

## روش‌های مقابله با تنیدگی از منظر قرآن و حدیث

برات محمد هدایتی\*

### چکیده:

فطرت آدمی بر زندگی کردن همراه با آرامش و به دور از سختی است؛ اما برخی انسان‌ها از این فطرت پاک، منحرف شده و آسایش را در امور دیگری جستجو می‌کنند. غافل از این که آرامش انسان در ایمان به خدا، باور وعده‌های او، عمل به برنامه‌های زندگی‌ساز اسلام و گام برداشتن در راه رضایت الهی است. خصوصاً زمانی که عوامل اضطراب را خود انسان به وجود بیاورد و دائم برای حل آن‌ها دچار تنیدگی و استرس باشد.

دین مبین اسلام به عنوان یک برنامه جامع و کامل بشری، روش‌های بنیادینی را برای مقابله با هرگونه استرس و اضطراب پیش روی انسان قرار داده است که عمل به این روش‌ها مایه آرامش در زندگی و دوری از آن‌ها سر منشاء تمام اضطراب هاست. مقاله حاضر برخی از این روش‌های بنیادی را با استدلال به آیات قرآن کریم و احادیث ائمه علیهم‌السلام به روشی جذاب بیان می‌نماید.

### کلیدواژه‌ها:

تنیدگی، اضطراب، آرامش، ایمان، توکل، آرزو، رزاقیت الهی، زهد، صبر، واقعیت‌های دنیا، روابط اجتماعی.

\* طلبه سطح ۲ مدرسه تخصصی امام سجاد علیه‌السلام.



## مقدمه

فشار روانی یکی از رایج‌ترین بیماری‌های زمان معاصر است، به‌گونه‌ای که طبق برآورد کارشناسان سازمان بهداشت جهانی حدود شش درصد کل جمعیت جهان از بیماری‌های روانی رنج می‌برند و شروع هشتاد درصد از بیماری‌های جسمی با فشار روانی همراه بوده است.

روان‌شناسان راهکارهایی را برای مقابله با فشار روانی مطرح نموده‌اند و اسلام نیز در طی قرون متمادی موفق شده است میلیون‌ها نفر را در مناطق مختلف جغرافیایی و از نژادهای گوناگون به خود جذب کند و با تغییر سبک زندگی آنها، برای زندگی اجتماعی و فردی آنان قوانین مطلوبی وضع نماید.

بی‌شک دین مبین اسلام از روش‌هایی تبعیت نموده که حتی اگر عنوان سازمان و نظام روان‌شناسی بدان ندهیم، دارای یک دستگاه روان‌شناسی مخصوص به خود است که خاستگاه نخستین آن قرآن کریم است. لذا توجه به قرآن در ریشه‌کنی این نوع بیماری‌ها می‌تواند به عنوان مؤثرترین شیوه به شمار آید و این خود بُعدی فراگیر از عظمت قرآن کریم، اعجاز و اثرگذاری آن در امور خدماتی و درمانی را نمایان می‌سازد.<sup>۱</sup>

از طرفی روایات ائمه معصومین علیهم‌السلام سراسر توصیه‌ها و برنامه‌هایی است برای بهتر زیستن آدمی. اما غافل از این که تاکنون مسلمانان به این روایات با دید حل مشکل خود نگریسته‌اند و تنها در حد روایت و استفاده در برخی از امور زندگی بوده است. پژوهش حاضر با نگرش به این منابع غنی اسلام، مهارت‌ها و روش‌های رسیدن به آرامش روحی و روانی را در حد وسع خود بررسی می‌نماید.

## ضرورت

اضطراب و تنیدگی به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه افراد در حدی اعتدال آمیز وجود دارد و در این حد، به عنوان پاسخی سازش یافته تلقی می‌شود، به گونه‌ای که می‌توان گفت: «اگر اضطراب نبود، همه ما پشت میزهایمان به خواب می‌رفتیم.» فقدان تنیدگی ممکن است ما را با مشکلات و خطرات قابل ملاحظه‌ای مواجه کند، اضطراب و استرس است که ما را به بسیاری از کارهای مهم وا می‌دارد. مانند: درمان بیماری‌ها، دغدغه داشتن تربیت همسر و فرزندان، دوری از گناه، عبادت و ...



بنابراین، اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، یکی از مؤلفه‌های ساختار شخصیت وی را تشکیل می‌دهد. اضطراب در برخی مواقع، سازندگی و خلاقیت را در فرد ایجاد می‌کند، امکان تجسم موقعیت‌ها و سلطه بر آن‌ها را فراهم می‌آورد و یا آن‌که وی را بر می‌انگیزد تا به طور جدی با مسؤولیت مهمی مانند آماده شدن برای یک امتحان یا پذیرفتن یک وظیفه اجتماعی مواجه شود.

اما اگر اضطراب از این حد فراتر رود و از حالت سازندگی خارج شده، جنبه مزمن و مداوم پیدا کند، باید آن را به منزله منبع شکست و استیصال گسترده‌ای تلقی کرد که فرد را از بخش عمده‌ای از امکاناتش محروم می‌کند، آزادی و انعطاف او کاهش می‌یابد و طیف گسترده‌ی اختلال‌های اضطرابی را اختلال‌های شناختی و بدنی تا ترس‌های غیر موجه و وحشت‌زدگی‌ها به وجود می‌آورد.

از این رو توجه به روش‌ها و مهارت‌های مقابله با این‌گونه اضطراب‌ها و تنیدگی‌ها ضرورت پیدا می‌کند؛ چرا که انسان، خواهان آرامش و آسایش در دنیاست و این‌همه فشار روانی را بر نمی‌تابد.

## تعریف

اضطراب، واژه‌ای عربی و مصدر باب افتعال است. حیران و سرگردان بودن، حرکت، زیاد رفتن در جهات مختلف از جمله معانی است که در کتاب‌های لغت برای اضطراب بیان کرده‌اند.<sup>۲</sup> «اضطراب» در فارسی، معادل پریشان شدن، لرزیدن، سراسیمگی، بی‌تابی و نگرانی، آشفتگی و پریشان ساختن می‌باشد.<sup>۳</sup> در معادل لاتین آن به معنی «stress» است.

روانشناسان، استرس و اضطراب را به صورت‌های گوناگونی تعریف کرده‌اند:

الف) اضطراب، عموماً یک انتظار به ستوه آورنده است که ممکن است در تنشی گسترده و موحش و اغلب بی‌نام، اتفاق می‌افتد. این حالت که به شکل احساس و تجربه‌های کنونی مانند هر اغتشاش هیجانی در دو سطح همبسته روانی و بدنی در فرد پدید می‌آید، ممکن است به یک تهدید عینی «اضطراب آور» (تهدید مستقیم یا غیر مستقیم مرگ، حادثه شوم شخصی یا مجازات) نیز وابسته باشد. (لافون، 1973)

ب) ناراحتی روانی و بدنی که بر اثر ترسی مبهم و احساس نا امنی و تیره روزی قریب الوقوع در فرد به وجود می‌آید. (پیه رون، ۱۹۸۵)



ج) اضطراب حالت هیجانی توأم با هشیاری مستقیم نسبت به بی معنایی، نقص و نابسامانی جهانی است که در آن زندگی می‌کنیم. (ربر، ۱۹۸۵)

د) نگرانی پیشاپیش نسبت به خطرها یا بدبختی‌های آینده، توأم با احساس بی لذتی یا نشانه‌های بدنی تنش منبع خطر پیش بینی شده می‌تواند درونی با بیرونی باشد.<sup>۴</sup>  
فرد مضطرب اغلب از علت و منشأ اضطراب تنیدگی خویش آگاهی ندارد و نمی‌داند که تنیدگی، ناشی از احساس نا امنی درونی است یا از موقعیت خارجی است که ترسش را در آن می‌افکند. استرس و تنیدگی مانند نگرانی بیشتر معمول تخیل است ولی از دو جهت با نگرانی تفاوت دارد:

۱. نگرانی مربوط به موقعیت‌های خاص می‌شود مانند امتحانات و مشکل مالی و غیره، درحالی که تنیدگی یک حالت عاطفی تعمیم یافته است.

۲. نگرانی در مورد مشکلات عینی است؛ حال آن که اضطراب و تنیدگی ناشی از یک مشکل ذهنی است.<sup>۵</sup>

همچنین اضطراب نوعی نگرش و تشویش درونی است که منبع آن معلوم نیست. بایستی توجه داشت که اضطراب ناشی از تنیدگی با ترس فرق دارد؛ زیرا در ترس منشأ ناراحتی معلوم می‌باشد ولی در اضطراب چنین نیست. اضطراب شامل احساس عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی می‌شود و شخص از تنش و عصبی بودن و بی‌قراری شکایت دارد.<sup>۶</sup>

## مهارت‌های مقابله با تنیدگی‌ها

### ۱. تقویت ایمان و باور

اولین و مهمترین عاملی که در ایجاد تنیدگی و اضطراب نقش اساسی دارد، ضعف باور و ایمان به خداوند و وعده‌های اوست. یقیناً تنها خداوند به عنوان آفریننده انسان‌ها، از تمام زوایای وجودی انسان با خبر است. و درد و درمان او را هم تنها خداوند و برگزیدگان او می‌دانند. هر چند ممکن است برخی از این زوایای وجودی را هم خود بشر پی ببرد اما روشن است که علم بشر هم محدود است و هم دارای درصد خطای بالا.

دین مبین اسلام که حاوی برنامه‌های زندگی بشر است، از مهمترین رهنمودهای آن ایمان به خدا و باور وعده‌های اوست. لذا توحید جزو اصول دین به شمار می‌رود؛ چرا که زیر بنای تمام تعلیمات اسلام خدایینی و خداپرستی است. تمام بدبختی‌های انسان از زمانی شروع

می‌شود که از این اصل اساسی دست برداشته و به هواپرستی روی آورد. آری اگر انسان در این دنیا با این شیوه زندگی کرد که «هرچه خدا بگوید عمل می‌کنم» موفق بوده و از سلامت روحی و روانی بالایی برخوردار است. اما اگر تمام زندگی او اینچنین بود که «هرچه هوس بگوید عمل می‌کنم» این زندگی بر مبنای تمایلات پست نفسانی می‌چرخد و کم‌کم به درّه بدبختی سقوط می‌کند.

آنچه روانشناسان در بسیاری از گفته‌ها و کتاب‌های خود مطرح می‌کنند بیشتر به جنبه‌های علل و اسباب مادی تکیه دارند و از هدف آفرینش و آفریننده آن غافل هستند. و همین امر باعث شده که روانشناسی، علیرغم پیشرفت آنچنانی خود، هنوز در حل مشکلات جدی بشر ناتوان باشد. لذا در سال‌های اخیر شاهد این هستیم که برخی از آن‌ها به سوی درمان با معنویت و خدا روی آورده‌اند.<sup>۷</sup>

اما غافل از این که بهترین تعالیم روانشناسی را دین مبین اسلام سال‌ها قبل، به صورت درست و واقعی بیان نموده است.

امروزه نیز برخی از دانشمندان و روانشناسان به این عقیده رسیده‌اند که «کسی که واقعاً معتقد به مذهب است، هرگز گرفتار امراض عصبی نخواهد شد».<sup>۸</sup> و خود، از مبلغان «معنویت» گشته‌اند. اما باید توجه داشت که آن‌ها ما را از آن جهت به دینداری تشویق نمی‌کنند که به خداوند ایمان آورده، موحد شویم و به حساب و کتاب آخرت اعتقاد پیدا کنیم و از آتش جهنم آن دنیا رهایی یابیم، بلکه برای نجات از آتش جهنم این دنیا (یعنی جهنم بیماری‌های روان‌تنی مثل زخم معده و اختلال‌های عصبی و روانی و جنون) است که گرویدن به معنویت را سفارش می‌نمایند.

ویلیام جیمز، پدر روانشناسی عملی، در نامه‌ای به یکی از دوستانش نوشته که: «هرچه بیشتر از سال‌های عمرم می‌گذرد، کمتر می‌توانم بدون اعتقاد به معنا و دین، زندگی کنم».

وی در جایی دیگر چنین می‌گوید:

«ایمان، یکی از نیروهایی است که بشر به مدد آن، زندگی می‌کند و فقدان کامل آن، در حکم سقوط بشر است».<sup>۹</sup>

چرا ایمان به دین تا این درجه آرامش و خونسردی و شکیبایی به ما می‌بخشد؟ خوب است پاسخگویی به این سؤال را به ویلیام جیمز واگذار کنیم که می‌گوید:



«امواج خروشان سطح اقیانوس، هرگز آرامش اعماق آن را برهم نمی‌زنند. در نظر کسی که بر حقایق بزرگ‌تر و با ثبات‌تر دستاویز دارد، فراز و نشیب‌های هر ساعته زندگی، چیزهای نسبتاً بی‌اهمیتی جلوه می‌کند. بنابراین، یک شخص واقعاً متدین، تزلزل‌ناپذیر است و فارغ از هر دغدغه و تشویش، و برای انجام دادن هرگونه وظیفه‌ای که روزگار پیش آورد، با خونسردی آماده و مهیاست».<sup>۱۰</sup>

البته باید به این نکته توجه داشت که پیشرفت مسلمانان هم در گرو عمل به همین تعلیمات اسلامی است. حال هر کس به آن عمل کند حداقل در برخی امور زندگی موفق می‌شود. و باید آن هشدار امام علی علیه السلام را زنگ خطری جدی برای مسلمانان دانست؛ که فرمودند:

وَاللّٰهُ اللّٰهُ فِي الْقُرْآنِ لَا يَسْتَقِيمُ بِالْعَمَلِ بِهِ غَيْرُكُمْ<sup>۱۱</sup>

خدا را! خدا را! دربار قرآن، مبدا دیگران در عمل کردن به دستوراتش از شما پیشی گیرند.

نکته بسیار مهم این است که ایمان مورد نظر روانشناسان غربی را باید با دقت مطالعه کرده و بشناسیم منظورشان کدام دین، کدام معنویت، کدام ایمان، چگونه مؤمن شدن و... است؟ چیزی که بادقت در آن می‌یابیم مقصود آنان با آیات الهی بسیار متفاوت است. خداوند در آیات متعددی ایمان واقعی را مایه آرامش و دوری از استرس می‌داند. در این باره می‌خوانیم:

وَ كَيْفَ أَخَافُ مَا أَشْرَكْتُمْ وَ لَا تَخَافُونَ أَنَّكُمْ أَشْرَكْتُمْ بِاللّٰهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ عَلَيْكُمْ سُلْطَانًا فَآيُ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالْأَمْنِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ \* الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَ هُمْ يُهْتَدُونَ<sup>۱۲</sup>

و چگونه از آنچه شریک [خدا] می‌گردانید بترسم، با آنکه شما خود از اینکه چیزی را شریک خدا ساخته‌اید که [خدا] دلیلی درباره‌ی آن بر شما نازل نکرده است نمی‌هراسید؟ پس اگر می‌دانید، کدام یک از [ما] دو دسته به ایمنی سزاوارتر است؟ \* کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرک نیالوده‌اند، آنان راست ایمنی و ایشان راه‌یافتگانند. این همان وعده مبارکی است که خداوند بارها در قرآن کریم به آن اشاره نموده است. آنجا که می‌فرماید:

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللّٰهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ<sup>۱۳</sup>



آگاه باشید، که بر دوستان خدا نه بیمی است و نه آنان اندوهگین می‌شوند.

و نیز می‌فرماید:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ<sup>۱۴</sup>

محققاً کسانی که گفتند: «پروردگار ما خداست» سپس ایستادگی کردند، بیمی بر آنان نیست و غمگین نخواهند شد.

خداوند در آیاتی دیگر به مؤمنان وعده آرامش و دوری از اضطراب داده است. در این

آیه خداوند می‌فرماید:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ<sup>۱۵</sup>

امام صادق علیه السلام در تفسیر این آیه شریفه فرموده اند: هُوَ الْإِيمَانُ<sup>۱۶</sup>

«اوست که بر دل‌های مؤمنان آرامش فرستاد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزایند» آن آرامش، ایمان است.

حضرت علی علیه السلام در مورد حقیقت ایمان می‌فرماید:

أَصْلُ الْإِيمَانِ حُسْنُ التَّسْلِيمِ لِأَمْرِ اللَّهِ<sup>۱۷</sup>

ریشه ایمان، تسلیم نیکو در برابر فرمان خداست.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم در حدیثی می‌فرماید:

أَفْضَلُ الْإِيمَانِ أَنْ تُحِبَّ لِلَّهِ، وَ تُبْغِضَ لِلَّهِ، وَ تَعْمَلَ لِسَانَكَ فِي ذِكْرِ اللَّهِ عِزًّا وَ جَلًّا، وَ أَنْ

تُحِبَّ لِلنَّاسِ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ، وَ تَكْرَهُ لَهُمْ مَا تَكْرَهُ لِنَفْسِكَ، وَ أَنْ تَقُولَ خَيْرًا أَوْ تَصْمُتَ<sup>۱۸</sup>

برترین ایمان آن است که برای خدا دوست بداری، برای خدا دشمن بداری، زبانت را

در ذکر خدا به کار گیری، آنچه برای خود دوست داری، برای مردم نیز دوست داشته باشی و

آنچه را بر خود نمی‌پسندی برای مردم نیز نپسندی، و به نیکی سخن گویی یا خاموش بمانی.

آری اگر کسی به فکر این باشد که به خاطر خدا دوستی بورزد و به خاطر او با کسی

دشمنی کند، دیگر روابط اجتماعی ناسالمی نخواهد داشت و به همین سبب در جامعه دچار

تنیدگی نمی‌شود. چرا که هر زمانی که بخواهد کاری کند که رضای خدا در او نیست و طبیعتاً

تنش زایم هست، به آن عمل دست نمی‌زند و این اهرم بازدارنده‌ای است برای روابط

اجتماعی سالم.

نکته جالب توجه اینکه: ایمان نه تنها باعث آرامش و دوری از اضطراب در این دنیا

می‌شود، بلکه در روز قیامت نیز از عوامل بسیار مهم در آرامش انسان است. مؤمن و متقی در





روز قیامت از آرامش خاصی نسبت به آن همه حوادث و مسائلی که هزاران برابر وحشتناک‌تر و استرس‌زاتر از مسائل دنیوی است، برخوردار می‌باشد و همه اینها در پرتو ایمان صورت می‌پذیرد. قرآن کریم بارها به این مسئله اشاره نموده است:<sup>۱۹</sup>

يَا بَنِي آدَمَ إِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِنْكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي فَمَنِ اتَّقَىٰ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ \* وَالَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا وَاسْتَكْبَرُوا عَنْهَا أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ<sup>۲۰</sup>

ای فرزندان آدم، چون پیامبرانی از خودتان برای شما بیایند و آیات مرا بر شما بخوانند، پس هر کس به پرهیزگاری و صلاح گراید، نه بیمی بر آنان خواهد بود و نه اندوهگین می‌شوند \* و کسانی که آیات ما را دروغ انگاشتند و از [پذیرش] آن‌ها تکبر ورزیدند آنان همدم آتشدند [و] در آن جاودانند.

این آیات از مهمترین تفاوت‌های ایمان واقعی با معنویت‌های دروغین را آرامش در آخرت می‌داند. همان نکته‌ای که نیاز به مطالعه دقیق‌تر در شناخت از عرفان‌ها و ایمان‌های دروغین دارد.

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ<sup>۲۱</sup>

آری، هر کس که خود را با تمام وجود، به خدا تسلیم کند و نیکوکار باشد، پس مزد وی پیش پروردگار اوست، و بیمی بر آنان نیست، و غمگین نخواهند شد.

## ۲. نماز

«آرام‌سازی» یکی از شیوه‌های مورد استفاده برخی از روان‌درمانگران برای درمان بیماری‌های روانی است و انسان می‌تواند آن را از راه تمرین بیاموزد. خواندن نماز آن‌هم پنج بار در روز خود بهترین برنامه آرام‌سازی می‌باشد. چراکه نماز یکی از مهمترین پل‌های ارتباطی با خداوند است و همین مایه آرامش انسان و دوری از اضطراب می‌شود. نماز نوعی یاری جستن از خداوند با آداب مخصوص است. در قرآن می‌خوانیم:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَأَنْهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ<sup>۲۲</sup>

از شکیبایی و نماز یاری جوید. و به راستی این [کار] گران است، مگر بر فروتنان.



خضوع و تسلیم در برابر خداوند بی همتا می‌تواند به انحاء گوناگونی فرد را در حل مشکل یاری دهد:

الف) وقتی انسان به نماز می‌ایستد، سعی می‌کند در آن لحظه همه افکار و خاطره‌ها، از جمله فشارها و سختی‌ها را از ذهن خود دور کند و تنها متوجه خداوند شود. همین سعی در دوری از فشارها، در رسیدن فرد به آرامش مؤثر است.

ب) رابطه عاطفی که در این حالت بین انسان و خداوند برقرار می‌شود، روح و روان او را تقویت می‌کند و مایه احساس آرامش وی می‌گردد.

ج) نماز با آدابی که دارد نحوه رسیدن به آرامش را به انسان می‌آموزد.

د) توجه به معانی اذکار نماز نیز نقش بسزایی در آرامش فرد دارد. با ذکر «الله اکبر» فرد متوجه عظمت خداوند می‌شود و هر چیز دیگر از جمله مشکلات زندگی در نظرش کوچک می‌گردد. با تلاوت «ایاک نعبد و ایاک نستعین» به خود الهام می‌بخشد که باید در همه امور از خدا کمک جوید.<sup>۲۳</sup>

خداوند در جای دیگر قرآن کریم می‌فرماید:

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ<sup>۲۴</sup>

کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده و نماز برپا داشته و زکات داده‌اند، پاداش آنان نزد پروردگارشان برای آنان خواهد بود؛ و نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می‌شوند.

همچنین در حدیثی از حدیثه منقول است که:

كان رسول الله ﷺ إذا حزه أمر فزع إلى الصلاة.<sup>۲۵</sup>

هر گاه امری بر پیامبر ﷺ سخت می‌آمد به نماز می‌ایستاد.

### ۳. یاد خدا

در نهاد انسان حقایق فطری وجود دارد که انسان در تکاپوی رسیدن به آنهاست. که اگر به آنها نایل نشود و در راه رسیدن به آنها مانعی پدید آید، اضطراب، ناخوشنودی‌ها و عقده‌هایی در اعماق روح بر جای می‌گذارد که مستقیماً از علل آنها آگاه نیستیم. اما آثار آنها خواهی نخواهی در اعمال و رفتار شخص مشهود و محسوس می‌شود؛ از جمله آن که اگر بشر



از محبوب و معبود خود دور بیفتد و با او ارتباط و انس پیدا نکند، پیوسته در اضطراب و ناراحتی به سر می‌برد و هیچ چیز و هیچ رویدادی جایگزین آن نمی‌شود.<sup>۲۶</sup>

دوری از یاد خداوند، باعث می‌شود تا انسان زندگی پر اضطراب و ناراحت کننده‌ای را داشته باشد. خداوند در این باره می‌فرماید:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى.<sup>۲۷</sup>

و هر کس از یاد من دل بگرداند، در حقیقت، زندگی تنگ [و سختی] خواهد داشت، و روز رستاخیز او را نابینا محسوس می‌کنیم.»

نکته جالب توجه این است که آدمی به مقتضای فطرت خود، می‌خواهد با ذاتی انس بگیرد که فنا ناپذیر و همیشگی است تا پشتیبان و تکیه‌گاهش باشد. لذا در جست و جوی اوست. اما چون به خواسته خود نرسیده و به پیشگاه پروردگارش بار نیافته و گمشده خود را پیدا نکرده برای تأمین این نیازمندی فطری، از روی خطا به امور مادی و ظاهری و جنبه‌های جسمی پرداخته و آن‌ها را به جای خواسته‌ی حقیقی و گمشده واقعی‌اش جست و جو و تعقیب می‌کند و چون این‌گونه امور، خواسته واقعی‌اش نیست و نیاز اصلی‌اش را برآورده نمی‌سازد، او را اقناع نکرده، از تشویش و ناراحتی درونی نجات نمی‌دهد.

وی هنگامی آرامش می‌یابد که به مطلوب و خواسته‌ی اساسی و واقعی‌اش که همانا شناخت آفریدگار و بار یافتن به ساحت قدس اوست، برسد و او را با دید دل ببیند که آن، غایت آفرینش انسان و منشاء همه خوبی‌ها و فضایل است. در حقیقت اگر آدمی خدا را از یاد ببرد و به پیشگاه او بار نیابد، این دنیای تاریک و بی اعتبار، در نظرش بی هدف و ملال آور خواهد بود. در این صورت یقیناً به علت احساس پوچی زندگی و پی آمدن آن، که فشار روانی و اضطراب و عدم تعادل فکری و رفتاری است، جسم انسان نیز تحت تأثیر قرار گرفته، او را رنجور و بیمار می‌سازد.<sup>۲۸</sup>

لذا خداوند در آیه معروفی یاد نام خدا را تنها آرامش دهنده دل‌ها می‌داند آنجا که می‌فرماید:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.<sup>۲۹</sup>

همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

اصولاً انسان مؤمن هنگام ذکر خدا احساس می‌کند که به خداوند نزدیک است و تحت حمایت و سرپرستی او قرار دارد و همین موجب برانگیخته شدن حس اعتماد به نفس،

قدرت، امنیت، آرامش و خوشبختی در او می‌شود. لذا با تمام وجود به این آیه شریفه اعتقاد دارد که:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ.<sup>۳۰</sup>

پس مرا یاد کنید، [تا] شما را یاد کنم.

لذا در حدیثی از حضرت علی عَلَيْهِ السَّلَامُ، می‌خوانیم که ذکر و یاد خدا باعث دوستی می‌شود و همانطور که گفتیم این دوستی، باعث امید و احساس امنیت و آرامش بیشتر می‌شود.

مُدَاوِمَةُ الذِّكْرِ خُلْصَانُ الْأَوْلِيَاءِ.<sup>۳۱</sup>

تداوم ذکر [خدا]، دوست صمیمی اولیاست.

و در حدیثی امید بخش، خداوند به بندگان خودش و آنان که او را یاد می‌کنند فرموده است:

أَنَا جَلِيسٌ مَنْ ذَكَرَنِي.<sup>۳۲</sup>

من همنشین کسی هستم که مرا یاد کند.

از طرفی انسان همیشه به دنبال موفقیت و پیروزی در امور است که این هدف در روایات، از ثمرات یاد و نام خدا شمرده شده است:

ذَاكِرُ اللَّهِ مِنَ الْفَائِزِينَ.<sup>۳۳</sup>

کسی که به یاد خدا باشد، از رستگاران است.

همچنین در حدیث زیبایی از امام صادق عَلَيْهِ السَّلَامُ، آمده است که ذاکر خدا از بسیاری از عوامل تنش‌زا در زندگی دور است و امور استرس‌زایی از قبیل حوادث، گریبان‌گیر او نمی‌شود.

يَمُوتُ الْمُؤْمِنُ بِكُلِّ مَيْتَةٍ، يَمُوتُ غَرَقًا، وَ يَمُوتُ بِالْهَدْمِ، وَ يُبْتَلَى بِالسَّبْعِ، وَ يَمُوتُ بِالصَّاعِقَةِ، وَ لَا يُصِيبُ ذَاكِرَ اللَّهِ.<sup>۳۴</sup>

مؤمن به هر مرگی می‌میرد؛ غرق می‌شود، زیر آوار می‌رود، طعمه درندگان می‌گردد، صاعقه زده می‌شود. اما یاد کننده خدا را صاعقه نمی‌زند.

#### ۴. توکل

انسان‌ها همیشه به دنبال این هستند تا امورشان به نحو احسن پیش برود و همیشه در کارهای خود به پیروزی برسند. لذا برای موفقیت خود دست به هر کاری می‌زنند و از هر کسی که بتواند در موفقیت او مؤثر باشد یاری می‌طلبند. انسان‌های مضطرب نیز همین‌گونه‌اند.



اینگونه انسان‌ها وقتی به مشکلی دچار می‌شوند، برای رفع و حل آن و رسیدن به آرامش به هر کسی روی آورده و از آن کمک می‌گیرند. حال در نظر او بزرگ‌ترین شخص ممکن است یک مدیر، یک روانشناس، یک سرمایه‌دار، یک وکیل، یک رئیس جمهور، و... باشد. اما فرض کنید شخصی تمام امور خود را به کسی سپرده است که از عهده هر کاری بر می‌آید و آن را بدون هیچ هزینه‌ای به سرانجام می‌رساند و او کسی نباشد جز آفریدگارش که به همه امور آگاه است.

توکل و واگذاری امور به خداوند، باعث می‌شود که انسان، با خیال راحت به امور زندگی خود بپردازد و از حوادث و سرانجامی که برایش رقم می‌خورد مطمئن باشد. حال آن سرانجام ممکن است در ظاهر برایش خوب باشد یا بد. این اعتماد به انسان آرامش خاصی می‌دهد.

خداوند در این باره می‌فرماید:

الَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِلَّهِ وَالرَّسُولِ مِنْ بَعْدِ مَا أَصَابَهُمُ الْقَرْحُ... \* الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ \* إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ. ۳۵

کسانی که [در نبرد اُحُد] پس از آنکه زخم برداشته بودند، دعوت خدا و پیامبر [او] را اجابت کردند، برای کسانی از آنان که نیکی و پرهیزگاری کردند پاداشی بزرگ است \* همان کسانی که [برخی از] مردم به ایشان گفتند: «مردمان برای [جنگ با] شما گرد آمده‌اند؛ پس، از آن بترسید.» و [لی این سخن] بر ایمانشان افزود و گفتند: «خدا ما را بس است و نیکو حمایت‌گری است.» \* در واقع، این شیطان است که دوستانش را می‌ترساند؛ پس اگر مؤمنید از آنان مترسید و از من بترسید.

نکته دیگر این که در مواجهه با مسائل زندگی و نیل به موفقیت، به دو دسته از عوامل نیازمندیم: الف: فراهم آوردن اسباب طبیعی؛ ب: شرایط روانی خاصی که بتوانیم بهتر با مسائل مواجه شویم. توکل باعث فراهم شدن این شرایط روانی است. گاهی سستی اراده، ترس، غم، اضطراب و عدم اشراف کامل بر موقعیت‌ها، باعث می‌شود نتوانیم از راه حل‌های ممکن به شکل مطلوب بهره ببریم. توکل باعث تقویت اراده و عدم تأثیر عوامل مخل روانی می‌شود.



فرد با چنین باوری، اگر به موفقیت برسد و به هدف خود نایل شود، از نظر روانی به حالت تعادل خواهد رسید و اگر شکست بخورد، چون معتقد است که خداوند، هم قادر به فراهم آوردن اسباب موفقیت انسان‌هاست و هم مصالح آن‌ها را بهتر از خود آنان می‌داند، می‌پذیرد که شکست ظاهری به صلاح و نفع او بوده است و در نتیجه، از لحاظ روانی ضربه نخواهد خورد. بنابراین، توکل، فرد را در سعی و کوشش در جهت حل مسائل زندگی و رسیدن به تعادل و سازگاری، توانا تر خواهد ساخت. او هیچ‌گاه در پیچ و خم‌های زندگی، خود را در بن بست نمی‌بیند؛ زیرا معتقد به علل ماورای اسباب مادی است.

مکانیزم تأثیر توکل به این صورت است که اگر فرد در آن حالت‌ها تنها به اسباب مادی توجه کند، به سادگی دست از عمل می‌کشد و ناامیدی او را از پای در می‌آورد؛ ولی فردی که بر خدا توکل دارد، معتقد است که نبود شرایط مادی باعث عدم تحقق یک رویداد و یا عدم حل مشکل نمی‌شود؛ همانگونه که در مورد حضرت ابراهیم علیه السلام چنین بود. در مواردی نیز یک گروه اندک در مقابل یک گروه بزرگ و قدرتمند، مقاومت کرده و موفق شده‌اند. آنان به سبب توکلی که داشته‌اند، ناامید نشده و از انجام تکالیف نمانده‌اند. اینان نگران آینده نیستند؛ چون در هر صورت به وظیفه عمل می‌کنند. بنابراین فرسودگی روانی و جسمانی آنها، بسیار کم خواهد بود.<sup>۳۶</sup>

قرآن کریم برای هر دو گروه، کسانی که معتقد به توکل نیستند و در مقابل، متوکلان بر خداوند که به آرامش روانی رسیده‌اند، مثال‌هایی را ذکر کرده است. گروه اول قوم بنی اسرائیل در سرزمین فلسطین، که بر خداوند توکل نکرده و به سخنان حضرت موسی علیه السلام گوش ندادند و ناامید شدند و خداوند به آن‌ها کمک نکرد و چهل سال سرگردان شدند. خداوند در این باره می‌فرماید:<sup>۳۷</sup>

در مقابل قوم طالوت و رویارویی آنان با سپاه جالوت و شکست دادن جالوت، که همه این تحمل سختی‌ها و عبور از اضطراب‌ها و به پیروزی رسیدن، در پناه توکل بر خداوند بود.<sup>۳۸</sup> همچنین اگر کسی اعتقاد به این داشته باشد که «اگر خدا خیر کسی را بخواهد، هیچ کس نمی‌تواند آن خیر را از انسان بگیرد و مانع رسیدن آن به انسان شود. همچنین اگر خدا بخواهد به خاطر گناهان و دوری انسان از او، به کسی زبانی برساند هیچ کس توان جلوگیری از این زیان را ندارد»، دیگر از سختی‌ها و مشکلاتی که برایش پیش می‌آید دچار اضطراب نمی‌شود. و همچنین نسبت به رسیدن به مادیات دنیا خود را به نگرانی مبتلا نمی‌کند. خداوند در قرآن کریم به صراحت به این نکته تصریح می‌نماید:

وَلَا تَدْعُ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَنْفَعُكَ وَلَا يَضُرُّكَ فَإِنْ فَعَلْتَ فَإِنَّكَ إِذَا مِنَ الظَّالِمِينَ \* وَ  
 إِنَّ يَمْسَسَكَ اللَّهُ بَضْرًا فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرَدِّكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ  
 مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.<sup>۳۹</sup>

و به جای خدا، چیزی را که سود و زبانی به تو نمی‌رساند، مخوان؛ که اگر چنین کنی، در آن صورت قطعاً از جمله‌ی ستمکارانی \* و اگر خدا به تو زبانی برساند، آن را برطرف‌کننده‌ای جز او نیست، و اگر برای تو خیری بخواهد، بخشش او را ردکننده‌ای نیست. آن را به هر کس از بندگان که بخواهد می‌رساند، و او آمرزنده‌ی مهربان است.  
 و در آیه ای دیگر می‌فرماید:

إِنَّ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرْكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ  
 فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ.<sup>۴۰</sup>

اگر خدا شما را یاری کند، هیچ کس بر شما غالب نخواهد شد؛ و اگر دست از یاری شما بردارد، چه کسی بعد از او شما را یاری خواهد کرد؟ و مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند. در این رابطه نیز روایاتی وجود دارد که به آن اشاره می‌نماییم. امام علی علیه السلام در حدیثی توکل را مایه برون رفت از تنیدگی‌ها و بدی‌ها و مشکلات دانسته و می‌فرماید:

التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ نَجَاةٌ مِنْ كُلِّ سُوءٍ، وَ حِرْزٌ مِنْ كُلِّ عَدُوٍّ.<sup>۴۱</sup>

توکل بر خداوند، مایه نجات از هر بدی و محفوظ ماندن از هر دشمنی است. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله نیز در حدیثی زیبا، نتیجه توکل را قوت و قدرت می‌داند حال این قوت ممکن است در هر امری از امور زندگی باشد. منظور از قوت ممکن است این باشد که در زندگی خود در برابر مشکلات و سختی‌ها دچار استرس نشده و با قوت با آن‌ها مقابله می‌نماید.

مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَكُونَ أَقْوَى النَّاسِ فَلْيَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ تَعَالَى.<sup>۴۲</sup>

هر که دوست دارد نیرومندترین مردم باشد، باید به خدا توکل کند. و در حدیثی روشن تر امام علی علیه السلام می‌فرماید:

مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ ذَلَّتْ لَهُ الصَّعَابُ، وَ تَسَهَّلَتْ عَلَيْهِ الْأَسْبَابُ.<sup>۴۳</sup>

هر که به خدا توکل کند، دشواری‌ها برای او آسان شود و اسباب برایش فراهم گردد.



و در حدیثی کار را تمام کرده و انسان متوکل را به دور از اضطراب و سختی و استرس می‌داند، حضرت می‌فرماید:

لَيْسَ لِمُتَوَكِّلٍ عَنَاءٌ.<sup>۴۴</sup>

برای هیچ توکل‌کننده‌ای رنجی نیست

اما حضرت در روایتی دیگر از این هم بالاتر رفته و می‌فرماید:

الْإِتِّكَالُ عَلَى الْقَضَاءِ أَرْوَحُ.<sup>۴۵</sup>

توکل کردن به قضا [ی خداوند] آسایش بخش‌تر است.

و در حدیثی دیگر به این امر تأکید می‌نمایند، می‌فرمایند:

مَنْ وَتَّقِ بِاللَّهِ أَرَاهُ السُّرُورَ، وَ مَنْ تَوَكَّلَ عَلَيْهِ كَفَاهُ الْأُمُورَ.<sup>۴۶</sup>

هر که به خدا اعتماد کند، خداوند شادمانی نشانش دهد و هر که به او توکل کند، خداوند کارهایش را کفایت کند.

## ۵. ایمان به رزاقیت الهی

ترس از آینده و چگونگی تأمین «روزی»، یک نگرانی عمومی است. روزی، یکی از نیازهای اساسی انسان است و از این رو، معمولاً این نگرانی وجود دارد که آینده چه خواهد شد؟ آیا روزی فردا خواهد رسید؟ و ... در این حالت، آینده، تاریک و مبهم ارزیابی می‌شود و به همراه آن، مشکلاتی از جمله استرس و اضطراب و در نهایت بدبینی به خدا و نگرانی از فردا شکل می‌گیرد.

ترس و نگرانی اگر به اندازه باشد و از حدّ متعارف نگذرد، عامل تحرّک برای کسب روزی است. انسان بی‌خیال، برای کسب روزی تلاش نخواهد کرد و همین امر، موجب بروز مشکلات فراوانی در زندگی وی خواهد شد. پس نگرانی به اندازه کم آن، مفید است؛ اما اگر افزایش یابد و از حدّ معمول بگذرد، به افزایش فشار روانی منجر شده، زندگی را به مخاطره می‌اندازد.<sup>۴۷</sup>

امام علی علیه السلام، یکی از عوامل هلاک‌کننده مردم را ترس از فقر می‌داند.

أَهْلَكَ النَّاسَ اثْنَانِ: خَوْفُ الْفَقْرِ وَ طَلَبُ الْفَخْرِ.<sup>۴۸</sup>

دو چیز، مردم را هلاک کرده است: ترس از فقر و فخرفروشی.

بخل ورزیدن، یکی از پیامدهای این ترس است. فرد، تصوّر می‌کند اگر از مال خود

بخشد، فقیر می‌گردد و همین نگرانی، موجب بخل‌ورزی می‌گردد، غافل از این که با این کار،



به سوی فقر، شتاب کرده است؛ زیرا فرد بخیل، گاهی به جهت ترس از فقیر شدن، به اندازه افراد فقیر، از آنچه دارد استفاده می‌کند! این یعنی شتاب به سوی فقر، و فقری در عین دارایی.

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید:

مَنْ قَبِضَ يَدَهُ مَخَافَةَ الْفَقْرِ فَقَدْ تَعَجَّلَ الْفَقْرَ. <sup>۴۹</sup>

کسی که به جهت ترس از فقر دست خود را ببندد، به سوی فقر شتاب کرده است.

ترس از روزی آینده، معلول نداری یا کم‌داری نیست. قرآن کریم می‌فرماید:

قُلْ لَوْ أَنْتُمْ تَمْلِكُونَ خَزَائِنَ رَحْمَةِ رَبِّي إِذًا لَأَمْسَكْتُمْ خَشْيَةَ الْأَنْفَاقِ وَكَانَ الْآنَسَنُ

قُتُورًا. <sup>۵۰</sup>

بگو: اگر مالک خزانه‌های رحمت پروردگار من [نیز] می‌بودید، باز هم امساک می‌کردید، به جهت ترس از این که انفاق، مایه فقر شود و البته انسان، تنگ‌نظر است.

معلوم می‌شود که ریشه این ترس را در عوامل بیرونی نباید جستجو کرد؛ بلکه پدیده‌ای است روانی که ریشه در شناخت دارد.

گذشته از بخل ورزیدن، پدیده شوم دخترکشی نیز ریشه در ترس از روزی داشته

است. خداوند متعال می‌فرماید:

وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ. <sup>۵۱</sup>

فرزندانتان را به جهت ترس از فقر نکشید؛ ما روزی آن‌ها و شما را تأمین می‌کنیم.

در فرهنگ جاهلی، دختران را زنده به گور می‌کردند؛ چون آن‌ها را مصرف‌کننده روزی می‌دانستند و معتقد بودند این کار، موجب فقر و تنگدستی می‌گردد! از این‌رو، هرگاه به آنان مژده دختر را می‌دادند، چهره آن‌ها درهم می‌رفت و به شدت ناراحت می‌شدند.

گاهی ترس از فقر، آن‌چنان سنگین می‌گردد که انسان از فرزند دار شدن، ناراحت می‌شود. و این نهایت اضطراب یک شخص است. به همین جهت است که ترساندن از فقر، یکی از شیوه‌های شیطان است.

الشَّيْطَانُ يُعِدُّكُمْ الْفَقْرَ. <sup>۵۲</sup>

این، در حالی است که روزی انسان، تأمین شده است. خداوند متعال، تضمین کرده است که روزی انسان را در هر شرایطی تأمین می‌کند. تأمین‌کننده روزی، کسی است که مالک آفرینش است، و تضمین‌کننده آن، کسی است که مقتدر و شکست‌ناپذیر است. و این





اعتقاد و خداباوری و خداگرایی است که ترس از فقر و نگرانی از آینده را از انسان دور می‌کند. قرآن کریم می‌فرماید:

إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ.<sup>۵۳</sup>

خداست روزی رسان، و اوست دارنده نیرویی سخت استوار.

وقتی انسان بداند روزی‌اش به دست صاحب قدرت است، احساس اطمینان و آرامش می‌کند. هیچ جنبنده‌ای در روی زمین نیست مگر آن که روزی‌اش بر عهده خداست. چه بسا جنبندگانی که یارای تحصیل روزی خویش ندارند و خدا روزی آن‌ها را می‌دهد. خداوند می‌فرماید:

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ

مُبِينٍ.<sup>۵۴</sup>

هیچ جنبنده‌ای در روی زمین نیست مگر آن که روزی‌اش بر عهده خداست و موضع و مکان آن را می‌داند. همه اینها در کتابی روشنگر (لوح محفوظ) آمده است.

روزی انسان را نیز همین خدا تأمین می‌کند. هر جانداری روزی خود را دارد.

وَكَأَيِّن مِّن دَابَّةٍ لَّا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ.<sup>۵۵</sup>

چه بسیار جنبندگانی که یارای تحصیل روزی خویش را ندارند و خدا آن‌ها را و شما را روزی می‌دهد و او شنوا و داناست.

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید:

أَنْظَرُوا إِلَى النَّمَلَةِ فِي صَغَرِ جُثَّتِهَا وَلِطَافَةِ هَيْئَتِهَا، لَا تَكَادُ تَنَالُ بِلِحْظِ الْبَصَرِ (النظر)...  
مَكْفُولٌ بِرِزْقِهَا مَرْزُوقَةٌ بِوَفْقِهَا، لَا يَغْفُلُهَا الْمَنَانُ وَلَا يَحْرُمُهَا الدِّيَانُ وَلَا فِي الصَّفَا الْيَابِسِ وَالْحَجْرِ الْجَامِسِ.<sup>۵۶</sup>

به این مورچه بنگرید که با آن همه کوچکی و ظرافت اندام که تقریباً به چشم نمی‌آید... روزی‌اش تضمین شده و به فراخور حالش روزی او می‌رسد؛ خداوند مَنان و بخشنده، از او غافل نیست و پروردگار جزا دهنده، او را نیز محروم نساخته است، اگر چه در دل تخته سنگی سیاه و خشک و یا در میان صخره‌ای باشد.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به ابن مسعود می‌فرماید:

يَابْنَ مَسْعُودٍ! لَا تَهْتَمَّ لِلرِّزْقِ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ: «وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا» وَقَالَ: «وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ»<sup>۵۷ و ۵۸</sup>

ای ابن مسعود! برای روزی، اندوه مخور؛ چرا که خداوند متعال می‌فرماید: «هیچ جنبنده‌ای در زمین نیست مگر روزی آن با خداست». و فرمود: «روزی شما و آنچه به شما وعده داده است، در آسمان است».

وضع خود انسان نیز شگفت‌انگیز است. ما اکنون نگران روزی خود هستیم و حال آن‌که سه مرحله پیش از آن وجود داشته (رحم مادر، دوران نوزادی، دوران پس از شیرخوارگی) که بدون اطلاع ما خداوند روزی ما را رسانده است. لذا شایسته نیست اکنون نسبت به خداوند سوء ظن داشته باشیم.

اما همین انسان وقتی بزرگ و عاقل می‌شود و برای خودش کار می‌کند، اوضاع بر او سخت می‌شود و به خدا سوء ظن پیدا می‌کند و حقوق مالی‌ای را که بر عهده‌اش است انکار می‌کند و بر خود و عیالش سخت می‌گیرد. اینها به خاطر ترس از تنگ شدن روزی و بدگمانی به خداوند متعال است.<sup>۵۹</sup>

پیامبر خدا ﷺ به دو تن از فرزندان خالد می‌فرماید:  
لَا تَأْيِسَا مِنَ الرَّزْقِ مَا تَهْزُرَت رُؤُوسُكُمْ، فَإِنَّ الْإِنْسَانَ تَلِدُهُ أُمُّهُ أَحْمَرَ لَيْسَ عَلَيْهِ قِشْرَةٌ،  
ثُمَّ يَرْزُقُهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ.<sup>۶۰</sup>

تا وقتی سر شما حرکت می‌کند، از روزی، ناامید نباشید؛ چه این که انسان را مادرش سرخ و بدون پوست می‌آفریند، سپس خداوند عز و جل، او را روزی می‌دهد.  
اگر خدا روزی‌رسان است، سوء ظن به خداوند و یأس و ناامیدی نسبت به روزی آینده، و در نتیجه به سمت تلاش زیاد برای گرفتن دنیا و حرص به آن بی‌معناست. چرا که در این صورت به آنچه هم که بخواهد نمی‌رسد و این باعث اضطراب و تنیدگی می‌شود.  
آن‌گاه که انسان از هیچ چیز آگاه نبود، روزی او رسید و زندگی‌اش تأمین شد. زندگی امروزش نیز مشمول همین قاعده است. واقعیت‌ها تغییر نکرده‌اند پس آنچه موجب نگرانی می‌گردد، نگرشمان است و اشتباه نگرش ما در این است که واقعیت‌های روزی را نشناخته و به آن‌ها باور نداریم. و واقعیت‌های روزی چیزی نیست جز اطمینان به خدا؛ چرا که این، یک اصل است که روزی انسان را خداوند تعیین کرده و هیچ کس نمی‌تواند مانع آن شود.

پیامبر خدا ﷺ درباره حقیقت یاد شده این‌گونه اطمینان می‌دهد که:



لَوْ أَنَّ جَمِيعَ الْخَلَائِقِ اجْتَمَعُوا عَلَىٰ أَنْ يَصْرِفُوا عَنْكَ شَيْئًا قَدْ قُدِّرَ لَكَ لَمْ يَسْتَطِيعُوا وَلَا  
أَنَّ جَمِيعَ الْخَلَائِقِ اجْتَمَعُوا عَلَىٰ أَنْ يَصْرِفُوا إِلَيْكَ شَيْئًا لَمْ يُقَدَّرْ لَكَ لَمْ يَسْتَطِيعُوا.<sup>۶۱</sup>

اگر همه آفرینش جمع کردند تا چیزی را که برای تو مقدر شده از تو برگردانند، نمی‌توانند و اگر همه آفرینش تا چیزی را که برای تو مقدر نشده به تو دهند، نمی‌توانند. این، واقعیت نظام روزی است. اگر به این واقعیت باور داشته باشیم، راحت زندگی می‌کنیم. اگر بدانیم روزی ما تعیین شده است و هیچ کس نمی‌تواند از آن بکاهد و هیچ قدرتی نمی‌تواند مانع آن شود، آن گاه احساس راحتی می‌کنیم و می‌توانیم از زندگی خود لذت ببریم و این همان زندگی عاری از اضطراب و استرس و تنیدگی است که در پی آن هستند. نکته دیگری که باید توجه داشت این است که انسان، عمری طولانی برای خود در نظر می‌گیرد و سپس به این می‌اندیشد که چگونه باید روزی‌اش را تأمین کند. اشتباه شناختی او در این است که می‌پندارد، روزی تمام عمر او باید در حال حاضر وجود داشته باشد تا راحت باشد و الا نگران آینده خواهد بود. فکر می‌کند که تأمین بودن روزی یعنی حاضر بودن تمام روزی در زمان حال! این در حالی است که تأمین بودن روزی انسان به معنای حاضر بودن آن در لحظه حال نیست. یکی دیگر از قوانین روزی، این است که روزی، «روز به روز» فرا می‌رسد.

## ۶. کاستن از آرزوهای طولانی

نقش امید و ناامیدی در زندگی، قابل انکار نیست و به خوبی مشهود است. همچنان که انسان‌های امیدوار و ناامید نیز با هم متفاوتند. انسان‌های ناامید، پیوسته بر این تکیه می‌کنند که: تا کی باید کار کرد؟ چرا باید زندگی کرد؟ زندگی کردن چه فایده‌ای دارد؟ زندگی برای این گروه، سرد، تاریک، بی‌روح، تلخ و زجرآور خواهد بود. اما کسانی که از امید برخوردارند، می‌گویند: تا انسان عمر دارد، باید زندگی کند. این، دو نگاه متفاوت به زندگی است.

اما هر چیزی حدی دارد و اگر آن حد، حفظ نشود، دو جنبه افراط و تفریط نیز پیدا می‌کند. امید نیز همین‌گونه است. جنبه تفریط آن، «ناامیدی» است؛ اما جنبه افراطی نیز دارد که در فرهنگ دین از آن به عنوان «آرزوهای دور و دراز» یاد می‌شود. آرزوی دور و دراز، یعنی آرزوهایی که از اندازه عمر انسان تجاوز می‌کند و دنیا نیز ظرفیت برآوردن آن را ندارد.



گفتیم که امید برای آن است که تا زنده هستیم زندگی کنیم؛ یعنی قلمرو امید را عمر تعیین می‌کند؛ اما عده‌ای بر این باورند که به اندازه آرزوها باید زنده بود و زندگی کرد، آرزوهای انسان نیز هیچ پایانی ندارد، در حالی که عمر انسان، محدود است.

ریشه این باور غلط را باید در «ضعف شناخت» جستجو کرد. این، یک اصل است که محال را آرزو کردن، نشانه نادانی و جهالت است.<sup>۶۲</sup>

امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید:

رَغْبَتُكَ فِي الْمُسْتَحِيلِ جَهْلٌ.<sup>۶۳</sup>

رغبت تو به آنچه محال است، جهالت است.

بنابراین، اصلاح باورها و شناخت واقعیت‌ها راه حل این ناهنجاری است. باید آرزوها را با واقعیت‌های زندگی، هماهنگ ساخت. واقعیت زندگی، این است که دنیا برای هرکس، چند روزی بیش نیست و انسان، عمری محدود دارد. کسی که به این واقعیت، باور پیدا کند، آرزوهایش کوتاه و واقع‌بینانه خواهد بود. و زندگی با اینگونه واقعیت‌هاست که انسان را به آرامش رسانده و از اضطراب دور می‌کند. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

مَنْ أَيْقَنَ أَنَّهُ يُفَارِقُ الْأَحْبَابَ وَيَسْكُنُ التُّرَابَ وَيُوجِبُهُ الْحِسَابَ وَيَسْتَعْنِي عَمَّا خَلْفَ وَيَفْتَقِرُ إِلَى مَا قَدَّمَ، كَانَ حَرِيًّا بِقَصْرِ الْأَمَلِ وَطُولِ الْعَمَلِ.<sup>۶۴</sup>

کسی که یقین داشته باشد، از دوستان جدا می‌شود و ساکن خاک می‌گردد و با حساب، رو به رو می‌شود و از آنچه برجای گذاشته، بی‌نیاز می‌گردد و به آنچه از پیش فرستاده، محتاج می‌شود، سزاوار است که آرزوی خود را کوتاه و عمل خود را طولانی کند. امام علی علیه السلام در حدیثی دیگر می‌فرماید:

لَوْ عُرِفَ الْأَجَلُ، قَصُرَ الْأَمَلُ.<sup>۶۵</sup>

اگر مرگ شناخته شود، آرزو کوتاه می‌گردد.

و بر همین اساس، امام سجاد علیه السلام به فرزند مبارکشان امام باقر علیه السلام توصیه می‌کنند و می‌فرمایند:

إِيَّاكَ وَالْأَمَلَ الطَّوِيلَ، فَكَمْ مِنْ مُؤَمِّلٍ أَمَلًا لَا يَبْلُغُهُ وَجَامِعٍ مَالٍ لَا يَأْكُلُهُ.<sup>۶۶</sup>

بپرهیز از آرزوهای طولانی؛ زیرا چه بسیارند آرزومندانی که به آرزوی خود نرسیدند و مال اندوختنی که آن را مصرف نکردند.

در چنین وضعیتی و با توجه به این واقعیت‌ها، جای شگفتی است که کسی دچار آرزوهای طولانی گردد. برای ایمنی از آفت آرزوهای طولانی و رسیدن به سلامت زندگی، لازم است که شناخت انسان از دنیا و عمرش مورد بازنگری قرار گیرد و با واقعیت‌های زندگی هماهنگ شود.

آرزوی دراز ویژگی‌هایی دارد که همین ویژگی‌ها باعث می‌شود تا انسان دچار استرس و اضطراب شده و دائم با تنیدگی‌های زندگی دسته و پنجه نرم کند. در صورتی که کاستن از آرزوهای دراز، انسان را به آرامش خاصی می‌رساند.

آرزوها، چون پایان ناپذیرند، دست نیافتنی هستند. به دست نیابردن خواسته‌ها و تحقق نیافتن آرزوها نیز موجب احساس ناکامی و اضطراب و تنیدگی می‌شود.

امام علی علیه السلام می‌فرماید:

حَاصِلُ الْمُنَى الْأَسْفُ وَ ثَمَرَتُهُ التَّلَفُ.<sup>۶۷</sup>

نتیجه آرزو، افسوس خوردن است و ثمره آن، تلف شدن.

از طرفی آرزوهای دور و دراز، قرار است که انسان را به کامیابی‌های بیشتر برسانند و انتظار این است که پایان این راه، کامیابی و آرامش و بهره‌مندی بیشتر باشد؛ اما اینگونه آرزوها، نه تنها انسان را به کامیابی‌های بیشتر نمی‌رساند، بلکه از همان اندازه معقول نیز محروم می‌سازد.

به همین جهت، امام علی علیه السلام می‌فرماید:

اتَّقُوا خِدَاعَ الْأَمَالِ، فَكَمْ مِنْ مُؤَمِّلٍ يَوْمَ لَمْ يُدْرِكْهُ، وَبَانِي بِنَاءٍ لَمْ يَسْكُنْهُ وَجَامِعٍ مَالٍ لَمْ يَأْكُلْهُ، وَلَعَلَّهُ مِنْ بَاطِلٍ جَمَعَهُ وَمِنْ حَقٍّ مَنَعَهُ، أَصَابَهُ حَرَامًا وَاحْتَمَلَ بِهِ آثِمًا.<sup>۶۸</sup>

از خدعه‌های آرزوها بپرهیزید؛ زیرا چه بسیارند کسانی که آرزوی روزی را داشتند، ولی به آن نرسیدند، و کسانی که بنایی را ساختند، ولی ساکن آن نشدند، و کسانی که مالی را جمع کردند، ولی از آن نخوردند و چه بسا این مال را از راه باطل جمع کرده بودند و حق دیگران را نداده بودند، به حرام، گرفتار شدند و بار گناه را متحمل گردیدند.

کسی که صاحب آرزوهای طولانی است، همواره لذت را در چیزی می‌داند که ندارد و به همین جهت، از آنچه دارد بهره‌مند نمی‌شود. چنین افرادی همواره از آنچه دارند، نالان و ناراضی‌اند و چیزهایی را آرزو می‌کنند که ندارند. مهم نیست که چه دارند، مهم آن است که همواره آنچه را ندارند، مایه خوش‌بختی می‌دانند و وقتی به آنچه زمانی آرزویش را داشتند،



دست یافتند، باز هم احساس بهره‌مندی و خوش‌بختی نمی‌کنند و به آنچه در دور دست‌ها وجود دارد، می‌اندیشند.

به همین جهت، امام علی علیه السلام می‌فرماید:

تَجَنَّبُوا الْمُنَى فَإِنَّهَا تَذْهَبُ بِبَهْجَةٍ نَعِمَ اللَّهُ عِنْدَكُمْ وَتُلْزِمُ اسْتِصْغَارَهَا لَدَيْكُمْ وَعَلَى قَلَّةِ الشُّكْرِ مِنْكُمْ.<sup>۶۹</sup>

از آرزوها (ی طولانی) بپرهیزید زیرا نشاط آوری نعمت‌های الهی را که دارید از میان می‌برد و آن‌ها را نزد شما کوچک می‌سازد و شما را به کم‌سپاسی وامی‌دارد.

ناسپاسی یا کم‌سپاسی، ویژگی کسانی است که آرزوهای طولانی دارند؛ زیرا آنان چیزی نمی‌بینند که قابل سپاس‌گزاری باشد و آنچه را دارند، بی‌اهمیت می‌دانند. آنان همواره احساس کاستی و محرومیت می‌کنند و کسی برای این احساس، سپاس‌گزاری نمی‌کند.

## ۷. صبر

سختی‌ها، از واقعیت‌های غیر قابل انکار زندگی‌اند و فشار روانی زیادی را بر انسان، وارد می‌سازند. هر موقعیت ناخوشایندی، واکنشی از سوی ما به همراه دارد و اساساً یکی از فلسفه‌های بروز مشکلات، سنجش نوع واکنش انسان به این موقعیت‌هاست.

بدون تردید، همه انسان‌ها به موقعیت‌های ناخوشایند، واکنش نشان می‌دهند؛ اما مهم این است که این واکنش، صحیح و خردمندانه باشد. واکنش صحیح مساوی است با آرامش و کامیابی و واکنش غیر صحیح مساوی است با زندگی سرشار از استرس و تنیدگی. انسان در برابر مشکلات و سختی‌ها دو نوع واکنش نشان می‌دهد:

### الف) بی‌تابی‌کردن

فوری‌ترین و شاید شایع‌ترین واکنش در برابر حوادث ناخوشایند، بی‌تابی‌کردن است. قرآن کریم در این باره می‌فرماید:

إِنَّ الْأَعْيُنَ عَلَىٰ خَلْقِ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا.<sup>۷۰</sup>

همانا انسان، حریص و بی‌تاب آفریده شده است؛ هر گاه بدی به او برسد، بی‌تاب می‌شود.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

إِنَّ الْجَزَعَ عَلَى الْمُصِيبَةِ أَنْ يَعْمَلَ شَيْئًا لَمْ يَكُنْ يَعْمَلُهُ أَوْ يَتْرَكَ شَيْئًا كَانَ يَعْمَلُهُ.<sup>۷۱</sup>



همانا بی‌تابی کردن بر مصیبت، این است که کاری را انجام دهد که انجام نمی‌داده و یا ترک کند چیزی را که انجام می‌داده است.

معمولاً وقتی حادثه ناخوشایندی رخ می‌دهد، انسان، لب به شکایت می‌گشاید. گاهی این شکایت کردن، با ناسزاگویی همراه می‌شود؛ هیچ حریمی نگاه داشته نمی‌شود و هر چه به زبان می‌رسد، گفته می‌شود. اما کسی که صبور و بردبار باشد، اهل شکایت و ناسزا نیست. پیامبر خدا ﷺ می‌فرماید:

إِذَا ضَاقَ الْمُسْلِمُ فَلَا يَشْكُونَ رَبَّهُ عَزَّ وَجَلَّ وَلَيْسَتْكَ إِلَىٰ رَبِّهِ الَّذِي بِيَدِهِ مَقَالِيدُ الْأُمُورِ وَتَدْبِيرُهَا. ۷۲

هر گاه مسلمان، در تنگنا قرار گرفت، نباید از خداوند شکایت کند؛ بلکه باید به پروردگارش که زمام امور و تدبیر آن‌ها به دست اوست، شکایت کند. جالب این که این گونه شکایت‌ها، هیچ تأثیری بر حل مشکل و بهبود وضعیت فرد ندارد.

امام علی عَلَيْهِ السَّلَامُ، در این باره می‌فرماید:

الْحُزْنُ وَالْجَزَعُ لَا يَرُدُّانِ الْفَائِتَ. ۷۳

غمگینی و بی‌تابی، آنچه را از دست رفته، باز نمی‌گردانند.

از طرفی این نوع واکنش می‌تواند تأثیر معکوس برجای گذاشته، حتی بر میزان سختی‌ها و فشار روانی فرد نیز بیفزاید.

امام علی عَلَيْهِ السَّلَامُ، در این باره می‌فرماید:

الْجَزَعُ عِنْدَ الْمُصِيبَةِ يَزِيدُهَا وَالصَّبْرُ عَلَيْهَا يُبِيدُهَا. ۷۴

بی‌تابی کردن هنگام مصیبت، آن را می‌افزاید و بردباری بر آن، آن را ریشه‌کن می‌سازد.

به همین جهت، عقل، حکم می‌کند که انسان، ناخوشایند اندک را تحمل کند و با بی‌تابی کردن، بر مشکلات خود نیفزاید.

امام علی عَلَيْهِ السَّلَامُ، می‌فرماید:

لَا تَجْزَعُوا مِنْ قَلِيلٍ مَا أَكْرَهَكُمْ فَيَوْقِعُكُمْ ذَلِكَ فِي كَثِيرٍ مِمَّا تَكْرَهُونَ. ۷۵

از ناخوشایند اندک، بی‌تاب نشوید که شما را در ناخوشایندی‌های بزرگ‌تر، گرفتار می‌سازد.



## ب) بردباری و صبر

بی‌تابی کردن، نه تنها تأثیری ندارد، بلکه بر اندازه مصیبت می‌افزاید، پس بهترین مقابله با سختی، تحمل کردن و بردباری ورزیدن است.

امام علی علیه السلام می‌فرماید:

الْجَزَعُ عِنْدَ الْمُصِيبَةِ يَزِيدُهَا وَالصَّبْرُ عَلَيْهَا يُبِيدُهَا.<sup>۷۶</sup>

بی‌تابی کردن هنگام مصیبت، آن را بیشتر می‌کند و بردباری کردن بر آن، آن را از بین می‌برد.

پس راه کاهش تنیدگی حاصل از سختی‌ها، صبر کردن است. صبر کردن، موجب پایدار ماندن بلا نمی‌شود. سختی‌ها، نه با جَزَع کردن از میان می‌روند و نه با صبر کردن باقی می‌مانند. برخی تصور می‌کنند، صبر کردن یعنی تثبیت کردن بلایی که اگر صبر نکنیم، خواهد رفت؟! این تصور، باطل است. آمد و رفت بلا یا به دست جزع و صبر نیست. آن‌ها فقط می‌توانند عوارض آن را بکاهند یا بیفزایند.

بردباری کردن، اندوه ناشی از بلا را کاهش می‌دهد؛ از این‌رو، امام علی علیه السلام برای کاستن از اندوه مصیبت‌ها، صبر کردن را پیشنهاد می‌کند:

أُطْرِدُوا وَارِدَاتِ الْهُمُومِ بِعِزَائِمِ الصَّبْرِ وَحُسْنِ الْيَقِينِ.<sup>۷۷</sup>

اندوه‌های وارد شده را با عزم بر صبر کردن و حسن یقین، دور کنید.

اگر صبر و بردباری وجود داشته باشد، هیچ حادثه‌ای مصیبت نخواهد بود:

لَيْسَ مَعَ الصَّبْرِ مُصِيبَةٌ.<sup>۷۸</sup>

با صبر کردن، هیچ مصیبتی نخواهد بود.

و آن چنان تأثیری دارد که گویا هیچ مصیبتی وارد نشده است:

مَنْ صَبَرَ عَلَى النَّكْبَةِ كَانَ لَمْ يُنْكَبْ.<sup>۷۹</sup>

کسی که بر گرفتاری‌ها صبر کند، گویا گرفتار نشده است.

بنابراین، بهترین واکنش در برابر سختی‌ها و دشواری‌های زندگی، صبر کردن و

بردباری ورزیدن است. در مورد صبر و آثار آن در فصل گذشته به تفصیل سخن گفته‌ایم.





## ۸. هماهنگی با واقعیت‌های دنیا

اگر نگرش انسان به زندگی، واقع‌گرایانه باشد، انتظارات او از زندگی نیز واقع‌گرایانه خواهد بود و در پی آن، احساس او از زندگی نیز واقع‌بینانه خواهد شد. شاید بتوان گفت که «هماهنگی انتظارات با واقعیت‌ها» کلان‌شرط شاد زیستن و دوری از استرس است. «ناکامی»، پیامد ناهماهنگی میان انتظارات و واقعیت‌هاست که به افسردگی و نارضایتی تبدیل می‌شود. پس باید انتظاری واقع‌گرایانه داشت و البته انتظار واقع‌گرایانه، متوقف است بر شناخت صحیح از زندگی و دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم.<sup>۸۰</sup>

پیامبر خدا ﷺ در باره این اصل می‌فرماید:

لَوْ تَعْلَمُونَ مِنَ الدُّنْيَا مَا أَعْلَمُ لَأَسْتَرَأْتِ أَنْفُسُكُمْ مِنْهَا.<sup>۸۱</sup>

اگر از دنیا آنچه را من می‌دانم، شما هم می‌دانستید، جان‌های شما از آن، احساس راحتی می‌کرد.

امام علی علیه السلام، درباره نقش تعیین‌کننده و محوری «شناخت دنیا» می‌فرماید:

مَنْ عَرَفَ الدُّنْيَا، لَمْ يَحْزَنْ لِلْبَلْوَى.<sup>۸۲</sup>

هر کس دنیا را بشناسد، از بلاهای آن اندوهگین نمی‌شود.

همچنین آن حضرت در کلام دیگری می‌فرماید:

مَنْ عَرَفَ الدُّنْيَا لَمْ يَحْزَنْ عَلَى مَا أَصَابَهُ.<sup>۸۳</sup>

کسی که دنیا را بشناسد، به خاطر مصیبت‌های آن غمگین نمی‌شود.

یکی از واقعیت‌های دنیا این است که دنیا، دنیا است و بهشت نیست. این جا دنیاست و از دنیا انتظار نعمت‌های بهشت<sup>۸۴</sup> را داشتن، امری نامعقول به شمار می‌رود. ما به دنیا نیامده‌ایم تا آن‌گونه که می‌خواهیم زندگی کنیم و آن‌طور که دوست داریم، آن را تنظیم نماییم؛ بلکه به دنیا آمده‌ایم تا هنر و مهارت خود را در هماهنگ شدن با برنامه‌های آن نشان دهیم.<sup>۸۵</sup>

از طرفی باید به این واقعیت توجه داشته باشیم که ما برای آخرت آفریده شده‌ایم نه برای دنیا. هدف ما اگر آخرت باشد مشکلات دنیا را تحمل می‌کنیم و دچار تنش و افسردگی نمی‌شویم.

امام علی علیه السلام، در این باره می‌فرماید:

فَفِي الدُّنْيَا حَيَاتٌ وَلِلْآخِرَةِ خُلُقٌ.<sup>۸۶</sup>



در دنیا حیات یافتید و برای آخرت، آفریده شدید.

دنیا نیز همه چیز هستی نیست و این جا همه حیات انسان نیست. امام علی علیه السلام در این باره می فرماید:

إِنَّ الدُّنْيَا مَنْزِلٌ قُلْعَةٌ وَلَيْسَتْ بِدَارِ نَجْعَةٍ، خَيْرُهَا زَهِيدٌ وَشَرُّهَا عَتِيدٌ وَمُلْكُهَا يُسَلَبُ وَعَامِرُهَا يُخْرَبُ.<sup>۸۷</sup>

همانا دنیا منزلی است که هر لحظه از آن باید آماده کوچ باشی و جایگاه اقامت نیست. خوبی آن اندک و بدی اش آماده است و حکومتش رو به نیستی می رود و آبادی اش ویران می شود.

واقعیت دیگری که باید خود را با آن هماهنگ کنیم توجه به ناچیز بودن دنیا است. بیشتر تنیدگی ها به خاطر اهمیت دادن به مادیات دنیوی و از دست دادن آنهاست. اگر انسان به این حقیقت توجه کند که آنچه را از دست داده یا به دست نیاورده، اندک بوده است، دچار تنیدگی و فشار روانی نمی گردد. قرآن کریم می فرماید:

قُلْ مَتَّعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِمَنِ اتَّقَى.<sup>۸۸</sup>

بگو کالای دنیا اندک است و آخرت برای پرهیزکاران، بهتر است.

از دیگر واقعیت های دنیا که مهمترین آنهاست سختی ها و بلاهای موجود در آن است که هدفش آزمایش انسان است. هماهنگ نبودن با این واقعیت، بیشترین فشار روانی را بر انسان وارد می کند. همچنین بدون باورهای وحیانی و نگاه اخروی، نمی توان این همه بار استرس را تحمل کرد. همان نگاه حضرت زینب علیها السلام در حادثه عاشورا و بعد آن.

امام علی علیه السلام، درباره این واقعیت می فرماید:

إِنَّ الدُّنْيَا سَرِيعَةُ التَّحْوُلِ، كَثِيرَةُ التَّنْقُلِ... فَأَحْوَالُهَا تَنْزَلُ وَنَعِيمُهَا يَتَبَدَّلُ وَرَخَاؤُهَا يَتَنَقَّصُ وَلَذَاتُهَا تَتَنَغَّصُ.<sup>۸۹</sup>

حقیقتا دنیا تحولی شتابان و انتقالی فراوان دارد ... احوال آن، تنزل می یابد و نعمت های آن، تبدیل می شود و خوشایند آن ناقص است و لذت های آن، به اندوه می گراید.

ناگفته نماند که برخی ادیان و نحله های دیگر به این واقعیت توجه کرده و دنیا را محل سختی و بلا می دانند؛ اما نگاه آنان بسی متفاوت تر از نگاه اسلام است. نگاه آن نحله ها دنیای همیشه تاریک و پُر بلا است بدون راحتی و آرامش؛ اما نگاه اسلام دنیای سختی همراه



با آسانی و آرامش است. اسلام می‌گوید همراه هر سختی، آسانی‌هایی وجود دارد. در عین آنکه سختی می‌بینی می‌توانی آرامش هم داشته باشی.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا \* إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا.

به یقین با (هر) سختی آسانی است! (آری) مسلماً با (هر) سختی آسانی است. از طرفی راه‌حل‌های قرآنی برای تحمل این بلاها و رسیدن به آرامش، درست‌تر و واقعی‌تر از راه‌حل‌های دیگران است.

از آنجا که دنیا محل عمل و آخرت محل حساب است، لذا خداوند آزمون‌ها و آزمایش‌هایی را هم در آن قرار داده است تا انسان نتیجه آن را در عالم حساب ببیند. همانطور که خداوند می‌فرماید:

إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لِّهَا لِنَبْلُوهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا.<sup>۹۰</sup>

ما آنچه را روی زمین است زینت آن قرار دادیم، تا آن‌ها را بیازماییم که کدامینشان بهتر عمل می‌کنند!

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ.<sup>۹۱</sup>

آن کس که مرگ و حیات را آفرید تا شما را بیازماید که کدام یک از شما بهتر عمل می‌کنید، و او شکست‌ناپذیر و بخشنده است.

باید توجه داشت که «آزمایش» خدا برای نمایان ساختن استعدادها و قابلیت‌ها است. نمایان ساختن یک استعداد همان رشد دادن و تکامل دادن آن است. این آزمایش برای پرده برداشتن از رازهای موجود نیست، بلکه برای فعلیت دادن به استعدادهای نهفته چون راز است. در اینجا پرده برداشتن، به ایجاد کردن است. آزمایش الهی، صفات انسانی را از نگاه قوه و استعداد به صفحه فعلیت و کمال بیرون می‌آورد. آزمایش خدا تعیین وزن نیست، افزایش دادن وزن است. با این توضیح روشن می‌گردد که آیه یاد شده مبین همین حقیقت است که دنیا، پرورشگاه استعدادها و دار التربیه انسان‌هاست.<sup>۹۲</sup>

آزمایش الهی درباره بندگان خصلت تکمیل‌کنندگی دارد:

لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا.<sup>۹۳</sup>

در حدیثی حضرت علی علیه السلام، فلسفه آزمایشات الهی را این‌چنین بیان می‌کند:  
أَلَا إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى قَدْ كَشَفَ الْخَلْقَ كَشْفَةً، لَا أَنَّهُ جَهْلٌ مَا أَخْفَاهُ مِنْ مَصُونٍ أَسْرَارِهِمْ وَ مَكْنُونٍ ضَمَائِرِهِمْ، وَ لَكِنْ لِيَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا، فَيَكُونُ الثَّوَابُ جَزَاءً وَ الْعِقَابُ بَوَاءً.<sup>۹۴</sup>

بدانید که خداوند متعال درون مردمان را آشکار ساخت نه این که از رازهای نهفته و درون‌های پوشیده‌شان آگاه نبود بلکه تا آنان را بیازماید که کدام یک بهتر عمل می‌کنند. آن گاه ثواب، سزای [کار نیک] باشد و عقاب، کیفر [کار بد].

در همین رابطه حضرت امام باقر علیه السلام می‌فرماید:  
إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَيَتَعَاهَدُ الْمُؤْمِنَ بِالْبَلَاءِ كَمَا يَتَعَاهَدُ الرَّجُلُ أَهْلَهُ بِالْهَدِيَّةِ مِنَ الْغَيْبَةِ، وَ يَخْمِيهِ الدُّنْيَا كَمَا يَخْمِي الطَّبِيبُ الْمَرِيضَ.<sup>۹۵</sup>

خداوند عزّ و جلّ مؤمن را با بلا و سختی می‌نوازد، همچنان که مرد خانه با آوردن هدیه از سفر، خانواده خود را می‌نوازد، و او را از دنیا پرهیز می‌دهد، همچنان که پزشک بیمار را پرهیز می‌دهد.

سختی‌ها و شدایدی را که خداوند تبارک و تعالی در دنیا برای انسان پیش می‌آورد و بلکه در تعبیر دیگر قرآن نعمت‌هایی هم که در دنیا برای انسان می‌آورد، برای این است که آن استعدادها را باطنی بروز کند و از قوه به فعلیت برسد. خداوند در این باره می‌فرماید:  
وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ.<sup>۹۶</sup>

باید این سختی‌ها پیش بیاید و در زمینه این سختی‌هاست که آن صبرها، مقاومت‌ها، پختگی‌ها و کمال‌ها برای انسان پیدا می‌شود و موضوع این نوید و بشارت واقع می‌شود. حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید:

هر چه امتحان و آزمایش بزرگتر باشد ثواب و پاداش فراوانتر است. مگر نمی‌بینید که خداوند سبحان پیشینیان را، از زمان آدم صلوات الله علیه تا آخرین نفر از مردم این جهان، با سنگ‌هایی که زیان و سودی نمی‌رسانند و نمی‌توانند ببینند و بشنوند، آزمود و آن سنگ‌ها را خانه با حرمت خود ساخت؛ خانه‌ای که برای مردم بر پا گردانید...؟!

اما خداوند بندگان را با انواع سختی‌ها می‌آزماید و با رنج و کوشش‌های گوناگون به بندگی وادارشان می‌کند و با انواع ناخوشایندها امتحانشان می‌کند تا خودبزرگ‌بینی را از دل‌هایشان بیرون کند و فروتنی را در جانهاشان جای دهد و این را درهایی قرار دهد گشوده به سوی فضل و بخشش خود و وسایلی آماده برای گذشت و آمرزش خویش.<sup>۹۷</sup>

در اینجا شاید این نکته به ذهن بیاید که پس برای آرمش در زندگی باید دنیای خود را تغییر دهیم یا دنیای دیگری را آرزو کنیم و بیافرینیم. در صورتی که می‌توان در همین دنیا،



زندگی آرام و دور از استرسی داشته باشیم؛ به شرط آن که راه آن را بدانیم و یکی از راه‌های آن، دل نبستن به دنیا است. در ادبیات دین برای دل بسته نبودن به دنیا از واژه «زهد» استفاده می‌شود. اما نه آن زهد مرتاضانه و یا زهد فریبکارانه. اسلام می‌گوید نه دنیاگریزی نه دنیاگرایی، بلکه آخرت گرایی، خداگرایی. دنیا را به خاطر خدا و آخرت ترک کردن. نه اینکه دنیا را به خاطر خود دنیا ترک کنیم تا به کارهای خارق العاده دست یابیم (مانند مرتاضان و کارهای دیگر فرقه های انحرافی).

امام علی علیه السلام، در جملاتی پر معنا دل بسته نبودن به دنیا را مایه آرامش و راحتی می‌دانند:

ثَمَرَةُ الزُّهْدِ الرَّاحَةُ.<sup>۹۸</sup>

میوه زهد، آسودگی است.

الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا الرَّاحَةُ الْعُظْمَى.<sup>۹۹</sup>

دل بسته نبودن به دنیا، آسایش بزرگ است.

کسی که می‌خواهد راحت زندگی کند، باید دل از دنیا برکند. امام علی علیه السلام، در این باره می‌فرماید:

مَنْ أَحَبَّ الرَّاحَةَ فَلْيُؤْتِرِ الزُّهْدَ فِي الدُّنْيَا.<sup>۱۰۰</sup>

کسی که راحتی را دوست دارد، باید دل بسته نبودن به دنیا را برگزیند.

در روایات، تصریح شده که زهد، مایه آسایش تن و روان انسان است. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می‌فرماید:

الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا يُرِيحُ الْقَلْبَ وَالْبَدْنَ.<sup>۱۰۱</sup>

دل بسته نبودن به دنیا، جان و بدن را آسوده می‌کند.

گذشته از این، چشیدن شیرینی ایمان نیز متوقف بر دل بسته نبودن به دنیا است. یکی از لذت‌های زندگی، چشیدن شیرینی ایمان است. کسانی که از این نعمت محروم‌اند، لذت کاملی از زندگی نمی‌برند. راه چشیدن شیرینی ایمان و لذت بردن از آن، دل بسته نبودن به دنیا است. امام صادق علیه السلام، در این رابطه می‌فرماید:

حَرَامٌ عَلَى قُلُوبِكُمْ أَنْ تَعْرِفَ حَلَاوَةَ الْإِيمَانِ حَتَّى تَزْهَدَ فِي الدُّنْيَا.<sup>۱۰۲</sup>

بر قلب‌های شما حرام است که شیرینی ایمان را درک کند، تا این که از دنیا دل برکند.



## ۹. روابط اجتماعی سالم

اسلام برای مقابله با تنیدگی و افزایش سطح سازش‌یافتگی فرد، علاوه بر بهره جستن از روش‌های شناختی مانند ایمان به خدا، توکل به خدا و اعتقاد به مقدرات الهی و نیز روش‌های معنوی مانند دعا و توسل به ائمه علیهم‌السلام، که با ایجاد و اصلاح اندیشه‌ها و افکار و با ایجاد نوعی رابطه عاطفی و معنوی با خدا و اولیای الهی فرد را برای مقابله با مشکلات و تنیدگی‌ها آماده و ترغیب و تشویق می‌کند، از روش‌های رفتاری، اجتماعی و ارتباطی مانند تشویق به داشتن ارتباط با خانواده، فامیل و خویشاوندان نیز برای کاهش تنیدگی فرد بهره می‌گیرد؛ زیرا کسی که از حمایت خانوادگی و اجتماعی برخوردار نباشد، خود را از نظر روانی بدون پشتوانه می‌بیند، ولی اگر در مواجهه با حوادث و مشکلات مختلف از تکیه گاه محکم خانوادگی برخوردار باشد، خود را قدرتمند می‌بیند و دچار تنیدگی و اضطراب نمی‌شود و احساس تنهایی نمی‌کند و کم‌تر دچار آسیب‌های مختلف ناشی از تنیدگی می‌گردد.

از این رو روابط اجتماعی و معاشرت با مردم در دین اسلام از اهمیت خاصی برخوردار است و بخش قابل توجهی از دستورات دینی به آن اختصاص یافته است. روشن است که یک رابطه اجتماعی سالم می‌تواند در آرامش فرد و دیگران و تمام جامعه نقش بسیار مؤثری داشته باشد.

دین مبین اسلام با عناوین و دستوراتی از قبیل: صلح رحم، کظم غیظ، خوش خلقی، خوشرویی، همنشینی با مؤمنان، نیکی کردن به دیگران، زکات و صدقه دادن، عفو و بخشش دیگران، تواضع، مهمانی، ادب، عزت نفس، دوستی، سازگاری، راز داری، وفای به عهد، صداقت و... به روابط اجتماعی سالم تأکید نموده است. که در این رابطه کتاب‌هایی تحت عنوان «اخلاق معاشرت» و «آداب معاشرت» نگاشته شده است، که در اینجا به چند نمونه آن اشاره می‌نماییم:

### الف) صلح رحم

انسان در زندگی و برای مقابله با مشکلات و حوادث و عوامل تنیدگی زا، به دو دسته عامل نیاز دارد. یکی اسباب طبیعی و مادی و دیگری شرایط زمانی مناسب. احساس نداشتن پشتوانه و احساس تنهایی چه بسا باعث به هم خوردن تعادل روانی شده و فرد را در حرکت به سوی هدف خویش باز دارد و عجز و ناتوانی بر او غلبه کند. صلح رحم و پیوندهای خانوادگی می‌تواند با احساس تنهایی که یکی از نشانه‌های افراد نایمن است، به مقابله برخیزد و به افراد



خانواده گسترده خویش احساس ایمنی لازم را عطا نماید تا در موقع بروز مشکلات و ایجاد تنیدگی بتوانند با آن به خوبی کنار آمده و به آرامش روحی و سلامت روانی دست یابند. خداوند در این آیه به حدی به این مسئله اهمیت داده است که نام آنان را در ردیف نام خود قرار داده است:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا.<sup>۱۰۳</sup>

ای مردم! از (مخالفت) پروردگارتان بپرهیزید! همان کسی که همه شما را از یک انسان آفرید؛ و همسر او را (نیز) از جنس او خلق کرد؛ و از آن دو، مردان و زنان فراوانی (در روی زمین) منتشر ساخت. و از خدایی بپرهیزید که (همگی به عظمت او معترفید؛ و) هنگامی که چیزی از یکدیگر می‌خواهید، نام او را می‌برید! (و نیز) (از قطع رابطه با) خویشاوندان خود، پرهیز کنید! زیرا خداوند، مراقب شماست.

امام علی علیه السلام در حدیثی زیبا صله رحم را روانکاووی کرده و به اهمیت آن تأکید می‌مایند:

... و أعطفهم عليه عند نازلة إذا نزلت به ...<sup>۱۰۴</sup>

ای مردم! هیچ کس - هر اندازه هم ثروتمند باشد - از خویشان (ایل و عشیره) خود و حمایت عملی و زبانی آن‌ها از او، بی‌نیاز نیست. آنان بزرگ‌ترین گروهی هستند که از انسان پشتیبانی می‌کنند و پراکندگی و پریشانی او را از بین می‌برند و در مصیبت‌ها و حوادثی که برایش پیش می‌آید، بیش از همه به او مهربان و دلسوزند. نام نیکی که خداوند برای انسان در میان مردم پدید می‌آورد، بهتر است از مال و ثروتی که وی برای دیگران باقی می‌گذارد. هان! مبادا از خویشاوند نیازمند خود روی برتابید و از دادن اندک مالی به او دریغ کنید، که اگر ندهید چیزی بر ثروت شما نمی‌افزاید و اگر بدهید چیزی کم نمی‌شود. هر که از خویشان خود دست‌کشد، یک دست از آنان باز گرفته، اما دست‌های فراوانی از خود کنار زده است. و آن کس که با قوم و خویشان خود نرمخو و مهربان باشد، دوستی و محبت همیشگی آنان را به دست آورد.

ترس از فقر، مرگ زودرس، بلاها، عوامل استرس‌زایی هستند که به وسیله صله رحم برطرف می‌شوند. جالب اینجاست که آرامش حاصل از صله رحم، مختص مؤمنان و نیکوکاران نیست بلکه هر کس آن را رعایت نماید آثارش را خواهد دید.





امام باقر علیه السلام، در این باره می‌فرماید:

صِلَّةُ الْأَرْحَامِ تُرَكِّي الْأَعْمَالَ وَ تُنْمِي الْأَمْوَالَ، وَ تَدْفَعُ الْبَلْوَى، وَ تُيَسِّرُ الْحِسَابَ وَ تُنْسِي فِي الْأَجَلِ.<sup>۱۰۵</sup>

صله رحم، اعمال را پاک می‌کند، دارایی‌ها را فزونی می‌بخشد، بلا را می‌گرداند، کار حسابرسی [در قیامت] را آسان می‌کند، و مرگ را به تأخیر می‌اندازد.

آنچه بیش از همه در آثار صله رحم آمده است، طول عمر و زیادی روزی است. و این شاید به خاطر این باشد که افراد، خود را در شبکه وسیعی از حمایت اجتماعی می‌بینند و عواطف خود را نسبت به هم اظهار می‌کنند؛ لذا بسیاری از نیازهای طبیعی آنان از جمله: محبت، ابراز خود، وابستگی به گروه و... تأمین می‌گردد و از آنجا که روح و روان انسان تأثیر زیادی در جسم او می‌گذارد، می‌توان به رابطه صله رحم و آرامش روانی و نقش آن در طول عمر پی برد. البته باید توجه داشت که همان مقدار که صله رحم در حمایت روانی و عاطفی انسان مؤثر بوده و باعث طول عمر می‌شود، قطع رحم نیز باعث عدم حمایت روانی، استرس، فشار روحی شده و به ضعف جسم و کوتاهی عمر منجر می‌شود.

#### ب) کظم غیظ

خشم و غضب، یقیناً یکی از مهمترین عوامل تنیدگی و اضرار می‌باشد که در صورت تبدیل شدن به یک خوی، انسان را هلاک کرده و زندگی‌اش را نابود می‌کند. لذا در دستورات دین مبین اسلام، تأکید فراوانی به کظم غیظ نموده‌اند. در زشتی این رذیله همین بس که امام صادق علیه السلام، می‌فرماید:

الْغَضَبُ مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ.<sup>۱۰۶</sup>

خشم، کلید هر بدی است.

امام علی علیه السلام، در روایتی، به ناراحتی و فشار روانی حاصل از خشم تصریح کرده و آن را مایه شکنجه روحی، روانی می‌دانند:

مَنْ غَضِبَ عَلَيَّ مَنْ لَا يَقْدِرُ عَلَيَّ مَضْرَبَةٌ طَالَ حُزْنُهُ وَ عَذَبَ نَفْسُهُ.<sup>۱۰۷</sup>

هر که بر کسی خشم گیرد که نمی‌تواند به او زبانی برساند، اندوهش به درازا کشد و خود را شکنجه دهد.

لذا در درمان غضب می‌فرماید:

ضَبُّ النَّفْسِ عِنْدَ حَادِثِ الْغَضَبِ يُؤْمِنُ مَوَاقِعَ الْعَطَبِ.<sup>۱۰۸</sup>



هر که بر خشم خویش چیره شود، بر شیطان پیروز شود و هر که مقهور خشم خویش شود، شیطان بر او پیروز گردد.

### ج) ترک حسادت

یکی از خصلت‌های تنش‌زایی که انسان را دائماً دچار ناراحتی روانی کرده و آرامش را از او سلب می‌کند، حسادت است. این صفت پست، در دستورات اسلام به شدت مورد مذمت واقع شده است. سلب آرامش و آسایش، ناراحتی، فشار روحی، درگیری شدید فکری و... از مهمترین پیامدهای حسادت به شمار می‌رود. این فشارها تا حدی است که ممکن است انسان را مجبور به هرکاری بکند تا در ظاهر به آرامش برسد. تا جایی که برادر خودش را بکشد. همانطور که قابیل به خاطر حسادت به برادر خود، او را به قتل رسانید. و برادران یوسف او را کتک زده و به چاه انداختند.

حسد از دو نظر می‌تواند موجب اضطراب و تشویش روان شود: یکی آنکه نفس حسد موجب رنجش است؛ دیگر آنکه حسد می‌تواند موجب گناهان و رفتارهایی شود که خود سبب تشویش و اضطراب می‌گردند. بسیاری از گناهان از قبیل قتل‌ها و جنایات، علتشان حسادت است.

وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ ابْنِي آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقْبِلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ<sup>۱۰۹</sup>

و داستان دو فرزند آدم را بحق بر آن‌ها بخوان: هنگامی که هر کدام، کاری برای تقرب (به پروردگار) انجام دادند؛ اما از یکی پذیرفته شد، و از دیگری پذیرفته نشد؛ (برادری که عملش مردود شده بود، به برادر دیگر) گفت: «به خدا سوگند تو را خواهم کشت!» (برادر دیگر) گفت: «(من چه گناهی دارم؟ زیرا) خدا، تنها از پرهیزکاران می‌پذیرد!»  
از آنجا که حالت حسادت، منجر به تنفر از شخص محسود و آزدن او و نیز تجاوز به وی می‌شود، خداوند از ما می‌خواهد که از شر افراد حسود به او پناه ببریم.<sup>۱۱۰</sup>

وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ.<sup>۱۱۱</sup>

و از شر هر حسودی هنگامی که حسد می‌ورزد!

حسود، به مقابله با نعمت‌ها و فضیلت‌های خداوند برخاسته، و به بخشش‌های الهی اعتراض می‌کند. از این رو حسود دائماً در تنیدگی به سر می‌برد؛ چرا که بخشش‌ها و نعمت‌های الهی دائمی است. خداوند متعال در وصف منافقان می‌فرماید:

ان تَمَسَّكُمْ حَسَنَةٌ تَسُوْهُم. ۱۱۲

اگر فتح و پیروزی و یا پیشامد خوبی برای شما رخ دهد، آن‌ها ناراحت می‌شوند.

امام علی علیه السلام در روانکاوای شخص حسود می‌فرماید:

يَكْفِيكَ مِنَ الْحَاسِدِ اَنْهُ يَغْتَمُّ وَقْتَ سُرُورِكَ. ۱۱۳

از حسود همین برای تو بس است که وقتی تو شادی، او غمگین است.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

لا رَاحَةَ لِحَسُوْدٍ. ۱۱۴

حسود آسایش ندارد.

امام علی علیه السلام می‌فرماید:

الْحَسَدُ يُنْشِئُ الْكَمَدَ. ۱۱۵

حسادت، اندوه و دل‌مردگی می‌آورد.

پیامدهای حسد منحصر در روان آدمی نیست بلکه جسم او را نیز در هم می‌کند.

رنجش جسمانی حسود به سبب ارتباط روان با جسم است. امروزه این حقیقت مسلم شده که

بیماری‌های جسمانی در بسیاری از موارد، عامل روانی دارند و در طب امروز، بحث‌های

مشروحي تحت عنوان «بیماری‌های روان‌تنی» دیده می‌شود که به این قسم بیماری‌ها

اختصاص دارد.

امام علی علیه السلام در جمله ای زیبا به عاقبت حسادت اشاره می‌نماید:

لِلّهِ دَرُّ الْحَسَدِ مَا اَعْدَلَهُ ! بَدَأُ بِصَاحِبِهِ فَقَتَلَهُ. ۱۱۶

آفرین بر حسادت! چه عدالت پیشه است! پیش از همه صاحب خود را می‌کشد!

و در حدیثی دیگر می‌فرماید:

الْحَسَدُ يُضْنِي الْجَسَدَ. ۱۱۷

حسادت، تن را فرسوده و علیل می‌کند.



## پی‌نوشت‌ها:

- ۱- رک: نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روان‌شناسی، ترجمه عباس عرب، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۶ش، ص ۵۸-۱۰.
- ۲- التحقیق فی کلمات قرآن الکریم، حسن مصطفوی، وزارت ارشاد اسلامی، ۱۳۶۵ش، ج ۷، ص ۲۳، ماده «ضرب» و لسان العرب، علامه ابن منظور، بیروت، دار احیاء التراث العربی، چاپ سوم، ج ۸، ص ۳۵ و معجم مفردات الفاظ القرآن، راغب اصفهانی، تحقیق صفوان عدنان داوودی، قم، طبعه النور، ۱۴۲۶ق، ص ۳۰۴.
- ۳- فرهنگ معین، محمد معین، تهران، امیر کبیر، چاپ بیست و سوم، ۱۳۸۵ش، ج ۱، ص ۲۹۵.
- ۴- روانشناسی مرضی تحوّل از کودکی تا بزرگسالی: دکتر پریخ دادستان، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، ۱۳۷۸، چاپ سوم، ص ۶۱.
- ۵- رفتارهای بهنجار و نابهنجار در کودکان و نوجوان: دکتر نوای نژاد، شکوه، سازمان انتشاراتی و فرهنگی ابتکارهنر، ۱۳۷۰، چاپ چهارم، ص ۷۳.
- ۶- فرهنگ واژه‌ها، تعاریف و اصطلاحات تعلیم و تربیت: سید داوود حسینی نسب، واصغر علی اقدم، تبریز، احراز، ۱۳۷۵، ص ۶۳۷.
- ۷- هرچند در نوع درمان‌های آنان با معنویت، اشکالات فراوانی وجود دارد. چراکه معنویت مورد نظر آنان با معنویت مطرح در اسلام، تفاوت فراوانی دارد. آن‌ها معنویت را در فرقه‌ها و عرفان‌های کاذبی از جمله بودا و راهکارهای آن می‌دانند که هیچ اثری از خدا و آخرت در آن دیده نمی‌شود مگر در اندک مواردی.
- ۸- رویکردی انتقادی به خاستگاه دین از نگاه فروید، غلامحسین توکلی، تهران: دفتر پژوهش و نشر سهروردی، ۱۳۷۸.
- ۹- آیین زندگی، دیل کارنگی، ترجمه: جهانگیر افخمی، تهران: ارمغان، ۱۳۷۶.
- ۱۰- خدا در ناخودآگاه، ویکتور فرانکل، ترجمه و توضیح: ابراهیم یزدی، تهران: خدمات فرهنگی رسا، ۱۳۷۵.
- ۱۱- نهج البلاغه، سید رضی، ترجمه دشتی محمد و فیض الاسلام، نامه ۴۷ (وصیت به امام حسن و حسین علیهما السلام)، هنگام ضربت خوردن).
- ۱۲- انعام / ۸۱ و ۸۲.
- ۱۳- یونس / ۶۲.
- ۱۴- احقاف / ۱۳.
- ۱۵- فتح / ۴.
- ۱۶- الکافی، کلینی رازی محمد بن یعقوب بن اسحاق، تحقیق: علی اکبر غفاری، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۹ق ج ۲، ص ۱۵، ح ۴.



- ۱۷- غرر الحکم و دررالکلم، عبد الواحد الآمدی التیمی، تحقیق محدث ارموی، جامعه طهران، ۱۳۶۰ش، ح ۳۰۸۷.
- ۱۸- کنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال، علاء الدین علی المتقی ابن حسام الدین الهندی، بیروت، مکتبه التراث الإسلامی، الطبعة الأولى، ۱۳۹۷ق، ص ۶۷.
- ۱۹- فرهنگ قرآن، هاشمی رفسنجانی، اکبر و محققان مرکز فرهنگ و معارف قرآن کریم، قم، مؤسسه بوستان کتاب، قم، ۱۳۸۶ش ج ۱، ص ۲۲۷.
- ۲۰- اعراف / ۳۵ و ۳۶.
- ۲۱- بقره / ۱۱۲.
- ۲۲- بقره / ۴۵.
- ۲۳- روانشناسی سلامت (۲)، إم. رابین دیماتو، ص ۷۶۱-۷۶۲.
- ۲۴- بقره / ۲۷۷.
- ۲۵- تفسیر القرآن العظیم (ابن کثیر)، ابن کثیر دمشقی اسماعیل بن عمرو، محمد حسین شمس الدین، دار الکتب العلمیة، منشورات محمد علی بیضون، بیروت، ۱۴۱۹ ق، ج ۱، ص: ۱۵۵، به نقل از الطبری ج ۱، ص ۲۹۸.
- ۲۶- بهداشت روان در اسلام، سید مهدی صانعی، ص ۴۹.
- ۲۷- طه / ۱۲۴.
- ۲۸- بهداشت روان در اسلام، ص ۱۷-۱۸.
- ۲۹- رعد / ۲۸.
- ۳۰- بقره / ۱۵۲.
- ۳۱- غرر الحکم، ح ۹۷۵۷.
- ۳۲- بحار الانوار الجامعة لدرر أخبار أئمة الاطهار علیهم السلام، مجلسی محمدباقر، بیروت، دار إحياء التراث، ۱۴۱۲ق، ج ۹۳، ص ۱۵۳، ح ۱۱.
- ۳۳- غرر الحکم، ح ۵۱۶۴.
- ۳۴- بحار الأنوار، ج ۹۳، ص ۱۶۲، ح ۴۲.
- ۳۵- آل عمران / ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۷۵.
- ۳۶- روانشناسی سلامت (۲)، ص ۷۵۷-۷۵۸.
- ۳۷- مائده / ۲۰، ۲۳، ۲۴، ۲۶.
- ۳۸- بقره / ۲۴۶، ۲۵۱.
- ۳۹- یونس / ۱۰۶، ۱۰۷.



۴۰- آل عمران / ۱۶۰.

۴۱- بحار الأنوار، ج ۷۸، ص ۷۹، ح ۵۶.

۴۲- میزان الحکمة، محمدی ری شهری، محمد، قم، دارالحدیث، ۱۴۱۶ق، ج ۱۳، ص ۴۱۶، ح ۲۲۵۲۳.

۴۳- غرر الحکم، ح ۹۰۲۸.

۴۴- همان، ح ۷۴۵۱.

۴۵- همان، ۱۳۱۸.

۴۶- میزان الحکمة، ج ۱۳، ص ۴۱۸، ح ۲۲۵۳۶.

۴۷- رضایت از زندگی، پسندیده عباس، قم، دارالحدیث، چاپ پنجم، ۱۳۸۶ش، ص ۵۸.

۴۸- الخصال، بابویه محمد بن علی بن حسین معروف به شیخ صدوق، تحقیق: علی اکبر غفاری، بیروت، موسسه

الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۱۰ق، ص ۶۸، ح ۱۰۲.

۴۹- عیون الحکم والمواعظ، اللیثی الواسطی ابوالحسن علی بن محمد، تحقیق: حسین حسینی بیرجندی، قم،

دارالحدیث، ۱۳۷۶ش، ص ۴۳۰.

۵۰- اسراء / ۱۰۰.

۵۱- اسراء / ۳۱.

۵۲- بقره / ۲۶۸.

۵۳- ذاریات / ۵۸.

۵۴- هود / ۶.

۵۵- عنکبوت / ۶۰.

۵۶- نهج البلاغة، خطبه ۱۸۵.

۵۷- ذاریات / ۲۲.

۵۸- مکارم الأخلاق، فضل بن حسن طبرسی، تحقیق علاء آل جعفر، قم موسسه نشر اسلامی، ۱۴۱۴ق، ج ۲،

ص ۳۵۶، ح ۲۶۶۰.

۵۹- قصص الانبیاء، سعید بن عبد الله (قطب الدین راوندی)، تحقیق: غلامرضا عرفانیان، مشهد، مرکز پژوهش‌های

اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۴۰۹ق، ص ۱۹۷، ح ۲۴۹.

۶۰- تنبیه الخواطر و نزهة النواظر (مجموعه ورام)، ورام بن ابی فراس ابوالحسین، بیروت، دارالتعارف، بی تا، ج ۱،

ص ۱۶۸.

۶۱- الأمالی، محمد بن حسن طوسی، موسسه البعثة، قم، دارالتقافة، ۱۴۱۴ق، ص ۶۷۵.

۶۲- رک: رضایت از زندگی، ص ۸۷.



۱۴۹

نفس

روش‌های مقابله با تنبلی از منظر قرآن و حدیث

- ۶۳- غرر الحکم، ح ۷۲۱۸.
- ۶۴- بحار الأنوار، ج ۷۳، ص ۱۶۷، ح ۳۱.
- ۶۵- الإرشاد فی معرفة حجج الله علی العباد، محمد بن نعمان عکبری بغدادی (شیخ مفید)، تحقیق: علی اکبر غفاری، قم، کنگره شیخ مفید، چاپ اول، ۱۴۱۳ق، ج ۱، ص ۳۰۰.
- ۶۶- بحار الأنوار، ج ۴۶، ص ۲۳۰، ح ۷.
- ۶۷- غرر الحکم، ح ۷۳۰۱.
- ۶۸- همان، ح ۷۲۴۷.
- ۶۹- غرر الحکم، ح ۷۲۹۸.
- ۷۰- معارج / ۱۹، ۲۰.
- ۷۱- تنبیه الخواطر، ج ۱، ص ۱۶.
- ۷۲- الخصال، ص ۶۲۴، ح ۱۰.
- ۷۳- غرر الحکم، ح ۵۶۱۲.
- ۷۴- همان، ح ۵۶۲۶.
- ۷۵- همان، ح ۵۶۳۸.
- ۷۶- همان، ح ۵۶۲۶.
- ۷۷- تنبیه الخواطر، ج ۱، ص ۸۷.
- ۷۸- غرر الحکم، ح ۶۲۹۲.
- ۷۹- همان، ح ۶۲۹۴.
- ۸۰- رضایت از زندگی، ص ۲۳.
- ۸۱- کنز العمال، ج ۳، ص ۱۹۴، ح ۶۱۳۰.
- ۸۲- شرح نهج البلاغة، ابن أبي الحديد المعتزلي عزالدین ابی حامد، بیروت، مؤسسه الأعلمی للمطبوعات، بی تا، ج ۲۰، ص ۲۷۱، ح ۱۳۷.
- ۸۳- غرر الحکم، ح ۲۲۵۸.
- ۸۴- دخان / ۵۱ تا ۵۷.
- ۸۵- رضایت از زندگی، ص ۲۹.
- ۸۶- الأمالی، محمد بن علی بن حسین بابویه معروف به شیخ صدوق، بیروت، مؤسسه اعلمی، ۱۴۰۰هـ ص ۱۱۰.
- ۸۷- تنبیه الغافلین، ابو لیث نصر بن محمد سمرقندی، تحقیق یوسفعلی بدیوی، بیروت، دار ابن کثیر، ۱۴۱۳ق، ص ۲۳۸، ح ۳۰۹.



۸۸- نساء / ۷۷.

۸۹- غرر الحكم، ح ۲۳۲۵.

۹۰- كهف / ۷.

۹۱- ملك / ۲.

۹۲- مجموعه آثار، عدل الهی، شهید مرتضی مطهری، قم، صدرا، ج ۱، ص ۱۸۲.

۹۳- كهف / ۷.

۹۴- نهج البلاغه، خطبه ۱۴۴.

۹۵- الكافي، ج ۲، ص ۲۵۵، ح ۱۷.

۹۶- بقره / ۱۵۵.

۹۷- كُلَّمَا كَانَتْ الْبَلْوَى وَالِاخْتِبَارُ أَعْظَمَ كَانَتْ الْمُتَوْبَةُ وَالْجَزَاءُ أَجْزَلَ، أَلَا تَرَوْنَ أَنَّ اللَّهَ سَبَّحَانَهُ اخْتَبَرَ الْأَوَّلِينَ مِنْ لَدُنْ آدَمَ صَلَوَاتِ اللَّهِ عَلَيْهِ إِلَى الْآخِرِينَ مِنْ هَذَا الْعَالَمِ بِأَحْجَارٍ لَا تَضُرُّ وَلَا تَنْفَعُ، وَلَا تَبْصُرُ وَلَا تَسْمَعُ، فَجَعَلَهَا بَيْتَهُ الْحَرَامَ الَّذِي جَعَلَهُ اللَّهُ لِلنَّاسِ قِيَامًا...؟! و لكنَّ اللَّهَ يَخْتَبِرُ عِبَادَهُ بِأَنْوَاعِ الشَّدَائِدِ، وَيَتَعَبَّدُهُمْ بِأَنْوَاعِ الْمَجَاهِدِ، وَيُنْتَلِبُهُمْ بَضْرُوبِ الْمَكَارِهِ؛ إِخْرَاجًا لِلتَّكْبِيرِ مِنْ قُلُوبِهِمْ، وَ إِسْكَانًا لِلتَّدَلُّلِ فِي نُفُوسِهِمْ، وَ لِيَجْعَلَ ذَلِكَ أَبْوَابًا فَتْحًا إِلَى فَضْلِهِ، وَ أَسْبَابًا ذُلًّا لِعَفْوِهِ (نهج البلاغه، خ ۱۹۲).

۹۸- همان، ح ۶۰۷۹.

۹۹- همان، ح ۶۰۷۷.

۱۰۰- همان، ح ۶۰۸۰.

۱۰۱- نثر الدر، منصور بن حسین آبی، تحقیق: محمد علی قرنه، مصر، مرکز تحقیق التراث، ۱۹۸۱ م، ج ۱ / ص ۱۷۰.

۱۰۲- تنبيه الخواطر، ج ۲ / ص ۱۹۱.

۱۰۳- نساء / ۱.

۱۰۴- نهج البلاغه، خطبه ۲۳.

۱۰۵- الكافي، ج ۲، ص ۱۵۰، ح ۴، و نیز رك: الأمالی، طوسی محمد بن حسن، مؤسسه البعثة، قم، دارالتقافة،

۱۴۱۴ق، ص ۴۸۱، ح ۱۰۴۹.

۱۰۶- الكافي، ج ۲، ص ۳۰۳، ح ۳.

۱۰۷- غرر الحكم، ۸۷۲۸.

۱۰۸- همان، ۵۹۳۱.

۱۰۹- مائده / ۲۷.



- ۱۱۰- قرآن و روایت‌شناسی، نجاتی محمد عثمان، ترجمه عباس عرب، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۶ ش، ص ۱۳۶-۱۴۰.
- ۱۱۱- فلق / ۵.
- ۱۱۲- آل عمران / ۱۲۲۰.
- ۱۱۳- کنز الفوائد، محمد بن علی الکرّاجی الطرابلسی، به کوشش: عبدالله نعمه، قم، دار الذخائر، ۱۴۱۰ ق، ج ۱، ص ۱۳۷.
- ۱۱۴- بحار الأنوار، ج ۷۳، ص ۲۵۲، ح ۱۲.
- ۱۱۵- غرر الحکم، ۱۰۳۸.
- ۱۱۶- میزان الحکمة، ج ۳، ص ۱۰۰، ح ۴۰۶۶.
- ۱۱۷- غرر الحکم، ۹۴۳.

