

۱

# انسان و نفس

گامهای نخستین در تربیت نفس

حجت الاسلام سید محمد انجوی نژاد



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## فهرست

| صفحه | عنوان                          |
|------|--------------------------------|
| ۱    | انسان و نفس                    |
| ۱    | گام های نخستین در تربیت نفس    |
| ۱    | حجت الاسلام سیدمحمد انجوی نژاد |
| ۲    | مقدمه                          |
| ۴    | انسان و نفس ۱                  |
| ۵    | نفس اول-نفس نامیه نباتیه       |
| ۵    | قوه اول-ماسکه                  |
| ۵    | قوه دوم-جاذبه                  |
| ۵    | قوه سوم-هاضمه                  |
| ۵    | قوه چهارم-دافعه                |
| ۵    | قوه پنجم-مربیه                 |
| ۶    | نفس دوم-حسیه                   |
| ۶    | نفس سوم-ناطقه قدسیه            |
| ۷    | نفس چهارم-الهیة                |
| ۷    | بقا در فنا                     |
| ۷    | نعمت در زحمت                   |
| ۷    | عزت در ذلت                     |
| ۸    | فقر در توانگری                 |
| ۹    | انسان و نفس ۲                  |
| ۱۰   | رفتار انسان تابع شرایط         |
| ۱۱   | انسان و نفس ۳                  |
| ۱۱   | غضب                            |



|         |   |
|---------|---|
| ۱۳..... | انسان و نفس ۴                                 |
| ۱۳..... | خروج حرکات انسان از نظم و ترتیب و نظام عقلانی |
| ۱۳..... | اضطراب و کلام نامنظم                          |
| ۱۴..... | کف کردن دها                                   |
| ۱۴..... | اثر بر صورت                                   |
| ۱۴..... | نفس الهیه                                     |
| ۱۵..... | انسان و نفس ۵                                 |
| ۱۵..... | درمان غضب                                     |
| ۱۵..... | نفس حسیه حیوانیه                              |
| ۱۶..... | حقانیت  |
| ۱۶..... | جامعیت  |
| ۱۶..... | تکامل   |
| ۱۷..... | انسان و نفس ۶                                 |
| ۱۷..... | توجه به کنترل نفس                             |
| ۱۸..... | انسان و نفس ۷                                 |
| ۱۸..... | ویروس گناه                                    |
| ۱۸..... | دلایل و اسباب غضب                             |
| ۱۸..... | کبر   |
| ۱۸..... | کبر به علم                                    |
| ۱۹..... | کبر به جمال                                   |
| ۱۹..... | عجب   |
| ۱۹..... | شوخی  |
| ۲۰..... | انسان و نفس ۸                                 |
| ۲۰..... | رفعت  |



|         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| ۲۰..... | رابطه نفس و ذکر                 |
| ۲۱..... | ذکر نفسانی                      |
| ۲۲..... | انسان و نفس ۹                   |
| ۲۲..... | حمله به مرکز فرماندهی شیطان     |
| ۲۲..... | بزرگترین کید نفس                |
| ۲۴..... | انسان و نفس ۱۰                  |
| ۲۴..... | تبدیل شدن نعمت به نَعْمَت       |
| ۲۴..... | نعمت واقعی چیست؟                |
| ۲۵..... | انسان و نفس ۱۱                  |
| ۲۵..... | بزرگترین نعمت ها                |
| ۲۶..... | انسان و نفس ۱۲                  |
| ۲۶..... | نازپروری از خواسته ای نفس اماره |
| ۲۷..... | انسان و نفس ۱۳                  |
| ۲۷..... | نکات قابل تامل                  |
| ۲۸..... | انسان و نفس ۱۴                  |
| ۲۸..... | نفس مطمئنه و خصوصیاتش           |
| ۲۹..... | انسان و نفس ۱۵                  |
| ۲۹..... | حقیقت بهشت و جهنم               |
| ۳۰..... | انسان و نفس ۱۶                  |
| ۳۰..... | نفس توکل در مبارزه با نفس       |
| ۳۱..... | انسان و نفس ۱۷                  |
| ۳۱..... | توشه آخرت                       |
| ۳۲..... | انسان و نفس ۱۸                  |
| ۳۲..... | پایبندی به دستورات الهی         |



|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| ۳۲ | نگه نداشتن آداب                     |
| ۳۲ | دوری از نوافل و تحقیر متعبدان       |
| ۳۲ | عدم قبول انتقاد                     |
| ۳۲ | جبرگرایی                            |
| ۳۳ | انسان و نفس ۱۹                      |
| ۳۳ | آمیختگی تخیلات با واقعیات           |
| ۳۴ | مکاید نفس در اصول                   |
| ۳۴ | مکاید نفس در فروع                   |
| ۳۵ | انسان و نفس ۲۰                      |
| ۳۵ | بررسی لغزش های مسیری                |
| ۳۵ | عجب                                 |
| ۳۵ | دور شدن از یادگیری                  |
| ۳۵ | ضعف در تعبد                         |
| ۳۶ | عبادت اختراعی                       |
| ۳۶ | لذت طلبی                            |
| ۳۷ | انسان و نفس ۲۱                      |
| ۳۷ | بررسی حدیث عنوان بصری               |
| ۳۸ | انسان و نفس ۲۲                      |
| ۳۸ | نقش توجه به الگوها در مبارزه با نفس |
| ۳۹ | انسان و نفس ۲۳                      |
| ۳۹ | رابطه ظاهر و باطن                   |
| ۴۰ | معنای بی ادب از نظر نفسانی          |
| ۴۰ | توجه به محیط و تاثیرش بر نفس        |



# انسان و نفس

گام های نخستین در تربیت نفس

حجت الاسلام سید محمد انجوی نژاد

## مقدمه

همانگونه که پیروزی در جنگ های نظامی (که رسول خدا (ص) آن را نبرد کوچک نامید) نیاز به فرماندهی قوی و مقتدر- برنامه ریزی دقیق- اطلاعات عملیات- سرباز کار آزموده و معتقد به هدف و مجهز به سلاح مناسب- ادونات و لجستیک توان مند- پشتیبانی مستمر- و چندین مولفه دیگر دارد- پیروز شدن در میدان مبارزه با وساوس شیطان و نفس اماره نیز نیازمند داشتن برنامه صحیح و استاد کامل است. البته خود رسیدن به برنامه صحیح و استاد کامل نیازمند همتی والاست.

مطالعه آنچه پیش رویتان است می تواند کمکی در شناسایی محدوده عملیات (نبرد بزرگ) باشد. حجت الاسلام سید محمد انجوی نژاد در سال ۱۳۴۷ شمسی در خانواده ای مذهبی و با تحصیلات عالی در تهران چشم به جهان گشود. از همان کودکی دارای هوش و نبوغ خارق العاده بود. در ۱۳ سالگی به همراه خانواده به مشهد مهاجرت کرد. با شروع جنگ تحمیلی به جبهه ها شتافت و در عملیات های مختلف شرکت نمود. پس از پایان جنگ و اتمام دوره متوسطه وارد دانشگاه شد و در رشته مدیریت مشغول به تحصیل گردید. در سال ۱۳۷۲ اقدام به تاسیس اولین هیات دانشجویی در دانشگاه شیراز کرد.

ایشان با تشخیص ضرورت کار فرهنگی و انتقال فرهنگ جبهه و جنگ به نسل های بعدی انقلاب همزمان با تحصیلات دانشگاهی فراگرفتن علوم حوزوی را شروع نمود و پس از پایان دوران کارشناسی و اخذ خمدرک فوق لیسانس مدیریت دروس حوزوی را ادامه داد. در سال ۱۳۷۶ با همکاری تنی چند از همزمان و همفکران خود یکی از بزرگترین مجموعه های فرهنگی کشور با نام کانون فرهنگی رهپویان وصال را در شیراز تاسیس نمود.

این کانون تاکنون توانسته است با مدیریت توانمند ایشان به موفقیت های چشمگیری در عرصه های فرهنگی اسلامی دست یابد.

نمونه ای از فعالیت های فراگیر و سازمان یافته کانون فرهنگی رهپویان وصال عبارتند از

- ۱- راه اندازی اعتکاف بزرگ ۲۵۰۰۰ نفر جوانان (که بزرگترین اعتکاف در سراسر کشور می باشد).
- ۲- ایجاد و سازماندهی مدیریت ۶۰ واحد فعال فرهنگی در عرصه های مختلف در ۲ بخش برادران و خواهران در مجموعه کانون فرهنگی رهپویان وصال.
- ۳- تاسیس مجتمع آموزشی فرهنگی مدارس پسرانه و دخترانه در مقاطع ابتدایی- راهنمایی- دبیرستان و پیش دانشگاهی
- ۴- راه اندازی اردوهای زیارتی مشهد مقدس به صورت غیردولتی به استعداد ۲۰۰۰ نفر
- ۵- تاسیس مجتمع آی تی و تولیدات نرم افزاری

۶- راه اندازی پایگاه اینترنتی رهپویان وصال (که یکی از بزرگترین و پر بیننده ترین پایگاه های مذهبی و فرهنگی غیردولتی است)

۷- تاسیس مجتمع پزشکی (طب سنتی اسلامی)

۸- هزاران ساعت سخنرانی در مباحث مختلف دینی و اعتقادی (که به صورت لوح های فشرده منتشر می گردد)

در پایان بر خود لازم می دانم از تمامی عزیزانی که مرا در فراهم آوردن این اثر یاری رساندند به ویژه از حجت الاسلام والمسلمین انجوی نژاد که بدون هیچ گونه چشم داشتی اجازه نشر این مطالب را عنایت کردند تقدیر و تشکر نمایم

ربیع الاول ۱۴۳۳ ه ق

محسن تحمیلی



## انسان و نفس ۱

به توفیق الهی بحثی را تحت عنوان انسان و نفس شروع می کنیم و در ضمن چند مطلب درباره نفس صحبت خواهیم کرد.

مطلب اول- در شناخت نفس است که به نفس مفید و نفس مضر تقسیم می شود.

مطلب دوم- در کنترل آن می باشد

مطلب سوم- در تقویت کردن نفس مفید و ضعیف کردن نفس مضر می باشد

در این بحث از مسائل فلسفی- عرفانی- اخلاقی و اجتماعی صحبت خواهد شد که طبیعتاً ممکن است بعضی از قسمت هایش کمی مشکل باشد و این توجه بیشتر و معرفت بالای مخاطبین را می طلبد اما از آنجا که مطالب تقریباً فطری است انسان می تواند خیلی راحت آن را درک کند.

در این بحث سعی خواهد شد معجونی از فن و هنر تسلط پیدا کردن بر نفس با استفاده از عقل ارائه شود. یعنی کنترل تقویت یا تضعیف یکی از نفس هایی که در انسان ها وجود دارد همچنین شناخت دام ها و کیدهایی که نفس برای افراد قرار می دهد با استفاده از وحی و کلام معصومین (ع).

در ابتدا بحث را با نگاهی اجمالی به کلمه نفس تحت عنوان یک روایت شروع می کنیم روزی کمیل بن زیاد خدمت آقا امیرالمومنین (ع) رسید و خواست که ایشان درباره نفس برایش صحبت کنند.

امیرالمومنین (ع) این کلمه ساده که از نون-فا-سین تشکیل شده را آن قدر گسترش داد که کمیل گیج شده و درخواست بیان دوباره مطالب را کرد تا بتواند یادداشت کند.

آقا امیرالمومنین فرمودند انسان چهار نفس دارد

### **نفس اول-نفس نامیه نباتیه**

این نفس راجع به رشد و نمو و تغذیه هایی که از عالم طبیعت گرفته می شود به انسان کمک می کند سپس می فرمایند این نفس ۵ قوه دارد.

### **قوه اول-ماسکه**

ماسکه به معنای امساک و جلوگیری کردن می باشد و به عنوان مثال می گویند روزه دار امساک می کند و جلوی خوردن و آشامیدن خویش را می گیرد.

### **قوه دوم-جاذبه**

مانند گیاه می باشد که ریشه اش در حقیقت نفس جاذبه آن است و مواد معدنی و مواد لازم را از طبیعت گرفته و به بدنه ی گیاه تزریق می کند

### **قوه سوم-هاضمه**

هاضمه قوه ای است که باعث هضم مواد جذب شده به بدن می شود. بعضی از دانشمندان اعلام کرده اند که بسیاری از حالات روحی در گوارش انسان کاملاً دخیل است به همین دلیل عصبانیت در هنگام خوردن غذا را اشتباه می دانند زیرا عصبانیت یک حالت روحی و غذا خوردن یک حالت فیزیکی است لکن منظور از هاضمه کارهایی که انجام می گیرد نیست بلکه قدرتی است که توسط روح انسان باعث گوئارش در بدن می گردد.

### **قوه چهارم-دافعه**

قوه دافعه که فضولات بدن را خارج می کند فضولات یعنی مواد زائد مانند عرق کردن که سموم را خارج می کند و یا غذایی که هضم شده و تفاله یا هر چیزی که در بدن جذب نشده را خارج می کند که این را قوه دافعه می گویند.

### **قوه پنجم-مربیه**

یعنی قدرتی که بدن را پرورش می دهد. در حقیقت حالت های روحانی در روح انسان است که باعث زیبا جلوه دادن آنچه که از طبیعت جذب می شود می گردد.

### نفس دوم-حسیه

امیرالمومنین (ع) در ادامه نفس حسیه را مطرح کرده و فرمودند نفس حسیه نفسی است که انسان به وسیله آن محسوسات را درک می کند که شامل پنج قوه است

قوه اول- شنوایی

قوه دوم- بینایی

قوه سوم- بویایی

قوه چهارم- چشایی

قوه پنجم- لامسه

### نفس سوم-ناطقه قدسیه

حضرت می فرمایند نفس ناطقه قدسیه نفسی است که ارتباطات انسان را از طریق صوت با اطرافیان از ماده (عالم ملک) و عالم بالا (عالم ملکوت) برقرار می کند پس صوت محل ارتباط انسان ها با یکدیگر است یعنی اگر صدا نباشد انسان با اطرافش نمی تواند ارتباط کلامی ایجاد کند که پنج قوه دارد.

قوه اول-فکر

قوه دوم-علم

قوه سوم-حلم

قوه چهارم-ذکر

قوه پنجم-نباهه



## نفس چهارم-الهیة

نفس الہیة نفسی است کہ از همان قسمت اصلی روح است کہ خداوند در وجود انسان دمیدہ کہ این ہم پنج قوہ دارد.

### بقا در فنا

اول-بقا در فنا را می آموزد و انسان به این نتیجہ می رسد کہ این عالم عالمی است کہ می میرد فانی می شود. ہمہ چیز عالم فانی است. مایعات جامدات و گازها ہمہ فانی می شوند و گاهی به یکدیگر تبدیل می شوند. جامد تبدیل می شود به مایع . مایع تبدیل می شود به گجاز. ولی هیچ چیز در این عالم باقی نمی ماند. در این عالم از ہمہ فانی تر موجودات زنده هستند. یعنی انسان ها و حیوانات. این نفس به تو یاد می دہد چگونه در حالت فنا انسان به بقا می رسد.

### نعمت در زحمت

دومین چیزی کہ به تو یاد می دہد نعمت در زحمت است. یعنی انسان به درجہ ای برسد کہ اگر زوی دچار رنج و سختی شد اگر روزی فشار بر او وارد شد اگر روزی در زحمت بیشتری افتاد برداشتش از این زحمت این باشد کہ نعمت بر من نازل می شود. هر چقدر ہم فشار بیشتر باشد احساس کند نعمت بیشتر است.

### عزت در ذلت

سومین قوہ این نفس به انسان می آموزد تا عزت را در ذلت کشف کند. عزت را در ذلت مردم عزت را در رفعت مادی می بینند. گروهی از انسان ها نمی توانند چنین چیزی را درک کنند. گروهی تصور می کنند مادیات مانند ثروت و زیبایی باعث بزرگداشت و اگرامشان در جامعہ می گردد. ما به صاحبان مقام اکرام بیجا گذاشتیم. یادمان رفته است کہ «ان اکرمکم عندالله اتقاکم» این نفس این مسئلہ را به انسان یاد می دہد.

این نفس به تو آموزش می دہد در حد شئونات از دنیا استفادہ کنی. آموزش نمی دہد کہ ریاضت بکشی می گوید در حد شئونات استفادہ کن.

این نفس به انسان آموزش می دہد کہ از دنیا آقندر استفادہ کنی کہ به بقیہ خلائق ہم برسد و در ذلت عزت را کشف کنی.

این نفس به انسان آموزش می دہد کہ اگر کسی فحشت داد به تو توهین کرد - تہمت زد- غیبت کرد- اذیت کرد- ناراحت کرد و مردم گفتند فلانی- فلانی را ذلیل کرد- تو از این توهین- از این تہمت- از این اذیت- عزت را بیرون بکشی.

## فقر در توانگری

قوه چهارم نفس الهیه به تو آموزش می دهد که در توانگری فقر را درک کنی. یعنی وقتی که آیه شریفه قرآن می فرماید «ان الانسان لیطغی ان راه استغنی» اگر انسان توانگر باشد طغیان می کند. این که در توانگری فقر را کشف کنی خیلی مهم است. بسیاری از کسانی که در بالاترین درجات دنیایی قرار دارند بیش از حیوانی اسیر نفس نیستند. نفس باید در چنگال تو باشد. اگر پادشاه زمان هم بشوی باز بنده بیچاره ای در اختیار نفس و بدون هیچ اراده ای بیشتر نخواهی بود.

## انسان و نفس ۲

نفس الهیه در قوه چهارم یعنی فقر در توانگری به ما می آموزد که مالک همه چیز خداست و هیچ گونه مالکیتی برای ما متصور نیست. یعنی اگر به عنوان مثال به یک انسان نه تنها کره زمین بلکه تمام جهان را بدهند و بگویند قدرت داری تمام کهکشان ها را با سرعت طی الارض که بالاترین سرعت موجود در خلقت انسان هاست طی کنی آن وقت خواهد فهمید چقدر فقیر است.

فرض کنید یک محوطه ۲۰ متر در ۲۰ متر یعنی ۴۰۰ متر مربع مال شماست. در این محوطه یک لانه مورچه قرار دارد مورچه هایی که در مدت زندگی شان اگر خیلی بخواهند سیر و سفر کنند این طرف و آن طرف بروند و احساس مالکیت نسبت به همه جهان خودشان داشته باشند همان ۲۰ متر در ۲۰ متر را می توانند بروند. دقت کنید شما از بالا نگاه می کنید مورچه حرکت می کند. این مورچه اگر بتواند این چهارصد متر مربع را تحت تسلط خودش بگیرد و همه را بچرخاند و نسبت به همه اش مالکیت داشته باشد باز یک مورچه است.

جهان خلقت نسبت به عظمت خدا اینقدر کوچک است که اگر مالکیت همه را به ما بدهند باز هم فقیریم.

نفس الهیه در قوه چهارم به انسان می آموزد که اگر از دنیا چیزی اعم از مال-یامقام- یا علم- یا زیبایی و جمال- یا کمال- به انسان برسد احساس فقر بیشتری کند.

مثال دیگر-فرض می کنیم شخصی که خیلی پول دارد نیازمندی به او می رسد و می گوید آقا یک کمکی به ما بکن. آن شخص پولدار هم دو چک پول صد هزار تومانی به او می دهد. او احساس می کند با این ۲۰۰ هزار تومان خیلی کارش جلو می رود.

بعد به یکی می رسد و جریان را برای او تعریف می کند. شخص سوم می گوید اگر شما به این بنده خدا می گفتم دو میلیارد هم بده به همین راحتی می داد. اینجا چقدر به او که تا چند ثانیه پیش فکر می کرد بسیار آدم پولدار شده فشار می آید و چقدر احساس فقر می کند. به او می گویند آقا تو ۵ ثانیه پیش داشتی بال درمی آوردی می گوید من عظمت پولی این شخص را نمی دانستم.

اگر تو عظمت خدا را درک کنی خواهی فهمید که اگر تمام جهان به تو برسد در مقابل خداوند یک فقیر بیشتر نیستی. «و الله هو الغنی الحمید» او غنی است. او حمید است. اگر به جایگاهی برسی که مثل پیغمبر (ص) اینقدر بالا بروی که نه تنها سفینه های ما تا آخر عمر خلقت نمی توانند فکرش را بکنند بلکه اصلا نمی توانند ببینند کجا رفته است. یعنی از آسمان هفتم بگذری به جایی برسی که جبرئیل قدرت آمدن نداشته باشد.



بروی معراج به عرش خدا بروی و برگردی بعد به کودکی که می بینی سلام کنی مهم است. نه این که یک عده اغی که عظمتی ندارند متواضع هستند.

اگر بالا بروی بعد بگویی من فقیرم. این را قوه چهارم نفس الهیه به انسان آموزش می دهد. اگر این نفس را فربه کردی به خواهش هایش محل گذاشتی هر چه به تو توصیه کرد قبول کردی به جایی خواهی رسید که اگر روزی به معراج هم رفتی باز هم احساس فقر خواهی کرد.

### رفتار انسان تابع شرایط

رفتار انسان تابع یک سری شرایط است. شرط اول طبع است قرآن کریم می فرماید «کل يعمل علی شاکلته» یعنی هر کسی بر طبق طبع خودش عمل می کند. هنرمندی انسان این است که بر طبعش غلبه کند. ممکن است این سوال پیش بیاید که عده ای ممکن است در طبعشان خوبی ها باشد عده ای در طبعشان زشتی ها. قضیه چیست این جا تبعیض در خلقت است جواب نه. اگر انسان مشکلی در طبعش داشته باشد ولی میدانی برای مبارزه هم دارد. و انسان باید بر این طبع غلبه کند. بعضی ها در طبعشان دست و دلبازی است. شخص دیگری اصلا نمی تواند دست و دل باز باشد. بعضی ها طبعشان بخیل است.

بعضی بداخلاقند. بعضی در طبعشان نرمی و آرامی است. کلا انسان نجیبی است. دنبال در دسر نمی گردد. برخی اصلا دنبال دعوا می گردند. نفس به انسان کمک می کند این طبع را متعادل کند. اگر کم دارد باید به آن اضافه کند. اینقدر نبازد نرم و آرام بشود که به انسان بگویند بی غیرت است. اصلا هیچ چیزی به انسان بر نمی خورد.

اگر طرف خیلی عصبلی است. طرف خیلی تند است- طرف خیلی سخت گیر است- طرف خیلی دست و دلباز است- طرف خیلی بخیل است- همه اینها را این نفس کمک می کند تا به سطح عادی بیاورد.

## انسان و نفس ۳

### غضب

قسمت سوم بحث را در مورد ارتباط انسان و نفس ارائه می دهیم. در بخش های پیشین سخنان مولا علی (ع) درباره نفس بیان شد و از این جلسه انشاءالله وارد مصادیق می شویم و جزئیات بیشتری مطرح می کنیم.

سرمنشا بسیاری از گناهان غضب می باشد که ریشه یابی خواهد شد از کجا نشات می گیرد و به کجا ختم می شود چگونه باید با آن برخورد کرد و چه حالت هایی برای انسان به وجود می آورد. اگر انسان نداند منشا جسمی غضب کجاست نمی تواند با قدرت روح حریف آن شود. چون منشا غضب روحانی نیست بلکه منشا اش نفس حسی حیوانیه است.

اولین توضیح این است که غضب یک صفت کاملا واجب برای وجود انسان است. اشکال در افراط در غضب یا تفریط در غضب است.

یعنی بی عرضگی که تفریط در غضب می شود و غضبناک بودن که افراط در غضب است و بررسی خواهیم کرد که خداوند غضب را برای استفاده انسان ها خلق کرده است. و هم خواهیم دانست که برای چه در نفس ما غضب وجود دارد.

در روایت بسیار زیبای نبوی آمده هر کس در دنیا ارداده بقا داشته باشد حال آنکه بقایی نیست پس دوشش را سنگین نکند از لباس و خوردن.

بحث ما روی این قسمت خواهد بود. رسول خدا (ص) می فرمایند یک عده در دنیا هستند که دنبال بقا می گردند و سعی می کنند با استفاده از قسمت های مختلف نفسشان دنبال این بقا بگردند. در حالی که می فرماید اصلا در دنیا بقایی نیست.

دو جور مسئله داریم که در زندگی برای انسان مسائل مهمی است. یکی مسائل اصلی یکی مسائل فرعی. برخی اوقات شغل تو ایجاب می کند که به مسائل فرعی دقت کنی. مثلا کاسب بازاری هستی برایت وضعیت بازار بورس خیلی مهم است. وضعیت صعود و نزول و اوج گرفتن ارز و قیمت طلا مهم است. شما شغل ایجاب می کند به این فرع دقت کنی. چون کلا چیز مهمی نیست مگر اینکه شغل ایجاب کند. برای بقیه شاید مهم نباشد. بقیه در تلویزیون قیمت سکه را می بینند برایشان زیاد فرق نمی کند. اگر این را هم نبینند از دست ندادند. بقیه در روزنامه یا تلویزیون می خوانند که بازار بورس این وضع است. مثلا فلان سهام بالا رفت. طرف اصلا پول ندارد چرا باید به این مسائل توجه کند.

اصل مهم زندگی این است که آن چیزهایی که هم به دنیای انسان ربط دارد هم به آخرت برای انسان بسیار مهم است. مثلاً وقتی می‌خواهی ازدواج کنی در اینکه بخواهی راجع به ۸ همسرت تحقیق کنی برایت مهم است ولی برای بقیه مهم نیست.

اما یک عده هستند به فروعی می‌پردازند که صلاً به آنها ربطی ندارد. مدت‌ها فکرش را برای تحقیقی که تو داری راجع به همسرت می‌کنی مشغول می‌کند. چه ربطی دارد مدت‌ها فکرش را برای بازار بورس و طلا که اصلاً به او ارتباطی ندارد مشغول می‌کند.

مثلاً وقتی می‌خواهید از وقتتان خوب استفاده کنید و اهل مطالعه باشید باید آموزش‌هایی ببینید که مطالعه‌تان خیلی سریع‌تر بشود. مثلاً می‌گویند می‌دانی که جملات فارسی با فعل تمام می‌شود و وقتی جمله را می‌خوانی فعل را حدس زده و عبور می‌کنی. به اصل جمله توجه کن این به اصل توجه کردن دقیقاً در اخلاق هم هست.

مثال وقتی پای یک ساعت صحبت دینی و اخلاقی می‌نشینی بعضی جاهایش به شما ربطی ندارد و مصادیقش جای دیگر است. ای فلان کس که نماز را ترک کردی تارک الصلاة هستی ای آقای که شراب می‌خوری در حالی که تو نه شراب می‌خوری نه تارک الصلاة هستی اگر به این قسمت‌ها توجه کنی به قسمت‌هایی که مال انسان هست خوب توجه نمی‌کنی. این را می‌گویند توجه به اصل. بعضی وقت‌ها بر شما واجب است که اصل را توجه کنی فروع مال اوقات بیکاری است وقت‌داستی توجه کن.

## انسان و نفس ۴

قسمت چهارم انسان و نفس را در بحث غضب از منشا نفس حسیه ی حیوانی ارائه خواهیم داد.

### خروج حرکات انسان از نظم و ترتیب و نظام عقلانی

وقتی که غضب به وجود می آید لرزش شدید در اندام بدن انسان ایجاد می شود و این در اثر فشاری است کحه خون غبار به نخاع وارد می کنند رگ هایی که در اطراف نخاع وجود دارند با فشار بیشتر خون را رد می کنند لکن به نخاع فشار می آید و این باعث می شود انسان در کنترل دست که معمولا ثابت است مشکل پیدا کرده و دستش بلرزد.

چون کارهایی که توسط انسان در هنگام غضب انجام می شود تحت نظارت نفس حسیه حیوانیست و از عقل دستور نمی گیرد افراد از بعضی حرف ها و کارها که هنگام غضب انجام می دهند در حالت عادی پشیمان شده و متوجه می شوند که آن اعمال بر مبنای مسائل حیوانی بوده است یا دست کارهایی را می کند که در حالت عادی انجام نمی دهد مثلا کتک می زند که از نظر شرعی حد و تعزیر دارد و در پرونده روز قیامت نوشته می شود که این بنده خدا حتی به حق کسی را آزرده است.

امکان دارد زمانی به خاطر دفاع از خود عملی انجام شود اما وقتی حق نداشته باشد بزند و ن حد زدن کار حاکم شرع است و باید نظام عقلایی دادگاه مسئله را مشخص کند نه نظام حسیه حیوانیه

### اضطراب و کلام نامنظم

وقتی که غضب بر وجود انسان چیره می شود دیگر قادر به درست حرف زدن نیست یعنی جملاتی که ادا می کند نظم و ترتیب ندارد و فقط قصد توجیه اعمالش را دارد و می گوید در دعوا که حلوا خیرات نمی کنند. اتفاقا اگر انسانیت داشته باشد و اگر بر سیره اهل بیت (ع) باشد اجازه نمی دهد که غضب او را به جایی برساند که دعوا ایجاد شود و در این دعوا نظام عقلایی کنار رفته و قوای حسیه حیوانی و اماره نظر بدهند.



## کف کردن دها

غضب باعث می شود گردش خون در دهان به سرعت انجام شده و به تمام رگ ها از جمله رگ هایبی که داخل دهان هستند فشار وارد شود این رگ ها می خواهند فشار را خارج کنند. پس به داخل دهان فشار می آورند و ایجاد کف می کنند.

## اثر بر صورت

بدترین حالت چهره در موقع غضب است و انسان کریه المنظر می شود.

## نفس الهیه

از نفس حسیه حیوانیه به سراغ نفس الهیه می رویم و کلام را با دو روایت جالب آغاز می کنیم

اول- «اطلبوا اخیر من حسان الوجوه» اگر خیر می خواهی از زیبارویان بطلب

دوم- «الظاهر عنوان الباطن» صورت نشان دهنده ی باطن انسانست

اولا- زیبایی در نظرهای مختلف فرق می کند «من حسان الوجوه» زیبایی که اهل بیت (ع) تشخیص می دهند همان زیباییست که در چهره غلام سیاهش تشخیص می دهد و به آن غلام سیاه علاقه ای نشان می دهد که به علی اکبرش (ع) نشان می دهد. این زیبایی بعضی وقت ها با چشم ظاهری برخی انسان ها دیده نمی شود مثلاً ممکن است یک عالم بزرگوار مانند حضرت امام خمینی (ره) در اوج زیبایی باشند اما کسی از ایشان متنفر باشد پس زیبایی نسبی است.

دوم- این مطلب بیان شده با زیبایی ها و زشتی های مادرزادی متفاوت است. منظور از مادرزادی شش انگشتی یا مثلاً بزرگ بودن بینی است.

برخی از زشتی ها در اثر گناه در چهره انسان بوجود می آیند که خود شخص هم متوجه می شود مثلاً تیره شدن چشم ها که حالت مرده پیدا می کنند و انسان در خود و هم در بقیه تشخیص می دهد.

«الظاهر عنوان الباطن» ظاهر نشان دهنده باطن انسانست و فقط خود انسان به وسیله چشم هایش می تواند تشخیص دهد مانند چشم ولی خدا که نور الهی دارد و نور یعنی انجام واجبات الهی و توبه از گناهان.

## انسان و نفس ۵

### درمان غضب

در این بخش قسمت هایی از درمان را ارائه می دهیم.

اینکه انسان بتواند بر نفس حسیه حیوانی اش در قسمت غضب غلبه کند جز ذات انسان است آن هم وقتی که انسان عقلش به او دستور می دهد.

نفس حسیه حیوانی انسانی که غضب به او دستور می دهد فوق العاده قوی شده است و از قسمت ذاتی و فطری غضب دارد حسن استفاده را می کند. ابتدا باید بدانیم مسائل نفسانی چه خوب باشد چه بد برای انسان اعتیادآور است لذا آنهای که گناه را خیلی تکرار می کنند همان قدر هم ترک کردنش برایشان سخت است مانند یک معتاد به مواد افیونی که سه یا چهار سال معتاد باشد.

هر چه زمان اعتیاد طولانی تر باشد ترکش مشکل تر و هر چه کوتاه تر باشد ترک کردنش خیلی راحت تر می شود. باید بدانیم نفس انسان به بسیاری چیزها معتقد می شود که یکی از آنها غضب می باشد.

### نفس حسیه حیوانیه

خط تمایز بین انسان و حیوان را نفس حسیه حیوانیه مشخص می کند. از نظر علم پزشکی و فقه بعضی از انسان ها دو جنسیتی هستند یعنی مشکلی ژنتیکی دارند. بعد انتخاب می کنند که دوست دارند دختر یا پسر باشند و پزشک هم آنها را درمان می کند. دقیقاً همه انسان ها از نظر نفسانی دو جنسیتی هستند لکن بین انسان و حیوان بودن می باشد. اگر هورمون حیوانی تزریق کنند آرام آرام به حیوان تبدیل می شود و اگر هورمون انسانی تزریق کنند به انسان نزدیک می شود.

اکنون می خواهیم نگاهی به بحث بعثت پیغمبر (ص) داشته باشیم که ۳ عنصر دارد:

۱-حقانیت

۲-جامعیت

۳-کمال

## حقانیت

مسیحیت یهود و زرتشت می گویند بر حقند اما اجازه صحبت به دیگران نمی دهند. در حقانیت اصل این سه دین بحثی نیست ولی مسئله اینست که با وجود سه هزار شبکه ماهواره ای یکی را برای مناظره با ما اختصاص نمی دهند.

وقتی می گوئیم دینی باید کامل باشد این دین بر حق باید دو جمله بگوید:

۱- ما بر حقیق

۲- اجازه بدهد هر کس از هر دینی اجازه مخالفت داشته باشد.

## جامعیت

یعنی یک دین باید بتواند برای دنیا و آخرت انسان برنامه بدهد. جامعیت یعنی برای دنیا و عقبای انسان برنامه ریزی داشته و هم به عقل معاش و هم به عقل معاد انسان پرداخته باشد.

مسیحیت عقل معاش و معاد را جدا می کند و می گوید آنهایی که می خواهند به خدا برسند ازدواج نکنند سمت دنیا روند- روزه بگیرند و لباس های خاص بپوشند و آنهایی که می خواهند به سمت دنیا بروند مخالف موارد بالا عمل کنند یعنی مسیحیت دین را در دنیا دخالت نمی دهد به این معنی که جامعیت ندارد. اما دین اسلام برای پوشیدن لباس و ظاهر افراد هم دستورالعمل ارائه می کند. برای رفتن به دستشویی هفت دستور دارد و مستحبات و مکروهات بیان می کند.

در غذا خوردن دخالت می کند که این را بخورید و آن را نخورید در نگاه کردن- در صحبت کردن- در نوعن خوابیدن و در تربیت فرزندان و غیره این نشان دهنده این است که دین به دنیا و آخرت با جامعیت نگاه کند.

## تکامل

فکر می کنید چند جلد تفسیر انجیل وجود دارد هر چه هست از قدیم است اصلا انجیل را تفسیر نمی کنند. در صورتی که تهران به قرن دهه به دهه- سال به سال- تفسیر جدید از قرآن مانند تفسیر المیزبان علامه ی طباطبایی تفسیر تسنیم آیت الله جوادی آملی و بسیاری تفاسیر دیگر ارائه می شود.

تکامل یعنی دین قابلیت این را داشته باشد که با زمان رشد کند این دین ماندن درخت است نه یک ستون مثل درخت که دائم رشد می کند میوه می دهد و تکثیر و تولید می کند.

پس اگر قرار باشد مکتبی به جامعه عرضه شود باید سه خصوصیت داشته باشد. حقانیت که این دو جمله را بگوید ما بر حقیق و هر کسی مخالف است اجازه مهنظره داشته باشد و جامعیت یعنی برای دنیا و آخرت انسان برنامه داشته باشد و تکامل یعنی رشد کند.

## انسان و نفس ۶

می فرمایند نفس دائمی نیست بلکه مانند رعد و برق است می زند و اگر جواب گرفت دوباره می زند. نمی توان ادعا کرد انسانی دائم الغضب دائم الشهوت- دائم الحسادت و یا دائم الحب نسبت به دنیا باشد بلکه مانند رعد و برق ناگهانی و کوتاه عمل می کند و این لطف پروردگار نسبت به انسان هاست. تشبیه نفس به رعد و برق بسیار زیباست زیرا رعد و برق قوی- سریع- پرنور و جذاب می باشد و باید درباره این روایت ها فکر کرد که نفس چه خصوصیتی دارد که آن را مانند رعد و برق می دانند:

۱- چنان سر و صدا می کند که همه متوجه می شوند

۲- چنان سر و صدا می کند که افراد فکر می کنند چاره ای جز نگاه کردن به رعد و برق ندارند.

۳- یک نور شدید و لحظه ای متصاعد می کند که انسان بقیه نورها را نمی بیند

۴- زیباست و انسان به سوی آن جذب می شود

نفس اینگونه است یعنی مانند رعد و برق چنان هجوم می آورد که آدمی تصور می کند هیچ گونه چاره ای جز سیراب کردن نفس ندارد. سپس شهوت و میل در انسان فروکش کرده و رعد و برق تمام می شود و به انسان فرصت داده می شود.

### توجه به کنترل نفس

گناهان را به دوت قسمت حق الله و حق الناس تقسیم می کنند. اگر انسان مرتکب گناهی شود و قسمت حق الناس آن بخشیده شود باید در برابر خدا ابراز پشیمانی کند. توجه به کنترل نفس توسط راه های مختلف مانند امتحان- آزمایش- اراده و امید انجام می پذیرد. خداوند در آیه ۶۷ سوره یوسف می فرماید: «وقال يا بنی لا تدخلوا من باب واحد وادخلوا من ابواب متفرقه وما اغنی عنکم من الله من شیء ان الحکم الا لله علیه توکلت وعلیه فلیتوکل المتوکلون».

زمانی که فرزندان یعقوب (ع) می خواستند به مصر بروند و خدمت یوسف (ع) برسند یعقوب (ع) به آنها دستور داد فرزندان من وقتی می خواهید وارد شهر بشوید از درهای مختلف وارد شوید و بدانید که ممکن است اگر از یک در وارد شهر بشوید برای شما حادثه ای اتفاق بیافتد سپس یعقوب پیامبر (ص) نکته ای مهم تر و بالاتر می گویند و می فرمایند اگر قارر است حادثه ای بر شما نازل شود من با این دستور نمی توانم این حادثه را از شما دفع کنم «ان الحکم الا لله» حکم و فرمان فقط و فقط مخصوص خداست.

## انسان و نفس ۷

### ویروس گناه

در بحث نفس چیزی که باید برای انسان مهم باشد این است که اصلاً اجازه داده نشود ویروس گناه وارد نفس شوئد و با اولین فرمان نفس اگر شخص احساس کند آن رفتار از نفس اماره و نفس حسیه حیوانیه است با آن برخورد کند آن چنان شدید که نفس از خواسته اش منصرف شود. بین مسائل مادی و معنوی یک اختلاف وجود دارد و آن اینست که ویروس بیماری برای خودش شخصیت ندارد و وقتی به انسان هجوم می آورد و باز هم هجوم می آورد اما مقدار هجومی که می آورد کم و زیاد نمی شود.

### دلایل و اسباب غضب

اکنون دلایل و اسبابی که موجب غضب می شود را بررسی می کنیم.

### کبر

سبب اول - زهو یعنی کبر - نخوت یعنی آن چیزی که باعث می شود انسان خودش را از بقیه خلایق بالاتر ببیند که از غذاهای بسیار بسیار مفید برای نفس درونی و نفس بیرونی است یعنی به محض اینکه به نفس کبر تزریق می شود احساس می کند شما متکبری چاق می شود.

### کبر به علم

ممکن است علمی برای انسان مایه تکبر شود هر وقت علم پرده ها را از پیش رو برداشت و میزان کوچک بودن انسان را در مقابل خداوند بیشتر به اثبات رساند و باعث شد در مقابل خلق کوچکتر شود و باعث شد تواضع انسان بیشتر شود و هرگاه علم آنگونه با شخص برخورد کرد که میوه با درخت برخورد می کند که چون ثمر داد سرش افتاده می شود اگر اینگونه بود انسان در مسیر درستی قرار دارد. اما اگر دید علم برایش حجاب بوجود آورد در حقیقت دارد نفس بیرونی و شیطنانی را چاق می کند.

## کبر به جمال

جمالی که از ناحیه خداست هر جمالی می خواهد باشد چه جمال صورت باشد چه جمال سیرت جمال بیان و کلام باشد یا جمال هنر و قدرت هر جمالی که می تواند در انسان وجود داشته باشد اگر انسان به این جمال شیفته باشد و احساس کند این جمال بر سایرین برتری دارد و بقیه ملزمند به خاطر جمالش جلوی او کرنش کنند. چون عالم است بقیه ملزمند جلوی بلند شوند و یا چون متقی است بقیه ملزمند در مقابلش بایستند یا چون زیباست بقیه ملزمند احترامش کنند و مانند اینها هر جمالی که شما فکر کنی اگر انسان کبر به جمال داشته باشد این کبر به جمال خوراک بسیار خوب برای نفس است و کبر به مقام و مقام های دنیایی که درباره آن بسیار صحبت شده است.

## عجب

دومین عامل غضب عجب است. فرق عجب و کبر این است که در کبر انسان به برتری خودش نسبت به بقیه مردم خیلی شیفته است اما در عجب خودش از خودش خیلی خوشش می آید. یعنی احساس می کند که آدم خیلی مهمی است و خیلی احساس می کند که آدم زیبایی است. خیلی احساس می کند که آدم هنرمندی است نفس هم تا می بیند که انسان عجب دارد چاق می شود.

## شوخی

شوخی بیش از حد و افراطی اینقدر شوخی می کند و اینقدر سبکی می کند که در میان جمع تبدیل به مضحکه و دلچک می شود. وقتی وارد مجلسی می شود همه می خندند که فلانی آمد. اما به امور دینی که می رسند مثلا کسی خبر بیاورد که نماز آیات واجب شده ناراحت می شوند. این یعنی چه یعنی هزل در صورتی که همان جا باید سریع فکر کند که چرا من ناراحت شدم برای اینکه نماز آیات بر من واجب شده.

یعنی اینکه نفس من آماده است برای وسوسه شدن. هزل یعنی این. یعنی انسانی که نسبت به امور دینی سست است. اگر به اون بگویند سه ساعت دنبال یک توپ بدو می دود. اما بگویند پدرت و مادرت نیاز دارند که نیم ساعت برایشان کار کنی سختش است. امور دینی فقط عبادت خدا نیست خدمت به خلق هم هست.

## انسان و نفس ۸

### رفعت

دو روایت از بحث حلم باقی مانده که پایان بخش این بحث ذکر می کنیم.

روایت اول در جلد پنجم محجه البیضا است که معصوم (ع) می فرماید:

مقام و رفعت را در نزد خدا طلب کنید به این نحو که:

۱- با کسی که از تو بریده وصل نمایی

۲- به کسی که تو را محروم کرده عطا کنی

۳- با کسی که در حق تو جهل ورزیده بردباری کنی

سه کار مشخص برای رسیدن به رفعت بیان شده است. اگر کسی با تو قطع کرده به سراغش برو. اگر

بگویند من خودم را کوچک نمی کنم دقیقا خلاف سخن امام معصوم (ع) است زیرا معصوم می فرماید

این کار موجب رفعت و بزرگ شدن است نه کوچک شدن.

اگر کسی با تو قطع رابطه کرد تو با او ارتباط برقرار کن تا خدا تو را بالا ببرد.

### رابطه نفس و ذکر

پس از بحث حلم به بررسی رابطه نفس و ذکر می پردازیم. اولین و پایین ترین درجه ذکر این است که

زبان به گفتن اسامی خداوند مشغول شود. اذکاری مانند «سبحان الله، الحمد لله، لا اله الا الله، الله اکبر و

صلوات».

مرتبه بالاتر ذکر آن است که رفتارت ذکر باشد یعنی کار کردن برای خدا، نفس کشیدن برای خدا،

خدمت کردن برای خدا، عرق ریختن برای خدا و...

مرتبه بالاتر این است که ذکر در جان انسان اثر کند و رفتار او بر اساس ذکر تنظیم شود. وقتی می گویند

سبحان الله برایش اراده و تصمیمی را ایجاد کند که او را از بدی ها و گناهان دور سازد. به این نوع ذکر

ذکر ارکان گفته می شود.



## ذکر نفسانی

اکنون می خواهیم نوع دیگری از ذکر را مطرح کنیم. این ذکر به معنی یادآوری است یعنی با دیدن- خوردن- لمس کردن و همه اتفاقاتی که در عالم می افتد یادآور مطلب اخروی و معنوی شدن. ذکر نفسانی با ذکر نفس فرق دارد. همچنین ذکر نفسانی با ذکر زبانی فرق دارد. ذکر نفسانی این است که با دیدن آب به یاد واقعه مهم تری بیافتد ولی ذکر زبانی این است که قبل از آب خوردن بسم الله بگوید و بعد از آب خوردن سلام بر حسین و لعنت بر یزید. ذکر نفسانی می گوید وقتی آب می خوری مثلا به یاد این باش که ما در چه جاهایی به آب نیاز داریم. کسانی در عالم به آب نیاز دارند. یا چه کسانی آب ندارند بخورند.

همین طور از قدرت چشایی وقتی غذا می خورد یا شنوایی وقتی صدایی می شوند می تواند در ذکر نفسانی بهره ببرد. پس ذکر نفسانی این است که انسان تمرین کند که با دیدن چیزهایی به یاد موارد بزرگ تر بیافتد. مثلا غم هایش را در مقابل غم های آقا سید الشهداء (ع) و خاندان طاهرینش ناچیز بشمارد.

## انسان و نفس ۹

### حمله به مرکز فرماندهی شیطان

سخن این جلسه در این است که با حمله به نفس و مقاومت کردن در مقابل خواسته های آن نمی توان خطر را از خود رفع و دفع کرد بلکه باید به مرکز تقویت کننده نفس آسیب برسانیم و آن را از بین ببریم. اینکه در روایت آمده است «موتوا قبل ان تموتوا» بمیرید قبل از اینکه مرگ به سراغ شما آید چند معنا دارد که یکی این است که نفس خودتان را بکشید قبل از اینکه نفس شما را بکشد. مرکز فرماندهی شیطان در درون مملکت وجودتان را از بین ببرید قبل از اینکه آن مرکز موفق شود شما را از بین ببرد. مرحوم حاج ملا احمد نراقی صاحب کتاب شریف معراج السعاده در شرح این حدیث حدود نود بیت شعر در مثنوی طاقدیس دارد. چند بیت انتخابی آن را در اینجا می آوریم تا روشن شود مرکزی که باید به آن حمله کنیم کجاست.

تن روان در کوچه و بازارها

دل ولی فارغ از این پندارها

آدمی که نفس را می کشد مثل بقیه مردم بدنش در کوچه و بازار روان است. یعنی لازم نیست در کره ای دیگر زندگی کند یا غارنشین باشد یا از قیافه اش مشخص گردد که این فرد هوای نفسش را کشته است. منظور از بازار معاملات و معادلات دنیوی است یعنی به قواعد زندگی دنیایی تن در داده است. پ

فارغ از این قوم و کار و بارشان

ایمن از وسواس و از پندارشان

گرچه در میان مردم است ولی از وسوسه هایی که در جهان وجود دارد فارغ است. گرچه تعداد خیلی کمی از مردم با او همراه شوند و اکثر مردم به وسوسه های دنیا گرفتار باشند ولی در مسیر حق نگرانی ندارد.

می بیند آنچه ببینند این گروه

گوش او می شنود ما یسمعوا

### بزرگترین کید نفس

بعد از ذکر این مقدمه اکنون می خواهیم بزرگترین کید نفس اماره را معرفی کنیم. قرآن کریم از قول شیطان پس از آنکه از بهشت الهی رانده شد چنین یم فرماید که شیطان گفت «ثم لاتینهم من بین الدیهم ومن خلفهم وعن ایمانهم وعن شمائلهم...».

شیطان توانسته بود یکی از قسمت های وجود ما که نفس اماره است را کشف کند. احساس کرد اگر کمی به این نفس اماره کمک نموده و تقویتش کند می تواند انسان را زمین بزند. طبق این آیه شریفه

شیطان همه قوایش را جمع می کند تا از روبرو و پشت سر و سمت راست و سمت چپ بر انسان حمله آورد تا او را از شکرگزار بودن بیاندازد.

## انسان و نفس ۱۰

### تبدیل شدن نعمت به نعمت

وقتی کسی از امکاناتی که خدای متعال در اختیارش قرار داده برای رسیدن به گناه و معصیت استفاده کرد آن نعمت تبدیل به نعمت می شود.

نعمت خصوصیتی دارد. اولین خصوصیتش این است که از این امکانات در جهت خلاف مصالح الهی استفاده می شود. دومین خصوصیتش این است که کسی که این امکانات را در اختیار دارد ابداً آنها را از جانب خدای تعالی نمی داند بلکه از خودش و حاصل تلاش های خودش می داند.

سومین خصوصیت این است که این امکانات در سنت استدراج قرار می گیرد. استدراج این است که وقتی خدا نعمتی به انسان داد و او آن را در راه باطل صرف نمود آرام آرام حواسش از مرگ غافل می شود تا این که ناگهان می میرد و بدبختی اش آغاز می شود. یعنی در حالی که به نعمت ها سرخوش بود و اصلاً احساس نمی کرد باید از گناهان و انحرافات که با این نعمت ها مرتکب می شود توبه کند زمان توبه می گذرد.

### نعمت واقعی چیست؟

نعمت از نعمه گرفته شده به معنای آن چیزی است که با وجود و روان ما سازگار باشد. ممکن است شخصی امکانات مادی بسیاری داشته باشد ولی احساس راحتی و خوشبختی نکند. افرادی هستند که پول های زیادی دارند اما این پول ها برایشان وزر و وبال است و از پول داری خودشان لذت نمی برند.

## انسان و نفس ۱۱

### بزرگترین نعمت ها

در جلسه قبل گفتیم که قرآن کریم بین نعمت و نعمت فرق قائل شده است. به این معنا که نعمت یک سری از مواهب الهی به انسان مومن است که همراه با شکرگزاری بنده می باشد ولی نعمت به مواهبی گفته می شود که به انسان غیر مومن داده شده ولی او نه تنها شکرگزاری نمی کند بلکه از آنها در مسیر معصیت الهی استفاده می کند پس اگر نعمتی در مسیر معصیت استفاده شود تبدیل به نعمت می گردد.

در ادامه بحث به آیات و روایاتی اشاره خواهیم کرد که به بیان نعمت اختصاص یافته است. بزرگترین نعمت ها بر طبق آیات و روایت عبارتند از:

۱- برخی آیات و روایات نعمت خلقت انسان ها را بزرگترین نعمت برمی شمارند. یعنی اولین و مهمترین نعمت اصل خلقت و به وجود آمدن انسان است. برخی از افرادی که درجه ایمانشان پایین است می گویند ای کاش نبودیم یا ای کاش زودتر بمیریم. این افراد در حقیقت نسبت به یکی از بزرگ ترین نعمت های الهی ناشکری می کنند و البته به کیفر این ناسپاسی به عذاب شدیدی گرفتار خواهند شد

۲- گروهی دیگر از آیات و روایات یاد خدا در دل را نعمت بزرگ معرفی می کنند. اینکه کسی در تمام ساعات شبانه روز- در شادی- در مصیبت و در تمام حالات به یاد خدا باشد نعمت خیلی بزرگی است.

۳- آقا امیرالمومنین علیه السلام سومین نعمت را گشایش مالی معرفی می کنند. اینکه کسی از لحاظ مالی مشکلی نداشته باشد خیلی نعمت بزرگی است. و از گشایش مالی بزرگ تر را سلامتی جسمی می دانند. و از این دو بزرگتر را پرهیزکاری دل برمی شمارند. یعنی انسان دلش به تقوا و پرهیزکاری رغبت داشته باشد.

۴- دسته ای دیگر از روایت بزرگترین نعمت را عافیت معرفی می کنند.

۵- از برخی روایت استفاده می شود که یکی از نعمت های بزرگ رشته الفت بین مومنین است. یعنی محبتی که مومنین به یکدیگر دارند.

۶- از دیگر نعمت هایی که از آیات و روایت استفاده می شود نعمت محبت داشتن به اولیای خداست.

۷- یکی دیگر از نعمت های بزرگ امنیت است. کسانی که خداوند به آنها نعمت داده کسانی هستند که احساس امنیت و آرامش می کنند.

## انسان و نفس ۱۲

کسی که فکر می کند نعمتی که خدا به او داده در همین خوراک و پوشاک و شهوات به طور عام خلاصه می شود خودش را به عذاب دردناک نزدیک کرده است. اگر نوع نگاه کسی چنین باشد و به روال عادی به عذاب می رسد برای این که انسان طمعکار است و نعمت ها هم عمری دارد وقتی انسان طمعکار به حد پایان نعمتی برسد ناخواسته اذیت می شود.

اگر کسی تمام فکر و ذکرش این باشد که اگر خدای متعال از چرب و شیرین دنیا به من روزی کرد منعم هستم ولی اگر کم داد منعم نیستم و خدا با من دشمنی دارد برای خودش عذاب الیم امروز و فردا را فرغاهم ساخته است.

### نازپروری از خواسته ای نفس اماره

رسول خدا (ع) می فرمایند «ایاکم و التنعیم فان عباد الله لیسوا بالمتنعمین» اینکه انسان برخوردار از نعمت های الهی باشد خوب است ولی اینکه به دنبال تنعم باشد یعنی بخواهد همیشه در پر قو بخواهد سرما و گرما به او نرسد کسی بالاتر از گل به او نگوید و همیشه بگذرد درست نیست. البته بعضی ها دوست دارند متنعم باشند و به متنعم بودن خودشان افتخار می کنند. نفس الهیه انسان را دردمند بار می آورد ولی نفس اماره می کوشد تا انسان را تنعم طلب و نعمت طلب پرورش دهد.

## انسان و نفس ۱۳

### نکات قابل تامل

در اینجا چند نکته ی در خور توجه هست

- ۱- افرادی هستند که نفس اماره از آنها آدمی یکدنده- لجباز- حرف گوش نکن و توجیه گر ساخته است.
- ۲- یکی از راه های مهم تسلط یافتن بر نفس با یکدیگر مهربان بودن است.
- ۳- خدای متعال درباره شیطان می فرماید «انه لکم عدو مبین» شیطان و نفس برای شما به دنبال سود نیستند بلکه دشمن آشکار شمایند.
- ۴- نفاق از نظر خدا و رسول و اولیا الهی پنهان نمی ماند. هر چقدر جانماز آب بکشیم ولی در دل برای پیروی از شیطان تصمیم گیری کنیم نمی توانیم خدا و اولیا خدا را فریب دهیم.
- ۵- غرور و نخوت مرز نزدیکی با عزت دارد. اگر کسی گرفتار غرور و نخوت شد باعث محروم شدنش از دنیا و آخرت مکی شود. نادان می ماند چون غرور دارد که ندانستن را ابراز نماید. فقیر می ماند چون غرور دارد که ندانستن را ابراز نماید. فکر هم می کند عزت است.

## انسان و نفس ۱۴

### نفس مطمئنه و خصوصیاتش

نفس مطمئنه خصوصیاتش دارد

۱- از خدا راضی است. به طور جدی از خدا راضی است. اگر دعا کردن تکلیف نبود هیچ دعا و خواسته ای نداشت.

۲- همیشه خود را بنده می بیند. اختیار خیر و شر و نفع و ضرر را از خودش رها کرده و به زبان حال می گوید نه مالک خیرم نه مالک شر نه مالک نفعم نه مالک ضرر هر چه خیر و شر و نفع و ضرر مادی و معنوی هست مالکش خداست و او برای من مقدر می کند.

۳- دنیا را زندگی کاملاً مجازی می داند. در دنیا مثل سایه زندگی می کند.

۴- داشته ها و نداشته های دنیا را امتحان می داند.

۵- غرق در نعمت می شود اما طغیان نمی کند در فقر غوطه می خورد ولی کفر نمی گوید.

۶- اطمینان و سکون دارد. آرام است و با اختلالات جامعه و شکست ها همه چیز را فراموش نمی کند.

۷- چون به خدا راضی است به حکم خدا هم راضی است.



## انسان و نفس ۱۵

### حقیقت بهشت و جهنم

امام (ره) می فرمایند یک بهشت داریم و یک جهنم. بهشت اخلاق فاضله و جهنم اخلاق رذیله است. یعنی همین صفات در برزخ و قیامت تجلی می یابد و ظهور می کند. به همین دلیل در این گونه موارد شفاعتی در کار نیست برای اینکه جهنم را خودت ساخته ای. اگر اینجا بتوانی در درون خودت صفات حمیده و اخلاق فاضله را ایجاد کنی بهشت قیامت گوارای تو باد. اما اگر در درون خود جهنم ایجاد کردی این آتش با آتش جهنم از یک نوع است و هیچ راهی به بهشت پیدا نخواهی کرد.

بعد می فرمایند عده ای هستند که باطنشان نفس را متمایل به برخی حیوانات می کند. مثلاً کسانی که خیلی به خوردن و شکمشان اهمیت می دهند به برخی حیوانات پرخور متمایل می شوند. بعضی افراد بی عرضه از باطن به حیواناتی که زود رام می شوند متمایل می گردند. چنین افرادی در جایی که باید خشمگین شوند خشمگین نمی شوند یا در جایی که باید قیام کنند قیام نمی کنند.

اینگون فردی گرچه در ظاهر خیلی سر به زیر و نجیب و آرام باشد ولی در باطن نفس اماره اش بر او حکومت می کند و او را به سمت حیوانات اهلی سوق داده است.

در روایتی از رسول خدا (ص) آمده که خیلی از انسان ها در قیامت به قیافه حیوانات محشور می شود. یعنی بسته به صفات غالب نفسانی به صورت میمون - خوک - خرس - مار - عقرب - ببر و سایر حیوانات خواهد بود.

## انسان و نفس ۱۶

### نفس توسل در مبارزه با نفس

توسل به خدا یک راه حل قطعی برای پیروز شدن در مبارزه با نفس است. اینکه در مناجات عرضه بدارد خدایا من اراده و قدرت لازم برای مبارزه با نفسم را ندارم و حتی راه های آن را هم نمی دانم. نفس اگر زورش برسد مرا به دنبال گناه می فرستد و اگر زورش نرسد سعی می کند فریبم دهد. یکی از جلوه های نفسانی نفس مزینه است که می کوشد گناه کردن یا گناه خاصی را در نظر انسان تزئین کرده و زشتی اش را بپوشاند.

شخصی که پولی به ربا داده بعد در توجیه عملش می گفت من از روی رغبت پولی که خودم لازم داشتم را به کسی دادم که او کار کند و به من هم سود برساند با این کار او هم به سودی می رسد اینجا مشخص است که نفس مزینه گنااهش را تزئین کرده و برای انجام گناه زمینه سازی می کند. اگر نفس مزینه نتوانست کاری انجام دهد نفس بعدی می آید که نفس مسوفه است. کار نفس مسوفه این است که خطا و گناه را قبول می کند و می گوید هر چه نفس مزینه گفته دروغ است و می خواهد تو را به جهنم بیاندازد. حتما باید توبه کنی. انشالله فردا توبه می کنی یعنی توبه را به فردا می اندازی. می گوید امروز که مجبوری و به هر حال در این گناه افتاده ای خدا هم می داند که تو تحت فشار قرار داری ولی از فردا دیگر ترک کرده و توبه خواهی کرد. سال دیگر ماه رمضان که آمد دهه محرم که رسید سفر حج که رفتی و.. توبه خواهی کرد.

## انسان و نفس ۱۷

### توشه آخرت

فقط یک نکته در مورد «ولتنظر نفس ما قدمت لغد» باقی مانده که می‌گوییم انسان‌هایی که اعمال نیک به سرای باقی می‌فرستند دو گونه‌اند. یک عده مومنینی هستند که تا در دنیا زندگی می‌کنند برای عاقبت و آخرت خودشان برای برزخ و قیامت خودشان تلاش می‌کنند و توشه می‌فرستند. این افراد هر قدر هم که تلاش کنند نخواهند توانست به امیرالمومنین (ع) برسند و همین امیرالمومنین (ع) که امام متقین و سر سلسله‌ی عابدان و زاهدان است می‌فرماید «آه من قله‌الزاد و طول‌السفر». پس حتی همانهایی که حواسشان جمع است و تلاش وافر برای آخرت دارند به نحوی دچار حسرت در روز قیامت خواهند بود.

گروه دوم کسانی هستند که وصیت به برخی امور خیر می‌کنند و امیدوارند در عالم دیگر به دردشان بخورد. این افراد تا زمانی که در دنیا هستند در نعمت‌هایی که در اختیارشان است استفاده کامل می‌کنند و اهل اینکه کوچک‌ترین قسمتی از این نعمت را در کار خیر مصرف نمایند نیستند. همین فرد وصیت می‌کند که فلان مبلغ را به فلان موسسه خیریه بدهند. در حقیقت روغن ریخته را نذر امامزاده می‌کنند. این گونه کارها بی‌تاثیر نیست ولی تاثیرش به قدر عمل گروه نخست نیست.

## انسان و نفس ۱۸

### پایبندی به دستورات الهی

بحث ما در لغزش‌هایی بود که نفس در مسیر عبادت القا می‌کند. اولی خودرایی و عدم اقتدا به راهنمایان بود که گذشت.

دومی که بحث مهمی در اخلاق و عرفان است این است که می‌گویند آیا برای رسیدن به خداوند تبارک و تعالی پایبندی به دستورات الهی و وحی لازم است یا نه گروهی از منحرفین معتقدند چون حقیقت عبادت اتصال دل به خداست اگر دلمان با خدا ارتباط داشته باشد اگر دلمان پاک باشد لازم نیست مقید به انجام شریعت باشیم این اعتقاد در بین صوفیه بسیار دیده می‌شود.

### نگه نداشتن آداب

سومین لغزش نگه نداشتن آداب است. یعنی خدای متعال دستور داده که عبادت کردن باید به آداب خاصی باشد ولی نفس راهزنی می‌کند و آداب دیگری جایگزین آداب الهی می‌نماید.

### دوری از نوافل و تحقیر متعبدان

چهارمین لغزش دوری از نوافل و تحقیر متعبدان است. می‌گویند ما که امشب سینه زدیم گریه هم کردیم بقیه بروند نماز شب بخوانند. یعنی به نوافل و نافله خوان‌ها به دیده تحقیر نگریستن. یا در حرم امام رضا (ع) گریه می‌کند وقتی بیرون می‌آید به عالمی متقی که به نماز ایستاده به تحقیر نگاه می‌کند در حالی که باید توجه داشت عبادتی که با روحیه جوان منطبق است عبادت خوبی خواهد بود ولی معلوم نیست عبادت برتر باشد.

### عدم قبول انتقاد

نوافل مثل نمای ساختمان است. اگر ساختمان نباشد نما فایده ندارد و ساختمان بدون نما هم زیبا نیست.

### جبرگرایی

ششمین لغزشی که برای بعضی‌ها در اثر القائات نفس رخ می‌دهد جبرگرایی است. یعنی نفس کاری می‌کند که انسان می‌گوید همه چیز دست خداست و ما هیچ اختیاری نداریم و هیچ کاره ایم.

## انسان و نفس ۱۹

### آمیختگی تخیلات با واقعیات

گزینه بعدی که در مسیر سلوک و رسیدن به خدا وجود دارد دامی است به نام آمیختگی تخیلات با واقعیات. زندگی انسان به دوران های مختلفی تقسیم می شود. نوجوانان و جوانانی که در اول راه معرفت هستند چون قلب و روحشان کمترین آلودگی به گناه را دارد بیشترین نورانیت را از عبادات کسب می کنند. ولی در سنین میان سالی و کهن سالی چون بیشتر گناه کرده و تعلقات بیشتر است عبادت ها با گناهان شروع به جنگیدن می کنند و بیشتر از اینکه در نورانیت عبادت کننده اثر بگذارد در پاک کردن گناهان و زدودن زنگارها عمل می کنند.

وقتی این افراد به جلسات نورانی می روند و اشک می ریزند نوری به سوی آنان می آید ولی چون از قبل گناه ذخیره دارند این نور مشغول باز کردن قفل ها و روشن کردن تاریکی ۱۹ه می شود و اثر بیشتری بر جسم و روح آنان نمی گذارد. یعنی عبادت هایشان کفاره ی گناهانشان می شود. ولی در جوان و نوجوان چون گناه و تعلق ندارد یا کم دارد تاثیر عبادت بسیار زیاد است. چهره اش به سرعت متاثر می شود در حال نماز از زمین فاصله می گیرد خواب های خوب می بیند با شنیدن نام امام عصر «عج» اشکش جاری می شود انگار دلتنگ رفیقی شده که سالها می شناسدش.

یکی از کارهای نفس این است که از این پروسه سو استفاده می شود. چچنین القا می کند که خیلی بد شدی دیگر خدا هم تحویلت نمی گیرد قبلا خدا صدایت را می شنید و حاجت هایت را به سرعت مستجاب می کرد. در حالی که این فرایند طبیعی است و نشانه ی رانده شدن از درگاه الهی نیست بلکه نشانه بزرگ شدن و تغییر کردن برنامه هاست.

### مکاید نفس در اصول

از جمله مکاید نفس در اصول همنشینی با نامحرم است. نامحرم در اصطلاح نفس شناسی و عرفانی انسانی است که با خدا و عوالم الهیه بیگانه است. نامحرم آن است که در خانه خدا خدا راهش نمی دهند. به تعبیر دیگر هر کس که در اثر معاشرت با او از خدا دور می شویم نامحرم است. کسی که نماز نمی خواند و معتقد به مبانی اصیل دینی نیست نامحرم است و نباید با او همنشین شد.

### مکاید نفس در فروع

نفس اماره در فروع هم مکاید و دام هایی در مقابل سالک راه حقیقت می گستراند. برخی از این دام ها:

۱- دنیا طلبی

۲- افراط در ریاضت

۳- انزوا

## انسان و نفس ۲۰

### بررسی لغزش های مسیری

در ادامه بحث های گذشته در این جلسه به بررسی لغزش های مسیری می پردازیم. نفس می کوشد تا مسیر رفتن به سوی خدا را نادرست انتخاب کنیم.

یک وقت است که انسان خودش می فهمد ناقص است و در عین حال دوست دارد به سمت خدا و معنویت برود. در این مواقع چون به خودش بی اعتماد است و توکلش فقط بر خداست نفس نمی تواتند به درون او راهی پیدا کند و ندهای نفس اماره خاموش می شود.

اما زمان هایی هست که ادم نمی فهمد دارد به سوی جهنم می رود. اگر این ندانستن از روی تقصیر نباشد یعنی نادان است نه اینک خود را به نادانی می زند اولین لغزش مسیر توسط نفس ایجاد می شود. یعنی نفس از میان مسیرهایی که به سوی خداست یکی را که ظاهرا به سمت خدا می رود ولی باطنا ارتباطی با خدا ندارد با ما معرفی می کند.

### عجب

اولین و مهمترین پیامد این لغزش عجب است. عجب این است که در اثر عبادت و نزدیک شدن به خدا خودمان را از سایر مردم برتر بدانیم.

### دور شدن از یادگیری

دومین لغزشی که نفس در مسیر ایجاد می کند دور کردن انسان از آموزش دیدن است. انسان مومن برای رسیدن به قله های سعادت نیازمند آموزش ضمن حیات است. همین مطلب در مسائل معنوی هم هست یعنی در معنویات و درجات عالییه ی انسانی حدی وجود ندارد که وقتی انسان سالک بدانجا رسید کافی باشد. بلکه این حرکت و تکامل باید تا لحظه مرگ ادامه داشته باشد. حتی در عالم برزخ نیز مراحلی از سیر و تکامل وجود دارد.

### ضعف در تعبد

سومین اشکال و لغزش مسیبری ضعف در تعبد است. می توانیم به تعبد از چند منظر نگاه کنیم. یکی اینکه خود عبادت را کمرنگ انجام دهیم ولی حواشی اش زیاد باشد. یعنی به انجام مستحبات و ترک مکروهات بیشتر از انجام واجبات و ترک محرمات اهمیت دادن. مثلا نماز را با سرعت و بدون حضور قلب می خواند تا به سینه زنی برسد.

از منظر دیگری که می شود به تعبد نگاه کرد به این معناست که خداوند متعال از ما عاقل است و هر چه بگوئید و پیش آورد به صلاح ماست. لهدا به دنبال دلیل برای دستورات او نیستیم.

## عبادت اختراعی

چهارمین لغزش مسیری عبادت کردن بدون توجه به سند و استناد آن عبادت به منبع وحی است. قرار گرفتن در مسیری از عبادت بدون توجه به مستند بودن آن مسیر و عبادت لغزشی است که از دیرباز بوده و امروزه نیز به قیافه های مختلف خودنمایی می کند.

## لذت طلبی

پنجمین لغزش مسیری توجه به لذت و لذت خواهی است. اساساً آرامش در این دنیا وجود ندارد چه کسی در مسیر مادیات حرکت کند و چه در مسیر معنویات.



## انسان و نفس ۲۱

### بررسی حدیث عنوان بصری

در ادامه بحث انسان و نفس در این جلسه به بررسی حدیث عنوان بصری که بسیار مهم و راهبردی است می پردازیم.

عنوان بصری از علمانی زمان امام صادق (ع) بود. در سن بالای نود سالگی به محضر امام صادق (ع) رسید و این حدیث را از آن حضرت شنید.

به حضرت عرض کرد کلامی به من بیاموزید که برای نفس من و زندگی اخلاقی و دینی من مفید باشد. امام (ع) به او فرمودند به همان هایی که تا بحال شنیده ای عمل کن.

از این سخن فهمید که حضرت او را نمی پذیرند. به رسول خدا (ص) متول شد و بالاخره بعد از مقدماتی به خدمت امام صادق (ع) رسید.

قسمتی از سخنان اهل بیت (ع) عمومی است قسمتی خاص است و بخشی اسرار می باشد حرف های عمومی مثل اینکه پیامبر یا امام در جمعی نشسته بودند و فرمایشی داشتند و بقیه هم گوش دادند یا مردم طلب نصیحتی کرده و امام هم صحبت عمومی ای داشته اند.

حرف های خاص آنهایی است که طی مراحل و بعد از پشت سرگذاشتن مرتبه هایی بیان می فرمودند مثل همین حدیث عنوان بصری که مطرح خواهد شد.

اسرار هم از محدوده ی فهم و درک ما بیرون است. مثل صحبت هایی که آقا امیرالمومنین (ع) با سلمان کمیل مقداد و ابوذر داشتند و ما از آن بی خبریم یا مثل رازهایی که بین رسول خدا (ص) و اهل بیت (ع) با خدای متعال بوده است.

## انسان و نفس ۲۲

### نقش توجه به الگوها در مبارزه با نفس

یکی از راه های خیلی مفید برای کنترل و مبارزه با نفس توجه به الگوهاست. در امر مبارزه با نفس هم یکی از مواردی که خیلی کمک می کند نگاه کردن به صالحین و گنهکاران است. یعنی معفری کردن الگوها و نمونه های چهارجی و قابل مشاهده. به گنهکاران حرفه ای و صلحای حرفه ای نگاه کنید و خودتان انتخاب نمایید. ببینید کدامیک بهتر و زیباتر زندگی می کنند.

نه گنهکار یا صالح هم سن و سال خودمان بلکه افرادی که عمری در این راه طی کرده اند و در آخر راه قرار دارند.

اینگونه انسان می تواند به نفس الهیه شوق بدهد تا در نتیجه نفس اماره ضعیف شود. شرح حال علما صلحا و شهدا را خواندن و با آنها ارتباط روحی برقرار کردن و از تلاش های آن در راه حق و فضیلت سرمشق گرفتن.

انسان باید در مسیر مبارزه با نفس فرهنگ دیداری و شنیدار خود را عوض کند یعنی باید جلوی دو ورودی مهم اطلاعات به روح و ضمیر را بگیرد.

البته دینی ها و شنیدی ها بر جسم هم اثر می گذارد ولی اثرش به تبع اثرپذیری روح است. کسی که با دیدن یک منظره خوب یا شنیدن صدای دلنوازی اشتهايش باز می شود اثر مستقیم دیدار و شنیدار بر جسم نیست بلکه اثر جسمی قسمتی از تاثیر گرفتن روح است که در جسم هم ظهور یافته است. یعنی روح با طراوت شد و موجب گردید که جسم هم شاداب شده و اشتها بیشتر شود.

هر که از تن بگذرد جانش دهند

هر که جان دریافت جانانش دهند

دقیقا مشخص می کند که بحث تن و جان دو بحث کاملا متفاوت جداگانه است. هر کس به این ورودی ها توجه کرد و روح خودش را دریافت یعنی مراقبش بود جانانش دهند و پل ارتباطی بین او و خدای متعال ایجاد می شود.

## انسان و نفس ۲۳

### رابطه ظاهر و باطن

آنکه در ظاهر و باطن خود تامل کند بدین حقیقت می رسد که هیچگاه باطن از ظاهر غافل نمی شود حتی در حال خواب و بی هوشی.

منظور از ظاهر نوع صحبت کردن - آرایش - لباس - ادبیات گفتاری - نگاه کردن و کارهایی است که با حواس می توان انجام داد.

منظور از باطن هر چیزی است که با حسن باطنی یا قلب یا عقل انجام می دهیم مثل تدبیر - عشق - محبت - و سایر مسائل باطنی

سوال این است که آیا ظاهر ما در تقویت یا تضعیف نفس اماره و مطمئنه اثر دارد یا نه اگر در حقیقت ظاهر و باطن تامل کنیم در خواهیم یافت که هیچگاه باطن بدون تاثیرپذیری از ظاهر نیست. حتی کسی که خوابیده با اینکه روح و توجهش از بدن و عالم اطرافش جدا شده ولی باز هم ظاهرش در باطنش اثر دارد.

اعمالی که انجام می دهیم چیزهایی که می بینیم و می شنویم در خواب ما اثر می گذارد و خود را در رویاهایمان نشان می دهد.

کم پیش می آید انسان در سفرهای زیارتی پر معنویت یا در ایام روحانی اعتکاف رویای ناجور ببیند. حتی لباس پوشیدن ما در خواب دیدن ما تاثیر دارد. کلمات و جملاتی را که در بیداری نمی گوییم در خواب هم نمی گوییم.

نمی شود بگوییم فلان جمله را که هیچ وقت در بیداری به کار نبرده ام در خواب به کار بردم. با این حساب وقتی ظاهر انسان در رویاهای او تاثیر دارد توقع داریاد در باطن اثر نداشته باشد باطن همین روحی است که در حالت خواب از بدن جدا شده است.

حتی بعضی موقعیت ها و لباس ها را می توان توفیق اجباری نامید چون صاحبش می خواهد گناه کند ولی بنا به ملاحظه آن شغل آن موقعیت و آن لباس نمی تواند و همین یک نوع موفقیت است.

پس تاثیرات ظاهر بر نفس و رفتارهای نفسانی کاملاً اثبات شده است.

## معنای بی ادب از نظر نفسانی

سوال این است که معنای ادب از نظر نفسانی چیست جواب می‌گوییم

۱- ظریف بودن و ظرافت در عمل

۲- حسن در عمل

۳- حسن در کلام

۴- حسن در معاشرت

## توجه به محیط و تاثیرش بر نفس

امیرالمومنین (ع) فرمود «سل عن الرفیق قبل الطریق» یعنی قبل از اینکه سمت خدا بپرسی قبل از اینکه سوال کنی به کجا بروم باید از رفقا و همراهانت بپرسی. اول باید اطرافت را پاکسازی نمایی. اگر هزار بار به اعتکاف بروی باز از تو می‌پرسند از رفیق چه خبر یعنی اول سوال کن چه رفقایی داشته باشم بعد بپرس کجا بروم خیلی از نزدیکان ما مانع تزکیه ما هستند حتی گاهی وقتها از روی محبت و دلسوزی افرادی که رفقای همه جوره دارند نباید به اصلاح نفسشان امیدوار باشند. کسی که بتواند با گروه‌های مختلف و سلیقه‌های گوناگون دمخور شود و همه را راضی نگه دارد نباید به فکر نفس مبارزه با نفس معرفت نفس و اینگونه مطالب باشد.

با یک جمله از علامه حسن زاده آملی این بحث را ختم کنیم آنکه با خدا همدم نیست آدم نیست.

پس سعی کنیم با خدا همدم باشیم تا آدم باشیم.



مولای متقیان، امیر مؤمنان علی (علیه السلام)  
مردم یک بار می میرند ولی آنها بر اثر مبارزه با نفس هایشان و  
مخالفت با خواست هایشان و ستیز با شیطانی که در رگهایشان  
جاری است روزی هفتاد بار می میرند.  
(میزان الحکمة ج ۲)



انتشارات طوبای محبت

قم: بلوار سمیه / خیابان عباس آباد / پلاک ۱۱۲  
۰۲۵۱ - ۷۷۴۰۰۶۶ / ۷۸۳۲۱۴۳ / ۰۹۱۲۲۵۳۴۹۶۷  
www.tobaymohebat.ir - Email: info@tobaymohebat.ir

[www.rahpouyan.com](http://www.rahpouyan.com)