

## راهکارهای عملی تهذیب نفس از منظر اسلام

الهام عزیزی<sup>۱</sup>، محمد مهدی کریمی نیا<sup>۲</sup>، مجتبی انصاری مقدم<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> طلبه سطح دو (کارشناسی) رشته فقه و اصول، حوزه علمیه الزهرا (س) شهرستان صحنه، استان کرمانشاه

<sup>۲</sup> استادیار و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم (نویسنده مسئول)

<sup>۳</sup> دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث دانشگاه میبد، مدرّس دانشگاه

### چکیده

هر فرد مسلمان همواره باید به ارزیابی خویش بپردازد و برای رسیدن به بالاترین معرفت همواره از نفس خویش حسابرسی کند، تا از این طریق عیوب نفسانی وی آشکار و دفع افسد برایش آسان شود که به این فرایند تزکیه نفس گفته می شود. ما در این تحقیق سعی کرده ایم به شیوه توصیفی و تحلیلی با استناد به آموزه های دینی و کتب اخلاقی، عرفانی بزرگان راه های عملی وصول نفس به عالی ترین مرحله را بازگو کنیم این سیر و سلوک را از روش کتابخانه ای و مطالعه آثار بزرگان تهیه و گردآوری شده که بخشی از آنها در مقام مقدمه ای مانند یاد خدا و ازدواج و بخشی دیگر در مقام تکمیلی بحث، مانند تفکر و عزم و .... بیان کرده ایم.

**واژه های کلیدی:** معرفت، تهذیب نفس، تزکیه، نفس، آموزه های دینی، راه های عملی، سیر و سلوک

## مقدمه

تمامی مکاتب و مذاهب در طول تاریخ کوشیده اند از دریچه اندیشه و اعتقادات خود پیروانشان را به سعادت برسانند، حال نافرجامی هر مکتب یا مذهب به خاطر کم رنگ بودن ارزش های دینی و اخلاقی در آن است و تاریخ خود گواه بر این موضوع است، آن دسته از مکاتب و مذاهب که به تقابل با دین و اخلاق یا یکی از آنها پرداخته اند، ارمغانی جز سردرگمی و به بیراهه کشاندن پیروان خود نداشته اند.

نقش و اهمیت مکارم اخلاقی در تعالی معنوی انسان ها در اسلام بر هیچ کس پوشیده نیست؛ همچنان که رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله نیز هدف بعثت خویش را تتمیم مکارم اخلاقی معرفی می کند و اولیای گرامی اسلام نیز برای این که پیروان خویش را به راه خودسازی و تزکیه نفس سوق دهند، آنان را به آموختن علم اخلاق موظف نموده و فراگرفتن این علم را که از پایه های اساسی سعادت اجتماع است، بر سایر علوم مقدم دانسته اند.

از آنجایی که موضوع علم اخلاق نفس آدمی است، هر اندازه محاسبه و مراقبه در نفس بیشتر باشد تلاش انسان در جهت تزکیه آن زیادتیر، انسان آراسته به صفات نیکو شده و به منبع تمامی فضایل و ملکات ارجمند بشری مزین می شود، همچنان که حق تعالی می فرماید: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا \* وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا»<sup>۱</sup> که هر کس آن را پاک گردانید، قطعاً رستگار شد، و هر که آلوده اش ساخت، قطعاً در باخت.

حجم قابل توجهی کتاب های اخلاقی و عرفانی اختصاص پیدا کرده ات به موضوعات پیرامون نفس، از جمله آنها؛ کتاب جهاد با نفس (وسائل الشیعه) جناب حرعاملی، جلد دوم گناهان کبیره عبدالحسین دستغیب و کتاب قلب سلیم این بزرگوار، کتاب معراج السعاده ملا احمد نراقی، مفاتیح السعاده محمد حسابدار، چهل حدیث امام خمینی به نگارش درآمده اند.

از این رو در این تحقیق، ابتدا به بیان راه های عملی که به شکل مقدمه ای و زمینه ای بر تزکیه نفس تأثیرگذارند؛ همانند ذکر و یاد خدا، انفاق، ازدواج و .... اشاره کرده و در ادامه به راه کارهای تکمیلی برای تزکیه نفس مانند تفکر، عزم، چگونگی شناخت عیوب و زدودن آنها، مراقبه، محاسبه و ... پرداخته می شود.

وجه امتیاز این تحقیق نسبت به نگاشته های گذشته این است که چینی به شکل مقدمه ای و تکمیلی برای راه های تزکیه بیان کرده است که در آثار گذشتگان این چینی یافت نمی شود و راه های تزکیه در آنها ناقص است و یا به اهمیت و پیامد خودسازی اشاره کرده اند.

۱- سوره شمس، آیه ۹-۱۰!

## مفاهیم

هنگام بحث در مورد تزکیه نفس یا خودسازی ابتدا لازم است واژگان مورد بحث و واژگان مرتبط شناسایی شوند و به شرح معانی هر یک پرداخته شود با این کار به مخاطب این فرصت داده می شود با وسعت نظر به مطالب بنگرد موضوع راه رسیدن به خود متعالی در قرآن با عنوان های تزکیه نفس، تأدیب و تهذیب نفس بیان شده است. هرچند علاوه بر عناوین مذکور دیگر مفاهیم اصلی باید معناشناسی گردند.

## تعالی

این واژه به معنی برتری پیدا کردن، ترقی کردن و در اصطلاح به معنی بری شدن از آلودگی های اخلاقی<sup>۲</sup> کمال اخلاقی و در جای دیگر به معنی کسب شرف آمده است.<sup>۳</sup> بالاترین درجه تعالی مخصوص خداوند متعال است که انسان هر قدر کمالات کسب کند به قرب خداوند نزدیک می شود البته لازم به ذکر است کمال مطلق فقط مخصوص خداوند است و انسان قادر به رسیدن به آن نیست.

## تزکیه

تزکیه برگرفته از ماده «زکو» به معنای پاکی، نمو و رشد صلاح و شایستگی مدح است.<sup>۴</sup> تزکیه نفس، تلاش برای دستیابی به سبب هایی است که به پاکی نفس می انجامد.<sup>۵</sup> معانی مختلف زکی همراه با و زکی - زکی الزرع: کشت روید - الأرض: زمین خوب و بابرکت شد - الرجل: آن مرد در فراغ زندگی قرار گرفت نیکو شد، پاکیزه و رستگار شد.<sup>۶</sup>

کلمات مرتبط با زکی: تزکیه، زکاة ج زکا و زکوات [ارکوا]: پاکی و طهارت، خالص، صدقه زکات مال: زکن<sup>۷</sup>

- فرهنگ بزرگ سخن، به سرپرستی حسن انوری، تهران، سخن، ۱۳۸۱، ص ۱۷۷۶.

- کتاب العین، خلیل بن احمد فراهیدی، ج ۲، ص ۲۴۶، انتشارات هجرت، قم، ۱۴۱۰ ق؛ فرهنگ ابجدی، ص ۲۴۰.

- لسان العرب، ابن منظور، محمد بن مکرم، ج ۱۴، ص ۳۵۸، دارالصادر، بیروت، ۱۴۱۴ ه ق؛

- مفردات قرآن، راغب اصفهانی، ج ۱، ص ۳۸۱، دارالقلم، بیروت، ۱۴۰۲، چاپ اول؛

- فرهنگ ابجدی - عربی - فارسی، رضا مهیار، ص ۴۵۹، بی تا، بی جا.

- همان، ص ۴۵۹.

## تهذیب

همچنین مترادف است با تذهیب که ریشه آن «هذب» است: تذهیباً [هذب] الرجل: اخلاق آن مرد را پیراسته و آراسته کرد – اشعر: شعر را آراست و ناهنجاری پیراسته کرد – الشجر و غیره: درخت و جز آن را پاکیزه و نیکو ساخت.<sup>۸</sup> تهذیب مترادف با کلمه الهذب خالص شدن از عیب ها<sup>۹</sup>

## تأدیب و تربیت

تأدیب از ادب کردن می آید به معنی: فرهنگ آموختن، فرهنگ پذیرفتن، ادب آموختن، بازخواست کردن کسی برای کار بد و تربیت به معنی پروردن، پروراندن، ادب و اخلاق آموختن به کسی.<sup>۱۱</sup>

## نفس

نفس به معنی روح و ذات<sup>۱۲</sup> و یا حقیقت هر چیزی است و یا به هر چیز گرانبگر و ارزشمند می گویند.<sup>۱۳</sup>

نفس عبارت است از گسترش و توسعه یافتن چیزی بر وزن فرس است. نفس در اصل به معنی ذات است.<sup>۱۴</sup>

## معرفت نفس

معرفت و عرفان درک و شناخت شی است همراه با تفکر و تدبر است. وقتی گفته می شود: «فلان يعرف الله» به منظور معرفت بشر به خدا با تفکر در آثار اوست نه با درک ذاتش، خلاصه آنکه عرفان نسبت به علم، شناخت ناقصی است و آن از تفکر در آثار شیء ناشی می شود.<sup>۱۵</sup>

---

۸- همان، ص ۲۵۴.

۹- العین، ج ۴، ص ۹۰.

۱۰- فرهنگ معین، محمد معین، ص ۱۸۵، فرهنگ: کتاب آزاد، ۱۳۸۶.

۱۱- همان، ص ۳۱۲.

۱۲- لسان العرب، ج ۶، ص ۴۳۳.

۱۳- قاموس قرآن، علی اکبر قرشی، ج ۷، ص ۹۴، دارالکتاب الاسلامیه، تهران، ۱۳۷۱ ش.

۱۴- همان، جلد ۷، ص ۹۵.

۱۵- همان، جلد ۴، ص ۴۲۷.

## خودسازی

خودسازی به معنای تصحیح نیت ها و انگیزه ها و جهت دادن به رفتار و فعالیت های خود در راستای هدف نهایی و قرب الهی است. خودسازی به هیچ وجه به معنی محدود کردن تلاش و کوشش در دایره تنگ خود و تنهایی و بازماندن از صحنه فعالیت های اجتماعی نمی باشد. خودسازی ایجاد تعادل و هماهنگی میان فعالیت های علمی و بسیج کردن آنها برای نیل به سعادت حقیقی و رستگاری راستین است.<sup>۱۶</sup>

هدف از خودسازی و تهذیب نفس و تربیت اخلاقی، افزایش مراتب و درجات روح و اشتداد و وجود انسان در پرتو معرفت الهی است تا از این رهگذر آمادگی و شایستگی لازم برای تقرب به خداوند به دست آورد.<sup>۱۷</sup> با توجه به مباحث گفته شده وجه اشتراک بین همه موضوعات پرورش یافتن و رشد بعد روحی انسان تلاش و کوشش برای ایجاد تعادل میان امیال و تربیت اخلاق رشد فضایل اخلاقی از مفاهیم لغات به دست می آید.

### راه های زمینه ساز در تزکیه نفس

هر انسانی با اندکی تفکر درمی یابد قدم نهادش در دنیا بیهوده نبوده است. انسانی که از تمام موجودات برتر است هدف بزرگی نیز برای او در نظر گرفته شده است. نه از خاک فروتریم که بستر رویش نشویم، نه از دانه کمتریم که نرویم و نشکنیم. از ما به عنوان بشر خواسته شده، با شناخت مقام خود تقدیر را در مسیر سعادت و صلاح خویش رقم بزنیم با مدد گرفتن از خدای متعال به اصلاح خویش پردازیم. در این فصل مواردی به عنوان زمینه و مقدمه برای تزکیه نفس آورده شده است.

### ذکر و یاد خدا زمینه ساز تزکیه نفس و خودسازی

ذکر یعنی خدا را در هر حال حاضر و ناظر دانستن و از پیروی دستوراتش سرپیچی نکردن که تنها راه نجات از هر مهلکه و رسیدن به هر درجه ایست؛ یعنی چنانکه حق تعالی بر بندگان همیشه محافظ و مراقب است و بر گفتار و کردارهای آنها نگهبانانی از ملائکه گماشته که همه را ثبت نمایند، همچنین بنده هم باید مواظب حضور او باشد و مواظب باشد و در محضرش گناهی نکند.<sup>۱۸</sup>

---

- خودسازی (مجموعه اخلاق دانشجویی)، ص ۱۱، نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه، گروه اخلاق و عرفان؛<sup>۱۶</sup>

قم: نمایندگی مقام معظم رهبری، دفتر نشر معارف، ۱۳۹۰.

- همان، ص ۲۴.

- قلب سلیم، شهید آیت الله دستغیب (ره)، قم، دارالکتاب، ۱۳۶۸، ص ۱۹۳.

گویند زمانی که زلیخا حضرت یوسف علیه السلام را در حجره خلوت نگاه داشت مقنعه را از سر برداشت و بر روی بتی که در حجره بود، انداخت. یوسف (ع) سبب آن را پرسید. زلیخا گفت چون خواستم با گلاویز شوماز بت ها خجالت کشیدم و از آن حیا کردم و آن را پوشیدم که مرا نبیند. یوسف (ع) فرمود: تواز حضور جمادی که ساخته شده ی دست بشر است حیا می کنی و من از حضور آفریدگار جهان حیا نکنم؟ پس از او فرار کرد و در نتیجه بچه در گهواره به پاکدامنی او شهادت داد و عاقبت هم به مقام سلطنت رسید.<sup>۱۹</sup>

در مواردی که یاد خدا واجب است هنگامی است که به واجبی یا حرامی برخورد کند باید خدا را به یاد آورد و آن واجب را انجام یا حرام را ترک کند. مثلاً در ماه مبارک رمضان روزه را ترک نکند و سر سال اگر زکات و خمس بر او واجب شده فوراً ادا کند. موسم حج اگر شرایط وجوب در او جمع شده باشد حج را به جا آورد، در برخورد با مسلمان به او سلام کند و اگر به او سلام کردند جواب آن را حتماً بدهد اگر توانایی رفع گرفتاری از دیگران را داشت باید گرفتاریش را رفع کند و .... همچنین در برخورد با هر حرامی خدا را فراموش نکند و آن را ترک کند و در برخورد با مکروهات هم تا می تواند مسامحه نکند و آن را ترک نماید.<sup>۲۰</sup>

خداوند در قرآن می فرماید: «... فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ...» ... هر عملی که انجام می دهید خدا آن را می بیند. خود توجه به این که اعمال ما زیر نظر خداست مانع گناه می شود.<sup>۲۱</sup>

آیت الله بهجت (ره) می فرماید: کسی که بداند هر که خدا را یاد کند، خدا همنشین اوست، احتیاج به هیچ وعظی ندارد، می داند چه باید بکند چه باید نکند.<sup>۲۲</sup>

غفلت در مقابل ذکر و یاد خدا می آید که به معنی ناآگاهی و در یاد نبودن است؛ ذکر خدا یعنی انسان به نور عقلش آگاه شود و بفهمد که آفریده شده ی خداوندی است که تمام اجزای جهان آفرینش آفریده او و تربیت شده اوست همه هستی از آن اوست و این آگاهی همان ایمان به خدا است؛ چنانچه غفلت و ناآگاهی از این معانی کفر حقیقی است به طوری که اگر این غفلت مستمر شود و با آن حالت بمیرد، با کفر مرده است. برای این که کفر مستمر نشود، شبانه روز پنج مرتبه یاد خدا واجب

- قلب سلیم، ص ۱۹۳ به نقل از احیاء العلوم؛

- همان، ص ۳۱۵؛

- سوره توبه (۹) آیه ۱۰۵؛ تفسیر نور، ص ۱۴۰؛

- به سوی محبوب، سعید مهدی ساعی، ص ۲۵، قم، انتشارات شفیق، ۱۳۷۸؛

شده که همان نماز صبح و ظهر و عصر، مغرب و عشا است تا به برکت آگاهی از خداوند در این پنج وقت غفلت های که در بین واقع شده دل را قضاوت دار نکند.<sup>۲۳</sup>

امام باقر (ع) به جابر جعفری فرمود: «و پرهیز کن از غفلت که در غفلت قساوت قلب است»<sup>۲۴</sup> از جمله مصادیق یاد خدا نماز است که آیات فراوانی به اهمیت آن اشاره کرده، از جمله «... یا بُنَّیْ أَقِمِ الصَّلَاةَ ...»<sup>۲۵</sup> آئی پسرک من، نماز را برپا دار. زیرا نماز زکات اعمال است هرگاه با شروط آن بجا آورده شود همانند نهی است که انسان در هر روز پنج بار در آن شستشو کند، در این صورت بر تن او چرکی باقی نخواهد ماند. اگر انسان بخواهد معرفت به خدا و ایمان به او را در خود رشد دهد چاره ای ندارد مگر آنکه وضو کامل بگیرد و به خشوع نماز بخواند.<sup>۲۶</sup>

برخی مفسران در تفسیر آیه: «فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ فَسُوفَ يَلْقَوْنَ غِيًّا» ن گاه، پس از آنان جانشینانی به جای ماندند که نماز را تباه ساخته و از هوسها پیروی کردند، و به زودی [سزای] گمراهی [خود] را خواهند دید.<sup>۲۷</sup> به بیان چند نکته در مورد نماز اشاره کرده اند: از جمله آن که نماز محور دین است که همچون سدّی است میان انسان و شهوتها و اگر این سدّ شکسته شود، پیروی از شهوتها برای انسان آسان می شود. کسی که از رابطه با خدا (نماز) جدا شد، به شهوات پیوند می خورد و رونق یافتن شهوات، باعث غرق شدن در معاصی و گمراهی را به دنبال دارد. بنابراین، می توان نتیجه گرفت مهم ترین عملی که مانع از پیروی از شهوات می شود و راه تزکیه را آسان می کند یاد خدا و به خصوص تجلی آن در هیبت نماز است.<sup>۲۸</sup>

### ازدواج زمینه ساز تزکیه نفس و خودسازی

در اثر ازدواج گزینه جنسی که یکی از غرایز نیرومند انسانی است در مسیر طبیعی خود قرار می گیرد و انسان از انحراف و گناه مصون می ماند که تنها وسیله طبیعی و مشروع ارضای این گزینه، ازدواج و تشکیل خانواده است.

- قلب سلیم، ص ۳۱۵.

- همان، ص ۴۱۳.

- طه (۲۰) / ۴، بقره (۲) / ۴۵ و ۲۳۸، عنکبوت (۲۹) / ۴۵، اعلی (۸۷) / ۱۵، اسراء (۷) / ۴۸.

- تفسیر هدایت، مترجمان بنیاد پژوهش های اسلامی استان قدس رضوی، مشهد، ۱۳۷۷، ج ۱۰، ص ۲۲۴.

- مریم (۱۹) / ۵۹؛ تفسیر نور، محسن قرائتی، مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، تهران، ۱۳۸۳.

- همان، ج ۷، ص ۴۸۷.

خداوند در قرآن<sup>۱</sup> به بیان سرنوشت قوم لوط می پردازد و آنها را از انحرافات جنسی به ازدواج با زنان که سنت الهی است دعوت می کند. «... هَؤُلَاءِ بَنَاتِي هُنَّ أَطْهَرُ لَكُمْ...» ... ای قوم من، اینان دختران منند. آنان برای شما پاکیزه ترند ... همچنین در آیه دیگر اشاره به ازدواج مجدد زنان مطلقه می کند برای تأکید بیشتر می گوید: «ذَلِكُمْ أَزْكَى لَكُمْ وَ أَطْهَرُ وَ اللَّهُ يَعْلَمُ وَ أَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ» این امر برای شما پربرکت تر و پاکیزه تر است، و خدا می داند و شما نمی دانید.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: هرکس دوست دارد پاک و پاکیزه خدا را دیدار کند، به همراه داشتن همسری به دیدارش رود.<sup>۳۱</sup>

آیت الله محسن قرائتی در مورد اهمیت ازدواج می فرماید: یکی از راه هایی که از ورود شیطان به قلب جوانان جلوگیری می کند ازدواج است که به وسیله آن شهوت کنترل می شود. ما به دو وسیله می توانیم منکرات را در جامعه از بین ببریم؛ ازدواج و نماز چون شیطان از دو راه وارد قلب جوانان می شود؛ شهوت و غفلت، شهوت را باید به وسیله ازدواج کنترل کرد و غفلت را به وسیله نماز از بین ببریم.<sup>۳۲</sup>

### تلاوت، تعلیم و تشریح احکام زمینه ساز تزکیه نفس و خودسازی

خداوند متعال برنامه کامل سعادت انسان را بر پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم نازل کرد. تعلیم و تلاوت آیات و تشریح آن بر عهده پیامبر نهاد تا به وسیله آن انسان ها را برای پاک شدن آماده کند. خداوند متعال می فرماید: «رَبَّنَا وَ ابْعَثْ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِكَ وَ يَعْلَمُهُمُ الْكِتَابَ وَ الْحِكْمَةَ وَ يُزَكِّيهِمْ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ»<sup>۳۳</sup> پروردگارا، در میان آنان، فرستاده ای از خودشان برانگیز، تا آیات تو را بر آنان بخواند، و کتاب و حکمت به آنان بیاموزد و پاکیزه شان کند، زیرا که تو خود، شکستناپذیر حکیمی.

آیه اشاره به دعای حضرت ابراهیم می کند که از خدا درخواست مبعوث پیامبری می کند علاوه بر آن از وظایف مهم پیامبر تلاوت آیات، تشریح احکام و واجبات و همچنین تعلیم آیات الهی به مردم و تربیت آنها اشاره دارد که همگی این ها زمینه ساز تزکیه و تطهیر انسان ها به شمار می روند. تکامل وجود انسان در جنبه های علمی و عملی هدف نهایی پیامبر (ص) معرفی

۱- هود (۱۱) آیه ۷۸ تفسیر هدایت، ج ۵، ص ۲۸۵

۲- بقره (۲) آیه ۲۳۲. برگزیده تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۲۱۰، احمدعلی بابایی، دارالکتب اسلامی، تهران، ۱۳۸۲.

۳- بحارالانوار، ج ۱۰۳، ص ۲۲، محمدباقر مجلسی بن محمدتقی، دار احیاء التراث العربی، بیروت.

۴- تفسیر نور قرائتی، ج ۱، ص ۳۶۹.

۵- بقره (۲) / ۲۲۹.



شده است نکته قابل توجه ای که باید در اینجا به آن دقت شود این است که نیمی از شخصیت انسان را عقل و خرد تشکیل می دهد و نیمی را غرائز و امیال؛ به همین دلیل ما همان اندازه که نیاز به تعلیم داریم نیاز به تربیت هم داریم، هم خرد ما باید تکامل یابد، هم غرائز درونی ما به سوی هدف صحیح رهبری شوند؛ لذا پیامبران هم معلم اند، هم مربی، هم آموزش دهنده و هم پرورش دهنده.<sup>۳۴</sup>

### ایمان زمینه ساز تزکیه نفس و خودسازی

خداوند ایمان را راهی برای تزکیه و رشد آدمی معرفی می کند و می فرماید: «و هر کس با ایمان نزد او آید، و اعمال صالح انجام داده باشد، چنین کسانی درجات عالی دارند» (وَمَنْ يَأْتِهِ مُؤْمِنًا قَدْ عَمِلَ الصَّالِحَاتِ فَأُولَئِكَ لَهُمُ الدَّرَجَاتُ الْعُلَى). «باغهای جاویدان بهشت که نهرها از زیر درختانش جاری است، و جاودانه در آن خواهند ماند» (جَنَّاتُ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا). «و این است پاداش کسی که (با ایمان و اطاعت پروردگار) خود را پاک و پاکیزه کند» (وَ ذَلِكَ جَزَاءُ مَنْ تَزَكَّى).

۳۵

از آنجایی که ایمان به خدا باعث اطاعت از فرامین خداوند است و برنامه هایی که خداوند در اختیار بشر قرار داده خود باعث تزکیه نفس می شوند بنابراین ایمان راه مؤثر زمینه ساز تزکیه نفس است

### اصلاح عمل زمینه ساز تزکیه نفس و خودسازی

انسان ها با اصلاح کردن عمل ناشایست و انجام اعمال شایسته به جای آن می توانند مقدمه تزکیه نفس را فراهم سازند. چنانچه در تفسیر آیه «وَ ثِيَابَكَ فَطَهِّرْ» و لباس (جان و تن) را پاک کن. «بعضی از مفسران گفته اند: این عبارت کنایه از اصلاح عمل است برای اینکه عمل آدمی به منزله جامه ای است برای جان آدمی که حامل عقائد او است، چون ظاهر، عنوان و معرف باطن است.<sup>۳۷</sup>

بعضی دیگر<sup>۳۸</sup> گفته اند: این تعبیر کنایه است از تزکیه نفس، و پاک نگه داشتن آن از لکه های گناهان و زشتی ها. بعضی دیگر گفته اند: مراد تطهیر جامه ها تخلق به اخلاق حمیده و ملکات فاضله است.<sup>۳۹</sup>

- برگزیده تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۲۴۶۰.

- سوره طه (۲۰)، آیات ۷۵ و ۷۶، برگزیده تفسیر نمونه، ج ۳، ص ۲۹۳۳.

- مدثر (۷۴) / ۲.

- تفسیر المیزان، ج ۲۰، به نقل از تفسیر قرطبی، ج ۱۹، ص ۳۶۳.

- همان، به نقل از روح المعانی، ج ۲۹، ص ۱۱۷.

به هر حال در مجموع نظرات بین این نظرات تناقضی وجود ندارد؛ چرا که اگر اصلاح عمل صورت بگیرد به دنبال آن اصلاح نفس و باطن نیز خواهد آمد همانگونه که تزکیه نفس باعث اصلاح عمل و به وجود آمدن اخلاق حمیده می شود.

### انفاق زمینه ساز تزکیه نفس و خودسازی

انسان مؤمن با استفاده از انفاق اموال خود باعث از بین بردن زذخه ای مانند بخل می شود که این خود زمینه ساز تزکیه نفس می شود. در تفسیر آیه «فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى: أَمَّا أَنْكَه [حقّ خدا را] داد و پروا داشت» آمده است: از جمله ویژگی های اهل ایمان این است با کمال پیوسته خود را آماده وظایف الهی می نماید. از اداء وظیفه بسیار خوشحال هستند و احیاناً اگر توفیق پیدا نکنند غمگین می شوند به انفاق در راه خدا می پردازند با این کار رذیله اخلاقی مثل بخل را از خود دور کرده اند.<sup>۴۱</sup> علاوه بر آن باعث از بین رفتن خودخواهی خود نیز شده اند.

در آیه ۲۰ همین سوره به نیت افراد مؤمن برای انفاق هایشان اشاره می کند و می فرماید: تنها هدفش جلب رضای پروردگار بزرگ اوست (إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِ الْأَعْلَى) یعنی انفاق مؤمنان پرهیزکار به دیگران نه از روی ریاست، و نه به خاطر جوابگوئی خدمات سابق آنها، بلکه انگیزه آن تنها و تنها جلب رضای خداوند است، و همین است که به آن انفاق ها ارزش فوق العاده ای می دهد.

نتیجه ای که می توان گرفت این است که تنها در صورتی انفاق باعث رستگاری انسان می شود که تنها به خاطر رضایت پروردگار صورت گرفته باشد. اگر شخصی نیت دیگری برای انفاق هایش در نظر گرفته باشد باید نیت خود را خالص کند.<sup>۴۲</sup>

از آنجایی که حرص و طمع و بخل از مهم ترین شعبه های حب دنیا بوده و هر یک از آنها به خود منشأ رذایل فراوان دیگری می گردد، مبارزه با این بیماری نقشی اساسی در تزکیه نفس دارا می باشد.

امام علی (ع) می فرماید: بر تو باد صدقه دادن تا از پستی شح نفس (حرص نفس) رهایی یابی.<sup>۴۳</sup>

۴۱- همان، به نقل از روح البیان، ج ۱۰، ص ۴۲۵

۴۲- ترجمه تفسیر المیزان، ج ۲۰، ص ۱۲۶، سید محمدباقر موسوی همدانی دفتر انتشارات اسلامی جامعه ی مدرسین حوزه علمیه قم، قم، ۱۳۷۴ ش.

۴۳- لیل (۹۲) / ۵؛

- انوار درخشان، ج ۱۸، ص ۱۷۳، سید محمدحسین حسینی همدانی، کتابفروشی لطفی، تهران، ۱۴۰۴ ق؛

- برگزیده تفسیر نمونه، ج ۵، ص ۵۲۰؛

- غررالحکم و دررالکلم، عبدالواحد احمد بن محمد تمیمی آمدی، دارالکتاب اسلامی، قم، ۱۴۱۰ ق؛

و همچنین می فرماید: بخل، دربردارنده همه بدی ها است و افساری است که [بخیل] را به وسیله آن به سوی هر بدی کشانده می شود.<sup>۴۴</sup>

### ترس از خدا زمینه ساز تزکیه نفس و خودسازی

ترس از خداوند و عذاب اخروی که برای گناهان بیان کرده است باعث حرکت انسان به سمت پاک شدن می شود. این خوف خود زمینه حرکت برای پاکسازی را فراهم می کند.

در قرآن آمده است: «وَأَمَّا مَنْ جَاءَكَ يَسْعَى \* وَهُوَ يَخْشَى» و اما آن کس که شتابان پیش تو آمد، در حالی که [از خدا] می ترسید.<sup>۴۵</sup>

اشاره می کند به شخصی که می خواهد [از گناه] پاک شود و از خدا ترسان است (وَهُوَ يَخْشَى) همین انگیزه ترس از خداوند او را به دنبال تو (پیامبر) فرستاده، تا حقایق بیشتری بشنود و به کار بندد، و خود را پاک و پاکیزه کند.<sup>۴۶</sup>

### عفت زمینه ساز تزکیه نفس و خودسازی

سوره نور در حقیقت سوره عفت و پاکدامنی و پاکسازی از انحرافات جنسی است در آن می خوانیم «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَ يَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ» به مؤمنان بگو: چشمهای خود را (از نگاه به نامحرمان) فرو گیرند، و عفاف خود را حفظ کنند. «این برای آنها پاکیزه تر است» (ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ).<sup>۴۷</sup>

سپس به زنان نیز همین را امر می کند (وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَ يَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ)<sup>۴۸</sup> علاوه بر وظایفی که مشابه وظایف مردان بود از آنان می خواهد که زینت های خود را از نامحرمان بپوشانند و روسری خود را بر گریبان خود بیفکنند تا هم گردن و هم آن قسمت از سینه ها که بیرون است مستور گردد ... وَ لَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَ لِيُضْرِبْنَ

– آموزش ترجمه مفاهیم نهج البلاغه، حکمت ۳۷۸، ص ۲۶۷، محمد نظری، عطاءالله اسدزاده، محمدمهدی علیقی، مرکز بین<sup>۴۴</sup>

المللی ترجمه و نشر آفاق، تابستان ۹۶، قم.

– عبس (۸۰) / ۸ و ۹؛<sup>۴۵</sup>

– برگزیده تفسیر نمونه، ج ۵، ص ۲۰۷؛<sup>۴۶</sup>

– نور (۲۴) / ۳۰؛<sup>۴۷</sup>

– نور (۲۴) / ۳۱؛<sup>۴۸</sup>

بِخُمْرِهِنَّ ... و زینت خود را [مانند لباس های زیبا، گوشواره و گردن بند] آشکار نکنند، و (برای پوشاندن گردن و سینه مقنعه

های خود را به روی گریبان هایشان ببندازند ....) که همه اینها برای رستگار شدن شماسست.<sup>۴۹</sup>

پیامبر صلی الله علیه و آله: شش چیز را برای من ضمانت کنید، تا بهشت را برای شما ضمانت کنم، راستی در گفتار، وفای به

عهد، برگرداندن امانت، پاکدامنی، چشم بستن از گناه و نگه داشتن دست (از غیر حلال).<sup>۵۰</sup>

امام علی علیه السلام می فرمایند: عفت، را مصون می دارد و آن را از پستی ها دور نگه می دارد.<sup>۵۱</sup>

### آداب معاشرت زمینه ساز تزکیه نفس و خودسازی

رعایت آداب معاشرت صحیح باعث از بین رفتن فساد و گناهانی همچون فضولی در زندگی دیگران حسادت به زندگی آنان،

چشم و هم چشمی و .... می شود و همچنین رعایت توصیه های الهی به مؤمنان درباره آداب ورود به منازل یکدیگر، باعث

تزکیه و طهارت بیشتر برای جامعه می شود: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْذِنُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَى أَهْلِهَا

ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ \* فَإِنْ لَمْ تَجِدُوا فِيهَا أَحَدًا فَلَا تَدْخُلُوهَا حَتَّى يُؤْذَنَ لَكُمْ وَإِنْ قِيلَ لَكُمْ ارْجِعُوا فَارْجِعُوا هُوَ أَزْكَى

لَكُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ»<sup>۵۲</sup>

ای کسانی که ایمان آورده اید، به خانه هایی که خانه های شما نیست داخل مشوید تا اجازه بگیرید و بر اهل آن سلام گوید. این

برای شما بهتر است، باشد که پند گیرید. و اگر کسی را در آن نیافتید، پس داخل آن مشوید تا به شما اجازه داده شود و اگر به

شما گفته شد: «برگردید» برگردید، که آن برای شما سزاوارتر است، و خدا به آنچه انجام می دهید داناست.

با توجه به این که در هر بحث اگر زمینه ای برای موضوع فراهم باشد کار افراد راحت تر می شود مواردی مانند دائم به یاد خدا

بودن، نماز خواندن زمینه ای برای رشد و پاکسازی نفس فراهم می کند همچنین ازدواج که به وسیله آن شهوت کنترل می

شود و یا انفاق و زکات که خود باعث رهایی از رذیله ای مانند بخل است با به کارگیری این موارد زمینه برای تزکیه نفس به

مراتب آسانتر می شود.

- برگزیده تفسیر نمونه، ج ۳، ص ۴۸۹؛

- بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۱۷۰؛

- غررالحکم و دررالکلم، ص ۲۵۶؛

- نور (۲۴) / ۲۷-۴۸؛

### راه های تکمیلی تزکیه نفس

فردی که خویشتن دار است سعی می کند کارهایش بر مبنای اخلاق باشد، برای استمرار این حالت باید خودش را تربیت کند؛ زیرا صفات اخلاقی اکتسابی است و می تواند به مرور زمان در انسان تثبیت شود. راه رسیدن به مقام بندگی نیز این است که انسان بتواند خود را از اخلاق بد و مذموم تخلیه کرده و اخلاق حسنه را در جان خویش وارد کند.<sup>۵۳</sup>

لازم به ذکر است برای اشخاصی که نفسشان هنوز به ارتکاب گناه آلوده نشده از صفا و نورانیت فطری برخوردار است؛ باید این فرصت بسیار مهم را غنیت شمارند و سعی کنند اصلاً مرتکب گناه نشوند و نفسشان را همچنان در حال طهارت و پاکی نگه دارند که پیشگیری آسانتر از ترک گناه خواهد بود.<sup>۵۴</sup>

امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرمودند: «ارتکاب هیچ قول یا فعل بدی را به نفس خودت اصلاً رخصت نده»<sup>۵۵</sup> و فرمودند: «ترک گناه، آسانتر از طلب توبه است. چه بسا یک ساعت شهوت رانی باعث اندوه طولانی می گردد.»<sup>۵۶</sup>

اما اگر نفس آلوده به گناه شد، نوبت به پاکسازی آن می رسد بزرگان علم اخلاق برای مقابله با نفس و کنترل آن به مبارزه با نفس خود می پرداختند. برای وصول به این هدف، مداومت بر چند اصلی که در ادامه اشاره می شود بسیار مهم و ضروری است.

### یقظه زمینه ساز تزکیه نفس و خودسازی

یقظه به معنی بیداری است. خواب انسان دو گونه است: خواب معمولی که باعث می شود تمامی قوای ادراکی، از اثر بخشی فعال و مفید بازماند. اگر در بیداری می شنود و جواب می گوید، در حالت خواب نه می شنود و نه می تواند جواب بگوید و اگر در بیداری می فهمد و عکس العمل نشان می دهد، در خواب نمی فهمد و عکس العمل هم نشان نخواهد داد. تمام فعالیت های ارزنده انسانی در اثر بیداری او صورت می گیرد.

اما خوابی دیگر، خواب روحی است. ممکن است انسانی از جهت ظاهری بیدار باشد، ولی از دید روح، باطن و حقیقت انسانی، به خواب رفته باشد این خواب، کنایه از غفلت و بی خبری از موقعیت، جایگاه و وظایف انسانی است.<sup>۵۷</sup>

---

- راهبردی اعمال در پرتو خودآگاهی و خویشتن داری، رویا دهقانی فیروزآبادی، ص ۱۳۰، مرکز نشر هاجر، قم، پاییز ۹۵.

- خودسازی (تزکیه و تهذیب نفس)، ابراهیم امینی، شفق، قم، ۱۳۷۸، ص ۹۴ و ۹۳.

- غررالحکم و دررالکلم، ج ۲، ص ۸۰۱.

- کافی، ترجمه سید جواد مصطفوی، کلینی، محمد بن یعقوب، کتاب فروشی علمیه اسلامی، تهران، ج ۲، ص ۲۰۱.

## تفکر زمینه ساز تزکیه نفس و خودسازی

تفکر در اینجا عبارت است از آنکه انسان لافل در هر شب و روزی مقداری - ولو کم هم باشد - فکر کند در اینکه آیا مولای او که او را در این دنیا آورده و تمام اسباب آسایش و راحتی را برای او فراهم کرده، و بدن سلام و قوای صحیح، که هر یک دارای منفعتی است که عقل انسان را حیران می کند و به او این همه رحمت و نعمت عطا کرده، و از طرفی هم این همه انبیا فرستاده و کتاب ها نازل کرد و دعوت ها کرده، آیا وظیفه ما با این مولای مالک الملوک چیست؟ آیا این بساط چیز دیگر است؛ و منظور از این خلقت عالم بالا و بزرگتری است؛ و این حیات حیوانی مقصود بذات نیست، و انسان عاقل باید در فکر خودش باشد و در راه مقصود اصلی قدم بردارد که موجب حیات همیشگی و سعادت دائمی است. و در هر حال از خدای خود با عجز زاری تمنا کند که او را آشنا کند به وظایف خودت که بین تو و او باید منظور شود. و امید است این تفکر که به قصد مجاهده با نفس اماره و شیطان است، راه دیگری به تو نشان دهد و با موفقیت به منزل دیگر سفر کنی.<sup>۵۸</sup>

## عزم و اراده زمینه ساز تزکیه نفس و خودسازی

انسان باید بکوشد تا صاحب عزم و اراده شود، که اگر بی عزم از دنیا برود، انسان صوری به مغزی است که در آن عالم به صورت انسان محشور نمی شود، زیرا که آن عالم، محل کشف باطن و ظهور سیرت است. و جرأت بر گناه کم کم انسان را بی عزم می کند. و این جوهر شریف را از انسان می رباید.

پس باید از معاصی دوری کرد و عزم هجرت به سوی حق تعالی نمود و ظاهر را تبدیل به ظاهر انسان کرد و در راه حرکت به سوی شرایع قدم بگذارد و از خداوند تبارک و تعالی در خلوات بخواهد که او را در این مسیر راهنمایی نماید و در لغزش ها از او دستگیری نماید تا به مقصد نهایی و سعادت حقیقی برسد.<sup>۵۹</sup>

## ترک رذایل اخلاقی

علم اخلاق که طب روحانی است مشابه به باطن جسمانی است و قانون کلی برای معالجه در بیماری های جسمانی ابتدا تشخیص مرض و نوع آن است و همچنین علت به وجود آمدن مرض تشخیص داده می شود، پس از آن درصدد معالجه آن برمی آیند. برای درمان امراض روحی نیز به همین شیوه عمل می شود و تمام رذائل اخلاقی امراض روح هستند که باید همه

- حقیقت عرفان در روایات و قرآن، محمد اسدی گرمارودی، ص ۱۳۱، ناشر: رویش نو، ۱۳۹۰؛

- شرح چهل حدیث (اربعین حدیث)، حضرت امام خمینی (ره)، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، تهران، ۱۳۷۱؛

ص ۶ و ۷.

- برنامه سلوک در نامه های سالکان، دکتر علی شیروانی، انتشارات دارالفکر، قدس، قم، ۱۳۸۶، ص ۸۵؛

آنها در حد اعتدال باقی بمانند تا تبدیل به فضیلت اخلاقی شوند و اگر به طرف افراط یا تفریط بروند به مرض تبدیل می شوند به این ترتیب تشخیص امراض نفسانی برای ما آشکار شد اینک نوبت به معالجه آنها می رسد.<sup>۶۰</sup>

راه درمان نیز در امراض جسمی و روحی مشابه به هم است و در هر دوی آنها بعد از آنکه سبب بیماری شناسایی شد اگر سبب، مرض جسمانی باشد سعی در معالجه بدن می نمایند و آن مرض را از بدن دفع می کنند. حال اگر مرض روحی بود نیز به همین شکل عمل می کند. راه معالجه در امراض جسمانی این است که ابتدا غذاهایی که طبع آن ضد طبع مرض است، علاج کنند؛ مثلاً مرضی را که بر اثر سردی به وجود آمده با غذای گرم مداوا کنند پس اگر بیماری جزئی باشد به این وسیله دفع می شود اگر مرضی مستحکم شده باشد به او دارو می دهند، اگر دارو نیز اثر نکرد به زهر و سمومات معالجه می نمایند بعضی از امراض هیچ یک از اینها برایشان کارساز نیست باید آنها را با داغ کردن و سوزاندن معالجه کرد گاه هست باید عضوی از اعضا را قطع نمود و برای امراض روحی (نفسانی) به همین شکل بعد از اینکه انسان انحراف اخلاق خود را خارج از حد اعتدال یافت و صفت بدی در خود دید، باید ابتدا افعالی که ضد آن است را انجام دهد، اگر فایده نبخشید در مقام سرزنش و ملامت نفس برآید، خود را تکویش کند با خود تبعات آن را مرور کند و چنانکه اینها نیز فایده نکرد، آثار و اعمال صفت رذیله ای که ضد این است مرتکب شود؛ به عنوان مثال اگر در خود صفت بخل را ملاحظه کرد، مال خود را به زیاده از اندازه بذل و بخشش نماید. ولی هرگاه متوجه شد که این بخل به نزدیکی زوال رسیده خود را نگه دارد که تبدیل به ملکه اسراف نشود.

گاه لازم است به اعمالی دست زد که برای صاحبان اخلاق حسنه و پسندیده نیست ولی همان طور که سموم برای دفع مرض مباح می شوند این اعمال نیز در معالجه نفس جایز می گردند مثل انجام کارهایی که در شأن او نیست برای رفع تکبر و یا اعتراف به جهل نمودن و خود را نادان نشان دادن برای رفع رذیله عجب و غرور و امثال اینها. اگر اینها نیز جواب نداد باید شروع کند به تکالیف سخت و ریاضت مثلاً برای اصلاح قوه شهویه خود را از غذا، آب، استراحت و خواب جز در حد بقای حیات منع کند که به منزله ی قطع و داغ عضو است؛ به همین سبب است که سالک راه سعادت ناگزیر است از استادی حاذق که علاج هر مرضی را می داند و مقدار معالجه را می داند کمک بگیرد.<sup>۶۱</sup>

۶۰ - معراج السعاده، ملا احمد نراقی (ره)، ص ۵۲، قم: پیام مقدس، چاپ چهارم، ۱۳۹۴.

۶۱ - همان، ص ۵۴.

### ترک دفعی گناه، زمینه ساز تزکیه نفس و خودسازی

اگر نفس به گناه آلوده شد، نوبت به پاکسازی می رسد، پاکسازی را به چند طریق می توان شروع کرد که بهترین آنها انقلاب درونی و ترک دفعی و کلی است. انسانی که به رذائل اخلاقی آلوده شده می تواند به سوی خدا بازگردد و توجه نماید و قلب را از آلودگی پاک و نفس آماده را مغلوب گرداند و زمام نفس را برای همیشه در اختیار بگیرد.<sup>۶۲</sup>

این انقلاب درونی گاهی بر اثر یک جمله کوتاه از یک گوینده و استاد وارسته خودساخته، از مرشد الهی تهذیب شده، شرکت در مجالس موعظه و دعا شنیدن یک آیه و روایت و یا تفکر و اندیشه کوتاه برای انسان حاصل می شود. افراد زیادی بدین وسیله دست از گناه کشیده اند در تهذیب نفس توفیق یافته اند و سالک شده اند<sup>۶۳</sup> مانند بشر حافی، یکی از بندگان شایسته الهی و از عباد و زاهد روزگار بود. در احوال او نوشته اند: قبلاً یکی از اشراف زادگان بود که به عیاشی و فسق و فجور مشغول بود یک روز حضرت موسی بن جعفر علیه السلام از در خانه اش عبور می کرد که از خانه صدای ساز و رقص به گوش می رسید از کنیز خانه پرسید صاحب این خانه آزاد است یا بنده؟ کنیز گفت: البته که آزاد است و آقا است. حضرت فرمود: راست گفתי زیرا اگر بنده بود از مولای خود می ترسید و این چنین در معصیت گستاخ نبود. کنیز به خانه برگشت وقتی بشر از او پرسید چرا دیر آمدی؟ داستان مرد ناشناس و جواب خودش را نقل کرد همین سخن کوتاه حضرت موسی بن جعفر همانند تیری بر قلب بشر نشست و زندگی او را دگرگون ساخت در نهایت بشر توبه کرد و در سلک عباد و زهاد و اولیای خدا درآمد. و به شکرانه این نعمت تا آخر عمر با پای برهنه راه می رفت.<sup>۶۴</sup>

### ترک تدریجی گناهان، زمینه ساز تزکیه نفس و خودسازی

اگر همت و توان ترک دفعی گناهان را نداریم، می توانیم این عمل را تدریجاً انجام دهیم نخست به عنوان آزمون از ترک یک یا چند گناه آغاز کنیم و آن قدر ادامه دهیم تا بر نفس عماره پیروز گردیم و ریشه آن گناه را قطع نماییم و همین عمل را درباره گناهان دیگر تا پیروزی نهایی ادامه می دهیم. در عین حال کاملاً مراقبت کنیم مبدا گناهان متروکه دوباره تکرار شوند. با ترک هر گناه به همان مقدار نفس عماره و تضعیف می شوند و هر نقط سیاه گناهی از صفحه دل پاک شود به همان مقدار بر سفیدی و نورانیتش افزون می شود.<sup>۶۵</sup>

۶۲- خودسازی (تزکیه و تهذیب نفس)، ابراهیم امینی، ص ۹۵.

۶۳- همان، ص ۹۶.

۶۴- منتهی الامال، ج ۲، ص ۲۶.

۶۵- خودسازی (تزکیه و تهذیب نفس)، ابراهیم امینی، ص ۹۰.



### ضرورت وجود استاد

خداوند متعال در قرآن می فرماید: «هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ»<sup>۶۶</sup> خداوند در این آیه به بعثت پیامبران برای راهنمایی و هدایت مردم مبعوث شده اند، اشاره می کند و انسان برای خلاصی از رذایل و ناپاکی ها نیاز به شیخ و تعلیم دهنده دارند چرا که انسان علیل و مریض علت مرض را از خود دور کند به مرض دیگر روانی مبتلا می شود.<sup>۶۷</sup>

بدیهی است راهنمایی استادی بصیر و خبیر که خود فراز و نشیب های راه بندگی و خودسازی را پیموده باشد و با خطرات و موانع و سختی های راه آشنا باشد و بتواند در این دشوار دستگیر و یاور انسان باشد. از نعمت های بزرگ الهی است. هنگامی که انجام آسانترین کارهای مادی و دنیوی برای انسان بدون راهنمایی استاد و مربی کار دشوار، حتی در مواردی غیرممکن است، چه برسد به کار جهاد با نفس و کمال بندگی که از مشکل ترین کارهاست.

حضرت امیرالمؤمنین علی علیه السلام در سفارشی به حباب جمیل می فرماید: «یا کمیل ما من حركة الا و انت محتاج فيها الى معرفه» ای کمیل! هیچ حرکتی نیست مگر آنکه توبه شناخت آن نیازمندی.<sup>۶۸</sup>

آیت الله بهجت (ره) در مورد استاد می فرماید: استاد اول خداوند است و به همین جهت پیامبرانش را برای هدایت فرستاده است. پس از آن ها ائمه اطهار (ع) و بعد آنها انسان های وارسته، متقی و راه پیموده، سمت استادی خواهد داشت. همچنین علم خود انسان مانند معلمی او را راهنمایی می کند و از معاصی باز می دارد.<sup>۶۹</sup>

بنابراین می تواند نتیجه گرفت وجود استاد را نمی توان نادیده گرفت و بسیار مؤثر است ولی این به این معنا نیست که در صورت عدم وجود استاد تکالیف از انسان ساقط می شود چون ذات انسان فطرتاً قدرت تشخیص خوب و بد را دارا است. و اگر کسی در این راه قدم بردارد خداوند خود راهنمای او خواهد بود وسایل هدایت را برای او فراهم می کند.

### ایجاد تعادل در امیال

اسلام با ارائه احکام و دستورهای در قالب شریعت که حتی شامل جزئی ترین اعمال و رفتار انسان می شود، حدود مناسب هر میل و گرایش را تعیین نموده است که اگر این محدوده رعایت شود، از هرگونه افراط و تفریط جلوگیری به عمل می آید.

۶۶ - جمعه (۶۲) ۶۴.

۶۷ - ترجمه بیان السعاده فی مقام العباد، ج ۲، ص ۲۶۳، حشمت الله ریاضی، خانی، رضا، انتشارات دانشگاه پیام نور، تهران،<sup>۶۷</sup> ۱۳۷۲، ص ۲۴.

۶۸ - تحف العقول، ترجمه حسن زاده، شعبه حرانی، حسن بن علی، انتشارات آل علی علیه السلام، قم، ص ۴۸۵.

۶۹ - برنامه سلوک در نگاه سالکان، علی شیروانی، ص ۴۱۶، قدسی، قم،<sup>۶۹</sup>

بنابراین لزوم انجام احکام شرع در تمام زمینه ها در واقع راه حل عملی برای ایجاد تعادل بین امیال گوناگون و جلوگیری از رشد بی رویه خودخواهی و هواهای نفسانی (نفس اماره) است تا جایی که آیت الله بهجت (ره) ترک محرمات و انجام واجبات را اولین گام خودسازی می دانند.<sup>۷۰</sup>

### مراقبه

مراقبه یعنی اینکه انسان پس از آنکه با خود عهد و پیمان بست که خلاف نکند، باید در تمام اوضاع و احوال مراقب خود باشد مبدا بر اثر غفلت و سهل انگاری عهد و پیمانی که بسته است، بشکند و به وسوسه های شیطان و نفس اماره بسپارد. حقیقت مراقبت آن است که هیچ گاه خدا را فراموش نکنیم و به اعمال و اذکاری که ما را به یاد خدا و می دارد مداومت داشته باشیم و به هر کاری رنگ خدایی بزنیم.<sup>۷۱</sup>

### محاسبه

محاسبه یعنی حسابرسی و بازنگری نسبت به گذشته و تعهد نسبت به آینده محاسبه آن است که انسان هر روز از خود حساب رسی کند که چه طاعتی یا معصیتی مرتکب شده است. اگر طاعتی داشته بر آن بیفزاید و اگر گناهی مرتکب شده در جبران آن بکوشد. همان طور که اول صبحگاهان با خویش عهد و پیمان می بندد، ساعتی را نیز برای محاسبه و بازنگری در اعمال روزانه در نظر بگیرد.<sup>۷۲</sup>

بسیاری از مردم بر اثر غفلت ماه ها و سال ها به حساب خود نمی رسند؛ گویی اصلاً کاری نکرده اند، غافل از این که خداوند برای هر فردی پرونده ای ترتیب داده و روز قیامت این پرونده مورد بررسی قرار می گیرد: «اقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَیْكَ حَسِیْبًا؛ نامهات را بخوان کافی است که امروز خودت حسابرس خود باشی»<sup>۷۳</sup>

موضوع محاسبه به قدری دقیق است که حتی از تصمیمات و نیت های قلبی انسان نیز پرسش می شود. «... إِنْ تُبْدُوا مَا فِیْ أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبْكُمْ بِهِ اللَّهُ...؛ اگر آنچه در دل های خود دارید، آشکار یا پنهان کنید، خداوند شما را به آن محاسبه می کند»<sup>۷۴</sup>

---

- همان، ص ۴۱۳.

- شرح چهل حدیث، امام خمینی (ره)، ص ۹.

- همان، ص ۲۰.

- اسراء (۱۷)، ۲۴.

- بقره (۲)، ۸۴.

امام صادق علیه السلام می فرماید: ای مردم بیش از آنکه شما را مورد محاسبه قرار دهند، خودتان به حساب خویش رسیدگی کنید»<sup>۷۵</sup>

امام رضا علیه السلام می فرمایند: آن کسی که نفسش را محاسبه کند، سود برده است و آن کسی که از محاسبه نفس غافل بماند، زیان دیده است.<sup>۷۶</sup>

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: ای ابوذر! پیش از آنکه به حسابت برسند، خودت به حساب خود برس، که این کار، حساب فردای تو را آسان تر می کند. و پیش از آنکه تو (و عمل تو) را وزن کنند، خودت را وزن کن و آماده عرضه بزرگ باش، آن روز که تو را عرضه می کنند و آن روز، هیچ کار پنهانی بر خداوند پوشیده نمی ماند.<sup>۷۷</sup>

### معاتبه

معاتبه یعنی انتقاد از خویشتن: پس از فراغت از محاسبه و بازنگری در اعمال روزانه و دادخواهی انسان از خود در محکمه وجدان و مقصر شناختن خود، نوبت به «معاتبه» یعنی انتقاد از خود می رسد. در این مرحله انسان باید شخصاً خود را مورد عتاب و خطاب و سرزنش قرار بدهد و بدین وسیله خویشتن را برای جبران نواقص و رفع رذایل آماده سازد.

حضرت علی علیه السلام می فرماید: «مَنْ ذَمَّ نَفْسَهُ أَصْلَحَهَا وَ مَنْ مَدَحَ نَفْسَهُ ذَبَحَهَا» هرکس از خود بدگویی و انتقاد کند خود را اصلاح کره و هرکس خودستایی نماید خوایشتن را تباه کرده است.<sup>۷۸</sup>

حتی می توان گفت زمانی که انسان به این مرحله رسید که بتواند خود را نقد کند دیگر نیازی به استاد ندارد و خود در مقام استاد برای خودش عمل می کند.

با توجه به مطالبی که گفته شد می توان نتیجه گرفت شخصی که در راه تزکیه نفس قدم برمی دارد ابتدا با تفکر در می یابد بیهوده آفریده نشده است و اهدافی برای خلقت او در نظر گرفته شده سپس با عزم و اراده به شناسایی عیوب و ترک آنها می پردازد برای این کار بنا به فرمایش بزرگان محاسبه از نفس خویش و مشارطه در طول روز و همچنین معاتبه و نقد کردن خود بسیار مؤثر است و باعث رسیدن فرد به مقصد می شود.

---

- بحارالانوار، ج ۷، ص ۹۲۶.

- بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۳۵۲.

- وسائل الشیعه، ج ۱۷، ص ۳۷۹.

- متن و ترجمه جهاد با نفس (وسائل الشیعه)، شیخ محمد بن حسن حرعاملی (ره)، ترجمه: محمد رحمتی شهرضا،<sup>۷۹</sup>

انتشارات تهذیب، قم، چاپ سوم.

### استمرار و تداوم

بدیهی است این راه ها با پیگیری و استدامت، مفید خواهد بود؛ در غیر این صورت با مبارزه ای قطعی و موقت نمی توان به نتیجه ای رسید چه بسا نفس درصدد تلافی ایام ریاضت و مبارزه برآید و انسان را بیش از پیش ساقط کند بر اساس فرهنگ اسلامی تغییرات مثبت یا منفی حد ایستایی ندارد و نمی توان آن را در چهارچوب کمی درآورد، بشر به دو سوی دگرگونی (کمال و حرمان) تا بی نهایت می تواند سیر کند؛ او قادر است در تغییر و تحول مثبت تا خلافت الهی، پیش رود و یا دگرگونی منفی تا مسیر زوال و حیوانی و گمراهی فروغلتد. بنابراین بهترین راه برای بقای تحولات مثبت و استمرار و تداوم بخشی به اعمال حسنه و نیک و فضایل پسندیده و پابندی و ثبات قدم در سلوک معنوی است اگر این دو امر - که عمدتاً در پرتو محاسبه اعمال محقق می شود - جدی گرفته شود و بدان عمل شود فضایل نصب العین و ملکه آدمی خواهد گشت.<sup>۷۹</sup>

### نتیجه گیری

حاصل و خلاصه این است پس از طرح موضوع و ابعاد آن و این که رسیدن به کمالات و تزکیه نفس با همه مراتبی که دارد لازم است و مبارزه با نفس اماره مدنظر است در مبحث نخست راه کارهای عملی مقدمه ای بررسی شد و با استناد به آیات و روایات روشن و مبرهن گردید از جمله آنها ذکر و یاد خدا، ازدواج و عفت، انفاق و .... مورد تحلیل قرار گرفت در مبحث بعدی به تشریح مراحل هشت گانه تکمیلی که در کتاب های اخلاقی و عرفانی گردآوری شده بود اشاره گردید که با تفکر در جهان خلقت آغاز گردید و بعد از آن با عزم و اراده به شناسایی عیوب و پاکسازی آنها می انجامید، و همچنین بیان گردید که راهکارهای ارائه شده در صورتی نتیجه بدست می دهند که استمرار و تداوم داشته باشند.

---

- عرفان و عشق، محمدرضا کاشفی، نشر معارف، ۱۳۸۴، ص ۴۳۸.

## منابع و مآخذ

\* قرآن کریم.

\* نهج البلاغه.

ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، ج ۱۴، دارالصار، ۴۱۴ ق، بیروت.

اسدی گرمارودی، محمد، حقیقت عرفان در روایات و قرآن، رویش نو، ۱۳۹۰ ش، قم.

اصفهانی، راغب، مفردات قرآن، ج ۱، دارالقلم، ۱۴۱۲ ق، بیروت.

امینی، ابراهیم، خودسازی، شفق، ۱۳۸۸ ش، قم.

انوری، حسن، فرهنگ سخن، سخن، ۱۳۸۱ ش، تهران.

بابایی، احمدعلی، برگزیده تفسیر نمونه، ج ۱ و ۵، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۲، تهران.

تمیمی آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۱۰ ق، قم.

حرانی، ابی شعبه، تحت العقول، ترجمه حسن زاده، انتشارات آل علی علیه السلام، قم.

حراعلی، محمد بن حسن، متن و ترجمه جهاد با نفس (وسایل الشیعه)، ترجمه محمد رحمتی، چاپ سوم، انتشارات تهذیب، ۱۳۹۵، قم.

حسینی همدانی، سید محمدحسن، انوار درخشان، ج ۱۸، کتابفروشی لطفی، ۱۴۰۴ ق، تهران.

خمینی، روح الله، شرح چهل حدیث، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام، ۱۳۷۱، تهران.

دستغیب، محمدحسین، قلب سلیم، دارالکتاب، ۱۳۶۸، قم.

دهقانی فیروزآبادی، رویا، راهبردی اعمال در پرتو خودآگاهی و خویشتن داری، هاجر، پاییز ۱۳۹۵، قم.

ریاضی خانی رضا، حشمت الله، ترجمه بیان السعاده فی مقام العباده، ج ۲، ۱۳۷۲، قم.

ساعی، سیدمهدی، به سوی محبوب، انتشارات شفق، ۱۳۷۸، قم.

شیروانی، دکتر علی، برنامه سلوک در نامه سالکان، دارالفکر، ۱۳۸۶، قم.

فراهیدی، خلیل بن احمد، کتاب العین، ج ۲، هجرت، ۱۴۱۴ ق، قم.

قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۱ و ۷، مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، ۱۳۸۳، تهران.

قریشی، علی اکبر، قاموس قرآن، ج ۷ و ۴، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱، تهران.

گروه مترجمان نشر آفاق، درسنامه نهج البلاغه، نشر آفاق، تابستان ۱۳۹۶، قم.

مترجمان بنیاد پژوهش های اسلامی، تفسیر هدایت، ج ۱۰، ۱۳۷۷ش، مشهد.

مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۱۰۳، داراحیاء التراث العربی، بیروت.

مصطفوی، سید جواد، مترجم، ترجمه کافی، کتابفروشی علمیه اسلامیة، بی تا، تهران.

معین، محمد، فرهنگ معین، فرهنگ نما، کتاب آزاد، ۱۳۸۶، تهران.

موسوی همدانی، سید محمدباقر، ترجمه تفسیر المیزان، ج ۲۰، دفتر انتشارات اسلامی مدرسین حوزه علمیه قم، قم.

مهیار، رضا، فرهنگ ابجدی عربی - فارسی، بی تا، بی جا.

نراقی، ملااحمد، عراج السعاده، چاپ چهارم، پیام مقدس، ۱۳۹۴، قم.

نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری، خودسازی، معارف، ۱۳۹۰، قم.