



هوای نفس

کلیدواژه: هوای نفس، وسوسه شیطان.

پرسش: مراد از خودشناسی چیست؟ راه‌های کلی مبارزه با هوای نفس را توضیح دهید؟ فرق **هوای نفس** با **وسوسه شیطان** چیست؟ اگر شیطان نبود هوای نفس کار **شیطان** را نمی‌کرد؟

پاسخ: گرچه شیطان موجودی مستقل از هوای نفس است، اما مستقل از هوای نفس نمی‌تواند کاری بر ضد انسان انجام دهد، بلکه هواها و خواسته‌های نفسانی ما را تأیید و تشویق و ترغیب می‌کند، یعنی در برابر هوای نفس استقلال وجودی دارد، ولی استقلال عملی ندارد.

فهرست مندرجات

- ۱ - خودشناسی
- ۲ - ضرورت خودشناسی
- ۳ - وحدت‌گرایی نفس
- ۴ - شؤون نفس
- ۵ - راه‌های مبارزه با نفس
 - ۵.۱ - راه علمی
 - ۵.۱.۱ - راه عمومی
 - ۵.۱.۲ - راه اختصاصی
 - ۵.۲ - راه عملی
- ۶ - راه‌های مبارزه با هوای نفس
- ۷ - همکاری شیطان و هوای نفس
 - ۷.۱ - بدترین دشمن انسان
 - ۷.۲ - استفاده شیطان از هوای نفس
- ۸ - نتیجه
- ۹ - پانویس
- ۱۰ - منبع

خودشناسی

خودشناسی یعنی شناختن استعدادها، گرایش‌ها، بینش‌ها، سرمایه‌ها، امانت‌ها و ودیعه‌هایی که خدای متعال در اختیار **انسان** گذاشته است و در حقیقت حصول شناخت از خودیت، واقعیت و **هویت** خود؛ به تعبیر دقیق‌تر، در شناخت نسبت به خود باید به این مقوله‌ها پردازد که چه بوده، چه شده و چه باید بشود.

[۱] شجاعی، مجد، مقالات، ج ۱، از ص ۲۱ به بعد.

در این شناخت است که «من حقیقی»، خود را «از من مجازی» باز می‌شناسد

[۲] بهشتی، مجد، سلامتی تن و روان، ص ۳۰-۵۲.

و به کمالات استعدادی، که بالفعل در او موجود است، آشنا می‌شود و سپس در صدد تربیت و شکوفایی آن برمی‌آید؛ از این رو شناخت نفس، که بُعد ملکوتی وجود انسان است و با نغمه الهی انشا شده، پس از معرفت حق تعالی، برترین و بهترین و کارآمدترین، شناخت شمرده شده است؛ هم چنان که **علی (علیه‌السلام)** فرمود: «افضل المعرفة معرفة الانسان نفسه

[۳] **تمیمی آمدی، عبد الواحد، غرر الحکم، ص ۱۸۹.**

؛ برترین معرفت آن است که انسان نفس خود را بشناسد.»

و **رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم)** فرمود: «اعرفکم بنفسه اعرفکم بریه؛

[۴] **جرعاملی، مجدین حسین، الجواهر السنیه، ص ۹۴.**

؛ داناترین شما نسبت به خدا کسی است که به نفس خود دانتر باشد.»

ضرورت خودشناسی

مهم‌ترین اثر خودشناسی آن است که انسان از این طریق، پروردگار خود را نیز می‌شناسد

[۱۵] تمیمی آمدی، عبد الواحد، غرر الحکم، ج ۵، ص ۱۹۵.

و همچنین به کرامت و ارزش خویش پی می‌برد؛ زیرا در شناخت نسبت به خود، به قوای درونی و نیز مقام و منزلت این قوا و همچنین به قوای باطنی نفس،

[۱۶] تهرانی، مجتبی، در آمدی بر سیر و سلوک، ص ۴۴، تدوین زیر نظر علی اکبر رشاد. آگاه و سپس به چگونگی بهره‌وری از آن، پی‌می‌برد و در صدد رشد و تعالی و ترقی آن برمی‌آید.

در صورتی که این شناخت و معرفت به درستی صورت نگیرد، انسان هلاک می‌شود؛ لذا امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) می‌فرماید: «هلاک امرأه لم یعرف قدره»؛

[۱۷] امام علی (علیه‌السلام)، نهج البلاغه، ص ۸۱، حکمت ۱۴۱.

؛ آن کسی که قدر خود را نشناخت هلاک خواهد شد.

و نیز از راه رستگاری و نجات دور می‌گردد و به وادی جهل و گمراهی کشیده می‌شود. [۱۸] تمیمی آمدی، عبد الواحد، غرر الحکم، ص ۲۸۷، فهرست موضوعی.

خویشتن نشناخت مسکین آدمی... از فزونی آمد و شد در کمی

خویشتن را آدمی ارزان فروخت... برد اطللس خویش بر دلخی بدوخت

[۱۹] مولوی، جلال‌دین، مثنوی معنوی، دفتر سوم، ص ۴۲۰.

در شناخت از خود درمی‌یابد که وجود به ظاهر کوچک او، به حدی بزرگ و وسیع است که جمیع عوالم وجود را در خود جمع کرده است؛ مطالبی بسیار ظریف بیان می‌کند که ترجمه آن چنین است:

دوای تو در وجودت نهفته است و تو نمی‌فهمی؛ بیماریت نیز از خودت سرچشمه گرفته و تو نمی‌بینی؛ و فکر می‌کنی که موجود ضعیفی هستی، در صورتی که جهانی بزرگ در وجود تو پیچیده شده است؛ و تو آن کتاب درخشانی، که با حروف آن پنهان‌ها آشکار می‌گردد؛ بنابراین تو نیازی نداری که از بیرون دایره‌ی وجودت، از سرنوشتت چیزی بگویند.

[۲۰] منسوب به امام علی (علیه‌السلام)، دیوان، ص ۳۹.

بنابراین، شناخت «من حقیقی» انسان، که خودیّت او را مشخص و معین می‌سازد، یک امر بسیار ضروری و بدیهی است. آن که همه چیز (چه در امور مادی و چه در امور معنوی) به او نسبت داده می‌شود؛ مانند خوردن من، خواب من، خوراک من، خنده من، فکر و خیال من، محبت و دوستی من و مانند آن، باید برای هر انسانی روشن گردد. انسان به دنبال این شناخت، به جایگاه و سرمایه‌های وجودی‌اش پی خواهد برد و آنچه برای خودسازی لازم است به جا خواهد آورد.

وحدت‌گرایی نفس

خود انسان در عین برخورداری از مراتب، امر واحدی است؛ و به واسطه این حقیقت بسیط و مجرد است که به **مقام قرب الهی** نایل می‌شود و کثرات وجود خویش را به خدای تعالی نزدیک می‌نماید؛ پس با توجه به این که تمام قوای ظاهری و باطنی به نفس و خود حقیقی و اصلی انسان بر می‌گردد، شناسایی این قوا و کارکرد هر کدام و بهره‌گیری از هر کدام برای تعالی و ترقی و **تهذیب** و صیقل دادن نفس لازم است. این حقیقت واحده در مظاهر گوناگون جلوه می‌نماید و تمام این جلوه‌ها با متجلی، یعنی نفس انسان، فانی و متحد می‌شود.

[۲۱] شجاعی، مجد، مقالات، ج ۳، ص ۱۲۳ به بعد.

شؤون نفس

گاهی این حقیقت واحده در یک زمان، جلوه‌های گوناگونی را از خود ظهور و بروز می‌دهد؛ مانند آن که در یک زمان می‌بیند و در عین حال می‌شنود و لمس می‌کند و می‌بوید و فکر نیز می‌نماید و ممکن است تصرف نیز داشته باشد. همه این‌ها از شؤون و ظهورات نفس است که از عظمت و جهان‌نمایی جان و نفس آدمی حکایت می‌کند.

راه‌های مبارزه با نفس

علمای اخلاق به طور کلی دو راه برای تک‌تک بیماری‌های اخلاقی ذکر کرده‌اند: ۱. علمی؛ ۲. عملی.

← راه علمی

مقصود از راه علمی این است که به عواقب و نتایج شوم هر چیزی که منشا آن هوی و هوس انسانی است، باید توجه نمود. غالباً کسانی که علم به خطر، ضرر و خسران پیدا می‌کنند، در صدد پیش‌گیری از آن برمی‌آیند و در چنین وضعیتی، یا به دنبال آن زشتی نخواهند رفت و یا اگر دامن گیرشان شود، در صدد ریشه کن کردن آن بر خواهند آمد؛ لذا علم به آفت و ضرر بیماری‌های اخلاقی (گر تمام نقش را در زدودن آن نداشته باشد) تاثیر زیادی در پیش‌گیری و درمان دارد؛ از باب مثال، اگر به شما بگویند که در این مسیر حیوانات درنده و وحشی در کمین هستند، به طور قطع، یا آن مسیر را برای حرکت انتخاب نمی‌کنید و یا با **سلاح** و تجهیزات دفاعی کامل و با احتیاط از آن مسیر گذر خواهید کرد. از سویی دیگر اگر راه استفاده از سلاح مبارزه را ندانسته باشد، یا نتواند به خوبی دشمن را تشخیص دهد حتما مغلوب می‌گردد. این راه علمی برای تمام بیماری‌های اخلاقی و هواهای نفسانی تجویز شده است، منتهی در دو مرحله صورت می‌پذیرد.

← راه عمومی

به این معنا که شخص سالک باید بداند که بیماری‌های اخلاقی سبب محرومیت انسان از انس و قرب الهی و موجب عذاب **وحدان** و **عقاب الهی** برای خود می‌گردد؛ همچنین باید بداند که با ورود در هر **گناه**، از خدای عالم که صمیمی‌ترین و با وفاترین دوست انسان است، فاصله گرفته و خود را از نعمت او محروم ساخته است؛ و دیگر آن که در **روز قیامت** تمام صحنه‌های گناه به انسان نشان داده می‌شود و سراسر

←← راه اختصاصی

راه اختصاصی علمی، آن است که نسبت به آثار سوء آن گناه خاص آگاهی و شناخت لازم را پیدا کند و خود را از آفت‌ها و آسیب‌های آن نجات دهد.

^[۱۲] نراقی، ملا مهدی، جامع السعادات، گزیده آن با ترجمه جلال الدین مجتبیوی.

^[۱۳] دستغیب شیرازی، عبد الحسین، گناهان کبیره.

← راه عملی

و اما راه عملی برای پیش‌گیری و یا درمان بیماری روانی و اخلاقی آن است که شخص بیمار تا مدتی باید به یک سری ریاضت‌های شرعی اشتغال داشته باشد و برای ریشه کن ساختن آن ردایل، کمی به خود زحمت دهد و به امور پسندیده که صفت مقابل آن ردایل است روی آورد و آن را تقویت کند؛ البته گاهی راه عملی با توجه به نوع بیماری به مدتی محدود و گاهی به مدتی طولانی نیاز دارد. انسان برای بهره‌گیری از هر دو راه باید از خدای متعال طلب درخواستتوفیق نماید تا در تمام مراحل درمان او را یاری کند.

راه‌های مبارزه با هوای نفس

برای رشد و رستگاری انسان، دو دسته عوامل درونی و بیرونی وجود دارد: وجدان اخلاقی، **عقل** و **فطرت** و گرایش‌های عالی، انسانی از درون و **انبیاء** و **ائممه (علیهم‌السلام)** از بیرون، انسان‌ها را به سوی **کمال** و **سعادت** دعوت می‌کند.

موانع رشد و کمال انسان نیز دو دسته است: ۱. هوای نفس (از جمله عوامل و موانع درونی) ۲. شیطان یا **ابلیس** (به عنوان عامل بیرونی). بعضی خیال می‌کنند شیطان همان هوای نفس است، در صورتی که شیطان در **قرآن** به معنای هوای نفس، یا **نفس‌اماره** یا **قوه واهمه** یا یکی دیگر از قوای نفس نیست، بلکه موجودی مستقل از **انسان** و از نوع **جن** است و **خداوند** آن را از **آتش** آفرید.

^[۱۴] مصباح یزدی، مجد تقی، اخلاق در قرآن، ج ۱، ص ۲۳۱

همکاری شیطان و هوای نفس

دشمنان خارجی بدون هماهنگی با مهره‌های داخلی و بدون داشتن زمینه و پایگاه درونی نمی‌توانند موفق شوند. شیطان که یک دشمن بیرونی است و قسم خورده که به عزت حق تعالی درصدد **وسوسه** گمراه کردن انسان‌ها برمی‌آید؛ «قَالَ فَيَعِزُّكَ لِأَعْوَابِهِمْ أَجْمَعِينَ»

^[۱۵] سوره ص (۲۸) آیه ۸۲.

هرگز نمی‌تواند بدون همراهی نفس درونی و خواسته‌های نفسانی کم‌ترین موفقیت به دست آورد. ابلیس می‌گوید: خواستم انسان‌ها را از راه وسوسه کردن به **گناه** وادار کنم، دیدم آنان همه زحمت‌هایم را با **استغفار** بریاد می‌دهند، وقتی **توبه** و استغفار گناه‌کاران را دیدم، راه دیگری در پیش گرفتم و از راه هواهای نفسانی، آنان را **زمین** زدم و به هلاکت رساندم، به گونه‌ای که می‌پندارند در مسیر **هدایت** قرار دارند، از این رو استغفار نمی‌کنند.

^[۱۶] **مجدی ری شهری، مجد، میزان الحکمة، ج ۱۳، ص ۵۶.**

← بدترین دشمن انسان

به همین جهت **پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله)** فرمود: «اعدی عدوک نفسک الّتی بین جنّیک؛

^[۱۷] **الداعی مجلسی، مجد یاق، بحار الانوار، ج ۶۷، ص ۶۴.**

بدترین و سرسخت‌ترین دشمنان تو، **نفس** تو است که میان دو پهلویت قرار دارد.» بنابراین شیطان از راه هواهای نفسانی در انسان نفوذ می‌کند و کار و تلاش وی را تأیید می‌کند. کارهای زشت را در نظر انسان، پسندیده جلوه می‌دهد و وی را در انجام آن ثابت قدم می‌کند.

← استفاده شیطان از هوای نفس

پس اگر هوای نفس نمی‌داشتیم و آمادگی از درون نباشد، **شیطان** توان ندارد آن را در ما ایجاد کند اما چون **هوا** و **هوس** داریم، هنگامی که در نفس خویش خواسته‌ای داشته باشیم و دنبالش برویم، شیطان همان را زینت داده و تأیید می‌کند تا بیشتر به آن جذب شویم.

^[۱۸] مصباح یزدی، مجد تقی، اخلاق در قرآن، ج ۱، ص ۲۳۴

گرچه شیطان موجودی مستقل از هوای نفس است، اما مستقل از هوای نفس نمی‌تواند کاری بر ضد انسان انجام دهد، بلکه هواها و خواسته‌های نفسانی ما را تأیید و تشویق و ترغیب می‌کند، یعنی در برابر هوای نفس استقلال وجودی دارد، ولی استقلال عملی ندارد.

^[۱۹] مصباح یزدی، مجد تقی، اخلاق در قرآن، ج ۱، ص ۲۳۶.

با توجه به توضیحات ذکر شده معلوم گشت هر یک از دو نیروی درونی و بیرونی، تأثیرات ویژه‌ای دارند، بنابراین نمی‌توان گفت اگر شیطان نبود، هوای نفس کار شیطان را انجام می‌داد، بلکه هوای **نفس** کار خودش را انجام می‌داد، نه کار شیطان را. در واقع اگر شیطان نبود، هوای نفس توسط شیطان تأیید و تقویت نمی‌یافت.

پانویس

۱. [↑ شجاعی، مجد، مقالات، ج ۱، از ص ۲۱ به بعد.](#)
۲. [↑ بهشتی، مجد، سلامتی تن و روان، ص ۳۰-۵۲.](#)
۳. [↑ تمیمی آمدی، عبد الواحد، غرر الحکم، ص ۱۸۹.](#)
۴. [↑ حر عاملی، مجد بن حسن، الجواهر السنیه، ص ۹۴.](#)
۵. [↑ تمیمی آمدی، عبد الواحد، غرر الحکم، ج ۵، ص ۱۹۵.](#)
۶. [↑ تهرانی، مجتبی، در آمدی بر سیر و سلوک، ص ۴۴، تدوین زیر نظر علی اکبر رشاد.](#)
۷. [↑ امام علی \(علیه السلام\)، نهج البلاغه، ص ۸۱، حکمت ۱۴۱.](#)
۸. [↑ تمیمی آمدی، عبد الواحد، غرر الحکم، ص ۲۸۷، فهرست موضوعی.](#)
۹. [↑ مولوی، جلال‌الدین، مثنوی معنوی، دفتر سوم، ص ۴۲۰.](#)
۱۰. [↑ منسوب به امام علی \(علیه السلام\)، دیوان، ص ۳۹.](#)
۱۱. [↑ شجاعی، مجد، مقالات، ج ۳، ص ۱۲۲ به بعد.](#)
۱۲. [↑ نراقی، ملا مهدی، جامع السعادات، گزیده آن با ترجمه جلال‌الدین مجتبی.](#)
۱۳. [↑ دستغیب شیرازی، عبد الحسین، گناهان کبیره.](#)
۱۴. [↑ مصباح یزدی، مجد تقی، اخلاق در قرآن، ج ۱، ص ۲۳۱.](#)
۱۵. [↑ سوره ص \(۲۸\) آیه ۸۲.](#)
۱۶. [↑ مجد ری شهری، مجد، میزان الحکمة، ج ۱۳، ص ۵۶.](#)
۱۷. [↑ الداعی مجلسی، مجد یاق، بحار الانوار، ج ۶۷، ص ۶۴.](#)
۱۸. [↑ مصباح یزدی، مجد تقی، اخلاق در قرآن، ج ۱، ص ۲۳۴.](#)
۱۹. [↑ مصباح یزدی، مجد تقی، اخلاق در قرآن، ج ۱، ص ۲۳۶.](#)

منبع

[سایت مرکز ملی پاسخگویی به سوالات دینی، برگرفته از مقاله «هوای نفس» تاریخ بازبینی ۱۳۹۵/۱۲/۸.](#)
[سایت اندیشه قم، برگرفته از مقاله «راه مبارزه با نفس» تاریخ بازبینی ۱۳۹۵/۱۲/۸.](#)