

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه :
عنوان و نام پدیدآور: تنها راه رسیدن به آرامش با مدیریت خیال
مشخصات نشر: فیاض بخش ، نفیسه، ۱۳۴۳ -
مشخصات ظاهری: نویسنده نفیسه فیاض بخش .
شاپک: تهران: فیض فرزانه ، ۱۴۰۰ .
وضعیت فهرست نویسی: ۱۷۴ ص:؛ ۱۴ × ۲۱ س.م.
یادداشت: چاپ قبلی :
یادداشت: کتابنامه .
موضوع: تقوا
Piety
وسوسه
Temptation
وسوسه (اسلام)
(Temptation (Islam
اخلاق
Ethics
اخلاق اسلامی
Islamic ethics
گناه
Sin
رده بندی کنگره: BP۲۵۰/۵۵
رده بندی دیویی: ۲۹۷/۶۳۲
شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۶۷۳۳۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیاض

تنها راه رسیدن به آرامش با مدیریت خیال

مؤلف: نفیسه فیاض بخش

ناشر: فیض فرزانه

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۷۲۱-۷-۸

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۳۷۹۷۴۷۵۰

برای اطلاع از دیگر محصولات مؤسسه، عدد ۱۰ را به سامانه

۰۲۱۳۳۹۸۷۹۹۰ پیامک کنید.

تلفن: ۰۲۱ - ۳۳۹۸۷۹۹۰

سایت: www.jelveh.org

کلیه حقوق مادی و معنوی

این اثر متعلق به مؤسسه

جلوه نور علوی ع است.

فهرست مطالب

پیشگفتار	۹
مقدمه	۱۷
فصل اول: قوه خیال در انسان، امانت الهی	۲۳
مدیریت قوه خیال یا حرکت در مسیر خلیفة اللہی انسان	۲۷
فصل دوم: مدیریت اعضاء و جوارح	۳۱
تفاوت ماهوی بین اراده و میل	۳۱
مدیریت قوه خیال توسط فطرت الهی انسان یا شیطان	۳۲
راهکارهای تقویت اراده	۳۵
فصل سوم: پیش شرط‌های لازم در خصوص مدیریت اعضاء و جوارح	۴۳
چهار شرط لازم در مدیریت جوارح	۴۵
ادب کردن اعضاء و جوارح	۵۳
روش‌های کاربردی برای تسهیل انجام این مراحل	۵۴
توضیحی در خصوص تمرین‌های کتاب	۵۷
فصل چهارم: مدیریت دست و پا	۶۳
مدیریت دست	۶۳
گزارش دانشجویان در خصوص مراقبه دست	۶۸
مدیریت پا	۷۲
گزارش دانشجویان در خصوص مراقبه پا	۷۳
فصل پنجم: مدیریت شکم	۷۷

اجتناب از خوردن محرّمات	۷۹
اجتناب از خوردن غذاهای شبهه‌ناک	۸۰
استفاده از مواد غذایی سالم و رعایت اعتدال در خوردن	۸۱
نکته‌ای ناب در ارتباط با شکم و عزّت مؤمن	۸۱
بیان نورانی حضرت زهرا <small>علیها السلام</small> درباره آداب غذا خوردن	۸۲
گزارش دانشجویان در خصوص مراقبه شکم	۸۳
فصل ششم: مدیریت چشم	۸۷
۱- مدیریت چشم از نگاه‌های حرام	۹۱
۲- مدیریت چشم در نگاه‌های مباح	۹۵
اثرات مثبت و منفی مدیریت و یا عدم مدیریت نگاه	۹۷
راهکارهای درمانی معصومین <small>علیهم السلام</small> برای تقویت اراده در مدیریت نگاه	۹۸
گزارش دانشجویان در خصوص مراقبه چشم	۱۰۱
فصل هفتم: مدیریت زبان	۱۰۵
هشدارهای معصومین <small>علیهم السلام</small> در خصوص عدم کنترل زبان	۱۰۶
اجتناب از آفات و ردایلی زبانی	۱۰۸
تمرین بر سکوت و کم‌گویی یا ایجاد فضایی برای اندیشیدن	۱۳۲
نکاتی در باب نحوه سخن گفتن	۱۳۵
آفات بی‌شمار زبان	۱۳۷
گزارش دانشجویان در خصوص مراقبه زبان	۱۳۸
تمرین برای تقویت اراده در کنترل زبان	۱۴۲
فصل هشتم: مدیریت شنیده‌ها	۱۴۵
راهکارهای عملی برای مدیریت شنیده‌ها	۱۴۶
گزارش دانشجویان درباره مراقبه گوش	۱۵۸
چند تمرین برای تقویت اراده در بخش شنیداری	۱۶۱
فصل نهم: نکات پایانی	۱۶۳
نکته‌ای مهم در خصوص درمان عادت‌های ناروا	۱۶۳
نقش خطیر پدرها و مادرها در ایجاد و اصلاح عادات	۱۶۵
ضرورت تقویت اراده برای تغییر عادات	۱۶۵
یک نمونه تمرین عملی برای افزایش تمرکز در مدیریت قوه خیال ...	۱۶۶
فهرست منابع و مأخذ	۱۷۱
منابع اینترنتی و نرم‌افزاری	۱۷۳

پیشگفتار

چه بسیارند انسان‌هایی که از اضطراب و تشویش درونی خود گلایه می‌کنند. تشویش‌هایی که غالباً با هیچ عامل بیرونی مرتبط نبوده و تنها علت آن ذهن و دل ناآرام آنهاست. مهم اینجاست که افزایش امکانات و تسهیلات زندگی، توأم با پیشرفت تکنولوژی، نه تنها از شدت این اضطراب و افسردگی و تشویش درونی انسان‌ها نکاسته، بلکه آمارها حکایت از افزایش روزافزون دامنه آن دارد. این موضوع با عناوین مختلف همواره مورد توجه حضرات معصومین علیهم‌السلام و به تبع ایشان علمای علم اخلاق بوده است که همواره با عبارات مختلف به آن پرداخته‌اند. آنچه در این بحث مورد توجه قرار گرفته، راهکارهای 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 مجلّات بعدی آن دنبال می‌شود ارائه همان راهکارهای پیشگیرانه و درمانی به شیوه‌ای جدید و کاربردی است. نگارنده در این کتاب و مجلّات بعدی، ذیل عنوان‌هایی از

وساوس، موضوع آرامش بشر را تعقیب نموده است؛ زیرا برخلاف آنکه اکثریت مردم «وسوسه» یا «وسواس» را منحصر به شک و دودلی مفراطی، 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 نیز در بر می‌گیرد. بر این اساس، وسواس بر سه نوع «وسواس اعتقادی»، «وسواس اخلاقی» و «وسواس احکامی» است. احکام شرعی نجات از وسوسه یا وسواس آنقدر مهم است که آیات مختلف قرآن، نجات از آن را بزرگ‌ترین دغدغه بشر می‌داند؛ مثلاً سوره‌های مبارکه ناس و فلق از سوره‌های «چهار قل» که قرائت روزانه آن بسیار سفارش شده است از این نمونه آیات هستند. به عبارت خلاصه‌تر باید گفت تنها راه رسیدن به آرامش، نجات از وسوسه یا وسواس است، همان‌که قوه 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 انسان‌ها جستجو کرد و این جز با رهایی از وسوسه یا وساوسِ نفسِ اماره انسانی و شیاطین بیرونی امکان‌پذیر نیست.

راه لذت از درون دان نه از برون

ابلهی دان جستن از قصر و حصون

لازم به ذکر است که در مقایسه این سه نوع وسواس، آسیب‌های وسواس اعتقادی به مراتب بیشتر و خطرات آن خانمان‌سوزتر می‌باشد؛ چراکه وسواس اعتقادی به منزله علت و ریشه 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 اداره 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 جهان بینی غلط انسان دارد و تا زمانی که اعتقاد انسان نسبت به خالق خودش و نقش قدرت همه‌جانبه و تعیین کننده 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 جهان بینی و تفسیر انسان‌ها از عالم هستی به توحید نزدیک‌تر گردد، طمأنینه و آرامش درونی انسان‌ها بیشتر می‌شود و هرچه مراتب یقین و توحید در انسان قوی‌تر گردد، گستره بیماری‌های اخلاقی کاهش یافته و ریشه‌های وسواس احکامی نیز به 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 امور 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 شرع و فقه گذرانده بودند و توضیح المسائل یا رساله‌های شرعی حاصل عمر آنهاست.

مبحث مدیریت قوه خیال یا راه‌های مقابله با وساوس شیطانی، اعمّ از اعتقادی، اخلاقی و احکامی، ثمره سلسله جلساتی است که نویسنده طی چند دوره در حوزه 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 قوه 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 هر یک 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 بر 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 مراقبه اعضا و جوارح، به عنوان مقدمه این بحث پرداخته شده است. بدین منظور در طی 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 مجلدهای بعدی این کتاب، به اصلی‌ترین بحث این مجموعه، یعنی مدیریت قوه خیال در بخش اعتقادات می‌پردازیم. نمونه‌ای از مباحث آن عبارت است از مدیریت ذهن و پرهیز از تفکر در کاشکی‌ها، مقایسه‌ها، افسوس از گذشته، نگرانی از آینده، دل بستن به آرزوهای دور و دست‌نیافتنی، پرهیز جدّی 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. بدیهی 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 امکان‌پذیر نیست. امام حسن عسگری علیه السلام می‌فرماید: «رَدُّ الْمُعْتَادِ عَنِ عَادَتِهِ كَالْمُعْجِرِ!»؛ «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 وسوس 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 وسوس در وضو، نماز، غسل، طهارت، نجاست و....

در اینجا لازم است تأکید نماییم مدیریت قوه خیال، صرفاً

یک مهارت ساده نیست بلکه رعایت اصولی راهبردیست تا انسان را از پوچی و بی‌هدفی نجات داده و به اعلا مرتبه اقتدار معنوی برساند. اقتداری که ثمرات آن نه تنها در زندگی روزمره انسان، خود را نشان می‌دهد، بلکه در آخرت نیز توشه تقوا را همراه و قرین او می‌سازد. خداوند در سوره مبارکه بقره می‌فرماید: ﴿إِنَّ خَيْرَ الرِّزَادِ التَّقْوَى﴾ بهترین توشه راه در سفر بسیار طولانی آخرت، تقواست 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، ذکر گزارشات دانشجویانی است که این دوره را گذرانده‌اند. مطالعه این گزارشات که ثمره تجربیات 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 زحمات شبانه‌روزی آنان نبود 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 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 نمونه جدول مراقبات و برخی گزارشات، حاصل تجربه این دو عزیز در سر کلاس‌هایشان بوده

است. امید است بتوانیم در آینده مجموعه‌ای غنی‌تر که حاصل نقد و نظر صاحب‌نظران و اساتید این فن است، فراهم آورده و تقدیم نمائیم.

در انتها لازم است از جناب آقای مهندس خلیلی همسر بزرگووارم که همواره تمام توفیقات علمی خود را مدیون ایثار و گذشت ایشان در طول دوران زندگی خود می‌دانم، تشکر نمایم.

اجرهم عندالله

نفیسه فیاض بخش

۱۳۹۶/۱/۲۶

مطابق با هفدهم رجب ۱۴۳۸