



شورای عالی حوزه علمیه قم

مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خاوران

مدرسه علمیه الزهرا (سلام... علیها) شهرستان یزد

عنوان

خودشناسی از منظر آیات و روایات

استاد راهنم

سرکار خانم رسولیان

پژوهشگر

زهرا میرکی

دی ۱۳۹۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

چکیده

در آیات قرآن و روایات معصومین (علیهم السلام) به موضوع خودشناسی اشاره شده که بیانگر وجوب خودشناسی برای رسیدن به رستگاری است. از آنجا که خودشناسی مقدمه خودسازی است لازم است هر انسانی که خواستار رشد و کمال است، مسیر خودشناسی را طی کند و راه های خودشناسی را بشناسد و موانع این راه را کنار بزند. این مقاله به روش کتابخانه ای صورت گرفته است و هدف از آن تربیت خویشتن و در نتیجه رسیدن به کمال از راه خود شناسی است.

کلید واژه ها: خوشناسی، خودسازی ، رشد و کمال، قرب الی الله.

مقدمه

هدف نهایی انسان قرب الی الله و این دنیا محل آزمایش ست و ما تا زمانی که مهلت داریم باید خود را به این هدف مقدس نزدیک کنیم و به آن برسیم. انسان برای رسیدن به این هدف ناگزیر است که ابتدا خود را بشناسد و به خود پردازد و در صدد شناخت کمالات خود برآید، زیرا لازمه قرب الی الله ، شناخت خویشتن است ، هرچند که شناخت خویشتن و تهذیب آن کار آسانی نیست و نیازمند به جهاد و همت و توفیق الهی است تا بتوان راه طولانی و دشوار تزکیه نفس را را پیمود و خودسازی کرد اما اندیشیدن به عاقبت این کار یعنی نزدیک شدن به حبوب حقیقی، مسیر را هموار تر می کند. و رستگاری و عاقبت شیرین از آن کسی است که نفس خویش را بشناسد و در پرتو ایمان و عمل صالح و جهاد با نفس خود را از آلودگی پاک سازد، در نتیجه انسانی که خود را شناخت و خودسازی کرد به خدا خواهد رسید و همان طور که گفته شد هدف ما از خودشناسی برای خداشناسی است، به توفیق الهی حتما لذت قرب احد را خواهد چشید.

مقصود از نفس

کلمه «نفس» نیز مانند «تزکیه» واژه ای عربی است که معادل آن در فارسی، «خود» و «من» به کار می رود. این واژه در قرآن به صورت های مختلف به کار رفته است. منظور از نفس همان «هویت» است. ما یک انسان هستیم و یک هویت بیشتر نداریم. آنچه که هست ابعاد مختلف هویت است؛ بُعد عقل و بُعد خواسته ها و گرایش ها. تعارض بین عقل و نفس به دلیل رویارویی این دو بعد از هویت انسانی است. «مصباح یزدی، ۱۳۸۵، صص ۲۶، ۲۵»

نفس و انواع آن

قبل از شروع بحث این سوال مطرح می شود که کدام نفس است که ما باید آن را بشناسیم و به تزکیه آن بپردازیم و به وسیله آن به شناخت پروردگار متعال برسیم؟

«آیا منظور همان نفس الهیه است که ملاک برتری انسان بر فرشتگان است؟ یا نفس ملهمه است که خداوند به آن سوگند خورده و فجور و تقوا را به آن الهام کرده؟ یا نفس اماره به سوء است که همواره انسان را به بدی فرا می خواند؟ یا نفس لوّامه است که از فساد و زشتی باز می دارد و انسان بزهکار را سرزنش می کند؟ یا نفس مطمئنه که منجر به ندای «إِرجِعی إلى ربِّکَ راضِیةً مرضِیةً» «فجر، ۲۸» ؟ یا نفس فانیه که سرانجام طعم مرگ را می چشد؟ یا فطره الله که خداوند فطرت انسان را بر آن سرشته است؟

پاسخ این است که مقصود همه آن ها است ، که باید آن را بشناسیم تا به درجات بلا دست یابیم.» «مهدوی کنی، ۱۳۷۸، صص ۴۹ و ۵۰»

امیر المؤمنین (علیه السلام) فرمود: « ارتکاب هیچ قول و فعل بدی را به نفس خودت را اصلاً رخصت نده »
غررالحکم و دررالکلم ، ج ۲، ص ۸۰۱ »

و خداوند در قرآن کریم می فرماید: « وَ أَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَ نَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ * فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ » نازعات ، ۴۰ و ۴۱ » و اما آن کس که از مقام پروردگارش ترسان بود و خویشتن را از هوی ها باز داشت * پس همانا بهشت جایگاه اوست .»

ولی چنانچه کار از پیشگیری گذشته است و نفس به گناه آلوده گشته است نوبت به پاکسازی می رسد.

این پاک سازی گاهی (به ندرت) به صورت دفعی است و اغلب به صورت تدریجی صورت می گیرد:

ترک دفعی: انسانی که به گناه آلوده شده است می تواند با یک تصمیم قاطعانه و توبه و انابه به خدا قلب را از گناه پاک کند و و شیطان را از قلب بیرون راند. این انقلاب درونی گاهی گاهی در اثر یک جمله کوتاه از یک واعظ و استاد اخلاق، اشاره یک مرشد الهی، وقوع یک حادثه غیر عادی ، شرکت در مجلس دعا و ذکر ، استماع یک آیه و روایت و یا تفکر چند دقیقه کوتاه ، برای انسان حاصل می شود. « امینی، ۱۳۸۰، ص ۹۵ »

« حضرت صادق (علیه السلام) فرمود: خدا به موسی وحی فرستاد که هیچکس به من تقرب نمی جوید به چیزی که مثل اجتناب از محرمات باشد. همانا بهشت عدن را برایشان مباح می کنم و کس دیگری را در آن راه نمی دهم. » « کافی، ج ۲، ص ۸۰ »

« البته مهار نفس اماره و ترک گناه بطور کلی کار آسانی نیست، لیکن اگر خود آگاهی و تفکر و عاقبت اندیشی و همت و اراده باشد، چندان هم دشوار نخواهد بود، چون از تأییدات الهی نیز برخوردار خواهد شد. » « والذین جاهدوا فینا لنهیدینهم سبلنا و ان الله لمع المحسنین » « عنکبوت، ۶۹ »

ترک تدریجی : اگر همت ترک گناه را به صورت دفعی را نداریم، می توانیم تصمیم بگیریم این عمل را به طوری تدریجی انجام دهیم، ابتدا با ترک چند گناه شروع می کنیم و هنگامی که ترک کردیم از خود مراقبت می کنیم تا گناهان ترک شده را تکرار نکنیم، در نتیجه با ترک هر گناه به همان مقدار نفس اماره و شیطان ضعیف می شوند. و تدریجاً به ترک گناهان را ادامه می دهیم تا به تهذیب کامل نفس برسیم. جهاد با نفس مانند جهاد با دشمن است. انسان جهادگر باید همواره مراقب دشمن باشد، نیروی خودش را با امکانات دشمن بسنجد ، به تقویت نیروی خودش پردازد و با استفاده از فرصت ها بهر طریق ممکن، بر دشمن بتازد و سپاه دشمن را به هلاکت برساند یا از کشور نفس بیرون راند. «امینی، ۱۳۸۰، ص ۱۰۰»

برای تقویت توجه به تزکیه نفس و عدم غفلت از آن، باید برنامه ای منظم داشته باشیم تا به سبب آن به یاد خدا باشیم. برنامه هایی ماند نماز ، قرآن، ذکر، و نماز شب . در واقع باید علاوه بر نمازهای واجب، عبادت های مستحبی منظمی هم داشته باشیم. انسان اگر خود را مقید به نماز اول وقت کند ، این کار برای او ملکه می شود و هنگام اول وقت نماز ، خود به خود به یاد خدا می افتد. در حالی اگر در اوقات مختلف نمازش را بخواند اینگونه نخواهد بود . « یزدی، ۱۳۸۵، صص ۸۱ و ۸۲»

پرورش و تکمیل نفس

بعد از تهذیب نفس نوبت به پرورش و تکمیل نفس می رسد که در اصطلاح « تحلیه » نامیده می شود. در علوم عقلیه به اثبات رسیده که نفس انسان دائم در حال حرکت و رشد است . انسان در آغاز ساخته شده و کامل نیست بلکه تریجاً خود را می شناسد و می سازد و نفس خویش را پرورش می دهد. چنانچه در راه مستقیم حرکت کرد، به سمت تکامل پیش رفته و در نهایت به کمال نهایی دست خواهد یافت و اگر به انحراف کشیده شد و راه گمراهی را پیش گرفت، از کمال دوره شده و در وادی هولناک حیوانیت سقوط می کند.» همان، ص

« ۱۸۱

نتیجه گیری

از مجموع آنچه گفته شد به دست می آید که خودشناسی مقدمه ای برای رسیدن به کمال و فضایل اخلاقی است. در این راه برای رسیدن به هدف ، انسان باید ویژگی ها و توانایی ها، عیب ها و نقص ها، نفسی که او را به سوی بدی ها فرا می خواند و گرایش های خدادادی خویش را بشناسد. هریک از راه های خود شناسی که تشکیل شده اند از علم و عمل ، در طول کمک به ما برای رسیدن به محبوب حقیقی و کمال ، سبب حالتی روحانی و بهجتی عقلی و افزایش فضایل اخلاقی در انسان می شوند. انسانی که در این راه بیشتر موفق باشد، محبوب حقیقی خویش را بیشتر خواهد شناخت ، بیشتر عشق و محبت به او خواهد ورزید و سعی خواهد کرد که خود را به محبوب نزدیک کند.

منابع و مأخذ

* قرآن کریم

۱. آموزگار، محمد حسن، اخلاق و تربیت اسلامی (۱)، چاپ دوم، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران، تهران، ۱۳۷۴.
۲. اسماعیلی یزدی، عباس، فرهنگ اخلاق، چاپ اول، دلیل ما، قم، ۱۳۹۰.
۳. امینی، ابراهیم، خودسازی تزکیه و تهذیب نفس، چاپ دهم، انتشارات شفق، قم، ۱۳۸۰.
۴. بهرام پور، ابوالفضل، تفسیر یک جلدی مبین، چاپ سوم، آوای قرآن، قم، ۱۳۹۱.
۵. باهنر، محمد جواد، انسان و خودسازی، چاپ پنجم، دفتر نشر و فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۳۷۴.
۶. تمیمی آمدی، عبدالواحد، غرر الحکم و دررالکلم، ترجمه محمد رحمتی شهررضا، چاپ سوم، صبح پیروزی، قم، ۱۳۹۳.
۷. حرعاملی، محمد بن حسن، جهاد با نفس، ترجمه علی افراسیابی، چاپ سوم، چاپ قلم، قم، ۱۳۸۲.
۸. شیخانی، اسحاقی، علی باقر، سید حسین، سریر سخن اخلاقی برای همه، چاپ اول، نشر هاجر، قم، ۱۳۹۴.
۹. فتحعلی خانی، محمد، آموزه های بنیادی علم اخلاق (۲)، چاپ دوم، مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی ﷺ، قم، ۱۳۸۹.
۱۰. کریمی، رضا، راز های خوشبختی در زندگی، چاپ سوم، نسیم حیات، قم، ۱۳۸۵.
۱۱. گروه اخلاق و عرفان، خودسازی (مجموعه اخلاق دانشجویی)، دفتر نشر معارف، چاپ اول، قم، ۱۳۹۱.
۱۲. مصباح یزدی، محمد تقی، آیین پرواز (۱) ویژه جوانان و نوجوانان، تلخیص جواد محدثی، چاپ دوم، مرکز انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (رحمه الله)، قم، ۱۳۸۵.

۱۳. مظاهری، حسین، وسواس _ جنبه های مذهبی- اسلام، چاپ اول، مؤسسه فرهنگی مطالعاتی الزهرا (علیهالسلام)، قم، ۱۳۸۷.

۱۴. مهدوی کنی، محمدرضا، نقطه های آغاز در اخلاق عملی، چاپ هشتم، دفتر نشر و فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۳۷۳.

۱۵. نراقی، احمد، معراج السعاده، چاپ اول، دارالکرامه، قم، ۱۳۹۳.