

راهکارهایی برای کنترل ذهن و اندیشه‌های نفسانی با تأکید بر منابع اسلام

علی عسگری یزدی^۱

علی قنبریان^۲

چکیده

روزانه اندیشه‌های بسیاری، اعم از آگاهانه یا ناآگاهانه از ذهن آدمی می‌گذرد و خاطرهای ناخوشایند سبب تحلیل قوا و ازبین‌رفتن سرزندگی و نشاط انسان می‌شود و انرژی قابل‌ملاحظه‌ای را از او می‌گیرد. ازاین‌رو، تصحیح و مدیریت اندیشه‌ها آرزوی دیرین انسان‌ها بوده است. همچنین، اصلاح و کنترل اندیشه‌ها برای حضورقلب‌یافتن در نماز اهمیت دارد. بحث ماهیت و حفظ خاطرهای از مباحث علم‌النفس در فلسفه است که فیلسوفان گذشته، مانند ابن‌سینا و فارابی و فیلسوفان معاصر، همچون میرداماد و صدرالمتهلین^۱ به آن توجه خاصی داشته‌اند. راه نفوذ شیطان در انسان نیز ازطریق همین اندیشه‌هاست؛ زیرا نفوذگاه شیطان اندیشه بشر است، نه بدن وی. روش انجام این تحقیق کتابخانه‌ای است و در این پژوهش بررسی و بهره‌گیری از نوشته‌های غیردینی، همچون کتاب‌های روان‌شناسی از نظر دور نمانده است. دستاوردها و یافته‌های مهم مقاله حاضر تبیین منشأ اندیشه‌ها و بیان راهکارهای عملی برای متعادل‌ساختن ذهن است. همچنین، بیان این راهکارها یکی از امتیازهای نوشتار حاضر است که آن را از بُعد صرفاً علمی خارج ساخته.

۱. عضو هیئت علمی دانشگاه تهران.

۲. طلبه سطح چهارم حوزه علمیه قم، دانشجوی دکتری بیانی نظری اسلام، دانشگاه تهران. ghanbarian.howzeh@yahoo.com

واژه‌های کلیدی

خاطر، نفس، وسوسه، اندیشه‌های نفسانی، قوای نفسانی، ذهن.

مقدمه

آدمی مرکب از دو چیز است: یکی بدن ظاهری که آن را جسم و تن می‌نامند و دیگری نفس که آن را روح و جان یا عقل و دل می‌نامند. روح در مملکت تن به‌منزله سلطان است و اعضا لشکریان و خدمتگزاران او هستند که هرکدام وظیفه‌ای مشخص دارند. اندیشه‌های نفسانی از لوازم روح‌اند و به‌شدت بر اعمال انسان تأثیر می‌گذارند و منشأ آن هستند. کنترل ذهن و کاستن از وسوسه و حدیث نفس امکان‌پذیر است و راهکارهایی برای آن در منابع دین اسلام بیان شده است. پیشینه این بحث آثاری از علمای اخلاق است که در آن‌ها از کنترل ذهن و افزایش حضور قلب در عبادت‌ها صحبت شده؛ آثاری همچون *احیاء علوم الدین* غزالی و تفسیر و تبیین آیاتی که در آن‌ها واژه وسوسه با مشتقاتش به کار رفته است. مسئله پژوهش در نوشتار حاضر چستی راهکارهای کنترل ذهن در منابع اسلامی است و در این پژوهش به پرسش‌های زیر جواب داده شده است:

۱. آیا وجود وسوسه و حدیث نفس به‌خودی‌خود گناه است؟

۲. راه برطرف کردن وسوسه و حدیث نفس چیست؟

۳. رابطه حضور قلب با عبادت چیست؟

۴. چگونه می‌توان کیفیت حضور قلب را افزایش داد؟

۵. منشأ پیدایش و حفظ اندیشه‌های نفسانی چیست؟ ...

مفهوم‌شناسی

قبل از ورود به بحث لازم است به مفهوم‌شناسی برخی واژه‌ها بپردازیم؛ زیرا این واژه‌ها با موضوع بحث مرتبط‌اند. اگرچه معنای لغوی نمی‌تواند چستی شیء را نشان دهد و برای فهم مفهوم آن شیء باید به تعریف‌های اصطلاحی روی آورد، از آنجاکه لفظ‌های به‌کاربرده شده در معنای اصطلاحی خاص، بی‌ارتباط با معنای لغوی آن نیست، فهم معنای

لغوی ممکن است در تصحیح معنا و کاربرد اصطلاحی آن کمک کند (عالمی، ۱۳۸۹: ۲۹).

۱. خاطر

واژه کلیدی اصلی در نوشتار حاضر، واژه خاطر است؛ از این رو لازم است که با دقت بیشتری تبیین و بررسی شود. زبیدی در تاج العروس می گوید: «و قال ابن سیده الخاطر: الهاجس، ج الخواطر»؛ خواطر جمع خاطر است (زبیدی، ۱۴۱۴: ۳۵۷) و در کتاب العین آمده است: «حَطَرَ يَحْطِرُ الشَّيْطَانُ مِنَ الرَّجُلِ وَ قَلْبِهِ»؛ شیطان وسوسه را به قلب شخص القا کرد (فراهیدی، ۱۴۱۰: ۲۱۳). ابن منظور آورده است: «خاطر، یعنی آنچه به قلب از تدبیر یا امر خطور می کند... و گفته می شود که چیزی به ذهنم خطور کرد و این زمانی است که چیزی به ذهن تبادر کند (ابن منظور، ۱۴۱۴(۱): ۲۴۹). «الخاطر» به معنای فکر بوده و جمع آن خواطر است... و به نیزه خواطر گویند به خاطر اضطرابش (ابن درید، ۱۹۸۸: ۵۸۸).

«الخاطر» آنچه که عارض می شود از افکار و اذکار و از افکار ادراکات و علوم مقصود است یا بر سبیل تجدد و یا بر سبیل تذکر و وجه تسمیه خواطر آن است که خطور به خیال می کند، بعد از آنکه قلب غافل از آنها بود و خواطر محرک اراده بوده و اراده محرک اعضا می باشد. خواطر محرک اراده تقسیم می شود به آنچه که به سوی شرّ فرامی خوانند؛ یعنی آنچه که به عاقبت ضرر می رساند و به آنچه که به سوی خیر فرامی خوانند؛ یعنی آنچه که به عاقبت خیر می رساند؛ پس دو خاطر مختلف می باشد که به دو اسم مختلف محتاج است: خاطر محمود الهام نامیده می شود و خاطر مذموم وسواس نامیده می شود. این خواطر احوالی هستند که حادث نفس می شوند؛ پس محتاج سبب هستند؛ زیرا که تسلسل محال است؛ پس تمام خواطر به واجب الوجود ختم می شوند (طریحی(۱)، ۱۳۷۵: ۳۹۷ تا ۳۹۸).

در کتاب شرح المصطلحات الفلسفیه خواطر مترادف با علم و ادراک دانسته شده است. «الخطور: الإدراکات» (مجمع البحوث الاسلامیه، ۱۴۱۴: ۱۲۸).

۲. نفس

در *لسان‌العرب* آمده است: «نفس به معنای روح است. ابن‌سیده گفته است که بین روح و نفس فرق است» (ابن‌منظور، ۱۴۱۴ (۲): ۲۳۳) و در صحاح آمده است: «نفس همان روح می‌باشد و گفته می‌شود که نفسش خارج شد... همچنین، نفس به معنای جسد هم به کار رفته است» (جوهری، ۱۴۱۰: ۹۸۴). البته واضح است که در نوشتار حاضر نفس به معنای جسد نیست؛ زیرا خاطر مجرد از ماده است و با جسد همگونی ندارد. باید گفت، کلمه نفس واژه‌ای عربی است که معادل آن در فارسی «خود» و گاهی «من» است. این واژه در قرآن به صورت‌های گوناگونی به کار رفته است. بدون شک چیزی که به آن نفس گفته می‌شود، همان «هویت» انسان است و چیزی جدای از آن نیست.

ما چند موجود نیستیم؛ بلکه یک انسان هستیم و یک هویت، بیشتر نیستیم. آنچه که هست، ابعاد مختلف همین نفس و خود واحد است. نفس انسان قوه‌ای دارد به نام عقل که ادراکات انسان و تشخیص خوب و بد به آن مربوط می‌شود. همین نفس خواسته‌ها و گرایش‌هایی نیز دارد. این‌ها دو بُعد از هویت و من واحد هر انسان است (مصباح یزدی، ۱۳۸۲: ۲۸ تا ۲۹).

روشن‌شناسی پژوهش

در این مقاله برای بررسی مبحث خاطر از منابع گوناگونی استفاده شده است. این منابع به علوم گوناگونی مربوط هستند که عبارت‌اند از:

۱. منابع نقلی: در این منابع، یعنی قرآن و حدیث، از خاطر بحث شده است؛ اما براساس استقرائی که صورت گرفت، معلوم شد، حجم وسیعی از معارفی که درباره‌ی خواطر است، در رابطه با وسوسه و حضور قلب در عبادت‌ها، به‌ویژه نماز است؛

۲. منابع فلسفی: از مباحث مربوط به فلسفه، بحث علم‌النفس فلسفی است که مباحث‌های مربوط به خاطرها در آن حوزه مطرح شده است، به‌ویژه مبحث قوا (حواس) و ادراک‌های

نفسانی که از مباحث عمیق علم النفس فلسفی است، ارتباط زیادی با نحوه شکل‌گیری
خواطر و تثبیت یا محو آن دارد. ذکر این نکته لازم است که علامه ذوالفنون، حسن‌زاده
آملی، در کتاب‌های خود، به‌ویژه کتاب بسیار ارزشمند *نصوص الحکم بر فصوص الحکم*
که شرح *فصوص الحکم* معلم ثانی، ابونصر فارابی است، درباره قوا مباحث خوبی را مطرح
کرده است؛

۳. منابع اخلاقی: اخلاق علمی است که از فضیلت‌ها و رذیلت‌های اخلاقی و چگونگی
اتصاف به آن‌ها سخن می‌گوید و اغلب برای ازبین‌بردن رذایل از دو راهکار استفاده
می‌شود: ۱. راهکار علمی؛ ۲. راهکار عملی. علمای اخلاق در راهکار علمی که بخشی از
آن هم مربوط به محاسبه و معاتبه و مشارطه است، درباره خاطر بحث کرده‌اند؛
علاوه بر آنکه در مبحث وسوسه‌های شیطانی که از رذیلت‌های مربوط به قوه عاقله است و
همچنین در بحث آداب و اسرار باطنی عبادت‌ها، بحث خواطر را از نظر دور نداشته‌اند. در
جای‌جای کتاب‌های اخلاقی به مناسبت موضوع، خاطر مطرح شده است؛ به‌طور مثال،
مطالب ارزنده‌ای در «ابواب تفکر» (فیض کاشانی، ۱۴۱۷(۱): ۱۹۲) و «شرح شگفتی‌های
قلب» (فیض کاشانی، ۱۴۱۷(۲): ۳) از کتاب *محجة البیضاء* بیان شده است. در کتاب
کم‌حجم، ولی پرمغز *اوصاف الاشراف* نوشته حکیم خواجه‌نصیر طوسی در دو فصل
«خلوت» و «تفکر» نیز اندیشه‌های نفسانی مطرح شده است (طوسی، ۱۳۷۹: ۶۳ تا ۶۸).
همچنین، ملامهدی نراقی در *جامع السعادات* و به تبع ایشان فرزندش، ملااحمد نراقی، در
معراج السعاده مطالب ارزشمندی درباره اندیشه‌های نفسانی مطرح کرده‌اند؛

۴. منابع عرفانی: عرفان به دو بخش نظری و عملی تقسیم شده است و در هر دو بخش از
خواطر بحث شده است؛ اما بحث چشمگیر و بسیار کاربردی آن، نفی خاطر‌هاست و این
موضوع یکی از شرط‌های سالک الی‌الله است که علامه حسینی تهرانی، از علمای معاصر،
در بیشتر نوشته‌های خود، بحث‌های سودمندی در این زمینه مطرح کرده است.

پیشگیری از خاطر‌ها در حوزه حواس ظاهری و درمان در حوزه قوای باطنی

راهکارهای متفاوتی برای تصحیح خاطر‌ها و دفع وسوسه‌های شیطانی بیان شده است که
بیشتر این راهکارها درمانی است؛ درحالی‌که همواره پیشگیری بهتر از درمان است.

پیشگیری از وسوسه‌ها و اندیشه‌های نامبارک به این طریق است که از حواس ظاهری خود، یعنی بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه به‌طور کامل مراقبت کنیم؛ زیرا انسان در طول زندگی و در راستای رسیدن به هدف‌های خود، کارهایی انجام می‌دهد که بیشتر آن‌ها بر ادراک‌های به‌دست‌آمده از پیرامونش مبتنی است (رضایی و تیرائی، ۱۳۹۱: ۴۲).

حس‌های ظاهری، همان حواس پنج‌گانه مشهور است که حاصل آن برای نفس، صورت‌هایی از عالم ماده است که محسوسات هستند. حواس ظاهری مجاری ورود صورت‌ها از عالم ماده به حواس باطنی انسان و قوه عاقله است؛ زیرا «مَنْ فَقَدَ حَسًّا فَقَدَ فَقْدًا عِلْمًا» (صدرالدین شیرازی، ۱۳۰۲: ۳۰۲). نفس از راه حواس، صورت‌ها را دریافت می‌کند (طوسی، ۱۳۶۱: ۵۰) و گاهی از محافظت حس‌های ظاهری به روزه قلب تعبیر می‌شود. حضرت علیؑ فرمودند: «صوم القلب خیر من صیام اللسان» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۴۲۳) و در شرح آقاجمال خوانساری بر *غرر الحکم و درر الکلم* آمده است: «روزه نفس، نگاهداشتن حواس پنج‌گانه است از همه گناهان و خالی‌بودن دل است از جمیع اسباب بدی» (خوانساری، ۱۳۶۶: ۲۲۳).

اگر در مرحله پیشگیری موفق نبودیم، نوبت به درمان می‌رسد. در این مرحله باید مراقب قوای باطنی، یعنی حس مشترک، خیال، متوهمه، حافظه و متخیله خویش باشیم. به‌عنوان نمونه یکی از قوای باطنی متخیله است که انسان می‌تواند به‌وسیله آن، یعنی با ترکیب و تفصیل صورت‌های ادراکی خود در این صورت‌ها تصرف کند؛ برای مثال می‌تواند برای خود اسب بالدار یا کوه طلا تصور کند (ریاحی، ۱۳۷۹: ۷۸). اگر با قوه متخیله اندیشه‌های نامناسب را به ذهن آوریم و در آن‌ها دخل و تصرف کنیم، سبب تثبیت این خواطر در ذهن ما می‌شود و در نهایت به‌سمت آن‌ها کشیده می‌شویم. بنابراین، دل و قلب خود را باید از مشغول‌شدن به اندیشه‌های نامناسبی بازداریم که از راه چشم و گوش و دیگر حس‌های باطنی به‌وجود آمده‌اند. در کتاب *الاخلاق لزوم پیشگیری از ورود اندیشه‌های نامناسب به ذهن در حوزه حواس ظاهری و درمان در محدوده قوای باطنی* گوشزد شده است:

بزرگ‌ترین شهوت، میل مرد به زنان است. خودداری از اجابت این میل در اولین مرحله پیدایش آن لازم است؛ به این ترتیب که از نگاه کردن مکرر و فکر درباره آنچه در اولین

نگاه دیده می‌شود، پرهیز شود، وگرنه در صورتی که جای خود را محکم کند، دفع آن مشکل می‌شود.

«به همین خاطر است که گفته‌اند، چون آلت مرد حرکت کند، دوسوم عقلش زائل می‌شود» (شبر، ۱۴۱۲: ۱۵۵ تا ۱۵۶). قرآن کریم می‌فرماید: **(قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَ يَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ)**: به مردان باایمان بگو دیده فرونهند و پاکدامنی ورزند (نور، ۳۰) و نبی اکرم \square می‌فرماید:

نگاه تیری مسموم از تیرهای شیطان است. هرکس از خوف خدا نگاه کردن را ترک کند، خدای Y ایمانی به او عطا می‌کند که حلاوت آن را در قلبش می‌یابد (نوری، ۱۴۰۸: ۲۶۸) و از فتنه دنیا و فتنه زنان پرهیزید؛ زیرا اولین فتنه بنی اسرائیل از جانب زنان بود (پاینده، ۱۳۸۲: ۲۶۱).

خواجه نصیر طوسی در شرح فصل هشتم از نمط نهم اشارات و تنبیهاآت آورده است: «شهوآت و غضب را قوای متخیله و متوهمه^۳ تحریک می‌کنند، به وسیله ادراکاتی که از جانب حواس ظاهری^۴ به آن دو می‌رسد» (طوسی، ۱۳۸۴: ۱۰۵۴ تا ۱۰۵۵).

حواس ظاهری ← متخیله و متوهمه ← شهوات و نسیب ← فعل و عمل

راهکارها

کنترل اندیشه در زندگی فردی و اجتماعی هرکسی اهمیت و در بهبود و ارتقای کمی و کیفی روابط چهارگانه، یعنی رابطه با خدا، خود، محیط و انسان‌ها، و نقش بسزایی دارد؛ به‌عنوان نمونه عبادت از نوع رابطه انسان با خدای Y است و کنترل اندیشه سبب توجه و

۳. «از معادیر حواس باطنی است که پنج عدد است: حس مشترک، خیال، متوهمه، حافظه و متخیله» (فراضی، ۱۳۸۹: ۱۱۷).

۴. «حواس ظاهری عبارتند از: باصره، سامعه، شامه، ذائقه، لامسه» (همان: ۱۱۶).

تمرکز و حضور قلب بیشتر در عبادت می‌شود و اهمیت حضور قلب در عبادت‌ها، به‌ویژه نماز بر کسی پوشیده نیست. راهکارهای گوناگونی برای کنترل و تصحیح خاطر در منابع نقلی و تجربی و عقلی آمده است. در این نوشتار به نمونه‌هایی اشاره می‌شود:

۱. صلاة مُودَع

براساس توصیه برخی استادان اخلاق معاصر و به گواهی تجربه و همچنین براساس حدیثی از پیامبر[□]، یکی از راهکارهای حضور قلب یافتن در نماز این است که اندیشه خود را متوجه این موضوع کنیم که شاید این نماز، آخرین نمازی است که می‌خوانیم و دیگر فرصتی برای خواندن نماز نخواهیم داشت. چنین توجهی سهم بسزایی در کاهش ورود اندیشه‌های زائد به ذهن، هنگام نماز خواندن خواهد داشت. از رسول خدا[□] روایت شده است:

وقتی که به نماز برمی‌خیزی آن‌چنان نماز را بجای آور [که] گویا آخرین ملاقات و دیداری است که با محبوب و پروردگارت داری و وقتی که داخل نماز شدی، فرض کن این آخرین نمازی است که در دنیا بجای می‌آوری و بهشت را در پیشگاه رویت مشاهده نما و جهنم را در زیر پایت احساس کن و فرشته مرگ را پشت سر خود پندار و پیامبران را سمت راست و فرشتگان الهی را در سمت چپ خود مشاهده نما و خدای تعالی از بالا ناظر بر اعمال و رفتار تو است. پس بیندیش، حال در پیشگاه چه کسی ایستاده‌ای و با چه کسی مناجات می‌نمایی و چه کسی ناظر بر احوال تو است^۵ (قمی، ۱۴۱۴: ۱۵۸).

علامه بحر العلوم طباطبایی در این باره در منظومه الدرّة النجفیة چنین سروده است:

۵. عن النَّبِيِّ[□] أَنَّهُ قَالَ: «صَلَّ صَلَاةَ مُودَعٍ؛ فَإِذَا دَخَلْتَ فِي الصَّلَاةِ فَقُلْ هَذَا آخِرُ صَلَاتِي مِنَ الدُّنْيَا وَكُنْ كَأَنَّ الْجَنَّةَ بَيْنَ يَدَيْكَ وَالنَّارَ تَحْتَكَ وَمَلَكَ الْمَوْتِ وَرَاءَكَ وَالْأَنْبِيَاءَ عَنِ يَمِينِكَ وَالْمَلَائِكَةَ عَنِ يَسَارِكَ وَالرَّبَّ مُطَّلِعًا عَلَيْكَ مِنْ فَوْقِكَ، فَانظُرْ بَيْنَ يَدَيْكَ مِنْ تَقَفٍّ وَمَعَ مَنْ تُنَاجِيهِ وَمَنْ يَنْظُرُ إِلَيْكَ.»

و صَلَّ بِالْخُضُوعِ وَ التَّخَشُّعِ وَ كُنْ إِذَا صَلَّيْتَ كَالْمُودِعِ

نماز را در حال خضوع و خشوع بجای آور و گمان کن که این نماز، آخرین نماز عمر تو است و داری با خدای خودت خداحافظی می کنی (بحرالعلوم، ۱۴۰۶: ۱۵۵).

۲. آیه السخرة

آیه سخره بنا بر گفته مجمع البحرین (طریحی، ۱۳۷۵(۲): ۳۲۷) و غیر آن (مصطفوی، ۱۴۳۰: ۱۱۴) قول خداوند متعال است:

(إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ يُعْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ) (اعراف، ۵۴).

تأثیر آیه سخره در صفای قلب، اطمینان نفس و نفی خواطر و نیز زدودن شک و وسواس یقینی است و دستور آن از حضرت وصی □ است (حسن زاده آملی، ۱۳۷۱: ۱۲۷ تا ۱۲۸ و ۱۳۶۵: ۷۹۹). احادیثی بر این نکته دلالت دارند که تکرار آیه سخره باعث برطرف شدن خواطر می شود؛ برای نمونه بخشی از حدیث امام صادق □ در باب «وجه امتیاز دعوی حق گو و باطل جو در امر امامت» از اصول کافی را می آوریم:

... علی □ [به «خداش» فرمود: «آن [، آیه سخره،] را بخوان.»] علی □ به وی تلقین کرد و او خواند و باز تکرار کرد و هر جا غلط می خواند برای او باز می گفت تا هفتاد بار آن را خواند. خداش [گفت]: «عجب است، امیرالمؤمنین □ دستور می دهد هفتاد بار این آیه تکرار شود.» علی □ [گفت]: «حالا دریافتی که دلت خوب آسوده و مطمئن شد.» خداش [گفت]: «آری، به آن خدایی که جانم به دست او است.» (کلینی، ۱۴۰۷: ۳۴۳ تا ۳۴۵).

ملاصالح مازندرانی در شرح اصول کافی نوشته است: «و این حدیث دلالت می کند بر اینکه قرائت کردن این آیه ۷۰ مرتبه، موجب صفای قلب و اطمینان قلب شده و رفع شک و وسوسه می کند» (مازندرانی، ۱۳۸۲: ۲۵۸) و نیز علامه مجلسی در *مرآة العقول* فرموده است: «و این حدیث دلالت می کند بر اینکه قرائت کردن این آیه ۷۰ مرتبه، موجب دفع شر شیاطین جن و انس و اطمینان نفس بر اسلام و ایمان شده و سبب نورانیت قلب به وسیله یقین می شود» (مجلسی، ۱۴۰۴: ۶۹).

۳. مراقبت از ادراک‌های حسی

یکی از راه‌های کنترل خاطر این است که ادراک‌های حسی خود را محافظت کنیم. به بیان دیگر، مراقب نگاه‌ها و شنیده‌های خود باشیم؛ زیرا بخش زیادی از ادراک‌های حسی از طریق این دو عضو در اختیار متخیله قرار داده می‌شوند. عده‌ای متخیله را به پرنده‌ای تشبیه کرده‌اند که هر لحظه خود را به شاخه‌ای می‌آویزد و انسان را همراه خود می‌کشاند و مانع تمرکز و توجه انسان می‌شود (مطهری، ۱۳۹۱: ۲۹۹). بنابراین، خواندن برخی کتاب‌ها و مجله‌ها و یا دیدن فیلم‌ها و صحنه‌های ناپسند و شنیدن بعضی صوت‌ها و موسیقی‌ها مواد قوه متخیله را فاسد و کنترل آن را مشکل می‌سازد. ملامهدی نراقی ادراک‌های حسی را از اسباب بیرونی ایجاد خواطر می‌داند و درباره درمان آن می‌گوید:

سبب وارد شدن خاطره‌ها یا امری است بیرونی یا امری باطنی؛ اما بیرونی آن است که به چشم یا گوش رسد؛ زیرا آن چیز گاهی اندیشه او را برآید تا دنبال آن رود و در آن تصرف کند و سپس از آن به فکر دیگر کشانده شود و همین‌طور پی‌درپی. پس دیدن یا شنیدن سبب اندیشیدن است و بعضی از آن اندیشه‌ها سبب بعضی دیگر شود و هر که مرتبه او قوی و همت او عالی باشد، آنچه بر حواس او گذرد، وی را مشغول نکند و لیکن ضعیف ناچار فکرش پریشان گردد. پس علاج آن، قطع این اسباب است به اینکه چشم را بر هم نهد یا در خانه تاریک نماز گزارد یا پیش خود چیزی که او را مشغول کند نگذارد و در نماز، نزدیک دیوار بایستد تا میدان دیدش وسیع نباشد و در گذرگاه مردم و مکان‌های نقش‌دار و رنگین و عمارت‌های عالی نماز نکند و از این‌رو بود که اهل عبادت در خانه تاریک و کوچکی که وسعت آن به قدر جای سجود، بیش نبود،

نماز می‌گزارند تا اندیشه آنان مجتمع‌تر باشد و اقویا در مسجدها حاضر می‌شدند و چشم‌ها فرومی‌خوابانند و از جایگاه سجده نمی‌گذرانند، چنان‌که به آن امر شده است و کمال نماز را در این می‌دانستند که کسی را که بر راست و چپ ایشان باشد شناسند (نراقی، ۱۴۲۷: ۳۳۵).

۴. تفکر پیش از نماز

ملا مهدی نراقی درمان خاطرهایی را که به دلیل اسباب باطنی ایجاد می‌شود، دشوارتر از خاطرهایی می‌داند که معلول اسباب ظاهری است و برای دشواری آن چنین استدلال می‌کند:

زیرا کسی که قصدهای او پراکنده باشد و اندیشه‌های وی در وادی‌های دنیا متفرق شود، فکر او در فنی منحصر نشود؛ بلکه پیوسته از این طرف به آن طرف می‌رود و چشم برهم‌نهادن فایده‌ای نمی‌بخشد؛ زیرا چیزی که پیش از آن در دل افتاده، مشغول کردن را بسنده است (نراقی، ۱۴۲۷: ۶۷۰).

ایشان در درمان چنین خواطری تفکر پیش از نماز را مطرح می‌کند و می‌گوید:

و علاج آن این است که نفس را به قهر به فهم آنچه می‌خواند بازگرداند و دل را به نماز از غیر آن مشغول کند و مددکار او در این راه آن است که پیش از تکبیرة الاحرام آماده شود به این نحو که به یاد آخرت افتد و اهمیت و مکانت ایستادن در پیشگاه خدای تعالی و هول روز قیامت و حساب را به یاد آورد و پیش از آنکه داخل نماز شود، دل خود را از مهمات دنیوی خالی و فارغ کند و دل مشغولی که خاطر او بدان التفات کند، باقی نگذارد. این است راه تسکین اندیشه‌ها (همان: ۶۷۰).

۵. کار و سرگرمی

از راهکارهای نفی خاطرهای کار و سرگرمی و تفریح‌های سالم است؛ زیرا کسی که بیکار باشد و نیروی ظاهر و باطن خود را جهت‌دهی نکند، طبیعتاً اندیشه‌های گوناگونی به ذهن وی هجوم می‌آورد و خیال و فکرش به هر سویی کشیده می‌شود، به‌ویژه در جوانان که

قوای تحریکی آنها، اعم از شهوت و غضب در اوج است. پس بر جوانان ضروری است که از وقت خود برای تهذیب نفس کمال استفاده را ببرند و وقت خود را به بطالت نگذرانند و برای روزهای تعطیلی خود، به ویژه روزهای تابستان برنامه‌ریزی کنند.

جوان وقتی از کار مباحی که درونش به آن مشغول باشد، بازایستد، ناچار شیطان در دل او وارد می‌شود و در آن به زندگی و تخم‌گذاری و تولید نسل می‌پردازد و بدین‌گونه شیطان سریع‌تر از حیوانات توالد و تناسل می‌کند؛ زیرا طبع شیطان از آتش است و شهوت در طبع جوان، مانند گیاه خشک آتش‌زاست که وقتی شیطان در آن جایی پیدا کند، تولدش بسیار می‌شود و آتش از آتش می‌زاید و هرگز منقطع نمی‌گردد (نراقی، ۱۳۷۷: ۱۳۴).

۶. توجه به صورت‌های ذهنی یا اشیا

علامه طباطبایی در اثبات بدیهی بودن شناخت خداوند Y، دستورالعملی در نفی خاطرها داده‌اند. ایشان می‌فرمایند:

و اگر می‌خواهی درستی سخن ما را بیازمایی، مکان خلوتی را انتخاب کن که هیچ مشغول‌کننده‌ای از قبیل نور و صدا و اثاث منزل و غیره در آنجا نباشد؛ سپس طوری بنشین که مشغول به کاری نشوی و حواست پرت نگردد و چشمانت را بسته نگاه‌داری، آنگاه صورتی را مثلاً صورت «۱» را در خیال خود مجسم نما که کاملاً توجهات به آن معطوف گردد و هشیار باشی که هیچ صورت خیالی وارد محوطه صورت «۱» نشود. پس در این هنگام که ابتدای کار است درمی‌یابی که صورت‌های خیالی دیگر مزاحم تو شده و ذهن تو را می‌خواهند تاریک و مشوش نمایند، صورت‌هایی که بسیاری از آنها قابل تشخیص و شناسایی از یکدیگر نیست، صورت‌هایی که از افکار روزانه و شبانه و مقاصد و خواسته‌های توست، حتی این افکار چه بسا درباره این باشد که یک ساعت بعد از بیداری در فلان جا خواهی بود یا با فلان شخص ملاقات خواهی کرد یا فلان عمل را انجام خواهی داد؛ این در حالی است که تو در خیال خود فقط به صورت

«۱» نظر داری و به آن توجه می‌کنی و این تشویش ذهن، مدتی با تو خواهد بود و تداوم خواهد داشت.

پس اگر چند روزی به تخلیه و پاکسازی این خیالات مزاحم اقدام نمایی، بعد از مدتی مشاهده می‌کنی که آن خیالات و خواطر رو به کاهش گذاشته و هر روز کم می‌شود و خیال نیز نورانی می‌گردد تا اینکه احساس می‌کنی هرچه به دل و ذهن تو خطوط می‌کند، چنان روشن است که گویا آن را با چشم حسّ خود مشاهده می‌کنی. آنگاه این خواطر به‌طور تدریجی روزبه‌روز کمتر می‌شود تا اینکه هیچ صورتی با صورت «۱» باقی نمی‌ماند. این مطلب را خوب تحویل بگیر! (طباطبایی، ۱۳۶۰: ۵۸).

و علامه سیدمحمدحسین حسینی تهرانی می‌گوید:

بدان که برای پاک‌شدن ذهن از خواطر، دو طریق مشهور است: اول طریقی است که مصنّف، سیدمهدی بحرالعلوم بیان فرموده است و آن این است که اولاً به‌واسطه توجه تام به شیئی از اشیا، چون تخته‌سنگی یا تخته‌چوبی یا صُورِ رقمیّه اسماءالله ذهن را تقویت کرد و سپس نفی خاطر نمود، بدین طریق که شخص خود را نگهبان دل فرض کند و هر خاطری که بخواهد وارد شود او را براند و بعد از آنکه سالک در این موضوع قوی شد، آنگاه به ذکر و توجه پردازد (حسینی تهرانی، ۱۴۲۸: ۱۷۳).

وی در جایی دیگر می‌گوید:

رویه مرحوم استاد، آقای قاضی، نیز طبق رویه استاد بزرگ، آخوند ملاحسینقلی، همان طریق معرفت نفس بوده است و برای نفی خواطر در وهله اول توجه به نفس را دستور می‌داده‌اند؛ بدین طریق که سالک برای نفی خواطر، باید مقدار نیم ساعت یا بیشتر را در هر شبانه‌روز معین نموده و در آن وقت توجه به نفس خود بنماید. در اثر این توجه رفته‌رفته تقویت پیدا نموده و خواطر از او نفی خواهد شد و رفته‌رفته معرفت نفس برای او حاصل شده و به وطن مقصود خواهد رسید، ان شاء الله Y (حسینی تهرانی، ۱۴۲۶: ۱۴۹ تا ۱۵۰).

۷. کنترل تنفس

در برخی از ورزش‌ها و روش‌های درمانی، مانند یوگا، ریلکسیشن، هیپنوتیزم و... برای کنترل و نفی خواطر بر کنترل تنفس تأکید می‌کنند. جدای از درستی این روش‌ها و مکتب‌ها که جای بحث آن در این نوشتار نیست، دست کم این ادعا صحیح به نظر می‌رسد و موضوع تنفس در علم روان‌شناسی و عرف مردم برای رفع استرس و تنش‌های عصبی و تمدد اعصاب نقش ویژه‌ای دارد. در ادامه به شواهدی اشاره می‌شود که بر نقش کنترل تنفس در نفی خاطرها دلالت دارد:

۱. هنگامی که تنفس اشتباه یا نامنظم باشد، ذهن نیز آشفته و نامتعادل می‌شود؛ اما هنگامی که تنفس آرام باشد، ذهن نیز آرام می‌شود. بنابراین، شخص باید تنفس را کنترل کند (باقر لباف و البرزی، ۱۳۸۳: ۱۱۳)؛

۲. پراناایاما به معنای کنترل تنفس است. اگر تنفس دچار بی‌نظمی و اغتشاش شود، تمامی بدن تحت تأثیر قرار می‌گیرد و به تبع آن، ذهن آشفته و مضطرب می‌شود. تنفس با روند مناسب و هماهنگ با وضعیت ارگان‌های بدن، ذهن را از پریشانی و اشتغال‌های بیمارگونه رها می‌سازد و ثبات و آرامش می‌آورد (کرمانیان، ۱۳۹۰: ۱۸۵)؛

۳. تنفس به شما کمک می‌کند اولاً تمرکز شما عمیق شود؛ ثانیاً اکسیژن کافی به مغز و اعصاب و تمام سلول‌های بدن برسد و تمام ناراحتی‌های شما را کاهش دهد؛ ثالثاً اراده شما را به‌طور دلخواه افزایش می‌دهد (شاهمیری، ۱۳۶۳: ۴۱ تا ۴۰)؛

۴. در هیپنوتیزم که هم‌اکنون در علم پزشکی از آن استفاده‌های فراوانی می‌شود، هرچه تمرکز فرد و آرامش ذهنی‌اش بیشتر باشد، تلقینات در سطح بالاتر و بهتری جذب ضمیر ناخودآگاه او می‌شود و برای افزایش تمرکز، پزشکان از تنفس و تمرکز روی آن استفاده می‌کنند.

در کتاب معتبر راهنمای تلقینات و استعارات هیپنوتیزمی که کتاب درسی انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران است، دکتر ایروینگ ای. سکز و سوت فیلد درباره کاستن سردرد به وسیله هیپنوتیزم می گویند:

پس از اینکه به نظر رسید بیمار در حالت خلسه رضایت بخشی قرار دارد، به او گفتم که چند دقیقه وقت دارد و اگر خیلی مایل بود، می توانست با تنفس آرام تر به حالت تن آرامی عمیق تر فرورود...، تلقینات زیر را ارائه دادم...:

هر وقت احساس می کنی که داری دچار سردرد می شوی به محض اینکه این تجربه را احساس می کنی به آرامی و منظم و عمیق نفس می کشی، همان طور که الان نفس می کشی. با هر نفس آرام و منظم و عمیق، احساس اینکه داری سردرد می گیری فروکش خواهد کرد... . احساس خیلی خوبی داری، با جسم سالم و ذهن سالم (هاموند، ۱۳۸۴: ۱۱۰).

همان طور که در متن بالا ملاحظه می شود، در ضمن عمل هیپنوتیزم تلقیناتی به فرد داده و در آن تلقینات بر موضوع تنفس برای افزایش سطح آرامش ذهنی و برطرف کردن استرس و تنش تأکید می شود.

۸. بودن در زمان حال

یکی از راهکارها برای استفاده بهینه از عمر و وقت و کنترل و تصحیح اندیشه ها این است که شخص، همواره در زمان حال زندگی کند. خواطر با توجه به متعلقات خودشان به سه قسم تقسیم می شوند: ۱. گذشته؛ ۲. حال؛ ۳. آینده. بیشتر وقت ها مشغله های زندگی و بی توجهی به خویشتن سبب می شود که انسان ها بخشی از شبانه روز را به صورت کنترل نشده و غیرارادی در گذشته و یا آینده زندگی کنند و خاطر آن ها مشغول موضوعاتی شود که به حرف ها و نزاع های گذشته و آینده مربوط است؛ البته بدون اینکه ثمره دنیایی یا آخرتی داشته باشد. امام علی علیه السلام فرمودند: «إِنَّ عُمْرَكَ وَوَقْتَكَ أَلَىٰ أُنْتِ فِيهِ. مَا فَاتَ مَضَىٰ وَ مَا سَيَأْتِيكَ فَأَيْنَ، قَقْمَ فَأَعْتَنِمِ الْفُرْصَةَ بَيْنَ الْعَدَمَيْنِ»؛ عمرت وقتی است که در آن قرار داری. گذشته و

آینده معدوم است؛ بنابراین فرصت را بین دو عدم، [گذشته و آینده] غنیمت شمر (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۲۲).

کسی که در زمان حال زیست نمی‌کند، باید خیلی خوش‌شانس باشد که اندیشه او به موضوعاتی خوشایند یا دست‌کم خنثی وابسته باشد؛ چرا که این شخص اگر به گذشته تلخ یا به آینده مبهم و تیره‌ای برود که با نامرادی‌ها و ناکامی‌ها همراه بوده است، علاوه بر آنکه وقتش به هدر می‌رود، انرژی‌ها و توان روحی و جسمی‌اش نیز کاهش می‌یابد. پس باید هرکسی نگاهبان قلب خود باشد و در صورت انحراف ذهن به گذشته و یا آینده، به زمان حال بازگردد و عمر خود را زایل نکند. با بودن در زمان حال می‌توان: ۱. برای زندگی کنونی برنامه‌ریزی کرد؛ ۲. مشغول به اذکار الاهی شد؛ ۳. در صنع و قدرت الاهی تفکر کرد؛ ۴. برخی مشکلات علمی را با توجه به مبادی که در ذهن وجود دارد، حل کرد و... . الهام‌بخش نگارنده در این راهکار حدیثی است که معصوم در آن می‌فرماید:

دوران زندگی سه روز دارد: ۱. روزی که گذشته است و برگشت‌ناپذیر است؛ ۲. روزی که در آن هستی و باید آن را غنیمت بدانی؛ ۳. فردا که در دست تو نیست و در حال حاضر، آرزویی بیش نیست (مجلسی، ۱۴۰۳: ۲۳۸).

نتیجه‌گیری

در مقاله حاضر راهکارهایی برای کنترل ذهن از برخی منابع روان‌شناسی بیان شد که در منابع قرآنی و روایی نیامده است؛ اما از آنجایی که برای بشر منافی دارد و به درمان بیماری‌ها کمک می‌کند، به کاربرد آن راهکار از منظر شرع حرمتی ندارد. ثابت شد که تصحیح و کنترل اندیشه امکان‌پذیر است. همچنین، بیان شد که پیشگیری از ورود اندیشه‌های نفسانی به ذهن در حوزه حواس ظاهری امکان‌پذیر است و درمان در حوزه قوای باطنی انجام می‌شود. در نهایت راهکارهایی برای برطرف کردن اندیشه‌های نفسانی بیان شد که عبارت بودند از: صلاة مؤدّع، آیه السخرة، مراقبت از ادراک‌های حسی، تفکر پیش از نماز، کار و سرگرمی، توجه به صورت‌های ذهنی یا اشیا، کنترل تنفس، بودن در زمان حال.

کتابنامه

۱. قرآن کریم.
۲. ابن درید، محمد بن حسن، ۱۹۸۸، *جمهرة اللغة*، ج ۱، چ ۱، بیروت: دار العلم للملایین.
۳. ابن منظور، ابوالفضل و جمال الدین محمد بن مکرم، ۱۴۱۴ (۱) و (۲)، *لسان العرب*، به تحقیق و تصحیح احمد فارس، صاحب الجوائب، ج ۴ و ۶، چ ۳، بیروت: دار الفکر للطباعة و النشر و التوزیع، دار صادر.
۴. آقا جمال خوانساری، محمد بن حسین، ۱۳۶۶، *شرح آقا جمال خوانساری بر غرر الحکم و درر الکلم*، به تصحیح جلال الدین حسینی ارموی محدث، چ ۴، تهران: نشر دانشگاه تهران.
۵. باقر لباف، مریم و منوچهر البرزی، ۱۳۸۳، *یوگا ذهن بدن*، چ ۱، تهران: نشر کلام شیدا.
۶. بحر العلوم، سید مهدی، ۱۴۰۶، *الدرة النجفية: لبحر العلوم*، چ ۲، بیروت: نشر دار الزهراء.
۷. پاینده، ابوالقاسم، ۱۳۸۲، *نهج الفصاحة: مجموعۀ کلمات قصار حضرت رسول ﷺ*، چ ۴، تهران: نشر دنیای دانش.
۸. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۶۶، *تصنیف غرر الحکم و درر الکلم*، تصحیح مصطفی درایتی، چ ۱، قم: نشر دفتر تبلیغات.
۹. جوهری، اسماعیل بن حماد، ۱۴۱۰، *الصحاح: تاج اللغة و صحاح العربية*، تصحیح عطار احمد عبد الغفور، ج ۳، چ ۱، بیروت: دار العلم للملایین.
۱۰. حسن زاده آملی، حسن، ۱۳۶۵، *هزار و یک نکته*، چ ۵، تهران: نشر رجاء.
۱۱. _____، ۱۳۷۱، *رساله نور علی نور در ذکر و ذاکر و مذکور*، چ ۶، قم: نشر تشیع.

۱۲. حسینی تهرانی، سیدمحمدحسین، ۱۴۲۸، رساله سیروسلوک منسوب به بحر العلوم،
چ ۸، مشهد: نشر نور ملکوت قرآن.
۱۳. _____، ۱۴۲۶، رساله لبّ اللباب در سیروسلوک اولی الألباب،
چ ۱۳، مشهد: نشر علامه طباطبائی.
۱۴. رضایی، مهران و زهرا تیرائی، ۱۳۹۱، «جایگاه حواس ظاهری و حس مشترک در ادراکات و افعال انسان»، فصلنامه بلاغ مبین، ش ۳۰ و ۳۱، بهار و تابستان، ص ۵۴ تا ۵۴۱.
۱۵. ریاحی، علی ارشد، ۱۳۷۹، «قوای ادراک باطنی از دیدگاه دو حکیم مسلمان: ابن سینا، صدرالمتهلین»، خردنامه صدر، ش ۲۲، زمستان، ص ۷۵ تا ۸۰.
۱۶. زبیدی، محمدبن محمد، ۱۴۱۴، تاج العروس، تحقیق و تصحیح علی شیری، ج ۴، چ ۱،
بیروت: دار الفکر.
۱۷. شاهمیری، سیدرضا، ۱۳۶۳، کلید ذهن و هیپنوتیزم، چ ۱، تهران: نشر چاپخانه گیلان.
۱۸. شبر، سیدعبدالله، ۱۴۱۲، الاخلاق، چ ۲، بیروت: منشورات مؤسسة الاعلمی
للمطبوعات.
۱۹. صدرالدین شیرازی، محمدبن ابراهیم، ۱۳۰۲، مجموعة الرسائل التسعة، تهران: چاپ
سنگی.
۲۰. طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۳۶۰، رساله الولاية، قم: مؤسسة البعثة.
۲۱. طریحی، فخرالدین بن محمد، ۱۳۷۵(۱)(۲)، مجمع البحرین، تحقیق و تصحیح احمد
حسینی اشکوری، ج ۶ و ۳، چ ۳، تهران: نشر مرتضوی.
۲۲. طوسی، خواجه نصیرالدین، ۱۳۷۹، اوصاف الاشراف، تصحیح سیدمحمدرضا غیائی
کرمانی، چ ۱، قم: مؤسسه فرهنگی انتشاراتی حضور.

۲۳. _____، ۱۳۶۱، *أساس الاقتباس*، تصحيح مدرس رضوى، چ ۳، تهران: نشر دانشگاه تهران.
۲۴. طوسی، خواجه نصیرالدین، ۱۳۸۴، *شرح الاشارات و التنبیها*، تحقیق حسن حسن زاده آملی، ج ۳، چ ۱، قم: بوستان کتاب.
۲۵. عالمی، سید محمد، ۱۳۸۹، *رابطه دین و اخلاق*، چ ۱، قم: مؤسسه بوستان کتاب.
۲۶. فراهیدی، خلیل بن احمد، ۱۴۱۰، *کتاب العین*، ج ۴، چ ۲، قم: نشر هجرت.
۲۷. فیاض، غلامرضا، ۱۳۸۹، *علم النفس فلسفی*، چ ۱، قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۲۸. فیض کاشانی، محمد محسن، ۱۴۱۷(۱)(۲)، *المحجة البيضاء فی تهذیب الاحیاء*، تحقیق و تصحیح علی اکبر غفاری، ج ۵، چ ۴، قم: نشر مؤسسه انتشارات اسلامی جامعه مدرسین.
۲۹. قمی، عباس، ۱۴۱۴، *سفینه البحار*، چ ۱، قم: نشر اسوه.
۳۰. کرمانیان، زهرا، ۱۳۹۰، *چگونه از ستون فقرات خود محافظت کنیم؟*، کتاب مرجع ششمین کنگره سراسری ورزش یوگا، ش ۳۴، چ ۱، تهران: انتشارات رسانه تخصصی.
۳۱. کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۴۰۷، *الکافی*، به تصحیح علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، ج ۱، چ ۴، تهران: نشر دار الکتب الإسلامية.
۳۲. مازندرانی، محمد صالح بن احمد، ۱۳۸۲، *شرح الکافی؛ الأصول و الروضة*، تحقیق و تصحیح ابوالحسن شعرانی، چ ۱، تهران: نشر المكتبة الإسلامية.
۳۳. مجلسی، محمد باقر، ۱۴۰۳، *بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار*، ج ۷۵، چ ۲، بیروت: نشر دار إحياء التراث العربی.

۳۴. _____، ۱۴۰۴، *مرآة العقول فی شرح أخبار آل الرسول*، تصحیح سیدهاشم رسولی محلاتی، چ ۲، تهران: دار الکتب الإسلامية.

۳۵. مجمع البحوث الاسلامیة، ۱۴۱۴، *شرح المصطلحات الفلسفیة*، چ ۱، مشهد: نشر مجمع البحوث الاسلامیة.

۳۶. مصباح یزدی، محمدتقی، ۱۳۸۲، *به سوی او*، چ ۱، قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

۳۷. مصطفوی، حسن، ۱۴۳۰، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، چ ۷، چ ۳، بیروت: نشر دار الکتب العلمیة، مرکز نشر آثار علامه مصطفوی.

۳۸. _____، ۱۳۹۱، *مجموعه آثار استاد؛ ولاءها و ولایتها*، چ ۳، چ ۱۶، تهران: انتشارات صدرا.

۳۹. نراقی، ملااحمد، ۱۳۷۷، *معراج السعادة*، چ ۵، قم: نشر هجرت.

۴۰. نراقی، محمد مهدی، ۱۴۲۷، *جامع السعادات*، تعلیق سید محمد کلاتر، چ ۱، بیروت: نشر اعلمی.

۴۱. نوری، حسین بن محمدتقی، ۱۴۰۸، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، تصحیح مؤسسه آل البیت، چ ۱، قم: نشر مؤسسه آل البیت.

۴۲. هاموند، کریدون، ۱۳۸۴، *راهنمای تلقینات و استعارات هیپنوتیزمی*، ترجمه مدرسین انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران، چ ۱، تهران: نشر انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری پردازش هوشمند علائم.

