

منظور از حجاب عادت چیست؛ چگونه دوباره شگفتی را ببینیم؟

حجاب عادت؛ قاتل خاموش شکرگزاری و رشد

تا به حال شده از خواب بیدار شوید، گوشی‌تان را بردارید، پنجره را باز کنید، چای بریزید و روزتان را شروع کنید؛ بی‌آن‌که حتی یک لحظه به این فکر کنید که این کارها چه قدر عجیب، زیبا و شگفت‌انگیزند؟

- نگاه شما به نعمت‌ها و پدیده‌های اطراف‌تان چگونه است؛ پرسشگرانه یا از روی عادت؟
- به نظر شما چه چیزی باعث می‌شود که حتی عجیب‌ترین اتفاق‌ها برایمان عادی شوند؟
- آیا تا به حال موفق شده‌اید پیش از خوردن یک میوه، ابتدا خوب به آن نگاه کنید، ببویید، رنگش را ببینید و بعد آن را نوش جان کنید؟

ما انسان‌ها آن قدر به دیدن هر روزۀ نعمت‌ها و پدیده‌های جهان عادت کرده‌ایم که اغلب فراموش می‌کنیم چقدر باید شکرگزار باشیم؛ در واقع چیزی که باعث می‌شود زیبایی‌ها را نبینیم و از زندگی لذت نبریم، حجابی ضخیم به نام **حجاب عادت** است.

این حجاب همان چیزی است که نمی‌گذارد قدر چشم، زبان، گوش، تنفس، تفکر، یا حتی یک لیوان آب را بدانیم. تنها وقتی یکی از این نعمت‌ها را از دست بدهیم، می‌فهمیم چه گوهر گرانبهایی را نادیده می‌گرفتیم. حتی کودکان امروزی هم به دیدن هواپیما، ماشین، گوشی همراه و اینترنت عادت کرده‌اند و دیگر مثل گذشته از آن‌ها شگفت‌زده نمی‌شوند؛ غافل از اینکه پشت این تکنولوژی‌ها، زحمت، دانش و حتی جان بسیاری از انسان‌ها قرار دارد.

اما آیا می‌توان حجاب عادت را کنار زد؟ آیا می‌توان دوباره با چشمی تازه به زندگی نگاه کرد؟ پیش از رسیدن به پاسخ، بیایید برخی از مهم‌ترین نمونه‌های حجاب عادت را بررسی کنیم.

کدام نعمت‌ها برایمان عادی شده‌اند؟ | مصادیق حجاب عادت

همان‌طور که در مقدمه اشاره کردیم، حجاب عادت یکی از سخت‌ترین موانع در مسیر رشد و تعالی انسان است. این حجاب باعث می‌شود تا ما نتوانیم معارف را به درستی درک کنیم. یکی از مصادیق مهمی که به آن عادت کرده‌ایم و اغلب از بهره‌برداری صحیح از آن غافل می‌مانیم، نماز است؛ در حالی‌که نماز معراج مؤمن است و به عنوان غذای واجبی که باید در طول روز به بخش انسانی وجودمان برسانیم؛ هرگز نباید برای ما حالت تکراری پیدا کند. اما به دلیل حجاب عادت، ما تنها در سطح لفظی با نماز ارتباط برقرار می‌کنیم و این ارتباط سطحی باعث می‌شود که نماز نتواند آن انرژی و قدرت لازم را به ما منتقل کند.

حجاب عادت می‌تواند حتی به فراموشی عظمت خودمان و دیگران منجر شود. این مسئله گاهی موجب بی‌احترامی یا تحقیر افرادی می‌شود که برای خداوند و اهل بیت جایگاه والایی دارند و در پیشگاه خداوند از مقام و منزلت برخوردارند. وجود این حجاب باعث می‌شود که گاهی فردی سال‌ها در کنار معصومین زندگی کند، اما نتواند از حضور معنوی و روحانی آن‌ها بهره‌ای ببرد.^۱

ابتلا به حجاب عادت همچنین مانع از دیدن الطاف خداوند، ائمه و فرشتگان می‌شود؛ در نتیجه، نعمت‌ها و خوبی‌های اطرافمان به چشم‌مان نمی‌آیند. مثلاً، ممکن است عادت به زحمات والدین و همسرانمان باعث شود که قدر این تلاش‌ها را ندانیم و متوجه این نعمت‌ها نباشیم. حتی در برخی مواقع، این عادت‌زدگی آن‌قدر شدید می‌شود که خداوند با بروز بلاهایی در زندگی، این حجاب را از بین می‌برد تا انسان دوباره متوجه شود و به شکرگزاری بپردازد. حالا که با مهم‌ترین نمودهای حجاب عادت آشنا شدیم، وقت آن رسیده که راهکارهایی برای عبور از این مانع بشناسیم.

^۱ پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرماید: «أَرْهَدُ النَّاسَ فِي الْعَالِمِ، أَهْلُهُ وَ جِيرَانُهُ؛ کسان و همسایگان مرد دانشمند از همه مردم نسبت به او بی‌ رغبت‌ترند.» (کنز العمال، ج ۱۶، ص ۱۱۳)

چطور دوباره با چشم یک کودک ببینیم؟ | عبور از حجاب عادت با نگاه تازه

اولین گام برای تمرین نگاه صحیح، برداشتن عینکی است که حوادث جهان را عادی نشان می‌دهد. باید مانند کودکان به جهان نگاه کرده و هر چیز را جدید بدانیم. کودکان به هر چیز در جهان نگاه پرسشگر و متعجب دارند؛ زیرا اولین باری است که آن را می‌بینند و هیچ چیز برایشان تکراری و عادی نیست.

اگر بخواهیم حجاب عادت را از مقابل دیدگان مان کنار بزنیم، باید به هر چیزی با نگاه نو و تازه نگاه کنیم نه از روی عادت؛ درست مانند دانشجوی پزشکی که وقتی می‌خواهد سر کلاس بنشیند یا سراغ تشریح بدن برود، یقین دارد که با یک امر تخصصی و بسیار پیچیده روبه‌روست. مثال‌های بی‌شماری جهت تمرین با این نوع نگاه وجود دارد، از جمله ریز شدن در جزئیات هر چیزی که خدا آفریده است؛ مثل نگاه به یک کودک و یادآوری گذشته او و این که ابتدا یک نطفه بوده و سپس به موجودی با این همه لطافت، ظرافت، زیبایی و حالت‌های مختلف تبدیل شده است.

از دیگر راه‌های مبارزه با حجاب عادت، تفکر درباره مفاهیم قیامت، آخرت، بهشت، و نعمت‌های آن است؛ برای مثال، با دقت در رنگ و بوی میوه‌ها و شکافتن هسته آن‌ها و دقیق شدن در زیبایی‌های آن‌ها، به حکمت خالق آن پی می‌بریم؛ در حالی که به طور معمول تمام این موارد در پس حجاب عادت، از دیده پنهان می‌شوند.

نگاه دقیق و بدون عادت به مخلوقات، شگفتی ما را برمی‌انگیزد و ما را وادار به سجده می‌کند. خداوند متعال هر کدام از پدیده‌های این جهان را به عشق ما و برای ما آفریده است؛ شایسته نیست که ساده از کنار آن‌ها رد شویم. وقتی درست و با دقت به یک گل و برگ‌های آن نگاه کنیم و ببینیم که فرشته‌ها چگونه تک‌تک قسمت‌های این گل را صورت‌گری کرده‌اند، بیشتر به قیمت حقیقی خود پی می‌بریم و درمی‌یابیم که چه قدر در نزد خداوند عزیز و دوست‌داشتنی بوده‌ایم که او تمام این عالم را به خاطر ما آفریده است. تفکر، ما را به عالی‌ترین درجات می‌رساند؛ هرچند اگر پنج دقیقه طول بکشد! همین مقدار که، میوه‌ای را در دست

می‌گیریم و با تأمل در رنگ، طعم، عطر، ساختار هندسی، خواص و آثار آن به قدرت، حکمت و زیبایی خداوند می‌اندیشیم، می‌تواند هم‌سنگ سال‌ها عبادت و نماز روی نفس ما تأثیر بگذارد.

شکرگزاری؛ پلی برای دیدن دوباره زیبایی‌ها و عبور از حجاب عادت

یکی دیگر از راه‌های کنار زدن حجاب عادت، شکرگزاری در برابر نعمت‌هایی است که خداوند به ما عطا کرده است؛ بسیاری از بیماری‌ها، گرفتاری‌ها، بداخلاقی‌ها و تنش‌هایی که در زندگی با آن‌ها مواجه می‌شویم، به دلیل ناشکری و ناسپاسی خودمان است. بسیاری از مواقعی که سر سفره می‌نشینیم، حتی برای یک لحظه به این مسئله فکر نمی‌کنیم که نعمتی که نصیب‌مان شده، چه کسی به ما داده است. بسیاری از ما حتی به خاطر نمی‌آوریم چه موقع بعد از خوردن آب، کلمه «الحمد لله رب العالمین» را گفته‌ایم، در حالی که عمل آب خوردن، خود یک نعمت بزرگ است. شاید باورتان نشود که آب، نعمتی به این صافی و نرمی از گلوئی برخی افراد مانند بعضی از بیماران سرطانی به راحتی پایین نمی‌رود.

اگر بتوانیم این حجاب را کنار بزنیم و به تک‌تک نعمت‌های خداوند بیندیشیم، دریایی از نور، معرفت، قدرت و سرعت کسب خواهیم کرد. گاهی خداوند برای اینکه این عادت به سراغ‌مان نیاید و همه چیز برایمان عادی نشود، تعادل همیشگی را به هم می‌زند تا دریابیم از چه نعمت‌هایی برخوردار بوده‌ایم

در این درس درباره حجاب عادت صحبت کردیم و چند نمونه از مصادیق آن را گفتیم؛ در ادامه نیز دو راهکار مهم برای عبور از این حجاب ذکر کردیم. اگر بخواهیم چشم‌مان به حقیقت باز شود، باید همواره با دقت نگاه کنیم، بیندیشیم و شکرگزار باشیم. کنار زدن حجاب عادت، تمرینی همیشگی‌ست.

به نظر شما، چه راهکارهای دیگری می‌تواند در این مسیر کمک‌کننده باشد؟