

## 22090 - چگونه مسلمان نفس خود را تربیت کند؟

### سوال

یک مسلمان چگونه باید نفس خود را تربیت اسلامی کند؟ به ویژه با این کوتاهی در امر دین که تنها الله به آن آگاه است؟

### پاسخ مفصل

اینکه شخصی به کوتاهی و قصور خود پی ببرد از نخستین گامها در تربیت نفس است.

و هرگاه کسی به کوتاهی نفس خود آگاه شد در راه تربیت نفس خود حرکت می کند و همین شناخت است که ما را به تربیت خود و سلوک مستمر در این راه وامی دارد، پس چنین شناختی باعث دور شدن بنده از تربیت نفس خود نمی شود و از جمله توفیق الله برای بنده اش همین است که در راه تغییر و پیشرفت خود تلاش کند، چنانکه می فرماید:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [رعد: ۱۱]

(بی گمان الله حال هیچ قومی را تغییر نمی دهد مگر آنکه آنان آنچه را که در خود دارند دگرگون سازند)

و انسان درباره تربیت نفس خود مسئول است؛ مسئولیتی فردی که برای آن محاسبه می شود و خودش به تنهایی پاسخگوی آن خواهد بود، آنگونه که حق تعالی می فرماید:

﴿إِنَّ كُلَّ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ إِلَّا آتِيَ الرَّحْمَانَ عَبْدًا \* لَقَدْ أَحْضَاهُمْ وَعَدَّهُمْ عَدًّا \* وَكُلُّهُمْ آتِيهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَرْدًا﴾ [مریم: ۹۳-۹۵]

(در آسمانها و زمین هیچ کسی نیست مگر آنکه [در روز قیامت، خاکسار و] بنده وار به نزد [پروردگار] رحمان می آید \* یقیناً [الله همه] آنان را در شمار آورده و درست برشمرده است \* و همگی شان روز قیامت تنها نزد او حاضر می شوند).

انسان اگر از درون خودش حرکتی را آغاز نکند نخواهد توانست از خیری که برای او پیش می آید بهره ببرد. زن نوح و زن لوط را ندیده ای که در خانه دو پیامبر بودند که یکی از آنها از پیامبران اولوالعزم بود. برادرم تصور کن که یک پیامبر چقدر در راه هدایت همسرش تلاش می کند و قطعا آن زنان در معرض تربیت فراوانی قرار داشتند اما این تلاش از جهت خود این دو زن وجود نداشت، بنابراین به آنان گفته شد:

﴿ادْخُلَا النَّارَ مَعَ الدَّٰخِلِينَ﴾ [تحریم: ۱۰]

(همراه با داخل شوندگان به آتش [دوزخ، شما نیز] داخل شوید).

در حالی که زن فرعون، با وجود آنکه در خانه یکی از بزرگترین جنایتکاران زندگی می‌کرد، با این حال به سبب این تربیت درونی، الله تعالی ایشان را مثال و الگویی برای مؤمنان معرفی کرده است.

از وسایل تربیت نفس توسط مسلمان:

- ۱- عبادت الله و ارتباط با او و تسلیم بودن در برابر حق تعالی با اهتمام به فرایض و پاک ساختن دل از تعلق به غیر الله.
- ۲- بسیار خواندن قرآن و تدبر و اندیشه در اسرار آن.
- ۳- خواندن کتب سودمند و عظمی که داری دل‌ها و درمان آن را توصیف کرده‌اند، مانند «مختصر منهاج القاصدین» و «تهذیب مدارج السالکین» و مانند آن و مطالعه شرح حال سلف و اخلاق آنان در کتاب‌هایی مانند «صفة الصفة» ابن جوزی و کتاب «أین نحن من أخلاق السلف» نوشته بهاء الدین عقیل و ناصر الجلیل.
- ۴- استفاده از برنامه‌های تربیتی مانند دروس و سخنرانی‌ها.
- ۵- محافظت از وقت و صرف آن برای آنچه در دنیا و آخرت به سود اوست.
- ۶- زیاده‌روی نکردن در مباحات و عدم توجه بسیار به آن.
- ۷- داشتن دوستان نیکوکار و جستجوی هم‌نشینان درستکار که او را در راه خیر یاری دهند. اما کسی که در عزلت به سر می‌برد بسیاری از معانی والای برادری مانند ایثار و صبر را از دست خواهد داد.
- ۸- عمل و پیاده‌سازی [دانسته‌ها] و ترجمه عملی آنچه می‌داند.
- ۹- محاسبه دقیق و موشکافانه نفس.
- ۱۰- اعتماد به نفس – همراه با توکل به حق تعالی – زیرا کسی که به خود اعتماد ندارد کاری هم انجام نمی‌دهد.
- ۱۱- کوچک شمردن نفس در برابر الله تعالی و این منافی مورد پیشین نیست، زیرا انسان باید تلاش کند و در عین حال عمل خود را [در برابر حق تعالی] خالی از اشکال ببیند.

۱۲- عزلت شرعی: یعنی آنکه در همه اوقات با مردم مخالفت نکند بلکه برای خودش اوقاتی را قرار دهد که خاص به عبادت و خلوت شرعی [با ذکر و مناجات و قرائت قرآن و نماز] باشد.

از الله تعالی خواهانیم که ما را در برابر نفس خودمان یاری دهد و این نفس را برای انجام آنچه باعث کسب محبت و خشنودی الله است مطیع گرداند، و درود و سلام بر پیامبرمان محمد و بر آل و اصحاب وی باد.