



Afarand Scholarly  
Publishing Institute

## Self-Hypnosis and Its Effect on Human's Inner Being from Quranic Verses Point of View

### ARTICLE INFO

#### Article Type

Analytical Review

#### Authors

Esmaili Zamanabad M.<sup>1</sup> MSc,  
Alipour S.\*<sup>1</sup> PhD

#### How to cite this article

Esmaili Zamanabad M, Alipour S. Self-Hypnosis and Its Effect on Human's Inner Being from Quranic Verses Point of View. Journal of Quran and Medicine. 2018;3(3):155-163.

### ABSTRACT

**Introduction** The evolutionary goal of man (Proximity to God) is not achieved except through the cultivation of the human soul, and the cultivation and the desires to harmonize the appearance and the inner being; therefore, it is one of the foundations of Islamic education to refine the appearance in order to pay attention to the inside. Accordingly, the current study aimed at investigating the outer appearance refinement taking into account all words and deeds included in self-hypnosis by a documentary and library method, with a religious look, as well as the austerity aspects of words and deeds. We also examined both negative and positive self-hypnosis, that is to say, inculcations that are not and should not be made, and inspirations that are positive and should be applied.

**Conclusion** Inner and outer dimensions of man constantly influence each other. The human appearance as the first order of his being is continuously impacting the inner part, and by doing so, he is guided by the path of reformation and transcendence. Appearance reformation can ultimately lead to the formation of a person's inner being and personality. Pretense is considered disgrace when it comes to people's sight and for show off, but if it comes to the inside and is in the process of perfect education, it is acceptable and will be of special importance in the educational system, because it will result in the natural and scientific flourishing of the individual; and ultimately leads to the cultivation and refinement of his soul, and such a person is able to originate in transformation in other humans.

**Keywords** Appearance and inner self; Self-hypnosis; Self-imposed; Word and deed

<sup>1</sup>Quran & Hadith Sciences Department, Humanities Faculty, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran

#### \*Correspondence

Address: Unit 12, Floor 6, Taban Steeple, Saadi 1 Street, Urmia, Iran.  
Postal Code: 5719915671  
Phone: +98 (44) 32239159  
Fax: +98 (44) 32239159  
dr.sadrilipour@gmail.com

#### Article History

Received: June 06, 2018  
Accepted: July 21, 2018  
ePublished: September 22, 2018

### CITATION LINKS

[1] Dictionary [2] Take a look again to Islamic education [3] Book of eye (Kitab al-'Ayn) [4] Arabes language (Lisan al-Arab) [5] Arabic-Farsi dictionary [6] Collection of expressions in the interpretation of Quran (Majma' al-Bayan fi Tafsir al-Quran) [7] The ideal commentary (Tafsir nemooneh) [8] Light interpretation (Tafsir Noor) [9] History of Khaneghah in Iran [10] History of Sufism in Islam and its various developments and transformations from early days of Islam till the Hafez era [11] Sufism: A short introduction [12] Persian collection of Sheikh Ishraq [13] Book of dictations (al-Amali) [14] Al-Muhajah al-Bayza' [15] The revealer (al-Kashshaaf) [16] Al-Muhajah. Alvafi [17] Reveal of secrets and several righteous (Kashf al-Asrar va Eddat al-Abrar) [18] The pinnacle of eloquence (Nahj al-Balagha) [19] The balance in interpretation of Quran (al-Mizan fi Tafsir al-Quran) [20] Explanation of al-Ayyashi (Tafsir Ayyashi) [21] Masterpiece of oliya (Tohfah al-Oliya) [22] Peripatetic philosophy: Relying on Ibn Sina's most important opinions [23] Explanation of smoothness (Tafsir al-Safi) [24] Nasirean Ethics [25] Explanation of Qomi (Tafsir Qomi) [26] Secrets of Shari'a (Asrare al- Shari'a) [27] History of Iranian and European culture [28] Description of noble Mathnavi [29] Treatise of al-Qushayri (al-Resalah al-Qushayri) [30] A good explanation in the interpretation of Quran (Atayyeb al-Bayan fi Tafsir al-Quran)

## روش تربیتی تلقین به نفس و تاثیر آن روی باطن انسان از دیدگاه آیات قرآن

مریم اسمعیلی زمان‌آباد MSc

گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده علوم انسانی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران

صدرا علی‌پور \* PhD

گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده علوم انسانی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران

### چکیده

**مقدمه:** هدف تکاملی انسان (قرب به خدا) جز با تزکیه و تربیت نفس آدمی به دست نمی‌آید، و تزکیه و تربیت خواهان هماهنگی ظاهر و باطن هستند. بدین ترتیب یکی از مبانی تربیت اسلامی اصلاح ظاهر به منظور توجه به درون و باطن است. بر این اساس هدف این مقاله آن بود که به روش اسنادی و کتابخانه‌ای و با رویکرد دینی، روش‌های تربیتی اصل اصلاح ظاهر را که شامل تلقین به نفس و روش تحمیل به نفس یا همان ریاضت، و همچنین روش تلقین به نفس را از دو جنبه منفی و مثبت یعنی تلقین‌هایی که منتهی‌عنه هستند و نباید صورت گیرند و تلقین‌هایی که مثبت هستند و باید به کار گرفته شوند را بررسی کند.

**نتیجه‌گیری:** ظاهر و باطن آدمی دائماً در حال تاثیر و تاثر بر یکدیگرند. ظاهر انسان به‌عنوان اولین مرتبه از مراتب وجودی پیوسته در حال نقش‌زنی بر باطن است و توسط او راه بر اصلاح و تزکیه درون هموار می‌شود. اصلاح ظاهر در نهایت می‌تواند به شکل‌دهی باطن و شخصیت فرد منجر شود. ظاهرسازی زمانی مذموم محسوب می‌شود که متوجه به مردم و مایه خودنمایی و ریا باشد ولی اگر متوجه به درون بوده و در راستای تربیت عالی‌ه باشد مقبول است و اهمیت خاصی در نظام تربیتی خواهد داشت، زیرا در نتیجه شکوفایی فطری و علمی فرد را در پی خواهد داشت و در نهایت منجر به تزکیه و تهذیب نفس او می‌شود و چنین فردی قادر است، منشأ تحول در انسان‌های دیگر شود.

**کلیدواژه‌ها:** ظاهر و باطن، تلقین به نفس، تحمیل به نفس، قول و فعل

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۳/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۴/۳۰

\* نویسنده مسئول: dr.sadrailipour@gmail.com

### مقدمه

اخلاق از جمله مهم‌ترین مسایلی است که ادیان آسمانی بدان پرداخته و سعادت حقیقی انسان را بر مبنای رعایت آن تبیین نموده‌اند. این اخلاق خود جنبه‌های ظاهری و باطنی دارد که نادیده‌گرفتن هر کدام اثر سوئی در سالک الی‌الله خواهد گذارد. از این رو شارع ادیان برای هر دو جنبه دستورانی صادر کرده است.

از این میان بخشی که مربوط به ظواهر است با آداب و مناسک اجتماعی و ارتباط بین انسان‌ها و رعایت ادب، نوع پوشش، قول و فعل آدمی مرتبط است که موضوع پژوهش ماست؛ و بخشی که مربوط به بواطن است، به سلوک معنوی و تزکیه نفس و مراقبت از افکار و نیات و توجه به مراتب هستی و هستی‌آفرین ارتباط دارد که مجال دیگری می‌طلبد.

دین مبین اسلام به‌طور جد، عمیق‌تر و دقیق‌تر به مساله اخلاق در دو جنبه ظاهر و باطن انسان توجه کرده است، چنانکه رسول گرامی اسلام خود را متمم مکارم اخلاق برمی‌شمارند "إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ".

جنبه ضرورت بررسی تاثیر ظاهر انسان بر باطن او از این رو است که اخلاق با تزکیه و تمرین به دست می‌آید و از آنجا که دارای دو جنبه ظاهر و باطن است و این دو وجه با هم در ارتباط تنگاتنگ و بلکه ناگسستگی تا دم مرگ هستند، لذا تعامل و همکاری بلکه تاثیرگذاری متقابل ظاهر و باطن انسان در سیر تزکیه او یک امر مهم و حیاتی است، چرا که عدم توجه به ظاهر در تزکیه یا عدم

توجه به باطن و قشری‌دانستن انسان هر کدام تبعات سوء از رفتار آدمی را در پی خواهند داشت و در نتیجه عدم شناخت صحیح از اصول و مبانی اخلاقی و معارف معنوی و عرفانی دین را منجر خواهند شد.

هدف مطالعه حاضر بررسی روش تربیتی تلقین به نفس و تاثیر آن روی باطن انسان از دیدگاه آیات قرآن بود.

این تحقیق با بهره‌گیری از روش کتابخانه‌ای انجام شد.

**مفهوم شناسی:** قبل از پرداختن به بحث اصلی، مفاهیم و تعاریف واژه‌های اصلی به‌کاررفته در تحقیق را بررسی می‌کنیم.

**ظاهر:** واژه ظاهر "نعت فاعلی از ظهور است به معنی آشکار و هویدا و روشن و عیان"<sup>[1]</sup>. خداوند متعال برای هر انسان ظاهر و باطنی قرار داده است و ظاهر انسان همان بدن و کارهای او است. پس "منظور از ظاهر، همه امور مشهودی است که از انسان سر می‌زند و مظهر آنها بدن است"<sup>[2]</sup>. هر گاه نقشی بر پیکر انسان نمودار شود، شبی رنگ و بوی خود را در باطن خواهد افکند. شگفت‌تر آن است که این نقش اگر ساختگی و با تکلف همراه باشد باز انعکاس درونی خواهد داشت. چنانکه خداوند متعال از بندگانش می‌خواهد که به زبان و لفظ او را بخوانند تا نسبت به ایشان عایت کند. "قُلْ مَا يَعْتَبِرُكُمْ رَبِّي لَوْ لَا دُعَاؤُكُمْ فَقَدْ كَذَّبْتُمْ فَسَوْفَ يَكُونُ لِزَامًا" "بگو پروردگرم برای شما ارجی قایل نیست اگر دعای شما نباشد؛ شما (آیات خدا و پیامبران را) تکذیب کردید، و (این عمل) دامن شما را خواهد گرفت و از شما جدا نخواهد شد".

از این رو است که یکی از اصول و قواعد کلی در تربیت انسان و متحول‌نمودن وی اصل "ظاهرسازی یا اصلاح ظاهر" است. ممکن است این ایراد گرفته شود که "ظاهرسازی" جزو صفات ناپسند و مذموم است؟ در جواب بایستی گفت که ظاهرسازی هنگامی ناپسند است که متوجه به مردم و مایه خودنمایی باشد. در اینجا منظور از ظاهرسازی متوجه به درون بودن و برای تربیت عالی‌ه است. چنانچه حتی در تربیت کودک، والدین و مربیان، ظواهر کودک را به گونه‌ای مطلوب تربیت می‌کنند که این امر در نهایت به شکل‌دهی باطن و شخصیت او منجر می‌شود. در حرکت متعالی تحول باطن نسبت به تغییر ظاهر رتبه بالاتری دارد و هدف از تربیت نیز باید تغییر و تحول درونی باشد نه بیرونی و ظاهری. به‌کارگیری این اصل در تربیت موجب می‌شود که مربی یا خود فرد در جریان اصلاح خویش به تغییرات ظاهری دل خوش نکند و راهکارهایی برای دست‌یابی به باطن متربی بیابد و به تغییر بینش‌ها و نگرش‌ها توجه کند.

طبق این اصل، هر گاه خواسته شود تغییر و تحولی در باطن کسی پدید آید باید ظاهر او دستکاری شود، یا امکان این کار برای خود شخص فراهم آید. در آیه شریفه "كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ" "چنین نیست که آنها می‌پندارند، بلکه اعمالشان چون زنگاری بر دل‌هایشان نشسته است!" (المطففین، ۱۴)، سخن از تاثیرپذیری ظاهر بر باطن است که با انجام اعمال و رفتارهای ظاهری، باطن انسان شکل می‌گیرد و شخصیت مطلوب یا نامطلوب پدید می‌آید، چون برآیند اعمال ظاهری به زنگار، چرک و حجاب رفته‌رفته باطن را آلوده می‌کند و مجاری و روزنه‌های باطن را می‌بندد و او را کاملاً محجوب می‌سازد و از این رو گناه‌کار دیگر خدا را نمی‌بیند؛ البته در قیامت این حقیقت آشکار نمایان می‌شود. از این جهت پس از این آیه می‌فرماید: "چنین نیست که می‌پندارند، بلکه آنها در آن روز از پروردگارشان محجوب‌اند" (المطففین، ۱۵).

"تلقین به نفس" و "تحمیل به نفس": واژه تلقین در کتب لغت

فَارْغَبْ (شرح، ۸-۷).

**اصل تاثیر ظاهر بر باطن:** اصل تاثیر ظاهر بر باطن به دو روش تلقین به نفس و تحمیل به نفس است:

**روش تلقین به نفس:** یعنی از طریق به‌زبان‌آوری 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، روش‌هایی 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 می‌شوند. 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 هر دو نظر نفی و اثبات، مقام و موقعیتی مهم در روش‌های تربیتی اسلام دارد که توضیحات مقتضی در ذیل آورده می‌شود.

#### 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.

"يَجْزِي اللَّهُ الصَّادِقِينَ بِصِدْقِهِمْ وَيَعَذِّبُ الْمُنَافِقِينَ إِنْ شَاءَ أَوْ يَتُوبَ عَلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُوراً رَحِيماً؛ تا خدا راستگویان را به سبب 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 سستی‌ها و کارشکنی‌های منافقان بدون کیفر. با پاداش‌دادن به راستگویان، دیگران را به صداقت تشویق کنیم. نجات در راستگویی است [6].

**صداقت در گفتار:** صدق، بهترین وصف و حالت یک کار و یک شخص در آغاز و انجام آن است. چه بسا کارهایی که آغاز غیرصادقانه دارد و با قصد ریا، سمعه، فریب، برتری‌جویی و مانند آن شروع می‌شود، یا آغازی صادقانه دارد ولی پایانی آمیخته به غرور، عُجب، منت، حبط و سوءعاقب پیدا می‌کند و برکات آن محو می‌شود. رمز شکست بسیاری از حرکت‌ها، نبود صداقت در آنها و قطع امداد الهی از آن است.

"قَالَ اللَّهُ هَذَا يَوْمُ يَنْفَعُ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَداً رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ" "خدا گفت: این روزی است که راستگویان را راستی گفتارشان سود دهد. از آن آنهاست بهشت‌هایی که در آن نهرها جاری است. همواره در آن جاویدان خواهند بود. خدا از آنان خشنود است و آنان نیز از خدا خشنودند. و این کامیابی بزرگی است" (مائده، ۱۱۹).

مراد از "صدق صادقین" صداقت ایشان است در دنیا نه در آخرت. صدق و راستی در گفتار و کردار در دنیا است که در آخرت مفید واقع می‌شود و گرنه صدق و راستی در آخرت که محل تکلیف نیست فایده‌ای نخواهد داشت، به‌علاوه اوضاع آن روز چنان است که هیچ

از "لَقِّنِي فَلَنْ تَلْقِينَا أَى فَهْمِي كَلَاماً" [3] "تَلَقِّنْهُ: فَهْمِهِ. وَ لَقِّنْهُ إِيَّاهُ: فَهْمِهِ: لَقِّنِي فَلَنْ كَلَاماً تَلْقِينَا أَى فَهْمِي مِنْهُ مَا لَمْ أَفْهَمْ. وَ التَّلْقِينُ: كالتَّفْهِيمِ. وَ غَلَامٌ لَقِّنٌ: سَرِيخُ الْفَهْمِ. يَعْنِي تِيْزَهُوْشِ. فِي حَدِيثِ الْهَجْرَةِ: وَ بِيئْتُ عِنْدَهُمَا عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي بَكْرٍ وَ هُوَ شَابٌّ ثَقَفٌ لَقِّنٌ. أَى فَهْمٌ حَسَنُ التَّلْقِينِ لِمَا يَسْمَعُهُ. وَ فِي حَدِيثِ الْأَخْذُودِ: انظُرُوا لِي غَلَاماً فَطِناً لَقِناً. وَ فِي حَدِيثِ عَلِيٍّ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: إِنْ هَاهُنَا عِلْمٌ، وَ أَشَارَ إِلَى صَدْرِهِ، لَوْ أَصْبَتْ لَهُ حَمَلَةٌ بَلَى أَصِيبَ لَقِناً غَيْرَ مَأْمُونٍ. أَى فَهْمًا غَيْرَ ثَقَّةٍ؛ وَ فِي الْمَحْكَمِ: بَلَى أَجْدَ لَقِناً غَيْرَ مَأْمُونٍ يَسْتَعْمَلُ آلَةَ الدِّينِ فِي طَلَبِ الدُّنْيَا" [4] "لَقِّنْ - تَلْقِينَا [لِقْن] هُ الْكَلَامُ: سَخَنَ رَا بَهُ وَى تَفْهِيْمٍ نَمُوْد. لَقِّنٌ - لَقَانَةٌ: بَا هُوْش وَ خَرْدَمَنْد شُد.

تَلَقِّنْ - تَلَقِّنَا [لِقْن] الْكَلَامُ مِنْ فَلَانٍ: سَخَنَ رَا از زبَانِ فَلَانِي فَرَا كَرَفْت. اللَّقَانَةُ - مَص، سَرَعْت فَهْمِيْدِن [5].

پس با توجه به بررسی‌های به‌عمل‌آمده از کتب لغت "تلقین" به‌معنی فهماندن و انتقال یک معنا به شخص دارای شعور است.

اما در ذیل واژه تحمیل مطالب بدین صورت است "وَ حَمَلَهُ عَلَى الْأَمْرِ بِحَمَلِهِ حَمَلًا فَانْحَمَلَ: أَغْرَاهُ بِهِ: وَادَارَ كَرْدُ أَوْ رَا بِهِ أَنْ چِيْز وَ حَمَلَهُ عَلَى الْأَمْرِ تَحْمِيْلًا" [4]. همچنین: "حَمَلٌ - تَحْمِيْلًا وَ جِمَالًا هُ الشَّيْءُ: أَوْ رَا بِهِ بَرْدَاشْتِنِ أَنْ چِيْزِ وَادَارَ كَرْدًا" [5].

پس تحمیل به‌معنی وادارکردن بر کاری است، می‌تواند آن کار، فعل جوارحی باشد یعنی بروز بیرونی و خارجی توسط اعضا داشته باشد و می‌تواند آن کار، فعل جوانحی یعنی باطنی و قلبی باشد مثل ایمان آوردن به خدا.

اما تحمیل به نفس از روش‌های تربیتی مبتنی بر اصل تغییر ظاهر است، بدین صورت که از طریق به‌زبان‌آوردن قول و کلام معینی، تغییری به مقتضای آن در ضمیر و باطن به وجود آید. تلقین به دو شکل قولی و فعلی (انجام عمل) صورت می‌گیرد. تلقین فعلی یعنی با آشکارساختن عملی در اعضا و جوارح تغییری به مقتضای آن در باطن و درون ایجاد کرد. هر دو نوع تلقین را از دو جهت سلب و ایجاب می‌توان در نظر گرفت، که به چند نمونه آن می‌توان اشاره کرد: امام صادق می‌فرماید: وَ لَا تَخَاصَمُوا النَّاسَ لِدِينِكُمْ فَانِ الْمَخَاصِمَةُ مَمْرُضَةٌ لِلْقَلْبِ: برای دفاع از دینتان با مردم نزاع و مشاجره لفظی نکنید، زیرا این کار دل را بیمار می‌کند. بنگر که هرگز حرف زوری از دهانت خارج نشود، گرچه از قدرت خود و قدرت خویشاوندانت مطمئن باشی. در چنین مواردی توصیه می‌شود سکوت اختیار شود: ان الصمت باب من ابواب الحكمة: سکوت دری از درهای حکمت است (جنبه سلبی تلقین قولی).

وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرْحًا. ... وَ عِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا (فرقان ۶۳). نمونه‌هایی از تلقین فعلی سلبی و ایجابی در دو آیه فوق ملاحظه می‌شود.

هر گاه دو گونه تلقین قولی و فعلی در هم آمیزند تاثیری مضاعف و چندگانه به بار می‌آورند. نماز برجسته‌ترین تلفیق قولی و فعلی است. همچنین در حج این آمیزه قول و فعل دیده می‌شود.

**تحمیل به نفس:** در روش تحمیل به نفس باطن انسان بی‌رغبت است. در تحمیل، کراهت وجود دارد. طبق این روش باطن رمیده و بی‌رغبت را می‌توان با حرکات اندام به بند کشید و آن را رام راغب گرداند.

در واقع "عملی که مورد رضای دل نیست وقتی نفس به آن تن داد سرانجام شرح صدی در انسان به وجود می‌آورد که ثقل و سنگینی آن از بین می‌رود" [2]. أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ وَ وَضَعْنَا عَنكَ وَزْرَكَ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ... (انشراح ۳-۱). فَإِذَا فَرَعْتَ فَانْصَبْ وَ إِلَى رَبِّكَ

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 [8].

**تلقین به نفس و نقش زبان:** به‌خاطر اهمیت زبان و نقش گفتار در زندگی انسان و باطن او ضرورت دارد به‌صورت جداگانه نقش زبان را در تزکیه باطن بررسی کنیم.

**تلقین به نفس و نقش زبان:** زبان به چهار روش می‌تواند در تلقین به نفس برای اصلاح ظاهر و تاثیر آن در باطن به فرد کمک نماید:

**ذکر:** ذکر از مسائلی مهم و ارکان اصلی و عملی مسلک طریقت است. ذکر بهترین و موثرترین وسیله برای ارتباط دایمی بین بنده با پروردگار است و شخص ذاکر با توجه به معنی ذکر و تکرار مداوم آن همواره به یاد خدا بوده و هیچ‌گاه او را فراموش نمی‌کند [9].

ذکر از امور بااهمیت در جنبه تربیتی فرد است و دلیل این اهمیت توجه به این موضوع است که ذکر به سالک اطمینان می‌دهد و یقین به وجود می‌آورد و او را برای "حال مشاهده" که نهایت احوال و مقصود و مطلوب نهایی سالک است، آماده و مستعد می‌سازد [10].

ذکر، فرد را به چنان یقینی می‌رساند که جز خدا کسی را موثر نمی‌داند، پس دچار حسد، تکبر، غیبت و دیگر صفات رذیله که از احساس ناتوانی و خواری است نمی‌شود. از طریق ذکر، او بر تمام ترس و غم‌ها غلبه پیدا می‌کند زیرا خدا را همواره ناظر و همراه خویش می‌یابد؛ پس خود و امورش را به او وامی‌گذارد و قلبش آرام و مطمئن می‌شود و به مقام امن و رضا می‌رسد.

در اصطلاح امروزی می‌توان ذکر متمرکز را آزادکننده انرژی‌های روحی دانست که به پیشرفت فرد یاری می‌رساند و وقتی به پایان می‌رسد، مبدل به سرشت واقعی انسان و واقعیتی می‌شود که شخص به آن هویت می‌یابد [11]. به یاری کیمیای "ذکر" که با اشکال خاصی از "فکر" همراه است، انسان نخست دارای روحی متعالی، بی‌آلایش و عیب می‌شود، سرانجام در مقام "فنا" و "بقا" درمی‌یابد که حتی از ابتدا نیز، هرگز از خداوند جدا نبوده است [12].

بنابراین هدف از "ذکر" در درجه اول، حفظ زبان از هر چیز غیرضروری است و سپس صیقل قلب از کدورت‌ها و تاریکی‌ها و روشن‌ساختن آن و سپس سالک با تمام هویت و هستی‌اش در دریایی از نور که همان تجلی صفات بر صفحه وجود است غرق گشته و جز خدا نبیند و جز کلام الهی، کلام دیگری نشنود.

**سکوت:** نعمت زبان و بیان از ویژگی خاصی برخوردار است، لکن از این نکته نیز نباید غفلت کرد که زبان دارای دو بُعد مثبت و منفی است و نمی‌توان گفت چون زبان نعمت عظمای الهی است پس باید هر چه بیشتر آن را به کار انداخت و بدون حساب هر سخنی را بر زبان جاری ساخت بلکه باید در موارد ضروری و مفید از آن بهره‌برداری کرد. سکوت و خاموشی "صمت" در فرهنگ اسلامی اهمیت بسیاری دارد، و نکته‌های دقیق و ظریفی در روایات اسلامی درباره آن بیان شده و آثار و ثمرات آن با تعبیرات جالبی ذکر شده است.

درباره اقوال آدمی در حدیث آمده است که "یا أَبَا ذَرٍّ، مَنْ صَمَّتْ نَجًّا" [13] "ای اباذر، هر کس سکوت کند نجات خواهد یافت". یا از قول پیامبر (ص) روایت شده است که "همانا زبان مومن ورای قبل اوست و زمانی که می‌خواهد تکلم کند قبل از آن تدبیر می‌کند و سپس کلام را بر زبان جاری می‌سازد، در حالی که زبان منافق جلوی قلب اوست و هر گاه سخت بگوید پس از آن در سخن خویش اندیشه می‌کند" [14].

این امر نشانگر آن است که ارتباط گفتار با ذهن و قلب آدمی تنگاتنگ است و اگر سخنی بدون تأمل و تدبیر گفته شود بر قلب او اثر خواهد داشت و از این روست که سکوت را مایه نجات انسان دانسته‌اند.

کس جز راست نمی‌تواند بگوید [7].

**جواب تحیت:** "تحیت" در لغت از ماده "حیات" و به معنی دعا برای حیات دیگری است خواه این دعا به‌صورت سلام‌علیک (خداوند تو را به سلامت دارد) و یا حیاک الله (خداوند تو را زنده بدارد) و یا مانند آن باشد ولی معمولاً این کلمه هر نوع اظهار محبتی را که افراد به‌وسیله سخن، با یکدیگر می‌کنند شامل می‌شود که روشن‌ترین مصداق آن همان موضوع سلام‌کردن است، ولی از پاره‌ای از روایات، همچنین تفاسیر، استفاده می‌شود که اظهار محبت‌های عملی نیز در مفهوم "تحیت" داخل است [7].

"وَ إِذَا حُيِّئْتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوْهَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيًّا كَلِّ شَيْءٍ حَسْبِيًّا" "چون شما را به درودی نواختند به درودی بهتر از آن یا همانند آن پاسخ گوید. هرآینه خدا حسابگر هر چیزی است" (النساء، ۸۶).

آیه یک حکم کلی درباره پاسخ‌گویی به هر نوع اظهار محبتی اعم از لفظی و عملی است. سلام تحیت بزرگ اسلامی تا آنجا که می‌دانیم تمام اقوام جهان هنگامی که به هم می‌رسند برای اظهار محبت به یکدیگر نوعی تحیت دارند که گاهی جنبه لفظی دارد و گاهی به‌صورت عملی است که رمز تحیت می‌باشد [7].

**جنبه منهی‌عنه و سلبی تلقین قولی:** نقش ظاهر بر باطن‌زدن، تنها به ظواهر پسندیده اختصاص ندارد. هر گاه گفتار یا رفتاری نکوهیده نیز بر جوارح آدمی نمودار شود، آهنگی باطنی خواهد انگیزد. از این رو، لقمان به فرزندش سفارش می‌کند: "لا تَمَشْ فِي الْأَرْضِ مَرْحًا؛ به هنگام راه‌رفتن، با تفرعن بر زمین گام مزن." تفرعن، نقش است ولی حاصل آن، فرعون‌شدن دل است. مطالبی که در مورد رفتارهای منهی‌عنه در منابع دینی آمده است را بررسی می‌کنیم:

**پرهیز از بلندنمودن صدا به بدگویی:** سخن و سخن‌گفتن از نعمت‌های 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 خلقیات اوست و عیب و هنر نهفته را آشکار می‌سازد؛ گذشته از محتوای بیان، برخورد و حتی روش صحبت‌کردن 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.

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: "وَ اجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ؛ از سخن دروغ و باطل پرهیزید" (الحج، ۳۰).

کلمه "زور" به معنی انحراف از حق است و به همین دلیل دروغ را نیز "زور" می‌گویند، و همچنین هر سخن باطل دیگری را. پس از سخن باطل و بی‌اساس پرهیزید. برای «قول زور» مصادیق فراوانی

سلطان جلال بر سر بنده طالع گردد، زبان در ذکر آید و دل در فکر، در آن حال، حکم هیبت غالب گردد و آراسته خدمت بندگی گشته و از تکبر و تجبر باززد" [17].

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 ملکه‌ای در نفس انسان پدید می‌آورد 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 امیرالمومنین<sup>(ع)</sup> در نهج البلاغه می‌فرماید "اگر بردبار نیستی پس خود را بردبار جلوه ده؛ چه اندک پیش می‌آید که کسی خود را به گروهی شبیه سازد و جزو آنان نشود" [18].

**افعال انسان:** آن گونه که ما انسان‌ها می‌فهمیم و در زندگی آن را پیاده می‌کنیم، اگر فعلی انجام شود با نگاه به فعل انجام گرفته، فاعل را نکوهش یا ستایش می‌کنیم. این حقیقتی است که وجدان انسان‌ها آن را درک می‌کند و در قضاوت‌های خود آن را ملاک قرار می‌دهند. به همین خاطر اگر گناهی از ما صادر شود و خدای متعال ما را به عنوان گناهکار مورد مواخذه قرار دهد، حق اعتراضی برای خود ثابت نمی‌بینیم.

افعال انسان نیز در قرآن بدین گونه مورد اشاره بوده‌اند:

**ترغیب به انجام کار نیک و پسندیده:** یکی از منت‌های خداوند را که بر بندگان خود نهاده ذکر می‌کند، و آن این است که: خداوند عمل نیک را ده برابر پاداش می‌دهد و عمل زشت و گناهان را جز به مثل تلافی نمی‌کند. خلاصه، یک عمل نیک را ده عمل به حساب آورده و یک گناه را یک گناه حساب می‌کند و در آن ظلم نمی‌کند یعنی از پاداش آن نمی‌کاهد و کیفر آن را بیشتر نمی‌دهد. همان طور که در آیات زیر به آن اشاره کرده است:

"مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ مِثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا مِثْلُهَا وَ هُمْ لَا يَظْلَمُونَ" "هر کس کار نیکی انجام دهد ده برابر به او پاداش دهند و هر کس کار بدی انجام دهد تنها همانند آن کیفر ببندد، تا ستمی بر آنها نرفته باشد" (الانعام، ۱۶۰).

و نیز "مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ خَيْرٌ مِنْهَا وَ هُمْ مِنْ فَرْعٍ يَوْمَئِذٍ آمِنُونَ" "هر کس که کار نیکی کند بهتر از آن را پاداش گیرد و نیکوکاران از وحشت آن روز در امان باشند" (نمل، ۸۹).

**بهره‌مندی از نعمت‌های خداوندی:** از صفات بارز و مهم الهی، صفت رحمانیت است که همه مخلوقات را فرامی‌گیرد: "الرحمن" هر سوره قرآن (جز سوره توبه) با تذکر این صفت آغاز می‌شود. رحمان، رمز رحمت و واسع الهی است. اگر صفت رحمانیت وی نبود، این چنین خوان نعمت خود را برای دوست و دشمن نمی‌گشود و نمی‌گسترده. "وَ كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَ اتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ" "از چیزهای حلال و پاکیزه‌ای که خدا به شما روزی داده است بخورید و از خدایی که به او ایمان آورده‌اید بترسید" (مائده، ۸۸).

**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 می‌شود که از طهارت باطن و صلاح عمل به طهارت جامه کنایه می‌آورند. خداوند متعال می‌فرماید: "وَ يُبَايِعُكَ فَطَهَّرْ" "و جامه‌ات را پاکیزه دار" (المدثر، ۴).

لباس ممکن است کنایه از عمل انسان باشد چرا که اعمال هر کس به منزله لباس او و ظاهر او بیانگر باطن او است [7].

**امانت‌داری:** امانت معنی وسیعی دارد و هرگونه سرمایه مادی و

**سخن نیکو و راستگویی:** تاثیر سخن نیکو در قلب انسان آشکار می‌شود و کلام خداوند نیز نمونه عینی این امر است، چنانکه برخی با شنیدن کلام الهی قلبشان از نور خداوند مملو می‌شود و ایمانشان افزایش می‌یابد "إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَ إِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَ عَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ" (انفال، ۲). زمخشری در کشف از دیداد ایمان در این آیه را از دیداد یقین و طمانینه نفس می‌داند [15].

از این رو آشکار می‌گردد که سمع یا شنیدن آیات قرآن برای آنانی که نور ایمان در قلبشان داخل شده موجب جلای قلب، طمانینه و سکینه در باطن می‌شود. به عبارت دیگر امری ظاهری باعث یک رویداد باطنی و درونی می‌شود. این رخداد در صدر اسلام و نیز زمان ائمه<sup>(ع)</sup> نیز بسیار رخ داده که فردی با شنیدن آیات خداوند از شدت ابتهاج و تقلب حال، کالبد تهی کرده است.

در واقع ارتباط زبان با قلب انسان چنان تنگاتنگ است که *انس/ابن مالک* از رسول گرامی اسلام<sup>(ص)</sup> روایت می‌کند که "ایمان بنده راست نیاید مگر قلب او موافق راستی باشد، و قلب او راستی نگیرد تا زبان او راست نگوید" [14].

در اینجا مبحث قول صادق نیز مطرح می‌شود. در واقع قرآن کریم گفتار صادقانه را بسیار مهم و ضروری بیان می‌فرماید چنانکه در برابر کسانی که گفتار پیامبر و مومنین را تکذیب می‌کنند پرسش‌هایی مطرح می‌کند و جواب آن را صادقانه می‌خواهد. در قرآن جمله "إِن كُنْتُمْ صَادِقِينَ" ۳۲ بار تکرار شده است که نشانگر نقش جدی صداقت در گفتار است، چنانکه در مقام پاسخگو از مدعیان به کار رفته است.

از سوی دیگر اگر صداقت و راستگویی در گفتار نباشد اعتماد از گوینده سلب می‌شود، به همین خاطر پیامبران از صادقین امت هستند زیرا در ابلاغ رسالت نباید هیچ امری داخل در وحی الهی شود. خداوند در این باره اینگونه پیامبر را خطاب می‌کند: "إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ تَنْزِيلًا \* فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَ لَا تُطِعْ مِنْهُمْ آيْمًا أَوْ كَفُورًا" "ما قرآن را بر تو نازل کردیم، نازل کردنی نیکو در برابر فرمان پروردگارت، صابر باش و از هیچ گناهکار یا ناسپاسی اطاعت مکن" (انسان، ۲۳-۲۴).

**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 منهی‌عنه. آنچه در ادامه می‌آید بررسی تاثیر رفتارهای ظاهری انسان در تزکیه باطن اوست.

**جنبه تشویق رفتار و تلقین به نفس:** رفتار انسان نیز از این امر مستثنی نیست، یعنی اعمال انسان مستقیماً بر باطن او موثر است، هر گاه رفتار یا گفتاری مذموم نیز بر جوارح آدمی نمودار شود، طنینی 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) سرچشمه‌های حکمت از قلب او به سمت زبانش سرازیر خواهد شد [16]. این امر نشان می‌دهد که رفتار و گفتار خالصانه می‌تواند قلب انسان را باصفا و نورانی کند و دستاورد این خلوص دوباره در ظاهر او و در قالب حکمت الهی جلوه‌گر شود. به همین سبب می‌توان گفت این امور ظاهری در حکم نقش‌زنی بر باطن هستند.

میبیدی در تفسیر آیه "وَ لَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا" می‌نویسد: "تکبر و تبختر و تفرعن از نتایج غفلت است و دوام غفلت از مشاهده حق بازماندن! مصطفی گفت: اگر تجلی جلال حق به دل بنده پیوسته بودی، بنده هم بر درگاه عزت کمر خدمت بسته بودی، و چون تجلی

**تلفیق قول و فعل انسان:** اما تلفیق قول و فعل نیز بسیار دقیق در کلام الهی بیان شده است، چرا که گفتار یا کردار تنها نمی‌تواند سیمای ظاهر یک انسان مومن را به‌طور کامل صورت‌بندی نماید، لذا باید هم در قول و هم در فعل تابع مبانی قرآنی و شریعت حقه بود. قول و فعل توامان است که تاثیر اساسی و حقیقی بر باطن انسان دارد و آیات قرآن نشانه‌های دقیقی از این موضوع آرایه داده است.

**تلفیق قول و فعل:** یکی از عالی‌ترین نمونه‌ها این آیه مبارکه است: "إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَ الْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ" "سخن خوش و پاک به سوی او بالا می‌رود و کردار نیک است که آن را بالا می‌برد" (فاطر، ۱۰). در این آیه پذیرش کلمه طیب منوط به عمل صالح است که در واقع قول نیک بر دوش عمل خیر بالا می‌رود و به مقبول حقیقی واقع می‌شود.

در تفسیر عیاشی آمده است: "هَذِهِ الْآيَةُ تَدُلُّ عَلَى أَنَّ الْإِسْتِغْفَارَ لَا يَرْفَعُهُ إِلَى اللَّهِ إِلَّا الْعَمَلُ الصَّالِحُ وَ التَّوْبَةُ"<sup>[20]</sup>. به عبارت دیگر استغفار کردن که عملی لسانی است باید با کردار نیک و عمل صالح توام باشد تا مورد قبول قرار گیرد.

البته تفاسیر شیعی نگاهی دیگر هم به این آیه داشته‌اند: "علی بن محمد و غیر او، از سهل بن زبید، از یعقوب بن یزید، از زیاد قندی، از عمار اسدی، از امام جعفر صادق علیه السلام روایت کرده‌اند در قول خدای عزوجل: "إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَ الْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ"، که آن حضرت فرمود: "مراد، ولایت ما اهل بیت است" و به دست خویش اشاره به سینه خود فرمود و فرمود: "پس هر که ما را دوست ندارد، خدا عملی را از برای او بلند نسازد." و ترجمه آیه این است که: "به سوی خدا بالا می‌رود سخن پاک و پاکیزه (و به معرض قبول الهی می‌رسد)، و کردار شایسته، خدا، آن را بلند می‌گرداند، و به حیز قبول می‌رساند"<sup>[21]</sup>. این تفاسیر به‌خوبی ارتباط ظاهر و باطن را در قول و فعل نشان می‌دهند، چنانکه بیان شده است کلمه طیب همان شهادتین و عمل صالح -یعنی عمل به- اعتقاد قلبی به کلام لفظی گوینده است. در واقع صدق در گفتار و عمل بدان که همان باور قلبی به کلام لفظی است، مقبول حقیقی واقع می‌شود و به عالم بالا صعود می‌کند.

اما برخی آیات نیز از تضاد و تناقض قول و فعل به‌شدت برحذر داشته‌اند و البته بیشتر این آیات در اوصاف منافقان است مانند: "وَ إِذْ لَقُوا الَّذِينَ آمَنُوا قَالُوا آمَنُوا وَ إِذْ حَلُّوا إِلَى شَاطِئِهِمْ قَالُوا إِنَّا مَعَكُمْ إِنَّمَا نَحْنُ مُسْتَهْزِؤُنَ" "و چون به مومنان می‌رسند، می‌گویند ایمان آورده‌ایم. و چون با شیطان‌های خویش خلوت می‌کنند، می‌گویند ما با شما هستیم، ما استهزایشان می‌کنیم" (بقره، ۱۴).

اما دیگر آیه از قرآن که بر قول و فعل توامان دلالت دارد این آیه است که می‌فرماید: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ \* كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ" "ای کسانی که ایمان آورده‌اید، چرا سخنانی می‌گویید که به کارشان نمی‌بندید؟ خداوند سخت به خشم می‌آید که چیزی بگویید و به جای نیابرد" (الصف، ۳-۲).

مبیدی نیز در این باره می‌نویسد: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ؟ اقوال مفسران در سبب نزول این آیت مختلف است و از روی معنی جمله متقاربانند"<sup>[17]</sup>.

در واقع عدم صداقت در قول یا فعل باعث نکس ایمان و نقص آن می‌شود و انسان از مقام صداقت و راست‌پیشگی هبوط می‌کند.

معنوی را شامل می‌شود و هر مسلمانی طبق صریح این آیه وظیفه دارد که در هیچ امانتی نسبت به هیچ کس (بدون استثناء) خیانت نکند، خواه صاحب امانت مسلمان باشد یا غیرمسلمان، و این در واقع یکی از مواد "اعلامیه حقوق بشر در اسلام" است که تمام انسان‌ها در برابر آن یکسان‌اند. خداوند در قرآن می‌فرماید:

"إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَ إِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا" "خدا به شما فرمان می‌دهد که امانت‌ها را به صاحبانشان بازگردانید و چون در میان مردم به داوری نشینید به عدل داوری کنید. خدا شما را چه نیکو پند می‌دهد. هر آینه او شنوا و بیناست" (النساء، ۵۸).

**نیکی به پدر و مادر:** نیکی به پدر و مادر در بسیاری از آیات قرآن مطرح است. احسان به والدین، از جایگاه ویژه‌ای نزد خداوند برخوردار است. در قرآن، پنج بار کلمه "وَصِيْنًا" به کار رفته که سه بار 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 بر گردن فرزندشان دارند<sup>[8]</sup>.

"وَ وَصِيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدِيْهِ إِحْسَانًا" "آدمی را به نیکی کردن با پدر و مادر خود سفارش کردیم" (احقاف، ۱۵).

### جنبه تحذیری افعال در تلقین به نفس

**راه رفتن بدون تکبر و فخر فروشی:** از جامعیت اسلام اینکه علاوه بر مسایل اعتقادی، سیاسی، نظامی و اقتصادی، برای کارهای جزئی مانند رفت‌وآمد بیرون خانه نیز دستور دارد.

تکبر، حتی در راه رفتن از نظر قرآن نکوهیده است و راه مقابله با تکبر، توجه‌دادن به ضعف‌ها و عجزها است زیرا خصلت‌های درونی در رفتار انسان اثرگذار است.

"وَ لَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَ لَنْ 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 نمی‌شود. آن گاه مرتکب گناه می‌شود که به کلی خدا را فراموش کند و غفلت تمام وجود او را فرا گیرد، اما این فراموشکاری و غفلت در افراد پرهیزگار دیری نمی‌پاید، به‌زودی بیاد خدا می‌افتند و گذشته را جبران می‌کنند، آنها احساس می‌کنند که هیچ پناهگاهی جز خدا ندارند و تنها باید آمرزش 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 می‌کند که با بودن آن هیات ذکر مقام پروردگار نه‌تنها مفید نیست، بلکه توهین به امر خدای تعالی نیز است، و دلیل بر این است که چنین کسی از هتک حرمت‌های الهی و ارتکاب به محرمات او هیچ باکی ندارد<sup>[19]</sup>.

همان طور که این مساله در آیه زیر مورد اشاره قرار گرفته است: "وَ الَّذِينَ إِذْ فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَ مَنْ يَغْفِرِ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَ لَمْ يَصِرُوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَ هُمْ يَعْلَمُونَ" "و آن کسان که چون مرتکب کاری زشت شوند یا به خود ستمی کنند، خدا را یاد می‌کنند و برای گناهان خویش آمرزش می‌خواهند و کیست جز خدا که گناهان را ببامرزد؟ و چون به زشتی گناه آگاه‌اند در آنچه می‌کردند پای نفرزند" (آل عمران، ۱۳۵).

"یا بنی آدَمُ حُدُوا زینتکم عند کلِّ مَسْجِدٍ وَ کُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا یُحِبُّ الْمُسْرِفِینَ" "ای فرزندان آدم، به هنگام هر عبادت لباس خود بپوشید. و نیز بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید، که خدا اسرافکاران را دوست نمی‌دارد" (الاعراف، ۳۱).

**وجود ذومراتب:** از دیگر جنبه‌های تاثیر ظاهر بر باطن می‌توان به ذومراتب بودن وجود انسان اشاره کرد. وجود انسان دارای ظاهر و باطن و مراتب باطنی است، از این رو برای وصول به مراتب عالیه معنوی و قدسی لازم است که مراتب و درجات وجودی یکی پس از دیگری پشت سر گذاشته و به عبارت دیگر طی شود.

ظاهر انسان اولین مرتبه از مراتب وجود اوست که باید مورد توجه قرار گیرد و به توسط او راه بر باطن هموار شود. از این رو آیات قرآن نیز بنا بر فهم یا رویکرد مفسرین در مراتب مختلف وجود یا شئون آدمی تفسیر و بررسی شده‌اند.

به‌عنوان نمونه آیه مبارکه "وَ ثِیَابَکَ فَطَهَّرْ" (المدثر، ۴) را مفسرین بر چند گونه تفسیر نموده‌اند. قمی در تفسیر خویش آن را به معنی "تطهیرها تطهیرها" می‌داند [25].

اما شاید گفت بهترین رویکرد بدین امر را *آملی* داشته و تفسیری مطابق با بحث مورد نظر ما ارائه داده است: *آملی* در این تفسیر به‌خوبی نشان می‌دهد که طهارت ظاهر گامی اصلی و اولیه در راستای کسب طهارت باطنی است. در واقع کسی که بخواهد باطن خود از آلودگی بیالاید باید ابتدا شروع به پالایش ظاهر خود کند تا بتواند باطن خود را نیز تحت تاثیر قرار دهد [26].

**تحمیل به نفس (ریاضت و مجاهدت):** تحمیل به نفس بخش عملی عرفان است و مهم‌ترین قسمت آن گذشتن از مقامات و احوال، مجاهدت با نفس، با اراده و اختیار است. اینها همان چشم‌پوشی از شهوات و لذات، مبارزه با هواهای نفسانی هستند که در تعالیم اسلامی، جهاد اکبر نامیده شده است.

تحمیل به نفس می‌تواند باطن رمیده و بی‌رغبت را با حرکات اندام به بند کشیده و آن را رام و راغب گرداند. البته این روش در حیطه "عمل" به کار می‌آید نه در قلمرو "ایمان"، چرا که در دین هیچ اجباری وجود ندارد. "لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ" "در قبول دین، اکراهی نیست. (زیرا) راه درست از راه انحرافی، روشن شده است" (البقره، ۲۵۶).

در مرحله تحمیل به نفس نظارت مستمر پیر و شیخ لازم است زیرا ترس آن می‌رود که سالک باری بیش از حد خود تحمیل کند و در این صورت مایه روگردانی دل شود نه تمایل و رغبت برای ادامه مسیر.

بعد از این که سالک به‌طور رسمی در صف اهل طریقت و خانقاه پذیرفته می‌شد، مرشد بنا به صلاحدید سالک و توانایی‌ها و استعدادها او وی را به ترک مال و جاه یا گدایی، خدمات خانقاهی و ریاضت‌های دیگری چون روزه‌گیری، شب‌زنده‌داری، عبادت، خلوت‌گزینی، که مجموعاً برنامه همگانی تمام خانقاه‌ها بوده، مشغول می‌نمود. پس از آنکه این دوران به پایان می‌رسید، سالک به زندگی عادی برمی‌گشت [9].

مدت ریاضت به استعداد جسمی و روحی بستگی دارد و ممکن بود چندین سال به طول انجامد، چنانکه *ابوسعبدی/ب/خیر* ۴۰ سال ریاضت کشید. ولی در مورد سالخوردگان که نفس اماره در آنها ضعیف و رام‌شدنی و تن آنها ناتوان است مدت ریاضت کوتاه بوده و چه بسا که از آن صرف نظر نیز می‌شده [27]. اما در هر صورت این دوره طولانی می‌شود، زیرا خلاص شدن از دست نفس به این آسانی نیست.

اما اگر در قول و فعل هر دو صداقت و راستی پیشه کند و موافق فرمان الهی باشد نعمات خداوند شامل حال او می‌شود و در صف بندگان محبوب خداوند قرار می‌گیرد و شایسته مقامات معنوی می‌گردد، چرا که پذیرش فرمان الهی چیزی است و اجرانمودن آن در تمام شئون زندگی اعم از سخن‌گفتن و انجام‌دادن امور چیز دیگری است که موجب ازدیاد ایمان و منورشدن قلب و روح انسان به صفات حسنه می‌شود.

دستور نماز و حج نیز از نمونه‌های بارز تلفیق قول و فعل در دین مبین اسلام است که تاثیر آن در خودسازی و تزکیه روشن و مبرهن است.

**جنبه‌های تاثیر ظاهر بر باطن:** جنبه‌های تاثیر ظاهر بر باطن را می‌توان به سه صورت بررسی کرد:

**ظاهر درجه‌ای رو به باطن:** از جنبه‌های تاثیر می‌توان ظاهر را به‌عنوان درجه‌ای بر باطن فرض نمود، بدین گونه که رخدادهای بیرونی و خارجی از طریق حواس ما به داخل و باطن ما (یعنی تخیلات و تعقلات ما) راه می‌یابند، برای مثال دیدن مناظر طبیعی یا حرکت بادها و نظم طبیعت یک نتیجه باطنی را به همراه خواهد داشت و آن پندگرفتن و افزایش یقین است.

در قرآن کریم بسیار با واژه "انظر" مواجه می‌شویم و مخاطب در این آیات باید ببیند و نتیجه آن را ادراک نماید چون دیدن از اموری است که یقین از آن حاصل می‌شود. چنانکه در "انظر کیف کذبوا علی انفسهم و ضل عنهم ما كانوا یفترون" (الأنعام ، ۲۴) یا در "قل انظروا ما ذا فی السماوات و الأرض و ما تُغنی الایات و التذکر عن قوم لا یؤمنون" (یونس، ۱۰۱) بیان شد.

یا این ادراک از تاثیر سیر در آفاق پدید می‌آید چنانکه در "قل سیروا فی الأرض فانظروا کیف بدأ الخلق ثم الله ینشیئ النشأة الآخرة إن الله علی کل شیء قذیر" (العنکبوت، ۲۰) بدان اشاره شده است.

این تاثیر حس‌های خارجی در کسب معلومات باطنی چنان اهمیت دارد که در فلسفه عبارت معروف "من فقد حس ما یجب أن یفقد علم ما" [22] جداً مورد توجه و قبول واقع شده است؛ چرا که هر یک از حس‌های انسان منتقل‌کننده علمی از خارج به درون انسان است تا قوه مخلیه و سپس قوه عاقله بتواند از آن انتزاع معلومی بکند یا تصور و تصدیق فراهم آورد.

**نقش اعتدال در ظاهر:** اما از دیگر جنبه‌های تاثیر ظاهر بر باطن رعایت اعتدال در ظاهر است. در این راستا این آیه از قرآن "وَ اقصد فی مشیک" (لقمان ، ۱۹) اشاره به اقتصاد -دوری از افراط و تفریط- می‌کند چنانکه در صافی "وَ اقصد فی مشیک: توسط بین الذبیب و الاسراع" [23] معنی شده است، این میانه‌روی در واقع اعتدال حقیقی است که باید در اقوال و افعال آدمی بروز نماید و این رفتار باعث ایجاد ملکه اعتدال در قلب شود.

این میانه‌روی ظاهری یا تمرین برای معتدل‌بودن در امور باعث می‌شود که روح و جان آدمی نیز میانه‌روی پیشه کند و از افراط و تفریط دوری نماید. خواجه نصیرالدین طوسی در اخلاق ناصری ذیل سعادت آدمی می‌نویسد: "اول مراتب فضایل که آن را سعادت نام کرده‌اند آن است که مردم ارادت و طلب در مصالح خویش‌اندر این عالم محسوس و امور حسی که تعلق به نفس و بدن دارد، و آنچه بدان متصل و باز آن مشارک بود، صرف کند و تصرف او در احوال محسوس از اعتدالی که ملایم آن احوال بود خارج نشود، و در این حال مردم هنوز ملبس اهو و شهوات بود، الا آنکه اعتدال نگه دارد و از افراط تجاوز نماید" [24].

به همین خاطر قرآن کریم از اسراف به شدت بر حذر داشته و فرموده

آن به تقوا، مایه نجات و کامیابی است و مراد از تزکیه نفس پاک‌سازی آن از فجور (گناه، فسق، دروغ و غیره) و رشد دادن آن به وسیله تقوا است.

کلمه "تزکیه" که مصدر باب تفعیل آن است به معنی رویاندن آن است. این واژه به معنی تطهیر و پاک‌کردن نیز آمده، شاید به این مناسبت که پاک‌سازی از آلودگی‌ها سبب رشد و نمو است، و در آیه مورد بحث هر دو معنی امکان دارد. آری رستگاری از آن کسی است که نفس خویش را تربیت کند و رشد و نمو دهد، و از آلودگی به خلق و خوی شیطانی و گناه و عصیان و کفر پاک سازد [7].

تزکیه نفس بدین معنی است که انسان از تمام پلیدی‌ها نفس خود را پاک کند، به عقاید فاسده و مذاهب باطله و طرق ضاله، به جمیع عقاید حقه معتقد باشد، نه بر آنها چیزی افزوده کند و نه کسر گذارد، نه بدعتی در آنها ابداع کند و نه انکار بعضی آنها را کند و از اخلاق رذیله کبر، حسد، بخل و نخوت و سایر صفات خبیثه دوری کند و متخلق شود به جمیع صفات پسندیده و اخلاق فاضله و ملکات حسنه، و از اعمال سیئه و افعال قبیحه و معاصی الهیه بپرهیزد که درجه اعلائی تزکیه مقام عصمت و طهارت است که خیال معصیت هم در قلوب آنها نیاید در تمام عمر که فلاح و رستگاری نفس در همین است و خبیث و هلاکت و بدبختی در آن است که نفس را آلوده کند به این مفاسد یا معتقد به مذاهب باطله شود مثل کفر و شرک و ضلالت و بدعت و انکار ضروریات دین و مذهب یا متخلق شود به اخلاق رذیله و صفات خبیثه و ملکات قبیحه مثل کبر، عجب، حسد، عناد، عصبیت، بخل، نخوت و جبن و سایر صفات خبیثه یا به معاصی مثل ظلم، تعدی، فسق و فجور و آنچه خداوند حرام کرده یا ترک واجبات مثل نماز، روزه، خمس، زکات، حقوق ذوی‌الحقوق، امر بمعروف و نهی از منکر، حب اهل بیت و تبری از اعداء آنها و سایر واجبات شرعی که مکرر گفته‌ایم که مضار معاصی بسیار است سلب نعمت، کوتاهی عمر، نزول بلا یا ف گرفتار ظالم، تسلط شیطان، ضعف ایمان بلکه سلب ایمان، قساوت سیاهی قلب، سیاهی دل، رنجش خاطر پیغمبر و ائمه طاهریں، متابعت هواهای نفسانی و از همه بالاتر غضب الهی تا برسد به عقوبات آن عالم از حین موت و عذاب قبر و عالم برزخ و عقبات قیامت و سیاهی نامه عمل و سیاهی صورت و سختی حساب و اغلال و سلاسل و خفت میزان و لغزش صراط تا در جهنم و عمود و تازیانه و زقوم و حمیم و غساق و سایر عقوبات. لذا می‌فرماید:

"وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا"، که خبیثت را تفسیر کردند به خمولی نفس و خفت نفس و ضلالت نفس و هلاکت نفس و خست نفس، و آلوده کردن نفس به این عیوب و مضار و اخفای آن و ادخال خبائث در آن نفسی که این همه فضایل باید داشته باشد آلوده به این همه خبائث بشود [30]. بدین سان باید گفت تزکیه رشد دادن، شکوفاساختن و افزودن بر چیزی از راه برطرف ساختن موانع و آسیب‌هایی است که در مسیر کمال آن چیز قرار دارد، به گونه‌ای که اگر آن موانع و آسیب‌ها بر سر راه قرار نگیرد و با اصلاحی که فرد در ظاهر خود انجام می‌دهد و تاثیری که آن ظاهر در باطن می‌گذارد، مسیر کمال و شکوفایی از سوی متربی و کمال‌پذیر به صورت طبیعی و تدریجی طی خواهد شد.

### نتیجه‌گیری

تصورات درونی و وضعیت ظاهر دایماً با یکدیگر در حال تاثیر متقابل هستند و مجموعاً روحیات ما را به وجود می‌آورند. روحیات ما نیز موجب رفتارهای ما هستند. مبنای عمل تربیتی، تلقین به نفس به منظور رهایی از خودپرستی و انانیت و در همه حال

**تحمل گرسنگی:** از مظاهر تحمیل به نفس و مجاهدت با آن تحمل گرسنگی است. جهان جولان گاه اهداف و تمایلات نفسانی است. انسان از نظر عاطفی دلبسته به اشیا و اشخاص برون از خود است و می‌پندارد برای شادمانی بیشتر به آنها نیازمند است، از جمله جاذبه خوردن انواع غذاهای لذیذ چشم دل را خیره کرده و وسوسه‌های آن وی را فریفته است. چندان که معنا و منظور زندگی را به باد فراموشی سپرده است. بدین منظور برای دستیابی به ذخایر معنوی نهفته در اعماق ضمیر انسانی و رهایی از این وسوسه نفسانی، کم‌خوردن و مقاومت در برابر گرسنگی به عنوان یکی از روش‌های تربیتی و مجاهدت و تحمیل به نفس شمرده می‌شود.

واژه ریاضت و جوع به معنی گرسنگی و تمرین بر مقاومت گرسنگی به تدریج و تحت نظر مرشد و به امر و اراده اوست. "گرسنگی‌کشیدن و ترک طعام، هر گاه به دستور شیخ نباشد هرگز مفید واقع نمی‌شود. حداقل تحمل جوع سه روز است و بعضی پنج روز دانسته‌اند" [28].

جوشش چشمه‌های حکمت در دل سالک به تحمل گرسنگی است و گرسنگی از ارکان مجاهدت و تحمیل به نفس است [29].

گرسنگی خشوع و خضوع و ذلت و مسکنت و فقر و سکون و آرامش می‌آورد و رقت و صفا را برمی‌انگیزد و موجب می‌شود که به اخلاق الهی متخلق شوند که مقامی بس رفیع و ارجمند است. اما باید دانست که این گرسنگی با گرسنگی عوام تفاوت فاحش دارد زیرا عمل گرسنگی در عوام موجب صحت تن است و تندرستی به تنهایی برای کسب فیض و سعادت کافی نیست. گرسنگی سالک باید با همت مردانه‌ای توأم باشد که در غیر این صورت انسان را به افکار پلید شیطانی وامی‌دارد و به وادی ضلالت و فساد می‌کشاند.

**تاثیر ظاهر بر باطن و نقش آن در تزکیه و تربیت:** هدف از خلقت انسان رسیدن به قرب الهی است و این هدف جز با تزکیه و تهذیب نفس به دست نمی‌آید. تهذیب نفس جایگاه والایی در زندگی انسان دارد و اگر انسان بخواهد رستگار شود، باید خود را تزکیه کند و گرنه از سعادت و رستگاری محروم می‌شود. از سوی دیگر تزکیه بدون داشتن راهنما و برنامه و دستورالعمل مشخص، امکان‌پذیر نیست. لذا داشتن استاد، برنامه و دستورالعمل مطمئن و پیروی از آن یک ضرورت است. علت تاکید بر داشتن استاد و شیخ به این دلیل است که در بینش عرفانی تنها بر علم تکیه نمی‌شود، بلکه عمل، اصل و اساس کار است و علم، خود نتیجه و محصول عمل است.

سالک در اثر وسوسه‌های نفسانی و جاذبه‌های لذایذ مادی و تعلقات عاطفی و غریزی، دست از کار کشیده، ریاضت و مجاهدت را رها سازد یا به بیراهه رود. ضرورتاً در این گونه موارد وجود همراه آگاه و بینا بر مسایل و مشکلات، می‌تواند برای حصول آرامش و اطمینان و رهایی از وحشت، هراس و یأس عامل مهمی باشد. هدایت انسان‌ها توسط استاد و راهنما، یکی از سنن الهی است و اولین مرتبه آن ارسال انبیا است. خداوند پیامبران را برای هدایت مردم فرستاد تا آنان افراد را به مرحله انسانیت کامل رهنمون گردند و در نتیجه به تزکیه فرد می‌انجامد.

بدین ترتیب رخدادهای بیرونی و خارجی که از طریق حواس ما به داخل و باطن ما (یعنی تخیلات و تعلقات ما) راه می‌یابند یک نتیجه باطنی را به همراه خواهند داشت و آن پندگرفتن و افزایش یقین است، برای مثال دیدن مناظر طبیعی یا حرکت بادها و نظم طبیعت. انسان زمینه تزکیه خویش را از طریق تاثیری که ظاهر بر باطن گذاشته فراهم می‌آورد و با طی این مراحل ظاهری و انجام دستورالعمل‌ها با راهنمایی استاد به تزکیه و تهذیب نفس می‌رسد. خودسازی و پاک‌ساختن روح خویش از گناه و پلیدی و سوق‌دادن



- 8- Qaraati M. Light interpretation (Tafsir Noor). 6<sup>th</sup> Volume. 11<sup>th</sup> Edition. Tehran: Cultural Center of Lessons from Quran; 2004. [Persian]
- 9- Kiani M. History of Khaneghah in Iran. Tehran: Tahoori; 1990. [Persian]
- 10- Ghani Gh. History of Sufism in Islam and its various developments and transformations from early days of Islam till the Hafez era. 1<sup>st</sup> Edition. Tehran: Zavvar; 2004. [Persian]
- 11- Chittick WC. Sufism: A short introduction. Parvin J, translator. Tehran: Islamic Revolution and Imam Khomeini Institute; 2003. [Persian]
- 12- Yahya Ibn Habash Suhrawardi. Persian collection of Sheikh Ishraq. Nasr H, editor. 1<sup>st</sup> Edition. Tehran: Publications of Iran and France Institute; 1969.
- 13- Mohammad Ibn Hassan Tusi. Book of dictations (al-Amali). Hasanzadeh S, translator. Qom: Andisheh Hadi; 2009. [Persian-Arabic]
- 14- Mohammad Ibn Shah Morteza Fayz Kashani. Al-Muhajah al-Bayza'. Ghafari AA, editor. Qom: Islamic publication; 2014. [Arabic]
- 15- Mahmud Ibn Umar al-Zamakhshari. The revealer (al-Kashshaaf). Ansari M, translator. Tehran: Qoqnos; 2009. [Persian]
- 16- Mohammad Ibn Shah Morteza Fayz Kashani. Alvafi. Isfahan: Amir al-Momenin Library; 1986. [Persian]
- 17- Ahmad Ibn Mohammad Meybodi. Reveal of secrets and several righteous (Kashf al-Asrar va Eddat al-Abrrar). Hekmat AA, editor. Tehran: Amir Kabir; 1992. [Persian]
- 18- Sharif Razi Mohammad Ibn Hussein. The pinnacle of eloquence (Nahj al-Balagha). Dashti M, translator. Qom: Mashhur; 2000. [Persian]
- 19- Tabatabai SMH. The balance in interpretation of Quran (al-Mizan fi Tafsir al-Quran). 4<sup>th</sup> Volume. Qom: Islami; 1996. [Persian]
- 20- Ayyashi M. Explanation of al-Ayyashi (Tafsir Ayyashi). Tehran: Maktabah al-Elmiyyeh al-Islamiyyah; 1984. [Persian]
- 21- Mohammad Ibn Ya'qub al-Kulayni. Masterpiece of oliya (Tohfah al-Oliya). Ardakani MA, translator. Qom: Dar al-Hadith; 2013. [Persian]
- 22- Zabihi M. Peripatetic philosophy: Relying on Ibn Sina's most important opinions. Tehran: Samt; 2014. [Persian]
- 23- Mohammad Ibn Shah Morteza Fayz Kashani. Explanation of smoothness (Tafsir al-Safi). Aa'lami H, editor. Tehran: Maktabah al-Sadr; 1994. [Persian]
- 24- Mohammad Ibn Mohammad Nasir al-Din Tusi. Nasirean Ethics. 7<sup>th</sup> Edition. Minavi M, Heydari AR, editors. Tehran: Kharazmi; 2012. [Persian]
- 25- Ali Ibn Ibrahim Qomi. Explanation of Qomi (Tafsir Qomi). Qom: Dar al-Ketab; 1988. [Arabic]
- 26- Amoli SH. Secrets of Shari'a (Asrare al-Shari'a). Mousavi Tabrizi SM, editor. Qom: Noor Ala Noor; 2015. [Arabic]
- 27- Sedigh I. History of Iranian and European culture. Tehran: University of Tehran; 1953. [Persian]
- 28- Furoozan Far B. Description of noble Mathnavi. 11<sup>st</sup> Edition. Tehran: Zavvar; 2005. [Persian]
- 29- Abd al-Karim Ibn Huzan al-Qushayri. Treatise of al-Qushayri (al-Resalah al-Qushayri). 7<sup>th</sup> Edition. Abu Ali Hasan Ibn Ahmad Osmani, translator. Furoozan Far B, editor. Tehran: Scientific and Cultural Publishing Company; 2002. [Persian]
- 30- Tayyeb A. A good explanation in the interpretation of Quran (Atayyeb al-Bayan fi Tafsir al-Quran). 14<sup>th</sup> Volume. 2<sup>nd</sup> Edition. Tehran: Islam; 1990. [Persian]

یادخدا بودن و تحمیل به نفس یا ریاضت عبارت از تلاش و کوششی است که سالک برای تسلیم کردن نفس اماره به کار می برد. نفس آدمی با سرپیچی از فرمان عقل، پیرو تمایلات غریزی خواهد بود. بدین وسیله وظیفه سالک آن است که با سلسله دستوراتی که به تلقین به نفس مرتبط است و با ریاضت های مختلف، نفس سرکش خود را رام کرده و آن را از طریق هماهنگی ظاهر و باطن به دنبال خود بکشاند. سالکان برای تهذیب اخلاق نفسانی به ریاضت های مختلفی می پرداختند و از چیزهایی که نفس به آن عادت کرده و خو گرفته، برحذر داشته می شدند. انجام فرایض شرعی و دینی چون نماز، روزه و غیره مداومت در انجام آنها در تحمیل به نفس و انجام ذکر، دعا و مناجات و غیره در تلقین به نفس بر آن تاکید شده است. هدف از پیگیری این ریاضت ها و تلقین به نفس این است که فرد در تنگنای نفسانی قرار گیرد و از تن پروری و ضعف روحی برهد، زیرا انسان موجودی است که در صورت درجازدن و به خودرها شدن در خسران و زیان و سرمایه باختگی است. اگر شکوفا نشود در لابه لای موانع فراوان فسیل و نابود می شود. اما با انجام این دستورات عملها به تدریج از اسارت خود آزاد شده و دارای اراده ای قوی می شود. بر این اساس اصلاح ظاهر در نهایت می تواند به شکل دهی باطن و شخصیت فرد منجر شود. ظاهر سازی زمانی مذموم محسوب می شود که متوجه به مردم و مایه خودنمایی و ربا باشد ولی اگر متوجه به درون بوده و در راستای تربیت عالی باشد مقبول است و اهمیت خاصی در نظام تربیتی خواهد داشت، زیرا در نتیجه شکوفایی فطری و علمی فرد را در پی خواهد داشت و در نهایت منجر به تزکیه و تهذیب نفس او می شود و چنین فرد مرکزی قادر است، منشأ تحول در انسان های دیگر شود.

**تشکر و قدردانی:** موردی از سوی نویسندگان گزارش نشده است.

**تأییدیه اخلاقی:** موردی از سوی نویسندگان گزارش نشده است.

**تعارض منافع:** منافع مادی و معنوی این مقاله متعلق به دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه است و هیچگونه تضاد منافی در این مقاله و جمع آوری آن مشاهده نشد.

**سهم نویسندگان:** مریم اسمعیلی زمان آباد (نویسنده اول)، نگارنده مقدمه/پژوهشگر اصلی (۵۰٪)؛ صدرا علی پور (نویسنده دوم)، روش شناس/نگارنده بحث (۵۰٪).

**منابع مالی:** موردی از سوی نویسندگان گزارش نشده است.

#### منابع

- 1- Dehkhoda, AA. Dictionary. 5<sup>th</sup> Volume. 2<sup>nd</sup> Edition. Moein M, Shahidi J, editors. Tehran: University of Tehran; 1998. [Persian]
- 2- Bagheri Kh. Take a look again to Islamic education. 1<sup>st</sup> Volume. 8<sup>th</sup> Edition Tehran: School; 2005. [Persian]
- 3- Al-Khalil Ibn Ahmad al-Farahidi. Book of eye (Kitab al-Ayn). 1<sup>st</sup> Edition. Makhzumi M, Sameraee E, editors. Qom: Dar al-Hejreh; 1988. [Arabic]
- 4- Muhammad Ibn Mukarram Ibn Manzur. Arabes language (Lisan al-Arab). 5<sup>th</sup> Volume. 1<sup>st</sup> Edition. Beirut: Dar al-Sader; 1994. [Arabic]
- 5- Bostani FA. Arabic-Farsi dictionary. Mahyar R, translator. Tehran: Islami; 1991. [Arabic-Persian]
- 6- Fazl Ibn Hasan Tabarsi. Collection of expressions in the interpretation of Quran (Majma' al-Bayan fi Tafsir al-Quran). 2<sup>nd</sup> Volume. 3<sup>rd</sup> Edition. Qom: Naser Khosro; 1993. [Arabic]
- 7- Makarem Shirazi N. The ideal commentary (Tafsir nemooneh). 4<sup>th</sup> Volume. 1<sup>st</sup> Edition. Tehran: Dar al-Kotob al-Islamiyyeh; 1995. [Persian]