



آفت کینه و انتقام را از دلت پاک کن

درخت ایمان تو نیاز به مراقبت دارد

■ **حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ***

از راه‌های کسب آرامش در زندگی، ترک ظلم و آزار و اذیت دیگران است. هر چند ایمان به خدا برای انسان یک امنیت و آرامش نسبی می‌آورد اما ایمان اگر با همه ابعدادش مسود توجه قرار گیرد می‌تواند برای انسان آرامشی مثال‌زدنی به ارمغان آورد. اگر ایمان همه ابعدادش مسود توجه قرار گیرد می‌تواند برای انسان آرامشی مثال‌زدنی به ارمغان آورد. اگر ایمان در جایی هم که حقی از او پایمال شده، برای رسیدن به حق خود دست به کارهای خلاف شرع و دین زند و همین امر باعث آرامش او می‌شود. نباید انسان در برابر رفتار ناشایست عمل ناشایست انجام دهد و گرنه خود او نیز شایسته مذمت و نکوهش می‌شود.

ظلم به دیگران دلمان

را نا آرام و تاریک می‌کند

ظلم، فرصت جبران را از انسان می‌گیرد و ناآرامی می‌آورد. دلیل اینکه ظلم باعث ناآرامی می‌شود، این است که وقتی انسان به کسی ظلم می‌کند، این ظلم، تاریکی دل می‌آورد. یعنی کسی که ظلم می‌کند مشخص است نسبت به تبعات این کارها غافل است و وقتی انسان غافل شود، دل او تاریک می‌شود. در این صورت است که آرامش ندارد. انسان‌هایی که ایمانشان



را با ظلم آلوده نمی‌کنند، دلی نورانی دارند و اگر هم سرنوشت قومی را تغییر نمی‌دهد تا آنها خودشان وضع خود را تغییر دهند. یعنی اگر بخواهیم زندگی آرامی داشته باشیم، باید خودمان درصدد ایجاد تغییرات در خودمان باشیم. فقط کافی است کمی در احادیث و روایات ائمه و معصومین دقیق‌تر شدت‌تا بهتر بتوان محتوای اخلاقی این روایات را فهمید. آن وقت به راحتی جلوی بسیاری از ظلم‌ها گرفته و روحیه گذشت و عفو در وجود انسان تقویت می‌شود.

رضایت از وضع موجود زندگی

از راه‌های مهم ایجاد آرامش در زندگی، راضی شدن به قضا و قدر و تقدیر الهی است. یعنی اینکه گاهی اوقات انسان در زندگی با شرایطی روبرو می‌شود که به طور طبیعی اسباب نارضایتی و ناآرامی برایش فراهم می‌شود. مثلاً یا از همان اول زندگی و چشم باز کردن به دنیا به خاطر شرایط خانوادگی از نظر مالی و اقتصادی یا از نظر جایگاه اجتماعی و مواهب الهی در تنگناست یا در طول زندگی شرایط برایش طوری رقم می‌خورد که از نظر اقتصادی و نیازهای جسمی وضعیت مطلوبی ندارد. در حالی که به زندگی هم ادامه می‌دهد اما در این حالت در درون او یک احساس نگرانی و نارضایتی از

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

سبک نگرش



اتصاف پروردگار به این صفت ممدوح است

و اتصاف بشر به آن مذموم

مراقب باشیم از کبر و غرور ر کب نخوریم

■ **زهیر نصرتی**

تکبر از مورد صفاتی است که تخلق بشر به آنها ناپسند و مذموم است و اتصاف باری تعالی به آن صفت شایسته و ممدوح می‌باشد. قرآن کریم از طرفی این خلق را

برای انسان‌ها از سینئات اخلاقی شناخته و خاطر نشان نموده است که خداوند بر دل هر متکبر جبار مُهر بدبختی و شقاوت می‌زند و از طرف دیگر حضرت باری تعالی را جبار و متکبر خوانده و ذات اقدسش را به این دو صفت توصیف فرموده است. به همین اظهار گلاویه و تردید و شک نسبت به لطف خدا و یاری خدا در زندگی است و راه خروج از این ناآرامی، یقین به لطف خدا در همه حالات زندگی مخصوصاً مشکلات است و این محقق نمی‌شود مگر به تقویت روحیه راضی بودن به قضا و قدر الهی در زندگی.

آثار رضایت از خداوند در زندگی

برای تقویت روحیه رضایت در زندگی که منشأ بسیاری از برکات از جمله آرامش در زندگی است، به سه اثر از آثار رضایت از خدا در زندگی که باعث آرامش می‌شود، اشاره می‌کنیم. اثر اول این است که رضایت از خداوند، انسان را در زمره صدیقین قرار داده و مقدرات را به نفع او رقم می‌زند. خداوند مؤمنان راضی به سختی و راحتی‌های زندگی را در زمره صدیقان و دوستداران خود قرار می‌دهد و همه مقدرات را به نفع او رقم می‌زند.

خداوند متعال خطاب به پیامبر (ص) می‌فرماید: سو گند به عزت و جلال خودم، مخلوقی محبوب‌تر از بنده مؤمن را نیافریدم و از این روی را به نام خود مؤمن نام نهادم. اگر بین مشرق و مغرب را به او حرام کنم یعنی محرومش کنم برایش خیر است. اگر هر چه بین مشرق و مغرب است را در اختیار او قرار دهم باز هم برای او خیر است. او باید به سرنوشتی که برایش معین کرده‌ام راضی باشد و در گرفتاری‌های صبر کند و از نعمت‌های من سیاستگاری مباد. ای محمد در این صورت او را از صدیقان قرار خواهیم داد.

اثر دوم این است که رضایت از خدا باعث لذت بردن از عبادت می‌شود که خود آن نیز آرام‌بخش است. راضی نشدن از خدا در زندگی به دنبالش غم آندوه خوردن بر مسائل دنیایی و غفلت از خدا را دارد. و همین امر باعث ناآرامی می‌شود در این صورت است که لذت ارتباط با خدا را در زندگی از دست می‌رود در حالی که اگر در مشکلات صبر و رضایت را اسر لوحه کارهای خود قرار دهد در آرامش به سر می‌برد.

اثر سوم اینکه رضایت از خدا در مصیبت‌ها انسان را محبوب خدا می‌کند. یکی از مواردی که انسان باید در آن راضی باشد، مصیبت‌هایی است که در زندگی به او می‌رسد. این مصیبت‌ها چه بساز دست رفتن عجزی یا از دست رفتن مالی باشد و در یک کلام هر چه محبوب انسان باشد، در این صورت انسان بیقرار و ناآرام می‌شود. در این صورت است که رضایت از خدا و تسلیم در برابر مقدرات در این مواقع باعث آرامش دل می‌شود. برعکس، اگر کسی تسلیم قضا و قدر الهی نشد و خواهش‌های خود را بر خواش‌های خدا مقدم کرد، مورد غضب خدا واقع می‌شود و آرامش را در زندگی از دست می‌دهد.

نکته پایانی اینکه مواظب باشیم بعضی اوقات انسان در زندگی مدیریت صحیحی ندارد و همین باعث مشکلاتی می‌شود. مثلاً احتیاط نمی‌کند و باعث صدمه زدن به خود می‌شود. در واقع نمی‌شود این را به گردن خدا انداخت و گفت خدا می‌خواست این طور شود، ولی در این مشکلات هم باید راضی باشیم ولی مدیریت شایسته داشته باشیم، تا با دست خود برای خود گرفتاری ایجاد نکنیم.

چه خوب است در این مشکلاتی که این روزها گریبان خیلی از افراد جامعه را گرفته است ارتباط خود را با خدا بهتر و تلاش کنیم نسبت به نعمت‌های خدا در زندگی احساس رضایت کنیم و به دنبال رفع نواقص و جبران گذشته‌های خود باشیم، چراکه بعضی مشکلات را خودمان برای خود فراهم می‌کنیم و آن را به گردن تقدیر می‌اندازیم. فراموش نکنیم رضایت از خدا در زندگی، با نگاه قدرشناسانه به نعمت‌ها و ارتباط درست با خداوند تبارک و تعالی به دست می‌آید.

✽ **کارشناس مذهبی و پژوهشگر زندگی**

تعالی را جبار و متکبر خوانده و ذات اقدسش را به این دو صفت توصیف فرموده است. به راستی چرا اتصاف پروردگار به این صفت ممدوح است و اتصاف بشر به آن مذموم؟

سنز این امر نهفته در منشأ تکبر و جباریت در انسان و خداوند است؛ چراکه منشأ جباریت و تکبر در مورد خداوند علم، قدرت و حکمت است، ولی منشأ جباریت بشر، حقارت، نادانی و ضعف اراده است. کسی که از یک یا چند جهت اساسی احساس حقارت می‌کند، برای آنکه نقص خود را بپوشاند، مقامی را ادعا می‌کند که فاقد آن است و چون می‌بیند مردم ادعای او را نمی‌پذیرند، طغیان می‌کند و بر اثر جهل و ضعف اراده به تعدی و تجاوز دست می‌زند، تا بدین وسیله خود را بر مردم تحمیل و آنان را به قبول گفته خویش وادار کند.

یکی از مهم‌ترین راهکارهایی که در نهایت منجر به جلوگیری از کبر و غرور می‌شود، این است که انسان خود را مالک چیزهایی که در اختیار دارد (اعم از اموال و غیر اموال) نداند و توجه ویژه‌ای به مسئله معاد نداشته باشد. در لسان روایات هم می‌بینیم که حضرت امیرالمؤمنین علی(ع) به نحو بسیار زیبا و لطیف به مطلب فوق اشاره دارند و می‌فرمایند (عَجِبْتُ لِمَتَكَبِّرِ الْاَدَى كَانُ الْبَلَسِ نَطْفَةُ وَتَكُونُ غَدَا جِيفَةً)

در شگفتی از شخصی متکبر که دربروز نطفه‌ای بوده و فردا لاشه‌ای است(نهج البلاغه/صبحی صالح،ص ۴۹۱، ۴۹۲)

اولین کسی که حکم این رذیله اخلاقی را از خود به نمایش گذاشت، ابلیس بود چراکه غرور او را فرآ گرفت و کبر ورزید و بر انسان سجده نکرد. این صفت آنچنان در منظر الهی منفر می‌باشد که شیطان را با آن همه سابقه عبادت از رحمت الهی راند.

علمای اخلاقی و عرفان اولین دستورالعملی که به سالکان مسیر معرفت می‌دهند، این است که

کبر را در خود از بین ببرند و بعد پا در عرصه سیر وسلوک بگذارند چون با وجود کبر هر چه خداوند را عبادت کنی در نهایت دچار عقابت شیطان و از رحمت الهی رانده می‌شوی.

امروزه متأسفانه در جامعه شاهد این هستییم که انسان‌ها در انجام امور از یکدیگر مشورت نمی‌گیرند و به صورت خود رأی عمل می‌کنند که اکثراً در نهایت هم به شکست بر می‌خورند و گاهی علاوه بر شکست ظاهری آسیب‌های جدی روانی مثل ناامیدی هم به دنبال خواهد داشت.

به ضرس قاطع می‌توان گفت که علت اصلی مشورت نگرتن افراد از یکدیگر، کبر و غرور می‌باشد، چراکه انسان متکبر و مغرور همیشه خود را از دیگران بهتر و بالاتر می‌بیند و با این دیدگاه هر گز به خود اجازه نمی‌دهد که با دیگران مشورت کند لذا نظر خود را بهترین نظر می‌پندارد و به نوع خود صحیح‌ترین کار را انجام می‌دهد و حال آنکه در واقع اینگونه نیست.

دین مبین اسلام در قالب آیات و روایات فراوانی به موضوع کبر و غرور پرداخته است و با الفاظ و انهای مختلفی ما را از داشتن چنین صفتی بر حذر می‌دارد. خداوند تبارک و تعالی در سوره نمل بیان می‌فرماید که محبتش شامل حال افراد متکبر نمی‌شود (سوره نمل آیه ۲۲) یا اینکه پیغمبر نمی‌شود (ص) در روایت تکان دهنده‌ای می‌فرمایند:

﴿الْاَخْبَرُكُمْ بِاهْلِ التَّارِ؟ كُلُّ عَثَلٍ خَوَاطِئٌ مُسْتَكْبِرٍ﴾
 ای شما را از اهل دوخ آگاه نکنم؟ هر درشتخوی خشن متکبر (کتاب‌العین،ج ۶ص ۱۷۰)
 لذا تاجایی که در توان داریم باید از این رذیله اخلاقی دوری بجوییم و در این مسیر از خداوند و اهل بیت عصمت و طهارت(ع) استعانت بجوییم چراکه مبارزه کردن با نفس اماره و لشکرکیش بدون کمک پروردگار امری غیر قابل وقوع هست و خداوند به این مطلب در آیه شریفه ۵۳ سوره یوسف اشاره می‌فرماید ﴿اِنَّ النَّفْسَ الْاِمَّارَةَ سُوْءَ الْاِمَّارِ حَرِيْمٌ﴾

واین را در ذهن داشته باشیم اگر بخواهیم کنتی گیر خوبی باشیم ناسمن باشیم باید مراقب ر کب خود را از کبر و غرور مان باشیم.



به ضرس قاطع می‌توان گفت که

علت اصلی مشورت نگرتن افراد

از یکدیگر، کبر و غرور می‌باشد؛

چراکه انسان متکبر و مغرور

همیشه خود را از دیگران بهتر و

بالاتر می‌بیند و با این دیدگاه هرگز

به خود اجازه نمی‌دهد که با دیگران

مشورت کند لذا نظر خود را بهترین

نظر می‌پندارد و به زخم خود

صحیح‌ترین کار را انجام می‌دهد

و حال آنکه در واقع اینگونه نیست.