

آثار فردی خودسازی

فاطمه قربانی^۱

چکیده

پژوهش حاضر با رویکردی کاربردی و به شیوه توصیفی - تحلیلی، مبتنی بر مطالعات کتابخانه‌ای انجام شد و به بررسی آثار فردی خودسازی پرداخت. هدف اصلی تحقیق، تبیین آثار خودسازی در سه بُعد معنوی، روانی و اخلاقی فردی بود. در این راستا، آثار معنوی شامل ارتقاء ایمان، تجربه آرامش باطنی، تعمیق معرفت دینی و تقویت پیوند با عالم معنا مورد بررسی قرار گرفت. همچنین آثار روانی، مانند کاهش اضطراب، افزایش خودآگاهی، اصلاح نگرش نسبت به خود و بهبود سلامت روان تحلیل شد. در بعد اخلاقی نیز پرورش فضایل انسانی، مهار تمایلات نفسانی، اصلاح رفتار فردی و تعمیق روحیه مسئولیت‌پذیری مورد توجه قرار گرفت. ضروری بود در عصر حاضر که بسیاری از بحران‌های شخصیتی و نابسامانی‌های روانی و رفتاری، ریشه در غفلت از خودسازی دارند؛ الگویی کاربردی از پیامدهای خودسازی ارائه شود و انگیزه و جهت‌دهی صحیحی برای طلاب، جوانان و علاقه‌مندان مسیر تعالی فراهم شود. نتایج تحقیق نشان داد که خودسازی فرآیندی نظام‌مند، مؤثر و مستمر برای رشد انسان در ساحت‌های مختلف وجودی است. در مجموع، این پژوهش نشان داد که خودسازی می‌تواند زمینه‌ساز شکل‌گیری شخصیت الهی، تعادل روانی و تعالی اخلاقی باشد راهبردی کارآمد در فرآیند تربیت دینی و اخلاقی باشد.

کلیدواژه‌ها: اخلاق فردی، خود آگاهی، خودسازی، سلامت روان، معنویت

^۱. دانش آموخته سطح ۲، مدرسه علمیه نرجس خاتون دولت آباد، a.amoozesh1395@chmail.ir

مقدمه

خودسازی، به عنوان یکی از اساسی‌ترین آموزه‌های دینی و اخلاقی اسلام، نقش بنیادینی در رشد و تعالی شخصیت انسان ایفا می‌کند. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «قُلْ اَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا»؛ «به‌راستی رستگار شد آن کس که نفس خویش را پاک گردانید». این آیه شریفه گویای آن است که سعادت‌مندی و کامیابی حقیقی در گرو تهذیب نفس و خودسازی درونی است. مسأله‌ای که این پژوهش در پی واکاوی آن است، بررسی و تحلیل آثار فردی خودسازی از ابعاد مختلف معنوی، روانی و اخلاقی است. پرسش اصلی این است که فرآیند خودسازی چه تغییرات و پیامدهایی را در وجود فردی انسان پدید می‌آورد؟ در واقع، گرچه آثار اجتماعی و فرهنگی خودسازی نیز قابل تأمل است، اما تمرکز این مقاله صرفاً بر ثمرات درونی و فردی آن است؛ چرا که پیش از اصلاح جامعه، باید فرد اصلاح شود.

در بررسی پیشینه موضوع، دو مقاله مرتبط قابل توجه‌اند: نخست، مقاله «بازنمایی: چیستی خودشناسی و چگونگی خودسازی در تربیت دینی و اخلاقی» نوشته حاج غنی فاطمه (۱۳۸۴) که خودشناسی را به‌عنوان بنیان خودسازی معرفی کرده و فرآیند تحول درونی فرد را در چارچوب تربیت دینی و اخلاقی مورد تحلیل قرار داده است.

دوم، مقاله «مؤلفه‌های تأثیرگذار خودسازی در شکل‌دهی تمدن اسلامی از منظر قرآن کریم» اثر آشتا سمیه و دورقی رقیه (۱۴۰۲) که اهمیت نقش خودسازی فردی را در تحقق تمدن اسلامی و جامعه مطلوب مورد توجه قرار داده و مؤلفه‌های کلیدی آن را بر اساس آموزه‌های قرآن بررسی کرده است.

وجه تمایز این مقاله با پژوهش‌های پیشین در آن است که به‌صورت اختصاصی و منسجم به تحلیل آثار فردی خودسازی با دسته‌بندی سه‌گانه‌ی معنوی، روانی و اخلاقی پرداخته، در حالی که تحقیقات پیشین یا نگاهی کلی داشته‌اند یا بر سایر ابعاد تأکید داشته‌اند.

ضرورت این پژوهش از آن‌روست که در عصر حاضر، بسیاری از بحران‌های شخصیتی و نابسامانی‌های روانی و رفتاری، ریشه در غفلت از خودسازی دارند. ارائه الگویی کاربردی از پیامدهای خودسازی می‌تواند انگیزه و جهت‌دهی صحیحی برای طلاب، جوانان و علاقه‌مندان مسیر تعالی فراهم آورد.

مفهوم شناسی

۱. خودسازی: واژه «خودسازی» مرکب از «خود» به معنای نفس، شخص و ذات انسان، و «سازی» به معنای ساختن، اصلاح و تربیت است.^۱ در اصطلاح اخلاق اسلامی، «خودسازی» به فرآیند آگاهانه‌ای گفته می‌شود که در آن فرد با مجاهده، مراقبه، و تهذیب نفس، در مسیر تکامل انسانی و قرب الهی گام برمی‌دارد.^۲

۲. تزکیه نفس: «تزکیه» از ریشه «زَکَّیَ» به معنای پاکی، رشد و نمو گرفته شده است.^۳ راغب اصفهانی در تعریف تزکیه می‌نویسد: «الزکاء: النماء والطهارة، و التزکیة: جعل النفس نامیة فاضلة»؛ یعنی رشد دادن و پاک ساختن نفس.^۴ در اصطلاح اخلاق اسلامی، «تزکیه نفس» به

۱. دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، ذیل واژه‌های «خود» و «سازی».

۲. فقیهی، تهذیب اخلاق اسلامی، ص ۶۰.

۳. ابن‌منظور، لسان‌العرب، ج ۱۴، ص ۳۵۸.

۴. راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ص ۲۱۹.

پالایش درون از رذائل اخلاقی و آراستن به فضائل اخلاقی برای رسیدن به کمال انسانی و قرب الهی اطلاق می‌شود. این معنا در قرآن نیز آمده است: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا»^۱

۱. آثار معنوی خودسازی

خودسازی به معنای اصلاح و تعالی نفس انسان است که به عنوان راهی اساسی در پرورش معنویات و تحقق کمالات روحی شناخته می‌شود. یکی از آثار برجسته خودسازی، ارتقاء ایمان و تقرب به خداوند متعال است که در منابع اسلامی جایگاهی محوری دارد. این بخش به تبیین علمی و مستند این اثر معنوی می‌پردازد و با استناد به آیات قرآن کریم و احادیث معتبر، جایگاه خودسازی در افزایش ایمان و نزدیکی به خداوند را روشن می‌سازد.

۱-۱. ارتقاء ایمان و تقرب به خدا

ایمان، عبارت است از اعتراف زبانی، شناخت و پذیرش قلبی و عمل با اعضا و جوارح است.^۲ خودسازی، فرآیندی است که انسان را در پاک‌سازی درون و تقویت باورهای دینی یاری می‌دهد. در قرآن کریم خداوند به صراحت به آثار خودسازی در ارتقاء ایمان اشاره کرده است: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خود را و خانواده‌های خود را از آتشی که هیزمش مردم و سنگ‌ها است، نگه دارید»^۳. این دستور بیانگر مسئولیت فرد در مراقبت از ایمان خود و خانواده است که بدون خودسازی ممکن نیست.

یکی از ابعاد مهم خودسازی، تزکیه نفس است که از عناصر اصلی رشد ایمانی به شمار می‌رود.^۴ امام علی (ع) در نهج البلاغه می‌فرماید: «نفس خویش را از رذائل اخلاقی پاک کن، زیرا این پاکیزگی، نوری است که بر آن چه در تاریکی‌ها است می‌تابد.»^۵ تزکیه نفس که شامل

۱. شمس (۹۱): ۹.

۲. عیون أخبار الرضا (ع)، ترجمه آقا نجفی، ج ۱، ص ۱۶۶.

۳. تحریم (۶۶): ۶.

۴. امینی، خودسازی یا تزکیه و تهذیب نفس، ص ۱۳.

۵. نهج البلاغه، خطبه ۲۶۰.

دوری از گناهان و صفات ناپسند و آراستن نفس به صفات نیکو است^۱، موجب تقویت ایمان و ارتباط عمیق تر با خدا می شود.

خودسازی همچنین باعث تجربه آرامش بیشتر در زندگی می گردد^۲، امری که در قرآن نیز مورد تأکید قرار گرفته است: «آگاه باشید که در یاد خدا دل ها آرام می گیرد»^۳. این آرامش ناشی از تقرب به خدا و ارتقاء ایمان است که خودسازی در آن نقش کلیدی دارد. در حقیقت، هر چه انسان بیشتر به خودسازی بپردازد، از اضطراب های نفسانی و وسوسه های شیطانی فاصله می گیرد و به ایمان محکم تر و پایدارتر دست می یابد.

از سوی دیگر، ارتباط با عالم غیب و معنویت که از نتایج خودسازی است، زمینه ساز رشد ایمان می شود^۴. امام سجّاد (ع) در صحیفه سجّادیه در دعایی می فرمایند: «خدایا، دل مرا به نور ایمان روشن گردان و مرا از شر وسوسه های شیطان حفظ کن»^۵. این دعا نشان دهنده نیاز به خودسازی و تقرب است که ایمان را زنده نگه می دارد و به انسان توانایی مواجهه با مشکلات را می بخشد.

پاک سازی دل از کینه و حسادت، از دیگر آثار معنوی خودسازی است که به تقویت ایمان کمک می کند. کینه و حسادت از عوامل تخریب کننده ایمان و ارتباط با خدا هستند؛ زیرا دل آلوده به این صفات نمی تواند به آرامش و نزدیکی به خدا دست یابد^۶. قرآن کریم می فرماید: «وَلَا تَحْسَدُوا وَلَا تَحْسَبُوا»^۷، که نشانگر اهمیت پاکی دل در حفظ ایمان است.

۱. فیض کاشانی، المحجّة البيضاء، ۵/۱۰۸.

۲. دریایی، خودسازی معنوی، <https://daryae.com/ac09>.

۳. رعد (۱۳): ۲۸.

۴. دردشتی، ایمان به غیب؛ نخستین گام دین داری / مفهوم شناسی آموزه غیب، mehrnews.com/xKrQD.

۵. مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۰، ص ۳۵۷.

۶. محدثی، گامی در مسیر خودسازی و عرفان برای جوانان، ص ۷۷-۵۰.

۷. حجرات (۴۹): ۱۲.

اهمیت دارد که شناخت پیامدهای فردی خودسازی می‌تواند نقطه آغاز اصلاحات تربیتی، روان‌شناختی و اخلاقی در سطح جامعه باشد.

فرضیه تحقیق چنین بود که خودسازی، به‌عنوان یک فرآیند درونی و مستمر، با تأثیرگذاری بر ابعاد معنوی، روانی و اخلاقی انسان، زمینه‌ساز رشد همه‌جانبه‌ی شخصیت فردی و مقدمه‌ای برای ایفای نقش مسئولانه در جامعه است.

یافته‌های پژوهش، که در سه بخش اصلی تنظیم شده‌اند، مؤید این فرضیه‌اند. در بخش اول (آثار معنوی)، تبیین شد که خودسازی موجب تقویت ایمان، تعمیق ارتباط با خداوند، آرامش درونی و پاکسازی دل از آفات اخلاقی می‌شود. در بخش دوم (آثار روانی)، نشان داده شد که خودسازی، با کاهش اضطراب، افزایش خودآگاهی، تقویت عزت‌نفس و ایجاد تعادل هیجانی، در بهبود سلامت روان نقش مهمی ایفا می‌کند. در بخش سوم (آثار اخلاقی) نیز روشن گردید که خودسازی با پرورش فضایل اخلاقی، مهار هوای نفس و رشد وجدان اخلاقی، فرد را به سوی مسئولیت‌پذیری و التزام عملی به ارزش‌های الهی سوق می‌دهد.

در تحلیل نهایی می‌توان گفت که خودسازی، فرآیندی یک‌بعدی یا انتزاعی نیست، بلکه جریان‌ی منسجم، فعال و چندلایه است که نه‌تنها موجب تعالی فردی می‌شود، بلکه فرد را به مرحله‌ای از شناخت و تعهد می‌رساند که بتواند مسئولیت اخلاقی و اجتماعی خویش را درک و ایفا کند. این فرآیند، انسان را از سطحی‌نگری و رفتارهای واکنشی، به سوی انتخاب‌های اخلاقی آگاهانه و ارزش‌مدار سوق می‌دهد. به این ترتیب، فرضیه تحقیق تأیید می‌گردد و می‌توان اذعان داشت که خودسازی نقش بنیادینی در ساخت و شکل‌دهی شخصیت مؤمنانه، سالم و اخلاق‌مدار دارد.

منابع

*قرآن کریم، ترجمه ی مکارم شیرازی.

*نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی.

*صحیفه سجاده، ترجمه مکارم شیرازی.

– کتب فارسی

۱. ابن بابویه، محمد بن علی، و آقانجفی، محمدتقی بن محمدباقر، **عیون أخبار الرضا** (ع) (ترجمه). ۲ ج. تهران - ایران: اسلامیه بی تا.
۲. امینی، ابراهیم، **خودسازی، یا، تزکیه و تهذیب نفس**، ج ۱، ۱۳۷۵. قم - ایران: شفق.
۳. دبی فورد، نیمه تاریک وجود، ترجمه فرناز فرود، انتشارات کلک آزادگان، ۱۳۹۵.
۴. دهخدا، علی اکبر، **لغت نامه دهخدا**، تهران: دانشگاه تهران، چاپ دوم، ۱۳۷۷ هـ.ش.
۵. شریفی، علی، **اخلاق اسلامی**، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، چاپ سوم، ۱۳۹۰ هـ.ش.
۶. فقیهی، محمد مهدی، **تهذیب اخلاق اسلامی**، قم: معارف، چاپ دوم، ۱۳۸۸ هـ.ش.
۷. محدثی، جواد، **گامی در مسیر خودسازی و عرفان برای جوانان**، قم: بوستان کتاب، ۱۳۹۲.
۸. مصباح یزدی، محمدتقی، **آموزش فلسفه**، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، چاپ چهارم، ۱۳۸۰ هـ.ش.
۹. مطهری، مرتضی، **انسان و اخلاق**، تهران: صدرا، چاپ ششم، ۱۳۹۰ هـ.ش.

– کتب عربی

۱۰. ابن منظور، جمال الدین، **لسان العرب**، بیروت: دار صادر، چاپ دوم، ۱۴۱۴ هـ.ق.
۱۱. **تحف العقول**، قم: دفتر نشر اسلامی، بی تا.
۱۲. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، **المفردات فی غریب القرآن**، قم: دارالمعرفه، چاپ اول، ۱۴۱۲ هـ.ق.
۱۳. طباطبایی، سید محمدحسین، **المیزان فی تفسیر القرآن**، قم: جامعه مدرسین، چاپ پنجم، ۱۴۱۷ هـ.ق.

۱۴. فیض کاشانی، ملامحسن، **المحجۃ البیضاء فی تهذیب الاحیاء**، تصحیح علی‌اکبر غفاری، قم، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ چهارم، ۱۴۱۷ق.
۱۵. کلینی، محمد بن یعقوب، **الکافی**، تهران: دارالکتب الإسلامیه، چاپ پنجم، ۱۴۰۷ هـ.ق.
۱۶. مجلسی، محمدباقر، **بحار الأنوار**، تهران: دار إحياء التراث العربی، چاپ دوم، ۱۴۰۳ هـ.ق.
۱۷. **مفاتیح الجنان**، قم: دارالکتب الاسلامیه، بی‌تا.

مقالات

۱۸. آشتا، سمیه و دورقی، رقیه. «مؤلفه‌های تأثیرگذار خودسازی در شکل‌دهی تمدن اسلامی از منظر قرآن کریم»، پژوهش‌های مطالعات اسلامی معاصر، دوره ۱، شماره ۸.
۱۹. حاج غنی، فاطمه، «بازنمایی: چیستی خودشناسی و چگونگی خودسازی در تربیت دینی و اخلاقی»، سمپوزیوم علوم زمین، دوره ۲۴.
۲۰. حقانی زنجانی، حسین، «وجدان اخلاقی»، ماهنامه مکتب اسلام ۱۳۷۶ شماره ۹. بیتا.
۲۱. رنجبر، علی‌اصغر؛ مقدسی، مجتبی، «اولویت خودسازی پیش از مسئولیت‌پذیری از دیدگاه مدیریت اسلام»، فصلنامه مطالعات مدیریت اسلامی، سال ۱۴۰۳، دوره ۱۲، شماره ۲.
۲۲. سبحانی، جعفر، «امکان ارتباط با جهان غیب»، کلام اسلامی ۱۳۷۷ شماره ۲۵.
۲۳. صادق پور، طیب، «کرامت انسان در قرآن»، بینات ۱۳۸۶ شماره ۵۳.
۲۴. فریدونی، محمدرضا، «روش‌های درمان رذایل اخلاقی از منظر امام خمینی رحمه‌الله»، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (س)، ۱۳۸۲.
۲۵. مرادی، نگین، «عناصر معنوی دین اسلام و علم روان‌شناسی در ایجاد سلامت روان»، شریه دو فصلنامه اینترنتی مطالعات معنوی، ۱۳۹۷.

۲۶. معماری و زمردی، «خشم و مدیریت آن در قرآن کریم»، دوره ۶، شماره ۱۸، فروردین ۱۳۹۴، صفحه ۱۱۵-۱۳۶

سایت ها

۲۷. اشتهازدی، خوف و خشیت از خدا، ویژگیهای عباد الرحمن (۴)،
<https://hawzah.net/fa/Magazine>، ۱۸ آبان ۱۳۹۰.

۲۸. آرامش دل با یاد خدا، ۳۱/<https://old.montazeranmonji.ir/>، ۱۳۹۴ تیر.

۲۹. آموزشکده روانشناسی خودبیداری، ۲۰ مهارت مقابله با هیجانات چیست؟،
<https://khodbidari.com/>، ۲۲ بهمن ۱۴۰۳.

۳۰. بخشی، علی اکبر، خودشناسی درون مایه وجدان کاری، فصلنامه معرفت، شماره ۱۷،
۱۵ مهر ۱۳۸۸، <https://hawzah.net/fa/Article/View/81298>

۳۱. بهجت، محمد تقی، ترک محرمات و انجام واجبات؛ اولین گام خودسازی،
mehrnews.com/xntkb، ۲۴ اردیبهشت ۱۳۹۲، ۱۹:۸.

۳۲. پایگاه فکر و فرهنگ مبلغ، صبر؛ مسیر خودسازی در رمضان،
<https://moballeq.net/news/55244/>، ۲۷ اسفند ۱۴۰۳، ۱۸:۰۰.

۳۳. پرسمان دانشگاهیان، علم خودشناسی،
<https://www.porseman.com/!6202.16>، شهریور ۱۳۸۷.

۳۴. تیم تولید محتوای گروه تحقیقاتی و بین المللی فرکانسیک، کینه چیست؟، سایت
<https://frequencic.com/store/brain-health>، ۱۲/۱/۱۳۹۸، ۱۲:۲۲.

۳۵. چگونه آرامش داشته باشیم، <https://zehnaraclinic.com/>، ۲۷ خرداد ۱۴۰۳.

۳۶. حسادت به دوست، <https://www.porseman.com/!4096>، ۲۸ دی ۱۳۹۰.

۳۷. حکیمی، ایوب، تقوا چیست و فواید تقوا از دیدگاه قرآن، <https://negar3.com/taqwa>،
بی تا.

۳۸. خودسازی از عوامل ایجاد بصیرت است، <https://hawzahnews.com/x5JCb>، شنبه ۹ دی ۱۳۹۶ - ۱۵:۲۸.

۳۹. دردشتی، احمد رضا، ایمان به غیب؛ نخستین گام دین داری / مفهوم شناسی آموزه غیب، mehrnews.com/xKrQD، ۳۰ آذر ۱۳۹۶، ۱۰:۰۰.

۴۰. دریایی، امیرحسین، مراحل خودسازی چیست؟، <https://daryae.com/ac15/>، ۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۴.

۴۱. -----، خودسازی چیست؟، <https://daryae.com/ac20/>، ۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۴.

۴۲. -----، فواید خودسازی، <https://daryae.com/ac18/>، ۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۴.

۴۳. -----، خودسازی معنوی، <https://daryae.com/ac09/>، ۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۴.

۴۴. -----، خودسازی در قرآن، <https://daryae.com/ac16/>، ۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۴.

۴۵. رادمنش، دریا، عزت نفس چیست؟، <https://www.darmankade.com/>، ۱۳۹۹.

۴۶. سلامت روان چیست؟ <https://telsi.co/>، ۲۸ آبان ۱۴۰۳.

۴۷. صداقت به چیزی بیشتر از گفتن حقیقت نیاز دارد، <https://ensafnews.com/458399/>، ۲۰ آبان ۱۴۰۲.

۴۸. عابدی، احمد، حجاب های نورانی و ظلمانی، <http://www.imam-khomeini.ir/fa/n124049>، ۲ خرداد ۱۳۹۶.

۴۹. مراحل خودسازی و سلوک دینی. سایت <https://www.porseman.com/!191617>، ۱۴۰۰/۱۲/۰۷.

۵۰. ویکی فقه، دانشنامه حوزوی، جهاد با نفس، <https://fa.wikifeqh.ir>.