

راهکارهای توانایی غلبه انسان بر هوای نفس از دیدگاه آیات

زهرا سادات سیدصبور¹

¹ Goleshabo22@gmail.com

طلبه سطح 2. مدرسه علمیه حضرت آمنه سلام الله علیها

چکیده

آن‌گاه که سخن از مهار نفس به میان می‌آید، ذهن بسیاری از انسان‌ها به سوی تهذیب نفس و سیر و سلوک عرفانی و دشواری‌های پیش روی آن می‌رود و حال آن که ما در این مقاله به روش‌هایی آسان جهت مقابله با هوای نفس پرداختیم که از جمله‌ی آن‌ها پیشگیری، ترک دفعی و ترک تدریجی است. بعد از آن به نمونه‌های دیگری نیز اشاره کردیم که از جمله‌ی آن مبارزه و جهاد همیشگی، آگاهی و اندیشه و یاد مرگ است. در نهایت، به روش‌های تربیت نفس پرداخته و چند مورد را بررسی می‌کنیم که مهم‌ترین آن‌ها مراقبه، محاسبه، یاد مرگ، خوف و رجا و عبودیت است.

علت‌های مخالفت با انبیا نیز هوای نفس است که به تفصیل به آن پرداخته‌ایم. اگر حالتی در انسان عادت شده که انسان می‌خواهد آن را ترک کند، باید یک سال با آن مبارزه کند که آن صفت از بدن وی ریشه کن شود. که در این مقاله بطور کامل موارد توضیح داده شده است.

واژگان کلیدی: هوای نفس، نفس، تربیت نفس، آیات

مقدمه

مطابق آموزه های دینی، آدمی موجودی عجین شده از نور و شهوت است و فطرت آدمی گرایش به خداپرستی و اجتناب از زشتی ها دارد و طبیعت او گرایش به پستی و زشتی دارد که در مسیر تکاملی خود با دشمن درونی به نام نَفْسِ اَمَّارَه در ستیز است. به تعبیر قرآن کریم ویژگی نَفْسِ اَمَّارَه، امرکننده به بدی و زشتی است: «إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ: به درستی که نَفْسِ (سرکش) بسیار به بدی ها امر می کند» (یوسف/53)

هر که بخواهد در مسیر فطری توحیدی خویش به پیش رود، ناگزیر از عدم توجه به خواسته های نَفْسانی و مبارزه با نَفْسِ اَمَّارَه می باشد، چرا که توجه به خواسته نامشروع نَفْس، مساوی با هلاکت و سقوط آدمی است

از آنجا که قرآن کتاب هدایت و زندگی آدمی است و توجه ویژه ای برای رهایی بشار از اسارت نَفْس دارد، با صراحت اعلام نموده که راه رهایی از اسارت نَفْس و رستگاری که مطلوب آدمی است، در گرو تزکیه و پاکی نَفْس می باشد.

منظور از نَفْس که دشمن انسان است، «آن دسته از گرایش هایی است که مانع ترقی روح انسان و تقرب به سوی خداست» (مصباح یزدی، 1383، ب، ج 1: 118) پیامبر اسلام (ص) به دشمنی نَفْس تصریح فرموده است: «أَعْدَى عَدُوِّكَ نَفْسُكَ الَّتِي بَيْنَ جَنْبَيْكَ: دشمن ترین دشمنان نَفْس توست که میان دو پهلوی توست» (مجلسی، 1386ق، ج 71: 64)

پرواضح است که ایجاد زندگی سالم و پیشروی به سوی کمال مطلوب که فطرت آدمی آن را خواستار است، وقتی تحقق می پذیرد که انسان توان مقابله با نَفْسِ اَمَّارَه را داشته باشد و در میدان ستیز و مبارزه با او زانو نزند، چون در صورت عدم توان مقابله با دشمن داخلی (نَفْسِ اَمَّارَه) و تبعیت از او،

آدمی هویت انسانی خویش را می‌بازد و از سِلْکِ انسانیّت خارج می‌شود و در مسیر حیوانیت گام می‌نهد، بلکه بدتر از چهارپایان می‌شود: «أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ: آنها همچون چهارپایانند، بلکه گمراه‌تر» (الأعراف/169) در قرآن موانع ایمان و عوامل سقوط، به طور کلی در زیر سه عنوان عام و وسیع و در عین حال مربوط به یکدیگر قرار می‌گیرند که به ترتیب عبارتند از: هوای نفس، دنیا و شیطان.

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

إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي...: نَفْسٌ (سرکش) بسیار به بدیها امر می‌کند...» (یوسف/53)

نَفْسِ امّاره که امّاره صیغۀ مبالغه است؛ یعنی نَفْسِ فرمان‌دهنده و به شدت فرمان‌دهنده و در کمال استبداد فرمان‌دهنده. مقصود، حالتی از نَفْسِ است که در آن حالت، هواها بر انسان حاکم و غالب است و انسان صد در صد محکوم خواهش‌های نَفْسِ خویش است. نَفْسِ امّاره به سوء یعنی نَفْسِ که به انسان فرمان به بدی میدهد

خداوند هیچ قوه‌ای را در ضمیر انسان ننهاده است که وجودش بی‌فایده بوده و سرکوبش را خواستار باشد. هر قوه‌ای برای او سودمند و در زمان مناسب، مفید است. به همین دلیل، مقصود پیشوایان دین از توصیه به کنترل نفس و مقابله و مجاهده با آن، تنها مهار تمایلات و خواهش‌های دل و سپردن عنان آن به دست عقل است، و هرگز خواستار سرکوب تمایلات و غرایز نشده‌اند.

قرآن کریم با عنایت به آثار خسارت‌بار ارتزاق از راه حرام و نیز خوردن و نوشیدن محرّمات و نجاسات، در یک فراخوان عمومی، همه بشریت را به خوردن آنچه حلال و پاکیزه است، دعوت کرده، می‌فرماید:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوتَ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ (بقره: 168)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از آنچه که در زمین حلال و پاکیزه است، بخورید و از گام‌های شیطان پی‌روی نکنید که او دشمن آشکار شماست.

اهتمام اصحاب کهف در تناول غذای پاک و طاهر و تأیید ضمنی آن توسط خداوند در قرآن کریم، یکی دیگر از آیاتی است که در آن به لزوم توجه به ویژگی‌های غذا و رعایت معیارهای دینی اشاره کرده است:

اکنون یک نفر از خودتان را با این سکه‌ای که دارید به شهر بفرستید تا ببیند کدام یک از آنها غذای پاکیزه‌تری دارد و از آن، مقداری برای شما تهیه کند. (کهف: 19)

بنابراین، به روشنی پیداست که توجه قرآن کریم به غذا و شراب انسان، نوع آن و چگونگی تهیه آن حاکی از تأثیر زیاد آن بر وجود انسان است، و این امر نه تنها در آیات قرآن کریم انعکاس یافته، بلکه سیره معصومان نیز آشکارا بر آن صحه گذارده و در سخنان گهربارشان بر آن تأکید شده است.

معنای لغوی واصطلاحی نفس

واژه «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 شیء»، «روح و روان» (راغب اصفهانی، مفردات، دارالقلم، دمشق، ذیل کلمه نفس) و «ذهن و فکر» اشاره کرد. (محمد بن مکرّم، ابن منظور، ج 6 ص 234؛ فخرالدین الطریحی، مجمع البحرین، ج 3، ص 1813)

«نَفْس» بر وزن فَرَس، به معنی وسعت و گسترش بیان شده است. اما «نَفْس» برون فَلَاس، در اصل به معنی ذات است. طبرسی در ذیل آیه «وَمَا يَخْدَعُونَ أَنْفُسَهُمْ إِلَّا» (1) فرمود: «نفس سه معنی (2) دارد:

یکی، معنای روح؛ دیگر، معنای تأکید؛ مثل «جاءنی زید نَفْسُهُ» و سوم، به معنای ذات و اصل و همان است.

در صحاح آمده است: نفس به معنی روح است، «خَرَجَتْ نَفْسُهُ» یعنی روح خارج شد؛ نفس به معنای خون است و نفس به معنای عین ذات شیء.

در مجمع البحرین آمده است: نفس عبارت است از «سالت نَفْسُهُ أی دمه» یعنی خونسش جاری شد؛ به معنای روح است «خَرَجَتْ نَفْسُهُ» یعنی روحش خارج شد و نیز به معنای جسم و جسد انسان است. (3) با تأمل در معانی برشمرده شده برای نفس، به خوبی هویدا است که در بیشتر موارد، مقصود از نفس، جسم مادی است یا روح انسان و یا حقیقت او، که مرکب از این دو است. برای مثال، ذکر معنای «خون»، «تن» و «کالبد» به خود مادی انسان، و تعبیر «روح» و «روان» به بعد معنوی و ماورای مادی انسان اشاره دارد، ولی گاهی نیز ترکیب مادی و روحانی و یا به عبارت دیگر، حقیقت خود که مرکب از دو بعد وجودی است قصد شده؛ مانند وقتی که مقصود از «نفس» حقیقت شیء باشد که طبیعتاً مقصود از نفس انسان حقیقت اوست متشکل از جسم و روح. البته آیاتی همچون «أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ» (بقره: 44) و «وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ» (ذاریات: 21) نیز مؤیداتی برای این معناست.

در اصطلاح قرآن گرچه واژه «نفس» به معانی متعددی به کار رفته، اما در موارد بسیاری به همان معانی لغوی است. صاحب مجمع البیان، «نفس» را به سه معنا دانسته، می‌نویسد: نفس به سه معناست: روح، خویشتن، و ذات. (فضل ابن حسن طبرسی، تفسیر مجمع البیان، ج 1، ص 112)

در آیات نیز همانند آنچه در لغت آمده، نفس گاهی به معنای دل (زخرف: 71؛ نجم: 23) گاهی به معنای روح و جان، (فجر: 1 و 28؛ زمر: 42) گاهی به معنای جسم (مائده: 32؛ نساء: 29؛ زمر: 42)

گاهی حقیقت وجودی انسان، هویت انسان و به عبارت بهتر، همان ترکیب جسم و جان (مائده: 105) و گاهی نیز به معنای فکر و ذهن (مائده: 116؛ بقره: 284) به کار رفته است.

اما از میان معانی متعدد یادشده، معنایی که با موضوع این مقاله ارتباط دارد، نفس به معنای «دل» و یا تمایلات و خواهش‌های درونی است که از آن به «هوای نفس» تعبیر شده؛ چراکه مقصود از مقابله با نفس، مبارزه با همین هواها و گرایش‌های نفسانی و خواهش‌های آدمی است. بنابراین، مقصود از نفس در این بحث، دل و خواسته‌های آن است که گاهی در ادبیات دینی، «نفس اماره» خوانده شده است.

یک بطری ابتدا هوا دارد و وقتی شما در آن آب می‌ریزید، به هر مقدار که آب وارد آن می‌شود، هوایش خالی می‌گردد. انسان نیز مانند بطری ای می‌ماند که ابتدا با هوا و نفسانیت پر شده است و باید در طول عمر با خودسازی، خود را از خدا پر کند تا هوایش خالی گردد و میل نفس و خواهش دل به کامرانی و شهوات را هوی و هوس نامند. از نظر فلسفی نفس شانی از روح انسان است که مدیریت قوای نفسانی مانند شهوت و غضب، تن و جنبه‌های طبیعی انسان را به عهده دارد. باید دانست که در مدیریت نفسانی طبیعت انسان، غرایز نقش به‌سزایی دارند و نفس با استفاده از غرایز است که کشور تن آدمی را اداره می‌کند. اما در اغلب موارد به دلیل افزون خواهی نیروهای نفسانی و تمایل به افراطی‌گری آدمی دچار شهوت و غضب مفرط و خواسته‌های افراطی در راستای کامیابی و لذت طلبی و راحت خواهی می‌شود، که به آن هوای نفس اطلاق می‌گردد. برای مبارزه با نفس و تهذیب آن، راه‌هایی وجود دارد که عبارتند از پیشگیری و ترک دفعی و تدریجی.

راه‌هایی را برای مبارزه با نفس و تزکیه و تهذیب بیان فرمودند که سبب و وسیله کسب فضائل و دوری از رذایل و راه رسیدن به سعادت و رستگاری و کمال انسان خواهد بود که مهمترین آن‌ها

عبارتند از خودشناسی و خودآگاهی و احساس مسیولیت. خود آگاهی و احساس مسیولیت (یقظه)؛ خدا آگاهی (تذکر) سیر در آفاق و انفس، دوستی و دشمنی برای خدا، علم به شرایع و احکام، انتخاب دوستان صالح. پرهیز از محرّمات (غیبت، دروغ، سخن چینی، تهمت، مسخره کردن، ...)؛ عمل به مستحبات و ترک مکروهات، توبه و استغفار انجام دادن واجبات، مرابطه، مراقبه، محاسبه و معاتبه، غیب. خوش رفتاری با مردم (صله رحم، عیادت بیمار، رعایت حقوق و حفظ حریم دیگران، عفو و گذشت.

راه کارهای مبارزه با هوای نفس

مبارزه و جهاد همیشگی

در برابر پیروی از خواسته های نفس، مخالفت و مبارزه با آن مطرح است، هوای نفس (نفس اماره) برای تحقق بخشیدن به مقاصد خود از موضع قدرت فرمان می دهد و تا سر حدّ پرستش، انسان را به پیروی از خود فرا می خواند. این دشمن هیچ رحمی ندارد و هرگز نمی توان با آن از راه صلح وارد شد. برای سرکوبی نفس یک مبارزه و مجاهده همیشگی لازم است، یک لحظه غفلت از مبارزه، انسان را دچار حاکمیت هوای نفس می کند. مبارزه و مخالفت با هوای نفس آینده ای درخشان در پیش روی انسان می گشاید. قرآن کریم می فرماید: و اما کسی که از مقام و مرتبه پروردگارش ترسیده و نفس خود را از هوا و هوس باز داشته است به یقین بهشت جایگاه اوست.» (نازعات (79)، 40-41)

راه مبارزه با هواهای نفسانی این است که انگیزه ها و کشش های دیگری در مقابل آن ها باشد و تقویت شود. هوای نفس یگانه تاز میدان وجود انسان نباشد، دشمنی که در برابر خود مانع نمی بیند، راحت از مرزهای کشور عبور کرده و تا مرکز را فتح می کند، هرچه سنگر و سدّ و موانع در برابر او قوی تر

باشد، نفوذ و تسخیرش سخت‌تر است. در برابر انگیزه‌های نفسانی، بایستی از راه اندیشه درست، انگیزه‌های رحمانی را بیدار و هوشیار کرد، چراکه انگیزه‌ها به طور کلی اعم از شیطانی یا رحمانی، فطری انسان هستند و در سرشت وی جای دارند؛ با این تفاوت که در بسیاری از موارد، عوامل و شرایط خارجی موجب می‌شوند تعدادی از آن‌ها شکوفا، زنده و فعال و احیاناً در نهایت، یگانه‌تاز میدان نفس انسان شوند و اکنون که ما می‌خواهیم آن را از تاخت و تاز باز داریم، لازم است در برابر آن‌ها نیروی دیگری همچون محبت خدا را تقویت کنیم. (اخلاق در قرآن، ج 1، ص 210)

آگاهی و اندیشه

آگاهی از آثار حاکمیت هوای نفس، آگاهی از قدرت تخریب نفس، علم به سرگذشت کسانی که هوای نفس آنان را به دره سقوط و نابودی کشاند، انسان را در مبارزه با خواسته‌های غیر معقول نفسانی، کمک می‌کند.

قرآن کریم طی ده‌ها آیه، همگان را به تعقل و اندیشه فرا می‌خواند تا در گرداب خواهش‌های نفسانی سقوط نکنند. «أَفَلَا تَعْقِلُونَ - لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ - إِنْ كُنْتُمْ تَعْقِلُونَ» عقل و خرد، حاکمیت بر تمام قوای ادراکی و حواس انسان دارد و بزرگ‌ترین ثمره تعقل و خردگرایی، ریشه کن شدن هوای نفس است. پس در زمینه انجام هر کار اختیاری اگر درست بیندیشیم و درک کنیم که آن کار چه فوایدی برای ما دارد شوق دستیابی به آن در ما تحریک می‌شود؛ چنان‌که، اگر یافتیم که آثار تلخ و نتایج زیانباری بر آن کار مترتب می‌گردد، ترس از آن نتایج در ما برانگیخته شده و ما را بر آن می‌داد تا از آن دوری کنیم و دقیقاً سر وجود این همه وعد و وعید در آیات قرآن همین نکته است (اخلاق در قرآن، ج 1، ص 212).

یاد مرگ

یاد مرگ در جهان بینی اسلامی نه تنها هول انگیز نیست، بلکه آرامش بخش و تعدیل کننده است. خدای رحمان می فرماید:

هر کسی مرگ را خواهد چشید و جز این نیست که روز قیامت پاداش های شما به طور کامل به شما داده می شود». (آل عمران (3)، 185).

اگر انسان در آیات مربوط به مرگ و قبض روح بیندیشد و به این حقیقت توجه کند که: یک: مرگ یک قانون عمومی است و همه را شامل می شود.

دو: دنیا جای اجر و پاداش نیست، هر چند پاداش و جزای محدود در دنیا هست. سه: اجر کامل در قیامت.

این اندیشه مانع از غلبه هوای نفس خواهد شد. (گفتار رفیع، ج 2، ص 164).

هوای نفس علت مخالفت با انبیاء

حق نمی تواند از هوای مردم تبعیت کند، چون در میان مردم نظراتی هست که منطبق با هوای نفس آنهاست. خداوند می فرماید: «اگر حق، از هوای نفس مردم تبعیت کند، آسمان ها و زمین و آنچه که در آنها است به فساد و تباهی کشیده می شود؛ وَ لَوْ اتَّبَعَ الْحَقُّ أَهْوَاءَهُمْ لَفَسَدَتِ السَّمَاوَاتُ وَ الْأَرْضُ وَ مَنْ فِيهِنَّ» (مؤمنون/71)

خداوند در آیه دیگری می فرماید: «آیا دیدی آن کسی را که هوای نفس خود را خدای خود گرفت و خدا او را با داشتن علم گمراه کرد و بر گوش و قلبش مهر زد و بر چشمش پرده انداخت، دیگر بعد از خدا چه کسی او را هدایت می کند آیا باز هم متذکر نمی شوید؟! أَفَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَ أَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَى عِلْمٍ وَ خَتَمَ عَلَى سَمْعِهِ وَ قَلْبِهِ وَ جَعَلَ عَلَى بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ» (جاثیه، 23)

قرآن به عنوان یکی از ویژگی‌های پیامبر اکرم (ص)، می‌فرماید: «پیامبر از روی هوای نفس حرف نمی‌زند؛ وَ مَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ» (نجم/3). معلوم می‌شود تبعیت از «هوی» مسأله مهمی است و پیامبر (ص) اهل آن نیست. این نوعی نگاه مثبت را برای دوری از «هوی» نشان می‌دهد.

تعبیر دیگری هم در قرآن وجود دارد که کسانی که اهل تبعیت از هوای نفس هستند را به سگ تشبیه می‌کند. مانند این آیه که درباره یکی از علماء بنی اسرائیل (بلعم باعورا) است: «و اگر می‌خواستیم درجات و مقاماتش را به وسیله آن آیات بالا می‌بردیم، ولی او به امور ناچیز مادی و لذت‌های زودگذر دنیایی تمایل پیدا کرد و از هوای نفسش پیروی نمود، پس مثل او مانند سگ است که اگر به او هجوم ببری، زبانش را بیرون می‌آورد، و اگر به حال خودش رها کنی، باز هم زبانش را بیرون می‌آورد و که‌که می‌زند. (از شدت هواپرستی، یک حالت عطش نامحدود پیدا کرده که هیچگاه از دنیا سیر نمی‌شود). این داستان گروهی است که آیات ما را تکذیب کردند؛ وَ لَوْ شِئْنَا لَرَفَعْنَاهُ بِهَا وَ لَكِنَّهُ أَخْلَدَ إِلَى الْأَرْضِ وَ اتَّبَعَ هَوَاهُ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ الْكَلْبِ إِنْ تَحْمِلْ عَلَيْهِ يَلْهَثْ أَوْ تَتْرُكْهُ يَلْهَثُ ذَلِكَ مَثَلُ الْقَوْمِ الَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا» (اعراف/176).

خداوند در آیه دیگری می‌فرماید: «ما از بنی اسرائیل بر اطاعت از خدا و پیروی از موسی پیمان گرفتیم و پیامبرانی به سوی ایشان فرستادیم، هرگاه پیامبری احکام و قوانینی برای آنان می‌آورد که مطابق هوای نفسشان نبود (دلخواهشان نبود)، برخی از پیامبران را تکذیب می‌کردند و برخی را می‌کشتند؛ لَقَدْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ وَ أَرْسَلْنَا إِلَيْهِمْ رَسُولًا كُلَّمَا جَاءَهُمْ رَسُولٌ بِمَا لَا تَهْوَىٰ أَنفُسُهُمْ فَرِيقًا كَذَّبُوا وَ فَرِيقًا يَقْتُلُونَ» (مائده/70)

مهمترین روش‌های تربیت نفس:

روش‌های تربیت نفس در اسلام، بسیار متنوع می‌باشد. بعضی از آنها، توسط مریبان حاذق و خود ساخته باید انجام شود و برخی دیگر، توسط خود فرد با کوشش و مجاهدت بسیار عملی است و سبب رشد و تعالی انسان در جهت رسیدن به کمال می‌گردد که در ادامه به مهمترین آنها، پرداخته می‌شود.

1-انذار و بشارت

انذار به معنای بیم دادن و ترساندن از عذابها است و بشارت به معنای مژده دادن به پادا شها است . انذار و بشارت باید توأم با هم باشند؛ چرا که علاقه به جلب منفعت و میل به دفع ضرر، هر دو در وجود آدمی نهفته است و یکی بدون دیگری، نمی تواند کافی باشد . به همین علت، انذار به تنهایی نتیجه ای جز یأس و ناامیدی به بار نمی آورد و بشارت به تنهایی، ثمرهای جز جرأت بر معصیت و غفلت نخواهد داشت .قرآن کریم، سرفصل بعثت انبیا را انذار و بشارت می داند و می فرماید: اللَّهُ النَّبِيِّنَ مُبَشِّرِينَ (بقره، 213) خداوند پیامبران را فرستاد که مژده دهندنیکو کاران را و تهدید نمایند زشتکاران را .هم چنین در مواردی، حضرت محمد(صلی الله علیه وآله) را به عنوان بیم دهنده آشکار ذکر کرده است « إِنَّهُ هُوَ إِلَّا نَذِيرٌ مُّبِينٌ » .(اعراف، 184) به فرموده قرآن، انذار در کسانی اثر می گذارد که گوش شنوا و قلب آماده دارند و دو ویژگی تبعیت از ذکر الهی و خشیت از خدای رحمان در وجودشان به ودیعت قرار داده شده است .

« إِنَّمَا تُنذِرُ مَنِ اتَّبَعَ الذُّكْرَ وَخَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ فَبَشِّرْهُ بِغُفْرَةٍ وَأَجْرٍ كَرِيمٍ » تو تنها کسی را انذار می کنی که از این ذکر(قرآن) پیروی کند و از خداوند رحمان در پنهان بترسد .چنین کسی را به آمرزش و پاداش پر ارزش بشارت ده .(یس، 11) و همین طور در افراد لجوج و معاند انبیاء، اثر نمی کند و می فرماید « قُلْ إِنَّا أَنْذَرَكُمْ بِالْوَحْيِ وَلَا يَسْمَعُ الصُّمُّ الدُّعَاءَ إِذَا مَا يُنذَرُونَ » (انبیا، 45) ولی آنها که گوششان کر است، هنگامی که انذار می شوند سخنان را نمی شنوند .

خلاصه، تربیت در قرآن را می توان در چهار مرحله بیان کرد :قرآن در اولین برخوردش با مؤمنین، آنان را با مواعظ حسنه اندرزشان می دهد و از خواب غفلت بیدارشان می کند و در مرحله دوم به پاکسازی باطن آنان می پردازد تا جایی که بکلی رذائل باطنی انسان های مؤمن را برطرف سازد . در مرحله سوم، آنان را به سوی معرفت الهی و اعمال صالح راهنمایی می کند .در مرحله چهارم، جامه رحمت و مغفرت بر آنان پوشانیده و بر ارکیه سعادت مستقرشان می سازد تا جایی که به انبیاء و صدیقین و شهداء و صالحین ملحقشان نموده و در زمره بندگان مقرب خود قرار میدهد .

2- یاد مرگ و قیامت

یاد مرگ و قیامت شهوتها را در نفس می میراند و غفلت را از بین می برد و آرزوها را کوتاه می کند، موجب بیداری و کناره گیری از گناهان شده و آدمی را برای سرای جاودانی آماده می سازد. قرآن کریم علت گمراهی افراد معصیت کار را فراموشی قیامت و روز حساب می داند و می فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ» (ص، 26) کسانی که از راه خداوند گمراه شوند، عَذَابٌ شَدِيدٌ بِمَا نَسُوا يَوْمَ الْحِسَابِ می فرماید: عذاب شدیدی به خاطر فراموش کردن روز حساب دارند. امام صادق علیه السلام ذکر الموت، یمیت الشهوات فی النفس و یقلع منابت الغفله (مجلسی، 1404ق، ج 6) یاد مرگ، شهوتها را در نفس می میراند و غفلت انسان را از بین می برد. همچنین یاد مرگ، آثاری به همراه خود دارد از جمله، غفلت زدایی و آگاهی بخشی و زهد و بی رغبتی به دنیا و کوتاهی آرزوها را می توان نام برد.

3- مراقبه و محاسبه :

آن شامل مراحل از قبیل: مشارطه، مراقبه، محاسبه، و معاتبه می باشد. در لغت به معنی شرط بستن با دیگری بر سر کاری یا پیمان بستن در معامله است.

الف - مشارطه

به این معنا که در ابتدای هر روز با خود شرط کند که در طول آن روز، رفتار و کرداری بر خلاف رضای خداوند متعال انجام ندهد. خداوند می فرماید: کسانی که به عهد خود به هنگامی که عهد بستند وفا می کنند. مراد از عهد در این آیه، عهدهایی است که انسانها با هم می بندند، یا با خداوند متعال.

مراقبه:

از آنجا که «گردن» به معنی «رقب» از آنجا که انسان به هنگام نظارت و مواظبت از چیزی گردن میکشد و سرش را بالا نگه می دارد انسان بعد از عهد و پیمان با خویش برای طاعت فرمان الهی و پرهیز از گناه، باید مراقب پاکی خویش باشد، چرا که، اگر غفلت کند، ممکن است تمام

شرط و پیمانها به هم بریزد. البته، پیش از آن که انسان مراقب خویش باشد، فرشتگان الهی مراقب اعمال او هستند. قرآن مجید می‌فرماید: همان حافظان، «حافظین» بی‌شک نگاهبانانی بر شما گمارده شده است. در اینجا منظور از؛ (انفطار، 12) «یعلمون ما تفعلون:» و مراقبان اعمال است به قرینه آیات بعد که می‌فرماید: آنها می‌دانند شما چه می‌کنید. شیاطین جن و انس در این جهان انسان را احاطه کرده اند و هوا و هوسهای درون، او را به سوی خود می‌خوانند. اگر خویش را به خدا نسپارد و مراقب اعمال خویش نباشد، سرمایه ایمان و تقوای او به غارت می‌یرود و دست خالی از این جهان به سرای دیگر منتقل خواهد شد.

ج- محاسبه :

منظور این است که انسان در هر شبانه روز یک وقتی را معین کند که به حساب نفس خویش برسد که چه اعمالی را انجام داده و طاعت‌ها و گناهانش را موازنه و سنجش کند.

د- معاتبه : در لغت، به معنای ملامت و سرزنش به همراه شدت و غلظت در کلام یا غیر آن است. (مصطفوی، 1360، جلد 23، 8) و در اخلاق، یعنی سرزنش و مجازات نفس است در برابر خطاها و خلاف‌هایی که از او سرزده‌ست.

4- خوف و رجا

به معنای امید وار بودن به رحمت خداست یعنی برای نیل، رجا به درجات بالاتر کمال و رهایی از کوتاهی‌ها و غفلت‌ها و آثار ناشی از آنها به رحمت الهی امید داشته باشد و گناهان او هر چند بسیار سنگین باشد، او را از رحمت خدا مأیوس نسازد زیرا یأس از رحمت گسترده خدا، انسان را به ورطه گناه بیشتر می‌کشاند.

«وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ :» خدای مهربان می‌فرماید

(یوسف، 87) و از رحمت الهی مأیوس نباشید، زیرا جزء گروه کافران کسی از رحمت خدا ناامید نیست.

در لغت به معنای ترس، بیم و هراس بوده (دهخدا، 1334، مدخل خوف)، «خوف» انسان باید از خدا بترسد و دل مؤمن باید لبریز از این گونه ترس باشد. اگر انسان چنین ترسی در دل نداشته باشد در نتیجه، از گناه هراسی نخواهد داشت و بر گناهان می افزاید. معنای دیگر ترس از خدا، لرزش دل در برابر هیبت و عظمت الهی است. از چنین ترسی تعبیر شده است. خشیت، حالت خضوع و خشوع است. هر چه مرتبه آگاهی و معرفت انسان، نسبت به عظمت و جلال خدا افزون شود و خود را در برابر این عظمت نامتناهی کوچک و حیران احساس کند، درجه خشوع او

(إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ (فاطر، 28:)) خداوند می فرماید:

از میان بندگان خدا، تنها دانشمندان از او می ترسند. راه درست در زمینه خوف و رجا، راه اعتدال است، زیرا با توجه به مفهوم آنها در راستای نجات انسان از گناهان گذشته و توبه و پشیمانی از آنها و رهایی از ادامه گناه عمل می کند.

5. عبودیت :

عبادت و بندگی در برابر پروردگار متعال، مایه پرهیزگاری و تقرب به ذات اقدس الهی است. حضرت رسول صلی الله می فرماید: اولین قدم عبادت خداوند شناخت و ریشه شناخت خداوند، اعتقاد به وحدانیت اوست.

خداوند در ابتدای آفرینش انسان از او پیمان می گیرد که در مسیر عبادت او که است، گام بردارد و جز او را نپرستند که آن راه شیطان است. خدای تعالی در قرآن مجید می فرماید: « أَلَمْ أَعْهَدْ إِلَيْكُمْ يَا بَنِي آدَمَ أَنْ لَا تَعْبُدُوا الشَّيْطَانَ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ * » ای فرزندان آدم! آیا با شما پیمان

نستم

(یس، 61) أَنْ اعْبُدُونِي هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ که شیطان را نپرستید؟ زیرا او دشمن آشکار شماست و مرا عبادت کنید که راه راست همین است. خداوند سبحان در این آیه ضمن این که انسان را از عبادت و اطاعت شیطان منع می کند، هدف و غایت زیستن را، عبادت و اطاعت از خود می داند و

پیمان و قانون خلقت را شاهد می آورد که باید انسا نها عبودیت خدا را بر بندگی غیر خدا مقدم بدارند و دلایش را، درست بودن این راه می داند.

6- امر به معروف و نهی از منکر :

امر به معروف که عبارت است از، طلب و درخواست انجام کار خیر و همچنین نهی از منکر یعنی، جلوگیری از کار زشت و ناروا که انجام آنها بر هر مرد و زن مسلمان واجب شرعی شمرده شده است. خداوند فرموده است: آنها را به معروف دستوری دهم و از منکر باز میدارد .

قرآن، امر به معروف و نهی از منکر را از ویژگی های پیامبران الهی شمرده است. امام باقر علیه السلام فرموده اند بوسیله امر به معروف و نهی از منکر، سایر واجبات و دستورات الهی انجام می گیرد. راه ها امن می شود. کسب ها حلال می شود. مظالم و اموال مردم به صاحبان اصلی آن برمی گردد و زمین آباد می شود و ازدشمنان انتقام گرفته می شود و کارها اصلاح می گردد. قرآن کریم، مهم ترین رسالت انبیا را در دو امر خلاصه میکنند. اول، دعوت به عبادت و پرستش خداوند که بزرگترین معروف هاست. دوم، پرهیز از اطاعت طاغوتها و با تاکید از مومنان میخواهد یکدیگر را امر به معروف و نهی از منکر نمایند (توبه، 71) و آن را از نشانه های حکومت اسلامی دانسته است (حج، 41)

7- استفاده از داستان و تمثیل :

بی تردید، قرآن کتاب داستان و قصه نیست، بلکه کتاب هدایت و تعلیم و تربیت است، ولی از آنجا که انسان با داستان و تمثیل راحت ارتباط برقرار کرده و بیا مهیای نهفته در آن را دریافت می کند در قرآن فراوان استفاده شده است.

در یکی از آیات می خوانیم **وَلَقَدْ يَسَّنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ (قمر، 17)** ما قرآن را برای تذکر و بیداری انسا نها آسان ساختیم. آیا پند گیرند های پیدا می شود؟ تعبیرات قرآن، زنده و روشن و داستان هایش، گویا و اندازها و تهدیدهایش، تکان دهنده و بیدارگر است. گاهی شخصیت مورد نظر داستان، درشت نمایی می شود. این امر به سبب ارائه الگوهای رفتاری یا دادن پیامی ویژه، درباره او است. برای نمونه، آخرین تصویری که از ابراهیم علیه السلام دیده می شود، الگوی

رفتاری برای همه بشر در طول تاریخ ممتحنه، گاهی شخصیت موردنظر، فرد شروری است. در این حالت به رفتارهای نادرست این شخصیت و نتایج زیان بار آن پرداخته می شود. مثلاً، فرعون بنده ضعیفی بود که بر اثر نادانی، خود را گم کرد و تا آنجا پیش رفت که دعوی خدایی نمود و به جنایاتی بزرگ دست زد. خداوند درباره اومی فرماید اوبی گمان از مفسدان بود (قصص، 4)

از تمثیل در قرآن، در تفهیم مطالب فراوان استفاده شده است. خداوند در همین مورد فرموده است: وَ لَقَدْ ضَبْنَا لِلنَّاسِ فِي هَذَا الْقُرْآنِ مِنْ كُلِّ مَثَلٍ (زمر، 27) : « مادر این قرآن هر نوع مثلی زدیم، شاید متذکر شوید. از فواید استفاده از تمثیل این است که، مطالبی که در قالب تمثیل بیان می شود، فهمش برای مخاطب آسانتر است. در ادامه به نمونه هایی اشاره می شود. تشبیه خداوند به نور (نور، 35)، تشبیه تکذیب کنندگان در قیامت به شتران زرد رنگ پراکنده به هر سو (نبا، 33) تشبیه منافقان به چو بهای خشک تکیه داده شده به دیوار (منافقون، 4) تشبیه افراد لجوج به ملخ های پراکنده. (قمر، 7) تمثیلی درباره انفاق در راه خدا (بقره، 261)، تشبیه تکذیب کنندگان به تنه های نخل. (قمر، 20) تشبیه زندگی دنیا به آب (یونس، 24) امید است، پندها و اندرزهایی که خداوند در لابلای داستا نها و تمثیل ها بیان داشته، عاملی باشد برای فهم بیشتر قرآن و عبرت گرفتن از آنها و روزنه ای باشد برای رسیدن به رستگاری و تکامل که هدف اصلی رسالت انبیاء بوده است.

- 8 تزکیه نفس :

نخستین گام، این است که بیماری ها، ناهنجاری ها و کژی های درونی به درستی شناسایی شوند و در گام دوم، راه مبارزه با آنها را کاملاً شناخته و سرانجام راه طولانی مبارزه با آنها تا ریشه کن ساختن آنها طی شود. این همان مسیری است که عالمان تهذیب و تزکیه اخلاق نشان داده اند و خود، پیشتازان سلوک این راه بوده اند. شیطان در این مصاف، مانند دزدان هراسناک به هنگام حمله، آماده فرار است و آنقدر قوی نیست. إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفاً (نسا، 76). « که در موقع تهاجم مقاوم باشد.

بی تردید مکر و فریب شیطان همواره (در برابر تدبیر الهی) ضعیف است. حال اگر ضعیف است، چرا جهاد با او را جهاد اکبر نامیده اند؟ پاسخ این است، چون میدان جهاد با شیطان و ابزار اغوای او، یعنی هوای نفس بسیار وسیع است. به همین دلیل، غنیمتهای جهاد با شیطان نامحدود و غرامت هایش،

جبران ناپذیر است، زیرا انسان در این مصاف شرف و دین خود را حفظ می کند و یا از دست می دهد. البته، انسانی که عقل دارد و به وحی تکیه نموده، هرگز شکست نمی خورد. یکی از راههایی که خداوند برای تزکیه نفس بیان می کند، انفاق خذ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ « و دادن زکات است. خداوند به پیامبرش می فرماید: (توبه، 103) از مالهای ایشان صدقه بگیر تا به وسیله آن، ایشان را پاک گردانی. زکات، صفت زشت بخل را در انسان از بین می برد. حضرت زهرا در خطبه فدکیه در همین مورد می فرماید: خداوند، ایمان را جهت پاک شدن تان از آلودگی شرک و نماز را بخاطر سالم شدن تان از مرض کبر و زکات را به منظور پاک شدن تان از بخل و افزایش برکت در روزی تان قرار داد.

جمع بندی و نتیجه گیری

از مباحث مطرح شده می توان دریافت که:

- 1- انسان از دو بعد روحانی و الهی و جسمانی و حیوانی تشکیل شده است. از آنجا که انسان موجودی تربیت پذیر است، خداوند انبیا را به همراه کتاب و میزان و بینه‌ی کافی برای نیل به این هدف فرستاده است.
- 2- باید موانع اصلی که در مسیر رسیدن به کمال نهایی وجود دارند، شناخته شوند و راه حل مقابله با آنها، همان ارتقا ایمان و تقوی و خودسازی است. کمال نفس در قرآن، رسیدن به نفس مطمئنه و تخلق پیدا کردن به اخلاق الهی است.
- 3- عواملی در تربیت نفس موثر هستند. بعضی از این عوامل فردی است مانند توبه و تفکر و بعضی از آنها اجتماعی است، مانند خانواده و دوستان.
- 4- از روش‌های مهم تربیت نفس که بعضی از آنها توسط مربیان و فرستادگان الهی انجام می‌شود، مانند ...؛ بعضی توسط افراد یک جامعه عملی می‌شود، مانند امر به معروف و نهی از منکر و برخی کاملاً شخصی و درونی است و نیاز به واعظ درونی دارد، مانند مراقبه و محاسبه.
- 5- تربیت نفس گاهی آثار اخلاقی دارد که در همین دنیا حاصل می‌شود، مانند تهذیب نفس و اخلاق و وصول به کمال و تعالی انسان؛ و گاهی آثار آن اخروی است، مانند به کمال سعادت و رستگاری اخروی رسیدن و در نهایت همه‌ی این‌ها به قرب و لقا الهی دست پیدا کردن است.

منابع

- ابن منظور، محمد بن مكرم 1414 ق. (لسان العرب .بيروت :دارصادر .
بستاني، فواءادفرام بي تا .فرهنگ ايجدى .ترجمه رضا مهيار .تهران :انتشارات اسلامى .
تميمي آمدى، عبدالواحد بن محمد 1366 غرالحكم و درالكلم .قم :دفتر تبليغات اسلامى .
جوادى آملى، عبدال 1390 مبادى اخلاق درقرآن .قم :مركز نشر اسراء .
حسينى شاه عبدالعظيمى، حسين بن احمد .) 1363 (تفسير اثنا عشرى .تهران :مبقات .
دهخدا، على اكبر .) 1334 (لغت نامه دهخدا .تهران :دانشگاه تهران .
راغب اصفهانى، حسين بن محمد 1412 ق .)المفردات فى غريب القرآن .دمشق :دارالعلم .
زبيدى، محمد مرتضى .) 1386 (تاج العروس من جواهر القاموس .بى جا :دارالهدايه .
سيد رضى .) 1379 (نهج البلاغه .ترجمه محمد دشتى .قم :پارسيان .
شريف لاهيجى، محمد بن على .) 1373 (تفسير شريف لاهيجى .تهران :دفتر نشر داه .
شهيد مطهرى، مرتضى .) 1375 (عدل الهى .تهران :انتشارات صدرا .
صدوق، محمد بن على .) 1378 (عيون اخبار الرضا .قم :جهان .
طباطبايى، سيد محمد حسين .) 1374 (الميزان فى تفسير القرآن .ترجمه سيد محمدباقر موسى
طباطبايى، سيد محمد حسين .) 1417 (الميزان فى تفسير القرآن .قم :دفتر انتشارات اسلامى جامعه
طبرسى، فضل بن حسن .) 1372 (مجمع البيان فى تفسير القرآن .ترجمه مترجمان .تهران :
ناصر خسرو
عاملى، محمد بن حسن 1409 ق .)وسايل الشيعة .قم :آل البيت .
قرآن كريم .ترجمه محمد مهدي فولاد وند، تهران، دارالقران الكريم، 1418ق/1376ش
قرشى، سيد على اكبر .) 1371 (قاموس قرآن .تهران :دار الكتب الاسلاميه .
كاشانى، ملا فتح الله .) 1366 (تفسير منهج الصادقين فى الزام المخالفين .تهران :كتابخروشى
محمد حسن علمى