

تحلیلی بر تزکیه و تهذیب نفس در اندیشه تربیت اخلاقی

امام خمینی رحمته الله علیه

حسنعلی بختیار نصرآبادی، رضا صالحی ورزنده

فریده غریبی ممسنی، مریم واحدی

چکیده

در دوران معاصر، آفت‌ها و نابهنجاری‌های اخلاقی به اوج خود رسیده است و همه‌روزه انواع رذیلت‌های اخلاقی به شکل‌های مختلف در گوشه و کنار گیتی اتفاق می‌افتد، پدیده شوم و نامبارکی که می‌رود تا پایه‌های تمدن بشری را سست و لرزان نماید و تاروپود فرهنگ انسان و اخلاق را به اضمحلال کشاند.

- دانشیار دانشگاه اصفهان.

- دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان، رشته تاریخ و فلسفه آموزش و پرورش.

REZA_ERFAN1346@YAHOO.COM

- دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان، رشته تاریخ و فلسفه آموزش و پرورش.

- دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان، رشته تاریخ و فلسفه آموزش و پرورش.

تاریخ تأیید: ۱۳۹۳/۰۸/۱۴

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۰۴/۰۱

بر این اساس مسئله تهذیب نفس و پرورش انسان‌های مهذب به‌عنوان نوعی راهکار در دستورکار قرار می‌گیرد.

با این توصیف، مقاله حاضر درصدد است تا با به‌کارگیری اندیشه‌های حضرت امام علیه السلام در زمینه تزکیه و تهذیب نفس، دلالت‌هایی برای تربیت اخلاقی ارائه دهد. روش تحقیق مقاله، کیفی و از نوع توصیفی تحلیلی است که در مرحله نخست با مراجعه به آثار و تألیفات امام خمینی علیه السلام در زمینه تهذیب نفس و حوزه تربیت اخلاقی، اندیشه‌های ایشان استخراج گردیده و سپس به تحلیل این اندیشه‌ها براساس مبنایی منطقی پرداخته شده است. نتایج به‌دست‌آمده از دیدگاه امام خمینی علیه السلام نشان می‌دهد که: ایمان مبتنی بر اتکال به خدا و تقوای الهی همراه با هوشیاری و بصیرت، مسئولیت اجتماعی، تأمل، تفکر و خودشناسی، از لحاظ تربیت اخلاقی کاربرد مؤثری دارد.

واژه‌های کلیدی

تهذیب، اخلاص، تفکر، بینش مطلوب.

مقدمه

اخلاق جمع خلق است و در اصل به معنای صفتی نفسانی یا هیئت‌ی راسخه است، حالتی که در نفس رسوخ داشته باشد و به موجب آن افعالی که متناسب با آن صفت است، بدون فکرکردن و سنجیدن از انسان صادر شود.

(مصباح، ۱۳۶۷: ۹)

اخلاق و تربیت اخلاقی در اسلام، جایگاه ارزشمندی را به خود اختصاص داده است و تزکیه و تعلیم، روش انبیای الهی برای تربیت انسان و وصول وی به

مقصد والای آفرینش «توحید» ذکر گردیده است. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرماید:

انی بعثت لاتمم مکارم الاخلاق. (طبرسی، ۱۳۷۰: ۸)

در اندیشه تربیت اخلاقی امام خمینی رحمته الله علیه نیز که برانگیخته از قرآن و ائمه معصومین علیهم السلام است، توجه به تربیت انسان به منظور رسیدن به قرب الهی، حائز اهمیت بوده و تزکیه و تهذیب نفس، نقش مهمی در ساختن انسان‌های اخلاقی ایفا می‌کند.

از طرفی انسان اعجوبه عالم خلقت است و در کانون عالم هستی قرار دارد و برای رهایی از ضلالت و سرگردانی و معرفت، نسبت به راه هدایت و رسیدن به قرب الهی و نیز به منظور پیشگیری از تباه‌سازی خود و دیگران، نیازمند به مربیانی است که خود در علم و عمل به کمال رسیده باشند و راه رشد وی را در تمام ابعاد آن به خوبی بشناسند. امام خمینی رحمته الله علیه از جمله نوادر دوران معاصر است که از عنفوان جوانی تا واپسین روزهای زندگی خود، در تهذیب نفس و تحصیل معرفت، سعی وافر داشت و با موقعیت ممتازی که کسب کرد، توانست جان‌های مستعد و مشتاق بسیاری را در این مسیر، آب زندگانی نوشانند و در مقام رهبر کبیر انقلاب اسلامی، امتی را دگرگون کند و جان‌های فراوانی را به قله‌های بزرگ و والای انسانی رهنمون سازد. در این رابطه، درک و فهم جایگاه انسان در نظر امام رحمته الله علیه و توجه به آن، جهت تبیین مسئله، ضروری به نظر می‌رسد. از دیدگاه امام خمینی رحمته الله علیه انسان عصاره همه موجودات است و فشرده تمام عالم است و انبیا آمده‌اند برای اینکه این عصاره بالقوه را بالفعل کنند تا انسان موجودی الهی شود. این موجود الهی تمام صفات حق تعالی در اوست و جلوه‌گاه نور مقدس حق تعالی است. (امام خمینی، ۱۳۷۹: ۱۵۳)

سخن گفتن دربارهٔ اندیشه امام خمینی علیه السلام کار مشکلی است، به خصوص در باب اندیشه‌ها و روش‌های تربیتی ایشان؛ زیرا وسعت وجود، ظرافت فکر و اندیشهٔ امام خمینی علیه السلام در بخش‌های تربیتی افکار ایشان تجلی یافته است. اگر برای افکار امام خمینی علیه السلام هر می تصور شود، مسائل تربیتی و اخلاقی در قاعدهٔ هرم و امور دیگر به طرف راس هرم قرار دارند و همه بر این پایه و قاعده متکی هستند و با روح تربیت زنده‌اند. نظام تربیتی مدنظر امام خمینی علیه السلام متأثر از ویژگی‌های انسان کامل است. انسان کامل مطلوب دین مبین اسلام، جلوه‌ای از تمام صفات حق تعالی و جلوه‌گاه نور مقدس الهی است؛ لذا بر اساس سخنان حضرت امام علیه السلام و دیدگاه خاص ایشان نسبت به انسان، محقق به دنبال پاسخ به این پرسش است که چگونه می‌توان در اندیشهٔ تربیت اخلاقی امام علیه السلام و بر مبنای تزکیه و تهذیب نفس، به اهداف مدنظر که همانا الهی شدن انسان و تحقق انسان کامل است، دست یافت و راهکارهایی ارائه کرد.

بر همین اساس ابتدا معنای تهذیب نفس و جایگاه آن در اندیشهٔ تربیت اخلاقی امام علیه السلام و نیز اهمیت تهذیب نفس از منظر قرآن و روایات بررسی می‌شود، سپس در یک تقسیم‌بندی که مشتمل بر عناصر مهم تزکیه، روش و مراحل تهذیب و موانع و آسیب‌های موجود است، نتایج مربوط به آن، ارائه خواهدگردید.

الف. معنای تهذیب نفس و جایگاه آن در اندیشهٔ امام خمینی علیه السلام

از نظر معنای لغوی، تهذیب مصدر باب تفعیل و به معنای اصلاح و پاکیزه‌نمودن و زینت‌دادن است. این کلمه در برخی از روایات مربوط به اصلاح نفس آمده است، مانند «من لم یهذب نفسه لم ینتفع بالعقل»؛ کسی که به اصلاح

و پاک کردن نفسش نپردازد، از عقل سودی نبرده است و «من لم يهذب نفسه فضحه سوء العاده»؛ کسی که به تهذیب و پاک نمودن نفسش نپردازد، عادت زشت رسوایش خواهد ساخت (ربیعان، ۱۳۷۹: ۱۰۲).

با اطمینان می توان گفت که حضرت امام خمینی رحمته الله علیه در اکثر سخنرانی ها و آثار مکتوب تربیت اخلاقی، به دلیل اهمیت موضوع، با صراحت و روشنی به مسئله تهذیب نفس اشاره کرده و آن را گوشزد نموده اند. در این رابطه حضرت امام رحمته الله علیه می فرمایند:

تمام کتب انبیا خصوصا کتاب مقدس قرآن کریم کوشش دارند به اینکه این انسان را تربیت کنند برای اینکه با تربیت انسان عالم اصلاح می شود. آن قدر که انسان غیر تربیت شده مضر است به جوامع، هیچ شیطانی و هیچ حیوانی و هیچ موجودی آن قدر مضر نیست و آن قدر که انسان تربیت شده مفید است برای جوامع، هیچ ملائکه ای و هیچ موجودی آن قدر مفید نیست. اساس عالم بر تربیت انسان است. (امام خمینی، ۱۳۷۹: ۱۴، ۱۵۳)

با تامل و دقت در مشکلات اخلاقی جوامع بشری روشن می شود که مصیبت ها و خسارت هایی که امروزه گریبانگیر انسان گردیده است، ریشه در انسان های غیر مهذب دارد و لازم است متولیان امر نسبت به این موضوع اهمیت بدهند و نسبت به تربیت اخلاقی انسان ها بر مبنای تزکیه و تهذیب نفس اقدام کنند.

در آموزه های دینی و اسلامی، بر زدودن نفس از ناپاکی ها و تطهیر و سلامتی روح و روان بسیار تاکید شده است و فلسفه بعثت پیامبران الهی علیهم السلام در راستای تهذیب نفس انسان ها و به اوج رساندن مکارم اخلاق بیان گردیده است. قرآن کریم با تعبیر ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾؛

هرکس خود را تزکیه کند، رستگار می شود و هرکس آن را با گناه بیوراند، ناکام می ماند. (شمس/ ۱۰) و پیامبر گرامی اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ با بیان «انما بعثت لاتمم مکارم الاخلاق»؛ (به راستی که من برای به کمال رساندن اخلاق مبعوث شده ام.) (متقی هندی، ۱۴۱۳، ۱۳: ۱۵۱) به اهمیت اخلاق و تزکیه نفس در حوزه زندگی انسان صحنه گذاشته اند.

در اندیشه تربیتی و اخلاقی حضرت امام حُجْرَةَ، مهمترین وسیله برای رسیدن به کمال، اصلاح و تهذیب نفس است که دل را تسلیم حق کرده و سایر اعضا را به نور ربوبی تربیت می کند تا از منزل حیوانیت خارج شده و به مقام قرب نایل گردد. به نظر حضرت امام حُجْرَةَ ظهور تهذیب نفس در این است که نفس را در مرتبه عالی وجودی (روح) به صفات پسندیده زینت دهد و در مرتبه جسمانی، آن را از رذائل پاک نموده، به مرتبه کنترل عالی درآورد و به آن رنگ ملکوتی دهد. انسان در این راه باید تمام قوای خود را تحت تصرف قلب درآورده و جز به حق توجه نکند. انسان ها تا منزل حیوانیت، با سایر حیوانات هم قدم بوده و از این منزل دو راه در پیش دارند که با قدم اختیار باید آن را طی کنند:

یکی منزل سعادت که صراط مستقیم رب العالمین است «ان ربی علی صراط مستقیم» و یکی راه شقاوت که طریق معوج شیطان رجیم است؛ پس اگر قوا و اعضای مملکت خود را در تصرف رب العالمین قرار داد و مرتابه تربیت او شد، کم کم قلب که سلطان این مملکت است، تسلیم او شود و دل که مربوب رب العالمین شد، سایر جنود به او اقتدا کنند و مملکت یکسره مربوب او گردد. (امام خمینی، ۱۳۶۸: ۱۷۹)

در توضیح این مطلب، آنچه از سخنان امام استنباط می کنیم، توجه به این نکته است که تا حد امکان انسان باید در تزکیه نفس خود کوشا بوده و علاوه

برآن، در قالب امر به معروف و نهی ازمنکر نسبت به ارتقاء و بهبود تهذیب نفس سایر آحاد جامعه نیز کوشا باشد.

ب. مهمات تزکیه و تهذیب نفس از دیدگاه امام خمینی علیه السلام

همانگونه که برای انجام هرکاری توشه و مهماتی لازم است و انسان بدون این مهم با معضل و مشکل مواجه خواهد شد؛ لذا سلسله مراتب تزکیه و تهذیب نفس نیز مهمات خود را نیاز دارد که اهم آن‌ها عبارت‌اند از:

۱. تقوای الهی

جایگاه خداترسی و پرهیزگاری (تقوا) شاخصی مهم در پروسه تهذیب و تزکیه نفس است. ملاک برتری انسان نسبت به سایرین از منظر قرآن مجید تقوا است. ﴿إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ﴾؛ مسلماً گرامی‌ترین شما نزد خداوند پرهیزکارترین شماست. (حجرات / ۱۳) به جرأت می‌توان گفت و نوشت که آنچه امروز گاهگاهی در گوشه و کنار کشور و سایر بلاد به‌عنوان فساد اداری از قبیل پول‌شویی، رشوه‌خواری و سرگردانی ارباب رجوع و ... در سازمان‌ها و ارگان‌های دولتی و خصوصی اتفاق می‌افتد، ریشه در بی‌تقوایی انسان‌های غیرمهدب دارد. اهمیت این امر به حدی است که بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران حضرت امام خمینی علیه السلام در سخنانی به‌صورت موکد می‌فرمایند:

تقوا را، تقوا را، تقوا را نصب‌العین خود قرار بدهید. فضلا، طلاب علوم دینیه! تقوا، تقوا، تنزیه نفس، مجاهده با نفس. یک مجاهد با نفس می‌تواند بر یک امت حکومت کند، مجاهده کنید، تهذیب کنید ... حوزه‌های خودتان را.

(سعادت‌مند، ۱۳۹۰: ۶۲۷)

تقوا و پرهیزگاری، نقش کلیدی در جای‌جای زندگی فردی و اجتماعی انسان داشته و توفیق الهی را نصیب وی خواهد کرد. در عوض انسان‌های بی‌تقوا نزد خداوند، جایگاه نازل داشته و مبتلا به خسارت در دنیا و آخرت خواهند گردید.

۲. خودسازی

انسان موجود پیچیده‌ای است که همه دنیا در وجود او نهفته است و به عبارتی مینیاتوری از دنیای هستی است، این موجود که خداوند متعال افتخار خلیفه و جانشینی خود را به او عنایت فرموده است، دارای قدرتی به نام اختیار است که در سایه آن می‌تواند راه خیر و سعادت را بر ضلالت و گمراهی ترجیح داده و آن را انتخاب کند. برای این امر لازم است خود را بشناسد و خودشناسی و خودسازی را سرلوحه زندگی خود قرار دهد. در این رابطه حضرت امام خمینی علیه السلام می‌فرمایند:

تمام عالمان بزرگ که به درجات رفیع علمی و عرفانی رسیده‌اند، همگی خودسازی را سرلوحه کارهای خود قرار داده بودند. (صحیفه نور، ۱۳۷۹، ۷:

۱۸۶)

از این جمله امام علیه السلام که می‌فرمایند:

مری مردم باید خودش منزّه باشد، مهذب باشد. (همان)

می‌توان دریافت که ایشان تا چه حد به خودسازی، آن هم برای کسانی که می‌خواهند عده‌ای دیگر را تربیت کنند، اهمیت می‌داد. از دیدگاه حضرت امام علیه السلام رسیدن به کمال میسر نیست مگر با خودسازی و تهذیب نفس؛ چراکه کمال‌یابی و رسیدن به درجات قرب الی الله، فقط یک راه دارد و آن تهذیب

نفس است و هرکسی بیشتر در این امر همت کند، نزد خداوند گرامی تر و مقرب تر است. (همان)

سازندگی روحی مقدم بر همه سازندگی‌ها است. جهاد سازندگی از خود افراد باید شروع بشود و خودشان را بسازند و با شیطان باطنی جهاد کنند که این جهاد، منشاء جهادهایی است که بعد واقع می‌شود و انسان تا خودش را نسازد، نمی‌تواند دیگران را بسازد و تا دیگران ساخته نشوند، نمی‌شود که کشور ساخته شود. (امام خمینی؛ ۱۳۷۹: ۱۱، ۸۰)

با مرور گذرا بر سخنان امام خمینی علیه السلام این نکته را می‌توان دریافت که هرچه به زمان حاضر نزدیکتر می‌شویم، تکیه بر مسائل عرفانی، اخلاقی و تزکیه نفس مشهورتر است. اهمیت دادن به این نکته نشانه آن است که در شرایط کنونی، اساسی‌ترین و مهمترین مسئله برای تداوم و تحکیم انقلاب و جمهوری اسلامی، تقویت ایمان و تزکیه نفس بیشتر، در پرتو یاد خداست. این روند دقیقاً مطابق با همان روش پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله است که پس از فراغت از جهاد با دشمنان بیرونی و پیروزی بر آنها، بر جهاد اکبر و مبارزه با نفس و تزکیه درونی تکیه می‌فرماید و مدال شجاعت برتر را به کسانی اعطا می‌کند که در صحنه نبرد درونی پیروز می‌شوند.

امیر المؤمنین علی علیه السلام نیز می‌فرماید:

«أَشْبَحَ النَّاسَ مَنْ غَلَبَ هَوَاهُ»؛ شجاع‌ترین مردم کسی است که بر هوای نفس خود پیروز باشد. (ترجمه من لا یحضره الفقیه، ۶، ۳۴۰)

امام خمینی علیه السلام برای نشان دادن اهمیت موضوع، اولین حدیثی که در کتاب چهل حدیث از آن بحث می‌کنند، مربوط به جهاد اکبر و خودسازی است.

۳. تفکر

تفکر یکی از راه‌هایی است که زمینه را برای تزکیه نفس فراهم می‌کند. اگر انسان با خود بیندیشد که از کجا آمده است، اکنون کجاست و در نهایت به کجا خواهد رفت، آنگاه متوجه می‌شود که بازگشت همه امور به خداوند است و انسان باید خود را برای شهادت در محضر الهی آماده کند. قرآن کریم، سیر انفسی و سیر آفاقی را بر مبنای تفکر توصیه می‌کند. در زندگی اهل سیر و سلوک مشاهده می‌شود که آن‌ها معمولاً وقتی را برای تفکر، اختصاص می‌داده‌اند.

امام خمینی رحمته الله علیه نیز در راستای آیات و روایت مطرح شده، اولین مرحله مبارزه و مجاهده با نفس را تفکر می‌داند و تفکر را مقدم بر تذکر دانسته و به حدیث معروف «یک ساعت تفکر، برتر از هفتاد سال عبادت است.» اشاره فرموده‌اند. (امام خمینی، ۱۳۷۵: ۱۹۱)

در اینجا منظور امام خمینی رحمته الله علیه از تفکر، تفکری است که با نیت خالص و انگیزه الهی و به منظور کشف حقایق هستی انجام می‌شود. به عبارتی تفکر و اندیشه‌ای ارزش دارد که هدفمند و بیش از تتبع باشد. چنین تفکری در عرصه تزکیه و تهذیب نفس، ثمرات ارزشمندی را به بار خواهد آورد.

۴. عزم و اراده

یکی دیگر از مراحل تهذیب نفس، عزم و اراده است. عزم نیرویی بس قوی در وجود انسان است که به صورت بالقوه وجود دارد و در هر مرحله، اگر انسان آن را به فعلیت تبدیل کند، جدیتی در کار او به وجود خواهد آمد و رسیدن به هدف را سهل و آسان خواهد کرد. برای مثال انسان برای دوری از محرّمات و ترک معاصی، باید از نیرو و پتانسیل

عزم استفاده بهینه کند تا در این راه، فرآیند تزکیه و تهذیب نفس را بهتر عملیاتی کند و در نتیجه هدف مدنظر را بهتر تحقق بخشد.

امام خمینی رحمته الله علیه می‌فرماید:

عزم جوهره انسانیت و میزان امتیاز انسان است و تفاوت درجات انسان به تفاوت درجات عزم اوست. عزمی که مناسب با این مقام است، عبارت است از تصمیم و ترک معاصی و فعل واجبات و جبران آنچه از او فوت شده است، در ایام حیات و بالاخره عزم بر اینکه ظاهر و صورت خود را انسان عقلی و شرعی نماید و انسان شرعی عبارت است از آنکه موافق مطلوبات شرع رفتار کند و ظاهرش ظاهر رسول الله صلی الله علیه و آله باشد و تأسی به آن بزرگوار بکند در جمیع حرکات و سکنتات و در تمام افعال و تروک ... پس ای عزیز بکوش تا صاحب عزم و اراده شوی که خدای نخواستہ اگر بی‌عزم از این دنیا هجرت کنی، انسان صوری بی‌مغزی هستی که در آن عالم هستی به صورت انسان محشور نشوی؛ زیرا آن عالم محل کشف باطن و ظهور سریره است و جرأت در معاصی کم‌کم انسان را بی‌عزم می‌کند و این جوهر شریف را از انسان می‌رباید. (رحیمیان و رهبر، ۱۳۸۰: ۱۹۶)

۵. بینش مطلوب

خودبنیادی ناشی از معرفت طبیعت‌گرایانه انسان است، درحالی‌که در بینش امام، وجود انسان سراسر فقر است. آدمی در وابستگی به خدا است که می‌تواند غنی از این نیازها شود. در این نگرش، دیدگاه طبیعت‌گرایانه از خودبنیادی مبدأ همه خطرها برای انسان است؛ زیرا انسان را به غروری کاذب می‌رساند. از آنجایی که این خصیصه در وجود آدمی است، لذا مبدأ اصلاح هم از خود آدم

باید شروع شود و در هر اصلاح، نقطه اولش خود انسان است.
(نصرآبادی، ۱۳۹۱: ۱۹۳)

انسان در این دیدگاه مالک چیزی نیست و از زاویه‌ای به عالم هستی می‌نگرد که جمیع کائنات را فاقد اختیار و قدرت و اراده خود را متصل به قرب الی الله می‌داند و هرگونه اختیاری را از خود سلب می‌کند.

از نظر امام خمینی رحمته الله علیه:

حجاب خودخواهی و خودبینی، از حجب غلیظه‌ای است که هر کس را که مبتلا به آن است، از همه حقایق و درک تمام محسنات و کمالات غیر و مقبحات و تقایص خود باز می‌دارد. (امام خمینی، ۱۳۸۵: ۶۶-۶۵)

در حقیقت انانیت، حجاب الزامی است که به لحاظ زندگی طبیعی و درافتادگی از ناسوت طبیعت، وجود آن ضروری است؛ ولی به لحاظ حرکت تعالی و فراروی به ملکوت و روحانیت، خرق آن مختوم قضا و قدر الهی است؛ به عبارت دیگر سکوی عروج انسان از طبیعت مادی به ماورای طبیعت روحانی، نه ترک طبیعت یا رهبانیت، بلکه ترک منیت در عین معیشت است.

در نگاه حضرت امام، مهم آن است که عبد خدا در زندگی روزمره و اجتماعی خود انانیت و من شیطانی را به کنترل درآورده و مهذب شود، نه اینکه گوشه عزلتی انتخاب کرده و با زهد، مطالعه و دوری‌گزینی از خلق خدا و جامعه به زعم باطل خود، تهذیب نفس کرده و هواهای نفسانی را کنترل نماید؛ چراکه این مسلک و نمط را همه می‌توانند برگزینند و مقرب درگاه الهی شوند، لکن اهمیت امر در آن است که در جامعه با مردم حشر و نشر داشته باشی و بتوانی تزکیه نفس نموده و مهذب باشی.

امام رحمته الله علیه در رابطه بحث انانیت و نسبت آن با فطرت الهی می‌فرماید:

باید دانست که انانیت و خودرأیی و خودبینی، بر خلاف فطرت الله است...؛ چون فطرت به حالت اصلی خود باشد و محتجب به احتیاجات طبیعت نشده باشد، خودسری و خودرأیی در امور نکند و صبغهٔ نفسانی به خرج ندهد و به واسطهٔ سلامت فطرت تسلیم حق شود. (امام خمینی، ۱۳۸۵: ۴۰۴)

۶ ذکر و یاد خداوند

ذکر و یاد خدا، یکی از زیباترین جلوه‌های ارتباط عاشقانه با خداوند متعال و از اساسی‌ترین راه‌های تزکیه و تهذیب نفس و سیر و سلوک است. با یاد خدا است که انسان قادر خواهد بود امورات زندگی را بدون دغدغهٔ خاطر، استرس و اضطراب به نحو احسن انجام دهد.

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾؛ آن‌ها کسانی هستند که ایمان آورده و دل‌هایشان به یاد خدا آرامش می‌گیرد، آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش پیدا می‌کند. (الرعد، ۲۸)

آیت الله سیدحسین بدلا نقل می‌کنند:

معروف بود حاج آقا روح الله جلسه درس اخلاقی دارند که جوانان را می‌سازند. به این لحاظ من علاقه پیدا کردم در این جلسات حاضر شوم. از مطالبی که اکنون خوب به یاد دارم، این است که ایشان روزی فرمودند: «کسانی که قدم در راه سازندگی خود برمی‌دارند، برایشان گاه روزنه‌های نورانی پیدا می‌شود و این روزنه‌ها، هرچه بیشتر محافظه گردد، بیشتر می‌شود.» پس از جلسه، خصوصی از ایشان سوال کردم، برای حفظ این حالت و این نورانیت چه باید کرد؟ فرمودند: «آن حالت را باید با خدا و ذکر خدا حفظ نمود. فرد تا می‌تواند باید به یاد خدا باشد.» (فراهانی، ۱۳۸۵: ۴۷)

بشر منهای یاد خدا سیر فقه‌رایی را طی نموده و نتیجه آن خواهد شد که در میدان تزکیهٔ نفس دچار هرمان و شکست شده و به انواع بیماری‌های روحی و روانی، افسردگی و روان‌پریشی، ضعف در تصمیم‌گیری و ... مبتلا می‌گردد. به عبارت دیگر فراموش کردن خداوند متعال سبب تزلزل و احساس تنهایی در رفع مشکلات و بالتبع اضطراب می‌شود و یاد خدا و توکل به او، این اضطراب را به آرامش مبدل می‌سازد.

۷. مجاهده و تلاش

نخستین گام در طریق تربیت و تهذیب نفس «مجاهده» است؛ یعنی تلاش در جهت رفع موانعی که سدّ راه کمال بوده و بدون آن هر نوع تربیتی بی‌حاصل است. از ویژگی‌های تربیت دینی و اخلاقی این است که پیش از آنکه از بیرون به تربیت انسان بپردازد، در آغاز خویشتن فرد را به وی می‌نماید و ضعف‌ها و قوت‌هایش را به او گوشزد می‌کند تا خودجوش در تکاپوی رشد و تزکیه باشد و موانع را از میان بردارد. مجاهده با نفس که در روایات با عنوان جهاد اکبر آمده، امری است اجتناب‌ناپذیر که تا آخرین روزهای زندگی ادامه دارد. حضرت امام خمینی علیه السلام در خصوص خطرهای هوای نفس و ضرورت مجاهده با آن می‌فرمایند:

اگرچه مطالبی که در این اوراق است از امور شایعه رایحه و از مکررات باید به‌شمار آورد؛ ولی باکی از این نیست. تذکر نفس و تکرار حق، امر مطلوبی است و از این جهت در اذکار و اوراد و عبادات و مناسک، تکرار مطلوب است و نکته اصلی آن، عادت دادن نفس و مرتاض نمودن آن است. پس از تکرار ای عزیز ملول مشو و بدان که تا انسان در قید اسارت نفس و شهوات آن است و سلسله‌های طولانی شهوت و غضب در گردن او است، به هیچ‌یک

از مقامات معنوی و روحانی نائل نمی‌شود و سلطنت باطنیه و اراده نافذ آن، بروز و ظهور نمی‌کند و مقام استقلال و عزت نفس که از بزرگترین مقامات کمال روحانی است در انسان پیدا نمی‌شود. بلکه این اسارت و رقیت، باعث می‌شود که انسان، سرپیچ از اطاعت نفس نباشد در هیچ حال و چون سلطنت نفس اماره و شیطان در باطن قوی شد و تمام قوا سر به رقیت و طاعت آن‌ها گذاشتند و خضوع در پیشگاه آن‌ها نمودند و تسلیم تام شدند، آن‌ها قانع به معاصی تنها نمی‌شوند و کم‌کم از معصیت‌های کوچک، انسان را به معاصی بزرگ و از آن‌ها به سستی عقاید و از آن به ظلمت افکار و از آن به تنگنای وجود و از آن به بغض. انسان به هر وسیله‌ای شده، باید خود را از این اسارت خارج کند و تا فرصت دارد و قوای او سالم است و حیات و صحت و جوانی برقرار است و قوا به کلی مسخر نشده، در مقابل آن قیام کند و مدتی مواظبت اوقات خویش کند و مطالعه در حالات نفس کند و حالات گذشتگان و سوء عاقبت آن‌ها را مذاقه نماید و گذشتن این چند روزه را به باطن قلب خود بفهماند و قلب را بیدار کند. (امام خمینی، ۱۳۶۸: ۲۲۰)

ج. روش و مراحل تزکیه نفس

داشتن نقشه راه و طرح و برنامه، لازمه انجام کار است و رسیدن به مقصد را برای انسان تسهیل می‌کند. این امر در فرایند تزکیه و تهذیب نفس نیز مصداق دارد و روش‌هایی را به شرح زیر جهت وصول به هدف می‌طلبد که عبارت‌اند از:

۱. پاکی در نیت و عمل

قبول اعمال در نزد خداوند متعال منوط به آن است که صاحب عمل هم در نیت و هم در عمل اخلاص داشته باشد و از هر رفتاری که رنگ و بوی غیرالهی

دارد، احتراز نماید. در حقیقت با اخلاص کامل و اراده استوار، انسان می تواند مهذب شود و در یادها ماندگار گردد. حضرت امام خمینی علیه السلام اخلاص در فکر و عمل را لازمه انسان مهذب دانسته و حساسیت خاصی بر این موضوع داشتند. یکی از شاگردان آن حضرت به نام محمود محب همدانی نقل می کنند که:

روزی من از مرحوم حاج شیخ محمدحسین بروجردی پرسیدم: چرا حاج آقا روح الله (آن زمان حضرت امام را حاج آقا روح الله می گفتیم) در مباحثاتی که گاهی پیش می آید، شرکت نمی کنند؟ ایشان گفتند: «شما در مباحثاتان در فلسفه و عرفان و اینها سروصدا زیاد دارید؛ ولی ایشان به دلیل اینکه در فقه سالهایی (پنج شش سال) ریاضت کشیده اند، نمی خواهند در فقه و مطالب الهی و دینی جدلی پیش آید، از این جهت شرکت نمی کنند.» روزی در درس از یادداشت یا قرار گذاشتن برای اینکه مطلبی به ذهن بیاید، توسط یکی از آقایان صحبت شد، امام فرمودند: «در عرفان عرفای حقیقی اگر کسی انگشترش را از انگشتش بیرون بیاورد و به انگشت دیگرش بکند تا مطلبی به یادش بیاید، این موضوع را شرک خفی می دانند.» تا این حد حضرت امام به امور معنوی و صفا و اخلاص و تزکیه مقید بودند. (فراهانی، ۱۳۸۵: ۴۷)

بنابراین اساس و شالوده و زیربنای سعادت انسان بندگی مخلصانه اوست و اگر کسی عملی را انجام دهد که بوی ریا و تظاهر از آن به مشام برسد، در پیشگاه خداوند متعال ذره ای اثر ندارد و پذیرفته نمی شود و روز قیامت با دست تهی وارد صحرای محشر می شود؛ چون در دنیا برای خدا کاری انجام نداده است که در سرای دیگر اجر و پاداش آن را از خداوند بخواهد.

هر کسی که قصد تقرب به خدای متعال را دارد، لازم است مشارطه، مراقبه و محاسبه داشته باشد. مشارطه در لغت به معنی شرط کردن با کسی است (دهخدا، ذیل واژه مشارطه) و در اصطلاح اهل سلوک، عبارت از آن است که انسان در هر شبانه روز یک بار با خود شرط کند که مرتکب گناه نشود و کاری نکند که موجب خشم و ناخشنودی خداوند متعال گردد و در اطاعت کوتاهی نکند و کار خیر و مستحبی که برایش میسر می شود، ترک نکند و بهتر است که این عمل پس از نماز صبح باشد. (بیات، ۱۳۸۱: ۶۱)

حقیقت مشارطه تجدید عهد با خداست و اینکه انسان با خود عهد کند که دیگر عهد الهی را فراموش نکند و در پیمان فطرت خیانت نکند؛ زیرا همه بدبختی ها از فراموش کردن و پشت کردن به عهد الهی و پیمان فطرت است. چنانچه خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید:

ای فرزند آدم مگر با شما عهد نکردیم که شیطان را نپرستید، او دشمن آشکار شماست؟ و اینکه مرا بپرستید که این راه راست است. (یس / ۶۱)

امام خمینی علیه السلام در این باره می فرماید:

مشارطه آن است که در اول روز، مثلاً با خود شرط کند که امروز برخلاف فرموده خداوند تبارک و تعالی رفتار نکند و این مطلب را تصمیم بگیرد. معلوم است که یک روز خلاف نکردن امری است خیلی سهل، انسان می تواند به آسانی از عهده برآید، تو عازم شو و شرط کن و تجربه نما، ببین چقدر سهل است، ممکن است شیطان و جنود آن ملعون بر تو این امر را بزرگ نمایش دهند؛ ولی این از تلبیسات آن ملعون است. او را از روی واقع و قلب لعن کن و اوهام باطله را از قلب بیرون کن و یک روز تجربه کن، آن وقت

تصدیق خواهی کرد. (امام خمینی، ۱۳۸۸: ۳۶۷)

در مرحله مشارطه، انسان به نوعی خود را مقید می‌نماید تا آنچه در نظر دارد، به نحو شایسته انجام دهد و با تسلط بر امیال نفسانی، رسیدن به هدف را که همانا موفقیت در عرصه تزکیه و تهذیب نفس است، تسهیل نماید.

۳. مراقبه

انسان‌ها در هر درجه‌ای از رشد اخلاقی باشند، در معرض خطا و اشتباه هستند و به همین جهت اگر کسی مراقب اعمال و رفتار خود نباشد، به تدریج از مسیر درست منحرف شده، فضیلت‌های اخلاقی در او تضعیف می‌شود و رذیلت‌های اخلاقی در او پدید می‌آید و رشد می‌کند و در نهایت به جایی می‌رسد که همگان از هدایت و نجات او ناامید می‌شوند، بدین سبب در سیره معصومان علیهم‌السلام، مراقبت از نفس، تأکید شده است. امیرمؤمنان علیه‌السلام می‌فرماید:

«من حاسب نفسه سعد»؛ کسی که از نفس خود حساب بکشد، خوشبخت می‌شود. (آمدی، ۱۳۳۷: ۲۳۶)

امام خمینی رحمته‌الله برای پالایش روح و روان انسان از رذائل، بعد از «مشارطه»، «مراقبه» را توصیه می‌کند و در این خصوص می‌فرماید:

«پس از مشارطه باید وارد مراقبه شوی و آنچنان است که در تمام مدت شرط، متوجه عمل به آن باشی و خود را ملزم بدانی به عمل کردن به آن و اگر خدای نخواستہ در دلت افتاد که امری را مرتکب شوی که خلاف فرموده خداست، بدان که این شیطان و جنود اوست که می‌خواهند تو را از شرطی که کردی باز دارند. به آن‌ها لعنت کن و از شر آن‌ها به خدا پناه ببر و آن خیال باطل را از دل بیرون نما و به شیطان بگو که من یک امروز با خود شرط کردم که خلاف فرمان خداوند تعالی نکنم، ولی نعمت من سال‌های دراز است به من نعمت

داده، صحت و سلامت و امنیت مرحمت فرموده و مرحمت‌هایی کرده که اگر تا ابد خدمت کنم از عهدهٔ یکی از آن‌ها بر نمی‌آیم، سزاوار نیست یک شرط جزئی را وفا نکنم. امید است ان شاء الله شیطان طرد شود و منصرف گردد و جنود رحمان غالب آید و این مراقبه با هیچ‌یک از کارهای تو از قبیل کسب و سفر و تحصیل و غیرها منافات ندارد. و به همین حال باشی تا شب که موقع «محاسبه» است. (امام خمینی، ۱۳۸۸: ۳۶۷)

۴. محاسبه

یکی از مهمترین آموزه‌های اخلاقی دین اسلام که عالمان اخلاق و عارفان به آن توجه ویژه کرده‌اند، اصل «محاسبه» است. در این مرحله به‌منظور همپوشی و هم‌راستایی در جهت سایر عناصر دخیل در فرایند تزکیه و تهذیب نفس، لازم است به‌صورت مستمر نفس سرکش را حسابرسی کرد و با بازنگری در اعمال و رفتارهای به‌عمل آمده، نقاط مثبت و منفی را تشخیص داد و نسبت به جبران مواردی که نفس را آسیب‌پذیر و به بیراهه کشانده‌اند، اهتمام ورزید.

سالکان راه خدا و طلاب دار بقا همان‌طور که در صبحگاهان با خویش عهد و میثاق می‌بندند، ساعتی را نیز برای محاسبیت و بازنگری در اعمال روزانه در نظر می‌گیرند. (مهدوی‌کنی، ۱۳۷۵: ۳۵۳)

حضرت امام خمینی رحمته‌الله در اهمیت محاسبه می‌فرماید:

و به همین حال باشی تا شب که موقع «محاسبه» است و آن عبارت است از اینکه حساب نفس را بکشی در این شرطی که با خدای خود کردی که آیا به‌جا آورد و با ولی نعمت خود در این معامله جزئی خیانت نکردی؟ اگر درست وفا کردی، شکر خدا کن در این توفیق و بدان که یک قدم پیش رفتی و مورد نظر الهی شدی و خداوند این شاء الله تو را راهنمایی می‌کند در

بیشرفت امور دنیا و آخرت و کار فردا آسانتر خواهد شد. چندی به این عمل مواظبت کن، امید است ملکه گردد از برای تو به طوری که از برای تو کار خیلی سهل و آسان شود، بلکه آن وقت لذت می‌بری از اطاعت فرمان خدا و از ترک معاصی در همین عالم، با اینکه اینجا عالم جزا نیست، لذت می‌برد و جزای الهی اثر می‌کند و تو را ملتذ می‌نماید.

و بدان که خدای تبارک و تعالی تکلیف شاق بر تو نکرده و چیزی که از عهده تو خارج است و درخور طاقت تو نیست بر تو تحمیل نفرموده، لکن شیطان و لشکر او کار را بر تو مشکل جلوه می‌دهند. و اگر خدای نخواستہ در وقت محاسبه دیدی سستی و فتوری شده در شرطی که کردی، از خدای تعالی معذرت بخواه و بنا بگذار که فردا مردانه در عمل به شرط قیام کنی. و به این حال باشی تا خدای تعالی ابواب توفیق و سعادت را روی تو باز کند و تو را به صراط مستقیم انسانیت برساند. (امام خمینی، ۱۳۶۸: ۹-۱۰)

با عنایت به بیانات امام علیه السلام در محاسبه نفس حلاوتی نهفته است که در صورت رعایت امر و مداومت روزانه، انسان به نتایج ارزشمندی در این حوزه دست خواهد یافت و آثار و برکات آن را با چشم خود مشاهده خواهد کرد.

د. موانع و عوامل بازدارنده تزکیه و تهذیب نفس از دیدگاه امام خمینی علیه السلام
 دستیابی انسان به کمال، متضمن تحمل مشقات و شدائد بسیاری است. به عبارت دیگر ظفر و پیروزی بدون زحمت و مرارت حاصل نمی‌شود و برای به دست آوردن آن بایستی موانع را شناخت و نسبت به برطرف نمودن آن‌ها اقدام کرد. در عرصه تهذیب نفس نیز که موانع بزرگی بر سر راه قرار دارد، استقامت،

توکل به خدا و توسل به صبر لازم است تا انسان به اهداف از پیش تعیین شده و مطلوب تزکیه و تهذیب نفس، نایل آید. البته خداوند متعال نیز وعده و مژده داده است که راه را به چنین بندگانی نشان داده و آن‌ها را تنها نگذارد.

﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾؛ و آن‌ها که در راه ما (باخלוص

نیت) جهاد کنند، قطعاً به راه‌های خود هدایتشان خواهیم کرد. (عنکبوت/

۶۹)

بر این اساس اهم موانع موجود و در پیش روی تزکیه و تهذیب نفس عبارت‌اند از:

۱. محرک‌های درونی

خودبینی صفت رذیله‌ای است که از مهمترین محرک‌ها و موانع درونی بوده و منشا بسیاری از گرفتاری‌ها و نابسامانی‌های مبتلابه جوامع بشری است. جنایت‌هایی که همه‌روزه در اقصی نقاط جهان اتفاق می‌افتد، ریشه در خودبینی انسان‌های غیرمهدب و تربیت‌نشده دارد. این صفت رذیله موجب از خود بیگانگی و جهل نسبت به خویشتن و دیگران و فراموش کردن موقعیت فردی و اجتماعی خود و غوطه‌ورشدن در جهل و بی‌خبری است. خودبینی انسان را از خدا دور می‌کند و واقعیت‌ها را در نظر او دگرگون می‌کند و همین امر سبب خسارت‌های شدید مادی و معنوی می‌گردد. غرور و خودبینی سرچشمه صفات رذیله دیگری مانند خودبرتربینی و تکبر و عجب و خودپسندی و ترک تواضع و کینه و حسد نسبت به دیگران و تحقیر آن‌ها است. از عواملی که موجب رانده‌شدن شیطان از درگاه خداوند گردید، «غرور» او بود و یکی از علل تسلیم‌نشدن بسیاری از

اقوام پیشین در برابر دعوت انبیاء، نهادینه شدن همین صفت نکوهیده در وجود آنان است. اقوام پیشین در برابر دعوت انبیاء همین صفت نکوهیده در وجود آنان برقرار بود. فرعون‌ها و نمرودها به دلیل غرورشان از خدا دور شدند و به سرنوشت شومی که عبرت برای همگان شد، گرفتار گشتند.

در آیه کریمه ﴿جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِّن قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ﴾ خداوند می‌فرماید:

برای هیچ مردی دو قلب در درونش قرار داده نشده است. (احزاب/ ۴)

از این جهت بااستنباط از این آیه، نمی‌شود خواسته‌های مادی و معنوی، هر دو به صورت مستقل هدف باشند؛ زیرا با هم در تضادند و تا نفسانیات و حب نفس در انسان وجود داشته باشد، نمی‌تواند فردی الهی شود. در این باره، حضرت امام خمینی رحمته الله علیه خطاب به فرزند پرومندشان می‌فرماید:

فرزندم، از خودخواهی و خودبینی به در آی که این ارث شیطان است که به واسطه خودبینی و خودخواهی، از امر خدای تعالی جل و علا سرباز زد. و بدان که تمام گرفتاری‌های بنی آدم، از این ارث شیطانی است که اصل اصول فتنه است و شاید آیه شریفه «وَقَاتِلُوهُمْ حَتَّى لَا تَكُونَ فِتْنَةٌ وَيَكُونَ الدِّينُ لِلَّهِ»؛ با آنان بیکار کنید تا فتنه نباشد و دین از آن خدا گردد. (بقره/ ۱۹۳) در بعضی از مراحل آن، اشاره به جهاد اکبر و مقاتله با ریشه فتنه که شیطان بزرگ و جنود آن که در تمام اعماق قلوب انسان‌ها شاخه و ریشه دارد، باشد. و هر کس برای رفع فتنه از درون و برون خویش باید مجاهده نماید. و این جهاد است که اگر به پیروزی رسید، همه چیز و همه کس اصلاح می‌شود. (امام

خمینی، ۱۳۹۲: ۲۸)

از آنجاکه خودبینی مانعی بزرگ در امر تزکیه و تهذیب نفس است، بروز آن می‌تواند گاه در فردی پیدا شود و گاه قوم و ملت یا نژادی را در چنگال این رذیله اخلاقی گرفتار کند و بی‌شک قسم دوم خطرناک‌تر است؛ زیرا گاه کشور یا دنیایی را به آتش می‌کشد. نمونه آن جنگ جهانی اول و دوم است که حداقل یکی از علل عمده آن غرور و نژادپرستی آلمانی‌ها بود.

۲. محرک‌های بیرونی

قوای نفسانی بیشتر با تحریک‌های خارجی طغیان می‌کنند. موقعیت‌هایی که انسان در آن قرار می‌گیرد، در تحریک قوای درونی تاثیر به‌سزایی دارد. دیدن، شنیدن و خیال‌پردازی از جمله راه‌های ورود رذیله به جان آدمی است؛ بنابراین، اولین راه پیشگیری از رذیلت‌ها این است که انسان خود را در موقعیت‌هایی قرار ندهد که موجب تحریک قوا و بیدایش رذیلت‌ها می‌شود. از دیدن صحنه‌ای که باعث تحریک قوای غضبی یا شهوی می‌شود، بپرهیزد. از شنیدن صدایی که قوای نفسانی او را بیدار می‌کند و باعث طغیان و فوران آن‌ها می‌شود، اجتناب کند و اجازه ندهد مرغ خیالش به جاهایی پرواز کند که ارمغانی جز رذیلت ندارد. امام خمینی رحمته‌الله نیز در این راستا در کتاب آداب الصلوه می‌فرماید:

یکی هرزه‌گردی و فرار بودن خود طایر خیال است؛ زیرا خیال قوه‌ای است بسیار فرار که دائما از شاخه‌ای به شاخه‌ای آویزد و از کنگره‌ای به کنگره‌ای پرواز کند؛ این مربوط به حب دنیا و توجه به امور دنییه و مال و منال دنیوی نیست، بلکه فرار بودن خیال، خود مصیبتی است که تارک دنیا نیز به آن مبتلا است و تحصیل سکونت و طمأنینه نفس و وقوف خیال از امور مهمه‌ای است که به اصلاح آن علاج قطعی حاصل شود. (امام خمینی، ۱۳۷۲: ۴۳)

راه فرار از شنیدنی‌ها و دیدنی‌هایی که موجب نفوذ رذیلت‌ها می‌شوند، بریدن و ترک آن موقعیت‌هاست؛ ولی خیال در درون انسان است و فرار از آن به آسانی ممکن نیست؛ بنابراین برای رهایی از خیال‌های رذیلت‌ساز، باید برای ذهن خیال‌پرداز، اشتغالی ایجاد کرد. البته دوران جوانی نسبت به سایر دوران‌های عمر آسیب‌پذیری بیشتری دارد، لذا یکی از رموز اساسی موفقیت در تهذیب نفس و پیروزی در این عرصه، فصل شباب و نوجوانی است که راهکاری مناسب برای خودسازی است. این راهکار برای مقابله با شکل‌گیری عادت‌ها مناسب است؛ چراکه اوصاف زشت، همانند درخت در وجود آدمی ریشه می‌زنند و هر روز ریشه‌های محکمتری پیدا می‌کنند و گاهی چون صخره‌ای ثابت و پابرجا می‌شوند. انسان بدون شک موظف است، این صخره را از جای برکند و شجرهٔ خبیثهٔ رذیلت‌ها را از زمین نفس خود برآورد. بدیهی است که این وظیفه جز با دلاوری و پهلوانی به انجام نمی‌رسد، بنابراین باید در فصل توانمندی، به ادای این وظیفه پردازیم. امام خمینی علیه السلام نیز در این باره می‌فرماید:

اسلام آن قدر که به تهذیب این بچه‌ها و جوان‌های ما کوشش دارد، به هیچ چیز کوشش ندارد. (امام خمینی، ۱۳۷۸: ۱۸)

ایشان در جای دیگر چنین می‌فرمایند:

انسان اگر در جوانی خودش را تهذیب کرد، موفق شده است. اگر بگذارد تا به پیرمردی برسد، هم قوای خودش ضعیف می‌شود و هم آن درختی که شیطان در دل انسان کاشته است، قوی می‌شود و آن درخت قوی را نمی‌شود انسان با یک اراده ضعیف بکند. این یکی از اموری است که من نگرانم هستیم و آقایان هم باید نگرانم باشند و در هر جا هستند سفارش کنند به اهل علم و

آن‌ها را تحذیر کنند از دنیا. و این خیال نکنند که دنیا عبارت از این طبیعت است، این طبیعت را خدای تبارک و تعالی هیچ از آن تکذیب نکرده، بلکه در روایات تعریف هم از آن شده است. (سعادت‌مند، ۱۳۹۰: ۶۳۰)

از آنجایی که تهذیب نفس در صدر ویژگی‌های شخصیتی امام خمینی علیه السلام بود و نفس خود را از آنچه رنگ الهی نداشت، پاک و منزه کرده بود، لذا بیشترین چیزی که به آن سفارش می‌کرد، تهذیب نفس و پاک کردن اخلاق از بدی‌ها، به‌ویژه در ایام جوانی بود. بنابراین، فصل مناسب تهذیب نفس، سن جوانی است که انسان با نشاط و قدرتمند و ملکات رذیله سست‌تر و کم‌ریشه‌ترند. در آن صورت انسان می‌تواند، در دوران جوانی با مجاهدت در میدان عمل و تقوا، به نمونه‌ای از انسان متخلق به اخلاق الهی و مهذب درآید.

در جوانی پاک بودن شیوه پیغمبری است ورنه هر گبری به پیری می‌شود پرهیزگار

نتیجه‌گیری

در قرآن کریم و روایات، تهذیب نفس، از جمله مقاصد رسیدن به قرب الهی برشمرده شده و جایگاه ارزشمندی را به خود اختصاص داده است. در اندیشه تربیت اخلاقی حضرت امام خمینی علیه السلام نیز که برگرفته از قرآن کریم و آموزه‌های ائمه معصومین علیهم السلام است، همه تلاش و کوشش در جهت ساختن انسان و تربیت اخلاقی وی بسیج می‌شود. جایگاه تزکیه و تهذیب نفس در راستای نیل به این مهم، بسی والا و ارزشمند است، به‌گونه‌ای که توجه به آن، سرلوحه و سلسله‌جنبان سعادت و خوشبختی انسان در دنیا و آخرت تلقی می‌شود، لذا بر اساس مطالعه در آثار حضرت امام علیه السلام و آشنایی با اندیشه‌های متعالی ایشان در خصوص تزکیه و تهذیب نفس، این برداشت و نتیجه استنباط می‌شود که: امام

تقوای الهی توأم با بصیرت را از لوازم اصلی تزکیه و ضامن پیروزی در میدان تهذیب نفس می‌دانند. چه بسا انسان‌های متقی و زاهد که به دلیل نداشتن بصیرت، به قعر جهنم سقوط کرده و به خسران ابدی مبتلا گردیده‌اند.

در تکمیل این استنتاج، مطابق با آموزه‌های حضرت امام علیه السلام، آنچه موفقیت در عرصه خودسازی و تهذیب نفس را تضمین کرده و می‌تواند منشوری ارزشمند برای انسان‌ها، خصوصاً برای سبک زندگی تلقی شود و نیل به قرب الهی را میسر کند، توجه به دو عنصر ذیل است: ۱. انسان ریشهٔ انانیت، حب دنیا و یاس و ناامیدی از رحمت خداوند متعال را در قلب خود بخشکاند؛ ۲. همچنین ضمن تفکر و مطالعه در آثار گذشتگان و گرفتن درس عبرت، نسبت به تهذیب نفس خود و دیگران، بر اساس بیان پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله در حدیث گهربار «کلکم راع وکلکم مسئول عن رعیتة» عمل کند.

باید دانست که انسان‌ها در هر درجه از رشد اخلاقی که باشند، در معرض خطا و اشتباه هستند؛ لذا می‌بایست با خودشناسی و شناخت همه‌جانبهٔ نفس و مدیریت ذهن و خیالات و کنترل افکار از طریق اشتغال و دوری از بیکاری و اتلاف وقت، علی‌الخصوص در فصل جوانی که به‌عنوان برهه‌ای حساس و سرنوشت‌ساز در حیات آدمی است و نقش سازنده‌ای در تزکیه و تهذیب نفس دارد، به‌صورت گام‌به‌گام حرکت کرده و با ممارست و تمرین نسبت به توفیق در این امر مشکل، اقدام کنند.

همچنین براساس یافته‌های این تحقیق پیشنهاد می‌شود: به‌عنوان راهبردی استراتژیک، والدین در کانون خانواده و متولیان دستگاه نظام تعلیم و تربیت در مدارس و مراکز آموزشی و تربیتی، ضمن مطالعهٔ آثار حضرت امام علیه السلام علی‌الخصوص آثار تربیتی و اخلاقی ایشان، با در نظر گرفتن اصول مهم

تزکیه، روش‌های تهذیب و موانع تزکیه و تهذیب نفس، آموزه‌های آن حضرت در خصوص تزکیه و تهذیب نفس را پیش روی خود قرار داده و با رفتاری که حکایت از انسان مهذب داشته باشد، سرمشق و الگویی شایسته برای سایرین باشند و باید دانست که:

فرزندان ما آنچه ما می‌خواهیم نمی‌شوند، بلکه آنچه ما هستیم می‌شوند!



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

منابع

۱. قرآن کریم.
۲. امام خمینی، سیدروح الله، بی تا، آداب الصلوه؛ تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمته الله علیه امام خمینی رحمته الله علیه.
۳. امام خمینی، سیدروح الله، ۱۳۶۸، چهل حدیث، ج ۲، مرکز نشر فرهنگی رجاء، تهران.
۴. امام خمینی، سیدروح الله، ۱۳۷۲، آداب الصلوه، تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمته الله علیه.
۵. امام خمینی، سیدروح الله، ۱۳۷۵، چهل حدیث (اربعین حدیث)، ج ۸، تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمته الله علیه.
۶. امام خمینی، سیدروح الله، ۱۳۷۹، صحیفه نور (ج ۱۱)، ج ۳، تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمته الله علیه.
۷. امام خمینی، سیدروح الله، ۱۳۷۹، صحیفه نور (ج ۱۴)، ج ۳، تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمته الله علیه.
۸. امام خمینی، سیدروح الله، ۱۳۷۹، صحیفه نور (ج ۷)، ج ۳، تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمته الله علیه.
۹. امام خمینی، سیدروح الله، ۱۳۸۸، تهذیب نفس و سیر سلوک از دیدگاه امام خمینی رحمته الله علیه، تهران: موسسه چاپ و نشر عروج.
۱۰. امام خمینی، سیدروح الله، ۱۳۹۲، سرالصلوه (معراج السالکین و صلوه العارفين)، ج ۱۵، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمته الله علیه.
۱۱. امام خمینی، سیدروح الله، ۱۳۷۵، تفسیر سوره حمد، تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمته الله علیه.

۱۲. الموسوی خمینی، سیدروح‌الله، ۱۳۷۸، کلمات قصار، پندها و حکمت‌ها؛ تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمته الله علیه.
۱۳. بختیارنصرآبادی، حسنعلی، ۱۳۹۱، پژوهشی در تدوین فلسفه تربیتی امام خمینی رحمته الله علیه، تهران: پژوهشکده امام خمینی رحمته الله علیه.
۱۴. بیات، محمد، ۱۳۸۰، بررسی مسائلی تربیتی از دیدگاه امام خمینی رحمته الله علیه، اراک: دانشگاه آزاد اسلامی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد.
۱۵. رحیمیان، محمد حسین؛ رهبر، محمدتقی، ۱۳۸۰، آیین تزکیه، ج ۱، قم: بوستان کتاب.
۱۶. ربیعان، معصومه، ۱۳۷۹، بررسی سیمای قرآن در اندیشه حضرت امام خمینی (ره)، تهران: انتشارات پیام آزادی.
۱۷. سعادت‌مند، رسول، ۱۳۹۰، آیین دانشوری در سیره امام خمینی رحمته الله علیه، تهران: انتشارات تسنیم.
۱۸. غزالی، ابو حامد محمد بن محمد، ۱۳۶۱، اسرار قرآن، به کوشش حسین خدیو جم، ج ۳، تهران: بنیاد قرآن.
۱۹. فراهانی، مجتبی، ۱۳۸۵، سلسله موی دوست؛ خاطرات دوران تدریس امام خمینی رحمته الله علیه، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمته الله علیه.
۲۰. متقی هندی، ۱۴۱۳، کنز العمال، بیروت: موسسه الرساله.
۲۱. مصباح‌یزدی، محمدتقی، ۱۳۶۷، فلسفه اخلاق، تهران: انتشارات اطلاعات.
۲۲. مهدوی‌کنی، محمدرضا، ۱۳۷۵، نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی، ج ۶، تهران: دفتر فرهنگ نشر اسلامی.