

تحلیلی بر کنترل ذهن و تأثیر آن بر حصول حیات طیبه

مریم زاهدی^۱، محمدمهدی کریمی نیا^۲، مجتبی انصاری مقدم^۳

^۱ سطح ۲، مدرسه علمیه حضرت رقیه (سلام الله علیها)، رامهرمز

^۲ استادیار و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، طلبه و پژوهشگر حوزه علمیه قم (نویسنده مسئول)

^۳ دانشجوی دکتری علوم و حدیث، دانشگاه میبد، مدرس دانشگاه و پژوهشگر

چکیده

روزانه اندیشه های بسیاری، اعم از آگاهانه یا نا آگاهانه از ذهن آدمی می گذرد و خاطره های ناخوشایند سبب تحلیل قوا و از بین رفتن سرزندگی و نشاط انسان می شود و انرژی قابل ملاحظه ای را از او می گیرد. از این رو تصحیح و مدیریت اندیشه ها آرزوی دیرین اسانها بوده است. همچنین، اصلاح و کنترل اندیشه ها برای حاصل شدن حیات طیبه که هدف خلقت انسان می باشد اهمیت دارد. بحث ماهیت و حفظ خواطر از مباحث علم النفس در فلسفه است که فیلسوفان گذشته، مانند ابن سینا و فارابی و فیلسوفان معاصر، همچون میر داماد و صدر المتألهین به آن توجه خاصی داشته اند. راه نفوذ شیطان در انسان نیز از طریق همین اندیشه هاست؛ زیرا نفوذ گاه شیطان اندیشه بشر است، نه بدن وی. روش انجام این تحقیق تنها از طریق اینترنت و سایت های معتبر بوده است. آنچه از انجام این تحقیق حاصل شد این بود که حفظ ذهن از انحراف به سمت خطورات ذهنی غلط یا حتی اطلاعات درست ولی زیاد وبی ثمر برای انسان، موجب کند شدن و یا گاهی متوقف شدن حرکت انسان به سمت حیات طیبه می گردد.

واژه های کلیدی: حیات، ذهن، طیبه، کنترل .

مقدمه

آدمی مرکب از دو چیز است: یکی بدن ظاهری که آ را جسم و تن می نامند و دیگری نفس که آن را روح و جان یا عقل و دل می نامند. روح در مملکت تن به منزله سلطان است و اعضا لشکریان و خدمت گذاران او هستند که هر کدام وظیفه ای مشخص دارند. اندیشه های نفسانی از لوازم روح اند و به شدت بر اعمال انسان تاثیر می گذارند و منشاء آن هستند. کنترل ذهن و کاستن از وسوسه و حدیث نفس امکان پذیر است و راه کار هایی برای آن در منابع دین اسلام بیان شده است. پیشینه این بحث آثاری از علمای اخلاق است که در آن ها از کنترل ذهن و افزایش حضور قلب در عبادتها صحبت شده؛ آنچه موجب پرداختن به این موضوع شد این بود که چرا با وجود این که بشر تعالیم دینی زیادی را از طرق مختلف دریافت نموده هنوز در رسیدن به سعادت واقعی و حیات طیبه کند پیش رفته و یا هنوز به حیات واقعی ترسیم شده برای عبد نایل نیامده است. هدف از انجام این تحقیق بررسی این مسأله است که با کنترل اطلاعات وارده به ذهن و حذف بخشی از موارد غیر مفید چگونه می توان در جهت حصول حیات طیبه حرکت نمود.

بند اول: مفهوم شناسی

الف (کنترل ذهن

۱. کنترل ذهن عام

کنترل ذهن اصطلاحی است با معنای عام و خاص. از نظر عام این اصطلاح به تبلیغات و برنامه ریزی جامعی اشاره دارد (که اکثرا توسط رسانه های جریان اصلی به اجرا گذاشته می شوند) که شستشوی مغزی مردم را با محدود کردن درک آنها از اینکه که هستند و واقعیت چیست هدف می گیرند. هدف از این نوع کنترل ذهن عام همیشه دستکاری و قدرت زدایی از فرد است تا نگرش ها و رفتارهای او همسو با آنچه که کنترل کنندگان می خواهند بشود. گفته می شود که آمریکایی ها تحت تبلیغات ترین مردم روی زمین هستند.

۲. کنترل ذهن خاص

کنترل ذهن در شکل ریزتر یا خاص به پروژه هایی اشاره دارد که نازی ها آن را آغاز کردند و سازمان سیا آن را دنبال کرد. این سازمان در پی نفوذ و کنترل بر ذهن انسانها تا نقطه ای بود که بتوان آنها را به روبات هایی قابل برنامه ریزی تبدیل کرد تا جایی که خودشان را سر به راه و رام در دستان کنترل کنندگان قرار دهند. این می تواند شامل انجام هر کاری که به آنها گفته شده و در مواردی حتی آنها را به یاد نیز نمی آورند باشد، زیرا برنامه ریزی که در این کار نقش دارد ذهن فرد را به « آلتارها» یا شخصیت های متفاوتی تقسیم می کند که با دقت در ذهنشان تقسیم بندی شده است. هریک از این شخصیت ها فضای محدودی را به خود اختصاص می دهند.

۱. سایت خبرگزاری فارس، ورود ساعت: ۰۰:۵۴، خروج ۰۰:۵۸، تاریخ ۱۴۰۰/۱/۲۹.

هریک از این آلتارها هیچ درکی از وجود یا اعمال آلتارها ی دیگر ندارد. به این ترتیب یک دستکاری کننده می تواند از ماشه های خاصی برای فعال کردن یک آلتار و آوردن آن به جلو صحنه با هدف واداشتن قربانی تحت کنترل ذهنی به انجام اعمالی خاص فعال کند.

ب) حیات در لغت و اصطلاح

این واژه اسم مصدر از ریشه (ح ی ی) و به معنای زندگانی و زنده شدن است که در مقابل آن موت و ممات به کار می رود. در اصطلاح، نیرویی است که موجب بروز حس و تحرک در موجود زنده می شود و موجودات با آن خود را از نقص به کمال می رسانند.

واژه حیات در مصحف شریف: در قرآن کریم واژه حیات ۷۶ بار به کار رفته است. مفهوم حیات قرآن شامل همه موجودات زنده می شود. در پنج آیه قرآن لفظ حی به خدا نیز نسبت داده شده است. واژه حیات در قرآن چند گونه به کار رفته است. برخی کاربردهای آن با مفهوم لغوی واژه منطبق است، از جمله « محیای » (زندگی من) احیا (زندگان) و « یستحیون » (زنده نگه می داشتند). حتی گاهی این واژه به صورت مجازی به کار رفته است، مانند نسبت دادن حیات به زمین مرده که مراد از آن رویدن گیاهان در زمین است. از سوی دیگر، در برخی آیات به اصلاح دیدگاه آدمیان درباره حیات با بیان ابعاد جدیدی از آن و عمق بخشیدن به مفهوم حیات، به عنوان نعمتی الهی، توجه شده است. بر این اساس در قرآن کریم حیات، به عنوان نعمتی الهی، توجه شده است. بر این اساس در قرآن کریم حیات مفهومی فراتر از تحرکات بدنی و فعالیت های روز مره زندگی را در برمی گیرد، از جمله در آیات ۱۲۲ سوره انعام و ۲۴ سوره انفال که بنا بر نظر مفسران پیروی از حق و ایمان به خدا عاملی حیات بخش است که موجب هدایت انسان (زنده شدن وی) می گردد، در مقابل کفر که مرگ محسوب شده است. به همین سبب خدا در آیه ی ۲۲ سوره فاطر مؤمنان را احیا (زندگان) و کافران را اموات (اموات) مردگان خوانده است.

ج) طیبه در لغت و اصطلاح

واژه «طیب» در برابر کلمه «خبیث» قرار می گیرد و در فرهنگ قرآن با هر چیزی که ترکیب شود و پسوند و یا پیشوند هر واژه ای قرار بگیرد، نشان از آن دارد که در نزد خداوند دوست داشتنی و از بهترین هاست.

۲. عسکری یزدی، قنبریان، راهکارهایی در کنترل ذهن و خواطر نفسانی با تأکید بر منابع اسلام.

۳. زمخشری، پیشرو ادب (مقدمه الادب)، ص ۶۳۸.

۴. انعام: ۱۶۲.

۵. بقره: ۴۹.

۶. سایت دانشنامه جهان اسلام، ورود ساعت: ۱:۳۲، خروج: ۱:۳۵، تاریخ ۱۴۰۰/۱/۱۹.

زندگی که در حوزه جاذبه الهی قرار گرفته باشد، با نماد حقیقی «طیب» شناخته می شود. به تعبیر دیگر، قرآن هنگام شناساندن بهترین ها از «طیب» بهره می گیرد. خداوند وقتی می خواهد مهر تایید و خشنودی بر کار بندگان نهد و زندگی پاک و پاکیزه را بنمایاند، این کلمه را به کار می برد.

لغت شناسان در این باره نوشته اند، «طیب» یعنی به دور بودن از هرگونه آلودگی و نا پاکی؛ و نیز آورده اند که طیبه یا طیب به معنای پاک و پاکیزه و آن چیزی است که انسان به طور طبیعی به آن تمایل دارد. در مقابل خبیث و ناپاک که طبع انسان از آن متنفر است، می باشد.

طیب در لغت به چیزی اطلاق می شود که فی نفسه مطلوب و به دور از آلودگی ظاهری و باطنی باشد و نقطه مقابل آن، خبیث است؛ یعنی هر چیزی که ظاهراً و باطناً آلوده، و فی نفسه مایه اکراه است.

بند دوم: کنترل ذهن

کنترل ذهن از جمله تکنیک هایی است که به افراد کمک می کند تا افکار منفی را از خود دور نگه داشته و در مسیر پیشرفت و موفقیت قدم بردارند. این روش همچنین می تواند به افزایش یادگیری و تمرکز بیشتر در افراد نقش داشته باشد. کنترل ذهن با توجه به عملکرد و تاثیراتی که در کاهش علائم ذهنی مخرب و منفی بسیاری از اختلالات روانی؛ به عنوان روشی موثر در روان درمانی استفاده می شود. جالب است بدانید همه افراد می توانند بابه کارگیری روش های صحیح، ذهن خود را کنترل کنند و به آرامش دست یابند. اول از همه باید دریابید شما بر ذهن تان احاطه دارید یا برعکس کاملاً اسیر ذهن هستید.

امروزه به راحتی حتی با مشاوره روانشناسی تلفنی می توانید با فردی مطلع به این شناخت نزدیک شوید. ذهن ابزاری بسیار قدرتمند است که می تواند فرد قوی کند و باعث آرامش او شود و یا در راستای ویرانی فرد مورد استفاده قرار گیرد. این انتخاب به عهده انسان است که تصمیم بگیرد ذهن خود را در کدام جهت استفاده و کنترل کند. با روش های صحیح ذهن تان را در اختیار بگیرید و آرامش را به دست آورید. کنترل ذهن از جمله روش هایی است که با توجه به عملکرد و تاثیراتی که در کاهش علائم بیماری روانی دارد بسیار مورد استفاده قرار می گیرد.

قدرتمند شدن ما در ذهن، هدف دین نیست؛ هدفش تحول در دل است

با کنترل ذهن می توان حجاب قلب را کنار زد و خدای درون قلب را کشف کرد. اینکه گفته می شود: «باید فکر، خواب کار نکند تا بتوانی خودت را کشف کنی» یا اینکه «باید مشغول فکر و ذکر خدا باشی تا ذهنت منحرف نشود» تنها برای این نیست که رفتار غلط انجام ندهی، بلکه برای این است که عاشق خدا بشوی؛ عشقی فراتر از همه ی عشق هایی که ما تا به حال درک کرده ایم یا حتی خیلی ها همان را هم درک نکرده اند و در به در آن هستند! ای انسان، یعنی تو بیچاره ی این یک ذره عشق بودی؟ اگر عاشقانه ترین زندگی را هم داشته باشی، هیچ وقت نمی توانی ذره ای از عشقی که فاطمه زهرا (سلام الله علیها) را هنگام نماز به لرزه می انداخت، درک کنی!

اینکه دین می خواهد مارا در ذهن و فکرمان قدرتمند کند، هدف دین نیست، بلکه هدف دین این است که بتواند در دل ما یک تحول به وجود بیاورد؛ تحولی که باعث شود ما عاشق بشویم و عشق و وابستگی مان به خدا را کشف کنیم و از درون آینه ی دل مان خدا را ببینیم!

همان طور که می فرماید: «من عرف نفسه فقد عرف ربه»؛ فرموده اند معرفت، علم به قلب است نه علم به ذهن، می خواهیم ذهن مان را کنترل کنیم تا قلبمان را کشف کنیم.

دین مقوله ای برای کنترل ذهن، نه ابزاری برای کنترل جسم

اساساً برای انسان ها دو نوع رفتار قابل تصور است: یکی رفتارهای درونی و دیگری رفتارهای بدنی یا رفتار اعضا و جوارح. رفتارهای درونی یا روحی، عموماً رفتارهای ذهنی هستند و به فکر و توجه انسان مربوط می شوند. رفتارهای اعضا و جوارح، مثل حرف زدن، شنیدن، دیدن، راه رفتن، لباس پوشیدن و ... بخش عمده ای از رفتارهای مارا تشکیل می دهد. حتماً ارزش رفتارهای اعضا و جوارح انسان از رفتارهای اعضا درونی _ که با فکر و توجه انسان انجام میگیرد _ پایین تر است. رفتارهای حرام و حلال، بیشتر از نوع رفتارهای اعضا و جوارحی بوده و مربوط به اعمال بدنی ما هستند، ولی ما نمی توانیم شان دین را این قدر پایین بیاوریم که بگوییم دین برای کنترل «بدن» ما آمده است! حضرت امام (رحمت الله علیه) می فرماید: اگر کسی احکام اسلامی را - که اکثراً برای رفتارهای اعضا و جوارحی انسان هستند - بیان کند، اما ابعاد روحی، معنوی و عرفانی آن را بیان نکند در واقع به دین خیانت کرده است! ایشان چنین کسانی را شیاطین طریق الی الله تلقی می فرمودند. (کسانی که دعوت به صورت محض می کنند و مردم را از آداب باطنیه باز می دارند و گویند شریعت را جز این صورت و قشر، باطن و حقیقتی نیست، شیاطین طریق الی الله و خارهای راه انسانیتند).

اگر دین را یک برنامه حداقلی برای کنترل جسم تلقی کنیم، از چشم خیلی ها می افتد

اگر دین به یک برنامه ی حداقلی برای کنترل جسم تبدیل شود از چشم خیلی ها می افتد! وقتی می خواهیم دین را معرفی کنیم باید بگوییم دین برای کنترل ذهن آمده است! اینکه ما بتوانیم با قدرت تمرکز خودمان خیلی اتفاق ها را رقم بزنیم. دین می تواند کاری کند که قدرت ذهنی ما به جایی برسد که با ذهن مان بتوانیم خیلی از کارها را انجام بدهیم و خیلی چیزها را جابجا کنیم! چه کسی از چنین دینی بدش می آید و یا آن را مسخره می کند؟

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

عده ای از مردم، شان دین را این قدر پایین می آورند که می گویند دین آمده تا چهارتا رفتار بدنی و جسمی انسان را کنترل کند! این فهم درستی از دین نیست. اگر دین درست اجرا بشود، جامعه به جایی خواهد رسید که دیگر کسی درباره حجاب مشکلی نخواهد داشت، چون مردم می گویند: «بی حجابی باعث می شود که آرامش فکری ما مخدوش بشود، ما

۸. جعفر بن محمد (منسوب)، مصباح الشریعه، ص ۱۳.

فکرمان را مشغول این مسایل نمی کنیم چون آن را برای مسایل مهم تری لازم داریم؛ «اینکه کسی برای مشغول نشدن ذهنش، به این برسد که نگاه حرام نکند آغاز انسانیتش است و آغاز حرکتش است. چرا سفارش شده که جوانان باید زود ازدواج کنند؟ برای اینکه ذهن شان از مشغولیت پیرامون پدیده هایی که نمی شناسند و برایشان لذت بخش است، خلاص بشود و وارد آن بشوند و ببینند که خبری نیست، تا پس از آن بتوانند سراغ زندگی فکری و معنوی و عرفانی خودشان بروند. کار دین، کنترل شهوات رفتاری ما نیست، بلکه کنترل ذهن ماست!

راهکاری برای رفع مشکل پرش ذهنی

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

امام زین العابدین (علیه السلام) در دعای خود به درگاه خداوند عرضه می دارد: « و اجعلنا من الذین اشتغلوا بالذکر عن الشهوات »؛ یعنی خدایا، کاری کن که من با ذکر تو از شهوات غافل بشوم. خود ذکر، لذت دارد و البته لذت ذکر هم خودش مراتب دارد و همین طور مراتبش بالاتر می رود و انسان مدام ذهنش پالایش می شود و پاک تر می شود. ما می توانیم از ذکر برای کنترل ذهن استفاده کرده و ذهن را پالایش کنیم. این پرنده گی ذهن و اینکه ذهن هر لحظه به این طرف و آن طرف می پرد، این بدترین حالت برای یک انسان است. این حالت « پرش ذهن » را می توانیم با کمک ذکر برطرف کنیم.

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

در زمانه ما با این همه ابزار اینترنتی، با این همه شبکه ها، با این همه امکاناتی که موبایل در اختیار ما قرار داده است، زندگی ها نوعا یک جوری شده که بدترین وضعیت برای کنترل ذهن ماست! کنجکاوی کردن برای یک عالم و اندیشمندی که سال ها، عمرش را گذاشته و می خواهد یک ماده ای را کشف کند، یا می خواهد یک اختراعی بکند، خوب است! اما کنجکاوی کردن برای یک آدم بیکار که هرزگی می کند تا ببیند در صفحات اینترنت چه چیزی توجهش را جلب می کند، سم است! اینکه ممکن است دچار نگاه حرام بشود، فرع ماجراست اصلش این است که دیگر کنترل فکر نخواهد داشت حتی اگر همه اش صحنه های حلال هم ببیند، باز هم کنترل فکرش را از دست می دهد.

وب گردی از سر بیکاری و هرزگی، یا ول گردی در شبکه های مجازی، توهین به انسانیت است! مثلا طرف می گوید: «در فلان گروه عضو بشویم چون چیزهای جالب زیادی به ما نشان می دهد!»

این توهین به انسان است، کسی که در آن فضای مجازی، مدام مطالبی را برای تماشا می گذارد، انگار دارد می گوید: «می خواهم علف جلویت بگذارم و شخصیت تورا مثل بره ها بار بیاورم!»

چیزهای جالب در دنیا زیاد هست ولی مگر ما بره هستیم که بدون اینکه بدانیم چیست آن را استفاده کنیم و ذهن خود را به آن مشغول کنیم؟ از این زاویه به موضوع نگاه کنیم: « اگر من عمرم را به چیزهایی بگذارم که دیگران مرا به آن مشغول کرده اند، دیگر از ذهن و انسانیت من چه چیزی باقی می ماند؟ ».

۹. مجلسی، بحارالانوار، ج ۱۹، ص ۹۴.

این ابزار و امکانات (اینترنت و فضای مجازی) را می توان هم به عنوان بهترین ابزار برای ارتباطات مفید قرار داد و برای ذکر و موعظه و رشد و هدایت استفاده کرد و هم می توان مورد استفاده های نادرست و ناشایست قرار داد و به عنوان ابزار کنجکاو بی جا از آن استفاده کرد که این نوع کنجکاویش یک نوع بیماری و ضعف ذهنی است.

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

مقام معظم رهبری در برخی از بیانات خودشان - با تعابیر مختلف - بر روی موضوع کنترل ذهن، حساسیت ویژه ای نشان داده اند، مثلاً در دیداری که تعدادی از اندیشمندان علوم شناختی با ایشان داشتند تا گزارشی از این علم به ایشان بدهند و حساسیت موضوع را مطرح نمایند، رهبر انقلاب نیز بر این حساسیت تاکید نمودند و فرمودند که اندیشمندان غربی نه فقط راه های تبلیغاتی و روانی، بلکه از راه های فیزیولوژی و تکنیک های مختلف دیگر در حال بررسی راه های تغییر ذهن بشر و دست کاری آن هستند. این سیستمی که که می تواند، یعنی به خودش حق می دهد که سرزمین یک کشوری را تصرف کند، آیا به خودش حق نمی دهد که بر روی ذهن آنها اثر بگذارد...؟

مسأله کنترل ذهن امروزه یک موضوع بسیار کلیدی و استراتژیک در جهان محسوب می شود؛ بعضاً فیلم های سینمایی ای ساخته می شود که می خواهند بگویند ما چگونه می توانیم بر روی ذهن عده ای از انسان ها تأثیر بگذاریم و آنها را تبدیل به سربازان تحت امر یک فرماندهی کنیم تا برای پیشبرد مقاصد مان عمل نمایند!

صهیونیست ها از پیچیده ترین دانش ها در این مسیر بهره می گیرند و حتی پیش بینی می کنند با فلان اقدامات روی ذهن افراد خلاق کشور تاثیر بگذارند تا در انتخابات آنجا تغییراتی را به وجود بیاورند!

جایگاه موضوع کنترل ذهن در دین

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

ما از قرآن یاد گرفته ایم که خداوند حکیم است؛ وقتی حکیم باشد، نمی تواند کلمات و موضوعاتی را در قرآن مطرح کرده باشد که از اهمیت خاصی برخوردار نبوده و به مسایل مهم و اساسی حیات بشر نپرداخته باشد.

از زیبایی های قرآن این است که روز به روز انسان بیشتر تشخیص می دهد که خداوند به چه موضوعی بیشتر اهمیت داده و چه موضوعی از اهمیت کمتری برخوردار است؟

می توان گفت که مهم ترین موضوعات عالم بشریت همان مهم ترین موضوعات مطرح شده در قرآن و عترت است. لذا باتوجه به اینکه کنترل ذهن از موضوعات کلیدی حیات بشر محسوب می شود، طبیعتاً قرآن و عترت هم باید به این موضوع پرداخته باشند.

محل نفوذ شیطان، ذهن انسان است

اینکه دشمنان بشریت دنبال این هستند که بر ذهن و فکر و شیوه ی نگاه انسانها تأثیر بگذارند موضوع بعید و تازه ای نیست؛ پیش از آنکه ما خلق بشویم، دشمن عرصه ذهن و اندیشه ما (البته اندیشه نه به معنای تفکر علمی، بلکه به معنای

توجه ذهنی (خلق شده بود که همان ابلیس است، یعنی این موضوع از همان ابتدا دامنگیر بشر بوده است، هرچند الان دشمنان بشر دنبال تکنیک های جدید برای تاثیر گذاری بر ذهن انسانها هستند.

ابلیس به عنوان دشمن انسان که در همان ابتدا علناً دشمنی اش را با حضرت آدم (علیه السلام) نشان داده بود، زمانی که می خواست دشمنی خودش را پنهان کند از خداوند خواست که نفوذش در ذهن انسان ها باشد، خداوند هم این اجازه و ابزار را به او داد.

توضیحاتی در قرآن هست که نشان می دهد شیطان صرفاً می تواند در ذهن انسان تأثیر بگذارد و غیر از آن، عملاً هیچ کاری به ما ندارد و به قلب ما هم نمی تواند وارد بشود. وسوسه ی شیطان در واقع خطورات ذهنی ای است که برای انسان ایجاد می کند. اما انسانها معمولاً نسبت به اتفاق هایی که ر ذهنشان می افتد، منفعل هستند و تحت تاثیر شیطان قرار می گیرند، در حالی که خداوند به ما تاکید فرموده است که شیطان دشمن شماست، چرا این دشمن خودتان را نمی بینید؟ محل نفوذ شیطان، ذهن آدم است و شیطان هم این امکان نفوذ را از خدا گرفته است. پس اینکه موضوع ذهن، امروزه خیلی موضوع مهمی شده است (هم برای دشمنان بشریت هم برای دوستان بشریت) در واقع از اول خلقت انسان هم موضوع مهمی بوده است. و از همان روز اول، یکی از عرصه های مهم تکلیف انسان، در عرصه ذهن بوده است؛ یعنی اینکه بتواند ذهنش را جمع کند و در ذهنش تاثیر منفی نپذیرد و حتی اتفاق های خوب را بتواند در ذهنش رقم بزند.

محور تکالیف ما قدرتمندی در عرصه ی فکر و ذهن است

محور تکالیف ما قدرتمندی در عرصه ذهن و فکر است؛ در روایت هست: «الصلاح عمود الدین». همچنین فرموده اند که آن مقداری از نمازتان که توجه داشته باشید، خداوند از شما می پذیرد. نماز که به عنوان تکلیف برای ما قرار داده شده و روزی پنج مرتبه جلوی ما گذاشته شده است؛ خودش در واقع یک نوع تمرین برای تمرکز و توجه ذهنی است. البته ممکن است انسان هرچقدر تلاش کند، باز هم سرنماز نتواند آن تمرکز و توجه لازم را پیدا کند، اما هیچ وقت نباید این تمرین را رها کند. گویا در رابطه ی ما با خداوند، عمل اعضا و جوارح مقدمه و مقوم عمل ذهن است و عرصه اصلی این رابطه، همان عرصه ی ذهن است! نماز نمونه ی کوچکی از این رابطه در عرصه ی ذهن است؛ آن هم در مقابل رابطه ی ایمه و اولیا خدا با خداوند متعال که ایشان به حدی از خطورات ذهنی خود - در ارتباط با خداوند - مراقبت می کند که اصلاً برای ما قابل فهم نیست. در متون دینی، با کلمات « ذکر » و « فکر » به موضوع کنترل ذهن پرداخته شده است.

اینکه انسان باید قدرت ذهنی بالا و قدرت ذکر داشته باشد تا غافل محسوب نشود. امیرالمومنین علی (علیه السلام) می فرماید: «المومن دایم الذکر کثیر الفکر» ؛ مومن دایم الذکر است و زیاد فکر می کند؛ یعنی دایما ذهنش را در جهتی که درست می داند استفاده می کند.

بعضی از انسانها ذهنیت غلطی دارند که اصلاً نمی شود از آن ذهنیت خارج شان کرد، گویا مرگ ذهنی دارند! مانند کسانی که خداوند در قرآن به پیامبر (صلی الله علیه و آله) می فرماید: تو نمی توانی توجه ایشان را جلب کنی همانطور که به مرده نمی توانی بفهمانی. این افراد قفل ذهنی دارند و نمی توانند بفهمند.

مؤمن دایم الذکر است. یعنی در مرحله اول، این قفل شکسته و متوجه ماجرا شده است، همین متوجه شدن خیلی مهم است! همچنین مومن کثیرالفکر است، زیاد فکر می کند و طبیعتاً این فکر، فکر مثبت و درست است.

۱. آمدی، غرر الحکم و دررالکلم، ج ۱، ص ۱۱۷.

امام باقر (علیه السلام) از رسول خدا (صلی الله علیه و آله) نقل می کند که ایشان فرمودند: می خواهید بهترین عمل، پاک کننده ترین عمل که درجه ی شما را بیشتر از هر کاری بالا می برد و مفیدتر از پول و ثروت است و از جهاد در راه خدا هم بهتر است، به شما بگویم؟ حضرت فرمود: «ذکر الله عزوجل کثیرا»؛ یعنی اینکه بتوانید ذهن تان را روی ذکر خدا متمرکز کنید!^۱ کسی که ذهنش را درگیر مسایل روزمره نکند و درگیر خدا کند، یک تحول بزرگ در او بوجود آمده است. بدین معنی که باب ذکر برایش باز شده است و آن اتفاقی که در توجه ذهنی باید برایش رخ بدهد آغاز شده است.

امیرالمومنین (علیه السلام) می فرماید: ذکر خدا موجب سرور هر آدم متقی و موجب لذت هر انسانی است که یقین داشته باشد.

این یعنی در ذکر خدا، سرور و لذت وجود دارد، این طور نیست که خداوند ما را در دنیا گذاشته باشد تا سختی بکشیم و در آن دنیا پاداشمان را بدهد! بلکه خداوند ما را در این دنیا قرار داده تا از ذکرش لذت ببریم، و بعد در آن دنیا هم از ملاقاتش، لذت بیشتری ببریم!

ابزار کنترل ذهن

متخصصین در کتاب های روان شناسی سعی می کنند با برخی ابزار و تکنیک ها، قدرتی در انسان ایجاد کنند تا بتواند ذهن خود را کنترل کند، اما ابزار حقیقی کنترل ذهن و چیزی که آن قدرت با عظمت و با شکوه باشد که توجه انسان را متمرکز کند، سراغ ندارد! ولی ما در قرآن و فرهنگ دینی مان - موضوعاتی داریم که می توانیم به آنها عمیقاً توجه کنیم تا قدرت کنترل ذهن مان افزایش پیدا کند؛ موضوعاتی مثل خداوند، قیامت، بهشت و ... ما برای فهم این موضوعات نیاز به تمرکز ذهن داریم.

۱. جهنم

دوزخ، این قدرت را دارد که توجه ما را عمیقاً جلب کند و اراده ای برای کنترل ذهن در انسان پدید آورد. درباره ی مومن فرموده اند: «لا یصلحه الا الخوف»؛ مومن جز با خوف اصلاح نمی شود؛ چون یکی از خاصیت های خوف، ایجاد تمرکز است.

۲. کنترل غضب

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) به امیرالمومنین (علیه السلام) می فرماید: غضب نکن (منظور، عصبانیت بی جا است) ولی اگر غضب کردی بنشین (نشستن به انسان کمک می کند تا بتواند ذهنش را کنترل کند) بعد به «قدرت پروردگار بر بندگان، فکر کن»!

یعنی با یک عملیات ساده ی کنترل ذهن، غضب که نابود کننده ی انسان است از بین می رود.

۱. احزاب: ۴۱.

۲. حرانی، تحف العقول، ج ۱، ص ۳۷۷.

۳. توجه به محبت اهل بیت

موضوع دیگری که فهم آن نیاز به تمرکز ذهن و تفکر عمیق دارد، محبتی است که ائمه هدی (علیه السلام) نسبت به ما دارند. امام زمان (عج الله تعالی فرجه الشریف) 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 می کند؟ چون واقعاً نگران ماست و اگر گناهی در پرونده ما ببیند، برای ما طلب مغفرت می کند. اگر عمیقاً به این موضوع فکر کنیم، محبت به امام زمان (عج الله تعالی فرجه الشریف) بیشتر خواهد شد.

بند سوم: حیات طیبه

حیات طیبه، حیات حقیقی انسانی است که حیات دنیوی با همه گستردگی اش بستر آن و حیات اخروی با جاودانگی و اهمیتش تبلور این حیات حقیقی است.

این حیات اصیل و حقیقی، واقعیتی و رای حیات ظاهری است که در همین دنیا حاصل می شود. حیات طیبه برخاسته از مرتبه ی بالای روح انسانی است. انسان مومن در سیر متعالی و تعالی معنوی خویش که تولدی بعد از تولد می یابد، به افاضه الهی از دل ایمانش موید به روحی می شود که حیات طیبه ثمره آن است تعبیر « حیوه طیبه » در آیه ۹۷ سوره نحل تعبیر روشنی از این کاربرد در قرآن عرضه کرده است.

بر اساس این آیه خدا به مومنانی که اعمال صالح انجام میدهند، حیاتی پاک و پسندیده می بخشد. مفسران این زندگی را در برابر « معیسه ضنکا »؛ زندگی سخت قرار داده و محل وقوع آن را در همین دنیا یا برزخ یا آخرت دانسته اند. همچنین منظور از آن رزق حلال، قناعت، بهشت، سعادت، ایمان به خدا و انجام دادن طاعات، چشیدن شیرینی طاعت خدا و توفیق بر انجام دادن آن، استغنا از خلق و روی آوردن به خدا و نیز شناخت خدا و صادق بودن در برابر وی بیان کرده اند.

مولفه های بستر ساز تحقق حیات طیبه

الف) اجابت دعوت خدا و رسول

یکی از مولفه های بستر ساز تحقق حیات متعالی انسان، اجابت دعوت خدا و رسول او در آنچه انسان را بدان می خواند، می باشد. خداوند می فرماید: « ای کسانی که ایمان آورده اید! اجابت کنید خدا و رسولش را زمانی که شما را می خوانند به آنچه زنده تان می سازد ».

از این آیه شریفه به دست می آید که سبب اعدادی وصول به حیات طیبه، همانا اجابت دعوت خدا و رسول است. گرچه این حیات، افاضه الهی و بخشش ربانی است، لکن انسان جز به آراسته شدن به دین و اجابت دعوت رب العالمین مستعد این افاضه نمی گردد.

علامه طباطبایی (رحمت الله علیه) در این باره می نویسد: « برای آدمی یک زندگی حقیقی هست که اشرف و کامل تر از حیات و زندگی پست دنیایی اوست، و وقتی به آن زندگی می رسد که استعدادش به وسیله آراستگی به دین و دخول در زمره

۱. انفال: ۲۴.

اولیای صالحین دست می دهد؛ همچنان که رسیدن به زندگی دنیایی وقتی به دست می دهد که نطفه ای رشد نموده، همچنان نمو کند تا استعدادش برای درک آن کامل شود؛ یعنی به صورت جنین درآید».

نکته شایان توجه آنکه دعوت خدا و رسول که اجابت آن مایه ی حیات بشر می گردد، همان جریان هدایت الهی است که بشر را به رستگاری فرا می خواند. این هدایت باید مستمر و پیاپی باشد تا فیض آن شامل همه انسانها تا فرجام حیات انسانی بر پهنه زمان و گستره زمین باشد. بر این اساس بعد از حیات رسول خدا (صلی الله علیه و آله) ، فیض هدایت توسط امامان معصوم (علیه السلام) جاری می شود تا بشریت هیچ گاه از دعوت حیات بخش الهی محروم نباشد.

با توجه به اینکه همه گروههای انسانی و امتهای دارای دعوت کننده ای هدایتگر هستند، خداوند متعال خطاب به رسولش می فرماید: «تو همانا هشدار دهنده ای، و برای هر قومی هدایتگری است.»

حدیث شریف ثقلین نیز که رسول خدا (صلی الله علیه و آله) در آن فرمود: «من در میان شما دو متاع نفیس و گرانبگر که کتاب خدا و عترتم باشد، باقی می گذارم» ؛ مویذ این است که دعوت الهی توسط اولیای او برای همیشه جریان خواهد داشت. همین دعوت که در سیره و سنت معصومین، تبلور می یابد، عامل حیات جان ها و نورانیت روان ها خواهد شد.

ب (ایمان و عمل صالح

از دیگر مولفه های زمینه ساز تحقق حیات طیبه در انسان، ایمان و عمل صالح می باشد. خداوند متعال می فرماید: «هر کس از مرد یا زن کار شایسته ای کند و مومن باشد، قطعاً او را با زندگی پاکیزه ای حیات بخشیم، و مسلماً به آنان اجر بهتر از آنچه انجام می دادند، دهیم.»

آیه شریفه به صراحت بیان می دارد که حیات طیبه وابسته به ایمان و عمل صالح، و این دو از زمینه های اعدادی و بسترهای اصلی حیات معنوی و طیب می باشند. درست است که حیات را خدای حیات بخش افاضه می کند لکن حق تعالی به مومن اهل عمل صالح این حیات را افاضه می کند.

لکن حق تعالی به مؤمن اهل عمل صالح این حیات را افاضه می کند. حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: «بِالْإِيمَانِ يُرْتَقَى إِلَى ذِرْوَةِ السَّعَادَةِ وَنَهَائِهِ الْخُبُورُ» [انسان] به سبب ایمان، به مرتبه بالای نیک بختی و نهایت سرور و شادمانی ارتقا می یابد».

شایان ذکر است که حیات طیبه خود دارای درجات و مراتب است و به هر نسبت که انسان بر ایمان و عمل صالح خود بیفزاید، حیات طیبه او نیز موجودیت و شدت بیشتر یافته و بر درجات روحی و تعالی معنوی او افزوده می شود؛ در واقع حیات حقیقی انسان دارای مراتب و بطون است که این مراتب به صورت استعداد در متن آدمی به ودیعه نهاده شده است. مزین شدن

۴ . رعد: ۷. ۱

۵ . مجلسی، بحارالانوار، ج ۵، ص ۲۱. ۱

۶ . همان، ج ۲، ص ۱۴۴. ۱

۷ . نحل: ۹۷. ۱

۸ . خوانساری، شرح غرر الحکم، ج ۳، ص ۲۳۴. ۱

به گوهر دین و طی مراتب و درجات دین داری، استعدادهای ویژه انسان برای نیل به درجات والای حیات را شکوفا می کند.

۹

ج) شکوفایی عقل و خرد انسانی

از دیگر مولفه های زمینه ساز تعالی معنوی و تحقق حیات طیبه در انسان، شکوفایی عقل و خرد انسانی می باشد. عقل سرمایه ی بنیادین نهفته در انسان و پایه و اساس شخصیت اوست؛ هرکسی به میزانی که این سرمایه را شکوفا سازد، به همان میزان به تعالی معنوی و حیات طیبه واصل می شود.

امام صادق (علیه السلام) می فرماید: « پایه شخصیت انسان عقل است و هوش و فهم و حافظه و علم از عقل سرچشمه می گیرند. عقل، انسان را کامل می کند و راهنما و بینایی بخش او و کلید امور اوست و چون کسی عقلش به نور خدایی مویذ باشد، دانشمند و حافظ و متذکر و باهوش و فهمیده باشد و از این رو بداند چگونه و و چرا و از کجاست و خیرخواه و بدخواه خود را بشناسد و چون آن را شناخت، روش زندگی و عوامل پیوند و نیز جدایی بخش خویش بشناسد و در یگانگی خدا و اعتراف به فرمایش مخلص شود و چون چنین کند، سرمایه های از دست رفته را جبران کرده و برآینده مسلط شود و بداند از کجا آمده و آمدنش بهر چه بوده و به کجا می رود؟ اینها همه از تائید عقل است.

انسان موجودی است که در او استعداد های بالقوه فراوانی از جمله عقل نهفته است، عقل اسان قوه و استعدادی است که وی با آن به حقایق عالم وجود راه پیدا می کند و خیر و شر خویش را تشخیص می دهد. عقل ودیعه ای الهی است که در فطرت و سرشت انسان قرار داده شده است تا به وسیله ی آن حق از باطل تشخیص داده شود. این ذخیره ی الهی که به صورت گنجینه ی نهانی در باطن انسان است، سود آوری و غنابخشی اش تنها در صورتی است که شکوفا شده و مورد بهره برداری قرار گیرد.

خدا از سر لطف و رحمتش انبیا را فرستاد تا با راهنمایی خود بشر را در استخراج و شکوفا سازی گنجینه های این عقل مدد رسانند. از این رو می توان گفت بالندگی عقل و فرهیختگی آن از اهداف اصلی انگیزش پیامبران است.

حضرت علی (علیه السلام) در این زمینه می فرمایند: خداوند پیامبران را پی در پی فرستاد تا گنجینه هایی که در عقل ها پنهان است، آشکار سازند.

نتیجه گیری

کنترل ذهن امروزه مهم ترین ابزار بشر برای نیل به اهداف دنیوی و اخروی محسوب شده؛ به گونه ای که باعث سعادت یا شقاوت انسان می گردد. در صورتی که انسان به اطلاعات ورودی به ذهن خود توجه داشته باشد و آنها را کنترل نماید می تواند

۱ . سایت انسان پژوهی^۹ دینی، ورود ساعت: ۱:۲۰ ، خروج: ۱:۲۵ ، تاریخ ۱۴۰۰/۱/۱۹ .

۲ . کلینی، الکافی، ج ۱، ص ۲۵ .

۲ . نهج البلاغه، خطبه ۱ .

به هدف غایی خلقت خود که حصول حیات طیبه می باشد دست پیدا کند آنچه از انجام این تحقیق حاصل شد این بود که مهم ترین وجه قدرت انسان در این است که بتواند بر فکر و ذهن خود مسلط باشد و خطورات ذهنی اش را کنترل نماید.

فهرست منابع

* قرآن کریم

* نهج البلاغه

۱. آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و دررالکلم، ج ۱، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، ۱۳۹۴ هـ.ش.
۲. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، مصحح: عبدالوهاب، امین، محمد، ج ۱، بی جا: مؤسسه تاریخ عربی، ۱۴۱۴ هـ.ق.
۳. البرقی، ابن جعفر احمد بن خالد، محاسن، ج ۱، قم: مجمع عالمی اهل بیت (علیه السلام)، ۱۳۷۴ هـ.ش.
۴. جعفر بن محمد (منسوب)، مصباح الشریعه، چاپ اول، بیروت: اعلمی، ۱۴۰۰ هـ.ق.
۵. حرانی، ابو محمد، تحف العقول، مترجم: صادق حسن زاده، ج ۱، قم: آل علی، ۱۳۹۳ هـ.ش.
۶. خوانساری، محمد بن حسین، شرح غرر الحکم، ج ۳، چاپ چهارم، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۶۶ هـ.ش.
۷. رسولی محلاتی، هاشم، غرر الحکم و دررالکلم، چاپ ششم، بی جا: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۳ هـ.ش.
۸. زمخشری، محمود بن عمر، پیشرو ادب (مقدمه الادب)، قسم ۲، تهران: چاپ محمد کاظم امام، ۱۳۴۳ هـ.ش.
۹. قمی، علی بن ابراهیم، تفسیر قمی، مصحح: محمد رضا مستوفی، محمد کاظم رشتی، ج ۱، قم: مؤسسه دارالکتاب، بی تا.
۱۰. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، چاپ چهارم، تهران: دار الکتب الإسلامیه، ۱۴۰۷ هـ.ق.
۱۱. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، ج ۱۹ و ۵، بیروت: دار إحياء التراث العربی، ۱۴۰۳ هـ.ق.
۱۲. موسوی خمینی، روح الله، آداب الصلاه، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۷۵ هـ.ش.

سخنرانی و مقالات

۱. سخنرانی علیرضا پناهیان (اخلاق و معنویت)، تاریخ ۱۳۹۹/۴/۱۲.
۲. سخنرانی علیرضا پناهیان (کنترل ذهن در مسیر تقرب)، تاریخ ۱۳۹۷/۱۱/۲۷.
۳. عسگری یزدی، علی، قنبریان، علی، « راهکارهایی در کنترل ذهن و خواص با تاکید بر منابع اسلام»، علمی - ترویجی، شماره ۲۱، ۱۳۹۵ هـ.ش.

سایت ها

۱. سایت خبرگزاری فارس، ورود ساعت: ۰۰:۵۴، خروج ۰۰:۵۸، تاریخ ۱۴۰۰/۱/۲۹.
۲. سایت انسان پژوهی دینی، ورود ساعت: ۰۱:۲۰، خروج: ۰۱:۲۵، تاریخ ۱۴۰۰/۱/۱۹.

۳. پایگاه خبری تحلیلی حقوق نیوز، ورود ساعت ۰۰:۲۰، خروج: ۰۰:۲۴، تاریخ ۱۴۰۰/۱/۲۹ .
۴. سایت دانشنامه جهان اسلام، ورود ساعت: ۱:۳۲، خروج: ۱:۳۵، تاریخ ۱۴۰۰/۱/۱۹ .
۵. سایت Panahian.ir، ورود ساعت ۱۵:۱۵، خروج ۱۶:۰۰، تاریخ ۱۳۹۹/۱۲/۰۳ .
۶. سایت www.sid.ir، ورود ساعت ۱۴:۲۰، خروج ۱۵:۳۵، تاریخ ۱۳۹۹/۱۲/۱۷ .
۷. سایت Wiki fegh.ir، ورود ساعت ۲۲:۰۰، خروج ۲۲:۵۵، تاریخ ۱۳۹۹/۱۲/۲۷ .
۸. سایت Honare zendegi.com، ورود ساعت ۱۴:۴۵، خروج ۱۵:۳۰، تاریخ ۱۳۹۹/۱۲/۱۶ .