

عوامل تسلط بر هوای نفس از دیدگاه قران و روایات

نرجس سالاری نیا^۱

چکیده

نفس انسان که همه حقیقت وجودی ان را تشکیل می دهد از نگاه قران هم اماره به زشتی و پلیدی می کند و او را فریب می دهد و اگر چنانچه روی او کار شود تهذیب و تزکیه شود جنبه سرزنشگری دارد و به عنوان نفس مطمئنه دست می یابد. در این مقاله سعی شد که با مطالعه و تحقیق در قران کریم و روایات اهل بیت (علیهم السلام) عواملی را جهت کمک به ادمی در راه تسلط بر هوای نفس یاری گر او باشد. چنانچه در قران هم بارها اشاره شده است که نفس خود را پاک و تزکیه کنید تا رستگار شوید و کسانی که این کارا نمی کنند و دچار معصیت و گناه می شوند و از هوای نفس خود پیروی می کنند و سرانجام چنین افرادی نا امیدی و گمراهی ابدی است. در عمل نیز ذکر خدا و توجه به عظمت خالق، توجه به موقعیت انسان در هستی، یاد مرگ و مدیریت عمر و عاقبت اندیشی، توجه به واقعیت دنیا که فریبنده انسان و کالایی پوچ بازیچه ای بیش نیست، تقوا که خود عاملی بسیار مهم است و در ادامه اندیشیدن به عاقبت اطاعت از هوای نفس و پیروی از لذت های زود گذر باهمه این موارد اگر ادمی توجه و مطالعه کافی در این زمینه ها داشت هرگز دنبال خواهش ها نفسانی خود نمی رفت و کاملاً بران ها تسلط پیدا می کرد زیرا می دانست این دنیا فانی است و خدا ناظر و حاضر بر اعمال او و مسافری است در این دنیا به مقصد آخرت.

کلید واژه: نفس، تسلط، قران روایات، عاقبت، بهشت

^۱ حوزه علمیه نرجس (سلام الله) یزدانشهر، سطح ۲ حوزه علمیه.

مقدمه

بندگی خداوند نیز تا زمانی که انسان راه بر هواهای نفسانی خویش نبندد و با همت بلند و عزمی راسخ به میدان جهاد بزرگ نشتابد، به طور کامل محقق نخواهد شد. آنگاه که زمان آن فرا رسد که چشمهای انسانها به روی حقایق باز شود، افراد خطاکاری که پیرو هوای نفس بوده اند دچار پشیمانی میگردند، در آن حالت، دیگر این پشیمانی سودی به حال خویش نخواهد داشت. تنها کسانی که به طور کامل گمراه نشده اند میتوانند با رحمت و فضل الهی راه خویش را بیابند و به بازسازی خویش و تزکیه نفس پردازند. اما با این همه همان ها نیز به جهت از دست دادن فرصتها و سرمایه های خویش دچار پشیمانی میشوند و حزن و اندوه بر چهره هایشان نمودار میشود. انسان برای این که از رحمت الهی و حمایت او محروم نشود میبایست دست از هوای نفس بشوید و از دستورها و فرمانهای آن پیروی نکند. کسانی که مطیع نفس خویش هستند، از نعمتهای بهشتی محروم خواهند شد، و چون به شکل انسان کامل در آنجا ظاهر نمیشوند نمیتوانند در بهشت، انسان در آیند و به ناچار در دوزخ جانوران وارد میشوند و از آتش آن بهره مند میگردند؛ زیرا چنین انسانهایی با همه ی آموزه های وحیانی که از سوی خدا فرستاده شده مخالفت کرده و از راه هدایت دور شده اند. پیروی از هوای نفس موجب میشود تا آنان از هدایت خاص الهی محروم گردند؛ بنابراین قرآن به انسانها سفارش اکید میکند تا از هوای نفس خویش پیروی نکنند؛ پیروی و اطاعتی که موجب میشود به جای نزدیکی به خدا و دستیابی به کمالات از آن دور گردد.

برای رسیدن به خدا و پی بردن به ارزش وجودی خود تا مادامی که آدمی خود را به پیدا نکرده همچنان در بند شهوات اسیر است، پس باید با مطالعه و تحقیق و اندیشه در قرآن و روایات راههای شناخت خود و عوامل تسلط بر هوای نفس را پیدا، و بر آن ها غلبه کند تا به سعادت و کمال برسد و تقرب به خدا را بجوید. چنانچه در همین حوزه کتاب ها و مطالب پر بار و غنی از گذشتگان و همچنین در دوران معاصر نگاشته شده است، همانند: (جهاد با نفس (وسائل شیعہ)) از شیخ حر عاملی قدس سره ، (نفس مطمئنه ایت الله دستغیب ، (اصلاح نفس) به قلم سید کاظم ارفع ، کتاب (طهاره نفس) نوشته ابن مسکویه متوفی ، (ساختار وجودی انسان جهت نیل به تزکیه نفس با توجه به آیات و روایات) احمد رضا اخوت ، وارد بسیار دیگر ، ولی در این پژوهش سعی شده مطالب را به صورت دسته بندی و روان نوشته تا برای همگان قابل درک باشد.

مفهوم نفس از دیدگاه قرآن

واژه نفس بامشتقات آن در مجموع ۲۹۱ بار در قرآن آمده که از این تعداد در چند آیه "نفس" به خداوند نسبت داده شده است؛ به همین دلیل به آن ها "آیات صفت نفس" اطلاق شده است.^۱

خداوند در قرآن در مورد نفس می فرماید: هر کس نفس خود را پاک و تزکیه کرده رستگار شده و آن کس که نفس خویش را با معصیت و گناه الوده ساخته، نومید و محروم گشته است.^۲

به طور کلی عواملی را که موجب ضعف ایمان، سلب ایمان و یا عدم تحقق ایمان میشوند، میتوان تحت عنوان عام هوای نفس مطرح و بررسی نمود.

هوای نفس دل آدمی را می رباید و به یک معنا نمی گذارد دلی برای او باقی بماند تا محلی برای ورود ایمان شود

برخی آیات دیگر نیز پیروی از هوای نفس را مانع هدایت انسان دانسته و می فرماید:

«پس اگر اجابت نمیکند تو را، بدان که آنان تنها هوای خویش را دنبال خواهند کرد و چه کسی گمراهتر از آن کس که از هوای خود متابعت کند، بدون هدایتی (از جانب) خدا.»^۳

بنابراین انسان خردمند که در پی نیک بختی و سعادت خویش است بر اساس راهنمایی کتاب قرآن در پی تسلط بر هوای نفس برمی آید، نفس که پیروی از آن باعث انحطاط و گمراهی و بدفرجامی او می شود و در این مسیر تمسک به آیات وحی و یاری جستن از کلام و رهنمودهای روشن ائمه معصومین علیهم السلام تنها راه نجات و تنها راه رهایی از گمراهی و دام نفس و وسوسه شیطان و رفتن به سوی روشنایی و سعادت ابدی است.

درجات نفس از دیدگاه قرآن

نفس اماره

نفس اماره، پائین ترین درجه نفس است، فرمان می دهد و به هر سو می کشاند و گناه را در چشم انسان زیبا جلوه می دهد آنچنان که خداوند در سوره یوسف از بیان او می فرماید: ((من هرگز نفس خود را تبرئه نمی کنم، چرا که نفس سرکش همواره به بدی ها فرمان می دهد)).^۴

^۱-سایت ویکی فقه، فرهنگ نامه علوم قرآنی، برگرفته از مقاله (آیات صفت نفس)

^۲-شمس: ۹، ۱۰.

^۳-طه: ۱۶.

^۴-یوسف: ۵۳.

به طور کلی ، معنی نفس « اماره » گراینده به شهوت ها و غضب هاست ، که به شدت نکوهش شده است ؛ چرا که ریشه همه لغزش ها و بدبختی ها ی ادمی ، نفس اماره است وهدف از مبارزه با نفس ، مبارزه با همین اماره به بدی ها و کشش های سوء نفسانی است ونکته مهم این مطلب مبارزه با بسیاری از صفات مثل کینه ، حسد و ریلست طلبی می باشد .^۱

نفس لوامه

نفس لوامه روحی بیدار ، و سرزنشگر است ، هرچند کاملاً ایمن نیست و دچار لغزش می شود و دوباره به گناه می افتد ؛ اما مدتی بعد بیدار می شود توبه می کند و به را سعادت باز می گردد ، ولی انحراف دوباره ی او کاملاً ممکن است ، اما موقتی است نه دائم ؛ نفس لوامه بر اثر تکرار هر گناه و رفتارهای زشت ، ضعیف می شود و کار کرد خود را از دست می دهد. خداوند در این مورد می فرماید : ((سوگند به روز قیامت و سوگند به نفس لوامه ، وجدان بیدار و ملامتگر ، که رستاخیز حق است .))^۲

نفس مطمئنه

روح تکامل یافته ای که با قدرت عقل و ایمان ان قدر نیرومند شده که به درجه ایی از نفس رسیده است که انسان پس از تربیت و تزکیه و تهذیب به مقام تقوای الهی می رسد ، و غزائر نفسانی در برابر آن توانایی چندانی ندارد و لغزش ان به راحتی امکان پذیر نیست . و خداوند بلند مرتبه در آیات سوره فجر که به آیات نفس مطمئنه معروف است می فرماید:

((راضیه المرضیه ای نفس مطمئنه به سوی پروردگارت بازگردد در حالی که هم تو از او خوشنودی و هم او از تو ، پس در ملک بندگانم درآی و در بهشتم وارد شو)).^۳

عوامل تسلط بر هوای نفس

۱- ذکر خدا و توجه به عظمت خالق

^۱-مهدی زاده ،داستان های مبارزه با نفس ، ص ۶ .

^۲-قیامت: ۱، ۲ .

^۳-فجر: ۲۷، ۲۸ .

ذکر به معنای یاد کردن قلبی بر زبان راندن، به یاد آوردن، آواز ثنا، دعا و ورد است.^۱

مفهوم آن در میان اهل شرع یاد کردن خداست.

مؤلف التحقيق؛ در بررسی واژه ذکر، معنای آن را یادآوری و در مقابل غفلت و فراموشی دانسته و ذکر را به دو نوع (زبانی) و (قلبی) تقسیم کرده.^۲

اساس «اطمینان» از یاد خدا سرچشمه می گیرد و وقتی به کمال رسیدن وقت است که نفس مطمئنه می شود دلزا دیگر از تمام جهات و به طور مطلق، یاد خدا دران لحاظ شده است.^۳

بنابراین اولین مرحله اصلاح نفس در انسان عمل به دانسته های قطعی و جذبی است.

امیر المومنین علیه السلام در این مورد می فرمایند: اصل صلاح دل و فاسد و تباه نبودن آن مشغول بودن آن به یاد خداست.^۴

و همچنین در بیان دیگری نیز در این مورد سخنانی ذکر کرده اند: لحظه ای از تلاش برای اصلاح نفس خویش کوتاهی نکن و هیچکس تو را در این امر مهم یاری ندهد مگر دلسوزی و جدیت خودت.^۵

2-1 درجات ذکر

در بررسی های انجام شده در مورد کلمه ذکر و مطالعه کتب تفسیری و احادیث مختلف مشخص می شود که ذکر دارای درجه بندی است.

ذکر لسانی: اگر خداوند را به وسیله زبان یاد کنیم آنچنان که در مرحله اول، کلمات به ذهن خطور کند و اگر توانست در بین گفتن کلمات به معانی آن هم توجه کنید و بیشتر مردم در حین گفتن ذکر چه قرآن باشد چه نماز یا ذکرهای دیگر متوجه ذکر لسانی هستند.

ذکر قلبی: منظور از آن توجه و دقت به مفهوم اسماء خداوند است و اگر شد به کلمات هم توجه می شود و منظور از ذکر این می توان باشد که آدمی در همه احوال خود خدا را یاد کرده و او را حاضر و ناظر دیده در مراقبت اعمال خود باشد زیرا خدا او را می بیند

^۱ - گل بابا سعیدی، فرهنگ اصلاحات ابن عربی، ص ۲۲۸.

^۲ - حسن مصطفوی، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۳، ص ۳۱۸ با اندکی تلخیص.

^۳ - دستغیب، نفس مطمئنه، ص ۱۰.

^۴ - نهج البلاغه،

^۵ - ارفع، اصلاح نفس، ص ۵.

ان کس که مواعظ الهی را بپذیرد پس خوشا به حال او و آن کس که نپذیرد و سرپیچی نماید پس آتش دوزخ برای او سزاوارتر است .

رسول خدا (صل الله و علیه و اله وسلم) فرمود : خداوند می گوید : سوگند به عزت و جلال و کبریا و نور و برتری و بلندی جایگاهم گزینش و برتری ندهم بنده ایی را که هوای نفسش را برخواسته من ترجیح دهد ، مگر که کارش را پراکنده می کنم به دنیایش گرفتار می سازم و قلبش را به دنیا مشغول گردانم و واز دنیا به مقداری که مقدرش کرده ام می رسانم.^۱

معامله نفس و هواست که متزلزل است لیکن معامله با خدا قطعی و به هیچ وجه زیان ندارد .^۲

در قرآن کریم آمده است : ((هرکس زندگی دنیا را خواهد، برای هرکس بخواهیم زود آنچه را خواهد به او می‌دهیم سپس برایش دوزخ قرار دهیم و بچشانیم به او نکوهیده رانده شده و هرکس آخرت خواست و بکوشد برای آن ، درحالی که مومن است ، پس آنانند که سعیشان سپاسگزاری شده است.))^۳

خداوند بلند مرتبه در قرآن کریم در مورد دنیا پرستی هشدار شدیدی داده و بیان می کنند : ((همین کسانی که زندگی دنیا را به بهای جهان دیگر خریدند. پس نه عذاب آنان سبک گردد و نه ایشان یاری شوند.))^۴

پس تلاش در راه به دست آوردن زرق و برق دنیوی و یا کسب قدرت و سلطنت بر دیگر هموعان خود در واقع پیروی از هوای نفس که به مرور زمان انسان را به معامله ی خطرناک می کشاند معادله دنیای فانی با آخرت پایدار.

^۱-حر عاملی ، جهاد با نفس ، ص ۱۵۰ .

^۲- دستغیب ، استعاذه ، ص ۲۴۷ .

^۳- اسراء : ۱۸ و ۱۹ .

^۴-بقره : ۸۶ .

نتیجه

بر اساس مطالب گفته شده به اهمیت مراقبت از نفس و تسلط داشتن به آن پی می بریم و متوجه می شویم که باید همواره مراقب حمله و کشش های نفسانی باشیم و تا ما را به گناه و هلاکت نکشاند .

این کشاکش همواره در درون انسان میان قلب و نفس و عقل برپاست و به این مبارزه مقدس ، مبارزه با نفس می گویند که از جنگ با دشمنان خدا نیز افضل تر است . و همانطور که در این پژوهش گفته شد با ادمیان باید مطالعه و تحقیق داشته باشیم و همواره در برابر سختی ها و تنگناهایی که نفس برای ما به وجود می آورد به خدا و قرآن و روایاتی که از اهل بیت علیهم السلام به ما رسیده تمسک بجوییم . دائم یاد خدا بودن، ذکر او را گفتن در برابر مشکلات، تقوای الهی پیشه کردن و باید بدانیم این دنیا پوچ و زودگذر است و به آن دل خوش نکنیم و در برابر خواهش ها نفسانی تسلیم ظاهر فریبنده او نشویم ، و همواره در فکر عاقبت اعمال خود باشیم که اگر از آن اعمال بد پیروی کنیم به کجا ها که کشیده نمی شویم و چه عاقبتی در انتظار ما خواهد بود . به این دلیل است که بارها در قرآن کریم تاکید شده پیرو نفس خود نباشید . در کنار توجه به عوامل زمینه ساز تسلط بر هوای نفس می توان به موانعی که راه را بر انسان سخت و طاقت فرسا می کند توجه کرد مانند ، غفلت ، لجاجت ، تعصب ، حرص و طمع و ارزشهای طولانی و رفع آن ها ، انسان را در این راه راسخ تر می کند . در زمینه عمل نیز ، توبه، ندامت از گذشته و اعمال بد خود، دعا و توسل و درخواست یاری از خداوند ، تسلیم توکل و عزم در ترک گناه و هجرت از گناه به سوی روشنایی مثمر ثمر خواهد بود .

- *قرآن، ترجمه مکارم شیرازی
- *نهج البلاغه، محمد دشتی
- ۱- اخوت، احمد رضا، تبیین عناصر ساختار وجودی انسان جهت نیل به تزکیه نفس با توجه به آیات و روایات اهل بیت علیهم السلام، قم، کتاب فردا، چ اول، ۱۳۸۹.
- ۲- ارفع، کاظم، اصلاح نفس، بی جا، چ اول، ۱۳۶۲.
- ۳- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن کریم، غلامرضا خسروی حسینی، چ ۲، مرتضوی، تهران، ۱۳۷۰.
- ۴- دستغیب، عبدالحسین، نفس مطمئنه، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی، چ سوم، ۱۳۹۳.
- ۵- دستغیب، عبدالحسین، تقوا، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی، چ دوم، ۱۳۹۰.
- ۶- دستغیب، عبدالحسین، استعاذه پناهدگی به خدا، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چ هجدهم، ۱۳۸۷.
- ۷- سعیدی، گل بابا، فرهنگ اصطلاحات ابن عربی، تهران، انتشارات شفیع، چاپ دوم، ۱۳۸۴.
- ۸- مهدی زاده، میر ستار، داستان های مبارزه با نفس، قم: دفتر عقل، چاپ اول، ۱۳۸۸.
- ۹- مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، ج ۲، قم: امام علی بن ابی طالب (ع) ۱۳۸۴.
- ۱۰- مصطفوی، حسن، التحقیق من کلمات قرآن کریم، تهران، موسسه نشر و فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۷۱ ه.ش.
- ۱۱- البدر، رافد، مصطفی، الرافد لالفاظ القرآن الکریم، قم: چ اول، ۱۳۹۱.
- ۱۲- حرعاملی، محمد بن حسن، جهاد با نفس، مترجم حمید صالح ابوالقاسمی، قم، انتشارات عصر رهایی، چاپ دوم، ۱۳۹۰.

۱۳- طباطبایی ، محمد حسین ، ترجمه تفسیر المیزان ، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی ، قم :
جامعه مدرسین حوزه علمیه قم ، ۱۳۷۴.

۱۴- دیلمی ، حسن بن محمد ، ءارشاد القلوب الی الصواب ، ترجمه رضایی ، قم، ۱۴۱۲ .

۱۵- مجلسی ، محمد باقر، بحار النوار ، بیروت : ۱۴۰۳ق، ۱۹۸۳ م

نرم افزارها و سایت های اینترنتی

۱- نرم افزار کتابخانه قائمیه .

۲-سایت مرکزفرهنگ معارف قران

۳- <https://fa.minkfeqh.ir> ویکی فقه

