

نفس مطمئنه و راه های رسیدن به آن

سمیه ایزانلو

چکیده

این پژوهش با عنوان نفس مطمئنه و راه های رسیدن به آن در باب مقوله مهم نفس و کامل ترین مرتبه آن (نفس مطمئنه) انجام شده است. تفحص و بررسی در قرآن، بیانگر این حقیقت است که کلمه نفس در آیات زیادی به صورت های مختلف مفرد و جمع و معانی مختلفی به کار گرفته شده است. نفس کامل ترین مظهر حق است که دارای مراتب و ساحت های مختلف می باشد. با توجه به اهمیت این موضوع نفس مطمئنه به عنوان کامل ترین مرتبه ای که انسان می تواند در آن قرار گیرد به عنوان موضوع پژوهش انتخاب شد.

در این پژوهش با هدف شناسایی چیستی نفس و به دنبال آن نفس مطمئنه به استخراج مفاهیم، معانی، ابعاد و مراتب نفس پرداخته شده است و در ادامه پس از شناسایی چیستی نفس مطمئنه؛ با توجه به منابع مختلف و تمسک به قرآن کریم به عنوان کامل ترین منبع، راه های رسیدن به نفس مطمئنه به عنوان کامل ترین مرتبه از نفس را ارائه داده شده است. در نهایت می توان گفت راه رسیدن به نفس مطمئنه طی کردن مراحل مشارطه، مراقبه، معاتبه و محاسبه می باشد.

واژگان کلیدی: نفس، اماره، لواؤه، مطمئنه

مقدمه

بررسی های انجام گرفته نشانگر این می باشد که مفهوم نفس بارها در قرآن تکرار و بر آن تاکید شده است. نفس کامل ترین مظهر حق است و پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم به شناخت آن تاکید بسیار کرده است به طوری که از منظر ایشان زمینه خدا شناسی؛ شناختن نفس یا همان خودشناسی می باشد. هویت حقیقی یا همان نفس انسان، دارای ابعاد و لایه های سه گانه حیوانی، انسانی و الهی می باشد. بعد از گذار از لایه های حیوانی و انسانی، نفس به مرتبه اطمینان و نفس مطمئنه خواهد رسید. شناخت دقیق و کامل انواع نفس به طور عام و نفس مطمئنه به عنوان بالاترین و با ارزش ترین مرتبه از مراتب نفس به طور خاص و راه های رسیدن به نفس مطمئن و آرام امری ضروری است که در این پژوهش به آن پرداخته می شود.

تعریف نفس

تعریف حقیقی هر مفهوم دشوار و در بحث نفس با دشواری های مضاعفی رو به رو است. بسیاری از دانشمندان لغت عربی، واژگان «نفس» (Soul) و «روح» (Spirit) را با یکدیگر مترادف دانسته‌اند. این مترادف معنایی از آن روست که این دو از نظر بنیادین واحدند.^۱

برخی لغویان، واژه های «نَفْس»، «نَفْس» و مشتقات آن دو را دارای یک ریشه دانسته و تلاش کرده اند یک معنای اصلی و وضعی برای آن معرفی کنند و بقیه معانی را به نحوی با آن معنای اصلی پیوند دهند. این فارس می‌گوید: [کلماتی که از حروف] نفس [تشکیل یافته اند] دارای یک معنای اصلی می باشد و آن خروج نسیم است؛ چه باد باشد یا غیر آن... و جان آدمی را از آن جهت نفس گرفته‌اند که پایداری آن به نفس است و نیز خون را از آن رو «نفس» گویند که هرگاه خون از بدن انسان یا حیوان برود؛ نفس او قطع می‌شود.^۲

این در حالی است که برای این واژه، معنای دومی نیز ذکر شده‌است. بنابراین دیدگاه، نفس از خود معنای مستقل ندارد و با اضافه شدن به کلمات دیگر صرفاً دارای نقش تاکید می‌گردد. در این نظریه، «نفس-الشیء» معادل با «ذات‌الشیء» است.^۳

مصادیق نفس در قرآن

در یک جمع‌بندی کلی می‌توان گفت، واژه نفس در قرآن کاربردهای معنایی متعددی دارد؛ این کاربردها عبارتند از:

نفس به معنای روح ۴

نفس به مثابه مصدر شرّ و عامل انحراف (نفس أمّاره) ۵

^۱ علی، بنائیان اصفهانی و همکاران، زشتی گرایی نفس در حیات انسان از منظر قرآن و مکتب تحلیل روانی، مجله علمی-پژوهشی الهیات تطبیقی، سال پنجم، شماره دوازدهم، ۱۳۹۳، ص ۳.

^۲ محمد رضا، حاج اسماعیلی، زهرا، فقیهی، شناخت روح و نفس در قرآن و تاثیر آن ها بر شخصیت انسان، فصلنامه علمی-پژوهشی اندیشه نوین دینی، سال ششم، شماره سوم، ۱۳۸۹، ص ۱۳۸.

^۳ سید محمد حسین، طباطبائی، بدایة الحکمة، جامعه مدرسین قم، ۱۳۶۴، ج ۱۴، ص ۲۸۵.

^۴ انعام/۹۳؛ زمر/۴۲

^۵ یوسف/۵۳

نفس به مثابه ذات انسان^۶

نفس به معنای نفس لواحه:۷

به معنای نفس مطمئنه:۸

مفهوم نفس از دیدگاه فلاسفه

ارسطو نفس را چنین تعریف نمود: «کمال اول برای جسم طبیعی که دارای حیات بالقوه است؛ یعنی

برای جسم آلی»^۹

از دیدگاه ارسطو، شیء دارای دو کمال است: کمال اول به این معنا که ماده به فعلیتش می‌رسد و

کمال ثانی به معنای کاربردی که برای آن شیء متصور است؛^{۱۰}

شیخ الرئیس ابن سینا نیز به تبع ارسطو تعریفی جامع از نفس ارائه می‌کند: «کمال اول لجسم طبیعی

آلی». وی پس از ارائه تعریفی جامع، انواع نفس و ویژگی‌های آن را بیان می‌کند و نفس را بر دو گونه اصلی

می‌داند: نفس فلکی و نفس ارضی. نفس ارضی نیز به نوبه خود بر سه نوع است: نفس نباتی، نفس حیوانی و

نفس انسانی.^{۱۱}

ملاصدرا نیز تعریف ارسطو را درباره نفس پذیرفت؛ لکن از دیدگاه وی، نفس انسان ایستا و فقط

دارای یک درجه از وجود نیست بلکه دارای رشد و حرکت در ذات و جوهر خود و همواره در حال تکامل

است.^{۱۲}

اما علامه طباطبائی برخلاف حکمای پیشین، نفس را به کمال اول جسم آلی تعریف نمی‌کند، بلکه به

دلیل بدهت ادراک آن توسط شهود درونی آن را غیرقابل تعریف می‌داند و فقط بیان می‌کند، انسان با شهود

^۶ مائده/۱۱۶

^۷ قیامت/۲

^۸ فجر/۲۷-۳۰

^۹ ارسطو، رساله درباره نفس، ترجمه علیمیراد داوودی، انتشارات حکمت، تهران، ۱۳۸۹، ص ۷۸.

^{۱۰} دیوید، راس، ارسطو، ترجمه قوام صفری، انتشارات فکر روز، تهران، ۱۳۷۷، ص ۲۰۴.

^{۱۱} حسین بن علی، ابن سینا، رساله نفس، انتشارات انجمن آثار ملی، تهران، ۱۳۳۱، ص ۹.

^{۱۲} حسین بن علی، ابن سینا، رساله أضحویه، تصحیح خدیوچم، انتشارات اطلاعات، تهران، ۱۳۶۴، ص ۷۱۳.

درونی و به صورت علم حضوری جوهری را درک می‌کند که می‌کند. ماهیت «من» متمایز از بدن است و از آن تعبیر به این جوهر، امری روحانی و غیرمادی است.^{۱۳}

استاد مطهری نیز در بیان معنای نفس می‌نویسد: «اصل معنای نفس، یعنی خود. از آن جهت به آن روح می‌گویند که جنبه مافوق جسمانی دارد و از آن جهت به آن نفس می‌گویند که خود انسان است».^{۱۴}

نفس و ساختار آن از دیدگاه برخی اندیشمندان جهان

نفس و ساختار آن از منظر فروید

فروید معتقد بود، دستگاه روانی انسان دارای سه بخش اساسی مرتبط با یکدیگر است: نهاد، ایگو (خود، من) و سوپرایگو (فراخود، من برتر).^{۱۵}

نفس و ساختار آن از دیدگاه یونگ

یونگ اعتقاد داشت، نفس و روان انسانی دارای سه رکن اساسی است: «من»، «ناخودآگاه شخصی» و «ناخودآگاه جمعی». از دیدگاه وی، این ارکان سه‌گانه نگرش و رفتار شخص را می‌نمایاند.^{۱۶}

تفاوت های نفس و روح

نفس را نباید از نظر موارد کاربرد، معادل با روح دانست؛ اگرچه دارای ماهیت یکسان غیر مادی بودن باشند. این دو واژه در قرآن کریم به شکل متفاوتی به کار برده شده‌اند. روح فقط به صورت مفرد به کار رفته‌است، در حالی که نفس هم به مفرد و هم به جمع استعمال شده‌است؛ البته این بدان معنا نیست که نتوان واژه روح را به شکل جمع استفاده کرد؛ زیرا در احادیث به صورت جمع نیز آمده‌است. شاید این نوع کاربرد در قرآن اشاره‌ای به تفاوت‌های بین دو روح و نفس باشد؛ بدین معنا که روح همیشه یک حقیقت پاک و منسوب به خداوند است؛ در حالی که نفس با حالات و اقسام مختلف از قبیل اماره، لواحه یا مطمئنه، گاهی مظهر ضد ارزش و گاهی مظهر ارزش دانسته شده‌است. همچنین در تعالیم اسلامی به تحقیق درباره نفس ترغیب شده و حتی علم النفس از نافع‌ترین علم‌ها به شمار آمده‌است؛ ولی در بحث از امکان دریافتن حقیقت

^{۱۳} سید محمد حسین طباطبائی، بدایة الحکمة، ص ۷۳

^{۱۴} مرتضی، مطهری، مجموعه آثار، انتشارات صدرا، تهران، ۱۳۷۷، ج ۴، ص ۶۵۸.

^{۱۵} علی اکبر، سیاسی، نظریه های شخصیت، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۸۶، ص ۵-۴.

^{۱۶} دوان، شولتز، نظریه های شخصیت، ترجمه یوسف کریمی و همکاران، نشر ارسباران، تهران، ۱۳۸۴، ص ۱۰۸.

روح، سخن کوتاه و عرصه بر آدمی تنگ شده است: «وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا». ۱۷ در اشارتی که قرآن به روح دارد، آن را حقیقتی «امری»: «... أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ ...» ۱۸ (در برابر «خلقی»: «إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ» ۱۹ که منطق آن «کن فیکون» است، معرفی می‌کند. به این معنا که در قلمرو آن، تدریج، تمهید، شرایط و اقتضا به گونه‌ای که در امور مربوط به ما ملاحظه می‌شود، مطرح نیست. درنگی بر آرای دانشمندان اسلامی نیز تفاوت‌های کاربردی بین روح و نفس را به خوبی نشان می‌دهد. از نظر ایشان، هر نیرویی که اعمال خویش را در ماده به وسیله قوا و آلات موجود در آن انجام دهد و این وسایل را برای مقاصد خویش استخدام کند، نفس نامیده شده است. ۲۰

در حالی که واژه روح غالباً حقیقت مجردی را بازگو می‌کند که دارای ریشه الهی بوده و به نحو خاصی با انسان پیوند یافته است و باید آن را عامل اضافه حیات از جانب خداوند به انسان تلقی کرد. ۲۱

ساحت‌های نفس انسان

نفس انسان دارای سه ساحت است که هرکدام دارای وظایف و اهداف مشخصی است. این سه ساحت عبارتند از: «نفس أَمَّارَه»، «نفس لَوَّامَه» و «نفس مَطْمَئِنَّه». برخی دیگر نیز در این باره اصطلاح مراتب نفس را به کار برده‌اند. ۲۲

البته، در آموزه‌های قرآنی، نفس انسان ابعاد و مراتب میانی دیگری نیز دارد. این ابعاد عبارتند از: نفس ملهمه، راضیه و مرضیه. ۲۳

۱۷ اسراء/ ۸۵

۱۸ اعراف/ ۵۴

۱۹ یس/ ۸۲

۲۰ عبدالکریم، عثمان، روان شناسی از دیدگاه غزالی و دانشمندان اسلامی، ترجمه محمد باقر حجتی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۰، ص ۸۸.

۲۱ جواد، مصلح، علم النفس یا روان شناسی صدر المتالیهین، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۵۲، ج ۱، ص ۴۷.

۲۲ علی بنائیان اصفهانی و همکاران، ص ۸.

محمد صادق، شجاعی، دیدگاه های روان شناختی آیت الله مصباح یزدی، موسسه پژوهشی امام خمینی قم، ۱۳۸۶، ص ۳۰۸؛

۲۳ سید حسین، بروجردی، تفسیر الصراط المستقیم، موسسه انصاریان، قم، ۱۴۱۶، ج ۱، ص ۱۷۹.

نفس ملهمه

نفس ملهمه دارای دو نیرو و گرایش متضاد می‌باشد. یکی از این دو نیرو دعوت کننده به خیر و عمل صالح است که قرآن از آن به «نیروی تقوا» یاد کرده‌است؛ این نیرو درونی سوق دهنده به سوی انسان و کمال و کرامت نفس است که در آن قرآن محل مدح انسان واقع شده و نیروی دومی که از نظر قرآن کریم در نفس ملهمه انسان به صورت بالقوه نهاده شده؛ نیروی دعوت کننده به کارهای ناپسند و مذموم است که قرآن از آن به «نیروی فجور» یاد کرده‌است. ۲۴

نفس امّاره

نفس امّاره بین انسان و حیوان مشترک است و همان «خود طبیعی» است که تحت تاثیر «غرائز» قرار گرفته و طالب اشباع بدون قید و شرط می‌باشد. نفس امّاره اصطلاحی است برگرفته شده از آیه ۵۳ سوره یوسف «وَمَا أَتَّبِرُ إِلَّا نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ» ترجمه: و من نفس خود را تبرئه نمی‌کنم چرا که نفس قطعاً به بدی امر می‌کند مگر کسی را که خدا رحم کند زیرا پروردگار من آمرزنده مهربان است. ۲۵

نفس لوّامه

این نفس «نفس وجدانی» است، آگاهی اخلاقی دارد و بین خیر و شر در نوسان است. هم‌نشین شدن نفس لوّامه با روز قیامت که روز حساب و کتاب است در قرآن بسیار معنادار است و پیروی از آن موجب الحاق به اصحاب میمنه و یا اهل یمین و مبارکی می‌شود. ۲۶

هر چند نفس لوّامه هنوز نور وجودی را به مرتبه کامل درک نکرده و درگیر خروج از ظلمات به نور و از دنیا به آخرت است؛ اما بهره‌مندی او از سطح بالاتر حیات قطعی است. ۲۷

نفس مطمئنّه

از منظر قرآن، نفس مطمئنّه ساحت امن و پیراسته وجود انسان است. هنگامی که نفس لوّامه بر ساحت زشتی‌گرایی روان چیره می‌شود، پاکی، خلوص و آرامش روح و روان آدمی را در برمی‌گیرد و نفس مطمئنّه

^{۲۴} ع عبدالله، جوادی آملی، فطرت در قرآن، مرکز نشر اسراء، قم، ۱۳۷۹، ص ۱۱۶.

^{۲۵} یوسف/۵۳

^{۲۶} محسن، صمدانیان و مریم مسیبی، کمال یابی انسان در قرآن، فصلنامه قرآنی کوثر، شماره چهلیم، ۱۳۹۰، ص ۱۲۲.

^{۲۷} همان، ص ۱۲۳.

بر وجود انسان حاکم می‌شود. حریم امن و متعالی نفس مطمئنه در سوره فجر آیات ۳۰-۲۷ چنین یاد شده است: «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً / فَادْخُلِي فِي عِبَادِي / وَادْخُلِي جَنَّتِي» ۲۸. همچنین خداوند در آیه ۲۸ سوره رعد می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» ۲۹. در این آیه شریفه، پاکی روح و آرامش روان با واژه «تطمئن» بیان شده است. ذکر و یاد نام خداوند تحمل و صبر را در روح انسان ایجاد می‌کند، آینه دل را صیقل می‌دهد و آدمی را به مرتبه حاکمیت نفس مطمئنه نزدیک می‌سازد. انسانی که به این مرتبه متعالی ارتقا یافته است، معنای جامعی از زندگی را دریافت نموده و از ظرفیت روانی خویش به نیکی بهره‌مند شده است. البته، اعتلای انسان به این مرتبه منوط به اعتدال طبیعت آدمی است و اعتدال طبیعت انسان به توانایی ذهنی، استعداد و شایستگی او در دریافت اشراق و الهام بستگی دارد. ۳۰

ویژگی‌های نفس انسان از منظر قرآن

از دیدگاه قرآن نفس دارای ویژگی‌هایی است که در حیات انسانی تأثیر می‌نهد و پایداری و حاکمیت هریک از آن‌ها می‌تواند موجب رشد و تعالی یا سقوط و انحطاط روحی- روانی انسان گردد. مهم‌ترین این ویژگی‌ها عبارتند از:

آماره بودن نفس در فراخواندن انسان به زشتی

لوامه بودن نفس، سرزنشگری و وجدان اخلاقی

قابلیت طمأنینه و آرامش یافتن با روی آوردن به کمالات

بنابراین، نفس انسان بالقوه دارای چنین ویژگی‌هایی است؛ لکن از منظر قرآن پایداری و حاکمیت هریک از این ویژگی‌ها می‌تواند شاکله و شخصیت انسان را شکل دهد و مسیر حیات انسان را تعیین نماید.

۳۱

^{۲۸} تو ای نفس آرام یافته/ به سوی پروردگارت بازگرد در حالی هم تو از او خشنودی و هم او از تو خشنود است/ پس در سلک بندگانم در آی/ و در بهشتم وارد شو.

^{۲۹} رعد/۲۸

^{۳۰} مرتضی مطهری، ج ۷، ص ۱۲۹.

^{۳۱} علی بنائیان اصفهانی و همکاران، ص ۸.

نفس مطمئنه و اعتماد به نفس

سه احساسی که آدمی را به بالاترین درجه و یا سطحی‌ترین درجه سوق می‌دهند از دیدگاه قرآن به

سه بخش تقسیم شده‌اند:

نفس لوامه

نفس اماره

نفس مطمئنه؛

که هر یک از آن‌ها در عملکرد انسان نقشی متفاوت ایفا می‌کند. به عنوان مثال نفس اماره فرمان به سرکشی و گناه می‌دهد؛ اما نفس لوامه با سرزنش کردن نفس اماره سعی می‌کند او را به درجات عالی برساند و نفس مطمئنه را باید مرحله متعالی و رسیدن انسان به قرب پروردگار دانست؛ اما اینکه کدامیک از این سه مرحله انسان را به اعتماد به نفس می‌رساند، بی‌شک نفس مطمئنه است. زیرا غرائز سرکش شخص را کنترل می‌کند و او را به آرامش می‌رساند و در نتیجه فردی که به آرامش رسیده به خود مطمئن و تزلزل ناپذیر می‌گردد. ۳۲.

تفسیر آیات ۲۷ تا ۳۰ سوره مبارکه فجر و بررسی نفس مطمئنه در آن

بعد از ذکر عذاب وحشتناکی که دامان طغیانگران و دنیاپرستان را در قیامت می‌گیرد، در آیات مورد بحث به نقطه مقابل آن پرداخته؛ و از نفوس مطمئنه و مؤمنانی که در میان این طوفان عظیم از آرامش کامل برخوردارند پرداخته و آن‌ها را با یک دنیا لطف و محبت مخاطب ساخته می‌گوید: ای نفس مطمئنه! (یا ایتها النفس المطمئنه)^{۳۳}

بعد از مورد توجه قرار گرفتن نفس مطمئنه در آیه ۲۷ سوره مبارکه فجر در آیه ۲۸ به این نفس خطاب می‌شود که به سوی پروردگارت بازگرد، در حالی که هم تو از او خشنودی و هم او از تو خشنود است. چه تعبیرات جالب و دل‌انگیز و روحپورری؛ که لطف و صفا و آرامش و اطمینان از آن می‌بارد. دعوت مستقیم پروردگار، از نفوسی که در پرتو ایمان به حالت اطمینان و آرامش رسیده‌اند. دعوت از آن‌ها برای بازگشت به سوی پروردگارشان به سوی مالک و مربی و مصلحشان. دعوتی که آمیخته با رضایت طرفینی است، رضایت

^{۳۲} زهرا، خراسانی، اعتماد به نفس از منظر قرآن، مجله بشارت، شماره هشتاد و یک، ۱۳۹۲، ص ۱۷.

^{۳۳} تفسیر نمونه

عاشق دلدادۀ از معشوق و رضایت محبوب و معبود حقیقی؛ و به دنبال آن تاج افتخار عبودیت را بر سر او نهادن و به لباس بندگی مفتخرش کردن و در سلک خاصان درگاه او را جای دادن؛ و سپس دعوت از او برای ورود در بهشت، آن هم با تعبیر وارد بهشت می‌شود که نشان می‌دهد میزبان این میهمانی تنها و تنها ذات مقدس او است، عجب دعوتی! عجب میزبانی! و عجب میهمانی! منظور از نفس در اینجا همان روح آدمی است؛ و تعبیر به مطمئنۀ اشاره به آرامشی است که در پرتو ایمان پیدا و حاصل شده، چنانکه قرآن می‌گوید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»، ترجمه: بدانید تنها با ذکر خدا دل‌ها آرام می‌گیرد»^{۳۴}

طبق تفاسیر در آیات قبل نفسی آرامش یافته با رضایت کامل از خدا و خدا از او برای بازگشت به سوی پروردگارش مورد خطاب قرار می‌گیرد. چنین بنده‌ای، با چنان اوصاف و با رسیدن به مقام رضا و تسلیم کامل، حقیقت عبودیت را که گذشتن از همه چیز در طریق معبود است دریافته و درسلک بندگان خاص خدا گام نهاده و مسلماً جائی جز بهشت برای او نیست.^{۳۵}

این آیه به دلیل اینکه حرف فاء در اولش درآمده نتیجه‌گیری از جمله اِرْجِعْ إِلَىٰ رَبِّكَ است؛ می‌فرماید: چون راضی و مرضی به سوی پروردگارت بر می‌گردد پس در زمره بندگانم در آی و در بهشت داخل شو و این فرمان دلالت دارد بر اینکه صاحب نفس مطمئن در زمره بندگان خدا است و حائز مقام عبودیت است و باید هم همینطور باشد؛ چون وقتی کسی مطمئن به پروردگار خود شد و از ادعای استقلال منقطع گردید و بدانچه از ناحیه پروردگارش می‌رسد به دلیل اینکه حق است راضی شد قهراً ذات و صفات و افعال خود را ملک مطلق پروردگارش می‌داند؛ پس در آنچه او مقدر می‌کند و قضایی که او می‌راند و امر و نهی که او می‌کند هیچ خواستی از خود نشان نمی‌دهد، مگر آنچه را که پروردگارش خواسته باشد و این همان ظهور عبودیت تامه در بنده است، پس اینکه فرمود: فَادْخُلْ فِي عِبَادِي در حقیقت امضای عبودیت وی است و جمله وَ ادْخُلْ جَنَّاتٍ مِنْزِلًا او را معین می‌کند و منظور از اینکه کلمه جنت را بر ضمیر متکلم اضافه کرد و فرمود: داخل جنت من شو این بوده است که او را به تشریف خاصی مشرف کند و در کلام خدای تعالی هیچ جا غیر این آیه جنت را به خود نسبت نداده است.^{۳۶}

^{۳۴} رعد/۲۸

^{۳۵} تفسیر نمونه

^{۳۶} تفسیر المیزان

نکاتی از تفسیر نور در مورد آیه های ۲۷ تا ۳۰ سوره فجر برداشت می شود که در ادامه به آن ها پرداخته می شود: ^{۳۷}

دل آرام و نفس مطمئنه، با ذکر خدا به دست می آید. «ألا بذكر الله تطمئن القلوب» ^{۳۸} و بهترین ذکر خدا نماز است. «اقم الصلاة لذكرك» ^{۳۹}

راضی بودن و مرضی بودن، نشانه نفس مطمئنه است که او از خدا راضی است و خدا نیز از او راضی است.

اصالت انسان با روح است و بدن، مرکب آن است.

بهشت بدون یار و همدم، بهشت نیست.

بهشت، انواع و درجاتی دارد. «جَنَّتِي» چنانکه قرآن در موارد متعدد فرموده است: «جَنَّتْ عَدْنُ» ^{۴۰}

امام حسین مصداق بارز نفس مطمئنه

امام صادق علیه السلام فرمود: سوره والفجر را در نوافل و فرائض خودتان بخوانید که سوره جدم حسین بن علی علیه السلام است. عرض کردند: به چه مناسبتی جد شماست؟ فرمود: آن آیات آخر سوره والفجر مصداقش حسین است، آنجا که می فرماید: «يا ايها النفس المطمئنة ارجعي الى ربك راضيه مرضيه ، فادخلي في عبادي وادخلي جنتي» ^{۴۱}.

امام حسین علیه السلام در کربلا به این ندای الهی پاسخ می گفت؛ یعنی از در و دیوار صدای حقیقت بلند بود: ای حسین! ای دارای این آرامش و طمانینه الهی! چون به مقام طمانینه الهی رسیده ای دیگر هیچ چیزی تو را تکان نمی دهد هیچ ناراحتی، سختی و مصیبتی؛ تویی آن کسی که به مقامی رسیده ای که خدا به تو می گوید ما تو را پسندیده ایم و تو ما را. تو اکنون در گروه بندگان خاص من وارد شو. حال حسین می خواهد به گروه کدام بندگان وارد شود؟ معلوم است، در گروه افراد مثل پیامبر و علی و فاطمه؛ والا در گروه بندگان

^{۳۷} تفسیر نور

^{۳۸} رعد/ ۲۸

^{۳۹} طه/ ۱۴

^{۴۰} تفسیر نور

^{۴۱} فجر/ ۳۰-۲۷

بود و با یک گروه از بندگان در حال جنگ بود. اما بندگان من، آنهایی که دیگر بنده هیچ چیزی نیستند وادخلی جنتی. ۴۲

اینجا که در این آیه می فرماید: راضیه مرضیه؛ این سخن خداست در این آیه، سخن خود ابا عبدالله علیه السلام عین همین سخن است. آخرین سخن ابا عبدالله که از وجود مقدسش شنیدند یعنی مقارن با آخرین مقاومتش، مقارب با آن لحظه ای که دیگر مقاومتش پایان پذیرفته بود، یعنی لحظه سقوط از مرکب به روی زمین افتد، این است؛ این آهنگ از زبان مبارکش شنیده می شود که فرمود: «رضی بقضائک و تسلیم لا مرک لا معبود سواک یا غیاث المستغیثین؛ ترجمه: به قضای تو راضیم و به امرت تسلیم هستم غیر تو معبودی ندارم ای فریادرس فریادخواهان». ۴۳

راه های رسیدن به نفس مطمئنه

دین مبین اسلام با ارزش های اصیل خود که مبتنی بر فطرت انسان است، رهنمودهای متناسب با تمامی مراحل و شرایط زندگی انسان دارد؛ برای رسیدن به حالت مطمئنه که مرتبه کمال انسانی و بالاترین مرتبه وجودی انسان است؛ لازم است که انسان چند مرحله را پشت سر بگذارد که عبارتند از:

مشارطه

عبارت از این است که انسان در هر شبانه روز یک دفعه با نفس خود شرط نموده و از آن عهد و پیمان گیرد که پیرامون معاصی نرفته و چیزی که موجب ناخشنودی پروردگار شود از او صادر نشود. ۴۴

مراقبه

عبارت از آن است که فرد در تمام شبانه روز متوجه نفس خود باشد و در هر کاری که می خواهد بکند، مراقب احوال آن باشد زیرا اگر آن را به خود واگذاری، همه آن سفارش های گذشته را فراموش می کند و عهد و پیمان را می شکند. ۴۵

۴۲ مرتضی مطهری، ص ۶۴.

۴۳ همان.

۴۴ ملا احمد، نراقی، معراج السعاده، انتشارات قائم آل محمد، ۱۳۸۴، ص ۵۹۲.

۴۵ ملا احمد نراقی، ص ۵۹۳.

معاتبه

عبارت از آن است که بعد از آن که در آخر روز، حساب نفس خود را رسید و آن را خیانتکار و مقصر یافت، سزاوار نیست که مسامحه کند و آن را مهمل گذارد. زیرا این باعث جرات نفس میشود و معتاد به خیانت و تقصیر می شود.^{۴۶}

محاسبه

آن است که فرد در آخر هرروز وقتی را معین کند برای محاسبه تا در آن وقت از نفس خود آنچه را که در اول روز شرط کرده بود و عهدهایی را که گرفته بود، حسابرسی نماید. در احادیث متعددی وارد شده است که در روز قیامت از هر فردی سوال می کنند؛ عمری که به تو داده شد چگونه آن را صرف نموده ای؟ از جسمی که به او عطا شده چگونه استفاده نموده ای؟ مالی که داری از کجا تحصیل کرده و به چه مصرفی رسانده ای؟^{۴۷}

مراحل محاسبه نفس

هر چند دانشمندان علم اخلاق، مشارطه، مراقبه، محاسبه و معاتبه را فرایندی دانسته اند، ولی روایتی که درباره ی کیفیت محاسبه مطرح شد، نشان می دهد که محاسبه، فرایندی می باشد که از مراحل زیر تشکیل شده است:

۱- خود را در مقام بازجویی نفس قرار دادن

۲- یادآوری اهمیت عمر و زمان

۳- توجه به این که باید در برابر اعمال و عمر خود پاسخگو باشد

۴- مشخص نمودن کارهایی که فرد در آن روز انجام داده است

۵- مقایسه این اعمال با فعالیت هایی که باید انجام می داد

۶- حمد و ستایش خداوند، در صورت انجام کارهای خیر

۷- توبه و استغفار، در صورت کوتاهی و ارتکاب گناه

^{۴۶} ملا احمد نراقی، ص ۵۹۳.

^{۴۷} همان

جمع بندی

از جمع بندی بخش های قبلی به خصوص تعاریفی که از نفس در این بخش ها ارائه داده شده است و نیز ویژگی هایی که حکما و فلاسفه برای نفس قائل شده اند؛ می توان نتیجه گرفت که نفس در آغاز تکون خود جوهر جسمانی و وابسته به بدن است و سپس در اثر حرکت جوهری به موجودی تبدیل می شود که ذاتا قائم به ذات است.

در واقع نفس انسانی همه مراحل طبیعی، جمادی، نباتی، حیوانی و انسانی را طی می کند و به مرحله ای از تکامل می رسد که در این حالت نفس در حالی که آرامش یافته و خشنود از خدا و خدا نیز از او خشنود است؛ مورد خطاب پروردگارش قرار می گیرد که به سوی او باز گردد و در بهترین مکان (بهشت پروردگار) و در زمره بندگان خدا استقرار یابد.

منابع

- ابن سینا، حسین بن علی، رساله نفس، انتشارات انجمن آثار ملی، تهران، ۱۳۳۱.
- ابن سینا، حسین بن علی، رساله أضحویه، تصحیح خدیو جم، انتشارات اطلاعات، تهران، ۱۳۶۴.
- ارسطو، رساله درباره نفس، ترجمه علیمراد داوودی، انتشارات حکمت، تهران، ۱۳۸۹.
- بروجردی، سید حسین، تفسیر الصراط المستقیم، موسسه انصاریان، قم، ۱۴۱۶.
- بنائیان اصفهانی، علی و محمد جواد نجفی و حمید طاهر نشاط دوست، زشتی گرایی نفس در حیات انسان از منظر قرآن و مکتب تحلیل روانی، مجله علمی - پژوهشی الهیات تطبیقی، سال پنجم، شماره دوازدهم، ۱۳۹۳.
- جوادی آملی، عبدالله، فطرت در قرآن، مرکز نشر اسراء، قم، ۱۳۷۹.
- راس، دیوید، ارسطو، ترجمه قوام صفری، انتشارات فکر روز، تهران، ۱۳۷۷.
- سیاسی، علی اکبر، نظریه های شخصیت، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۸۶.

^{۴۸} نجیب الله، نوری، نقش محاسبه نفس در تربیت اخلاقی، فصل نامه راه تربیت، شماره یازدهم، ۱۳۸۹، ص ۱۵۱.

- شجاعی، محمد صادق، دیدگاه های روان شناختی آیت الله مصباح یزدی، موسسه پژوهشی امام خمینی قم، ۱۳۸۶.
- شولتز، دوان، نظریه های شخصیت، ترجمه یوسف کریمی و همکاران، نشر ارسباران، تهران، ۱۳۸۴.
- صمدانیان، محسن و مریم مسیبی، کمال یابی انسان در قرآن، فصلنامه قرآنی کوثر، شماره چهارم، ۱۳۹۰.
- طباطبائی، سید محمد حسین، بدایه الحکمه، جامعه مدرسین قم، ۱۳۶۴.
- طباطبائی، سید محمد حسین، تفسیر المیزان، ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی، ۱۳۶۰.
- طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تحقیق محمد جواد بلاغی، انتشارات ناصر خسرو، چاپ سوم، ۱۳۷۲.
- قرائتی، محسن، تفسیر نور، انتشارات مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، تهران، ۱۳۸۸.
- مصلح، جواد، علم النفس یا روان شناسی صدر المتالهین، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۵۲.
- مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، انتشارات صدرا، تهران، ۱۳۷۷.
- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، انتشارات دارالکتب اسلامی، ۱۳۸۷.
- نراقی، محمد مهدی، جامع السعادت مطبوعه النجف، نجف اشرف، ۱۳۸۳.
- نراقی، ملا احمد، معراج السعاده، انتشارات قائم آل محمد، ۱۳۸۴.