

راهکارهای خودباوری در اسلام

یکی از صفتهای بارز بزرگان دین و چهره‌های درخشان تاریخ، خودباوری و عزت‌نفس است.



یکی از صفتهای بارز بزرگان دین و چهره‌های درخشان تاریخ، خودباوری و عزت‌نفس است. اگر انسان با معرفت قلبی، احساس شخصیت و عزت کرد، هرگز از اطاعت دستورهایی خداوند سرپیچی نمی‌کند. ارتباط دائم با خداوند و پرهیز از گناهان از مهم‌ترین راه‌های خودباوری است. خودباوری انسان موجب می‌شود تا خود را کوچک نشمارد و موقعیت خود را از دست ندهد.

امام هادی(ع) فرموده‌اند: کسی که احساس شرافت و کرامت در خود نمی‌کند از شرّ او ایمن نباش. از کسی که برای خودش قیمت و ارزشی ندارد، بترسید چون انسان با کرامت انجام دادن کارهای نیک را بر خود واجب می‌داند.

– مقاومت و پایداری در برابر سختی‌ها از دیگر راهکارهای خودباوری است. انسان با عزت، روح مقاومی دارد و در برابر مشکلات صبر و تحمل دارد.

– مسئولیت‌پذیری و از انتقاد دیگران نترسیدن.

قرآن کریم می‌فرماید: کسانی که در راه خداوند جهاد و تلاش می‌کنند و از سرزنش‌کنندگان نمی‌ترسند، هرگاه از شما انتقاد کردند، بدانید که حتماً فرد مفیدی هستید، چون مردم با افراد بی‌خاصیت، کاری ندارند.

– مقایسه نکردن خود با دیگران: هر کسی خودش را با امکانات خود مقایسه کند. برای اینکه روحیه‌ی خودباوری ما ضعیف نشود، همیشه سعی کنیم در امور مادی خود را با افراد پایین‌تر از خود و در امور معنوی خود را با افراد بالاتر از خود مقایسه کنیم.

حضرت علی(ع) فرموده‌اند: به افراد پایین‌تر از خود بیشتر نگاه کن؛ زیرا این نگاه کردن، درهای شکرگزاری را به روی تو باز می‌کند.

از سعدی شاعر بزرگ ایرانی نقل کرده‌اند: در ایام جوانی روزی کفش نداشتم و از زندگی خود سخت ناراحت بودم و گله و شکایت می‌کردم؛ اما وقتی بیرون رفتم، مردی را دیدم که کنار دیوار نشسته است و پا ندارد با دیدن او به خودم آمدم و به درگاه خداوند شکرگزاری کردم که اگر کفش ندارم، در عوض دو پای سالم دارم که بدون کفش می‌توانم با آنها راه بروم. بهتر است به جای اینکه به پای بی‌کفش خود نگاه کنیم، به کسانی که اصلاً پا ندارند، نگاه کنیم و خداوند را شکر کنیم.

امام صادق(ع) فرموده‌اند: به آنچه که در دست فرزندان دنیا است، چشم ندوزید، هر کسی که به آن چشم بدوزد، غم او طولانی می‌شود و خشم او آرام نمی‌گیرد و نعمت الهی که در نزد اوست، کوچک می‌شمرد و در نتیجه سپاسگزاری او کم می‌شود.

خداوند در سوره طه آیه 131 فرموده‌است: به آنچه در دست دیگران است و مردم از آن برخوردارند چشم ندوزید، آنها عمری کوتاه و ناچیز دارند و رزق و روزی پروردگار بهتر و پایدارتر است.

تهیه و تنظیم: جمیله مهدوی‌نیا