



حتی به اندازه یک بند کفش!

صادقی سرشت، علی، ۱۳۵۶
حتی به اندازه یک بند کفش! : راهکارهای روان‌شناختی درمان تکبر /
علی صادقی سرشت - قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی،
معاونت تربیتی و فرهنگی، شمس، مصور، ۱۳۹۲
ISBN 978-964-411-855-5

بند کفش به چه دردی انگلیسی:

Even to the value of a shoelace

کتابخانه

۱. هر روز و یکم (السلامه ۲، فروردین و یکم)

شماره کتابخانه ملی: ۲۲۷۱۲۷۷
اص/۲/۲۵۰۲ BP۲۵۰

نویسنده: علی صادقی سرشت

ناشر: انتشارات عبادت، امور علمی و پژوهشی امام خمینی

جانب: زبده

نوبت و تاریخ چاپ: اول، بهار ۱۳۹۳

نمایگان: ۳۰۰۰

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

تسویای کارشناسی مرکز مشاوره و راهنمایی مؤسسه امام خمینی

محمد مهدی عباسی افوی، مهدی عباسی، سید مهدی خلیلی

ویراستار: مجده سادات جلیلیان

صفحه‌آرایی: نجف نجفی

تصویرسازی: اکبر جلیلی

عکس جلد: علی صادقی سرشت



خاک به اندازه یک بند کفش!

راهنمای روان‌شناختی درمان تکبر

علی صادقی سرشت

پیشگفتار ۶

بدترین نمره ۶
نمره ما چند است؟ ۷

فصل نخست کلیات

کبر، تکبر، عجب ۹
مثبت و منفی ۱۱
المتکبر ۱۲
انواع تکبر ۱۳
احساس برتری ۱۶

فصل دوم نشانگان تکبر

نشانگان شناختی ۲۰
نشانگان هیجانی ۲۱
نشانگان رفتاری ۲۲

پیامدهای تکبر فصل سوم

سیب‌های فردی ۲۸
۱. دور ماندن از رشد علمی
۲. کفر و دوری از خداوند ۲۹
۳. دوری از پیامبر خدا و فرشتگان ۳۰
۴. گمراهی و ورود به جهنم ۳۱
۵. حیط اعمال و سلب توفیق ۳۲
۶. آلودگی به گناهان و استبداد رأی ۳۳
آسیب‌های اجتماعی ۳۵
۱. تنفر عمومی
۲. خودمحوری و فساد ۳۶
۳. تحقیر دیگران ۳۸

درمان تکبر • فصل پنجم

۵۶	مرحله اول: پذیرش
۵۷	۱. ایجاد هشیاری
۵۸	۲. برانگیختگی هیجانی
۵۹	۳. ارزیابی مجدد محیطی
۶۰	مرحله دوم: تأمل
۶۱	۱. هدف گذاری
۶۲	۲. نظارت بر پیشرفت
۶۳	۳. خودارزیابی مجدد
۶۴	مرحله سوم: تعهد
۶۵	مرحله چهارم: اقدام
۶۶	۱. کنترل محرکها
۶۷	۲. کنترل باورهای غلط
۶۸	(الف) ما آخر نداری و ضعیفیم
۷۰	(ب) هرچه داریم، عاریهای است
۷۱	(ج) دنیا یعنی یک چشم بر هم زدن
۷۲	(د) عبرت گیری
۷۳	(ه) خردمندی ممنوع!
۷۴	۱. اصلاح هیجانها
۷۵	(الف) ترس شیرین!
۷۶	(ب) مرا چه سود؟!
۷۷	۲. اصلاح رفتارها
۷۸	(الف) شبیه شدن به متواضعان
۷۹	(ب) سفر به خانه خدا
۸۰	(ج) نماز
۸۱	(د) پاداش
۸۲	یادآوری یک نکته مهم
۸۳	مرحله پنجم: نگهداشت

منابع • ۸۳

فصل چهارم • ریشه های تکبر

۴۲	عوامل درونی
۴۳	۱. پیروی از هوای نفس
۴۴	۲. تعصب بی پایه
۴۵	۳. کینه، عجب، حسد و ریا
۴۶	۴. اختلال شخصیت خودشیفته
۴۷	ملاک های تشخیصی اختلال شخصیت خودشیفته
۴۸	۵. عبادت بی بصیرت
۴۹	۶. احساس ذلت در خود
۵۰	عوامل بیرونی
۵۱	۱. امتیازات طبیعی
۵۲	۲. موقعیت خانوادگی
۵۳	۳. موفقیت های علمی و اجتماعی
۵۴	۴. ثروت

پیش‌خفتار بدترین نمره

پیشانی‌اش مدام سجده‌گاه را غرق بوسه می‌کرد. عطر نیازش او را هم‌رنگ ملائک کرده بود. تا اینکه خداوند بر همه‌ی امتحان‌را روبه‌روی آنها قرار داد. روی برگه‌ها نوشته شده بود: «بر آدم سجده کنید». سکوتی کرد. نگاهی به دوروبرش انداخت. یکی یکی سرهای ملک بود که به سجده می‌انگاد. ایستاد؛ سرش را عقب انداخت و متکبرانه گفت: «من از آتشم، آدم از گل؛^۱ چرا باید...؟»

خداوند برگه‌ها را صحیح کرد. پای برگه او نوشت: فَمَنْ مِّنْكُمْ عَلَىٰ أَمْرِ رَبِّهِ؟^۲ «از فرمان پروردگارش سرپیچی کرد». در مدرسه خدا این بدترین نمره‌ی بد را هست که یک شاگرد می‌تواند بگیرد. او در این امتحان رد شد.

این آتش جَنی^۳ می‌توانست با بندگی متواضعانه، هم‌رتبه ملائک باقی بماند؛ اما با این نافرمانی، از جایگاه والای خود رانده شد.^۴ به‌راستی چرا؟! شش‌هزار سال سجده،^۵

۱. رک: بقره (۲)، ۳۴.

۲. رک: اعراف (۷)، ۱۲.

۳. کهف (۱۸)، ۵۰.

۴. رک: اعراف (۷)، ۱۲؛ حجر (۱۵)، ۳۷.

۵. رک: ص (۳۸)، ۷۷.

۶. رک: نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، خطبة ۱۹۲ (قاصعه).

شش هزار سال بندگی، شش هزار سال هم‌نفسی با ملائک، چرا بر باد رفت؟! پاسخ این چرا، تنها یک کلمه بود: کماهی که در حقیقت گویای نخستین گناهی است که در آغاز تولد آدم رخ داد: تکبر؛ من را آتش، او از گل!

نمره ما چند است؟

راستی نمره ما پای بر گره‌های امتحان تکبر چیست؟ چگونگی باید فهمید که آیا در ما کبر هست یا خیر؟ اگر آری، چگونه باید آن را درمان کرد؟ چرا برخی تکبر را مرگ خاموش می‌دانند؛ بیماری روحی خطرناکی که بیشتر افراد مبتلا، از وجود آن در خود غافل‌اند و از سویی در دام آسیب‌های فراوان و گوناگون آن گرفتار؟ این نوشتار نگاهی است به نخستین گناه این عالم در آغاز آفرینش آدم؛ گناهی که یکی از انگیزه‌های فرو رفتن در گناهان است؛ رفتاری که سرانجامش جهنم و دوری از رحمت الهی است. این مجموعه در پنج فصل کلیات، نشانگان تکبر، پیامدهای تکبر، ریشه‌های تکبر و درمان تکبر تدوین شده است.

۱. الحرص والكبر والحسد دواعی التحقّم فی الذنوب (همان، حکمت ۳۷۱).