

گونه‌شناسی فریب‌های نفس اماره؛

چیستی و راه‌های مقابله با آن از منظر آیات و روایات

محمدهادی قراباغی*

حسن نجفی**

چکیده

فریب‌های نفس عبارت‌اند از حيله‌گری‌هایی که نفس در حق خود انجام می‌دهد و باعث دور شدن انسان از فضای واقعیت شده، واقعیات را در درون خود، طور دیگری جلوه می‌دهد. این فریب‌کاری معضل بزرگی در سلوک فردی و اجتماعی انسان است. هدف پژوهش کمک به حل این معضل بزرگ از طریق شناخت دقیق انواع این فریب‌ها و راهیابی به راهکارهای کارآمد برای مقابله با تک‌تک آنهاست. به همین جهت از روش تحلیلی و برداشت فقهی از منابع قرآنی و روایی استفاده شده است. نتایج پژوهش نشان داد فریب‌های نفس در بدی‌ها و خوبی‌ها شکل‌های گوناگونی مانند تسویل، مبادرت، وسوسه، تسویف و استصعاب به خود می‌گیرند که می‌توان راهکارهایی بینشی (شناخت خدا، شناخت نفس اماره)، گرایشی (تقویت محبت به خدا و اولیاء او، کم کردن محبت و وابستگی به دنیا، ترس از خدا) و عملی (یادآوری مستمر، مخالفت عملی با خواسته‌های نفس، نیرنگ با نفس و یاری گرفتن از خدا) را برای مقابله با آنها تجویز کرد.

کلیدواژه‌ها: فریب نفس، نفس اماره، مقابله با نفس، جهاد با نفس، تسویل.

* دانشجوی دکتری فقه تربیتی دانشگاه المصطفی (نویسنده مسئول) (hadi1368.99@gmail.com)

** دکتری مطالعات برنامه درسی دانشگاه علامه طباطبائی (hnajafih@yahoo.com)

مقاله علمی پژوهشی (تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۲۴؛ تاریخ پذیرش ۱۴۰۱/۰۹/۲۳)

مقدمه

در وجود ما دو جنبه وجود دارد که در بیان روایات، یکی به عنوان دوست ما معرفی شده است و دیگری به عنوان دشمن ما؛ یکی باعث رشد و رستگاری است و دیگری موجب شقاوت و بدبختی. آن که به عنوان دوست ما معرفی شده عقل است و دیگری نفس. از امام رضا علیه السلام نقل شده که فرمودند: «صدیق کل امرئ عقله ...» (دوست هرکسی عقل اوست ...) (کلینی، ۱۴۰۴ق: ۱/ ۱۱). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «أعدی عدوك نفسك التي بين جنبيك» (دشمن ترین دشمن تو نفسی است که بین دو پهلوئی تو است) (ورام بن اُبی فراس، ۱۴۱۰ق: ۱/ ۵۹). بین این دشمن ترین دشمنان و آن دوست تقابل جدی وجود دارد.

نفس برای پیروزی بر عقل دست به فریب کاری می‌زند. در میان متون دینی، در تعابیر مختلفی به نفس نسبت فریب داده شده است؛ یکی از این تعابیر که در قرآن سه بار به آن اشاره شده، نسبت تسویل و تزیین به نفس است. (یوسف، ۱۸ و ۸۳ - طه، ۹۶). در میان روایات هم به این امر اشاره شده است. یکی از صریح‌ترین بیانات، روایتی از امیرالمومنین علیه السلام است که فرمودند: «إِنَّ نَفْسَكَ لَخَدُوعٌ إِنْ تَثَقَّ بِهَا يَقْتَدِكَ الشَّيْطَانُ إِلَىٰ أَرْكَابِ الْمَحَارِمِ» (قطعاً نفس تو بسیار حيله‌گر است؛ اگر به آن اعتماد کنی شیطان تو را به ارتکاب گناهان می‌کشاند) (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۳۷).

اندیشمندانی که بر لزوم کنترل نفس برای رسیدن به سعادت تاکید می‌کنند کم نیستند؛ اما مسأله مهم، چگونگی غلبه بر نفس و پیروزی عقل بر آن است که در آثار گوناگونی مورد توجه قرار گرفته است؛ برخی از مهم‌ترین این آثار عبارت‌اند از:

کتاب الرعایه لحقوق الله ابو عبدالله محاسبی (قرن ۳)

ادب الدنيا و الدین ابوالحسن ماوردی (ق ۵)

الذریعه الی مکارم الشریعه ابوالقاسم راغب اصفهانی (ابتدای ق ۶)
احیاء علوم الدین ابو حامد محمد غزالی (ابتدای ق ۶) و شروح مهم آن کتاب
«محجة البیضاء» فیض کاشانی (ق ۱۱)

الحقائق فی محاسن الاخلاق ملامحسن فیض کاشانی (ق ۱۱)

جامع السعادات ملامهدی نراقی (ق ۱۳)

الاخلاق سید عبدالله شبّر (ق ۱۳)

از جمله تالیفات اخلاقی در زمان معاصر ما چهل حدیث و شرح حدیث جنود
عقل و جهل امام خمینی است. بعد از ایشان نیز کتاب‌های تاثیرگذاری توسط
متفکرانی چون آیت‌الله مصباح یزدی، شیخ علی صفایی حائری، آیت‌الله مهدوی کنی
و محمدتقی سبجانی نیا به رشته تحریر درآمد. در چند سال گذشته در این موضوع
مقالات دقیق و موثری نیز نگاشته شده است. بعضی از این مقالات عبارت‌اند از:

۱. اسارت عقل و امارت نفس در کلام امیرالمومنین علیه السلام (جوادی آملی، ۱۳۹۰).

۲. مهارت غلبه بر نفس اماره در قرآن (رئیسیان و پاکزاد، ۱۳۹۲).

۳. تزیین شیطان و تسویل نفس (معارف و احمدیان، ۱۳۹۳).

۴. خودفریبی از منظر روان‌شناسی و اخلاق با تأکید بر اندیشه آیت‌الله جوادی

آملی (علیزاده و تیموری فریدنی، ۱۳۹۶).

۵. مفهوم‌شناسی خودفریبی از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی (عزت طلب مقدم

و پسندیده و رفیعی هنر، ۱۳۹۷).

۶. نفس و ابعاد مهار آن در قرآن و حدیث (سبجانی نیا، ۱۳۹۱)

مفهوم خودفریبی و فریب نفس براساس متون اسلامی با استفاده از روش تحلیل

محتوا و تمرکز روی سه واژه جامع و کلیدی تسویل، غش و خداع عبارت است از: «نوعی نقص شناختی در فرد که موجب پنهان شدن حقیقت، ادراک اشتباه، تمایلات انحرافی و یا رفتاری می‌شود که حاصل آن درست‌پنداری نادرست است». این سه واژه به دلیل جامعیت مفهومی از میان حداقل ۲۴ مفهومی که در این حوزه قابل شناسایی هستند انتخاب شده‌اند؛ این مفاهیم عبارت‌اند از اغوا، احتیال، اغتیال، غبن، کید، تلیس، تدلیس، تضلیل، تسویف، تزین، غفلت، غرور، خب، غل، ختر، ختل، غدر، دغل، خالبه، روغ، تسویل، غش، مکر و خداع (عزت طلب مقدم، پسندیده، رفیعی هنر، ۱۳۹۷). براساس اندیشه آیت‌الله جوادی آملی ریشه خودفریبی، ناهمسویی اراده فاسد فردخطاکار با مضمون صحیح و هشداردهنده آگاهی وی است. فرد اسیر در دام حب دنیا و آلوده به هوای نفس، عامدانه در مفاد معرفت خود تصرف می‌کند و آن را به نفع هوسرانی خود حذف یا تحریف می‌کند تا در فضای توجیه کار نادرست خود و با آرامش کاذب، عمل غیر اخلاقی را انجام دهد. (علیزاده، تیموری فریدنی، ۱۳۹۶)

اصل ضرورت مقابله با چنین فریبی برای ایمنی از آسیب‌هایی که به روان فرد و امنیت جامعه می‌زند، اقتضا می‌کند ماهیت فریب نفس و راهکارهای مقابله با آن به خوبی شناخته شده، و در سطح جامعه گسترش یابند. این مهم، با پژوهش‌های موجود محقق نشده است. *رتال جامع علوم انسانی*

تحقیقات پیشین هریک شامل نکات دقیقی از زوایای بحث چیستی و چگونگی فریب نفس و راه مقابله با آن هستند؛ ولی هیچ یک به طور جامع مجموعه منسجمی از انواع فریب نفس به همراه مجموعه راه حل‌های فریب‌ها ارائه نداده‌اند به گونه‌ای

که نسبت این راه حل‌ها با هریک از فریب‌ها توضیح یافته باشد.

این پژوهش علاوه بر جمع‌بندی و نظام‌مند کردن مطالب مهمی که در تراث مذکور وجود دارد، به ارائه تحلیل‌ها و تبیین رابطه‌های موجود بین انواع فریب‌ها و راه حل‌های هر فریب پرداخته است و این نظام‌مند کردن و این تحلیل‌ها، نکته متمایز کننده پژوهش موجود از کارهای پیشین است.

روش تحقیق تحلیلی، استنتاجی بوده و با تمرکز روی آیات و روایات مرتبط با موضوع به جمع‌بندی در موضوع رسیده است. منابع روایی این پژوهش عبارت‌اند از اصول کافی، من لایحضره الفقیه، التمهیح، تحف العقول، غررالحکم و تصنیف آن، بحارالانوار و ... البته به دلیل تراکم معارف موجود مرتبط با مساله پژوهش در کتاب غررالحکم، استفاده از روایات منقول در این سند بیش از منابع دیگری است...

یافته‌ها

۱- انواع فریب‌های نفس

۱-۱- تسویل

در متون دینی، در تعبیر مختلفی به نفس نسبت فریب داده شده است؛ یکی از این تعبیر که در قرآن سه بار به آن اشاره شده، نسبت تسویل و تزیین به نفس است. دو مورد از این آیات نقل قول از حضرت یعقوب نبی علیه السلام است که خطاب به فرزندان خود کرده و فرمودند: «... قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْراً فَصَبِّرْ جَمِیلاً...» (یوسف، ۱۸ و ۸۳) (گفت بلکه نفس شما امر را برای شما تزیین کرده پس صبر من صبر زیباست). یک مورد هم نقل قول از شخصی به نام سامری است که در پاسخ حضرت موسی علیه السلام گفته: «... وَ كَذَلِكَ سَوَّلَتْ لِي نَفْسِي» (طه، ۹۶) (و این گونه نفس من برایم

تزیین نمود). با توجه به تعابیر اهل لغت (ازهری، ۱۴۲۱ق: ۴۷/۱۳ - جوهری، ۱۳۷۶ق: ۱۷۳۳/۵ - ابن فارس، ۱۴۰۴ق: ۴/۱۱۸ - ابن اثیر، ۱۳۶۷: ۴۲۵/۲ - راغب اصفهانی، ۱۳۷۴: ۴۳۷ - مصطفوی، ۱۴۳۰ق: ۲۷۴/۵)، تسویل بر چند نکته دلالت دارد: ۱. علاقه و اشتیاق قبلی فرد، ۲. وجود محدودیت‌های ذهنی و روانی ۳. تلاش برای ایجاد تصویری مناسب برای آماده‌شدن فرد برای اقدام و ۴. رها شدن فرد از محدودیت‌ها و اقدام. تسویل فریب ذهن است در ارزش‌گذاری بر محبوب و در اندازه‌گیری سختی کار. فریب اول، باعث اشتیاق و حرص بر نیل به مطلوب شده و توان روانی لازم برای عبور از هنجارهای شرعی و عرفی را فراهم می‌آورد. آیت الله جوادی درباره این بعد از فریب چنین می‌نویسد: «تسویل نفس به این معناست که نفس انسان یا زشت را زیبا نشان می‌دهد و یا تنها بعد زیبایی یک چیز دو بعدی را ارائه می‌دهد، مانند تابلوی لطیفی که یک طرف آن چهره زیبا و سمت دیگر آن زشت است؛ نفس می‌داند که انسان به چه چیز علاقه‌مند است. چیزهای مورد علاقه را برای او از راه باطل زیبا می‌نمایاند و باطل را به صورت حق جلوه می‌دهد» (جوادی آملی، ۱۳۹۱ش: ۱۳۵).

فریب دوم، ترس از اقدام را از بین می‌برد. این فریب با کوچک جلوه دادن مشکلات راه و عواقب کار و همچنین بزرگ نمایاندن ابزارها و امکانات جسارت بر اقدام را ایجاد می‌کند.

۱-۲- مبادرت

اصل واحد در ماده «بدار»، سرعت است و این سرعت اعم است از سرعت ظاهری و معنوی؛ البته بیشتر در سرعت در حرکات و اعمال ظاهری استعمال می‌شود. (مصطفوی، ۱۴۳۰ق: ۲۴۸/۱). در واقع نفس چیزهایی می‌خواهد و برای

رسیدن به آن‌ها شتاب می‌کند برخلاف ما که وقتی عقلمان به نتیجه‌ای رسید که باید مثلاً اینگونه به نماز روی بیاورم و اینطور مطالعاتم را شروع کنم خیلی عجله نمی‌کنیم. این شتاب نفس و تقید آن به سرعت پیگیری خواسته‌ها یک شگردی است که با آن فرصت را از عقل گرفته و انسان را به وادی خواسته‌ها و شهوت‌هایش می‌کشاند. در مناجات‌الشاکیین تعبیر (والی الخطیئه مبادره) (مجلسی، ۱۴۲۳ق: ۴۰۷) حاکی از این معنا است که حالت نفس مثل رفیقی است که ناآرام است و برای حرکت به سمت کار نامناسبی مرا همراه می‌کند و اگر گوش ندهم خودش وسط میدان رفته و مرا با خود می‌کشد. اگر ما فرصت اندیشیدن در مسائل خود را داشته باشیم می‌توانیم در مقابل نفس بایستیم؛ نفس برای این که این تفکر اتفاق نیافتد و این درگیری تمام شود و جدال نفس با عقل ادامه نیابد، سعی می‌کند این فرصت را با بدار از بین ببرد. و این خود شگردی تاثیرگذار برای نفس است.

۱-۳- وسوسه

وسوسه به معنای صدای آرام است و در سخن نفس انسان با او و نیز در فریب شیطان در درون انسان تعبیر وسوسه به کار می‌رود. (ابن فارس، ۱۴۰۴ق: ۷۶/۶- فیومی، ۱۴۱۴ق: ۶۵۸) در نتیجه می‌توان وسوسه را علاوه بر شیطان، به خود نفس آدمی نیز نسبت داد. روایات متعددی نیز صحت نسبت وسوسه به نفس را تایید می‌نمایند. بعضی روایات در قالب شکایت از وسوسه نفس و اعتراف به ضعف در مقابل آن، بعضی در قالب تقاضای رهایی از وسوسه نفس و بعضی با بیانی صریح به ابتلای انسان به این شگرد نفس اشاره نموده‌اند. حضرت علی بن الحسین علیه السلام در دعای پنجاه و یکم صحیفه مبارکه از وسوسه نفس به خدای بزرگ شکایت کرده و اینچنین

عرضه می‌دارند: «أَشْكُو إِلَيْكَ يَا إِلَهِي ضَعْفَ نَفْسِي ... وَ شَوْسَةَ نَفْسِي» (شکایت می‌کنم به تو ای خدای من از ضعف نفسم ... و از وسوسه نفسم) (امام چهارم، ۱۳۷۶: ۲۵۲). در روایتی دیگر از امام رضا علیه السلام در آداب شانه کردن، آن حضرت دعایی تعلیم فرمودند که در ضمن آن تقاضای رهایی از وسوسه سینه‌ها مورد تاکید قرار گرفته است؛ متن روایات به این شرح است: «... وَقُلِ اللَّهُمَّ سَرِّحْ عَنِّي الْغُمُومَ وَالْهُمُومَ وَ شَوْسَةَ الصُّدُورِ» (... و بگو خدایا غم‌ها، ناراحتی‌ها و وسوسه سینه‌ها را از من جدا کن) (منسوب به علی بن موسی، ۱۴۰۶ ق: ۳۹۷). در بعضی روایات نیز به صورت خاص اشاره به وسوسه در تفکرات و اعتقادات شده است. (کلینی، ۱۴۰۷ ق: ۱۰۸/۸ و ۴۶۳/۲) با توجه به این روایات دامنه تاثیر وسوسه از اعمال جزئی گذشته و به حد وسوسه در تفکرات و اعتقادات انسان می‌رسد.

۱-۴- تسویف

تسویف بمعنای تأخیر است و از جمله (سوف افعال کذا) گرفته شده است. (فراهیدی، ۱۴۰۹ ق: ۳۰۹/۷) تسویف به این معنا است که وقتی انسان می‌خواهد به سمت کار خوبی برود نفس آدمی به بهانه فرصتی که هست، مانع اقدام بهنگام او می‌شود و گویا به او می‌گوید حالا چه عجله‌ای داری؟! در مناجات‌الشاکیین حضرت امام سجاد علیه السلام در فرازی می‌فرمایند: «و تسوفنی بالتوبه» (وقتی من می‌خواهم توبه کنم، نفس توبه مرا به آینده موکول می‌کند) (مجلسی، ۱۴۲۳ ق: ۴۰۷). وقتی شما می‌خواهید کار خوبی انجام دهید ولی نفس شما همراهی نمی‌کند، گاهی شما می‌خواهید مقاومت کنید این درگیری درونی ادامه پیدا می‌کند و کشمکش هست، در این حالت، نفس برای حل این کشمکش می‌گوید: این کار را انجام می‌دهم ولی از فردا!

این روش دعوا را حل می‌کند و پذیرش و تسلیم شدن ما را در برابر نفس راحت‌تر می‌کند چون به تحقق کارها و تعهدهایمان امیدوار می‌شویم. امام سجاده علیه السلام در دعای ابو حمزه می‌فرماید: «و قد افنیت بالتسویف و الآمال عمری» (یک عمر را با تسویف و آرزوها به فنا سپردم!) (طوسی ۱۴۱۱ق: ۵۹۱/۲). تسویف و أمل رابطه‌ی بسیار تنگاتنگی دارند؛ اساساً تسویف در زمینه آمال تحقق پیدا می‌کند، اگر شما آرزوی فرصت نداشته باشید و به تعبیر امام سجاده علیه السلام در دعای چهلم صحیفه (امام چهارم، ۱۳۷۶: ۱۷۴) آرزویی نداشته باشید که نفسی بعد از نفسی بیاید گرفتار تسویف نمی‌شوید، ولی وقتی این تصور در شما هست که نفس بعدی هم می‌آید و روز و ساعت بعدی هم می‌آید، این جا زمینه تسویف فراهم است.

۱-۵- استصعاب

یکی از شگردهای نفس استصعاب است و در مواردی که حرکتی، همسو با مقاصد انسانی است نفس چموشی کرده و ممانعت می‌کند. ریشه لغوی استصعاب چنان که در العین خلیل بن احمد آمده است (حالت سختی و سرکشی است که در مقابل رام بودن و همراه بودن است) ((فراهیدی، ۱۴۰۹ق: ۳۰۹/۷) و در لسان العرب استعمال استصعاب را به معنای (همراهی و موافقت با سختی دانسته است) (ابن منظور، ۱۴۱۴ق: ۵۲۳/۱). در روایات متعددی به این حالت نفس اشاره شده است؛ در یکی از این روایات ذیل علامات مومن چنین آمده: «إِنْ اِسْتَصْعَبَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فِيمَا تَكَرَّرَ لَمْ يُعْطِهَا سُؤْلَهَا فِيمَا تُحِبُّ» (اگر نفس او در آنچه نمی‌پسندد با او سرکشی کرد و همراهی نکرد، مومن نیز تقاضای نفس را در آنچه محبوب اوست اجابت نمی‌کند و از او پیروی نمی‌کند) (مجلسی، ۱۴۰۳ق: ۳۱۵/۶۴). نفس برای اینکه انسان به سمت

کار خوبی نرود، درست در لحظه انجام عمل، یک ثقل و سنگینی از خود نشان می‌دهد مثل بچه‌ای که برای همراه نشدن با پدر و ممانعت از بردن او، خود را به زمین می‌چسباند تا کسی نتواند او را به حرکت در آورد!

...

۲- راهکارهای مقابله با نفس

نه راهکار مقابله مشترک بین همه این پنج فریب در منابع دینی معرفی شده است. که عبارت‌اند از: شناخت خدا، شناخت نفس اماره، تقویت محبت به خدا و اولیاء او، کم کردن محبت و وابستگی به دنیا، خوف از خدا، یادآوری مستمر، مخالفت عملی با خواسته‌های نفس، نیرنگ با نفس و بالاخره کمک گرفتن از خدا و اولیاء او. دو مورد اولی راهکار بینشی هستند، سه مورد بعدی راهکار گرایشی‌اند، و چهار مورد آخر هم راهکارهایی در عمل هستند.

۲-۱- راهکارهای بینشی مقابله با نفس

در روایات و ادعیه متعددی عقل، نقطه مقابل هوای نفس معرفی شده است (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۴۱). به طور مثال در روایتی از امیرمؤمنان علیه السلام دستور به جنگ با نفس بوسیله عقل صادر شده است. آن حضرت فرمودند: «...قَاتِلْ هَوَاكَ بِعَقْلِكَ...» (به وسیله عقل خود با هوای نفس‌ات بجنگ) (کلینی، ۱۴۰۷: ۲۰/۱). عقلی که قاتل نفس است همان وسیله سنجشی است که در منظومه وجودی انسان، ارتباط ویژه‌ای با شناختی دارد که محل بحث ما در این بخش (شیوه‌های بینشی) است. علم و شناخت مقدمه و مواد اولیه سنجش هستند چرا که بدون شناخت، سنجشی رخ نمی‌دهد. به تعبیر روایت، علم چراغ عقل، روشنی بخش آن و تحکیم

کننده آن است (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ص ۴۳ و ۶۳ و ۵۳). تاثیر علم و دانش در پرورش میزان خرد و قوت عقل در قرآن کریم نیز مورد اشاره قرار گرفته است؛ خداوند متعال می‌فرماید: اگر کسی عالم بود و از دانش بهره‌مند بود می‌تواند نشانه‌های حق را بفهمد و تعقل کند؛ «و تِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ وَمَا يَعْقِلُهَا إِلَّا الْعَالِمُونَ» (این‌ها مثال‌هایی است که ما برای مردم می‌زنیم، و جز دانیان آن را درک نمی‌کنند) (عنکبوت؛ ۴۳). خود علم علاوه بر جنبه واسطه بودن‌اش برای عقل و نقش مقدمه‌ای که در تقابل با هوای نفس دارد؛ در روایات به عنوان یک بازیگر مستقل در این عرصه مطرح شده است. در روایتی از امیرمؤمنان علیه السلام به عنوان وسیله‌ای برای مقابله با هوا مطرح شده است. آن حضرت چنین فرمودند: «أَغْلَبَ النَّاسِ مَنْ غَلَبَ هَوَاهُ بِعِلْمِهِ» (غالب‌ترین و پیروزترین مردم کسی است که بوسیله علم‌اش بر هوای نفس خود غلبه کرده است) (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۴۱).

۲-۱-۱- شناخت خدا

اولین شناخت که با یک واسطه، هوای نفس را به حاشیه می‌راند، شناخت عظمت و قدرت خدا است. ترس از خدا، اثر شناخت خدا به عظمت و قدرت بی‌انتهاست. کسی که خدا را بشناسد، از او ترسیده و از هواهای نفسانی دعوت کننده به دنیا دوری خواهد نمود؛ ابو حمزه از امام صادق علیه السلام چنین نقل کرده: «مَنْ عَرَفَ اللَّهَ خَافَ اللَّهَ وَ مَنْ خَافَ اللَّهَ سَخَتْ نَفْسُهُ عَنِ الدُّنْيَا» (هر که خدا را بشناسد از او خواهد ترسید و هر که از خدا بترسد از دنیا گریزان خواهد بود و دنیا را ترک می‌کند) (کلینی، ۱۴۰۷: ۶۸/۲). نتیجه طبیعی ترس از خدا دوری از هر آن چیزی است که در مقابل خواست اوست و دروغ گفته کسی که ادعای خوف الهی کند ولی مایل به دنیا و لذات و

شهوات آن باشد چون لازمه خوف، اعراض از دنیا و توجه به عبادت است. (مازندرانی، ۱۳۸۲ق: ۲۰۹/۸). شناخت دوم آشنایی با صفات کمال و صفات مهرآفرین خداست که باعث ایجاد محبت به او در دل انسان می‌شود. صفات کمال مثل علم و عظمت و دوام حیات و قدرت بی‌نهایت است که حس کمال طلبی انسان را به خود جلب کرده و زمینه عشق او به خدا را فراهم می‌کنند. صفات مهرآفرین مثل رحمت و بخشش و جبران‌کنندگی و جود و کرامت و ... است که محبت صاحبشان را در دل انسان جای می‌دهند. معرفت به این صفات باعث ایجاد راهکاری گرایشی به نام افزایش محبت به خدا است. نتیجه این شناخت، پس از ایجاد محبت، خوف از خدا نیز هست؛ چرا که یکی از ریشه‌های خوف، محبت شدیدی است که نابودی آن، خوف‌آفرین است. و اما شناخت سوم که با واسطه ایجاد احساس نیاز به خدا، دشمن هوای نفس است، شناخت بی‌نیازی و جود و کرامت خدای بزرگ است. احساس نیاز به خدا که زاییده شناخت ضعف خود از طرفی، و شناخت غنا و کرامت پروردگار از جانب دیگر است، یکی از بهترین وسائل و سلاح‌های موثر در مواجهه با نفس است. از امام صادق علیه السلام چنین نقل شده: «... كَيْسَ لِقَتْلِهِمَا (النفس و الهوى) وَ قَطْعِهِمَا سِلَاحٌ وَ آلَةٌ مِثْلُ الْإِفْتِقَارِ إِلَى اللَّهِ سُبْحَانَهُ وَ الْخُشُوعَ وَ الْجُوعَ وَ الظَّمَا بِالنَّهَارِ وَ السَّهْرَ بِاللَّيْلِ» (... برای قتل نفس و هوا و قطع آن دو سلاح و وسیله‌ای مثل نیاز به خدای سبحان و ... نیست) (منسوب به جعفر بن محمد، ۱۴۰۰ق: ۱۶۹). شناخت پروردگار از جهت غنا و کرامت او اگر با شرایط و واسطه‌های لازم همراه شود مقدمه یکی از بهترین وسایل مقابله با نفس خواهد بود. این معرفت به خدا زمینه‌ساز ایجاد محبت خدا در دل و در نتیجه ترس از جدایی از دایره مهر او می‌شود.

این سه شناخت که مستقیم یا با واسطه به محبت و ترس از خدا می‌انجامند، در تمام فریب‌های پنج‌گانه موثر هستند؛ چون کسی که عاشق خدا شد و کسی که از خدا ترسید، این عشق و این ترس، علاوه بر مقابله با تسویل و بی‌اثر کردن خواسته‌های تزیین شده نفس، حالت بدار و عجله در عمل به خواسته نفس را از انسان می‌گیرند. چون عشق به محبوب، هر خواسته‌ی دیگری را از چشم انسان می‌اندازد و ترس از افتادن از چشم او، جلوه دیگری در چشم انسان باقی نمی‌گذارد. و نیز با این محبت و ترس، ناخودآگاه حالت عجله نفس برای عمل به خواسته‌هایش به طور طبیعی از پا می‌افتد چرا که بدار و عجله در یک مسیر با خوف از آن مسیر و عشق به نقطه مقابل آن قابل جمع نیست.

و سوسه‌های نفس نیز که برای از کار انداختن و فرصت ندادن به فکر و عقل آدمی است با حالت ترس، کارکرد خود را از دست می‌دهند چرا که اگر و سوسه درون تو را پر کند، با حالت روانی ترس، تو نمی‌توانی به عواقب امر و جوانب کار بی‌توجه باشی و نتیجه را نسنجی. تسویف‌ها و استصعاب‌های نفس نیز در ظرف عدم علاقه و خستگی و کسالت و حالت ادبار قلب رخ می‌دهند در حالی که این شناخت‌ها باعث ایجاد عشق به خدا و به دنبال آن عشق و علاقه به اعمالی هستند که باعث رسیدن به اوست (مجلسی، ۱۴۰۳ق: ۱۴۹/۹۱). عشق لیلی عشق به بیابان‌های مسیر رسیدن به او را به دنبال دارد. بدیهی است که خود حالت ترس نیز تاثیر مستقیمی در رهایی از تسویف و استصعاب دارد.

۲-۱-۲- شناخت نفس اماره

لازمه شناخت نفس، جهاد و مقابله با آن است. کسی که نفس خود را بشناسد و

با فریب‌ها و ویژگی‌های خطرناک آن آشنا شود، حتما در مقابل نفس قیام کرده و به جهاد با آن خواهد پرداخت. امیرالمؤمنین علیه السلام در باره تاثیر شناخت نفس فرمودند: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ جَاهَدَهَا - مَنْ جَهِلَ نَفْسَهُ أَهْمَلَهَا» (هر که نفس اش را شناخت به جهاد با آن پرداخت- هر که نفس اش را نشناخت آن را رها کرد) (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۳۳). شناخت ویژگی‌های نفس از جمله: (حرص بر بدی (مجلسی، ۱۴۰۳ق: ۱۴۳/۹۱)، نگاهبانی و مترصد فرصت بودن (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۳۹) و فریب‌کاری (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۳۷))، باعث موضع‌گیری و مراقبت نسبت به نفس می‌شود چون پیروی از این نفس با ویژگی‌های مذکور آثار به غایت خطرناکی دارد. ارتکاب محارم الهی، رسیدن به بدترین عاقبت و آخرین نقطه هلاکت، آثاری هستند که در روایات به عنوان نتایج اعتماد و اطاعت از نفس و عدم غلبه بر آن معرفی شده‌اند (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ص ۲۳۷ و ۲۴۱). در مقابل، کسی که با نفس به مجاهده برخاسته، به اصلاح و غلبه بر آن پردازد، مالک این دشمن عنود (نفس) شده و علاوه بر تسلط بر آن، به سعادت و فضیلت رسیده است (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۴۲).

شناخت نفس باعث ایجاد حالتی در انسان می‌شود به نام حذر. این حالت شبیه حالت سرباز سرپستی است که در نقطه مرزی به هنگام نیمه شب، به ناگاه صدای تیر می‌شنود. در این حالت، انسان با دقتی وصف ناشدنی دشمن را رصد می‌کند و مترصد فرصت مقابله با آن است. این حالت نتیجه شناخت نفس با ویژگی‌های خاص مذکور است. چنین حالتی باعث واکنش شدن انسان در مقابل تمام فریب‌های نفس است. کسی که نسبت به نفس، حالت مراقبت شدید دارد، در مقابل هر حرکت نفس اعم از وسوسه نفس و بدار او برای حرکت در مسیر اشتباه و استصعاب او از

حرکت در مسیر صحیح، موضع گرفته، و منفعل نمی‌شود.

این استحکام در تاثیرناپذیری، نتیجه حالت حذری است که در مقابل تسویف و تسویل نیز ثمربخش است. تسویف تکیه بر امید به آینده دارد و وعده نفس نسبت به انجام کار و رسیدن به نتیجه مطلوب در آینده باعث همراهی انسان می‌شود. ولی کسی که نفس خود را به عنوان دشمن فریب‌کار شناخته هیچ‌گاه وعده او را باور نخواهد کرد. فریب تسویل هم که ارائه تصویری دروغین از شرایط واقعی از جانب نفس است با شناخت نفس و مراقبت و موضع‌گیری نسبت به آن نقش بر آب می‌شود.

۲-۲- راهکارهای گرایشی

۲-۲-۱- تقویت محبت به خدا و اولیاء او

اگر تو محبوب بزرگ خود را بیابی و به او دل بسپاری، شهوات و عشق‌های تو با این عشق بزرگتر کنترل شده و با این محبت شدیدتر مهار می‌شوند. قرآن کریم به اهمیت این عشق برتر اشاره کرده، چنین فرموده است: «... وَ الَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ ...» (بقره؛ ۱۶۵) (و کسانی که ایمان آوردند به خدا عاشق‌تراند). این عشق تا جایی پیش می‌رود که در دل انسان خیمه زده، تمام وجود او را می‌گیرد. نتیجه این حب شدید آزادی از کفر و شرک و رسیدن به توحید است (صفائی، ۱۳۸۲ش: ۴۱). وقتی محبت و علاقه بزرگ به خدا و اولیاء او در انسان پیدا شود و با عشق‌های کوچک و حقیر او ترکیب شود، به آن جهت داده، و آن را تبدیل می‌کند. به غضب‌ها و شهوات انسان جهت داده و آن‌ها را تطهیر می‌کند. محبت بزرگ‌تر در انسان تسامحی را به وجود می‌آورد و به او قدرتی می‌دهد تا بتواند از چیزهای بسیاری به راحتی بگذرد و

شهواتش را کنترل کند (صفائی، ۱۳۸۶ش: ۲۸۵). انسان با ترکیبی که به واسطه محبت شدید به خدا در خود ایجاد می‌کند، همان نیروهای نفس را تبدیل کرده و از همان موانع، وسیله می‌سازد. همان ترس‌ها و بخل‌ها و کینه‌ها و هوس‌ها را، همان عقده‌های متراکم را تبدیل می‌کند. این تبدیل با ترکیب شناخت‌های تازه‌ای که از خود و دنیا بدست آورده و با ترکیب مقایسه‌هایی که مدام همراه دارد و با ترکیب عشق بزرگتر که زاییده این مقایسه‌هاست محقق می‌شود. (صفائی، ۱۳۸۴ش: ۱۰۷).

محبت به خدا و اولیاء او اگر در انسان تقویت شود در مقابله با تمام فریب‌های نفس موثر است. چون حالت محبت شدید به خدا اگر در انسان به وجود بیاید، گزینه‌های مقابل و خواسته‌های نفس هرچقدر هم تزیین شوند، محبوب انسان نخواهند شد. پس فریب تسویل با این راهکار خنثی می‌شود. محبت قوت گرفته، فریب تسویف را نیز پوشش می‌دهد چون حالت روانی محبت و اشتیاق به خدا تو را به بدار و عجله در امری که محبوب اوست می‌کشاند و حقه تسویف در تو اثری نخواهد داشت.

محبتی که به طور طبیعی باعث بدار و عجله در انجام امور مربوط به محبوب می‌شود و کاری می‌کند که انسان به واسطه آن در امور الهی سرازیر نشناسد، دقیقاً حالتی مقابل استصعاب را در انسان رقم می‌زند و به نفس فرصت چموشی نمی‌دهد. و نیز بواسطه آن، حالتی مقابل بدار در بدی‌ها در انسان محقق می‌شود، یعنی در اثر این عشق برتر، انسان نه تنها در بدی‌ها بدار نخواهد داشت، بلکه در خوبی‌ها و امور الهی اهل تعجیل خواهد بود.

وسوسه انجام دادن بدی نیز وقتی در فضای ذهنی انسان تاثیر می‌گذارد که ذهن او

قبلا از توجه محبت‌آمیز به خدا پر نشده باشد؛ چون در اثر محبت به یک چیز، انسان حتی بدون سنجش و ناخودآگاه به سوی محبوب رفته و از ضد آن اجتناب می‌کند. در حالی که وسوسه تازه می‌خواهد جلوی سنجش بایستد و مانع توجه و به‌کارگیری عقل در آن موضوع شود و ناخودآگاه انسان را به ارتکاب آن حرام بکشاند. محبت شدید قبلا کار خود را کرده و انسان را از مهلکه ارتکاب حرام نجات داده است.

۲-۲-۲- کم کردن محبت و وابستگی به دنیا

محبت دنیا ریشه همه گناهان و بدی‌ها است و اگر این ریشه خشکانده نشود و یا جهت داده نشود، زمینه پیروزی نفس برای همیشه فراهم خواهد بود. از امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمود: «رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ حُبُّ الدُّنْيَا» (سر و ریشه هر خطایی محبت دنیا است) (کلینی، ۱۴۰۴ق: ۳۱۵/۲).

همان‌طور که اصل تکیه دادن به دنیا و دوست داشتن آن، تاثیر منفی در دین‌داری و غلبه بر خواهش‌های نفسانی دارد، نقطه مقابل آن یعنی بی‌اعتنایی و بی‌مهری به دنیا نیز در یاری انسان در مقابل نفس، تاثیر مهمی دارد. امام باقر علیه السلام از قول امیرمؤمنان علیه السلام فرمودند: «إِنَّ مِنْ أَعْوَنِ الْأَخْلَاقِ عَلَى الدِّينِ الزُّهْدَ فِي الدُّنْيَا» (از مهم‌ترین و تاثیرگذارترین اخلاق‌ها در یاری دین، زهد و بی‌رغبتی به دنیا است) (کلینی، ۱۴۰۴ق: ۱۲۸/۲).

کاهش محبت به دنیا روی دیگر سکه‌ی تقویت محبت به خدا است. با توجه به روایاتی که به نسبت تضاد بین محبت خدا و محبت به دنیا اشاره می‌کنند، هرچه محبت به دنیا کاهش یابد، محبت به خدا و عشق‌های خدایی قوی‌تر می‌شوند و هرچه در افزایش یکی از این دو موثر باشد، ناخودآگاه در کاهش دیگری تاثیرگذار

خواهد بود. حضرت امیرمؤمنان علیه السلام فرمود: «كَمَا أَنَّ الشَّمْسَ وَاللَّيْلَ لَا يَجْتَمِعَانِ كَذَلِكَ حُبُّ اللَّهِ وَحُبُّ الدُّنْيَا لَا يَجْتَمِعَانِ» (همانطور که خورشید و شب باهم جمع نمی شوند، محبت خدا و محبت دنیا نیز با یکدیگر جمع نمی شوند) (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۱۴۱). با توجه به این تقابل، هر آنچه در توضیح و تحلیل تاثیر محبت خدا و اولیاء او در مقابله با نفس و فریب‌های آن گفته شد، در کاهش محبت به دنیا نیز قابل ذکر است.

۲-۲-۳- خوف از خدا

سومین راهکار گرایشی برای مقابله با نفس، ترس از خدا است. قرآن کریم در سوره نازعات ترس از خدا را با نهی نفس از خواسته‌هایش، در کنار یکدیگر آورده و نتیجه آن را بهشت دانسته است. خداوند متعال فرموده: «وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۖ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ» (اما کسی که از مقال پروردگارش ترسید و نفس را از خواسته‌هایش بازداشت، پس قطعاً بهشت پناهگاه او خواهد بود) (نازعات؛ ۴۰ و ۴۱). به نظر این مقارنت بین خوف الهی و مقابله با نفس به تاثیر خوف در این مقابله اشاره دارد.

ترس از خدا راهکاری تاثیرگذار در مقابله با شهوات است. امام صادق علیه السلام از قول پدرانش از پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «مَنْ عَرَضَتْ لَهُ فَاحِشَةٌ أَوْ شَهْوَةٌ فَاجْتَنَبَهَا مَخَافَةَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ حَرَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ النَّارَ وَآمَنَهُ مِنَ الْفَرَعِ الْأَكْبَرِ» (هرکس که گناه یا شهوتی برای او عرضه شود و به خاطر ترس از خدای عزیز و بزرگ از آن اجتناب کند، خداوند آتش را بر او حرام کرده و او را از ترس بزرگ ایمن می‌کند) (ابن بابویه، ۱۴۱۳ ق: ۱۴/۴). حضرت با تعبیر (اجتناب از شهوت از روی ترس) به تاثیر این

خوف از خدا در این اجتناب اشاره فرمودند.

خوف حقیقی نه تنها باعث اجتناب از گناه می‌شود، بلکه باعث فرار از خواسته‌های نفس نیز می‌گردد. راوی از امام صادق علیه السلام درباره قومی که مرتکب معاصی می‌شوند و مدعی رجا و امید به خدا هستند سوال می‌کند؛ حضرت نسبت امید را از آنان نفی کرده و به تاثیر امید و ترس واقعی به این بیان اشاره فرمودند: «...كَذَّبُوا لِيَسْؤُوا بِرَاجِيْنَ مَنْ رَجَا شَيْئاً طَلَبَهُ وَ مَنْ خَافَ مِنْ شَيْءٍ هَرَبَ مِنْهُ» (... دروغ گفتند، آنان امیدوار نیستند؛ هر که به چیزی امید داشته باشد آن را طلب می‌کند و هر که از چیزی بترسد از آن فرار می‌کند) (شیخ حر عاملی، ۱۴۰۹ق: ۲۱۶/۱۵). پس ترس از خدا اگر حقیقی باشد باعث فرار از هر چیزی می‌شود که موجبات خشم و قهر خدا را فراهم آورد.

منشأ خوف از خدا را می‌توان در دو نوع شناخت از او دانست. یکی شناخت عظمت او و دیگری شناخت نیاز شدید به او و توان و کمالی در او که درمان تمام دردها و نیازهای انسان است. این شناخت دوم خود یکی از دو زمینه ایجاد محبت به خداست. امام صادق علیه السلام فرمودند: «مَنْ عَرَفَ اللَّهَ خَافَ اللَّهَ ...» (هر که خدا را شناخت از خدا می‌ترسد...) (کلینی، ۱۴۰۴ق: ۶۸/۲). علامه مجلسی در شرح این روایت فرمودند: «فرمایش حضرت دلالت می‌کند بر این که ترس از خدا لازمه شناخت اوست همانطور که خدای متعال در قرآن فرمود: «إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ» (فقط علما از میان بندگان از خدا می‌ترسند) (فاطر؛ ۲۸). دلیل مطلب این است که هر که عظمت خدا و غلبه او بر همه چیز و قدرت او بر جمیع ممکنات، بر ایجاد و نابودی آنان را دانست از او می‌ترسد؛ و نیز هر که نیاز خود را به خدا در وجودش و

بقائش و باقی کمالاتش در تمام حالاتش دانست از سلب این داشته‌ها می‌ترسد» (مجلسی، ۱۴۰۴ق: ۳۴/۸). دو شناخت فوق از عظمت و غلبه و قدرت خدا و شناخت نیاز من به او در همه هستی‌ام، دو احساس را در انسان ایجاد می‌کنند که خوف، نتیجه این دو احساس است، گاهی از احساس عظمت است و گاهی از احساس عشق؛ تو با این احساس، به ترسی عمیق و عاشقانه از سطوت و جلال و جمال حق می‌رسی و نفس و سرکشی‌های آن را مهار می‌زنی، که عالم، سرکش است ولی عاشق، چشم به فرمان و هراسناک از جدایی است. (صفائی، ۱۳۹۱ش: ۳۶۶)

کسی که با حالت ترس همراه باشد، طوفان ترس، به فریب‌هایی چون استصعاب و مبادرت اجازه جولان نمی‌دهد. کسی که می‌ترسد و خوف الهی وجود او را فرا گرفته است، تحت تاثیر وعده‌ها و تصویرسازی‌های نفس در فریب تسویف و تسویل قرار نمی‌گیرد. حالت وسوسه نیز توانایی مقابله با حالت حذر و ترس را ندارد و هرچه نفس در دل انسان خواسته‌های خود را فریاد بزند در کسی که ترس، دیوار دلش را فرا گرفته اثر نخواهد کرد.

۲-۳- راهکارهای عملی

۲-۳-۱- یادآوری مستمر

ذکر و یادآوری مستمر عبارت است از توجه قلبی به چیزی؛ علامه طباطبائی می‌فرماید: «حقیقت ذکر عبارت است از توجه قلبی انسان به ساحت قدس پروردگار و اگر به ذکر لفظی نیز عنوان ذکر اطلاق می‌شود به خاطر این است که ذکر لفظی از آثار ذکر قلبی است. یعنی گفتگو کردن درباره چیزی، ناشی از یادکردن آن در دل است و گرنه ذکر حقیقی همان ذکر قلبی و توجه دل به سوی پروردگار است.»

(دهقان، ۱۳۷۹ش: ۲۱۸)

توجه خاص قبل از عمل اصطلاحاً مشارطه نامیده می‌شود. این توجه در حالت عادی است، یعنی حالتی که نفس نسبت به انجام عملی موضع خاصی نداشته باشد؛ نه نسبت به امر ناپسندی حالت بدار داشته باشد و عجله؛ و نه نسبت به امر پسندیده‌ای تسویف داشته باشد و تعلل. تفکر و توجه در این حالت در واقع یک نوع پیمان بستن با خود برای عمل به خواسته‌های خدا و غلبه بر نفس است.

مشارطه عبارت است از اینکه انسان با خود و خدایش پیمان بندد که هرگز مرتکب رفتار ناپسند نشود، حقی را پایمال نسازد، و در انجام وظیفه کوتاهی نکند. این نوع از توجه قبل از عمل، در حالت عادی نفس (که نه نسبت به کاری شوق دارد و نه نسبت به کار لازمی تسویف می‌کند) کاربرد دارد.

امام زین‌العابدین علیه السلام توجه خاصی به مشارطه داشتند؛ این نکته از کلام آن حضرت آشکار می‌شود، آن هنگام که فرمود: «ولک یا رب شرطی الا اعود فی مکروهک، و ضمانی ان لا ارجع فی مذمومک و عهدی ان اهجر جمیع معاصیک» (پروردگارا، شرطی در پیشگاه تو کرده‌ام که به آنچه دوست نداری، باز نگردم، و تضمین می‌کنم به سراغ آنچه تو مذمت کرده‌ای نروم و عهد می‌کنم که از جمیع گناهانت دوری گزینم) (امام چهارم، ۱۳۷۶: ۱۵۴). این بیان شریف، از این معنا حکایت می‌کند که پیش از مشارطه با نفس خود برای ترک منهیات خداوند، محاسبه صورت گرفته است؛ زیرا بدون محاسبه نفس، هرچند اجمالی، توجه به رفتارهای ناپسند خویش تحقق نمی‌یابد. واضح است که "عود" و "رجوع" که در این فراز آمده است، حاکی از توجه پیشین به رفتارهای ناپسند گذشته است. بنابراین مشارطه هنگامی است که محاسبه

نفس صورت گیرد و موارد تخلف از مسیر حق شناسایی شود. (سبحانی نیا، ۱۳۹۲: ۳۰۸). در دل این مشارطه توجه به خوبی‌ها و فکر کردن به آن‌ها دیده می‌شود. با توجه به اصل تاثیر فکر کردن در رساندن انسان به خوبی‌ها، (این اصل در بعضی روایات مورد اشاره قرار گرفته است) (بحرانی، ۱۳۷۴ش: ۷۲۵/۱) خود این مشارطه انسان را به انجام اعمال خوب نزدیک می‌کند و می‌تواند با حالت استصعاب و سرسختی نفس مقابله نماید.

توجه انسان در لحظه انجام عمل که مراقبه نامیده می‌شود جایگاه اساسی بین انواع توجه دارد. چه بسا بتوان انواع دیگر تفکر از جمله تفکر قبل و بعد از اعمال را به عنوان مقدمه و زمینه‌ساز برای این تذکر و حضور فکر در هنگام عمل دانست. تفکر قبل و بعد عمل بدون تذکر در هنگامه انتخاب‌ها و حرکت‌های آدمی، عقیم هستند. لزوم این تذکر و توجه در حالاتی چون غضب که امکان از بین رفتن انواع توجه‌ها وجود دارد دوچندان است. امام صادق علیه السلام در روایتی از قول حضرت حق جل و علی به بعضی انبیائش این گونه توصیه فرمودند: «يَا ابْنَ آدَمَ اذْكُرْنِي فِي غَضَبِكَ اذْكُرْكَ فِي غَضَبِي...» (ای فرزند آدم، مرا در حالت غضب خود یاد کن تا تو را در غضب خود یادکنم...) (بحرانی، ۱۳۷۴ش: ۳۰۳/۲).

در باب ضرورت محاسبه و آثار حیاتی آن توصیه‌ها و توصیفات متعددی از ناحیه معصومین صادر شده است. امیرالمومنین علیه السلام در فرمایش خود پایه سود و زیان و خسران آدمی را در انجام و ترک محاسبه توصیف کرده فرمودند: «من حاسب نفسه ربح و من غفل عنها خسر» (هرکه نفس خود را محاسبه کند سود کرده است و هرکه از آن غافل باشد زیان دیده است) (شریف الرضی، ۱۴۱۴ق: ۲۰۸). در این فرمایش

محاسبه به امری مرتبط شده که فهم آن با جان آدمی پیوند خورده چرا که هر فطرت سالمی نسبت به سود و زیان خود حساس است.

علاوه بر توبه و استغفار که در روایات مورد اشاره قرار گرفته است، اصل عتاب بر نفس و تعیین عقوبتی متناسب و مناسب نیز مورد تایید قرار گرفته است. عتاب و سرزنش نفس اولین مرحله از معاقبه است. تعبیری چون مذمت نفس و توبیخ آن که در متون دین مورد اشاره قرار گرفته است به این مهم اشاره دارند. از امیرمومنان علیه السلام دو روایت در این زمینه نقل شده است؛ آن حضرت چنین فرمودند: «من ذم نفسه اصلحها...» (آن کس که نفس خویشتن را مذمت [و سرزنش] کند سبب اصلاح آن را فراهم کرده است) (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۳۹). «مَنْ وَجَّحَ نَفْسَهُ عَلَى الْعُيُوبِ ارْتَدَعَتْ [ارْتَدَعَتْ] عَنْ كَثِيرِ الذُّنُوبِ» (هر که نفس خود را برای عیب‌های آن توبیخ کند، از بسیاری از گناهان به لزره می‌آید و آن را ترک می‌کند) (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۳۶).

یک پله بالاتر از سرزنش، عقاب عملی است یعنی عقابی است که در عمل باعث فشار و سختی برای نفس می‌شود. محور روایات متعددی در این زمینه محروم نمودن نفس از خواسته‌ها و دوری از شهوات و لذات دنیوی است. از امیر مومنان علیه السلام نقل شده است که در شرح یکی از اوصاف متقین می‌فرماید: «إِنْ اسْتَضَعَبَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فِيمَا تَكَرَّرَ لَمْ يُعْطَهَا سُؤْلَهَا فِيمَا هَوَيْتْ فَرَحُهُ فِيمَا يَحْدَرُ» (اگر نفس او بر او در چیزی که دوست نداشت سرکشی کرد، خواسته نفس را در آنچه دوست دارد نمی‌دهد) (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳: ۱۶۱). روایاتی از این دست بر این نوع از تعامل با نفس و محروم کردن آن از خواسته‌هایش مهر تایید می‌زنند.

ذکر مستمر در مقابل همه‌ی پنج فریب مذکور راهکار عملی تاثیرگذاری است.

تاثیر آن در مقابله با فریب تسویل واضح است. علت این تاثیر این است که توجه به آموخته‌ها و واقعیت‌هایی که یک مسلمان آن‌ها را شناخته و ذهن او با آن‌ها مأنوس است، مانع از جلوه‌گری بیش از اندازه لذت‌ها و بی‌توجهی به مشکلات و آسیب‌های اعمال نابجا می‌شود و انسان را از فریب تزئین‌های نفس می‌رهاند. آن آموخته‌ها و شناخت‌هایی که یادآوری آن‌ها و فکر کردن درباره‌شان باعث ایمنی از تسویل می‌شوند عبارت‌اند از شناخت انسان، مسیر او، زندگی جاودانه آخرت و تاثیر اعمال بر آن و عدالت خداوند متعال و خوب و بد اعمال و عواقب هر عمل و ... بدیهی است که هرچه باب تذکر بیشتر باز شود احتمال فریب و وارونه‌نمایی واقعیات کاهش می‌یابد.

تسویف و بدار دو فریب دیگر هستند که با این راهکار کنترل می‌شوند. همانطور که اشاره شد سه نوع یا سه مرحله توجه و تفکر داریم، تذکر در هنگام عمل نوع دوم آن است. این توجه، آرزو و أمل را که ریشه تسویف است به محاق می‌برد و نقطه مقابل حالت بدار نفس است؛ بدار انسان را از اصل توجه و تفکر دور می‌کند و اصرار بر توجه هنگام عمل، به پشتوانه تفکر قبل و بعد عمل بدار را از بین می‌برد.

تاثیر توجه در مقابل فریب استصعاب نیز این‌گونه توضیح می‌یابد که گاهی بی‌توجهی به فواید و برکات و ضرورت کار خیر در استصعاب نفس تاثیر گذار است؛ در این حالت، تفکر و یادآوری این برکات و خوبی‌های عمل خیر در تغییر حالت نفس و خنثی شدن استصعاب آن نسبت به اقدام خیر تاثیر گذار خواهد بود. اما فریب وسوسه که گویا نفس سعی می‌کند به واسطه آن، فرصت تفکر را از انسان بگیرد نیز با تقید به تفکر قبل و بعد عمل (مشارطه و محاسبه) رنگ می‌بازد. چرا که این دو

تفکر در التزام و حضور ذهن انسان برای تفکر و توجه به جوانب امر در هنگام عمل بسیار موثراند و هرچه کفه ترازو به سمت تفکر در سه مرحله پیش رود، کفه وسوسه سبک شده و رنگ می‌بازد.

۲-۳-۲- مخالفت عملی با خواسته‌های نفس

مواجهه سلبی به شکل مخالفت عملی با خواسته‌های نفس یکی دیگر از راهکارهای عملی است. خواسته‌های نامشروع نفس گاهی انجام محرمات است و گاهی ترک واجبات و به تناسب همین دو نوع خواسته، مخالفت عملی محل بحث ما نیز به دو نوع مخالفت با خواسته‌های نفس در محرمات و خواسته‌های نفس در ترک واجبات تقسیم می‌شود.

الف) مخالفت جدی با خواسته‌های نفس در انجام معصیت

مخالفت عملی با خواسته‌های نفس در انجام معصیت، خود، یک نوع مقابله با فریب‌های آن است و راهکاری جدی برای تملک بر نفس در مقابل سلطه جویی آن است. امیرمؤمنان علیه السلام در فرمایشی مخالفت با نفس را وسیله‌ای برای مالکیت بر آن دانسته، فرمودند: «فَيَدُوا أَنْفُسَكُمْ بِالْمُحَاسَبَةِ وَ أَمْلِكُوهَا بِالْمُخَالَفَةِ» (با محاسبه، نفس‌های خود را لجام بزیند و با مخالفت کردن مالک آن شوید) (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۳۶). در فرمایش دیگری از آن حضرت در مقابله با استصعاب نفس، مقابله به مثل کردن و پاسخ ندادن به درخواست‌های نفس، به عنوان یک راهکار شمرده شده است. ایشان فرمودند: «إِنْ اسْتَضَعَبَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فِيمَا يَذْكُرُهُ لَمْ يُعْطَهَا سُؤْلَهَا فِيمَا يُحِبُّ» (اگر در آنچه به یاد می‌آورد (از امر خیر و می‌خواهد عمل کند) نفس او چموشی کند، تقاضا و خواهسته‌ی آن را در آنچه دوست می‌دارد (از معصیت) ندهد) (ابن همام

اسکافی، ۱۴۰۴ق: ۷۲). در فرمایشی از امام صادق علیه السلام در بیان حقیقت عبودیت که به بذل همه چیز تفسیر شده است، سبب این بذل همه چیز همین مخالفت عملی به دو نوع اش دانسته شده است، یعنی مخالفت با خواسته‌های نفس در معصیت و نیز سخت‌گیری با آن در انجام آنچه دوست ندارد. در مصباح الشریعه از آن حضرت چنین نقل شده است: «تَفْسِيرُ الْعُبُودِيَّةِ بَدْلُ الْكُلِّ وَ سَبَبُ ذَلِكَ مَنَعُ النَّفْسِ عَمَّا تَهْوَى وَ حَمْلُهَا عَلَى مَا تَكْرَهُ وَ مِفْتَاحُ ذَلِكَ تَرْكُ الرَّاحَةِ» (تفسیر عبودیت دادن همه چیز است و سبب آن منع کردن نفس از خواسته‌هایش است و کشاندن نفس بر آنچه از آن کراهت دارد و کلید آن ترک راحتی است) (منسوب به جعفر بن محمد، ۱۴۰۰ق: ۷). در آخر حدیث فوق حضرت صادق علیه السلام کلید رسیدن به این مخالفت عملی و قدرت یافتن بر آن را ترک راحت طلبی عنوان نموده‌اند. کسی که بخواهد در مقابل شهوات و خواسته‌های نفس خود بایستد و از پس آن برآید به ناچار باید از راحت طلبی خود شروع کند و از آن کناره بگیرد.

ب) سخت‌گیری و اکراه نفس بر عمل به فضائل

در روایت تفسیر عبودیت از امام صادق علیه السلام (منسوب به جعفر بن محمد، ۱۴۰۰ق: ۷) در کنار منع نفس از خواسته‌های آن، به جنبه اکراه نفس بر آنچه خوش نمی‌دارد از جمله واجبات و فضائل نیز اشاره شده است. اما این نکته که نفس با بسیاری از فضائل و خوبی‌ها سرناسازگاری دارد مطلب مهمی است که نیازمند توضیح است. نفس آدمی بر گرایش به رذائل سرشته شده است و حرکت به سمت فضائل برخلاف طبیعت اوست و نیازمند اکراه و نیرو محرکه خارجی است. این مهم در فرمایش امیرالمومنین علیه السلام مورد تاکید قرار گرفته است. آن حضرت فرمودند: «أَكْرَهُ نَفْسِكَ عَلَى

الْفَضَائِلِ فَإِنَّ الرِّذَائِلَ أَنْتَ مَطْبُوعٌ عَلَيْهَا» (خود را بر انجام فضیلت‌ها و ادا ساز؛ چرا که طبیعت و ذات نفس تو بر رذیلت‌ها خلق و ساخته شده است) (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۳۱۷). در مقابل لذات و شهوات حیوانی که نفس به آن‌ها متمایل است، صفات برجسته انسانی و کمالات معنوی هستند که اگرچه نایل شدن به آن‌ها لذت بخش بوده و در راستای میل کمال‌جویی انسان است، ولی به دلیل دشواری راه رسیدن به آن کمالات، نفس از پذیرش زحمت آن امتناع می‌ورزد. برای رسیدن به آن لذت بالاتر و برتر چاره‌ای جز همراه کردن نفس و اکراه آن بر تکرار رفتارهای اخلاقی برای رسیدن به ملکه فضیلت‌ها و پوشیدن لباس فضائل و تقوا نیست. در مقابل استصعاب نفس و چموشی آن در حرکت به سمت فضائل و انجام کارهای خیر دو راهکار به صورت خاص مطرح شده است؛ یکی از دو راهکار همین اکراه و سخت گرفتن بر آن است. امیرالمومنین علیه السلام فرمودند: «إِذَا صَعِبَتْ عَلَيْكَ نَفْسُكَ فَاصْعَبْ لَهَا تَذَلُّ لَكَ» (اگر نفس بر تو سخت گرفت تو نیز بر او سخت بگیر برای تو رام خواهد شد) (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۳۹). یعنی مخالفت عملی با مقاومت نفس در مقابل انجام امور خیر و تحمیل کردن انجام اعمال خیری چون نماز بر خود یک راهکار موفقیت‌آمیز است که به فرموده حضرت منجر به رام شدن نفس می‌شود. راهکار دیگر نیز مقابله به مثل است که در موارد دلخواه نفس یعنی معاصی از آن تبعیت نکند (ابن همام اسکافی، ۱۴۰۴ق: ۷۲). اثر خاص سخت‌گیری بر نفس در عمل به فضائل، محوکنندگی آثار بدی‌ها و گناهان است (هود؛ ۱۱۴). این اقدام علاوه بر این که به صورت مستقیم اثر بعضی از فریب‌های نفس را خنثی می‌کند؛ به طور غیر مستقیم نیز با القاء حس خوب بودن به انسان، او را از پرتگاه یأس نجات می‌دهد و از فریب

تسویف در توبه و وسوسه‌ها باز می‌دارد و جمله (آب که از سرگذشت چه یک
و جب چه صد و جب) در نزد چنین کسی رنگ می‌بازد.

تلاش برای سخت‌گیری بر نفس در عرصه عمل و مخالفت عملی با خواسته‌های
آن در مقابل همه‌ی فریب‌های نفس موثر است. البته این مخالفت به پشتوانه بینش‌ها و
گرایش‌های متعددی رخ می‌دهد و تمرین در اقدام عملی، گام سوم آن بینش‌ها و
علاقه‌ها است. « آگاهی و علاقه و تمرین، پشت سر هم قرار می‌گیرند. کسی که آگاهی
و فهمی را پیدا کرده، این آگاهی در او عشق و علاقه‌ای به وجود می‌آورد و این عشق،
در او حرکت و عمل را محقق می‌سازد. البته این حرکت و عمل، تمرین می‌خواهد و
کار با عجله و شتاب، به سامان نمی‌رسد» (صفائی حائری، ۱۳۸۶ش: ۱۶۳ و ۱۶۴).

با توجه به این که این راهکار مقابله عملی، با راهکارهای بینشی و گرایشی‌ای که
در مقابل تمام فریب‌های نفس موثر هستند پیوند دارد و قدم بعدی همان‌ها است،
بدیهی است که اثر این راهکار نیز اثری عام است و در مقابل همه فریب‌های نفس
پاسخگو است. در تحلیل آن نیز باید به همان مطالبی که در تحلیل راهکارهای مرتبط
با آن بیان شده مراجعه نمود. البته با توجه به تصریحی که در روایات نسبت به این
راهکار در مقابل استصعاب شده، گویا این راهکار در مقابل استصعاب از خصوصیت
ویژه‌ای برخوردار است.

۲-۳-۳- نیرنگ با نفس

فضای حاکم بر ارتباط نفس و انسان فضای نیرنگ و خیانت است. در روایات
متعدد به حيله‌گری نفس و عاقبت اعتماد به آن اشاره شده است. به این تعبیر از
امیربیان علیه السلام در مورد حالت خدعه‌گر بودن نفس دقت نمایید: «إِنَّ نَفْسَكَ لَخَدُوعٌ...»

قطعاً نفس تو بسیار خدعه‌گر است) (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۳۷). «مَنْ وَثِقَ بِنَفْسِهِ حَانَتْهُ» (هر که به نفس خود اعتماد کند، نفس‌اش به او خیانت می‌کند) (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۳۶). وقتی فضا و بنای ارتباط بین دو کس فضای نیرنگ باشد، برای حفظ از آسیب طرف مقابل باید هشیار بود و از غفلت دوری جست. پس اصل اول مواظبت از نفس است و چشم برداشتن از آن. امیرمؤمنان علیه السلام در فرمایشی به این اصل اشاره فرموده و نتیجه آن را غلبه بر شیطان دانسته است. ایشان فرمودند: «مَنْ اتَّهَمَ نَفْسَهُ فَقَدْ غَالَبَ الشَّيْطَانَ» (هر که متهم دارد نفس خود را پس به تحقیق که غلبه کند بر شیطان) (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۳۹). مراد از «متهم داشتن نفس» این است که اعتماد بر او نکند و همواره از او با خبر باشد که مبدا خیانتی بکند. اصل دوم اقدام متقابل و حيله‌گری متناسب با دشمن است. در دستورات دینی، حيله‌گری با نفس به عنوان یکی از راهکارهای مقابله با آن معرفی شده است. امیرالمومنین علیه السلام فرمودند: «خَادِعُ نَفْسِكَ عَنْ نَفْسِكَ تَنَقَّدُ لَكَ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۳۹) (از طرف نفس خود جنبه‌ای از نفس که پیرو عقل است) با نفس خود (جنبه‌ای از نفس که پیرو قوای شهویه و غضبیه است) حيله‌گری کن و خدعه نما تا نفس (در جنبه دوم آن) برای تو رام شود) (آقا جمال خوانساری، ۱۳۶۶ش: ۱۶۳/۳).

۲-۳-۴- کمک گرفتن از خدا و اولیاء او

یاری جستن از خدا و اعتصام به او راه حل مهمی برای مقابله با تمام فریب‌های نفس است. نفس و شیطان مخلوق خدا هستند و پناهنده به خدا به جایی پناه برده که از تیررس آنان در امان است. با توجه به روایاتی که عصمت و سلامت نفس را نتیجه تسلیم خدا شدن و واگذاری نفس به حضرت حق می‌دانند (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶:

۸۴)، و با توجه به متون و حیانی که خروج انسان از ظلمات را به خدا که ولی مومنین است نسبت می‌دهند (بقره؛ ۲۵۷) و وعده استجاب قطعی به تقاضاکنندگان می‌دهند (غافر؛ ۶۰) و غیر این‌ها، می‌توان گفت که نفس با تمام فریب‌هایش در مقابل کسی که از روی صدق و با رعایت کامل شرایط از این راهکار عملی بهره می‌برد ناتوان است.

نتیجه‌گیری

اصل ضرورت مقابله با فریب‌های نفس برای ایمنی از آسیب‌هایی که به روان فرد و امنیت جامعه می‌زند، اقتضا می‌کند ماهیت فریب نفس و راهکارهای مقابله با آن به خوبی شناخته شده، و در سطح جامعه گسترش یابند. اولین قدم برای رسیدن به این مهم پژوهش و ارائه تصویری دقیق و منظم از انواع فریب و چگونگی آن‌ها و سپس ارائه راهکارهای مقابله صحیح با هر یک از آن‌ها می‌باشد. این مقاله مدعی است که چنین تصویری را در حد وسع خود ارائه داده است و زمینه رسیدن به ثمرات ذیل را فراهم کرده است:

زمینه افزایش انگیزه افراد برای مقابله با فریب‌های نفس

زمینه هموارتر شدن راه مقابله با فریب نفس برای افراد

زمینه هموار شدن امکان ترویج این مهم در جامعه

با این توضیح روشن است که گروه‌های ذیل می‌توانند مخاطب حاصل پژوهش

در این موضوع بوده، از آن بهره‌برند:

افرادی که در پی شناخت نفس خود و رویارویی با آن هستند

مبلغان دینی در عرصه تبلیغ معارف دین و مباحث خودشناسی

مسئولان و برنامه‌سازان رسانه در تولید برنامه‌های دینی و اخلاقی

مربیان تربیتی در عرصه تربیت متریان خود

پژوهش گران عرصه اخلاق

در این مقاله تسویل، مبادرت، وسوسه، تسویف و استصعاب را به عنوان پنج فریب نفس معرفی کردیم. سپس برای مقابله با آنها راهکار را در قالب سه دسته راهکارها بینشی، گرایشی و راهکارهای عملی بررسی کرده و درباره نوع مقابله راهکارها با فریب‌های نفس تحلیلی ارائه دادیم.

نتایج این پژوهش در معرفی فریب‌های نفس از جمله تسویل (با جواد، ۱۳۹۱، و معارف و احمدیان، ۱۳۹۳) شبیه است؛ و نیز در ارائه راهکارهای مقابله با نفس از جمله راهکار گرایشی و برخی از راهکارهای کنشی و رفتاری با (صفائی، ۱۳۸۲ و سبحانی نیا، ۹۱ و ۹۲) شبیه است.

اما از جهت ارائه مجموعه کامل اشکال فریب نفس و ارائه راه کارهای مقابله و تحلیل چگونگی تاثیر گذاری هر یک از آنها از پژوهش‌های پیشین متمایز است.

البته (رئیسیان و پاکزاد، ۱۳۹۲) هم در مقاله خود به تحلیل شیوه تاثیر گذاری راهکارهای ارائه شده در مقاله خود پرداخته اند ولی به علت تفاوت راهکارهای معرفی شده آن مقاله با این پژوهش، تحلیل‌های این پژوهش جزء نوآوری‌های آن به حساب می‌آید.

منابع

۱. ابن اثیر، مبارک بن محمد، ۱۳۶۷ش، **النهاية في غريب الحديث و الأثر**، طناحی، محمود محمد/زاوی، طاهر احمد، ج ۲، قم، موسسه مطبوعاتی اسماعیلیان.
۲. ابن بابویه، محمد بن علی، ۱۴۱۳ ق، **من لایحضره الفقیه**، غفاری، علی اکبر، ج ۴، قم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۳. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، ۱۳۶۳، **تحف العقول**، غفاری، علی اکبر، قم، جامعه مدرسین.
۴. ابن فارس، احمد بن فارس، ۱۴۰۴ق، **معجم مقائیس اللغة**، هارون، عبدالسلام محمد، ج ۵ و ۶، قم، مکتب الاعلام الاسلامی.
۵. ابن منظور، محمد بن مکرم، ۱۴۱۴ق، **لسان العرب**، ندارد، ج ۱ و ۶، بیروت، دارصادر.
۶. ابن همام اسکافی، محمد بن همام بن سهیل، ۱۴۰۴ق، **التمحیص**، مدرسه امام مهدی علیه السلام، قم، مدرسه الامام المهدی.
۷. ازهری، محمد بن احمد، ۱۴۲۱ق، **تهذیب اللغة**، ندارد، ج ۱۳، بیروت، داراحیاء التراث العربی.
۸. امام چهارم، علی بن الحسین علیه السلام، ۱۳۷۶، **الصحیفة السجادية**، ندارد، قم، دفتر نشر الهادی.
۹. آقا جمال خوانساری، محمد بن حسین، ۱۳۶۶ش، **شرح آقا جمال خوانساری بر غررالحکم و درر الکلم**، ندارد، تهران، دانشگاه تهران.
۱۰. بحرانی، سید هاشم بن سلیمان، ۱۳۷۴ش، **البرهان فی تفسیر القرآن**، ندارد، قم، مؤسسه بعثه.
۱۱. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، ۱۳۶۶، **تصنیف غررالحکم**، درایتی، مصطفی، ج ۱، قم، دفتر تبلیغات.
۱۲. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۱ش، **صورت و سیرت انسان در قرآن**، امین دین، غلامعلی، قم، اسراء.
۱۳. _____، ۱۳۸۳ش، **توحید در قرآن**، ندارد، قم، اسراء.
۱۴. _____، ۱۳۸۹ش، **تسنیم**، عابدینی، عبدالکریم، ج ۱۳، قم، اسراء.
۱۵. _____، ۱۳۹۰ش، «اسارت عقل و امارت نفس در کلام امیرالمومنین علیه السلام» **فصلنامه علمی تخصصی اخلاق**، شماره ۱، ص ۵۶ تا ۶۲، قم، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
۱۶. _____، ۱۳۹۰ش، **تسنیم**، واعظی محمدی، حسن، ج ۲۴، قم، اسراء.
۱۷. _____، ۱۳۹۱ش، **حکمت علوی**، ندارد، قم، اسراء.

۱۸. جوهری، اسماعیل بن حماد، ۱۳۷۶ق، **الصحاح**، عطار، احمد عبد الغفور، ج ۳، بیروت، دارالعلم للملایین.
۱۹. دهقان، اکبر، ۱۳۷۹ش، **راه رشد**، ندارد، قم، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۲۰. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲، **مفردات ألفاظ القرآن**، ندارد، بیروت، دارالقلم.
۲۱. رئیس‌یان، غلامرضا؛ پاکزاد، عبد العلی، ۱۳۹۲ش، «مهارت غلبه بر نفس اماره در قرآن»، فصلنامه علمی، **ترویجی سراج منیر**، شماره ۱۲، ص ۱۱۹ تا ۱۴۸، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی.
۲۲. سبحانی نیا، محمد، ۱۳۹۱ش، «نفس و ابعاد مهار آن در قرآن و حدیث»، **معرفت اخلاقی**، شماره ۱۱، ص ۴۷ تا ۴۹، قم، موسسه امام.
۲۳. _____، ۱۳۹۲، **رفتار اخلاقی انسان با خود**، ندارد، قم، دارالحدیث.
۲۴. شاکر، محمد کاظم، ۱۳۷۹ش، «**وجوه معانی نفس در قرآن**»، پژوهش‌های فلسفی کلامی، شماره ۴، صفحه ۱۹ تا ۱۹۶، قم، دانشگاه قم.
۲۵. شجاعی، محمد، ۱۳۸۷، **مقالات (طریق عملی تزکیه)**، ندارد، ج ۲، قم، موسسه فرهنگی و اطلاع رسانی تبیان.
۲۶. شیخ حر عاملی، محمد بن حسن، ۱۴۰۹ق، **وسائل الشیعه**، ندارد، ج ۱۵ و ۱۶، قم، مؤسسه آل البيت علیهم السلام.
۲۷. صفائی حائری، علی، ۱۳۸۲ش، **قیام**، ندارد، قم، لیلۃ القدر.
۲۸. _____، ۱۳۸۴ش، **صراط**، ندارد، قم، لیلۃ القدر.
۲۹. _____، ۱۳۸۶ش، **حرکت**، ندارد، قم، لیلۃ القدر.
۳۰. _____، ۱۳۹۱ش، **تطهیر با جاری قرآن**، ندارد، قم، لیلۃ القدر.
۳۱. طباطبائی، سید محمد حسین، ۱۴۱۷ق، **تفسیر المیزان**، ندارد، ج ۶، قم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین.
۳۲. طوسی، محمد بن الحسن، ۱۴۱۱ق، **مصباح المتهدد و سلاح المتعبد**، ندارد، ج ۲، بیروت، موسسه الفقه الشیعه.
۳۳. عزت طلب مقدم، رامین، پسندیده، عباس، رفیعی هنر، حمید، ۱۳۹۷ش، «مفهوم‌شناسی خودفریبی از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی»، **مجله علمی ترویجی اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی**، شماره ۱۰، ص ۳۹ تا ۶۶، قم، موسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت.

۳۴. علیزاده، مهدی؛ تیموری فریدنی، علی اکبر، ۱۳۹۶ش، «خودفریبی از منظر روان‌شناسی و اخلاق با تأکید بر اندیشه آیت‌الله جوادی آملی»، **مجله علمی پژوهشی اخلاق و حیانی**، شماره ۱۲، ص ۲۹ تا ۵۰، قم، موسسه فرهنگی تحقیقاتی اسراء.
۳۵. فراهیدی، خلیل بن احمد، ۱۴۰۹ق، **کتاب العین**، ندارد، ج ۷، قم، نشر هجرت.
۳۶. فیومی، احمد بن محمد، ۱۴۱۴ق، **المصباح المنیر فی غریب شرح الکبیر**، ندارد، قم، موسسه دارالهجره
۳۷. کلینی، یعقوب، ۱۴۰۷ق، **اصول کافی** (ط-اسلامیه)، غفاری علی اکبر و آخوندی، محمد، ج ۱ و ۲ و ۴ و ۸، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
۳۸. مجلسی، محمد باقر، ۴۲۳ق، **زادالمعاد فتاح الجنان**، اعلمی، علاء‌الدین، بیروت، موسسه الاعلمی للمطبوعات.
۳۹. _____، ۱۴۰۳ق، **بحار الانوار**، ندارد، ج ۴ و ۶ و ۸ و ۹، بیروت، داراحیاء التراث العربی.
۴۰. _____، ۱۴۰۴ق، **مرآة العقول فی شرح أخبار آل الرسول**، ندارد، ج ۸، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
۴۱. مصباح یزدی، محمدتقی، ۱۳۹۳، **انسان سازی در قرآن**، ندارد، قم، انتشارات موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره).
۴۲. مصطفوی، حسن، ۱۴۳۰ق، **التحقیق فی کلمات القرآن الکریم**، ندارد، ج ۱ و ۵ و ۱۳، بیروت، دارالکتب العلمیه.
۴۳. معارف، مجید؛ احمدیان، احسان، ۱۳۹۳ش، «تزیین شیطان و تسویل نفس»، **فصلنامه علمی ترویجی بصیرت و تربیت اسلامی**، شماره ۲۸، ص ۱ تا ۲۴، تهران، دفتر مطالعات و تحقیقات علوم اسلامی سازمان عقیدتی سیاسی ناجا.
۴۴. منسوب به جعفر بن محمد، ۱۴۰۰ق، **مصباح الشریعه**، ندارد، بیروت، اعلمی.
۴۵. منسوب به علی بن موسی، امام هشتم علیه السلام، ۱۴۰۶ق، **الفقه المنسوب الی الامام الرضا علیه السلام**، مؤسسه آل‌البت علیهم السلام، مشهد، مؤسسه آل‌البت علیهم السلام.