

تحلیل مضمون اخلاقی در روش‌های کنترل افکار مزاحم

بر اساس الگوی دینی تقوای فکر

سجاد حاجی‌پور^۱، حسین حاجی‌پور^۲، مهدی موری^۳

چکیده

از آنجا که ذهن بر حالات و رفتارهای انسان تاثیر می‌گذارد، اگر ورودی و خروجی افکار مدیریت و کنترل نشود و افکار مزاحم نهادینه گردد، اندیشه‌های شیطانی می‌تواند وی را به معضلات روانی و اخلاقی و رفتاری گوناگونی بکشاند. روان‌شناسان، مشاوران و پژوهشگران روش‌های مختلفی را در جهت کنترل افکار مزاحم معرفی و اجرایی کرده‌اند، اما به نظر می‌رسد زمانی روش‌های موجود اثرگذاری واقعی دارند و از پیامدهای منفی به دور هستند که مبتنی بر مبانی دینی باشند؛ این رو پژوهش حاضر با روش تحلیل مضمون در صدد آن بوده تا روش‌های موجود را بر اساس الگوی تقوای فکر تحلیل و بررسی نماید. محورهایی که در نتیجه پژوهش کشف گردید، آن است که تقوای فکر مبتنی بر خداآوری و اختیار انسانی و الگوی مناسبی برای ارزیابی و سنجش روش‌های کنترل ذهن است و چون تقوای فکر، مقدمه برای گرایش‌های مثبت و رفتارهای درست است، هرچه روش‌ها بیشتر بر الگو منطبق باشند، میزان تأثیرگذاری آنها بیشتر و درصد پیامدهای منفی آنها کمتر خواهد بود. گزینش کارشناسان بر روش‌های تصور درست از خدا، یاد خدا و توکل به خدا و سپس روش‌هایی نظیر اراده و تمرکز موید همین ادعاست که باید در اجرای روش‌ها، محور خداآوری و اختیار انسانی و محور ساختار وجودی به ترتیب ساحت شناخت، گرایش و رفتار رعایت گردد.

واژه‌گان کلیدی: ذهن، فکر، روش‌های کنترل افکار مزاحم، تقوای فکر، تحلیل مضمون.

۱. طلبه سطح یک حوزه علمیه قم، قم، ایران.

۲. استادیار گروه معارف دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام شهرری، تهران، ایران.

۳. استادیار گروه معارف دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام شهرری، تهران، ایران.

۱. تبیین مسئله

ساختار جسمی و روحی ذهن آدمی به گونه‌ای است که بر رفتارها و واکنش‌های وی تأثیر می‌گذارد و می‌تواند باعث نشاط، شادابی و طراوت او گردد و یا به‌خاطر افکار منفی و مزاحم انسان را به افسردگی بکشاند؛ زیرا از منظر روان‌شناسی افکار مزاحم و منفی به مرور از حالت طبیعی به حالت جبری تبدیل شده و شخص را دچار وسواس می‌کنند و از منظر دینی هم، اندیشه‌های انسانی می‌توانند یکی از راه‌های نفوذ شیطان در او باشند؛ به همین جهت کنترل ذهن که در گزاره‌های دینی تحت عنوان تقوای فکر قابلیت پیگیری دارد، همیشه جزو دغدغه‌های اندیشمندان بوده و آنها با تعبیر مختلفی نظیر مدیریت افکار و کنترل و اصلاح اندیشه‌های مزاحم به تحلیل آن پرداخته و روش‌هایی را برای کنترل ذهن و تقوای فکر تبیین نموده‌اند.

این تحقیق با طرح این پرسش که روش‌های مدیریت فکر کدامند و به تعبیر روشن‌تر اندیشمندان چه روش‌هایی ارائه نموده‌اند، با استقرا و احصاء در آثار و مقالات دو دهه اخیر کشور، آنها را جمع‌آوری و تنظیم نموده و سپس بر اساس تحلیل مضمون و با الگوی اخلاقی تقوای فکر به دنبال کشف راه‌حلی جامع نسبت به روش‌های متعدد موجود است؛ به تعبیر دیگر تحلیل مضمون روش‌های کنترل ذهن موجود با رویکرد اخلاقی و بر اساس تقوای مورد نظر دینی باعث می‌شود روش‌های موجود مورد ارزیابی قرار بگیرند و وجهه دینی و اخلاقی آنها روشن گردد.

۲. چارچوب مفهومی

پژوهش حاضر در جهت گیری مفاهیم ذهن، فکر، افکار مزاحم، تقوا، و روش، ذهن را مجموعه‌ای از توانایی‌های فکری تعریف می‌کند که شامل هوشیاری، تصورات، ادراک، تفکر، قضاوت، زبان و حافظه می‌شود. به تعبیر دیگر، ذهن، ظرف و وجود توانایی هوشیار بودن و اندیشه و دربرگیرنده قدرت تصور، تشخیص و قدردانی است که مسئولیت پردازش احساسات و عواطف را هم برعهده دارد که منجر به عملکرد و نوع رفتار افراد می‌شود. ذهن دارای ظرفیتی به نام حافظه، محتواهایی به نام سوژه، قواعد و چیدمانی بالقوه به نام هوش است و جریان پویایی که ارتباط بین سوژه‌های ذهنی برخاسته از محیط بیرونی را برقرار می‌سازد، تفکر نامیده می‌شود.

متفکران اسلامی تعاریفی که از تفکر بیان کرده‌اند با فکر یکسان است؛ به عنوان نمونه گفته شده «الْفِكْرُ حَرَكَةٌ أَلَى الْمَبَادِي وَمِنْ مَبَادِي أَلَى الْمُرَادِ» (مطهری، ۱۳۸۶، ج ۵، ص ۴۵). شهید مطهری نیز تفکر را مربوط کردن چند معلوم به یکدیگر برای به دست آوردن معلوم جدید و تبدیل کردن یک مجهول به معلوم و حرکت ذهن از یک مطلوب مجهول به سوی یک سلسله مقدمات معلوم و سپس حرکت از آن مقدمات معلوم به سوی آن مطلوب برای تبدیل آن به معلوم تعریف کرده است. (همان، ص ۴۵). به تعبیر ایشان فرایند اندیشیدن دارای مراحل تصویر پذیری از دنیای خارجی، حالت یادآوری ذهن، تجزیه و ترکیب ذهن، تجرید و تعمیم، و استدلال است (مطهری، ۱۳۸۲، ص ۷۶-۷۷).

افکار انسان به دو گونه اختیاری و جبری شکل می‌گیرند و به افکار جبری ناخواسته و ناخوشایند، افکار مزاحم گفته می‌شود که بدون نیت با تکانه‌های تکرارشونده همراهند و با یک عاطفه منفی باعث وقفه در جریان تفکر اختیاری و البته مانع فعالیت‌های عینی می‌شوند (شمس و صادقی، ۱۳۸۹، ص ۳. براتی و عریضی، ۱۳۹۴، ص ۳۴). بر اساس منابع دینی، افکار مزاحم، خطورات و



وسوسه‌های شیطنانی‌اند که انسان را از مسیر هدایت و سعادت باز می‌دارند (نراقی، ۱۲۵-۱۳۹). منظور از کنترل افکار مزاحم در پژوهش حاضر کنترل افکار جبری و اختلال نشخوارهای فکری در مباحث روان‌شناسی و مدیریت خیالپردازی‌های منجر به گناه در مباحث اخلاقی است. وجه جمع میان دو محور مذکور آن است که اگر همان اختلالات روانی کنترل نشوند، به خیالپردازی‌های گناه و انجام گناهان و معضلات اخلاقی هم می‌کشاند.

اما تقوا از وقایه که در لغت به معنی نگهداری یا خویشتن داری است، اصطلاحاً نیروی کنترل درونی است که انسان را در برابر طغیان شهوات حفظ می‌کند و از تندروی‌ها و افتادن در پرتگاه‌های خطرناک باز می‌دارد. (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱۷ ص ۸۰) این تعریف برخاسته از تعبیر امام علی علیه السلام است که تقوا را به عنوان یک دژ نیرومند در برابر خطرات گناه شمرده و فرموده: «اعلموا عباد الله ان التقوی دار حصن عزیز: بدانید ای بندگان خدا تقوا دژی مستحکم و غیر قابل نفوذ است.» (نهج البلاغه، خ ۵۷). البته تقوا، شئون مختلفی نظیر تقوای مالی، اقتصادی، جنسی، اجتماعی و سیاسی دارد که تقوای فکر و کنترل ذهن از جمله آنها برای در امان ماندن از شیطان، گناهان و خطاهاست.

روش در لغت به معنای طور، عمل، طرز، شیوه، قاعده، رسم، طریقه، متد، سبک، اسلوب، نهج، سان، گونه، هنجار، منوال، سنت، نسق، و نمط به کار رفته است. (سایت واژه یاب؛ لغتنامه‌های دهخدا، عمید، معین، ذیل واژه روش و شیوه) و منظور از روش در پژوهش حاضر، برخاسته از همان معنای لغوی به معنای هرگونه راه و روش برای کنترل ذهن و تقوای فکر است که اندیشمندان اسلامی و پژوهشگران روان‌شناسی به کار برده‌اند.

۳. روش پژوهش

گردآوری اطلاعات در این مقاله، بر اساس روش کتابخانه‌ای و برگرفته از آثار علمی موجود اعم از مقالات، کتب و سایت‌های معتبر علمی است، اما تحلیل داده‌های پژوهش، طبق روش تحلیل مضمون با رویکرد اخلاقی بوده است. تحلیل مضمون، روشی برای شناخت، تحلیل و گزارش الگوهای موجود از داده‌های کیفی است (رحیمی و سپهری، ۱۳۹۷، ۸۷-۱۰۵). این روش تحقیق که فرایند تحلیل داده‌هاست، بر اساس مضمون بین اطلاعات مهم درباره داده‌ها و سؤالات تحقیق، تا حدی معنا و مفهوم الگوی موجود در مجموعه‌ای از داده‌ها را نشان می‌دهد و داده‌های متنوع و پراکنده را تفصیل می‌دهد. به تعبیر روشن‌تر مضمون، الگویی است که در داده‌ها یافت می‌شود و حداقل به توصیف و سازمان‌دهی مشاهدات و حداکثر به تفسیر جنبه‌هایی از پدیده می‌پردازد. در مجموع، مضمون ویژگی تکراری و متمایزی در متن است که به نظر پژوهشگر نشان‌دهنده درک و تجربه خاصی در مورد سؤالات تحقیق است (عابدی و دیگران، ۱۳۹۱، ۱۵۱-۱۹۸).

اجرای روش تحلیل مضمون در این پژوهش، در چند گام اساسی صورت گرفته که در گام اول، عبارات و مقالات مربوط به روش‌های کنترل ذهن ثبت شده اند. سپس در مرحله دوم، روش‌ها و مضامین هم‌سنخ در رابطه با ساختار انسانی در سه ساحت بینش، گرایش و رفتار تبیین، طبقه‌بندی کدگذاری شده‌اند. در مرحله بعدی، مجموع گزاره‌های طبقه‌بندی شده با رویکرد اخلاقی و بر مبنای الگوی تقوای فکر مورد نظر دین، تحلیل مضمون گردیده‌اند. در گام نهایی، مضامین تحلیل یافته، موردبازبینی و پالایش مجدد قرار گرفته‌اند و با تحلیل شبکه‌ای مضامین پالایش یافته و محورهای به دست آمده، نتیجه نهایی پیرامون روش‌های کنترل ذهن و تقوای فکر به دست آمده است. البته از آنجا که تحلیل و بررسی روش‌های مذکور نیازمند الگوی تقوای فکر می‌باشند و باید بر اساس



آیات و احادیث تبیین و تحلیل شوند. لذا قبل از تحلیل مضمون روش‌ها، الگوی قرآنی تقوای فکر تبیین می‌گردد.

۴. تقوای فکر در قرآن و احادیث

تردیدی در ارتباط تقوا با فکر نیست و گاهی می‌توان به نقش و اثرگذاری تفکر در تقوا نظیر تقویت و عمق‌بخشی به تقوا (مائده، ۱۰۰) اشاره نمود و گاهی می‌توان به نقش و اثرگذاری تقوا در تفکر و آثار و نتایج آن اشاره نمود (نبی‌لو، ۱۳۹۵: ۵-۲۱). اما پردازش دیگر ارتباط دو واژه مذکور به مراتب تقوا برمی‌گردد که اگر تقوا در حیثیت‌های گوناگون دارای انواعی باشد، تقوای فکر یکی از مراتب و حیثیت‌ها و انواع تقواست و چون حوزه شناختی نسبت به ساحت‌های گرایشی و رفتاری، مقدمه و زمینه‌ساز شخصیت انسانی است، اهمیت مضاعفی دارد.

تقوای فکر یعنی نیرو و ملکه تقوا در فکر و اعتقاد و باور و حیطة شناختی انسان اثرگذار باشد و شخص متقی نسبت به افکار و اعتقادات صحیح و تصحیح و تقویت آنها مراقبت و تلاش نماید. همت عبدالعظیم حسنی و عرضه اعتقاداتش جهت تصحیح و یا تایید به خدمت امام هادی علیه السلام نیز تاییدی بر تقوای فکر است.

از زوایای مختلفی می‌توان تقوای مورد نظر متون دینی را تحلیل و تبیین نمود که سه محور تعریف و تبیین، عوامل و زمینه‌ها، و آثار و نتایج در اینجا مورد نظر است. تقوای فکر از منظر قرآن، جزو بالاترین مراتب تقواست و دژ و مانع افکار مزاحم و محوری حساس و مقید برای ورودی و خروجی افکار است و هم‌چنین افکار مطلوب نهادینه‌شده‌ای است که ریشه در اعمال درست انسانی دارد و با اختیار و اراده انسان منافاتی ندارد، بلکه اختیار انسانی محور تقوای فکری است.

عدالت و نظم، پیروی از صراط مستقیم و تمرکز بر مسیر درست، پیروی از دستورات دینی، وفاداری به پیمان‌ها، رعایت حدود الهی از جمله صبر بر نماز و روزه و خویشتن‌داری، پیروی از راهنمایی‌های مشاوران، آگاهی به ترس‌های بیهوده و آگاهی به عاقبت بد، عبرت گرفتن، ترک فکر گناه، تصور درست از خدا، یاد خدا و توکل بر خدا از جمله عوامل و زمینه‌های تقوای فکر است که طبق آیات قرآن به دست آمده است. نیز، آرامش و رفع افسردگی و استرس، قدرت تشخیص درست، هدایت فکر، فرایند صحیح تفکر و تفکر مطلوب، راه‌گشایی و خروج اوهام و افکار مزاحم، مانع گناه، و مانع نفوذ شیطان از نتایج و آثار تقوا در تحلیل قرآن می‌باشند که محورهای فوق در جدول (۱) خلاصه شده است.

جدول ۱. محورهای تقوای فکر در قرآن و احادیث

ردیف	آیه و حدیث	تحلیل مضمون	محور تقوای فکر
۱	وَلَبَّاسُ التَّقْوَىٰ ذَٰلِكَ خَيْرٌ. اعراف، ۲۶ فَإِنَّ التَّقْوَىٰ فِي الْيَوْمِ الْحَرِزُّ وَالْجَنَّةُ. نهج البلاغه، خ ۱۹۱	اینکه قرآن تقوا را لباس معرفی نموده، به صورت خاص تقوای فکر را می‌توان دژ و پوششی برای ورود افکار مزاحم فهم نمود.	تعریف و تبیین: دژ و مانع افکار مزاحم
۲	روم، ۳۱. بقره، ۱۸۳ و ۱۸۷. اعراف، ۱۵۶.	از آنجا که طبق این دسته از آیات، تقوا به معنای رعایت اوامر و نواهی خداست، می‌توان تقوای فکر را رعایت دستورات الهی نسبت به افکار مطلوب و نامطلوب دانست	تعریف و تبیین: مقید بودن به ورودی و خروجی افکار
۳	تعبیر قرآن: لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ وَ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ	طبق این تعبیرات قرآن، تقوا و از جمله تقوای فکر به معنای نوعی حالت قلبی و ملکه نفسانی است که در وجود انسان نهادینه می‌شود.	تعریف و تبیین: افکار مطلوب نهادینه شده که ریشه در اعمال انسانی دارد.

<p>۴</p>	<p>فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ. مائده، ۱۰۰</p>	<p>چون قرآن کریم رعایت تقوا را برای صاحبان خرد مطرح نموده، نشان می‌دهد که تقوای فکر، فراتر از سطح ابتدایی و تعبد و تقلید محض و درک مراتب بالا و عمیق تقواست.</p>	<p>تعریف و تبیین: از مراتب بالای تقوا</p>
<p>۵</p>	<p>أَقْمِنَ أَسَسَ بُنْيَانَهُ عَلَى تَقْوَى مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٍ خَيْرٍ أَمْ مِنْ أَسَسَ بُنْيَانَهُ عَلَى شَفَا جُرْفٍ هَارٍ فَانْهَارَ بِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ. توبه، ۱۰۹</p>	<p>طبق آیه شریفه، تقوا با اختیار و اراده انسانی معنا می‌شود و لذا درون تقوای فکر نیز محور اختیار و اراده انسانی موج می‌زند</p>	<p>تعریف و تبیین: اختیار و اراده، محور مهم تقوای فکر</p>
<p>۶</p>	<p>اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى. مائده، ۸</p>	<p>با توجه به این‌که عدالت، زمینه کلی تقوا شمرده شده، نظم و عدالت، عامل تقوای فکر هم خواهد بود.</p>	<p>زمینه: عدالت و نظم</p>
<p>۷</p>	<p>وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السَّبِيلَ فَتَفْرَقَ بَكُمُ عَنْ سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ وَصَّاكُم بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ. انعام، ۱۵۳</p>	<p>با توجه به اینکه پیروی از صراط مستقیم و دوری از راه‌های دیگر باعث تقواست، تقوای فکر هم بر اساس دین داری و تمرکز بر صراط مستقیم حاصل می‌شود.</p>	<p>زمینه: پیروی از صراط مستقیم و تمرکز بر یک مسیر که درست است</p>
<p>۸</p>	<p>وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَكُمْ وَرَفَعْنَا فَوْقَكُمُ الطُّورَ خُذُوا مَا آتَيْنَاكُمْ بِقُوَّةٍ وَاذْكُرُوا مَا فِيهِ لَعَلَّكُمْ يَتَّقُونَ. بقره، ۶۳. مشابه آیه: اعراف، ۱۷۱</p>	<p>پیروی از دستورات الهی و وفا به پیمان عامل تقوای کلی و زمینه‌ساز تقوای فکر به صورت خاص و باعث تمرکز در تفکر است.</p>	<p>زمینه: پیروی از دستورات دینی زمینه: وفاداری به پیمان‌ها</p>
<p>۹</p>	<p>لَكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرِبُوهَا كَذَلِكَ يَبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ. بقره، ۱۸۷.</p>	<p>رعایت حدود الهی زمینه‌ساز تقوا به صورت کلی و تقوای فکر به صورت خاص است.</p>	<p>زمینه: رعایت حدود الهی</p>
<p>۱۰</p>	<p>إِنِّي لَكُمْ رَسُولٌ أَمِينٌ فَاتَّقُوا اللَّهَ شِعْرَاءَ، ۱۰۷ و ۱۰۸ و ۱۲۵ و ۱۲۶</p>	<p>دعوت راهنمای امین به تقوا باعث تقواست، زمانی‌هم‌که شخص به مشاور امین اعتماد</p>	<p>زمینه: راهنما و مشاور امین</p>



	می‌کند، از تقوای فکر برخوردار می‌شود.		
۱۱	وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا...وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى. طه، ۱۳۲ وَأَنْ أَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتِقُوا أَعْرَافَ، ۷۲	با توجه به اینکه قرآن پس از امر و صبر بر نماز، عاقبت تقوا را یادآوری می‌کند، صبر، استقامت و تمرکز بر نماز، زمینه‌ساز تقواست	زمینه: صبر بر نماز
۱۲	وَأَنْذِرْ بِهِ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَنْ يُحْشَرُوا إِلَىٰ رَبِّهِمْ لَيْسَ لَهُمْ مِنْ دُونِهِ وَلِيٌّ وَلَا شَفِيعٌ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ. انعام، ۵۱	قرآن به ترس بیهوده نسبت به قیامت هشدار می‌دهد و بلافاصله به تقوا هشدار می‌دهد، بنابراین آگاهی نسبت به ترس‌های بیهوده، زمینه‌ساز تقوای فکر است.	زمینه: آگاهی به ترس‌های بیهوده
۱۳	لَهُمْ مِنْ فَوْقِهِمْ ظُلَلٌ مِنَ النَّارِ وَمِنْ تَحْتِهِمْ ظُلَلٌ... يَا عِبَادِ فَاتَّقُونِ. زمر، ۱۶ وَصَرَّفْنَا فِيهِ مِنَ الْوَعِيدِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ. طه، ۱۱۳	از آنجا که طبق قرآن، آگاهی به عاقبت سوء، زمینه‌ساز تقواست، اطلاع یافتن نسبت به پیامدهای سوء افکار مزاحم، باعث تقوای فکر می‌شود.	زمینه: آگاهی به عاقبت بد
۱۴	وَ لَقَدْ ضَرَبْنَا لِلنَّاسِ...لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ. زمر، ۲۷ و ۲۸	طبق قرآن عبرت گرفتن از گذشتگان باعث تقوای کلی و تقوای فکر است.	زمینه: عبرت گرفتن
۱۵	پیامبر: مَنْ أَحَبَّ أَنْ اتَّقَى النَّاسَ فَلْيَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ تَعَالَى.	طبق فرمایش پیامبر توکل، عامل تقواست و لذا توکل زمینه ساز تقوای فکر نیز می‌باشد.	زمینه: تقوا
۱۶	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ. بقره، ۱۸۳.	روزه‌داری برای اهل ایمان باعث کنترل و تقواست و لذا تقوای فکری هم ریشه در خویشنداری دارد.	زمینه: روزه‌داری و خویشنداری
۱۷	امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: مَنْ كَثَرَ فِكْرَهُ فِي الْمَعَاصِي دَعَتْهُ إِلَيْهَا: کسی که	بر این اساس، ترک فکر گناه برای جلوگیری از گناه باعث تقوای فکر است.	زمینه: ترک فکر گناه

		در گناهان، بسیار اندیشه کند، او را به گناه می‌کشاند. تمیمی آمدی، ح ۸۵۶۱.	
۱۸	ذکر و یاد پروردگار، باعث تقواست و لذا یاد خدا باعث تقوای فکر هم می‌باشد.	أَوْعَجِبْتُمْ أَنْ جَاءَكُمْ ذِكْرٌ مِنْ رَبِّكُمْ عَلَى رَجُلٍ مِنْكُمْ لِيُنذِرَكُمْ وَلِتَتَّقُوا. اعراف، ۶۳	زمینه: یاد خدا
۱۹	قرآن امر به بندگی خدا را در کنار شناخت خدا بیان می‌کند و آن را زمینه تقوا می‌داند و لذا تصور درست از خدا باعث تقواست.	يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ. بقره، ۲۱	زمینه: تصور درست از خدا
۲۰	تقوا به انسان قدرت تشخیص درست می‌دهد و لذا تقوای فکر هم چنین است.	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا. انفال، ۲۹.	نتیجه: قدرت تشخیص
۲۱	اثر تقوا، بخشش گناهان و غفران الهی و لذا باعث آرامش است، لذا تقوای فکر نیز آرامش‌زاست و افسردگی و استرس می‌زداید	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ. انفال ۲۹	نتیجه: آرامش و رفع افسردگی و استرس
۲۲	تقوا عاقبت نیک دارد و لذا عاقبت تقوای فکر هم هدایت فکر و سرانجام نیک است.	وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ. قصص، ۸۳. وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى. طه، ۱۳۲	نتیجه: هدایت فکر
۲۳	عصمت و مصونیت از گناه، نتیجه تقواست و لذا تقوای فکری باعث فرایند صحیح تفکر و دوری از اوهام و افکار مزاحم می‌شود	بِالتَّقْوَى قُرْنَتِ الْعِصْمَةَ. غرر الحکم: ۴۳۱۶.	نتیجه: فرایند صحیح تفکر و تفکر مطلوب
۲۴	گشایش و خروج از تنگناها نزول برکات، نتیجه تقواست، لذا عاقبت تقوای فکر نیز تمرکز فکری و گشایش است.	وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا. طلاق، ۲. لَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَأَتَّقُوا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ. اعراف، ۹۶.	نتیجه: راه‌گشایی



<p>نتیجه: خروج اوهام و افکار مزاحم و مانع گناه</p>	<p>تقوا باعث می‌شود انسان از گناهی که قصد کرده و شیطان مشوق اوست، دست بردارد و لذا تقوای فکر هم به مرور باعث خروج اوهام و افکار شیطانی و مزاحم و مانع گناه است.</p>	<p>۲۵ إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ اعراف، ۲۰۱</p>
<p>نتیجه: مانع نفوذ و سلطه شیطان</p>	<p>بی تقوایی باعث سلطه شیطان بر انسان و مفهوم مخالفش آن است که مطلق تقوا و تقوای فکر مانع نفوذ و سلطه شیطان است.</p>	<p>۲۶ ثُمَّ لَأَتَيْنَهُمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ. اعراف، ۱۷ ان تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا. آل عمران، ۱۲۰</p>

۵. بیان شبکه‌ای گزاره‌ها و تحلیل داده‌ها

با رویت مقالات و آثار قابل توجهی از اندیشمندان و پژوهشگران، روش‌های متعددی درباره کنترل ذهن و مدیریت فکر کشف و ثبت گردید که جدول شماره (۲) نشان‌گر آنهاست.

جدول ۲. روش‌های کنترل افکار مزاحم و منفی

روش‌ها	گزاره‌ها پیرامون روش‌های کنترل افکار مزاحم	۳.
آرامش	آرامش، از راه‌های مدیریت افکار ناخواسته و مزاحم است (فتاحی و دهقانی، ۱۴۰۰، ص ۱۴۸).	۱
آموزش توجه	برای کاهش افکار مزاحم باید آموزش توجه را آموخت و تمرین کرد (امیری و دیگران، ۱۳۹۸، ص ۳۷۸).	۲
اجتناب از محرکات منفی	اجتناب از محرکات و مکانهای برانگیزاننده مانند فیلم‌ها و زمین بازی، از راهبردهای کنترل افکار وسواسی است (اس، ۱۳۸۱، ص ۶۳).	۳
اراده جدی	همان‌طور که برای انجام و یا ترک هر کاری باید اراده و تصمیم جدی داشت، برای ترک افکار ناپسند نیز باید اراده جدی داشت	۴



۵	ارتباط با محیط و اجتماع	ارتباط با محیط و اجتماع، از راه‌های کنترل افکار مزاحم است (فتاحی و دهقانی، ۱۴۰۰، ص ۱۴۸).
۶	ارزیابی و تحلیل فکر	ارزیابی مجدد فکر و تحلیل معنای فکر مزاحم، یکی از روش‌های کنترل فکر است (محمدخانی و مظلوم، ۱۳۸۹، ص ۲۵. سعیدپور و همکاران، ۱۳۹۶، ص ۱. فتاحی و دهقانی، ۱۴۰۰، ص ۱۴۲ و ۱۴۸. اسدی و همکاران، ۱۳۹۹، ص ۵۷. رجالی و یوسفی، ۱۴۰۰، ص ۱۲۷).
۷	اصلاح توانایی دریافت های درون	اصلاح توانایی دریافت های درون و خدمت گرفتن نیروی خلاق حس ششم، یکی از راه‌های کنترل ذهن است (سیلوا، ۱۴۰۰).
۸	افزایش اعتماد به نفس	افزایش اعتماد به نفس، از راه‌های مدیریت افکار مزاحم است (فتاحی و دهقانی، ۱۴۰۰، ص ۱۴۸).
۹	انجام ندادن چند کار همزمان	انجام ندادن چند کار همزمان و اولویت بندی آنها باعث کنترل ذهن می‌شود (مقاله ایمن، ۱۴۰۰، کد ۵۶۱۳۰۵).
۱۰	بازآموزی آموزش مجدد	بازآموزی هنگامی که برای کنترل ذهن به کار می‌رود، می‌تواند به القای برخی باورهای مثبت کمک کند و به مرور احساسات منفی را از بین ببرد (ملکی زاده، ۱۳۹۴، کد ۱۰۸۶۴۰۹).
۱۱	بهداشت خواب	بهداشت خواب با کیفیت خواب مناسب تاثیر مثبتی در تنظیم افکار و دوری از افکار منفی دارد (دلیر، ۱۳۹۹، ص ۱-۸. مقاله خبرگزاری صدا و سیما، ۱۳۹۹، کد ۳۰۰۳۵۹۵).
۱۲	پرت کردن حواس	نتایج یک پژوهش نشانگر آن است که پرت کردن حواس بیشتر به وسیله افراد سالم برای کنترل افکار مزاحم به کار رفته است (امیر ۱۳۷۷، ص ۷۲. اسدی و همکاران ۱۳۹۹، ص ۵۷). پرت کردن حواس یا توجه برگردانی یکی از راهبردهای مثبت کنترل فکر است (اسدی و همکاران، ۱۳۹۸، ص ۹۵۴. معین الغربائی، ۱۳۸۹، ص ۶۵. غفاری خان و دیگران، ۱۳۷۷، ص ۶۸-۱۰۰. رجالی و یوسفی، ۱۴۰۰، ص ۱۲۷. فتاحی و دهقانی، ۱۴۰۰، ص ۱۴۲. گودرزی و اسماعیلی، ۱۳۸۴، ص ۴۴-۵۱).
۱۳	پرهیز کنجکاو در موارد بیهوده	کنجکاو در مواردی که بیهوده است و برای زندگی لازم نیست، تمرکز ذهن را از بین می‌برد (زاهدی، ۱۴۰۰، ص ۱۳).



۱۴	تخلیه احساسات نامطلوب به وسیله نوشتن و یا گفتن به یک دوست مورد اطمینان می‌تواند افکار منفی را از انسان آن دور کند(هاشمی آرام، وب سایت تخصصی).	تخلیه احساسات نامطلوب
۱۵	بر اساس روایت، مومن جز با خوف اصلاح نمی‌شود؛ چون یکی از خاصیت‌های خوف، ایجاد تمرکز است(زاهدی، ص ۱۶).	ترس از عذاب
۱۶	طبق احادیث، روزه نفس، نگاه داشتن حواس از گناه است(آقاجمال خوانساری، ۱۳۶۶، ص ۲۲۳).	ترک گناه
۱۷	بر اساس متون دینی کسی که دچار ضعف کنترل ذهن است، حتماً گناهان ذهنی زیادی مرتکب شده است (پناهیان، ۱۳۹۷، ص ۲۸).	ترک گناه ذهنی
۱۸	تسریع روند بهبود برای کسانی که اختلال دارند، از راه‌های کنترل ذهن است(سیلوا، ۱۴۰۰).	تسریع در روند بهبود
۱۹	تصور صحیح از خدا در کنترل افکار رخنه‌کننده موثر است(شاملی، ۱۳۹۰، ص ۲۳۰۷-۲۳۱۸). تصور منفی از خدا، مانع ارتباط عاطفی با او و بلکه چنین عبادتی ناشی از ترس و اضطراب اوست(شجاعی، ۱۳۸۳، ص ۸۰. علیاناسب، ۱۳۹۰، ص ۶۳-۷۷)	تصور صحیح از خداوند
۲۰	توجه به تغذیه و سلامت، از راه‌های کنترل افکار مزاحم است(فتاحی و دهقانی، ۱۴۰۰، ص ۱۴۸)	تغذیه
۲۱	تفریح، یکی از راهکارهای کنترل ذهن است(عسگری یزدی و قنبریان، ص ۲۲).	تفریح
۲۲	تقویت حافظه، از راه‌های کنترل افکار ناخواسته و مزاحم است(فتاحی و دهقانی، ۱۴۰۰، ص ۱۴۸)	تقویت حافظه
۲۳	تغییر رفتار، باعث کنترل ذهن است(ملکی‌زاده، ۱۳۹۴، کد ۱۰۸۶۴۰۹. مقاله حقوق نیوز، ۲۷۵۳۹۰)	تقویت رفتار
۲۴	طبق رویه آیت الله قاضی سالک باید مقدار نیم ساعت یا بیشتر در شبانه روز را معین کرده و در آن وقت به نفس خود توجه نماید(حسینی تهرانی، ص ۱۴۹-۱۵۰).	تکرار روزمره توجه به نفس
۲۵	طبق تصریح روایات، تلاوت آیه سخره(اعراف، ۵۴) در کنترل ذهن موثر است و تاثیر آن در صفای قلب، اطمینان نفس، نفی خواطر و زدودن شک و وسواس، یقینی و دستور حضرت وصی است(عسگری یزدی و قنبریان، ص ۱۹. حسن‌زاده‌آملی، ۱۳۷۱، ص ۱۲۷-۱۲۸. همو ۱۳۶۵، ص ۷)	تلاوت آیه سخره

۲۶	تلاوت قرآن باعث تمرکز ذهن می‌شود (پناهیان، ۱۳۹۷، ص ۲۸).	تلاوت قرآن
۲۷	تلقین و تمرکز، یکی از راه‌های مدیریت افکار ناخواسته و مزاحم است (فتاحی و دهقانی، ۱۴۰۰، ص ۱۴۸. بخشی، سایت اسراء).	تلقین
۲۸	تمرین‌های شناختی، از راه‌های کنترل افکار مزاحم است (فتاحی و دهقانی، ۱۴۰۰، ص ۱۴۸)	تمرین‌های شناختی
۲۹	تمرین تصویر ذهنی و نگه داشتن تصاویر ذهنی دلخواه، توانایی تمرکز را به نحو چشمگیری افزایش می‌دهد (احمدی، ۱۳۸۵، ص ۲۸).	تمرین تصویر ذهنی
۳۰	ارتباط مثبت و معناداری بین تنظیم هیجان و کنترل فکر وجود دارد و کنترل استرس و هیجان، از راه‌های مدیریت افکار مزاحم است (مظلوم و یعقوبی، ص ۱. فتاحی و دهقانی، ۱۴۰۰، ص ۱۴۸).	تنظیم هیجان
۳۱	طبق متون دینی، توسل به معصومان، افکار شیطانی را از انسان دور می‌کند (جماعتی، ۱۳۹۵).	توسل به معصومان
۳۲	تولید احساسات مطلوب به وسیله عبارات مثبت، و یافتن مکان آرام برای فکر و خیال باعث کنترل ذهن می‌شود (هاشمی آرام، وبسایت تخصصی).	تولید احساسات مطلوب
۳۳	جایگزینی فکر جدید و مفید، روش رفع افکار مزاحم است (علیجانی، ۱۴۰۰، اس، ۱۳۸۱، ص ۶۳).	جایگزینی
۳۴	هنگامی که در کنترل کردن شرایط تازه و سالم ایجاد شود، می‌توان نگرش و رفتار خود را انتخاب کرد (میرزایی، ۱۴۰۰، کد، ۷۷۱۷۹۳۵).	حس کنترل واقع بینانه
۳۵	حل مشکلات کوچک و بزرگ در زندگی روزمره یکی از راه‌های کنترل ذهن است (سیلوا، ۱۴۰۰).	حل مشکلات
۳۶	طبق فرمایش امام علی که دل‌ها را اندیشه‌ها و خیالاتی زشت است که عقل‌ها از آن بازمی‌دارد، یکی از راه‌های مهار احساسات و افکار ناپسند، استفاده از نیروی عقل است (جماعتی، ۱۳۹۵)	خردورزی
۳۷	تمرین بر خوب شنیدن سخنان دیگران، از راه‌های تمرکز ذهن است (احمدی، ۱۳۸۵، ص ۲۸).	خوب شنیدن
۳۸	طبق متون دینی، دوری از افکار اختیاری شهوانی و هواهای نفسانی باعث می‌شود انسان از افکار مزاحم ناگهانی دور باشد (جماعتی، ۱۳۹۵).	دوری از افکار شهوانی و هواهای نفسانی
۳۹	کمال طلبی در وجود انسان باعث می‌شود ذهن او منفی شود؛ زیرا نقص‌هایش را او اذیت می‌کند (پناهیان، ۱۳۹۷، ص ۳۶ و ۳۷).	دوری از کمال‌طلبی افراطی



۴۰	طبق متون دینی یاد خدا به صورت زبانی و عملی انسان را از افکار و اندیشه‌های شیطانی دوری می‌کند (جماعتی، ۱۳۹۵). متمرکز شدن بر یاد خدا دشوار است اما مکرر به یاد خدا افتادن آسان است، لذا فرمودند ذکر بگویند که باعث تمرکز ذهن می‌شود (پناهیان، ۱۳۹۷، ص ۳۷).	ذکر و یاد خدا
۴۱	ذهن آگاهی سبب می‌شود فرد نسبت به اجزای رفتار و افکار و احساساتش هوشیار تر شده و توانایی ارزیابی و تحلیل را تجربه نماید و در نهایت موفق به کنترل فکر به شیوه‌ای سازنده شود (اسدی و دیگران، ۱۳۹۹، ت ۵۷-۵۸).	ذهن آگاهی
۴۲	بهبود معنوی، یکی از راه‌های مدیریت افکار ناخواسته است (فتاحی و دهقانی، ۱۴۰۰، ص ۱۴۸).	رشد معنوی
۴۳	رفتارهای مذهبی، از متغیرهای مؤثر در بهداشت روان و مدیریت افکار است (شجاعی، ۱۳۸۶: ۱۶).	رفتارهای مذهبی
۴۴	در آمیختگی فکر و عمل بالا، باعث مسئولیت‌پذیری افراطی نسبت به عمل می‌شود و اگر فرد احساس کند این در آمیختگی رخ می‌دهد، نسبت به آن احساس گناه می‌کند؛ این احساس گناه باعث ایجاد افکار مزاحم می‌شود (بساکن‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۳۱).	رفع احساس گناه
۴۵	استرس حاد، مانع بزرگی در کنترل فکر (ابوالقاسمی و دیگران، ۱۳۹۱، ص ۱۶۵) و کنترل استرس و هیجان، از راه‌های مدیریت افکار ناخواسته و مزاحم است (فتاحی و دهقانی، ۱۴۰۰، ص ۱۴۸).	رفع استرس حاد
۴۶	طبق پژوهش‌ها از راهبردهای جایگزین برای مدیریت افکار ناخواسته و مزاحم، رویکرد مبتنی بر پذیرش یا درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است (فتاحی و دهقانی، ۱۴۰۰، ص ۱۴۳).	رویکرد و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۴۷	رها سازی عضلانی، از شیوه‌های مؤثر و عملی در تمرکز فکر است (احمدی، ۱۳۸۵، ص ۲۸).	رها سازی عضلانی
۴۸	رهایی از عادات ناپسند و مضر، یکی از راه‌های کنترل ذهن است (سیلوا، ۱۴۰۰).	رهایی از عادات ناپسند
۴۹	از راه‌های کنترل فکر: شخص همواره در زمان حال زندگی کند (علی‌عسگری و قنبریان، ص ۲۶).	زندگی در زمان حال



۵۰	حجم انبوه اطلاعاتی که هر روز از منابع متعدد به انسان می‌رسد، ذهن را به خود مشغول می‌کند؛ لذا باید برای مطالعه آنها محدودیت زمانی تعیین کرد (مقاله ایمن، ۱۴۰۰، کد ۵۶۱۳۰۵).	سد کردن سیل روزانه اطلاعات
۵۱	سرگرمی، از راه‌های کنترل ذهن است (عسگری یزدی و قنبریان، ص ۲۲). جوان وقتی از کار مباحی که درونش با آن مشغول باشد، باز ایستد، ناچار شیطان در دل او وارد می‌شود (عسگری یزدی و قنبریان، ص ۲۲). خودمشغولیتی، از راه‌های مدیریت افکار ناخواسته و مزاحم است (فتاحی و دهقانی، ۱۴۰۰، ص ۱۴۸).	سرگرمی
۵۲	باید همیشه نیمه پر لیوان را دید؛ یعنی به داشته‌ها نگاه کرد و خدا را شکر نمود؛ شکرگذاری باعث کنترل ذهن می‌شود (پناهیان، ۱۳۹۷، ص ۴۵). سجده شکر به خاطر نعمت‌های خدا یک تکنیک برای تقویت توجه است (پناهیان، ۱۳۹۷، ص ۴۷).	شکرگذاری
۵۳	صحبت با دیگران درباره فکر خاص، راه کنترل فکر است (اسدی و همکاران، ۱۳۹۹، ص ۵۷).	صحبت درباره فکر مزاحم
۵۴	طبق احادیث، صلاه مودع و اینکه انسان احساس کند آخرین نمازش را می‌خواند، سهم به‌سزایی در کاهش ورود اندیشه‌های زائد به ذهن دارد (عسگری یزدی و قنبریان، ۱۳۹۵، ص ۱۷-۱۸).	صلاه مودع
۵۵	طهارت خیال، از راه‌های مدیریت افکار ناخواسته مزاحم است (فتاحی و دهقانی، ۱۴۰۰، ص ۱۴۸).	طهارت خیال
۵۶	غفلت از دنیا، یکی از راه‌های کنترل ذهن است (پناهیان، ۱۳۹۷، ص ۳۱).	غفلت از دنیا
۵۷	فراشناخت درمانگری، راهبرد کنترل فکر است که به شناخت درشناخت می‌پردازد (اسدی و همکاران، ۱۳۹۸، ص ۹۵۱).	فراشناخت درمانگری
۵۸	کار، یکی از راهکارهای کنترل ذهن است (عسگری یزدی و قنبریان، ص ۲۲).	کار
۵۹	کنترل اجتماعی، یکی از راهبردهای کنترل فکر است (اسدی و همکاران، ۱۳۹۸، ص ۹۵۴. اسدی و همکاران، ۱۳۹۹، ص ۵۷. سعیدپور و همکاران، ۱۳۹۶، ص ۱).	کنترل اجتماعی
۶۰	بر اساس منابع روان‌شناسی، کنترل تنفس یکی از راه‌های کنترل ذهن است (علی عسگری و قنبریان، ص ۲۵). هنگامی که تنفس اشتباه یا نامنظم باشد، ذهن آشفته و نامتعادل می‌شود، اما هنگامی که تنفس آرام باشد، ذهن آرام می‌شود (باقر لباف و البرزی، ۱۳۸۳، ص ۱۱۳). تنفس تمرکز را بالا می‌برد و اراده را	کنترل تنفس



		قوی می‌کند(شاهمیری، ۱۳۶۳، ص ۴۰-۴۱).
۶۱	کنترل حواس ظاهر	شهوت و غضب را قوای متخیله و متوهمه به وسیله ادراکاتی تحریک می‌کنند که از جانب حواس ظاهری به آن دو می‌رسد (طوسی، ۱۳۸۴، ص ۱۰۵۴-۱۰۵۵). مراقبت از ادراک های حسی یکی از راههای کنترل ذهن است(عسگری یزدی و قنبریان، ص ۲۰ و مطهری، ۱۳۹۱، ص ۲۹۹).
۶۲	کنترل زبان	کنترل زبان، یکی از مهمترین راههای کنترل ذهن است(پناهیان، ۱۳۹۷، ص ۲۵).
۶۳	کنترل و رفع دردها	کنترل درآوردن درد، تسکین یا از بین بردن درد به‌طورکامل، راه کنترل ذهن است(سیلوا، ۱۴۰۰).
۶۴	کنترل ورود و خروج افکار	کنترل ورود و خروج افکار، راه کنترل افکار ناخواسته است (فتاحی و دهقانی، ۱۴۰۰، ص ۱۴۸).
۶۵	مثبت‌اندیشی	مثبت اندیشی، از راههای کنترل ذهن است(بخش روانشناسی بیتوته، روش های تسلط بر ذهن) و فاصله گرفتن از افکار منفی باعث تمرکز ذهن می‌شود(پناهیان، ۱۳۹۷، ص ۳۳).
۶۶	مراقبت در تمایلات و حواس باطنی	مشغول شدن به اندیشه‌های نادرست از راه چشم و گوش و دیگر حواس باطنی انسان به وجود می‌آیند(عسگری یزدی و قنبریان، ۱۳۹۵، ص ۱۶).
۶۷	مطالعه و آموزش	مطالعه و آموزش، یکی از راههای مدیریت افکار ناخواسته و مزاحم است (فتاحی و دهقانی، ۱۴۰۰، ص ۱۴۸). مطالعه منظم روزانه، نظم و انرژی خاصی به ذهن می‌دهد و یکی از روشهای تسلط بر ذهن است(امراه نژاد، ۱۳۹۹، کد ۲۲۰۱۷).
۶۸	نظم و برنامه‌ریزی	نظم و برنامه‌ریزی، از راههای مدیریت افکار مزاحم است (فتاحی و دهقانی، ۱۴۰۰، ص ۱۴۸).
۶۹	نماز	نماز خواندن با شیوه ذهن آگاهی می تواند روش مؤثری در کاهش اضطراب باشد(بهشتیان و تمدن، ۱۳۹۵، ص ۱۱۹-۱۳۳. احمدی، ۱۳۸۵، ص ۲۸).
۷۰	ورزش	برخی ورزش‌ها باعث کنترل و جلوگیری از هم‌گسیختگی ذهن می‌شود(مقاله همشهری، ۱۳۹۸، کد ۹۲۳۰۹. مقاله حقوق نیوز، کد ۲۷۵۳۹۰).
۷۱	هم‌نشینی نکردن با افرادی که به لغو مشغول می‌کنند	هم‌نشینی نکردن با کسانی که ذهن انسان را به امور بیهوده مشغول می‌کنند، یکی از راههای کنترل ذهن است(پناهیان، ۱۳۹۷، ص ۳۳).

۷۲	هیپنوتیزم، از تکنیک‌های شناخته شده کنترل ذهن است (ملکی‌زاده، ۱۳۹۴، کد ۰۹-۱۰۸۶۴۰).	هیپنوتیزم
۷۳	یادگیری نحوه تفکر، از راه‌های مدیریت افکار مزاحم است (فتاحی و دهقانی، ۱۴۰۰، ص ۱۴۸).	یادگیری نحوه تفکر

در مرحله بعدی، روش‌های فوق با دو معیار تجمیع روش‌های مرتبط و تقسیم‌بندی بر اساس ساختار وجودی انسان در سه ساحت بینش، گرایش و رفتارهای انسانی طبقه بندی شدند که جدول شماره (۳) به آنها پرداخته است. توضیح بیشتر آنکه چون ساختار وجودی انسان در سه حیطه شناختی، تمایلات و اقدامات یا بینش، گرایش و رفتارهای کنشی و واکنشی تقسیم می‌شود (جوادی‌آملی، ۱۳۸۴: ۱۹۳ و حاجی‌پور و حسینی، ۱۳۹۲: ۱۵۰)، روش‌های فوق، طبق آن ساختار و ساحت‌ها تجمیع و طبقه‌بندی گردیده و به ترتیب الفبایی درج شده‌اند.

البته جهت اعتبارسنجی، روش‌های زیر بر اساس گزینش ۲۰ نفر از کارشناسان و مشاوران جهت اولویت‌بندی به این ترتیب برگزیده شد که تصور درست از خدا، اراده و تمرکز، یاد خدا، توکل و توسل و دعا در رتبه‌های اول و تنظیم هیجان، تلقین بر مثبت‌اندیشی و اعتماد به نفس، نظم و تمرکز بر یک کار، تمرین بر ترک گناه و هر نوع عادت، پرهیز از محرک فکر منفی، ارتباط صحیح با اجتماع، ترس از عذاب، تکرار و ارزیابی تفکر مطلوب، تفریح و کار و ورزش، درمان‌پذیری و تسریع در بهبود، روش جایگزینی واقع‌بینانه، کنترل اجتماعی و بیرونی، بهداشت فیزیولوژیک در رتبه‌های بعدی قرار گرفته‌اند.

تحلیل مضمون اخلاقی در روش‌های کنترل افکار مزاحم بر اساس الگوی دینی تقوای فکر

جدول ۳. تجمیع روش‌های کنترل افکار مزاحم بر اساس ساختار وجودی انسان

ردیف	ساختار وجودی انسان	شیوه‌های همسان و همخوان	روش کنترل افکار مزاحم
۱	گرایش	توجه، اراده، تکرار روزمره توجه به نفس، کنترل ورود و خروج افکار، مراقبت در تمایلات و حواس باطنی	اراده و تمرکز
۲	رفتار	ارتباط با محیط و اجتماع، خوب شنیدن، صحبت درباره فکر مزاحم، مطالعه و آموزش، رفتارهای مذهبی در اجتماع	ارتباط صحیح با اجتماع
۳	رفتار	بهداشت خواب، تغذیه، تقویت حافظه، رهاسازی عضلانی، کنترل تنفس، کنترل و رفع دردها	بهداشت فیزیولوژیک
۴	بینش + رفتار	اجتناب از محرکات فکر منفی، پرت کردن حواس، پرهیز از کنجکاوای در موارد بیهوده، دوری از افکار شهوانی و هواهای نفسانی، سد کردن سیل روزانه اطلاعات، طهارت خیال، هم‌نشینی نکردن با افرادی که به لغو مشغول می‌کنند، حل مشکلات	پرهیز از محرک فکر منفی
۵	گرایش	ترس از عذاب	ترس از عذاب
۶	بینش	تصور صحیح از خداوند	تصور صحیح از خدا
۷	رفتار	تفریح، زندگی در زمان حال، سرگرمی، غفلت از دنیا، کار، ورزش	تفریح و کار و ورزش
۸	رفتار	ارزیابی و تحلیل فکر، اصلاح توانایی دریافت‌های درون، بازآموزی، آموزش مجدد، تمرین‌های شناختی، تمرین تصویر ذهنی، خردورزی، ذهن‌آگاهی، فراشناخت درمانگری، یادگیری نحوه تفکر	تکرار، تمرین و ارزیابی تفکر مطلوب
۹	بینش + گرایش	افزایش اعتماد به نفس، تقویت رفتار، تلقین، تولید احساسات مطلوب، مثبت‌اندیشی، شکرگذاری	تلقین مثبت‌اندیشی و افزایش اعتماد به نفس

۱۰	بینش+ رفتار	ترک گناه، ترک گناه ذهنی، رهایی از عادات ناپسند، کنترل حواس ظاهری، کنترل زبان	تمرین بر ترک گناه و هر نوع عادت
۱۱	گرایش	تخلیه احساسات نامطلوب، تنظیم هیجان، دوری از کمال طلبی افراطی، رفع احساس گناه، رفع استرس حاد	تنظیم هیجان
۱۲	بینش + رفتار	تلاوت قرآن، تلاوت آیه سخره، توسل به معصومان، نماز، صلاه مودع	توکل، توسل و دعا
۱۳	بینش+ رفتار	رویکرد و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، تسریع در روند بهبود	درمان پذیری و تسریع در بهبود
۱۴	رفتار	جایگزینی، کنترل واقع بینانه و ایجاد شرایط جدید	روش جایگزینی واقع بینانه
۱۵	رفتار	کنترل اجتماعی + هیپنوتیزم	کنترل اجتماعی و بیرونی
۱۶	رفتار	انجام ندادن چند کار همزمان، نظم و برنامه ریزی	نظم و تمرکز بر یک کار
۱۷	بینش + گرایش + رفتار	آرامش، ذکر و یاد خدا، رشد معنوی	یاد خدا

در مرحله بعدی، روش های تجمیع شده و طبقه بندی شده، بر اساس الگوی دینی و اخلاقی تقوای فکر مورد تحلیل قرار گرفته و به ترتیب حروف الفبا در جدول (۴) نمایش داده شده اند. جمع بندی تحلیل ها آن است که مطلق روش ها با الگوی تقوا منطبق بوده و تنها برخی از روش ها نیازمند تقید به معیارهای دیگرند؛ برای مثال، ارتباط صحیح با اجتماع برای کنترل افکار مزاحم زمانی ارزشمند و اثرگذار است که شخص با اجتماع مطلوب و تقوا مدار همراه گردد و یا روش تلقین بر مثبت اندیشی و افزایش اعتماد به نفس زمانی در جهت کنترل افکار مزاحم ارزشمند و اثرگذار است که با آگاهی بخشی و آرامش مستمر همراه گردد. هم چنین اگر روش کنترل اجتماعی فراتر از اختیار انسانی باشد، با الگوی مورد

تحلیل مضمون اخلاقی در روش‌های کنترل افکار مزاحم بر اساس الگوی دینی تقوای فکر

نظر تقوای دینی ناسازگار و روش نامطلوبی در جهت کنترل افکار مزاحم خواهد شد.

جدول ۴. تحلیل مضمون روش‌های کنترل افکار مزاحم

ردیف	روش‌های کنترل فکر	تحلیل مضمون روش‌ها طبق الگوی تقوای فکر
۱	اراده و تمرکز	تقوای فکر بر مقید بودن ورودی و خروجی افکار مبتنی است و خروج اوهام و افکار مزاحم، نتیجه مشترک این روش و الگوی تقوای فکر است.
۲	ارتباط صحیح با اجتماع	هرچند ارتباط صحیح با اجتماع به عنوان روش‌های کنترل ذهن و فکر معرفی شده، اما طبق محور مشاور امین در الگوی تقوای فکر می‌توان نتیجه گرفت که روش ارتباط صحیح باید با محور اجتماع مطلوب و تقوایمدار همراه شود و مطلق اجتماع منظور نیست.
۳	بهداشت فیزیولوژیک	رفتارهای مطلوب انسانی مانند نظم و عدالت در کارها و حتی اعمال بدنی، نیز زمینه‌ساز تقوای فکری است. لذا روش مذکور با الگوی مورد نظر همخوانی دارد.
۴	پرهیز از محرک فکر منفی	با توجه به تعریف تقوای فکر که دژ و مانعی برای افکار مزاحم است و با ملاحظه اینکه ترک اختیاری فکر گناه‌آلود، زمینه‌ساز تقوای فکر است، روش مذکور کاملاً منطبق با الگوست
۵	ترس از عذاب	با توجه به اینکه آگاهی به ترس‌های بیهوده و آگاهی به عاقبت بد از عوامل و زمینه‌های تقوای فکر هستند، روش ترس از عذاب اگر مشروط به آگاهی‌بخشی باشد، با الگوی دینی تقوای فکر همخوانی خواهد داشت.
۶	تصور درست از خدا	تصور درست از خدا، از زمینه‌های تقوای فکری و روش مطلوب کنترل افکار مزاحم است.
۷	تفریح و کار و ورزش	با توجه به تعریف تقوای مبنی بر دژ و مانع افکار مزاحم، تفریح و کار و ورزش حتی اگر ناخواسته و موقتا مانع افکار مزاحم باشند، به نسبت تاثیرگذاری‌هایشان ارزشمند هستند.
۸	تکرار و ارزیابی تفکر مطلوب	تمرکز بر مسیر درست و عبرت از زمینه‌های تقوای فکری و افکار مطلوب نهادینه‌شده یکی از تعاریف آن



		هستند، لذا تکرار و ارزیابی تفکر با الگوی مورد نظر منطبق است.
۹	تلقین بر مثبت‌اندیشی و اعتماد به نفس	تلقین بر مثبت‌اندیشی و افزایش اعتماد به نفس اگر با آگاهی‌بخشی و آرامش مستمر همراه‌گردد، با الگوی دینی تقوای فکر همخوانی خواهد داشت. صرف تلقین کافی نیست.
۱۰	تمرین بر ترک گناه و هر نوع عادت	از آنجا که افکار مطلوب نهادینه‌شده، ریشه در اعمال انسانی دارد و تعریف تقوای فکر مبتنی بر مقید بودن به ورودی و خروجی افکار است، روش تمرین بر ترک هر نوع اعتیاد زمینه را برای رهایی فکر از آن اعتیاد فراهم می‌کند و لذا با الگو همخوانی دارد.
۱۱	تنظیم هیجان	با لحاظ تاثیر متقابل ساحت فکر با دو ساحت هیجانات و رفتارها، و تاثیر متقابل تقوای فکر با تنظیم هیجانات و مدیریت رفتارها، روش مذکور کاملا متناسب با الگوی تقوای فکر است.
۱۲	توکل، توسل و دعا	از آنجا که توکل زمینه ساز تقوا و موثر در آرامش درونی است، قطعا یکی از بهترین روش‌های مناسب برای کنترل افکار مزاحم و بیرون راندن اوهام از ذهن است.
۱۳	درمان‌پذیری و تسریع در بهبود	روش از آن جهت با الگوی تقوای فکر همسوست که نتیجه تقوای فکر، آرامش و رفع افسردگی و اضطراب است و نگرش درمان‌پذیری، تسریع در بهبود افکار از هم گسیخته و مایه آرامش است.
۱۴	روش جایگزینی واقع‌بینانه	روش جایگزینی واقع‌بینانه از آن جهت که با برخی زمینه‌های تقوای فکر اشتراک دارد، روش مناسبی است؛ یعنی از آن جهت که با آگاهی از عاقبت سوء و انتخاب مسیری درست از بیراهه‌های اعتیادآور و نشخوار کننده ذهن رهایی می‌دهد و از منظر اخلاقی باعث ترک فکر گناه می‌شود و در ذهن فرد گشایش و راهگشایی ایجاد می‌کند، روش معقول و اخلاقی و اثرگذار است.
۱۵	کنترل اجتماعی و بیرونی	با توجه به اینکه روش مذکور بر پیروی از نظم و قانون اجتماعی مبتنی است با زمینه‌های نظم و



تحلیل مضمون اخلاقی در روش‌های کنترل افکار مزاحم بر اساس الگوی دینی تقوای فکر

		عدالت، پیروی از صراط مستقیم، رعایت حدود الهی در جامعه مومنان همسوست. البته نباید جبر اجتماعی فراتر اختیار انسانی باشد که روش نامطلوبی در جهت کنترل افکار مزاحم خواهد شد
۱۶	نظم و تمرکز بر یک کار	این روش در خود نظم، تمرکز بر مسیر درست از جمله تکرار آگاهانه نماز و روزه به عنوان مصداق‌هایی برای رسیدن به تقوای فکر و آرامشی که نتیجه‌اش می‌باشد، با الگو همسوست.
۱۷	یاد خدا	این روشی که برای کنترل افکار مزاحم گفته شده، زمینه و عامل مهم تقوای فکر هم می‌باشد و طبق تعریف تقوا، دژ و مانع قطعی افکار مزاحم و عاملی برای اکثر زمینه‌های تقوای فکر و نتیجه تصور درست از خدا و لذا از همه لحاظ یکی از بهترین روش‌های کنترل افکار مزاحم است.

در گام نهایی، مضامین تحلیل یافته، موردبازبینی و پالایش مجدد قرار گرفت و با تحلیل شبکه‌ای مضامین پالایش یافته، نتیجه نهایی پیرامون روش‌های کنترل ذهن و تقوای فکر به دست آمد؛ توضیح بیشتر آن که ساحت شناختی و بینشی، ورودی سایر ساحت‌های وجودی انسان و مقدمه شکل‌گیری احساسات و تمایلات و حالات و نیز اثرگذار در رفتارها و کنش‌ها و واکنش‌های انسانی است و لذا روش‌هایی که مرتبط با حوزه شناختی است، بر سایر روش‌ها تقدم دارد؛ ضمن آن‌که تصور درست از خدا به عنوان روش مبتنی بر شناخت و روش یاد خدا که بخش اعظم آن بینشی است، گزینش‌های اول اکثر کارشناسان و موید این مطلب بوده است.

هم‌چنین اگرچه حالات و تمایلات انسانی باعث بروز رفتارها می‌گردد و در مساله مورد نظر و برای کنترل ذهن و افکار مزاحم، اراده و تمرکز که روشی انگیزشی است نیز جزو انتخاب‌های اولیه کارشناسان پس از روش بینشی مثل

تصور درست از خدا بوده است، اما در همین مسأله مورد نظر نمی‌توان ادعا نمود که همه روش‌های انگیزشی بر روش‌های مبتنی بر رفتار مقدم باشد، بلکه برای کنترل افکار مزاحم، تنظیم رفتارها ساده‌تر از روش‌های انگیزشی به نظر می‌رسند و چون تغییر گرایش و عواطف به دلیل ساختار پیچیده‌تری که دارند، دشوارتر است، لذا بر این اساس شاید بتوان گفت برای کنترل افکار مزاحم، برخی روش‌های مبتنی بر رفتارها مقدم بر برخی شیوه‌های مبتنی بر تمایلات و گرایش‌ها باشند. در مجموع، مسأله نیازمند تأمل بیشتر است.

در مجموع و بر اساس الگوی دینی تقوای فکر که انسان را از معضلات روانی و اخلاقی نجات می‌دهد، غالب روش‌های کشف شده با الگوی مورد نظر منطبق بوده‌اند، اما طبق ساختاری وجودی انسانی که بیان شد، روش‌های مبتنی بر شناخت نظیر تصور درست از خدا، یاد خدا، و تلقین بر مثبت‌اندیشی و اعتماد به نفس واقعی در مراحل ابتدایی باید اجرایی شود، آن‌گاه برخی روش‌های انگیزشی نظیر اراده و تمرکز مورد نظر جدی قرار گیرند و در ادامه روش‌های مبتنی بر رفتارها نظیر نظم، تمرین بر ترک گناه و هر نوع عادت، پرهیز از محرک فکر منفی، و تفریح و کار و ورزش به صورت منطقی و عاقلانه تکرار گردند تا قوه تمرکز جهت پرهیز از افکار مزاحم در افراد تقویت شود. البته روش‌هایی نظیر یاد خدا و توکل و توسل که ذو ابعادند، به صورت پیوسته تکرار گردند تا سایر روش‌ها نتیجه‌بخش باشند.

۶. نتیجه‌گیری

شخصیت سالم انسانی از جهت اخلاقی و روانی نیازمند آن است که بتواند ورودی و خروجی افکار خویش را تا جایی که در حوزه اختیار اوست، مدیریت و کنترل نماید و از آنجا که افکار مزاحم به تدریج انسان را از جهت گرایش‌ها و سواسی، افسرده و منزوی می‌کنند و از جهت رفتاری به معضلات اخلاقی

می‌کشاند، افراد نیازمند استفاده از روش‌هایی برای کنترل افکار مزاحم هستند، اما این روش‌ها زمانی اثرگذاری واقعی دارند که همسو با مبانی دینی باشند. تقوای فکر در متون دینی، الگوی مناسبی جهت ارزیابی روش‌های موجود است و لذا این تحقیق در صدد آن بوده تا با استفاده از الگوی مورد نظر روش‌های موجود را بسنجد.

نتایج پژوهش بر محورهای ذیل مبتنی است:

تقوای فکر یکی از مراتب و حیثیت‌های تقوا و مربوط به حوزه شناختی انسان است و باعث می‌شود شخص نسبت به افکار و اعتقادات صحیح و تصحیح و تقویت آنها با اختیار خویش مراقبت و تلاش نماید تا به تدریج دژ و مانع افکار مزاحم و محوری حساس و مقید برای ورودی و خروجی افکار گردد و انسان را از حالات و احساسات نامطلوب مداوم نجات دهد و باعث پرهیز وی از معضلات رفتاری و اخلاقی شود. در واقع الگوی تقوای فکر، خودش مقدمه برای حالات و گرایش‌های مثبت و رفتارهای درست است. لذا روش‌های موجود و سایر روش‌هایی که برای کنترل افکار مزاحم طراحی می‌گردند، اگر بر تقوای فکر مبتنی باشند، قطعاً نجات‌دهنده شخص هستند و هرچه روش‌ها بیشتر نزدیک به الگوی مورد نظر باشند، میزان تأثیرگذاری آنها بیشتر و درصد پیامدهای منفی آنها کمتر خواهد بود. از آنجا که تقوای فکر مبتنی بر خدا‌باوری است، هرچه روش‌های کنترل افکار مزاحم بر باور به خدا نزدیک‌تر باشند، اثرگذاری بیشتری خواهند داشت، به همین جهت روش‌هایی نظیر تصور درست از خدا، یاد خدا و توکل به خدا نقش مؤثری در این زمینه دارند و گزینش‌های اول کارشناسان در روش‌های مذکور هم مؤید این ادعاست.



منابع و مأخذ

۱. آقاجمال خوانساری، محمدبن حسین؛ شرح آقا جمال خوانساری بر غررالحکم و دررالکلم؛ تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۶۶ ش.
۲. آمدی، عبدالواحد بن محمد؛ غرر الحکم و دررالکلم؛ ج ۱، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، ۱۳۹۴ ش.
۳. ابوالقاسمی، عباس و دیگران؛ راهبردهای کنترل فکر و بازداری پاسخ در افراد مبتلا به اختلال استرس حاد و افراد بهنجار؛ دانش و تندرستی، زمستان ۱۳۹۱، شماره ۲۴.
۴. احمدی، محمدرضا؛ تمرکز فکر و ۷ راهکار عملی برای تقویت آن؛ پرسمان، مرداد ۱۳۸۵، شماره ۴۷.
۵. اسدی، ثریا و همکاران؛ اثربخشی درمان فراشناختی بر راهبردهای کنترل فکر زنان سرپرست خانوار شهر تهران؛ علوم روان شناختی، شماره ۸۰، پاییز ۱۳۹۸ ش.
۶. اسدی، لیلا و دیگران؛ رابطه ذهن آگاهی با کنترل فکر و ابراز وجود؛ روان شناسی و علوم رفتاری ایران، پاییز ۱۳۹۹، شماره ۲۳.
۷. اس، نیوٹ و رچمن اس؛ اختفاء افکار و سواسی؛ ترجمه: زینب خانجانی، علوم انسانی، تابستان ۱۳۸۱، شماره ۴۲، ص ۵۷-۷۲.
۸. امراه نژاد، اعظم؛ ۱۸ روش کاربردی برای تسلط بر ذهن؛ سایت انگیزه، ۲۳ فروردین ۱۳۹۹، کد ۲۰۱۷۲۳.
۹. امیر، نادر و دیگران؛ راهبردهای کنترل فکر در اختلال وسواس فکری-عملی؛ روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، تابستان ۱۳۷۷، شماره ۱۳.
۱۰. امیری، شعله و دیگران؛ واکاوی عوامل مؤثر بر افکار مزاحم ناخواسته: مطالعه کیفی، تحقیقات کیفی در علوم سلامت، دوره ۸، شماره ۲، ص ۱۷۰ - ۱۸۲.
۱۱. باقر لباف، مریم و منوچهر البرزی؛ یوگا، ذهن، بدن؛ تهران: کلام شیدا، ۱۳۸۳ ش.
۱۲. بخشی، احمد؛ تکنیک های کنترل ذهن؛ سایت: مرکز پژوهشی اسراء.

۱۳. براتی، هاجر و حمیدرضا عزیزی؛ بررسی پایایی و اعتباریابی پرسش‌نامه توانایی کنترل فکر لوجیانو و همکاران؛ دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، بهار ۱۳۹۴، شماره ۵۹.
۱۴. بساک نژاد، سودابه و همکاران؛ اثربخشی گروه درمانی شناختی رفتاری بر در آمیختگی فکر عمل فرونشانی افکار و احساس گناه دانشجویان دختر؛ پژوهش‌های علوم‌شناختی و رفتاری، ۱۳۹۲ ش.
۱۵. بهشتیان، محمد و هستی تمدن؛ مقایسه اثربخشی خواندن نماز به شیوه ذهن‌آگاهی و بدون ذهن‌آگاهی بر میزان اضطراب؛ پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، پاییز و زمستان ۱۳۹۵، شماره ۴، ص ۱۱۹-۱۳۳.
۱۶. جماعتی، حسین؛ راه‌های تربیتی دور کردن ذهن و قلب از افکار و تخیلات شیطانی؛ پژوهش‌های معنوی، ۱۳۹۵ ش.
۱۷. جوادی‌آملی، عبدالله؛ تفسیر انسان به انسان؛ قم: اسراء، ۱۳۸۴ ش.
۱۸. حاجی‌پور، حسین و سید محمدجواد حسینی فاطمی؛ قرآن و مبانی گفتگو؛ قم: سوق، ۱۳۹۲ ش.
۱۹. حسن‌زاده آملی، حسن؛ رساله نور الانوار در ذکر و ذاکر و مذکور؛ قم: تشییع، ۱۳۷۱ ش.
۲۰. حسن‌زاده آملی، حسن؛ هزار و یک نکته؛ تهران: رجا، ۱۳۶۵ ش.
۲۱. حسینی تهرانی، محمدحسین؛ رساله سیر و سلوک منسوب به بحر العلوم؛ مشهد: نور ملکوت قرآن، ۱۴۲۸ ق.
۲۲. داوودی، ایران و بهمن نجاریان؛ اختلال وسواسی اجباری در کودکان و نوجوانان؛ علوم انسانی دانشگاه الزهراء، تابستان ۱۳۷۸، شماره ۳۰ و ۳۱.
۲۳. دلیر، مجتبی؛ نقش باورهای وسواسی مسئولیت‌پذیری کمال‌زدگی و اهمیت دادن به افکار در کیفیت خواب؛ رویش روان‌شناسی، فروردین ۱۳۹۹، شماره ۴۶، ص ۱-۸.
۲۴. رجالی، هدی و زهرا یوسفی؛ پیش‌بینی رابطه با همسر بر اساس خردمندی و راهبردهای کنترل فکر و نقش تعدیل‌گری ابعاد روابط خانوادگی و مثلث‌سازی در زنان متأهل؛ فصلنامه: خانواده درمانی کاربردی، بهار ۱۴۰۰، شماره ۵، ص ۱۲۶-۱۴۲.



۲۵. رحیمی خوزوقی، احسان و مهدی سپهری؛ تبیین هستی و چیستی انسان از منظر اندیشه‌های علامه طباطبایی H؛ مجله حکمت صدرایی، ۱۳۹۷، شماره دوم، ص ۸۷-۱۰۵.
۲۶. زاهدی، مریم و دیگران؛ تحلیلی بر کنترل ذهن و تاثیر آن بر حصول حیات طیبه؛ نشریه پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی، ش ۴۴، بهمن ۱۴۰۰ ش.
۲۷. سعیدپور، صابر و همکاران؛ نقش تشخیصی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان هم‌جوئی شناختی و راهبردهای کنترل فکر در اختلال وسواسی-اجباری؛ روانشناسی بالینی، پاییز ۱۳۹۶، شماره ۳۵.
۲۸. سیلوا، خوزه؛ روش‌های کنترل ذهن سیلوا: تکنیک‌ها و تمرینات شفابخشی خود و دیگران؛ ترجمه: علی اصغر شجاعی، تهران: نقش و نگار ۱۴۰۰.
۲۹. شاملی، لیدا و دیگران؛ پیش‌بینی وسواس مذهبی بر اساس تصور از خدا و راهبردهای کنترل افکار رخنه‌کننده در بیماران وسواسی-اجباری؛ مجله دانشکده پزشکی اصفهان، بهمن ۱۳۹۰، شماره ۱۶۶، ص ۲۳۰۷-۲۳۱۸.
۳۰. شاهمیری، رضا؛ کلید ذهن و هیپنوتیزم؛ تهران: چاپخانه گیلان، ۱۳۶۳ ش.
۳۱. شجاعی، محمدصادق؛ توکل به خدا راهی به سوی حرمت خود؛ قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی H، ۱۳۸۳ ش.
۳۲. _____؛ نقش تقوا در بهداشت روانی فرد و جامعه؛ شمیم یاس، فروردین ۱۳۸۶، شماره ۴۹.
۳۳. شمس، گیتی و مجید صادقی؛ علائم و ویژگی‌های افکار مزاحم ناخواسته در جمعیت بالینی و غیر بالینی؛ تازه‌های علوم شناختی، ۱۳۸۹، شماره ۱.
۳۴. طباطبایی، محمدحسین؛ المیزان فی تفسیر القرآن؛ ترجمه: موسوی همدانی؛ ج ۷، بی تا.
۳۵. طوسی، خواجه نصیرالدین؛ شرح الاشارات و التنبیها؛ قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۴ ش.
۳۶. عابدی جعفری، حسن و دیگران؛ تحلیل مضمون و شبکه مضامین روشی ساده و کارآمد برای تبیین الگوهای موجود در داده‌های کیفی؛ اندیشه مدیریت راهبردی، ۱۳۹۱، شماره ۲، ص ۱۵۱-۱۹۸.

۳۷. عسگری یزدی، علی و علی قنبریان؛ *راهکارهایی برای کنترل ذهن و اندیشه‌های نفسانی با تأکید بر منابع اسلام*؛ فصلنامه اخلاق، بهار ۱۳۹۵ ش.
۳۸. علیاناسب، حسین؛ *تصویر ذهنی از خدا و خاستگاه آن، روان‌شناسی و دین*؛ تابستان ۱۳۹۰، شماره ۲، ص ۶۳-۷۷.
۳۹. علیجانی، محمد؛ *چگونه از شر افکار مزاحم یا ناخواسته خلاص شویم*؛ خبرگزاری ایسنا، ۱۴۰۰، کد ۳۸۴۴۴۰۶۰۱۰۰۱۴۰۰.
۴۰. غفاری‌خان، محمد و دیگران؛ *راهبردهای کنترل فکر در اختلال وسواس فکری عملی*؛ مجله روانپزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ۱۳۷۷، شماره ۴، ص ۶۸-۱۰۰.
۴۱. فتاحی، محمد و مرضیه دهقانی؛ *تحلیل ادراک دانشجویان دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران از مفهوم مدیریت افکار*؛ پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۴۰۰، شماره ۴.
۴۲. کلینی، محمد؛ *الکافی*؛ تصحیح: علی‌اکبر غفاری، تهران: دارالکتب‌الاسلامیه، ۱۳۶۳-۱۳۶۵.
۴۳. گودرزی، محمدعلی و یعقوب اسماعیلی؛ *رابطه بین راهبردهای کنترل افکار رخنه‌کننده و شدت علائم وسواسی*؛ نشریه حکیم، زمستان ۱۳۸۴، شماره ۴، ص ۴۴-۵۱.
۴۴. مجلسی، محمدباقر؛ *بحار الانوار*؛ بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.
۴۵. محمدخانی، شهرام و مریم مظلوم؛ *رابطه باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر با اضطراب صفت*؛ روان‌شناسی معاصر، ۱۳۸۹، شماره ۱۰.
۴۶. مطهری، مرتضی، *کلیات علوم اسلامی*؛ تهران: انتشارات صدرا، ۱۳۸۲ ش.
۴۷. _____؛ *مجموعه آثار شهید مطهری*؛ ج ۳، تهران: انتشارات صدرا، ۱۳۹۱ ش.
۴۸. _____؛ *مجموعه آثار شهید مطهری*؛ ج ۵، تهران: انتشارات صدرا، ۱۳۸۶ ش.
۴۹. مظلوم، مریم و حمید یعقوبی؛ *نقش تنظیم هیجان و کنترل فکر در پیش‌بینی اختلال استرس پس از آسیب*؛ روانشناسی بالینی، زمستان ۱۳۹۵، شماره ۳۲.
۵۰. معین‌الغریابی، فاطمه و همکاران؛ *نبردهای شناختی در بیماران مبتلا به اضطراب افسردگی مختلط و وسواس بی‌اختیاری*؛ روان‌شناسی تحولی روان‌شناسان ایرانی، پاییز ۱۳۸۹، شماره ۲۵.



مقالات و سایت‌ها:

۱. مقاله چگونه به چیزی بیش از حد فکر نکنیم؛ خبرگزاری صدا و سیما، ۱۲ بهمن ۱۳۹۹؛
کد: ۳۰۰۳۵۹۵.

۲. مقاله تکنیک‌های خانه تکانی ذهن و کاهش استرس چیست؛ خبرگزاری ایمن، ۲۱
اسفند ۱۴۰۰؛ کد ۵۶۱۳۰۵.

۳. مقاله روش‌های افزایش تمرکز و کنترل ذهن؛ روزنامه همشهری، ۱۸ دی ۱۳۹۸، کد:
۹۲۳۰۹.

۴. مقاله کنترل ذهن چیست و تکنیک‌های کنترل ذهن؛ سایت حقوق نیوز، کد:
۲۷۵۳۹۰.

۵. ملکی زاده، رزیتا؛ تکنیک‌های کنترل ذهن؛ سایت راسخون، ۳۰ تیر ۱۳۹۴، کد:
۱۰۸۶۴۰۹.

۶. دو راه اساسی برای جلوگیری از نگرانی‌های بی‌دلیل، میرزایی، فاطمه؛ سایت باشگاه
خبرنگاران جوان، ۲۰ و ۲۰ فروردین ۱۴۰۰، کد: ۷۷۱۷۹۳۵.

۷. بررسی رابطه متقابل تفکر و تقوا در قرآن کریم؛ نبی‌لو، عظیم‌الله؛ کتاب و سنت، بهار و
تابستان ۱۳۹۵، شماره ۹، ص ۵-۲۱.

۸. روش‌های کنترل ذهن؛ هاشمی (آرام)، جمشید؛ وب سایت تخصصی دکتر آرام،
aramgroup.ir