

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه: محدثی، جواد، ۱۳۳۱ -  
عنوان و نام پدیدآور: راه‌های درمان رذایل اخلاقی / جواد محدثی.  
مشخصات نشر: مشهد: آستان قدس رضوی، معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی، ۱۳۹۱.  
فروست: رهنما؛ ۶۳.  
شابک: 978-600-6543-49-9  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه .  
موضوع: صفات رذیله  
موضوع: اخلاق اسلامی  
شناسه افزوده: آستان قدس رضوی .معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی  
رده بندی کنگره: BP ۱۳۹۱۲۵۰BP /م۳۲  
رده بندی دیوبی: ۶۳۲/۲۹۷  
شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۲۷۵۰۱



## ۶۳ → راه‌های درمان رذایل اخلاقی

نویسنده: جواد محدثی  
آستان قدس رضوی  
چاپ هشتم: پاییز ۱۳۹۱ (ویرایش جدید)  
معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی  
نشانی: حرم مطهر امام‌رضا علیه السلام، اداره پاسخ‌گویی به سؤالات دینی  
تلفن: ۰۵۱۱-۳۲۰۲۰-۰۵۱۱-۲۲۴۰۶۰۲ دورنگار: ۰۵۱۱-۲۲۴۰۶۰۲  
rahnama@aqrazavi.org

به‌کوشش محمدحسین پورامینی  
ویراستار: محمد مهدی باقری  
طراح لوگوی رهنما: مسعود نجابتی  
طراح جلد: علی بیات





↔ پرسیدن برای یافتن راه، خود، ارزش است...  
و هر فرهنگی که به پرسشگری بها دهد  
و زیباترین، دقیق ترین و ساده ترین پاسخها را پیش رو بگذارد،  
گسترش و دوام خود را تضمین کرده است.  
مهم، انتخاب بهترین راه است...  
و **رهنما** گامی است در این مسیر.  
همگام ما باشید و با طرح دیدگاههای رنگارنگتان، یاری مان کنید.





## راه‌های درمان رذایل اخلاقی

پاسخ‌دهی به پرسش‌های زیر انگیزه نوشتن کتابچه زیر بود:

؟ ده آسیب زیان‌آوری را معرفی کنیم که بیماری‌های اخلاقی ایجاد می‌کنند.

؟ راه‌های قدم‌به‌قدم درمان (اصلاح) این بیماری‌های اخلاقی (رذایل) چیست؟

؟ بزرگان دین چه راهکارهایی برای درمان و ریشه‌کنی غده‌های اخلاقی مطرح کرده‌اند؟



## درآمد

ضعف‌های اخلاقی و آلودگی‌های روحی، مانند بیماری در جسم است که اگر مداوا نشود، بیمار را نابود می‌سازد. سخت‌ترین بیماری‌ها هم بالاخره درمانی دارد. مهم آن است که مبتلای درد و بیماری، ناامید نشود و برای بهبود بکوشد و راه‌های معالجه را بشناسد و به دستور طبیب حاذق گوش بسپارد و عمل کند.

آنچه در بحث‌های اخلاقی به‌عنوان «رذایل» مطرح است، هر کدام غده‌ای است که باید با نیشتر «اصلاح» از پیکره روح درآید و نسخه سالکان و مربیان روح و استادان اخلاق، مورد عمل قرار گیرد.

در کتب اخلاق و در روایات اخلاقی، برای صفات ناپسند و خصلت‌های نکوهیده، درمان‌هایی یاد کرده‌اند تا علاقه‌مندان به «خودسازی» و «تهذیب نفس»، طبق این نسخه‌ها





به علاج خویش پردازند.

شرط نخست آن است که بیمار، عزم جدی بر درمان داشته باشد؛ وگرنه «تا ریشه به جاست، درد، درمان نشود».

در این نوشته، برخی راه‌های درمانِ بعضی از امراضِ روحی و رذایل اخلاقی را براساس رهنمود روایات و منابع اخلاقی تقدیم می‌کنیم.



## ۱. خشم و غضب

نیروی غضب که خداوند ﷻ در وجود انسان نهاده است، فواید بسیاری دارد؛ به شرط آنکه در اختیار و به فرمان عقل باشد و به‌جا به‌کار رود؛ و‌گرنه، شعله‌های آن، همه هستی شخص غضبناک را می‌سوزاند و خاکستر می‌کند.

در بحث خشم، آنچه مهم است «مهار غضب» است تا از اختیار بیرون نرود و حریم‌ها را نشکند و پشیمانی به‌بار نیاورد. در روایات، از خویش‌داری به‌هنگام غضب، سخن گفته شده و تعبیر «کظم غیظ» و «فروبردن خشم» بسیار به‌چشم می‌خورد. قرآن کریم نیز از فروخورندگان خشم، ستایش کرده است: **﴿وَالكَاطِمِينَ الْغَيْظِ﴾**<sup>۱</sup>

حضرت رسول ﷺ فرموده‌اند: «جرعه خشمی که به‌خاطر خدا فرو برده شود، نزد خداوند

برترین جرعه است.»<sup>۱</sup> همچنین، از امام باقر علیه السلام نیز روایت است: «هر کس خشمی را فرو ببرد، در حالی که می‌تواند آن را اعمال کند، در روز قیامت خداوند دل او را لبریز از ایمنی و ایمان می‌سازد.»<sup>۲</sup>

پس توجه به آثار اخروی و محبوبیتِ فرو بردن خشم نزد خدا سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى، یکی از راه‌های مهار این شعله سرکش است. راه دیگر، کمک‌خواستن از خداوند سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى است: گفتن «اعوذ بالله مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ» و استعاذه به خدای متعال سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى راه فوران این شعله شیطانی را مسدود می‌سازد. تغییر حالت و وضعیت، از راه‌حل‌های پیشنهادی دیگری است که در احادیث آمده است؛ یعنی کسی که خشمگین شده، اگر ایستاده است، بنشیند و اگر نشسته است، برخیزد و خود را به زمین بچسباند، سکوت کند، آن مجلس را ترک کند، موقعیت خود را عوض کند، به آثار سوء

۱. کنز العمال، ح ۵۸۱۹.

۲. اصول کافی، ج ۲، ص ۱۱۰.

غضب و پشیمانی‌های بعدی اعمال خشم توجه داشته باشد و به‌یاد قدرت خدا سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ باشد که او هم قهار و مقتدر است و با این عنایت، با حلم‌ورزی، آن طوفان را فرو بنشانند.

حضرت رسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ به امیرمؤمنان عَلِيٍّ فرمودند: «يا علي، لا تغضب، فاذا غضبت فاقعد و تفكر في قدرة الرب على العباد و حلمه عنهم...» (= ای علی، خشمگین نشو. هرگاه هم غضبناک شدی، پس بنشین و در این بیندیش که خداوند سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ بر بندگان قدرت دارد؛ ولی به آنان حلم می‌ورزد...)<sup>۱</sup>

در حدیثی هم امام‌باقر عَلِيٍّ فرموده‌اند: «هر شخصی که خشمگین شود، درحالی که ایستاده است، پس بنشیند که در این صورت، پلیدی و رذیله شیطانی از او دور می‌شود و اگر نشسته است، برخیزد.»<sup>۲</sup>

توجه به سیره اولیای دین نیز راهی برای تسلط‌یافتن بر خویش است: رسول خدا سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ

۱. تحف العقول، ص ۱۴.

۲. بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۲۶۴.

دیرتر از همه عصبانی شده و زودتر از همه راضی می‌شدند و عفو می‌کردند. امام کاظم علیه السلام را نیز به سبب این صفت شایسته، یعنی حلم‌ورزی و عفو و پرهیز از برخوردهای انتقام‌جویانه و از روی خشم و غضب، «کاظم» لقب داده‌اند. داستان امام علی علیه السلام نیز در جنگ خندق که در پی جسارت عمرو بن عبدود، از روی سینه او برخاستند و چند قدم راه رفتند تا خشمشان فرو نشیند و آنگاه برای خدا سبحانه و تعالی سر از پیکر آن قهرمان کفر جدا کردند، الگوی دیگری برای مهار غضب است.

## ۲. حسد

از رذیله‌های خانمان برانداز و ایمان‌سوز و دشمن‌ساز، «حسد» است. حسد، حسود را به دشمنی می‌افکند و مایهٔ رنج دائمی او می‌شود. به قول سعدی:

توانم آنکه نیازم اندرونِ کسی حسود را چه کنم؟ کو ز خود به رنج در است  
چگونه می‌توان بر این رذیله غالب شد و خود را از چنگ آن رهاند؟ رهنمودهایی که در روایات آمده است، چنین است:

اول، توجه به عواقب سوء حسد و سرانجام تلخ حسودان، چه ابلیس، چه قابیل و چه همهٔ حسودان دیگر، حتی فرزندان یعقوب که بر یوسف حسد می‌بردند.

دوم، توجه به افراد محروم‌تر از خود، تا قدر نعمت‌ها و داشته‌ها را بداند و به برخورداران، حسد نوزد.

سوم، توجه به عذاب اخروی صاحبان این صفت و کیفر گناهی که از رهگذر همین



رذیله اخلاقی، دامنگیر حسود می‌شود.

چهارم، نیکی به محسود و ابراز محبت و دوستی به او، تا آن کینه‌ها و بدخواهی‌های حسودانه و درونی به تدریج از بین برود.

پنجم، توجه به اینکه زیان حسد، نخست به خودِ حسود می‌رسد. امام صادق علیه السلام فرمودند: «حسود، پیش از آنکه به محسود زیان برساند، به خودش ضرر می‌زند؛ مثل ابلیس که با حسدش، برای آدم، اجتبا و برگزیدگی را فراهم آورد و برای خودش، لعنت ابدی را.»<sup>۱</sup>

حسد هر جا که آتش بر فروزد هم‌اول، صاحب خود را بسوزد

ششم، از بین بردن زمینه‌های حسد و صفات بدی مانند حرص، طمع، تکبر، فرومایگی،

جهل و کینه که موجب حسد می‌شوند.

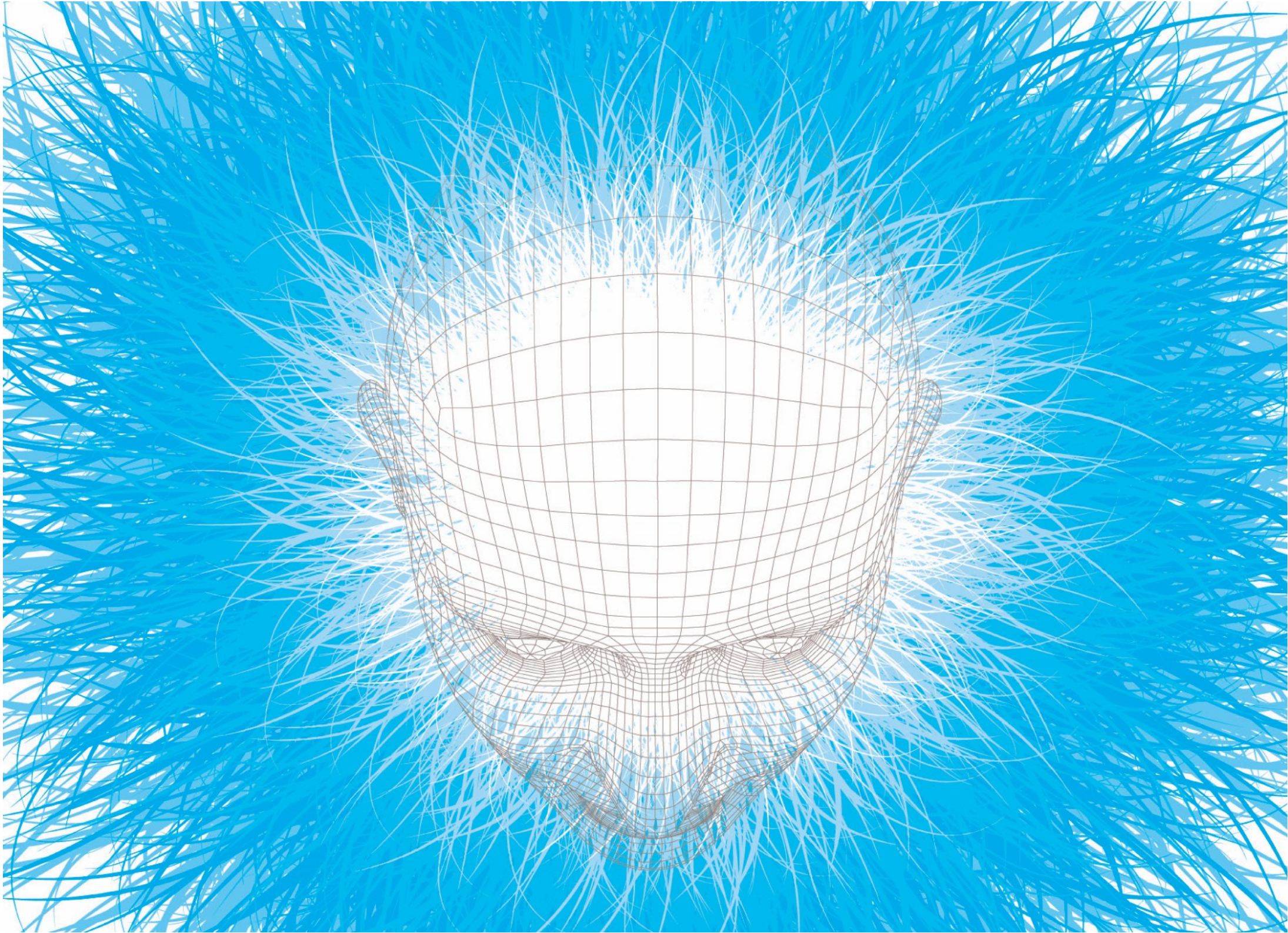
### ۳. ریا

هیچ رذیله‌ای همچون «ریا»، آتش به خرمن عمل نمی‌زند و آدمی را دچار «حبط اعمال» و تباه‌شدن عبادات و صالحات نمی‌سازد. ریا در عبادت، ریا در احسان و انفاق، ریا در جهاد و مبارزه، ریا در تواضع و خشوع، ریا در علم و تعلیم، ریا در وعظ و خطابه و... همه زیانبار است و عمل‌ها را از ارزش و قیمت می‌اندازد. ریا، گاه چنان ظریف و ناپیدا است که چه‌بسا شخصی سال‌ها عمل ریایی انجام دهد و می‌پندارد که از مخلصان است!

درمان ریا، در حل مشکل «حبّ نفس» و خودخواهی نهفته است و علاج غفلت از ذات باری تعالی. در درمان آن نکاتی گفته‌اند:

اول، توجه به آفات و زشتی آن: اگر ریاکار بداند که ریا موجب «حبط عمل» می‌شود و او از اجر الهی محروم می‌شود و عمل‌های ریایی مقبولِ خدا سُبْحَانَ اللَّهِ نیست، چه‌بسا دست از آن بردارد و فریب نفس را نخورد.







دوم، توجه به این است که دل‌ها دست خداست. محبوبیت را خدا سُبْحَانَهُ باید فراهم آورد؛ آن‌هم در سایه عمل صالح و خلوص. اگر کسانی ریاکارانه محبوب‌القلوب و وجیه‌الملة می‌شوند، دوامی ندارد و حنایشان بی‌رنگ می‌شود.

سومین درمان این است که بداند اگر ریای شخص بر مردم آشکار شود، از چشم‌ها می‌افتد و بی‌قدر و ارزش می‌شود و هم خسران دنیوی خواهد دید، هم خسران اخروی. چهارم اینکه تلاش برای انجام دادن «عبادت مخفیانه» و به‌دور از چشم دیگران، گام مؤثری است.

به‌یادآوردن اینکه باید به پاداش الهی قناعت کرد و به پسند این‌وآن چشم نندوخت، درمان پنجم است. مهم آن است که خدا سُبْحَانَهُ از انسان راضی باشد و قبول کند. رضایت مردم چه ثمری دارد؟ اگر کار خیری خالصانه انجام گیرد، خدا سُبْحَانَهُ آن را آشکار می‌سازد. به‌فرموده امام صادق عَلَيْهِ السَّلَامُ: «مَا مِنْ عَبْدٍ يَسْتُرُ خَيْرًا إِلَّا لَمْ تَذْهَبِ الْإَيَّامُ حَتَّى يُظْهَرَ اللَّهُ لَهُ خَيْرًا» (= هیچ بنده‌ای نیست که خیری را مخفی



بدارد؛ مگر آنکه پس از گذشت چند روز، خداوند برای او خیری آشکار می‌سازد.<sup>۱</sup>  
وقتی اجر و پاداش و بهشت رضوان در سایه رضایت و قبول خداست، نه مردم، پس چرا  
آن مولای اصلی را از یاد ببریم و به رضایت و پسند این‌وآن روی آوریم؟

---

۱. اصول کافی، ج ۲، ص ۲۹۵.

## ۴. تکبر

تکبر، منازعه با کبریا و جبروت الهی است. بزرگی تنها سزاوار خداست و هر که بخواهد جامه کبریایی و خودبزرگ بینی و فرعونیت بر تن کند، ذلیل می شود. پایه گذار تکبر، ابلیس بود که حاضر نشد به فرمان خدا سُبْحَانَ اللَّهِ بر آدم سجده کند و منفور ابدی شد.

این رذیله، گاهی به خاطر مال و ثروت پیش می آید، یا جاه و مقام، یا علم و فضل، یا خدم و حشم، یا خانواده و دودمان. به هر حال، مرضی است زشت که باید درمانش کرد و به زیور «تواضع» آراسته شد.

برای درمان تکبر، باید ریشه های آن را شناخت و جدا جدا به مداوا پرداخت. تکبر برخی به سبب ذلت درونی و حقارت نفس است؛ امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام فرمودند: «مَا مِنْ أَحَدٍ تَكَبَّرَ أَوْ تَجَبَّرَ إِلَّا لِدَلَّةٍ وَجَدَهَا فِي نَفْسِهِ» (= هیچ کس تکبر نمی ورزد یا خودبزرگ بینی نمی کند؛ مگر به سبب ذلتی که





در درون خویش می‌یابد.<sup>۱</sup>

پس جبران و درمان آن، رسیدن به غنای روحی و اعتلای شخصیتی است که در سایهٔ عمل، فضل، ایمان و معرفت به‌دست می‌آید.

توجه به اینکه متکبران نه نزد مردم جایی دارند، نه نزد خدا سُبْحَانَهُ، بیدارگر است.

توجه به اینکه همهٔ صاحبان مال، مقام، مِکنت، ثروت، ریاست، جمال، خاندان و حَسَب و نَسَب، مُرده‌اند و به زیر خاک رفته‌اند، تکبر را می‌زداید.

یاد اینکه انسان به‌فرمودهٔ امام‌علی عَلَيْهِ السَّلَامُ در آغاز، نطفه‌ای بوده و در پایان هم جیفه‌ای خواهد بود، پس چه جای تکبر؟، هشداردهنده است.

تمرین عملی برای پرهیز از نشستن در صدر مجلس، توقع سلام و احترام نداشتن از

---

۱. همان، ص ۳۱۲.

دیگران، پیشقدم‌شدن در سلام، هم‌نشینی با ضعفا و محرومان، رفت‌وآمد با فقرا و طبقات مستضعف، عبادت و بندگی و سجده‌های طولانی، دیگری را در مجالس و مهمانی‌ها و ورود و خروج به محفل بر خود مقدم‌داشتن، تأکید بر گفتن فراوان «نمی‌دانم» وقتی سؤالی می‌کنند و نمی‌داند و... در زدودن روحیهٔ تکبر و افزایش تواضع، مفید است. به‌گفتهٔ خواجه‌عبدالله انصاری:

عیب است، بزرگ برکشیدن خود را	از جملهٔ خلق، برگزیدن خود را
از مردمک دیده ببايد آموخت	دیدن همه کس را و ندیدن خود را <sup>۱</sup>

۱. یحیی برقعی، چکیدهٔ اندیشه‌ها، ج ۲، ص ۹۱.



## ۵. حب دنیا

این خصلت شوم، در رأس رذایل است. دلبستگی به دنیا و علاقه به این عروس آراسته، اما بی‌وفا که عجزه‌ای است که «عروس هزار داماد است»، انسان را از سیر معنوی و آفاقِ کمال باز می‌دارد. باید رشته‌های «حب دنیا» را با قیچی «آخرت‌گرایی» قطع کرد و پای از باتلاق «علايق دنیوی» بیرون کشید: هر کس در این مرداب افتاد، هرچه بگذرد، بیشتر فرو می‌رود تا غرق شود.

در کتب اخلاق، راه‌هایی برای درمان «دنیازدگی» آمده است:

اول، ناپایداری دنیا: این آینه‌ای است که در برابر دیدگان همه گشوده است و نه ما برای دنیا می‌مانیم، نه دنیا برای ما. بزرگان گفته‌اند: «آنچه نیاید، دل‌بستگی نشاید».

دوم، ضرر دنیا به آخرت: وقتی دنیا طلبی و حب دنیا به آخرت زیان می‌رساند و هرچه به دنیا نزدیک می‌شویم، از خدا سُبْحَانَ اللَّهِ و معنویات و سعادت اخروی دور می‌شویم، پس چنین

چیزی که مایه دوری از کمال است، شایسته دلباختن نیست.

سوم، سیره اولیای دین: بندگان عارف خدا و انبیا و اولیا، هیچ‌کدام دل به دنیا نبسته و دنیا را محبوب خود برنگزیدند؛ ساده زیستند و به آبادی آخرت خویش پرداختند. این سیره، الگوی همه کمال‌طلبان است.

چهارم، ابزار گناه: دنیا برای افراد غیرمهدب، بستری برای معصیت است و به‌جای آنکه ابزار کسب آخرت و رضای الهی شود، وسیله غفلت و گناه و دوری از خدا سُبْحَانَ اللَّهِ می‌شود. پس، برای مصونیت از این عواقب و عوارض، نباید اسیر دنیا شد.

پنجم، ارزش و کرامت انسان: کسی که خود را اسیر دنیا می‌سازد و حب دنیا را در دلش جای می‌دهد، خود را ارزان فروخته است. انسان بیش از دنیا می‌ارزد و حیف است که معشوقش دنیا باشد!

ششم، دشواری حساب: روز قیامت، روز محاسبه و مؤاخذه است. سبکباران در آخرت



زودتر به مقصد و مقصود می‌رسند. هر که در دنیا برخوردارتر و دنیادارتر باشد، پاسخ‌گویی‌اش در قیامت سخت‌تر و معطلی‌اش بیشتر خواهد بود: هر که بامش بیش، برفش بیشتر. هفتم، سیری‌ناپذیری انسان: حریص دنیاطلب، هرگز سیر نمی‌شود و هر چه دنیای بیشتری داشته باشد، حریص‌تر می‌شود و این حرص، بر غم و رنج روحی او می‌افزاید؛ اما اهل قناعت، روح آرام‌تر و زندگی آسوده‌تری دارند.

این کلام حضرت امیر علیه السلام را به‌عنوان هشدار برای این مسئله می‌آوریم: «ان الدنيا دارٌ، اولها عناءٌ و آخرها فناءٌ، فی حلالها حسابٌ و فی حرامها عقابٌ» (= همانا دنیا خانه‌ای است که اولش رنج و آخرش فناست؛ چراکه در حلالش حساب و در حرامش عقاب است).<sup>۱</sup>

اگر به توصیه‌های دینی عمل شود و دنیاداران، هر چه بیشتر اهل احسان، انفاق، صدقه،

۱. غررالحکم و درر الکلم، محمدعلی انصاری، ج ۱، ص ۲۶۰، ش ۲۹۵.



قرض‌الحسنه، وقف، خیرات، ساختن بناهای خیر برای عموم، بذل و بخشش به بستگان محروم، سرپرستی یتیمان و بیوه‌زنان، کمک به سیل‌زدگان، زلزله‌زدگان، گرسنگان و... باشند، رشته‌های وابستگی به دنیا کم می‌شود و «دنیا» تبدیل به «آخرت» می‌شود.



## ۶. شهوت

شهوت به معنای چیزی است که دل انسان می‌خواهد و به سوی آن گرایش دارد. مصداق بارز آن، شهوت جنسی است؛ ولی شهوت مال، شهوت مقام و ریاست، شهوت شهرت، شهوت خوردنی و نوشیدنی و... نیز از شهوات است. به این شهوت‌ها «هوای نفس» هم می‌گویند. رذیله شهوت، افراد را به گناه در چشم و گوش، حرام‌خواری، ثروت‌اندوزی، ارتباط‌های حرام، منکرات و مفسد اخلاقی و حرص و طمع می‌کشاند و انسان به جای آنکه «امیر نفس» باشد، «اسیر نفس» می‌شود.

آنچه در اسلام مطلوب است، «تعديل شهوت» است، نه «تعطیل شهوت». اگر تمایلاتِ قوه جنسی یا مال‌دوستی نباشد، نه تولیدمثل صورت می‌گیرد، نه تلاش اقتصادی. اما این

«حبّ الشهوات» که به تعبیر قرآن، برای مردم آراسته شده و جلوه می‌نماید،<sup>۱</sup> نباید سدّ راه معنویت و اخلاق و سعادت شود. افراط در شهوت، قوای عقل را از کار می‌اندازد و انسان را از پیمودن راه آخرت باز می‌دارد و «حالت حیوانی» به انسان می‌دهد.

برای غلبه بر تمایلات شهوانی، توصیه قرآن به «عفاف و حجاب» است. برای تأمین صحیح این نیاز طبیعی، برنامه «ازدواج» را پیش‌بینی کرده‌اند تا افراد، به زنا و لواط و ارتباط‌های حرام گرفتار نشوند.

برای آنکه قوه جنسی تحریک نشود، کنترل چشم و نگاه ضروری است. باباطاهر عریان می‌گوید:  
 ز دست دیده و دل، هر دو فریاد  
 که هرچه دیده بیند، دل کند یاد

راه اینکه «دل» نخواهد، آن است که «چشم» بر حرام بسته شود. قرآن کریم به مردان

۱. آل عمران، ۱۴.

و زنان با ایمان توصیه می‌کند که چشم‌های خود را فروبندند و عفاف را مراعات کنند: ﴿قُلْ

لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ...﴾<sup>۱</sup> و در همین آیه می‌افزاید که زنان، زینت‌های خود را جز برای مَحْرَم‌ها آشکار نکنند. این، نوعی پیشگیری از گرایش به حرام است.

به زنان توصیه می‌شود که لحنِ کلام و صدای خود را نازک و با ناز و کرشمه نکنند؛ زیرا موجب طمع بیماردلان می‌شود.<sup>۲</sup>

در فقه، خلوت کردن زن و مرد نامَحْرَم در محیطی دربسته و بی‌تردد، حرام است. این خلوت، وسوسه‌انگیز است و رعایت این حکم فقهی، جلوی وسوسه شیطان و نفس اماره رامی‌گیرد.

صحبت کردن زن و مرد نامَحْرَم با یکدیگر، بیش از مقدار ضروری و متعارف، نهی شده

۱. نور، ۳۰ و ۳۱.

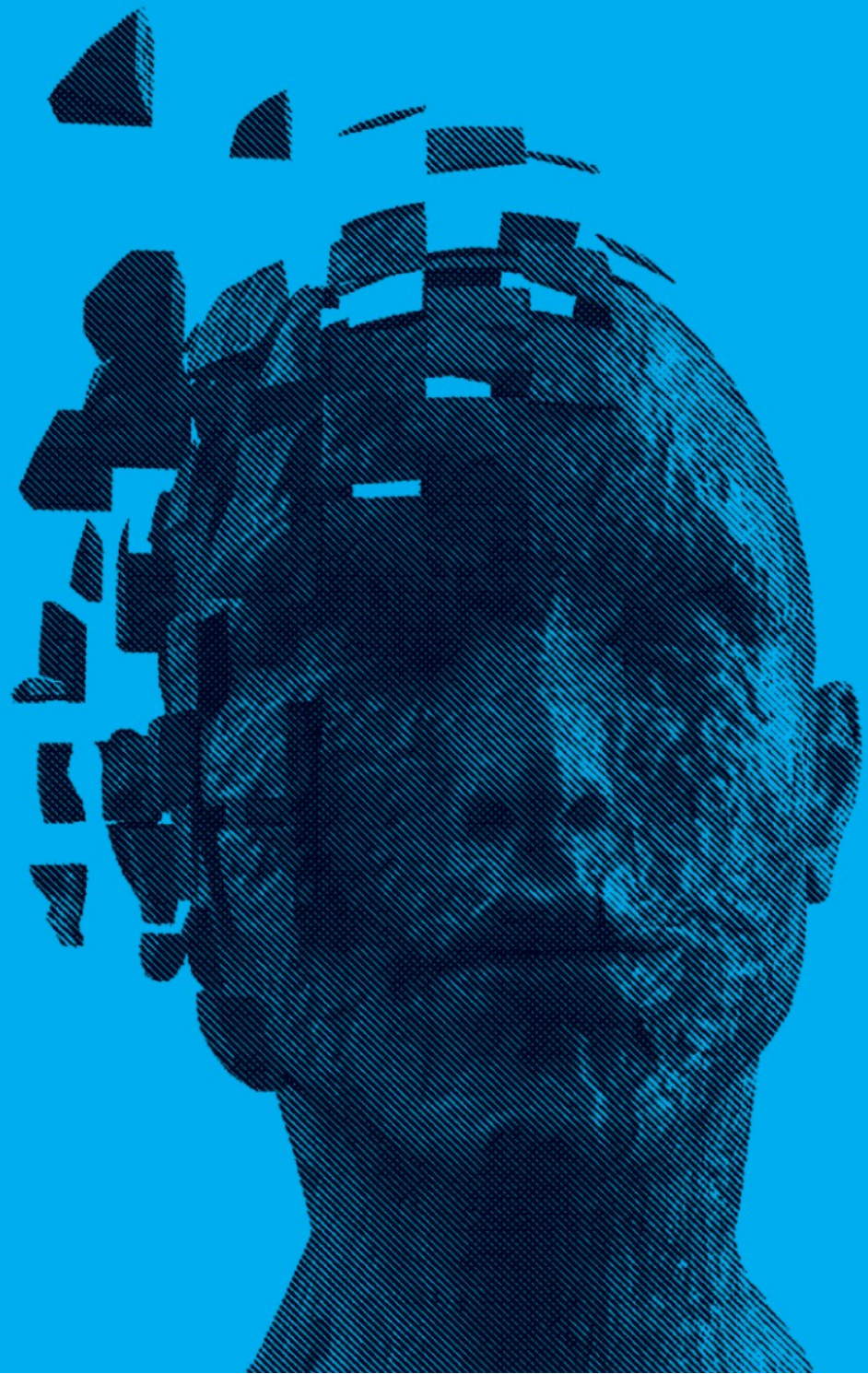
۲. احزاب، ۳۲.

است؛ چراکه هم‌صحبت‌شدن دو جنس مخالف و نامحرم، محرک است و راه ورود شیطان به این ارتباط را فراهم می‌سازد.

اگر «نگاه» زمینه‌ساز فروغلتیدن در دام و دامن «شهوت حرام» است، مرد باید نگاه خود را فروبندد و زن هم به خودنمایی و عشوه‌گری و جلوه و تجمل و تبرج نپردازد.

از خوابیدن کودکان نزدیک سنّ نه‌ده‌سالگی در یک رختخواب، نهی کرده‌اند؛ چون تماس‌های بدنی، تحریک‌کننده شهوت است. از نشستن مرد در جایی که قبلاً زن نشسته است، پیش از آنکه گرمای بدن زن از آن محل رفع شود، نهی شده؛ چون این کار، محرک قوای جنسی است.

پس برای مقابله با تحریکات مرتبط با شهوت، از هر عاملی که این حس را برانگیزد و وسوسه در پی داشته باشد، باید پرهیز کرد. همچنان که خوردن غذاهای تند و ادویه‌حاد، محرک غریزه جنسی است، اموری مثل روزه‌گرفتن، از طغیان این قوه می‌کاهد؛ از این رو، به مجردانی که زمینه ازدواج برایشان فراهم نیست، توصیه می‌کنند هم عفاف و پاک‌دامنی را مراعات کنند، هم روزه بگیرند.



## ۷. حبّ نفس

حبّ نفس و خودخواهی، ریشه بسیاری از رذایل دیگر و گناهان اجتماعی و تعرض به حقوق مردم است و نتیجه آن، علاقه به تعریف و تمجید مردم، گریز از انتقادپذیری و نداشتن انصاف است و دچار شدن به شخصیت غیرواقعی و خودمحور. این‌گونه افراد، هرگز به فکر اصلاح خویش نیستند و خود را بی‌عیب می‌دانند.

برای اینکه از این خصلت رها شویم، چه باید کرد؟ توجه به نکات زیر، می‌تواند علاج و درمان حبّ نفس به‌شمار آید:

اول، اگر ستایش‌هایی که می‌شنود در او نیست، خود را مسخره کند و اگر هست و دنیوی است، ارزش آن موهوم است و باید در پی ارزش‌های واقعی و اخروی بیفتد.

دوم، اگر از انتقاد بدش می‌آید، باید ببیند که آن عیب و نقص در او هست یا نه؟ اگر

هست نباید ناراحت شود؛ بلکه باید آن را برطرف سازد و از انتقادکننده تشکر کند و اگر



عیوب مطرح‌شده در او نیست، گذشت کند و آن را کفاره گناهانش به حساب آورد. سوم، سعی کند حالتی داشته باشد که مدح‌و‌ذم دیگران در او بی‌تأثیر باشد. اگر عیبی دارد، مدح دیگران سبب نشود آن را در خود ببیند و اگر فضیلتی دارد، نکوهش دیگران سبب غفلت از فضیلتی که دارد نشود. نه مدح‌ها خوشحالش کند، نه ذم‌ها او را در هم شکنند. چهارم، سعی کند عیوب خود را بشناسد تا به عیوب دیگران نپردازد. به فرموده امام‌علی علیه‌السلام: «مَنْ أَبْصَرَ عَيْبَ نَفْسِهِ شُغِلَ عَنْ عَيْبِ غَيْرِهِ» (= هر کس عیب خود را ببیند، از پرداختن به عیوب دیگران باز می‌ماند).<sup>۱</sup>

پنجم، پرهیز از مدح‌شنیدن: به کسانی که ستایش‌گرند، روی خوش نباید نشان داد؛ چون حبّ نفس سبب می‌شود انسان آنان را بپذیرد و باور کند و از اصلاح عیوبش باز ماند. در

---

۱. تحف‌العقول، ص ۸۸.



حدیث پیامبر خدا ﷺ آمده است: «به مدح و تعریف یکدیگر نپردازید و هرگاه ستایشگران متملق را دیدید، به صورتشان خاک بپاشید.»<sup>۱</sup> این توصیه به معنای دل خوش نبودن به تمجید دیگران است. انسان‌های وارسته سعی می‌کنند جلوی تعریف و ستایش‌های دیگران را به‌خصوص در پیش‌رو بگیرند.

ششم، محاسبه نفس: اگر انسان‌ها بدون اغماض و خودفریبی، به حسابرسی اعمال خود بپردازند و دقیق باشند و با خود، سازشکارانه برخورد نکنند، عیب‌های زیادی در خود خواهند دید و این، سبب می‌شود که خودخواه و خودپسند نشوند. در روایات آمده است: «از خودتان حساب بکشید؛ دقیق‌تر از محاسبه‌ای که شریک از شریک دارد.»

هفتم، پرهیز از موقعیت‌های آمیخته به مدح و ستایش: کسی که بخواهد به اشتها و

۱. محجة البیضاء، ج ۶، ص ۱۳۳.



تمایل «حبّ نفس» پاسخ ندهد، باید هرچه بیشتر، از حضور در جمع‌هایی که فکر می‌کند آنجا از او تعریف خواهند کرد، پرهیز کند و به دل خود «نه» بگوید. اینکه برخی بزرگان، پیوسته از خلق و جمع گریزان بوده‌اند و به اصطلاح روایات، «حبّ خمول» داشته‌اند تا مبادا کسی از آنان مدح و تعریف کند و آنان خوششان آید و گرفتار عواقب بعدی آن شوند، نشانه هوشیاری و بیداردلی این‌گونه افراد است.

## ۸. قساوت قلب

قلب، حاکم بدن و اثرگذار بر عمل انسان و بروز خصلت‌های نیک و بد اوست. یکی از آفت‌ها و بیماری‌های آن «قساوت» است. معنی قساوتِ دل آن است که انسان حالتی پیدا کند که هیچ آیه و حدیثی، پند و اندرزی و نیز تشویق و تهدیدی در آن اثر نگذارد؛ حرف‌های روشن و منطقی را نپذیرد و عواطف انسانی در او مرده باشد؛ رقت قلب و خشوع و خشیت و خوفی در آن راه نیابد و مثل سنگ، نفوذناپذیر شود.

به انسان‌های قسی‌القلب، «سنگدل» می‌گویند. این رذیله، مانع هدایت‌پذیری انسان می‌شود. قرآن کریم، برخی دل‌ها را سخت یا سفت‌تر می‌داند و می‌فرماید: «برخی دل‌ها از سنگ هم سفت‌ترند؛ درحالی که برخی سنگ‌ها شکافته شده و از آن‌ها آب و چشمه جاری می‌شود.»

این‌گونه دل‌ها را می‌توان مُرده به حساب آورد. آنچه عامل پیدایش چنین حالتی در قلب می‌شود، انجام دادن گناه روی گناه، دنیادوستی، خنده و شادی بسیار، آرزوهای دور و دراز و

نیز ترک عبادت و بندگی است. در کلام حضرت امیر علیه السلام آمده است: «مَا جَفَتِ الدَّمْعُ إِلَّا لِقَسْوَةِ الْقُلُوبِ وَ مَا قَسَتِ الْقُلُوبُ إِلَّا لِكثْرَةِ الذُّنُوبِ» (= اشک‌های چشم‌ها جز به سبب قساوت دل‌ها خشک نمی‌شود و دل‌ها جز به سبب گناهان بسیار، دچار قساوت نمی‌شود).

عصیان و گناه، پرتگاه دل ماست. خشکیدن اشک گرم از چشمه چشم، گویای سقوط پایگاه دل ماست. برای پیشگیری و نیز درمان این صفات منفی برای دل، راه‌هایی گفته‌اند: اول، ذکر خدا و تعالی در خلوت: امام باقر علیه السلام فرمودند: «تَعَرَّضْ لِرِقَّةِ الْقَلْبِ بِكثْرَةِ الذِّكْرِ فِي الْخَلَوَاتِ» (= با ذکر بسیار در خلوت‌ها، برای دل خود رقت پدید بیاور).

دوم، ابراز عاطفه به یتیم: یتیم‌نوازی و مهرورزی به یتیمان، هم نشانه وجود عاطفه و رقت قلب در انسان است و هم این حالت را پدید می‌آورد و از سنگدلی جلوگیری می‌کند. مردی از قساوت قلب خویش به محضر رسول خدا صلی الله علیه و آله شکایت کرد. حضرت فرمودند: «إِذَا أَرَدْتَ أَنْ يَلِينَنَّ قَلْبُكَ فَاطْعِمِ الْمَسْكِينِ وَ امْسَحْ رَأْسَ الْيَتِيمِ» (= هرگاه خواستی دلت نرم شود، به بینوا اطعام



کن و بر سر یتیم، دست نوازش بکش.)

سوم، یاد آخرت و مرگ: توجه به دگرگونی‌های روزگار و درپیش بودن مرگ، دل را از قساوت بیرون می‌آورد. حضرت علی علیه السلام در ضمن وصایای خویش به فرزندش امام حسن علیه السلام، از جمله می‌فرمایند: دلت را با موعظه زنده کن و با یاد مرگ، آن را رام ساز، فجایع دنیا را به او بنمایان، از حمله و صولتِ روزگار برحذر بدار و از چرخش تحولات روزها و شبها هشدارش بده و سرگذشت پیشینیان را به دلت عرضه کن.

چهارم، ساده‌زیستی: تجملات و تشریفات و لباس فاخر، معمولاً غرور و قساوت می‌آورد؛ اما ساده‌زیستی و پوشیدن لباس ساده، دل را خاشع می‌سازد. امام علی علیه السلام را دیدند که لباس کهنه و وصله‌داری پوشیده بود. علت را پرسیدند. فرمود: «يُخْشَعُ لَهُ الْقَلْبُ وَ تَذِلُّ بِهِ النَّفْسُ وَ يَقْتَدِي بِهِ الْمُؤْمِنُونَ» (= دل به سبب آن، خاشع شده و نفس انسان رام می‌شود و مؤمنان هم به آن اقتدا می‌کنند و الگو می‌گیرند.)



پنجم، دیدار از قبرستان: رفتن به قبرستان و حضور بر سر خاک مردگان و یاد اموات، عبرت‌آموز است و قساوت را از دل‌ها می‌برد. امام‌علی علیه‌السلام فرمودند: «جَاوِرِ الْقُبُورِ تَعْتَبِرْ» (= با گور مجاورت کن تا عبرت بگیری).

ای دوست، در این سراچه پر سر و شور  
تا کی به حیات خویش باشی مغرور؟  
بنگر که در این بادیه، صیاد اجل  
کرده است هزار هم‌چو بهرام، به‌گور

## ۹. کینه و عداوت

کسی که به دیگران خشم و غضب کرده و نتواند آن را اعمال کند و اهل حلم و گذشت هم نباشد، آن خشم تبدیل به کینه و دشمنی درونی می‌شود و شخص، در پی فرصتی است که بتواند آن را عملی سازد و انتقام بگیرد.

به این حالت نکوهیده، «غل» و «حقد» هم می‌گویند. در روایت است که مؤمن، اهل حقد و کینه نیست. قرآن کریم نیز از ویژگی‌های مؤمنان، یکی هم این را بیان می‌کند که از خدا سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ می‌خواهند در دلشان نسبت به مؤمنان غل و کینه‌ای وجود نداشته باشد.<sup>۱</sup>

در حدیث علوی آمده است: «**طَهِّرُوا قُلُوبَكُمْ مِنَ الْحِقْدِ فَإِنَّهُ دَاءٌ مُؤَبِّئٌ**» (= دل‌های خود را از کینه پاک کنید؛ چراکه آن، دردی کشنده و هلاکت‌آور است).<sup>۲</sup>

۱. «وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ»، حشر، آیه ۱۰.

۲. غرر الحکم، ح ۶۰۱۷.



چه بسیاری از جرایم و جنایات و جنگ‌ها و نزاع‌ها، ریشه در کینه دارد و اگر آینه دل از کینه و عداوت پاک باشد، جامعه را صلح و صفا فرا می‌گیرد و اشخاص، هم از نظر روحی و روانی در آرامش به سر می‌برند و هم روابط از هم گسسته نمی‌شود و هم غم و غصه دل‌ها را پر نمی‌کند.

در مثل‌های فارسی، دل را به آینه تشبیه کرده‌اند و گفته‌اند: همچنان که آینه هیچ تصویر افتاده در آن را، چه زشت و چه زیبا، نگه نمی‌دارد، دل هم باید حرف‌های زشت، رفتارهای ناپسند، بی‌مهری‌ها و بدرفتاری‌های دیگران را در خود نگه ندارد و اهانت‌ها را به دل نگیرد و در انتظار فرصتی برای تلافی و جبران بدی‌های دیگران نباشد.

پیامبر بزرگوار اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ با آن همه بدی و جفا که از قریش دیده بودند، در فتح مکه از همه گذشتند و فرمودند: «**اَذْهَبُوا فَاتِمُّ الطَّلَاقُ**» (= بروید، همه آزادید.) همین، سبب شد که آنان به اسلام گرویدند و دسته‌جمعی مسلمان شدند.



حضرت یوسف علیه السلام پس از جفا و ظلمی که از برادرانش دید و به چاه افتاد و دچار رنج و دوری شد، پس از سال‌ها، وقتی به قدرت رسید، برادرانش نزد او آمدند و اعتراف به خطا کردند. وی با گفتنِ ﴿لَا تَثْرِبَ عَلَیْكُمْ الْیَوْمَ﴾<sup>۱</sup> آنان را عفو کرد و کینه به دل نگرفت.

این نمونه‌ها الگوی ماست تا اهل کینه‌ورزی نباشیم. چنین گذشته‌ی نه‌تنها از جایگاه و مقام انسان نمی‌کاهد، بلکه بر موقعیت و رفعت او می‌افزاید. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «الْعَفْوُ لَا یَزِیْدُ الْعَبْدَ إِلَّا عِزًّا فَاعْفُوا یَعِزُّکُمُ اللّٰهُ» (= عفو و گذشت، جز بر عزت بنده نمی‌افزاید؛ پس عفو کنید تا خداوند عزیزتان کند).<sup>۲</sup>

گاهی هم تخلیه و برون‌ریختن ناراحتی قلبی و زبان به انتقاد و عتاب‌گشودن، سبب می‌شود که کینه در دل نماند و شخصِ ناراحت و عصبانی، نوعی تَشَفُّی خاطر بیابد.

۱. «امروز سرزندی و ملامتی بر شما نیست.» یوسف، ۹۲.

۲. بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۴۰۱.



امام هادی علیه السلام فرموده‌اند: «عتاب و سرزنش، بهتر از کینه‌توزی است.»<sup>۱</sup>

از عوامل دیگری که درمان کینه است، برخورد نیک و خوش‌رویی است. چنین برخوردی سبب می‌شود کینه‌ها از دل‌ها زدوده شود. به فرموده پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم: «حُسْنُ الْبَشْرِ يَذْهَبُ بِالسَّخِيمَةِ» (خوش‌رویی، کینه را می‌زداید).<sup>۲</sup>

در سیره پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم آمده است که هرگز از کسی به‌نفع خود انتقام نگرفتند؛ بلکه عفو می‌کردند و می‌گذشتند.<sup>۳</sup> نیز نقل است که از همه، دیرتر خشمگین و عصبانی می‌شدند و از همه زودتر عفو می‌کردند و کینه کسی را به‌دل نمی‌گرفتند.

وقتی انسان کینه در دل نداشته باشد، هم خودش در آسودگی و آرامش خاطر به‌سر

---

۱. میزان الحکمه، ح ۴۰۵۰.

۲. میزان الحکمه، ح ۴۰۷۱.

۳. علامه طباطبایی، سنن‌النبی، ص ۵۱.

می‌برد و هم دیگران از او احساس خطر و دشمنی نمی‌کنند و هم روابطش با دیگران سالم‌تر است. جایگاه «عفو» که از همه صفات مهم است، از همین جا آشکار می‌شود.

ما از گناه خصم، تجاوز کنیم، از آنک  
در عفو لذتی است که در انتقام نیست





## ۱۰. غرور و غفلت

ریشه بسیاری از خسارت‌ها و شقاوت‌ها غرور و غفلت است؛ یعنی اینکه انسان به وضعی که دارد، فریفته شود و با آنچه دلخواه اوست، سرگرم شود و موقعیت و وضع خود را مطلوب و ایدئال پندارد و در صدد تحول و اصلاح و جبران برنیاید، به چنین کسی «مغرور» می‌گویند. آنان که مغرور می‌شوند، از مرگ و قبر و قیامت و حساب و کتاب و بهشت و جهنم و دشواری‌های آینده و مؤاخذه‌های پس از مرگ، غافل می‌شوند و در صدد اصلاح نفس بر نمی‌آیند.

برخی به مال دنیا و زندگی و لذات خویش مغرور می‌شوند،

برخی مغرور جوانی شده و از گذرابودن آن غافل می‌شوند،

برخی غرورشان به طاعت و بندگی و اعمال صالح است و دچار خودپسندی می‌گردند،

برخی مغرور به رحمت خدا سُبْحَانَ اللَّهِ می‌شوند و در معصیت و گناه، پیش می‌روند،



برخی غرورشان به اصل و نسب و دودمان و شرافت خانوادگی است،  
برخی فریفته مال و مقام و سمت و ریاست و ثروت می‌شوند،  
برخی مغرور علم و دانش خویش می‌گردند  
و برخی به قدرت و نفرات و حامیان و هواداران و اطرافیان مغرور می‌شوند... .  
خلاصه، هر کس به طریقی و به سببی گرفتار غفلت و غرور می‌شود و آینده خود را می‌بازد.  
گاهی لازم است انسان با نکته‌ها، عبرت‌ها، حادثه‌ها، موعظه‌ها و مصیبت‌ها از خواب  
غفلت بیدار شود. امام علی علیه السلام در باره سنگینی خواب غفلت می‌فرمایند: «سُكْرُ الْغَفْلَةِ وَالْغُرُورِ أَبْعَدُ  
أَفَاقَةً مِنْ سُكْرِ الْخُمُورِ» (= سرمستی غفلت و غرور، دیرتر از مستی شراب، برطرف می‌شود).<sup>۱</sup> نیز  
از سخنان آن حضرت است: «بَيْنَكُمْ وَبَيْنَ الْمَوْعِظَةِ حِجَابٌ مِنَ الْغُرَةِ» (= میان شما و پندگرفتن، حجابی

۱. غررالحکم، ح ۵۶۵۱.



از غرور است.)<sup>۱</sup>

اما چگونه می‌توان از غرور و غفلت رها شد؟

آنچه غفلت را می‌زداید و غرور را از بین می‌برد، توجه به کاستی‌ها، ضعف‌ها، ناپایداری‌ها و دگرگونی‌هایی است که در زندگی و اوضاع و احوال جهان و موقعیت‌ها و امکانات و برخورداری‌ها پیش می‌آید. عبرت‌گرفتن از تاریخ و از سرگذشت و سرنوشت دیگران، راهی برای زدودن غفلت و غرور است.

نکاتی که به این هدف کمک می‌کنند، این‌هاست:

اول، ارتقای سطح معرفت و به‌کارگیری عقل و خرد در امور و ارزیابی اعمال و افزایش معرفت به خود و خدا سُبْحَانَ اللَّهِ و دنیا و آخرت و زمان و جهان و حوادث دنیا. شناخت صحیح آفات

---

۱. بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۱۵۷.



و خطرات، عامل بیداری است.

دوم، توجه به گذرابودن عمر، کوتاهی جوانی، ناپایداری جهان، حتمیت مرگ، درپیش‌بودن قبر و قیامت، دقیق‌بودن حساب و کتاب و آخرت، راست‌بودن وعده‌های خدا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ و پیامبران، بی‌ارزشی مادیات و اعتباری‌بودن عنوان و مقام، انسان را از غرور می‌رهاند. سوم، درس‌آموزی از سیره بزرگان و عارفان که غفلت و غرور نداشته و پیوسته در جهاد با نفس بودند و به آمال و آرزوهای دراز، دل نمی‌بستند. چهارم، توجه به اینکه علم و قدرت خدا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ بالاتر از هر علم و دانش و توانایی است و دست بالای دست بسیار است. چه بسیار صاحبان نام و جلال و شوکت که رفتند و یادشان مایه عبرت شد.

پنجم، عبرت‌گرفتن از اموات و گذشتگان، از ویرانی‌ها، از ذلیل‌شدن عزیزان، از پیرشدن جوانان، از فقیرشدن ثروتمندان، از برکنارشدن حاکمان و مسئولان. همه این‌ها اسباب



بیداری و تنبه از غفلت و غرور است.

مغرور نشو به خود، که اصل من و تو

گردی و شراری و نسیمی و دمی است.

ششم، توجه به آغاز و انجام انسان: در روایت بسیاری آمده است که انسان، اصلش نطفه است و آخرش هم جیفه (جسد بدبو) خواهد شد. پس چه جای غرور؟ انسان به چه چیز خود می‌بالد؟ انسان‌شناسی و شناخت عیوب نفس و آلودگی‌های عمل و داشتن برنامه محاسبه و مراقبه، از غرور و غفلت پیشگیری می‌کند، یا اگر هست آن را می‌کاهد.

هفتم، گشودن چشم بصیرت: از کنار هر پدیده و حادثه‌ای نباید به‌سادگی و غافلانه گذشت. هر چیز در نظام هستی یک «آیه» و نشانه است. آیه‌شناسی نیز غفلت زداست.

هان ای دل عبرت بین، از دیده نظر کن هان ایوان مدائن را آیینۀ عبرت دان

موی سفید، هشدار برای نزدیکی اجل است. پیامبری از خدا سُبْحَانَ اللَّهِ خواسته بود که قبل

از فرارسیدن مرگم، مرا خبر کن و ناگهانی مرا از دنیا مبر. وقتی عزرائیل برای قبض روح او رفته بود، گفت: «قرار بود خدا قبلاً خبر دهد.» ندا آمد: «اولین موی سفیدی که بر سر و صورت تو آشکار شد، قاصد مرگ بود. تو نکته را در نیافتی!» در سخنان امام علی علیه السلام آمده است: «**الْمَشِيبُ رَسُولُ الْمَوْتِ**» (= پیری، قاصد و فرستاده مرگ است).<sup>۱</sup>

کسی که چشم بصیرتش باز باشد، نادیدنی‌ها را هم می‌بیند و دچار خواب غفلت نمی‌شود. قرآن مجید می‌فرماید: «**لَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ**» (= از غافلان مباش!)<sup>۲</sup>

بر لب جوی نشین و گذر عمر ببین  
که این اشارت ز جهان گذران، ما را بس<sup>۳</sup>

۱. غررالحکم، ح ۱۲۰۲.

۲. اعراف، ۲۰۵.

۳. حافظ.

این‌ها گوشه‌ای از نکاتی بود که توجه به آن‌ها سبب می‌شود انسان از «آسیب‌ها و آفات» محفوظ بماند و از «رذائل» پاک شود، یا دست‌کم، راه زدودن و کاستن آن‌ها را بداند. گام بعد، اقدام عملی است.

پیش از گرفتارشدن در اعماق تباهی‌ها، خوب است انسان خود را دریابد. سخن بس است عزیزان، شروع باید کرد      علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد

### برای مطالعه بیشتر

۱. درس سحر، محی‌الدین حائری شیرازی، تهران: سروش.
۲. نقطه‌های آغازین در اخلاق عملی، محمدرضا مهدوی‌کنی، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۳. درآمدی بر سیر و سلوک، مجتبی‌تهرانی، تهران: موسسه فرهنگی دانش و اندیشه معاصر.

## نسخه دیجیتال رهنا

مرکز پخش: مشهد مقدس، نیش ورودی باب الجواد علیه السلام

فروشگاه عرضه محصولات رضوی

تلفن: ۰۵۱۱-۲۲۸۵۲۰۴



This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.