

پناهیان: تکبر یعنی پاسخ ناصحیح به نیاز صحیح بزرگ شدن / تکبر عقل انسان را زائل می‌کند و مانع فهم و یادگیری می‌شود / چگونه تفاوت تکبر با عزت را تشخیص دهیم؟ / چگونه والدین به سادگی تکبر را به بچه‌ها منتقل می‌کنند؟ / در خانه، کسی که بهتر می‌تواند درس تواضع بدهد مادر است، چون عاطفه‌اش بیشتر است

پناهیان: حالا چرا همه انسان‌ها دوست دارند بزرگ بشوند؟ چون انسان‌ها برای خدا آفریده شده‌اند و خدا بزرگ است و اینها باید (به نسبت) بزرگ بشوند تا لیاقت دیدار خدا را پیدا کنند و به ملاقات خدا برسند. پس یک کشش ذاتی نسبت به بزرگ شدن در وجود انسان قرار داده شده است لذا همه ما بی‌تردید «میل به بزرگ شدن» داریم و اصل این تمایل هم چیز خوبی است، اما باید دید ما از چه راهی می‌خواهیم به این تمایل خود پاسخ بدهیم؟

حجت الاسلام والمسلمین پناهیان، که اخیراً کتابی با نام «رهایی از تکبر پنهان» به قلم از او چاپ شده است، شب جمعه در برنامه زنده تلویزیونی باران، در گفتگویی پیرامون موضوع تکبر شرکت کرد. بخش‌هایی از آنچه در این گفتگوی تلویزیونی مطرح شد را در ادامه می‌خوانید:

یکی از نیازهای پنهان انسان، «بزرگ شدن» است / چرا همه انسان‌ها دوست دارند بزرگ بشوند؟

• قبل از اینکه درباره تکبر و بدی آن صحبت کنم، مقدمه‌ای را عرض می‌کنم که در کتاب «رهایی از تکبر پنهان» نیز به آن پرداخته‌ایم. آن مقدمه، درباره نیاز و میل انسان به بزرگ شدن است. یکی از نیازهای پنهان انسان، «بزرگ شدن» است. حتماً دیده‌اید که بچه‌ها، در دوران کودکی دوست دارند کفش بزرگ‌ترها را بپوشند یا آدای آنها را در بیاورند، یا اینکه دوست دارند زودتر بزرگ شوند، این تمایل تا آخر هم در وجود انسان خواهد ماند، (منتها نحوه بروز و ظهورش فرق می‌کند)

• **حالا چرا همه انسان‌ها دوست دارند بزرگ بشوند؟ چون انسان‌ها برای خدا آفریده شده‌اند و خدا بزرگ است و اینها باید (به نسبت) بزرگ بشوند تا لیاقت دیدار خدا را پیدا کنند و به ملاقات خدا برسند. پس یک کشش ذاتی نسبت به بزرگ شدن در وجود انسان قرار داده شده است لذا همه ما بی‌تردید «میل به بزرگ شدن» داریم و اصل این تمایل هم چیز خوبی است، اما باید دید ما از چه راهی می‌خواهیم به این تمایل خود پاسخ بدهیم؟**

تکبر یعنی پاسخ دادن ناصحیح به نیاز صحیح بزرگ شدن / اگر بخواهیم به صورت نابجا بزرگ شویم دچار تکبر می‌شویم

• اگر از راه نامعقولی بخواهیم بزرگ شویم یا اگر بخواهیم برای بزرگ شدن عجله کنیم و شتابزده عمل کنیم، یک آدم متکبر خواهیم شد. لذا انسان خیلی راحت می‌تواند متکبر بشود، چون میل به بزرگ شدن یک کشش طبیعی در وجود انسان است. تکبر یعنی پاسخ دادن ناصحیح به نیاز صحیح بزرگ شدن که این نیاز در همه انسان‌ها وجود دارد.

• روایات در باب تکبر و آثار شوم آن بسیار زیاد است. به عنوان نمونه، امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: «زشت‌ترین اخلاق‌ها، تکبر است؛ أَقْبَحُ الْخُلُقِ التَّكْبَرُ» (غررالحکم/ص ۱۸۸) یعنی در بین همه خلق‌ها تکبر از همه زشت‌تر است. امیرالمؤمنین(ع) در روایت دیگری می‌فرماید: «از کبر برهیز، چون کبر بزرگترین گناهان است و دردناکترین عیب‌ها است و حبله ابلیس است؛ إِيَّاكَ وَ الْكِبْرَ فَإِنَّهُ أَكْبَرُ الذُّنُوبِ وَ آثَامُ الْعُيُوبِ وَ هُوَ حَلِيَّةُ إِبْلِيسَ» (غررالحکم/ص ۱۶۶)

• تکبر صفتی است که اگر انسان خودش را رها کند، به صورت طبیعی دچارش می‌شود. درست است که میل به بزرگ شدن در وجود همه ما هست اما اگر بخواهیم به صورت نابجا بزرگ شویم دچار تکبر می‌شویم؛ مثلاً خداوند به ما گفته است با سجده کردن بزرگ شوید، حالا اگر ما بخواهیم از راه دیگری مثل به دست آوردن ماشین، خانه یا مقام بزرگ شویم، دچار تکبر می‌شویم. یا به ما گفته شده است که با تواضع کردن، بزرگ شوید ولی ما بخواهیم با مدرک علمی بزرگ شویم، همین می‌شود تکبر. یا اینکه خداوند می‌فرماید «بزرگ شدن تو، به این است که من خدا تو را تحویل بگیرم»، اما اگر ما بزرگ شدن خود را در این بدانیم که در چشم مردم بزرگ شویم، باز هم می‌شود تکبر.

تقریباً کسی نمی‌تواند بگوید «من تکبر ندارم»

• **اگر بخواهیم از راه غلط بزرگ شویم یا اینکه در رسیدن به بزرگی عجله کنیم، یعنی باوجود اینکه هنوز بزرگ نشده‌ایم و سعه وجودی پیدا نکرده‌ایم ولی خودمان را بزرگ بیندازیم، این می‌شود تکبر.** تکبر یک بیماری نسبتاً فراگیر است به حدی که تقریباً کسی نمی‌تواند بگوید «من تکبر ندارم». لذا همه باید تلاش کنند تکبر را از وجود خودشان خلع کنند.

• از آنجایی که بذر تکبر در وجود همه ما هست لذا وقتی داریم گیاهان خوب وجود خود را آبیاری می‌کنیم، خود به خود علف هرز تکبر هم آب می‌خورد. مثلاً شما با خواندن نماز شب، می‌خواهید ایمان خودتان را آبیاری کنید، در کنارش علف هرز تکبر هم آب می‌خورد. لذا فردا صبح به خاطر اینکه نماز شب خوانده‌اید، یک کمی هم قیافه می‌گیرید که من توفیق نماز شب پیدا کردم!

• مثلاً شما با تواضع می‌روید پای کلاس استاد می‌نشینید تا علم یاد بگیرید. اما وقتی یک‌مقدار این کار را انجام می‌دهید، نهال علاقه به علم‌آموزی را در وجود خودتان آبیاری کرده‌اید غافل از اینکه در کنارش علف هرز تکبر هم آب خورده است، لذا یک‌دفعه‌ای می‌گویید: «می‌دانی من چند وقت است که پای کلاس فلان استاد نشسته‌ام!» این ناشی از تکبر است.

مرز بین تکبر و عزت را با بصیرتی که ناشی از تقواست، می‌توان تشخیص داد / آثار عزت با آثار تکبر

تفاوت است

• در کنار تکبر یک مفهوم دیگری هم داریم به نام «حفظ عزت نفس» که ممدوح است ولی مرز بین این دو مفهوم بسیار باریک است و تشخیص اینکه یک رفتار ناشی از تکبر است یا ناشی از عزت نفس، دشوار است. نه تنها درباره تشخیص عزت و تکبر، بلکه در بسیاری مفاهیم دیگر نیز مرزها را فقط می‌توان با یک بصیرتی که ناشی از تقواست، تشخیص داد. مثلاً در اسلام هم جنگ داریم و هم صلح داریم، اما اینکه انسان تشخیص دهد الان وقت جنگ است یا وقت صلح، نیاز به تقوا دارد، و نیاز دارد که خداوند به انسان، فرقان(یعنی بینش جداکننده خوبی‌ها از بدی‌ها) بدهد.

- البته برای تشخیص عزت از تکبر، ملاک‌هایی نیز وجود دارد، مثلاً اینکه آثار عزت با آثار تکبر متفاوت است. در حفظ عزت، شما قساوت قلب پیدا نمی‌کنید، و حالت بی‌روحو و سردی معنوی به شما دست نمی‌دهد، حتی لطافت روحی شما بیشتر هم می‌شود. در حفظ عزت، خودخواهی شما تقویت نمی‌شود، ولی در تکبر، شما به ظاهر ممکن است تصور کنید که دارید عزت نفس خود را حفظ می‌کنید اما اگر عمیق‌تر نگاه کنید می‌فهمید که دارید خودخواهی خودتان را ارضاء می‌کنید و دارید به طرف مقابل خودتان بی‌رحمی یا بی‌توجهی می‌کنید و این لطافت روح شما از بین می‌برد یا کم می‌کند.
- به عنوان مثال وقتی امیرالمؤمنین (ع) با عمرو بن عبدود مواجه شد، او به صورت مبارک امیرالمؤمنین (ع) آب دهان پرتاب کرد و خواست به عزت حضرت، لطمه بزند. اما حضرت وقتی او را به قتل رساند، عزت او را حفظ کرد و لباس (زره) او را از تنش بیرون نیاورد. با اینکه همه به ایشان می‌گفتند این حق شماست که به عنوان غنیمت جنگی، زره گران‌قیمت او را از تنش در بیاوری. وقتی رسول خدا (ص) از علی (ع) پرسید: چرا زره او را از تنش در نیاوردی؟ علی (ع) فرمود: او رئیس قبیله بود و رئیس قبیله برای خودش احترامی دارد، (هرچند او رئیس قبیله کفار بوده) لذا خواستم احترامش را حفظ کنم. در اینجا بعد از اینکه عمرو به صورت حضرت آب دهان پرتاب کرد، حضرت از روی تکبر او را نزد، اگر از روی تکبر و هوای نفس او را می‌زد، احیاناً بیرحم می‌شد و زره او را هم از تنش در می‌آورد و احترامش را حفظ نمی‌کرد. معلوم می‌شود که علی (ع) از روی حفظ عزت اسلام و جامعه اسلامی با عمرو جنگید نه از روی تکبر، یعنی پای نفسانیت در میان نبود.

دو ملاک برای تشخیص عزت از تکبر/وقتی برای عزت خود در مقابل کسی می‌ایستی، نباید بی‌رحم بشوی

- وقتی شما برای عزت خودت کاری را انجام می‌دهی و در مقابل کسی می‌ایستی، نباید بی‌رحم بشوی، حتی نسبت به همان کسی که می‌خواسته به عزت شما لطمه بزند. و اگر دیدی که بی‌رحم شده‌ای، می‌فهمی که دیگر حفظ عزت مطرح نیست، بلکه تکبر است.
- یک ملاک دیگر هم برای تشخیص عزت از تکبر، وجود دارد. ما یک عزت شخصی داریم و یک عزت ملی یا همان عزت امت اسلامی است که ناشی از هویت دینی ماست؛ اگر کسی به هویت دینی شما جسارت کرد، یا حتی به هویت انسانی شما جسارت کرد، این فرق می‌کند با وقتی که به هویت شخصی شما جسارت می‌کند. مثلاً اگر کسی شما را نمی‌شناسد و با شما به عنوان «یک انسان»، بد برخورد کند، معنایش این است که اصلاً برای انسان‌ها ارزشی قائل نیست. در اینجا شما می‌توانید به خاطر حفظ عزت انسانی، با او برخورد کنید. یا اینکه کسی به شما به عنوان یک آدم مذهبی توهین کند، اینجا چون به دین شما توهین شده، قضیه با توهین به یک شخص فرق می‌کند.
- اگر کسی به عزت شخصی شما جسارت کرد، بیشتر جای بخشش دارد اما اگر کسی هویت انسانی یا هویت ملی شما را مورد اهانت قرار دهد، کمتر جای بخشش دارد. البته نمی‌خواهیم این ملاک را به طور قطعی مطرح کنیم، باید در هر موقعیت، شرایط را به دقت مورد بررسی قرار داد.

برخی آثار شوم تکبر/تکبر عقل انسان را زائل می‌کند و مانع فهم و یادگیری می‌شود

- حالا برخی از آثار شوم تکبر را هم بیان کنیم. یکی از آثار بسیار شوم تکبر این است که عقل انسان را زائل می‌کند و امکان آموزش و یادگیری را از انسان می‌گیرد. امام باقر (ع) می‌فرماید: «مَا دَخَلَ قَلْبَ امْرِئٍ شَيْءٌ مِنَ الْكِبْرِ إِلَّا نَقَصَ مِنْ عَقْلِهِ مِثْلَ مَا دَخَلَهُ مِنْ»

ذَلِكُمْ؛ قَالَ ذَلِكُمْ أَوْ كَثُرَ؛ در قلب هر کسی مقداری کبر داخل شود، به همان اندازه از عقلش کاسته می‌شود، کم باشد یا زیاد» (کشف الغمه/۱۳۲/۲) اگر کسی عقلش زائل شود، دیگر از علمش هم نمی‌تواند استفاده کند. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «لَا يَتَعَلَّمُ مَنْ يَتَكَبَّرُ؛ کسی که تکبر دارد نمی‌تواند چیزی یاد بگیرد (قدرت فراگیری‌اش کم می‌شود)» (غررالحکم/ص ۲۷۳).

- یکی از آثار تکبر این است که قدرت فهم انسان زائل می‌شود. در آیات قرآن مکرر آمده است؛ آنهایی که سخن پیامبران الهی را قبول نمی‌کردند به خاطر این بود که متکبر بودند. (يَسْمَعُ آيَاتِ اللَّهِ تُنَلِّيْهِ اللَّهُ تَتْلُوْا عَلَيْهِ ثُمَّ يُصِرُّ مُسْتَكْبِرًا كَأَن لَّمْ يَسْمَعْهَا؛ جاثیه/۸) وَقَالَ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا لَوْلَا أُنزِلَ عَلَيْنَا الْمَلَائِكَةُ أَوْ نَرَى رَبَّنَا لَقَدِ اسْتَكْبَرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ وَ عَتَوْا عُتُوًّا كَبِيرًا؛ فرقان/۲۶) چون متکبر بودند سخن حق پیامبران را نمی‌فهمیدند و قانع نمی‌شدند و مدام دلایل و نشانه‌های مختلف طلب می‌کردند. اما دلیل خواستن‌شان به خاطر این نبود که اهل علم بودند، بلکه به خاطر این بود که اهل تکبر بودند و الا آفتاب که برای روشنایی خودش دلیل نمی‌خواهد «آفتاب آمد دلیل آفتاب» لذا به ما سفارش کرده‌اند با فرد متکبر بحث نکنید، او هیچ وقت متقاعد نمی‌شود. امام صادق (ع) می‌فرماید: «كَبِيرٌ مِنْ أَنْوَاعِ الْكِبْرِ يَمْنَعُ مِنْ اسْتِفَادَةِ الْعِلْمِ وَ قَبُولِهِ وَ الْإِقْتِيَادِ لَهُ؛ بسیاری از انواع تکبر مانع از استفاده کردن از علم و قبول آن و گردن نهادن به آن می‌شود.» (المصباح الشریعه/ص ۷۲)

تکبر باید مخصوصاً از محیط‌های علمی دور شود/ تواضع باعث افزایش رشد علمی خواهد شد

- با توجه به این اثر تکبر که مانع فهم و یادگیری می‌شود، تکبر باید مخصوصاً از محیط‌های علمی دور شود. اگر من مسئول مدرسه یا دانشگاهی بودم، به جای هر نوع امکانات آموزش و به جای هر اقدامی که بخواد سطح علمی محصلین را بالا ببرد، اول با آن محصلین همکاری می‌کردم که تکبرشان را پیدا کنند و از بین ببرند. چون اگر کسی تکبر نداشته باشد، از ضعیف‌ترین استادها بیشترین بهره‌ها را می‌برد و از کمترین آگاهی‌ها بیشترین استفاده را خواهد برد و اهل خلاقیت خواهد شد. مثلاً تحلیل بنده درباره دکتر حسایی این است که ایشان از تواضع خودش به خیلی جاها رسیده است.
- بسیاری از کسانی که استعداد متوسط دارند و خودشان را نابغه نمی‌دانند، فقط اگر به‌اضافه بشوند با تواضع و همه تکبر خود را از بین ببرند، خواهید دید که چه ابداعات علمی‌ای را موجب خواهند شد. یعنی تواضع باعث افزایش قدرت تحلیل و رشد علمی خواهد شد. بعضی‌ها در مراحل اولیه تحصیل علم، بانشاط هستند و مدام علم می‌گیرند و داشته‌های علمی خود را بالا می‌برند، اما از یک مرحله‌ای به بعد متوقف می‌شوند و دیگر داشته‌های جدید کسب نمی‌کنند و تحلیل‌های خود را فقط بر اساس داشته‌های فعلی خود انجام می‌دهند، دلیلش هم این است که به داشته‌های خود مغرور شده و دچار تکبر علمی شده‌اند. این معضل، خلاقیت علمی و نقد علمی را در افراد متوقف می‌کند.

از آثار تکبر این است که انسان را از خدا دور می‌کند/ دورترین افراد از خداوند متکبرین هستند

- یکی دیگر از آثار تکبر این است که انسان را از خدا دور می‌کند. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: از ابلیس عبرت بگیرید که یک لحظه تکبر کرد و عبادت شش‌هزار ساله‌اش از بین رفت (فَاعْتَبِرُوا بِمَا كَانَ مِنْ فِعْلِ اللَّهِ يَا ابْنِ آدَمَ إِنَّكَ أَنْتَ مِنَ الْكَافِرِينَ وَ جَهَنَّمَ الْجَهَنَّمُ وَ كَانَ قَدْ عَبْدَ اللَّهُ سِتَّةَ آلَافِ سَنَةٍ لَأ يُدْرَى أَمِنْ سَيِّئِ الدُّنْيَا أَمْ مِنْ سَيِّئِ الْآخِرَةِ عَنْ كِبْرٍ سَاعَةٍ وَاجِدَةٍ؛ نهج‌البلاغه/خطبه ۱۹۲) یعنی این

تکبر ابلیس ظاهراً تکبر زمان‌داری نبود. در مورد **سَاعَةٍ وَاحِدَةٍ** برخی گفته‌اند که منظور یک لحظه است، و نه حتی به اندازه شصت دقیقه.

• امام صادق (ع) می‌فرماید که خداوند متعال به حضرت داود فرمود: «همان‌طوری که نزدیک‌ترین مردم به خداوند آدم‌های متواضع هستند، دورترین افراد از خداوند متکبرین هستند؛ **كَمَا أَنَّ أَقْرَبَ النَّاسِ مِنَ اللَّهِ الْمُتَوَاضِعُونَ كَذَلِكَ أَبْعَدَ النَّاسِ مِنَ اللَّهِ الْمُتَكَبِّرُونَ**» (کافی/۱۳۳/۲)

• از آثار آخرتی تکبر هم این است که رسول خدا (ص) می‌فرماید: «**مَنْ مَاتَ وَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبَرٍ لَمْ يَجِدْ رَائِحَةَ الْجَنَّةِ إِلَّا أَنْ يَتُوبَ قَبْلَ ذَلِكَ**؛ کسی که بمیرد و در قلبش ذره‌ای تکبر باشد، بوی بهشت هم به مشامش نخواهد رسید، مگر اینکه قبلش توبه کند» (امالی شیخ طوسی/ص ۵۳۷) البته می‌گویند این تکبر، تکبر سنگین اعتقادی است نه تکبرهای معمولی بین آدم‌ها، یعنی کسانی که در مقابل حق یا ولی خدا داشته باشند. بدترین جای جهنم هم برای متکبرین است. دردناک‌ترین آیات عذاب آن آیاتی است که به خلود در جهنم و جاودانه بودن عذاب الهی برای بعضی‌ها دلالت دارد. و این عذاب جاودانه برای متکبرین است: «**وَالَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا وَ اسْتَكْبَرُوا عَنْهَا أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ**» (اعراف/۳۶)

برخی از شیوه‌های انتقال تکبر در خانه/ تکبر در خانواده، به سادگی می‌تواند به بچه‌ها منتقل شود

• حالا اجازه بدهید یک‌مقدار شیوه‌های انتقال تکبر در خانواده را ترسیم کرده و برخی راه‌های جلوگیری از آن را بیان کنیم. رابطه بین پدر و مادر خیلی برای فرزندان تربیت‌کننده است. حتی چگونگی هر یک از پدر یا مادر آن‌قدر اثر تربیتی ندارد که رابطه آنها این‌قدر اثر تربیتی بر روی فرزندان دارد. یعنی خیلی مهم است که زن و مرد در ارتباط با همدیگر چه نقشی را ایفا می‌کنند. اگر مادر در مقابل پدر تکبر کند، یا اگر پدر در مقابل حق تکبر کند و بعداً بچه‌های آنها در مقابل حق، متکبر شدند، تعجب نکنند.

• در خانواده، به سادگی می‌توان تکبر را به بچه‌ها انتقال داد، مثلاً با قیافه گرفتن پدر و مادر نسبت به همدیگر و یا با تشویق بچه‌ها به برتری‌جویی نسبت به دیگران. و اگر تکبر را به بچه‌های خود انتقال دهیم دیگر بچه‌های ما درس‌خوآن و چیزفهم نمی‌شوند و عقل آنها زائل می‌شود و اگر هم چیزی بفهمند دیگر نمی‌توانند از آن استفاده کنند.

یکی از وجوه تکبر این است که بخواهی بر دیگری برتری پیدا کنی/ چگونه خانواده‌ها انگیزه برتری‌جویی و تکبر را در فرزندان خود تقویت می‌کنند؟

• گاهی اوقات پدر و مادرها بچه‌های خود را به سوی تکبر سوق می‌دهند. یکی از وجوه تکبر این است که تو بخواهی بر دیگری برتری پیدا کنی. وقتی پدر و مادر بچه‌ها را به مسابقه و رقابت با شیوه متکبرانه دعوت می‌کنند خود به خود آنها را به سوی تکبر سوق داده‌اند. مثلاً می‌گویند: «این کار را بکن تا روی پسر خاله‌ات کم بشود!» یعنی داری به فرزندت می‌گویی که تو باید بر او برتری پیدا کنی، و انگیزه حرکت بجهت خود را تکبر قرار داده‌ای.

• امیرالمؤمنین (ع) درباره معنای برتری‌جویی یا «علو در زمین» که در این آیه شریفه آمده است: «**يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ لَا يُرِيْدُوْنَ عُلُوًّا فِى الْاَرْضِ وَلَا فِسَادًا وَ الْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِيْنَ**» (قصص/۸۳) چنین می‌فرماید: «اینکه شخصی دوست‌داشته باشد بند کفشش از بند کفش دوستش بهتر باشد؛ **إِنَّ الرَّجُلَ لِيُجِيبَهُ أَنْ يَكُونَ شَرَاكًا نَعْلِهِ أَحْسَنَ مِنْ شَرَاكٍ نَعْلِ صَاحِبِهِ**» (شرح ابن‌ابی‌الحدید/۲۰۲/۱) حالا شما ببینید برخی از ما در این مهمانی‌ها چگونه رفتار می‌کنیم! مثلاً می‌گوییم: «دیدید وقتی به خانه فلانی رفتیم چه سفره‌ای

چیده بود؟!» اتفاقاً شما سعی کنید عمداً سفره ضعیف‌تری نسبت به او بچینید تا خدای نکرده یک موقع برتری‌جویی نباشد. اشکالی ندارد؛ بگذار بگویند: «سفره تو به سفره ما نرسید». در مقابل برتری‌جویی خودتان بایستید.

• البته اینکه افراد را به رقابت سالم و سبقت گرفتن در خوبی‌ها دعوت کنیم خوب است کما اینکه خداوند می‌فرماید: «**فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ**» (مائده/۴۸) اما یکی از شروط رقابت سالم این است که برتری‌جویی نداشته باشیم و نخواهیم با سبقت گرفتن از دیگران آنها را تحقیر کنیم.

در خانه، کسی که بهتر می‌تواند درس تواضع بدهد مادر است/ تواضع برای مادر آسان‌تر است چون عاطفه‌اش بیشتر است

• در خانه باید بساط تکبر را جمع کرد و نقش مادرها در این میان بسیار پررنگ‌تر است. خلقت زن و مرد به گونه‌ای است که خمیرمایه و گل تواضع مادرها بیشتر از پدرهاست و تواضع برایشان آسان‌تر است. و است. کسی که تواضع برایش آسان‌تر است طبیعتاً مسئولیتش در این زمینه بیشتر است. برای مادر تواضع کردن آسان‌تر است چون عاطفه‌اش بیشتر است و زودتر دلش به رحم می‌آید، لذا راحت‌تر می‌تواند کوتاه بیاید. جایگاه مادر هم این است که از راه عاطفه بر دیگران تأثیرگذار باشد نه از راه تحکم. مادری که می‌تواند به بچه‌اش بگوید: «اگر این کار را بکنی دلم می‌شکند» چه نیازی دارد که از باب تحکم وارد شود و بخواند سلطانی بکند؟

• البته در خانه، هم عزت نفس مادر باید حفظ شود و هم عزت پدر باید حفظ شود اما کسی که بهتر می‌تواند درس تواضع بدهد مادر است چون قدرتش در این زمینه زیاد است و اگر مادر اهل تواضع نباشد درس تکبر خیلی بیشتر به فرزندان منتقل می‌شود. و زندگی فرزندان هم خدشه‌دار خواهد شد. مثلاً پسر یا دختر جوانی که تازه ازدواج کرده، دچار مشکل می‌شود؛ چرا؟ چون می‌گوید: «همسرم این حرف را به من زد و به من برخورد!» یعنی از یک حرف همسرش به شدت ناراحت شده و این ناراحتی را تبدیل به کینه کرده و زندگی خود را به هم می‌ریزد. متأسفانه این ناهنجاری‌ها خوب تبلیغ نمی‌شود و مردم نمی‌دانند این قبیل رفتارها (که ناشی از تکبر است) چقدر زشت است و چقدر می‌تواند تأثیر بدی داشته باشد. فیلم‌سازها و مبلغین باید اینها را به خوبی نشان دهند و حکمت‌هایش را به مردم منتقل کنند.

یکی از علائم تکبر «رفتار دفاعی» است/ بعضی‌ها حتی به اندازه یک جمله هم نمی‌توانند دفاع از خود را به تأخیر بیندازند

• تکبر یک نوع شتابزدگی در دفاع از خود به انسان می‌دهد. اینکه انسان در گفتگوها و در مقابل سخن دیگران، خیلی زود بخواهد از خودش دفاع کند، بوی تکبر می‌دهد و در روان‌شناسی به آن رفتار دفاعی می‌گویند. می‌توان گفت یکی از علائم تکبر «رفتار دفاعی» است. بعضی‌ها حتی به اندازه یک جمله هم نمی‌توانند دفاع از خود را به تأخیر بیندازند. باید سعی کنیم رفتار دفاعی نداشته باشیم، حتی اگر به ما انتقاد تندی کردند همان اول از خودمان دفاع نکنیم. مثلاً اگر درباره ما چیزی گفتند که درست نبود یا حق با ما بود، از همان اول مخالفت نکنیم، یعنی بلافاصله از خودمان دفاع نکنیم، بلکه لاقلاً بعد از چند جمله یا چند دقیقه از خودمان دفاع کنیم. مثلاً بگوییم: «بله اگر کسی این کار را کرده باشد که خیلی کار زشتی است ولی من این کار را نکردم.»

- اگر رفتار دفاعی را تحلیل کنید می‌بینید که در زندگی ما چقدر مصادیق رفتار دفاعی زیاد است. مثلاً به بعضی‌ها می‌گوییم: «هوا سرد است» می‌گوید: «نه! آخه می‌دانی، فلان‌جا برف آمده و اینجا سرد شده است!» یعنی در واقع دارد حرف ما را تأیید می‌کند اما اولش «نه» می‌گوید. این قبیل افراد همه‌اش می‌خواهند «نه» بگویند، حتی آن جایی که سخن شما را تأیید می‌کنند اول «نه» می‌گویند.
- بعضی‌ها هم هستند که در مقام دفاع از خودشان دیگری را تخریب می‌کنند. یعنی قبل از اینکه از خودش دفاع کند (رفتار دفاعی نشان دهد) طرف مقابل خود را تخریب می‌کند و مثلاً می‌گوید «تو خودت خیلی بدتر از این‌ها هستی» یا اینکه برخی از امور پنهانی طرف مقابل را رو می‌کند. و اگر زن و شوهر این کار را در قبال هم انجام دهند نزدیک است که از ولایت خدا خارج شوند.

دو راه برای از بین بردن تکبر: ۱. نماز ۲. قبول کردن سخن حق / فلسفه نماز از بین بردن تکبر است

- راه‌های درمان تکبر چیست؟ در اینجا به طور مختصر دو راه برای از بین بردن تکبر عرض می‌کنم. یکی اینکه هر وقت سخن حق را شنیدیم قبول کنیم. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «من به دنبال خضوع و تواضع گشتم و آن را نیافتم مگر در قبول حق؛ طَلَبْتُ الْخُضُوعَ فَمَا وَجَدْتُ إِلَّا قَبُولَ» (جامع‌الآخبار/۱۲۴) اینکه انسان سخن حق را بپذیرد تواضع او را افزایش می‌دهد و تکبر را از بین می‌برد. هر وقت فهمیدی یک سخن حق است، زود آن را قبول کن.
- اما راه اساسی برای از بین بردن تکبر چیست؟ اگر تکبر بدترین بیماری انسان است و یک لحظه‌اش می‌تواند انسان را از خدا دور کند حتماً باید برای از بین بردنش مهمترین اقدامات را به ما پیشنهاد داده باشند و همین‌طور هم هست؛ و آن «نماز» است. اصلاً فلسفه نماز از بین بردن تکبر است، امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «فَرَضَ اللَّهُ الصَّلَاةَ تَنْزِيهاً عَنِ الْكِبْرِ؛ خداوند نماز را واجب کرده است برای اینکه کبر انسان از بین برود» (نهج‌البلاغه/حکمت ۲۵۲) اگر نمازمان را خوب بخوانیم تکبرمان واقعاً اصلاح می‌شود. حالا چگونه نماز بخوانیم که تکبر ما از بین برود. مثلاً اینکه معنای سجود را بفهمیم و خودمان را وقتی سر نماز در مقابل خداوند تواضع می‌کنیم، ببینیم. مثلاً بگوییم یک کسی در موقع سجده از ما عکس بگیرد و آن را ببینیم و فکر کنیم. یعنی متوجه این رفتار خودمان باشیم و به معنای آن دقت کنیم.
- گاهی اوقات نماز به وقت خواندن تکبر آدم را از بین می‌برد. لذا آقای بهجت (ره) می‌فرمودند که نماز اول وقت آدم را به همه‌جا می‌رساند. همان اول وقت خواندنش در زائل کردن تکبر مؤثر است.

