



سیر و سلوک

جلد سوم

(پیرامون تربیت نفس)

حسن پورشانان

الهی نبودم، ز بود تو بودم بیبود

دمیدی به بودم ز بودت که بودم بیبود

نبود جز تو بود و به بود تو بودن بیبود

من و ما نبودی تو بودی که بودن بیبود

مؤلف

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
فصل اول: خودآگاهی.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳
خودآگاهی(خودشناسی و معرفت).....	۱۶
خلقت انسان از منظر آیات قرآن کریم.....	۲۱
واقعیت‌های شگفت‌انگیز خلقت انسان از بُعد مادی(بدن انسان).....	۳۰
اعجاز و شگفتی خلقت قلب انسان.....	۳۲
فصل دوم: تربیت نفس.....	۳۷
مقدمه.....	۳۹
جسم انسان.....	۴۰
روح حیوانی انسان.....	۴۱
روح ملکوتی انسان.....	۴۱
نفس انسان.....	۴۹

پیرامون تربیت نفس

- نفس اماره (پست‌ترین و پایین‌ترین ردهٔ نفس) ۵۲
- نفس لوامه (نفس در حال تربیت) ۵۳
- نفس مطمئنه (نفس تکامل یافته) ۵۵
- تربیت مقدماتی نفس ۵۷
- شناخت و کنترل نفس ۵۷
- اصلاح و تزکیهٔ نفس ۶۱
- مرحلهٔ اول: استغفار و توبه ۶۱
- مرحلهٔ دوم: پیروی از دستورات قرآن کریم ۶۴
- مرحلهٔ سوم: ایمان ۷۲
- مرحلهٔ چهارم: عمل صالح ۷۳
- اهمیت کابرد عقل و قوهٔ تعقل در مواجهه با نفس ۹۶
- تفکر صحیح ۱۰۱
- تفکر غلط ۱۰۱
- خصلت‌های ظاهری و باطنی انسان عاقل ۱۰۴
- خصلت‌های ظاهری ۱۰۴
- خصلت‌های باطنی ۱۰۴
- آفت‌های عقل ۱۰۵
- ذهنیت و احساس ۱۰۵
- حُب و بغض ۱۰۶
- خصوصیات صاحبان خرد ناب از منظر قرآن کریم ۱۰۶
- سرکوب کردن وسوسه‌های نفسانی با پیروی از عقل سلیم ۱۰۹

۱۱۵	تربیت نهایی نفس
۱۱۶	حضور ناظر
۱۱۸	مرگ یا فرشته نجاتی که بی دلیل منفور دیگران است
۱۲۴	ویژگی های ایجاد شده در انسان با تربیت نفس
۱۲۴	شخصیت
۱۲۵	شکل گیری ارزش وجودی
۱۲۹	نشاط باطنی
۱۳۴	کمال مطلوب و عین تقرب: جنون عارفانه و سیر در وادی تحیر است ...
۱۳۷	کلام آخر
۱۴۱	ضمائم
۱۴۳	استوارنامه ایمان

هر نَفَس آواز عشق می‌رسد از چپ و راست
ما به فلک می‌رویم، عزم تماشا که راست
ما به فلک بوده‌ایم، یار مَلک بوده‌ایم
باز همان جا رویم، جمله که آن، شهر ماست
حضرت مولانا (علیه الرحمه)

پیشگفتار

کتابی که پیش روی خوانندگان گرامی قرار دارد، ادامهٔ مباحث جلد اول و دوم از مجموعهٔ سیر و سلوک و تکمیل کنندهٔ آنها می‌باشد. همان‌طور که در دو جلد قبل بیان شد، خودسازی، کمال مطلوب و تقرب به بارگاه حضرت الله از طریق راهکارهای ارتباط و پیوند درونی با خداوند متعال، به‌وسیلهٔ تعقل، اندیشه و تحلیل خویش انضباطی در باطن، ممکن می‌گردد. لذا در جلد سوم کتاب، پیرامون خودآگاهی و معرفی نَفَس به‌عنوان یکی از ابعاد وجودی مهم و تأثیرگذار در سرنوشت انسان و همچنین نحوهٔ پرداختن به نَفَس و تربیت آن، توضیحاتی ارائه گردیده است. امید است، این کتاب بتواند راهگشای مناسبی برای هم‌کیشان و هم‌وطنان عزیز و همچنین علاقه‌مندان به توحید و عرفان باشد و رضایت خداوند سبحان را کسب نماید.

جلیل انتشاری

پاییز ۱۳۹۹

فصل اول

خودآگاهی

مقدمه

اهمیت موضوع «خودشناسی» در دین مبین اسلام را می‌توان از این کلام گوهر بار حضرت محمد مصطفی (ص) درک نمود که فرمودند: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ». هرکس خود را بشناسد، قطعاً خدایش را خواهد شناخت». همچنین در طول تاریخ بشریت، بسیاری از صاحب‌نظران و اندیشمندان جهان، سعی در دستیابی به شناخت ابعاد وجودی انسان داشته‌اند. از معروف‌ترین آن‌ها می‌توان به سقراط حکیم^۱ با شعار معروف «خود را بشناس» اشاره نمود. وی از سایر فیلسوفان پیش از خودش به این دلیل متمایز گشته است که سایرین، تمام افکارشان را تنها حول محور «شناخت طبیعت و عالم ماده» قرار داده

۱- فیلسوف یونانی اهل آتن و یکی از بنیانگذاران فلسفه غرب است.

پیرامون تربیت نفس

بودند. ابن عربی^۱ در کتاب «فُصُوصُ الْحِکْمِ»^۲ می‌گوید: «معرفتِ انسان به نفس خود، مقدم بر معرفتِ انسان به رب خویش است، زیرا معرفت به رب، نتیجه معرفت به نفس است». همچنین یعقوب ابن اسحاق کندی^۳ که به عنوان اولین فیلسوف اسلامی از او نام برده شده است، همچون سایر فلاسفه مسلمان، برای معرفت انسان به خویش اهمیت زیادی قائل شده است، تاجایی که یکی از تعاریف فلسفه را، «شناخت انسان» می‌داند. اما متأسفانه اکثر مردم به دلیل توجه شدید به مادیات و غرق شدن در رفع نیازمندی‌ها و احتیاجات دنیوی، از شناخت حقیقت و ذات خویش عاجز هستند و تنها درک ضعیفی از

۱- محیی‌الدین ابن عربی، پژوهشگر، فیلسوف، عارف و شاعر مسلمان سنی عرب و اهل اندلس بوده است. وی قرآن، حدیث، فقه، لغت، ادبیات و تصوف را نزد عالمان عصر آموخت و با «ابن رشد»، فیلسوف اندلسی دیدار کرده است. عالی‌ترین دانشنامه ابن عربی، کتب «فتوحات مکیه» و «فُصُوصُ الْحِکْمِ» می‌باشد.

۲- فُصُوصُ جَمْعُ وَاحِدُهُ «فَصٌّ» به معنای نگین است و فُصُوصُ الْحِکْمِ نگین‌های حکمت معنا می‌دهد. این کتاب از کتب مشهور تصوف و عرفان نظری می‌باشد که به‌خاطر اهمیت آن، تاکنون بیش از صد و ده شرح مختلف، به زبان‌های گوناگون، بر آن نوشته شده است. «شرح جنیدی، شرح کاشانی، شرح قیصری، شرح بابا رکن، شرح خواجه پارسا، شرح جامی و شرح نابلسی» از مهمترین آن‌ها می‌باشد.

۳- ریاضی‌دان، منجم و فیلسوف عرب که نخستین حکیم اسلامی بوده و به آثار حکمای یونان دسترسی داشته و به ترجمه آثار ارسطو و تفسیر و بیان آن‌ها پرداخته است. مهم‌ترین اثر او کتاب «فی ماهیه العقل» است که در آن عقل را به چهار گونه ذکر کرده است: عقل بالفعل، عقل بالقوه، عقلی که از قوه به فعل می‌گراید و عقل برهانی.

خویشتن خویش دارند. بنابراین سؤالی که در اینجا مطرح می‌شود، این است که آیا انسان قادر به شناخت نفس خویش می‌باشد؟

گر به ظاهر آن پری پنهان بود آدمی پنهان‌تر از پریان بود
نزد عاقل زان پری که مضمهرست^۱ آدمی صد بار خود، پنهان‌تر است^۲

همان‌گونه که در مبحث کمال مطلوب در جلد دوم کتاب سیر و سلوک به تفصیل بیان شد، سه نوع آگاهی، شامل: «هوشیاری معنوی (آگاهی معنوی)، خودآگاهی و خداآگاهی» پایه‌های کمال مطلوب را برای انسان تشکیل می‌دهند و کمال به معنای واقعی آن، رشد ایده‌آل معنوی است و کمال مطلوب، مرتبه‌ای از رشد، تعالی و کسب جایگاهی عالی و ارزشمند معنوی می‌باشد که ثمرهٔ جهد و تلاش در راستای دستورات حق تعالی و پیمودن صراط مستقیم^۳ و همچنین کنار زدن حجاب‌های ظلمانی^۴ است. در نتیجه سالک این راه، خداوند را در همه جا و همه وقت حس می‌کند، می‌بیند، حق گو و

۱- در لغت نامهٔ دهخدا به معنای «پنهان و پوشیده» می‌باشد.

۲- دیوان اشعار مولانا.

۳- «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ». و کسانی که در راه خداوند کوشیده‌اند به یقین راه‌های خود را بر آنان می‌نماییم و در حقیقت خداوند با نیکوکاران است» (سورهٔ عنکبوت آیهٔ ۶۹).

۴- مبحث حجاب‌های نورانی و ظلمانی در جلد اول کتاب سیر و سلوک (تألیف حسن پورشبانان) به‌طور کامل توضیح داده شده است.

پیرامون تربیت نفس

حق جو می‌شود و جز به راه حق و حقیقت فکر خود را معطوف نمی‌کند. بدین معنا که به اصل و فطرت الهی خود باز می‌گردد «...فَطَرَتِ اللَّهُ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا...»^۱. بنابراین شناخت و پی بردن به خلقت پیچیده و شگفت‌انگیزی که آفریدگار آن، خویش را تحسین نمودند^۲ (خودآگاهی)، موجب جهت دادن فکر و اندیشه به‌سوی شناخت آفریننده‌اش (خداآگاهی) می‌گردد و دستیابی به هدف عالی و بزرگ خلقت، که همان «کمال مطلوب و قرب الی الله» است، حاصل می‌شود.

خودآگاهی (خودشناسی و معرفت)

خودآگاهی (خودشناسی و معرفت) از مهم‌ترین دانش‌های زیربنایی در شناخت دقیق و جامع هویت انسان است و لذا اگر انسان بخواهد دچار مکتب‌های رایج غربی نشده و بتواند ورای نقاب آن‌ها را بهتر بشناسد، لازم است ابتدا نسبت به وجود خویش، آگاهی یابد. اهمیت خودشناسی بدین خاطر است که شخص، هدف از آفرینش خود را درمی‌یابد و منزلتی را که باید طی کند، می‌شناسد. یعنی درک این

۱- «سرشتی الهی که خداوند انسان را بر آن سرشته است» (سوره روم آیه ۳۰).

۲- «...فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ... آفرین باد بر خداوند که بهترین آفرینندگان است» (سوره مومنون آیه ۱۴).

مسئله که از کجا آمده است و به کجا خواهد رفت را به دست می آورد و در این مسیر تکلیف و وظیفه خود را بهتر می شناسد. سؤال در مورد سه موضوع «خداوند، انسان و هستی»، همواره به عنوان سه پرسش اساسی مطرح بوده است و در این میان توجه به انسان و شناخت زندگی و اهداف آن، از اهمیت ویژه ای برخوردار است، تا آنجا که دعوت به شناخت انسان و موجودیت او به عنوان مخلوقی پیچیده، جزو پایه اصلی تعالیم ادیان، مکاتب فلسفی و عرفانی می باشد. پیامبران الهی، عارفان و عالمان، خودشناسی و تفکر پیرامون هدف از خلقت انسان (که خداوند تبارک و تعالی او را به عنوان جانشین و خلیفه خود بر روی زمین قرار داده است)^۱ را سرلوحه تعالیم خود قرار داده اند. بنابراین خودشناسی از پرفایده ترین شناخت ها بوده (خودشناسی، سودمندترین شناخت ها است)^۲ و در مقابل، عدم شناخت انسان، جهل به همه چیز دانسته شده است (به خویشتن نا آگاه مباش، زیرا کسی که خود را نشناسد، هیچ چیز را نمی شناسد).^۳ حضرت امام علی (ع) می فرمایند: «خداوند رحمت کند شخصی را که آنچه لازم

۱- «وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً...» و چون پروردگار تو به فرشتگان گفت: من بر روی زمین جانشینی خواهم گماشت... (سوره بقره آیه ۳۰).

۲- «مَعْرِفَةُ النَّفْسِ أَنْفَعُ الْمَعَارِفِ» (حضرت امام علی (ع)، غرر الحکم).

۳- «لَا تَجْهَلُ نَفْسَكَ، فَإِنَّ الْجَاهِلَ مَعْرِفَةَ نَفْسِهِ جَاهِلٌ بِكُلِّ شَيْءٍ» (حضرت امام علی (ع)، غرر الحکم).

پیرامون تربیت نفس

است برای تربیت نفس خود فراهم و خویشتن را برای مرگ آماده سازد و بداند از کجا آمده است و به کجا می‌رود.^۱

روزها فکر من این است و همه شب سخنم
که چرا غافل از احوال دل خویشتم
از کجا آمده‌ام، آمدنم بهر چه بود
به کجا می‌روم آخر تنمایی و ظنم
مانده‌ام سخت عجب کز چه سبب ساخت مرا
یا چه بوده است مراد وی از این ساختنم^۲

همچنین ماهاتما گاندی^۳ در کتاب «این است مذهب من»^۴ می‌گوید: «در دنیا فقط یک حقیقت وجود دارد و آن شناسایی «ذات» است. هرکس خود را شناخت، خدا و دنیا و دیگران را شناخته است. هرکس خود را شناسد هیچ چیز را شناخته است».

۱- «رَجِمَ اللَّهُ إِمْرَأً أَعَدَّ لِنَفْسِهِ وَ اسْتَعَدَّ لِرْمِيهِ وَ عَلِمَ مِنْ أَيْنَ وَ فِي أَيْنَ وَ إِلَى أَيْنَ» از کتاب «اعلام الدین فی صفات المومنین» نوشته حسن بن محمد دلیلی از علمای قرن هشتم هجری.

۲- دیوان اشعار مولانا.

۳- مهانداس کارامچاند گاندی (Mohandas Karamchand Gandhi)، رهبر سیاسی و معنوی هندی‌ها بود که ملت هند را در راه آزادی از استعمار امپراتوری بریتانیا، رهبری کرد. مردم هندوستان او را با لقب ماهاتما یا روح بزرگ و پدر ملت یا بابو (به معنای پدر) یاد می‌کردند. زادروز وی در هندوستان تعطیل ملی اعلام شده است و گاندی جاینتی نام دارد.

۴- ترجمه باقر موسوی زنجانی، انتشارات احمد علی، چاپ ۱۳۴۳. صفحه ۱۱.

شاید دلیل این همه تأکید بر خودشناسی، این است که انسان هرگز بدون شناخت نسبت به حقیقت خویش از زندگی انسانی خود بهره‌ای نخواهد بُرد. البته منظور از شناخت، شناخت سطحی، به این صورت که بداند وجود دارد و باید زندگی کند، نیست؛ بلکه هدف، شناخت عمیق نسبت به خویشتن است، بدین معنا که برای هر انسانی علاوه بر علم به هستی خود و لزوم زندگی انسانی، علم به خالق خویش، کمال مطلوب و راه وصول به آن نیز برای او لازم است. همچنین بداند زندگی بدون خودآگاهی و خداآگاهی ارزشی ندارد و باید زندگی او همیشه توأم با تعقل، تفکر و اندیشه باشد. چراکه انسان در زندگی مانند بازرگانی است که با سرمایه خود داد و ستد می‌کند و فقط در صورتی می‌تواند به سود بالایی دست یابد که ارزش سرمایه و کالایی را که خرید و فروش می‌کند به خوبی بشناسد، در غیر این صورت نه تنها سودی کسب نمی‌کند، بلکه اصل سرمایه خود که عمرش می‌باشد را نیز از دست داده و زیانکار می‌گردد «وَالْعَصْرِ. إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ».^۱ خودآگاهی دارای مراتب و درجاتی است که کامل‌ترین مرتبه آن در رابطه انسان با فطرت و اصالت حقیقی^۲ خود می‌باشد،

۱- «سوگند به عمر. که قطعاً انسان در زیان و خسران است» (سورة عصر آیات ۱ و ۲).

۲- برای بارور کردن اصالت و شکوفایی آن که همانا دستیابی به کمال مطلوب و رشد انسانیت می‌باشد، باید عقل در این زمینه حکم فرمایی و اراده را از انحرافات، ذهنیت‌ها و توهمات کنترل نماید (حسن پورشبانان).

پیرامون تربیت نفس

که «خودآگاهی عارفانه»^۱ نیز نامیده می‌شود. عارف در این مرتبه، ذوق و شوقی باطنی داشته و حُب خداوند به خویش و عشق خود به خداوند رحمان را در درون و قلبش احساس می‌کند («...يَحِبُّهُمْ وَيَحِبُّونَهُ...»)^۲ و چون به قدرت‌های الهی علم پیدا نمود و مستعد گردید همچون آصف بن برخیا^۳ و بعضی از عرفا از علم لدنی برخوردار می‌شود. مطابق با فرمایشات قرآن مجید، آنچه که مانع خودآگاهی می‌شود و با آن منافات دارد، خود فراموشی است که در اثر خدا فراموشی ایجاد می‌گردد «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ». و چون کسانی نباشید که خداوند را فراموش کرده‌اند و الله نیز آنها را دچار خود فراموشی نموده که آنان

۱- خودآگاهی عارفانه، پرورش یافته خودآگاهی فطری و خودآگاهی جهانی است.

۲- آنان را دوست می‌دارد و آنان نیز او را دوست می‌دارند (سوره مائده آیه ۵۴).

۳- آصف ابن برخیا ابن شمعیا (شمعون) جانشین، وزیر و به قولی کاتب حضرت سلیمان بن داوود (ص) بود. او از بنی اسرائیل بوده و در تورات از شخصی به نام «آساف ابن برکیا» نام برده شده است. بیشتر مفسران در تفسیر آیه ۴۰ سوره نمل که به داستان حضرت سلیمان (ص) و ملکه سبا پرداخته است، از آصف ابن برخیا نام برده‌اند. «قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ فَلَمَّا رَآهُ مُسْتَقِرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي ۖ أَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَظْعَرُّ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ». کسی که دانشی از کتاب آسمانی داشت، گفت: پیش از آنکه چشم بر هم زنی، آن را نزد تو خواهم آورد و هنگامی که سلیمان آن تخت را نزد خود ثابت و پابرجا دید، گفت: این از فضل پروردگار من است، تا مرا آزمایش کند که آیا شکر او را به‌جا می‌آورم یا کفران می‌کنم؟! و هر کس شکر کند، به نفع خود شکر می‌کند؛ و هر کس کفران نماید به خویش زیان نموده است، که پروردگار من، غنی و کریم است».

همان فاسقان هستند».^۱ بنابراین اگر انسان به دنبال خودآگاهی نباشد و آن را در خویشتن خویش احیاء و زنده نکند، دچار خدا فراموشی می‌شود.

خلقت انسان از منظر آیات قرآن کریم

وجود انسان، حقیقتی است که بیان و شرح ابعاد آفرینش او، تنها توسط حضرت رب العالمین جل جلاله که آفریدگار و صانع آن می‌باشند، قابل توصیف است. شارح این کائنات فشرده (Microcosm) که در خلقتش، «فتبارک الله» فرمودند و ملائک را به سجده کردن در مقابل او امر نمودند، به وسیلهٔ انبیاء و اولیاء در کتب آسمانی از جمله قرآن کریم، با ذکر اینکه آدمی از کجا آمده است، به کجا می‌رود و در چه راهی گام بر می‌دارد، انسان را با خویشتن خویش و آفریدگارش و هم با گذشته، حال و آینده‌اش آشنا می‌کند. در قرآن کریم، آیات بسیاری از کلام حضرت الله تعالی درخصوص خلقت و آفرینش انسان در ابعاد جسمانی و روحانی بیان شده است که در ذیل به آن‌ها اشاره می‌گردد:

– سورة آل عمران آیه ۶ «هُوَ الَّذِي يَصَوِّرُكُمْ فِي الْأَرْحَامِ كَيْفَ يَشَاءُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ». اوست کسی که شما را آن گونه که

۱- سورة حشر آیه ۱۹.

پیرامون تربیت نفس

می‌خواهد در رحم‌ها صورتگری می‌کند، هیچ معبودی جز آن توانای حکیم نیست».

- سوره آل عمران آیه ۵۹ «إِنَّ مَثَلَ عِيسَىٰ عِنْدَ اللَّهِ كَمَثَلِ آدَمَ خَلَقَهُ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ قَالَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ. در واقع مثال عیسی نزد خداوند همچون مثال خلقت آدم است که او را از خاک آفرید، سپس به او گفت: باش، پس وجود یافت».

- سوره انعام آیه ۲ «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ طِينٍ.... اوست کسی که شما را از گِل آفرید....».

- سوره اعراف آیه ۱۱ «وَلَقَدْ خَلَقْنَاكُمْ ثُمَّ صَوَّرْنَاكُمْ.... در حقیقت شما را خلق کردیم سپس به صورتگری شما پرداختیم....».

- سوره اعراف آیه ۱۲ «... قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ خَلَقْتَنِي مِنْ نَارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ.... گفت: من از او به‌ترم مرا از آتش آفریدی و او را از گِل آفریدی».

- سوره رعد آیه ۸ «اللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَحْمِلُ كُلُّ أُنْثَىٰ وَمَا تَغِيضُ الْأَرْحَامُ وَمَا تَزْدَادُ وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ. خداوند می‌داند آنچه را که هر ماده‌ای در رحم بار می‌گیرد و آنچه را که رحم‌ها می‌کاهند و آنچه را می‌افزایند و هر چیزی نزد او اندازه‌ای دارد».

- سوره حجر آیات ۲۶، ۲۸، ۲۹ و ۳۳ «وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ صَلْصَالٍ مِنْ حَمَإٍ مَسْنُونٍ. وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِنْ

صَلَّالٍ مِنْ حَمًا مَسْنُونٍ. فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ. قَالَ لَمْ أَكُنْ لِأَسْجُدَ لِبَشَرٍ خَلَقْتَهُ مِنْ صَلَّالٍ مِنْ حَمًا مَسْنُونٍ. و در حقیقت انسان را از گلی تغییر یافته، پرورش یافته و خاص آفریدیم^۱. و یاد کن هنگامی را که پروردگار تو به فرشتگان فرمود: من بشری را از گلی تغییر یافته و پرورش یافته و خاص آفریدیم. پس وقتی آن را درست کردم و از روح خود در آن دمیدم، پیش او به سجده درافتید. ابلیس گفت: من آن نیستم که برای بشری که او را از گلی تغییر یافته و پرورش یافته و خاص آفریده‌ای، سجده کنم».

- سورة نحل آیه ۴ «خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ خَصِيمٌ مُبِينٌ». انسان را از نطفه‌ای آفریده است، آنگاه ستیزه‌جویی آشکار است».

- سورة اسراء آیه ۶۱ «وَإِذْ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ قَالَ أَأَسْجُدُ لِمَنْ خَلَقْتَ طِينًا. و هنگامی را که به فرشتگان فرمودیم برای آدم سجده کنید، پس همه جز ابلیس سجده کردند، گفت: آیا برای کسی که از گِل آفریدی، سجده کنم».

۱- به عنوان مثال، هر گیاه و میوه‌ای همچون هندوانه، سیب و غیره که از خاک می‌رویند، در اصل همان خاک هستند، ولی خاکی که تحول و تغییر پیدا کرده است.

پیرامون تربیت نفس

- سورة كهف آیه ۳۷ «قَالَ لَهُ صَاحِبُهُ وَهُوَ يُحَاوِرُهُ أَكَفَرْتَ بِالَّذِي خَلَقَكَ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ سَوَّاكَ رَجُلًا. دوستش در حالی که با او گفتگو می کرد به او گفت: آیا به آن کسی که تو را از خاک، سپس از نطفه آفرید، آنگاه تو را به صورت مردی درآورد، کافر شدی».

- سورة حج آیه ۵ «يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِنَ الْبُعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقِرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشَدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يَتَوَقَّىٰ وَمِنْكُمْ مَنْ يَرُدُّ إِلَىٰ أَوَّلِ الْعُمُرِ لِكَيْلًا.... ای مردم اگر درباره برانگیخته شدن در شک هستید، پس بدانید که مراحل خلقت شما که از خاک آفریدیم، شامل نطفه، علقه و مضغه دارای خلقت کامل و خلقت ناقص، تا قدرت خود را بر شما روشن گردانیم و آنچه را اراده می کنیم تا مدتی معین در رحم ها قرار می دهیم. آنگاه شما را به صورت کودک برون می آوریم، سپس حیات شما را ادامه می دهیم تا به حد رشدتان برسید و برخی از شما زود می میرد و برخی از شما به غایت پیری می رسد....».

- سورة مومنون آیات ۱۲، ۱۳ و ۱۴ «وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ. ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ. ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا

الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ. و به یقین انسان را از عصاره‌ای از گِل آفریدیم. سپس او را به صورت نطفه‌ای در جایگاهی استوار قرار دادیم. آنگاه نطفه را به صورت علقه درآوردیم، پس آن علقه را به صورت مُضْغَه گردانیدیم و آنگاه مُضْغَه را استخوان‌هایی ساختم بعد استخوان‌ها را با گوشتی پوشانیدیم آنگاه جنین را در آفرینی دیگر پدید آوردیم، آفرین باد بر خداوند که بهترین آفرینندگان است».

- سورة فرقان آیه ۵۴ «وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا... و اوست کسی که از آبی گندیده، بشری آفرید...».

- سورة روم آیه ۲۰ «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنْتُمْ بَشَرٌ تَنْشُرُونَ. و از نشانه‌های او این است که شما را از خاک آفرید، پس بناگاه شما به صورت بشری هر سو پراکنده شدید».

- سورة سجده آیات ۷، ۸ و ۹ «الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ. ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ مَاءٍ مَهِينٍ. ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ. همان کسی که هر چیزی را که آفریده است، نیکو آفریده و آفرینش انسان را از گِل آغاز کرد. سپس نسل او را از چکیده آبی پست مقرر فرمود. آنگاه او را درست اندام کرد و از

پیرامون تربیت نفس

روح خویش در او دمید و برای شما گوش و دیدگان و دل‌ها قرار داد، چه اندک سپاسگزار هستید».

- سورة فاطر آیه ۱۱ «وَاللّٰهُ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ...» و خداوند است که شما را از خاکی آفرید، سپس از نطفه‌ای...».

- سورة یس آیه ۷۷ «أَوَلَمْ يَرِ الْإِنْسَانُ أَنَّا خَلَقْنَاهُ مِنْ نُطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ خَصِيمٌ مُّبِينٌ. مگر آدمی ندانسته است که ما او را از نطفه‌ای آفریده‌ایم، پس بناگاه وی ستیزه‌جویی آشکار شده است».

- سورة صافات آیه ۱۱ «... إِنَّا خَلَقْنَاهُمْ مِنْ طِينٍ لَّازِبٍ....» ما آنان را از گلی چسبنده پدید آوردیم».

- سورة ص آیات ۷۱، ۷۲ و ۷۶ «إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِنْ طِينٍ. فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ. قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ خَلَقْتَنِي مِنْ نَارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ. آنگاه که پروردگارت به فرشتگان فرمود: من بشری را از گِل خواهم آفرید. پس چون او را درست کردم و از روح خویش در آن دمیدم، سجد کنان برای او به خاک بیفتید. گفت: من از او به‌ترم، مرا از آتش آفریده‌ای و او را از گِل آفریده‌ای».

- سورة زمر آیه ۶ «خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا... يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِنْ بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ... شما را از نفسی واحد آفرید، سپس جفتش را از آن قرار داد...

شما را در شکم‌های مادرانتان آفرینشی پس از آفرینشی دیگر در تاریکی‌های سه گانه خلق کرد...».

- سوره غافر آیه ۶۷ «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلاً ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشَدَّكُمْ ثُمَّ لِيَكَوُنُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَنْ يَتَوَفَّى مِنْ قَبْلُ وَلِتَبْلُغُوا أَجَلاً مُّسَمًّى وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ. او همان کسی است که شما را از خاکی آفرید، سپس از نطفه‌ای، آنگاه از علقه‌ای و بعد شما را به صورت کودکی برمی آورد تا به کمال قوت خود برسید و تا سالمند شوید و از میان شما کسی است که مرگ پیش‌رس می‌یابد و تا بالاخره به مدتی که مقرر است، برسید و امید که در اندیشه فرو روید».

این آیه شریفه، مراحل تطور^۱ خلقت انسان از خاک، دوران جنینی، حیات در دنیا تا هنگام مرگ را به روشنی در هفت مرحله بیان می‌کند، تا علم و عظمت قدرت حضرت الله جل جلاله را بر بندگان روشن و مشخص نماید.

• مرحله اول، اشاره به خلقت جد نخستین انسان‌ها حضرت آدم(ص)، از خاک دارد و همچنین آفرینش همه انسان‌ها از خاک می‌باشد و مواد غذایی که وجود انسان و حتی نطفه او را

۱- در لغت نامه دهخدا به معنای «تنوع و قسم قسم بودن» می‌باشد.

پیرامون تربیت نفس

تشکیل می دهند، همگی از خاک سرچشمه گرفته است.

- مرحله دوم، شامل تشکیل نطفه (اسپرم و تخمک) است که مربوط به همه انسان ها می باشد.

- مرحله سوم، تکامل نطفه، به صورت یک لخته خون بسته، بیان می گردد (البته در این مرحله به ترتیب، رشد جنین در رحم مادر شامل: مضغه، ظهور اعضا، دمیده شدن روح الهی در کالبد و ایجاد حس و حرکت می باشد که در آیات دیگر قرآن مجید به روشنی بیان شده است).

- مرحله چهارم، شامل تولد نوزاد است.

- مرحله پنجم، در ارتباط با رشد (جسمانی و عقلانی)، نیرومند شدن و قوت یافتن این مخلوق می باشد.

- در مرحله ششم و هفتم، تحلیل رفتن و از دست دادن نیرو و قوای جسمانی انسان آغاز شده و تدریجاً دوران پیری فرا می رسد^۱ و سرانجام پایان عمر برای انسان و انتقال از این سرا به سرای جاویدان، برای او تحقق می یابد.

– سوره رحمن آیه ۱۴ «خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ صَلْصَالٍ كَالْفَخَّارِ. انسان را از گلی تغییر یافته و پرورش یافته و خاص آفرید».

۱- «وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ. و هر که را عمر دراز دهیم او را از نظر خلقت فروکاسته [و شکسته] گردانیم، آیا نمی اندیشند؟!» (سوره یس آیه ۶۸).

- سورة نجم آیه ۴۶ «مِنْ نُطْفَةٍ إِذَا تُمْنَىٰ. از نطفه‌ای چون فرو ریخته شود».

- سورة نوح آیه ۱۴ «وَقَدْ خَلَقْكُمْ أَطْوَارًا. و حال آنکه شما را مرحله به مرحله خلق کرده است».

- سورة قیامت آیات ۳۷ و ۳۸ «أَلَمْ يَكُنْ نُطْفَةً مِنْ مَنِي يَمْنَىٰ. ثُمَّ كَانَ عَلَقَةً فَخَلَقَ فَسَوَّىٰ. آیا او نطفه‌ای از منی که در رحم ریخته می‌شود، نبود؟! سپس به صورت خون بسته در آمد و خداوند او را آفرید و موزون ساخت».

- سورة انسان (دهر) آیه ۲ «إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا. ما انسان را از نطفه مختلطی آفریدیم و او را می‌آزماییم، بدین جهت او را شنوا و بینا قرار دادیم».

- سورة عبس آیه ۱۹ «مِنْ نُطْفَةٍ خَلَقَهُ فَقَدَرَهُ. از نطفه‌ای خلقش کرد و اندازه مقررش بخشید».

- سورة طارق آیات ۵، ۶ و ۷ «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ. خُلِقَ مِنْ مَّاءٍ دَافِقٍ. يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ وَالتَّرَائِبِ. پس انسان باید بنگرد که از چه آفریده شده است. از آب جهنده‌ای خلق شده. از صُلب مرد و میان استخوان‌های سینه زن بیرون می‌آید».

- سورة تین آیه ۴ «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ. براستی انسان را در نیکوترین اعتدال آفریدیم».

پیرامون تربیت نفس

– سورة علق آیه ۲ «خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ. انسان را از خون بسته آفرید».

واقعیت‌های شگفت‌انگیز خلقت انسان از بُعد مادی (بدن انسان)

بدن انسان، ساختار بسیار پیچیده‌ای دارد و از زمان تولد تا هنگام مرگ، لحظه‌ای از فعالیت کردن، باز نمی‌ایستد. این مجموعه پیچیده، تقریباً از هفتاد و پنج تریلیون سلول زنده که شامل ۲۱۰ نوع مختلف می‌باشند، تشکیل شده است. بدن انسان در حین رشد کردن مهارت‌های لازم برای زیستن را به دست می‌آورد. مثلاً یک کودک یاد می‌گیرد که چگونه بخندد، بنشیند، بایستد، چهار دست و پا راه برود و صحبت کند. اما به طور میانگین، بیشترین توانایی‌های فیزیکی و بدنی انسان بین سنین ۱۸ تا ۲۰ سالگی به دست می‌آید. سلول‌هایی که در بدن، عمل مشابهی را بر عهده دارند، بافت‌های بدن را تشکیل می‌دهند و این بافت‌ها در کنار هم اندام‌ها را می‌سازند که شامل بخش‌های مهم و اصلی بدن نظیر مغز، قلب، کلیه‌ها و غیره می‌باشند. این اندام‌ها در ارتباط با یکدیگر عمل می‌کنند و هر یک سیستمی را در بدن به وجود می‌آورند که منجر به انجام وظایف بسیار مهمی می‌شوند. به طور مثال قلب، رگ‌های خونی و خون در مجموع، سیستم گردش خون را می‌سازند که وظیفه انتقال اکسیژن و مواد

غذایی را در سرتاسر بدن به عهده دارند. همچنین از شگفت‌انگیزترین نیروهای درونی انسان، نیروی «اراده» و پاسخ لازم توسط اعضاء بدن نسبت به آن می‌باشد و چنان سریع انجام می‌شود که از تصور انسان خارج است. به‌طور مثال زمانی که اراده می‌کنیم دست خود را به سمت بالا حرکت دهیم، هنوز این مطلب از ذهن گذر نکرده است که این عضو بدن، اقدام به انجام دادن آن می‌کند. آیا واقعاً عجیب نیست؟! با کمی دقت در ساختار بدن و سیستم‌های موجود در آن و چگونگی کار و ارتباط آن‌ها با یکدیگر، باید اذعان نمود که انسان، پیچیده‌ترین و در عین حال شگفت‌انگیزترین مخلوق حضرت الله جل جلاله می‌باشد. بنابراین برای درک و شناخت بهتر شگفتی‌های بدن انسان، تحقیق، پرداختن و متمرکز شدن پیرامون عملکرد اعضاء بدن، می‌تواند انسان را به وادی تحیر فرو برد و لذا این واقعیت‌های شگفت‌انگیز، راهگشا و بیانگر عظمت خلقت انسان باشد. از این‌رو عملکرد «قلب انسان» به‌صورت ساده، مختصر و برای آگاهی بیشتر خوانندگان گرامی ارائه می‌شود.^۱

۱- اقتباس از سایت علمی - آموزشی صفر بیست.

اعجاز و شگفتی خلقت قلب انسان

این عضو تأمل برانگیز و حیات بخش، از همان ابتدای تشکیل و از درون رحم مادر تا زمان مرگ انسان، بدون بهره‌مندی از منبع انرژی طبیعی که بشر برای ابزار و تکنولوژی‌های خود از آن‌ها استفاده می‌کند، تقریباً ۷۰ بار در دقیقه منبسط و منقبض می‌شود و این روند تا آخرین لحظات حیات انسان بر روی این کرهٔ خاکی ادامه دارد.^۱ قلب، اندامی است که روزانه بیش از صد هزار مرتبه منبسط و منقبض می‌شود و خون حاوی اکسیژن و مواد مغذی را به تمام اندام‌های بدن، پمپاژ کرده و به گردش در می‌آورد. هنگام ورزش کردن، حدود ده ثانیه طول می‌کشد تا خون پمپ شده از قلب به انگشت شست پا برسد. قلب، باید بتواند خون را از میان تقریباً نود و شش هزار کیلومتر رگ خونی به گردش در آورد، که این فاصله در حدود دو و نیم مرتبه گردش به دور کرهٔ زمین می‌باشد! در اینجا به ذکر برخی از حقایق جالب و هیجان‌انگیز قلب می‌پردازیم که به فهم اهمیت و کارکرد آن کمک می‌کند.

- قلب، یکی از اندام‌های مهم بدن انسان است که به‌طور مداوم،

۱- همچنین این موضوع در مورد ریه‌های انسان نیز صادق است که از قبل از تولد تا واپسین لحظات زندگی، بدون استفاده از هر نوع منبع انرژی خارجی، به دم و بازدم ادامه می‌دهد.

خون را از طریق رگ‌های خونی به نقاط مختلف بدن پمپاژ می‌کند.

- قلب، در قلعهٔ مستحکمی به نام «قفسهٔ سینه» قرار دارد و توسط آن به خوبی محافظت می‌شود.

- قلب، از چهار حفره تشکیل شده است که عبارتند از: دهلیز چپ، دهلیز راست، بطن چپ و بطن راست.

- چهار دریچه در قلب انسان وجود دارند که باعث حرکت خون تنها در یک مسیر (داخل و یا خارج) می‌شوند.

- سمت راست قلب انسان، خون را به سمت ریه‌ها و به داخلِ سمت چپ قلب، پمپ می‌کند و سمت چپ قلب، خون را به خارج و کل بدن انسان، پمپ می‌کند.

- خونی که قلب را ترک می‌کند از طریق سرخرگ‌ها (شریان) حمل می‌شود. آئورت، شریان اصلی است که بطن چپ را ترک می‌کند و شریان اصلی که بطن راست را ترک می‌کند، به «شریان ریوی» معروف است.

- تعداد زیادی از رگ‌های خونی به قلب انسان متصل هستند؛ رگ‌هایی که خون را به قلب انسان منتقل می‌کنند، «سیاهرگ یا ورید» نامیده می‌شوند و رگ‌هایی که خون را از قلب خارج می‌کنند، «سرخرگ» نامیده می‌شوند. سرخرگ و سیاهرگ‌های

پیرامون تربیت نفس

واقعاً بزرگی در بدن انسان وجود دارند؛ ورید آجوف (ورید اجوف فوقانی و تحتانی) سیاهرگی است که خون را از همهٔ سیاهرگ‌های دیگر جمع‌آوری می‌کند و آن را به قلب می‌برد؛ آئورت، سرخرگ بزرگی است که خون را از قلب انسان به همهٔ سرخرگ‌های دیگر بدن منتقل می‌کند.

- در کل بدن تنها یک سیاهرگ وجود دارد که حامل خون غنی شده از اکسیژن است و «ورید ریوی» نامیده می‌شود که خون را از ریه‌ها به سمت چپ قلب می‌آورد. همچنین تنها یک سرخرگ در بدن وجود دارد که حامل خون با اکسیژن کم است و «شریان ریوی» نامیده می‌شود که خون را از سمت راست قلب به ریه‌ها حمل می‌کند.

- ممکن است تاکنون ضربان قلب خود را احساس کرده باشید. این ضربان به‌عنوان «چرخهٔ قلبی» شناخته می‌شود. زمانی که قلب منقبض می‌شود، باعث کوچک‌تر شدن حفره‌ها می‌گردد و خون را به داخل رگ‌های خونی، می‌راند و پس از استراحت دوبارهٔ قلب، حفره‌ها بزرگ‌تر می‌شوند و با خونی که به داخل قلب برمی‌گردد، پُر می‌شوند.

- قلب در شبانه روز، یکصد هزار مرتبه و در یک سال سی و شش میلیون و پانصد هزار مرتبه می‌تپد. اگر یک انسان به سن سی

سالگی برسد، ضربان قلب او به بیش از یک میلیارد مرتبه می‌رسد. به این ترتیب انتظار می‌رود که قلب هر فرد در طول عمرش به طور متوسط حدود دو و نیم میلیارد مرتبه، بتپد.

- قلب با نیروی خاصی، برگرفته از قدرت الهی، کار می‌کند. این نیرو از میان قلب عبور کرده و سلول‌های عضله را منقبض می‌کند. در واقع، قلب تنها عضله‌ای است که بدون نظارت «سیستم عصبی مرکزی (CNS)»^۱ می‌تواند در داخل و یا خارج از قفسه سینه ضربان داشته باشد.

- یک نقطه خاص در بالای سمت راست قلب وجود دارد که به عنوان «گره سینوسی-دهلیزی (SA)»^۲ شناخته می‌شود و نیرو را به همه قلب می‌فرستد. این گره به قلب فشار وارد می‌کند و خون به خارج رانده می‌شود. همچنین گره سینوسی-دهلیزی باعث می‌شود قلب در هر دقیقه تعداد خاصی ضربان داشته باشد.

- حملات قلبی موجب می‌شود، بافت اسکار در داخل قلب شکل بگیرد. بافت اسکار مانند بافت عضله نیست، چراکه منقبض نمی‌شود و نمی‌تواند به قلب کمک کند تا خون پمپ شود. اگر قلب بیش از حد بافت اسکار داشته باشد، ممکن است مشکلاتی

1 - central nervous system.

2 - sinoatrial node.

پیرامون تربیت نفس

از جمله نارسایی قلبی برای صاحب آن به وجود آید.
به خوانندگان گرامی پیشنهاد می‌شود برای شناخت بیشتر شگفتی‌های بدن انسان و پی بردن به قدرتِ خلقت حضرت رب العالمین جل جلاله، اهتمام به مطالعه و تحقیق در مورد سایر اعضا بدن از جمله «سر و مغز» به عنوان مرکز فرماندهی و قصر حیرت‌انگیز و شگفت‌آور بدن، داشته باشند.

فصل دوم

تربیت نفس

مقدمه

همان‌گونه که در مطالب قبل بیان شد، هدف از خلقت انسان، دستیابی به کمال مطلوب است و لذا نواقص و کثری‌های او که به‌دلیل محدودیت‌های وجودیش می‌باشد، با رشد و توسعه روحانی (معنوی) انسان، کاهش یافته و کمالات باطنی‌اش افزون‌تر می‌گردد. به‌طور مثال زمانی که انسان دارای شرح صدر می‌شود، بدین معنا است که از یک مرحله نقصان به مرحله‌ای از کمال، نزدیک‌تر شده و بدین ترتیب به بخشی از اخلاق الهی دست یافته است. ابعاد وجودی و کُلّیت انسان از چهار بُعد، شامل: «جسم (ماده)، روح حیوانی، نفس و روح ملکوتی» تشکیل شده که در ادامه این مطالب سعی شده است تا با اشاره‌ای به آن‌ها و خصوصاً، ابعاد روحانی و نفسانی آن، بیشتر آشنا شویم.

جسم انسان

انسان از منظر ترکیب جسمانی و روحانی به همه سطوح هستی، یعنی خاک، گیاه، حیوان و عالم معنا که شامل روح ملکوتی است، تعلق دارد. جسم انسان از ماده تشکیل یافته و در آن حواسی قرار گرفته است که باعث درک لذت‌های زندگی می‌گردد و لذا آگاهی از این لذائد حسی باعث سلامت جسم و آمادگی برای انجام مأموریت‌ها و بروز استعدادها در انسان می‌شود و بالعکس، سوء ابراز این حواس می‌تواند باعث تحلیل و فرسودگی جسم انسان شود. بنابراین حواس حاکم بر جسم با کنترل و تربیت می‌توانند برای بدن مفید باشند و یا با عدم توجه لازم به آن‌ها زیان‌آور گردند. نکته مهم و ظریفی که می‌توان در این مقال به آن اشاره نمود، این است که: «خاک و آب»، به‌عنوان دو عنصر ابتدایی در آفرینش جسم مادی انسان، از زمانی به‌صورت این ماکروکوزم (کائنات فشرده) شگفت‌انگیز و پیچیده در آمدند که در مسیر تحقق اراده حضرت الله تعالی قرار گرفتند. در واقع اعضاء و جوارح بدن انسان (همچون مغز، قلب، چشم، گوش، دست و پا و غیره) با کارایی بی‌مانندی که دارند با هیچ مقیاس و معیاری نمی‌توانند با شکل اولیه خود، یعنی «خاک و آب» مقایسه شوند!

روح حیوانی انسان

در این بین آنچه که جسم انسان را در همه لحظات حیات و زندگی، حتی در مواقع خواب که روح ملکوتی از کالبد او خارج می‌شود،^۱ زنده نگه می‌دارد و باعث تجدید قوای اجزاء و سلول‌های بدن می‌شود، جریان و گردش خونی است که توسط نیروی محرکه‌ای، به نام «قلب» که مرکز روح حیوانی است، صورت می‌گیرد.

روح ملکوتی انسان

روح ملکوتی، لطیفه‌ای الهی و گوهری ارزشمند است که از وجود ربانی پروردگار عالَمیان، نشأت گرفته و سال‌ها در جوار تقرب حضرت الله جل جلاله به صدها هزار ناز، پرورش یافته است. از این رو همانند ذات باری تعالی، پاک و مقدس، فناپذیر و بسیار با استعداد، هوشمند و قدرتمند است. روح، جوهری غیرجسمانی و نورانی است که از دمیده شدن روح الله تعالی در کالبد انسان حاصل می‌شود «فَإِذَا

۱- «اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ». خداوند روح مردم را هنگام مرگشان به تمامی باز می‌ستاند و نیز روحی را که در موقع خوابش نمرده است. پس آن را که مرگ را بر او واجب کرده نگاه می‌دارد و آن دیگر را تا هنگامی معین باز پس می‌فرستد، قطعاً در این برای مردمی که می‌اندیشند نشانه‌هایی است» (سوره زمر آیه ۴۲).

پیرامون تربیت نفس

سَوِّیْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي...»^۱ در واقع، اثر وضعی دمیده شدن روح خداوندی در کالبد انسان و در مسیر حیات او، همانند انعکاس حاصل از نور خورشید در آینه است که به هر نقطه‌ای تابیده شود، هیچ کاهشی در میزان و تأثیر اصالت منبع نور (خورشید) ندارد. به همین ترتیب اگر یک قطعه فلزی در تماس با آهن ربایی، خاصیت جذب اجسام را پیدا کند، از عملکرد و خاصیت آهن ربا، کاسته نمی‌شود. بنابراین دمیده شدن روح الهی در وجود انسان نیز باعث کاهش و یا تغییری در میزان و اصالت روح الله تعالی نمی‌شود. این ودیعه الهی در وجود انسان، مظهر ادراک، شعور، تفکر، تعقل، هوشیاری و همچنین شادابی، نشاط و عشق است، که البته همه این ویژگی‌ها، مختص ذات اقدس الهی است و همان گونه که ماهیت و ذات خداوند قابل شناسایی نیست و نخواهد بود، هیچ کس نیز تاکنون نتوانسته است، نسبت به شناسایی روح کسب معرفت نماید. لیاقت منصب جانشینی و خلیفه‌گری خداوند سبحان، به خاطر وجود چنین حقیقت نورانی است که به انسان بخشیده شده است و این والاترین و بالاترین نعمتی است که به واسطه آن، خداوند سبحان «فَتَبَارَكَ اللَّهُ

۱- «پس وقتی آن را درست کردم و از روح خویش در آن دمیدم...» (سوره حجر آیه ۲۹ و سوره ص آیه ۷۲).

أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ»^۱ فرمودند و همچنین برخی از مخلوقات را مُسخر انسان نمودند. روح خداوند در کالبد انسان دارای چنان قدرتی است که می‌تواند او را به پرواز در آورد و موجب شکوفایی استعدادهای شگفت‌انگیزی در او گردد. روح در ذهن انسان می‌تواند دنیای واقعی و هدف نهایی از خلقتش را ترسیم نماید. فطرت انسان‌ها از روح الهی نشأت گرفته و بر اساس آن پایه‌گذاری شده است. لذا این فطرت، در برگیرندهٔ هویت و شخصیت واقعی و خویشتنِ خویش انسان می‌باشد «...فَطَرَتِ اللَّهُ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا...»^۲. باور این موضوع که الله تعالی، فطرتی جاودانه دارند و بشر نیز بر اساس فطرت الهی آفریده و سرشته شده است، این نتیجه حاصل می‌شود که انسان متصل به علم، قدرت، رحمت و سایر صفات مقدس باری تعالی است و بنابراین بر مبنای همین جوهر ملکوتی است که تمایل به پیشرفت در علوم، تکنولوژی، کشف و کنکاش در هستهٔ اتم (الکترون، پروتون و نوترون) و شکافتن آن، دستیابی به اسرار بعضی از مخلوقات و همچنین انجام اعمال صالح و غیره برای او امکان‌پذیر شده است. زمانی شادی و نشاط مستمر در باطن انسان، شکل می‌گیرد که دریابد همواره متصل به قدرت الهی است و آن زمان است که ناکامی‌ها، فقر

۱- «...أَفْرِينَ بَادِ بِرِ خَدَاوَنَدِ كِهْ بَهْتَرِیْنِ أَفْرِیْنَدِگَانِ اسْتِ» (سورهٔ مومنون آیهٔ ۱۴).

۲- «سَرِشْتِیِ الهیِ کِهْ خَدَاوَنَدِ اِنْسَانِ رَا بِرِ اَن سَرِشْتِه اسْتِ» (سورهٔ روم آیهٔ ۳۰).

پیرامون تربیت نفس

و نداری هرگز باعث آزدگی و رنج خاطرش نمی‌شوند. خداوند متعال در خصوص چنین افرادی در سورهٔ حدید آیهٔ ۲۳ می‌فرماید: «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ. تا بر آنچه از دست شما رفته، اندوهگین نشوید و از آنچه به شما داده است، شادمانی نکنید و خداوند هیچ خودپسند فخرفروشی را دوست ندارد». شخصی که در چنین جایگاهی از معرفت قرار می‌گیرد، به فطرت خود بازگشته و در مسیر قرب الهی قدم می‌گذارد. بدین معنا که تمام اعمال و رفتار خود را در راستای رضایت و خواست خداوند متعال انجام می‌دهد. جایی که توصیهٔ خداوند سبحان به انسان، صبوری کردن است، حلم و بردباری را الگوی خود قرار می‌دهد «...إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ»^۱ یا «...وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ»^۲ و یا در جایی که پروردگار عالم به او دستور می‌دهند که کافران را دشنام ندهید، مطابق با خواست حضرتش عمل می‌کند «وَلَا تَسُبُّوا الَّذِينَ يَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ فَيَسُبُّوا اللَّهَ عَدْوًا بِغَيْرِ عِلْمٍ كَذَلِكَ زَيْنًا لِّكُلِّ أُمَّةٍ عَمَلُهُمْ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّهِمْ مَرْجِعُهُمْ فَيُنَبِّئُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ. و آنهایی را که جز خداوند می‌خوانند، دشنام ندهید که آنان از روی دشمنی و به نادانی، خداوند را دشنام خواهند داد. این‌گونه برای هر امتی کردارشان را

۱- «خداوند با شکیبایان است» (سورهٔ بقره آیهٔ ۱۵۳).

۲- «خداوند شکیبایان را دوست دارد» (سورهٔ آل عمران آیهٔ ۱۴۶).

آراستیم، آنگاه بازگشت آنان به سوی پروردگارشان خواهد بود و ایشان را از آنچه انجام می‌دادند آگاه خواهد ساخت.^۱ همچنین این گونه افراد در به انجام رساندن اعمال صالح و نیکویی که مورد رضایت خداوند است، مجد و کوشا هستند و آن‌ها را سرلوحهٔ کردار و گفتار خویش قرار می‌دهند. درست مصداق آیهٔ ۲۲ از سورهٔ رعد که خداوند می‌فرماید: «وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَدْرءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةِ أُولَٰئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ. و کسانی که برای طلب خشنودی پروردگارشان شکیبایی کردند و نماز برپا داشتند و از آنچه روزیشان دادیم نهان و آشکارا انفاق کردند و بدی را با نیکی می‌زدانید، برای ایشان است فرجام خوش در سرای باقی». ایشان نسبت به آنچه که از جانب خداوند متعال به آن‌ها امانت داده شده است، خیانت نمی‌کنند. یعنی به روح الهی که در کالبد خود دارند و ودیعهٔ پروردگارشان است، خائن نیستند و در حفظ چشم، گوش، زبان، دست، دل و غیره از ناپاکی‌ها کوشا هستند. از قول خداوند سبحان، سخن دروغ نمی‌گویند، با چشمان خود به حرام نمی‌نگرند، زبان را به دروغ، تهمت و غیبت نمی‌گشایند و در دل نسبت به دیگران سوءظن و حسادت نمی‌ورزند «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا

۱- سورهٔ انعام آیهٔ ۱۰۸.

پیرامون تربیت نفس

تَخُونُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ وَتَخُونُوا أَمَانَاتِكُمْ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ. ای کسانی که ایمان آورده‌اید به خداوند و پیامبر او خیانت نکنید و در امانت‌های خود خیانت نورزید و خود می‌دانید.^۱ زیستن در راستای روح ملکوتی و چنین عقلانیتی و البته معرفت صحیح انسان نسبت به خداوند و این نکته که الله تعالی در یک لحظه قادر به انجام هر کاری می‌باشند «كُنْ فَيَكُونُ»^۲، موجب نشاط و شادابی دائمی در زندگی انسان می‌شود. بنابراین انسان زمانی به نعمت‌های خاص خداوند رحمان «يَخْتَصُّ بِرَحْمَتِهِ مَنْ يَشَاءُ...»^۳ متنعّم می‌گردد که در مجموعه عقلانیت و شادابی حاصل از روح ملکوتی قرار گیرد. اهمیت این موضوع را می‌توان از کلام خداوند سبحان در سوره حج آیه ۴۶ درک نمود که می‌فرمایند: «أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ. آیا در زمین گردش نکرده‌اند تا دل‌هایی داشته باشند که با آن بیندیشند یا گوش‌هایی که با آن بشنوند در حقیقت چشم‌ها کور نیست، لیکن دل‌هایی که در سینه‌هاست کور است». بر طبق این آیه شریفه، افرادی

۱- سوره انفال آیه ۲۷.

۲- «باش، موجود می‌شود» (سوره بقره آیه ۱۱۷).

۳- «رحمت خود را به هر کس که بخواهد مخصوص می‌گرداند و خداوند دارای بخشش بزرگ است» (سوره بقره آیه ۱۰۵ و سوره آل عمران آیه ۷۴).

که فاقد تدبر و اندیشهٔ عقلانی هستند، در واقع چشم باطن ایشان کور و نابینا است. بنابراین فضل و رحمت از سوی رب العالمین، همچون تابش نوری است که بر وجود اشخاصی که به مرتبهٔ «عبادالرحمن» رسیده باشند، تابیده می‌شود و چنین افرادی بنا به ظرفیتشان از علم و قدرت خداوندی یا همان بصیرت و علم معنوی و نهایتاً علم لدنی، بهره‌مند می‌گردند. علوم معنوی، آن دسته از علوم می‌باشند که بر خلاف علوم طبیعی و مادی، نیاز به تجربه و آزمایش ندارند البته قرآن کریم به‌عنوان گفتاری معنوی، جزو علوم معنوی به‌شمار نمی‌آید و کتابی است که حقایق آن قابلیت تجربه کردن را دارند). بدین ترتیب می‌توان در این مسیر به سه دسته از افرادی که ضمیرشان بیدار و مستعد می‌شود، اشاره نمود:

۱. پیامبران الهی که آفرینش و جایگاه ایشان با سایر ابناء بشر متفاوت است و در صدر خلقت و تحت نظارت مستقیم پروردگار عالمان، تربیت شده‌اند و مأموریت و رسالت الهی را بر عهده دارند.

۲. عارفانی همچون ابوسعید ابوالخیر، بایزید بسطامی و ابوالحسن خرقانی (علیه الرحمه) و غیره که با جهد و کوشش به درجات والا دست یافته‌اند.

۳. افرادی که به دلیل فراهم بودن زمینه‌های مناسب در جهت رشد

پیرامون تربیت نفس

و شکوفایی معنوی و نزدیک شدن به اصالت حقیقی خویش (فطرت الهی)، دارای زیر بنایی می‌شوند که بدون تحصیل و کوششی، انوار لطف الهی بر وجود ایشان تابیده می‌شود و از علم و قدرت خداوندی بهره‌مند می‌گردند. ایشان در قرآن کریم این‌گونه توصیف می‌شوند که: «أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ. پس آیا کسی که خداوند سینه‌اش را برای اسلام، گشاده و برخوردار از نوری از جانب پروردگارش می‌باشد، [همانند فرد تاریک‌دل است]. پس وای بر آنان که از سخت دلی یاد خداوند نمی‌کنند، اینان هستند که در گمراهی آشکار هستند».^۱ در سوره فصلت آیات ۳۰ تا ۳۲ درخصوص افرادی که با یقین و باور به خداوند ایمان دارند، می‌فرمایند: «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ. نَحْنُ أَوْلِيَائُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهُ أَنْفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدَّعُونَ. نُزُلًا مِنْ غُفُورٍ رَحِيمٍ. در حقیقت کسانی که گفتند: پروردگار ما خداوند است، سپس ایستادگی کردند، فرشتگان بر آنان فرود می‌آیند [می‌گویند:] بیم نداشته باشید و غمگین

۱- سوره زمر آیه ۲۲.

نباشید و به بهشتی که وعده یافته بودید، شاد باشید، در زندگی دنیا و در آخرت دوستانتان ماییم و هر چه دل‌هایتان بخواهد برای شماست و هر چه خواستار آن باشید، در آنجا خواهید داشت. رزق آماده‌ای از سوی آمرزندهٔ مهربان است».

اگر تو از آموختن سربتابی نجوید سرتو، همی سروری را
بسوزند چوب درختان بی‌بر سزا خود همین است، مری‌بری را
درخت تو گر بار دانش بگیرد به زیر آوری چرخ نیلوفری را^۱

نفس انسان

حاصل و نتیجهٔ امتزاج روح ملکوتی (از جنس نور و برتر از نور) در کالبد جسمانی و حیوانی آدمی، موجب تشکیل بُعد دیگری از وجود انسان، به نام «نفس» می‌شود که از پایین‌ترین مرتبهٔ روحانی و کمترین رشد و تکامل برخوردار است. علی‌رغم اینکه ماهیت نفس، تأثیرپذیر از روح می‌باشد، ولی از جنس روح الهی و دارای همان قداست و پاکی نیست و اگر از ابتدا تا آخر عمر، تربیت نشود با روح و ایده‌های آن در مبارزه و مخالفت است. در کلام بزرگان، از نفس به‌عنوان سرسخت‌ترین دشمن برای انسان یاد شده است و

۱- دیوان اشعار ناصر خسرو.

پیرامون تربیت نفس

علاوه بر اینکه اندام جسمانی را تحت تأثیر و اختیار خود قرار می‌دهد، بر اراده و اندیشهٔ آدمی نیز تسلط می‌یابد. از این رو همواره به ستیز و دشمنی با روح برخاسته و مطابق با فرمایش خداوند سبحان، انسان را به یک موجود شقی، فاسد، طاغی و یاغی، عربده‌کش، حیوان صفت و ددمنش تبدیل می‌کند («...أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ...»)^۱ تا جایی که چنین افرادی در جامعه به حقوق دیگران تجاوز می‌کنند و ابایی از این حق‌کشی ندارند و همچنین از انجام هیچ گناهی اعراض نمی‌کنند و به اوج گمراهی کشانده می‌شوند. در این مقطع است که با اعضاء بدن به جنگ روح می‌روند، یعنی با چشم، خیانت می‌کنند. زبان‌شان را به غیبت و ناصواب باز می‌کنند. دست و قلمشان، نان دیگران را می‌برد و پایشان به انحراف کشیده می‌شود.

آری! زشتی‌ها و بیهودگی‌های نفس، وسیله سقوط آدمی و زیان‌های آن بسیار زیاد است. با مظاهر دنیا آرام گیرد و به حرام می‌شتابد. از گناه نمی‌اندیشد و باکی از خطا ندارد. به طاعت کاهلی می‌کند و در خدمت خودپسندی در می‌آید. ریاکاری و تملق را دوست می‌دارد و غرور و تکبر از او جدا نمی‌شوند و اینها آفت‌هایی هستند که زوال ایمان را به دنبال دارند. شخص آنگاه در تعبد و بندگی، پیروز است که

۱- «...أَنَّهُمْ هُمَانَدُ چَهارپایان بلکه پست‌ترند...» (سورهٔ اعراف آیه ۱۷۹).

همواره در خدمت به پروردگار عالم، خود را موفق نداند و خودپسندی و عجب پیدا نکند. بنده آنگاه در صفتِ بندگی موفق خواهد بود که به دنیا و مظاهر آن دل نبندد و بداند که دنیا فانی خواهد بود. پس در این صورت، به واسطهٔ مادیات و مظاهر و زیبایی‌های دنیوی خود را خوشبخت نمی‌داند، بلکه خود را همواره نیازمند معنویت دانسته و بنابراین از ریا ایمن خواهد بود و تملق و چاپلوسی را نفرت‌انگیز می‌بیند، نفس را دشمن می‌داند و با او موافقت ننماید تا اینکه به درجهٔ مطمئنهٔ نفس دست یابد. پس چون چنین شد، ثمرهٔ آن، فلاح خواهد بود و از آنچه که خداوند می‌فرماید، نصیب خواهد بُرد «قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمُ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ. لَكِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا رَبَّهُمْ لَهُمْ غُرَفٌ مِنْ فَوْقِهَا غُرَفٌ مَبْنِيَّةٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ وَعَدَ اللَّهُ لَا يَخْلِفُ اللَّهُ الْمِيعَادَ».^۱

نفس دارای مراتبی است که به ترتیب شامل: ۱- نفس اماره (پست‌ترین و پایین‌ترین ردهٔ نفس)، ۲- نفس لوامه (نفس در حال تربیت) و ۳- نفس مطمئنه (نفس تکامل یافته) می‌باشد.

۱- «بگو ای بندگان من که ایمان آورده‌اید، از پروردگارتان پروا بدارید. برای کسانی که در این دنیا خوبی کرده‌اند، نیکی خواهد بود و زمین خداوند فراخ است، بی‌تردید شکیبایان پاداش خود را بی‌حساب و به تمام خواهند یافت. لیکن کسانی که از پروردگارشان پروا داشتند برای ایشان غرفه‌هایی است که بالای آن‌ها غرفه‌هایی دیگر بنا شده است، نه‌رها از زیر آن روان است، وعدهٔ خداوند است و خداوند خلاف وعده نمی‌کند» (سورهٔ زمر آیات ۱۰ و ۲۰).

نفس اماره (پست‌ترین و پایین‌ترین ردهٔ نفس)

نفس اماره، مانند شوره‌زاری است که هیچ‌گونه کشت و زرع‌ی در آن به بار نخواهد نشست و از ثمرات و پیامدهای آن در نهاد انسان، ایجاد توهّم، افکار ناکارآمد، تخیلاتِ پوچ و واهی، گمان‌های بی‌ارزش و بیهوده، ترس، خودباختگی و عدم اعتماد به خویشتن است. ترس از آینده، عدم بیان حقایق و عدم دستیابی به آرزوها، تألمات ناشی از ناراحتی، یأس و ناامیدی‌ها و افسردگی و اعتیاد، همگی از طریق نفس اماره در وجود انسان نهادینه می‌شوند و نهایتاً آدمی را به یک شخصیت منزوی و گوشه‌گیر و یا خودمحور، خودکامه و حتی خونریز تبدیل می‌کند. پیچیدگی خلقت نفس اماره از این جهت حائز اهمیت است که در درونش همزمان، اجماع اضداد را فراهم دارد و می‌تواند در عین حال هم باعث رشد و تعالی انسان شود و هم سقوط او را موجب گردد. یعنی قابلیت تعلیم و تربیتی^۱ که در نفس اماره وجود دارد، انسان را به درجهٔ اعلیٰ علیین و کمال می‌رساند و در مقابل، افسارگسیختگی و عدم کنترل آن، منشاء شرارت و سرچشمهٔ فسق و فجور و جنایت‌ها می‌گردد و انسان را خودمحور و خودکامه، جانی و

۱- پایین‌ترین درجهٔ روحانی، به معنای تبدیل شدن نفس به روح ملکوتی نیست. زیرا روح ملکوتی دمیده شده از روح خداوند متعال در کالبد انسان است. در واقع نفس هرگز قابلیت تبدیل شدن به روح را ندارد.

جنایتکار می‌گرداند تا جایی که به اسفل السافلین سقوط می‌کند. نفس اماره، فاقد هرگونه تعلیم و تربیت است و از ابتدا با نفخه الهی به ستیز و دشمنی برمی‌خیزد. بنابراین دستیابی انسان به سعادت و کمال مطلوب در گرو کنترل کردن و تربیت نفس اماره و ارتقاء آن به مدارج لوامگی و نهایتاً مطمئن می‌باشد و اگر این حالت شکل گیرد، هم‌تراز و هم‌ردیف روح ملکوتی می‌شود. بدین معنا که در کنار روح ملکوتی و همسان و همراه با آن عمل می‌کند و نه تنها دیگر با روح، مخاصمت و ضدیت ندارد بلکه با آن همیاری و همکاری نیز می‌کند و برای رسیدن انسان به اعلی‌علین مؤثر خواهد بود.

نفس لوامه (نفس در حال تربیت)

نفس لوامه که از دیگر مراتب نفس به‌شمار می‌آید، همچون هنرآموزی است که تحت تربیت قرار می‌گیرد تا همانند موجودات دست‌آموز، تابع افکار عقلانی انسان باشد. پایه و اساس لوامگی در نفس لوامه، پیروی از الهامات باطنی است که درون نفس نهاده شده است. خداوند متعال در آیه ۸ سوره شمس بعد از ذکر یازده مرتبه سوگند می‌فرماید: «فَالْهَمَّهَا فَجُورَهَا وَتَقْوَاهَا. سپس پلیدکاری و پرهیزکاری را به آن الهام کرد»، به این نکته تأکید دارند که انسان باید به‌وسیله ابزار عقل و تفکر، اعمال فسق و فجور را از اعمال پاک و

پیرامون تربیت نفس

تنزیه، تمیز و تشخیص دهد. همچنین اهمیت و جایگاه نفس لوامه از آنجایی مشخص می‌شود که خداوند سبحان در آیه ۲ از سوره قیامت، با ذکر سوگند به نفس لوامه، می‌فرماید: «وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ. و سوگند به نفس لوامه و وجدان بیدار و ملامتگر». بدین ترتیب مطابق با کلام پروردگار عالم، زندگی با نفس لوامه، سرآغاز برداشتن گام‌هایی برای نیل به تکامل است، زیرا شخصیت و کمالات هر انسانی در نفس او نهفته است و آنچه که باعث متمایز شدن انسان‌ها از یکدیگر می‌شود، گذشتن از مراحل آمارگی و لوامگی و رسیدن به یک نفس مطمئنه (سومین مرتبه از نفس) می‌باشد. البته لوامگی نفس نیز دارای درجات مختلفی است که به میزان استفاده و بهره‌مندی از عقل، فهم مطالب و بینش انسان بستگی دارد. پیامد رشد و تعالی در نفس لوامه، ظهور و دستیابی انسان به یک نفس مطمئنه است و لذا چنین شخصی که به مرتبه نفس مطمئنه می‌رسد، دیگر سقوط نمی‌کند و در واقع به جایگاه کمال مطلوب دست می‌یابد.

نفس مطمئنه (نفس تکامل یافته)

نفس مطمئنه، همان مرتبه‌ای است که انسان برای رسیدن به جاودانگی همه تلاشش را انجام می‌دهد تا به اصالت و فطرت الهی خویش دست یابد. در مرتبه نفس مطمئنه، اخلاص حاصل می‌شود و بندگی و خدمت بدون توقع صورت می‌گیرد. یعنی ارادت جایگزین توقع می‌شود و لذا مابین جسم، روح و نفس یک اتحاد و دوستی ایجاد می‌گردد و رهایی از نفس اماره و حرکت آرام نفس به سمت اطمینان آغاز می‌شود، تا جایی که چون منصور حلاج به این جاودانگی اقرار می‌کند و فریاد «انا الحق» سر می‌دهد. در این وضعیت، علی‌رغم عدم سنخیتی که بین نفس و روح الهی وجود دارد، نفس انسان از نظر پاکی هم‌سطح روح می‌گردد و دارای خصوصیات همراهی و همسویی با آن می‌شود. انسان در این جایگاه است که از نظر معنوی ارتقاء پیدا می‌کند و برقراری ارتباط با خداوند برای او آسان می‌شود و قادر به دریافت کرامات الهی از عالم غیب می‌گردد. نفس در مرتبه مطمئنه، همسو و هم‌راستا با روح و موافق با خواسته‌های روحانی، در جهت تکامل انسان، مثبت و اثر گذار می‌شود و هیچ‌گونه مخالفتی با انگیزه‌های معنوی نشأت گرفته از روح ملکوتی ندارد. مراحل گذار نفس از آمارگی تا رسیدن به نفسی مطمئنه، شبیه معدنی از طلا است که باید ابتدا سنگ‌های این معدن را استخراج کرد (شناختن و مهار

پیرامون تربیت نفس

کردن نفس) و سپس برای به دست آوردن طلایی ناب و خالص، سنگ‌های جدا شده را ذوب نمود و پس از جدا کردن ناخالصی‌ها، باقیمانده آن را که طلای خالص است، برای ساخت و پرداخت، به عنوان زینت بخش تاج پادشاهی استفاده کرد. در مورد نفس نیز بعد از شناخت آن، باید از ناخالصی‌ها پاک و تزکیه گردد تا هم سطح روح ملکوتی قرار گیرد. بنابراین وظیفه سنگین و دشوار انسان در خصوص تربیت نفس در طول حیاتش، مشتمل بر دو مرحله تربیت نفس به شرح زیر می باشد:

۱. مرحله تربیت مقدماتی نفس که شامل:

الف) شناخت و کنترل نفس.

ب) اصلاح و تزکیه نفس که شامل: استغفار و توبه، پیروی از دستورات قرآن کریم، ایمان و عمل صالح می باشد.

۲. مرحله تربیت نهایی نفس که شامل:

تلاش برای ارتقاء نفس تا مرتبه رسیدن در سطح روح ملکوتی و همراه شدن با خواسته‌های روحانی، می باشد.

تربیت مقدماتی نفس

شناخت و کنترل نفس

از دیدگاه حکما، نفس دارای هفت شاخه می‌باشد و به اژدهای هفت سر، معروف است. این هفت خصلت عبارتند از:

۱. حسادت. ۲. بغض و غضب. ۳. حرص و آز. ۴. هوا و هوس (شهوت). ۵. بخل و حقد. ۶. تکبر. ۷. کینه.

این خصایص، نفس را همچون پوسته‌ها و لایه‌هایی ضخیم در برمی‌گیرند و برای اینکه انسان بتواند یک نشاط باطنی به‌دست آورد، باید با تربیت نفس و از بین بردن این صفات نفسانی، آن را هم‌سطح روح ملکوتی گرداند. بنابراین اگر خداوند متعال در انتخاب دین و مسیر زندگی، به انسان‌ها اختیار می‌دهند که: «لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ...»، بدین معنا است که اگر شخصی به کمک قوه عقلانیت و نیروی اراده، دین و آیینی را انتخاب نمود، باید در راستا و اهداف دین برگزیده‌اش قدم بردارد و از انجام دادن اعمال منکر و خواسته‌های مغایر با دین خود، چشم‌پوشی کند. در این موقعیت است که مطابق با کلام پرودگار عالم «...قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ...»، یعنی پاکی از ضلالت برای چنین فردی مشخص می‌شود و به مرتبه‌ای از تفکر صحیح و سازنده دست می‌یابد که از همه طاغوت‌ها و هر اندیشه طغیانگری جدا می‌گردد و به خداوند سمیع و علیم که هم‌شنا به

پیرامون تربیت نفس

گفتار و هم آگاه به اندیشه و اراده انسان است، پناه می‌برد، از حضرتش یاری می‌جوید و ارتقاء می‌یابد... «فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِنْ بِاللَّهِ فَقَدْ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَى لَا انْفِصَامَ لَهَا وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ». این نقطه آغاز طی نمودن مسیر کمال و تقرب انسان است (مرز تربیت نفس) و بنابراین خداوند متعال، راهنمایی و سرپرستی چنین انسانی را به عهده می‌گیرد «اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا...» و بر دلش نور می‌تاباند «يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ...» و این نور الهی، اشتیاق تعبد و بندگی را در وجود وی افزون می‌کند تا آنجا که آرام آرام همه اعمالش را برابر با رضایت و میل خداوند قرار می‌دهد و در همه حال و همه جا، خداوند سبحان را ناظر و حاکم بر اعمال خویش می‌بیند و اراده حضرتش را بر اراده خویش ترجیح می‌دهد.^۱ این همان درجه والایی است که انسان به مصداق آیه شریفه «...وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ...» بلکه خداوند هرکه را بخواهد [و شایسته و لایق باشد]، هدایت می‌کند...»^۲ به آن دست می‌یابد.

۱- «در دین هیچ اجباری نیست و راه از بیراهه به خوبی آشکار شده است، پس هرکس به طاغوت کفر ورزد و به خدا ایمان آورد به یقین به دستاویزی استوار که آن را گسستن نیست، چنگ زده است و خداوند شنوای داناست. خداوند سرپرست کسانی است که ایمان آورده‌اند، آنان را از تاریکی‌ها به سوی روشنایی به در می‌برد...» (سوره بقره آیات ۲۵۶ و ۲۵۷).

۲- سوره بقره آیه ۲۷۲.

- سورة زمر آیات ۱۷ و ۱۸ «وَالَّذِينَ اجْتَنَبُوا الطَّاغُوتَ أَنْ يَعْبُدُوهَا وَأَنَابُوا إِلَى اللَّهِ لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فَبَشِّرْ عِبَادِ. الَّذِينَ يَسْمَعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَٰئِكَ هُمْ أُولُو الْأَلْبَابِ. و آنان که خود را از طاغوت به دور می‌دارند تا مبادا او را پیروی کنند و به‌سوی خداوند بازگشته‌اند، آنان را مژده باد، پس بشارت ده به آن بندگان من که به سخن گوش فرا می‌دهند و بهترین آن را پیروی می‌کنند، اینان هستند که خداوندشان راه نموده و اینان همان خردمندان هستند».

همچنین در این مسیر لازم است که انسان هیچ‌گونه نگرانی و ترسی از سوی توهین کنندگان و تمسخرکنندگان، به‌دلیل اطاعت از دستورات الهی نداشته باشد. زیرا خداوند متعال در آیه ۳۶ از سورة زمر می‌فرماید: «أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ وَيَخَوِّفُونَكَ بِالَّذِينَ مِنْ دُونِهِ وَمَنْ يَضِلَّ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ. آیا خداوند کفایت کننده بنده‌اش نیست و تو را از آن‌ها که غیر او هستند، می‌ترسانند و هرکه را خداوند گمراه گرداند، برایش راهبری نیست». واقعاً آیا خداوند جل‌جلاله برای بنده‌اش کافی نیست؟! آیا خداوند سبحان برای اجابت دعاها و حاجات بنده‌اش کافی نیست؟! در این صورت چرا انسان از استهزاء دیگران بابت خواندن نماز، رعایت حجاب و غیره هراس داشته باشد؟! زن مسلمانی که حجاب ظاهر و باطن خویش را همچون

پیرامون تربیت نفس

قهرمانی، شجاعانه حفظ می کند و ترس از اینکه با کلماتی همچون «متعصب، کم فهم و کهنه پرست» خطاب شود، ندارد، چنین شخصیتی است که مورد هدایت خداوند قرار می گیرد «وَمَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ مُضِلٍّ... و هر که را خداوند هدایت کند، هیچ کس نمی تواند او را گمراه کند...».^۱ نکته حائز اهمیتی که در اینجا باید مد نظر قرار گرفته شود این است که به موازات راه و روش تربیت نفس، مسیر دیگری نیز قرار دارد که به فنا و ضلالت منتهی می شود. در این مسیر، مبنای انجام هر عملی، دیده شدن و تحسین شدن توسط دیگران است و لذا این نوع نگرش، از بدترین ها در راستای هوشیاری معنوی در زندگی یک فرد می باشد. چنین فردی تقوا، ایمان و رحمت پروردگارش را به خاطر پسند و تحسین سایرین کنار می گذارد. این گونه افراد، شبیه مقبره ای هستند که از مرغوب ترین سنگ ها ساخته شده باشد ولی در داخل آن، کالبدی متعفن و گندیده وجود دارد. بنابراین، باطنی که به الله تعالی وابسته نباشد و همه کردارش در جهت ریا و خودنمایی برای سایرین باشد، دقیقاً این گونه است که شاید در ظاهر زیبا به نظر آید ولی در باطن پوسیده و تهی از معنویت است.

۱- سورة زمر آیه ۳۷.

اصلاح و تزکیهٔ نفس

مرحلهٔ اول: استغفار و توبه

سبک شمردن اعتقادات دینی، در حقیقت کوچک انگاشتن فرمان خداوند سبحان است و گناهی بس بزرگ به‌شمار می‌آید. انسان در چنین مسیری تا آنجا پیش می‌رود که انجام دادن گناهان کبیره برای او عادی و راحت می‌گردد و هیچ چیزی برایش اهمیت ندارد و به هر نوع خلافی دست می‌زند. استغفار و توبه از گناهان، به این دلیل اهمیت دارد که حضرت حق تعالی، همواره عمل توبه‌نمودن و توبه‌کننده را در اولویت قرار داده‌اند. بنابراین رفتن به‌سوی الله در ابتدا مستلزم پاک شدن از هر نوع آلودگی و گناه است. به بیان دیگر می‌توان گفت: اولین مرحلهٔ تزکیهٔ نفس و ابتدایی‌ترین قدم و حرکت در این مسیر، پی‌بردن به اشتباهات گذشته، عذرخواهی به محضر خداوند ثواب و رحیم و تلاش برای اصلاح خویش است «إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا وَأَصْلَحُوا وَبَيَّنُّوا فَأُولَٰئِكَ أَتُوبُ عَلَيْهِمْ وَأَنَا التَّوَّابُ الرَّحِيمُ». مگر کسانی که توبه کردند و خود را اصلاح نمودند و حقیقت را آشکار کردند، پس بر آنان خواهم بخشود و من توبه پذیر مهربانم.^۱ انسان برای توبه نمودن، ابتدا باید اعمال خود را حسابرسی کند و آنچه از حق الله

۱- سورهٔ بقره آیه ۱۶۰.

پیرامون تربیت نفس

و حق الناس بر عهده‌اش است، از یکدیگر تفکیک نماید. حق الناس را با کسب رضایت از صاحبان حق و حق الله را با استغفار و توبه نمودن به درگاه خداوند رحمان، به گونه‌ای که دیگر، اعمال گذشته را انجام ندهد، جبران نماید. سپس با اصلاح رفتار و مفسد گذشته‌اش، سعی در یکسان نمودن ظاهر و باطن وجودیش نماید. بنابراین در چنین صورتی است که خداوند، با مهربانی و محبتی که تنها خاص ذات اقدس ایشان است، توبه انسان را می‌پذیرد «إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يَبْدُلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا. وَمَنْ تَابَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَإِنَّهُ يَتُوبُ إِلَى اللَّهِ مَتَابًا. مگر کسی که توبه کند و ایمان آورد و کار شایسته کند پس خداوند بدی‌هایشان را به نیکی‌ها تبدیل می‌کند و خداوند همواره آمرزنده مهربان است و هر کس توبه کند و کار شایسته انجام دهد در حقیقت به سوی خداوند بازمی‌گردد»^۱.

- سورة آل عمران آیه ۱۳۳ «وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ. و برای نیل به آمرزشی از پروردگار خود و بهشتی که پهنایش آسمان‌ها و زمین است و برای پرهیزکاران آماده شده است، بشتابید».

- سورة آل عمران آیه ۱۳۵ «وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ

۱- سورة فرقان آیات ۷۰ و ۷۱.

ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ ذُنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ
مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ. و آنان که چون کار زشتی کنند یا بر خود
ستم روا دارند، خداوند را به یاد می آورند و برای گناهانشان
آمرزش می خواهند و چه کسی جز، خداوند گناهان را می آمرزد؟
و بر آنچه مرتکب شده اند با آنکه می دانند، پافشاری نمی کنند».

- سورة هود آیه ۳ «وَأَنِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعًا
حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ وَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنِّي أَخَافُ
عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ كَبِيرٍ. و اینکه از پروردگارتان آمرزش بخواهید،
سپس به درگاه او توبه کنید، تا اینکه شما را با بهره‌مندی نیکویی
تا زمانی معین بهره‌مند سازد و به هر شایسته نعمتی از کرم خود
عطا کند و اگر رویگردان شوید من از عذاب روزی بزرگ بر
شما بیمناک هستم».

- سورة هود آیه ۵۲ «وَيَا قَوْمِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ
عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَىٰ قُوَّتِكُمْ وَلَا تَتَوَلَّوْا مُجْرِمِينَ. و ای قوم
من از پروردگارتان آمرزش بخواهید، سپس به درگاه او توبه کنید
تا از آسمان بر شما بارش فراوان فرستد و نیرویی بر نیروی شما
بیفزاید و تبهکارانه روی بر مگردانید».

پیرامون تربیت نفس

مرحله دوم: پیروی از دستورات قرآن کریم

انسانی که قصد رسیدن به «کمال مطلوب»^۱ و پیمودن راه سعادت را دارد، ابتدا باید که نفس خویش را بشناسد. مطالعه تاریخ بشریت پیرامون، زندگی افراد یاغی و طاغی و عصیانگر نشان می‌دهد که کلیت کردار و رفتار ایشان، ناشی از حُب نفس و پیروی از آن، دلبستگی به مادیات و مظاهر زندگی مادی، هوا و هوس، قدرت، مقام، تزویر، ریا و غیره... بوده است و این افراد از حلاوتِ تعبد و بندگی حق تعالی بهره‌ای نبرده‌اند. نفس این افراد، آن‌ها را از یاد خداوند سبحان، غافل و دل‌هایشان را با یاد شیطان رجیم و پیروی از او بارور نموده است. به‌طوری که ایشان در سرتاسر زندگی خود، در انجام اعمال و شرارت‌های نفسانی همچون جنایت، خیانت، جنگ و خونریزی، خودکامگی، غیبت، دروغ، تهمت، رشوه، ربا، حق و ناحق کردن و تضييع حق ایتام و غیره، مطیع و فرمانبردار محض نفس و شیطان بوده‌اند. درک این موضوع که همه این مسائل، نشأت گرفته از افسارگسیختگی نفس و عدم تزکیه آن می‌باشد و اگر انسان بخواهد به فطرت الهی خویش بازگردد و به افتخار بزرگ خلیفه‌گری خداوند

۱- این مطلب در جلد دوم کتاب سیر و سلوک، تألیف حسن پورشبانان و در مبحث «کمال مطلوب» توضیح داده شده است.

دست یابد،^۱ باید در کنترل و تربیت نفس کوشا و جدی باشد. خداوند متعال در سوره قصص آیه ۵۰، آن دسته از انسان‌هایی که قالب دین (قرآن کریم، دستورات الهی و سنت پیامبر اکرم ﷺ) را کنار گذاشته و مقید به دستورات الهی نیستند، جزو گمراه‌ترین و ظالم‌ترین افراد برشمرده‌اند و می‌فرمایند: هدایت الهی هرگز شامل حال ایشان نخواهد شد، چراکه این افراد کسانی هستند که از عقل خود به‌عنوان چراغ هدایت استفاده نمی‌کنند و هوای نفس را پیروی نموده‌اند «فَإِنْ لَمْ يَسْتَجِيبُوا لَكَ فَاعْلَمْ أَنَّمَا يَتَّبِعُونَ أَهْوَاءَهُمْ وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنِ اتَّبَعَ هَوَاهُ بِغَيْرِ هُدًى مِنَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ». پس اگر تو را اجابت نکردند، بدان که فقط هوس‌های خود را پیروی می‌کنند و کیست گمراه‌تر از آنکه بی‌راهنمایی خداوند از هوسش پیروی کند؟ بی‌تردید خدا مردم ستمگر را راهنمایی نمی‌کند». تحمل سختی‌ها، صبوری و مقاومت در برابر هجمه‌ها، استهزاءها و دشمنی‌هایی که در راستای پذیرش دین اسلام و انجام دستورات الهی شکل می‌گیرد، باعث تابیدن نوری الهی از سوی خداوند متعال بر قلب و روح انسان می‌شود «... فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ...».^۲ قوانین و دستورات دین اسلام

۱- «...إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً...» من در زمین جانشینی خواهم گماشت... (سوره بقره آیه ۳۰).

۲- سوره زمر آیه ۲۲.

پیرامون تربیت نفس

موجب سازندگی انسان و آماده شدن او برای بازگشت به سوی خداوند است که این موضوع، عبث نبودن آفرینش و غایت آن را در بر می گیرد «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ»^۱. اما قرار نگرفتن در سبیل الهی، به شکلی که وجود انسان، از زبانش که به ناحق سخن بگوید و بیانگر هر نوع منکری باشد تا گوش او که دروازه شنیدن هجویات گردد و چشمش که به جای آنکه به عظمت های الهی بنگرد به هر حرامی خیره شود و غیره، باعث سنگدلی و شقاوت انسان می شود و این گونه است که چنین افرادی از ذکر و یاد نام خداوند سبحان در حرمان و گمراهی قرار می گیرند و هرگز از هدایت الهی بهره ای نخواهند برد «...أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ»^۲. در رابطه با این موضوع به تعدادی از آیات قرآن کریم اشاره می گردد:

– سورة بقره آیه ۱۵۹ «إِنَّ الَّذِينَ يَكْتُمُونَ مَا أَنزَلْنَا مِنَ الْبَيِّنَاتِ وَالْهُدَى مِنْ بَعْدِ مَا بَيَّنَّاهُ لِلنَّاسِ فِي الْكِتَابِ أُولَئِكَ يَلْعَنُهُمُ اللَّهُ وَيَلْعَنُهُمُ اللَّاعِنُونَ». کسانی که نشانه های روشن و رهنمودی را که فرو فرستاده ایم، بعد از آنکه آن را برای مردم در کتاب توضیح داده ایم، نهفته می دارند، آنان را خداوند لعنت می کند و لعنت کنندگان لعنتشان می کنند».

۱- «آیا پنداشتید که شما را بیهوده آفریده ایم و اینکه شما به سوی ما بازگردانیده نمی شوید!؟» (سورة مومنون آیه ۱۱۵).

۲- سورة زمر آیه ۲۲.

- سورة بقره آیه ۱۶۱ «إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا وَمَاتُوا وَهُمْ كُفَّارًا أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ لَعْنَةُ اللَّهِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالنَّاسِ أَجْمَعِينَ. کسانی که کافر شدند و در حال کفر مُردند، لعنت خداوند و فرشتگان و گروهی از مردم (جمعیت مومنین) بر آنان باد».

- سورة بقره آیه ۱۷۷ «لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ. نیکوکاری آن نیست که روی خود را به سوی مشرق و مغرب بگردانید، بلکه نیکی آن است که کسی به خداوند و روز بازپسین و فرشتگان و کتاب آسمانی و پیامبران ایمان آورد و مال را با وجود دوست داشتنش به خویشاوندان و یتیمان و بینوایان و در راه ماندگان و گدایان و در [راه آزاد کردن] بندگان بدهد و نماز را برپای دارد و زکات را بدهد و آنان که چون عهد بندند به عهد خود وفادار هستند و در سختی و زیان و به هنگام جنگ شکیبایان هستند آنان کسانی هستند که راست گفته‌اند و آنان همان پرهیزکاران هستند»

- سورة آل عمران آیه ۱۳۲ «وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ.

پیرامون تربیت نفس

خداوند و رسول را فرمان برید، باشد که مشمول رحمت قرار گیرید».

- سورة اعراف آیه ۱۷۹ «وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْعَافِلُونَ. و در حقیقت بسیاری از جنیان و آدمیان را برای دوزخ آفریده‌ایم، دل‌هایی دارند که با آن دریافت نمی‌کنند و چشمانی دارند که با آن‌ها نمی‌بینند و گوش‌هایی دارند که با آن‌ها نمی‌شنوند، آنان همانند چهارپایان بلکه گمراه‌تر هستند، آن‌ها همان غافل ماندگانند».

- سورة انفال آیه ۲۲ «إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الصُّمُّ الْبُكْمُ الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ. قطعاً بدترین جنبنندگان نزد خداوند، کران و لالانی هستند که نمی‌اندیشند».

- سورة طه آیات ۹۹ تا ۱۰۱ «كَذَلِكَ نَقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ مَا قَدْ سَبَقَ وَقَدْ آتَيْنَاكَ مِنْ لَدُنَّا ذِكْرًا. مَنْ أَعْرَضَ عَنْهُ فَإِنَّهُ يَحْمِلُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وِزْرًا. خَالِدِينَ فِيهِ وَسَاءَ لَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حِمْلًا. این‌گونه از اخبار پیشین بر تو حکایت می‌رانیم و مسلماً به تو از جانب خویش قرآنی داده‌ایم. هرکس از آن روی برتابد، روز قیامت، بار گناهی بر دوش می‌گیرد. پیوسته در آن می‌ماند و چه بد باری، روز قیامت خواهند داشت».

- سورة طه آیات ۱۲۳ و ۱۲۴ «قَالَ اهْبِطَا مِنْهَا جَمِيعًا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى. وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى. فرمود: همگی از آن فرود آید در حالی که بعضی از شما دشمن بعضی دیگر است، پس اگر برای شما از جانب من رهنمودی رسد هرکس از هدایت پیروی کند، نه گمراه می شود و نه تیره بخت. و هرکس از یاد من دل بگرداند در حقیقت زندگی تنگ خواهد داشت و روز رستاخیز او را نابینا محسوس می کنیم».

- سورة زمر آیه ۱۵ «فَاعْبُدُوا مَا شِئْتُمْ مِنْ دُونِهِ قُلْ إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ وَأَهْلِيَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَلَا ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ. پس هر چه را غیر از خداوند می خواهید، بپرستید. بگو! زیانکاران در حقیقت کسانی هستند که به خود و کسانشان در روز قیامت زیان رسانده اند، آری! این همان خسران آشکار است».

والدین گرامی! فطرت فرزندان تا قبل از سن تکلیف، فطرتی الهی است و باید سعی شود تا زمان رسیدن آنها به سن تکلیف در همین قالب، تربیت شوند و اصالتشان بارور گردد. شناساندن و معرفی خداوند عظیم الشان و دستوراتشان به فرزندان از وظایف سنگینی است که بر عهده هر پدر و مادری است. والدین باید از همان ابتدا، به فرزندان خود بیاموزند که انجام دادن چه اعمالی در شأن و شخصیت

پیرامون تربیت نفس

یک انسان است و برای خداوند، زیبا جلوه می‌کند و چه کارهایی را نباید انجام دهند.

- سورة زمر آیات ۱۷ و ۱۸ «وَالَّذِينَ اجْتَنَبُوا الطَّاغُوتَ أَنْ يَعْبُدُوهَا وَأَنَابُوا إِلَى اللَّهِ لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فَبَشِّرْ عِبَادَ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَٰئِكَ هُمْ أُولُو الْأَلْبَابِ. و آنان که خود را از طاغوت به دور می‌دارند تا مبادا او را پرستند و به‌سوی خداوند بازگشته‌اند، آنان را مژده باد، پس بشارت ده به آن بندگان من که به سخن گوش فرا می‌دهند و بهترین آن را پیروی می‌کنند، اینان هستند که خدایشان راه نموده و اینان همان خردمندان هستند».

- سورة زمر آیه ۲۲ «أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِّنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ. پس آیا کسی که خداوند سینه‌اش را برای اسلام گشاده و برخوردار از نوری از جانب پروردگارش می‌باشد [همانند فرد تاریک‌دل است!؟]، پس وای بر آنان که از سخت دلی، یاد خداوند نمی‌کنند، اینان در گمراهی آشکار هستند».

- سورة زمر آیه ۳۳ «وَالَّذِي جَاءَ بِالصَّدَقِ وَصَدَّقَ بِهِ أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ. و آن کس که راستی بر او آمد و آن را باور نمود آنان هستند که خود پرهیزکارانند».

- سورة فرقان آیه ۴۴ «أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا. یا گمان داری که بیشترشان می شنوند یا می اندیشند، آنان جز مانند ستوران نیستند، بلکه گمراه ترند».

- سورة صف آیات ۲ و ۳ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ. كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ. ای کسانی که ایمان آورده اید چرا چیزی می گوئید که انجام نمی دهید؟ نزد خداوند سخت ناپسند است که چیزی را بگوئید و انجام ندهید».

بایزید بسطامی^۱ (علیه الرحمه) می گوید: «بعد از چهل سال شبی حجاب برداشتند. زاری کردم که راهم دهید. خطاب آمدم که: با کوزه ای که تو داری و پوستینی، تو را بار نیست. کوزه و پوستین بینداختم. ندایی شنیدم که: ای بایزید! با این مدعیان بگوی که بایزید بعد از چهل سال ریاضت و مجاهدت با کوزه شکسته و پوستینی پاره پاره، تا نینداخت، بار نیافت. تا شما که چندین علایق به خود باز بسته اید و طریقت را دانه دام «هوای نفس» ساخته اید، کلا و حاشا! که هرگز بار یابید».^۲

۱- ابویزید طیفور بن عیسی بن آدم بن سروشان بسطامی، معروف به بایزید بسطامی و ملقب به سلطان العارفین، بزرگ ترین عارف قرن سوم هجری قمری و از اهالی ایران زمین بوده است.

۲- تذکره الأولیاء عطار نیشابوری.

پیرامون تربیت نفس

بنابراین یکی از مؤثرترین اقدامات برای تربیت نفس و نیز کسب موفقیت و دستیابی به کمال مطلوب، این است که انسان در هر شرایطی به دستورات الهی مقید و پایبند باشد، حتی اگر در این مسیر در اقلیت قرار گیرد، که خداوند علیم می‌فرماید: «وَقَلِيلٌ مِنَ الْآخِرِينَ. و اندکی از متأخران».^۱

مرحله سوم: ایمان

ایمان، زمانی بر وجود انسان، حاکم و واصل خواهد بود که یقین و باور او بر اساس دین و آیینی که انتخاب نموده است، پذیرا و تسلیم دستورات الهی باشد و با طیب خاطر، اوامر خداوند تبارک و تعالی را به انجام رساند. از این رو بهترین پشتمانه دوستی انسان با خداوند سبحان، داشتن یقین و باور پایدار است. روح ملکوتی که در کالبد انسان قرار گرفته است و در قرآن کریم با نام‌هایی همچون قلب، فؤاد و غیره به آن اشاره شده است، به عنوان ظرف ایمان مطرح می‌باشد. بنابراین اگر انسان در ایمان خود دچار ضعف و سستی باشد، بدین معناست که نفس، پشیمانی بوده و اجازه حضور روح ملکوتی را در همه زوایای زندگی محدود کرده است. از بدترین و وخیم‌ترین بیماری‌ها برای انسان، ضعف ایمان اوست. به قول سرک گارد

۱- سورة واقعه آیه ۱۴.

«ایمان، بزرگ‌ترین عاطفه بشری است» بنابراین انسان باید بالاترین عاطفه و شوق را نسبت به پرودگارش داشته باشد. فردی که صاحب ایمان کامل گردد، از هرگونه شرک مبری می‌شود و تنها به دنبال جلب رضایت و دوستی خداوند تبارک و تعالی است و بدین ترتیب تقویت ایمان به او این قدرت و شجاعت را می‌دهد که هیچ‌کس و هیچ عاملی را در مقابل و یا در کنار خداوند سبحان قرار ندهد. از راه‌های تقویت ایمان که می‌توان به آن اشاره نمود، این است که انسان ایمانش را در راستای قدرت و عظمت صنع الهی پایه‌گذاری نماید. به این معنا که افکارش را از زندگی محدود و بسته روزمره، رها سازد و به کهکشان‌ها و منتهی علیه آسمان بفرستد و با تفکر عمیق در عظمت و کبریایی حضرت الله جل جلاله، انعکاسی بارور و پُر محتوا و بازخوردی سازنده و یقینی آگاهانه حاصل نماید.^۱

مرحله چهارم: عمل صالح

هر کار، فعل، حرکت و مشقی که از انسان سر زند و نتیجه و حاصل داشته باشد را «عمل» می‌گویند. اعمال یا محسوس هستند (مانند راه رفتن، صحبت کردن) و یا نامحسوس می‌باشند (همچون ظن، گمان بردن و تفکر نمودن). همچنین در طبقه‌بندی دیگری،

۱- جهت مطالعه «استوارنامه ایمان» اثر حسن پورشبانان (مؤلف) به ضامم کتاب مراجعه نماید.

پیرامون تربیت نفس

اعمال در دو گروه خیر و شر یا صالح و غیر صالح تقسیم می‌شوند و در رابطه با سه گروه تعریف می‌گردند:

۱. مرتبط با خویشتن خویش.

۲. در رابطه با افراد جامعه.

۳. در ارتباط با خداوند متعال.

بنابراین، عملی را که روح و نفخه الهی مُلهم^۱ به فجور و تقوا، صوابش را تأیید و به مُهر وجدان مَمهور گرداند، «عمل صالح» می‌گویند. به بیان دیگر، روح ملکوتی معیار سنجشی است که برای تشخیص عمل صالح از ناصالح می‌باشد، زیرا خداوند سبحان در آیه ۸ سوره شمس بعد از ذکر یازده مرتبه سوگند، می‌فرماید: «شر و خیر را به روح، الهام کردیم».^۲

در ادامه مطالب به ذکر چند نمونه بارز از اعمال صالح می‌پردازیم:

۱- تفکر صحیح

تفکر صحیح، یک عمل صالح نامحسوس است که نتایج آن به خود انسان باز می‌گردد و اندیشه‌ای است که به دور از هرگونه نفسانیات و غلیان‌های درونی همچون منیت، مقام، بخل و حسد،

۱- در لغت نامه دهخدا به معنای «الهام کننده» می‌باشد.

۲- «فَالْهَمَّهَا فَجُورَهَا وَ تَقْوَاهَا».

حب و جاه و نیرنگ و همچنین منزّه از هرگونه خباثت، رذایل و قساوت‌ها، انسان را به درک حقیقت و در نهایت رستگاری، رهنمون می‌سازد. اندیشه‌ها و تفکراتی که به سمت و سوی پاکی‌ها و درک عظمت و شکوه خلقت‌های رب العالمین سوق پیدا نکند و با آن‌ها خو نگیرد و همواره درگیر مسایل ناهنجار نفسانی و هوا و هوس باشد، راه به‌جایی نمی‌برد و صاحب چنین اندیشه‌هایی همانند شخصی است که در گندابی عفن فرو رفته است و از آن لذت می‌برد و هیچ چیزی جز تحول و انقلاب درونی در محضر قرآن مجید و اساتید دلسوز و راهنمایان به کمال رسیده، نمی‌تواند او را از این لذائد زودگذر شیطانی جدا سازد.

۲- شناخت ارزش‌ها

اندیشه، عمل و اسبابی که انسان با بهره‌مندی از آن‌ها می‌تواند به‌سوی تعالی و کمال مطلوب حرکت کند، «ارزش» نامیده می‌شود. شناخت ارزش‌ها، یک عمل صالح و نامحسوس مرتبط با خویشتن خویش است که منتج به کسب ارزش‌هایی برای انسان می‌شود. همچنین «کسب ارزش»، به‌عنوان عمل صالحی به‌شمار می‌آید که می‌تواند محسوس و یا نامحسوس^۱ باشد. دانستن این نکته که انسان

۱- اندیشیدن در راستای خلقت، که باعث ایجاد تحول درونی می‌گردد و انسان در رابطه با—

پیرامون تربیت نفس

مخلوقی است که مابین هیچ و همه چیز قرار دارد، بدین معنا است که از هیچ آفریده شده و قادر است تا با جهد و تلاش به همه چیز دست یابد. بنابراین دستیابی انسان به همه چیز، در گرو شناخت صحیح او از ارزش‌ها می‌باشد.

۳- طهارت و پاکیزگی

طهارت و پاکیزگی از اعمال صالحی است که قابلیت انجام دادن آن به شکل محسوس و نامحسوس فراهم می‌باشد و دارای چهار مرتبه است:

الف) تطهیر و پاکیزه نمودن اعضاء و جوارح بدن از آلودگی و نجاسات.

- سورة مائده آیه ۶ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يَرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيَتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ. اى

→ شناخت و ایمان به خداوند متعال برانگیخته می‌شود و در پی سعادت خود، راه رستگاری می‌پوید.

کسانی که ایمان آورده‌اید چون به نماز برخیزید، صورت و دست‌هایتان را تا آرنج بشوید و سر و پاهای خودتان را تا برآمدگی پیشین، مسح کنید و اگر جنب هستید، خود را پاك كنید و اگر بیمار یا در سفر بودید یا یکی از شما از قضای حاجت آمد یا با زنان نزدیکی کرده‌اید و آبی نیافتید، پس با خاك پاك تیمم کنید و از آن به صورت و دست‌هایتان بکشید، خداوند نمی‌خواهد بر شما تنگ بگیرد، لیکن می‌خواهد شما را پاك و نعمتش را بر شما تمام گرداند، باشد که سپاس بدارید».

– سورة واقعه آیه ۷۹ «لَا يَمْسُهُ إِلَّا الْمَطْهُرُونَ». که جز پاك شدگان بر آن دست ندارند».

– پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد مصطفی (ص) فرمودند که: «تَخَلَّلُوا فَإِنَّهُ مِنَ النَّظَافَةِ وَ النَّظَافَةُ مِنَ الْإِيمَانِ وَ الْإِيمَانُ مَعَ صَاحِبِهِ فِي الْجَنَّةِ». خلال کنید که آن از نظافت است و نظافت از ایمان است و ایمان با صاحب خود در بهشت است».^۱

ب) پاک ساختن اعضاء بدن از گناه و معاصی، مانند: پرهیز از نگاه ناپاک و آلوده با چشم^۲ و یا شنیدن غیبت توسط گوش.

۱- محدث نوری، مستدرک الوسائل. جلد ۱۶، صفحه ۳۱۶.

۲- «يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ». خداوند نگاه‌های دزدانه و آنچه را که دل‌ها نهان می‌دارند می‌داند» (سورة غافر آیه ۱۹).

پیرامون تربیت نفس

- سورة احزاب آیه ۳۳ «وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى وَأَقِمْنَ الصَّلَاةَ وَآتِينَ الزَّكَاةَ وَأَطِعْنَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُذْهِبَ عَنْكُمُ الرِّجْسَ أَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطَهِّرَكُمْ تَطْهِيرًا. در خانه‌هایتان قرار گیرید و مانند روزگار جاهلیت قدیم، زینت‌های خود را آشکار نکنید و نماز برپا دارید و زکات بدهید و خداوند و فرستاده‌اش را فرمان برید، خداوند فقط می‌خواهد آلودگی را از شما خاندان، بزداید و شما را پاک و پاکیزه گرداند».

- سورة احزاب آیه ۵۳ «... وَإِذَا سَأَلْتُمُوهُنَّ مَتَاعًا فَاسْأَلُوهُنَّ مِنْ وَرَاءِ حِجَابٍ ذَلِكُمْ أَطْهَرُ لِقُلُوبِكُمْ وَقُلُوبِهِنَّ...» و چون از زنان چیزی خواستید، از پشت پرده از آنان بخواهید، این برای دل‌های شما و دل‌های آنان پاکیزه‌تر است....».

(ج) پاک نمودن نفس از اخلاق رذیله و ناپسند.

- سورة بقره آیه ۱۵۱ «كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِنْكُمْ يَتْلُو عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ. همان‌طور که در میان شما فرستاده‌ای از خودتان روانه کردیم که آیات ما را بر شما می‌خواند و شما را پاک می‌گرداند و به شما کتاب و حکمت می‌آموزد و آنچه را نمی‌دانستید به شما یاد می‌دهد».

- سورة مائده آیه ۴۱ «يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ لَا يَحْزُنْكَ الَّذِينَ يَسَارِعُونَ فِي

الْكُفْرِ مِنَ الَّذِينَ قَالُوا آمَنَّا بِأَفْوَاهِهِمْ وَلَمْ تُؤْمِنْ قُلُوبُهُمْ وَمِنَ الَّذِينَ هَادُوا سَمَّاعُونَ لِلْكَذِبِ سَمَّاعُونَ لِقَوْمٍ لِقَوْمٍ آخَرِينَ لَمْ يَأْتُوكَ يَحْرَفُونَ الْكَلِمَ مِنْ بَعْدِ مَوَاضِعِهِ يَقُولُونَ إِنْ أُوتِيتُمْ هَذَا فَخُذُوهُ وَإِنْ لَمْ تُؤْتَوْهُ فَاحْذَرُوا وَمَنْ يَرِدِ اللَّهُ فِتْنَتَهُ فَلَنْ تَمْلِكَ لَهُ مِنَ اللَّهِ شَيْئًا أُولَئِكَ الَّذِينَ لَمْ يَرِدِ اللَّهُ أَنْ يَطَهِّرَ قُلُوبَهُمْ لَهُمْ فِي الدُّنْيَا خِزْيٌ وَلَهُمْ فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ. ای پیامبر کسانی که در کفر شتاب می‌ورزند تو را غمگین ن سازند، از آنان که با زبان خود گفتند: ایمان آوردیم و حال آنکه دل‌هایشان ایمان نیاورده بود و از یهودیان که گوش می‌سپارند تا بهانه‌ای برای تکذیب تو بیابند و برای گروهی دیگر که نزد تو نیامده‌اند، خبرچینی می‌کنند و کلمات را از جاهای خود دگرگون می‌کنند و می‌گویند اگر این حکم به شما داده شد آن را بپذیرید و اگر آن به شما داده نشد، پس دوری کنید و هرکه را خداوند بخواهد به فتنه درافکند، هرگز در برابر خداوند برای او از دست تو چیزی بر نمی‌آید. اینان هستند که خداوند نخواسته دل‌هایشان را پاک گرداند در دنیا برای آنان رسوایی و در آخرت عذابی بزرگ خواهد بود».

- سوره توبه آیه ۱۰۳ «خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ. از اموال آنان صدقه‌ای بگیر تا به وسیله آن پاک و پاکیزه‌شان سازی و برای ایشان

پیرامون تربیت نفس

دعا کن زیرا دعای تو برای آنان آرامشی است و خداوند شنوای داناست».

- سورة توبه آیه ۱۰۸ «لَا تَقُمْ فِيهِ أَبَدًا لِمَسْجِدٍ أُسِّسَ عَلَى التَّقْوَى مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يَحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ. تو هرگز در مسجد آنها به نماز، نایست که همان مسجد [قبا] که بنیانش از اول بر پایه تقوا محکم بنا گردیده سزاوارتر است به اینکه در آن اقامه نماز کنی، که در آن مسجد مردان پاکی که مشتاق تهذیب نفوس خود هستند، درآیند و خداوند مردان پاک مهذب را دوست می‌دارد».

(د) پاک کردن دل از غیر خداوند. به این معنا که در زیر چتر محبت و عشق، تنها یک معشوق جای دارد و آن خداوند سبحان می‌باشند و لذا انسان نباید هیچ کس را بیشتر یا در حد و اندازه حضرتش دوست داشته باشد و همواره خداوند را ناجی، شافی و ناصر خویش بداند.

این نکته را باید متذکر شد که: منظورِ نظرِ خداوند متعال از پاکان و طاهران، داشتنِ طهارت و پاکیزگی در همه موارد فوق است، اما متأسفانه افرادی ناآگاه و ظاهربین هستند که در مورد طهارت و پاکیزگی، تنها به نظافت ظاهری بسنده می‌کنند و گاه تا جایی پیش می‌روند که دچار وسواس می‌شوند.

۴- شکرگزاری

شکرگزاری، عمل صالحی است که به طور محسوس و یا نامحسوس انجام می شود و مطابق با آموزه های قرآن مجید، اساس و پایه های شکرگزاری که انسان باید به آن ها توجه داشته باشد، شامل موارد زیر می باشد:

الف) در قرآن کریم، زمان خاص و مشخصی از شبانه روز برای ادای شکر به درگاه حضرت باری تعالی تعیین نگردیده است.

- سورة فرقان آیه ۶۲ «وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَن أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا. و خداوند برای هرکس که بخواهد عبرت گیرد یا بخواهد سپاسگزاری نماید، شب و روز را جانشین یکدیگر گردانید».

ب) انسان باید همواره نعمت هایی که خداوند رحمان به او بخشیده است را یاد کند و برای دیگران نیز آن ها را بازگو نماید تا علاوه بر اینکه باعث تقویت روحیه امیدواری به رحمت الهی در سایر افراد می شود، ایشان نیز فرا گیرند که کجا و چگونه، حاجات خود را به درگاه الهی عرضه نمایند.

- سورة ضحی آیه ۱۱ «وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ. و از نعمت پروردگار خویش، با مردم سخن گوی».

ج) همواره به یاد خداوند سبحان بودن، باعث می گردد تا کفران

پیرامون تربیت نفس

نعمت از طرف انسان انجام نشود.

- سوره بقره آیه ۱۵۲ «... وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ... و شکرانه‌ام را به جای آرید و با من ناسپاسی نکنید».

- سوره نمل آیه ۴۰ «قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ فَلَمَّا رَآهُ مُسْتَقِرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌ كَرِيمٌ. کسی که نزد او دانشی از کتاب بود، گفت: «من آن را پیش از آنکه چشم خود را بر هم زنی برایت می آورم»، پس چون سلیمان آن تخت را نزد خود مستقر دید، گفت: این از فضل پروردگار من است تا مرا بیازماید که آیا سپاسگزارم یا ناسپاسی می کنم و هرکس سپاسگزارد، تنها به سود خویش سپاس می گزارد و هرکس ناسپاسی کند، بی گمان پروردگارم بی نیاز و کریم است».

(د) انسان علاوه بر شکرگزاری ظاهری و زبانی باید در مقابل نعمت‌های عام و خاصی که خداوند رحمان به او عطا نموده است، در عمل نیز شاکر باشد. مثلاً در قبال نعمت همسر و یا دوست خوب، موظف است نسبت به ایشان با اخلاص و صداقت کامل و وفاداری و همچنین جلب اعتماد طرف مقابل، رفتار نماید.

- سوره ابراهیم آیه ۷ «وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ. و آنگاه که پروردگارتان اعلام کرد که

اگر واقعاً سپاسگزاری کنید، نعمت شما را افزون خواهم کرد و اگر ناسپاسی نمایید، قطعاً عذاب من سخت خواهد بود».

۵- توبه

این عمل صالح محسوس و نامحسوس، در لغت به معنای دست کشیدن و پشیمان شدن از گناه است. به بازگشت انسان از فکر، عمل و یا مسیری که او را به تباهی و نیستی می کشاند و به سمت و سوی سوق می دهد که باعث تعالی او می گردد، «توبه» گفته می شود. برای انجام دادن توبه، لازم است که انسان در محضر خداوند رحمان با خویشتن خویش، از گناهی که مرتکب شده است با ندامت واقعی و بیان عذرخواهی به محضرش، شرط و پیمان گذارد و از تکرار آن گناه پرهیز نماید. البته این نکته را باید متذکر شد که توبه تا زمانی مورد پذیرش الهی واقع می گردد که انسان، بوی مرگ را احساس نکرده باشد و یا جزء گروه کافران نباشد «وَلَيْسَتِ التَّوْبَةُ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ حَتَّىٰ إِذَا حَضَرَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي تُبْتُ الْآنَ وَلَا الَّذِينَ يُمُوتُونَ وَهُمْ كَفَّارٌ أُولَٰئِكَ أَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا». و توبه کسانی که گناه می کنند تا وقتی که مرگ یکی از ایشان در رسد می گوید: «اکنون توبه کردم»، پذیرفته نیست و نیز توبه کسانی که در حال کفر می میرند پذیرفته نخواهد

پیرامون تربیت نفس

بود. آنان هستند که برای ایشان عذابی دردناک آماده کرده ایم».^۱

توبه بر دو نوع می باشد:

(الف) توبه، پیرامون آنچه که باعث تضییع حق الله شده باشد.

(ب) توبه از ضایع کردن حق الناس؛ البته در مورد پذیرش توبه حق الناس، لازم است که علاوه بر طلب بخشش و عذرخواهی از صاحب حق، خسارت های مادی و معنوی وارد شده به او نیز جبران گردد. مراتب توبه عبارتند از:

- بازگشتن از کفر (توبه کفار).

سوره فرقان آیه ۷۰ «إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يَبْدُلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا. مگر کسی که توبه کند و ایمان آورد و کار شایسته کند، پس خداوند بدی هایش را به نیکی ها تبدیل می کند و خداوند همواره آمرزنده مهربان است».

- توبه از اعمال زشت و فحشا (توبه فاسقان).

سوره نساء آیه ۱۷ «إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ الشُّوَاءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَٰئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا. توبه، نزد خداوند تنها برای کسانی است که از روی نادانی مرتکب

۱- سوره نساء آیه ۱۸.

گناه می‌شوند، سپس به زودی توبه می‌کنند. اینان هستند که خداوند توبه‌شان را می‌پذیرد و خداوند دانای حکیم است».

- توبه در مقابل شک‌های ضعیف، اعمال مکروه بسیار کوچک همچون فراموشی نسبت به انجام کار مستحب و صرف وقت در راستای امور بی‌ثمر و همچنین کم توجهی به سؤال کننده (توبه ابرار و نیکوکاران، که این دسته از افراد، پاک و بری از هرگونه فسق و فجور هستند).

سوره عبس آیات ۱۱ الی ۴ «عَبَسَ وَتَوَلَّى. أَنْ جَاءَهُ الْأَعْمَى. وَمَا يُدْرِيكَ لَعَلَّهُ يَزْكَى. أَوْ يَذَّكَّرُ فَتَنْفَعَهُ الذِّكْرَى... چهره در هم کشید و روی گردانید. که آن مرد نابینا پیش او آمد. و تو چه دانی، شاید او به پاکی گراید. یا پند پذیرد و اندرز سودش دهد...».

سوره نصر «إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ. وَرَأَيْتَ النَّاسَ يَدْخُلُونَ فِي دِينِ اللَّهِ أَفْوَاجًا. فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا. چون یاری خداوند و پیروزی فرا رسد. و بینی که مردم دسته دسته در دین خداوند درآیند. پس به ستایش پروردگارت، نیایشگر باش و از او آمرزش خواه که وی همواره توبه پذیر است».

- و نهایتاً نفی ناحق و هر آنچه که باعث جذب به‌سوی غیرحق می‌شود (توبه انبیاء و اولیاء الله و آن افرادی که به کمال مطلوب دست یافته‌اند).

پیرامون تربیت نفس

- سورة يوسف آیه ۴۲ «وَقَالَ لِلَّذِي ظَنَّ أَنَّهُ نَاجٍ مِنْهُمَا اذْكُرْنِي عِنْدَ رَبِّكَ فَأَنْسَاهُ الشَّيْطَانُ ذِكْرَ رَبِّهِ فَلَبِثَ فِي السَّجْنِ بِضْعَ سِنِينَ. و يوسف به آن کس از آن دو که گمان می کرد خلاص می شود گفت: «مرا نزد آقای خود به یادآور»، ولی شیطان یادآوری به آقايش را از یاد او برد، در نتیجه چند سالی در زندان ماند».

۶- کلام و گفتار پاک و نیکو

کلام نیکو، مشکل گشای زندگی آدمی و کلید درهای سعادت و تعالی انسان است. اعلی ترین ثمره نطق و بیان، نیکو کلامی است که حضرت رب العالمین جل جلاله، به واسطه آن، انسان را یاد فرمایند (فَاذْكُرُونِي اَذْكُرْكُمْ.... پس مرا یاد کنید، تا شما را یاد کنم...).^۱ کلام و گفتار نیکو، زمانی مصداق عمل صالح محسوب می شود که منطبق با آیات قرآن مجید و در قالب های زیر قرار گیرد:

- کلام باید آرام بخش، ملایم، دلنشین، نیکو و سودمند باشد و ایجاد منفعت نماید.

سورة نساء آیه ۵ «وَلَا تُؤْتُوا السُّفَهَاءَ اَمْوَالَكُمُ الَّتِي جَعَلَ اللَّهُ لَكُمْ قِيَامًا وَارْزُقُوهُمْ فِيهَا وَاكْسُوهُمْ وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَعْرُوفًا».

۱- سورة بقره آیه ۱۵۲.

سوره نساء آیه ۸ «وَإِذَا حَضَرَ الْقِسْمَةَ أُولُو الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينُ فَارْزُقُوهُمْ مِنْهُ وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَعْرُوفًا».

سوره نساء آیه ۶۳ «أُولَٰئِكَ الَّذِينَ يَعْلَمُ اللَّهُ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ وَعِظْهُمْ وَقُلْ لَهُمْ فِي أَنْفُسِهِمْ قَوْلًا بَلِيغًا».

سوره اسراء آیه ۲۸ «وَأَمَّا تُعْرِضَنَّ عَنْهُمْ ابْتِغَاءَ رَحْمَةٍ مِنْ رَبِّكَ تَرْجُوهَا فَقُلْ لَهُمْ قَوْلًا مَيْسُورًا».

– کلام نباید تحقیرآمیز، متکبرانه و خردکننده باشد.

سوره بقره آیه ۸۳ «وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَٰئِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِنْكُمْ وَأَنْتُمْ مُعْرِضُونَ».

سوره انعام آیه ۱۰۸ «وَلَا تَسُبُّوا الَّذِينَ يَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ فَيَسُبُّوا اللَّهَ عَدُوًّا بِغَيْرِ عِلْمٍ كَذَلِكَ زَيْنًا لِكُلِّ أُمَّةٍ عَمَلُهُمْ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّهِمْ مَرْجِعُهُمْ فَيُنَبِّئُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ».

– کلام نباید خشن، کوبنده و با طنین بلند ادا شود، بلکه باید متین و مؤدبانه، بیان گردد.

سوره لقمان آیه ۱۹ «وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ».

پیرامون تربیت نفس

- کلام باید پخته و کامل باشد، به نحوی که در رشد و تعالی افراد، مؤثر و مفید قرار گیرد.

سوره طه آیات ۴۳ و ۴۴ «اذْهَبَا إِلَىٰ فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَىٰ. فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا لَّعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ».

- کلام باید متناسب با شرایط و سنجیده، بیان گردد.

گوهر خود را مزین بر سنگ هر ناقابلی

صبر کن گوهر شناس قابلی پیدا شود

این زبان را چون کلیدی دان در گنج سخن

پسته بی مغز چون لب وا کند رسوا شود

- کلامی پاک به شمار می آید که تأییدکننده عمل فرد باشد. رسول گرامی اسلام (ص) می فرمایند: «هر کلامی، مصداقی از عمل دارد که آن گفته را تصدیق و یا تکذیب می کند». هر کلام نیکویی که به واسطه عمل به آن تأیید می گردد، به سوی عرش الهی اوج می گیرد و در درگاه حضرت حق تعالی پذیرفته می شود و در مقابل از بدترین اعمال که غضب خداوند سبحان را بر می انگیزد، گفتاری است که با کردار گوینده آن منافات داشته باشد.

سوره صف آیات ۲ و ۳ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ. كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ».

- کلام نباید منحرف کننده و فریبنده باشد و همچنین از نحوست‌ها و منکرات عاری باشد.

سوره فاطر آیه ۱۰ «مَنْ كَانَ يَرْيِدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ وَالَّذِينَ يَمْكُرُونَ السَّيِّئَاتِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَكْرُ أُولَئِكَ هُوَ يُنَوَّرُ».

- در کلام باید حد اعتدال رعایت گردد و از زیاده‌گویی پرهیز شود.

کم‌گوی و گزیده‌گوی چون در تا ز اندک تو جهان شود پُر^۱

- کلام باید حق باشد، به این معنا که برخاسته از صداقت در گفتار و عدالت در قضاوت باشد.

سوره نساء آیه ۱۳۵ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَى أَنْفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدِينَ وَالْأَقْرَبِينَ إِنْ يَكُنْ غَنِيًا أَوْ فَقِيرًا فَاللَّهُ أَوْلَىٰ بِهِمَا فَلَا تَتَّبِعُوا الْهَوَىٰ أَنْ تَعْدِلُوا وَإِنْ تَلَوْا أَوْ تُعْرَضُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا».

سوره مائده آیه ۸ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ».

۱- دیوان اشعار نظامی گنجوی.

پیرامون تربیت نفس

- کلام باید عاری از پلیدی، لغویات و خبائث، باشد.
سوره ابراهیم آیات ۲۴، ۲۵ و ۲۶ «أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ. تُؤْتِي أُكْلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ. وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ».
- نیکوترین کلام‌ها، ذکر خداوند متعال است که انسان با یادش، اطمینان خاطر و آرامش قلب به دست می‌آورد. این نوع کلام ابزار تمسک و راز و نیاز انسان به درگاه حضرت حق تعالی است که موجب برآورده شدن حاجاتش می‌گردد و در نهایت بهترین و مؤثرترین ثمره آن برای او، کسب قرب الهی می‌باشد.
سوره رعد آیه ۲۸ «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ».
- سوره احزاب آیه ۴۱ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا».
- سوره اعلی آیه ۱۵ «وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى».
- کلام اگر در قالب تعهد و پیمانی بود، زمانی نیکو و ارزشمند است که به آن قول و عهد، عمل گردد و بر آن استقامت ورزیده شود.
سوره احقاف آیه ۱۳ «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ».

سوره فصلت آیه ۳۰ «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ».

- بهترین کاربرد کلام، آن است که دیگران را به توحید دعوت نماید و موجب سعادت و رستگاری شخص گردد.

سوره فصلت آیه ۳۳ «وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ».

- کلام نباید استهزاء کننده باشد.

سوره حجرات آیه ۱۱ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَى أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ».

- کلام باید مانع فتنه‌انگیزی، تفرقه‌افکنی و جنگ‌افروزی شود. همچنین باید وسیله‌ای برای پیوند و مودت دل‌ها و وحدت آفرین باشد.

- کلام باید اصلاح‌کننده، هدایتگر، تشویق‌کننده به‌سوی رشد و تعالی، امیدبخش، روح‌بخش، حیات‌بخش و نجات‌دهنده انسان‌ها از ضلالت باشد.

سوره مائده آیه ۳۲ «... وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا...».

- کلام نیکو، اطمینان‌بخش و ابزاری برای شروع یک ارتباط

پیرامون تربیت نفس

معنوی است. مانند نامه حضرت سلیمان(ص) به ملکه سبا که با ذکر مبارک «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ»، آغاز گردید.

سوره نمل آیه ۳۰ «إِنَّهُ مِنْ سُلَيْمَانَ وَإِنَّهُ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ».

- دعا کردن و طلب آمرزش نمودن برای دیگران، جزء کلام نیکو است.

سوره آل عمران آیه ۱۵۹ «فِيمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لَنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ».

سوره ابراهیم آیه ۳۹ «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي وَهَبَ لِي عَلَى الْكِبَرِ إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ إِنَّ رَبِّي لَسَمِيعُ الدُّعَاءِ».

سوره نور آیه ۶۲ «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَإِذَا كَانُوا مَعَهُ عَلَى أَمْرٍ جَامِعٍ لَمْ يَذْهَبُوا حَتَّى يَسْتَأْذِنُوهُ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَأْذِنُونَكَ أُولَئِكَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ فَإِذَا اسْتَأْذَنُوكَ لِبَعْضِ شَأْنِهِمْ فَأُذِنَ لِمَنْ شِئْتَ مِنْهُمْ وَاسْتَغْفَرَ لَهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ».

- کلامی نیکو است که در قالب خبررسانی و اطلاع رسانی، به نحوی باشد که صادقانه باشد و در آن مغلطه به کار نرفته باشد.

- کلام نیکو باید به طور صحیح معرفی کننده خیر و شر(مادی و معنوی) باشد.

۷- دوستی

برقراری یک پیوند دوستی سالم، صحیح و محبت نمودن، از اعمال صالح به حساب می‌آید. دوست خوب، شخصی است که دانا، امانت‌دار، وفادار، راستگو، دلسوز و رازدار باشد.

- دوستی، موهبتی ارزشمند و گوهری گران‌بها است، که بهایی برای آن نمی‌توان متصور شد.

- دوستی، گرایشی است که با جاذبه‌های انس و الفت، وسیله ارتباط و همدلی و تعاون بین انسان‌ها می‌گردد. در نطق و کتاب، تابع فردیت بوده (یعنی در لفظ یک کلمه بیش نیست)، اما در محتوا اقیانوسی از معنویت است و بسیار غنی می‌باشد.

- دوستی، درختی است پُر بار و برّ، که ریشه در اعماق دل، شاخه در عرش دارد و سایه‌ای میمون بر زندگی می‌افکند که ثمرات آن: آرامش، ثبات، رشد، کمال و... می‌باشد. دل‌ها را جلا بخشد، گره‌ها را بگشاید، انسجام برقرار کند و اعتماد را حاکم نماید. بذر و دانه دوستی به آب چشمه محبت جوانه زند، در این صورت ثمری چون ایثار و وفاداری به بار آورد، البته به مراقبت و محافظت صحیح.

- دوستی، مهمترین نقش را در جامعه بشری ایفا نموده است و سهم عظیمی از رشد، ترقی و پیشرفت‌های انسان در همه زمینه‌ها

پیرامون تربیت نفس

مدیون تعاون و دوستی‌ها بوده است. زنجیرهٔ دوستی اتحاد و اجتماعات متمدن را موجب می‌شود و از تفرقه و تَشَتُّت اقوام و ملت‌ها جلوگیری می‌نماید؛ از سوی دیگر، شانس مقابله با سختی‌ها و رفع معضلات و مشکلات را به ارمغان می‌آورد. اگر از دوستی صحبت می‌شود، منظور آن شکل و گونه‌ای است که بنیانش بر مودت و اخلاص و یکرنگی بنا نهاده شده و جو حاکم بر آن صدق و صفا باشد.

- دوستی، رنگ، زبان، مرز و قومیت نمی‌شناسد.
- دوستی را نباید با تعصب اشتباه کرد، زیرا تعصب از دوستی حقیقی، مجزا می‌باشد.
- دوستی حقیقی یک تعصب نیست، اما بر دوستی واقعی و دوستان صمیمی، تعصب ورزیدن جایز است. آنان که بر قلّه رفیع دوستی اسکان یابند، بزم عشق بر پا کنند و پای کوبان بر زیر پای خود هر آنچه آفت دوستی است، خُرد و لگدکوب نمایند. عشق مولود دوستی حقیقی است؛ وقتی دوستی و محبت به اوج خود رسید قصه‌ای بی‌پایان می‌شود؛ دل و جان را زیر و رو می‌کند و به خروش در می‌آورد، حیات جاودانه می‌بخشد و آنگاه عشق تولد می‌یابد. البته بعضی‌ها، عشق را «درد» گفته‌اند که حقیقی نیست. عشق، معجونی است که حتی عقل هم از درک آن عاجز و از

غلیان آن حیران می ماند و اینجا است که شعله اش محب و عاشق را خواهد سوزاند. افلاطون می گوید: «جان را فدای دوستان موافق و حقیقی کنید». خداوند، دوستی را تحسین و خصومت را نفی فرموده اند. لورد آویوری می گوید: «یکی از بزرگترین مسرات دنیا، این است که گروهی از دوستان در یکجا جمع شوند و ساعات فراغت را به سخنان شیرین و دلپذیر بگذرانند». داشتن یک دوست حقیقی از همه چیز گرانبهاتر است و کمتر کسی هم در صدد به دست آوردنش می باشد. هنگام انتخاب رفیق باید کوشید کسانی که بهتر و عالم تر و فاضل تر هستند را برگزید تا بتوان در پرتو کیمیای مصاحبت و اخلاق و فضیلت آن ها، مس وجود را طلا نمود. باید بخواهیم که دیگران را دوست بداریم و همواره با علو همت با آنها رفتار نماییم. گاندی می گوید: «انسان برای اینکه بتواند با روح عالم گیر حقیقت مواجه گردد، باید سعی کند پست ترین مخلوقات را چون خود، دوست بدارد». نباید دیگران را در سایه ترحم و شفقت دوست داشت، بلکه باید از بلندترین ارتفاع ممکن دوستشان داشت. تا وقتی که می توان به دیگران احترام گذاشت، نباید در صدد ترحم آنان بود، یعنی تا وقتی که می توان از راه عدالت بر دیگران بخشید از راه احسان نباید. امرسون می گوید: «زینت منزل ها، دوستانی هستند که به

پیرامون تربیت نفس

آنجا رفت و آمد دارند». و اما باید به آن اندازه به اهمیت دوستی
بیاندیشیم که هرچا رشته آن پاره شد، فوراً پیوند زنیم و هرچا
سست شد آن را محکم کنیم.

دوستی با مردم دانا، چو زرین کاسه‌ای است
نشد، و بر بشکند باید به هم پرداختن
دوستی با مردم نادان، سفالین کاسه‌ای است
بشکند، و بر نشکند باید به دور انداختن

اهمیت کاربرد عقل و قوه تعقل در مواجهه با نفس

عقل و قوه تعقل،^۱ نیروی مثمر ثمر و قابل اتکایی است که می‌تواند
انسان را در مسیر دشوار و سنگین مهارکردن و تربیت نفس، یاری
نماید. این نیرو که در جوف و درون روح ملکوتی است و از باطن آن
منشاء می‌گیرد، به عنوان یک قدرت و ودیعه ربانی در نهاد انسان قرار
داده شده است. به کلمه «عقل» ۴۹ مرتبه در آیات قرآن کریم اشاره
شده است که نشان از اهمیت این نعمت بزرگ دارد (...وَيَجْعَلُ
الرَّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ... و بر کسانی که نمی‌اندیشند، پلیدی را
قرار می‌دهد. سوره یونس آیه ۱۰۰). البته «تفکر کردن و تعقل

۱- فهم و ادراک.

نمودن» مجموعاً در ۱۳۵ آیه از آیات قرآن کریم با عبارات گوناگونی بیان شده است که از آن جمله می‌توان به: کلمه «تفکر» در ۱۸ آیه، کلمه «تدبیر» در ۴ آیه، کلمه «شعور» در ۲۸ آیه، کلمه «فقه» در ۲۰ آیه و کلمه «لُبّ» به معنای (عقل ناب و تعقل عمیق) که در آیات به صورت شکل جمع آن یعنی «الباب» و همراه با کلمه «اولو» به معنای «صاحبان» در ۱۶ آیه آمده است. بر همین اساس اگر کلمات دیگری که با دلالت غیرمستقیم به ضرورت تقویت «تفکرکردن و اندیشیدن» تأکید دارند، مانند کلمه «تذکر»، در نظر گرفته شوند، تعداد این موارد به ۳۰۰ آیه در قرآن کریم می‌رسند. در بین کتب آسمانی، قرآن کریم بیشترین تأکید را بر تعقل و تفکر دارد و از این رو همواره مباحث مرتبط با مسائل مهم را به سمت اندیشیدن و تفکر اصیل، سوق می‌دهد. اما متأسفانه بیشتر مردم، علی‌رغم همه این تأکیدات، کمتر به این مهم توجه و دقت کافی دارند و خداوند متعال نیز بارها این نکته را فرموده‌اند که: «اکثراً الناس لا یعقلون، اکثراً الناس لا یتفکرون و افلا یعقلون». البته مجموعه تعقل و تفکری که مد نظر خداوند سبحان می‌باشد، شامل تفکر خالص و ناب، پیرامون «خویشتن خویش، خالق خویش و سرنوشت خویش» است، که به دور از هرگونه نفسانیت، ذهنیت، قساوت، رذالت، پوچی و تکبر انجام شود. همچنین توجه به مراتب «تفکرکردن و تعقل نمودن» در آیات الهی

پیرامون تربیت نفس

بدین معنا است که اگر انسان از عقل خویش استفاده نکند، فاقد اندیشه‌ای صحیح است و لذا چنین فردی، تهی از شعور می‌باشد و نفس آماره بر همه زوایای زندگی او، مدیر و حاکم خواهد بود «وَإِنْ تُطِيعْ أَكْثَرُ مَنْ فِي الْأَرْضِ يَضِلُّوكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَإِنْ هُمْ إِلَّا يَخْرُصُونَ». و اگر از بیشتر کسانی که بر روی زمین می‌باشند، پیروی کنی تو را از راه خداوند گمراه می‌کنند، آنان جز از گمان خود پیروی نمی‌کنند و جز به حدس و تخمین نمی‌پردازند.^۱ زیان‌بارترین و بدترین مراتب زندگی یک شخص، زمانی است که زشتی اعمال و رفتار، نزد وی زیبا جلوه کند. چنین افرادی، بی‌بند و باری و برهنگی را نشان از تمدن و آزادی می‌دانند. شخصیت را در تجمل‌گرایی می‌بینند و عربده‌کشی را با قدرت، برابر فرض می‌کنند. تزویر و چاپلوسی برای ایشان دلیل بر سیاستمداری است و کلاهبرداری را نوعی از استعداد و زرنگی تصور می‌کنند. ولی همین گروه از افراد، انسانیت، تواضع و فروتنی را نشانه بی‌عرضگی قلمداد می‌کنند. با این توضیحات می‌توان نتیجه گرفت که انسانیت هر انسانی، به میزان برخورداری وی از عقل و خرد و اندیشه است و بنابراین احراز مدارج بالاتر انسانیت، وابسته به بهره‌مندی بیشتر از عقل سلیم است که این مسئله موجب شکل‌گیری افکاری زیبا و سازنده

۱- سورة انعام آیه ۱۱۶.

برای انسان می‌شود. حضرت حق تعالی در سوره شوری آیه ۳۰ می‌فرماید: «وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ». و هر ضایعه‌ای که به شما برسد به سبب دستاورد خود شما است و خداوند از بسیاری درمی‌گذرد»، در واقع حوادث بد و ناگوار زمانی حادث می‌شوند که انسان بدون تعقل، عملی را انجام دهد و از قوه عقلانیت وی، تفکر صحیح تراوش نگیرد. در جدال عقل با نفس، زمانی عقل پیروز است که در اثر تلاش، قدرت‌نمایی و خروشدن خود، به وسوسه‌های شیطان رجیم فائق آید و از بکارگیری آن در همه زمینه‌ها، تفکری صحیح حاصل گردد. بدین معنا که برای انجام هر کار و تحقیقی، برای راهنمایی و ارشاد،^۱ تعالی و رشد، برای تربیت فرزندان، انتخاب دوست و غیره، عقل باید بجوشد و بخروشد و در مقابل شنیده‌ها، اظهارنظرها و شایعات و هر نوع پیشنهادی فعال باشد تا به راحتی هر آنچه را که گوش می‌شنود، قبول نکند. باید مسائل را در سایه عقلی فعال بررسی و تحلیل کرد و تفکری صحیح را به واسطه آن دریافت نمود و سپس به انجام عملی دست زد و یا ابراز نظر نمود. البته در این میان، محرک و اهرم به‌ثمر رساندن افکار صحیح، چیزی جز نیروی اراده انسان نیست. افکار صحیح در دورنمای هستی،

۱- ارشاد، به‌سوی سعادت رهنمون شدن است و راهنمایی در زمینه‌هایی همچون انتخاب شغل، همسر و غیره می‌باشد.

پیرامون تربیت نفس

سعادت انسان را نشانه می‌رود و با اهداف رسیدن به تقرب الی الله مطابقت دارد. زندگی انسان با تقرب او به خداوند متعال، کامل می‌شود و زمانی که این کمال و تقرب حاصل گردد، انسان لذت و شیرینی و شهدِ بودنِ خویش را احساس می‌کند. بنابراین می‌توان این گونه بیان نمود که ثمرهٔ زندگی انسان، شهدی است که در تقرب به الله جل جلاله نصیب وی می‌شود و این امتیاز در مقام و منصب‌های دنیوی حاصل نمی‌گردد (البته این موضوع به معنای انکار نیازهای زندگی و رفع احتیاجات روزمره نیست، بلکه استفاده از اینها باید به اندازهٔ معقول و برای بر طرف کردن نیازهای زندگی دنیوی باشد). خداوند سبحان در سورهٔ تین آیهٔ ۴ می‌فرماید: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ»^۱، بدین معنا است که انسان در تمام ابعاد خلقت از بُعد معنوی و فکری تا بُعد جسمی و غیره در شرایطی بسیار عالی و با قوام و دوام، آفریده شده است و هیچ گونه نقصانی در آفرینش او وجود ندارد (کائنات فشرده). بنابراین چنین خلقتی باید با بهره‌گیری از کلام خداوند متعال، راهنمایی انبیاء و سخن بزرگان و همچنین دوراندیشی، حلم و بردباری، به بهترین شکل از عقلانیت خود استفاده کند و با افکاری صحیح، به قلهٔ رفیع سعادت نائل گردد.

۱- «به‌راستی انسان را در نیکوترین اعتدال آفریدیم».

تفکر صحیح

تفکر صحیح، اندیشه‌ای است که از تونل دوراندیشی گذشته به بوستان کلمات مهم و برتر فرود آید، در کورهٔ حلم گداخته شود و از صافی عقل بگذرد، آنگاه سنجیده، آزموده، مؤثر و سرنوشت‌ساز گردد و اینجا است که «فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ» به ظهور می‌رسد.

تفکر غلط

تفکر غلط، اندیشه‌ای است که از تونل نفسانیات گذشته، با بال توهمات و شبهات پرواز کرده و در چنگ عقاب احساسات اسیر گردد، آنگاه از فراز آسمان باطل و از فراز کویر حیوانیت، صاحب خود را رها می‌کند و تا قعر گرداب اشتباهاتش سقوط می‌دهد و اینجا است که «ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ»^۱ ردای چنین شخصی خواهد بود.

لذا از این دو طرز تفکر، چنین نتیجه‌ای را می‌توان برداشت نمود که: «وَاللَّهُ يَقْضِي بِالْحَقِّ...» و خداوند است که به حق داوری می‌کند...»^۲.

حضرت امام موسی کاظم (ع) می‌فرمایند: «خداوند دو حجت

۱- «سپس او را به پست‌ترین شرایط ممکن نزول می‌دهیم» (سورهٔ تین آیه ۵).

۲- سورهٔ غافر آیه ۲۰.

پیرامون تربیت نفس

برای انسان‌ها قرار داده‌اند: حجت ظاهر، که پیامبران، امامان و راهنمایان هستند و حجت باطن که عقل انسان است.^۱ رسالت همه پیامبران الهی از حضرت آدم(ص) تا خاتم الانبیاء حضرت محمد مصطفی(ص) با این هدف بوده است تا به انسان‌ها بیاموزند، همواره نیروی «عقل» را حاکم بر اندیشه و خویشتن خویش قرار داده و اجازه ندهند هیچ عاملی این حاکمیت را خدشه‌دار نماید. قرار گرفتن انسان در مسیر کمال و تعالی، نیازمند هوشیاری و عقلانیتی است که با آن بتواند مسائل را به درستی سنجیده و خوبی‌ها را از بدی‌ها تمیز دهد، تا نفس آماره حاکم بر او نگردد. مولانا (علیه الرحمه) در دفتر دوم مثنوی معنوی، چنین می‌گوید:

ای برادر تو همان اندیشه‌ای ما بقی تو استخوان و ریشه‌ای
گر گُلست اندیشه‌ تو، گلشنی ور بُود خاری، تو هیمة گلخنی^۲

حضرت امام جعفر صادق(ع)، نیروی عقل را مشتمل بر سه بخش توصیف می‌نمایند که:

۱. بخش اول شامل علم است؛ زمانی که انسان از نیروی عقل خویش استفاده نمود و آن را به کار گرفت، آنگاه علاقه‌مند

۱- بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار علیهم السلام، جلد ۱، صفحه ۱۳۷.

۲- در لغت نامه دهخدا به معنای «آتش‌خانه» می‌باشد.

می شود تا آنچه را که نمی داند، فرا بگیرد و بیاموزد.

۲. بخش دوم در برگیرنده نیت (عزم) می باشد؛ انسانی که علم و آگاهی کسب نموده است، عزم خویش را راسخ می کند تا در مسیری که با تفکر و اندیشه صحیح انتخاب نموده و قدم گذاشته است، تلاش کند تا بتواند مجری دستورات خداوند متعال باشد و از این رو بندگی و عبودیت خالصانه الله تعالی در وجودش شعله ور می گردد.

۳. بخش سوم شامل اخلاص می باشد؛ تلاش آگاهانه و عزم راسخ در انجام بندگی خداوند سبحان، انسان را به درجه ای از خلوص می رساند که خداوند متعال راه صحیح را به چنین فردی نشان می دهد و هدایت را نصیب او می نماید «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ». و کسانی که در راه خداوند کوشیده اند به یقین راه های خود را بر آنان می نمایم و در حقیقت خداوند با نیکوکاران است».^۱

عاقل آن باشد که او با مشعله ست او دلیل و پیشوای قافله ست
پیرو نور خودست آن پیش رو تابع خویش ست آن بی خویش رو^۲

۱- سورة عنكبوت آیه ۶۹.

۲- دفتر چهارم مثنوی معنوی مولانا.

خصلت‌های ظاهری و باطنی انسان عاقل

انسان عاقل که از قوه فهم و ادراک خویش استفاده صحیح می‌کند، دارای ده خصلت «ظاهری و باطنی» می‌باشد که شامل:

خصلت‌های ظاهری:

۱. جهد و تلاش در راستای اعمال نیکو.
۲. خلق نیکو و خوش رفتاری با مردم.
۳. اخلاص، صداقت و راستگویی.
۴. تواضع و فروتنی.
۵. کم حرف و ساکت بودن.

خصلت‌های باطنی:

۱. فکور بودن و اندیشه و تفکر نمودن.
۲. توجه داشتن به بی‌اعتباری مظاهر، مطامع و جاذبه‌های کاذب دنیوی.
۳. خاشع و تسلیم محض اوامر خداوند بودن.
۴. تشخیص و شناخت نفس.
۵. هر لحظه به یاد مرگ بودن.

آفت‌های عقل

آفات و حجاب‌هایی که همواره مانع استفاده صحیح انسان از نیروی قدرتمند «عقل» می‌گردند، به دو گروه عمده تقسیم می‌شوند و شامل موارد ذیل می‌باشند:

الف) آفت‌های مادی: مانند مشروبات الکلی، مواد مخدر و روان‌گردان‌ها و غیره...

ب) آفت‌های معنوی شامل: ذهنیت و احساس، حُب و بغض

ذهنیت و احساس

یکی از دلایل ناکارآمدی عقل و قوه عقلانیت در انسان، توجه به ذهنیت‌هایی است که از روی احساس و بدون مطالعه، نشأت می‌گیرند. احساسات و ذهنیت‌ها، همچون حجاب‌های ظلمانی هستند که عقل انسان را تحت الشعاع قرار می‌دهند و اگر فردی این‌گونه به مسائل پیرامون خویش پردازد و عقل او تابعی از احساساتش گردد، دیگر قدرت تمایز بین خوبی‌ها از بدی‌ها برای او امکان ندارد، زیرا احساسات و ذهنیت‌ها، مانع ورود او به حیطه معنویات و ابعاد معنوی می‌شوند. در چنین شرایطی است که میدان عمل در اختیار نفس آماره قرار می‌گیرد و به دلیل اینکه عقل، کارآمدی خویش را از دست می‌دهد، نفس آماره با خودنمایی، بر

پیرامون تربیت نفس

اراده آدمی حاکم می شود و لذا به راحتی دست به هر عمل ناپسندی می زند. ذهن گرایی در دین مبین اسلام، چنان مذموم است که خداوند متعال در سوره حجرات آیه ۱۲ پیرامون این نکته ظریف و باطنی می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ...» ای کسانی که ایمان آورده اید از بسیاری از گمان ها بپرهیزید که بیشتر این گمان ها گناه کبیره می باشند...».

حُب و بغض

عامل دیگری که از آفت های نیروی عقل و تفکر صحیح می باشد و باعث عدم کارآیی مناسب آن می گردد، حُب و دوست داشتن نسنجیده و بیجا و یا دشمنی و بغض بدون دلیل است. مولانا (علیه الرحمه) در دفتر اول مثنوی معنوی چنین می گوید که:

چون غرض آمد، هنر پوشیده شد صد حجاب از دل به سوی دیده شد

خصوصیات صاحبان خرد ناب از منظر قرآن کریم

حضرت الله جل جلاله در قرآن کریم می فرماید: حقایق قرآن برای اولوالالباب و صاحبان خرد ناب، قابل درک هستند و از آن متذکر می شوند. زیرا این گروه از افراد، همواره با نیروی قدرتمند عقل

خویش و به دور از هرگونه ذهنیت، احساس، حُب و بغض، مسیر زندگی خود را طی می کنند.

ز دست دیده و دل هر دو فریاد که هر چه دیده بیند دل کند یاد
بسازم خنجری نیشش ز فولاد زخم بر دیده تا دل گردد آزاد^۱

- سورة آل عمران آیه ۱۹۰ «إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ. مسلماً در آفرینش آسمان ها و زمین و در پی یکدیگر آمدن شب و روز برای خردمندان نشانه هایی است».

- سورة طه آیات ۵۳ و ۵۴ «الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ مَهْدًا وَسَلَكَ لَكُمْ فِيهَا سُبُلًا وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْ نَبَاتٍ شَتَّى. كُلُوا وَارْعَوْا أَنْعَامَكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِأُولِي النَّهْيِ. همان کسی که زمین را برایتان گهواره ای ساخت و برای شما در آن راه ها ترسیم کرد و از آسمان آبی فرود آورد پس به وسیله آن رستنی های گوناگون جفت جفت بیرون آوردیم. بخورید و دام هایتان را بچرانید که قطعاً در اینها برای خردمندان نشانه هایی است».

- سورة طه آیه ۱۲۸ «أَفَلَمْ يَهْدِ لَهُمْ كَمْ أَهْلَكْنَا قَبْلَهُمْ مِنَ الْقُرُونِ يَمْشُونَ

۱- از دو بیت های باباطاهر عریان، عارف، شاعر و دوبیتی سرای اواخر سده چهارم و اواسط سده پنجم هجری.

پیرامون تربیت نفس

فِي مَسَاكِينِهِمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّأُولِي النُّهَى. آیا برای هدایتشان کافی نبود که ببینند چه نسل‌ها را پیش از آنان نابود کردیم که اینک آن‌ها در سراهای ایشان راه می‌روند به‌راستی برای خردمندان در این نشانه‌هایی است».

- سورة ص آیه ۲۹ «كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِّيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ». کتابی مبارک است که آن را به‌سوی تو نازل کرده‌ایم تا در آیات آن بیندیشند و خردمندان پند گیرند».

- سورة زمر آیه ۹ «أَمَّنْ هُوَ قَانِثٌ آتَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ». یا آن کسی که او در طول شب در سجده و قیام اطاعت می‌کند و از آخرت می‌ترسد و رحمت پروردگارش را امید دارد، بگو آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟! تنها خردمندان هستند که پند پذیرند».

- سورة زمر آیه ۲۱ «أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَلَكَهُ يَنَابِيعَ فِي الْأَرْضِ ثُمَّ يُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا مُّخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَجْعَلُهُ حُطَامًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى لِّأُولِي الْأَلْبَابِ». مگر ندیده‌ای که خداوند از آسمان آبی فرود آورد پس آن را به چشمه‌هایی که در زمین است راه داد، آنگاه به‌وسیله آن کشتزاری را که رنگ‌های آن گوناگون است، بیرون می‌آورد سپس خشک می‌گردد، آنگاه آن را

زرد می‌بینی سپس خاشاکش می‌گرداند، قطعاً در این دگرگونی‌ها برای صاحبان خرد عبرتی است».

سرکوب کردن وسوسه‌های نفسانی با پیروی از عقل سلیم

مبارزه سخت با نفس و طلب استمداد از خداوند رحمان با عبادت و فرمانبرداری از دستورات الهی، به انسان در مهار کردن نفس طاغی و یاغی کمک می‌کند. البته در این مسیر، عقل و ادراک آدمی که زاییده و نشأت گرفته از باطن روح ملکوتی هستند، می‌توانند به‌عنوان چراغ راهنما و سپری دفاعی برای کنترل کردن نفس‌آماره استفاده گردند. در ماجرای حضرت یوسف (ص) و زلیخا که از آموزنده‌ترین حکایت‌های قرآن کریم می‌باشد، خداوند متعال به زیبایی، شخصیت حضرت یوسف (ص) را به‌عنوان فردی معرفی می‌نمایند که با پیروی از عقل و قوه عقلانیت خویش از جهالت و وسوسه‌های نفس‌آماره و سرکش خود و همچنین شیطان رجیم رهایی می‌یابد. اما در مقابل، به زلیخا که نمونه‌ای از یک انسان تابع نفس‌آماره است و در نهایت به جهالت سقوط می‌کند، اشاره دارند. همچنین از دیگر نکات ظریف در این آیات شریفه، این است که حضرت یوسف (ص) علاوه بر اینکه با ابزار عقل تلاش نمود تا از بند نفس‌آماره رهایی یابد، برای سرکوب آن به خداوند سبحان پناه بُرد و از ایشان یاری طلبید و زندانی شدن را بر

پیرامون تربیت نفس

آزادی و پیروی از نفس اماره ترجیح داد.

سوره یوسف آیات ۲۳ و ۲۴ «وَرَاوَدَتْهُ الَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَنْ نَفْسِهِ وَغَلَّقَتِ الْأَبْوَابَ وَقَالَتْ هَيْتَ لَكَ قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لَا يَفْلِحُ الظَّالِمُونَ. وَلَقَدْ هَمَمْتُ بِهِ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ. و آن که وی در خانه‌اش بود، خواست از او کام گیرد و درها را قفل کرد و گفت: بیا که از آن توام. گفت: پناه بر خداوند! او مولای من است به من جای نیکو داده است، قطعاً ستمکاران رستگار نمی‌شوند و در حقیقت آن زن آهنگ وی کرد و یوسف نیز اگر برهان پروردگارش را ندیده بود، آهنگ او می‌کرد. چنین کردیم تا بدی و زشتکاری را از او بازگردانیم، چرا که او از بندگان مخلص ما بود».

- سوره یوسف آیه ۳۳ «قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُنْ مِنَ الْجَاهِلِينَ. یوسف گفت: پروردگارا زندان برای من دوست داشتنی‌تر است از آنچه مرا به آن می‌خوانند و اگر نیرنگ آنان را از من بازگردانی به‌سوی آنان خواهم گرایید و از نادانان خواهم شد».

- سوره یوسف آیه ۵۳ «وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ. و من نفس خود را مبرا نمی‌بینم

چراکه نفس قطعاً به بدی امر می‌کند، مگر کسی را که خداوند رحم کند، زیرا پروردگار من آمرزندهٔ مهربان است». (در آیهٔ شریفه به مراحل مهارکردن و تزکیهٔ نفس اشاره شده است).

از نمونه‌های دیگرِ مبارزه کردن با نفس‌آماره و غلبه بر آن، داستان زندگی ابن سیرین^۱ می‌باشد. «نقل است که او جوانی بسیار زیبا و خوش اندام بود که در بازار دکان بزازی داشت. روزی زنی زیبا و متمول که دل‌باخته و عاشق او شده بود، پس از خرید مقدار زیادی پارچه، با عذر اینکه قادر به حمل آن‌ها نیست و پول کافی به‌همراه ندارد، از ابن سیرین می‌خواهد که پارچه‌ها را برایش به خانه برده تا پول را در آنجا به وی پرداخت کند. وقتی آن‌ها داخل منزل می‌شوند، زن در خانه را قفل می‌کند و از ابن سیرین می‌خواهد که عمل نامشروعی را انجام دهد. اما او در جواب می‌گوید: «پناه به خداوند می‌برم» و در مذمت این عمل شیطانی مطالبی می‌گوید. اما سخنانش در زن تأثیری نمی‌کند، بنابراین تصمیم می‌گیرد با سیاستی، خود را از این نیت نجات دهد و به بهانهٔ قضاء حاجت، از اتاق بیرون می‌رود و با سر و صورت و لباس آلوده به نجاست، باز می‌گردد. به محض اینکه چشم آن زن به ابن سیرین می‌افتد، نفرت بر وجود زن غلبه

۱- ابوبکر محمد ابن سیرین بصری یکی از مشاهیر اهل علم و ادب و از نامدارترین خواب‌گزاران مسلمان در سده‌های میانه بوده است.

پیرامون تربیت نفس

می‌کند و ابن سیرین را با حقارت و کلمات توهین‌آمیز از منزلش اخراج می‌کند. ابن سیرین، خود را به نزدیک چشمه‌ای می‌رساند و بدن و لباس‌های خود را در آب چشمه تطهیر می‌کند و مدتی درنگ می‌نماید تا لباس‌هایش خشک و قابل استفاده گردند. به روایت تاریخ، زمانی که او پیراهن خود را می‌پوشد، بوی عطر از آن به مشام می‌رسد و جالب توجه اینکه همواره این بوی عطر با زنده یاد ابن سیرین همراه بوده است و از هر مکانی که عبور می‌کرده، همه متوجه می‌شدند که ابن سیرین از آنجا گذشته است. علاوه بر آن او به علم تعبیر خواب از سوی خداوند کریم متنعم می‌گردد. کتاب تعبیر خواب ابن سیرین از ارزنده‌ترین و مهمترین کتاب‌های تعبیر خواب می‌باشد».

آری، ابن سیرین با بهره‌مندی از عقل و پناه بردن به حضرت رب‌العالمین، پای بر نفس‌آماره خویش نهاد و از این مهلکه، نجات یافت.

- سوره نازعات آیات ۴۰ و ۴۱ «وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ. فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ. و اما کسی که از مقام و عظمت پروردگارش هراسید و نفس خود را از هوس باز داشت. پس جایگاه او همان بهشت است».

بنابراین اندیشه انسان با استفاده از نیروی عقل و یاری طلبیدن از

خداوند متعال، در قالبی قرار می‌گیرد که همواره خود را در محضر خداوند سبحان می‌یابد و لذا چنین یقین و باوری، باعث می‌گردد تا در مهارکردن نفس آماره موفق باشد. به سخنی دیگر، اولین مرحله مهارکردن نفس آماره، با تفهیم این مسئله که حضرت الله جل جلاله در همه زوایا و شرایط زندگی انسان حضور دارند و لذا شرم و حیا از شکوه و عظمت کبریایی حضرتش، انسان را از انجام دادن هر گناه و خطا، خیانت کردن، دروغ گفتن، غیبت نمودن، قضاوت اشتباه و غیره... باز می‌دارد، آغاز می‌گردد.

- سورة انفال آیه ۲۴ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ». ای کسانی که ایمان آورده‌اید چون خداوند و پیامبر شما را به چیزی فرا خواندند که به شما حیات می‌بخشد آنان را اجابت کنید و بدانید که خداوند میان آدمی و قلبش حایل می‌گردد و هم در نزد او محشور خواهید شد».

- سورة ق آیه ۱۶ «وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ». و ما انسان را آفریده‌ایم و می‌دانیم که نفس او چه وسوسه‌ای به او می‌کند و ما از شاه‌رگ به او نزدیک‌تریم».

- سورة غافر آیات ۱۸ و ۱۹ «وَأَنذَرُهمْ يَوْمَ الْآزِفَةِ إِذِ الْقُلُوبُ لَدَى الْحَنَاجِرِ كَاطْمِینَ مَا لِلظَّالِمِینَ مِنْ حَمِیمٍ وَلَا شَفِیعٍ یطاعُ. یَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعِینِ وَمَا

پیرامون تربیت نفس

تُخْفِي الصُّدُورُ. و آن‌ها را از آن روز قریب بترسان آنگاه که جان‌ها به گلوگاه می‌رسد در حالی که اندوه خود را فرو می‌خورند برای ستمگران نه یاری است و نه شفاعت‌گری که مورد اطاعت باشد. نگاه‌های دزدانه و آنچه را که دل‌ها نهان می‌دارند، می‌داند».

آری، لازم است که انسان، با خویشتن خویش و فارغ از نفس آماره‌اش و با رهایی فکر و اندیشه از زندان اسارت باری که ذهنیت‌ها و احساسات برای وی ایجاد کرده‌اند، به این مسئله واقف شود که در طول تاریخ بشریت، صاحبان و اربابان معرفت و عرفان که در رأس آن‌ها پیامبران الهی، امامان و عرفا قرار دارند، این گونه رسیدن به کمال مطلوب را برای دیگران تشریح نموده و فرموده‌اند که: «انسانی که عقلانیت، راهنما و روشن‌گر مسیر اوست و مستقل از نفسانیات و ذهنیت‌ها، تفکر می‌کند، به این نتیجه خواهد رسید که آنچه باعث اسارتش می‌گردد و دیانت و سعادت او را به فنا می‌دهد و در نهایت انسانیتش را به حیوانیت مبدل می‌کند، نفس آماره است». بنابراین رهروی طریق کمال، زمانی موفق است که بتواند این نیروی مخفی (نفس) را که با روح انسان به مبارزه مشغول است و سعی در اسیر نمودن آن دارد، بیشتر و بهتر شناخته و با غور در تاریخ، دریابد که نفس آماره چه شخصیت‌هایی را از اوج کمال و سعادت به زیر کشیده و فلاح و رستگاری را از ایشان سلب نموده است.

تربیت نهایی نفس

هدف از تربیت نفس، بازگشت انسان به اصالت حقیقی و فطرت الهی خویش است که نشان‌دهنده جاودانگی و بقا همیشگی او به واسطه نفخه روح ملکوتی در وجودش می‌باشد و همان‌طور که قبلاً نیز بیان شد، تفکر صحیح و مؤثر (قوة عقلانیت) که با نیروی اراده انسان فعال می‌گردد، مرز تربیت نفس می‌باشد. «حضور ناظر و مرگ»، دو ابزاری هستند که در طی نمودن مرحله تربیت نهایی نفس به یاری انسان می‌آیند. عدم توجه به این دو ابزار در زندگی، موجب می‌شود که انسان بی‌رویه و بی‌مهابا به هر حرکت و تلاشی دست زند، زیرا محور افکار او، احساس و هیجان‌های نشأت گرفته از نفسش هستند. نتیجه این نوع رفتار، ایجاد ترس و اضطراب در سرتاسر زندگی انسان می‌شود و دائماً، ترس از مُردن (چراکه شناختی نسبت به آن ندارد و برای آن تلاشی نکرده است) و نگرانی بابت از دست دادن مقام، منصب و ثروت، همواره با او می‌باشد. خداوند سبحان در آیه ۱۱ از سوره اسراء چنین می‌فرماید که: انسانی که مرکزیت اندیشه و هدفش، جاودانگی باشد، با شوق و رغبت بالا در راستای دستورات الهی و انجام دادن اعمال صالح تلاش می‌کند تا به آن دست یابد. اما در مقابل فردی که اندیشه‌اش حول محور ذهنیت‌ها و احساسات است و یا حتی توجه به کالبد، مرکزیت افکار او را شکل می‌دهد،

پیرامون تربیت نفس

دارای افکار متمرکز و سازنده نیست و لذا همواره در ترس و اضطراب به سر می برد «وَيَدْعُ الْإِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا». انسان با شوق و رغبتی که خیر و منفعت خود را می جوید، (چه بسا به نادانی) با همان شوق و رغبت شر و زیان خود را می طلبد، و انسان بسیار بی صبر و شتاب کار است».

حضور ناظر

حضور ناظر به معنای نگریستن و تفکر عمیق، از ورای نفس به زندگی مادی و حیات بعد از آن است و به تعبیر دیگر، اندیشیدن و انتخاب نمودن راه صحیح که به کمال و سعادت منتهی گردد. مثلاً اگر فردی از دید نفس به لیوان آب خنکی نگاه کند، حتی اگر تشنه هم نباشد، باز با وسوسه نفس خویش جرعه ای از آب آن را می نوشد، ولی همین شخص اگر روزه باشد با وجود تشنگی هرگز آن آب را نمی نوشد و با وسوسه های نفس خود مخالفت می کند. بهره مندی از استعداد و توانایی «حضور ناظر» برای همه کس مقدور و میسر است و هر فردی برای اینکه به اصالت حقیقی خود دست یابد و اسیر هوس ها، احساسات و هیجانات نگردد، باید از این ابزار در تربیت نهایی نفس استفاده کند. در واقع کسب درجه تقرب به الله تعالی با «حضور ناظر» و شناخت «مرگ» میسر است و موجب می گردد تا

انسان، به جز الله و دستوراتش را نبیند و با دیده بصیرت خویش به اطراف بنگرد و هیچ چیز کاذب دیگری برایش جذابیت ندارد. زیرا می‌داند در مسیری قرار دارد که به مرگ و دنیای باقی منتهی می‌شود و لذا به دنبال کسب توشه‌ای برای آخرت خویش است. پس از مهارکردن و تربیت مقدماتی نفس به کمک نیروی عقل (همان‌طور که قبلاً بیان شد، قوه عقلانیت از روح ملکوتی منشاء می‌گیرد) و آغاز تربیت نهایی آن، شیطان رجیم وارد عمل می‌شود و این زمانی است که برای او اهمیت دارد، چراکه می‌گوید: «قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَاغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ. إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمْ الْمُخْلَصِينَ». شیطان گفت: پس به عزت تو سوگند که همگی را از راه به در می‌برم. مگر آن بندگان مخلص تو را».^۱ مطابق با این آیه شریفه، شیطان در اغوای افرادی موفق است که بر سر دو راهی انتخاب نفس و اصالت حقیقی خود، در تردید مانده‌اند، وگرنه افراد مخلصی که به‌راستی در درک و انتخاب هویت حقیقی خود موفق می‌باشند، از وسوسه‌های شیطان رجیم در امان هستند.

۱- آیات ۸۲ و ۸۳ سوره ص.

مرگ یا فرشته نجاتی که بی دلیل منفور دیگران است

خداوند متعال در سوره نساء آیه ۷۸ می‌فرماید: «أَيُّهَا تَكُونُوا يَدْرِكُكُمُ الْمَوْتُ وَلَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّشِيدَةٍ... هر کجا باشید مرگ شما را درمی‌یابد، هر چند در بناهای محکم باشید...». مرگ، فرشته نجاتی است که ناخودآگاه و به دلیل عدم شناخت کافی نسبت به آن، همواره منفور دیگران بوده است. اما انسانی که باطن او قرارگاه، خیر و شر است، برای نیل به کمال مطلوب علاوه بر قدرت بلامنازع عقل به ابزار تاثیرگذار «مرگ» برای تکمیل آن نیازمند است. بدین معنا که اگر قرار باشد دست به کاری بزند، مرگ به او هشدار می‌دهد که آن را با من سنجش کن! چرا که وقت رفتن به سرای باقی است! پس بنگر و قیاس کن آیا این عمل برای آخرت توی انسان مفید است یا خیر؟! و سپس آن را به انجام برسان. بنابراین دومین ابزاری که در هدایت انسان به مقصد جاودانگی و اصل هویتش، نقش مهمی را ایفا می‌کند، مرگ است. قرار گرفتن مقوله مرگ (به عنوان ابزار هشدار و آگاهی) به موازات تفکرات صحیح، باعث شکوفا شدن باورها و استحکام اعتقادات انسان در مسیر رسیدن به هویت واقعی‌اش می‌شود. بدین معنا که انسان، آنچه را که در تجرد و با نفس خویش به آن‌ها وابسته می‌باشد (مانند مقام و منصب، ثروت، شهرت، زیبایی و غیره) و محور زندگی دنیوی خویش قرار داده است، حال از منظر

مرگ، به این نتیجه می‌رسد که زمانی همه آن‌ها را از وی ستانده و عریان می‌شود. بنابراین از خود می‌پرسد؛ چه باید بکنم؟! آیا باید تعلق خاطر بیش از حد به چنین مسائل فناشدنی داشته باشم؟! آیا باید وابستگی بیش از حد به نیروها و کالبدی داشته باشم که زمانی در زیر خاک می‌پوسد و از بین می‌رود؟! این قبیل سؤالات، به واسطه شناخت مرگ و هشدارى که از ناحیه آن به انسان داده می‌شود، باعث می‌گردد تا یقین و باور حاصل کند که او متعلق به این دنیای فانی نیست و زمانی از همه این مظاهر و وابستگی‌های آن محروم می‌شود. بنابراین چنین مهمی، که دست یافتن به آن بسیار دشوار است، از تمایل انسان به جاذبه‌های کاذب دنیوی می‌کاهد و او را فارغ از هر نوع هوا و هوس‌بازی‌ها می‌کند و در مقابل، تمام افکار و اندیشه‌اش را در راستای هدف نهایی خلقتش سوق می‌دهد. یعنی هر نیت و اراده‌ای که شخص تصمیم به انجام آن را داشته باشد، مرگ به او هشدار می‌دهد که آن را با من مرگ قیاس کن! زیرا بدون شک زمان رجعت به دنیای باقی فرا خواهد رسید!

با توجه به مطالب فوق، این سؤال پیش می‌آید که چرا اکثر انسان‌ها از مرگ متنفر و فراری هستند؟! و پاسخ این است که آنها می‌اندیشند، مرگ وسیله فنا و نابودی محض خواهد بود. غافل از اینکه مرگ، ابزار انتقال از دنیای مادی به دنیای باقی است، همان‌گونه که وقتی

پیرامون تربیت نفس

جنین در رحم مادر قرار دارد از دنیای مادی و چگونگی آن و نعمت‌ها و عظمت‌هایش بی‌خبر است و پس از تولد به تدریج به عظمت جهان هستی که در آن متولد شده است پی می‌برد. مرگ نیز چنین انتقالی برای بنی آدم به حساب می‌آید و به تعبیری دیگر، غروب از دنیای فانی و طلوع در دنیای باقی است.

در ارتباط با موضوع مرگ و چگونگی برداشت و شناخت از آن، افراد به سه گروه تقسیم می‌شوند:

۱. گروه اول، افراد ضعیف النفسی هستند که بدون شناخت نسبت به مقولهٔ مرگ، همواره از آن در فرار هستند و مرگ را همچون هیولایی با هیبتی بدشکل تصور می‌کنند که در صدد محروم کردن آدمی از نعمت‌ها و امکانات دنیوی است. بنابراین ترس و هراس این گروه افراد از مرگ، که می‌توان ایشان را «دل‌بستگان به دنیا» لقب داد، تنها به‌خاطر از دست دادن تعلقات دنیوی است که در اختیار دارند و نمی‌دانند همهٔ اینها که اسیر آن شده‌اند، همان‌طور که در قرآن کریم نیز بدان اشاره شده است، فناشدنی و جزو سرگرمی‌های دنیا هستند «اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَأُهُ ثُمَّ يَهِيْجُ فِتْرَاهُ مُصَفَّرًا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ

الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ». ^۱زیادی اموال و فرزندان موجب فخر فروشی انسان‌ها به یکدیگر می‌شود. درحالی که رفتارها و کردارها هستند که برای انسان، ارزش معنوی و پاداش اخروی در پی خواهند داشت و ظاهراً فرینده‌ای که برای انسان دلبستگی و وابستگی ایجاد می‌نمایند، نتیجه‌ای در بر ندارند. همچنان که بارش باران، سبزه‌زارهایی را موجب می‌گردد و صاحبان آن مزارع دلخوش و مغرور به داشتن چنین حاصل یا ثمره‌ای می‌شوند و این درحالی است که به زودی خشک و بی‌مصرف و از زیبایی تهی می‌گردند. غرور به داشتن این‌گونه ظواهر دنیوی، فخر و مباهات کردن به آن‌ها، حقیر دانستن دیگران و تکبر ورزیدن نسبت به آن‌ها، عاقبتی ناگوار داشته و در روز واپسین مورد قهر خداوند قرار خواهد گرفت. آنان که به دیگران تکبر و فخر نمی‌ورزند، بلکه تواضع و فروتنی از خود نشان می‌دهند و طبق اوامر الهی که می‌فرمایند: «دوست نمی‌دارم کسانی را که با غرور بر روی زمین من راه می‌روند»، ^۲ عمل می‌نمایند، مورد مغفرت قرار ایشان خواهند گرفت.

۲. گروه دوم، شامل افرادی است که مرگ را پذیرفته‌اند، اما آن را

۱- سورة حديد آية ۲۰.

۲- «...وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» (سورة لقمان آية ۱۸).

پیرامون تربیت نفس

وسیله فنا و نیستی می‌دانند و به آخرت و روز جزا اعتقادی ندارند. به همین دلیل بی‌اعتنایی به فرامین الهی و پیروی از هوا و هوس‌های دنیوی، خصیصه بارز این گروه است. این مسئله باعث شده تا همه امور از نظر ایشان بازیچه‌ای بیش نباشد. از دید ایشان، معتقدین به شریعت و اجراکنندگان دستورات الهی، افرادی عامی، کم‌فهم و متعصب هستند. با کمی کنکاش در تاریخ، غالباً این افراد، در بین رده‌های مختلف جامعه دیده می‌شوند که از هر خطا، ظلم، جرم و خیانتی ابایی ندارند. اشخاصی که برای رسیدن به آمال و آرزوهایشان از انجام دادن هیچ‌گونه خطایی فروگذاری نمی‌کنند و در مسیر رسیدن به اهداف پلید و شیطانی خود، حتی بشریت و شأن انسانی را نیز فدای خواسته‌هایشان می‌کنند.

همچنین از خصوصیات دو گروه فوق این است که در برخورد با مرگ و فرشته مأمور الهی قبض روح، با کلمات توهین‌آمیز و تحقیر کننده یاد می‌کنند.

۳. گروه سوم، افرادی که به واسطه شناخت از مرگ و درک اصالت حقیقی خود، هر لحظه مشتاقانه آماده رسیدن به وصال معشوق و معبود خویش هستند و از این رو مرگ را فرشته‌ای نجات‌بخش می‌دانند. دیدگاه این افراد نسبت به موضوع مرگ و حضرت عزرائیل (ص) که از فرشتگان مقرب بارگاه الهی می‌باشند، همواره از

روی معرفت و با احترام است و در کلام و رفتار خویش، این مأموران الهی را محترمانه خطاب می‌کنند. ملک مقربی که متأسفانه در نظر اکثر افراد جامعه، بسیار بد تجسم یافته و نام ایشان، سبک و کوچک بیان می‌شود. درحالی‌که حضرت عزرائیل (ص) با سایر ملائک مقرب الهی، هیچ تفاوتی ندارند و اگر بی‌احترامی و کم‌لطفی در رابطه با وجود مبارک ایشان صورت پذیرد، نهایتاً در پیشگاه پرودگار عالم، مورد بازخواست قرار خواهد گرفت. اولیاء خدا و عرفایی که به درجات عالی معرفت و کمال مطلوب دست یافته‌اند و حد اعلای بندگی را به انجام رسانیده‌اند، با این باور که بازگشت هر انسانی به سوی پروردگارش می‌باشد، همواره مشتاق رجعت هستند و بدین ترتیب بیرق این افراد مزین به کلام «...إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ...» ما از آن خداوند هستیم، و به‌سوی او باز می‌گردیم^۱ می‌باشد. از دیدگاه ایشان دنیا و متاع آن، وسیله رشد و پرورش فضائل انسانی است. این افراد با رنج بیچارگان، دردمند می‌شوند، با اشک یتیمان، می‌گریند و فقر و گرسنگی مستضعفان را در وجود خود احساس می‌کنند. ایشان با دیدن شگفتی‌ها و زیبایی‌های خلقت، عاشق صانع آنها می‌شوند و به انتظار دیدار معشوق لحظه شماری می‌کنند.

۱- سورة بقره آیه ۱۵۶.

ویژگی‌های ایجاد شده در انسان با تربیت نفس

با تربیت نفس، سه ویژگی در وجود انسان ایجاد می‌شود:

۱. شخصیت.
۲. شکل‌گیری ارزش وجودی.
۳. نشاط باطنی.

شخصیت

دوراندیشی و مسائل عقلانی، معیارهای شناخت شخصیت هستند و شخصیت در هر شخصی به طرز تفکر و اندیشه او بستگی دارد. به‌طور مثال پیروی از هوا و هوس، مال‌اندوزی، جاه‌طلبی، کسب شهرت، مکر و حيله، طنازی و عشوه‌گری، تن‌پروری و غیره باعث می‌شود تا شخصیت انسان، مطابق با آن‌ها شکل گیرد. در نقطه مقابل این شخصیت‌ها، یک انسان عاقل و دوراندیش که به فکر سعادت و نیک‌بختی سرنوشت خویش است، در طول حیات خود، همواره به هدفش از زیستن می‌اندیشد، که از کجا آمده است؟! و به کجا خواهد رفت؟! و آیا هدف وجودی این دنیا، تنها کسب روزی و رفع احتیاجات مادی برای زنده ماندن است یا خیر؟! پس با انجام کارهای خیر و اعمال صالح، همچون دستگیری از مستمندان، خدمت کردن به مردم در همه زمینه‌ها و غیره، همواره در تلاش برای کسب نیک‌نامی و ذخیره آخرت خویش است و بدین ترتیب شخصیت وی

در چنین قالبی شکل می‌گیرد. در نتیجه با تربیت نفس در این راستا برای انسان، شخصیتی حاصل می‌شود که منظور نظر حضرت حق تعالی از خلقت انسان بوده است.

شکل‌گیری ارزش وجودی

به دنبال تربیت نفس، ارزش‌هایی برای انسان شکل می‌گیرد که بستگی به نوع افعال و کردار او دارد و «ارزش وجودی»، نامیده می‌شود. اگر فردی دارای شخصیتی اعلی و قائل به سعادت‌مندی خویش باشد، صاحب ارزش وجودی والایی می‌شود که علاوه بر دارا بودن درجه اهمیت، برای دیگران نیز پُر منفعت است و بنابراین رضایتمندی خداوند سبحان را نیز به همراه دارد. به طور مثال فردی که در هر شرایطی از فقرا و ضعیفان دستگیری می‌کند، وجودش صاحب ارزش و منزلتی والا است. پس ارزش وجودی هر انسانی، وابسته و در راستای اعمال او است.

در این دنیای بُهت انگیز

بر این گردنده خاکی که ناسوت می‌خوانندش، چه می‌بینم؟!

همه ارکان منظوم، همه آفاق موزون

نظامی سخت حاکم، عجایب در خلاق، بدایع در صنایع، همه

اعجاز در اعجاز

پیرامون تربیت نفس

و در دنیای انسان‌ها نیز می‌بینم
عجب دارم که می‌بینم ز موجود شگفت‌انگیز
ز انسان، برترین مخلوق جسمانی، که کامل می‌کند هستی
بسی آوای ناموزون، بسی غوغای نامفهوم
یکی در قالب نطفه، یکی مولود ناپخته
یکی در اول هستی، یکی در عالم مستی
یکی خندان، یکی گریان، یکی مست از می جانان
یکی خسته دل و نالان، یکی تاجر یکی فاخر
یکی بالا، یکی پایین، یکی راهی، یکی ناهی
یکی طاغی، یکی تالی^۱، یکی پیراسته از ایمان، یکی آراسته با عرفان
یکی بر تخت، یکی بدبخت، یکی راضی، یکی شاکی
یکی محبوب، یکی منفور، یکی مرفوع، یکی مخلوع
یکی ساجد، یکی ساحر، یکی ساقی، یکی سالک
یکی در راه، یکی گمراه
یکی از فقر می‌نالد، یکی بر خویش می‌بالد
یکی منصوب، یکی مغضوب، یکی مخدوم، یکی مخدول^۲
یکی سرگرم این دنیا، یکی افسرده و تنها

۱- در لغت نامهٔ دهخدا به معنای «پیروی کننده و تابع» می‌باشد.

۲- در لغت نامهٔ دهخدا به معنای «خوار شده و ذلیل و منکوب» می‌باشد.

یکی باشی، یکی ناشی، یکی نافی، یکی نامی
یکی راشد، یکی مرشد، یکی ظاهر، یکی غایب
یکی لیلی، یکی مجنون، یکی طالب، یکی مطلوب
خداوندا! خداوندا! چه می بینم؟!
یکی را جبریل پیغام از حضرت دادار می آرد
یکی هم، خویشان در بر شاهان، ذلیل و برده می سازد
یکی جز تو نمی جوید، یکی رد تو می گوید
یکی سر در رخت بازد، یکی بر کفر می نازد
یکی در مدح تو حیران، یکی نافهم، چون حیوان
یکی شوریده و عریان، یکی آلوده از عصیان
یکی قانع، یکی غاصب، یکی مظلوم، یکی ظالم
یکی محکوم، یکی حاکم
یکی شرم از خدا دارد، یکی بر نقش خود نازد
یکی ساقی، یکی ساغر، یکی مست و یکی هوشیار
یکی خواب و یکی بیدار
یکی از پیر و مرشد همت والا، یکی اسرار می جوید
یکی از غصه نزد بت، سخن با لابه می گوید
عجب دارم! کثیری از بنی آدم که می بندند چشمان خویشان را
به روی اقتدار و عزت یارب، عجب دارم!

پیرامون تربیت نفس

چه می بینم، چه می بینم، نمی دانم
نمی بینند یک عالم، جلال و حشمت و قدرت
عجب دارم! که ابنای بشر، از تو چرا بیگانه می باشند
تویی که آفریدی کائناتی، تویی که خالقِ افلاک و چرخ، بنای
اختر و گردون نهادی

تویی که جن و انس را آفریدی، تو نور آسمان ها و زمینی
تویی که مظهر لطفی، زلال چشمهٔ مهری، خدای رحمتی، جانی و جانانی
عجب دارم! کثیری از بنی آدم، چرا بیگانه اند با خویشان و هم با
کردگار عالم هستی
خداوند! خداوند!

تو خلاق، تو رزاقی و جان بخشی
کفیل عالم هستی و هم ربی و رحمانی
به صبر و بردباریت، صد هزاران مرحبا بادا
که بسیار گونهٔ دیگر می بینی و من اندک
عیوب را پرده می پوشی و باز هم دوست می داری
و زیبا می نوازی بندگانت را
به صبر و بردباریت، صد هزاران مرحبا بادا.^۱

۱- شعر «خداوند! چه می بینم» اثر حسن پورشبانان (مؤلف).

نشاط باطنی

نشاط باطنی، ناشی از ایمان واقعی، یقین و باوری درونی است و افرادی که نیت باطنی و اعمال ظاهری آنها همسو باشد، اینان از نشاط باطنی برخوردار هستند و همواره رضایتمندی خویش را در همه شرایط ابراز می‌دارند. از سختی‌ها نمی‌هراسند و در مصائب، خود را شکست خورده و ناراضی نشان نمی‌دهند. در قرآن کریم این‌گونه افراد در این مرتبه قرار دارند که: «الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ»^۱ و بدین ترتیب مورد نظر خاص خداوند رحمان می‌باشند «أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ»^۲. در مقابل، افراد بسیاری هستند که اعمال ظاهری آنها با نیت درونی‌شان متفاوت است و خداوند متعال در قرآن کریم ایشان را «منافق» می‌نامند.

دل بستن به هر آنچه فنا شدنی است، باعث می‌شود تا زندگی انسان همراه با ترس و دلهره باشد. این ترس، به‌عنوان مادر همه هیجانات در زندگی و سر منشاء اضطراب و نگرانی‌ها است و همچنین موجب

۱- «کسانی که چون مصیبتی به آنان برسد می‌گویند ما از آن خداوند هستیم و به‌سوی او باز می‌گردیم» (سوره بقره آیه ۱۵۶).

۲- «بر ایشان درودها و رحمتی از پروردگارشان باد و راه‌یافتگان خود ایشانند» (سوره بقره آیه ۱۵۷).

پیرامون تربیت نفس

پراکندگی افکار انسان می‌شود. به قول مولانا (علیه الرحمه):

عقل تو قسمت شده بر صد مهم بر هزاران آرزو و طم و رم^۱
جمع باید کرد اجزا را به عشق تا شوی خوش چون سمرقند و دمشق
جو جوی چون جمع گردی ز اشتباه پس توان زد بر تو، سکه پادشاه
ور ز مثقالی شوی افزون، تو خام از تو سازد شه، یکی زرینه جام
پس برو هم نام و هم القاب شاه باشد و هم صورتش، ای وصل خواه
تا که معشوق بود هم نان، هم آب هم چراغ و شاهد و نقل و شراب
جمع کن خود را، جماعت رحمتست تا توانم با تو گفتن آنچه هست...

حضرت باری تعالی، این ترس انسان را ناشی از وسوسه‌های شیطان
رجیم می‌دانند «إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا اللَّهَ إِن
كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ». در واقع این شیطان است که دوستانش را می‌ترساند، پس
اگر مؤمن هستید از آنان ترسید و از من بترسید»^۲ و بنابراین برای
اینکه انسان از وسوسه‌های شیطان رجیم، رها شود، باید که افکار خود
را در راستای اجرای دستورات الله تعالی و همچنین اندیشیدن به
جاودانگی خود متمرکز نماید. در واقع نشاط باطنی که از نتایج تربیت
نفس است، با نیت‌های خوب و پسندیده، رابطه مستقیم دارد. اگر

۱- در لغت نامه دهخدا به معنای «کثیر و قلیل» می‌باشد.

۲- سورة آل عمران آیه ۱۷۵.

نیت و اندیشه‌های انسان بر مبنای اهداف خلقت پایه‌ریزی شوند، باعث رشد حواس باطنی و معنوی او می‌گردد و به یک نشاط باطنی مستمر دست می‌یابد. نتیجه حاصل از نیت‌ها و اعمالی که در جهت رضایت خداوند سبحان به‌عنوان یک اصل جاودان و فناپذیر انجام می‌شود، این است که برای انسان در این جهان فانی هیچ موضوعی بابت افسوس خوردن وجود ندارد، بنابراین از ترس و نگرانی‌های پیش رو آزاد می‌شود و بابت از دست دادن‌ها، غمگین و افسرده نمی‌گردد. نمونه بارز این موضوع را می‌توان در رفتار و منش عارفانه امام حسین(ع) در صحنه کربلا مشاهده کرد. مرحله‌ای از زندگی، که ایشان به درک واقعی از جاودانگی دست یافته بودند و با چشمان بصیرت چیزی را می‌دیدند که دیگران قادر به مشاهده آن نبودند. در آن عاشورایی که علی‌رغم شهادت و اسارت یاران باوفا و اهل بیتشان، همچنان به دنبال کسب رضایت حضرت الله تعالی بودند و این باور و یقین را داشتند که شهدا، مطابق با آیه ۱۶۹ سوره آل عمران صاحب چنین امتیازی هستند: «وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْواتًا بَلْ أَحْيَاءٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ». هرگز کسانی را که در راه خدا کشته شده‌اند، مُرده پندار، بلکه زنده‌اند و نزد پروردگارشان روزی داده می‌شوند».

آری! بالاترین روزی‌ها، دستیابی به تقرب الله تعالی و نعمت‌های خاص الهی است و شامل بهره‌مندی انسان از منشاء قدرت‌های

پیرامون تربیت نفس

خداوندی و همچنین انجام مأموریت‌هایی است که بر اساس ظرفیت، به وی واگذار می‌گردند. انسان می‌تواند با انجام اعمال نیک و پسندیده‌ای که خداوند رحمان سفارش فرموده‌اند، به کسب این گونه امتیازات الهی نائل گردد. عمل صالح، شامل کارهایی است که بدون تظاهر و بی‌ریا و از روی شوق و عشق به الله تعالی انجام می‌شوند و انجام‌دهندگان آن در قرآن کریم آیه ۱۱۲ سوره طه، چنین توصیف شده‌اند که در راه انجام عمل صالح، از هیچ ستمی و نیز از ضایع شدن حق خویش هراسی ندارند «وَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَا يَخَافُ ظُلْمًا وَلَا هَضْمًا». و هرکس کارهای شایسته انجام دهد در حالی که مؤمن باشد، نه از ستمی می‌هراسد و نه از کاسته شدن، حقش». همان‌طور که در مطالب قبل نیز بیان شد، عاملان به چنین رفتارهایی بهره‌مند از نور حقیقت و پرتو الطاف الهی می‌شوند. بدین ترتیب این گونه افراد، صاحب باطنی شاد و متصل به پرودگار عالم می‌باشند و بنابراین در همه احوال شکرگزار نعمت‌های خداوند هستند و چون به این باور و یقین رسیده‌اند که «خداوند، می‌بیند، می‌داند و می‌تواند»^۱ از رنج‌ها و مشکلات هرگز شکایتی ندارند و نیز ایشان چون همواره راضی و تسلیم حضرت حق هستند، از قدرت‌های الهی برخوردار می‌شوند. هاتف اصفهانی می‌گوید:

۱- کلام و شعار همیشگی مؤلف «حسن پورشانان».

چشم دل باز کن که جان بینی	آنچه نادیدنی است آن بینی
گر به اقلیم عشق روی آری	همه آفاق گلستان بینی
بر همه اهل آن زمین به مراد	گردش دور آسمان بینی
آنچه بینی، دلت همان خواهد	وانچه خواهد دلت، همان بینی
بی سر و پا، گدای آنجا را	سر به ملک جهان، گران بینی
هم در آن پا برهنه قومی را	پای بر فرق، فرقدان بینی
هم در آن سر برهنه جمعی را	بر سر از عرش، سایان بینی
گاه وجد و سماع هر یک را	بر دو کون، آستین فشان بینی
دل هر ذره را که بشکافی	آفتابیش در میان بینی
هرچه داری اگر به عشق دهی	کافرم، گر جوی زیان بینی
جان گدازی اگر به آتش عشق	عشق را کیمیای جان بینی
از مَضیق جهات درگذری	وسعت ملک لامکان بینی
آنچه نشنیده گوش، آن شنوی	وانچه نادیده چشم، آن بینی
تا به جایی رساندت که یکی	از جهان و جهانیان بینی
با یکی عشق ورز از دل و جان	تا به عین‌الیقین، عیان بینی

که یکی هست و هیچ نیست جز او

وحده لا اله الا هو

بنابراین آیه ۱۶۵ از سوره بقره را یادآور می‌شویم، که بالاترین مرتبه دوست داشتن و عشق ورزیدن، خاص حضرت الله تعالی می‌باشد:

پیرامون تربیت نفس

«وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ يَرُونَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ». و برخی از مردم در برابر خداوند همانندهایی برمی‌گزینند و آن‌ها را چون دوستی خداوند، دوست می‌دارند ولی کسانی که ایمان آورده‌اند، شدیدترین محبت که عشق است را مخصوص خداوند می‌دانند. کسانی که با برگزیدن همانندهایی به خود ستم نموده‌اند، اگر می‌دانستند هنگامی که عذاب را مشاهده کنند، تمام نیرو از آن خداوند است و خداوند سخت کیفر است».

کمال مطلوب و عین تقرب: جنون عارفانه و سیر در وادی تحیر است در مرتبه کمال مطلوب و تقرب است که حیرت، عشق و جنون عارفانه، به مرحله‌ای می‌رسد که هیچ عاملی نمی‌تواند سد راه آن گردد. همچون دیوژن فیلسوف شهیر یونانی^۱ و باباطاهر عریان که هر کسوتی را زائد شمردند و عدم وابستگی به مادیات را تا آنجا پیش بردند که حتی پوشش و لباس خود را کنار گذاشتند. تا زمانی که

۱- دیوژن یا دیوجانس (حدود ۴۱۲-۳۲۳ پیش از میلاد) در آسیای صغیر، زاده شد و در جوانی به آتن رفت و به تحصیل فلسفه پرداخت. وی مبلغ ساده‌زیستی بود. حکایت مشهوری از او هست که شبی در آتن چراغ به‌دست گرفت و می‌گفت: «به دنبال انسان می‌گردم». مولوی قرن‌ها بعد، چنین داستانی را به شکل نظم درآورد «دی شیخ با چراغ همی‌گشت گرد شهر...» و از فیلسوف یونانی یاد کرد.

انسان، نشانه‌های خاصی را در معشوق خود و آفریننده هستی بخش نبیند، عاشق نمی‌شود. اما اگر عاشق شد، با حیرت، عشقبازی و جنون عارفانه و آگاهانه، پیوسته در مسیر نور تا وصول تقرب، طی طریق می‌نماید و چون در این راه، دنباله‌رو اکثریت نیست، بسیار سرزنش‌ها نیز می‌شنود.

در بیابان گر به شوق کعبه خواهی زد قدم

سرزنش‌ها گر کند خار مغیلان، غم مخور^۱

هرگز به دنبال زیرکی نیست و چون مجنونِ الله است، می‌داند که در کوزه زیرکی زهر است و زیرکی، گمان، ذهنیت‌گرایی و عشقی مجازی، زودگذر و بی‌حاصل خواهد بود. اما حیرانی، ثمره عشقی پاک و بی‌آلایش به معبود است. عشق بر ظاهر، زیانبار است و ره بر گودال گور دارد و عشق بر اخلاص و صداقت، نیک فرجامی است و ره به آسمان و سر بر آستان حق می‌برد.

زیرکی بفروش و حیرانی بخر زیرکی ظن است و حیرانی نظر^۲

عاشق حضرت الله، عقل و هنرش را در راه عشقبازی معبود خود به کار می‌گیرد و هرچند با خفت و خواری مواجه شود همچنان

۱- دیوان اشعار حافظ.

۲- دیوان اشعار مولانا.

پیرامون تربیت نفس

عاشقانه، عشق می‌ورزد و بدون توجه به نظر دیگران با ثبات و پیوسته
به راه خود ادامه می‌دهد.

عقل بفروش و هنر، غیرت بخر رو به خواری، نی بخارا ای پسر!'

کلام آخر

انسان ترکیبی از یک اصل و یک رشته تمایلات و احوالات می باشد. اصل انسانیت انسان از روح مقدس حضرت باری تعالی نشأت گرفته است و تمایلات و احوالات درونی او، ناشی از نفس اماره اش می باشند. افرادی که از اصل شریف انسانیت خود آگاه هستند، با آرامش و اعتماد به خویش، مطابق با خط مشی تعیین شده از سوی حضرت حق جل جلاله، عمل نموده و بدون دغدغه و اضطراب مسیر خود را طی می نمایند و قابلیت های بالاتر را در وجود خویش توسعه می دهند و به شکوفایی معنوی می رسند. این افراد از دنیای مادی برای رشد و توسعه خویشتن معنوی، نهایت بهره را می برند و علاقه، دلبستگی و کامیابی از طریق صحیح و همچنین بهره مندی از لذائذ برای ایشان به گونه ای است که بر وجهه معنوی ایشان نیز اثرگذار می باشد.

پیرامون تربیت نفس

آری! انسان بالقوه، آزاد است که بر هر محیطی تأثیر گذارد. بدین معنی که می‌تواند بر درون و محیط پیرامون خویش مؤثر باشد و یا اینکه صاحب قدرت و توانایی می‌باشد که می‌تواند شخصیت و درون خویش را بنا نهد. اما افراد سست عنصر و سست فکر، بالفعل و در عمل به‌خاطر تمایلات، تحت تأثیر محیط پیرامون و عوامل درونی خویش بوده و بدین ترتیب آزادی خود را از دست می‌دهند. این افراد چون از اصل خویشتن و هدف آفرینش خود، غافل و ناآگاه هستند، حیران و سرگردان، اسیر هوا و هوس، ثروت، پُست و مقام می‌گردند و چون دلبسته آن‌ها می‌شوند و در این سرگردانی، وجود خویش و فکر خود را برتر از هرکس و حتی بالاتر از فرامین الهی می‌دانند. این‌گونه افراد همه چیز را برای خوشآمد خود و دیگران می‌خواهند و تنها عاملی که ایشان را شاد و خوشحال می‌کند، این است که دیگران و یا دیگری به ایشان توجه داشته باشد.

بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آرامش و شادی واقعی به نیت، تفکرات و عملکرد انسان بستگی دارد. ثروت، عیش و نوش و شهوت‌رانی، شادی باطنی نمی‌آورند. اعمال انسان مانند ساختمانی است که بر اساس ایمان او بنا می‌شود. یعنی اگر ساختمان ایمان فردی از جنس طلا، نقره و یا چوب باشد و بخواهند آن را با آتش بسنجند، آیا کدام یک از آن‌ها خواهد سوخت؟! زمانی فرا خواهد

رسید که ارزش کارهای انسان به آزمایش در می‌آید و اجرگذاری می‌شود. آن اعمالی که با ایده و انگیزهٔ عالی بوده‌اند، می‌مانند و آنچه که بر اساس نفسانیات و خوشآمد دیگران باشد، می‌سوزد و نابود می‌گردد. اگر مردم را با تظاهر، ریاکاری و تعصب اطراف خویش جمع نماییم، آن روز که در مقابل حضرت حق جل جلاله خواهیم ایستاد و باطن ما را مشاهده می‌فرمایند، سؤال نمی‌کنند که چه انجام دادید! بلکه خواهند پرسید؛ چرا انجام دادید؟!

پایان

پاییز ۱۳۹۹

ضمائم

«استوارنامه ایمان»

۱. به خداوند متعال و رسول او ایمان می آورند، تردید نمی کنند و با

جان و اموال خویش در راه الله تعالی جهاد می کنند.

سوره مبارکه حجرات آیه ۱۵ «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ
ثُمَّ لَمْ يَزْتَابُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ هُمُ
الصَّادِقُونَ».

۲. به خداوند شرک نمی ورزند.

سوره مبارکه اعراف آیه ۳۳ «قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّي الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ
مِنْهَا وَمَا بَطَنَ وَالْإِثْمَ وَالْبَغْيَ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَأَنْ تُشْرِكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزِّلْ بِهِ
سُلْطَانًا وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ».

سوره مبارکه رعد آیه ۳۶ «وَالَّذِينَ آتَيْنَاهُمُ الْكِتَابَ يَفْرَحُونَ بِمَا أُنزِلَ
إِلَيْكَ وَمِنَ الْأَحْزَابِ مَنْ يَنْكِرُ بَعْضَهُ قُلْ إِنَّمَا أُمِرْتُ أَنْ أَعْبُدَ اللَّهَ وَلَا
أُشْرِكَ بِهِ إِلَيْهِ أَدْعُو وَإِلَيْهِ مَآبٌ».

پیرامون تربیت نفس

سوره مبارکه كهف آیات ۳۸ و ۴۲ «لَكِنَّا هُوَ اللَّهُ رَبِّي وَلَا أُشْرِكُ بِرَبِّي أَحَدًا» و «وَأُحِيطُ بِشَمَرِهِ فَأَصْبَحَ يَقْلِبُ كَفِيهِ عَلَىٰ مَا أَتَّفَقَ فِيهَا وَهِيَ خَاطِيئَةٌ عَلَىٰ عُرْوَتِهَا وَيَقُولُ يَا لَيْتَنِي لَمْ أُشْرِكْ بِرَبِّي أَحَدًا».

سوره مبارکه زمر آیه ۶۵ «وَلَقَدْ أَوْحَىٰ إِلَيْكَ وَإِلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكَ لَئِنْ أَشْرَكْتَ لَيَحْبَطَنَّ عَمَلُكَ وَلَتَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ».

سوره مبارکه جن آیه ۲۰ «قُلْ إِنَّمَا أَدْعُو رَبِّي وَلَا أُشْرِكُ بِهِ أَحَدًا».

۳. به پدر و مادر، احترام می گذارند.

سوره مبارکه اسراء آیه ۲۳ «وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا تَهْزُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا».

۴. به خاطر فقر و تنگ دستی، عزیزان خود را سرزنش نمی کنند.

سوره مبارکه اسراء آیه ۳۱ «وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةً إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْئًا كَبِيرًا».

۵. در آشکارا و نهان، از انجام اعمال زشت و ناپسند کراهت دارند.

سوره مبارکه انعام آیه ۱۵۱ «قُلْ تَعَالَوْا أَتُلْ مَا حَرَّمَ رَبُّكُمْ عَلَيْكُمْ أَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ».

۶. قتل نفس را که خداوند متعال حرام دانسته اند، انجام نمی دهند.

سوره مبارکه اسراء آیه ۳۳ «وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَمَنْ قُتِلَ مَظْلُومًا فَقَدْ جَعَلْنَا لَوْلِيهِ سُلْطَانًا فَلَا يَسْرِفُ فِي الْقَتْلِ إِنَّهُ كَانَ مَنْصُورًا».

۷. هرگز به اموال یتیم نزدیک نمی‌شوند، مگر از آن به نحو احسن محافظت نمایند.

سوره مبارکه نساء آیه ۲ «وَأَتُوا الْيَتَامَىٰ أَمْوَالَهُمْ وَلَا تَبَدَّلُوا الْخَبِيثَ بِالطَّيِّبِ وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَهُمْ إِلَىٰ أَمْوَالِكُمْ إِنَّهُ كَانَ حُوبًا كَبِيرًا».

سوره مبارکه اسراء آیه ۳۴ «وَلَا تَقْرُبُوا مَالَ الْيَتِيمِ إِلَّا بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ حَتَّىٰ يَبْلُغَ أَشُدَّهُ وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ إِنَّ الْعَهْدَ كَانَ مَسْئُولًا».

۸. کیل و وزن را تمام و از کم فروشی پرهیز کنند.

سوره مبارکه اسراء آیه ۳۵ «وَأَوْفُوا الْكَيْلَ إِذَا كِلْتُمْ وَزِنُوا بِالْقِسْطَاسِ الْمُسْتَقِيمِ ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلًا».

۹. عدالت را در قضاوت رعایت می‌کنند، سخن به حق و عدل می‌گویند، هر چند راجع به خانواده خود باشد.

سوره مبارکه نساء آیه ۱۳۵ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَىٰ أَنْفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدِينَ وَالْأَقْرَبِينَ إِنْ يَكُنْ غَنِيًّا أَوْ فَقِيرًا فَاللَّهُ أَوْلَىٰ بِهِمَا فَلَا تَتَّبِعُوا الْهَوَىٰ أَنْ تَعْدِلُوا وَإِنْ تَلَوُّوا أَوْ نَعَرْتُمْ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا».

۱۰. در امانت خیانت نمی‌کنند و به عهد و میثاق خود وفادار هستند.

پیرامون تربیت نفس

سوره مبارکه انعام آیه ۱۵۲ «وَلَا تَقْرُبُوا مَالَ الْيَتِيمِ إِلَّا بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ حَتَّىٰ يَبْلُغَ أَشُدَّهُ وَأَوْفُوا بِالْكَيْلِ وَالْمِيزَانَ بِالْقِسْطِ لَا تَكْلَفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا وَإِذَا قُلْتُمْ فَاعْدِلُوا وَلَوْ كَانَ ذَا قُرْبَىٰ وَبِعَهْدِ اللَّهِ أَوْفُوا ذَلِكُمْ وَصَّاكُم بِهِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ».

سوره مبارکه مریم آیه ۵۴ «وَاذْكُرْ فِي الْكِتَابِ إِسْمَاعِيلَ إِنَّهُ كَانَ صَادِقَ الْوَعْدِ وَكَانَ رَسُولًا نَّبِيًّا».

۱۱. جز آنچه طریق الله است و خداوند سبحان به آن سفارش و توصیه فرموده‌اند، بر نمی‌گزینند.

سوره مبارکه انعام آیه ۱۵۳ «وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ وَصَّاكُم بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ».

۱۲. هرگز ظلم نمی‌کنند.

سوره مبارکه انعام آیه ۸۲ «الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ».

۱۳. فقرا و درماندگان را با تحقیر نگاه نکرده و از بهترین‌های خود انفاق می‌کنند.

سوره مبارکه بقره آیات ۲۶۴، ۲۶۷، ۲۷۲ و ۲۷۴ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَبْطُلُوا صَدَقَاتِكُمْ بِالْمَنِّ وَالْأَذَىٰ كَالَّذِي يُنْفِقُ مَالَهُ رِئَاءَ النَّاسِ وَلَا يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ صَفْوَانٍ عَلَيْهِ تُرَابٌ فَأَصَابَهُ وَابِلٌ فَتَرَكَهُ صَلْدًا لَا يَقْدِرُونَ عَلَىٰ شَيْءٍ مِّمَّا كَسَبُوا وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ

الْكَافِرِينَ». «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنْفِقُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا كَسَبْتُمْ وَمِمَّا أَخْرَجْنَا لَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَلَا تَيَمَّمُوا الْخَبِيثَ مِنْهُ تُنْفِقُونَ وَلَسْتُمْ بِآخِذِيهِ إِلَّا أَنْ تُغْمِضُوا فِيهِ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ». «لَيْسَ عَلَيْكَ هُدَاهُمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَلَأَنْفُسِكُمْ وَمَا تُنْفِقُونَ إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللَّهِ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ يُوَفِّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ». «الَّذِينَ يَنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ».

۱۴. گرد ربا نمی کردند.

سوره مبارکه بقره آیات ۲۷۵ و ۲۷۶ «الَّذِينَ يَأْكُلُونَ الرِّبَا لَا يَقُومُونَ إِلَّا كَمَا يَقُومُ الَّذِي يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطَانُ مِنَ الْمَسِّ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَالُوا إِنَّمَا الْبَيْعُ مِثْلُ الرِّبَا وَأَحَلَّ اللَّهُ الْبَيْعَ وَحَرَّمَ الرِّبَا فَمَنْ جَاءَهُ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّهِ فَاتْتَهَى فَلَهُ مَا سَلَفَ وَأَمْرُهُ إِلَى اللَّهِ وَمَنْ عَادَ فَأُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ. يَمْحَقُ اللَّهُ الرِّبَا وَيُرْبِي الصَّدَقَاتِ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ كَفَّارٍ أَثِيمٍ».

۱۵. گمان و ظن بد، نسبت به هیچ کسی نمی برند.

سوره مبارکه حجرات آیه ۱۲ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ».

پیرامون تربیت نفس

۱۶. تجسس نمی کنند.

سوره مبارکه حجرات آیه ۱۲ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيَحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ».

۱۷. غیبت و بدگویی دیگران را نمی کنند.

سوره مبارکه حجرات آیه ۱۲ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيَحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ».

۱۸. همواره شاکر نعمت های خداوند هستند.

سوره مبارکه بقره آیه ۱۷۲ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ».

۱۹. نماز را گرامی شمرده و برابر با امر خداوند سبحان، اوقات آن را مقدم می دارند و همچنین طبق دستور الله تعالی از درآمد خود به بینوایان و درماندگان زکات می دهند.

سوره مبارکه بقره آیه ۲۷۷ «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ».

سوره مبارکه هود آیه ۱۱۴ «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفَى النَّهَارِ وَزُلْفًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ».

سوره مبارکه اسراء آیه ۷۸ «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا».

سوره مبارکه طه آیه ۱۳۰ «فَاصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَى».

سوره مبارکه نور آیه ۵۸ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيَسْتَأْذِنَكُمْ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِنْ قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَصُومُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهِيرَةِ وَمِنْ بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ لَكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ جُنَاحٌ بَعْدَھُنَّ طَوَافُونَ عَلَيْكُمْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ».

سوره مبارکه روم آیات ۱۷ و ۱۸ «فَسُبْحَانَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ وَحِينَ تُصْبِحُونَ. وَلَهُ الْحَمْدُ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَعَشِيًا وَحِينَ تُظْهِرُونَ».

سوره مبارکه ق آیات ۳۹ و ۴۰ «فَاصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ الْغُرُوبِ. وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ وَأَدْبَارَ الشُّجُودِ».

۲۰. طغیان نمی کنند و از طاغوتیان بیزار هستند.

سوره مبارکه نحل آیه ۳۶ «وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنْ اعْبُدُوا

پیرامون تربیت نفس

اللَّهُ وَاجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ فَمِنْهُمْ مَنْ هَدَى اللَّهُ وَمِنْهُمْ مَنْ حَقَّتْ عَلَيْهِ الضَّلَالَةُ فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكْذِبِينَ».

سوره مبارکه زمر آیه ۱۷ «وَالَّذِينَ اجْتَنَبُوا الطَّاغُوتَ أَنْ يَعْبُدُوهَا وَأَنَابُوا إِلَى اللَّهِ لَهُمُ الْبُشْرَى فَبَشِّرْ عِبَادِ».

۲۱. به آیات قرآن مجید و کلام خداوند با تدبر و تعقل می نگرند.

سوره مبارکه فرقان آیه ۷۳ «وَالَّذِينَ إِذَا ذُكِّرُوا بِآيَاتِ رَبِّهِمْ لَمْ يَخِرُّوا عَلَيْهَا صُمًّا وَعُمْيَانًا».

۲۲. در مواجهه با اعمال لغو با بزرگ منشی از آن گذشته و عکس العملی نشان نمی دهند.

سوره مبارکه فرقان آیه ۷۲ «وَالَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ الزُّورَ وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا».

۲۳. هیچ قوم، گروه، طایفه و ملتی را مسخره نمی کنند.

سوره مبارکه حجرات آیه ۱۱ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَى أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ».

۲۴. حدود اوامر الهی را رعایت کرده، حلال خداوند را حرام نمی کنند و حرام را حلال نمی دانند.

سوره مبارکه مائده آیه ۸۷ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحَرَّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يَحِبُّ الْمُعْتَدِينَ».

۲۵. نهایت محبت که عشق می باشد، مخصوص خداوند سبحان است و هیچ کس را، اندازۀ الله تعالی دوست نمی دارند.

سوره مبارکه بقره آیه ۱۶۵ «وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ يَرْوْنَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ».

۲۶. شراب نمی خورند و از هر نوع قمار و شرط بندی پرهیز می کنند.

سوره مبارکه مائده آیه ۹۰ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ».

۲۷. بر روی زمین با تواضع و فروتنی راه می روند و اگر جاهلی به ایشان توهین کرد، در پاسخ او سلام نموده و به سلامت دور می شوند.

سوره مبارکه فرقان آیه ۶۳ «وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا».

۲۸. در انجام عمل انفاق، اعتدال را رعایت می کنند، نه اسراف نموده و نه بخل می ورزند.

سوره مبارکه فرقان آیه ۶۷ «وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يَسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا».

۲۹. زنا نمی کنند.

سوره مبارکه فرقان آیه ۶۸ «وَالَّذِينَ لَا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ وَلَا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَلَا يَزْنُونَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ يَلْقَ أَثَامًا».

۳۰. صبور و متقی هستند، چرا که خداوند با صابران است.

سوره مبارکه فصلت آیه ۳۵ «وَمَا يَلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يَلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ».

۳۱. صديق و راستگو هستند.

سوره مبارکه حشر آیه ۸ «لِلْفُقَرَاءِ الْمُهَاجِرِينَ الَّذِينَ أُخْرِجُوا مِنْ دِيَارِهِمْ وَأَمْوَالِهِمْ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا وَيَنْصُرُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ».

سوره مبارکه احزاب آیات ۲۳ و ۲۴ «مِنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُمْ مَنْ قَضَىٰ نَحْبَهُ وَمِنْهُمْ مَنْ يَنْتَظِرُ وَمَا بَدَّلُوا تَبْدِيلًا. لِيَجْزِيَ اللَّهُ الصَّادِقِينَ بِصِدْقِهِمْ وَيَعَذِّبَ الْمُنَافِقِينَ إِنْ شَاءَ أَوْ يَتُوبَ عَلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا».

۳۲. چون از سوی شیطان خیالی بد به ذهنشان بیاید، خداوند را یاد می کنند تا بصیرت یابند.

سوره مبارکه اعراف آیه ۲۰۱ «إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ».

۳۳. بدی را با نیکی دفع می کنند، تا دشمنی و خصومت ها به دوستی مبدل گردد.

سوره مبارکه فصلت آیه ۳۴ «وَلَا تَسْتَوِی الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ اِذْفَعْ بِالَّتِی هِیَ اَحْسَنُ فَاِذَا الَّذِی بَیْنَكَ وَبَیْنَهُ عَدَاوَةٌ کَاَنَّهُ وَلِی حَمِیمٌ».

۳۴. اگر فاسقی برای ایشان خبری آورد، خوب بررسی می کنند تا مبدا به آبروی کسی لطمه ای بزنند و پشیمان شوند.

سوره مبارکه حجرات آیه ۶ «یا أَیُّهَا الَّذِینَ آمَنُوا اِنْ جَاءَکُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَیَّنُوا اَنْ تُصِیْبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصَحِّحُوا عَلَی مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِینَ».

۳۵. اگر بین افراد یا طایفه هایی از مؤمنان خصومتی برقرار است، با میانجی گری بین ایشان صلح و دوستی برقرار می کنند.

سوره مبارکه حجرات آیات ۹ و ۱۰ «وَإِنْ طَائِفَتَانِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ اقْتَتَلُوا فَأَصْلَحُوا بَیْنَهُمَا فَإِنْ بَغَتْ إِحْدَاهُمَا عَلَی الْأُخْرَىٰ فَجَاتِلُوا آلَتِی تَبْغِی حَتَّىٰ تَفْیءَ إِلَىٰ أَمْرِ اللَّهِ فَإِنْ فَاءَتْ فَأَصْلَحُوا بَیْنَهُمَا بِالْعَدْلِ وَأَقْسِطُوا إِنَّ اللَّهَ یُحِبُّ الْمُقْسِطِینَ. إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَیْنَ أَخَوَیْکُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّکُمْ تُرْحَمُونَ».

۳۶. از اعمال زشتی که انجام داده اند، توبه کرده و نیکو به سوی خداوند باز می گردند.

سوره مبارکه فرقان آیات ۷۱ و ۷۲ «وَمَنْ تَابَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَإِنَّهُ

پیرامون تربیت نفس

يُتَوَّبُ إِلَى اللَّهِ مَتَابًا. وَالَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ الزُّورَ وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا».

۳۷. مؤمن کسی است که چشم خود را بر روی واقعیت‌ها نمی‌بندد و از روی عناد، لجاجت، تعصب و هوا و هوس از قبول آیات خداوند، حق و حقیقت و هر آنچه که مایه هدایت و عبرت است، خود را محروم نمی‌سازد، تا کور دل و گمراه نباشد.
سوره مبارکه اسراء آیه ۷۲ «وَمَنْ كَانَ فِي هَذِهِ أَعْمَىٰ فَهُوَ فِي الْآخِرَةِ أَعْمَىٰ وَأَضَلُّ سَبِيلًا».

۳۸. ایمان آوردن به الله تعالی و انجام اعمال نیکو و صالح، ایشان را محبوب خداوند می‌گرداند.
سوره مبارکه مریم آیه ۹۶ «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا».

۳۹. از اکثریت مردم پیروی نمی‌کنند، چرا که پیروی از اکثریت، جز گمراهی حاصلی نخواهد داشت.
سوره مبارکه انعام آیه ۱۱۶ «وَإِنْ تُطِيعُوا أَكْثَرَ مَنْ فِي الْأَرْضِ يَضِلُّوكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَإِنْ هُمْ إِلَّا يَخْرُصُونَ».

۴۰. از لغویات پرهیز می‌کنند.
سوره مبارکه مؤمنون آیه ۳ «وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ».

۴۱. اندام خود را از نامحرمان می‌پوشانند.

سوره مبارکه مؤمنون آیه ۵ «وَالَّذِينَ هُمْ لِفُزُوجِهِمْ حَافِظُونَ».

۴۲. در ماه رمضان روزه داری می کنند.

سوره مبارکه بقره آیه ۱۸۵ «شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُم وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ».

۴۳. از فحاشی و ناسزا گفتن، حتی به کافران پرهیز می نمایند.

سوره مبارکه انعام آیه ۱۰۸ «لَا تَسُبُّوا الَّذِينَ يَدْعُونَ مِن دُونِ اللَّهِ فَيَسُبُّوا اللَّهَ عَدْوًا بِغَيْرِ عِلْمٍ كَذَلِكَ زَيْنًا لِّكُلِّ أُمَّةٍ عَمَلُهُمْ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّهِمْ مَرْجِعُهُمْ فَيُنَبِّئُهُم بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ».

۴۴. دوستان خداوند را دوست می دارند و با دشمنان خداوند، ارتباط برقرار نمی کنند.

سوره مبارکه توبه آیه ۲۳ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا آبَاءَكُمْ وَإِخْوَانَكُمْ أَوْلِيَاءَ إِنِ اسْتَحَبُّوا الْكُفْرَ عَلَى الْإِيمَانِ وَمَن يَتَوَلَّهُمْ مِنكُمْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ».

سوره مبارکه مجادله آیه ۲۲ «لَا تَجِدُ قَوْمًا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ يُوَادُّونَ مَنْ حَادَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَوْ كَانُوا آبَاءَهُمْ أَوْ أَبْنَاءَهُمْ أَوْ إِخْوَانَهُمْ أَوْ عَشِيرَتَهُمْ أُولَٰئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَأَيَّدَهُم بِرُوحٍ مِنْهُ وَيُدْخِلُهُمْ

پیرامون تربیت نفس

جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ أُولَئِكَ حِزْبُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ».

۴۵. حق را می گویند هر چند به ضرر خود و خانواده شان باشد.

سوره مبارکه نساء آیه ۱۳۵ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَى أَنْفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدِينَ وَالْأَقْرَبِينَ إِنْ يَكُنْ غَنِيًّا أَوْ فَقِيرًا فَاللَّهُ أَوْلَىٰ بِهِمَا فَلَا تَتَّبِعُوا الْهَوَىٰ أَنْ تَعْدِلُوا وَإِنْ تَلَوْا أَوْ نَعَرِضُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا».

۴۶. با چشمان خود خیانت نمی کنند.

سوره مبارکه غافر آیه ۱۹ «يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ».

۴۷. به خداوند و پیامبر دروغ نمی بندند.

سوره مبارکه انعام آیات ۲۱ و ۹۳ «وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَىٰ عَلَى اللَّهِ كَذِبًا أَوْ كَذَّبَ بِآيَاتِهِ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ. وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَىٰ عَلَى اللَّهِ كَذِبًا أَوْ قَالَ أُوحِيَ إِلَيَّ وَلَمْ يُوحَ إِلَيْهِ شَيْءٌ وَمَنْ قَالَ سَأُنْزِلُ مِثْلَ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ وَلَوْ تَرَىٰ إِذِ الظَّالِمُونَ فِي غَمَرَاتِ الْمَوْتِ وَالْمَلَائِكَةُ بَاسِطُو أَيْدِيهِمْ أَخْرِجُوا أَنْفُسَكُمْ الْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ بِمَا كُنْتُمْ تَقُولُونَ عَلَى اللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ وَكُنْتُمْ عَنْ آيَاتِهِ تَسْتَكْبِرُونَ».

سوره مبارکه یونس آیه ۱۷ «فَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَىٰ عَلَى اللَّهِ كَذِبًا أَوْ كَذَّبَ بِآيَاتِهِ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الْمُجْرِمُونَ».

سوره مبارکه هود آیه ۱۸ «وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَىٰ عَلَى اللَّهِ كَذِبًا أُولَئِكَ

يَعْرِضُونَ عَلَى رَبِّهِمْ وَيَقُولُ الْأَشْهَادُ هَؤُلَاءِ الَّذِينَ كَذَبُوا عَلَى رَبِّهِمْ أَلَا لَعْنَةُ اللَّهِ عَلَى الظَّالِمِينَ».

سوره مبارکه کهف آیه ۱۵ «هَؤُلَاءِ قَوْمُنَا اتَّخَذُوا مِنْ دُونِهِ آلِهَةً لَوْلَا يَأْتُونَ عَلَيْهِمْ بِسُلْطَانٍ بَيْنٍ فَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَى عَلَى اللَّهِ كَذِبًا».

سوره مبارکه عنکبوت آیه ۶۸ «وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَى عَلَى اللَّهِ كَذِبًا أَوْ كَذَّبَ بِالْحَقِّ لَمَّا جَاءَهُ أَلَيْسَ فِي جَهَنَّمَ مَثْوًى لِّلْكَافِرِينَ».

سوره مبارکه صف آیه ۷ «وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَى عَلَى اللَّهِ الْكُذِبَ وَهُوَ يُدْعَى إِلَى الْإِسْلَامِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ».

۴۸. کافران را به دوستی نگرفته و مؤمنان را رها نمی کنند.

سوره مبارکه نساء آیه ۱۴۴ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ أَتُرِيدُونَ أَنْ تَجْعَلُوا لِلَّهِ عَلَيْكُمْ سُلْطَانًا مُبِينًا».

۴۹. عیب خلق را بر ملا نمی کنند، مگر اینکه به آنان ستمی شده باشد.

سوره مبارکه نساء آیه ۱۴۸ «لَا يَحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلَّا مَنْ ظَلَمَ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا عَلِيمًا».

۵۰. اسراف نمی کنند.

سوره مبارکه اعراف آیه ۳۱ «يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ».

سوره مبارکه غافر آیه ۴۳ «لَا جَزَاءَ لَكُمْ أَنْتُمْ تَدْعُونَنِي إِلَيْهِ لَيْسَ لَهُ دَعْوَةٌ فِي

پیرامون تربیت نفس

الدُّنْيَا وَلَا فِي الْآخِرَةِ وَأَنْ مَرَدَّنَا إِلَى اللَّهِ وَأَنَّ الْمُسْرِفِينَ هُمْ أَصْحَابُ النَّارِ».

۵۱. از دروغ گویی پرهیز می کنند، زیرا شیاطین دروغگویان را بهترین همنشین خود انتخاب می کنند.

سوره مبارکه شعراء آیات ۲۲۱ و ۲۲۲ «هَلْ أُنَبِّئُكُمْ عَلَىٰ مَنْ نَزَّلَ الشَّيَاطِينُ. نَزَّلَ عَلَىٰ كُلِّ أَفَّاكٍ أَثِيمٍ».

سوره مبارکه جاثیه آیه ۷ «وَيْلٌ لِّكُلِّ أَفَّاكٍ أَثِيمٍ».

۵۲. عمل و نیت آن ها یکسان می باشد، آنچه می گویند با آنچه انجام می دهند، برابری می کند.

سوره مبارکه صف آیه ۲ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ».

۵۳. برای خوشآمد دیگران فعلی را انجام نمی دهند، بلکه آنچه را که در آن صرفاً رضایت و خشنودی خداوند مطرح باشد، انجام می دهند (عبادت، انفاق، جهاد و...).

سوره مبارکه بقره آیه ۲۰۷ «وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَاللَّهُ رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ».