

راهکارهای مقابله با نفس اماره بر پایه ی نهج البلاغه

فرشته چراغی^۱

۱- طلبه سطح دو، حوزه علمیه ریحانه الرسول شهرستان نورآباد، fcheraghi0000@gmail.com

چکیده

نفس اماره و چگونگی مقابله آن مواردی است که در دین مبین اسلام برای خودسازی به آن اهمیت ویژه داده شده است، زیرا تأثیر بسزایی در رشد یا سقوط انسان دارد. هرچقدر انسان بتواند آن را تحت کنترل خود دریاورد به درجات معنوی بالاتری دست پیدا می کند و هرچقدر روی آن کم کاری کند به سقوط نزدیک تر می شود. بنابراین اگر انسان بخواهد در مسیر هدایت باشد باید راههای مقابله با آن را بداند. منابع اصیل اسلامی که می توان بر مبنای آن چگونگی مقابله با نفس را از آن استخراج کرد، کتاب نهج البلاغه است. امام علی (علیه السلام) در خطبه ها، نامه ها یا حکمت هایشان روش های مختلف کنترل نفس اماره را به شیوه ی مستقیم و غیر مستقیم بیان کرده اند، عبارت اند از: یقظه، تفکر و تدبر، عزم، مشارطه و..... که در این کتاب به نگارش درآمده است. از این رو در این پژوهش سعی بر این شده، این راهکارها به صورت ۸ مورد بررسی، استخراج و مکتوب شوند. این مقاله به روش کتابخانه ای انجام گرفته است و شیوه ی گردآوری داده ها نیز اسنادی می باشد.

کلیدواژه ها: نفس اماره، مقابله، مشارطه، مراقبه، یقظه.

مقدمه

انسان فطرتاً در طول زندگی خویش، در تلاش برای کسب خوبی ها و مقابله با بدی ها است، اما از طرفی در درون انسان یک حالت نفسانی وجود دارد که همواره او را به بدی امر می کند و مانع رسیدن به خوبی ها می شود. انسان در مقابله با این حالت نفسانی گاهی اوقات پیروز می شود و به سمت خوبی ها پیش می رود و گاهی اوقات شکست می خورد و به سمت بدی ها سوق داده می شود. این ویژگی نفسانی که انسان را به بدی امر می کند طبق بررسی های انجام شده نفس اماره یا روان بدفرما نامیده می شود.

پژوهش های بسیاری پیرامون این مسئله نوشته شده است، مانند کتب: لسان العرب ابن منظور، مفردات راغب اصفهانی، سیره تربیتی پیامبر صلی الله علیه و آله و اهل بیت علیه السلام و همچنین در کتاب شریف قرآن و نهج البلاغه و تفسیر های معتبر از جمله بحارالانوار به آن پرداخته شده و در سایت هایی مانند سایت اندیشه قم و سایت آبادیس به طور گسترده و شفاف به آن پرداخته شده است.

انسان برای اینکه بتواند رشد معنوی داشته باشد و به مقابله با نفس اماره بپردازد نیاز به یک راهنما دارد. دین مبین اسلام که برنامه جامع برای همه ی جنبه های زندگی انسان دارد، برای این مورد هم راهنمای بسیار خوبی است و معیار های بدی و خوبی را به دست می دهد که با استفاده از آن ها می توان به سمت خوبی ها گرایش پیدا کرد و با بدی ها به مبارزه برخاست، علی الخصوص اینکه یکی از موارد خودسازی از دیدگاه اسلام همین مقابله با نفس اماره است. همچنین مراد از جهاد اکبر که در روایات آمده است، مبارزه با نفس اماره دانسته شده است. «المجاهد من جاهد نفسه» (سید رضی، المجازات النبویه، ص ۱۹۴)

هر کدام از پژوهش های ذکر شده نیز از برخی جهات و روش های مختلف به مسئله مبارزه با نفس پرداخته اند، اما یکی از منابع اصیل و قابل اعتماد اسلامی که چگونگی مقابله با نفس اماره را می توان از آن آموخت، بیانات امیرالمومنین علی (علیه السلام) در کتاب نهج البلاغه است. بنابراین با توجه به ضرورت مقابله با نفس اماره در راستای خودسازی، هدف این پژوهش بیان راهکارهای مقابله با نفس اماره برپایه ی این کتاب و با استفاده از منابع دیگر است.

همچنین هیچ کدام از پژوهش هایی که انجام شده است، مشخصاً به چگونگی مبارزه با نفس اماره از دیدگاه نهج البلاغه نپرداخته اند، که در پژوهش پیش رو مورد بررسی قرار گرفته است.

مفهوم شناسی

راهکار: به معنی راه حل برای انجام کاری، چاره جویی، روش حل مسئله و.... است. (دیکشنری آبادیس)

مقابله: در لغت، به معنی رویارویی و مواجهه (ناظم الاطباء) است و مقابله کردن به معنی رویاروی شدن و رویاروی ایستادن است. (فرهنگ لغت دهخدا) همچنین به معنی الف) دو چیز را با هم برابر کردن، ب) تلافی کردن، ج) مقایسه کردن نسخه های یک متن با یکدیگر، به مثل رفتار همسان در پاسخ به رفتار دیگری است. (فرهنگ معین) اگر مقابله مترادف مبارزه باشد، مبارزه در اصطلاحات فقه نظامی عبارت است: از مبارزه طلبیدن در میدان نبرد، برای جنگ تن به تن و یا اعلان جنگ است. (ویکی فقه)

نفس: در لغت، به معنی جان، روان، سرشت و گوهر است. (همان) از نظر «فلسفی»، نفس، شأنی از روح است که مدیریت قوای نفسانی مانند شهوت و غضب، تن و جنبه های طبیعی انسان را بر عهده دارد

اماره: در فرهنگ معین، بسیار امر کننده، گمراه کننده و خواهش های شیطانی است.

نفس اماره: در لغت نامه دهخدا، نفسی است که میل کند به طبیعت بدنی و امر کند به لذت و شهوات حسی و قلب را به جهت سفلی بکشانند و آن مأوای بدی ها و منبع اخلاق ذمیه است.. در دانشنامه اسلامی ، نفس اماره همان نفس سرکش است که انسان را به گناه فرمان می دهد و به هرسو می کشاند، لذا به او اماره گفته اند.

نهج: به معنی راه روشن و گشاده طریق واضح، راه فراخ است. (فرهنگ لغت دهخدا)

بلاغه: بلاغت، بلیغ شدن مرد یا سخن و کلام بلیغ شدن، فصیح شدن آنچنان که سخن را در جای خود قرار دهد و چنین شخصی را بلیغ می گویند. (فرهنگ لغت دهخدا)

یقظه: واژه یقظه از ریشه ی یقظ به معنای بیداری و توجه است و نقیض خواب دانسته شده است در متون عرفانی یقظه به معنای بیداری از خواب غفلت است. (فراهیدی، العین، ج ۵، ص ۲۰۱)

مراقبه: به این معناست که متربی در طول روز مراقب باشد، رفتار غیراخلاقی انجام ندهد. (علق، ۱۴)

عزم: یعنی تصمیم و اراده بر انجام واجبات و ترک محرمات و جبران مافات و پایداری و استقامت در راه حق و حقیقت. (سایت اندیشه ی قم، راه های مبارزه با نفس)

نهج البلاغه: نام کتابی است مشتمل بر خطب و مکاتیب و کلمات قصار حضرت علی ابن ابیطالب (علیه السلام) است. (همان) که شامل ۲۴۱ خطبه، ۷۹ نامه و ۴۸۰ حکمت می باشد، نویسنده آن ابوالحسن محمدبن الحسین بن موسی، معروف به سیدرضی است. براین کتاب شروحاتی چند نوشته اند که معروف تر از همه شرح ابن ابی الحدید معتزلی است.

انواع نفس در انسان از منظر قرآن کریم

قرآن کریم نفس را به گونه های مختلفی مطرح کرده و ابعاد گوناگونی را برای آن معرفی می کند، که در ذیل به اختصار چند مورد از آن را بیان می کنیم

نفس فانیه: نفسی که سرانجام طعم مرگ را می چشد و کسی توان گریز از آن را ندارد، همانطور که قرآن در این باره می فرماید؛ «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ: هر نفسی طعم مرگ را می چشد». (آل عمران: ۱۸۵)

نفس لوامه: نفسی که انسان را از فساد و تباهی باز می دارد و دائماً سرزنشگر فرد گناهکار است، که اگر انسان نصایح این نفس را بپذیرد به مراتب عالیه خواهد رسید، اهمیت این نفس به حدی است که خداوند به آن قسم یاد میکند؛ «لَا أُقْسِمُ بِیَوْمِ الْقِیَامَةِ وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ: سوگند به روز رستاخیز و سوگند به نفس سرزنشگر». (قیامت: ۱-۲)

نفس اماره: نفس سرکشی که همواره انسان را به بدی و طغیان وا می دارد و عامل هلاکت ابدی انسان است. حضرت یوسف (علیه السلام) در برابر خواسته ی زلیخا با اشاره به این بعد از نفس می گوید؛ «وَمَا أَبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ: هرگز نفس خویش را تبرئه نمی کنم که نفس (سرکش) بسیار به بدی ها امر میکند، مگر آنکه پروردگارم رحم کند که پروردگارم غفور و رحیم است». (یوسف: ۵۳)

حضرت علی (علیه السلام) در مورد مراقبت از نفس می فرماید: «خدا رحمت کند کسی را که چون سخن حکیمانه بشنود، خوب فراگیرد و چون هدایت شود بپذیرد، مراقب خویش در برابر پروردگار باشد و از گناهان خود بترسد». (دستی، نهج البلاغه، خطبه ۷۶، ص ۱۲۴)

و در یکی از خطبه های نهج البلاغه فرمودند: «پس تقوای الهی را پیشه کنید ای بندگان خدا، تقوای اندیشمندی که تفکر قلب او را به خود مشغول داشته و امروز مراقب فردای (قیامت) خویش است». (همان، خطبه ۸۳، ص ۱۸۶) و نیز حضرت مومن عاقل را کسی می داند، که با مراقبت خود در امروز به فکر فردایش باشد. (همان)

بنابراین می توان از این همه تأکید به بحث مراقبه در آبات و روایات به اهمیت آن در بحث رشد انسان پی برد و اینکه برای ملکه شدن این حقیقت انسان نباید از خود غافل شود و به فکر فردای خود نباشد، بلکه باید لحظه به لحظه مراقب رفتار و نیت خود باشد، که با چه هدف و نیتی کاری را انجام می دهد. اگر کار را برای خدا و رضای او انجام می دهد شکر آن نعمت را به جا بیاورد و از خداوند خواستار توفیق در انجام اعمال بیشتر باشد و اگر نعوذ بالله برای غیر خدا کاری را انجام می دهد استغفار کند و از خداوند دوری از انجام مجدد آن عمل را خواستار باشد.

۶. محاسبه: محاسبه نفس بدین معناست که انسان در آخر روز اعمال و رفتار خود را حسابرسی نماید. اگر رفتارهای اخلاقی نیکو انجام داده، خداوند را بر آن شکر گوید و از خداوند توفیق تکرار آنها را بخواهد، ولی اگر مرتکب رفتارهای ناشایست شده استغفار کند و از خدا بخواهد به او توفیق دهد تا در روزهای آینده آنها را تکرار نکند. (داوودی، حسینی زاده؛ سیره تربیتی پیامبر (ص) و اهل بیت (ع)، چ ۱۰، ص ۲۶۸) قرآن کریم می فرماید: «اقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا: این نامه اعمال اوست، به او می گوئیم کتاب را بخوان، کافیت که امروز خود حسابگر خود باشی». (اسراء: ۱۴) و همچنین می فرماید: «وَإِنْ تُبْذَرُوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخَفَّوْهُ يَحْسِبْكُمْ بِهِ اللَّهُ: اگر آنچه در دلهایتان هست آشکار یا پنهان کنید، خداوند طبق آن شمارا مورد محاسبه قرار خواهد داد». (بقره: ۲۸۴) از آیات می توان نتیجه گرفت که انسان باید در این دنیا مراقب خود باشد و هر روز محاسبه اعمال انجام دهد، که در این صورت، در روز قیامت حسابگری او آسان خواهد بود.

حضرت علی (علیه السلام) در مورد فواید محاسبه فرمودند: «هرکس به حساب خود برسد، سود می برد و هرکه از این حساب غفلت ورزد، زیان می بیند، آن که از خشم خدا بترسد (در قیامت) در امان خواهد بود، کسی که از حوادث دنیا عبرت بگیرد، بینا می گردد و هرکه بینا باشد (در راه حق) در می یابد و هرکس آن را دریابد، به دانش حقیقی می رسد.

حضرت علی (علیه السلام) در مود محاسبه می فرماید: «بندگان خدا خود را بسنجید، قبل از آنکه مورد سنجش قرار بگیرید، پیش از آنکه حسابتان را برسند حساب خود را برسید و پیش از آنکه راه گلو گرفته شود، نفس را راحت بکشید و پیش از آنکه بازور شما را به طاعت وا دارند، فرمانبردار باشید». (دستی، نهج البلاغه، خطبه ۹۰، ص ۱۵۴)

همچنین می فرمایند: «اگر اهل ذکر را در اندیشه خود آوری و مقامات ستوده ی آنان و مجالس آشکارشان را بنگری، می بینی که آنان نامه های اعمال خود را گشوده و برای حسابرسی آماده اند، که همه را جبران کنند و در اندیشه اند در کدامیک از اعمال کوچک و بزرگ که به آنان فرمان داده شده کوتاهی کرده اند، یا چه اعمالی که از آن نهی شده بودند مرتکب گردیده اند». (همان، خطبه ۲۲، ص ۴۵۴) و در ادامه می فرماید: «پس اکنون به خاطر خودت، حساب خویش را بررسی کن، زیرا دیگران حسابی غیر از تو دارند». (همان، ص ۴۵۶)

۷. تذکر: به معنای یاد خداوند و نعمت های اوست و همچنان که قرآن می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا: ای کسانی که ایمان آورده اید، خدا را زیاد یاد کنید» (احزاب: ۴۱) و علی (علیه السلام) در این باره فرمودند: «دائماً به یاد خدا باشید که بهترین ذکرهاست» (دستی، نهج البلاغه، خطبه ۱۱۰، ص ۲۱۱)

و در توصیف احوال اهل و آنان که به اهداف تربیت زبانی وصل شده اند، فرموده است: «همانا مردمی هستند که ذکر خدا را به جای دنیا برگزیدند، که هیچ تجارتی یا خرید و فروشی، آنها را از یاد خدا باز نمی دارد. با یاد خدا روزگار می گذرانند و غافلان را با هشدارهای خود، از کیفرهای الهی می ترسانند و...». (دستی، نهج البلاغه، خطبه ۲۲۲، ص ۶۰۱) و در ضمن خطبه ای فرموده است: «بدانید که آرزوهای نفسانی، خرد را به غفلت وا دارد و یاد خدا را به فراموشی سپارد، پس آرزوهای نفسانی را دروغ را بدانید، که آنچه خواهد فریب است و امید بیهوده و صاحب آن در خواب غفلت است». (همان، خطبه ۸۷، ص ۱۹۹)

علاوه بر این موارد ذکر شده موارد دیگری از آیات و روایات هست که به بحث ذکر پرداخته اند، که این اهمیت موضوع و توجه به آن را می رساند که انسان باید همواره خدا را یاد کند. همچنین می فرماید: «خداوند یاد خویش را وسیله ی پاکی و صفای دل ها قرار داده است» و نیز می فرماید: «به درستی که یاد خدا، اهلی دارد که آن را به جای زرق و برق دنیا برگزیده اند و هیچ تجارت و داد و ستدی آن ها را از یاد او باز نمی دارد». (همان، خطبه ۲۲۲، ص ۴۷۴)

در خطبه حمام درباره یکی از ویژگی های پرهیزکاران می فرماید: «از نشانه های پرهیزکاران این است که شب را به روز می آورند و تمام فکرشان یاد خدا است». (همان، ص ۴۰۵) می توان نتیجه گرفت که یاد خدا سبب می شود انسان زیاد به دنیا (زرق و برق دنیا) وابسته نشود و در همه حال ذکر او را بگوید و از گناهان در امان باشد. زیرا انسان وقتی که به یاد خداوند و نعمت های او هست، شرمگین می شود که گناهی انجام دهد و نعمت را ضایع کند.

۸. معاتبه: یعنی انتقاد از خویشتن. پس از فراغت از محاسبه و بازنگری در اعمال روزانه و دادخواهی انسان از خود در محکمه وجدان و مقصر شناختن خود، نوبت به معاتبه می رسد، در این مرحله انسان باید شخصاً خود را مورد عتاب و خطاب و سرزنش قرار بدهد و بدین وسیله خویشتن را برای جبران نواقص و رفع رذایل آماده سازد. (سایت اندیشه قم، راههای مبارزه بانفس)

حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: «بندگان خدا بدانید که انسان با ایمان ، شب را به روز و روز را به شب نمی رساند جز آنکه، نفس خویش را متهم میداند ، همواره نفس را سرزنش می کند و گناهکارش می شمارد» (دشتی، نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶، ص ۳۳۲) ، می توان گفت که ایشان در این خطبه نشانه افراد با ایمان را این دانسته که نفس خود را متهم و گناهکار می داند و به عبارت دیگر عمل معاتبه را انجام می دهد. و همچنین می فرماید: «ای مردم خوشابه حال کسی که عیب شناسی، نفس او را از عیب جویی دیگران بازدارد و...». (دشتی، نهج البلاغه، ص ۳۳۹) آخرین مرحله مبارزه با نفس معاتبه است، بنابراین پس از اینکه شناخت کافی را نسبت به نفس دست آورد و تفکر و سایر مراحل مثل مراقبه و محاسبه را انجام دهد پس از آنها به سرزنش خود بپردازد و به جبران خطاها و اشتباهات خود بپردازد.

نتیجه گیری

هدف بنده از انجام این پژوهش همانطور که پیش تر اشاره شد، بررسی راهکارهای مقابله با هوای نفس از دیدگاه نهج البلاغه بود، سوالی که در ذهن بنده شکل گرفته بود این بود که چگونه می توان با مبارزه با هوای نفس پرداخت، راهکارهای مقابله با آن چیست؟

در بررسی ها پی بردم که هوای نفسی که باید با آن مبارزه کرد همان نفس اماره است، نفسی که بسیار به بدی امر می کند و اگر انسان از آن اطاعت کند هلاک می شود. که احادیثی چند از امام علی (علیه السلام) و قرآن کریم در باب این بعد از نفس بیان کردم و راههای مقابله با این نفس سرکش عبارت بود از:

یقظه، که بیداری و هوشیاری شخص نسبت به خداوند و جهان پیرامون است و اینکه خداوند جهان را بیهوده نیافریده است. سپس تفکر و تدبر بود که از انسان جهل و نادانی را دور کند و عاقبت پیروی از نفس اماره را برای انسان روشن کند. سومین مرحله، عزم راسخی که به نتیجه تفکر و تدبر عمل کند و سست نشود.

شرط بستن انسان، مبنی بر ترک گناه و غفلت های گذشته، آنگاه مراقبت کردن از تصمیم و شرطی که با خدای خود بسته است، به تبع چنین بیداری و تصمیمی نیاز به محاسبه و بررسی روزانه نیات و اعمال دارد و سپس تذکر و یادآوری نعمت های خداوند، که این یادآوری موجب عدم ارتکاب گناه می شود و آخرین مرحله معاتبه است، انسان وقتی که به حسابرسی خود پرداخت و از ضعف ها و گناهان با خبر شد به سرزنش خود می پردازد و تصمیم می گیرد دیگر انجام ندهد.

پس نتیجه می گیریم که راههای مقابله با نفس وجود دارد و انسان اراده ی مقابله با آن را دارد، البته آیات و روایات بسیار دیگری، در مورد مبارزه با هوای نفس وجود دارد که در اینجا با توجه به عنوان مقاله و محدودیت گنجایش این پژوهش برای بیان آن روایات، مجال پرداختن به آن وجود نداشت، پیشنهاد پژوهشی بنده این است، که برای جامعیت موضوع مقابله با هوای نفس، مطالعات دیگری صورت بگیرد و به پژوهش های دیگری نیز پرداخته شود.

منابع

* قرآن کریم

* نهج البلاغه

- ۱- ابن منظور، محمدابن مکرم، لسان العرب، بیروت، انتشارات دارالصدر، چاپ سوم، ۱۴۱۴ هـ.ق.
- ۲- اصفهانی، راغب، المفردات فی غریب القرآن، دمشق، انتشارات دارالعم الدار الشامیه، چاپ اول، ۱۴۱۲ هـ.ق.
- ۳- داوودی، محمد، سیره تربیتی پیامبر(صلی الله علیه و آله) واهل بیت (علیه السلام)، قم، نشرپژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ نهم و دهم.
- ۴- سهروردی، شهاب الدین، عوارف المعارف الترجمة، مترجم: ابومنصور اصفهانی، تهران، بی نا.
- ۵- سایت اندیشه ی قم
- ۶- سایت آبادیس
- ۷- شیرازی، مکارم، تفسیرنمونه، تهران، انتشارات دارالمکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ هـ.ش.
- ۸- طباطبایی، محمدرضا، نفیس، تهران، انتشارات موسسه فرهنگی نورالائمه، چاپ اول.
- ۹- علامه مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار،
- ۹- فراهیدی، خلیل ابن احمد، کتاب العین، قم، انتشارات هجرت، چاپ دوم.
- ۱۰- مطهری، سیدمرتضی، بیست گفتار، تهران، انتشارات صدرا، ۱۳۹۶ هـ.ق.
- ۱۱- محمدی، حمید، درسنامه فهم زبان قرآن، قم، مرکز نشر هاچر، چاپ اول
- ۱۲- معین، محمد، فرهنگ فارسی، تک جلدی، چ دوم، انتشارات نهال نویدان