

مراحل جهاد با نفس در پرتو صحیفه سجادیه

فاطمه محمدی^۱

چکیده

جهاد با نفس، به عنوان جهاد اکبر، از بنیادی ترین مفاهیم تربیتی در معارف اسلامی است که مسیر تعالی روح و تقرب به خداوند را هموار می سازد. این جهاد، مبارزه ای درونی با تمایلات نفسانی، صفات رذیله، و وسوسه های شیطانی است که در منابع دینی و اخلاقی، به عنوان محور تهذیب و سلوک معرفی شده است. در این میان، صحیفه سجادیه، مجموعه ای از مناجات های امام زین العابدین علیه السلام، ظرفیت بی نظیری در ارائه الگویی تربیتی برای جهاد با نفس دارد؛ الگویی که نه تنها مفهومی، بلکه تجربه پذیر و زیباشناختی است.

پژوهش حاضر با روش توصیفی - تحلیلی، به بررسی مراحل جهاد با نفس در صحیفه سجادیه پرداخته و پنج مرحله اصلی را استخراج و تحلیل کرده است: شناخت ضعف های نفسانی، طلب اصلاح و هدایت، مجاهده و صبر، رضایت به تقدیر الهی، و شوق به قرب الهی. هر مرحله، با استناد به دعا های خاص، تحلیل تربیتی شده و با مفاهیم روان شناسی اخلاق و تربیتی مقایسه گردیده است.

یافته های پژوهش نشان می دهد که صحیفه سجادیه، با زبان مناجاتی و ساختار عاطفی-عرفانی خود، می تواند الگویی عملی، مرحله مند و معنوی برای تهذیب نفس در عصر حاضر ارائه دهد؛ الگویی که هم عقل را اقناع می کند، هم دل را به حرکت درمی آورد، و هم اراده را در مسیر سلوک تقویت می نماید.

کلیدواژگان: جهاد با نفس^۲، صحیفه سجادیه^۳، تربیت اخلاقی، تهذیب نفس^۴

^۱ طلبه سطح دو، حوزه علمیه حضرت خدیجه کبری سلام الله علیها

^۲ مبارزه درونی انسان با تمایلات نفسانی و تلاش برای تهذیب اخلاق و تقرب به خداوند.

^۳ مجموعه ای از دعا های امام سجاد علیه السلام که حاوی معارف عرفانی، اخلاقی و تربیتی است.

مقدمه

جهاد با نفس، از مفاهیم بنیادین و راهبردی در منظومه تربیتی اسلام است که در منابع معتبر دینی، از آن با عنوان «جهاد اکبر» یاد شده است. این جهاد، مبارزه‌ای درونی و مستمر با تمایلات نفسانی، وسوسه‌های شیطانی، و صفات رذیله‌ای است که انسان را از مسیر بندگی و قرب الهی منحرف می‌سازد. برخلاف جهاد بیرونی که با دشمنان ظاهری صورت می‌گیرد، جهاد با نفس، میدان نبردی درونی است که در آن، انسان مؤمن با مراقبه، محاسبه، و مجاهده، می‌کوشد تا نفس اماره را به نفس لوّامه و در نهایت به نفس مطمئنه ارتقاء دهد.

این مسیر دشوار و پیچیده، نیازمند راهنمایی دقیق، مرحله‌مند و الهام‌گرفته از منابع اصیل دینی است؛ منابعی که بتوانند هم عقل را اقناع کنند، هم دل را به حرکت درآورند، و هم اراده را در مسیر سلوک تقویت نمایند. در این میان، صحیفه سجادیه، مجموعه‌ای از مناجات‌های امام زین‌العابدین علیه‌السلام، گنجینه‌ای بی‌نظیر از معارف عرفانی، اخلاقی و تربیتی است که ظرفیت بالایی در ارائه چنین الگویی دارد. این دعاها، با زبانی سرشار از خشوع، عشق، تضرع، و امید، نه تنها حالات روحی امام را در مقام عبودیت ترسیم می‌کنند، بلکه الگویی جامع برای تهذیب نفس و سلوک معنوی ارائه می‌دهند.

صحیفه سجادیه، برخلاف بسیاری از متون اخلاقی که صرفاً به بیان مفاهیم نظری بسنده می‌کنند، از طریق مناجات‌های عاطفی و تربیتی، مراحل جهاد با نفس را در قالبی زیباشناختی و قلبی ترسیم می‌کند. از اعتراف به ضعف‌های نفسانی و طلب اصلاح، تا صبر در مسیر مجاهده، رضایت به تقدیر الهی، و شوق به قرب و لقاء خداوند، همه در ساختار دعا‌های این صحیفه قابل ردیابی و تحلیل‌اند.

با وجود تأکید فراوان منابع دینی بر اهمیت جهاد با نفس، بسیاری از افراد در مسیر خودسازی با سردرگمی و دشواری مواجه‌اند؛ چرا که این مسیر، هم نیازمند شناخت دقیق مراحل تربیتی است، و هم نیازمند الگوهایی عملی و قابل‌فهم. صحیفه سجادیه، به‌عنوان میراثی گران‌سنگ از اهل‌بیت

^۴ پالایش درونی انسان از صفات ناپسند و آراستن به فضائل اخلاقی.

علیهم‌السلام، می‌تواند چنین الگویی را در اختیار سالکان راه بندگی قرار دهد. با این حال، کمتر پژوهشی به تحلیل ساختاری و تربیتی مراحل جهاد با نفس در پرتو دعا‌های این صحیفه پرداخته است.

در برخی تحقیقات پیشین، به نقش صحیفه سجاده در تربیت اخلاقی، آرامش روانی، و سلوک عرفانی اشاره شده است. همچنین در آثار اخلاقی بزرگان، مراحل جهاد با نفس به صورت نظری تبیین شده‌اند؛ از جمله در آثار خواجه نصیرالدین طوسی، علامه طباطبایی، و امام خمینی رحمه‌الله علیهم. اما پیوند مستقیم این مراحل با متن صحیفه، کمتر مورد تحلیل قرار گرفته و ظرفیت تربیتی این مناجات‌ها در زمینه تهذیب نفس، مغفول مانده است.

از این‌رو، پرسش اصلی این پژوهش آن است که: مراحل جهاد با نفس در صحیفه سجاده چگونه ترسیم شده‌اند و چه الگویی تربیتی از آن قابل استخراج است؟

و هدف این مقاله، تحلیل محتوای تربیتی صحیفه سجاده با تمرکز بر مراحل جهاد با نفس است؛ تا از رهگذر آن، الگویی معنوی، کاربردی و قابل فهم برای تهذیب نفس در زندگی فردی و اجتماعی ارائه گردد، و سهمی در احیای تربیت دینی بر پایه‌ی منابع ناب اهل بیت علیهم‌السلام ایفا کند.

۱. مبانی نظری جهاد با نفس

۱.۱. تعریف جهاد با نفس

جهاد با نفس، در منظومه تربیتی اسلام، به عنوان «جهاد اکبر» شناخته می‌شود؛ مفهومی که ریشه در قرآن، سنت نبوی، و سیره اهل بیت علیهم‌السلام دارد. این جهاد، مبارزه‌ای درونی با تمایلات نفسانی، صفات رذیله، و وسوسه‌های شیطانی است که انسان را از مسیر بندگی و قرب الهی منحرف می‌سازد. برخلاف جهاد اصغر که با دشمنان بیرونی صورت می‌گیرد، جهاد با نفس، میدان نبردی درونی است که در آن، انسان مؤمن با مراقبه، محاسبه، و مجاهده، می‌کوشد تا نفس امّاره را به نفس لوّامه و در نهایت به نفس مطمئنه ارتقاء دهد.

در حدیثی مشهور، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله پس از بازگشت از جنگ بدر فرمودند: «رجعنا من الجهاد الأصغر إلى الجهاد الأكبر»؛ یعنی «از جهاد کوچک بازگشتیم به سوی جهاد بزرگ».^۵ این تعبیر، نشان‌دهنده‌ی عظمت و دشواری جهاد با نفس در مقایسه با جهاد نظامی است و بیانگر آن است که اصلاح درون، مقدمه‌ی اصلاح بیرون است.

امام خمینی رحمه الله نیز در کتاب «چهل حدیث» می‌نویسد: «جهاد با نفس، مقدمه‌ی جهاد با دشمنان بیرونی است؛ زیرا کسی که از پس نفس خود برنیاید، در میدان‌های دیگر نیز شکست خواهد خورد»^۶ این نگاه، جهاد با نفس را به‌عنوان محور تربیت دینی معرفی می‌کند.

۱.۲. جایگاه جهاد با نفس در قرآن کریم

گرچه واژه‌ی «جهاد با نفس» به‌صورت مستقیم در قرآن نیامده، اما مفاهیم مرتبط با آن در آیات متعدد مطرح شده‌اند. از جمله:

– «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا»^۷ «و کسانی که در راه ما جهاد کنند، بی‌گمان راه‌های خود را به آنان نشان خواهیم داد.» علامه طباطبایی در تفسیر المیزان، این آیه را ناظر به جهاد با نفس دانسته و می‌نویسد: «جهاد در راه خدا، شامل مجاهده با نفس نیز می‌شود؛ زیرا راه خدا، راهی درونی و بیرونی است»^۸

– «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا»^۹ «بی‌گمان رستگار شد آن‌که نفس خود را تزکیه کرد.»

^۵ الکلینی، محمد بن یعقوب. (بی‌تا). الکافی (ج ۲، ص ۳۳). تهران: دارالکتب الإسلامیه.

^۶ امام خمینی. (۱۳۷۶). چهل حدیث (ص ۴۵). تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
^۷ قرآن کریم. سوره عنکبوت، آیه ۶۹.

^۸ طباطبایی، سید محمدحسین. (بی‌تا). المیزان فی تفسیر القرآن (ج ۱۶، ص ۳۲۴). قم: دفتر انتشارات اسلامی.

^۹ قرآن کریم. سوره شمس، آیه ۹.

این آیه، به روشنی بر ضرورت پالایش نفس و مجاهده با آلودگی‌های درونی تأکید دارد و نشان می‌دهد که فلاح و رستگاری، در گرو تهذیب نفس است.

- «إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ»^{۱۰} خشیت الهی، نتیجه‌ی معرفت و تهذیب درونی است؛ و علم حقیقی، با مجاهده درونی حاصل می‌شود. این آیه، پیوند میان معرفت، خشیت، و تربیت نفس را به خوبی نشان می‌دهد.

۳.۱ جهاد با نفس در روایات اهل بیت علیهم السلام

در منابع حدیثی شیعه، جهاد با نفس جایگاهی ممتاز دارد. از جمله:

- امام علی علیه السلام می‌فرماید: «أفضل الجهاد من جاهد نفسه التی بین جنیه»

«برترین جهاد، جهاد کسی است که با نفس خود که میان دو پهلوی اوست، مبارزه کند»^{۱۱} این روایت، جهاد با نفس را نه تنها برتر از سایر جهادها، بلکه محور تربیت و سلوک انسانی معرفی می‌کند.

- امام صادق علیه السلام در حدیثی می‌فرماید: «من لم يحاسب نفسه كل يوم فليس منا»^{۱۲} «کسی که هر روز نفس خود را محاسبه نکند، از ما نیست» این روایت، بر ضرورت مراقبه و محاسبه‌ی مستمر تأکید دارد و نشان می‌دهد که تهذیب نفس، فرآیندی روزانه و دائمی است.

- امام باقر علیه السلام نیز می‌فرماید: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ قَوَّامٌ عَلَى نَفْسِهِ، يحاسبها لله»

«مؤمن، نگهبان نفس خویش است و آن را برای خداوند محاسبه می‌کند»^{۱۳} این نگاه، مؤمن را مسئول تربیت درونی خود می‌داند و جهاد با نفس را وظیفه‌ای الهی معرفی می‌کند.

^{۱۰} - قرآن کریم. سوره فاطر، آیه ۲۸.

^{۱۱} نهج البلاغه. (حکمت ۴۷۶). ترجمه محمد دشتی. قم: مؤسسه امیرالمؤمنین.

^{۱۲} حر عاملی، محمد بن حسن. (بی تا). وسائل الشیعه (ج ۱۶، ص ۹۹). قم: مؤسسه آل البيت.

^{۱۳} ابن شعبه حرانی، حسن بن علی. (۱۴۰۴ق). تحف العقول (ص ۲۰۰). قم: نشر اسلامی.

آخرین مرحله، شوق به لقاء الله و عشق به بندگی است. در این مرحله، انسان نه از ترس، بلکه از محبت، بندگی می‌کند. در منابع عرفانی، این مرحله با عنوان «محبت» و «وصال» شناخته می‌شود؛ جایی که سالک، از خوف و رجاء عبور کرده و به عشق الهی می‌رسد.

در روان‌شناسی، این مرحله با مفهوم «خودفراروی»^{۳۲} Self-Transcendence مرتبط است؛ یعنی عبور از خودخواهی و اتصال به امر متعالی. افراد در این مرحله، معنا را در خدمت، عشق، و ارتباط با امر قدسی می‌یابند.

در دعای پنجم، امام سجاد علیه‌السلام چنین می‌فرماید: «اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي أَخْشَاكَ كَأَنِّي أَرَاكَ، وَأُسْعِدْنِي بِتَقْوَاكَ، وَلَا تَشْقِنِي بِمَعْصِيَتِكَ»^{۳۳} در این فراز، خشیت الهی، تقوا، و شوق به لقاء، در کنار هم قرار گرفته‌اند. این مرحله، اوج تربیت نفس است؛ جایی که انسان، از خوف و رجاء عبور کرده و به محبت و شوق رسیده است. بندگی در این مقام، نه تنها وظیفه، بلکه لذت و وصال است. امام، از خداوند می‌خواهد که خشیتش به‌سان رؤیت باشد؛ یعنی چنان حضور الهی را در جان خود احساس کند که گویی او را می‌بیند. این نوع خشیت، از جنس محبت است، نه ترس صرف.

در عرفان اسلامی، این مرحله با مقام «محبت» و «وصال» شناخته می‌شود. ابن عربی، محبت را «اصل حرکت هستی» می‌داند و می‌نویسد: «الخلق كلهم أحبوا الله، و لهذا خلقهم»^{۳۴}؛ یعنی همه‌ی خلق، خدا را دوست دارند و به همین دلیل آفریده شده‌اند. در سلوک عرفانی، محبت، نیروی محرکه‌ی اصلی است که سالک را از عبادت تقلیدی به عبادت عاشقانه می‌رساند.

در روان‌شناسی، این مرحله با تجربه‌ی «خودفراروی»^{۳۵} Self-Transcendence و «معنایابی متعالی» مرتبط است. ویکتور فرانکل، در نظریه‌ی معنا، بیان می‌کند که انسان زمانی به آرامش و

^{۳۲} رید، پ. ج. (۲۰۰۸). خودفراروی و بهزیستی. انتشارات اسپرینگر.

^{۳۳} فرازی دیگر از دعای پنجم صحیفه سجاده امام سجاد (ع). (۱۴۲۵ق). صحیفه سجاده. (دعای ۵). ترجمه حسین انصاریان. قم: دارالحدیث.

^{۳۴} ابن عربی، محیی الدین. (بی‌تا). الفتوحات المکیه (ج ۲، ص ۳۲۳). بیروت: دارصادر.

^{۳۵} رید، پ. ج. (۲۰۰۸). خودفراروی و بهزیستی. انتشارات اسپرینگر.

رضایت واقعی می‌رسد که از خود عبور کرده و به چیزی فراتر از خویش متصل شود؛ خواه خدا، حقیقت، یا خدمت به دیگران. این اتصال، منشأ عشق، معنا، و رضایت پایدار است.

در این مرحله، صحیفه سجادیه، مخاطب را به بندگی عاشقانه دعوت می‌کند؛ بندگی‌ای که از جنس شوق، خشیت، و تقواست. دعا‌های این صحیفه، نه تنها ابزار تربیت، بلکه تجلی عشق الهی‌اند؛ و همین عشق است که جهاد با نفس را از ریاضت خشک، به سلوک شیرین تبدیل می‌کند.

نتیجه گیری

جهاد با نفس، به عنوان جهاد اکبر، از ارکان اصلی تربیت دینی و اخلاقی در آموزه‌های اسلامی است. این جهاد، مبارزه‌ای درونی با تمایلات نفسانی و صفات رذیله است که انسان را از سطح غفلت و خودمحوری، به مقام بندگی و قرب الهی می‌رساند. در این مسیر، نیاز به الگویی تربیتی، مرحله‌مند و تجربه‌پذیر، ضرورتی انکارناپذیر است.

پژوهش حاضر، با تمرکز بر صحیفه سجادیه، تلاش کرد تا چنین الگویی را از دل مناجات‌های امام زین‌العابدین علیه‌السلام استخراج کند. تحلیل دعا‌های صحیفه نشان داد که این اثر گران سنگ، نه تنها مجموعه‌ای از مناجات‌های عرفانی، بلکه نظامی تربیتی برای تهذیب نفس است؛ نظامی که با زبان عاطفی، ساختار مرحله‌مند، و محتوای اخلاقی، انسان را در مسیر جهاد با نفس همراهی می‌کند.

در این مقاله، پنج مرحله اصلی جهاد با نفس در صحیفه سجادیه شناسایی و تحلیل شد:

۱. شناخت و اعتراف به ضعف‌های نفسانی: آغاز مسیر تربیت با خودآگاهی و فروتنی، که در روان‌شناسی نیز به عنوان پایه‌ی اصلاح رفتار شناخته می‌شود.

۲. طلب اصلاح و هدایت: مرحله‌ی انگیزش درونی برای تغییر، با هدف قرب الهی؛ معادل هدف‌گذاری متعالی در روان‌شناسی تربیتی.

۳. مجاهده و صبر در مسیر تهذیب: استمرار در بندگی و تحمل سختی‌ها؛ هم‌خوان با مفهوم تاب‌آوری و پایداری رفتاری.

۴. رضایت و تسلیم به تقدیر الهی: رسیدن به آرامش درونی از طریق پذیرش واقعیت؛ معادل سازگاری مثبت و معناجویی در رنج.

۵. عشق و شوق به قرب الهی: بندگی عاشقانه و اتصال به امر قدسی؛ معادل خودفراروی و تجربه‌ی معنای زندگی.

مقایسه‌ی این مراحل با مفاهیم روان‌شناسی اخلاق و تربیتی نشان داد که صحیفه سجادیه، با زبان مناجاتی خود، می‌تواند پلی میان تربیت دینی و روان‌شناسی معنوی باشد. این دعاها، نه تنها ابزار ارتباط با خداوند، بلکه وسیله‌ای برای پالایش نفس، تقویت اراده، و تربیت قلب‌اند.

در پایان، می‌توان گفت که صحیفه سجادیه، الگویی تربیتی، مرحله‌مند و قابل‌فهم برای جهاد با نفس ارائه می‌دهد؛ الگویی که هم عقل را اقناع می‌کند، هم دل را به حرکت درمی‌آورد، و هم اراده را در مسیر سلوک تقویت می‌نماید. این الگو، می‌تواند در تربیت فردی، برنامه‌های آموزشی حوزه، و حتی مشاوره‌های دینی مورد استفاده قرار گیرد.

فهرست منابع

- ابن عربی، محیی‌الدین. (بی‌تا). الفتوحات المکیه (ج ۲). دارصادر.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی. (۱۴۰۴ ق). تحف العقول. نشر اسلامی.
- امام خمینی، روح‌الله. (۱۳۷۶). چهل حدیث. مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- امام خمینی، روح‌الله. (۱۳۷۸). شرح حدیث جنود عقل و جهل. مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- امام سجاد، علی بن الحسین. (۱۴۲۵ ق). صحیفه سجادیه (حسین انصاریان، مترجم). دارالحدیث.
- حر عاملی، محمد بن حسن. (بی‌تا). وسائل الشیعه (ج ۱۶). مؤسسه آل‌البیت.
- خواجه نصیرالدین طوسی، محمد بن محمد. (۱۳۸۴). اخلاق ناصری. انتشارات علمی و فرهنگی.
- دسی، ا. ال، و رایان، آر. ام. (۲۰۰۰). "چه چیزی" و "چرایی" هدفها: نیازهای انسانی و خودتعیینی رفتار. پیشرفت در علوم تجربی-اجتماعی، ۴، ۲۲۷-۲۶۸.
- رید، پ. ج. (۲۰۰۸). خودفراروی و بهزیستی. انتشارات اسپرینگر.

- شریف الرضی، محمد بن حسین. (بی تا). نهج البلاغه (محمد دشتی، مترجم). مؤسسه امیرالمؤمنین.

- طباطبایی، سید محمدحسین. (۱۳۷۰). رساله لبّ اللباب. نشر حکمت.

- طباطبایی، سید محمدحسین. (بی تا). المیزان فی تفسیر القرآن (ج ۱، ۲ و ۱۶). دفتر انتشارات اسلامی.

- عبدالمجید، محمد. (۱۳۹۵). نظریه خودتعیینی در روان شناسی تربیتی. مجله روان شناسی تربیتی، (۲)، ۱-۱۵.

- فرانکل، ویکتور. (۱۳۹۸). انسان در جستجوی معنا (مهین میلانی، مترجم). درسا. (اثر اصلی انتشار ۱۹۴۶)

- قرآن کریم.

- الکلینی، محمد بن یعقوب. (بی تا). الکافی (ج ۲). دارالکتب الإسلامیه.

- گلمن، دانیل. (۱۳۸۴). هوش هیجانی (ناصر یوسفی، مترجم). نشر سازمان روان. (اثر اصلی انتشار ۱۹۹۵)

- مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۸۰). آموزش اخلاق اسلامی (ج ۱). مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

- هیز، اس. سی. و همکاران. (۲۰۱۲). درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد: فرآیند و تمرین تغییر ذهن آگاهانه (ویرایش دوم). انتشارات گیلفورد.