

فصلنامه علمی- تخصصی

مطالعات تفسیری آلاء الرحمن

گروه علمی- تربیتی تفسیر و علوم قرآن جامعه الزهراء (ع)

دوره اول * شماره چهارم * تابستان ۱۴۰۲



تبیین راهکارهای عملی مؤثر در مبارزه با هوای نفس از دیدگاه ثقلین

سیده فاطمه معصومه جلالی^۱

چکیده

بر اساس آموزه‌های دینی، مبارزه با نفس، از واجبات هر مسلمان و کلیدی برای رشد اخلاقی اوست. چراکه هدف از زندگی دنیوی، صرفاً ارضای غرایز و تمایلات نفسانی نیست. بلکه هر انسانی، به ویژه مسلمانان، باید برای نیل به تعالی خویش که غایت خلقت اوست، تمایلاتش را مدیریت کند و به هر یک به اندازه ضرورت و نیاز بها دهد. این مقاله با روش توصیفی- تحلیلی و با استفاده از منابع تفسیری به دنبال پاسخ به این سوال است که از دیدگاه حدیث ثقلین، چه راهکارهای عملی برای مقابله با تمایلات نفسانی وجود دارد؟ یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که در آیات و روایات، راهکارهای متعددی به‌عنوان ابزارهای کارآمد در جهت مبارزه با هواهای نفسانی معرفی شده‌اند. از جمله این راهکارها می‌توان به تبعیت از عقل و شرع، یاد مرگ، محاسبه نفس، دوری از زمینه‌های گناه و... اشاره کرد. با به کارگیری این راهکارها می‌توان از غفلت‌رهایی یافته و به‌طور موثرتری با تمایلات نفسانی مقابله کرد.

واژگان کلیدی

تمایلات نفسانی، حدیث ثقلین، راهکارهای عملی، غفلت‌زدائی، محاسبه نفس، هوای نفس.

Email: yaahosin1378@Gmail.com	۱- دانش‌پژوه سطح ۳، تفسیر و علوم قرآن، جامعه الزهراء (ع)
Orcid: 0000-0001-2345-6789	
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۲۵	تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۹/۲۰
استناددهی: جلالی، سیده فاطمه معصومه (۱۴۰۲). تبیین راهکارهای عملی در جهت مبارزه با هوای نفس از دیدگاه ثقلین، مطالعات تفسیری آلاء الرحمن، دوره ۱، ش ۴، صفحات ۲۵-۴۰.	

الف) مقدمه

خداوند در نهاد انسان، میل‌ها، احساسات و غرایز گوناگونی نهاده است که وجود تک تک آنها برای ادامه‌ی زندگی ضروری است و هرکدام در جایگاه خود کارایی دارند. بهره‌مندی درست از این تمایلات، نقشی اساسی در تکامل معنوی انسان‌ها ایفا می‌کند که غایت خلقت اوست. از این‌رو، هر انسانی در مسیر نیل به کمال و تعالی خویش، موظف به استفاده‌ی صحیح از این امیال و غرایز خدادادی است؛ به عبارت دیگر اگر انسان، موجودی مرکب از روح و جسم و برخوردار از عقل و نفس، شناخته شود، تصدیق می‌گردد که نیاز انسان به غرایز و تمایلات، برای هدف متعالی آفرینش، ضروری است، اما همه‌ی گرایش‌ها و تمایلات او در غرایز و امیال نفسانی، خلاصه نمی‌شود و انسان در ضمیر خویش، تمایلات دیگری، مانند فطرت خداجویی، میل به عبودیت و بندگی، میل به جاودانگی و بقا و علاقه به ارزش‌های انسانی و اخلاقی را نیز، احساس می‌کند. وجود تمایلات و غرایز مختلف در انسان، به معنای آن است که وی در جهت تعالی و کمال، به همه‌ی آن‌ها نیاز دارد و باید از هریک از آن‌ها، در وقت خود و به اندازه‌ای که باهدف نخستین آفرینش او، منافات نداشته باشد، بهره‌برداری کند، زیرا تمایلات مادی، حدّ و مرز ندارند؛ پس باید در کنترل انسان قرار گیرند تا از این طریق، زمینه برای بهترین بهره‌وری از آن‌ها فراهم آید، به همین دلیل است که شناخت راه‌کارهای مؤثر در کنترل و جهت‌دهی درست آن‌ها، ضروری است.

در متون دینی، موضوع «جهاد با نفس» و مخالفت با خواسته‌های نفسانی، امری بسیار مهم معرفی شده است. این آموزه‌ی دینی، حاکی از این است که در جهت انحراف و فاصله گرفتن از مسیر تعبّد واقعی، نفس و هواهای نفسانی، از دیگر ابزار، مؤثرتر و مهم‌تر می‌باشند، لذا باید، حتماً در کنترل درآیند، زیرا اگر مدیریتی مناسب و کنترلی کارآمد نسبت به آن‌ها صورت نپذیرد، وجود آن کشنده و نابودکننده خواهد بود و خسارت‌های ناشی از آن، غیرقابل تحمل است، همانند کسی که بر لبه‌ی پرتگاهی حرکت می‌کند و باکمی لغزش، هستی او تبدیل به نیستی می‌گردد و جبران اشتباهات، بسیار دشوار و گاهی غیرممکن خواهد

بود. از این رو، در خلال آیات و روایات، بر مخالفت با هواهای نفسانی تأکید فراوان شده، به گونه‌ای که سعادت آدمی، در گرو مجاهدت و مقابله با هوای نفس، دانسته شده است. در این پژوهش، تلاش شده است تا راهکارهای عملی برگرفته از آیات و روایات، برای مبارزه با تمایلات نفسانی، شناسایی و تبیین گردد.

ب) پیشینه تحقیق

تاکنون مقالات متعددی، در زمینه مقابله با هوای نفس، به رشته‌ی تحریر و نگارش درآمده، از جمله:

- مقاله‌ی «راهکارهای بینشی مقابله با هوای نفس، از دیدگاه علامه مصباح یزدی»، اثر هادی حسین خانی، در مجله‌ی معرفت اخلاقی، شماره ۲، زمستان ۱۴۰۰؛

- مقاله‌ی «راههای عملی مبارزه با هوای نفس؛ «ترک شهوات» و «صبر در ناملايمات»»، اثر علیرضا پناهیان، در پژوهش مجموعه‌ی تنها مسیر آرامش، شماره ۲۹، پاییز ۱۳۹۲؛

- مقاله‌ی «مهارت غلبه بر نفس اماره در قرآن»، اثر غلامرضا رئیسیان و عبدالعلی پاکزاد، در فصلنامه‌ی سراج منیر، شماره ۱۲، سال ۱۳۹۲؛

- مقاله‌ی «راههای مبارزه با نفس»، اثر میرآقا محمدی، در نشریه‌ی پژوهش‌های فقهی، شماره ۱، بهار ۱۳۸۵؛

تاکنون پژوهشی مستقل به بررسی راهکارهای عملی مقابله با تمایلات نفسانی از دیدگاه تقلین به طور خاص پرداخته است. از این رو، تدوین این مقاله ضروری بوده و خلأ پژوهشی موجود در این زمینه را مرتفع خواهد ساخت.

این پژوهش با استفاده از روش تحقیق عقلی - نقلی و با بهره‌گیری از منابع کتابخانه‌ای انجام شده است. در این روش، به توصیف و تحلیل مطالب مرتبط با موضوع پرداخته شده است.

ج) مفهوم شناسی

در ابتدای بحث لازم است مفهوم و معنای لغوی و اصطلاحی واژگان کلیدی «نفس» و «هوا» و «هوس» تبیین شود:

– معنای «نفس»

اول: معنای لغوی «نفس»

«نفس» بر وزن فَرَس، به معنی وسعت و گسترش بیان شده است؛ اما «نفس» بر وزن فَلَاس، در اصل به معنی ذات است. نفس عبارت است از خونی که در رگ‌های انسان جاری می‌شود، چنانچه گفته می‌شود: «سالت نَفْسُهُ، اَی دمه» یعنی خونس جاری شد؛ و به معنای روح هم می‌آید «خَرَجَتْ نَفْسُهُ» چنانچه می‌گویید: روح او از کالبد بدنش خارج شد و نیز به معنای جسم و جسد انسان می‌آید (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ذیل واژه نفس). با تأمل در عباراتی که در جهت تبیین معنای «نفس»، بیان شده، به خوبی نمایان می‌شود که واژه‌ی «نفس»، مشترک لفظی و دارای معانی متعددی است. از جمله معانی برشمرده شده برای این واژه، می‌توان به «خون»، «تن» یا «کالبد» و «جسد انسان»، «ذات»، «حقیقت هر چیز»، «روح و روان» و «ذهن و فکر» اشاره کرد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۶/۲۳۴؛ طریحی، ۱۳۷۵: ۱۳/۳؛ سبحانی‌نیا، ۱۳۹۱: ۳).

دوم: معنای اصطلاحی «نفس»

اما در اصطلاح قرآن و روایات، گرچه واژه‌ی «نفس» به چند معنا به کار رفته، اما در موارد بسیاری به همان معنای لغوی به کار گرفته شده است. صاحب مجمع‌البیان، «نفس» را به سه معنا دانسته و می‌نویسد: نفس سه معنا دارد: روح، خویشتن و ذات (طبرسی، ۱۳۷۹: ۱/۱۱۲). اما معنای کاربردی آن، عبارت است از نفس به معنای «دل» و یا تمایلات و خواهش‌های درونی است که از قسمت منفی آن، به «هوای نفس» تعبیر شده؛ چراکه مقصود از مقابله با نفس، مبارزه با همین هواها و گرایش‌های نفسانی و خواهش‌های آدمی است.

– معنای «هوا» و «هوس»

اول: معنای لغوی «هوا» و «هوس»

از دیدگاه اهل لغت، میل و آرزوی نفس و خواهش نفس به شهوات را، «هوا» و «هوس» می‌نامند (معین، ۱۳۵۱: ذیل کلمه‌ی هوس).

دوم: معنای اصطلاحی «هوا» و «هوس»

از نظر اصطلاحی، هوا، در میل‌های مذموم و ممدوح به‌کار می‌رود، اما در قرآن بیشتر در مورد خواهش‌های مذموم به‌کار رفته است (قرشی، ۱۴۱۲: ۱۷۱/۷). در اغلب موارد به دلیل افزون‌خواهی نیروهای نفسانی، انسان دچار شهوت و غضب مفرط و خواسته‌های افراطی در راستای کامیابی و لذت طلبی و راحت‌خواهی می‌شود که به آن هوای نفس گفته می‌شود، توضیح آنکه: یکی از حالات و قوایی که در عقل انسان تأثیر دارد، طغیان هوا و هوس‌ها و طمع و میل به لجبازی و حرکت‌های تعصب‌آمیز و امثال این‌ها است؛ زیرا محدوده و حوزوی عقلی عملی انسان به دلیل اینکه مربوط به عمل اوست، همان محدوده احساسات و تمایلات و شهوات او می‌باشد. این امور اگر از حد اعتدال خارج شوند و انسان محکوم این‌ها باشد، نه حاکم بر این‌ها، در برابر فرمان عقل و امانده در برابر ندای عقل و وجدان فریاد و غوغا می‌کنند و باعث اختلال در عمل به ندای عقل می‌شوند و اجازه نمی‌دهند که آدمی ندای عقل خویش را بشنود. پس این‌گونه هواها و هوس‌ها اگر در وجود انسان باشند، تأثیر عقل را ضعیف نموده و اثر عقل را خنثی می‌کنند و به تعبیر دیگر: از آنجاکه این هوا و هوس‌ها با عقل آدمی دشمنی می‌ورزند، باید مورد نکوهش قرار گیرند (شریعتمداری، ۱۴۰۱: ۳).

د) آشنایی با قوای نفس

علمای اخلاق می‌گویند: منشأ و انگیزه‌کردار انسان، یکی از این چهار قوه می‌باشد:

۱. قوه‌ی عاقله: کار و شان نیروی عقلانی، درک حقیقت و تشخیص خیر و شر و فرمان دادن به افعال نیک و بازداری از صفات زشت است.
۲. قوه‌ی شهویّه: انسان را به افراط در لذت‌های نفسانی می‌کشاند که سرانجامش، غرق شدن در فحشا و زشتی‌هاست.
۳. قوه‌ی غضبیّه: انسان را به ظلم و طغیان و نیز آزار رسانی و تجاوز به حقوق دیگران، وادار می‌کند.
۴. قوه‌ی وهمیّه: برتری طلبی، انحصار جویی و خودخواهی را در انسان، زنده می‌کند و او

را وادار به انجام گناهان بزرگی، در این مسیر می‌نماید (نراقی، ۱۲۴۸: ۷۱).

پس فقط قوه‌ی عاقله است که حقیقت را درک می‌کند و اگر با دقت بررسی کنیم، درمی‌یابیم که اکثر گناهان (بلکه همه‌ی گناهان) به این چهار قوه باز می‌گردند (همان). باینکه وجود این چهار قوه در نهاد انسان، لازم و ضروری است، ولی مشروط به این است که در کنترل انسان باشند و گرنه، به افراط و تفریط، کشانده شده و سرچشمه‌ی گناهان بسیار خواهند بود. برای توضیح بیشتر، به این مثال توجه کنید: آب که مایه‌ی حیات انسان، گیاه و حیوانات می‌باشد و وجود این‌ها، به وجود آب بستگی دارد، اگر در جلوی آن سدی بسته شود، به طوری که سیلاب، پشت سر آن جمع شود، نه تنها سیلاب به ما ضرر نخواهد زد، بلکه هر وقت نیاز به آب شد، دریچه‌ی سد را باز کرده و گیاهان و دام‌ها از آب آن سد، بهره‌مند می‌شوند. حال اگر سیلاب مهار نشود، هنگام طغیان، دیوانه‌وار به باغ‌ها و کشتزارها و خانه‌ها سرازیر شده و همه چیز را ویران می‌کند. در مورد انسان نیز، نیروی غضب برای دفاع از وجود خود و شهوت برای بقای نسل و همچنین، برای پیشرفت و زندگی لازم است، ولی اگر این دو گزینه بر اثر افسار گسیختگی طغیان کنند، موجب بروز جنایات ویرانگر و انحرافات جبران‌ناپذیر، خواهند شد.

ه) نمودهایی از راه‌کارهای عملی مؤثر در عرصه‌ی مبارزه با هوای نفس

در اسلام، برترین جهاد، جهاد با نفس است که در حدیث معروف پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از آن به جهاد اکبر یاد شده است (کلینی، ۱۴۲۹: ۱۲/۵) یعنی برتر از جهاد با دشمن که جهاد اصغر نام دارد، اصولاً تا جهاد اکبر، به معنی واقعی در انسان پیاده نشود، در جهاد با دشمن، پیروزی به دست نخواهد آمد. اموری همانند: شهوت طلبی و افراطی‌گری در خوردن، سخن گفتن بیهوده، خوابیدن زیاد، نگاه کردن به نامحرم، افراط در شهوت جنسی، خشم و عصبانیت بی‌مورد و لذت طلبی مفرط، از مواردی هستند که باید با آن‌ها مبارزه کرد.

در ادامه، به مصادیق متعددی از راه‌کارهای عملی مؤثر در جهت مقابله با هوای نفس،

مورد بررسی قرار می‌گیرند:

۱. پیروی از عقل

عقل، برترین نعمتی است که از جانب خداوند متعال به انسان‌ها ارزانی شده و کسانی را که تعقل نکرده از بندگی خداوند سرباز زده، و بدتر از چهارپایان به شمار می‌آیند؛ چنانچه قرآن کریم می‌فرماید: «إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الضُّمُّ الْبُكْمُ الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ؛ بدترین جنبندگان نزد خدا، افراد کر و لالی هستند که اندیشه نمی‌کنند» (انفال: ۲۲).

علامه طباطبایی رحمته الله علیه گوید: «خداوند متعال در قرآن کریم بیش از سیصد بار انسان‌ها را به استفاده و بهره‌جستن از این نیروی خدادادی دعوت کرده است» (طباطبایی، ۱۴۱۷: ۵۷/۳). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در کلام ژرف و عمیق خویش، در جهت توجه دادن به ارزش و قیمت عقل این چنین فرموده است: «وَإِنَّ اللَّهَ خَلَقَ الْعَقْلَ فَقَالَ لَهُ أَقْبِلْ لَهُ فَأَقْبِلَ وَقَالَ لَهُ أَذْبِرْ فَأَذْبَرَ فَقَالَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى وَعِزَّتِي وَجَلَالِي مَا خَلَقْتُ خَلْقًا أَعْظَمَ مِنْكَ وَلَا أَطْوَعَ مِنْكَ بِكَ أَبَدِيَّةً وَبِكَ أُعِيدُ لَكَ الثَّوَابَ وَعَلَيْكَ الْعِقَابُ؛ و به راستی خداوند عقل را آفرید و به او فرمود: رو کن! پس او رو کرد. سپس فرمود: برگرد! پس او برگشت. آن‌گاه خدای تبارک و تعالی فرمود: به عزت و جلالم سوگند که من آفریده‌ای از تو بزرگوارتر و فرمانبردارتر نیافریدم. به تو آغاز می‌کنم و به تو برمی‌گردانم. معیار ثواب و کیفر تویی» (ابن‌شعبه حرانی، ۱۳۷۶: ۲۸).

از توجه به این کلمات ژرف حضرت، به خوبی روشن می‌شود که عظیم‌ترین موجود الهی، فرمانبردارترین خلقت خداوند و معیار و میزان تکلیف و عقاب و ثواب، عقل خدادادی است. باید دانست که خداوند هیچ قوه‌ای را در ضمیر انسان ننهاده است که وجودش بی‌فایده و به‌طور کلی خواستار سرکوبش باشد. بی‌تردید قوای آفریده شده در وجود انسان، همه لازم و سودمندند، اما نه به این معنا که آن‌ها را بدون محدودیت اعمال نماید و از کنترل آن‌ها غافل ماند؛ زیرا افراط و تفریط در هر چیزی ناپسند و زیان‌بخش است و از آن جمله: هوای نفس است که اگر از کنترل عقل خارج شود، موجب سرافکنندگی و نابسامانی وضع انسان خواهد شد. به همین دلیل، مقصود پیشوایان دین از توصیه به کنترل، مهار نفس، مقابله و مجاهده با آن، تنها مهار تمایلات و خواهش‌های اوست و سپردن عنان آن به دست عقل است و هرگز

خواستار سرکوب تمایلات و غرایز نشده است. البته به روشنی پیداست که بین پیروی نفس و اسیر خواسته‌های آن بودن، با اشباع آن، به قدر کفایت و ضرورت، آن هم از راهی مشروع و معقول، تفاوت بسیار است (سبحانی نیا، ۱۳۹۱: ۴).

یکی از مشکلات جدی جوامع بشری، مخصوصاً جوامع دینی، منحرف شدن واژه‌ها از مفهوم و معنای خود است. با انحراف واژه‌ها و ارائه‌ی تفسیر ناصحیح از آن‌ها مردم نیز به انحراف کشیده می‌شوند؛ در روایتی آمده است: مردی مسیحی اهل نجران وارد مدینه شد که دارای زبان گویا و رفتاری باوقار و پرهیت بود. کسی گفت: «ای رسول خدا! این مرد مسیحی چه خردمند است!» پس آن حضرت گوینده را از این سخن منع کرد و فرمود: «خاموش باش! خردمند کسی است که خدا را یگانه شمارد و در طاعت او کوتاهی ننماید» (مجلسی، ۱۳۸۶: ۱۶۰/۷۴؛ حسینی، ۱۳۸۳: ۶۴).

ریشه‌ی تمامی ضعف‌های گرایشی، اسارت‌ها، رذایل اخلاقی و گناهان عملی تا حدود زیادی، در ضعف شناختی و عقلانی انسان نهفته است؛ به همین دلیل راه اصلی اصلاح و تکامل انسان، از شناختن و کسب آگاهی و تقویت عقل آغاز می‌شود؛ بدین جهت می‌گوییم: علت عدم انجام گناه، شناخت کافی از وجود خداوند متعال است؛ بنابراین به هر مقدار که انسان دانسته‌های خود را می‌آزماید و تجربه می‌کند، به نتایج آن بیشتر اطمینان می‌کند و بهتر می‌تواند تصمیم بگیرد.

۲. غفلت زدایی

غفلت، عبارت است از: بی‌توجهی و یا کم‌توجهی انسان، به سرنوشت و سعادت دنیا و آخرت خود؛ به‌گونه‌ای که فرد غافل، رفتار و اعمال خویش را، بدون دقت و آینده‌نگری دنبال می‌کند و به حقایق دنیا و آخرت، توجهی ندارد. یکی از عوامل مهم ایجاد غفلت در انسان، هواپرستی می‌باشد (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶: ۳۳۸/۲). در قرآن خطاب به رسول اکرم ﷺ آمده است: ﴿وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا؛ و از کسانی که قلبشان را از یاد خود، غافل ساختیم، اطاعت مکن! همان‌ها که از هوای نفس، پیروی کردند و

کارهایشان افراطی است ﴿ (کهف: ۲۸). در حقیقت، کردار ناشایست و ناپسند و انواع گناهان، آثار بدی روی حس تشخیص و قوه‌ی درک انسان می‌گذارد و سلامت فکر را، به تدریج از او می‌گیرد، هر اندازه شخص در این راه فراتر رود، پرده‌های غفلت و بی‌خبری بر دل، چشم و گوش او محکم‌تر می‌شود و سرانجام کارش، به جایی می‌رسد که چشم دارد و گویی نمی‌بیند، گوش دارد و گویی نمی‌شنود و مانند اینکه دریچه‌ی روح او به سوی حقایق بسته شده، حس تشخیص که برترین نعمت الهی است، از وی گرفته خواهد شد.

خداوند متعال می‌فرماید: ﴿وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَلَّا لَتَنَعَمَ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْعَافِلُونَ﴾؛ به یقین، گروه بسیاری از جن و انس را برای دوزخ آفریدیم؛ آن‌ها دل‌ها [= عقل‌ها] بی دارند که با آن (اندیشه نمی‌کنند، و) نمی‌فهمند؛ و چشمانی که با آن نمی‌بینند؛ و گوش‌هایی که با آن نمی‌شنوند؛ آن‌ها همچون چهارپایانند؛ بلکه گمراهتر! اینان همان غافلانند (چراکه با داشتن همه‌گونه امکانات هدایت، باز هم گمراهند) ﴿ (اعراف: ۱۷۹).

پس از نگاه قرآن کریم، غفلت، بنیان کژی‌هاست که موجب می‌شود، آدمی تنها ظاهری از زندگی دنیا را درک کند و به باطن و حقیقت آن که همان آخرت است، توجه نداشته باشد (احمدپور فاضلی، ۱۳۷۸: ۶۶).

هنگامی که پیامبر اکرم ﷺ به معراج رفت، خطاب‌هایی از سوی خداوند به آن حضرت شد، از جمله این که: «يَا أَحْمَدُ أَنْتَ لَا تَغْفَلُ أَبَدًا مِّنْ غَفْلٍ عَنِّي لَا أَبَالِي بِأَيِّ وَاذٍ هَلَكَ؛ ای احمد! هرگز غافل مشو، هرکس از من غافل شود، من نسبت به این که او در کدام راه هلاک و نابود می‌شود، اعتنا نمی‌کنم» (دیلمی، ۱۴۱۲: ۲۰۵/۱).

این بیان به خوبی نشان می‌دهد که عاقبت «غفلت» از خداوند، هلاکت و نابودی است. گرچه بیشتر مردم از آثار زیان‌بار «غفلت» غافل‌اند؛ اما پیشوایان بزرگ ما - که فاجعه‌ی حاصل از آن را می‌دیدند - با عبارات‌های مختلف و تعبیرهای گوناگون، نسبت به آثار منفی آن، هشدار دادند و همان‌گونه که در عبارت گذشته بیان شد، اهمیت موضوع را گوشزد کردند. یادآوری این موضوع نیز لازم است که «غفلت» مفهومی وسیع و گسترده دارد؛ یعنی، شامل «غفلت»

از خدا و «غفلت» از یوم المعاد و ناپایداری دنیا و «غفلت» از شیطان و وسوسه‌های او می‌شود و در یک بیان کلی، «غفلت» از تمام اموری که به نوعی با سعادت انسان ارتباط دارد (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶: ۲/۳۳۵).

۳. یاد مرگ

یاد مرگ، به معنی یاد فراغ از دنیا و متعلقات آن است. انسانی که مرگ را، فراموش ننموده باشد، انسانی دنیوی نیست و این از بالاترین آثار یاد مرگ می‌باشد که موجب می‌شود، شخص بتواند در مقابله با هوای نفس، اراده‌اش تقویت گردد. توجه به مرگ، اثر عمیقی در شکستن شهوات و پایان دادن به آرزوهای دور و دراز و زدودن زنگار غفلت، از آینه‌ی دل دارد، لذا در حدیثی از امام صادق علیه السلام می‌خوانیم: یاد مرگ شهوت‌های سرکش را در درون آدمی می‌میراند، ریشه‌های غفلت را از دل برمی‌کند، قلب را به وعده‌های الهی نیرو می‌بخشد، به طبع آدمی نرمی و لطافت می‌دهد، نشانه‌های هواپرستی را در هم می‌شکند، آتش حرص را خاموش می‌کند و دنیا را در نظر انسان کوچک می‌کند (مجلسی، ۱۳۸۶: ۶/۱۳۳)؛ و این است معنای سخنی که پیامبر صلی الله علیه و آله فرموده: «یک ساعت فکر کردن، از یک سال عبادت، بهتر است» (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶: ۲۵/۳۱۵).

۴. حسابرسی از نفس

نقش حسابرسی از نفس، در مقابله با هوای نفس، غیر قابل انکار است، در این راستا پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «از نفس هایتان حسابرسی کنید قبل از آنکه حسابرس به سراغتان بیاید و اعمال خویش را بسنجید قبل از آنکه اعمال شما را ارزیابی کنند و خودتان را آماده کنید برای روزی که تمامی اعمالتان عرضه می‌شوند [قیامت]» (حر عاملی، ۱۴۱۴: ۱۶/۹۹)؛ و نیز امام علی علیه السلام در مورد ثمره‌ی محاسبه‌ی نفس می‌فرمایند: «ثمره حسابرسی نفس (افعال)، اصلاح نفس است» (نوری طبرسی، ۱۳۶۷: ۱۲/۱۵۴)؛ و امام رضا علیه السلام می‌فرمایند: «کسی که نفسش را حسابرسی کند، سود خواهد برد و آن کسی که از محاسبه‌ی نفس غافل بماند، زیان خواهد دید» (مجلسی، ۱۳۸۶: ۷۸/۳۵۲).

طبق فرمایش شهید مطهری، عالی‌ترین مظهر عقل و تربیت صحیح، خطایابی از خویشتن است، یعنی انسان بتواند در دریای ژرف افکار و اندیشه‌ها و تمایلات و افعال و اقوال خود، فرو برود و خطاهای خود را بیابد و سعی در اصلاح آن‌ها کند. از تصور اینکه انسان می‌تواند، خطا نکند، خطاست. بشر به حکم ساخت و وجود خویش، ممکن الخطاست و نباید از او، انتظار عدم خطا داشت؛ بلکه صحیح این است که انتظار داشته باشیم، خطاهای خود را تکرار نکند و از خطاهای خود، تجربه گیرد، به این معنا که خطاهای خود را بشناسد و تصمیم گیرد، آنان را تکرار نکند. فرق مؤمن و غیر مؤمن، در این نیست که غیر مؤمن خطا می‌کند و مؤمن خطا نمی‌کند؛ بلکه فرق آن‌ها، در این است که مؤمن، خطای خود را تکرار نمی‌کند و بیش از یک‌بار، خطا نمی‌کند، اما غیر مؤمن، چندین بار صدمه کارهای زشت خود را می‌خورد و باز آن‌قدر بصیرت ندارد که خطاهایش را تکرار نکند (مطهری، ۱۳۹۱: ۶۷/۱). پس همانا، یکی از راه‌کارهای عملی مقابله با هواس نفس، حسابرسی از نفس است تا به تدریج، فرد بتواند، با این‌گونه مراقبت‌ها، از توجه به خواسته‌های مذموم نفسانی بکاهد و به موفقیت برسد.

۵. کنترل اعضا و جوارح

یکی دیگر از راه‌کارهای عملی در جهت مقابله با هوای نفس، کنترل اعضا و جوارح است؛ برای نمونه می‌گوییم: دست‌وپا، باید تحت مدیریت انسان باشد؛ آن‌گونه که امام سجاد (ع) در این باره می‌فرماید: «وَأَمَّا حَقُّ يَدِكَ فَإِنَّ لَا تَبْسُطُهَا إِلَى مَا لَا يَحِلُّ لَكَ فَتَنَالَ بِمَا تَبْسُطُهَا إِلَيْهِ مِنَ اللَّهِ الْعُقُوبَةَ فِي الْأَجَلِ وَمِنَ النَّاسِ بِلِسَانِ اللَّائِمَةِ فِي الْعَاجِلِ وَلَا تَقْبِضُهَا مِمَّا افْتَرَضَ اللَّهُ عَلَيْهَا وَلَكِنْ تُوقِرْهَا بِقَبْضِهَا عَنْ كَثِيرٍ مِمَّا يَحِلُّ لَهَا وَبَسْطِهَا إِلَى كَثِيرٍ مِمَّا لَيْسَ عَلَيْهَا فَإِذَا هِيَ قَدْ عَقَلَتْ وَشُرِّفَتْ فِي الْعَاجِلِ وَجَبَ لَهَا حُسْنُ الثَّوَابِ فِي الْأَجَلِ وَأَمَّا حَقُّ رِجْلَيْكَ فَإِنَّ لَا تَمْشِي بِهِمَا إِلَى مَا لَا يَحِلُّ لَكَ وَلَا تَجْعَلُهُمَا مَطِيَّتِكَ فِي الطَّرِيقِ الْمُسْتَخْفَةِ بِأَهْلِهَا فِيهَا فَإِنَّهَا حَامِلَتُكَ وَسَالِكَةٌ بِكَ مَسْلَكَ الدِّينِ وَالسَّبْقِ لَكَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ؛ اما حق دستت این است که آن را به چیزی که بر تو حلال نیست، دراز نکنی تا به سبب دست‌درازی بر حرام، در آخرت، دچار مجازات خدا نشوی و در این جهان نیز، به سرزنش مردم، گرفتار نیایی و آن را از چیزهایی که

خداوند بر آن واجب کرده، فروبندی، ولی آن را با فروبستن، از بسیاری چیزها که (حتی) برایش مباح است و گشاده داشتن آن، در بسیاری از مواردی که بر آن واجب نیست، (ولی مستحب است)، شکوهی درافزایی؛ و چون دست تو در این جهان، بر (حرام) بسته ماند، حتماً، (به حلال و مستحب) شرف خواهد یافت و پاداش نیک در سرای باقی، بر آن واجب خواهد شد؛ اما حق دو پایت، این است که با آن‌ها، جز به سوی آنچه بر تو حلال است، نروی و آن‌ها را مرکب خود، در گام‌سپاری، به راهی که خوارکننده رهسپار خویش است، نسازی؛ زیرا پا سزاوار آن است که (پیکر) تو در راه دین‌داری باشد و پیش قدم بودن تو در سرفرازی باشد؛ و لا قوه الا بالله» (مجلسی، ۱۳۸۶: ۱۲/۷۱). همان‌طور که از روایت برداشت می‌شود، مدیریت درست کارکرد دست و پا، موجب می‌شود تا انسان از گناه، مصون باشد و بتواند، با هوای نفس خویش، به مقابله برخیزد.

باید دانست کنترل چشم، نتیجه‌ی روح تقواست که اگر در آدمی پدیدار شد، به دنبال آن، کنترل چشم را به دنبال خواهد داشت، درحالی‌که دوری از چشم‌چرانی، تمام زندگی را تضمین می‌کند، برای افراد عادی بشر، چندان آسان هم نیست؛ زیرا انسان، موجودی مختار و دارای تمایلات گوناگون است و با عزمی آهنین و مبارزه‌ی دائمی با نفس، تدریجاً می‌توان به چنین جایگاه رفیعی دست یافت. بهترین راه‌هایی آن، فروبستن نگاه از نامحرم می‌باشد. قرآن کریم به مومنین دستور داده است که چشمان خود را کنترل کنند؛ چنانکه خطاب به پیامبر ﷺ می‌فرماید: «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ؛ به مؤمنان بگو چشم‌های خود را (از نگاه به نامحرمان) فروگیرند، و عفاف خود را حفظ کنند؛ این برای آنان پاکیزه‌تر است؛ خداوند از آنچه انجام می‌دهید آگاه است!» (نور: ۳۰). و نیز از پیامبر ﷺ روایت شده است که: «از نگاه‌های زیادی بپرهیزید؛ زیرا که آن تخم هوس می‌پراکند و غفلت می‌زاید» (مجلسی، ۱۳۸۶: ۷۲/۱۹۹)؛ و همچنین امام علی علیه السلام فرمودند: «چشم‌ها، قلاب شیطان‌اند» (آمدی، ۱۴۱۰: ۲۶۰). از این رو، دستور داده شده است که از چشم مراقبت شود و انسان، آن را رها نکند که اگر آن را رها کرد، بلافاصله

در شهوت‌ها رها و غرق خواهد شد. دقیقاً باید مواظب چشم خود بود که مبدا به نامحرم و هر آنچه شهوت‌انگیز است، اعم از نگاه کردن به تصاویر و فیلم‌های تحریک‌کننده و یا به لباس جنس مخالف، نگاه نشود؛ و تا حد امکان، انسان از حضور در مجالس مختلط، پرهیز نماید.

۶. ترک فکر گناه

باید دانست که فکر گناه، گناه نیست، یعنی اگر کسی فکر گناه کند تا زمانی که به مرحله‌ی عمل نرسیده باشد، گناهی مرتکب نشده است؛ چنانکه آیه‌ی شریفه می‌فرماید: ﴿بَلَى مَنْ كَسَبَ سَيئَةً وَأَحَاطَتْ بِهِ خَطِيئَتُهُ فَأُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ؛ آری، هرکس اعمالی زشت اندوخت و کردار بدش به او احاطه نمود چنین کسانی اهل دوزخ‌اند و در آن آتش پیوسته معذب خواهند بود. و آن‌ها که ایمان آورده، و کارهای شایسته انجام داده‌اند، آنان اهل بهشتند و همیشه در آن خواهند ماند» (بقره: ۸۰ - ۸۱).

از این آیه فهمیده می‌شود که ارتکاب گناه، باعث عذاب می‌شود، نه تفکر در گناه؛ اما بهتر است انسان، زمینه برای فکر گناه را فراهم نکند؛ زیرا این‌گونه افکار، ممکن است، راهی برای نفوذ شیطان و افتادن در منجلاب گناه باشد. گاهی افکاری که به ذهن می‌آید از ناحیه‌ی شیطان است که باید هرچه زودتر آن‌ها را از خود راند. چراکه به زودی انسان را وادار به عمل می‌کند. یکی از بزرگترین و مهم‌ترین عواملی که انسان را از خداوند دور کرده و موجب غفلت می‌شود همین خاطرات ناخوانده است (جوادی آملی، ۱۳۸۹: ۳۰). گاهی این خاطرات غیر الهی آن‌قدر بر انسان تأثیرگذار می‌شود که در بهترین حالات عبادی مانند نماز، حضور قلب نداریم. باید از ابتدا جلوی رشد و نمو این خواطر را گرفت. خاطرات با یک سلسله گفتن‌ها، شنیدن‌ها، شرکت در مجالس و خواندن برخی مجلات به تدریج در ذهن ترسیم می‌شود و هنگامی که متراکم و فراوان شد، زمینه‌ی شوق را فراهم می‌کند، و در نتیجه؛ این خواطر و افکار «ملکه‌ی نفسانی» ما می‌شود، و از این به بعد به آسانی به ذهن می‌آیند و زنده نگه داشته می‌شوند و پیوسته انسان را از یاد خدا غافل می‌کنند. به همین خاطر انسان‌هایی که تفکر مادی

دارند پیوسته به فکر مسائل لذت‌بخش مادی‌اند (جوادی آملی، ۱۳۸۹: ۳۰).

امام علی علیه السلام در این باره فرمودند: «آن‌کس که در گناهان، بسیار اندیشه کند، [این کار]، او را به گناه می‌کشاند» (آمدی، ۱۴۱۰: ح ۸۵۶۱). همانا تصور گناه است که شوق به گناه را در انسان، ایجاد می‌نماید؛ و بعد از شوق، اراده‌ی انجام عمل و سپس خود گناه، محقق می‌شود، مسلماً تا اراده، شوق و میل نسبت به کاری نباشد، انسان مرتکب انجام هیچ کاری نمی‌شود، همان‌گونه که هر کاری که انسان، انجام می‌دهد، عموماً از چند مرحله تشکیل شده است: تصوّر و تصدیق و سپس عزم و جزم و اراده و اگر تصوّر نباشد، مابقی معنا ندارد. لذا افکار جنسی را که به ذهنتان خطور می‌کند، بلافاصله با ذکر خدا و یاد آسیب‌های معنوی گناه، از ذهن خود دور سازید.

۷. زمان‌شناسی و برنامه‌ریزی

زمان‌شناسی و برنامه‌ریزی، نه‌تنها در انجام عبادات؛ بلکه در همه‌ی امور زندگی، تأثیرگذار است؛ و انسان را از هدر دادن فرصت و سرمایه و غفلت‌زدگی که بزرگ‌ترین آفت به شمار می‌رود، مصون می‌دارد. حتماً باید شبانه‌روز خود را، با برنامه‌ریزی صحیح پر نمود و این‌طور نباشد که زمان انسان، فقط به هم و غم مسائل روزمره بگذرد. امیرالمؤمنین علیه السلام در واپسین لحظات عمر شریفشان، خطاب به حسنین علیهم السلام، در ضمن بیان وصیت خویش، به مسئله‌ی نظم و برنامه‌ریزی در زندگی، سفارش نموده و فرمود: «شما دو نفر را به تقوای الهی و نظم و برنامه‌ریزی در کارها، سفارش می‌کنم» (نهج‌البلاغه: نامه ۴۷). همانا برنامه‌ریزی و پر کردن اوقات، موجب مصونیت از گناه و موفقیت در مقابله با هواس نفس می‌شود، از مسائل مهم و ضروری برای مؤمن، داشتن نظم است و لازمه‌ی منظم بودن، داشتن برنامه‌ریزی صحیح در زندگی است. امام علی علیه السلام در همین راستا، در قالب سخن دیگری فرمودند: «مؤمن، اوقات خود را سه بخش، تقسیم می‌کند: زمانی که در آن با پروردگار خود، به راز و نیاز می‌پردازد و زمانی که به تحصیل معاش، دست می‌یازد و زمانی که به لذت‌های حلال و نیکو می‌گذراند» (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۹۰).



روشن است که هر انسانی برای نیل به کمال و سعادت خود، باید تلاش خود را در جهت ایجاد عادت‌های نیک و از بین بردن عادت‌های زشت و ناپسند، به کار گیرد و امام علی علیه السلام می‌فرماید: «کسی که روزها را بشناسد، از آمادگی غافل نیست» (مجلسی، ۱۳۸۶: ۳۸۱/۷۷)؛ از این رویکی از این اقدامات مهم، تنظیم زمان و مقدار خواب است. بر اساس آنچه در متون دینی بدان تصریح شده است، میزان خواب هر کس می‌تواند، در نورانیت و یا قساوت قلب او مؤثر باشد؛ و علت نزدیکی یا دوری او را به خداوند، فراهم آورد.

در پایان این مطالب، باید تأکید نمود که موارد نام‌برده شده، از مهم‌ترین چیزهایی هستند که زمینه‌های ترک گناه را فراهم می‌سازند، ولی از هر چیزی که زمینه گناه را فراهم می‌کند، باید پرهیز کرد.

نتیجه‌گیری

از آنچه در صفحات گذشته بیان شده، به این نتیجه می‌رسیم که:

به دلیل افزون‌خواهی نیروهای نفسانی، انسان دچار شهوت، غضب مفرط و خواسته‌های افراطی برای کامیابی، لذت‌طلبی و راحتی می‌شود که به آن هوای نفس گفته می‌شود. برای رسیدن به انسانیت و شکل دادن به صورت انسانی با خویشتن‌گری، مهار نفس ضروری است؛

برنامه‌ای برای مقابله با هوای نفس و کنترل تمایلات نفسانی، در تمام مراحل زندگی، از شروع تا پایان عمر انسان اهمیت دارد و هدف آن، رشد استعدادها، تعادل روحی و بسیاری از فواید دنیوی و اخروی و مادی و معنوی است، اما هدف اصلی مقابله با هوای نفس، "آمادگی برای دیدار با خدا" است.

قوای نفسانی به چهار دسته: عقلی، شهبوانی، خشمگین و وهمی تقسیم می‌شوند. از آیات و روایات به‌عنوان راهنمایی‌های عملی برای مقابله با هوای نفس استفاده می‌شود؛ از جمله آن‌ها می‌توان به پیروی از عقل و شریعت، یادآوری مرگ، حساب کتاب با نفس، کنترل اعضا و اعضای بدن، ترک فکرهای گناه، زمان‌بندی و برنامه‌ریزی اشاره کرد که به‌کارگیری این روش‌ها می‌تواند در موفقیت در مسیر مبارزه با تمایلات نفسانی و هوای نفس، مؤثر باشد.

کتابنامه

- قرآن کریم (۱۳۷۳). ترجمه ناصر مکارم شیرازی، قم، دارالقرآن.
- نهج البلاغه (۱۳۸۷). سید محمد بن حسین شریف الرضی (سید رضی)، ترجمه محمد رشتی، قم، دفتر نشر الهادی.
۱. ابن شعبه حرّانی، حسن بن علی (۱۳۷۶). تحف العقول، قم، موسسه فرهنگی دارالحدیث.
 ۲. احمدپور فاضلی، بهزاد (۱۳۷۸). غفلت و درمان آن در قرآن کریم، بشارت، ش ۶۶.
 ۳. آمدی، ابوالفتح بن محمد (۱۴۱۰). غرر الحکم و درر الکلم، قم، دارالکتب الاسلامیه.
 ۴. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۹). مراحل اخلاق در قرآن، چ ۱۰، قم، اسراء.
 ۵. حرعاملی، محمد بن حسن (۱۴۱۴). وسائل الشیعه، قم، جامعه مدرسین.
 ۶. حسینی، سید جواد (۱۳۸۳). جایگاه عقل و عاقلان در کلام خاتم النبیین، مجله مبلغان، ش ۶۴.
 ۷. دیلمی، حسن بن محمد (۱۴۱۲). ارشاد القلوب الی الصواب، چ ۱، بی جا، بی نا.
 ۸. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲). المفردات فی غریب القرآن، چ ۱، بیروت، دارالشامیه.
 ۹. سبحانی نیا، محمد تقی (۱۳۹۱). نفس و ابعاد مهار آن در قرآن و حدیث، چ ۱، قم، موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
 ۱۰. طباطبایی، سید محمد حسین (۱۴۱۷). المیزان، قم، دفتر انتشارات اسلامی.
 ۱۱. طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۹). مجمع البیان، چ ۱، تهران، فراهانی.
 ۱۲. طریحی، فخرالدین محمد (۱۳۷۵). مجمع البیان، تهران، مرتضوی.
 ۱۳. قرشی، سید علی اکبر (۱۴۱۲). قاموس قرآن، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
 ۱۴. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۲۹). اصول کافی، قم، موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث.
 ۱۵. مجلسی، محمد باقر (۱۳۸۶). بحار الأنوار، چ ۴، تهران، اسلامیه.
 ۱۶. مطهری، مرتضی (۱۳۹۱). حکمت‌ها و اندرزها، قم، صدرا.
 ۱۷. معین، محمد (۱۳۵۱). لغت‌نامه فرهنگ معین، چ ۱، تهران، امیرکبیر.
 ۱۸. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۶). اخلاق در قرآن، چ ۳، قم، مدرسه امام علی بن ابی طالب علیه السلام.
 ۱۹. نزاقی، محمد مهدی (۱۲۴۸). جامع السعادات، چ ۴، بیروت، اعلمی.
 ۲۰. نوری طبرسی، میرزا حسین (۱۳۶۷). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم، موسسه آل‌البت علیهم السلام لأخفاء التراث.

