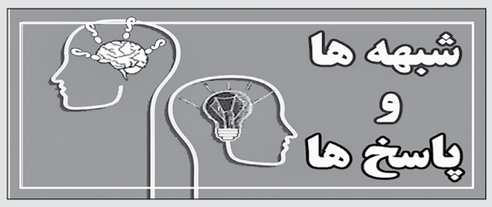


علل نزول قــرآن به زبان عــربی

*** چرا قرآن به عربی نازل شده و عربی بودن آن، چه آثاری دارد؟**

- قرآن کریم چندین مرتبه یکی از ویژگی‌های خود را زبان عربی دانسته است.[1] از مهم‌ترین نظریه‌هایی که در زمینه زبان قرآن عرضه شده عرفی بودن زبان قرآن است، به این معنا که قرآن به زبان عربی قوم پیامبر اسلام - صلی الله علیه و آله- یعنی مردم حجاز نازل شده است و بر این اساس باید در بیان مقاصد از الفاظ و تعابیر آنان بهره گرفته و از قواعد دستور زبان آنان (عربی) پیروی کرده باشد، نه آنکه با الفاظ و تعابیر جدید یا در قالب قواعد جدیدی سخن گفته باشد.[2]

در تأیید این نظریّه، ادلّه و شواهد فراوانی وجود دارد که اینک مهم‌ترین آنها را می آوریم:

الف) عقل: مسلّم است که خدای تعالی حکیم است و لازمه حکمتش آن اســت که کارهای پسندیده انجام دهد و از کارهای ناپسند دوری کند. یکی از کارهای ناپسند آن است که وقتی کسی با مخاطبش سخن می گوید، به زبان نامعهود و ناآشنا با مخاطبش سخن گوید یا الفاظ را در قالب زبانی و فرهنگی جز آنچه در میان آنان رایج است، به کار برد.[3]

ب) سیره عقلا: صرف نظر از آنکه به لحاظ عقلی تکلّم به زبان ناآشنا با مخاطبان ناپسند است و از خدای حکیم سر نمی‌زند، سیره عقلا در هر عصر نیز همواره چنین بوده اســت که به منظور القای مقاصد خود به زبانی که آشنای مخاطبان بوده باشد سخن گفته‌اند. حتّی آنان که به زبان مخاطبان خود آشنایی نداشته‌اند، تلاش کرده‌اند که یا نخست به فراگیری زبان آنان روی بیاورند و سپس به تفهیم مقاصد خویش به آنان بپردازند یا از کسانی که زبان را می دانند، برای این امر کمک بگیرند. بنابراین خدای بزرگ که در رأس عقلای عالم است، به طریق اولی باید با مخاطبان خود به زبان معهود آنان مقاصد خویش را القاء کند.[4]

ج) قرآن: ملاحظه آیات قرآن و تفاسیری که مفسران پژوهشگر بر آنها نوشــته‌اند نشان می دهد که در قرآن هیچ واژه ای نیست که در زبان قوم رسول خدا نبوده باشد یا جمله ای نیست که در غیر قالب زبانی و فرهنگی آن قوم بوده باشد. علاوه‌بر این بسیاری از آیات قرآن بر نزول آن به زبان قوم پیامبر اسلام دلالت دارد. از جمله آیه: «کتابٌ فُصِّلَتْ آیاتُهُ قُرْآناً عَرَبِیّاً لِقَوْمٍ یَعْلَمُونَ وَ لَوْ جَعَلْناهُ قُرْآناً أَعْجَمِیّاً لَقالُوا لَوْ لا فُصِّلَتْ آیاتُهُ أَعْجَمِیٌّ وَ عَرَبِیٌّ»[5]؛ (این) کتابی اســت که آیات آن، به روشنی بیان شده، قرآنی است به زبان عربی برای مردمی که می‌دانند. هرگاه آن را قرآنی عجمی قرار می‌دادیم حتماً می‌گفتند: «چرا آیاتش روشن نیست؟! قرآن عجمی از پیغمبری عربی؟!» چنان‌که ملاحظه شــد، قرآن تصریح دارد که غرض از نزولش آن است که قوم پیامبر اسلام آن را بفهمند و در آن اندیشه کنند و بدیهی است لازمه این امر آن است که قرآن به زبان آشنای آنان باشد، به همین خاطر خدای تعالی فرمود: «ما آن را قرآن عربی کردیم، بلکه آن را بفهمند». آیه علاوه بر آنکه صراحت بر این معنا دارد که قرآن به زبان قوم پیامبر اسلام نازل شده، حاوی نوعی استدلال نیز بر این معناست.

مسلّم اســت که خدای تعالی حکیم است و لازمه حکمتش آن اســت کــه کارهای پســندیده انجام دهد و از کارهای ناپسند دوری کند. یکی از کارهای ناپسند آن است که وقتی کسی با مخاطبش سخن می گوید، به زبان نامعهود و ناآشنا با مخاطبش سخن گوید یا الفاظ را در قالب زبانی و فرهنگی جز آنچه در میان آنان رایج است، به کار برد.

توضیح آنکه اگر گوینده ای با مخاطبان خود به زبان ناآشنایشان سخن بگویــد، به طور طبیعی با این اعتراض آنان مواجه خواهد شــد که چرا به زبان خودمان با ما ســخن نمی‌گویی. چنین اعتراضی درخصوص قرآن نیز چنانچه به زبان قوم رســول خدا نازل نشده بود، قابل طرح است. چنان‌که در آیه شــریفه آمده اســت، آنان می گفتند: «چرا قرآن (به زبان ما) بیان نشده است؟ چرا در حالی که ما عرب هستیم، قرآنی که برای ما نازل شده، به زبان غیرعربی اســت؟». در حالی که قرآن یکی از مهم‌ترین پدیده‌های تاریخی است و انگیزه‌های فراوانی برای نقل چنین اعتراضی درخصوص آن وجود داشــته است، هیچ کس در تاریخ این اعتراض را از قوم پیامبر اسلام نقل نکرده اســت و از این عدم اعتراض روشــن می شود که قرآن به همان زبان رایج و آشــنای خودشان نازل شده است. این آیه، زبان قرآن را عربی خوانده و اعجمی بودن آن را انکار کرده است. این دو واژه بر معنایی ژرف‌تر و گسترده‌تر از نوع واژگان دلالت دارد، یعنی عربی بودن قرآن و اعجمی نبودن آن تنها به این معنا نیست که نوع واژگان قرآن عربی است و مثلاً فارسی و رومی حبشی و نظایر آنها نیست، بلکه بر این معنا نیز دلالت دارد که زبان قرآن قابل فهم برای آنان است و از هرگونه گنگی خالی است.[6] از همین رو راغب می نویســد: «عربی به معنای ســخن شیوا و آشکار است» در مقابل اعجم کسی که در زبانش نوعی گنگی است، چه عرب باشد یا غیر عرب، و این به آن جهت است که عرب از (زبان) عجم (غیر عرب) کم می فهمد.[7]

د) حدیث: امام سجاد ـ ع ـ فرمود: «انّ القران نزل بلغه العرب فهو یخاطب فیه اهل اللسان بلغتهم...»[8]؛ قرآن به زبان عربی نازل شده است، از این رو در آن با اهل زبان به زبانشان سخن می گوید». در حدیث دیگری آمده است: «ابن‌ســکیت که از اصحاب امام رضا ـ ع ـ است از حضرت راجع به تفاوت معجزه حضرت موسی و عیسی ـ ع ـ و حضرت محمّد ـ ص ـ سؤال می کند. در جواب می فرماید: معجزه حضرت موسی که عصا بود چون سحر و جادو در زمانش خیلی رشد کرده بود و معجزه حضرت عیسی که شفاء و مرده زنده کردن بود چون علم طب پیشرفت کرده بود و معجزه پیامبر اسلام که قرآن بود چون فصاحت و بلاغت در زمانش رشد کرده بود... پس در مقابل فصاحت و بلاغت عرب باید قرآن با زبان عربی طبق فصاحت آنها نازل می شد».[9]

هـ) امتیازات زبان عربی: عربی کامل‌ترین و جامع همه زبان‌ها به تصدیق زبانشناسان است.[10]

از امام ـ ع ـ راجع به آیه «بِلِسانٍ عَرَبِیٍّ مُبِینٍ» سؤال شد، حضرت فرمود: «زبان عرب می تواند مدلول ســایر زبان‌ها را روشن سازد ولی سایر زبان‌ها مدلول زبان عربی را روشن نمی‌کنند.»[11] (بدیهی است هیچ زبانی مثل عربی از جهت کثرت واژه و مفاهیم فصاحت و بلاغت بدیع نخواهد بود.)

۱. سوره‌های: نحل / ۱۰۳؛ شعراء / ۱۹۵؛ فصلت / ۴۴؛ یوسف / ۲؛ رعد / ۳۷؛ طه، و....
۲. نکونام، جعفر، درآمدی بر تاریخ نگاری قرآن، قم، نشر هستی نما، چاپ اوّل، ۱۳۸۰ش، ص۵۷، با کمی تغییر.
۳و۴. همان، ص۵۸.
۵. فصلت /۳- ۴۴.
۶. درآمدی بر تاریخ نگاری قرآن، همان، صص ۵۸ـ۶۱.
۷. معجم مفردات الفاظ القرآن، قم، انتشــارات اســماعیلیان، ۱۳۸۲ش، ص ۳۴۰، ذیل عرب و نیز ماده عجم.
۸. مجلســی، محمد باقر، بحارالانوار، بیروت، مؤسسه الوفاء، چاپ دوم، ۱۴۰۳ق، ج۴۵، ص۲۹۶؛ درآمدی بر تاریخ گذاری قرآن، همان، ص۶۲.
۹. تفسیر نورالثقلین، ج۱، ص۴۳ به نقل از عیون الاخبار الرضا(ع)، ذیل آیه ۲۳ سوره بقره.
۱۰. مکارم شــیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، قم، دارالکتب الاسلامیّه، چاپخانه مدرسه امام امیرالمؤمنین، ۱۳۶۴ش، ج۱۳، ص۱۱۳.
۱۱. طباطبایی، سید محمّد حسین، ترجمه تفسیر المیزان، بنیاد علمی و فکری علاّمه، چاپ یکصد و بیست و هشتم، ۱۳۶۳ش، ج۱۵، ص۵۱۰.

راه‌های مهار و مدیریت نفس

منصور حسینی

یادآوری برخی از امور از جمله مرگ می تواند در کاهش خواسته‌های نفسانی تاثیرگذار باشــد؛ زیرا غفلت آدمی، بزرگ‌ترین دشمنی است که نفس را کمک می کند تا در مسیر انحراف گام بردارد. بنابراین، برای مدیریت نفس باید برخی از امور از جمله مرگ را مورد توجه قرار داد و به نفس گوشزد کرد که این دنیا گذراست و ارزش توجه بیش از اندازه را ندارد.

نفس انسانی دارای احوال متعددی است. از زمانی که روح در کالبد خاکی دمیده می‌شود و نفس انسانی شکل می‌گیرد که از آن به روان یاد می‌شود تا زمانی که این نفس از کالبد خارج می‌شود، هر دم احوالی به خود می‌گیرد که از جمله احوال نفس انحراف و آلودگی به گناه و فجور و در نتیجه آن بیماری و تباهی است.

این انحراف به سبب خواسته‌های افراطی نفس و گرایش به تزیین و ارضای خواسته‌های مادی و شــهوانی بیش از اندازه نیاز انسان است. این‌گونه است که گرفتار بدی و شرور می‌شــود و راه فجور و عبور از مدار عدالت و تقوا را در پیــش می‌گیرد و تباهی را برای انسان رقم می‌زند.

یکی از مهم‌ترین مباحث در انسان شناسی، شــناخت این احوال نفس و مدیریت و مهار آن اســت؛ زیرا خوشــبختی و بدبختی دو سرای انسان به این مســئله بستگی دارد. آموزه‌های الهی در حقیقــت برای بیان این مســائل و چگونگی مدیریت نفس اســت. نویسنده در نوشتار حاضر درباره خواسته‌های نفسانی و چگونگی مهار و مدیریت آن سخن گفته است.

***

حالات نفس انسانی

نفس انســانی همان روح دمیده الهی در کالبد انسانی، مظهر تجلیات آیات و اسماء و صفات الهی است.(فصلت، آیه ۵۳؛ ذاریات آیات ۲۰ و ۲۱) این بخش از حقیقت انســان که پدیده‌ای غیر از جسم اوست(انعام،آیه ۹۳؛ زمر، آیه ۴۲) و پس از مرگ از کالبد خارج می‌شود(توبه،آیات ۵۵ و ۸۵)

در واقع همان حقیقت انســانی است. از این رو خداوند به نفس انسانی به عنوان یک امر الهی قابل سوگند ارزش قائل است(شمس، آیه ۷؛ قیامت، آیه ۲) و بر خلاف تصور ابلیس که به کالبد خاکی آدم و کالبد آتشی خود بها می‌دهد،(اعراف،آیه۱۲؛ ص، آیه ۷۶) خداوند به روح خود که به شــکل نفس در انسان تجلی یافته است بها می‌دهد.(حجر، آیه ۲۹؛ ص، آیه ۷۲)

نفس انســانی به سبب همین ویژگی مظهریت خداوندی، پدیده‌ای بسیار شگرف است که شناخت احوالات آن خود نیازمند ژرف نگری است.(ذاریات، آیه ۲۱)

در قرآن برای نفس حالات گوناگونی چون نفس لوامه (قیامت، آیه ۲)، نفس اماره(یوسف، آیه ۵۳)، نفس مطمئنه(فجر، آیه ۲۷) بیان شــده است که نشانگر انعطاف و تاثرپذیری آن است.(نساء، آیه ۶۶)

قــرآن بیان می‌کند که نفــس دارای آفرینش ابتدائی تسویه و اعتدال است. به این معنا که خداوند نفس آدمی را در حالت استوا و اعتدال آفریده است. (شــمس، آیه ۷) اما این نفس گرفتار احوالی دیگر می‌شود که بر اساس الهامات فجوری و تقوایی است که از بیرون بر او وارد می‌شود.

شــیاطین و دشمنان بیرونی با وسوسه، او را به فجور و شکســتن حریم‌ها و حرمت‌ها و بی‌تقوایی می‌خوانند و فرشتگان به تقوا و مدیریت نفس دعوت می‌کنند تا به دور از هر گونه افراط نیازهای مادی و شهوانی خود را برآورده سازد.(شمس، آیات ۷ و ۸)

از توانایی‌های نفس انســانی تســویل و تزیین اســت که واقعیت و حقایق را دگرگونه برای خود جلوه می‌دهد(طه، آیه ۹۶؛ یوسف، آیات ۱۸ و ۸۳) و زمینه را برای حضور و نفوذ وسوسه‌های ابلیسی و شــیاطین فراهم می‌آورد و تسلط و نفوذ آنان را بسترسازی می‌کند.(ق، آیه ۱۶؛ ناس، آیات ۱ تا ۶؛ مائده، آیه ۳۰)

وسوسه‌ها و تسویل نفس از سویی بر آدمی فشار می‌آورد و از سوی دیگر نفس لوامه و وجدان بیدار نیز او را به سوی اعتدال دعوت می‌کند و از بی‌تقوایی و فجور بر حذر می‌دارد. در حقیقت دو گرایش متضاد و متقابل در نفس انسانی همواره آدمی را به دو سو می‌کشد.(شمس، آیات ۷ و ۸) نفس لوامه و وجدان بیــدار از هر گونه بی‌عفتــی و بی‌حیایی که فجور نفس اســت باز می‌دارد و او را سرزنش می‌کند و از ســویی دیگر نفس اماره او را به شهوترانی و فجور فرمان می‌دهد.

البته خود فریبی نفس،مشکلی است که در قرآن به عنوان ســفاهت از آن یاد شده است.(بقره، آیه ۱۳۰) این خود فریبی اجازه نمی‌دهد تا نفس لوامه یا ملامتگر بتواند کار خود را پیش برد.

از این رو ســفیه، کســی است که از خرد خود بهره‌ای نمی‌برد و تحت فرمان عقل در نمی‌آید.

دو گرایش متضاد و متقابل در نفس انســانی همواره آدمی را به دو سو می‌کشــد. نفس لوامه از هر گونه بی‌عفتی و بی‌حیایی که فجور نفس اســت باز می‌دارد و او را سرزنش می‌کند و از سویی دیگر نفس اماره او را به شهوترانی و فجور فرمان می‌دهد.

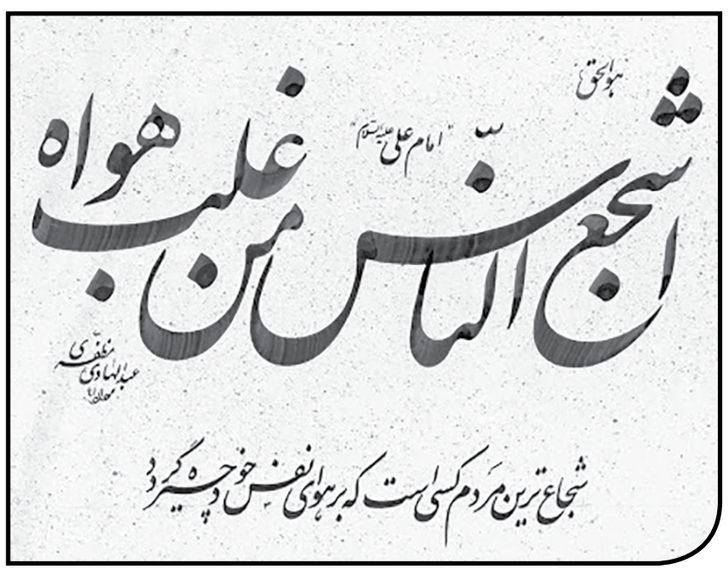
بهترین حالتی که نفس انسانی به آن می‌رسد، حالت اطمینان اســت که خداوند از این حالت به رضایتمندی و خشنودی یاد کرده است.(فجر، آیات ۲۷ و ۲۸) برای رسیدن به این مرحله نفس باید از مسیر دشواری بگذرد تا به سلامت رسد و از عصیان خودش رهایی یابد.(انعام، آیه ۱۶۴)

گاه نفس در چنان حالتی از تنگنا و سختی قرار می‌گیرد که همه دنیا برای او تنگ می‌شود و گویی در زندان است.(توبه، آیه ۱۱۸) همگی ما این حالت را در هنگام غم و اندوه تجربه کرده‌ایم. می‌دانیم که چگونه همه دنیا با گســتردگی، چون زندانی خرد و کوچــک در می‌آید. اما اگــردر مقام ملامتگری نفس باشــیم و به سلامت از فشار سنگین نفس و وسوسه‌های درونی و بیرونی به در آییم؛ چگونه اتاق تنگ و تاریک و کوچک برای ما جهانی به گستردگی کهکشــان‌ها می‌شود و جان‌ها در اوج‌ها به پرواز در می‌آید و بر فراز همگان می‌خرامد و خرم به ســرور و شادی می‌نشیند.

از بیماری تا تباهی نفس

از حالات نفس می‌توان به بیماری آن اشاره کرد. بیماری نفس، همان حالتی است که نفس از اعتدال بیرون آمده و به ســوی شر و بدی رو می‌آورد. در حقیقت الهامات فجوری بر نفس مسلط می‌شود و انســان به جای اینکه از زشتی‌ها پرهیز کند بدان گرایش می‌یابد.

هر گاه نفس انســانی بیشترین توجه آدمی را به ســوی مادیات و شهوات نفسانی جلب کرد باید دانست که زمینه‌های بیماری در نفس فراهم آمده است؛ چرا که نفس که موجودی مجرد و معنوی و آن ســویی است باید به سوی خیر و خوبی گرایش داشته باشد و بیشترین توجهش به معنویات باشد هر چند کــه اکنون در کالبد خاکی جای گرفته و باید پاســخگوی نیازهای جســمانی نیز باشد. این انحراف نفس از حالت اعتدال به سمت شهوات در خلوت و جلوت موجب می‌شود تا آلوده به زشتی‌ها و خباثت‌ها شود و زنگاری بر حقیقت زیبا و نورانی نفس کشیده شود و در زیر زنگارهای سیاه و زشت گناه و شهوترانی، دفن شود و بمیرد.(شمس، آیات ۷ تا ۱۰) اگر این آلودگی بر نفس تثبیت شــود و شخصیت انسانی بر اســاس آلودگی و زشتگرایی شکل گیرد(نساء، آیه ۱۱۱)، مشکلات و مصائب براو فرود می‌آید و همین مصیبت‌ها گاه او را به ســوی عملکردهای زشت‌تر و آلودگی بیشتر سوق می‌دهد. (نســاء، آیه ۷۹) و در نتیجه نفس انسانی به تباهی گرفتار می‌شود و در معامله دنیا زیانکار می‌شوند و



بیماری نفس، همان حالتی اســت که نفس از اعتدال بیرون آمده و به سوی شر و بدی رو می‌آورد. در حقیقت الهامات فجــوری بر نفس مسلط می‌شــود و انسان به جای اینکه از زشتی‌ها پرهیز کند بدان گرایش می‌یابد.

گام نخســت برای مهار نفس به شناخت نفس بستگی دارد. بی‌گمان دانستن توانایی‌ها و ضعف‌های نفس می‌تواند به آدمی کمک کند تا به درســتی از نقاط قوت و ضعف بهره گیرد و مدیریت را به حوزه وجــه اللهی نفس واگذار کند کــه از آن به عقل و فطرت و قلب ســلیم نیز یاد می‌شود. امام علی(ع) گام نخست در مجاهدت و تزکیه نفس را شناخت حقیقت نفس می‌داند و می‌فرماید:مَن عَرَفَ نَفسَهُ جاهَدَها، مَن جَهِلَ نَفسَــهُ أهمَلَها؛هرکه نفس خود را شــناخت، به جهاد با آن برخاست و هر که آن را نشناخت، به حال خود رهایش ساخت.(غرر الحکم، ح ۷۸۵۵ و ۷۸۵۶- منتخب میزان الحکمهٔ، ص ۳۶۴)

در آیات و روایات این نکته مورد توجه و اهتمام است که برای مهار نفس باید هر آن چیزی که بیشتر بدان گرایش دارد، از دســترس او دور نگه داشت. اگــر به مال و منال دنیــا گرایش دارد باید با انفاق و صدقه و احســان، او را به سوی تزکیه نفس سوق داد(لیــل، آیات ۱۷ و ۱۸) و اگر از ایمان و طهارت و بندگی خداوند فرار می‌کند، نفس را به فراگیری معارف اسلامی و احکام دین و انجام آن وادار کرد. (آل عمران، آیه ۱۶۴؛ جمعه، آیه ۲؛ واقعه، آیات ۷۷ و ۷۹) اگر گرایش به آلودگی دارد آن را به طهارت ســوق داد(واقعه، آیات ۷۷ و ۷۹؛ اعلی، آیه ۱۴) و اگر به چشــم چرانی عادت کرده است، باید آن را وادار کرد تا چشــم فروهشته دارد.(نور، آیات ۳۰ و ۳۱) اگر مال دوست است و بخل می‌ورزد و حرص و طمع دارد، باید با انفاق و احسان ریشه‌های بخل و دنیا دوستی را قطع کرد.(حشر، آیه ۹؛ تغابن، آیه ۱۶) اگر به فحشــاء و شهوات گرایش دارد باید این امور را از دســترس نفس دور داشته و با اجتناب از آنها به تزکیه نفس پرداخت.(نور، آیه ۲۱)

به سخن دیگر باید همواره پیش از جهاد بیرونی و جهاد اصغر به جهاد اکبر رو آورد و مجاهدت کرد تا مهار و کنترل نفس در اختیار انسان باشد.(عنکبوت، آیه ۶؛ انفــال، آیه ۷۲) امام باقر(ع) در این باره نیز می‌فرماید: جَاهِد هَوَاکَ کَمَا تُجَاهِدُ عَدُوَّکَ؛ با هوای نفســانی خود مبارزه کن همان‌گونه که با دشمنت مبارزه می‌کنی.(عیون اخبار الرضا، ص۵۱)

برای مدیریت و مهار و کنترل نفس و جلوگیری از هر گونه انحراف، باید نفس را به زحمت افکند و آن را بر خلاف گرایش مادی و دنیوی و شهوانی‌اش هدایت کرد و به ســختی انداخت. امام صادق(ع) می‌فرماید:اِحمَل نَفسَــکَ لِنَفسِکَ فَإن لَم تَفعَل لَم یَحمِلکَ غَیرُکَ؛نفست را به خاطر خودت به زحمت و مشقت بینداز؛ زیرا اگر چنین نکنی دیگری خودش را به برای تو به زحمت نمی‌افکند.(جهاد النفس،ح ۲)

در همیــن باره امام علی(ع) گوشــزد می‌کند که مخالفت با هواهای نفســانی هر چند که دشوار اســت ولی تنهــا راه نجات و عامل رشــد و تزکیه آدمی است. آن حضرت(ع) می‌فرماید:مَن لَم یعطِ نَفسَهُ شَهوَتَها أصابَ رُشدَهُ؛کسی که به نفس خود، خواسته‌اش را عطا نکند به رشد خود رسیده است. (جهاد النفس،ح ۲۱۳)

بی گمان برای مهار نفس در گام‌های نخست باید ســختگیری بیشتری کرد. از این رو در آیات قرآن روزه گرفتن در مــاه رمضان به‌ویژه ترک مباحاتی چون خوردن و آشامیدن و زناشویی حرام می‌شود تا بستر تقوا فراهم آید و انسان قدرت یابد تا در برابر خواسته‌های حرام و مکروه نفس بایستد.(بقره، آیه ۱۸۳) امام علی(ع)در همین رابطه گرسنگی را عامل مهم در شهوت کشی می‌داند و می‌فرماید:نِعمَ العَونُ عَلی أشَرِ النَّفسِ وکَســرِ عادَتِهَا التَّجَوُّعُ؛ گرسنگی کشیدن، چه نیکو یاری دهنده‌ای بر سرکشی نفس و شکســتن عادت آن است(غرر الحکم، ح ۹۹۴۲)؛ چرا که انسان اگر شکمش را از خوراکی‌ها اشباع کند در حقیقت غذاهای دیو نفس را فراهم کرده اســت و آرام نمی‌گیرد و شــماتت و سرزنش را در دستور کار دارد و در دل آدمی غرولند می‌کند تا انحرافی انجــام نگیرد و کژروی تحقق نیابد.(قیامت، آیه ۲؛ مصباح الهدآیه، عزالدین کاشانی، ص ۸۴؛ فرهنگ اصطلاحات عرفانی ابن عربی، ص ۸۶۴)

گاه نخســت انحراف از مدار عدالت و اعتدال بسیار کم باشــد. شاید تنها به نگاهی یا به گناهی این انحراف و زاویه ایجاد شود ولی اندک اندک این نــگاه کوتاه و گذرا که به ثانیــه‌ای هم نمی‌انجامد نفس را چنان گرفتار شــهوت می‌کند که دیگر جز عصیان نمی‌توان برای او راهی یافت. پس دچار فجور می‌شود و همه حریم‌ها و حرمت‌ها را می‌شکند و از اصول اخلاقی و عقلانی چشــم می‌پوشد و مرتکب هر زشتی و پلیدی می‌شود. از این رو امام صادق(ع) به آدمی هشــدار می‌دهد که مواظب کوچک‌ترین حرکت انحرافی باشــیم و اجازه ندهیم تا یک نگاه کوتاه تخم شهوت را در دل‌های ما بکارد و بدبختی و تباهی ابدی را برای خود رقم زنیم. آن حضرت(ع) می‌فرماید:إیّاکُم وَ النَّظرَةَ فَإنَّها تَزرَعُ فی القَلبِ الشَّهوَةَ وَ کَفی بِها لِصاحِبِها فِتنَةً؛ از نگاه [ناپاک] بپرهیزید که چنین نگاهی تخم شــهوت را در دل می‌کارد و همین برای فتنه صاحب آن دل بس اســت.(تحف العقول، ص ۳۰۵)

راهکارهایی برای مهار و مدیریت نفس

در آیات و روایات راه‌هایی برای مهار و مدیریت نفس بیان شــده است که نخســتین آن پذیرش ملامت‌های نفس سرزنشــگر اســت کــه از آن به وجدان بیدار و فطرت ســالم یاد می‌شــود. نفس سرزنشــگر(نفس لوامه) به ســبب همــان حالت روحانیتی که در نفس اســت همواره وسوسه‌های ســفیهانه و فریبکارانه نفس امــاره را زیر نظر دارد و آرام نمی‌گیرد و شــماتت و سرزنش را در دستور کار دارد و در دل آدمی غرولند می‌کند تا انحرافی انجــام نگیرد و کژروی تحقق نیابد.(قیامت، آیه ۲؛ مصباح الهدآیه، عزالدین کاشانی، ص ۸۴؛ فرهنگ اصطلاحات عرفانی ابن عربی، ص ۸۶۴)

و اجازه داده تا او بر تمام حقیقت انســان مسلط و چیره شود. امام علی(ع) در تاثیر مخرب شکم‌پروری می‌فرماید:کَثــرَةُ الأکلِ وَالنَّــومِ تُفسِــدانِ النَّفسَ، وتَجلِبــانِ المَضَرَّةَ؛فراوانی خواب و خوراک، نفس را تباه می‌کند و زیان می‌آورد.(غرر الحکم، ح ۷۱۲۰)

اصــولا ازنظر امام علی(ع)خوشــبختی در رنج نفس است نه راحتی و آسایش آن. آن حضرت(ع) می‌فرماید:مَن أجهَدَ نَفسَــهُ فی إصلاحِها سَعِدَ، مَن أهمَلَ نفسَهُ فی لَذّاتِها شَقِیَ وبَعُدَ؛هرکه نفس خود را در راه اصلاح آن به رنج افکند، خوشــبخت شود و هرکــه آن را با لذّتهایش واگذارد، بدبخت گردد و (از درگاه حقّ) دور شــود.(غرر الحکم، ح ۸۲۴۶ و ۸۲۴۷- منتخب میزان الحکمهٔ، ص ۲۷۲)

بــرای اینکه نفس به مصونیت برســد و هوائی نشــود و تحت مهار و کنترل هواهای نفســانی در نیاید می‌بایســت اصول حیا و عفت را در او تقویت کرد که بنیاد هر پرهیزکاری است.

انسانی که دارای نفس عفیف باشد و نسبت به زشــتی‌ها انقباض داشته و گرایشی به آنها نداشته باشد، امید اســت که خود را از هر پستی و زشتی گناه حفظ کند و در مســیر رشد گام بردارد. امام علی(ع)دربــاره نقش اساســی عفت و حیا در مهار و مدیریت نفس می‌فرماید:العَفــافُ یَصونُ النَّفسَ ویُنَزِّهُها عَنِ الدّنایا؛عفّت، نفس را مصون می‌ســازد و آن را از پســتیها دور نگه می‌دارد.(غرر الحکم، ح ۱۹۸۹- منتخب میزان الحکمهٔ، ص ۳۸۶)

با مرگ خواهش‌های نفسانی و یا حداقل مهار آنها اســت که می‌توان امید داشت که مسیر رشد و کمــال واقعی را بپیماییم. در این میان یادآوری برخــی از امور از جمله مــرگ می‌تواند در کاهش خواسته‌های نفســانی تاثیرگذار باشد؛ زیرا غفلت آدمی، بزرگ‌ترین دشمنی است که نفس را کمک می‌کند تا در مسیر انحراف گام بردارد.

در آیات و روایات راه‌هایی برای مهار و مدیریت نفس بیان شده است که نخستین آن پذیــرش ملامت‌هــای نفس سرزنشگر است که از آن به وجدان بیدار و فطرت سالم یاد می‌شود.

بنابراین، برای مدیریت نفس باید برخی از امور از جمله مرگ را مورد توجه قرار داد و به نفس گوشزد کرد که این دنیا گذراســت و ارزش توجه بیش از اندازه را ندارد.امام صادق(ع) می‌فرماید:ذِکرُ المَوتِ یُمیتُ الشَّــهَواتِ فی النَّفسِ، ویَقلَعُ مَنابِتَ الغَفلَةِ، ویُقَوّی القلبَ بِمَواعِدِ اللهِ، ویُرِقُّ الطَّبعَ، ویَکسِرُ أعلامَ الهَوی ویُطفِئُ نارَ الحِرصِ، ویَحقِرُ الدّنیا؛یاد مرگ، خواهش‌های نفس را می‌میراند و رویشگاه‌های غفلت را ریشــه‌کن می‌کند و دل را با وعده‌های خدا نیرو می‌بخشد و طبع را نازک می‌سازد و پرچم‌های هوس را درهم می‌شکند و آتش حرص را خاموش می‌کند و دنیا را در نظر کوچک می‌نماید. (بحار الأنوار، ج۶، ص۱۳۳، ح۳۲- منتخب میزان الحکمة، ص ۵۱۸)

محاسبه نفس در هر شبانه و روز به آدمی این امکان را می‌دهد تا از میزان موفقیت و پیشرفت خود آگاه شود. از این رو امام علی(ع) به مسئله محاسبه نفس توجه می‌دهد و می‌فرماید:مَن حاسَبَ نَفسَهُ سَعِدَ؛هرکه نفس خود را محاسبه کند، خوشبخت شود.(غرر الحکم، ح ۷۸۸۷- منتخب میزان الحکمة، ص ۲۷۲)

انســان بــا مهــار و مدیریت نفس اســت که خوشــبختی دنیوی و اخروی را برای خود تثبیت می‌کنــد؛ چنان‌که پیــروی از هواهای نفســانی بدبختی ابدی را بــرای او رقم خواهد زد. بنابراین برای دســتیابی به خوشــبختی باید از هیچ‌گونه مجاهدت و تلاشی دست بر نداشت و تا زمانی که به مقام نفس مطمئنه نرسیده‌ایم دست از تلاش بر نداریم.امام علی(ع)سعادتمندترین انسان‌ها را اهل تقوا می‌داند که مهار نفس را به دست خود گرفته اند:إنّ أســعَدَ الناسِ فی الدنیا مَن عَدَلَ عَمّا یَعرِفُ ضُرَّهُ، وإنّ أشــقاهُم مَنِ اتَّبَعَ هَواهُ؛خوشبخت‌ترین مردم در دنیا، کسی است که از آنچه می‌داند برایش زیان‌آور است دوری کند و بدبخت‌ترین آنان کسی است، که از هوای نفس خود پیروی کند. (منتخب میزان الحکمة، ص ۲۷۲)

اختصاص یک ساعت از شبانه‌روز برای خــــود!

بزرگان همیشه توصیه می‌کنند هر مقدار کار زیاد داری، در شبانه‌روز یک ساعت را برای خودت بگذار. ممکن است شما بگویید من هیچ ساعتم برای خودم نیست، تمام اوقاتم برای خدمت به مردم است. نه، اگر تمام ساعات انسان هم وقف خدمت به خلق خدا باشد، در عین حال انسان بی‌نیاز از اینکه یک ساعت را برای خودش بگذارد نیست.

یک ساعت یا بیشتر در شبانه‌روز را انسان واقعاً برای خودش بگذارد؛ یعنی در آن لحظات برگردد به خودش، خودش را هرچه هســت از خارج بِبُرد، به درون خودش و به خدای خودش باز گردد و در آن حال فقط و فقط او باشــد و خدای خودش و راز و نیاز کردن و مناجات با خدای خودش و استغفار کردن.

خود استغفار یعنی محاسبةالنفس کردن، حساب کشیدن از خود. حساب کند در ظرف این ۲۴ ساعت من چه کردم؟ فوراً برای او روشن می‌شود که فلان کارم خوب بود، خدا را شکر می‌کند؛ فلان کار را خوب بود نمی‌کردم، تصمیم می‌گیرد دیگر نکند و استغفار می‌کند.

*** استاد مطهری، تعلیم و تربیت در اسلام، ص۲۲**

چراغ راه

خبرچینی، تفرقه‌اندازی و تهمت‌زنی صفات خبیث‌ترین مردم

قال‌الامام علی(ع): «شرارکم المشاوون بالنمیمه، المفرقون بین‌الاحبه، المبتغون للبراء المعایب».

امام علی(ع) فرمود: خبیث‌ترین شما مردم کسانی هستند که در میان افراد سخن‌چینی می‌کنند، و در بین دوستان تفرقه و جدایی می‌اندازند، و به اشخاص پاکدامن، لکه ننگ و عیبی را نسبت می‌دهند و تهمت می‌زنند.[1]

۱- وسائل‌الشیعه، ج ۸، ص ۶۱۷

حکایت خوبان

اصلاح رابطه با خود و دیگران رمز اصلاح جامعه

امام علی(ع) در کوفه به بازار خرمافروشان رفت. در آنجا کنیزی گریه می‌کرد. از او پرسید: چرا گریه می‌کنی؟ گفت: صاحب من یک درهم به من داده تا خرما بخرم. آمدم و از این مرد (خرمافروش) خرما خریدم و نزد صاحبم بردم. او آن خرما را نپسندید و گفت: آنها را پس بده. آمده‌ام پس بدهم اما این خرمافروش قبول نمی‌کند. امام علی(ع) به خرمافروش فرمود: ای بنده خدا! این زن خدمتکار است و تقصیــری ندارد، پولش را به او بده و خرمای خود را بگیر. مرد خرمافروش که علی(ع) را نمی‌شناخت، برخاست و با عصبانیت اعتراض کرد. مردم به او گفتند: این شخص امیرمؤمنان علی(ع) است. خرمافروش سخت متأثر شد و رنگش پرید و بی‌درنگ درهم زن را به او داد و به امام علی(ع) عرض کرد: ای امیرمؤمنان! از من راضی باش معذرت می‌خواهم. حضرت فرمود: هرگاه خودت را اصلاح کنی و حقوق مردم را بپردازی از تو خشنود خواهم بود.[1]

۱- بحارالانوار، ج ۴۱، ص ۴۸

پرسش و پاسخ

نقش روحیه جمعی در تکامل جامعه

پرسش:

از منظر آموزه‌های وحیانی جامعه‌ای که روحیه فردی و تفرد بر آن حاکم است آیا می‌توان گفت چنین جامعه‌ای به طور منطقی و طبیعی سیر تکاملی خود را طی خواهد کرد؟

پاسخ:

تفاوت جمعیت و جامعه

در جوامع انســانی متعالی معمولا انسان‌ها از یک روحیه جمعی بالایی برخوردارند، به گونه‌ای که نقص‌ها و ضعف‌های همدیگر را پوشش می‌دهند و اجازه نمی‌دهند، نقصان‌ها و ضعف‌های موجود افراد در یک فرایند کلی به پیشرفت و تکامل جامعه آسیب برساند. بنابراین در جامعه افراد با برخورداری از روحیه جمعی، دارای اهداف، آرمان‌ها و ارزش‌های مشــترک هســتند و بدین‌سان جوامع انسانی شکل می‌گیرد و اگر جامعه‌ای چنین ویژگی‌هایی را نداشته باشد، دیگر به آن اطلاق جامعه نمی‌توان کرد بلکه آنها جمعیت هستند که ابدان آنها در ظاهر کنار یکدیگر است اما پیوند فکری، ع