

۱) کنترل هواهای نفس و جلوگیری از طغیان نفس اماره

کسی که می خواهد تزکیه شود باید دست از طغیان بکشد، همان خواهشات نفسانی ما، که گاهی تضاد پیدا می کند با آنچه خداوند می خواهد، در اینصورت از آنجا که تعالیم دین و قرآن خلاصه می شود در اینکه ما خواسته های نفسانی مان را تطبیق دهیم باخواسته های شرع با آنچه خدا می خواهد، خلاصه و اصل دینداری هم همین است، که آنچه را که سخت است بر ما و دوست نداریم ولی شرع از ما می خواهد برای رضای خدا انجام دهیم و آنچه که نفس از ما تقاضا می کند و دلمان می خواهد اگر اشکال دارد و مخالف است با دستورات خداوند آنرا برای رضای خدا ترک و از آن چشم پوشی کنیم.

۲) ترجیح آخرت بر دنیا

انسان از آخرت و از حاضر شدن در پیشگاه خداوند درجهان آخرت بترسد، از مقام پروردگار در روز حساب بترسد، دنیا زودگذر است ارزش ندارد که این دنیای فانی را به آخرت جاویدان و همیشگی ترجیح دهیم، زندگی جاودان اخروی خود را به خطر بیندازیم بخاطر چند صباح دنیا، کدام ترجیح دارد؟ خوب انسان معمولاً زندگی دنیا را ترجیح می دهد، همانگونه که خداوند در قرآن اشاره فرموده است: «بَلْ تُؤْثِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا» بلکه شما دنیا را ترجیح می دهید و آخرت را رها می کنید، در حالی که آخرت بهتر و پایدارتر است و دنیا در برابر آخرت، قطره در مقابل دریا بیش نیست.

در سوره ی نازعات به هر دو مانع و هر دو سبب تزکیه اشاره شده است: «فَمَا مِّنْ طَلْقٍ وَآثَرِ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فَاِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَى» هر کسی که طغیان کرد، هوای نفس بر او چیره شد و زندگانی دنیا را بر آخرت پایدار ترجیح دهد، جهنم مأوی و پناهگاه او است «وَ اَمَّا مَن خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ فَاِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى»: کسی که از ایستادن در محضر الهی در روز حساب ترسید و آخرت را بر دنیا ترجیح داد و از طرفی هوای نفسش را کنترل کرد، جلوی افسار گسیختگی نفسش را گرفت، بهشت مأوی و جایگاه اوست.

راهکارهای عملی برای تزکیه نفس

- راهکار اول: تقویت ایمان

تزکیه نفس بر اساس مهارت نیست، بلکه موهبت الهی است بر اساس ایمان و به فراخور ایمان است که انسان می تواند در راه تزکیه نفسش قدم بردارد. آنجایی که ایمان قوی است، خوب رفتار می کند و آنجایی که ایمان ضعیف است بد رفتار می کند، ایمان با طاعت و عبادت

بوده است یعنی فقط اینگونه نیست که تزکیه در اسلام آمده باشد، بلکه آیین پیامبران و کتابهای آسمانی گذشته هم همین مضمون را در بر داشته است که هر کس فلاح و رستگاری می خواهد باید تزکیه شود باید خود را از رذایل اخلاقی پاک بگرداند و به فضایل آراسته بگرداند؛ بنابراین می توان اینگونه بیان کرد که تزکیه یک عملیاتی است هم برای تخلیه و هم برای تحلیه، تخلیه یعنی همان خالی شدن و پاک شدن از رذایل اخلاقی و گناهان و معاصی و تحلیه یعنی همان آراسته شدن به فضایل اخلاقی و رفتاری.

موانع سد راه تزکیه

در قرآن دو مانع تزکیه بصورت برجسته بیان شده است:

۱) مانع اول طغیان نفس اماره است

در سوره شمس خداوند به این موانع اشاره می کند «قَدْ افْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا كَذَّبَتْ ثَمُودُ بِطَغْوَاهَا اِذْ اُنْبِغَتْ اَشْفَاهَا» خداوند مثال قوم ثمود را می زند قوم ثمود بر اثر طغیان نفسشان پیامبر الهی را تکذیب کردند، یکی از موانع تزکیه نفس و یکی از ریشه های گناه و معصیت همین طغیان نفس اماره است، طغیان نفس اماره و سرکشی نفس که باعث می شود انسان دچار استغنی شود، یعنی خود را از پند و اندرز و موعظه بی نیاز بداند همانگونه که خداوند در سوره علق بدان اشاره فرموده است: «إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَإِتْغَىٰ أَنْ رَءَاهُ اسْتِغْنَىٰ» طغیان نتیجه ی استغنی است، وقتی که انسان به درجه ای برسد که خود را بی نیاز بداند به دنبال اینکه مغرور شود حالا چه مغرور شود به علمش یا مالش یا به قدرت و مقام و منصب این غرور استغنی می آورد انسان به درجه ای می رسد که خود را بی نیاز می داند و سر به طغیان می نهد. مانند طغیان فرعون که در قرآن آمده است، آنجا که خداوند به حضرت موسی امر کرده است: «اٰذْهَبْ اِلٰى فِرْعَوْنَ اِنَّهُ طَغٰى فَقُلْ هَلْ لَّكَ اِلٰى اَنْ تَزٰى» پسوی فرعون برو که طغیان کرده است بگو آیا دلت می خواهد که تزکیه شوی؛ پس طغیان مانع تزکیه است.

۲) مانع دوم ترجیح دنیا بر آخرت است

در سوره ی اعلی خداوند به این مانع اشاره می کند: «بَلْ تُؤْثِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ خَيْرٌ وَأَبْقَى»: بلکه شما زندگی دنیا را ترجیح می دهید در حالی که آخرت بهتر و پایدارتر است، پس دنیا پرستی یعنی طلب دنیا در حد پرستش، اینکه دنیا را بر خدا و دین و آخرت ترجیح دهد، این ترجیح دنیا بر آخرت و چسبیدن به دنیا یکی از موانع تزکیه است.

بحث تزکیه یکی از مباحث اساسی و در عین حال کاربردی و حیاتی برای همه بخصوص طلاب است.

موضوع تزکیه قبل از اینکه یک مهارت باشد یک موهبت است در عین حال که ما باید مهارت های لازم را برای تزکیه کسب کنیم و اسباب و موانع آنرا بشناسیم باید اعتقاد ما این باشد که تزکیه یک موهبت الهی است که به هر کس داده نمی شود بلکه لیاقت میخواهد که انسان مشمول تزکیه شود.

تزکیه بمعنای آراسته شدن به فضایل و پاک شدن از رذایل است.

تزکیه از دو ریشه ی «زَكَّى - يَزْكِي» و «زَكَّى - يَزْكُو» می باشد. زَكَّى - يَزْكِي بر وزن «فَعَلَ يَفْعُلُ» است، بمعنای پاک شدن است، از یک سری رفتارها ما باید پاک شویم و به یک سری رفتارها آراسته شویم. و واژه ی «زَكَّى - يَزْكُو» بر وزن «فَعَلَ - يَفْعُلُ» است، که بمعنای رشد کردن است.

مشابه و مثالش درخت است، درخت برای رشد نیاز دارد به پاک شدن از علف های هرز و آفت ها و تغذیه شدن با آب و نور کافی و کود دهی مناسب و بموقع، تا بتواند رشد کند، پس به هر دو برای رشد نیاز دارد، بنا بر این اگر ما علف های هرز و آفت ها را از بین بردیم اما آبیاری و کود دهی به موقع نباشد یا بالعکس آبیاری و کوددهی مناسب باشد اما علف های هرز و آفت ها به درخت اصابت کند، درخت رشد نخواهد کرد. ما هم برای رشد نیازمند این هستیم که آسیب ها و آفت ها را از خود دور کنیم که گناهان و معاصی بزرگترین آفت برای ما هستند رفتارهای ناروا و اخلاق ناشایست اینها آفت هستند و جلوی رشد انسان را می گیرند و همچنین در کنار آن نیازمند آن هستیم که به فضایل که همان طاعت ها و عبادت ها (نماز، ذکر، دعا و....) و توبه از گناهان و معاصی است خود را آراسته بگردانیم هر طاعت و عبادتی و کار خیر و مثبتی که انجام می دهیم ظرفیتی برای رشد ما فراهم میکند

اهمیت مبحث تزکیه

خداوند در آغاز سوره ی «شمس» پس از یازده قسم پی در پی بیان نموده: «قَدْ افْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا»: برای فلاح و رستگاری انسان هیچ راهی ندارد جز اینکه خود را تزکیه کند، یقیناً که رستگار شد کسی که خود را تزکیه کرد، و گرفتار و سرنگون شد کسی که خود را آلوده کرد، تزکیه با این همه تأکید در این سوره بیان شده است.

تأکید دیگر در آیات ۱۴ تا ۱۹ سوره اعلی است: «قَدْ افْلَحَ مَنْ تَزَكَّى وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى بَلْ تُؤْثِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَى إِنَّ هَذَا لَفِي الصُّحُفِ الْأُولَى صُحُفِ الْإِبْرَاهِيمَ وَ مُوسَى» این هم تأکید با صورت و شکلی دیگر مؤکد شده است، تأکیدش بدین صورت است که این تزکیه موضوع مشترک همه ی پیامبران الهی و کتب آسمانی گذشته



مهارت های تزکیه نفس

چکیده ای از سخنان شیخ عبدالرحیم خطیبی حفظه الله

در جمع طلاب خواهر و برادر مدرسه علوم دینی اسماعیلیه

مهر ۱۴۰۳



• راهکار پنجم : توبه و کثرت استغفار

در جایی که انسان دچار گناه و لغزش می شود، توبه و استغفار موجب جبران آن گناهان و لغزشها می شود، پیامبر (ص) با آن جایگاه و منزلتش روزانه صد بار استغفار می کرد، زبان ما باید همیشه با ذکر و توبه و استغفار باشد و مداومت بر استغفار، در تزکیه نفس بسیار موثر است.

• راهکار ششم : باید همنشینی خود را اصلاح کرد

همنشینان را شاید نتوان اصلاح کرد ما باید همنشینی خودمان را اصلاح کنیم، سعی کنیم با همنشین بد همنشینی نکنیم، دوست و رفیق گاهی خیلی برای انسان مضر است، به قول سعدی:

« همنشین تو از تو به باید ***** تا تو را عقل و دین بیفزاید»

گاهی باید در دوستان خود تجدید نظر کنیم، در حدیث آمده است: «المرء علی دین خلیله، فلینظر أحدکم من یشال» انسان بر آیین (روش) دوست خودش است، پس دقت کند که با چه کسی رابطه ی دوستی برقرار می کند، همنشین بد هم در رفتار و اخلاق و هم در مسائل اعتقادی و دینی ممکن است انسان را به گمراهی و تباهی بکشاند، در ایمان و عقیده ی او تزلزل ایجاد کند و در نتیجه او را وارد کفر و در آخرت وارد جهنم کند، همانگونه که قرآن داستان رویارویی شخص مومن و همنشین کافر را در جهان آخرت برای ما به تصویر می کشد: «فَاقْبَلْ بُغْضَهُمْ عَلَیْ بَعْضِ یَتَسَاءَلُونَ» : بهشتیان رویاری هم نداشته اند بعضی رو به بعضی دیگر کرده از هم می پرسند: « قَالَ قَائِلٌ مِنْهُمْ إِنِّی کَانَ لَی قَرِینَ » : یکی می گوید من در دنیا همنشینی داشتم... « یَقُولُ أَأَنتَ لِمَنِ الْمُصَدِّقِینَ » : به من همیشه می گفت تو این حرفها را باور می کنی؟ این ها همه خرافات است... « إِذَا مِتْنَا وَكُنَّا تُرَابًا وَعِظَامًا أَأَینَا لِمَدِیْنُونَ » : وقتی که مردیم و به استخوان و خاک مبدل شدیم، دوباره زنده می شویم و پاداش می بینیم؟.. و این طور مبانی اعتقادی را خرافات جلوه می داد، چنین دوستی من در دنیا داشتم شما خبر دارید کجاست؟ ... «قَالَ هَلْ أَنْتُمْ مُطَّلِعُونَ» کنجکاو بود بداند دوستش که می خواست او را از مبانی اعتقادی و ایمان خارج کند کجاست ... «فَاطَّلَعَ قَرَأَهُ فِی سَوَاءِ الْجَحِیمِ» : خداوند او را از حال دوستش در جهنم از راه دور با خبر ساخت، صحنه ی جهنم را برای او مجسم کرد، ارتباط مستقیم با دوستش برایش فراهم کرد حتی او را مورد خطاب قرار می دهد، آن دوست گمراهش را در وسط جهنم دید... «تَاللَّهِ إِن کِدْتَ لَتُردین» : به خدا سوگند نزدیک بود من را هم گمراه و سرنگون جهنم کنی «وَلَوْ لَا نِغْمَةٌ رَبِّی لَکُنْتُ مِنَ الْمُخْضَرِّینَ» : اگر لطف خدا شامل حال من نشده بود من هم همراه تو در جهنم بودم، این خطر سهمگین دوست ناباب از بیخ گوش گذشته بود.

بنابراین ما برای رسیدن به تزکیه نفس، باید مهارت های لازم از جمله شناخت اسباب و موانع سد راه تزکیه و راهکارهای عملی آن را کسب کنیم و در عین حال باید معتقد باشیم که تزکیه یک موهبت الهی است.

تقویت می شود و با گناهان و معاصی ضعیف می شود، پس نخست ایمان مان را باید تقویت کنیم تا حفاظت الهی شامل حالمان شود «إِحْفَظِ اللّٰهَ یَحْفَظْکَ» : خدا را حفظ کن تا خدا هم تو را حفظ کند، احفظ الله یعنی دستورات و فرامین خدا را اطاعت کنیم، تعالیم دینی را آویزه گوشمان کنیم تا خداوند هم ما را حفظ کند، نه فقط در جان بلکه در دین هم ما را حفاظت کند.

هیچ کس غیر از خداوند نمی تواند نفس ما را تزکیه کند و ما خودمان باید بتوانیم ظرفیت امداد الهی را برای خودمان فراهم کنیم، این یک اصل مهم است که بخش اساسی کار است، بتوانیم ظرفیت الهی و توفیق الهی را در خود ایجاد کنیم. پس راهکار اول برای تزکیه نفس تقویت ایمان است.

• راهکار دوم : علم

علم خود یکی از مبانی تزکیه است، رابطه علم و آگاهی با تزکیه در نص قرآن به دو صورت آمده است: «یُعَلِّمُهُمُ الْکِتَابَ وَ الْحِکْمَةَ وَ یُزَکِّیهِمْ» و «یُزَکِّیکُمْ وَ یُعَلِّمُکُمُ الْکِتَابَ وَ الْحِکْمَةَ»، در قرآن ۳ بار تزکیه بر علم مقدم شده است و یک بار هم علم بر تزکیه، چون علم وسیله و تزکیه هدف است، تزکیه در قرآن هم از باب «تَفْعِیلِ» و هم از باب «تَقْعُلِ» آمده، «زَکَّی» باب تفعیل است و «تَزَکَّی» باب تفعل است، باب تفعیل برای کارهای تدریجی و زمانبر است، یعنی تزکیه کار زمان بر است و یک کار زمان بر، هم نیازمند برنامه ریزی و هم نیازمند صبر و حوصله است. پس ما باید برای تزکیه برنامه ریزی و صبر و حوصله داشته باشیم، دلسرد نشویم تا به یک درجه ی قابل قبول از تزکیه دست یابیم؛ باب تفعل هم برای کارهای تکلف آمیز است، نیازمند زحمت و مشقت است یعنی تزکیه کار آسانی نیست، نیازمند زحمت و مشقت است، پیامبر نیز در حدیث بیان فرموده است: «أَمَّا الْعِلْمُ بِالتَّحَلُّمِ وَ أَمَّا الْحِلْمُ بِالتَّحَلُّمِ» علم با مشقت بدست می آید و حلم و بردباری هم با تحلم بدست می آید.

• راهکار سوم : توجه به طاعات و عبادات

اصولا برنامه های دین برای تربیت نفس انسان است، از جمله نماز: «إِن الصَّلَاةَ تَنْهَی عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» : نماز نفس انسان را از کارهای فحشا و منکرات اخلاقی باز می دارد اما نمازی که انسان را از رذایل اخلاقی باز ندارد این نماز مشکل دارد، انسان باید نماز خود را اصلاح کند.

• راهکار چهارم : پرهیز از گناهان و معاصی

سعی کنیم خودمان را از مسیر افتادن در گناهان و معاصی دور کنیم، از ارتکاب گناهان کبیره و حتی صغیره اجتناب کنیم.