

مقاله پژوهشی

اصیل

Original  
Article

## تبیین آیه ۳۱ سوره اسراء در راستای فهم قدرت فکر و خیال به منظور ارائه راهکارهای مدیریت ذهن

مهديه كشانی<sup>۱</sup>

### چکیده

**هدف:** فکر و خیال، دو نیروی قدرتمند و ناملموس در وجود انسان‌اند که نقش بسیار مهمی در شکل‌دهی به واقعیتها، احساسات، رفتارها و در نهایت، سرنوشت ما ایفا می‌کنند. این دو توانایی ذهنی، نه تنها ابزاری برای درک و تفسیر جهان پیرامون‌اند، بلکه می‌توانند به عنوان موتور محرکه‌ای برای خلاقیت، نوآوری، رشد شخصی و دستیابی به اهداف عمل کنند. قدرت فکر و خیال، ابزاری دو لبه است. افکار و تخیلات منفی می‌توانند باعث افسردگی، اضطراب و ناامیدی شوند. پس ما مسئول استفاده درست و سازنده از این قدرت هستیم. بر اساس همین ضرورت، مقاله حاضر سعی داشت بر اساس تبیین آیه ۳۱ سوره اسراء، جایگاه قدرت تفکر و تخیل را روشن کند و بر اساس همین آیه، الگوی مدیریت ذهن را ارائه دهد. **روش:** شیوه پژوهش، کیفی و با رویکرد استقرایی بود. در ادامه برای اعتباریابی یافته‌های مستخرج، با الهام از شیوه تفسیر قرآن به قرآن، شواهدی از آیات دیگر قرآن آورده شد. **یافته‌ها:** رویکردهای «مدیریت با متضادها» و «توقف چرخه معیوب» در بخش اول و اصل «جایگزینی با امر مثبت مشابه قوی‌تر» در بخش دوم قابل استنباط بود. **نتیجه‌گیری:** نتایج پژوهش حاکی از آن بود که افکار، قدرتی مشابه یا بیشتر از وقایع و حوادث تلخ یا شیرین برای آدمی داشته و از همین نظر، احساسات و رفتار آدمی را مدیریت می‌کنند. از همین رو، مدیریت ذهن با ذهن، اصل اولیه در مدیریت افکار است و دو رویکرد مدیریت مثبت و مدیریت تقابلی، در این زمینه قابل توجه بوده است.

**واژگان کلیدی:** قرآن، سوره اسراء، تفکر، تخیل، مدیریت ذهن.

♦ تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۲/۲۷؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۶/۱۰

۱. دکترای فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی؛ استادیار گروه آموزش معارف اسلامی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

m.keshani@cfu.ac.ir

**الف) مقدمه**

فکر، فرایند ذهنی آگاهانه و منطقی برای تحلیل، بررسی و حل مسائل است. خیال، فرایند ذهنی غیر منطقی و خلاقانه برای ایجاد تصاویر، ایده‌ها و سناریوهای جدید است. افکار و باورهای ما بر نحوه ادراک ما از جهان تأثیر می‌گذارند و سبب می‌شوند واقعیت را آن‌طور که باور داریم، ببینیم. خیال‌پردازی و تجسم اهداف، گامی مهم به منظور تحقق آنهاست. افکار و تخیلات می‌توانند احساسات ما را برانگیزند و تقویت کنند؛ خواه احساسات مثبت مانند شادی و امید و خواه احساسات منفی مانند ترس و اضطراب. مدیریت افکار و تخیلات، نقشی کلیدی در کنترل احساسات و ایجاد آرامش درونی دارد. افکار و خیالات نیروی محرک برای عمل‌اند. ایده‌ها و تخیلات می‌توانند به ما انگیزه دهند تا برای دستیابی به اهداف خود تلاش کنیم. تجسم موفقیت، انرژی و اراده لازم برای حرکت به جلو را فراهم می‌کند. لذا فکر و خیال، دو ابزار ذهنی ارزشمندند که اگر به‌درستی استفاده شوند، می‌توانند به ما کمک کنند تا زندگی بهتری داشته باشیم. با آگاهی از قدرت این دو نیرو و مدیریت صحیح آنها، می‌توانیم به اهداف خود دست پیدا کنیم، خلاقیت خود را شکوفا سازیم، احساسات خود را کنترل کنیم و به رشد و تعالی برسیم. ذهن، قدرتمندترین ابزاری است که در اختیار داریم و مسئول استفاده درست و مثبت از آن هستیم.

برای فهم آیات قرآن و استنباط شاخصه‌های هدایتی کلی، لازم است آیات قرآن قاعده‌مندسازی شوند. قاعده‌مندسازی به فرایندی اشاره دارد که از فروع و جزئیات، اصول و کلیات را استخراج کنیم. این الگو در معنای عام آن، در سبک کاربرد آیات قرآن برای فهم و استنباط رویه‌های رفتاری کلی برای زندگی و تربیت می‌تواند استفاده شود. نکته قابل توجه‌ای در این امر نهفته است که بسیاری آیات قرآن، خود جنبه کلی دارند و اشاره به قاعده‌ای برای زندگی بشر می‌باشند. حال سؤال اینجاست که آیا از این آیات نمی‌توان برای موارد کلی استفاده کرد و اساساً قرآن از بیان این آیات، رویکردی جزءنگر و خرد داشته است؟ باید اذعان کرد به مصداق آیه «خذ الكتاب بالقوه»، کتب آسمانی به ویژه قرآن، تماماً برای هدایت و عمل انسان بوده و هیچ مطلب و آیه‌ای نیست که مبنای هدایتی و رفتاری در آن نباشد. پس رسیدن از اشارات جزئی قرآن به عبارات کلی مفهومی که بتواند رفتار آدمی را قاعده‌مند کند، باید به عنوان رویکردی مهم و کاربردی در روندهای تحقیقات تربیتی مورد استفاده و استناد قرار گیرد. باید توجه داشت در روند قاعده‌مندسازی، رسیدن از جزء به کل به شیوه استقرای منطقی است و اگر این امر با پشتوانه قواعد منطقی صورت نپذیرد،

## تبیین آیه ۳۱ سوره اسراء در راستای فهم قدرت فکر ... ♦ ۱۹۳

می تواند لغزشگاهی برای عمل و اصول تربیتی باشد. در مقابل، استنباط اصول از فروع قرآنی با اتکای عقلی، روندی است که به غنای محتوایی و کاربردی تربیت خواهد افزود.

پیش نیاز استنباط های مذکور در روندی که اشاره شد، بر کاربرد نوعی تحلیل محتوای آیات قرآن نیز تأکید می کند. به عبارتی؛ قبل از آنکه با رویکرد استقرایی، استنباط از قواعد و داستانهای جزئی در قرآن صورت پذیرد، باید به محتوای آیات قرآنی در تحلیل مضامین و ارتباط محتوایی آیات مد نظر، با آیات قبل و بعد از آن نیز توجه کرد تا میزان خطا پذیری الگوهای استخراجی به حداقل برسد. رویکرد تحلیل محتوا، تکنیکی پژوهشی برای استنباط تکرار پذیر و معتبر از داده ها درباره متن آنهاست (کریندورف، ۱۳۸۶: ۲۵) به بیان دیگر؛ تحلیل محتوا یک تکنیک پژوهشی برای توصیف عینی و نظام مند از محتوای آشکار ارتباطات است (برلسون، ۱۹۵۲؛ نقل از: محمدی مهر، ۱۳۸۷: ۲۶) در این رابطه، شیوه تحلیل محتوا در مقاله حاضر، ضمن تمرکز بر آیه انتخابی، به استنباط جایگاه فکر و خیال و مدیریت آن از تحلیل محتوای مبانی تجویزی این آیه پرداخته است. به عبارتی؛ نگاه به کلیدواژه های موجود در آیه ۳۱ سوره اسراء با نگاه روان شناسانه صورت پذیرفته و مورد تعبیر و تفسیر واقع شده است. این نوع نگاه به مبانی دینی می تواند باب جدیدی برای الگوگیری از گزاره های درون دینی برای اهداف و عملکردهای روان درمانی شخصی باز کند و رابطه دین و رویکردهای مدیریت رفتار را بر اساس الگوهای ساختاری مورد نیاز، استحکام بخشد.

با توجه به مقدمات پیش گفته، درباره مسئله اصلی پژوهش و ضرورت آن باید گفت که در مقاله حاضر، محققان سعی کرده اند با استفاده از قاعده مندسازی آیات موردی و خاص قرآن که در ظاهر به امری جزئی و محدود اشاره دارند، بر اساس تحلیل محتوایی آیه و با استفاده از روش استقرایی، از امور جزئی برای دستیابی به اصول کلی برای تربیت انسانی بهره ببرند. این رویکرد می تواند ضروریات تربیتی را در موارد ذیل پاسخ دهد و در کاربرد آن به عنوان وجه امتیاز محتوایی و روشی موارد زیر را برشمرد:

- استنباط شاخصه های تربیتی کلی و قاعده مند بر اساس مبانی متقن دینی؛
- کاربرد محتوای قرآن در بخش خرد و جزئی به صورت قواعد کلی و عام؛
- مغفول و مهجور نماندن آیات خاص قرآنی که در ظاهر به صورت موردی اشاره شده اند؛

- کشف و دریافت الگوهای جامع تربیتی رفتار و مدیریت آن در رهیافت تحلیل محتوای استقرایی آیات قرآن؛

- لزوم توجه الگویی به محتوای قرآنی به منظور معرفی قرآن به عنوان کتاب زندگی و تربیت؛
- کمک به رویکردهای روان‌شناسی و مشاوره به منظور استحکام بخشی به نظریه‌های مطرح شده در این علوم؛
- ایجاد رویکردهای دینی برای حوزه توسعه فردی و روان‌درمانی شخصی.

#### ۱. اهداف و سؤالات پژوهش

پژوهش حاضر سعی دارد در نگاهی تحلیلی به آیه ۳۱ سوره اسراء، الگوی قاعده‌مندسازی مبانی این آیه را به منظور استنباط جایگاه قدرت فکر و خیال و مدیریت آن، واکاوی کند. با این توصیف، سؤالات پژوهش حاضر به شرح ذیل است:

- ۱- بر اساس آیه ۳۱ سوره اسراء، جایگاه قدرت فکر و خیال تا چه اندازه است؟
- ۲- بر اساس آیه ۳۱ سوره اسراء، شیوه مدیریت ذهن چگونه امکان‌پذیر است؟

#### ۲. پیشینه پژوهش

مطالعه در باب آیات قرآنی، همیشه مورد توجه پژوهشگران و نویسندگان بوده است. منتها نگاه به آیات قرآن در قالب قاعده‌مندسازی الگوی نظری آیات و استنباط شاخصه‌های مرتبط با بحث مدیریت افکار و خیال، رویکردی است که کمتر به آن توجه شده است. با توجه به این موضوع و پس از بررسی پیشینه پژوهش، می‌توان به تألیفات ذیل که ارتباط مستقیم‌تری با موضوع تحقیق حاضر دارند و از این منظر به سوره اسراء توجه داشته‌اند، اشاره کرد. گفتنی است که هیچ مقاله‌ای در رابطه با آیه ۳۱ سوره اسراء انجام نشده است.

امرائی و سیفی (۱۴۰۲) در «نقد و بررسی روش مفسران در تفسیر آیه ۴۴ سوره اسراء» بیان می‌دارند که این آیه به تسبیح عمومی موجودات اشاره دارد. برخی مفسرین با استناد به براهین عقلی، امکان تسبیح حقیقی برای موجودات را منتفی دانسته، دلالت آیه را بر تسبیح حالی و مجازی اثبات کرده‌اند که با ظاهر بسیاری از روایات معتبر در تعارض است. یکی از راه‌های کشف معنای حقیقی و صحیح آیه، تفحص از روش تفسیری صحیح است. روش تفسیری علامه طباطبایی در تفسیر المیزان، به سبب کاربست اصول و قواعد صحیح تفسیری، از قبیل «تفسیر قرآن به قرآن»، «تدبر در سیاق آیه»، «به کارگیری روش عقلی در استدلال کلامی»،

## تبیین آیه ۳۱ سوره اسراء در راستای فهم قدرت فکر ... ♦ ۱۹۵

«استناد روایی و همسویی دیدگاه با روایات معتبر موجود ذیل آیه»، جامع‌ترین روشها به شمار می‌آید.

مححص و کوچک یزدی (۱۴۰۰) در مقاله «واکاوی انسجام درونی سوره اسراء» بیان می‌دارند که تبیین انسجام درونی آیات قرآنی در مواجهه با گسسته‌انگاری آیات، یکی از دغدغه‌های مفسران معاصر به شمار می‌آید. شناسایی خطوط ارتباطی آیات در یک سوره، به فهم ارتباط وثیق آیات با یکدیگر و دستیابی به مقصود آن سوره می‌انجامد و روش نوینی در تفسیر قرآن به شمار می‌آید. موضوعات اصلی مطرح در سوره اسراء، بنی اسرائیل، امت مسلمان و وعده الهی است. از رهگذر تحلیل محتوای سوره اسراء، هدف مهم سوره که همانا دعوت مردم به تمهید برای تحقق وعده الهی است، برداشت می‌شود.

حسینی دولت‌آباد و عرب طاط (۱۴۰۰) در «تحلیل روشهای فرعون در مدیریت ذهن قوم خویش در قرآن کریم»، بیان می‌دارند اهمیت فعالیت ذهن و نقش آن در گرایشها و رفتارهای انسان، امروزه مورد توجه علوم انسانی و رفتاری قرار گرفته و مباحث گسترده‌ای پیرامون فلسفه ذهن، مراتب و کارکرد آن پدید آورده است. از جمله این مباحث که چگونگی ایجاد یا تغییر تصورات ذهنی را در فرد و اجتماع انسانی مطالعه می‌کند، مدیریت ذهن است. فرعون با کاربست روشهای عوام‌فریبی، القای ترس، القای برتری، تحقیر، تخریب شخصیت و مانند آن، توانست اذهان قوم خود را تسخیر و آنان را از پیروی دعوت حق موسی (ع) دور کند. بررسی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد نوشتار حاضر در بخشهای ذیل، رویکرد و نگاه نوآورانه داشته است:

- کاربرد رویکرد قاعده‌مند کردن آیات قرآنی به منظور استنباط شاخصه‌های کلی از مضامین جزئی؛
- استنباط شاخصه‌های تحلیل ذهن از مضامین تک‌آیه‌ای قرآن در رویکردی منسجم و مرتبط با هم؛
- نگاه به آیه ۳۱ سوره اسراء به منظور استخراج شاخصه‌های مربوط به جایگاه ذهن و مدیریت آن؛
- تعمیم داده‌های استخراج شده به عنوان رویکردی عام در تربیت انسان؛
- ارائه الگوی مدیریت ذهن به منظور راهنمای عمل مشاوره.
- کمک به مباحث مدیریت شخصی در افکار، احساسات و رفتار؛
- ایجاد پیوند بین مباحث قرآنی و مباحث روان‌شناختی.

- تغییر زاویه دید به آیات قرآن از منظر رویکردهای نوظهور و کمتر شناخته شده.

### ب) روش پژوهش

در این پژوهش از روش تحلیل محتوای کیفی به شیوه استقرایی استفاده شد. مراحل شش گانه این روش و نحوه استفاده از آن توسط محققان، به شرح ذیل است.

- **تدوین پرسشهای تحقیق:** این پرسشها بر اساس پیش فرضهای ذهنی محقق راجع به موضوع مد نظر، صورت بندی می شوند (ادیب حاج باقری و همکاران، ۱۳۹۴: ۲۳۷) و در پژوهش حاضر عبارت بودند از: (۱) بر اساس آیه ۳۱ سوره اسراء، جایگاه قدرت فکر و خیال تا چه اندازه است؟ (۲) بر اساس آیه ۳۱ سوره اسراء، شیوه مدیریت فکر و خیال چگونه امکان پذیر است؟

- **تعیین واحد تحلیل:** واحد تحلیل، شخص یا چیزی است که تحلیل بر اساس آن انجام می گیرد. رایج ترین واحدی که پژوهشگران در تحلیل محتوای کیفی استفاده می کنند، مضمون است (مؤمنی راد و همکاران، ۱۳۹۲: ۲۰۴-۲۰۳)؛ یعنی معنای خاص برگرفته از یک کلمه، جمله یا بند (معروفی و یوسف زاده، ۱۳۸۸: ۱۳۶). در این پژوهش نیز از مضمون آیه به عنوان واحد تحلیل استفاده شد.

- **ایجاد نظام مقوله بندی:** مقوله های پژوهش حاضر بر اساس نظام استقرایی شکل گرفتند. در نظام استقرایی، ابتدا مقولات، مشخص و بر اساس آن، داده ها مرحله به مرحله از متن استخراج می شوند (مایرینگ، ۲۰۱۴: ۸۱). در این پژوهش، مقوله های مربوط به آیه ۳۱ سوره اسراء به منظور نظام مقوله بندی مورد استنباط قرار گرفته اند.

- **نمونه گیری هدفمند:** در این نوع نمونه گیری، منابعی برای بررسی انتخاب می شوند که واجد بیشترین اطلاعات، پیرامون موضوع مد نظر می باشند. این منابع را نمی توان از ابتدای پژوهش به طور کامل و دقیق مشخص کرد؛ زیرا انتخاب هر کدام، به کفایت اطلاعاتی که از منابع بررسی شده به دست آمده است، بستگی دارد (گال و همکاران، ۱۳۹۵: ۳۹۸-۳۸۹). در پژوهش حاضر نمونه گیری هدفمند بر اساس انتخاب محققان انجام شده است.

- **تحلیل و استنباط از متن:** در این مرحله، پژوهشگر ادراکات خود از محتوای داده ها را با نگاهی عمیق بررسی می کند تا دلالت های ضمنی آن را استنباط کند (جنسن

تبیین آیه ۳۱ سوره اسراء در راستای فهم قدرت فکر ... ♦ ۱۹۷

و جانکوسکی،<sup>۱</sup>(۲۰۰۲:۱۸۴). در این پژوهش، داده‌های به دست آمده ذیل شاخصه‌های جایگاه فکر و خیال در قرآن و شیوه‌های مدیریت ذهن تحلیل و بر اساس این تحلیل، استنباط‌های مرتبط با آن ارائه شد.

- **پاسخ به پرسشهای تحقیق:** در پایان، بر اساس یافته‌های به دست آمده از پژوهش و تحلیل و استنباط‌های مبتنی بر آن، به سؤالهای پژوهش پاسخ داده شد.

پس از استنباط جایگاه فکر و خیال در قرآن و شیوه مدیریت ذهن، برای تأیید یافته‌های نظری مستخرج در ابعاد تربیتی، با الهام از شیوه تفسیر قرآن به قرآن، شواهدی از آیات قرآنی و روایات اهل بیت (علیهم السلام) برای تأیید و اثبات و اعتباریابی محتوای استخراج شده آورده شده است. «تفسیر قرآن به قرآن» از روشهای تفسیری رایج، به معنای استفاده حداکثری از آیات قرآن در فهم معنا و مراد سایر آیات این کتاب کریم الهی است. در این شیوه، معانی آیات قرآن به کمک آیات مشابه که موضوع و محتوای آنها یکسان یا نزدیک به هم است، استخراج می‌شود. اساس این روش تفسیری، این اعتقاد است که قرآن، مبین خویش است و اگر ابهام و اجمالی در برخی آیات آن دیده می‌شود، معلول عدم توجه و تدبّر در دیگر آیات قرآنی است که با مراجعه به آیات دیگر برطرف می‌شود. (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۲: ۵۸)

### ج) یافته‌های پژوهش

سؤال اول مقاله حاضر در پاسخ به این موضوع اساسی است که «بر اساس آیه ۳۱ سوره اسراء، جایگاه قدرت فکر و خیال تا چه اندازه است؟». در پاسخ به این پرسش و برای فهم دقیق جایگاه فکر و خیال بر اساس این آیه، ابتدا آیه ۳۱ سوره اسراء به صورت تک آیه‌ای بررسی و تحلیل شد. در این آیه آمده است: «وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشِيَةَ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْئًا كَبِيرًا»؛ فرزندان را از بیم تنگدستی نکشید؛ ما به آنان روزی می‌دهیم، یقیناً کشتن آنان گناهی بزرگ است). واژه «خشیه» به معنای ترس، از جمله الگوهای فکری منفی است که بر اساس این آیه، سبب ارتکاب قتل که از گناهان کبیره است، می‌شود. به عبارتی؛ در این آیه اشاره شده که فکر و خیال تا چه حد می‌تواند رفتار و بازخورد انسان را مدیریت کند. زمانی به فهم عمیق‌تری از این آیه دست می‌یابیم که در نگاه مقایسه‌ای و تحلیلی‌تر، آن را با آیه ۱۵۱ سوره انعام مقایسه کنیم. در این آیه آمده است: «وَلَا تَقْتُلُوا

أَوْلَادِكُمْ خَشِيَةَ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ». در اینجا صحبت از ترس نیست، بلکه صحبت از واقعیت یک موضوع است، که همان فقر می‌باشد. فرزندان را به سبب فقر نکشید! به عبارتی؛ ترس از فقر و خود فقر برای آدمی مانند یکدیگر عمل می‌کنند و نتیجه یکسان به همراه دارند. ترس از یک موضوع می‌تواند همان قدر انسان را مدیریت کند که خود آن موضوع سبب مدیریت رفتار می‌شود. به عبارتی؛ قدرت افکار منفی بدون تحقق واقعیت یک پدیده، آن قدر قدرتمند است که سبب می‌شود نوع واکنش آدمی مانند زمانی باشد که در برابر آن مسئله به صورت عینی قرار گرفته است.

در این رابطه و برای دستیابی به تحلیل دقیق‌تر، می‌توان آیات دیگری از قرآن را که به مضمون ترس انسان با رویکرد افکار منفی اشاره کرده‌اند، بررسی کرد. در آیه ۱۰۰ سوره اسراء آمده است: «در آن صورت، به خاطر تنگ نظری امساک می‌کردید. مبدا ترس از انفاق کردن، مایه تنگدستی شما شود». یا در آیه ۲۴ سوره توبه آمده است: «و تجارتی که از کساد شدنش می‌ترسید». در این آیات هم، سخن از افکار منفی انسان و مدیریت رفتارها به سبب این افکار است. در آیه ۵۸ سوره اعراف نیز می‌فرماید: «سرزمین پاک و شیرین، گیاهانش به فرمان خدا می‌روید، اما سرزمین بدطینت و شوره‌زار جز گیاه ناچیز و بی‌ارزش از آن نمی‌روید». علامه طباطبایی در بیان تفسیر آیه، چنین اشاره می‌کند: این آیه به عنوان مثالی برجسته، بیان می‌کند که اعمال حسنه و آثار ارزشمند (مانند افکار خوب و مثبت) از یگانگی پاک سرچشمه می‌گیرند و عکس آنها نیز از عکس آن (منشأ ناخوشایند و ناارزش) نمی‌آیند. (طباطبایی، ۱۳۶۲، ج ۸: ۱۶۱)

در جمع‌بندی آیات مربوط به ترس، به عنوان یکی از انواع الگوهای تفکر منفی، باید گفت که جایگاه و قدرت ذهن در هدایت رفتار و عمل فرد، بسیار قوی و نیرومند است. همان‌طور که واضح است، یکی از بالاترین و انسانی‌ترین عواطف آدمی، احساسی است که نسبت به فرزند خود دارد. این احساس گرچه قدرتمند است، اما ترس از فقر به عنوان یک فکر منفی قدرتمند، آن قدر می‌تواند قوی عمل کند که بالاترین احساسات بشر را تحت تأثیر خود قرار دهد و آن را محو و نابود کند؛ تا جایی که پدر و مادر دست به قتل فرزند خود بزنند. همچنین ترس از فقیر شدن می‌تواند مانع انفاق شود یا انسان را از تجارت پرسود ناامید کند. هرچه هست، افکار منفی از جمله ترس، به عنوان نیروهای قدرتمند مدیریت انسان و رفتار او، باید مورد توجه قرار گیرند.

نگاه تجمیعی به تفاسیر قرآن در رابطه با آیه ۳۱ سوره اسراء نشان می‌دهد که در رویکرد تفسیری گرچه قالب تفسیر این آیه با نگاه مدیریت ذهن صورت نگرفته، اما اشارات مفسران ذیل این آیه، مؤید این موضوع است که قدرت خیال و احساس ناشی از آن می‌تواند بر رفتار انسان تأثیر بسزایی بگذارد. برای نمونه، محمد بن جریر طبری، از مفسران برجسته اهل سنت، در تفسیر جامع البیان بر این آیه تأکید می‌کند که نباید فرزندان را به دلیل ترس از فقر کشت؛ زیرا خداوند روزی دهنده آنان و والدینشان است (طبری، ۱۴۱۲، ج ۱۵: ۵۷). ابن کثیر نیز در تفسیر القرآن العظیم این آیه را هشدار در برابر کشتن فرزندان به دلیل ترس از فقر می‌داند. او با استناد به آیات دیگر قرآن، بر رزاقیت خداوند تأکید کرده و این عمل را ناشی از ضعف ایمان و توکل می‌شمارد (ابن کثیر، ۱۴۱۹، ج ۵: ۶۶). در تفسیر نمونه، این آیه به عنوان هشدار در برابر تفکرات مادی‌گرایانه و کم‌توجهی به ارزشهای انسانی تفسیر شده است (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۱۲: ۱۰۰). همچنین، روان‌شناسان مسلمان این آیه را به عنوان هشدار در برابر تأثیرات منفی ترس و اضطراب بر سلامت روان والدین تفسیر می‌کنند. آنان معتقدند که والدین باید با مدیریت استرس و اضطراب خود، از آسیب رساندن به فرزندانشان جلوگیری کنند. (صدقی، ۱۴۰۰: ۱۳۹)

حال برای فهم دقیق‌تر و تحلیل درست‌تر جایگاه و قدرت ذهن و فکر در زندگی انسان، باید به بررسی دیگر افکار منفی و همچنین مثبت پرداخت. آیا مدیریت انسان و کنشها و واکنشهای او، تحت تأثیر دیگر ابعاد و افکار نیز قرار دارند؟ آیا این قدرت فکری و ذهنی، تنها در جنبه‌های منفی است یا جنبه‌های مثبت نیز دارای همین جایگاه و قدرت‌اند؟ خداوند در آیه ۹ سوره هود می‌فرماید: «بسیار نومید و ناسپاس خواهد بود». این آیه به رابطه‌ی نومیدی و ناسپاسی و کفران اشاره دارد. ناامیدی به عنوان یک صفت ذهنی منفی که از افکار منفی سرچشمه می‌گیرد، می‌تواند انسان را به مرحله کفر و کتمان نعمت برساند. انسان ناامید به سبب افکار منفی درونی خود، ناسپاس نیز خواهد بود. پس نکته اینجاست که افکار آدمی، قدرت بسیار بالایی دارند و نه تنها می‌توانند رفتار بیرونی انسان را مدیریت کنند، بلکه اعتقادات و مدیریت درونیات انسان را نیز تحت تأثیر شدید خود قرار می‌دهند. در باب همین اهمیت و جایگاه است که در آیه ۱۲ سوره حجرات می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری از گمانها [بدبینانه] بپرهیزید؛ چرا که برخی از گمانها گناه است».

در مرحله بعد باید به فهم جایگاه قدرت فکر و خیال و ذهن در مدیریت انسان و رفتارها و زندگی او در ابعاد مثبت پرداخت. توضیح آنکه، تفکر مثبت از منظر قرآن می‌تواند بخشی

از رویکرد ایمانی و امیدبخش به زندگی و آفرینش، برای آدمی باشد. قرآن کریم به انسانها توصیه می‌کند که با دیدگاهی مثبت به جهان، دیگران و آینده بنگرند و همواره به لطف خداوند امیدوار باشند. این نگرش، ریشه در توحید؛ ایمان به دوراندیشی خداوند و اعتماد به وعده‌های الهی دارد. تفکر مثبت در قرآن، یک اصل اخلاقی تلقی می‌شود که ریشه در ایمان، توکل، شکرگزاری، امیدواری و دوری از بدبینی و ناامیدی دارد. قرآن بارها انسان را به داشتن نگرش مثبت نسبت به زندگی و آینده، حتی در دشوارترین شرایط دعوت می‌کند؛ بنابر این، می‌توان گفت که قرآن، انسانها را به یک زندگی مثبت‌اندیشانه و امیدوار هدایت کرده است و این تفکر را ابزاری برای آرامش، رضایت و پیشرفت در زندگی می‌داند. آیاتی که در این بخش به فهم جایگاه قدرتمند افکار مثبت در زندگی اشاره دارند، اغلب با رویکرد دعوت به تفکر و نگاه مثبت می‌باشند. ظاهراً آدمی در این زمینه دچار ضعف بوده و داشتن تفکر مثبت و نگاه مثبت‌اندیشانه به صورتی که نیمه پر لیوان را نظاره گر باشد، برای او سخت و دشوار می‌نماید. در آیه ۳ سوره طلاق آمده است: «هر کس بر خدا توکل کند، خداوند او را کفایت می‌کند». یا در آیه ۵۳ سوره زمر، دعوت به امیدواری شده است: «بگو: ای بندگان من که بر خودتان ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند ناامید نشوید. قطعاً خدا همه گناهان را می‌آمرزد». تأثیر این رویکرد مثبت و منفی در افکار و ذهن است که خداوند در تبیین جایگاه قدرت گمانهای ذهنی و اندیشه‌های درونی، در حدیثی قدسی می‌فرماید: «من نزد گمان بنده‌ام به خود هستم» (کلینی، بی‌تا، ج ۲: ۷۲، ح ۳) و چه تحلیلی می‌تواند بالاتر از این باشد که گمان و اندیشه منفی یا مثبت می‌تواند نوع نگاه به بالاترین وجود در عالم خلقت را در دو شاهراه تعالی و رشد یا سقوط و ناامیدی و دوری قرار دهد و از همین مسیر، سرنوشت زندگی انسان در ابعاد مثبت یا منفی رقم بخورد. نتیجه آنکه ذهن آن قدر قدرتمند است که نه تنها نحوه مناسبات آدمی را با انسانها و هموعانش شکل می‌دهد، بلکه مناسبات او را در جهان خلقت و با پدیده‌های طبیعی و غیر طبیعی و نیز خالق جهان به عنوان برترین وجود، تغییر می‌دهد. قدرت ذهن نه تنها در مناسبات بیرونی بلکه در مناسبات درونی انسان با خودش می‌تواند حرکت یا ایستایی، تلاش یا توقف، انگیزه‌مندی یا بی‌انگیزگی و به طور کلی تمامی مناسبات ایمانی، خلقی، عاطفی، نگرشی، بینشی و کنشی او را مدیریت و هدایت کند.

در ادامه و در پاسخ به پرسش دوم تحقیق؛ یعنی «بر اساس آیه ۳۱ سوره اسراء، شیوه مدیریت ذهن چگونه امکان‌پذیر است؟»، بایستی نخست به این موضوع پرداخت که مدیریت ذهن به چه معناست. مدیریت ذهن به معنای کنترل و هدایت فعالانه افکار، احساسات و به

## تبیین آیه ۳۱ سوره اسراء در راستای فهم قدرت فکر ... ♦ ۲۰۱

تبع آن، رفتارهاست (حسینی دولت‌آباد و عرب طاط، ۱۴۰۰). این فرایند کمک می‌کند تا به جای قربانی افکار منفی و احساسات ناخوشایند شدن، بتوان آنها را شناسایی و به شکل سازنده‌تری مدیریت کرد. به عبارت دیگر؛ مدیریت ذهن این امکان را می‌دهد که سکان ذهن را در دست گرفته، زندگی بهتری را تجربه کنیم.

بیان چند نکته اساسی در این رابطه ضروری است. در آیه ۳۱ سوره اسراء آمده است: «فرزندان را از بیم تنگدستی نکشید؛ ما به آنان و شما روزی می‌دهیم، یقیناً کشتن آنان گناهی بزرگ است». توضیح آنکه بعد از بیان نهی کشتن فرزندان از ترس فقر، دو عبارت دیگر آورده شده است؛ یک عبارت مثبت و یک عبارت تقابلی. اولین نکته در بحث مدیریت ذهن در این آیه، بحث مدیریت افکار توسط مدیریت ذهن است. به عبارتی؛ برای مدیریت ذهن باید از خود ذهن شروع کرد. فهم این موضوع در پاسخی که به «ترس از فقر» داده شده است، مشخص می‌شود. دادن امید و ترس بالاتر، دو رویکرد ذهنی‌اند که برای مدیریت ترس استفاده شده‌اند. نکته دوم، ترتیب آوردن عبارت مثبت و سپس آوردن عبارت تقابلی (به معنای مدیریت ترس با ترس) است. به عبارتی؛ در رویکردهای درمانی مدیریت ذهن، ابتدا باید با رویکردها و اندیشه‌های مثبت آغاز کرد. مدیریت ذهن با افکار مثبت، ابزاری قدرتمند برای بهبود کیفیت زندگی و دستیابی به اهداف است. این فرایند به معنای آگاهی از افکار، شناسایی افکار منفی و جایگزین کردن آنها با افکار مثبت است. افکار مثبت به دلیل تأثیر بر احساسات، رفتار و سلامت، دارای جایگاه بالایی در مباحث مشاوره و روان‌شناسی می‌باشند. (زحمتکش و زمانی، ۱۳۸۶: ۲۵)

لازم است برای تحلیل نحوه استفاده آیه ۳۱ انبیا از رویکرد کاربرد افکار مثبت در عبارت «فرزندان را از بیم تنگدستی نکشید؛ ما به آنان و شما روزی می‌دهیم»، کلیدواژگان این آیه را واکاوی کنیم. در عبارت اول، کلیدواژه «بیم» آمده است و در عبارت دوم، رویکردی از کلیدواژگان استنباط می‌شود که رویکرد امیددهی می‌باشد. به عبارتی؛ در این آیه برای بحث مدیریت ذهن درباره «بیم»، از رویکرد «امیددهی» بهره برده است. کلیدواژه دیگر عینی در عبارت اول، «فقر» است که در عبارت دوم با عبارت «روزی»، پاسخ داده شده است. مقایسه این کلیدواژگان و رویکردی که در عبارت دوم وجود دارد، رهنمون‌کننده به یک اصل روان‌درمانی شخصی در بحث مدیریت ذهن خواهد بود که از آن با عنوان «تمسک به متضادها» می‌توان نام برد. در توضیح این الگوی مدیریت ذهن، می‌توان به درمان بیم با امید، ترس با شجاعت، شک با یقین، کینه با محبت و دیگر صفات ذهنی و روحی اشاره کرد. به

عبارتی؛ شخص می‌تواند برای مدیریت ذهن خود، با ابزار «ذهنیت مخالف امر منفی»، سعی در کنترل افکار منفی و به تبع آن، احساسات نامطلوب کند. نکته‌ای که در اینجا باید بدان توجه داشت این است که برخی موارد برشمرده گرچه نوعی احساس است، اما احساسات نشأت گرفته از افکار می‌باشند. توضیح آنکه، افکار منفی سبب احساس منفی و افکار مثبت سبب ایجاد احساس مثبت می‌شود؛ لذا برای مدیریت احساسات منفی نیز باید از افکار مثبت کمک گرفت. این رویکرد تمسک به متضادها در مدیریت ذهن، در دیگر آیات قرآن و روایات نیز قابل بررسی و مشاهده است. برای نمونه در بحث ترس، در آیه ۱۷۵ سوره عمران آمده است که: «در حقیقت این شیطان است که دوستانش را [با شایعه‌پراکنی و گفتار وحشت‌زا، از رفتن به جهاد] می‌ترساند؛ پس اگر مؤمن هستید از آنان نترسید»؛ یا در نهج‌البلاغه آمده است: «از هر کاری که ترسیدی خود را در آن بینداز؛ زیرا رنجی که در اثر نگاه داشتن خود از آن چیز به تو می‌رسد، بزرگ‌تر از چیزی است که تو از آن می‌ترسی» (حکمت ۱۶۶). باید توجه داشت که گرچه ترس نوعی احساس است، اما این احساس از افکار منفی نشأت می‌گیرد. لذا جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی، ابتدا سبب مدیریت ذهن و سپس مدیریت احساس خواهد شد.

رویکرد دیگری که در بحث مدیریت ذهن از آیه ۳۱ سوره اسراء استنباط می‌شود، رویکرد «توقف چرخه معیوب» است. به عبارتی؛ در این رویکرد، چرخه معیوب افکار منفی زمانی مدیریت می‌شود که متوقف شود. در آیه ۳۱ سوره اسراء بلافاصله بعد از بیان بیم فقر، به بیان امید رزق پرداخته می‌شود. این رویکرد کمابیش در اصول روان‌شناسی مدیریت ذهن اشاره شده است. توضیح آنکه، چرخه افکار منفی معمولاً به این صورت عمل می‌کند که یک فکر منفی به دنبال خود، احساسات منفی ایجاد می‌کند و این احساسات منفی باعث می‌شوند که فرد وارد حالت اضطراب یا افسردگی شود. این حالت‌های احساسی ممکن است منجر به رفتارهای منفی، مانند اجتناب از کارها یا تحلیل و بررسی دوباره افکار منفی شوند. این روند به طور مداوم تکرار می‌شود و شدت آن افزایش می‌یابد. به عبارت دیگر؛ افکار منفی به احساسات منفی و سپس به رفتارهای منفی منتهی می‌شوند و این چرخه می‌تواند بی‌پایان و خودتقویت‌کننده باشد. توقف چرخه معیوب افکار منفی چالش بزرگی است که بسیاری از افراد با آن روبه‌رو می‌باشند. این نوع افکار می‌توانند تأثیرات منفی زیادی بر روحیه، سلامت روان و کیفیت زندگی داشته باشند. برای جلوگیری از افتادن در این چرخه، لازم است از روشها و تکنیکهای مختلف استفاده کرد (ولی‌تبار و حسین‌ثابت، ۱۳۹۶: ۱۶۷). در هر

### تبیین آیه ۳۱ سوره اسراء در راستای فهم قدرت فکر ... ♦ ۲۰۳

صورت، چرخه معیوب افکار منفی با بها دادن به آن تشدید می‌شود و تنها راه مدیریت آن، متوقف کردن آن است.

تکنیک توقف چرخه معیوب و بها ندادن به آن و جایگزینی چرخه مثبت افکار، از الگوهای اولیه و لازم برای مدیریت ذهن است. این رویکرد را می‌توان در دیگر منابع و مباحث دینی مشاهده کرد. در بحث قرآنی و روایی، در مدیریت این چرخه معیوب، حتی گامی فراتر رفته و دعوت می‌شود که اساساً به فکر و ذهن اجازه ورود به این چرخه معیوب افکار منفی داده نشود. در روایتی از امیرالمؤمنین (ع) آمده است: «باید امر برادر مؤمن خود را به بهترین محامل حمل کنی؛ و باید به سخنی که از برادر تو سرزند گمان بد نبی مادامی که محمل خوبی از برای آن بیایی» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵: ۱۹۶). همچنین در آیات ۱۵ و ۱۶ سوره فجر اشاره می‌کند که چگونه انسان در مواجهه با اتفاقات مختلف از جانب خداوند، می‌تواند رویکرد تفکر منفی و معیوب را دنبال کند: «اما انسان، هنگامی که پروردگارش او را بیازماید و گرمی داردش و نعمتش بخشد، می‌گوید: پروردگرم [چون شایسته و سزاوار بودم] مرا گرمی داشت و اما چون او را بیازماید، پس روزی‌اش را بر او تنگ گیرد، گوید: پروردگرم مرا خوار و زبون کرد». ورود به چرخه معیوب افکار و ادامه دادن به آن، سبب تشدید افکار معیوب و چرخه معیوب و قوی‌تری از افکار منفی خواهد شد که سبب می‌شود مدیریت آن در ادامه، بسی سخت‌تر شود؛ زیرا در مراحل بالاتر، احساسات و رفتارهای منفی با افکار منفی همراه شده، مجدداً در این چرخه معیوب، افکار منفی تقویت و تشدید می‌شوند. (بوگل، ۱۴۰۰: ۳۸)

در ادامه برای تحلیل بهتر الگوی مدیریت ذهن در آیه ۳۱ سوره اسراء، لازم است آیه ۱۵۱ انعام را در قالب تفکیک اجزای آیه در کنار هم قرار دهیم تا تبیین ابعاد مدیریت ذهن در این آیه آشکارتر شود.

#### جدول ۱: مقایسه آیه ۳۱ اسراء و ۱۵۱ انعام

آیه ۳۱ اسراء	خَشِيَّةٌ إِمْلَاقٌ	نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ	إِنْ قَتَلْتَهُمْ كَانَ خَطَاً كَبِيراً
آیه ۱۵۱ انعام	إِمْلاقٌ	نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ	ادامه آیه

همان‌طور که پیش‌تر در بحث جایگاه ذهن در مدیریت احساسات و رفتار گفته شد، ترس فقر در آیه ۳۱ سوره اسراء، مانند موقعیت فقر، می‌تواند رفتار انسان را مدیریت کند. به عبارتی؛ انگاره‌های اشتباه و افکار منفی همان‌قدر خطرناک‌اند که بلایا و مصیبت‌ها و موقعیت‌های واقعی. در ادامه، رویکرد آیه در پاسخ به این دو موضوع؛ یعنی فکر منفی و موقعیت منفی،

رهنمون کننده به رویکردی است که می‌توان از آن با عنوان رویکرد «جایگزینی با امر مشابه مثبت قوی‌تر» در مدیریت ذهن نام برد. توضیح آنکه در مبانی دینی، برخی افکار و احساسات گرچه در ظاهر امر دارای برجسب عنوان منفی‌اند، اما با تفاوت مصداق، متفاوت خواهند شد. برای مثال، ترس از خداوند یا ترس از عذاب یا ترس از انجام گناه، نه تنها ترس مذموم نیست؛ بلکه نوعی ترس ممدوح است. این ترسها نه تنها از افکار منفی نشأت نمی‌گیرند، بلکه ریشه در افکار سازنده مثبت دارند. بر اساس جدول مقایسه‌ای دو آیه، می‌توان از الگوی جایگزینی به امر متشابه مثبت قوی‌تر در راستای مدیریت ذهن در بخش افکار منفی استفاده کرد. چند نکته را می‌توان در این بخش تحلیل و استنباط کرد. اول اینکه، مدیریت افکار منفی کاری دشوارتر از مدیریت موقعیت منفی است؛ لذا باید از رویکردهای بیشتری در راستای مدیریت آن بهره برد. استنباط این نکته از این باب است که در آیه ۳۱ سوره اسراء، دو عبارت برای مدیریت ترس از فقر آورده شده؛ ولی در آیه ۱۵۱ سوره انعام، تنها یک عبارت برای مدیریت رفتار آورده شده است. دوم اینکه، برای مدیریت افکار منفی غیر منطقی که در پس‌زمینه احساس ترس نهفته است، می‌توان از افکار منطقی مثبت برای مدیریت افکار استفاده کرد. در این آیه، منطق نهی گناه کبیره و فهم قبح قتل و گرفتن جان یک انسان، به عنوان ادله فکری برای فهم کوچکی افکار منفی درباره فقر آورده شده است. به عبارتی؛ خداوند این ادله منطقی را آورده است که نشان دهد افکار منفی درباره ترس از فقر چقدر کوچک و بی‌ارزش‌اند. در بخش قبلی آیه هم ادله فکری عینی دیگری آورده شده که گوشزد می‌کند اولاً، این خداوند است که روزی را می‌رساند، پس چرا ترس از فقر دارید! و ثانیاً، تفکیک روزی شما و روزی فرزندان در بخش قبلی آیه، رهنمون‌کننده به موضوع دیگری برای مخاطب است که این فکر اشتباه را از ذهن خود پاک کند که او روزی‌دهنده فرزندان است! آری تنها خداست که روزی را می‌رساند و روزی فرزندان و شما از جانب خداست.

در راستای تبیین رویکرد جایگزینی می‌توان شواهد دیگری از آیات قرآن و روایات ارائه کرد که مؤید آن می‌باشند. در آیه دوم سوره طلاق، در راستای جایگزینی ترسها و افکار منفی که هنگام طلاق به انسان وارد می‌شود، می‌فرماید: «و هر کس از خدا پروا کند، (خدا) برای او راه نجاتی قرار دهد». در ابواب روایی هم نوعی دعوت به جایگزینی حزن اکتسابی مثبت به جای حزن غیر اکتسابی منفی شده است؛ آنجا که اشاره شده است: «بیشتر سرورت بر کارهای خیری باشد که انجام داده‌ای و بیشتر حزنت بر امور خیری باشد که از دست تو

## تبیین آیه ۳۱ سوره اسراء در راستای فهم قدرت فکر ... ♦ ۲۰۵

رفته است» (غرالحکم، ح ۲۳۴۵). پوشیده نیست که احساسات از افکار سرچشمه می‌گیرند و حزن و غم، ناشی از افکار منفی است. گفتنی است برای کاربرد رویکرد جایگزینی، روشهایی در مباحث روان‌شناسی ارائه شده است که می‌توان به عنوان الگوهای عملی از آنها بهره برد؛ از جمله: آگاهی از افکار منفی، به چالش کشیدن افکار منفی و جایگزینی افکار منفی (اکبری و همکاران، ۱۳۹۴: ۸۹). در راستای فهم رویکردهای مدیریت ذهن، نمودار ۱، نمایش‌دهنده ابعاد این موضوع است.



### نمودار ۱: رویکردهای مدیریت ذهن بر اساس آیه ۳۱ سوره اسراء

در جمع‌بندی مباحث مقدماتی می‌توان نکات ذیل را که بر اساس کلیت رویکردهای مدیریت ذهن که در آیه ۳۱ سوره اسراء استفاده شده است، در قالب نکات کاربردی مدیریت ذهن خلاصه کرد:

**شناسایی افکار منفی (ترس از فقر):** آیه مستقیماً به «خشیت املاق» (ترس از فقر) اشاره می‌کند. مدیریت ذهن در این زمینه بر شناسایی این فکر منفی و تأثیر آن بر ذهن و رفتار فرد تأکید می‌کند. ترس از فقر می‌تواند منجر به اضطراب، استرس، ناامیدی و تصمیمات غیر منطقی شود.

**تغییر باورها و الگوهای فکری:** آیه با عبارت «نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ» (ما آنان و شما را روزی می‌دهیم) به تغییر باورهای محدودکننده و ایجاد باورهای مثبت تشویق می‌کند. از دیدگاه مدیریت ذهن، فرد باید باور داشته باشد که توانایی مدیریت منابع و حل مشکلات

اقتصادی را دارد و رزق و روزی او و فرزندانش تضمین شده است. این باور می‌تواند به کاهش ترس و افزایش امیدواری منجر شود.

**تمرکز بر حال و آینده:** ترس از فقر اغلب ناشی از نگرانی درباره آینده است. مدیریت ذهن به فرد کمک می‌کند تا به جای نگرانی درباره آینده نامعلوم، بر زمان حال تمرکز کند و با برنامه‌ریزی و تلاش، آینده بهتری را برای خود و فرزندانش رقم بزند.

**افزایش اعتماد به نفس:** آیه به طور غیر مستقیم بر اهمیت افزایش اعتماد به نفس تأکید می‌کند. وقتی فرد به توانایی‌های خود برای کسب روزی و حل مشکلات ایمان داشته باشد، ترس از فقر کاهش می‌یابد. مدیریت ذهن به فرد کمک می‌کند تا با شناسایی نقاط قوت خود و تقویت آنها، اعتماد به نفس خود را افزایش دهد.

**مدیریت احساسات:** ترس از فقر می‌تواند احساسات منفی مانند اضطراب، ناامیدی و خشم را برانگیزد. مدیریت ذهن به فرد کمک می‌کند تا این احساسات را شناسایی کرده و به شکل سازنده‌تری مدیریت کند. تکنیکهای تنفس عمیق، مدیتیشن و ذهن آگاهی می‌تواند در این زمینه مفید باشد.

**تغییر رفتار:** هدف نهایی مدیریت ذهن، تغییر رفتار است. با شناسایی و تغییر افکار و باورهای منفی، فرد می‌تواند رفتارهای سازنده‌تری در مواجهه با مشکلات اقتصادی اتخاذ کند. به جای کشتن فرزندان (که نماد یک رفتار غیر منطقی و ناشی از ترس است)، فرد می‌تواند به دنبال راهکارهای مناسب برای کسب روزی، مدیریت هزینه‌ها و بهبود وضعیت اقتصادی خود باشد.

#### د) نتیجه‌گیری

آیه ۳۱ سوره اسراء، با ظرافت و تأکید بر عدم کشتن فرزندان از ترس فقر، به طور ضمنی به قدرت شگرف اندیشه و تخیل انسان اشاره دارد. ترس از فقر که ناشی از تصور آینده‌ای ناخوشایند است، نشان می‌دهد ذهن انسان تا چه حد می‌تواند بر احساسات و تصمیمات او تأثیر بگذارد. این آیه، با نهی از کشتن فرزندان به دلیل این ترس، به نوعی دعوت به مدیریت این قدرت ذهنی است. به عبارت دیگر؛ قرآن به ما می‌آموزد که به جای تسلیم شدن در برابر ترسها و تصورات منفی، باید بر قدرت تفکر و تخیل خود تسلط پیدا کنیم و از آن برای خلق آینده‌ای روشن‌تر بهره ببریم. بررسی و تبیین این آیه، ما را به درک این واقعیت رهنمون می‌سازد که ذهن انسان، همچون ابزاری قدرتمند، می‌تواند هم سازنده و هم مخرب باشد. اگر ما افکار و تخیلات خود را به درستی مدیریت نکنیم، ممکن است اسیر ترسها و

تبیین آیه ۳۱ سوره اسراء در راستای فهم قدرت فکر ... ♦ ۲۰۷

نگرانی‌های واهی شویم و در نتیجه، تصمیمات نادرستی بگیریم؛ اما اگر بتوانیم بر این قدرت تسلط پیدا کنیم، می‌توانیم از آن برای خلق فرصتها، حل مسائل و دستیابی به اهداف خود استفاده کنیم.

بر اساس این فهم، می‌توان راهکارهای ذیل را برای مدیریت ذهن و کنترل افکار و تخیلات ارائه داد:

**آگاهی از قدرت ذهن:** اولین گام، درک این واقعیت است که ذهن ما، سرچشمه افکار و تخیلات ما، چه نیروی عظیمی دارد و چگونه بر احساسات و رفتار ما تأثیر می‌گذارد. **شناسایی الگوهای فکری منفی:** باید بتوانیم افکار منفی و الگوهای فکری مخرب را که منجر به ترس، اضطراب و ناامیدی می‌شوند، شناسایی کنیم.

جایگزینی افکار مثبت و کاربرد رویکردهای مدیریت ذهن: پس از شناسایی افکار منفی، باید آگاهانه برای جایگزینی آنها با افکار مثبت و سازنده تلاش کنیم. مدیریت با متضادها، توقف چرخه معیوب و جایگزینی با امر مشابه مثبت قوی‌تر، رویکردهایی است که از آیه ۳۱ سوره اسراء استنباط شد.

**تکیه بر ایمان و توکل:** ایمان به خداوند و توکل بر او می‌تواند منبع آرامش و امید باشد و به ما کمک کند تا بر ترسها و نگرانی‌ها غلبه کنیم. با بهره‌گیری از آموزه‌های قرآنی و به کارگیری راهکارهای عملی، می‌توانیم قدرت فکر و تخیل خود را در جهت مثبت هدایت کنیم و به سوی زندگی‌ای سرشار از آرامش، موفقیت و رضایت گام برداریم. آیه ۳۱ سوره اسراء، نه تنها یک نهی ساده، بلکه دعوتی است به سوی خودشناسی، مدیریت ذهن و خلق آینده‌ای بهتر.

#### پیشنهادها

- دیگر آیات قرآن که به نحوی با بحث ذهن و مدیریت آن ارتباط دارند، بازشناسی شوند و از این رهگذر، باب رویکردهای کنترل و مدیریت افکار منفی در زندگی انسان عصر حاضر که به شدت با هجوم افکار مخرب و آسیب‌زننده مواجه است، فراهم شود.
- از مجموع آیاتی که در رابطه با مدیریت ذهن در قرآن وجود دارد، الگو و مدل اسلامی مدیریت ذهن و خیال به عنوان الگوی درون دینی ارائه و در مجامع علمی، واکاوی و تحلیل شود.

- الگوی استخراجی در راستی آزمایی و مقایسه با الگوهای مشابه غربی، سنجش و نقاط ضعف آن اصلاح شود و در نهایت، به عنوان الگوی مدیریت ذهن با رویکرد قرآنی به مجامع علمی معرفی شود.



## منابع

- قرآن کریم.
- نهج البلاغه.
- ابن کثیر، اسماعیل بن عمر (۱۴۱۹ ق). *تفسیر القرآن العظیم*. تحقیق محمد حسین شمس الدین. بیروت: دارالکتب العلمیه.
- ادیب حاج باقری، محسن؛ سرور پرویزی و مهوش صلصالی (۱۳۹۴). *روشهای تحقیق کیفی*. تهران: نشر و تبلیغ بشری.
- اکبری، مهدی؛ رسول روشن، امیر شعبانی، لادن فتی، محمدرضا شعیری و فیروزه ضرغامی (۱۳۹۴). «مقایسه اثربخشی درمان فراتشخیصی مبتنی بر افکار تکرار شونده منفی با درمان فراتشخیصی یکپارچه در درمان بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی و افسردگی همایند: کارآزمایی بالینی تصادفی». *اندیشه و رفتار (مجله روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران)*، ۲۱(۲): ۱۰۷-۸۸.
- امرائی، ایوب و محمد هادی سیفی (۱۴۰۲). «نقد و بررسی روش مفسران در تفسیر آیه ۴۴ سوره اسراء». *مطالعات سبک شناختی قرآن کریم*، ۱۲: ۳۰-۱۰.
- بوگل، ان (۱۴۰۰). *فکر و خیال زیادی ممنوع*. ترجمه مهناز ترابی مقدم. تهران: مون.
- حسینی دولت آباد، حکیمه و اکرم عرب طاط (۱۴۰۰). «تحلیل روشهای فرعون در مدیریت ذهن قوم خویش در قرآن کریم». *اسلام و مطالعات اجتماعی*، ۲(۳۴): ۱۵۲-۱۲۳.
- رضایی اصفهانی، محمد علی (۱۳۸۲). *درسنامه روشها و گرایشهای تفسیری قرآن*. قم: مرکز جهانی علوم اسلامی.
- زحمتکش، وجیهه و رضا زمانی (۱۳۸۶). «رابطه افکار مثبت و منفی اتوماتیک با افسردگی». *روان شناسی و علوم تربیتی*، ۳۷(۳): ۴۰-۲۱.
- صدقی، محمد (۱۴۰۰). «روشهای غلبه بر اضطراب (استرس) و ایجاد آرامش در قرآن و روایات». *پژوهشنامه معارف قرآنی*، ۱۲(۴۶): ۱۶۰-۱۳۷. doi: 10.22054/rjqk.2021.56683.2198
- طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۶۲). *المیزان فی تفسیر القرآن*. ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- طبری، ابوجعفر محمد بن جریر (۱۴۱۲ ق). *جامع البیان فی تفسیر القرآن*. بیروت: دارالمعرفه.
- کریندورف، کلوس (۱۳۸۶). *تحلیل محتوا: مبانی روش شناسی*. ترجمه هوشنگ نائینی. تهران: نی.

- کلینی، محمد بن یعقوب (بی تا). **اصول کافی**. تصحیح و تحقیق علی اکبر غفاری. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- گال، مردیت؛ والتن بورگ و جوی گال (۱۳۹۵). **روشهای تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روان شناسی**. ترجمه احمد رضا نصر و همکاران. تهران: سمت.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ ق). **بحارالانوار الجامعه الدرر اخبار الأئمه الاطهار**. بیروت: موسسه الوفاء.
- محمص، مرضیه و زهره کوچک یزدی (۱۴۰۰). «**واکاوی انسجام درونی سوره اسراء**». پژوهشنامه معارف قرآنی، ۴۶: ۱۹۴-۱۶۱.
- محمدی مهر، غلامرضا (۱۳۸۷). **روش تحلیل محتوا (راهنمای عملی تحقیق)**. تهران: دانش نگار.
- معروفی، یحیی و محمدرضا یوسف زاده (۱۳۸۸). **تحلیل محتوا در علوم انسانی**. همدان: سپهر دانش.
- مکارم شیرازی، ناصر و همکاران (۱۳۷۴). **تفسیر نمونه**. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- مؤمنی راد، اکبر (۱۳۹۲). «**تحلیل محتوای کیفی در آیین پژوهش: ماهیت، مراحل و اعتبار نتایج**». اندازه گیری تربیتی، ۴(۱۴): ۱۸۷-۱۲۲.
- ولی تبار، زهرا و فریده حسین ثابت (۱۳۹۶). «**نقش افکار خودکار منفی، نگرشهای منفی و خاطرات مزاحم در افسردگی**». *مطالعات روان شناسی بالینی*، ۸(۲۶): ۱۷۹-۱۶۵. doi: 10.22054/jcps.2017.7398
- Jensen, Klaus Bruhn & Nicholas Jankowski (2002). **A handbook of qualitative methodologies for mass communication research**. London: Routledge
- Mayring, Philipp (2014). **Qualitative content analysis: Theoretical foundation, basic procedures and software solution**. <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0168-ssoar-395173>.
- **The Holy Quran**.
- **Nahj al-Balagha**.
- Adib Haj Baqari, Mohsen; Sorour Parvizi & Mahvash Salsali (2015). **Qualitative Research Methods**. Tehran: Nashr va Tabligh Bashari.
- Akbari, Mehdi and others (2015). "**Comparison of the Effectiveness of Transdiagnostic Treatment Based on Repetitive Negative Thoughts with Integrated Transdiagnostic Treatment in Treating Patients with Comorbid Anxiety and Depression: A Randomized Clinical Trial**". *Iranian Journal of Clinical Psychology and Psychiatry (Thought and Behavior)*, 21(2): 88-107.
- Amraei, Ayyuob & Mohammad Hadi Seyfi (2023). "**Investigating the interpretive methods of the commentators in the interpretation of**

- verse 44 of Surah Al-Isra'. stylistics studies of the holy Quran; 12: 30-10
- Bogle, A. (2021). **Too Much Thinking Forbidden**. Translated by Mehnaz Tarabi Moghadam. Tehran: Moon.
  - Gall, Meredith; Walter Borg & Jo Gall (2016). **Qualitative and Quantitative Research Methods in Educational and Psychological Sciences**. Translated by Ahmad Reza Nasr and colleagues. Tehran: Samt.
  - Hosseini Dowlatabad, H. & A. Arab Tat (2021). **AAalyii ff hhhhhllls Methods of Mind Management of his People in the Holy Quran**". *Islam and Social Studies*, 2(34): 123-152.
  - Ibn Kathir, Ismail ibn Umar (1998). **Tafsir al-Quran al-'Azim (The Great Tafsir of the Quran)**. Edited by Muhammad Hussein Shams al-Din. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
  - Kholeini, Mohammad ibn Ya'qub (N.D). **Usul al-Kafi**. Edited and researched by Ali Akbar Ghafari. Dar al-Kutub al-Islamiyyah. [Place and date of publication unspecified].
  - Krippendorff, Klaus. (2007). **Content Analysis: An Introduction to its Methodology**T Translated by Houshang.Na'ini. Tehran: Nashr-e Ni.
  - Majlisi, Mohammad Baqer (1982). **Bihar al-Anwar al-mmñi al-Durar Akhbar al-A'immaaaal-Athar**. Beirut: Alvafa institute.
  - Makarem Shirazi, Nasser & colleagues. (1995). **Tafsir-e-Nemuneh (The Model Tafsir)**. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyyah.
  - Ma'rufi, Yahya & Mohammad Reza Yousefzadeh (9999). **Content Analysis in the Humanities**. Hamedan: Sepehr Danesh.
  - Mohammadi Mehr, Gholamreza (2008). **Content Analysis Method (Practical Research Guide)**. Tehran: Danesh Neghar.
  - Mohasses, Marzieh & Zohreh Koochak Yazd (2021). **Analysis of the internal coherence of Surah Al-Isra ' .** Tehran: Quranic knowledge, 46: 194-161.
  - Momeni-Rad, Akbar (2013). **"Qualitative Content Analysis in Research Methodology: Nature, Stages, and Validity of Results"**. *Journal of Educational Measurement*, 4(14): 187-122.
  - Rezaei Esfahani, M.A. (2003). **Course book of Quranic Interpretative Methods and Trends**. Qom: World Center for Islamic Sciences.
  - Sedghi, M. (2021). **"Methods of Overcoming Anxiety (Stress) and Creating Tranquility in the Quran and Narrations"**. *Journal of Quranic Studies*, 12(46): 137-160. doi: 10.22054/rjqk.2021.56683.2198
  - Tabari, Abu Ja'far Muhammad ibn Jarir (999)). **Jmmi' al-Bayan fi Tafsir al-Quran**. Beirut: Dar al-Ma'rifah.
  - Tabataba'i, Seyyed Mohammad Hossein (888)). **Al-Mizan fi Tafsir al-Quran**. Translated by Seyyed Mohammad Baqer Mousavi Hamadani. Qom: Daftar Nashr-e Islami.
  - Vali-Tabar, Zahra & Farideh Hossein-Sabet (2017). **"The Role of Negative Automatic Thoughts, Negative Attitudes, and Intrusive Memories in Depression"**. *Clinical Psychology Studies*, 8(26): 165-179. doi: 10.22054/jcps.2017.7398

- Zahmatkesh, V. & R. Zamani (2007). "The Relationship between Automatic Positive and Negative Thoughts and Depression". *Psychology and Educational Sciences*, 37(3): 21-40.

