



### خوش رفتاری با خانواده شرط نزدیکی به امام رضا

امام رضا (ع) فرمودند: «أَقْرَبَكُمْ مِنِّي مَجْلِسًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَحْسَنُكُمْ حَلَقًا وَ خَيْرٌ كِم لِأَهْلِهِ؛ نزدیک ترین شما به من از نظر مقام در روز قیامت، کسی است که در مورد خانواده خود خوش رفتار باشد.»

منبع: صحیفه الإمام الرضا (علیه السلام) صفحه ۶۷



### کمال زن و مرد در خشنودی خانه

مرحوم حاج اسماعیل دولابی (ره): وقتی می خواهید از منزل خارج شوید اهل خانه را خوشنود کنید و بیرون بیایید. وقتی هم خوشنود وارد خانه شوید، بیرون در استغفار کنید و صلوات بفرستید و هر ناراحتی که دارید، بیرون بگذارید و با روی خوش داخل شوید. اهل خانه هم با روی خوش به استقبال شما بیایند. کمال زن و مرد در این است. منبع: کتاب مصباح الهدی؛ صفحه ۳۸۷



### مراقب اندوخته‌های معنوی مان باشیم

آیت‌الله پهلوانی (ره) به شاگردان خود سفارش می‌کردند: «مراقب باشید تا شیطان، سرما په‌ها و اندوخته‌های معنوی شما را از دستتان بگیرد. گاهی سه ماه رجب، شعبان و رمضان را زحمت کشیده‌اید و اندوخته‌هایی به دست آورده‌اید، برای آن که از دستتان بگیرد و از نتایج آن محروم‌تان کند، همسر تان را تحریک می‌کند تا اوقات تلخی کرده و بهانه‌جویی کند و شما در برابر رفتار ناجحی او که دور از انتظار تان بوده، یک سخن ناشایسته بگوئید و سرما په‌های معنوی و اخروی را از دستتان بگیرد.» منبع: کتاب سلوک با همسر، صفحه ۸۵



### پست پست

آیت‌الله جوادی آملی (حفظه الله): خود را از زان نفروشید. به مردم فداکار ایران خدمت کنید نه برای میز و مقام، زیرا هر پستی غیر از پستی در پیشگاه اله، پستی حقیقی است. هر کسی خیال کند که با میز به جایی می‌رسد چون «يَعْلَمُونَ ظَاهِرًا مِنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا» است یا اصلاً به این میز نمی‌رسد یا اگر هم برسد به بازیچه دست یافته است؛ مانند بعضی کودکان که در دوران بسازی در میدان بازی اصلاً نمی‌برند؛ آن‌ها هم که می‌برند، بازی را برده‌اند نه فرزنگی و هشیاری را. منبع: کتاب افق اندیشه‌ها اثر آیت‌الله جوادی آملی؛ صفحه ۲۸۸



## گزارشی از تذکرات آیت‌الله فاطمی‌نیا(ره) در باب مفاسد تکبر و راه‌های مبارزه با آن

# شخص متکبر، مزرعه معصیت با خود حمل می‌کند

محمدصادق عبدالمهی

امیرالمؤمنین علی (ع) فرمودند: «إِيَّاكَ وَالْكِبْرَ فَإِنَّهُ أَعْظَمُ الذُّنُوبِ وَالْأَمُّ الْعُيُوبِ، وَ هُوَ حَلِيَّةُ إِبْلِيسَ» (میزان الحکمه، ج ۱: ۴۷۰، ۵۱۴)؛ «بهریز از تکبر؛ زیرا بزرگ‌ترین گناه و نکوهیده‌ترین عیب‌ها و زبور ابلیس است!» «بهریز از این رذیلت که متأسفانه تخصص‌گرایی دوره مسدود و تحصیلات عالیه موجب شده است بیش از گذشته مؤمنان در معرض آن قرار گیرند، بیش از هر چیز نیازمند شناخت دقیق تکبر و روش‌های ترک و دوری از آن با راهنمایی اولیا و علمای اخلاق است. مرحوم آیت‌الله فاطمی‌نیا (ره) که خود مصداقی از انسان متخلق به اخلاق الهی بود، تذکرات فراوانی در خصوص بهره‌ز از تکبر بیان داشته‌اند که در ادامه خلاصه گفتاری از آن را به استناد صفحات ۲۳ تا ۸۳ کتاب «کنته‌ها از گفته‌ها: گزیده‌ای از گفتارهای استاد فاطمی‌نیا» می‌خوانید.

«تکبر عبارت است از خودبزرگ‌بینی، برتری‌جویی، تحقیر دیگران و خود را بالاتر و بزرگ‌تر و برتر از دیگران دیدن و زیر بار حق نرفتن.» این معنایی است که آیت‌الله فاطمی‌نیا (ره) از تکبر ارائه می‌دهند. از نظر ایشان تکبر از آنجا که صفتی قائم به غیر است، شامل سه رکن «متکبر»، «متکبر علیه» و «متکبر به» است. مرحوم فاطمی‌نیا (ره) در شرح این سه رکن توضیح داده‌اند: «متکبر یعنی شخصی که دارای این صفت است، متکبر علیه یعنی شخصی که نسبت به او تکبر ورزیده می‌شود و متکبر به یعنی چیزی که به جهت آن، تکبر ورزیده می‌شود؛ مانند ثروت، ریاست، حسب و نسب، علم، زیبایی، قدرت و هر چیز دیگر. در تکبر این سه رکن لازم است؛ برخلاف عجب و خودپسندی که قائم به شخص می‌باشد. هر انسان متکبری، عجب هم دارد؛ یعنی خودبین و خودپسند و از خود راضی است اما هر صاحب عجبی لازم نیست که متکبر هم باشد؛ زیرا اگر انسان سال‌ها در یک بیابان و جای خلوتی زندگی کند و هیچ کس هم نباشد که با او رابطه داشته باشد باز هم امکان وجود عجب هست؛ مثلاً با خودش بگوید من چه عبادتی دارم! چه انسان خوبی هستم! یا چه صفت و عمل خوبی دارم و امثال این‌ها»



**ریشه سلبی تکبر**  
از حضرت امام صادق (ع) نقل شده است: «ما مِنْ رَجُلٍ تَكَبَّرَ او تَجَبَّرَ إِلَّا لَيْدُهُ وَجَدَهَا فِي نَفْسِهِ» (کافی، ج ۲، ص ۲۱۲)؛ «هیچ مردی تکبر یا گردن‌فرازی نکرد مگر به سبب خواری و حقارتی که در خود می‌یافت.» آیت‌الله فاطمی‌نیا (ره) این حدیث را بیان کننده یکی از ریشه‌های سلبی تکبر می‌دانند و در توضیح آن می‌فرمایند: «سلباً فکر می‌کردند که تکبر همیشه یک علت ایجابی دارد؛ مثلاً شخصی، زور بازو، علم، پول و ثروت و یا قضیاتی دارد؛ این‌ها همه می‌تواند موجب تکبر شود. اما امروزه متوجه شده‌اند که علت سلبی هم دارد که همان احساس پستی و حقارت است شخص متکبر در خود می‌یابد.»

**ضررها و مفاسد تکبر**  
در ترک ذایل اخلاقی فهم ضررها و مفاسد آن رذیلت بسیار در طی مسیر مؤثر و متنبه‌کننده است. در همین راستا آیت‌الله فاطمی‌نیا (ره) به مفاسد ناشی از تکبر نیز سالکان را توجه می‌دهند و به بانی از علامه ترقی (ره) در کتاب نفیس جامع السعادات اشاره می‌کنند: «إنَّ الأخلاق المَنمُومَةَ فِي القَلْبِ هِيَ مُغَارِبُ المعاصي» «حقیقاً اخلاق مذمومه در قلب و جان آدمی، مزرعه‌های گناهان است.» ایشان به استناد این بیان توضیح می‌دهند: «هر یک از صفات رذیله، یک مزرعه معصیت و گناه می‌باشد. منبع و سرچشمه گناهان فراوان می‌شوند. ما این صفات را دست کم گرفته و اهمیت نمی‌دهیم. می‌گوییم: فلائی آدم خوبی است، چنین و چنان است؛ فقط یک قدری متکبر است! اما علم اخلاق می‌گوید: شخصی که متکبر است، مزرعه معصیت با خود حمل می‌کند! آدم متکبر دل می‌شکند، قطع رحم می‌کند و از بسیاری از سوره‌های معرفت محروم می‌شود. دانش چه بسا بی‌باز می‌زند. خداوند در سوره اعراف فرموده است: «مَنْ أَضْرَبُ عُنْ آيَاتِي الَّذِينَ يَتَكَبَّرُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ»؛ «صورت متکبران را برمی‌گردانم تا آیات مرا نبینند!» این بزرگ‌ترین مذمت برای متکبرین است. تهدیدی از این بالاتر وجود ندارد. متکبر از تفحات الهی و نسیم‌های دلنواز معنوی محروم و متواضع، بهره‌مند است.»

**تفاوت انفعال و تواضع**  
بسیار دیده و شنیده‌ایم که افرادی به بهانه تواضع و مقابله با تکبر تا سر حد انفعال جلو می‌روند. مرحوم فاطمی‌نیا (ره) به این مهم توجه داشته‌اند و در شرح حال این افراد بیان می‌کنند: «تواضع که در مقابل تکبر است، به معنای وارفتن و انفعال محض در مقابل هر مطلبی نیست. هر کس هر چه کرد و هر چه گفت و هر پیشنهادی داد به خیال تواضع آن را قبول کرد، صحیح نیست. تواضع برای خدا و در مقابل حق و حقیقت، معنا و حدود خاص خود را دارد. «وَلِلَّهِ العِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ» عِزَّت فقط اختصاص به خداوند و

رسولش و مؤمنان دارد. مؤمن نباید دلیل شود. اگر قبول کردن چیزی موجب کوچکی و از بین رفتن عزت نفس تو می‌شود نباید بپذیری.»

**راه مبارزه با تکبر**  
درباره راه مبارزه با تکبر نیز از آیت‌الله فاطمی‌نیا (ره) به ما اینگونه رسیده است: «راه عمده مبارزه با تکبر این است که تمام نعمت‌ها را از خدا ببینیم و این حقیقت را با جان و قلب خویش احساس و ادراک کنیم.» ایشان در شرح این مطلب به دو آیه از قرآن کریم اشاره می‌فرمایند: «وَإِنْ تَعَدَّوْا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا» «و اگر نعمت‌های خدا را بخواهید بشمرید، نمی‌توانید آن‌ها را در تحت احصاء و احاطه در آورید.» (سوره مبارکه ابراهیم، آیه ۳۴) و در جای دیگر: «وَمَا يَكْمُنْ مِنْ نِعْمَةِ فِيمَنْ إِلَّا اللَّهُ» «آنچه از نعمت‌ها دارد همه از جانب خداوند است.» (سوره مبارکه نحل؛ آیه ۵۳)

این استاد اخلاق پس از قرآنت آیات فوق بیان می‌دارند: «با صحیح است که من با تحفه و هدیه‌ای که خدا به من داده است بر بندگانش تکبر نمایم؟ مال و ثروت، جمال، قدرت و همه نعمت‌ها از خداوند است و هدایای او بر بندگانش می‌باشد. وقتی این‌ها را از خدا بداندیم، به این حقیقت ایمان بیابوریم و آن را با جان خود لمس کنیم، محال است تکبر بوریم. ما همیشه غرق در نعمت‌ها و الطاف و عنایات خداوند هستیم؛ ولی بیشتر اوقات غافلیم!... بشر هنگامی که خیال می‌کند مستغنی شده و برهیزر داشته‌اند، تکبر می‌کند؛ در حالی که در واقع فقر و نیاز است و در ذات حق است و بس. دیگر موجودات در همه احوال و شئون خود همیشه نیازمند محض و فقیر محض به ذات اقدس او هستند. اما ممکن است بر اثر غفلت و ثروت معاصی چنین ببینند که به نیاز شده و در نتیجه طغیان می‌کنند.»

**چرک‌های معنوی**  
آیت‌الله فاطمی‌نیا (ره) در بیانات ارزشمند خود شرح حالی از آیت‌الله شیخ جعفر کاشف‌الغطاء (رضوان الله تعالی علیه)، صاحب کتاب کشف‌الغطاء و یکی از مراجع تقلید و علمای بسیار عظیم‌القدر شیعه، نقل نموده‌اند که ذکر آن در اینجا متنبه‌کننده و مکمل مطلب است. ایشان روایت کرده‌اند:

«مرحوم کاشف‌الغطاء از نظر علم و تقوا در حدی بوده است که صفوف اول و دوم نماز جماعت ایشان را افراد مسلم‌الاجتهاد تشکیل می‌دادند. ایشان دارای شخصیت و وجهه بسیار بالایی در زمان خودش بوده است. اگر انسان از نظر طهارت باطنی و تقوا در سطح پایین باشد، این وجهه ممکن است موجب عجب و غرور و تکبر شود. با این وجود در شرح احوال او می‌نویسند: ایشان برای برهیزر و حفظ از عجب و غرور و تکبر هر روز قبل از درس وارد اتاق خلوتی می‌شده و به محاسبه نفس پرداخته و خطاب به خودش می‌گفته است: كُنْتُ تُرَابًا «تو خاک بودی»، ثُمَّ صِرْتُ تَطْفَعُ «سپس تطفه شدی»، ثُمَّ صِرْتُ عَلَقَةً «سپس علقه شدی»، ثُمَّ صِرْتُ مَضْفَعَةً «سپس تبدیل به مضغه شدی»، ثُمَّ جُنُبًا «سپس جنبین شدم»، ثُمَّ خَرَجْتُ طِفْلاً «سپس به صورت کودکی که به دنیا آمدی»، ثُمَّ صِرْتُ جُنْفُرًا «سپس جعفر کوچولو شدم»، ثُمَّ صِرْتُ عَلَامًا «سپس عالم شدی»، ثُمَّ صِرْتُ شَيْخَ الْإِسْلَامِ «سپس شیخ الاسلام و مرجع مسلمین شدم.»

این مطالب را می‌گفت و اشک می‌ریخت و پس از آن وارد مجلس درس می‌شد! یک عمر ایشان این‌طور درس می‌گفت و این کار یک‌روز و دو روز نبوده است. بزرگان ما این چنین از صفات رذیله ترس و برهیزر داشتند و خائف و مراقب بودند که مبدا نفس شریف انسانی و روح ملکوتی در این وادی‌های هلاک و سقوط بیفتند! آنان حقیقتاً این رذائل را چرک‌های معنوی برای روح می‌دیدند که هزارها برابر از آلودگی‌ها و چرک‌های ظاهری متعفن‌تر و مضرتر و خطرناک‌تر است.» مرحوم فاطمی‌نیا (ره) با بیان این جملات نتیجه‌ای می‌گیرند که حسن ختمی نیکو برای می‌باشد و امید است در عمق جان بنشیند: «جاری! اگر تکبر به دلی راه باز کرد مانند این است که کشتی سوراخ شود؛ دیگر امنیتی برایش نیست. دنیا و آخرت انسان از بین می‌رود.»



### اللَّهُمَّ بَلِّغْ بِإِيمَانِي أَكْمَلَ الْإِيمَانِ

اولیاء و علما از راهکارهای اعتلای نمازهای یومیه را آموختن اذکار و ادعیه جدید برای ذکر قنوت دانسته‌اند. در این راستا فرازهایی از دعاهای واصله از ائمه معصومین (علیهم السلام) می‌تواند طعم شیرین عبادت را به نمازگزار بچشاند. در این ستون به صورت هفتگی ادعیه‌ای به اشتراک گذاشته خواهد شد.

امام سجاده (ع) در فراز نخست دعای مکارم الاخلاق (دعای بیستم صحیفه سجادیه) بیان می‌دارند: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَي مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ بَلِّغْ بِإِيمَانِي أَكْمَلَ الْإِيمَانِ، وَ اجْعَلْ يَقِينِي أَفْضَلَ الْيَقِينِ، وَ أَنْتَهُ يَنْبَغِي إِلَي أَحْسَنِ النَّبَاتِ، وَ يَغْتَلِي إِلَي أَحْسَنِ الْأَعْمَالِ. اللَّهُمَّ وَفِّرْ بِلَطْفِكَ يَتِيمِي، وَ صَخِّجْ بِمَا عَذَّبَكَ يَقِينِي، وَ اسْتَطْلِحْ بِقُدْرَتِكَ مَا فَسَدَ مِنِّي»؛ خدایا، بر محمد و خاندانش درود فرست و ایمان مرا به کمال مطلوب رسان و یقین مرا برترین یقین گردان، و سرانجام نیت مرا سرانجام بهترین نیت‌ها قرار ده و سرانجام کار مرا سرانجام نیکوترین کارها خدایا، به لطف خود نیت مرا برتری بخش و آن را خالص گردان و به آنچه نزد توست، یقین مرا استواری ده، و به قدرت خود، کارهای تباه مرا به سامان کن.



### گیوه‌هایت را برای مبارزه با نفس ور بشک

آیت‌الله حاج میرزا عبدالکریم حق‌شناس (ره): اساس اسلام به استقامت و زنده بودن دل است. اینکه کسی بگوید: مسلمانی به قلب نیست، یعنی چه؟ اگر یک امر قلبی نیست، پس چیست؟ از کوزه همان برون تراود که در اوست. اگر چنانچه دست من فرمان نمی‌برد و به صورت دیگری سبلی می‌زند، اگر زبان من گزنده است، اگر چشم من پله و رهاست و گوشم نگهبان ندارد، به این دلیل است که قلبم خراب است. قلب که بر اریکه سلطنت بنشیند و عقل را بر تمام جان حاکم کند، آن وقت همه اعضا و جوارح مطیع می‌شوند و تخلف نمی‌کنند. اما متأسفانه شهوات و امیال نفسانی بر کرسی نشسته و حکومت می‌کنند!

آدم نفهم که اسیر شهوات است، تا با کسی حرفش می‌شود، می‌گوید: به من می‌گویند: «تو؟» به یک همچون منی می‌گویند: «تو؟» خب این شهوات است؛ اگر عقل حاکم بود، این حرف‌ها در کار نبود!

حالا قلب از کجا استقامت پیدا می‌کند؟ قلب استقامت پیدا نمی‌کند، مگر آنکه اعضا و جوارح بر طبق دستورات شرع حرکت کنند. راه اصلاح و استقامت قلب همین است. برای اینکه قلبت مستقیم شود، باید مراقب زینات باشی؛ نباید بندگان خدا را اذیت کنی؛ اسلام و بی‌آزاری لازم و ملزوم همدیگر هستند آقا جان! دستت باید بر طبق دستورات شرع حرکت کند، زبان، چشم و گوش، همه باید مطابق شرع رفتار کنند. وقتی که این اعضا و جوارح بر طبق دستورات شرع حرکت کرد، قلب منور می‌شود. این‌ها لازم و ملزومند؛ اطاعت جوارح و استقامت و سلطنت قلب. اینجاست که قلب می‌رود و روی تخت سلطنت می‌نشیند. آن وقت از یک طرف قلب، اعضا و جوارح را نگه می‌دارد و از طرف دیگر، اعضا و جوارح قلب را حفظ می‌کنند. باید گیوه‌هایت را ور بشکشی و با نفست مبارزه کنی. منبع: کتاب مواظبا؛ جلد ۵؛ صفحه ۱۳۷ و ۱۳۸؛ بخشی از جلسه صد و پنجم (با اندکی تلخیص)



### پدر دیکتاتور پرور!

آیت‌الله محی‌الدین حائری شیرازی (ره): تعلیم و تربیت دیکتاتوری، زمینه دیکتاتورسازی و دیکتاتورپذیری است. اگر پدر در تربیت فرزند طوری عمل کند که همیشه نهب‌بند و بچه م ساکت باشد، در بزرگسالی هم اگر اجانب نهب‌بند، او ساکت می‌شود. اگر پدر رعایت کند هر وقت خواهد بچه ساکت کند، بچه را در اقلی کند و در را ببندد و بعد وقتی توبه‌نامه بنویسد آزادش کند، وقتی بچه بزرگ شود، سلطانی مثل پدر برایش درست می‌کند که هر وقت خواهد پادشاهی کند، زندانش می‌کند و هر وقت مودب شود، بیرونش می‌آورد. تعلیم و تربیت پدر، زمینه‌ساز حکومت آینده است. بستر دیکتاتوری یا هر نظام دیگر از طریق تعلیم و تربیت پا می‌گیرد. تعلیم و تربیت طبیعت به طبیعت، بستر روی کار آمدن دیکتاتورهاست. تعلیم و تربیت دیکتاتوری، زمینه‌ساز تربیت دیکتاتورپذیر است. در مدرسه، معلم وقتی دیکتاتور باشد، بچه که سؤال کند، جواب نمی‌دهد یا می‌گوید: «خفه شو!» این چیزها به تو مربوط نیست! کمتر از آن هستی که بفهمی!» به این ترتیب او را تحقیر می‌کند. دقیقاً سلطان هم همین کار را می‌کند. در خانه، وقتی مرد به همسرش از باب «سر گریه» کار باید دم حمله برید» نگاه کند و همیشه چشم و ابرو را در هم بکشد و حالت قهر داشته باشد، وقتی خانم حرفی برایش پیش بیاید، آقا سر سنگین است و حرفی نمی‌زند! این نوع رفتار استخفافی، بر فرزند تأثیر می‌گذارد و زمینه‌ساز حکومت استخفافی در جامعه از طرف دیکتاتوران می‌شود. «فَأَسْخَفَ قَوْمَهُ فَأَطَاعُوهُ إِنَّهُمْ كَانُوا قَوْمًا فَالِیْقِینَ» (سوره زخرف، آیه ۵۴) منبع: کتاب تربیت دینی کودک؛ اثر آیت‌الله محی‌الدین حائری شیرازی (ره)؛ بخشی از فصل تشویق و تنبیه



### حجره‌ای که با یک جلسه تاریک شد

یکی از شاگردان علامه محمدحسین طباطبایی (ره) نقل کرده است: من در مدرسه روه‌روی کتابخانه آیت‌الله مرعشی نجفی (ره) حجره داشتم و علامه طباطبایی (ره) به خاطر رفاقتی که با پدرم داشت، گهگاه به من سر می‌زد. روزی عده‌ای از طلبه‌ها در حجره ما جمع شده بودند و پشت سر علما و برخی مراجع حرف‌هایی زدند. ساعتی بعد از آنکه رفتند، علامه (ره) به حجره ما تشریف آوردند. وقتی تعارف کردم و نشستند، نگاهي به در و دیوار حجره انداختند و فرمودند: «فضای این حجره خیلی تاریک است، به گمانم در اینجا غیبت علما شده است. حجره‌ها را عوض کن که در اینجا رشدی وجود ندارد.»