

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تقدیم بہ آستان ترجمان حقیقی وحی: حجت ابن الحسن العسکری (عجل اللہ فرجہ الشریف)

و باس از: مادام کہ مہربان قرآن آشنا کرد و شیرینی ترنم وحی را از کوکبی در کام من گوارا ساخت

خلاصہ ای از کتاب:

با قرآن خوشبخت شوید

سید مہدی ہاشمی

پیش گفتار

سال‌هاست که خداوند توفیق حفظ قرآن و انس با آیات روحبخش کلام الله را به من عطا نموده است. روزها و ساعت‌های زیادی را صرف تماشای این چشمه زلال معرفت صرف کرده‌ام و به محافل و کلاس‌های قرآنی زیادی رفته و تحقیق و تدریس کرده‌ام. مهارت‌هایی چون روخوانی و تجوید و حفظ و تفسیر و صوت و لحن را آموخته‌ام، ولی انگار در همه این ساعت‌هایی که از مجالست با قرآن لذت می‌بردم، طینتی در گوش من نواخته می‌شد که این همه آن چیزی نیست که به دنبالش هستی. بی‌انصافی است اگر بگویم تاکنون زیبایی‌های قرآن به من رخ نشان نداده بود؛ چرا که قرآن همه زندگی کاری مرا به خود اختصاص داده و من را شیفته خود کرده بود.

روزی نگاهم به یکی از ابیات زیبای حافظ شیرازی افتاد:

صبح خیزی و سلامت طلبی چون حافظ هر چه کردم همه از دولت قرآن کردم

این بیت و احساس درونی شاعر آن - که از خوشبختی خود با قرآن حکایت می‌کند - هم‌چون پتکی بر سر من خورد. با خود گفتم آیا پس از سال‌ها فعالیت قرآنی من نیز می‌توانم چنین ادعایی یا نزدیک به آن را داشته باشم. آیا عافیت و سلامتی ارمغان قرآن به من نیز بوده است؟ اکنون احساس می‌کنم رسالت خود در قبال قرآن را فهمیده و بیشتر به آن نزدیک شده‌ام.

قرآن کتابی است که همه جا هست، ولی هیچ جا نیست. جای قرآن بالای طاقچه‌ها نیست؛ زینت سفره مراسمات هم نیست. قرآن را نباید در پستوی ذهن حافظان و در ورای صدا و لحن زیبای قاریان جستجو کرد. قرآن باید در وسط زندگی باشد؛ همان



جایی که تصمیمات مهم زندگی گرفته می‌شود؛ همان وقتی که غصه‌دار می‌شویم یا استرس امتحان داریم و یا مشکلات اقتصادی امانمان را بریده؛ همسریابی و همسرداری را باید از قرآن آموخت؛ همین‌طور شیوه صحیح فرزندداری و هر اتفاق دیگر زندگی. قرآن را باید به متن زندگی آورد؛ چون جایش همان‌جاست. اشکال از نفهمی امثال من است که قرآن را دز نزدیک‌ترین اتفاقات زندگی‌مان لمس نمی‌کنیم.

به همین منظور، تصمیم گرفتم تا کتابی با این مضمون جمع‌آوری کرده و در حد بضاعت ناچیز علمی و دانش اندک قرآنی‌ام، مهارت‌های زندگی قرآنی را بررسی کنم. این مهم از جایی ضرورت دوچندان یافت که بحث گسترش نهضت حفظ قرآن و نیز سبک زندگی دینی در محافل دینی رونق گرفته است. به نظر بنده حقیر، بهترین راه برای این کار، پرداختن به حفظ موضوعی است که نگاهی کاربردی به قرآن دارد.

ما در این مجموعه، ضمن احترام به یافته‌های صحیح علوم غربی به دنبال نگرشی تازه بر مبحث مهارت‌های زندگی بوده‌ایم. این کتاب در چهارده فصل و یک مقدمه با ۱۱۴ موضوع جمع‌آوری شده است. دسته‌بندی موضوعات و مطالب و آیات نوعاً ابتکاری بوده، اگرچه در این راه از تلاش دیگر نویسندگان و محققان نیز بهره فراوانی برده شده است.

از آنجا که به دنبال تقسیم و تدوین احساس خویش نسبت به قرآن بودم، نام این مجموعه را این‌گونه برگزیدم: «**با قرآن خوشبخت شوید!**»

امید آنکه خداوند این گام کوچک را خدمتی از این کوچکترین به آستان عظیم وحی پذیرفته و مرضی درگاه خود قرار دهد.

سید مهدی هاشمی - تابستان ۱۳۹۶

مقدمه: قرآن و سبک زندگی

همه ما برای رسیدن به زندگی بهتر و دلپذیرتر تلاش می‌کنیم. بسیاری از افراد شادکامی و سعادت را در رفاه مادی جستجو می‌کنند و برخی دیگر در سلطه‌جویی و قدرت و مقام. افراد زیادی هم هستند که عمر خود را در پی جلوه‌هایی چون زیبایی و دلفریبی و تن‌آسایی و شهرت و ... صرف می‌کنند. اما به راستی، تعریف خوشبختی چیست و چگونه می‌توان به آن دست یافت؟

همان‌طور که اصل زندگی کردن و هستی در اختیار ما نبوده و نیست، فلسفه زندگی کردن و راه رسیدن به خوشبختی نیز در حیطه ادراک و شناخت محدود ما از جهان هستی نخواهد بود. به همین دلیل، برای جستجوی معنای زندگی و خوشبختی واقعی، باید سراغ کسی را گرفت که به ابعاد گوناگون و پیچیده زندگی انسان آگاهی کامل داشته باشد و او کسی نیست جز خداوند که آفریدگار انسان و دنیای پیرامون است و از مقصد تا مبدأ سفر آدمی را می‌داند؛ همو که بر هر چیز آگاه است و دست حکمت و تدبیرش در آفاق جهان ملموس و مشهود است. سخنان خداوند نیز در کتاب آسمانی قرآن منعکس شده است.

بر این اساس، قصد داریم تا در این مقدمه، رابطه میان قرآن و سبک زندگی را بیشتر تبیین کنیم:



(۱)

زندگی بهتر در پرتو دینداری

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ اُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ اَجْرَهُمْ بِاَحْسَنِ مَا كَانُوْا يَعْمَلُوْنَ (نحل، ۹۷)

هر کس از مرد و زن عمل شایسته کند و مؤمن باشد، به او زندگی نیکو می دهیم و پاداششان را بهتر از آنچه عمل می کرده اند، می دهیم (۹۷)

اندیشمندان و صاحب نظران متعددی درباره فلسفه و سبک زندگی انسان اظهار نظر کرده اند. طبیعتاً پیدا کردن نظر و عقیده درست از میان این همه سلايق و عقاید مختلف، کار سختی است و چه بسا راه های اشتباه و آزمون و خطاها و افسوس فراوان همین دانشمندان را به همراه داشته باشد.

با این حال، چه باید کرد؟ آیا اساساً می توان به پاسخ درستی در این باره رسید؟ چه تضمینی وجود دارد که یافته های دیگران صحیح باشد؟ از کجا می توان مطمئن شد که ما زندگی و انسان بودن را درست شناخته ایم و چطور می توانیم آینده ای خوب برای خود و اطرافیانمان رقم بزنیم؟

دین در پاسخ به همین نیاز ضروری ما آمده است؛ یعنی می خواهد تا راه خوشبخت شدن در دنیا و آخرت را به نشان دهد. در آیه بالا بر همین نکته تأکید شده است که زندگی شایسته و حیات طیبیه در پرتو دینداری و ایمان به خدا و عمل به فرامین وی صورت می گیرد.

بدبخت کسی که سربلند
زین در که دری دگر بیابد



(۲)

ویژگی‌های قرآن:

۱- راه زندگی

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا
كَبِيرًا (اسراء، ۹)

همانا این قرآن [بندگان را] به راست‌تر و استوارترین طریقه هدایت می‌کند و اهل ایمان را که نیکوکار باشند به اجر و ثواب عظیم بشارت می‌دهد

همان‌گونه که گفته شد، اگر لازم باشد تا راهی برای زندگی و خوشبختی انتخاب کنیم - که چاره‌ای جز این نداریم - بهتر است آن را در کلام خدا جستجو کنیم؛ کلامی که از زبان فرستاده او و اولیای برحقش صادر شده است. خداوند خوشبختی را در قرآنش به ما هدیه داده است. این بهترین و تنهاترین راه سعادت است. کافی است نگاهمان را به قرآن کمی اصلاح کنیم. هرچه نگاهمان به خدا و سخنانش، واقعی و کاربردی‌تر باشد، خوشبختی هم فاصله‌اش را با ما کم خواهد کرد.

بخوان قرآن که دل آرام گیرد بخوان تا جان ز جانان جان بگیرد

بخوان تا راز خلقت را بدانی ره ملک سعادت را بدانی



(۳)

ویژگی‌های قرآن:

۲- نسخه شفابخش

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَ شِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَ هُدًى وَ رَحْمَةٌ
لِلْمُؤْمِنِينَ (يونس، ۵۷)

ای مردم! اندرزی از سوی پروردگارتان برای شما آمده است؛ و درمانی برای آنچه در سینه‌هاست؛ [درمانی
برای دل‌های شما] و هدایت و رحمتی است برای مؤمنان!

کارکرد اصلی و ذاتی قرآن، هدایتگری و انسان‌سازی است. ندای روحبخش قرآن
سبب صفای روح و شفای بیماری و التیام دردهای روحی و غلبه بر دشمنان بیرونی
است؛ رذایل اخلاقی را از او دور می‌سازد؛ مهرورزی و انسانیت را به جامعه تزریق
کرده و درندگی و حرص و طمع را از آنان دور می‌سازد... و این همه، قطره‌ای از
اقیانوس بیکران عظمت این کتاب وحی الهی است.

اگر کتاب پزشکی در دست گرفتید و آن را مثل رمان خواندید، به آن ظلم کرده‌اید.
قرآن هم کتاب هدایت است. باید دقیق و باتوجه خوانده شود؛ تفسیر شود و تطبیق و
تدبر در آن صورت بگیرد. اگر اثر قرآن در ما نیست؛ به‌خاطر عدم ابراز درد است.
چون دردی نمی‌بینیم که به سراغ درمانش برویم:

طیب‌عشق می‌خادم است و مشق؛ لیک چو درد تو نبیند که را دوا بکند

(۴)

ویژگی‌های قرآن:

۳- پاسخ نیازها

... وَ نَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تَبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَ هُدًى وَ رَحْمَةً وَ بُشْرَى لِّلْمُسْلِمِينَ (نحل، ۸۹)

و ما این کتاب را بر تو نازل کردیم که بیانگر همه چیز، و مایه هدایت و رحمت و بشارت برای مسلمانان است!

آیت الله بهجت (ره) می‌فرماید: «قرآن کتابی است که پیغمبر ساز است؛ زیرا پیغمبران دو گونه اند: قسم اول، پیامبرانی هستند که از جانب خداوند به پیامبری تعیین شده اند. قسم دوم، پیغمبران کمالی، که در اثر ایمان و عمل به دستورات قرآن، به کمالات پیامبر نایل می‌گردند. بنابراین قرآن، پیغمبران کمالی تربیت می‌کند و پیغمبر ساز است.»

آری، عظمت قرآن کریم بسیار بالاتر از حد تصور ماست. مضمون آیه بالا این است که قرآن پاسخ همه نیازهای ما را در بر دارد. آیا با چنین سرمایه عظیمی، حیف نیست که باز دست‌گذاری به سوی دیگران دراز می‌کنیم؟! آیا قرآن از ما شکایت نمی‌کند که چرا از من برای حل مشکلات خود استفاده نمی‌کنید؟! آیا قلب پیامبر مهربانی‌ها از این همه دورماندن امتش از این یادگار گرانبهایش به درد نیامده است؟! آن قدر به سراغ نظرات و بافته‌های این و آن رفتیم که از گنج پنهان خانه خود غافل مانده‌ایم. راه چاره آن است که خاضعانه به سراغ قرآن رفته و از او شیوه صحیح زندگی را بیاموزیم.

عروس حضرت قرآن تقاب آنکه براندازد که دارالملک ایمان را مجروحیند از غوغا



(۵)

ویژگی های قرآن:

۴- رشد و بالندگی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ أَوْحِيَ إِلَيَّ أَنَّهُ اسْتَمَعَ نَفَرٌ مِّنَ الْجِنِّ فَقَالُوا إِنَّا سَمِعْنَا قُرْآنًا عَجَبًا (۱) يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ ... (۲) [جن]

بگو: به من وحی شده است که جمعی از جنّ به سخنانم گوش فرا داده اند، سپس گفته اند: «ما قرآن عجیبی شنیده ایم * که به راه راست هدایت می کند، پس ما به آن ایمان آورده ایم

خداوند در آیه ابتدایی سوره جن، از زبان برخی جنیان نقل می کند که آنان پس از شنیدن برخی آیات قرآن، بلافاصله پی به تأثیر شگرف آن برده و گفتند: «ما کلامی را شنیدیم که همه را به سوی رشد و تعالی هدایت می کند.» آری، اگر کسی از عقل سالم و قلب سلیم بهره مند باشد، با شنیدن حتی یک آیه، به حقانیت و هدایت گری قرآن ایمان می یابد. افراد بسیاری بوده اند که با شنیدن یک آیه و عمل به آن چنان منقلب شده اند که زندگی خود را دگرگون کرده اند. حیف است که دل های ما به این زیباترین جلوه رحمت و زیبایی خدا گره نخورد و لب های تشنه ما از این دریای جوشان و گوارای معرفت سیراب نگردد:

برخور از قرآن اگر خواهی شبات
در ضمیرش دیده ام آب حیات

صد جهان باقی است در قرآن هنوز
اندر آتاش کمی خود را بسوز

فصل اول: مهارت خودشناسی

از ارسطو پرسیدند: «در زندگی دشوارترین کارها چیست؟» پاسخ داد: «اینکه انسان خود را بشناسد.»

موضوع انسان شناسی، یکی از اصلی ترین مسائل اسلامی است که در قرآن و حدیث، از زاویه های گوناگون، مورد توجه قرار گرفته است؛ زیرا انسان برای اینکه خود را به سعادت و کمال برساند، باید شئون وجودی خویش را درست و عمیق بشناسد.

از سویی، برای شناخت صحیح انسان، باید به سراغ کسی رفت که حقیقت این موجود پیچیده را می شناسد و از همه رازها و نیازهای آن، آگاه است و آن فرد کسی جز خداوند متعال نیست. بر این اساس، برنامه ریزی برای سعادت انسان، در صورتی موفق خواهد بود که بر پایه انسان شناسی از منظر آفریدگار جهان، استوار باشد.

امروز گرفتاری ما آب و غذائیت در دهر امروز، فراموشی خویش است

امام علی (ع) فرمود: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ؛ کسی که خود را بشناسد، خدایش را شناخته است.» معنای این حدیث این است که خودشناسی مقدمه خداشناسی است و حتماً به آن می رسد.

در این فصل، به برخی آیات پیرامون مهارت خودشناسی اشاره می کنیم:



(۶)

مقام و منزلت انسان

وَ إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَ
يَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَ نَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَ نُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ (بقره، ۳۰)

(به خاطر بیاور) هنگامی را که پروردگارت به فرشتگان گفت: «من در روی زمین، جانشینی [نماینده‌ای] قرار خواهم داد.» فرشتگان گفتند: «پروردگارا! آیا کسی را در آن قرار می‌دهی که فساد و خونریزی کند؟! در حالی که ما تسبیح و حمد تو را بجا می‌آوریم، و تو را تقدیس می‌کنیم.» پروردگار فرمود: «من حقایق را می‌دانم که شما نمی‌دانید.»

بنا بر آیات قرآن کریم، انسان موجودی است دوبعدی. از یک سو ریشه در خاک دارد که همان جنبه مادی اوست و از سوی دیگر رو به بارگاه اعلی و ربوبی دارد که جنبه باطنی یا بُعد معنوی انسان است. آیه بالا از ماجرای خلقت آدمی پرده بردارسته است. خداوند در این آیه از انسان کامل به خلیفه خود بر زمین یاد کرده و تاج افتخار بر سر او نهاده است.

تفاوت میان انسان و حیوان در این است که انسان، جاندار است که اندیشه‌ورز است و همین خردمندی و دانایی اوست که نسبت به دیگر موجودات جهان آفرینش به او برتری بخشیده است. در بسیاری از آیات قرآن از واژه های عقل، تدبر و تفکر برای شکوفایی بُعد انسانی بشر تأکید شده است. خداوند آسمان و زمین را مسخر انسان ساخته تا به هدف و کمال انسانیت دست یابد. دریغ از ما اگر هم چنان سر به آخور فروبرده و سرگرم خواب و خوراک و شهوت و ... باشیم.

تو را از لکره عرش می‌زنند صفیر ندانمت که در این دالکله چه افتاده است

(۷)

کرامت انسان

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوُجُوهِ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا (اسراء، ۷۰)

ما آدمیزادگان را گرامی داشتیم؛ و آنها را در خشکی و دریا، (بر مرکبهای راهوار) حمل کردیم؛ و از انواع روزیهای پاکیزه به آنان روزی دادیم؛ و آنها را بر بسیاری از موجوداتی که خلق کرده ایم، برتری بخشیدیم.

در میان مخلوقات جهان، انسان از کرامت و شرافت بسیاری برخوردار است. شرافت انسان به رنگ پوست و میزان هوش و استعداد و زیبایی و قدرت او نیست؛ بلکه این فضیلت به جهت برخورداری انسان از نعمت عقل و عشق است. انسان موجودی است آمیخته از عقل و عاطفه یا عشق و اندیشه که هر دو در ساختن شخصیت او نقش مهم و بسزایی دارند. قرآن کریم در کنار عقل، به دل که کانون عواطف آدمی است، توجه دارد.

از سویی، انسان موجودی صاحب اختیار است و مجموعه کارهایی که از وی سر می زند، به اختیار و اراده وی صورت می گیرد. در حقیقت رمز برتری انسان بر فرشتگان، در همین اختیار نهفته است: زیرا فرشتگان در خوب بودن خود مجبورند و از خود اختیاری ندارند، در حالی که انسان به واسطه تضاد نیروی خیر و شر در درونش، در انتخاب راه آزاد است و آن گاه که راه خیر را برمیگزیند، مقامش افزون از مقام فرشتگان می شود.

رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند بنگر که تاج خداست کمان آدمیت

طیران مرغ دیدی تو ز پای بند شهوت بر دایم تایی منی طیران آدمیت



(۸)

هدف و کمال زندگی انسان

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ (ذاریات، ۵۶)

من جنّ و انس را نیافریدم جز برای اینکه عبادتم کنند (و از این راه تکامل یابند و به من نزدیک شوند. «تنها یک بار راه زندگی را خواهی رفت و یک بار زندگی را تجربه خواهی کرد.» این اخطار و گوش زد مهم و جدی، ما را بر آن می‌دارد که با دقتی شگرف، زندگی خود را شناخته و هدف از آن را بدانیم.

انسان موجودی است که توانایی دست یافتن به بسیاری کمالات را دارد. خداوند در نهاد انسان توانایی خودشناسی و بالندگی را نهاده و فرموده است: «ای انسان، همانا تو به سوی پروردگارت سخت کوشایی. پس با او دیدار خواهی کرد.» (انشقاق، ۵)

در آیه بالا هدف از خلقت انسان، عبادت و بندگی خدا دانسته شده است. مقصود از عبادت خداوند، نهایت خضوع و فروتنی در برابر اوست. روشن است که خداوند متعال غنی و بی‌نیاز مطلق است و بازگشت هدف مذکور به ذات بی‌نیاز وی نیست؛ بلکه این انسان است که با خضوع و خشوع در برابر پروردگار به کمال خلقت خویش رسیده و به درگاه قرب او راه می‌یابد. به عبارت دیگر، این چنین نیست که خلقت جهان، سود و نتیجه‌ای برای خداوند به همراه داشته باشد؛ بلکه بازگشت این هدف به خود بندگان است یا به عبارتی گویاتر، عبادت و بندگی خدا، غرض و نتیجه‌ای است که عاید فعل خدا می‌شود؛ نه عاید فاعل که خود خدا باشد.

فصل دوم: مهارت خداباوری

ایمان و باور مذهبی اصلی‌ترین نیاز بشر دانسته شده است. از این رو، هنگامی که سخن از مهارت‌های زندگی یا سبک و شیوه چگونه زیستن می‌شود، نمی‌توان و نباید از تأثیر عمیق باورها در این زمینه غافل شد. زندگی هر کس بر اساس اعتقادات و باورهای درونی او شکل می‌گیرد. به طور طبیعی، زندگی مؤمنان نیز زیر سایه ایمان و اعتقاد عمیق به حضور خداوند در متن زندگی است. قرآن کریم بارها و بارها از انسان‌ها دعوت کرده است تا به شناخت و جهان‌بینی صحیح و عقلانی رسیده و رابطه خود با منشأ خلقت و آفرینش را تعالی بخشند. بر این اساس، آیات فراوانی از قرآن کریم به خداباوری اختصاص یافته است. چنانچه هر کدام خداباوری در وجود انسان ریشه دوانده باشد، بدون تردید منشأ نگرش و رفتارهای بسیار مثبتی در زندگی انسان می‌گردد. خداباوری جلوه‌ای متعددی دارد. ما در این فصل، اشاره‌ای کوتاه به برخی از این جلوه‌ها و تأثیر هر یک بر خوشبختی انسان‌ها خواهیم داشت:



(۹)

توحید و خدامحوری در همه حالات زندگی

قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (انعام، ۱۶۲)

بگو: «نماز و تمام عبادات من، و زندگی و مرگ من، همه برای خداوند پروردگار جهانیان است.

اعتقاد به توحید زیربنای اصلی اعتقادات یک مسلمان را تشکیل می‌دهد. در پرتو اعتقاد به توحید، زندگی انسان در راستای هدف اصلی خود قرار گرفته و فرد به ساحل آرامش و سعادت‌مندی ابدی می‌رسد.

انسان مؤمن و خدا‌باور، نسبت به کلیت نظام هستی و قوانین حاکم بر آن خوش‌بین می‌باشد؛ دچار اضطراب و نگرانی و استرس برای از دست دادن لذت‌ها و خوشی‌ها نمی‌شود. عزت و ذلت را در دست خدا می‌بیند و برای به دست آوردن رفاه زودگذر، خود را نزد دیگران خوار و کوچک نمی‌کند. هم‌چنین دنیای او دنیای تبعیض و بی‌عدالتی و یأس و ناامیدی نیست؛ از نعمت‌هایش نهایت استفاده را می‌کند و به داشته‌های دیگران چشم ندوخته است و زیر بار منت دیگران نمی‌رود و بالأخره انسان مؤمن و موحد، در برابر مشکلات سر خم نمی‌کند و به یاری و پشتیبانی خداوند دلگرم است.

هزار دشمنم ارمی‌کنند قصد هلاک
کرم تو دوستی از دشمنان ندارم باک

این‌ها همه، تنها بخشی از نتایج خدا‌باوری در زندگی است. در آیه بالا به این حقیقت مهم امر شده است.



(۱۰)

باور به قدرت لایزال از خداوند

قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكِ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتَذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (آل عمران، ۲۶)

بگو خداوند! ای دارنده فرمانروایی! به هر کس بخواهی فرمانروایی می‌بخشی و از هر کس بخواهی فرمانروایی را باز می‌ستانی و هر کس را بخواهی گرامی می‌داری و هر کس را بخواهی خوار می‌گردانی؛ نیکی در کف توست بی‌گمان تو بر هر کاری توانایی.

متأسفانه بسیاری از ما نقش خدا باوری در زندگی شخصی را کم و ناچیز می‌شماریم. وقتی خدا را بهتر بشناسیم و باور کنیم، زندگی آسان و شیرین‌تر خواهد شد. باور به قدرت بی‌نهایت خداوند، آثار و برکات ظاهری و باطنی فراوانی در زندگی انسان دارد و علاوه بر ایجاد امید و شوق به زندگی در او، عزت و کرامت او را نیز در برابر سایر مخلوقات حفظ می‌کند. به همین منظور، آیات فراوانی از قرآن به فضیلت توکل و اتصاف مؤمنان به آن اختصاص دارد. توکل به آن معناست که انسان در همه امور زندگی، به خداوند تکیه کرده و او را وکیل خویش قرار دهد و به همین دلیل، از والاترین مقامات اولیای الهی است. ناگفته پیداست که توکل به این معنا نیست که انسان برای تحصیل معاش، اسباب عادی و علل طبیعی را وا نهاده و هیچ تلاشی نکند تا خداوند وی را یاری نماید؛ بلکه توکل به معنای اطمینان به یاری خداوند است و نشانه آن، رضایت به مقدرات الهی در کامیابی‌ها و ناکامی‌هاست.

غزنی و خواری تو بخشی و بس غزنی تو خواری بنیند ز کس

(۱۱)

باور به علم الهی

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَ نَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَ نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ

(قاف، ۱۶)

ما انسان را آفریدیم و وسوسه‌های نفس او را می‌دانیم، و ما به او از رگ قلبش نزدیک‌تریم!

توجه به علم الهی، آثار و کارکردهای فراوانی برای بندگان دارد. مثلاً باعث می‌شود بسیاری از صفات نیکوی درونی مثل تواضع و فروتنی، انفاق و صدقه، گذشت و کنترل درونی خشم، عیب‌پوشانی خطای دیگران، صبر بر مشکلات، عفت و حیا، رعایت عدالت و در وجود انسان تقویت می‌شود؛ زیرا نیازی به اثبات آن برای دیگران ندارد. چه خوب گفته‌اند که:

«بهترین ایمان آن است که معتقد باشی هر جا که هستی خدا هم هست.»

هم‌چنین سبب درمان بسیاری از مشکلات روحی و روانی مثل نومیدی، افسردگی، فقر و مصیبت و ... را خواهد شد؛ زیرا فرد، حضور خداوند را نزد خود احساس می‌کند و می‌داند که گوش شنوا و چشم بینا و وجود مهربان و دلسوزی همواره در کنار او وجود دارد و او را درک می‌کند. آری: تمام غصه‌های دنیا رو میشه با یک جمله تحمل کرد: «خدایا می‌دانم که می‌بینی»

علاوه بر همه این‌ها، موجب می‌شود تا فرد، خود را در محضر خدا ببیند؛ با میل و انگیزه بیشتری به کارهای نیک اقدام می‌کند و در مقابل، از گناهان اجتناب کند.

(۱۲)

باور به رحمت الهی

قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ (حجر، ۵۶)

گفت: «جز گمراهان، چه کسی از رحمت پروردگارش مأیوس می‌شود؟!»

در آیه بالا، خداوند ناامیدی از رحمت خداوند را ویژگی گمراهان دانسته است.

از امام علی (ع) نقل شده است: «بزرگترین بلا، ناامیدی است.» این سخن به‌خوبی، نشان‌دهنده اهمیت امید و باور به رحمت الهی در زندگی است. اگر باور به رحمت و مهرورزی خداوند را از زندگی خود حذف کنیم، بلافاصله باید درهای یأس و نومیدی و دنیاطلبی محض و قدرت‌مندی و حسادت و بسیاری از بدی‌ها را به روی خود باز کنیم. باور به رحمت و مهربانی خداست که:

- احساس خودباوری و قدردانی نعمت‌ها را در وجود ما تقویت می‌کند؛
- حس دوستی و محبت خدا و بندگانش را در وجود ما افزایش می‌دهد؛
- قناعت و رضایت‌مندی را برای به ارمغان آورده و حسادت و طمع به داشته‌های دیگران را از بین می‌برد؛
- بندگی خدا و انجام تکالیف را برای ما شیرین و دلپذیر می‌سازد؛
- و بالأخره در مواقع گناه، به ما انگیزه توبه و شروع دوباره در زندگی می‌دهد.

تو کم‌و‌بیش را بر آن شه‌بار نیست
با کریمان کارها دشوار نیست

(۱۳)

باور به رازقیت خداوند

إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ (ذاریات، ۵۸)

خداوند روزی‌دهنده و صاحب قوت و قدرت است.

یکی از اصلی‌ترین نیازهای بشر، رزق و روزی است. رزق، به معنای هر گونه عطیه الهی - اعم از مادی و معنوی - برای انسان است. انسان موحد و خداپرست باید باور داشته باشد که رزق و روزی مادی از ناحیه خدا برای او تضمین شده و به دست او می‌رسد. او بنا بر آموزه‌ای قرآن، خزانه رحمت الهی را گسترده و تمام‌ناشدنی می‌داند و نیز می‌داند که برای دستیابی به رزق و روزی بیشتر باید تلاش کرده و آن را از خداوند درخواست نماید. به همین خاطر، باور به رازقیت خداوند، سبب می‌گردد تا فرد اولاً به دنبال کسب روزی از طریق راه‌های حرامی چون فریب و دروغ و رشوه و اختلاس و ... نرود و ثانیاً غصه‌تنگی معیشت و رزق و روزی امروز و فردای خود را نداشته باشد.

آری، اگر غلام خانه‌زادی پس از سال‌ها بر سر سفره صاحب خود نشستن و خوردن، غصه‌دار شود و بگوید فردا چه بخورم؟ این توهین به صاحبش است. ما نیز بعد از عمری روزی خدا را خوردن، جا ندارد برای روزی فردايمان غصه‌دار و نگران باشیم.

بر دشاهم که الی نکته ای در کار کرد
بر سر هر خوان که بنشستم، خدا رزاق بود.

(۱۴)

خدا دوستی

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ...

(بقره، ۱۶۵)

بعضی از مردم، معبودهایی غیر از خداوند برای خود انتخاب می‌کنند؛ و آنها را همچون خدا دوست می‌دارند. اما آنها که ایمان دارند، عشقشان به خدا، (از مشرکان نسبت به معبودهایشان)، شدیدتر است.

محبت و دوستی یکی از اصلی‌ترین نیازهای فطری بشر و محرک واقعی برای امید و حرکت به سمت رشد و کمال اوست. تا جایی که برخی، اساس و بنیاد خلقت را بر اساس محبت دانسته‌اند. قرآن کریم نیز یکی از نشانه‌های ایمان را «توحید در محبت» می‌داند. مقصود از این اصطلاح، آن است که فرد هیچ کس و هیچ چیز را مقدم یا در کنار خداوند دوست نداشته باشد. قرآن کریم در این باره تعبیر زیبایی دارد: «ما جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ؛ خداوند در سینه هر کس، دو قلب جای نداده است.» [احزاب، ۴]

دوایی به مذهب فرمانبران عشق خطاست خدا یکی و محبت یکی و یاری یکی

البته باید توجه داشت که محبت به غیر خدا - از انبیاء و اولیاء و ائمه گرفته تا انسان‌های دیگر مثل پدر و مادر و همسر و فرزند و ... یا حتی چیزهایی مانند طبیعت و علم و شعر و غیره - اگر در راستای محبت به خدا باشد؛ یعنی سبب کاهش یا غفلت از محبت خدا نگردد، اشکال ندارد؛ بلکه گاهی پسندیده و مورد سفارش نیز هست.

(۱۵)

خداترسی

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ (۴۰) فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى (۴۱)

[نازعات]

و آن کس که از مقام پروردگارش ترسان باشد و نفس را از هوی بازدارد * قطعاً بهشت جایگاه اوست!

قرآن کریم بر خداترسی و حیا به‌ویژه در برابر خدا، به عنوان یکی از مهم‌ترین ویژگی‌ها و صفات پسندیده مؤمنان تأکید بسیار کرده است. و آن را منشأ تقوا و پرهیزکاری دانسته است. حقیقت این است که اگر روحیه خداترسی را از زندگی یک فرد بگیریم، دیگر امیدی به هدایت او نیست. این روحیه خداترسی است که عامل اصلی بازدارنده انسان از گناهان است. در حدیثی از پیامبر گرامی اسلام نقل شده که: «اگر از خدا حیا نمی‌کنی، هر کار می‌خواهی بکن. إِذَا لَمْ تَسْتَحْيَ، فَاصْنَعْ مَا شِئْتَ.»

بی‌حیایی و عدم ترس از خدا موجب گشته تا برخی از انسان‌ها به راحتی به دیگران تهمت بزنند و فریب کاری کنند. دروغ را نه حتی در مقیاس کوچک؛ بلکه در کل جامعه ترویج دهند و آبروی کسی را ببرند یا ناموس او را در معرض نمایش قرار دهند. فضای مجازی را حریم شخصی و اختیاری خود بدانند که در آن هر چه خواستند بگویند و ببینند و برایشان فرقی نکند که حلال باشد یا حرام؛ گویا دیگر چیزی و کسی جلودارشان نیست.

خداترس را کار ساز است بخت بود ناخداترس را کار سخت

فصل سوم: مهارت الگوشناسی

فرض کنید کسی برای اولین بار راه میانبر و آسانی را برای مسیر پر پیچ و خم و مقصد دوردستی پیدا کرده و طی می‌کند. او در طول مسیر علامت‌هایی می‌گذارد تا دیگران هم که به دنبال مقصد هستند، از همان راه میانبر و آسان بیایند. حال اگر وی این راه را تا مقصد نمی‌رفت، اصلاً دیگران از آن اطلاعی نداشتند. برای همین است که می‌گویند: «راه با رونده آن معنا پیدا می‌کند.» در زندگی نیز همین طور است. راه زندگی و کمال انسانی وقتی به درستی معنا می‌شود که برخی انسان‌ها آن را رفته باشند و به مقصد رسیده باشند تا دیگران از همان مسیر حرکت کنند.

آری، اگر بگوییم، مهم‌ترین عنصر فرهنگ‌ساز و تأثیرگذار در رفتار یک جامعه، قهرمانان و الگوهای آن جامعه هستند، پربیراه نگفته‌ایم. جوامع غربی و مادی‌گرا تلاش زیادی می‌کنند تا با مطرح کردن قهرمانان جعلی و خیالی، ذهن جوانان و نوجوانان را ناخودآگاه به سمت تمایلات خود برگردانند. اگر امروزه شاهد این هستیم که نسل جوان ما رؤیای خود را در این می‌بینند که شبیه افراد مشهور بی‌هویت یا کم‌هویت شوند، با کمال تأسف باید منتظر افول فرهنگی جامعه نیز باشیم. قرآن کریم در کنار استدلال اعتقادی و حکمت اخلاقی و موعظه و دستورات احکام، اهمیت فراوانی به الگوسازی برای جامعه دینی قائل شده و مؤمنان را توصیه کرده تا با مردان موفق و پیشگامان ایمانی خود ارتباط داشته و همراهی کنند.

طی این مرحله بی‌همری خضر مکن ظلمات است ترس از خطر کمرایی

(۱۶)

پیروی از سیره پیامبر، الگوی زندگی

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَ الْيَوْمَ الْآخِرَ وَ ذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

(احزاب، ۲۱)

مسلماناً برای شما در زندگی رسول خدا سرمشق نیکویی بود، برای آنها که امید به رحمت خدا و روز رستاخیز دارند و خدا را بسیار یاد می کنند.

آیه فوق بخوبی نشان می دهد که هر کس در پی سعادت ابدی در تمام جهات و رفتارهاست، پیغمبر اکرم (ص) بهترین الگوی زندگانی وی می تواند باشد. قرآن کریم با وجود تأکید بر بشر بودن پیامبر (ص)، خوی وی را ملکوتی دانسته و او را دارای والاترین ملکات نفسانی و پسندیده می داند: «وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ» (قلم، ۴) آن حضرت را خداوند خود تربیت کرده و برای به کمال رساندن مکارم اخلاقی مبعوث داشته است تا معلم سعادت بشریت گردد:

مکار من که به مکتب زلف و خط نوشت به غزوه مسئله آموز صد مدّرس شد

اینک به تماشای توصیف گوشه ای از شمایل نیکوی آن حضرت از زبان امیر متقیان علی (ع) می نشینیم: «پیغمبر سخی ترین مردم از نظر انفاق، شجاعترین مردم، راستگوترین مردم، وفا کننده ترین آنان به وعده، و نرم ترین آنها از نظر خوی و بزرگواریترین آنها از نظر برخورد بود، هر کس در ابتدا او را می دید، ابهتش او را می گرفت، و کسی که با او برخورد داشت و او را می شناخت به او عشق می ورزید، هرگز مانند او را قبل و بعد از او ندیدم.»

(۱۷)

آثار پیروی از پیامبر

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ
بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ (انفال، ۲۴)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! دعوت خدا و پیامبر را اجابت کنید هنگامی که شما را به سوی چیزی می‌خواند که شما را حیات می‌بخشد! و بدانید خداوند میان انسان و قلب او حایل می‌شود، و همه شما (در قیامت) نزد او گردآوری می‌شوید!

بر اساس آنچه گفته شد، بدون رجوع به مکتب والای پیامبر اعظم (ص)، نمی‌توان به سعادت ابدی و راستین دست یافت. به همین جهت، تأسی به رفتار و گفتار آن حضرت از بایسته‌های ایمانی می‌باشد. قرآن کریم در سوره حشر آیه ۷ می‌فرماید: «وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا» و آنچه را پیامبر فرمان می‌دهد، بگیرید و از آنچه نهی می‌کند، پرهیز کنید. این به معنای پیروی بی‌قید و شرط از آن حضرت است.

نخستین گام برای پیروی از سنت و سبک زندگانی آن حضرت، مطالعه کاربردی سیره زندگانی وی می‌باشد. متأسفانه با وجود کتاب‌های خوب و گرانبغی که در این زمینه نگاشته شده، شناخت ما از سبک و سیره زندگی پیامبران بسیار کم و سطحی و محدود به ذکر حوادث تاریخی عمر ایشان می‌باشد؛ حال آنکه به فرموده قرآن در آیه بالا، حیات و سعادت جامعه در گرو تأسی به رفتار و گفتار آن حضرت است.

ای دل قبول محفل اهل ولاشوی / کرهم نوای خسته‌دلی‌مینواشوی

از خرمن کلام خوبان بری نصیب / کر بهرور خلق خوش مصطفی‌شوی



(۱۸)

پیروی از دستورات خدا و رهبران دینی

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَ أَطِيعُوا الرَّسُولَ وَ أُولَى الْأَمْرِ مِنْكُمْ فَإِنْ تَنَازَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَ الرَّسُولِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَ الْيَوْمِ الْآخِرِ ذَلِكَ خَيْرٌ وَ أَحْسَنُ تَأْوِيلًا
(نساء، ۵۹)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! اطاعت کنید خدا را! و اطاعت کنید پیامبر خدا و اولو الامر [اوصیای پیامبر] را! و هر گاه در چیزی نزاع داشتید، آن را به خدا و پیامبر بازگردانید (و از آنها داوری بطلبید) اگر به خدا و روز رستاخیز ایمان دارید! این (کار) برای شما بهتر، و عاقبت و پایانش نیکوتر است.

گفتیم که یکی از اصلی‌ترین و پرکاربردترین روش‌های قرآن برای فرهنگ‌سازی درست و سازنده، ارائه الگوی مناسب تاریخی در همان زمینه است. به همین دلیل، خداوند زندگانی برخی بندگانش را الگوی کامل هدایت و رهبری معرفی کرده و از همگان خواسته تا در تمامی امور به آنان اقتدا کنند. یکی از همین آیات، آیه بالاست که به آیه «اولوالامر» شهرت دارد. منظور از «اولوالامر» بنابر احادیث بسیار زیاد و یقین آور، دوازه امام شیعه هستند. آیات متعدد دیگری نیز به ذکر فضایل اهل بیت پیامبر پرداخته است.

هر یک از اهل‌بیت، بسته به شرایط زمان و مکان، الگویی از صفات بارز انسانی‌اند که اگر به‌درستی تبیین و درک شود، می‌تواند راهگشای مادر مواقع مختلف زندگی باشد و ما باید به صورت موضوعی به هر خصلت آنان بپردازیم؛ مثلاً برای همسررداری به سیره و زندگانی حضرت علی و حضرت زهرا و دیگر امامان با همسرانش بپردازیم.

هزار نقش برآید ز گلک صنع و یکی به دل‌پذیری نقش مکارمانرسد

فصل چهارم: مهارت خودکنترلی

خودکنترلی یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است که امروزه دانشمندان زیادی به اهمیت آن پی برده‌اند. مقصود از این مهارت آن است که فرد بتواند در مقابل هیجانات و وسوسه‌های درونی و بیرونی خویشتن را مهار کرده و مدیریت کند. اگر می‌خواهید اهمیت این مهارت را بدانید کافی است به سرگذشت تبهکاران مراجعه کنید. اغلب افرادی که به مصرف مواد مخدر روی آورده یا به اموال دیگران دستبرد می‌زنند، از لحظه‌ای یاد می‌کنند که برای نخستین بار این کارها را شروع کرده و در مقابل وسوسه یا دعوت دوستانشان، نتوانسته مقاومت کنند.

کنترل خشم و بددهنی، مهار غریزه شهوانی و چشم‌چرانی، پرهیز از پرخوری و تلاش برای کاهش وزن، پرهیز از عادات زشت یا دوستی‌های ناباب و بسیاری از آسیب‌های فردی و اجتماعی تنها زمانی از بین می‌رود که این مهارت را در خود ایجاد کنیم.

دانشمندان راه کارهای گوناگونی برای تقویت مهارت خودکنترلی یا همان تکنیک «نه گفتن» ارائه کرده‌اند. آیات زیادی از قرآن به این مهارت اشاره کرده است. فضیلت «تقوا و پرهیزکاری» یا «تزکیه و خودسازی» نیز در حقیقت، به دنبال ایجاد همین مهارت است.

در این فصل، با اهمیت و مراحل خودسازی آشنا می‌شویم:

(۱۹)

سرنوشت انسان در اختیار خودش

إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا (۳) [انسان]

ما راه را به او (انسان) نشان دادیم، خواه شاکر باشد (و پذیرا گردد) یا ناسپاس.

یکی از مظاهر عدل الهی، این است که خداوند -با وجود نشان دادن راه خیر و شر به بندگان- آنان را در انتخاب راه نیک یا بد آزاد گذاشته است؛ زیرا اگر خداوند بندگان را بر انجام اعمال مجبور ساخته و سپس آنان را به خاطر ارتکاب گناه مجازات نماید، کار قبیح و ظلم انجام داده است. پس چون خداوند عادل است و کار قبیح (ظلم) انجام نمی دهد، انسان ها در انجام اعمال دارای اختیار می باشند. در قرآن آیات زیادی وجود دارد که به صراحت، بر اختیار انسان و اراده او تأکید می کند. بنابراین، باید این باور را در خود به وجود بیاوریم که سرنوشت و سعادت و شقاوت ما به دست خودمان است.

حال اگر به دنبال تغییر سرنوشت خود هستیم، باید مهارتی را در خود به وجود بیاوریم که توان تصمیم گیری خوب را در ما ایجاد کند؛ یعنی در مواقعی که تمایلات درونی متضادی در وجود دارد، بهترین آن ها را برگزینیم. به این مهارت در علم اخلاق، «تزکیه یا خودسازی» گفته می شود. تزکیه، یعنی پاک کردن درون از زشتی و پلیدی های اخلاقی.

سعادت در دنیا و نجات از عذاب آخرت، جز با خودسازی و تسلط بر خویش شدن امکان پذیر نیست به همین دلیل، یکی از اصلی ترین هدف تمامی ادیان و پیامبران الهی، همین خودسازی بوده است.

(۲۰)

غرایز مختلف در وجود انسان

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (۷) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (۸) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (۹)

وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (۱۰) [شمس]

و سوگند به نفس آدمی و آن کس که آن را منظم ساخته * سپس فجور و تقوا (شر و خیر) را به او الهام کرده است * که هر کس نفس خود را تزکیه کرده، رستگار شده * و آن کس که نفس خویش را با معصیت و گناه آلوده ساخته، نومید و محروم گشته است.

برخی از دانشمندان غربی، تنها دلیل بروز ناهنجاری‌های اخلاقی و اجتماعی را سرکوب شدن تمایلات نفسانی و غریزه انسانی و تبدیل آن به عقده‌های روانی و خلأ روحی و جنسی دانسته‌اند. متأسفانه این دیدگاه طرفداران زیادی در غرب پیدا کرد و موجب آزادی کامل و انحطاط اخلاقی جوامع غربی شد؛ در حالی که آمار بیماری‌ها و بدرفتاری‌های اخلاقی و جنسی نه تنها کاهش نیافت؛ بلکه حرص و طمع و هوسرانی همراه با خشونت و تجاوز چند برابر شد. از این رو، اسلام راه مقابله با نفس را ایجاد تعادل میان قوای جسم و روح و مخالفت با خواسته‌های پی در پی نفس می‌داند.

در این سوره خداوند پس از یازده سوگند به پدیده‌های عظیم آفرینش، انسان را به غرایز و استعدادهای درونی‌اش آگاه ساخته و تأکید می‌کند که رستگاری واقعی از آن کسی است که افسار نفس خود را به دست گرفته و از طغیان سرکشی آن جلوگیری کند و اجازه ندهد تا خوبی‌ها در فطرت او مدفون گردد.

این راه را به پای زمین گیر سرکن

از خود برون نرفته هوای سفر کن



(۲۱)

توجه ویژه به نفس

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا
فَإِنِّي بَيْنَكُمْ وَمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ (مائده، ۱۰۵)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! مراقب خود باشید! اگر شما هدایت یافته‌اید، گمراهی کسانی که گمراه شده‌اند، به شما زبانی نمی‌رساند. بازگشت همه شما به سوی خداست؛ و شما را از آنچه عمل می‌کردید، آگاه می‌سازد.

نفس انسان بزرگترین دشمن اوست. روشن است که اصلاح نفس و پیراستگی از صفات بد، جز با برنامه‌ریزی و مراقبت و ارزیابی امکان‌پذیر نیست. از این رو، علمای اخلاق به مراحل چون مشارطه، مراقبه، محاسبه و معاتبه اشاره کرده‌اند. اساساً کارکرد اصلی قرآن، همین افزایش حس مراقبت اعمال در بندگان است. آیاتی که درباره علم خداوند، قدرت و انتقام الهی، فلسفه خلقت، شناخت شیطان، سرگذشت کافران، یادآوری نعمت‌های الهی و تعداد بسیار زیادی از موضوعات به دنبال این هدف است که بندگان یا یادآوری و تفکر درباره این حقایق، با تمایلات نفسانی و وسوسه‌های شیطان مبارزه کرده و تسلیم نگردند.

در آیه بالا، خداوند به مؤمنان گوشزد می‌کند تا به شدت از تمایلات درونی خود مراقبت کرده و با دشمن درونی خود پیکار کرده و آن را تسلیم خود کنند. تنها در این صورت است که هیچ نیروی بیرونی نیز نخواهد توانست آنان را به گمراهی بکشاند.

توبه دشمن نفس هم‌خانه‌ای
چه در بند پیکار یگانه‌ای؟

(۲۲)

خودسازی و مراقبت

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ لَتَنْظُرَ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا

تَعْمَلُونَ (حشر، ۱۸)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید از (مخالفت) خدا بپرهیزید؛ و هر کس باید بنگرد تا برای فردایش چه چیز از پیش فرستاده؛ و از خدا بپرهیزید که خداوند از آنچه انجام می‌دهید آگاه است!

«مراقبه و محاسبه اعمال، یکی از مراحل مهم تهذیب نفس است. در لغت به معنای «گردن‌کشیدن برای زیر نظر گرفتن چیزی» می‌باشد. مقصود از مراقبه این است که فرد مهارت مواظبت و نظارت بر خود و کارهایش را با تمرین زیاد به دست آورد. مراد از محاسبه اعمال نیز این است که انسان هر شب و روز به سنجش و ارزیابی اعمال خویش بپردازد تا برایش روشن گردد که تا چه اندازه به برنامه خودسازی خود نزدیک شده است. آری، اولیای الهی دنیا را تجارت‌خانه‌ای می‌دانند که نمی‌توان روزها را بدون حساب و کتاب و سال‌ها را بدون بیلان و ترازنامه مثبت تجاری سپری کرد و در نهایت، سودی و منفعتی توقع داشت.

پیامبر گرامی اسلام (ص) در حدیث مشهوری فرمودند: «حَاسِبُوا قَبْلَ أَنْ تُحَاسِبُوا؛ به حسابتان رسیدگی کنید؛ پیش از آن که به حساب شما رسیدگی شود.» آری، چگونه است که اگر دانش‌آموزی که پیش از دادن برگه امتحان، آن را بازبینی نکند، او را سرزنش می‌کنیم که «چرا یک‌بار دیگر آن را نخواندی و به درستی جواب‌هایت مطمئن نشدی؟»؛ اما خودمان نسبت به اعمالمان بی‌تفاوت هستیم؟!

کنون کرد باید عمل را حساب نه وقتی که شور کرد و کتاب



(۲۳)

اهمیت تقوا و پرهیزکاری (مهار نفس)

... وَ لِبَاسُ التَّقْوَى ذَٰلِكَ خَيْرٌ ... (اعراف، ۲۶)

لباس پرهیزکاری بهتر است!

با وجود اینکه واژه «تقوا» در متون دینی ما بسیار به کار رفته است، ولی بسیاری از افراد هنوز با معنای دقیق و کارکرد تقوا آشنا نیستند. تقوا همان خودکنترلی است؛ یعنی توانایی پرهیز کردن؛ یعنی همان تکنیک «نه گفتن». با این بیان روشن می‌شود که تقوا و پرهیزکاری چه معنای وسیع و اثرگذاری در زندگی ما دارد و حتی افراد غیرمتعهد و جوامع سکولار هم به آن نیاز دارند. بر این اساس، تقوا و پرهیزکاری ظاهراً محدودیت است؛ ولی در واقع، مصونیت است؛ مثل اینکه پوشیدن کفش در ظاهر محدودیتی برای انسان ایجاد می‌کند، ولی فواید زیادی دارد و سبب حفظ پا از کثیف شدن و زخمی شدن است. جامعه باتقوا نه فقط در اخلاق اجتماعی نیکو می‌باشد؛ بلکه در اقتصاد و سیاست و فرهنگ و آموزش و همه ابعاد زندگی نیز پیشرو و پویاست؛ چون توانسته خود را از آسیب‌های اقتصادی و سیاسی و فرهنگی و ... در امان نگاه دارد.

از میان همه تعبیرات و آثاری که قرآن برای تقوا به کار برده، آیه بالا جایگاه ویژه‌ای دارد؛ چون خداوند بالاترین معانی را در ضمن تمثیلی زیبا برای تقوا به کار برده و آن را به بهترین لباس تشبیه کرده است. همان‌طور که لباس سبب زینت انسان و حفظ او از سرما و گرما و آسیب‌های بیرونی است، تقوا و پرهیزکاری نیز آدمی را از زشتی گناهان حفظ کرده و و خطرات فردی و اجتماعی را از او دور کرده و چون لباسی نیکو زینت فرد است.

از هوس‌ها دور شو، کاندز طریق زندگی ره کجا سوی سعادت می‌برند ابله‌هوس



(۲۴)

ارزش انسان به میزان تقوا

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ (حجرات، ۱۳)

ای مردم! ما شما را از یک مرد و زن آفریدیم و شما را تیره‌ها و قبیله‌ها قرار دادیم تا یکدیگر را بشناسید؛ (اینها ملاک امتیاز نیست)، گرامی‌ترین شما نزد خداوند با تقواترین شماست؛ خداوند دانا و آگاه است!

قرآن کریم در آیه فوق، تقوا را معیار ارزش‌گذاری انسان‌ها دانسته و بر تمام برتری‌های موهوم مادی و مقامی و علمی و جسمی و نژادی و ... خط بطلان کشیده است. تقوا تأثیر فراوانی در رشد و تکامل شخصیت اخلاقی انسان دارد؛ زیرا گام اول در مسیر آراستگی به فضایل و کمالات اخلاقی، پیراستن نفس از رذایل و گناهان است. از این رو، تقوا را می‌توان زیر بنای تمام اعمال فردی و اجتماعی امت اسلام دانست زیرا هیچ سپری به اندازه تقوا، جان ما را در برابر دشمنی شیطان غدار محافظت نمی‌کند.

آری، برای پیشگیری و مقاومت در برابر حمله‌های شیطان باید در مسیر زندگی دژ استواری بنا نهاد تا از نفوذ تیرهای زهرآگین و سوسه‌اش در امان بود. این قلعه حصین چیزی جز تقوا نیست. تقوا همان نیرویی است که سبب می‌شود تا در مقابل هوس‌ها ایستادگی کرده و با کمک نیروی عقل تصمیم‌گیری شود.

چون که تقواست دوست هوا
حق کشاید هر دوست عقل را

(۲۵)

تقوا، برترین توشه

... وَ تَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى (بقره، ۱۹۷)

و زاد و توشه تهیه کنید، که بهترین زاد و توشه، پرهیزکاری است!

بیشترین فرمان قرآن کریم به رعایت تقوا اختصاص یافته است؛ یعنی مراقب باشید تا سراغ هر اندیشه‌ای نروید؛ هر حرفی را بر زبان نیاورید؛ به هر چیزی گوش ندهید؛ وارد هر محفلی نشوید؛ با هر کسی دوست نشوید و خلاصه هر کاری انجام ندهید؛ بلکه در تمام این موارد، برای خودتان قیود و تعهداتی بر اساس دین قرار داده و به آن عمل کنید. این معنای تقواست. تقوا درست در نقطه مقابل «بی‌بند و باری» است که در زبان دین، به آن «فُجور» گفته می‌شود.

به بیان ساده‌تر، تقوا مثل ریلی می‌باشد که بر قطار اعمال خود قرار داده اید تا روی آن و در چهارچوب آن حرکت کند. آیا وجود ریل سبب کند شدن حرکت قطار می‌شود؟ مسلماً خیر. انسان بی‌بند و بار مانند قطاری است که از ریل خارج شده است؛ ممکن است آزاد باشد، اما هیچ‌گاه به مقصد نمی‌رسد.

قرآن کریم، زیباترین تعبیر را درباره تقوا به کار برده است و در آیه بالا، تقوا را برترین توشه دانسته و به انسان‌ها توصیه می‌کند تا می‌توانند از این توشه بردارند.

زاد فردای خود، امروز از اینجا بردار این نه‌راهی است که هر روز، توان آمد و رفت

(۲۶)

تأثیر یاد مرگ در دوری از گناه

وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ
بِمَا نَسُوا يَوْمَ الْحِسَابِ (صاد، ۲۶)

و از هوای نفس پیروی مکن که تو را از راه خدا منحرف سازد؛ کسانی که از راه خدا گمراه شوند، عذاب شدیدی بخاطر فراموش کردن روز حساب دارند!

یکی از تأثیرگذارترین موضوعات قرآنی، یادآوری مرگ و حسابرسی روز جزاست که در افزایش مراقبت و تقوا نقش زیادی دارد. خداوند در آیه فوق، دلیل اصلی پیروی از هوا و هوس و گمراهی را، فراموشی حسابرسی اعمال در روز قیامت می‌داند. امام علی (ع) می‌فرماید: «كَفَى بِالْمَوْتِ وَاعِظًا؛ وجود مرگ برای اندرز به انسان کافی است.»

متأسفانه بسیاری از ما نسبت به مرگ بی‌تفاوت هستیم و از آن غافل هستیم. آمادگی برای مرگ همیشه خوب است. چه خوب است مثل راننده‌ای که وقتی تابلو «خطر احتمالی تصادف» را می‌بیند، با احتیاط بیشتر رانندگی می‌کند، ما نیز در همه کارهایمان تابلوی «خطر احتمالی مرگ» را نصب کرده و آن را با احتیاط بیشتری انجام دهیم. بزرگی می‌گفت: «اگر می‌خواهی به سعادت برسی، هر شب که می‌خواهی بخوابی، با خودت بگو کار نکرده‌ای ندارم که الآن بتوانم انجام بدهم؟! آیا کسی را نیاز داشته‌ام که در همین فرصت کم بتوانم از آن دلجویی کنم؟! از آخرین فرصت توبه خود استفاده کنید. با خود بگویید معلوم نیست خدا دوباره به من فرصت جبران دهد. این راز خودسازی است.»

ای برادر من تو را از زندگی دوام نشان خواب را مرگ بک‌وان، مرگ را خواب گران



(۲۷)

تذکر و یادآوری پس از غفلت

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ (اعراف، ۲۰۱)

پرهیزگاران هنگامی که گرفتار وسوسه‌های شیطان شوند، به یاد (خدا و پاداش و کیفر او) می‌افتند؛ و (در پرتو یاد او، راه حق را می‌بینند و) ناگهان بینا می‌گردند.

علمای اخلاق، اولین مرحله خودسازی را «تذکر و بیداری از خواب غفلت» می‌دانند؛ زیرا هر قدر انسان متنبه گردیده و با تفکر، پی به هدف آفرینش خود ببرد، قدم گذاشتن در مسیر خودسازی برای او مهیاتر و سریعتر خواهد بود. چه بسیار افرادی که پس از یک عمر گناه، با دیدن صحنه‌ای یا با شنیدن موعظه‌ای به یک‌باره از خواب غفلت بیدار شده و با عزمی راسخ توبه کردند. در آیه بالا، خداوند راه مقابله با شیطان و وسوسه‌های او را بیداری و تذکر پس از غفلت می‌داند.

حقیقت این است که بسیاری از انسان‌ها در خواب گران و بی‌خبری بزرگی نسبت به حقیقت این عالم و هدف آن به سر می‌برند. آنان به تعبیر قرآن کریم، از دنیای پیرامون خود جز ظاهر آن را درک نکرده و از مقصود اصلی آن غافل شده‌اند.

قرآن کریم غافلان را نابینا خوانده است: «مَنْ كَانَ فِي هَذِهِ أَعْمَى فَهُوَ فِي الْآخِرَةِ أَعْمَى وَ أَضَلُّ سَبِيلًا؛ کسی که در دنیا نابینا باشد، در آخرت هم کور محسور می‌شود.»

عاشق شوارنه روزی کار جهان سرآید ناخوانده نقش مقصود در کارگاه هستی

فصل پنجم: مهارت دشمن شناسی

اگر قرار باشد از مهارت‌های زندگی قرآنی و سعادت حقیقی انسان گفته شود، بی‌گمان باید موانع و ... آن را نیز بررسی کرد. ما معتقدیم یکی از اصلی‌ترین مهارت‌هایی که قرآن کریم به ما آموزش می‌دهد، مهارت دشمن‌شناسی است. این گمان که آدمی برای رسیدن به هدف خلقتش، هیچ مشکلی ندارد و مسیر هموار و آماده‌ای برای او فراهم است، تخیلی بیش نیست.

قرآن کریم سه عامل را به عنوان مهم‌ترین دشمنان انسان معرفی کرده است: ابلیس یا همان شیطان. ۲- نفس اماره و سرکش؛ ۳- افراد حق‌ستیز و معاند. در این میان، نقش شیطان به عنوان دشمن آشکار انسان‌ها بیش از همه مورد تأکید قرآن بوده و شاید بتوان آن را اصلی‌ترین دشمن نیز دانست.

ما در این فصل، به برخی ویژگی‌های شیطان و نفس اماره اشاره می‌کنیم:

(۲۸)

شیطان، دشمن آشکار انسان

إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا إِنَّمَا يَدْعُوا حِزْبَهُ لِيَكُونُوا مِنْ أَصْحَابِ السَّعِيرِ (فاطر، ۶)

البته شیطان دشمن شماست، پس او را دشمن بدانید؛ او فقط حزبش را به این دعوت می‌کند که اهل آتش سوزان (جهنم) باشند!

قرآن کریم شیطان را دشمن آشکار انسان‌ها خوانده و بارها و بارها آدمیان را از او برحذر داشته است. در قرآن کریم حدود ده بار بر دشمنی شیطان با انسان تصریح شده است. دلیل این همه تأکید، چیزی نیست جز غفلت و ساده‌لوحی اکثر انسان‌ها نسبت به این موجود نیست. واقعیت این است که اگر شیطان را در محاسبات روزمره زندگی خود نبینیم و لطف و رحمت خدا نباشد، عبور از گردنه سخت انسانیت کاری دشوار و ناممکن خواهد بود. قرآن کریم در آیه ۸۳ سوره نساء می‌فرماید: «و اگر فضل و رحمت خدا بر شما نبود حتما همه شما جز اندکی، از شیطان پیروی می‌کردید.»

وام سخت است؛ مگر یار شود لطف خدا و رزق آدم نبود صرفه ز شیطان رحیم

شیطان از آن روزی که در پیشگاه خداوند اعلام نمود که مصمم است جامعه‌ی بشریت را گمراه و منحرف نماید، سوگند یاد کرد اسلحه‌ی خود را زمین نگذارد و هیچ‌گاه در طول پیکار خود خسته و ناامید نگردد. آیا اندکی غفلت از فردی که این چنین با قدرت و اراده بالا، انسان را تهدید کرده و علم دشمنی با او را برافراشته است، سزاوار است؟! تسامح و سهل‌انگاری در این زمینه می‌تواند به قیمت گمراهی و سرقت سرمایه گرانبها و گوهر ارزشمند انسانیت تمام شود. در گفتارهای بعدی، با برخی راه‌های نفوذ شیطان آشنا خواهیم شد.

(۲۹)

راه های فریب شیطان:

۱- فریبکاری و زینت گناه

قَالَ رَبِّ بِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأُزَيِّنَنَّ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَلَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ (حجر، ۳۹)

گفت: «پروردگارا! چون مرا گمراه ساختی، من (نعمتهای مادی را) در زمین در نظر آنها زینت می‌دهم، و همگی را گمراه خواهم ساخت،

راه‌های فریب شیطان بسیار متنوع و پیچیده است. او از هر مسیری و هر روزنه‌ای که بیابد، در درون انسان نفوذ کرده و او را وسوسه می‌کند. از مهم‌ترین ابزارهای نفوذ شیطان، فریب و اغواگری است. این فریبکاری چند محور اصلی دارد:

الف- شیطان، دنیا و زینت‌های آن را واقعی و ماندگار جلوه می‌دهد. (آیه بالا)

ب- شیطان، اعمال فرد را در نظرش خوب و مناسب زینت می‌دهد. به این کار شیطان «تسویل» گفته می‌شود. (محمد، ۲۵)

ج- شیطان، انسان را به آرزوهای موهوم و خیالی کشانده و ذهن او را درگیر می‌کند (نساء، ۱۱۹)»

این سه نوع فریبکاری سبب اغوای آدمی و دور ماندن او از خیر دنیا و آخرت و سعادت ابدی خود می‌شود. ریشه همه مصیبت‌ها و فریب خوردن‌ها نیز، تعلق و وابستگی آدمیزاد است.

دل‌بستگی است مادر هرامتی که هست می‌زاید از تعلق ماهر غمی که هست



(۳۰)

راه های فریب شیطان:

۲- نفوذ تدریجی و گام به گام

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ
بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَوْ لَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَكِنَّ
اللَّهَ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (نور، ۲۱)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از گامهای شیطان پیروی نکنید! هر کس پیرو شیطان شود (گمراهش می‌سازد، زیرا) او به فحشا و منکر فرمان می‌دهد! و اگر فضل و رحمت الهی بر شما نبود، هرگز احدی از شما پاک نمی‌شد؛ ولی خداوند هر که را بخواهد تزکیه می‌کند، و خدا شنوا و داناست!

شیطان را باید دشمن انگاشت و در متن زندگی حضور اغواگرانه او را دید و از آن حذر کرد. شیطان یک موجود موهوم خیالی نیست که در افسانه‌ها ذکر شده باشد. او در کمین ما آدمزادگان قرار دارد و تیرهای خطرناک خود را به چله کمان نهاده و به سوی ما نشانه گرفته است. آیه بالا در صدد بیان همین هشدار است. نفوذ شیطان در دل انسان، کاملاً تدریجی و گام به گام است. او در ابتدا از گناهان کوچک آغاز کرده و کم‌کم دایره آن را وسیع می‌کند؛ طوری که دیگر نتوان از آن رهایی یافت. در آیه فوق بر این مطلب تأکید شده است.

بزرگی می‌گفت: «کاش در کنار یادگیری این همه علوم و دانش‌ها، چند صباحی نیز «شیطان‌شناسی» یاد می‌گرفتیم. اینکه او کیست و چه می‌تواند بکند و چگونه می‌توان از او رهایی یافت؟ و بسیاری پرسش‌های اصلی و ضروری دیگر.»

(۳۱)

راه های فریب شیطان:

۳- نفوذ نامحسوس و غیرمنتظره

يَا بَنِي آدَمَ لَا يَفْتِنَنَّكُمُ الشَّيْطَانُ كَمَا أَخْرَجَ أَبَوَيْكُم مِّنَ الْجَنَّةِ يَنْزِعُ عَنْهُمَا لِبَاسَهُمَا لِيُرِيَهُمَا سَوْآتِهِمَا إِنَّهُ يَرَاكُمْ هُوَ وَقَبِيلُهُ مِنْ حَيْثُ لَا تَرَوْنَهُمْ إِنَّا جَعَلْنَا الشَّيَاطِينَ أَوْلِيَاءَ لِلَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ (اعراف، ۲۷)

ای فرزندان آدم! شیطان شما را نفریبد، آن گونه که پدر و مادر شما را از بهشت بیرون کرد، و لباسشان را از نشان بیرون ساخت تا عورتشان را به آنها نشان دهد! چه اینکه او و همکارانش شما را می بینند از جایی که شما آنها را نمی بینید: (اِنا بدانید) ما شیاطین را اولیای کسانی قرار دادیم که ایمان نمی آورند!

شاید هیچ یک از ویژگی های فریب شیطان به بزرگی و هولناکی این مورد نباشد که شیطان از راهی نفوذ می کند که انسان گمان آن را نمی کند. آیه بالا به این مطلب اشاره دارد. آری، شیطان، عالمان را با علم بی اثر، عارفان را با زهد بی ثمر، اهل دین را از راه اهتمام به مستحبات و فراموشی واجبات، اهل قرآن را از راه غفلت از محتوا و عمل به قرآن، بازاریان را از راه معاملات سودآور نامشروع و خلاصه، هر یک از اصناف و اشخاص را با حربه ای که تصورش را هم نمی کنند، منحرف می سازد.

بدترین مصیبت ما در برابر شیطان این است که ما اصلاً نمی دانیم که از او ضربه خورده ایم تا به دفاع پردازیم. چنان راحت با پنبه سر می بُرد که تا به خودمان بیاییم، دین و ایمانمان را به یغما برده است. چه بسا افرادی که شخصی عمری را در راه دینداری تلاش کرده، ولی با اندکی غفلت، اسیر دام این دشمن غدار گشته اند.

یک نقطه بیش فرق رحیم و رحیم نیست
از نقطه ای ترس که شیطانی ات کند



(۱۱)

راه های فریب شیطان:

۴- تهاجم فرهنگی، نظامی و اقتصادی

وَاسْتَفْزِرْ مَنْ اسْتَطَعْتَ مِنْهُمْ بِصَوْتِكَ وَأَجْلِبْ عَلَيْهِمُ بِخَيْلِكَ وَرَجِلِكَ وَشَارِكْهُمْ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ وَعِدَّتِهِمْ مَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا غُرُورًا (اسراء، ۶۴)

هر کدام از آنها را می‌توانی با صدایت تحریک کن! و لشکر سواره و پیاده‌ات را بر آنها گسیل دار! و در ثروت و فرزندان‌شان شرکت جوی! و آنان را با وعده‌ها سرگرم کن!- ولی شیطان، جز فریب و دروغ، وعده‌ای به آنها نمی‌دهد.

در آیه بالا، خداوند چهار راه عمومی شیطان برای فریب آدمیان را ذکر کرده و شیطان را تهدید می‌کند که هر کاری می‌خواهی بکن و از همه این راه‌ها استفاده کن، ولی بدان بر مؤمنان هیچ تسلطی نخواهی داشت. عده‌ای این آیه را دربردارنده انواع تهاجمات شیطانی - اعم از تهاجم فرهنگی، تهاجم نظامی و تهاجم اقتصادی و تهاجم فکری - به مؤمنان دانسته‌اند.

بی‌گمان یکی از مهم‌ترین و پرکاربردترین راه‌های نفوذ شیطان، ترویج بی‌بند و باری، هرزگی، نگاه حرام، التذاذات جنسی نامشروع و نامحدود در انسان است. مقدمه این بی‌بند و باری نیز، غالباً رواج ابزار و آلات مسموم فرهنگی است که نمونه بارز آن در عصر نزول قرآن، موسیقی و آلات لهو و لعب بود. قرآن این ابزارها را صدای شیطان نامیده و آن را مقدمه تحریک و وسوسه آدمیزاد دانسته است. مصداق بارز این عبارت در دنیای امروز، استفاده نامشروع فضای مجازی و اینترنت و ماهواره و شبکه‌های فساد است.

(۳۳)

راه های فریب شیطان:

۵- خرافه و آرزوهای واهی

لَعَنَهُ اللَّهُ وَ قَالَ لَاتَّخِذَنَّ مِنْ عِبَادِكَ نَصِيبًا مَفْرُوضًا (۱۱۸) وَ لَأُضِلَّنَّهُمْ وَ لَأَمْنِيَنَّهُمْ وَ لَأَمُرَنَّهُمْ فَلَيُبَيِّتَنَّ آذَانَ الْأَنْعَامِ وَ لَأَمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرَنَّ خَلْقَ اللَّهِ وَ مَنْ يَتَّخِذِ الشَّيْطَانَ وَلِيًّا مِنْ دُونِ اللَّهِ فَقَدْ خَسِرَ خُسْرَانًا مُبِينًا (۱۱۹) [نساء]

خدا او (شیطان) را از رحمت خویش دور ساخته؛ و او گفته است: «از بندگان تو، سهم معینی خواهم گرفت * و آنها را گمراه می‌کنم! و به آرزوها سرگرم می‌سازم! و به آنان دستور می‌دهم که (اعمال خرافی انجام دهند، و) گوش چهارپایان را بشکافند، و آفرینش پاک خدایی را تغییر دهند! (و فطرت توحید را به شرک بیالایند!)» و هر کس، شیطان را به جای خدا ولی خود برگزیند، زیان آشکاری کرده است.

یکی از جدی‌ترین راه‌های فریب شیطان، آرزوپروری در انسان و تأخیر انداختن توبه و بیداری و تذکر در اوست. کسی که به آرزوهای دنیایی دل بندد، علاوه بر اینکه به آن آرزوها به شکل کامل دست نمی‌یابد، از مسیر اصلی هدایت نیز باز می‌ماند و کار امروز خود را به فردا تعویق می‌اندازد.

امیر مؤمنان علی (ع) می‌فرماید: «همانا بیشترین چیزی که از آن بر شما هراس دارم، آرزوهای دراز و پیروی از هوای نفس است.»

خوشا دلی که به دنبال آرزو نرود

سراب، تشنه‌بان را کند بیابان مرگ



(۳۴)

راه مقابله با شیطان

وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (اعراف، ۲۰۰)

و هر گاه وسوسه‌ای از شیطان به تو رسد، به خدا پناه بر؛ که او شنونده و داناست!

باید اعتراف کنیم که جنگ ما با شیطان، جنگی نابرابر و محکوم به شکست است؛ زیرا نقاط قوت او، همان نقاط ضعف ماست؛ او راه مستقیم را به خوبی می‌شناسد و شیوه‌های مختلف و متنوعی را برای انحراف انسان از آن در پیش می‌گیرد؛ به تدریج و گام به گام انسان را منحرف می‌کند و از جایی نفوذ می‌کند که گمانش را هم نمی‌کنیم؛ او دشمنان دیگر ما را علیه ما تحریک می‌کند و جز به سقوط و تباهی مطلق ما بسنده نمی‌کند. با این حال، چه باید کرد؟ دشمنی مکار و قدرتمند با لشکریان مجهز از هر سو ما را محاصره کرده و با انگیزه بالا در صدد هلاکت ما هستند.

قرآن حکیم برای مقابله با این تهدیدهای مداوم شیطان، راهکار مؤثر و روشنی دارد و آن اینکه به سمت پناه گاهی امن و مطمئن فرار کرده و به نیرویی تکیه کنیم که قدرت و تسلطش بسیار فراتر از دشمن ماست. آن پناهگاه، یاد خدا و آن نیرو، خداوند متعال است. «استعاذه» به همین معناست؛ یعنی پناه بردن به خدا و بازگشت سریع و مستمر به فضل و رحمت او. در سوره مبارکه نحل آیه ۹۸ خداوند به مؤمنان سفارش می‌کند تا حتی هنگام انجام عبادات، خود را از شر شیطان در امان ندیده و به خداوند پناه برند: (فَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ؛ هنگامی که قرآن می‌خوانی، از شر شیطان مطرود، به خدا پناه بر!)

از شر ابلیس دون باید پناه
خودبری در سایه لطف اله

(۳۵)

نفس اماره؛ دشمن انسان

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ (یوسف، ۵۳)

من هرگز خودم را تبرئه نمی‌کنم، که نفس (سرکش) بسیار به بدیها امر می‌کند؛ مگر آنچه را پروردگارم رحم کند! پروردگارم آمرزنده و مهربان است.»

شاید تصور چنین چیزی دشوار باشد که ما خودمان دشمن خود باشیم، ولی چنین چیزی حقیقت دارد.

توضیح آنکه: نفس به معنای جان و کالبد آدمی است که قوای مختلف جسمی و روحی در آن قرار دارد. همان‌گونه که می‌دانید انسان از دو بعد مادی و روحانی برخوردار است. چنان‌چه بعد روحانی یا عقلانی وی بر قوای جسمی یا حیوانی وی غلبه کرده و آن را به تسخیر خود در آورد، به اوج انسانیت تعالی یافته و به جوار قرب پروردگار رشد می‌یابد، ولی اگر قوای جسمانی یا مادی وی بر قوای روحانی و معنویش غلبه کند، به حضیض حیوانیت تنزل می‌یابد.

بشت و دوزخ با توست در پوست پرا بیرون ز خود می‌جویی ای دوست

بنابراین، مدیریت نفس به عنوان مرکز اجتماع و تنازع قوای روح و جسم، اهمیت زیادی دارد. از آن‌جا که مدیریت نفس مراحل متعددی دارد، نفوس انسانی را از بالاترین مرتبه تا پایین مرتبه آن تقسیم کرده‌اند: «نفس مُطْمَئِنَّه» که والاترین مرتبه ی نفس انسانی است؛ «نفس لَوَّامه» که به معنای وجدان سرزنش‌گر است و «نفس اماره» که به معنای امر کننده به بدی‌هاست. تنها راه مبارزه با دشمنی نفس اماره، خودسازی و مخالفت با آن است تا رام و مطیع شود.

فصل ششم: مهارت همدلی

انسان موجودی دارای عواطف فردی و اجتماعی است. حس هم‌زیستی و همدلی از زیباترین عواطف انسانی است که دین مبین اسلام هم بر آن تأکید نموده است. اساساً یکی از فواید اجتماعی دین‌مداری، تقویت همین حس همدلی و برادری در میان مردم است و دینداران همواره در این زمینه‌ها پیشگام بوده‌اند.

ایثار و از خودگذشتگی، مهرورزی، احسان و نیکوکاری، دستگیری از نیازمندان، حس برادری و همبستگی، یتیم‌نوازی و دفاع از مظلومان و بسیاری از تعالیم دینی، به منظور تقویت حس همدلی میان بندگان است.

در این فصل با برخی از این موضوعات آشنا می‌شویم:

(۳۶)

ایثار و از خودگذشتگی

... وَ يُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شَحْنَفِهِ فَإِنَّكَ هُمْ

الْمُفْلِحُونَ (حشر، ۹)

و آنها را بر خود مقدم می‌دارند هر چند خودشان بسیار نیازمند باشند؛ کسانی که از بخل و حرص نفس خویش باز داشته شده‌اند رستگارانند!

ایثار و از خودگذشتگی در آموزه‌های هر دینی دارای اهمیت بسزایی است؛ زیرا موجب استحکام، پیشرفت و بقای آن آیین می‌گردد. دین مبین اسلام هم به این فضیلت انسانی بزرگ توجه کرده و مفهوم آن را بسط و گسترش بیشتری داده است. ایثار جلوه‌های متعددی دارد. گذشتن از مال، فرزند و جان و آبرو همه از جلوه‌های ایثار است.

قرآن کریم ضمن توصیه و تمجید فراوان از فضیلت ایثار، بارها به طور مشخص نیز از ایثارگران تقدیر کرده است. در یکی از مهم‌ترین این موارد به ماجرای خوابیدن حضرت علی (ع) در بستر پیامبر اکرم (ص) در شب هجرت آن حضرت از مکه اشاره شده است: «وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ: و از مردم کسی است که در به دست آوردن خشنودی خداوند از جان خود می‌گذرد.» (بقره، ۲۰۷) آیه‌ی بالا نیز در ستایش گروه انصار نازل شده که با ایثار و از خودگذشتگی و با وجود تنگدستی، خانه و دارایی خود را با مهاجران تقسیم کردند. از انتهای آیه فهمیده می‌شود که رستگاری در پناه ایثار و از خودگذشتگی است.



(۳۷)

مهرورزی

مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ ... (فتح، ۲۹)

محمد (ص) فرستاده خداست؛ و کسانی که با او هستند در برابر کفار سرسخت و شدید، و در میان خود
مهربانند

بر خلاف هجمه تبلیغاتی دشمنان، دین اسلام دین محبت و مهرورزی بوده و محبت و
مهربانی از زیباترین فضایل انسانی و دینی است. پیامبر عظیم الشان ما اسوه مهرورزی و
محبت بود. در آیه بالا خداوند، پیامبر اسلام (ص) و پیروان راستینش را به برخورداری از
این ویژگی توصیف کرده است.

لذتی که در مهرورزی به دیگران است، با هیچ لذت دیگری قابل قیاس نیست. امام علی
(ع) چه زیبا می‌فرماید: «فرومایگان از طعام لذت برند و کریمان از اطعام.» متأسفانه ما دیگر
کمتر به دوست داشتن هم می‌اندیشیم. انگار با هم غریبه هستیم. ریشه بسیاری از مشکلات ما
همین است. چرا باید در جامعه اسلامی شاهد این همه فریب کاری و نیرنگ باشیم؟ چرا
گران‌فروشی؟ چرا کم کاری و عوام‌فریبی؟ چرا طلاق و جدایی؟ چرا فقر و بیکاری؟ چرا
کودکان بی‌بضاعت؟ چرا دزدی؟ چرا این همه شکایت و پرونده قضایی؟ و هزار چرای
دیگر. همه این‌ها را می‌توان به هزار شکل پاسخ داد و تحلیل کرد، ولی همه آن‌ها به یک
مشکل اصلی برمی‌گردد: عدم مهرورزی و محبت. واقعیت این است که زندگی ماشینی
همه را از هم دور کرده است. چرخه دوست نداشتن، دارد همه‌مان را می‌بلعد.

به کوشش همه دست‌نیکو بریم

بی‌تابان را به بد نسپریم

(۳۸)

احسان و نیکوکاری

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

(بقره، ۱۹۵)

و در راه خدا، انفاق کنید! و (با ترک انفاق)، خود را به دست خود، به هلاکت نیفکنید! و نیکی کنید! که خداوند، نیکوکاران را دوست می‌دارد.

احسان و نیکوکاری، یکی از بارزترین و گسترده‌ترین مفاهیم دینی است که محور اصلی بسیاری از دستورات اجتماعی اسلام نیز می‌باشد. دین مبین اسلام بر این نکته تأکید دارد که احسان و نیکوکاری باید به صورت یک فرهنگ گسترده و یک گفتمان اجتماعی در جامعه در بیاید و تنها در سایه این فرهنگ، جامعه را به کمال خود هدایت می‌شود.

احسان به معنای «زیباسازی عمل» است و گستره آن تمام حوزه‌های فردی و اجتماعی اسلام را شامل می‌شود. به عبارت دیگر، در زبان قرآن «مُحْسِن» به کسی گفته می‌شود که هم عمل نیکو انجام دهد و هم آن را به خوب و کامل انجام دهد. قرآن کریم انگیزه خوبی را برای تداوم احسان ایجاد می‌کند: «وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ»؛ یعنی به خودت نگاه کن که چگونه پروردگارت این همه نعمت را بی‌منت به تو ارزانی کرد؛ پس تو نیز با دیگران این چنین کن!»

ای صاحب‌مال، فضل کن بر درویش گر فضل خدای می‌شناسی بر خویش



(۳۹)

دستگیری از نیازمندان

... وَ مَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَلِأَنْفُسِكُمْ وَ مَا تُنْفِقُونَ إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللَّهِ وَ مَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ يُؤَفَّ
إِلَيْكُمْ وَ أَنْتُمْ لَا تَظْلَمُونَ (بقره، ۲۷۲)

و آنچه را از خویبها و اموال انفاق می کنید، برای خودتان است؛ (ولی) جز برای رضای خدا، انفاق نکنید! و آنچه از خویبها انفاق می کنید، (پاداش آن) به طور کامل به شما داده می شود؛ و به شما ستم نخواهد شد.

افراد نیکوکار، مایه امید یک جامعه هستند. کسانی که مشکل دیگران را مخصوص خود آن‌ها نمی دانند؛ بلکه با آنان همدردی و همدلی کرده و اگر کاری از دستشان بر آید، دریغ نمی کنند. این افراد را باید غنیمت شمرد. این ها هستند که انسانیت را حفظ کرده اند. آری، به قول شخصی می گفت: « واحد اندازه گیری انسانیت، دست هایی است که گرفتیم؛ گره هایی است که از مشکلات دیگران باز کردیم و دل هایی است که به دست آوردیم. »

امام صادق (ع) فرمود: «از با ارزش ترین کارها نزد خداوند متعال، شاد کردن مؤمنین و برطرف کردن اندوه آنان است.» در منطق دین، حاجت های مردم به عنوان فرصت های بندگی خداوند شمرده شده که مؤمن آن را از دست نمی دهد.

بعضی از آدم ها شاید بالای خط فقر باشند، اما حتما زیر خط شعور و درک انسانی هستند. کسی که غم و اندوه هم نوعش تکانش نمی دهد و به راحتی از کنار دل شکسته و شکم گرسنه می گذرد، هیچ از انسانیت بهره ای نبرده است.

توکزمنت دیگران بی غمی نشاید که نامت نهند آدمی

(۴۰)

برادری ایمانی

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ (حجرات، ۱۰)

مؤمنان برادر یکدیگرند؛ پس دو برادر خود را صلح و آشتی دهید و تقوای الهی پیشه کنید، باشد که مشمول رحمت او شوید!

اولین شرط همدلی، دوست داشتن دیگران است. در اسلام به این نکته توجه زیادی شده است. رسول گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «بهترین کارها پس از ایمان به خدا، دوستی با مردم است.» محبت نقش مهم و بسیار سازنده‌ای در ایجاد آرامش و هم‌یاری و یکپارچگی افراد جامعه دارد. اگر در میان افراد یک خانواده یا یک محیط کاری یا یک محله و در مقیاس وسیع‌تر؛ یک جامعه پیوند قلبی وجود داشته باشد، زمینه‌های هم‌فکری و هم‌افزایی نیز پدیدار خواهد شد. به همین دلیل، دین اسلام نه تنها بر معاشرت خوب با دیگران تأکید کرده؛ بلکه مؤمنان را برادر هم خوانده تا نهایت نزدیکی را میان آنان بیان کرده باشد.

متأسفانه بسیاری از مردم فکر می‌کنند محبت، دل‌خوش می‌خواهد و جیب پر. می‌گویند در زندگی امروزه با این همه مشکلات مالی و روحی و سرشلوغی، همین‌که به کار خود برسیم و مردم آزاری نکنیم، بس است؛ دیگر جایی برای محبت و عشق‌ورزیدن باقی نمی‌ماند. این افراد نمی‌دانند که بسیاری از همین مشکلات، با دوست داشتن و مهربانی به دیگران و همدلی با آنان از بین می‌رود:

نهال دوستی نشان که کام دل به بار آرد دخت دشمنی بر کن که ریج بی‌ثمر آرد



(۴۱)

هم‌بستگی و اتحاد

وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا ... (آل عمران، ۱۰۳)

و همگی به ریسمان خدا [قرآن و اسلام، و هر گونه وسیله وحدت]، چنگ زنید، و پراکنده نشوید! و نعمت خدا را بر خود، به یاد آرید که چگونه دشمن یکدیگر بودید، و او میان دل‌های شما، الفت ایجاد کرد.

یکی از مهم‌ترین مفاهیم اجتماعی - سیاسی اسلام، وحدت و یکپارچگی مسلمانان و پرهیز از تنش‌های قومی و نژادی و گروهی و صنفی و سیاسی و ... است. این آموزه مهم اسلامی ضروری‌ترین نیاز پویایی و استقامت یک جامعه در برابر دشمنان خارجی و داخلی باشد. قرآن مؤمنان را برادر یکدیگر خوانده و آنان را به انسجام و هم‌آهنگی در مواجهه با مشکلات فرا خوانده است.

از دیرباز دشمنان اسلام برای تسلط بر ممالک اسلامی از سیاست تفرقه و نزاع بهره جسته و منازعات دینی، مذهبی، فرقه‌ای، قومی و قبیله‌ای را به مهم‌ترین مسائل روز آنان تبدیل کرده‌اند تا از موضوعات مهم‌تر غافل شوند. وحدت هرگز به معنای دست برداشتن از اعتقادات دینی و مذهبی نیست؛ بلکه به معنای هم‌یاری و هم‌کاری بر محور مشترکات و هم‌سویی با مصالح عالی نظام در مبارزه با دشمن مشترک است. محور اتحاد در جامعه نیز باید قرآن باشد که عروة الوثقی و ریسمان محکم الهی است.

تکیه بر شرع محمد کن و بر قرآن کن زنان کجاء عروه و تقای تو جز قرآن نیست

فصل هفتم: مهارت ارتباط مؤثر

روح فرهنگ اسلام بر پایه معاشرت نیکو و فعال با مردم استوار شده است. قرآن کریم رهنمودهای زیادی در حوزه روابط اجتماعی سالم بر پایه «حقوق» و «وظایف» ارائه داده و خردگرایی و محبت‌ورزی را توصیه کرده است. از سویی، یکی از ویژگی‌های انسان سالم و موفق، مهارت و توانایی برقراری ارتباط مؤثر و سازنده با دیگران است.

آدمیان در ارتباط با هم و هنگام همنشینی و هم سخنی، به مدارای خردمندانه، همراهی و نرمی، بردباری و عفو و گذشت و خیرخواهی و راهنمایی یکدیگر نیاز مبرم دارند.

از آنجا که یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی، مهارت برقراری «ارتباط مؤثر» است، در این فصل بنا داریم تا برخی از آیات قرآن در این زمینه را بررسی کنیم: