

روش‌های تهذیب نفس در قرآن کریم

با تأکید بر دیدگاه علامه طباطبایی

مصطفی احمدی‌فر^۱

ناظم بابایو (نویسنده مسئول)^۲

چکیده

تهذیب نفس یکی از مهم‌ترین سفارشات قرآن کریم و تضمین‌کننده سعادت انسان است. به همان میزان می‌توان گفت روش‌هایی که موجب تهذیب نفس می‌شود از اهمیت بسزایی برخوردارند. این پژوهش درصدد است با بررسی آیات قرآن کریم و بررسی آرای مفسران به ویژه علامه طباطبایی با روش تحلیلی، استنتاجی، مهم‌ترین روش‌های تهذیب نفس را مورد احصاء و بررسی قرار دهد. نتایج تحقیق نشان می‌دهد هر چند به صورت مستقیم در منابع مورد استناد، سخنی از «روش» تهذیب نفس در آن‌ها به میان نیامده است، اما روش‌های «یاد خدا»، «شناخت نفس»، «عبرت‌آموزی»، «یادآوری نعمت‌ها»، «انذار»، «تبشیر» و «یاد مرگ» از مهم‌ترین روش‌های تهذیب نفس به شمار می‌روند که از این منابع قابل استنباط و استنتاج هستند. از میان روش‌های مذکور بر اساس دیدگاه علامه طباطبایی «روش انذار» دارای آثار بیشتر و مؤثرتری نسبت به «روش تبشیر» است و «یاد مرگ» یکی از مهم‌ترین روش‌هایی است که در زندگی انسان تأثیرگذار است. بر اساس فرمایش علامه طباطبایی قرآن کریم برای دستیابی به اخلاق حسنه و تهذیب نفس، مسیر و روش رفع صفات ناپسند اخلاقی را فراروی انسان قرار داده است. به باور علامه روش قرآن کریم، روش منحصر به فردی است که نه در تعالیم کتاب‌های آسمانی پیشین از آن نشانی وجود دارد و در نه در دیدگاه حکمای الهی مانند آن یافت می‌شود.

کلید واژه‌ها: تهذیب نفس، روش‌های تربیتی، علامه طباطبایی، نفس، تفسیر المیزان.

^۱. استادیار جامعه المصطفی علیه السلام العالمیه

^۲. کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث جامعه المصطفی علیه السلام العالمیه

مقدمه

اندیشه در فرجام زندگی، مسئله‌ای است که به جرئت می‌توان گفت برای کمتر فردی پیش نیامده باشد؛ اینکه سرانجام انسان چه خواهد شد و چه سرنوشتی برای او رقم زده می‌شود. پاسخ آن نیز تا حدودی برای انسان روشن است. در چارچوب اندیشه دینی، انسان موجودی مختار آفریده شده است، چنان که آیات بسیاری در قرآن کریم وجود دارد که از آن بر این حقیقت می‌توان استدلال کرد. به عنوان نمونه، خداوند متعال می‌فرماید: ﴿وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ...﴾؛ و بگو: «حق از پروردگارتان [رسیده] است. پس هر که بخواهد بگردد و هر که بخواهد انکار کند...» (کهف: ۲۹)

ازاین‌رو، تزکیه و تهذیب نفس انسان و کسب کمالات روحی به عنون یک امر لازم و ضروری برای انسان اجتناب‌ناپذیر است؛ اما مسیر نیل به این دستاورد چگونه میسر خواهد بود؟

تأملی کوتاه دراین‌باره، نشان می‌دهد که دستیابی به تهذیب نفس زمانی ممکن و نتیجه‌بخش است که مبتنی بر روش‌های صحیح باشد. آنچه در این پژوهش به دنبال آن هستیم، همین است که با جستجوی در آیات، به این روش‌ها دست یافته و سپس با کاربرد آن، مقصد و مقصود دست‌یافتنی شود. در این میان، مراجعه به آرای علامه طباطبایی به ویژه تفسیر المیزان که یکی از ژرف‌ترین و جامع‌ترین تفاسیر شیعی است، محور اصلی این پژوهش خواهد بود.

در این پژوهش، ابتدا مفاهیم اصلی تحقیق مورد بررسی قرار می‌گیرند و سپس نگاهی به اهمیت تهذیب نفس در معارف اسلامی و موانع آن انداخته می‌شود و در قسمت پایانی، روش‌های شش‌گانه برای تهذیب نفس، تبیین و بررسی می‌شوند.

۱. مفاهیم پژوهش

مفهوم‌شناسی کلید واژه‌های پژوهش یکی از اساسی‌ترین و مقدماتی‌ترین کارهایی است که برای تبیین و تنویر بهتر بحث باید انجام شود. در ادامه واژه‌های «نفس»، «تهذیب» و «روش»، مورد بررسی قرار می‌گیرند.

۱.۱. ۱. نفس

«نَفْس» در لغت به معنای جان، روح، روان و نشان‌دهنده زنده بودن است. (دهخدا، ۱۳۷۳، ماده نفس) راغب در مفردات می‌نویسد: «النَّفْسُ: الرُّوحُ فی قوله تعالى: أَخْرِجُوا أَنْفُسَكُمْ». (راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن: ۸۱۸)

در اصطلاح گفته‌اند: «نفس، جوهری است بسیط و روحانی و زنده به ذات و دانا است به قوت و فاعل به طبع و او صورتی است از صورت‌های عقل فَعَال». (قبادیانی بلخی، ۱۳۶۳: ۸۹)

نکته مهم در مفهوم‌شناسی واژه «نفس»، معنا و کاربرد آن در آیات قرآن کریم است. واژه نفس ۲۸۹ مرتبه در آیات متعددی به کار رفته است. از این میان، ۱۳۴ مرتبه به صورت مفرد و ۱۵۵ مرتبه به شکل جمع، آمده است. (عبدالباقی، ۱۳۹۳، ذیل واژه)

علامه طباطبایی درباره معنای نفس می‌نویسد:

با تأمل در موارد استعمال لفظ «نفس» به دست می‌آید که این کلمه معنایی ندارد جز معنای کلمه‌ای که بدان اضافه می‌شود، بنابراین «نفس الشیء» همان «شیء» و «نفس الانسان» همان «انسان» و «نفس الحجر» همان «حجر» است اگر این لفظ را جدای از مضاف الیه به کار برند، معنای محصلی ندارد، لذا برای تاکید به کار می‌رود مانند «جاءنی زید نفسه»... بعداً این کلمه معادل روح به کار رفته است، چون آنچه مایه قوام شخصیت انسان است مانند «حیات»، «علم» و «قدرت»، از روح است، نظیر «اخرجوا انفسکم» [انعام (۶): ۹۳] (طباطبایی، ۱۳۵۲، ج ۱۴: ۳۱۲، ذیل آیه ۳۵ سوره انبیاء؛ با اندکی تلخیص)

در اصطلاح قرآن، بین روح و نفس تفاوت وجود دارد. روح موجودی مجرد و آسمانی است که خداوند به سبب آن، حیاتی دیگر در انسان پدید می‌آورد. نفس در اصطلاح قرآن به وجود تشخص یافته هر انسانی پس از تعلق روح به بدن اطلاق شده است که هنگام مرگ از بدن مادی مفارقت می‌کند. (شاکر، ۱۳۹۵، ش ۴)

در این پژوهش نیز منظور از «نفس» همان ذات و حقیقت انسان است.

۱.۲. تهذیب

دهخدا در لغت‌نامه ذیل این واژه، ضمن معرفی عربی‌بودن این واژه، با نقل اقوال سایر لغت‌شناسان می‌نویسد:

تهذیب. [ت] (ع مص) پاکیزه کردن. (زوزنی) (تاج المصادر بیهقی) (دهار)
 (مجمل اللغة). پاکیزه کردن. (منتهی الارب). پاک کردن. (غیاث اللغات)
 (آندراج). پاکیزه کردن. پاک داشتن، پیراستن (فرهنگ فارسی معین). پاکیزه
 و خالص کردن (ناظم الاطباء). درست و اصلاح نمودن. (منتهی
 الارب) (آندراج). اصلاح دادن (غیاث اللغات). اصلاح نمودن. (ناظم الاطباء).
 (دهخدا، ۱۳۷۳، ذیل واژه)

در این پژوهش نیز واژه «تهذیب» به همان معنای پاکیزه کردن و پیراستن است. اما
 چون به واژه «نفس» اضافه شده است، بنابراین منظور از آن، در ترکیب «تهذیب نفس»،
 پاکیزه کردن و پیراستن نفس انسان، از صفات مذموم است.

۱.۳. روش

روش (method) که در لغت به معنای قاعده، قانون، طریقه، شیوه، اسلوب، سبک و
 منوال آمده است، ناظر به پیمودن مسیری برای رسیدن به هدفی است. به همین مناسبت،
 در علوم نظری، روش به راه یا قاعده‌ای اطلاق می‌شود که برای کشف حقیقت به کار
 می‌رود و در علوم عملی مانند اخلاق، سیاست و تعلیم و تربیت، به راهی که برای رسیدن
 به هدفی عملی اتخاذ می‌شود، گفته می‌شود. (مصباح یزدی، ۱۳۹۱: ۴۴۵)
 منظور از «روش» در این پژوهش نیز قسمت دوم تعریف مذکور است.

۲. جایگاه تهذیب نفس در معارف اسلامی

خودسازی و رسیدگی به نفس برای نیل به سعادت یکی از اهداف چندگانه پیامبران
 در قرآن کریم معرفی شده است که اهمیت این بحث را به خوبی نشان می‌دهد. خداوند
 متعال در آیه ۱۲۹ سوره مبارکه بقره دعای حضرت ابراهیم ۷ را چنین بیان می‌کند:
 «رَبَّنَا وَابْعَثْ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِكَ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُزَكِّيهِمْ
 إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ»؛ پروردگارا برانگیز در میان ایشان رسولی از خود ایشان که
 آیات تو را بر ایشان تلاوت کند و کتاب و حکمت بیاموزدشان و تزکیه‌شان نماید که تو
 عزیز و حکیم هستی.

در این آیه، در کنار تلاوت آیات و آموزش کتاب و حکمت، تزکیه مردم یکی از وظایف
 انبیای الهی برشمرده شده است.

آیه دیگری که باز بیانگر وظیفه انبیا در تزکیه مردم است، آیه دوم سوره مبارکه جمعه است:

﴿هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ﴾؛ او، خدایی است که در میان امیان رسولی از خود ایشان برانگیخت که آیات الهی بر آنان می‌خواند و تزکیه‌شان می‌کند و کتاب و حکمت می‌آموزدشان که بیشتر در گمراهی آشکاری، بودند.

و بالاخره اهمیت پرداختن به تهذیب نفس را در آیات مبارکه سوره «شمس» می‌توان دید که خداوند متعال پس از سوگندهای متعدد، فلاح و رستگاری انسان را در تزکیه نفس می‌داند. علامه طباطبایی ذیل این آیات می‌نویسد:

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾، کلمه «فلاح» ... به معنای ظفر یافتن به مطلوب و رسیدن به هدف است... و آیه شریفه یعنی «قَدْ أَفْلَحَ» جواب هشت سوگندی است که قبلاً یاد شد، و جمله «وَقَدْ خَابَ»... عطف بر آن و جواب دوم است. و تعبیر از اصلاح نفس و افساد آن به تزکیه و تدسی مبتنی بر نکته‌ای است که آیه ﴿فَالْهَمُّهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا﴾ بر آن دلالت دارد، و آن این است که کمال نفس انسانی در این است که به حسب فطرت تشخیص دهنده فجور از تقوا باشد، و خلاصه آیه شریفه می‌فهماند که دین، یعنی تسلیم خدا شدن در آنچه از ما می‌خواهد که فطری نفس خود ما است، پس آراستن نفس به تقوا، تزکیه نفس و تربیت آن به تربیتی صالح است که مایه زیادتیر شدن آن و بقای آن است. (طباطبایی، ۱۳۷۸، ج ۲۰: ۵۰۱)

نگاهی به میراث ماندگار به جای مانده از اهل بیت: نیز بیانگر اهمیت بسزای تهذیب نفس است. رسول خدا ﷺ فرمود: ای ابوذر! پیش از آنکه به حسابت برسند، خودت به حساب خود برس، که این کار، حساب فردای تو را آسان‌تر می‌کند. و پیش از آنکه تو (و عمل تو) را وزن کنند، خودت را وزن کن و آماده عرضه بزرگ باش، آن روز که تو را عرضه می‌کنند و آن روز، هیچ کار پنهانی بر خداوند پوشیده نمی‌ماند. آنچه درباره جایگاه تهذیب نفس گفته شد، بسیار به اختصار و گذراست و با مراجعه به منابع مرتبط مطالب بسیاری را می‌توان در این باره مورد مطالعه قرار داد.

۳. مبانی انسان‌شناسی تهذیب نفس

از مهم‌ترین مباحثی که هم در تربیت و هم در اخلاق مطرح است، تحلیل رفتار آدمی و کیفیت بروز و ظهور آن است. البته دامنهٔ مباحث اخلاقی، رفتارهای ارادی و آگاهانه انسان است، اما در تربیت همهٔ رفتارهای انسان مورد بررسی قرار می‌گیرد.

طبیعی است که پذیرش هر یک از این دیدگاه‌ها در تربیت، تأثیر زیادی در بقیه مباحث دارد. آنکه مشکل را در نقص معرفت بشری می‌بیند، بیشتر بر تربیت عقلانی و ارائه بینش و آگاهی‌های لازم به او در خیر و شر امور تأکید می‌کند و در مقابل نظریه‌ای که شر طلبی انسان را به تمایلات گرایش‌های او مرتبط می‌داند، بر ارائه نوعی از محرک‌های بازدارنده و روش‌های سرکوبگرانه تأکید دارد. (ساسانی، ۱۳۸۹، ش ۶۷)

اما رابطه خودشناسی و تهذیب نفس چگونه قابل تحلیل و بررسی است. در این مورد، یکی از دانشمندان معاصر می‌نویسد:

چگونه خودشناسی سبب تهذیب نفوس می‌شود؟ دلیل آن روشن است زیرا اولاً انسان از طریق خودشناسی به کرامت نفس و عظمت این خلقت بزرگ الهی و اهمیّت روح آدمی که پرتوی از انوار الهی و نفعه‌ای از نفعات ربّانی است پی می‌برد. ثانیاً انسان با شناخت خویشتن به خطرات هوای نفس و انگیزه‌های شهوت و تضادّ آنها با سعادت او پی می‌برد، و برای مقابله با آنها آماده می‌شود. ثالثاً انسان با شناخت نفس خویش به استعدادهای گوناگونی که برای پیشرفت و ترقی از سوی خداوند در وجود او نهفته شده است پی می‌برد و تشویق می‌شود که برای پرورش این استعدادها بکوشد، و آنها را شکوفا سازد... (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ج ۱: ۳۲۲)

با این مقدمه و تبیین اهمیت انسان‌شناسی و رابطه آن با تهذیب نفس، به دیدگاه علامه طباطبایی در مورد برخی مبانی انسان‌شناسی اشاره می‌کنیم.

۳. ۱. مبانی انسان‌شناسی از دیدگاه علامه طباطبایی

برخی از محققان نیز با بررسی و مطالعه آثار علامه طباطبایی، مواردی از مبانی انسان‌شناسی را از دیدگاه ایشان برشمرده‌اند. این مبانی عبارت‌اند از:

۱. انسان موجودی است که از تن و روان ترکیب یافته است. این دو، پیوسته در زندگانی دنیوی همراه و ملازم یکدیگرند. هنگام مرگ، روح از بدن جدا شده، سپس انسان به نزد خدا بازمی‌گردد.

۲. انسان صاحب ابزاری است که او را قادر می‌کند بر جهان آگاهی یابد. خداوند متعال نوع انسان را که آفرید، قوای ادراکی در او به ودیعت نهاد و چشم و گوش و... قوای باطنی برایش قرار داده، او را نیروی فکر عطا فرمود که بتواند به وسیله آن، از حوادث گذشته و آینده اطلاع یابد.

۳. انسان موجودی صاحب علوم عملی است؛ مجموعه‌ای از باید‌ها و نبایدها که آدمی به اقتضای قوا، امکانات و نیازهای خود به وجود می‌آورد و آن‌ها را واسطه استکمال خود قرار می‌دهد. این علوم محصول احساسات درونی آدمی است که تحت تأثیر نیازها و ویژگی‌های دستگاه‌های بدن آدمی آنها را به وجود می‌آورد. این علوم ابزاری است از جنس فکر تا در میدان کار و کوشش و تصرف و تسخیر طبیعت موفق باشد.

۴. انسان موجودی استخدام‌گر است. شاید یکی از اساسی‌ترین نظریه‌های انسان‌شناسی علامه طباطبایی همین است. به نظر می‌رسد ایشان در مورد طبیعت آدمی به دو سرشت اولیه و ثانویه اعتقاد دارد و این ویژگی یعنی استخدام، از سرشت اولیه آدمی است؛ به سخن دیگر، آدمی به سرشت اولیه موجودی منفعت‌جو است و تمامی عمل‌ها و حرکت‌هایش در جهت منافع و مصالحش است. در مواجهه با حجم وسیع نیازها به این اندیشه می‌رسد که بدون کمک گرفتن از دیگران، امکان ارضا و اشباع را نخواهد داشت.

۵. انسان طبعاً مدنی و اجتماعی است. آدمی به سبب روح استخدام‌گری که دارد، به اجتماع روی می‌آورد و اینکه ایشان می‌فرماید آدمی طبعاً مدنی است به همین معناست: «بنابراین، لزوم اجتماع مدنی و عدالت اجتماعی امری است که بشر ناچار از پذیرفتن آن است».

۶. انسان دارای فطرت است. (حسینی، ۱۳۸۲: ۵۷)

توجه به این مبانی نیز رهنمودها و راهکارهایی را فراروی پیوندگان تهذیب نفس قرار می‌دهد. به عنوان نمونه با اتکا به این مبانی باید هدف تهذیب نفس، روح آدمی باشد. از داشته‌های خدادادی مانند عقل و از وحی برای هدف خود استفاده کند.

۴. آثار فردی تهذیب نفس

پیمودن یک مسیر، به ویژه مسیری که سختی‌هایی را نیز در پی داشته باشد، نیازمند انگیزه‌ای قوی است. یکی از انگیزه‌هایی که می‌تواند نقش عمده‌ای در عمل به دستورها و روش‌ها باشد، توجه به فوایدی است که برای انسان به دنبال دارد. در ادامه برخی از آثار فردی تهذیب نفس را مرور می‌کنیم.

۴. ۱. رسیدن به فلاح

گفته شد که در قرآن کریم، بر تزکیه و تهذیب نفس، تأکید فراوانی شده است. یکی از آیاتی که علاوه بر بیان اهمیت تزکیه نفس به آثار آن نیز اشاره شده است، آیات ابتدایی سوره شمس است: ﴿... وَ نَفْسٍ وَ مَا سَوَّاهَا (۷) فَالْهَمَّهَا فُجُورَهَا وَ تَقْوَاهَا (۸) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا...﴾. بر اساس فراز پایانی سوگندهای آیات مذکور، ارزشمندترین اثری که بر اثر تهذیب نفس برای انسان به دست می‌آید، فلاح و رستگاری دنیا و آخرت است. راجب اصفهانی در مفردات، ذیل واژه «فلح» می‌نویسد: «پس اگر دستیابی به سعادت را فلاح خوانده‌اند، به این جهت است که موانع را شکافته، کنار می‌زند و رخسار مطلوب را نشان می‌دهد». (همان: ۲۱۳)

علامه طباطبایی ذیل آیات سوره مؤمنون در مورد فلاح می‌نویسد:

... و کلمه فلاح به معنای ظفر یافتن و به دست آوردن و رسیدن به آرزو است. و این به دو نحو است؛ یکی دنیوی و دیگری اخروی، اما ظفر دنیوی رسیدن به سعادت زندگی است، یعنی به چیزی که زندگی را گوارا سازد و آن در درجه اول بقاء و سپس توانگری و عزت است. و ظفر اخروی در چهار چیز خلاصه می‌شود؛ بقایی که فناء نداشته باشد، غنایی که دستخوش فقر نشود، عزتی که آمیخته با ذلت نباشد و علمی که مشوب با جهل نباشد... پس اگر دستیابی به سعادت را فلاح خوانده‌اند، به این عنایت است که موانع را شکافته، کنار می‌زند و رخسار مطلوب را نشان می‌دهد. (طباطبایی، ۱۳۷۸، ج ۱۵: ۴)

۴. ۲. رسیدن به ایمان واقعی

رسیدن به ایمان واقعی، یکی دیگر از آثاری است که در پی تهذیب و تزکیه نفس برای انسان رخ می‌دهد. خداوند متعال در سوره مؤمنون می‌فرماید: (قد افلح المؤمنون)؛

اینجا فلاح و رستگاری که در سوره شمس به عنوان پیامد تزکیه نفس عنوان شده بود از آن مؤمنان دانسته شده است. اما واقعیت ایمان، چیزی فراتر از درک ظاهری است، علامه معتقد است ایمان صرف ادراک نیست، بلکه ادراک توأم با تسلیم و قبول قلبی است:

پس ایمان به خدا به خدا به صرف این نیست که انسان بداند و درک کند که خدا حق است، زیرا مجرد دانستن و درک کردن ملازم با ایمان نیست، بلکه با استکبار و انکار هم می‌سازد؛ لذا خداوند خود در قرآن تصریح فرمود: ﴿وَجَدُوا بِهَا وَاسْتَيْقَنَتْهَا أَنْفُسُهُمْ ظُلُمًا وَعُظُمًا...﴾، چون می‌دانیم ایمان با انکار نمی‌سازد، پس نتیجه می‌گیریم که ایمان صرف ادراک نیست، بلکه عبارت است از پذیرش مخصوصی از ناحیه نفس، نسبت به آنچه که درک کرده، پذیرشی که باعث شود نفس در برابر ادراک و آثاری که اقتضا دارد، تسلیم شود. (طباطبایی، ۱۳۵۲، ج ۱۱: ۴۸۵)

۳.۴. محبوب خدا شدن

خداوند متعال در آیه ۱۰۸ سوره مبارکه توبه از محبوب بودن کسانی نزد خود خبر می‌دهد که بنای آن بر پاکی است؛ آنچه بر اثر تهذیب نفس برای انسان به وجود می‌آید: ﴿فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ﴾.

۴.۴. صلاح دنیا و آخرت

بنا بر فرمایش امیرمؤمنان (علیه السلام) یکی از نتایجی که بر اثر تهذیب نفس برای انسان به دست می‌آید صلاح دنیا و آخرت اوست. امام علی (علیه السلام) ضمن حدیثی بیان فرمودند: «... مَنْ كَانَتْ الْآخِرَةُ هَمَّهُ كَفَاهُ اللَّهُ هَمَّهُ مِنَ الدُّنْيَا وَمَنْ أَصْلَحَ سَرِيرَتُهُ أَصْلَحَ اللَّهُ عِلَاقَتَهُ وَمَنْ أَصْلَحَ فِيمَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ اللَّهِ أَصْلَحَ اللَّهُ فِيمَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ النَّاسِ؛ کسی که اندیشه‌اش معطوف به آخرت باشد، خدا او را از اندیشیدن در کار دنیا بی‌نیاز می‌کند، و کسی که درون خود را اصلاح نماید خدا برونش را اصلاح می‌کند و کسی که رابطه خود با خدا را اصلاح کند، خدا رابطه‌اش با مردم را اصلاح می‌کند». (ابن بابویه، ۱۳۸۵، ج ۶: ۳۴۲)

۵.۴. رسیدن به قرب الهی

یکی دیگر از فواید تهذیب نفس، تقرب و نزدیک شدن به خداوند می‌باشد. در حدیثی از امام صادق (علیه السلام) آمده است که «از جمله نجوای خداوند با موسی این بود که: ای

موسی! تقرب جوین به من به چیزی مانند پرهیز از حرام‌های من به من نزدیک نشوند. من بهشت‌های ماندگار خود را به آنان می‌بخشم و هیچ کس را شریکشان قرار نمی‌دهم». (محمّدی ری‌شهری، ۱۳۷۹، ج ۹: ۳۸۸)

۵. موانع تهذیب نفس

چنان که گفته شد در عالم ماده تراحم‌هایی وجود دارد. «بر این اساس، پرداختن به تهذیب نفس نیز که جزو افعال انسان است، در تراحم با برخی افعال و امیال دیگر می‌باشد. از این موارد می‌توان به موانع تهذیب نفس نام برد که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود. در یک دسته‌بندی این موانع را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد؛ موانع بیرونی و موانع درونی تهذیب نفس.

۵. ۱. موانع بیرونی

آنچه در این دسته‌بندی از آن می‌توان نام برد، مواردی همچون نقش مانع بودن شیاطین و همنشینان بد است، که در ادامه هر کدام شرح داده می‌شود.

۵. ۱. ۱. شیطان

بر اساس آیات قرآن کریم، شیطان با تمرد از دستور الهی، رانده شده درگاه حضرت حق شد و با اینکه تمرد از سوی خودش بود، همچنان بر ضلالت خود باقی ماند و قسم یاد کرد که در راه هدایت انسان‌ها مشکل‌آفرین باشد. قرآن کریم در سوره مبارکه اعراف از زبان شیطان می‌فرماید: ﴿قَالَ فَبِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ * ثُمَّ لَآتِيَنَّهُمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ﴾. (اعراف: ۱۷-۱۶)

انسانی که در پی تهذیب نفس است، با در نظر داشت ابزارهای شیطان، باید بکوشد در برنامه‌ریزی خود این موانع را در نظر بگیرد و برای مقابله آن، راهکارهایی را اتخاذ نماید.

۵. ۱. ۲. همنشین بد

یکی از تصاویری که قرآن کریم از قیامت ترسیم می‌کند، فریاد پشیمانی کسانی است که در دنیا برای خود همنشینان بد، انتخاب کرده‌اند. خداوند متعال در سوره فرقان می‌فرماید: و روزی است که ستمکار دستهای خود را می‌گردد [و] می‌گوید: ای کاش با پیامبر راهی برمی‌گرفتم (۲۷) ای وای کاش فلانی را دوست [خود] نگرفته بودم (۲۸) او

[بود که] مرا به گمراهی کشانید پس از آنکه قرآن به من رسیده بود و شیطان همواره فروگذارنده انسان است (۲۹).

درک بهتر و دقیق‌تر اینکه همنشین انسان چه اثری می‌تواند در وی داشته باشد در این فرمایش نورانی رسول مکرم اسلام صلی الله علیه و آله به خوبی ترسیم شده است که فرمودند: «همنشین شایسته، مانند عطرفروش است. اگر از عطرش به تو ندهد، بوی عطرش به تو خواهد رسید و همنشین بد، مانند آهنگر است. اگر لباسش را نسوزاند، از بویش به تو می‌رسد. (متقی هندی، ۱۴۱۹ق، ج ۹: ۲۲، ح ۲۴۷۳۶)

بنابراین و با توجه به آنچه گذشت، نقش مانع بودن، همنشین بد برای سرنوشت انسان به خوبی نمایان است. در مسیر تهذیب نفس نیز همنشین بد، می‌تواند مانعی بزرگ بشمار رود که انسان را از مسیر خود بازدارد.

۵. ۲. موانع درونی

جدای از موانع بیرونی که در مسیر تهذیب نفس واقع می‌شوند، دسته دیگر از موانع، موانع درونی برای این امر مهم و سرنوشت‌ساز به شمار می‌روند. «غفلت»، «هوای نفس» و «حب دنیا» می‌توانند از مهم‌ترین این موانع به شمار روند. بی‌خبری از این واقعیت‌های نداشتن موضع‌گیری صحیحی در برابر آنها، خطر بزرگی برای سعادت انسان‌ها است؛ خطری که هر لحظه ممکن است، دامن انسان را بگیرد و او را به کام نیستی فرو برد، خطری که می‌تواند زحمات سالیان دراز عمر انسان را در یک لحظه بر باد دهد.

۶. روش‌های تهذیب نفس

چنان که گفته شد، روش (method) که در لغت به معنای قاعده، قانون، طریقه، شیوه، اسلوب، سبک و منوال آمده است، ناظر به پیمودن مسیری برای رسیدن به هدفی است. (مصباح یزدی، ۱۳۹۱: ۴۴۵) از آنجا که موضوع این پژوهش، بررسی روش‌های تهذیب نفس در قرآن کریم، با تأکید بر دیدگاه علامه طباطبایی است، شایسته است که در ابتدای این بخش گریزی نیز به نظر ایشان در المیزان زده شود.

از نظر علامه طباطبایی، اصلاح و تهذیب نفس و کسب اخلاق فاضله با تکرار اعمال شایسته تحقق می‌یابد. ایشان در این باره نوشته است:

اعلم أن إصلاح أخلاق النفس و ملكاتها في جانبی العلم و العمل و اكتساب الأخلاق الفاضلة، و إزالة الأخلاق الرذيلة إنما هو بتكرار الأعمال الصالحة المناسبة لها و مزاولتها و مداومة عليها، حتى تثبت في النفس من الموارد الجزئية علوم جزئية و تتراكم و تنتقش في النفس انتقاشاً متعذر الزوال أو متعسرها. (طباطبایی، ۱۳۵۲، ج: ۱: ۳۵۴)

از این بیان، این گونه استنباط می‌شود که هر چند علامه اسمی از روش به میان نمی‌آورد، اما طبق فرمایش ایشان مداومت بر اعمال خاص، منتهی به تهذیب نفس و کسب اخلاق حمیده می‌شود. این همان چیزی است که از آن به عنوان روش یاد کردیم؛ راهی که برای رسیدن به هدفی عملی اتخاذ می‌شود. علامه طباطبایی در یکجا شیوه مخصوص و منحصر قرآن کریم درباره رسیدن به اخلاق صحیح را چنین بیان کرده است:

و هاهنا مسلک ثالث مخصوص بالقرآن الکریم لا یوجد فی شیء مما نقل إلینا من الكتب السماویة، و تعالیم الأنبیاء الماضین سلام الله علیهم أجمعین، و لا فی المعارف الماثورة من الحكماء الإلهیین، و هو تریبة الإنسان وصفاً و علماً باستعمال علوم و معارف لا یبقی معها موضوع الرذائل، و بعبارة أخرى إزالة الأوصاف الرذيلة بالرفع لا بالدفع. (همان) بر اساس فرمایش علامه طباطبایی قرآن کریم برای دستیابی به اخلاق حسنه و تهذیب نفس، مسیر و روش رفع صفات ناپسند اخلاقی را فراروی انسان قرار داده است. به باور علامه روش قرآن کریم، روش منحصر به فردی است که نه در تعالیم کتاب‌های آسمانی پیشین از آن نشانی وجود دارد و در نه در دیدگاه حکمای الهی مانند آن یافت می‌شود؛ اینکه انسان با به کارگیری علوم و معارف ویژه، به گونه‌ای تربیت شود که آثاری از رذایل اخلاقی در او باقی نماند.

با این توضیح، در ادامه به مهم‌ترین روش‌هایی که می‌تواند در تهذیب نفس به کار رود پرداخته می‌شود. «یاد خدا»، «شناخت نفس»، «عبرت آموزی»، «یادآوری نعمت‌ها»، «انذار و تبشیر» و «یاد مرگ» از جمله روش‌هایی به شمار می‌روند که استمرار بر آن‌ها موجب تهذیب نفس و به تعبیر علامه طباطبایی موجب رفع صفات ناپسند و رذایل اخلاقی می‌شود.

۶. ۱. روش یاد خدا

یاد خداوند می‌تواند به عنوان یک روش در تهذیب نفس به کار رود. یاد خدا یک طریق، یک اسلوب و راهی برای نیل به این مقصود است که در معارف دینی، تأکید بسیاری بر آن شده است.

اهمیت به یاد خدا بودن در قرآن کریم با خطاب و جمله امری ﴿وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرَّعًا وَخَيْفَةً وَذُنُوبَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ﴾ * إِنَّ الَّذِينَ عِنْدَ رَبِّكَ لَا يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِهِ وَيُسَبِّحُونَهُ وَلَهُ يَسْجُدُونَ؛ «و در دل خویش پروردگارت را بامدادان و شامگاهان با تضرع و ترس بی‌صدای بلند یاد کن و از غافلان مباش، به یقین کسانی که نزد پروردگار تو هستند از پرستش او تکبر نمی‌ورزند و او را به پاکی می‌ستایند و برای او سجده می‌کنند(اعراف: ۲۰۶-۲۰۵)» و آیات دیگر به خوبی مشهود است.

علامه در تفسیر این مطلب که منظور از «و سَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا» چیست، می‌نویسد:

قوله تعالى: «و سَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا» التسبیح هو التنزیه و هو مثل الذکر لا یتوقف علی اللفظ و إن کان التلفظ بمثل سبحان الله بعض مصادیق التسبیح. و البکرة أول النهار و الأصيل آخره بعد العصر و تقیید التسبیح بالبکرة و الأصيل لما فیهما من تحول الأحوال فیناسب تسبیحه و تنزیهه من التغير و التحول و کل نقص طار، و یمکن أن یمکن البکرة و الأصيل معا کنایة عن الدوام کاللیل و النهار فی قوله: «يُسَبِّحُونَ لَهُ بِاللَّيْلِ وَ النَّهَارِ». (سجده: ۳۸) (همان: ۳۲۸)

فراز پایانی این بند از فرمایش علامه که آیه را کنایه از دوام بر تسبیح خداوند می‌داند و تسبیح را هم نوعی ذکر و برای این تفسیر خود و برداشتی که از آیه ارائه کرده است، آیه ۳۸ سوره مبارکه سجده را آورده‌اند، در کنار مطالبی که در ادامه از ایشان می‌آید، بیانگر این مطلب است که یاد خداوند می‌تواند به عنوان یک روش در اصلاح نفس و تهذیب آن به کار گرفته شود.

علامه می‌افزاید:

و من هنا یظهر أن قوله: «هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ» إلخ، فی مقام التعلیل لقوله: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا» و تفید التعلیل أنکم إن ذکرتم الله كثيراً ذکرکم برحمته كثيراً و بالغ فی إخراجکم من الظلمات إلى

النور و يستفاد منه أَنَّ الظلمات إنما هي ظلمات النسيان و الغفلة و النور نور الذکر. (طباطبایی، ۱۳۵۲، ج ۱۶: ۳۲۹)

بر اساس برداشت مفسر بزرگ جهان اسلام، به یاد خدا بودن و ذکر حضرت حق، رحت خاص و بسیار خداوند را به دنبال دارد که سبب برون‌رفت انسان از ظلمات به سوی نور خواهد شد؛ ظلماتی که ناشی از فراموشی و غفلت است و نوری که روشناسی ذکر است.

می‌توان گفت ملازمه بین یاد خدا بودن و دوری از آنچه موجب گمراهی است، در صورت مداومت بر ذکر و یاد خداوند به عنوان یک روش در تهذیب نفس به کار برود، زیرا از آن، نتیجه مطلوب به دست می‌آید. برداشتها و استنباط‌های علامه طباطبایی درباره اینکه مسیر قرب الهی از طریق یاد خداوند و ذکر او می‌گذرد، بیانگر این مطلب است که از یاد خدا می‌توان به عنوان یک روش برای تهذیب نفس نام برد که فراروی آن و در انتهای مسیر قرب الهی را موجب می‌شود.

۲.۶. روش شناخت نفس

یکی دیگر از روش‌هایی که می‌تواند در تهذیب نفس نقش اساسی ایفا کند، شناخت نفس انسان است. بدون شک کلید معرفت ذات اقدس پروردگار و شناخت همه موجودات، خودشناسی است.

قرآن کریم مؤمنان را امر می‌کند که خود را دریابند و معرفت و شناخت نفس پیدا کنند و راه هدایت خود را ادامه دهند و از فتنه‌های فتنه‌گران و منادیان گمراهی وحشت و هراس به دل راه ندهند، زیرا خدای بزرگ بر جمیع امور و اعمال ما حاکم است.

۲.۶.۱. دستور به مراقبت از نفس در قرآن

در آیه ۱۰۵ سوره مبارکه مائده، خداوند متعال، انسان را به مراقبت از نفس دعوت می‌کند و می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسُكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾^۱.

۱. ای کسانی که ایمان آورده‌اید به خودتان بیردازید هر گاه شما هدایت یافتید آن کس که گمراه شده است به شما زیانی نمی‌رساند بازگشت همه شما به سوی خداست پس شما را از آنچه انجام می‌دادید آگاه خواهد کرد.

در تفسیر آیه علامه طباطبایی به نکات تربیتی آیه توجه داده و به صورت مبسوط به آن پرداخته است:

... پس اگر فرمود: بر شما باد نفس‌تان، مقصود این است که شما ملازمت کنید نفس خود را از جهت اینکه نفس شما راه هدایت شما است، نه از جهت اینکه نفس یکی از رهروان راه هدایت است، به عبارت دیگر اگر خدای تعالی مؤمنین را در مقام تحریک به حفظ راه هدایت امر می‌کند به ملازمت نفس خود، معلوم می‌شود نفس مؤمن همان طریقی است که باید آن را سلوک نماید، بنا بر این نفس مؤمن طریق و خط‌سیری است که منتهی به پروردگار می‌شود، نفس مؤمن راه هدایت اوست، راهی است که او را به سعادتش می‌رساند. (طباطبایی، ۱۳۵۲، ج ۱۶: ۲۴۳)

به این ترتیب و با توجه به آنچه در کلام علامه گذشت، می‌توان شناخت نفس و مراقبت از آن را به عنوان یک روش در تهذیب نفس دانست که نقش عمده‌ای نیز در سعادت انسان ایفا می‌کند.

۳.۶. روش عبرت‌آموزی

«عبرت» واژه‌ای است که در قلمرو تربیت کاربرد گسترده‌ای دارد. همه ادیان الهی و مکاتب تربیتی، پیروان خود را به درس آموزی از سرگذشت پیشینیان و مقایسه موقعیت خود با آنان دعوت می‌کنند. اسلام نیز به طور گسترده مسلمانان را به سیر در آفاق و انفس، توأم با تفکر و اندیشه در سرگذشت دیگران فراخوانده است. شکی نیست که این فراخوانی به دلیل تأثیر چشمگیری است که بر عمل و رفتار انسان داشته است. قرآن کریم چندین مورد کلمه «عبرت» و اعتبار را به کار برده و اهل بصیرت را بر آن ترغیب کرده است:

﴿فَاعْتَبِرُوا يَا أُولِيَ الْبَصَارِ﴾. (حشر: ۲).

﴿لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةً لِّأُولِيَ الْأَلْبَابِ﴾. (یوسف: ۱۱۱).

قرآن کریم در سوره مبارکه فاطر می‌فرماید: ﴿أَوَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ وَكَانُوا أَشَدَّ مِنْهُمْ قُوَّةً وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعْجِزَهُ مِن شَيْءٍ فِي السَّمَاوَاتِ وَلَا فِي الْأَرْضِ إِنَّهُ كَانَ عَلِيمًا قَدِيرًا﴾. (فاطر: ۴۴)

علامه طباطبایی در تفسیری کوتاه، ذیل این آیه آورده است:

استشهاد علی سنته الجاریه فی الأمم الماضیه و قد كانوا أشد قوه من مشرکی مکة فأخذهم الله بالعذاب لما مکروا و کذبوا. (طباطبایی، ۱۳۵۲، ج ۱۷: ۵۸)

این آیه هر چند خطاب به مشرکان مکه است، اما خبر از یک قانون و سنت الهی می‌دهد که در امت‌های پیشین جاری بوده است و آن اینکه عذاب خداوند شامل هر امتی که در برابر دعوت انبیای الهی بایستد، ولو دارای قدرت و شوکت فراوان نیز باشد، می‌شود. بررسی آیات نشان می‌دهد، طالب تهذیب نفس با دقت در سرگذشت کسانی که پیش از او زیسته و از دنیا رفته‌اند، یا مطالعه در تاریخ پیشینیان و دقت در فرجام کار آنان خود را از وضعیتی که هست به سمت و سوی جهت مطلوب می‌کشاند و با زدودن نفس و پالایش آن از صفات زشت خود را از زمره کسانی که فرجام نیکی نداشته‌اند، خارج می‌سازد. چنان که امیرمؤمنان می‌فرماید: «أَوَلَيْسَ لَكُمْ فِي آثَارِ الْأَوَّلِينَ مُرْدَجْرٌ وَ فِي آبَائِكُمُ الْمَاضِينَ تَبَصُّرَةٌ وَ مُعْتَبَرٌ أَنْ كُنْتُمْ تَعْقِلُونَ؟» آیا برای شما در آثار پیشینیان وسیله عبرتی نیست که شما را (از کردار بد) بازدارد؟ و آیا اگر اندیشه کنید در زندگی پدران خود، آگاهی و عبرت آموزی نیست؟». (نهج البلاغه، خطبه ۹۹)

۶. ۴. روش یادآوری نعمت‌ها

روش یادآوری نعمت‌های الهی به عنوان یکی از مهم‌ترین روش‌های تربیت به شمار می‌رود و از آنجایی که تهذیب نفس نیز به نوبه خود شکل و صورتی از تربیت است، می‌توان از آن به عنوان یکی از روش‌های تهذیب نفس نام برد. بر این اساس، یادآوری نعمت‌ها به معنای آن است که فرد، متذکر نعمت‌های بیکران خداوندی برای خود شود. در این روش، فرد غفلت کنونی خود را در پرتو نعمت‌هایی که در گذشته به او شده، می‌زداید و در خود شور و رغبت تازه‌ای برای عمل فراهم می‌سازد. خداوند متعال در قرآن کریم، پیایی انسان‌ها را به یادآوری نعمت‌های الهی فراخوانده است:

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا لِلَّهِ عَلَيْكُمْ هَلْ مِنْ خَالِقٍ غَيْرِ اللَّهِ يَرْزُقُكُمْ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَأَنَّى تُؤْفَكُونَ﴾؛ ای مردم! نعمتی را که خدا به شما داده است، متذکر شوید، آیا غیر از خدا آفریدگاری است که شما را از آسمان و زمین روزی دهد؟ خدایی جز او نیست. پس چگونه [از حق] انحراف می‌یابید؟ (فاطر: ۳)

این آیه به خوبی مسیر روشنی را فراروی کسانی قرار می‌دهد در زندگی دچار غفلت شده و از راه صحیح خارج شده‌اند و در مسیری طی طریق می‌کنند که مورد رضایت خداوند متعال نیست. علامه طباطبایی ذیل این آیه می‌نویسد:

قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا اللَّهَ عَلَيْكُمْ هَلْ مِنْ خَالِقٍ غَيْرُ اللَّهِ يَرْزُقُكُمْ مِنَ السَّمَاءِ وَ الْأَرْضِ﴾ إلخ. لما قرر في الآية السابقة أن الإعطاء و المنع لله سبحانه لا يشاركه في ذلك أحد احتج في هذه الآية بذلك على توحده في الربوبية. و تقرير الحجة أن الإله إنما يكون إلها معبودا لربوبيته و هي ملكة تدبير أمر الناس و غيرهم، و الذي يملك تدبير الأمر بهذه النعم التي يتقلب فيها الناس و غيرهم و يرتزقون بها هو الله سبحانه دون غيره من الالهة التي اتخذوها لأنه سبحانه هو الذي خلقها دونهم و الخلق لا ينفك عن التدبير و لا يفارقه فهو سبحانه إلهكم لا إله إلا هو لأنه ربكم الذي يدبر أمركم بهذه النعم التي تتقلبون فيها و إنما كان ربا مدبرا بهذه النعم لأنه خالقها و خالق النظام الذي يجري عليها. (طباطبایی، ۱۳۵۲، ج ۱۷: ۱۵)

توجه به نعمت‌های الهی، آن هم توجهی مستمر و دائم بسان یک روش تربیتی می‌تواند در تهذیب نفس انسان کارایی فراوانی داشته باشد و اثرگذاری مطلوبی را در نفس انسان نشان دهد. ضمن اینکه توجه به تربیت توحیدی در این مسیر، سرعت سیر در مسیر را دو چندان می‌کند.

دستورات مکرر خداوند متعال مبنی بر متذکر شدن به الطاف بیکران او، دلیل روشنی بر اهمیت این روش در رشد معنوی انسان‌هاست.

دلیل دیگری که بر اهمیت این روش تربیتی صحه می‌گذارد، فرمایش امیرالمؤمنین (علیه السلام) در این زمینه است. آن حضرت یکی از اهداف اساسی بعثت پیامبران الهی را یادآوری نعمت‌های الهی برمی‌شمرد.

۵.۶. روش انذار و تبشیر

مراجعه به آیات قرآن کریم با هدف بررسی آیاتی که از آنها می‌توان در راستای تزکیه و تهذیب نفس و رهایی از هوای نفس که منتج به شقاوت انسان می‌شود، نشان می‌دهد که آیات بسیاری بر انذار یا تبشیر مردم تأکید کرده‌اند.

۶. ۵. ۱. روش انذار

«انذار» مصدر باب افعال از باب «نَذَرَ يَنْذِرُ» و به معنای آگاه شدن به امری، از آن پرهیز کردن و خود را برای آن آماده ساختن اشتقاق یافته است.

این واژه و مشتقات آن بیش از ۱۲۴ بار در قرآن کریم به کار رفته است (روحانی، ۱۳۷۶، ج ۳: ۱۵۴۲) و در آنها ضمن بیان این مطلب که منذر حقیقی خداست و از این رو یکی از اسمای الهی منذر است و دیگر منذران نیز پیام او را ابلاغ می‌کنند از مسئولیت پیامبران به ویژه رسول گرامی اسلام ﷺ، اهداف، موارد، شیوه، مخاطبان و واکنش آنها در مورد انذار سخن به میان آمده است. گفتنی است که افزون بر موارد کاربرد انذار و مشتقات آن، بخش‌های فراوانی از قرآن بدون به کارگیری این واژگان عملاً به انذار پرداخته است، زیرا در آنها از عذاب، دشواری مرگ، برزخ، جهان آخرت، حسابرسی، جهنم و عذاب الهی به صورت اعلام، اخبار، تهدید، وعید و تحذیر یاد شده است. (برگرفته از مقاله «انذار» با کمی تلخیص، منتشر شده در wiki.ahlolbait.com)

۶. ۵. ۲. روش تبشیر

تبشیر از مفاهیم قرآنی به معنای بشارت دادن است و بشارت از ماده «بشر» بوده که در لغت معانی مختلفی برای آن ذکر کرده‌اند؛ جمال و زیبایی، (خلیل بن احمد فراهیدی، کتاب العین، ج ۶: ۲۶۰) خبر مسرت‌بخش (راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ج ۱: ۱۲۵) و برخی آن را با بشر و مباشر هم ماده دانسته و اصل واحدی برای آن در نظر گرفته‌اند که به معنای مطلق انبساط و گشاده‌رویی است؛ به انسان نیز از این جهت بشر می‌گویند که گشاده‌رویی مخصوص به اوست. (مصطفوی، ۱۳۹۳، ج ۱: ۲۷۵) در اصطلاح قرآنی بشارت به معنای خبر دادن به چیز مسرت‌بخش می‌باشد. از این رو واژه بشارت درباره اخبار به خیر به کار می‌رود، اما این کلمه در برخی موارد با کمک قرینه، درباره خبر به شر نیز به کار می‌رود. (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۳: ۲۲۲؛ فخر رازی، ۱۴۲۰ق، ج ۲: ۳۵۷)

۶. ۵. ۳. انذار یا تبشیر؟

برای مربیانی که به طور کلی اهتمام به امر تعلیم و تربیت دارند یا به طور خاص به امر تهذیب و تزکیه می‌پردازند، این سؤال که در امر تهذیب و تعلیم کدام یک از روش‌های انذار یا تبشیر کارآمدتر است، سؤالی کلیدی باشد که پاسخ آن نیز موفقیت بیشتری را در

امر تربیت و تهذیب متربی برایشان مهیا می‌کند. علامه طباطبایی در پاسخ به این پرسش، ذیل آیه ۱۹ سوره انعام می‌نویسد:

﴿وَأَوْحَىٰ إِلَيْنَا هَذَا الْقُرْآنَ لِأُنْذِرْكُمْ بِهِ وَ مَنِ بَلَغَ﴾، حکایت قسمتی از بیاناتی است که رسول خدا باید آن را برای مشرکین ایراد فرماید و این جمله عطف به «اللَّهُ شَهِيدٌ...» است در این آیه مسئله انذار و هشدار غایت و نتیجه نزول قرآن کریم قرار گرفته، دعوت نبوت از طریق تخویف آغاز گشته، و این خود در فهم عامه مردم مؤثرتر از تطمیع است. برای اینکه گر چه تطمیع و امیدوار ساختن مردم نیز راهی است برای دعوت انبیا و قرآن عزیز هم تا اندازه‌ای این طریقه را به کار برده، لیکن اصولاً امیدواری آدمی را به طور الزام وادار به طلب نمی‌کند، و بیش از ایجاد شوق و رغبت در آدمی، اثر ندارد، به خلاف تخویف و تهدید که به حکم عقلی وجوب دفع ضرر احتمالی، احتراز از آنچه تهدید به آن شده واجب و آدمی به دفع آن ملزم می‌شود. (طباطبایی، ۱۳۷۸، ج ۷: ۵۱)

با این تفصیل، می‌توان در امر تهذیب نفس و تعلیم و تربیت، به طور کلی توجه به انذارها را بیش از تبشیرها مورد توجه قرار داد.

۶.۶. روش یاد مرگ

«یاد مرگ» و اندیشه به فرجام زندگی دنیایی انسان، یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین روش‌هایی است که می‌تواند نقش اساسی در تهذیب نفس انسان داشته باشد. اینکه فرجام دنیایی انسان، مرگ است در آیات دیگر قرآن کریم، از جمله آیه ۷۸ سوره مبارکه نساء نیز آمده است. در آنجا نیز خداوند متعال، مرگ را سرانجام محتوم زندگی دنیایی انسان بر می‌شمرد. علامه طباطبایی ذیل آیه ﴿أَيْنَمَا تَكُونُوا يُدْرِكُكُمُ الْمَوْتُ وَ لَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّشِيدَةٍ﴾، (نساء: ۷۸) می‌نویسد:

... و این گفتار اساسش تمثیل است، ساده‌تر بگوییم می‌خواهد مثالی بیاورد برای اموری که به وسیله آنها آدمی خود را از ناملایمات و خطرهای حفظ می‌کند و حاصل معنا این است که مرگ سرنوشتی است که درک آن از احدی فوت نمی‌شود، هر چند که شما به منظور فرار از آن به محکم‌ترین پناهگاهها، پناهنده شوید، بنابراین دیگر جای آن نیست که توهم کنید اگر در جنگ و کارزار حاضر نشوید و یا به عبارت دیگر اگر خدای تعالی جنگ

را بر شما واجب نکرده بود شما از خطر مرگ رها می‌شدید، و خلاصه مرگ به سراغتان نمی‌آید، چون مرگ شما به هر حال خواهد آمد. (طباطبایی، ۱۳۷۸، ج ۵: ۶)

«نحن قَدَرْنَا بَيْنَكُمْ الْمَوْتَ»؛ ما مرگ را در میان شما مقرر داشتیم. (واقعه: ۶۰)
در تفسیر این آیه، علامه طباطبایی به تبیین موضوع «مرگ» انسان پرداخته و می‌نویسد:

قوله تعالى: «نَحْنُ قَدَرْنَا بَيْنَكُمْ الْمَوْتَ وَ مَا نَحْنُ بِمَسْبُوقِينَ»، تدبیر امر الخلق بجمیع شؤونه و خصوصیات من لوازم الخلق بمعنی إفاضة الوجود فوجود الإنسان المحدود بأول کینونته إلى آخر لحظة من حياته الدنيا بجمیع خصوصیات التي تتحول عليه بتقدير من خالقه عزوجل. فموته أيضا کحياته بتقدير منه، و ليس يعتريه الموت لنقص من قدرة خالقه أن یخلقه بحیث لا يعتريه الموت أو من جهة أسباب و عوامل تؤثر فيه بالموت فتبطل الحیة التي أفاضها عليه خالقه تعالى فإن لازم ذلك أن تكون قدرته تعالى محدودة ناقصة و أن یعجزه بعض الأسباب و تغلب إرادته إرادته و هو محال کیف؟ و القدرة مطلقه و الإرادة غیر مغلوبة. و یتبین بذلك أن المراد بقوله: «نَحْنُ قَدَرْنَا بَيْنَكُمْ الْمَوْتَ» أن الموت حق مقدر و ليس أمرا یقتضیه و یستلزمه نحو وجود الحی بل هو تعالى قدر له وجودا کذا ثم موتاً یعقبه. (طباطبایی، ۱۳۵۲، ج ۱۹: ۱۳۲)

بر اساس فرمایش ایشان، مرگ حقیقتی است که جزو ماهیت آفرینش انسان به شمار می‌رود و این گونه نیست که «مرگ» یک موجود به معنای نقص در خلقت باشد و ضرورتاً هر کسی به دنیا آمد، پایانی را برای او نتوان متصور بود.

آنچه از تفسیر این آیه برای موضوع پژوهش قابل استفاده است، توجه به همین نکته است که «مرگ» سرنوشت محتوم انسان است، لذا توجه به این مطلب که زندگی دنیا برای کسانی دائم نیست، دلبستگی به آن و غرق شدن در شهوات و منجلا ب امور دنیوی که نفس انسان را به تباهی می‌کشاند نیز شایسته نیست. از این رو «یاد مرگ» به عنوان یک روش، می‌تواند جزو اسباب تهذیب نفس به شمار آید. یاد مرگ، البته آثار نیکویی را نیز با خود دارد. برخی از این آثار عبارت‌اند از:

۱. غفت‌زدایی؛

۲. رهایی از غم‌های دنیا و تحمل مصائب

۳. دوری از گناهان؛

۴. رقت و لطافت قلب؛

۵. حضور قلب در عبادات.

با توجه به آنچه برشمرده شد، این مطلب به خوبی نمایان می‌شود که آثار «یاد مرگ»، بخشی از اهدافی است که در تهذیب نفس به دنبال آن هستیم. بنابراین از «یاد مرگ» می‌توانیم به عنوان یکی از مؤثرترین روش‌ها در تهذیب نفس نام ببریم که به خوبی ما را به اهدافمان نزدیک می‌کند.

نتیجه‌گیری

بررسی مبانی انسان‌شناسی نشان می‌دهد که انسان می‌تواند با استفاده از روش‌های مختلف به تهذیب نفس خود پردازد و در مسیر سعادت دنیا و آخرت خویش گام بردارد. درباره روش‌های تهذیب نفس می‌توان از «روش یاد خدا» به عنوان یکی از مقدماتی‌ترین روش‌ها نام برد. به یاد خدا بودن، همچنین یکی از صریح‌ترین فرامین الهی در قرآن کریم است. خداوند متعال در آیه ۴۱ سوره احزاب می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا﴾.

برداشت‌ها و استنباط‌های علامه طباطبایی درباره اینکه مسیر قرب الهی از طریق یاد خداوند و ذکر او می‌گذرد، بیانگر این مطلب است که از یاد خدا می‌توان به عنوان یک روش برای تهذیب نفس نام برد که فراروی آن و در انتهای مسیر قرب الهی را موجب می‌شود.

یکی دیگر از روش‌هایی که می‌تواند در تهذیب نفس نقش اساسی ایفا کند، شناخت نفس انسان است. قرآن کریم مؤمنان را امر می‌کند که خود را دریابند و معرفت و شناخت نفس پیدا کنند. بررسی آرای علامه نشان می‌دهد، می‌توان شناخت نفس و مراقبت از آن را به عنوان یک روش در تهذیب نفس دانست که نقش عمده‌ای نیز در سعادت انسان ایفا می‌کند.

روش «عبرت آموزی» نیز می‌تواند به عنوان یکی از روش‌های تهذیب نفس به کار رود. عبرت‌حالتی است که در آن معرفت ظاهری و محسوس، سبب درک معرفت باطنی و غیرمحسوس می‌گردد و انسان از امور مشهود به امور نامشهود منتقل می‌شود. با توجه

به بررسی معنای لغوی «عبرت»، می‌توان ادعا کرد که از آن می‌توان به عنوان یک روش برای تهذیب نفس نام برد.

روش یادآوری نعمت‌های الهی به عنوان یکی از مهم‌ترین روش‌های تربیت به شمار می‌رود و از آنجایی که تهذیب نفس نیز به نوبه خود شکل و صورتی از تربیت است، می‌توان از آن به عنوان یکی از روش‌های تهذیب نفس نام برد. بر این اساس، یادآوری نعمت‌ها به معنای آن است که فرد، متذکر نعمت‌های بیکران خداوندی برای خود شود. در این روش، فرد غفلت کنونی خود را در پرتو نعمت‌هایی که در گذشته به او شده، می‌زداید و در خود شور و رغبت تازه‌ای برای عمل فراهم می‌سازد.

روش دیگری که از دیدگاه قرآن می‌تواند برای تهذیب نفس به کار رود، روش «انذار و تبشیر» است. مراجعه به آیات قرآن کریم با هدف بررسی آیاتی که از آنها می‌توان در راستای تزکیه و تهذیب نفس و رهایی از هوای نفس که منتج به شقاوت انسان می‌شود، نشان می‌دهد که آیات بسیاری بر انذار یا تبشیر مردم تأکید کرده‌اند. همچنین مراجعه به معانی و تفسیر آیات مرتبط به خوبی بیانگر این مطلب است که «انذار» و «تبشیر» دو روش هدایتی، تربیتی قرآن کریم هستند که از آنها در راستای تهذیب نفس و خودسازی می‌توان بهره گرفت. برای مربیانی که به طور کلی اهتمام به امر تعلیم و تربیت دارند یا به طور خاص به امر تهذیب و تزکیه می‌پردازند، این سؤال که در امر تهذیب و تعلیم کدام یک از روش‌های انذار یا تبشیر کارآمدتر است، سؤالی کلیدی باشد که پاسخ آن نیز موفقیت بیشتری را در امر تربیت و تهذیب متری برایشان مهیا می‌کند. بررسی دیدگاه علامه طباطبایی در پاسخ به این پرسش، ذیل آیه ۱۹ سوره انعام نشان می‌دهد در امر تهذیب نفس، به طور کلی توجه به انذارها را بیش از تبشیرها مورد توجه قرار داد.

«یاد مرگ» و اندیشه در به فرجام زندگی دنیایی انسان، یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین روش‌هایی است که می‌تواند نقش اساسی در تهذیب نفس انسان داشته باشد. اهتمام فراوان پرداختن قرآن کریم به مسئله زندگی اخروی انسان، «یاد مرگ» را به یکی از مؤثرترین روش‌های تهذیب نفس تبدیل می‌کند که هر انسان متمایل به سعادت و تهذیب نفس آن را در زندگی روزمره خود به کار می‌گیرد یا مربیان دینی می‌توانند برای تربیت مترین آن را به کار ببندند.

منابع و مأخذ:

- قرآن کریم (ترجمه فولادوند)
- نهج البلاغه (فیض الاسلام)
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۸۵)، من لایحضره الفقیه، مترجم محمد جواد غفاری، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- ابن عاشور، محمد طاهر (۱۴۲۰ق)، التحریر و التنویر، ج ۱۱، بیروت: مؤسسة التاریخ العربیه.
- ابوالفتوح رازی، حسین بن علی (۱۴۰۸ق)، روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن، ج ۱۴ و ۱۶، مشهد: آستان قدس رضوی.
- انوری، حسن و دیگران (۱۳۸۱)، فرهنگ بزرگ سخن، ج ۷، تهران: سخن.
- تاج دینی، علی (۱۳۷۵)، یادها و یادگارها: خاطراتی از عارف و مفسر قرآن علامه طباطبائی، ج ۵، تهران: پیام نور.
- ثقفی تهرانی، محمد (۱۳۹۸ق)، تفسیر روان جاوید، ج ۲، ج ۳، تهران: انتشارات برهان.
- جمعی از دانشوران ایرانی (۱۳۶۱)، یادنامه علامه طباطبائی، تهران: مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی.
- جوهری، اسماعیل بن حماد (۱۴۰۴ق)، تاج اللغة و صحاح العربیه، محقق: عطار، احمد عبدالغفور، ج ۳، بیروت: دارالعلم للملایین.
- حر عاملی، محمد بن حسن (۱۴۱۴ق)، تفصیل وسائل الشیعه إلى تحصیل مسائل الشریعه، ج ۱۱ و ۱۷، قم: آل البيت (علیهم السلام).
- حسینی، سید حسین (۱۳۸۲)، نگار انسانی؛ مروری بر مبانی انسان‌شناسی دینی با نظری به تفسیر المیزان، مجله معرفت، ش ۶۹.

- خوانساری، جمال الدین محمد (۱۳۷۳)، شرح غررالحکم و درر الحکم، ج ۳، تهران: دانشگاه تهران.
- دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۳)، لغت‌نامه، ج ۱۲، تهران: مؤسسه لغت نامه و دانشگاه تهران.
- دیلمی، حسن بن محمد (۱۳۷۱)، ارشاد القلوب الی الصواب، ج ۱، قم: الشریف الرضی.
- رافد مصطفی البدر (۱۳۹۱)، الرافد لالفاظ القرآن الکریم، قم: ذوی القربی.
- روحانی، محمود (۱۳۷۶)، المعجم الاحصائی لالفاظ القرآن الکریم، ج ۳، مشهد: آستان قدس رضو.
- ساسانی، فرشته (۱۳۸۹)، «مبانی تعلیم و تربیت اسلامی»، نامه جامعه، ش ۶۷.
- سبزواری، ملا هادی (۱۴۱۷ق)، شرح منظومه، به کوشش حسن حسن‌زاده آملی ج ۱، تهران: ناب.
- شاکر، محمد کاظم (۱۳۹۵)، «وجوه معانی نفس در قرآن»، پژوهش‌های فلسفی، کلامی، دوره ۱۸، ش ۲.
- شرتونی، سعید (۱۴۰۳ق)، اقرب الموارد فی فصیح العربیه و الشوارد، ج ۵، قم: کتابخانه آیت الله مرعشی نجفی.
- شعرانی، ابوالحسن و محمد قریب (۳۹۴)، نشر طوبی، ج ۲، تهران: اسلامیه.
- طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۷۸)، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه محمد باقر موسوی همدانی، ج ۲، ۸، ۱۶ و ۲۰، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۷)، تفسیر جوامع الجامع، ج ۲، ج ۱، تهران: دانشگاه تهران و مدیریت حوزه علمیه قم.

- طبرسی، فضل بن حسن (۱۴۱۶ق)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۴ و ۵، تهران: ناصر خسرو.
- طریحی، فخرالدین (۱۳۷۵)، مجمع البحرین، ج ۳، ج ۳، تهران: کتابفروشی مرتضوی.
- طوسی، محمد بن حسن (۱۴۱۳ق)، التبیان، ج ۱، قم: جامعه مدرسین.
- عبدالباقی، محمد فؤاد (۱۳۹۳)، المعجم المفهرس لالفاظ القرآن الکریم، ج ۱۰، تهران: اسلامی.
- عسکری، حسن بن عبدالله (۱۳۹۰)، الفروق اللغویه، قم: جامعه مدرسین.
- عمید، حسن (۱۳۹۰)، فرهنگ فارسی عمید، ج ۳۸، تهران: انتشارات امیر کبیر.
- فاضل موحدی لنکرانی، محمد (۱۳۸۹)، اخلاق فاضل، ج ۱، قم: مرکز فقهی ائمه اطهار (ع).
 - فخر رازی، ابو عبدالله محمد بن عمر (۱۴۲۰ق)، مفاتیح الغیب، ج ۲، ج ۳، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۱۰ق)، کتاب العین، ج ۶، ج ۲، قم: هجرت.
- فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی (۱۳۷۳)، راه روشن؛ ترجمه المحجّه البیضاء فی تهذیب الحیاء، ترجمه محمد صادق عارف، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی (۱۳۷۱)، ده رساله محقق بزرگ فیض کاشانی، به کوشش رسول جعفریان، اصفهان: مرکز تحقیقات علمی و دینی امام امیرالمومنین علی (ع).
- قبادیانی بلخی، ناصر خسرو (۱۳۶۳)، جامع الحکمتین، ج ۱، مصحح: هانری کربن و محمد معین، تهران: طهوری.

- کاشفی، محمدرضا (۱۳۸۶)، خداشناسی، دفتر شماره ۱ از مجموعه پرسش‌ها و پاسخ‌های دانشجویی، قم: نشر معارف/ نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها.
- کلینی، محمد بن یعقوب کلینی (۱۴۲۱ق)، اصول کافی، ج ۲، ترجمه و شرح فارسی محمدباقر کمره‌ای، تهران: دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی.
- کلینی، محمد بن یعقوب کلینی (۱۴۲۱ق)، اصول کافی، ج ۹، ترجمه و شرح فارسی محمدباقر کمره‌ای، تهران: دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی.
- لثی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶)، عیون الحکم، محقق: حسین حسینی بیرجندی، قم: دار الحدیث.
- متقی هندی، علی بن حسام الدین (۱۴۱۹ق)، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، بیروت: دارالکتب العلمیه.
- متقی هندی، علی بن حسام الدین (۱۴۱۹ق)، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، محقق: محمود عمر دمیاطی، ج ۱، بیروت: دارالکتب العلمیه.
- مجلسی، محمد باقر (۱۴۱۲ق)، ارشاد القلوب، ج ۱، ۷۵ و ۹۰، بیروت: دار الفکر.
- محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۷۹)، میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا شفیعی، ج ۹، قم: دارالحدیث.
- محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۸۹)، میزان الحکمه، ترجمه حمید رضا شیخی، ج ۱، قم: دارالحدیث.
- محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۸۹)، میزان الحکمه، ترجمه حمید رضا شیخی، ج ۹ و ۴، قم: دارالحدیث.

- مصباح یزدی، محمد تقی (۱۳۹۱)، فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی، ج ۲، تهران: انتشارات مدرسه.
- مصطفوی، حسن (۱۳۹۳)، التحقیق فی کلمات القرآن، ج ۱۲، تهران: مرکز نشر آثار علامه مصطفوی.
- مطهری، مرتضی (۱۳۹۵)، فلسفه اخلاق، ج ۴۲، تهران: صدرا.
- معین، محمد (۱۳۷۵)، فرهنگ فارسی، ج ۳، تهران: امیرکبیر.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۷)، اخلاق در قرآن، ج ۱، چ ۱، قم: مدرسه امام علی بن ابی طالب (ع).
- ورام، مسعود بن عیسی (۱۳۶۹)، تنبیه الخواطر و نزهة النواظر، ترجمه محمد رضا عطایی، چ ۱، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی

