

بسمه تعالی

عنوان :

جایگاه تهذیب نفس در آیات و روایات

پژوهشگر :

فاطمه سعیدی^۱

سال ۱۳۹۹

چکیده :

خود سازی و تهذیب نفس از جمله مسائلی است که در شریعت مبین اسلام بسیار به آن سفارش شده هدف آفرینش انسان و به کمال رسیدن او نیز جز از طریق خودسازی و تهذیب نفس میسر نخواهد بود لذا در این نوشتار با استفاده از منابع عقلی اعم از کلام الهی و روایات معصومین به بررسی این مسئله پرداخته و هدف از این پژوهش بیان نقش تهذیب از نظر آیات و روایات و مراحل و عوامل خودسازی و موانع تهذیب نفس و این که انسان چگونه خودش را تزکیه و راههای آن را در زندگی پیاده کند و این که مسئله روشن گردد که خودسازی و تهذیب نفس مقدمه راه رسیدن به کمال حقیقی انسانی است روش پژوهش به صورت کتابخانه ای (اسنادی و تحلیلی) بود و با استفاده از کتب و مقالات و بانک های اطلاعات اینترنتی گرد آوری شده است.

کلید واژه : جایگاه : تهذیب . نفس . آیات . روایات

^۱. پایه پنجم، مدرسه علمیه الزهرا (سلام الله علیها)، آزادشهر، valfajr14fs@gmail.com

مقدمه:

خودسازی و تهذیب نفس به معنای تصحیح و پاک سازی و خالص ساختن نیت ها و انگیزه ها و جهت دادن به رفتار و فعالیت های خود در راستای هدف نهایی و قرب الهی است، تهذیب نفس از جمله مسایل مهمی است که فراوان مورد تاکید و توجه آیین مقدس اسلام قرار گرفته است این موضوع نقش محوری و اساسی در رسیدن مراتب عالی انسانی و مدارج کمالات اخلاقی دارد از دیدگاه قرآن کریم تزکیه و تهذیب عامل نجات و راه نیل به رستگاری حقیقی است و از سوی دیگر فساد اخلاقی ریشه هر گونه شقاوت و بدبختی است.^۱

تهذیب نفس بزرگترین هدف پیامبران الهی بوده است پیامبران آمدند تا اهمیت و راه خودسازی و پرورش و تکمیل نفس را به انسان بیاموزند در این امر سرنوشت ساز و حساس راهنما و مددکار آنها با شدند در اهمیت تزکیه و تهذیب نفس همین کافی است که خداوند بر بندگان مومنینش منت نهاده که پیامبری با هدف تزکیه نفس برای آنها فرستاده است.^۲

بررسی مسئله تهذیب و تزکیه نفس امری است که از لحاظ متعددی شایان توجه بوده و همچنین موضوع خودسازی و تهذیب نفس یکی از مراحل بسیار مهم در سیر و سلوک است که با نا دیده گرفتن این مرحله به هیچ عنوان نمی توان طریق الی الله را سیر کرد هدف از تهذیب نفس و تربیت اخلاقی و افزایش مراتب و درجات روحی و اشتیاق وجود انسان در پرتو الهی تا از این رهگذر امادگی لازم برای تقرب به خداوند را به دست آورد.^۳

اهمیت و ارزش پژوهش حاضر از این باب است که با تکیه بر دیدگاه آیات و روایات راهکارهای کنترل نفس را آموخت و قدمی به سوی انسان کامل شدن برداشت زیرا غفلت از نفس خسارت های جبران ناپذیری را هم به فرد و هم به جامعه وارد خواهد نمود چون مسئله تهذیب نفس از دیر باز مورد توجه بوده و به آغاز خلقت برمی گردد.

همان روزهایی که شیطان تکبر و ورزید و در برابر آدم (علیه السلام) سجده نکرد و خداوند فرمان خروج از بهشت را داد به آدم (علیه السلام) حسادت و ورزید و او را فریفت یا همان داستان حسادت قابیل به برادرش

^۱. شمس، ۱۰۰

^۲. آل عمران، ۱۶۴

^۳. امینی، خودسازی و تهذیب نفس، ص ۷۵

هابیل که باقتل هابیل شد. بامراجعه به قرآن کریم نیز در می یابیم که هدف بعثت انبیا (علیهم السلام) تهذیب نفس و تزکیه نفوس بشر از این آلودگی ها بوده است و روایات فراوانی نیز از معصومین (علیه السلام) در این زمینه وارد شده است.^۱

در این زمینه در کتاب (اصلاح نفس) نوشته (سید کاظم ارفع. ۱۳۶۸) به شخصیت اعلای انسان و ارزش خودشناسی و شرح حالات خوب و بد نفس و راه علاج برای نواقص نفس به وسیله طی منازل سیروسلوک الی الله اشاره شده است .

- در کتاب (بهشت اخلاق درسنامه تزکیه و خودسازی) نوشته (سید خلیل حسینی. ۱۳۷۴) که در آن به ضرورت خودشناسی و خودسازی با استفاده از آیات و روایات و سخنان بزرگان پرداخته است.
- در کتاب دیگری از آیت الله مصباح یزدی. (۱۳۹۱) که در آن به ضرورت خود سازی و خود شناسی و تعریف کمال و عوامل رسیدن به کمال پرداخته است.

مفهوم شناسی:

۱- جایگاه در لغت و اصطلاح :

^۱. بقره، ۵۱

۱-۱ جایگاه در لغت: مکان استقرار، قرار گاه، مقام، مرتبه، درجه.^۱

۱-۲ جایگاه در اصطلاح: هر نقطه و محلی که کسی یا چیزی در آن قرار بگیرد.^۲

۲-تهذیب در لغت و اصطلاح:

۲-۱ تهذیب در لغت:

تهذیب یعنی پاکیزه کردن، پیراستن. پاک کردن اخلاق، اصلاح کردن از عیب و نقص و پیراستن.^۳

مذهب: یعنی با سرعت حرکت کردن، شتاب کردن، تهذیب یعنی پاک کردن، خالص و اصلاح نمودن.^۴

۲-۲ تهذیب در اصطلاح:

تهذیب یعنی پاک کردن نفس انسان از اخلاق ناپسند و تطهیر کردن نفس خویش از جمیع صفات رذیله اخلاقی موجب رفع جمیع پرده های ظلماتی و کشف حقایق جمیع موجودات امکانی می شود.^۵

۳-نفس در لغت و اصطلاح:

۳-۱ نفس در لغت:

جوهریتی که ذاتا مستقل است و در فعل نیاز به ماده دارد متعلق به اجساد و اجسام است در تصرف تدبیر نیاز به جوهر روحانی دیگر دارد که روحانیت آن از نفس کمتر باشد و آن واسطه روح حیوانی است و آن واسطه قلب می باشد.^۶

نفس در قرآن به ۵ مرتبه تقسیم شده:

^۱. دهخدا، لغت نامه، ص ۲۳۵

^۲. عمید، فرهنگ، ص ۱۷۹

^۳. معین، فرهنگ، ص ۳۶۹

^۴. فراهیدی، العین، ص ۴۰

^۵. نراقی، معراج السعادت، ص ۲۷

^۶. معین، فرهنگ، ص ۷۵

الف. نفس اماره:

(فرمان دهنده به سوی بدی) و آن نفسی است که خوی ملکوتی تهذیب نگشته و به هوای خود پیش می رود.^۱

ب. نفس لوامه :

(سرزنشگر) که مداوم خود را به کوتاهی در انجام وظایف سرزنش می کند هرچند به نیکی کوشا باشد^۲

ج. نفس مطمئنه:

نفسی که از اضطراب، شک به آرامش و یقین گراییده و از بیم و هراس ایمن است.^۳

راضیه بدانچه بر او نیک گذرد خشنود است، نفس مرضیه که از او خشنود است.

بنا بر این پاک ساختن نفس از صفات رذیله آراستن آن به ملکات جمیله را تهذیب نفس گویند

۳-۲ نفس در اصطلاح:

نفس واژه عربی است که معادل آن در فارسی به معنای (خود) و گاهی به معنای (من) به کار می رود این واژه

در قرآن به صورت های مختلف استعمال شده است . بدون شک چیزی که به آن نفس گفته می شود همان

هویت است. و چیزی جدای از آن نیست^۴ .

۴- آیات در لغت و اصطلاح:

۴-۱ آیات در لغت :

^۱ . یوسف ، ۳۵

^۲ . قیامت ، ۲

^۳ . فجر ، ۲۸

^۴ . راغب اصفهانی ، مفردات قرآن ، ص ۱۷۶

یکی از کلمات قصار نهج البلاغه در نکوهش ریا است و به خوبی نشان می دهد که یکی از موانع خودسازی و تربیت اخلاقی است

امام علی (علیه السلام) از آن به خداوند پناه میبرد و می گوید: خدایا به تو پناه می برم که بروم در دیده ها نیکو نماید درونم در آن چه از تو پنهان می دارم به زشتی گراید سپس خود را نزد مردم بیارایم به ریا و خودنمایی که تو بهتر از من به آن دانایی سپس ظاهر نیکویم را برای مردمان آشکار دارم و بدی کردارم را نزد توأم تا خود به بندگان تو نزدیک گردانم و از خشنودی تو به کنار مانم . به گفته امیرالمومنین (علیه السلام) ریا سه علامت دارد: موقعی که مردم را می بیند با نشاط و پیر تحرک می شود و وقتی تنها می ماند کاهل و بی رغبت می گردد و دوست دارد در تمام اعمالی که انجام می دهد مورد تحسین ستایش باشد.^۱

نکته مهم در شخص ریا کار این است که همیشه دلش متوجه مردم پس از مدتی از قصد او آگاه خواهند شد در نتیجه همان گونه که دین خود را فاسد نموده دنیای خود را هم فاسد کرده است.^۲ مولا مهدی نراقی در جامع السعادت می گوید: علاج صفت ریا، اخلاص است. زیرا هر کدام از این سیئات اخلاقی ضدی دارد که با آن می توان خودسازی و علاج کرد. اخلاص حالت و ملکه ای که در سایه تنزیه قلب از علایق غیر خدایی و مقاصد شرک آلود پدیدار می شود و با مداومت بر طاعت و پافشاری در فکر و ذکر شدت می یابد اخلاص مانع تربیتی ریا را از بین می برد و انسان را به خودسازی و مقامی بزرگ می رساند و کسی نمی تواند بگوید چنین چیزی برای ما امکان ندارد بلکه اگر کسی راه خدا پیش گرفت قدرت و توانایی پیدا می کند و آن چه را طالب باشد دریافت خواهد نمود و با اخلاص است که به همه چیز می توان رسید. کسی مبتلا به ریا است همیشه در دنیا متزلزل و مشوش خاطر است زیرا مقصود رضای مردم و دلجویی ایشان است و هر کسی را خواهشی و هوایی و هردلی را میلی و رضایی است و همه این ها متعلق به امور دنیاست و آنچه در آخرت از آن شخص ریا کار فوت می شود. از درجات رفیع منازل و آنچه به او میرسد از عقاب و عذاب بی حد و نهایت است و ریا باعث عدم خودسازی و خودشناسی انسان به خود می شود زیرا سرگرمی دنیا و زینت آن او را غافل ساخته است.^۳ د. آثار خودسازی و تهذیب نفس:

خدای متعال در آیه ۹ سوره (شمس) بعد از سوگند های متعدد و پی در پی می فرماید: <<سوگند به اینها که هر کس نفس خویش را تزکیه کند رستگار است. (قد افلح من زکیها)>> <<تزکیه>> از ماده <<تزکیه>> که در اصل چنان که (راغب) در مفردات آورده به معنی رشد و نمو دادن است. این واژه به معنی تطهیر و پاک

^۱. کلینی، اصول کافی، ص ۲۲۶

^۲. شیرازی، تفسیر نمونه، ۱۷۴

^۳. نراقی، معراج السعادت، ص ۵۵۸

کردن نیز آمده شاید به این مناسبت که پاک سازی از آلودگی ها سبب رشد ونمو است .هرقدر سوگندهای قرآن در یک زمینه بیشتر ومحکمتر باشد

دلیل بر اهمیت موضوع است .ومی دانیم طولانی ترین وموكد ترین سوکند ها در این سوره است به خصوص سوگند به ذات خداوند سه بار در این سوره تکرار شده شده وسرانجام روی این مسئله تاکید شده که فلاح ورستگاری در تهذیب وتزکیه نفس است ومحرمیت وشکست وبدبختی در عدم تهذیب وتزکیه نفس است .در واقع مهمترین مسئله زندگی انسان نیز همین مسئله است ودر حقیقت قرآن با تعبیر فوق این مطلب را باز گو میکند که رستگاری انسان نه در گرو پندارهاوخیال هااست نه در سایه مال ثروت ومقام نه وابسته به اعمال اشخاص دیگر است. بلکه در گرو خودسازی وپاک سازی وتعالی روح جان در پرتو ایمان وعمل صالح است. بدبختی وشکست انسان نیز نه در قضاوقدر اجباری است نه در سرنوشت های الزامی نه معلول فعالیت های این وآن بلکه تنها وتنها به خاطر آلودگی به گناه وانحراف وانحراف از مسیر تقواست. در تاریخ آمده است: همسر عزیز مصر هنگامی که یوسف مالک خزائن وحاکم بر سرزمین مصر گشت اورا وملاقات کرد گفت : «حرص وشهوت پادشاهان را برده ساخت وصبر وتقوا برده گان راپادشاه. یوسف سخن اورا تصدیق کرد واین کلام را به او خاطر نشان ساخت :هرکس که تقوا وشکیبایی را پیشه کند خداوند اجر نیکوکاران را ضایع نمی سازد» آری بندگان نفس سبب برده گی انسان وتقوا وتهذیب نفس سبب حکومت بر جهان هستی است چه بسیارند کسانی که بر اثربندگی خدابه مقامی رسیده اند که صاحب ولایت تکوینی شده ومی توانند به اذن خداداد حوادث این جهان اثر بگذارند ودست به کرامات وخارق عادات بزنند^۱.

ثمره تهذیب نفس رسیدن به خیر وسعادت ابدی است باید دانست که سعادت مطلق حاصل نمی شود مگر اینکه صفحه نفس در جمیع اوقات از همه صفات رذیله خالی وبه تمام صفات حسنه آراسته باشد.^۲ در آیات وروایات اشاره شده که در درون ما بتی قرار دارد اگر بتوانیم این بت را بشکنیم که کاری است دشوار بخواهیم می توانیم برسیم . شکستن این بت یعنی تهذیب نفس وخودسازی .یعنی نفس اماره وهوا وهوس وشیطان رابشکنیم ومها رکنیم ودر نتیجه به سعادت ابدی برسیم قرآن این کار جدی خواسته است (در سوره شمس) که سوره منحصر به فرد در قرآن است. یازده بار قسم خورده است و چندین بار تاکید فرموده است رستگاری فقط وفقط از آن کسی است که بتواند این بت را بشکند ومهذب شود وبتواند ریشه رذالت را از دل برکند وریشه فضایل را غرس وبارور کند وبعد فرمود است بدبخت و بی بهره آن کسی است که نتواند این بت را بشکند وصفت رذیله ای بر دل او حکم فرماید. از نظر قرآن تهذیب نفس وخودسازی از واجب واجبات است باید همه وهمه مواظبت کامل در تهذیب نفس داشته باشیم وبه آن سعادت و کمال همیشگی برسیم.^۳

^۱. شیرازی ، تفسیر نمونه ، ص ۷۷

^۲. همان ، همان ، ص ۲۹

^۳. مظاهری ، مقاله تهذیب نفس ، ص ۷۵

(تزکیه نفس و تطهیر آن از آلودگی ها آثار و فوائد فراوانی برای فرد و جامعه ای که فرد در آن زندگی می کند دارد که در درجه اول این فوائد به خود تزکیه کننده و تهذیب کننده باز می گردد.
۵. فوائد خودسازی و تهذیب نفس عبارت است از:

- ۱- فلاح و رستگاری: تزکیه نفس موجب رستگار شدن فرد در دنیا و آخرت است.
- ۲- محبت خداوند: پیامد دیگر تزکیه نفس جلب محبت خداوند است.
- ۳- فهم معانی باطنی قرآن: قرآن کریم ظاهری دارد و باطنی و دست یابی به معانی ظاهری قرآن برای غالب انسان ها میسر است اما به معانی باطنی قرآن جز پاکدلان دست نخواهد یافت.
- ۴- پاداش الهی: پاداش مومنانی که قلوب خود را از آلودگی ها تزکیه نموده و اعمال صالح انجام دهند درجات بالایی بهشت و زندگی دائمی در آن است علاوه بر اینکه اینگونه افراد از آتش جهنم مبرا بوده و از ناحیه او ضرری نخواهند دید

خودسازی آثار معنوی بسیاری دارد که به بعضی از آنها اشاره می کنیم :

- ۱- خودسازی انسان رادر مقام نفس مطمئنه قرار می دهد و به مقام مستجاب الدعوه می رساند و آینه دلش را تزکیه و تصفیه می کند.
 - ۲- خودسازی باعث می شود انسان تحت تاثیر کانون دل قرار نگیرد و در همه حال حقیقت و راستی را در نظر داشته باشد.
 - ۳- فردی که خودسازی میکند، همیشه به نفس خویش بد گمان است و هر لحظه احتمال می دهد که مبادا عمل زشتی از او سر بزند.
 - ۴- فرد مذهب، به دنیا و آن چه در او هست، پشت پا زده و تنها به آخرت خود می اندیشد.
 - ۵- معاشرت نیکو، اخلاق پسندیده، رویی باز و گشاده، از ثمرات تهذیب نفس است.
 - ۶- فرد مذهب همیشه به قضا و قدر الهی خشنود و راضی است.
 - ۷- خودسازی باعث می شود تا انسان در امور زندگی برنامه ریزی های مفید داشته باشد و کارهایش بر اساس نظم شکل بگیرد.
 - ۸- کسی که خود سازی کرده در تمام کارها خدا را ناظر بر اعمال خود می بیند و از این رو سعی می کند مرتکب گناهی نشود و در نتیجه جامعه ای سالم به وجود خواهد آمد^۱ ^۲
- نتیجه گیری:

تهذیب نفس از جمله مسائل زیر بنایی و مهمی است که سخت مورد توجه و تاکید دین اسلام است این موضوع نقش محوری و بنیادی در رسیدن به مراتب عالی انسانی و مدارج کمال دارد لذا در این پژوهش بررسی

تهذیب نفس از دیدگاه آیات و روایات و بیان ضرورت این موضوع که عاملی است برای رستگاری، سعادت حقیقی فرد و جامعه می باشد. بیان مراحل تهذیب نفس از جمله تقویت اراده که مهم ترین وسیله در خودسازی و رسیدن به مقصود و همچنین مشارطه که انسان هر روز با خودش شرط ببندد که به عهد خود وفا دار بماند تا خلاف دستور خداوند انجام ندهد و آن وظیفه اصلی اش که انجام واجبات و ترک محرمات را را به نحو احسن انجام دهد و مراقبه باعث می شود که انسان مراقب باشد که در مراحل زندگی غفلت زده و گرفتار دنیا و تعلقات دنیوی نشود و محاسبه نفس که هر شب انسان به حساب اعمال خود برسد که در ۲۴ ساعت چه کارهایی انجام داده است ایا مورد رضای الهی بوده و شکر آن را به جا آورد و اگر خطایی سرزده جبران کرده و استغفار کند. هدف از این پژوهش تبیین مراحل تهذیب نفس و برنامه عملی و موانع آن جهت کاهش مشکلات اجتماعی و فردی و نیل به سعادت و کمال می باشد.

فهرست منابع :

قرآن

نهج البلاغه

صحیفه سجادیه

۱- امینی ، ابراهیم ، خودسازی تزکیه و تهذیب نفس ، ، تهران ، انتشارات شفق ، ۱۳۸۶

۲- ارفع ، سید کاظم ، اصلاح نفس ، تهران ، انتشارات فیض ، ۱۳۶۲

۳- اصفهانی، راغب ، مفردات قرآن ، قم، ۱۳۸۸

۴- بیانات رهبری ، نشست با نخبگان ، مراقبت و تهذیب نفس ،

۵- حیدری ، شکریه ، مقاله راهای تهذیب نفس ، تهران ، انتشارات صدرا، ۱۳۹۴

- ۶- حسینی، سید خلیل، درسنامه تزکیه و خودسازی، قم، ۱۳۷۴
- ۷- دهخدا، علی اکبر، فرهنگ لغت، تهران، موسسه انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۹۰
- ۸- مصباح یزدی، محمد تقی، به سوی خودسازی، قم، موسسه آموزشی امام خمینی، ۱۳۸۰
- ۹- مظاهری، آیت الله، مقاله تهذیب نفس، قم، مرکز تحقیقات نور، ۱۳۸۱
- ۱۰- محدثی، جواد، گامی در مسیر خودسازی، قم، انتشارات بوستان، ۱۳۹۲
- ۱۱- موحدی کرمانی، آیت الله، قم، مرکز تحقیقات نور، ۱۳۷۸
- ۱۲- محدثی، جواد، شرح چهل حدیث، قم، نشر هاجر، ۱۳۹۷
- ۱۳- معین، محمد، فرهنگ فارسی، تهران، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۸۵
- ۱۴- عمید، محمد، فرهنگ فارسی، تهران، انتشارات اشجع، ۱۳۹۰
- ۱۵- کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، قم، انتشارات سرو، ۱۳۹۸
- ۱۶- نراقی، ملا احمد، معراج السعادت، تهران، انتشارات هاتف، ۱۳۸۴
- ۱۷- شیرلزی، مکارم، تفسیر نمونه، ۱۳۸۰، تهران، نشر ایران، ۱۲۸۰

<https://www.noormags.ir> -۱۹

[https:// www.hawzah.net](https://www.hawzah.net) -20