

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تهذیب و تزکیهٔ نفس

در رهنمودهای حضرت امام خمینی علیه السلام

مؤسسه فرهنگی هنری قدر ولایت

فهرست مطالب

پیشگفتار ۱۱

دفتر اول

تفکر در احوال نفس

تفکر در احوال نفس ۱۵

تعدد هواهای نفسانیه ۲۱

دفتر دوم

مقامات نفس و راههای اصلاح آن

مراتب تهذیب نفس ۳۶

انبیاء برای تهذیب بشر آمده‌اند ۳۶

انبیاء مأمور به تهذیب اخلاق مردم ۳۸

عقل و انبیاء برای تهذیب مردم ۳۸

هدف بعثت برای تزکیه مردم است ۳۹

اصل آمدن انبیاء برای تربیت است ۳۹

انبیاء برای تزکیه نفوس انسانها آمده‌اند ۴۰

قرآن کتاب تهذیب اخلاق است ۴۱

قرآن کتاب اصلاح انسانهاست ۴۲

قانون و تهذیب جامعه ۴۴

- ۴۵ تهذیب نفس، دعوت به اعراض از دنیا.
- ۴۷ تهذیب جامعه منوط به دنبال کردن مسائل آنست.
- ۴۸ خودتان را اصلاح کنید تا جامعه اصلاح شود.
- ۴۸ تهذیب خود شما مقدم بر اصلاح دیگران.
- ۵۰ تهذیب باید از خود و خانواده شروع شود.
- ۵۰ نفوس خودتان را تهذیب کنید.
- ۵۱ برخورد و مجازات یکی از راههای اصلاح جامعه می باشد.
- ۵۲ موانع تهذیب نفس بایستی کنار زده شوند.

دفتر سوم ضرورت اصلاح نفس

- ۶۵ اصلاح در جوانی.
- ۶۷ اسلام به تهذیب نفس نظر دارد.
- ۶۸ تهذیب اخلاق، اساس است.
- ۶۹ تهذیب نفس مردم، وظیفه حکومت اسلامی.
- ۷۰ اگر انسان مهذب نشود جامعه مهذب نخواهد شد.
- ۷۰ تهذیب نفس، سرایت خلق خوب.
- ۷۱ ضرورت تهذیب نفس در جوانی.
- ۷۵ تهذیب نفس و عقل سالم.

دفتر چهارم مبارزه با نفس

- ۸۲ عمل برخلاف خواسته نفس.

دفتر پنجم علم همراه با تهذیب نفس

- ۹۷ یک قدم برای علم، یک قدم برای اصلاح نفس.

هر قدم در راه تحصیل لااقل یک قدم در باب تهذیب اخلاق برداشته شود . . .	۹۹
جووانان روحانی و دانشگاهی باید تهذیب اخلاق و اخلاص داشته باشند	۱۰۰
در ضمن تحصیل علم تهذیب نفس باشید	۱۰۱
تربیت بالاتر از تعلیم است	۱۰۳
تزکیه مقدم بر تعلیم حکمت و تعلیم کتاب است	۱۰۵
اول وظیفه اهل علم تهذیب اخلاق است	۱۰۶
با علم و عمل همراه با تهذیب نفس بر مشکلات غلبه کنید	۱۰۸
علم و تهذیب به منزله دو بال اند	۱۱۰
مراکز علمی باید مراکز تهذیب هم باشند	۱۱۲
تحصیل باید همراه با اخلاق اسلامی باشد	۱۱۵
حوزه‌های علمی و دانشگاهی باید مهذب باشند	۱۱۷
بالاتر از تحصیل، تهذیب اخلاق است	۱۱۹
سعادت بشر به داشتن علم و تهذیب باهم است	۱۲۲
اگر تعلیم و تعلم همراه با اخلاص و تهذیب بود خدای تبارک و تعالی دستگیری می‌کند	۱۲۴

دفتر ششم

ماه رمضان، فرصت ویژه برای اصلاح نفس

اگر در ماه مبارک رمضان خود را تهذیب کنیم زیر بار ظلم نمی‌رویم	۱۳۸
ماه مبارک رمضان، ماه تهذیب نفس است	۱۳۹

دفتر هفتم

دستاوردهای تزکیه و تهذیب نفس

اسلام انسان را از حیث عقل و اخلاق و تهذیب می‌سازد	۱۴۳
رسول گرامی اسلام یک انسان کامل بود، یک عالم را تهذیب کرد	۱۴۵
علم و تهذیب انسان را به مقام انسانیت می‌رساند	۱۴۷
تهذیب اخلاق، حُب دنیا را از دلتان بیرون می‌کند	۱۴۹

- ۱۵۰ تهذیب نفس، قلب را نورانی و الهی می‌کند.
- ۱۵۱ وارسته کردن نفس سرمنشأ همه کمالات.
- ۱۵۲ تحوّل در معنویات و اخلاق، عامل سعادت.
- ۱۵۴ زمانی مملکت اسلامی است که در آن تهذیب نفس باشد.
- ۱۵۵ تمام کمالات برای انسان، از تهذیب نفس است.
- ۱۵۷ موفقیت افراد مهذب در خدمت به اسلام و مسلمین.
- ۱۵۹ با تهذیب نفس کسی از جنگ نمی‌ترسد.
- ۱۵۹ آدم مهذب هر جا برود، محیط خودش را خوب می‌کند.

دفتر هشتم

آسیب‌های عدم تزکیه و تهذیب نفس

- ۱۶۳ مبدأ همه گرفتاریها از تزکیه نداشتن است.
- ۱۶۴ ضرر عالم تزکیه نشده!
- ۱۶۵ تمام ادیان باطله را علما اختراع کردند که تزکیه نشده بودند.
- ۱۶۷ رؤسای مذاهب باطله از اشخاص درس‌خوان و غیرمهذب بودند.
- ۱۶۹ علم بدون تهذیب فساد می‌آورد.
- ۱۷۰ ریشه اختلافات بشر طغیان نفس است.
- ۱۷۴ طغیان علمی، مالی و مقامی بر اثر عدم تهذیب نفس.
- ۱۷۶ علم و تخصص بدون تهذیب بالای بزرگ بشر امروزی.
- ۱۷۸ علم بدون تهذیب، مضرّ برای ملت و کشور.
- ۱۸۰ تمام مصیبتها از علم بدون تهذیب.
- اگر تهذیب نباشد، منشأ همه گرفتاریهای یک کشور از دانشگاه یا حوزه‌های علمی هست.
- ۱۸۳ هست.
- آن چیزی که به اسلام بیشتر از همه ضرر می‌زند عدم تهذیب اخلاق اسلامی است.
- ۱۸۴ است.
- ۱۸۶ ضرر رسانه‌های گروهی از تخریب سلاحها بدتر است.
- ۱۸۷ اگر اعمال مزگی نباشد، مملکت را به هلاکت می‌کشاند.

دفتر نهم

نقش اقشار مختلف در تهذیب نفس

- اگر رئیس مملکت مهذب باشد همه مهذب خواهند شد ۱۹۱
- وظیفه بیشتر علما و روحانیون در تهذیب نفس مردم ۱۹۲
- عالم باید جامعه را تهذیب کند ۱۹۳
- وظیفه روحانیت در تهذیب نفس مردم ۱۹۶
- یک عالم مزگی جامعه را اصلاح می‌کند ۱۹۷
- معلمین باید مهذب باشند ۱۹۸
- معلمها باید افراد مهذب تحویل جامعه بدهند ۱۹۹
- نقش اساسی معلمان و اساتید در تربیت ۲۰۰
- بانوان خود فرزندان را تهذیب نمایند ۲۰۱
- نقش مادران در تهذیب بچه‌ها ۲۰۲
- نقش مادر در تربیت فرزندان ۲۰۳
- نقش مادر همان شغل انبیاست ۲۰۴
- تأثیر مادر در تهذیب فرزندان از تأثیر پدر بیشتر است ۲۰۵
- وظیفه بانوان در تهذیب خود و کودکان ۲۰۶
- نمایه موضوعی ۲۰۹

پیشگفتار

پاکسازی درون از آلودگی‌ها، مقدمه‌ای است برای جلب و جذب زیباییها، آمادگی است برای پذیرش دوست. نفسِ انسان اگر پاک نشد، مرکبی است چموش که سرانجامش سقوط انسان است در گنداب گناه و عذاب. و اگر پاک شد، مرکب راهواری است که خوشی و راحت و لذت، ثمره‌ی داشتن چنین مرکبی است و سرانجامش نجات از فروهشتن و سقوط است و داخل شدن در خوبیها و بهشت.

و نفس و ماسواها، فالهما فجورها و تقویها، قد افلح من زکیها و قد خاب من دثما. (سوره شمس، آیات ۷-۱۰) خداوند در درون انسان گرایشِ پلشتی‌ها و هم زیباییها را قرار داده است. رستگار آن کس است که پاک و تهذیب کند خود را از آن پلشتی‌ها و یکسره تقوی باشد، و منکوس و زیانکار است آن کس که یکسره تباهی و زشتی و فجور گردد.

وسوسه‌های جنّ و انس در کارند تا سرزمین وجود انسان را به تسخیر درآورند، وحی و عقل هم تلاش می‌کنند تا انسان را به خود آورند، متوجه حقیقت عالم کنند و او را در آستان خالق مهربان هستی، به ستایش و سپاس و سجده درآورند. دستورات انبیاء عظام و در رأس آنان، خاتم پیامبران، رسول مکرم و اعظم، برای پاکسازی درون است و آراستن آن به زیباییها. برای رام

کردن نفسِ چموش است و بی‌ثمر کردن وسوسه‌ها در جان آدمی، و عقل در وجود چنین انسانی، بر آموزه‌های اسلام، صحّه می‌گذارد و او را تشویق و ترغیب می‌کند تا با عمل به این دستورات، ترک نواهی و عمل به واجبات، راه سعادت و رستگاری را به روی خود بگشاید و سرانجامی نیکو پیدا کند.

امام، در عصر ارتباطات و فناوریهای پیچیده، نشان داد که سرانجام تهذیب و تزکیه نفس، چه سرانجامی زیبا و پسندیده و ثمربخش است. او از نوجوانی در پاکی خود کوشید و مو به مو به دستورات حق تعالی عمل کرد و خداوند این همه زیبایی و خیر و ثمر را در وجودش نهاد. او به حق، پیامبر اکرم و ائمه اطهار علیهم‌السلام را اسوه و الگوی خود قرار داده بود و چنین شد که این همه برکت و مهمتر از همه نظام پُرصلابت و الهی جمهوری اسلامی را از خود به یادگار گذاشت.

آنچه آن عامل کامل درباره تهذیب و تزکیه نفس فرمود همان است که معصومین علیهم‌السلام فرمودند و خود بدانها عمل کرد و نتیجه آن را در معرض دید همه قرار داد. عمل به این مجموعه در هر شخص که باشد همین ثمر را، کم یا زیاد، به نسبت تلاش او، خواهد داشت. این وعده خداوند رحمان است. مجموعه‌ای از بیانات و رهنمودهای حضرت امام خمینی ره فراروی شما بویژه جوانان قرار دارد تا مطالعه آن، انگیزه و اراده را در پیمودن راه کنترل نفس و آراستگی درون، تقویت و افزون سازد. هم خود زیبا و متقی شویم و هم دنیا از این خوبیها بهره‌مند گردد.

قد افلح من تزکی و ذکر اسم ربّه فصلی (سوره اعلی آیات ۱۴ و ۱۵)
به تحقیق رستگار شد آن که پاک و تهذیب شد و به ذکر خدا و نماز و طاعت او پرداخت.

مؤسسه فرهنگی هنری قدر ولایت