

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



جمهوری اسلامی ایران

شورای عالی حوزه علمیّه قم
مرکز مدیریت حوزه های علمیّه ی خواهران
مدرسه علمیّه حضرت زهرا
شهرستان دورود

تحقیق پایانی سطح دو (کارشناسی)

عنوان:

هوای نفس، پیامدها و راه درمان آن از دیدگاه
آیات و روایات

استاد راهنما
معصومه قائدرحمتی

استاد داور
حجة الاسلام و المسلمین گودرزی

پژوهشگر
فاطمه نقدی

بهار ۱۳۹۵

تحمیدیه

ستایش برای خداست که اگر در برابر آن همه نعمت پیایی که بر بندگانش فرستاده و آن همه بخشش های آشکار که به آنان فرمود، ستایش خود را به ایشان نمی آموخت، از نعمت هایش بهره می جستند و او را سپاس نمی گفتند و از روزیش گشایش می یافتند و شکرانه آن را به جا نمی آوردند.^۱

۱- علی بن الحسین عید السلام، صحیفه سجادیه، ترجمه: محمد مهدی رضایی، چاپ پنجم، قم: انتشارات طوبای محبت، ۱۳۸۸
، دعای اوّل، ص ۴۲.

تقديم به

تقديم به پيامبر اعظم صلي الله عليه وآله وسلم که با سربلندی داشته های خود را در بازار جهانی فرهنگ و اندیشه عرضه کردند، و به اميرالمؤمنين علي عليه السلام و فرزندان ایشان که روح تشنه ی بشر را سيراب کردند.

تقدیر و تشکر

با سپاس از مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران، و تشکر از مدیریت گرانقدر و مسئولین
محترم حوزه علمیه ی حضرت زهرا علیها السلام و استاد راهنما، سرکار خانم قائدرحمتی که با رهنمودهای
خویش مرا در نوشتن این پژوهش یاری نمودند.

اگر واقعاً می‌خواهید از جوانی‌تان به خوبی استفاده کنید و در راه درست و سالم گام بردارید، سعی کنید از محیط‌های آلوده و دیدن عوامل تحریک کننده، جداً پرهیز نمایید.

دستور العمل اخلاقی

۱- بهره‌گیری از ثقل اکبر و قرآن کریم و انس با آن؛ چه این که هم تلاوت و حفظ قرآن به انسان نورانیت بخشیده و معنویت می‌دهد و هم آشنایی با معارف آن (هرکسی در حد خودش حتی در حد ترجمه) موجب رشد روحی می‌باشد.

۲- بهره‌گیری از ثقل اصغر و ائمه هدی علیهم السلام و توسل به ایشان با حضور در مجالس ذکر اهل بیت، سخنرانی، درس اخلاق و مراسم مذهبی که می‌تواند به صفای باطن شما کمک نماید. باید توجه داشت که توسل به حضرات معصومین علیهم السلام هم خود توجه به حق تعالی و عالم ملکوت است و هم زمینه ساز بهره‌گیری بیشتر از فیض ربوبی و کسب توفیقات بیشتر.

۳- دائم‌الوضوء: سعی کنید همیشه با وضو باشید.

۴- روزه گرفتن: روزه گرفتن قوای حیوانی و شهوانی انسان را تضعیف می‌کند، اگر قوای شهوانی ضعیف گشت، قهراً فکر گناه هم کم‌رنگ می‌شود. «عن ابی جعفر ع علیه السلام قال: إِذَا شَبِعَ الْبَطْنُ طَغَى» هرگاه شکم پر شود، طغیان می‌کند.^۱ مفهومش این است اگر شکم پر نشود، طغیان نمی‌کند و بهترین قسم جوع و گرسنگی همان روزه گرفتن است.

تذکر این نکته بسیار ضروری است که، اولاً: روزه نباید برای بدن ضرری داشته باشد و گرنه شرعاً حرام است. ثانیاً: برای کارهای روزمره محل نباشد. ثالثاً: اگر نه مضر بود و نه محل، فقط روزهای دوشنبه و پنج‌شنبه باشد، نه بیشتر، ولی در هر صورت اگر برای روزه گرفتن عذری است خوردن غذاهای محرک و دارای کالری زیاد، مانند: خرما، پیاز، فلفل و غیره را به حداقل برسانید و مورد بعدی؛ یعنی ورزش دو برابر شود.

۱- ملامحسن، فیض کاشانی، راه روشن، ترجمه المحجة البیضاء، ج ۵، ص ۱۵۰.

۵- ورزش: هر روز ورزش لازم است، البته آن ورزش‌هایی باشد که برای بدن ضرری ندارد، مثل: نرم دویدن، نرم طناب زدن، انجام حرکت‌های کششی و اگر برای روزه گرفتن عذری، زمان ورزشی دوبرابر شود، مثلاً: از بیست دقیقه به چهل دقیقه افزایش یابد.

۶- فکر مرگ و زیارت اهل قبور: این یکی دیگر از چیزهای بسیار مفید است که فکر گناه را یا از بین می‌برد و یا کم می‌کند، که این به شدت و ضعف فرو رفتن در فکر مرگ بستگی دارد، اگر انسان با این واقعیت انس بگیرد و مُردن را باور دل سازد، نقشی سازنده و بالا برنده دارد. قال امیرالمؤمنین علی علیه السلام: «اذْكُرُوا هَادِمَ اللَّذَاتِ وَ مُنْعَصَ الشَّهَوَاتِ وَ دَاعِيَ الشَّتَاتِ»^۱ یاد کنید (مرگ را) در هم کوبنده لذات را و تیره و تلخ کننده شهوات را و دعوت کننده جدایی‌ها را.^۲

یاد مرگ دل را از تعلق به شهوات جدا می‌سازد و انسان را از گناه و فکر گناه بازمی‌دارد، آن چه که بسیار مهم است، این است که اولاً: این فکر هر روز و مستدام باشد، اگر شبانه‌روزی نیم‌ساعت باشد، کافی است. ثانیاً: در مکان خلوتی باشد، مخصوصاً اگر آن مکان خلوت خود محیط قبرستان باشد، به هر گونه که این فکر در مرگ با جان عجین شود و باور دل گردد، بسیار مطلوب است. مثلاً: یکی از کیفیت‌های فکر در مرگ را یکی از بزرگان چنین می‌فرمود: تمام خاطرات تلخ و شیرین گذشته را در حد امکان، مثل یک فیلم از ذهن بگذرانند و به خود بیاوراند که همه این‌ها گذشت و چند روز باقی مانده، عمر هم می‌گذرد، لحظات جان دادن، وقتی که خویشان و نزدیکان را رها می‌سازد و از تمام تلخ و شیرینی‌ها وداع می‌کند و... همه و همه را به خوبی تأمل کند، تا دل بلرزند و چشم بگرد.

۷- هیچ گاه خالی از مطالعه نباشید، اگر کسی بخواهد در این راه ثابت قدم بماند، باید دائماً بر آگاهی و ایمان خود بیافزاید.

نتیجه گیری

۱- عبدالواحد بن محمد، تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۱۶۲.

۲- علی، سعادت پرور، الغرر والدرر، باب الموت، به نقل از سرالاسراء، ج ۲، ص ۱۵۹.

پس برای نایل شدن به انسانیت و همراه ساختن صورت انسانی خویش با سیرت انسانی، مهار نفس ضروری است. مهار نفس انسان با راهکارهایی از جمله، ایمان به خداوند، انجام عبادات، ترک محرمات هم چنین مراقبت از اعضا و جوارح امکان پذیر است، و مهار اعضا و جوارح از ملموس ترین و مهم ترین راه های کنترل نفس به شمار می آید و در این میان، مراقبت زبان و بازداشتن چشم از حرام از اهمیت بیشتری برخوردار است؛ زیرا بیشتر انحرافات و کجروی های آدمی از این دو عضو سر می زند.

بنابراین، از طریق مهار نفس و در سایه ایمان به خداوند می توان عنان نفس خویش را در اختیار گرفت و اجازه ی سرکشی را از آن سلب کرد، و در سایه ایمان به خداوند و انجام عمل صالح می توان حیات طیبه و انسانی داشت که علاوه بر احساس رضایتمندی از زندگی دنیوی به سعادت اخروی دست یافت.

منابع و مآخذ

*قرآن

*نهج البلاغه

- ۱- آمدی تمیمی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، بی جا، نشر دارالکتاب الاسلامی، ۱۴۲۷ه.ق.
- ۲- _____، تصنیف غررالحکم، مترجم: محمدعلی، انصاری، ج ۱، تهران: انتشارات تهران، ۱۳۶۶.
- ۳- اسکندری و دیگران، محمدحسین، اخلاق در قرآن ۱، چاپ اول، قم: نشر آموزش و پژوهش امام خمینی، بی تا.
- ۴- افریقی، محمدبن منظور، لسان العرب، مترجم: علی، شهیری، ج ۵، بیروت: نشر الاحیاء التراث العربی، ۱۹۹۷ه.ق.
- ۵- حرانی، محمد الحسن، تحف العقول، مترجم: علی اکبر، غفاری، تهران: انتشارات کتابفروشی اسلامی، ۱۴۰۰ه.ق.
- ۶- دشتی، محمد، ترجمه نهج البلاغه، چاپ سوم، بی جا، نشر شرکت تعاونی کارآفرینان، ۱۳۹۳.
- ۷- راغب اصفهانی، محمدبن حسین، مفردات الفاظ قرآن، مترجم: سیدغلامرضا، حسینی، چاپ سوم، تهران: انتشارات مرتضوی، بی تا.
- ۸- صدوق، محمدبن حسن، خصال، تصحیح علی اکبر غفاری، بی جا، بی نا، بی تا.
- ۹- صرافت، سیدعلی اکبر، راه سعادت در معالجه امراض نفسانی، قم: نشر رازبان، ۱۳۸۶.

- ۱۰- طباطبائی، محمدحسین، تفسیر المیزان، مترجم: سیدمحمدباقر، موسوی همدانی، ج ۱۱، چاپ بیست و هشتم، قم: ناشر دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه، ۱۳۸۸.
- ۱۱- طبرسی، ابوعلی الفضل بن الحسن، مکارم الأخلاق، تحقیق: علاء آل جعفر، ج ۱، بی جا، بی نا، بی تا.
- ۱۲- فهری، سیداحمد، سر الصلوة، ج ۲، بی جا، مؤسسه دارالکتاب، بی تا.
- ۱۳- قرشی، علی اکبر، قاموس قرآن، ج ۵، چاپ شانزدهم، تهران: نشر دارالکتاب اسلامی، ۱۳۸۷.
- ۱۴- کلینی، محمدبن یعقوب، اصول کافی، ج ۱، بی جا، بی نا، بی تا.
- ۱۵- مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، ج ۷۳، چاپ اول، بیروت: نشر دارالتراث العربی، ۱۴۲۹.ق.
- ۱۶- محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ج ۴، بی جا، بی نا، بی تا.
- ۱۷- مصباح یزدی، محمدتقی، اخلاق در قرآن، ج ۱، قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۰.
- ۱۸- مطهری، مرتضی، انسان در قرآن، چاپ ششم، تهران، انتشارات صدرا، ۱۳۷۱.
- ۱۹- مکارم شیرازی و دیگران، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۹، چاپ سی و ششم، ناشر دارالکتاب الاسلامیه، ۱۳۸۶.
- ۲۰- مؤسسه نشر آثار امام خمینی، شرح چهل حدیث، قم: ناشر مؤسسه نشر آثار امام خمینی، ۱۳۷۳.
- ۲۱- نراقی، احمد، معراج السعاده، مترجم: کاظم، عابدینی مطلق، انتشارات آل طه، ۱۳۸۸.
- ۲۲- نراقی، مهدی، علم اخلاق اسلامی (ترجمه کتاب جامع السعادت)، مترجم: سیدجلال الدین، مجتهدی، ج ۳، چاپ ششم، انتشارات حکمت، ۱۳۸۱.
- ۲۳- محمد، نوروزی، آسیب شناسی رفتاری انسان از دیدگاه قرآن، چاپ اول، قم: نشر بوستان کتاب، ۱۳۸۴.