جلسه پنجم عابدی با اعضاء ، دیماه 1391

قرآن

مثل الذین اتخذوا من دون الله اولیاء کمثل العنکبوت اتخذ بیتا . وان اوهن البیوت لبیت العنکبوت لو کانوا یعلمون

بت پرستان ، معتقدند که انسان محتاج هست اما می گویند که مشکل ما را این بت ها را حل می کند

یکسری دیگر می گویند که انسان محتاج و نیازمند هست اما می گویند که انسان خود کفا هست و هر چه به ذهن خودشان بیاید می گویند که حق همین هست افرایت من اتخذ اله هواه

غیر خدا هر چیز و هر کس که باشد مثل خانه ی عنکبوت هست. هیچ چیزی غیر خدا سهمی در حفظ انسان ندارد و اگر کسی به غیر خدا تکیه کرد گویا به خانه ی عنکبوت تکیه کرده هست

آنهایی که به بیگانگان پناهنده می شوند همینطور هست یعنی به غیر خدا پناه می برند ، آنها می خواهند در آنجا به رفاه و آسایش و امنیت برسند ، آنها به سراغ غرب و شرق می روند که ولیِّ آنها، غرب و شرق باشد

اینست که قرآن به روز هست

اگر انسان به خودش یا به بیگانه پناهنده شود مثل اینست که دستاویز خودش را خانه ی عنکبوت قرار داده

پس به غیر خدا مراجعه کردن و تکیه کردن چه به بت باشد ، چه به هوای نفس باشد ( به خود باشد و بگوید فکر من و فهم من ) و چه به بیگانه تکیه کردن ، مثل اینست که به خانه ی عنکبوت تکیه کنی

آنهایی که مشرکند بت ها را برای ولی وسرپرست می خواهند و آنهایی که ملحدند ، هوای نفس را برای ولی ورهبر وسرپرست می خواهند

من دون الله اولیاء

حدیث

وَ قَوْلُهُ ص‏ مَنْ خَرَجَ فِي طَلَبِ الْعِلْمِ فَهُوَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ حَتَّى يَرْجِعَ‏ «2».

کسیکه خارج شود در طلب علم پس او در راه خدا هست تا اینکه برگردد

بحث موسیقی

مقدمه

1 . انسانها را خدا آفریده ، پس او می داند که چه چیزی به نفع ما است و چه چیزی به ضررما.

2 . خداوند متعال که ما را آفریده به تمام ابعاد وجودی ما و روح و جسم ما آگاه است و از پیچیدگی های انسان از همه کس آگاهتراست. پس هر آنچه که در سعادت و خوشبختی من دخیل است را می داند و به آن دستور داده.

3 . اگر مخترعی یک اختراعی را کند ، دفترچه ی راهنما را از آن مخترع می خواهیم نه شخص دیگر. خداوند هم از طریق قرآن و روایات و پیامبر و امام ، خصوصیات و ویژگیهای اختراع خودش را فرموده ، و آنچیزهایی که نفع و ضرر اوست را بیان کرده.

4 . هر چیزیکه خداوند متعال ( که سازنده ی ماست ) فرموده حرام است ( مثل موسیقی مطرب یا لهوی ) قطعا به ضرر زندگی دنیوی و اخروی من است و هم برای روح و هم جسم من مضرّ هست هر چند من ، ضررش را نفهمم و ضررش هم آنقدر زیاد است که آنرا حرام کرده وگرنه اگر ضررش کم بود می فرمود مکروه است.

5 - هدف بسیاری از احکام و حرام کردن خیلی از چیزها اینست که علاقه های دنیایی من کم شود و توجهات من به خدا بیشتر شود نه به دنیا . چون خدا یک منبع نورانی و پاک هست که همه ی زیبایی ها و لذّتهای حقیقی در آنجاست و خداوند بخاطر خود ما اینچنین فرموده.

6 - موسیقی یکی از مواردی است که علاقه های مادی و دنیایی و شهوات ما را تحریک می کند و ما را به دنیا علاقه مند متمایل می کند و از خدا دور می کند. وخدا اینرا نمی خواهد.

7 - اگرتمام انسانها هم نافرمانی خدا را کنند ، هیچ نقص و ضرر و کمبودی به خدا نمی رسد . پس خداوند متعال بخاطر خود ماست که چیزی را به ما حرام کرده یا واجب کرده ، چون از تمام ابعاد وجودی ما آگاه است و نقاط ضعف و قوت ما را می شناسد.

پس بیاییم به خدا اعتماد کنیم و دستمان را در دست خدا و راهنمایان دینش بگذاریم تا به منزلگاه مقصود برسیم.

از جمله مهمترین عوامل تحریک کننده ی شهوت جنسی می توان موسیقی را ذکر کرد :

ما باید بدانیم که هر کاری را که در دنیا پیش می گیریم ، با انجام آن کار چه چیزهایی عائدمان می شود یعنی چه منافع و فوائدی برای ما دارد و از آنطرف چه مضرّاتی برای ما دارد.

در مورد موسیقی باید گفت ، حق مطلب اینست که با گوش دادن موسیقی ، هیچ نفع و فائده ای به ما نمی رسد لذا در هیچ جای دین اسلام ( هیچ آیه یا روایتی ) نداریم که سفارش یا تاکید به گوش دادن موسیقی کرده باشد و این نشان می دهد که در رسیدن من به کمال یا رسیدن به خدا اصلا نقشی ندارد چون خداوند متعال با مهربانی ای که برای بندگانش و هدایت آنها دارد ، هر چیزیکه در هدایت آنها دخالت داشته را در دین اسلام که کاملترین دین هست قرار داده.

پس موسیقی نه تنها من را به خدا نزدیک نمی کند و نفع و فائده ای برای دنیا یا آخرتم ندارد بلکه ضرر هم دارد و من را از خدا دور می کند. چون نه تنها گفته نشده که مستحب یا واجب هست بلکه گفته شده که حرام است.

اگر کسی بگوید که موسیقی به من آرامش می دهد، دروغ می گوید چون خود خدا که ما را خلق کرده بهتر از هر کسی می داند که چه چیزی به من آرامش می دهد . لذا فرموده آنچیزیکه به شما آرامش می دهد ، یاد من است. { ألا بذکر الله تطمئن القلوب } آگاه باشید که با یاد خدا دلها آرام می شود .

در واقع شخص موسیقی گوش دهنده ، دلش آرام نشده بلکه او با خیال خودش لذت می برد یعنی با گوش دادن این موسیقی ، خودش را در یک فضا و تخیّلی قرار داده و از خیال خودش لذت می برد .

اگر موسیقی به چنین افرادی آرامش می داد ، پس چرا این قبیل افراد اینقدر مشکلات روحی و روانی دارند ، چرا اینقدر عصبانیت و پرخاشگری و ضعف اعصاب از آنها مشاهده می شود؟!

به عنوان مثال اگر همین شخص ، مشغول گوش دادن موسیقی باشد وسط گوش دادنش شخصِ دیگری بیاید و یک خبر بدی بدهد مثلا بگوید فلان وسیله ات را دزد برد یا فلان دشمن سرسختت در فلان کار از تو جلو زد ، یا خانه ات را فلانی آتش زد ، فلان تیم محبوبت شکست خورد و...

سریعا عکس العمل نشان می دهد و ناراحت می شود و در درونش غوغایی می شود و قلبش ناراحت و مضطرب می شود. و اگر خبر برای او خیلی ناراحت کننده باشد ، یا مثلا یکی از اعضای خانواده اش با او دعوا بگیرد بلند می شود و ضبط و نواری که در حال پخش موسیقی بوده را می شکند .

خوب ، اگر واقعا این موسیقی به او آرامش می داد باید جلوی ناراحتی و عصبانیّت او را می گرفت ، باید باعث می شد که او خبرهای ناراحت کننده ی دنیایی را فراموش کند و توجه نکند در حالیکه می بینیم اثر معکوس می گذارد یعنی نه تنها به او آرامش نداده و نمی دهد بلکه حتی از شدت ناراحتی ، به نوار موسیقی ضربه می زند.

آرامش و عدم آرامش مربوط به دل و جان و قلب است نه مربوط به بدن .

لذا اگر شخصی تمام بدنش و جسمش مشغول خوشی و لذت و شهوت باشد باز هم قلب و روحش ، خوشی و آرامش ندارد بلکه همین خوشیهای حرامِ ظاهری که در مورد جسم و بدنش داشته ( مثلا موسیقی حرام گوش داده ، با نامحرم ارتباط داشته و...) باعث می شود که نا آرامی و تشویش و نگرانی های قلبی اش بیشتر شود.

یک انسان مومن واقعی چون دنیا در قلب او نیست و به دنیا دلبستگی و علاقه ندارد بلکه خدا در قلب و جان اوقرار دارد و دلبستگی و علاقه اش به خدا هست ، اگر تمام دنیا را هم از او بگیرند ، او قلبش آرام هست و ناراحت نمی شود . اما یک غیر مومن ، چون دنیا درون قلبش جا دارد و همه ی عشق و علاقه و لذتهای او در دنیا هست لذا کوچکترین لطمه ای که به دنیایش برسد مستقیم به قلب او لطمه و خدشه وارد می شود مثل تیری که به قلب او خورده باشد. هر چه از دنیایش کم شود قلبش ناراحت می شود . لذا چون قلب همیشه ناراحت هست ( چون همیشه در دنیا احساس کمبود می کند ، چون هرچقدر هم از دنیا و شهوتهای دنیا بدست بیاورد بازهم می خواهد داشته باشد و به نظر او کم است و اورا سیر نکرده است ) همیشه نا آرام است و نه موسیقی و نه هیچ ابزار دنیایی دیگری نمی تواند او را آرام کند لذا باید این قبیل شبهات پوچ و تو خالی را کنار زد و از موسیقی دست کشید.

با بررسی کوتاه در قرآن و روایات و سخن روانشناسان ، بعضی از ضررهای موسیقی را ذکر می کنیم :

1 - انسان را به فساد و فحشاء گرایش می دهد

واقعا انسان این مطلب را به عینه و با چشم خودش در محیط بیرون ، چه در جامعه ی ایران وچه در جوامع دیگر می بیند که بسیاری از مشکلات موجود در جامعه و هوسرانیها و شهوترانیها ناشی از گوش دادن موسیقی هست.

شخص، با گوش دادن موسیقی، از قبل ، شهوت خودش را تحریک کرده وآماده کرده و وقتی در جامعه می رود نمی تواند خودش را کنترل کند و جلوی شهوات خودش را بگیرد. لذا از قبل انتظار می کشد که به نامحرم برسد واز دیدن چهره ی نامحرم و بدن او لذّت ببرد، یا به دنبال اینست که با نامحرم اتباط برقرار کند، یا بدنبال اینست که فلان فیلم مبتذل به دست او برسد و نگاه کند ، اینها همه ناشی از اینست که این شخص خودش را با موسیقی تحریک کرده و الان کنترل شهوت ، برای او سخت شده است.

یکی از خطرها و ضررهای موسیقی اینست که انسان را بی غیرت می کند .

که الان این بی غیرتی را در اکثر انسانها می بینیم و عامل اصلی آن همان گوش دادن به موسیقی است.

شما نگاه کنید مرد با زنش بیرون می آید وهمسر این مرد با وضعیتی بسیار زننده خودش را درست کرده یعنی لباس های تنگ و چسبان پوشیده و موهای سرش را از روسری بیرون انداخته ، صورتش را آرایش کرده و... اما مرد او انگار نه انگار که زنش با این وضعیت بیرون آمده تا مردهای دیگر او را ببینند ولذّت ببرند ، تا جوانهای دیگر از دیدن زنش لذت ببرند و شهوتشان تحریک شود ، و چه بسا خیلی ها خوششان بیاید و نسبت به همسر او علاقه مند شود ودر صدد رسیدن به خواست شهوتشان بربیایند و بخواهند بعدا با همسرش رابطه هم داشته باشد یعنی تا این حد، انسان را بی غیرت می کند . حتی ازاین بالاتر هم گفته اند که موسیقی خیلی زیاد به حدّی شخص را بی غیرت می کند که اگر بیایند داخل منزلش و با زنِ او رابطه ی نامشروع برقرار کنند او بدش نمی آید و ما نمونه ی آنرا بسیار زیاد در پارتی های امروزی ، مشاهده می کنیم که زن و مرد نامحرم با همسرانِ خود می آیند و در جلوی یکدیگر ناموس هم را به حراج می گذارند.

اگر ما باور داریم که خداوند متعال ما را خلق کرده پس باید قبول داشته باشیم او که ما را آفریده می داند که چه چیزی به نفع ما هست و چه چیزی به ضرر ماست. خداوند متعال که علمش بی نهایت هست و از همه بزرگتر و داناتر است ، او می داند که چه چیزی باعث رشد و سعادت ماست و ما را به کمال می رساند و چه چیزی نه .

لذا پیش خدا اظهار دانایی و فضل نکنیم و نگوئیم ما از خدا بهتر می دانیم و بهتر می فهمیم ، نگوئیم من تشخیص می دهم که موسیقی ضرر ندارد و به من آرامش می دهد و برای من مفید است ، نه ، بلکه ببینیم خدایی که ما را خلق کرده و به تمام ابعاد وجودی ما و شخصیت ما و نیازهای ما علم و آگاهی دارد ، چه می فرماید.

مسلّما اگر شخصی اختراعی کند ، خود سازنده ی آن بهتر می داند که مثلا این ماشینی که ساخته هست چه چیزی آنرا به حرکت در می آورد؟ سوختش چیست ؟ خوبیهایش چیست ؟ واز آنطرف نقایص و معایبش چیست ؟ خداوند متعال می داند که نقطه ضعف های ما چیست و چه چیزهایی ما را از او دور می کند و به درّه ی هلاکت و نابودی می کشاند لذا باید به دستورات دین تن داد. واین به نفع خود ماهست نه به نفع خدا. خدا که بی نیاز هست و احتیاجی به عبادت و بندگی ما ندارد بلکه این ما هستیم که احتیاج به او داریم. لذا اگر خداوند متعال می فرماید

چیزی حرام است و سراغ آن نروید ، قطعا بدانیم که برای جسم و روح ما ضرر دارد، برای دین و دنیای ما ضرردارد وضررش هم به حدی هست که خداوند آنرا حرام کرده وبرای ترک آن دستور ، عذاب و عقاب مشخص کرده است. چون اگر ضررش کم بود آنرا مکروه می کرد نه حرام.

در روایت داریم که پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله می فرماید : " الغناء رقیّة الزنا " غنا و آواز خوانی نردبان زنا است .

این روایت به صراحت بیانگر همین مطلب است که موسیقی و غناء ، انسان را به فساد و فحشا می کشاند در حدی که مثل یک نردبان ، پله پله به گناهان بالاتر می کشاند و تا جایی که شخص به راحتی زنا می کند.

2 - موسیقی ، فکر و ذهن را مشغول و درگیر خودش می کند و فرصت تفکر و اندیشه را از انسان می گیرد.

آزادی فکر کردن را از انسان می گیرد و تمام صفحه ی ذهن ما را پر می کند .

اگر به کسانی که مبتلا و گرفتار موسیقی شده اند مراجعه کنید می بینید که دائما در ذهن آنها و افکار آنها این آهنگ ها یا کلام ها مرور می شود و عبور می کند ، حتی فرصتی که شخص بخواهد با خودش خلوتی کند و در یک مساله ی مهم زندگی اش تصمیم بگیرد یا بخواهد در مورد خلقت خودش و بندگی اش یا ارتباطش با خدا فکر کند ، به او داده نمی شود.

شخصی می گفت که من 10 سال است که موسیقی را کنار گذاشتم و مسیر زندگی ام را عوض کرده ام و تصمیم گرفته ام که خوب باشم ، اما هنوزم که هنوزه اگر فقط یک لحظه ، کوچکترین آهنگی به گوشم برسد، تمام آن چیزهایی که برایم عادت و ملکه شده بود ، دوباره در فضای ذهنم می چرخد و تا مدت زیادی من را اذیت می کند ، حتی در موقع نماز خواندن در فضای فکرو ذهنم می چرخد و من را آزار می دهد.

شخص دیگری با اینکه سنش کم بود و نوجوان بود ، تصمیم گرفته بود که موسیقی را کنار بگذارد ، می گفت ؛ من می خواهم تمام موسیقی ها را از گوشی موبایلم پاک کنم اما چه کار کنم با صفحه ی ذهنم ؟! چگونه از فکر و ذهنم پاک کنم ؟! که دائما این آهنگ ها در ذهنم می چرخد و تمام فضای فکرو ذهنم را پر کرده اند و دست از سرم بر نمی دارند.

3 - انسان را از یاد خدا غافل می کند.

انسانی که می خواسته شب و روزش به یاد خدا و انجام وظائفش باشد طوری شده که از هر فرصتی برای گناه کردن می خواهد استفاده کند.

هم آن زمانی که موسیقی گوش می کنیم از یاد خدا غافل می شویم و خدا را فراموش می کنیم و هم بعد از آن

4 - برای انسان اعتیاد می آورد.

موسیقی طوریست که مثل خیلی دیگر از گناهان شهوت جنسی ، رفتنِ در آن وادی ، مساوی است با بیرون نیامدن یا به سختی بیرون آمدن از آن. طوری میشود که شخص اگر موسیقی گوش نکند دیوانه می شود مثل اینکه چیزی کم دارد. اگردرمجلسی باشد یا دریک جای خلوت یا در ماشین و... موسیقی پخش نشود گویا یک چیزی کم دارد. در حالیکه او دیوانه ی عادت و اعتیادش شده است . مثل معتادی که مدتی نخواهد مواد بکشد

بله انسان به هر چیزی که معتاد شود اینطور می شود. شما می توانید به گوش دادن صدای قرآن نیز معتاد شوید. منتها این یک اعتیاد مثبت و خوب است.

اما مرحله ی بالاتر اینست که ما صدای قرآن را بخاطر عادت و تکرار نگذاریم بلکه از روی معرفت و عشق و علاقه و برای نزدیک شدن به خدا و ثواب آخرتی آن باشد.

5 - موسیقی بر روان انسان و اعصاب او تاثیر سویی دارد.

این مطلب هم در دین اسلام هست و هم گفته های روانشناسان می باشد . این بدیهی هست که انسان در گوش دادن موسیقی در واقع با خیالِ خودش هست واز خیالِ خودش کیف می کند پس حقیقتی ندارد ، حالا چیزی که حقیقتی ندارد چگونه می تواند به انسان آرامش بدهد؟! پرخاشگریها ، زود عصبانی شدن ها و بسیاری از بیماریهای روحی و روانی دیگر ناشی از گوش دادن موسیقی هست و شما می توانید اخلاقِ دو نفر آدمی که یکی مؤمن است و اهل موسیقی نیست و دیگری که اهل موسیقی هست را با هم مقایسه کنید!

به غیر از این موارد کلی که گفته شد ؛ مضرّات دیگری هم برای موسیقی در روایات معصومین و سخن روانشاسان گفته شده که بصورت فهرست وار گفته می شود :

6 - ایجاد عدم توازن و تعاون اعصاب سمپاتیک و پارا سمپاتیک

7 - کوتاهی عمر ( کتاب مغز متفکر جهان تشیع ، ذبیح الله منصوری )

8 - مرض مانی ( نوعی جنون )

9 - مرض پارانویا ( نوعی مرض روحی که شخص ادعاهای بی مورد کرده و خود را شریفتر و بالاتر از همه می داند )

10 - مرض سیکلوتُمی ( نوعی بیماری روانی که شخص گاهی می خندد و گاهی گرفته و غمگین شده واز خود ترشرویی نشان می دهد )

11 - ضعف اعصاب،اغتشاشات مغزی، هیجانات روحی و تاثیرات قلبی ( کتاب اولین دانشگاه و آخرین پیامبر شهید دکتر پاکنژاد ج 15 ، ص 182 )

12 - واسطه ی انتحار و خودکشی

13 - بیماری فشار خون

14 - ضعیف شدن حس شنوائی و بینایی

15 - سلب اراده و شکست شخصیت

حرام بودن یک صوت از جهت های مختلف می تواند باشد :

1 - متنی که می خواند تحریک کننده باشد ( هر چند هیچ آهنگی نیست )

2 - طریقه ی خواندن که به آن غناء می گویند مثل اینکه صدا طوری بچرخاند در گلو یا بیرون بدهد که اون حالت های دنیایی و حرام و شهوانی در انسان تحریک شود . ( اینکه انسان خوشش می آید واین خوش آمدن ، خدایی نیست بلکه دنیایی است و انسان را به گناه نزدیک می کند تا به خدا ، خودش علامت اینست که شهوت و حرام است )

3 - طریقه ی نواختن و ابزاری که با آن می نوازند که به آن موسیقی و آهنگ می گویند

منظور از موسیقی مطرب و لهوی که حرام هست ، چیست ؟

منظور از موسیقی مطرب ، موسیقی ای هست که انسان را به طَرَب در بیاورد ، و انسان خوشش بیاید و یا از خود بیخود شود ، لذّت شهوانی انسان تحریک شود ، علاقه های دنیایی انسان تحریک شود ، اگر بخواهد با این آهنگ برقصد می تواند برقصد و....

و منظور از موسیقی لهوی ، موسیقی ای هست که مناسب مجالس اهل لهو و لعب و گناه هست ، یعنی این موسیقی بگونه ای هست که افراد عیّاش و لا ابالی و هرزه ، بتوانند از این موسیقی ها در مجالس لهو ولعب و گناه خودشان از این موسیقی استفاده کنند. اگر از این موسیقی ، بشود در چنین مجالسی استفاده کرد و مناسب چنین مجالسی باشد یعنی این موسیقی لهوی هست و حرام هست .

مشخصه های موسیقی حلال و حرام از دیدگاه مقام معظم رهبری :

موسیقی اگر انسان را به بیگارگی ، ابتذال ، بی حالی و واخوردگی از واقعیت های زندگی و امثال اینها بکشاند ، این موسیقی ، موسیقی حلال نیست و حرام است.

موسیقی اگر چنانچه انسان را از معنویت ، از خدا و ذکر غافل کند ، این موسیقی حرام است . همچنین اگر انسان را به گناه و شهوت رانی تشویق کند ، حرام است.

اینهایی که من گفتم بعضی در موسیقی بی کلام و در سازها است و بعضی هم در کلمات. ممکن است موسیقی بی ضرر باشد اما شعری که می خواند گمراه کننده باشد، تشویق کننده به بی بند و باری و ولنگاری ، شهوترانی ، غفلت و...باشد

پس مرز موسیقی حرام از حلال ؛ ایرانی بودن ، سنتی بودن ، قدیمی بودن ، کلاسیک بودن ، غربی یا شرقی بودن نیست.

شهید مطهری ( در مساله ی غناء یعنی طریقه ی خواندن )

قدر مسلمی در غناء هست که حرام است وآن ؛ آوازها وصداهایی که موجب خفّت عقل می شود یعنی شهوت را آنچنان تهییج می کند ( برمی انگیزاند ) که عقل به طور موقت از حکومت ساقط می شود و همان خاصیت شراب یا قمار را دارد ( حالت سبک عقلی و سبک وزنی به انسان دست می دهد )

جایگزین :

بهترین روش برای جدایی و دوری از یک کار غیر مشروع و ناسالم اینست که انسان اول از جهت علمی و فکری و اعتقادی ، به بد بودن و مضرّ بودنِ آن کار پی ببرد لذا برای خوانندگان این نوشته توصیه می شود که این نوشته را مکرّرا بخوانند که فهمیدن و دانستن این مطالب به آنها در ترک موسیقی کمک می کند

دوم اینکه ، شخص باورش شود که خیر و برکتی در این کار نیست و مصلحت و خیر او در انجام ندادن آن کار هست و از لحاظ درونی اراده کند و تصمیم جدی بگیرد که نخواهد آن کار را انجام دهد

اگر شخص اراده ی جدّی داشته باشد در ترک یک کاری ، خودش به دنبال این می افتد که مشکلش را حل کند ، حتی راهکارهای خوبی را برای خودش پیدا می کند که از این آفت ، خودش را حفظ کند. پس اراده ی قوی ، مهمترین ابزار لازم در ترک همه ی گناهان هست

حالا که شخص توجیه شد و اراده کرد ، ماهم یک راهکاری را به او پیشنهاد می کنیم که به مرور ، کار برایش راحت تر شود :

کسی که بخواهد از موسیقی دست بکشد ، بیشترین سختی او از این جهت هست که همیشه این آهنگ ها در فضای فکر و ذهنش هست ، یا اینکه می گوید من معتاد شده ام ونمی توانم جدا شوم ( البته هر اعتیادی قابل درمان هست و این نباید توجیه شود برای گناهان من ، یعنی باز هم من اراده و اختیار دارم و با اختیار خودم به سراغ موسیقی حرام و گناه می روم که نباید بروم )

اما یک راهکار عملی خوب اینست که ما باید فضای ذهنمان را مانوس کنیم به یک جایگزین مثبت و خدایی که خود بخود ، همیشه این جایگزین در ذهنمان بچرخد ، همانطور که من خودم را معتاد به کلام باطل کرده بودم و این آهنگ ها در وجودم راه پیدا کرده بودند ، باید آنقدر کلام خدا و تلاوت و ترتیل قرآن گوش کنم تا ملکه ی من شود و فکر و ذهن و قلب و وجودم ، پر از یاد خدا و توجه به او و زیبایی های کلام او شود.

و یکی از راهکارهای خوب اینست که صدای قرآن را بوسیله ی موبایل یا هر چیز دیگری ، بصورت آرام و صدایی ملایم در کنار سرمان ، کمی با فاصله بگذاریم تا مشغول خواندن شود و همینطور بخواند تا ما خوابمان ببرد و در ادامه هم تا صبح، مشغول خواندن باشد و خاموش نشود تا این کلام زیبا و دلنشین به مرور در جان ما نفوذ پیدا کند .

ودر أوقات دیگر هم هر وقت علاقه و تمایل پیدا کردیم به گوش دادن یک آهنگ و موسیقی ، بجای آن به سراغ گوش دادن ترتیل یا قرائت قرآن برویم .

البته می توان از روضه ها و مداحی های خوب و سالم و همچنین مناجات ها و تواشیح های خوب و سالم مثل همخوانی هایی که در رادیو معارف پخش می شود نیز به عنوان جایگزین خوب استفاده کرد که به مرور علاقه های ما در جهت مثبت قرار بگیرد .