

بسم الله الرحمن الرحيم

## عوامل، ریشه‌ها و راه‌های درمان «نفوذ خواطر و افکار پریشان»

برگرفته از سخنان ارزشمند حجت‌الاسلام و المسلمین استاد وکیلی  
در جلسات هفتگی بیستم و بیست و یکم میحث «اخلاق توحیدی» در مسجد امام صادق علیه السلام مشهد مقدس

### خواطر یعنی چه؟

خواطر یا افکار بیخودی، آن چیزهایی است که انسان به آنها تمایل ندارد اما ناخودآگاه به ذهنش خطور و نفوذ می‌کند؛ حالا چه می‌خواهد این فکر باطل در مورد خدا یا اولیای خدا یا مؤمنی و یا در مورد اتفاقی باشد.

### تفاوت افکار بیخودی با سوء ظن

این افکار منفی با سوء ظن تفاوت دارند زیرا در سوء ظن بحث قضاوت کردن وجود داشت و این قضاوت‌ها از لحاظ منطقی، به عوامل تفکر بر می‌گردند.

اما در ماجرای حمله افکار و خواطر بیخود، دیگر تفکر و اندیشه‌ای در کار نمی‌باشد؛ بلکه عامل این اتفاق شاخه‌ای از ضعف قلب می‌باشد. یعنی انسانی که به ضعف قلب دچار است نمی‌تواند ورودی‌های قلب خود را کنترل تا از افکار باطل جلوگیری کند.

خواطر در نفس انسان دائماً در عبور و مرور است. گاهی عامل اینگونه تفکراتی که بدون کنترل در وجود ما در عبور و مرور هستند «درونی» و گاهی «بیرونی» می‌باشد.

### عوامل «بیرونی» ورود تفکرات بدون کنترل

عامل بیرونی با این تعبیری که عرض خواهیم کرد از وسوسه شیاطین است به این معنا که شیاطین جنّی می‌آیند تصویر یا فکری را در ذهن انسان القاء می‌کنند دقیقاً مثل انسانی که

دائماً کنار شما بنشیند و حرف‌های بیخودی بزند، با انسان به تکلم می‌پردازد، فقط این نکته را در نظر داشته باشید که افق ارتباط شیاطین با انسان افق ارتباط عالم ماده نمی‌باشد. اگر بنده قصد داشته باشم که افق فکری خود را به شما منتقل کنم باید در این عالم ماده تلفظ کنم تا این الفاظ به گوش شما برسد یا با کمک گرفتن از تصویر و کشیدن اشکال مطلبی را به شما تفهیم کنم اما آن شیاطین بدون استفاده از قوای حسّ، تصاویر و مفاهیم را به ما منتقل می‌کنند.

یکی از مسائلی که خیلی بین شیاطین جنّی متعارف است القاء کردن افکار باطل می‌باشد و به همین اندازه که فرد تصور باطل می‌کند و آزرده می‌شود برای آنها خوشایند می‌باشد که این فرد در حال اذیت شدن است مثل اینکه کودکی دیگر را اذیت می‌کند و وقتی او را ناراحت کرد خودش خوشحال می‌شود و می‌خندد.

شیاطین یک همچین حسی نسبت به انسان‌ها دارند و به همین اندازه که یک مؤمن آزرده شود برای آنها لذت بخش می‌باشد و این مسئله ریشه در قوه خیال دارد که هم در بچه و هم در سنین نوجوانی و در افراد شرور هم مشترکاً وجود دارد.

گاهی اوقات از این حالت هم بیشتر می‌باشد و شیاطین مشاهده می‌کنند که با این کار در حال خارج کردن شما از مسیر سعادت هستند به خاطر اینکه می‌بیند توانایی دارد که شما را از یاد خدا غافل کند کم کم اسباب گناه را در شما فراهم می‌کند و بیشتر خوشحال می‌شود.

شیاطین انواع افکار باطل را با توجه به شرایط و روحیات انسان‌ها به آنها القاء می‌کنند.

## راه درمان

در روایات دوراهکار برای مقابله با شیاطین داده شده است اما اکثر روان شناسان می‌گویند که وسواس و امثالهم درمان پذیر نیست و تمام راه حل‌هایی هم که در این زمینه می‌دهند

به بن بست می خورد و علت راهکارهای نادرست آنها طبیعی دانستن پدیده وسواس می باشد در صورتیکه این حالت در اثر ارتباط با یک موجود جاندار واقعی بیرونی رخ می دهد.

یکی از راهکارها انجام اموری می باشد که شیاطین را دفع می کند. یک مجموعه از آیات هستند که برای انسانیت نورانیت را به ارمغان می آورد که بواسطه آن نورانیت شیاطین به راحتی توانایی نزدیک شدن به این فرد را نخواهند داشت، از این رو زمانیکه مؤمن رفتار صحیح داشته باشد هیچگاه به وسواس مبتلا نمی شود.

فردی به وسواس مبتلا می شود که برخی از آداب و مستحبات را ترک می کرده است و در انجام آنها کوتاهی هایی داشته است. مثلاً مهم ترین امور برای دفع شیاطین، قرائت سوره شریفه «ناس» و «فلق» و «آیه الكرسي» و آیات سُخره (آیات شریفه ۵۴ الی ۵۶ سوره «اعراف») می باشد که در اثر مداومت بر آنها شیاطین قادر به وسوسه کردن او نمی باشند.

نورانی کردن مؤمن عامل مهمی می باشد مثلاً فرد دائم الوضوء باشد، دائم الذکر باشد، در مجلس معصیت شرکت نکند.

راهکار دوم بی محلی کردن به وسوسه ها می باشد که این عمل موجب ناامید شدن شیاطین می شود زیرا شیاطین از اذیت شدن انسان ها خوشحال می شوند اما در زمانیکه احساس کند شما اذیت نمی شوید شما را رها خواهد کرد.

مثلاً فکر بدی در ذهن شما نقش می بندد و شروع به حرص خوردن می کنید و حضرت در بعضی از روایات فرمودند اینکه از این افکار ناراحت می شوید نشانه خوب بودن شما

می‌باشد زیرا انسان ناپاک از فکر بد اذیت نمی‌شود اما شما بخاطر سلامت قلب از افکار بد رنج می‌برید.

اما گاهی انسان که اذیت می‌شود شیاطین از این حالت او خوشحال می‌شوند و بر اثر این خوشحالی دوباره کار خود را تکرار می‌کنند. اگر آن شیطان احساس کند که آن شخص هیچگونه واکنشی نشان نمی‌دهد و به وسوسه‌های او اعتناء نمی‌کند و اصلاً آزرده نمی‌شود، بی‌خیال او می‌شود.

در روایات به این مطلب ائمه معصوم علیهم السلام تاکید کرده اند که اگر فردی به وسواس وضو یا غسل یا وسواس نماز یا انواع وسوسه‌های دیگر دچار شد، مثلاً شبها بیخودی و تصورات غلط در ذهن انسان تردد می‌کند، آنها را به طور کلی ترک کند و به آنها اعتنایی نکند.

زیرا با اعتناء کردن به آن این وسوسه‌ها قابل درمان نیستند و تنها راه درمان آن بیخیالی می‌باشد و به محض اینکه فرد بیخیالی می‌کند آن جنّ ناآمید می‌شود و از آن شخص قطع امید می‌کند و همینطور شخصی که کثیر الشک است نباید به شک خود اعتناء داشته باشد زیرا از لحاظ فقهی کثیرالشک بعد از وسواسی است.

فرموده شده است : «انما الشک من الشيطان، شک از اعمال و القائنات شیاطین می‌باشد.» مثلاً در اثنای نماز شک می‌کنید که رکعت سوم یا رکعت چهارم هستید! یا ذکر را درست اداء کردید یا نکردید که فرموده شده است مرتبه اول آن در اثر عامل بیرونی می‌باشد اما اگر تکرار شد عامل آن شیطانی می‌باشد و به آن اعتناء نکنید و انگار نه انگار که شکی بوجود آمده است.

تنها راه درمان اساسی انواع وسوسه‌ها، بیخیالی به طور کامل می‌باشد. حضرت فرمودند آن جنّ وقتی ببیند که اطاعت نمی‌شود انسان را رها می‌کند. بنابراین یکی از راه‌ها نورانی کردن خود می‌باشد و راه دیگر بی‌خیالی و بی‌محلّی کردن می‌باشد.

## عوامل «درونی» ورود تفکرات بدون کنترل

عامل دوم افکار منفی، عامل درونی می‌باشد یعنی گاهی اوقات که انسان فکر منفی دارد به خاطر این می‌باشد که در حافظه او چیزهایی ذخیره شده که در بزنگاه‌ها خود را نمایان می‌کنند و این درحالی است که شخصی از بیرون وسوسه نمی‌کند.

مثلاً اگر انسان در محیط بدی مدتی را حضور داشته باشد که افراد در آن محیط حرف‌های بدی می‌زنند سبب بوجود آمدن مفاهیم بد در وجود انسان می‌شود و بعد این مفاهیم به مناسبت‌هایی تداعی و یادآوری می‌شوند که این موارد الزاماً وسوسه‌های شیطانی نمی‌باشد و درمان آن آسان نیست و دشواری‌هایی دارد.

### راه درمان

درمان اول، اصلاح معرفت و پیدا کردن شناخت صحیح نسبت به اینگونه مسائل می‌باشد که فرد باید خوب بودن یا بد بودن آن موارد را مورد سنجش قرار دهد و بعد دلیل این خوبی یا بدی را بررسی کند که آیا فکر به همچنین مسئله‌ای دارای ارزش است یا خیر؟ بنابراین انسان باید کاملاً پی به بدی چیزی ببرد تا برای دفع و درمان آن تلاش کند و تا با اطمینان به این مطلب نرسد و آن را درک نکند موجب ایجاد انگیزه برای ترک یا تلاش در او نمی‌شود.

مسئله دوم علت تداعی آن را ریشه یابی کند و آن عوامل تداعی کننده را از وجود خود دور کند مثلاً زمانیکه به خاطر انجام کاری از فردی ناراحت و عصبانی هستید، علت تداعی این کار او در ذهن شما چه چیزی می‌باشد؟ انسان باید در نظر داشته باشد که ریشه این

تداعی‌ها حب و بغض می‌باشد و با درک این مطلب سعی در برطرف کردن آنها داشته باشد.

اگر در وجود انسان این حب و بغض‌ها نباشد معمولاً مدیریت افکار خود را به دست می‌گیرد از همین رو شما در شرایط عادی به راحتی می‌توانید به مسائلی که نمی‌خواهید فکر نکنید اما در شرایط غیر عادی مثل عصبانیت و محبت شدید به سبب بوجود آمدن کشش‌ها و تمایلات کنترل و مدیریت افکار بسیار سخت می‌شود.

مسئله توحید و محبت خدا تمام صفات رذیله را از بین می‌برد ثمره‌های آن در اینجا هم به کار می‌آید. انسانی که خدا را دوست دارد و به غیر خدا دل بستگی ندارد بیخودی عصبانی نمی‌شود اما در محل خود عصبانیت هم به خرج می‌دهد و به خاطر اینکه بیخودی عصبانی نمی‌شود بیخودی هم فکر و خیال نمی‌کند.

حالا به فرض مثال شخصی آبروی شما را برده است و تهمت‌هایی را هم به شما زده است و شما به خاطر این تهمت‌ها و برای حبّ به آبرو ناراحت می‌شوید و دائماً این مسئله در ذهن شما تداعی می‌شود اما اگر انسان آبرو را متعلق به خود دانست و خود را در آن مؤثر ندانست هیچگاه عصبانی نمی‌شود حتی اگر مال او را بدزدند و او را اذیت کنند.

**بنابراین گام دوم، تعدیل حب و بغض‌ها می‌باشد.** تفکر کردن در این مسائل تاثیر زیادی دارد یعنی اگر انسانی از شخصی رنجیده شده است حالا فرقی نمی‌کند که شریک زندگی او یا خانواده اش یا دوست قدیمی اش باشد. ابتداء باید خود فکر کند که تمام این امور به دست خدا می‌باشد و این اتفاق حتماً مصلحت و خیر می‌باشد و موجب رشد می‌شود.

بعد از این تفکرات کم کم موضوع ناراحتی او از بین می‌رود و با از بین رفتن آن تداعی افکار خود به خود از بین می‌رود و دیگر انسان آنها را به یاد نخواهد آورد. بنابراین درمان ریشه‌ای این حالت درمان قلب می‌باشد و در راستای اصلاح قلب، افکار هم اصلاح خواهند شد.

عامل سوم مشغول کردن خود می باشد یعنی زمانیکه افکار هجوم می آورند انسان خود را به چیزهای دیگری مشغول کند تا ظرف وجود انسان با آن چیزها پر شود و جایی برای موارد اضافی باقی نماند زیرا ظرف قلب و فکر ما محدود می باشد.

مشغولیت دارای اقسامی می باشد که یکی از اقسام آن مشغولیت های فکری می باشد مثلاً زمانی که می بیند فکر او آشفته است اقدام به مطالعه کتاب کند و یا با شخصی صحبت کند و در اثر این حرف زدن درباره موضوع دیگر کم کم مسائلی که به ذهن او هجوم آورده بودند از ذهن او خارج می شوند.

راه دیگر آن در صورت جوابگو نبودن دو راهکار قبل، **تغییرات فیزیکی** می باشد و به این مطلب در کتب اخلاق و روان شناسی اشاره شده است و توصیه شده است که فرد در زمان عصبانیت در خیابان قدم بزند و مثلاً مغازه ها را تماشا کند یا به پارک برود و فضای سبزی را تماشا کند.

در اثر مشغول شدن چشم و گوش انسان کم کم آنچه در ذهن او نقش بسته بود، به فراموشی سپرده می شود یعنی اگر در منزل افکار باطل به او هجوم آورد اگر امکان دارد به مطالعه بپردازد و قصه و تاریخ بخواند و یا با دیگران صحبت کند و هر اندازه انسان خود را مشغول کند از طرف دیگر مشغولیت های او کم می شود.

اگر فردی توانایی داشته باشد **بهترین راه ممکن** مشغولیت به یاد خدا می باشد و درمان اصلی آن در اثر «ألا بذكر الله تطمئن القلوب» می باشد و یحتمل شما هم شنیده باشید زیرا در کلام بزرگان و اهل عرفان هم هست که **برای نفی خواطر از ذکر استفاده کنید یعنی وقتی قلب شما خیلی شلوغ می شود به یاد خدا روی بیاورید و در زمان تمرکز بر یاد خدا مسائل دیگر از ذهن و وجود انسان بیرون می روند.**

اما مشکل در اینجاست که زمانیکه افکار باطل به ما هجوم می آورند دیگر مجالی برای یاد خدا در وجود ما باقی نخواهد ماند زیرا غلبه افکار موجب ضعف قلب می شود و حتی در

زمان نماز که اوج یاد خدا می‌باشد به فکرکسب و کار و درس و خانواده و امثال اینها هستیم.

به همین خاطر مشغول کردن برای بیشتر آدم‌ها به شکل تفریح و گردش رفتن یا قصه خواندن و صحبت با دیگران می‌باشد اما به یاد خدا بودن برای ما بسیار سخت و دشوار می‌باشد.

**عامل چهارم** بیان کردن مسائلی می‌باشد که در وجود ماست برای فرد دیگری یا نوشتن آن بر روی کاغذ می‌باشد. اگر انسان آنچه را که در وجودش است را روی کاغذ بنویسد اطمینان دارد که از بین نخواهد رفت و بعد دیگر به آن فکر نمی‌کند.

زیرا گاهی عامل تفکرات زیاد ما در بعضی مسائل این می‌باشد که نیاز می‌بینیم که باید چنین مسئله‌ای بررسی شود و این بررسی‌ها باعث گمراه شدن ما می‌شود و این موضوع را از صبح تا شب چندین بار بررسی می‌کنیم.

اگر یکبار تفکر کنیم و ماجرا را به درستی بررسی کنیم در خواهیم یافت که ما از این تعدد بررسی‌ها در حال به دست آوردن یک نتیجه واحد می‌باشیم و فکر تکراری نتیجه‌ای نخواهد داشت، مشورت و مطالعه کردن خوب می‌باشد اما تکرار کردن چیز خوبی نمی‌باشد.

اگر انسان روی کاغذ این موضوع را بنویسد و با خود بگوید که این افکار فایده‌ای ندارد و در اصطلاح خود را خالی کند به راحتی می‌تواند دیگر به آن موضوع فکر نکند زیرا قبل از نوشتن با خود فکر می‌کرده است که اگر به این موضوع فکر نکند مطالب را از دست خواهد داد.

مثلاً قرار است در محلی انسان از خود دفاع کند و اثبات کند که مقصر نبوده است. فرد برای اثبات این مدعا چندین دلیل را در وجود خود درست کرده است و این دلایل را تا هفته بعد که قرار است از خود دفاع کنید ۵۰ مرتبه مرور می‌کنید یا برای استخدام در اداره‌ای



دائماً با خود فکر می‌کنید که در هنگام حضور در آنجا در مورد چه مسائلی صحبت کنید اما با یک مرتبه نوشتن این افکار، ذهن ما از آنها فارغ می‌شود.

این موارد راهکارهای جزئی می‌باشند اما آن مسئله‌ای که از همه اینها مهم تر می‌باشد توانایی تمرکز پیدا کردن می‌باشد و تنها راه تمرکز بحث قوت قلب و ضعف قلبی که ما به دنبال آن هستیم می‌باشد مثل بحث قوت و ضعف اراده مهم این است که قلب قدرت کنترل برای افکار ورودی داشته باشد و این موارد راهکارهایی که بیان شد هیچکدام کنترل فکر نبود.

\*\*\*

اما با صرف نظر از تمام راهکارهای داده شده اینکه بتوانیم روی هر مسئله‌ای که می‌خواهیم تفکر کنیم و روی هر مسئله‌ای که از آن بیزاریم، فکر نکنیم به عبارت دیگر توانایی تمرکز پیدا کنیم، مربوط به حالت روحی در درون ما می‌باشد که در صورت عدم آن ذهن انسان قابلیت کنترل را از دست می‌دهد و در صورت وجود چنین حالتی انسان قابلیت کنترل ذهن خود را پیدا می‌کند و به آرامش می‌رسد.

توانایی تمرکز شبیه مسائل قبلی با تمرین کردن حاصل می‌شود و از آنجا که تمرکز کار به حساب می‌آید با هربار انجام تمرکز ذهن قدرت بیشتری را کسب می‌کند. انسان اگر تمرین تمرکز داشته باشد قلب معنوی (روح) او کم کم قوی می‌شود و به هر چیزی که بخواهد فکر می‌کند و به هر چیزی که نخواست و اراده نکرد فکر نمی‌کند.

اینجای بحث نقطه محوری بحث‌های محوری عرفان‌های شرعی و عرفان‌های غربی است که به آن مراقبه و مدیتیشن گفته می‌شود یعنی انسان در طول شبانه روز ساعاتی را برای تمرین تمرکز قرار دهد.

مثلاً ۵ دقیقه در یک اطاق ساکت و آرام دقیقه به محلی خیره شود و یا ۵ دقیقه سعی کنید که ضربان قلب خود را گوش دهید. نتیجه این تمرین پیدا کردن قوه تمرکز در وجود شما

می شود. اوائل این تمرینات معمولاً انسان نمی تواند موفقیت چندانی به دست بیاورد اما کم کم با تمرین کردن بر مقدار توانایی تمرکز خود اضافه می کند.

نکته اصلی رسیدن به آرامش کنترل تمرکز می باشد و حتی نکته اصلی در کلاس های مدیتیشن هم این است که انسان ها خیلی آشفته می باشند و برای رهایی از آن دنبال راه حل می گردند.

توصیه شده است اگر در زندان یا اداره یا هر جای دیگری هستید باید بتوانید روزی ۵ یا ۱۰ دقیقه یا نیم ساعت به هر چیزی که دوست دارید تمرکز کنید. با این عمل و تکرار آن کم کم توانایی کنترل ورودی های قلب خود را به دست می گیرید و به راحتی توانایی بیرون ریختن افکار را پیدا خواهید کرد.

اما در دین مقدس اسلام به منظور دستیابی به این منظور که فکر و ذهن و خاطر انسان در دست خودش قرار بگیرد توصیه به تمرکز بر روی خود خداوند متعال یا اولیای خداوند شده است یعنی نماز بخوانید و ذکر بگویید.

گاهی اوقات نگاه به عبادت بودن نماز می کنیم که مطلب حق و درستی هم می باشد اما نماز و فروعات آن تمرکزهای الهی می باشند که به زبان امروزی ها انواعی از مدیتیشن ها هستند.

توصیه شده است هنگامیکه به نماز می ایستید سجاده سفید پهن کنید و عطر بزنید و در مکان خلوت بروید و اذان و اقامه بگویید و از همان ابتداء تکبیرة الاحرام بستن حضور قلب داشته باشید و تا آخر نماز هم سعی داشته باشید که چیزی به ذهنتان خطور نکند و بعد از آن در یک فضای ساکت و آرام (فضایی که فردی در آن رفت و آمد نمی کند) و با حال توجه تعقیبات نماز را به جای بیاورید.

بعد اگر فردی بیشتر عبادت می کند او را توصیه به نماز شب می کنند و به او دستور داده می شود در زمانیکه همه مردم خواب هستند و فضا خلوت و آرام است اذکاری با توجه

بگویید. این موارد باعث بوجود آمدن تمرکز می‌شود یعنی به شما مهارت می‌دهد که قلب خود را به دست بگیرید.

این مهارت را می‌توان با تمرکز کردن بر روی سنگ یا گُل و یا تمرکز بر صدای قلب و یا تمرکز بر خداوند متعال به دست آورد و تنها تفاوت آنها با هم این می‌باشد که تمرکز بر خداوند در عین اینکه تمرکز می‌باشد نورانیت را هم به همراه خود دارد و عبودیت انسان را هم زیاد می‌کند، به همین خاطر دارای آثار فراوان دیگری هم می‌باشد.

اما آن تمرکزهای دیگر انسان را غافل می‌کند و در واقع جنبه‌های نفسانی و تکبر در انسان را زیاد می‌کنند. اذکار مختلفی که در شریعت آمده است انواع مختلف تمرکزها می‌باشند و اینگونه تمرکزها باعث این می‌شوند که انسان توانایی تسلط بر قلب خود را داشته باشد و بعد با این تسلط توانایی بیرون ریختن خواطر را از وجود خود پیدا می‌کند.

در این زمان دیگر بر فکر خود مسلط می‌شود و زمانیکه دوست نداشته باشد به چیزی فکر نکند تصمیم می‌گیرد و فکر نمی‌کند و در حقیقت مغلوب افکار خود نمی‌شود و بر آنها غالب می‌شود.

راه اصلی، قوت قلب پیدا کردن می‌باشد البته ریشه آن محبت خداوند و توحید است اما اگر در زمانی این افکار بر انسان هجوم آوردند باید به مقابله با آنها پرداخت و توانایی مقابله او هم بستگی به میزان تسلط داشتن بر قلب می‌باشد که این حالت با تمرین کردن حاصل می‌شود و بهترین نوع آن که مورد تایید خداوند هم می‌باشد تمرین بر یاد خدا است. انسان باید عادت کند در شبانه روز ساعاتی را قرار دهد تا واقعا با خدا خلوت داشته باشیم به این معنی که انسان در یک جای خلوت و بی سر و صدا و با خالی کردن ذهن از موارد متفرقه به اندازه توانایی خود (۵ یا ۱۰ دقیقه یا نیم ساعت، یکساعت یا دو ساعت با خدا حرف بزنیم.

فردی که بتواند به چنین توصیه‌ای لباس عمل بپوشاند از افکار باطل و خواطر هم در امان می‌ماند اما ناگفته نماند مسئله بی‌اعتنایی به افکار درونی بسیار مهم می‌باشد. از آیت الله

بهجت رضوان لله علیه پرسیده شده بود که برای دفع افکار بد چه کاری انجام بدهیم؟  
مرحوم آیت الله بهجت رضوان الله علیه فرمودند: به آنها توجه نکنید و زمانیکه غصه و حرص می‌خورید، بیشتر به آنها فکر می‌کنید و این افکار بیشتر در ذهن شما رسوخ می‌کند

انسانی که فکر بد به ذهن او می‌آید باید به طور کلی خودش را نسبت به این موضوع بی‌توجه کند و به خداوند متعال عرضه بدارد که خدایا من همین هستم و خودت به هر شکلی که شده است مرا کمک کن زیرا من حرص نمی‌خورم که چرا به این شکل می‌باشم.  
زیرا زمانیکه حرص می‌خورد باعث می‌شود بیشتر به آن مسئله توجه کند و هر مقدار بیشتر توجه می‌کند آن صورت و فکر در قلب آدم بیشتر رسوخ می‌کند و مجدداً سریعتر به سراغ فرد می‌آید.

انسان باید با بیخیالی آن را درمان کند تا کم‌کم این افکار در وجود انسان ته‌نشین شوند و از طرف دیگر هم خود را مشغول کند و ذهن خود را قوی کند تا بر ذهن خود تسلط داشته باشد

برای دفع سوء تفاهم باید توضیحاتی در اینجا داده شود. توجه داشته باشید ما وقتی ذکر می‌گوییم یا نماز می‌خوانیم؛ مطلقاً و ابداً نباید نیت ما بر این باشد که بر توانایی تمرکز خود بیافزاییم. ذکر گفتن باید از سر شوق و محبت خدا باشد و همچنین نماز را هم به منظور کسب محبت خدا بخواند.

اینکه گفته می‌شود ذکر گفتن و نماز خواندن توانایی تمرکز در انسان را افزایش می‌دهد منظور آن آثار و برکاتی می‌باشد که خود به خود به وجود می‌آیند و گرنه به هیچ وجه نباید نیت و هدف ما به دست آوردن چنین مسائلی باشد و الا ذکر از مسیر خود خارج می‌شود. گفته می‌شود در برابر انواع مراقبت‌ها و مدیتیشن‌هایی که در دستگاه‌های دیگر وجود دارد به خصوص در عرفان‌های شرقی چه چیزی مورد سفارش دستگاه تربیتی دین می‌باشد؟ در آنجاها برای آرامش بخشیدن به انسان‌ها دستور تمرکز می‌دهند، دین اسلام چه کارهایی را سفارش می‌کند؟

اگر فردی مجاهده و تلاش کند خود به خود اراده قوی پیدا می‌کند اما مؤمن به منظور تقویت اراده مجاهده نمی‌کند فقط به منظور بندگی مجاهده می‌کند خود به خود اراده آهنین پیدا می‌کند آن یک نتیجه طبیعی می‌باشد که در اثر مجاهده اتفاق خواهد افتاد....