بسمه‌تعالی

راهکارها و فواید مدیریت ذهن از دیدگاه آیات و روایات

معصومه مرادی[1]

چکیده

سلامت انسان در تمام حیطه‌ها به شدت متاثر از سبک زندگی اوست و از طرفی سبک زندگی و اعمال و رفتار از فرایندهای ذهنی، روانی و سبک اندیشه ی انسان نشات میگیرد. در دین مبین اسلام و آیات نورانی و نجات بخش قرآن ،کنترل و مدیریت ذهن و فکر و اندیشه از اعتبار و ارزش والایی برخوردار است؛ زیرا کنترل ذهن موجب پیشرفت در ابعاد مختلف زندگی جوامع بشری است. موفقیت در کار و زندگی متاثر از نوع اندیشه و نگرش انسان به خود و پیرامون خود است تا انسان بتواند ذهن و اندیشه خود را مدیریت کند، و با توجه به قدرت مرکزی عالم هستی یعنی، قدرت خداوند می‌توان ذهن را از تشتت و پراکندگی رها ساخت ،پس از رها شدن ذهن است که می‌توان در معارف نورانی اهل بیت علیه السلام جستجو کرد زیرا علم حقیقی نزد آنان است و ایشان ضمن رهنمودهای ارزشمند به راهکارهایی همچون دعا،ذکر،شکرگزاری،... اشاره کرده‌اند که لازم است همگان در زندگی خود به این نکات توجه داشته باشند تا به سعادت واقعی در دنیا و آخرت دست یابند. مقاله حاضر با روش توصیفی وبصورت کتابخانه ای به بررسی مدیریت ذهن وفوائد در آیات وروایات می پردازد.

کلیدواژه: آیات، ذهن، روایات، مدیریت

---

[1] . طلبه حوزه علمیه فاطمه الزهرا (سلام الله علیها) ساوه

مقدمه

ذهن فضای است سرشار از کلمه، تصویر و استنتاج که حافظه، آن‌ها را به هم پیوند می‌دهد؛ به‌طورکلی ذهن انسان آینه‌ای است که تا شیء در برابر آن قرار نگیرد، تصویری در آن منعکس نخواهد شد. ذهن تمایل به نتیجه‌گیری و توضیح دارد و با قدرت شبیه‌سازی، مترادف‌ها را به وجود می‌آورد. ذهن در بستر شناخت و آگاهی‌های آدمی جاری است و حاصل فعل‌وانفعالات آن، اندیشیدن است. پس می‌توان مکان آن را در مغز متصور شد. ذهن و فرایندهای ذهنی را، تنها از راه مشاهده اعمال، کنش‌های آدمی می‌توان رصد کرد و اعمال آدمی هم زاییده تفکر، درک و اراده اوست. مدیریت در لغت، به معنای رهبری کردن برای درست انجام گرفتن کاری یا بهره‌برداری دلخواه رساندن، یا به بهره‌برداری بهینه کردن، یا ارزش بخشیدن، یا بالا بردن ارزش چیزی یا دفاع کردن تعریف کرد.

آیات و روایات موجود، همه حاکی از آن است که دین اسلام به امر مدیریت ذهن به‌ویژه مدیریت دینیِ ذهن به‌صورت ویژه‌ای اهمیت می‌دهد و در بررسی‌های قرآنی می‌توان فهمید که در قرآن کریم (هم‌معنا) و قریب المعنا مانند فکر، ذهن، عقل و فهم و همچنین کلمه فواد به معنای قوه دریافت و خرد فراوان آمده است.

اهمیت این موضوع به‌قدری است که ریشه‌های آن را می‌توان به‌وضوح در ادیان الهی و آموزه‌های قرآن کریم و روایات مشاهده کرد؛ زیرا راه شقاوت و سعادت بشر در چگونگی مدیریت ذهنِ خود است که ذهنِ خود را، مدیریت و به سوی خوشبختی رود یا اینکه مدیریت نکند و به سوی شقاوت و بدبختی کشیده شود. همان‌گونه که ذکر شد بحث مدیریت ذهن از اهمیت بالایی برخوردار است خصوصاً مدیریت دینیِ ذهن که در آینده‌ی خانواده، جامعه و کشور عزیزمان تأثیر بسزایی دارد؛ حال این مقاله درصدد پاسخگویی به این سؤال است که:

راهکارها و فواید مدیریت ذهن از دیدگاه آیات و روایات چیست؟

چنین به نظر می‌رسد که در روایات آموزه‌های شیعی، راهکارهای مناسب از قبیل مدیریت ذهن با تقوا داشتن، صداقت، دعا و ذکر و همچنین فوایدی مانند تشخیص حق از باطل و قبولی اعمال از جانب خداوند سبحان ذکر شده است.

در بین پژوهش‌هایی که انجام شده مقاله‌ای است با عنوان «راهکارهایی برای کنترل ذهن و اندیشه‌های نفسانی با تأکید بر منابع اسلام» که توسط آقایان علی عسگری یزدی و علی قنبریان در فصلنامه علمی- ترویجی اخلاق در بهار ۱۳۹۵ نوشته شده است. این پژوهش به بررسی راهکارهای مفید مدیریت ذهن از منابع اسلامی همچون (منابع فلسفی، اخلاقی، عرفانی، نقلی) استفاده کرده‌اند، در این پژوهش، بررسی بهره‌گیری از نوشته‌های غیردینی همچون کتاب‌های روانشناسی از نظر دور نمانده است؛ ازاین‌رو ما در این پژوهش سعی داریم تا علاوه بر اشاره کوتاه به راهکارها، فواید کنترل ذهن را هم بیان نماییم؛ لذا تفاوت این مقاله و پژوهش مذکور در بررسی فواید کنترل ذهن است. نحوه نوشتن این مقاله به روش مطالعات کتابخانه‌ای و روش نقلی توصیفی است.

مفهوم شناسی:

اصولاً در هر پژوهشی، بسته به‌عنوان و موضوع آن واژه‌ها و اصطلاحاتی وجود دارد که لازم است قبل از تبیین موضوع تعریف شود تا هم ابهام احتمالی موجود در متن برطرف و هم گستره‌ی موضوع مشخص شود. به همین منظور در این مقاله هم ابتدا به تعریف اصطلاحات عنوان و سپس به برخی مفاهیم مربوط با بحث پرداخته می‌شود.

الف: واژه مدیریت

مدیریت در لغت به معنای مدیر بودن،[۱]علم و هنرِ متشکل کردن،[۲]اداره‌کننده، گرداننده[۳]و در اصطلاح برای آن تعاریف گوناگونی ارائه شده است. برخی آن را هنر دانسته گفته‌اند: هنر مدیریت عبارت است از هدایت، ایجاد هماهنگی و نظارت بر تعداد زیادی از افراد، برای نیل به هدف یا مقصودی معین،[۴]و بعضی آن را ترکیبی از علم و هنر دانسته گفته‌اند: علم و هنر متشکل و هماهنگ کردن، رهبری و مهار فعالیت‌های دسته‌جمعی برای نیل به هدف‌های مطلوب با حداکثر کارایی،[۵]برخی دیگر آن را روش و تکنیک اداره امور یک گروه انسانی و هماهنگ نمودن کلیه فعالیت‌های یک سازمان برای نیل به هدف معین و مشخص و راهنمایی و راهبریِ رهبران سازمان که آنها را مدیران یا سرپرستان می‌نامند[۶].

در آیات قرآن کریم از واژه «امام» مشتقات «ولیّ» و جملاتی مانند: «اِنَّ اللّه َیَامُرُکُم اَن تُودُّوا الاَمَانات ِاِلی اَهلِهَا» استفاده گردیده است.[۸]

---

[۱]. دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، ج ۱۲، ص ۱۸۱۵۶

[۲]. معین، فرهنگ معین، ص ۸۵۰

[۳].https://abadis.ir/

[۴]. انوری، فرهنگ علوم اجتماعی، ۷۶۶

[۵]. نبوی، مدیریت اسلامی، ص ۳۲

[۶]. همان

[۷]. نساء: ۵۸

[۸]. مرکز فرهنگ و معارف قرآن، فرهنگ قرآن، ج ۲۸، ص ۸۰، برگرفته از مقاله مدیریت در آن http://fa.wikifeqh.ir

ب: واژه ذهن:

واژه ذهن در لغت به معناهای: فهم، دانست، دریافت.[1] یاد، قوه‌ی باطنی که مطالب را به یاد می‌نگارد.[2] عقل و خرد آمده است[3] و در اصطلاح فیلسوفان قدیم، قوّه ای است نفسانی که اکتساب علوم تصوّری و تصدیقی را ممکن می‌سازد.[4] در قرآن کریم واژه‌ای به نام ذهن نیامده است؛ اما واژه مترادف و قریب المعنا مانند واژه‌های «فکر، ذکر، تقوا، عقل، فهم و...» به‌صورت مشتق «هم‌خانواده» آمده است؛ مثلاً در آیه ۴۲ سوره یوسف به واژه «ذکر» به معنای یاد و هوش اشاره شده است: و قالَ لِلَّذِی ظَنَّ أَنَّهُ ناجٍ مِنْهُمَا اذْکُرْنِی عِنْدَ رَبِّکَ فَأَنْساهُ الشَّیْطانُ ذِکْرَ رَبِّهِ فَلَبِثَ فِی السِّجْنِ بِضْعَ سِنِینَ؛[5] و (یوسف) به آن کسی از آن دو نفر، که می‌دانست که او نجات می‌یابد، گفت: مرا نزد اربابت یاد کن. «و [لی] شیطان یادآوری به اربابش را، از یاد او برد، پس چند سالی در زندان درنگ کرد».

ج: مدیریت ذهن:

تمام باورها و رفتارهای ما از ذهنمان سرچشمه می‌گیرد. به توانایی مدیریت کردن افکار و باورها مدیریت ذهن می‌گویند. ذهن و مغز مهم‌ترین عضو در بدن هر انسان می‌باشد، با مدیریت ذهن توانایی کنترل امور و آنچه در زندگی ما رخ می‌دهد را به دست می‌گیریم و می‌توانیم آنگونه شویم که می‌خواهیم. واقعیت این است که وقتی بتوانیم ذهنمان را مدیریت کنیم، می‌توانیم به تمام خواسته‌ها و آرزوهایمان برسیم فقط کافی است با ذهن خود آشنا شویم، آنگاه ذهن ما رفتارها و برخوردهای جدید می‌آفریند.[6]

---

[1]. دهخدا، لفت نامه دهخدا، ج ۷، ص ۱۵۲۵۰

[2]. عمید، فرهنگ عمید، ص ۶۳۳

[3]. المعجم الوسیط، ج ۱، ص ۶۸۱

[4]. خاتمی، فرهنگ علم کلام، ص ۱۱۷ مقاله ذهن (فلسفه اسلامی)؛ http://fa.wikifeqh.ir

[5]. یوسف: ۴۲

[6]. https//ketabe sabz.com

نتیجه‌گیری:

بعد از بیان تعاریف لغوی، مدیریت ذهن و جایگاه مدیریت ذهن در دین، تأثیر مدیریت ذهن در زندگی و اهمیتش و اینکه چگونه ذهن انسان محل نفوذ شیطان است؟ و راهکارها و شرح فواید مدیریت ذهن در آیات قرآن و روایات بررسی شد. از جمع‌بندی مطالب معلوم می‌شود که کنترل ذهن، امروزه مهم‌ترین ابزار بشر برای نیل اهداف دنیوی و اخروی محسوب شده، به‌گونه‌ای که باعث سعادت یا شقاوت انسان می‌گردد، درصورتی‌که انسان به اطلاعات ورودی به ذهن خود توجه داشته باشد و آن را کنترل نماید می‌تواند به هدف نهایی خلقت خود که کمال است، برسد؛ این راهکارها و دستاوردها عبارتند از ذکر، تفکر و تعقل در قرآن، مشورت، خواندن نماز، شکرگزاری و...

بررسی آیات و روایات نشان می‌دهد که از اهداف تربیتی انبیاء و اولیاء، مدیریت ذهن امت‌ها، نسبت به خود وجهان هستی بوده و با شیوه‌ها و روش عالمان این مهم را پیگیری نموده و این نگاه را در مردم تثبیت نموده‌اند؛ به‌گونه‌ای که حتی در بدترین شرایط با مدیریت ذهن بهترین نتیجه را کسب کرده‌اند.

فهرست منابع

قرآن کریم

نهج‌البلاغه

۱) پاینده، ابوالقاسم، **نهج الفصاحه،** تهران: دنیای دانش، ۱۳۸۲.

۲) جعفر سبحانی تبریزی، **شورا در قرآن و نهج البلاغه،** قم: مؤسسه امام صادق علیه‌السلام، ۱۳۸۸ ش

۳) جولیوس گولد، ویلیام کولب، **فرهنگ علوم اجتماعی،** مترجم: باقر پرهام، بی‌جا، مازیار، ۱۳۹۲.

۴) خاتمی، احمد، **فرهنگ علم کلام،** تهران، صبا، ۱۳۷۰

۵) دهخدا، **لغت‌نامه دهخدا، ج ۱۰،** تهران: روزنه، ۱۳۷۳ ش

۶) رجبعلی مظلومی، **شورای اسلامی،** بی‌جا، انتشارات آفاق، ۱۳۶۳ ش

۷) عمید، حسن، فرهنگ **عمید، ج ۳،** تهران: امیرکبیر، ۱۳۶۳ ش.

۸) مصباح یزدی، محمدتقی، **راهیان کوی دوست،** بی‌جا: موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی رحمهٔ الله علیه، ۱۳۷۶،

۹) مطهری، مرتضی، **مجموع آثار، ج ۴،** تهران، انتشارات صدرا، ۱۳۴۷ ش

۱۰)معین، محمد، **فرهنگ معین،** بی‌جا، انتشارات زرین، ۱۳۸۶ ش

۱۱)مکارم شیرازی، ناصر، **تفسیر نمونه، ج ۱۰،** تهران: دارالکتب الإسلامیهٔ، ۱۳۷۴ ش.

۱۲)نبوی، محمدحسن، **مدیریت اسلامی،** قم: انتشارات بوستان کتاب، ۱۴۰۲

۱۳)هاشمی رفسنجانی، اکبر و مرکز فرهنگ و معارف قرآن، **فرهنگ قرآن،** ج ۲۸، قم: بوستان کتاب قم، ۱۳۸۳ ش.

۱۴)ابن شعبهٔ الحرانی، **تحف العقول،** أبو محمد الحسن بن علی، قم: مؤسسهٔ النشر الاسلامی، ۱۴۰۴ ق

۱۵)آمدی، عبدالواحد بن محمد، **شرح غررالحکم، ج ۴،** تهران، دانشگاه تهران، بی‌تا

۱۶)بحرانی، هاشم، **البرهان فی تفسیر القرآن،** تهران: بنیاد بعثه، چاپ اول، ۱۴۱۶ ق، ج ۱، ص ۲۷۴

۱۷)راغب اصفهانی، حسین بن محمد، **المفردات فی غریب القرآن،** بیروت، دارالعلم، دارالشیعه، ۱۴۱۲ ق.

۱۸)طباطبایی، محمدحسین، **المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۹،** قم دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۷ ق؛

۱۹)قمی، علی بن ابراهیم، **تفسیر قمی،** ج ۱، قم: دارالکتاب، ۱۴۰۴ ق

۲۰)کلینی، محمد بن یعقوب، **الکافی،** محقق/ مصحح: علی اکبر غفاری؛ محمد آخوندی، تهران: دار الکتب الإسلامیۀ، ۱۳۶۳ ش

۲۱)کلینی، محمد بن یعقوب، **فروع کافی، ج ۱،** بیروت: دار الأضواء، ۱۴۰۵

۲۲)مجلسی، محمد باقر بن محمدتقی، **بحارالانوار، ج ۹۰،** : بیروت داراحیاء التراث العربی، بی‌تا

۲۳)محمدی ری‌شهری، **میزان الحکمۀ، ج ۵،** قم: موسسه دارالحدیث العلمیه والثقافیه، بی‌تا

۲۴)مصطفوی، حسن، **التحقیق فی کلمات القرآن الکریم،** ج ۶، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چاپ اول، ۱۳۶۸ ش؛

۲۵)مصطفی، ابراهیم، **المعجم الوسیط،** ج ۱، استانبول: ا لمکتبۀ الاسلامیۀ للنشر و التوزیع، بی‌تا.

۲۶)نوری، حسین بن محمد، **مستدرک الوسائل،** بیروت: موسسه آل البیت علیهم‌السلام لإحیاء تراث، ۱۴۰۸.

مقالات

۲۷)توانایی، محمد حسین، سلیم زاده، الهه، «زمینه‌های بروز مثبت‌اندیشی از منظر قرآن و روایات»، نشریه قرآنی کوثر، نیمه دوم تابستان و نیمه اول پاییز ۱۳۹۲ ، شماره ۴۷.

۲۸) حسینی دولت‌آباد، عرب طاط، اکرم، «تحلیل روش‌های فرعون در مدیریت ذهن قوم خویش در قرآن کریم»، فصلنامه علمی پژوهشی اسلام و مطالعات اجتماعی، شال ۹، پاییز ۱۴۰۰، شماره ۲.

۲۹) حسینی، سید معصوم؛ قدیری نژاد، فاطمه، «راهکارهای قرآنی نیاز به امنیت روانی و کارکردهای آن در زندگی اجتماعی»،
۳۰) سادیر، عبدالقادیر، «آثار و توصیف تقوا از منظر قرآن و روایات»، تأمل سال سوم پاییز و زمستان ۱۳۹۷، شماره ۶.
۳۱) عبدالمظاهری، مریم، «کانون کنترل انسان در قرآن با تاکید بر مفهوم جبر و اختیار»، فصلنامه تخصصی پژوهشی تبیان، سال چهارم، بهار و تابستان ۱۳۹۲، شماره ۱.
۳۲)مرتضوی، لیلا؛ شیخی نژاد، لیلا، «مدیریت ذهن، مدیریت اثربخش»، فصلنامه مطالعات منابع انسانی، سال سوم، پاییز ۱۳۹۲، شماره ۱۳.
۳۳)مریم زاهدی، محمدمهدی کریمی نیا، مجتبی انصاری مقدم، «تحلیلی بر ذهن و تأثیر آن بر حصول حیات طیبه»، نشریه پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش‌وپرورش، بهمن ۱۴۰۰، پیاپی ۴۴.
۳۴) ملک، فاطمه؛ اخوان مقدم، زهره؛ قطبی، ثریا، « مؤلفه‌های خودکنترلی در رویات امام رضا علیه‌السلام، با روش تحلیل محتوا»، نشریه کوثر، ۱۳۹۳.
۳۵) مهدیان، الهه؛ خراسانی، نجمه؛ اخلاقی، سلاله، « تأثیر دعا در مدیریت و کنترل ذهن با نگاهی نو به مسئله استجابت دعا»، دعاپژوهی سال دوم بهار و تابستان ۱۴۰۱ شماره۲.

مقالات الکترونیکی

۳۶)برداشت‌هایی از تفسیر نهج‌البلاغه https://s-t-a-a.kowsarblog.ir/
۳۷)بهترین ذکر آرامش‌دهنده قلب و اعصاب و ذهن https://www.alamto.com
۳۸)کنترل ذهن در مسیر تقرب، حسینیه آیت‌الله حق‌شناس، ۱۳۹۸/۳/۶ http://panahian.ir
۳۹)https://raze 4fasi.co مدیریت ذهن و افکار چیست؟
۴۰)مقاله ذهن (فلسفه اسلامی) http://fa.wikifeqh.ir
۴۱)مقاله مدیریت در آن http://fa.wikifeqh.ir

سایت‌ها

42) https://articie.tebyan.net
43) https://abadis.ir/wikifree/
44) https://wiki.ahlolbait.com