

راهکارهای مقابله با هوی پرستی از نظر قرآن

۱

۲. آخرت گرایی

یکی از راهکار های مهم برای مقابله با هوی پرستی، توجه به جهان آخرت است که حقیقتی انکار ناپذیر است و همه ی آنچه در اطراف ماست، یاد آور آن می باشد. زرد شدن برگ درختان پس از سبز شدن و پیر شدن جوانان و از پای درآمدن پیران، همه و همه ، انسان هوشیار را متوجه جهان دیگر می سازد و توجه و تفکر درباره ی آخرت در باز داشتن انسان از پیروی هوای نفس، اثر فوق العاده ای دارد.

یکی از چیز هایی که در قرآن برای چیره شدن در برابر هواهای نفسانی آمده، آگاهی بخشی به وجود سرای واپسین و بازگشت انسان ها به سوی خداست و در آیات متعددی به بشر توجه داده شده که حیات آدمی منحصر به زندگی چند روزه دنیا نیست، بلکه فرا روی این زندگی، حیات اخروی است و آدمی پس از مرگ و جدایی روح از بدن، دوباره زنده می شود و ما به عرصه حیات آخرت می گذارد و به سوی خدا باز می گردد. "عبدالله، جوادی آملی، حیات حقیقی انسان در قرآن، قم، نشر اسراء، ۱۳۸۲، ص ۲۰۷"

خداوند متعال در قرآن کریم در همین زمینه می فرماید:

(وما هذه الدّنيا الا لهو ولعب وان الدار الآخرة
لهي الحيوان لو كانوا يعلمون ؛

این زندگی دنیا، چیزی جز سرگرمی و بازی نیست و زندگی واقعی سرای آخرت است اگر می دانستید.) "سوره عنکبوت (۲۹)، آیه ۶۴"

در آخرت همه ی اسباب های جاودانگی زندگی فراهم است، همراه با خوشی های بی شمار و آسایش نفسانی آمیخته به اطمینان و آرامش، و مؤمن از غم های دنیا و گرفتاری های زندگی آسوده خاطر می شود. "محمد تقی، مدرسی، همان کتاب، ج ۹، ص ۴۵۹"

کلمه ی «لهو» به معنای هرچیزی و هر کار بیهوده ای است که انسان را از کار مهم و مفیدش باز ندارد و به خودش مشغول سازد. بنا براین یکی از مصادیق لهو، زندگی مادی دنیا است، برای اینکه آدمی را با رزق و برق خود و آرایش فانی و گول زنک خود از زندگی باقی و دائمی باز دارد و به خود مشغول و سرگرم می کند و کلمه ی «لعب» به معنای کار یا کار های پشت سرهمی که با نظامی معین و در عین حال بیهوده و بی فایده انجام می شود. "محمد حسین، طباطبایی، همان کتاب، ج ۱۶، ص ۲۳۷"

به نظر می رسد که وصف (لهو و لعب) برای زندگی دنیایی و وصف (لهی الحیوان) برای آخرت، برای ایجاد و تقویت باور بشر به وجود سرای واپسین و جهان آخرت می باشد.

خداوند متعال در آیات دیگری نیز اشاره به زندگی آخرت کرده است و می فرماید:

(واتقوا یوما ترجعون فیه الی الله ثم توفی کل نفس ما کسبت و هم لا یظلمون؛

و از روزی بپرهیزید (بترسید) که در آن روز، شما را به سوی خدا باز می گردانند. سپس به هرکس آنچه انجام داده، به طور کامل باز پس داده می شود و به آنها ستم نخواهد شد. (چون همه می بینند، نتایج اعمال خودشان است). "سوره بقره (۲)، آیه ۲۸۱"

(...ارضیتم بالحیاه من الآخره فما متاع الحیاه فی الآخره الا قلیل؛

آیا به زندگی دنیا به جای آخرت راضی شده اید؟ با اینکه متاع زندگی در برابر آخرت جز اندکی نیست). "سوره توبه (۹)، آیه ۳۸"

از مجموع آیات ذکر شده، این طور استفاده می شود که حیات آدمی منحصر به حیات دنیوی نیست، بلکه انسان ها فرا روی زندگی دنیایی، زندگی اخروی را در پیش دارند و باید جواب اعمال انجام شده شان را پس دهند.

آری، از عواملی که می تواند انسان را از خطرات نفس سرکش نجات دهد، آگاهی و باور و توجه به وجود حیات اخروی است، برای اینکه نوع بینش انسان بر رفتار انسان تاثیر گذار است. برای مثال، جوانی که باور به وجود روز قیامت و حساب و کتاب داشته باشد، تن به امیال نفسانی نمی دهد و قرآن هم به ما می فهماند که حیات دنیایی جز بازیچه، چیز دیگری نیست و اگر آدمی مهمل و جهان آخرت را انکار نماید، تن به هر زشتی و پستی می دهد.

از این رو می توان گفت، ایمان به رستخیز اثر عمیقی در تربیت انسانها دارد، به آنها نیروی ایستادگی در برابر گناه و هوای نفس می دهد. در روایات آمده است که دنیا مزرعه آخرت است، در اینجا باید کشت تا در آنجا بتوان درو کرد، زیرا انسان زندگی آخرت خود را با اعمال و رفتار اختیاری خویش در دنیا می سازد و به آن شکل می دهد.

حضرت علی (علیه السلام) در خطبه ۲۳۷ نهج البلاغه، پس از یاد آوری آخرت و سفارش به برداشت توشه برای آخرت، به این نکته اشاره می کنند که مهار نفس، این راه پر خطر و ناهموار را، هموار می سازد و سبب فلاح و رستگاری او می شود.

(امرو خاف الله و هو معمر الی اجله و منظور الی عمله، امرو الجم نفسه یلجامها وزمها بزمامها، فامسکها یلجامها عن معاصی الله و قادهای بزمامها الی طاعة الله؛

انسان باید از خدا بترسد، زیرا تا لحظه ی مرگ فرصت داده شده و مهلت عمل نیکو دارد، انسان باید نفس را مهار زند و آن را در اختیار گرفته تا از طغیان و گناهان باز دارد و زمام آن رد به سوی اطاعت پروردگار بکشانند.) "نهج البلاغه، خطبه ۲۳۷، ص ۳۵۶"

در روایتی از امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) آمده است :

(آن دنیا قد تولت مدبره و الاخره قد اقبلت مقبله و لكل واحده منهما بنون فكونوا من ابناء الاخره ولا تكونوا من ابناء الدنيا فان اليوم عمل و لا حساب و الاخره حساب و لا عمل؛

دنیا پشت کرده و می‌رود، آخرت هم روی آورده و می‌آید و هر یک از دنیا و آخرت را فرزندان است، پس از فرزندان آخرت باشید و از فرزندان دنیا نباشید، امروز، روز عمل است و حسابی نیست و آخرت، روز حساب است و مجالی برای عمل نیست.) "محمد باقر، مجلسی، همان کتاب، ج ۹۷، ص ۷۷"

بدیهی است مهمترین کاری که می‌تواند سد راه هوا و هوس باشد تا آدمی گرفتار گناه و معصیت نشود، توجه به آخرت است. به یاد داشتن روزی که حساب و کتابی در کار است و امام علی (علیه السلام) در روایت بسیار زیبایشان به این نکته توجه داده اند که دنیا ماندگار نیست، آن چیزی که همیشگی و جاودان است، سرای آخرت است. پس مواظب باشید که چگونه عمل می‌کنید، آیا عمل نیکو انجام می‌دهید یا از خواهش های دلتان پیروی می‌کنید؟

امام صادق (علیه السلام) می‌فرمایند:

(ذكر الموت يُميت الشهوات في النفس و يقطع منال الغفله و يقوى القلب بمواعد الله و يرق الطبع و يكسر اعلام الهوى و يطفى نار الحرص و يحقر الدنيا؛

یاد مرگ، خواهش های نفس را می‌میراند و رویشگاه های غفلت را ریشه کن می‌کند و دل را با وعده های خدا نیرو می‌بخشد و طبع رانازک می‌سازد و پرچم های هوس را در هم می‌شکند و آتش حرص را خاموش می‌سازد و دنیا را در نظر کوچک می‌کند.) "محمد باقر، مجلسی، همان کتاب، ج ۶، ص ۱۳۳"

۲. بدبینی به نفس

از جمله راهکارهای مقابله با نفس، بدبینی به نفس، است. انسان اگر به باطن خویش درست بنگرد و صفات نفسانی خویش را منصفانه مورد بررسی قرار دهد، غالبا

۶. توجه دادن انسان به درک حضور خداوند

یکی دیگر از راه های مبارزه با نفس که در قرآن کریم هم به آن اشاره شده این است که آدمی باید این نکته را در نظر بگیرد که عالم، محضر خداست و خداوند در همه حال شاهد و ناظر اعمال بندگان است و طبیعت انسان هم طوری آفریده شده که اگر بداند کسی اعمالش را نظاره می کند، شرم و حیا می کند از اینکه بخواهد کار زشتی مرتکب شود. بر اساس همین طبیعت، خداوند در بعضی آیات، بشر را مورد خطاب قرار داده است که من بر اعمال شما نظاره دارم و وسوسه های درونی شما را می دانم. پر واضح است وقتی آدمی باور به حضور خداوند در کل زندگی اش داشته باشد و در همه حال خدا را حاضر بر اعمال خویش بداند از نفس سرکش متابعت نخواهد کرد و مرتکب گناه و کار ناپسند نخواهد شد. به چند آیه که با صراحت حاضر و ناظر بودن خداوند بر اعمال آدمی اشاره دارد، می پردازیم.

"و قل اعملوا فسیرى الله عملکم و رسوله و المؤمنون؛

(ای رسول ما) بگو (به خلق) که هر عمل کنید (نیک یا بد)، خداوند و رسول او و مؤمنان، اعمال شما را می بینند." (سوره توبه (۹)، آیه ۱۰۵)

اینکه رسول و مؤمنان، اعمال شما را خواهند دید یعنی چه؟ بر اساس اخبار معصومین (علیهم السلام)، اعمال امت بر پیامبر و امامان عرضه می شود. از امام صادق (علیه السلام) نقل است که تمام اعمال مردم هر صبح بر پیامبر عرضه می شود. بنابر این مراقب باشید. (ابوالفضل، بهرام پور، همان کتاب، ص ۲۰۳)

خداوند در آیات دیگری می فرماید:

"ولقد خلقنا الانسان ونعلم ما توسوس به نفسه ونحن اقرب الیه من حبل الوريد؛

ما انسان را آفریدیم و وسوسه های نفس او را می دانیم و ما به او از رگ قلبش نزدیک تریم." (سوره ق (۵۰)، آیه ۱۶)

"و اعملوا ان الله يعلم ما في انفسكم فاحذروه؛

بدانید که خدا آنچه را در دل های شماست، می داند." (سوره بقره (۲)، آیه ۲۳۵)

همچنین در سوره غافر آیه ۱۰، آل عمران آیه ۵، نور آیه ۲۹، انفال آیه ۷ و نیز به همین موضوع اشاره شده و دلالت دارند بر ناظر و شاهد بودن خداوند بر اعمال بندگان.

امام صادق (علیه السلام) در تفسیر آیه «و لمن خاف مقام ربّه جنتان» "سوره الرحمن (۵۵)، آیه ۴۶" می فرماید:

"من علم ان الله يراه و يسمع ما يقول و يعلم من خير او شري حجزه ذلك عن القبيح من الاعمال فذلك الذي خاف مقام ربّه و نهى النفس عن الهوى؛

کسی که بداند خدا او را می بیند و آنچه می گوید، می شنود و هر کار نیک و بدی که کند، می داند، همین دانستن او را از کار های زشت باز می دارد، پس او کسی است که از مقام پروردگارش ترسیده است و شمشیر خویش را از هوس باز داشته است." (محمد حسین، طباطبایی، همان کتاب، ج ۲۰، ص ۴۴۰)

آری از دیدگاه یک فرد مؤمن، عالم محضر خداست و همه ی کار ها در حضور خدا انجام می گیرد و همین شرم و حیا برای دوری از گناه و هوای نفس کافی است.

امام خمینی (رحمة الله عليه) هم در کتاب (هوای نفس) راه های دیگر برای مبارزه با نفس همچون: توجه به نعمت های الهی، توجه به کرامت انسان، عبرت از گذشتگان، یاد مرگ، ذکر خدا و دعا، توسل به اهل بیت (علیهم السلام)، نماز و روزه، استغفار و را ذکر کرده اند.

بنابر آنچه گفته شد، دانستیم که؛

یکی از مبارزات بسیار سخت و دشوار، مبارزه با هواهای نفسانی است، زیرا که سرشت انسان گرایش به

لذات و هوسرانی دارد. بنابر این طبع و خواهش دل را سر جای خود نشانیدن و تربیت و اصلاح آن کاری مشکل و به تعبیر رسول مکرم اسلام (صلی الله علیه و آله وسلم) در راه با یکی اصحاب خود که از جبهه جنگ بر می‌گشت مواجه شد، او ژولیده و غبار آلود و مسلح به طرف منزل خود می‌رفت. حضرت به وی فرمود: از جهاد اصغر برگشته ای و به جهاد بر می‌گردی. عرض کرد: مگر جهادی بالاتر از جنگ با شمشیر هست؟ فرمود: بلی، جهاد آدمی با نفس خود. "کاظم، ارفع، اخلاق در قرآن، تهران، نشر طلوع آزادی، ۱۳۸۵، ص ۷۹"

برای مبارزه با هوای نفس، علاوه بر راهکارهایی که ذکر شد، همچون: یاد خدا و آخرت گرایی، به کارگیری عقل و خرد، سوءظن نسبت به نفس، پرهیز از معاشرت با هواپرستان و، مراحلی وجود دارد که در پایان فصل به آنها اشاره می‌شود:

از اموری که لازم است مجاهد انجام دهد، مشارطه و مراقبه و محاسبه است. (مشارطه) آن است که در روز اول مثلاً با خود شرط کند که امروز بر خلاف فرموده ی خداوند تبرک تعالی رفتار نکند و این مطلب را تصمیم بگیرد. تو عازم شو و شرط کن و تجربه نما، ببین چقدر سهل است، ممکن است شیطان بر تو این امر را بزرگ نمایش دهد، او را از روی واقع و قلب لعن کن، یک روز تجربه کن، آن وقت تصدیق خواهی کرد.

پس از مشارطه، باید وارد (مراقبه) شوی و آن به گونه ای است که در تمام مدت شرط متوجه عمل به آن باشی و خود را ملزم به عمل کردن به آن بدانی و اگر خدای نخواست در دلت افتاد که امری را مرتکب شوی که خلاف فرموده ی خداست، بدان که این از شیطان است که می‌خواهد تو را از شرطی که کردی، باز دارد. آن را لعن کن و به خداوند پناه ببر، و این مراقبه با هیچ یک از کارهای تو، از قبیل کسب و سفر و تحصیل و غیره منافات ندارد.

پس از آن نوبت به (محاسبه) می‌رسد و آن عبارت است از اینکه حساب نفس را بکشی، در این شرطی که با

خدای خود کردی که آیا به جا آورد و با ولی نعمت خود در این معامله ی جزئی خیانت نکردی ؟ اگ درست وفا کردی، شکر خدا کن در این توفیق و بدان که یک قدم پیش رفتی و مورد نظر الهی شدی و خداوند تو را در پیشرفت امور دنیا و آخرت راهنمایی می کند و کار فردا آسان تر خواهد شد."روح الله خمینی، چهل حدیث، چاپ چهاردهم، تهران، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، نشر عروج، ۱۳۸۰، صص ۱۰_۹"

نتیجه گیری

با توجه به مطالبی که بیان شد، نتیجه این گونه شد:

برای مبارزه با هوای نفس باید کشش ها و قوای درونی را تقویت کرد و راهکار های مقابله با هوای پرستی را شناخت، تا با آنها بتوان بر هوای نفس چیره شد. وگرنه تا وقتی این هواهای نفسانی، یکه تاز میدان نفس انسان هستند، نمی توان کاری کرد.

تفکر و اندیشه درباره اصول اعتقادی مانند توحید، نبوت و معاد، بسیار مناسب است، به علاوه انگیزه ی عملی متناسب با این افکار و هماهنگ با این اصول را نیز در ما زنده می کند، یعنی برای وادار شدن به کار و تلاش و حرکت، باید بیندیشیم که اگر ایمان بیاوریم و در برابر هواهای نفسانی بایستیم، چه ثمرات و نتایجی دارد، و اگر نیاوریم چه می شود؟

سر آیات وعده در قرآن و نیز روایات، به همین نکته باز می گردد که انگیزه ی ایمان و اطاعت از اوامر الهی در ما برانگیخته شود، و به آثار و نتایج خیر توجه کنیم و شوق به انجام دادن آنها در ما زنده شود و از پیروی شیاطین درون و برون و هوا و هوس های نفسانی و زودگذر دنیا سرپیچی کنیم و راه های مقابله با آن را بشناسیم، تا بتوانیم قدم در مسیر کمال و سعادت بگذاریم و توشه ای ارزشمند برای آخرت خود به همراه داشته باشیم.