

راهکارهای خودسازی انسان با توجه به آیات و روایات

با الگوبرگشت از زندگی علامه طباطبائی

مرضیه بهمنی جوینی^۱

چکیده

انسان‌ها همواره در طول عمر خود تلاش می‌کنند تا پیوسته رضایت الهی را در تمام اعمال و رفتار خویش داشته باشند، پس همیشه در تلاشند تا قدمی در این زمینه برداشته و تا جای ممکن از رذائل اخلاقی کاسته و به فضیلت اخلاقی بیفزایند. از این‌رو یکی از راه‌های افزایش فضیلت اخلاقی را در خودسازی خود می‌بینند؛ زیرا، با خودسازی، به خودشناسی و از آن به خداشناسی می‌رسند. زیرا، هرکس به معرفت خود پی ببرد به معرفت خدای خود پی برده است. خودسازی یکی از راه‌های نزدیک شدن به قرب الهی است. اما این عمل به تنهایی اتفاق نمی‌افتد و باید برای رسیدن به آن از راهکارها و دستورالعمل‌هایی بهره برد و با استفاده از این راهکارها و دستورالعمل‌ها خودسازی آسان‌تر شده و رسیدن به آن ممکن می‌شود. هدف از این تحقیق بررسی چند نمونه از راهکارهای خودسازی انسان است که با بهره‌گیری از آن‌ها راه رسیدن به قرب الهی را سهل‌تر و آسان‌تر خواهد کرد.

واژگان کلیدی: خودسازی، مشارطه، مراقبه، محاسبه.

^۱. طلبه حوزه علمیه کوثر قزوین.

مقدمه

خودسازی فرایندی مدیریتی است. انسان موجودی دارای هدف است و رفتارهای خود، از جمله رفتارهای اخلاقی خویش را برای رسیدن به هدفی انجام می‌دهد. دستیابی به هدف، تحت هر شرایطی امکان‌پذیر نیست؛ بلکه مستلزم گزینش صحیح هدف، در نظر گرفتن امکانات و شرایط مؤثر بر دستیابی به هدف و در نهایت، انتخاب راه‌های درست رسیدن به هدف است.

خودسازی زمانی امکان‌پذیر است که انسان به ویژگی‌های خود، آگاه و از توانمندی‌های خود تصویر درستی داشته باشد تا به آفت ارزان فروشی دچار نشود.

بدین ترتیب تحقیق حاضر در پی پاسخ به این سؤال است که برای خودسازی چه راهکارهایی وجود دارد؟

در ارائه پاسخ به سؤال اصلی، تحقیق حاضر این فرضیه را دنبال می‌کند که شناخت خود، هم موجب شناخت نقاط قوت و امکانات خدادادی در نهاد انسان می‌شود و هم زمینه‌ساز پی بردن به عیب‌ها و کاستی‌های خویش.

قرآن کریم به عنوان منبع مهم معرفت نفس، در آیات متعددی برخی از ضعف‌های وجودی انسان را، در وضعیت طبیعی و پیش از خودسازی، مورد توجه قرار داده است.

برای اثبات این فرضیه و دستیابی به پاسخ اصلی، ابتدا باید به سؤالات فرعی ذیل پاسخ داده شود:

۱- مشارطه چه کمکی به خودسازی می‌کند؟

۲- مراقبه چه کمکی به خودسازی می‌کند؟

۳- محاسبه چه کمکی به خودسازی می‌کند؟

از آن‌جا که خودسازی از مهم‌ترین مباحث اخلاقی به حساب می‌آید، و در این زمینه نیز علاوه بر آیات و روایات فراوانی که به این موضوع پرداخته شده است، علما و عارفان هم در این زمینه راه کارها و دستورالعمل‌هایی را برای رسیدن به این عمل ارائه داده‌اند.

از شخصیت‌های برجسته دینی می‌توان به علامه طباطبایی رحمته‌الله اشاره نمود، که خودسازی و تهذیب نفس در زندگی این عالم گرانقدر از جایگاه ویژه‌ای برخوردار بوده است. لذا محقق با استفاده

مکتوبات این عالم دینی، دستورالعمل‌ها و راهکارهایی را ارائه می‌دهد که به ۱۲ نمونه از آن در این مقاله خواهیم پرداخت.

همچنین دست به قلم شدن و پرداختن به جوانب مختلف این موضوع برای بسیاری از محققان و نویسندگان خوشایند و بااهمیت بوده است. از جمله آن‌ها می‌توان به اخلاق فردی از میثم قاسمی و حمیدرضا حق‌شناس، اخلاق بندگی از محمدباقر تحریری، درسنامه غلم اخلاق (۲) از محمدرضا جباران و غیره اشاره کرد.

محقق در مقاله پیش‌رو قصد دارد که به چند نمونه از راهکارهای خودسازی انسان بپردازد، به طوری که خواننده با مطالعه آن‌ها از مراجعه به مطالب دیگر بی‌نیاز شود.

مثلاً محقق قصد دارد که هم به راهکارهای معنوی و هم به راهکارهای غیرمعنوی با بهره‌گیری از آیات و روایات و نظر علمای برجسته دین از جمله علامه طباطبایی رحمته‌الله بپردازد و یک مقاله‌ای کامل در این باره تهیه کند که از این جهت ضرورت پرداختن به این موضوع را بیش از پیش نمایان می‌سازد.

مفهوم شناسی

۱. خودسازی

به مجموعه فعالیت‌های ذهنی و عملی می‌گویند که به طور سازنده و برنامه‌ریزی شده بر روی روح و نفس صورت می‌پذیرد و در نهایت منجر به سعادت دنیوی و اخروی انسان می‌گردد.

در تعریف علمای اخلاق و عارفان بالله، خودسازی عبارت است از شناخت نفس، به طوری که انسان در این شناخت، بتواند خود را از حیوانیت و صفات و ملکات آن رهانیده و به عالم نور و انسانیت داخل کند. پس به طور کلی شامل دو مرحله می‌شود:

اول: دفع رذائل و صفات زشت اخلاقی که از آن تعبیر به تخلیه می‌شود.

دوم: آراسته شدن به صفات نیک اخلاقی و فضایل پسندیده انسانی که از آن به عنوان تخلیه یاد می‌شود.

۲. مشارطه

منظور از مشارطه، شرط کردن با نفس خویش است. آن است که انسان پیش از شروع در کار، با خویشتن شرط و تعهد کند که از جاده مستقیم شرع خارج نشود. خواسته‌های حق تعالی را عمل کند، بلکه بر خواسته‌های خود مقدم دارد و هیچ‌گاه از طلب رضای خداوند و آخرت‌جویی غفلت نورد.

۳. مراقبه

«مراقبه» از ماده «رقبه» به معنی «گردن»، گرفته شده، زیرا انسان به هنگام نظارت و مواظبت از چیزی گردن می‌کشد و اوضاع را زیر نظر می‌گیرد. این واژه بر معنی نظارت، مواظبت، تحقیق و زیر نظر گرفتن چیزی، اطلاق شده است.

مراقبه در اخلاق به این معنا است که بنده به هنگام عمل، حق تعالی را در نظر گیرد و خود را در محضر خداوند بیند و کشیک نفس کشد که مبدا از فرمان و خواسته مولا سرباز زند و راه دگر گیرد و عصیان ورزد و به لهو و لعب بپردازد.

یک چشم زدن غافل از آن ماه مباحثید شاید که نگاهی کند آگاه نباشید

به هنگام مراقبه انسان در کارهایی که روزانه انجام داده فکر کرده، یکی یکی از نظر خواهد گذراند؛ هر کدام مطابق رضای خدا انجام یافته شکری بکند و هر از کدام که در آن تخلف از فرمان الهی صورت گرفته، استغفار نماید.

۴. محاسبه

محاسبه آن است که از خویشتن حساب کشد که فکر و فعل خود به چه صرف کرده و اوقات را چگونه به سر آورده است. پس از آن که به کاری پرداخت و وقتی و فرصتی گذشت آن را ارزیابی می‌کند و با محک شریعت آن را می‌سنجد تا فایده و ضرر را بفهمد. بر کارهای پسندیده، خدای را سپاس گوید که او را توفیق داده است و از کارهای زشت و گناه استغفار می‌کند.

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: از ما نیست کسی که هر روز از خود حساب نکشد. پس اگر کار نیکی انجام داده حمد خدا کند و بیشتر انجام دهد و اگر گناهی از او سر زده از خداوند آمرزش بطلبد.

امام صادق (علیه السلام) از پدران گرامیش (علیهم السلام)، از رسول خدا (صلی الله علیه و آله) روایت کند که فرمود: خوشا به حال کسی که در روز قیامت در نامه عملش، در زیر هر گناهی استغفاری بیابد.

درخواست دستورالعمل و برنامه برای خودسازی و خویشتن‌نگری در اسلام سابقه‌ای دیرینه دارد. روایات فراوانی حاکی از آن است که جویندگان کمال و سعادت، از پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله و ائمه هدی علیهم السلام تقاضای برنامه برای خودسازی کرده و آن بزرگواران مناسب حال درخواست کننده، برنامه‌ای به وی ارائه داده‌اند.

همین تقاضا از عالمان وارسته و سالکان واصل، بسیار شده است و آن گرامیان به این درخواست‌ها پاسخ داده‌اند. اکنون این دستورالعمل‌ها بسان مشعل هدایت فرا راه طالبان خودیابی و نیکبختی قرار دارد.

الف: راهکارهای درونی خودسازی انسان با توجه به آیات و روایات

۱. یاد خدا

یکی از اسباب بسیار مهم برای قرب الهی، «ذکر خداوند» است؛ زیرا ذکر، حالتی نفسانی است جهت حفظ شناخت یا حضور شیء در قلب یا در سخن.^۱ از این رو انواع ذکر عبارتند از:

الف) ذکر لفظی: مانند قرآن، نماز، دعاها و اذکار مأثوره؛

ب) ذکر قلبی: توجه روحی و قلبی انسان به حضور حق تعالی.^۲

پس همواره ذکر و یاد خداوند موجب خودسازی انسان می شود.

در میان همه علما و همچنین در دیدگاه علامه طباطبایی رحمته الله علیه، از یاد خدا به عنوان یکی از راهکارهای مهم و اساسی خودسازی و موفقیت یاد شده است. روزی شخصی از فضایل معاصر که از شاگردان علامه طباطبایی نیز بود، عازم حج بود و به منظور سلام و خداحافظی خدمت علامه طباطبایی می‌رسد و از ایشان درخواست می‌کند تا نصیحتی به ایشان کنند تا در زندگی ایشان مفید واقع شده و توشه راهشان باشد، علامه طباطبایی رحمته الله علیه از آیه شریفه زیر یاد می‌کنند:

«فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ؛ پس به یاد من باشید تا به یاد شما باشم.»

^۱ محمدباقر تحریری، اخلاق بندگی، ذکر و یاد خدا، ص ۳۷.

^۲ همان

«ليس المؤمن بالطعان و ولا اللعان و لا الفحاش و لا البذی^۱؛ مؤمن طعنه نمی‌زند، سرزنش و نفرین نمی‌کند، ناسزا نمی‌گوید و بد زبان نیست.»^۲

۶. کار و تلاش

یکی دیگر از عوامل مهم خودسازی در زندگی علامه طباطبایی رحمته الله، کار و تلاش بسیار زیاد است. به گفته فرزند علامه طباطبایی رحمته الله ایشان همواره به کار، تلاش و تحقیق توصیه کرده و خودشان نیز در تمام طول سال، تنها روز عاشورا را تعطیل می‌کردند و در دیگر ایام، ۱۴ الی ۱۶ ساعت را به تحصیل، تحقیق و تعلیم مشغول می‌شدند و هرگز احساس خستگی نمی‌کردند. بزرگترین نصیحتشان این بود که حق را به مردم بشناسانید، آن هم به طور استدلال و حق کسی را ضایع نکنید.^۳ احادیث زیادی در این زمینه وارد شده است از جمله:

از امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام چنین آمده است که:

«کار کنید و آن را به پایشان رسانید و در آن پایداری کنید؛ آن گاه شکیبایی ورزید و پارسا باشید. همانا شما را پایانی است؛ پس، خود را به آن پایان (بهشت) رسانید.»^۴

همچنین از ایشان روایت شده است که:

«بر شما باد به تلاش و سخت کوشی و مهیا شدن و آماده گشتن.»^۵

۷. چله نشینی

چله نشینی، خلوت گزینی چهل روزه‌ای است که برای انجام ریاضت و عبادت صورت می‌گیرد. این سنت میان درویشان رواج داشته است و به آن اربعین یا اربعینه هم می‌گویند. عدد چهل و چهل روز در میان اهل معنی دارای ویژگی خاصی است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در چهل سالگی به رسالت مبعوث شدند. میقات حضرت موسی علیه السلام چهل روز طول کشید. هر کس چهل حدیث حفظ کند خداوند او را در روز قیامت فقیه محشور می‌فرماید و هر کس چهل روز اعمالش را برای خداوند

^۱ کنز العمال، ج ۱، ص ۱۴۶؛ سنن ترمذی، ج ۳، ص ۲۳۶؛ سبل السلام، ج ۴، ص ۱۹۸.

^۲ درسنامه علم اخلاق (۲)، محمدرضا جباران، لغزش‌های زبان، ص ۳۶ و ۳۷

^۳ مجله جوانان امروز، شماره ۸۲۱، مصاحبه با فرزند علامه طباطبایی رحمته الله

^۴ نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶

^۵ نهج البلاغه، خطبه ۱۳۰

خالص کند حق تعالی چشمه‌های حکمت بر زبانش جاری کند و غیره ...؛ در میان اهل باطن و ریاضت شرعی، چله نشینی مرسوم بوده است.^۱

اجازه و نظارت استاد، طهارت بدن، دائم‌الوضو بودن، سکوت، روزه یا کم‌خوری، خلوص نیت، مداومت بر ذکر، حضور قلب و آمادگی جسمی و روحی، از جمله آداب چله نشینی است.^۲

در چله نشینی لازم نیست از همان ابتدا چهل روز را امساک کند، همه که نمی‌توانند. می‌توان چله ترک گناه گرفت، یعنی انسان با خودش عهد کند از امروز تا چهل روز مثلاً دروغ نگوید، غیبت نکند، به نامحرم نگاه نکند. وقتی موفق به ترک گناه شد، نیت می‌کند یک معصیت دیگر را ترک کند. آن وقت شاهد اثرات این چله نشینی در زندگی خواهد بود.^۳

نتیجه

خودسازی فرآیندی مدیریتی است. خودسازی عبارت است از شناخت نفس، به طوری که انسان در این شناخت بتواند خود را از حیوانیت و صفات و ملکات آن رها کرده و به عالم نور و انسانیت داخل کند. برای خودسازی و تهذیب نفس راهکارها و دستورالعمل‌هایی وجود دارد که انسان با بهره‌گیری از آنها می‌تواند مراحل سیر و سلوک و رسیدن به قرب الهی را آسان‌تر طی کند.

راهکارهایی همچون یاد خدا، مراقبه، محاسبه، میانه‌روی در خواب و خوراک، قرائت سوره‌های مسبحات، میانه‌روی در صحبت و معاشرت، فرصت را غنیمت دانستن، پرهیز از بدگویی، ایجاد اعتماد به نفس، پرورش تواضع و فروتنی، کار و تلاش، چله نشینی و ...

- ذکر حالتی نفسانی است جهت حفظ شناخت یا حضور شیء در قلب یا در سخن. به یاد خدا باش تا خدا به یاد تو باشد و اگر خداوند به یاد انسان باشد، انسان از جهل رهایی می‌یابد.

- (مراقبه) از ماده (رقبه) به معنی (گردن) گرفته شده و به حالتی که انسان به هنگام نظارت و مواظبت از چیزی گردن می‌کشد و اوضاع را زیر نظر می‌گیرد، گفته می‌شود. به این معنا که بنده به هنگام عمل، حق تعالی را در نظر گیرد و خود را در محضر خداوند ببیند و کشیک نفس کشد که مبدا از فرمان و خواسته مولا سر باز زند و راه دگر گیرد.

^۱ وبسایت حوزه، نامه شخص جوان به علامه طباطبایی رحمته‌الله، Mohamadzadeh.com

^۲ Fa.wikishia.net

^۳ Aghigh.ir

- محاسبه این است که انسان از خویشتن حساب کشد که فکر و فعل خود به چه صرف کرده و بعد از اتمام عمل باید عمل خود را با برنامه از پیش تعیین شده، مقایسه کند تا ببیند که آیا مطابق برنامه عمل کرده است یا نه.
- با توجه به سخن پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله انسان باید پیش از آن که مورد حساب و کتاب قرار گیرد، امور خود را محاسبه کند و پیش از آن که او را به میزان درآورند، وزن خویش را بسنجد.
- زیاده‌روی در خوردن و خوابیدن برای سلامت انسان بسیار مضر است و در آموزه‌های دینی از آن نهی شده است. با توجه به کلام علامه طباطبایی رحمته الله علیه یکی از راهکارهای خودسازی و غلبه بر نفس میانه‌روی در خواب و خوراک است.
- دستورالعمل دیگر این است که در پایان شب و پیش از خواب، به قرائت سوره‌های مسبحات بپردازد.
- در آموزه‌های دینی پرگویی و رفت و آمد با افراد پرتعداد و متنوع نهی شده است. این موضوع هم یکی دیگر از موارد خودسازی است.
- حفظ تعادل در معاشرت با دیگران از دیگر راههای خودسازی است؛ زیرا معاشرت و مراد؛ زیاد، فرصت و فضای خودسازی را محدود کرده و حساسیت‌ها، حسادت‌ها و دخالت‌های دیگران در زندگی را افزایش داده و همین‌ها سد بزرگی در بستر خودسازی خواهد شد.
- اغتنام فرصت راهی برای خودسازی بیان شده است.
- در سراسر قرآن، کلمه‌ای یافت نمی‌شود که به طور صریح معنی ناخوشایندی داشته باشد. از لغزش‌های زبان، فحش و بدگویی است که از پستی و پلیدی نفس انسان ناشی می‌شود.
- از دیگر موضوعات مهمی که در گفتار و کردار علامه طباطبایی رحمته الله علیه قابل مشاهده است، اهمیت اعتماد به نفس و ایجاد آن در شخص است.
- انسان اگر نسبت به کسی کینه یا حسد داشته باشد، با آن که می‌داند بر او برتری ندارد، نمی‌تواند در برابر او تواضع و فروتنی کند. پس لازمه تواضع و فروتنی، دوری از کبر و تکبر است ولی با این حال در برابر شخص متکبر نمی‌توان و نباید تواضع کرد.

- یکی دیگر از عوامل مهم خودسازی در زندگی علامه طباطبائی رحمه الله، کار و تلاش بسیار زیاد است. چله نشینی، خلوت گزینیِ چهل روزه‌ای است که برای انجام ریاضت و عبادت صورت می‌گیرد. طهارت بدن، خلوص نیت، دائم الوضو بودن و ... از جمله آداب چله‌نشینی است.

در نتیجه یکی از راه‌های نزدیک شدن به قرب الهی و همچنین افزایش فضیلت اخلاقی و کاهش رذائل اخلاقی، خودسازی است؛ زیرا با خودسازی به خودشناسی و از آن می‌توان به خداشناسی رسید. پس لازمهٔ ایجاد این عمل در وجود خویش، استفاده از راهکارها و دستورالعمل‌هایی است که ذکر شد.

فهرست منابع

- قرآن

- نهج البلاغه

<https://noorlib.ir/book/info/۵۶۵۲۵>

۱. ابن حجر العسقلانی، احمد ابن علی، سبل السلام شرح بلوغ المرام، تصنیف: محمد بن اسماعیل السنغانی، تعلیق: محمد ناصرالدین الالبانی، ج ۴، ریاض: المكتبة النشر و التوزیع، ۱۴۲۷ هـ.ق؛
۲. تحریری، محمدباقر، اخلاق بندگی، قم: مرکز نشر هاجر، ۱۴۰۱؛
۳. ترمذی، محمد بن عیسی، سنن ترمذی، محقق و شارح: شاکر، احمد محمد، ج ۳، قاهره: دالحديث، ۱۴۱۹ هـ.ق؛
۴. جباران، محمدرضا، درسنامه علم اخلاق (۲)، قم: مرکز نشر هاجر، ۱۳۹۴؛
۵. حرعاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، تحقیق: محمدرضا الحسینی الجلالی، ج ۱۱، نشر دیجیتالی: مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان، ۱۴۰۰ هـ. ش؛
۶. حسینی طهرانی، سید محمدحسین، مهر تابان، مشهد: نور ملکوت قرآن، ۱۴۲۶ هـ.ق؛
۷. صادقی تهرانی، محمد، الفرقان فی تفسیر القرآن بالقرآن و السنة، ج ۲۶، انتشارات فرهنگ اسلامی، ۱۴۰۶ هـ.ق؛
۸. علی بن الحسین امام سجاد علیه السلام، الصّحیفَةُ السّجّادیةُ الکامله، قرن اول هجری، نسخه الکترونیکی؛
۹. فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی، المحجّة البیضاء فی تهذیب الإحیاء، ج ۶، قم: مؤسسه نشر اسلامی، ۱۴۱۷ هـ.ق؛
۱۰. قاسمی، میثم، حق شناس، حمیدرضا، اخلاق فردی، قم: مرکز نشر هاجر، ۱۳۹۹؛
۱۱. متقی، علی بن حسام‌الدین، کنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال، ج ۱، محقق: دمیاطی، محمود عمر، بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۹ هـ.ق؛

۱۲. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی، بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ج ۱۴، ۶۷، بیروت داراحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ هـ؛
۱۳. نظری، مرتضی، آن مرد آسمانی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۹۶؛
۱۴. نوری، میرزا حسین بن محمدتقی، مُسْتَدْرَكُ الْوَسَائِلِ وَ مُسْتَنْبَطُ الْمَسَائِلِ، ج ۱۲، بیروت: مؤسسه آل البيت (علیهم السلام) لإحياء التراث، ۱۴۰۸ هـ؛
۱۵. خبرگزاری رسمی حوزه، همراه با صاحب المیزان؛
۱۶. مجله جوانان امروز، شماره ۸۲۱، مصاحبه با فرزند علامه طباطبایی رحمته الله علیه؛
۱۷. وبسایت حوزه، نامه شخص جوان به علامه طباطبایی رحمته الله علیه، Mohamadzadeh.com؛
۱۸. وبسایت راسخون، mohamadzadeh.com؛
۱۹. Aghigh.ir؛
۲۰. Fa.wikishia.net؛
۲۱. Hawzah.net؛
۲۲. Imanoor.com.