

راه‌های بینشی مقابله با هوای نفس؛ از دیدگاه علامه مصباح یزدی

مجید غلامی / دانشجوی دکتری مدرسی معارف گرایش اخلاق، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی
سیدمحمد رضا موسوی نسب / استادیار گروه اخلاق، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی
هادی حسین خانی / استادیار گروه اخلاق، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی
دریافت: ۱۳۹۹/۰۵/۲۵ - پذیرش: ۱۳۹۹/۰۹/۳۰

چکیده

مقابله با هوای نفس، از وظایف ضروری هر فرد برای رشد اخلاقی است. راه‌کارهای گرایشی و کنشی برای مهار هوای نفس مؤثر است. اما اینکه راه‌های بینشی چه تأثیری در مقابله با تمایلات نفسانی داشته و چه مصادیقی دارد، سؤالی است که این مقاله درصدد پاسخ به آن است. بنابراین، تبیین راه‌های بینشی مقابله با هوای نفس از دیدگاه علامه مصباح یزدی، هدف این مقاله است که به روش توصیفی - تحلیلی و با گردآوری، تنظیم و تحلیل آثار اخلاقی علامه مصباح یزدی، به نگارش درآمده است. نتایج تحقیق حاکی از این است که اولین گام در مقابله با هوای نفس، غفلت‌زدایی است که با کمک راه‌های بینشی حاصل می‌گردد. منظور از راه‌های بینشی، صرفاً افزودن بینش‌های جدید نیست، بلکه تأکید عمده بر یادآوری و مرور بینش‌های صحیح در ذهن می‌باشد، به گونه‌ای که حضوری تأثیرگذار داشته باشند. بینش‌افزایی و یادآوری بینش‌ها، عمدتاً از راه تفکر و ذکر حاصل می‌شوند.

کلیدواژه‌ها: هوای نفس، بینش، راه‌های بینشی، مصباح یزدی

مقدمه

سه عامل عمده سقوط انسان و مانع این حرکت، هوای نفس، دنیا و شیطان می‌باشد که مهم‌ترین عامل از میان این سه عامل، بلکه ریشه همه آنها، هوای نفس است. دانش اخلاق، بر این اساس بنیان نهاده شده است تا راه مبارزه با هوای نفس و پیروزی بر آن را به انسان، نشان دهد. علامه مصباح یزدی،^۱ از جمله اندیشمندان صاحب‌نظر در زمینه اخلاق اسلامی است که در آثار متعدد خود، به صورت پراکنده به بررسی راه‌های مقابله با هوای نفس پرداخته‌اند. با توجه به آثار ایشان، انسان دارای سه حوزه بینش، گرایش و رفتار می‌باشد و برای کنترل هوای نفس، لازم است به مدیریت این سه حوزه همت گمارد. از دیدگاه ایشان، اولین گام در مسیر مبارزه با هوای نفس، مدیریت بینش‌هاست. سؤال این پژوهش این است که راه‌های بینشی مقابله با هوای نفس، از دیدگاه علامه مصباح^۲ چیست؟ در این پژوهش، تلاش می‌شود تا دیدگاه ایشان درباره راه‌های بینشی مقابله با هوای نفس جمع‌آوری و در قالب طرحی نظام یافته ارائه گردد. روش داده‌پردازی (تجزیه و تحلیل اطلاعات)، توصیفی-تحلیلی می‌باشد. همچنین، روش گردآوری اطلاعات در این تحقیق، روش اسنادی می‌باشد. بدین منظور، از پایگاه‌های اطلاع‌رسانی، به‌ویژه پایگاه اطلاع‌رسانی آثار علامه مصباح^۳ استفاده شده است. در آغاز، دورنمایی از برخی مباحث، متناسب با هوای نفس که در کتب ایشان مطرح شده، یا در آثار ناظر بر دیدگاه اخلاقی ایشان مطرح شده است، نقل می‌شود.

کتاب *فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی* تألیف محمود فتحعلی (و دیگران)، زیر نظر استاد مصباح یزدی^۴، به ذکر روش‌های تعلیم و تربیت اسلامی پرداخته که در زمینه راه‌های مقابله با هوای نفس، به‌ویژه راه‌های شناختی مفید است. در کتاب *اخلاق در قرآن* به عوامل سقوط انسان، و از جمله هوای نفس اشاره می‌کنند. از نظر ایشان، هوای نفس همان کشش‌ها و میل‌های غریزی و گرایش‌های نفسانی است که در همه انسان‌ها وجود دارد. همچنین اذعان می‌کنند که از راه زدودن غفلت و برافروختن شعله شناخت، به‌طوری که بتوان انگیزه‌ها را تقویت کرده و به عمل منتهی کرد، می‌توان با نفس به مبارزه پرداخت.

علامه در کتاب *یاد او*، نیز، به اهمیت ذکر خدا، دلایل آن و نیز راه کارهای گسترش و تقویت ذکر و یاد خداوند می‌پردازند. این کتاب نیز در زمینه راه‌های مقابله با هوای نفس و به‌طور خاص مدیریت بینش‌ها به وسیله ذکر و یادآوری بینش‌ها، مفید می‌باشد.

در کتاب *بر درگاه دوست* مسائل عشق و محبت، انس و ذکر را تشریح می‌کنند. این کتاب نیز در تحلیل رابطه شناخت‌ها و گرایش‌ها با هدف مقابله با هوای نفس و نیز در زمینه راه‌های بینشی مقابله با آن مفید است.

دو کتاب *خودشناسی برای خودسازی* و *به سوی خودسازی*، در زمینه تحلیل حقیقت هوای نفس و راه‌های بینشی مقابله با هوای نفس و ارتباط بعد شناختی، با بعد گرایشی و رفتاری، برطبق فرایند شکل‌گیری اراده در انسان (بینش، گرایش و رفتار) به ما کمک می‌کند.

نتیجه اینکه با توجه به اهمیت مبارزه با هوای نفس و نیز از آنجاکه از پیشینه فوق مشخص است، منبعی که به‌طور مستقل به مسئله راه‌های بینشی مقابله با هوای نفس از دیدگاه علامه مصباح یزدی پرداخته باشد، وجود ندارد. به همین دلیل نیاز به جمع‌آوری، تحلیل و ارائه به‌صورت منظم و بر طبق میانی و نظام فکری ایشان احساس می‌شود.

مفاهیم

هوای نفس

منظور از «هوای نفس» در دانش اخلاق اسلامی، همان خواهش‌های شخص انسان و دل او بدون محاسبه و تفکر نسبت به عواقب اخروی می‌باشد (مصباح یزدی، ۱۳۹۸ الف، ج ۱، ص ۱۸۵).

راه‌های بینشی

منظور از «بینش» در این تحقیق، تنها شناخت حصولی است و منظور از راه‌های بینشی، مجموعه روش‌ها، راه‌کارها و دستورالعمل‌هایی است که ما را به اهداف مطلوب در حوزه بینش در جهت مقابله با هوای نفس، برسانند (فتحعلی و دیگران، ۱۳۹۰، ص ۴۵۰).

راه‌های بینش‌افزایی در مقابله با هوای نفس

راه‌های بینشی مقابله با هوای نفس، که از آثار علمی علامه مصباح، اقتباس شده است، به‌طور کلی عبارتند از: بینش‌افزایی، و یادآوری بینش‌ها. در این نوشته، ابتدا توضیح مختصری درباره هر کدام از این راه‌ها، ارائه کرده، سپس شرایط اثرگذاری و آنگاه راه‌کارهای نهادینه کردن و مصداق‌های هر کدام از این راه‌ها، ذکر می‌گردد.

چیستی بینش‌افزایی

جهل، یکی از عناصری است که زمینه انحراف انسان را فراهم می‌آورد. جهل با بینش‌افزایی قابل درمان است. ممکن است از انسان رفتاری ناشایست صادر شود، به این دلیل که او نسبت به ناپسندی آن اطلاع کافی نداشته است، یا اینکه کاری ناپسند نباشد، اما از مقدمات کار ناپسند باشد؛ به این معنا به تدریج، انسان را به رفتاری غیراخلاقی می‌کشاند، یا اینکه زمینه رفتار غیراخلاقی را فراهم می‌کند. در اینجا با اعطای بینش، او را نسبت به ناپسندی آن آگاه می‌کنیم؛ و چگونگی پیشگیری از افتادن در دام هوای نفس و شیطان را به او می‌آموزیم. همچنین، در بینش‌افزایی راه‌های توبه از گناه و بازگشت را نیز به او آموزش خواهیم داد. بنابراین، همان‌گونه که پزشک بدن و یا خود انسان، به قدر امکان باید آشنایی عمومی با بدن، داشته باشد، و نشانه‌های بیماری و سلامت، روش‌های پیشگیری، روش‌های درمان، داروهایی که برای پیشگیری و یا درمان مفید است، آموزش‌هایی را ارائه نماید یا بیاموزد، پزشک روح و خود انسان بیمار نیز در حد مقدور، همین وظایف را نسبت به خود یا سایر انسان‌ها به عهده دارند (جان بزرگی و دیگران، ۱۳۹۷، ص ۲۴ و ۲۷۶). بنابراین، مراد از راه‌های بینش‌افزایی، دستورالعمل‌ها،

روش‌ها و راهکارهایی هستند که بینش‌ها و شناخت‌هایی حصولی نسبت به مبدأ، مقصد و راه رسیدن به مقصد، به‌منظور تأثیر در گرایش‌ها و رفتارهای انسان، می‌بخشند.

شرایط اثرگذاری بینش‌افزایی در مقابله با هوای نفس

بینش‌افزایی نسبت به بینش‌های صحیح، به‌ویژه معارف اعتقادی، عمدتاً به‌وسیله تفکر به‌دست می‌آید؛ زیرا غیر از معارف بدیهی، هیچ معرفت دیگری خود به خود، برای انسان حاصل نمی‌شود. مباحث عقیدتی، از جمله اعتقاد به خدا و آخرت و صفات و افعال خدا نیز از جمله معارف بدیهی نیستند. پس تنها راه چاره، تفکر و تعقل است. به‌دلیل همین تأثیر مهم و سرنوشت‌ساز تفکر در زندگی انسان است که در روایات اسلامی، یک ساعت فکر کردن از یک سال عبادت و حتی طبق برخی نقل‌ها، از شصت سال عبادت برتر دانسته شده است (مصباح یزدی، ۱۳۹۸، ص ۱۵۴). در *بحارالانوار* از پیامبر اسلام ﷺ نقل است که فرمودند: «فِكْرَةُ سَاعَةٍ خَيْرٌ مِنْ عِبَادَةِ سَنَةٍ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۸، ص ۳۲۶).

برای اینکه تفکر، به بینشی صحیح بینجامد و در نتیجه، در راستای مقابله با هوای نفس مؤثر باشد، شرایطی را باید دارا باشد که مهم‌ترین آنها عبارتند از:

- بدون پیش‌داوری باشد؛ زیرا ممکن است گرایش‌های انسان بر بینش‌های او تأثیر بگذارد؛ به همین دلیل تا حدودی تزکیه قبل از تفکر، ضروری است (مصباح، ۱۳۹۴، ص ۱۱۰ - ۱۱۳).

- بر طبق مقدمات برهانی باشد؛ نه با تکیه بر امور ظنی (همو، ۱۳۹۸ الف، ج ۱، ص ۲۷۵ و ۲۷۶) و حسی (همان، ص ۲۸۷).

- مداوم و پیوسته باشد؛ زیرا هر لحظه ممکن است شبهه‌ای عقاید انسان را تهدید کند (همو، ۱۳۹۸، ص ۱۶۴).

مصداق بینش‌افزایی

بینش‌افزایی نسبت به خدا

خداشناسی حصولی، به معنی عام کلمه شامل تصدیق به اصل وجود خدای متعال و صفت توحید و سایر اسماء و صفات و افعال الهی است. از جهتی حتی هدایت به‌وسیله انبیا و حساب و پاداش و شامل کیفی در جهان آخرت است که در زمره افعال الهی به‌شمار می‌روند، و همه آنها در حوزه خداشناسی قرار می‌گیرند (همو، ۱۳۹۸ الف، ص ۲۴۵). یکی از مسائلی که شناخت آن بسیار در خداشناسی مهم است، شناخت درست صفات و اسمای اوست. مسائلی مانند توبه‌پذیری خدا و اینکه خداوند بیش از آنکه تصور می‌کنیم، بخشنده و مهربان است، موجب جلوگیری از گناهان می‌شود، چراکه بسیاری اوقات، در منجلااب گناهی خاص، غرق می‌شویم؛ به این خاطر که عمق گذشت و بخشش خدا را دریافته‌ایم و دیگر ناامید از بخشش او هستیم. شناخت و توجه به صفاتی مانند، اول و آخر، ظاهر و باطن بودن خداوند، احساس حضور دائم خداوند را به انسان القا می‌کند که در تربیت انسان و مقابله با هوای نفس بسیار مفید و

کارساز است (امینی نژاد، ۱۳۹۳، ص ۲۸۱ و ۲۸۲). همچنین، شناخت و توجه به صفت منعم بودن خداوند، موجب ایجاد و تقویت محبت می‌گردد؛ این محبت می‌تواند انسان را در غلبه بر هواهای نفسانی یاری دهد؛ چراکه انسان بنده احسان است و محبت نیرومندترین انگیزه کار شایسته و ترک گناهان است (مصباح، پیشین، ص ۱۴۸ - ۱۶۸).

بینش‌افزایی نسبت به معاد

در نخستین گام بر ما لازم است که بینش خویش را نسبت به دنیا و آخرت تصحیح کنیم و دریابیم که زندگی انسان منحصر به زندگی دنیا نیست، بلکه در ورای آن، یک زندگی جاودانه برای انسان وجود دارد. در دومین گام، رابطه واقعی میان دنیا و آخرت را کشف کنیم؛ به این صورت که آن دو را باید با هم مقایسه کرده، هر یک را در این مقایسه با دقت ارزیابی کنیم تا دریابیم که رابطه دنیا با آخرت رابطه راه و مقصد است (همان، ص ۱۹۹). حال که این بینش صحیح نسبت به دنیا حاصل شد؛ یعنی، دنیا معبر و راه‌گذر به حساب آمد، نه مقصد اصلی و هدف نهایی، در عمل نیز لازم است با آن، این‌گونه برخورد کنیم؛ یعنی باید وسایل زندگی و لوازمی که برای وصول به کمال لازم است، مانند غذا و لباس و مسکن و دیگر لوازم را فراهم آوریم. اما نکته مهم این‌که آب و غذا، تنها مقدمه است و هدف اصلی، همان آخرت است (همان، ص ۲۰۱).

بینش‌افزایی نسبت به راه و وصول به مقصد

اگر شخصی مبدأ و مقصد را بشناسد، ولی نداند که چگونه می‌توان به آن مقصد دست یافت، ممکن است تمام عمر خود را به خطا رود و هنگامی متوجه شود که دیگر دیر شده است. انسان باید اعمال نیک و اعمال بد را بشناسد (همو، ۱۳۹۴، ص ۱۲۶).

بینش‌افزایی نسبت به ثمرات و نتایج رفتارهای خوب و بد

ریشه همه فعالیت‌های انسان، خوف و رجا است. البته، هدف انسان‌ها و گمشده‌ای که برای یافتن آن تلاش می‌کنند و نیز برداشتی که از خیرات و شرور دارند، با هم به صورت کامل یکسان نیست: شخصی، نعمت‌های دنیوی را هدف زندگی قرار می‌دهد؛ دیگری، نعم بهشتی را و کسانی هم نعمت‌های بالاتر از آنها چون رضوان الهی و قرب و جوار حق را می‌شناسند و برای وصول به آنها تلاش می‌کنند. ولی در اینکه یگانه عامل حرکت انسان برای وصول به هر یک از این سه نوع هدف و رسیدن به این گمشده‌ها، خوف و رجا است؛ تفاوتی میان دارندگان این اهداف مختلف وجود ندارد (همو، ۱۳۹۸، الف، ج ۱، ص ۱۸۹).

بنابراین، برای وادار شدن به کار و تلاش و حرکت، باید بینش‌هایی را کسب کنیم که ترس و امید را در ما برانگیزد. به عنوان نمونه از خویش بپرسیم اگر ایمان بیاوریم، چه ثمراتی دارد و اگر ایمان نیاوریم، چه نتایجی به بار خواهد نشست. این نوع بینش به انسان انگیزه می‌بخشد تا در مرحله انجام رفتارهای شایسته و ترک اعمال ناشایست، بهتر عمل کند (فیروزیان، ۱۳۹۸، ص ۳۱۳).

راه‌های یادآوری بینش‌ها در مقابله با هوای نفس

بی‌شک طبیعت دنیا غفلت‌زا است و نفس ارتباط با امور مادی و اشتغال به مسایل دنیوی، موجب گرایش به عالم فانی و روی‌گردانی از عالم باقی است. این امر ضرورت و اهمیت ذکر را نشان می‌دهد. هنگامی که دل انسان به عوامل مادی مشغول گشت، زمینه محروم گشتن آن از حیات معنوی فراهم می‌گردد؛ زیرا آنچه موجب حیات دل انسان و بقای آن می‌شود، به عبارت دیگر، غذای روح و دل انسان است، یاد و ذکر مداوم خداوند است. از این‌رو، تحصیل شناخت و بینش به‌تنهایی کافی نیست، بلکه برای تأثیر عمیق، نیازمند تکرار بینش‌ها در ذهن هستیم تا آگاهی ما همیشه پویا و تأثیرگذار باشد. از آنجاکه یادآوری بینش‌ها، در قالب ذکر صورت می‌گیرد به همین دلیل، به بحث ذکر بیشتر می‌پردازیم.

مراد از راه‌های «یادآوری بینش‌ها»، دستورالعمل‌ها، روش‌ها و راه‌کارهایی هستند که در تکرار و یادآوری دوباره بینش‌ها و شناخت‌های حصولی نسبت به مبدأ، مقصد و راه رسیدن به مقصد، به‌منظور مقابله با هوای نفس یاریگر هستند.

شرایط اثرگذاری ذکر در مقابله با هوای نفس

در قرآن، روایات و سفارش‌های اولیای دین بر کمیّت ذکر تأکید شده است. حتی سفارش شده که ما در نماز تنها به اذکار واجب بسنده نکنیم و سعی کنیم اذکار مستحبی فراوانی که وارد شده و نیز تعقیبات و تسبیحات فاطمه زهرا (ع) را نیز بگوییم. بی‌تردید اگر ذکر مکرر خداوند اثر سازنده در روح انسان نمی‌داشت و موجب تعالی انسان و رسیدن به مراحل عالی توجه به خداوند نمی‌گشت، مورد سفارش و تأکید قرار نمی‌گرفت. از جمله آیاتی که ناظر به کمیّت ذکر است و خداوند در آن، به فراوانی ذکر سفارش کرده است، می‌توان به این آیه اشاره کرد: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا» (احزاب، ۴۱)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خدا را یاد کنید، یادی بسیار (مصباح، ۱۳۸۲، ص ۳۵).

توجهات دل انسان یکسان نیست؛ گاهی، توجه سطحی است و گاهی عمیق، و گاه آنچنان عمق و شدت می‌یابد که انسان به هنگام توجه به کسی، کاملاً از امور پیرامون خویش غافل و بی‌خبر می‌شود (همان). توجه به کیفیت ذکر از این جهت است که ارزش واقعی هر کاری، در گرو کیفیت آن است و عمل به ظاهر کوچک، اما با کیفیتی عالی بهتر است از عمل به ظاهر بزرگی که از کیفیت نازلی برخوردار باشد (همان، ص ۳۴).

برای ارتقای کیفیت ذکر نیز رعایت شرایطی لازم است که به مهم‌ترین آنها اشاره می‌شود:

اشتیاق و اقبال روح

در راستای دستیابی به شوق و نشاط روحی برای ادای ذکر، باید اوقاتی به ذکر و عبادت بپردازیم که از نشاط کافی برخوردار باشیم و آمادگی بیشتری برای عبادت داشته باشیم و بدنمان در حالت اعتدال باشد. به‌عنوان نمونه، هنگام سیری و گرسنگی مفرط، همچنین هنگام خستگی، که نشاط و آرامش کافی نداریم، زمان مناسبی برای عبادت و

ذکر خدا نیست. در طول روز که نوعاً انسان به فعالیت‌های روزانه و انجام وظایف خود اشتغال دارد، آمادگی کافی برای عبادت ندارد. هنگام استراحت بعد از ظهر و نیز پس از پایان یافتن فعالیت روزانه و مغرب، به‌خصوص نزدیک اذان صبح و بین‌الطوعین، فرصت مناسبی برای پرداختن به عبادت و ذکر است. انتخاب محل خلوت نیز در تقویت حضور قلب به هنگام عبادت و ذکر مؤثر است (همان، ص ۹۶). اگرچه در برخی از روایات، بر پرداختن به ذکر خدا در خلوت و تنهایی تأکید و توصیه شده است و علمای اخلاق نیز بر آن تأکید دارند. اما این توصیه، همیشگی نیست، بلکه در مواردی نیز تشکیل اجتماعات برای انجام شعایر و برخی عبادات، موجب تشویق و ترغیب دیگران و دعوت به خیر می‌گردد. به همین دلیل در برخی موارد توصیه به شرکت در اجتماع، در راستای تحقق ذکر و یاد خداست بلکه مصداق یاد خدا است (همان، ص ۱۰۳ و ۱۰۴).

تطبیق اعمال و رفتار با معنا و مقام ذکر

مقام ذکر و درک محضر خداوند، ایجاب می‌کند که به هنگام ذکر و مناجات، توجه انسان فقط به خداوند متعال معطوف گردد. انصراف دل از خداوند و نداشتن حضور قلب به هنگام عبادت و مناجات، بی‌ادبی به محضر پروردگار است. از این رو، اگر کسی به‌عکس رفتار کند و در عمل، همه چیز را بر خدا مقدم بدارد، گفتن «الله اکبر» نتیجه‌ای در کمال و ترقی روح او نخواهد داشت (همان، ص ۵۲ و ۵۳).

تنها خدا را از خداوند خواستن و غیر او را نخواستن. درک مقام خداوند و عظمت بی‌انتهای او و نیز رعایت ادب حضور ایجاب می‌کند که بنده از خدا جز او نخواهد. در این صورت، ذکر و عبادت در زمره عبادت و ذکر احرار و احباب قرار می‌گیرد و حاکی از معرفت و همتی بلند است. دون همتانند که در محضر محبوب، اغیار را از او می‌طلبند! از او چیزی را می‌خواهند که در مقایسه با مقام معشوق، ذره‌ای بسیار ناچیز به‌شمار می‌آید (همان، ص ۵۴).

توجه به هدف غایی ذکر

ذکر خداوند، باید عامل به فعلیت رساندن استعدادهای روح انسان و نیل به مقامات ملکوتی تلقی شود، نه عاملی صرف برای تسکین روان در برابر جهالت‌ها و نابه‌کاری‌ها یا وسیله‌ای برای رسیدن به خواسته‌های مادی و دنیوی، یا تنها برای زدودن ملالت یکنواختی زندگی و مقابله با اضطراب و ناکامی (همان، ص ۵۴ - ۵۵).

مصداق یادآوری بینش‌ها

بزرگ‌ترین و اولین مانع حرکت تکاملی انسان «غفلت» است. برای خروج از غفلت از راه ذکر (یادآوری بینش‌ها)، توجه به چند محور لازم است. توجه به مبدأ، توجه به معاد و توجه به مسیر بین مبدأ و معاد. در میان این عوامل، آنچه نقش محوری و اساسی دارد، همان توجه به مبدأ است و دو توجه دیگر، درواقع از لوازم آن هستند. در ادامه، مصداقی از ذکر و توجه را به تفصیل، بیان می‌کنیم:

یاد خدا

یکی از تقسیماتی که می‌توان برای ذکر و یاد خدا برشمرد، تقسیم آن به «ذکر صریح» و «ذکر ضمنی» است. گاهی قصد و غرض انسان صرفاً این است که به خدا توجه کند و غرض دیگری ندارد. در اینجا با گفتن اذکاری مثل «یا الله»، «یا رحمان»، «یا غفار» و نظایر آنها، یا بدون لفظ و از طریق توجه قلبی، خود را متوجه ذات اقدس حق می‌کند. منظور از «ذکر صریح»، این چنین ذکری است. اما گاهی غرض اصلی و اولی مثلاً دعا خواندن یا تلاوت قرآن است، ولی طبیعتاً با خواندن دعا و قرآن، ذکر و یاد خدا نیز حاصل می‌شود. چنین ذکری را «ذکر ضمنی» می‌نامیم. از مصادیق دیگر «ذکر ضمنی»، یاد اولیای خدا و نیز توسل به آنان است؛ زیرا هنگامی که ما به حضرات معصومین علیهم‌السلام و حتی سادات توجه پیدا می‌کنیم، به ساحت ربوبی نیز توجه می‌یابیم (همان، ص ۴۳ و ۴۴).

یکی از بهترین و اساسی‌ترین راه‌کارها برای خروج از غفلت و یاد خدا، نماز است. از این رو، خداوند دربارهٔ نقش حیاتی و اساسی آن در یادکرد خود می‌فرماید: «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» (طه: ۱۴)؛ و به یاد من نماز برپا دار. شاید از این آیه، بتوان استفاده کرد که یکی از حکمت‌های تشریح نماز این است که انسان به وسیلهٔ آن، به یاد خداوند بیفتد و اگر خداوند نماز را واجب نمی‌کرد، چه بسا روزها می‌گذشت و ما به یاد خدا نمی‌افتادیم و او را فراموش می‌کردیم (همو، ۱۳۹۳، ج ۲، ص ۲۷۹).

یکی دیگر از عوامل توجه، «قرآن» است. از نام‌های قرآن، «ذکر» و «تذکره» نیز می‌باشد. بنابراین، یکی از راه‌های جلوگیری از غفلت این است که در زندگی خود برنامه‌ای برای انس با قرآن داشته باشیم. البته شرط این کار، این است که هنگام تلاوت قرآن به معنا و مفاد آن توجه داشته باشیم. انس با قرآن، گوش دادن به قرآن و توجه به مفاد و مفاهیم آیات آن، غفلت‌زا و مایهٔ توجه است (مصباح، ۱۳۹۸، ص ۱۴۵ و ۱۴۶).

از جمله چیزهایی که می‌تواند «مذکر» و یاد آورنده خدا برای ما باشد، «زمان» و «مکان» است. از جمله کعبه و خانه خدا انتسابی خاص و شرافتی ویژه دارد. همچنین روز غدیر و شب قدر نیز از ایام‌الله هستند و مذکری برای به یاد آوردن خدا می‌باشند. سر اینکه بر بزرگداشت شعایر مذهبی تأکید شده، همین است که مردم با دیدن آنها به یاد خدا می‌افتند (همان، ص ۱۳۵ و ۱۳۶).

بنابراین، همهٔ این امور به نوعی ذکر خداست؛ زیرا انسان را به یاد خدا می‌اندازد. برای مقابله با هوای نفس، یاد خدا درواقع آگاهی‌های متناسب با ساحت الهی و مفاهیم مرتبط را بازسازی و یادآوری می‌کند که این مفاهیم در زنده نگه داشتن بینش‌ها، بسیار راه‌گشاست. بینش‌هایی که از راه معتبر، آموخته شده است و نتایجی که بر اساس تفکر به دست آمده، نیاز به یادآوری و مرور پیوسته در ذهن دارند. هر چه این مرورهای ذهنی بیشتر باشد، توجه انسان نسبت به خداوند متعال بیشتر بوده، تأثیر بیشتری در گرایش‌ها و در نتیجه، رفتارهای اخلاقی انسان خواهد داشت.

اگر انسان توفیق یابد مدتی را به یاد خداوند باشد، انس او به خداوند زیاد شد و در نتیجه، محبتش به خداوند افزایش می‌یابد (مصباح، ۱۳۹۳، ج ۲، ص ۲۷۹ و همو، ۱۳۹۴، ج ۲، ص ۶۲). در این زنجیر، که از یاد خدا شروع گشته و

به انس و سپس محبت می‌انجامد، انسان به جایی می‌رسد که همین محبت، او را به یاد خداوند وادار می‌کند (مصباح، ۱۳۸۲، ص ۱۰۸ و ۱۰۹). از امور دیگری که موجب ایجاد محبت در انسان نسبت به خداوند می‌گردد یاد نعمت‌های الهی است. انسان بنده احسان است. و اگر بداند که شخصی بدون منت به او نعمت‌های فراوان عنایت کرده است، محبت آن شخص در دل انسان جای می‌گیرد. به همین دلیل یاد نعمت‌های الهی از اموری است که در ازدیاد محبت الهی نقش برجسته‌ای دارد.

یاد معاد و مرگ

یاد مرگ و معاد موجب می‌شوند گرایش‌های ما زودتر و بیشتر تحت‌تأثیر قرار گیرد و بر هوای نفس چیره گردیم؛ زیرا این امور موجب می‌شود رغبت ما به دنیا کم و دنیا در نظر ما کوچک گردد و به دنیا دل نبندیم و شیفته آن نشویم (همو، ۱۳۹۲، ص ۱۸۹). علاوه بر اصل مرگ، مجهول بودن زمان مرگ نیز همانند خود مرگ و اعتقاد به مرگ و آخرت، تأثیر برجسته‌ای در تغییر و تصحیح رفتار آدمی دارد. همین معلوم نبودن زمان مردن، موجب می‌شود که یاد مرگ، همیشه در دل انسان حضور داشته باشد (مصباح، ۱۳۹۴ الف، ص ۳۱۰ - ۳۱۴).

برخی رفتارها، از جمله زیارت اهل قبور و شرکت در تشییع و تدفین میت، خواندن آیات و روایات مرتبط با مرگ و قیامت و مانند آن، می‌تواند مذكر و یادآور مرگ و قیامت در ذهن و قلب باشد. به همین دلیل انجام آنها توصیه می‌شود.

نقش قوه خیال در بینش‌افزایی و یادآوری بینش‌ها

کنترل قوه خیال، از راه‌کارهایی است که نقش مؤثری در بینش‌افزایی و یادآوری بینش‌ها دارد؛ زیرا بسیاری از گناهان، از ذهن و خیال انسان نشأت می‌گیرند؛ به این صورت که فکر انجام یک گناه یا لذت آن گناه به ذهن می‌آید. سپس، اگر انسان به آن گناه یا لذت آن توجه کند، ممکن است آن توجه شدیدتر شده و منجر به ایجاد یا تقویت گرایش به آن گناه گردد. از این رو، ممکن است یک خیال و فکر، انسان را دچار شقاوت ابدی کند. به همین دلیل مدیریت قوای خیالی بسیار اهمیت می‌یابد (میرهادی، ۱۳۹۳، ص ۸۶). بنابراین، زنجیره شکل‌گیری رفتار در انسان، از خیال آغاز می‌گردد و سپس، با ایجاد یا تقویت بینش‌ها ادامه می‌یابد، آنگاه گرایش‌ها، به جهتی خاص هدایت می‌گردند و در مرحله آخر، به تغییر یا تقویت رفتارهای خاص می‌انجامد (علیزاده، ۱۳۹۶).

راه‌های مدیریت قوه خیال

کنترل ادراکات حسی

مبادی تمام افعال اختیاری انسان، متشکل از سه اصل مهم «تصور فعل»، «ایجاد شوق» و «فعلیت اراده» است. تصور تمام مبادی اختیاری انسان، از مرتبه خیالی نفس صادر می‌شود. این مرتبه تحت‌تأثیر و تأثر عوامل درونی و

بیرونی مختلفی قرار دارد. همین عوامل، مستقیم یا غیرمستقیم، منشأ صدور افعال اخلاقی می‌شود. کشف و مدیریت این عوامل، ضرورت دارد (مهدی‌پور، ۱۳۹۵، ص ۷۱).

مهم‌ترین عامل مؤثر بر کنترل قوه، کنترل اطلاعات ورودی به ذهن است. این اطلاعات ورودی، به‌وسیله حواس پنج‌گانه، به‌خصوص چشم و گوش به‌دست می‌آید. تأثیر بعضی از ادراکات در برانگیختن گرایش‌ها، رابطه طبیعی با آن گرایش خاص ندارند. این تأثیر، به‌گونه‌ای پنهان است که انسان می‌پندارد برخی از امیال، اتفاقی و بدون سبب برانگیخته می‌شوند و یا در مقام تعلیل آنها، متحیر می‌ماند. راز و سر این رابطه، در تداوی مدرکات و معانی، نهفته است؛ یعنی ذهن انسان به‌گونه‌ای آفریده شده است که تقارن مکرر و ادراک، موجب به‌دلیل آوردن هر یک با توجه به دیگری می‌شود. کشف این روابط، در مقابله با هوای نفس بسیار مهم و کاربردی است؛ زیرا با دقت در آنها معلوم می‌شود که گاهی یک نگاه یا صدا چه تأثیری عجیبی در سرنوشت انسان دارد و چگونه موجب انگیزش میل و اراده‌ای می‌شود که به خوشبختی یا بدبختی شخص می‌انجامد (مصباح، ۱۳۹۴، ص ۱۰۵ و ۱۰۶).

بنابراین، ادراکات حسی، به‌خصوص دیدنی‌ها و شنیدنی‌ها، به‌صورت مستقیم یا به‌شیوه تداوی معانی، نقش مهمی در تخیلات و افکار ما داشته و آثار مهمی در صدور افعال ارادی دارند. در نتیجه یکی از بهترین ابزارهای کنترل قوه خیال، که لازمه پیروزی بر هواهای نفسانی و وساوس شیطانی است، کنترل ادراکات و پیش از آن، کنترل چشم و گوش می‌باشد: «إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا» (اسراء: ۳۶)؛ گوش و چشم و قلب، همه مورد پرسش واقع خواهند شد. از این‌رو، از بهترین راه‌کارهای مدیریت قوه خیال، دیدن افراد صالح و نیکوکار، برگزیدن دوستان شایسته، زیارت مشاهد مشرفه و مکان‌های مقدس است که انسان را به یاد خدا و به یاد بندگان برگزیده خدا و هدف‌های مقدس می‌اندازد (مصباح، ۱۳۹۴، ص ۱۰۷ و ۱۰۸). در مقابل، به‌عنوان نمونه، دوست ناشایست، تماشای مناظر شهوت‌انگیز، برخی موسیقی‌ها که شهوت جنسی را تحریک می‌کند، بذله‌گویی‌ها درباره مسائل جنسی، یا نشستن در جای نامحرم که هنوز حرارتش کاسته نشده است، می‌تواند تخیلات انسان را تحت تأثیر قرار دهد، میل جنسی را تحریک کند و انسان را به گناه بکشاند. همچنین، خواندن برخی رمان‌ها و داستان‌ها با محتوای مسائل جنسی، ممکن است حتی از دیدن و تماشای بسیاری از فیلم‌ها تحریک‌کننده‌تر باشد (همو، ۱۳۸۸، ص ۸۹)؛ زیرا، قوه متخیله انسان را به تصویرسازی و می‌دارد تا آن داستان را به‌صورتی که دوست می‌دارد، خیال کند. در نتیجه، به‌صورت شدیدتری میل جنسی را تحریک می‌نماید.

قطع تعلق و علاقه نسبت به امور دنیوی

روش دیگری که برای کنترل قوه خیال بسیار مفید است، اینکه محبت خود را نسبت به امور دنیایی کاهش دهد. انسان همیشه پرند خیالش بر شاخه‌هایی می‌نشیند که مورد علاقه اوست. اگر حب دنیا در دل انسان

کم‌رنگ شود، و محبت الهی جایگزین گردد، کمتر به خیال‌های فاسد و گناه‌آلود می‌پردازد و مدیریت آن، آسان‌تر اتفاق خواهد افتاد؛ زیرا گرایش‌ها نیز بر بینش‌ها تأثیرگذارند و می‌توانند بینش‌ها را تغییر دهند یا منحرف کنند؛ همان‌گونه که رفتارها نیز بر بینش‌ها و گرایش‌ها و حتی بر دیگر رفتارها، اثر می‌گذارند (مصباح، ۱۳۹۴، ب، ص ۱۱۰-۱۱۳).

نتیجه‌گیری

۱. سه عامل عمده سقوط انسان و مانع سیر، هوای نفس، دنیا و شیطان است. مهم‌ترین عامل از میان این سه عامل، بلکه ریشه همه آنها، هوای نفس است.
۲. هوای نفس، یعنی دلخواه. در نتیجه، پیروی از هوای نفس؛ یعنی پیروی از غرایزی که در ما وجود دارد، بدون اینکه به حکم عقل و حکم شرع نظر داشته باشیم و محرک و انگیزه انسان در رفتارها، خواست دل باشد.
۳. انسان دارای سه حوزه «بینش»، «گرایش» و «رفتار» می‌باشد. بنابراین، برای مدیریت هوای نفس لازم است به مدیریت این سه حوزه همت گماشت.
۴. اولین و مهم‌ترین گام در مقابله با هوای نفس، غفلت‌زدایی است که با بینش‌افزایی، و به‌ویژه زنده نگه داشتن بینش‌های صحیح به دست می‌یابد. بینش‌افزایی عمدتاً به‌وسیله تفکر حاصل می‌شود و یادآوری بینش‌ها، عمدتاً از راه ذکر صورت می‌گیرد.
۵. در روش بینش‌افزایی برای مقابله با هوای نفس، بینش خود را نسبت به مسائلی که مهم‌ترین آنها مبدأ، مقصد و راه رسیدن به مقصد است، تصحیح و تقویت می‌نماییم. از آنجاکه فطرت انسان با بیم و امید سرشته شده، تفکر پیرامون آثار انجام و ترک کارهای بایسته و نبایسته که شامل آثار دنیوی و اخروی آنها می‌گردد، از بهترین موضوعات برای تفکر می‌باشد.
۶. یکی از بهترین راه‌های مقابله با هوای نفس، ایجاد و تقویت انس و محبت به خداوند است و از بهترین راه‌های ایجاد انس و محبت به خداوند، ذکر و یاد اوست.
۷. برخی از مصادیق تفکر عبارت است از: به کار بردن قوه تفکر در آموختن معارف اعتقادی، عبرت‌آموزی، تدبیر در قرآن، تفکر درباره آثار و انجام رفتار نیک و بد. برخی از مصادیق ذکر نیز عبارت است از: نماز، در معرض موعظه قرار دادن نفس خود، معاشرت با دوستان شایسته، دیدن اشخاص صالح یا مطالعه زندگی‌نامه آنان، قرائت قرآن، دعا و مناجات با خداوند؛ و نیز زیارت اهل قبور، معابد، مشاهد و مکان‌هایی که انسان را به یاد خدا می‌اندازد. عمده این دستورالعمل‌ها، به‌منظور بینش‌افزایی نیست بلکه با هدف یادآوری بینش‌ها توصیه می‌گردد؛ زیرا تکرار بینش‌ها تأثیر عمیق و شدیدی بر گرایش‌ها و رفتارهای انسان برجای می‌گذارد.
۸. اطلاعات ورودی، عمدتاً به‌وسیله حواس پنج‌گانه، به‌خصوص چشم و گوش حاصل می‌شود. از این‌رو، از بهترین راه‌ها برای مدیریت قوه خیال، کنترل چشم و گوش است.

منابع

- امینی نژاد، علی، ۱۳۹۳، *آشنایی با مجموعه عرفان اسلامی*، چ سوم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- جان بزرگی، مسعود، و دیگران، ۱۳۹۷، *اصول روان درمانگری و مشاوره با رویکرد اسلامی*، چ دوم، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- علیزاده، مهدی، ۱۳۹۶، «تبیین برهم کنشی عناصر شناختی، هیجانی و ارادی در فرایند تصمیم‌گیری انسان در پرتو آموزه‌های اسلامی»، *انسان پژوهی دینی*، دوره چهاردهم، ش ۳۷، ص ۹۲-۶۷.
- فتحعلی، محمود، و دیگران، ۱۳۹۰، *فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی*، تهران، مدرسه.
- فیروزیان، شبیر، ۱۳۹۸، *مقدمه‌ای بر روان‌شناسی از دیدگاه قرآن؛ براساس آثار آیت‌الله مصباح یزدی*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- مجلسی، محمدباقرین محمدتقی، ۱۴۰۳ق، *بحارالانوار*، جلد ۱۱۱، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- مصباح، محمدتقی، ۱۳۹۸ق، *اخلاق در قرآن*، محمدحسین اسکندری، ۳ جلد، ج ۱، چ دهم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- _____، ۱۳۹۸ق، *به سوی او*، محمدمهدی نادری قمی، چ ششم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- _____، ۱۳۸۷، *به سوی خودسازی (مشکات ۵/۳-۰۲)*، کریم سبحانی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- _____، ۱۳۹۴ق، *بند جاوید*، علی زینتی، ۲ جلد، چ پنجم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- _____، ۱۳۹۲، *پندهای امام صادق*، *به روحیان صادق*، محمدمهدی نادری قمی، چ پنجم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- _____، ۱۳۹۴ق، *خودشناسی برای خودسازی*، چ نوزدهم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- _____، ۱۳۹۴ق، *راهبان کوی دوست*، چ پنجم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- _____، ۱۳۸۸، *رستگاران*، محمدمهدی نادری قمی، چ سوم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- _____، ۱۳۹۳، *سجاده‌های سلوک*، کریم سبحانی، ۲ جلد، چ دوم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- _____، ۱۳۸۲، *یاد او*، کریم سبحانی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- مهدی‌پور، محمدحسن، ۱۳۹۵، *نقش و جایگاه قوه خیال در تهذیب اخلاق*، پایان‌نامه ارشد، قم، دانشگاه معارف اسلامی.
- میرهادی، سیدمهدی و دیگران، ۱۳۹۳، «نقش خیال در تربیت انسان از منظر آیت‌الله جوادی آملی»، *پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی*، ش ۲۳، ص ۷۹-۱۰۱.
- پایگاه اطلاع رسانی آثار حضرت آیت‌الله مصباح یزدی (<http://mesbahyazdi.ir>)
- پایگاه اطلاعات علمی ایران (<https://ganj.irandoc.ac.ir>)
- پایگاه مجلات تخصصی نور (<https://www.noormags.ir>)
- پایگاه مؤسسه لغت‌نامه دهخدا و مرکز بین‌المللی آموزش زبان فارسی دانشگاه تهران؛ دهخدا، علی‌اکبر، ۱۳۷۷، لغت‌نامه، چ دوم، تهران، مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران. (<http://dehkhoda.ut.ac.ir>).