



نسخه ای برای درمان درد عجیب تکبر/ مقید باشیم از خود تعریف نکنیم

در درمان عجب و تکبر به ما گفته‌اند: گناهان خود را زیاد و کارهای خوبمان را کم به حساب آوریم و خوبی‌های مردم را زیاد ببینیم.

خبرگزاری مهر- در درمان عجب و تکبر به ما گفته‌اند: گناهان خود را زیاد و کارهای خوبمان را کم به حساب آوریم و خوبی‌های مردم را زیاد ببینیم.

فرض کنیم شناگر توانایی هستیم و چند کیلومتر در دریا شنا کرده‌ایم، اما هنوز راهی تا ساحل مانده است، روشن است که اگر به دست و پا زدن و شنا کردن خود ادامه ندهیم در آب فرو می‌رویم و غرق می‌شویم. شناگری قبل ما، هرچه که خوب بوده باشد، قایقی نیست که بخواهیم به آن تکیه کنیم.

فرض کنیم عبد و بنده خوب خدا هستیم و سال‌های سال به خوبی بندگی کرده‌ایم، اما هنوز راهی تا بهشت مانده است بندگی ما هر چه خوب بوده باشد. حضرت عیسی (ع) چه بسیار چراغی که باد آن را خاموش کرد و چه بسیار عابدی که خودپسندی نابودش کرد!

امام باقر (ع) فرمود هیچ مقداری از کبر به دل راه نمی‌یابد مگر این که به همان اندازه عقل شخص کاسته شود، کم باشد یا زیاد. (بحارالانوار ج 78 ص 186)

حکم عقل این است که تمام خوبی‌ها و ارزش‌ها از آن خداست و ما هیچ نداریم و هیچ نیستیم. به میزانی که فکر کنیم چیزی داریم و کسی هستیم از عقل‌مان کم می‌شود. در درمان عجب و تکبر به ما گفته‌اند: گناهان خود را زیاد و کارهای خوبمان را کم به حساب آوریم و خوبی‌های مردم را زیاد ببینیم. مثلاً رسول خدا(ص) در توصیف افراد عاقل می‌فرماید: کار خوب اندک را از غیر خود زیاد می‌شمارد و کار خوب فراوان را از خود اندک به حساب می‌آورد. نباید بگوییم کم، کم است و زیاد، زیاد پس چطور کم را زیاد و زیاد را کم به حساب آوریم؟

حالا امتحان کنیم درباره خودمان و کارهایمان؛ روزی یک گناه کبیره انجام می‌دهیم که شیطان می‌پسندد که گناه خود را کم و کوچک بشماریم و بگوییم روزی یک گناه که چیزی نیست! اما باید بگوییم روزی یک گناه خیلی زیاد است، سالی 365 گناه کبیره و اگر 40 سال دیگر عمر کنیم، می‌شود 14600 گناه کبیره!

از آن طرف اگر روزی یک نماز مستحبی می‌خوانیم، شیطان تشویق می‌کند که آن را شق القمر بدانیم! اما باید آن را اندک و ناچیز شمرد و مثلاً خود را با کسانی مقایسه کرد که تمام نمازهای مستحبی و نوافل را می‌خوانند.

اگر خداوند توفیق داد و توانستیم کار خوب خود را کم و ناچیز بشماریم، مبادا همین کارمان را مهم و بزرگ بشماریم. خوب است به خودمان تذکر دهیم که در این جا هم عده‌ای از ما جلوتر هستند کسانی که تمام کارهای خوب را انجام می‌دهند و در عین حال گویا هیچ کاری نکرده‌اند.

یکی از درمان‌ها که آتش عجب را خاموش می‌کند توجه به این است که یادمان باشد ما از هیچ گناهی دور نیستیم، گناهانی از شک و شرک و نفاق تا کفر و انواع فسق و فجور گناهانی مربوط به قلب ما، خیال ما، تفکرات ما، سایر اعضا و جوارح ما و...

آدمی با هیچ یک از این گناهان فاصله ندارد ما هنوز در فضای خیلی از گناهان قرا نگرفته‌ایم که اگر قرار بگیریم سقوطمان حتمی است. شاید بغض ما چنان بالا رود و حسادت‌ها چنان تحریک شود که به خاطر این که کم نیاوریم و به خاطر این که افت نکنیم به خاطر این که ذلیل نباشیم، دست به هر گناهی بزنیم.

اصلاً فکر نمی‌کنیم تکبر داشته باشیم، علائم و عوارضی هم وجود ندارد و در حال زندگی عادی خود هستیم به بهانه‌ای آزمایش غضب و نتیجه آزمایش غضب، وجود رذیلت تکبر را آشکار می‌کند.

رسول خدا (ص) فرمود: آدمی پیوسته تکبر می‌ورزد و پیش می‌رود تا جایی که از شمارگردنکشان قلمداد می‌شود و بر سرش آن می‌آید

که بر سر آنان آمد.

امیر المؤمنین علی(ع) فرمود: خداوند نماز را برای پاک شدن از کبر و خود بزرگ بینی واجب کرد.

وقتی خود را نقطه‌ای در زمین و منظومه شمسی و کهکشان‌ها می‌بینیم، احساس حقارت می‌کنیم، چه خوب است خود را در برابر خدا با وصف مذکور کوچک ببینیم در ضمن، چقدر جالب است که در تکبیرة الاحرام نمازها می‌گوییم: الله اکبر! در نمازهای یومیه، پنج بار واجب، و چند صد بار مستحب می‌گوییم: الله اکبر.

زخم معده داریم به پزشک بسیار حاذقی مراجعه می‌کنیم فهرستی از انواع داروها در اختیار ما قرار می‌دهد و دستور العمل استفاده از آنها را هم برایمان توضیح می‌دهد و می‌گوید متناسب با شرایط خود می‌توانید یک دارو را انتخاب کنید البته استفاده از چند دارو هم اشکال ندارد، بلکه موجب بهبود سریع‌تر و کامل‌تر می‌شود.

مرض قلب داریم از نوع عجب و تکبر. به داروخانه معنوی دین می‌رویم. فهرست زیر را در اختیار ما قرار می‌دهند و می‌گویند متناسب با شرایط خود می‌توانید یک دارو را انتخاب کنید. البته استفاده از چند دارو هم اشکال ندارد بلکه موجب بهبود سریع‌تر و کامل‌تر می‌شود فهرست این است. موارد مطلوب خود را انتخاب کنیم و قبل از عمل قدری در باب هر یک فکر کنیم و توضیحاتی برای خود بنویسیم.

فهرست داروهای اولیه

- 1- مقید باشیم در پایین مجلس بنشینیم
- 2- مقید باشیم به کوچک‌ترها و بچه‌ها هم سلام کنیم
- 3- مقید باشیم با فقرا نشست و برخاست کنیم
- 4- مقید باشیم از خود تعریف نکنیم
- 5- مقید باشیم خریدهای منزل را خودمان انجام دهیم و به منزل برویم.

فهرست داروهای میانی

- 1- کار نیک خود را کوچک و کم بدانیم، بلکه فراموش کنیم
- 2- گناه خود را فراموش نکنیم و بزرگ بشماریم
- 3- تمام نعمت‌ها، بلکه تمام موفقیت‌های خود را از خداوند بدانیم
- 4- به پیشتانزان و الگوهایی که درجات بسیار بالاتری از ما دارند توجه کنیم
- 5- به سرنوشت افراد خودخواه توجه کنیم

فهرست داروهای عالی

- 1- آیا چیزهایی که موجب غرور و تکبر ما شده اساساً چیزهای با ارزشی هستند؟
- 2- اگر کارهای به ظاهر خوبی انجام داده‌ایم آیا آن کارها مورد رضایت و قبول خداوند قرار گرفته است؟
- 3- آیا کارهای خوب خود را با کارهای بدمان نابود نکرده‌ایم؟
- 4- آیا در ادامه زندگی خطای بزرگی نخواهیم کرد که آخر و عاقبت ما را تباه کند؟
- 5- آیا به اندازه نعمت‌های الهی کار خوب کرده‌ایم که توقع پاداش هم داشته باشیم؟