

بازخوانی مهارت‌های زیست مؤمنانه در کلام صادق آل‌محمد(ع)

کلیدهای زرین برای آرامش دنیوی و اخروی



استخدام متقابل می‌داند تا امور زندگی پیش رود. برعکس آخرت که انسان‌ها به صورت فردی وارد می‌شوند (مریم، آیه ۹۵) و نیازی به دیگران ندارند، در دنیا پیوند و روابط بین‌فردی، یکی از مهارت‌های حیاتی است. قوانین و احکام اسلامی، همگی برای تبیین درست تعاملات اجتماعی و کسب مهارت‌های بین‌فردی وضع شده‌اند. همکاری در کارهای نیک، اعتماد به گروه و امت و رعایت حقوق برادری، از پایه‌های این ارتباطات سالم بوده و خشم و غضب، بزرگ‌ترین عامل مخرب در این پیوندهاست. امام صادق(ع) مدیریت خشم را تضمین‌کننده حرمت جسم بر آتش می‌دانند؛ زیرا خشمی که مهار نشود، نه تنها کرامت فرد را می‌شکند، بلکه پیوندهای اجتماعی را نیز پاره می‌کند. مهارت مقابله با خشم، به معنای سرکوب آن نیست، بلکه به معنای درک لحظه و توقف رفتار آسیب‌زا است تا با صبوری و حلم، زمینه‌های تعامل سازنده باقی بماند. یادگیری این مهارت‌ها، انسان را به چنان صلح‌درونی و بیرونی می‌رساند که حتی در سخت‌ترین شرایط نیز می‌تواند حق را رعایت کرده و از جاده انصاف خارج نشود.

در آموزه‌های قرآنی، همواره راهکارهایی برای مهار و مدیریت هیجان‌ها بیان شده است تا انسان بتواند آن‌ها را در راستای کمال‌یابی به کار گیرد. برای مثال، آگاهی از اینکه هر هیجانی باید در چارچوب اخلاق و عقل باشد، به ما کمک می‌کند از افتادن در دام افراط در لذت‌جویی یا پیگیری آرزوهای بی‌پایان که موجب غفلت از حق می‌شود، پرهیز کنیم. کسی که هنگام مواجهه با تمایلات شدید، مالک نفس خویش است، اجازه نمی‌دهد هوس‌های آنی، قدرت تصمیم‌گیری عقلانی او را سلب کند. این مهارت درواقع ستون فقرات سلامت روانی انسان مؤمن است.

■ مهارت‌های بین‌فردی در هنگام خشم

چهارمین و شاید سخت‌ترین موقعیت، هنگام خشم و غضب است. انسان به دلیل ساختار خلقت، موجودی اجتماعی بوده و برای بقا، رشد و تعالی، ناگزیر به ارتباط با دیگران است. خداوند در آیه ۳۲ سوره زحرف، تفاوت درجات و توانمندی‌های انسان‌ها را عاملی برای تسخیر و

آزمون و رشد می‌داند. مهارت رویارویی با مسائل زندگی و شکیبایی در تنگناها به ما می‌آموزد دشواری‌ها بخشی از فرایند پختگی و کمال روحی هستند. ایمان به حکمت پروردگار و پایداری در روزهای سخت، مانع ناامیدی، سوءاستفاده یا گریز از مسئولیت‌ها می‌شود و انسان را قادر می‌کند با عقلانیت، مشاوره و حتی پذیرش مصالحه و سازش‌های خردمندانه، گره‌های کور را باز کند.

■ سنجش‌گری عاقلانه در اشتیاق‌ها

سومین موقعیت، هنگام میل و آرزو است. انسان پیوسته با اشتیاق‌ها، آرزوهای دورودراز و جاذبه‌های دنیوی احاطه شده است. مواردی که تحت تأثیر عوامل درونی و بیرونی فعال می‌شوند؛ ترس، خوشحالی، اندوه و آرزوهای دورودراز، از جمله این هیجانات هستند. مهار تمایلات نیازمند شناخت هیجانات و مدیریت آن‌هاست. هیجان‌ها با تفکر و رفتار ما پیوند مستقیم دارند و اگر مدیریت نشوند، زندگی دنیوی و اخروی ما را تحت تأثیر منفی قرار می‌دهند.

ریحانه عامل نیکا | آموزه‌های اسلامی بر آن است انسان را به مقام انسان کامل برساند. از این رو، قرآن کریم تنها یک کتاب هدایت نظری نیست که صرفاً به طرح معارف و علوم بپردازد؛ بلکه کتابی است که تمامی کلمات، آیات و قصص آن در راستای تربیت و پرورش آدمی تدوین شده است. اگر آیات قرآنی گاه به توصیف مفاهیمی چون نیکی و تقوا می‌پردازند، با سبک و سیاق تربیتی خاصی این موضوع را طرح می‌کنند تا مخاطب دریابد با یک کتاب آموزشی خشک روبه‌رو نیست، بلکه با نسخه‌ای شفابخش برای تزکیه و رشد روح مواجه است. خداوند به‌صراحت در قرآن، هدف از بعثت انبیا را تعلیم و تزکیه دانسته است. (بقره، آیات ۱۲۹ و ۱۵۱؛ آل‌عمران، آیه ۱۶۴؛ جمعه، آیه ۲) بنابراین، آنچه در نهایت اهمیت دارد، اتمام مکارم اخلاقی و تزکیه نفس است؛ چرا که انسان بدون روشی که خداوند به عنوان «صراط مستقیم» ارائه داده و بدون بهره‌مندی از تصرفات هدایتگر پیامبر(ص) و امامان معصوم(ع)، قادر نخواهد بود از بند نواقص و عیوب رها شده و به کمالات شایسته برسد. (نور، آیه ۲۱) در این میان، امام صادق(ع) با نگاهی راهبردی، چهار موقعیت حیاتی را ترسیم می‌کنند که کنترل خود و خویش‌داری در آن‌ها، نه تنها یک فضیلت اخلاقی، بلکه عاملی برای رستگاری ابدی است. ایشان به چهار ایستگاه در زندگی هر فرد اشاره می‌کنند که اگر بر نفس خود کنترل داشته باشیم سعادت دنیوی و اخروی نصیب ما می‌شود. در ادامه، این چهار مهارت بنیادی را با نگاهی به زیست اجتماعی بررسی می‌کنیم.

■ تسلط در سایه خودآگاهی

آزمون نخست، توانایی مدیریت نفس به وقت رفاه، گشایش و فزونی نعمت‌هاست. وقتی دارایی و امکانات فزونی می‌یابد، خطر غفلت، گردن‌کشی و اسراف، آدمی را تهدید می‌کند. در نگاه قرآن، خودآگاهی و شناخت خویش، سدی محکم در برابر این لغزش است. انسانی که به ضعف‌ها و قوت‌های درونی خود واقف باشد، موقعیت و مال را ابزاری برای تکامل می‌داند، نه دلیلی برای برتری جویی. او با یادآوری مسئولیت‌های فردی و اجتماعی، می‌داند دارایی امانتی الهی برای احقاق قسط، دست‌گیری از نیازمندان و رعایت حدود عرفی و اخلاقی در جامعه است. مالکیت بر نفس در روزگار فراخی، با شناخت ارزش‌های ابدی و پرهیز از دلبستگی‌های کاذب معنا می‌یابد.

■ شکیبایی در تنگی و ترس

گذرگاه دوم، هنگام فرود آمدن سختی‌ها، تنگدستی، بحران‌ها و ترس از آینده است. مواجهه با چالش‌های ریز و درشت روزمره نباید به سردرگمی یا احساس بن‌بست بینجامد. آموزه‌های وحیانی، این موقعیت‌ها را میدان

شرح حدیث

معماری خویش‌داری؛ کلید رهایی از آتش دوزخ

در آموزه‌های اخلاقی اسلام، مالکیت نفس یا همان قدرت مدیریت هیجان‌ها در موقعیت‌های حساس، عالی‌ترین مرتبه کمال انسانی به شمار می‌آید. انسان در مسیر زیست اجتماعی و فردی خود، همواره در معرض مسائل مختلف و فشارهای روانی ناشی از نوسان‌های شرایط است؛ از طعم شیرین رفاه تا تلخی تنگدستی و از شعله‌های خشم تا وسوسه‌های درونی برای هر انسانی تجربه خواهد شد.

■ راهبرد دینی برای مدیریت هیجان‌ها

امام صادق(ع) با نگاهی راهبردی به این مقوله، چهار موقعیت حیاتی را ترسیم می‌کنند که در آن‌ها «خویش‌داری» نه تنها یک فضیلت اخلاقی، بلکه عاملی برای رستگاری ابدی و مصونیت از عذاب الهی است.

دستیابی به این جایگاه، نیازمند تمرین است که در نهایت، زیست اجتماعی را سامان بخشیده و جان آدمی را به ساحل امن الهی می‌رساند. ایشان می‌فرمایند: «مَنْ مَلَكَ نَفْسَهُ إِذَا رَغِبَ، وَإِذَا رَهَبَ، وَإِذَا أَشْتَهَى، وَإِذَا غَضِبَ وَإِذَا رَضِيَ، حَزَمَ اللَّهُ جَسَدَهُ عَلَى النَّارِ؛ هر که در چهار موقع، مالک نفس خود باشد: هنگام رفاه و توسعه زندگی، هنگام سختی و تنگدستی، هنگام اشتها و آرزو و هنگام خشم و غضب؛ خداوند متعال آتش را بر جسم او حرام می‌کند.» (وسائل الشیعه: ج ۱۵، ص ۱۶۲، ح ۸)

■ اراده برای قربة الی الله

خویش‌داری مورد نظر امام صادق(ع) یک مهارت پایدار است که مرز میان سعادت و شقاوت را تعیین می‌کند. فرد با تبدیل کردن این چهار موقعیت بحرانی به فرصتی برای تمرین تقوا، درواقع در حال ایمن‌سازی ابدی روح و جسم خود در برابر آتش دوزخ است؛ زیرا کسی که در لحظات توفانی زندگی بر خود مسلط باشد، اراده‌اش در دستان خداوند قرار می‌گیرد و به مرحله دیگری از رشد و تعالی دست پیدا خواهد کرد.

آموزه‌های امام صادق(ع) درباره مدیریت هیجانات انسانی

۴ ایستگاه سرنوشت‌ساز در زندگی مؤمنانه

هنگام سختی و تنگدستی

خویش‌داری برای حفظ کرامت، توکل و دوری از ناشکری و بی‌تابی در مصائب

هنگام خشم و غضب

مدیریت هیجان‌های تند برای جلوگیری از رفتار غیرمنطقی و تعدی به حقوق دیگران

هنگام رفاه و توسعه

تسلط بر نفس برای جلوگیری از غفلت، اسراف و غرور ناشی از تمکن مالی

هنگام خواست و آرزو

مهار هوای نفس و امیال برای عبور از وسوسه و انتخاب درست

