خودباوری و اعتماد به نفس از نگاه اهل بیت(ع)

عسکری اسلام‌پور

یکی از رموز موفقیت، داشتن روحیه خودباوری و اعتماد به نفس است. اعتماد به نفس به معنای خوداتکایی است(۱) و نقطه مقابل آن، اعتماد به دیگران است. کسی که اعتماد به نفس نداشته باشد، زبون، بیچاره و ناتوان است و نمی‌تواند از امکانات و استعدادهای درونی خود بهره‌برداری کند. از دست دادن اعتماد به نفس، موجب فلج شدن فکر و روح انسان می‌شود. فرد خودباخته و فاقد اعتماد به نفس، همیشه از خود مأیوس و به دیگران متکی است. او در زندگی، پیشرفت چندانی نخواهد کرد و همواره سایه ناتوانی و شکست بر زندگی‌اش حکم‌فرما خواهد بود. مردان بزرگ تاریخ با دریافت این نکته، در همان اوان جوانی، ارزش خود را یافتند و توانایی‌های درونی خویش را کشف کردند و با اتکا و اعتماد به همین توانایی‌ها راه پیروزی را سریع‌تر پیمودند.

افراد از منظر شخصیتی

انسان‌ها از یک دیدگاه که در تقسیم‌بندی رفتاری و شخصیتی، حائز اهمیت است، به سه دسته زیر تقسیم می‌شوند:

۱. افراد خودباخته؛
۲. افراد خودشیفته و دیگر شیفته؛
۳. افراد خودباور.

۱. افراد خودباخته

تعداد زیادی از انسان‌ها دچار «خودباختگی» عمیقی‌اند و از سواحل آرامش فاصله گرفته و در گرداب هولناک، تاریک و فروبرندهٔ «ناامیدی و سرگشتگی» گرفتارند. این افراد دارای خصوصیاتی مانند کم‌رویی شدید، احساس حقارت، احساس ناتوانی، احساس تنهایی و احساس پوچی‌اند. این حالات ناشی از احساس ناتوانی از کنار آمدن با زندگی اجتماعی، خانوادگی، تحصیلی و حرفه‌ای است. بنابراین، این دسته از افراد از انطباق خویش با شرایط موجود، عاجز و از رقم‌زدن آیندهٔ مطلوب درمانده‌اند. آنچه حائز اهمیت است اینکه تعداد زیادی از این دسته افراد، فکر می‌کنند مشکلشان ناعلاج و بزرگترین مشکل موجود در عالم هستی است و مشابه و نظیر ندارد و گاهی در این توهم به یقین می‌رسند، حتی ممکن است توصیه دیگران به آنها برای غلبه بر این حالت، به نظرشان مضحک باشد.

> **مدگرایی نوعی خودباختگی و بی‌هویتی است که مهاجمان فرهنگی سعی در اشاعه آن در میان جوانان مسلمان دارند. مدگرایی باعث می‌شود جوان از درون تهی شود و توانایی‌های اصیل خود را به فراموشی بسپارد و برای جبران کمبود و ضعف‌های روانی به رنگ دیگران در آید.**

۲. افراد شیفته

این دسته از افراد همیشه کامروایی‌ها و بهروزی‌ها را در دیگران یا فقط در خود می‌بینند و تمام لحظات خویش را صرف تماشا و الگوگیری از دیگران می‌کنند یا اینکه خودمحورند. افراد شیفته دو دسته‌اند:

الف) برخی دلباخته دیگرانند و فقط مریدند.

ب) دسته‌ای شیفته خویشند و از خود تصور قطب بودن دارند. این گونه افراد، هستی خود را وقف این می‌کنند که قلمرو محدود وجود خود را به صورت مطلق بنگرند. البته باید از اهل کمال و کسانی که مؤیّد «من عندالله» هستند مثل حضرات معصومان(ع) الگو گرفت، اما این بدین معنا نیست که تمام لحظات عمر را به تماشای توان دیگران و غبطه و حسرت خوردن بگذرانیم؛ زیرا ما فقط یک بار فرصت زندگی کردن داریم و به فرموده امام علی(ع):«الفُرَصُ تَمُرُّ مَرّ السّحاب(۲)؛ فرصت‌ها چون ابر می‌گذرند».

افراد خودشیفته همه را پر اشکال می‌بینند و همیشه به سرزنش حضوری یا غیابی دیگران مشغولند و دائم می‌گویند: «فلان شخص چنین است و فلان شخص چنان است». این رفتار، نشانه خباثت نفس و دنائت طبع و معیوب بودن آن است. هر کسی که عیب دارد طالب عیوب مردم است. «هر که بی‌هنر افتد، نظر به عیب کند».

امام باقر(ع) می‌فرمایند: «در عیب آدمی همین‌بس که در مورد(عیوب) خود کور باشد و در مورد مردم بینا و دیگری را به کاری سرزنش کند که خود نمی‌تواند آن را ترک کند».(۳)

کسی که همیشه از دیگران انتقاد می‌کند و فقط ضعف‌ها و عیوب دیگران را می‌بیند، آیا مدعی است که خودش را بدون عیب و خطاست و روح و روان او معتدل است؟ نحوه ادراک ما از محیط اطرافمان می‌تواند زندگی را برای ما به عرصه دردناک یا سرشار از لذت مبدّل سازد.

یک نکته کاربردی

روان‌شناسان می‌گویند: سعی کنید گرفتار افراد خودباخته و پوچ‌گرا نشوید، حتی وقتی یک دوست با شما از غم‌هایش صحبت می‌کند، باید مراقب روحیه خودتان باشید و با روحیه خوبی با او روبرو شوید تا شما نیز چون او افسرده و نگران نگردید؛ زیرا وجود هر انسانی جلوه‌گاه احساسات و ویژگی‌های متعددی از قبیل کینه، نفرت، خشم، حسادت، تنبلی، ملاحظه‌کاری، استقامت و... است.

در آن لحظه شما باید تشخیص دهید که در چه موقعیتی قرار دارید و در این صورت خواهید توانست بهترین روش برخورد با دوستتان را پیدا کنید. یادآوری می‌شود که انسان در هر موقعیتی می‌تواند درک کند که کدام ویژگی و احساس خود را باید به کار گیرد. همچنین شخصی که به همه چیز، نگاهی همراه با پذیرش معقول و منطقی دارد، به دوره شکوفایی خود سرعت خواهد بخشید.

۳. افراد خودباور

روح انسان نه دیدنی است و نه لمس کردنی ، ولی در صورت صیقل خوردن خواهد درخشید. افراد خودباور دارای چنین روحی هستند. انسان در موقعیت‌های مختلف، روحیات متفاوتی دارد. در شرایطی تابع و فرمان‌بردار و در شرایطی دیگر، سرکش و نافرمان است. در یک موقعیت، احساس درونی‌اش به او فرمان می‌دهد که فلان کار را بکن و گاه هم بی‌تفاوت می‌شود. ممکن است در یک لحظه، کیفیت کار برایش مهم نباشد و در لحظه دیگری در مورد کیفیت انجام کار به‌شدت احساس مسئولیت داشته باشد. افکار ما شکل‌هایی از وجود ما هستند. حالا که به این نکته مهم در مورد انسان پی بردید، باید سعی کنید تمام ابعاد و خصایص شخصیت خود را بشناسید. نقطه شروع موفقیت هر انسانی، خودشناسی و خودباوری است که محصول این دو، اعتماد به نفس است. انسانی که خود را نمی‌شناسد، در مسائل خانوادگی، اجتماعی و شخصی و در لحظات بحرانی و حساس زندگی، دچار تزلزل و شکست خواهد شد.

> **روح انسان نه دیدنی است و نه لمس‌کردنی، ولی در صورت صیقل خوردن خواهد درخشید. افراد خودباور دارای چنین روحی هستند.**

افراد خودباور، «خود منظم» و «خود نامنظم» و لاابالی و بی‌مسئولیت، خویش را می‌شناسد و این بزرگ‌ترین قدم به سمت تعالی است. انسانی که همه عواطف و احساسات خود را شناخت و آنها را به عنوان جزیی از وجودش پذیرفت، ضعف‌هایش را با تشویش کمتری جبران خواهد کرد و در مقابل ، نقطه‌های قوت شخصیتش را آسان‌تر و سریع‌تر شکوفا خواهد ساخت. انسان خودباور به یقین می‌داند که «رشد و بالندگی، با رکود و احساس شکست، سازگار نیست».(۴)

در پاسخ اولین سؤال می‌گوییم: به واقع اعتماد به نفس، یک عطیّهٔ الهی و یک ویژگی برجسته است؛ زیرا کسی که بر ضعف‌هایش غلبه کرده و هرگونه اندیشه خودخواهانه را وانهاده است، نه ظالم است و نه مظلوم، بلکه او آزاد است. آدمی تنها با اعتلای اندیشه‌هایش می‌تواند برخیزد و غلبه کند و توفیق یابد، حتی او برای توفیق در امور دنیوی نیز باید اندیشه‌هایش را به ورای خصال حیوانی انقیادآور بکشاند. انسانی که نخستین اندیشه‌اش غرقه شدن در لذاید حیوانی است، نه می‌تواند به روشنی بیندیشد و روی اصول صحیح برنامه‌ریزی کند و نه می‌تواند به اعتماد به نفس برسد. او حتی نمی‌تواند به کمترین گنج‌های نهفته درونش دست یابد و آنها را بپروراند. او در هر کاری با شکست و ناکامی روبرو می‌شود. اگر انسان، اندیشه‌هایش را متعالی نکند، نمی‌تواند در موضعی قرار گیرد که زمام امور را در اختیار بگیرد و مسئولیت‌های جدی بپذیرد.

برای رسیدن به اعتماد به نفس، علاوه‌بر پشتکار و عدم سستی و مشورت با آگاهان و عدم تقلید کورکورانه از دیگران، انسان باید به خدا توکل کند و تصمیم بگیرد.

راه‌های دستیابی به اعتماد

الف) توکل بر خدا

برای رسیدن به اعتماد به نفس راه‌هایی وجود دارد که انسان با پیمودن آن، اعتماد به نفس پیدا می‌کند. از جمله این راه‌ها آن است که انسان در همه کارها بر خداوند توکل کند و از او یاری بجوید. کسی که بر او توکل دارد، هرگز یأس و نومیدی به خود راه نمی‌دهد؛ زیرا تکیه او بر کسی است که قادر بی‌نهایت و شکست ناپذیر است. توکل به خدا، انسان را از انواع وابستگی‌ها که سرچشمه ذلت و بردگی است، نجات می‌دهد و به او آزادی و اعتماد به نفس می‌بخشد.

توکل به خدا موجب باورمند شدن شخص به خویش می‌شود و به مسیر، ایمان پیدا می‌کند و چنان اعتماد به نفس می‌یابد که برای کسب توفیقات بالا و والا، به ایثار و پشتکار عظیمی دست می‌زند؛ زیرا محصول اعتماد به نفس بالا، پشتکار بالاست و در این زمینه، خداوند را اصل همه چیز می‌داند. در سایه توکل به خداوند است که آدمی دارای اعتماد به نفس بالا می‌شود و به سرچشمه فیض الهی اتصال می‌یابد و پشتکار و توانایی‌های او در تصور نمی‌گنجد.

ایمان بنده در صورتی کامل می‌شود که تنها توکل بر خداوند کند و در عین حال که در تحصیل اسباب ترقی و کمال، جدّیت می‌کند، تنها خداوند را مسبّب‌الاسباب و او را قادر و توانای بر هر چیز بداند. امام علی(ع) می‌فرماید: «لایصدقُ ایمانُ عَبد حتی یکونَ بِما فی یَدالله اَوثَقَ منهُ بِما فی یَدِه(۵)؛ هیچ‌کس در ادعای ایمان، صادق نیست مگر اینکه به آنچه نزد خداست(از پاداش‌های مادی و معنوی) مطمئن‌تر باشد نسبت به آنچه نزد خودش است.(تا جایی که آنچه را دارد سخاوتمندانه می‌دهد تا عوضش را از خدا بگیرد)».

انسان با کمک این ایمان، همه درها را خواهد گشود و بلندترین قله‌ها را فتح خواهد کرد و گسترده‌ترین اهداف خویش را به تحقّق خواهد رساند. در واقع، انسان بدون ایمان و اعتقاد به وجود پروردگار و جهان آخرت، هیچ بعد معنوی در این دنیا ندارد و در نتیجه، دستاورد کمی از دنیای معنویت خواهد داشت.

ب) دوری از تنبلی و سهل‌انگاری

یکی دیگر از راه‌های رسیدن به اعتماد به نفس، دوری از سستی و تنبلی، بی‌حوصلگی و سهل‌انگاری در کارهاست؛ زیرا دوری نکردن از این امور، نتیجه‌ای جز سرخوردگی و باختن اعتماد به نفس ندارد. کسی که در امر دنیای خود بی‌رغبت(تنبل) باشد، در امر آخرت(امور معنوی) رغبتش کمتر است؛ زیرا غالباً کسی که برای دنیا کار می‌کند و زحمت می‌کشد، نتیجه‌اش یا نقد یا به فاصله کمی به او داده می‌شود، بر خلاف شخصی که برای سفر آخرت خویش عبادت می‌کند که خداوند مزد عبادت او را ذخیره آخرتش قرار می‌دهد و در عوض، از نعمت‌های بی‌پایان آخرت و بهشت جاوید بهره‌مند می‌سازد.

در روایت آمده است که روزی حضرت موسی(ع) به حضرت حق عرض کرد: «ایّ عِبادُکَ ابغض الیکَ فقال‌الله تعالی عزّ و جلّ: مَن کانَ جیفَةً بِاللیلِ و بطّالٌ بالنَهار؛(۶) پروردگارا! کدام یک از بندگانت نزد تو مبغوض‌ترند؟ خطاب رسید: کسی که در او این دو خصلت باشد: چون مردار متعفن شبش را در خواب به سر برد و روز، بیکار و ولگرد باشد».

بنابراین هرگاه سستی و تنبلی و بی‌حوصلگی، به صورت عادت برای شخص درآید، حربه‌ای برای سرکوبی موفقیت‌های اوست و در مقابل، حرکت و گرمی جان و دل است که منشأ تمام سعادت‌هاست و خیر دنیا و آخرت را برای صاحبانش به ارمغان می‌آورد و کسانی هم که در دنیا به مقامات عالی رسیده اند، در اثر همین صفت همت و گرمی روح بوده است.

سستی و تنبلی از عوامل اخلالگر در اعتماد به نفس هستند؛ چنان‌که در کلام امام صادق(ع)، بی‌حوصلگی و تنبلی دو کلید هر بدی بیان شده‌اند. آن حضرت فرمودند: «از بی‌حوصلگی و تنبلی بپرهیز؛ زیرا این دو کلید هر بدی هستند. کسی که سستی و کسالت به خرج دهد، حق را ادا نخواهد کرد و کسی که بی‌حوصلگی کند، بر کار حقی صبر و شکیبایی نمی‌کند».(۷)

> **برای رسیدن به اعتماد به نفس، علاوه بر پشتکار و عدم سستی و مشورت با آگاهان و عدم تقلید کورکورانه از دیگران، انسان باید به خدا توکل کند و تصمیم بگیرد.**

ج) استقلال فکری همراه با مشورت‌گیری

یکی دیگر از راه‌های رسیدن به اعتماد به نفس، استقلال فکری و نهراسیدن از شکست‌ها و ناکامی‌هاست. انسان باید بکوشد استقلال فکری داشته باشد و مشکلات خویش را خود حل کند و کمتر از کسی کمک بگیرد. البته نکته در خور توجه در اینجا این است که استقلال فکری در امور زندگی به معنای مشورت نکردن نیست؛ زیرا در آن صورت وی جزء انسان‌های خودشیفته می‌شود. عدم مشورت، انسان را شخصی خودبین و متکبر بار می‌آورد و آنگاه شخص، شیفته خود می‌شود و احساس قطب بودن پیدا می‌کند. این گونه افراد هستی خود را وقف این می‌کنند که قلمرو محدود وجود خود را به صورت مطلق بنگرند. انسان باید با دیگران، پدر و مادر، اهل فن، مربی، استاد، دوستان و... برای حل مشکلات خود مشورت کند و از آنان کمک بگیرد و پس از مشورت وقتی تصمیم گرفت، توکّل بر خدا کند و کار را انجام دهد. مشورت امری پسندیده است که مورد تاکید قرآن‌مجید هم است و در سوره «شوری» به آن اشاره شده و یکی از عوامل پیروزی و موفقیت به‌شمار می‌رود. با این همه، در نهایت، باید خود شخص مشکل خود را حل کند و منتظر یاری دیگران نباشد.

عدم ترس از ناکامی‌ها

حقیقت این است که چرخ زندگی همواره مطابق میل ما نمی‌چرخد و روزگار بر وفق مراد پیش نمی‌رود. امام علی(ع) می‌فرماید: «الدّهرُ یَومان یّومُ لَک و یَومُ عَلَیک. فَاِن کانَ لَکَ فَلاتَبْطَر و اِن کانَ عَلَیک فلا تَضجَر؛(۸) روزگار دو روز است: روزی به سود تو و روزی به زیان توست. اگر به نفع و مطابق میل تو بود، سرمستی مکن و اگر به ضرر تو بود، دلتنگ و بی‌قرار مباش». دنیا این گونه است؛ شکست و پیروزی، سختی و آسانی و شادی و غم همراه همند. قرآن‌کریم می‌فرماید: «فَاِنّ مَعَ العُسرِ یُسْراً، اِنّ مَعَ العُسْرِ یُسْراً» (۹)؛ این دو آیه شریفه به صورت یک قاعده کلّی و به عنوان تعلیلی بر آیات پیشین سوره انشراح است و به همه انسان‌های مؤمن و مخلص و تلاشگر نوید می‌دهد که همیشه در کنار سختی‌ها، آسانی‌هاست. حق تعالی نمی‌فرماید بعد از مشکل، آسانی است، بلکه فرموده: «مَعَ العُسر یُسْراً»؛ همراه با سختی، آسانی است. این نوید و وعده الهی است که به دل، نور و صفا می‌بخشد و به پیروزی‌ها امیدوار می‌کند و گرد و غبار ناامیدی را از صفحه روح انسان می‌زداید. پیامبر اکرم(ص) می‌فرمایند: «واعْلَمْ انّ مَعَ العُسْر یُسراً و انّ مَعَ الصّبر النّصر و انّ الفَرَجَ مَعَ الکرب(۱۰)؛ بدان که با سختی‌ها آسانی است و با صبر، پیروزی و با غم و اندوه، خوشحالی و گشایش است».

صبر و ظفر هر دو دوستان قدیمند
بر اثر صبر نوبت ظفر آید

این بیت ترجمان فرمایش مولی علی(ع) است که می‌فرمایند: «لا یَعدَمُ الصّبورُ الظّفَر و اِنْ طالَ بِهِ الزّمان؛(۱۱) پیروزی از انسان شکیبا و بردبار، جدا نمی‌شود؛ هر چند روزگار به درازا بکشد».

گویند: ادیسون برای اختراع برق، هزار آزمایش انجام داد که تنها یکی از آنها به اختراع لامپ برق انجامید. اما برای او ۹۹۹ آزمایش دیگر، شکست نبود. او در هر آزمایش می‌فهمید که این راه به ایجاد روشنایی با استفاده از برق نمی‌انجامد و همین برای او موفقیت محسوب می‌شد. برای دستیابی به اعتماد به نفس، نباید هرگز از شکست‌ها و ناکامی‌ها بهراسیم و باید باور داشته باشیم که می‌توانیم شکست‌ها را جبران کنیم و همیشه شعارمان این باشد که شکست مایه پیروزی است و هر ناکامی، ما را یک قدم به پیروزی نزدیک می‌کند.

عامل تضعیف اعتماد به نفس

یکی از عوامل تضعیف اعتماد به نفس، منفی‌بافی و منفی‌گرایی در امور زندگی و تحصیل است. «تمام ما بدون استثنا در مدت زندگی خود در معرض برنامه‌نویسی‌های منفی قرار داشته‌ایم. از همان زمانی که جوان بودیم، شرطی شدیم که بهراسیم، شرطی شدیم که بدترین‌ها را انتظار داشته باشیم، شرطی شدیم که موفقیت‌های خود را کوچک بشماریم و در برابر فریب خوردن، گارد دفاعی داشته باشیم. به عبارت دیگر، عادت کردیم که به مسائل منفی نگاه کنیم. برنامه‌نویسی‌های منفی گذشته، می‌تواند به تصویر بد و احساس عدم امنیت منجر شود».(۱۲)

اگر افکار منفی، عادت شوند، واکنش‌های منفی جذب می‌کنند و در نتیجه بر دامنه منفی‌بینی‌ها افزوده می‌شود. البته پذیرفتنش دشوار است که کسی بخواهد منفی باشد و خصوصیات منفی دیگران را بگیرد. بنابراین تنها راه برخوردار شدن از روابط مثبت، انسان مثبت بودن است. همه چیز بستگی به ذهن و نگرش ما دارد. ثابت شده است که اگر به ذهن خودمان، مثبت بودن و شاد و موفق بودن را تلقین کنیم، از فرمان ما اطاعت می‌کنند. انسان با هجده میلیارد سلول مغزی متولد شده که در هر لحظه از حیاتش منتظر دستور و راهنمایی است. اگر تصمیم بگیرد به آنها دستور مثبت بدهد، از دستورهای او اطاعت خواهند کرد؛ همان طور که از دستورهای منفی او اطاعت می‌کنند. پس شخص منفی‌نگر می‌تواند به جای برنامه‌نویسی منفی، گذشته را با یک برنامه‌نویسی مثبت تغییر دهد.

توصیه‌ها برای تقویت اراده

۱. موفقیت‌های روزانه خود را- هر چند کوچک و کم اهمیّت- یادداشت و علل آن را بررسی کنید و به دنبال موفقیت‌های بزرگ‌تر باشید.

۲. پس از کسب موفقیت‌ها، هیچ‌گاه منتظر تأیید دیگران نباشید.

۳. سعی کنید استقلال فکری داشته باشید(۱۳) و مشکلات خود را خودتان حل کنید و کمتر از دیگران کمک بگیرید.

۴. همواره سعی کنید با خواسته‌های نفسانی و عادات بد و ناپسند مبارزه کنید، مثل تنبلی، بی‌حوصلگی، راحت طلبی و...؛ زیرا کسی که قوی و با اراده و از اعتماد به نفس برخوردار است، بر هوای نفس خود چیره می‌شود. یکی از کلمات گوهربار رسول الله(صلی‌الله علیه وآله) این است که فرمود: «الشّدیدُ من غلب نفسه».(۱۴) روان‌شناس معروفی می‌گوید: یک نه گفتن به عادت بد، موجب می‌شود شخص برای مدتی تجدید قوا کند و بدین ترتیب، ضعف اراده خود را به‌تدریج برطرف سازد.(۱۵)

۵. همواره داشتن اراده قوی و اعتماد به نفس لازم را به خود تلقین کنید. برای مثال، بگویید: « من می‌توانم. من بر مشکلات پیروز می‌شوم. من در امتحان آخر ترم سال تحصیلی قبول می‌شوم. من اراده و اعتماد به نفس قوی و پولادین دارم». باید سعی شود از منفی‌نگری و منفی‌بافی، دوری شود و با نگرش مثبت به مسائل در کسب موفقیت کوشید. ناپلئون می‌گوید: «باید کلمه «نمی‌شود» از قاموس زندگی و از لغت محو شود». او از شنیدن واژه‌های «نمی‌شود»، «نمی‌دانم»، «نمی‌توانم»، ناراحت و دلتنگ می‌شد و می‌گفت: «بخواه، می‌شود».(۱۶)

۶. نهراسیدن از شکست و ناکامی‌ها؛ چرا که شکست و ناکامی خود گامی به سوی پیروزی ماست.

۷. توصیه بسیار مهمی که انسان باید نصب‌العین خود قرار دهد، توکل به خداست، ضمن اینکه در راه رسیدن به کمالات، باید از تحصیل اسباب و موجبات آن هم غافل نشویم.(او مسبب‌الاسباب است)

۸. دقایقی و لحظاتی از روز البته در وقت معینی مثل صبح‌ها را به ورزش و نرمش اختصاص دهید؛ چون ورزش(البته در یک رشته، بهتر است)، موجب تقویت اراده و دستیابی به اعتماد به نفس می‌شود.

> **حق تعالی نمی‌فرماید بعد از مشکل، آسانی است، بلکه فرموده: همراه با سختی، آسانی است. این نوید و وعده الهی است که به دل، نور و صفا می‌بخشد و به پیروزی‌ها امیدوار می‌کند و گرد و غبار ناامیدی را از صفحه روح انسان می‌زداید.**

۹. پایبندی به انجام تکالیف و وظایف شرعی و دینی. همواره سعی کنید نماز خود را اول وقت بخوانید؛ زیرا تکالیف و عباداتی چون نماز و روزه، حج و... هر کدام به نوعی تمرین و تقویت اراده و اعتماد به نفس به شمار می‌رود. برای مثال، کسی که روزه می‌گیرد، در واقع با هوس‌هایش به مبارزه برمی‌خیزد و پر واضح است که دست رد زدن بر هوا و هوس‌های فریبنده، به استواری ایمان و تقویت اراده می‌انجامد.

۱۰. همواره سعی کنید توجه خود را به یک کار معطوف کنید و آن را در زمان مشخصی انجام دهید و در یک زمان فکر خود را مشغول چند کار نکنید؛ مثلاً مطالعه همراه با تماشای فیلم و تلویزیون نباشد.

۱۱. در تصمیم‌گیری‌ها، سرعت عمل داشته باشید و امروز و فردا نکنید؛ البته عجولانه نیز تصمیم نگیرید.(با مشورت و بررسی جوانب کار)

۱۲. کارها را به‌طور کامل انجام دهید و از نیمه‌کاری و سر هم‌بندی اجتناب کنید.

۱۳. سعی کنید چیزی را که نمی‌دانید، خیلی راحت بگویید: «نمی‌دانم»؛ چون گفته‌اند: «لاادری نصف‌العلم؛ نمی‌دانم، نیمی از دانستن است».

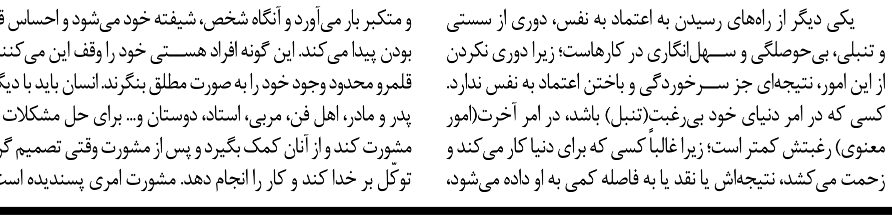
۱۴. این باور را به خود القا کنید که خصوصیات اخلاقی، داشتن استعداد، همیشه ارثی نیست و با کوشش می‌توان همه آنها را به دست آورد.

۱۵. در انتخاب مدل و رنگ لباس، وسایل زندگی و تحصیل، آرایش سر و صورت و ظاهر و... هرگز به روز توجه نکنید و مقلد دیگران نباشید. مدگرایی نوعی خودباختگی و بی‌هویتی است که مهاجمان فرهنگی سعی در اشاعه آن در میان جوانان مسلمان دارند. مدگرایی باعث می‌شود جوان از درون تهی شود و توانایی‌های اصیل خود را به فراموشی بسپارد و برای جبران کمبود و ضعف‌های روانی به رنگ دیگران در آید.

از: فرهنگ کوثر، شماره ۶۹

---

۱. فرهنگ معین، ج ۳، ص ۳۰۲. ۲.نهج‌البلاغه، حکمت ۲۱. ۳.اصول کافی، ج ۲، ص ۴۶۰. ۴. روانشناسی شخصیت، درس کارشناسی ارشد دانشگاه تهران. ۵. نهج‌البلاغه، ترجمه دشتی، حکمت ۳۱۰، ص۷۰۲. ۶.بحارالأنوار، ج ۷۶ ص ۱۸۰. ۷. وسائل‌الشیعه، ج ۱۲، ص ۳۹. ۸. بحارالانوار ، ج ۷۸، ص ۲۰. ۹.انشراح / ۵ و ۶. ۱۰. تفسیر نورالثقلین، ص ۶۰۴، ح ۱۱. ۱۱.نهج‌البلاغه فیض الاسلام، ص ۱۶۳. ۱۲.شارین کمال‌الدین، معجزه باور، ترجمه مهدی قراجه داغی، نشر اوحدی، صص ۴۸ - ۴۹. ۱۳و۱۴.وسائل‌الشیعه، ج ۱۱، ص ۱۲۳. ۱۵. گفتار ویلیام جمیز، روانشناس و فیلسوف، راز کامیابی مردان بزرگ، جعفر سبحانی، ص ۱۴۹. ۱۶.همان، ص ۹۹



حضور در مجالس ترحیم و اهدای تاج گل

> **امام صادق(ع) در مجلس گروهی عزادار وارد شده و خطاب به آنان اظهار داشتند: پروردگار، مصیبت وارد شده بر شما را جبران کند، به جبران صبر و تحملتان پاداش خوبی به شما بدهد و شخص متوفی را نیز در سایه رحمت خویش قرار دهد. سپس از مجلس خارج شدند. این روایت نشانگر آن است که باید مراسم را به سادگی برگزار کرده و آشنایان و دوستان به ابراز همدردی بسنده کنند و اگر به دلایلی چون برگرداندن آرامش روحی آنها، تصمیم به حضور بیشتر در کنار آنان دارند، نباید به خانواده مصیبت دیده این اجازه را بدهند که برای پذیرایی از آنها دچار تکلف و دردسر شوند، بلکه باید تلاش کنند که در این مدت، این خانواده‌ها حتی دغدغه خورد و خوراک خویش را نیز نداشته باشند!**

شبهه: آیا تهیه تاج گل و یا تابلو و تاج گل‌هایی از مؤسسات خیریه و اهدای آن به بازماندگان متوفی، به‌ویژه اگر چشم و هم‌چشمی نیز در آن باشد، مجاز است و آیا ثوابی از این جهت به مردگان خواهد رسید؟

پاسخ: پرسش فوق را در حقیقت می‌توان به دو بخش تقسیم کرد:

۱. آیا نشان دادن خود به صاحبان عزا در مراسم عزاداری، منافاتی با نیت الهی دارد؟

۲. تابلوها، تاج گل‌ها و موارد مشابهی که در مراسم ختم از سوی شرکت‌کنندگان تقدیم می‌شود، چه حکمی دارد؟

اکنون، به ترتیب دو مورد اشاره شده را بررسی می‌کنیم:

۱. برخلاف آنچه برخی تصور می‌کنند، نیت الهی و خالص همواره با پنهان داشتن رفتار نیک به دست نمی‌آید و اگر چه در پاره‌ای از عبادات فردی و ارتباطات معنوی با خداوند، خلوت کردن با حضرت دوست، آثار بهتری برای بنده دارد، اما در بخشی از عبادات اجتماعی، آشکارکردن عمل، ثواب بیشتری داشته و برخی از اعمال، اساساً نمی‌توانند به صورت مخفیانه انجام شوند. یکی از رفتارهای اجتماعی که از طرف اسلام، تأکید فراوانی بر آن شده و به نوعی در زمره عبادات قرار گرفته است، تسلیت گفتن به صاحبان عزا است که یکی از اعضای خانواده خود را از دست داده‌اند.

از پیامبر اسلام(ص) نقل است: «هر که اندوهناکی را تسلیت گوید، خداوند در روز قیامت به او احترام کرد و لباس زیبایی را بر او خواهد پوشاند».(۱) طبیعی است که هر چه تعداد تسلادهندگان بیشتر باشد و هرچه دوستان و آشنایان بیشتری در مراسم ختم شرکت کنند، آرامش خاطر بیشتری نصیب مصیبت‌دیدگان خواهد شد؛ به همین دلیل، سزاوار است که انسان تنها به شرکت مخفیانه در مراسم ختم بسنده نکند، بلکه تلاش داشته باشد تا خود را به نحوی به صاحبان عزا نشان دهد و آنها را از همدردی خود آگاه کند. چنین رفتاری به دلیل آنکه نوعی عبادت اجتماعی است، هیچ منافاتی با خلوص نیت نداشته و از مصادیق ریاکاری به شمار نمی‌آید، بلکه در روایات نیز بر آن تأکید شده است. امام صادق(ع) در این باره می‌فرماید: «التعزیهٔ الواجبهٔ بعد الدفن و کفاک من التعزیهٔ أن یراک صاحب المصیبهٔ»؛(۲) تسلیت‌دادن به خانواده مردگان که واجبی دینی است،(۳) باید بعد از دفن مرده انجام شود و کمترین مقدار تسلیت آن است که (در مجلسی حاضر شوی تا) صاحب عزا تو را ببیند. بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که نشان دادن خود به صاحبان عزا را نمی‌توان خودنمایی منفی ارزیابی کرد.

> **شرکت ما در مراسم ختم باید دو نتیجه مثبت به دنبال داشته باشد که یکی از آنها آرامش دادن به مصیبت‌دیدگان و دیگری عبرت گرفتن خویش و دل‌نبستن به دنیای فانی است و هرچه خارج از این دو هدف باشد، نمی‌تواند رفتاری مثبت به شمار آید.**

سنت جاهلی غذاخوردن نزد صاحبان عزا

۲. اما در ارتباط با بخش دوم پرسش باید گفت: سنت‌های نادرستی در حاشیه مراسم عزاداری و ختم شکل گرفته که وظیفه افراد باایمان است که در برطرف کردن آنها بکوشند. از گذر به قبرستان و شرکت در مراسم عزاداری، باید انسان را به یاد خدا و قیامت انداخته و او را از دلبستگی به دنیا بازدارد. به همین دلیل است که توصیه‌هایی از پیشوایان دینی وجود دارد مبنی بر اینکه اگر انسان میان شرکت در مراسم ختم و یا یک مهمانی مردد باشد و چاره‌ای جز حضور در یکی از آن دو را نداشته باشد، بهتر است مورد اول را انتخاب کند؛ زیرا مجلس ختم، یادآور آخرت است، اما مهمانی‌ها، به جلوه‌های دنیا می‌پردازند.(۴) حال اگر مراسم ختم، مانند مهمانی باشکوهی برگزار شود که در آن غذاهای رنگارنگ تهیه شده و در اختیار مهمانانی قرار گیرد که خود را آنچنان آراسته‌اند که گویا به جشنی پا می‌گذارند، آیا می‌توان آن را یادآور آخرت دانست؟ و آیا اساساً سزاوار است که مراسم ختم، به همراه پذیرایی باشد؟! امام صادق(ع) در مجلس گروهی عزادار وارد شده و خطاب به آنان اظهار داشتند: پروردگار، مصیبت وارد شده بر شما را جبران کند، به جبران صبر و تحملتان پاداش خوبی به شما بدهد و شخص متوفی را نیز در سایه رحمت خویش قرار دهد. سپس از مجلس خارج شدند.(۵) این روایت نشانگر آن است که باید مراسم را به سادگی برگزار کرده و آشنایان و دوستان به ابراز همدردی بسنده کنند و اگر به دلایلی چون برگرداندن آرامش روحی آنها، تصمیم به حضور بیشتر در کنار آنان دارند، نباید به خانواده مصیبت دیده این اجازه را بدهند که برای پذیرایی از آنها دچار تکلف و دردسر شوند، بلکه باید تلاش کنند که در این مدت، این خانواده‌ها حتی دغدغه خورد و خوراک خویش را نیز نداشته باشند! به این ماجرای تاریخی به روایت امام ششم(ع) توجه فرمایید: «هنگامی که جعفر بن ابی طالب به شهادت رسید، پیامبر(ص) به دخترش فاطمه(س) توصیه فرمود که به مدت سه روز، غذای خانواده او را فراهم کرده و در کنارشان باشد. از این رو بود که سنت اسلامی بر این قرار گرفت که دیگران، غذای سه روز خانواده متوفی را فراهم کنند».(۶) امام صادق(ع) در جای دیگری می‌فرماید: «غذا خوردن نزد مصیبت‌دیدگان از رفتار و کردار زمان جاهلیت است و سنت اسلامی آن است که غذای آنان از سوی دیگران فراهم شود، همان‌گونه که پیامبر(ص) در مورد جعفر بن ابی طالب، چنین رفتاری را در پیش گرفت».(۷) اکنون باید قضاوت کنیم که رفتار امروز جامعه ما منطبق با سنت‌های اسلامی است و یا سنت‌های جاهلیت؟!

اهدای تاج گل، مظهری از تجملات و تشریفات لغو

ما متأسفانه در بیشتر موارد به این سنت اسلامی عمل نکرده و به جای آنکه باری از دوش مصیبت‌دیدگان برداریم، سربار آنها شده و هزینه‌های سرسام‌آوری را بر دوششان تحمیل می‌کنیم و حتی اگر آنان مشکلی از لحاظ مالی نداشته باشند، دغدغه فکری چگونگی پذیرایی از مهمانان خوانده و ناخوانده، آنان را رنج خواهد داد.

در مقابل، خود نیز متحمل هزینه‌هایی چون خریدن تاج گل‌های گران‌قیمت، اعلام تسلیت در قالب تابلوها، اوراق تبلیغاتی و... می‌شویم که نه‌سودی به متوفی خواهد رساند و نه به خانواده آنها، بلکه موجب آزار و شرمندگی افرادی خواهد شد که توانایی مالی انجام چنین هزینه‌هایی را ندارند و با این وجود، قصد اعلام همدردی با مصیبت‌دیدگان را دارند! در بسیاری از موارد، در این رفتارهای تجملاتی بیش از آنکه به تسلای خاطر صاحبان مصیبت اندیشیده شود، گویا موقعیتی به دست آمده که برخی افراد، ثروت، هنر، مقام و... خویش را در معرض تماشای آنها و دیگران گذاشته و از آن لذت ببرند. طبیعی است که چنین رفتاری مورد تأیید دین مقدس اسلام نیست. نتیجه نهائی این بخش از پاسخ این است که شرکت ما در مراسم ختم باید دو نتیجه مثبت به دنبال داشته باشد که یکی از آنها آرامش دادن به مصیبت‌دیدگان و دیگری عبرت گرفتن خویش و دل‌نبستن به دنیای فانی است و هرچه خارج از این دو هدف باشد، نمی‌تواند رفتاری مثبت به شمار آید.

> **امام صادق(ع) می‌فرماید: «هنگامی که جعفر بن ابی‌طالب به شهادت رسید، پیامبر(ص) به دخترش فاطمه(س) توصیه فرمود که به مدت سه روز، غذای خانواده او را فراهم کرده و در کنارشان باشد.» از این رو بود که سنت اسلامی بر این قرار گرفت که دیگران، غذای سه روز خانواده متوفی را فراهم کنند.**

البته در پایان، تذکر این نکته نیز مفید است که آنچه در مورد لزوم تغییر عرف موجود گفته شد، هدفی آرمانی است که باید به دنبال آن باشیم وگرنه ممکن است در شرایط خاصی و از باب اهم و مهم، رفتار بر اساس سنت‌های موجود فعلی ایرادی نداشته باشد. به عنوان نمونه، گرچه غذا خوردن نزد مصیبت‌دیدگان، رفتاری بازمانده از زمان جاهلیت است، اما اگر ترک مجلس، توهینی به صاحبان عزا تلقی شده و یا موجب رنجش خاطری شود که هدف اولیه ما از تسلای خاطر به آنان را زیر سؤال می‌برد، ایرادی نخواهد داشت که در این مورد خاص، رضایت خاطر آنان را جلب کنیم.

تهیه تاج گل و تابلو که در پرسش به آنها اشاره شده نیز از همین موارد است و نمی‌توان به صورت کلی آن را تأیید کرد، به‌ویژه اگر ناشی از فخرفروشی، تکبر و... باشد، اما در برخی شرایط خاص که خود بهتر می‌توانید آن را تشخیص دهید، ممکن است کارتان اشکال شرعی نداشته و هزینه‌ای را که احیاناً به سازمانی خیریه و به نیت متوفی پرداخت کرده‌اید، حکم صدقه داشته و روحش از آن بهره‌مند شود اینها موارد استثنایی است، اما باید هدف‌گیری کلی ما به سمتی باشد که این سنت نادرست را از جامعه اسلامی خود محو کرده و سنت‌های مناسب‌تری را جایگزین کنیم.

از: اسلام کوئیست

---

(۱) حر عاملی، وسائل الشیعهٔ، ج ۳، ص ۲۱۳، ح ۳۴۳۵، مؤسسهٔ آل‌البیت، قم، ۱۴۰۹ هـ.ق.
(۲) همان، ج ۳، ص ۲۱۶، ح ۳۴۴۸.
(۳) مراد از واجب در این حدیث، مستحب مؤکد است.
(۴) حر عاملی، وسائل الشیعهٔ، ج ۲، ص ۴۵۱، ح ۲۶۲۰.
(۵) همان، ج ۳، ص ۲۱۸، ح ۳۴۵۱.
(۶) همان، ج ۳، ص ۲۳۵، ح ۳۴۹۹.
(۷) همان، ج ۳، ص ۲۳۷، ح ۳۵۰۴.

چراغ راه

لزوم مبارزه با دنیاپرستی نفس

قال الامام علی(ع): «حاربوا انفسکم علی‌الدنیا و اصرفوها عنها، فانها سریعه الزوال و کثیرةً‌الزلزال».

امام علی(ع) فرمود: با نفس‌هایتان در دنیا مجاهده کنید، و از دنیا منصرفش کنید، چرا که دنیا به سرعت از بین می‌رود و لغزشگاه‌هایش بسیار است.(۱)

۱- تصنیف غررالحکم، ح ۴۹۲۳

حکایت خوبان

تأثیر روش محاسبه نفس در دنیا و آخرت

پیامبراکرم(ص) در یکی از وصایای خود به ابوذر فرمود: «ای اباذر! پیش از آنکه مورد محاسبه قرارگیری به حساب خود رسیدگی کن، زیرا این کار حساب قیامت تو را آسان می‌کند و قبل از آنکه تو را ارزیابی کنند، خود را ارزیابی کن و خویش را برای روز قیامت که در آن روز هیچ چیز پنهان نمی‌ماند آماده کن... ای اباذر! هیچ‌کس از پرهیزکاران محسوب نمی‌شود، جز اینکه نفس خود را محاسبه کند، سخت‌تر از حسابرسی شریک از شریک خود، تا در نتیجه این محاسبه بداند که خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها و پوشیدنی‌هایش از کجاست. آیا از حلال به دست آورده است یا ازحرام. ای اباذر!کسی که به قوانین و مقررات الهی اعتنا نکند و پروا نداشته باشد که از چه راهی مال کسب می‌کند، خدا هم باک‌ندارد که از چه راهی او را وارد جهنم کند.»(۱)

۱- نقطه‌های آغاز در اخلاق اسلامی، آیت‌الله مهدوی‌کنی(ره)، ص ۳۶۲

پرسش و پاسخ

راهکارهای مبارزه با نفس(۱)

پرسش:

راهکارهای سیر و سلوک و مبارزه با نفس چگونه و درچه چهارچوبی باید صورت گیرد تا انسان خدای ناکرده به وادی‌های انحرافی گرفتار نشود و از مسیر و غایت اصلی خود دور نگردد؟

پاسخ:

ضرورت جهاد اکبر دائمی

از آنجا که انسان دائماً در حرکت و سیر و سلوک است، و مسیر حرکت او گاهی به سوی بالا و به اصطلاح سیر صعودی و تکاملی دارد، و گاهی به سوی پایین و سیر نزولی و قهقرایی دارد، لذا به‌طور اجمال می‌توان گفت: اگر زمام امور انسان و فرماندهی اعضاء و جوارح او در دست عقل و آموزه‌های وحیانی شارع مقدس باشد، قهراً حرکت و سیر و سلوک چنین انسانی صعودی و روبه تکامل خواهد بود و اگر خدای ناکرده، زمام امور و فرماندهی این اعضاء و جوارح در دست نفس و هواهای نفسانی انسان باشد، باز هم قطعاً چنین انسانی سیر و سلوک و حرکتش نزولی و قهقرایی و منتهی به اسفل‌السافلین خواهد بود.

ابعاد وجودی انسان

انسان موجودی تک‌ساحتی نیست و دارای دو بعد می‌باشد؛ از یک سو به عالم بالا و اعلی‌علیین نظر دارد که از آن به عالم انسانی یا فطرةالله نام می‌برند، و از سوی دیگر به عالم پایین و سفلی نظر دارد که از آن به عالم حیوانی یا اسفل‌السافلین نام می‌برند. بنابراین با توجه به این دو نوع بعد حیات، انسان دارای دو چهره نفسانی است:

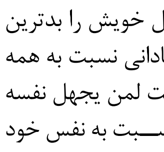
۱- ساحت حیوانی: یعنی نفس در مرتبه نازل آن و خود طبیعی که منشأ غرایز حیوانی و شهوت و غضب و عامل جلب لذت و دفع ضرر است و وجود آن برای تأمین حیات مادی انسان در این دنیا ضروری است، و تربیت اسلامی آن را هدایت و در مسیر تکاملی قرار می‌دهد، اما هرگاه از مسیر و جهت‌گیری صحیح خارج شود و از کنترل عقل و آموزه‌های وحیانی شارع مقدس بیرون آید به‌طور طبیعی انسان را به کفر، ظلم، جهل، طغیان، حرص، حسد، بخل، کینه، نیرنگ، تکاثرطلبی و سایر خصلت‌های سیئه و رذایل اخلاقی سوق خواهد داد، و قرآن‌کریم از این حالت نفسانی با عنوان «نفس اماره» سخن گفته و می‌فرماید: «ان النفس لامارة بالسوء» (یوسف- ۵۳) و گاهی از آن به عنوان «مسوّله» یاد می‌کند «و کذلک سولت لی نفسی» یعنی نفس من، مرا به چنین نیرنگی وا داشت (طه- ۹۶) سوّلت از تسویل به معنای زینت‌دادن است.

۲- ساحت انسانی یا فطرةالله: چهره دیگر نفس همان نفخ روح الهی و خلقت بر اساس «فطرةالله» است که منشأ کمالات عقلی، علمی و عملی و گرایش‌هایی چون: خداجویی، آرمان‌خواهی و کمال‌طلبی، عرفان، اخلاق، عدالت، خودشناسی، احسان، ایثار و جمیع فضایل و حسنات اخلاقی می‌شود و قرآن از آن به فطرةالله تعبیر می‌فرماید: «فطرةالله التی فطرالناس علیها» خدا مردم را بر اساس فطرةالله آفریده است(روم- ۳۰)

لزوم مبارزه با نفس اماره

رسول گرامی اسلام(ص) مبارزه با نفس اماره را «جهاد اکبر» نامیده و نفس را سرسخت‌ترین «اعدی عدوک» دشمنان خوانده است، و در آیات و روایات و توصیه‌های اخلاقی و عرفانی و ادبیات ما، از آن نکوهش بسیاری شده، و پیروی از هوای نفس سرچشمه همه خطاها و گمراهی‌ها به شمار آمده است و سبب هلاکت و نابودی انسان می‌گردد. بنابراین هدف از مبارزه با نفس، «نفس اماره بالسوء» است که البته باید نخست راهکارهای مبارزه با آن را در چارچوب آموزه‌های عقلانی و وحیانی شارع مقدس فراگرفت، و پس در مقام عمل با استعانت از خدای متعال با آن به‌طور مستمر تا لحظه مرگ مبارزه کرد. در روایات اسلامی به شناخت نفس توصیه فراوان شده و آن را سودمندترین معارف طریق خداشناسی، نشانه کمال عقل، بالاترین حکمت و نردبان صعود خوانده و جهل خویش را بدترین نوع جهل، خود فراموشی، گمراهی، تباهی و نادانی نسبت به همه چیز دانسته‌اند. امام علی(ع) می‌فرماید: «عجبت لمن یجهل نفسه کیف یعرف ربّه» تعجب می‌کنم از کسی که نسبت به نفس خود جهل دارد، چگونه پروردگارش را خواهد شناخت(غررالحکم، ح ۶۲۷۰)

(ادامه دارد)



سلوک عارفانه

اقوم بودن دین حنیف

برای هر ملتی سنتی است که آن را برای خود برگزیده‌اند تا سودشان برساند و به درد زندگی‌شان بخورد... همانا در میان همه سنت‌ها این تنها اسلام است که قائم به مصالح حیات و تمامی اهداف دنیایی و آخرتی جامعه است. بدون اینکه خیری از ایشان سلب کرده و از بین برده باشد. بنابراین ملت حنیف اقوم است بر حیات انسانی تا دیگر ملل.(۱)

۱- تفسیرالمیزان، علامه طباطبایی(ره)، ترجمه جلد۱۳، ص ۶۲