



# خودسازی

همه می‌خواهند در قلوب مردم جایی برای خود باز کنند ولی بسیاری نمی‌دانند که نخستین گام آن توجه به نقاط ضعف خود، و تلاش برای برطرف ساختن آنها است.

کردم در عوض بدی دیدم»<sup>۱</sup>  
ولی لازم است توجه داشته باشیم که مستقیم ترین و بهترین راه «نفوذ در دلها»، «خود شناسی و خود سازی» است.

اگرما به شخصیت خود توجه کنیم؛ خواهیم دید که عواملی در آن وجود دارد که به زیان ما کار می‌کند. و موجب تنفر و انزجار دیگران میشود بهتر است که با دقت به معایب و نقایص خویش پی ببریم و درصدد رفع و اصلاح آنها برآئیم.

هرگاه توانستیم علل و موجبات نقص خود را بیابیم، میتوانیم کم کم خود را اصلاح نماییم و این نیز روشن است که اگر شخصیت خود را بهتر بشناسیم با سنجش خود با دیگران، مردم را نیز بهتر خواهیم شناخت و در نتیجه بهتری توانیم با آنان زندگی کنیم

افرادی هستند که به هیچ هنری علاقه‌ای نشان نمی‌دهند و ذوق فرا گرفتن هیچ کاری را ندارند و ولی کمتر کسی هست که به «حسن روابط با دیگران» و «نفوذ در جامعه»، علاقه‌مند نباشد؛ و از پی توجهی مردم به خود رنج نبرد.

با همین جهت همه کوشش می‌کنند بهترین راه را بیابند «وبه هرجه راهی در دل دوست پیدا کنند» هر کس مسیری را انتخاب می‌کند و راهی را در پیش می‌گیرد و چه بسا با شکستها و بن بست‌ها روبرو می‌شود و مورد تنفر و انزجار جامعه قرار می‌گیرد و نمی‌داند چرا؟ و بارها در این گیر و دار، مردم را به باد انتقاد گرفته و از زمین و زمان شکایت می‌کند و از شناس بد اوبی نمکی دست خود می‌نالد و این جمله همگانی را تکرار می‌کند که: «هرچه خوبی

با دقت و انصاف و با چشم خرد بنگریم. خواهیم دید که: ما خود معایب بسیاری داریم!

«اسپنسر» می گوید: به جای اینکه قبلا شمارا ساخته باشند خودتان خویش را بسازید» (۲)

ازان بالاتر امیرمؤمنان علی(ع) فرموده است: کسی که همه روز به محاسبه دقیق خویش نپردازد ازما نیست» (۳)

امام صادق (ع) فرموده است: تقوی داشته باشید و درباره خود بیاندیشید که بی شک شما بر- اندیشیدن بر خودتان سزاوارترید (۴)

بداشتن برخی ازصفات نیک اکتفا نکنید که درنتیجه موجب خوشبینی زیاد و غیرمنطقی گردد، بلکه به معایب خود بیشتر توجه نمایند تا بتوانند با اصلاح آن به سوی کمال قدم برداشته به رشد شخصیت خود کمک کنید.

روانشناس و دانشمند معروف دکتر «کارل» می- گوید: «خوشبینی به «خود» مساعی را پراکنده می- کند و برعکس عطف توجه به معایب؛ آدمی را برای رفع آن به عمل وامیدارد» (۵)

امام صادق (ع) این حقیقت را درپاسخ «محمد بن مسلم» روشنتر فرموده اند: «... اگر دیدی که مسلمانان بر تو احترام می نهند و تعظیم می کنند بگو آنان از خوئی خود نیکبهای مرا در نظر می آورند،

و محبوبیت اجتماعی را کسب نمائیم.

هیچ نیروئی به اندازه «خوب بودن» در جامعه اثر نمی گذارد؛ هیچ زبانی صادق تر و گویا تر از این نیست که: تمام حرکات و سکنات و گفتار و کردار انسان نیکو باشد.

همه مردم حتی اشخاصی که فاقد تربیت صحیح هستند افراد نیکو خصال و بزرگوار را محترم می- شمارند و ناخود آگاه تحت تاثیر شخصیت و صفات پسندیده آنان قرار می گیرند، و چه بسا بدون آنکه متوجه باشند از حرکات وی تقلید می کنند.

همچنانکه در معالجه بیماریهای جسمی، نخست باید بیماری را تشخیص داد و علت آنرا یافت؛ در اصلاح خویش نیز؛ نخستین قدم؛ بی بردن به نقایص و عیوب، و یافتن علل و موجبات آنست.

پس از آنکه نقایص و علل آنرا به دست آوردیم باید در رفع و اصلاح آنها بکوشیم

به جای آنکه در شکستها و سرخوردگیهای اجتماعی، به این و آن بپردازیم، و به مردم اعتراض کنیم؛ خوبست درصدد اصلاح خود بر آئیم و به معایب خویش توجه کنیم؛ امیرمؤمنان (ع) فرمود: **طَوُّ نِي لِمَنْ شَغَلَهُ عَيْبُهُ عَنِ عَيْبِ النَّاسِ (۱)**... «خوششاه به حال کسی که توجه به عیب خود، او را از توجه به عیبهای مردم، باز دارد» اگر قدری

(۱) بحارج ۷۵ ص ۴۹ از نهج البلاغه

(۲) خندان و گشاده رو باشید ص ۴۴

(۳) کافی ج ۲ ص ۴۵۳

(۴) سفینه البحار ماده «نفس»

(۵) راه و رسم زندگی ص ۱۲

تمرین ؛ نیرومند و قوی می شود قوای فکری و شخصیت اخلاقی نیز قابل تقویت است و بشرقادر است که موجودیت دماغی خود را نیز مطابق تمایلات خود بسازد . . . معذالك همیشه به یاد داشته باشید که تکامل خصائل و . . . در چند ثانیه ایجاد نمیشود ، بلکه شایان يك دقت مداوم و سالیهای متمادی است» (۳)

باید مواظب باشیم تا مثل افراد مغرور و مستبد نگردیم ؛ که از چاپلوسی های دیگران فریب می خورند و در اشتباه خویش میمانند و پا فشاری می کنند تا همه را به روز سیاه و خود را به نابودی و فتنای کشانند ، بلکه از دوستان و آشنایان خبر خواه و نیک اندیش بخواهیم که نقایص و اشتباهات ما را آئینه وار بگویند و تذکر دهند تا با درک آنها درصدد اصلاح خویش بر آئیم .

همیشه دفتر یا يك صفحه کاغذ به این جهت اختصاص دهیم و قلمی در اختیار داشته باشیم تا در برخوردها ؛ پیش آمدها و هنگام مشاهده نقایص دیگران ، که به عیب خود توجه کردیم فوراً آنرا یادداشت کرده سپس درصدد چاره جوئی و درمان آن بر آئیم

علی (ع) فرمودند : بر انسان خردمند لازم است به حساب زندگی و امور خویش رسیدگی کند ؛ و نقایص و معایب دینی ، فکری ، و عیوب اخلاقی و اجتماعی خود را دقیقاً به شمار آورد و آنها را به

واگرا هانتی از آنان دیدی و متوجه شدی که مردم از از تو کناری کشند ؛ بگو: لابد لغرضی از من سرورده است (۱)

در این صورت در توجه داشتن به صفات نیک مغرور نگشته ؛ به آنها اکتفا نخواهیم نمود و در پی توجهی مردم به عیب خود می برده درصدد اصلاح خویش بر می آئیم .

\* \* \*

برای آغاز زندگی نوین و کاملاً انسانی لازم است این اصل را بپذیریم که «نخست خودسازی» و برای «ساختن خود» و «تسلط بر نفس خویش» باید بر ضد عادات نکوهیده به پا خاست و صفات نیک و پسندیده و نوین جایگزین آنها نمود .

**«خوشبختانه شخصیت ، قابل پرورش و دائماً در حال رشد و نمو است و هیچ سنی مانع تغییر و اصلاح نیست . . . البته هرچه عمر بگذرد ، تغییر عادت و طرز فکر در عمل دشوارتر خواهد بود و کوشش بیشتری لازم دارد» (۲)**

نباید انتظار داشت که فوراً همه نقایص ما از میان رفته به فرشته ای آسمانی مبدل گردیم بلکه لازم است در تمام مدتها به خاطر داشته باشیم که «شخصیت قابل رشد و تکامل است و در هر لحظه ای با تمرین و ممارست میتوانیم به خود سازی و اصلاح خویش ادامه دهیم .

«همانطور که عضلات بدن به موجب ورزش و

(۱) بحار ج ۲۲ ص ۱۵۶

(۲) رشد شخصیت ص ۱۹

(۳) خندان و گشاده رو باشید ص ۲۲

مانند انبیاء و پیشوایان معصوم (ع) می باشد که چگونه دارای عالیترین صفات و فضائل انسانی بوده اند و در عین حال همیشه در راه رشد و کمال سیر می نمودند.

پس دانستیم که اگر بخواهیم در قلوب افراد جامعه نفوذ کنیم و از زندگی شرافتمندانه‌ای برخوردار باشیم و مورد توجه و محبوبیت مردم قرار گیریم باید از خود شروع کنیم و خود را بسازیم و صفات و ملکات انسانی خویش را تقویت نماییم و صفات ناپسند را از خود دور سازیم .

خاطر بسپارد یاد رجائی بنویسد «یادداشت کند» و در بر طرف کردن آنها بکوشد (۱)

یکی از مواقع حساس و ارزنده‌ای که به خوبی میشود به نقایص خود پی برد. هنگام بروز حوادث و پیش آمدها و گرفتاریها است که در این مواقع بهتر میشود روحیه خود را شناخت در اینگونه موارد لازم است خود را بنازیم و از فرصت و وقت استفاده کنیم و نیک بیاندیشیم که اکنون چه نقیصه‌ای در وجود ما مشهود است فوراً آنرا یادداشت کرده در فرصت مناسب دیگری در رفع آن چاره جوئی نمائیم .

یکی دیگر از راههای خود سازی مطالعه و وقت در زندگی و احوال شخصیت‌های برجسته تاریخ بشری

(۱) بحار الانوار ج ۱۷ ص ۱۱۶

## گروهی که فاقد عقل و ایمان هستند

امیر مؤمنان می فرماید :

مَنْ اسْتَحْكَمَتْ لِي فِيهِ خَصْلَةٌ مِنْ خِصَالِ الْخَيْرِ احْتَمَلَتْهُ عَلَيْهَا وَاعْتَفَرْتُ فَقَدْ مَسَّوَاهَا وَلَا اعْتَفَرْتُ فَقَدْ عَقِلَ وَلَا دِينَ، لِأَنَّ مَفَارِقَةَ الدِّينِ مَفَارِقَةُ الْأَمْنِ وَلَا يَتَهَيَّأُ بِحَيَاةٍ مَعَ مَخَافَةٍ، وَقَدْ الْعَقْلُ فَقَدْ الْحَيَاةُ، وَلَا يُقَاسُ إِلَّا بِالْأَمْوَالِ .

هر فردی در او صفت نیکی راسخ و استوار گردد ، من آن فرد را برای خاطر آن فضیلت اخلاقی می پذیرم ، هر چند فاقد صفات دیگر باشد ولی هرگز فقدان دو صفت رانمی بخشم : ۱ - فردی که فاقد دین باشد . ۲ - فردی که فاقد عقل باشد .

زیرا جدائی دین مایه فقدان امنیت است و زندگی بحالت ترس گوارا نیست ، و دوری از عقل يك نوع دوری از زندگی است و چنین فردی مرده زنده نمانست .

اصول کافی جلد ۱ - صفحه ۲۷