

Abstract

The aim of this study was to investigate the stages of deification and deification of the human soul from the perspective of the Holy Quran and narrations and to formulate the desired model. This study was conducted using a qualitative method with a descriptive-analytical approach. Karim, the relevant interpretations and narrative books. The sampling method in each of the sources was purposeful. Data analysis was coded and then the data was classified and finally analyzed. In this research, a picture of man in the Qur'an and hadiths was presented, and then the soul was examined from the perspective of the Qur'an and the infallibles, and finally the training of the soul and its stages was done. The research of the stages of education, which includes preparation, Islam, faith, piety and certainty, was identified, and then the goals of Islamic education, which include the ultimate and intermediate goals, were identified. And according to those principles of deification of the soul, which included: knowledge and acquaintance with God, love and affection for God, and the cultivation of desirable habits were identified. And Raja and change of appearance are discussed. In relation to methods, methods of cultivating knowledge and faith in God, attention and focus on self-knowledge, stimulating faith and beliefs, remembering God and repeating it, imposing obedience and worship on the soul , Preaching, dressing the environment from evils, self-decoration and self-indoctrination were identified.

Keywords: Lordship of the soul, self-education, man in the Qur'an, man in the narrations, desirable model, soul

بهزاد فردوسی<sup>۱</sup>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۵/۰۱

محمد هاشم رضایی<sup>۲</sup>

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۷/۰۵

فائزه ناطقی<sup>۳</sup>

## چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی مراحل ربوبی شدن و ربوبی ساختن نفس آدمی از منظر قرآن کریم و روایات و تدوین الگوی مطلوب آن انجام شد. این پژوهش با استفاده از روش کیفی با رویکرد توصیفی تحلیلی صورت پذیرفت. جامعه پژوهش در برگزیده کلیه منابع اصلی شامل قرآن کریم، تفاسیر مربوطه و کتب روایی بود. روش نمونه برداری در هر یک از منابع به صورت هدفمند بود. تجزیه و تحلیل اطلاعات به صورت کد گذاری و سپس داده ها طبقه بندی و در نهایت مورد تحلیل قرار گرفت. و به صورت ارائه الگوی مفهومی می باشد. در این پژوهش به ارائه تصویری از انسان در قرآن و روایات پرداخته شد و پس از آن نفس از دیدگاه قرآن و معصومین مورد بررسی قرار گرفت و در آخر تربیت نفس و مراحل آن انجام گرفت. در این پژوهش مراحل تربیت که شامل تمهید، اسلام، ایمان، تقوا و یقین است مشخص گردید و پس از آن اهداف تربیت اسلامی که شامل اهداف غایی و واسطه ای است مشخص گردید. و با توجه به آن مبانی ربوبی ساختن نفس که شامل: شناخت و آشنایی با خدا، حب و عشق به خدا و پرورش عادات مطلوب بود مشخص گردید. در رابطه با اصول چهار اصل مهم ربوبی ساختن نفس که شامل خدامحوری، محبت محوری، خوف و رجا و تغییر ظاهر است مورد بحث واقع شدند. در رابطه با روش ها، روش های پرورش شناخت و ایمان به خدا، توجه و تمرکز بر معرفت نفس، تحریک ایمان و اعتقادات، یاد خدا و تکرار آن، تحمیل طاعات و عبادات بر نفس، موعظه، پیراستن محیط از بدی ها، آراییدن نفس و تلقین به نفس مشخص گردید.

کلید واژه ها: ربوبی ساختن نفس، تربیت نفس، انسان در قرآن، انسان در روایات، الگوی مطلوب، نفس

دانشجوی دکتری گروه علوم تربیتی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.<sup>۱</sup>

نویسنده مسئول: گروه علوم تربیتی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران/ استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه

پیام نور، تهران، ایران.<sup>۲</sup>

دانشیار گروه علوم تربیتی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.<sup>۳</sup>

## مقدمه

گفتار ائمه و به طور کلی اخبار و احادیث بیان شده از پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار (ع) همه جنبه تربیتی دارند. فروع دین اسلام و از جمله دعا و نیایش اساس تعلیم و تربیت اسلامی را تشکیل می دهد. احکام اسلام به طور کلی همه برای اصلاح و تربیت افراد و اجتماعات وضع شده اند. بنابراین اگر کسی بخواهد درباره تعلیم و تربیت اسلامی بحث کند باید مکتب اسلام را به طور کلی و از هر جهت بررسی کند و اشارات تربیتی را در هر زمینه استخراج نماید. انجام این کار با توجه به گستردگی قلمرو و آن عملاً مشکل است اما با توجه به پاره‌ای از جنبه‌های حیات انسانی مثل رشد و تکامل فردی، اصلاح جامعه، ایجاد مناسبات اساسی میان افراد، حل مشکلات فردی و جمعی، تقویت اتحاد اساسی شخصیت انسان و اموری از این قبیل ما را به طرح و بررسی ویژگی‌های تعلیم و تربیت اسلامی و هدف‌ها و روشهای اساسی این مکتب ترغیب می کند. (شریعتمداری، ۱۳۹۰: ۹) نقش شگفت‌انگیز تعلیم و تربیت در زندگی انسان و حتی حیوان به هیچ خردمندی پوشیده نیست و تاکنون هم ضرورت آن مورد تردید قرار نگرفته است چرا که تعلیم و تربیت صحیح می‌تواند فرد را به اوج ارزش‌ها برساند و اگر غلط افتد وی را به سقوط کشاند زیرا آدمی برخلاف حیوانات که آگاهی‌ها و نیازهای خود را به صورت غریزی می‌دانند در آغاز ولادتش فاقد علم و ادراک و تربیت و کمال است و به تدریج با تعلیم و تربیت مستقیم و غیرمستقیم استعدادهای بالقوه او به فعلیت می‌رسد و رشد و تکامل می‌یابد چنانکه قرآن مجید می‌فرماید:

((وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۗ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ)) (نحل، ۷۸) و خداوند شما را از شکم مادرانتان بیرون آورد در حالی که هیچ نمی‌دانستید و برای شما گوش و دیدگان و دل‌ها قرار داد تا شکر گذار باشید.

از این رو مکتب اسلام برای تربیت در تمام مراحل و مقاطع زندگی حتی قبل از ولادت و حین تولد و دوران شیرخوارگی و غیره دستورهای ویژه‌ای داده است تا انسان از کودکی در کانون خانواده و در آغوش والدین معلم و فرهنگ محیط تعلیم و تربیت مناسب و لازم را ببیند و برای مراحل عالی‌تر زندگی انسانی آماده شود و پرورش یابد. بر این اساس شکوفایی استعدادها و ارزش‌های والای انسانی مبتنی بر تعلیم و تربیت است و انسان شدن انسان و وصول به کمال نهایی همه مرهون تعلیم و تربیت صحیح است (پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۶: ۱۷) اسلام آمد تا نفوس را از خواب غفلت شان بیدار کند و جانب نفس را که مهمل مانده بود رعایت کند. مسلماً دینی که غرض اصلی اش تهذیب ارواح و تطهیر نفوس است هرگز نه آن را انکار می‌کند و نه درباره آن تجاهل می‌ورزد. زیرا اسلام قبل از آنکه حضارت و مدنیت باشد دین و عقیده است. از این رو از همان آغاز دعوت خود نفوس را مخاطب ساخت و بدان توجه نمود از آن گاه که تعالیم تمدن‌های پیشین از مصر و یونان و ایران و هند به عالم اسلام منتقل شد متفکران اسلامی به مباحث نفس و بحث از احوال و خصایص آن به جستجو و تحقیق پرداختند و در پیرامون خلود و نتایج آن به انواع جدال‌ها و مناقشات برپا ساختند. (مدکور، ۱۳۸۷: ۱۴۶)

دو طرز تفکر و دو گونه تصور ماهوی که هر کدام از آنها از جهان‌بینی خاصی ریشه و مایه می‌گیرد درباره انسان وجود دارد، یکی جهان‌بینی مادی و دیگری جهان‌بینی توحیدی. به سخن دیگر هر یک از این دو جهان‌بینی تعریف یا شناخت ویژه‌ای از انسان عرضه می‌کند. از نظرگاه جهان‌بینی مادی انسان یک حیوان مادی است همانند دیگر حیوانات و

جانداران که همه فرصتی که برای او وجود دارد محصور و منحصر به زمان میان تولد تا مرگ است. از دیدگاه این مکتب انسان نه قبل از تولد سرشتی داشته است و پس از مردن سرنوشتی دارد این یک تصور و یک تعریفی از انسان است. در جهان بینی توحیدی یا مکتب الهی تصویر یا تعریف دیگری از انسان به دست داده می شود. بدین معنی که او پیش از آمدن به این جهان و قبل از ولادت سرشتی ویژه داشته و آمدنش به حساب نبوده بلکه بر اساس قاعده و طرح مشخصی آفریده شده است. با تأمل و تعمق در منطقه اسلام و قرآن به خوبی می توان دریافت که هر دو جنبه مادی و معنوی انسان به تعبیر دیگر پرورش هر دو بعد جسمانی روحانی وی مطمح نظر است. بنابراین هنگامی که از انسان در اسلام و قرآن سخن می گوئیم منظورمان شناخت کل وجود اوست به گونه ای که هم ماهیت مادی و هم سرشت الهی او ملحوظ شده باشد یعنی به تعبیر قرآن هم **ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ** ما آفرینش دیگری را برای او پیش آورده ایم که اشاره به سرشت الهی انسان دارد و هم **وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ** که خلقت مادی و جسمانی وی را بیان می کند توأمأ باید در نظر گرفته شود (سوره مومنون، آیه ۱۲ و ۱۴). (هاشمیان، ۱۳۹۵: ۱۸۹)

امام حسن (ع) در حدیث بسیار ارزشمند و پرمعنی نقل شده که می فرماید: امام حسن علیه السلام فرمودند:

**وَاعْمَلْ لِدُنْيَاكَ كَأَنَّكَ تَعِيشُ أَبَدًا وَاعْمَلْ لِآخِرَتِكَ كَأَنَّكَ تَمُوتُ غَدًا؛** برای دنیای خویش چنان باش که گویی تا ابد زنده خواهی ماند و برای آخرت خود چنان آماده باش که گویا فردا خواهی مرد. (مجلسی، ۱۴۱۲، ج ۷۵: ۱۰۹) این حدیث در واقع یکی از مهمترین و شاخص ترین دستورات عملی های زندگی یک انسان مسلمان است. همان انسان دو بعدی که چنانکه گفته شد باید نیازهای مادی و معنوی او توأمأ برآورده شوند و هیچ یک از استعدادهای جسمانی و روانی و عاطل و راکت نماند. با توجه به آنچه گفته شد می توان چنین نتیجه گرفت که در تفکر اسلامی و بر پایه انسان شناسی اسلامی، انسان بزرگتر از آن است که در قالب صرف مادی بگنجد، زیرا او فقط ماده نیست، حیوان راست قامتی که روی پای خود راه می رود و یا اینکه امتیازش از بقیه حیوانات تنها در خصوصیات ظاهری است. در تفکر اسلامی ما انسان را واجد یک حقیقتی می دانیم که آن حقیقت ((روح الهی)) است. (هاشمیان، ۱۳۹۵: ۱۹۰)

### روش پژوهش

روش این پژوهش از نظر هدف کاربردی، ولی از نظر نحوه گردآوری داده ها از جمله تحقیقات کیفی با رویکرد توصیفی - تحلیلی بوده است. در تحقیق کیفی توجه محققین به تعبیری است که افراد از واقعیت ها دارند و چون تعبیر وابسته به محتوا، به ویژه محتوای فرهنگی و دینی است، بنابراین در این نوع تحقیقات، درک مفاهیم، معانی ارزشها، هنجارها، اهمیت خاصی دارد. و شناخت پدیده های آموزش و یادگیری که از طریق آنها فرد و جامعه به بالاترین حد رشد و بالندگی می رسند، باید از بالاترین توجه در پژوهش های علوم انسانی برخوردار باشند. (بازرگان ۱۳۸۷، ۲۳). در این پژوهش تحلیل داده های گردآوری شده از اسناد و مدارک اعم از الکترونیکی و غیر الکترونیکی در قالب فعالیت هایی از جمله تلخیص داده ها، ارایه یا عرضه داده ها و نتیجه گیری و تایید صورت گرفته است. منظور از تلخیص داده ها انتخاب، تمرکز، تنظیم و تبدیل داده ها به صورتی خلاصه تر است. تلخیص داده های کیفی مرحله ای از تحلیل داده هاست که به پالودن و زدودن اضافات موجود در داده ها می پردازد تا بتوان آنها را به نظم در آورد. به طور کلی داده های کیفی را به شیوه های مختلف می توان تلخیص کرد: انتخاب از میان آن ها، خلاصه کردن عبارت ها یا اختیار عبارت های مترادف است. منظور از عرضه داده ها ظاهر ساختن مجموعه ای

سازمان یافته از داده‌ها است، به طوری که به کمک آنها بتوان نتیجه‌گیری به عمل آورد. در نتیجه‌گیری پژوهشگری که داده‌های کیفی را گردآوری می‌کند به این فکر است که به معنای هر رویداد پی‌ببرد. (سرمد و دیگران، ۱۳۹۱: ۲۰). یکی از جنبه‌های مهم در پژوهش، شناخت مبانی فلسفی روش‌های پژوهشی در علوم تربیتی است که از آن به روش‌شناسی پژوهش در علوم تربیتی یاد می‌شود. روش‌شناسی پژوهش در تربیت اسلامی غیر از روش‌شناسی پژوهش در تربیت به مفهوم غربی است و در نتیجه روش‌های پژوهشی متناظر آنها نیز متفاوت خواهد بود و معمولاً نوع پژوهش کیفی خواهد بود. در این پژوهش نیز روش پژوهش، به دلیل بعد اسلامی و پارادایم زیربنای حاکم بر آن از نوع روش‌های کیفی استفاده می‌شود، چراکه روش‌ها و پارادایم‌های کمی، در قبال پژوهش‌های دینی با رویکردی بومی نارسا و ناقص می‌باشند و پیچیدگی‌های پژوهش را آشکار نمی‌سازد. (هولستی، ترجمه سالار زاده، ۱۳۷۳). در این پژوهش داده‌ها یا اسناد در برگیرنده کلیه منابع در زمینه موضوع مورد بررسی بوده که شامل منبع اصلی این تحقیق یعنی، قرآن کریم و تفاسیر مربوطه و کتب روایی، منابع مرتبط الکترونیکی و غیر الکترونیکی در رابطه با تربیت نفس بوده است جمع‌آوری شد و همزمان به تحلیل یا کدگذاری کلمات و عبارات مورد نظر پرداخته شد. با استفاده از یادداشت‌ها و چک‌لیست‌ها پس از گردآوری داده‌ها به خلاصه کردن و طبقه‌بندی کردن آن‌ها پرداخته شد. و با استفاده از داده‌های گردآوری بر اساس منابع به صورت تحلیلی و توصیفی به سوالات پاسخ داده شد. در این پژوهش، پس از جمع‌آوری آیات قرآن و روایات معصومین (ع) در خصوص موضوع نفس و ربوبی شدن آن با توجه به سوالات پژوهش، این آیات و روایات با بهره‌گیری از منابع تفسیری و روایی مورد تجزیه و تحلیل و سپس تفسیر قرار گرفته‌اند.

#### مبانی، اصول و روش‌های ربوبی ساختن نفس

در دین مبین اسلام به پرورش فرد و تربیت همه جانبه آن توجه خاصی شده است. اسلام انسان را موجودی دو بعدی می‌داند که علاوه بر تربیت و پرورش جسم به تربیت بعد معنوی انسان نیز توجه دارد. از طریق پرورش و رشد و تربیت نفس و ربانی ساختن آن انسان می‌تواند به بالاترین مقام‌های الهی دست پیدا کند و میزان ایمان و تقوای خود را در جهت رسیدن به قرب الهی که همان هدف اصلی تعلیم و تربیت اسلامی است تقویت کند. با توجه به قرآن و روایات می‌توان الگوی مناسب و درخور شایسته برای تربیت و ربوبی ساختن نفس آدمی به کار برد. با توجه به قرآن کریم و روایات معصومین (ع) به تبیین اهداف، مبانی، اصول و روش‌های ربوبی ساختن نفس آدمی پرداخته شد.

#### مبنای اول: شناخت و آشنایی با خدا

در شناخت فرد به دنبال شناخت خویش و خدای خویش است. بهترین راه شناخت پروردگار و عبادت او، شناخت خویش است چنان که در حدیث نبوی آمده است: ((من عرف نفسه فقد عرف ربه)) خود شناختنی است و خودشناسی ممکن است نه ممتنع و محال. مرحوم علامه طباطبایی پس از نقل نظریه‌ی برخی علما که خودشناسی را در حدیث «من عرف نفسه فقد عرف ربه» محال یا تعلیق بر محال دانسته‌اند، آن را نقد می‌کند و قبول ندارد. چنانکه مرقوم داشته‌اند:

((وقد ذكر بعض العلماء: انه من المحال، و مفاده استحالة معرفة النفس لاستحالة الاحاطة العلمية بالله سبحانه، و رد اولاً بقوله صلى الله عليه و آله في رواية اخرى، اعرفكم بنفسه اعرفكم به و ثانياً بان الحديث في معنى عكس النقيض لقوله تعالى: و لا تكونوا كالذين نسوا الله فانساهم انفسهم)). ((طباطبایی، ۱۳۸۵، ج ۶: ۱۷۰ - ۱۶۹) (طباطبایی، ۱۳۸۵، ج ۱۹: ۲۲۰ - ۲۱۹) . امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: دانا کسی است که قدر خود را بشناسد و در نادانی از آن همین بس که ارزش خویش را

شناسد. (نهج البلاغه، خطبه ۱۰۳) خودشناسی مقدمه ضروری خداشناسی و سیر از خود، بستر اصلی سیر به سوی خداست که طریق خودشناسی نزدیکترین راه معرفت به رب و کمالات انسانی و الهی و سعادت حقیقی است. چنانکه علامه در «رساله الولایه» مرقوم داشته‌اند: «... ان معرفه الرب من طریق النفس، حیث کانت اقرب طریقا و اتم نتیجه». ((علامه سید محمد حسین طباطبایی، رساله الولایه، پیشین، فصل چهارم یا مرقوم داشته‌اند که «فقد تحصل ان النظر فی آیات الانفس، انفس و اعلى قیمه و انه هو المنتج لحقیقه المعرفه فحسب». (طباطبایی، ۱۳۸۵، ج ۶: ۱۷۲)) پس از دیدگاه علامه، خودشناسی نزدیکترین راه، کاملترین نتیجه دهنده (نتیجه بخش کامل و تمام)، گران‌بهارترین راه خداشناسی و خدایابی است. علامه معرفت نفس را اقرب طریق الی الله معرفی نموده‌اند (طباطبایی، ۱۳۹۳، ج ۱۹: ۵۷)). پس خودشناسی در افق اندیشه و شعاع بینش علامه طباطبایی رحمه الله در نسبت و مقایسه با خداشناسی و خداپرستی، «طریقت» دارد نه «موضوعیت» و مقدمه نیل به عبودیت و توحید کامل است (طباطبایی، ۱۳۸۵، ج ۱۷: ۱۹۴ - ۱۹۳) امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: به خویشتن نادان مباش. زیرا کسی که خود را نشناسد، هیچ چیز را نمی‌شناسد (ری شهری، ۱۳۶۲، ج ۸: ۳۵۶۷) و یا خودشناسی عامل تهذیب نفس، تجرد از ما سوای الهی و رهایی از قید و بندهای نفسانی و خودخواهی‌های مذموم است و خود آزادگی و آزادی حقیقی است چنانکه از علی (ع) آمده است که فرمود: «العارف من عرف نفسه فاعتقها و نزهها عن کل ما یبعدها و یوقها». (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۵، ص ۴۰۵) می‌توان گفت مهم‌ترین فایده خودشناسی، خداشناسی است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: هر کس خود را شناخت، خدای خود را شناخته است. (مجلسی، ۱۴۱۲، ج ۲: ۳۲) زیرا خداوند هم مبدأ است و هم معاد، پس با شناخت خود که به شناخت خدا نیز منجر می‌شود، هم مبدأ را شناخته و هم معاد را (جوادی آمدی، ۱۳۸۴: ۸۴) در قرآن کریم آمده است که حضرت یوسف می‌فرماید: «من هرگز خودم را تبرئه نمی‌کنم، که نفس (سرکش) بسیار به بدی‌ها امر می‌کند.» (یوسف ۵۳) نفس اماره دشمن واقعی هر انسانی است و در مبارزه با هر دشمنی ابتدا باید دشمن و صلاح‌های مبارزه و روش‌های او را شناخت و سپس با او به مقابله پرداخت. (اکبری، ۱۳۷۷: ۲۸) خودشناسی سرمایه اصلی اصلاح نفس، اکمال و جودی خویشتن، تهذیب و تصفیه درون و در نتیجه دست مایه بنیادین ارتقای جودی، اتساع و جودی و اوج‌گیری تا بارگاه قدس ربوبی، الهی شدن و رسیدن به مقام لقاء الله و عبودیت تامه در پرتو ولایت مطلقه است که علی علیه السلام فرمود: «الکیس من عرف نفسه، اخلص اعماله». (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱: ۲۹۷) امام علی (ع) می‌فرماید: هر که خدا را شناخت، معرفتش کامل گشت (ری شهری، ۱۳۶۲، ج ۷: ۱۸۵) همانا از دیدگاه علامه در قرآن کریم، احادیث، روایات و سیره عملی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، علی علیه السلام و ائمه علیهم السلام موجود و متجلی است که ربوبی شدن و ربوبی ساختن نفس آدمی آغاز آن با درون‌نگری، خودشناسی، تهذیب نفس، طهارت باطن، نورانیت جان و استمرار آن در پرتو عبودیت الهی بر مدار و محور شریعت کامل اسلام ناب و نهایت، انجام و فرجام آن شهود رب و لقای پروردگار است.

### اصل ۱: خدا محوری

یکی از اصلی‌ترین اصول در ربوبی ساختن نفس در تربیت اسلامی اصل خدامحوری است. این اصل جوهره‌ی اساسی رفتار یک فرد دین‌دار را تشکیل می‌دهد و مهم‌ترین اصل ایجاد تمایز تربیت دینی از دیگر رویکردهای تربیتی به شمار می‌آید. به طور مشخص مفهوم خدامحوری عبارت است از:

((انجام و یا قصد انجام کلیه اعمال و رفتار انسان براساس ملاک و معیارهایی که خداوند برای آنها تعیین کرده است، به منظور کسب رضایت الهی))

جریان این امر در عمل تربیتی ناظر بر نحوه عملکرد مربی براساس آن ملاکهاست. قُلْ إِنَّ هُدَى اللَّهِ هُوَ الْهُدَىٰ وَأَمْرًا لَّنُسَلِّمَ لِرَبِّ الْعَالَمِينَ؛ بگو: در حقیقت تنها هدایتِ خداست که هدایت واقعی است که دستور یافته‌ایم که تسلیم پروردگار جهانیان باشیم (انعام، آیه ۷۱).

بنابراین، گزینش برنامه‌های تربیتی باید به نحوی صورت پذیرد که انگیزه‌ی رضایت خداوندی در مرتبه‌ی روز به روز فزونی یابد، تا جایی که وی بدون کسب رضایت الهی به هیچ عملی اقدام نکند. انتقال روحیه‌ی تعهد در مرتبه‌ی برای تطبیق اعمال با معیار و ملاک الهی بارزترین ثمره‌ای است که از این اصل حاصل می‌شود. مبانی اشتقاق اصل خدامحوری را می‌توان در دو بعد جهان‌بینی و انسان‌شناختی خلاصه کرد. براساس جهان‌بینی توحیدی، جهان از یک مشیت حکیمانه پدید آمده است و نظام هستی بر اساس خیر بودن وجود و رسانیدن موجودات به کمالات شایسته‌ی آنها استوار است. (مشایخی، ۱۳۸۱: ۳۵)

### روش های تربیتی

بر اساس اصل اول روش های تربیتی باید زمینه هایی را به وجود آورد که باعث شناخت خدا و خود شود که بتواند با توجه به معرفت آن ها زمینه را برای ربوبی ساختن نفس فراهم کند. روش های مورد بحث عبارتند از: توجه و تمرکز بر معرفت نفس، پرورش شناخت و ایمان به خدا

### - توجه و تمرکز بر معرفت نفس

از روش های اساسی قرآن که می توان برای ربوبی ساختن و تربیت نفس استفاده کرده و علامه نیز به آن توجه کرده است، روش خودشناسی است. سیر در آیات آفاقی و انفسی مفید و برای شناخت اسما و صفات حق تعالی و تزکیه نفس ضروری است. اما شناخت آیات انفسی و سیر در آن نافعتر است؛ زیرا معرفت نفس معمولاً سبب اصلاح اوصاف و اعمال نفس می شود؛ اما معرفت آفاقی چنین نیست. همچنین، انسان در سیر انفسی از راه درون بر نفس و قوا و ابزارهای روحی و جسمی و عوارض آن، همچون اعتدال و افراط و تفریط در کار و نیز ملکات فاضله و رذیله و احوال پسندیده و ناپسندی که مقارن با آن است، اطلاع میابد. چنین شناختی سبب اقدام به اصلاح مفاسد و ملازمت با فضائل میشود؛ درحالیکه در سیر آفاقی، شناخت به وسیله ی نشانه های خارج از وجود آدمی حاصل میشود که تأثیرش در اقدام به ترک رذایل و کسب فضائل کمتر است. (طباطبایی، ۱۳۸۵، ج ۶: ۱۷۰ - ۱۷۲) قرآن براساس نگاه عمیقی که به انسان دارد، او را به مطالعه سه کتاب دعوت میکند که گو یا یک کتاب در سه چهره است: کتاب تدوینی، یعنی قرآن مکتوب که صورت کتبی انسان و بیان حالتها و رابطه او با مبدأ و معاد، خویشتن، هموعان و جهان آفرینش است؛ کتاب انفسی، یعنی وجود انسان که چکیده جهان آفرینش است و او بادقت، همه حقایق را در خود میابد. (فیض کاشانی، ۱۴۱۵، ج ۱: ۹۲) کتاب آفاقی، یعنی جهان هستی و عینی که آیات و مظاهر تفصیلی کمال و اسما و صفات خدای بی مانند است. (سبزواری، بی تا، ج ۱: ۱۵۱)

خداوند می فرماید: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ ۖ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ ۗ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَبِئْسَ لَكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ (مائده، ۱۰۵) ای اهل ایمان، شما (ایمان) خود را محکم نگاه دارید، که اگر همه عالم گمراه شوند و شما به راه هدایت باشید زیانی از آنها به شما نرسد. بازگشت همه شما به سوی خداست و همه شما را به آنچه کردید آگاه می سازد. این آیه بر شناخت نفس تأکید دارد (طباطبایی، ۱۳۸۵، ج ۶: ۱۶۲) و پیام محوری آن، ترغیب به خودشناسی و خودسازی است (جوادی آملی، ۱۳۹۰: ۵۰-۵۱) بر اساس آیه یادشده راهی که به سعادت انسان ختم می شود، نفس انسان است، نه چیز دیگر؛ زیرا در آیه دو راه تصویر شده است: راه ضلالت و راه هدایت و توجه به نفس و معرفت آن، راه هدایت به خدا و سعادت معرفی شده است. (طباطبایی، ۱۳۸۵، ج ۶: ۱۶۶-۱۶۲) (جوادی آملی، ۱۳۹۰: ۸۰-۸۱). علامه در تفسیر آیه ۱۰۵ سوره مائده میگوید، از اینکه خداوند مؤمنان را به پرداختن به نفس خود امر کرده است، فهمیده می شود، راهی که به سلوک آن امر کرده، همان نفس مؤمن است. زیرا وقی گفته می شود «زنها را راه را گم مکن» معنایش نگهداری خود راه است. از این رو، نفس انسان طریق او به سوی خداوند است. زیرا جز نفس چیز دیگری نیست که طریق انسان باشد. ایشان از فراز ((إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ)) در آیه یادشده و برخی آیات دیگر مانند ((وَأَنْ إِلَى رَبِّكَ الْمُنْتَهَى)) (همه امور به پروردگارت منتهی میشود) (نجم ۴۲) و ((وَأَنْ إِلَى رَبِّكَ الْمُنْتَهَى)) ای انسان، تو با تلاش و رنج، به سوی پروردگارت می روی و او را ملاقات خواهی کرد (انشقاق ۶) نتیجه می گیرد، پروردگار مقصد این طریق، یعنی نفس انسان است. بنابراین، بر انسان لازم است که این راه را ادامه داده و همواره به یاد خدای خود باشد و لحظه ای او را فراموش نکند. (طباطبایی، ۱۳۸۵، ج ۶: ۱۶۵-۱۶۶) روایت معروف از پیامبر (ص) و حضرت علی (ع) است: «من عرف نفسه فقد عرف ربه» (مجلسی، ۱۴۱۲، ج ۳: ۳۲) زیرا در این روایت دو شناخت مطرح شده است: «عرفان نفس» و «عرفان رب»؛ درحالیکه آیه با تعبیری می رساند که عرفان نفس، همان عرفان رب است؛ چنان که خدا فراموشی عین خود فراموشی است. (مطهری، ۱۳۷۶، ج ۱۳: ۳۵۳-۳۵۴). انسان با شناخت حقیقت خود که نفخه الهی دارد به سه حقیقت پی می برد (مطهری، ۱۳۷۶، ۷۱-۷۲)

۱. نقص و فقر و وابستگی ذاتی خود به خداوند را می بیند: يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ ۗ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ (فاطر ۱۵) ای مردم، شما همه به خدا فقیر و محتاجید و تنها خداست که بی نیاز و غنی بالذات و ستوده صفات است.

۲. خود را در حال سیر به سوی او می یابد: رَبَّنَا عَلَيْكَ تَوَكَّلْنَا وَإِلَيْكَ أَنْبْنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ (ممتحنه ۴)

۳. کمال و استقلال خداوند را در متن وجود خود می بیند. در این حالت، قویترین انگیزه برای دوری از رذایل و کسب فضیلت پایدار در او پدید می آید و همانطور که خداوند اخلاق عالی را دوست دارد و از اخلاق پست بیزار است: إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ، وَ يُحِبُّ مَعَالَى الْأَخْلَاقِ، وَ يَكْرَهُ سَفْسَافَهَا. (هیثمی، ۱۴۰۸، ج ۸: ۱۸۸) نتیجه اینکه از توجه دادن خداوند، انسان را به معرفت نفس که در قرآن بر آن تأکید شده است، فهمیده می شود که خودشناسی یکی از روشهای بسیار مؤثر برای دوری از رذایل و کسب فضایل است که به سعادت منتهی می شود



و یکی از بهترین روش‌ها برای ربوبی ساختن نفس آدمی می‌باشد. علی (ع) میفرماید: کسیکه به معرفت نفس دست یافت، به سعادت و رستگاری برتر رسید (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۳۲)

در قرآن و روایات همواره بر محاسبه نفس توصیه شده است. محاسبه‌ی نفس شناخت فرد را به خودش افزایش می‌دهد. بدون محاسبه‌ی نفس، فرد از خود و رفتارهای خویش غافل می‌باشد. گاهی ممکن است فرد شرایط بهتری دارد، ولی بر اثر ضعف خودآگاهی، تصور منفی از خود داشته باشد. گاهی ممکن است عکس قضیه رخ دهد: فرد وضعیت بدی دارد، ولی در اثر غفلت می‌پندارد که عملکرد درستی دارد، ولی محاسبه‌ی نفس فرد را از غفلت خارج می‌نماید و خودآگاهی او را افزایش می‌دهد. «خودآگاهی، توانایی شناخت خود و آگاهی از ویژگیها، ضعفها و قوتها، خواسته‌ها، ترسها و انزجارهاست. (کریمی، ۱۳۸۲: ۶۴-۶۵) می‌توان با توجه به مطالب بالا نتیجه گرفت که محاسبه‌ی نفس سبب افزایش خودآگاهی می‌شود، ولی خودآگاهی در بهبود اعمال و رفتار فرد اثر مثبت دارد، زیرا فرد از وضعیت خود آگاه می‌شود و اگر کمبودی در خود احساس کرد، می‌کوشد آن را برطرف نماید. که این تاثیر هم بر جسم و هم بر جان شخص می‌نشیند و موجب تربیت و ربوبی شدن نفس او می‌شود.

### پرورش شناخت و ایمان به خدا

از مهمترین روش‌های ربوبی ساختن نفس آدمی معرفت به خداست. شناخت خدا و ایمان به خدا که در روایات از آن به ((معرفت الله)) تعبیر می‌شود سنگ بنای اسلام و از ارزش‌های بر خوردار می‌باشد. پیامبر (ص) شناخت و معرفت خدا را از برترین عمل‌ها به شمار آورده است و می‌فرماید: برترین عبادت شناخت خداوند است. علی (ع) نیز می‌فرماید: معرفت به خدا والاترین معرفت است. از این رو مهم‌ترین هدف تربیت اسلامی آن است که افراد را با خدا آشنا کرده و اعتقاد آنان به خداوند متعال را پرورش داد. پیامبر و اهل بیت او به عنوان بزرگترین مربیان دینی، همین هدف را دنبال می‌کردند و سراسر زندگی آنان وقف هدایت مردم به سوی خدا بود. روش‌های شناخت خدا عبارتند از:

#### ۱. روش اثبات وجود خداوند

اثبات وجود خداوند اولین گام در پرورش شناخت و ایمان به خداوند متعال است. معصومان (ع) در مقام اثبات وجود خداوند از سه قاعده کلی پیروی می‌کردند:

#### الف. مفروض گرفتن اصل وجود خداوند

#### ب. استفاده از دلایل روشن و قابل فهم

#### ج. رفع شبهات

#### ۲. روش معرفی خداوند

اثبات وجود خداوند و رفع شبهات نه پایان کار پرورش شناخت و ایمان به خدا، که آغاز این راه است، چرا که متربی هنوز آشنایی عمیق و دقیق با خداوند پیدا نکرده است. معصومان (ع) برای عمق بخشیدن به شناخت و ایمان متربی، وی را با صفات و افعال خداوند آشنا می‌کردند. برای نمونه: اسیرانی را نزد پیامبر آوردند. زنی از اسیران هر گاه کودکی در میان اسرا

می دید به آن شیر می داد. پیامبر به ما فرمود: ایا این زن فرزند خود را در آتش می اندازد؟ گفتیم: اگر بتواند او را نیندازد، نمی اندازد. آنگاه پیامبر فرمود: خداوند به بندگان خود مهربان تر است از این زن به فرزندش.

در این روش مربی به جای متمرکز شدن بر ترسیم تصویری از ماهیت خداوند متعال، سعی می کند صفات جلال و جمال خداوند متعال را برای مربی به تصویر بکشد. و این روش مزایای خاصی دارد: نخست آنکه مفاهیم به کار گرفته شده واضح، روشن و برای اکثر مردم به آسانی قابل فهم است. دوم آنکه این روش علاقه و محبت به خدا را در متربیان ایجاد می کند، زیرا انسان فطرتاً دوستدار کسی است که جامع صفات نیکو و زیبا باشد و از کسی که دارای صفات ناپسند باشد بیزار است. سوم آنکه اشنایی مربی با صفات خدا موجب می شود وظیفه خود را در مقابل خدا تشخیص دهد و بداند چه کارهایی موجب خشنودی او و چه کارهایی موجب غضب اوست و این امر در جهت دادن اعمال و رفتار او بسیار موثر است.

### ۳. روش های مانوس کردن مربی با خداوند

شناخت و ایمانی که در ضمن روش های پیشین به دست آمده است در صورتی رشد می کند و راسخ می شود و به بار می نشیند که مربی با خداوند انس پیدا کند. در سیره معصومان برای ایجاد انس با خدا از چند روش استفاده شده است:

#### الف. مرتبط کردن مربی با خدا

مراد از ارتباط با خدا این است که اگر انسان در زندگی خود نیازی داشته باشد آن را از خداوند بخواهد، اگر مشکلی دارد حل آن را از او طلب کند و اگر خواسته ای دارد دست تمنا به سوی او دراز نماید. دعا و مناجات جلوه این ارتباط هستند، کسی که در ضمیر خویش تنها خدا را حلال مشکلات و پشتیبان خود بداند با زبان نیز خدا را می خواند و در دل با او مناجات می کند. ایمان به خدا هم شناخت خدا و ایمان او را رشد می دهد و هم آن را راسخ و پایدار می سازد زیرا این امر مومن را به تعاملی دو جانبه با خداوند وارد می سازد و از این راه صدق وعده های خداوند را در عمل مشاهده می کند. کسی که برآورده شدن حاجتی را از خدا می خواهد و خدا نیز دعای او را مستجاب می کند، در عمل و با تمام وجود، رحمت و رافت و فضل خدا را می بیند، بدین ترتیب روز به روز آگاهی و شناخت او از صفات الهی و نیز ایمان و اعتقاد او به خداوند بیشتر و راسخ تر می شود. (داوودی، حسینی زاده، ۱۳۹۶: ۱۰۳-۱۱۰)

#### مبنای دوم: عشق و حب به خداوند

از دیگر مبنای ربانی ساختن نفس توجه به میل و کشش های درونی انسان است. ((فَطَرَتْ)) بر وزن «فَعَلَهُ»، از ماده «فَطَرَ» مشتق شده و به معنای شکافتن، بیرون آمدن و جدا شدن می باشد؛ مانند اینکه بذر شکافته می شود، سنبله از آن بیرون می آید و از قشر جدا می گردد. همچنین این لغت به معنای آفرینش می باشد. وزن «فَعَلَهُ» در زبان عربی بر نوع و کیفیت دلالت می کند. بر این اساس، معنای فطرت، یا نوعی از شکافتن است یا نوعی از آفرینش، اگرچه معنای دوم مشهورتر است. ((الصل الفَطْرِ الشَّقَّ طَوْلًا)) (راغب اصفهانی، ۱۳۸۷: ۶۴۰)

از نظر علّامه طباطبایی فطرت اساس و بنا، نوع و به معنای ایجاد و ابداع می باشد. فطرت بر گونه خاصی از آفرینش دلالت دارد؛ یعنی طبق این فطرت یا آفرینش خاص، انسان به سوی شیوه خاصی از زندگی، با غایتی مشخص، گرایش داشته و به سمت آن هدایت شده است. مراد از این شیوه خاص همان دین الهی است (طباطبائی، ۱۳۸۵، ج ۱۶: ۱۸۶). فطرت

انسان، امری بالقوه است که اگر تحت شرایط خاصی قرار بگیرد از مرحله قوه و استعداد درآمده و در جهت شناخت عقاید حق و اعمال صالح به مرحله فعلیت می‌رسد ( طباطبایی ، ۱۳۸۵ : ۲۷۰). از نظر آیت الله جوادی آملی فطرت به معنی سرشت خاص و آفرینش ویژه انسان است و امر فطری یعنی آنچه که نوع آفرینش انسان، اقتضای آن را داشته و مشترک بین همه انسان‌هاست (جوادی آملی، ۱۳۸۴: ۲۴). انسان در هنگام تولد، حیوان بالفعل و انسان بالقوه است و چنانچه از عقل و شرع تبعیت کند فطرتش شکوفا شده و به فعلیت می‌رسد ( جوادی آملی ، ۱۳۸۴ : ۱۴۴). حضرت علی (ع) می‌گوید: منظور از فطرت همان فطرت خدا دادی است که همه مردم بر آن سرشته شده‌اند و با همان فطرت خداوند انسان‌ها را به عالم جسمانی فرستاد و از آنها پیمان بندگی گرفت (محمدی مقدم و نوایی یحیی زاده، ۱۳۸۵، ج ۲ : ۳۲۳-۳۲۴)

علاوه طباطبائی فطرت را به شرط سلامت، دارای قوه تشخیص دانسته و معتقد است که فطرت می‌تواند عقاید حقه و اعمال صالح را بشناسد (طباطبائی، ۱۳۸۵، ج ۱۷ : ۲۹۹). وی می‌گوید: فطره الله عبارت است از آن که در انسان قرار داده شده تا با آن نیرو ایمان به خدا را تشخیص دهد، که به همین معنا در آیه شریفه «وَلَمَّا سَأَلْتَهُمْ مَنْ خَلَقَهُمْ لَيَقُولُنَّ اللَّهُ» (زخرف: ۸۷) (و اگر از آنها بپرسی چه کسی آنان را آفریده، قطعاً می‌گویند: خدا) اشاره شده و همین درک فطری است. ایشان می‌فرماید: «فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا»<sup>۱</sup> اشاره ای است از خداوند به آن درک و ارتکازی که انسان‌ها به آن درک آفریده شده‌اند و آن ارتکاز، شناختن خداست (طباطبایی ، ۱۳۸۵، ج ۱۰ : ۴۴۳).

شهید مطهری فطریات را به دو بخش تقسیم می‌کند:

الف. ادراکی: «فطریات ادراکی» به این معناست که یا دلیل نمی‌خواهد و بدیهی اولی است و یا از قضایایی است که اگر هم دلیل می‌خواهد، دلیلش همیشه همراهش هست.

ب) گرایش: گرایش‌ها و خواست‌های غیراکتسابی انسان را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: خواست‌های جسمی و خواست‌های روحی. (مطهری، ۱۳۶۱ : ۴۳-۴۴) از مهمترین گرایش‌های فطری گرایش به عشق و پرستش است. یکی از امیال فطری انسان، خضوع و کرنش در برابر محبوب و معشوق است که در برابر هر محبوبی با درجه حب به او ظهور می‌کند و مصادق می‌یابد. از سوی دیگر، معشوق و محبوب نهایی انسان، کمال مطلق است و کمال مطلق همان خدای متعال است. بنابراین، عبادت و پرستش خدای متعال امری کاملاً فطری است و یکی از اساسی‌ترین نیازهای روحی انسان به شمار می‌رود (شیروانی، ۱۳۷۶، ص ۹۹).

با توجه به فطرت انسان و میل به پرستش و عشق ذاتی به خداوند می‌توان یکی از بهترین الگوهایی که باعث ربوبی شدن و تربیت نفس آدمی می‌شود را توجه به امور فطری دانست.

## اصل ۲: محبت محوری

اساس تربیت دینی بر محور برانگیختن حب و علاقه‌ی انسان و ایجاد وابستگی و تعلق خاطر در او شکل می‌گیرد. ایجاد و پرورش حس تعلق، اشتیاق و عشق به خدا و در نتیجه به خلق او و نفرت و انزجار از شیطان و مظاهر او وظیفه‌ی اصلی تربیت دینی محسوب می‌شود. آنچه در اصل محبت محوری مطرح می‌شود، میدان‌داری گرایش‌های قلبی و اولویت عشق‌ورزی و راز و رمزهای آن بر استدلال‌های بی‌طراوت عقلانی و افراط‌های بی‌روح عملی است. در بسیاری از آیات قرآن تبیین ارتباط انسان

با خداوند یا بالعکس بر اساس دوستی و محبت، شکلی کاملاً متفاوت از روابط حاکم در دیگر گستره‌های ارتباطی به خود گرفته است. مفهومی که حکایت از عشق متقابل خلق و خدا می‌کند، همان مفهوم محبت و عشق‌ورزی است که بیانگر کیفیت ارتباط دوجانبه انسان و خداست: **قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ؛** بگو: اگر خدا را دوست دارید، از من پیروی کنید تا خدا دوستتان بدارد (آل عمران، آیه ۳۰). خداوند هنگام خطاب به رستگاران از واژه‌ی محبت و دوست داشتن استفاده می‌کند و از طرف دیگر نسبت به کسانی که در وادی سرکشی و عصیان گام نهاده‌اند از واژه‌ی براهت یا عدم محبت استفاده می‌کند. (مشایخی، ۱۳۸۱: ۳۷)

### روش های تربیتی

بر اساس اصل دوم عشق و معرفت به خدا زمینه‌های مناسب برای پرستش و شناخت خدا به وجود می‌آورد که نقش مهمی در ربوبی ساختن نفس آدمی دارد و روش اصلی آن عبارت است از: روش تحریک ایمان

### روش تحریک ایمان و اعتقادات

از مهمترین روش‌هایی که در متون دینی برای ایجاد محبت به خدا و تقویت نفس به کار می‌رود تحریک ایمان است. در این روش معصومان(ع) با توسل به ایمان و اعتقادات دینی متریان و تحریک آن، متریان را به رفتارهای اخلاقی سوق میدادند. در عین حال، معصومان(ع) برای ترغیب مردم به دوری کردن از این رفتار ضد اخلاقی از مایه‌های ایمانی آنان استفاده می‌کردند. به این سیره توجه شود: از ابی بصیر نقل شده است که همسایه‌ای داشته از عمال و کارگزاران حکومتی که از راه حرام، ثروتی به هم زده بود و شبها مجالس برپا می‌کرد و خوانندگان زن در آن می‌خواندند مجلسیان نیز مست می‌کردند. این باعث آزار و اذیت ابوبصیر می‌شد. از این رو ابوبصیر، بارها از او می‌خواست که از این کار دست بردارد. همسایه ابوبصیر با مشاهده اصرار وی به او می‌گوید: ابا بصیر! من فردی ام که به این امور دچار شده‌ام [و توان ترکش را ندارم] اما تو سالمی و در راه؛ حال مرا برای امامت ابا عبدالله توضیح ده؛ شاید خداوند مرا از این وضع خلاص کند. ابو بصیر می‌گوید: من در مسافرت به مدینه، حال و وضع او را برای امام صادق(ع) بیان کردم. امام فرمود: زمانی که به کوفه برگشتی، همسایه‌ات به دیدن تو خواهد آمد؛ از قول من به او بگو: از آن کارها دست بکش؛ من قول میدهم و متعهد میشوم که خداوند تو را وارد بهشت کند. ابابصیر میگوید: بعد از بازگشت، وعده امام(ع) را به او گفتم. او از من پرسید: به راستی امام صادق(ع) چنین فرمود: گفتم: آری، بعد از چند روز کسی دنبالم فرستاد وقتی وارد شدم، دیدم پشت در خانه اش برهنه ایستاده است گفت: ای ابابصیر! همه آنچه داشتم به صاحبانش بازگرداندم و چیزی برایم نمانده است، من از چند تن از دوستان و برادرانم برای او نیازهای اولیه را تهیه کردم. بعد از چند روز پیام فرستاد که مریضم. به عیادت او رفتم و به معالجه او پرداختم؛ اما فایده‌ای نکرد. هنگام احتضار بیهوش شد. بعد از اینکه به هوش آمد گفت: ابا بصیر! امام صادق(ع) به وعده‌اش وفا کرد. ابوبصیر می‌گوید: همسایه‌ام این را گفت و مرد. در این سیره امام(ع) با تحریک ایمان و اعتقاد همسایه ابوبصیر به خدا و معاد و بهشت، او را از رفتارهای ناشایست باز می‌دارد و به رفتارهای شایسته وا می‌دارد. (داوودی، حسینی زاده، ۱۳۹۶: ۲۶۰)

### مبنای سوم: پرورش عادات مطلوب

اگر اندکی در رفتار انسانها تأمل کنیم، به راحتی، می‌بینیم بخش زیادی از عملکرد او در شبانه روز، ناشی از عادت‌هایی می‌باشد که در زندگی، برای وی ایجاد شده است؛ سخن گفتن، نگاه کردن، راه رفتن، برخورد با دیگران، غذا خوردن و حتی

عبادت‌هایی که انجام می‌دهد، شکل گرفته از عادات اوست. اگر این عادات براساس برنامه ریزی دقیق و برگرفته از دستورهای اسلام باشد، بخش زیادی از زندگی انسان، به راحتی در کنترل او خواهد بود. در این باره، اندیشمندان علم اخلاق توصیه می‌کنند که انسان در گام نخست تربیت، باید بکوشد عادات نامناسب خود را شناسایی و آنها را با بهره‌گیری از عادات درست، به مرور حذف کند. البته روشن است که تغییر عادت بسیار دشوار می‌باشد. حضرت امیر می‌فرمایند ((للعادة علی کل انسان سلطان)) عاداتها بر هر انسانی حاکمیت دارند. به راستی، تغییر هر عادت گاه مانند تغییر حاکم و سلطانی، نیازمند برنامه ریزی، مراقبت دائمی، پشتکار و بهره‌گیری از تمامی قواست. همچنین آن حضرت در سخنی دیگر فرمودند ((أصعب السياسات نقل العادة)) سخت‌ترین فعالیتها، جایگزینی عاداتهاست. (ری شهری، ۱۳۶۲، ج ۷: ۱۲۵-۱۲۲) ایجاد گرایش‌ها و عادت‌های مطلوب اخلاقی یکی از بخش‌های مهم تربیت اخلاقی است و به همین سبب، در سیره پیامبر (ص) و اهل بیت (ع) افزون بر ایجاد زمینه مناسب برای تربیت اخلاقی و پرورش گرایش‌ها و عادت‌های مطلوب اخلاقی نیز مورد توجه است. (داوودی، حسینی زاده، ۱۳۹۶: ۲۵۸)

### - اصل ۳: خوف و رجا

هرگز نمی‌توان حرکت‌های تربیتی را که منجر به اصلاح و تغییر رفتار در انسان می‌شوند بدون وجود انگیزه‌ای آشکار ترسیم کرد. تشویق و تنبیه، پاداش و جزا و بالاخره بهشت و جهنم در تعابیر دینی نمادی روشن و عاملی اساسی برای ایجاد انگیزش در انسان از رهگذر نوعی بیم و امید و ترس و عشق است. انسان با ترکیبی متعادل از بیم و امید حرکتی را آغاز می‌کند یا از آن دست می‌کشد. هیچ گامی در جهت اصلاح و تغییر وضعیت موجود، بدون گذر از میان این دو مقوله، در سطوح مختلف امکان‌پذیر نیست. خوف و رجا در تربیت دینی مکمل یکدیگرند و انسان را از یأس و غرور پیراسته و به تواضع و امید آراسته می‌سازند. روش ترغیب و ترهیب (سوق دادن و ترساندن) بر اساس همین نگرش به انسان است: وَبَشِّرِ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنْ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ؛ و به کسانی که ایمان آورده‌اند و کارهای شایسته انجام داده‌اند، مژده ده که ایشان را باغ‌هایی خواهد بود که از زیر درختان آن جویبار روان است (بقره، آیه ۲۵). اَنَا أَنْذَرْنَاكُمْ عَذَابًا قَرِيبًا يَوْمَ يَنْظُرُ الْمَرْءُ مَا قَدَّمَتْ يَدَاهُ وَيَقُولُ الْكَافِرُ يَا لَيْتَنِي كُنْتُ تُرَابًا؛ ما شما را از عذابی نزدیک هشدار دادیم: روزی که آدمی آنچه را که با دست خویش پیش فرستاده است بنگرد؛ و کافر می‌گوید، کاش من خاک بودم (نبا، آیه ۴۰). (مشایخی، ۱۳۸۱: ۳۹)

### روش‌های تربیتی

#### الف- یاد خدا و تکرار آن

یکی از راه‌هایی که سبب تقویت و تثبیت ایمان می‌شود و نفس انسانی را خدایی می‌کند و سیر قلبی انسان را به سوی معبودش سرعت می‌بخشد، ذکر است. ذکر به معنای یادآوری (حضور معنی در نفس)، در مقابل نسیان و غفلت آمده است. خداوند پیامبرش را «مذکر» یعنی تذکردهنده لقب داده است: «إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكِّرٌ، كَسْتَ عَلَيْهِمْ بِمُصَيَّبٍ». (غاشیه: ۲۲ و ۲۳). انسان در ذات خود مشتاق ارتباط با خداست. برای همین است که از یاد و انس با او لذت می‌برد، ولی گاهی به غفلت یا فراموشی مبتلا می‌شود که نیاز به یادآوری دارد. ذکر، درجات و مراتبی دارد که عبارتند از: ذکر زبانی و ذکر قلبی. ذکر زبانی، یعنی حمد و سپاس خدای متعال به زبان، شروع هر کار با نام او، خواندن دعاها و ذکرهای وارده و اسماء الهی. این مرتبه از ذکر، با تأثیر ظاهر بر باطن انسان و تلقین به نفس، اعمال و رفتار وی را به سوی محبوب جهت می‌دهد و ایمان وی را تعالی می‌بخشد. از سوی دیگر، به دلیل آنکه زبان نمودار تحول درونی قلب است، می‌توان گفت گاهی، ابتدا قلب انسان متوجه خدا شده و بعد

آدمی نام او را به زبان آورده است. امام حسین علیه السلام در دعای عرفه این نکته را یادآوری می کند: «أَنْتَ الذَّاكِرُ قَبْلَ الذَّاكِرِينَ؛ تو قبل از یادآوری کنندگان، آنان را یاد کرده ای. علی علیه السلام می فرماید:

«الذَّكْرُ مِفْتَاحُ الصَّلَاحِ؛ یاد خدا کلید اصلاح رفتار است».

پیوسته بودن ارتباط با خدا در قالب عبادت و ذکر، سبب دوری از معاصی و اصلاح عیب هاست. کارکرد روانی تلقین به نفس آن است که پس از تکرار چیزی در زبان اثر آن در عمل ظاهر شود. تکرار یاد خدا، سبب غفلت زدایی و توجه به عواقب امور خواهد شد. همین که انسان در بیشتر زمان ها ظاهراً متوجه خدا با شد، سبب می شود باطن وی نیز در پی به دست آوردن رضایت پروردگار باشد و ریشه معاصی و عیوب که غفلت و دوری از خداست، از میان برود. علاج بیماری های روحی و روانی همچون حسد، عجب، کینه و دروغ، جز با توجه به سرچشمه زیبایی ها نخواهد بود. (حسین زاده اصفهانی، ۱۳۸۵) یاد خدا و ذکر آن به ویژه اگر تکرار شود، موجب تثبیت و تعمیق هر چه بیشتر رابطه انسان با خداوند می شود. چنان که محبت خداوند را در دل انسان تقویت می کند. از امیر المومنان علی (ع) روایت شده است: هر گاه دیدی خداوند، تو را با یاد خویش مانوس و به آن علاقه مند کرده است، بدان که تو را دوست دارد. در روایتی از پیامبر هم آمده است: کسی که فراوان ذکر خدا کند، خدا او را دوست می دارد. به همین جهت معصومان به ذکر خداوند متعال اهتمام فراوانی داشتند. امام صادق می فرماید: پدرم بسیار ذکر می گفت. من با او راه می رفتم در حالی که او ذکر با خدا می گفت، با او غذا می خوردم در حالی که او یاد خدا می کرد و با مردم سخن میگفت و این کار او را از ذکر خدا باز نمی داشت و می دیدم زبانش به کامش چسبیده و می گفت لا اله الا الله. (داوودی، حسینی زاده، ۱۳۹۶: ۱۱۰)

### ب-تحمیل طاعات و عبادات به نفس

از مهمترین روش هایی که می توان برای ربوبی ساختن نفس آدمی به کار برد تحمیل طاعات و عبادات به نفس است. بخشی از عبادات واجب و الزامی هستند که در هر حالت، ولو تحمیل به نفس باید انجام شوند، از جمله نماز که قرآن می فرماید: «الْكَبِيرَةُ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ؛ و این کار جز برای خاشعان دشوار و سنگین است»؛ با این حال اثرگذار است. (بقره ۴۵). در این بعد باید نفس خود را به انجام طاعت و بندگی خدا وادارکنیم. از تعبیر وادار نمودن این نکته به دست می آید که نفس برای انجام عبادات و بندگی خداوند، سرکش است و انسان باید او را به سوی پذیرش فرامین الهی بکشاند. رسیدن به مقام اطاعت و بندگی خدا، دست یافتن به بالاترین عزت برای انسان در این دنیای خاکی است که عبد مخلص خداوند، حضرت علی (ع) در مقام مناجات چنین فرمودند: خدای من، این عزت برای من کافی است که بنده ی تو باشم و این افتخار برای من کافی است که تو خدای من باشی. تو آن گونه هستی که من میخواهم. من را نیز چنان قرار ده که تو دوست داری. (مجلسی، ۱۴۱۲: ۱۸۱) در این روش، ظاهر انسان دست اندرکار نقش زنی بر باطن اوست. گاه این نقش واقعی و حقیقی است، مثل جاری شدن اشک در عزاداری و آرامش ظاهری در حوادث که قطعاً بر باطن اثر می گذارد، هر چند خود به نوعی حکایت باطن است، ولی تأثیر متقابل وجود دارد. شگفت آور اینکه اگر این نقش با تکلف و تصنع نیز به خود بسته شود، باز طینتی درونی خواهد داشت، مثل تباهی (به گریه زدن) که به حزن و اندوه می انجامد و تحلم که جامه حلم می پوشد. (باقری، ۱۳۹۰: ۶۶) در این روش باطن انسان توسط ظاهر وی ساخته می شود و از برون و ظاهر تربیت بر او تحمیل می شود. تحمیل در جایی مصداق پیدا می کند که کراهت وجود داشته باشد. هنگامی که به رغم گریز و کراهت باطن، اعضا و جوارح به انجام عملی وادار شوند، از روش تحمیل

به نفس استفاده شده است. طبق این روش، باطن رمیده و بی رغبت را می‌توان با حرکات اندام به بند کشید و آن را رام و راغب گرداند. (باقری، ۱۳۹۰: ۷۰)

برای تحقق این امر باید انجام عبادات و طاعات باید بر نفس تحمیل شود. رسیدن به مقام اطاعت خداوند متعال، نیاز به مقدماتی دارد که مهمترین آنها عبارتند از:

معرفت و شناخت خدا: نخستین مرحله ای که انسان برای رسیدن به اطاعت خدا باید حتماً آن را سپری کند، شناخت و معرفت اوست. بدون شناخت چگونه ممکن است که اطاعت تحقق یابد؟! مگر نه این است که قرآن کریم فرمان اطیعواالله را بر «الذین آمنوا» متوجه نموده است؟ آن که ایمان و باور داشته باشد، مخاطب فرمان فرمانبرداری او خواهد بود. انسانی که بخواهد بر قله ی اطاعت محبوب منزل کند و بتواند نفس خود را در پیچ و خم زندگی مادی در اختیار بگیرد و رام نماید، باید در مسیر معرفت و شناخت خدا بکوشد. او باید با تفکر در آیات و نشانه های پروردگار در سراسر عالم، هر لحظه باور و شناخت خود را از او تقویت کند که چه زیبا فرمود: سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ ۗ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ مَا بِهِ زُودَىٰ آيَاتٍ وَنَشَانِهِ هَيَّ هَٰذَا فِي الْآفَاقِ وَ اطراف جهان و همچنین در جان خود آنها به آنان نشان میدهم تا برای آنها روشن شود که خداوند حق است.

دوم: داشتن دلی سالم: قلب انسان آن گاه که از بیماریها و رذایل اخلاق پاک گردد و سلامت خود را بازیابد، آمادگی اطاعت و فرمانبرداری از خداوند را به دست می‌آورد؛ امیرمؤمنان (ع) چه زیبا فرمودند: خوشا به حال کسی که قلب سالمی دارد، خدای هدایتگر را اطاعت میکند، از شیطان گمراه کننده دوری می‌گزیند، با راهنمایی مردان الهی، با آگاهی به راه سلامت میرسد و به هدایت هدایتگرش پردازد و به راه رستگاری، پیش از آن که درها بسته و وسائش قطع شود، بشتابد. آنگاه که دل از بیماریهای باطنی، که همان رذایل اخلاق است، پاک شد و به سلامت رسید، خوبی ها و پاکی ها پذیرفتنی خواهند بود. در چنین دلی، لذت و شیرینی اطاعت و بندگی خداوند احساس می‌شود. در چنین دلی، بندگی خدا اوج عظمت انسان خواهد بود. وقتی آدمی شیرینی و لذت اطاعت را درک کرد، خود را برای پذیرفتن هزینه های اطاعت خدا، که در واقع نفی همه به جز اوست، آماده می‌بیند.

سوم: نفی خودبینی: رسیدن به مقام اطاعت، بدون نفی خود و پا گذاشتن بر انانیت خویش، امکان ندارد. انسانی که بخواهد از دیگری اطاعت کند، باید پس از شناخت او، خود را در اختیار فرمان او قرار دهد و دیگر معنا ندارد در این مسیر، بخواهد بتی به نام خود را ببیند تا چه برسد به این که او را فرمان پذیر باشد. (اخلاقی امیری، ۱۳۸۹: ۷۶-۷۸)

### ج- موعظه

شنیدن موعظه یکی دیگر از عوامل ربوبی ساختن نفس آدمی است. برای موعظه معنای متعددی آورده شده است. علامه طباطبایی موعظه را به بیان که نفس شنونده نرم و قلبش را رقت آورد تعریف می‌کند. (طباطبایی، ۱۳۸۵، ج ۱۶: ۱۳۲) در اصطلاح اخلاق موعظه یعنی سخنی که قلب را نرم و رقت می‌بخشد و عواطف انسانی را تحریک می‌کند موجب می‌شود که انسان از کجی و پلیدی دست کشد و به راستی و خوبی دل ببندد. (دلشاد، ۱۳۹۳: ۲۸۵) از این رو موعظه، نصیحت می‌تواند انسان را به سوی اطاعت و تقوای الهی بخواند و نفس انسان را از بدی ها و آلودگی ها باز دارد البته در قرآن بر موعظه حسنه تاکید شده است: ادْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۗ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۗ وَهُوَ

أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ (ای رسول ما خلق را) به حکمت (و برهان) و موعظه نیکو به راه خدایت دعوت کن و با بهترین طریق با اهل جدل مناظره کن (وظیفه تو بیش از این نیست) که البته خدای تو (عاقبت حال) کسانی را که از راه او گمراه شده و آنان را که هدایت یافته‌اند بهتر می‌داند. (نحل ۱۲۵) بنابر این موعظه یکی از راههای ربوبی ساختن نفس است. موعظه و ارشاد در ارتباط با ما به فطرت انسانی قابل بررسی است، زیرا منشا تاثیر گذاری این عامل را باید در فطرت و ضمیر انسان جستجو کرد، اگر چه در ذات خود فطرت خدا آشنا و آگاه به خوبی دارد ولی مشغولیت های روزمره و توجه به امور گوناگون زندگی غالباً سبب می شود که از شناخت و آگاهی غفلت نماید و غیر خدا در دلش منزل گزیند. انجاست که باید از طریق موعظه متذکر شد و موعظه چنین خاصیتی دارد. امام علی (ع) به فرزندش امام حسن (ع) سفارش کرده است (( احی قلبک بالموعظه )) دلت را با موعظه زنده کن (ری شهری، ۱۳۶۲، ج ۱: ۵۱۱)

#### د- پیراستن محیط از بدی ها

از مهمترین راه های ربانی ساختن نفس پالایش محیط از آلودگی هاست که همواره در قرآن و سیره معصومین بر آن تاکید شده است. انسان برای ادامه حیات خود و برای تأمین نیازمندیهای ضروری خود به ارتباط با محیط نیازمند است. از سوی دیگر، آدمی معمولاً از محیط خود تأثیر می پذیرد. اگر محیط صالح باشد، رفتار او نیز صالح خواهد بود و به عکس. بنابراین، محیط فاسد بتدریج انسان را فاسد می کند و او را به سوی رفتارهای ناشایست سوق میدهد. دقت در سیره پیامبر (ص) و اهل بیت (ع) نشان می دهد که آنان با اصل زدودن عوامل نامناسب موافق بوده، و آن را اجرا می کرده اند. نمونه های متعددی از این عمل در سیره آنان به ثبت رسیده است که برخی از آنها در اینجا نقل می شود:

هارون بن جهم می گوید: «هنگامی که امام صادق (ع) در حیره بر منصور وارد شد با او بودیم. یکی از کارگزاران منصور فرزندش را ختنه کرده و غذایی پخته بود و مردم را دعوت کرده بود. امام (ع) نیز از جمله دعوت شدگان بود. امام (ع) بر سر سفره بود و غذا می خورد و گروهی نیز همراه او بر سر سفره نشسته بودند که یکی از آنها آبی خواست و برایش کاسه ای شراب آوردند. همین که شراب به دست مرد رسید، امام (ع) برخاست. از او درباره علت برخاستنش پرسیدند، آن حضرت فرمود که پیامبر (ص) فرمود: کسی که بر سفره ای بنشیند که در آن شراب می خورند ملعون است. افزون بر اینکه خود معصومان (ع) از محیط ناسالم دوری می کردند، مسلمانان را نیز از چنین محیط هایی برحذر می داشتند. از امام صادق (ع) روایت شده است: «با بدعتگزاران مصاحبت و نشست و برخاست نکنید که از نظر مردم یکی از آنها به شمار می آید. پیامبر (ص) فرمود: هرکسی بر دین دوست و همراه خود است و در روایتی دیگر می فرماید: سزاوا نیست مسلمان با فاجرو احمق و دروغگو دوستی داشته باشد. یکی از عوامل مهم تکوین و تغییر انسان، وضع محیطی مختلف اعم از زمان و مکان و محیط اجتماعی است. منظور مجموعه علل و عوامل و اسبابی است که در افراد فکر و احساسات بخصوصی ایجاد می کند و فرد و محیطش را می سازد. فضایی که در آن آلودگی، فساد و انحراف است و امکان اصلاح و سازندگی وجود ندارد و یا فوق العاده ضعیف است و همچنان که در محیطی که در آن بیماری است، امکان اصلاح و سازندگی وجود ندارد، طبعاً برای سازندگی باید آن را از آلودگی نجات داد، باید محیط را از مظاهر فساد پاک کرد تا زمینه مناسبی برای رشد ایجاد شود. (صمدی، دوایی، اقبالیان، ۱۳۹۲: ۵۵)



ترتیب و آراییدن نفس یکی از راه های ربانی ساختن نفس است. انسانی که برای تربیت خود می کوشد، علاوه بر انجام واجبات الهی و تکالیف، باید با انجام اعمال مستحب و کارهای نیکو، حریم امنی برای واجبات خود در معرض هجوم و سوسه های شیطان ایجاد کند. آراییدن نفس به مکارم اخلاق و کارهای نیک، ضمن این که انسان را در پوششی ایمن از انحرافات قرار میدهد، او را در انجام بندگی و اطاعت نیروی دوچندان خواهد داد. پیامبر گرامی اسلام میفرماید: (( وجدتالسنة نورا  
فِيالوجه و قوة فيالعمل ))؛ کارهای نیک را نور دل و آرایه ی رخسار و نیرو و قوت در کار یافتم. (اخلاقی امیری، ۱۳۸۹: ۸۰)

با تمرین و تحمیل می توان حالات مورد پسند و دلخواه در نفس ایجاد نمود، مانند:

**نشاط و شادی:** اموری در ایجاد نشاط نقش دارد که اهم آنها از این قرارند: استعمال بوی خوش؛ نوشیدن عسل؛ سوارکاری؛ نگاه به چمن زار (مجلسی ۱۴۱۲، ج ۶۳: ۲۹۱). امام جواد علیه السلام فرمود: «ملاقاه الإخوان نُشْرَةٌ؛ ملاقات برادران (دینی) نشاط آور است. (شیخ مفید، ۱۴۱۴، ج ۱۳: ۳۲۸)

**ذکر و دعا:** حضرت صادق علیه السلام فرمود: «اِذَا تَوَالَّتِ الْهُمُومُ فَعَلَيْكَ بِلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللَّهِ؛ هرگاه غصه ها (زیاد) و پشت سر هم شد ذکر لا حول را تکرار کنید. (مجلسی، ۱۴۱۲، ج ۷۳: ۳۲۳)

**توکل بر خدا:** از حالات مطلوب نفس این است که انسان همیشه با توکل بر خدا بر توان و قدرت خود تکیه کند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «مَلْعُونٌ مَنْ أَلْفَى كَلَّةَ عَلِيٍّ عَلَى النَّاسِ» از رحمت خدا دور است کسی که بار خویش را بر دوش دیگران اندازد (مجلسی، ۱۴۱۲، ج ۷۴: ۱۴۲)

#### اصل ۴: تغییر ظاهر

یکی از مهم ترین اصل های پرورش عادات مطلوب در ربوبی ساختن نفس اصل «تأثیر و تأثر متقابل ظاهر و باطن آدمی» است. قرآن کریم در سوره روم می فرماید:

ثُمَّ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ أَسَاؤُا السُّوَاىَ اَنْ كَذَّبُوا بِآيَاتِ اللّٰهِ وَ كَانُوا بِهَا يَسْتَهْزِؤْنَ؛ (۱۰، روم) سپس سرانجام کسانی که اعمال بد مرتکب شدند به جایی رسید که آیات خدا را تکذیب کردند و پیوسته آن را مسخره می نمودند.

از شگفتی های روح انسان، تأثیرگذاری و تأثیرپذیری درون و برون بر یکدیگر و از یکدیگر است. هر یک از ما وقتی می ترسد، رنگ چهره اش می پرد. وقتی خجالت می کشد، عرق می کند و سرخ می شود. وقتی تردید دارد، گفتارش سست است. وقتی یقین دارد، محکم و قاطع حرف می زند. وقتی غمگین و ناراحت است، اشتها ندارد و چهره اش گرفته است. این مثال ها نشان می دهد که حالاتی مانند ترس، غم، شک، یقین، شرم، عشق، رقت قلب، شجاعت و... که همه درونی اند، در چهره و گفتار و رفتار انسان تأثیر می گذارند. همین جا این نتیجه را می توان گرفت که برای تغییر در ظاهر و دگرگون سازی رفتار بیرونی، باید به تغییر باطنی پرداخت. چرا که «حالات ظاهر»، انعکاس «ویژگی های درونی» است.

به فرموده امام علی (علیه السلام):

مَا جَفَّتِ الدَّمُوعُ أَلَّا لَسَوْهُ الْقُلُوبِ وَ مَا قَسَتِ الْقُلُوبُ أَلَّا لِكثْرَةِ الذُّنُوبِ

خشکی اشک چشم، نتیجه سنگ دلی است، و سنگ دلی محصول گنه کاری؛ (حر عاملی، ۱۴۱۲، ج ۱۶: ۴۵)

اگر بردبار نیستی خود را به بردباری وادار؛ چه کم است کسی که خود را همانند مردمی کند و از جمله آنان نشود. به همین ترتیب، اگر کسی اعتماد به نفس و احساس شخصیت داشته باشد، مقلد بیگانگان نمی شود و خود را به آنان شبیه نمی سازد. از آن سو، کسی که در لباس و قیافه و نوع زندگی و فرهنگ اجتماعی، از بیگانه الگو بگیرد، این شباهت ظاهری به تدریج او را به فرهنگ پذیری می کشاند. به همین جهت تشبه به کفار در دین اسلام ممنوع و ناروا شمرده شده است. امام صادق (علیه السلام) فرمودند:

أَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَى نَبِيِّ مِنْ أَنْبِيَائِهِ قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ لَا يَلْبَسُوا لِبَاسَ أَعْدَائِهِمْ وَلَا يَطْعَمُوا مَطَاعِمَ أَعْدَائِهِمْ وَلَا يَسْأَلُوا مَسَائِلَ أَعْدَائِهِمْ فَيَكُونُوا أَعْدَائِهِمْ كَمَا هُمْ أَعْدَائِهِمْ؛

خدای عز و جل به یکی از انبیا وحی کرد به مؤمنان بگو: لباس دشمنان مرا پوشند و غذای دشمنان مرا نخورند و به راه دشمنان من نروند که از دشمنان من خواهند شد. (شریفی، ۱۳۹۶: ۶۱)

#### الف - روش تلقین به نفس

یعنی از طریق به زبان آوری قولی معین، تغییری به مقتضای آن در ضمیر پدید آید. یا با آشکارکردن عملی در اعضا و جوارح، سایه و طنین آن عمل را به درون بیفکنیم. در نظام تربیتی اسلام، روش هایی توصیه شده که از نظر ماهیت، دربردارنده مساله تلقین به نفس است. توضیح این روشها با عنوانهایی مانند تلقین قولی، تلقین فعلی و تلقین قولی - فعلی بیان می شوند. هر یک از این موارد را نیز در دو جنبه منفی و مثبت میتوان بررسی کرد؛ یعنی تلقینهایی که منفی هستند و نباید صورت پذیرند و تلقینهای مثبت که باید به کار گرفته شوند. تلقین قولی از هردو نظر نفی و اثبات، مقام و موقعیتی مهم در روشهای تربیتی اسلام دارد که توضیحات مقتضی درذیل آورده می شود.

#### جنبه مثبت و ایجابی تلقین قولی

تشویق و تاکید بر راستگویی: راستگویی از اعمال نیک و پسندیده انسانی بوده و نزد دین و خرد از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. اسلام دین دعوت به فطرت انسانی است و فطرت پاک انسان ایجاب میکند که انسان سالم و متعادل، دل و زبانش یکسو و هماهنگ باشد، ظاهر و باطنش یکی باشد و آنچه را باور دارد بر زبان جاری کند. صداقت و راستگویی از بزرگترین فضایل اخلاقی است که در تعالیم و آموزه‌های دینی جایگاه ویژه دارد و در قرآن و روایات فراوان به آن سفارش شده است لِيَجْزِيَ اللَّهُ الصَّادِقِينَ بِصِدْقِهِمْ وَيُعَذِّبَ الْمُنَافِقِينَ إِنْ شَاءَ أَوْ يَتُوبَ عَلَيْهِمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا؛ تا خدا راستگویان را به سبب ایت وب عمل راستی گفتارشان پاداش دهد و منافقان را اگر خواهد عذاب کند یا توبه آنها را بپذیرد، که خدا آمرزنده و مهربان است" (الاحزاب، ۲۴) تا آنکه خدا پاداش دهد راستگویان را به صداقتشان، یعنی مومنین در عهد و پیمانشان صداقت و راستی نمودند تا خدا پاداش راستگویی آنها را بدهد. نه صدق و راستی و وفاداری مومنان مخلص بدون پاداش می‌ماند و نه

سستی ها و کارشکنی های منافقان بدون کیفر. با پاداش دادن به راستگويان، ديگران را به صداقت تشويق كنيم. نجات در راستگويي است.

### جنبه سلبی تلقین قولی:

نقش ظاهر بر باطن زدن، تنها به ظواهر پسندیده اختصاص ندارد. هرگاه گفتار یا رفتاری نکوهیده نیز بر جوارح آدمی نمودار شود، آهنگی باطنی خواهد انگيخت. از این رو، لقمان به فرزندش سفارش میکند: «به هنگام راه رفتن، با تفرعن بر زمین گام مزن.» تفرعن، نقش است ولی حاصل آن، فرعونی شدن دل است. مطالبی که در مورد رفتارهای منهی عنه در منابع دینی آمده است را بررسی می کنیم:

پرهیز از بلندنمودن صدا به بدگویی: سخن و سخن گفتن از نعمت های شاخص و برجسته الهی در وجود انسان است. اظهار ایمان عشق و محبت، کینه و نفرت، بیان احساس، گسترش علم و انتقال آن، ارتباطات فردی و اجتماعی و غیره همگی در سایه این نعمت الهی شکل میگیرد. سخنان هر فرد نمادی از طرز تفکر، شخصیت، تربیت، توان علمی و فرهنگی، باورها و اعتقادات و خلیقات اوست و عیب و هنر نهفته را آشکار میسازد؛ گذشته از محتوای بیان، برخورد و حتی روش صحبت کردن نشانی از اخلاق دارد. در فرهنگ قرآنی، بیان از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. علاوه بر این در تبیین هشدارهای اخلاقی حتی از کوتاهی و بلندی صدا سخن به میان آورده است تا مبانی ادب و تربیت را به مومنان آموزش دهد.

نهی از دروغ: دروغ به معنی سخن نادرست، خلاف حقیقت و واقعیت، قول ناحق و به معنی نقل گفتاری از کسی است که آن را نگفته است. اصل آن در گفتار است، گذشته باشد یا آینده، وعده باشد یا غیر آن، ضدصدق و خبر از خلاف واقع چه بهصورت عمد یا سهو، آمده باشد. در اصطلاح همان اظهار امر خلاف واقع و سخن بر خلاف حقیقت را دروغ گویند و یکی از بزرگترین و بدترین صفات انسان دروغ گفتن است. از خداوند متعال در قرآن کریم میفرماید: "و اجْتَبُوا، قَوْلُ الزُّورِ" سخن دروغ و باطل بپرهیزید" (الحج، ۳۰). کلمه "زور" به معنی انحراف از حق است و به همین دلیل دروغ را نیز "زور" می گویند، و همچنین هر سخن باطل دیگری را. پس از سخن باطل و بی اساس بپرهیزید. برای «قول زور» مصادیق فراوانی از جمله دروغ، گواهی ناحق و غنا ذکر شده است. گواهی دروغ، در ردیف شرک به خدا آمده و قول زور از گناهان کبیره است.

### نقش افعال انسان در تلقین به نفس:

رفتارها و افعال ظاهری انسان و نیز قول و گفتار او در تزکیه باطن تاثیر بسزایی دارد. دستورات شرع در این زمینه گاهی جنبه تشویق و ترغیب دارد و گاهی جنبه تحذیر و منهی عنه. آنچه در ادامه می آید بررسی تاثیر رفتار های ظاهری انسان در تزکیه باطن اوست.

جنبه تشویق رفتار و تلقین به نفس: رفتار انسان نیز از این امر بر باطن او موثر مستثنی نیست، یعنی اعمال انسان مستقیماً است، هر گاه رفتار یا گفتاری مذموم نیز بر جوارح آدمی نمودار شود، طینتی باطنی خواهد داشت. چنانکه در حدیث آمده است که هرکس چهل روز خود را برای خداوند خالص کند (یعنی گفتار و کردار خویش را خالص نماید) سرچشمه های حکمت از قلب او به سمت زبان سرآزیر خواهد شد. این امر نشان می دهد که رفتار و گفتار خالصانه می تواند قلب انسان را باصفا و نورانی کند و دستاورد این خلوص دوباره در ظاهر او و در قالب حکمت الهی جلوه گر شود. به همین سبب میتوان گفت این

امور ظاهری در حکم نقش زنی بر باطن هستند. در واقع این گفتار و کردار ظاهری یک صفت در نفس و باطن انسان تولید میکند؛ به عبارت دیگر انجام کارهای نیک و بد در ظاهر ملکه ای در نفس انسان پدید می آورد که آن ملکه تبدیل به صفات رذیله یا حسنه میشود و در باطن انسان ثبات پیدا میکند. از این رو شاید تظاهر به کارهای نیک البته به دور از خودنمایی نوعی تلقین به نفس برای کسب ملکات فاضله باشد چنانکه در نهج البلاغه میفرمایند "اگر بردبار نیستی پس (ع) امیرالمومنین خود را بردبار جلوه ده؛ چه اندک پیش میآید که کسی خود را به گروهی شبیه سازد و جزو آنان نشود.

**رعایت طهارت ظاهری:** عمل آدمی به منزله جامهای است برای جان آدمی که حامل عقاید او است، چون ظاهر، عنوان و معرف باطن است و در کلام عرب بسیار دیده می شود که از طهارت باطن و صلاح عمل به طهارت جامه کنایه می آورند. خداوند متعال میفرماید: "وَيَأْتِيكَ فَطَهْرٌ" و جامهات را پاکیزه دار ("المدثر، ۴) لباس ممکن است کنایه از عمل انسان باشد چراکه اعمال هر کس به منزله لباس او و ظاهر او بیانگر باطن او است.

**نیکی به پدر و مادر:** نیکی به پدر و مادر در بسیاری از آیات قرآن مطرح است. احسان به والدین، از جایگاه ویژه ای نزد خداوند برخوردار است. در قرآن، پنج بار کلمه وَصِيْنَا به کار رفته که هر سه آن مربوط به والدین است. همچنین سفارش احسان به والدین، در طول تاریخ و تمام ادیان بوده است و از حقوق انسانی است که هر پدر و مادری برگردن فرزندانشان دارند وَوَصِيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا ۗ "آدمی را به نیکی کردن با پدر مادر خود سفارش کردیم" (احقاف، ۱۵)

#### جنبه تحذیری افعال در تلقین به نفس

راه رفتن بدون تکبر و فروشی: از جامعیت اسلام اینکه علاوه بر مسایل اعتقادی، سیاسی، نظامی و اقتصادی، برای کارهای جزئی مانند رفت و آمد بیرون خانه نیز دستور دارد. تکبر، حتی در راه رفتن از نظر قرآن نکوهیده است و راه مقابله با تکبر، توجه دادن به ضعفها و عجزها است زیرا خصلت های درونی در رفتار انسان اثرگذار است. وَكَأَنَّ تَمْشِي فِي الْأَرْضِ مَرَحًا ۗ إِنَّكَ لَن تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَ لَن تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا "به خودپسندی بر زمین راه مرو، که زمین را نخواهی شکافت" و به بلندی کوهها نخواهی رسید" (اسراء، ۳۷).

**نهی از انجام فعل بد و ترغیب به توبه و بازگشت به سوی خداوند:** انسان تا به یاد خدا است مرتکب گناه نمی شود. آن گاه مرتکب گناه می شود که به کلی خدا را فراموش کند و غفلت تمام وجود او را فرا گیرد، اما این فراموشکاری و غفلت در افراد پرهیزگار دیری نمی پاید، به زودی بیاد خدا می افتند و گذشته را جبران می کنند، آنها احساس می کنند که هیچ پناهگاهی جز خدا ندارند و تنها باید آموزش گناهان خویش را از او بخواهند. تنها استغفار کسی موثر است که نخواهد آن عمل زشت را همچنان مرتکب شود، برای اینکه اصرار داشتن بر گناه هیاتی در نفس ایجاد می کند که با بودن آن هیات ذکر مقام پروردگار نه تنها مفید نیست، بلکه توهین به امر خدای تعالی نیز است، و دلیل بر این است که چنین کسی از هتک حرمت های الهی و ارتکاب به محرمات او هیچ باکی ندارد. همان طور که این مساله در آیه زیر مورد اشاره قرار گرفته است:

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَكَمْ يُصِرُّوْا عَلٰیٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ و آنان که اگر کار ناشایسته کنند و یا ظلمی به نفس خویش نمایند خدا را به یاد آرند و از گناه خود (به درگاه خدا)

توبه کنند- و کیست جز خدا که گناه خلق را بیامرزد؟- و آنها که اصرار در کار زشت نکنند چون به زشتی معصیت آگاهند. (۱۳۵ آل عمران). (اسمعیلی، علی پور، ۱۳۹۷: ۱۵۷-۱۵۸)

### نتیجه گیری

انسان به عنوان موجودی اجتماعی نیازمند تربیت است. اسلام به تربیت انسان با تمام ابعاد وجودی او توجه دارد. یکی از این ابعاد تربیت و پرورش نفس حقیقت وجود آدمی (نفس) می باشد. اسلام برای تربیت انسان اهداف گوناگونی را متصور می شود از جمله مهمترین و اصلی ترین آن ها قرب الی الله است. قرآن کریم و روایات نیز حقیقت وجود آدمی را نفس او می دانند که این نفس در موقعیت های متفاوت حالات گوناگونی را به خود می گیرد. از دیدگاه قرآن و روایات همانگونه که پرورش جسم و تربیت آن مورد توجه است، تزکیه و طهارت نفس آدمی نیز مورد توجه است. آدمی از طریق طهارت و تزکیه نفس می تواند قرب افزون تری به خدا پیدا کند و در زمره اولیای نزدیک خداوند قرار بگیرد، این واژه در نزد فلاسفه و حکمای اسلامی و قرآن دارای مفهوم مشترکی است و به عنوان حقیقت وجود آدمی شناخته می شود. انسان می تواند از طریق اعمالی عبادی باعث تقویت نفس و طهارت و تزکیه آن بشود. در این پژوهش مبانی، اصول و روش های ربوبی ساختن نفس از منظر قرآن و روایات مورد توجه قرار گرفت. هدف از تمامی این اصول و مبانی پرورش و ربوبی ساختن نفس است که می توان برای قرب به خدا مورد توجه قرار داد.

اسمعیلی زمان آباد ، مریم، علی پور ، صدرا (۱۳۹۷) روش تربیتی تلقین به نفس و تاثیر آن روی باطن انسان از دیدگاه آیات قرآن ، فصلنامه پژوهشی قرآن و طب، دوره ۳ ، شماره ۳

اکبری ، محمد رضا، (۱۳۷۷) معرفت نفس در نگاه نو، نشر : پیام عترت

اخلاقی امیری، حسن(۱۳۸۹) گام هایی در تربیت نفس ، مطالعات فقه تربیتی شماره ۱۱

باقری، خسرو(۱۳۹۰) نگاهی دوباره به تربیت اسلامی .ج اول. تهران: انتشارات مدرسه

بازرگان، عباس، (۱۳۸۷) مقدمه ای بر روش های تحقیق کمی و کیفی و آمیخته، رویکردهای متداول در علوم رفتاری، تهران :ارسباران

بیومی مدکور ، ابراهیم(۱۳۸۷) درباره فلسفه ی اسلامی روش و تطبیق آن، ترجمه آیتی، عبدالمحمد ، تهران ، انتشارات نگاه

تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد(۱۳۶۶) تصنیف غررالحکم و دررالکلم، قم : دفتر تبلیغات

جوادی آملی، عبدالله ( ۱۳۹۰ ) انسان از آغاز تا انجام .چاپ سوم. قم: انتشارات اسراء

جوادی آملی ، عبدالله(۱۳۸۴) فطرت در قرآن، قم: اسراء

حرعاملی، محمدبن حسن، (۱۴۱۲) وسائل الشیعه، قم : موسسه آل البیت علیهم السلام لاحیاء التراث

حسین زاده اصفهانی، اکرم ( ۱۳۸۵ ) یاد خدا و آثار آن، مجله طوبی شماره ۶

دلشاد ، مصطفی(۱۳۹۳) سیری در تربیت اسلامی، انتشارات دریا

داوودی ، حسینی زاده،محمد ، سید علی(۱۳۹۶)سیره تربیتی پیامبر و اهل بیت (ع)، قم: سمت

ری شهری ، محمد (۱۳۶۲)؛ میزان الحکمه ، قم : دفتر تبلیغات اسلامی

راغب اصفهانی، حسین بن محمد ( ۱۳۸۷ ) ؛ المفردات فی غریب القرآن؛ تهران: انتشارات آرایه

سبزواری ، ملا هادی، بی تا ، شرح الاسما الحسنی، قم : مکتبته بصیرتی

سرمد، زهره، بازرگان ، عباس ،حجازی، الهه،(۱۳۹۱)روش های تحقیق در علوم رفتاری ،تهران: نشر آگه

شیروانی ، علی ( ۱۳۷۴ ) سرشت انسان، پژوهشی در خدانشناسی فطری، قم، معاونت امور اساتید و دروس معارف اسلامی

شریعتمداری، علی ( ۱۳۹۰ ) تعلیم و تربیت اسلامی .تهران: انتشارات امیر کبیر

شریفی ، احمد حسین(۱۳۹۶) همیشه بهار (درس آداب و سبک زندگی اسلامی) ، دفتر نشر معارف (وابسته به نهاد نمایندگی

مقام معظم رهبری در دانشگاهها)

- صمدی، معصومه ، دوایی ، مهدی، اقبالیان، طاهره (۱۳۹۱) مبانی، اصول و روشهای تربیت اخلاقی در سیره پیامبر(ص) و اهل بیت(ع) ، پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی پاییز ۱۳۹۱ شماره ۱۶
- طباطبایی ، محمد حسین(۱۳۸۵) ، تفسیر المیزان ، بیروت: موسسه الاعلمی للمطبوعات
- طباطبایی ، محمد حسین (۱۳۹۳) تحریر رساله الولایه شمس الوحی تبریزی، انتشارات اسرا
- فیض کاشانی، ملا حسن، (۱۴۱۵) التفسیر الصافی، تهران : انتشارات الصدر
- کریمی، یوسف ، ( ۱۳۸۲) روانشناسی اجتماعی، نظریه ها، مفاهیم و کاربردها، انتشارات ارسباران، تهران، چاپ یازدهم
- مجلسی، محمد باقر،(۱۴۱۲) بحارالانوار الجامعه لدرر اخبار الایمه الاطهار، بیروت: داراحیا التراث العربی
- مفید، محمد بن محمد ( ۱۴۱۴) ، الامالی ، ناشر : کنگره جهانی هزاره شیخ مفید
- مطهری، مرتضی (۱۳۶۱) ، فطرت، تهران : انتشارات صدرا
- مطهری، مرتضی( ۱۳۷۶) مجموعه آثار، تهران : انتشارات صدرا
- محمدی مقدم، قربانعلی ، نوایی یحیی زاده علی اصغر ( ۱۳۸۵) ، شرح نهج البلاغه ابن میثم، مشهد، بنیاد پژوهش های اسلامی
- مشایخی ، شهاب الدین (۱۳۸۱) اصول تربیت از دیدگاه اسلام ، حوزه و دانشگاه شماره ۳۲
- هاشمیان، احمد(۱۳۹۵) علم النفس از دیدگاه دانشمندان اسلامی، انتشارات پیام نور
- هیثمی، علی، (۱۴۰۸) مجمع الزوائد، بیروت: دارالکتب العلمیه
- هولستی، ال-آر،(۱۳۷۳)، تحلیل محتوا در علوم اجتماعی و انسانی، ترجمه سالارزاده امیری ، نادر ، تهران: انتشارات دانشگاه علامه طباطبایی