

المحاضرة ٢

ضبط الذهن على طريق التقرب

علي رضا بناهيان



بيان مكتبة
Panahian.net

الموضوع: ضبط الذهن على طريق التقرب
المكان: حسينية آيت الله حقشناس
الزمان: ٢٠١٨/٠٩/١٢

أحد مواطن الضعف في ثقافة مجتمعنا الدينية هي أننا، في العادة، لا ننظر إلى قوة الروح كأفضل معيار للتدين والروحانية. فإن سألنا: ما تعريفك للمتدين الصالح؟ كان جوابنا في العادة: "هو الشخص الذي يكون ذارفاً، وصفح، و..الخ" أي إننا نسطر مجموعة من الصفات الدالة على المرونة، ولين العريكة، والمعرفة، والبصيرة. وهي صفات جيدة بالطبع، لكن أهم ميزة في الإنسان الصالح ذي الدين، والتي لا بد أن تكون أول ما يقفز إلى الذهن، هي "كونه مقتدراً و متمتعاً بقوة الروح". وليس المراد بالاعتدال وقوة الروح، بالطبع، أن يكون المرء خشناً، ضارياً، لا مرونة فيه! بل إن قوياً الروح - بالمناسبة - يكون أكثر رأفة، فقوة الروح هي منبع الكثير من الصالحات.

كيف نتمرن على تقوية الروح؟ يجب أن تتمرن على "أن لا يسرح ذهنك إلى أي مكان، ولا يذهب إلا إلى حيث تأمره أنت!" / ضبط الذهن هو "أن تتمكن من التفكير في ما تريد، وأن لا تحول شخصاً آخر انتباهك إلى ما لا تريد." / أفضل معيار للتقوى والإيمان والروحانية هو التمتع بقوة الروح / قوة الروح ليست واحدة من حسنات الإنسان، بل هي نتاج جميع حسناته

وإنَّ صاحب العصر والزمان (عج) إذا ظهر لا يزيد في رحمة أصحابه أو سخائهم، بل يزيد في قوتهم أربعين ضعفاً: «..صَارَ قَلْبُهُ أَشَدَّ مِنْ زُبْرِ الْحَدِيدِ وَأُعْطِيَ قُوَّةَ أَرْبَعِينَ رَجُلًا» (الغيبة للنعماني/ ص ٣١٠). قوة الروح ليست واحدة من حسنات الإنسان، بل هي نتاج جميع حسناته، وضعف الروح ليس واحداً من سيئات الإنسان، بل هو منشأ كل سيئاته. فجميع صفات الإنسان الذميمة تأتي، في العادة، نتيجة ضعفه. حتى أتباع الشهوات فإنه ناشئ عن افتقار المرء لقوة الروح وعدم تدوِّقه لذة القوة. فلا تُجدي القوة في ساحة الحرب ونزال المستكبرين والظلمة فحسب، بل تنفع لدى محاربة الشيطان ومخالفة النفس الأمارة كذلك. أول معيار، أو قُل: أفضل معيار للتقوى والإيمان والروحانية هو أن تكون قوياً! هذا

هو الفرق بين التديّن الصحيح والخاطيء، وبين التديّن الحقيقي والزائف. فقوة الروح هي أسمى معيار للديانة والإنسانية، فلا بد للإنسان أن يكون قوياً. على أن أصل الاقتدار والقوة هو القوة الباطنية، وأما القوة الظاهرية ففرع لهذا الأصل. وإنَّ ولعنا بالقوة الظاهرية يرجع لولعنا بالقوة عموماً، لكن الذي يتمتع بقوة الروح هو الأكثر جدارة. أهمّ الفضائل الإنسانية، والتي يهتم بها الأطفال، هو اكتساب القوة، إذ يهوى الأطفال منذ نعومة أظفارهم أن يكونوا أقوياء، وهذه من أوائل احتياجات الطفل، بل إن أهم المعايير التربوية، حتى في سنين الابتدائية، هي أن ينشأ الطفل قوياً. والآن كيف لنا أن نتمرن على تقوية الروح؟ مثلما ينبغي أن نمارس التمارين الرياضية إذا أحببنا تقوية عضلات أجسامنا،

فلا بد من ”الرياضة الذهنية“ إذا أردنا التمرن على تقوية أرواحنا، والرياضة الذهنية هي في ضبط الذهن، أي ”لا يجوز أن يسرح ذهني إلى أي مكان، بل لا بد أن يذهب إلى حيث أمره أنا!“ فإن لقوة الروح ارتباطاً وثيقاً بقوة الذهن، والتمارين الذهنية هي السبيل إلى قوة الروح. يقول الإمام الخميني(ره): «اعلم أن أول شرط على المجاهد الالتزام به في هذا المقام (مقام تهذيب النفس) والمقامات الأخرى، والذي يمكن أن يكون أساس الغلبة على الشيطان وجنوده، هو حفظ طائر الخيال. فالخيال هذا طائرٌ لا ينفك يحلق، ويحط في كل آنٍ على غصن، وهذا ما يجلب عظيم الشقاء. وهو من وسائل الشيطان التي يودي بواسطتها بالإنسان إلى التعاسة ويدعوه إلى الشقاء... وتنبّه إلى أن الأخيلة الفاسدة القبيحة

والتصورات الباطلة هي من إلقاءات الشيطان الذي يريد لجنده الاستقرار في مملكة باطنك» (شرح الأربعين حديثاً/ ص١٧-١٨/ النسخة الفارسية). وإن من إلقاءات الشيطان المشؤومة هي سوء الظن بالله تعالى، فلا تدع سوء الظن بالله يجد سبيله إلى ذهنك حتى ولو من دون وعيك أو دون إرادتك، فاعمل على ضبطه والسيطرة عليه. ثم يتابع(ره) فيقول: «ألا وإنك مجاهد للشيطان وجنوده وتطمح لأن تحوّل ساحة نفسك إلى مملكة إلهية ورحمانية، فاحذر إذن من كيد هذا اللعين، واطرد عنك هذه الأوهام التي لا تُرضي الحق تعالى كي تستعيد، بمشيئة الله، في هذه الحرب الداخلية،

هذا الخندق الاستراتيجي للغاية من يد الشيطان وجنّده، فهو بمنزلة الخندق الحدودي، فإن كانت لك فيه الغلبة فتفاءل» (نفس المصدر السابق). فخندق الذهن والأخيلة تقوم للإنسان مقام الحدود للبلد، فاعمل على التحكم بذهنك، ولا تدع للكلام البذيء والأفكار الذميمة سبيلاً إليه. أحد مواطن الضعف في ثقافة مجتمعنا الدينية هي أننا، في العادة، لا ننظر إلى قوة الروح كأفضل معيار للتدين والروحانية. فإن سألنا: ما تعريفك للمتدين الصالح؟ كان جوابنا في العادة: ”هو الشخص الذي يكون ذا رأفة، وصفح، و..الخ“ أي إننا نسطر مجموعة من الصفات الدالة على المرونة، ولين العريكة، والمعرفة، والبصيرة. وهي صفات جيدة بالطبع، لكن أهم ميزة في الإنسان الصالح ذي الدين، والتي لا بد أن تكون أول ما

يقفز إلى الذهن، هي ”كونه مقتدرًا ومتمتعًا بقوة الروح“. وليس المراد بالافتقار وقوة الروح، بالطبع، أن يكون المرء خشنًا، ضارياً، لا مرونة فيه! بل إن قوياً الروح - بالمناسبة - يكون أكثر رأفة، فقوة الروح هي منبع الكثير من الصالحات. وإن صاحب العصر والزمان (عج) إذا ظهر لا يزيد في رحمة أصحابه أو سخائهم، بل يزيد في قوتهم أربعين ضعفاً: «..صَارَ قَلْبُهُ أَشَدَّ مِنْ زُبْرِ الْحَدِيدِ وَأَعْطِيَ قُوَّةَ أَرْبَعِينَ رَجُلًا» (الغيبة للنعماني/ ص ٣١٠). قوة الروح ليست واحدة من حسنات الإنسان، بل هي نتاج جميع حسناته، وضعف الروح ليس واحداً من سيئات الإنسان، بل هو منشأ كل سيئاته. جميع صفات الإنسان الذميمة تأتي، في العادة، نتيجة ضعفه.

حتى أتباع الشهوات فإنه ناشئ عن افتقار المرء لقوة الروح وعدم تذوقه لذّة القوة. فلا تُجدي القوة في ساحة الحرب ونزال المستكبرين والظلمة فحسب، بل تنفع لدى محاربة الشيطان ومخالفة النفس الأمّارة كذلك. أول معيار، أو قُل: أفضل معيار للتقوى والإيمان والروحانية هو أن تكون قوياً! هذا هو الفرق بين التديّن الصحيح والخاطئ، وبين التديّن الحقيقي والزائف. فقوة الروح هي أسمى معيار للديانة والإنسانية، فلا بد للإنسان أن يكون قوياً. على أن أصل الاقتدار والقوة هو القوة الباطنية، وأما القوة الظاهرية ففرع لهذا الأصل. وإنّ ولعنا بالقوة الظاهرية يرجع لولعنا بالقوة عموماً، لكن الذي يتمتع بقوة الروح هو الأكثر جدارة. أهمّ "الفضائل الإنسانية"، والتي يهتم بها الأطفال، هو اكتساب

القوة، إذ يهوى الأطفال منذ نعومة أظفارهم أن يكونوا أقوياء، وهذه من أوائل احتياجات الطفل، بل إن أهم المعايير التربوية، حتى في سنين الابتدائية، هي أن ينشأ الطفل قوياً. والآن كيف لنا أن نتمرن على تقوية الروح؟ مثلما ينبغي أن نمارس التمارين الرياضية إذا أحببنا تقوية عضلات أجسامنا، فلا بد من "الرياضة الذهنية" إذا أردنا التمرن على تقوية أرواحنا، والرياضة الذهنية هي في ضبط الذهن، أي "لا يجوز أن يسرح ذهني إلى أي مكان، بل لا بد أن يذهب إلى حيث أمره أنا!" فإن لقوة الروح ارتباطاً وثيقاً بقوة الذهن، والتمارين الذهنية هي السبيل إلى قوة الروح. يقول الإمام الخميني(ره): «اعلم أن أول شرط على المجاهد الالتزام به في هذا المقام (مقام تهذيب النفس) والمقامات الأخرى،

والذي يمكن أن يكون أساس الغلبة على الشيطان وجنوده، هو حفظ طائر الخيال. فالخيال هذا طائرٌ لا ينفك يحلّق، ويحط في كل آنٍ على غصن، وهذا ما يجلب عظيم الشقاء. وهو من وسائل الشيطان التي يودي بواسطتها بالإنسان إلى التعاسة ويدعوه إلى الشقاء... وتنبّه إلى أن الأخيلة الفاسدة القبيحة والتصوّرات الباطلة هي من إلقاءات الشيطان الذي يريد لجنّده الاستقرار في مملكة باطنك» (شرح الأربعين حديثاً/ ص١٧-١٨/ النسخة الفارسية). وإن من إلقاءات الشيطان المشؤومة هي سوء الظن بالله تعالى، فلا تدع سوء الظن بالله يجد سبيله إلى ذهنك حتى ولو من دون وعيك أو دون إرادتك، فاعمل على ضبطه والسيطرة عليه. ثم يتابع(ره) فيقول: «ألا وإنك مجاهد للشيطان وجنوده وتطمح لأن تحوّل

ساحة نفسك إلى مملكة إلهية ورحمانية، فاحذر إذن من كيد هذا اللعين، واطرد عنك هذه الأوهام التي لا تُرضي الحق تعالى كي تستعيد، بمشيئة الله، في هذه الحرب الداخلية، هذا الخندق الاستراتيجي للغاية من يد الشيطان وجنّده، فهو بمنزلة الخندق الحدودي، فإن كانت لك فيه الغلبة فتفاءل» (نفس المصدر السابق). فخندق الذهن والأخيلة تقوم للإنسان مقام الحدود للبلد، فاعمل على التحكم بذهنك، ولا تدع للكلام البذيء والأفكار الذميمة سبيلاً إليه. والمثال البارز للتمرين على ضبط الذهن هو الصلاة. الصلاة روتينية بامتياز، فهي تخلو من كل ما يجذب انتباهك، بل وكأنّها قد جُعلت للتمرين على التسلط على الذهن؛ فهي تضعك في قالب سلوكي خاص لترى إن كنت مسيطراً على ذهنك أم لا.

ضبط الذهن هو ”أن تستطيع التفكير في الموضوع الذي تريد“، وضبط الذهن هو أن لا يحوّل أحدٌ انتباهك إلى ما لا تريد. فإن أراد امرؤُ لفت نظرك إلى شيء ما كان عليه الاستئذان منك، فإن أردتَ، صرفتَ ذهنك إليه. ففوة الذهن هي أن تستطيع التفكير في موضوعٍ ما بالمقدار الذي ترغب؛ كأن تتمكن من التفكير فيه مدة ساعة أو ساعتين. وقوة ضبط الذهن هي أن تقدر على التفكير في موضوع ما بعمق، لا بسطحية؛ أي أن تتمتع بتركيز ذهني في منتهى العمق. يوصي العلامة الطباطبائي(ره) بتمرين لضبط الذهن. فكما تمارس الرياضة لتشدّد ساعدك يمكنك ممارسة الرياضة لتقوي بها روحك. يقول العلامة(ره) في ”رسالة الولاية“: «تأخذ لنفسك مكاناً خالياً، لا يكون فيه شاغل زائد من النور

والصوت والأثاث وغيرها. ثم تقعد قعوداً لا يشغلك بفعل زائد مع غمض العين. ثم تتوجّه إلى صورةٍ ما خيالية، بأن تشخص بعين خيالك إلى صورة (أ) مثلاً، وتنبّه لكل صورة خيالية تطرقك لتستعمل الإعراض عنها إلى صورة (أ)، فإنك تجد في بادئ الأمر صوراً خيالية معترضة مزدحمة عندك مظلمة مشوشة... ثم لو دُمت على هذه التخلية أياماً، ترى بعد برهة أن الطوارق والخواطر تقل فتقل... ثم تقل فتقل كل يوم تدرجاً، حتى لا يبقى مع صورة (أ) صورة أخرى البتّة» (رسالة الولاية/ ص ٩٦-٩٧). يجب أن تتمرّن للسيطرة على الذهن، ولا تنتظر معجزة تنزل من السماء! سئل آية الله بهجت(ره): ”ماذا نصنع لتركيز الفكر وحضور القلب أثناء الصلاة؟“ فقال:

”حينما تكون ملتفتاً لا تصرف ذهنك اختياراً“ (به سوى محبوب ”نحو المحبوب“ (بالفارسية) / ص ٤٣)، فلا تفكر في شيء آخر اختياراً، ولا تشتت ذهنك عمداً. بالطبع سترد بعض الأفكار إلى ذهنك دون اختيار منك، فعد - متى ما أحسست ذلك - والتفت ثانيةً إلى صلاتك. وإن من الناس من يشتت ذهنه ويعود أثناء الصلاة الواحدة مائة مرة، وأمثال هؤلاء نادرون جداً! فأكثر الناس إذا تشتت ذهنه أثناء الصلاة لم يلتفت إلا بعد الفراغ منها. إذا استطعنا التركيز فسنتمكن من لفت نظر الله تعالى إلينا. وهذه القوة تحديداً هي ما يريده الله منا. بل ما خلقنا الله إلا لنكون أقوياء، وإنه تعالى ليحترم الأقوياء من عباده. وقد تتساءل هنا: ”أليس المفترض أن نكون ضعفاء بين يدي الله؟“ أجل، فقد ورد في

الدعاء: «إِرْحَمْ عَبْدَكَ الضَّعِيفَ»، لكن لا يشتهه عليك الأمر وتحسب أن الله يحب الضعيف! كلا، بل يقول لك عز وجل: ”كن معي ضعيفاً ولا تنهّد وتتوعد، لكن كن قوياً في ذات نفسك، بل كن من القوة ما يجعل أهل العالم غير قادرين على لوي ذراعك!“ قيل لأمر المؤمنين (ع): «بِمَ غَلَبْتَ الْأَقْرَانَ» أي أعداءك الأقوياء؟ وما كانت طريقتك لهذا؟ «قَالَ: بِتَمَكُّنِ هَيْبَتِي فِي قُلُوبِهِمْ» (مناقب آل أبي طالب (ع) / ج ٢ / ص ١١٦) فأنا أشل خصمي بهيبيتي أولاً، وما إن يتسمّر في مكانه حتى أضربه بسيفي. وقال (ع) في باب خبير أنه اقتلعه بقوته الروحية لا الجسدية: «وَاللَّهِ مَا قَلَعْتُ بَابَ خَيْبَرَ.. بِقُوَّةِ جَسَدِيَّةٍ وَلَا حَرَكَةٍ غِذَائِيَّةٍ لَكِنِّي أُيِّدْتُ بِقُوَّةِ مَلَكُوتِيَّةٍ وَنَفْسٍ بِنُورِ رَبِّهَا مُضِيَّةً» (أمالي الصدوق / ص ٥١٤).

اكتسب قوة في روحك قبل أن تطرق باب ربك. (ستقول:) ولماذا إذن يقال: "لا بد أن نقف بين يدي الله ضعفاء؟!" ما القصد من ذلك؟ (الجواب:) لا تخطئ الفهم، فليس المراد أن تكون ضعيفاً عموماً ثم تطرق باب الله! إذ سيقول تعالى: "من هذا الساجد عند بابي؟ إنه يسجد أينما كان! بل هذه هي نفسيته، إنه ضعيف ذليل أمام الجميع! والحال إن عليه - أولاً - أن يقول: «لا إله» قبل قوله: «إلا الله!» عليه أن يقول: "كلا" للأغيار (من غير الله) قبل أن يطرق باب الله! إذا تمتعت بقوة الذهن قبل أن تطرق باب ربك استطعت عندها أن تُلقت نظر الله عز وجل إليك! المهم هو قوة الذهن تلك. قال الله تبارك وتعالى لنبيه عيسى(ع): «لا تَدْعُنِي لِأَمْتَضِرْعاً إِلَيَّ وَهَمَّكَ هَمًّا وَاحِدًا، فَإِنَّكَ مَتَى تَدْعُنِي

كَذَلِكَ أُجِيبُكَ» (الكافي/ ج٨/ ص١٣٣). أن "تجعل همك همًا واحدًا" يعني أن تركز ذهنك وتلتفت إلى موضوع واحد، وهذا يعني "منتهى الالتفات"، أي لا تدع ذهنك يتشتت إلى أي مكان آخر. فإن دعوتَ الله بهذه الصورة فسيُجيبك لا محالة. لكننا، مع الأسف، عاجزون عن التركيز على شيء واحد أكثر من لحظة واحدة! وهذا ما لا جدوى منه. ومن هنا فإنه لا بد من التمرين للتمتع بقوة التركيز الذهني.