

آیا سلامت قلب انسان در گرو کنترل خیال اوست؟ ضرورت کنترل خیال چیست؟

کنترل خیال چگونه منجر به سلامت قلب می‌شود؟ چگونه می‌توانیم خیالمان را کنترل کنیم؟

اغلب ما بیشتر از واقعیت‌ها با خیال‌هایمان زندگی می‌کنیم. خیال همان عالم حیرت‌انگیز است که بدون آنکه متوجه باشیم، مستقیماً بر سلامت قلب و سرنوشت ما اثر می‌گذارد. قوه تخیل عالمی قدرتمند و بی‌انتهاست که از قاعده و قانون خاصی پیروی نمی‌کند. این قوه یکی از مهم‌ترین قوای نفس است و مرتبه‌ای بالاتر از قوه حس دارد، اما از قوه واهمه و عقل پایین‌تر است.

تخیل همان تصور و بازنگری ذهنی چیز است که ما قبلاً آن را با حس‌های مختلف درک و تجربه کرده‌ایم، مثل تصور طعم لذیذ غذایی که دیروز آن را چشیده‌ایم، تکرار عطر خوش مورد علاقه در ذهنمان یا مرور موسیقی محبوبمان. با اینکه ممکن است در حال حاضر به این موارد دسترسی نداشته باشیم، اما کافی است اراده کنیم، تا حس خوب آنها را در ذهنمان تصویرسازی و مرور کنیم.

تا اینجا صرفاً به تعریف کلی قوه خیال پرداختیم، اما از نقش حیاتی و سرنوشت‌ساز خیال در سلامت قلب انسان چیزی نگفتیم. اما مگر سلامت قلب یا طهارت نفس ما به خیال‌هایمان ربطی دارد؟ چطور ممکن است خیال‌پردازی‌های روزمره ما حال خوب یا بد قلبمان را معین کند؟

ابتدا لازم است، قدری در مورد موقعیت و جایگاه قوه تخیل در میان سایر قوای نفس بدانیم. ما با ابزارهای حسی مثل چشم، گوش و دهان که دریچه‌های ورودی قلبمان محسوب می‌شوند، محسوسات را درک و آثار آنها را جذب می‌کنیم، سپس قوه تخیل ما از این محسوسات^۱ استفاده می‌کند و بر اساس آنها خیال‌پردازی می‌کند. ماجرا به همین‌جا ختم نمی‌شود؛ زیرا قوه تخیل آشپزخانه نفس ماست. این قوه با مواد غذایی غیرمادی مختلفی که با دیده، شنیده‌ها و تغذیه‌هایش به دست آورده، غذاهای خوراکی مختلفی می‌پزد و به خورد قوای بعدی نفس ما می‌دهد. قوه واهمه، قوه عقل و سپس فوق‌عقل ما قدری جلوتر از قوه خیال، گرسنه منتظر مانده‌اند تا هر چه خیال‌پردازی‌های ما برایشان آماده کرده، مصرف کنند. سایر قوای نفس ما

^۱ محسوسات به چیزهایی گفته می‌شود که با حواس پنج‌گانه (بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه) درک و حس می‌شوند. هر چیزی که بتوانیم آن را ببینیم، بشنویم، بو کنیم، بچشیم یا لمس کنیم، جزء محسوسات به حساب می‌آید.

از خروجی‌های آشپزخانه خیالمان تغذیه می‌کنند. پس با یک حساب سرانگشتی ساده متوجه می‌شویم که خیال‌های ما ضامن و تعیین‌کننده سلامت قلب ما هستند. اگر خیال‌پردازی‌های ما فاسد باشند، قلب ما مسموم و بیمار می‌شود. حالا که ارتباط خیال‌های افراد را با سلامت قلب متوجه شدیم، ضرورت کنترل خیال را بهتر درک می‌کنیم؛ اگر خیال‌های ما پاک و طاهر نشوند، سلامت قلبمان از دست رفته و ممکن است بعد از مدتی حیات قلب ما متوقف شود. مسیر کنترل خیال مسیری نه چندان آسان، اما پر از چالش‌های شیرین است.

منشأ کنترل خیال

گفتیم سلامت قلب انسان در گرو خیال‌های اوست، پس هر فرد عاقلی که دغدغه خوشبختی و سعادت خودش را داشته باشد، برای سلامت قلب و حفظ آن به مجموعه‌ای از اقدامات برای کنترل خیال رو می‌آورد؛ اگر از ما بپرسند، برای پاک‌سازی و سلامت رودخانه‌ای که با مواد آلاینده شهری آلوده شده چه کنیم؟ منطقی است که پیشنهاد کنیم، ورودی‌های آلودگی را مسدود کنند، تا هم آلودگی جدید وارد رودخانه نشود، هم به مرور از آلودگی‌های گذشته پاک شود. در چنین شرایطی پاک‌سازی سرچشمه و ورودی‌ها عاقلانه‌ترین کار است، نه آلودگی‌زدایی‌های سطحی و مقطعی که اصل و ریشه آلودگی را حل نمی‌کنند. کسی که متوجه اهمیت سلامت قلب و نقش کیفیت خیال‌پردازی‌ها در سرنوشت آن می‌شود، ابتدا تلاش می‌کند که به جای هرس شاخ و برگ‌ها به اصلاح ریشه بپردازد. گفتیم خیال آشپزخانه نفس ماست، غذای نفس را می‌پزد و در اختیار آن قرار می‌دهد، پس منطقیست که برای تیمار خیال‌هایمان ابتدا به سراغ غذاهای نفس برویم. موضوع مهم آن است که مواد غذایی خام و اولیه آشپزخانه جادویی خیال از محسوسات ما تأمین می‌شود. یعنی آنچه چشم دیده، هر چه گوش شنیده، هر لقمه که فرد خورده منجر به ورود آورده‌های روحی به نفس شده و مواد اولیه خیال‌پردازی‌های ما را فراهم کرده‌اند. اصلی‌ترین و مؤثرترین راه کنترل خیال آن است که مواد اولیه‌ای که در اختیار آن قرار می‌گیرد، سالم و پاکیزه باشد. هرچه دیدنی‌ها، خوردنی‌ها و شنیدنی‌ها سالم و به دور از حرام باشند، خیال‌پردازی‌های ما سالم‌تر و کنترل‌شده‌ترند، در نتیجه مسیر سلامت قلب

به بهترین شکل طی می‌شود. عکس این موضوع هم صادق است، دیدنی‌های ممنوعه مثل فیلم‌ها یا تصاویر ناسالم، شنیدنی‌های ممنوعه مثل بدگویی‌ها یا بعضی موسیقی‌ها، لقمه‌های حرام و ... مواد اولیه فاسد برای آشپزخانه خیال می‌فرستند، در نتیجه قلب ما به دلیل خیال‌های آلوده بیمار می‌شود. بنابراین همان‌طور که انسان برای سلامت جسمش به کنترل تغذیه رو می‌آورد، برای سلامت قلبش هم باید پرهیز و برنامه داشته باشد. انسان برای کنترل خیال باید غذاهای خیالی‌ای را که از درگاه چشم، گوش و دهان به قلبش وارد می‌شوند، کنترل کند، به هر جایی سرک نکشد، هر سخنی را نشنود، هر چیزی را نبیند و هر لقمه‌ای را مصرف نکند؛ در چنین شرایطی خیال‌های ما هم طاهر و پاکیزه می‌شوند و قلب ما را به مرور تا مقامات بالای انسانی و معنوی پرواز می‌دهند، برخلاف زمانی که کنترل خیال صورت نگیرد، خیال‌های آلوده قلب انسان را می‌میرانند و ما را تا مقام‌های پایین حیوانی و گیاهی پایین می‌آورند. برای مثال در شنیدن انواع موسیقی باید دقت کنیم؛ زیرا موسیقی مثل غذاست و مستقیماً روی فضای قلب و سلامت نفس اثر می‌گذارد. موسیقی باید انسان را از افکار پلید و آلوده دور کند، نه آنکه خیال را کثیف و آلوده کند. برای کنترل خیال در حیطه خواندنی‌هایمان هم باید حواسمان را جمع کنیم. برای تمرین کنترل خیال باید بدانیم، هر کتاب یا مجله‌ای ارزش خواندن ندارد. داستان‌های خیالی مثل رمان‌های عاشقانه، داستان‌های جنایی و افسانه‌ها خیال را درگیر می‌کنند و از مسیر درست خارجش می‌کنند. خواندن حوادث و اخبار منفی و ساعت‌ها گردش وقت‌گیر در صفحه‌های مختلف اینترنت و شبکه‌های مجازی هم گرداب‌های بلعنده خیال‌های ما هستند که باید مراقب آنها باشیم. در مسیر کنترل خیال باید بدانیم که غذاهای خوراکی ما هم به خیال‌هایمان مرتبطند. جدا از آنکه لقمه حرام خیال حرام را می‌سازد، ماهیت خوراکی‌ها هم کیفیت خیال‌هایمان را تأمین می‌کنند. مثلاً طبع و مزاج غذاهای سرد چندان برای خیال‌پردازی‌های متعالی خوب نیست؛ البته انتخاب طبع غذاها باید متناسب با بدن هر فرد باشد، ممکن است یک خوراک برای فردی مضر و برای دیگری مفید باشد. آنچه واضح است، آن است که افراد برای کنترل خیال و مدیریت خیال‌هایشان در مسیر سلامت قلب باید به مدیریت تغذیه روزانه برسند. شیوه و برنامه تغذیه هر کسی باید با مشورت متخصصین این حوزه صورت بگیرد.

آثار کنترل خیال

کنترل خیال مستقیماً منجر به حال خوب دنیا و حال خوب ابدیت می‌شود، در ادامه به بررسی ارتباط حال خوب و کنترل خیال می‌پردازیم:

ارتباط کنترل خیال با حال خوب دنیا

وقایع دنیا بیشتر از آنکه در اطراف ما اتفاق بیفتند، در ذهن و قلب ما رخ می‌دهند. حال خوب یا بد ما مستقیماً به آنچه که ما از وقایع اطراف در ذهن و قلبمان می‌سازیم، مربوط است. ممکن است کسی عزیزی از دست بدهد. این حادثه در واقعیت بسیار تلخ است، اما او در خیال‌هایش می‌تواند برای عزیز از دست رفته جایگاه خوشی در بهشت تصور کند و با این خیال‌پردازی برای خودش آرامش ایجاد کند. یا فرزند کسی هوش ریاضی‌اش ضعیف باشد و والدینش به جای خشم و تحقیر او موفقیتش را در رشته‌های هنری تصور کنند. در چنین شرایطی هم مسیر موفقیت فرزند فراهم می‌شود، هم روابط و فضای خانواده متشنج نمی‌شود، هم ورود آتش به فضای قلب افراد خانواده غیرممکن می‌شود.

به طور کلی کسی که بتواند به کنترل خیال برسد و برای آن تلاش و تمرین کند، خود را از آتش اضطراب، غم، تشویش، ناآرامی و نگرانی‌ها رها کرده و آتش جهنم زندگی‌اش را به گلستان بهشت تبدیل می‌کند. سراسر بهشت امنیت و آرامش است و آتش در آن جایی ندارد. قلب باید از آتش دغدغه‌های فراوان و اندیشه‌های مزاحم خلاص شود و به سلامت برسد، تا بهشت در آن بنا شود. کنترل خیال این امکان را فراهم می‌کند و به مرور اندیشه و ذهن انسان را از آتش دغدغه‌ها و ناسالمی‌ها رها می‌کند.

خیالی که مهار نشده مثل پرنده‌ایست که در لجن افتاده و بال‌هایش به انواع آلودگی‌ها آغشته شده است. برای پرواز ابتدا باید بال‌های خیال را از لجن دریاوریم و بشوییم، سپس آن را با خوراکی‌های خوب تغذیه و تیمار کنیم، تا قدرت بگیرد و بتواند پرواز کند. با کنترل خیال کل زندگی انسان تغییر می‌کند، شادی و آرامش را می‌چشد، خواب راحت و شیرین را تجربه می‌کند، حضور قلب در نماز را حس می‌کند و حال خوب با خدا زیستن را زندگی می‌کند. وقتی که خیال و قلب فرد از آلودگی و بیماری نجات یافته، فضا برای ظهور و حضور خدا در بهشت این قلب سلیم فراهم می‌شود.

ارتباط کنترل خیال با حال خوب ابدیت

گفتیم که حال فعلی قلب ما هر جور باشد، حال قبر و آخرت‌مان هم همان‌طور است. اگر قلبی در حیات دنیا به سلامت نرسیده و بیمار باشد، [تولدِ بیمار به برزخ](#) خواهد داشت. عمر این شخص در برزخ، قیامت و [ابدیت](#) با رنج، عذاب، نقص و بیماری همراه است. علاوه بر آن چنین شخصی در حیات دنیا هم حال خوبی ندارد و درگیر غم‌ها، اضطراب‌ها یا شادی‌های موقت می‌شود؛ پس کنترل خیال برای به دست آوردن سلامت نفس از حیاتی‌ترین مسئولیت‌های هر فرد برای تأمین سعادت اوست.

[تولد سالم انسان به برزخ](#) در نتیجه مجموعه‌ای از مراحل به هم پیوسته صورت می‌گیرد. این مراحل شبیه به مجموعه‌ای از معادلات منظم و دقیق شیمیایی رخ می‌دهند؛ ابتدا خوراک سالم منجر به خیال سالم می‌شود، سپس خیال سالم برای انسان قلب سالم می‌سازد، قلب سالم عامل تولید عمل سالم توسط انسان می‌شود، در نهایت عمل سالم منجر به تولد سالم به برزخ و ابدیت می‌شود؛ پس کنترل خیال باعث تولد سالم به برزخ می‌شود و سعادت ابدی برایمان رقم می‌زند.