

مراقبت نفس

(درمان گناه و معصیت)

امین صادقی

سرشناسه: صادق، امین، ۱۳۴۷ -
 عنوان و نام پدید آور: مراقبت نفس (در مان گناه و معصیت) / امین صادقی.
 مشخصات ناشر: قم: انتشارات شهیدین، ۱۳۸۹.
 مشخصات ظاهری: ۶۴ ص.
 شابک: 978-600-92844-4-3 : ۲۰۰۰۰ ریال.
 وضعیت فهرست نویسی: فیا.
 موضوع: گناه (اسلام).
 موضوع: اخلاق اسلامی.
 موضوع: تقوا.
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ م ۲ ص BP۲۲۵/۷
 رده بندی دیویی: ۲۹۷/۴۶۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۶۸۸۸۶



ناشر: شهیدین
 صفحه آرا: احمد مومنان
 طرح جلد: محمود هدایی
 لیتوگرافی، چاپ: زیتون
 صحافی: شیرازی
 تاریخ و نوبت چاپ: اول، پاییز ۹۱
 قطع و تعداد صفحات: رقعی، ۶۴ صفحه
 قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۸۴۴-۴-۳

کلیه حقوق این اثر متعلق به ناشر است

دفتر مرکزی: قم/ بلوار شهید کریمی/ کوچه ۵ تلفن: ۲۹۰۷۲۳۴ / ۰۲۵۱
 همراه: ۰۹۱۲۲۲۵۷۶۶۴
 دفتر نمایندگی: چالوس/ دوستگر/ جنب الکتریکی قائم/ انتهای کوچه ی لاله
 تلفن: ۰۱۹۱ / ۲۲۴۰۲۷۷

فهرست مطالب

سخن ناشر.....	۹
مقدمه.....	۱۳

بحث اول: میزان و معیار و ملاک گناهان کبیره از صغیره

معنای گناه.....	۱۵
اقسام گناه.....	۱۶
آیا گناه صغیره به کبیره تبدیل می‌شود؟.....	۱۷

بحث دوم: شناخت انگیزه‌ها و زمینه‌های پیدایش گناه

پاک‌سازی قلب و سالم نگه داشتن آن.....	۲۰
نیت پاک و ناپاک.....	۲۱
سالم سازی حب و بغض.....	۲۱



۲۲..... سالم سازی کانون تفکر.....

بحث سوم: زمینه پیدایش گناه

۲۴..... زمینه های فرهنگی و تربیتی.....

۲۴..... چهار حماقت:.....

۲۵..... نشانه های جهالت.....

۲۶..... قوانین بشری و سنت ها غلط.....

۲۶..... التقاط و تحریف.....

۲۷..... دست اندازی به موازین حق.....

۲۷..... تلقین.....

۲۸..... مسئله تقلید.....

۲۹..... کتمان حق.....

۳۰..... زمینه های خانوادگی گناه.....

۳۱..... تربیت صحیح فرزند.....

۳۲..... تحقیر.....

۳۲..... غذای حلال و حرام.....

بحث چهارم: زمینه های اجتماعی گناه

۳۶	محیط فاسد و آلوده
۳۷	عوامل تباهی محیط
۳۷	رهبران فاسد
۳۸	همنشین و دوست بد
۴۱	ویژگی های دوست خوب

بحث پنجم:

عوامل بازدارنده گناه و کنترل آن

۴۳	عوامل بازدارنده گناه
۴۳	تفکر در امور گوناگون
۴۳	ایمان به خدا و اعتقاد به حضور او در همه جا (یاد خدا)
۴۴	ایمان به معاد و حساب قیامت
۴۵	یاد مرگ
۴۶	عبادت
۴۹	آثار و پیامدهای شوم گناه
۴۹	گناهانی که سبب حبس رحمت الهی می شوند
۵۰	آثار دنیوی گناه از دیدگاه قرآن
۵۱	آثار معنوی گناه از دیدگاه قرآن
۵۲	آثار گوناگون گناه



بحث ششم: مراقبت و کنترل نفس راه درمان گناه

- پرورش روح همانند پرورش جسم است..... ۵۵
- طیب بیماری‌های روحی خودت باش..... ۵۶
- چشم بصیرت..... ۵۷
- انسان عاقل مجموعه اعمالش را تحت کنترل و حسابرسی قرار می‌دهد..... ۵۷
- برای کسب روزی حلال و زایدی عانت بکوش..... ۵۹
- یک توصیه مهم از امام صادق علیه السلام به ستمیان خود..... ۶۱
- منابع..... ۶۳

سخن ناشر

معرفت نفس

معرفت نفس از جمله آموزه های پرفروغ همه ی ادیان الهی به ویژه دین مبین اسلام می باشد. این مهم از بدو خلقت بشر در جوامع انسانی (اعم از جوامع کوچک مثل خانه و خانواده و جوامع بزرگ و بزرگتر) وجود داشت. ولی در اعصار متمدنی و ادیان مختلف، فرازو نشیب هایی ظهور و بروز کرده است.

در مکتب اسلام ناب محمدی صلی الله علیه و آله به معرفت، مراقبت و مراقبت از نفس توجه خاصی مبذول گردید.

در قرآن مجید این کتاب راهنمای زندگی بشر به سه نوع نفس در وجود انسان اشاره شده است:

۱. نفس اماره؛ ۲. نفس لوامه؛ ۳. نفس مطمئنه.

«برخی از بزرگان و علمای دینی، هفت نوع نفس را در وجود انسان

برشمرده اند».

نفس اماره: اماره، در لغت به معنی بسیار امرکننده، برانگیزاننده به بدی

وشر، نشانه، علامت و... آمده است.

قرآن کریم در سه سوره مبارکه؛ مائده، یوسف و ق به نفس اماره این نفس وسوسه گر به گناه و پیروی از شیطان اشاره دارد.

در خصوص وسوسه قایل به کشتن برادرش هابیل، قرآن مجید می‌فرماید:

﴿فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾^۱

نفس (اماره) تدریجا او را مصمم به کشتن برادر کرد و او را کشت و از زیانکاران شد.

در راستای خدمت برادران حضرت یوسف علیه السلام و تصمیم به کشتن آن

حضرت، خداوند در سوره مبارکه یوسف می‌فرماید:

﴿وَجَاؤُوا عَلَى قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ

أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ﴾^۲

و پیراهن او را با خون دروغین آوردند. گفت: نفس‌های نفسانی

شما این کار را برای تان آسان نمود، پس صبر من صبری نیکوست

و از خداوند در برابر آنچه شما می‌گویید یاری می‌طلبم.

پیرامون چگونگی نجات و رهایی حضرت یوسف علیه السلام از کید و

وسوسه زلیخا، در آیه ۵۳ سوره مبارکه یوسف آمده است:

﴿وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ

رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾^۳

۱. مائده، آیه ۳۰.

۲. یوسف، آیه ۱۸.

۳. یوسف، آیه ۵۳.



من هرگز نفس خویش را تیرنه نمی‌کنم، که نفس همواره به گناه فرمان می‌دهد. مگر آن را که پروردگارم رحم کند، پروردگار من آمرزنده مهربان است.

باید توجه داشت، دفع خطر وسوسه شیطانی حتی برای حضرت یوسف علیه السلام آن پیامبر عظیم‌الشان الهی نیز گران و سنگین بود، که با استعانت از خداوند قهار، توانست از معرکه و دام شیطانی زلیخا نجات یابد. پس پیروزی است در دوران مختلف زندگی مراقبت و کنترل نفس را سبک شماریم.

نفس لوامه: در کتاب لغت فرهنگ عمید «لوامه» سخت ملامت کننده، بسیار نگوهرش کننده معنی شده است.

برعکس نفس اماره، نفس لوامه انسان را در انجام کارهای زشت و ناپسند مورد سرزنش و ملامت قرار می‌دهد. ریشه لغوی در بازدارندگی انسان در ارتکاب وسوسه‌های شیطانی، گناه و معصیت درود. در قرآن مجید یک بار به «نفس لوامه» اشاره شده است که خداوند هستی بخش بدان قسم یاد کرد: ﴿وَلَا أَقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾^۱.

در تفسیر روان جاوید حضرت آیه الله حاج میرزا محمد تقی تهرانی قدس سره جلد ۵، صفحه ۳۹۲ در بیان این آیه شریفه آمده است: و قسم به جان کسی که خود را بر تقصیر در طاعت ملامت می‌کند اگر چه در امتثال او امرحق به قدر استطاعت سعی نموده باشد چون چنین نفسی بسیار شریف است.

نفس مطمئنه: نفسی که بر اثر مراقبت و کنترل، به حد اعلی دست یافته، و به مرحله اطمینان و یقین رسیده است. صاحب این نفس با عنایت حضرت حق و تلاش مستمر خویش می تواند تمامی غل و زنجیرهای گسترانیده شده توسط شیاطین انس و جن را از بیخ و بن برچیند. به گونه ای که وسوسه گران و خناسان دون صفت جرئت نزدیک شدن به این نفس را نخواهند داشت. حضرت رب جلیل آن قدر عاشق صاحب این گونه نفس ها می شود که مشتاقانه ندا می دهد و می فرماید:

﴿ يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۖ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۖ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ۖ وَادْخُلِي جَنَّتِي ۖ ﴾

ای نفس مطمئن و آرام یافته، به سوی پروردگارت برگرد. درحالی که تو خوشنود و راضی هستی و من نیز راضیم. در صف بندگان من وارد شو، و در بهشت من در آی.

(این دعوت خداوند یک تعارف نیست، ضمن این که است صاحبان چنین نفس هایی را می کشد، می فرماید اگر خودت رضایت داری و از این دعوت خوشنود می شوی بیا!) و ...

خداوندا به حق همه ی مقربانت درگهت، ما را در زمهری بندگان خالص و صاحب نفس مطمئنه قرار ده. آمین یا رب العالمین.