

## مهارت غلبه بر نفس اماره در قرآن

غلامرضا رئیسیان\*

استادیار دانشگاه فردوسی، مشهد

عبدالعلی پاکزاد\*\*

دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث پردیس بین‌الملل دانشگاه فردوسی، مشهد

(تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۱۰/۱۷؛ تاریخ تصویب: ۱۳۹۳/۴/۱۷)

۵۵

### چکیده

آدمی در مسیر تکاملی خود به سوی خداوند، به جهت دارا بودن طبیعت مادی (شهوانی)، با نفس اماره که امرکننده به زشتی‌ها و پستی‌ها می‌باشد، همیشه در ستیز است. این نوشتار با رویکردی توصیفی - تحلیلی در پی ارائه مهارت‌های قرآنی غلبه بر نفس اماره است که انسان‌ها در پرتو آن (مهارت‌ها) می‌توانند بر نفس اماره فائق آیند و از آن در رشد و تعالی خویش بهره‌گیرند. مقاله حاضر با تکیه بر آیات کریمه و روش تفسیر موضوعی و معناشناسی و با هدف استخراج و شناسایی مهارت‌های قرآنی غلبه بر نفس اماره، آنها را مورد بحث قرار داده است. قرآن برای غلبه بر نفس اماره، مجموعه‌ای از مهارت‌های شناختی (آگاهی‌بخشی به وجود سرای واپسین، سرانجام نفس اماره هلاکت و جهنم و توجه دادن بشر به درک حضور خداوند در زندگی) و مهارت‌های رفتاری (پندپذیری، پیروی هدفمند و کنترل و محدود کردن نگاه) و مهارت‌های معنوی (ایمان، ارتباط با خدا، تقوا و صبر) را ارائه داده است که به تفصیل در این نوشتار بدانها پرداخته می‌شود. حاصل نوشتار حاضر این است که آدمی برای غلبه کردن بر نفس اماره و مقابله با خواسته‌های نفسانی حیوانی، ناگزیر از بهره‌گیری از مهارت‌های ارائه شده قرآنی است تا در پرتو آنها بتواند به سعادت که مطلوب فطری اوست، نایل آید و گرنه از مطلوب فطری خویش دور مانده، بلکه به واسطه تبعیت از خواسته‌های نفسانی امر شده از سوی نفس اماره، از حیوان هم پست‌تر می‌شود.

واژگان کلیدی: قرآن، غلبه، نفس اماره، مهارت‌ها.

\* E-mail: raeisian@fum.ac.ir

\*\* E-mail: abpakzad53@gmail.com (نویسنده مسئول)

## مقدمه

مطابق آموزه‌های دینی، آدمی 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 نَفْس (سرکش) بسیار به بدی‌ها امر می‌کند» (یوسف/۵۳).

منظور از نَفْس که دشمن انسان است، «آن دسته از گرایش‌هایی است که مانع ترقی روح انسان و تقرب به سوی خداست» (مصباح یزدی، ۱۳۸۳، ب، ج ۱: ۱۱۸) پیامبر اسلام (ص) به دشمنی نَفْس تصریح فرموده است: «أَعْدَى عَدُوِّكَ نَفْسُكَ الَّتِي بَيْنَ جَنْبَيْكَ: دشمن‌ترین دشمنان نَفْس توست که میان دو پهلوئی توست» (مجلسی، ۱۳۸۶، ج ۷۱: ۶۴).

پرواضح است که ایجاد زندگی سالم و پیشروی به سوی کمال مطلوب که فطرت آدمی آن را خواستار است، وقتی تحقق می‌پذیرد 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 انسانیت خارج می‌شود و در مسیر حیوانیت گام می‌نهد، بلکه بدتر از چهارپایان می‌شود: «أَوْلَيْكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ: آنها همچون چهارپایانند، بلکه گمراه‌تر» (الأعراف/۱۶۹).

در پیشینه بررسی موضوع غلبه و جهاد با نَفْسِ اَمَّارَه بحث‌هایی با اهمیت در کُتُب اخلاقی و نیز در کُتُب تفسیری ذیل آیات مربوط به آن صورت گرفته است که زحمات نویسندگان قابل تقدیر است. نوآوری این نوشتار دسته‌بندی جدیدی در استخراج و معرفی مهارت‌های قرآنی غلبه بر نَفْسِ اَمَّارَه با استناد به آیات متعدد قرآنی و همچنین رابطه مهارت‌های ارائه شده با غلبه بر نَفْسِ اَمَّارَه می‌باشد.

سؤال اصلی که ما در این بخش از نوشتار در پی پاسخ آن هستیم (که البته هر زن و مرد، پسر و دختر، پیر و جوان با آن روبرو هستند)، این است که قرآن کریم چه نوع مهارت‌ها و راه‌کارهایی را برای غلبه نمودن بر نَفْسِ اَمَّارَه (امیال نَفْسانی) ارائه داده است تا آدمی در پرتو آن مهارت‌ها، هویت انسانی خویش را از گزند نَفْسِ اَمَّارَه حفظ کند و به سوی کمال مطلوب فطری خویش پیش رود.

بر مبنای این سؤال اصلی، سؤالات فرعی دیگری نیز مطرح است که عبارتند از:

۱- رابطه مهارت‌ها با غلبه بر نفس اماره چیست؟

۲- آیا انسان‌ها و مرتبان با مهارت‌های قرآنی غلبه بر نفس اماره آشنایی دارند؟

با توجه به سؤالات مطرح شده در این مقاله تلاش شده تا با معرفی مهارت‌های قرآنی غلبه بر نفس اماره زمینه‌های اجرایی و راهکار برای انسان‌های خواستار مطلوب فطری و مرتبان تربیتی ارائه شود.

### اهمیت مقابله و جهاد با نفس

قبل از بیان مهارت‌ها، مباحث اهمیت مقابله با نفس، مفهوم‌شناسی نفس، وجوه استعمال واژه نفس در قرآن، مراتب نفس و مردم و خواسته‌های نفسانی مطرح می‌شود. با مروری اجمالی به آیات کریمه و روایات معصومین، علیهم‌السلام، اهمیت مقابله و جهاد با نفس آشکار می‌گردد که در این نوشتار به سه آیه و دو روایت استناد می‌شود.

۱- «وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنْ اعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ...» (النحل/۳۶).  
برانگیختیم که: «خدای یکتا را بپرستید؛ و از طاغوت اجتناب کنید...»

در این آیه فلسفه مشترک بعثت پیامبران، عبودیت و بندگی آدمی خوانده شده است. روشن است که عبودیت و بندگی خداوند وقتی تحقق می‌پذیرد که آدمی از خواسته‌های نفسانی و طاغوت اجتناب نماید، چنانکه در ادامه آیه به ضرورت اجتناب از طاغوت (درونی و بیرونی) تصریح نموده است.

۲- «هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ...» و کسی است که در میان جمعیت درس نخوانده رسولی از خودشان برانگیخت که آیاتش را بر آنها می‌خواند و آنها را تزکیه می‌کند و به آنان کتاب (قرآن) و حکمت می‌آموزد...» (الجمعه/۲).

در این آیه یکی از اهداف بعثت پیامبر اسلام (ص) را تزکیه نفس آدمی بیان نموده است.

در چهار آیه از آیات قرآن کریم، واژه تزکیه و تعلیم در کنار هم آمده است. در سه آیه واژه تزکیه مقدم بر واژه تعلیم شده است که این تقدّم نشان از اهمیت تزکیه نفس و مقابله با هواهای

نفسانی است. در آیه‌ای هم که واژه تعلیم بر واژه تزکیه مقدم شده، از زبان حضرت ابراهیم (ع) نقل شده است (البقره/۱۲۹).

۳- «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا»: که هر کس نفس خود را پاک و تزکیه کرده، رستگار شده است «الشمس/۹».

در این آیه بعد از ذکر یازده قسم، راه اساسی رسیدن به رستگاری، پاکی نفس ذکر شده است.

### دو نمونه از روایات:

۱- «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع): إِنَّ النَّبِيَّ (ص) بَعَثَ سَرِيَّةً فَلَمَّا رَجَعُوا، قَالَ مَرَّحَبًا بِقَوْمٍ قَضُوا الْجِهَادَ الْأَصْغَرَ وَبَقِيَ عَلَيْهِمُ الْجِهَادُ الْأَكْبَرُ. قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ (ص) مَا الْجِهَادُ الْأَكْبَرُ؟ قَالَ: جِهَادُ النَّفْسِ:» امام صادق (ع) فرمود: پیامبر (ص) گروهی از مسلمانان را به جهاد فرستاد. هنگامی که بازگشتند، فرمود: آفرین بر گروهی که جهاد اصغر را انجام دادند، ولی وظیفه جهاد اکبر بر آنها باقی مانده است. عرض کردند: ای رسول خدا! جهاد اکبر چیست؟ فرمود: جهاد با نفس «(خرّ عاملی، ۱۳۹۶ق، ج ۱۱: ۱۲۲)».

۲- حضرت علی (ع) فرموده است: «الْمُجَاهِدُ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ:» مجاهد واقعی کسی است که با هوس‌های سرکش نفس خود بجنگد «(همان)».

از مجموع سه آیه و دو روایت این مطلب استفاده می‌شود که مقابله با نفس (امیال نفسانی) دارای اهمیت شایانی است، چرا که راه رستگاری آدمی و فلسفه بعثت مشترک پیامبران، تهذیب نفس آدمی است.

### مفهوم‌شناسی واژه‌های «مهارت» و «غلبه»

«مهارت» در لغت به معنای زیرکی و رسایی در کار، استادی و زبردستی است (ر.ک: دهخدا، بی تا: ۱۶۱) و در فرهنگ عمید به معنای «ماهر بودن در کاری، استادی، زیرکی، چابکی و زبردستی در کار» آمده است (ر.ک: عمید، ۱۳۸۰: ۱۱۸۰).

«غلبه»: «الغلبه: چیره شدن» (راغب اصفهانی، ۱۳۸۳، ج ۲: ۷۰۸) و ابن فارس می‌گوید: «الغین و اللّام و الباء اصلٌ صحیحٌ یُدلُّ علی قُوَّةٍ وَ قَهْرٍ وَ شِدَّةٍ: اصل و ریشه آن صحیح است و بر قوت و قهر و شدت دلالت دارد» (ابن فارس، ۱۴۰۴، ج ۴: ۳۸۸)

در قاموس قرآن آمده است: «غلب و غلبه به معنای پیروزی، مقهور کردن حریف است» (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۵: ۱۱۳).

### مهارت غلبه بر نفس اماره در اصطلاح

با توجه به معنای لغوی به نظر می‌رسد که مهارت غلبه بر نفس اماره عبارت از توانایی است که آدمی در پرتو شناخت صحیح و رفتار مناسب و نیروی معنوی قدرت پیدا می‌کند در برابر نفس اماره سر تسلیم فرود نیاورد و از برآوردن خواسته‌های نفسانی اجتناب کند و تابع عقل سلیم و آموزه‌های وحیانی باشد. واژه نفس (بر وزن فئس) در اصل به معنای ذات است. طبرسی در ذیل آیه «...وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ...» (البقره/۹)، می‌فرماید: «نفس سه معنی دارد: ۱- روح. ۲- تأکید؛ مثلاً جَائِنِي زَيْدًا نَفْسُهُ. ۳- ذات و اصل همان است» (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۷: ۹۴).

استاد مرتضی مطهری می‌گویند: «اصل معنای نفس یعنی خود. از آن جهت به آن روح می‌گویند که جنبه مافوق جسمانی دارد و از آن جهت به آن نفس می‌گویند که خود انسان است» (مطهری، ۱۳۷۴، ج ۴: ۶۵۸).

علامه طباطبائی می‌فرماید: «نفس آن طور که از کتاب‌های لغت استفاده می‌شود، عبارت از عین یک چیز است. نفس انسان عبارت از چیزی است که انسان به واسطه آن انسان شده است و آن مجموع روح و جسم وی در این زندگی و روح تنها در زندگی برزخی است» (طباطبائی، ۱۳۷۰، ج ۴: ۲۳۰).

مصباح یزدی می‌گوید: «کلمه نفس واژه عربی است که معادل آن در فارسی، «خود» و گاهی «من» به کار می‌رود. این واژه در قرآن به صورت‌های مختلف استعمال شده است. بدون شک 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 نیستیم. آنچه که است 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 نَفْسِ خواسته‌ها و گرایش‌هایی نیز دارد. اینها دو بُعد از هویت و منِ واحدِ هر انسان است» (مصباح یزدی، ۱۳۸۳، الف: ۲۸-۲۹).

از مجموع نظرات فوق استنباط می‌شود که نَفْسِ در لغت به معنی ذات (خود) است که البته این خود (نَفْس) دارای دو بُعد است؛ بُعدی مربوط به ادراکات انسان و بُعدی مربوط به امیال و خواسته‌های اوست.

### نَفْسِ اَمَّارَه

«...إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي...» نَفْسِ (سرکش) بسیار به بدیها امر می‌کند...» (یوسف/۵۳).

«نَفْسِ اَمَّارَه که اَمَّارَه صیغهٔ 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 اَمَّارَه به سوء یعنی نَفْسِ که به انسان فرمان به بدی می‌دهد و انسان هم تابع فرمان‌دهنده به بدی و شرارت است» (مطهری، ۱۳۷۴، الف: ۱۸۱).

### وجوه استعمال واژه نَفْسِ در قرآن

۱- عقوبت: «وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ» (آل عمران/۲۸)؛ یعنی: «وَيُحَذِّرُكُمُ عُقُوبَتَهُ».

۲- علم: «وَلَا أَعْلَمُ مَا فِي نَفْسِكَ» (المائدة/۱۱۶)؛ یعنی: «وَلَا أَعْلَمُ مَا فِي عِلْمِكَ».

۳- جان: «وَلَوْ تَرَىٰ إِذِ الظَّالِمُونَ فِي غَمَرَاتِ الْمَوْتِ وَالْمَلَائِكَةُ بَاسِطُوا أَيْدِيهِمْ أُخْرِجُوا أَنْفُسَهُمْ» (الأنعام/۹۳ و الزمر/۴۲)؛ یعنی: «أَرْوَأَحْكُمُ».

۴- دل: «وَإِنْ تَبَدُّوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخَفُّوهُ يَخَاسِبِكُمْ بِهِ اللَّهُ» (البقره/۲۸۴)؛ یعنی: «وَإِنْ تَبَدُّوا مَا فِي قُلُوبِكُمْ».

۵- تن: «فَمَا كَانَ اللَّهُ لِيظْلِمَهُمْ وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ» (الروم/۹)؛ یعنی: «أَجْسَادَهُمْ يَظْلِمُونَ».

۶- مردم: «مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَن قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ» (المائدة/۳۲)؛ یعنی: «أَنَّهُ مَن قَتَلَ إِنْسَانًا بِغَيْرِ إِنْسَانٍ».

۷- تن: «لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ...» (التوبة/۱۲۸)؛ یعنی: «نَفْسًا مِّنْ جِنْسِكُمْ».

۸- یکی از اهل دین: «...وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ...» (النساء/۲۹)؛ یعنی: «لَا تَقْتُلُ بَعْضُكُم بَعْضًا مِّنْ أَهْلِ دِينِكُمْ».

۹- کشتن یکی از اهل دین: «وَلَوْ أَنَّا كَتَبْنَا عَلَيْهِمْ أَنِ اقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ...» (النساء/۶۶)؛ یعنی: «أَنْ يَقْتُلُ بَعْضُكُمْ بَعْضًا» (ر.ک؛ تفسیری، ۱۳۷۱: ۲۹۱-۲۸۹).

### مردم و خواسته‌های نفسانی

اصولاً مردم در برابر خواسته‌های نفسانی به چند دسته زیر تقسیم می‌شوند:

دسته اول مردمی هستند که به دلخواه خود عمل می‌کنند و چیزی مانع آنان نمی‌شود. اینان همواره به دنبال لذایذ مادی هستند و زندگی دنیا را بر آخرت برتری می‌دهند. قرآن کریم درباره این دسته از مردم می‌فرماید: «... وَوَيْلٌ لِّلْكَافِرِينَ مِنْ عَذَابٍ شَدِيدٍ \* الَّذِينَ يَسْتَحِبُّونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا عَلَىٰ الْآخِرَةِ...» وای بر کافران از مجازات شدید (الهی)! \* همانها که زندگی دنیا را بر آخرت ترجیح می‌دهند...» (ابراهیم/۳ و ۲).

این که انسان به دنبال مادیات و تمایلات نفسانی است و نمی‌خواهد از آنها دست بردارد، خود منشأ کفر است. دین می‌گوید از این خواسته‌ها دست بردار و چون انسان نمی‌خواهد از آنها کناره‌گیری کند، لذا دین را نمی‌پذیرد تا به راحتی هر عملی را مرتکب گردد. پس این دسته از انسان‌ها برای تمایلات نفسانی حدّ و مرزی نمی‌شناسند، چنان که خداوند متعال می‌فرماید: «بَلْ يُرِيدُ الْإِنْسَانُ لِيَفْجُرَ أَمَامَهُ» (انسان شک در معاد ندارد)، بلکه او می‌خواهد (آزاد باشد و بدون ترس از دادگاه قیامت) در تمام عمر گناه کند! (القیامه/۵).

دسته دوم کسانی هستند که برای خواسته‌هایشان حدّ و مرزی می‌شناسند، سعی می‌کنند از محرّمات اجتناب کنند، ولی از برآورده ساختن خواسته‌های نفسانی، نظیر مکروهات، مشتبهات و محلّلات خودداری نمی‌کنند. خود این دسته نیز به چند شاخه تقسیم می‌گردند: و برخی، از کبائر

اجتناب می‌کنند و گاهی مرتکب صغائر می‌شوند و گروهی کبائر را نیز مرتکب می‌شوند. برخی از این افراد بلافاصله پس از گناه توبه می‌کنند و برخی دیگر توبه نمی‌کنند و بر گناه خود اصرار می‌ورزند، ولی به هر حال همه این افراد سعی و اهتمام دارند که تا حدودی محرّمات را ترک کنند.

دسته سوم کسانی هستند که اصل را بر مخالفت هوای نفس قرار می‌دهند، مگر در مواردی که رضای خداوند در موافقت نفس است، آن هم به جهت رضای خدا نه جهت پیروی هوای نفس. اصل در زندگی آنها این است که هر چه دلشان می‌خواهد، انجام ندهند و در هر کار، معیار را رضایت خدا قرار می‌دهند. البته این دسته نیز دارای مراتب می‌باشند و شاید اختلاف مراتب به بی‌نهایت میل کند (ر.ک؛ مصباح یزدی، ۱۳۷۶: ۱۲۳).

### مهارت‌ها

با مطالعه آیات کریمه می‌توان به سه بخش از مهارت‌های شناختی، رفتاری و معنوی بر غلبه کردن و چیره گشتن نفس اماره دست یافت که عبارتند از:

#### ۱) مهارت‌های شناختی

#### مهارت‌های جهان‌شناختی

#### الف) آگاهی بخشی به وجود سرای واپسین

یکی از مهارت‌های شناختی ارائه شده در قرآن بر چیره گشتن در برابر هواهای نفسانی آگاهی بخشی به وجود سرای واپسین و بازگشت انسان‌ها به سوی خداست. در باب معاد و زندگی پس از مرگ، دو نوع جهان‌بینی وجود دارد: بر پایه یکی، پس از مرگ همه چیز تمام می‌شود، اما بر پایه دیگر، انسان پس از مرگ برای همیشه باقی می‌ماند. فلسفه دین و ارسال رسل این است که انسان متقاعد شود زندگی دنیا اصلی نیست، بلکه مقدمه‌ای است برای سرای دیگر (همان، ۱۳۸۳، ج: ۲۳۰).

در آیات متعددی به بشر توجه داده شده، حیات آدمی منحصر به زندگی چند روزه دنیا نیست، بلکه فراروی زندگی دنیا، حیات اخروی وجود دارد و آدمی پس از مفارقت روح از بدن دوباره زنده می‌شود و پا به عرصه حیات آخرت می‌گذارد و به سوی خدا بازمی‌گردد. نمونه آن آیات عبارتند از:



۱- «وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُوٌّ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ: این زندگی دنیا چیزی جز سرگرمی و بازی نیست، و زندگی واقعی سرای آخرت است، اگر می دانستند» (العنکبوت/۶۴).

«کلمه «لهو» به معنای هر چیزی و هر کار بیهوده‌ای است که انسان را از کار مهم و مفیدش باز بدارد و به خودش مشغول سازد. بنابراین، یکی از مصادیق لهو، زندگی مادی دنیا است، برای اینکه آدمی را با زرق و برق خود و آرایش فانی و گول‌زنک خود از زندگی باقی و دائمی بازمی‌دارد و به خود مشغول و سرگرم می‌کند و کلمه «لعب» به معنای کار و یا کارهای پشت سر همی است که با نظامی معین و در عین حال بیهوده و بی‌فایده انجام می‌شود» (طباطبائی، ۱۳۷۰، ج ۱۶: ۲۳۷).

سراج منیر؛ سال ۴، شماره ۱۲، پاییز ۱۳۹۲

به نظر می‌رسد که توصیف به وصف لهو و لعب برای زندگی دنیایی و توصیف به وصف «لهی» الحیوان» برای آخرت برای ایجاد باورمندی بشر به وجود سرای واپسین است.

۲- «تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ: (آری)، این سرای آخرت را (تنها) برای کسانی قرار می‌دهیم که اراده برتری‌جویی در زمین و فساد را ندارند و عاقبت نیک برای پرهیزگاران است» (القصص/۸۳).

۳- «...أَرْضِيْتُمْ بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا مِنَ الْآخِرَةِ فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ: ... آیا به زندگی دنیا به جای آخرت راضی شده‌اید؟! با اینکه متاع زندگی دنیا در برابر آخرت جز اندکی نیست» (التوبه/۳۸).

۴- «وَأَنْتَقُوا يَوْمًا تُرْجَعُونَ فِيهِ إِلَى اللَّهِ ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَّا كَسَبَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ: و از روزی بهره‌یزید (و بترسید) که در آن روز، شما را به سوی خدا بازمی‌گردانند. سپس به هر کس آنچه انجام داده، به طور کامل باز پس داده می‌شود و به آنها ستم نخواهد شد، چون هر چه می‌بینند، نتایج اعمال خودشان است» (البقره/۲۸۱).

از مجموع آیات مذکور و آیات دیگر قرآن استفاده می‌شود که حیات آدمی منحصر به حیات دنیوی نیست، بلکه انسان‌ها فراروی زندگی دنیایی، زندگی اخروی را در پیش دارند و به سوی خدا بازگردانده می‌شوند. جالب توجه آنکه خداوند بر این مقدار آگاهی نسبت به وجود حیات اخروی بسنده نکرده، بلکه برای تحریک آدمی به علاقمندی زندگی آخرت، آخرت را به وصف خیر و بهتر

بودن برای کسانی که هویت انسانی خویش را حفظ نمایند، توصیف نموده است و برای رهایی بشر از امیال نفسانی عذاب آن جهان را به سخت‌تر بودن و باقی و پایدار بودن توصیف نموده است که در آیات ذیل مشهود است:

۱- «... قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَى...: .... بگو: سرمایه زندگی دنیا ناچیز است و سرای آخرت برای کسی که پرهیزگار باشد، بهتر است...» (النساء/۷۷).

۲- «... وَالذَّارُ الْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ: و سرای آخرت برای پرهیزگاران بهتر است، آیا نمی‌فهمید؟!» (الأعراف/۱۶۹).

۳- «... وَلَعَذَابُ الْآخِرَةِ أَشَدُّ وَأَبْقَى: و عذاب آخرت، شدیدتر و پایدارتر است» (طه/۱۲۷).

آری، از عواملی که می‌تواند انسان را از خطرات نفس سرکش محافظت نماید تا انسان تن به خواسته‌های نفس اماره ندهد، آگاهی و باور به وجود حیات اخروی است. چه آنکه نوع بینش آدمی بر رفتار انسان تأثیرگذار است. برای مثال، جوانی که باور به وجود روز قیامت و حساب و کتاب آن داشته باشد، تن به امیال نفسانی نمی‌دهد و خود را در ورطه زشتی گرفتار نمی‌کند.

به خاطر همین، جهت فلسفه دین و ارسال رسل بر این استوار است که آدمی را به وجود حیات اخروی متقاعد نماید و به بشر بفهماند که حیات دنیایی جز بازیچه چیز دیگری نیست، چرا که اگر آدمی معاد را انکار نماید، تن به زشتی و پستی می‌دهد و از هیچ فسق و فجوری فروگذار نمی‌کند.

قرآن کریم از عوامل انکار معاد را میل انسان به انجام دادن گناه دانسته و چنین بازگو می‌فرماید: «أَيَحْسَبُ الْإِنْسَانُ أَنْ نَجْمَعَ عِظَامَهُ \* بَلَىٰ قَادِرِينَ عَلَىٰ أَنْ نُسَوِّيَ بَنَانَهُ \* بَلْ يُرِيدُ الْإِنْسَانُ لِيَفْجُرَ أَمَامَهُ: آیا انسان می‌پندارد که هرگز استخوانهای او را جمع نخواهیم کرد؟! \* آری قادریم که (حتی خطوط سِر) انگشتان او را موزون و مرتب کنیم! \* (انسان شک در معاد ندارد)، بلکه او می‌خواهد (آزاد باشد و بدون ترس از دادگاه قیامت) در تمام عمر گناه کند!» (القیامه/۳-۵).

به دیگر سخن، علت انکار معاد به خاطر آن است که «تا به این وسیله پیش روی خود را در مدت عمرش باز کند، چون وقتی بعث و قیامتی نباشد، انسان چه داعی دارد با کند و بند تقوی و ایمان دست و پای خود را ببندد» (طباطبائی، ۱۳۷۰، ج ۲۰: ۳۱۰).

### ب) توجه به سرانجام تبعیت از نفس اماره در جهان آخرت

آگاهی به نفع هر امری، آدمی را وادار به انجام آن و آگاهی به ضرر هر چیزی او را به ترک آن وادار می‌کند؛ به عنوان مثال آگاهی و اطلاع به ثمره مشورت، انسان را وادار می‌کند که در انجام کارها با دیگران مشورت نماید و اطلاع از خوردن سم که نتیجه آن هلاکت است، او را از خوردن آن منع می‌نماید.

خداوند در قرآن کریم بر اساس همین اصل (امر وجدانی) برای رهایی بشر از گرفتار شدن در منجلاب زشتی و هواهای نفسانی، سرانجام تبعیت از نفس اماره را قرار گرفتن در دوزخ و دوری از رحمت خویش بیان کرده است تا انسان در پرتو شناخت عاقبت اطاعت از نفس، هویت انسانی خویش را لگه‌دار ننماید و در مقام غلبه بر نفس برآید، چرا که بدترین ضرر و خسارت برای نوع بشر آن است که سرمایه وجودی خویش را از دست بدهد: «... قُلْ إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ وَأَهْلِيهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَلَا ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ: ... بگو: زیانکاران واقعی آنانند که سرمایه وجود خویش و بستگانشان را در روز قیامت از دست داده‌اند. آگاه باشید که زیان آشکار همین است» (الزمر / ۱۵).

در بعضی از آیات سرانجام تبعیت نفس اماره ذکر شده است؛ مثلاً: «فَأَمَّا مَنْ طَغَىٰ وَآثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا \* فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَىٰ: اما آن کسی که طغیان کرده، \* و زندگی دنیا را مقدم داشته، \* مسلماً دوزخ جایگاه اوست» (النازعات / ۳۹-۳۷). در آیه دیگر هلاکت بلعم باعورا را نتیجه هوی پرستی بیان داشته است و فرموده: «وَلَوْ شِئْنَا لَرَفَعْنَاهُ بِهَا وَلَكِنَّهُ أَخْلَدَ إِلَى الْأَرْضِ وَاتَّبَعَ هَوَاهُ...: و اگر می‌خواستیم، (مقام) او را با این آیات (و علوم و دانشها) بالا می‌بردیم؛ (اما اجبار، بر خلاف سنت ماست؛ پس او را به حال خود رها کردیم) و او به پستی گرایید، و از هوای نفس پیروی کرد...» (الأعراف / ۱۷۶). بالأخره در آیه دیگری هوی پرستی را منشأ گمراهی دانسته است و فرموده: «فَإِنْ لَّمْ يَسْتَجِيبُوا لَكَ فَاعْلَمْ أَنَّمَا يَتَّبِعُونَ أَهْوَاءَهُمْ وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنْ اتَّبَعَ هَوَاهُ بِغَيْرِ هُدًى مِّنَ اللَّهِ...: (ای موسی) اگر این پیشنهاد تو را نپذیرند، بدان که آنان تنها از هوسهای خود پیروی می‌کنند! و آیا گمراهتر از آن کس که پیروی هوای نفس خویش کرده و هیچ هدایت الهی را نپذیرفته، کسی پیدا می‌شود؟!...» (القصص / ۵۰).

آدم باورمند و آگاه به عاقبت اطاعت نَفْسِ اَمَّارَه در پرتو وحی الهی تن به امیال نَفْسانی نداده، بلکه سعی بر آن دارد تا هویت انسانی خویش را حفظ نماید و خود را اسیر نَفْس سرکش نکند.

## خداشناختی

### توجه دادن بشر به درک حضور خداوند در زندگی

یکی دیگر از مهارت‌های شناختی ارائه شده در قرآن برای غلبه نمودن بر نَفْسِ اَمَّارَه و امیال نَفْسانی آن است که آدمی این نکته را درک کند که عالم محضر خداست و خدا در همه حال شاهد بر اعمال بندگان است، چه آنکه طبیعت آدمی این گونه است و اگر بداند کسی اعمال او را نظاره می‌کند، شرم و حیا می‌کند از اینکه بخواهد کار خلاف و زشتی را مرتکب شود. بر اساس همین اصل (طبیعت انسان) خداوند در آیات متعددی بشر را مورد خطاب قرار داده است که من بر اعمال شما نظاره دارم و وسوسه‌های درونی شما را می‌دانم و هیچ چیزی نیست که در زمین و آسمان وجود داشته باشد و انجام شود و از دید من مخفی بماند. پُر واضح است وقتی آدمی باور به حضور خدا در نظام هستی داشته باشد و در همه حال خداوند را حاضر بر اعمال و نیات خویش بداند، از نَفْس سرکش خویش متابعت نخواهد کرد و مرتکب کار ناپسندیده نخواهد شد. به چند آیه کریمه که تصریح به حاضر و ناظر بودن خداوند بر اعمال آدمی دارد، اشاره می‌شود:

۱- «وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ...» بگو: عمل کنید! خداوند و فرستاده او و مؤمنان، اعمال شما را می‌بینند» (التَّوْبَه/۱۰۵).

۲- «يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ» او چشمهایی را که به خیانت می‌گردد و آنچه را سینه‌ها پنهان می‌دارند، می‌داند» (غافر/۱۰؛ نیز: آل عمران/۵، البقره/۲۳۵، النور/۲۹، الأنفال/۷۰، المائده/۹۴، الأنعام/۳، التَّوْبَه/۷۸، الأحزاب/۵۱، التَّغَابِن/۴ و العلق/۱۴).

۳- «وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ وَنَعَلِمُ مَا تُوسَّوْسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ: ما انسان را آفریدیم و وسوسه‌های نفس او را می‌دانیم، و ما به او از رگ قلبش نزدیک‌تریم» (ق/۱۶).

امام صادق (ع) در تفسیر آیه «وَلَمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٍ» (الرَّحْمَن/۴۶) می‌فرماید: «مَنْ عَلِمَ أَنَّ اللَّهَ يَرَاهُ وَ يَسْمَعُ مَا يَقُولُ وَ يَعْلَمُ مَا يَعْمَلُهُ مِنْ خَيْرٍ أَوْ شَرٍّ فَيَحْجِزُهُ ذَلِكَ عَنِ الْقَبِيحِ مِنَ الْأَعْمَالِ فَذَلِكَ الَّذِي خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَ نَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى: کسی که بداند خدا او را

می‌بیند و آنچه گوید، می‌شنود و هر کار نیک و بدی که کند، می‌داند، همین دانستن او را از کارهای زشت باز می‌دارد. پس، او کسی است که از مقام پروردگارش ترسیده است و ضمیر خویش را از هوس بازداشته است» (طباطبائی، ۱۳۷۰، ج ۲۰: ۴۴۰).

آری، از دیدگاه یک فرد مؤمن واقعی، عالم محضر خداست و همه کارها در حضور او انجام می‌گیرد و همین شرم و حضور برای دوری از گناهان کافی است.

## مهارت‌های رفتاری

### ۱- پندپذیری

از مهارت‌های رفتاری ارائه شده در قرآن برای غلبه و چیره گشتن بر نفس اماره، پندپذیری است.

### واژه‌شناسی موعظه

در ضمن ۱۴ سوره و ۲۴ آیه و ۲۵ مرتبه از ماده «وعظ» در قرآن سخن به میان آمده است. در لغت فارسی، «موعظه» عبارت از «پند و اندرز، کلام واعظ» آمده است (ر.ک؛ عمید، ۱۳۸۰: ۱۱۷۷).

در لغت عربی، «وعظ، وادار نمودن به چیزی است که با بیم دادن همراه است. خلیل بن احمد فراهیدی می‌گوید: وعظ تذکر و یادآوری سخن است که با خیر و خوبی همراه باشد که قلب و دل را لطیف و روشن می‌سازد» (راغب اصفهانی، ۱۳۸۳: ۴۶۹).

آدمی به خاطر دارا بودن احساس و دل، پندپذیر است، چرا که مطابق آیات کریمه، مخاطب قرآن علاوه بر عقل، دل آدمی هم است. به تعبیر استاد مطهری: «قرآن برای خود دو زبان قائل می‌شود: گاهی خود را کتاب منطق و استدلال معرفی می‌کند و گاهی احساس و عشق. قرآن تنها غذای عقل و اندیشه نیست، غذای روح هم است» (مطهری، ۱۳۷۴: ۳۹). بر همین اساس که در آدمی احساس و دل وجود دارد و مخاطب پند و اندرز، دل انسان است، با ایجاد روحیه پندپذیری بشر می‌تواند در پرتو پندهای ارائه شده قرآن و معصومین خویشتن انسانی را از امیال نفسانی و گزند نفس اماره مصون بدارد.

## فطری بودن پندپذیری

آیات متعددی دلالت بر فطری بودن پندپذیری در آدمی دارد که دو دسته از آن آیات به طور کلی عبارت است از:

۱- آیاتی که قرآن اخبار گذشتگان، تورات و انجیل را کتاب موعظه معرفی فرموده است (ر.ک؛ هود/۱۲۰، الأعراف/۱۴۵ و المائده/۴۶). همچنین، خداوند متعال در وصف قرآن می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْمٌ مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ...: ای مردم! اندرزی از سوی پروردگارتان برای شما آمده است...» (یونس/۵۷، النور/۳۴ و آل عمران/۱۳۸).

وقتی می‌توانیم بپذیریم قرآن کتاب پند و اندرز است که در آدمی روحیه پندپذیری وجود داشته باشد، چرا که اگر در انسان روحیه پندپذیری وجود نداشته باشد، موعظه بودن قرآن برای هدایت مردم قابل پذیرش نیست، در حالی که قرآن با صراحت کامل خود را هدایت‌کننده مردم معرفی فرموده است. ذکر وصف هدایتی قرآن دلیل بر وجود فطری پندپذیری در آدمی است: «شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ...» (روزه، در چند روز معدود) ماه رمضان است؛ ماهی که قرآن برای راهنمایی مردم و نشانه‌های هدایت و فرق میان حق و باطل در آن نازل شده است» (البقره/۱۸۵).

۲- آیاتی که در آن سخن از پند و اندرز خداوند به مردم و پند خدا به حضرت نوح (ع) و پند دادن پیامبر اسلام (ص) به مردم و دستور از جانب خدا به مردان به پند دادن به زنان به میان آمده است، نشان از وجود فطری روحیه پندپذیری در آدمی است که در آیات (البقره/۲۳۱ و ۱۴۵، هود/۴۶، النساء/۶۳ و ۶۴) به آنها تصریح شده است.

دعوت خداوند از پیامبر (ص) و مردان به موعظه زنان وقتی قابل تحقق است که روحیه پندپذیری به صورت فطری در آدمی وجود داشته باشد، اگر چه در عده‌ای بر اثر ارتکاب گناه و لجاجت کارکرد پندپذیریشان ضعیف می‌شود.

## عوامل ضرورت پند و اندرز

در ذهن عده‌ای، به خصوص جوانان این سؤال وجود دارد که با پیشرفت علوم و تکنولوژی و گرایش بشر به اندیشیدن آیا هنوز ضرورتی بر پند و اندرز در جامعه وجود دارد؟! پاسخ اجمالی آن

است که فطرت و طبیعت آدمی ضرورت پند و اندرز را در هر زمان، خصوص زمان حاضر ایجاب می‌کند، بلکه امروز به مراتب بیشتر از گذشته انسان‌ها به موعظه نیاز دارند.

### پاسخ تفصیلی

#### الف) شکوفایی فطرت توحیدی

انسان‌ها بر فطرت توحیدی خلق شده‌اند؛ چنان که قرآن می‌فرماید: «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ...» پس روی خود را متوجه آیین خالص پروردگار کن. این فطرتی است که خداوند، انسان‌ها را بر آن آفریده است. دگرگونی در آفرینش الهی نیست...» (الروم/۳۰).

این آیه با صراحت از وجود نوعی فطرت الهی در انسان‌ها خبر می‌دهد؛ یعنی انسان بر سرشتی آفریده شده که برای پذیرش دین آمادگی دارد و انبیاء در دعوت انسان‌ها به توحید و پرستش خدا با موجوداتی بی تفاوت روبرو نبوده‌اند، بلکه در ذات و سرشت انسان‌ها، تمایل به سوی توحید وجود دارد و انسان به صورت ذاتی با خدا آشنا است.

علاوه بر آیه فوق، در برخی روایات به وجود فطرت الهی توحیدی در آدمی تصریح شده است؛ مثلاً پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «كُلُّ مَوْلُودٍ يُوَلَّدُ عَلَى الْفِطْرَةِ» هر نوزادی به فطرت توحیدی زاده می‌شود» (کلینی، بی تا، ج ۳: ۲۱). از امام باقر (ع) در توضیح روایت فوق نقل شده که «مقصود آن است که با این معرفت و آگاهی که خداوند آفریننده اوست، متولد می‌شود؛ یعنی: «الْمَعْرِفَةُ بِأَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ خَالِقُهُ» (همان) و از امام صادق (ع) در تفسیر آیه فوق آمده است که می‌فرماید: «فَطَرَهُمْ عَلَى التَّوْحِيدِ: آنها را به یگانه پرستی آفرید». (همان). بعد از روشن شدن این مطلب که انسان‌ها بر فطرت توحیدی خلق شده‌اند، گفته می‌شود که این فطرت توحیدی باید شکوفا گردد و رشد یابد و اگر احیاناً غبارآلود شد، باید غبارزدایی گردد. از عواملی که می‌تواند فطرت توحیدی را شکوفا و غبارزدایی نماید، پند و اندرز می‌باشد، کما اینکه رسولان الهی در برخی از آیات از طریق دل، فطرت توحیدی انسان‌ها را بیدار می‌کنند: «قَالَتْ رُسُلُهُمْ أَفِي اللَّهِ شَكٌّ فَاطِرِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَدْعُوكُمْ لِيَغْفِرَ لَكُمْ مِّنْ ذُنُوبِكُمْ وَيُؤَخَّرَكُمْ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى قَالُوا إِنَّ أَنْتُمْ إِلَّا بَشَرٌ مِّثْلُنَا تُرِيدُونَ أَنْ تَصُدُّونَا عَمَّا كَانَ يَعْبُدُ آبَاؤُنَا فَأْتُونَا بِسُلْطَانٍ مُّبِينٍ: رسولان آنها گفتند: آیا در

خدا شک است؟! خدایی که آسمانها و زمین را آفریده؛ او شما را دعوت می‌کند تا گناهانتان را ببخشد و تا موعد مقرر شما را باقی گذارد! آنها گفتند: (ما اینها را نمی‌فهمیم! همین اندازه می‌دانیم که) شما انسان‌هایی همانند ما هستید، می‌خواهید ما را از آنچه پدرانمان می‌پرستیدند بازدارید. شما دلیل و معجزه روشنی برای ما بیاورید!» (ابراهیم/۱۰).

علی (ع) در فلسفه بعثت پیامبران می‌فرماید: «فَبَعَثَ فِيهِمْ رَسُولَهُ، وَوَاتَرَ إِلَيْهِمْ أَنْبِيَاءَهُ، لِيَسْتَأْذُوهُمْ مِيثَاقَ فِطْرَتِهِ: خداوند پیامبران خود را مبعوث فرمود و هرچند گاه متناسب با خواسته‌های انسان‌ها، رسولان خدا را پی در پی اعزام فرمود تا وفاداری به پیمان فطرت را از آنان بازجویند» (نهج‌البلاغه/خ/۱).

### ب) مهار نفس سرکش

انسان به خاطر دارا بودن نفسی که او را به بدی و زشتی امر می‌کند باید از خویش مواظبت نماید تا مبدا گرفتار ارتکاب عمل زشت و ناروا شود: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ...: ای کسانی که ایمان آورده‌اید! مراقب خود باشید...» (المائده/۱۰۵).

از عواملی که می‌تواند در مهار نفس سرکش سهم قابل توجهی داشته باشد، پند و اندرز است. بر همین اساس گفته می‌شود که ایجاد روحیه پندپذیری از مهارت‌های رفتاری غلبه بر نفس اماره است و این ضرورت اگرچه در گذشته وجود داشت، در زمان حاضر به خاطر تقلب‌ها و فریب‌های مدرن و سوء استفاده‌های پیشرفته ضرورت آن بیشتر به نظر می‌آید.

### ۲- پیروی هدفمند

انسان در مسیر تکاملی خویش رو به سوی خدا دارد و نهایت مسیر او رسیدن به خدا و قرب الی الله است و پیمودن این مسیر همراه با سختی و ناملایماتی است که آدمی باید با آنها دست و پنجه نرم کند. به همین خاطر می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ: ای انسان! تو با تلاش و رنج به سوی پروردگارت می‌روی و او را ملاقات خواهی کرد» (الإنشاق/۶).

«کدح» به معنای «کوشش و رنج» است (ر.ک؛ راغب اصفهانی، ج ۲: ۳). از ناملایمات طی این مسیر وجود رهنمایی مثل نفس اماره است که مانع حرکت تکاملی بشر می‌شود. به خاطر وجود همین رهنمان، آدمی باید پیروی هدفمند داشته باشد، بدین معنی که پیرو فطرت توحیدی بوده تا



بتواند بر نفس اماره غالب گردد، چه آنکه پیروی غیر از فطرت توحیدی آدمی را کور و کر و هلاک و گمراه می‌کند. خداوند به خاطر رهایی بشر از خطرات نفس اماره آدمی را از پیروی نفس اماره منع فرموده است و دعوت به پیروی هدفمند می‌فرماید: «يَا دَاوُودُ إِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيفَةً فِي الْأَرْضِ فَاحْكُم بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَى فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَنِ سَبِيلِ اللَّهِ... ای داوود! ما تو را خلیفه و (نماینده خود) در زمین قرار دادیم. پس در میان مردم بحق داوری کن، و از هوای نفس پیروی مکن که تو را از راه خدا منحرف سازد...» (ص/۲۶)؛ «...وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ قُرْطًا: ... و از کسانی که قلب آنان را از یاد خود غافل ساختیم، اطاعت مکن؛ همانها که از هوای نفس پیروی کردند و کارهایشان افراطی است» (الکهف/۲۸)؛ «فَلَا يَصُدُّكَ عَنْهَا مَنْ لَا يُؤْمِنُ بِهَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ فَتَرْدَى: پس مبدا کسی که به آن ایمان ندارد و از هوسهای خویش پیروی می‌کند، تو را از آن بازدارد که هلاک خواهی شد!» (طه/۱۶).

همه این هشدارها برای این است که آدمی پیروی هدفمند داشته باشد تا بتواند در میدان مبارزه با نفس اماره فائق آید، چرا که عدم پیروی هدفمند مساوی با پیروی از نفس اماره است و نتیجه آن هلاکت و گمراهی است.

### ۳- کنترل و محدود کردن نگاه

از مهارت‌های ارائه شده در قرآن برای غلبه بر نفس اماره کنترل و محدود کردن نگاه است، چون زمینه طغیان شهوت به خصوص هیجان‌های جنسی غالباً از راه نگاه و دیدن اندام و چهره و عکس‌های مستهجن و مبتذل به وجود می‌آید. به تعبیر روایت پیامبر اسلام (ص)، نگاه زاید سبب ایجاد هوس و غفلت می‌شود: «إِيَّاكُمْ وَ قُضُولَ النَّظْرِ فَإِنَّهُ يُبْذِرُ الْهَوَى وَ يُؤَلِّدُ الْغَفْلَةَ: از نگاه‌های زیادی بپرهیزید؛ زیرا که آن بذر هوس می‌پراکند و غفلد می‌زاید» (محمّدی ری شهری، ۱۳۸۴: ۵۵۸) و به بیان امام علی (ع)، «الْعَيْنُ بَرِيدُ الْقَلْبِ: چشم پیک دل است». غزالی برای کاهش یافتن میل جنسی می‌گوید: نگاه کردن نکردن و چشم پوشیدن می‌تواند در پیشگیری از گناه مفید واقع شود.

خداوند برای بازدارندگی بشر از تسلط نَفْسِ اَمَّارَه به مردان و زنان دستور به محدود کردن نگاه می‌دهد: «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ»: به مؤمنان بگو چشمهای خود را (از نگاه به نامحرم) فروگیرند و عفاف خود را حفظ کنند. این برای آنان پاکیزه‌تر است. خداوند از آنچه انجام می‌دهید، آگاه است» (النور/۳۰)؛ «وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ...»: و به زنان با ایمان بگو چشمهای خود را (از نگاه هوس‌آلود) فروگیرند...» (النور/۳۱).

### رابطه کنترل نگاه و غلبه بر نَفْسِ اَمَّارَه

با توجه با آیات و روایات ذکر شده، رابطه کنترل نگاه و غلبه بر نَفْسِ اَمَّارَه روشن می‌شود، چه آنکه نگاه نامشروع سبب می‌شود هیجان نامشروع در آدمی تحریک شود و به وقت تحریک، شیطان از راه کانال نَفْسَانِی بر انسان تسلط پیدا می‌کند و او را از مسیر آدمیت منحرف می‌کند. مؤید حرف ما سخن استاد مطهری است که می‌فرماید: «هر چه را که انسان نمی‌بیند، درباره‌اش هم نمی‌اندیشد، آن زن خودش را در یک وضع مهیجی قرار بدهد و همین طور زن نسبت به مرد دیگر. این است که اسلام در معاشرت‌های زن و مرد یک حدود و قیودی قائل است و این حدود و قیود را فقط و فقط برای این وضع کرده است که ارتباط زن و مرد به شکلی نباشد که تهییج‌آور باشد؛ یعنی شهوات یکدیگر را تحریک کنند» (مطهری، ۱۳۷۴، الف، ج ۴: ۷۳).

### مهارت‌های معنوی

مهارت‌های معنوی ناظر به توانمندی روحی است که آدمی در پرتو توانایی آن، قدرت غلبه بر نَفْسِ اَمَّارَه را پیدا می‌کند. برخی از این مهارت‌ها عبارتند از:

#### ۱- ایمان

یکی از مهارت‌های معنوی ارائه شده در قرآن برای غلبه نمودن بر نَفْسِ اَمَّارَه، مدد جستن از نیروی ایمان است؛ چنان‌ه می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ تِجَارَةٍ تُنْجِيكُمْ مِّنْ عَذَابٍ أَلِيمٍ \* تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَتُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ ذَلِكَ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ»: ای کسانی که ایمان آورده‌اید! آیا شما را به تجارتی راهنمایی کنم که شما

را از عذاب دردناک رهایی می‌بخشد؟! \* به خدا و رسول او ایمان بیاورید و با اموال و جانهایتان در راه خدا جهاد کنید. این برای شما (از هر چیز) بهتر است اگر بدانید» (الصّف/۱۱-۱۰).

در این آیه با صراحت راه رهایی از عذاب الهی را ایمان به خدا، رسول خدا و مجاهده در راه خدا با اموال و جانها ذکر شده است: «حقیقت ایمان، تسلیم قلب است. تسلیم زبان یا تسلیم فکر و عقل، اگر با تسلیم قلب توأم نباشد، ایمان نیست. تسلیم قلب مساوی با تسلیم سراسر وجود انسان و نفی هر گونه جحد و عناد است. ممکن است کسی در مقابل یک فکر، حتی از لحاظ عقلی و منطقی تسلیم گردد، ولی روح او تسلیم نگردد. آنجا که شخصی از روی تعصب، عناد و لجاج می‌ورزد و یا به خاطر منافع شخصی زیر بار حقیقت نمی‌رود، فکر و عقل و اندیشه تسلیم است، اما روح او متمرد و طاغی و فاقد تسلیم است و به همین دلیل فاقد ایمان است، زیرا حقیقت ایمان، همان تسلیم دل و جان است» (مطهری، ۱۳۷۴، ب، ج ۱: ۲۹۰).

### تفاوت علم و ایمان

از قرآن چنین استفاده می‌شود که علم اعم از ایمان است. چنین نیست که هر کسی به چیزی علم دارد، ایمان به آن نیز داشته باشد. ایمان آن است که انسان پس از دانستن بخواهد به لوازم آن عمل کند و آمادگی پذیرش لوازم آن را داشته باشد. به عبارت دیگر، «ایمان دو عنصر دارد: دانستن و التزام عملی به لوازم آن» (مصباح یزدی، ۱۳۸۳، الف: ۲۰). پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «الْإِيمَانُ مَعْرِفَةٌ بِالْقَلْبِ وَ قَوْلٌ بِاللِّسَانِ وَ عَمَلٌ بِالْأَرْكَانِ: ایمان، شناخت با دل و گفتن با زبان و عمل با ارکان بدن است» (ری شهری، ۱۳۸۴: ۵۶).

### شواهد قرآنی بر تفاوت علم و ایمان

۱- «وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِنَآكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حَبِيَّةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَآخِرَ فِيهِ وَتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ: او همان است که دریا را مسخر (شما) ساخت تا از آن گوشت تازه بخورید و زیوری برای پوشیدن (مانند مروارید) از آن استخراج کنید و کشتیها را می‌بینی که سینه دریا را می‌شکافند تا شما (به تجارت پردازید و) از فضل خدا بهره گیرید. شاید شکر نعمت‌های او را به جا آورید» (النحل/۱۴).

فرعون علم به حقایق موسی داشت، ولی ایمان نداشت.

۲- گروهی از اعراب آمدند خدمت پیامبر اسلام (ص) و اظهار داشتند که ایمان دارند. خداوند به پیامبر (ص) وحی فرمود: «قَالَتِ الْأَعْرَابُ آمَنَّا قُلْ لَمْ تُؤْمِنُوا وَلَكِنْ قُولُوا أَسْلَمْنَا وَلَمَّا يَدْخُلِ الْأِيْمَانُ فِي قُلُوبِكُمْ...: عربهای بادیه‌نشین گفتند: ایمان آورده‌ایم. بگو: شما ایمان نیاورده‌اید، ولی بگویید اسلام آورده‌ایم، اما هنوز ایمان وارد قلب شما نشده است...» (الحجرات/۱۴).

۳- شیطان خدا را می‌شناخت: «... خَلَقْتَنِي مِنْ نَارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ: ... مرا از آتش آفریده‌ای و او را از گِل» (الأعراف/۱۲).

و به روز رستاخیز اعتقاد داشت: «قَالَ أَنْظِرْنِي إِلَى يَوْمٍ يُبْعَثُونَ: گفت: مرا تا روزی که (مردم) برانگیخته می‌شوند، مهلت ده (و زنده بگذار!)» (الأعراف/۱۴). همچنین شناخت به معصومین داشت: «قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ \* إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمُ الْمُخْلَصِينَ: گفت: به عزت تو سوگند، همه آنان را گمراه خواهم کرد، \* مگر بندگان خالص تو از میان آنها» (ص/۸۳-۸۲). ولی در عین شناخت، ایمان به خدا نداشت، چه آنکه اگر ایمان به خدا می‌داشت، کافر معرفی نمی‌شد: «... وَكَانَ مِنَ الْكَافِرِينَ: (و به خاطر نافرمانی و تکبر خود) از کافران شد» (البقره/۳۴) و عدم ایمان به خدا سبب تمرد او از فرمان خدا شد.

بنابراین، ایمان عاملی است که به آدمی توان می‌دهد تا در برابر نفس اماره زانو نزنند و مطیع و فرمانبردار او نشود، بلکه با نیروی ایمان بر نفس اماره فائق آید، چرا که از فوائد ایمان: «تسلط کامل بر نفس است. چیزی که قادر است انسان را بر طبیعت نفس مسلط کند و آن را رام کند، دین و ایمان است» (مطهری، ۱۳۷۸: ۱۶۵-۱۶۴). به هر اندازه که ایمان انسان بیشتر باشد، بیشتر به یاد خدا خداست و به هر اندازه که انسان به یاد خدا باشد، کمتر معصیت می‌کند (ر.ک؛ همان، ۱۳۶۴:

سراج منیر؛ سال ۴، شماره ۱۲، پاییز ۱۳۹۳  
۵۵  
(۸۵)

## ۲- ارتباط با خدا

یکی از مهارت‌های معنوی ارائه شده در قرآن برای غلبه نمودن بر نفس اماره، برقراری ارتباط با خداست، چرا که برقراری ارتباط با خالق هستی، دوری و اجتناب از زشتی و دست زدن به امیال نفسانی است. آدمی به خاطر دارا بودن نفس اماره (بسیار امرکننده به بدی) گاهی روحیه تعدی، ظلم و طغیان‌گری در او گل می‌کند و راضی می‌شود که به خدا و هم‌نوع و طبیعت ظلم نماید: «كَلَّا

إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفٍ \* أَنْ رَأَاهُ اسْتَعْتَى: چنین نیست (که شما می‌پندارید). به یقین انسان طغیان می‌کند، \* از اینکه خود را بی‌نیاز ببیند» (العلق/۶-۷).

از عواملی که می‌تواند این روحیه سرکش انسان را مهار کند و او را در مسیر معنویت و انسانیت رهنمون سازد، برقرار نمودن ارتباط با خدا می‌باشد. در برخی آیات به ثمره ارتباط با خدا که همان دوری از زشتی و امیال نفسانی است، تصریح شده است؛ از جمله:

۱- «يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ: ای مردم! پروردگار خود را پرستش کنید؛ آن که شما و کسانی را که پیش از شما بودند، آفرید تا پرهیزکار شوید» (البقره/۲۱).

بندگی خدا همیشه مساوی است با آزاد شدن از غیر خدا، چون ادراک عظمت الهی همیشه ملازم است با ادراک حقارت غیر خدا، و وقتی انسان غیر خدا را هر چه بود، حقیر و کوچک دیده، محال است حقیر را از آن جهت که حقیر است بندگی کند (ر.ک؛ مطهری، ۱۳۶۴: ۹۷).

۲- «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ: ای کسانی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما نوشته شده، همان‌گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند، نوشته شد تا پرهیزکار شوید» (البقره/۱۸۳).

بیشتر مفسران گفته‌اند که این جمله اشاره به حکمت و فلسفه وجوب روزه دارد و آن اینکه روزه‌دار می‌تواند با روزه گرفتن، خود را به کنترل نفس و ترک تمایلات حرام و شکیبایی در برابر آنها عادت دهد. همچنین، «روزه گرفتن، غلبه یافتن بر نفس و مبارزه با آن است و نیز روزه مانع از خواسته‌های نفسانی از قبیل خوردن و آشامیدن و اشباع غریزه جنسی می‌شود» (مغنیه، ۱۳۸۳، ج ۱: ۵۰۱).

۳- «...إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ...: ... نماز (انسان را) از زشتیها و گناه باز می‌دارد...» (العنکبوت/۴۵).

از مجموع آیات مذکور استفاده می‌شود که ارتباط با خدا به آدمی توان و قدرتی می‌دهد تا بر امیال نفسانی فایق آید.

### رابطه ارتباط با خدا و دوری از زشتی‌ها

باتوجه به متون اسلامی، انسان موجودی دو بُعدی و مرکب از نور و شهوت است. به تعبیر استاد مطهری، انسان مرکب است از آنچه که در فرشتگان وجود دارد و آنچه که در خاکیان موجود است؛ هم ملکوتی است و هم ملکی (مطهری، ۱۳۷۲: ۳۹).

بعد ملکوتی او میل به عبادت دارد و به خاطر میل به بندگی خداوند او را دعوت به پرستش نموده است و می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (البقره/۲۱).

بعد حیوانی آدمی میل به زشتی و طغیان دارد که در آیاتی بدان تصریح شده است. برای نمونه دو آیه ذکر می‌شود:

۱- «...إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ...: ... نفس (سرکش) بسیار به بدیها امر می‌کند...» (یوسف/۵۳).

۲- «كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنَّاظِرٌ: چنین نیست (که شما می‌پندارید). به یقین انسان طغیان می‌کند» (العلق/۶).

نیز آیات ۱ و ۲ سورة عصر و ۵ قیامت گواه بر میل آدمی به زشتی است.

به سبب همین آیات، برخی از بزرگان فرموده‌اند: «طبیعت انسان و مسیر طبیعی (حیوانی) او میل به سوی نقص و زشتی‌ها و رذایل دارد و خروج از این مسیر طبیعی و حرکت به سوی کمال به عامل دیگر نیاز دارد تا او را وادار نماید از آن مسیر طبیعی (حیوانی) خارج شود و راه کمال و مستقیم را بپیماید. انسان به گونه‌ای آفریده شده است که برخی خواسته‌های پست در او وجود دارد» (مشکینی، ۱۳۶۰: ۵).

پرواضح که انسان علاوه بر دارا بودن بُعد حیوانی، در کمین او دشمن قسم‌خورده‌ای (شیطان) است که منتظر فرصت است تا او را به تباهی بکشد: «... وَلَا تُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ \* إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمْ الْمُخْلِصِينَ: و همگی را گمراه خواهم ساخت، \* مگر بندگان مخلصت را» (الحجر / ۴۰-۳۹).

همچنین، عمده‌ترین کار دشمن دیرینه آدمی، وسوسه از راه هوای نفسانی است که البته اصلی‌ترین تاکتیک و شگرد او، از یاد بردن خدا از خاطر آدمی می‌باشد، چنان‌که می‌فرماید:

«فَوَسْوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ قَالَ يَا آدَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَى شَجَرَةِ الْغُلْدِ وَمُلْكٍ لَّا يَبْلَى: ولی شیطان او را وسوسه کرد و گفت: ای آدم! آیا می‌خواهی تو را به درخت زندگی جاوید و مملکتی بی‌زوال راهنمایی کنم؟!» (طه/۱۲۰). همچنین می‌فرماید: «اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ...: شیطان بر آنان مسلط شده است و یاد خدا را از خاطر آنها برده است...» (المجادله/۱۹).

در این آیه، «کلمة» «اسْتَحْوَذَ» به معنای تسلط کامل شیطان بر شخص است، به گونه‌ای که گویا اختیار از او سلب شود. این حالت وقتی برای کسی پیش می‌آید که با آگاهی و اراده خود مدت‌ها در گناه و انحراف غرق گردد» (مصباح یزدی، ۱۳۸۲: ۱۲۰).

کسی که از ذکر خدا غافل گشت، آماده پذیرش تسلط شیطان و وسوسه‌های شیطانی می‌شود، زیرا هر چه انسان از یاد خدا فاصله بگیرد، به مادیات و لذت‌های دنیوی نزدیک‌تر می‌شود و اگر ظواهر مادی و تعلقات دنیوی برای کسی اصل قرار گرفت، او در پرتو وسوسه‌های شیطانی، برای رسیدن به هدف‌های ناپاک خود از هیچ کاری روی گردان نیست و از هر فکر و اندیشه شیطانی استقبال می‌کند (ر.ک؛ همان: ۶۲). با توجه به این حقیقت، امام صادق (ع) می‌فرماید: «لَا يَتَمَكَّنُ الشَّيْطَانُ بِالْوَسْوَسَةِ مِنَ الْعَبْدِ إِلَّا وَ قَدْ أُعْرِضَ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ: شیطان با وسوسه به بنده تسلط نمی‌یابد، مگر آنکه او از ذکر خدا اعراض کرده باشد» (مجلسی، ۱۳۸۶ق، ج ۷۲: باب ۱۰۰، روایت ۲).

بدیهی است امر مهمی که می‌تواند سد راه رهن درون (هوای نفسانی) و رهن بیرونی (شیطان) باشد تا آدمی گرفتار نفس اماره، شیطان و غفلت نشود، ذکر و یاد خداست، چرا که بر اساس متن قرآن، یاد خدا آرامش‌دهنده قلب‌ها، کلید انس به خدا، پاک‌کننده دل، روشن‌کننده خرد و اندیشه، دورکننده شیطان معرفی شده است؛ چنان‌که خداوند می‌فرماید: «...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ...: آگاه باشید، تنها با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد» (الرعد/۲۸).

علی (ع) می‌فرماید:

- «ذِكْرُ اللَّهِ جَلَاءُ الصُّدُورِ وَ طُمَأْنِينَةُ الْقُلُوبِ: یاد خدا سینه‌ها را صیقل و دلها را آرامش می‌دهد» (محمّدی ری شهری، ۱۳۸۴: ۲۱۶).

- «الذِّكْرُ مِفْتَاحُ الْأَنْسِ: یاد خدا کلید انس است» (همان: ۲۱۶).

- «أصلُ صلاحِ القلبِ اشتغاله بِذِكْرِ اللَّهِ: ريشهٔ صلاح و پاکی دل، پرداختن آن به ذکر خداست (همان: ۲۱۶).

- «مَنْ ذَكَرَ اللَّهَ سُبْحَانَهُ أَحْيَا اللَّهُ قَلْبَهُ وَ نَوَّرَ عَقْلَهُ وَ لَبَّهٗ: هر که به یاد خدای سبحان باشد، خداوند دلش را زنده و اندیشه و خردش را روشن می‌کند» (همان: ۲۱۶).

- «عَلَيْكَ بِذِكْرِ اللَّهِ فَإِنَّهُ نُورُ الْقُلُوبِ: بر تو باد به ذکر خدا، که آن روشنائی دلهاست» (همان: ۲۱۶).

۱۳۹۲ - «ذِكْرُ اللَّهِ مَطْرَدَةٌ الشَّيْطَانِ: یاد خدا دورکنندهٔ شیطان است» (همان: ۲۱۶).

آری اگر انسان به یاد خدا باشد، تن به زشتی و پستی نمی‌دهد، چرا که عمدهٔ عامل تن دادن به رذایل، احساس سرگردانی و حیرت، ناکارآمدی عقل و اندیشه، نزدیکی شیطان به انسان است. پُر واضح است که آدمی با یاد و توجه به خداوند احساس آرامش می‌کند و قوهٔ عاقلهٔ او کارآمد می‌شود و توان تشخیص حق از باطل را به دست آورد: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا...: ای کسانی که ایمان آورده‌اید! اگر از (مخالفت فرمان) خدا بپرهیزید، برای شما وسیله‌ای جهت جدا ساختن حق از باطل قرار می‌دهد...» (الأنفال/۲۹) و شیطان هم بر او تسلط نخواهد داشت: «إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ: چرا که او بر کسانی که ایمان دارند و بر پروردگارشان توکل می‌کنند، تسلطی ندارد» (النحل/۹۹).

از این رو، گفته می‌شود ارتباط با خدا توان مقابله با نفسِ امّاره را در آدمی افزایش می‌دهد، بلکه با استمرار ارتباط با خدا بر دشمن درونی خویش غلبه پیدا می‌کند.

### ۳- تقوا

«تقوا» از مادهٔ «وقی» در لغت به معنی نگه‌داشتن چیزی است که زیان و ضرر می‌رساند. با تقوی انسان نفس و جان خود را از آنچه که بیمناک است، نگه می‌دارد. این حقیقت معنی تقوی است. در شریعت و دین، تقوی یعنی خودنگهداری از آنچه که به گناه انجامد (ر.ک؛ راغب اصفهانی، ۱۳۸۳، ج ۳: ۴۸۰ و ۴۷۹). در اصطلاح قرآنی، تقوا یک حالت روحی و ملکهٔ اخلاقی است که هرگاه این ملکه در انسان پیدا شود، قدرتی پیدا می‌کند که می‌تواند از گناه بپرهیزد، اگرچه گناه بر او



عرضه شود. تقوا، اولیاء حق را نگهداری می‌کند و معنویت می‌دهد. ملکه و فضیلت تقوا در روح انسان اثر می‌گذارد و او را از ارتکاب لغزش و گناهان باز می‌دارد (ر.ک؛ مطهری، ۱۳۷۴، ج ۴: ۲۰).

علی (ع) در مفهوم تقوی می‌فرماید: «الْتَقْوَىٰ أَنْ يَتَّقِيَ الْمَرْءُ كُلَّ مَا يُؤْتِمُهُ: تقوی آن است که انسان از آنچه او را به گناه می‌کشاند، پرهیز کند» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۴: ۶۰۹). همچنین می‌فرماید: «مَنْ مَلَكَ شَهْوَتَهُ كَانَ تَقِيًّا: هر که بر شهوت خود مسلط باشد، باتقوا است» (همان).

تقوی به این معنا نیرویی است که آدمی را به سوی رفتار بهتر و برتر تعالی و ارتقای نفس و دوری گزیدن از رفتار زشت و پرهیز از امیال نفسانی راهنمایی می‌کند. به خاطر همین مهم، خداوند در قرآن به ذکر آثار تقوا پرداخته تا بشر با خویشنداری نفس و اجتناب از پستی و زشتی و گناه بتواند بر نفس اماره غلبه پیدا کند.

### رابطه تقوی و غلبه بر نفس اماره

با توجه به حقیقت تقوی که عبارت از یک حالت روحی و ملکه اخلاقی است که هرگاه این حالت در انسان پیدا شود، قدرتی پیدا می‌کند که می‌تواند از گناه بپرهیزد و بر نفس اماره چیره گردد، روشن می‌شود که تقوا با مهار و غلبه نفس چموش رابطه تنگاتنگی دارد، چرا که آدم باتقوا با خویشنداری نفس، دارای اراده و تصمیم محکم است: «...وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ: ... و اگر استقامت کنید و تقوا پیشه سازید، (شایسته‌تر است؛ زیرا) این از کارهای مهم و قابل اطمینان است» (آل عمران/۱۸۶). خداوند هم به خاطر مجاهدت چنین انسانی او را کمک می‌نماید و به راه خویش هدایت می‌فرماید و همواره با متقین است: «...وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ: ... و بدانید خدا با پرهیزکاران است» (البقره/۱۹۴).

پرواضح است کسی که دارای اراده محکم بوده و عزم بر ترک محرّمات و امیال نفسانی داشته باشد، خداوند او را به راه خویش هدایت نماید و با او همراه بوده تا بتواند بر نفس اماره چیره گردد. آری، از این جهت است که گفته می‌شود تقوا نیرویی معنوی است که با آن آدمی توان می‌یابد تا در برابر امیال نفسانی خویش غالب آید. علی (ع) می‌فرماید: «مَنْ عَرَسَ الْأَشْجَارَ التُّقَىٰ جَنَى ثَمَارِ الْهُدَى: هر که درختان تقوا بکارد، میوه‌های هدایت بچیند» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۴: ۶۰۵). همچنین می‌فرماید: «أَوْصِيكُمْ بِتَقْوَى اللَّهِ فَإِنَّهَا الزَّمَامُ وَالْقَوَامُ فَتَمَسَّكُوا بِوَتَائِقِهَا وَاعْتَصِمُوا

بِحَقَائِقِهَا: ای بندگان خدا! شما را به تقوای خدا سفارش می‌کنم، زیرا که تقوی مهار و تکیه‌گاه است. پس بندهای محکم آن را بچسبید و به حقایق آن چنگ زنید» (همان).

#### ۴- صبر

یکی دیگر از مهارت‌های معنوی ارائه شده در قرآن برای غلبه نمودن بر نفس اماره (امیال نفسانی)، مدد جستن از صبر می‌باشد که به صراحت تمام در قرآن کریم به بهره‌گیری از آن توصیه شده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ: ای افرادی که ایمان آورده‌اید! از صبر (و استقامت) و نماز، کمک بگیرید! (زیرا) خداوند با صابران است» (البقره/۱۵۳).

#### واژه‌شناسی

«صبر» در لغت فارسی به معنای شکیبایی نمودن آمده است. راغب اصفهانی در معنی صبر می‌نویسد: «صبر به معنای شکیبایی و خودداری نفس است بر آنچه که عقل و شرع حکم می‌کند و آن را می‌طلبد یا آنچه را که عقل و شرع، خودداری نفس از آن را اقتضا می‌کند» (راغب اصفهانی، ۱۳۸۳، ج ۲: ۳۷۱). در اصطلاح، «صبر در برابر خواهش‌های نفسانی عبارت است از خویشتنداری از شتابزدگی و دست‌اندازی به هر چه که دل می‌خواهد و غرایز انسان به آن فرامی‌خواند» (قرضاوی، ۱۳۷۸: ۷۶).

#### رابطه صبر و غلبه بر نفس اماره

آدمی در انجام هر کاری نیاز به اراده و همت عالی دارد، به خصوص برای غلبه نمودن بر نفس اماره، وجود اراده در انسان ضروری است. در واقع، آدم صابر کسی است که دارای اراده است: «...وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ...» و اگر استقامت کنید و تقوا پیشه سازید، (شایسته‌تر است؛ زیرا) این از کارهای مهم و قابل اطمینان است» (آل عمران/۱۸۶).

«عزم» در لغت به معنی تصمیم و پیمان قلبی بر انجام و گذراندن کار آمده است: «عَزَمْتُ الْأَمْرَ: آهنگ کار نمودم» (راغب اصفهانی، ۱۳۸۳، ج ۱: ۵۹۷).

علاوه بر وجود اراده در آدم صابر، خداوند وعده داده است که با صابران باشد، بدین معنی که دست عنایت خویش را از کمک نمودن به او کوتاه نکند: «...إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ: ...خداوند با صابران است» (البقره/۱۵۳) و نیز بر اساس آیات کریمه خداوند در وعده خویش تخلف نمی‌کند: «... إِنَّ اللَّهَ لَا يُخْلِفُ الْمِيعَادَ: ... خداوند از وعده خود تخلف نمی‌کند» (آل عمران/۹، الرعد/۳۱ و الحج/۹۷). خصوصاً آنکه خداوند پیروزی برای آدم صابر و در امان ماندن صابران از نیرنگ دشمنان را تضمین نموده است: «بَلَىٰ إِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّن فَوْرِهِمْ هَذَا يُمْدِدْكُمْ رَبُّكُمْ...» آری، (امروز هم) اگر استقامت و تقوا پیشه کنید و دشمن به همین زودی به سراغ شما بیاید، خداوند شما را یاری خواهد کرد...» (آل عمران/۱۲۵)؛ «...إِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرَّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا...» اگر (در برابرشان) استقامت و پرهیزگاری پیشه کنید، نقشه‌های (خائنانه) آنان، به شما زبانی نمی‌رساند...» (آل عمران/۱۲۰).

پرواضح است که مفهوم آیه منحصر به ضرر از جانب دشمن بیرونی نیست، بلکه ضرر دشمن درون را هم شامل می‌شود. آری، وقتی آدمی دارای اراده قوی باشد و خداوند هم که قادر بر انجام هر کاری است، با شخص شکیب‌ا باشد و وعده تضمین پیروزی در میدان مبارزه داده باشد، قطعاً انسان شکیب‌ا با مدد جستن از صبر می‌تواند بر نفس اماره فائق آید.

### نتیجه‌گیری

از مجموع مطالبی که بیان گردید، نتایج ذیل به دست می‌آید:

- ۱- مطابق آموزه‌های دینی، آدمی موجودی عجین شده از نور و شهوت است و فطرت آدمی گرایش به خداپرستی و اجتناب از زشتی‌ها دارد و طبیعت او گرایش به پستی و زشتی دارد.
- ۲- هر که بخواهد در مسیر فطری توحیدی خویش به پیش رود، ناگزیر از عدم توجه به خواسته‌های نفسانی و مبارزه با نفس اماره می‌باشد، چرا که توجه به خواسته نامشروع نفس، مساوی با هلاکت و سقوط آدمی است.
- ۳- از آنجا که قرآن کتاب هدایت و زندگی آدمی است و توجه ویژه‌ای برای رهایی بشر از اسارت نفس دارد، با صراحت اعلام نموده که راه رهایی از اسارت نفس و رستگاری که مطلوب آدمی است، در گرو تزکیه و پاک‌سازی نفس می‌باشد.

۴- بر اساس همین توجه ویژه، خداوند مهارت‌هایی را در قرآن ارائه فرموده است که عبارت از: مهارت‌های شناختی (آگاهی‌بخشی به وجود سرای واپسین، سرانجام نفس اماره، هلاکت و جهنم بودن و توجه دادن بشر به درک حضور خدا در زندگی) و مهارت‌های رفتاری (پندپذیری، پیروی هدفمند و کنترل و محدود کردن نگاه) و مهارت‌های معنوی (ایمان، ارتباط با خدا، تقوا و صبر) می‌باشد. روشن است هر که بخواهد بر نفس اماره خویش فائق آید. ناگزیر به دارا بودن شناخت صحیح و رفتار شایسته و تقویت قوای معنوی می‌باشد.

### پیشنهادها و راهکارها

- ۱- شناسایی و معرفی مهارت‌های سه‌گانه قرآنی در ساختاری منظم برای استفاده مرتبان و معلم.
- ۲- برگزاری دوره‌های آموزشی تخصصی مهارت‌های قرآنی غلبه بر نفس اماره برای معلمان و مرتبان.
- ۳- شناساندن مهارت‌های قرآنی غلبه بر نفس اماره به خانواده‌ها.
- ۴- تهیه جزوات آموزشی یا کتاب‌های آموزشی در زمینه‌های غلبه بر نفس اماره برای دانش‌آموزان مقاطع سه‌گانه و دانشگاه‌ها.
- ۵- تهیه جزوات آموزشی یا کتاب‌های آموزشی در زمینه غلبه بر نفس اماره برای مبلغین در ایام تبلیغ.

### منابع و مآخذ

#### قرآن کریم

نهج البلاغه. ترجمه محمد دشتی.

راغب اصفهانی، محمدبن حسین. (۱۳۸۳). *مفردات الفاظ قرآن*. ترجمه سید غلامرضا حسینی.

چاپ سوم. تهران: انتشارات مرتضوی.

ابن فارس، ابوالحسین احمد. (۱۴۰۴ق.). *معجم مقاییس اللغة*. بی‌جا: مکتب الأعلام الإسلامی.

تفلیسی، ابوالفضل حبیب بن ابراهیم. (۱۳۷۱). *وجوه قرآن*. به اهتمام مهدی محقق. تهران:

مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران.

حرّ عاملی، محمد بن الحسین. (۱۳۹۶ق.). *وسائل الشیعه*. تهران: مکتبه الإسلامیه.

- دهخدا، علی اکبر. (بی تا). *لغتنامه دهخدا*. تهران: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران.
- طباطبائی، محمدحسین. (۱۳۷۰). *المیزان*. ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی. چاپ پنجم، تهران: بنیاد علمی و فرهنگی علامه طباطبائی.
- عمید، حسن. (۱۳۸۰). *فرهنگ فارسی عمید*. چاپ بیستم. تهران: انتشارات امیر کبیر.
- قزواوی، یوسف. (۱۳۷۸). *سیمای صابران در قرآن*. ترجمه و تحقیق محمدعلی لسانی فشارکی. چاپ دوم. قم: مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.
- قریشی، سید علی اکبر. (۱۳۷۱). *قاموس قرآن*. چاپ ششم. تهران: دارالکتب الإسلامیه.
- مشکینی، علی. (۱۳۶۰). «اخلاق در اسلام». *ماهنامه پاسدار اسلام*. شماره ۲. بهمن ماه. صص ۴-۶.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۶۴). *گفتارهای معنوی*. چاپ دوم. تهران: انتشارات صدرا.
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۷۲). *انسان کامل*. چاپ هشتم. تهران: انتشارات صدرا.
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۷۴). الف. *آشنایی با قرآن*. تهران: انتشارات صدرا.
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۷۴). ب. *مجموعه آثار*. تهران: انتشارات صدرا.
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۷۸). *بیست گفتار*. چاپ بیست و هفتم. تهران: انتشارات صدرا.
- مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۷۶). *راهیان کوی دوست*. چاپ سوم. قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۸۳). الف. *به سوی او*. چاپ سوم. قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۸۳). ب. *ره نوشه*. چاپ سوم. قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۸۳). ج. *پندهای امام صادق (علیه السلام) به رهجویان صادق*. چاپ چهارم. قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- \_\_\_\_\_ . (۱۳۸۲). *یاد او*. چاپ اول. قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۰). *تفسیر نمونه*. چاپ هشتم. تهران: دارالکتب الإسلامیّه.
- محمّدی ری‌شهری، محمّد. (۱۳۸۴). *منتخب میزان الحکمه*. ترجمه حمیدرضا شیخی. چاپ سوم. قم: چاپ و نشر دارالحدیث.
- مغنیه، محمّدجواد. (۱۳۸۳). *الکاشف*. ترجمه موسی دانش. چاپ اول. قم: بوستان کتاب.
- مجلسی، محمّدباقر. (۱۳۸۶ق.). *بحار الأنوار*. تهران: مکتبه الإسلامیّه.