

بازاندیشی در معنا و کارکردهای تربیتی تزکیه نفس از منظر متون اسلامی

رحمت اله مرزوقی^۱

عابدین دارابی عمارتی^۲

چکیده

زمینه و هدف: هر انسانی اگر بخواهد به کمال وجودی‌اش برسد، باید حرکت کند، ریاضت و رنج بکشد، تمرین کند و تقوا پیشه کند؛ در غیر این صورت انسان به هیچ مقامی از مقامات معنوی نخواهد رسید. تهذیب نفس و خودسازی باعث سعادت‌مندی دنیا و آخرت می‌شود. اگر در حالات علمای ربانی و بزرگان دین دقت کنیم، متوجه می‌شویم که دائماً مراقب نفس خویش هستیم و اهمیت فوق‌العاده‌ای برای تهذیب نفس و خودسازی قائل هستیم و بهترین و شایسته‌ترین اعمال آن‌ها تهذیب نفس است. هرچه عمل تزکیه در انسان تشدید شود، راه‌های تازه‌ای پیش روی وی گشوده می‌شود و به مقامات جدیدی دست می‌یابد.

روش: روش این پژوهش، تحلیلی - اسنادی است. اسناد مورد استفاده، انواع متون اسلامی شامل کتب و مقالات، آیات و روایات درباره موضوع تحقیق است. در این پژوهش تمام اسناد و مدارک که در متون اسلامی ذکر شده است و مرتبط با موضوع پژوهش است گردآوری و در راستای اهداف پژوهش مورد بررسی قرار گرفته است.

یافته‌ها و نتیجه‌گیری: تزکیه نفس مفهوم وسیع و جامعی دارد که از لوازم آن رعایت خط قرمزهای عقلی و شرعی است و به‌اندازه‌ای اهمیت دارد که مورد توجه تمام ملت‌ها و ادیان الهی بوده است. شناخت نفس، معرفتی نیست که یک‌شبه به دست آید بلکه مراتب گوناگونی دارد و در این مسیر باید گام‌به‌گام حرکت کرد و با راهنمایی و ارشاد یک استاد آگاه و وارسته، این مسیر را طی نمود؛ زیرا عوامل، موانع و اسباب متعددی در عالم خارج یا درون انسان در آن نقش دارند و نیازمند شرایط و مقتضیات است. بهترین دوران برای تهذیب و مبارزه با نفس، دوران نوجوانی، جوانی و حتی کودکی است که بهترین و سهل‌ترین مرحله رعایت بهداشت روانی است. نتیجه کلی اینکه کارکرد تربیتی نفس اماره ریزشی - پالایشی، نفس لوامه پردازشی - پالایشی و نفس مطمئنه رویشی - پرورشی است و عمده‌ترین مشکل انسان‌ها در تزکیه نفس فقدان صداقت و بی‌تقوایی است.

واژه‌های کلیدی: تزکیه، تهذیب، تصفیه، نفس، تقوا، خودسازی، معرفت.

۱. عضو هیئت علمی دانشگاه شیراز (نویسنده مسئول) ramazan.shabanni@gmail.com
 ۲. مربی گروه علوم تربیتی دانشگاه پیام‌نور و دانشجوی دکتری مطالعات برنامه‌درسی دانشگاه شیراز abedindarabi@gmail.com

۱- مقدمه

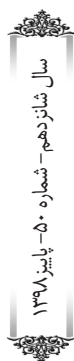
هدف نهایی دین اسلام، تعالی انسان و تقرب به خداوند است و پیمودن این راه تعالی، بدون دستیابی به شناخت نفس امکان‌پذیر نیست. واژه «نفس» از نظر لغوی به معنای ذات و حقیقت یک شیء یا موجود و جمع آن «نفوس» است. شناخت نفس به عنوان حقیقت وجودی انسان، دستاوردها و آثار تربیتی فراوانی دارد که باید به آن توجه اساسی شود. در رأس آثار نفس‌شناسی، خداشناسی، جهان‌شناسی، معادشناسی، دیگرشناسی، خودآگاهی، خودسازی و یا به طور کلی سعادت دنیوی و اخروی است (مرزوقی، ۱۳۹۳: ۶۵).

انسان تا زمانی که خود را تزکیه نکند در چاه عمیق طبیعت است. برای خروج از این چاه ظلمانی باید خود را تزکیه نماید و از جانب حق تبارک و تعالی جذبه‌ای و کششی او را فراگیرد تا به عوالم نورانی ارتقا یابد. تزکیه نفس نقش همان جبل، بند و طناب را در چاه دارد و ما نیازمند این طناب محکم و مقاوم هستیم، همانطور که خداوند فرمود: «وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا...» (آل عمران، ۱۰۳) یعنی «و همگی به ریسمان خداوند چنگ بزنید». جناب شیخ بهایی می‌فرماید:

تا به کی در چاه طبیعی، سرنگون؟ یوسفی، یوسف بیا از چه برون

تا عزیز مصر ربانی شوی وارهی از چاه و روحانی شوی

اخلاق نیکو، ویژگی خاتم‌الانبیا و بهترین کار صدیقان و به یقین جزء دین و نتیجه تلاش تقوای پیشگان و ریاضت خداپرستان است و اخلاق بد، زهر کشنده و هلاک‌کننده عقل و رسواکننده هستند که انسان را از جوار رحمت پروردگار دور می‌سازند و آدمی را در زمره یاران شیطان لعین قرار می‌دهند، و از درهایی هستند که از دل به آتش برافروخته حق گشوده شده‌اند، آتشی که بر دل‌ها چیره می‌شود چنان‌که اخلاق نیکو نیز درهایی هستند که از دل به نعمت‌های بهشت و جوار رحمت پروردگار گشوده شده‌اند.



دل آدمی در معرض بیماری است و اگر به حال خود رها شود، بیماری‌ها انباشته و بر وی چیره می‌شوند. از این رو بنده نیازمند است که در شناخت علت‌ها و عوامل آن جستجو کند، آنگاه به درمان و اصلاح آن‌ها پردازد و مقصود خدای متعال در این آیه: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا» همین درمان است و مقصود در آیه شریفه: «وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا» به حال خود رها کردن بیماری‌های قلبی است (فیض کاشانی، ۱۳۸۹: ۱۲۶).

به تعبیر دیگر می‌توان گفت تزکیه نفس همان دین است، وظیفه ارتقای انسان و جامعه انسانی است پس عمل به دستورات دینی و دین‌داری علت و سبب سعادت همیشگی و خوشبختی انسان است. دین یک سلسله عقاید و دستورهای عملی و اخلاقی است که پیامبران از طرف خداوند برای راهنمایی و هدایت بشر آورده‌اند (طباطبایی، ۱۳۹۱). علامه طباطبایی فرموده است که اجرای دین، همان تزکیه است زیرا هردو (اجرای دین و تزکیه نفس) سبب پاک شدن و ارتقای انسان می‌گردند. دین خدا ما را به سعادت و خوشبختی هدایت می‌کند. از علامه طباطبایی مکرر شنیده شده است که: «ما غیر از شریعت چیزی نداریم و بدون دین سعادت و خوشبختی امکان ندارد. عقاید دینی مانند نیروی مخفی در دل انسان جای دارد و او را در همه حال همراهی می‌کند، وی را از رذایل اخلاقی بازداشته و به فضائل وادارش می‌کند».

سید بحر العلوم (رضوان الله علیه) می‌فرماید: «و از این جهت است که سالکین راه خدا کسی را که به قدر رأسِ اِبْرَه (سر سوزن) از ظاهر شریعت تجاوز نماید سالک نمی‌دانند، بلکه کاذب و منافق می‌خوانند (حسینی طهرانی، ۱۳۸۹: ۱۵). پس کسی می‌تواند نفس خود را تزکیه نماید که دین را به صورت کامل اجرا و عملی نماید زیرا در ایمان تفاوت مراتب هست، به هر مقدار که دین در انسان پیاده گردد به همان مقدار تعیین تزکیه صورت می‌پذیرد و از اینجا فهمیده می‌شود که میان دین و تزکیه تلازم وجود دارد.

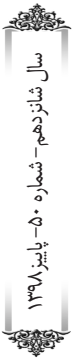
دین‌داری و ایمان که لازمه آن تزکیه شدن نفس است، باید به روح سرایت کند و آیه کریمه: «أَقَمَّنْ سَرَّحَ اللهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ» (زمر، ۲۲) مصداق کسی است که ایمان به روحش نفوذ کرده است و وقتی که تسلیم خداوند شد و عمل به دینش نمود، از نفاق که مانع تزکیه نفس است،

دوری جسته است.

از آنچه گفته شد می‌توان نتیجه گرفت که برای تحقق تزکیه نفس باید به دین عمل کرد و نیز می‌توان نتیجه گرفت که انسانی که نفسش مزکی شده، مؤمن است. این پژوهش، تحلیلی - اسنادی است. اسناد مورداستفاده، انواع متون اسلامی شامل کتب و مقالات، آیات و روایات درباره موضوع تحقیق است. در این پژوهش تمام اسناد و مدارک که در متون اسلامی ذکر شده است و مرتبط با موضوع پژوهش است گردآوری و در راستای اهداف پژوهش موردبررسی قرار گرفته است. در روش تحلیلی با توجه به اسناد موجود معانی و کارکردهای تربیتی تزکیه نفس استخراج و توسعه می‌یابد.

۲- معانی و مفهوم نفس و تزکیه

واژه نفس، یکی از واژه‌های کلیدی در حوزه انسان‌شناسی اسلامی و سایر قلمروهای مرتبط با فلسفه، اخلاق، عرفان و علم النفس اسلامی است. نفس در لغت به معنای جان، روح، روان و نشان‌دهنده زنده‌بودن و حیات است (دهخدا، ۱۳۷۲: ذیل واژه نفس). در علوم اسلامی و قرآن، نفس به معنای جهت‌دهنده حرکت و اندیشه انسان، شناخته می‌شود و بسیاری از کردارها و رفتارهای انسان به پیروی از آن شکل می‌گیرد (منتظری، ۱۳۸۷: ۳۱۴-۳۱۶). همچنین مشتق از واژه نفس، تنفس به معنای نفس کشیدن نیز به کار رفته است و ابن‌سینا آن را مبدأ حرکت قائل به انواع فلکی، نباتی، حیوانی و انسانی آن است (به نقل از ملک‌شاهی، ۱۳۸۵: ۱۵۴). برخی از لغت‌پژوهان، نفس را واژه‌ای می‌دانند که از خود معنای مستقلی ندارد، بلکه با اضافه شدن به واژه‌های دیگر، نقشی تأکیدی پیدا می‌کند، برای مثال، نفس الانسان، همان انسان است. به‌طور کلی واژه نفس از نظر لغوی به معنای ذات و حقیقت یک شیء یا موجود و جمع آن نیز نفوس است (مرزوقی، ۱۳۹۳: ۶۱)؛ اما نفس در قرآن به وجود تشخیص‌یافته هر انسانی پس از تعلق روح به بدن اطلاق شده است که هنگام مرگ از بدن مادی مفارقت می‌کند (شاکر، ۱۳۶۸: ۱۹-۶).



واژه نفس در متون اسلامی به کرات به کار رفته است. این واژه و مشتقات آن در حدود ۳۴۶ بار به صورت‌های مفرد، جمع و در معانی گوناگونی در آیات قرآن به کار رفته است. واژه نفس در سایر متون روایی و حدیثی نیز استعمال فراوانی دارد. به‌طور کلی می‌توان کاربرد واژه نفس در متون اسلامی را چنین طبقه‌بندی است:

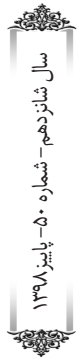
۱- **نفس در معنای لغوی:** در مفهوم لغوی، نفس به معنای خود فردی، کسی و نظایر این‌ها و یا به صورت مضاف الیه و در معنای نسبتاً خشتی به کار رفته است؛ ۲- نفس به معنای تأکید؛ ۳- نفس به معنای شخص انسان؛ ۴- نفس در معنای روح انسانی؛ ۵- نفس به معنای ذات حق تعالی؛ ۶- نفس به عنوان وجدان و ضمیر انسان؛ ۷- نفس به معنای نیروی ملهمه و مدرکه؛ ۸- نفس در معنای خود جمعی؛ ۹- نفس در معنای حقیقت وجودی و فناپذیر انسان؛ ۱۰- نفس در معنای قوا، انواع، حالات و مراتب.

موضوع خودسازی در قرآن کریم با عنوان تزکیه و تزکی مطرح شده است. تزکیه و تزکی در معنای لغوی عبارت است از پاک نمودن خود و یا پاک شدن از آنچه که باید از آن پاک شد. تعبیر تزکیه و تزکی در مواردی از آیات قرآنی به چشم می‌خورد؛ در سوره شمس از آیه ۸ تا ۱۰ می‌فرماید:

«وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا * قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا»
 «قسم به نفس و روح به حقیقت انسان و آنکه نفس انسانی را تسویه نمود و فجور و تقوی آن را به او الهام کرد، کسی نجات یافته و به فلاح می‌رسد که همین نفس را تزکیه کند و بی‌گمان کسی ضرر می‌کند و به خسران می‌رسد که نفس و روح خود را آلوده کرده و حقیقت خود را تضحیح گرداند». در سوره اعلیٰ آیات ۱۴ و ۱۵ می‌فرماید: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى»
 «کسی به فلاح نائل آمده و نجات می‌یابد که خود را تزکیه نموده و اسم رب را یاد کند و نماز بخواند». در معنای اصطلاحی، تزکیه، سلسله اموری است که سبب می‌شود انسان به حقیقت خود دست پیدا کند.

همچنین، تزکیه به معنی نمو و رشد دادن و نیز تطهیر و پاک کردن آمده است. می توان تزکیه را پالایش نفس از رذایل اخلاقی و آراستگی به فضائل اخلاقی دانست. تزکیه در اصل از ماده «زکو» و به معنای تطهیر نفس و مال، صلاح، تقوا، زمین پاک، مدح و ستایش و تنزیه خویش است (ابن منظور، ۱۴۱۴ق: ۳۵۸/۱۴). در اصطلاح اخلاق و عرفان، عبارت است از تطهیر و پاک سازی نفس از اخلاق ناپسند و آلودگی های اخلاقی، به منظور گام برداشتن در جهت فضائل اخلاقی که در نهایت موجب کمال و سعادت واقعی در دنیا و آخرت می شود (امینی، ۱۳۳۷: ۲۰۴).

تزکیه متضمن دو معناست: یکی، موجودی که زمینه برای رشد و نمو آن فراهم است، و دیگری، از بین بردن آنچه مانع رشد یک موجود می شود، هر چند از درون خود و از اجزای آن باشد؛ مانند درختی که حرس می کنند تا زمینه رشد و باردهی آن بیشتر شود. این مفهوم در قرآن کریم بسیار مورد توجه واقع شده و یکی از وظایف پیامبران، تزکیه نفوس بیان شده است: «يُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ» (جمعه، ۲) تزکیه انسان، به خدای متعال نسبت داده می شود؛ زیرا او سلسله جنبان اسباب و مسببات عالم و اصل هستی است و هر کس هر چه دارد، به فضل و رحمت او دارد. همچنین تزکیه به پیامبر اکرم (ص) نسبت داده می شود؛ زیرا پیامبران، وسایل تزکیه را برای عموم مردم فراهم کرده اند. افزون بر مقام ولایت معنوی که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و ائمه اطهار علیهم السلام دارند گو اینکه این ولایت، معنای دقیقی است که همه کس توان فهم آن را ندارند وسایل ظاهری رشد و نمو انسان ها نیز به وسیله پیامبر اکرم و اهل بیت فراهم شده است، به همین دلیل تزکیه نفوس به پیامبر اکرم نسبت داده شده است. البته این بدین معنا نیست که خود انسان نقشی در تزکیه ندارد، بلکه به یک معنا، نقش اصلی را خود انسان ایفا می کند. اوست که باید تصمیم بگیرد و راه صحیح را با اختیار خودش انتخاب نماید؛ خود را از آلودگی ها حفظ، و وسایل تکامل معنوی اش را فراهم کند. از این روست که خداوند در سوره «الشمس» یازده مرتبه قسم یاد می کند و سرانجام در آیه نهم می فرماید: «قد افلح من زكّیها» یعنی «فلاح و رستگاری برای کسی است که خودش را تزکیه کند»؛ بنابراین انسان باید خودش به تزکیه خودش بپردازد و به یک





معنا خودپرور باشد، همان‌گونه که گاهی خودآموز است. «تزکیه نفس» یعنی این خودی که ما داریم، در معرض آفت است. همچون نهالی می‌ماند که غرس شده است؛ احتمال دارد آفت‌زده شود و خشک گردد. تزکیه نفس، همان فراهم کردن زمینه رشد روح است؛ رشدی که باید از این سرزمین خاکی به‌سوی خدا باشد. این رشد مسیر خاصی دارد و تمرین‌هایی می‌خواهد. این تمرین‌ها را خداوند از فضل خودش و به‌وسیله انبیا علیهم‌السلام برای ما بیان فرموده است (مجلسی، ۱۳۹۷ق: ۷۰/۶۴).

۳- چرایی و ضرورت تزکیه

از جمله مباحث مهمی که بسیار مورد تأکید قرآن قرار گرفته است، تزکیه و تهذیب نفس است. از دیدگاه قرآن، نفس انسانی در ابتدا مانند لوحی سفید و خالی است که هم قابلیت تزکیه و دریافت کمالات و هم قابلیت آلوده شدن به تیرگی‌ها را دارد که هر دو با اختیار و انتخاب خود انسان صورت می‌گیرد. در اهمیت تزکیه نفس، همین بس که قرآن پس از یازده مرتبه قسم در سوره شمس، تزکیه نفس را تنها عامل رستگاری و وصول به سعادت فردی معرفی می‌نماید و فساد آن را منشأ بدبختی و مایه زیان می‌شناسد (شمس، ۹ و ۱۰) و از همین جهت است که خداوند به‌واسطه رحمتش، انبیاء را مبعوث فرمود تا مردم را از اعمال بد و عواقب سوء آن آگاه کنند (جمعه، ۲). در روایات، آلودگی و طهارت نفس به‌عنوان مانعی برای انسان در راه رسیدن به کمال و جلب برکات الهی و معنوی و مادی ذکر شده است و از طرفی دیگر تزکیه و طهارت نفس، شرط ورود و جلب نظر و رحمت و قرار گرفتن در عرش الهی دانسته شده است (مجلسی، ۱۳۹۷ق: ۸۸).

امام سجاد (ع) در حدیثی فرمودند: «حضرت موسی از خداوند پرسید: آن‌ها که در قیامت در سایه عرش تو به سر می‌برند چه کسانی‌اند؟ فرمود: پاک‌دلان در سایه عرش من به سر می‌برند. آنان که غیر از حق را نمی‌نگرند و نمی‌خواهند و از هیچ اطاعتی دریغ نمی‌ورزند» (برقی، ۱۴۱۶ق: ۱۹۷).

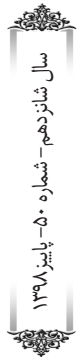
در ضرورت و اهمیت خودسازی همین بس که مبارزه با هواهای نفس، «جهاد اکبر» نام گرفته است. امام محمدباقر(ع) می‌فرماید: هیچ برتری و فضیلتی همانند جهاد نیست و هیچ جهادی در قدر و منزلت با جهاد با نفس برابری ندارد (فلسفی، ۱۳۸۲: ۱۶۲).

از مجموع آیات به دست می‌آید که تزکیه و طهارت نفس یکی از عمده‌ترین اهداف تمام رسولان الهی بوده است. رسیدن به فلاح اخروی از بالاترین اهداف مؤمنان است که قرآن راه دستیابی به این هدف را مبارزه با هواهای نفسانی و تزکیه ذکر کرده است. همچنین قرآن در آیاتی دیگر مؤمنانی را رستگار دانسته است که در جهت تزکیه نفس تلاش می‌کنند. ارزش هرکسی به اندازه تقوی او است و می‌دانیم که تقوی را مراتب متعدد و مختلفی است و نخستین مرتبه آن ترک گناهان و انجام واجبات است و مرتبه دوم تهذیب نفس و آراسته شدن به ملکات فاضله است و در مرتبه سوم از غیرخدا بریدن و یک‌باره به او پیوستن است (دستغیب، ۱۳۹۱: ۱۷). این آیات شریفه افزون بر اینکه اهمیت تزکیه را بیان می‌کنند تنها راه سعادت و خوشبختی را تزکیه می‌دانند، یعنی کسانی که تزکیه ننموده‌اند شقی و بدبخت هستند؛ بنابراین «تزکیه» معیار سعادت و شقاوت است (شجاعی، ۱۳۸۹: ۱۰).

تزکیه نفس موجب می‌شود که رضایت خداوند به‌عنوان آفریدگار، پروردگار و مالک و صاحب‌اختیار انسانی جلب شود «الَّذِي يُؤْتِي مَالَهُ يَتَزَكَّى... وَلَسَوْفَ يَرْضَى» (لیل، ۱۸ و ۲۱) «همان‌که مال خود را می‌دهد [برای آنکه] پاک شود ... قطعاً به‌زودی خشنود خواهد شد». چنین شخص موردتوجه و عنایت ویژه خداوند قرار می‌گیرد و تحت ربوبیت او پرورش می‌یابد و امکان فهم درست حقایق وجودی و نیز آیات قرآن نصیب او می‌گردد و با شناخت بهتر و بیشتر در مسیر کمال حرکت می‌کند (واقعه ۷۷ و ۷۹) و هرچه عمل تزکیه در انسان تشدید شود، راه‌های تازه‌ای پیش روی وی گشوده می‌شود و به مقامات جدیدی دست می‌یابد.

۴- روش‌های تزکیه و تهذیب نفس

بهترین راه رسیدن به هرگونه کمالات انسانیت و سعادت و ایمان داشتن اخلاق نیکو است، زیرا بدخلقی و زشت‌خویی سرچشمه همه بدبختی‌ها و منشأ هرگونه حیوانیت است. اگر در



روایات و کلام پیامبر اکرم (ص) بیشتر دقت کنیم متوجه می‌شویم که آخرین و شاید مهم‌ترین هدف تبلیغات و راهنمایی پیامبر اکرم همین بوده است که مردم اخلاق زشت و صفات بد را از دل بیرون کنند و با اخلاق نیکو، آداب انسانیت را رعایت کنند تا اجتماعی صالح و تمدنی خوب و زیبا تشکیل دهند و همه در نهایت با آسایش و شادی زندگی کنند و با کمال مهربانی و یگانگی و برابری، مقدمات راحتی و زندگی سالم را برای همدیگر فراهم آورند تا همگی به مقام قرب و حقیقت برسند (امینی، ۱۳۷۵). معتدل بودن اخلاق همان سلامتی نفس و انحراف از حالت اعتدال بیماری نفس است، چنانکه معتدل بودن مزاج همان سلامتی بدن است و انحراف از حالت اعتدال بیماری بدن (فیض کاشانی، ۱۳۸۹: ۱۵۲).

«بی‌تردید هرکسی چون در خود و احوال خود بنگرد، خویشتن را به غیر خویش محتاج داند و محتاج به غیر ناقص باشد به خود و چون از نقص خود خبردار شود در باطن او شوقی که باعث او باشد بر طلب کمال پدید آید، پس به حرکتی محتاج شود در طلب کمال و اصل طریقت این حرکت را سلوک خوانند» (طوسی، ۱۳۸۶: ۸). سیر به معنای حرکت و سلوک و نیز پیمودن است و کسی که می‌خواهد نفسش را تزکیه کند در اصطلاح، او را «سالک» می‌نامند و کاری که می‌کند «سیر و سلوک» است یعنی با حرکت و سیر کردن، منازل و مراحل را می‌پیماید تا به مقصودش که آرزوی پاکان عالم است، برسد و هدف از خلقتش محقق شود که همان «إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً» (بقره، ۳۰) یعنی: «همانا من در زمین خلیفه و جانشین قرار دادم» است. این سیر، انتقالی است از فعلی به فعلی یا از ترکی به ترکی، یا از فعلی به ترکی یا از ترکی به فعلی، یا از حالی به حالی، یا از مقامی به مقامی، یا از حالی به مقامی یا از مقامی به حالی، یا از تجلی‌ای به تجلی‌ای. سالک را «سائرالی الله» نیز می‌گویند زیرا در این حرکت منظور و مقصود حق سبحانه است (کبری، ۱۳۶۳: ۳۷).

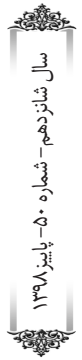
نفس آدمی نخست، انسان بالقوه و حیوان بالفعل است و جز خوردن، خوابیدن، بازیگوشی و چموشی کار دیگری ندارد و همه کارهایش را بر اساس میل و کراهت خویش انجام می‌دهد و بیشتر در فکر بهتر خوردن، بهتر خوابیدن و بهتر لذت بردن است و اگر بخواهد به

کمال انسانی برسد و از حالت حیوان بالفعل و انسان بالقوه بودن به در آید و انسان بالفعل شود باید تربیت گردد؛ و تا نفس خود را تهذیب نکند، شهوت و غضب بر او چیره است، احساس‌ها و خیال‌هایش زمام عمل را به دست می‌گیرند و او را در مسیر ارضای شهوات و امیال حیوانی می‌اندازند (رمضانی، ۱۳۸۸: ۱۴).

هر انسانی چهار قوه عقلیه، وهمیه، شهویه و غضبیه دارد. سایر حیوانات وهم و غضب و شهوت را دارند و انسان فقط با عقل است که از حیوانات متمایز می‌گردد. در حدیثی آمده است که «العقل دلیل المؤمن» یعنی: «عقل راهنمای مؤمن است» و در حدیثی دیگر آمده: «إِنَّ لِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حُجَّتَيْنِ، حُجَّةً ظَاهِرَةً وَ حُجَّةً بَاطِنَةً وَ أَمَّا الظَّاهِرَةُ فَالرُّسُلُ وَ الْإِنْبِيَاءُ وَ الْأُتَمَّةُ وَ أَمَّا الْبَاطِنَةُ فَالْعُقُولُ» یعنی: «برای خداوند بر مردم دو حجت است یکی حجت ظاهری و دیگری حجت باطنی، اما حجت ظاهری رسولان و انبیاء و ائمه هستند و اما حجت باطنی عقل‌های آنان است».

از دیدگاه سید بحرالعلوم، انسان سراغ هر کدام از این قوای چهارگانه برود، آن قوه رهبر و فرمانده می‌شود و سایر قوا تحت فرمان آن می‌شوند. سالک، زمانی در سیر است که قوه عقلیه را فعلیت بخشد و او را به‌عنوان فرمانروای وجودش قرار دهد تا سایر قوا تحت فرمان عقل باشند و عملی انجام ندهند مگر آنکه عقل دستور بدهد. چنین انسانی باید با ریاضت کشیدن و تمرین کردن، بر اوهام خویش چیره شود، شهوت و غضب را از سریر سلطنت پایین کشد و عقل را به جای آن‌ها بنشانند تا آرام گردد و با اطمینان راه کمال انسانی را بییامد و به کمال حقیقی نائل شود (رمضانی، ۱۳۸۸: ۱۴).

شیخ‌الرئیس ابوعلی سینا در فصل هشتم مقامات العارفین اشارات می‌فرماید: «تطويع النفس الامارة للنفس المطمئنة لينجذب قوى التخيل والوهم الى التوهام المناسبة للأمر القدسي متصرفه عن التوهام المناسبة للأمر الاسفلى» یعنی: «رام کردن نفس اماره است تا نفس حالت اماره بودن را رها کند و مطمئنه شود و اوهام او نیز از امور پست مادی روی گردانده و به‌سوی چیزهایی که مناسب امر قدسی است رو کند که در حقیقت این هدف، عبارت از برطرف کردن موانع داخلی است زیرا تخیلات و اوهام مراحم از جمله موانع داخلی بلکه زیان‌بارترین آن‌هاست که با



ریاضت باید این موانع را از وجود سالک از میان بردارد» (طوسی، ۱۳۸۶: ۵۳).

برای رسیدن به عالم خدایی و لاهوت، باید منازل و مراحل را طی نمود اما علمای این فن در مقدار منازل و تربیت آن‌ها اختلاف کرده‌اند تا آنکه اقل آن‌ها را هفت و اکثر آن‌ها را هفتصد گفته‌اند و بعضی به هفتاد هزار تصریح کرده‌اند و اکثر این منازل و عقبات در عالم نفس واقع و از جمله مراحل و منازل جهاد اکبر است (حسینی طهرانی، ۱۳۸۹: ۵۰). وقتی جهاد اکبر محقق شود نفس تزکیه شده است. این نفسی که دشمن‌ترین دشمنان است زیرا معصومان این را فرموده‌اند که: «دشمن‌ترین دشمنان تو، نفس تو است که در میان دو پهلویت قرار گرفته است». در روایتی نفس را چنین معرفی فرموده که: «بزرگ‌ترین بت، نفس انسان است (همان: ۳۵).

هیچ انسان عاقلی به دشمنش اطمینان نمی‌کند و خواسته‌هایش را عملی نمی‌سازد حال که دانسته شد بدترین دشمن آدمی نفس اوست پس به شرط عاقل بودن، باید مخالفتش را کرد و مجاهده در انجام ندادن خواسته‌های نفس نمود. این مطلب مراد سید بحرالعلوم است از آوردن این عبارت که: «کشته شدن عبارت است از قطع علاقه روح از بدن پس روح از روح همچنان که موت عبارت است از انقطاع آن (همان: ۱۱). علامه طباطبایی در تشریح این عبارت می‌فرماید: «و مراد از کشته شدن عبارت است از قطع علاقه روح از بدن و متعلقات آن؛ و همچنان که شهید در معرکه قتال با شمشیر و سیف ظاهر علاقه روح خود را از بدن قطع می‌کند، سالک راه خدا نیز با سیف و شمشیر باطن در میدان نبرد با نفس اماره، به وسیله استمداد از قوای رحمانیه، علاقه روح خود را از بدن و متعلقات آن سلب می‌نماید». در ابتدای سلوک باید سالک الی الله به وسیله اختیار، مقام زهد و تأمل و دقت و تفکر در بی‌اعتباری دنیا و عدم فایده دل‌بستگی به آن، رشته علاقه به عالم کثرات را قطع کند (حسینی طهرانی، ۱۳۸۹: ۵۵).

تا اینجا بیان شد که برای تزکیه نفس باید با آن مخالفت نمود؛ اما برای کسی که می‌خواهد عملاً در این مسیر گام بردارد ابتدا باید از اعمال سوئی که سابقاً مرتکب شده توبه کند. شیخ محمد بهاری می‌فرماید: «بدان ای برادر من اینکه توبه از معاصی اول طریق سالکین الی

الله است و رأس المآل فائزین است و کلید استقامت مریدان است و اصل نجات است و به توبه نگه داشته می شود از هلاکت» (بهارى، ۱۳۹۰: ۴۱).

بازآ بازآ هر آنچه هستی بازآ
گر کافر و گبر و بت پرستی بازآ
این درگه ما درگه نومیدی نیست
صدبار اگر توبه شکستی بازآ

(ابوالخیر، ۱۳۹۲)

اما طالب باید توبه را با لوازمش انجام دهد که حضرت علی علیه السلام مراحل آن را بیان فرموده است:

اول: ندم و پشیمانی است، دوم: عزم بر ترک ابدی، سوم: ادای حقوق مخلوقات، چهارم: ادای حقوق فرائض متروکه، پنجم: آن گوشت‌ها که از حرام در بدن روئیده با اندوه و غصه و آلم ریاضات آب شود تا اینکه جلد (پوست) به استخوان بچسبد، بعد از آن از حلال، گوشت جدید بروید، ششم: آن مقدار لذتی که از معصیت برده، عوض آن آلم و زحمت بر خود وارد آوردن (ملکی تبریزی، ۱۳۸۸: ۱۱۴).

کسی که در این مسیر گام می نهد نباید ناامیدی به خود راه دهد زیرا خداوند متعال فرموده است: «لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ» (زمر، ۵۳) یعنی: «ناامید مشوید از رحمت الهی» و در سوره حجر آیه ۵۶ می فرماید: «وَمَنْ يَنْقُطْ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ» یعنی: «چه کسی جز گمراهان از رحمت پروردگارش نومید می شود؟».

در کتب اخلاقی و روایی، روش‌های متعددی برای تزکیه و اصلاح نفس اماره بیان شده است. برای مثال گفته می شود که برای تزکیه نفس اماره باید مراحل (تخلیه، تحلیه، تجلیه) مدنظر قرار گیرد (فایضی، ۱۳۷۷: ۳۴۵). برای آنکه تزکیه تحقق یابد آدمی باید به «تخلیه» بپردازد یعنی وجودش را از صفات ناپسند خالی کند همانند کینه، عجب، ریا، افتراء، غیبت و ... ریشه کن کردن این صفات ناپسند نیاز به مجاهده و کار شبانه روزی دارد نه اینکه فکر کند چند روز انجام ندادن این امور باعث ریشه کن شدن شود. علامه طباطبایی مثالی زیبا می زند و می فرماید: «مثل این سالک مثل کسی است که در حوض خانه خود آبی وارد ساخته است و

مدتی به آن دست نزده تا تمام آلودگی‌ها و کثافات آن ته‌نشین شده و آب صافی در حوض نمودار گشته و گمان می‌کند این صفا و پاکی، پایدار و همیشگی است ولی به محض آنکه بخواهد در حوض فرو رود یا چیزی را در حوض بشوید ناگهان تمام آن لردها و کثافات، آب صاف را آلوده نموده، لکه‌های سیاه بر روی آب پدید می‌آید (حسینی طهرانی، ۱۳۸۹: ۴۰).

طالب حقیقت بعد از آنکه تخلیه را انجام داد، باید در صدد انجام تخلیه باشد یعنی باطن و وجودش را به صفات حمیده مزین نماید و متخلّق شود به اخلاق اولیای الهی. در این راستا، سالک را گریزی نیست از مشارطه، مراقبه و محاسبه؛ و باید این سه عمل مهم را به قدری تکرار کند که برایش ملکه شود و بعد از آنکه ملکه شد تا روزی که در این عالم کثرات زیست می‌کند مراقب خودش است. پس برای خودسازی باید مراحل شش‌گانه زیر مورد توجه قرار گیرد تا انسان در راه رسیدن به مقام و مرحله نفس مطمئنه، قرار گیرد:

۱- **مشارطه:** در اول صبح مشارطه با نفسش نماید- مشارطه شریک و سهم در اعزّ و آنفس سرمایه‌ها (ملکی تبریزی، ۱۳۸۸: ۱۴۶) یعنی انسان اول صبح که بیدار می‌شود با خودش شرط کند که در طول روز تا موقع خواب هیچ عمل سوء و زشتی انجام ندهد.

۲- **مراقبه:** آن عبارت است از متوجه و ملتفت خود بودن در جمیع احوال تا از آنچه بر آن عازم شده و عهد کرده تخلف نکند (بحرالعلوم: ۵۴).

۳- **محاسبه:** از خویشتن حساب کشد که فکر و فعل خود به چه صرف کرده و اوقاف را چگونه به سر آورده است؟ پس از آن که به کاری پرداخت و وقتی و فرصتی گذشت آن را ارزیابی کند و با محک شریعت آن را بسنجد تا فایده و ضرر آن را بفهمد. بر کارهای پسندیده خدای را سپاس گوید که او را توفیق داده است و از کارهای زشت و گناه استغفار کند (حسینی طهرانی، ۱۳۸۹: ۳۶۴). در روایتی داریم که از ما نیست کسی که هر روز از خود حساب نکشد. پس اگر کار نیکی انجام داده، حمد خدا کند و بیشتر انجام دهد و اگر گناهی از او سرزده از خداوند آمرزش بطلبد (حلی، ۱۳۸۷: ۲۳۹)؛ و نیز امام صادق (ع) فرمود:

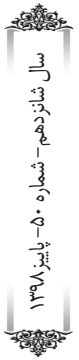
«خوشا به حال کسی که در روز قیامت در نامه عملش، در زیر هر گناهی استغفاری بیاید» (طبرسی، ۱۳۹۰: ۱۹۷-۳۱۳).

۴- **معاقبه:** آن است که نفس اماره خود را مورد عتاب و عقاب قرار بدهی که چرا در انجام فرائض الهی و ترک محرمات کوتاهی کردم؛ و خود را برای جبران گذشته با گرفتن روزه در هوای گرم و خواندن نوافل و اذکار و مستحبات در اوقات شب، عادت دهی و حقوق تضييع شده مردم را به آنان بازگردانی.

۵- **مجاهده:** آن است که با نفس خود جهاد کنی و کوشش کنی که خود را تابع مقررات شرع و فرمان عقل در آوری تا آنچه فرمان عقل و دستور شرع است بر نفست حاکم گردد و در نهایت تابع شیطان و هوای نفس نگردی.

۶- **معاينه:** آن است که نفس خود را در موقع انجام خلاف، سرزنش کنی که چرا این کار زشت را مرتکب شدم. چون کسی که متوجه ارتکاب خلاف شود و بفهمد کار بدی کرده است و عمل خود را ملامت و سرزنش کند، زود اصلاح می شود (مرزوقی، ۱۳۹۳: ۹۳). یکی از لوازم سلوک، مؤاخذة نمودن خویش است و آن عبارت است از آنکه بعد از ظهور خیانت در مقام تنبیه و سیاست برآید به عتاب و خطاب بلکه به زجز و عذاب اقدام کند چنانکه از یکی از بزرگان نقل است که در مصلاي خود تازیانه ای داشت و بعد از محاسبه نفس در ظهور خیانت، خود را به آن تأدیب می کرد؛ و نیز بزرگی در راهی عمارتی تازه دید، پرسید: چه وقت ساخته اند؟ پس به مؤاخذة این سؤال لغو، سالی آب نیاشامید و شخصی در زمان عیسی علیه السلام در عذرخواهی آنکه روزی شکایت از گرما کرد، چهل سال عبادت کرد و گریه کرد (بحرالعلوم، بی تا: ۵۵).

و اما سخن پایانی در این باره آنکه اگر کسی به آنچه گفته شد عمل نماید می تواند به عنایت الهی بر نفس خود چیره شود و بت اکبر را درهم شکند و خود را برساند به عوالم بالاتر که «لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ» (واقعہ، ۷۹) «جز مطهرین دست کسی به آن نمی رسد».



۵- دستاوردهای تزکیه نفس

یکی از ویژگی‌های یاران امام زمان (عج) تهذیب نفس و خودسازی است. در اسلام یک منطقه ممنوعه داریم و یک منطقه قرق. منطقه ممنوعه، گناه است و منطقه قرق شده، مکروهات و شبهات است. دوری از گناه، تقوا و دوری از مکروهات و شبهات ورع نام دارد (گنجی، ۱۳۸۶: ۷۲). پیمودن راه کمال و رسیدن به مقامات عالی، کار آسانی نیست بلکه به علت وجود موانع در این راه، کار دشوار شده است و انسان مؤمن باید برای برطرف ساختن آن‌ها به تزکیه و جهاد با نفس خویش پردازد (امینی، ۱۳۷۵). موانعی همچون: تعلقات و لذت‌های دنیوی یا همان حب دنیا، پیروی از هوای نفس، ضعف اراده، علم بدون ایمان، انکار مدارج و مقامات معنوی.

کمال حقیقی انسان در این است که از راه فنا و شهود به حقیقت بالا برسد و در آن وقت است که خود مظهر ذات حق می‌شود و جز او چیزی نمی‌بیند، راه رسیدن به این کمال سیر و سلوک و تهذیب نفس است. دل خود می‌تواند در اثر تصفیه و تزکیه منبع معرفت اصل واقع شود. تزکیه نفس، منازل و مراحل قرب یک بنده، و مراحل بندگان در قرب، کمال حقیقی در قرب و جوار رب‌العالمین است، من واقعی انسان دل او است نه عقل او (مطهری، ۱۳۸۵: ۳۱۱).

امام حسین (ع) می‌فرماید انسان باید همواره خودش را مهار و مدیریت کند و سخن و رفتار و کرداری نداشته باشد که لازم به عذرخواهی و پوزش طلبی باشد. انسانی که پیوسته مراقب نفس خویش است تا خطا و گناه و فجوری نداشته باشد، هرگز نیازی به عذرخواهی نمی‌بیند. ایشان با اشاره به همین ویژگی به توصیف مؤمن می‌پردازد و می‌فرماید: از آنچه موجب عذرخواهی می‌شود بپرهیز، زیرا مؤمن بد نمی‌کند، عذرخواهی هم نمی‌کند، ولی منافق هر روز کار بد می‌کند و بعد عذرخواهی می‌کند (ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۶: ۱۷۷).

پس انسان مؤمن باید همیشه مراقب نفس خویش باشد و اجازه ندهد تا نفس برخلاف تقوا رفتار کند. اگر چنین چیزی تحقق یابد دیگر جایی برای عذرخواهی باقی نمی‌ماند. از نظر قرآن هرگونه تزکیه نفسی که به خودستایی بیانجامد به هر شکلی نادرست و ناروا است. کسی که

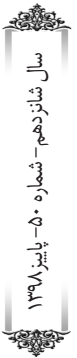
می‌خواهد تزکیه نفس کند، باید خود را از هرگونه ظلمی دور نگه دارد که شامل ظلم به خدا و خود و دیگران است. ظلم به خدا مانند شرک (لقمان، ۱۳) و ظلم به خود مانند فراموش کردن یاد خدا و ظلم به دیگران همچون نادیده گرفتن حقوق مردم است. اجتناب، مهم‌ترین شیوه تزکیه نفس است. پس شخص باید از هرگونه ظلم و ستم دوری کند.

پیشگیری و ترک گناه، بهترین راه تهذیب نفس است. شخصی که اصلاً به گناه آلوده نشود و با همان صفا و پاکی ذاتی باقی بماند، یقیناً از گناهکاری که بعداً توبه کند، برتر است. علمای اخلاق و عرفان راه‌های مختلفی را برای تزکیه نفس بیان نموده‌اند از جمله: توبه، تقوا، مراقبت، تخلیه، تحلیه، تجلیه، نیت خالص در امور روزمره، شکرگزاری نعمت‌های الهی، توجه به نقطه‌ضعف‌های خود، شروع تزکیه از دوران نوجوانی، خودشناسی، خودآگاهی و احساس مسئولیت، خداآگاهی، سیر در آفاق و انفس، دوستی و دشمنی برای خدا، علم به شرایع و احکام، انتخاب دوستان صالح، پرهیز از محرّمات، عمل به مستحبات و ترک مکروهات، توبه و استغفار، انجام دادن واجبات، ریاضت و مجاهدت با نفس، خدمت به بندگان خدا، توکل و اعتماد به خدا، خوش‌رفتاری با مردم، رعایت آداب و سنن در تمام شؤون زندگی فردی و اجتماعی، پیشگیری، ترک دفعی، ترک تدریجی (نراقی، ۱۳۸۵: ۶۲۱).

دین به سه بخش تقسیم می‌شود: ۱- اعتقادات؛ ۲- اخلاق؛ ۳- عمل الاحکام (طباطبایی، ۱۳۹۱: ۳۲). اعتقادات جان‌مایه و سرمایه هر فرد در تزکیه و تهذیب نفس است و پایه و اساس تزکیه است و هیچ‌کس قدمی در تزکیه بر نمی‌دارد مگر اینکه اساس و پایه را تصحیح نموده باشد و بدون پایه، هیچ بنایی بالا نمی‌رود و اگر هم بالا برود، فرومی‌ریزد. جناب کمال‌الدین عبدالرزاق کاشانی در شرح منازل‌السائرین خواجه عبدالله انصاری می‌فرماید:

«واعلم أنا العاقبة من علماء هذه الطائفة والمشيرين إلى هذه الطريقة إتفقوا على أن النهايات لا تصحّ ألا بتصحیح البدايات كما أنّ الابنية لا تقوم إلا على الاساس» (کاشانی، ۱۳۹۲: ۱۰۹)

«بدان که همانا عموم علمای این طائفه و کسانی که تدبیر می‌کنند به این طریقه بر این مطلب اتفاق نظر دارند که کمال اخلاق، درست و تصحیح نمی‌شود مگر با صحیح کردن اعتقادات





همان‌گونه که بناها استوار نمی‌گردند مگر بر روی اساس و پایه؛ پس کمال اخلاق هم باید بر روی پایه و اساس که اعتقادات باشد، استوار گردد».

اعتقادات پایه و اساس دین را تشکیل می‌دهند و از آن به اصول دین تعبیر می‌شود زیرا اصل دین را این امور تشکیل می‌دهند و انسان برای ارتقا و تزکیه نفس ناگزیر است از این امور. علامه حلی در کتاب «باب حادی عشر» می‌فرماید: «فلا بد من ذکر ما لا یمكن جهله علی احد من المسلمین و من جهل شیئاً جهل شیئاً من ذلک خرج من ربقة المؤمنین واستحق العقاب الذائم» (حلی، ۱۳۷۶: ۶) «پس باید اموری ذکر شود که جهل و نادانی به آن امور (عقاید) بر هیچ‌کدام از مسلمانان ممکن (جایز) نباشد و اگر کسی چیزی از آن را نداند از جرگه و ربقة مسلمانان خارج می‌شود و مستحق عذاب دائم و همیشگی می‌گردد».

اولین اصل دین توحید و اثبات صانع است. دومین اصل، عدل خداوند است. سومین اصل نبوت است. چهارمین اصل دین امامت و پنجمین اصل معاد است.

بدون اعتقاد به این اصول خمره به هیچ‌وجه نمی‌توان نفس را پاک نمود و به درجات والای انسانیت دست پیدا نمود. همان‌گونه که در ابتدا گفتیم، دین متشکل از سه بخش اعتقادات، احکام و اخلاق است، اعتقادات را بیان نمودیم اما در مورد احکام باید گفت احکام متکفل این است که عبادات و معاملات چگونه انجام گیرد، این امور از جانب شارع مقدس یعنی حق تبارک و تعالی تشریح شده است و ما را راهنمایی می‌کند که در زندگی به کارهایی که خیر و صلاح خود و جامعه ما در آن است، دست بریم و از اموری که فساد و تباهی به بار می‌آورد، دوری کنیم (طباطبایی، ۱۳۸۲: ۲۴).

عرفا فرموده‌اند که ما غیر از شریعت چیزی نداریم یعنی عمل به شریعت، طریقت است و از آنجاکه سالک و کسی که در وادی تزکیه است باید مراقب لحظه‌لحظه اوقات و حرکاتش باشد، دین اسلام برای همه شئون فردی و اجتماعی انسان، دستورهای جامع و مقررات خاصی وضع نموده است و جهان پهناور بشریت را به نحو حیرت‌آوری بررسی نموده و نسبت به هر حرکت و سکون فردی و اجتماعی انسان، مقررات مناسبی وضع کرده است (طباطبایی، ۱۳۹۱: ۳۴-۳۵).

اما بخش سوم دین، اخلاق است. علامه طباطبایی اخلاق را این گونه تعریف می کند: اخلاق به یک صورت ادراکی می گوئیم که در درون انسان جای گیر شده و در هر موقع مناسب در درون انسان جلوه می کند و او را به اراده عمل و ادار می نماید (طباطبایی، ۱۳۸۹: ۱۰۶)؛ همچنین: اخلاق ملکه ها و صورت های ثابت نفسانی است که در اثر آن ها عمل مربوط به آسانی از انسان سر می زند. از همین جا است که اخلاق را گاهی از راه تکرار عمل و گاهی از راه تلقین حسن و خوبی عمل و گاهی از هر دو راه به دست می آورند (همان: ۱۰۹). حاصل آنکه دین به ما می گوید که در زندگی، صفات پسندیده اختیار کنیم و خود را با خوبی های ستوده و نیکو بیاراییم؛ وظیفه شناس، خیر خواه، بشردوست، مهربان، خوش رو و دادگستر باشیم، از حق دفاع کنیم، از حدود و حقوق خود تجاوز نکنیم و به مال، عرض و جان مردم تعدی روا نداریم؛ در طلب دانش و بیش از هیچ گونه فداکاری و از خودگذشتگی کوتاهی ننماییم و بالاخره، عدل و اعتدال را در تمام امور زندگی پیشه خود سازیم (فیض کاشانی، ۱۳۸۹: ۱۵۲).

۶- تزکیه و تربیت

هر کدام از نفوس سه گانه اماره، لوامه و مطمئنه دارای گرایش های ذاتی متفاوتی هستند از این رو جهت گیری تربیتی برای تعلیم و تربیت آن ها نیز متفاوت خواهد بود. به عبارت دیگر، یک برنامه تربیتی نسبتاً ویژه برای هر کدام از نفوس مذکور باید طراحی شود و سپس هر سه نوع برنامه نیز در قالب یک برنامه تربیتی جامع و در ابعاد سه گانه آن با یکدیگر تلفیق شوند.

جدول شماره (۱) جهت گیری تربیتی نفوس سه گانه (مرزوقی، ۱۳۹۳: ۸۱)

نفس	گرایش	جهت گیری تربیتی	کارکرد تعلیم	کارکرد تربیت
اماره	میلی	تهذیب/تزکیه	تعلیم تهذیبی/تزکیه ای	ریزشی-پالایشی
لوامه	ملامتی	تأدیب	تعلیم تأدیبی	پردازشی-پایشی
مطمئنه	متعالی	تعالی	تعلیم تعالی نگر	رویشی- پرورش

از آنجاکه گرایش ذاتی و اصلی نفوس اماره، میلی و امیالانه است، جهت گیری اساسی تربیتی در آن نیز مبتنی بر «تزکیه و تهذیب» است؛ بنابراین کارکرد «تعلیماتی» و آموزشی در این مورد، آن است که تعلیماتی به متریان ارائه شود که آنان بتوانند با اتکا به آن، امیال و رذایل

نفسانی را در خود شناخته و تهذیب و تزکیه کنند. این بدان معناست که کارکرد نهایی تربیت نفس اماره جنبه «ریزشی و پالایشی» دارد و باید رذایل نفسانی از وجود آدمی زدایش شود. به هر حال در این معنا از نفس که رویکرد «تهذیبی» وجود دارد، انجام تزکیه و تهذیب نیز نیازمند تعلیم و کسب آگاهی و آموزش‌های لازم و ویژه است.

اما در مورد این پرسش که: آیا تزکیه بر تعلیم مقدم است یا تعلیم بر تزکیه مقدم است؟ باید گفت که در این معنا، «تعلیم تزکیه-محور» بر فرایند عملی تزکیه می‌تواند تقدم داشته باشد؛ زیرا انجام تزکیه، خود نیازمند آگاهی و دانش است؛ یعنی مرتبی ضمن آگاهی از ابعاد و تمایلات نفس اماره، باید نسبت به روش‌های زدایش و پالایش آن نیز آگاه شود، و آنگاه همت به تهذیب آن نماید. البته در حوزه باور به تقدم تزکیه بر تعلیم، پرسش‌هایی مانند اینکه آیا تقدم تزکیه بر تعلیم، تقدمی زمانی است؟ تقدمی رتبه‌ای و مرتبه‌ای است؟ تقدمی بروزی و ظهوری است؟ و یا تقدمی تربیتی است؟ نیز قابل طرح‌اند مضافاً، این سؤال می‌تواند مطرح باشد که موضوع تقدم را باید از منظر مرتبی نگریست؟ یا از منظر مربی؟ زیرا می‌توان گفت «تقدم زمانی» تزکیه بر تعلیم می‌تواند از منظر «مربی» ملحوظ گردد، در حالی که تقدم «بروزی و ظهوری» تمایلات و بالفعل شدن آن‌ها، مربوط به «مربی» است و تا بستر نفس اصلاح و پاک‌سازی نگردد، بذر معرفت و معنویت در آن رشد نخواهد کرد. در هر حال این موضوع جای بحث و تبیین‌های فراوان و مستقلى دارد؛ زیرا مفهوم «تزکیه» مفهومی بسیار گسترده و عمیق تربیتی در متون اسلامی است که به دلیل برداشتن دلالت‌های انسان‌شناختی و تربیتی فراوان، مستلزم بحث مستقل دیگری است.

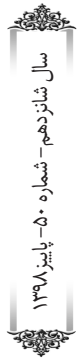
با کنترل و تهذیب نفس می‌توان به نیروهای فوق‌العاده روحی دست یافت و از انرژی‌های شگفت‌انگیز روح که بر اثر تهذیب نفس تدریجاً در انسان ایجاد و شکل می‌گیرد بهره‌مند شد. انسان می‌تواند در اثر شکل‌گیری نیروهای روحی، بسیاری از مشکلات خود و همچنین افراد دیگر را برطرف سازد. به هر حال تعالی نفس انسان در گرو تلاش و کوشش انسان در جهت کسب معرفت متعالی نسبت به خویش، آفرینش و خدای خویش است. در نتیجه

هرچه نفس انسان داناتر شود، آمادگی بیشتری برای اخذ معرفت پیدا می‌کند و در نتیجه انسان می‌تواند آن را در کنترل خود درآورد.

چنانچه در آیات و روایات مطرح شد نفس به‌طور کلی می‌تواند هم فرد را به خوبی‌ها هدایت کند و هم او را به بیراهه کشاند و زندگی‌اش را نابود کند. پس باید به خودسازی و تربیت نفس پرداخت. امام علی(ع) در حکمت ۴۱۲ در طریقه تربیت نفس می‌فرماید که در تربیت خویش تو را آن بس که از آنچه بر دیگران نمی‌پسندی دوری نمایی.

به عبارت دیگر نفس اماره سنگین‌ترین مانع و عظیم‌ترین وزنه بر دوش انسان است که مانع عروج روحانی انسان می‌شود. از این رو با کنترل، تعدیل و مهار آن می‌توان به نیروهای فوق‌العاده روحی دست یافت و از انرژی‌های شگفت‌انگیز روح که بر اثر تهذیب نفس شکل می‌گیرد، بهره‌مند گردید و جلوه‌های روحانی و قدسی برای وجود خویش حاصل نمود. امام علی(ع) در نامه‌ها و خطبه‌های متعددی ضرورت تزکیه و مبارزه با نفس و حسابرسی از آن را یادآور شده‌اند. در جمع‌بندی مبحث تزکیه نفس اماره باید گفت که تهذیب این نفس نیازمند طراحی یک برنامه تربیتی ویژه است به‌گونه‌ای که اهداف، روش‌ها، مراحل، نقش مربی، نقش مربی و مقاصد و دستاوردهای متناسب با رویکرد «تربیتی تزکیه-محور» تنظیم و طراحی گردد. بدیهی است که این برنامه تربیتی دربرگیرنده بُعد سلبی تربیتی اسلامی است که باید در چارچوب کلی برنامه تربیت نفس مدنظر قرار گیرد.

اما نفس دیگر، نفس لوامه است که اساساً دارای گرایش «لامتی» است و جهت‌گیری آن نیز بُعد تأدیبی دارد، به عبارت دیگر، از این منظر باید مدل و رویکرد تربیتی تأدیب-محور مورد توجه قرار گیرد. در این مورد باید تعلیماتی به متریان ارائه گردد که با اتکا به آن، بتوانند توانمندی‌های خودکنترلی، خودنظارتی و خودپایشی را که در زمره کارکردهای اصلی و اساسی نفس لوامه است، در خود ایجاد، تحکیم و توسعه بخشند. بدیهی است که کارکرد نهایی «تعلیم» در تربیت این نفس، جنبه تأدیبی و اصلاحی دارد و این «نفس مصلح» باید بتواند به تحلیل و پردازش افکار و رفتار خود پردازد و درعین حال پایش و کنترل لازم و مستمر



را که لازمه رشد و تعالی است، انجام دهد؛ یعنی فرد بتواند ارزیابی، کنترل و هدایت افکار، رفتار و عملکردهای خود را به نحو مستمر و نظام‌مندی انجام دهد تا آدمی به «نفس صالح» دست یابد. در مورد تربیت نفس لوازمه باید برنامه تربیتی ویژه‌ای طراحی گردد، به گونه‌ای که این برنامه در بردارنده اهداف، مقاصد، مراحل و روش‌های ویژه پرورش نفس مذکور باشد. البته ممکن است این برنامه دارای تشابهاتی با برنامه تربیتی تزکیه نفس اماره باشد، اما رویکرد، تعلیمات و جهت‌گیری و دستاوردهای تربیتی آن تا حدودی متفاوت خواهد بود. به‌طور کلی، به نظر می‌رسد که این نوع برنامه تربیتی باید در نهایت بتواند مهارت و توان خودکنترلی و خودمدیریتی را بر افکار، هیجان‌ها، رفتار و عملکردهای فرد ایجاد کند تا امکان تعالی معنوی و شخصیتی وی فراهم آید.

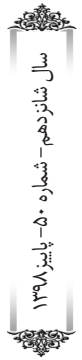
درباره پرورش تربیت نفس مطمئنه باید گفت که گرایش ذاتی این نفس، تعالی‌گرایانه است، بدین معنا که نفس مطمئنه در جهت‌گیری خود، تعالی‌گرا و رشدگرا است به همین دلیل رویکرد تربیتی از این منظر، رویکرد تربیتی تعالی-محور است. این درحالی است که رویکرد تربیتی برای نفس اماره، تزکیه محور است؛ بنابراین تعلیماتی که در رابطه با تربیت و تعالی نفس مطمئنه به متربی داده می‌شود، باید تعالی‌گرایانه و فضیلت-محور باشد تا در نهایت به رویش و پرورش فضایل معنوی و اخلاقی منجر گردد. روندی که درست برخلاف کارکردهای طبیعی و ذاتی نفس اماره است.

به‌هرحال در مورد تربیت نفس مطمئنه لازم است که اهداف، مقاصد، مراحل، روش‌ها و سایر عناصر یک برنامه تربیتی بر اساس جهت‌گیری تعالی-محور نفس مطمئنه تنظیم گردد. برنامه‌ای که مبتنی بر ایجاد، تحکیم و توسعه فضایل و یا ابعاد «ایجابی نفس» است. از این منظر می‌توان گفت که به‌طور کلی الگوی اسلامی تربیت نفس، دارای سه جنبه: سلبی، گذاری و ایجابی است که باید هر سه این ابعاد و جنبه‌ها در الگوی مذکور مورد توجه قرار گیرند. پیداست که تربیت نفس در مفهوم جامع آن، که دربرگیرنده تربیت نفوس سه‌گانه باشد، مستلزم طراحی برنامه‌ای است که بتواند اهداف، مقاصد، مراحل، روش‌ها و تمامی

عناصر یک برنامه تربیتی را در راستای تزکیه نفس اماره، تربیت نفس لوامه و تعالی نفس مطمئنه، با یکدیگر تلفیق نماید؛ زیرا نفوس سه‌گانه مذکور، دست‌کم ابعادی از نفس در مفهوم کلی آن هستند که در یک رویکرد جامعه‌نگر باید به‌صورت باهم‌نگرانه و در یک برنامه تربیتی تلفیقی و در ابعاد سلبی (امارگی)، سلبی-ایجابی (لوامگی) و ایجابی (مطمئنگی) مدنظر قرار گیرد (مرزوقی، ۱۳۹۳: ۹۵).

۷- بحث و نتیجه‌گیری

طبق آیات و اخبار صحیح، بندگی و اطاعت حضرت رب الارباب واجب و هدف خلقت عالم است اما این راه بسیار دقیق و خطیر است. در این سیر، کسانی به نتیجه می‌رسند و به کمال حقیقی نائل می‌شوند که از مسیر خارج نشوند و رسیدن به این مهم با تربیت نفس و رفع انانیت و خودیت محقق می‌شود که در این صورت هیچ حجابی بین خالق و مخلوق باقی نمی‌ماند نه حجاب‌های نورانی و نه ظلمانی. جهاد اکبر با مخالفت نفس حاصل می‌شود و به‌اصطلاح این فن سالک با پایان جهاد اکبر به فتح و ظفر می‌رسد. انسان باید یک عهد عملی شکست‌ناپذیر، با بصیرت برای دانش، نگرش و باورهای مذهبی خود داشته باشد. همان‌طور که در قرآن گفته می‌شود، معتقدان افرادی هستند که بر عهدی که با خدای خود بسته‌اند پایدار و متعهد هستند. اساساً در قرآن کریم ایمان و کارهای خوب هرگز از یکدیگر جدا نمی‌شوند به طریقی که نه‌تنها کارهای خوب شاخص نهایی ایمان و ایمان معیار نهایی کارهای خوب هستند، بلکه انتظار می‌رود که در همه حالت‌ها با یکدیگر باشند. در قرآن به تذکر داده شده است که: «به‌یقین اکثر انسان‌ها در خسران هستند، به‌جز آن کسانی که معتقد هستند و کارهای خوب انجام می‌دهند و یکدیگر را به پایداری و تحمل تشویق می‌کنند». یک انسان مذهبی باید به یک توانایی درونی برای خودکترلی و خودارزیابی برسد. خدای متعال در قرآن می‌فرماید «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسُكُمْ لَا يَصْرُكُمْ مَنْ صَلَّى إِذَا اهْتَدَيْتُمْ» (مائده، ۱۰۵) «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، به خودتان بپردازید. هر گاه شما هدایت یافتید، آن کس که گمراه شده است به شما



زیانی نمی‌رساند». معلوم می‌شود از علیکم انفسکم که معرفت نفس یک طریقی است که خداوند به آن امر فرموده است زیرا در ادامه می‌فرماید اگر معرفت نفس داشتید اهتداء را دارید و اهتداء هدایت است؛ در مقابل، کسی که این راه را نرفته است مصداق «مَنْ ضَلَّ» می‌شود؛ و نیز در سوره عنکبوت آیه ۶۹ می‌فرماید: «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا» یعنی «کسانی که در راه ما مجاهده کردند به یقین راه‌های خود را بر آنان می‌نمایم». آنچه از جمع بین این دو آیه روشن می‌شود، آن است که خداوند راه معرفت نفس را به تمام مؤمنین امر فرموده، و مؤمن کسی است که به اصول و فروع دین الهی، معتقد و عامل باشد که به تفصیل کیفیت آن‌ها بیان شد. پس مؤمن زمانی کاملاً هدایت می‌شود که راه معرفت نفس را درپیش گیرد و نفس خود را تهذیب کند زیرا اگر نفس تربیت نشود، صاحبش را هلاک می‌کند. با این تفصیل اگر کسی در این راه مبارک قدم گذارد با شرايطی که در کتب سیروسلوک الی الله آمده است، اگر هم مانعی یا شک و شبهه‌ای برایش پیش آید، خود خداوند به مصداق آیه «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا» دستش را می‌گیرد و در مسیر واقعی و مستقیم قرارش می‌دهد زیرا اگر خداوند وعده‌ای دهد، حتماً محقق خواهد شد.

منابع

- قرآن کریم.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۳۸۶). *تحف العقول عن آل الرسول*. تهران: کتابچی، چاپ یازدهم.
- ابن منظور محمد بن مکرم (۱۴۱۴ق). *لسان العرب*. تصحیح: جمال الدین میردامادی، ۱۵جلدی، بیروت: دار الفکر.
- ابوالخیر، ابوسعید (۱۳۹۲). *اشعار منسوب به ابوسعید/ابوالخیر*. قم: نسیم ظهور.
- امینی، ابراهیم (۱۳۷۵). *خودسازی یا تزکیه و تهذیب نفس*. قم: شفق.
- ----- (۱۳۶۷). *خودسازی و تزکیه نفس*. قم: شفق.
- برقی، احمد بن محمد بن خالد (۱۴۱۶ق). *محاسن برقی*. به کوشش سید مهدی رجائی. قم: مجمع جهانی اهل بیت، چاپ دوم.
- بهاری، شیخ محمد (۱۳۹۰). *تذکره المتقین*. قم: نهاوندی.
- بحرالعلوم، سید مهدی (نسخه خطی کتابخانه ملک تهران). *رساله سیر السلوک*.
- بی آزار شیرازی، عبدالکریم (۱۳۸۶). *رساله نوین*. انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی، جلد ۴، چاپ دوازدهم
- حسینی طهرانی، سید محمدحسین (۱۳۸۹). *شرح رساله سیر و سلوک منسوب به بحرالعلوم*. مشهد: نور ملکوت قرآن.
- ----- (۱۳۸۹). *لبالباب*. قم: بوستان کتاب.
- حلّی، ابو منصور حسن بن یوسف (۱۳۷۶). *الباب الحادی عشر*. قم: نوید اسلام.
- حلّی، احمد بن فهد (۱۳۸۷). *عده الداعی ونجاح الساعی*. قم: مؤسسه المعارف الاسلامیه.
- دستغیب، سید عبدالحسین (۱۳۹۱). *گناهان کبیره*. قم: مؤسسه مطبوعاتی دارالکتاب، چاپ بیست و دوم.
- رمضانی، حسن (۱۳۸۸). *ریاضت در عرف عرفان*. قم: آیت اشراق.



- سبحانی، جعفر (۱۳۸۶). اصول عقائد و نگاهی به زندگانی پیشوایان معصوم علیهم السلام. قم: مؤسسه امام صادق علیه السلام.
- سینا، ابوعلی حسین بن عبدالله (۱۳۹۴). الاشارات و التنبیها. قم: بوستان کتاب.
- شجاعی، محمد (۱۳۸۹). مقالات. تهران: انتشارات صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران، سروش.
- طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۸۲). اصول عقاید و دستورات دینی. قم: دفتر نشر آثار علامه طباطبایی.
- ----- (۱۳۸۹). نقش ماورای طبیعت در جامعه. قم: تشیع.
- ----- (۱۳۸۹). معنویت تشیع. قم: تشیع.
- ----- (۱۳۹۱). تعالیم اسلام. قم: بوستان کتاب.
- طبرسی، رضی الدین (۱۳۹۰). مکارم الاخلاق. قم: نور الزهرا.
- طوسی، خواجه نصیرالدین (۱۳۸۶). اوصاف الاشراف. قم: برگزیده.
- ----- (۱۳۹۱). شرح الاشارات و التنبیها. چاپ سوم. قم: بوستان کتاب.
- فلسفی، محمدتقی (۱۳۸۲). گفتار فلسفی؛ اخلاق از نظر همزیستی و ارزشهای انسانی. تهران: هیئت نشر معارف اسلامی.
- فیض کاشانی، محسن (۱۳۸۷). دیوان فیض. قم: اسوه.
- ----- (۱۳۸۹). محجة البیضاء فی تهذیب الاحیاء. مشهد: آستان قدس رضوی.
- کاشانی، کمال الدین عبدالرزاق (۱۳۹۲). شرح منازل السائرین. قم: بیدار.
- کبری، نجم الدین (۱۳۶۳). الاصول العشره. تهران: مولی.
- گنجی، حسین (۱۳۸۶). آماده باش یاران امام زمان (عج). مؤسسه فرهنگی انتشاراتی طوبای محبت، چاپ ششم.
- مجلسی، محمدباقر (۱۳۹۳). حق الیقین. قم: مؤسسه انتشاراتی امام عصر (عج).
- ----- (۱۳۹۷ق) بحار الانوار. تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ دوم.

- محمود حقیقی، کریم (۱۳۷۹). بیک مشتاقان. قم: حضور.
- مرزوقی، رحمت‌اله (۱۳۹۳). نظریه‌های ساختاری در پارادایم تعلیم و تربیت اسلامی. تهران: آوای نور.
- مرزوقی، رحمت‌اله و سیروس حدادنیا (۱۳۹۳). فطرت بنیاد تربیت: رویکردی به تعلیم و تربیت اسلامی. تهران: آوای نور.
- مطهری، مرتضی (۱۳۸۵). یادداشت‌های استاد مطهری (۱). تهران: صدرا، چاپ سوم.
- ملک‌شاهی، حسن (۱۳۸۵). ترجمه و شرح/انتشارات و تنبیحات ابن سینا. جلد اول، تهران: سروش.
- ملکی تبریزی، میرزا جواد (۱۳۸۸). لقاءالله. قم: بیدار.
- منتظری، حسینعلی (۱۳۷۸). اسلام دین فطرت. تهران: سایه، چاپ سوم.
- نراقی، احمد (۱۳۸۵). معراج السعاده. قم: طویای محبت.