

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بررسی راهکارهای خودسازی با توجه به سوره مبارکه عبس، با تکیه بر تفسیر نمونه

بتول کلایی^۱

چکیده

خودسازی یکی از مباحث کلیدی در اخلاق اسلامی است که در آیات قرآن و روایات معصومین (علیهم السلام) مورد تأکید قرار گرفته است. سوره عبس از جمله سوره‌هایی است که به اصلاح رفتار و توجه به ارزش‌های واقعی انسان می‌پردازد. این سوره، با سرزنش نگرش ظاهربینانه و توصیه به توجه به معنویت، درس‌های مهمی در زمینه خودسازی ارائه می‌دهد. از جمله مباحث مهم این سوره، لزوم اخلاص در نیت، پرهیز از غفلت و توجه به نعمت‌های الهی است. همچنین، این سوره بر اصلاح اخلاق فردی و اجتماعی تأکید دارد و نشان می‌دهد که معیار ارزش انسان، تقوا و معنویت اوست، و جایگاه اجتماعی و ظواهر مادی نیست. در این پژوهش، با تکیه بر تفسیر نمونه، به تحلیل آموزه‌های تربیتی این سوره پرداخته و راهکارهای عملی برای خودسازی استخراج شده است.

کلیدواژه‌ها

خودسازی، سوره عبس، تهذیب نفس، تفسیر نمونه، قرآن، روایات

^۱. بتول کلایی، طلبه سطح ۲، مدرسه علمیه معصومیه تفرش

خودسازی یکی از ارکان اصلی تربیت اسلامی است که در قرآن کریم و روایات معصومین (علیهم السلام) به طور مکرر به آن تأکید شده است. هدف از خودسازی، پالایش روح و تزکیه نفس است که به انسان کمک می‌کند تا از آلودگی‌های دنیوی و نفسانی پاک شود و به مقام کمال و قرب الهی برسد. قرآن کریم در بسیاری از آیات به اهمیت این فرآیند اشاره کرده و انسان‌ها را به تهذیب نفس دعوت می‌کند. یکی از مهم‌ترین آیات قرآن در این زمینه، که می‌فرماید:

"قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا"

"به‌راستی رستگار شد آن‌که نفس خویش را پاکیزه ساخت و زیانکار شد آن‌که آن را به آلودگی کشاند."^۱

این آیه نشان‌دهنده این است که رشد و پیشرفت انسان در گرو خودسازی است و اولین گام در این مسیر، شناخت و اصلاح خود است. سوره عبس، از جمله سوره‌هایی است که به‌طور خاص به این مقوله پرداخته است. این سوره با داستان برخورد پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) با عبدالله بن ام‌مکتوم، صحابی نابینا، به انسان‌ها می‌آموزد که ملاک‌های ارزیابی و قضاوت باید مبتنی بر ارزش‌های معنوی و اخلاقی باشد، نه ظواهر اجتماعی و دنیوی.

تفسیر نمونه، یکی از تفاسیر معتبر، به تحلیل دقیق این سوره پرداخته و ابعاد مختلف آن را روشن کرده است. در این تفسیر، به جنبه‌های مختلف خودسازی همچون توجه به نیت خالص، پرهیز از غفلت و تقویت حس مسئولیت اجتماعی اشاره شده است. این مقاله قصد دارد تا با بررسی آیات سوره عبس و تکیه بر تفسیر نمونه، راهکارهای خودسازی را استخراج کرده و نشان دهد که چگونه انسان‌ها می‌توانند با استفاده از این آموزه‌های قرآنی، به اصلاح نفس و رفتار خود پرداخته و در مسیر کمال گام بردارند.

^۱. قرآن کریم، سوره مبارکه شمس، آیات ۹ و ۱۰

1. شأن نزول سوره عبس و پیام‌های تربیتی آن

این سوره در مورد برخورد پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) با عبدالله بن ام‌مکتوم، صحابی نابینا، نازل شد. بر اساس تفاسیر، هنگامی که پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) با بزرگان قریش مشغول گفتگو بود، این صحابی نابینا وارد شد. پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) روی ترش کرد و از او روی برگرداند. این رفتار مورد عتاب الهی قرار گرفت.

در تفاسیری روایتی را که شأن نزول سوره عبس را مربوط به برخورد پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) با عبدالله بن ام‌مکتوم می‌داند، رد کرده و آن را با مقام عصمت پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) ناسازگار دانسته است. استدلال بر این است که چهره در هم کشیدن و روی گرداندن از یک مسلمان، رفتاری ناپسند است که نمی‌تواند از پیامبری که الگوی اخلاق و رحمت است، سر بزند. بر این اساس، ضمیر در "عَبَسَ وَتَوَلَّى" به شخص دیگری غیر از پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) بازمی‌گردد، احتمالاً فردی از بزرگان قریش که نسبت به مستضعفان بی‌اعتنایی می‌کرده است.¹

خداوند در آیات نخست این سوره می‌فرماید:

"عَبَسَ وَتَوَلَّى أَنْ جَاءَهُ الْأَعْمَى"

"ترش‌رویی کرد و روی گرداند، از اینکه آن نابینا نزد او آمد." ²

آیه نخست سوره عبس، (چهره در هم کشید و روی گرداند)، در صدد بیان نکوهش رفتاری است که در آن، افراد مستضعف و نیازمند مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرند. این آیه، با لحنی سرزنش‌آمیز، توجه مخاطب را به اهمیت ارزش‌گذاری به ایمان و تقوا، نه موقعیت اجتماعی و ظاهری افراد جلب می‌کند.

بر اساس تفاسیر، این آیه نشان می‌دهد که در جامعه اسلامی، کرامت انسانی مقدم بر ثروت و مقام است و نباید برخورد با افراد بر اساس جایگاه ظاهری آن‌ها باشد. پیام تربیتی این آیه، تأکید بر عدالت اجتماعی،

¹ سید مرتضی، تنزیه الأنبياء و العصمة الأنبياء، تحقیق: محمدحسن آل یاسین، نشر: دارالأضواء، بیروت، 1407ق، ص 119

² قرآن کریم، سوره مبارکه عبس، آیات 1 و 2

احترام به اقشار ضعیف و اصلاح نگرش‌های طبقاتی است، چراکه از نگاه قرآن، فضیلت واقعی در ایمان و تقوا نهفته، و در جایگاه مادی افراد نیست.^۱

این توبیخ الهی، درسی عمیق برای همگان دارد: ملاک ارزش‌گذاری افراد، موقعیت اجتماعی و ظاهری نیست، بلکه معنویت و تقوا اهمیت دارد:

"إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ"

"همانا گرامی‌ترین شما نزد خداوند، پرهیزکارترین شماست."^۲

این آیه به وحدت و برابری انسان‌ها و اهمیت تقوا اشاره دارد. خداوند تأکید دارد که همه انسان‌ها از یک جنس و نژاد هستند و تفاوت‌های قومی و قبیله‌ای فقط برای شناخت و تفاهم بیشتر است، برای تبعیض و نژادپرستی نیست، همه انسان‌ها از نظر خلقت برابر هستند و تنها ملاک برتری در نزد خداوند، تقوا و پرهیزگاری است، و تفاوت‌های قومی و فرهنگی باید به شناخت و تفاهم بیشتر منجر شود، نه به جدایی و خصومت، تنها معیار ارزش و کرامت انسان‌ها در نزد خداوند، میزان تقوا و پرهیزگاری آنهاست. با توجه به این آیه، می‌توانیم بر روی تقویت تقوا و پرهیزگاری خود تمرکز کنیم و تلاش کنیم تا با شناخت و تفاهم بیشتر، وحدت و همدلی را در جامعه گسترش دهیم.

2. تقوا و اخلاص در نیت؛ راهی به سوی خودسازی

یکی از مهم‌ترین اصول خودسازی که در این سوره به آن اشاره شده، اخلاص در نیت است. انسان باید اعمال خود را تنها برای رضای خداوند انجام دهد و از انگیزه‌های دنیوی بپرهیزد. پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) در حدیثی می‌فرماید:

^۱. تفسیر نمونه، آیت الله مکارم شیرازی و دیگران، ج 26، ص 77-79

^۲. قرآن کریم، سوره مبارکه حجرات، آیه 13

"إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَىٰ"

"اعمال، وابسته به نیت‌ها هستند و هر کس بر اساس نیتش پاداش می‌گیرد." ^۱

سوره عبس، با سرزنش رفتاری که در آن فردی بر اساس ظاهر و موقعیت اجتماعی مورد بی‌اعتنایی قرار می‌گیرد، به ما یادآور می‌شود که ملاک ارزش‌گذاری الهی، تقوا و اخلاص در نیت‌ها است، و جایگاه دنیوی افراد نیست. در آیات ابتدایی این سوره آمده است:

"عَبَسَ وَتَوَلَّىٰ، اُنْ جَاءَهُ الْأَعْمَىٰ، وَمَا يُدْرِيكَ لَعَلَّهُ يَزَكَّىٰ"

"چهره در هم کشید و روی گرداند، از اینکه نابینا به سوی او آمد. و تو چه می‌دانی؟ شاید او پاکی جوید." ^۲

این آیات نشان می‌دهد که در پیشگاه خداوند، پاکی روح و نیت خالصانه از هر عامل دیگری برتر است. شخص نابینا که از نظر اجتماعی جایگاه مهمی نداشت، در نگاه الهی ممکن بود از نظر معنوی مقامی والا داشته باشد. این همان اصلی است که در قرآن در جایی دیگر آمده است:

"وَمَا أَمْرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ"

"و دستور نیافته‌اند مگر اینکه خدا را با اخلاص در دین عبادت کنند." ^۳

¹ صحیح بخاری، امام محمد بن اسماعیل بخاری، حدیث 1

² قرآن کریم، سوره مبارکه عبس، آیات 1 و 2 و 3

³ قرآن کریم، سوره مبارکه بینه، آیه 5

"هر کس که عیب‌های برادرش را پنهان کند، خداوند عیب‌های او را در دنیا و آخرت می‌پوشاند."^۱

این روایت نشان می‌دهد که قضاوت نادرست بر اساس ظاهر، نه تنها ناپسند است بلکه می‌تواند به روابط اجتماعی آسیب بزند. سوره عبس نیز به موضوع قضاوت نادرست پرداخته است. در این سوره، خداوند می‌فرماید که به دلیل عبوس شدن و دور شدن از فرد ناپسندی، مورد سرزنش قرار می‌گیرد.

○ قضاوت نادرست: از روی ظواهر به قضاوت نادرست پرداخته و به فرد مستضعف توجه نکرد. در تفسیر نمونه به این نکته اشاره می‌کند که قضاوت باید بر اساس شناخت باطن افراد باشد، نه بر اساس ظواهر باشد.

○ احترام به همه: در سوره، خداوند تأکید می‌کند که همه افراد، به خصوص مستضعفان، باید مورد احترام قرار گیرند و هیچ کس نباید بر اساس ظاهر قضاوت شود.

○ پیامدهای قضاوت نادرست: قضاوت نادرست می‌تواند به ایجاد تنش‌های اجتماعی منجر شود. بنابراین، قرآن ما را به پرهیز از قضاوت‌های ناپسند دعوت می‌کند. سوره عبس به ما یادآوری می‌کند که باید از قضاوت‌های سطحی و نادرست پرهیز کنیم و به ارزش‌های درونی افراد توجه کنیم.^۲

5-3. خوش رفتاری و مهربانی

برخورد با دیگران با خوش رفتاری و مهربانی یکی از ارکان کنترل اخلاقی است. امام صادق (ع) فرمودند:

^۱. بحار الانوار، مجلسی، ج 74، ص 232

^۲. تفسیر نمونه، آیت الله مکارم شیرازی، ج 27

"نیکوکارترین مردم کسی است که با دیگران به نیکی رفتار کند."^۱

خوش رفتاری باعث جلب محبت و تقویت روابط اجتماعی می شود و این امر در احادیث متعددی تأکید شده است، که موجب ایجاد همدلی و همبستگی در جامعه می شود. مهربانی باعث می شود که مردم به یکدیگر نزدیکتر شوند و از تنش های اجتماعی کاسته شود.^۲

5-4. توجه به تأثیر رفتار بر دیگران

توجه به تأثیر رفتار بر دیگران نیز از اصول مهم است. پیامبر (صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند:

"نسبت به دیگران به آنچه دوست دارید برای خودتان، رفتار کنید."^۳

این روایت به ما یادآوری می کند که رفتار مثبت و نیکو در زندگی اجتماعی، تأثیر عمیقی بر دیگران دارد و می تواند به ایجاد محبت و دوستی میان افراد منجر شود.

در سوره عبس، خداوند می فرماید که نباید از روی ظاهر قضاوت کند و باید به احساسات و نیازهای دیگران توجه داشته باشد. در تفسیر این سوره بر اهمیت رفتار مثبت تأکید می کند و اشاره می کند که عدم توجه به مستضعفان، نه تنها می تواند آنان را دلسرد کند بلکه باعث ایجاد نفاق و دوری در جامعه می شود.

¹ .الکافی، محمد یعقوب کلینی، ج 2، ص 63

² .تفسیر نمونه، آیت الله مکارم شیرازی، ج 27

³ .الکافی، محمد یعقوب کلینی، ج 22، ص 251

این سوره نشان می‌دهد که هر رفتار ما تأثیر مستقیمی بر روحیه و اعتماد به نفس افراد دارد. با رفتار مهربانانه و پذیرای دیگران، می‌توانیم حس همبستگی و دوستی را در جامعه تقویت کنیم. در نهایت، سوره عبس ما را به این نکته دعوت می‌کند که هر کلمه و عمل ما می‌تواند چراغ امیدی برای دیگران باشد.¹

کنترل اخلاق و رفتار در برخورد با دیگران، نیازمند تمرین و دقت در اعمال و گفتار است. با رعایت انصاف، پرهیز از قضاوت‌های نادرست، خوش‌رفتاری و توجه به تأثیر رفتارمان بر دیگران، می‌توانیم به انسان‌های بهتری تبدیل شویم و روابط اجتماعی سالم‌تری برقرار کنیم. آموزه‌های دینی به ما یادآوری می‌کند که باید با دقت و توجه به نیازها و احساسات دیگران رفتار کنیم و از هرگونه تبعیض و بی‌اعتنایی پرهیز کنیم.

5-5 رعایت ادب و حسن خلق

پیامبر اکرم (ص) فرمودند:

"أَكْمَلُ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا"

"باایمان‌ترین مؤمنان، خوش‌اخلاق‌ترین آن‌ها هستند"²

این روایت نشان می‌دهد که خوش‌اخلاقی و کنترل رفتار از اصول خودسازی است. سوره عبس به ما می‌آموزد که چگونه باید با دیگران رفتار کنیم و از غفلت در روابط اجتماعی پرهیز کنیم.

استاد مطهری حسن خلق را به‌عنوان رفتاری نیکو، محترمانه و شایسته در برخورد با دیگران تعریف می‌کند و بر این باور است که این رفتار نه تنها بر روابط انسانی تأثیر مثبت می‌گذارد بلکه موجب آرامش و محبت در جامعه می‌شود. او تأکید می‌کند که حسن خلق به فرد کمک می‌کند تا به کمال معنوی دست یابد و به‌عنوان یک انسان مؤمن و صالح شناخته شود. همچنین، رفتار نیکو می‌تواند به افزایش اعتماد و محبت بین

¹. تفسیر نمونه، آیت الله مکارم شیرازی، ج 27

². تفسیر المیزان، علامه طباطبائی، ج 1، ص 150

افراد منجر شود. و همچنین اشاره می‌کند که حسن خلق در ایجاد یک جامعه سالم و هماهنگ نقش اساسی دارد. او بر این نکته تأکید می‌کند که هر انسان باید در تلاش باشد تا با اخلاق نیکو در روابط خود، محیطی دوستانه و محبت‌آمیز ایجاد کند.¹

نتیجه‌گیری

در پایان این مقاله، باید تأکید کنیم که سوره عبس و آموزه‌های مرتبط با آن، درسی عمیق و انسانی در زمینه کنترل اخلاق و رفتار در برخورد با دیگران به ما ارائه می‌دهد. این سوره با تأکید بر ضرورت رعایت انصاف و پرهیز از قضاوت‌های نادرست، ما را به تفکر درباره رفتارهای خود و تأثیر آن‌ها بر روابط اجتماعی تشویق می‌کند.

از سویی دیگر، پیام‌های آموزنده اهل بیت (ع) در خصوص خوش‌رفتاری و مهربانی در تعاملات انسانی، بر اهمیت ایجاد محیطی مثبت و محبت‌آمیز در جامعه تأکید دارند. رفتار نیکو، نه تنها موجب تقویت روابط اجتماعی و اعتماد متقابل می‌شود، بلکه به عنوان یک عمل عبادی و انسانی نیز مورد ستایش قرار می‌گیرد.

علاوه بر این، توجه به تأثیر رفتارمان بر دیگران و تلاش برای برقراری عدل و انصاف در تعاملات، از ارکان اساسی ساختن جامعه‌ای سالم و پایدار است. باید به یاد داشته باشیم که هر اقدام و کلام ما می‌تواند بر زندگی دیگران تأثیر بگذارد و از این رو، مسئولیت‌پذیری در رفتارهای اجتماعی امری اجتناب‌ناپذیر است.

بنابراین، با الهام از آموزه‌های قرآنی و روایات، می‌توانیم در راستای خودسازی و بهبود کیفیت روابط اجتماعی خود گام برداریم و به عنوان افرادی متعهد و مسئول در جامعه عمل کنیم. در این مسیر، همواره باید به یاد داشته باشیم که خودسازی فردی و اجتماعی در گرو رعایت اصول اخلاقی و انسانی است و این مهم، با تکیه بر آموزه‌های وحیانی و دینی به دست می‌آید. با امید به اینکه این سیره نیکو، در زندگی ما و نسل‌های آینده استمرار یابد و جامعه‌ای پر از محبت و دوستی برای همه ما به ارمغان آورد.

¹. آثار متقابل، استاد مرتضی مطهری

سوره عبس مجموعه‌ای از نکات تربیتی و اخلاقی را برای خودسازی ارائه می‌دهد. از مهم‌ترین راهکارهای آن می‌توان به اخلاص در نیت، پرهیز از غفلت، توجه به ارزش‌های باطنی، فروتنی، کنترل اخلاق و رفتار اشاره کرد. بهره‌گیری از آموزه‌های این سوره، مسیر رشد معنوی و تهذیب نفس را هموار می‌سازد.

منابع

- قرآن کریم
- نهج‌البلاغه، ترجمه محمد دشتی
- آثار متقابل - مطهری، شهید استاد مرتضی
- بحارالانوار - مجلسی، محمد باقر
- تنزیه الأنبياء و العصمة الأنبياء - علم الهدی، سید مرتضی
- تفسیر المیزان - طباطبایی، علامه سید محمد حسین
- تفسیر نمونه - مکارم شیرازی، آیت الله العظمی ناصر و جمعی از فضلا
- صحیح بخاری - بخاری، امام محمد بن اسماعیل
- الکافی، دارالحدیث - کلینی، محمد بن یعقوب
- من لایحضره الفقیه - قمی، شیخ صدوق (محمد بن علی بن حسین بن بابویه)

این مقاله را به ساحت مقدس امام زمان (عجل الله تعالی فرجه الشریف) تقدیم می‌کنم، امیدوارم که این اثر، قدمی کوچک در راستای شناخت بیشتر معارف دینی و اخلاقی باشد و در راستای ظهور و تحقق اهداف عالیه حضرت، به گسترش فرهنگ اسلام و عدالت کمک کند. انشاءالله با دلسوزی و تلاش ما، هرچه زودتر شاهد ظهور منجی عالم بشریت و برقراری عدالت و آرامش در زمین باشیم.

اَللّٰهُمَّ عَجِّلْ لَوْليكَ الْفَرَجَ بِحَرَمَتِ زَيْنَبِ سَلام الله عليها