

بسم الله الرحمن الرحيم

عنوان

هوای نفس از منظر روایات

استاد راهنما:

اعظم مزیدی

گردآورنده:

سمیه شورابی

چکیده

نفس یکی از شاخصه های وجودی انسان است و آدمی می تواند با اتکاء به نفس سالم خویش و پیروی از آن به درجات عالی که همان کمال حقیقی او است ، دست یابد اگر این موهبت الهی در بند عقل و فکر قرار نگیرد دست خوش آفت هایی می گردد و چنان سرکش می شود که رام کردن آن کاری بس دشوار است ؛ کما این که به فرموده بزرگان دین اسلام مبارزه با هوا های نفسانی از بزرگ ترین جهاد هاست و این خود از بزرگ و ضروری بودن امر حکایت می کند . از آن جا که امروزه بیشتر انسان ها درگیر هواهای نفسانی هستند نگارنده در این مقاله با استناد به آیات و روایات به بیان چیستی هوای نفس پرداخته سپس مراتب آن را ذکر کرده است و در پایان مراحل تزکیه نفس را یاد آور می شود .

کلید واژه ها : نفس ، هوای نفس ، تزکیه نفس ، انسان

مقدمه

انسان به عنوان اشرف مخلوقات از دو بُعد جسمانی و روحانی تشکیل شده است . با توجه به این که اساساً هر چیز که موجود می شود ، کمال منتظری دارد ، آدمی نیز کمال منتظری دارد که برای دستیابی به آن نیازمند شناخت بُعد روحانی خویش می باشد . نفس در وجود انسان دائماً در حال جذر و مد است و اگر این کشش ها کنترل نشود تبدیل به هواهای نفسانی شده ، و چنان سرکش می شود که آدمی را به هر کجا که بخواهد و مایل باشد می کشاند و او را از رسیدن به کمال و سعادت حقیقی باز می دارد . همان طور که حضرت آدم علیه السلام و حوا علیه السلام در پی وسوسه های شیطانی از هوای نفس خود پیروی کرده و از آن میوه یا درخت ممنوعه خوردند ؛ « شیطان به سراغ آنان آمد و آن ها را وسوسه کرد تا لباس های تقواری که باعث کرامتشان شده بود از تنشان خارج سازد . »^۱ آنان سریع به اشتباه خود پی برده و توبه کردند بنابر این بر هر کس لازم و واجب است که بُعد روحانی خویش (نفس) را بشناسد . در این مقاله سعی شده به بیان چیستی هوای نفس پرداخته و مراتب آن را ذکر کرده است و مشتاقان به سیر و سلوک عرفان را با ذکر راه کارهای تزکیه نفس برای پیمودن این مسیر ترغیب نماییم .

^۱ - محمد جواد مهری کرمانشاهی ، قصه های قرآن از آدم تا خاتم ، ۱۳۸۲ ، انتشارات صدرا ، ص ۴۴

چیستی هوای نفس

هوا در لغت ، به معنای فرود آمدن است . در قرآن مجید ، بیشتر در خواہش های مذموم به کار رفته است . به نظر می آید : خواہش نفسانی را از آن رو هوا نامیده اند که انسان را در عذاب آخرت و مہلکہ دنیا ساقط می کند ، چنان کہ راغب ، آن را از بعضی نقل کرده است .^۱

و نیز ، هوی (جمع اہواء) را خواہش نفسانی ، تمایل نفس به سوی شہوت می گویند . چون پیروی از خواہش های نفسانی انسان را در دنیا و آخرت به ورطہ ہلاکت فرو می افکند . از این جہت آن را هوی نامیده اند .^۲

نفس در لغت سه معنا دارد ؛ یکی به معنای روح ، دیگری به معنای تاکید و سوم به معنای ذات و شخص است . مراد از نفس و نفوس قلوب و باطن انسان ہاست یعنی این چیز در درون آدمی

است .^۳ منظور از هوای نفس در اصطلاح ، خواہش نفسانی ذات آدمی به سوی شہوت است .

^۱ - علی اکبر قرشی ، قاموس قرآن ، ۱۳۵۲ ، جلد سوم ، دارالمکتبہ الاسلامیہ ، ص ۱۷۳

^۲ - راغب اصفہانی ، ترجمہ مصطفی رحیمی نیا ، ۱۳۸۶ ، ۴۶۳

^۳ - قرشی ، ۱۳۵۲ ، جلد سوم ، ۹۵

نیروهایی در انسان وجود دارد که اگر انسان از آن استفاده صحیح کند و آن را در بند عقل و فکر قرار دهد آن نیروها باعث رشد و تکامل بیشتر انسان می شود ؛ و در غیر این صورت این نیروها مانند حیوان چموش و سرکش هم به خود آسیب می رساند هم به غیر خود ؛ مانند خواسته های بی نهایت نفس انسان که به هوای نفس تعبیر می شود .

« منشاء تمام اعمال و حرکات و گفتار انسان نفس اوست . اگر نفس اصلاح شد دنیا و آخرت انسان اصلاح می شود و اگر به فساد کشیده شد سعادت انسان را آتش می زند ، هر کس از نفس خود پیروی کند در طریق حیوانیت قدم گزارد بلکه به درجه ای پست تر از حیوان سقوط می کند و اگر با نفس خود مخالفت نماید در طریق انسانیت آمده و از فرشتگان مقرب الهی هم بالاتر رود و این هر دو راه ، در نهاد انسان نهفته است . »^۱

« آن چه از نفس نشأت می گیرد خلاف حق است و نفس ، بهترین میزان برای شناخت حق از باطل است ، یعنی هر جا نفس مهار نشده ، امر کرد ، باید دانست که خداوند در آن جا نهی دارد و هر جا نفس ، نهی کرد باید فهمید آن جا امر خداست ، زیرا نفس همیشه در تعارض و ضدیت با حق است و انسان عاقل آن را دشمن خون خوار خود می داند . »^۲

« نفس انسان سرکش است باید لجامش کرد و هر زمان انسان غافل از نفس خود باشد به همان مقدار سرکشی می کند . »^۳

امام خمینی (س) می فرمایند : جهاد نفس جهاد بزرگ است و از کشته شدن در راه حق تعالی بالاتر است ، در این مقام عبارت است از غلبه کردن انسان بر قوای ظاهره خود ، و آن ها را در تحت فرمان خالق قرار دادن ، و مملکت را از لوٹ وجود قوای شیطان و جنود آن خالی نمودن است .^۴

درباره مبارزه با هوای نفس روایات زیادی از ائمه علیه السلام نقل شده است که در این جا به بیان آن می پردازیم :

امام علی علیه السلام می فرمایند : « از دو چیز برای شما می ترسم یک متابعت هوی و دوم طول و درازی آرزو و اما متابعت هوی باعث می شود راه حق به روی او بسته باشد و اما درازی آرزو باعث فراموشی آخرت می شود . »^۵

۱ - محسن سعیدیان ، هوای نفس ، شیطان و پیروی از آن ، ۱۳۸۱ ، انتشارات تام ، ص ۱۵

۲ - همان ، ۱۷

۳ - محمد رضائی ، محاسبه النفس و مراقبه الاعمال ، ۱۳۷۲ ، چاپخانه علمیه قم ، ص ۱۲

۴ - روح الله الموسوی الخمینی ، شرح چهل حدیث (اربعین حدیث) ، ۱۳۷۱ ، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی ، ص ۶

۵ - نهج البلاغه ، ترجمه محمد دشتی ، ۱۳۸۳ ، موسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمومنین ، خطبه ۴۲

هر انسانی در راه تزکیه نفس باید شروع به خود سازی نماید :

« مراد اصلی از خود سازی پرداختن به خویشتن است . بدانیم چگونه کوشش های علمی و عملی خود را تنظیم کرده و آن را به چه سویی سوق دهیم تا در رسیده به کمال حقیقی و فلاح و رستگاری مؤثر باشد . »^۲
خداوند در سوره شمس پس از یازده قسم تزکیه نفس را عامل رستگاری و راه رسیدن به سعادت می داند .
«قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا»^۳

بعد از تفکر برای انسان مجاهد «عزم» است . عزم جوهره انسانیت و میزان امتیاز انسان است و تفاوت درجات انسان به تفاوت درجات عزم او است . عزمی که مناسب این مقام است عبارت است از بنا گذاری و تصمیم بر ترک معاصی ، و فعل واجبات ، و جبران آن چه از او فوت شده در ایام حیات ؛ و بالاخره عزم بر این که ظاهر و صورت خود را انسان عقلی و شرعی نماید .^۴

« فلاح و رستگاری از آن کسی است که نفس خویش را تزکیه کند و نامیدی و حرمان از آن کسی است که نفس خویش را آلوده سازد .

آیاتی از قرآن که دلالت دارد بر توجه به محاسبه نفس برای مائک موکل :

برای شما مراقبانی بزرگوارند که می نگارند و می دانند آن چه انجام دهید .^۵

سخنی گفته نمی شود مگر این که دو ملک بر آن موکل اند^۶

و فرمود بر گروهی که اهل فهمند ، ما ان چه انجام می دهید می نگاریم^۷

پس لازم است که از گناهان و لغزش ها دوری کرد و دفتر اعمال خود را که به دست مائک موکل است ، از آن ها پاک نمود که این مستلزم احتیاط است .^۸

« امام خمینی در بیان سایر راه های خود سازی ، مشارطه ، مراقبه و محاسبه را ذکر کرده اند

۱ - حر عاملی ، ترجمه علی افراسیابی ، ۱۳۸۴ ، ۶۶

۲ - کریم خطیبی ، کرانه های پاکی خود سازی ، ۱۳۸۵ ، کانون اندیشه جوان ، ص ۱۵

۳ - شمس - ۱۰ و ۹

۴ - امام خمینی ، ۱۳۷۱ ، ۷

۵ - انفطار - ۱۱

۶ - ق - ۱۸

۷ - جائیه - ۲۹

۸ - احمدی ، ۱۳۸۸ ، ۱۷ و محمودی ۱۳۸۱ ، ۴۹

مشارطه : به این معناست که هر روز با خود شرط کنیم که امروز بر خلاف فرموده خداوند رفتار نکنیم .

مراقبه : یعنی این که در تمام مدت خود را ملزم به شرط بدانیم .

محاسبه : به این معناست که در پایان هر روز ، اعمال خود را حسابرسی کرده و ببینیم تا چه اندازه ، به عهد خود وفا کرده ایم .^۱

در ابتدای امر اقدام به مشارطه و مراتب بعدی سخت به نظر می رسد ولی اگر انسان به این اعمال پافشاری و اصرار ورزد به مرور کار برای او آسان گشته و الطاف الهی نیز بر توفیقات او می افزاید .

بدان که که خدای تبارک و تعالی تکلیف شاق بر تو نکرده و چیزی که از عهده تو خارج است بر تو تحمیل نفرموده ، لیکن شیطات و لشکر او کار را بر تو مشکل جلوه می دهند .و اگر خدای نخواستہ در وقت محاسبه دیدی سستی و فتوری شده در شرطی که کردی ، از خدای تعالی معذرت بخواه و بنا بگذار که فردا مردانه به عمل شرط قیام کنی .^۲

مراقبه چیزی است که باید همیشه همراه انسان باشد ، یعنی انسان باید حالش حال مراقبه باشد .

« مراقبه یعنی با خود معامله ی یک شریکی را بکن که به او اطمینان نداری و همیشه باید مواظبش باشی ، مثل یک بازرسی که در اداره است ؛ یعنی خودت را به منزله یک اداره تلقی کن و خودت را به منزله بازرس این اداره (تلقی نما) که تمام جزئیات را باید بازرسی و مراقبت کنی»^۳

از اموری که انسان را در مجاهده با نفس و شیطان همراهی کامل می کند «تذکر» است ، باید انسان سالک و مجاهد خیلی مواظب آن باشد . و این مقام عبارت است از یاد خدای تعالی و

نعمت هایی که به انسان مرحمت فرموده است .^۴

پس چه خوب است انسان با مشاهده هر نعمتی ، قبل ، میان و بعد از آن خدا را ببیند و به او توجه

در نهج البلاغه آمده است « حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسِبُوا زِنَا قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا »^۱ پیش از آن که ار شما حساب بکشند - که در قیامت خواهند کشید - خودتان همین جا از خودتان حسب بکشید . خودتان را این جا وزن کنید پیش از آن که آن جا شما را بکشند .

^۱ - محمود رضا قاسمی ، هوای نفس امام خمینی و مفاهیم اخلاقی ، ۱۳۹۰ ، ستاد بزرگداشت حضرت امام خمینی ، ص ۱۶

^۲ - امام خمینی ، ۱۳۷۱ ، ۱۰

^۳ - مرتضی مطهری ، تعلیم و تربیت در اسلام ، ۱۳۸۲ ، انتشارات صدرا ، ص ۲۴۹

^۴ - امام خمینی ، ۱۳۷۱ ، ۱۰

مراحل دیگری را هم در ادامه تهذیب نفس ذکر کرده اند که معاتبه و معاقبه می باشد به طوری که « در هر شبانه روز یک دفعه از خودش حساب می کشد که آیا مطابق آن چه که پیمان بستم عمل کردم ؟ آیا از خودم مراقبت کردم یا نکردم ؟ اگر عمل کرده بود بعدش شکر و سپاس الهی و سجده شکر است ، و اگر عمل نکرده بود مسئله «معاقبه» در کار می آید (یعنی خودت را ملامت کردن) اگر کم تخلف کرده باشد ، و «معاقبه» در کار می آید (خود را عقوبت کردن) اگر زیاد تخلف کرده باشد ، که آن عقوبت کرده با روزه ها و با کارهای خیلی سخت بر خود تحمیل کردن و مجازات کردن خود است .^۲»

نتیجه گیری

نفس از مخلوقات الهی و برای حیات انسانی لازم است آن چیزی که مورد نکوهش است هوای نفس و پیروی کردن از آن می باشد و این نفس باید در مسیر الهی پرورش یابد تا انسان را به بالاترین جایگاه الهی خود که خلیفه الهی است برسد . و در این مسیر مشکلات و دشمنانی وجود دارند که لازم است انسان با آن ها بجنگد و جهادی بزرگ در پیش دارد . این مبارزه با نفس امکان پذیر است چه بسا کسانی که در این راه قرار گرفته

^۱ - نهج البلاغه - خطبه ۸۹

^۲ - مطهری ، ۱۳۸۲ ، ۲۵۱

و مسیر سیر و سلوک الهی را طی کرده اند و به درجات بالای معرفت رسیده اند به امید روزی که بتوانیم خود را برای خدا خالص کرده و به بالاترین مرحله نفس که مرضیه می باشد برسیم . انشاء الله

فهرست منابع

۱- قرآن کریم

۲- نهج البلاغه ، ترجمه محمد دشتی ، ۱۳۸۳ ، مؤسسه تحقیقاتی امیر المومنین (ع)

۳- ابوالمعالی یزدی مهدی ، نسیم رحمت سیری در گلزار معارف ، ۱۳۸۲ ، مؤسسه علمی فرهنگی نص

- ۴- احمدی سید علی ، محاسبه النفس سید بن طاووس و شیخ تقی الدین ابراهیم علی عاملی الکفعمی ، ۱۳۸۸ ، انتشارات اشکذر
- ۵- اصفهانی راغب ترجمه مصطفی رحیمی نیا ، مفردات الفاظ قرآن ، ۱۳۸۶ ، نشر سبحان
- ۶- اعلائی نوبرانی محمد اسماعیل ، ذخیره العباد در شناخت افضل اعمال ، ۱۳۶۹ ، چاپخانه علمیه قم
- ۷- قرشی علی اکبر ، قاموس قرآن ، جلد سوم ، ۱۳۵۲ ، دار الکتب الاسلامیه
- ۸- چمران مصطفی ، خود سازی ، مرکز تبلیغات پیروان ولایت فقیه مشهد
- ۹- حر عاملی محمد بن حسن ، ترجمه علی افراسیابی ، جهاد با نفس کتاب جهاد نفس وسائل الشیعه ، ۱۳۸۰ ، انتشارات نهانندی
- ۱۰- حر عاملی محمد بن حسن ، ترجمه محمودی گلپایگانی ، ترجمه کامل جهاد با نفس ، ۱۳۸۸ ، تهران لاهوت
- ۱۱- حسینی سید بن طاووس ، ترجمه عباس علی محمودی، محاسبه نفس یا روش پیشگیری از وقوع جرم ، ۱۳۸۱ ، انتشارات فیض کاشانی
- ۱۲- خطیبی کریم ، کرانه های پاکی (خود سازی)، ۱۳۸۵ ، انتشارات کانون اندیشه جوان
- ۱۳- دانشمندی ، مبارزه با نفس یا جهاد اکبر از سخنان آموزنده و سازنده امام خمینی (س)، ۱۳۵۷
- ۱۴- رضانی ، محمد ، محاسبه النفس و مراقبه الاعمال ، ۱۳۷۲ ، چاپخانه علمیه قم
- ۱۵- سعیدیان محسن ، هوای نفس شیطان و پیروی از آن ، ۱۳۸۲ ، انتشارات تام
- ۱۶- قاسمی محمود رضا ، هوای نفس امام خمینی (س) و مفاهیم اخلاقی ، ۱۳۹۰ ، ستاد بزرگداشت حضرت امام خمینی (س)
- ۱۷- مطهری مرتضی ، تعلیم و تربیت در اسلام ، ۱۳۸۲ ، انتشارات صدرا
- ۱۸- موسوی خمینی ، روح الله ، شرح چهل حدیث (اربعین حدیث) ، ۱۳۷۱ ، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (س)
- ۱۹- مهری کرمانشاهی محمد جواد ، قصه های قرآن از آدم تا خاتم، ۱۳۸۱ ، انتشارات مشرقین