

## رقابت سالم چیست؛ مقایسه خود با دیگران در چه صورت صحیح است؟

Mentazer Mentazer

### مقایسه خود با دیگران و تأثیر آن بر سلامت روح

مقایسه خود با دیگران اتفاقی است که به طور حتم گریبان ما آدم‌ها را در مقاطع مختلفی از زندگی می‌گیرد و قسمت زیادی از قلب و ذهن ما را به خود مشغول می‌کند. همه می‌دانیم که بخشی از مسیر زندگی ابدی ما در این کرهٔ خاکی سپری می‌شود؛ عالمی فیزیکی با ویژگی‌ها و البته اتفاقات منحصر به فرد. کاملاً طبیعی است که در مدت توقف در این دنیا ناچاریم برای به دست آوردن امکانات و ابزارهای زندگی تلاش کنیم؛ اما آنچه در این بین اتفاق می‌افتد و می‌تواند این روال طبیعی را دستخوش انحراف کند، آن است که فراموش می‌کنیم این داشته‌ها فقط ابزاری هستند برای گذران عمر موقت دنیا.

اتفاق دیگر آن است که زرق و برق و جذابیت این اندوخته‌ها نفس و قلب ما را به اسارت خودش در می‌آورد؛ به زبان ساده می‌شوند مایهٔ دل‌مشغولی ما. تا آنجا که به خیال خودمان شروع می‌کنیم به طبقه‌بندی این داشته‌ها به عالی و خوب و بد و ... بهره‌مندی از داشته‌های عالی را مایهٔ سربلندی و افتخار می‌دانیم و به همان اندازه امکانات و داشته‌های معمولی زندگی چنگی به دل‌مان نمی‌زند. اینجاست که آرام آرام ردپای مقایسه خود با دیگران و مسابقه بر سر دارایی‌های دنیوی خودش را نشان می‌دهد و روی انتخاب‌ها، ارتباطات، افکار و رفتار ما اثر می‌گذارد. تحمل این‌که کسی بهتر و بیشتر از ما از دنیا بهره‌مند باشد، برای‌مان دردآور و غیر قابل تحمل می‌شود. با این وضعیت عیار ارزشمندی ما تبدیل می‌شود به حجم و اسم و رسم اندوخته‌های دنیایی‌مان و هرچه زرق و برق این دارایی‌ها بیشتر باشد، خود را ویژه‌تر و قابل احترام‌تر از دیگران می‌پنداریم.

در رابطه با رقابت‌های دنیایی و مقایسه خود با دیگران، چند سؤال مهم مطرح است؛ اولین سؤال این است که چه عاملی باعث می‌شود ابزارهای موقتی زندگی دنیا تا این حد قلب و نظر ما را به سوی خود جلب کنند؟

Mentazer Mentazer

سؤال دوم این است که رقابت مثبت و سالم در چه صورت اتفاق می‌افتد؟ آیا حالتی وجود دارد که در آن، رقابت و مقایسه خود با دیگران مثبت و پسندیده باشد؟ و آخرین سؤال اینکه، چگونه می‌توان روح را از اسارت در دام دنیا و کمالات محدود آن رهانید؟

در این درس به پاسخ این سؤالات می‌پردازیم.

### علت گرایش ما به مقایسه خود با دیگران و توصیف رقابت سالم

علت گرایش ما به مقایسه خود با دیگران و تلاش برای کسب کمالات دنیوی، غلبه ابعاد حیوانی وجودمان بر بعد انسانی و ابتلاء به بیماری خطرناک خودفراموشی است. به محضی که روی قلب ما از معشوق حقیقی برگردد و لاله‌الی‌الله فراموش‌مان شود، معشوق‌های حیوانی و قلبی قد علم می‌کنند و قلب ما را به تصرف خود درمی‌آورند.

از عواقب گرفتاری قلب در دام دلبستگی‌های مادی و حیوانی، ایجاد اختلال و مانع در مسیر درک حقیقت است. کسی که در دام این کمالات گرفتار می‌شود، مثل کسی است که چشم‌هایش دچار بیماری دویینی شده و نمی‌تواند نسخه‌ اصل و بدل اشیاء را از هم تشخیص دهد. در چنین حالتی فرد از درک معنای حقیقی عزت و ذلت ناتوان می‌شود و لذا عزت و ذلت خودش را صرفاً در کسب دارایی‌های مادی می‌بیند. از نگاه او، غوطه خوردن هرچه بیشتر در جذابیت‌های دنیا به معنای رسیدن به اوج عزت و محرومیت از آن‌ها، مساوی با ذلت و خواری است. همین تشخیص‌های غلط و ارزش‌گذاری‌های سست و بی‌پایه، باعث می‌شود اموری که ذاتاً ارزشی ندارند، برای فرد مهم و حیاتی جلوه کنند و امور مهم و تعیین‌کننده، اهمیت و اعتبارشان را از دست بدهند. نمود بیرونی این ارزش‌گذاری‌های اشتباه را می‌توان به وفور در گرایش افراد به مقایسه خود با دیگران و تلاش برای برتری‌جویی‌های قلبی و کذایی مشاهده کرد؛ حرص زدن‌ها و سبقت‌گرفتن‌هایی

که مرتبهٔ افراد را در حد برند موبایل، قیمت لوازم خانه، مدل خودرو، وسعت منزل، جایگاه اجتماعی، میزان تحصیلات و سایر کمالات سطحی و حیوانی تنزل داده و روح‌شان را به اسارت جسم درمی‌آورد.

البته در این بین، انسان‌های وارسته و بی‌تکلفی نیز هستند که خود حقیقی‌شان را شناخته‌اند و به‌جای اسارت در دام عزت‌ها و ذلت‌های توهمی، سبک زندگی انسانی و عزت حقیقی را برگزیده‌اند. اینگونه افراد زندگی و منش خود را بر معیار عزت ابدی و آخرتی تنظیم کرده‌اند و برای کسب دارایی‌های حقیقی تلاش و رقابت می‌کنند.<sup>۱</sup> این دارایی‌ها همان اسماء الهی هستند.

دربارهٔ اهمیت کسب اسم و تخلق به اخلاق الهی قبلاً به تفصیل صحبت کرده‌ایم. می‌دانیم که ما نسخه‌های بی‌بدیل خلقت خدا و گل سر سبد عالم آفرینش هستیم و این جایگاه والا، نه به‌دلیل برتری‌های سطحی مثل توانایی سخن گفتن و برخورداری از عقل، بلکه به‌دلیل روحی است که از خدا در وجودمان داریم. ما آمده‌ایم تا تجلی کامل صفات خدا باشیم. کمی عمیق‌تر به این جمله فکر کنید. خدا یعنی یگانه قدرت عالم هستی، که هرچه اراده کند محقق می‌شود. وقتی کسی تجلی کامل خدا شد و اراده‌اش در طول ارادهٔ خداوند قرار گرفت، او هم هرچه اراده کند محقق می‌شود! این تنها گوشه‌ای از کمالاتی است که انسان در سایهٔ عبودیت خدا می‌تواند به دست بیاورد. سایر اسماء و کمالات نیز هر کدام عظمت زایدالوصفی دارند، که قطعاً درک مفهوم حقیقی آن‌ها در عالم دنیا، برای بسیاری از افراد میسر نیست؛ اگر کسی قیمت خودش را در این حد ببیند، ننگش می‌آید که بر سر جیفهٔ دنیا با دیگران مسابقه بگذارد.

برتری‌های مادی و دنیوی اگر در راستای بلوغ فوق‌عقل و کسب کمالات انسانی نباشند، جز خفت و خواری نتیجه‌ای ندارند؛ البته ممکن است این خفت در دنیا قابل رؤیت نباشد. اما به محضی که حجاب‌های ماده کنار برود و باطن عالم هویدا شود، خودش را نشان می‌دهد. به همین دلیل هم خداوند به عنوان مربی، انسان‌ها را از هرگونه رقابت در امور دنیوی بر حذر می‌دارد و تنها در یک‌جا رقابت را مجاز و صحیح می‌داند،

<sup>۱</sup> «وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ؛ و مسابقه گران باید به سوی این نعمت‌ها بر یکدیگر پیشی گیرند» سوره مطففین، آیه ۶

آن‌هم بر سر کسب اسماء الهی و کمالات انسانی است؛ در اینگونه موارد خداوند نه تنها افراد را از رقابت منع نمی‌کند، بلکه با به کار بردن الفاظی هم‌چون «سارعا»<sup>۲</sup> و «سابقوا»<sup>۳</sup> آن‌ها را به حرکت سریع و سبقت گرفتن از یکدیگر در این مسیر تشویق می‌کند؛ البته اینکه خداوند گاهی لفظ «سرعت» و گاهی لفظ «سبقت» را به کار می‌برد، خودش دارای ظرافت‌های خاصی است، که به ساختار ریاضی نفس و نوع حرکت آن در مسیر سلوک مربوط می‌شود و در مقالات آینده به آن می‌پردازیم.

### چگونه می‌توان از دام مقایسه و مسابقه در داشته‌های دنیایی رها شد؟

با توجه به آنچه گفتیم، مهم‌ترین راه نجات از افتادن در دام مقایسه خود با دیگران در امور بی‌ارزش، فراموش نکردن هدف خلقت و یادآوری مکرر آن به خود و دیگران، به‌وسیله قدرت تفکر است. تفکر و تعقل یکی از نعمت‌های ویژه خدا به انسان است، تا جایی‌که از عقل به‌عنوان پیامبر درون نام برده شده.

اگر اندکی بر روی ماهیت رحمی دنیا تأمل و تعقل کنیم، خواهیم دانست که دنیا تنها یک ابزار برای رشد روحی و آماده کردن ما برای حرکت به سمت ابدیت و آخرت است و دارایی‌های دنیا هم باید در خدمت این هدف باشند. به زبان دیگر، ما باید دنیا را آنگونه که واقعاً هست ببینیم؛ یعنی باشگاهی برای تکامل روح و وسیله‌ای برای رسیدن به هدف خلقت.

دنیا هدف غایی نیست و هیچ‌کس در آن جاودانه نخواهد زیست؛ لذا خداوند به ما توصیه می‌کند فریب زرق و برق‌های ناپایدار دنیا را نخوریم و گرفتار لذات و دارایی‌های توهمی آن نشویم؛ هم‌چنین به خاطر نداشتن‌ها و فقدان‌های دنیوی محزون و افسرده و از به‌دست آوردن‌شان شاد و مغرور نگردیم؛<sup>۴</sup> زیرا نه لذات

<sup>۲</sup> «وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَقْفَرَةٍ مِّنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ... و به سوی آمرزشی از پروردگارتان و بهشتی که پهنایش [به وسعت] آسمان‌ها و زمین است بشتابید...» سوره آل عمران، آیه ۱۳۳

<sup>۳</sup> «سَابِقُوا إِلَىٰ مَقْفَرَةٍ مِّنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَ الْأَرْضِ... سبقت جوید به آمرزشی از سوی پروردگارتان و بهشتی که پهنایش چون پهنای آسمان و زمین است...» سوره حدید، آیه ۲۱

<sup>۴</sup> «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ؛ تا هرگز بر آنچه از دست شما رود دل‌تنگ نشوید و به آنچه به شما می‌دهد مغرور و دلشاد نگردید، و خدا دوستدار هیچ متکبر خودستایی نیست» سوره حدید، آیه ۲۳

برای همیشه ماندگارند و نه رنج‌ها. البته رسیدن به این نقطه کار ساده‌ای نیست و احتیاج به تلقین مداوم دارد. تلقین مهم‌ترین ابزاری است، که خروجی‌های حاصل از تفکر را بر روی قلب حک و ماندگار می‌کند و هیچ‌کس بدون تلقین به جایی نمی‌رسد. دربارهٔ اثرات فوق‌العادهٔ تلقین در رشد و تکامل روح و کسب قلب سلیم در آینده به تفصیل صحبت خواهیم کرد.

شما چه راه‌کارهای دیگری برای رهایی از چشم و هم‌چشمی و مقایسه خود با دیگران در امور مادی می‌شناسید؟ تجارب و دیدگاه‌های خود را در این زمینه با ما به اشتراک بگذارید.