

راهکارهای مقابله با هوای نفس از دیدگاه آیات و روایات

مدینه علیمیرزایی^۱

چکیده

ما در عصری زندگی می‌کنیم که جهان به شدت در مادیات غلتیده و یک‌سره غرق در جاذبه‌های نفسانی و دنیایی شده است. خلأ اخلاق، ایمان و معنویت در جوامع بشری پدید آمده و زمینه‌های فساد و بی‌بندوباری و تبعیت از هوای نفس به اوج خود رسیده است و خصوصاً نسبت به جوانان با توجه به نداشتن قدرت تصمیم‌گیری مناسب و وجود هیجانات زیاد ایجاد معنویت در آنها برای جنگیدن با هوای نفس از اهمیت فراوانی برخوردار است. تقویت مباحث معنوی در زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها تأثیر فراوانی دارد. در تعالیم اسلامی راهکارهایی برای تقویت معنویت و مقابله با هوای نفس بیان شده است. این پژوهش که با شیوه توصیفی نگاشته شده، با هدف بیان روش‌های مقابله با هوای نفس این راهکارها را بر شمرده است که عبارت است از: ارتباط با خداوند متعال و امامان معصوم (علیهم السلام)، رفتن به محیط‌های مثبت، نماز، نیایش و دعا، همنشینی و معاشرت با دوستان با اخلاق و با تربیت، ارائه الگو، پرهیز دادن مربی از محیط‌های ناسالم، دوری از فرهنگ غرب، ایجاد علقه به اولیای الهی، شرکت در محافل و مجامع می‌باشد که مورد بررسی قرار گرفت.

کلید واژه‌ها: آیات و روایات، هوای نفس، مقابله با هوای نفس.

^۱. طلبه سطح دو، حوزه علمیه الزهرا (سلام الله علیها)، شهرستان بروجن.

مقدمه

خداوند برای هدایت و سعادت انسانها دستور العملهایی را بوسیله پیامبران برای امتهای مختلف فرستاده است که کامل ترین آنها در دین اسلام وجود دارد. این دستورات و برنامه ها بر اساس ابعاد وجودی انسان پی ریزی شده است که به سعادت و کمال انسان می انجامد. برنامه تربیتی هماهنگ با نظام خلقت است و انسان را سعادتمند تمایل به زیبایی از قبیل زیبا پوشیدن زیبا سخن گفتن معطر کردن و...، همه از فطرت انسانی ناشی می شود. آنچه مهم است نگهداشتن حد اعتدال است نه سرکوب کردن و نادیده گرفتن خواهش ها و تمایلات فطری و نه افراط و زیاده روی در آنها.

انسان برای این که بتواند به زندگی مطلوب برسد نیاز به رشد اخلاقی و مذهبی دارد که خداوند متعال این نیاز را به صورت یک گزینه در وجود انسان نهادینه کرده است که سلامت و آرامش روان هر انسانی تا حد زیادی مربوط به خلق و خوی خود اوست

و این در حالیست که ریشه‌ی بسیاری از مشکلات انسان و جوامع بشری، ناشی از افراط و تفریطهایی است که به صورت فراوان در زندگی آنان وجود دارد. هر چند انسانها با اندیشه خود و یا بر اساس روشها و برنامه هایی که دیگران به او داده اند در صدد رعایت اعتدال در زندگی خود هستند اما همین روشها نیز چون بر اساس فکر محدود بشر می باشد ناقص و گاه غیر استاندارد می باشند. بدون شک آنچه که خدا ارائه می دهد بدون هیچ عیب و نقص و کاملاً استاندارد می باشد؛ و فقط اوست که احاطه کامل و دقیق به تمام جزئیات زندگی انسان دارد. در حیات اجتماعی انسان معتدل خود را عضوی از پیکر اجتماع می داند و به دیگران با دیدی عطوفانه و برادرانه نگاه می کند و دیگر انسانها را خواهران و برادران خود می داند. با توجه به اهمیت و ضرورت تحقیق در زمینه مقابله با هوای نفس وجود دارد این تحقیق به مواردی که به انسان کمک میکند تا بتواند با هوای نفس خود مقابله کند.

بر این اساس این تحقیق که به شیوه توصیفی نگاشته شده است. در پی پاسخ به این پرسش است راهکارهای مقابله با هوای نفس از دیدگاه آیات و روایات چیست؟

در زمینه راهکارهای مقابله با هوای نفس، منابع متعددی وجود دارند که به بررسی این موضوع از دیدگاههای مختلف پرداخته اند. در اینجا به برخی از کتب و مقالات برجسته در این

زمینه اشاره می‌کنم: جهاد اکبر (مبارزه با نفس) - سجاد نصیری: این کتاب به اهمیت مبارزه با نفس، به‌ویژه برای طلاب علوم دینی، تأکید کرده و تأثیر آن را در همه ابعاد زندگی بررسی می‌کند.

جزوه‌ی مراحل عالی مبارزه با هوای نفس - علیرضا پناهیان: این کتاب مجموعه سخنرانی‌های حجت‌الاسلام علیرضا پناهیان با موضوع مبارزه با هوای نفس است که توسط موسسه بیان معنوی منتشر شده است

مقالات: تحلیل ماهیت نفس از دیدگاه آیات قرآن کریم: این مقاله به بررسی مفهوم و ماهیت نفس در قرآن کریم می‌پردازد.

راه‌های بینشی مقابله با هوای نفس؛ از دیدگاه علامه مصباح یزدی: این مقاله دیدگاه‌های علامه مصباح یزدی را در زمینه مبارزه با هوای نفس مورد بررسی قرار می‌دهد. تمام این تحقیقات ارزنده است ولی در این تحقیق به طور مفصل با توجه به آموزه‌های دینی که آیات و روایات باشند به راهکارهای مقابله با هوای نفس پرداخته می‌شود.

1- مفهوم شناسی

در هر پژوهشی شناخت مفاهیم و واژگان کلیدی آن بر فهم دقیق آن تأثیرگذار است. از این رو در ابتدا به معنای لغوی و اصطلاحی واژگان می‌پردازیم.

1-1- نفس

نفس در فرهنگ لغات فارسی معانی متفاوتی دارد اما آنچه مورد نظر ماست در اصل به معنی شخص انسان (ذات) است. در اسلام و متون اسلامی واژه عزت نفس با بیان گوناگونی آمده است ولی در حقیقت مفهوم واحدی را بیان می‌نماید واژه‌هایی مانند کرامت نفس احترام نفس، هویت نفس و شرافت نفس به تکرار در روایات و احادیث دیده می‌شود.^۲

2- راهکارهای مقابله با هوای نفس

2-1- ارتباط با خداوند متعال و امامان معصوم (علیهم السلام)

2 این منظور، لسان العرب، ج ۶، ص: ۲۳۳ راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ص: ۸۱۸

ارتباط با منبع قدرت معنوی ارتباط با پروردگار است که از طریق راههای گوناگونی همچون دعا نماز ذکر و استغفار و ... میسر میشود. انسان با یاد خدا آرامش مییابد و خود را به منبع لایتناهی قدرت و ، کمال متصل می بیند. « الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ »^۳ همان کسانی که ایمان آورده اند و دلهایشان به یاد خدا آرام میگیرد آگاه باش که با یاد خدا دلها آرامش مییابد.

یکی از ویژگی های امام علاقه شدیدی است که نسبت به دوست داران خود دارد وجود امام سرشار از انرژی مثبت و دلسوزی برای امت است لذا همین که فرد به زیارتش برود یا از راه دور به او سلام بدهد از این انرژی مثبت بهره می برد که انسان بتواند چیزی را عمیقاً دوست داشته باشد از غم و اندوه رها می شود و احساس و بالعکس اگر کسی را دوست نداشته باشد. اندوهگین ، نامتعادل، حسود و بخیل می شود. وقتی خصلتهای بد اخلاقی پیدا شود و انسان دچار حب دنیا ، شود محبت اهل بیت از دلش کم می شود و عرش به اندوه و حسرت و دل مشغولیهایی سراب و خراب می گذرد.

2-2- رفتن به محیط های مثبت

در جامعه کنونی تجهیزات و امکانات پیشرفته برای آسایش و رفاه بیشتر انسانها مهیا شده است، اما هر آسایشی لزوماً آرامش را به دنبال نخواهد داشت. طبق ادبیات ، دینی مکانهایی وجود دارد که این آرامش را برای انسان فراهم میکند و بالعکس مکانهایی که از رفتن یا توقف بیش از حد به آنجا منع شده است؛ زیرا باعث ایجاد تنش و ناراحتی می شود.

به طور کلی مکانهایی که فرد با قرار گرفتن در آن سرشار از انرژیهای مثبت و هیجان انگیز می شود و مکانهای مفید و موثر و مکانهایی که با قرار گرفتن در آن دچار انرژی های منفی و سرکوب کننده می شود مکانهای مضر می باشند از جمله مکان های غم زدا: عبادت گاهها ، مساجد قبور ائمه و امام زادگان علیهم السلام منازل و محافلی که در آن به ذکر خدا و اولیاء الله مشغولند. همچنین مکان های طبیعی جنگل و سبزه زاره کوه دشت و دریا . و مکان های غم زا مانند: مناظر و محافلی که در آن به گناه و نافرمانی خدا پرداخته می شود. - مکان های

مخوف مثل چاه های عمیق - مکان های متروکه و دور افتاده^۴

2-3- نماز، نیایش و دعا

در نظر اسلام تنها قدرتی که میتواند افراد بشر را از نگرانی و اضطراب محافظت کند و آرامش آنها را برقرار سازد، قدرت نماز و عبادت خدای متعال است افرادی که در ساعات مختلف به دعا و نماز خواندن مطمئن و سالم دارند و هرگز دچار نگرانی و اندوه نمی‌شود.

امام صادق علیه السلام فرمود: «ما يمنع احدکم اذا دخلَ علیه غَمٌّ مِنْ غُمُومِ الدُّنْيَا عَنْ يَتَوَضَّأَ فَيَدْخُلَ الْمَسْجِدَ فَيُرْكَعَ اللَّهُ فِيهِمَا أَمَا سَمِعْتَ اللَّهَ يَقُولُ وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ^۵ چه عاملی مانع می‌شود یکی از شما را در وقتی که غم و اندوه دنیوی بر او وارد شد وضو بگیرد و داخل مسجد شود و دو رکعت نماز به جا ورد و خدای بزرگ را بخواند مگر نشنیده ای که پروردگار می‌فرماید به وسیله صبر و نماز از خدا یاری بخواهید. یکی از عوامل رفع حزن و اندوه نماز اول وقت است. پیامبر اکرم صلوات الله علیه و آله فرمود: «ما مِنْ عَبْدٍ اهتم بمواقیت الصلاة إِلَّا ضَمِنَتْ لَهُ الرُّوحَ عِنْدَ الْمَوْتِ وَ انْقِطَاعَ الْهَمِّ وَالْاِحْزَانِ وَ النَّجَاتِ مِنَ النَّارِ»^۶ هیچ بنده ای به وقت نماز اهمیت نمی‌دهد مگر کنم هنگام مرگ آرامش داشته غصه ها از او رخت بر بندد و از آتش خلاص شود.

نماز شب نیز یکی دیگر از عوامل رفع غم و اندوه است امام صادق (علیه السلام) فرمود:

«صلاة الليل تذهبُ بالهم»^۷ «نماز شب غم و اندوه را از بین میبرد.»^۸

دعا و نیایش، یکی از اساسی ترین راههای ارتباط با خداوند است که در همه ادیان، به ویژه اسلام وجود داشته و سرلوحه برنامه‌های عبادی آنها بوده است. دعا و نیایش، زیباترین شیوه‌ای است که پیوند انسان را با ذات پاک خدا برقرار می‌سازد و موجب پرواز روح به سوی ملکوت می‌شود. اهمیت دعا با تعبیرهای گوناگون در آیات و روایاتی بیان شده است در دین مبین اسلام دعاها قرآنی و شمار فراوانی از دعاها معصومین (ع) وجود دارد که با خواندن این ادعیه با

4 اکبری غم و شادی در سیره معصومین، ص ۲۳۰

5 مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۹

6 همان، ج ۸۳، ص ۹

7 حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۲۷۲

8 اکبری غم و شادی در سیره معصومین، ص ۱۸۸-۱۹۲.

علاقمندند اگر بتوانیم پیشوایان مذهب را بهمانگونه‌ای که بودند بزرگ و عظیم معرفی کنیم، شرح ایثارگری‌های آنان را به زبان ساده و قابل فهم برای نوجوان بیان کنیم در طفل علاقه‌ای قلبی نسبت به آنها پدید آمده و دوستدار آنها خواهد شد و هم جنبه همانندی در نوجوان وادارش می‌سازد که عملاً از راه و روششان تبعیت کند.^{۳۲}

2-9- شرکت در محافل و مجامع

قرار دادن نوجوان در جو مذهبی مثل مساجد و محافل جلسات، مذهبی اجتماعات سالم دینی و رشد و پرورش دینی آنها بسیار مؤثر است. کودکان ما از حدود سه سالگی چنین آمادگی را دارند و در ضمن آن به فراگیری آیات و دعا و برنامه‌ها می‌پردازند طفل از همراهی با پدر برای رفتن به مسجد و مجلسی خوشحال می‌شود و به مسائل مذهبی با علاقه گوش می‌کند از سالگی دوست دارد عضو سازمان مذهبی شود و از آن احساس غرور کند^{۳۳}

2-10- سیر در آفاق و انفس

تماشای آیات معجزه آسا که مظاهر قدرت ازلی هستند در آدمی تحولی ایجاد می‌کنند که براساس آن انسان ناگزیر وادار به ستایش و تکریم می‌شود ملاحظه طبیعیات موثرتر از استدلال عقلی است و از طریق محسوسات بهتر و بیشتر می‌توان خدا را شناخت و به مهر و انتقام او پی برد آیات متعددی از قرآن افراد را به سیر در آفاق و انفس دعوت می‌کند

مثلاً می‌گوید: در زمین سیر کنید و عاقبت افرادی را که پیش از شما در این جهان بوده اند ببینید به خلقت شترنگاه، کنید آسمان برافراشته را ببینید چگونگی زمین مسطح را ببینید در وجود خود خوب بنگرید ... نتیجه این سیر ادراک و شهود است و عرفان و احساس و در نتیجه وجدان و دریافت حقایق امور^{۳۴}

2-11- هواپرستی

تبعیت از هوای نفس یکی از موانع مرگ اندیشی است. هواپرستی، همراه و ملازم با فراموشی

32 حجتی، اسلام و تعلیم و تربیت، ص 85

33 ایرانشهر، اصول اساسی فن تربیت، ص 95

34 همان

مرگ و آخرت است «الهی، میل النفس الی الشهوة»^{۳۵}، هوای نفس، میل نفس است به شهوت. میل نفس اماره است که دائم انسان را به چیزهای بد امر میکند.

تبعیت از هوای نفس موجب گمراه شدن انسان از صراط مستقیم الهی میشود ابزار احساس او از کار میافتد به گوش و قلبش مهر زده میشود، بر دیدگانش پرده آویزان می شود در نتیجه حقایق را درک نمی کند: (أفریت من اتخذ الهه هواه و اضله الله علی علم و ختم علی سمعه و قلبه و جعل علی بصره غشاوة فمن یهدیه من بعد الله أفلا تذکرون^{۳۶}

علامه طباطبایی می نویسد: قول خداوند سبحان «ان الذین یضلون عن سبیل الله لهم عذاب شدید بما نسوا یوم الحساب» تعلیل است برای نهی از اتباع هوای نفس به این که تبعیت کردن از هوای نفس ملازم است با فراموشی روز حساب و در فراموشی آن، عذاب شدید است^{۳۷}

2-12- لذت و تفریح

دین می خواهد انسان را به عالی ترین مرحله لذت برساند و عالی ترین لذت و شادی با عشق و محبت پدید می آید برای رسیدن به شادی سطحی معمولاً نیاز به تلاش و زحمت زیاد نیست و راحت به دست می آید. مثلاً با جک گفتن، کف و سوت زدن و خندیدن ولی با این حال حقیقتاً انسان شاد نمی شود بلکه فقط موقتاً غمهایش را فراموش می کند برای رسیدن به نشاط عمیق باید کمی رنج و سختی کشید.

مثلاً عاشق برای معشوقش هر کاری میکند تا او را به رضایت برساند انجام کارها برای رضای خدا نیز جزو این مقوله است انسان باید انقدر نشاط داشته باشد که هیچ وقت غمگین نشود. امام سجاد علیه السلام برای لذت بردن از همه کارها در فرازی از دعای خود از خدا می خواهد خدایا آن کارهایی که دوست داری من انجام دهم از سخن گفتن تا هر عمل دیگری را طوری پیش من محبوب قرار بده که این کارها را با لذت شروع کنم و با نشاط تمام کنم. «حَبِّ إِلَی مَا تُحِبُّ مِنَ الْقَوْلِ وَ الْعَمَلِ حَتَّى ادْخُلَ فِیْهِ بِلَذَّةٍ وَ اخْرُجْ مِنْهُ بِنَشَاطٍ»^{۳۸}

^{۳۵} اصفهانی، مفردات راغب، ص ۵۴۵

^{۳۶} . جائیه/23

^{۳۷} . طباطبایی، المیزان، ج ۱۷، ص ۱۹۵

^{۳۸} مجلسی، بحار الانوار، ج ۹۲، ص ۲۹۸.

از جمله مواردی که باعث ایجاد لذت و تفریح میشود نیز نگاه کردن به آب سبزه و صورت نیکو است. امام رضا (علیه السلام) فرماید: «ثلاث يجلي البصر: النظر إلى الخضرة و النظر إلى الماء الجاري و النظر إلى الوجه الحسن»^{۳۹}

همچنین امام علی (علیه السلام) فرمود: «الطيب نُشْرَةٌ و العسل نُشْرَةٌ و الركوب نُشْرَةٌ و النظر إلى الخضرة نُشْرَةٌ»^{۴۰} «عطر، عسل، اسب سواری، نگاه به سبزه موجب نشاط و انبساط میشود و حزن و غم را از بین می برد.»

^{۳۹} حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۳۸.

^{۴۰} همان، ج ۱، ص ۴۴۲ نهج البلاغه، حکمت ۴۰۰

نتیجه گیری

مقابله با هوای نفس، نبردی دائمی و درونی است که پیروزی در آن، ضامن سعادت و رستگاری انسان خواهد بود. این مبارزه، نیازمند آگاهی، اراده قوی، و استمرار در عمل به راهکارهای موثر است.

در این تحقیق، به بررسی چند مورد از راهکارهای مقابله با هوای نفس پرداخته شد. مهم‌ترین نتایج حاصل از این بررسی عبارتند از: شناخت نفس: اولین قدم در این مسیر، شناخت دقیق نفس و تمایلات آن است. آگاهی از نقاط ضعف و قوت نفس، به انسان کمک می‌کند تا در برابر وسوسه‌ها و تحریکات آن، مقاوم‌تر باشد. تقویت ایمان و معنویت: ایمان به خداوند و تقویت ارتباط با او، قوی‌ترین سپر در برابر هوای نفس است. انجام عبادات، تلاوت قرآن، و تفکر در آیات الهی، به انسان آرامش و قدرت معنوی می‌بخشد. مراقبه و محاسبه نفس: انسان باید به طور مداوم، اعمال و رفتار خود را مورد بررسی قرار دهد و در صورت انحراف از مسیر درست، به اصلاح آن بپردازد. اجتناب از عوامل تحریک‌کننده: دوری از محیط‌ها و عواملی که زمینه‌ساز تحریک هوای نفس هستند، ضروری است. تقویت اراده و صبر: مقابله با هوای نفس، نیازمند اراده‌ای قوی و صبر و استقامت است. تمرین صبر و استقامت در برابر مشکلات و سختی‌ها، به انسان کمک می‌کند تا در این مسیر، ثابت‌قدم بماند. استفاده از الگوهای مثبت: مطالعه زندگی افراد موفق و الگوبرداری از رفتار و منش آن‌ها، می‌تواند انگیزه‌ای قوی برای مقابله با هوای نفس ایجاد کند. دعا و توسل: دعا به درگاه خداوند و توسل به ائمه اطهار، از جمله راهکارهای موثر در کسب یاری الهی برای مقابله با هوای نفس است. صبر در ناملایمات: صبر کردن در ناملایمات هم خودش مبارزه با هوای نفس است. گاهی اوقات همین‌که آدم در مقابل سختی‌ها و ناملایمات در دل خودش نق نمی‌زند مبارزه با هوای نفس محسوب می‌شود. ذکر و یاد خدا: امر مهمی که می‌تواند سدّ راه رهن درون (هوای نفسانی) و رهن بیرونی (شیطان) باشد تا آدمی گرفتار نفسِ امّاره، شیطان و غفلت نشود، ذکر و یاد خداست، چرا که بر اساس متن قرآن، یاد خدا آرامش‌دهنده قلب‌ها، کلید اُنس به خدا، پاکی دل، روشن‌کننده خرد و اندیشه، دورکننده شیطان معرفی شده است.

فهرست منابع

* قرآن کریم، ترجمه مکارم شیرازی

* نهج البلاغه، ترجمه دشتی، قم، مؤسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمؤمنین

1. ابراهیم زاده آملی، عبد الله، دین شناسی، قم، چ دوم، اسرا، 1381 ش
2. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت، دار صادر، (۱۴۱۴)
3. اکبری، محمود، غم و شادی در سیره معصومین، قم، عترت، چ اول، 1376 ش
4. ایمانی، محسن، نماز خواندن کودک و نقشهای مادر در تربیت عبادی اونشریه ی پیوند، ۱۳۸۲
5. حاجی بابائیان امیری، محسن، روشهای تربیت اخلاقی کاربردی در اسلام با تأکید بر دوره ی نوجوانی و جوانی (تهران: سروش ۱۳۸۸
6. حرعاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، قم، مؤسسه آل البيت، ۱۴۰۹ ق.
7. خدایاری فرد محمد روانشناسی مرضی کودک و نوجوان چاپ اول تهران مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، ۱۳۸۵
8. داودی، محمد تربیت اخلاقی قم پژوهشگاه حوزه و دانشگاه ۱۳۸۹
9. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ قرآن، دمشق: دار القلم، چاپ چهارم، 1416 ق.
10. سالاری فر، محمدرضا، دانش خانواده و جمعیت، ناشر: سازمان سمت، سال نشر : 1394
11. طباطبایی، محمدحسین، تفسیرالمیزان، قم: بنیاد علمی و فرهنگی علامه طباطبایی، چاپ پنجم، 1378.
۱۲. طوسی محمد بن حسن،، الامالی، تحقیق احمد حبیب قصیر العاملی، ۱۴۰۹ ق
13. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، تصحیح و تحقیق علی اکبر غفاری، تهران دارالکتب الاسلامیه
14. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الانوار، تهران: المکتبه اسلامیة، چاپ چهارم، 1384
15. مطهری، مرتضی، پانزده گفتار: تهران صدرا ۱۳۸۹

سایت ها

16. پایگاه اطلاع رسانی مقام معظم رهبری؛ www.khamaneii.ir
17. دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت الله العظمی خامنه‌ای www.khamaneii.ir