22090 ـ 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

الحمدلله.

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 می‌کند و همین شناخت است که ما را به تربیت خود و سلوک مستمر در این راه وامی‌دارد، پس چنین شناختی باعث دور شدن بنده از تربیت نفس خود نمی‌شود و از جملهٔ توفیق الله برای بنده‌اش همین است که در راه تغییر و پیشرفت خود تلاش کند، چنانکه می‌فرماید:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ [رعد:۱۱]

(بی‌گمان الله حال هیچ قومی را تغییر نمی‌دهد مگر آنکه آنان آنچه را که در خود دارند دگرگون سازند)

و انسان دربارهٔ تربیت نفس خود مسئول است؛ مسئولیتی فردی که برای آن محاسبه می‌شود و خودش به تنهایی پاسخگوی آن خواهد بود، آنگونه که حق تعالی می‌فرماید:

إِنْ كُلُّ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ إِلَّا آتِي الرَّحْمَانِ عَبْدًا * لَقَدْ أَحْصَاهُمْ وَعَدَّهُمْ عَدًّا * وَكُلُّهُمْ آتِيهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَرْدًا [مریم: ۹۳ـ ۹۵]

(در آسمان‌ها و زمین هیچ کسی نیست مگر آنکه [در روز قیامت، خاکسار و] بنده‌وار به نزد [پروردگار] رحمان می‌آید * یقینا [الله همهٔ] آنان را در شمار آورده و درست برشمرده است * و همگی‌شان روز قیامت تنها نزد او حاضر می‌شوند).

انسان اگر از درون خودش حرکتی را آغاز نکند نخواهد توانست از خیری که برای او پیش می‌آید بهره ببرد. زن نوح و زن لوط را ندیده‌ای که در خانهٔ دو پیامبر بودند که یکی از آنها از پیامبران اولوالعزم بود. برادرم تصور کن که یک پیامبر چقدر در راه هدایت همسرش تلاش می‌کند 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 الدَّاخِلِين [تحریم: ۱۰]

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

در حالی که زن فرعون، با وجود آنکه در خانهٔ 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:

۱ـ 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.

۲ـ بسیار خواندن قرآن و تدبر و اندیشه در اسرار آن.

۳ـ خواندن کتب سودمند وعظ که داروی دل‌ها و درمان آن را توصیف کرده‌اند، مانند «مختصر منهاج القاصدین» و «تهذیب مدارج السالکین» و مانند آن و مطالعهٔ شرح حال سلف و اخلاق آنان در کتاب‌هایی مانند «صفة الصفوة» ابن جوزی و کتاب «أین نحن من أخلاق السلف» نوشتهٔ 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.

۷ـ داشتن دوستان نیکوکار و 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.

۸ـ عمل و پیاده‌سازی [دانسته‌ها] و ترجمهٔ عملی آنچه می‌داند.

۹ـ محاسبهٔ دقیق و موشکافانهٔ نفس.

۱۰ـ اعتماد به نفس ـ همراه با توکل به حق تعالی ـ زیرا کسی که به خود اعتماد ندارد کاری هم انجام نمی‌دهد.

۱۱ـ 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 نبیند.

۱۲ـ عزلت شرعی: یعنی آنکه در همهٔ اوقات با مردم مخالطت 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.