیرند. چرا؟ او که هنوز کاری نکرده است! خُب فعالیت ذهنی هم در واقع یک نوع کار است - همان طور که قبلاً بیان شد - بعضی از کارها و فعالیت های انسان، باطنی است و بعضی ظاهری.

ذهن انسان پیش خدا خیلی محترم است. هروقت فکر گناه یا هر فکر منفی و باطلی خواست به ذهنت بیاید، سریع جلوی آن را بگیر و بگو: «ذهن من! کجا داری می روی؟!»

هرکسی ذهن و قلبش زیاد درگیر است، مفضل استغفار کند؛ این عذاب الهی است

آیت الله حق شناس (ره) می فرماید: «اولیاء خدا از این خطورات ذهنیه خائف هستند، باید در اثر توجه به پروردگار این خطورات ذهنیه و قلبیه از ذهن و قلب انسان پاک بشود. باید آن قدر در مقام مراقبه باشی تا خطورات قلبی به کلی نابود شود و صفحه دل نورانی شده، جای پروردگار شود.»

ایشان می فرماید: «پروردگار عالم فرموده است اگر خودت را برای عبادت من فارغ نکنی، ذهن و قلبت را شلوغ می کنم» (إِنَّ لَا تَفَرَّغُ لِعِبَادَتِي أَمْلاً قَلْبِكَ شُغْلاً بِالدُّنْيَا؛ کافی ۲/۸۳) هرکسی که ذهن و قلبش زیاد درگیر شد، برود مفضل استغفار کند؛ این عذاب الهی

است. باید ذهنت آزاد باشد. خدا کسانی را بهشت می‌برد که سعی کرده‌اند دنیا را بهشت کنند و در دنیا مثل بهشت زندگی کنند. بعد می‌فرماید: «هر قدر شما اقبال به پروردگار بکنید آن خاطرات ذهنی و قلبی کم می‌شود و همین دلیلی بر وجود خداست.»

جلسه ششم |

تأثیر کنترل ذهن در زندگی

اگر می‌خواهی از زندگی لذت کافی ببری، راهش کنترل ذهن است
چرا یک مدیر باید قدرت کنترل ذهن داشته باشد؟
کسی که مهار ذهنش را در دست بگیرد، خوش فهم می‌شود

دین صرفاً برنامه‌ای برای کنترل رفتار نیست

اگر دین فقط برنامه‌ای برای کنترل رفتار بود و صرفاً رفتارهای ما را درست می‌کرد، خیلی امر عمیق و ارزشمندی محسوب نمی‌شد، چون به بُعد اندیشه انسان پرداخته بود، در حالی که اکثر وجود انسان در بخش اندیشه و خیال و احوال درونی او متجلی است. یکی از برنامه‌های مهمی که دین به آن اهتمام دارد، این است که بتوانیم رفتارهای درونی و ذهنی مان را کنترل کنیم؛ آنجا از حرام

جلوگیری کنیم و آنجا از خوبی‌ها استقبال کنیم.

خیلی بد است که انسان کنترل رفتار خودش را نداشته باشد، مثلاً کنترل چشم یا کنترل دست و پایش را نداشته باشد؛ چنین کسی در واقع مریض است! کنترل ذهن هم همین مقدار اهمیت دارد؛ بلکه بیشتر! قدرتی که کنترل ذهن می‌آورد، قدرت بسیار بالایی است. اگر بتوانیم قدرتی داشته باشیم که ذهنمان هر جایی نرود، این یک حالت برجسته در انسان است. دین اسلام نه تنها نسبت به این مطلب بی‌توجه نیست، بلکه اصلی‌ترین هدف برنامه تربیتی‌اش یعنی «نماز» را برای کنترل ذهن گذاشته است.

فلسفه تربیتِ روحی نماز، کنترل ذهن است

فلسفه تربیتِ روحی نماز، کنترل ذهن است؛ چون «توجه» اصل حقیقت نماز است. دین به توجه ما کار دارد، لذا برایش روزی پنج مرتبه برنامه داده است درحالی‌که برای خیلی از واجبات دیگر- مثل خمس و زکات- برنامه روزانه نداریم. خداوند می‌فرماید: «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدِكْرِي» (طه/۱۴) نماز را به خاطر ذکر من، بخوان! امام باقر(ع) می‌فرماید: هر مقدار در نماز توجه داری، همان مقدارش را از تو می‌پذیرند. «فَعَلَيْكَ بِالْإِقْبَالِ عَلَى صَلَاتِكَ...» (کافی/۲۹۹/۳) اقبال یعنی همان «کنترل ذهن»

آثار کنترل ذهن در همه زندگی انسان جاری است: از یک طرف اگر بخواهی لذت کافی از زندگی‌ات ببری، راهش کنترل ذهن است. اگر فقط فکرهای خوب به ذهنت برسد، اولین اثرش

اشتیاق است. کسی که فکرش در زیبایی‌های معنوی غرق باشد، سرشار از شور و شوق خواهد شد! از طرف دیگر، بسیاری از مریضی‌های ما هم ناشی از فکر منفی و انواع استرس‌های ذهنی است. و سوسهٔ ابلیس هم بیشتر در ذهن انسان است؛ دین‌داری و معنویت ما همین جاست!

یکی از بدترین گناهان، سوءظن به خداست / استرس‌های ما ناشی از این است که ذهنمان سراغ «سوءظن به خدا» می‌رود

یکی از بدترین گناهان «سوءظن به خداوند» است. می‌دانید روزانه چندبار مرتکب این معصیت (سوءظن به خدا) می‌شویم! استرس‌ها و نگرانی‌های ما به خاطر همین ذهنی است که سراغ سوءظن به خدا رفته است. شیرین‌ترین میوهٔ عالم هستی، این است که «سوءظن به خدا یک لحظه هم به ذهنمان نیاید، یک لحظه هم فکر نکنیم که تنها هستیم و خدا ما را رها کرده یا اینکه ما را کم دوست دارد!»

آیت‌الله حق‌شناس می‌فرمود: خداوند همیشه خودش را به شما نشان می‌دهد. اگر به خدا توجه کنید، سایر خطورات ذهنی شما را محو می‌کند. البته فقط دربارهٔ شخص امام (ع) است که تمام خطورات ذهنی محو می‌شود و تمام وجودش در حضور و محضر پروردگار است. ولی در باقی مردم، خطورات ذهنی و قلبی ضعیف می‌شود (به کلی از بین نمی‌رود)

خدا نسبت به کنترل ذهن ما حساس است

در روایت هست: وقتی بنده‌ای به نماز می‌ایستد و می‌گوید «الله اکبر» اما توجه به خدا ندارد، خدا به او خطاب می‌کند: ای دروغگو، مرا فریب می‌دهی؟! «يَا كَاذِبُ أ تَخْدَعُنِي» (مستدرک الوسایل/ ۴/ ۹۶) چرا توجّه ذهنی نداری؟! امام باقر(ع) می‌فرماید: از نماز همان قدر بهره می‌بری که توجّه داری. کسی که در کلّ نمازش توجه نداشته باشد، نماز را می‌پیچانند به صورت صاحبش می‌زنند. «فَإِنْ أَوْهَمَهَا كُلَّهَا أَوْ غَفَلَ عَنْ أَدَائِهَا لُقَّتْ فَضْرِبَ بِهَا وَجْهَ صَاحِبِهَا» (کافی/ ۳/ ۳۶۳)

خدا نسبت به کنترل ذهن ما حساس است! اگر کنترل ذهن نکنی و چیزهای بدی به ذهنت بیاید خدا همان‌ها را بر سرت می‌آورد. پیامبر(ص) فرمود: خدا به سر بنده خودش نگاه می‌کند و هر چه در دل او باشد بیرون می‌آورد و لباس تنش می‌کند؛ چه خوب باشد چه بد «مَنْ أَسْرَسِرِيرَةَ أَلْبَسَهُ اللَّهُ رِدَاءَهَا إِنْ خَيْرًا فَخَيْرٌ وَإِنْ شَرًّا فَشَرٌّ» (کافی/ ۲/ ۲۹۶)

خدایا خطورات ذهنی بد ما را از بین ببر و قدرت کنترل ذهن به ما بده. تا هم از مواهب زندگی و بندگی برخوردار بشویم، هم دچار ضررهای معنوی و مادی نشویم.

انسان با قدرت کنترل ذهن، در سطح اعلاّی موفقیت قرار می‌گیرد

قدرت کنترل ذهن، یک مسئله اساسی در زندگی انسان است.

ما چه چیزی می‌خواهیم که در قدرت کنترل ذهن وجود ندارد؟! لذت، ثروت، قدرت؛ کدامش وابسته به قدرت کنترل ذهن نیست؟! انسان با قدرت کنترل ذهن، در سطح اعلاى موفقیت قرار می‌گیرد.

چرا کسانی مثل صهیونیست‌ها که می‌خواهند انسان‌ها را به بردگی بکشند، هرزگی و بی‌حجابی را در جوامع رواج می‌دهند؟ چون با رواج هرزگی، قدرت کنترل ذهن انسان‌ها پایین می‌آید و ضعیف می‌شوند. اما دین اهتمامش و اصلی‌ترین برنامه‌اش را برای کنترل ذهن گذاشته است. برای بقیه زندگی هم دستورهایی می‌دهد که باز در خدمت کنترل ذهن است.

کنترل زبان یکی از مهم‌ترین راه‌های کنترل ذهن است

کنترل زبان یکی از مهم‌ترین راه‌های کنترل ذهن است. حرف زدن راحت‌ترین فعل است؛ تا چیزی به ذهن آدم خطور می‌کند، بلافاصله می‌تواند به زبان بیاورد و خودش را نشان بدهد. لذا اگر زبانت را کنترل کنی، در واقع ذهنت را کنترل کرده‌ای؛ انگار به ذهنت مهار زده‌ای!

کسانی که مهار ذهن‌شان را در دست دارند، خوش‌فهم می‌شوند و یک مدیر باید این ویژگی را داشته باشد. چون مدیریت از مغز و ذهن انسان شروع می‌شود؛ مدیر باید درست نگاه کند، افق را ببیند، عاقبت و نتایج امور را نگاه کند (أَعْقَلُ النَّاسِ أَنْظَرُهُمْ فِي الْعَوَاقِبِ؛ غررالحکم/ ۳۳۶۷) ابعاد مسئله را بررسی کند و در لحظه، تشخیص بدهد که «الان باید این کار انجام بگیرد»

مدیریت، نیاز به کنترل ذهن دارد

مسئولان و مدیران مملکت باید اهل کنترل ذهن باشند و الا نمی‌توانند درست مدیریت کنند؛ آنها باید آدم‌هایی باشند که «نمازهای باتوجه» می‌خوانند، چون نماز، عالی‌ترین تمرین برای کنترل ذهن است و مدیریت هم نیاز به کنترل ذهن دارد؛ لذا یک مسئول و مدیر، باید خوب نماز بخواند تا بتواند خوب مدیریت کند. مگر می‌شود کسی را که خوب نماز می‌خواند، گول زد؟!

اگر مسئولین ما توانمندی‌های ذهنی کافی داشتند بخش عمده‌ای از مشکلات فعلی در مملکت نبود. مدیریت نیاز به توانمندی دارد؛ مخصوصاً مسئولین مملکت ما که شیاطین انس و جنّ خیلی تلاش می‌کنند تا ذهنشان را خراب کنند. کسی که قدرت پیدا می‌کند باید درباره مشورتی که به او می‌رسد، احتیاط کند. چرا خلبان‌ها این قدر دقت می‌کنند؟ چون کارشان خیلی حسّاس است. مدیران مملکتی هم نیاز به دقت و کنترل ذهن بسیار زیادی دارند تا به واسطه اقدامات نسنجیده آنها، میلیون‌ها نفر از مردم، دچار زیان نشوند.

آیا غربی‌ها خوب مدیریت می‌کنند؟

شاید برخی بگویند: «غربی‌ها که نماز نمی‌خوانند، چطور این قدر پیشرفت کرده‌اند؟» مشکل اینجاست که این افراد، غربی‌ها را واقعاً پیشرفته و قدرتمند می‌دانند و تصور می‌کنند که آنها خیلی خوب دارند مدیریت می‌کنند! تازه همین پیشرفت و قدرت ظاهری را هم با چپاول کشورها و کشتار انسان‌های

بی‌گناه به دست آورده‌اند. اگر مستعمرات رسمی و غیررسمی را از کشورهای اروپایی و آمریکا بگیرید، یک ماهه نابود می‌شوند! کشوری رشد علمی واقعی دارد که مغزهای خودش را رشد بدهد و استفاده کند، نه اینکه مغزهای کشورهای دیگر را بدزدد و با پولی که از راه غارت و جنایت به دست آورده، آنها را بخرد.

حساس‌ترین منطقه جهان برای آمریکا خاورمیانه است که علی‌رغم همه جنایتهای آمریکا و عمالش، هر روز این منطقه را بیشتر از دست می‌دهد! با این وجود آیا می‌توان گفت که او «قدرت برنامه‌ریزی دارد»؟! حماقت اداره‌کنندگان آمریکا را ببینید که ده سال پیش طرح ریختند که این منطقه را از درون متلاشی کنند؛ اولش خوشحال بودند که بین شیعه و سنی جنگ راه انداخته‌اند، اما بعد دیدند که بزرگ‌ترین لشکر منطقه‌ای جهان توسط نیروهای جبهه مقاومت در این منطقه شکل گرفته است. حالا مانده‌اند چه خاکی به سرشان بریزند!

ما قوی هستیم که با وجود این همه محاصره و دشمنی و درحالی‌که نفت‌مان را هم نمی‌توانیم درست بفروشیم، چهل سال است روی پای خودمان ایستاده‌ایم. چهل سال است دارند ما را قتل عام می‌کنند ولی ما هر روز قدرتمندتر می‌شویم.

آمریکایی‌ها نه بلدند کشورشان را اداره کنند، نه بلدند جهان را اداره کنند و نه حتی بلدند خوب دشمنی کنند. ضربه‌هایی که می‌خوریم، مال خودمان است. مشکلات ما ناشی از کم‌کاری و ضعف خودمان است نه قدرت دشمن!

جلسه هفتم |

آثار معنوی و اجتماعی کنترل ذهن

دنبال رقم زدن «اتفاق‌های خوب» در ذهنت باش!
کنترل ذهن بر روابط اجتماعی و مسائل عادی زندگی ما هم تأثیر دارد
کسی که مدام به نعمت‌های دیگران فکر کند، دچار حسادت و
ناشکری می‌شود

«ریا» و «عجب» از معصیت‌های نابودکننده هستند که در ذهن انسان اتفاق می‌افتند

برخی از معصیت‌های بسیار نابودکننده مثل «ریا» و «عجب»-که
موجب حبط عمل می‌شود- در واقع یک اتفاق ذهنی است. اگر
به ذهن کسی خطور کند که «من آدم خوبی هستم» همه اعمالش
به فنا می‌رود. لذا باید به کنترل ذهن توجه کنیم تا بتوانیم از این

معصیت‌هایی که در ذهن اتفاق می‌افتد اجتناب کنیم.

یک نمونه دیگر از این معصیت‌ها سوءظنّ به خداست، یعنی انسان در ذهن خودش به خدا شک پیدا کند؛ البته نه شک اعتقادی، بلکه شک‌های اخلاقی! مثلاً اینکه خدا را زیاد به «مهربان بودن» قبول نداشته باشد و با تردید بگوید: «یعنی خدا هوای من را دارد؟!» این سوءظنّ به خداست.

گاهی در ذهن انسان، اتفاق‌های خوبی می‌افتد که موجب سعادت می‌شود

در ذهن انسان، اتفاق‌های خوبی هم می‌افتد که موجب سعادت می‌شود؛ مثل یک آرزوی خوب که در ذهن مرور شود. اینها برای خدا ارزش دارد و گاهی مقدرات ما را بر اساس همین خطورات مثبت ذهنی تنظیم می‌کند. مثلاً آدم پیش خودش می‌گوید «خدا هوای مرا دارد» قبلاً بنا بوده یک بلایی بر سرش بیاید، اما خدا به خاطر همین حسن ظنِ او، آن بلا را برمی‌دارد.

در صحرای محشر، فرصت عمل به کسی نمی‌دهند اما یک عمل هست که آنجا هم اثر دارد و آن «حسن ظنّ به خدا» است. در روایت هست: کسی را دارند به سمت جهنم می‌برند، برمی‌گردد و نگاه می‌کند و می‌گوید: خدایا فکر نمی‌کردم مرا عذاب کنی. خدا می‌فرماید: به خاطر همین حسن ظنّ، بنده‌ام را بخشیدم. (قَالَ كَانَ ظَنِّي بِكَ أَنْ تَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي وَ تُسْكِنَنِي جَنَّتِكَ؛ فقه منسوب به امام رضا (ع) ۳۶۱/۱)

کسی که دچار ضعف کنترل ذهن است، حتماً گناهان ذهنی، زیاد مرتکب شده است

هرکس دچار ضعف کنترل ذهن هست، حتماً گناهانی که در ذهن اتفاق می‌افتد، زیاد مرتکب شده است؛ چون وسوسه ابلیس ملعون هم روی ذهن انسان کار می‌کند، البته اگر محکم برخورد کنی، اثری نخواهد داشت؛ چون «إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانُ ضَعِيفًا» (نساء/۷۶) کسی که در مقابل ابلیس، قدرت کنترل ذهن ندارد و عادت به استعاذه هم ندارد، افکار بد به ذهنش خطور می‌کند.

علاوه بر کید ابلیس، عامل دیگری هم هست که اگر کنترل نشود، موجب پیدایش افکار منفی در ذهن می‌شود و آن اینکه انسان کلاً نگران و خائف آفریده شده است. خوف باعث احتیاط و حفظ انسان است. اگر خوف نبود، بحث جهنم در قرآن، اثری بر ما نداشت. اما کسی که خودش را تربیت نکرده باشد، خوف او صرف دوری از جهنم نمی‌شود، بلکه صرف امور دنیوی می‌شود و مدام افکار منفی به ذهنش می‌رسد.

چرا باید به طور خاص برای گناهان ذهنی استغفار کنیم؟

برخی از نیت‌ها تا وقتی به عمل نرسد، گناه محسوب نمی‌شود اما در همان مرحله ذهن، تأثیر روحی مخرب دارد و روحیه آدم را خراب می‌کند. لذا باید به طور خاص برای گناهان ذهنی استغفار کنیم؛ چون امام باقر(ع) می‌فرماید: به خدا سوگند، از گناه نجات پیدا نمی‌کند مگر کسی که به آن اقرار کند (...إِلَّا مَنْ أَقَرَّ

به؛ کافی/۲/۴۲۶) باید بگویی «خدایا من این نقطه ضعف را در ذهنم دارم؛ این را ببخش» البته خدا کریم و بخشنده است، اما باید خودت بفهمی که این عیب را داری، لذا باید پیش خدا به گناهت اقرار کنی.

یکی از اتفاق‌های خوبِ ذهن، حسرتِ درست یا مذمّتِ نفس است که از چهل سال عبادت بهتر است «ذُمَّكَ لِنَفْسِكَ أَفْضَلُ مِنْ عِبَادَتِكَ أَرْبَعِينَ سَنَةً» (کافی/۲/۷۳) مثلاً می‌گویی: ای وای! چقدر از خدا دور بودم! یعنی به نفسِ خودت نهیب می‌زنی. به ظاهر هیچ کار خاصی نکرده‌ای، فقط یک سری افکار خوب را در ذهن خودت مرور کرده‌ای. این هم یکی دیگر از اتفاق‌های خوبی است که در ذهن آدم می‌افتد.

یکی از آثار قرآن خواندن این است که در ذهنت اتفاق‌های خوبی می‌افتد

دنبال اتفاق‌های خوب در ذهن خودمان باشیم. یکی از آثار قرآن خواندن همین است که اتفاق‌های خوبی در ذهنت می‌افتد. قبلش بگو «أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ» به خدا پناه ببر، تا پای آیه‌های قرآن، چیزهای خوب به ذهنت برسد. امیرالمؤمنین(ع) فرمود: مؤمن وقتی قرآن می‌خواند، به پادشاه‌های خدا شوق پیدا می‌کند (فَإِذَا مَرُّوا بِآيَةٍ فِيهَا تَشْوِيقٌ رَكَنُوا إِلَيْهَا طَمَعًا؛ نهج البلاغه/خطبه ۱۹۳) خدا به این خطورات ذهنی ما بها می‌دهد. اصلاً قرآن بخوان برای اینکه حرف‌های خوب، به ذهنت برسد. در مجالس و محافل معنوی هم اگر

همین توجه را داشته باشی، چند برابر حرف‌های سخنران، حرف‌های خوب به ذهن خودت خواهد رسید.

بخش عمده‌ای از عبادت، در ذهن و اندیشه انسان است

رسول خدا(ص) می فرمود: فال بد نزنید، من دوست ندارم کسی از شما فال بد بزند. (كَانَ يَحِبُّ الْفَالَ الْحَسَنَ وَيَكْرَهُ الطَّيْرَةَ...؛ مکارم الاخلاق/۳۵۰) فکر بد به ذهنتان خطور ندهید؛ نگویید نمی شود، بگویید ان شاء الله می شود.

ذهن را مهم و مقدّس بدانیم؛ بخش عمده‌ای از عبادت، در اندیشه و ذهن انسان است. طبق روایات، اکثر عبادت حضرت ابوذر در فکرش بود. (التَّفَكُّرُ وَ الْإِعْتِبَارُ ؛ خصال/۱/۴۲) یک بار چشم‌های ابوذر درد گرفته بود، گفتند چرا مداوا نمی‌کنی؟ گفت وقت ندارم؛ ذهنم به آخرت مشغول است. (حَتَّى اشْتَكَيْ بَصْرَهُ...؛ خصال/۱/۴۰) امیرالمؤمنین(ع) می فرماید: ذکر و فکر درباره آخرت، چشم اینها را از دنیا می بندد «غَضَّ أَبْصَارَهُمْ ذِكْرُ الْمَرْجِعِ» (نهج البلاغه / خطبه ۳۲)

اگر یک چیز دنیایی را دوست داری زیاد در ذهنت از آن یاد نکن؛ داغونت می کند!

کنترل ذهن علاوه بر مسائل معنوی، در مسائل عادی زندگی ما هم تأثیر دارد. خیلی وقت‌ها اتفاق‌های زندگی ما به خاطر مشغله‌ها و خطورات ذهنی خودمان است. یکی از اصحاب امام صادق(ع)

می‌گوید: می‌خواستم نزد امام (ع) بروم، یک لباس نو پوشیده بودم که خیلی از آن خوشم آمده بود. در راه، شتری که سوارش بودم، چموشی کرد و لباسم پاره پاره شد. پیش حضرت آمدم و داستان را تعریف کردم، حضرت فرمود: وقتی یک لباس جدید پوشیدی ذکر لاله الا الله محمد رسول الله (ص) بگو تا از آسیب‌ها در امان بمانی. یعنی به ذهنت حرف‌های خوب بیاور. (فَلْبِسْتُ ثِيَابِي وَنَشَرْتُ طَيْلَسَانًا جَدِيدًا كُنْتُ مُعْجَبًا بِهِ...؛ کافی/۶/۴۵۹)

و بعد فرمود: وقتی یک چیز دنیایی را دوست داری، زیاد در ذهنت، از آن یاد نکن، داغونت می‌کند! «إِذَا أَحْبَبْتَ شَيْئًا فَلَا تُكْثِرْ مِنْ ذِكْرِهِ» (همان) کنترل ذهن برای این جاها لازم است. اصلاً زشت است که ذهن آدم، غرق این مسائل بشود.

قرآن می‌فرماید: برای چیزهایی که از دست داده‌ای، تأسف نخور، و برای چیزهایی که به تو رسیده، زیاد خوشحال و دلخوش نباش (لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ؛ حدید/۲۳) وقتی چیزی به دست آوردی، بلافاصله سعی کن یک فکر خوب به ذهنت بیاید، از خدا حرف بزن و مثلاً بگو «هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي» (نمل/۴۰) بعد با خدا مناجات کن. مثلاً بگو: «خدایا این را در راه تو مصرف کنم» مشغول خدا باش؛ نیا روی زمین!

یکی از عوامل عاقبت به خیری، خیرخواهی برای دیگران است

کنترل ذهن در روابط اجتماعی ما هم مؤثر است. امام صادق (ع) می‌فرماید: وقتی انتظار داری کمکی از کسی به تو برسد، در

ذهنت حرف منفی به او نزن، چون به او می‌رسد. (إِذَا كَانَتْ لَكَ إِلَى رَجُلٍ حَاجَةٌ...؛ کافی/۶/۴۵۹) علم فیزیک ثابت کرده است، امواج ذهنی انسان‌ها منتقل می‌شود. لذا به همدیگر سوءظن نداشته باشیم و منفی نیندیشیم، خیرخواه هم باشیم. یکی از عوامل عاقبت به خیری، خیرخواهی برای دیگران است.

برای فاصله‌گرفتن از دنیا از کنترل ذهن شروع کن؛ چشمت را به دنیای دیگران ندوز!

برای فاصله‌گرفتن از دنیا از کنترل ذهن شروع کن! قرآن می‌فرماید: «لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ» (طه/۱۳۱) چشمت را به دنیای دیگران ندوز! یعنی به آن فکر نکن. نمی‌فرماید «نگاه نکن» بلکه می‌فرماید «لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ...» یعنی به نعمت‌هایی که به دیگران داده‌ام، فکر نکن. چرا ذهنت را درگیر می‌کنی؟! این اخلاق آدم را فاسد می‌کند. اگر آدم مدام دربارهٔ نعمت‌های دیگران فکر کند، دچار حسادت و ناسپاسی می‌شود.

بعد می‌فرماید: «وَرِزْقٍ رَّبِّكَ خَيْرٌ وَ أَبْقَىٰ» (طه/۱۳۱) آن روزی پروردگار و آن بهره‌های معنوی و آن رزقی که از خدا به تو رسیده، بهتر است. بعد از فتح مکه، رسول خدا(ص) نبردی انجام دادند و غنائمی به دستشان آمد. اهل مدینه (انصار) دیدند که پیامبر(ص) اکثر غنائم را به مردم مکه دادند که تازه مسلمان شده‌اند و زحمتی برای اسلام نکشیده‌اند. لذا به پیامبر(ص) اعتراض کردند. حضرت به آنها فرمود: بگذارید اینها اموال و شترها

را ببرند، شما مرا ببرید. (تفسیرالمیزان/۹/۲۳۲)

شما محبین امام حسین (ع) هر جا در امور دنیا، دیدی چیزی از کسی کم دارید، همین را به یاد بیاورید و بگویید: در عوض، من «حبّ الحسین» و اشک بر حسین (ع) را دارم. خیرش را قیامت می بینید! آیا می خواهید دنیا را به شما بدهند ولی حسین (ع) را بگیرند؟!

جلسه هشتم |

غفلت از دنیا، یکی از راه‌های کنترل ذهن

هنرِ «فکر نکردن» داشته باش!

حواست را از «اموری که نباید به آنها فکر کرد» پرت کن!

اصل ظرفیت داشتن انسان، مربوط به ذهن است

خداوند گاهی اوقات، نعمات مادی و معنوی به بندگان خودش نمی‌دهد، فقط به دلیل اینکه آنها ظرفیت ندارند؛ یعنی آنها به جای اینکه از این نعمات، برای ارتقاء روحی یا مادی خود استفاده کنند، موجبات انحطاط خودشان را فراهم می‌کنند. خیلی بد است که یک چیزهای خوبی در مقدرات آدم باشد اما بگویند: «چون ظرفیتش را نداشتی، این را به تو ندادیم، برای اینکه یک وقت خراب نشوی!»

اصلی ظرفیت داشتن، مربوط به ذهن است؛ یعنی انسان وقتی به یک نعمتی رسید، فکر و ذهنش به خطا نرود. البته ذهن انسان، هم موقعِ بلا و هم موقعِ نعمت، نباید به خطا برود. قرآن می‌فرماید: انسان نه در نعمت بگوید «رَبِّي أَكْرَمُنَّ» (به این معنا که من شایسته‌تره تحویل گرفتن هستم!) نه در بلا بگوید «رَبِّي أَهْأَنَّنَّ» (فجر/۱۶) یعنی خدا مرا خوار و زبون کرد!

احمد بزنتی می‌گوید: با جمعی از اصحاب، خدمت امام‌رضا (ع) بودیم. جلسه که تمام شد، حضرت به من فرمود: شما بنشین. مقداری از شب گذشت، گفتم: اگر اجازه بدهید من بروم. حضرت فرمود: بمان. من خیلی خوشحال شدم؛ چون حضرت از بین اصحابش، مرا انتخاب کرد و با من گفتگو کرد و شب هم در منزل خود، مرا نگه داشت. سر به سجده گذاشتم و گفتم خدایا ممنونت هستم. وقتی بلند شدم، حضرت دستم را گرفت و فرمود: صعصعة بن صوحان در شب ضربت خوردن علی (ع) با اصرار، اجازه ملاقات و عیادت گرفت، وقتی می‌خواست بیرون برود حضرت به او فرمود: به رفقای فخرنفری که من تو را راه دادم «وَأَتَّقِ اللَّهَ» یعنی این حرف در ذهنت هم نیاید. کنترل ذهن به این می‌گویند! (دَخَلْتُ عَلَى أَبِي الْحَسَنِ ع... قَالَ يَا صَعْصَعَةُ لَا تَفْتَحِرَنَّ عَلَيَّ إِخْوَانِكَ بَعِيَادَتِي إِيَّاكَ وَآتَّقِ اللَّهَ؛ مستدرک الوسائل/۱۲/۹۰)

خدا گاهی توفیق عبادت به بنده‌اش نمی‌دهد تا او دچار عجب نشود

با اینکه آقای بزنتی «الحمد لله» گفته بود، اما در ذهنش یک

«منم» داشت. لذا امام رضا(ع) به او تذکر داد که تقوای ذهنی داشته باشد. در روایت هست: خدا گاهی توفیق عبادت به بنده اش نمی دهد برای اینکه دچار عجب نشود. (وَلَوْ أُخْلِی بَيْنَهُ وَبَيْنَ مَا يُرِيدُ مِنْ عِبَادَتِي لَدَخَلَهُ الْعُجْبُ؛ کافی/۶۰/۲)

رسیدن به تقوای ذهنی، هزینه ای ندارد؛ یعنی نه پول باید خرج کنی، نه جان باید بدهی؛ فقط ذهنت را کنترل کن! نماز هم بهترین فرصت، برای تمرین کنترل ذهن است. حضرت امام(ره) می فرمود: یکی از اصلی ترین کارهایی که هر عارف صاحب دلی بلد است، این است که می تواند ذهن خودش را کنترل کند.

ما که غیر ارادی از خدا غافل می شویم، سعی کنیم ارادی از دنیا غافل بشویم!

یکی از راه های کنترل ذهن، غفلت است؛ یعنی غفلت از دنیا! سعی کنیم خودمان را از دنیا غافل کنیم. عملیات غفلت می تواند ارادی باشد؛ ما که غیر ارادی از خدا غافل می شویم؛ سعی کنیم ارادی از دنیا غافل بشویم!

آقای بهجت(ره) می فرمود: علاج ریا، ریا است؛ یعنی برای خدا ریا کن! (به سوی محبوب ۷۰/۷) بگو: خدایا چرا من خودم را به دیگران نشان بدهم؛ خُب به تو نشان می دهم! نفسِ تو می خواهد خودش را پیش یک کسی عزیز کند، خُب برو پیش خدا ریا کن و خودت را عزیز کن.

چاره غفلت هم غفلت است. هر وقت دنیا به فکر آمد، کنارش

بزن. آقای بهجت (ره) می‌فرمود: «خواطر سوء را-که غیر ارادی به ذهنت می‌رسد- از ذهنت بیرون کن. اگر دوباره آمد، دوباره بیرون کن!» نمی‌خواهد خودت را اذیت کنی. هر موقع متوجه شدی که فکرت دارد به یک سمتی می‌رود، آن فکر را از ذهنت بیرون کن. غفلت یکی از بهترین راه‌های کنترل ذهن است.

«تمرکز پیدا کردن» دشوار است؛ اما غفلت (پرت‌کردن حواس) آسان است

تمرکز پیدا کردن- به چیزهایی که خصوصاً ماورایی و غیبی باشند- دشوار است؛ اما پرت‌کردن حواس خود، آسان است. یعنی آدم می‌تواند حواس خودش را- از اموری که نباید به آنها فکر کرد- پرت کند. این یکی از مهم‌ترین تمرین‌ها برای کنترل ذهن است. «من به چه چیزهایی نباید فکر کنم؟»

در یک آزمایش مشهور روان‌شناسی، در مقابل هر بچه‌ای یک شیرینی گذاشتند و گفتند: هر کسی شیرینی خودش را نخورد به او جایزه می‌دهیم. بچه‌ها را ۲۰ دقیقه با شیرینی تنها گذاشتند و از رفتارهایشان فیلم گرفتند. دیدند هر بچه‌ای که به شیرینی نگاه می‌کند- حتی اگر بر کلنجارِ درونی با خودش تمرکز کند- بالاخره نمی‌تواند تحمل کند و شیرینی را می‌خورد. اما هر بچه‌ای که صورتش را آن طرف می‌کند و خودش را به حواس‌پرتی می‌زند، شیرینی را نمی‌خورد. یعنی اینجا مبارزه فایده ندارد؛ فرار کن و از فکرش برو بیرون!

با کسانی که ذهنت را به امور بیهوده مشغول می‌کنند، همنشینی نکن

پیامبر اکرم (ص) به اباذر می‌فرماید: صبح درباره‌ی شب فکر نکن، شب درباره‌ی فردا فکر نکن! (إِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تُحَدِّثْ نَفْسَكَ بِالْمَسَاءِ...؛ امالی طوسی/ ۵۲۶) امشب درباره‌ی فردا فکر نکن؛ درباره‌ی همین امشب فکر کن! مثلاً فکر کن که امشب می‌خواهی به محضر پروردگار برسی (مثل روز قیامت) غصه‌ی فردا را نخور؛ «هنرِ فکر نکردن داشته باش!»!

بعضی‌ها مجسمه‌ی غفلت هستند و ذهن شما را به سمت افکار منفی و بیهوده می‌برند. شما سعی می‌کنی به برخی امور بی‌ارزش فکر نکنی، ولی آنها فکر شما را به آن سمت می‌برند. اصلاً با این افراد مصاحبت و همنشینی نکن! در روایت هست: با کسی همنشینی کن که تو را به یاد خدا و خوبی‌ها بیندازد. (مَنْ يُدَكِّرْكُمْ اللَّهُ رُوَيْتُهُ وَ...؛ کافی/ ۱/ ۳۹)

از افکار منفی فاصله بگیر؛ مثلاً درباره‌ی «فقر» فکر نکن

خیلی مهم است که آدم بتواند از افکار منفی فاصله بگیرد. مثلاً امام صادق (ع) می‌فرماید: درباره‌ی فقر، فکر نکن «لَا تُحَدِّثْ نَفْسَكَ بِفَقْرٍ» (تحف العقول/ ۲۱۱) قرآن می‌فرماید: «الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ» (بقره/ ۲۶۸) شیطان به شما وعده فقر می‌دهد. البته فقر، فقط فقر مالی نیست، شیطان در هر عرصه‌ای ما را می‌ترساند و می‌گوید «یک وقت، کم نیآوری!» در مقابل این وسوسه‌ی شیطان،

نترس و بگو: من خدا را دارم! «وَاللَّهُ هُوَ الْعَنِيُّ» (فاطر/۱۵) خدا غنی است و دارایی‌های خدا هم مال من است!

می‌فرماید: «الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَ يَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ» (بقره/۲۶۸) اگر انسان این وعده دروغ شیطان را بپذیرد، برای اینکه کم نیاورد، خطا می‌کند و به فحشا و کارهای بد دچار می‌شود. البته فحشا هم انواع و اقسامی دارد و همه‌اش از یک جنس نیست.

حسابت را از شیطان جدا کن؛ او دشمن توست! او را دشمن خودت بدان. قرآن می‌فرماید: از شیطان، به خدا پناه ببر «فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ» (اعراف/۲۰۰) ببینید یک کودک، وقتی احساس خطر می‌کند، چطور به پدر و مادر خود پناه می‌برد! این احساس قشنگ را از بچه‌ها یاد بگیریم و به خدا پناه ببریم.

یک تکنیک خوب برای مقابله با افکار منفی

یک تکنیک خوب برای مقابله با افکار منفی، در این روایت از امام حسن مجتبی (ع) آمده است که فرمود: اگر چیزی از دنیا را می‌خواستی و به آن نرسیدی، فکر کن اصلاً به ذهنت نرسیده که آن را بخواهی! «اجْعَلْ مَا طَلَبْتَ مِنَ الدُّنْيَا فَلَمْ تَنْظُرْ بِهِ بِمَنْزِلَةِ مَا لَمْ يَحْطُرْ بِبَالِكِ» (کشف الغمه/۱/۵۷۲) مثلاً اگر می‌خواستی فلان ماشین یا فلان خانه را بخری و نشد؛ دیگر فکر آن را از ذهنت خارج کن، فقط همین قدر به ذهنت بیاید که «می‌خواستم، ولی نشد» و الا فکر کردن درباره آن، به تو صدمه می‌زند. این یعنی خودت

را از آن موضوع، به غفلت بزنی، خدایا از آنچه که نمی خواهی و نمی پسندی ما را غافل بگردان.

خداوند می فرماید: «و لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ... لِتَفْتِنَهُمْ فِيهِ» (طه / ۱۳۱) چشمت را به دنیای دیگران ندوز و به آن فکر نکن. به هرکسی هرچیزی دادم، برای امتحان اوست! پیغمبر اکرم (ص) درباره این آیه فرمود: «مَنْ لَمْ يَتَعَزَّ بِعَزَاءِ اللَّهِ تَقَطَّعَتْ نَفْسُهُ عَلَى الدُّنْيَا حَسْرَاتٍ» (تفسیر قمی / ۶۶/۲) هرکسی به این روش تربیتی خدا عمل نکند، از شدت حسرت نابود می شود.

در نماز، خودت را به غفلت بزنی؛ یعنی هر چیزی غیر از خدا، به ذهنت آمد آن را کنار بگذار

در نماز، خودت را به غفلت بزنی. در روایت هست: «إِذَا دَخَلْتُمْ فِي الصَّلَاةِ فَاصْرِفُوا لَهَا خَوَاطِرَكُمْ وَ أَفْكَارَكُمْ» (سعد السعدود / ۴۰) در نماز هرچیزی به ذهنت آمد باید کنار بگذاری. بهترین مکان برای تمرین این کار، نماز است. بعد می فرماید: «فَأَبْعِدُوا عَنْ نَفْسِكُمْ أَفْكَارَ الدُّنْيَا وَ هَوَاجِسَ السُّوءِ» (همان) افکار دنیا و خطورات ذهنی بد را از خودتان دور کنید. وقتی چنین دستوری می دهند، یعنی تو می توانی اینها را از خودت دور کنی.

سعی کنیم افکار منفی از انواع و اقسامش به ذهن مان نیاید. اگر موفق بشوی هر سطحی از افکار منفی را به ذهنت راه ندهی، یک سطح دیگری از افکار به ذهنت می آید. آن را هم دوباره به ذهنت راه ندهی، یک سطح دیگر می آید و همین طوری ادامه دارد.

اولیاء خدا هم در مرتبه خودشان درگیر این مسئله هستند.

خدا به ابراهیم(ع) فرمود: «پسرت را در راه من، ذبح کن» اگر به ذهن ابراهیم(ع) خطور می کرد که «آخر چرا؟!» آن ارزش های بالای خود را از دست می داد. ایشان امتحانش را خوب پس داد، اما دلش گرفت از اینکه اسماعیلش را برای خدا قربانی نکرده است. مگر می شود عاشق در راه معشوقش قربانی ندهد...

جلسه نهم |

اثر ذکر خدا بر افزایش قدرت تمرکز ذهن

قدرت ذهنی انسان، در اثر تعلیم و تربیت دینی افزایش می یابد
برای کنترل ذهن، به چه چیزهایی بیندیشیم؟
چگونه ذهنمان را به امور خوب متوجه کنیم؟

مهم ترین اثر دین و معنویت در انسان، برخوردار شدن از قدرت روحی است

اینکه «دین به انسان قدرت می بخشد» باید در عرف جامعه ما
یک امر واضح و بدیهی تلقی شود. متأسفانه تبلیغات و تعلیمات
دینی در طول سالیان دراز به گونه ای نبوده که برجسته ترین اثر
دین، معنویت و عرفان در انسان، برخورداری از قدرت روحی
تلقی شود.

معمولاً در نظرسنجی‌ها، مردم مهم‌ترین اثر دین را مفاهیمی مثل «مهربانی، معرفت، سخاوت و ادب و...» ذکر می‌کنند؛ البته همه اینها جزو آثار دین داری است، اما باید دانست که این ویژگی‌ها بدون قدرت روحی تقریباً ارزشی ندارند، چون «خوب بودن از سر ضعف، ارزش ندارد!» باید در جامعه جا بیافتد که دین و معنویت انسان را ابرقدرت می‌کند.

اکثر کسانی که در تحصیل ناموفقند، آدم‌های با استعدادی هستند که حوصله تمرکز ندارند

قدرت فقط در جنگاوری نیست؛ یکی از قدرت‌های برجسته، قدرت‌های ذهنی و قدرت تمرکز است. اگر مردم قدرت ذهنی را اثر دین داری نمی‌دانند به خاطر تبلیغ غلط دین است.

با تعلیم و تربیت درست دینی، قدرت تمرکز ذهن انسان بالا می‌رود. اگر در عمل این اتفاق بیفتد، مردم خواهند گفت: هر کسی هیئت و مسجد برود و تربیت دینی پیدا کند، حتی با استعداد کم، می‌تواند بهترین علم و دانش را جمع‌آوری کند. چون اکثر کسانی که در تحصیل ناموفق هستند آدم‌های باهوش و با استعدادی هستند که حوصله تمرکز ندارند و توجه‌شان هرزه است؛ یعنی واردات و تلاطم‌های روحی آنها نمی‌گذارد ذهن‌شان متمرکز بشود.

قدرتمندی روح انسان از قدرت کنترل ذهن، آغاز می‌شود

قدرتمندی روح انسان از کجا آغاز می‌شود؟ از قدرت کنترل ذهن. قدرت ذهنی انسان هم از اینجا آغاز می‌شود: «به چیزی

که نمی‌خواهی، ذهنت سراغش نرود و به چیزی که می‌خواهی، ذهنت را روی همان متمرکز کنی» این بزرگترین منشأ قدرت در روح انسان و آغاز قدم‌هایی است که انسان به سوی رشد و کمال برمی‌دارد.

البته قبل از این هم می‌توان مقدماتی برای رسیدن به قدرت ذهنی در نظر گرفت؛ مثل سبک‌زندگی درست و برخی رفتارهایی که انسان باید انجام بدهد یا انجام ندهد؛ مثلاً اینکه انسان نباید هرزه‌چشمی و هرزه‌گوشی کند؛ یعنی نباید هر چیزی را گوش بدهد که ذهنش به سمت هر فکری برود.

باید ذهن را از آینده‌اندیشی بد که موجب نگرانی می‌شود و گذشته‌اندیشی بد که موجب حسرت می‌شود، بازداشت. اگر ذهن را رها کنی یا به گذشته خراب می‌رود یا به آینده احتمالاً خراب! باید این قدرت را داشته باشی که در زمان حال خودت، فکر کنی، روان‌شناس‌ها این را مقدمه‌ای برای نجات انسان از بسیاری از مشکلات روحی می‌دانند.

کسی که قدرت کنترل ذهن ندارد، ذهنش خودبه‌خود سراغ امور منفی می‌رود

کسی که قدرت کنترل ذهن نداشته باشد، ذهنش به صورت خودکار سراغ امور منفی می‌رود، لذا دچار مشکلات فکری و روحی بسیار خواهد شد؛ منتها این بیماری‌ها و ضعف‌ها این قدر بین مردم، فراگیر است که دیده نمی‌شود! بعضی‌ها آن قدر دچار افکار

منفی هستند که باید مدام حواس‌شان را پرت کنی و بگویی: «آقا رفتی توی فکر! بیا بیرون!» چون هر موقع به فکر فرو می‌رود، فکرش او را به سمت امور منفی می‌برد!

اسلام اصلی‌ترین برنامه‌اش یعنی نماز را برای تمرین کنترل ذهن گذاشته است. چرا قرآن می‌فرماید «از نماز کمک بگیرید»؟ (وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ؛ بقره/۴۵) اصلِ اصلِ نماز این است: «به چی نیندیش و به چی بیندیش!»

به چه چیزهایی نیندیشیم؟ هر چیز بدی در مورد گذشته و آینده! حتی مؤمن وقتی می‌خواهد استغفار کند (یعنی درباره گناهانش حرف بزند و گذشتهٔ بدِ خودش را مرور کند) باید فقط نزد خدا این کار را بکند و نباید تنهایی - بدون توجه به خدا - به بدبختی‌های گذشتهٔ خودش فکر کند؛ چون این کار برایش یأس می‌آورد.

دو عامل «ترس» و «کمال‌طلبی» موجب می‌شود ذهن آدم منفی بشود

کار ابلیس این است که ذهن آدم را به سمت امور منفی و به نداشتن‌ها منحرف کند. دو عامل «کمال‌طلبی» و «ترس» هم در وجود انسان موجب می‌شود، ذهن آدم منفی بشود. از یک طرف، چون کمال‌طلب هستی، نقص‌هایت تو را اذیت می‌کند. و از طرف دیگر، می‌خواهی خودت را از خطرهای نجات بدهی و دنیای اطراف هم پر از عوامل خطر است؛ لذا دچار ترس و نگرانی می‌شوی. اگر ذهن انسان تربیت نشود، غالباً

دربارهٔ امور منفی فکر می‌کند. ذهن را باید تربیت کنی، یک وجهش منصرف کردن ذهن از امور بد است، وجه دیگرش هم متوجه کردن به امور خوب است.

خدا با آن عظمت، خودش را وسیلهٔ تربیت ما قرار داده و می‌گوید: به من فکر کن!

برای تربیت ذهن، دو نوع عملیات باید انجام شود: یکی «منصرف کردن ذهن از امور بد» و دیگری «متوجه کردن ذهن به امور خوب». در رأس امور خوب هم خود پروردگار عالم است! خدا با آن عظمت، خودش را وسیلهٔ تربیت ما قرار می‌دهد؛ از بس که ما را دوست دارد. می‌خواهد به ما قوت ذهن و فکر بدهد، می‌گوید: «به من فکر کن؛ به قدرت من، به علم من! به مهربانی من، به اینکه همه چیز دست من است...»

آنچه موجب می‌شود آدم بتواند به خدا فکر کند عظمت خداست. اذکار مهم نماز را ببینید: «اللَّهُ أَكْبَرُ» «سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ وَ بِحَمْدِهِ»، «سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى وَ بِحَمْدِهِ» همه اینها به عظمت و بزرگی خدا اشاره دارد.

در نماز جایی که باید بیشترین توجه انسان در آن لحظه باشد، همان موقع «الله اکبر» اول نماز است. طبق روایات اگر کسی در اول نماز توجه کند، در طول نماز هم خدا به او کمک می‌کند که یک مقدار توجه پیدا کند. اما کسی که اول نماز بی‌اعتنا باشد، خدا می‌فرماید: «يَا كَاذِبُ أَتَّخَذُ عَنِّي» (مستدرک الوسایل / ۴ / ۹۶)

دروغگو داری مرا گول می‌زنی؟ لاقبل یک لحظه در اول نماز که می‌توانی به خدا توجه کنی!

اگر انسان نمی‌توانست به خدا توجه کند، خدا دستور نمی‌داد که او را زیاد یاد کنیم

اگر انسان نمی‌توانست به امور خوب و مثبت، مخصوصاً ذات پروردگار توجه کند و نمی‌توانست ذهنش را کنترل کند، خدا دستور نمی‌داد که او را زیاد یاد کنیم «اذكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا» (احزاب/۴۱) حتی نمی‌فرمود: کسی که از یاد خدا خودداری کند مجازات می‌شود! «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» (طه، ۱۲۴) پس ما حتماً می‌توانیم.

از کم شروع کن؛ یعنی سعی کن یک لحظه به یاد خدا بیفتی، وقتی ذهنت منصرف شد، دوباره آن را برگردان و بعد، این را ادامه بده و تعدادش را زیاد کن. یعنی تعداد «به یاد خدا افتادن» را در زندگی‌ات زیاد کن، تا مقدار یاد خدا افزایش پیدا کند.

متمرکز شدن روی یاد خدا دشوار است، ولی «مکرر به یاد خدا افتادن» آسان است

متمرکز شدن روی یاد خدا، بسیار دشوار است. ولی مکرر به یاد خدا افتادن، بسیار آسان است. لذا فرموده‌اند تسبیح به دست بگیرد. همین‌طور که نخ تسبیح نمی‌گذارد دانه‌ها پراکنده بشوند، خود تسبیح و ذکر هم نمی‌گذارد ذهن تو پراکنده

بشود. ده تا را بدون توجه می‌گردانی، یک دفعه‌ای در یازدهمی یادت می‌افتد.

پیامبر(ص) به ابوذر می‌فرماید: «عَلَيْكَ بِتِلَاوَةِ الْقُرْآنِ» (خصال ۵۲۵/۲) قرآن بخوان؛ قرآن توجه تو را به مفاهیم خوب، جلب می‌کند، گاهی ذهنت را می‌برد به آن نقطهٔ بهشت، گاهی به آن گوشهٔ جهنم و گاهی به سوی یک مفهوم دیگر.

فکرکردن بدون قرآن، مثل ورزش کردن بدون مربی است!

فکرکردن بدون قرآن، مثل ورزش کردن بدون مربی است. چون از نظر معنوی و روحی، دل ما دست خداست و خدا با قرآن دارد با ما صحبت می‌کند. اول شیطان را-که ذهن آدم را خراب می‌کند- کنار بزن. بعد بنشین پای قرآن، یک معجزه‌ای برایت اتفاق می‌افتد. وقتی قرآن می‌خوانی، در واقع خدا دارد با تو حرف می‌زند و ذهن تو هم که در اختیار خداست؛ آنچه هنگام خواندن قرآن به ذهنت خطور می‌کند، دست خداست و خدا می‌گوید: تو قرآن بخوان، من با قرآن-همین الآن- با تو حرف می‌زنم.

علی(ع) می‌فرماید: «الذِّكْرُ مِفْتَاحُ الْأُنْسِ» (غرر الحکم/۳۷) ذکر کلید انس است و انس شدیدترین محبت‌ها را به دنبال می‌آورد. علی(ع) می‌فرماید: اگر مدام خودت را به یاد خدا بیاندازی از غفلت نجات پیدا می‌کنی «بِدَوَامِ ذِكْرِ اللَّهِ تَنْجَابُ الْغَفْلَةِ» (غرر الحکم/۳۰۰) با خدا ورزش و تمرین کن! بوعلی سینا وقتی می‌دید زور ذهنش نمی‌رسد یک مسئلهٔ علمی را حل کند، دو رکعت

نماز می‌خواند و حل می‌کرد. (و کان إذا أشكلت عليه مسألة...؛ شذرات الذهب/ ۵/ ۱۳۳) یعنی می‌رفت با خدا ورزش می‌کرد، تا زورش زیاد شود و بتواند عالم را زیر و رو کند.

خداوند در حدیث قدسی می‌فرماید: هر بنده‌ای را ببینم که قلبش غالباً به یاد من است، اراده زندگی‌اش را به عهده می‌گیرم، مونس و هم‌نشین و هم‌صحبت او می‌شوم، (أَيُّمَا عَبْدٍ أَطَّلَعْتُ عَلَى قَلْبِهِ...؛ عده الداعی/ ۲۴۹) بعضی‌ها این قدر در فکر خدا هستند که خدا به آن فکر و ذهن علاقه پیدا می‌کند، به حدی که اگر چیزی بخواهد حواسش را پرت کند خود خدا نمی‌گذارد. یک مقدار ذهنت را برای اداره زندگی بگذار، اما بخش جدی ذهنت را برای خدا و اولیاء خدا بگذار، برای نعمات خدا و برای بهشت و قیامت خدا بگذار، ذهنت را به امور معنوی مشغول کن.

جلسه دهم |

موضوعاتی برای تمرکز ذهن

خدا چه ابزارهایی برای کنترل ذهن به ما داده است
با یک عملیات ساده کنترل ذهن، می توان غضب را از بین برد

در جهان امروز، اسباب و عوامل ضعف کنترل ذهن، بسیار است

امروزه اسباب پراکندگی ذهن و عوامل ضعف کنترل ذهن، در دنیا زیاد شده است؛ فضاهای رسانه ای با انواع و اقسام سرگرمی ها، هر لحظه ذهن انسان ها را به خود مشغول می کنند. لذا کنترل ذهن و قدرت تمرکز به عنوان یک فضیلت انسانی و ضرورت زندگی، هم برای رفع بسیاری از بیماری ها و هم برای پیدا کردن نشاط و آرامش، توصیه می شود.

متخصصین در کتاب‌های روان‌شناسی سعی می‌کنند با برخی ابزار و تکنیک‌ها، قدرتی در انسان ایجاد کنند تا بتواند ذهن خود را کنترل کند، اما ابزار حقیقی کنترل ذهن و چیزی که آن قدر با عظمت و باشکوه باشد که توجه انسان را متمرکز کند، سراغ ندارند!

در دین موضوعات زیادی برای توجه عمیق و تمرکز ذهن وجود دارد

ولی ما- در قرآن و فرهنگ دینی‌مان- موضوعاتی داریم که می‌توانیم به آنها عمیقاً توجه کنیم تا قدرت کنترل ذهن ما افزایش پیدا کند؛ موضوعاتی مثل خداوند، قیامت، بهشت و... ما برای فهم این موضوعات نیاز به تمرکز ذهن داریم. یکی از این موضوعات، جهنم است. دوزخ، این قدرت را دارد که توجه ما را عمیقاً جلب کند و اراده‌ای برای کنترل ذهن در انسان پدید آورد. درباره مؤمن، فرموده‌اند: «لَا يُصْلِحُهُ إِلَّا الْخَوْفُ» (کافی/ ۲/ ۷۱) مؤمن جز با خوف اصلاح نمی‌شود، چون یکی از خاصیت‌های خوف، ایجاد تمرکز است.

رسول خدا(ص) به امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: غضب نکن (منظور، عصبانیت بیجاست) ولی اگر غضب کردی بنشین (نشستن به انسان کمک می‌کند تا بتواند ذهنش را کنترل کند) بعد به «قدرت پروردگار بر بندگان» فکر کن! «يَا عَلِيُّ لَا تَعْصِبْ فَإِذَا غَضِبْتَ فَاقْعُدْ وَ تَفَكَّرْ فِي قُدْرَةِ الرَّبِّ عَلَى الْعِبَادِ» (تحف العقول / ص ۱۴) یعنی با یک عملیات ساده کنترل ذهن، غضب- که نابودکننده انسان است- از بین می‌رود.

موضوع دیگری که فهم آن نیاز به تمرکز ذهن دارد «محبت ائمه هدی (ع) نسبت به ما» است

موضوع دیگری که فهم آن نیاز به تمرکز ذهن و تفکر عمیق دارد، محبتی است که ائمه هدی (ع) نسبت به ما دارند. امام‌زمان (ع) چقدر ما را دوست دارد؟ خیلی زیاد؛ از پدر و مادرمان هم به ما بیشتر علاقه دارد. چرا حضرت، هر هفته دوبار پرونده اعمال ما را نگاه می‌کند؟ (کافی/۱/۲۱۹) (وسائل‌الشیعه/۱۶/۱۱۴) چون واقعاً نگران ما است و اگر گناهی در پرونده ما ببیند، برای ما طلب مغفرت می‌کند. اگر عمیقاً به این موضوع فکر کنیم، محبت ما به امام‌زمان (ع) بیشتر خواهد شد.

همان‌طور که قبلاً بیان شد، یکی از وجوه کنترل ذهن، این است که بتوانی ذهنت را از اموری که به‌طور طبیعی به آنها توجه می‌کنی منصرف کنی. در روانشناسی می‌گویند: مهم‌ترین عاملی که انسان را به ابرقدرت تبدیل می‌کند، این است که بتوانی حواس خودت را - از یک موضوعی - پرت کنی و به آن توجه نکنی. البته این کار خیلی سخت است؛ چون موضوعات زیادی وجود دارند که ذهن انسان را به شدت درگیر می‌کنند.

انسان موجود خودخواهی است. وقتی پای درد و بلای خودش به میان بیاید به چیز دیگری فکر نمی‌کند! لذا بزرگان فرموده‌اند که مواظب باشید موقع مرگ، شیطان ایمان‌تان را نگیرد؛ چون آن لحظه، اوج درد و رنج انسان است، ابلیس در آن لحظه حساس، وسوسه می‌کند و می‌گوید: «ببین خدا دارد جان‌ت را می‌گیرد؛

این کار خداست!» یعنی ابلیس می‌خواهد آدم را در لحظه مرگ، بی‌دین کند، می‌خواهد در قلب انسان نسبت به خدا ناراحتی و دشمنی ایجاد کند. اگر ذهن آدم درگیر بشود، انصرافش کار سختی است!

سختی جان‌کندن برای این است که توجهت از دوست‌داشتنی‌های دنیایی‌ات کنده بشود

علاقه‌هایی که در دنیا به آن توجه می‌کنی و گمان می‌کنی که «زیاد هم مهم نیست!» موقع مرگ به ذهنت می‌آید و برایت بزرگ و مهم می‌شود، لذا نمی‌توانی از این علاقه‌ها جدا بشوی و دل بگنی! سختی جان‌کندن برای این است که توجهت از دوست‌داشتنی‌های دنیایی‌ات کنده بشود. لحظه وحشتناک و هولناکی است. اما به شما مژده بدهم: «مگر گریه‌کن امام حسین (ع) را در این لحظه سخت، رها می‌کنند؟!» موقع مرگ بگو: من همیشه در زندگی موضوعی داشتم که هر موقع به آن فکر می‌کردم، اصلاً خودم را فراموش می‌کردم، آن هم «حسین» است.

ما موضوعات بسیار مهمی برای توجه داریم؛ مثل خدا و قیامت و... اما آسان‌ترینش «حسین» است، چون خودش توجه ما را به خود جلب می‌کند. اگر در روضه امام حسین (ع) به فکر مشکلات و گرفتاری‌های خودت باشی، انگار حسین (ع) دارد می‌گوید: «آنها را حل می‌کنم، ول‌شان کن؛ به من نگاه کن!» اما بدانید که امام حسین (ع) خیلی هزینه کرده تا برای ما توجه عمیق ایجاد کند...

جلسه یازدهم |

توجه به «مهربانی خدا»؛ راه توجه به خدا

چگونه قدرت «توجه طولانی به خدا» را پیدا کنیم؟ با نگاه به مهربانی خدا!

توجه به مهربانی خدا برای ما یک نیاز است!

توجه به خدا برای ما که او را نمی بینیم کار دشواری است

قدرت کنترل ذهن در امور معنوی یکی از حیاتی ترین نیازهای ما و به قول حضرت امام (ره) اولین شرط برای رشد معنوی است (چهل حدیث / ص ۱۶) خداوند در پشت پرده غیب حضور دارد و اگر بنا باشد فقط به امور ظاهری که توجه ما را جلب می کنند نگاه کنیم، دیگر هیچ وقت به یاد خدا نخواهیم افتاد. اگر هم به یاد خدا بیفتیم، مثل شهابی است که یک لحظه در آسمان دیده می شود، برقی می زند و عبور می کند.

توجه به خدا برای ما که او را نمی‌بینیم کار دشواری است، چون عذاب‌ها و ثواب‌هایش فوری نیست، لذا غفلت از این خدا آسان است. بسیاری از کسانی که بزرگترین جنایت‌های تاریخ بشریت را در عاشورا مرتکب شدند، تا مدتی زنده ماندند، ولی شاید ما انتظار داشتیم آنها همان عصر عاشورا نابود شوند! پس می‌شود خدا را ندیده گرفت، چون خدا زود عکس‌العمل نشان نمی‌دهد.

انسان باید بخشی از زندگی‌اش را به تفکر درباره خدا اختصاص دهد

اگر کسی قدرت کنترل ذهن داشته باشد می‌تواند دائماً به خدا متوجه باشد و دائماً به یاد او باشد. آدم باید عمیقاً فکر کند تا به پروردگار متوجه بشود؛ یکی از راه‌های کنترل ذهن تفکر است. انسان باید بخشی از زندگی‌اش را به تفکر درباره خدا اختصاص دهد (سَاعَةً يَتَفَكَّرُ فِي مَا صَنَعَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ إِلَيْهِ؛ خصال / ج ۲ / ص ۵۲۵)

برای کسی که به خدا بی‌توجه است، غیب‌بودن خدا بیشتر می‌شود. ما باید دنبال خدا بگردیم و به او توجه پیدا کنیم. اگر مدتی به او توجه کنی، از پشت پرده بیرون می‌آید و اوضاع عالم را برایت رو می‌کند. در روایت هست: اگر کسی دلش را با توجه طولانی به خدا آباد کند در پنهان و آشکار، رفتارهایش خوب می‌شود. «مَنْ عَمَرَ قَلْبَهُ بِدَوَامِ الذِّكْرِ حَسُنَتْ أَعْمَالُهُ فِي السِّرِّ وَالْجَهْرِ» (غررالحکم / ص ۶۴۴)

توجه به قدرت خدا آدم را خائف می‌کند. اما معمولاً برای ما انسان‌ها، فکر کردن به قدرت خدا کمی سخت است. اگر قدرت خدا دیده نشود، هم انسان «پُررو می‌شود» هم «احساس بی‌پناهی می‌کند» و این دو ویژگی، ما را نابود می‌کند.

با نگاه به کدام یک از اسماء پروردگار، قدرت توجه طولانی به این غیب‌الغیوب (یعنی خداوند) را پیدا خواهیم کرد؟ «رحمانیت خدا» چون مهربانی برای آدم شیرین است و با طبع انسان سازگار است و از این لحاظ، خیلی با قدرت خدا، فرق می‌کند. ضمن اینکه خدا دوست دارد به مهربانی‌اش نگاه کنیم.

به مهربانی خدا هم نمی‌توانی توجه کنی؟!

به ما فرموده‌اند در آغاز کارها «بسم الله الرحمن الرحيم» بگوییم. عجیب‌تر از تأکید بر تکرار «بسم الله الرحمن الرحيم» تأکید این آیه بر مهربانی خداست؛ چراکه در همین یک جمله، دوبار ما را به یاد مهربانی خدا می‌اندازد و می‌گوید «خدا هم رحمن است و هم رحيم» قرآن با این ذکر نورانی شروع می‌شود، در سوره حمد که باید در همه نمازهايت بخوانی، در آیه سوم، دوباره می‌فرماید: «الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ» توجه به مهربانی خدا واقعاً مورد نیاز ماست!

اگر کسی بگوید «من نمی‌توانم به خدا توجه کنم چون عوامل غفلت در دنیا زیاد است» می‌گوییم: به مهربانی خدا هم نمی‌توانی توجه کنی؟! تو که هر لحظه به مهربانی او احتیاج داری! توجه به مفهومی مثل «مرگ» دل را خیلی جلا می‌دهد اما بیشتر تأکید بر

این است که به مهربانی خدا نگاه کنیم. اگر کسی می‌خواهد برای قدرت کنترل ذهن تمرین کند و مدت طولانی به خدا بیندیشد، به مهربانی خدا نگاه کند، چون این کار راحت است.

اگر متوجه مهربانی خدا نشویم بدبخت می‌شویم

اگر متوجه مهربانی خدا نشویم بدبخت می‌شویم: «وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِيضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ» (زخرف/ ۳۶) هر کس در زندگی به یاد خدای رحمن (یعنی خدایی که به همه مهربان است) نباشد، شیطان را بر او مسلط می‌کنیم (یک شیطان به او می‌چسبانیم) و این شیطان با او هم‌نشین می‌شود.

اینکه مدت زیادی به یاد خدای «رحمن» نباشیم، برایمان خطرناک است. برای هر حرکتی که خواستی انجام بدهی، بگو: «بسم الله الرحمن الرحيم» این یک برنامه عمومی است که اهل بیت (ع) به ما داده‌اند، هر حرکت و سکونی را با «بسم الله الرحمن الرحيم» شروع کن.

مرحوم قاضی طباطبایی (ره) می‌فرماید: در عالم مکاشفه دیدم «رَحْمَةُ اللَّهِ الْوَاسِعَةُ» ابا عبدالله الحسین (ع) است. اگر به فکر رحمت خدا نبودی، به فکر امام حسین (ع) هم نمی‌توانستی باشی؟ بدون حسین زندگی نکن. از حسین جدا نشو؛ حسین یعنی مهربانی خدا!

جلسه دوازدهم |

شکر، بستری عالی برای تمرین تمرکز ذهن

«شکر نعمت» یک نوع تمرین کنترل ذهن و مثبت اندیشی است

چرا باید نگاه ما به «نیمهٔ پُر لیوان» باشد؟

برای اینکه همیشه حالت خوب باشد؛ مدام به نعمت‌های نگاه کن!

اگر انسان به نگاهِ درست عادت کند، کنترل ذهنش را به دست می‌آورد

یکی از توانمندی‌های بسیار مهمّ ذهنی این است که انسان بتواند برای خودش یک «زاویهٔ دید» تعیین کند و عادت کند به همهٔ مسائل، از آن زاویه نگاه کند. همان‌طور که می‌توانیم به یک طرز از حرف زدن، غذا خوردن و لباس پوشیدن عادت

کنیم، می‌توانیم به یک نحوه از نگاه و توجه‌کردن هم عادت کنیم. اگر انسان به نگاهِ درست عادت کند، کنترل ذهنش را به دست می‌آورد.

اگر ذهن انسان رها باشد، سراغ امور منفی و نگرانی‌ها می‌رود. اگر بخواهیم ذهن مان سراغ نداشته‌ها نرود و دچار حسرت گذشته و نگرانی از آینده نشود، باید تمرین بسیار برجسته‌ای را-که دین به ما داده است- اجرا کنیم و آن هم اینکه «به خودمان عادت بدهیم همیشه نیمهٔ پر لیوان را نگاه کنیم؛ یعنی به داشته‌ها نگاه کنیم و بعد، به خاطرش خدا را شکر کنیم»

شکرِ نعمت که این قدر بر آن تأکید شده، می‌خواهد زاویهٔ دید ما را تغییر بدهد

شکر نعمت-که این همه پاداش برایش شمرده‌اند- در واقع می‌خواهد زاویهٔ دید ما را تغییر بدهد. روی داشته‌های متمرکز بشو و فکر کن که می‌شد همین‌ها را هم نداشته باشی؛ یعنی خدا می‌توانست اینها را به تو ندهد. اگر آدم به این نوع نگاه، عادت کند، کلاً ذهنش مثبت و گرم می‌شود و تحت کنترل او درخواهند آمد. ما نباید همیشه مبارزهٔ ذهنی کنیم؛ یعنی اول بگذاریم ذهن مان منفی شود و بعد از اینکه منفی شد، تازه بخواهیم مسیر ذهنی خودمان را به وضع مثبت، تغییر بدهیم.

باید ذهن خودمان را به مثبت‌نگری و مثبت‌اندیشی عادت بدهیم. مثلاً عادت کنیم هروقت از خواب بیدار شدیم، به امور

مثبت نگاه کنیم. می‌گویید وقتی مثبت نگاه کنید، امور مثبت را به سمت خودتان جذب می‌کنید. امروزه در دنیا مباحث زیادی در این باره مطرح می‌شود که مورد استقبال مخاطبان هم قرار می‌گیرد. اما در این حرف‌ها یک نوع تقلب وجود دارد و آن اینکه نقش خدا و مقدرات او برای بندگانش را حذف می‌کنند. وقتی یک برگ، بدون اجازه خدا نمی‌افتد، چطور اوضاع و احوال من، بدون اجازه خدا تغییر خواهد کرد؟!

شکر، تمرین کنترل ذهن و عادت دادن ذهن به مثبت‌اندیشی است

اگر انسان بخواهد مثبت‌نگری با خدا را تحلیل کند، اسمش همان «شکر» خواهد شد. شکر، تمرین کنترل ذهن و عادت دادن ذهن به مثبت‌اندیشی است. منصرف کردن ذهن از بدی‌ها و امور منفی، کار خیلی سختی است، اما متوجه کردن ذهن به امور مثبت، راحت‌تر است.

اگر ذهن مان را دائماً به امور مثبت متوجه کنیم و ذهن ما به این کار عادت کند، دیگر در تغییر توجه ذهن، زیاد دچار مشکل نمی‌شویم. اگر مثبت‌اندیش باشید و همه چیز - حتی حوادث تلخ - را از زاویه نیمه پُر لیوان، نگاه کنید و شکر خدا را به جا بیاورید، در بندگی حالت بسیار خوبی خواهید داشت.

اگر تمرین کنیم و ذهن را به این نگاه مثبت و شاکرانه عادت بدهیم، آن وقت با همین کارهای عادی خودمان هم رشد

می‌کنیم. می‌فرماید: مؤمن شاکر، غذا می‌خورد و می‌آشامد، اما مثل روزه‌دار مجاهد، ثواب می‌برد بلکه بیشتر! چون هر کاری می‌کند شکر می‌کند. وقتی عمیقاً شکر خدا را بجا بیاورد و مثبت نگر باشد، با غذا خوردن هم اجر روزه‌دار را می‌برد. (الطَّاعِمُ الشَّاكِرُ لَهُ مِنَ الْأَجْرِ كَأَجْرِ الصَّائِمِ الْمُحْتَسِبِ؛ کافی ۹۴/۲) (إِنَّ الْمُؤْمِنَ لَيَشْبَعُ مِنَ الطَّعَامِ وَ الشَّرَابِ...؛ محاسن ۴۳۵/۲) اجر شکر بیشتر از اجر صبر است. (الشُّكْرُ عَلَى الْعَافِيَةِ خَيْرٌ مِنَ الصَّبْرِ عَلَى الْبَلَاءِ؛ مشکات الانوار/۲۵۸)

امام کاظم(ع): همین که نعمت‌های خدا را یادآوری کنی، خودش شکر است

در قرآن کریم بیشترین دستور به ذکر، مربوط به ذکر نعمت‌های خداست «اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ» (فاطر/۳) امام کاظم(ع) می‌فرماید: همین که نعمت‌های خدا را یادآوری کنی خودش شکر است و ترک آن کفر است «التَّحَدُّثُ بِنِعْمِ اللَّهِ شُكْرٌ وَ تَرَكَ ذَلِكَ كُفْرٌ» (وسایل الشیعه ۴۰/۷)

امام صادق(ع) فرمود: کسی توجّه قلبی به نعمت خدا پیدا کند قبل از اینکه بگوید: الحمد لله، مستوجب زیاد شدن نعمت از جانب خداوند متعال می‌شود. «مَنْ عَرَفَ نِعْمَةَ اللَّهِ بِقَلْبِهِ اسْتَوْجَبَ الْمَزِيدَ مِنَ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ قَبْلَ أَنْ يُظَهِّرَ شُكْرَهَا عَلَى لِسَانِهِ» (تحف العقول، ۳۵۷) اگر کسی به این‌طور نگاه کردن عادت کند می‌شود شکور! نه شاکر. شکور کسی است که همه چیز را از موضع مثبت نگاه می‌کند. بسیاری از غم‌ها، ناراحتی‌ها و کمبودها که در

زندگی ما پدید آمده ابزار محبت خدا به ماست، شکر همه اینها را به جا بیاورید، از زاویه مثبت نگاه کن، بعد بین بقیه زندگی ات چه می شود!

سجده شکر به خاطر نعمت‌های خدا، یک تکنیک برای تقویت توجه است

امام باقر(ع) می‌فرماید: «لَا وَ اللَّهِ مَا أَرَادَ اللَّهُ تَعَالَى مِنَ النَّاسِ إِلَّا خَصْلَتَيْنِ أَنْ يُقْرُوا لَهُ بِالنِّعَمِ فَيَزِيدَهُمْ وَ بِالذُّنُوبِ فَيَغْفِرَهَا لَهُمْ» (کافی/۲/۴۲۶) به خدا قسم، خدا از مردم فقط دو چیز می‌خواهد، یکی اینکه اقرار کنند به نعمت تا خدا نعمتشان را زیاد کند، و دیگر اینکه اقرار کنند به گناه تا خدا آنها را ببخشد. خدا بیشتر از این دو، انتظاری از بنده‌اش ندارد! اقرار به نعمت هم خیلی پیچیده نیست و احساس درونی نمی‌خواهد، همان نگاه و توجه به نعمت کافی است.

در روایات برای اینکه توجه انسان به نعمت‌ها، عمیق‌تر شود، راهکارهایی یاد داده‌اند که در واقع، تکنیک‌های تقویت توجه است. امروزه در دنیا این طور حرف‌ها بسیار خریدار دارد و اینها را به اسم تکنیک معرفی می‌کنند و مردم هم اجرا می‌کنند و نتیجه می‌گیرند؛ چقدر هم بازارش گرم است. یکی از این تکنیک‌ها این است که می‌فرماید: وقتی انسان یاد نعمتی افتاد سر به سجده بگذارد؛ به خاطر شکر خدا. «إِذَا ذَكَرَ أَحَدُكُمْ نِعْمَةَ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ فَلْيَضَعْ خَدَّهُ عَلَى التُّرَابِ شُكْرًا لِلَّهِ» (کافی/۲/۹۸) این کار در تقویت توجه، مؤثر است.

امام صادق (ع): اگر زیاد به نعمت‌هایی که خدا به دیگران داده، نگاه کنی، اندوهت طولانی می‌شود

اگر می‌خواهی تمرین کنی که زیاد به یاد نعمت‌های خدا بیفتی، باید به یک چیزهایی هم نگاه نکنی (توجه نکنی) امام صادق (ع) می‌فرماید: «إِيَّاكُمْ أَنْ تَمُدُّوا أَظْرَافَكُمْ إِلَى مَا فِي أَيْدِي أَوْلِيَاءِ الدُّنْيَا...» (اصول سته عشر / ۲۰۹) بپرهیزید از اینکه زیاد نگاه کنید به چیزهایی که به دیگران دادیم - زیاد نگاه نکردن از مقوله کنترل ذهن است - اگر چشم‌ت افتاد، رها کن، کسی که زیاد به نعمت‌هایی که خدا به دیگران داده نگاه کند، اندوهش طولانی می‌شود و هیچ وقت ناراحتی‌اش برطرف نمی‌شود، نعمت‌هایی را که خدا به خودش داده، کوچک تلقی می‌کند لذا شکرش برای خدا کم خواهد شد. همیشه نگاه کن به کسی که کمتر از توست، این طوری بهتر می‌توانی شاکر نعمت‌های خدا باشی و مستحق زیادکردن نعمت می‌شوی.

وقتی به تو خوش گذشته و خدا را شکر می‌کنی، این قیمتش بالاتر از صبر در بلاست!

در روایت هست: «الْحَالُ الَّتِي تُوجِبُ الشُّكْرَ أَفْضَلُ مِنَ الْحَالِ الَّتِي تُوجِبُ الصَّبْرَ» (امالی صدوق / ص ۶۱۳) شکر بالاتر از صبر است. یعنی به تو خوش گذشته است و می‌گویی «خدایا شکر»؛ این قیمتش بالاتر از صبر در بلاست. چون نگاه کردن به موضوع شکر، شیرین است، لذا امکان طولانی شدن دارد یعنی می‌توانی نگاهت را به مدت بیشتری روی آن موضوع نگه داری.

یکی از مقوله‌های مهم، حسن ظنّ به خداست؛ خداوند بر اساس حسن ظنّ ما، نعمات و مقدرات ما را تغییر می‌دهد. حالا چه کسی می‌تواند این حسن ظن را به خدا پیدا کند؟ کسی که تجربه شکر دارد. کسی که همیشه به خاطر نعمات، تشکر می‌کند باورش نمی‌شود که خدا او را بزند و خدا هم او را نمی‌زند. خیلی‌ها فکر می‌کنند رابطه با خدا مثل رابطه با پادشاهان و زورگویان است! در حالی که رابطه با خدا، مثل رابطه فرزند با مادر است؛ البته خیلی بالاتر از آن!

برای اینکه همیشه حالت خوب باشد؛ مدام به نعمت‌هایت نگاه کن!

اگر همیشه به نعمات نگاه کنیم، نعمات مان زیاد می‌شود و حال مان هم همیشه خوب خواهد بود. ولی آیا می‌شود آدم در این دنیا همه‌اش خوش بگذراند بعد هم به بهشت برود؟ بله؛ نکند فکر کردی خدا از ما توقع دارد حتماً اذیت بشویم و بعد، ما را به بهشت ببرد؟ نه، این طور نیست! سؤال: پس جهاد فی سبیل الله، عبادات، طاعات، انفاق در راه خدا و این سختی‌کشیدن‌ها چه می‌شود؟ اگر این سختی‌ها را با عشق انجام دهی، سختی‌اش را حس نمی‌کنی و فکر نمی‌کنی که به زحمت افتاده‌ای.

اگر یک مهمان بسیار عزیز به خانه شما بیاید که دوست داشته باشی خودت را برایش بگشی، ده برابر حالت عادی کار می‌کنی و خسته هم نمی‌شوی؛ چون از سر عشق و محبت، داری زحمت می‌کشی. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: متقین در دنیا همانند

عیاش‌ها و خوشگذران‌ها لذت می‌برند (فَحَظُّوا مِنَ الدُّنْيَا بِمَا حَظِيَ
بِهِ الْمُتْرَفُونَ؛ نهج البلاغه / ۲۷) خدا خوشحال می‌شود بنده‌اش از
نعمت‌ها استفاده کند و لذت ببرد و بعد، از او تشکر کند.