مقاله انتخابى از مشتركين

خودسازى, تزكيه و تهذيب نفس

رضا گلچى نائينى از قم

با اندكى تأمل در اوضاع و احوال كشورهاى به اصطلاح پيش رفته كه زمين و زمان را ميدان تاخت و تاز خود قرار داده اند و از تمام امكانات مكانى و زمانى سود جسته اند, به عيان معلوم مى شود كه هرروز آمار جرم و جنايت, خودكشى, افسردگى, احساس پوچى و عبث در آن جوامع سير صعودى داشته است. اين پيامد ناگوار گوياى آن است كه جوامع مذكور عنصر بسيار كارساز معنويت و مذهب را ناديده گرفته اند و در نتيجه حقيقت آفرينش خود را فراموش كرده اند و تمام علوم و فنون و كشفيات و اختراعات آنان در مسائل دنيوى و رفاه مادى و تن پرورى به كار گرفته شده است. اما در جوامع اسلامى كه همگان به هدف از آفرينش انسان واقفند, تلاش مى كنند تا كمالات اخلاقى و الهى را در سايه رهنمودهاى انبيا و اولياى الهى به دست آورند و به مقام نفس مطمئنه برسند. آنان مى دانند كه خداجويى و معرفت كامل ميسّر نيست مگر آن كه حقيقت خود را دريابند, و دل را محل پرورش انوار الهى و الطاف ملكوتى كنند, و از بيراهه هاى هوا و هوس و شهوت رانى دورى گزيند, و با نفس سركش خويش به مبارزه برخيزند.

معناى خودسازى

لغت شناسان, خودسازى را (به تهذيب اخلاق خود كوشيدن و ظاهر خود آراستن)1 و تزكيه را به (زكات دادن مال)2 معنا كرده اند, اما در اصطلاح, خودسازى به معناى تكميل و پرورش نفس و استفاده از تمايلات و خواست هاى نفسانى به صورت هم آهنگ و در جاى مخصوص خود مى باشد. حضرت امام خمينى(ره) در مورد خودسازى و معناى آن مى فرمايد:

(پس جهاد نفس كه جهاد بزرگ است, عبارت است از غلبه كردن انسان بر قواى ظاهره خود و آن ها را تحت فرمان خالق درآوردن و مملكت را از لوث وجود قواى شيطانى و جنود آن خالص نمودن.)3

ضرورت خودسازى

انسان عاقل مى داند كه اعمال و رفتارش در سعادت و شقاوت دنيا و آخرت او بى تأثير نيست, از اين رو لازم است براى رشد و تكامل و دورى از غرايز سركش حيوانى خودسازى كند و به اصطلاح جهاد اكبر انجام دهد, زيرا تزكيه و تهذيب نفس, انسان را به خودش آشنا مى كند و گردوغبار غفلت را از چشم او برمى دارد.

حقيقت, سرايى است آراسته

هوا و هوس گرد برخاسته

نبينى كه هرجا كه برخاست گرد

نبيند نظر، گرچه بيناست مرد

در ضرورت و اهميت خودسازى همين بس كه (جهاد اكبر) نام گرفته است. امام محمد باقر(ع) مى فرمايد: (هيچ برترى و فضيلتى همانند جهاد نيست و هيچ جهادى در قدر و منزلت با جهاد با نفس برابرى ندارد.)4

ضرورت خودسازى, مسئله اى روشن و واضح است, اما براى توضيح بيش تر چند دليل ذكر مى كنيم.

1. خودسازى بزرگ ترين هدف پيامبران بوده است. قرآن مجيد مى فرمايد: (هو الذى بَعَثَت في الاُميين رَسولاً مِنهم يَتلوا عَليهم اياته و يُزكيهِم و يُعلمهم الكتاب والحكمة;5 اوست خدايى كه به ميان مردم امّى [پيامبرى] از خودشان مبعوث داشت تا آياتش را براى آن ها بخواند و ايشان را تزكيه كند و كتاب و حكمتشان بياموزد.)

2. وجود آيات و روايات متعدد درباره خودسازى دليل محكمى بر ضرورت خودسازى است. قرآن مى فرمايد: (قَد أفلَحَ مَن زكّيها;6 هركس به تزكيه نفس روى آورد, رستگار شد.)

على(ع) نيز مى فرمايد: (طوبى لِمَن عَصى فرعون هَواه و أطاع موسى تَقواهُ أو عَقلِه; خوشا به حال آن كس كه با فرعون هواى نفس خود مبارزه كند و موساى عقل و تقواى خود را اطاعت كند.)

3. انسان خود به خود نمى تواند بر نفس پيروز شود, زيرا اميال و هواهاى نفسانى ممكن است او را به هر سويى سوق دهد.

4. خودسازى و نبرد با دشمن نفس, تمام ابعاد شخصيت انسان را دربر مى گيرد و كسى كه بخواهد شخصيت متعالى داشته باشد, بايد به خودسازى روى آورد.

5. اگر كانون عقل به تسخير كانون دل درآيد, دست و پاى انسان را مى بندد و اميال نفسانى طغيان مى كند; از اين رو براى جلوگيرى از اين امر, خودسازى ضرورى است.

6. رشد و تعالى انسان بدون خودسازى ممكن نيست. حضرت امام خمينى(ره) در ضرورت خودسازى مى فرمايد: (ما تا خودمان را اصلاح نكنيم, نمى توانيم كشورمان را اصلاح كنيم.)7

ابعاد خودسازى

خودسازى دو بُعد دارد: 1. بعد مادى (جسم و تن); 2. بعد معنوى (روح, عقل و قلب). انسان برخلاف تمام موجودات كه تك بعدى هستند, دو بعدى است. بعد مادى كه آن را به نام هاى بعد جسمى, بعد حيوانى, تمايلات و غرايز مى شناسيم و بعد معنوى كه همان جنبه ملكوتى انسان است و به نام روح شناخته مى شود. اين بعد (معنوى) تميزدهنده انسان از ساير موجودات است, و تمام پيش رفت ها و تكامل او هم كه در ساليان متمادى شكل گرفته به خاطر وجود همين بعد در انسان است.

در خودسازى نيز بايد به هر دو بعد توجه كرد تا به صورت هم آهنگ رشد كرده و اسباب ترقى و كمال انسان را فراهم آورند, زيرا اگر به بعد مادى خود (جسم و تن) نپردازيم, مطمئناً خموده و نحيف و بيمار خواهيم شد. بنابراين همان طورى كه جسم و تن ما براى رشد نياز به تغذيه سالم دارد, روح ما نيز بايد تغذيه شود و تغذيه سالم براى آن, نماز, روزه, ذكر خدا و نيايش است.

آيات و روايات درباره انسان نيز دو بعدى است; به اين معنا كه وقتى سخن از بعد معنوى و ملكوتى انسان پيش مى آيد, خدا به خود آفرين مى گويد كه چنين موجودى را خلق كرده است و به فرشتگانش دستور مى دهد و مى فرمايد: (فاذا سَوَّيتُهُ و نَفَختُ فيه مِن روحى فَقَعوا له ساجدين;8 چون آفرينش آدم را به پايان بردم و از روح خود در آن دميدم, برابر او سجده كنيد). اما وقتى صحبت از بعد مادى و حيوانى انسان مى شود و هدف انسان در خوردن و آشاميدن و شهوت رانى و ارضاى هواهاى نفسانى خلاصه مى گردد, گناه و معصيت, خوراك بعد مادى گشته و بعد معنوى به طور كلى مى ميرد و در اين صورت است كه ديگر هيچ تفاوتى بين انسان و حيوان باقى نمى ماند جز اين كه انسان داراى عقل بوده ولى به مانند حيوانات رفتار مى كند و در واقع از حيوان نيز پست تر مى شود. به قول سعدى:

تن آدمى شريف است به جان آدميت

نه همين لباس زيباست نشان آدميت

اگر آدمى به چشم است و دهان و گوش و بينى

چه ميان نقش ديوار و ميان آدميت

مراحل خودسازى

شكى نيست كه هيچ هدف و مقصودى بدون گذراندن مراحل خود به نتيجه نمى رسد. خودسازى نيز مراحلى دارد, كه هريك را توضيح مختصرى مى دهيم.

مرحله اول) تخليه: در اين مرحله از تهذيب نفس, باطن انسان بايد از اخلاق و اعمال زشت و ناپسند تخليه شود.

مرحله دوم) تجليه: در اين مرحله بايد باغچه دل را كه در مرحله اول از ويروس هاى مضر پاك شده, زينت داده شود و جلا پيدا كند تا اگر ويروسى هم از مرحله اول باقى مانده به طور كلى نابود شود تا بتواند نور و صفاى معنويت را منعكس كند.

مرحله سوم) تحليه: وقتى در مرحله دوم دل انسان پاك و نفس عارى از هرگونه آلودگى گرديد و با عبادت به اين مرحله رسيد و راه هدايت براى او هموار شد, از اين به بعد تقوا و دورى از گناهان باعث مى شود تا انسان راه را از چاه تميز دهد و منحرف نشود.

مرحله چهارم) فناى الى الله: هركس كه توانست خود را به اين مرحله برساند, دنيا برايش پوچ و بيهوده مى شود و در واقع همه چيز براى او در خداوند خلاصه مى شود.

راه هاى خودسازى

براى خودسازى راه ها و شيوه هاى متفاوتى بيان شده است; روان شناسان راه هاى تجربى را پيش نهاد كرده اند, عارفان, رياضت و مكاشفه را برگزيده اند, زاهدان, زهد و عبادت را انتخاب كرده اند و… ليكن همه مسير و هدف معيّنى داشته اند و آن رسيدن به مرحله اى بوده كه نفس مهذّب باشد و سير الى الله كند. حضرت امام خمينى(ره) در بيان راه هاى خودسازى مى فرمايد:

(بدان كه اول شرط مجاهده با نفس و حركت به جانب حق تعالى, تفكر است و تفكر در اين مقام عبارت است از آن كه انسان حداقل در هر شبانه روز مقدارى, ولو كم هم كه باشد, فكر كند….)9

ايشان بعد از تفكر, مرحله عزم را معرفى مى كند و مى گويد: (بناگذارى و تصميم بر ترك معاصى و فعل واجبات و جبران آن چه از او فوت شده در ايام حيات).10 امام(ره) در بيان ساير راه هاى خودسازى, مشارطه, مراقبه و محاسبه را ذكر مى كند.

مشارطه: به اين معنا كه هر روز با خود شرط كنيم امروز بر خلاف فرموده خداوند تبارك و تعالى رفتار نكنيم.

مراقبه: به اين معنا كه در تمام مدتِ شرط, خود را ملزم به شرط بدانيم.

محاسبه: به اين معنا كه در پايان هر روز اعمال خود را حسابرسى كنيم و ببينيم تا چه اندازه به عهد خود وفا كرده ايم.

خودسازى از ديدگاه امام خمينى(ره)

در حقيقت, امام خمينى(ره) و تمام عالمان بزرگ كه به درجات رفيع علمى و عرفانى رسيده اند, همگى خودسازى را سرلوحه كارهاى خود قرار داده بودند. از اين جمله امام(ره) كه مى فرمايند: (مربى مردم بايد خودش منزه باشد, مهذب باشد),11 مى توان دريافت كه ايشان تا چه حد به خودسازى, آن هم براى كسانى كه مى خواهند عده اى ديگر را تربيت كنند, اهميت مى داد. از ديدگاه حضرت امام(ره) رسيدن به كمال ميسر نيست مگر با خودسازى و تهذيب نفس, چرا كه كمال يابى و رسيدن بر درجات قرب الى الله فقط يك راه دارد و آن تهذيب نفس است و هركسى بيش تر در اين امر همت كند, نزد خداوند گرامى تر و مقرب تر است.

آثار خودسازى

خودسازى داراى آثار معنوى بسيارى است كه به بعضى از آن ها اشاره مى كنيم:

1. خودسازى, انسان را در مقام نفس مطمئنه قرار مى دهد و به مقام مستجاب الدعوة مى رساند و آيينه دلش را تزكيه و تصفيه مى كند.

2. خودسازى باعث مى شود تا انسان تحت تأثير كانون دل قرار نگيرد و در همه حال, حقيقت و راستى را مد نظر داشته باشد.

3. فردى كه خودسازى مى كند, هميشه به نفس خويش بدگمان است و هر لحظه احتمال مى دهد كه مبادا عمل زشتى از او سر بزند.

4. فرد مهذب, به دنيا و آن چه در او هست, پشت پا زده و تنها به آخرت خود مى انديشد.

5. معاشرت نيكو, اخلاق پسنديده, رويى باز و گشاده, از ثمرات تهذيب نفس است.

6. فرد مهذب هميشه به قضا و قدر الهى خشنود و راضى است.

7. خودسازى باعث مى شود تا انسان در امور زندگى برنامه ريزى هاى مفيد داشته باشد و كارهايش براساس نظم شكل بگيرد.

8. كسى كه خودسازى كرده, در تمام كارها خدا را ناظر بر اعمال خود مى بيند و از اين رو سعى مى كند مرتكب گناهى نشود و در نتيجه جامعه اى سالم نيز به وجود خواهد آمد.

موانع خودسازى

موانع خودسازى دو دسته اند: الف) موانع درونى; ب) موانع بيرونى.

موانع درونى خودسازى, به غالب اخلاقى هستند; مانند: 1. كبر و خودخواهى; 2. خودكم بينى يا عقده حقارت; 3. جهل به معرفت نفس.

موانع بيرونى خودسازى همانند موانع درونى در امر خودسازى اختلال ايجاد مى كنند. بعضى از اين موانع عبارت اند از: 1. ثروت; 2. دل بستگى هاى قومى و فاميلى; 3. تشريفات زايد.

هريك از اين موانع (درونى و بيرونى), علائمى را در افراد تزكيه نشده به وجود مى آورند; مانند: 1. حالت حيرانى و سرگردانى; 2. احساس اسارت و در زنجير بودن; 3. احساس بيهودگى و پوچى.

پى نوشت ها:

1ـ لغت نامه على اكبر دهخدا, ج6, ص8833.

2ـ همان, ج4, ص5869.

3ـ شرح چهل حديث, ص6.

4ـ گفتار فلسفى, اخلاق از نظر همزيستى, ج2, ص162.

5ـ جمعه(62) آيه 2.

6ـ شمس(91) آيه 10.

7ـ رساله نوين, ج4, ص15.

8ـ حجر(15) آيه 29.

9ـ شرح چهل حديث, همان.

10ـ همان, ص7.

11ـ صحيفه نور , ج7, ص186.