

راهکارهای خودسازی فردی با تکیه بر نامه ۳۱ نهج البلاغه

زهرای بختیاری پور

چکیده :

عنوان پژوهش حاضر «راهکارهای خودسازی فردی با تکیه بر نامه ۳۱ نهج البلاغه» است که هدف و غایت بعثت پیامبران الهی بوده و از این رو همواره مورد توجه رهبران الهی از خاتم الانبیاء تا خاتم الاوصیاء و مربیان نفوس انسانی بوده است. هر کدام از انبیاء الهی به نوبه خود، بشر را به تزکیه‌ی نفس فراخوانده‌اند و در این راه از هیچ گونه سعی و تلاش دریغ نکرده‌اند. اگر پله‌های خودسازی گام به گام طی شود در نهایت انسان خودساخته متخلق به صفات متقین می‌شود. تزکیه و نبرد با وسوسه‌های نفس، تمام ابعاد شخصیت انسان را تحت تاثیر خود قرار میدهد و با ایجاد تعادل در قوای باطنی انسان، باعث رشد اخلاقی و دستیابی به شخصیتی والا و برتر میگردد و لذا علاوه بر منظر دین، از منظر اخلاق نیز تهذیب نفس دارای جایگاه ویژه‌ای است و کسی که بخواهد شخصیت متعالی داشته باشد باید به خودسازی روی آورد امام علی (علیه السلام) برای خودسازی راه‌های تقوا، مطیع بودن، یاد خدا، عبرت گرفتن را بیان کرده‌اند. این نوشته به روش توصیفی و کتابخانه‌ای بوده و از دستاوردهای این مقاله این است. که انسان در جوانی اقدام به خودسازی کند و فرصت را از دست ندهد و در عمل این راه را به کار بگیرد تا در آخرت دچار خسران و هلاکت نگردد.

کلید واژه:

خودسازی. نهج البلاغه. تقوا. هوای نفس. مرگ

مقدمه :

انسان ترکیبی از جسم و روح است. همان گونه که جسم آدمی بیمار می شود و نیاز به درمان دارد، روح او نیز بیمار می شود. بیماری روحی بسی خطرناک تر از بیماری جسم است. اگر انسان احساس درد کند به دنبال مداوای آن می رود و این پزشک نیست که باید سراغ بیمار برود و او را معالجه نماید. انبیاء(علیهم السلام) و اوصیاء اطبایی هستند که برای معالجه بیماری های روحی آمده اند. و انسان باید برای مداوای بیماری روحی خود نزد انبیاء(علیهم السلام) و اوصیاء بروند و خود را مداوا کنند. کتاب های آسمانی، نسخه شفاء بخش بیماری ها است. انسانی به سعادت خود علاقه مند است که همواره باید به فکر اصلاح و خودسازی باشد، خود را واریسی کند و مراقب باشد مبدا ناخواسته بیماری روحی بر او غلبه نماید و در روح پاک او نفوذ کند. قرآن کریم می فرماید:

(رستگار کسی است که نفس خویش را تزکیه و تربیت کند، و بدبخت کسی است که روح بیمار خود را رها کند). تمام اهداف انبیاء و اوصیاء: در «انسان سازی» خلاصه می شود و همه رهنمود های آنان در این جهت است. قرآن، کتاب انسان سازی است. که در این مورد آیات از قرآن کریم را ذکر خواهیم کرد.

و همچنین. اگر انسان به تمام علوم بشری احاطه داشته باشد، اما بر نفس خود نتواند مسلط شود در به دست آوردن سعادت و کمال باز خواهد ماند. انواع گرفتاری ها و نابسامانیهای موجود در جهان که بشریت با آن دست به گریبان است، میتوان گفت که تماماً ناشی از فراموشی و نیسان انسان از امر سازندگی روحی، اخلاقی و تربیت است. اگر انسان در امور مادی غرق نمیگردید و بیشتر به این امر مهم و سرنوشت ساز توجه میکرد، شاهد فساد و نیرنگ، قتل و غارت در جهان نمیشد. پس لازمه حصول به سعادت و کمال توجه به اخلاق و تربیت و تخلق عملی به آن است. بر این مبنا، روشهایی که به ارتقای روحیه و صفای درونی و باطنی خود شخص کمک میکند به آن روش خودسازی میگویند. خودسازی ابعاد وسیعی دارد که در این قسمت به برخی از مهم ترین آنها اشاره خواهد شد. خودسازی، اتخاذ روشی برنامه ریزی شده ، دقیق و برگرفته از آموزه های توحیدی اسلام ، برای مهاجرت از

طبیعت و تعدیل هویت بشری، در جهت احیا و پرورش هویت انسانی و الهی انسان، در عرصه حیات عقلانی و عرفانی و در راستای تحقق جامعیت مظهری انسان نسبت به خدای تعالی و تقرب به اوست. بنا بر تعریف ارائه شده، خودسازی، تنها منحصر به ترک گناه و انجام تکالیف شرعی یا تهذیب نفس از اسارتها و عاداتها و کسب آزادی یا مبارزه با رذایل اخلاقی و کسب فضایل یا انجام عبادت نیست و شامل برنامه جامع برای تحقق تمامی این عرصه ها، رفع نقایص گوناگون و تکمیل نفس آدمی میشود.

۱-ارتباط خودسازی با نامه ۳۱ نهج البلاغه

۱-۱-مراحل خودسازی فردی:

طبق نامه ۳۱ نهج البلاغه مهمترین اموری که در خودسازی و پی ریزی ساختمان وجودی انسان مؤمن و سالم دخالت دارند عبارتند از:

۱-۱-۱- تقوا و ترس از خدا:

مساله تقوی یکی از واژه هایی است که تقریباً بیش از کلمه های دیگر در نهج البلاغه به کار رفته است. اگر نهج البلاغه را به ده قسمت تقسیم کنیم، حداقل یک قسمت آن درباره ی تقوی، مفهوم تقوی، اوصاف تقوی و صفات متقین بحث شده است. تقوا در اصل از ماده «وقایه» به معنای نگهداری یا خویشتن داری گرفته شده و به گفته راغب در مفردات «وقایه» در اصل به معنای نگهداری اشیا در برابر اموری است که به آن ها زیان می رساند و تقوا به معنای قراردادن روح و فکر در پوشش حفاظتی در برابر خطرها و گناهان است. گاهی هم تقوا را به ترس از خدا تفسیر کرده اند، زیرا ترس از خدا سبب تقوا می شود. و در عرف اهل شرع تقوا به معنای خویشتن داری در برابر گناه است که با ترک محرّمات و مکروهات و در برخی موارد با پرهیز از مباحات حاصل می گردد (۱۴۰). مفردات راغب / ماده وقی «بنابراین، تقوا آن حالت خداترسی و احساس مسئولیت درونی است که بازدارنده انسان در برابر سرپیچی از فرمان خداست. امام علی (ع) می فرماید: «عزت و قدرتی گران بهاتر از پرهیزکاری نیست»؛ (وَلَا عِزَّ

أَعَزُّ مِنَ التَّقْوَى) زیرا چنان انسان را مسلط بر خویش می سازد که وسوسه های شیطان و هوای نفس را به عقب می راند. چه قدرتی از این بالاتر که انسان شیطان را به زمین بزند و هوای نفس را مهار کند. در اینجا سوال این است که آیا تقوی، تنها ترک گناه است، یعنی فقط به عنوان یک عمل خارجی مورد مطالعه قرار می گیرد یا یک مشخصه ی روحی است و اعمال خیر، نشأت گرفته از آن حالت متعالی روحی است؟ امام (ع) می فرماید: تقوی یک خصلت روحی و یک تربیت معنوی است که در پرتو آن، جان انسان، ساخته و پرداخته می شود که همان خودسازی است و او نه تنها در برابر گناه و معصیت، حالت ترک و نفی به خود می گیرد، بلکه آزاده خاطر هم می شود و از اطاعت و پاکی و عمل خیر، احساس رضایت و آرامش خاطر می کند. شخص متقی کسی است که در اثر یک سلسله برنامه ها، روح خود را آنچنان بسازد که در برابر گناه مصونیت بیابد و روحا از مخالفت با احکام الهی متنفر و منزجر باشد و ندای پرهیز و اجتناب از گناه، از درون او فریاد کند و به تعبیر دیگر، تقوی، روح او را چنان عالی و لطیف بگرداند که از تصور گناه نیز رنج برد و گریزان باشد. لذا امام علیه السلام تقوی را به خانه ای تشبیه کرده است که انسان را از هر خطری حفظ می کند، یعنی همانگونه که وقتی انسان به خانه ای وارد شود، از دشمن در امان است و با خیال راحت در آن محل امن زندگی می کند، تقوی نیز حصار محکم نگهدارنده ای است که اگر در وجود کسی پیدا بشود، دیگر از خطر انحراف و مفاسد اخلاقی در امان است (اعلموا عباد الله ان التقوی دار حصن عزیز، و الفجور دار حصن) ای بندگان خدا! بدانید که تقوی، خانه محکم و امنی است که از نظر حفاظت کاملاً حساب شده است، کسی که در این خانه زندگی کند از هیچ دشمنی نگرانی ندارد. خانه ی تقوی انسان را از شر نفس اماره و کلیه ی اغواگران انسی و جنی حفظ می کند، در مقابل تقوی، فجور است، یعنی کسی که آن حالت دفاعی روحی را در خود ایجاد نکرده و در خانه دل را به روی اغیار باز گذارده باشد و هر کس و ناکسی را به درون آن راه بدهد، بدیهی است که چه بر سر او می آید و چه نشانی از انسانیت و پاکی در او باقی خواهد ماند. باز در خطبه ی دیگر، از تقوی به عنوان کلید رمز نام برده شده است، یعنی شما اگر بخواهید وارد خانه ای بشوید که در آهنی داشته باشد، هر چه تلاش کنید، آن در به رویتان باز نمی شود، اما با یک کلید کوچک به راحتی قفل های قوی و رمزدار باز می گردد. تقوی چنین است. انسانی که در جستجوی سعادت و کمال است و

راه مستقیم هدایت را می جوید، باید از راه تقوی وارد شود. (فان تقوی الله مفتاح سداد و ذخیره معاد و عتق من کل ملکه و نجاه من کل هلكه) عنایت روی شمول و گسترش مفهوم تقوی است. یعنی کسی که این جنبه ی دفاعی را در روح و جان خود بوجود آورد، نسبت به همه ی انحراف ها و لغزش ها مصونیت پیدا می کند، چون حالت دفاعی کلی الهی، بر جان او حکمفرما شده، همه ی منفذها و کانال های ارتباطی به دست محافظین نیرومند معنوی قرار خواهد گرفت. تقوی کلید هدایت، ذخیره ی معاد و وسیله ی آزادی انسان از هر بندگی است، کسی که دارای تقوی است در برابر شهوات به زانو در نمی آید. بنابراین مفهوم تقوا در بردارنده این معناست که انسان، بر انگیزه ها و انفعالات و تمایلات و خواسته های خود حاکمیت و تسلط دارد و تنها در حدودی که شرع مقدس اجازه می دهد به ارضای آنها می پردازد. مفهوم تقوا به معنای سرکوب کردن انگیزه های فطری نیست، بلکه تنها به معنای مهار کردن و تسلط یافتن بر آنها و ارضای شان در حدود اجازه شرع است.

۱-۱-۲- مطیع و فرمانبردار خدا:

مطیع خدا بودن یکی از ارکان اصلی خودسازی در بسیاری از سنت های دینی به ویژه در اسلام به شمار می رود. این اطاعت نه تنها به معنی پیروی ظاهری از دستورات الهی است، بلکه نوعی تربیت درونی، اصلاح نفس، و رشد معنوی به دنبال دارد. در ادامه، توضیح می دهیم که چگونه اطاعت از خدا می تواند به خودسازی کمک کند.

طاعت از خدا، مسیر خودسازی را هموار می کند، چون بر پایه ی اصلاح درون، تمرین های مستمر رفتاری، و اتصال به منبعی مطلق از خیر و حکمت است. این اطاعت نه به معنای بردگی کورکورانه، بلکه انتخابی آگاهانه برای رشد، تعالی و تبدیل شدن به انسانی بهتر است. از این رو در ابتدا گفتیم ایمان از شرایط پایه ای و اصلی خودسازی و از اصلی ترین عنصر آن است بنابراین اطاعت از خداوند موجب تقویت ایمان می شود بنابراین متوجه میشیم مطیع و فرمانبردار خدا بودن ما را در جهت تقویت ایمان کمک و در نتیجه به خودسازی فردی منجر میشود.

فریفتگی آدمی شود و نه بدیهایش ارزش آن را دارد که اقیانوس وجود آدمی را متلاطم کند و روح رضا و صبر را از او بگیرد. قرآن کریم تاریخ را آیینه ای میداند که میتوان در آن همه حوادث زشت و زیبا را دید و با الهام از این حوادث سرنوشت آینده زندگی را انتخاب کرد و از انتخاب راه ستمگران و طاغوتیان که سرنوشتی جز هلاکت نیست خودداری ورزید و صالحان و برگزیدگان حضرت حق و سرنوشت موفق آنها را دید و با گزینش راه آنان سعادت خویش را تأمین کرد در بیش از ده آیه قرآن ترغیب و تشویق به سیر در الارض شده است از جمله «قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ ثُمَّ انظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكْذِبِينَ» (الانعام ۱۱) بگو در زمین بگردید تا بنگرید سرانجام تکذیب کنندگان چگونه شد. سیر در ارض در فرهنگ قرآن به معنای جهانگردی بی هدف نیست بلکه به معنای بررسی حوادث تاریخی و دیدن جغرافیایی حوادث به منظور عبرت آموزی است. در بسیاری از این آیات با سخن از سیر در ارض به خیره سران تذکر میدهد هدف قرآن این است که انسانها ملک تاراج رفته فراعنه کاخهای ویران شده کسرها قبرهای در هم ریخته قیصرها، استخوانهای پوسیده و خاک شده نمرودها و سرزمینهای بلادیده قوم لوط و ثمود را از نزدیک ببیند و پندهای خموشان را بشنوند و به خروش خفتگان در دل خاک گوش فرا دهند و با چشم خویش آنچه را سرانجام بر سر خودشان خواهد آمد ببیند و با این سیر دل بیدار و چشم بینا پیدا کنند و در آیینه حوادث گذشته راه درست را از نادرست بیابند

۷-۲. راهنمایی در امر معاد

اصل عبرت همچنان که در توحید مورد توجه است در امر معاد نیز راهگشا و رهنماست. قرآن کریم در موارد متعدد از احیای زمین پس از افسردگی و مرگ آن نام برده است و زنده شدن انسان در قیامت را با آن قیاس کرده و مردم را به درس گرفتن از آن برای امکان حیات دوباره بشر دعوت کرده است. همچنان که در جواب کسانی که آن را محال می انگارند می فرماید: او آفرینش نخستین خود را از یاد برده است» بنابراین تدبیر در خلقت اولیه انسان و نیز خلقت آسمانها و زمین و حیات مجدد طبیعت پس از خواب زمستانی آن به بشر یاد می دهد که همان قدرتی که چنین اموری را به مرحله عمل درآورده و از آن درمانده نشده قادر به تکرار و تجدید آنهاست و این

خود بزرگترین عبرت برای بشر در عرصه اعتقادات است. هم چنان که در قرآن آم: «قل سیرو فی الارض فانظروا کیف بدأ الخلق ثم ینشیء النشاء الآخرة انّ اهلل علی کلّ شیء قدیر» (ای پیا مبر به این مردم بگو در زمین سفر کنید، انواع مخلوقات زنده را ببینید اقوام و جمعیت های گونا گون را با ویژگی های آنها بنگرید، خداوند آفرینش نخستین آنها را چگونه ایجاد کرده است، و جهان آخرت را هم ایجاد می کند). در این آیه سخن از وسعت قدرت خداوند و مسأله معاد مطرح است که خداوند اول بار با قدرت توان مندی خلقت جهان هستی را آغاز نموده و انسان هارا نیز خلق کرده است در آخرت نیز قادر است انسان ها را زنده کند و جهان آخرت را برپا نماید. خداوند در این آیه شریفه حجّت خود را بر مشرکین تمام می کند، و آنان را به وسیله سیر در زمین إرشاد می فرماید تا بفهمند که کیفیت آغاز خلقت چه بوده، و خداوند چگونه بدون نقشه قبلی و الگو آنان را با نیروی همانند یک دیگر آفریده است و چنین است آفرینش خلقت دوباره که همانند نشئه اول است و در روز قیامت خلق خواهد شد

نتیجه:

نامه ۳۱ نهج البلاغه، که به عنوان وصیت امام علی (ع) به فرزندش امام حسن (ع) شناخته می شود، حاوی نکات ارزشمندی در زمینه های مختلف چون اخلاق اجتماعی، تربیت فرزند، ضرورت توجه به معنویات، حقوق دوستان و ... است. این نامه به عنوان یک منشور تربیتی و راهنمای زندگی برای جوانان و همه انسان ها قابل استفاده است. که با توجه به نکات آن می توان به رستگاری در دنیا و آخرت دست یافت. که ما در این مقاله با توجه به این نامه به راه های خودسازی فردی پرداختیم که امام علی (علیه السلام) برای خودسازی راه های تقوا، مطیع بودن، یاد خدا، عبرت گرفتن را بیان کرده اند. این نوشته به روش توصیفی و کتابخانه ای بوده و از دستاوردهای این مقاله این است که انسان در جوانی اقدام به خودسازی کند و فرصت را از دست ندهد و در عمل این راه را به کار بگیرد تا در آخرت دچار خسران و هلاکت نگردد. علاوه بر منظر دین از منظر اخلاق باعث رشد اخلاقی و دستیابی به شخصیتی والا و برتر می گردد.

منابع و ماخذ:

۱-قران

۲-نهج البلاغه

۳-آشتا، سمیه. دورقی، رقیه. (۱۴۰۲). مؤلفه های تاثیرگذار خودسازی در شکل دهی تمدن اسلامی از منظر قرآن

کریم. پژوهش های مطالعات اسلامی معاصر. دوره ۱. شماره ۸. صفحات: ۶۵-۸۵

۴-اکبرنژاد جدول قدم، مریم. پاییز ۱۴۰۲. اثار یاد مرگ از دیدگاه قران و نهج البلاغه. نشریه مطالعات و تحقیقات

در علوم رفتاری روانشناسی. شماره ۱۶. صفحات از ۱۰۲ تا ۱۱۵

۵پای، فاطمه، ۱۴۰۳، خودسازی در نهج البلاغه، دوازدهمین کنفرانس بین المللی پژوهشهای دینی، علوم اسلامی،

فقه و حقوق در ایران و جهان اسلام، تهران، <https://civilica.com/doc/2190598>

۶-جعفری سیداصغر. (۱۳۹۱). شیوه های موثر در ارتقاء و تقویت معنویت در نیروهای مسلح از دیدگاه امام خامنه

ای (مدظله العالی). همایش ملی تبیین اندیشه دفاعی امام خامنه ای (مدظله العالی). شماره دوره ۱. ص ۱ تا ۲۸

۷-سید حسین سیدی علوی. ۱۳۸۳. قرآن و ذکرالله. فقه و تمدن. شماره ۱ و ۲. ۱۳ صفحه از ص ۱۰۱ تا ۱۱۳

۸-صادقی، محمد علی. بهار و تابستان ۱۳۹۸. سیر و هجرت در قران. نشریه نور المصطفی. شماره ۸. ص ۱ تا ۱۵

۹-غلامیان، مهین، ۱۴۰۳، راه های خودسازی از منظر نهج البلاغه، سومین کنگره بین المللی نهج البلاغه راه نجات

(نهج البلاغه و زیست شرافتمندانه)، اصفهان، <https://civilica.com/doc/2136722>

۱۰-کیاهور، سمیه. (بهار و تابستان ۱۳۹۸). نقش یاد مرگ در معنا بخشیدن به زندگی از منظر قرآن. نشریه

پژوهشنامه مطالعات میان رشته ای تفسیر و کلام. شماره ۲. صفحات: از ۶۷ تا ۸۶

۱۱- محمدی ری شهری، محمد. (۱۳۸۲). سیمای علم و حکمت در قرآن و حدیث. موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث

۱۲- مصباح، محمد تقی. (آبان ۱۳۹۳). ضرورت یاد خدا و ارتباط آن با یادکرد خدا از منظر نشریه معرفت. شماره ۲۰۳ صفحات: ۱۰ تا ۵

۱۳- ملکیان اصفهانی، رسول (۱۳۹۴). علم مفاهیم شناسی در قرآن. اصفهان: مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان

۱۴- میرشاه جعفری، ابراهیم؛ محمودی، سیروس. (بهار ۱۳۹۰). مبانی و آثار تربیتی عبرت آموزی. نشریه بصیرت و تربیت اسلامی. شماره ۱۸. صفحات: ۲ تا ۱۶

