



به نام خدا

عنوان بحث: مدیریت ذهن

شب دوازدهم محرم 1444

کنترل ذهن، مهم ترین ویژگی حضرت زینب(س):

یکی از مهم ترین موانعی که باعث عدم حس مسئولیت پذیری می شود مخصوصاً در مؤمنین مدیریت ذهن می باشد. اگر یک شخصی اهل دین باشد، ایمان قوی داشته باشد، زیارت برود، مستحبات را هم انجام بدهد و کلی کار خیر کند اما مدیریت ذهن را بلد نباشد باعث می شود احساس مسئولیت اجتناعی نکند!

از طرفی یکی از مهم ترین ویژگی های حضرت زینب کبری سلام الله علیها که باعث آن جهاد تبیین و روایت های واقعه کربلا شد، مدیریت ذهن بود. این ویژگی عقلی حضرت وقتی به چشم می آید که می فهمیم ایشان در یک روز ۱۸ عزیزشان از سیدالشهدا علیه السلام گرفته تا ابوالفضل العباس، علی اکبر

و... دیگر عزیزانشان را از دست دادند اما بیشتر از این قدرت تمرکز حضرت به چشم می آید و آن رسالت سنگین را انجام می دهد گویی اباعبدالله الحسین علیه السلام در جسم زنانه بروز و ظهور پیدا می کنند و کار را ادامه می دهند، در کوفه و شام خانم خطبه های خواندن که با آن وضع نامناسب، سرهای روی نیزه ها، اذیت های که در طول مسیر شدند، جمع آوری کودکان یتیم و زنان داغدار و طنابی که برگردن دارند ایشان با این وضعی که دارند در خطبه ها فریاد می زنند بر سر حاکم ظالم و می گویند مهلاً یابن طلقا ای پسر آزادشده در مسیر اسلام آروم برو! وقتی انسان نگاه می کند یاد جمله عبیدالله می افتد که گفته بود: «گویی ما اسیر شما هستیم نه شما اسیر ما»، حقا که در سراسر خطبه ها خانم هیچ ابراز ضعفی نکردند و در مقابل دشمن سر خم نکردند رفتن به و عزتمندانه شام را فتح کردند، این نشان دهنده کنترل ذهن بسیار قوی خانم هست که گویی اصلاً مصیبتی وارد نشده است.

در این زمانه که ما افسران جنگ نرم هستیم، سرباز جهاد تبیین هستیم و باید روایت کنیم چون دشمن در حال حاضر حمله کرده است، باید یک قدرت ذهن بالایی داشته باشیم،

حواسمان به همه چیز باشد و تشخیص بالایی در مسائل داشته باشیم همه این موارد از قدرت ذهن نشأت می گیرد.

ویژگی های افسران جنگ نرم :

مهم ترین ویژگی که اشاره کردیم کنترل ذهن هست، شمای که در آرامش هستی چرا نمی تونی ذهنت را کنترل کنی؟ ثبات شخصیتی نداری، یک روز حالت خوب هست یک روز بد معلوم هست که ذهنت هرزه شده، کلاً حواست پرت هست، نمازت، نماز نمی شود، همیشه تو نمازت شک می کنی تو دیگه چرا مگر عزیزی را از دست دادی یا یک مصیبتی وارد شده که اینطوری پریشان هستی؟ امیرالمؤمنین علیه السلام می فرمایند: **فَيَوْمٌ لَكَ وَ يَوْمٌ عَلَيْكَ ، فَإِذَا كَانَ لَكَ فَلَا تَبْطِرُ ، وَ إِذَا كَانَ عَلَيْكَ فَلَا تَحْزَنُ ، فَبِكُلَيْهِمَا سَتُخْتَبَرُ .** روزی که مشکلات سرازیر می شوند ناراحت نباش و روزی که بر کلام تو هست سرمست مشو چون هر دو امتحان هست. تا مشکلات یا خستگی به ذهنت رسید یاد زینب کبری سلام الله علیها بیافت که چه کارهای کرد و کمی خجالت بکش تو باید شاگردی حضرت زینب را بکنی چه خطبه ای خواند، یزید خواست خوار و

ذلیل کند با طناب وارد مجلس کرد از دروازه ساعات تا کاخ
یزید نیم ساعت راه نبود، یک روز اُسرا را در این کوچه و آن
کوچه چرخاندن در محله یهودی ها، سنگ پرتاب می کردند، سر
عزیزانش بر نیزه و دشنام می دادند هر که بغض علی داشت
سر اُسرا خالی می کرد کار به جای رسید که امام سجاد علیه
السلام فرمود ای کاش مادر مرا نمی زاید! یک امام معصوم
این حرف را زده نشان دنده فشار و مشکلات زیاد بود، معاویه
مردم را طوری تربیت کرده بود که برای حاجت گرفتن سَب و
لعن أمير المؤمنين علیه السلام می کردند، در منبرها و خطبه
ها به جای صلوات بر رسول که ما اینطوری شروع می کنیم با
سَب و لعن أمير المؤمنين شروع می کردند، معاویه برای
تشدید بغض امیرالمؤمنین علیه السلام یک بَره میداد به
کودکان و می گفت این را معاویه داده و وقتی کودک انس
می گرفت گوسفند را تحویل می گرفتند و می گفتند که علی
گوسفند را به زور گرفته در این شامی که اینطور تربیت شده
اند، حضرت در مکان یزید، در زمان و عصر یزید و ظاهراً اینکه
یزید پیروز هست باعث آبرو ریزی حکومت جبار اموی شد، یزید
را تحقیر کرد و کربلا را روایت شکوهمندانه کرد و باعث پیروزی
قیام کربلا شد چه قدرتی در این جنس زن نهفته هست که
زینب(س) آنرا نشان داد. ۴

از هزرگی چشم تا هزرگی ذهن:

چشم هرزه برای جوان مؤمن نیست ما باید سراق هزرگی ذهن برویم، در چند سال پیش ما سعی داشتیم چشم‌مان از نامحرم پاک باشد حاج منصور ارضی می فرمود: نگاه به نامحرم اشک بر امام حسین علیه السلام را می گیرد، ما هم سعی مان بر این بود که جلوی چشم‌مان را بگیریم یا در کتاب سه دقیقه در قیامت نقل شده که هر نگاه حرام شش ماه شهادت را به تعویق می اندازد! حال ما از مرحله چشم گذشتیم و رسیدیم به کنترل ذهن البته کنترل چشم هم کار ساده ای نیست به طور مثال در زمان خودمان روانشناسان غربی گفتند که زیاد تلویزیون دیدن انسان را خرفت می کند، ما می شینیم تا صد قسمت سریال خانگی را می بینیم، تحلیل می کنیم و... اینطوری ذهنمان خرفت به بار می آید یا در تحقیق دیگری گفته اند که کسانی که زیاد از اینترنت استفاده می کنند یک نوع اعتیاد به مواد مخدر پیدا می کنند! ما خیلی وقت ها می توانستیم به فکر امام زمان (عج) باشیم یا با کاروان امام حسین علیه السلام حرکت را آغاز کنیم و با اُسرا مسیر را ادامه بدهیم اما اینکار را نکردیم متأسفانه.

تقوای ذهنی:

کسی که کنترل ذهن نداشته باشد اصلاً تقوا ندارد، تقوا یعنی خودت را از درون جمع کنی، تو انسان هستی نباید عوامل بیرونی کنترلت کنند، تو دلفین نیستی تا یک ماهی انداختند روی آب ملق بزی، تو کرامت داری نباید با تشویق و تنبیه حرکت کنی!

به علاوه تقوای ظاهری ما باید تقوای باطنی یا ذهنی را هم داشته باشیم، از درون خود ذهن را به سمتی که می خواهیم هدایت کنیم، نگذاریم جاذبه های بیرونی ما را به خود جلب کند اگر تقوای ذهنی نداشته باشیم اعمال ما حبطت و باطل می شود دچار گناهان بسیار بزرگی خواهیم شد.

بدترین گناهان:

بدترین گناهان، گناهانی هستند که از ذهن نشأت می گیرند و انگیزه گناهان غیر ذهنی از ذهن تولید میشد برای نمونه گناهانی مانند: ریا، سمعه، عجب، سوء ظن و... غالباً به وسیله ذهن ایجاد می شوند برای مثال از بدی گناهان ذهنی مثل عجب روایات معصومین هستند که می فرمایند عجب انقدری بد هست که ای کاش طرف آن گناهی را که ترک کرده را انجام بدهد اما عجب نگیرد یا امام حسین(ع) فرموده اند که انسان

بهتر است موقع بیرون رفتن خودش را بدترین مردم بداند و دیگران را بالا تر بداند، یا در داستانی از حضرت موسی علیه السلام آمده که خداوند فرمودند که برو پست ترین کس را نزد من بیاور حضرت هم می گردد به هر کس نگاه می کند می گوید شاید از من بهتر باشد و نزد خدا آبروی داشته باشد، در آخر یک سگی را می بیند که پهلوهایش به هم چسبیده بود گفت این دیگه از من پست تر است با خود فکر کرد گفت شاید این سگ نزد خدا از من بیشتر آبرو داشته باشد وقتی نزد خداوند برمی گردد می گوید خدایا من از خودم پست تر ندیدم خداوند فرمود به عزت و جلالم سوگند اگر سگ را می آوردی از نبوت عزلت می کردم! این است مقام سوءظن یک پیامبر اولوالعزم را می تواند از نبوت عزل کند!

دین بیشتر به جای اینکه رفتار ما را تغییر بدهد آمده ذهنیت ما را اصلاح کند و اگر ذهنیت ما اصلاح شود، رفتار ما هم اصلاح می شود. به قول علامه طباطبایی انسان به جای می رسد در خواب هم چشمش را کنترل می کند.

ورزش ذهنی:

برای آنکه کنترل ذهن داشته باشیم نیازمند یک ورزش هستیم که ذهن ما را تقویت کند علامه طباطبایی دستور عملی دارند که مانند یوگا و ورزش های شرقی نیاز به تمرکز بالایی دارد، اول یک مکان تاریک و ساکت پیدا می کنیم، بعد به یکی از اسماء اعظم الهی مانند ستار، رزاق و... فکر کرده و سعی می کنیم افکار مزاحم را از سر راه برداریم هرچقدر این تمرین بیشتر شود کنترل ذهن ما قوی تر خواهد شد.

علامه به قدری به مدیریت ذهن رسیده بود که علوم الهی به ایشان الهام می شدند و برای نوشتن فرصت نقطه گذاشتن نداشتند یا در جایی دیگر حورالعینی وسط نماز پیش ایشان می آیند اما ایشان حواسشان به نماز بوده و یک ذره هم از بین نمی ره! و از این دست خاطرات از ایشان باقی مانده که نشان دهنده تمرکز قوی ایشان بوده است.

بیشترین ثوابها:

انسان فطرتاً حس پرستش دارد، جوانان ما که دنبال دوستی با جنس مخالف هستند این نشان دهنده فطرت پاکشان هست اما با راه اشتباه طی می کنند دوست دارند درد و دل کنند و

کسی را بپرستند اگر زود امام حسین علیه السلام را معرفی نکنیم زود از دست می رود متأسفانه.

حال این انسان که حس پرستش دارد اگر بتواند ذهنش را کنترل کند و خودش ذهنش را هدایت کند به اوج تقرب می رسد، همانطور که بدترین گناهان ذهنی هستند بهترین اعمال نیک هم ذهنی هستند مانند حسن ظن به دیگران، فروتنی و... یا نیت که ارزش اصلی عمل صالح به همین نیت ذهنی هست، در جنگ صفین یکی از اصحاب امیرالمؤمنین به آقا فرمودند برادری دارم که خیلی دوست داشت پا رکاب شما بچنگد اما کاری پیش آمد نتوانست بیاید، آقا فرمودند قصدش را داشت بیاید؟ گفت بله، حضرت فرمودند ثواب جنگ کنار ما را هم می گیرد. یا درباره حسن ظن گفته شد تنها عملی که در قیامت انسان را از عذاب نجات می دهد حسن ظن هست. در آیه ۲۴ سوره عبس فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ انسان باید حواسش به خوراک ذهنش باشد، علامه حسن زاده آملی فرمودند که انسان هر چیزی واردات داشته باشد همان را صادر می کند، هر چی که می خوری، هر چه گوش می دهی و میبینی سرنوشت افعالت را تعیین می کند.



گام های کنترل ذهن:

امام صادق علیه السلام فرمودند: ریشه همه بدبختی ها غفلت و ریشه تمام سعادت ها ذکر است.

غفلت به معنی زیاد ذکر دنیا را کردن، خود دنیا شیرین نیست ذکرش هست که انسان را مسخ می کند.

عواملی که می توانند ما را در کنترل ذهن یاری کنند عبارت هستند از:

۱_ **سحر داشتن:** ما در هنگام سحر عوامل بیرونی نداریم که

حواس ما را پرت کنند، تاریکی محض است بهترین لحاظ

عبادت هست علما گفتن هر که سحر ندارد از خود خبر ندارد

استاد فاطمی نیا گفته بودند که نمی توانی یازده رکعت

بخوانی سه رکعت بخوان اگر آنها هم نمی توانی یک رکعت

بخوان، نمی توانی ایستاده بخوانی نشسته بخوان، اگر باز

نتوانستی در رخت خواب بخوان، اگر باز نتوانستی ذکر بگو، اگر

باز هم نشد استغفار کن، اگر بتوانستی یک پهلو به پهلو کن

استفاده کن حیف هست.

زینب کبری سلام الله علیها اهل سحر بود امام سجاد علیه

السلام می فرمود که در هنگام اسرات نشسته نماز می خواند و نماز شبش در آن عزا و ماتم ترک نشده بود.

خطبه [۱۹۳](#) نهج البلاغه :.... فَهُمْ وَ الْجَنَّةُ كَمَنْ قَدْ رَأَاهَا فَهُمْ فِيهَا مُنَعَّمُونَ وَ هُمْ وَ النَّارُ كَمَنْ قَدْ رَأَاهَا فَهُمْ فِيهَا مُعَذَّبُونَ... آخرت برای متقین نقد است گویی بهشت را دیده و جهنم را درک کرده اند.

۲_ تلاوت قرآن: درباره تلاوت قرآن روایت هست که معصوم گفته هر که پنجاه آیه از قرآن را روزانه نخواند از ما نیست! امام رضا علیه السلام سه روز یکبار قرآن ختم می کردند، قرآن معجزه ذهن هست چنان ذهن را مرتب می کند و آرامش می دهد که فکرش را هم نمی کنید. نگذارید قرآن خاک بخورد، هر جا رفتید قرآن حمل کنید یا اگر قرآنی دیدید آنرا بخوانید و از غربت درش بیاورید. در روایت آمده هر کس باید چهارده بار در روز قرآن بخواند. حضرت زینب کبری سلام الله علیها مسافره قرآن بودند، استاد قرآن بودند.

۳_ کنترل زبان: حرف زدن کار آسانی هست به خاطر همین بیشتر از زبان غافل می شویم.

کنترل زبان مساوی با کنترل ذهن هست از احوالات آیت الله

بهجت این بود که یک ساعت قبل اذان صحبت نمی کرد زبان در حضور قلب در نماز تاثیر دارد به قول امیرالمؤمنین علیه السلام اللِّسَانُ جِزْمُهُ صَغِيرٌ وَ جِزْمُهُ كَبِيرٌ وزنی ندارد اما عالم را به هم میریزد همه را جهنمی می کند. سفارش امیرالمؤمنین این بود که تک زبان باشیم. در زندگی این جمله را زیاد بگویید «ولش کن نمی گم» کمی قبل حرف زدن فکر کنید.

۴_ نماز های واجب: نماز های که روزانه می خوانیم موثر هستند در کنترل ذهن به طوری که گویی نماز تمرین کنترل ذهن هستش، آیت الله بهجت می فرمودند که طبیعی هست ذهنتان از نماز برود در هنگام نماز دوباره برگردانید، این رفت و آمد ها تلاش های برای کنترل ذهن هستند. نماز ورزشی برای کنترل ذهن هست اگر کسی در نماز موفق باشد زبانش را کنترل کرده است متأسفانه آنقدر در نماز خواندن حرفه ای شدیم که حواسمان به نماز نیست شیء گم شده را پیدا می کنیم و در این ناباوری نماز را صحیح می خوانیم و دور عالم را می گردیم!

نماز ذکر هست همانطور که در آیه ۱۴ سوره طه آمده وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ما را از غفلت دور می کند.

در دنیایی که آنقدر اطلاعات زیاد شده سیلاب دیتا سرازیر
هست ما نیاز بیشتری به نماز و سحر و کنترل زبان و چشم و
ذهن داریم اساساً تمدن غرب نمی گذارد که ما ذهن متمرکزی
داشته باشیم با رسانه ها به مسائل جزئی می پردازند چند
بدحجاب نشان می دهد و... تا تمرکز نداشته باشیم.
به حضرت زینب گفتند دیدی خدا شمارو خوار کرد، فرمودند که
ما رأيتُ إلا جميلاً درباره نماز سوره معارج شاهکار هست که
فرموده اند: إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا
مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا إِلَّا الْمُصَلِّينَ.
اِنْ شاء الله که توان مدیریت ذهن را داشته باشیم تا یک سرباز
اثرگذار در این جنگ نرم باشیم.