

تحليل أفكار القلب ونفيها وتقديم الحلول العملية

من منظور إسلامي

زهرا ترابيان (الكاتبة المسؤولة)

طالبة دكتوراه في علوم القرآن والحديث، جامعة مازندران، بابلسر، إيران

z.torabiyani95@gmail.com

علي أكبر ربيع نتاج

أستاذ في علوم القرآن والحديث، جامعة مازندران، بابلسر، إيران

sm.rabinataj@gmail.com

رضا آقاپور

أستاذ مساعد في علوم القرآن والحديث، جامعة مازندران، بابلسر، إيران

r.aghapour[at]umz.ac.ir

**Analyzing the thoughts of the heart and their negation, and
presenting practical solutions from an Islamic perspective**

Zohratrabiyan (Corresponding Author)

PhD Student in Quran and Hadith Sciences , University of Mazandaran ,
Babolsar , Iran

Dr. Seyyed Ali Akbar Rabi' nat

Professor in the Department of Quran and Hadith Sciences , University of
Mazandaran , Babolsar , Iran

Dr. Reza Aghapour

Assistant Professor in the Department of Quran and Hadith Sciences ,
University of Mazandaran , Babolsar , Iran

Abstract:-

The basic principles of behavior in Islamic Sufism are the concept of "thoughts" and their negation, which is applied with the aim of purifying the conscience and intellect from any undesirable thoughts or motives. Sending thoughts to us comes to man's mind, and it may be unpleasant to urge evil, or pleasurable to urge good. These thoughts are divided into four types: divine, material, sensual, and satanic. The negation of thoughts, that is, the removal of unwanted and disturbing thoughts from the heart and mind, is a subject of special interest in the field of ethics and Sufism. Absence of negative thoughts from the human being leads to inner and soul peace; When the human mind is constantly busy with different things, and has the ability to control unwanted thoughts and prevent them from entering, then it achieves a state of balance and peace. This solution is divided into two types: devotional and non-devotional. It includes al-Halul al-Tabdiyyah al-Ist'azah, complete engagement in prayer, recitation of the Qur'an with grace, supplication, and frequent remembrance. On the other hand, it includes the resolution of non-religious matters such as not attaching the heart to the world, thinking about death and being aware of it, daily mental exercises, controlling breathing, meditation, not being lethargic, and practicing silence. By presenting teachings and practical solutions, Islam helps the young generation to control negative thoughts and spiritual growth. Many of these methods are effective tools for managing the mind and reducing stress. The teaching of these solutions in simple language and practical examples, designed specifically for the needs of youth, increases my motivation and continuous practice. As a result, this approach can enhance the mental health and spiritual purity of the young generation.

Key words: Al-Hadab, Denial of Al-Hadab, Islam, Al-Khattab.

المخلص:-

إن المبادئ الأساسية للسلوك في التصوف الإسلامي مفهوم "الخواطر" ونفيها، والذي يُطبَّق بهدف تطهير الضمير والعقل من أي أفكار أو دوافع غير مرغوب فيها. تُشير الخواطر إلى ما يُخطر على بال الإنسان، وقد تكون غير سارة تُحضّ على الشر، أو مُرضية تُحضّ على الخير. وتنقسم هذه الخواطر إلى أربعة أقسام: إلهية، ومادية، وحسية، وشيطانية. يعدّ نفي الخواطر، أي إزالة الأفكار غير المرغوبة والمقلقة من القلب والعقل، موضوعاً هاماً حظي باهتمام خاص في مجال الأخلاق والتصوف. فغياب الأفكار غير السارة عن الإنسان يُؤدي إلى السلام الداخلي والنفسي؛ فعندما يكون عقل الإنسان مُشغلاً باستمرار بأمرٍ مُختلفة، ولديه القدرة على التحكم في الأفكار غير المرغوب فيها ومنع دخولها، فإنه يحقق حالة من التوازن والسكينة. يتناول هذا المقال، المُكتوب بأسلوب وصفي تحليلي، عمل أفكار القلب والتحكم فيها من منظور إسلامي، ويُقدّم حلولاً لإدارة الأفكار السلبية. تنقسم هذه الحلول إلى قسمين: تعبدية وغير تعبدية. تشمل الحلول التعبدية الاستعاذة، والانشغال التام بالصلاة، وتلاوة القرآن بحشوع، والدعاء، وكثرة الذكر. من ناحية أخرى، تشمل الحلول غير التعبدية أموراً مثل عدم تعلق القلب بالدنيا، والتفكير في الموت والوعي به، والتمارين الذهنية اليومية، والتحكم في التنفس، والتأمل، وعدم الخمول، وممارسة الصمت. من خلال تقديم تعاليم وحلول عملية، يساعد الإسلام الجيل الشاب على التحكم في الأفكار السلبية والنمو الروحي. تُعدّ هذه الأساليب أدوات فعالة لإدارة العقل وتقليل التوتر. إن تدريس هذه الحلول بلغة بسيطة وأمثلة عملية، مصممة خصيصاً لاحتياجات الشباب، يزيد من الدافعية والممارسة المستمرة. ونتيجة لذلك، يمكن لهذا النهج أن يعزز الصحة النفسية والتميز الروحي للجيل الشاب.

الكلمات المفتاحية: الأفكار، إنكار الأفكار، الإسلام، التحكم.

المقدمة :-

التأملات، كأفكارٍ وأفكارٍ متذبذبةٍ تتسلل إلى قلب الإنسان وعقله دون قصد، قد تصيب السالك في أي مرحلة من مراحل تطوره الروحي (باستثناء مرحلة الفناء)، وتدفعه إلى القيام بأفعالٍ تتفق مع الأمر الإلهي أو تخالفه. وبالنظر إلى المعنى اللغوي والاصطلاحي للتأملات، يتبين أن وجود التأملات "الشيطنية" و"الأنانية" يُشكل عبئاً كأداءً أمام نمو الإنسان وسعادته. فإذا أراد الإنسان بلوغ مراحل الكمال، فعليه إزالة هذه العوائق من طريقه. ولذلك، يشكو كثير من المتدينين من أفكارٍ غير مرغوب فيها تمنعهم من التركيز على العبادة والاتفات إلى الله تعالى. فالإغراءات الداخلية التي ينجح الإنسان أحياناً من التعبير عنها، وغيرها من الأفكار المزعجة، كلها مخاطر تدفع الإنسان إلى إيجاد حلٍ للتخلص من هذا التشتت الذهني والمضايقة المستمرة. إن المغريات الفكرية والعملية، وقلة الاتفات والدعاء، وضرورة خلوة القلب لاجتياز مراحل السلوك، من جهة، والادعاء بتكامل دين الإسلام ووجود علاج لجميع آلام البشرية المادية والمعنوية فيه، من جهة أخرى، تدفع الإنسان إلى البحث عن العلاج أو سبل الوقاية من هذه الأضرار في المصادر والتعاليم الدينية. يقول القرآن الكريم في سورة الأنعام، الآية ١٢٠: ﴿وَدَمَرُوا ظَاهِرَ الْإِسْمِ وَبَاطِنَهُ إِنَّ الَّذِينَ يَكْسِبُونَ الْإِسْمَ سَجِرُونَ بِمَا كَانُوا يَكْتُمُونَ﴾. إن هذه الآية تعبر عن ضرورة الانتباه لخطر الشيطان ومحاولة نفيه. كما يقول سبحانه تعالى: ﴿وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ يَذْكُرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفَسْقٌ وَإِنَّ الشَّاطِطِينَ لَيُوحُونَ إِلَى أَوْلِيَآئِهِمْ لِيُجَادِلُوكُمْ وَإِنْ أَطَعْتُمُوهُمْ إِنَّكُمْ لَمُشْرِكُونَ﴾.

ذلك، من الضروري أن يكون الإنسان على دراية بالمخاطر ومعرفة سبل التخلص منها لتحقيق السلام في حياته. يُعد نفي الأفكار القلبية، أو إزالة الأفكار غير المرغوب فيها والمزعجة من العقل والقلب، أحد المواضيع التي حظيت باهتمام خاص في التصوف والأخلاق الإسلامية. وقد تم بحث هذا المفهوم بالتفصيل في المصادر والتعاليم الدينية، وهي مجموعة من المبادئ والمعتقدات والقوانين والتعليمات الأخلاقية والعملية المقدمة في دين أو طائفة معينة. وعادةً ما تُنقل هذه التعاليم إلى الأتباع من خلال النصوص المقدسة (مثل القرآن الكريم والإنجيل والتوراة وغيرها)، والتقاليد والأحاديث وتعاليم القادة الدينيين، وتلعب دوراً مهماً في تشكيل ثقافة وأخلاق وهوية الأفراد والمجتمعات. وتعتبر هذه التعاليم

دليلاً لحياة أفضل وأكثر معنى. نوقش مفهوم الأفكار ونفيها بشكل أوسع في نصوص صوفية وأخلاقية، مثل كتاب "كيمياء السعادة" للغزالي أو "خواطر الإمام الخميني (رض)". ونفي الأفكار يعني تطهير القلب من الأفكار والوساوس الشريرة، وتحقيق السلام الداخلي. وفيما يتعلق بنفي الأفكار، فقد وردت مواد متفرقة في كتب قديمة، مثل "الثلاث المسنن للحاكم الترمذي"، و"قوت القلوب أبو طالب المكي"، و"رسالة القشيري" للقشيري، وفي أعمال لاحقة مثل "تقسيم الخواطر" لروزبهان البقلي، و"فتوحات المكية لابن عربي"، و"مفتاح الغيب ملا صدرا". كما أن في تفسيرات القرآن الكريم، مثل "تفسير الميزان" و"النمونة" و"كنز الدقاق" و"بيان السعادة"، مواد تتعلق بهذا الموضوع وتحديد المفاهيم المرتبطة به.

سعى هذه المقالة إلى استخدام المفاهيم المتعلقة بمناقشة الأحلام لوصف الحلول المتاحة للقضاء على الأحلام أو صدها أو السيطرة عليها من منظور الإسلام، بطريقة وصفية تحليلية، ولتوضيح دور هذه الحلول لجيل الشباب المعاصر المنغمس في الفضاء الافتراضي.

خلفية البحث:

طرح موضوع الأحلام في كتب التصوف العملي منذ البداية، وعادةً ما يُتناول ضمناً في مواضيع مختلفة. من بين المقالات المنشورة في هذا المجال:

١. أطروحة بعنوان "التحكم في الخيال ونفي الأحلام في الإسلام"، للمؤلف: شير جعفري (٢٠٠٤). تناولت هذه الأطروحة مسألة الخيال في الإسلام والتحكم فيه، لكنها لم تذكر أنواع الأحلام وطبيعتها.

٢. مقال بعنوان "الأحلام الرحيمة والشيطنانية من منظور الملا صدرا"، للمؤلف: أكبري (٢٠١١). يتناول هذا المقال الأفكار الرحيمة والشيطنانية من منظور الحكمة المتعالية في القرن الحادي عشر الهجري.

٣. كتاب "خواطر النفساني" (٢٠١٥)، الذي ألفه مجموعة من المؤلفين، وهو يُصحح خمس رسائل في موضوع الأفكار.

٤. كتاب "خواطر (دراسة في طبيعة ووظيفة الأفكار الصوفية من منظور الوحي والعقل والتصوف)"، لمؤلفه: علي قنبريان (٢٠١٦). يُعدّ هذا الكتاب من المصادر المعاصرة،

ويتناول بشكل رئيسي موضوع نفي الأفكار من منظور الآيات والروايات والكتب الأخلاقية، ويشرح حلوله وآثاره الإيجابية والسلبية. من خلال دراسة سبب وكيفية مفهوم نفي الأفكار، والإشارة بإيجاز إلى علاقة نفي الأفكار بعناصر السلوك الصوفي الأخرى، يشرح هذا الكتاب ثمار هذا النفي ونتائجه في مسار السلوك. تركز الأبحاث الحالية في مجال خواطر القلب بشكل أكبر على تعريفات وأنواع الخواطر أو وجهات نظر محددة لدى الصوفي. وكما ذكر، لم تتناول أي مؤلفات في السنوات الأخيرة تكوين الخواطر وسبل إطلاقها، أو إدارتها والتحكم فيها من منظور إسلامي، ولم يذكر أي بحث في حلول عملية أكثر في الحياة اليومية وجيل الشباب.

١- المفاهيم

١-١- الفكر

١-١-١- الفكر في المعجم

جاء في "لسان العرب": الفكر هو ما خطر على القلب من أمر أو غيره. وقد عدّه ابن سيده ظناً وتقديراً (ابن منظور، ١٤١٤: ٢٤٩/٤). وجاء التعريف نفسه في مصادر معجمية أخرى. ففي "العين": "أدخل الشيطان في قلب المرء فتنة" (الفراهيدي، ١٤٠١: ٢١٤). وذكر ابن منظور أيضاً أن الفكر هو ما خطر على القلب فيقول: "خطر ببالي شيء"، أي خطر على باله (ابن منظور، ١٤١٤: ٢٤٩/١). ١-١-٢- الفكر في مصطلحات علماء الأخلاق والتصوف.

بعدُ عبد الكريم القشيري (٣٧٦-٤٦٥ هـ) في رسالته القشيرية الأفكار عناوين تدخل إلى وجدان الإنسان، وقد تكون هذه الأفكار من وحي أو من غواية. كما يُشير إلى أن أكل الحرام يمنع تمييز الشهوات عن الإلهامات (القشيري، ١٣٧٤: ص ١٦٠). وفي شرحه لهذه الأنواع الأربعة من الأفكار، قال إن الإلهامات الإنسانية تُقابل المعرفة وتُعرف بها. فالوساوس تُشجع الإنسان على مزيد من المعاصي، والشهوات تدعوه إلى الانغماس في الشهوات واتباعها. وقد ناقش، من خلال كلام شيوخه، أحد موانع تمييز الإلهامات عن الشهوات، فقال إن أكل الحرام يمنع تمييز الشهوات عن الإلهامات (المرجع نفسه، ص ١٦١). ثم ناقش الفرق بين الأفكار الحسية والشيطانية، من كلام ابن جنيد، فيقول: "إن النفس تصر على هواها وتدعو حتى تبلغ غايتها، وإن طال الزمان؛ إلا إذا أخلص الإنسان

في جهاده وقاوم؛ والشيطان يدعو الإنسان إلى معصية، فإن لم يقبل دعاه إلى معصية أخرى؛ لأن غايته ارتكاب المعصية، ولا يهمه أي معصية يرتكبها الإنسان" (نفس المرجع). أما تاريخ بحث العقل، فينبغي أن يقال إنه في أول كتاب في النحو، وهو كتاب "العين" لخليل بن أحمد الفراهيدي (ت ١٧٥هـ)، قد نوقشت هذه الكلمة ومعناها الحرفي (وخطر الشيطان هو خطر الإنسان، ووصوله وإغوائه إلى قلبه) (الفراهيدي، ٤: ٢١٤/١٤١٠). في مصطلح علماء الأخلاق والتصوف، يعدّ الحاكم أبو عبد الله محمد بن علي الترمذي (ت ٢٩٥ هـ) أول من أشار إلى الحديث عن العقل إشارة موجزة، ويمكن استخلاص التقسيم الرباعي لأنواع الأفكار في مؤلفات أكثر العلماء بعده ضمناً من كلامه. إلا أن أكثر ما تناول أنواع الأفكار تفصيلاً هو ما ذكره أبو طالب المالكي في كتابه "قوت القلوب". (السوري، مقدمة الأفكار: ٥٠٧١/١). فقد قسم العقل إلى ستة أقسام، واستشهد بهذه الآيات:

- (سوره ق: ١٦) ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَعَلَّمَهُ مَا تَوَسَّسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾.
- (سوره الشمس: ٧) ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا﴾.
- (سوره الناس: ٤) ﴿مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ﴾.
- (سوره فاطر: ٦) ﴿إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا...﴾.
- (سوره البقره: ٢٦٨) ﴿الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُمْ بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِنْهُ...﴾ وهو الأكثر قبولاً وشهرةً بين علماء الأخلاق.

يعتبر ملا صدرا أيضاً أن الأفكار هي مصدر أفعال الإنسان، ويقول إنها دافعة للإرادات والرغبات. ويقسم الأفكار إلى قسمين: أفكار تدعو إلى الخير (الإلهام) وأفكار تدعو إلى الشر (المفاجأة) (ملا صدرا، ١٥٤/١).

١-٣-١- أصل مصطلح "الخطورة" في الآيات والروايات

استُخدمت الخطورة ومفاهيم مشابهة لها، كالخطوات والإغراء والوعد والوحي والإلهام، في الآيات والروايات. أول ذكر لهذا المصطلح في كتاب "العين" لخليل بن أحمد الفراهيدي (ت ١٧٥ هـ). كما يعدّ الحكيم أبو عبد الله محمد بن علي الترمذي (ت ٢٩٥ هـ) أول من أشار إلى مناقشة الأفكار، واقترح ضمناً تقسيمها إلى أربعة أقسام.

مراجع من القرآن الكريم:

- ﴿وَتَرَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غَلٍ﴾ (الحجر: ٤٧)
- ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَتَعَلَّمَ مَا تُوسِّسُ بِهِ نَفْسُهُ...﴾ (ق: ١٦)
- ﴿يُخْفُونَ فِي أَنْفُسِهِمْ مَا لَا يُبْدُونَ لَكَ...﴾ (آل عمران/١٥٤)
- ﴿وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ...﴾ (البقرة/٣٥)

التحكم:

المعنى الحرفي للتحكم هو أن يكون الشخص تحت الإشراف والرقابة، وأن يكون قادراً على توجيه نفسه أو غيره (حسن عميد، فرهنك عميد، ص ٧٢٢). التحكم هو عملية مراقبة الأنشطة لضمان تنفيذها وفقاً للمخطط لها، ولتصحيح الانحرافات المهمة والهامة.

بعبارة أخرى، التحكم هو عملية ضمان توافق الإجراءات والأنشطة الحالية مع الأهداف المنشودة، ووفقاً للإجراءات المخطط لها.

٣-١- العقل

العقل ملكة نفسية مهيأة وموهوبة لاكتساب التعاريف والآراء. للعقل جوانب مختلفة، مثل التفكير، والاستدلال، والخيال، والوهم، والتخيل، والذاكرة. العقل هو مجموعة من القدرات الفكرية التي تشمل الوعي، والخيال، والإدراك، والحكم، واللغة، والذاكرة. (محمد معين، قاموس معين الفارسي)

٤-١- النفس

في اللغة، تعني النفس "الروح، الروح، الإنسان، جوهر الشيء"، وفي اصطلاح الصوفية، يرى الفيض الكاشاني أن معنى النفس هو "جوهر لطيف ينبع من عالم الغيب، ويخدم هذا الجسم المادي، وهذا الجسم يطيعه، وله في هذا الجسم جيوش مادية تُسمى الأعضاء، وله أيضاً جيوش روحية تُسمى القوى، ويُطلق على هذا الجوهر الغيبي أحياناً اسم الروح لأن حياة الجسم تتوقف عليه، ويُطلق عليه أحياناً اسم القلب لأنه يتحرك في الذكريات ويظهر دائماً، ويُطلق عليه اسم العقل لأنه يُعنى بتحصيل المعرفة". (الفيض الكاشاني، الحقائق، قرة العيون، ص ٤٩).

٥-١- الوسوسة

الوسوسة من الأمثلة الواضحة على الخواطر. ورد في "معجم القرآن" أن كلمة "وسوسة" تعني حديث النفس، أي أنها كلمة يسمعا الإنسان في باطنه، سواء أكانت من الشيطان أم من نفسه. ثم قال في مجمع البيان: "الوسوسة: النداء بصوت منخفض" (القرشي، ١٣٧١: ٧/٢١٩). وفي "العين" و"غريب القرآن" وغيرهما من المعاجم، المعنى الحرفي للوسوسة هو "الضمير والهمس". ولا يختلف المعنى الاصطلاحي للوسوسة كثيراً عن معناها الحرفي.

٢- أنواع الخواطر

قسم أبو طالب المالكي الخواطر إلى ستة أقسام.

٢- خوف النفس وخوف العدو (الشيطان)، وكلاهما مذمومان ويدخلان في هوى النفس ويناقضان المعرفة وينبعان من الجهل.

٣ و ٤- خوف الروح وخوف الملك، وكلاهما مقبولان ويدخلان في الحقيقة وينبعان من المعرفة والحكمة.

٥- خوف العقل، وهو بين هذين القسمين، وقد يغلب عليه الخوف أحياناً، وقد يغلب عليه أحياناً أخرى.

٦- خوف اليقين، وهو خاص بالمؤمنين والشهداء والصادقين، وروح الإيمان سبب لزيادة المعرفة، وهو أيضاً مصدره المعرفة والإيمان. (أي أن بينهما علاقة تقوي بعضها بعضاً) (مكي: ٢٠٩).

ولم يقبل كثير من العلماء بعد أبي طالب المكي هذا التقسيم، واستقروا على التقسيم الرباعي: إلهي، وإلهي، وشيطاني، ونفساني، بل شكك فيه بعضهم، كالسهروردي وعز الدين الكاشاني (السورية: ١/٥٠٧). كما حصر ابن عربي الأفكار في أربعة أنواع: إلهي، وإلهي، وشيطاني، ونفساني. (ابن عربي، بيتا: ٢٨١). وهو، بطبيعة الحال، يرى أن الأفكار الشيطانية مستحيلة على مراتب الأولياء والأنبياء وبعض خواص البلاط الإلهي (المرجع نفسه: ص ٦٦٦).

٣- نفي الأفكار

نفي الأفكار هو السيطرة على القلب وحكمه، بحيث لا يقال قول، ولا يُفعل فعل، ولا يدخل القلب فكر أو خطر، إلا بإذن صاحبه ومشئته. في النصوص الصوفية، لموضوع نفي الأفكار مكانة خاصة. يجب على الصوفي أولاً التخلص من الأفكار الشيطانية باستخدام الأساليب المقدمة لتهيئة الأرضية لاستقبال الأفكار الرحيمة التي تدعو إلى الأعمال الصالحة. بفحص المعنى المعجمي والاصطلاحي للأفكار، نجد أن وجود الأفكار الشيطانية والحسية عقبة خطيرة أمام نمو الإنسان وسعادته. إذا كان الشخص ينوي بلوغ مراحل الكمال، فعليه إزالة هذه العقبات من طريقه؛ لأنه إذا كان هناك مجال في كيان الشخص لدخول الأفكار والتوجهات الشيطانية والحسية، وكان مدعواً باستمرار إلى الخطايا أو الشهوات، فلن يجد فرصة للنمو. حتى لو لم يكن الشخص من الغافلين ويدرك الأفكار، فيجب عليه دائماً محاربة الشهوات الشيطانية والحسية. لكن إذا عرف الإنسان سبل درء هذه المخاطر وسد منافذها، حتى عند مواجهة هجمات مفاجئة من الأفكار السلبية، فإنه يتغلب عليها بسهولة، ويكرس وقته وطاقته للتخلي بالصفات النبيلة. إن الهدف من نفي الأفكار هو درء المخاطر السلبية والقضاء عليها؛ أي إيجاد حلول قرآنية وحديثة لمنع هذه الأفكار من دخول العقل والقلب (صدها)، وطرق لطرده الأفكار السلبية التي دخلت النفس (إزالتها).

تعريفات متخصصة لنفي الأفكار:

يعتبر العلامة بجر العلوم، في كتابه "رسالة في الطريق والمنهج"، نفي الأفكار من ضروريات الطريق إلى الله، ويقول: "إن نفي الأفكار هو إسكات القلب وضبطه، فلا ينطق إلا بإرادة صاحبه. وهذا الفعل هو أعظم مطهر للنفس، ومصدر أسمى المعارف الحقيقية والتجليات الإلهية، ولكن التغلب عليه صعب للغاية" (بجر العلوم، ١٤٣٧: ١٧٢).

٤- أهمية وضرورة نفي الأفكار وضبطها

جميع السلوكيات وردود الأفعال العاطفية، سواء أكانت جيدة أم سيئة، كالأنانية والطموح والاستغلال والتضحية والتواضع، وحتى الحاجات المادية والطبيعية، تظهر أولاً في صورة الفكر والذاكرة. وبعد خلق الرغبة والدافع في الإنسان، تتحقق في العالم الخارجي بتحفيز الإرادة. بمعنى آخر، ما لم يُتخيل شيء في العقل، لا يُفعل أي فعل داخلي أو

خارجي. فالروح لا تتشكل بدون أفكار. تُنتج هذه الخطابات الذهنية المستمرة لعامة الناس فوضى داخلية مزدحمة تحرم الإنسان من السلام الروحي. إذا لم يفكر الإنسان في خطة لإدارة أفكاره والتحكم فيها، فقد يُصاب بأمراض نفسية حادة.

بالنسبة لطالب طريق الحقيقة، السائر على الدرب الإلهي، والمتشوق للقاء الحبيب، فإن الاهتمام بالأفكار الذهنية ومحاولة نفيها والتخلص منها أمرٌ بالغ الأهمية. للوصول إلى الهدف، لا خيار أمام الطالب سوى التخلص من هذه الهجمات الداخلية، أي نفي الأفكار. تُعد هذه المرحلة من أهم مراحل الطريق، وفي الوقت نفسه، أصعبها. ولعل معنى حديث النبي صلى الله عليه وسلم "موتوا قبل أن تموتوا" (موتوا قبل أن تموتوا) يُشير إلى تفرغ الباطن من جميع الأفكار والخواطر، وتحقيق النقاء الداخلي (الكليني، المجلد ٣، ص ٣٦١). إن نفي الأفكار من السلوكيات التي تلازم السالك منذ بداية سعيه وعزمه على السير، ولا تفصل عنه إلا في نهاية الطريق، وهي الفناء والسكينة في حضرة الرحمة الإلهية. ومن النقاط التي تجدر الإشارة إليها في الحديث عن نفي الأفكار أن نفي الأفكار يعني إشغال القلب وحكمه فلا يتكلم ولا يعمل، ولا يخطر عليه فكر ولا خطر إلا بإذنه وسلطانة. وقد أولت كتب الصوفية مسألة نفي الأفكار اهتماماً أكبر. فعلى الصوفي أولاً نفي الأفكار الشيطانية باستخدام الاستراتيجيات المطروحة، تمهيداً لاستقبال الأفكار الرحيمة الداعية إلى الخير.

٥- حلول للسيطرة على المخاطر السلبية من منظور الإسلام

لقد طرح الإسلام حلولاً عديدة لدرء المخاطر السلبية والقضاء عليها، وسنشرحها ونحللها فيما يلي. وتنقسم هذه الحلول إلى قسمين: حلول عبادية وحلول غير عبادية.

١- استراتيجيات عبادية

٥-١-١- الاستعاذة

كلمة الاستعاذة مشتقة من "يعود" بمعنى اللجوء والحماية (ابن منظور، المجلد ٣، ص ٤٩٩). يُعد الشيطان أحد أهم عوائق كمال الإنسان. ورغم أن موضوع الشيطان يحظى باهتمام كبير في القرآن الكريم، إلا أنه للأسف لا يُؤخذ على محمل الجد من قِبَل الناس. فالفتنة من مخاطر الشيطان، ولكافحتها، لا بد من الاستعاذة. ويرد مثال واضح على الفتنة والاستعاذة منها في سورة الناس. وفي التفاسير، تُقدّم ثلاث فئات من المغوين:

١. المغوي الملقب بـ"خناس"، وهو من ذرية الشيطان. ٢. المغوون من الجن والإنس (الطباطبائي، الميزان، ١٣٧٤: المجلد ٢٠، ص ٦٨٩).

٣. «المغوي» هو الشيطان، و«الناس» هم من يتصفون بصفات المغوي (الوجيز والجوام الجامع).

يُغوي الشيطان الناس بكل طريقة، سواءً بالحواس الظاهرة أو الباطنة، ليمنعهم من طريق النمو والكمال. ولمواجهة هذا العدو اللدود، يُعدّ اللجوء إلى الله من أهم الوسائل. يقول الله تعالى في سورة الحجر (الآية ٣٩): "قال الشيطان: كما أغويتني لأزینن لبني آدم كل شيء، ولأغوين كل أحد، إلا عبادك المخلصين" (الطباطبائي، رسائل التوحيد، ص ٢٣٥).

- ١-٥-٢ التركيز الكامل في الصلاة

للصلاة دورٌ بالغ الأهمية في طرد الأفكار والتحكم في الخيال. يرى آية الله محمد تقي بهجت أن الصلاة هي أفضل سبيل لذلك (بمضور آية الله بهجت، المجلد الأول، ص ٢١٣). ويُقدم العلامة محمد حسين الطباطبائي، في رسالته "لب اللباب"، بعد شرحه أساليب التحكم في الخيال في الطريقة النقشبندية، الصلاة كأفضل سبيل للتحكم في الأفكار (جمع الصحابة، ص ٣٢٤). وبالطبع، يلعب مكان الصلاة وملابس المصلي دوراً مهماً أيضاً في خلق التركيز الكامل. اعتبر السيد علي قاضي حرمة مكان الصلاة عاملاً سامياً في تحقيق الصلاة المطلوبة ونيل الاهتمام اللازم، وكان هو نفسه ملزماً بأداء العديد من صلواته في مساجد السهلة أو الكوفة (عطش، السيد علي قاضي، ص ١١٢). ووفقاً لتعاليم آية الله جواد ملكي التبريزي، فإن الأفكار والخيالات البشرية لا تنشأ تلقائياً، بل إما أن تُستحث في الإنسان من قبل القوى الرحيمة أو تدخل العقل على شكل إغراءات من القوى الشيطانية (أسرار القوة، ص ١٢). لذلك، فإن أي عامل يجذب الملائكة (القوى الروحية) ويطرده الشياطين (القوى المظلمة) فعال في منع الأفكار السلبية من دخول العقل أثناء الصلاة. وتشمل هذه العوامل الحفاظ على النظافة والتزيين واستخدام العطر. وبحسب الروايات فإن الملائكة ينجذبون إلى الروائح الطيبة ويتجنبون الروائح الكريهة (بحار الأنوار ج ٧٦ ص ١٤٠).

٥-١-٣ - قراءة القرآن بخشوع (الطريقة الإشراقية)

من تعاليم آية الله السيد علي قاضي العرفانية للسيطرة على الخيال وطرده الأفكار، تلاوة القرآن بطريقة خاصة تُسمى "الطريقة الإشراقية". والهدف من هذه الطريقة هو الوصول إلى إدراك وجود الله (سلوك السعادة، ص ١١٤).

يروى العلامة المجلسي: "روي أن الإمام الصادق عليه السلام كان إذا قرأ القرآن في الصلاة، يغيب عن الوعي فجأة. فلما أفاق، سأله عن سبب غيبته. فيقول: كنت أكرر آيات القرآن حتى كأنني أسمعها من فم من أرسلها" (بحار الأنوار، ج ٤٧، ص ٥٨).

يتطلب هذا النوع من التلاوة جهداً فكرياً. ينبغي على القارئ أن يُحسن تلاوته تدريجياً: أولاً، أن يتخيل نفسه بين يدي مُعلّم يقرأ عليه القرآن. تختلف هذه الطريقة عن الطرق التي تُركّز على فهم معنى النص. ففي هذه الطريقة، يسعى القارئ إلى فهم معاني كلمات الآية ورسالتها، وهو ما يُعتبر نوعاً من النشاط العقلي التحليلي. يُمكن تسمية هذا النوع من التلاوة بـ"التلاوة التأملية". والتلاوة حرفياً تعني "قلب الشيء رأساً على عقب لرؤية جميع جوانبه" ..

٥-١-١- الدعاء

الدعاء وسيلة مهمة وعامة في نفي الأفكار. والدعاء، باعتباره إحدى الوسائل الفعالة في نفي الأفكار، بالإضافة إلى التأكيد عليه في العديد من آيات القرآن الكريم، قد استخدم على نطاق واسع في الحياة العملية لأهل البيت عليهم السلام. السبب الرئيسي لهذا التأكيد هو اعتماد الإنسان الدائم على الله تعالى وحاجته الدائمة إليه طوال حياته (صدر المطلعين، ١٣٠٢، ص ٢١٧). فالحاجة إلى الدعاء حاجة فطرية عامة، ولها أثرها في أمور كثيرة، كدفع المصائب، وحل المشكلات، وضبط النفس والخيال. فالدعاء لا يلين النفس فحسب، بل يُسهّم أيضاً في تهذيب الأخلاق وتنمية النفس البشرية (النراقي، ١٣٧٨، ص ٦٣٢). وفي روايات أهل البيت عليهم السلام أمثلة كثيرة تُبين أنه إذا ابتلينا بالخيالات والأفكار على مر الزمان، فلا ينبغي لنا أن نياس من الله، بل أن نسأل الله العون على إزالة هذه الخيالات. وفي هذا السياق فإن الدعاء ومنهج الدعاء مؤثران جداً ويمكن أن يساعدا في التخلص من الأفكار السلبية وتطهير الروح (أحمدبور، إسلامي، علي زاده، ١٣٨٥، ص ٣١٠).

دعاء من أساليب الاستعاذة بالله. قد يبدو للوهلة الأولى أن الدعاء والاستعاذة لا علاقة لهما، ولكن بالنظر إلى أسباب الأفكار ومصادرها، فإن بعض هذه الاستعاذات يكون للحماية من عوامل توليد الأفكار، والتي تؤدي بشكل غير مباشر إلى إزالة أو التخلص من الأفكار الأنانية أو الشيطانية. على سبيل المثال، يُذكر الشيطان، باعتباره السبب الرئيسي للوسواس والأفكار السلبية، في كثير من الأدعية، ويستعاذ بالله من شره. كما يُذكر في هذه الأدعية الاستعاذة من الغضب والشهوة وقلّة الصبر واتباع هوى النفس، وهي عوامل تؤثر على الشيطان وتولد الأفكار السلبية.

٥-١-٥ - كثرة التذكير

يُعدّ الذكر وسيلة عملية للتخلص من الأفكار فعالة للغاية، لأنه من خلال إقامة صلة مستمرة وثابتة بالله، يُنقى الذكر العقل من الخيالات السلبية ولا يسمح لها بالتسلل إلى النفس. فالذكر، سواء كان فعلاً أو قولاً أو فعلاً، يعالج الأفكار والتخيلات. هذه الطريقة من أفضل الطرق، لأنها تتفوق على الأفكار من حيث القدرة، ولها جانبان إيجابيان:

أ. الدوام: فالذكر، كقوة الخيال، له أثر دائم. ب. الاستبدال الإيجابي: باستبدال الأوهام السلبية بالذكر، يملأ الإنسان عقله بذكر الله واسمه، ولا يسمح للأفكار السلبية أن تتسلل إلى قلبه وعقله (الطباطبائي، الميزان، المجلد الأول، ص ٣٣٩).

في القرآن الكريم، سورة الزخرف (الآية ٣٦)، ورد: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ جَعَلُ لَهُ شَيْطَانًا قَرِينًا﴾. فمن لم يكن من الأذكار ونسي ذكر الله، فتح باباً لتأثير الشيطان ومخاطره. والحل هو التمسك بذكر الله. سبب فعالية الذكر في درء الخواطر هو استحالة اجتماع شيئين متعارضين. فالتنافر الوجودي بين الشيطان وذكر الله يحدث في النفس صفاء أثناء الذكر، وعندما يكون الصفاء لا مجال للنجاسة. قال الله لموسى ﷺ: "يا موسى، أنا مع من ذكرني" (الكليني، المجلد الثاني، ص ٤٩٦). ونتيجة كثرة الذكر، تنشأ في الإنسان حالة تُسمى "الحفظ". يقول ابن عربي في هذا الصدد: "محل المعرفة والمعنى الموضوعي هو القلب. فبالإقبال على الله واجتناب المحرمات، ينال هذا القلب الصفاء والنقاء، ويكتسب عصمة أدنى من عصمة الأنبياء تُسمى الحفظ. وفي هذه الحالة لا يصل إليه الشيطان" (الافتخار،

(٣٩٢)..... تحليل أفكار القلب ونفيها وتقديم الحلول العملية

٢٠١٣، ص ١٠٠). وفي موضوع التذكير مع الإشارة إلى آيات مثل: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَسَبِّحُوا بُكْرَةً وَأَصِيلًا﴾ (الأحزاب: ٤١-٤٢).

إن أثر الذكر في دفع المفاسد ودفعها مشروط بكثرتها وتكرارها. ومعنى الذكر، الذي يستعمل ضد النسيان، هو أن يوجه الإنسان إدراكه إلى الله، فيذكر اسمه، أو ينطق بصفاته، أو يقول ما يدل على ذكره. وبالطبع، فإن أهم مثال على الذكر هو ذكر الله في القلب. وكلمة "بُكْرَةً وَأَصِيلًا" في الآية السابقة تعني "أول النهار وآخره"، وقد تكون إشارة إلى مدة الذكر واستمراره (الطبائبي، الميزان، ج ١٦، ص ٤٩٣).

لبطالة تأثير سلبي على مخيلة الإنسان وسلبيته، وتُهدد الطريق لدخول الإغراءات الشريرة. كما تؤكد بعض الدراسات العلاقة بين القيم والشخصية والتغيير (إيسازادكان، ٢٠١٢، ص ١).

إذا كانت عقول الناس وسلوكياتهم منشغلة بالصحة، فلن تكون هناك فرصة لدخول التخيلات السلبية. ينقل شهيد مطهري عن باستور قوله: "الصحة النفسية للإنسان تكمن في المختبر والمكتبة". المقصود هو أن العمل يُحسّن الصحة النفسية للإنسان، والبطالة تُسبب الأمراض النفسية. وبالطبع، لا يقتصر هذا الأمر على المكتبة والمختبر، بل أي عمل يُشرك الإنسان بعمق يكون مفيداً.

٦-٢-٥- ممارسة الصمت

يُسبب الكلام فقدان الطاقة ويُسبب عيوباً في الإنسان. لذلك، يجب تجنب الكلام غير الضروري قدر الإمكان. يتجلى هذا المفهوم في عبارة "الإنسان يعتمد على الكلمة" (دروس معرفة الذات، مصطفى نيك إقبال، ص ٣٥).

في المنهج التربوي لآية الله السيد علي قاضي (رحمه الله)، يُشبه الصمت بهدوء البركة. فكما يستقر الطين في البركة الهادئة، تتلاشى المخاوف والأوهام بالصمت. فإذا استمر السالك في الصمت وأخذ حذره بجديّة، ستتحرر الأوهام السلبية من حالتها السائلة، ويصبح التحكم فيها سهلاً (عين رستغاري، محمد حسين).

٦- دراسة عملية للحلول في الحياة اليومية وجيل الشباب

لقد لعب الإسلام، باعتباره الدين الإلهي الأكمل، دوراً هاماً في توجيه جيل الشباب نحو السيطرة على الأفكار السلبية والنمو الروحي من خلال تقديم تعاليم وحلول متنوعة. في المصادر الإسلامية، تُعتبر الأفكار العقلية من أهم العوائق في طريق السلوك الإنساني والكمال، والتي يجب ضبطها وكبح جماحها بوسائل متنوعة، منها الاستعاذة والذكر والاستغفار وتأمل القلب.

يُشير الكاتب في هذه المقالة إلى القلق البالغ من أن شباب اليوم، في عصرنا هذا، ورغم ما يسببه الفضاء الإلكتروني من آفات، يقعون فريسة للأفكار العقلية والباطلة، وي طرح حلولاً عملية لهذه الشريحة من المجتمع. فقد أكد الأئمة المعصومون عليهم السلام وكبار علماء الإسلام على أهمية ضبط الأفكار وتزكية النفس، وقدموا حلولاً كالصيام والتأمل وخشوع القلب في الصلاة وتلاوة القرآن الكريم بتدبر، كوسائل فعالة في هذا الطريق.

من جهة أخرى، حرص الإسلام على مراعاة الخصائص النفسية والاجتماعية للشباب، فوضع أساليب تربوية محددة لهدايتهم. تشمل هذه الأساليب المعاملة اللطيفة والمحبة، والتربية التدريجية، وغرس الدوافع الدينية، وتقوية الإرادة بالإيمان وذكر الله. كما حث النبي الكريم (صلى الله عليه وسلم) وأهل البيت عليهم السلام الشباب على ترك المعاصي والتحكم في الأفكار السلبية درءاً للزلة والانحراف.

وأخيراً، في تحليله للأفكار العقلية، يرى الشهيد مطهري أن تأثير الشيطان يقتصر على الإغراءات العقلية، ويرى أن التحكم في هذه الأفكار ممكن بالعبادة والتركيز والتأمل القلبي. ويرى أن القوة الخيالية (الخيال) التي تقود العقل البشري إلى أفكار متنوعة يجب التحكم فيها من خلال الممارسة وتقوية الإرادة حتى يتمكن الإنسان من تركيز عقله على الطريق الصحيح.

ولذلك، فقد وفر الإسلام، من خلال تعاليمه الشاملة وأساليبه العملية، منصة مناسبة للجيل الشاب للتحكم في الأفكار السلبية والسير على طريق النمو الروحي والأخلاقي. ويمكن لهذه الاستراتيجيات، إذا ما طبقت وفقاً لظروف الحياة المعاصرة واحتياجات الشباب، أن تلعب دوراً فعالاً في تعزيز صحتهم النفسية وروحانيتهم. وبحسب كاتب المقال،

(٣٩٤) تحليل أفكار القلب ونفيها وتقديم الحلول العملية

فإنه بناءً على محتوى المقال، يمكن دراسة استراتيجيات التحكم في الأفكار ونفيها بطريقة عملية للحياة اليومية، وخاصة بالنسبة للجيل الشاب، على النحو التالي:

- الاستعاذة بالله:

تعلم وترديد ذكر "أعوذ بالله من الشيطان الرجيم" عند مواجهة الأفكار السلبية أو المغريات، وخاصة عند بدء المهام المهمة قبل الامتحان أو في لحظات القلق.

٢- التركيز التام في الصلاة

باختيار وقت ومكان هادئين للصلاة، يمكن زيادة التركيز لدى الشباب، ويمكن استغلال الصلاة كفرصة لمراجعة الأفكار وراحة البال.

٣- تلاوة القرآن الكريم بخشوع

إن تلاوة بعض آيات القرآن الكريم يومياً والتأمل في معانيها، وخاصة الآيات المعنوية والمهدئة، كفيلة بتصفية الذهن من الأفكار المزعجة، ومساعدة الشباب على إدارة أفكارهم مستلهمين من المفاهيم القرآنية.

٤- كثرة الدعاء والذكر

إن تكرار الأذكار القصيرة والمهدئة، مثل "يا حي يا قيوم" و"لا إله إلا الله" مع أدعية قصيرة طوال اليوم، وخاصة في أوقات تشتت الذهن أو القلق، قد يكون مفيداً للشباب.

الاستراتيجيات غير الدينية وتطبيقها على جيل الشباب

١- عدم التعلق بالدنيا وممارسة القناعة

إن ممارسة الحياة البسيطة وتجنب مقارنة نفسك بالآخرين على مواقع التواصل الاجتماعي، وتدوين فحاحات الحياة البسيطة، أمرٌ فعال في تعزيز الشعور بالرضا وتقليل الأفكار السلبية الناتجة عن الحسد.

٢- التأمل في الموت والوعي به

من خلال التفكير أحياناً في زوال اللحظة الحالية وقيمتها، يُخفف الشباب من همومهم غير المجدية، ويركزون على القيم الحقيقية للحياة.

٣- التمارين الذهنية والتأمل

إن استخدام تقنيات التأمل الذهني البسيطة (مثل التركيز على التنفس أو مراقبة الأفكار دون إصدار أحكام) فعال في تقليل التوتر وزيادة الوعي الذاتي لدى الشباب.

٤ - عدم الكسل وشغل وقت الفراغ

يُساعد التخطيط لأنشطة مفيدة، كالرياضة والدراسة والفنون والعمل التطوعي، شباب اليوم على تقليل احتمالية انغماسهم في الأفكار السلبية وغير المفيدة.

أهمية تعليم ضبط الأفكار بلغة بسيطة وعملية:

إذا تم تعليم استراتيجيات ضبط الأفكار بلغة بسيطة مع أمثلة عملية، وبما يتناسب مع احتياجات الجيل الجديد، فإنها تُصبح أداة فعّالة لإدارة العقل، وتخفيف التوتر، والنمو الروحي للجيل الجديد. وبالطبع، من المهم أن تُكيّف هذه الأساليب مع الظروف اليومية والهموم الحقيقية للشباب، وأن تُمارس تدريجياً وبشكل مستمر.

تُعدّ الأفكار جزءاً لا يتجزأ من حياة كل إنسان، إلا أن بعضها قد يكون سلبياً ومُقلقاً، بل ومُدمراً. هذه الأفكار السلبية، وخاصةً لدى الشباب الذين يمرون بمرحلة حساسة من النمو النفسي والاجتماعي والروحي، قد تُسبب القلق، وانخفاض الثقة بالنفس، والارتباك، وحتى الانحراف عن المسار الصحيح في الحياة.

لذلك، فإن تعليم استراتيجيات التحكم في الأفكار بلغة بسيطة ومفهومة، إلى جانب أمثلة عملية مرتبطة بالحياة اليومية للشباب، يمكن أن يساعدهم على التعامل مع هذه الأفكار بشكل أفضل وإدارة عقولهم.

ولكن لماذا تُعدّ اللغة البسيطة والأمثلة العملية مهمة جداً للشباب؟

- **سهولة الفهم:** عادةً ما يتواصل الشباب بمصطلحات معقدة ومفاهيم مجردة صعبة. استخدام لغة بسيطة يُسهّل فهم المفاهيم ويزيد من سرعتها.
- **الصلة بالحياة الواقعية:** عندما يُصاحب التدريب أمثلة من مواقف واقعية في حياة الشباب (على سبيل المثال، التحكم في القلق قبل الامتحان، أو التعامل مع

الإغراءات في الفضاء الإلكتروني، أو إدارة الغضب في الصداقات)، فإنهم يشعرون بأن التدريب وثيق الصلة بحياتهم ويكونون أكثر تحفيزاً لتطبيقه.

- **الزيادة الدافعية للممارسة:** فالأمثلة العملية تجعل الحلول ملموسة وعملية، وتشجع الشباب على الممارسة المستمرة.

الخلاصة

تلعب الأفكار، باعتبارها مخاطر نفسية وقلبية، دوراً هاماً في السلوك الروحي والنمو الأخلاقي للإنسان. وقد يكون لهذه الأفكار أصل إلهي، أو سماوي، أو حسي، أو شيطاني، ولها تأثيرات مختلفة على سلوك الإنسان وأفكاره. فالأفكار الشيطانية والحسية، باعتبارها عقبات خطيرة في طريق الكمال والسعادة البشرية، تحتاج إلى تحديدها والسيطرة عليها. وقد أولى الله تعالى هذا الحق اهتماماً بالغاً، وفي الإسلام، من خلال القرآن الكريم وسنة الأئمة المعصومين عليهم السلام، نبه الإنسان إلى هذه المسألة.

لذلك، يُعدّ نفي الأفكار السلبية والتحكم فيها من خلال الحلول التعبدية وغير التعبدية أمراً أساسياً في مسار السلوك الصوفي والأخلاقي. تُعدّ الاستراتيجيات التعبدية، مثل "الاستغفار"، و"الخشوع في الصلاة"، و"قراءة القرآن بخشوع"، و"الصلاة"، و"الذكر الكثير"، أدوات فعّالة في درء الأفكار السلبية والتخلص منها. فهذه الأساليب لا تُساعد فقط على تقوية صلة الإنسان بالله، بل تُطهّر عقله وقلبه من المخاطر غير المرغوب فيها. في المقابل، تُساعد الاستراتيجيات غير التعبدية، مثل "عدم تعليق القلب بالدنيا"، و"التفكير في الموت"، و"التدريب الذهني"، و"ضبط النفس"، و"التأمل"، و"عدم الخمول"، و"ممارسة الصمت"، كأساليب مُكمّلة، الإنسان على التغلب على الأفكار السلبية بتقوية قواه العقلية والروحية. باستخدام هذه الاستراتيجيات، يمكن للإنسان أن يتحرر من شرور المخاطر الشيطانية والحسية، ويخطو خطوات نحو حياة روحية وأخلاقية سامية. تتطلب هذه العملية جهداً متواصلاً، ووعياً ذاتياً، وعناية دائمة، ليتمكن الإنسان من تحقيق السلام والتميز في سلوكه. يقدم الإسلام تعاليم واستراتيجيات عملية لمساعدة جيل الشباب على التحكم في الأفكار السلبية والتطور الروحي. وتُعدّ أساليب مثل الاستعاذة، والصلاة بحضور القلب، وتلاوة القرآن الكريم، وتمارين اليقظة الذهنية أدوات فعّالة لإدارة العقل وتخفيف التوتر. إن تعليم

تحليل أفكار القلب ونفيها وتقديم الحلول العملية..... (٢٩٧)

هذه الاستراتيجيات بلغة بسيطة وأمثلة عملية، مصممة خصيصاً لتلبية احتياجات الشباب، يزيد من دافعيتهم وممارسة مستمرة. ونتيجة لذلك، يُعزز هذا النهج الصحة النفسية والتفوق الروحي لجيل الشباب.

قائمة المصادر والمراجع

- إن خير مانبتديء به القرآن الكريم.

١. ابن عربي، محي الدين، الفتوحات المكية، بيروت، بي تا. دارصادر
٢. ابن منظور، محمد بن مكرم بن علي، (١٤٠٢هـ)، لسان العرب، چاپ سوم، بيروت، دارالفکر
٣. احمدپور، مهدي، اسلامي، محمديقي؛ عالم زاده نوري، محمد، (١٣٨٥)، شناخت اخلاق اسلامي، قم، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامي، گروه اخلاق و تربيت
٤. افتخار، مهدي، (١٣٩٢ ش)، حقيقت مکاشفات، ج ١، آيت اشراق، قم.
٥. البحراني، سيد هاشم، (١٤١٦ ق)، البرهان في تفسير القرآن، ج ٥، بنياد بعثت، تهران.
٦. البقلي الشيرازي، روزبهان، (٢٠٠٨ م)، تقسيم الخواطر، به كوشش احمد فريد مزدي قاهره.
٧. بهجت، محمديقي، در محضر آيت الله بهجت، ج ١، انتشارات شفق
٨.، سلوك سعادت، گردآورنده: محمدين رخشاد، انتشارات شفق
٩. پورحسين، رضا، ذهن آگاهي از تئوري تا درمان، فصلنامه رويش روانشناسي شماره ١، فروردين ١٣٩٨
١٠. التميمي الأمدي، عبدالواحد بن محمد، (١٤١٠ ق)، غرو الحكم و دررالکلم، محقق/مصحح: سيدمهدي رجايي، ج ٢، دارالکتاب الاسلامي، قم
١١. الحراني، ابن شعبه، (١٣٨٣ ش)، تحف العقول، ترجمه احمد جنتي، ج ١، موسسه امير كبير، تهران
١٢. حسيني طهراني، سيدمحمدحسين، رساله سيروسولوك منسوب به بحرالعلوم، تهران، انتشارات علامه
١٣.، روح مجرد، تهران، انتشارات علامه طباطبايي، ١٣٩٦
١٤.، رساله لب اللباب، تهران، انتشارات علامه طباطبايي، ج ١٦، ١٣٩٦
١٥.، آيين رستگاري، مصحح: سيد محمد محسن حسيني طهراني، انتشارات مکتب وحي، ج سوم، ١٣٩٢
١٦. خميني موسوي، سيد روح ا...، شرح چهل حديث، (١٣٨٤ ش)، ناشر موسسه تنظيم و نشر آثار امام خميني، تهران
١٧. الدخيل علي بن محمدعلي، (١٤٢٢ ق)، الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، ج ٢، ج ا، دارالتعارف للمطبوعات، بيروت.
١٨. الراغب الاصفهاني، ابوالقاسم حسين بن محمد بن مفضل، المفردات في الغريب القرآن، ج ١، ناشر دارالقلم، دمشق (١٤١٢ ق)

١٩. رخشاد، محسین، در محضر آیت الله بهجت، قم، انتشارات سما، چ ١٩، ١٣٩٥
٢٠. سعیدی، علیرضا، سلوک سعادت، (دستورات آیت ا. شیخ علی پهلوانی سعادت پرور)، تهران انتشارات معرفت، چ ٢، ١٣٩٧
٢١. سوری، محمد، (بی‌تا)، دانشنامه جهان اسلام، ج ١، بنیاد دائره المعارف اسلامي، (بی‌جا).
٢٢. شهیدی، سیدجعفر، زندگانی حضرت فاطمه زهرا (س)، (١٣٨٦) چاپ اول، انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامي
٢٣. صدرالمتهین الشیرازی، محمدبن ابراهیم، (١٣٨٢ش)، الكلمه المتعالیه فی الاشعار الاربعه، به کوشش غلامرضا اعوانی، بنیاد حکمت اسلامي، صدرا، تهران
٢٤. مفاتیح الغیب، تحقیق: محمدخواری، تهران موسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی (١٣٦٣)
٢٥. الطباطبایي، سید محمد حسین، (١٣٨٧)، رسائل توحیدی، ج ١، قم، انتشارات بوستان کتاب
٢٦. جام صهبا، تهران، انتشارات تراث، چ ١، ١٤٠٠
٢٧. المیزان فی التفسیر القرآن، قم. جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ١٣٧١
٢٨. عیسی زادگان، علی، (١٣٩١)، نظام ارزش ها، شخصیت و تغییر، نشریه معرفت، سال ٢٢، شماره ١٧٩، آبان ماه
٢٩. عمید، حسن، فرهنگ عمید، تهران، انتشارات امیر کبیر (١٩٦٣ م).
٣٠. الغزالی، ابوحامد محمد (١٣٨٦)، احیاء علوم الدین، ترجمه موید الدین خوارزمی، تصحیح حسین خدیوچم، تهران: علمی و فرهنگی، چاپ ششم .
٣١. الفراهیدی، الخلیل، العین، تحقیق: مهدی فخرو، ابراهیم سامرائی، موسسه دارالهرجه (١٤٠٩) ..
٣٢. القرشي، سیدعلی اکبر، (١٣٧١ ش)، قاموس قرآن، ج ٧، چ ٦، دارالکتب الاسلامیه، تهران.
٣٣. القشیری، عبدالکریم بن هوزان، (١٣٧٤ ش)، تفسیر کنز الدقائق و بحر الغرائب، تحقیق: حسین درگاهی، ج ٥، سازمان چاپ و انتشارات وزارت ارشاد اسلامي، تهران
٣٤. الكليني، محمدبن یعقوب، الكافي، جلد سوم، قم (١٣٧٩)،
٣٥. المجلسي، محمدباقر، بحار الأنوار، قم، انتشارات دار الکتب الاسلامیه، چ ٢٣، ١٣٩٧
٣٦. المدرسي، سید محنتقي، من هدي القرآن، (١٣٢٦ ش)
٣٧. المصطفوي، حسن، التحقيق في كلمات القرآن الكريم، تهران، انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد، چ ١، ١٣٦٨
٣٨. مكي، ابوطالب، (بي‌تا)، قوت القلوب في معامله المحبوب، ج ١، دارالکتب العلميه، بيروت
٣٩. الملكي التبريزي ميرزا جواد، اسرارالصلوة، تهران انتشارات بيدار، ج ٣، ١٣٩٣
٤٠. هيئت تحريريه موسسه فرهنگي مطالعات شمس الشموس، عطش، زندگينامه حضرت آيت الله سيدعلي قاضي، (١٣٨٥)
٤١. النراقي، احمد، (١٣٧٨)، معراج السعاده، قم، انتشارات هجرت
٤٢. نيك اقبال، مصطفی، دروس معرفت نفس، تهران انتشارات شفابخش، چ ١، ١٣٨٨