

بسم الله الرحمن الرحيم

نفس نامه

تألیف:

دکتر قربانعلی نعمت زاده قراخیلی

استاد دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی ساری

۱۳۹۱

سرشناسه:	نعمت زاده، قربانعلی، ۱۳۳۳-
عنوان و پدیدآور:	نفس نامه / تالیف قربانعلی نعمت زاده؛ ویراستار نبی‌اله طالبی‌اتوئی
و راضیه نعمت زاده.	
مشخصات نشر:	ساری: آوای مسیح، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری:	۲۶۲ ص.
شابک:	۵۷۰۰۰ ریال: 8 - 72-2769-964-978
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
یادداشت:	کتابنامه به صورت زیرنویس.
موضوع:	نفس -- جنبه‌های قرآنی
موضوع:	نفس -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
رده بندی دیویی:	۱۵۹/۲۹۷
رده بندی کنگره:	BP ۱۰۴ ۱۳۹۰ ۷ن/۷
شماره کتابخانه ملی:	۲۵۸۹۵۸۶

ناشر:	آوای مسیح
نوبت چاپ:	اول
تاریخ انتشار:	۱۳۹۱
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
تایپ و صفحه آرایی:	رقیه اصغرزاده و آلاله متقیان
چاپ:	مجتمع چاپ افست زارع ساری

هر گونه چاپ و تصویر برداری به هر شکل و تکثیر صفحات کتاب ممنوع می باشد.

نشر آوای مسیح: تلفن: ۳۲۵۸۷۰۷ تلفکس: ۳۲۶۰۴۵۵ - ۱۵۱

فهرست مطالب:

پیشگفتار ۷

مقدمه ۹

دفتر اول:

تفکر در باب نفس ۱۹

دفتر دوم:

گذری در باب نفس ۲۷

دفتر سوم:

اعجاز حیات تکوینی (در سیستم دفاعی بدن) ۸۹

دفتر چهارم:

محاسبه النفس ۱۳۱

دفتر پنجم:

اشاراتی به نفس درباره جهنم (انذار) ۱۸۵

دفتر ششم:

اشاراتی به نفس درباره بهشت (بشارت) ۲۰۷

دفتر هفتم:

جایگاه انسان ۲۳۳

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پیشگفتار

خداوند را بخاطر همه نعمت‌های مادی و معنوی که به ما ارزانی داشت، سپاس می‌گوییم و به بندگی وی افتخار کرده و از بابت اینکه در خانواده مذهبی شیعی متولد شدم و در آغاز راه با اذان در گوش راست و اقامه در گوش چپ به استقبال ما آمدند به خود می‌بالیم. مفتخرم که قرآن نقشه راه زندگی ما و اطاعت از امامت و ولایت سرلوحه برنامه‌های تلاش روزانه‌مان می‌باشد. خداوند را از باب اینکه به ما چشم و گوش، دست و زبان و قلب و سایر قوای فطری بخشید و نعمت تعلیم و تعلم را به ما ارزانی داشت، سپاسگزارم. هر چه هست از او است و هر که باشیم بارگشت ما به سوی او است. وَلِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَإِلَى اللَّهِ تُرْجَعُ الْأُمُورُ (آل عمران آیه ۹۶). او است که اگر ما را بپذیرد، حیات طیبه جاویدان خواهیم داشت و چنانچه لایق نباشیم در حیات معذب، جاویدان خواهیم بود.

لذا عقل حکم می‌کند که ایمان، چراغ راهنما باشد و خود را (نفس) و هویت فطری الهی خود را به چوب چراغ نزده و شیطان را ولی خویش قرار ندهیم، زیرا هر که را شیطان رهبری کند از نور فاصله گرفته و به ظلمت گرفتار (وَمَا الظُّلُمَاتُ وَلَا النُّورُ، آیه ۲۰ سوره فاطر). هر کسی که نفس خویش را به مختصات دنیا و دنیا گرایی وا داشت (إِلَهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُتْرَفِينَ، آیه ۴۵ سوره واقعه) از لطایف بهشت بی‌نصیب خواهد ماند، مگر آنکه به قدر ضرورت و به مقتضای فطرت آنرا از لذایذ دنیا متمتع سازد.

بدان و آگاه باش که وجود انسان جهان اصغر است که در آن، عالم اکبر متجلی است. داروی درمانش در خودش و دواي دردش نیز در خود وی است. او خود کتاب مبین است اگر آنرا بشناسد (مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ) آنگاه خالق خود را خواهد شناخت (لَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ).

همانگونه که فراموش کردن نفس فراموش کردن خداوند تبارک و تعالی را در پی دارد فراموش کردن خداوند نیز فراموش کردن خود را در پی دارد (وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ، آیه ۱۹ سوره حشر).

کتاب حاضر تحت عنوان نفس نامه (در هفت دفتر) ندای فطرتی است که دوست دارد سالم زندگی کند و خداوند در زندگی وی نقش آفرین باشد. (يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ، آیه ۱۶ سوره مائده). در این کتاب سعی گردید که با اندیشیدن در آیات آفاقی و انفسی، بیان مقدماتی نفس و مختصات آن، بحث انذار و بشارت از دیدگاه قرآن، برخی از مختصات جهنم و روز موعود و هول و هراس آن و در مقابل از نعمات و مختصات بهشت و لطایف آن به گونه‌ای طراحی شده که، اولاً خود مؤلف متنبه شود و دست از شیطنت برداشته و وارد بازیهای شیطانی نشود و با مهار منطقی، از نفس خویش به اندازه ضرورت از آن بهره‌مند گردد. ثانیاً خوانندگان محترم ولو به اندازه قدمی، قلمی و یا نیمی به خود آمده و به عاقبت امور ببینند (الْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ)، و بندهای شیطانی را پاره کرده و به سوی نور مطلق گام برداشته که سعادت دین و دنیا در آن خواهد بود.

نواب قرائت این نوشتار هدیه به همه پیامبران از حضرت آدم (ع) تا حضرت خاتم رسول گرامی اسلام (ص)، ائمه اطهار و معصومین، فاطمه زهرا (س)، خاصه شادی قلب و جان امام عصر بقیه الله اعظم (ع)، شهدای دشت کربلا، شهدای جنگ تحمیلی، شادی روح حضرت امام (خمینی رحمه الله علیه) و یادگاران امام، همه علماء، صلحا و شهدای طریق حق و حقیقت و حق داران این حقیر خاصه شادی روح پدرم (مرشدم) و مادرم (غمخوارم).

والسلام علی من اتبع الهدی

بدیهی است که شرافت بالقوه نوع انسان بر سایر حیوانات، دوری از صفات رذیله، کسب فضائل و اخلاق حمیده است، لذا شستن آئینه دل از غبار رذائل و صیقل دادن آن به نور حق، به فعلیت رساندن شرافت و کرامت انسانی است.

روی جانان طلبی، آئینه را قابل ساز ورنه هرگز گل و نسرين ندهد آهن و مس

در مندمه معراج السعادت از مرحوم شيخ عباس قمي (ره) آمده است:

بدان که آدمی مرکب است از دو جزء: یکی این بدن ظاهر که آن را تن گویند و مرکب از عناصر اربعه (آب، خاک، آتش و هوا) و از جنس این عالم است و دیگری نفس که آنرا روح، جان، عقل و دل نیز گویند و آن، جوهر مجردی است که از عالم ملکوت است و به سبب همین جوهر است که آدمی بر سایر حیوانات ارجحیت دارد.

لذا آدمی بدلیل این دو جزء دارای دو مختصات الم و لذت است.

آلام بدن ناشی از امراض و بیماریها است و مرجع درمان آن موضوع علم طب است، در حالیکه آلام و بیماریهای نفس و یا روح، اخلاق رذیله ای است که موجب عدم تحقق و به فعلیت رسیدن شرافت و کرامت انسانی و محروم ماندن از فیض ملاقات با خدا و جا گرفتن در بهشت برین خواهد بود. مرجع درمان آن موضوع علم اخلاق، مراقبت از نفس، و تفکر و تعقل در آیات آفاقی و انفسی است. عدم توجه به امراض اخلاقی و پرداختن به درمان آن، آفتی است که حد نداشته و تا آنجا پیش می رود که از این انسان، بهائمی در سیرت (گرچه به ظاهر در هیأت انسانی) و افعال می سازد و استمرار آن، از این مرحله نیز عبور کرده و وی را در چاه بل هم اضل گرفتار می نماید.

تحقیقاً از آنجائیکه خلقت این عالم هدفدار می‌باشد لذا براساس عمل و عکس‌العمل، کار و مزد، ارزش انسان به اعتبار اندیشه و فهم وی معنی پیدا می‌کند، زیرا در تفکر خویش بدنبال علم و یقین بوده تا به مقصود خود یعنی، از مجهول به معلوم برسد. طبیعی است که در این سیر معرفت‌شناسی، نیازمند به آغاز و انتخاب راه صحیح (شرط لازم) و صحیح راه رفتن (شرط کامل) می‌باشد. لذا باید تلاش نمود که در این سیر صعودی حرکت از بودن الی شدن اولاً در چاه خیالبافی سقوط ننمود، ثانیاً نباید خلط در مفاهیم شود و گمان نمود که رسیدن به ظواهر عالم هستی، کشف مجهولات مادی، ابتکار و اختراع علمی و تولید تکنولوژی پیشرفته و برتر که حاصل تلاش، اندیشه و عمل می‌باشد، همه مآجرا و پایان سیر تفکر و اندیشیدن است. بلکه باید دانست که هر پدیده‌ای خواه کوچک، خواه بزرگ از عالم هستی دارای ظاهری است که با تلاش، تفکر، عمل و از طریق علوم حسی و تجربی به آن خواهد رسید و در ورای چنین ظواهر دنیا، باطنی وجود داشته که تفکر و پرداختن به آن مسیر زندگی، مبداء و معاد، خیر و شر را تفسیر می‌نماید. یعنی به انسان علاوه بر قدرت، جهت هم می‌دهد. در حالیکه غفلت از باطن دنیا (عالم هستی) اگر چه ممکن است که انسان به قدرتی هم برسد و توانمند گردد اما قابلیت جهت دادن به وی را نخواهد داشت.

قرآن کریم در سوره مبارکه روم آیه ۷ درباره شناخت از ظواهر دنیا و غفلت از باطن (آخرت) آن هشدار می‌دهد و اعلام می‌دارد که اینها (مردم کوتاه بین) تنها ظاهری از زندگی دنیا را می‌بینند و از آخرت و پایان کار دنیا بی‌خبرند.

يَعْلَمُونَ ظَاهِرًا مِّنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الْآخِرَةِ هُمْ غَافِلُونَ ﴿۷﴾ سوره روم

از زندگی دنیا، ظاهری را می‌شناسند و حال آنکه از آخرت غافلند.

دلیل این بی‌خبری و غفلت از باطن دنیا و عالم هستی چه می‌باشد؟

در عدم تفکر و اندیشیدن در حقیقت عالم هستی، در آیات آفاقی و انفسی.

چرا خداوند تبارک و تعالی، اجزاء مختلف و پدیده‌های گوناگون عالم هستی را آیت و نشانه برای معرفت شناسی عنوان می‌کند؟ و اصرار دارد تا در آنها تفکر کنند. **إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ**، محل ۱۲ (بدرستیکه این آیات و نشانه‌های حق، برای کسانی است که فکر و اندیشه می‌کنند. به چه می‌اندیشند؟ **وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ**، آل عمران آیه ۱۹۱ (در آفرینش آسمان و زمین می‌اندیشیند).

چرا خداوند تبارک و تعالی آنچه در آسمانها و آنچه را که در زمین است همه را از ناحیه خودش مسخر انسان نمود؟ **(وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ**، آیه ۱۳ سوره الجاثیه).

ابر و باد و مه خورشید و فلک در کارند تا تو نانی به کف آری و به غفلت نخوری

از شما هر که هستید و هر چه هستید سؤالی می‌شود و آن این است که:

آیا چیزی (صرفنظر از کوچکی و یا بزرگی، ارزش و غیره) سراغ دارید که صانع آن بدون غرض و حکمتی آنرا تولید کند؟ مثلاً کسی نوعی اسباب بازی بسازد که در آن غرض و حکمتی در کار نباشد؟ بیهوده و بدون هیچگونه هدفی آنرا تولید کرده باشد؟ و یا کسی دیگر دوچرخه‌ای اختراع کند و دیگری ماشینی را به حرکت در آورد و یکی هم هواپیمایی را از زمین بلند کند، یکی هم به قمر اقیانوس به غواصی رود؟ آیا در پشت همه این پدیده‌های مصنوع و متنوع، اراده، حکمت و مقصودی در کار خواهد بود؟ و یا اینکه همه آنها و یا حداقل برخی از آنها بیهوده و عبث تولید شده‌اند؟

چه فکر می‌کنید؟ آیا برای شما قابل قبول خواهد بود که تولید و خلقتی بیهوده و بی‌هدف باشد؟

(ساعتی اندیشیدن بهتر از هفتاد سال عبادت است) و در جای دیگر می‌فرماید: **مَخَالِدَةُ التَّفَكُّرِ** (تفکر مغز عبادت است).

بنابراین اگر هر صانعی برای مقصود خاصی، مصنوعی ساخته و در آن حکمتی نهفته می‌باشد، در مصنوعات عالم هستی چطور؟ قرآن کریم تمام مصنوعات عالم یعنی آفرینش را آیات و نشانه‌های حق برای صاحبان فکر و اندیشه معرفی می‌کند تا جایی پیش می‌رود که کافران را که گمان می‌کنند این آسمان و زمین به خودی خود آفریده شده است تهدید نموده و می‌فرماید:

وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا بَاطِلًا ذَلِكَ ظَنُّ الَّذِينَ كَفَرُوا فَوَيْلٌ لِلَّذِينَ كَفَرُوا مِنَ النَّارِ (آیه ۲۷ سوره ص)

و آسمان و زمین و آنچه را که میان این دو است به باطل نیافریدیم. این گمان کسانی است که کافر شده [و حق‌پوشی کرده‌اند]. پس وای از آتش بر کسانی که کافر شده‌اند.

هدفمند بودن خلقت مسأله کوچکی نیست، همه حقوق مادی و معنوی انسان، تکامل، تعلیم و تربیت، روابط اجتماعی، اخلاقی و خانوادگی از همین نقطه یعنی اعتقاد به هدفدار بودن خلقت و یا عدم اعتقاد به آن سرچشمه می‌گیرد. و در جای دیگر (المومنون آیه ۱۱۵) اشاره به این نکته دارد که اگر پذیرفتیم خلقت آسمان و زمین هدفدار است، در آن صورت چه فکر خواهیم کرد؟ (أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ) در مورد ما (انسان‌ها) چه؟ آیا عبث و بیهوده خلق شده‌ایم و به سوی خالق خویش باز نخواهیم گشت؟ آری، درست است همان باور اولیه و اصلی یعنی هدفدار بودن خلقت، ما را به اینجا خواهد رسانید که مبدای هستی و معادی خواهد بود، رستاخیزی بر پا می‌شود و حساب و کتابی در کار است. بهشتی برای پاداش خوبیها و جهنمی برای عقاب بدیها ...

انجام دادند در جهان دیگر محو و نابود می‌شود (وَ خَبَطَ مَا صَنَّوْا فِيهَا) و آنچه که برای غیر خدا انجام دادند باطل و نابود می‌گردد (وَ بَاطِلٌ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) و...

آیا می‌دانید اشکال کار در کجاست؟

برای پرهیزگار شدن و مهار نفس هم می‌بایست راه را درست انتخاب نمود (یعنی بما توصیه شده، ذَالِكُمْ وَصَاكُم، وَكَذَلِكَ فَتَنَّا بَعْضَهُمْ بِبَعْضٍ لِّيَقُولُوا أَهَؤُلَاءِ مِنَ اللَّهِ عَلَيْهِمْ مَن يَنْتَسِبُ أَلَيْسَ اللَّهُ بِأَعْلَمَ بِالشَّاكِرِينَ، آیه ۵۲ سوره الانعام). زیرا نعمت در انتخاب راه درست است (صِرَاطُ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ)، و هم باید درست راه رفت (عَمِلَ صَالِحًا). چنانچه راه درست انتخاب کند و عمل صالح انجام دهد برای او اجر و پاداشی بسیار بزرگ خواهد بود (فَلَهُ جَزَاءٌ الْحَسَنَى).

بله، در همان سرچشمه اصلی تفکر مبنی بر عدم درک هدفدار بودن خلقت، انحراف از این اندیشه که خلقت هدفدار نیست بلکه امری است طبیعی، تصادفی و تکاملی و مادی، منجر به آن می‌شود که می‌بینند اما نظر نمی‌کنند، قرا می‌بینند، به تو چشم می‌دوزند (وَمِنْهُمْ مَّن يَنْتَظِرُ إِلَيْكَ) اما گویی کورند و نابینا آیا با این حال، تو (ای پیامبر) می‌توانی این نابینایان را هدایت کنی؟ (أَفَأَنْتَ تُهْدِي الْعُمْيَ)، هرچند اینها بی‌بصیرت باشند (وَلَوْ كُنُوا كَاشِرُونَ لَا يُصِيرُونَ، یونس آیه ۴۳). خداوند به کسی ستم نمی‌کند (إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا) اما این خود ما هستیم که به خود ستم روا می‌داریم (وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنْفُسُهُمْ يَظْلِمُونَ، یونس آیه ۴۴). می‌شنود اما نمی‌فهمد. یعنی چه؟ یعنی اشخاص می‌گویند شنیدیم ولیکن در حقیقت نمی‌شنوند (وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ قَالُوا سَمِعْنَا وَهُمْ لَا يَسْمَعُونَ، انفال آیه ۲۱). قرآن کریم خطاب به پیامبر (ص) می‌فرماید: .

آیا تو گمان می‌کنی که اکثر آنها گوش شنوا دارند یا می‌فهمند؟ (أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ) نه، اینگونه نیست آنها نه تنها مانند چهارپایانند بلکه گمراه‌تر از آنها

هستند (إِنَّهُمْ إِلَّا كَالنَّعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا، فرقان آیه ۴۴). و در نهایت در آیات قرآن کریم (چراغ هدایت انسان، چشمه شستشو فکر انسان از پلیدیها ...) تدبیر نمی‌نمایند تا حقیقت را دریابند. آنقدر در تفکر و اندیشه ظاهربین دنیائی خود گرفتار می‌شوند که قرآن کریم در سوره محمد (ص) آیه ۲۴ درباره آنها می‌فرماید:

أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا ﴿۲۴﴾ سوره محمد (ص) ﴿۲۴﴾

آیا به آیات قرآن نمی‌اندیشند یا [مگر] بر دلهایشان قفل‌هایی نهاده شده است

الهی بنده‌ای بی‌مقدار، قاصر در انجام تکالیف خویش دست‌گدانی به در خانه تو دراز کرده و از روی نیاز به درگاه بی‌نیاز، عاجزانه تقاضای عفو و بخشش را دارد.

الهی می‌دانم که می‌توانستم بهتر باشم که نبوده‌ام، می‌توانستم بهتر عمل کنم که نکرده‌ام، می‌توانستم عنان خویش را به دست هوای نفس ندهم که دادم، لذا شرمنده و خجل با دنیائی از امید به در خانه تو آمده‌ام، دستم را بگیر و مرا در کنار دیگران و در صحرای محشر بی‌آبرو مساز.

الهی نمکات را خوردم، نمکدان شکستم، رزق تو را خوردم بی‌حرمتی به برکت تو نموده‌ام، هوای تو را تنفس کردم، سپاسش را بجا نیاورده‌ام، با دست‌ها و پاها که دادی راه رفتم، کار کردم اما دین آنها را ادا نکرده‌ام، معبودا! چه بگویم و از کدام ضعف و سستی تقاضای بخشش کنم، دستم را بگیر و نگذار که در دام شیطان گرفتار آییم، نجاتم ده و مرا به سوی خویش هدایت فرما. آمین.