

تَنْهَاهَا رَاهِ رَسِيدَنْ بِهٖ آرَامِشْ

بَا مُدِيرِيتِ خِيَالِ

بِسْمِ نَيْشِهٖ قَيَّاسِ بَخْشِ

www.ketab.ir

سرشناسه: فیاض بخش، نفیسه، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور: تنها راه رسیدن به آرامش با مدیریت خیال / مؤلف نفیسه فیاض بخش.
مشخصات نشر: تهران: فردا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۱۸۵ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۵۰۲-۴-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: تقوا
موضوع: Piety
موضوع: وسوسه
موضوع: Temptation
موضوع: وسوسه (اسلام)
موضوع: Temptation (Islam)
موضوع: اخلاق
موضوع: Ethics
موضوع: اخلاق اسلامی
موضوع: Islamic ethics
موضوع: گناه
موضوع: Sin
ردیف کنفرانس: ۹۱۳۹۶ت۹ف/۵۵/۵۵ BP۲۵۰
ده بندهایی: ۲۹۷/۶۳۲
شماره شناسایی ملی: ۴۷۲۰۷۷۰



تنها راه رسیدن به آرامش با مدیریت خیال

مؤلف: دکتر نفیسه فیاض بخش

ناشر: فردا

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: سیمانقش

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۵۰۲-۴-۴

تلفن مرکز پخش: ۰۳۳۹۸۷۹۹۰ (۰۲۱) و ۰۹۰۳۳۹۸۷۹۹۰

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب:

پیش گفتار.....	۱۳
مقدمه.....	۱۹
فصل اول: قوه‌ی خیال، ارادت الهی.....	۲۳
مدیریت قوه‌ی خیال، حرکت در مسیر خلیفه‌ی الهی انسان.....	۲۷
فصل دوم: مدیریت اعضا و جوارح.....	۳۱
تفاوت ماهوی بین اراده و میل.....	۳۱
مدیریت قوه‌ی خیال توسط فطرت الهی انسان یا شیطان.....	۳۲
راهکارهای تقویت اراده.....	۳۵
نقش هدفمندی و برنامه‌ریزی منطقی بر تقویت اراده.....	۳۵
تأثیر معاشرت با افراد بلند همت، بر تقویت اراده.....	۳۵
تأثیر سحرخیزی بر تقویت اراده.....	۳۶
تأثیر ورزش بر تقویت اراده.....	۳۶
تأثیر روزه بر تقویت اراده.....	۳۶
تأثیر اهتمام به نمازهای یومیه در تقویت اراده.....	۳۷
تأثیر نماز شب بر تقویت اراده.....	۳۷
تأثیر دعا بر تقویت اراده.....	۳۸
نقش تلقین موفقیت و حسن ظن به خدا بر تقویت اراده.....	۳۹
آگاهی از زندگی انسان‌های بلند همت و نقش مؤثر آن بر تقویت اراده.....	۴۰
قرار گذاشتن با شخصی دیگر برای ایجاد عادات جدید.....	۴۰
به پایان رساندن کارها.....	۴۱

۴۳.....	فصل سوم: پیش شرط‌های لازم در خصوص مدیریت اعضاء و جوارح
۴۴.....	چهار شرط لازم در مدیریت جوارح
۴۵.....	مشارطه
۴۶.....	مراقبه
۴۷.....	محاسبه
۵۱.....	معاتبه و معاقبه
۵۲.....	ادب کردن اعضاء و جوارح
۵۲.....	روش‌های کاربردی برای تسهیل انجام این مراحل
۵۳.....	اربعین گرفتن
۵۳.....	نفس مسوله و خطر بیشتر آن برای متدینین
۵۴.....	تأدیب مداکاتیم اعضاء و جوارح
۵۵.....	مکتوب کردن نتایج مراقبه‌ها
۵۵.....	اولویت با ترک محبت
۵۶.....	توجه به تفاوت‌های فردی و روش‌های درمانی خاص در ترک عادات
۵۶.....	توضیحی در خصوص تمرین‌های کتاب
۵۷.....	نکاتی در باب تکمیل جدول مراقبه
۵۸.....	نمونه جدول هفتگی مراقبه زبان
۶۱.....	فصل چهارم: مدیریت دست و پا
۶۱.....	مدیریت دست
۶۲.....	۱. اجتناب از ارتکاب به گناهان و آلوده شدن به افعال - امروست دست
۶۴.....	۲. تمرین و ممارست بیشتر دست برای انجام اعمال خیر
۶۵.....	گزارش دانشجویان در خصوص مراقبه‌ی دست
۶۹.....	تمرین
۶۹.....	مدیریت پا
۷۰.....	۱. اجتناب از حرکت به سمت معاصی و آنچه که موجب غفلت انسان می‌شود
۷۰.....	۲. حرکت کردن در مسیر رضایت الهی
۷۰.....	گزارش دانشجویان در خصوص مراقبه‌ی پا
۷۵.....	فصل پنجم: مدیریت شکم
۷۷.....	اجتناب از خوردن محرّمات

۷۸.....	اجتناب از خوردن غذاهای شبه‌ناک.....
۷۸.....	استفاده از مواد غذایی سالم و رعایت اعتدال در خوردن.....
۷۹.....	نکته‌ای ناب در ارتباط با شکم و عزت مؤمن.....
۸۰.....	بیان نورانی حضرت زهرا علیها السلام درباره آداب غذا خوردن.....
۸۱.....	گزارش دانشجویان در خصوص مراقبه‌ی شکم.....
۸۳.....	فصل ششم: مدیریت چشم.....
۸۶.....	۱- مدیریت چشم از نگاه‌های حرام.....
۸۹.....	۲- مدیریت چشم از نگاه حرام.....
۹۰.....	۳- نگاه در نگاه‌های مباح.....
۹۱.....	۴- نگاه در نگاه.....
۹۲.....	اثرات مثبت و منفی مدیریت و یا عدم مدیریت نگاه.....
۹۴.....	راهکارهای درمانی معصومین علیهم السلام برای تقویت اراده در مدیریت نگاه.....
۹۴.....	راهکارهای عدم.....
۹۴.....	۱. یاد قیامت و سختی‌های محشر.....
۹۴.....	۲. توجه به قدرت و عظمت الهی.....
۹۵.....	۳. نویدهای امیدبخش.....
۹۶.....	راهکار عملی: پرهیز از نگاه دوم.....
۹۶.....	گزارش دانشجویان در خصوص مراقبه چشم.....
۱۰۱.....	فصل هفتم: مدیریت زبان.....
۱۰۲.....	هشدارهای معصومین علیهم السلام در خصوص عدم کنترل زبان.....
۱۰۳.....	اجتناب از آفات و رذایل زبانی.....
۱۰۴.....	۱. دروغ.....
۱۰۵.....	برخی راهکارهای درمانی برای دفع دروغ‌گویی در انسان.....
۱۰۷.....	۲. غیبت و صورت ملکوتی آن.....
۱۰۸.....	تعریف غیبت.....
۱۰۹.....	راهکارهای درمانی غیبت.....
۱۱۰.....	خشم؛ زمینه‌ساز غیبت.....
۱۱۰.....	حسادت؛ زمینه‌ساز غیبت.....
۱۱۱.....	۳. مجادله.....

۱۱۲.....	انواع مجادله یا جدال
۱۱۴.....	۴. سخن چینی.....
۱۱۵.....	راهکارهای درمانی سخن چینی.....
۱۱۷.....	۵. دشنام و نسبت‌های ناروا.....
۱۱۸.....	راهکارهای درمانی دشنام.....
۱۱۹.....	۶. طعنه یا تیکه انداختن.....
۱۲۰.....	۷. عیب جویی.....
۱۲۰.....	۸. ستایش از خود.....
۱۲۱.....	راهکار درمانی خودستایی در بیانات امام رضا (ع).....
۱۲۱.....	۹. چال‌رسی.....
۱۲۲.....	راهکارهای مانی برای چال‌رسی.....
۱۲۴.....	۱۰. فال بد.....
۱۲۵.....	۱۱. سرزنش کردن.....
۱۲۶.....	راهکارهای درمانی رایج عادت سرزنش دیگران.....
۱۲۶.....	تمرین بر سکوت و کم‌گویی یا ایجاد فضایی برای اندیشیدن.....
۱۲۷.....	سکوت فرصتی برای اندیشه بیشتر.....
۱۲۷.....	راه‌های دستیابی به مهارت سکوت.....
۱۲۷.....	راهکار علمی: آگاهی از فواید سکوت.....
۱۲۸.....	راهکارهای عملی.....
۱۲۹.....	نکاتی در باب نحوه سخن گفتن.....
۱۲۹.....	۱. تأثیر سخن با ناز و کرشمه بر قوه خیال.....
۱۲۹.....	۲. آرام و با متانت سخن گفتن.....
۱۳۰.....	۳. شمرده شمرده سخن گفتن.....
۱۳۰.....	۴. بکار بردن نیکوترین کلمات.....
۱۳۱.....	۵. نرمی در گفتار.....
۱۳۱.....	آفات بی‌شمار زبان.....
۱۳۲.....	گزارش دانشجویان در خصوص مراقبه زبان.....
۱۳۵.....	تمرین برای تقویت اراده در کنترل زبان.....

فصل هشتم: مدیریت شنیده‌ها.....	۱۳۷
راهکارهای عملی برای مدیریت شنیده‌ها.....	۱۳۸
۱. عادت دادن گوش به شنیدن سخنان نیکو.....	۱۳۸
۲. مدیریت گوش در شنیدن انواع صداهای حلال و مباح.....	۱۳۹
۳. پرهیز از شنیدن محرمات.....	۱۳۹
پرهیز از شنیدن گفتارهای آلوده و حرام.....	۱۴۰
پرهیز از شنیدن موسیقی‌های حرام.....	۱۴۱
حرمت غنا از منظر قرآن و حدیث.....	۱۴۴
رتز تشخیص موسیقی حرام از غیر حرام.....	۱۴۶
موسیقی حرام در کلام امام خمینی علیه السلام	۱۴۶
دیدگاه اندیشمندان غربی درباره موسیقی.....	۱۴۷
راهکارهای رسانی رای ترک اعتیاد به موسیقی حرام.....	۱۴۸
گزارش دانشجویان در خصوص بزرگ‌ترین مشکل شنیداری.....	۱۴۹
چند تمرین برای تقویت اراده در بخش شنیداری.....	۱۵۱
فصل نهم: نکات پایانی.....	۱۵۳
نکته‌ای مهم در خصوص درمان عادت‌های ناروا.....	۱۵۳
نقش خطیر پدرها و مادرها در ایجاد و اصلاح عادات.....	۱۵۴
ضرورت تقویت اراده برای تغییر عادات.....	۱۵۵
یک نمونه تمرین عملی برای افزایش تمرکز در مدیریت قوه شنیداری.....	۱۵۶
مقدمات تمرین.....	۱۵۶
نحوه انجام تمرین.....	۱۵۶
فهرست آیات.....	۱۵۹
فهرست روایات.....	۱۶۳
فهرست منابع و مآخذ.....	۱۸۱

پیش‌گفتار

چه بسیارند انسان‌هایی که از اضطراب و تشویش درونی خود گلیه می‌کنند. تشویش‌هایی که غالباً با سرچ عامل بیرونی مرتبط نبوده و تنها علتش ذهن و دل ناآرام آنهاست. مردم اینجا است که افزایش امکانات و تسهیلات زندگی، توأم با پیشرفت تکنولوژی، به تنهایی، بذات این اضطراب و افسردگی و تشویش درونی انسان‌ها نکاسته، بلکه امر حکمت را افزایش روز افزون دامنه آن دارد. این موضوع با عناوین مختلف همواره مورد توجه حضرات معصومین علیهم‌السلام و به تبع ایشان علمای علم اخلاق بوده است که با عبارات مختلف به آن پرداخته‌اند. آنچه در این بحث مورد توجه قرار گرفت، راه کارهای درمانی خاصی است که از جانب آن بزرگواران به عنوان پیشگیری یا درمان برای این معضل جدی بشر معرفی شده است؛ راهکارهایی که علم جدید نیز به ارزش و اهمیت برخی از آنها در بهداشت و سلامت روح پی برده است. آنچه در این کتاب و مجلدات بعدی آن دنبال می‌شود ارائه همان راهکارهای پیشگیرانه و درمانی به شیوه‌ای جدید و کاربردی است.

نگارنده در این کتاب و مجلدات بعدی، ذیل عنوان‌هایی از وسواس، موضوع آرامش بشر را تعقیب نموده است؛ زیرا برخلاف آنکه اکثریت مردم «وسوسه» یا «وسواس» را منحصر به شک و دودلی مفرط، در احکام شرع یا طهارت و نجاست

یا تمیزی و... می‌دانند، آیات قرآن و روایات اهل بیت علیهم‌السلام برای آن مفهوم بسیار گسترده‌تری قائل شده که نه تنها شامل مسائل زندگی روزمره یعنی احکام شرع و طهارت و نجاست و... است بلکه اعتقادات و اخلاق را هم در بر می‌گیرد. بر این اساس، وسواس بر سه نوع «وسواس اعتقادی»، «وسواس اخلاقی» و «وسواس احکامی» است.

نجات از وسوسه یا وسواس آنقدر مهم است که آیات مختلف قرآن، نجات از آن را نجات بن‌دغدغه‌ی بشری داند؛ مثلاً سوره‌های مبارکه ناس و فلق از سوره‌های «چهار تن» که قرائت روزانه‌ی آن بسیار سفارش شده است از این نمونه آیات است. به عبارت خلاصه‌تر باید گفت تنها راه رسیدن به آرامش، نجات از وسوسه یا وسواس است، بیمار که قوه‌ی خیال انسان را درگیر نموده و موجبات ناآرامی‌ها و تشویش‌های روحی و جسمی او را فراهم می‌کند؛ بنابراین برخلاف آنچه اکثر مردم می‌پندارند، راه رسیدن به آرامش تنها در ایجاد رفاه و امکانات بیشتر زندگی نیست بلکه آرامش را باید از درون انسان جستجو کرد و این جز با رهایی از وسوسه یا وسواس نفس‌آماره‌ی انسانی و شیطانی بیرونی امکان‌پذیر نیست.

راه لذت از درون دان نه از برون ابدی جان چو متن از قصر و حصون

لازم به ذکر است که در مقایسه‌ی این سه نوع وسواس، آسیب‌های وسواس اعتقادی به مراتب بیشتر و خطرات آن خانمان‌سوزتر می‌باشد؛ چرا که وسواس اعتقادی به منزله علت و ریشه‌ی وسواس اخلاقی و احکامی بوده و امروزه نیز می‌توان ریشه بسیاری از ناآرامی‌های بشر را ناشی از آن دانست؛ زیرا تا زمانی که انسان، ترسیم صحیحی از مهندسی خلقت و نقش خالق متعال در اداره‌ی امور هستی و زندگی خویش نداشته باشد، هیچگاه به آرامش نرسیده و از خطرات وسواس اخلاقی و وسواس احکامی نیز مصون نخواهد ماند؛ به عبارت دیگر غالب بیماری‌های اخلاقی اعم از دروغ، حسادت، کینه، بخل و... به نوعی ارتباط مستقیم با جهان‌بینی غلط انسان دارد و تا زمانی که اعتقاد انسان نسبت به

خالق خودش و نقش قدرت همه جانبه و تعیین کننده‌ی او در ذهن انسان اصلاح نگردد، هیچگاه اخلاق و رفتار انسان به اعتدال نزدیک نخواهد شد.

از طرف دیگر باید توجه داشت که درمان وسواس اعتقادی و مقابله با وسواس اخلاقی، تأثیر مستقیمی در درمان وسواس احکامی دارد. گرچه نمی‌خواهیم تأثیر عوامل دیگر مانند ژنتیک، تقلید و سایر عوامل محیطی و خانوادگی را در شکل‌گیری اخلاق انسان‌ها و یا ابتلا به بیماری وسواس انکار کنیم ولی قاطعانه باید اذعان نمود که هرچه جهان‌بینی و تفسیر انسان‌ها از عالم هستی به توحید نزدیک‌تر گردد، طمأنینه و آرامش درونی انسان‌ها بیشتر می‌شود و هرچه مراتب یقین و توحید در انسان‌ها بی‌تر گردد، گستره‌ی بیماری‌های اخلاقی کاهش یافته و ریشه‌های وسواس احکامی، نرزه تدریج از درون خشک می‌شود. دقت در زندگی اولیای خدا و کسانی که در مراتب بالای توحید اعتقادی یا یقین قرار داشتند به خوبی حکایت از آرامش عمیق، درونی و سلامت کامل روح و روان آنها می‌کند به گونه‌ای که حتی ذره‌ای وسواس در راه شرعی از قبیل عبادات و طهارت و نجاسات در هیچ‌یک از آنها مشاهده نمی‌شود و این درحالیست که آنها خودشان عمری را در تألیف و تحقیق احکام صرف کرده و گذرانده بودند و توضیح المسائل یا رساله‌های شرعی حاصل عمر آنهاست.

مبحث مدیریت قوه‌ی خیال یا راه‌های مقابله با وسوسه شیطانی، اعم از اعتقادی، اخلاقی و احکامی، ثمره‌ی سلسله جلساتی است که نویسنده طی چند دوره در حوزه‌ی علوم اسلامی دانشگاهیان داشته است. از ویژگی‌های بارز این دوره، مشارکت دانشجویان در طول ارائه مطالب در کلاس بود. بدین شکل که دانشجویان، نتایج مراقبه‌های روزانه خود را مکتوب کرده و در اختیار اینجانب قرار می‌دادند تا از نزدیک در جریان روند مراقبه و بهبود شرایط دانشجویان قرار گیرم. این کتاب که جلد اول از مجموعه مدیریت قوه‌ی خیال است، حاوی مطالب جلسات ابتدایی آن دوره می‌باشد.

آنچه در این نوشتار به آن تأکید داریم، توجه به این مطلب است که انسان قادر است هریک از اعضا و جوارح خود را طبق اصول صحیح عقلانی، مدیریت کرده و مانع از هرزگی و رهایی آن‌ها شود زیرا تا انسان قادر بر تسلط عقلانی جوارح خود نباشد، مدیریت ذهن و قوه خیال امری محال است.

در کتاب پیش رو، یعنی جلد اول از مجموعه مدیریت قوه خیال، به موضوع مراقبه‌ی اعضا و جوارح، به عنوان مقدمه‌ی این بحث پرداخته شده است. بدین منظور در طرّح هر فصل، به مدیریت یکی از اعضای بدن مانند دست، پا، چشم و... به طور مجزا پرداخته شده و راهکارها و موانع مدیریت آن، مورد بررسی قرار گرفته است. در مجلد پایانی، یعنی جلد دوم، به اصلی‌ترین بحث این مجموعه، یعنی مدیریت قوه خیال - به بحث اعتقادات می‌پردازیم. نمونه‌ای از مباحث آن عبارت است از مدیریت ذهن، پرهیز از تفکر در کاشکی‌ها، مقایسه‌ها، افسوس از گذشته، نگرانی از آینده، دل بستن به آرزوهای دور و دست نیافتنی، پرهیز جدی در استفاده از واژه‌هایی مثل شانس، بخت و اقبال و... که نه تنها در شرع بلکه در کتب عقلی و استدلالی نیز هیچ پایه‌ای ندارد. بدین‌همی است که انجام مراقبات در این مرحله کمی سخت‌تر از مراقبات جلد اول این کتاب است، ولی کسانی که مراحل مدیریت اعضا و جوارح، مخصوصاً چشم و زبان را در جلد اول کتاب با موفقیت پشت سر گذاشته باشند، با کمی تمرین و ممارست می‌توانند این مرحله را نیز با موفقیت طی کنند.

پس از وسوس اعتقادی در مرحله بعد به وسوس اخلاقی یا کنترل شهوت و غضب می‌پردازیم. مرحله‌ای که ارتباط مستقیم با عادت‌ها و خلق و خوی انسان‌ها دارد. مقابله با عادت‌ها، سخت‌ترین حرکتی است که جز با اراده‌ای پولادین امکان پذیر نیست. امام حسن عسکری علیه السلام می‌فرماید: «رَدُّ الْمُعْتَادِ عَنْ عَادَتِهِ كَالْمُعْجِزِ»

ترک عادت چیزی شبیه معجزه است. هرچند بحث در این مرحله یعنی مجموعه رذایل و فضایل و عادت‌های انسانی بسیار گسترده است ولی ان شاء الله چند نمونه از کلیدی‌ترین رذایل مرتبط با شهوت و غضب را مورد بحث قرار داده و راهکارهای درمانی برای جایگزینی آن‌ها با فضایل اخلاقی را ارائه می‌کنیم.

آخرین بخش از مباحث این مجموعه، مقابله با وسواس احکامی است. همان بیماری شایعی که بسیاری از مردمان متدین، گاه ساعت‌ها عمر ارزشمند و مال خود را بدان مصروف داشته و باعث سلب آرامش از خود و خانواده‌شان می‌شوند مانند وسواس در وضو، نماز، غسل، طهارت، نجاست و....

در اینجا لازم است تأکید نماییم مدیریت قوه‌ی خیال، صرفاً یک مهارت ساده نیست بلکه رعایت اصولی راهبردیست تا انسان را از پوچی و بی‌هدفی نجات داده و به اعلی مرتبه اقتدار معنوی برساند. اقتداری که ثمرات آن نه تنها در زندگی روزمره انسان، خود را نشان می‌دهد، بلکه در آخرت نیز توشه‌ی تقوا را همراه و قرین او می‌سازد. خداوند در سوره بقره می‌فرماید: ﴿إِنَّ خَيْرَ الرِّزْقِ التَّقْوَى﴾^۱ بهترین توشه‌ی راه در سفر بسیار طولانی آخرت، تقوا است و باید اذعان نمود مقام خلافة اللّٰهی که هدف خلقت انسان است جز از این مسیر عبور نمی‌کند.

یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد این مجموعه، گزارشات دانشجویانی است که این دوره را گذرانده‌اند. مطالعه این گزارشات که همراه تجربات ایشان می‌باشد، تأثیر بسیاری بر افزایش تجربه انسان در تقویت اراده و موفقیت او در این مسیر صعب‌العبور دارد.

در پایان لازم می‌دانم از سرکار خانم معصومه بهرامی و همسر بزرگوارشان جناب آقای احمد رمضی تشکر نمایم که اگر نبود زحمات شبانه‌روزی آنان هیچگاه این کتاب و سایر مجموعه‌های مرتبط با آن به ثمر نمی‌رسید، همچنین از سرکار خانم

هانیه سادات رودکی، استاد محترم تدبیر در قرآن و همچنین سرکار خانم فائزه رجبی که هر دو بزرگوار از ابتدای دوره در سال‌های گذشته و تاکنون، همراه جدی حقیر در نگارش و تنظیم مطالب و تطبیق آن با آیات و روایات و ضمائم آن بوده‌اند. لازم به ذکر می‌دانم، علاوه بر نگارنده که طی چهار دوره مباحث مدیریت قوه خیال را در حوزه علوم اسلامی دانشگاهیان اجرا نموده، سرکار خانم رودکی و بهرامی نیز آن را در چند دانشگاه به صورت عملی اجرا نموده‌اند و لذا نمونه جدول مراقبات و برخی گزارشات، حاصل تجربه‌ی این دو عزیز در سر کلاس‌هایشان بوده است. امید است بتوانیم در آینده مجموعه‌ای غنی‌تر که حاصل نقد و نظر صاحب نظران و اساتید این فن است، فراهم آورده و تقدیم نمایم.

در انتها لازم است از جناب آقای مهندس خلیلی همسر بزرگوارم که همواره تمام توفیقات علمی خود را مایه‌ی ایشار و گذشت ایشان در طول دوران زندگی خود می‌دانم تشکر نمایم.

جرهم عندالله

نسیا فیاض بخش

۱۳۹۶/۱/۱۶

مطابق با هفدهم ربیع‌الثانی ۱۴۳۸

مقدمه

ذهن انسان، روزانه، حل آمد و شد افکار و خیالات بسیاری است که از هر طرف به انسان هجوم می آورد. افکار و خیالاتی بعضاً مثبت و مسرت بار و بعضاً منفی و ناراحت دهنند. گاهی اوقات، انسان آن چنان درگیر این خیالات و اوهام می شود که حتی در زمان اینها نیز احساس نمی کند. وقتی به خود می آید که متوجه می شود زمان زیادی را در خیالات خود غوطه ور بوده و مرغ خیالش به هر شاخه ای درآویخته است؛ در این اتفاقی است که همه ی ما در طول زندگی مان به کرات آن را تجربه نموده ایم.

نکته حائز اهمیت در این خصوص، تأثیر متقابل قوه ی خیال و حالات روحی انسان بر یکدیگر است. چرا که با تصور خیالات مثبت، انسان دارای انبساط روح و با تصور خیالات منفی، دچار اضطراب و پریشانی می شود. جالب است بدانیم که تمام افسردگی ها، آشفتگی ها، اضطراب ها، ناراحتی های اعتدال و روان حتی خودکشی ها و... به نوعی نتیجه ی رها کردن قوه ی خیال و عدم مدیریت آن است. علی رغم مطالب فوق، باید این نکته را مدنظر داشته باشیم که نقش اصلی قوه ی وهم و خیال، در امر برنامه ریزی و تصمیم گیری در هر فرد است، زیرا که قبل از ورود به هر کاری و انجام هر عملی، ابتدا به کمک قوه ی خیال، وجوه مختلف آن امر را در ذهن بررسی و تصویرسازی کرده، سپس دست به انجام آن عمل می زنیم. پس قوه ی خیال، کاملاً مرتبط با تمام اعمال انسان و تصمیم گیری های او در همه ی امور زندگی است.

لازم به ذکر است که با توجه به نقش ویژه و موثر قوه‌ی خیال در زندگی هر انسان، نمی‌توان آن را به طور مطلق منفی ارزیابی کرد، بلکه نکته مهم، نحوه مدیریت آن است. به عبارت دیگر قوه‌ی خیال چونان اسب سرکشی می‌ماند که باید تحت مدیریت صاحبش درآید، لذا اگر انسان توانست قوه‌ی خیالش را مدیریت کرده و تحت اطاعت خود درآورد، به طور قطع، زندگی سعادتمندانه‌ای خواهد داشت؛ در غیر این صورت این قوه‌ی خیال است که عنان زندگی انسان را به دست گرفته، موجبات سقوط او را تا حضيض حیوانیت فراهم می‌کند. قاطعانه باید گفت طهارت نفس و تزکیه‌ی آن، بدون مدیریت قوه‌ی خیال، محال است، کسی که توفیقات علمی و مهارت‌های فنی و ورزشی نیز به شدت نیازمند مدیریت قوه‌ی خیال است.

در فرآیند یادگیری مدیریت قوه‌ی خیال، انسان، مهارت‌های تمرکز در ذهن خویش را می‌آموزد، تا بدین وسیله امکان مرکز کلیه‌ی قوا و انرژی‌هایش در مسیر صحیح، امکان پذیر گردد و بدین ترتیب زندگی آرام و راحتی داشته باشد.^۱ در صورت عدم توانمندی بر چنین مهمی، انسان توفیق هیچ کار هدفمند مثبتی را نخواهد داشت، از درس خواندن و ورزش کردن گرفته تا به طور کلی مدیریت کار و همه امور زندگی، فلذا آن ورزشکار قهرمانی که در رشته‌ی ورزشی خاص خود، صاحب توفیقاتی می‌شود، علاوه بر تمرینات سنگین، تنها با مدیریت قوه‌ی خیال و تفکر خود، به این جایگاه نائل آمده است. تمامی دانشمندان در رشته‌های مختلف نیز، از همین طریق توانسته‌اند توفیقات بزرگ کسب نمایند. مدیران موفق و رهبران بزرگ اجتماع نیز اگر ذهنی آشفته و خیالی پراکنده‌ای داشتند، هیچ‌گاه نمی‌توانستند جمعیتی را رهبری و مدیریت نمایند.

۱- یکی از آثار مثبت این بحث، افزایش حضور قلب در نماز است. انسانی که قادر بر مدیریت قوه‌ی خیال خود نیست هیچ‌گاه نمی‌تواند در نماز توفیق بر حضور قلب پیدا کند.

متأسفانه در عموم انسان‌ها، قوه‌ی خیال به حال خود رها شده است. درست است که مدیریت قوه‌ی خیال کار بسیار سختی است، اما غیرممکن نیست. شاید برخی تصور کنند که این امر در اختیار و اراده‌ی انسان نمی‌باشد ولی صریح آیات قرآن و روایات، بیانگر آن است که مدیریت این بخش مهم از وجود انسان، به هیچ وجه محال نبوده و کاملاً امکان‌پذیر است.

در روایات اهل بیت علیهم‌السلام اشارات فراوانی در این زمینه، آن هم توأم با ارائه راهکارهای درمانی نقل شده است. مرحوم شیخ عباس قمی رحمته‌الله در بخش‌هایی از کتاب مذبح الجنان، اذکار و ادعیه‌ی خاصی را به درمان این مشکل روحی اختصاص داده‌اند که در جمله آنها روایاتی تحت عنوان اذکار حدیث نفس و دفع وسوسه می‌باشد که در بخش باقیات الصالحات مفاتیح الجنان آمده است. هم‌چنین در مجموعه بزرگ و ارزشمند روایی شیعه «میزان الحکمه»، تحت عنوان وسواس، به طور مفصل از نان اهل بیت علیهم‌السلام به این موضوع و راهکارهای درمانی آن پرداخته شده است.

علمای علم اخلاق نیز، به این موضوع اهمیت فراوان داده‌اند. کتاب‌هایی چون چهل حدیث امام خمینی رحمته‌الله و معراج السعادت مرحوم نراقی رحمته‌الله از جمله کتاب‌هایی هستند که بابتی را به این بحث اختصاص داده‌اند.^۲

انسان امروز در عصر ارتباطات و رسانه، بیشتر از هر زمان دیگری، با توهی خیال خود درگیر است، چراکه انسان حاضر با بمبارانی از اطلاعات طغیان‌بدی نشده مواجه است که کاملاً به دور از هیچ نظم و حسابی وارد ذهن او شده و داشته‌های خیالش را ناخواسته و به صورت پراکنده تقویت می‌کند. از این رو مدیریت قوه‌ی خیال، امروزه به مراتب بیش از گذشته ضرورت می‌یابد.

۲- این موضوع عمدتاً ذیل عنوان وسوسه، وسواس و یا حدیث نفس، خواه در کتب علم اخلاق و خواه در روایات بیان شده است.

نوشته‌ی حاضر در پی آن است که با بهره جستن از دریای بیکران معارف الهی، اعم از قرآن کریم و روایات معصومین علیهم‌السلام، بحث مدیریت قوه‌ی خیال را به عنوان یکی از ضروری‌ترین نیازهای انسان امروز، به صورت کاملاً کاربردی مورد بحث و بررسی قرار دهد.

لازم به ذکر است که این مطالب به صورت کارگاه آموزشی، در طی چند دوره، در دانشگاه‌های مختلف اجرا شده و تعدادی از گزارشات دانشجویان مبنی بر انجام مراقبت توصیه شده در کلاس‌ها و آثار و نتایج مثبت عمل به آنها نیز در پایان هر درس ضمیمه گردیده است.

تلاش مؤلف بر آن بوده است که مطالب کتاب به صورت کاربردی و قابل اجرا باشد تا مخاطب بتواند آرام به گام با انجام مراقبات مربوطه از آسان به سخت خود را با مطالب کتاب هماهنگ سازد.

در پایان اشاره می‌نماییم که تلاش گردیده هر فصل از این کتاب، پس از بیان مطالب مقدماتی، از طرفی به تک‌یکی از عادات منفی اختصاص یافته و از طرف دیگر، تلاش برای ایجاد یک عادت جدید، و مثبت را مدنظر قرار دهد. آنجا که تغییر عادت به فرمایش امام حسن عسکری علیه‌السلام به سختی انجام معجزه در وجود انسان است، با توسل به حضرات چهارده صلوات الله علیهم آغاز می‌نماییم تا با استعانت از آن وجودهای مقدس، این اقدام بزرگ، یعنی تغییر عادت‌های منفی به مثبت، محقق گردد.

امید است این نا‌قابل مورد عنایت و رضایت امام عصر عجل الله تعالی فرجه قرار گیرد.