



## The Methods of Controlling and Training Imaginal Power on the Basis of Islamic Theosophy

Mohsen Torkamaam \*

Mitra (Zahra) Poursina \*\*

Received: 13/01/2017

Accepted: 03/07/2017

### Abstract

Muslim philosophers believe that imaginal power has a special status, and plays a crucial role in all domains of human life, particularly in acquiring human perfections. It, however, requires several types of control in order to be corrected and preserved. Having an accurate knowledge of the power and its nature, and on the basis of their philosophical considerations, Muslim philosophers have provided several methods to control and train it in order to provide the ground for human perfection, although they have not dedicated a separated chapter to it in their works. The present paper seeks to gather and elaborate on these methods which have only been hinted in these works. Engaging imaginal power in external senses, controlling it by reason power, doing such activities as meditation, concentration and isolation, acquiring such virtues as truthfulness, balancing constitution, invoking and reciting Quranic verses related to controlling (*sukhrah*) are among these proposed methods.

### Keywords:

soul, imaginal power, control, training, Islamic philosophy.

\* MA student of department of theology and religions, Shahid Beheshti University (Corresponding Author) | saiems@yahoo.com

\*\* Associate professor of Shahid Beheshti University | m-poursina@sbu.ac.ir



## راه‌های مهار و تربیت قوه خیال بر مبنای حکمت اسلامی

محسن ترکمان\*

میترا (زهرا) پورسینا\*\*

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۱۰/۲۴ | تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۴/۱۲

### چکیده

قوه خیال در نزد حکمای مسلمان جایگاهی ویژه دارد و در تمام عرصه‌های زندگی بشری - به ویژه در کسب کمالات انسانی - نقشی جدی ایفا می‌کند؛ در عین حال، اصلاح و نگاه‌داشت حد این قوه، نیازمند مراقبت‌های فراوانی است. حکمای مسلمان با شناختی دقیق از این قوه و طبیعتش، بر مبنای همان مباحث حکمی، روش‌هایی را برای حفظ و تربیت این قوه - در راستای تکامل انسانی - بیان کرده و برشمرده‌اند؛ هرچند باب مستقلی را به این بحث اختصاص نداده‌اند. این مقاله کوشیده تا این راه‌ها را که در منابع گوناگون تنها به اشاره آمده‌اند، جمع و تبیین کند. مشغول داشتن قوه خیال به حواس ظاهری، قرار دادن این قوه در تحت فرمان قوه عاقله، برنامه‌هایی چون مراقبت، تمرکز و توحد و کسب فضائل اخلاقی‌ای چون صداقت، نیز اعتدال بخشیدن به مزاج و عمل به برخی اذکار همچون تلاوت فراوان آیات سُخره، از جمله راه‌های پیشنهادی حکما برای مهار و تربیت قوه خیال است که در این مقاله بدان‌ها پرداخته شده است.

### کلیدواژه‌ها

نفس، قوه خیال، مهار، تربیت، حکمت اسلامی.

\* کارشناس ارشد دانشکده الهیات و ادیان دانشگاه شهید بهشتی (نویسنده مسئول) | saie\_ms@yahoo.com

\*\* دانشیار دانشگاه شهید بهشتی | m-poursina@sbu.ac.ir

## مقدمه

یکی از امتیازات فلسفه و حکمت اسلامی، پرداختن به مباحث نفس و قوای نفس، به‌ویژه قوه خیال، است. قوه خیال از تأثیرگذارترین قوای نفس انسان است و بدین لحاظ در حوزه فلسفه اسلامی به نحو خاص مورد توجه بوده و مباحث دقیقی درباره آن و وظایف سنگین ناظر بدان مطرح شده است.

قوه خیال طبیعتی فرّار دارد و به اندک بهانه‌ای نفس را مشغول می‌سازد؛ این قوه همچون پرنده‌ای است که همواره در حال پرواز است و هر آن از شاخه‌ای به شاخه دیگر می‌جهد. این قوه در تمامی عرصه‌های زندگی بشری نقش دارد و در هر دو جنبه مثبت و منفی می‌تواند تأثیرات فراوانی بر جای گذارد. قوای نفس برای تکامل نفس انسان نهاده شده‌اند و از آن‌جا که هدف از خلقت انسان استکمال نفس اوست، این نفس به‌واسطه قوایی که خدا در اختیارش قرار داده است می‌تواند حرکت کند و تکامل یابد. از میان این قوا، شاید هیچ قوه‌ای به قدر قوه خیال در حرکت تکاملی نفس تأثیرگذار نباشد. قوه خیال به همان اندازه که می‌تواند در سیر صعودی انسان مؤثر واقع شود، می‌تواند عاملی خطرناک در سقوط انسان نیز به‌شمار آید؛ از یک‌سو شهود حقایق به وساطت این قوه صورت می‌گیرد و از سوی دیگر، رذائل اخلاقی‌ای مانند سوءظن، و انحرافات اعتقادی‌ای چون شرک در ارتباط با این قوه پدید می‌آیند. از همین‌رو، از دشوارترین وظایف انسان در مسیر تکامل، مراقبت و تربیت قوه خیال خواهد بود تا ضمن دور داشتن آن از آفات، بتوان از آن - در جهت نیل به هدف نهایی خویش - نهایت استفاده را کرد.

با توجه به این مقدمه، یافتن راه‌های مهار قوه خیال در راستای هدف تکاملی انسان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بدین لحاظ از آنجا که در میان مکاتب مختلف، حکمت اسلامی همواره به کنکاش در شناخت نفس و تشریح قوای آن پرداخته است و می‌تواند در یافتن پاسخ به پرسش «چگونگی مهار و تربیت قوای نفس» راه‌گشا باشد، در این مقاله به راه‌هایی از مهار قوه خیال پرداخته خواهد شد که حکمای اسلامی، و به نحو خاص، معاصرینی چون علامه طباطبایی (ره) که قدمی بلند در مباحث نفس برداشته‌اند، در خلال مباحث خود بدان‌ها اشاره کرده‌اند.

## جایگاه قوه خیال در حکمت اسلامی

مباحث تشریح قوای نفس، ترتب و تعداد آن‌ها با اختلافات نسبتاً اندکی در میان حکمای مسلمان

مطرح شده‌اند. فارابی نخستین فیلسوف مسلمانی است که بحث مفصلی در باب قوای نفس و وظایف هر یک مطرح کرده است؛ پس از او، سلطان مباحث نفس در مکتب اسلام، ابن سینا، به‌طور جدی و تخصصی وارد این‌گونه مباحث شد و توانست با نگاهی دقیق و ماهرانه، بنایی در حکمت اسلامی برجای نهد که بعدها توسط حکمای بزرگی چون شیخ اشراق و ملاصدرا مورد بهره‌برداری قرار گیرد و استفاده‌های شایانی از این مباحث شود.

قوة خیال در حکمت اسلامی یکی از قوای باطنی نفس حیوانی انسان شمرده می‌شود که به لحاظ ترتیبی بعد از قوه حس مشترک واقع شده است و وظیفه حفظ صوری را بر عهده دارد که از حواس پنج‌گانه شکار شده و در حس مشترک مورد ادراک قرار گرفته‌اند. در واقع، خیال مخزن قوه حس مشترک است تا در صورت لزوم این صور را به قوه مُدرِک حس مشترک فرستاده و دوباره مورد ادراک قرار گیرند.

در ورای قوه خیال، قوه دیگری در کار است که آن را «قوه متخیله» می‌نامند و با نگاه دقیق فلسفی از قوه خیال متمایز است و وظیفه خاص خویش را دارد، گرچه در نگاه عرفی این دو قوه یکی انگاشته می‌شوند (شعرانی، ۱۳۸۸، ص ۲۶۷). قوه متخیله با استفاده از صور انباشته‌شده در خیال و معانی محفوظ در قوه حافظه به تجزیه و ترکیب صور و معانی می‌پردازد (همان، ص ۲۶۸).

حکمای مسلمان غیر از حفظ صور، وظیفه دیگری نیز برای قوه خیال قائل شده‌اند و آن صورت بخشیدن به معانی است و این از عجایب افعال خیال است که معانی بی‌صورت را صورت می‌بخشد. قوه خلاق خیال قادر است معانی کلیه‌ای را که عقل ادراک کرده و یا آن معانی جزئی‌ای را که وهم ادراک کرده، در خود تمثیل داده و صورتی مناسب با آن معنا بر اساس فطرت حکایت‌گری خود، نقاشی کند (حسن‌زاده آملی، ۱۳۸۵ الف، ص ۲۴۸-۲۵۶)؛ از همین رو، فرموده‌اند: «الخیالُ جُبِلَتْ لِلْمُحَاكَاةِ» (حسن‌زاده آملی، ۱۳۸۵ ب، ص ۷۱۷).

چنان‌که معنا به صورت می‌کشاند / که صد مانی در او حیران بماند (حسن‌زاده آملی، ۱۳۸۱، ج ۳، ص ۴۵۳).

پس از این مقدمه مختصر در مورد نگاه حکمت اسلامی به قوه خیال، به ارائه راه‌هایی می‌پردازیم که از سوی برخی از حکمای اسلامی، مطرح شده‌اند.

## راه‌های مهار قوه خیال

بحث از مهار قوه خیال تا اندازه‌ای به شکل پراکنده در برخی منابع دینی و فلسفی و عرفانی ما مطرح شده، ولی تاکنون به عنوان مسئله‌ای مستقل به آن توجه نشده است. این اتفاق به همان اندازه که در نو بودن این فصل از پژوهش نویدبخش است بر دشواری پرداختن به آن می‌افزاید. گرچه مباحثی در بحث‌های روان‌شناسی در مورد تقویت و مهار این قوه مطرح شده ولیکن سنخ و نوع نگاهی که در این مقاله مدنظر است به کلی متفاوت با آن فضا است.

به جرأت می‌توان گفت به اندازه‌ای که مهار این قوه در وجود انسان دشوار و حائز اهمیت است، هیچ قوه‌ای از قوای انسان و هیچ جنبه‌ای از وجود انسان به پای آن نمی‌رسد. این قوه پرنده‌ای است بس پرواز کن که هر آن بر سرشاخه‌ای و بامی در پرواز است و اندک غفلتی از آن، انسان را فرسنگ‌ها از مقصد دور می‌سازد. از طرفی این قوه در تحت تربیت انسان می‌تواند به سنگ شکاری تیزپای بدل شود تا در شکار حقایق مورد بهره‌برداری قرار گیرد. امام خمینی (ره) با تکیه بر همین ویژگی خیال و در توصیه به سالکان، می‌گوید:

خیال قوه‌ای است بسیار فرّار که دائماً از شاخه‌ای به شاخه‌ای آویزد و از کنگره‌ای به کنگره‌ای پرواز کند و این مربوط به حبّ دنیا و توجه به امور دنیّه و مال و منال دنیوی نیست، بلکه فرّار بودن خیال خود مصیبتی است که تارک دنیا نیز به آن مبتلاست و تحصیل سکونت خاطر و طمأنینه نفس و قوف خیال از امور مهمه‌ای است که به اصلاح آن علاج قطعی حاصل شود (امام خمینی، ۱۳۸۸، ص ۴۳).

مباحث پیش رو در این مقاله، معطوف به مهار و تربیت قوه خیال است که مهار و تربیت باید ملازم یک‌دیگر باشند؛ زیرا همان‌گونه که انسان در رسیدن به کمال نیازمند مهار این قوه در ورود به مناطق ممنوعه است، نیازمند استفاده بهینه از این قوه در کسب کمالات است. از همین رو، باید این قوه را برای این وظایف آماده کند.

البته، بیان دو عنوان مهار و تربیت، به این معنا نیست که راهرو ابتدا باید تنها این قوه را ضبط و مهار و سپس با روشی دیگر آن را تربیت کند، بلکه این دو امر ملازم یک‌دیگرند و با کنترل این قوه در واقع، تربیت آن نیز در حال انجام است. به دیگر بیان، همین که به این قوه اجازه داده نشود از حدّ خود خارج شود، خود بزرگ‌ترین تربیت این قوه است، گرچه راه‌هایی هم برای تقویت این

قوه برای استفاده بیشتر از ظرفیت‌های بی‌حد و حصر آن وجود دارد. برخی فلاسفه اسلامی پیشنهاداتی برای مهار این قوه در خلال مباحث نفس مطرح کرده‌اند که در ادامه، بدان‌ها می‌پردازیم. البته، این روش‌های پیشنهادی، مبتنی بر همان مباحث فلسفی و نوع رابطه قوا با یکدیگر است.

### ۱. اشتغال به حواس ظاهری

از ویژگی‌های قوه خیال آن است که تا حواس ظاهری فعال است، مشغول ثبت و ضبط صور گردآوری شده در حس مشترک است و از همین رو، کمتر فرصت پیدا می‌کند که رو به سوی قوای باطنی‌ای مثل متخیله یا عاقله کند و به تعامل با آن‌ها پردازد. از این رو، زمانی که اشتغال قوه خیال به حواس ظاهری کم یا قطع می‌شود در نفوس ضعیف، این قوه سریعاً رو به متخیله می‌کند و به بازیگری می‌پردازد، اما در نفوس قوی، فرصتی فراهم می‌آید تا این قوه در تحت اختیار عقل و در جهت کشف حقیقت قرار گیرد. از همین رو، چنانچه انسان اسیر دست بازیگری خیال در امور منفی شود، باید تا می‌تواند به ادراک حواس ظاهری پردازد تا این فرصت را از خیال بگیرد. ابن سینا در مباحث نفس یکی از راه‌های کنترل خیال را همین اشتغال به امور ظاهری می‌شمارد؛ او در کتاب *نفس شفاء* می‌نویسد:

ثم انَّ القوَّةَ المتخیله قوَّة قد تصرفها النفس عن خاص فعلها بوجهین: تاره مثل ما یکون عند اشتغال النفس بالحواس الظاهره و صرف القوَّة المصوَّره الی الحواس الظاهره و تحریکها بما یورد علیها منها حتی لا تسلّم للمتخیله المفکره فتکون المتخیله مشغوله عن فعلها الخاص و تكون المصوَّره أیضا مشغوله عن الانفراد بالمتخیله و یکون ما تحتاجان الیه من الحس المشترك ثابتا واقعا فی شغل الحواس الظاهره و هذا الوجه هو وجه (ابن سینا، ۱۳۷۵ ب، ص ۲۳۸).

همچنین ابن سینا در اشارات و تنبیهات نیز به این وجه پرداخته است:

ثم انَّ الصارف عن هذا الانتقاش شاغلان حسی خارج یشغل لوح الحس المشترك بما یرسمه فیه عن غیره كأنه یرزه عن الخیال بزا و یغصبه منه غصبا (ابن سینا،

۱۳۷۵ الف، ج ۳، ص ۴۰۴ .

پس یکی از راه‌های نگه‌داشتن خیال این است که انسان با کثرت ادراک در موطن حس مشترک نفس را مشغول این بخش کند و توجه از قوه خیال برداشته شود؛ زیرا نفوس ضعیف با اشتغال به یکی از شئون از شئون دیگر غافل می‌مانند و از همین رو، با به‌کارگیری این روش، می‌توانند از تخیلات بی‌جا توسط خیال و متخیله جلوگیری نمایند؛ چه این که می‌بینیم وقتی حواس ظاهری در خواب تعطیل می‌شود، تمام میدان قدرت نفس، توسط خیال تسخیر می‌شود، اما در بیداری کمتر این فرصت نصیب خیال می‌شود، اما در مورد نفوس قوی این قضیه به‌عکس است؛ یعنی در عین حال که قوای حواس ظاهری ایشان به شدت مشغول است، باز خیال آن‌ها می‌تواند به وظیفه خویش که در این نفوس دریافت حقیقت است، عمل کند؛ چنان که پیامبر اکرم (ص) در هر حال و فعالیتی وحی را دریافت می‌کردند.

اشتغال به امور ظاهری گرچه از یک‌سو راهی است برای نجات از دست دام‌های خیال ولی از طرفی هم برای سالکی که می‌خواهد راه حقیقت را طی کند و در طی این مسیر نیاز به تقویت خیال دارد تا بتواند معرفت شهودی خویش را تکمیل کند، مانعی بزرگ به حساب می‌آید و از همین رو، از بزرگ‌ترین مجاهدت‌های سالک این است که در عین این که باید از اشتغال به مادیات پرهیزد، لازم است خیال خود را هم کنترل کند تا از مسیر خود خارج نشود. امام خمینی (ره) در این باره می‌نویسد:

اکثر محسوسات ما همین امور طبیعی است؛ چون اشتغال ما به همین امور طبیعی است و آن‌ها ما را به طرف خودشان جذب کردند و ما هم به آن‌ها توجه تام داریم و غافل از امور و حقایق دیگر هستیم، در نتیجه، چندان برای ما برزخ کشف نمی‌شود، اگر کسی علایق طبیعت را تضعیف کند، می‌تواند مجردات برزخی را به حقیقت مشاهده، ادراک کند؛ گرچه از عالم طبیعت به‌طور کامل بیرون نرفته و یک موجود طبیعی محسوب می‌شود، و همین‌طور انسان می‌تواند مجردات عقلانی را که در اعلی مراتب ثلاثه قرار دارند، مشاهده حضوری نماید و انسان قدرت و قوت چنین درکی را دارد. بلی، رسیدن به این مرحله، مشروط به کم کردن اشتغال به عالم طبیعت است (اردبیلی، ۱۳۸۵، ج ۳، ص ۴۰۹) .

این ابیات مولوی نیز بر همین معنا دلالت دارند:

هرکه بیدار است او در خواب‌تر  
هست بیداریش از خوابش بتر  
چون به حق بیدار نبود جان ما  
هست بیداری چو دریندان ما  
(مولوی، ۱۳۹۰، ابیات ۴۱۰-۴۱۱).

با توجه به این نکته شاید به لطافت حکمی که در بستن چشم‌ها در نماز آمده پی ببریم؛ در نماز، بستن چشم‌ها کراهت دارد (امام خمینی، ۱۳۸۷، ص ۱۸۲، مسئله ۱۱۵۷)، ولی برای کسی که با بستن چشم می‌تواند حضور قلب داشته باشد، کراهت برداشته می‌شود (صافی گلپایگانی، ۱۴۱۷، ج ۱، ص ۷۷). این نشان می‌دهد که انسان‌های ضعیفی که با بستن چشم، حواس ظاهری خویش را تعطیل می‌کنند، در واقع، این فرصت را به قوه خیال و متصرفه خویش می‌دهند تا او را در خیالات غرق گرداند و از نماز غافل شود، ولی انسان‌هایی که نفسی قوی دارند و می‌توانند خیال خود را کنترل کنند، اجازه بستن چشم‌ها را دارند؛ زیرا توجه ایشان به این صورت بیشتر به عوالم قدسی جلب می‌شود، بلکه به کمک خیال تربیت‌شده خویش به عوالم ماوراء طبیعت پرواز می‌کنند.

## ۲. تفکر

همان‌گونه که اشتغال به حواس مادون خیال یعنی قوای ظاهری، خیال را از افعال خاصش باز می‌دارد، همچنین توجه نفس به قوه بالاتر از خیال یعنی قوه عاقله، ابتکار عمل را از دست خیال خارج و او را تحت فرمان عقل قرار می‌دهد.

توجه به این نکته لازم است که وقتی می‌گوییم با اشتغال به حواس ظاهری یا عاقله می‌توانیم جلوی متخیله را بگیریم، بدین معنا نیست که قوه خیال و متخیله تعطیل شده و فعالیتی ندارند، بلکه در راستای وظایف طبیعی خود ایفای نقش می‌نمایند و دیگر فرصتی برای پرداختن به امور خاصی که نباید به آن‌ها پردازند و آسیب به حساب می‌آید، پیدا نمی‌کنند.

از کلام منقول از ابن سینا در قسمت قبل، آشکار است که ایشان دو راه را برای مهار خیال پیشنهاد می‌کند که راه دوم مربوط به همین شیوه تفکر است. او در کتاب نفس شفاء در ادامه می‌نویسد: «ثُمَّ إِنَّ الْقُوَّةَ الْمُتَخَيِّلَةَ قُوَّةٌ قَدْ تَصَرَّفَهَا النَّفْسُ عَنْ خَاصِّ فَعْلِهَا بِوَجْهِينَ: ... وَ تَارَهُ عِنْدَ



استعمال النفس اياها في أفعالها التي تتصل بها من التميز و الفكرة» (ابن سینا، ۱۳۷۵ ب، ص ۲۳۸) و در ادامه کلام اشارات می‌نویسد:

ثم أنّ الصارف عن هذا الانتقاش شاغلان: ... و عقلي باطن أو وهمي باطن يضبط التخيل عن الاعتمال متصرفا فيه بما يعنيه فيشتغل بالادعان له عن التسلط على الحس المشترك (ابن سینا، ۱۳۷۵ الف، ج ۳، ص ۴۰۴).

شیخ اشراق نیز از این دو راه کار برای حفظ خیال، سخن به میان آورده است. آنجا که می‌نویسد: «و المانع عن انتقاش الحس المشترك عن الخيال امران: عقلي باطن يشغل المتخيله في الافكار، و حسي ظاهر يشغله بايراد الادراكات من خارج» (سهروردی، ۱۳۷۲، ج ۱، ص ۴۹۵).  
تفکر، به انسان تمرکز می‌دهد و نفس را به وحدت می‌کشاند و این دقیقاً نقطه مقابل خیالی است که غذایش کثرت است؛ بدین ترتیب، خیال از کار خویش بازمی‌ماند.

### ۳. تمرکز

یکی از راه‌های کنترل خیال، تمرکز حواس و توجه نفس به موضوعی واحد است. زمانی که نفس تمام توانش را در تمرکز موضوعی خاص قرار می‌دهد، به ناچار تمام قوا نیز در راستای این توجه قرار می‌گیرند و از پراکندگی و بیراهه رفتن محفوظ می‌مانند. بحث تمرکز را می‌توانیم در جاهای مختلف ملاحظه کنیم؛ مثل وقتی که انسان برای یادآوری مسئله‌ای تمرکز می‌کند؛ یعنی تمام توان در خدمت قوه حافظه قرار می‌گیرد.

تمرکز، انسان را به ساحل آرامش می‌کشاند و تمام هرج و مرج درونی را جمع می‌کند. یکی از آثار هرج و مرج این است که هر قوه‌ای از تحت انقیاد نفس خارج می‌شود و به افعال مورد علاقه خویش می‌پردازد. از جمله آن قوا، قوه متخیله است که سرشتش بر بریدن و دوختن صور و معانی سرشته شده است و از همین رو، تا خود را آزاد می‌بیند به افعال خاص خود می‌پردازد، اما وقتی فرمانده قوا یعنی عقل، دستور واحدی صادر کند همه قوا در راستای آن حرکت می‌کنند.

همان‌طور که با نبود فرمانده، افراد لشکر به کار خود می‌پردازند و هرکس راه خود را می‌رود، لشکر قوای نفس انسان هم اگر از تحت امری واحد خارج گردند، هرکدام به فعل مورد خویشیند

خویش مشغول می‌شوند و این نتیجه‌ای جز شکست در پی نخواهد داشت. نفس انسان همان پیامبری است که باید عقل را فرمانده قوای خویش قرار دهد تا تمام قوا بر امر و نهی او حرکت نمایند و از هلاکت در امان بمانند.

موضوع تمرکز در برخی از احکام تشریح شده اسلام نیز دیده می‌شود؛ از جمله، توجه به قبله در عبادات که فایده این تمرکز به فرموده علامه طباطبایی (ره) افزون بر این که در وحدت ظاهری مسلمانان مؤثر است، در وحدت درونی و فکری ایشان نیز مؤثر است (علامه طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۲، ص ۳۱۷). همچنین استحباب نگاه به محل سجده در حالت قرائت نماز یا نگاه بین دو قدم در رکوع (امام خمینی، ۱۳۸۷، ص ۱۶۳، مسئله ۱۰۴۳) نیز از همین باب است؛ درست است که بستن چشم در نماز مکروه است ولی گرداندن چشم به اطراف نیز مکروه است (همان، ص ۱۸۲، مسئله ۱۱۵۷)، و مستحب است انسان در نماز چشمش را به نقطه‌های خاصی که در آداب نماز آمده، بدوزد؛ زیرا برای تجمع خاطر و تمرکز باید از کثرت‌گرایی دوری کرد و الا با دیدن یا شنیدن کوچک‌ترین چیزی، خیال باز شروع به بازیگری می‌کند. امام خمینی می‌نویسد:

مانع حضور قلب در عبادات، تشنّت خاطر و کثرت واردات قلبیه است. و این گاهی از امور خارجه و طرق حواس ظاهره حاصل می‌شود، مثل آن که گوش انسان در حال عبادت چیزی بشنود و خاطر به آن متعلق شده مبدأ تخیلات و تفکرات باطنیه گردد و واهمه و متصرفه در آن تصرف کرده از شاخه‌ای به شاخه‌ای پرواز کند، یا چشم انسان چیزی ببیند و منشأ تشنّت خاطر و تصرف متصرفه شود، یا دیگر حواس انسان چیزی ادراک کند و از آن انتقالات خیالیه حاصل شود (امام خمینی، ۱۳۸۸، ص ۴۲).

#### ۴. توحد

راه‌های اشتغال به ظاهر و تفکر، توسط ابن سینا مطرح شد و فیلسوفان پس از او نیز به آن‌ها توجه نشان دادند؛ علامه حسن‌زاده آملی در تعلیقه بر این کلام ابن سینا، راه دیگری را بیان می‌کند؛ و می‌نویسد: «علم ان الهم الواحد هو سبب انقهار المتخيلة للنفس و هو يحصل في السلوك الانساني من المراقبة التامة» (ابن سینا، ۱۳۷۵، ب، ص ۲۴۱).

همّ واحد داشتن یعنی انسان دارای هدف و برنامه باشد؛ چه این برنامه بلندمدت باشد

و چه کوتاه‌مدت. مهم این است که انسان در طول روز بیکار نماند و مشغول به کاری باشد؛ زیرا نفس چنانست که بیکار نمی‌نشیند؛ اگر او را مشغول نداریم، او ما را مشغول خواهد کرد و به سمتی خواهد کشاند که خوش‌آیند اوست. قوه بصره، سامعه، حافظه، متخیله، دیگر قوا و حواس ظاهری و باطنی که در ماست - چه قوای فاعله و چه منفعله - همه این حالت را دارند که هر یک فعل خود را دوست می‌دارد و این دوستی او را به سوی فعلش جذب می‌کند، چشم را به سوی دیدن آنچه دوست دارد، جذب می‌کند و گوش را به سوی شنیدن و همچنین هر قوه دیگر را و این نیست مگر به خاطر این که کار هر قوه کمال او است و هر قوه‌ای با کار مخصوص به خود، نقص خود را تکمیل کرده، حاجت طبیعی خود را برمی‌آورد (علامه طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱، ص ۴۱۰).

از بهترین برنامه‌ها برای کنترل نفس و قوای آن که در صدر آن قوا، خیال و متخیله هستند، اشتغال به امور علمی و تحصیل است که ضمن قدرت بخشیدن به قوه عاقله، خیال را هم در راستای امور علمی به کار می‌بندد. تا زمانی که ذهن انسان درگیر کار است، هیچ‌گاه قوای خیال و متصرفه فرصت تاخت و تاز نمی‌یابند؛ چه این که در توصیه‌های روان‌شناسان به انسان‌های دارای افسردگی و گرفتار خیالات و خاطره‌ها، می‌بینیم که باید شخص خود را مشغول کاری بکند و از تنهایی و بیکاری پرهیزد.

در کلامی که از علامه حسن‌زاده آملی نقل شد، ایشان داشتن هدف را در سلوک انسانی به مراقبت نسبت دادند. در ادامه، به عامل «مراقبت» در کنترل خیال می‌پردازیم. تنها به این نکته اشاره کنیم که برای سالکی که تمام هم و غمش رسیدن به کمال است، خود این دغدغه دائمی، از بهترین راه‌های کنترل نفس و مشتهیات آن است که البته، نیاز به مراقبت شبانه‌روزی دارد.

## ۵. مراقبت

راه‌هایی که برای مهار خیال بیان شد جنبه موقتی دارند و نمی‌توان گفت قوه خیال به‌طور کامل با آن‌ها مهار می‌شود ولی راه مراقبت، بهترین و کامل‌ترین راهی است که برای مهار و تربیت خیال پیشنهاد می‌شود. از ویژگی‌های این راه، افزون بر مهار خیال، تربیت صحیح آن است؛ بدین معنا که

نه تنها خیال از پرداختن به مسائل خلاف کمال انسانی بازداشته می‌شود، بلکه آن را در حوزه‌هایی مورد استفاده قرار می‌دهد که کمال انسانی را تقویت می‌کند، به طوری که در راستای کمال و کسب معرفت، بهترین نتیجه از خیال برداشت می‌شود. بر همین وزن، این راه از بقیه راه‌ها نیز مشکل‌تر و جان‌فراست‌تر است.

«مراقبت» از نخستین دستوراتی است که در اخلاق و سیر و سلوک برای سالک توصیه می‌شود. مراقبت مورد توصیه در تمامی اعمال و رفتار و قوای انسانی لازم است و انسانی که رو به کمال است چاره‌ای جز آن ندارد، و از همین رو، برای مهار خیال و متخیله نیز این دستورالعمل بسیار راه‌گشاست. علامه طباطبایی (ره) نیز در رساله عرفانی الولایه دستورالعملی برای مراقبت و پاک‌سازی خیال بیان می‌دارند (نک: علامه طباطبایی، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۹۶-۹۷).

در مراقبت از خیال، شخص باید دائماً بر خیال خود توجه داشته باشد تا او از حد خویش خارج نگردد و اگر بر اثر غفلتی خارج شد، سریعاً آن را به جای خویش بازگرداند. امام خمینی (ره) در توصیه به این عمل، به عنوان قطعی‌ترین راه مهار خیال می‌فرماید:

طریق عمده رام نمودن آن [یعنی خیال]، عمل نمودن به خلاف است، و آن، چنان است که انسان در وقت نماز خود را مهیا کند که حفظ خیال در نماز کند و آن را حبس در عمل نماید و به مجرد این که بخواهد از چنگ انسان فرار کند آن را استرجاع نماید و در هر یک از حرکات و سکنات و اذکار و اعمال نماز ملتفت حال آن باشد و از حال آن تفتیش نماید و نگذارد سر خود باشد. و این در اول امر کاری صعب به نظر می‌آید، ولی پس از مدتی عمل و دقت و علاج حتماً رام می‌شود و اریاض پیدا می‌کند (امام خمینی، ۱۳۸۸، ص ۴۴).

عمل مراقبت از خیال به قدری مشکل است که برخی قائل به استحاله آن شده‌اند، ولی باید دانست که این عمل با تمرین و ممارست نتیجه‌بخش است؛ گرچه ممکن است سالیان زیادی طول بکشد و در ابتدا بسیار ناامیدکننده باشد، ولی انسان می‌تواند در ابتدا مدت‌زمان کوتاهی را در نظر بگیرد و تصمیم داشته باشد که تنها در همان مقدار از زمان، خیال را مهار کند و بعد به مرور، مقدار زمان را بیشتر کند تا جایی که تمام شبانه‌روز در مراقبت به سر برد (همان، ص ۴۵).

مراقبت از خیال، از بزرگ‌ترین موانع طالبان استکمال است که با گذر از این مانع، می‌توان

گفت بیشتر راه را پیموده‌اند. تا سالک نتواند خیال خود را تطهیر کند، به هدف از سلوک خویش که همان شهود حق است، دست نمی‌یابد؛ زیرا رسیدن به شهود و چشم باطن، از ویژگی‌های موطن خیال است و از همین رو، تا تطهیر نشود، نور حق در آن تابیده نخواهد شد. به دیگر بیان، قوه خیال همچون آینه‌ای که حقایق در آن منعکس می‌شود و تا جلا نیابد، حقیقتی در آن قابل مشاهده نخواهد بود.

علامه حسن زاده آملی در مورد استاد بزرگوار خویش علامه طباطبایی (ره) می‌نویسد که ایشان در خلوتی به من فرمودند: «آقا هر روز که مراقبتم قوی‌تر است، در شب تمثلاتم صافی‌تر است» (حسن زاده آملی، ۱۳۸۱، ج ۵، ص ۲۸۹).

برای اهل معرفت که با قوه خیال به شهود حقیقت می‌نشینند، مراقبت بسیار حائز اهمیت است؛ زیرا همان‌گونه که گفته شد، قوه خیال حقایق دریافت شده توسط نفس را تمثّل می‌دهد و حال هرچه خیال قوی‌تر و به اعتدال خویش نزدیک‌تر باشد، این تمثّلات را بهتر واضح‌تر نشان می‌دهد. شیخ اشراق در حکمة الاشراق می‌نویسد:

الانسان اذا قَلَّتْ شواعِلُ حواسهِ الظاهره، فقد يتخلّصُ عن شغلِ التخیل، فيطَّلِعُ على امورٍ مغيبه و يشهد بذلك المنامات الصادقه... و النور الاسفهد حجابهِ شواعل الحواس الظاهره و الحواس الباطنه. فاذا تخلّص عن الحواس الظاهره صَعَفَ الحس الباطن، تخلّصت النفس الى الأنوار الاسفهديه للبرازخ العلويه و اطلعت على النقوش التي في البرازخ العلويه للكائنات (سهروردی، ۱۳۷۳، ص ۲۳۶).

مراقبت در سلوک برای رسیدن به عالم غیب، باید برای تمام قوا باشد؛ از قوای ظاهری گرفته تا قوای باطنی. در قوای ظاهری باید سالک از محسوسات بکاهد، به‌ویژه محسوساتی که در شرع مقدّس دستور به ترک آن داده شده است، ولی با کم کردن ادراکات حواس ظاهری نباید این فرصت برای قوای باطنی پیش بیاید که عنان نفس را در دست گرفته و به هر سو که می‌خواهند بکشانند، بلکه باید تمام قوای باطنی نیز تحت کنترل و انقیاد عقل، قرار بگیرند. با کم شدن انس با ظاهر، نفس با غیب انس بیشتری پیدا می‌کند و آمادگی ارتباط با غیب را پیدا می‌کند. شاید معنای این قول پیامبر خاتم (ص) هم، همین باشد: «عُصُّوا أَبْصَارَكُمْ تَرَوْنَ الْعَجَائِبَ» (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۴، ص ۲۷۰) و همچنین روایتی که علامه طباطبایی (ره) در تفسیر المیزان از منابع اهل تسنن نقل

می‌کنند: «لولا تَكثِيرُ فِي كَلَامِكُمْ وَ تَمْرِيحٌ فِي قُلُوبِكُمْ لَرَأَيْتُمْ مَا أَرَى وَ لَسَمِعْتُمْ مَا أَسْمَعُ» (علامه طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۵، ص ۲۷۰). به قول مولوی:

این دهان بر بند تا بینی عیان چشم بند آن جهان حلق و دهان

(مولوی، ۱۳۹۰، ص ۱۵۷، بیت ۱۱)

این دهان بستنی دهانی باز شد کو خورنده لقمه‌های راز شد

(همان، ص ۴۱۹، بیت ۳۷۴۲).

## ۶. صدق

از بالاترین فضائل انسانی، فضیلت صداقت است که در آیات و روایات هم بسیار بر آن تأکید شده است. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید:

لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ  
الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَ  
الْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُؤْفُونَ  
بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالصَّرَاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا  
وَ أُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ (سوره بقره، آیه ۱۷۷).

این آیه شریفه نیکی‌ها و فضایل بسیاری را به صادقین نسبت می‌دهد؛ یعنی کسانی که تمام این فضایل را دارا باشند، می‌توان ایشان را «صادق» نامید و از سوی دیگر تقوا را مترتب بر صدق کرد؛ یعنی تقوا از صداقت برمی‌خیزد. علامه طباطبایی (ره) ذیل این آیه بیان می‌دارد:

... و اما این که برای بار دوم مؤمنین را معرفی کرده که «أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا» برای این بود که صدق، وصفی است که تمامی فضائل علم و عمل را در برمی‌گیرد، ممکن نیست کسی دارای صدق باشد و عفت و شجاعت و حکمت و عدالت، چهار ریشه اخلاق فاضله را نداشته باشد، چون آدمی به غیر از اعتقاد و قول و عمل، چیز دیگری ندارد وقتی بنا بگذارد که جز راست نگوید، ناچار می‌شود این سه چیز را با هم مطابق سازد، یعنی نکند مگر آنچه را که می‌گوید و نگوید مگر آنچه را که معتقد است و گرنه دچار دروغ می‌شود... و اما تعریفی که برای بار سوم از آنان کرد

و فرمود: «أَوْلَيْكَ هُمْ الْمُتَّقُونَ» حصری که در آن هست، برای بیان کمال ایشان است؛ چون صدق اگر به حد کمال نرسد، تقوی دست نمی‌دهد (علامه طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱، ص ۴۲۹-۴۳۰).

در بیان ارزش صفت صداقت همین بس که خداوند در قرآن انبیاء(ع) را با این صفت می‌ستاید مانند: «وَ اذْكُرْ فِي الْكِتَابِ اِبْرَاهِيمَ اِنَّهُ كَانَ صِدِّيقًا نَبِيًّا» (سوره مریم، آیه ۴۱)؛ «وَ اذْكُرْ فِي الْكِتَابِ اِذْ رِيسَ اِنَّهُ كَانَ صِدِّيقًا نَبِيًّا» (سوره مریم، آیه ۵۶)؛ «يُوسُفُ اَبِيهَا الصِّدِّيقُ» (سوره یوسف، آیه ۴۶). همچنین علامه طباطبایی(ره) کلمه خلیل را که در قرآن در مورد حضرت ابراهیم(ع) و پیامبر اکرم(ص) وارد شده، از خلت به معنای صداقت می‌داند (همان، ج ۱۳، ص ۱۷۲). وجود این آیات و بسیاری دیگر از آیات درباره صادقین که در قرآن کریم آمده و همچنین روایات وارده در این زمینه نشان از تأثیر و اهمیت این صفت، در کمال آدمی دارد.

«صداقت» یعنی مطابق فطرت عمل کردن (همان) و به تعبیری دیگر این که تمام قوای انسان در حد خویش حرکت نمایند و هیچ گونه تجاوزی نداشته باشند تا صادق بوده و عدالت داشته باشند. عدالت بر اثر صداقت برای انسان حاصل می‌شود و از همین رو، در آیه شریفه ذکر شده در ابتدای کلام، صدق معیار تمام فضائل نام برده شده است.

صدق و حق در معنا مشترک، و به معنای مطابقت با واقع‌اند (همان، ج ۳، ص ۸) و بر همین اساس، می‌توان صدق را به معنای به حق گفتن یا به حق عمل کردن تعبیر کرد.

وقتی انسان با حکومت عاقله صداقت را در تمام قوای مادون عقل، سریان دهد و بر این عمل مداومت کند، تمام شئون و قوای او به صداقت عادت کرده و عدالت را در وظایف خویش اعمال می‌نمایند و هیچ گونه کج‌روی در آن‌ها مشاهده نمی‌شود. قوه خیال نیز از این امر مستثنا نیست و از همین رو، با صداقت می‌توان این قوه را صادق تربیت کرد تا جز حقیقت حکایت نکند.

مرحوم الهی قمشه‌ای(ره) یکی از شرایط حصول رؤیای صادق را راست‌گویی و درست‌کاری در بیداری عنوان می‌کند و خواب انسان‌های دروغ‌گو را اغلب دروغ می‌داند (الهی قمشه‌ای، ۱۳۶۳، ص ۱۶۸). ابن سینا نیز خواب انسان راست‌گو را از بقیه افراد صحیح‌تر می‌داند و چنین استدلال می‌کند که عادت به افکار فاسد و دروغ، خیال را کج و پست بار می‌آورد و او را از تحت کنترل قوه عاقله خارج می‌کند. او خیال چنین شخصی را مانند انسان بیمار می‌داند که مزاجش

به هم خورده و دچار تشویش شده است (ابن سینا، ۱۳۷۵ ب، ص ۲۴۹).

علامه حسن‌زاده آملی در مورد تأثیر صدق در تمثلات و محاکات خیال می‌فرماید:

... و بدان که هر چه مزاج معتدل‌تر و مراقبت قوی‌تر باشد و صداقت و خلوص نیت و صفای قلب بیشتر باشد، تمثلات صور روشن‌تر و حکایت آن‌ها از واقع بهتر است؛ نیت خلاف و قول کذب، نفس و خیال و فکر را کج و معوج می‌کنند، از همین رو، در روایات ما نهی از کذب شده است هر چند به هزل و مطایبه باشد (حسن‌زاده آملی، ۱۳۶۵، نکته ۱۰، ص ۲۰).

او همچنین در جای دیگر اصلاً شرافت، قوت و صفای نفس را به صداقت، و خست و ضعف و کدورت نفس را به عدم صداقت نسبت می‌دهد (حسن‌زاده آملی، ۱۳۸۵، ص ۷۱۸).

## ۷. اعتدال مزاج

یکی از راه‌های حفظ اعتدال در قوای نفس، اعتدال در مزاج جسمانی است. به دلیل علقه شدید بین نفس و بدن، این دو به شدت تحت تأثیر یک‌دیگر قرار دارند و حالات هریک مستقیماً اثرش را در دیگری نشان می‌دهد. تأثیرات این دو بر یک‌دیگر را در حالات مختلف زندگی می‌توان مشاهده کرد.

علامه طباطبایی (ره) از آیه «فَالْيَوْمَ نُنَجِّيكَ بِبَدَنِكَ لِتَكُونَ لِمَنْ خَلَقَكَ آيَةً» (سوره یونس، آیه ۹۲) برداشت بسیار جالبی دارند که نهایت ظرافت نگاه ایشان را می‌رساند؛ ایشان از این آیه هم جدایی نفس و بدن را اثبات می‌کند و هم اتحاد آن‌ها را. او با استفاده از آیه مذکور حکم به غیریت نفس و بدن کرده و علت تسمیه بدن‌ها به اسم اشخاص را، شدت اتحاد بین نفس و بدن می‌داند. او به اشاره با آیه مذکور، به این نکته توجه می‌دهد که این که آیه شریفه نجات فرعون را نجات بدن او شمرده است، برگرفته از همان اتحاد بین نفس و بدن است.

این تعبیر به وجهی نظیر تعبیر آیه شریفه «مِنْهَا خَلَقْنَاكُمْ وَ فِيهَا نُعِيدُكُمْ» (سوره طه، آیه ۵۵) است که خلقت انسان‌ها را از زمین دانسته، و فرموده: شما انسان‌ها را به زمین برمی‌گردانیم، با این که آنچه به زمین برمی‌گردد جسد آدمی است نه تمامی



آدمی؛ پس اگر نسبت اعاده شدن به زمین را به انسان داده جز برای این نیست که بین انسان و بدنش اتحادی است که این نسبت را تصحیح می‌کند (علامه طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۰، ص ۱۱۹).

با توجه به این اصل، هرچه مزاج جسم انسان معتدل‌تر باشد، قوای نفس نیز معتدل‌تر عمل می‌کنند؛ به‌خصوص قوه خیال به دلیل لطافت و ظرافت و وسعت نفوذی که دارد، بیشترین تأثیرات را از حالات جسمانی می‌پذیرد. علامه طباطبایی (ره) نمونه‌هایی از چگونگی تأثیرگذاری حالات عارض بر جسم، بر قوه متخیله آدمی و رؤیاهایی که از آن پدید می‌آید را ذکر و مثال‌های زیادی را بیان کرده‌اند. برای نمونه، شخصی که حرارت یا برودت شدید در او اثر کرده، در خواب آتشی شعله‌ور یا برف و سرمای شدید مشاهده می‌کند (همان، ج ۱۱، ص ۲۶۹-۲۷۰).

حکمای اسلامی نیز به نقش مزاج جسمانی بر محاکات خیال در بحث قوای نفس توجه کرده و به آن پرداخته‌اند. علامه طباطبایی (ره) در این باره می‌نویسد:

اسباب و عوامل خارجی که محیط به بدن آدمی است، از قبیل حرارت و برودت و امثال آن، و همچنین عوامل داخلی که بر آن عارض می‌شود از قبیل مرض و ناملايمات و انحرافات مزاج و پری معده و خستگی و غیر آن، همه در قوه مخیله و در نتیجه، در خواب‌ها تأثیر می‌گذارد (همان، ص ۳۶۷).

ابن سینا نیز به عنوان یک فیلسوف و پزشک بزرگ در این رابطه بسیار سخن رانده و حتی نحوه تأثیر مزاج‌های گوناگون در نوع محاکات خیال را به‌خوبی بیان کرده است. او در فصل دوم مقاله چهارم از کتاب نفس شفاء می‌آورد:

و يجب أن يعلم أن أصح الناس أحلاماً أعدلهم أمزجه فان اليابس المزاج و ان كان يحفظ جيداً فانه لا يقبل جيداً و الرطب المزاج و ان كان يقبل سريعاً فانه يترك سريعاً فيكون كأنه لم يقبل و لم يحفظ جيداً و الحار المزاج متشوش الحركات و البارد المزاج بليد (ابن سینا، ۱۳۷۵ ب، ص ۲۴۹).

همچنین در جایی دیگر، در کلامی کوتاه سه عامل را در تقویت محاکات خیال، مؤثر می‌داند: (۱) اعتدال مزاج؛ (۲) عادت به راست‌گویی و (۳) سحر داشتن (ابن سینا، ۱۳۷۱، ص ۳۶۷).

پس هرچه مزاج جسمانی به اعتدال نزدیک‌تر باشد، قوه خیال قوی‌تر و تمثلات و صورتگری‌اش صافی‌تر خواهد بود. همچنان‌که در زمان بیماری، و هنگام تب انسان بیشتر دارای توهم می‌شود و هذیان می‌گوید و از همین رو، پیامبر اکرم(ص) که معتدل‌ترین مزاج را دارا بود، بهترین صورت‌ها را به حقایق می‌داد. با توجه به تاریخ زندگی انبیاء و ائمه(ع) درمی‌یابیم که ایشان کمتر بیمار می‌شدند؛ زیرا در حفظ اعتدال مزاج نهایت دقت را داشتند تا حقایق را به بهترین وجه مشاهده کنند (صمدی آملی، بی تا، ص ۲۱۲).

## ۸. آیات سُخره

از جمله دستورالعمل‌هایی که اهل معرفت برای کنترل و جلوگیری از تشویش خیال و توحّد بخشیدن به آن و حصول اطمینان قلبی توصیه می‌کنند، قرائت آیات سُخره است (همان، ص ۲۰۳).

انَّ رَبَّكُمْ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يَعْلَمُ  
الَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَيْثُ وَ الشَّمْسُ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ  
تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَ خُفْيَةً إِنَّهُ لَا يَحِبُّ الْمُعْتَدِينَ وَ لَا تُفْسِدُوا  
فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَ ادْعُوهُ خَوْفًا وَ طَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ  
الْمُحْسِنِينَ» (سورة اعراف، آیه ۵۴-۵۶).

علامه حسن زاده آملی درباره این آیات در بیانی شیوا می‌نویسد:

آیه سُخره به همین عنوان در السنه خواص صحابه، بلکه غیر خواص نیز دائر بوده است و در جوامع روایی چون کوکب دزی در درخشان است و دستورالعمل سائر در برنامه سالکان است و تأثیر آن در صفاء قلب و اطمینان نفس و نفی خواطر و ازاله شک و ساوس به عدد سبعین مره نفوس مستعده را در مرتبت ایقان است، و دستور آن از حضرت وصی(ع) عین برهان است (حسن زاده آملی، ۱۳۶۵، نکته ۹۷۸، ص ۷۹۹).

منشأ این دستورالعمل روایاتی است که در مورد این آیات شریفه وارد شده‌اند که از جمله آن‌ها، روایتی است که شیخ کلینی(ره) در ابتدای باب «اما یفصل به بین دعوی المحقّ و المبتطل فی أمر الامامه» از کتاب الحجّه از امیرالمؤمنین(ع) نقل کرده است:

... قَالَ فَأَقْرَأَهَا فَفَرَأَهَا وَ جَعَلَ عَلَيَّ (ع) يَكْرُزُهَا وَ يَرُدُّهَا وَ يَفْتَحُ عَلَيْهِ إِذَا أَخْطَأَ حَتَّى إِذَا قَرَأَهَا سَبْعِينَ مَرَّةً قَالَ الرَّجُلُ مَا يَرَى أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ (ع) أَمْرَهُ بِرَدِّهَا سَبْعِينَ مَرَّةً ثُمَّ قَالَ لَهُ أَ تَجِدُ قَلْبَكَ أَطْمَأَنَّ قَالَ أَيْ وَ الَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ... (كليني، ۱۳۶۵، ج ۱، ص ۳۴۳-۳۴۴).

ملا صالح مازندرانی در شرح اصول کافی فرموده است: «فيه دلالة على أن قراءة هذه الآية سبعين مرة يوجب صفاء القلب و اطمینانه و رفع شکه و وساوسه» (مازندرانی، ۱۳۴۲، ج ۶، ص ۲۵۷) و نیز علامه مجلسی در مرآة العقول فرموده است: «هذا يدل على أن قراءة هذه الآية سبعين مرة يوجب رفع شرّ شياطين الجنّ و الانس، و اطمینان النفس على الاسلام و الايمان و تنور القلب و اليقين» (علامه مجلسی، ۱۳۶۳، ج ۴، ص ۶۸).

### نتیجه

طبیعت قوه خیال با فراقنی و بازیگری بسیار سازگار است و از همین رو، مهار این قوه در تحت سیطره عقل کاری بس دشوار است؛ کاری که انسان‌ها برای بهتر زیستن و به‌خصوص سالکین برای استكمال بسیار بدان محتاج‌اند. بهترین راه‌های تربیت این قوه را در متون حکیمان مسلمان می‌توان یافت؛ زیرا ایشان با شناخت دقیقی که از این قوه و طبیعت آن دارند، می‌توانند مؤثرترین راه‌ها را که مبتنی بر مباحث دقیق حکمی و فلسفی است، پیشنهاد دهند؛ ولذا شاید این راه‌ها بهترین پاسخ به پرسش «چگونگی مهار قوه خیال» باشند. دو راه را ابن سینا به صراحت برای مهار خیال بیان می‌دارد؛ یکی درگیری قوه خیال با قوای مادون یعنی حواس پنج‌گانه و دیگری، سپردن عنان خیال به دست سلطان قوای نفس یعنی قوه عاقله است. برخی از این راه‌ها مبتنی بر اراده و تمرین است؛ برنامه‌هایی چون مراقبت، تمرکز و توحّد، از این قبیل‌اند. کسب فضائل اخلاقی‌ای چون صداقت، و توجّه به بدن به عنوان مرکب نفس در اعتدال مزاج و عمل به برخی اذکار همچون تلاوت فراوان آیات سُخره، نیز از جمله راه‌های پیشنهادی حکما، برای مهار و تربیت قوه خیال است که از متون حکمی اسلامی برمی‌آید. در این میان، راه مراقبت به عنوان بهترین و کارآمدترین راه کار برای مهار این قوه معرفی شده است.

## فهرست منابع

- قرآن کریم. ترجمه: ابوالحسن شعرانی. تهران: انتشارات اسلامیه.
- ابن سینا، حسین ابن عبدالله. (۱۳۷۱). المباحثات. قم: بیدار.
- ابن سینا، حسین ابن عبدالله. (۱۳۷۵). النفس من کتاب الشفاء. تصحیح و تحقیق: علامه حسن حسن‌زاده آملی. قم: دفتر تبلیغات.
- ابن سینا، حسین ابن عبدالله. (۱۳۷۵). الاشارات و التنبیها. شرح خواجه نصیرالدین طوسی. قم: نشر البلاغه.
- اردبیلی، سید عبدالغنی. (۱۳۸۵). تقریرات فلسفه امام خمینی. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره).
- الهی قمشهای، محی‌الدین مهدی. (۱۳۶۳). حکمت الهی عام و خاص. تهران: اسلامی.
- بلخی، جلال‌الدین محمد (مولوی). (۱۳۹۰). مثنوی معنوی. تهران: اشارات طلایی.
- حسن‌زاده آملی، حسن. (۱۳۸۵). دروس معرفت نفس. قم: الف لام میم.
- حسن‌زاده آملی، حسن. (۱۳۸۱). هزار و یک کلمه. قم: بوستان کتاب.
- حسن‌زاده آملی، حسن. (۱۳۸۵). عیون مسائل النفس و سرح العیون فی شرح العیون. تهران: امیرکبیر.
- حسن‌زاده آملی، حسن. (۱۳۶۵). هزار و یک نکته. تهران: رجاء.
- سهرودی، شهاب‌الدین یحیی بن حبش (شیخ اشراق). (۱۳۷۲). مجموعه مصنفات شیخ اشراق. تحقیق: هانزی کربن. تصحیح حسین نصر. تهران: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- سهرودی، شهاب‌الدین یحیی (شیخ اشراق). (۱۳۷۳). حکمة الاشراق. تهران: مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی.
- شعرانی، میرزا ابوالحسن. (۱۳۸۸). ترجمه و شرح تجرید الاعتقاد. تهران: هرمس.
- صافی گلپایگانی، لطف‌الله. (۱۴۱۷ق). جامع الاحکام (چاپ چهارم). قم: حضرت معصومه.
- صمدی آملی، داود. (بی‌تا). شرح مراتب طهارت (۲) (چاپ دهم). قم: قائم آل محمد.
- طباطبایی، سید محمد حسین (علامه طباطبایی). (۱۳۸۸) مجموعه رسائل (۲) [رساله الولایه]، ترجمه: همایون همتی. قم: بوستان کتاب.
- طباطبایی، سید محمد حسین. (۱۴۱۷ق). المیزان فی تفسیرالقرآن. (ج ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۱۰، ۱۱، ۱۳). قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- کلینی رازی، محمد بن یعقوب. (۱۳۶۵). الأصول من الکافی. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- مازندرانی، محمد صالح. (۱۳۴۲). شرح الکافی. تهران: المكتبة الاسلامیه.
- مجلسی، محمدباقر (علامه مجلسی). (۱۳۶۳). مرآة العقول فی شرح أخبار آل الرسول. محقق: هاشم رسولی. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- موسوی خمینی، روح‌الله (امام خمینی). (۱۳۸۸). آداب الصلاه. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- موسوی خمینی، روح‌الله (امام خمینی). (۱۳۸۷). توضیح المسائل. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- نوری، میرزا حسین (محدث نوری). (۱۴۰۸ق). مستدرک الوسائل. قم: مؤسسه آل‌البیته (ع).