

خودشناسی





مقدمه

بعد از حمد و ثنای خداوند بخشنده و مهربان و سلام و صلوات بر آخرین پیامبرش محمد مصطفی ص و ال اطهرش.

خداوند حکیم و قادر، موجودی بنام انسان خلق نمود که انقدر این موجود مهم است که خداوند به خود تبریک فرمود.

انسانی که به فرمایش امیرمومنان علی (ع)، جهانی در آن نهفته است. او خلیفه خدا در زمین است. او می تواند از همه مخلوقات خدا حتی ملائکه برتر شود. او مخلوقی است که خدا او را گرامی داشت و لقد کرما بنی ادم ... و او را بر بسیاری از مخلوقات برتری بخشیده است.

خدا در انسان دو نیروی یکی والا بنام عقل و یکی پست بنام هوای نفس قرار داده که با آنها انسان را امتحان می نماید و چنان چه انسان از عقل تبعیت کند خوشبخت شده و چنانچه از نفس تبعیت نماید بدبخت می گردد.

انسان برای اینکه بتواند از عقل پیروی کرده و بر نفسش غلبه کند باید ابتدا خود را بشناسد. استعدادهای خود را و ظرفیت های خود را بشناسد. اخلاق خوب و اخلاق بد را بشناسد. اعمال بد و اعمال خوب را بداند. و واجبات و محرمات را بداند. تا بتواند با شناخت خود بسوی بندگی و عبودیت قدمهای بلندی بردارد و بتواند انچنان به خدا نزدیک شود که از فرشتگان هم برتر گردد.

ما در این کتاب در مورد خودشناسی بصورت معقول و منقول مطالبی را در اختیار مشاقدان قرار می دهیم. شاید بتواند کمکی به پیمودن این راه نورانی یعنی راه بسوی الی الله باشد. و الی الله المصیر.

بهار 95- کرمانشاه

عقل پیامبر باطنی

نفس بزرگترین دشمن هر انسان

قلب مرکز و کانون اخلاق و عواطف

خودشناسی مقدمه خدا شناسی

هر که خود را شناسد خدایش را هم می شناسد.

انسان دارای عقل و نفس است. نفس انواع مختلفی دارد

انواع نفس

برای نفس هفت منزل برشمرده اند که باید برای رسیدن به مقصود ، به درجه ی نهایی آن
، ، که حالت مرضیه بودن است رسید

1.نفس اماره

2.نفس لوّامه

3.نفس ناطقه یا متفکّره

4.نفس عاقله یا ملهمه

5.نفس مطمئنّه

6. نفس راضیه

7. نفس مرضیه

انواع نفس

در قرآن به سه نوع نفس اشاره شده :

1- نفس اماره: که همواره انسان را به بدی ها فرمان می دهد و اگر با عقل و ایمان مهار نشود، انسان را به سقوط و تباهی می کشاند. در قرآن می خوانیم: «انَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي»

این نفس، آنقدر خواهش و خواسته خود را تکرار می کند تا انسان را گرفتار سازد. حضرت علی علیه السلام می فرماید: نفس اماره همچون فرد منافق تملق انسان را می گوید و در قالب دوست جلوه می کند تا بر انسان مسلط شود و او را به مراحل بعد وارد کند. 2- نفس لوامه: که در این سوره (قیامت) آمده است و شاید مراد از آن، همان وجدان اخلاقی باشد. حالتی که انسان ، هم در دنیا خود را ملامت می کند و هم در آخرت. این ملامتها، همان ندامت و پشیمانی است که می تواند مقدمه توبه باشد

3- نفس مطمئنه: که در اثر نماز و یاد خدا حاصل می شود و انسان به آرامش و اطمینان دست پیدا می کند. قرآن کریم می فرماید:

اقم الصَّلَاةَ لَذِكْرِي : نماز را به یاد من برسی

و در جای دیگر می فرماید:

الا بذكر الله تطمئن القلوب: آگاه باشید که با یاد خداوند دلها اطمینان و آرامش پیدا می کنند.

انسان مطمئن، از مرگ نمی هراسد، مشتاق شهادت است، به زرق و برق ها و جلوه های دنیا بی اعتنا است و به مقدّرات الهی همواره راضی است

نفس اماره بزرگترین دشمن انسان

در آیات و روایات به انسان درباره خطرات نفس اماره، هشدارهای مهمی داده شده است از جمله در سوره یوسف که فرموده ((حقیقتاً نفس امر به گناه می کند))^۱ و در روایت آمده ((بزرگترین دشمن انسان همان نفس انسان است.))^۲

در قران ذکر شده که هر که از خدا بترسد و جلو هوای نفس را بگیرد جایگاهش بهشت است.^۳ و فرموده از نفست پیروی نکن که تو را از راه درست دور می کند.^۴

اری بزرگترین دشمن ادمی، هوای نفس است که با کمک ابلیس لعین، تلاش می کند انسان را به معصیت وادار کند. لذا انسان باید با کمک عقل و دعا و توسل به اهل بیت ع و تلاوت قران و عمل به ان، از خدا اطاعت کرده و با نفس مخالفت کند تا بتواند به سعادت دو جهان دست یابد.

در ابتدای این موضوع خیلی مهم، به تعدادی از احادیث درباره نفس اشاره می نمایم:

^۱یوسف 53
أَعَدَىٰ عَذُوكَ نَفْسُكَ الَّتِي بَيْنَ جَنَبَيْكَ ((نهج الفصاحه، ص 66 ح 338)

^۳ و اما من خاف مقام ربه و نهی النفس عن الهوى فان الجنة هي المأوى ((سوره نازعات 40
^۴ ولا تتبع الهوى فيضلك عن سبيله ((سوره ص ایه 22

حضرت سلیمان ع: هر کسی که بر هوای نفسش پیروز شود نیرومند تر است از کسی که به تنهایی شهری را فتح نماید. {میزان الحکمه}

مردی بنام مجاشع نزد پیامبر آمد و پرسید: چه راهی برای خداشناسی است؟

فرمود: خودشناسی. پرسید: چه راهی برای موافقت با خدا است؟ فرمود: مخالفت بانفس.
پرسید: چه راهی برای رضایت خدا است؟ فرمود: عصبانی کردن نفس. پرسید: چه راهی برای وصل به خدا است؟ فرمود: دور کردن نفس. پرسید: چه راهی برای اطاعت خدا است؟ فرمود: معصیت نفس. پرسید: چه راهی برای یاد خدا است؟ فرمود: فراموش کردن نفس.
پرسید: چه راهی برای نزدیکی به خدا است؟ فرمود: دوری از نفس. پرسید: چه راهی برای مانوس شدن با خدا است؟ فرمود: وحشت از نفس. پرسید: چه راهی برای رسیدن به اینها است؟ فرمود: کمک گرفتن از خدا برای مخالفت بانفس. {بحار ج 77 ص 27}

امام علی ع. کسی که از هوای نفس خود اطاعت کند آرزوی دشمن خویش را برآورده است :

(سفینه البحار، هوی، ص 728)

جواد الائمه علیه السلام:

توسد الصبر واعتق الفقر وارفص الشهوات و خالف الهوى واعلم انك لن تخلو من عين الله «
« فانظر كيف تكون

صبر را تکیه گاه خود کن و فقر را در آغوش گیر، شهوات را دور افکن و با هوای نفس
!مبارزه کن و بدان که از دید الهی نهان نمی گردی پس بنگر که چگونه ای

(بحار، ج 78، ص 358)

:امام علی علیه السلام

« اعجز الناس من عجز عن اصلاح نفسه »

.ناتوانترین مردم کسی است که از اصلاح خود ناتوان باشد

(غرر الحکم)

:امام علی علیه السلام

واعلموا ان الجهاد الاکبر جهاد النفس فاشتغلوا بجهاد انفسکم تسعدوا وارفضوا القول والقیل «

» تسلموا واکثروا ذکر الله تغنموا و کونوا عباد الله اخوانا تسعدوا لديه بالنعم المقیم

و بدانید که بزرگترین جهاد، جهاد با نفس اماره است پس آماده شوید و به جهاد با نفس
خود پردازید تا به سعادت ابدی برسید و قیل و قال را ترک کنید و حرف و گفت و گو را
به دور ریزید تا به ساحل سلامت برسید و خدا را بسیار یاد کنید تا به ذکر خدا غنیمت یابید
و ای بندگان خدا با هم برادر ایمانی باشید تا نزد خدا در بهشت نعیم جاودانی به سعادت
برسید.

(شرح غرر الحکم، ج 6، ص 469)

:امام علی علیه السلام

« من غلب عقله هواه افلح، و من غلب هواه عقله افتضح »

کسی که عقلش بر هوای نفس غالب باشد به رستگاری و سعادت نائل می شود، و آن کس که عقلش مغلوب تمایلات نفسانیش باشد، سرانجام رسوا و مفتضح می گردد

(مستدرک، ج 2، ص 287)

:امام علی علیه السلام

« من لم یجهد نفسه فی صغره لم ینبل فی کبره »

کسی که در کوچکی با خواهش های نفسانی مجاهده نکرده باشد، در بزرگی به مقام فضل و شایستگی نائل نمی شود

(غرر الحکم، ص 645)

:امام علی علیه السلام

« من لم یهذب نفسه فضحه سوء العاده »

کسی که روان خود را از ناپاکی های اخلاق تطهیر ننماید، عادات ناپسندیده اش او را رسوا خواهد ساخت

(غرر الحکم، ص 719)

:امام علی علیه السلام

« من لم يتدارك نفسه باصلاحها اعضل داءه و اعيب شفاءه و عدم الطيب »

کسی که به اصلاح نفس خویش نپردازد و هر چه زودتر خود را درمان ننماید بیماری اش تشدید می شود و علاجش سخت می گردد و فاقد طیب معالج خواهد شد

(مستدرک، ج 2، ص 310)

:امام علی علیه السلام

« طوبی لمن غلب نفسه و لم تغلبه و ملک هواه و لم تملکه »

سعادت مند کسی است که همواره بر نفس خود غالب باشد و نفسش بر او مسلط نگردد، او مالک هوی و تمایلات خود باشد و هوای نفس بر وی حکومت نکند

(فهرست غرر، ص 427)

:امام علی علیه السلام

ان من احب عباده الله اليه عبدا اعانه الله على نفسه فاستشعر الحزن و تجلبب الخوف فزهر «
« مصباح الهدى فى قلبه... فهو من معادن دینه و اوتاد ارضه

همانا محبوبترین بنده نزد خدا بنده ای است که خدا او را در پیکار نفس یار است، بنده ای که از درون، اندوهش شعار است و از برون، ترسان و بی قرار، چراغ هدایت در دلش روشن است... پس او گوهرهای دین را کان است و کوهی است که زمین بدو از لغزش در امان است

(نهج البلاغه، خطبه 87)

:امام علی علیه السلام

«ان المجاهد نفسه على طاعة الله و عن معاصيه عند الله سبحانه بمنزله بر شهيد»

هر که با نفس خود در راه اطاعت از خدا و دوری از گناهان پیکار کند، جهاد چنین فردی نزد خداوند سبحان، به منزله شهید است

(غرر الحکم، ج 1، ص 226)

در رابطه با حالات نفس توضیحاتی بشرح زیر داده می شود.

نفس انسان دارای حالات مختلفی است، گاهی تمایل به چیزهای بدی دارد و هیچ ابائی هم ندارد که از این نفس تعبیر به اماره می شود. این نفس در همه انسان ها وجود دارد و کثیری از مردم تسلیم اوامر این نفس اند. امر نفس اماره، به بدی و خیانت و شهوت های نامشروع است. کسی که به این خواست ها و اوامر توجه کند، روز به روز به اماره بودن نفسش اضافه می شود، مگر خداوند رحم کند و انسان را از این حالت بیرون آورد و یا این که از اول به انسان یک بصیرتی عطا کند که انسان از این اوامر نفسانی تبعیت نکند. آیه 53 سوره یوسف به این حال نفس اشاره دارد، و ما ابرئ نفسی ان النفس لاماره بالسوء الا ما رحم ربی ان ربی غفور رحیم؛ این نکته را باید دقت نمود که انبیا و اولیا، پاکیزه و مذکی بوده اند، اما براساس تواضع، خود را مذکی قلمداد نمی کردند، چون در برابر لطف الهی متواضع بودند و می خواستند بگویند ما هر چه داریم از کمک الهی و رحمت حق متعال است. علما در مورد نفس اماره گفته اند که در طول حیات برای انسان وجود دارد و این که

اگر انسان به تبعیت از آن حرکت کند، این نفس روز به روز قوت بیشتری پیدا می کند، اما اگر از خواسته ها و تمایلاتی که نفس انسان دارد، این پرهیزکاری او را وادار می کند که به صلاح خود پردازد و این باعث ضعف نفس اماره می گردد. جمله ای از بعض تفاسیر نقل شده است که نفس اگر از عقل و وحی تبعیت ننماید، حالت اماره بودنش قوی تر شده و هر روز او را بیشتر به طرف سوء و اعمال زشت می کشاند، مگر انفسی که مرهونی باشند از قبل الهی که این اشخاص بر نفس خود تسلط پیدا کرده و امیر بر شهوات خود می گردند، حتی بر شیطان برون هم مسلط می شوند. نوع دیگر از حالات نفس، نفس مسوله است. که از حالات و انواع نفس اماره است و حالت آن زینت دهندگی است؛ یعنی برای انسان، کار ناپسند را زیبا جلوه می دهد و انسان را علاقه مند به آن می کند، در نتیجه انسان مرتکب آن می گردد. در هنگام تردید بین دو عمل که آیا خوب است یا بد، این نفس برای خوب بودن عمل بد و بد نشان دادن عمل خوب توجیهات زیبایی می آورد تا شخص عمل خوب را ترک کند و عمل بد را انجام دهد. تسویل، یعنی تزیین و زینت دادن، این زینت دادن، یا از طریق هواها و تمایلات نفسانی است، و یا شیطان او را وسوسه می کند و یا اطرافیان معصیت را برای انسان؛ زینت می دهند در نتیجه گرفتار می کند و نام این نفس زینت دهنده می شود مسوله. در سوره طه آیه 96، آمده: قال بصرت بما لم يبصروا به فقبضت قبضة من اثر الرسول فنبذتها و كذلك سولت لي نفسي؛ وقتی حضرت موسی به سامری گفت: چرا این کار را کرده اید و مردم را به گمراهی کشانده، گوساله پرست نمودید؟ در جواب می گوید: چیزی دیدم که دیگران ندیدند. نفس او برایش زینت داد که گفت من نفسم برایم زینت داد که از آن خاک زیر پای اسب رسول که حیات بخش بود بردارم و در مجسمه گوساله بریزم تا به صدا در آید و مردم را منحرف کند، از این کار تعبیر به سولت

لی نفسی می شود. نفس این کار را برایم زینت داد و مرا گرفتار کرد. و این چنین نفس مخالفت الهی را برایم زینت داد و مرا گرفتار کرد. وقتی کاری نزد انسان، خوب و جالب جلوه کند، انسان به دنبالش رفته و تمایل به انجام آن یابد. حالت دیگر نفس، لوامه بودنش است، در آیه اول و دوم سوره قیامت این گونه آمده است: لا اقسام بیوم القیامه و لا اقسام بالنفس اللوامه؛ آیه شریفه صحبت از نفس لوامه می کند، نفس لوامه، صیغه مبالغه است و کثرت لوم و ملامت را می رساند، علت این لوم و ملامت چیست؟ احتمالات مختلفی برای آن داده اند از جمله روایاتی است که در کتاب کنزالدقائق از حضرت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده است که حضرت فرمودند: لیس من نفس برّۀ و لا فاجرۀ الا و تلوم نفسها یوم القیامه، ان عملت خیراً کیف لم ازد و ان عملت شراً قالت یا لیتنی کنت قصرت؛ بحارالانوار 29/7 هیچ نفسی نیست که روز قیامت خودش را ملامت نکند، اگر در دنیا کار خیر انجام داده ملامت می کند خودش را که چرا بیشتر انجام نداده و اگر کار شرّی انجام داده، ملامت می کند خودش را که چرا کمتر کار شرّ نکرده ام؟ این نفس لوامه و سرزنش گر است. مرحوم نراقی رحمه الله علیه در کتاب جامع السعادات فرموده اند: لوامه، آن نفس هایی است که اگر یک وقت خطایی از انسان ها صادر شد، زود متنبه شده و برمی گردند و خودشان را ملامت می کنند که چرا دقت نکردم. این حالت لوامه و سرزنش کننده است که جزو نفس های خوب است. گاهی انسان لغزشی پیدا می کند، ولی اگر بعد از لغزش بخواهد به خطایش ادامه دهد، خیلی بد است و اصرار به گناه انسان را از جنبه های معنوی ساقط می کند. ولی اگر نفسی مبتلا شد و فوراً توبه کرد و خودش را ملامت نمود، این نفس ارزشمند است. این معنایی است که جناب نراقی در مورد نفس لوامه لحاظ نموده است. نوع سوم از انواع نفس، نفس مطمئنه است چند آیه آخر سوره فجر در مورد آن

است: یا ایتها النفس المطمئنة ارجعی الی ربک راضیة مرضیة فادخلی فی عبادی و ادخلی جنتی؛ تبعیت از عقل و وحی و هم چنین از انبیا و اولیا، انسان را به درجه راضیة مرضیة می رساند. چنین فردی با انجام اوامر الهی و تکلیفی خدا حالت اطمینان برایش پیش می آید و لذا می بینید که در دشت کربلا، هر چه عرصه بر حضرت سیدالشهدا علیه السلام تنگ تر می شد و یاران و اطرافیان و خویشاوندان خود را از دست می داد، صورت مبارک حضرت برافروخته تر می گشت، چون در مقام عبادت و بندگی حالت طمئینه ای در ایشان بود و این چنین نفس مطمئنه ای در عاشورا تجلی کرده است. فوز و فلاح نصیب کسانی می شود که اطاعت و بندگی دارند و این اطاعت و بندگی برای انسان حالت طمئینه و اطمینان می آورد. این حالت نفس مطمئنه طبعاً برای کسانی که معارف عالیّه را طی کرده اند پیش می آید، آنان که قوه عاقله شان در برابر قوای دیگر مانند شهوت و سبّعیّت، قوت بیشتری پیدا کرده و آن قوای دیگر تحت این قوه قرار می گیرد، این حالت طبعاً عمل نیک را هم به دنبال دارد.

نفس از دیدگاه حکماء

حکیمان، نفس را جوهری مجرد و خالی از ماده تعریف نموده‌اند: زیرا با **تعریف نفس** وجود جاودانگی، صفات گوناگونی عارض آن می‌شود. و چنین حالتی از ویژگی جوهر به شمار می‌آید.

از طرف دیگر برای «تجرد نفس»، دلایلی را برشمرده که برخی از آنها عبارتند از:

نفس قابلیت فهم و درک معقولات؛ یعنی مفاهیم کلی را دارد و این ویژگی در ماده -الف- وجود ندارد.

نفس، اضداد و رابطه بین آنها را می‌تواند بفهمد، و چنین درکی در ماده امکان پذیر -ب- نیست.

جسم مادی به دلیل دگرگونی، همیشه در حال تغییر مزاج است ولی نفس به دلیل ذاتی -ت- بودنش، انقلاب پذیر نیست.

با توجه به تعریف ارائه شده از نفس، حکما برای آن مراتبی بیان کرده‌اند: **مراتب نفس**

1. استعداد محض، یا عقل -الف-

2. استعداد حاصل از معلومات آماده برای فهم یا ملکه -ب-

3. رسیدن نفس به مرتبه قوه و کمال -ت-

نفس و انواع آن در قرآن

در آیات گوناگون، واژهٔ نفس -مفرد یا جمع- به کار رفته و از مجموع آنها استفاده می‌شود: نفس در اصطلاح قرآنی به مفهوم روح است. آیات زیادی بیانگر این معنا می‌باشد از جمله

کسانی که فرشتگان روح آنها را ، «...إِنَّ الَّذِينَ تَوَفَّيْنَاهُمُ الْمَلَائِكَةُ ظَالِمِي أَنْفُسِهِمْ» (نساء/97)...گرفتند

خداوند، ارواح را به هنگام مرگ قبض ، «...اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا» (زمر/42) می‌کند

(فجر/27)...، توای روح آرام یافته «...يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ»

این آیات و نظائر آن، بر این موضوع گواهی دارد که، نفس در قرآن به همان مفهوم روح است، ولی به لحاظ مراتب نفس تعابیر دیگری نیز می‌توان در قرآن یافت؛ مانند: قلب،

عقل، لب و صدر، که در حقیقت به مفهوم نفس و روح هستند. تعبیراتی مانند: قلب بیمار، سالم، ناپاک، مهرخورده، قاسیه در آیات گوناگونی نسبت به قلب انعکاس یافته که در واقع این مفاهیم مربوط به نفس و روح است.

از آنچه بیان شد معلوم گردید: نفس و روح در بیان قرآنی به یک معنا است و اختلاف تعابیر در واژه‌هایی مثل قلب و... به جهت مراتب و مراحل نفس و روح بوده است.

اقسام نفس در قرآن

وَمَا «: قرآن درباره معرفی این نفس از زبان حضرت یوسف می‌فرماید: «نفس اماره» -1
من هرگز خودم را تبرئه ،... اُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي
نمی‌کنم، نفس سرکش بسیار به بدیها امر می‌کند مگر آنچه را پروردگارم رحم
. (یوسف/53)...

نفس اماره، نفسی است که پیوسته انسان را به زشتی‌ها و نافرمانی و انجام لذت‌های گذرا
فرا می‌خواند و کارهای ناپسند را در برابر انسان آراسته می‌سازد.

سوگند ، «وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ» : قرآن کرم در این باره می‌فرماید: «نفس لوامه» -2
(قیامت/2) به نفس لوامه و وجدان بیدار و ملامتگر، که رستاخیز حق است

نفس لوامه، نفسی بیدار، تا حدودی آگاه که در برابر گناه و نافرمانی پروردگار مصونیت
کامل نیافته، از این رو گاه به انجام معصیت گام برمی‌دارد و پس از اندکی آن روح بیدار، او
را از غفلت و فراموشی بیرون می‌آورد و او را سرزنش و تقبیح می‌کند و در مسیر رستگاری
قرار می‌دهد. امروزه چنین حالتی را به «وجدان» تعبیر می‌آورند، و در میان افراد دارای
شدت و ضعف است.

توای ، «يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ» : قرآن کریم از آن چنین یاد می‌کند: «نفس مطمئه» -3
(فجر/27) روح آرام یافته.

نفس مطمئنه، نفسی تکامل یافته است و به درجه اطمینان راه پیدا نموده؛ آن دو مرحله پیش را پشت سر نهاده، طغیانگری را رها ساخته و به بیداری تمام رسیده تا بدانجا که در برابر هر کاری احساس مسئولیت می کند و خشنودی پروردگار را جستجو می نماید، در این حالت امکان لغزش به کمترین مقدار بلکه به صفر می رسد.

علت مبارزه با نفس

از دیدگاه قرآن، کارهای انسان به دو دسته کلی تقسیم می شود: صالح و شایسته یا فجور و سپس ، «فَالْهَمَّهَا فَجُورَهَا وَتَقْوَاهَا» : ناپسند، در آیه شریفه به این تقسیم اشاره شده است .(شمس/8) فجور و تقوا (شر و خیر) را به او الهام کرد

از طرف دیگر، قرآن سفارش فراوان کرده است که فلاح و رستگاری انسان در پاکسازی نفس از هر نوع آلودگی است و در مقابل، نگون بختی بشر، در رهایی خویش از پاکی و طهارت روح سرچشمه گرفته است. از این رو، قرآن کریم اهل ایمان را به لزوم پایداری «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ» : در تهذیب نفس سفارش نموده، می فرماید ای کسانی که ایمان آوردید! مراقب خود باشید، اگر شما هدایت ، «...مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ» (مائده/105)... یافتید گمراهی کسانی که گمراه شده اند به شما زیانی نمی رساند

و در جای دیگر پس از تکرار چندین قسم که دلالت بر اهمیت و تأکید این موضوع دارد قسم ، «وَنَفْسٍ وَ مَا سَوَّيْتَهَا ! فَالْهَمَّهَا فَجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ! قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّيْنَهَا» : چنین می فرماید به جان آدمی و آن کس که آن را آفرید و منظم ساخت -سپس فجور و تقوا را به او الهام .(شمس/9-7) کرده است - هر کس نفس خود را پاک و تزکیه کرد رستگار شد

و آن کس که نفس خویش را با معصیت و گناه ، «وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا» : سپس می فرماید .(شمس/10) آلوده ساخته، نومید و محروم گشته است

(ضرورت «محاسبه نفس» از نگاه رسول مکرم اسلام (ص

:پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا، وَزِنُوهَا قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا، وَتَجَهَّزُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ؟

پیش از آن که مورد حسابرسی قرار گیرید، خود به حساب نفستان برسید و پیش از آن ؟
که سنجیده شوید، خود نفستان را در ترازوی سنجش بگذارید و برای آن حسابرسی
بزرگ، آماده شوید.

بحار الأنوار، ج ۶۷، ص ۷۳؟

از هوای نفس پرستی تا رسیدن به بت پرستی

در بنی اسرائیل عابدی به نام برصیصا زندگی می کرد. مدت درازی عمر خود را به □ *
عبادت و بندگی گذرانیده بود، کارش به جایی رسیده بود که دیوانگان را با دعای خویش
بهبودی می بخشید.

زنی از خانواده ای بزرگ دیوانه شد، برادرانش او را به عبادتگاه عابد آوردند تا بر اثر [?]
دعای او خوب شود. خواهر را در جایگاه عابد گذاشته و برگشتند

شیطان پیوسته برصیصا را وسوسه نمود. جمال زن را در نظرش جلوه می داد، زنی زیبا و [?]
ابی مانع، عابدی تنها

بالاخره شیطان کارش را کرد، عابد نتوانست خود را نگه دارد [?]
زن از عابد آبستن شد. برصیصا از ترس رسوایی او را کشت و دفن نمود

کم کم داستان پخش شد، تابه سلطان شهر رسید □ 
شاه با عده ای پیش عابد رفت و از جریان جويا شد. برصیصا به همه کردار زشت خود
اعتراف نمود. شاه دستور داد او را به دار آویختند

به صورت مردی پیش او آمد و گفت [?]همین که بر چوبه دار بالا رفت، شیطان [?]
آن کسی که تو را به مرحله خطرناک گرفتار نمود من بودم. اینک اگر نجات می خواهی
باید از من اطاعت کنی

عابد: چگونه اطاعت کنم؟ ﷻ

یک مرتبه مرا سجده کن - [?]

اکنون که بر فراز دار هستم چگونه سجده کنم؟ - ﷻ

من به یک اشاره تو قناعت می کنم - [?]

برصیصا با سر اشاره به سجده کرد و در آخرین لحظات زندگی به پروردگار جهان کافر [?] ... شد، و پس از چند دقیقه به زندگی اش خاتمه داد

خداوند در آیه 16 - 17 سوره حشر اشاره به همین داستان می نماید [?]

کار آنها همچو شیطان است که به انسان گفت: کافر شو! (تا مشکلات تو را حل کنم) اما [?] هنگامی که کافر شد، گفت: از تو بیزارم، من از پروردگار عالمیان می ترسم. سرانجام کار هر دو این شد، که هر دو در آتش دوزخ خواهند بود، و برای همیشه می سوزند، این است [?]...کیفر ستمگران

[?][?][?][?][?][?][?][?]

بحار الانوار، ج 14، ص 486 [?]

خوشا دل سپردن به عشق خدایی / ز قید هوس های دنیا رهایی

خوشا، از گناهان همه توبه کردن / به درگاه حق، نیمه شب، چهر سایی

خوشا بر فراز جهان پر گشودن / گذشتن ز خودبینی و خود نمایی

سلوک و مخالفت شیاطین درونی و بیرونی

به محض اینکه شخصی عزم گام نهادن در مسیر تعالی و تکاملی کند، شیطان تمام توان خود را بکار می بندد و لشکریان جنی و انسی خویش را بسیج می کند تا او را از طی این طریق باز دارند، از یک سو تردید ها و وسوسه ها، تنبلی ها و تن اسایی ها و نیز هیجانات و هوس های نفسانی را از درون به جانش می اندازد و از دیگر سوء سرزنش ها استهزاء های اطرافیان و مخالفت های دلسوزانه نزدیکان و بستگان نا آگاه و جاهل را از بیرون بر ضد او . بر می انگیزد تا به هر قیمت و صورت ممکن او را از رفتن به این راه منصرف کند

با توجه به این امر، سالک باید با هوشیاری و عزم راسخ خود، در برابر نیرنگ ها و لشکریان درونی و بیرونی شیطان مقاومت کند و به هیچ وجه سست و تسلیم نشود و برای غلبه بر جنود و مکر های شیطان و نیز ثبات قدم در ادامه راه سلوک از خدا یاری بطلبد

استاد مهدی طیب

شراب طهور ص 82

دستور العمل سیر و سلوک از زبان عارف بالله ، استاد کریم محمود حقیقی

آغاز جوانی بود و تمنای معرفت او در سر و از همه جا بیخبر، به توصیه یاری در دیاری " بخدمت عارفی راه یافتم (انصاری همدانی) اشک ریزان بر دستش بوسه زدم و تمنای دل همی گفتم تا از آن شراب که جانان در کامش ریخته قطره ای بر من فشاند.نگاهی بر من انداخت -نگه کردن عاقل اندر سفیه-لبخندی نمکین بر چشم خونبارم زد و سپس گفت : بسیار سهل است آنچه می خواهی در این جمله جملگی دریابی

" . هر چه خدا گفته بکن ، بکن و هر چه گفته است نکن ، نکن "

منبع : کتاب تجلی ص 20

اخلاص اب حیات انسان

امام خمینی(ره) در این باره می فرماید: پس ای عزیز! در کارهای خود دقیق شو و از نفس خود در هر عملی حساب بکش و او را در برابر هر امری استنطاق کن که آیا اقدامش در خیرات و برای امور شریفه برای چیست؟ دردش چیست که می خواهد از مسایل نماز شب سؤال کند؟ یا اذکار آن را تحویل بدهد؟ می خواهد برای خدا مسأله بفهمد یا بگوید؟ یا می خواهد خود را از اهل آن قلمداد کند؟ چرا سفر زیارتی که رفته با هر وسیله است به مردم می فهماند؟ حتی عددش را. چرا صدقاتی را که در خفا می دهد، راضی نمی شود که کسی از او مطلع نشود؟ به هر راهی شده، سخنی از آن به میان آورده، به مردم ارائه می دهد. اگر برای خدا است و می خواهد که مردم دیگر به او تأسی کنند، و مشمول «الدال علی الخیر کفاعله» گردد، اظهارش خوب است. شکر خدا کند به این ضمیر صاف و قلب پاک. ولی ملتفت باشد که در مناظره با نفس، گول شیطنت او را نخورده باشد، و عمل ریایی را با صورت مقدسی به خوردش ندهد. و اگر برای خدا نیست، ترک آن اظهار کند که این

«سمعه» است، و از شجره ملعونه ریا است و عمل او را خداوند منان قبول نمی‌فرماید و امر می‌فرماید در سجین قرار دهند. باید به خدای تعالی از شر مکائد نفس پناه ببریم که مکائد آن خیلی دقیق است ولی اجمالا می‌دانیم که اعمال ما خالص نیست. اگر ما بنده مخلص خداییم چرا شیطان در ما این قدر تصرف دارد؟ با آن که او با خدای خود عهد کرده است که به «عباد الله المخلصین» کار نداشته باشد و دست به ساحت قدس آن‌ها دراز نکند.

به قول استاد ما (مرحوم شاه ابادی)، شیطان سگ درگاه خدا است. اگر کسی با خدا آشنا باشد، به او عوعو نکند و او را اذیت نکند. سگ در خانه، آشنایان صاحب‌خانه را دنبال نکند. شیطان نمی‌گذارد کسی که آشنایی به صاحب‌خانه ندارد، وارد خانه شود. پس اگر دیدی شیطان با تو سر و کار دارد، بدان که کارهایت از روی اخلاص نبوده و برای حق تعالی نیست. اگر شما مخلصید، چرا چشمه‌های حکمت از قلب شما به زبان جاری نشده، با این که چهل سال است به خیال خود، قربۀ الی الله عمل می‌کنید. با این که در حدیث وارد است که کسی که اخلاص ورزد از برای خدا چهل صباح، جاری گردد چشمه‌های حکمت از قلبش به زبانش. پس بدان اعمال ما برای خدا نیست و خودمان هم ملتفت نیستیم و درد بی‌درمان. همین جا است.

وای به حال اهل طاعت و عبادت و جمعه و جماعت و علم و دیانت که وقتی چشم بگشایند و سلطان آخرت خیمه برپا کند، خود را از اهل معاصی کبیره، بلکه از اهل کفر و شرک بدتر بینند و نامه اعمالشان سیاه‌تر باشد.

وای به حال کسی که با نماز و طاعتش وارد جهنم شود. امان از کسی که صورت صدقه و زکات و صوم و صلوۀ او صورت‌هایی باشد که زشت‌تر از آن‌ها تصور نشود

بیچاره تو مشرکی! خداوند به فضل خود، موحد اهل معصیت عصیان‌کار را می‌آمرزد
ان‌شاءالله. و لیکن فرموده است که شرک را نمی‌آمرزم، اگر بی‌توبه از دنیا برود

"(چهل حدیث، امام خمینی(ره) ص 51 و 52

؛امام صادق علیه السلام در مصباح الشریعه درباب جهاد و ریاضت میفرماید

خوشا بحال آن کسی که برای نیل به حق با نفسش و با هرچه دلش می‌خواهد مبارزه بکند،
مجاهدت بکند، جهاد بکند با نفسش و خواسته‌های خودش. بعد می‌فرماید: عجیب بیانی
است! من گاهی فکر می‌کنم این جمله امام صادق علیه‌السلام را بدهند به همه مؤمنین و
بگویند با همین عقل و درک فعلی خودتان در این جمله دقت کنید: هر کس شکست بدهد
،جُند نفسش را، جند خواسته‌هایش را، این آدم به رضا الله به رضای خدا نائل شده است

سلامتی_قلب#

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله

فِي الْإِنْسَانِ مُضْغَةً إِذَا هِيَ سَلِمَتْ وَ صَحَّتْ سَلِمَ بِهَا سَائِرُ الْجَسَدِ، فَإِذَا سَقَمَتْ سَقِمَ بِهَا سَائِرُ
الْجَسَدِ وَ فَسَدَ، وَ هِيَ الْقَلْبُ؛

در انسان پاره گوشتی است که اگر آن سالم و درست باشد، دیگر اعضای بدنش هم با آن
سالم می شوند و هرگاه آن بیمار شود، دیگر اعضای بدنش بیمار و فاسد می گردند. آن
پاره گوشت، قلب است

. خصال، ص 31، ح 109 [۱]

حدیث #

برو بت را بشکن! یعنی نفست را بشکن، بعد بیا

یکی از شاگردان سید هاشم حداد می گوید:

زمانی که من در نجف بودم یکی از مجتهدان پیش من آمد و از من خواست او را نزد سید
هاشم حداد ببرم. به او گفتم: "منصرف شو و نرو." چون او اهل بحث بود. ترسیدم که
هنگام صحبت با آقای حداد مشکلی برای من درست کند و به ایشان بگویم دلیل تو برای
فلان سخن چیست؟ ولی با اصرار و پافشاری اش، او را نزد آقای حداد بردم و سید هاشم به
نحو احسن از او استقبال کرد و او را روبروی خود نشاند؛ با این حال من همچنان مضطرب
بودم. آن مجتهد برخاست و نزدیک آقای حداد نشست و گفت: "من نزد شما آمده ام، تا

مرا ادب کنید!" سید هاشم گفت: "استغفرالله، شما سید هستی و عالم، چگونه چنین حرفی میزنی. برخیز و سر جاییت بنشین!" پس بلند شد و سر جاییش نشست. سید در ابتدا هیچ سخنی نگفت. در این هنگام درویشی وارد شد که با صدای بلند علی علی می گفت و آن را تکرار می کرد و سلام هم نکرد. سید حداد به او خوشامد گفت و به آن مجتهد گفت: "برخیز و برایش قلیان آماده کن!" مجتهد بهت زده شد و گفت: "من قلیان آماده کنم؟" پس سید هاشم خطاب به او گفت: نزد من آمدی و بتی را پیش خود داری، برو بت را بشکن! یعنی نفست را بشکن، بعد بیا^۵

مبارزه با عصبانیت

آقای حداد می گفتند

مادر همسرم بسیار مرا اذیت می کرد. بین اتاق ما و آن کیسه های برنج خوشبو و ظرف های انباشته روغن فاصله می انداخت، اما آنها چیزی به ما نمی دادند و او عمداً دوست داشت که ما را در تنگی و حرج ببیند و تنگدستی ما او را شاد می کرد و با وجود اینکه من مرتب کار می کردم، ولی اکثر مراجعان من از فقیرانی بودند که اجناس را نسیه می بردند و بعضی از آنها پولی پرداخت نمی کردند؛ در عین حال شاگرد من هر چقدر نیاز داشت برای خود بر می داشت و معمولاً چیزی برای من باقی نمی ماند، جز 50،100 فلس که برای خرید نان و نفت و امثال این ها کفایت می کرد و علت ناراحتی آن زن با من مسئله فقر بود

^۵ سید علی قاضی و شاگردانش، ص 158

که به نظر او بسیار زشت می نمود. از طرف دیگر، شدت حالات روحانی و استفاده از محضر استاد بزرگوار، مرحوم قاضی به من اجازه جمع مال و ثروت و یا رد کردن فقیر و یا نسیه ندادن به نیازمندان را نمی داد. همسر هم صبر می کرد، اما تحملش محدود بود. به مرحوم قاضی عرض کردم که اذیت های گفتاری و کرداری مادر زنم به حدی رسیده که در حقیقت صبرم تمام شده، از شما می خواهم که اجازه بدهید همسر را طلاق دهم.

مرحوم قاضی فرمودند: «از این امور گذشته، آیا همسرت را دوست داری؟ گفتم: بله.» فرمود: «آیا همسرت تو را دوست دارد؟» جواب دادم: بله. فرمود: هرگز اجازه نمی دهم او را طلاق دهی! برو صبر کن که خداوند مقدر فرموده که تربیت تو به دست همسرت باشد و باید بردبار و صبور باشی و مدارا کنی! من هیچ گاه از تعلیمات استادم تخطی نکردم و هرچه مادر زنم به مصائب و مشکلات می افزود، تحمل می کردم. تا اینکه شبی با خستگی و گرسنگی و تشنگی تمام به منزل برگشتم، در حالی که به اتاق می رفتم، دیدم مادر زنم کنار حوض نشسته، تا فهمید من وارد شدم شروع کرد به بدگویی و دشنام دادن، من یکسره از پله ها به بام رفتم. او صدایش را بالا برد، تا جایی که همه همسایگان می شنیدند و این چنین به من دشنام و ناسزا گفت و آنقدر ادامه داد تا حوصله ام تمام شد. بدون آنکه به او پرخاش کنم و یا یک کلمه جواب دهم از پله ها پایین آمدم و از در خانه بیرون آمدم و سر به بیابان نهادم. بدون هدف و مقصودی می رفتم و هیچ متوجه نبودم که کجا می روم.

در این حال دیدم که من دو تا شدم، یکی سید هاشمی که مادر زن به او تعدی و سبّ و شتم می کرده است و یکی من هستم که بسیار عالی و مجرد و محیط هستم و ابداً فحش های او بمن نرسیده است. در این حال برای من منکشف شد که این حال بسیار خوب و سرور آفرین فقط در اثر تحمل آن ناسزاها و فحش هایی است که وی بمن داده است و

اطاعت از فرمان استاد، آقای قاضی این فتح باب برای من رخ داده است و اگر من اطاعت نمی کردم و تحمل اذیت های مادر زخم را نمی کردم تا ابد همان سید هاشم محزون و غمگین و پریشان و ضعیف بودم. و الحمدلله الان سید هاشمی که در مکان رفیع و مقامی بس ارجمند هستم که گرد و خاک تمام غصه های دنیا بر من نمی نشیند و نمی تواند بنشیند. فوراً از آنجا به خانه باز گشتم و به روی دست و پای مادر زخم افتادم و می بوسیدم و می گفتم: «مبادا تو خیال کنی من الان از گفتارت ناراحتم! از این پس هرچه می خواهی بگو که آن ها برای من فایده دارد»⁶

دیدم که دست ام در چشم خودم است!

.

حضرت استاد جوادی آملی، درباره ی استاد خود(مرحوم) شیخ محمدتقی آملی گوید:
ایشان سعی می کرد هر وقت حضورشان می رفتیم مجلس شان آموزنده باشد، گاهی داستانی ذکر می کردند که حکایت از آن می کرد که انسان، راهی جز تهذیب نفس ندارد.
گاهی می فرمودند:

من خواب دیدم دشمن به من حمله کرده است و به من پرخاش می کند. من ناچار شدم «
که دست او را بگیرم و دست اش را گاز گرفتم و بغتتا از شدت درد بیدار شدم. دیدم

⁶ سید علی قاضی و شاگردانش، ص 160

دست ام در دهان خودم قرار دارد. فهمیدم دشمن من، خودم هستم و کسی به سراغ من نمی آید. این نفس است که دشمن من است؛ ما از بیرون آسیب نمی بینیم؛ هرچه می بینیم از درون است.»، بار دیگر فرمودند: «من خواب دیدم دشمن به من حمله کرده است و من هم به او پرخاش کرده ام و دست برده ام چشم او را بکنم و از شدت درد بیدار شدم، دیدم که دست ام در چشم خودم است. باز من در عالم رویا آموختم که دشمن انسان خود انسان است؛ اعدی عدوک نفسک التی بین جنبیک.^۷

مرحوم احمد آقا نقل می کردند که «یکبار شنیدم امام در حال وضو گرفتن با کسی صحبت می کنند و وقتی گوش کردم، متوجه شدم که ایشان با خودشان حدیث نفس می کنند و این جمله را تکرار می کنند که ای نفس خبیث! ای نفس کثیف! یعنی انگار امام چیزی را درون خودشان دیده بودند که آن را خواسته نفس می دانستند.^۸

: حکومت نفس یا عقل

خدای تبارک و تعالی بشر و ملائکه و حیوان را آفریده است. ملائکه روحانیت و عقل محض دارند و شهوت ندارند، حیوانات فقط شهوت دارند و از روحانیت در آن ها هیچ خبری نیست و انسان مرکب است از شهوت و روحانیت و عقل. در بدن انسان همیشه عقل و نفس می خواهند کودتا کنند. عقل می خواهد

^۷سید علی قاضی و شاگردانش، ص 193

^۸html روایت.امام.جماران.ی.از.ورود.امام.به.جماران/۴/bodyView/790/0 http://tarikhirani.ir/fa/news/

نفس را از بین ببرد و نفس عقل را. در خیلی از انسان ها نفس کودتا کرده و عقل را از بین برده است. کسانی که قتل انجام می دهند ، جنایت میکنند ، خیلی از گناهان را مرتکب می شوند ، دیگر عقل ندارند ، حکومت در مملکت بدن آن ها با شهوت است ولی در مملکت بدن بعضی ها عقل حاکم است ، اگر گرسنه هستند مطابق عقل غذا می خورند و مال حلال می خورند و در همه ی کارها از عقل استفاده می کنند و بدانید که چنین کسی از ملائکه هم بالاتر است. ولی اگر در بدن او حکومت عقل تحت الشعاع حکومت نفس و شهوت است در آن صورت آن فرد از حیوانات هم بدتر و پایین تر است. خدا در قرآن می فرماید (اولئک کالانعام ، بل هم اضل) سوره اعراف آیه 179 این ها مثل حیوان اند بلکه از حیوانات هم بدترند.

آیت اله مجتهدی

منبع کتاب طریق وصال

:آیت الله میرباقری

انسان چگونه می تواند از دست نفس خودش فرار کند؟»

تنها راه این است که شکایت به خدا کنیم. اگر اهل شکایت شدیم، خدای متعال این حیوان

چموش و این دشمن را رام می کند و به دستت می دهد؛ دیگر بدون اذن شما پارس

نمی کند.

نفس بعضی از ماها به گونه‌ای است که به محض صدا زدن شیطان، پارس می‌کند و شروع به مردم‌آزاری می‌کند و به رفیق و همسر و مؤمنین حمله می‌کند و آنها را با نگاه و زبان و عمل آزار می‌دهد. اگر انسان اسیر نفس شد، او را سگ‌صفت، خوک‌صفت، و روباه‌صفت و... می‌کند، و روز قیامت نیز چنین انسان اسیری، به صورت چندین حیوان محشور می‌شود...».

۹۲/۱۰/۸

درباره تسلط بر نفس شخصیت های عرفانی یا سیاسی و علمی داستانهایی نقل شده که به چند مورد اشاره می‌نماییم:

1-درباره حضرت امام نقل شده که انقدر بر خودشان مسلط بودند که اگر سخنانی لطیفه ای می‌گفت که همه به خنده می‌افتادند ولی امام همچنان آرام و باوقار گوش می‌دادند و نمی‌خندیدند.

2-درباره گاندی نقل شده که انقدر بر خود مسلط بودند که هر شب با دختری از بستگان خود در زیر یک روانداز می‌خوابیدند ولی هیچ تحریک نمی‌شدند. و بر شهوت خود کاملاً مسلط بودند.

3-درباره ناپلئون نقل شده که در وسط جنگ دستور می‌داد چادر برپا می‌کردند و داخل چادر می‌خوابید درحالی که صدای توپ و گلوله به گوش می‌رسید.

4-درباره ایه الله العظمی خاмене ای نقل شده که روزی در تبعید با علمایی که به دیدن ایشان آمده بودند نماز جماعت برپا کردند و ایشان امام جماعت بودند .وسط نماز بزغاله ای وارد صف جماعت شد و از این صف به ان صف ورجه ورجه می کرد. همه نمازگزاران به خنده افتادند ولی مقام معظم رهبری با آرامش و وقار به نماز خود ادامه دادند و گویا درجهان دیگری بودند.

5-ذوالکفل از پیامبرانی بود که این ویژگی را داشت که هرگز عصبانی نمی شد. لذا شیطان از او خیلی ناراحت بود.

تا اینکه روزی شیطان علیه اللعنه صیحه کشید و چون اعوانش به گرد او جمع شدند گفت: من از اغوای ذوالکفل عاجز شدم آیا یکی از شما نیست که بتواند او را اغوا نماید و نگذارد به وعده ای که به الیسع داده وفا نماید؟ یکی از شیاطین که او را شیطان مفسدش می گفتند وعده داد که من به هر نحو باشد او را اغوا می کنم و نخواهم گذاشت به وعده ای که داده وفا نماید. به طرف خانه ذوالکفل آمد و چون ذوالکفل شب را به عبادت به سر برده بود و روز را هم روزه بود و به علاوه در پی تحصیل معاش خود زحمت زیاد کشیده بود و ساعتی پیش از ظهر هم در مسجد نشست که اگر مردم مرافعه دارند و مسأله می خواهند از او بپرسند و چون نماز ظهر خود را به جا می آورد به جا می آورد می آمد در خانه استراحت می کرد.

شیطان گذاشت تا اینکه ذوالکفل مختصری چشمش به خواب گرم شد، آنگاه خود را به صورت شخص کتک خورده مظلومی مجسم نمود و آمد به شدت درب خانه ذوالکفل را زد. آن جناب از خواب بیدار گشت و به عقب در آمد، دید شخصی سر تا پا پر از گرد و خاک و بدن او مجروح می باشد و با چشم گریان می گوید: یک نفر نیست به داد من مظلوم برسد

و داد مرا از ظالم بگیرد؟! جناب ذوالکفل فرمودند: کی در حق تو ظلم نموده؟ عرض کرد: یکی از دوستان تو مرا بدون جهت چنین مضروب کرده. فرمودند: انگشتر مرا بگیر و به نزد او ببر و بگو ذوالکفل می گوید زود به اینجا بیا و با تو کار لازمی دارم.

شیطان گفت: گمان ندارم به پیغام شما او حاضر شود. فرمودند: چرا اگر آن شخص از دوستان من باشد قطعاً در امتثال امر من به جان و دل حاضر است. شیطان رفت و ذوالکفل آمد استراحت نمود ولی طولی نکشید که باز صدای در بلند شد. از خواب پرید و آمد دید باز همان شخص است می گوید رفتم و انگشتر شما را به او نشان دادم ولیکن اصلاً اعتنایی نکرد و گفت: هرگز من کاری به ذوالکفل ندارم شما خودتان تا فلان جا از برای دادخواهی من تشریف بیاورید. فرمود: من در اثر بیداری شب و روزه روز و گرمی هوا هیچ حال حرکت ندارم و نامه ای به او می نویسم تا اینکه بیاید و داد تو را از او بگیرم و نامه نوشت و به او داد.

شیطان نامه را گرفت و رفت و قدری صبر کرد سپس آمد و باز درب خانه را به شدت زد. ذوالکفل باز از خواب پرید و پشت در آمد و دید همان شخص کتک خورده می باشد و با چشم گریان می گوید عوض آن که به نامه شما اعتنا نماید آن را به دور افکند و گفت: هرگز من با ذوالکفل کاری ندارم متمنی هستم خود شما از برای دادخواهی من تا فلان جا تضریف بیاورید. ناچار آن جناب عبا بر سر افکند نعلین در پا کرد و از خانه بیرون آمد در حالی که در اثر روزه و بیداری شب بسیار آن جناب را ضعف گرفته بود و هوا هم در شدت گرما بود. چون به سراغ آن شخص ظالم آمد تا جایی که آدرس او را گفته بود آن کس را ندید، پرسید پس شخصی که می گویی در کجا است؟ عرض کرد: الساعه در اینجا بود ولیکن می گویند فلان جا رفته. جناب ذوالکفل به آن طرف متوجه گردید ولی وقتی به آنجا رسیدند شیطان جای دیگری را معرفی نمود که به آنجا رفته. ذوالکفل متوجه به آن طرف

شد. هر چه شیطان توجه می کرد ببیند چهره او را غضب فرو می گیرد تا در حال غضب سخنی بگوید که از مقام او کاسته شود دید اصلا به غیر از ذکر خدا سخنی نمی گوید.

لذا عرض کرد: من شیطان می باشم و به این صورت مجسم گردیدم که شاید بتوانم بدین وسیله شما را به غضب درآورم که علاوه بر آن نقض عهد نموده باشی سخنانی بگویی که موجب انحطاط مقام شما گردد ولیکن اکنون متوجه شدم که شما اغوا نخواهی گشت و نقض عهد نخواهی نمود بر گردید و استراحت نمایید. و از نظر او غایب گردید.

خداوند می فرماید:

ما امانت را بر آسمانها و زمین و کوهها عرضه داشتیم آنها از حمل آن ابا کردند و از آن « هراس داشتند اما انسان آن را بر دوش کشید او بسیار ظالم و جاهل بود

احزاب 72؟

در تفسیر شریف نمونه در تفسیر آیه چنین آمده است؟

مفسران بزرگ اسلام پیرامون این آیه سخن بسیار گفته اند، و برای شکافتن حقیقت □ □
معنی (امانت) تلاش بسیار کرده اند، و نظرات گوناگونی ابراز داشته اند که بهترین آنها را
با جستجوی قرائنی که در خود آیه نهفته است را بر می گزینیم

اساسا در این آیه پر محتوا روی پنج نقطه باید تکیه کرد □ □

1. منظور از (امانت) امانت الهی چیست ؟

2. عرضه داشتن آنها بر آسمان و زمین و کوهها چه معنی دارد؟

3. چرا و چگونه این موجودات از حمل این امانت ابا کردند؟

4. چگونه انسان حامل این بار امانت شد؟

5. چرا و چگونه او (ظلوم) و (جهول) بود؟

برای به دست آوردن پاسخ جامع، باید نظری به انسان بیفکنیم ببینیم او چه دارد که ؟
آسمانها و زمینها و کوهها فاقد آنند؟

انسان موجودی است با استعداد فوق العاده که می تواند با استفاده از آن مصداق اتم □ □
(خلیفه الله) شود، می تواند با کسب معرفت و تهذیب نفس و کمالات به اوج افتخار برسد،
و از فرشتگان آسمان هم بگذرد

این استعداد توام است با آزادی اراده و اختیار یعنی این راه را که از صفر شروع کرده و ؟
به سوی بی نهایت می رود با پای خود و با اختیار خویش طی می کند

آسمان و زمین و کوهها دارای نوعی معرفت الهی هستند، ذکر و تسبیح خدا را نیز می □ □
گویند، در برابر عظمت او خاضع و ساجدند ولی همه اینها به صورت ذاتی و تکوینی و
اجباری است، و به همین دلیل تکاملی در آن وجود ندارد

تنها موجودی که قوس صعودی و نزولیش بی انتها است و به طور نامحدود قادر به پرواز ؟
به سوی قله تکامل است، و تمام این کارها را با اراده و اختیار انجام می دهد انسان است، و
این است همان امانت الهی که همه موجودات از حمل آن سر باز زدند و انسان به میدان
آمد و یک تنه آن را بر دوش کشید! لذا در آیه بعد می بینیم انسانها را به سه گروه تقسیم
. می کند، مؤمنان، کفار، و منافقان

: بنابراین در یک جمله کوتاه و مختصر باید گفت □ □

امانت الهی همان قابلیت تکامل به صورت نامحدود، آمیخته با اراده و اختیار، و رسیدن به □ ؟
. مقام انسان کامل و بنده خاص خدا و پذیرش ولایت الهیه است

اما چرا از این امر تعبیر به (امانت) شده با اینکه هستی ما، و همه چیز ما، امانت □ ؟!
خداست ؟

این به خاطر اهمیت این امتیاز بزرگ انسانها است و گر نه باقی مواهب نیز امانتهای الهی □ ؟
هستند، ولی در برابر آن اهمیت کمتری دارند

در اینجا می توان با تعبیر دیگری از این امانت یاد کرد و گفت امانت الهی همان □ □
(تعهد و قبول مسئولیت) است

اما منظور از عرضه کردن این امانت به آسمانها و زمین چیست ؟ □ ؟!

آیا منظور این است که خداوند سهمی از عقل و شعور به آنها بخشید، سپس حمل این □؟! امانت بزرگ را به آنها پیشنهاد کرد؟

و یا اینکه منظور از عرضه کردن همان مقایسه نمودن است ؟ □!؟

یعنی هنگامی که این امانت با استعداد آنها مقایسه شد آنها به زبان حال و استعداد □ □ عدم شایستگی خویش را برای پذیرش این امانت بزرگ اعلام کردند.

البته معنی دوم مناسبتر به نظر می رسد، به این ترتیب آسمانها و زمین و کوهها همه با □ . زبان حال فریاد کشیدند که حمل این امانت از عهده ما خارج است

و از اینجا پاسخ سؤال سوم نیز روشن شد که چرا و چگونه این موجودات از حمل این □ □ امانت بزرگ ابا کردند و ترس آمیخته با احترام نشان دادند

و از همینجا کیفیت حمل این امانت الهی از ناحیه انسان روشن می شود، چرا که انسان □ آنچنان آفریده شده بود که می توانست تعهد و مسئولیت را بر دوش کشد و ولایت الهیه را پذیرا گردد، و در جاده عبودیت و کمال به سوی معبود لا یزال سیر کند، و این راه را با پای خود و با استمداد از پروردگارش بسپرد.

اما اینکه در روایات متعددی که از طرق اهل بیت رسیده این امانت الهی به قبول □ □ ولایت امیر مؤمنان علی و فرزندش تفسیر شده، بخاطر آنست که ولایت پیامبران و امامان شعاعی نیرومند از آن ولایت کلیه الهیه است، و رسیدن به مقام عبودیت و طی طریق تکامل . جز با قبول ولایت اولیاء الله امکان پذیر نیست

در حدیثی از امام علی بن موسی الرضا می خوانیم که هنگامی که از تفسیر آیه (عرض □ امانت) سؤال کردند فرمود: «امانت همان ولایت است که هر کس به ناحق ادعا کند از «زمره مسلمانان بیرون می رود

تفسیر برهان جلد 3 ذیل آیه مورد بحث ص 341□

□

□□ تأثیر نفس آیت الله نخودکی□□

شیخ عبدالرزاق کتابفروش نقل می‌کند: «عصر یک‌روز، جناب شیخ در حجره فوقانی یکی از مدارس مشهد مشغول تدریس بودند که ناگهان عقربی یکی از طلاب را نیش زد و فریاد وی از درد برخاست

حاج شیخ به او فرمودند: چه شده؟ گفت: می‌سوزم، می‌سوزم. حاج شیخ فرمودند: خوب نسوز، و بلافاصله درد و سوزش وی ساکت شد

پس از نیم ساعت، او را دیدم که مشغول کشیدن قلیان بود، گفتم: درد تمام شد؟ گفت: «به مجرد آنکه حاج شیخ فرمودند: نسوز؛ دردم بکلی مرتفع گردید

آیا مراقب صدام وجود خود هستید؟

عده ای از رزمندگان به ملاقات آیت الله #بهجت آمدند ، توصیه ای از حاج آقا خواستن

ایشان گفتند؟

شما هر روز دارید با صدام جنگ می کنید آیا مراقب صدام وجود خود هستید؟! □ □

خدایا این منم که به گناهم اعتراف می‌کنم تا مرا ببخشایی

منم که بد کردم

منم که خطا کردم

منم که تصمیم گرفتم

منم که نادانی کردم

منم که غفلت کردم

منم که سهل‌انگاری کردم

منم که [بیجا به خودم] اعتماد کردم

منم که تعمد ورزیدم

منم که وعده دادم و منم که خلف وعده کردم

منم که پیمان شکستم

... منم که اقرار کردم

و آه اکنون که در پیش روی توام ای سرورم، خاضع و ذلیل، در تنگنا و حقیر،

نه امان‌نامه‌ای دارم که با آن عذر به درگاهت آورم،

و نه قدرتی دارم که یاریم کند،

و نه دلیلی دارم که بدان استناد کنم،

و نه می‌گویم که مرتکب نشده‌ام و کار بدی نکرده‌ام،

و اگر هم بخواهم انکار کنم، چه فایده‌ای دارد ای مولای من، چگونه و کجا [می‌تواند انکار ... مشکل مرا حل کند]؟ در حالی که اعضای بدنم همگی بر عملی که انجام داده‌اند شاهدند

(فرازی از دعای عرفه امام حسین ع. مفاتیح الجنان)

خطرات نفس برای انسان

هر گاه بخواهیم به خطرناک بودن نفس انسان پی ببریم، باید فرموده ی خداوند را درباره ی داستان قابیل بخوانیم که از زبان قابیل می‌فرماید:

{فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ} یعنی: پس نفس (سرکش او) قتل برادرش را برای وی آسان کرد و او را کشت و از زیان کاران گردید. ۳۰/ مائده

همچنین خداوند از زبان یعقوب به فرزندانش می‌فرماید:

{بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْراً} یعنی: بلکه نفوس (اماره ی شما) کاری (زشت) را برایتان آراسته است. ۱۸/ یوسف

هم چنین فرموده ی خداوند از زبان آن مرد سامری که گوساله را برای بنی اسرائیل ساخت:

{وَكَذَلِكَ سَوَّلَتْ لِي نَفْسِي} یعنی: و این چنین نفسم این کار را برایم آراسته. ۹۶/ طه

هم چنین فرموده ی خداوند از زبان زن عزیز مصر:

{ وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ } یعنی: و من نفس خویش را تبرئه نمی کنم، (چرا که) به راستی نفس به بدی، بسیار امر کننده است مگر هنگامی که پروردگارم رحم کند، بی گمان پروردگار من آمرزنده و مهربان است. ۵۳/ یوسف

«یعنی نفس خود را پاک و بی آرایش نمی دانم؛ زیرا نفس بشری همیشه متمایل به حرکت در راه شهوت است.» در تفسیر قرطبی آمده است: نفس بشری علاقه مند و متمایل به گناه است و دلایل خطرناک بودن تسلط نفس بر انسان و تسلیم شدن در برابر شهوات بسیار زیادند و به همین خاطر است که امام ابن قیم رحمه الله می فرماید:

«سایر بیماری های قلب ناشی از نفس می باشند؛ زیرا تمامی مواد فاسد به آن جا می ریزد و بعد از آن به سایر اعضای بدن پخش می شود و نخستین عضوی که بدان مبتلا می گردد، همان قلب است.»

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلم از شر آن به طور عموم و از شر اعمال و رفتار ناشی از آن به طور ویژه، به خدا پناه برده است.

رهروان راه وصال حق اتفاق نظر دارند که نفس مانع رسیدن قلب به خداست و خداوند وارد قلب نمی شود و با آن ارتباط برقرار نمی کند، مگر این که فرد بر نفس خود مسلط شود و با خواست های آن مخالفت ورزد. بعضی از عرفا گفته اند: «سفر پویندگان مسیر حق به پیروزی بر نفس منتهی می شود؛ زیرا هر که بر نفسش پیروز شود، خوشبخت و رستگار خواهد شد و هر که در برابر نفسش مغلوب شود، خسارت مند و بدبخت خواهد شد. خداوند می فرماید:

{ فَأَمَّا مَنْ طَغَى * وَآثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا * فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَى * وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى * فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى } یعنی: پس اما کسی که طغیان ورزد و زندگانی دنیا را برگزیند پس همانا دوزخ جایگاه اوست و اما کسی که از ایستادن در حضور پروردگارش بترسد و نفس را از هوی و هوس بازدارد. پس همانا بهشت خود جایگاه اوست. ۳۷ _ ۴۱ / نازعات

اصل آن است که نفس انسان بسیار به بدی ها فرمان می دهد و اگر چنین نباشد، استثنا و خلاف اصل است. نفس اماره منبع فساد و مصیبت و مخفی گاه خراب کاری و و ظلم و ستم و تجاوز است و نیازمند نیرویی ایمانی است تا او را پاک و آرزوهایش را تابع فرمان دین نماید.

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم بر این امر بسیار تاکید نموده و می فرمود:

«ما تقولون في صاحب لكم إن أنتم أكرمتموه و أطعتموه و كسوتموه أفضى بكم إلى شر غايه- قالوا يا رسول الله: هذا شر صاحب في الأرض _ قال: فوالذي نفسي بيده إنها لنفوسكم التي بين جنوبكم»، یعنی: (شما راجع به همنشین خود چه می گوئید؟! اگر او را مورد احترام و اکرام و اطعام قرار دهید، شما را به اوج بدبختی می کشاند و اگر او را به کل محروم و مورد اهانت قرار دهید، باز هم شما را به اوج بدبختی می کشاند، گفتند: این بدترین همنشین در زمین است، فرمود به خدا سوگند آن همنشین همان نفس شماسست.) «روایت مسلم»

نفس بشری به طور طبیعی به شهوت رانی تمایل دارد، مگر کسانی که آن را تربیت کرده باشند و از دستور دادن به خراب کاری، به دستور دادن به نیکوکاری تغییر داده باشند و نفس اماره را به نفس لواحه تبدیل نموده باشند که شخص را در اموری که او را از رضایت خداوند دور می کند ملامت قرار می دهد.

۲- نفس لوامه (سرزنش گر)

خداوند می فرماید:

{وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ} یعنی: و به نفس لوامه سوگند یاد می کنم (که حتما در روز قیامت زنده خواهید شد). ۲/ قیامت

«قره بن خالد» به نقل از حسن بصری درباره ب این آیه می فرماید: «به خدا سوگند مومن را نمی بینم مگر این که نفس خود را پیوسته سرزنش می کند: چرا این کلمه را گفتم؟ چرا این غذا را خوردم؟ منظور و مقصود از این وسوسه ی نفس چه بود؟ ... اما فاجر و بدکار، گناه را انجام می دهد و هیچ گاه نفس خود را مورد عتاب و سرزنش قرار نمی دهد.»

مومن همیشه نفس خود را از هر گونه وابستگی هایی که وی را از رسیدن به بهشت باز می دارد، پاک می گرداند. امام مجاهد آن را این گونه توصیف می کند:

«نفس لوامه انسان را به خاطر آن چه که از دست رفته مورد ملامت قرار می دهد و بر فرصت از دست رفته پشیمان می شود و در یرایر شر، این گونه خود را ملامت و سرزنش می کند: چرا آن کار را کردی؟ در برابر خیر نیز خود را این گونه محاکمه می کند: چرا خیر بیشتری را انجام ندادی؟» و همیشه گذشته ی نزدیک و دور و گناهانی را که در آن مرتکب شده به یاد می آورد و قلب خود را به خاطر آن گذشته ی سیاه مورد فشار قرار می دهد و کاملا پشیمان است از این که وقت خود را در انجام گناه و رضایت غیر خدا سپری نموده است. همیشه پشیمان است از این که نفس را تسلیم فریب کاری های شیطان نموده است، او همیشه در حال محاسبه ی نفس خود می باشد؛ لذا چنین نفسی حساس و زنده است و حسن و قبح را احساس می کند.

نفس لواحه همیشه شر نفس خود را احساس می کند و همیشه حساس و بیدار می ماند مبادا نفس او را غافل گیر کند. او هر صبح گاه و شام گاه و قبل از آن که به بستر خواب برود می گوید:

«قُلْ أَللَّهُمَّ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَ مَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَ شَرِّكَ» یعنی: (ای خدایی که عالم به پیدا و پنهان هستی! ای خدایی که خالق آسمان ها و زمین و خدای همه چیز هستی! گواهی می دهم که جز تو هیچ فرمانروا و فریاد رسی وجود ندارد، پس من از شر نفس خود و شر شیطان و پیروان آن، به تو پناه می برم.) «روایت بخاری و مسلم و احمد»

۳- نفس مطمئنه

خداوند می فرماید:

{يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ* ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً* فَادْخُلِي فِي عِبَادِي* وَادْخُلِي جَنَّاتٍ} یعنی: ای نفس به آرامش رسیده (و مطمئنه)! به سوی پروردگارت بازگرد در حالی که تو از او (خدا) خوشنود هستی و او (خدا) از تو راضی است. پس در زمره ی بندگان من در آی و به بهشت من داخل شو. ۲۷- ۳۰ / فجر

امام قرطبی می فرماید: «نفس مطمئنه، یعنی نفس آرام و به یقین رسیده؛ نفسی که یقین دارد خداوند پروردگار اوست و در برابر او تسلیم و خاضع است.»

مجاهد می فرماید: «نفس مطمئنه، نفسی است که به قضای الهی راضی است و می داند آن چه به او نرسیده است، مقدر نبوده است که به او برسد، و آن چه به او رسیده است، مقدر نبوده که به او نرسد.»

امام حسن بصری می فرماید: «خداوند بزرگ هر گاه بخواهد روح بنده ی مومن خود را قبض کند، آن روح به خدا اطمینان و اعتماد دارد.»

چرا این گونه نباشد در حابی که او همیشه هر سخنی را که می گوید و هر گامی را که بر می دارد و هر لحظه ای از زندگی اش را مورد محاسبه قرار می دهد، چون این ملامت همیشگی، مسیر او را تنظیم خواهد کرد، تا در جاده ی مستقیم قرار گیرد و حرکت نماید و طوفان فتنه و زیبایی دنیا و سختی امتحان و تزیین و زیبا جلوه دادن شیطان، او را نفرینند و در او تاثیر نگذارند و او با ایمان و یقین به تقدیر الهی و تسلیم و خضوع در برابر اراده ی او، در مقابل همگی آن ها پوزخند می زند.

سید قطب رحمه الله درباره نفس مطمئنه می فرماید: « در سختی و ناراحتی و آسایش و آرامش و در فقر و غنی، آرامش و اطمینان داشته باشد. نفس مطمئنه شک به خود راه نمی دهد و هرگز منحرف نمی شود و در مسیر حرکت نمی لغزد و در روز پر خطر و ترس و هراس، هیچ ترسی به خود راه نخواهد داد.»

هر گاه مردم بترسند و بهراسند و تاب مقاومت نیاورند، او همیشه همانند کوه محکم، ثابت و استوار است و نمی توانند او را تغییر دهند؛ زیرا اطمینان و آرامش همه ی وجود او را در بر گرفته است.

(ب) ویژگی های نفس انسان

نفسی که خداوند آن را در وجود ما به ودیعت نهاده، ویژگی های زیادی دارد و گاه در یک زکان چندین صفات متعدد و متضاد در او جمع می شوند؛ ولی آن چه که شرعا مطلوب

است، این است که باید مسلمان نفس خود را بر ویژگی های خوب تربیت کند و از ویژگی های مذموم پاک نماید؛ برخی از این ویژگی ها عبارتند از:

۱- دوگانگی در نفس انسان

خداوند می فرماید: {وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا* فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا* قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا* وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا} یعنی: و سوگند به نفس و آن که سامانش داد. پس به آن تبهکاری و پرهیزکاری اش را الهام نمود. در حقیقت، رستگار گردید آن کس که آن را پاک نمود. و ناامید و محروم گشت آن کس که آن را آلوده ساخت. ۱۰-۷ / شمس

نیروی اختیاری که خداوند آن را در نهان ما قرار داده است، انسان را قادر می سازد که کار خیر و شر را انجام دهد و انسان در روز قیامت طبق این اختیار محاسبه می شود. پس این نفس توانایی تغییر به سوی خیر و شر را دارد و این بستگی به مقدار تلاش انسان برای تغییر دارد، تغییر به سوی بهترین حالت «تزکیه» و به بدترین حالت «تدسیه» نام دارد؛ بر این اساس است که خداوند می فرماید:

{وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ} یعنی: و هر چه از شر به تو رسد از توست. ۷۹ / نساء

کسی که ادعا کند او نمی تواند کار خیر را انجام دهد و از شر دوری جوید، دروغ گفته است؛ ریزا خداوند این استعداد و توانایی را در او آفریده و تصمیم در دست انسان است که راه خیر را انتخاب کند یا راه شر. این دوگانگی در نفس بشرس یک اصل است و ویژگی مستقلی به شمار نمی آید.

۲- توانایی انجام تکلیف

خداوند می فرماید: {لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا} یعنی: خدا هیچ کس را جز به اندازه ی توانش مکلف نمی کند. ۲۸۶/ بقره

وقتی که خداوند این استعداد را در نفس بشر ایجاد کند که بتواند کار خیر و شر را انجام دهد، این قدرت و توانایی را نیز در او آفریده که بتواند آن کار خیری که به آن فرمان داده است، انجام دهد.

ابن کثیر می گوید: «یعنی خداوند، هیچ کس را مافوق طاقتش مکلف نخواهد کرد و این از سر محبت و لطف خداوند نسبت به بندگانش سرچشمه می گیرد، ... و این فرموده ی خداوند متعال که:

{وَإِنْ تُبْدُوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبْكُمْ بِهِ اللَّهُ} یعنی: اگر آن چه را که در دل هایتان دارید آشکار سازید یا پنهان بدارید، خدا شما را به (خاطر) آن محاسبه می کند. ۲۸۴/ بقره

یعنی خداوند هر چند که انسان را به خاطر آن چه که در دلش گذشته محاسبه می کند، ولی او را در برابر آن چه که توانایی دفع آن را نداشته است، محاسبه نمی کند، همانند وسوسه ی نفس و سخن دل و احساسات قلبی.

۳- ترغیب و آسان سازی

از جمله ویژگی های نفس این است که انسان را فریب می دهد و کار شر را برای وی آسان می کند و در یک لحظه، عاقبت آن چه را که برای انجام آن دست به کار می شود، از یادش می برد و آن را ساده می بیند و اقدام به انجام آن می کند. خداوند در داستان هابیل و قابیل می فرماید:

{فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ} یعنی: پس نفس (سرکش) او قتل برادرش را برای وی آسان کرد و او را کشت و از زیان کاران گردید. ۳۰/ مائده

امام قرطبی می فرماید: «یعنی نفسش آن کار را برای وی آسان و مهیا کرد و او را بدان کار ترغیب نمود و تصویر کشتن برادرش را برای او آسان جلوه داد.»

۴- آراستن

تزئین یا آراستن؛ یعنی نفس، خطا و گناه را برای فرد می آراید. زیبایی را بر چیزی قرار می دهد تا صورت حقیقی آن را تغییر دهد و نفس آن را بپذیرد...

خداوند می فرماید:

{قَالَ فَمَا خَطْبُكَ يَا سَامِرِيُّ* قَالَ بَصُرْتُ بِمَا لَمْ يَبْصُرُوا بِهِ فَقَبَضْتُ قَبْضَةً مِّنْ أَثَرِ الرَّسُولِ فَنَبَذْتُهَا وَكَذَلِكَ سَوَّلَتْ لِي نَفْسِي} یعنی: (موسی) گفت: ای سامری! هدف مهم تو از این کار چه بود؟ (سامری) گفت: من چیزی را فهمیدم که دیگران آن را نفهمیدند، پس مشتی از خاک جای پای فرستاده (خدا) برداشتم، سپس آن را (در زیور آلات ذوب شده) انداختم و این چنین نفسم این کار را برایم آراست. ۹۵-۹۶/ طه

امام قرطبی در تفسیر این آیه می فرماید: یعنی، این چه کاری است که انجام داده ای؟ چه چیز تو را به انجام چنین کاری وادار نموده است. سامری گفت: دیدم چیزی را که آنان ندیدند؛ جبریل را دیدم که بر اسب زندگی سوار بود، پس در درون وسوسه شدم که مشتی خاک از جای پای اسب او بردارم، این خاک را بر هر چیزی قرار دادم، دارای روح، گوشت و خون گردید. زمانی که قومم از تو درخواست نمودند که برای آنان معبودی قرار دهی؛ نفس ام این کار را برایم زینت داد.

واژه ی تزیین و آراستن در سوره ی یوسف علیه السلام آمده است، آن گاه که یعقوب علیه السلام فرمود: {بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْراً فَصَبْرٌ جَمِيلٌ} یعنی: بلکه نفس های (اماره ی) شما کاری (زشت) را برایتان آراسته است، پس (چاره ی) کار من صبر نیکوست. ۱۸ / یوسف

و همین عبارت را برای آنان به کار برد، زمانی که «یوسف» برادر کوچک ترش را نزد خود نگه داشت.

۵- وسوسه

وسوسه صدای پنهانی است که دیگران آن را نمی شنوند، لذا یکی از ویژگی های نفس می باشد و سخن نفس با صاحبش است. این سخن، گاه خیر و گاه شر می باشد. اگر شخص خود را در راه تزکیه ی نفس خسته کرده باشد، نفس او را به خیر دستور خواهد داد و اگر غیر از این باشد، نفس او را به کارهای شر و بد دستور می دهد.^۹

نفس و مراتب آن در قرآن و حدیث (۱)

نویسنده: دکتر نسرین توکلی

چکیده

هدف از این مقاله بررسی نفس و مراتب آن در قرآن و حدیث می باشد. و روش پژوهش کتابخانه ای است. در این مقاله تلاش می شود نظرات فیلسوفان، عارفان، علمای اخلاق و صوفیان آورده شود. و همچنین به قوای نفس که مورد بحث دانشمندان اخلاق است پرداخته شود. و در ادامه انواع نفس که مورد توجه قرآن کریم می باشد آورده شده، و همچنین به موضوع نفس در احادیث پرداخته شده است. و آنچه مورد توجه است این است که: نفس، موجودی است دارای مراتب، وجود حقیقی یگانه ولی دارای مراتب است. بنابر این نفس در پایین ترین مرتبه اش، فقط یک مرتبه از بدن بالاتر است؛ ولی بالاترین مراتب آن، حتی از اعظم ملائک نیز برتر است؛ و اگر انسان جنبه های روحانی خود را تقویت کند با فرشتگان و ارواح پاک همراه می شود. و اگر جنبه جسمانی خود را تقویت کند به حیوانات و درندگان شبیه می شود. اگر بخش روحانی بر بخش جسمانی پیروز شود، و تیرگیهای جسمانی را از خود دور کند، علم به حقایق برای او روشن می شود، و محبت حق تعالی در او آشکار و به فضایل نیک متصف می شود. و در این حالت است که نورانیت الهی بر او ظاهر می شود.

واژگان

کلیدی:

قرآن - نفس - عقل - اخلاق - عرفان

مقدمه

ورای قلب محسوس «نفسی» است که حقیقت انسان است. بعضی آن را «نفس» و بعضی «دل» و بعضی «روح» گفته اند. این نفس برای «شناخت» حق تعالی و ادراک حقایق است به

نحوی که اگر حجابی برای این نفس پیدا شود و از مشاهده ربوبیت و ادراک معقولات بماند بیمار است. و آن «حجاب» را قرآن «مرض» نامیده است.

(فی قلوبهم مرض فزادهم الله مرضا و لهم عذاب الیم بما كانوا یکذبون) (بقره/10)
در دل‌های ایشان بیماری است پس خداوند بیماری ایشان را زیاد کند و برای ایشان عذابی دردناک است بدین سبب که دروغ می‌گویند.

اما برای دفع و رفع این مرض باید چاره‌های اندیشید. و آن تمسک به علم اخلاق است و عمل به دستور اساتید فن است.

علم اخلاق، پاک ساختن نفس است از صفات رذیله و آراستن آن به ملکات جمیله، که از آن به «تهذیب اخلاق» تعبیر می‌شود.

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «عبادالله، ان من احب عبادالله الیه اعانه الله علی نفسه» ای بندگان خدا همانا بهترین و محبوبترین بنده نزد خدا، بنده‌ای است که او را در پیکار با نفس یاری داده است. (امام علی علیه السلام، دشتی، 1380، خطبه 1/87، 147)

و میتوان گفت نفس در پایین ترین مرتبه خود تنها مشغول پرداختن به بدن است، و توجه چندانی به عالم ملکوت و امور معنوی ندارد، لذا تمام کوشش آن، این است که خواسته های مادی انسان را برآورده سازد؛ لذا نفس را در این مرتبه، نفس اماره می‌نامند؛ یعنی نفسی که به امور پست و صرفاً دنیایی امر می‌کند؛ اگر مرتبه نفس از این حد فراتر رفت، توجه او به عالم ملکوت و معنویات، بیشتر می‌شود؛ در این حالت، توجه نفس، گاهی به عالم ماده و امور مادی است و گاه نیز توجه به عالم ماده را کم کرده و به عالم ملکوت و معنویات نیز توجه می‌کند؛ که در این صورت نفس، خود را از اینکه توجهش تماماً به عالم ماده است سرزنش و ملامت می‌کند؛ لذا از این مرتبه ی نفس، به نفس لوّامه، یعنی نفس ملامت کننده تعبیر می‌شود. هر چه مرتبه نفس بالاتر رود این حالت لوّامه بودن نیز قویتر می‌شود تا جایی که توجه شخص به جنبه مادی خودش به حد اعتدال می‌رسد؛ در این حالت، نفس به مرتبه عدالت می‌رسد و شخص صاحب نفس مطمئنّه می‌گردد؛ در این

حالت نفس از هر گونه اضطراب و نگرانی رها می شود و به بالاترین مرتبه که آن بازگشت به سوی خدا و مشاهده جمال او و خوشنودی است دست پیدا می کند.

خداوند در این خصوص در قرآن کریم می فرماید:

«یا اَیَّتِهَا النَّفْسُ الْمَطْمَئِنَّةُ ارجعی الی ربک راضیه مرضیه فادخلی فی عبادی و ادخلی جَنَّتِی» (سوره فجر / 27-28) ای نفس مطمئن و دل آرام به سوی پروردگارت بازگرد که تو خشنود و او از تو راضی است و در صف بندگان خاص در آی و با خشنودی در بهشت وارد شو.

معنای لغوی نفس

نفس در لغت معنای متعدد دارد. گاهی در معانی روح و روان و جان و گاهی در معانی جسم و تن و جسد استعمال می شود. و گاهی در معانی اصل و حقیقت هر چیزی و یا خود و عین هر کسی یا چیزی به کار می رود. (دهخدا، 1384، 662)

مفهوم نفس

انسان را از دو چیز آفریده اند، یکی کالبد ظاهر است و آن را تن گویند، و دیگر باطن که آن را نفس، جان و دل گویند، و آن را به بصیرت باطن میتوان شناخت. و حقیقت انسان معنی باطن است. (غزالی، 1354، 15) تن انسان مادی و فنا پذیر است و نفس مجرد و فنا ناپذیر است.

منظور از تجرّد نفس همانا تجرّد ذاتی است نه تجرّد از لحاظ فعل، زیرا نفس از جهت فعل به جسم و آلت نیازمند است، و تعریف نفس این است که جوهری ملکوتی است که در حاجات خود بدن و اندامهای آن را به کار می گیرد. (نراقی، 1372، 43) اما خواجه نصیرالدین طوسی معتقد است که نفس انسانی غیر حواسّ جسمانی است بلکه شریفت‌تر از آن و در ادراک کاملتر از آن است. (طوسی، 1369، 53)

اغلب فیلسوفان همچون همه عارفان و تمام ادیان الهی، انسان را دارای دو بعد «مادی» و

«غیرمادی» دانسته اند. نفس که یکی از تعابیر بعد غیرمادی آدمی است، از نظر این فیلسوفان امری بسیط است که در عین بساطت و وحدتی که از آن انتزاع می شود، مجموعه‌ای از تواناییها را دارا است که از آن با عنوان «قوای نفس» نام برده اند. به این ترتیب، وجود قوای متعدد نفس با بساطت و وحدت آن، ناسازگار نیست، چرا که این کثرت قوا از مراتب گوناگون نفس بسیط آدمی انتزاع می شود. و این شکلی از وحدت در عین کثرت است. از آن جمله میگوید: «فالنفس مع وحدتها تتضمّن جميع القوای المدرکه و المحرکه...» (صدر المتألهین، 1410، 149) پس نفس با یکپارچگی و وحدتی که دارد، همه قوای مدرکه (درک کننده) و محرکه (به حرکت درآورنده) را در بر دارد. نفس در عین وحدت و یکپارچگی اش، دارای تمام نیروها و تواناییهای متعدد خود است. پیشوایان و بزرگان صوفی به تدریج طریقه مخصوص برای ریاضت و تربیت اخلاقی و پرورش روح سالک ترتیب دادند. که اساس آن این است که در انسان عنصر بد و فاسدی هست که عبارت از روح شهوانی و خور و خواب او است و این عنصر بد که مایه هوی و هوس و شهوت است «نفس» نامیده می شود.

مفهوم نفس در قرآن

کلمه نفس در آیات قرآن 61 بار تکرار شده است و دارای معانی گوناگون میباشد. بعضی مفسرین میگویند: نفس دارای سه معنی است، یکی به معنی روح، دوم به معنی تأکید و سوم به معنی ذات و اصل.

در قاموس قرآن آمده است نفس در قرآن در 5 معنی به کار رفته است.

1- به معنای روح، مانند «الله یتوفی الانفس حین موتها...» (زمر/42) خداوند ارواح را هنگام موت از ابدان میگیرد.

2- به معنای ذات و شخص مانند «و اتقوا یوما لاتجزی نفس عن نفس شیئا» (بقره/48) بترسید از روزی که کسی از کسی کفایت نمیکند.

3- به معنی تمایلات نفسانی و خواهشهای وجود انسان و غرایز او مانند «و ما ابری نفسی ان النفس لاماره بالسوء...» (یونس/53) و من نفس خود را تبرئه نمیکنم که نفس بسیار به بدی فرا میخواند.

4- به معنای قلوب و باطن، مانند «واذکر ربک فی نفسک تضرعاً و خفی» (اعراف/205) پروردگارت را در قلب خود از روی تضرع و خوف یاد کن.

5- به معنای بشر اولی مانند «خلقکم من نفس واحده ثم جعل منها زوجها» (انعام/98) شما را از یک نفس آفریده، آنگاه از آن نفس، زوج آن را قرار داد. (قریشی، 1376، ج 7، 94 - 96)

پس نفس در قرآن کریم دارای چند معنا است، اما «نفسی» که اینجا مورد نظر است، نفس در معنای هوی و خواهشهای نفسانی است.

چنانکه گفته شده است که لفظ نفس جامع قوّت خشم و شهوت در آدمی است. (غزالی، 1352، 16)

قوای نفس

قوای عاقله، شهویه، غضبیه، و وهمیه (قوای محرکه) که موضوع بحث دانشمندان اخلاق است و در شمار مباحث مهم علم اخلاق و حکمت عملی جای میگیرد و نیز توانایی احساس، تخیل، توهم و تعقل (قوای مدرکه) که مورد گفت و گوی فیلسوفان و در مباحث حکمت نظری، همه از تواناییهای نفس آدمی است.

البته برخی از این قوا در مرتبه دانی نفس و برخی در مرتبه عالی آن قرار گرفته است. برای مثال قوه غضبیه و شهویه به مرتبه حیوانی نفس آدمی مربوط می شود، ولی قوه عاقله، به مرتبه عالی نفس آدمی ارتباط دارد، همچنین احساس تخیل و توهم، به «ناطقیت» که فصل حیوانیت او است. در حالی که تفکر به «ناطقیت» که فصل انسانیت او است مربوط می شود. اگر قوه عاقله بر سایر قوا غالب شود، و همه را مقهور و مطیع خود گرداند، البته

تصرف و افعال جمیع قوا بر وجه اصلاح و صواب خواهد بود، و انتظام در امر مملکت نفس و نشأه انسانیت حاصل خواهد گردید، و از برای هر یک از قوا، تهذیب و پاکیزگی به هم خواهد رسید، و هر یک را فضیلتی که مخصوص به آن است حاصل خواهد شد. (نراقی، 1378، 59) اما نیروی عاقله حقایق را درک می کند و به نیکی فرمان می دهد و از زشتی باز می دارد. نیروی غضبیه موجب کارهای می شود که درندگان انجام می دهند، و قوه شهویه کارهای حیوانات را انجام می دهد و قوه وهمیه انواع مکر و حيله های شیطانی را به کار میبرد.

از نظر افلاطون نفس دارای سه قوه است. قوای برتر و آن «عقل» است و دو قوه فروتر از آن، یکی قوه غضبیه که مرکز آن قلب است، و دیگری قوه شهویه که مرکز آن بطن است. شرط اساسی در سعادت نفس، آن است و سلامت نفس جز به توازن قوای آن و سیطره عقل بر شهوات ممکن نگردد و تنها در این صورت است که نفس به آن طینت و در نهایت طمأنینه و سعادت خواهد رسید. (فروغی، 1366، ج 1، 6) قوای عقلانی نفس عالیتترین رکن نفس است و غیر فانی و شبیه لاهوت است و ده قوه دیگر فناپذیر هستند. البته هر یک از قوا فایدهای دارند. قوه شهویه ادامه حیات را تضمین می کند. قوه غضبیه زیاده روی قوای شهوی و شیطانی را کنترل می کند.

فضیلت و سعادت وقتی برای انسان پدید میآید که هر یک از قوا به وظیفه خود عمل نمایند و شقاوت وقتی است که اینها از حد خود تجاوز نمایند یا به افراط و تفریط کشانده شوند.

در تفسیر تسنیم آمده است: انسان موجودی تک بعدی نیست تا مانند حیوان فقط با شهوت و غضب یا مانند فرشته تنها با تسبیح و تقدیس حیاتش تداوم یابد، بلکه او هم دارای قوای طبیعی و حیوانی و هم دارای قوای روحانی و الهی است که از اولی به «نفس» و از دومی به «عقل» تعبیر می شود و همواره در درون او بین دو جناح عقل و نفس درگیری است. عقل و نفس، دو مرتبه از مراتب حقیقت آدمی است. (جوادی آملی، 1378، ج 2،

امام علی علیه السلام می فرمایند: عقل تبهکاران اسیر هوای نفس آنها است. «و کم من عقل اسیر تحت هوی امیر» (امام علی علیه السلام، دشتی، 1380، حکمت 2/211، 674)

غضب و شهوت ممکن است جنود رحمانی باشند و موجب سعادت و خوشبختی انسان گردند، اگر آنها را تسلیم عقل سلیم و انبیاء عظیم الشان نمایی. و ممکن است از جنود شیطانی باشند، اگر آنها را سر خود گردانی و «وهم» بر آن دو قوه با اطلاق عنان حکومت دهی، پس هر نفسی که با قوانین الهیه و موازین عقلیه ملکات، خود را تطبیق کرد، سعید است و از اهل نجات می باشد. (امام خمینی، 1376، 16-17)

در واقع منبع تمام خیرات و خوبیها و منشأ تمام شرور و بدبختیها نفس انسان است. اگر چشم دل انسان باز شود و به حقیقت پی ببرد و به معایب نفس خود آشنا شود و اخلاق نفسانی خود را تبدیل به احسن کند آن وقت هر چیزی را به جای خود می شناسد و به وظیفه عمل می کند.

وظیفه و دستور واجب و لازم این مرتبه عبارت است از: سیر و حرکت از بندها و عادات حاصل از طبیعت، به وسیله امتثال اوامر و نواهی پروردگار، در تمامی حرکات و سکنتات، قولاً و فعلاً تا در سایه آن به اعتدال کامل دست یافته، نفس از تمایلات و اشتغالات به اطراف و امور بدنی دست بردارد. (یثربی، 1374، 467)

حضرت امیرالمومنین علیه السلام می فرماید که: «حق سبحانه و تعالی - مخصوص گردانید ملائکه را به عقل، و ایشان را بهره از شهوت و غضب نداد. و مخصوص ساخت حیوانات را به شهوت و غضب و آنها را از عقل بی نصیب کرد. و مشرف گردانید انسان را به همه اینها، پس اگر شهوت و غضب را مطیع و منقاد عقل گرداند، افضل از ملائکه خواهی بود، زیرا که خود را به این مرتبه رسانیده با وجود منازعه، ملائکه را منازع و مزاحمی نیست. (المجلسی، ج 6، 299) (نراقی، 1378، 54)

البته تسخیر بدن و نفس در تحت رایت ایمان امکان پذیر است، که مبین احکام آن فقه جوارح و فقه نفس است. و معلم فقه نفس، عقل است. (الطباطبایی النجفی، 1370، 139 -

بنابراین کسی که عقل داشته باشد، و با نفس خود دشمن نباشد، باید قوای عقلیه خود را غالب سازد، و وقت خود را در بدست آوردن صفات جمیله صرف نماید. و مگر به اندازه ضرورت در پی شهوات نفسانی و جسمانی نباشد. و از نظر فارابی هم عمل پسندیده و نیکو عملی است که در حد اعتدال باشد، زیرا افراط و تفریط هم برای نفس و هم برای جسم مضر است. فارابی در مورد رعایت حد اعتدال میگوید: «این کار به زمان آن عمل، مکان آن و شخصی که آن عمل را انجام می دهد و هدف او و وسایلی که به کار میگیرد، و به خود عمل، بستگی دارد. یعنی در همه این امور باید حد اعتدال رعایت شود». (مجلسی، 1403، ج 70، 163)^{۱۰}

انواع نفس از دیگاه علامه مصباح یزدی

نفس و تزکیه آن

(نفس و انواع آن (امّاره، لوّامه، مطمئنّه

آیا «نفس» با «عقل» تفاوت دارد؟ آیا در ما دو وجود مستقل، یکی به نام «نفس» و دیگری به نام «عقل» وجود دارد؟ جنگ بین «نفس» و «عقل» به چه معنا است؟

آیا ما یک نفس داریم یا چند نفس؟ «نفس امّاره به سوء» یعنی چه؟ «نفس لوّامه» چیست؟ «نفس مطمئنّه» کدام است؟ آیا اینها سه وجود مستقل و هر سه نیز غیر از «عقل» هستند؟ جنگ «عقل» با کدام یک از این سه «نفس» است؟

اصولاً خود «نفس» چیست؟ آیا «نفس» غیر از «خود» است؟ آیا «ما» وجودی داریم و «نفس» مان وجودی دیگر؟ آیا ما یک «خود» الهی داریم و یک «خود» شیطانی؟ «خود» الهی با «خود» طبیعی چه تفاوتی دارد؟

اینها و برخی مباحث دیگر در همین زمینه، مسایلی هستند که به آنها می‌پردازیم

کلمه «نفس» نیز مانند «تزکیه» واژه‌ای عربی است که معادل آن در فارسی، «خود» و گاهی «من» به کار می‌رود. این واژه در قرآن به صورت‌های

مختلفی استعمال شده است. چیزی که به آن «نفس» گفته می‌شود همان «هویت» انسان است و چیزی جدای از آن نیست. ما چند موجود نیستیم، بلکه «یک» انسان هستیم و «یک» هویت» بیشتر نداریم. آنچه که هست «ابعاد مختلف» همین «یک» نفس و خود واحد است. نفس انسان قوه‌ای دارد به نام «عقل» که ادراکات انسان و تشخیص خوب و بد به آن مربوط می‌شود. همین نفس خواسته‌ها و گرایش‌هایی نیز دارد. اینها «دو بُعد» از «هویت» و «من» واحد» هر انسانی هستند

بُعد «خواسته‌ها و گرایش‌ها»ی انسان همان‌طور که از نامش نیز پیدا است، فقط خواستن و میل داشتن است و حد و مرز «نمی‌شناسد»؛ اما «شناخت» و «ادراک» مربوط به بعد دیگر وجود انسان، یعنی «عقل» است. بنابراین «تعارض عقل و نفس» چیزی جز رویارویی «دو بُعد» از «هویت واحد» انسان نیست

مسأله در مورد «نفس امّاره به سوء»، «نفس لوّامه» و «نفس مطمئنّه» نیز از همین قبیل است. ما بیش از «یک نفس» نداریم. آنچه تغییر می‌کند، زاویه دید و لحاظی است که برای نفس در نظر می‌گیریم؛ حالات مختلف همین نفس واحد است. نفس انسان فطرتاً طالب کمال است و گرایش به کمال دارد

اما کمال انسان مسیر مشخصی دارد که اگر انسان از آن مسیر تخلف و تخطی کند به کمال نمی‌رسد. انسان اگر در طی مسیر تکامل اشتباه کرد و به اشتباه خود نیز واقف شد، پشیمان می‌گردد و خود را ملامت می‌کند که چرا چنین کرده است. این ملامت گری، وصف و حالت جدیدی است که برای نفس انسان حاصل می‌شود، نه آن که نفس دیگری غیر از آن نفسی که طالب کمال بود در او پیدا شود. نفس لوّامه که در قرآن کریم آمده چیزی بیش از این نیست ⁽¹⁾ است،

قیامه (75)، 1. 2

نفس امّاره «چیزی غیر از این نیست که انسان خواسته‌هایی دارد که اگر تعدیل و «کنترل نشود به طغیان و فساد می‌انجامد. اصل آن خواسته ممکن است چیز بدی نباشد، اما اگر جلوی آن باز گذاشته شود موجب تباهی انسان می‌شود

برای مثال، میل به غذا خوردن به خودی خود چیز بدی نیست، اما اگر کنترل نشود سر از افراط و طغیان در می‌آورد. اگر چنین شد، می‌گوییم نفس، امّاره به سوء شده است. همه افعال انسان همین طور است. غذا خوردن، آمیزش کردن، سخن گفتن، تفریح کردن و... وقتی از مرز معقول خود تجاوز کند، با خواسته‌های الهی و معنوی و کمال نهایی انسان تضاد پیدا می‌کند.

نفس آن گاه امّاره به سوء می‌شود که حد و مرز را رعایت نکند. تعیین حد و مرز نیز با تشخیص و حکم عقل و شرع انجام می‌شود

این که انسان گاهی بر خلاف حکم و تشخیص عقل خود رفتار می‌کند نشانه آن است که «اراده» و «اختیار» دارد و می‌فهمد خوب و بد کدام است، انتخاب هر یک از آن دو، بسته به

اراده و اختیار خود او است. صرف تشخیص خوب، انسان را مجبور به اقدام نمی‌کند، چنان‌که صرف تشخیص بد او را به دوری و اجتناب وای نمی‌دارد.

کمال انسان در گرو آن است که خواهش‌ها و میل‌های آن تحت رهبری و راهنمایی نور عقل در آید. اگر بتواند حالت توجه به تشخیص عقل و تمکین در برابر آن و مهار خواسته نفس را در خود تقویت کند، آن‌گاه می‌تواند به کمال مطلوب خود، که همان قرب به خدای متعال است، دست پیدا کند. اگر این حالت در اثر تکرار و استمرار در انسان به صورت «ملکه» در آید و ثبات پیدا کند، آن‌گاه نفس به اطمینان و آرامش می‌رسد و انسان بدون هیچ اضطرابی، با قلبی مطمئن آماده سفر آخرت می‌گردد. این همان «نفس مطمئنه» است.

نفس مطمئنه چیزی غیر از همان من و روح انسانی نیست که این مراتب را گذرانده، خطر‌ها را پشت سر گذارده و با رسیدن به درجات عالی تکامل، ملکات فاضله در آن راسخ گردیده و حالت ثبات و اطمینان پیدا کرده و پیوسته ملازم و تابع عقل است.

(نفس طبیعی (حیوانی) و نفس قدسی (الهی)

مطلب دیگر این است که می‌گویند، دو نوع نفس وجود دارد: نفس طبیعی و حیوانی، و نفس قدسی و الهی. نفس طبیعی و حیوانی انسان گرایش به مادیات، گناه و چیزهای پست و منفی دارد. در مقابل، نفس قدسی و الهی همان است که گرایش‌های متعالی، نظیر میل تقرب به خدا، حس نوع دوستی، ایثار و فداکاری و... به آن نسبت داده می‌شود. این نفس **وَنَفَخْتُ**: همان روح پاک الهی است که در کالبد انسان دمیده شده است؛ آن‌جا که فرمود این دو نفس پیوسته در درون انسان در تضاد و ستیزند ⁽¹⁾. **فِيهِ مِنْ رُوحِي**

استعمال نفس در «نفس حیوانی» و «نفس الهی» ضرورتاً به این معنا نیست که ما در وجود خود دو نفس داریم که مدام با یکدیگر در ستیزند و هرکدام گاهی بر دیگری غلبه می‌یابد.

«من» همان طور که گفتیم، ما یک موجود بیشتر نیستیم و یک روح، یک نفس و یک بیشتر نداریم. آنچه که هست این است که این «من واحد» تمایلات، گرایش‌ها، ابعاد و نیازهای مختلفی دارد. از آن‌جا که انسان مرکب از جسم و روح است، این تمایلات و نیازها نیز برخی مربوط به جسم و برخی مربوط به روح هستند. آن‌گاه خود این نیازها گاه با هم تزاخم پیدا می‌کنند. انسانی را فرض کنید که هم گرسنه

حجر (15)، 1. 29.

است و غذا می‌خواهد، و هم پولی برای تهیه غذا ندارد، در عین حال می‌خواهد شخصیتش هم محفوظ بماند و پیش کسی دست نیاز دراز نکند. اگر بخواهد شکمش را سیر کند، چون پول ندارد مجبور است اظهار حاجت کند و شخصیت خود را بشکند. اگر بخواهد شخصیتش را حفظ کند، باید گرسنگی را متحمل شود. این تعارض میان یک نیاز جسمی و یک خواسته روحی است.

اما این تعارض‌ها دال بر وجود دو «من» و دو «روح» حیوانی و الهی در انسان نیست؛ بلکه یک «من» و یک «روح» است که دو نوع گرایش، خواسته و نیاز دارد.

منظور از دشمنی نفس و عقل تضادی است که بین تشخیص عقل و گرایش‌های کنترل نشده و کاملاً رها گردیده انسان وجود دارد. تمایلات انسان حد و مرز نمی‌شناسد و فقط به دنبال این است که هرچه بیشتر و سریع‌تر اشباع و ارضا شود؛ اما اقتضای تشخیص و راهنمایی عقل، رعایت برخی محدودیت‌ها و نگاه داشتن جانب احتیاط و سرعت نگرفتن است. این‌جا است که می‌گوییم عقل و نفس با هم می‌ستیزند.

مراد از تزکیه نفس

تزکیه نفس یعنی مراقب آفت‌های نفس بودن. نفس به مانند نهالی است که باغبان آن را می‌کارد. او وقتی نهالی را غرس کرد، شب و روز از آن مراقبت می‌کند. نفس نیز همین‌گونه است. انسان باید از نفس خویش آفت‌زدایی کند. علمای اخلاق به این کار «تخلیه» می‌گویند؛ یعنی انسان باید خود را از آفات تخلیه کند و آنها را از صفحه ضمیر و نفس خود بیرون بریزد.

در مرحله بعد و پس از تخلیه، باید مراقب باشد آن‌چه را که برای سلامت نفس و رشد آن مفید است جذب کند.

مَرکب روح، جسم است. روح تا در این دنیا است، باید با کمک این جسم به سوی مقصد حرکت کند. از این رو، از باب مقدمه، بحث آفت‌زدایی و همچنین جذب نیرو و انرژی در مورد جسم هم مطرح است. باید مراقب جسم هم بود تا سالم بماند. مرکب بیمار و بی‌حال نمی‌تواند راکب را به مقصد برساند. در این‌جا روح راکب است و جسم مرکب. برای به مقصد رسیدن راکب باید مراقب بهداشت و سلامت و انرژی جسم هم باشیم. اگر سوار بر ماشین به سوی مقصدی حرکت می‌کنید، باید مراقب سلامت ماشین هم باشید، و گرنه از رفتن باز خواهید ماند. اگر نیاز به تعمیر پیدا کرد باید آن را تعمیر کنید. اگر بنزین می‌خواهد باید در باک آن بنزین بریزید. اگر چرخ آن پنچر شده، باید آن را تعویض کنید. اگر این کارها را انجام ندهید خود نیز نمی‌توانید به مقصد برسید.

اما آفت نفس چیست و غذا و انرژی لازم برای حرکت آن کدام است؟

عامل و «مانع» رشد نفس»

و توجه به معنویات «یاد خدا» و مایه حیات و رشد و تغذیه آن «گناه» آفت نفس است. قرآن می‌فرماید خدا و پیامبر شما را به چیزی می‌خوانند که حیات شما در آن

اجابت کنید خدا و رسول را آن ⁽¹⁾ اِسْتَجِیْبُوا لِلّٰهِ وَ لِلرَّسُولِ اِذَا دَعَاکُمْ لِمَا یُحْیِیْکُمْ؛ است
 انذار پیامبر برای کسی. هنگام که شما را به چیزی می خوانند که شما را زنده می گرداند
 تا بیم ⁽²⁾ لَیُنْذِرَ مَنْ کَانَ حَیًّا؛ مفید است که قلب و دلش حیات داشته باشد؛ چرا که فرمود
 انذار برای کسی است که زنده باشد؛ نه زنده جسم، که زنده روح. دهد آن را که زنده است
 و جان.

انفال (8)، 24. 1.

یس (36)، 70. 2.

تزکیه نفس که موجب حیات نفس و صفای باطن می گردد به اندازه ای اهمیت دارد که
 خداوند قبل از بیان آن، یازده قسم یاد می کند. در هیچ کجای قرآن نداریم که برای بیان
 مطلبی یازده قسم خورده باشد. جز در همین یک مورد و این نشان از اهمیت بالای این
 بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ. وَ الشَّمْسِ وَ ضُحَاهَا. وَ الْقَمَرِ اِذَا تَلَّاهَا. وَ النَّهَارِ اِذَا
 جَلَّاهَا. وَ اللَّیْلِ اِذَا یَغْشَاهَا. وَ السَّمَاءِ وَ مَا بَنَاهَا. وَ الْاَرْضِ وَ مَا طَحَاهَا. وَ نَفْسٍ وَ مَا سَوَّاهَا.
 قسم به خورشید و روشنی آن؛ و قسم به ماه ⁽¹⁾ فَالْهَمَّهَا فُجُورَهَا وَ تَقْوَاهَا. قَدْ اَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا؛
 آن گاه که به دنبال آن آید؛ و قسم به روز آن گاه که زمین را روشن سازد؛ و قسم به شب
 وقتی که عالم را در پرده سیاهی کشد؛ و قسم به آسمان و آن که آن را بنا کرد؛ و قسم به
 زمین و آن که آن را گستراند؛ و قسم به نفس و آن که آن را نیکو ساخت؛ پس خیر و
 شرّش را به آن الهام کرد؛ [که] هر کس آن [نفس] را پاکیزه ساخت قطعاً رستگار شد.

اگر طالب رستگاری و نجات هستی، راه آن «تزکیه نفس» است. تزکیه نفس به چه
 حاصل می شود؟ به این که آفت ها را از آن جدا کنی، وسایل تغذیه اش را فراهم سازی و با
 اُذْکُرُوا: تمرین و تکرار، آن را قوی و توانا نمایی. تمرین نفس چیست؟ ذکر خدا؛ که فرمود

خدا را یاد کنید، یادی بسیار؛ و صبح و شام او را ⁽²⁾اللَّهُ ذِكْرًا كَثِيرًا. وَ سَبَّحُوهُ بُكْرَةً وَعَشِيًّا؛
به پاکی بستایید

چرا در یک شبانه روز به یک نماز بسنده نکرد و فرمود پنج نماز بخوانید؟ چون
می‌خواست ذکر خدا تمرین و تکرار شود؛ و نماز ذکر خدا است

هر کس در هر کار و زمینه‌ای بخواهد به جایی برسد و مهارت و مقامی

شمس (91)، 1-9.

احزاب (33)، 41-42.

کسب کند، باید تمرین و تکرار داشته باشد. اگر کسی بخواهد در یک رشته ورزشی
قهرمان شود، باید به تمرین‌های سخت و فشرده بپردازد. هر قدر آرزوی مقامی بالاتر را
داشته باشد به همان میزان باید بر تلاش و تمرین خود بیفزاید. تزکیه نفس و نیل به
کمالات انسانی نیز از این قاعده کلی مستثنا نیست.

جان آدمی به تزکیه زنده می‌گردد؛ و تزکیه نیز با یاد خدا و دوری از گناه حاصل
می‌شود؛ و آن نیز نیاز به تمرین و تکرار دارد؛ و مسیر خاص تزکیه نفس و تکامل روح
انسانی را خدای متعال به فضل خودش از طریق انبیا در اختیار ما قرار داده است

تکامل و تنازل نفس

رشد و تباهی نفس

این که نفس چگونه رشد می کند، یا چگونه آفت زده و فاسد می گردد، امری حسّی نیست که ما مثلاً آن را با چشم ببینیم. رشد و لاغری جسم و صحت و مرض آن برای ما محسوس است، اما صحت و مرض روح و نفس، و صلاح و فساد آن را با حس ظاهر نمی توان ادراک کرد. آنان که به درجاتی از

تکامل نفس دست یافته اند، درمی یابند که رشد نفس و کامل شدن آن به چه معنا است. قرآن می فرماید نفس شما نیز - همانند جسم - پاکیزگی و آلودگی دارد. هر کس آن را پاکیزه گرداند، نفس او رشد می کند، تکامل می یابد و به فلاح می رسد؛ همانند دانه ای که ابتدا جوانه ای کوچک می زند و می تواند با مراقبت و رسیدگی تبدیل به درختی تناور شود که هر سال صدها و هزاران میوه به بار آورد. هر کس نیز نفس را آلوده سازد، نفس او فاسد و ضایع می گردد؛ مانند نهالی که در اثر عدم رسیدگی، گرفتار آفت گردیده، خشک می شود و از بین می رود.

گاهی نفس به مرحله ای می رسد که نه تنها میوه و ثمری ندارد، که از درون آن آتش **فَاتَّقُوا النَّارَ الَّتِي وَقُودُهَا**: زبانه می کشد. قرآن کریم می فرماید

این آتشی است که برای **از آتشی بترسید که آتش زنه آن، انسان ها هستند** ⁽¹⁾ **النّاس؛** افروختن آن لازم نیست هیزم و آتشی از بیرون بیاورند، هیزم و آتش آن خود انسان ها هستند!

حقیقت تکامل نفس

تا انسان خود به مراحل از تکامل نفس دست نیابد، نمی‌تواند حقیقت معنای رشد و تکامل نفس را درک کند. شبیه این مسأله در امور حسی، افرادی هستند که برخی از حواس را از اصل خلقت ندارند. کسی که کور مادرزاد به دنیا آمده، مفهوم رنگ را درک نمی‌کند.

اگر بخواهیم از راه توصیف، چیزی را برای کسی معلوم داریم، باید دست کم نمونه و مشابهی هرچند ضعیف از آن را قبلاً خودش درک کرده باشد، وگرنه از توصیف ما چیزی دستگیرش نخواهد شد. مسأله تکامل نفس نیز همین گونه است. اگر کسی هیچ مرتبه و نمونه‌ای از کمال نفس را درک و لمس نکرده باشد، اگر هزاران بار نیز از پرواز روح و سیر آن در ملکوت و تقرب آن به خداوند برایش بگویند، چیزی نخواهد فهمید. ممکن است این الفاظ برایش زیبا باشد، ولی قطعاً از حقیقت آنها چیزی سر در نخواهد آورد.

برای بسیاری ممکن است «لذت انس با خدا» هیچ معنایی نداشته باشد. کسی هم ممکن

وَأَسْتَغْفِرُكَ مِنْ كُلِّ لَذَّةٍ بِغَيْرٍ: است آن‌چنان شیرینی این لذت را چشیده باشد که بگوید! خدا یا از هر لذتی غیر از لذت ذکر تو استغفار می‌کنم⁽²⁾ ذِکْرِی؛

بقره (2)، 24.

مفاتیح الجنان، مناجات خمس عشرة، مناجات الذاکرین 2.

قرآن سعی می‌کند با مطرح کردن یک سلسله مفاهیم و لذت‌هایی که برای انسان‌ها آشنا است، آنان را به سوی بهشت و تحصیل سعادت اخروی و قرب الی الله سوق دهد.

«نفس و «قرب الی الله

مفهوم «قرب الی الله» که در این قبیل بحث‌ها بسیار به کار می‌رود نیز چنین مفهومی است. برای تبیین و تفهیم یک حقیقت معنوی، از مفاهیم و الفاظی که دالّ بر امور مادی و حسی است استفاده شده است. «قرب» و «بعد» و دوری و نزدیکی، در امور حسی و مادی معنا دارد. اما از باب توسعه در معنا، همین مفهوم را در قرب و بعد معنوی نیز به کار می‌برند؛ مثلاً وقتی می‌گوییم، فلانی به رییس جمهور نزدیک است، منظورمان این نیست که از نظر مکانی نزدیک رییس جمهور ایستاده یا نشسته است؛ مقصود این است که با رییس جمهور دوست و صمیمی است.

در مورد این قرب اعتباری و معنوی، انسان از نزدیک بودن به بزرگان و تقرب نزد آنان احساس غرور، افتخار و شادمانی می‌کند؛ حال ممکن است آن فرد از نظر مقام‌های معنوی فرد بزرگی باشد یا از نظر مقام‌های مادی و دنیایی. انسان نزدیک بودن به بزرگان را مایه افتخار می‌داند؛ مثلاً اگر کسی از نزدیک به مقام معظم رهبری سلام کند و با ایشان مصافحه و معانقه نماید، از این امر به خود می‌بالد؛ که من به رهبر معظم انقلاب سلام کردم و ایشان جواب سلام مرا دادند و من ایشان را در آغوش گرفتم.

کسانی هم هستند که عنایت خدا برای آنان مهم است و اگر خدای متعال به آنان گوشه چشمی کند، از فرط ابتهاج در پوست خود نمی‌گنجند. راستی آیا

تقرب به چنین کسی مایه افتخار و مباهات نیست؟! کسی که همه هستی در دست او و متعلّق به او است. کسی که خالق همه زیبایی‌ها و خوبی‌ها است. به واقع باید گفت که افتخار حقیقی، تقرب به چنین موجودی است.

تقرب الی الله» مفهوم محوری معارف توحیدی است و در تعالیم همه انبیا بسیار بر آن « تأکید می‌شود. انبیا و اوصیای ایشان آن قدر بر این مفهوم تأکید و اصرار ورزیده بودند که **ما** حتی در ادبیات کفار و مشرکان هم وارد شده بود. قرآن از قول مشرکان مکه می‌فرماید **ما آنها [بت‌ها] را جز برای آن که ما را هرچه بیشتر به ⁽¹⁾نَعْبُدُهُمْ إِلَّا لِيُقَرِّبُونَا إِلَى اللَّهِ زُلْفَى؛** حتی مشرکان و بت پرستان به دنبال تقرب الی الله **خدا نزدیک گردانند، نمی‌پرستیم** بودند؛ البته راه را اشتباه گرفته بودند. آنان تصور کردند، حال که خدا را نمی‌بینند و نمی‌توانند سر به آستان خود او بسایند و با او مرتبط شوند، باید با بت‌ها که محسوس و در معرض دید آنها هستند ارتباط برقرار کنند

قرآن برای ایجاد انگیزه در انسان‌ها جهت حرکت بسوی قرب الی الله، گاهی زبان تشویق را انتخاب می‌کند و از باغ و درخت و حورالعین و نهر شیر و عسل و مانند آنها صحبت می‌کند اما همیشه زبان تشویق نیست، بلکه گاهی نیز از انذار استفاده می‌کند و هشدار می‌دهد که اگر از نفست مواظبت نکنی، به انواع آفت‌ها مبتلا می‌گردد و می‌پوسد و از بین می‌رود.

یکی از ابزارهای قرآن برای ایجاد انگیزه «تزکیه نفس» در انسان، همین هشدارها و بیم دادن‌ها است. آیات فراوانی با بیان‌ها و مطالب مختلف و متعدد در این زمینه وارد شده است. بیان عذاب‌های جهنم یکی از همین هشدارها است^{۱۱}

از پیر مرد دانای پُرسیدند

¹¹ابین پرواز-استاد مصباح یزدی

تابهشت چقدر

راه است؟

گفت یک قدم

گفتند: چطور؟

گفت: یک پایتان را

که روئے نفس شیطانی

بگذارید پای

دیگرتان در بهشت است

چگونه از خودشناسی به خدا شناسی برسیم؟

آدیان آسمانی و پیشوایان دینی و علمای اخلاق، تأکید زیادی به خودشناسی و لزوم پرداختن به خویش دارند، البته اصرار و توصیه آن ها ارشادی است به یک حقیقت فطری و عقلی.

قرآن کریم و روایات معصومین(ع) توجّه خاصی به خودشناسی دارند و برای نفس انسان حساب جداگانه ای را باز کرده اند. در سورۀ مائده آمده است: "علیکم أنفسکم لا یضرکم

من ضلّ إذا اهتديتم؛ به خویشتن پردازید. کسی که گمراه شد، به شما زیان نمی زند، اگر (هدایت یافتید)".¹⁾

مرحوم آمدی در کتاب شریف غررالحکم و دررالکلم، در این زمینه، قریب به سی روایت را با مضامین گوناگون از مولای متّقیان علی(ع)، جمع آوری نموده است. معروف ترین روایت در این زمینه، از پیامبر گرامی(ص) می باشد که خودشناسی را راه خداشناسی معرفی فرموده اند: "من عرف نفسه فقد عرف ربّه؛ هر کس نفس خویش را شناخت، (خدای خویش را شناخت)".²⁾

تا انسان از شناخت صفات و ملکات خود غافل باشد، نمی تواند به اصلاح خویش پردازد، تا با این شناخت بتواند خدا را بشناسد. خویشتن شناسی مراتب مختلفی دارد: یک مرتبه آن خویشتن شناسی نوعی است که در آن مباحث مربوط می شود به شناخت خویش از نظر استعدادها و سرمایه های خاصّی که در هر یک از زن و مرد وجود دارد. نوع دیگر خویشتن شناسی اخلاقی است، که شناخت خویشتن در این مرتبه مربوط می شود به شناخت صفات، استعدادها و ملکات اخلاقی.

از دیدگاه دینی خودسازی منوط به خدا شناسی است و خداشناسی در پرتو خودشناسی قابل تبیین است: خودشناسی، خداشناسی، خودسازی

شناخت انسان از ابعاد شخصیتی اش، منجر به کسب اطلاع از اموری می شود که به نحوی خارج از وجود او در عین حال مرتبط با او است. برای انسان (در خودشناسی)، سه وضعیّت: متصوّر است

.. سرآغاز و این که از کجا آمده است¹

.. وضعیت کنونی و این که چه باید بکند²

(- سرانجام و این که به کجا خواهد رفت. (33)

منظور از این که انسان باید خود را بشناسد، این است که: باید وضعیّت های حاکم بر وجودش را بررسی کند. البته وضعیّت های مذکور خارج از وجود انسان و در مقابل آن نیست، بلکه در واقع سیر رو به تحول وجود خود انسان است. اگر بخواهد و موضع وجودی خویش را در این عالم مشخص کند، ناچار است ابتدا تا انتهای سیر وجود خویش را بشناسد. شناخت مراحل سه گانه حاکم بر سیر و جودی انسان دو فایده دارد

.. شناخت کل وجود خویش¹

تأثیر هریک از مراحل در شناخت مراحل دیگر -2

در دیدگاه و آموزه های دینی، شناخت مراحل تکوینی بُعد مادی انسان، دیدگاه او را نسبت به خود متحوّل می کند. تعابیری که قرآن مجید برای بیان جنبه مادی انسان به کار برده است، عبارتند از: خاک، (4) گل، (5) گل چسبنده، (6) لجن متعفن، (7) نطفه، (8) آب (جهنده) (9) و لخته خون. (10)

آگاهی انسان از وضعیّت ابتدایی اش او را واقع بین و دیدگاه او را معقول می کند و وی را از غرور و تکبر و خود بزرگ بینی باز می دارد. از نظر قرآن یکی از عوامل کفر، شرک و (انحراف، بی اطلاعی از سر آغاز خلقت و قدرت خداوند در آفرینش موجودات است. (11) به این جهت قرآن ما را به تفکر در وضعیّت آفرینش انسان ترغیب می کند. (12) تا خود را بشناسیم و برای انجام تکالیف محوّل در دنیا آماده شویم

با توجه به این که بعضی آیات دلالت بر عظمت انسان دارد و او را برگزیده و خلیفه خداوند و مسجود فرشتگان بر می شمرد، اما آیاتی دیگر آدمی را ضعیف، عاجول و حریص توصیف می کند، آگاهی و شناخت انسان از چگونگی خلقت و جایگاه خویش که هم

استعداد ترقی و رشد در او وجود دارد و هم امکان انحراف و طغیان، باعث می شود دست به انتخاب صحیح بزند. این خودشناسی، شناخت استعداد و توانایی یا خودشناسی خلقتی است. خودشناسی خلقتی مقدّم بر خداشناسی و خداشناسی مقدّم بر خودسازی است. پس از آگاهی از سرآغاز و مرحله اولیه سیر وجودی خود می توانیم به معرفت آفریننده خود دست یابیم، زیرا انسان وقتی خود را موجودی ضعیف و حقیر دانست و وابستگی خویش را به قدرتی لایزال احساس کرد، راهی به سوی معرفت خدا فراروی او باز می شود. بنابراین خودشناسی از این جهت (از جنبه ارتباط با مبدأ و شناخت آن)، مقدمه و زمینه ای برای خداشناسی است. این دو پشتوانه اطلاعاتی (شناخت خود و خدا)، توشه راه انسان در وضعیّت کنونی است و او را برای خودسازی آماده می کند. بنابراین خودسازی به طور مستقیم بر شناخت وضعیّت موجود و اطلاع از انگیزه ها، حالات و رفتار انسان در این وضعیّت موقوف است. اما زمانی خودشناسی ضامن خودسازی خواهد بود که با شناخت مرحله سوم سیر وجودی یعنی معاد و سرانجام زندگی، کامل شود. در این صورت، هیچ نقطه ابهام و ضعفی در فراهم کردن زمینه برای خودسازی و بنای شخصیت معنوی وجود نخواهد داشت و چنانچه ضعفی وجود داشته باشد، از ناحیه گرایش (ها و دل بستگی ها است، نه از ناحیه شناخت ها). (13)

نتیجه:

- 1- خود شناسی صرفاً در بُعد اخلاقی مطرح نمی شود، بلکه شامل تمام ابعاد وجودی (اعم از 1 مادی و معنوی) است، اگر چه نتیجه آن صرفاً اخلاقی و معنوی است، چرا که انسان برای .گزینش مناسب در بُعد روح و روان، ناچار است خود را به طور کامل بشناسد
- 2- خودشناسی امری درونی نیست، بلکه کسب اطلاعاتی برای شناخت هر چه بیشتر خود -

می باشد که دارای سه مرحله است:

الف) خودشناسی خلقتی، یعنی شناخت استعدادهای به کار رفته در آفرینش انسان و کیفیت تکوین او.

ب) خودشناسی دنیوی، یعنی شناخت موقعیت و جایگاه خود در دنیا

ج) خودشناسی اخروی یعنی شناخت سرانجام حیات خود

خودشناسی خلقتی مقدّم بر خداشناسی و خداشناسی مقدّم بر خود سازی است -3

ثمره خودشناسی و خداشناسی در خود سازی و تربیت خویش ظاهر می شود. بنابراین -4 بدون شناخت انسان به موضوع های تربیتی، امکان گذشتن از وضعیت موجود (در انسان) و رسیدن به وضعیت مطلوب امکان نخواهد داشت

نکته: انسان ها در وجدان ناخودآگاه خویش، از این معرفت (خودشناسی) کم و بیش بی

بهره نیستند، چنان که آیه سی ام سوره روم به آن اشاره شده است، ولی اکثر مردم در

وجدان خود آگاه خویش از آن غافل اند. به عبارتی: بیشتر مردم، آگاهی به وجدان و

احساس فطری خویش ندارند و به اصطلاح علم به علم ندارند

یکی از موضوعاتی که در خودشناسی و شناخت انسان مهم است، کمال خواهی است چرا که

انسان طالب کمال است و عامل فطرت نیز او را به سوی کمال دعوت می کند، چرا که تا

انسان کمال خویش را نشناسد، از تهذیب نفس و خودسازی باز می ماند

یکی دیگر از موضوعات مهمی که در خودشناسی و ارتباط و تقرّب به خداوند نقش دارد،

جاودانگی است، یعنی انسان دوست دارد که به حیات جاودان برسد، چرا که انسان از مرگ

ترس دارد، زیرا خیال می کند که با مرگ، زندگی اش به پایان می رسد. برای او زندگی از

هر چیزی عزیزتر است و بالاتر از این آرزوی رسیدن به حیات ابدی است و این مهم در

اطاعت خداوند (و با خودشناسی و خداشناسی - خودسازی) رقم می خورد

موانعی را می توان بر سر راه خودشناسی، در درون خویش یافت و آنها را برطرف کرد،

چرا که نخستین گام برای درمان بیماری های روحی و جسمی، شناخت بیماری ها است.

:مرحوم فیض کاشانی برای پی بردن به عیوب خویش چهار راه ذکر می کند

اول این که انسان به سراغ استادی برود که آگاه به عیوب نفس و خفایا و آفات اخلاقی

باشد.

دوم: دوست راستگویی را پیدا نموده و او را مراقب خویش کند تا احوال و افعال او را مورد

بررسی دقیق قرار دهد.

سوم: انسان عیوب خویش را از زبان دشمنانش بشنود، چرا که دشمنان با دقت مراقب

عیوب و لغزش های انسان هستند.

چهارم: انسان با مردم معاشرت نموده و صفات نکوهیده ای را که می بیند، در مورد خودش

(نیز بررسی کند و ببیند که آیا این صفات نکوهیده در او هست؟) (14)

پی نوشت ها:

مأثده (5) آیه 105 و سوره های فضلت (41) آیه 53 و ذاریات (51) آیه 21 و حشر (1)

(59) آیه 19.

بحارالانوار، ج 2، ص 32، حدیث 22 (2)

علی (ع) فرمود: "رحم الله امرء عرف من أين و فی أين و إلى أين؛ خدا رحمت کسی را (3)

که بداند از کجا آمده و در کجا قرار گرفته است و به سوی کجا می رود". ر.ک: درآمدی بر

تعلیم و تربیت، دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، ص 110، چاپ تهران

حج (22) آیه 5 (4)

انعام (6) آیه 2 (5)

صافات (37) آیه 11 (6)

حجر (15) آیه 26 (7)

فاطر (35) آیه 11 (8)

طارق (86) آیه 5 و 6 (9)

علقه (96) آیه 1 و 2 (10)

انفطار (82) آیه 6 و 7 (11)

یس (36) آیه 77 (12)

دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، اهداف تربیت از دیدگاه اسلام، ص 139 - 110، با (13)

اقتباس و تخلص

محجه البیضاء، ج 5، ص 112 - 114 (14)

منابع مطالب

اخلاق عملی: ص 57-49؛ ملا احمد نراقی، معراج السعاده؛، ص 10 _ 7؛ اهداف تربیت از

دیدگاه اسلام، از دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، ص 129 - 106؛ آیت الله مصباح یزدی،

به سوی خودسازی، ص 29 - 13 و 188 و 178؛ محمد باقر حجتی، روان شناسی اسلامی،

ص 435 - 420؛ میزان الحکمه، ج 3، ص 1883 - 1876؛ محمد علی سادات، اخلاقی

اسلامی، ص 135 - 127

سه سوال سرنوشت ساز

اگر ما بتوانیم جواب سه سوال را پیدا کنیم هم خداشناس می شویم هم هیچوقت در زندگی دچار یاس و ناامیدی نمی گردیم:

سوال اول:من از کجا آمده ام؟

سوال دوم:الان در کجا هستم؟

سوال سوم:بعد مردن به کجا می روم؟

جواب این سه سوال در کلمه استرجاع آمده است:انا لله و انا الیه راجعون

ما از طرف خدا آمده ایم و بسوی خدا می رویم.

یعنی خداوند ما را که قبلا نبودیم افرید.الان که هستیم باید بندگی او را بکنیم.بعد مردن هم وارد حکومت خدا در عالم آخرت می شویم.