

راه‌های بالندگی تفکر

چکیده

مطالب پیش رو، خلاصه‌ای است از کتاب «تفکر برتر» اثر محمدرضا شرفی که در ۴۵۳ صفحه از سوی انتشارات سروش و در سال ۱۳۸۱ به چاپ رسیده است. این کتاب، از فصل‌های زیر تشکیل شده است: تعریف و جایگاه فکر؛ مثلث بالندگی؛ موضوع فکر؛ تفکر معطوف به زمان؛ آسیب‌شناسی فکر؛ شیوه‌های تقویت فکر؛ تمرکز فکر؛ الگوهای حل مشکل.

- نام کتاب: تفکر برتر
- نویسنده: محمد رضا شرفی
- ناشر: انتشارات سروش
- سال نشر: ۱۳۸۱
- محل نشر: تهران
- تعداد صفحات: ۴۵۳
- تلخیص و بررسی: مرتضی شیرودی

مقدمه

تعریف‌های متعددی از «فکر» بیان شده است، ولی می‌توان به دو دیدگاه کلی در این باره اشاره کرد: الف - دیدگاه غربی: اندیشمندانی چون اسپینوزا (۱۶۳۰) سعی کرده‌اند نسبت بین فکر و انسان را بیابند. به عقیده اسپینوزا، ماشین انسانی، هفت عملکرد دارد: عملکرد فکری، عاطفی، غریزی، حرکتی، جنسی، عاطفی برتر و ذهن برتر. فکر و اندیشه، چگونگی اداره، تنظیم و هماهنگی سایر عملکردها را برعهده‌دار دارد و بر سایر وجود انسان مدیریت می‌کند، حال اگر فکر متوجه عامل خارج باشد، منجر به جهان آگاهی و در صورتی که متوجه عالم درون باشد، منجر به خودآگاهی خواهد شد. از نظر منطق، فکر یعنی مرتب کردن معلومات برای کشف مجهولات و در فلسفه، تعریف متعددی از تفکر وجود دارد. عام‌ترین تعریف فلسفی تفکر، تعریف بوخسکی است. او به هر حرکتی که در ذهن ما روی دهد، تفکر می‌گوید. از دیدگاه روان‌شناسی نیز، تعریف‌های متعددی درباره تفکر ارائه شده است؛ به عنوان مثال، ویلیام گیمز (۱۹۴۲) می‌گوید: فکر آن چیزی است که به جست‌وجو می‌پردازد، به حرکت

فکر و عمل دو جنبه
از فعالیت‌های
انسان است که
اولی درونی و
دومی بیرونی
است، و فاصله
میان آن‌ها گاه
بسیار نزدیک و
گاهی بسیار
طولانی است.

و تلاش می‌افتد و چیزی نمی‌خواهد جز آن که حقیقت را دریابد، و آن‌گاه آرامش پدید می‌آید. از نظر ژاک بارزون (متخصص امور تربیتی) تفکر پدیده‌ای اتفاقی، نامنظم و ناهماهنگ است.

از دیدگاه روان‌شناسی، تفکر یک پدیده جهت‌دار ارادی است. فروید روان‌کاو معروف، تفکر را نتیجه تضادها می‌داند، در حالی که اگر دو چیز که ممکن است هیچ تضادی هم با هم نداشته باشد، منشأ تفکر شود، مثلاً، در زمانی که انسان درباره خود فکر می‌کند، نیازی به وجود تضاد نیست. از دیدگاه انیشتین، تفکر یک نوع تجربه است؛ تجربه نسبت به حقایقی که وجود دارد.

ب - دیدگاه اسلامی: علامه نراقی در مورد تفکر از دیدگاه اخلاق، می‌گوید: «تفکر بال‌های نفس است برای پرواز به آستان قدس، و نیز، مرکب از روح است برای مسافرت به وطن اصلی خویش و به وسیله آن، ظلمت جهل و پرده‌های نادانی برطرف می‌شود، و از این روست که در آیات و اخبار، از آن ستایش شده و به آن ترغیب و تشویق گردیده است».

مرحوم ملافیض کاشانی نیز، در این مورد می‌گوید: «آن تفکر که آدمیزاد را به نیکوکاری دعوت می‌کند، عموماً پیش از تفکرهای دیگر پیش‌تر است، چون آن تفکری است که اندیشه در حسنات و سیئات را هم شامل می‌شود. این تفکر می‌آموزد که انسان در صورت خطا می‌تواند با توبه و انابه به درگاه خداوند متعال، از کار زشت خود دست بردارد».

علامه طباطبایی درباره مفاهیم حوزه تفکر و معرفت از دیدگاه قرآن کریم، می‌گوید: «در قرآن کریم بیست لفظ درباره انواع ادراکات انسانی آمده است که عبارت‌اند از: ظن - حسیان - شعور - ذکر - عرفان - فهم - فقه - درایت - یقین - فکر - رأی - زعم - علم - حفظ - حکمت - خبرت - شهادت - عقل - فتوا و بصیرت». سپس می‌گوید: «این الفاظ به غیر از پنج مورد از آن‌ها، تا حدی با ماده و حرکت و دگرگونی سر و کار دارند، و به همین جهت، در مورد خدای تعالی استفاده نمی‌شود. مثلاً گفته نمی‌شود که خدای تعالی ظن می‌کند، یا به خیال می‌پردازد یا می‌فهمد و یا تفقه می‌کند و غیره».

مثلت بالندگی تفکر

درباره رابطه بین فکر، نیت و عمل، چند مسئله، قابل توجه است:

۱ - فکر و عمل دو جنبه از فعالیت‌های انسان است که اولی درونی و دومی بیرونی است، و فاصله میان آن‌ها گاه بسیار نزدیک و گاهی بسیار طولانی است. فیلسوف‌ها و حکیمان هم کوشیده‌اند میان فکر و عمل به مفهوم حکمت نظری و حکمت عملی، ارتباط برقرار نمایند، زیرا هدف تربیت آن است که علم برای بهتر کردن زندگی باشد. برای دستیابی به زندگی بهتر به سه چیز نیاز است: اول، علم و آگاهی؛ دوم، قصد و نیت؛ سوم، عمل. علم و آگاهی برای دستیابی به یک زندگی سازنده و سعادت‌مند، لازم است، ولی کافی نیست، از این رو، باید به مقوله‌های فراتر از عمل و آگاهی، مانند انگیزه و نیت متعالی و مبتنی بر خیر و به مرحله عمل در آوردن آن نیت هم اندیشید.

در قرآن و احادیث از نیت خوب توأم با عمل به عنوان یک روش پسندیده یاد شده است. پس از علم و نیت، نوبت مرحله عمل است که بوته آزمایش آدمی محسوب می‌شود. در واقع، سلامت انسان به بصیرت و آگاهی بستگی دارد. رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: کاری که با علم توأم باشد، سودمند است و کاری که با نادانی قرین است، نه اندک آن سود خواهد داشت، نه بسیار آن.

۲- بیش‌تر مردم، به ویژه نوجوانان و جوانان دوست دارند در نظر مردم مثبت و خوب جلوه کنند، اما خیلی‌ها راه‌های رسیدن به آن را نمی‌دانند، و اگر بدانند که اصلی‌ترین و کاربردی‌ترین راه‌ها، همان پاکسازی نیت و درون است، و از این راه وارد شوند، به مقصود خویش خواهند رسید. گاهی برخی افراد نیت خیرخواهانه داشته و دوست دارند به دیگران کمک کنند، اما قادر به انجام چنین کاری نیستند، البته آنان نباید ناامید شوند، بلکه باید بدانند با همان نیت خیر هم، عمل آن‌ها قبول می‌شود. اگر انسان قصد دارد اعمال خوب و سازنده انجام دهد، باید نیت درون خود را هم پالایش نماید. علت برتری نیت بر عمل در اسلام نیز آن است. نیت عاملی درونی است و فقط خداوند از آن مطلع است. موضوع و خوراک فکر

با نگاهی به اندیشه‌های فلسفی در می‌یابیم که متفکران و اندیشمندان فیلسوف بر این باور بوده‌اند که باید انسان را در سه زمینه مهم و اساسی، یاری داد تا سریع‌تر و راحت‌تر به مقصود نهایی (سعادت‌مندی و کمال) برسد. اول این که: او را وادار به فکر کردن کنند. دوم این که: موضوعات و سوژه‌های صحیح فکر کردن را به او ارائه نمایند. و سوم این که: شیوه‌های درست فکر کردن را در اختیار او قرار دهند. پیامبران و ائمه ما نیز کوشیده‌اند انسان را با این سه مقوله آشنا سازند و راه هدایت را از طریق این مثلث کارآمد در اختیار او بگذارند.

یکی از راه‌های آرایه تفکر خوب، اندیشه متنوع درباره موجود کامل، یعنی خدا است. از این رو است که در احادیث آمده است: «بهترین عبادت همواره اندیشیدن درباره قدرت لایتناهی خدا است». این تفکر، موجب رشد و تعالی آدمی می‌شود. البته، در نقطه مقابل آن، تفکر در ذات خداوند جایز نمی‌باشد، زیرا آدمی را به وادی گمراهی می‌کشاند و حیرت و اضطراب عقل را به همراه خواهد داشت، و این همان تفکر ناپسند می‌باشد.

نوع دیگر تفکر، تفکر درباره جهان درون است؛ یعنی تفکر در آفریده‌های آسمانی و زمینی و دریایی. قرآن کریم در آیات متعدد از وجود نعمت‌های بی‌کران الهی، سخن به میان آورده تا انسان در مورد آن‌ها تفکر کرده و به وجود خالق دانا و توانا پی ببرد. تأمل در عظمت و گستردگی آثار و نعمت‌های الهی و نامحدود بودن آن‌ها، نیروی تفکر انسان را بارور نموده و موجب رشد و تعالی آن می‌شود. در قرآن هم به این مسئله اشاره شده که تأمل در آیات الهی موجب پی‌بردن به قدرت بی

انتهای خالق هستی می‌گردد، و از این رو، انسان بیش‌تر به ضعف‌های خود پی برده و خود را در مقایسه با عظمت و جلال خداوند، موجودی بسیار ضعیف و مستحق توجه و عنایت می‌یابد، که این امر در نهایت، خشوع و خضوع او را در مقابل پروردگار عالم در پی خواهد داشت.

به این جهت است که می‌توان گفت: روش قرآن کریم در دعوت به اندیشیدن در جهان هستی، متکی بر بهره‌گیری از استدلال عقلی و برخورداری از تجربه‌های عقلی است.

انسان به لحاظ اسرار و شگفتی‌های وجودش، از جهان بیرون بزرگ‌تر و عظیم‌تر تلقی شده است، از این رو، تفکر در این زمینه باید عمیق‌تر و ژرف‌تر از جهان بیرون و از اولویت خاص برخوردار باشد، زیرا انسان با کمک اندیشه خویش قادر است به رازهای گوناگون داخل خویش پی ببرد و به همین دلیل است که در قرآن کریم و روایات متعدد، انسان به تفکر درباره خویش دعوت شده است. اما در ویژگی‌های ظاهری انسان هم، باید اندیشه شود، زیرا در غالب موارد، فکر انسان از محسوسات و ظواهر به جانب معقولات و بواطن سیر می‌کند و تأثیر آن‌چه به واسطه حواس ظاهری درک می‌شود، بیش‌تر از درک از طریق حواس باطنی و درون انسان می‌باشد. تفکر در اسرار بدن آدمی زمینه‌ای برای کشف قانون‌مندی‌های موجود در ساز و کارهای میان تن و روان محسوب می‌شود. در نهایت این پرسش مطرح می‌شود که سیر نفس و سیر آفاق، کدام‌یک برتر است. البته سیر نفس برتر است، زیرا نفس خالی از اصلاح نیست، ولی معرفت آفاق، خالی از اصلاح است.

تفکر معطوف به زمان

برای حل مشکلات، باید آن‌ها را نسبت به گذشته، حال و آینده، بررسی کرد، چون این بررسی به ما امکان می‌دهد مسئله مورد نظر خود را در جایگاه خاص آن، از حیث زمان ببینیم و هویت آن را شفاف‌تر سازیم. البته زمان‌شناسی یک ارزش است و بر دانایی فرد دلالت دارد، و شخص دارای این خصیصه را نمی‌توان غافل‌گیر کرد. در تفکر معطوف به آینده، هم‌چنان که انسان دوران کودکی و نوجوانی را پشت سر می‌گذارد، علاوه بر تغییرات مهمی که در اطراف او به وجود آمده و او نیز، آن‌ها را درک نموده، تغییر بسیار مهمی نیز در رویکرد او به زمان روی می‌دهد؛ مثلاً آفاق دید کودک محدود به زمان حال است، ولی در نوجوانی وسعت قلمرو نگاه او به پدیده زمان گسترده شده و از زمان حال به زمان گذشته و آینده امتداد می‌یابد، و شاید بیش از گذشته، به آینده معطوف می‌شود.

در منظر دین، به خصوص دین اسلام، مقاطع زمانی گذشته، حال و آینده با یکدیگر ارتباط بسیار محکم و قوی داشته و هیچ‌گاه به صورت گسسته از یکدیگر تلقی نمی‌شوند. از این رو، اسلام رویکرد به آینده را با توجه به گذشته و حال مطرح می‌کند.

نحوه نگرش اسلام به رویکرد آینده بسیار شفاف و روشن بوده و جای هیچ تردید و ابهامی نیست. اسلام نه تنها به روز موعود اشاره داشته، بلکه برخی از جزئیات آن را هم فاش ساخته، به

انسان به لحاظ

اسرار و

شگفتی‌های

وجودش، از جهان

بیرون بزرگ‌تر و

عظیم‌تر تلقی شده

است، از این رو،

تفکر در این زمینه

باید عمیق‌تر و

ژرف‌تر از جهان

بیرون و از اولویت

خاص برخوردار

باشد، زیرا انسان

با کمک اندیشه

خویش قادر است

به رازهای

گوناگون داخل

خویش پی ببرد و

به همین دلیل است

که در قرآن کریم و

روایات متعدد،

انسان به تفکر

درباره خویش

دعوت شده است.

حدی که اندیشه‌های جست‌وجوگر را سیراب می‌سازد. به عنوان مثال، در روایات آمده است که: «هنگامی که قائم آل محمد قیام می‌کند، دست بر سر بندگان گذارد و خوب‌های آن‌ها را گرد آورد و رشته‌های پیوند آن‌ها را کامل گرداند، و خداوند بر وسعت بینایی و شنوایی مردم آن دوره می‌افزاید، و بین قائم و آن‌ها سد و مانعی برقرار نمی‌سازد، و خداوند قائم (عج) را در پناه خود حفظ می‌کند تا او قیام کرده و جهان بر از ظلم و جور و ستم را مملو از عدل و داد گرداند».

آسیب‌شناسی فکر

فکر نیز هم‌چون سایر پدیده‌ها، در معرض آسیب و آفات گوناگون، قرار می‌گیرد که گاه این آسیب‌ها، مانع به‌دست آمدن نتیجه دلخواه و مثبت در زندگی آدمی می‌شود. آسیب‌شناسی فکر از دو جهت اهمیت دارد: اول این‌که، از نفوذ عامل یا عواملی که در جریان فکر اثر گذاشته و آن را مختل می‌کنند، پیش‌گیری نموده و آن را کنترل می‌کند. و دوم این‌که: آسیب‌های فکر را آسیب‌زدایی می‌نماید؛ یعنی با شناسایی انواع آفت‌های مختلف فکر، در رفع آن‌ها به انسان کمک می‌کند. مهم‌ترین آسیب‌های تفکر عبارت است از:

۱ - درون‌گرایی؛ یعنی پناه بردن به دنیای درون و برای مدتی از واقعیت تلخ و دردناک دنیای بیرون، دور شدن.

۲ - خود محوری؛ که تنها راه علاج آن، این است که انسان از ضعف‌ها و کاستی‌های خود آگاه شده و بکوشد دیگران را بر خود ترجیح دهد.

۳ - استبداد رأی؛ تفکر مستبدانه، رویکردی محدود و متکی به سلیقه شخصی است و امکان رشد و بالندگی را در مقوله تفکر، اندک می‌کند.

۴ - سلطه هوای نفس؛ که در برخی موارد، نیروی اندیشه را کاملاً فلج نموده و آن را از کار می‌اندازد.

۵ - پدیده فکر منفی؛ منظور از آن، اندیشه‌ای است که محتوای آن نامطلوب و فاقد ارزش باشد. اما برخی از راه‌کارهای موجود برای مقابله با فکر منفی عبارت است از:

الف - تفکیک توهم از واقعیت؛ برخی افکار منفی، نتیجه واقعیات و تجربیات تلخ زندگی است، اما پاره‌های دیگر، ارتباطی با زندگی واقعی نداشته و چیزی جز توهم و تصور غلط نمی‌باشد. تفکیک این دو از یک‌دیگر، عامل مهمی در مبارزه با افکار منفی است.

ب - تغییر و ایجاد بینش؛ منشأ برخی از افکار منفی، نوع نگاه و رویکرد افراد می‌باشد؛ به عنوان مثال، برخی افراد با به وجود آمدن کم‌ترین نقص و کاستی در اموال و دارایی خود، احساس شکست و بدبختی می‌نمایند، که در صورت تغییر بینش و نگرش آن‌ها، این افکار منفی نیز رفع می‌شود.

ج - جابه‌جایی ذکر و فکر؛ از روش‌های مقابله با فکر منفی، مداومت به ذکر است، خواه به زبان باشد، یا به قلب یا به هر دو.

د - دل‌مشغولی؛ یعنی اشتغال آدمی به فعالیت‌های مثبتی که او را از تفکرات منفی باز می‌دارد.

ه - نفی بلند پروازی و کمال‌گرایی‌های جاهلانه.

و - تسلط ذهنی؛ انسانی که بر ذهن خود مسلط است و در مواقع لزوم، آن را کنترل می‌کند، کم‌تر

دچار لغزش می‌گردد.

شیوه‌های تقویت فکر

این شیوه‌ها، به این شرح‌اند:

۱ - از حیث عمق و ژرفا؛ فکر به مدد فعالیت‌های خاص، توانایی بررسی مسایل را به طور عمیق پیدا می‌کند و با نفوذ در پدیده‌ها، به تحلیل آن‌ها می‌پردازد و هم‌زمان بر قابلیت آن نیز، افزوده می‌شود.

۲ - از حیث امتداد و پهنا؛ فکر از طریق پرداختن به امور و پدیده‌های مشخص، حوزه فعالیت خود را گسترش می‌دهد و در قلمرو وسیع‌تری نسبت به گذشته به بررسی مسایل می‌پردازد.

۳ - آموزش ذهن و بدن؛ این شیوه مبتنی بر ارتباط دادن میان ذهن و بدن است. به‌طور کلی، آنچه به اعمال فیزیکی، کیفیت می‌بخشد نیروی فکر و تأثیر آن بر فعالیت‌های بدنی است.

۴ - آرامش ذهن و بدن؛ این شیوه تقویت فکر را «آتاراکسیا» می‌نامند و بر این اساس استوار است که باید در آزادی‌های اخلاقی، میانه‌روی و اعتدال را پیشه کرد، چون لذت‌های جسمی، همراه با درد و رنج و عذاب است، و این روش، انسان را بسیار میانه‌رو، معتدل و معتقد می‌سازد.

۵ - مدیریت زمان؛ امام علی علیه السلام می‌فرماید: «هر لحظه‌ای که می‌گذرد، جزئی از زندگی است، پس تلاش کن این لحظات را جهت سعادت خود به کار بندی». اگر انسان در زندگی روزانه خود دارای برنامه باشد، دچار پوچی و تشتت افکار نخواهد شد و به واماندگی فکر و نابسامانی اخلاق نخواهد رسید، زیرا یک انسان منضبط و دارای برنامه، همیشه هدف نهایی خود را در اجرای برنامه‌های روزانه‌اش در نظر می‌گیرد و هیچ‌گاه در کاری دچار تردید و شک نمی‌شود.

۶ - آشنایی با اندیشه‌های بزرگ؛ کنار هم قرار دادن آرا و نظریات مختلف و انتخاب نزدیک‌ترین آن‌ها به درستی و دورترین آن‌ها به خطا، روشی بسیار مطمئن در جهت تقویت فکر و ذهن آدمی به شمار می‌رود.

۷ - آزادی اندیشه، بیان و قلم؛ آزادی ضمن ایجاد موقعیت‌های انگیزشی قوی، ذوق و خلاقیت انسان را نیز تحریک می‌کند، و فضای مساعدی را برای آشنایی و تماس با اندیشه‌های گوناگون از جمله افکار مخالف، فراهم می‌کند، و همین امر، موجب تقویت و رشد فکر می‌شود.

۸ - رعایت اعتدال در زندگی؛ رسیدگی کامل به تن و غافل شدن از روح، موجب تضعیف قوای روحی از جمله تفکر می‌شود. همچنین غفلت از جسم و توجه صرف به روح، باعث ناتوانی در انجام فعالیت‌های روحی و از جمله تفکر خواهد شد.

۹ - انضباط روحی؛ در انضباط روحی، اصالت با وظیفه است و از این رو تکلیف بر هر کاری مقدم است. انسان منضبط روحی به درستی هدف خود را در زندگی می‌شناسد و راه رسیدن به آن را نیز

اگر انسان در

زندگی روزانه خود دارای برنامه باشد،

دچار پوچی و

تشتت افکار

نخواهد شد و به

واماندگی فکر و

نابسامانی اخلاق

نخواهد رسید، زیرا

یک انسان منضبط

و دارای برنامه،

همیشه هدف نهایی

خود را در اجرای

برنامه‌های

روزانه‌اش در نظر

می‌گیرد و هیچ‌گاه

در کاری دچار

تردید و شک

نمی‌شود.

تمرکز فکر
عبارت است از
متوجه ساختن و
ثابت نگاه داشتن
فکر بر یک تصویر
و یا مجموعه‌ای از
اندیشه‌ها. انسان
برای دستیابی به
تمرکز، باید خود را
به طور موقت از
اندیشه‌ها و افکار
غیر، افراد و
گروه‌های دیگر
اجتماع و نیز از
گذشته و آینده جدا
نماید.

می‌داند. اگر چه ممکن است فردی در مناسبات اجتماعی و سیاسی، به ظاهر موفق و با کفایت به نظر بیاید، ولی در صورتی که مبنای کار او صداقت، تقوا و پرهیز از گناه نباشد نمی‌توان کارهای او را با عقل مناسب دانست، چون این ویژگی‌ها، با معیارهای عقلانی، سازگاری ندارد.

۱۰- تواضع: لازمه تواضع، بزرگ‌شمردن خداوند و درک هیبت و عظمت او است. لازمه بزرگ‌شمردن خداوند نیز برخورداری از تفکر و عقل است. به این معنا که کسی، قادر به درک عظمت پروردگار خویش نیست، مگر آن‌که در پدیده‌ها و آثار لطیف الهی مطالعه کند. از ویژگی متواضعان آن است که هرگاه به اشتباه خود پی می‌برند، به آن اعتراف نموده و در راه اصلاح و جبران آن، می‌کوشند و چنین‌کاری را موجب سرشکستگی خود نمی‌دانند؛ و این امر، زمینه رشد و کفایت فکری آن‌ها را فراهم می‌کند.

نتیجه: تمرکز، و حل مشکلات

تمرکز فکر عبارت است از متوجه ساختن و ثابت نگاه داشتن فکر بر یک تصویر و یا مجموعه‌ای از اندیشه‌ها. انسان برای دستیابی به تمرکز، باید خود را به طور موقت از اندیشه‌ها و افکار غیر، افراد و گروه‌های دیگر اجتماع و نیز از گذشته و آینده جدا نماید. توجه به تمرکز ساختن نیروی تعقل، برای اهدافی است که از پیش انتخاب و تبیین شده است و به لحاظ تمایل انسان، از قید هرگونه تکلیف و مقررات آزاد است. در حقیقت، می‌توان گفت در میان تمامی نظام‌ها و فلسفه‌های تربیتی، بیش‌ترین تأکید بر تمرکز فکر و ارایه شیوه‌های تحقق آن صورت گرفته است.

با توجه به تنوع روش‌های مختلف برای حل یک مشکل، باید گفت بهترین روش رویارویی با یک مشکل، تفکر کارآمد است. تفکر کارآمد عبارت است از این‌که: اندیشه‌ای در عمل بتواند مفید واقع شود؛ به این معنا که قادر باشد مشکلی را حل نموده و یا تغییری را در وضعیت دشوار ایجاد نموده و آن‌را به وضعیت مطلوب نزدیک گرداند. تفکر برای رسیدن به مرحله کارآمدی، باید دوره‌ای طولانی را سپری کند و با تلاش و تمرین لازم، تحت نظم معینی درآید؛ در این صورت، پایدار و همیشگی شده و امکان به درجات عالی رسیدن آن، افزایش خواهد یافت، و در طی همین مراحل است که با کنترل دائمی فکر، می‌توان تمایلات روح را تغییر داد و از مشغولیت آن به هر موضوع مختلف و متنوع و سطحی، جلوگیری نمود.

منابع

- ۱- ویلیام جیمز، دین و روان، ترجمه مهدی قائنی، انتشارات دارالفکر، قم، ۱۳۵۹.
- ۲- پی. دی. اسپنسکی، تحول ممکن انسان، ترجمه علی حقی، انتشارات سروش، تهران، ۱۳۷۹.
- ۳- فیلیپ اسمیت، تفکر منطقی، ترجمه علی شریعت‌مداری، انتشارات سمت، تهران، ۱۳۷۱.

