

## مقدمه

خداوند سبحان انسان را از کمترین موجود آفرید و به سوی ملکوت اعلی سیر داد. از فرشتگانی سراپا مطیع محض، بالاتر برد و به خود نزدیکتر کرد و برای خلقتی این چنین، خود را ستود که: «فتبارک الله احسن الخالقین» (مؤمنون: ۱۴)؛ آفرین‌یاد بر خدا که بهترین آفرینندگان است. و در نهاد بشر ویژگی‌هایی به ودیعه گذاشت که شایسته جایگاه خلیفه‌اللهی شود.

یکی از ویژگی‌های خاص انسان، خودکنترلی است که در واقع نوعی مدیریت بر خویش است. با تقویت این ویژگی انسان می‌تواند بر خویشتن خویش لگام زند و از انحرافات و اشتباهات و جرایم دوری کند. در معاشرت صحیح آن را به کار بندد و بدین ترتیب، به سوی کمال انسانی رهنمون شود. بنا بر آموزه‌های دینی، کنترل نفس گناه یا ترک گناه و معصیت، و گاه با انجام دادن واجبات دینی میسر می‌شود که ثمره این کنترل تقواست. گاه نیز مبارزه با خود در برابر ناملایمات نفسانی، سختی‌ها و مشکلات زندگی است، یا در همزیستی اجتماعی صورت می‌گیرد که نتیجه آن «کظم غیظ» است و صبر و حلم را در پی دارد.

در اهمیت این موضوع همین بس که در قرآن کریم چند مرتبه به آن قسم خورده است: «وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا» (شمس: ۱۱-۷)؛ سوگند به نفس و آن‌کس که آن را درست کرد، سپس پلیدکاری و پرهیزگاری‌اش را به آن الهام کرد، که هرکس آن را پاک گردانید، قطعاً رستگار شد و هر که آلوده‌اش ساخت، قطعاً در باخت.

خودکنترلی در روان‌شناسی با تعابیری مانند کنترل شخصی، منبع کنترل درونی، وجدان و کنترل نفس تبیین می‌شود. گوردون آلپورت (۱۹۶۷م) از نظریه‌پردازان شخصیت، یکی از ویژگی‌های شخصیت بالنده را توانایی کنترل شخصی می‌داند. (شعاری‌نژاد، ۱۳۸۵، ص ۴۲۵) از دید او: شخصیت سالم چند ویژگی دارد که عمده‌ترین آنها پذیرفتن خود است. شخصیت‌های سالم می‌توانند همه جنبه‌های هستی، از جمله نقاط ضعف و کاستی‌های خود را بپذیرند و بدون اهمیت به آنها، به تلاششان ادامه دهند؛ البته می‌بایست این نقاط ضعف را در جهت پیشرفتشان تقویت کنند (شولتز، ۱۳۸۸، ص ۲۱). کارل راجرز (۱۹۸۷م) می‌گوید: «همین‌طور که خود پدیدار می‌گردد، گرایش تحقق خود، (خود را از قوه به فعل رساندن) نمایان می‌گردد. این همان هدفی است که غالباً اشخاص سالم بدان دست می‌یابند. در انسان سالمی که به تحقق خود می‌پردازد، الگوی منسجمی ظاهر می‌گردد» (همان، ص ۴۳-۴۴). به اعتقاد راجرز هرچه انسان از سلامت روان بیشتری برخوردار باشد، آزادانه‌تر عمل و انتخاب می‌کند (همان، ص ۵۲). /ریک فروم (۱۹۸۰م) روان‌شناس دیگری است که در تبیین خودکنترلی

## بررسی عوامل ضعف خودکنترلی از منظر قرآن کریم

سمیه درساوی\* / علی‌نقی فقهی\*\*

### چکیده

این مقاله به بررسی و شناسایی عوامل ضعف خودکنترلی از دیدگاه قرآن کریم می‌پردازد. روش تحقیق، توصیف و تحلیل آیات قرآن کریم، درباره خودکنترلی است. از یافته‌های این پژوهش تقسیم عوامل ضعف خودکنترلی به مستقیم و غیرمستقیم است. در قرآن بر عواملی مانند پیروی از هوای نفس، غفلت از خود، کبر و غرور، خودستایی، وابستگی به دنیا و وسوسه شیطان، به‌مثابه عوامل مستقیم ضعف خودکنترلی در انسان، تأکید شده است. همچنین ضعف نفس و اراده از عوامل غیرمستقیم است که برای زدودن عوامل غیرمستقیم نیز باید نخست به تقویت نفس و اراده پرداخت. در این مقاله برای هریک از عوامل راهکاری نیز عرضه شده است.

کلید واژه‌ها: خودکنترلی، عوامل مستقیم و غیرمستقیم، ضعف نفس.

به طور قطع به دستور عملی جامع و کامل نیازمند است که بهترین الگو در این زمینه با تأسی از آیات قرآن کریم به دست می‌آید. در این پژوهش برآنیم مدیریت انسان بر نفسش را از دیدگاه آیات قرآن کریم بررسی کنیم، سپس عواملی را بیان کنیم که سبب ضعف آن می‌شود. هرگاه عوامل ضعف خودکنترلی مشخص شود، از آثار آن نیز می‌توان پیشگیری کرد. از جمله مهم‌ترین این عوامل که شاید سرآغاز دیگر گناهان باشد، این موارد است: حسد، غیبت، دروغ، بخل و حقد و کینه‌توزی.

### خودکنترلی در اصطلاح

خودکنترلی در علوم گوناگون، اصطلاحی علمی است؛ از این رو، در تعریف آن، ناگزیر علوم مختلف را بررسی می‌کنیم.

در روان‌شناسی تعریف «خود» چنین آمده است: «مجموعه ویژگی‌های فردی است که تفاوت فرد از دیگران یا شباهت او به دیگران را بیان می‌کند» (همان، ص ۲۴). خودکنترلی توانایی پیروی از درخواست معقول، تعدیل رفتار مطابق با موقعیت، به تأخیر انداختن ارضای یک خواسته در چارچوب پذیرفته‌شده اجتماعی، بدون مداخله و هدایت مستقیم فردی دیگر تعریف شده است. اساس خودکنترلی توانایی فرد در کنترل ارادی فرایندهای درونی و برون‌دادهای رفتاری است (قدیری، ۱۳۸۹).

در جامعه‌شناسی «خود» عبارت است از تجربه آگاهانه فرد از هویت شخصی و بارز که از همه اشیاء و مردم دیگر متفاوت است (کافی، ۱۳۸۵، ص ۸۷). در این علم از خودکنترلی به کنترل خویشتن تعبیر شده و در تبیین آن آمده است: «کنترل رفتار، عمل و اندیشه خود توسط فردی آگاه و مختار، کنترل خویشتن و احراز توان آن لازمه تحقیق آزادی است و خود از بلوغ ذهنی منبعث می‌شود. کنترل خویشتن در مواردی به منظور اجتناب از آلام ناشی از لذت کنونی صورت می‌گیرد، ولی در مواردی دیگر در راه تصعید و ارتقای انسان به سوی مراحل برین تحقیق می‌پذیرد» (ساروخانی، ۱۳۷۶، ج ۲، ص ۷۱۷).

«خود» در علم مدیریت: «عموماً به مجموعه وجودی یا فردیت شخص برمی‌گردد» (دوبرین، ۱۳۸۸، ص ۸۸). خودکنترلی حالتی است در درون فرد که او را به انجام دادن وظایف متمایل می‌سازد؛ بدون آنکه عامل خارجی بر او نظارت داشته باشد (الوانی، ۱۳۸۵، ص ۱۳۴)؛ به عبارت دیگر، خودکنترلی مراقبتی درونی است که براساس آن وظایف محول‌شده انجام و رفتارهای ناهنجار و غیرقانونی ترک می‌شود. در این دیدگاه خودکنترلی فرایندی است که براساس آن، افراد بدون اجبار و تهدید و تطمیع،

می‌گوید: «انسان سالم با زایاندن همه استعدادهای بالقوه خود، با تبدیل به آنچه در توانایی‌اش است و با تحقق بخشیدن به همه قابلیت‌ها و توانایی‌های خود را می‌آفریند» (همان، ۷۱-۷۴). کارل یونگ (۱۹۶م) یکی از شروط تحقق «خود» را تحصیل شناخت عینی درباره خود می‌داند و می‌نویسد تا نخست ماهیت «خود» را به طور کامل شناسیم فعلیت «خود» امکان‌پذیر نیست (همان، ص ۱۳۶). *آبراهام مزلو* (۱۹۷۰م) می‌گوید: «تا انسان به خود احترام (آقابخشی و افشاری‌راد، ۱۳۷۹، ص ۵۲۹) نگذارد احساس ایمنی و درونی و اعتماد به خود پیدا نمی‌کند؛ در این صورت در مقابله با زندگی احساس حقارت و دل‌سردی و ناتوانی می‌کند. برای دستیابی به احساس احترام به خود راستین، باید خود را خوب بشناسیم و بتوانیم فضایل و نقاط ضعفمان را به طور عینی تشخیص دهیم» (همان، ص ۹۴-۹۵). فریتس پرلز (۱۹۷۰م) بر آن است که اشخاص سالم می‌توانند مسئولیت زندگی خویش را بپذیرند؛ می‌دانند که فقط خودشان مسئول حاصل زندگی یا هر آنچه می‌گویند و می‌کنند و می‌اندیشند، هستند (همان، ص ۱۹۳). و نیز می‌گوید: «هر ارگانیسمی برای حفظ تعادل، همواره به تعامل با محیط و خودتنظیمی نیاز دارد» (همان، ص ۶۹) که مفهوم تحقق «خود» و آگاهی از «خود» به این خودتنظیمی کمک می‌کند تا انسان روان سالمی داشته باشد. همچنین او می‌گوید برای تحقق «خود» نخست باید همه ابعاد «خویش» را شناخت (همان، ص ۱۴۱) که کمال‌گرایی در این مفهوم متجلی می‌شود و مهم‌ترین ملاک سلامت روانی است (همان، ص ۷۶). به نظر *اریکسون* (۱۹۹۴م) نیز توان کنترل خویشتن و احساس اینکه انسان می‌تواند خویشتن را کنترل کند یکی از ویژگی‌های شخصیت سالم است (لان‌دین، ۱۳۷۸، ص ۳۰۶). *جولیان راتر* (۱۹۱۶م) نیز منبع کنترل را به دو گونه منبع کنترل درونی و منبع کنترل بیرونی تقسیم کرده است (کلینکه، ۱۳۸۶، ص ۱۰۴؛ شولتز، ۱۳۷۸، ص ۳۸۹؛ سیف، ۱۳۸۴، ص ۳۶۲).

منبع کنترل عبارت است از پاسخی که شخص، کم‌وبیش به صورت آگاهانه، به این پرسش می‌دهد که چه کسی سرنوشت مرا تعیین می‌کند؟ (صفاری‌نیا، ۱۳۸۹، ص ۳۲) افرادی که منبع کنترل درونی دارند، فکر می‌کنند که مسئول زندگی خودشان‌اند و بر اساس آن عمل می‌کنند. پژوهش *راتر* نشان داد که این افراد از نظر جسمی و روانی سالم‌تر از افراد دیگرند (برکویتز، ۱۳۷۲، ص ۱۰۲؛ کریمی، ۱۳۸۲، ص ۱۰۲). کسی که منبع کنترل درونی دارد، معتقد است آنچه بر سرش می‌آید، مثبت یا منفی، ناشی از رفتارش است؛ اما کسی که منبع کنترل بیرونی دارد، عامل‌های بیرونی را و نه کارهای شخصی خود را دخیل می‌داند (صفاری‌نیا، ۱۳۸۹، ص ۳۲).

بنابراین انسان با مدیریت بر غرایز و نفس خود می‌تواند به این مهم دست یابد؛ اما در این راه

به وظایف سازمانی خود تعهد نشان می‌دهند و از بیشترین توانشان در جهت پیشبرد اهداف سازمان استفاده می‌کنند (زارع، ۱۳۸۴).

### مفهوم خودکنترلی از نگاه قرآن

ارزش انسان به نفس اوست. نفس انسان مراتبی دارد که می‌تواند انسان را به ذلت و پستی بکشاند یا او را به درجات اعلی نزدیک کند. یکی از عواملی که نفس، با آن خود را به مقامات بالا می‌رساند، خودکنترلی است که در این فرایند انسان می‌تواند با تکیه بر نفس خویش و بدون عاملی دیگر اعضا و جوارح خود را کنترل کند.

بحث از خودکنترلی، انتزاعی است که از رفتار و منش افراد گرفته می‌شود. خودکنترلی همان خویشن‌داری است که قرآن کریم از آن به تقوا تعبیر می‌کند. و کرامت انسان در نزد خداوند، براساس آن سنجیده می‌شود: «إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ» (حجرات: ۱۳) یکی از مهم‌ترین ثمرات خودکنترلی تقواست و اثر این دو بر یکدیگر مستقیم بوده، زیادت یکی تقویت دیگری را در پی دارد. این مراتب در افراد شدت و ضعف دارد، بعضی افراد درجات بالا و گروهی دیگر درجات کمتری دارند. گاه انسان دچار سستی است و نیاز به محرکی دارد که او را به سمت جلو حرکت دهد؛ ولی توجه به این نکته ضروری است تا انسان اراده نکند، نیرویی نخواهد توانست برای او کاری انجام دهد، حتی خداوند؛ زیرا خداوند فرمود: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ» (رعد: ۱۱)؛ درحقیقت، خدا حال قومی را تغییر نمی‌دهد، مگر آنکه آنان خود حال خود را تغییر دهند. رستگاری از آن کسانی خواهد بود که بتوانند خود را کنترل کنند. «فَلَا أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا» (مؤمنون: ۱). همچنین افراد خودکنترل که افرادی باتقوانند، انسان‌هایی سالم و کامل‌اند (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۷، ص ۱۹۶). اینان با روحیه سالم خود بهتر می‌توانند به کمال برسند.

اصطلاحی خاص برای خودکنترلی در آیات وجود ندارد؛ اما در قرآن کریم آیاتی بر خودکنترلی دلالت دارند که می‌توان آنها را در سه عنوان خلاصه کرد:

هدایت بر اثر کنترل نفس: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسِكُمْ لَا تَيْسَّرُكُم مِّنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ» (مائده: ۱۰۵)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، به خودتان بپردازید. هرگاه شما هدایت یافتید، آن‌کس که گمراه شده است به شما زبانی نمی‌رساند. بازگشت همه شما به سوی خداست. پس شما را از آنچه انجام می‌دادید، آگاه خواهد کرد. این آیه مؤمنان را از اینکه به دیگران بپردازند و خود را فراموش کنند، نهی فرموده است و نیز می‌فرماید

ضلالت و گمراهی دیگران شما را در راه به دست آوردن هدایت سست نکند که در این مسیر، بازگشت همه، چه مؤمن و چه گمراه، به سوی خداوند متعال است (ابن‌عجیبه، ۱۴۱۹ق، ج ۲، ص ۸۴). نفس مؤمن راه هدایت اوست، راهی است که او را به سعادتش می‌رساند. در حقیقت، نفس همان مخلوقی است که انسان از سوی آن یا به سبب ملاحظه آن، محروم و یا رستگار می‌شود (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۶، ص ۱۶۴-۱۶۷). براساس آیه مزبور خداوند متعال به اصلاح و تزکیه نفس امر فرموده‌اند (اندلسی، ۱۴۲۰ق، ج ۴، ص ۳۸۸؛ حقی، بی‌تا، ج ۲، ص ۴۵۳؛ قطب، ۱۴۱۲ق، ج ۲، ص ۹۹۱؛ گنابادی، ۱۴۰۸ق، ج ۲، ص ۱۱۶). و تا زمانی که نفس‌های خود را اصلاح نکرده‌اید به غیر خودتان نپردازید؛ زیرا اشتغال به غیر، پیش از اصلاح خود، سفاهت است و سبب فساد دیگری می‌شود که از غیر گرفته شده است و سبب استحکام فساد می‌شود و آن وقت گمراهی نفس مستحکم و متراکم می‌شود (گنابادی، ۱۴۰۸ق، ج ۲، ص ۱۱۶). امام محمدباقر<sup>علیه السلام</sup> فرمودند: «خود را اصلاح کنید، و لغزش‌های مردم را جست‌وجو کنید؛ زیرا اگر شما خود صالح باشید، گمراهی مردم به شما آسیبی نمی‌رساند» (قمی، ۱۳۶۷، ج ۱، ص ۱۸۸).

امر به مؤمنان برای کنترل و حفظ خویش و اهلشان: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ» (تحریم: ۶)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خود و کسانتان را از آتشی که سوخت آن، مردم و سنگ‌هاست حفظ کنید. کلمه «قوا» جمع امر حاضر از مصدر «وقایه» است، و «وقایه» به معنای حفظ کردن چیزی از هرگونه خطر است که به آن صدمه بزند، و برایش مضر باشد (زاغب، ۱۴۱۲ق، ص ۸۸۱). از جمله آن خطرها، خطر پیروی از هوای نفس و معصیت کردن است (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۱۰، ص ۴۷۷؛ دخیل، ۱۴۲۲ق، ص ۷۵۸؛ فخر رازی، ۱۴۲۰ق، ج ۳۰، ص ۵۷۲؛ زمخشری، ۱۴۰۷ق، ج ۴، ص ۵۶۸؛ فیض کاشانی، ۱۴۱۵ق، ج ۵، ص ۱۹۶) که انسان باید نفس خویش را از اینها حفظ کند و گرنه گرفتار آتشی می‌شود که خود هیزمش است.

عواقب کنترل کردن یا کنترل نکردن نفس دامن‌گیر خود شخص است: «لَا تَكْسِبُ كُلُّ نَفْسٍ إِلَّا عَلَيْهَا وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى» (انعام: ۱۶۴)؛ و هیچ‌کس جز بر زیان خود [گناهی] انجام نمی‌دهد، و هیچ باربرداری بار [گناه] دیگری را بر نمی‌دارد. مفادش این است که به‌طورکلی اشخاص هیچ عمل زشتی نمی‌کنند، مگر اینکه خود صاحبان عمل، وزر و وبال آن را به دوش خود خواهند کشید، و هیچ‌کس وزر دیگری را به دوش نمی‌کشد (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۷، ص ۳۹۵). همچنین می‌فرماید: «لَا يُؤَاخِذُكُمُ اللَّهُ بِاللَّغْوِ فِي أَيْمَانِكُمْ وَلَكِنْ يُؤَاخِذُكُمْ بِمَا كَسَبْتُمْ قُلُوبَكُمْ وَاللَّهُ

عَفُورٌ حَلِيمٌ» (بقره: ۲۲۵)؛ خداوند شما را به سوگندهای لغوتان مؤاخذه نمی‌کند، ولی شما بدانچه دل‌هایتان [از روی عمد] فراهم آورده است، مؤاخذه می‌کند، و خدا آمرزنده بردبار است. بیشترین آیات حکایت‌گر خودکنترلی در قرآن کریم، مربوط به نفس و قلب است؛ همان‌گونه که در آیات یادشده مشاهده شد، این نفس است که باید مراقب اعمال و رفتارش باشد و همواره بر خود مسلط باشد که به خطا نرود. خداوند حکیم برای سعادت و کمال نفس دستوره‌های هدایتگری بیان فرموده و به اعمالی که سبب تقویت و ضعف خودکنترلی می‌شود، اشاره فرموده است که تفصیل آن در روایات ائمه و کتاب‌های اخلاق عالمان ما گنجانده شده است.

### عوامل ضعف خودکنترلی

عوامل ضعف خودکنترلی، عواملی‌اند که انسان را در کنترل کردن خود دچار سستی می‌کند و مانع سعادت و کمال وی می‌شود. این عوامل به دو گونه آسیب‌زا: مستقیم و غیرمستقیم.

#### الف) عوامل مستقیم

عواملی که به‌طورمستقیم و خودبه‌خود ضعف خودکنترلی را سبب می‌شوند، و شقاوت ابدی انسان را در پی دارند که شرح آن در ادامه می‌آید.

#### پیروی از هوای نفس

انسان از برترین مخلوقات خداوند متعال است. وجه تفاوتش با دیگر مخلوقات چند چیز است که از آن جمله می‌توان به هوای نفس و عقل اشاره کرد (مغنیه، ۱۴۲۴ق، ج ۵، ص ۶۸؛ قمی‌مشهدی، ۱۳۳۸، ج ۷، ص ۴۵۰-۴۴۹). اگر انسان بتواند به کمک عقل هوای نفس خویش را کنترل کند می‌تواند به بالاترین مقام انسانی برسد. هریک از این دو لازم و ملزوم هم‌اند. اگر هوای نفس نباشد، ادامه حیات غیرممکن است و اگر عقل نباشد هوای نفس طغیان می‌کند و سبب گمراهی انسان خواهد شد.

مهم‌ترین عامل فساد و تباهی نفس، پیروی از هوای نفس است. نفس مراتبی دارد که عبارت است از: نفس اماره، نفس لوامه، نفس مطمئنه، نفس راضیه و نفس مرضیه (حقی، ۱۴۱۲ق، ج ۴، ص ۲۷۵؛ آلوسی، ۱۴۱۵ق، ج ۷، ص ۷۳-۷۴). نفس اماره انسان را به هوای نفس خویش دعوت می‌کند (مکارم شیرازی، ۱۴۲۱ق، ج ۷، ص ۲۳۲؛ طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۱، ص ۱۹۸) و نفسی است که انسان را به گناه و بدی امر می‌کند، به‌طوری‌که اساس بدبختی انسان همین نفس اماره است (مکارم شیرازی، ۱۴۲۱ق، ج ۷، ص ۲۳۳): «وَمَا أُبْرِيْ نَفْسِيْ اِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوْءِ اِلَّا مَا رَجَمَ رَبِّيْ» (یوسف: ۵۳)؛ و

من نفس خود را تبرئه نمی‌کنم؛ چراکه نفس قطعاً به بدی امر می‌کند، مگر کسی را که خدا رحم کند، زیرا پروردگار من آمرزنده مهربان است.

«هوای» در اصل به‌معنا سقوط یک‌باره چیزی از بلندی است (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۱۱، ص ۳۰۰؛ فیومی، ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۶۴۳): «مَنْ يَخْلُلْ عَلَيْهِ غَضَبِيْ فَقَدْ هَوَى» (طه: ۸۱) که یکی از مصادیق آن خواهش نفسانی و تمایل به شهوت است که سبب سقوط انسان می‌شود (راغب، ۱۴۱۲ق، ص ۸۴۹؛ مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۱۱، ص ۳۰۰؛ فیومی، ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۶۴۳): «لَا يَسْمَعُوْنَ حَسِيْسَهَا وَ هُمْ فِيْ مَا اشْتَهَتْ اَنْفُسُهُمْ خَالِدُوْنَ» (انبیاء: ۱۰۲)؛ صدای آن را نمی‌شنوند، آنان در میان آنچه دل‌هایشان بخواهد جاودانند. هوای نفس اساس رذایل نفسانی (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۱، ص ۹۲)، گناه (همان، ج ۴، ص ۵۰) و منشأ تسلط شیطان بر آدمی است (طیب، ۱۳۷۸، ج ۵، ص ۲۹۹). خداوند می‌فرماید: «وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَى فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيْلِ اللّٰهِ اِنَّ الَّذِيْنَ يَضِلُّوْنَ عَنْ سَبِيْلِ اللّٰهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيْدٌ بِمَا نَسُوا يَوْمَ الْحِسَابِ» (ص: ۲۶)؛ و زنده‌ای از هوس پیروی مکن که تو را از راه خدا بیرون کند. در حقیقت کسانی که از راه خدا بیرون می‌روند، به [سزای] آنکه روز حساب را فراموش کرده‌اند عذابی سخت خواهند داشت. در این آیه سبب گمراهی انسان پیروی از هوای نفس بیان شده است و قرآن کریم این امر را ناشی از فراموشی روز قیامت می‌داند. این مسئله تا جایی ادامه دارد که انسان هوای نفس خویش را بتی برای خود قرار می‌دهد:

«أَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ اِلٰهَهُ هَوَاهُ اَفَاَنْتَ تَكُوْنُ عَلَيْهِ وَاِكِيْلًا اَمْ تَحْسَبُ اَنْ اَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُوْنَ اَوْ يَعْقِلُوْنَ اِنْ هُمْ اِلَّا كَالْاَنْعَامِ بَلْ هُمْ اَضَلُّ سَبِيْلًا» (فرقان: ۴۳-۴۴)؛ آیا آن‌کس که هوای [نفس] خود را معبود خویش گرفته است دیدی؟ آیا [می‌توانی] ضامن او باشی؟ یا گمان داری که بیشترشان می‌شنوند یا می‌اندیشند؟ آنان جز مانند ستوران نیستند، بلکه گمراه‌ترند.

منظور از معبود گرفتن هوای نفس، اطاعت و پیروی کردن از آن است که این یعنی عبادت کردن آن و خداوند متعال از این کار نهی فرموده است (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۵، ص ۲۲۳؛ کتابادی، ۱۴۰۸ق، ج ۳، ص ۱۴۲؛ آلوسی، ۱۴۱۵ق، ج ۱۰، ص ۲۴). و این کار نهایت جهل است؛ زیرا خداوند به پیروی از عقل فرمان داده است (طوسی، بی‌تا، ج ۷، ص ۴۹۶-۴۹۷). بنابراین هرکس از هوای نفس خویش پیروی کند درحقیقت راه خداوند را بیراهه رفته و گمراه خواهد شد. همچنین ظلم بزرگی به خود کرده است (بیضاوی، ۱۴۱۸ق، ج ۴، ص ۱۸۰؛ قطب، ۱۴۱۲ق، ج ۵، ص ۲۶۹۹): «وَمَنْ اَضَلُّ مِمَّنِ اتَّبَعَ هَوَاهُ بِغَيْرِ هُدًى مِنَ اللّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظّٰلِمِيْنَ» (قصص: ۵۰)؛ و کیست گمراه‌تر از آنکه بی‌راهنمایی خدا از هوسش پیروی کند؟ بی‌تردید خدا مردم ستمگر را راهنمایی نمی‌کند.

مرحوم فیض کاشانی بر این باور بود که برای اصلاح و درمان بیماری‌های اخلاقی دو شیوه وجود دارد؛ نخست شیوه‌های عام و دیگری شیوه‌های خاص. آگاهی از عیب‌ها و آثار شوم رذایل، مبارزه با علل آنها، عمل کردن بر ضد آنها، و تصمیم برای اصلاح آنها، تضرع، ابتهال و تلاوت قرآن از جمله شیوه‌های عام اصلاح است. شیوه‌های خاص بستگی به نوع رذیله دارد و متناسب با آن شیوه‌ای اصلاح گفته شده است (بهشتی، ۱۳۸۸، ص ۱۵۰).

قرآن کریم انسان را از پیروی هوای نفس منع کرده است و در مسیر کمال، شیوه تعدیل‌گرایز را به انسان می‌آموزد. «اغْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى» (مانده: ۸۱)؛ عدالت کنید که آن به تقوا نزدیک‌تر است. عدالت آن است که حق هر قوه‌ای را به او بدهی و هر قوه‌ای را در جای خودش مصرف کنی که دو طرف افراط و تفریط عدالت عبارت است از ستمگری و ستم‌کشی (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱، ص ۳۷۰-۳۷۳؛ آملی، ۱۴۲۲ق، ج ۱، ص ۴۷۱). پس برای انسان معنای انسانیت محقق نمی‌شود، مگر هنگامی که بتواند قوای مختلف خود را به گونه‌ای تعدیل کند که هر یک از آنها در حد وسط قرار گیرد و شیوه‌ای میانه برای راهی که برایش برگزیده شده است عمل کند؛ بلکه عدالت در همه قوا همان چیزی است که ما آن را به نام فضایل می‌خوانیم (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۵، ص ۲۶۸).

### غفلت از خود

غفلت، نداشتن علم به علم، یعنی اینکه ندانم که می‌دانم، همان جهالت و نادانی است (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱، ص ۳۳۹؛ ملاحویش، ۱۳۸۲ق، ج ۴، ص ۱۴۲). غفلت مقام و مرتبه انسانی را به پست‌ترین درجه، چه بسا درجه حیوانی، می‌رساند (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۷، ص ۲۴؛ گنابادی، ۱۴۰۸ق، ج ۴، ص ۱۶۷). یکی از عوامل ضعف خودکنترلی جهالت است؛ زیرا اگر انسان از خود غافل شود و خود را فراموش کند، دیگران را امر به نیکی، و نهی از بدی‌ها می‌کند؛ درحالی که خود به این امر و نهی سزاوارتر است. این ظلم به نفس و خسران آشکاری است (خطیب، بی‌تا، ج ۱، ص ۷۹؛ گنابادی، ۱۴۰۸ق، ج ۴، ص ۱۶۷) که آدمی خود را رها کند و به خود توجهی نداشته باشد. همان‌گونه که خدای متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَ أَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ» (بقره: ۴۴)؛ آیا مردم را به نیکی فرمان می‌دهید و خود را فراموش می‌کنید، با اینکه شما کتاب [خدا] را می‌خوانید؟ آیا [هیچ] نمی‌اندیشید؟ هیچ نیکی نمی‌تواند از تقوا و تزکیه نفس بهتر باشد (فخر رازی، ۱۴۲۰ق، ج ۳، ص ۴۸۷؛ ابن عربی، ۱۴۲۲ق، ج ۱، ص ۳۱): «وَ لَكِنَّ الْبِرَّ مَنِ اتَّقَى» (بقره: ۱۸۹). اگر قرار است فردی، فرد دیگر را به خودکنترلی

توصیه کند، مهم‌تر از این چیست که انسان نخست خود را کنترل کند سپس به دیگران تذکر دهد. قرآن کریم سبب این غفلت را غفلت از خدای متعال بیان می‌کند: «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ» (حشر: ۱۹)؛ و چون کسانی مباشید که خدا را فراموش کردند و او [نیز] آنان را دچار خودفراموشی کرد آنان همان نافرمانانند. انسان با شهوات و لذات جسمانی خویش حجابی میان خود و خدای خویش قرار می‌دهد (ابن عربی، ۱۴۲۲ق، ج ۲، ص ۳۳۱؛ قطب، ۱۴۱۲ق، ج ۴، ص ۲۲۶۹) که سبب غفلت از خود و خدای خود می‌شود.

غفلت از خود در واقع غفلت از خداوند را در پی دارد و موجب می‌شود عملی را از یاد ببرد که به سود اوست (ابن کثیر، ۱۴۱۹ق، ج ۸، ص ۱۰۶؛ فیض کاشانی، ۱۴۱۵ق، ج ۳، ص ۱۵۹؛ مغنیه، ۱۴۲۴ق، ج ۷، ص ۲۹۴). همچنین انسان زندگی سختی خواهد داشت: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى» (طه: ۱۲۴)؛ و هر کس از یاد من دل بگرداند، درحقیقت، زندگی تنگ [و سختی] خواهد داشت، و روز رستاخیز او را نابینا محسوس می‌کنیم. آنها کارشان به گمراهی نیز می‌رسد: «فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ» (زمر: ۲۲)؛ پس وای بر آنان که از سخت‌دلی یاد خدا نمی‌کنند اینان در گمراهی آشکارند. سرانجام شیطان جای ذکر خدا را می‌گیرد و با انسان قرین می‌شود: «وَمَنْ يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُفِضَ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ» (زخرف: ۳۶)؛ و هرکس از یاد [خدای] رحمان دل بگرداند، بر او شیطانی می‌گماریم تا برای وی دمسازی باش.

سرچشمه غفلت و بی‌خبری هواپرستی است (مکارم شیرازی، ۱۴۲۱ق، ج ۱۱، ص ۲۶)؛ ازاین‌رو خداوند می‌فرماید از غافلان پیروی نکنید: «وَلَا تَطْعَمَنْ مِنْ أَعْفُلِنَا قَلْبُهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَ اتَّبَعَ هَوَاهُ وَ كَانَ أَمْرُهُ قُرْطًا» (کهف: ۲۸). چنین افرادی از چهارپایان نیز گمراه‌ترند؛ زیرا آنچه را وجه تمایز انسان از دیگر حیوانات است از دست داده‌اند و آن تمیز میان خیر و شر، و نفع و ضرر در زندگی انسان با چشم و گوش و دل است (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۸، ص ۳۳۶؛ طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۴، ص ۷۷۲؛ زمخشری، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۱۸۰).

راه درمان غفلت با توجه به آیات بالا، یاد و ذکر خداوند متعال و نیز آگاهی از خود و پیرامون خود است.

### کبر و غرور و خودستایی

عُجْب یکی از عوامل ضعف خودکنترلی (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۲، ص ۳۹۳) و به معنای خودخواهی (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۴، ص ۶۷۲) است که خودستایی ناشی از آن است. به تدریج این رذیله انسان را

کافران شد - [همه] به سجده درافتادند. از امام صادق علیه السلام روایت شده است که فرمود: «استکبار» نخستین معصیتی بود که خداوند با آن نافرمانی شد (قمی، ۱۳۶۷، ج ۱، ص ۴۲). ابلیس نیز نخستین کسی بود که تکبر ورزید و کافر شد (عیاشی، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۳۴؛ سیوطی، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۵۱؛ بحرانی، ۱۴۱۶، ج ۱، ص ۱۷۷). عواقب بدی در انتظار متکبران است و چه چیز از این بدتر که بر قلب وی مهر زند تا نتواند حقایق را تشخیص دهد: «يَطْبَعُ اللَّهُ عَلَى كُلِّ قَلْبٍ مُتَكَبِّرٍ جَبَّارًا» (غافر: ۳۵)؛ خدا بر دل هر متکبر و زورگویی مهر می‌نهد. سرانجام جهنم جایگاه ابدی هر متکبری است: «ادْخُلُوا أَبْوَابَ جَهَنَّمَ خَالِدِينَ فِيهَا فَبِئْسَ مَثْوَى الْمُتَكَبِّرِينَ» (غافر: ۷۶)؛ از درهای دوزخ درآیید، در آن جاودان [بمانید]. چه بد است جای سرکشان.

راه اصلاح این رذیله، افزون بر شیوه‌های عام اصلاح، تقویت باورهای دینی، خودشناسی و عمل بر خلاف آن (بهشتی، ۱۳۸۸، ص ۱۶۷)، به یاد آوردن احادیثی که در مذمت کبر و غرور و در مدح ضد آن یعنی تواضع آمده است (نراقی، بی‌تا، ج ۱، ص ۳۰۶)، می‌تواند برای اصلاح این رذیله سودمند باشد.

#### وابستگی به زینت و زندگی دنیا

زینت و زندگی دنیا وسیله‌ای است که انسان را به جایگاه ابدی خود می‌رساند و باید به بهترین شیوه برای رسیدن به مقصد از آن استفاده کرد: «وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ» (رعد: ۲۶)؛ و زندگی دنیا در [برابر] آخرت جز بهره‌ای [ناچیز] نیست. خداوند زندگی دنیا را «متاع» خوانده و متاع به معنای هر چیزی است که خود آن هدف نباشد، بلکه وسیله‌ای برای رسیدن به هدف باشد (طباطبائی، ۱۴۱۷، ج ۲، ص ۳۲۹؛ خطیب، بی‌تا، ج ۷، ص ۱۰۹). اجازه استفاده از این نعمت الهی به همه انسان‌ها بخصوص افراد باایمان داده شده و فرموده است:

«قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَ الطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ» (اعراف: ۳۲)؛ [ای پیامبر] بگو: زیورهای را که خدا برای بندگانش پدید آورده، و [نیز] روزیهای پاکیزه را چه کسی حرام گردانیده؟ بگو: این [نعمت‌ها] در زندگی دنیا برای کسانی است که ایمان آورده‌اند و روز قیامت [نیز] ویژه آنان است. این‌گونه آیات [خود] را برای گروهی که می‌دانند به روشنی بیان می‌کنیم.

زینت دنیا انواع و اقسامی دارد؛ یکی از آنها مال و فرزند است: «الْمَالُ وَ الْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا» (کهف: ۴۶)؛ مال و پسران زیور زندگی دنیابند. و دیگری زنان، طلا، جواهر، اسبان و دیگر نعمت‌های الهی است: «زَيْنٌ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَ الْبَنِينَ وَ الْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَ الْفِضَّةِ وَ الْخَيْلِ

و ادار می‌کند که در تماسش با دیگر انسان‌ها به رذیله دیگری دچار شود که نام آن تکبر است این رذیله همان عاملی است که سبب رانده شدن شیطان از درگاه الهی شد. انسان خودپسند به حکم همان خودپسندیش می‌خواهد خود را بالاتر از دیگران جلوه دهد و بندگان خدای را بنده خود بیندارد، اینجاست که به هر ظلم و ستم و حق‌کشی و هتک هر حرمتی از محارم الهی دست می‌زند، و به خود اجازه می‌دهد بر جان، ناموس و اموال مردم دست‌درازی کند (طباطبائی، ۱۴۱۷، ج ۴، ص ۳۷۲؛ طوسی، بی‌تا، ج ۴، ص ۳۵؛ طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۳، ص ۳۸۴).

کبر و غرور یکی از عوامل ضایع کردن خود (طباطبائی، ۱۴۱۷، ج ۲، ص ۳۹۳) و نشانه عدم خودکنترلی در انسان است. تکبر عبارت است از اینکه کسی بخواهد خود را بالاتر و بزرگ‌تر از دیگران نشان دهد (آلوسی، ۱۴۱۵، ج ۱، ص ۲۳۲؛ بیضاوی، ۱۴۱۸، ج ۱، ص ۷۱). خداوند در قرآن کریم انسان را از این کار برحذر داشته، می‌فرماید: «وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا» (اسراء: ۱۳۷)؛ و در [روی] زمین به نخوت گام برمدار. در تفاسیر «مرح» به تکبر تعبیر شده است (طوسی، بی‌تا، ج ۶، ص ۴۷۹؛ طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۶، ص ۶۴۱؛ شبلی، ۱۴۱۳، ج ۳، ص ۲۳۲؛ ابن‌قتیبه، بی‌تا، ص ۲۱۶؛ بلخی، ۱۴۲۳، ج ۲، ص ۵۳۱) و از آنجایی که هیچ موجودی به شخصه احترام و کرامتی ندارد، مگر اینکه خداوند سبحان به او شرافت و احترام داده باشد؛ از این رو باید گفت تکبر برای غیر خدای تعالی - هرکس که باشد - صفتی مذموم است؛ زیرا به جز او هرکس که باشد، از سوی خود جز مذلت چیزی ندارد. آری، خدای سبحان کبریا دارد و تکبر از او پسندیده است (طباطبائی، ۱۴۱۷، ج ۸، ص ۲۹).

بنابراین، می‌توان گفت تکبر دو گونه است: یکی پسندیده که آن تکبر خدای تعالی است: «وَكُلُّ الْكِبْرِيَاءِ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ» (جاثیه: ۳۷)؛ و در آسمان‌ها و زمین، بزرگی از آن اوست، و اوست شکست‌ناپذیر سنجیده‌کار. کلمه «کبریا» در آیه مزبور به عظمت و ملک (آلوسی، ۱۴۱۵، ج ۱۳، ص ۱۶۱) و سلطان قاهر (طبری، ۱۴۱۲، ج ۲۵، ص ۹۷؛ زحیلی، ۱۴۱۸، ج ۲۵، ص ۲۹۳) معنا شده است.

نوع دیگر، تکبر ناپسند، و آن تکبری است که در مخلوقات هست و آن این است که شخص نفس خود را به‌ناحق، بزرگ تصور کند (طباطبائی، ۱۴۱۷، ج ۸، ص ۲۹؛ حقی، بی‌تا، ج ۸، ص ۴۶۰).

وجود کبر در شیطان سبب سجده نکردن بر حضرت آدم علیه السلام و باعث سقوط وی شد: «وَإِذْ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ أَبَى وَاسْتَكْبَرَ وَكَانَ مِنَ الْكَافِرِينَ» (بقره: ۳۴)؛ و چون فرشتگان را فرمودیم. برای آدم سجده کنید، پس به جز ابلیس - که سر باز زد و کبر ورزید و از

المُسَوِّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ» (آل عمران: ۴۶)؛ دوستی خواستنی‌ها [ی گوناگون] از زنان و پسران و اموال فراوان، از زر و سیم و اسب‌های نشان‌دار و دام‌ها و کشتزار [ها] برای مردم آراسته شده است، [لیکن] این جمله، مایه تمتع زندگی دنیاست، و [حال آنکه] فرجام نیکو نزد خداست. هیچ‌کس جز شیطان این چیزها را در نظر انسان زینت نمی‌دهد: «وَزَيْنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (انعام: ۴۳)؛ و شیطان آنچه انجام می‌دادند برایشان آراسته می‌گرداند.

زینت دنیا نیز یکی از موارد ضعف خودکنترلی است؛ چراکه اگر انسانی مشغول امور دنیوی شود، بسیار اندک به کنترل خود می‌پردازد، چه بسا که خود را فراموش کند و مشغول دنیا شود و این خیلی برای انسان گران تمام می‌شود، بخصوص اگر با این کار هم دنیا و هم آخرتش را تباه سازد؛ ولی اگر این زینت دنیا را برای رسیدن به مقصد نهایی یعنی همان آخرت استفاده کند، هم دنیا و هم آخرت را خواهد داشت.

راه اصلاح این رذیله این است که انسان باید دنیا را برای آخرت بخواد و در این مسیر دلدادۀ خدا شود و به او عشق ورزد (بهشتی، ۱۳۸۸، ص ۱۷۰). به این فکر کند که دنیا پایدار و مداوم نیست؛ بلکه فناپذیر است و خداوند متعال است که فناپذیر و همیشه باقی است (نراقی، ۱۳۹۰، ص ۶۵۸).

### وسوسۀ شیطان

خداوند متعال در قرآن کریم شیطان را دشمنی آشکار معرفی کرده است و بیان می‌دارد که او را عبادت نکنید، بلکه مرا بپرستید؛ چراکه شیطان شما را گمراه خواهد کرد: «أَنْ لَا تَعْبُدُوا الشَّيْطَانَ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ، وَأَنْ اعْبُدُونِي هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ، وَلَقَدْ أَضَلَّ مِنْكُمْ جِبِلًّا كَثِيرًا» (یس: ۶۲-۶۳)؛ شیطان را بپرستید؛ زیرا وی دشمن آشکار شماست؟ و اینکه مرا بپرستید این است راه راست، و [او] گروهی انبوه از میان شما را سخت گمراه کرد. آیا تعقل نمی‌کردید؟

شیطان موجودی سراپا شر است؛ به همین جهت ابلیس را شیطان نامیده‌اند (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱، ص ۵۵؛ خطیب، بی‌تا، ج ۱، ص ۵۸). همچنین به مرتبه‌ای از روح که افکار زشت و پلید از آن برخیزد و انسان را به کارهای زشت و فسادانگیز در اجتماع دعوت کند، شیطان می‌گوید (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱، ص ۸۷): «الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَغْفِرَةً مِنْهُ وَفَضْلًا وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ» (بقره: ۲۶۸)؛ شیطان شما را از تهیدستی بیم می‌دهد و شما را به زشتی وامی‌دارد و [لی] خداوند از جانب خود به شما وعده آمرزش و بخشش می‌دهد، و خداوند گشایشگر داناست. هنگامی که خداوند شیطان را از درگاه خود راند، شیطان سوگند خورد که همه انسان‌ها را گمراه کند:

«قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ» (ص: ۸۲)؛ [شیطان] گفت: پس به عزت تو سوگند که همگی را جداً از راه به در می‌برم. بنابراین، ما باید مراقب خود باشیم که به خطا نرویم و پیرو شیطان نشویم؛ زیرا حتی در روز قیامت نیز از ما دوری می‌جوید و می‌گوید مرا سرزنش نکنید؛ بلکه باید خود را سرزنش کنید که خودتان باعث بدبختی خود شده‌اید: «وَقَالَ الشَّيْطَانُ لَمَّا قُضِيَ الْأَمْرُ إِنَّ اللَّهَ وَعَدَكُمْ وَعَدَ الْحَقُّ وَعَوَدْتُمْ فَأخْلَفْتُكُمْ وَمَا كَانَ لِي عَلَيْكُمْ مِنْ سُلْطَانٍ إِلَّا أَنْ دَعَوْتُكُمْ فَاسْتَجَبْتُمْ لِي فَلَا تَلُمُونِي وَلُومُوا أَنْفُسَكُمْ مَا أَنَا بِمُصْرِخِكُمْ وَمَا أَنْتُمْ بِمُصْرِخِيَّ إِنِّي كَفَرْتُ بِمَا أَشْرَكْتُمُونِ مِنْ قَبْلُ إِنَّ الظَّالِمِينَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ» (ابراهیم: ۲۲)؛ و چون کار از کار گذشت [و داوری صورت گرفت] شیطان می‌گوید: در حقیقت، خدا به شما وعده داد، وعده راست، و من به شما وعده دادم و با شما خلاف کردم، و مرا بر شما هیچ تسلطی نبود، جز اینکه شما را دعوت کردم و اجابت نمودید. پس مرا ملامت نکنید و خود را ملامت کنید. من فریادرس شما نیستم و شما هم فریادرس من نیستید. من به آنچه پیش از این مرا [در کار خدا] شریک می‌دانستید کافر. آری، ستمکاران عذابی پردرد خواهند داشت.

بنابراین اگر انسان نفس خود را کنترل کند چنین اتفاقی نخواهد افتاد و فریب ندای شیطان را نخواهد خورد و او را شکست خواهد داد. شیطان از هر راهی که بتواند وارد می‌شود و از هیچ حیلۀ‌ای برای گمراه کردن انسان دریغ نمی‌کند: «لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ ثُمَّ لَأَنْتَبِهَنَّ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ» (اعراف: ۱۶-۱۷)؛ برای [فریفتن] آنان حتماً بر سر راه راست تو خواهم نشست. آن‌گاه از پیش‌رو و از پشت سرشان و از طرف راست و از طرف چپشان بر آنها می‌تازم، و بیشترشان را شکرگزار نخواهی یافت. از این آیه برمی‌آید که وی نخست در عواطف نفسانی انسان، یعنی در بیم و امید، و آرزوهای او، و نیز در شهوت و غضبش تصرف می‌کند و آن‌گاه در اراده و افکاری که از این عواطف برمی‌خیزد (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۸، ص ۴۰).

خداوند قهار بنی‌آدم را از فریب شیطان هشدار می‌دهد: «يَا بَنِي آدَمَ لَا يَفْتِنَنَّكُمُ الشَّيْطَانُ... إِنَّهُ يَرَاكُمْ هَوًّا وَقَبِيلَةً مِنْ حَيْثُ لَا تَرَوْنَهُمْ» (اعراف: ۲۷)؛ ای فرزندان آدم، زنهار تا شیطان شما را به فتنه نیندازد. درحقیقت، او و قبیله‌اش، شما را از آنجایی که آنها را نمی‌بینید، می‌بینند. دعوت او مانند دعوت یک انسان از انسان دیگر نیست؛ بلکه به‌گونه‌ای است که داعی (شیطان) مدعو (انسان) را می‌بیند، ولی مدعو، داعی را نمی‌بیند، و آیه شریفه «مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ» (الناس: ۶۴)؛ از شرّ وسوسه‌گر نهانی، آن‌کس که در سینه‌های مردم وسوسه می‌کند، چه از جن و [چه از] انس. و به روشنی می‌فرماید: «اعمال شیطان به القا در دل‌هاست، از این راه است که

انسان را به ضلالت دعوت می‌کند (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۶، ص ۱۲۰؛ طبری، ۱۴۱۲ق، ج ۳۰، ص ۲۲۹؛ طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۱۰، ص ۸۶۹؛ بغوی، ۱۴۲۰ق، ج ۵، ص ۳۳۶).

ذکر و یاد خداوند انسان را از وسوسه‌های شیطان در امان می‌دارد (نراقی، ۱۳۹۰، ص ۱۰۴). هرکس که از یاد خدا غافل شد شیطان همنشین وی می‌شود: «وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ» (زخرف: ۳۶).

### ب) عوامل غیرمستقیم

عواملی که غیرمستقیم در ضعف خودکنترلی نقش دارند، به عوامل زیربنایی که سبب ضعف شخصیت می‌شوند، باز می‌گردند و بیشتر دامنگیر افرادی می‌شوند که تعادل روحی - روانی ندارند و از مشکلات روحی - روانی رنج می‌برند. این عوامل می‌تواند ضعف نفس و ضعف اراده باشد.

### ضعف نفس

ضعف نفس، ناتوانی و تحمل‌ناپذیر نفس است. صفتی ناپسند در انسان که در آن حالت عجز و اضطراب به سراغ انسان می‌آید؛ به طوری که انسان ضعیف‌النفس در جزیی‌ترین کارها نیز نمی‌تواند تصمیم درستی بگیرد (نراقی، بی‌تا، ج ۱، ص ۲۳۵). مؤمن از این صفت به دور است؛ زیرا عزت از آن مؤمنان است: «وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ» (منافقون: ۸). همان‌طور که یاد شد مؤثرترین راه درمان هر رذیله، انجام برخلاف آن است؛ خلاف این رذیله قوت نفس است، بدین معنا که نفس توانمندی تحمل دشواری‌ها و سختی‌ها را دارد. لازمه قوی بودن نفس، اطمینان نفس، ثبات در عقاید، تزلزل‌ناپذیری، احساس توانمندی و مقاومت در برابر ناملایمات و دردها، شکست‌ناپذیری، تصمیم و عزم قاطع برای تحصیل آنچه مفید تشخیص داده می‌شود و کسب کمال و فضایل است. می‌توان گفت: همه رذایل از نفس ضعیف و همه فضایل از نفس قوی به دست می‌آید (نراقی، بی‌تا، ج ۱، ص ۲۳۶-۲۳۷).

### ضعف اراده

اراده از جمله صفاتی است که در خداوند و بنده‌اش مشترک است، با این تفاوت که اراده در انسان حالتی نفسانی است که بر اثر به کار افتادن حواس باطنی پدید می‌آید؛ (مدرسی، ۱۴۱۹ق، ج ۱، ص ۵۱۲؛ موسوی سبزواری، ۱۴۰۹ق، ج ۸، ص ۸۸)؛ ولی در خدای تعالی به معنای این است که برای پدید آوردن چیزی اسبابی را فراهم سازد که در پی آن اسباب، آن چیز پدید آید و ممکن نیست که نیاید.

پس مراد بودن چیزی برای خدای تعالی به معنای این است که او همه اسباب وجود آن را فراهم ساخته و کامل کرده باشد؛ در این صورت، آن چیز به طور حتم تحقق خواهد یافت (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۰، ص ۲۱۷؛ طنطاوی، بی‌تا، ج ۱۲، ص ۵۷): «إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ» (یس: ۸۲)؛ چون به چیزی اراده فرماید، کارش این بس که می‌گوید: «باش» پس [بی‌درنگ] موجود می‌شود.

انسان مالک نفس خویش است. این بدان معناست که انسان حاکم، مسلط و متصرف بر چشم و گوش و دیگر قوا و افعال خویش است. به این معنا که اگر گوش من چیزهایی را می‌شنود و چشم من چیزهایی را می‌بیند یا دیگر قوایم کارهایی را انجام می‌دهند، همه برخاسته از اراده و حکم من است، نه اراده و حکم دیگران؛ این حقیقتی است که در تحقق، زوال‌ناپذیر است و انتقالش در ما، هیچ شبهه و تردیدی نیست (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۷، ص ۱۷۰-۱۷۱؛ مغنیه، بی‌تا، ص ۲۳۷؛ قطب، ۱۴۱۲ق، ج ۶، ص ۳۲۹۱). بنابراین ضعف اراده سبب می‌شود که انسان اختیار اعضا و قوای خود را از دست بدهد و نتواند بر آنها کنترلی داشته باشد.

### نتیجه‌گیری

«خودکنترلی» در روان‌شناسی با تعبیری چون کنترل شخصی، منبع کنترل درونی، وجدان و کنترل نفس تبیین می‌شود. در این زمینه روان‌شناسانی مانند گوردن آلپورت، کارل راجرز، اریک فروم، کارل یونگ، آبراهام مزلو، فریتس پرلز، اریکسون و جولیان راتر، بحث کرده‌اند.

در قرآن کریم بر خودکنترلی تأکید و عوامل مؤثر در تقویت آن بررسی شده است در قرآن آنچه به خودکنترلی آسیب می‌رساند به انسان‌ها گوشزد می‌شود تا بدین ترتیب با پیشگیری از آنها به خودکنترلی و شخصیت سالم دست یابند. بنابراین نفس باید مراقب اعمال و رفتار خویش بوده، همواره بر خود مسلط باشد که خطا نکند. نفس با کارهایش راه سعادت و شقاوت خود را انتخاب می‌کند.

از عوامل مستقیم ضعف خودکنترلی، پیروی از هوای نفس که مهم‌ترین عامل فساد و تباهی انسان است، غفلت از خود که غفلت از خداوند را سبب می‌شود، وابستگی به زینت زندگی دنیا، کبر و غرور خودستایی و وسوسه شیطان است که همه این عوامل را در نظر انسان زیبا جلوه می‌دهد و ضعف نفس و ضعف اراده از عوامل غیرمستقیم آن.

دانشمندان اخلاق مانند فیض کاشانی و نراقین برای زدودن عوامل ضعف خودکنترلی، بر آگاهی از عیب‌ها و آثار شوم آنها، و اصلاح رذایل از طریق مبارزه با علل آنها و تمرین عملی بر خلاف آنها، تأکید کرده‌اند.



## منابع

- ابن عجبیه، احمد بن محمد (۱۴۱۹ق)، *البحر المدید فی تفسیر القرآن المجید*، قاهره، حسن عباس زکی.
- ابن عربی، ابو عبدالله محی الدین محمد (۱۴۲۲ق)، *تفسیر ابن عربی*، محقق رباب سمیر مصطفی، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- ابن قتیبہ، عبدالله بن مسلم (بی تا)، *غریب القرآن لابن قتیبہ*، بی جا، بی نا.
- ابن کثیر دمشقی، اسماعیل بن عمرو (۱۴۱۹ق)، *تفسیر القرآن العظیم*، محقق شمس الدین محمد حسین، بیروت، دارالکتب العلمیه.
- اندلسی، ابو حیان محمد بن یوسف (۱۴۲۰ق)، *البحر المحیط فی التفسیر*، محقق محمد جمیل صدقی، بیروت، دارالفکر.
- آقابخش، علی و مینو افشاری راد (۱۳۷۹)، *فرهنگ علوم سیاسی*، تهران، چاپار.
- آلوسی، محمود (۱۴۱۵ق)، *روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم*، محقق عطیه علی عبد الباری، بیروت، دارالکتب العلمیه.
- آملی، حیدر (۱۴۲۲ق)، *المحیط الأعظم و البحر الخضم*، محقق محسن موسوی تبریزی، چ سوم، تهران، وزارت ارشاد.
- بحرانی، هاشم (۱۴۱۶ق)، *البرهان فی تفسیر القرآن*، تهران، بنیاد بعثت.
- برکویتز، لئونارد (۱۳۷۲)، *روانشناسی اجتماعی*، ترجمه محمد حسین فرجاد و عباس محمدی اصل، بی جا، اساطیر.
- بغوی، حسین بن مسعود (۱۴۲۰ق)، *معالم التنزیل فی تفسیر القرآن*، محقق عبدالرزاق مهدی، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- بلخی، مقاتل بن سلیمان (۱۴۲۳ق)، *تفسیر مقاتل بن سلیمان*، محقق عبدالله محمود شحاته، بیروت، دار احیاء التراث.
- بهشتی، محمد (۱۳۸۸)، *آرای دانشمندان مسلمان در تعلیم و تربیت و مبانی آن (۵) فیض کاشانی*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- بیضاوی، عبدالله بن عمر (۱۴۱۸ق)، *أنوار التنزیل و اسرار التأویل*، محقق محمد عبدالرحمان مرعشلی، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- حقی، اسماعیل (بی تا)، *روح البیان*، بیروت، دارالفکر.
- خطیب، عبد الکریم (بی تا)، *تفسیر القرآنی للقرآن*، بی جا، بی نا.
- دخیل، علی بن محمد علی (۱۴۲۲ق)، *الوجیز فی تفسیر الکتاب العزیز*، چ دوم، بیروت، دارالتعارف للمطبوعات.
- دوبرین، اندرو. جی (۱۳۸۸)، *مدیریت رفتار سازمانی با رویکرد روان شناسانه*، ترجمه مراد کردی و میترا آفتاب آذری، تهران، صفار-اشراقی.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق)، *المفردات فی غریب القرآن*، محقق صفوان عدنان داودی، دمشق، دارالعلم.
- زارع، حمید، «الگوئی از خودکنترلی در فرهنگ اسلامی» (۱۳۸۴)، *حوزه و دانشگاه*، ش ۴۵، ص ۴۴-۵۷.
- زحیلی، وهبه بن مصطفی (۱۴۱۸ق)، *التفسیر المنیر فی العقیده و الشریعه و المنهج*، چ دوم، بیروت، دارالفکر المعاصر.
- زمخشری، محمود (۱۴۰۷ق)، *الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل*، چ سوم، بیروت، دارالکتب العربی.
- ساروخانی، باقر (۱۳۷۶)، *دایرة المعارف علوم اجتماعی*، تهران، کیهان.
- سیف، علی اکبر (۱۳۸۴)، *روانشناسی پرورشی*، چ چهاردهم، تهران، آگاه.
- سیوطی، جلال الدین (۱۴۰۴ق)، *الدرالمثور*، قم، کتابخانه آیت الله مرعشی نجفی.
- شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۸۵)، *نگاهی نو به روانشناسی انسان سالم*، تهران، اطلاعات.
- شولتر، دو آن پی و سیدنی الن (۱۳۷۸)، *تاریخ روانشناسی نوین*، ترجمه علی اکبر سیف و دیگران، تهران، دوران.
- شولتر، دو آن (۱۳۸۸)، *روانشناسی کمال*، ترجمه گیتی خوشدل، چ شانزدهم، تهران، پیکان.
- شیبانی، محمد بن حسن (۱۴۱۳ق)، *نهج البیان عن کشف معانی القرآن*، محقق حسین درگاهی، تهران، بنیاد دایرةالمعارف اسلامی.
- صفاری نیا، مجید (۱۳۸۹)، *روانشناسی اجتماعی در تعلیم و تربیت*، تهران، دانشگاه پیام نور.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین (۱۴۱۷ق)، *المیزان فی تفسیر القرآن*، چ پنجم، قم، جامعه مدرسین.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲)، *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*، چ سوم، تهران، ناصر خسرو.
- طبری، محمد بن جریر (۱۴۱۲ق)، *جامع البیان فی تفسیر القرآن*، بیروت، دارالمعرفه.
- طنطاوی، محمد (بی تا)، *التفسیر الوسیط للقرآن الکریم*، بی جا، بی نا.
- طوسی، محمد بن حسن (بی تا)، *التبیان فی تفسیر القرآن*، محقق احمد قصیر عاملی، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- طیب، عبدالحسین (۱۳۷۸)، *اطیب البیان فی تفسیر القرآن*، چ دوم، تهران، اسلام.
- عیاشی، محمد بن مسعود (۱۳۸۰ق)، *کتاب التفسیر*، محقق هاشم رسولی محلاتی، تهران، چاپخانه علمیه.
- فخر رازی، محمد بن عمر (۱۴۲۰ق)، *مفاتیح الغیب*، چ سوم، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- فیض کاشانی، محسن (۱۴۱۵ق)، *تفسیر الصافی*، محقق حسین اعلمی، چ دوم، تهران، الصدر.
- فیومی، احمد بن محمد (۱۴۱۴ق)، *المصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر*، چ دوم، قم، دارالهجره.
- قدیری، محمدحسین، «خودکنترلی کودک؛ خمیر مایه خویشستن داری اخلاقی» (۱۳۸۹)، *راه تربیت*، ش ۱۱، ص ۷۸-۱۱۶.
- سید قطب (۱۴۱۲ق)، *فی ظلال القرآن*، چ هفدهم، بیروت، دارالشروق.
- قمی، علی بن ابراهیم (۱۳۱۷)، *تفسیر قمی*، محقق طیب موسوی جزایری، چ چهارم، قم، دارالکتاب.
- قمی مشهدی، محمد بن محمد رضا (۱۳۳۸)، *کنز الدقائق و بحر الغرائب*، محقق حسین درگاهی، تهران، وزارت ارشاد اسلامی.
- کافی، مجید (۱۳۸۵)، *مبانی جامعه شناسی*، قم، مرکز جهانی علوم اسلامی.
- کریمی، یوسف (۱۳۸۲)، *روانشناسی اجتماعی*، چ یازدهم، تهران، ارسباران.
- کلینکه، کریس آل (۱۳۸۶)، *مهارت های زندگی*، ترجمه شهرام محمدخوانی، تهران، رسانه تخصصی.
- گنابادی، محمد (۱۴۰۸ق)، *بیان السعاده*، چ دوم، بیروت، مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.
- لاندرین، رابرت ویلیام (۱۳۷۸)، *نظریه ها و نظام های روان شناسی*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ویرایش مصطفوی، حسن (۱۳۶۰)، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- معنیه، محمد جواد (۱۴۲۴ق)، *الکاشف*، تهران، دارالکتب الإسلامیه.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۴۲۱ق)، *الأمثل فی تفسیر کتاب الله المنزل*، قم، مدرسه امام علی بن ابی طالب.
- ملا حویش آل غازی، عبدالقادر (۱۳۸۲ق)، *بیان المعانی*، دمشق، مطبعه الترقی.
- نراقی، احمد (۱۳۹۰)، *معراج السعاده*، چ چهارم، قم، طویای محبت.
- نراقی، محمد مهدی (بی تا)، *جامع السعادات*، محقق محمد کلاتر، چ چهارم، نجف، دارالنعمان للطباعة.
- الوانی، مهدی (۱۳۸۵)، *مدیریت عمومی*، چ بیست و ششم، تهران، نی.