



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



الرحمن  
علیه صاب

www. **Ghaemiyeh** .com  
www. **Ghaemiyeh** .org  
www. **Ghaemiyeh** .net  
www. **Ghaemiyeh** .ir



# آه سرد

مجموعه آثار علامه مجلسی  
مجموعه آثار علامه مجلسی

بررسی حسرت در قرآن و حدیث



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# آه سرد

نویسنده:

محمد علی سروش

ناشر چاپی:

موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

## فهرست

۵	فهرست
۹	آه سرد
۹	مشخصات کتاب
۹	اشاره
۱۳	پیش گفتار
۱۵	درآمد
۱۷	فصل اول : کلیاتی درباره حسرت
۱۷	اشاره
۲۱	حسرت چیست؟
۲۵	جمع بندی
۲۶	تحلیل ماهیت حسرت
۲۸	۱ . حسرت ، نوعی غم است
۲۹	۲ . تفکر معطوف به زمان گذشته
۳۲	۳ . احساس خُسران
۳۸	۴ . خود ملامت گری
۴۳	۵ . استیصال و درماندگی
۴۴	نتیجه گیری
۴۵	کنترل کننده حسرت در مغز
۴۶	فرایند حسرت
۵۰	رابطه نگرش و حسرت
۵۲	اندازه حسرت
۵۳	عزت نفس و حسرت
۵۳	تفکر خلاف واقع و حسرت
۵۷	فصل دوم : نشانه ها و موضوعات حسرت

۵۷	نشانه های ظاهری
۵۹	۱. دست گزیدن
۵۹	۲. دست بر دست ساییدن
۵۹	۳. تسلی دادن خود با آرزوهایی دست نیافتنی
۶۱	۴. لب گزیدن یا گرفتن
۶۱	۵. دست بر بنا گوش نهادن
۶۱	۶. سرانگشت گزیدن
۶۱	۷. اشک ریختن
۶۱	۸. خشک شدن کام
۶۱	۹. آه کشیدن
۶۲	۱۰. دست بر سر نهادن
۶۲	موضوعات حسرت
۶۴	۱. تلف کردن عمر
۶۴	۲. از دست دادن جوانی
۶۵	۳. از دست دادن سلامتی
۶۶	۴. ترک یاد خدا و ائمه علیهم السلام
۶۶	۵. ترک زیارت امام علیه السلام
۶۷	۶. ترک فراگیری قرآن
۶۸	۷. ادب نشدن به آداب الهی
۶۹	۸. تمرد از ولایت ائمه اطهار علیهم السلام
۷۱	۹. ترک اخلاص
۷۲	۱۰. یاری نکردن امام
۷۲	۱۱. پذیرش ولایت امام جائز
۷۳	۱۲. هزینه کردن مال برای نابودی دین
۷۴	۱۳. ضایع کردن نعمت
۷۴	۱۴. ارتکاب گناهان

۷۵	۱۵ . مسخره کردن پیامبران
۷۷	فصل سوم : پیامدها و عوامل حسرت
۷۷	۱ . پیامدهای جسمانی
۷۸	۲ . پیامدهای روانی
۸۰	عوامل حسرت
۸۱	۱ . غفلت و جهل
۸۹	۲ . عمل نکردن به علم
۹۳	۳ . دنیادوستی
۹۹	۴ . اهمالکاری
۱۰۸	یک . احساس خودکم بینی
۱۰۹	دو . پرتوقعی
۱۱۰	سه . کم احتملی
۱۱۱	۵ . آرزوهای طولانی
۱۱۴	تفاوت امید و آرزو
۱۱۷	۶ . نداشتن نظم و برنامه ریزی در زندگی
۱۲۲	۷ . ترس
۱۲۹	۸ . بهره نبردن از تجربه های دیگران
۱۳۲	۹ . از دست دادن فرصت
۱۳۴	۱۰ . حسد
۱۳۷	۱۱ . کم رویی
۱۴۷	فصل چهارم : روش شناسی درمان حسرت
۱۴۷	الف _ درک مثبت از خویشتن
۱۵۱	ب _ خویشتن پذیری
۱۵۷	ج _ بخشش و رهایی
۱۵۸	مراحل بخشش
۱۶۰	د _ افزایش سطح تحمل پذیری

- ه \_ پرهیز از مقایسه خود با دیگران ..... ۱۶۵
- و \_ شناخت هدف و مراحل آن ..... ۱۶۷
- ۱ . تمرکز و تفکر ..... ۱۶۸
- ۲ . مطالعه ..... ۱۶۸
- ۳ . مشاوره ..... ۱۶۸
- انتخاب هدف ..... ۱۶۹
- زمان بندی ..... ۱۶۹
- تصمیم گیری ..... ۱۷۰
- ز \_ استفاده از فرصت های زندگی ..... ۱۷۱
- ح \_ کار و کوشش ..... ۱۷۵
- فهرست منابع و مآخذ ..... ۱۷۹
- درباره مرکز ..... ۱۸۹



مشخصات کتاب

عنوان و نام پدیدآور: آه سرد/محمدعلي سروش

مشخصات نشر: قم: دارالحديث، 1386

مشخصات ظاهري: 180ص.

فروست: پژوهشکده علوم و معارف حديث؛ 149

مطالعات حديث و روانشناسي؛ 4

وضعيت فهرست نويسي: در انتظار فهرست نويسي (اطلاعات ثبت)

شماره کتابشناسي ملي: 1238846

ص: 1

اشاره







## پیش‌گفتار

پیش‌گفتار زندگی دنیا، راه رسیدن به حیات جاویدان و سعادت پایدار است. این، يك حقیقت مسلم دینی است. انسان موفق، کسی است که بتواند به خوبی از دنیا استفاده کند و زیباترین زندگی را برای خود آماده سازد. این جاست که دنیا برای اهل ایمان، يك فرصت طلایی به شمار می‌رود؛ فرصتی که هرگز تجدیدپذیر نیست. به همین جهت، ادیان آسمانی، بویژه دین اسلام، اهمیت فراوانی به دنیا داده‌اند و آموزه‌های ارزشمندی در این باره دارند. در حقیقت، دین، برنامه‌ای برای تنظیم زندگی دنیا جهت رسیدن به سعادت جاویدان است. در این میان، یکی از اموری که می‌تواند زندگی دنیا را برای انسان زجرآور و ناکارآمد سازد، حسرت خوردن است؛ پدیده‌ای آشنا و متأسفانه فراگیر! دین اسلام با توجه به اهمیت این مسئله، برای پیشگیری و درمان آن، روش‌هایی را معرفی کرده است. به همین جهت، موضوع حسرت را در متون دینی (قرآن و حدیث) به صورت مستقل، مورد بررسی قرار دادیم تا جنبه‌های روان‌شناختی آن را بازشناسیم. اثر حاضر، برای استفاده عموم مردم تدوین شده و بر آن است تا با تحلیل روان‌شناختی دین درباره حسرت و ارائه راه کارها، زندگی انسان را سامان دهد و به آن، نشاط و طراوت بخشد. این موضوع می‌تواند به صورت

تخصّصی و برای پژوهشگران و اندیشمندان حوزه دین و روان شناسی نیز تدوین گردد که امیدواریم در آینده، توفیق این کار به دست آید. از جناب آقای محمّد علی سروش که با تلاش قابل تقدیر خود، این راه نه چندان هموار را پیمود و از جناب آقای دکتر محمود گلزاری و جناب حجة الاسلام والمسلمین دکتر مسعود آذربایجانی که زحمت نظارت و ارزیابی را به دوش کشیدند و با راه نمایی و دقّت نظر خود، بر غنای این پژوهش افزودند، صمیمانه سپاس گزاریم. همچنین منابع حدیثی این پژوهش را گروه تدوین دانش نامه های حدیثی پژوهشکده در اختیار این واحد قرار داده است که بدین وسیله از این گروه و پژوهشگران آن، تشکر می شود. از آن جا که این گونه پژوهش ها، گام زدن در راهی نو و ناپیموده است، الگوی شناخته شده ای ندارد. لذا از عموم اندیشمندان تقاضا می شود با طرح نظرات خود و با بیان ضعف ها و قوّت های این اثر، ما را در پژوهش های بعدی یاری دهند. واحد حدیث و علوم روان شناختی پژوهشکده علوم و معارف حدیثی

درآمدهمیت و نقش هیجان‌ها و مدیریت آنها در سلامت و شادابی ذهن و روان انسان، به اندازه ای است که موجب شده که این بُعد از وجود انسان، مورد توجه حکیمان و عالمان علم النفس و نیز روان شناسان و روان تحلیل گران قرار گیرد و در مورد ماهیت، ریشه، نمود، آثار و جایگاه آنها به بحث و بررسی بنشینند و مباحث فراوانی را ارائه نمایند. یکی از هیجان‌هایی که اخیراً محور توجه روان شناسان قرار گرفته ، «حسرت» است. این موضوع، به رغم برخورداری از اهمیت لازم، در متون اسلامی و علمی ما کار کمتری در مورد آن، صورت گرفته است. آنچه پیش رو دارید، حاصل تلاش پژوهشی است که پیرامون حسرت، صورت گرفته است. مزایای این تحقیق، عبارت اند از: 1. ذکر متن آیات و روایات، همراه با ترجمه آنها تا محتوا، مستدل گردد و بهره وری از کتاب، همگانی تر شود؛ 2. ذکر سند و منبع برای هر يك از آیات و روایات، تا برای عموم مردم، قابل استفاده گردد؛ 3. ذکر نکات تفسیری، اخلاقی و روان شناختی، به تناسب هر بحث؛ 4. ذکر داستان های عبرت آموز و اشعار مناسب، جهت مصداقی شدن مفاهیم و شفاف تر شدن آنها؛

5. ارائه بحث به صورت کتابی مستقل، با رعایت جامعیت نسبی و رعایت اختصار. در پایان، ضمن قدردانی از تلاش و مساعدت صمیمانه و خالصانه جناب حجة الاسلام والمسلمین پسندیده و همه عزیزانی که در پژوهشکده علوم و معارف حدیث در فراهم آوردن این اثر، مرایاری کرده اند، توفیق همگان را در ارائه خدمت بیشتر به قرآن و عترت خواستارم.



## فصل اول : کلیاتی درباره حسرت

### اشاره

فصل اول : کلیاتی درباره حسرتاگر طور دیگری رفتار کرده بودم...! اگر این اتفاق نیفتاده بود...! ای کاش این اتفاق نمی افتاد...! تقریباً همه ما از خاطرات گذشته ، حادثه ای را به یاد داریم که ترجیح می دهیم یا وجود نداشت و یا می توانستیم آن را تغییر بدهیم ؛ اما می پذیریم که این کار ، غیر ممکن است. داستان ملخ و مورچه ، از جمله داستان های مشهوری است که اغلب مادر و پدرها آن را برای کودکانشان نقل می کنند. مورچه ، در تابستان به فعالیت می پردازد و غذای زمستانش را فراهم می آورد و در این کار ، لحظه ای از کوشش باز نمی ایستد ؛ ولی ملخ ، جز جیرجیر کردن، کاری انجام نمی دهد و به فکر زمستانش نیست . به محض این که باد پاییزی می وزد و هوا سرد می شود، تازه به فکر زمستان می افتد که آن وقت ، دیگر بسیار دیر شده است. رفتار بسیاری از آدم ها نیز به همین ملخ داستان شباهت دارد. آنها وقت خود را تلف می کنند و هرگز مجالی برای جبران آن نمی یابند. گاهی اوقات ممکن است از برخی افراد ، چنین جملاتی را بشنویم : من

هرگز حسرت چیزی را نمی خورم و اگر دوباره می توانستم زندگی خود را از نو شروع کنم ، همان گونه زندگی می کردم که قبلاً کرده بودم و هیچ تغییری در رفتار و کردار خود نمی دادم . هر چند چنین اظهارات و جملاتی ، صادقانه هم ابراز شوند ، باز به سختی می توان آنها را پذیرفت. در حقیقت، زندگی خالی از خطا و اشتباه و عاری از هر گونه تجربه حسرت ، نادر است . اغلب وقتی به یاد گذشته می افتیم، تأسف می خوریم. به یاد کارهایی می افتیم که می توانستیم انجام بدهیم ، ولی نکردیم. اغلب ما در زندگی ، کارهایی را انجام داده ایم که نباید انجام می دادیم و نیز کارهایی را انجام نداده ایم که باید به انجام می رساندیم. همچنین این تصوّر به ذهن ما خطور کرده است که به دست آوردن بسیاری از منافع و دوری از برخی پیامدهای نامطلوب و بد، ممکن بوده است. ما بانی و باعث بسیاری از مشکلات خود هستیم ؛ اما احتمالاً به ندرت آن را می پذیریم. وقتی که انتخاب می کنیم تا در جای بخصوصی قرار گیریم، ابتدا خود را در معرض ناراحتی و گرفتاری بالقوه ای قرار می دهیم و وقتی رنج و زحمت نصیب ما می شود، به حال خود تأسف می خوریم ؛ چون اگر تصمیم دیگری می گرفتیم، چه بسا که دچار این ناراحتی نمی شدیم. وقتی روزگار ما به سر می رسد، درمی یابیم که می توانستیم موفقیتی به مراتب بیشتر از آنچه داریم، به دست آوریم . وقتی به این نتیجه می رسید که در سطح امکانات و استعدادهای بالقوه خود ظاهر نشده اید، در این حال ، آیا هرگز احساس مبهم نارضایتی را تجربه کرده اید؟ با دقت در اعماق وجودی خود ، بیشتر ما بدین نکته اعتراف می کنیم که می توانستیم تلاشی بیش از آنچه تاکنون انجام داده ایم، از خود نشان دهیم.

بنا بر این باید نتیجه بهتری را به نمایش می گذاشتیم. بسیاری از مردم از زندگی خود راضی نیستند و در شرایط افسردگی به سر می برند. آنها به حال خود تأسف می خورند و به انتظار اتفاقی می نشینند که آنها را از افسردگی و ملالت بیرون بیاورد. وقتی به این مرحله می رسند، از توانایی شان به مقدار زیادی کاسته می شود و از آن جایی که طبیعت ما به گونه ای است که در برابر آنچه انجام می دهیم، پاداش می گیریم، (1) موقعیت به گونه ای فزاینده، خراب تر می شود. استعدادهای ما نیز اگر به کار گرفته نشوند، می خشکند و از بین می روند. این نتیجه، يك قانون است. اخیراً به طور جدی، تحقیقات زیادی روی موضوع هیجانانگیز و نقش آنها در انتخاب ها و تصمیمات افراد، صورت گرفته است. حسرت، هیجانی است که توجه زیادی را به خود اختصاص داده است. برخی از این تحقیقات، مربوط به «تفکر خلاف واقع» (2) است که در صفحات بعد، در مورد آن صحبت خواهیم کرد. همچنین حسرت در نظریه های حسرت (3) و انتظار، (4) مورد بحث قرار گرفته است. نظریه حسرت، بر دو فرض عمده استوار است: اولین فرض، این است که افراد، تمایل دارند که نتایج تصمیماتی که می گیرند را با پیامدهای تصمیماتی فرضی و در عین حال متفاوت، مقایسه کنند. دومین فرض، این

---

1- . «وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى؛ برای انسان، بهره ای جز سعی و کوشش او نیست» (سوره نجم، آیه 39).

2- Counterfactual thinking.

3- Regret theory.

4- Prospect theory.

است که افراد، تمایل دارند از احساس حسرت قبل از اخذ تصمیم، پیشگیری کنند؛ در حقیقت، فرد با تغییر تصمیم خود از حسرت بالقوه، دوری می‌کند. طبق نظریه انتظار نیز تصمیم‌گیرندگان، نه تنها در پی به دست آوردن بیشترین فایده برای خود هستند، بلکه تمایل به اجتناب از حسرت و کسب هیجانات مثبت تر هستند. بنا بر این، پیش بینی حسرت، می‌تواند بر تصمیم‌گیری‌های روزمره ما تأثیرگذار باشد؛ چون در هر تصمیمی که می‌گیریم، نتایج بالقوه آن را می‌سنجیم و مفیدترین نتیجه‌ها را انتخاب می‌کنیم؛ یعنی گزینه‌ای که موجب می‌شود ما کمترین حسرت را تجربه کنیم و پاسخ هیجانی مثبت تری داشته باشیم. البته ظاهراً بین این دو نظریه، تفاوت چندانی نیست و هر دو، به این حقیقت اشاره می‌کنند که هنگام تصمیم‌گیری، افراد، چشم اندازی از تغییر بالقوه را مد نظر می‌گیرند که آیا آن، در چارچوب مثبت است یا منفی؟ و این که آیا تأثیری در سطح حسرت در آینده دارد یا نه؟ به عبارت دیگر، تصمیم‌های افراد، توسط پیش بینی آنها از حسرت هدایت می‌شود. این پیش بینی، ما را به تغییر امیال و سلیقه‌هایمان بر اساس بازخورد مورد انتظار برای گزینه‌ای که کمترین حسرت را به دنبال دارد، هدایت می‌کند. این بازخورد، می‌تواند از همکاران، ناظران، همسالان، خانواده و حتی قرآن و احادیث گرفته شده باشد. بی دلیل نیست که در جای جای قرآن کریم و نیز بسیاری از احادیث، نسبت به سرانجام برخی تصمیمات، هشدار داده شده است تا از آنها اجتناب شود و نیز نسبت به برخی دیگر، ترغیب شده است و گفته شده، که در صورت ترك و عمل نکردن به آن، در آینده، دچار حسرت

## حسرت چیست؟

خواهید شد. باید توجه داشت که نکته حائز اهمیت، این است که یکی از کارکردهای حسرت، همین جنبه پیش گیرانه آن است. نظر به این که احساسات فرد درباره گذشته خود می تواند سلامت و بهداشت روانی وی را تحت تأثیر قرار دهد، وی زمانی می تواند رضایت بهینه ای را در زندگی خود احساس کند که از تصمیماتی که در گذشته گرفته، راضی باشد. (1) با توجه به این که تعداد اندکی از افراد ممکن است با تجربه حسرت بیگانه باشند، این پرسش مطرح است که چه طور می توان عمق و تعداد این تجربه هیجانی ناخوشایند را به کمترین رساند؟ برای پاسخ گفتن به این پرسش، ابتدا نیازمندیم تا درباره ماهیت و چیستی این پدیده صحبت کنیم و بدانیم مردم در مورد چه چیزهایی بیشتر حسرت می خورند و چرا؟ و پیامدهای آن کدام است؟ و این که چه عواملی باعث حسرت انسان می شوند؟ و راه های پیشگیری و یا درمان آن چیست؟

حسرت چیست؟ در زبان فارسی، حسرت به معنای: دریغ، دریغ خوردن و اندوه بر گذشته و افسوس، معنا شده است. (2) متأسفانه در فرهنگ های فارسی موجود، واژه حسرت به طور گسترده و جامع، توضیح داده نشده و فقط به همین مقدار اندک، اشاره شده است.

---

Diener, E., Lucas, R.E., Oishi, S., Suh, E.M. (2002). Looking up and down: Weighting good and bad. -1

.Information in life satisfaction judgments. Personality and Social Psychology Bulletin, 28, 437\_445

-2. لغت نامه دهخدا، ذیل واژه «حسرت» .

لغت شناسان عرب، در تعریف واژه حسرت، عناصری را ذکر کرده اند که از جمله آنها «احساس اندوه» است؛ اما باید توجه داشت که هر اندوهی، حسرت نیست. لذا یادآور شده اند که این اندوه، به خاطر فقدان و محرومیت از چیزی برانگیخته شده است که آن چیز برای شخص، ارزشمند به شمار می آید. به عنوان مثال، اسماعیل بن حماد جوهری در کتاب خود می نویسد: حسرت، اندوه شدید بر چیزی است که فوت شده است. (1) چنانچه همین معنا در معجم مقاییس اللغة، ذیل واژه حسرت نیز آمده است. همچنین ابو هلال عسکری می نویسد: حسرت، غمی است که به خاطر از دست رفتن فایده ای تجدید می شود؛ بنا بر این، هر غمی حسرت نیست. (2) در کتاب لسان العرب، حسرت، نوعی پشیمانی معرفی شده است: حسرت، پشیمانی شدیدی است که شخص پشیمان را به جانور ضعیفی تبدیل می کند که هیچ خاصیت و نفعی در او نیست. (3) طریحی نیز در مجمع البحرین، همین مسیر را پیش رفته است، منتها علّت ضعف و فرتوتی را بیان نموده است: حسرت، پشیمانی و اندوه شدیدی است بر آنچه که از دست رفته، به طوری که برگشت آن ممکن نیست. (4)

- 1- والحسرة أشدّ التلهّف على الشيء الفاتت (الصحاح، ج 2، ص 630). التلهّف على الشيء: التحسّر عليه يفوتك وقد كنت اشرفت عليه (العین، ج 4، ص 52). قال الجوهری: الأسف أشد الحزن والتلهف الحزن (الفروق اللغویة، ص 111).
- 2- إنّ الحسرة غمّ يتجدّد لفوت فائدة فليس كل غمّ حسرة (الفروق اللغویة، ص 186).
- 3- والحسرة اشدّ الندم حتى يبقى النادم كالحسیر من الدواب الذي لا منفعة فيه (لسان العرب، ج 4، ص 189).
- 4- والحسرة هي اشدّ الندامة والاعتمام على ما فات ولا يمكن ارتجاعه (مجمع البحرین، ص 509).

در حقیقت، این دو بزرگوار، حسرت را نوعی پشیمانی تلقی نموده اند، در صورتی که ظاهراً این مطلب درست نیست؛ بلکه می توان گفت که گاهی پشیمانی، از لوازم حسرت است. اما در تفسیر المیزان، حسرت، از زاویه ای دیگر مورد بررسی قرار گرفته است که این می تواند نکات دیگری از این هیجان چند وجهی را برای ما کشف کند. علامه طباطبایی، به نقل از راغب می نویسد: «حَسْر» به کنار زدن لباس از هر چیزی که ملبس به آن است گفته می شود. حسرت عن الذراع، یعنی آستین را از ذراع بالا زدم و حاسر، کسی را گویند که زره بر تن و کلاه جنگی بر سر نداشته باشد و مُحسره، به معنای جاروب است... خسته و فرسوده را هم که حاسر می خوانند، برای این است که اندازه توانایی اش برای دیگران معلوم شده است... و حسرت، به معنای اندوه و ندامت بر امری است که فوت شده باشد و ارتباط این معنا با معنای کشف از این راه است که شخص اندوهناک، برایش کشف شده و پی برده به جهلی که او را وادار به ارتکاب کاری نموده است. و یا از این راه است که قوایش از فرط اندوه و ندامت بر مافات، مُنحسر (ضعیف) شده و یا از تدارك آن، دچار حسر (خستگی) گشته است. (1) طبق این بیان \_ که معانی ریشه ای حسرت لحاظ شده است \_ در حقیقت، حسرت، حالت غم و غصه ای است که شخص، همراه با آگاهی و شناخت از اشتباه گذشته، توانایی جبران آن را ندارد و خسته و درمانده شده است. البته محورهای کشف و عدم توانایی در جبران آن، در کلمات برخی دیگر از علما نیز آمده است: حسرت، غمی است که بر اثر از دست دادن فرصت جبران خطا و

---

1- ترجمه تفسیر المیزان، ج 7، ص 78.

اشتباه آشکار می شود. (1) محور ناتوانی در جبران حسرت ، از آیه مبارک «وَأَنْذِرْهُمْ يَوْمَ الْحَسْرَةِ إِذْ قُضِيَ الْأَمْرُ» (2) نیز برداشت شده است ؛ (3) زیرا علّت حسرت در روز قیامت ، «قُضِيَ الْأَمْرُ (انجام گرفتن داوری)» است . علامه طباطبایی در المیزان می گوید: إِنَّ الْحَسْرَةَ إِنَّمَا تَأْتِيهِمْ مِنْ نَاحِيَةِ قَضَاءِ الْأَمْرِ وَالْقَضَاءُ إِنَّمَا يُوجِبُ الْحَسْرَةَ إِذَا كَانَ بِحَيْثُ يُفَوَّتُ بِهِ عَنِ الْمَقْضِيِّ عَلَيْهِ... (4) در دیکشنری وبستر نیز حسرت ، به عنوان غمگینی فرد ، هنگامی که کنترل یا قدرت اصلاح را ندارد ، تعریف شده است . (5) یکی از ویژگی هایی که در تعریف حسرت باید به آن اشاره کرد ، تفکر معطوف به گذشته است ، چنانچه برخی حسرت را «به گذشته برگشتن» معنا نموده اند . حسن مصطفوی می نویسد: تحقیق ، این است که تنها معنای ریشه ای در این ماده (حسر) برگرداندن چیزی به عقب است و معانی دیگری مثل: کشف، انکشاف، خستگی، رفع، کندن، دور کردن و مانند آن معانی نزدیک و از لوازم همان معنای ریشه ای است... حقیقت حسرت، برگرداندن (برگشت) به عقب است و از لوازم این معنا ، افسوس خوردن و تأسّف است وقتی که فرد ، متوجّه کوتاهی خود در عملش می شود. (6)

- 
- 1- والحسرة الغم بما انكشف من فوت استدراك الخطيئة (التبيان في تفسير القرآن ، ج 5 ، ص 117) .
  - 2- سوره مريم ، آيه 39 .
  - 3- ر . ك : احسن الحديث ، ج 6 ص 321 .
  - 4- الميزان في تفسير القرآن ، ج 14 ص 51 .
  - 5- Websters dictionary .
  - 6- التحقيق في كلمات القرآن الكريم ، ص 216 .



**جمع بندی**

طبق این تعریف، حسرت، چیزی جز برگشت به عقب نیست که به زبان ساده تر، همان ویژگی تفکر معطوف به زمان گذشته است و این که شخص، ناراحت و اندوهگین می شود، از لوازم قضاوت در مورد منشأ فقدان و محرومیت است. بنا بر نظر «لاندمن»، (1) حسرت می تواند به عنوان يك حالت كم و بیش شناختی و هیجانی رنج آور غمگینانه، به خاطر بدبختی، محدودیت، فقدان، خطا و کمبود یا اشتباه تعریف شود. بنا بر این، حسرت، تجربه ای از «هیجان مستدل» (2) یا «استدلال محسوس» (3) است. موضوعات حسرت برانگیز، مخطاهای مربوط به انجام دادن یا انجام ندادن عملی باشد. دامنه حسرت، از کارهای اختیاری گرفته، تا امور غیر قابل کنترل و تصادفی است. این موضوعات می توانند رفتارهایی کاملاً اجرایی یا صرفاً ذهنی باشند؛ از طرف خود شخص یا از جانب شخص یا گروه دیگری سرزده باشند؛ همچنین ممکن است که این موضوعات، خطاهای اخلاقی یا عقلانی یا حتی خنثا باشند. (4) در این تعریف، خصوصیات برای حسرت بیان شده است که ذیل عنوان «ماهیت حسرت» بدان اشاره خواهد شد.

جمع بندی همان گونه که مشاهده می شود، در این تعاریف، ویژگی هایی برای حسرت

Landman. -1

Reasoned \_ Emotion. -2

Felt \_ Reason .. -3

.(Landman, J. (1993), Regret: Persistence of the possible (p.36. -4

## تحليل ماهيت حسرت

بيان شد كه برخى از آنها جنبه عاطفى حسرت را بيان مى كند (مانند: اندوه و غم)، برخى بر جنبه شناختى آن تأكيد داشت (مانند: تفكر معطوف به گذشته و آگاهى نسبت به خطا و اشتباه) و برخى ديگر نيز به لوازم آن اشاره مى نمود (مانند: درماندگى و ناتوانى و خستگى و پشيمانى). البته برخى نيز ويژگى هاى موضوع و متعلق حسرت را بر مى شمردند، مانند اين كه چيز از دست رفته، ارزشمند بوده و برگشت ناپذير است. براى روشن تر شدن مفهوم حسرت، لازم است كمى بيشتر در مورد ماهيت حسرت بحث كنيم.

تحليل ماهيت حسرت (1) قبل از وارد شدن به اصل بحث، لازم است به چند مطلب مهم اشاره كنيم. مطلب اول، اين كه حسرت، يك هيجان پيچيده و چندوجهى است و همچون خشم و شادى، ساده و به راحتى، قابل توضيح نيست. درست است كه افراد از حالات روحى خود، مفاهيم مختلفى را درك كرده و به ديگران انتقال مى دهند، اما مشكلى كه در خصوص برچسب زدن به احساسات وجود دارد، اين است كه برخى عوامل ديگر، موضوع را بيش از آنچه كه در ابتدا به نظر مى رسد، پيچيده تر مى كنند. برخى احساسات خاص، با واكنش هاى متعاقب آن اشتباه مى شوند. چند بار پيش آمده كه دقيقاً نمى دانيد چه احساسى داريد و چگونه مى توان با توجه به درك و برداشتى كه از جريان رخ داده داريد، قضاوت سنجيده اى نسبت به آن داشته باشيد؟ واكنش هاى احساسى، به جاى اين كه هر كدام به صورت جداگانه در نظر گرفته شوند، در بيشتر موارد، با هم درآميخته مى شوند. در حالى كه استفاده

از زبان گفتاری، نشان می‌دهد که احساسات، در یکی از چند حالت، بیان می‌شود، اما نمی‌توان گفت در واقعیت هم این گونه است. بعضی افراد از شما می‌پرسند که چه احساسی دارید؟ و شما با یک پاسخ مشخص به آنها جواب می‌دهید: «ناراحتم»، «عصبانی ام»، «خوش حالم». شما با این پاسخ، می‌خواهید طرف مقابل را راضی کنید؛ اما به ندرت پیش می‌آید که به جای همین برجسب‌های ساده ای که به احساسات خود می‌زنید، احساسات پیچیده، ادراکات، افکار و هیجاناتی را که در درون شما غوطه‌ورند، ابراز کنید. حسرت نیز یک چنین وضعیتی دارد. بنا بر این، ما در این جا سعی خواهیم کرد تا صرفاً آن حال و هوا و شرایط و حالت درونی ای را که مساوی یا حداقل نزدیک به تجربه حسرت باشد، توضیح دهیم و تفاوت آن را با حالات هیجانی مرتبط دیگر بیان کنیم، تا قدری از ابهام آن زدوده شود. مطلب دوم، این که حسرت، یک احساس یا هیجان شناختی است؛ چنانچه این معنا از تعریف لاندمن استفاده می‌شود. (1) اگر از ما پرسیده شود که: «آیا از دست بردارت، خشمگین شدی؟» یا «آیا از برخورد دوستت، عصبانی هستی؟» یا این که «آیا نسبت به خواهرت، حسادت می‌ورزی؟»، برای پاسخ به این پرسش‌ها ما احساسات خود را واری می‌کنیم و خواهیم فهمید که آیا نسبت به آن شخص، خشمگین یا حسود هستیم یا نه؛ ولی اگر سؤال شود که: «آیا نسبت به آن تصمیمی که قبلاً گرفته‌ای، متأسف می‌خوری؟»، در این جا صرفاً احساسات خود را واری نمی‌کنیم؛ بلکه درباره آن تصمیم و جوانب مختلف و پیامدهای آن

## 1. حسرت، نوعی غم است

فکر می‌کنیم و آن وقت، پاسخ می‌دهیم که آیا نسبت به آن تصمیم غلط، متأسف هستیم یا نه. به عبارت دیگر، حسرت، يك هیجان شناختی است؛ یعنی نسبت به خشم و حسد، دارای ویژگی‌های شناختی بیشتری است و قضاوت در آن، نقش محوری تری دارد. در عین حال، حسرت، چیزی بیش از يك قضاوت و ارزیابی شناختی صرف است و نوعاً با احساسات همراه است؛ بنا بر این، به عنوان يك هیجان حقیقی، توصیف می‌شود. (1) با توجه به آن که حسرت، هیجانی پیچیده است، در تحلیل آن باید به مفاهیم فراوانی اشاره کرد که عبارت اند از:

1. حسرت، نوعی غم استدر تبیین و توضیح علت برانگیختگی غم در فرد باید گفت: انسان، براساس فطرتِ حبّ ذات و خوددوستی، دائماً در «جلب منفعت» و «دفع ضرر» از خویش، در تلاش است. در همین راستا، به جهت تحقق کامل این اصل فطری، تمایل دارد دارایی‌های خود را دائماً مورد ارزیابی قرار دهد. این دارایی‌ها به معنای عام کلمه، شامل هر آن چیزی است که فرد، تصوّر می‌کند برای بقا و کمال و سعادت او (که شعبه‌های همان فطرتِ حبّ ذات است)، ضروری است. (2) در این بررسی‌ها، اگر خود را واجد آن دارایی‌ها بیابد، احساس شادی می‌کند. چنین شخصیتی اگر در به دست آوردن آن دارایی‌ها، سعی و تلاش کرده باشد، احساس بهجت خواهد نمود؛ اما هنگامی که خود

1- Psychological Review, Volume 102 (2), April 1995, p 379 - 395.

2- البته این احتمال نیز وجود دارد که فرد در این قسمت، دچار اشتباه و توهم شود و چیزی را که برای سعادت و کمال او مفید نباشد - بلکه مضر باشد -، مفید ارزیابی کند، چنان که این مطلب را از آیه 216 سوره بقره می‌توان استنباط نمود.

## 2. تفکر معطوف به زمان گذشته

رافاقد آن مطلوب یافت، حالتی به وی دست خواهد داد به نام «غم و اندوه». بنا بر این، ادراک فقدان و محرومیت از هر يك از خواسته های انسان، زمینه پیدایش غم و غصه در روح انسان را فراهم می کند. مثلاً انسان به زندگی و سلامتی خودش علاقه دارد. حال، اگر کسی احساس کند که زندگی و سلامتی خود را از دست می دهد، محزون و غمگین می شود. نیز انسان، قدرت را دوست می دارد. حال، اگر کسی احساس کند که قدرت از دستش می رود و عاجز و ناتوان خواهد شد، اندوهگین می شود. همچنین، انسانی که به مال و زن و فرزندان علاقه دارد، با تفکر این که بخواهد آنها را از دست بدهد، محزون می شود. (1) فرد حسرت زده، فردی است که هنگام مرور زندگی و داشته هایش، احساس فقدان و محرومیت می کند؛ یعنی تصوّر می کند از چیزهایی که نیازهای اساسی وی را برآورده می کنند، محروم است و بنا بر این، غمگین می شود؛ اما این بدان معنا نیست که هر غم زده ای، دچار حسرت نیز باشد؛ بلکه باید دید که ویژگی های دیگر حسرت، چه چیزهایی هستند تا از این راه، بتوان این نوع غم را از انواع دیگر آن شناخت.

2. تفکر معطوف به زمان گذشتهها ملاحظه و مرور تعاریفی که برای حسرت بیان کردیم و نیز آیات و روایاتی که موضوع حسرت در آنها مطرح شده است، می توان گفت که حسرت، به نوعی، با تفکر درباره گذشته مربوط می شود. به عبارت دیگر، حسرت، زمانی است که فرد در بازخوانی گذشته خود، احساس کمبود کند. بدین معنا که محرومیت و کمبود فعلی اش را در گذشته خود جستجو می کند. چنین

فردی که گذشته خود را مرور می کند، درباره آن به قضاوت می نشیند و اگر آن را اسفبار و غیر قابل قبول ارزیابی کند، ناراحت شده، دچار حسرت خواهد شد. تعلق حسرت به گذشته، به گونه ای است که برخی حتی به آن تصریح نموده اند. به عنوان مثال، در کتاب التبیان، تصریح شده است که حسرت، به گذشته تعلق دارد، (1) تا جایی که حتی برخی، مفهوم حسرت را همین برگشت به عقب و نگاه به گذشته دانسته اند. (2) معمولاً برخی افراد، این گرایش را دارند که دائماً گذشته خود را مرور می کنند و بر کوتاهی ها و هدر دادن ها و ضایع کردن استعدادها و از دست دادن فرصت های خود حسرت می خورند. برخی از فرصت هایی که در زمان حضورشان چندین شناخته شده نیستند، ولی در غیبتشان بیشتر منزلت می یابند، عبارت اند از: دوره جوانی، سلامتی، آسودگی خاطر، ایمنی و توانگری؛ اما در میان این همه، جوانی و عمر، بیش از دیگر موقعیت ها، مورد حسرت و تأسف است و برخی از ادبا و شعرا در توصیف از دست دادن آن و تأسف عمیق خود، آثاری نیز بر جای نهاده اند. سعدی در گلستان خود چنین گفته است: یکی از ملوک عرب، رنجور بود، در حالت پیری امید از زندگی قطع کرده، که ناگه، سواری از در درآمد و مژده آورد که فلان قلعه را به دولت خداوند گشادیم و دشمنان، اسیر شدند و سپاه و رعیت آن طرف، به جملگی مطیع فرمان گشتند. مَلِك را نفسی سرد از سرِ درد برآمد و گفت: «این مژده مرا نیست، دشمنانم راست؛ یعنی

1- ر. ک: التبیان فی تفسیر القرآن، ج 2، ص 69.

2- ر. ک: التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ص 216.

وارثان مملکت را». در این امید به سر شد \_ دریغ \_ عمرِ عزیز که آنچه در دلم است از درم فراز آید امید بسته برآمد، ولی چه فایده زانک امید نیست که عمر گذشته باز آید! (1) شاعری دیگر گفته است: گنبد \_ ای باخبران \_، بی خبری، بنیادم عمر نیکو گهری بود که از کف دادم عنکبوتی است فلک، در پی صیدِ مگسان مگسی بودم و در دامِ فلک افتادم شاد از دانش و بینش، دلِ صاحب نظران به امیدی همه دل، مست خراب آبادم دشمنی نیست خطرناک تر از نفس و عَجَب که من از شادی این دشمن دون، دل شادم در کمندِ هوس و بندِ هوا گشته اسیر مگر انگشتِ یدالله، گنبد آزادم! (2) در مواردی که فرد، آرزوی چیزی را می کند که ربطی به گذشته وی ندارد نیز واژه حسرت، استفاده شده است؛ ولی احتمالاً استفاده این گونه واژه حسرت، از باب «حقیقت» نباشد؛ شاید هم حسرت در کاربردهایی بدین شکل، به معنای «غبطه» باشد؛ چون وقتی فردی، چیز ارزشمند و مرغوب و مطلوبی را نزد فرد دیگری می بیند و مثل آن، یا بهتر از آن را برای خود آرزو می کند، در حقیقت، نسبت به آن چیز، غبطه می خورد، نه حسرت.

---

1- گلستان سعدی، ص 65.

2- گنجینه جواهر یا کشکول ممتاز، ص 92.

### 3. احساس خُسران

آرزوی دست نیافتنی را نیز از باب کنایه ، حسرت می گویند ؛ چون در هنگام حسرت خوردن ، فرد ، آرزوهای محال می کند ، مثلاً آرزو می کند که ای کاش ، جوانی باز می گشت! و از این قبیل آرزوهایی که تحقق آنها عقلاً محال است. لذا از این باب ، به آرزویی که انجام شدن آنها بسیار بعید است ، حسرت گفته می شود ؛ ولی استفاده به این شکل \_ همان گونه که گفتیم \_ ، حقیقی نیست. در هر حال ، حسرتی که در آیات و روایات ، از آنها یاد شده ، غمگینی به خاطر از دست دادن فایده ای در گذشته است .

3. احساس خُسرانوقتی فردی ، متوجه می شود که منفعتی را از دست داده ، احساس غبن و خسارت می کند. در تعریف هایی هم که برای حسرت ، یادآور شدیم ، این نکته آمده بود که فرد ، به خاطر از دست دادن فایده ای غمگین می شود. در حدیثی از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل شده است که: روز قیامت برای هر شخص ، به اندازه عمرش در دنیا ، هر روز ، بیست و چهار صندوق به تعداد ساعات شبانه روز ، باز می کنند . هنگامی که صندوقی را می بیند که مملو از نور و سرور است ، حالت سُروری به وی دست می دهد که اگر این احساس را بین اهل دوزخ تقسیم کنند ، دیگر احساس رنج ناشی از آتش را از یاد می برند و آن ، ساعتی است که مشغول طاعت پروردگار خود بوده اند... سپس صندوق دیگری را برایش می گشایند . نگاه می کند که خالی است و در آن چیزی که خوش حالش کند یا ناراحتش کند وجود ندارد. آن ، لحظه ای است که خواب بوده یا به مباحی \_ که نه ثواب داشته و نه عقاب \_ مشغول بوده است. به خاطر از دست دادن



چنین فرصتی که می توانست آن را پر از حسنات کند ، احساس غبن و حسرت می کند. به خاطر همین ، یکی دیگر از اسامی روز قیامت ، یوم التغابن است . (1) چنانچه ملاحظه می فرمایید ، در این حدیث نورانی ، احساس حسرت ، همراه با احساس غبن و خسارت بیان شده است. برای توضیح بیشتر عنصر خسارت در هیجان حسرت ، لازم است که آن را کمی بیشتر مورد بررسی قرار دهیم و آیاتی را که در این رابطه ، وجود دارند ، مرور کنیم. در داستان قارون ، وقتی وی تمام ثروت و اموال خود را در جلوی دیدگان همگان به نمایش گذاشت (همان طور که رویه ثروتمندان است) ، مردمی که زندگی دنیا را هدف نهایی و غایت جنب و جوش خود می دانستند و از آخرت ، غافل و جاهل بودند و نمی دانستند که خدا در آخرت ، چه ثواب هایی برای بندگان خود فراهم کرده ، اموال قارون را سعادت عظیمی شمردند و خود را خسارت زده و زیان دیده انگاشتند و بدون هیچ قید و شرطی گفتند: ای کاش ما هم آنچه را که قارون دارد ، می داشتیم ؛ زیرا او بهره عظیمی دارد و بسیار سعادت مند و خوش بخت است . (2) کسانی که به دارایی دیگران چشم می دوزند و همیشه خود را با آنها مقایسه می کنند و هزار مرض می گیرند که فلانی چه کرد؟ چه خورد؟ چه برد؟ و از این بابت ، حسرت های فراوانی می خورند ، دارای ایمان کاملی نیستند. پیامبر اسلام فرمود: لا یجدُ الرَّجُلُ حَلاوَةَ الإیمانِ فی قلبِهِ حَتّٰی لا یُبالیَ مِنْ أَكْلِ الدُّنیا . (3)

1- بحار الأنوار ، ج 7 ، ص 262 ، ح 15 .

2- اشاره است به سوره قصص ، آیه 79 .

3- الکافی ، ج 2 ، ص 128 (باب ذم الدنيا) .

مؤمن، شیرینی ایمان را در قلبش نمی یابد، مگر آن که باکش نباشد که چه کسی دنیا را خورد. در این جا خوب است این سؤال مطرح شود که: خسارت حقیقی که همراه آن حسرت واقعی است، چیست؟ تا زمانی که انسان، آرمان و خواسته هایش عالی تر از خودش نباشد و تا آن گاه که انسان، در وسعت نامحدود و در قلمرو بی نهایت، جایگاهی نداشته باشد، خسارت کار است؛ چون: «إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنفُسَهُمْ» (1) زیانکاران واقعی، کسانی هستند که سرمایه وجودی خویش را از دست داده اند. خسارت انسان، از باختن خودش و قدرش، و از چشم پوشی از لقاء الله و محبوس شدن در تنگنای این زندان مایه می گیرد. چشم پوشی از مبدأ (2) و معاد (3) و قدر و خود انسان (4)، خسارت ساز است، حتی اگر انسان به رفاه، قدرت، زینت، آزادی، امنیت، آگاهی و تکامل هم رسیده باشد؛ چون این انسان، خودش را باخته و چون محرک های پست را پذیرفته، و در خاک سوخته و قدم برنداشته است. لذا بالاترین حسرت ها نصیب این گونه افراد خواهد شد.

1- سوره زمر، آیه 15 .

2- اشاره است به آیه: «وَالَّذِينَ آمَنُوا بِالْبَاطِلِ وَكَفَرُوا بِاللَّهِ أُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ» (سوره عنکبوت، آیه 52) .

3- اشاره است به آیه: «قَدْ خَسِرَ الَّذِينَ كَذَّبُوا بِلِقَاءِ اللَّهِ» (سوره انعام، آیه 31) .

4- اشاره است به آیه: «إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنفُسَهُمْ» (سوره زمر، آیه 15) .

این سه معیار «قدر»، «جایگاه» و «آرمان»، مشخص کننده خسارت فرد است که خودش را سوزانده و در تنگنا انداخته و به کم ها قناعت کرده است. درجه وجودی انسان از تمامی جمادها و حیات ها و حیوان ها جلوتر است، پس چه طور می تواند خودش را با اینها مبادله کند؟ یک عمر بدهد و یک مشت طلا و سنگ های گران قیمت و آجرها و خانه ها را بپذیرد. انسان، با تمامی هستی، رابطه دارد و در محدوده خانه و جامعه، زندانی نیست. چگونه می تواند خودش را از این همه رابطه، کنار بکشد و با ابزارش پیوند بزند؟ انسان، موجودی نیازمند است و با رسیدن به شکوفایی استعدادهایش، تازه، طغیان ها و عصیان ها و مصیبت هایش شروع می شوند. انسان، هنگامی که بی نیازی و استغنائی خودش را می بیند و شکوفایی خودش را احساس می کند، تازه طغیان می کند و سر بر می دارد، که: «كَلَّا إِنَّ الْأِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَن لِيْطَغَى \* أَنْ رَّءَاهُ اسْتَغْنَى . (1) چنین نیست! به یقین، انسان طغیان می کند؛ از این که خود را بی نیاز ببیند». به همین دلیل است که این انسان، باید ادامه بیابد و جهتی نامحدود بگیرد، تا آن جا که بهشت هم مقصد او نباشد؛ که بهشت، منزل اوست، نه مقصد او! «إِنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ الرُّجْعَى . (2) به یقین، بازگشت به سوی پروردگار توست». با این معیارها و با توجه به قدر و جایگاه و آرمان انسان است که

---

1- .سوره علق، آیه 6 و 7 .

2- .سوره علق، آیه 8 .

خسارت های او مشخص می شود. در واقع، آن جا که انسان، قدر خودش را در نظر نمی گیرد و درجه وجودی اش را منظور نمی کند و خودش را می بازد، دیگر به قدر و جایگاه خود ایمان ندارد و به خدا و آرمان های بلندتر هم کافر می شود، که در این آیه هست: «الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ فَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ . (1) فقط کسانی که سرمایه های وجود خویش را از دست داده و گرفتار خُسران شده اند، ایمان نمی آورند». آنها که خودشان را باخته اند، دیگر به خدا و به جایگاه خویش ایمان نمی آورند؛ که اینها چیزی در خود سراغ ندارند که در این محدوده ننگجد و آرمانی ندارند که در این سبزه های زرد و روزهای شب و خوشی های درد، به دستش نیاورند. پس دیگر، چه ضرورت دارد که به سوی دیگر روی بیندازند و به چیزی دیگر بگردند و به آرمانی و جایگاهی و روزی دیگر ایمان بیاورند. آنها که خودشان را باخته اند، ایمان نمی آورند. این، همان نکته ای است که بارها مطرح شده است که ایمان به خدا و ایمان به روز دیگر، دنباله ایمان به خویش است. انسانی که خودش را گم می کند، دنبال خدا نمی رود و اگر خدایی هم داشته باشد، این خدا محکوم اوست و یا دکور زندگی اوست، نه در متن، و نه حاکم در وجود و هستی او. کسی که خودش را در دنیا شاد می بیند، دنیا در او حاکم می شود و آن جا که خودش را بزرگ تر دید، به خدا ایمان می آورد. در این هنگام، خدا در او و در دنیای او حاکم می شود؛ نه خود را حاکم دنیا می کند و نه قیافه می گیرد؛ چون که حکومت، فقط از آن خدایی است که آگاه و محیط است.

«إِنَّ الْحُكْمَ إِلَّا لِلَّهِ يَقُصُّ الْحَقَّ وَهُوَ خَيْرُ الْفَاصِلِينَ . (1) حَكْمَ وَفِرْمَانَ ، تَنَهَا مِنْ أَنْ خَدَّاسَتْ . حَقَّ رَا مِنْ بَاطِلٍ جَدَا مِي كَنْدَ وَ اَوْ بَهْتَرِينَ جَدَا كَنْدَه اسْت.» . اَمَّا خَسَارَاتِ هَاي دِيگَرِي هَمْ هَسْتِ كِه مَوْجِبِ حَسْرَتِ وَاقِعِي وَ عَمِيقِي دَرِ اِنْسَانِ مِي شَوَد . اَيْنِ خَسَارَاتِ هَا دَرِ اَيْنِ آيَه مَبَارَكِه آمَدَه اسْت : «قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا \* الَّذِينَ صَلَّ سَعِيَّهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ هُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا . (2) بَگُو : آيَا بَه شَمَا خَبَرِ دَهِيمِ كِه زِيَانكَارْتَرِينَ مَرْدَمِ دَرِ كَارِهَا ، چِه كَسَانِي هَسْتَنْد ، اَنهَا كِه تَلَاشِ هَايشَانِ دَرِ زَنْدَگِي دُنْيَا گَمِ شَدَه ، بَا اَيْنِ حَالِ ، مِي پِنْدَارَنْد كِه كَارِ نِيكَ اِنجَامِ مِي دَهَنْد ؟ دَرِ اَيْنِ آيَه ، خَسَارَاتِ عَمَلِ ، خُودَشِ دُو مَرَحَلَه دَارَد ؛ چُونِ اِنْسَانِي كِه سَعِي وَ حَرَكْتَشِ دَرِ اَيْنِ مَحْدُودَه ، گَمِ مِي شَوَد ، گَاهِي بَا اَيْنِ اِعْتِقَادِ هَمْرَاهِ اسْت كِه دَارَد خُوبِ كَارِ مِي كَنْد وَ خُوبِ مِي سَازد وَ گَاهِي چَنِينِ گَمَانِي نَدَارَد . اَنهَا كِه سَعِي شَانِ گَمِ شَدَه وَ اَيْنِ گَمَانِ رَا دَارَنْد ، دَرِ عَمَلِ ، خَسَارَاتِ بَارْتَرَنْد ، وَ اَنهَا كِه اَيْنِ گَمَانِ رَا نَدَارَنْد ، خَاسَرَنْد وَ اِمَكَانِ بَا زَگَشْتَشَانِ اسْت . مَن كِه تَجَارَاتِمِ رَا سُوْدَمَنْد حَسَابِ مِي كَنْم ، بَا اَنْ كَسِ كِه زِيَانَشِ رَا مِي شَنَاسَد ، بَرَابَرِ نِيَسْتَم . مَن ، اِمَكَانِ بَا زَگَشْتَمِ كَمْتَرِ اسْت وَ اَوْ اِحْتِمَالِ بَهْبُودَشِ بِيَشْتَر . دَرِ آيَه : «قُلْ إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ» (3) اَزِ خَسَارَاتِ خُودِ وَ نَفْسِ اِنْسَانِ ، سَخِنِ رَفْتَه اسْت . خَاسِرِ ، كَسِي اسْت كِه خُودَشِ رَا اَزِ دَسْتِ مِي دَهَد ، هَرِ چَنَدِ تَمَامِي دُنْيَا رَا بَه دَسْتِ بِيَاوَرَد ؛ چُونِ كِه تَمَامِي دُنْيَا دَرِ دَسْتِ

---

1- .سوره زمر ، آيه 15 .

2- .سوره انعام ، آيه 57 .

3- .سوره كهف ، آيه 103 و 104 .

#### 4. خود ملامت گری

این انسان، حاصلی ندارد و تنها برایش دوندگی می آورد و رنج می زاید. این، دو بعد خسارت انسان است: خسارت عمل و خسارت وجود. غفران و رحمت، ما را از خسارت عمل می رهانند، اما خسارت وجودی انسان، به وسیله عواملی که در سوره عصر و حمد به آن اشاره شده است، مرتفع می شود: يك . ایمان؛ دو . توحید؛ سه . نیکوکاری و سفارش به حق و صبر؛ چهار . طلب و دعا؛ (1) پنج . توجه به اسوه ها. (2) اینها از عواملی هستند که از خسارت وجود، جلوگیری می کنند، نیروهای عظیم انسان را از رکود آزاد می سازند، و از اسارت به پست ها و عنوان ها جدا می سازند.

4. خود ملامت گری (3) در هنگام حسرت، فرد، خود را مسئول خسارت و نقصان و محرومیت تصور می کند. لذا در این حال، به ملامت کردن خود می پردازد. در قرآن کریم می خوانیم: «قَدْ خَسِرَ الَّذِينَ كَذَّبُوا بِلِقَاءِ اللَّهِ حَتَّىٰ إِذَا جَاءَتْهُمْ السَّاعَةُ بَغْتَةً

1- اشاره به آیه «إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ» (سوره حمد، آیه 5).

2- اشاره دارد به آیه «صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ» (سوره حمد، آیه 7).

3- Self \_ blame.

قَالُوا يَا حَسْرَتَنَا عَلَىٰ مَا فَرَطْنَا فِيهَا وَهُمْ يَحْمِلُونَ أُوذَارَهُمْ عَلَىٰ ظُهُورِهِمْ إِلَّا سَاءَ مَا يَزُرُونَ. (1) آنان که لقای خدا را تکذیب کردند ، البته زیانکار شدند . پس آن گاه که قیامت ، به ناگاه بر آنان فرارسد ، می گویند : وای بر ما بر آنچه درباره آن کوتاهی کردیم و آنان بار سنگین گناهان خویش را بر دوش می کشند . چه بد است باری که می کشند . همان گونه که ملاحظه کردید ، این گروه حسرت زده ، خود را مقصّر دانسته و گناه این کوتاهی و تعریط را به عهده می گیرند و خود را ملامت می کنند . خداوند در قرآن ، وضعیت شیطان را نسبت به مردم ، این چنین بازگو می کند : چون کار از کار گذشت ، شیطان می گوید: خدا به شما وعده ای داد که حالا راستی آن را می بینید و من هم وعده ای دادم که به آن وفا نکردم . وعده خدا این بود که مؤمنان را به زندگی سعادت مند و اهل شرك را به زندگی همراه با عذاب و اندوه در دنیا و آخرت ، نوید داد و به آن وفا کرد ؛ اما من ، شما را به لذت ها و آرزوهای دور و دراز وعده دادم ، به طوری که از آخرت غافل شدید ، اما به آنچه که به شما وعده دادم نرسیدید و حسرت به دل ماندید . البته من بر شما تسلط و اجباری نداشتم ، فقط از شما دعوت می کردم و شما با میل و اراده خود می پذیرفتید . در واقع ، شما بودید که با زودباوری خود ، مرا بر نفستان مسلط می کردید . پس مرا سرزنش نکنید و خودتان را ملامت کنید. (2)

---

1- .سوره انعام ، آیه 31 .

2- . ر . ك : سوره ابراهیم ، آیه 22 .

به این طریق، اهل دوزخ، اعمال خود را به صورت حسرت مشاهده کرده، خود را ملامت می کنند. در حقیقت، نقش خودملامتگری در حسرت، محوری و اساسی است؛ به گونه ای که تمایز بین احساس حسرت و احساس نارضایتی (1) در وجود همین عنصر است؛ 2 زیرا گاهی فرد، با این که از زندگی خود راضی نیست، ولی حسرت نمی خورد؛ زیرا در محرومیت و کمبود خود، احساس مسئولیت نمی کند. بنا بر این، به طور خلاصه می توان گفت: مطلوب انسان، گاهی با کار خودش از دست می رود و گاهی دیگران، واسطه از دست دادن آن می شوند. اگر شخص دیگری سبب شده که ما این مطلوب را از دست بدهیم، حالتی که به ما دست می دهد «خشم» نام دارد. پس خشم نیز با اندوه، هم ریشه است با این ویژگی که شخص دیگر، واسطه خسارت، و عروض این حالت شده است؛ (2) اما اگر شخص دیگری در کار نباشد و خود فرد موجب شده که منفعتی را از دست بدهد، حال اگر به خاطر کوتاهی و تقریب و «ناگنیش»، (3) فرد از این منفعت محروم شده است، احساس حسرت خواهد نمود. پس حسرت، نتیجه قصور و کوتاهی است؛ ولی اگر انسان، خودش از طریق ارتکاب رفتار ناشایست و ناهنجار (افراط و تعدی)، موجب شده باشد که

---

Disappointment. -1

-2. اخلاق در قرآن، ج 2، ص 342.

(Inaction (Omission. -3



ضرر و زینانی به خود برساند ، بعدا دچار ندامت و پشیمانی می گردد. (1) به عبارت ساده تر ، حسرت ، نتیجه عدم انجام دادن کاری در جهت کسب منفعت است؛ به خلاف پشیمانی (2) که به خاطر سرزدن کاری (کنش) (3) از وی، دچار آن می شود. چنانچه حضرت علی علیه السلام می فرماید: **وَاعْلَمَنَّ أَنَّ الدُّنْيَا دَارٌ بَلِيَّةٌ لَمْ يُفْرُغْ صَاحِبُهَا فِيهَا قَطُّ سَاعَةً إِلَّا كَانَتْ فَرَعَتْهُ عَلَيْهِ حَسْرَةٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ**. (4) و بدان که دنیا سرای آزمایش است و دنیاپرست ، ساعتی در آن نمی آساید ، جز آن که در روز قیامت از آن افسوس می خورد . بنا بر این ، ثمره فراغت و بیکاری ، حسرت است. البته در جایی که احساس پشیمانی و ندامت باشد ، احساس حسرت نیز می تواند برانگیخته شود ؛ زیرا وقتی فرد ، کار اشتباهی مرتکب شود ، خواه ناخواه ، از انجام دادن کار درست و سودمند ، باز خواهد ماند، لذا فرصتی را از دست داده، در نتیجه ، دچار احساس حسرت نیز می شود. پس می توان گفت که احساس مسئولیت ، در ایجاد حسرت ، نقش محوری دارد. این مطلب را در تحقیقی که توسط زیلنبرگ (5) و همکارانش انجام گرفته، می توان مشاهده کرد ، بدین صورت که احساس حسرت ، ارتباط تنگاتنگی با حس مسئولیت دارد ؛ یعنی فردی که احساس حسرت

1- ر . ك : اطيب البيان ، ج 5 ، ص 49 .

2- ندامت یا پشیمانی ، به معنای انصراف و انزجار به طور مطلق از آن چیزی است که از فرد سر زده ، خواه آن چیز ، نیت باشد ، خواه عمل ، خواه ، خوب یا بد ( ر . ك : التحقيق في كلمات القرآن الكريم ، ص 216 ) .

3- (Action (Commission.

4- نهج البلاغة ، نامه 59 .

5- Zeelenberg.

می کند ، همیشه خود را مقصّر این خسارت و زیان می داند. (1) البته کسانی که به خاطر روح بلند خود از احساس مسئولیت بسیار بالایی برخوردارند ، حتی در برابر دیگران نیز خود را مسئول می دانند . چنین اشخاصی هنگامی که کسی دچار ناراحتی و کمبود و محرومیتی می شود ، از باب انسانیت و حس مسئولیت نسبت به آنان ، دچار حسرت می شوند. کسانی که به این حقیقت اعتقاد دارند که: بنی آدم ، اعضای یکدیگرند که در آفرینش ، زیك گوهرند چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار . (2) چنین انسان هایی ، به خاطر برخی محرومیت هایی که برای دیگران ایجاد می شود ، به احساس حسرت ، دچار خواهند شد ؛ همچون پیامبر صلی الله علیه و آله که به دلیل ایمان نیاوردن برخی از کفار ، برای آنان حسرت می خورد ، آن هم به گونه ای که نزدیک بود که جان بسپارد ؛ (3) زیرا در به انجام رساندن رسالت خود آن چنان جدّی بود و به ایمان آوردن دیگران حریص بود که گویا دیگران را مثل خود دوست می داشت و نسبت به آنها احساس مسئولیت می کرد . اگر کسی ایمان نمی آورد ، آن را به حساب کوتاهی خود در انجام دادن وظیفه اش می گذاشت و نسبت به محرومیت آنان از ایمان به خدا دچار حسرت می شد. البته خداوند ، او را دلداری می دهد و مسئولیت ایمان نیاوردن آنان را به خودشان باز می گرداند و خاطر نشان می کند که اعمال زشت و گناهان آنها

---

1- The Inaction Effect in the psychology of Regret; Journal of Personality and Social Psychology, Copyright. –1

.2002 by the American Psychological Association, Inc. 2002, Vol. 82, No. 3, 314\_327

2- .گلستان سعدی .

3- . اشاره است به آیه «فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَاتٍ ؛ پس جانت به خاطر شدّت تأسّف بر آنان از دست نرود» (سوره فاطر ، آیه 8) .

## 5. استیصال و درماندگی

موجب شده است که خداوند نگذارد که آنها ایمان بیاورند. (1) البته باید یادآور شویم که اضطراب و دلهره نیز نوعی غم است، منتها در آنها ترس از دست دادن مطلوب در آینده، باعث ناراحتی فرد می شود. بنا بر این می توان گفت که حسرت، نقطه مقابل خشم و اضطراب و دلهره است.

5. استیصال و درماندگی ناامیدی و یأس در به دست آوردن دوباره همان فرصت از دست رفته، محور دیگری است که اگر نگوییم که در مفهوم حسرت وجود دارد کم کم، هیجان حسرت، با آن همراه است؛ چرا که وقتی فرصتی از بین برود، برگشت آن، محال است و گذشته را نمی توان باز گرداند. امام علی علیه السلام می فرماید: *وَعُرِضَتْ عَلَيْكَ أَعْمَالُكَ بِالْمَحَلِّ الَّذِي يُنَادِي الظَّالِمُ فِيهِ بِالْحَسْرَةِ، وَ يَتَمَنَّى الْمُضْطَّعُ فِيهِ الرَّجْعَةَ وَ لَا تَحِينَ مَنَاصِرًا!* (2) و اعمال تو را بر تو عرضه می کنند آن جا که ستمکار، با حسرت فریاد می زند، و تباه کننده عمر و فرصت ها، آرزوی بازگشت دارد؛ اما راه فرار و چاره، مسدود است. وقتی راه فرار و چاره مسدود باشد، فرد، احساس درماندگی خواهد کرد. بنا بر این، حسرت حقیقی، در مواقعی ایجاد می شود که انسان، نیروی جبران مشکلات و شکست ها را از دست داده باشد؛ گویی از توانایی و قدرت، برهنه شده و سرشار از غم گشته است. شاید به همین خاطر است که

1- اشاره است به آیه «أَفَمَنْ زُيِّنَ لَهُ سُوءُ عَمَلِهِ فَرَآهُ حَسَنًا فَإِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي مَنْ يَشَاءُ؛ أَلَا كَسَىٰ كَسًا يَتَّخِذُ الْوِجْدَانَ زِينَةً وَ هُوَ غَرِيْبٌ» (سوره فاطر، آیه 8).

2- نهج البلاغة، نامه 41.

## نتیجه گیری

به روز قیامت «یوم الحسره» نیز گفته شده است؛ زیرا در آن روز، انسان هیچ قدرت و توانی برای جبران خسارت های خود ندارد و مصداق واقعی این حسرت، فقط در روز قیامت محقق خواهد شد. حضرت علی علیه السلام می فرماید: ... وَإِنْ مَلَكَهُ الْيَأْسُ قَتَلَهُ الْأَسْفُ ... . (1) هنگامی که یأس و ناامیدی، قلب آدمی را تسخیر می کند، تأسف، وی را از پای در می آورد. چنانچه علامه طباطبایی، ذیل آیه 39 سوره مبارکه مریم، اشاره نموده است که در روز قیامت، فرد، به این خاطر حسرت می خورد که کار از کار گذشته است و فرد، دیگر فرصت و توان جبران را ندارد. (2) شاید جنبه رنج آور حسرت نیز همین احساس بیچارگی و درماندگی باشد؛ زیرا موقعی که فرد، متوجه خسران و زیان خود می شود و تصوّر می کند که دیگر کار از کار گذشته و فرصت جبران را از دست داده است، دچار حسرت خواهد شد. البته چنانچه در بحث درمان حسرت خواهیم گفت، کسی که هنوز در این دنیا زندگی می کند، هنوز فرصت جبران دارد و نباید ناامید شود و خود را به خاطر حسرت گذشته، دچار رنج و عذاب نماید؛ بلکه باید این تصوّر را رها کند و از گذشته خود عبرت گرفته، آن را پلی برای رسیدن به کمالات انسانی قرار دهد.

نتیجه گیری از مطالبی که تاکنون گفته شد، به این نتیجه می رسیم که: حسرت، هیچانی

1- غررالحکم، ح 891.

2- ر. ک: المیزان فی تفسیر القرآن، ج 14، ص 51.

## کنترل کننده حسرت در مغز

است پیچیده و چندوجهی، لذا شناخت ماهیت آن مشکل است. ما در این جاسعی کردیم تا آن حال و هوا و شرایط و حالت درونی ای را که مساوی یا حداقل نزدیک به تجربه حسرت باشد، توضیح دهیم. همچنین گفتیم که حسرت، هیجانی شناختی است تا جایی که حتی برخی از آن، به «هیجان مستدل» یا «استدلال محسوس» تعبیر کرده اند. همچنین گفته شد که حسرت، نوعی غم است که مربوط به گذشته می شود و از نوع غمی که مربوط به آینده است، تفکیک شد. فرد حسرت زده، خود را مسبب زیان خود می داند، لذا از هیجان خشم نیز متمایز گردید. در ادامه، با قید تقریط و کوتاهی، از ندامت و پشیمانی جدا شد و در آخر، با قید خودملامتگری، از احساس نارضایتی نیز ممتاز گردید. با توجه به مطالبی که تاکنون بیان شد، می توان فرمول زیر را برای «حسرت» بیان نمود: تفکر معطوف به گذشته + احساس خسارت + غم زدگی + خودملامتگری به خاطر کوتاهی و تقریط + احساس درماندگی = احساس حسرت

کنترل کننده حسرت در مغز از دیرباز، رابطه بین روح و بدن، یکی از بحث های داغ محافل علمی بوده است. یکی از بخش های این بحث، این بوده که محل هر يك از قوا و احساسات فرد، در بدن وی کجاست. در همین راستا بخش های مختلفی از مغز، به هر يك از احساسات و جنبه های روانی انسان، ربط داده شده است. همچنین بخشی از مغز به عنوان کنترل کننده احساس حسرت، معرفی شده است. اخیراً محققان (1) CNRC در شهر برن (2) فرانسه و دانشگاه سایننا (3) در شهر

Center National de la Recherche Scientifique. -1

Born. -2

Siena. -3

## فرایند حسرت

سایناى ایتالیا و بیمارستان دکاسال پتریر (1) در پاریس یافته اند که هیجان ناخوشایند حسرت توسط بخشی به نام کرتکس مدار پیشانی (2) کنترل می شود. (3) کرتکس مدار پیشانی، در کرتکس جلو استخوان پیشانی جلو مغزی (4) واقع شده است که خود بخشی از لایه خارجی تر چین و چروک ماده خاکستری کرتکس مخی در جلو مغز است. پری فرونتال کرتکس، بیشتر به عنوان استنتاج کننده مطرح است و در ارتباط با رفتارهایی مثل قضاوت، سازماندهی، حل مسئله و تفکر انتقادی است. محققان دریافته اند کسانی که این بخش از مغزشان را از دست داده اند، هنگام باخت و موقعیت حسرت زا، به خلاف انسان های سالم، اصلاً احساس حسرت نمی کنند. همچنین افراد سالم، برخلاف افراد مریض، تصمیماتی را که بعداً کمتر منجر به حسرت شود، اتخاذ می کردند. این یافته می تواند دانشمندان را در بازاری از احساس حسرت در افراد که می تواند باعث (5)

فرایند حسرت در سوره بقره می خوانیم: بعضی از مردم، معبودهایی غیر از خداوند برای خود انتخاب می کنند و آنها را همچون خدا دوست می دارند؛ اما آنها که ایمان دارند، عشقشان به خدا، شدیدتر است و آنها که ستم کردند،

1- Dekasalpetrieve.

2- Orbito frontal.

3- [www.betterhumans.com/News/news.aspx?articleD=2004-05-20-1](http://www.betterhumans.com/News/news.aspx?articleD=2004-05-20-1).

4- Prefrontal cortex.

5- [www.betterhumans.com/News/news.aspx?articleD=2004-05-20-1](http://www.betterhumans.com/News/news.aspx?articleD=2004-05-20-1).

هنگامی که عذاب را مشاهده کنند، خواهند دانست که تمام قدرت، از آن خداست و خدا دارای مجازات شدید است. در آن هنگام، رهبران (گمراه و گمراه کننده) از پیروان خود بیزاری می جویند و کیفر خدا را مشاهده می کنند و دستشان از همه جا کوتاه می شود. (در این هنگام) پیروان می گویند: «ای کاش بار دیگر به دنیا بر می گشتیم، تا از آنها بیزاری جویم، آن چنان که آنان از ما بیزاری جستند!». خداوند این چنین اعمال آنها را به صورت حسرت زایی به آنان نشان می دهد و هرگز از آتش خارج نخواهند شد. (1) در این سه آیه یاد شده، مطالب بسیار سودمندی درباره فرایند شکل گیری حسرت بیان شده است. در حقیقت، اگر کسی بپرسد که انسان چگونه اعمال خود را به صورت حسرت تجربه می کند؟ در این جمله: «كَذَلِكَ يُرِيهِمُ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ حَسَرَاتٍ عَلَيْهِمْ» صراحتاً بیان شده که خداوند، این گونه اعمال ایشان را به صورت حسرت، به آنان نشان می دهد؛ یعنی در حقیقت، جملات قبل از آن، فرایند شکل گیری حسرت در انسان را بیان می دارد که ما يك به يك آنها را آورده و تحلیل می کنیم. 1. در چند جمله اول این سه آیه «وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ»، نشان داده شده است که این افراد، در تصمیمی دچار خطا شده اند. علّت چنین خطایی نیز نداشتن ایمان است؛ یعنی شاید علم هم داشته باشند، اما دانستن، به تنهایی کافی نیست؛ بلکه باید باور و ایمان نیز در کار باشد تا در تصمیم گیری صحیح، مؤثر واقع شود. چنانچه برخی افراد، با این که می دانند که مثلاً سیگار کشیدن، برای

سلامتی انسان مضر است، اما با این حال، سیگار می کشند و این اشتباه را مرتکب می شوند. بنا بر این، هنگام تصمیم گیری صحیح، علاوه بر علم و آگاهی، باور قلبی و ایمان نیز ضروری است. پس مرحله اول شکل گیری حسرت، «نداشتن ایمان» و در نتیجه، «خطا در تصمیم گیری» است. 2. در چند جمله بعد این آیات «وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ يَرُونَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ \* إِذْ تَبَرَّأَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا مِنَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا»، آگاهی می یابند که تصمیم آنها خطا بوده است و همچنین در خطایشان مقصد هم بوده اند، به خاطر همین، به عنوان ظالم از آنها نام برده شده است. بنا بر این، مرحله دوم فرایند حسرت، «آگاهی و شناخت نسبت به خطای گذشته» است. همان گونه که ملاحظه شد، جنبه شناختی و قضاوت در حسرت، به خوبی در این آیه نورانی بیان شده است. 3. جمله بعدی «وَرَأَوْا الْعَذَابَ»، گویای همان احساس رنج و عذابی است که آنها تحمل می کنند. پس مرحله سوم فرایند حسرت، «احساس رنج» است که به خاطر درماندگی و استیصال است. 4. جمله بعدی «وَتَقَطَّعَتْ بِهِمُ الْأَسَدُ بَابُ»، بیان کننده احساس «ناتوانی و ناامیدی» است. 5. سپس بیان شده است که «وَقَالَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا لَوْ أَنَّ لَنَا كَرَّةً فَنَتَبَرَّأَ مِنْهُمْ كَمَا تَبَرَّءُوا مِنَّا» آنها می خواهند برگردند و کاری را که باید انجام می دادند، محقق سازند. بنا بر این، لحن گفتار حسرت زده نیز در این آیه، بدین شکل آمده است که وی همیشه آرزوی بازگشت به گذشته را می نماید که این، امری محال و ناممکن است. 6. مرحله بعدی «وَمَا هُمْ بِخَارِجِينَ مِنَ النَّارِ»، عدم امکان جبران و برگشت ناپذیر بودن حسرت، بیان شده است.



7. نکته بعدی، این مطلب است که همان گونه که ملاحظه نمودید، زمینه و منشأ حسرت، در گذشته است، چنانچه برخی مفسران نیز به این نکته تصریح نموده اند. (1) 8. نکته دیگر قابل استفاده از این آیات، این است که فرد حسرت زده، در انجام دادن کاری، کوتاهی کرده که قدرت انجام دادن آن را داشته است. این مطلب از اطلاق لفظ ظالم و نیز آرزویی که آنها می کنند، قابل فهم است. چنانچه برخی مفسران نیز به این نکته اشاره نموده اند. (2) 9. نکته بعدی، حالت انزجار و انصراف از رفتاری است که قبلاً مرتکب شده اند و آن همان تبعیت از غیر خداست و همین حالت انصراف و انزجار، معنای ندامت و پشیمانی است. (3) بنا بر این، در این مورد، به همراه احساس پشیمانی، احساس حسرت نیز تجربه می شود. 10. نکته پایانی قابل توجه، این است که چرا خداوند چنین آیه ای را نازل کرده و چنین اخبار و اطلاعاتی را در مورد دو نوع انتخاب و رفتار، به ما انسان ها می دهد؟ شاید پاسخ این پرسش را بتوان براساس نظریه های حسرت و انتظار داد و آن، این است که به ما در مورد برخی پیامدهای دوستی غیر خدا و پیروی از غیر خدا هشدار بدهد تا در تصمیم گیری هایمان دچار خطا نشویم و از حسرت های روز قیامت ایمن شویم.

---

1- إنَّ الحسرة تتعلّق بالماضی خاصّة... لأنَّ الحسرة إنّما هی علی ما فات بوقوعه او ینقضی وقته (التبیان فی تفسیر القرآن، ج 2، ص 69)

2- انسان بر چیزی حسرت می خورد که قدرت بر انجام دادن آن را داشته، ولی کوتاهی کرده است. مثلاً چون بدون وسیله، قدرت بالا رفتن به آسمان را ندارد، بر ترك آن هرگز تأسف نمی خورد (ترجمه تفسیر مجمع البیان، ج 2، ص 154).

3- التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ذیل واژه ندَم.

## رابطه نگرش و حسرت

رابطه نگرش و حسرت در این جا مقداری در مورد ارتباط نگرش فرد با حسرت توضیح می دهیم. قرآن کریم در مورد کسانی که حسرت اموال و ثروت قارون را می خورند ، می فرماید: «فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِ فِي زِينَتِهِ قَالَ الَّذِينَ يُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا يَا لَيْتَ لَنَا مِثْلَ مَا أُوتِيَ قَارُونُ إِنَّهُ لَأَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ . (1) [روزی قارون] با تمام زینت خود در برابر قومش ظاهر شد . آنها که خواهان زندگی دنیا بودند گفتند: «ای کاش همانند آنچه به قارون داده شده است ما نیز داشتیم! به راستی که او بهره عظیمی دارد!» . در این آیه ، به صراحت گفته شده است که آنهایی که دچار حسرت می شوند ، صرفاً خواهان همین دنیا هستند و نه چیز دیگر. به همین دلیل ، این افراد ، همیشه حسرت چیزهای پست و زودگذر این دنیا را می خورند ؛ اما در مقابل ، اگر نگرش فرد این باشد که ثواب خدا بهتر از زرق و برق های این دنیاست ، قطعاً دیگر دچار این گونه حسرت ها نمی شود. چنانچه در ادامه آیه آمده است: «وَقَالَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَيَلَكُمْ ثَوَابُ اللَّهِ خَيْرٌ لِّمَنْ ءَامَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا وَلَا يُلَقَىٰ آهًا إِلَّا الصَّابِرُونَ . (2) و کسانی که علم و دانش به آنها داده شده بود ، گفتند : وای بر شما! ثواب الهی ، بهتر است برای افرادی که ایمان آورده اند و عمل صالح انجام می دهند ؛ اما جز صابران ، آن را دریافت نمی کنند» . از مقایسه دو جمله : «کسانی که حیات دنیا را می خواهند» و «کسانی که

1- .سوره قصص ، آیه 79 .

2- .سوره قصص ، آیه 80 .

علم به آنها داده شده»، این نتیجه مهم به دست می آید که مبنای دنیاطلبی، چیزی جز «جهل» نیست. بنا بر این، هر چه شناخت و دانش فرد، کامل تر و صحیح تر باشد، حسرت وی نیز کمتر خواهد بود. امام صادق علیه السلام، در رابطه با جهل و ارتباط آن با حسرت می فرماید: إِنَّ الْحَسْرَةَ... كُلُّهُ لِمَنْ لَمْ يَنْتَفِعْ بِمَا أَبْصَرَهُ وَلَمْ يَدِرْ مَا الْأَمْرُ الَّذِي هُوَ عَلَيْهِ مُقِيمٌ، أُنْفَعُ لَهُ أَمْ ضَرُّهُ... (1) همه حسرت برای کسی است که از آنچه بینایش می کند، نفعی نبرد و موقعیتی که در آن به سر می برد را درک نکند که آیا نفعی برایش دارد یا برای او مضر است؟ روایت شده هنگامی که بار جنس بزازی متعلق به حضرت امام جواد علیه السلام \_ که قیمت فراوانی داشت \_ را می آوردند، در بین راه، راهزن ها آن را ربودند. شخصی که بار را می آورد به حضرت گزارش داد. حضرت با خط خویش نوشت: «جان و دارایی ما از بخشش های گوارای خداست و به عنوان عاریه، سپرده اوست، تا آن جایی که از آن بهره مند شویم، مایه خوشی و شادی است، و آنچه را هم ببرند، اجر است و ثواب. پس هر کس جزعش بر صبرش غالب گردد، اجرش ضایع شود و پناه بر خدا از آن!». (2) چنانچه ملاحظه کردید، امام جواد علیه السلام از چنان بینش و علم و نگرش الهی والایی برخوردار است که به جای حسرت و آه کشیدن به خاطر از دست دادن دارایی و اموال به سرقت رفته، این چنین بر احساسات و عواطف خویش تسلط داشته و صبر بر مصائب دارد و به اجر و ثواب خداوند، امیدوار است. بنا بر این، نگرش فرد در تجربه حسرت، بسیار نقش دارد.

1- الكافي، ج 2، ص 419، ح 1؛ المحاسن، ص 252، ح 274.

2- ر. ك: بحار الأنوار، ج 50، ص 103؛ تحف العقول، ص 456.

## اندازه حسرت

اندازه حسرت در حقیقت، بزرگی و شدت حسرت، بستگی به پیامدهای آن دارد؛ یعنی چیزهایی که می توانست به دست بیاید و چیزهایی که از دست رفته است. اگر مطلوبی که به خاطر کوتاهی و سهل انگاری فرد، از دست رفته، از ارزش زیادی برخوردار باشد، حسرت آن نیز شدیدتر و جانکاه تر خواهد بود. شدت حسرت، به احتمال باز خورد و پس خوراند آن نیز بستگی دارد. یعنی اگر افراد، نسبت به نتایج و پیامدهای منفی تصمیم ها و انتخاب هایی که گرفته اند، آگاهی یابند، حسرت خواهند خورد؛ ولی اگر چنین آگاهی ای را کسب نکنند، حسرت نخواهند خورد. همچنین ما حسرت نتایج منفی ای را می خوریم که می توانستیم به سادگی، نتایج بهتری را برای آنها تصور کنیم.

1 اندازه و شدت حسرت، به مقدار مسئولیتی که ما در برابر نتایج منفی تصمیمات خود احساس می کنیم نیز ارتباط دارد. یعنی هر چه این احساس مسئولیت، بیشتر باشد، احساس حسرت نیز در فرد، بیشتر خواهد بود؛ چرا که حسرت در اموری است که فرد، قدرت انجام دادن آن امر را داشته باشد. از طرفی شاید بتوان گفت که بزرگی حسرت، به تعداد احتمالاتی که فرد به پیامدهای انتخاب خود می دهد نیز بستگی دارد. مثلاً دو نفر را در نظر بگیرید که در يك مراسم قرعه کشی شرکت می کنند. به نفر اول گفته می شود که: «بین عدد يك تا ده، يك شماره را انتخاب کن تا در صورت انتخاب صحیح، برنده يك میلیون دلار شوی» و به نفر دوم نیز گفته می شود که: «بین عدد يك تا هزار، يك شماره را انتخاب کن، تا در صورت انتخاب صحیح، برنده يك میلیون دلار شوی». حالا اگر فرض کنیم که هر دو نفر آنها عدد

## عزت نفس و حسرت

### تفکر خلاف واقع و حسرت

اشتباه را گفته باشند، پس از دانستن عدد صحیح، کدام يك از آنها بیشتر حسرت خواهد خورد؟ ظاهراً نفر اول، حسرت بیشتری خواهد خورد؛ چون احتمال بیشتری داشت که عدد صحیح را انتخاب کند. پس احتمال موفقیت، هر چه بیشتر باشد، حسرت نیز بیشتر خواهد بود.

عزت نفس و حسرت‌تظاها افرادی که از عزت نفس بالاتری برخوردارند، پیامدهای منفی را ناچیز ارزیابی کرده، سعی خواهند داشت که خود را از پیامدهای بد، دور کنند. افرادی که از عزت نفس پایینی برخوردارند، اگر از پیامد کارها آگاه شوند، از تصمیم‌های پرخطر و ریسک‌پذیر پرهیز می‌کنند. چنین افرادی، وقتی می‌خواهند از حسرت اجتناب کنند، خودمحافظ هستند؛ ولی افرادی که عزت نفس بالایی دارند، وقتی می‌خواهند درباره این که چه طور بعضی چیزها غلط از آب درآمده اند فکر کنند، خود اصلاح هستند. (1) یعنی از اشتباهات گذشته خود، درس گرفته و سعی می‌کنند که آنها را تکرار نکنند و تصمیم‌های درست‌تری بگیرند. بنا بر این، در درمان حسرت، این مطلب حائز اهمیت است که هر چه عزت نفس فرد، بیشتر باشد، پیامدهای منفی حسرت نیز در فرد کمتر است و آسیب کمتری فرد را تهدید می‌کند.

تفکر خلاف واقع (2) و حسرت‌تین واژه، اشاره دارد به مجموعه‌ای از تصورات که فرض‌های مختلفی را برای رویدادها یا شرایط واقعی گذشته یا حال، شبیه‌سازی می‌کند؛ تصوراتی

http://faculty.weber.edu/eamsel/Research/Papers/Regret%202003/Regret %20Short \_Files/frame.html. -1

Counterfactual thinking. -2

که این گونه بیان می شوند: «چه می شد اگر فلان اتفاق نمی افتاد یا چه می شد اگر فلان اتفاق می افتاد؟». در حسرت، انسان این احتمال را در نظر دارد که: «چه چیزی ممکن بود اتفاق بیفتد؟». در توضیح این مطلب باید گفت که رویدادها به صورت مجزا ارزیابی نمی شوند؛ بلکه آنها با رویدادهای ممکن که می توانند اتفاق بیفتند، مقایسه می شوند. بنا بر این، حسرت، نتیجه «تفکر خلاف واقع» است که به تفکر خلاف واقع رو به بالا و رو به پایین، تقسیم می شوند. تفکرات خلاف واقع رو به بالا، واقعیت را با شقوق مثبت تری مقایسه می کند، در نتیجه، هیجان حسرت تجربه می شود. در حالی که اگر در این فرایند، واقعیت با آلترناتیوهای منفی تر مقایسه شود، هیجان شادی، تجربه خواهد شد. (1) این دو حادثه را در نظر بگیرید: 1. آقای الف، عادت نداشت که در داخل شهر، با اتومبیل شخصی خود رفت و آمد کند. وی دیروز عادت خود را نقض کرد و اتفاقاً دچار تصادفی شدید شد؛ 2. آقای ب، همیشه در داخل شهر، با خودروی شخصی اش رفت و آمد می کند. وی نیز دیروز دچار تصادفی شدید شد. حالا از این تصادف، آقای الف، بیشتر ناراحت خواهد بود یا آقای ب؟ اگر جواب شما به این سؤال، آقای الف باشد، تفکر شما شباهت بسیاری به تفکر دیگران دارد. اکثریت قاطع پاسخ دهندگان به این سؤال، گفته اند که آقای الف، دچار ناراحتی بیشتری خواهد شد. این دو حادثه را نیز در نظر بگیرید: 1. آقای الف، در شرکت A، سرمایه گذاری کرده است و تصمیم می گیرد که سرمایه اش را به شرکت B تغییر دهد و این کار را هم می کند. بعداً می فهمد که اگر سرمایه اش را

در

شرکت A ننگه می داشت ، يك ميليون دلار بیشتر سود می کرد ؛ 2 . آقای ب ، در شرکت B سرمایه گذاری کرده است و تصمیم می گیرد که سرمایه اش را به شرکت A تغییر دهد ، ولی این کار را نمی کند و تصمیمش عوض می شود . بعدا می فهمد که اگر سرمایه اش را به شرکت A تغییر می داد ، يك ميليون بیشتر سود می کرد . آیا آقای الف ، بیشتر حسرت می خورد یا آقای ب ؟ اکثریت قاطع پاسخ دهندگان نیز به این سوال ، گفته اند که آقای الف ، دچار حسرت بیشتری خواهد شد . چرا این گونه است ؟ هر دو نفر ، دچار حادثه منفی و یکسانی شده اند . بنا بر این ، از دیدگاه منطقی ، دلیلی وجود ندارد که ناراحتی و حسرت یکی از این دو نفر را بیشتر از دیگری بدانیم . پس چرا احساس می کنیم که حسرت و ناراحتی آقای الف ، بیش از آقای ب است ؟ جواب این سوال ، حقایق مهمی درباره تفکر اجتماعی و داوری های ناشی از آن در بر دارد . واکنش ما در برابر پیشامدها تنها به خود آنها بستگی ندارد ؛ بلکه تصوّر بخش دیگر حوادث نیز در آنها دخیل است . در مثال هایی که ذکر کردیم ، علاوه بر تفکر درباره تصادف و نیز سود بیشتر ، به این مسئله نیز فکر می کنیم که اگر آقای الف ، عادت خود را نقض نمی کرد ، دچار تصادف نمی شد ؛ همچنین اگر آقای الف ، در مثال دوم ، سرمایه اش را به B تغییر نمی داد ، سود بیشتری می بُرد . شاید این باور ، بدان جهت باشد که تصوّر بدیل برای رفتار غیر معمول (مانند عمل آقای الف) ، آسان تر از تصوّر بدیل برای رفتار معمول (مانند رفتار آقای ب) است . بنا بر این ، نتیجه گیری ناراحتی بیشتر آقای الف ، بدان علت است که به آسانی می توانیم تصوّر کنیم که اگر او روش عادی رفتاری خود را تغییر

نمی داد، دچار تضاد نمی شد، همچنین سرمایه بیشتری نصیب او می شد؛ اما در مورد آقای ب، تصوّر عملی متفاوت با آنچه انجام داده است، به آسانی امکان پذیر نیست. (1) در سال های اخیر، تحقیق در زمینه تفکر خلاف واقع، به سرعت رشد کرده است و خود را به عنوان یکی از حوزه های رسمی روان شناسی اجتماعی شناسانده است.

---

1- روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، ص 111.



## فصل دوم : نشانه ها و موضوعات حسرت

### نشانه های ظاهری

فصل دوم : نشانه ها و موضوعات حسرت در فرایند ادراک اجتماعی، غالباً مایلیم که از عواطف و احساسات دیگران اطلاع پیدا کنیم؛ زیرا عوامل زودگذری همچون: تغییر خلق و خو، هیجان، خستگی و بیماری، همگی ممکن اند بر نحوه تفکر و رفتار فرد اثر بگذارند. مثلاً بسیاری از افراد، هنگامی که سر حال ترند، برای کمک به دیگران، میل بیشتری از خود نشان می دهند. همچنین بیشتر مردم، هنگامی که احساس ناراحتی می کنند، احتمال بیشتری دارد که بدخلقی کنند و به نحوی، دیگران را مورد انتقاد قرار دهند. برای به دست آوردن آگاهی از احساسات دیگران، می توان مستقیماً از خود آنان در این باره پرسید؛ ولی این روش، موفقیت آمیز نیست؛ زیرا چه بسا بعضی از افراد، تمایلی به فاش کردن احساسات درونی خود نداشته باشند و به صورت فعال (از طریق کلام)، در پی پنهان کردن آنها برآیند و ما را گمراه کنند. در چنین موقعیت هایی، به روش غیر مستقیم، متوسل می شویم؛ یعنی توجه خود را به رفتارهای غیر کلامی آنان معطوف می کنیم. نشانه های غیر کلامی، غالباً اطلاعات ارزشمندی درباره احساسات دیگران در اختیار ما می گذارند و نقش مهمی در بسیاری از انواع تعامل اجتماعی، از قبیل:

جذابیت میان فردی، نفوذ اجتماعی، کمک رسانی، پرخاشگری و تعامل پزشکی - بیمار، ایفا می کنند. علاوه بر این، مشکل می توان این نشانه ها را از دید دیگران مخفی نگه داشت. اطلاعاتی که از طریق این رفتارها و نشانه های غیر کلامی منتقل می شوند و تفسیری که ما برای این داده ها ارائه می دهیم، با عنوان «ارتباط غیر کلامی» (1) مطرح می گردد. (2) البته نشانه هایی را که از طریق آن بتوان شخص حسرت زده را شناخت، نسبت به هر فرهنگ و جامعه ای که شخص در آن زندگی می کند، متفاوت است. مردم هر فرهنگ، درباره حالات مختلف ابراز احساسات، عقیده خاص خود را دارند. بهترین جایی که می توان شواهد مربوط به الگوی ثابت شده برای «زبان بدنی» (3) حسرت را جستجو کرد، هنجارهای موجود در فرهنگ مردم است. این هنجارها خود برگرفته از مذهب، زبان، متون ادبی، اساطیر، داستان ها و حتی بازی های محلی هستند که در شرایط خاص از آنها استفاده می کنند. از آن جا که در تمام زمان ها و مکان ها، تلویزیون وجود نداشته است تا مردم آن کشور، از تلویزیون، به عنوان راهنما استفاده کنند، آنها از انواع مختلف داستان سرایی از جمله: موسیقی، نمایش نامه ها، اساطیر و دیوارنگاره ها بهره می گیرند که در آن شخصیت های الگو در حال مبارزه هستند و به روش های تأیید شده، در مقابل آن، عکس العمل نشان می دهند. بنا بر این، با مراجعه به برخی متون ادبی و داستانی و نیز آیات و روایات، و بررسی آن می توان به برخی از شیوه های ابراز این هیجان دست یافت. برخی از این نشانه ها از این قرارند:

---

1- Nonverbal Communication.

2- روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، ص 39.

3- Body language.

**1. دست گزیدن****2. دست بر دست ساییدن****3. تسلی دادن خود با آرزوهایی دست نیافتنی**

1. دست گزیدن در وصف ستمکاران، در روز قیامت چنین می خوانیم: «روزی است که ستمکار، دست های خود را می گزد و می گوید: ای کاش با پیامبر همراه می شدم!». (1) همی گفت جانم پریشان چو مست به دندان حسرت همی کند دست! (سعدی)

2. دست بر دست ساییدن این وصف را خداوند در سوره کهف آورده است. داستان، مربوط به دو دوست است که یکی از آنها باغ زیبایی داشت، ولی چون به نصیحت رفیقش گوش نداد و خداوند را به خاطر آن نعمت شکر نکرد، باغش توسط عذاب الهی از بین رفت. در این حال، از روی حسرت، دست بر دست می سایید و می گفت: «ای کاش شکر خداوند را به جای می آوردم و موحد می شدم». (2) به حسرت، من بسایم دست بر دست که چیزی نیستم جز باد در دست. (اویس و رامین)

3. تسلی دادن خود با آرزوهایی دست نیافتنی هنگام حسرت خوردن، فرد، خود را با آرزوهایی که هرگز جامه عمل پیدا نمی کند، تسلی می دهد. مثلاً در آیه 167 سوره بقره، مشرکان می گویند: «ای کاش به دنیا باز می گشتیم و از این رهبران بی وفا تبری می جستیم!»؛ زیرا در روز قیامت، حقایق اعمال، نشان داده می شوند و با آشکار شدن حقایق،

1- سوره فرقان، آیه 27.

2- سوره کهف، آیه 42.

حسرت، تمام وجود آنها را فرا می‌گیرد؛ حسرت از این که چگونه با پیروی از غیر خدا، امکان رشد و تکامل را از دست دادند. اما چه فایده که چنین حسرتی، بیهوده است؛ چون دیگر جا و فرصتی برای جبران نیست و برای همیشه، در عذاب خواهند ماند. مانند چنین آرزوهایی در آیات دیگر قرآن کریم نیز به وفور، دیده می‌شوند. (1) این آرزوها مخصوص روز قیامت نیست؛ بلکه افرادی که در این دنیا نیز دچار حسرت زدگی می‌شوند، معمولاً چنین آرزوهای ناممکنی می‌کنند. مثلاً آرزو می‌کنند که: «ای کاش بتوانم به دوران جوانیم برگردم!» یا «ای کاش دوباره مادرم زنده می‌شد» و... شاعری این حالت حسرت زدگان را به خوبی توصیف کرده است: این چه حالت بود که اهل زمین از فراق گذشته‌ها غمگین هر زمان از گذشته یاد کنند وز غم حال، بانگ و داد کنند کارشان غیر آه و حسرت نیست هیچشان از زمانه عبرت نیست آن یکی در بهار بُرنایی در کمالِ جمال و زیبایی می‌خورد بهر کودکی افسوس از تأسف کند قیافه عبوس که چه خوش بود کودکی که گذشت مژده ام ده که آن زمانه برگشت و آن دگر از شباب کرده عبور داده از کف نشاط عقل و شعور دیده آن سخت راه ناهموار آرزوی شباب کرده شعار که چه شد روزگار بُرنایی تا کشم سر به عشق و رسوایی آنچه دیدم به غالب احوال همه در اختیار وهم و خیال هیچ کس فکر نقد حال نبود حالشان جز غم و ملال نبود. (2)

1- «قَالَ يَا لَيْتَ بَيْنِي وَبَيْنَكَ بُعْدَ الْمَشْرِقَيْنِ» (سوره زخرف، آیه 37)؛ «يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا» (سوره فرقان، آیه 28)

؛ نیز ر.ک: تفسیر نمونه، ج 1، ص 416.

2- به نقل از: جوان از نظر عقل و احساسات، ج 1، ص 74.

4. لب گزیدن یا گرفتن

5. دست بر بنا گوش نهادن

6. سرانگشت گزیدن

7. اشك ریختن

8. خشك شدن کام

9. آه کشیدن

4. لب گزیدن یا گرفتن ساقی ما چو لبِ ساغرِ عشرت گیرد زاهد از دور، به دندان، لبِ حسرت گیرد. (آصفی)

5. دست بر بنا گوش نهادن یکی را دستِ حسرت بر بنا گوش یکی با آن که می خواهد هم آغوش. (سعدی)

6. سرانگشت گزیدن وقت است به دندان، لبِ مقصود گزیدن کان شد که به حسرت، سرانگشت گزیدن. (سعدی)

7. اشك ریختن «اشك حسرت، بر رخسار بندگان و موالیان، فرو ریخت». (1)

8. خشك شدن کام که ای داننده راز درونم درین حسرت، تو می دانی که چونم؟ زار من در مدائن، رفت غمناك ز حسرت، کام خشك و دیده نمناك. (امیر خسرو دهلوی)

9. آه کشیدن بر تهی آغوشی خود، آه حسرت می کشم هر کجا بینم کِشد شمعی به بر، پروانه را! (صائب تبریزی)

**10 . دست بر سر نهادن****موضوعات حسرت**

10 . دست بر سر نهادن ز مهت ای مه شیرین چالاک! مدام دستِ حسرت ، بر سرک بی . (بابا طاهر)

موضوعات حسرت‌تاین که انسان‌ها به چه چیزی حسرت می‌خورند، يك امر کاملاً نسبی است و از هر انسانی به انسان دیگر ، فرق می‌کند. این که «آیا اصلاً برخی چیزها ارزش حسرت خوردن دارند یا نه؟» و «چه مقدار باید به خاطر آنها حسرت خورد؟»، به عوامل زیادی مثل نوع آموزش و تربیت فرد، و هنجارهای حاکم بر جامعه ای که فرد در آن زندگی می‌کند ، بستگی دارد. به طور کلی ، برای فهم و درک این گونه امور ، چاره ای جز رجوع به دیدگاه فرد نسبت به دنیا و ارزش های حاکم بر وی نیست. به عبارت دیگر، این نگرش (1) فرد است که تعیین می‌کند نسبت به چه چیزهایی حسرت داشته باشد. لویس (2) و ترمین، (3) در تحقیقی که انجام دادند از حدود هفتصد مرد وزن ، این سؤال پرسیدند که : «اگر شما می‌توانستید دوباره از نو زندگی کنید ، چه

1- نگرش (Attitude) ، عبارت است از يك روش نسبتاً ثابت در فکر، احساس و رفتار نسبت به افراد، گروه‌ها، و موضوع های اجتماعی یا قدری وسیع تر، هر گونه حادثه ای در محیط فرد. مؤلفه های نگرش عبارت اند از: افکار و عقاید، احساسات و عواطف، و تمایلات رفتاری. محققان در زمینه مؤلفه های نگرش نیز اتفاق نظر دارند و برای آن ، ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری در نظر می‌گیرند. مؤلفه های عاطفی ، به هیجان های منفی یا مثبت و مؤلفه های رفتاری ، به نحوه خاصی از کنش فرد و مؤلفه های شناختی ، به فکر و تفسیرهای خاص اشاره دارد (روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی ، ص 136\_137).

Lewis. -2

Terman. -3

رفتار متفاوتی انجام می دادید؟ در حقیقت، با این سؤال می توان فهمید که آنها در حال حاضر، نسبت به چه چیزهایی حسرت می خورند. برخی پاسخ های این افراد را در این جا می آوریم: 1. تحصیلات خود را به پایان می رساندم و ترك تحصیل نمی کردم. 2. به دانشگاه می رفتم و تحصیلات عالی دانشگاهی ام را ادامه می دادم. 3. با انگیزه بیشتر و سخت تر کار می کردم. 4. قاطع تر و جسورتر و با اعتماد به نفس بیشتر زندگی می کردم. 5. در روابط اجتماعی خود بیشتر توجه می کردم. 6. خود را برای کار حرفه ای و تخصصی، آماده می کردم. 7. برای ازدواج و داشتن خانواده، بیشتر تلاش می کردم. 8. هدف و آرمانی را برای خود انتخاب می کردم. 9. وقت بیشتری را برای روابط خانوادگی خود اختصاص می دادم. 10. در زمان مناسب تری ازدواج می کردم. 11. به ورزش کردن، اهمیت بیشتری می دادم. 12. خود را در امور اجتماعی و فرهنگی، بیشتر درگیر می کردم. 13. بعد از طلاق و یا مرگ همسر دوباره ازدواج می کردم. 14. معتاد نمی شدم. 15. بیشتر سفر می کردم. 16. به امور مالی و پس انداز پول بیشتر می پرداختم. 17. بیشتر یا کمتر بچه دار می شدم. 18. به محل بهتری نقل مکان می کردم. 19. وقت بیشتری را صرف فرزندانم می کردم. 20. شغل و حرفه بهتری را انتخاب می کردم. 21. زودتر یا دیرتر بچه دار می شدم. و... (1)

**1. تلف کردن عمر****2. از دست دادن جوانی**

در روایات ما به موارد و مصادیقی همچون: عمر، سلامت، نیرومندی، نشاط، امنیت، جوانی، بی‌نیازی، فراغت، و زندگی و از همه بالاتر، نعمت ولایت و حبّ اهل بیت علیهم السلام - که از اهمیت زیادی برخوردار است و افراد، نسبت به از دست دادن آنها بیشتر حسرت می‌خورند -، اشاره شده است که برخی از آنها را در این جا ذکر می‌کنیم.

1. تلف کردن عمر پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرماید: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ أَرْبَعٍ عَنْ عُمُرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ وَ... (1)

در قیامت، هیچ بنده ای قدم از قدم بر نمی‌دارد، مگر این که از او سؤال می‌شود که عمرش را در چه کاری صرف نموده؟...

امام علی علیه السلام به یکی از فرماندهان سپاه خود در ایالت های فارس نوشت: وَاَعْلَمَ أَنَّ الدُّنْيَا دَارٌ بَلِيَّةٌ لَمْ يَفْرُغْ صَاحِبُهَا فِيهَا قَطُّ سَاعَةً إِلَّا كَانَتْ فَرَعَتْهُ عَلَيْهِ حَسْرَةٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ. (2)

بدان که دنیا سرای آزمایش است. هر کس ساعتی در آن فراغت یابد و از آن بهره برداری نکند، همین ساعت بی‌کاری، موجب حسرت و ندامت در روز رستاخیز می‌گردد.

2. از دست دادن جوانی حدیثی از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل شده که در قیامت، بعد از چند سؤال از عمر، این سؤال پرسیده می‌شود که جوانی اش را در چه راهی تمام کرده است. (3)

1- العمدة، ص 57؛ روضة الواعظین، ج 2، ص 498؛ بحار الأنوار، ج 7، ص 257 و 261.

2- نهج البلاغة، نامه 59.

3- العمدة، ص 57.



### 3. از دست دادن سلامتی

همچنین در سفارش به ابوذر فرموده است: **يا أبا ذرٍّ اغتيم خمساً قبل خمسٍ شَبَابِكَ قَبْلَ هَرَمِكَ** ... (1) ای ابوذر! پنج چیز را پیش از پنج چیز غنیمت شمار: جوانی ات را قبل از پیری... امام علی علیه السلام نیز می فرماید: شیئان لا يُعَرَفُ فَضْلُهُمَا إِلَّا مَنْ فَقَدَهُمَا الشَّبَابُ وَالْعَاقِيَةُ. (2) دو چیزند که قدر و قیمتشان را نمی شناسند، مگر کسی که آن دو را از دست داده باشد: یکی جوانی و دیگری تن درستی.

3. از دست دادن سلامتی همان گونه که در حدیث قبل مشاهده نمودید، سلامتی از نعمت هایی است که تا از دست نرود، قدرش شناخته نمی شود. در همین رابطه پیامبر صلی الله علیه و آله نیز می فرماید: **نِعْمَتَانِ مَجْهُولَتَانِ الْأَمْنُ وَالْعَاقِيَةُ**. (3) دو نعمت، همیشه ناشناخته اند: یکی سلامتی و دیگری امنیت. و نیز در سفارش به ابوذر فرمود: **يا أبا ذرٍّ اغتيم خمساً قبل خمسٍ . . . وَصِحَّتِكَ قَبْلَ سُقْمِكَ**. (4) ای ابوذر! پنج چیز را پیش از پنج چیز غنیمت شمار: ... سلامتی ات را قبل از بیماری ... و در سفارش حضرت علی علیه السلام نیز فرموده است: **بادِر . . . صِحَّتِكَ قَبْلَ سُقْمِكَ**. (5) سلامتی ات را قبل از بیماری، دریاب.

- 
- 1- وسائل الشیعة، ج 1، ص 114 (باب استحباب تعجیل فصل الخیر)؛ مستدرک الوسائل، ج 12، ص 140؛ بحار الأنوار، ج 74، ص 75.
  - 2- غرر الحکم، ح 7532.
  - 3- روضة الواعظین، ج 2، ص 742.
  - 4- وسائل الشیعة، ج 1، ص 114.
  - 5- غرر الحکم، ح 3029.

#### 4. ترك یاد خدا و ائمه عليهم السلام

#### 5. ترك زیارت امام عليه السلام

4. ترك یاد خدا و ائمه عليهم السلام امام صادق عليه السلام فرمود: ما اجتمع قوم في مجلس لم يذكروا الله ولم يذكرنا إلا كان ذلك المجلس حسرة عليهم يوم القيامة وما من مجلس يجتمع فيه أبراؤ وفجار ثم تفرقوا على غير ذكر الله إلا كان ذلك حسرة عليهم يوم القيامة. (1)

اگر گروهی در مجلسی جمع شوند و از یاد خدا و یاد ما غافل گردند، در روز قیامت، آن مجلس، حسرت برای آنان خواهد بود و هیچ مجلسی نیست که خوبان و بندگان در آن جمع شوند و یاد خدا در آن نشود و به پایان برسد، مگر آن که برای آنان در قیامت، مایه حسرت خواهد بود.

در روایت مشابه دیگری از آن امام آمده است: اگر گروهی در مجلسی اجتماع کنند و بر پیامبرشان صلوات نفرستند، در روز قیامت، حسرت چنین مجلسی را خواهند خورد. (2) حضرت امام باقر عليه السلام فرمود: إن ذكرنا من ذكر الله وذكر عدونا من ذكر الشيطان. (3) یاد ما یاد خداست و یاد دشمن ما، یاد شیطان است.

5. ترك زیارت امام عليه السلام مردی از حضرت امام صادق عليه السلام پرسید: آیا زیارت پدر شما پسندیده و لازم است؟ امام فرمود: «آری». آن شخص پرسید: پاداش زیارت او چیست؟ حضرت فرمود: «اگر پیروی از او کند، سزاوار بهشت است». آن شخص

1- بحار الأنوار، ج 72، ص 468.

2- همان، ج 90، ص 161.

3- همان، ج 72، ص 468.

## 6. ترك فراگیری قرآن

پرسید: اگر کسی از روی بی میلی (و نه از روی عذر)، ترك کند چه می شود؟ حضرت پاسخ داد: «حسرت خوردن در روز حسرت!» .  
(1)

6. ترك فراگیری قرآن پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: قرآن، غذای آماده الهی است؛ پس به قدر توان خود از آن بیاموزید؛ زیرا نوری روشنگر است و شفایی منفعت بخش. آن را بیاموزید که خداوند، به سبب این آموختن، شما را شرافت می بخشد. سوره بقره و آل عمران را بیاموزید که یاد گرفتن [و عمل کردن به] آنها مایه برکت و ترك آنها موجب حسرت می گردد. (2)

این تعبیر، درباره سوره مبارکه حمد نیز آمده است. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: فاتحة الكتاب [سوره حمد]، شریف ترین گنجینه عرش است که خداوند، تنها به من عنایت کرد و فقط بخشی از آن، یعنی «بسم الله الرحمن الرحيم» را به سلیمان داده است. کسی که آن را با اعتقاد به ولایت محمد و آل پاک او قرائت کند، در حالی که مطیع امر قرآن و عترت و مؤمن به ظاهر و باطن آن دو باشد، خداوند، در قبال هر حرفی از آن، حسنه ای به او می دهد که هر يك از آن حسنات، از دنیا و آنچه که در آن است، برتر است و کسی که به قرائت قاری آن، گوش بدهد، يك سوم ثواب قاری را خواهد برد. از این خیری که به شما عرضه شد، هر چه می توانید، بهره مند شوید که غنیمت است. مبادا که این فرصت از دستتان برود و حسرت آن در دلتان

1- کامل الزیارات، ص 357 و 239؛ بحار الأنوار، ج 97، ص 145.

2- بحار الأنوار، ج 89، ص 268.

## 7. ادب نشدن به آداب الهی

باقی بماند (1)! 2!

7. ادب نشدن به آداب الهیامین وحی خدا، بر پیامبر صلی الله علیه و آله نازل شد و گفت: خداوند سلام می رساند و می فرماید: بخوان: «وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفِثَنَّهُمْ فِيهِ وَرِزْقٌ رَبِّكَ خَيْرٌ وَآبَقَىٰ . (2) هرگز چشمان خود را به نعمت های مادی ای که به برخی از آنان [مشرکان] دادیم مینکن. اینها شکوفه های زندگی دنیا هستند، تا آنان را بیازماییم و روزی پروردگارت، بهتر و پایدارتر است». با نزول این آیه، پیامبر صلی الله علیه و آله دستور داد که منادی، این گونه ندا دهد مَنْ لَمْ يُؤَدِّبِ بِاللَّهِ تَقَطَّعَتْ نَفْسُهُ عَلَى الدُّنْيَا حَسْرَاتٍ . (3) کسی که به ادب الهی مؤدب نشود، جان او با حسرت از دنیا جدا می شود.

1- همان، ص 228 .

2- سوره طه، آیه 131 .

3- بحار الأنوار، ج 68، ص 348 .

## 8. تمرد از ولایت ائمه اطهار علیهم السلام

8. تمرد از ولایت ائمه اطهار علیهم السلام صلی الله علیه و آله بعد از آن که آثار زیانبار روگردانی از ولایت ائمه اطهار علیهم السلام را بیان کرد، فرمود: ما من عبدٍ ولا أمةٍ زالَ عن ولايتنا وخالفَ طريقَتنا وسَمِيَ غَيرنا بِأسمائنا وأسماءِ خيارِ أهلنا الَّذي اختارَهُ اللهُ لِلقيامِ بِدينِهِ وَدُنياهُ وَلَقَبَهُ بِالقائِمِ وَهُوَ كَذَلِكَ يُلقَّبُهُ مُعتَقِداً لا يَحْمِلُهُ عَلَيَّ ذَلِكَ تَقِيَّةٌ خَوْفٍ وَلا تَدْبِيرُ مَصْلَحةِ دِينٍ إِلَّا بَعَثَهُ اللهُ يَوْمَ الْقِيامَةِ وَمَنْ كانَ قَدِ اتَّخَذَهُ مِنَ اللهِ وَلِيًّا وَحُشِرَ رِإيَهُ الشَّياطِينُ الَّذينَ كانوا يُعوونُهُ فَقَالَ لَهُ يا عَبدِي ... يَقولُ اللهُ تَعالَى قَدِّموا الَّذينَ كانَ لا تَقِيَّةَ عَلَيهِمُ مِنَ أولِيايَ مُحَمَّدٍ وَعَليٍّ فَيَقَدِّمُونِ فَيَقولُ اللهُ تَعالَى انظروا حَسَناتِ عِبادِي هؤُلاءِ النُّصابِ الَّذينَ أَخَذوا الأندادَ مِنَ دونِ مُحَمَّدٍ وَعَليٍّ وَمِنَ دونِ حُلفائِهِمُ فَاجعَلوها لِهؤُلاءِ المُؤمِنينَ لِمَا كانَ مِنَ اغتِيالِهِمُ بِهِمُ بِوقِيعَتِهِمُ فِيهِمُ وَفَصَدِهِمُ إلى أذاهُمُ فَيَفَعَلونَ ذَلِكَ فَتَصِيرُ حَسَناتُ النُّواصِبِ لِشِيعَتِنَا الَّذينَ لَمْ تَكُنْ عَلَيهِمُ تَقِيَّةٌ ثُمَّ يَقولُ انظروا إلى سَيِّئاتِ شِيعَةِ مُحَمَّدٍ وَعَليٍّ فَإِنَّ بَقِيَّتَ لَهُمُ عَلَيَّ هؤُلاءِ النُّصابِ بِوقِيعَتِهِمُ فِيهِمُ زياداتٌ فَاحمِلوا عَلَيَّ أولَبِكَ النُّصابِ بِقَدَرِها مِنَ الذُّنوبِ النَّبيِّ لِهؤُلاءِ الشَّيعَةِ فَيَفَعَلُ ذَلِكَ ثُمَّ يَقولُ عَزَّ وَجَلَّ... فَعِنْدَ ذَلِكَ تَعَظَّمُ حَسَناتُ النُّصابِ إِذْ كانوا رَأوا حَسَناتِهِمُ فِي مَوازِينِ شِيعَتِنَا أَهلَ البَيْتِ وَرَأوا سَيِّئاتِ شِيعَتِنَا عَلَيَّ ظُهَورِ مَعاشرِ النُّصابِ فَذَلِكَ قَولُهُ عَزَّ وَجَلَّ «كَذَلِكَ يُرِيبُهُمُ اللهُ أَعْمَـالَهُمُ حَسَرَاتٍ عَلَيهِمُ» . (1)

در روز قیامت، نیکی های ناصبیان و دشمنان ما برای دوستان ما

نوشته می شود و گناهان دوستان ما برای ناصبیان و دشمنان ما... هنگامی که دشمنان ما می بینند نیکی هایشان در ترازوی شیعیان ماست و گناهان شیعیان ما، بر پشت آنان [دشمنان] سنگینی می کند، حسرتشان بسیار خواهد شد. این است معنای کلام خدای سبحان که فرمود: اعمالشان، حسرتی برای آنان خواهد بود.

ابوذر غفاری از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل کرده است که آن حضرت فرمود: یا ابا ذرَّ یُوتی بِجَاحِدٍ عَلَیَّ یَوْمَ الْقِیَامَةِ أَعْمَى أَبَکَمَ یَتَّكَبُّ فِي ظُلُمَاتِ الْقِیَامَةِ یُنَادِی «يَا حَسْرَتِي عَلَيَّ مَا فَرَّطْتُ فِي جَنِّبِ اللَّهِ» وَفِي عُنُقِهِ طَوْقٌ مِنَ النَّارِ . (1)

ای ابوذر! روز قیامت، منکر علی علیه السلام را می آورند، در حالی که کور، کر، در ظلمت های قیامت غوطه ور، افتان و خیزان است، ندا می دهد: «دریغ و افسوس از کوتاهی و قصوری که درباره خدا کردم» و در گردنش، طوقی از آتش آویخته می شود.

حضرت علی علیه السلام فرمود: أَنَا حَسْرَةُ النَّاسِ يَوْمَ الْقِیَامَةِ . (2)

من، حسرت مردم در روز قیامت هستم.

بی گمان، دشمنان آن امام، حسرت می خورند که ای کاش وی را دوست می داشتند و دوستان وی نیز حسرت می خورند که ای کاش بر دوستی شان با او می افزودند.

امام صادق علیه السلام فرمود: وَأَعْظَمُ مِنْ هَذَا حَسْرَةُ رَجُلٍ جَمَعَ مَالًا عَظِيمًا بِكَدِّ شَدِيدٍ وَمُبَاشَرَةَ الْأَهْوَالِ وَتَعَرُّضَ الْأَقْطَارِ ثُمَّ أَفْنَى مَالَهُ صَدَقَاتٍ وَمَبْرَاتٍ وَأَفْنَى

1- همان، ج 39، ص 88 .

2- همان، ج 36، ص 150 .

## 9. ترك اخلاص

شَبَابُهُ وَقُوَّتُهُ عِبَادَاتٍ وَصَلَوَاتٍ وَهُوَ مَعَ ذَلِكَ لَا يَرَى لِعَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَلَا يَعْرِفُ لَهُ مِنَ الْإِسْلَامِ مَحَلَّهُ وَ... فَذَلِكَ أَعْظَمُ مِنْ كُلِّ حَسْرَةٍ... (1)

بزرگ تر از این حسرت ها ، حسرت کسی است که مالی فراوان با رنج بسیار فراهم کند و آن مال را در صدقات و مبرات صرف کند و جوانی و قدرت خویش را در نماز و عبادت بگذرانند ، ولی برای علی علیه السلام ، جایگاه شایسته آن حضرت را قائل نباشد... این حسرت ، بزرگ ترین حسرت است...

همچنین از حضرت علی علیه السلام نقل شده است: فَلَا تَحَلَّفُوا عَنَّا لِنَطْمَعِ دُنْيَا بِحُطَامِ زَانِلٍ عَنكُمْ وَأَنْتُمْ تَزُولُونَ عَنْهُ فَإِنَّهُ مِنْ آثَرِ الدُّنْيَا عَلَيْنَا عَظُمَتْ حَسْرَتُهُ. (2)

به طمع دنیایی که از شما گرفته می شود و شما نیز از آن فاصله می گیرید ، از ما جدا نشوید. کسی که دنیا را بر ما ترجیح می دهد، گرفتار حسرت فراوان خواهد شد .

9. ترك اخلاص امام باقر علیه السلام ذیل آیه «فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ» (3) فرمود: امام باقر علیه السلام ذیل آیه «فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ» (4) فرمود: **5** **إِنْ كَانَ مِنْ أَهْلِ النَّارِ وَكَانَ قَدْ عَمِلَ فِي الدُّنْيَا مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَسْرَةً أَنَّهُ كَانَ عَمَلُهُ لِعَبْرِ اللَّهِ .**

کسی که اهل جهنم است، اگر در دنیا ، عمل خیری را انجام داده باشد، در روز قیامت ، به دیده حسرت به آن نگاه می کند [و

1- همان ، ج 100 ، ص 15 و ج 89 ، ص 252 .

2- همان ، ج 65 ، ص 62 .

3- هر کس به وزن ذره ای خیر انجام دهد، [پاداش] آن را می بیند (سوره زلزال ، آیه 7) .

4- تفسیر القمی ، ج 2 ، ص 433 .

**10 . یاری نکردن امام****11 . پذیرش ولایت امام جائز**

نمی تواند به آن دسترسی پیدا کند؛ چون برای غیر خدا انجام داده است .

10 . یاری نکردن امام ابوذر غفاری (قهرمان دیار ربذه) از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل کرده است: **وَنَحْنُ بَابُ حِطَّةٍ وَسَفِيئَةٌ نُوحٍ وَنَحْنُ جَنْبُ اللَّهِ الَّذِي يُنَادِي مَنْ فَرَطَ فِينَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِالْحَسْرَةِ وَالنَّدَامَةِ . (1)**

... ما دروازه مغفرت و کشتی نوح هستیم. ما کسانی هستیم که هر کس درباره ما کوتاهی کند، در روز قیامت ، فریاد حسرت و ندامت سر می دهد .

باید به این نکته توجه کرد که آنچه مهم است و موجب حسرت و ندامت می گردد، یاری نکردن دین خداست. بنا بر این، تنها گذاشتن هر کس که محور دین است و نتیجه یاری نکردن او، یاری نکردن دین باشد (خواه آن شخص ، معصوم باشد یا مجتهد و مرجع تقلیدی که جانشین امام معصوم است یا ...) ، موجب حسرت می شود .

11 . پذیرش ولایت امام جائز حضرت امام صادق علیه السلام فرمود: ... **ثُمَّ يَأْتِي النَّدَاءُ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ جَلَّ جَلَالُهُ أَلَا مَنْ اتَّهَمَ بِإِمَامٍ فِي دَارِ الدُّنْيَا فَلْيَتَّبِعْهُ إِلَى حَيْثُ يَذْهَبُ بِهِ فَحِينَئِذٍ «تَبَرَّأَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا مِنَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا وَرَأَوْا الْعَذَابَ وَتَقَطَّعَتْ بِهِمُ الْأَسْبَابُ \* وَقَالَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا لَوْ أَنَّ لَنَا كَرَّةً فَنَتَبَرَّأَ مِنْهُمْ كَمَا تَبَرَّأُوا مِنَّا كَذَلِكَ يُرِيهِمُ اللَّهُ أَعْمَ الْأَهْمِ حَسْرَاتٍ عَلَيْهِمْ وَمَا هُمْ بِخَارِجِينَ مِنَ النَّارِ» . (2)**

1- بحار الأنوار ، ج 27 ، ص 198 .

2- همان ، ج 8 ، ص 10 .



## 12. هزینه کردن مال برای نابودی دین

... سپس ندای دیگری می آید که هر کس در دنیا، به دنبال امامی بوده است، هر جا که امامش او را می برد، همراهش برود. در این هنگام، پیشوایان گمراه، از پیروان خویش براثت می جویند و عذاب الهی را مشاهده می کنند و رشته های پیوندشان گسسته می گردد. [در این هنگام] پیروان می گویند: «کاش ما را بازگشتی [به دنیا] می بود تا از آنان [یعنی پیشوایان ستم] بیزاری جویم، آن گونه که آنان [امروز] از ما بیزاری جستند». این گونه، خداوند، اعمالشان را مایه حسرت و اندوه [می گرداند و] به آنان می نمایاند و هرگز از آتش، خارج نخواهند شد.

12. هزینه کردن مال برای نابودی دین حضرت امام باقر علیه السلام فرمود: آیه: کسانی که کافر شدند، اموال خود را هزینه می کنند تا مردم را از راه خدا بازدارند. آنان این اموال را هزینه می کنند، اما مایه حسرت و اندوهشان خواهد شد. درباره کفار قریش نازل شده که اموالشان را هزینه کردند و برای جنگ با رسول خدا صلی الله علیه و آله به بدر آمدند. در آن جا کشته و راهی جهنم شدند و اموالی را که هزینه کرده بودند، مایه حسرتشان گردید. (1)

به اعتقاد علمای تفسیر، شأن نزول، موجب اختصاص آیه به مورد نزول نمی شود. از این رو، آیه مورد اشاره، نه به کفار قریش اختصاص دارد و نه به تأمین هزینه جنگ بدر؛ بلکه هر کسی در هر جنگ نظامی، سیاسی، فرهنگی، تبلیغاتی، اقتصادی و... هزینه جبهه کفر را تأمین کند یا در این راه ها همتی به

1- «إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ لِيَصُدُّوا عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ فَسَيُنْفِقُونَهَا ثُمَّ تَكُونُ عَلَيْهِمْ حَسْرَةً...» (سوره انفال، آیه 36)، بحار الأنوار، ج 17، ص 205.

**13. ضایع کردن نعمت****14. ارتکاب گناهان**

خرج دهد، تا مردم را از راه خدا و گرایش به دین او باز دارد، مشمول این آیه خواهد بود و تلاش های او در نهایت، مایه حسرتش خواهد گردید.

13. ضایع کردن نعمت امام علی علیه السلام فرمود: **فِيهَا لَهَا حَسْرَةٌ عَلَى كُلِّ ذِي غَفْلَةٍ أَنْ يَكُونَ عُمُرُهُ عَلَيْهِ حُجَّةً وَأَنْ تُؤَدِّيَهُ أَيَّامُهُ إِلَى الشَّقْوَةِ نَسْأَلُ اللَّهَ سُبْحَانَهُ أَنْ يَجْعَلَنَا وَإِيَّاكُمْ مِمَّنْ لَا تُبْطِرُهُ نِعْمَةٌ وَلَا تُقْصِرُ بِهِ عَنْ طَاعَةِ رَبِّهِ غَايَةً وَلَا تَحُلُّ بِهِ بَعْدَ الْمَوْتِ نَدَامَةً وَلَا كَابَةً. (1)**

دریغ و افسوس از غافلی که [سرمايه] عمر او حجتی بر ضد او باشد و این که روزگارش وی را به شقاوت و بدبختی بکشاند! از خدا می خواهیم که ما و شما را از کسانی قرار دهد که نعمت، آنان را مست و سرکش نمی کند و [هیچ] انگیزه ای، از اطاعت پروردگارشان باز نمی دارد و پس از مرگ، اندوه و پشیمانی به آنان رونمی آورد!

هر چند که آن امام، در ابتدای سخن، از نعمت «عمر» صحبت کرده است، لیکن پایان کلام او نشان می دهد که سرکشی نکردن در زمان به دست آوردن هر نعمتی، مراد آن امام همام است.

14. ارتکاب گناهان امام علی علیه السلام در استغفارهای هفتادگانه خود در سحرگاهان می گفت: **اللَّهُمَّ وَأَسْتَغْفِرُكَ لِكُلِّ ذَنْبٍ يَعْقُبُ الْحَسْرَةَ وَيُورِثُ النَّدَامَةَ. (2)**

خدایا! از تو آمرزش می خواهم برای هر گناهی که حسرت و

1- نهج البلاغة، خطبه 64.

2- بحار الأنوار، ج 84، ص 330.

## 15. مسخره کردن پیامبران

پشیمانی به دنبال دارد .

نیز می گفت: اللَّهُمَّ وَأَسْتَغْفِرُكَ لِكُلِّ ذَنْبٍ يورثُ الأَسْقَامَ وَالْفَنَاءَ وَيوجبُ النَّقْمَ وَالْبَلَاءَ وَيكونُ في القِيَامَةِ حَسْرَةً وَندَامَةً . (1)

خدایا! از تو آموختم که برای هر گناهی که بیماری و نابودی به دنبال دارد، موجب خشم و بلا می گردد و در قیامت، حسرت و پشیمانی به بار می آورد .

15 . مسخره کردن پیامبران قرآن کریم بعد از شرح ماجرای شهیر سوره یس می فرماید: « يَا حَسْرَةً عَلَى الْعِبَادِ مَا يَأْتِيهِمْ مِنْ رَسُولٍ إِلَّا كَانُوا بِهِ يَسْتَهْزِءُونَ » . (2) افسوس بر این بندگان که هیچ پیامبری برای [هدایت] آنان نیامد، مگر این که او را استهزا (مسخره) می کردند [و به سخنان او گوش فرا نمی دادند] .

---

1- همان جا.

2- سوره یس ، آیه 30 .



## فصل سوم : پیامدها و عوامل حسرت

### 1 . پیامدهای جسمانی

فصل سوم : پیامدها و عوامل حسرت در این جا به برخی از پیامدها و آثار حسرت در انسان پرداخته می شود تا بدین وسیله ، انگیزه خواننده محترم برای خشکاندن ریشه های آن افزایش یابد و در مسیری حرکت کند که هرگز مبتلا به این حالت رنج آور نشده ، زندگی سراسر شاد و پُر نشاطی داشته باشد.

1 . پیامدهای جسمانیاز دیرباز ، مثلث «جسم، ذهن و روان» در روان شناسی مطرح بوده و هست. از جمله مباحثی که در این زمینه مطرح است، تأثیر حالات روانی و ذهنی ، بر جسم و بالعکس است. حسرت نیز که يك حالت رنج آور روحی است و از برخی مؤلفه های خاص شناختی تشکیل یافته است ، از این قاعده ، مستثنا نیست و قطعاً تأثیر منفی خاص خود را بر جسم فرد خواهد گذاشت. یکی از قسمت های بدن انسان که ارتباط مستقیم اسرارآمیزی با حالات هیجانی و عاطفی انسان دارد، قلب است. نحوه تفکر، احساس و شیوه زیستن انسان ها بر سلامت قلب آنها تأثیر می گذارد. افسردگی، فشار روانی، تنهایی، نگرش مثبت یا منفی به زندگی و دیگر عوامل روانی ذهنی ، به طور مستقیم ، قلب را تحت تأثیر قرار می دهند. دانشمندان دانشگاه هاروارد ، بر این باورند که نحوه تفکر، احساس و

## 2. پیامدهای روانی

رفتارهای هر شخص می تواند در شدت بیماری قلب او اثرگذار باشد. عوامل روانی - اجتماعی، به اندازه سیگار کشیدن، بالا بودن فشار خون، چاقی و بالا بودن چربی خون، در حملات قلبی مؤثرند. هنوز کسی به روشنی نمی داند که چگونه عوامل هیجانی و احساسی، رفتاری و حتی نوسانات اجتماعی، می توانند در حفظ سلامت قلب، نقش داشته باشند. اگر چه تعدادی فرضیه در تشریح ارتباط ذهن و قلب وجود دارند. یکی از این فرضیه ها، هورمون های استرس (فشار روانی) است. این هورمون ها با منقبض کردن عروق و افزایش سرعت ضربان قلب، حساسیت قلب و عروق را به تنش، بیشتر می کنند. عوامل روانی، پیام های التهابی را که یکی از مهم ترین عوامل زمینه ساز انسداد عروقی در بیماری های تصلب شرایین است، افزایش می دهند. به علاوه، عوامل روانی - ذهنی، سوق دهنده شخص به سمت و سوی شیوه های پر خطر زندگی اند و می توانند بر سلامت همه جانبه شخص (از جمله قلب و عروق)، تأثیر بگذارند. امروزه متخصصان قلب و عروق، باید در زمینه تنش های روانی و حمایت های اجتماعی - روانی بیماران اطلاعاتی داشته باشند. تجربه ها نشان داده اند که «دارودرمانی» در بیمارانی که از مشکلات روانی - ذهنی، رنج می برند، نتایج قابل توجهی در کنترل یا پیشگیری از حملات قلبی آنها ندارد. (1)

2. پیامدهای روانیکی از پیامدهای بسیار خطرناک حسرت، احساس «خودکم بینی» یا احساس «کهتری» است؛ یعنی لحظه حسرت خوردن فرد، همان لحظه ای است که

فرد، در خود، احساس حقارت نیز می‌کند. به این خاطر که وقتی فرد، نسبت به چیزی که اکنون فاقد آن است، حسرت می‌خورد، در حقیقت، آن چیز برای او ارزشمند بوده است. این حالت، به گونه‌ای است که فرد، ارزشمندی خود را به داشتن آن چیز، گره می‌زند. چنین شخصی می‌گوید: «من، زمانی احساس ارزشمند بودن می‌کنم که صاحب آن چیز باشم؛ ولی هم اکنون، چون فاقد آن هستم، بنا بر این، من نیز ارزشی ندارم». این نوع نگرش، به احساس خودکم بینی می‌انجامد که به نوبه خود، وقتی فرد، دچار چنین احساسی می‌شود، صاحب همتی پست شده، دیگر سراغ اهداف متعالی و بزرگ نمی‌رود. در نتیجه، فرصت‌ها و منافع مهم دیگری را نیز از دست می‌دهد و حسرت‌های افزون تری را متحمل می‌شود. در حقیقت، رابطه بین حسرت و احساس خودکم بینی، یک رابطه دوسویه است. فردی که دچار احساس حقارت است، تصور می‌کند که توانایی انجام دادن کارهای مهم و بزرگ را ندارد و در بیشتر مواقع، در برابر وظیفه‌ای که بر عهده او گذاشته می‌شود، ضعیف عمل می‌کند و یا توانایی انجام دادن آن را دارد، اما نه در حد انتظار و مطلوب، در نتیجه، اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد؛ زیرا این طرز تفکر - که توانایی انجام دادن کاری را ندارد -، وی را در جایگاه ضعف قرار می‌دهد، جوهر و استعداد ذاتی خود را از یاد می‌برد و تحت تأثیر اندیشه خودکم بینی‌ای که در نهاد وی ریشه دوانیده، قرار می‌گیرد. در افراد ضعیف و زبون، ویژگی‌های روانی و رفتاری زیر مشاهده می‌شود: 1. خود را افرادی ناتوان و فاقد استعداد می‌شمارند؛ 2. قادر به انجام دادن کار در حد مطلوب نیستند؛

## عوامل حسرت

3. در اغلب کارهای مهم، با شکست روبه رو می شوند؛ 4. به آینده خوش بین نیستند و نمی توانند به پیشرفت خود در زندگی، امیدوار باشند؛ 5. تحت تأثیر اندیشه های یادشده، زندگی خود را باخته اند. این اندیشه ها شخص را از همه چیز باز می دارند و مانع تحوّل در زندگی وی می شوند. در نتیجه، دچار نگرانی، افسردگی، ناامیدی و ناتوانی می شود. احساس ناامیدی، فرد را به بی ارزشی سوق می دهد. (1) پیامد دیگر حسرت، احساس خستگی مفرط است؛ چون فکر و اندیشه فرد حسرت زده، معمولاً معطوف به گذشته است. لذا در ادامه مسیر زندگی خود، باز خواهد ماند و غم گذشته خویش را خواهد خورد، به همین خاطر، احساس خستگی نموده، از دست زدن به کارهای مفید، دور می ماند. افسردگی، (2) اضطراب، (3) بی خوابی، (4) و بی ارزشی، (5) از پیامدهای شایع و خطرناک حسرت زدگی هستند. (6)

عوامل حسرت در این بخش، سعی خواهیم نمود تا برخی عوامل اصلی ای را که زمینه ساز تجربه حسرت در انسان هستند، با توجه به آیات و روایاتی که در این رابطه وجود دارند، شناسایی و توضیح دهیم.

1- روان شناسی اهمالکاری، ص 75.

2- Depression.

3- Anxiety.

4- Lack of sleep.

5- Worthlessness.

6- <http://www.relevantmagazine.com/print.php?sid=938> as retrieved on 21 Jun 2005 02:04:33.



**1. غفلت و جهل**

1. غفلت و جهلغفلت، آن تاریکی ذهنی ای است که از اهمیت ندادن شخص به موضوع، ناشی می شود، و بالعکس، اهمیت دادن به موضوع، چراغی در ذهن انسان می افروزد. علم و آگاهی، ریشه هر خیر و برکت و لازمه هر اقدام و حرکتی است. امام علی علیه السلام به صاحب سرّ خود، کمیل، این چنین وصیت فرموده است: **يا كَمِيلُ! ما مِنْ حَرَكَةٍ إِلَّا وَأَنْتَ مُحْتَاجٌ فِيهَا إِلَى مَعْرِفَةٍ**. (1) ای کمیل! هیچ حرکتی نیست مگر آن که تو در آن، نیاز به معرفت و آگاهی داری. ضرورت آگاهی و شناخت امور، به گونه ای است که بدون آن، نه تنها دسترسی به هیچ منفعت و نجات از هیچ مضرت، ممکن نیست؛ بلکه ضرر حرکت غیر آگاهانه، بیش از نفع آن است. امام صادق علیه السلام فرمود: **العامِلُ عَلَى غَيْرِ بَصِيرَةٍ كَالسَّائِرِ عَلَى غَيْرِ الطَّرِيقِ وَلَا يَزِيدُهُ سُرْعَةُ السَّيْرِ مِنَ الطَّرِيقِ إِلَّا بُعْدًا**. (2) کسی که بدون آگاهی و بصیرت، اقدام به کاری می کند، مانند کسی است که به بی راهه می رود و تند رفتن او، ثمری جز دوری بیشتر از راه اصلی ندارد. البته منظور، این نیست که علم و آگاهی برای حرکت و اقدام کردن و رسیدن به خیرات و برکات، کافی است؛ بلکه مراد، این است که رسیدن به مطلوب، بدون علم و آگاهی، امکان ندارد و انسان برای رسیدن به هر منفعتی، ناچار از فراهم کردن این زمینه و مقدمه است، وگرنه شرایط و

---

1- بحار الأنوار، ج 74، ص 267.

2- بحار الأنوار، ج 1، ص 206.

زمینه های دیگری نیز برای رسیدن به مقصد ، لازم است که بیداری، توجّه و غافل نبودن از استعدادها، توانمندی ها و امکانات ، یکی از آنهاست. کسی که غولِ غفلت ، به او مجال نمی دهد که از بستر بی توجّهی و خواب آلودگی برخیزد و ببیند که در اطراف او چه می گذرد، خودش کجاست، به کجا باید برود، او را به کجا می برند و... به یقین ، گرفتار خُسرانِ از دست دادن سرمایه و در نهایت ، اسیر حسرت و ندامت خواهد شد. قرآن کریم «غفلت» را به عنوان عامل حسرت معرفی نموده است: «وَأَنْذِرْهُمْ يَوْمَ الْحَسْرَةِ إِذْ قُضِيَ الْأَمْرُ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ وَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ . (1) در [ای پیغمبر!] آنان را از روز حسرت بترسان ؛ آن گاه که داوری انجام گیرد و حال آن که آنها [اکنون] غفلت اند و سرِ ایمان آوردن ندارند» . آن وقت از سعادت همیشگی و واقعی \_ که آرزوی هر فردی است \_ ، جدا می گردند . پس حسرتی می خورند که با هیچ میزانی نمی توان اندازه گیری اش کرد و این ، بدان جهت است که در دنیا غافل بودند و راهی که ایشان را مستقیماً به همان آرزو می رسانید (یعنی راه ایمان به خدا) (2) ترک گفته و راه مخالف آن را \_ که راه شرک بود \_ پیمودند. حضرت علی علیه السلام نیز می فرماید: فَيَا لَهَا حَسْرَةٌ عَلَى كُلِّ ذِي غَفْلَةٍ ، أَنْ يَكُونَ عُمْرُهُ عَلَيْهِ حُجَّةً ، وَأَنْ تُؤَدِّيَهُ أَيَّامُهُ إِلَى الشَّقْوَةِ . (3) وای بر غفلت زده ای که عمرش بر ضد او گواهی می دهد، و روزگار

1- .سوره مریم ، آیه 39 .

2- .خلاصه تفاسیر ، ص 652 .

3- .نهج البلاغة ، خطبه 64 ؛ الکافی ، ج 1 ، ص 299 ح 6 ؛ غرر الحکم ، ح 6571 .

اورا به شقاوت و پستی می کشاند. در جای دیگر می فرماید: مَنْ غَفَلَ جَنَى عَلَى نَفْسِهِ وَانْقَلَبَ عَلَى ظَهْرِهِ وَحَسِبَ غِيَّهُ رَاشِدًا وَغَرَّتَهُ الْأَمَانِيُّ وَأَخَذَتْهُ الْحَسْرَةُ وَالنَّدَامَةُ إِذَا قُضِيَ الْأَمْرُ وَانْكَشَفَ عَنْهُ الْغِطَاءُ وَبَدَا لَهُ مَا لَمْ يَكُنْ يَحْتَسِبُ . (1) هر که غفلت ورزد، نسبت به خود، مرتکب جنایتی شده و خود را به هلاکت انداخته است. پشتش به زمین می آید و گمراهی خود را رشد می پندارد. آمال و آرزوها گمراهش می کنند و زمانی که کار از کار بگذرد و پرده ها کنار روند و آنچه به حساب نیاورده است، آشکار شود، حسرت و پشیمانی، نصیب او خواهد شد. از امام صادق علیه السلام رسیده است: أَعُوذُ بِاللَّهِ الْعَظِيمِ مِنْ... غَفْلَةٍ وَتَفْرِيطٍ يُوجِبَانِ الْحَسْرَةَ وَالنَّدَامَةَ . (2) پناه می برم به خدای بزرگ از... غفلت و تفریطی که موجب حسرت و ندامت می شود! این که چرا غفلت، موجب حسرت می شود، به خاطر این است که غفلت، آن پدیده ای است که نیروی حسابگری انسان را فلج می کند و هیچ قانونی را برای وی، ضروری و مبنای محاسبه مطرح نمی کند و چون انسان غافل، همواره در خواب است، همه اصول و قوانین را مرده می پندارد، مگر آن موقع که به سود او به جریان بیفتد. انسان غوطه ور در غفلت، توجهی به آن ندارد که اگر خاری بکارد؛ گل نخواهد چید و اگر جو بکارد، گندم درو نخواهد کرد. او فقط خار می بیند و در فکر آن نیست که این خار، کشته خود اوست؛ او سقوط می بیند و نمی داند که به تعبیر مولوی: در چاهی افتاده کان را غور نیست آن گناه اوست، جبر و جور نیست. (3) و هنگامی که از کشته خویش آگاه شود، دچار عذاب حسرت خواهد شد که چرا از نیروی تعقل و حسابگری خود، به خوبی بهره نبرده است و سرمایه اش را بیهوده، به هدر داده است؟ در حقیقت، غافلان، کسانی هستند که براساس پیروی از غرایز حیوانی خود، به اطراف موضوع، توجه نمی کنند. انگیزه های غریزی، آنان را به کارهایی وادار می کند و اصلاً توجه نمی کنند که راه دیگری هم وجود دارد و هدف هایی در کار است که باید آن راه را پیمود و به آن هدف ها رسید. چنین افرادی، توجه نمی کنند که حقی هست که باید پذیرفت و باطلی که باید رها کرد، راه صحیحی هست که باید برگزید و راه خطایی که باید از آن کناره گیری نمود. غافلان، به این حقایق توجه نمی کنند؛ بلکه غرایزشان با کمک شرایط خارجی، انگیزه هایی برای آنان به وجود می آورند و ایشان نیز به دنبال آن انگیزه ها حرکت می کنند و در واقع، زندگی شان يك زندگی حیوانی می شود. قرآن، از این گروه، با عنوان «غافلان» یاد می کند و آنها را در حکم چهارپایان به حساب می آورد. آن جا که می گوید: «وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنَّ وَالْإِنْسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ . (4) و در حقیقت، برای جهنم بسیاری از جتیان و آدمیان قرار دادیم؛ [چرا که] دل هایی دارند که با [حقایق را] نمی فهمند و

1- .الكافی، ج 2 ص 391 ح 1 .

2- .بحار الأنوار، ج 83، ص 302 .

3- .تفسیر نهج البلاغه، ج 7، ص 200 .

4- .سوره اعراف، آیه 179 .

چشم‌هایی دارند که با آنها نمی‌بینند آنها و گوش‌هایی که با آنها نمی‌شنوند. آنان چون چهارپایان و بلکه گمراه‌ترند. آنان همان غفلت‌زدگان اند». غفلت، راه‌های شناختی‌ای را که خداوند برای انسان قرار داده است، مسدود کرده، آنها را غیر قابل استفاده می‌نماید. خداوند، چشم و گوش و دل، در اختیار انسان قرار داده تا در مسیر شناخت و معرفت، از آنها استفاده کند؛ ولی شخص غافل، در تشخیص درست از نادرست، از آنها استفاده نمی‌کند؛ بلکه سرش را پایین انداخته، به مقتضای غریزه کور و بدون آن که توجه کند که حق و باطلی هم هست، عمل خواهد کرد. از این روست که خداوند آنان را همانند چهارپایان می‌داند. وقتی کسی این چنین زندگی کند و از عقل و خرد خود بهره‌نگیرد و به پیامدها و نتایج کارها و تصمیمات خود توجهی نکند، در حقیقت، به بی‌راهه رفته و تمام استعدادها و انرژی خود را هدر داده و فرصت‌های بسیار ارزشمند و استثنایی زندگی خود را به مفت، از دست خواهد داد. هنگامی که پرده غفلت کنار رود و دیدگانش بینا شوند، دچار حسرتی خواهد شد که شاید دیگر فایده‌ای برایش نداشته باشد. بنا بر این، رابطه حسرت با غفلت، کاملاً روشن شد که غفلت، چگونه فرصت‌ها را از دست فرد می‌رباید و او را به خاک سیاه می‌نشانند. در این هنگام است که فرد، پس از آگاهی و توجه نسبت به غفلت خود، دچار حسرت می‌شود. قرآن، از غفلت، به عنوان ریشه انحرافات دیگر یاد می‌کند. در بعضی آیات چنین آمده که: «يَعْلَمُونَ ظَاهِرًا مِّنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الْآخِرَةِ هُمْ غَافِلُونَ» (1).

از زندگی دنیا، ظاهری را درك می کنند و حال آن که از آخرت، غافل اند». پیامدهای غفلت، در برخی روایات، این گونه نقل شده است: هر که غفلتش به درازا می کشد، هلاکتش شتاب می گیرد. (1) هر که غفلت بر او چیره می گردد، دلش می میرد. (2) ادامه یافتن غفلت، دیده بصیرت را کور می کند. (3) پرهیز از غفلت و فریب مهلت (عمر) را خوردن؛ زیرا که غفلت، کارها را تباه می کند. (4) بنا بر این می توان گفت که: غفلت، یکی از بیماری های روحی است و تفاوت آن با نادانی، در این است که غفلت، مسبوق به علم یا امکان به دست آوردن علم است؛ در حالی که جهل، اگر از روی تقصیر باشد - یعنی جاهل با این که می توانست علم به دست بیاورد، ولی تقصیر کرده و به جهل خود ادامه بدهد - می تواند نوعی مرض محسوب گردد، البته نه جهل قصوری که ناشی از ناتوانی انسان از به دست آوردن علم است. بنا بر این، آن حالت تاریک ذهنی که سابقه علم داشته باشد و با بی اعتنایی به آن، به فراموشی سپرده شود یا مورد غفلت قرار گیرد، جهل نامیده نمی شود؛ بلکه آن، غفلت است. لذا بیماری بودن غفلت که ناشی از نادیده گرفتن ضرورت و عظمت علم به يك چیز یا نتیجه آن است، مطلبی روشن است، ولی جهل، فقط موقعی حالت مرضی دارد که تقصیری باشد. (5)

- 
- 1- غرر الحکم، ح 8318.
  - 2- همان، ح 8430.
  - 3- همان، ح 5146.
  - 4- همان، ح 2717.
  - 5- تفسیر نهج البلاغه، ج 19، ص 85-86.

با توجه به این توضیحات، این دو نوع بیماری، می توانند عامل حسرت زدگی انسان شوند. این موضوع در برخی روایات، آمده است که چگونه عمل نکردن و توجه نکردن به آنچه که فرد می داند (یعنی غفلت)، وی را دچار حسرت می کند. اما نشانه های غفلت در انسان ها کدام اند؟ شناسایی این نشانه ها به ما کمک می کند تا ذهن خود را از آلودگی غفلت، دور کنیم و از افتادن در دام حسرت، در امان بمانیم. لقمان در اندرز به فرزندش می فرماید: پسرم! هر چیزی را نشانه ای است که با آن شناخته می شود و به وجود آن گواهی می دهد... و غافل را سه نشانه است: اشتباه، سرگرمی و فراموشی. (1) بهترین راه در امان ماندن از غفلت نیز شناسایی عوامل آن است. در برخی روایات «نگاه کردن» به عنوان یکی از عوامل غفلت در انسان، شمرده شده است. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: **إِيَّاكُمْ وَفُضُولَ النَّظَرِ؛ فَإِنَّهُ يَبْدُرُ الْهَوَى، وَيُولِّدُ الْعَفْلَةَ.** (2) از نگاه های زیاد پرهیزید؛ زیرا که آن، تخم هوس می پراکند و غفلت می زاید. شاید اصطلاح نگاه های پیاپی در کلام حضرت علی علیه السلام نیز همین باشد: **مَنْ أَطْلَقَ نَازِرَةً أَعْبَبَ حَاضِرَةً وَمَنْ تَتَابَعَتْ لِحَفَاطَتَهُ دَامَتْ حَسْرَتُهُ.** (3) کسی که دیدگان خود را رها می کند، قلب و روح خود را به رنج

- 
- 1- الخصال، ص 121، ح 113.
  - 2- بحار الأنوار، ج 72، ص 199، ح 29.
  - 3- همان، ج 104، ص 38، ح 33.

می اندازد و کسی که پی در پی ، نگاه های زیرچشمی می اندازد، حسرت هایش نیز پیاپی می شوند . در جای دیگر می فرماید: عَجَبًا لِلْعَاقِلِ كَيْفَ يَنْظُرُ إِلَى اللَّهِ هَوًى يُعَقِّبُهُ النَّظْرُ إِلَيْهَا حَسْرَةً. (1) از انسان عاقل ، تعجب است که چگونه نگاه می کند به صحنه های شهوت انگیزی که نگاه کردن به آن صحنه ها ، حسرت به دنبال می آورد . روشن است که نگاه در این جهت ، خصوصیت ندارد ؛ بلکه هر گناهی ، تیر مسمومی است که از چله کمان شیطان رها می شود و پیکره ایمان و تقوای انسان را نشانه می گیرد و آن را مصدوم، مجروح و مسموم می کند و موجب حسرت وی می گردد. بنا بر این ، هر گناهی که در آن پندآموزی نباشد، مصداق نگاه زیادی است که باعث غفلت انسان خواهد شد و این غفلت نیز به نوبه خود ، موجب حسرت در انسان می شود. چنانکه امام صادق علیه السلام فرموده اند: النَّظْرُ سَهْمٌ مِنْ سِهَامِ إبْلِيسَ مَسْمُومٌ وَكَمْ مِنْ نَظْرَةٍ أَوْرَثَتْ حَسْرَةً طَوِيلَةً. (2) نگاه حرام، تیری از تیرهای مسموم شیطان است ، و ای بسا يك نگاه که حسرتی طولانی به بار آورده است! در روایت دیگری از امام علی علیه السلام نیز آمده است: كُلُّ نَظْرٍ لَيْسَ فِيهِ اعْتِبَارٌ فَلَهُوَ. (3)

1- .کنز الفوائد ، ص 88 .

2- .الكافی ، ج 5 ، ص 559 ، ح 12 .

3- .بحار الأنوار ، ج 78 ، ص 92 ، ح 101 .

هر نگاهی که در آن ، پندآموزی نباشد، لهُوَ است.



## 2. عمل نکردن به علم

2. عمل نکردن به علمدر تقسیم بندی و دسته بندی علما و دانشمندان، امیر المؤمنین علیه السلام می فرماید: دانشمندان، دو دسته اند: دسته اول، دانشمندی که به عمل خویش عمل می کند و رستگار می گردد. دسته دوم، دانشمندی که به علم خود عمل نمی کند و هلاک می گردد و بی تردید، جهنمیان، از بوی بد عالم بی عمل، اذیت می شوند. همانا پشیمان ترین و حسرت زده ترین اهل جهنم، کسی است که دیگری را به سوی خدا دعوت کند و دیگری از او بپذیرد و خدا را اطاعت کند و سپس خدا او را به بهشت داخل سازد؛ اما دعوت کننده را به جهت عمل نکردن به علم خویش، وارد جهنم می نماید. (1)

حضرت علی علیه السلام فرمود: وَإِنَّ الْعَامِلَ بِغَيْرِ عِلْمِهِ كَالْجَاهِلِ الْحَائِرِ الَّذِي لَا يَسْتَفِيقُ مِنْ جَهْلِهِ بَلِ الْحُجَّةُ عَلَيْهِ أَعْظَمُ وَالْحَسْرَةُ لَهُ أَلْزَمُ وَهُوَ عِنْدَ اللَّهِ أَلْوَمُ. (2)

عالمی که به علم خود عمل نمی کند، همانند جاهل سرگردانی است که هرگز از جهل به هوش نمی آید؛ بلکه حجت بر او تمام تر، حسرت برای او لازم تر و نزد خدا سرزنشش از همه بیشتر است.

شیخ اجل، سعدی شیرازی می گوید: «معصیت از هر که در وجود آید، ناپسندیده است و از علما، ناخوب تر؛ که علم، سلاح جنگ شیطان است و خداوند سلاح را چون به اسیری براند، شرمساری بیشتر برد. عام نادان پریشان روزگار به ز دانشمند ناپرهیزگار کان به نابینایی از راه اوفتاد وین دو چشمش بود و در چاه اوفتاد. (3) امام باقر علیه السلام به خیمه فرمود: أَبْلِغْ شِيعَتَنَا أَنَّهُ لَا يُنَالُ مَا عِنْدَ اللَّهِ إِلَّا بِالْعَمَلِ وَأَبْلِغْ شِيعَتَنَا أَنَّ أَعْظَمَ النَّاسِ حَسْرَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَنْ وَصَفَ عَدْلًا ثُمَّ خَالَفَهُ إِلَى غَيْرِهِ وَأَبْلِغْ شِيعَتَنَا أَنَّهُمْ إِذَا قَامُوا بِمَا أُمِرُوا أَنَّهُمْ هُمُ الْفَائِزُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ. (4) این پیام را به شیعیان ما برسان که رسیدن به آنچه نزد خداست، جز با عمل، ممکن نیست. نیز به آنها برسان که بزرگ ترین حسرت در روز قیامت، از آن کسی است که عدلی را تعریف کند و خودش به سراغ غیر عدل برود. همچنین به آنها برسان که اگر به آنچه مأمور هستند، عمل کنند، روز قیامت، جز و رستگاران خواهند بود. همچنین پیامبر صلی الله علیه و آله فرموده است: إِنَّ أَشَدَّ أَهْلِ النَّارِ نَدَامَةً وَحَسْرَةً رَجُلٌ دَعَا عَبْدًا إِلَى اللَّهِ فَاسْتَجَابَ لَهُ وَقَبِلَ مِنْهُ فَأَطَاعَ اللَّهَ فَأَدْخَلَهُ اللَّهُ الْجَنَّةَ وَأَدْخَلَ الدَّاعِيَ النَّارَ بِتَرْكِهِ عِلْمَهُ وَاتِّبَاعِهِ الْهَوَى وَطَوْلِ الْأَمْلِ. (5) شدیدترین پشیمانی و افسوس برای کسی است که بنده ای را به سوی خداوند دعوت نماید و او دعوت را بپذیرد و اوامر الهی را به کار بندد و خداوند، او را در بهشت جای دهد؛ اما خود دعوت کننده را جهنمی کند، برای آن که اوامر خداوند را در مقام عمل، ترک گفته و از هوای نفس خویش پیروی نموده است. همچنین امام علی علیه السلام فرموده است:

1- الكافي، ج 1، ص 10 (باب استعمال العلم).

2- نهج البلاغة، خطبه 110.

3- گلستان سعدی، ص 202.

4- بحار الأنوار، ج 2، ص 29.

5- الكافي، ج 1، ص 44، ح 1؛ بحار الأنوار، ج 2، ص 34، ح 30.

أَيُّهَا النَّاسُ إِذَا عَلِمْتُمْ فاعْمَلُوا بِمَا عَلِمْتُمْ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ إِنَّ الْعَالِمَ الْعَامِلَ بِغَيْرِهِ كَالْجَاهِلِ الْحَائِرِ الَّذِي لَا يَسْتَفِيقُ عَنْ جَهْلِهِ بَلْ قَدْ رَأَيْتُ أَنَّ الْحُجَّةَ عَلَيْهِ أَعْظَمُ وَالْحَسْرَةَ أَدْوَمُ عَلَى هَذَا الْعَالِمِ الْمُنْسَلِخِ مِنْ عِلْمِهِ مِنْهَا عَلَى هَذَا الْجَاهِلِ الْمُتَحَيِّرِ فِي جَهْلِهِ. (1) ای مردم! هنگامی که چیزی را دانستید، به علمتان عمل کنید، شاید هدایت یابید؛ زیرا عالمی که به غیر علم خود عمل کند، چونان جاهل سرگردانی است که از بیماری نادانی، شفا نخواهد گرفت؛ بلکه حجت، بر او قوی تر و حسرت و اندوه، بر او استوارتر و در پیشگاه خدا به نکوهش سزاوارتر است. امام صادق علیه السلام نیز فرموده است: (2) إِنَّ أَشَدَّ النَّاسِ حَسْرَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَبْدٌ وَصَفَ عَدْلًا ثُمَّ خَالَفَهُ إِلَى غَيْرِهِ. در روز قیامت، بیشترین افسوس را کسی می خورد که [در دنیا] سخن از عدالت بگوید و خود با دیگران، به عدالت رفتار نکند. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: ای ابوذر! در قیامت، گروهی از بهشتیان، بر گروهی از جهنمیان، برتری می یابند. سپس از آنان سؤال می کنند: «چگونه شما وارد جهنم شدید، با این که ما به برکت تربیت و تعلیم شما وارد بهشت گردیدیم؟». در جواب می گویند: «ما دیگران را به اعمال شایسته فرمان می دادیم و خود، به آن عمل نمی کردیم». (3) یکی از صحنه هایی که در قرآن، از قیامت ترسیم شده، این است که

1- الكافي، ج 1، ص 45، ح 6؛ نهج البلاغة، خطبه 110.

2- تحف العقول، ص 218؛ الأمالی، صدوق، ص 380؛ الكافي، ج 2، ص 299، ح 1.

3- وسائل الشيعة: ج 1، ص 152، باب 10.

بهشتیان بر جهنمیان، برتری دارند و آنان را می بینند و با آنان گفتگو می کنند. گویا بهشت، در مکان بلندی قرار دارد و جهنم، در مکانی پست، از این جهت، بهشتیان بر آنها اشراف دارند. تعبیر قرآن، این است که گاهی بهشتیان، جهنمیان را مخاطب خود قرار می دهند و گاهی بالعکس، جهنمیان، بهشتیان را مخاطب خود می سازند: «وَنَادَى أَصْحَابُ الْجَنَّةِ أَصْحَابَ النَّارِ أَنْ قَدْ وَجَدْنَا مَا وَعَدَنَا رَبُّنَا حَقًّا فَهَلْ وَجَدْتُمْ مَا وَعَدَ رَبُّكُمْ حَقًّا قَالُوا نَعَمْ فَأَذَّنَ مُؤَذِّنٌ بَيْنَهُمْ أَنْ لَعْنَةُ اللَّهِ عَلَى الظَّالِمِينَ (1) بهشتیان، دوزخیان را ندا کنند که آنچه [پیامبران] به ما وعده دادند، حق یافتیم. آیا شما نیز آنچه را خدا به شما وعده داد، حق یافتید؟ آنها گفتند: بله. آن گاه در بین آنان، منادی ندا کند که لعنت خداوند بر ستمکاران باد!» چنان که در این روایت آمده، بهشتیان، به گروهی از جهنمیان می گویند ما به پاس راهنمایی ها و هدایتگری های شما به بهشت دست یافتیم، چه شد که شما گرفتار جهنم و عذاب الهی شدید؟ آنها با حسرت و ندامت جواب می دهند: ما به آنچه گفتیم، عمل نکردیم، شما را به انجام دادن کار نیک و شایسته دعوت کردیم، ولی خودمان از آن کناره گرفتیم. شما را به انجام دادن مستحبات، دعوت کردیم، ولی خود عمل نکردیم. شما را به دوری از گناه و غیبت راهنمایی کردیم، ولی خود به غیبت و گناه آلوده گشتیم. شما به گفته های ما گوش دادید و عمل کردید و در آن منزل برین، جای گرفتید؛ اما ما با همه دانشمان، عمل نکردیم و به این سرنوشت نکبت بار و دردناک دچار شدیم. این رسوایی و حسرت، سرانجام کسانی است که به علمشان عمل

نمی‌کنند. روشن است که این حسرت برای آنان، دردناک‌تر از سوختن به عذاب الهی است؛ چرا که عذاب‌های روحی، از عذاب‌های جسمانی، سوزنده‌ترند. درد شماتت دشمن، بیش از درد شکنجه و سوزاندن است. درد آور است که انسان احساس کند، دیگران، به واسطه راهنمایی‌های او به بهشت راه یافتند و او با این که می‌توانست با بهره‌بردن از داشته‌های خود، درجات عالی تری را کسب کند، به مهلکه جهنم درافتد و مریدانش به تماشای او بنشینند؛ آنها در بهشت، متنعم گشته‌اند و او در جهنم، در عذاب است. اگر او هیچ عذابی نداشت، جز محروم گشتن از نعمت‌هایی که تربیت شدگان او بدان رسیده‌اند، برایش کافی بود. در حدیث قدسی، خداوند خطاب به حضرت داوود می‌فرماید: **إِنَّ أَهْوَنَ مَا أَنَا صَانِعٌ بِعَالِمٍ غَيْرِ عَامِلٍ بِعِلْمِهِ أَشَدُّ مِنْ سَبْعِينَ عُقُوبَةً أَنْ أُخْرِجَ مِنْ قَلْبِهِ حَلَاوَةَ ذِكْرِي... (1)** . کمترین عقوبتی که عالم بی‌عمل را به آن مبتلا می‌کنم، از هفتاد عقوبت و عذاب سخت‌تر است و آن این که شیرینی مناجاتم را از دلش خارج [پس از آن، از یاد من لذت نمی‌برد] می‌کنم. با توجه به نکته‌هایی که در این روایات، ذکر گردیده است، ما باید از ابتدا، یتیمان را درست کنیم و برای خدا و انجام دادن وظیفه، به کسب علم روی آوریم و به آنچه می‌گوییم عمل کنیم، تا این ویژگی برای ما ملکه شود و اگر چنانچه به معلومات بیشتری دست یافتیم، بتوانیم به آن عمل کنیم.

**3. دنیادوستی**

3. دنیادوستیاز مجموع آیات و روایات ، این مطلب فهمیده می شود که آنچه در باب 1 تمام مفسد و خطاهاست. از امام صادق علیه السلام نقل شده است: **رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ حُبُّ الدُّنْيَا**. (1) دنیادوستی ، منشأ هر گناهی است. یکی از پیامدهای حبّ دنیا ، فساد عقل است. در روایتی از حضرت علی علیه السلام آمده است: **حُبُّ الدُّنْيَا يُفْسِدُ الْعَقْلَ ، وَيُصِمْ الْقَلْبَ عَنِ سَمَاعِ الْحِكْمَةِ وَيُوجِبُ أَلِيمَ الْعِقَابِ** (2).

---

1- .الكافی ، ج 2 ، ص 315 .

2- .منتخب میزان الحکمه با ترجمه فارسی ، ص 203 .

دنیادوستی، خرد را تباه می کند و دل را از شنیدن حکمت، ناشنوا می سازد و موجب عذابی دردناک می شود. کسی که از خردی سالم، بی بهره می شود، از درک امور، عاجز شده و نمی تواند عقلاانه تصمیم بگیرد؛ لذا فرصت ها و سرمایه های خود را به سادگی از دست خواهد داد. همچنین، کسی که از شنیدن حکمت ناشنوا شد، از نصیحت حکیمان، طرفی نمی بندد. چنانچه در حدیثی از امام علی علیه السلام آمده است: **إِنَّ مَعْصِيَةَ النَّاصِحِ الشَّفِيقِ الْعَالِمِ الْمُجْرَبِ تُورِثُ الْحَسْرَةَ**. (1) نافرمانی از دستور نصیحت کننده مهربان دانا و باتجربه، مایه حسرت و سرگردانی است. امام خمینی (ره) در کتاب شرح چهل حدیث خود می گوید: و از مفسد بزرگ حب دنیا آن است که انسان را از ریاضات شرعی و عبادات و مناسک باز دارد، و جنبه طبیعت را قوت دهد و تعصمی نماید طبیعت از اطاعت روح، و انقیاد آن را نکند و عزم انسانی را سست کند و اراده را ضعیف نماید... و بدان ای عزیز که عزم و اراده قویّه، در آن عالم، خیلی لازم است و کارکن است. میزان یکی از مراتب بهشت، که از بهترین بهشت هاست، اراده و عزم است که انسان، تا دارای اراده نافذ و عزم قوی نباشد، دارای آن بهشت و مقام عالی نشود. (2) آری! حب دنیا تا آن جا پیش می رود که حتی دین فرد را نیز از او می گیرد؛ چنانچه در روایاتی آمده است که: «دو گرگ اگر در گله بی شبان رها شوند، یکی از آنها در اول گله و یکی در آخرش، زودتر، آنها را هلاک نمی کنند از 3 هر چه به این دنیا، به نظر عظمت و محبت نگاه کنی و قلبت علاقه مند به آن شود، به حسب مراتب محبت، نیازهایت زیاد می شوند، فقر در باطن و ظاهر تو نمایان می گردد، امورت آشفته و درهم می شوند، قلبت متزلزل و غمناک و خائف می شود، امورت بر وفق دلخواه انجام (3) می شوند و یأس و حیرت در دلت جایگزین می گردد. (4) چنانچه علی علیه السلام نیز به بعضی از این معانی اشاره فرموده است: هر کس بیشتر به دنیا در آویزد، به هنگام جدایی از آن، افسوس او بیشتر خواهد بود. (5) امام صادق علیه السلام نیز می فرماید: **مَنْ تَعَلَّقَ قَلْبُهُ بِالدُّنْيَا تَعَلَّقَ قَلْبُهُ بِثَلَاثِ خِصَالٍ هَمٌّ لَا يَفْنَى وَأَمَلٌ لَا يُدْرَكُ وَرَجَاءٌ لَا يُنَالُ**. (6) هر که به دنیا دل بندد، به سه چیز، دل بسته است: اندوه بی پایان و آرزوی دست نیافتنی و امید نارسیدنی.

1- نهج البلاغة، خطبه 35.

2- شرح چهل حدیث، ص 125.

3- اشاره است به حدیث شریف امام صادق علیه السلام که فرمود: کسی که صبح کند و شام کند و، آرزو و حرصت روزافزون می گردد، غم و حسرت بر تو چیره حال این که دنیا بزرگترین هم و غم او باشد، خدا فقر را بین دو چشمش قرار می دهد؛ و کار او را درهم می کند و برخوردار نمی گردد از دنیا مگر آنچه برای او قسمت شده نمی گیرد است (الکافی، ج 2، ص 319).

4- شرح چهل حدیث، ص 128.

5- من کانت الدنيا همته اشتدت حسرته عند فراقها (الکافی، ج 2، ص 320).

6- الکافی، ج 2، ص 320، ح 17.

دنیا، به آب دریا می ماند که انسان تشنه، هر چه از آن بنوشد، تشنه تر (1) به آرزوهای دست نیافتنی اش (مرتکب (2) دوزخ است. کلام خدا این گونه است: « فَأَمَّا مَنْ طَغَى \* وَءَاثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا \* فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَى . (3) پس هر که طغیان کرد و زندگی این جهانی را برگزید، بی گمان، جهنم، جایگاه اوست». در این هنگام، چنین شخصی دچار حسرت عظیمی می شود. البته حسرت چنین فردی، اختصاص به روز قیامت ندارد؛ بلکه در همین دنیا نیز دچار آن حسرت خواهد شد و هر چه دلبستگی اش بیشتر باشد، حسرتش نیز شدیدتر خواهد شد. امام صادق علیه السلام می فرماید: مَنْ كَثُرَ اشْتِيَاقُهُ بِالدُّنْيَا كَانَ أَشَدَّ لِحَسْرَتِهِ عِنْدَ فِرَاقِهَا . (4) هر که بیشتر به دنیا بچسبد، هنگام جدایی از آن، بیشتر افسوس می خورد. با توجه به این توضیحات، برای فردی که دنیادوستی شده است، چه باید کرد؟ آیا این فرد گرفتار و به اسارت رفته را می توان با چند جمله پندآمیز، از

- 
- 1- امام کاظم علیه السلام: مثل الدنيا مثل ماء البحر فلما شرب منه العطشان ازداد عطشا حتى يقتله وی برای رفع این عطش (یعنی رسیدن می شود تا سرانجام او را می کشد). (تحف العقول، ص 396).
  - 2- امام صادق علیه السلام: سرمنشأ هر گناهی، دنیا دوستی است (منتخب میزان الحکمة با ترجمه به خاطر همین، در روز قیامت، جایگاهش آتش هر گناهی می شود؛ فارسی، ص 203).
  - 3- سوره نازعات، آیه 37\_39.
  - 4- منتخب میزان الحکمة با ترجمه فارسی، ص 203.

کشش غریزه ها و هوس ها و جلوه ها رهایی بخشید؟ این، آرزویی بیش نیست. هیچ گاه انسان گرفتار در غل و زنجیری را که اسیر هفتاد نفر است، نمی توان با يك کلمه «بیا برویم» نجات داد. برای رهایی چنین فردی، باید در او عشقی آفرید که از تمام غریزه ها نیرومندتر باشد و باید به او نیرویی داد که بتواند تمام زنجیرها را با خود بردارد و تا زمانی که این عشق و نیروی بزرگ در انسان، ایجاد نشود و پا نگیرد، برای انسان، حرکتی نخواهد بود و از بند اسارت ها رهایی نخواهد یافت. قرآن کریم می گوید: «وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ . (1) آنها که ایمان دارند، عشقشان به خدا، شدیدتر است». آنها که به سوی حق گرویده اند و به سوی خدا آمده اند، از عشق و از محبت شدیدتری نسبت به حق برخوردارند. ما از محبوب های خود، به خاطر محبوب تری دیگر، چشم می پوشیم و خوب را فدای خوب تر می کنیم و آنچه با اهمیت تر است را انتخاب می کنیم. عشق شدیدتر و دوستی خدا، ما را از اسارت غریزه ها و خوددوستی و دنیادوستی، آزاد می کند. ابراهیم خلیل، با آن که پسرش اسماعیل را خیلی دوست دارد، اما در راه حق و به خاطر خدا، او را قربانی می کند. اما چگونه می توان این عشق را در نهاد انسان برافروخت؟ و چگونه می توان او را از محبت خدا سرشار کرد؟ جواب این سؤال، بسیار ساده است. ما چه وقت عاشق خانه و ماشین و ثروت و قدرت می شویم؟ هنگامی که آن را می شناسیم و ارزش واقعی آن را درمی یابیم، همان وقت، به سوی او می شتابیم.



معرفت و شناخت، عشق را سبز می کند و به وجود می آورد. شناخت خوبی ها در انسان، عشق را زنده می کند و شناخت بدی ها، نفرت را به وجود می آورد. این عشق و نفرت، انسان را به حرکت می اندازند و یا فراری می دهند. (1)

4. اهمالکاری 2، ی راکلامها مختلف (از افراد عامی گرفته تا دانشمندان فرهیخته)، مصداق های فراوان آن دیده می شود. نه تنها دانش پژوهان، بلکه نویسندگان نیز به این بیماری دچار هستند. به طور مثال، بسیاری از مؤلفان، دست نوشته های خود را به موقع، به ویراستاران نمی دهند؛ در نتیجه، کار آنها همیشه با تأخیر زیاد همراه است. جویندگان کار، برای آگاهی پیدا کردن از شرایط استخدام، زمان آغاز کار یا زمان شروع آزمون ها و هزاران موضوع دیگری که در زیر این آسمان کبود، امکان وجود داشتن آن می رود، در ابتدا فرم های لازم را با شتاب دریافت می کنند و به خود وعده می دهند که هر چه زودتر، آنها را تکمیل کنند و به مسئولان امر بسپارند؛ ولی با شگفتی تمام، می بینیم که در آخرین روز و شاید هم در آخرین ساعت مهلت مقرر، به تنظیم آنها می پردازند و یا پس از پایان یافتن زمان تعیین شده، آنها را به سازمان های مربوط می فرستند یا این که هرگز نمی فرستند! برای این گونه رفتارهای غیر منطقی، چه دلایلی ممکن است وجود داشته باشد؟ آیا می دانید که چه ضررهای مادی ای از این سو، عاید افراد می شود؟ چه کسی در بین ما، سر قرارهای خود، به موقع حاضر می شود؟ برای شما بسیار

---

1- برای توضیحات بیشتر ر.ک: اخلاق در قرآن، ج 1، ص 370\_377.

اتفاق می افتد که در انجام دادن برخی از کارهایتان، دچار اهمالکاری می شوید. مثلاً در انجام دادن تکالیف درسی خود کوتاهی می کنید آنها را با تأخیر زیاد ارائه می دهید. با کسی قول و قرار می گذارید و سر موقع، حاضر نمی شوید، در نتیجه، برنامه او را به هم می زنید. چه بسا دوست شما در ساعتی که شما دیر می رسید، با شخص دیگری قرار دارد و نمی تواند آن را به زمان دیگری بیندازد. بنا بر این، تأخیرتان در ارتباط دوستانه شما اثر ناخوشایندی بر جای می گذارد. از نظر روان شناسی، اهمالکاری، یعنی به آینده محول کردن کاری که تصمیم به اجرای آن گرفته ایم و یا به تعویق انداختن کار مقرری که می باید در زمان معینی پایان می یافت، ولی به علل مختلف، انجام نپذیرفته است. (1) اما این واژه، نزد افراد مختلف، معانی متفاوتی دارد و وجوه مختلفی از آن برداشت می شود: يك. شما از این که عادت به اهمالکاری دارید، خودتان را سرزنش می کنید یا برای موجه جلوه دادن این عادت زشت، دلایل مختلفی را دستاویز قرار می دهید و از خود دفاع می کنید. دو. شما کارتان را در آخرین مهلت مقرّر، با اکراه انجام می دهید یا هرگز آن را انجام نمی دهید. سه. شما از این که کارتان را به موقع انجام نمی دهید، ناراحت هستید و از این بابت که بدون دلیل، آن را به تأخیر انداخته اید، خود را سرزنش می کنید. چهار. شما به خودتان قول می دهید که دیگر از این به بعد، کارهایتان را به تأخیر نیندازید و در حقیقت، تصمیم می گیرید که این رفتار را مرتکب نشوید. زمان زیادی از این وعده ای به خود داده اید، نمی گذرد که شما در

**4. اهمالکاری**

رویاری با مشکلی دیگر، باز هم اهمالکاری می کنید. وجوه مختلف اهمالکاری و به تعویق انداختن کارها، در قالب موارد گفته شده قرار می گیرد. منتها بعضی از آنها در حد طبیعی قرار دارند و ممکن است حتی در بهتر ارائه دادن آن کار نیز به شما کمک کنند؛ اما به طور کلی، به تعویق انداختن کار، رفتاری ناپسند و ناراحت کننده است که پیامدهای ناخوشایندی در بردارد و هرگز نمی توان از پیش آمدن تأخیر در کارها، به تصور و گمان بهتر ارائه کردن آنها دفاع کرد. این تأخیر، از جمله آفاتی است که مانع انجام دادن اعمال خیر و شایسته گشته، در فرد، حسرت زدگی ایجاد می کند. به همین جهت، این کار، در روایات فراوانی، مورد نکوهش قرار گرفته است. پیامبر اسلام می فرماید: یا ابا ذرٍّ إِيَّاكَ وَالتَّسْوِيفَ بِأَمْلِكَ فَإِنَّكَ بِيَوْمِكَ وَلَسْتَ بِمَا بَعْدَهُ فَإِنْ يَكُنْ غَدٌ لَكَ فَكُنْ فِي الْغَدِ كَمَا كُنْتَ فِي الْيَوْمِ وَإِنْ لَمْ يَكُنْ غَدٌ لَكَ لَمْ تَنْدَمْ عَلَى مَا فَرَّطْتَ فِي الْيَوْمِ. (1) ای ابوذر! زنهار که بر اثر آرزو، کار امروز را به فردا بيفکنی؛ زیرا که تو در امروز به سر می بری، نه در فردا؛ چه، اگر فردایی برای تو بود، در فردا نیز چنان باش که امروز بوده ای و اگر فردایی در کار نبود، به خاطر کوتاهی کردن در کار امروزت، پشیمان نشوی. حضرت علی علیه السلام نیز در نامه ای به یکی از یاران خود فرموده اند: فَتَدَارِكُ مَا بَقِيَ مِنْ عُمْرِكَ وَلَا تُثْقَلُ غَدًا وَبَعْدَ غَدٍ فَإِنَّمَا هَلْكَ مَنْ كَانَ قَبْلَكَ بِإِقَامَتِهِمْ عَلَى الْأَمَانِيِّ وَالتَّسْوِيفِ حَتَّى آتَاهُمْ أَمْرُ اللَّهِ بَعَثَةً وَهُمْ غَافِلُونَ. (2)

1- بحار الأنوار، ج 77، ص 75، ح 3.

2- همان، ج 73، ص 75، ح 39.

آنچه از عمر تو باقی مانده است را دریاب و مگو: فردا و پس فردا؛ زیرا پیشینیان تو، به سبب تکیه کردن به آرزوها و امروز و فردا کردن، هلاک شدند؛ چرا که فرمان مرگ، ناگهان این غافلان را در رسید. امام باقر علیه السلام نیز فرموده است: *إِيَّاكَ وَالتَّسْوِيفَ فَإِنَّهُ بَحْرٌ يَغْرَقُ فِيهِ الْهَلَكِيُّ*. (1) زنهار از افکندن کار امروز به فردا؛ زیرا این کار، دریایی است که مردمان در آن، غرق و نابود می شوند. اهمالکاری، به هر نحوی که باشد، رفتاری نامطلوب و نکوهیده است که به تدریج، در وجود انسان به صورت عادت در می آید. پیامدهای تأخیر در کار، برای خود شخص نیز رنج آور است و احساسی که از این تأخیر در او ایجاد می شود، علاوه بر زیان های پیش بینی شده و نشده، شرمساری و بیزاری از خویشتن را نیز در بر دارد. از نظر آماری، این عادت، در بیشتر مردم رایج است و کسانی که دچار این بیماری نباشند، بسیار نادرند. عادت به تعویق انداختن کار در انسان، نظیر بسیاری از عادت های دیگر همچون پرخوری و سیگار کشیدن، جنبه فراگیر دارد و مردم با این که از زیان آنها آگاه هستند، با این وجود، از کنار آن بی توجه می گذرند. ما عادت داریم برای خطاهای خود (از جمله تأخیر در کارها)، به عذر و بهانه و منطقی جلوه دادن آن روی آوریم، در نتیجه، با این کار خود، به تجدید و تقویت آنها کمک می کنیم. وقتی برای به تعویق انداختن کارهایتان، عذر و بهانه می آورید، در حقیقت، آن را امری موجه جلوه می دهید و نتایج آن را از یاد می برید.

---

1- همان، ج 78، ص 164، ح 1.

گاهی به زشتی عادتی که پیدا کرده اید، می اندیشید و از این رو، پیش وجدان خود شرمنده می شوید. این، احساس خوبی است که می تواند شما را از ادامه روش قبلی باز دارد؛ ولی این حالت، برای همه افراد پیش نمی آید. احساس شرمندگی و ناخوشایندی \_ که بر اثر سهل انگاری در شخص ایجاد می شود \_، ممکن است به تدریج، فرد را به دوری و پرهیز از ادامه این رفتار تشویق کند؛ در حالی که بی تفاوتی درباره آن، قطعاً فرد را به ادامه این رفتار سوق می دهد. (1) واژه تسویف \_ که همان اهمالکاری است \_، مانند بسیاری از مفاهیم اخلاقی دیگر (اعم از فضایل و رذایل اخلاقی)، مفهومی تشکیکی داشته، دارای مراتب گوناگون است. این مفاهیم تشکیکی، نسبت به افراد مختلف، از مؤمن گرفته تا غیر مؤمن و حتی نسبت به مراتب ایمان، متفاوت می گردند. اولین مرحله اهمالکاری، راحت طلبی و تنبلی در مورد کارهای دنیاست که موجب می گردد انسان، کارهایش را به تأخیر اندازد. امام علی علیه السلام می فرماید: **تَأخِيرُ الْعَمَلِ عُنْوَانُ الْكَسَلِ**. (2) **أَفَةُ النَّجْحِ الْكَسَلُ**. (3) **مَنْ أَطَاعَ التَّوَانِيَّ صَيَّعَ الْحُقُوقَ**. (4) به تأخیر انداختن کار، نشانه تنبلی است. آفت موفقیت، تنبلی است. هر که از سستی فرمان برد، حقوق را تباه می سازد. این خوی بد، ارتباطی به مسائل اعتقادی ندارد و تفاوتی بین مؤمن و کافر در مبتلا شدن به آن نیست؛ چرا که کافران نیز گهگاه در امور دنیایشان تنبلی و

1- روان شناسی اهمالکاری، ص 22

2- غرر الحکم، ح 4471.

3- غرر الحکم، ح 3968.

4- نهج البلاغة، حکمت 239.

مسامحه می کنند. این خلق و خوی به تأخیر انداختن کارها، برای مؤمن و کافر، يك صفت بد قلمداد می گردد. البته از آن جا که انسان مؤمن اگر عادت کرد که کارهایش را به موقع انجام ندهد، رفته رفته، این ویژگی برای او ملکه شده، به مسائل دینی او نیز سرایت می کند و موجب می گردد که وظایف دینی خود را به موقع انجام ندهد، از این جهت، قبح این ویژگی برای او بیشتر است. این که می بینیم سفارش شده که با این ویژگی مبارزه شود، بدین دلیل است که اگر انسان در امور دنیوی، سهل انگاری کند، به تسامح در امور اخروی نیز کشانده می شود. امام باقر علیه السلام می فرماید: *إِنِّي لَأَبْغِضُ الرَّجُلَ - أَوْ أَبْغِضُ لِلرَّجُلِ - أَنْ يَكُونَ كَسْلَانًا عَنِ أَمْرِ دُنْيَاهُ، وَمَنْ كَسَلَ عَنِ أَمْرِ دُنْيَاهُ فَهُوَ عَنِ أَمْرِ آخِرَتِهِ أَكْسَلُ*. (1) من نفرت دارم از شخصی که در کار دنیایش تنبل باشد. هر که در کار دنیایش تنبل باشد، در کار آخرتش تنبل تر است. نتیجه این سستی و تنبلی در امور دنیوی و اخروی، سوختن در آتش حسرت است. *التَّوَانِي فِي الدُّنْيَا إِضَاعَةٌ وَفِي الْآخِرَةِ حَسْرَةٌ*. (2) نتیجه سستی در دنیا از دست دادن و زیان است و در آخرت، حسرت. دومین مرحله تسویف (اهمالکاری)، سهل انگاری در انجام دادن وظایف و واجبات است. این سهل انگاری، بر اساس تقسیمات سه گانه واجبات، به سه قسم تقسیم می گردد:

1- .الكافی، ج 5، ص 85، ح 4.

2- .غرر الحکم، ح 1760.

يك . مسامحه و سهل انگاری در انجام دادن واجبات وقت دار، مثل نمازهای پنجگانه که هر يك ، وقت نسبتاً وسیعی دارند . برخی در خواندن نماز ، سهل انگاری می کنند و پیوسته آنها را به تأخیر می اندازند و در آخرین لحظات ممکن ، انجام می دهند. گرچه این سهل انگاری ، حرام نیست، ولی کار ناپسندی به شمار می آید. دو . سهل انگاری در انجام دادن واجباتی که فوراً باید انجام گیرند، گرچه فوری محض نیستند؛ بدان معنا که اگر در اولین فرصت ترك شد، باید در دومین فرصت و همین طور در فرصت های دیگر انجام گیرد ، مثل وجوب توبه که در اولین فرصت ، واجب است انجام گیرد و تأخیر آن حرام است و اگر به تأخیر افتاد، چنان نیست که وجوب و فوریت آن ساقط شود. سه . سهل انگاری در انجام دادن واجبات مُضَيَّق ، مثل روزه که وقت محدودی دارد. برخی از افراد ، در انجام دادن این واجبات، در وقت آدای آن، طفره می روند و پیش خود می گویند: بعداً قضای آن را به جا می آوریم. گرچه گناه چنین شخصی از کسی که تصمیم ندارد قضای آن واجبات را به جا آورد ، کمتر است؛ ولی عمل او حرام است. (1) در روایات ، نمونه ها و مصادیق فراوانی از اهمالکاری آمده است که برای نمونه ، به برخی از آنها اشاره می کنیم. امام صادق علیه السلام در بیان حسرت و افسوس کسانی که در آیه 167 سوره بقره ، «كَذَلِكَ يُرِيهِمُ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ حَسْرَاتٍ عَلَيْهِمْ» ذکر شده ، فرموده است : او مردی است که در دنیا کسب مال نموده، ولی آن را به خاطر بخل در طاعت خدا استفاده نکرده است. سپس می میرد و آن مال را به کسی می دهد که یا آن را در اطاعت خدا به کار می گیرد و یا این که

در معصیت خدا به کار می بندد. پس اگر آن را در اطاعت خدا به کار گیرد، صاحب اول، ثواب آن مال را در میزان عمل کس دیگر خواهد دید و چون آن مال برای او بوده، حسرتش زیاده خواهد شد. اگر وارث، آن مال را در راه گناه استفاده کند، به خاطر این که آن مال برای صاحب اول بوده، از این بابت که با مال او دیگری را در انجام دادن گناه، کمک و یاری داده است، در گناه او نیز شریک خواهد بود. (1)

از این روایت، معلوم می شود که یکی از عواملی که مانع کار خیر می شود و بعداً فرد را به حسرت مبتلا می کند، «بخل» است. رسول خدا صلی الله علیه و آله، یکی دیگر از مصادیق اهمالکاری را که موجب حسرت فرد می شود، بیان فرموده است: **أَشَدُّ النَّاسِ حَسْرَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ رَجُلٌ أَمَكَّنَهُ طَلَبُ الْعِلْمِ فِي الدُّنْيَا فَلَمْ يَطْلُبْهُ وَرَجُلٌ عَلِمَ عِلْمًا فَانْتَفَعَ بِهِ مِنْ سَمِعَهُ مِنْهُ دُونَهُ.** (2) روز قیامت، شدیدترین حسرت برای کسی است که توانایی یادگیری علمی را در دنیا داشت، ولی آن را طلب نکرد و کسی که دانشی را فرا گرفت، ولی تنها شنوندگان وی از علم او بهره بردند [و خود عالم، هیچ بهره ای از علم خود نبرد]. امام علی علیه السلام فرموده است: **إِنَّ أَعْظَمَ الْحَسْرَاتِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَسْرَةَ رَجُلٍ كَسَبَ مَالًا فِي غَيْرِ طَاعَةِ اللَّهِ فَوَرِثَهُ رَجُلٌ فَأَنْفَقَهُ فِي طَاعَةِ اللَّهِ سُبْحَانَهُ فَدَخَلَ بِهِ الْجَنَّةَ وَدَخَلَ الْأَوَّلُ بِهِ النَّارَ.** (3)

1- تفسیر العیاشی، ج 1، ص 72، ح 144.

2- الجامع الصغیر، ج 1، ص 160، ح 1058.

3- نهج البلاغة، حکمت 429.



بزرگ ترین افسوس در روز قیامت، افسوس مردی است که مالی را گرد آورده ، ولی آن را در راه پرستش خدا خرج نکرده و آن را برای کسی بر جای گذاشته که او آن را در راه طاعت خدای سبحان ، خرج کرده باشد و بدان سبب ، به بهشت رود و او (گردآورنده) به دوزخ . چه بد بُود که تو گرد آوری به زحمت، مال کس دگر همه ارثت به رایگان ببرد از آن بتر که تو دوزخ خریدی باشی و او به مالِ ارثت تو فردوس جاودان بخرد! (شهریار) البته قانون ارث، قانونی فطری است و موجب رونق اقتصادی می گردد و اگر جامعه ای آن را لغو کند ، دچار رکود اقتصادی می شود. بر همین اساس ، دین مقدّس اسلام \_ که همواره قوانین فطری را مورد پذیرش قرار داده و آنها را به سمت و سوی صحیح هدایت کرده \_ ، قانون ارث را پذیرفته است، لکن پیوسته ، این نکته را مورد توجه قرار داده که باید با رعایت ضوابط شرعی، قانونی و عرفی، برای ورثه ، ارث به جا گذاشت ؛ یعنی مال را باید از راه حلال به دست آورد، حقوق و دیون شرعی را پرداخت کرد و... ، آن گاه باقی مانده اموال را به ارث گذاشت. در غیر این صورت ، آدمی ، خزانه دار دیگران می گردد و در برابر بهره برداری دیگران، وزر و وبال آن را باید به عهده بگیرد. در سفارش های امام علی علیه السلام به فرزندش آمده است: لا تَكُنْ خَازِنًا لِغَیْرِ كِساء . (1) انباردار دیگران مباش!

در بیان دیگر، خطاب به همه انسان ها فرمود: **يَا بَنَ آدَمَ مَا كَسَبَتْ فَوْقَ قُوَّتِكَ فَأَنْتَ فِيهِ خَازِنٌ لِّغَيْرِكَ** . (1) ای فرزند آدم! آنچه بیش از مقدار خوراک [و نیاز] خودت به دست می آوری، انباردار دیگران هستی. اگر ما بنا را بر اهمالکاری و تسامح بگذاریم، ابتدا وظیفه ای را ترك کرده ایم و بعد، وظیفه دیگری را. در این حال، ملکه گناه، در ما تقویت می گردد و دیگر مبارزه با نفس، مشکل خواهد شد. به طور کلی، به عقب انداختن کارها از سه ناراحتی نشئت می گیرد:

يك . احساس خودکم بینیدر مواقعی که فرد، احساس خودکم بینی می کند، شخصیت خود را در جایگاهی پایین تر از آنچه هست می بیند، به همین جهت، دچار ناراحتی شده، اعتماد به نفس خود را از دست می دهد و احساس بی ارزشی می کند. کسی که در ارزش وجودی خود شك می کند، طبیعی است که آمادگی انجام دادن کارهای خوب را ندارد. چنانچه امام علی علیه السلام فرموده است: **مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فَلَا تَرْجُ خَيْرَهُ** . (2) کسی که احساس بی ارزشی می کند، کار خیری را از او انتظار نداشته باش. بیشتر کسانی که مرتکب اهمال کاری می شوند، تصور می کنند که توانایی انجام دادن آن کار را ندارند و در برابر وظیفه ای که بر عهده آنها قرار گرفته، ضعیف و زبون اند و یا اگر هم توانایی انجام دادن آن را دارند، نمی توانند در حدّ انتظار و مطلوب آن را به پایان برسانند.

1- نهج البلاغة، ص 503، ح 192 .

2- غرر الحکم، ح 5657 .

وقتی شما در يك واحد درسی (مثلاً ریاضی یا انگلیسی)، خود را ضعیف می یابید و در پایان ترم، نمره کمی از آن درس می گیرید، احتمالاً به خود می گوئید که در آن درس، اطلاعات کافی نداشته اید؛ ولی این تصوّر هم به ذهن شما می آید که: «با دقت و کوشش بیشتر می توانم ناتوانی هایم را جبران کنم». بنا بر این، متأسّف هستید که نتوانسته اید یا فرصت نداشته اید که در آن باره اقدام کنید. شما به خوبی آگاه هستید که در انجام دادن کارهایتان مرتکب اهمال کاری شده اید؛ یعنی می دانید که توان انجام دادن چنین کاری را داشته اید، ولی خود شما عامل به تأخیر انداختن آن بوده اید. این وضع در ابتدای امر برای فرد اهمالکار، قدری شرم انگیز است؛ شرمساری از آن جهت که شخص می داند از عهده کار بر می آید، ولی بر اثر تنبلی، انجام دادن آن را به فردا و فرداهای دیگر می سپارد؛ اما این حالت، با گذشت زمان برای شخص اهمالکار، عادی می شود و زشتی آن، کم کم از بین می رود. این وضعیت، پیامدهایی نیز در پی دارد که به تدریج و با مرور زمان، وضع شما را بدتر و وخیم تر می سازد، مثل قبول رفتار خودکم پنداری \_ که اولین مرحله نفی شخصیت است \_، آغاز پیدایش هیجان حسرت و ناراحتی های جسمی و روانی. (1)

دو. پرتوقعیگر شما به ایدئال می اندیشید و می خواهید هر کاری را به بهترین شکل ممکن آن انجام دهید، ولی نمی توانید، طبعاً ناراضی می شوید. نارضایتی، عاملی است که شما را از فعالیت های بعدی باز می دارد و دیگر حاضر نخواهید بود که آن کار را ادامه دهید. این وضع، در شما ابتدا به صورت «بهانه جویی» و سرانجام «عادت» ظهور خواهد کرد.

## يك . احساس خودکم بینی

این ، همان پُرتوقعی است. شما چون ترس دارید که موفقیتتان در حدّ انتظار نباشد ، بدین جهت ، سعی و کوشش لازم را به کار نمی بندید. در نتیجه ، نسبت به آن کار ، بی علاقه می شوید. در حقیقت، توقع بیش از حد برای به دست آوردن موفقیت هر چه بیشتر، شما را دچار ترس و اضطراب و فرار از کار می کند. هرگاه، در کاری ، به نتیجه ای بالاتر از میزان استعداد و توانایی خود فکر کنید، باید بدانید به جای این که به ادامه آن تشویق شوید، به بیزاری و انزجار از آن ، کشیده خواهید شد ؛ چرا که توانایی شما کمتر از آن میزانی است که آن کار ، لازم دارد . اگر توقع زیادی نداشته باشید، کارتان را بی دغدغه ، شروع خواهید کرد و هر پیشرفتی که در انجام دادن آن کار برایتان حاصل می شود، شما را به لذتی تازه تر ، هدایت خواهد کرد.

سه . کم تحملیدر بیشتر اوقات ، کم تحملی در برابر مشکلات، در پیشرفت کار ، وقفه و رکود ایجاد می کند و پیامدی جز بیزاری و انزجار در پی ندارد . برعکس، تحمل و پافشاری در برابر مشکلات، فرد را نیرومند کرده ، وی را برای غلبه بر آنها آماده می سازد. حضرت علی علیه السلام می فرماید: لا یَعْدَمُ الصَّبْرُ الظَّفَرَ وَإِنْ طَالَ بِهِ الزَّمَانُ . (1) انسان شکمیا، پیروزی را از دست نمی دهد ؛ هر چند ، زمان آن طولانی شود. کم طاقتی در برابر سختی ها، در زندگی روزمره نیز آثار منفی ای بر جای می گذارد. زندگی بر مبنای فلسفه «من نمی توانم لذت حال را فدای آینده

## دو . پرتوقعی

سازم»، رنج آور است و نتیجه ای جز بیزاری از کار و اهمالکاری، در پی نخواهد داشت. برعکس، جدی گرفتن کار و کوشش در راه صحیح انجام دادن آن، موجب تشویق و پیشرفت فرد می شود. ممکن است چنین کسی بگوید: من کار نمی کنم؛ چون کار کردن را دوست ندارم و کار برایم رنج آور است؛ اما اگر همین شخص، به پیامدهای اهمالکاری خود فکر کند، آنها را دردآورتر و ناراحت کننده تر خواهد یافت. پس منطق و استدلال، حکم می کند که هر کس، رنج حال را به خاطر راحتی آینده، تحمل کند. اگر کاری که انجام می دهیم، از روی رغبت نباشد، با یک ناراحتی موقت و آنی همراه است که در صورت استمرار، آن هم عادی می شود، حال آن که به تعویق انداختن کار، رنج هایی دو چندان در پی دارد. باید دید شما کدام یک از این دو راه را انتخاب می کنید: تحمل رنج دائم یا تحمل رنج موقت حاصل از کار. بدیهی است که عقل و منطق می گوید باید وجه دوم را ترجیح داد.

5. آرزوهای طولانیاز جمله موضوعاتی که در روایات، فراوان بدان تأکید شده، گریز مؤمن از آرزوهای دور و دراز است. آرزوهای طولانی، موجب می گردند که انسان، از وظایف الهی و اهداف معنوی خود باز ماند و برای رسیدن به آن آرزوها، وظایف اصلی خود را کنار نهد و همواره به حال ننگرد و فرصت ها را در نیابد و در اندیشه فردا، موقعیت های ارزشمند را از دست بدهد. به جهت نقیصه ناشایست آرزوهای دور و دراز در دور داشتن انسان از کمال و توجه به سعادت برین آخرت، شیطان، آنها را به عنوان اهرمی کارساز، در جهت گمراه ساختن بندگان خداوند به کار می برد. وقتی خداوند، شیطان را از درگاه خود دور کرد، شیطان گفت:

«... لَا تَتَّخِذَنَّ مِنْ عِبَادِكَ نَصِيًّا مَفْرُوضًا \* وَلَا ضَلَّيْنَهُمْ وَلَا مَمْنِينَهُمْ...» (1) من گروهی از بندگان را زیر فرمان خود می برم و سخت گمراه می کنم و به آرزوهای باطل و دور و دراز ، مبتلایشان می کنم» . در ارتباط با خطر آرزوهای طولانی ، در آلوده ساختن انسان به شبهات و سپس انجام دادن گناهان کوچک و آن گاه دست یازیدن به گناهان بزرگ و جنایت هاست که علی علیه السلام ، احساس خطر می کند: **إِيْهَا النَّاسُ ! إِنَّ أَخَوْفَ مَا أَخَافُ عَلَيْكُمْ اِثْنَانِ : اِتِّبَاعُ الْهَوَى وَطُولُ الْأَمَلِ ؛ فَأَمَّا اِتِّبَاعُ الْهَوَى فَيَصِدُّكَ عَنِ الْحَقِّ وَأَمَّا طُولُ الْأَمَلِ فَيُنْسِي الْآخِرَةَ .** (2) ای مردم! بیشترین ترس من بر شما از دو چیز است: یکی پیروی هوای نفس و دیگری آرزوهای طولانی ؛ اما پیروی هوای نفس ، انسان را از راه حق باز می دارد و آرزوهای طولانی ، آخرت را از یاد می برد. نکته اصلی در فرایند «تبدیل آرزو به حسرت» ، این است که آرزوهای طولانی در انسان ، موجب فراموشی امور مهم و از جمله آنها فراموش شدن آخرت است. امام علی علیه السلام می فرماید: آرزو ، دل را به فراموشی می کشاند ، وعده دروغ می دهد ، غفلت و بی خبری بسیار به بار می آورد و دریغ و حسرت بر جای می گذارد. (3)

1- .سوره نساء ، آیه 118 \_ 119 .

2- .نهج البلاغة ، خطبه 42 .

3- .بحار الأنوار ، ج 75 ، ص 35 ، ح 15 .

## 5. آرزوهای طولانی

حضرت امام خمینی در کتاب چهل حدیث می گوید: این طولِ اَمَل که من و تو داریم... به طوری ما را از توجّه به عالم آخرت باز داشته اند که در فکر هیچ کار نیفتیم... نه عمل صالحی داریم و نه علم نافع... اگر خدای نخواست، با این حال که هستیم، ما را کوچ دهند، خسارت های بزرگی و حسرت های بسیاری در پیش داریم که زایل شدنی نیستند. (1) از پیامدهای مهم آرزو، این است که قدرت سنجش و تعقل را از بین می برد. چنین فردی «واقعیت» را از «خیال»، تمیز نمی دهد، لذا ساعت ها می نشیند و در رؤیاهای خود فرو می رود و به اصطلاح، «خواب های طلایی» می بیند. وی هرگز چیزی به کف نمی آورد و فقط وقتش را تلف می کند. این افراد، زندگی رؤیایی خود را غرق در خوشی های خیالی می گذرانند. آنها در عالم تصوّر، برای خود برنامه هایی تنظیم می کنند و به آنها دل خوش می دارند، در صورتی که واقعیت، چیزی دیگری است. حضرت علی علیه السلام می فرماید: *وَأَعْلَمُوا عِبَادَ اللَّهِ أَنَّ الْأَمَلَ يَذْهَبُ الْعَقْلَ وَيُكْذِبُ الْوَعْدَ وَيَحُثُّ عَلَى الْغَفْلَةِ وَيُورِثُ الْحَسْرَةَ*. (2) آرزو، عقل را از بین می برد، وعده پوچ می دهد، به بی خبری ترغیب می کند و دریغ و حسرت بر جای می گذارد. طبق این حدیث، آرزو، قوه سنجش فرد را از بین می برد. لذا به راحتی، دنبال اوهام و تخیلات و وعده های پوچ می رود، از کارهای مهم و اساسی زندگی خود غافل و بی خبر می شود، فرصت های مهم زندگی خود را از دست می دهد و در نهایت، دچار حسرت می شود.

1- شرح چهل حدیث، ص 175.

2- بحار الأنوار، ج 77، ص 293، ح 2.

حضرت علی علیه السلام در حدیثی دیگر می فرماید: **إِيَّاكَ وَالْاِتِّكَالَ عَلَى الْمُنَى فَإِنَّهَا بَصَائِعُ النَّوْكَى وَتَتَّبِطُ عَنِ الْآخِرَةِ وَالْدُنْيَا**. (1) از اعتماد بر آرزوهای طولانی بپرهیزید؛ زیرا این آرزوها، کالای انسان های احمق اند و موجب بازماندن شخص از آخرت و دنیا می شوند.

تفاوت امید و آرزو مطلب مهمی که یادآوری آن ضروری است، تفاوت بین امید و آرزوهای طولانی است. برای پی بردن به تفاوت بین این دو واژه، باید مفهوم آرزوی طولانی را توضیح داد، بخصوص با توجه به این که از مفهوم آرزو، امید نیز تداعی می گردد. آنچه مایه حیات و تلاش است \_ چه در ارتباط با امور مادی و چه امور معنوی \_ امید گفته می شود. اگر کسی به بهبود وضعیتش و به نتایج شایسته ای که بر اعمال نیکش باز می گردد، امید نداشته باشد، نه برای دنیا کاری انجام می دهد و نه برای آخرت. به فرموده قرآن: « **مَنْ كَانَ يَظُنُّ أَنْ لَنْ يَنْصُرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ فَلْيَمْدُدْ بِسَبَبٍ إِلَى السَّمَاءِ ثُمَّ لِيَقْطَعْ فَلْيَنْظُرْ هَلْ يُذْهِبَنَّ كَيْدُهُ مَا يَغِيظُ** ». (2) آن که می پندارد خداوند هرگز او را در دنیا و آخرت، یاری نخواهد کرد [و به نصرت الهی امیدوار نیست]، طنابی به سقف در آویزد و به گردن افکند. سپس طناب را ببرد. آن گاه بنگرد که آیا این حيله او، خشمش را از بین می برد؟»

1- مستدرک الوسائل، ج 13، ص 23.

2- سوره حج، آیه 15.



اگر انسان، امیدی به یاری خداوند نداشته باشد، پیوسته در دام خشم، تزلزل و یأس، گرفتار خواهد شد و همواره آشفتنه و مضطرب خواهد بود. چنین فردی، از فرط ناامیدی، هیچ قدمی برای خوش بختی خود و دیگران برنخواهد داشت؛ اگر به گناه و جنایت دست نیازد، لاقبل، حرکت دیگری نیز نخواهد داشت. (1) تفاوت بین آرزو و امید، در این است که امید، عبارت است از خواستن مطلوبی که در آینده، قابل تحقق است و چون قابل تحقق است، ضرورتاً بر واقعیات و یا آنچه که قابل تبدیل به واقعیات باشد، استوار است. لذا امید، آن پدیده روانی ای است که هر چه بیشتر بر واقعیات و حقایق تکیه داشته باشد، مفیدتر و محرک تر خواهد بود. لذا آرزو، نوعی خواستن است که «خواسته شده» فعلاً تحقق ندارد و از عوامل و عللی که ممکن است آن «خواسته شده» را در آینده، تحقق ببخشد اثر و نشانی وجود ندارد. به همین جهت است که انسان برای آرزوهای دور و دراز، مجبور است انرژی های مغزی خود را در ساختن مصنوعی علل و عوامل و جابه جا کردن حقایق و حذف و انتخاب نامعقول واقعیات، مستهلک نماید. در صورتی که این نیروها و انرژی های به کار رفته شده، ممکن است آرمان های بسیار مفیدتر و ضروری تر از آن خواسته های آرزویی را تحقق ببخشد. (2) امید، موتور حرکت انسان است. امید به خداوند، ثواب اخروی و امید به عنایات الهی، از جمله فضایل اخلاقی است. آنچه نابه جا و ناشایست است، آرزوهای طولانی و خیال پردازانه دنیوی است. پس مؤمن واقعی، با این که همیشه امیدوار است، آرزوهای پست دنیوی را نیز در مغزش جای

1- ره توشه، ج 2، ص 103.

2- تفسیر نهج البلاغه، ج 9، ص 275\_276.

## تفاوت امید و آرزو

نمی دهد؛ چون مغز وی، شریف تر از آن است که بخواهد درباره آرزوهای پست دنیایی بیندیشد. او یکپارچه امید به خداوند و تقرب به اوست. (1) امام صادق علیه السلام آرزوهای طولانی موجب حسرت زدگی را این گونه به تصویر کشیده است: تَجَنَّبُوا الْمُنَى فَإِنَّهَا تُدْهِبُ بَهْجَةَ مَا خُوِّلْتُمْ وَتَسْتَصْغِرُونَ بِهَا مَوَاهِبَ اللَّهِ تَعَالَى وَتُعْقِبُكُمُ الْحَسْرَاتُ فِيمَا وَهَمْتُمْ بِهِ أَنْفُسَكُمْ. (2) از آرزوهای طولانی دوری کنید! زیرا آنچه را که از طریق شادابی، به شما داده شده است را از بین می برد و بخشش هایی را که خداوند متعال، به شما عطا کرده است، کوچک خواهید شمرد و به دنبال آن، حسرت خوردن چیزهایی که خود را با آنها به وهم و خیال انداخته اید، به سراغ شما خواهند آمد. وقتی انسان، به نعمت هایی که خداوند به وی عطا کرده، فکر می کند، در وی حالت بهجت و شادمانی و محبت نسبت به خداوند ایجاد می شود؛ ولی اگر دائما به دنبال آرزوهای واهی باشد، نه تنها آن حالت شادمانی را تجربه نخواهد کرد، بلکه به خاطر کمبودها و محرومیت ها، خیالی که برای خود ساخته است، دچار حسرت و افسردگی و حتی دشمنی با خداوند می شود. اگر شما آرزویی نداشته باشید، ناراحتی ای هم نخواهید داشت. آن جا که آرزویی وجود داشته باشد، خواسته یا خواسته هایی مطرح می شوند و آنجا که این خواسته، تحقق نپذیرد، ناخشنودی، به سراغ انسان می آید و میزان آن، به نوع تمایلات و آرزوها بستگی می یابد. اگر فلسفه شما در زندگی، این است که می گویند: «می خواهم آنچه دوست دارم، بی کم و کاست به دست

1- ره توشه، ج 2، ص 104.

2- الکافی، ج 5، ص 85، ح 7.

آورم و از آن استفاده کنم؛ ولی با تمام تلاشی که به کار می برم، در این راه، موفق نمی شوم»، این طرز تفکر - که آرزویی بیش نیست -، در شما ناکامی و تنفر به وجود می آورد. انسان، تا آرزویش را ترك نکند، به بی نیازی و ثروت نخواهد رسید. حضرت علی علیه السلام می فرماید: أَشْرَفُ الْغِنَى تَرْكُ الْمُنَى . (1) شریف ترین بی نیازی، ترك کردن آرزوهاست.

6. نداشتن نظم و برنامه ریزی در زندگی آدمی باید بدانند که عمر او محدود، گذرا و ناپایدار است و در عین حال، بزرگترین سرمایه او به حساب می آید. بنا بر این، اگر این سرمایه گران بها، با بی نظمی و بی برنامه گی، به سادگی هدر رود، بزرگ ترین حسرت، نصیب وی خواهد شد. بی نظمی در کارها، خوره و موریانه عمر و فرصت انسان است و شیرازه زندگی را از هم می گسلد و بنای رفیع اقتصاد و فرهنگ فرد و اجتماع را به خرابه فقر و نابه سامانی، مبدل می سازد. امیر المؤمنین علیه السلام که خود، بارها نتایج زیانبار تشنّت و بی نظمی را در فکر و عمل مسلمانان دیده بود، در واپسین ساعات عمر خود در بستر شهادت و در آخرین پیامش، فرزندان و مسلمانان را به نظم در کارها فرا می خواند، آن جا که می فرماید: أُوصِيكُمْ، وَجَمِيعَ وُلْدِي وَأَهْلِي وَمَنْ بَلَغَهُ كِتَابِي، بِتَقْوَى اللَّهِ، وَنَظْمِ أَمْرِكُمْ . (2)

1- .الكافی، ج 8، ص 22 .

2- .نهج البلاغة، نامه 47 .

شما را [ای حسن و حسین] و همه فرزندان و بستگان و هر کس را که نوشته من بدو برسد، به پرهیزگاری و تنظیم امور، سفارش می کنم. برنامه ریزی، نشان دهنده مسیر انسان در زندگی است و تنها معیاری است که برای انجام دادن و ارزیابی کردن امور، در دست داریم. نبود چنین برنامه ریزی ای نیز، نشانه عدم شناخت فرد از خود، انتظارات و اهدافش است. همچنین مشخص است که بدون هدف و برنامه، نباید انتظار داشت که کارها به درستی و در زمان معین، انجام شوند و اصلاً معیاری نخواهیم داشت تا بدانیم که چه کارهایی را باید انجام می دادیم و چه کارهایی را باید به تأخیر می انداختیم. انسان موفق، سعی می کند تا با ابزاری به نام برنامه ریزی - که هوشیارانه، مستمر و پایدار تدوین شده است -، زمان محدود و ارزشمند خود را در اختیار بگیرد و در دستیابی به اهداف شخصی، حرفه ای و اجتماعی اش، پیشرفت لازم را داشته باشد و بهره بیشتری از تلاش خود ببرد. در بیانی از امام علی علیه السلام، استفاده از فرصت ها از نشانه های يك شخص پرهیزگار شمرده شده است. (1) در کلامی از پیامبر صلی الله علیه و آله نیز آمده است: يا ابا ذرٍّ كُنْ عَلَى عُمْرِكَ أَشْحَ مِنْكَ عَلَى دِرْهِمِكَ وَدِينَارِكَ . (2) بالاترین عبادت، استفاده از اوقات است و باید بر عمر، بخیل تر بود تا بر مال و ثروت. پیامبر صلی الله علیه و آله در راه رسیدن به این هدف ارزشمند و کسب سود بیشتر و عدم اتلاف سرمایه، پیروانش را به ترك کارهایی که موجب به هدر رفتن وقت و

---

1- ر. ك: غرر الحکم، ح 7370.

2- الأمالی، طوسی، ص 527.

## 6. نداشتن نظم و برنامه ریزی در زندگی

صرف آن در امور بی بهره می شوند، ترغیب کرده اند. در این باره فرموده است: **أَعْظَمُ النَّاسِ قَدْرًا مَنْ تَرَكَ مَا لَا يَعْنِيهِ**. (1) ارجمندترین مردم، کسی است که آنچه را برایش سود ندارد، رها کند. بنا بر این، برنامه ریزی صحیح، موجب ایجاد انگیزه، کاهش اضطراب، سرعت بخشیدن در رسیدن به اهداف و کسب موفقیت می شود. بالعکس، نداشتن برنامه ریزی و نظم نیز موجب اضطراب، نرسیدن به اهداف و عدم موفقیت می شود و در نتیجه، پیامدی جز حسرت نخواهد داشت. در یک برنامه ریزی خوب، اهداف و اولویت ها متناسب با توان فرد، مشخص می شوند. (2) در برخی از روایات، امامان معصوم علیهم السلام، با توجه به وسعت نظری که به ابعاد مختلف انسان و نیازهای روحی، روانی، اقتصادی و اجتماعی وی داشته اند، به برنامه ریزی دقیق در زندگی، فرمان داده اند. حضرت علی علیه السلام فرموده است: **لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ: فَسَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ وَسَاعَةٌ يُرْمُ مَعَاشَهُ وَسَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَبَيْنَ لَدُنْهَا فِيهَا يَحِلُّ وَيَجْمَلُ**. (3) انسان با ایمان باید شبانه روز خود را به سه بخش، تقسیم کند: در بخشی، به دعا و مناجات، در بخشی دیگر، به کسب روزی حلال و در بخشی نیز به لذتجویی حلال روی بیاورد.

1- الأُمالي، صدوق، ص 73.

2- برای اطلاعات بیشتر در این زمینه، ر.ك: مدیریت زمان (پژوهش گروه مؤلفان در دبیرخانه شورای تہذیب و اخلاق مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی).

3- نهج البلاغة، حکمت 390.

نکته ای که در این روایت، به آن اشاره شده، تقسیم شبانه روز به سه بخش است. این امر، در برنامه ریزی دقیق تر فرد، کمک زیادی می کند تا بتواند از فرصت ها، بیشتر استفاده کند، به همه ابعاد وجودی خود پردازد و در آینده، کمتر دچار حسرت شود. به قول اوحدی: بخش کن روز خویش و شب را نیز مگذران بر فسوس عمر عزیز! (1) در حدیثی دیگر، از امام موسی کاظم علیه السلام آمده است: اوقات خودتان را به چهار قسمت تقسیم کنید: اول، برای عبادت و پرستش خدا؛ دوم، برای امور زندگی [کار و فعالیت]؛ سوم، معاشرت با برادران و دوستان مورد اعتماد که عیب هایتان را به شما یادآور می شوند [و دوستانه به شما گوشزد می کنند] و باطنا در دوستی خالص اند [و بدخواه نیستند]؛ چهارم، برای تفریح و لذتجویی های حلال [نه خوش گذرانی های نامشروع و نه سرگرمی های ناسالم]. این قسمت، نیروبخش و کمک رسان قسمت های سه گانه دیگر است. (2) چنانچه ملاحظه می کنید در این روایت، به جنبه ها و نیازهای مختلف انسان در زندگی، توجه شده است، مثل نیازهای اقتصادی و معیشتی که برای تأمین آن، بدون داشتن برنامه ای منسجم در زندگی، میسر نیست. پیشینیان گفته اند: بر احوال آن کس، باید گریست که دخلش بُود نوزده، خرج بیست. امام صادق علیه السلام در پایان حدیثی می فرماید: وَمِنَ الدِّينِ التَّوْبَةُ فِي المَعِيشَةِ. (3)

1- دیوان رباعیات اوحدی گنجوی، ص 710.

2- تحف العقول، ص 302.

3- بحار الأنوار، ج 71، ص 42.

تدبیر در امر معیشت، از دین است. در فرمایش امام کاظم علیه السلام، به همه امور انسان حتی به انجام دادن صله رحم، عبادت، دیدار دوستان و تفریح نیز توجه شده است. بسیاری از طبقات مختلف مردم از خود می پرسند: چه کنیم تا تحصیل، تدریس، کسب و پیشه و مشکلات دیگر زندگی، به ما اجازه دهند که به عبادت و مجالس سازنده مذهبی و تربیتی برسیم؟ آنها می گویند: ما حتی برای استراحت، غذا، خواب، رسیدگی به کارهای خانه و گفتگو با زن و بچه، فرصت کافی نداریم، تا چه رسد به مسائل دیگری چون: صله رحم، رسیدگی به خویشان و دیدار دوستان، و احوالپرسی از بیماران و مستمندان و... انسان ها اگر اوقات خویش را تنظیم کنند، در هر شرایط و با هر نوع کاری، می توانند ساعت های فراغتی داشته و به خیلی از کارها بویژه مطالعه کتب سودمندی چون قرآن و نهج البلاغه، اختصاص دهند. با مشاهده اقشار مختلف مردم، نمونه های زیادی یافت می شوند که واقعا در زندگی موفق اند؛ هم با نظم ویژه ای، به زندگی و همه کارهای خویش می رسند و هم در محافلی سازنده و دینی شرکت می کنند. يك دانش آموز منظم، می تواند در ساعت های معین، درسش را بخواند و تکالیفش را انجام دهد. حتی می تواند بازی و تفریح کند و در عین حال، در وقت خود صرفه جویی کند و به مطالعات مفید دیگری نیز بپردازد. چنین شخصی اگر سحرخیز باشد، در وقت حساس امتحانات، دچار اضطراب نمی شود و به خوبی از عهده آنها بر می آید. لازم به یادآوری است که آنچه در بالا خواندیم، با توکل، منافاتی ندارد؛ زیرا مفهوم صحیح توکل، آن است که يك مسلمان، تا آن جا که قدرت دارد، باید جزئیات کار را پیش بینی کند، مقدمات و علل و اسباب ظاهری آن را

فراهم سازد، پیامد و نتیجه اش را بررسی کند و سرانجام، با اتکا به نیروی ایمان و به امید پشتیبانی خدا، دست به کار شود و برای جلوگیری از اضطراب، دودلی، نگرانی های وسوسه زا و یا حوادث احتمالی، به خدا توکل کند و به اصطلاح: «با توکل، زانوی اشتر ببند»، که گفته اند: «در توکل، از سبب غافل مشو». وقتی فرد همه پیش بینی های لازم را انجام داد و مقدمات و وسایل را فراهم کرد و تصمیم گرفت، آن گاه با توکل اقدام کند. «فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ» (1) پس آن گاه که تصمیم گرفتی، به خدا توکل کن؛ که خدا توکل کنندگان را دوست می دارد».

7. ترسیکی دیگر از عللی که موجب از دست رفتن منفعت می شود و در نتیجه آن، انسان، ممکن است در آینده، دچار حسرت شود «ترس» است. پیامی که ترس در بردارد، این است که خطری، خوش بختی شما را تهدید می کند که شما هنوز قادر به مهار کردن آن نیستید. این حالت روحی، با احساس اضطراب و نگرانی، همراه است. اولین پیامد ترس، از دست دادن فرصت ها به خاطر محتاطانه عمل کردن و دوری کردن از تجربه های جدید یا آزارنده گذشته است. (2) ترس در شکل های مختلفی وجود دارد: ترس از شکست، ترس از موفقیت، ترس از خطر و... معمولاً فرصت هایی که به علت ترس، از دست انسان می روند؛ از اهمیت خاصی برخوردارند و روشن است حسرتی که به

---

1- سوره آل عمران، آیه 159.

2- حال برتر، ص 148.



دنبال دارد نیز بسیار جانکاه است. خداوند در قرآن کریم می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ كَفَرُوا وَقَالُوا لَآءِخْوَانِهِمْ إِذَا ضَرَبُوا فِي الْأَرْضِ أَوْ كَانُوا غَزَىٰ لَوْ كَانُوا عِنْدَنَا مَا مَاتُوا وَمَا قُتِلُوا لِيَجْعَلَ اللَّهُ ذَلِكُمْ حَسْرَةً فِي قُلُوبِهِمْ وَاللَّهُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ» (1) ای کسانی که ایمان آورده اید ، همانند کافران نباشید که چون برادرانشان به مسافرتی می روند، یا در جنگ شرکت می کنند ، می گویند: «اگر آنها نزد ما بودند، نمی مردند و کشته نمی شدند»، تا خدا این حسرت را بر دل آنها بگذارد. خداوند زنده می کند و می میراند و خدا به آنچه انجام می دهید ، بیناست» . در تفسیر پرتوی از قرآن ، ذیل آیه فوق آمده است: این آیه، تنبیه هوشیاری آور است به مؤمنان، تا از ترس مرگ و کشته شدن، و از تحرك در زمین باز نایستند و مانند ناآگاهان از آثار نیروآفرین جنبش و حرکت و دهشت زدگان از مرگ، خود را گرفتار سکون و پوسیدگی و مرگ روحی نسازند. این حقیقت کلی، به تناسب آنچه این گونه ، مردم پس از واقعه به زبان می آورند، در این آیه و به زبان مردمی که بدین حقیقت توحیدی ، کفر ورزیده ، از واقعیات زندگی و جهان پوشیده مانده اند ، آمده است . این کفر باید کفر نسبی و درونی باشد به توحید سرنوشت ساز ، نه کفر کافران آشکار و رسمی ؛ چه دسته اخیر، نه مسئولیتی داشتند و نه مسلمانان با آنان برادری و از آنان شنوایی، تا برای برادرانشان دلسوزی کنند و درباره آنان که برای رسالت

**7. ترس**

خدایی و یا جنگ، از شهر و دیار خود بیرون روند. این گونه مردم که قدرت حرکت و پرواز را از خود گرفته اند و مانند مرغی که به لانه و آشیانه، خو گرفته، جرئت حرکت و پرواز را ندارند، همین که دیگری از هم‌نوع خود را می‌نگرد، از پوست و لاک خود بیرون می‌آید و به هر سوی زمین برای کسب معیشت و یا دانش و تجربه و یا روبه‌رو شدن با دشمن، به حرکت در می‌آید، دچار اندوه می‌شوند و اگر کسی از آنان بمیرد، می‌گویند: «اگر چون ما در خانه خود نشسته بود، دچار مرگ نمی‌شد»، و چون می‌نگرند که آنان با مشت و مغز پر و سرافراز بر می‌گردند، دچار حسرت می‌شوند. همین سکون و وحشت زدگی است که خوی انفعال، اثرپذیری و حسرت را در خلال درون آنان جای داده و قدرت فعل و اثبات و تحرک را از آنان سلب کرده، پیوسته، جز ناله و آه از دل هاشان بر نمی‌خیزد. این گونه مردم، دچار ناتوانی فکری اند که منشأ ناتوانی اخلاقی و قلبی است؛ چنان که شجاعت فکری، منشأ هر گونه شجاعت است. اینها مانند شتر مرغ اند که از ترس خطر، سرش را زیر پرش پنهان می‌کند که محصول، آن روحیه و گفتار است. آنان آگاه نیستند که زندگی و مرگ، به مشیت خداست که پیوسته جریان دارد. (1) انسان در بسیاری از مراحل زندگی، مجبور است تصمیم‌هایی بگیرد و کارهایی بکند که به ریسک و خطرپذیری نیاز دارد. جالب این که تمام موفقیت‌های دلپذیر زندگی، در بین همین عدم اطمینان‌ها نهفته است. اگر بنا باشد به این علت که راه، مطمئن نیست، از کار، شانه خالی کرد، بسیاری از موقعیت‌های خوب زندگی، از دست خواهند رفت. پس بهتر است تا در برخورد با

---

1- پرتوی از قرآن، ج 5، ص 392\_393. نیز، ر. ک: من وحی القرآن، ج 6، ص 216.

مسائلی که در آن، عدم اطمینان و ریسک وجود دارد، به جای پاك کردن مسئله و پناه بردن به خیالات و اوهام، با توجه کردن به جنبه های مثبت مسئله، تلاش و اراده خود را دو چندان کرد و عزم خود را برای موفقیت، جزم نمود. در برخورد با ترس، نخست باید طرز فکر و برداشت خود را در مورد شکست و موفقیت، عوض کرد. حقیقت این است که شکست، نردبان پیشرفت است، نه پایان راه. کسی را به دلیل شکست خوردن در کاری، از زندگی محروم نمی کنند؛ بلکه این طرز فکر اشتباه ماست که با جلوه دادن شکست به عنوان پایان راه، مانع انجام دادن کار می شود. شکست واقعی، حرکت نکردن و بی حرکت ماندن است. در تلاش و کوشش، هیچ شکستی راه ندارد و اگر هم ناکامی باشد، خود، تجربه و کمکی برای رسیدن به هدف است. در رویارویی با ترس باید با آن منطقی برخورد کرد و با بررسی علت آن، به دنبال از میان برداشتن آن بود. با تجزیه و تحلیل علت ترس، مشاهده می شود که بسیاری از ترس های بی مورد، از روی عدم آگاهی اند. در موارد دیگر نیز باید با خود اندیشید که در بدترین حالت ممکن، چه اتفاقی رخ می دهد؟ در این صورت، دیده خواهد شد که اصل ترس، بی مورد بوده، آن طوری که فکر می شده، بزرگ نبوده است. اگر از این راه نیز مشکل نشود، شخص باید فکر کند که اگر اصلاً ترس نبود، چه کاری باید انجام می داد؛ یعنی برخلاف احساس واقعی اش، خود را در موقعیت دیگری قرار دهد. این کار، موجب می شود که به مرور، ترس وی بریزد. امام علی علیه السلام می فرماید: **مَنْ رَكِبَ الْأَهْوَالَ اِكْتَسَبَ الْأَمْوَالَ**. (1) هر که بر ترس ها چیره شود، اموال را کسب می کند.

در بسیاری از موارد، می بینیم که يك كار، از دور، ترسناك به نظر می رسد، ولی در صورت درگیر شدن با آن، ترس نخستین خواهد ریخت. امیر مؤمنان علیه السلام می فرماید: إِذَا هَبَّتْ أَمْرًا فَفَقَّعَ فِيهِ . فَإِنَّ شِدَّةَ تَوْقِيهِ أَعْظَمُ مِمَّا تَخَافُ مِنْهُ . (1) هرگاه از کاری ترسیدی، خود را به کام آن بینداز؛ زیرا ترس شدید از آن کار، دشواتر و زیان بارتر از اقدام به آن است. اولین اقدام در فراگیری شنا برای کسانی که شنا کردن بلد نیستند و قصد یادگیری آن را دارند، این است که ترس از آب را از خود دور کنند. بهترین راه کار نیز این است که خود را در آب بیندازند. تا وقتی که ترس از آب، در وجود فرد باشد و به خاطر این ترس، خود را به آب نزنند، شنا کردن را یاد نخواهد گرفت. این امر، در مسائل زندگی، صادق است. مثلاً جوانی که تازه وارد اجتماع می شود و قصد تجارت دارد، در ابتدای کار، ممکن است که چند بار هم سرش کلاه برود و ضرر کند، ولی همین امر، سبب می شود که سرانجام، تاجری خیره و باتجربه شود. البته در این کار باید از تجربه های اهل فن که ناصح و دلسوز نیز هستند، بهره ببرد، تا دچار آسیب کمتری شود. امام علی علیه السلام می فرماید: إِذَا خَفْتَ صَعْبَةَ أَمْرٍ فَاصْعَبْ لَهُ يَبْدِلُ لَكَ وَخَادِعَ الزَّمَانِ عَنِ إِحْدَاثِهِ تَهْنِ عَلَيْكَ . (2) هرگاه از سختی و دشواری کاری ترسیدی، در برابر آن، سرسختی نشان بده، که رامت می شود و در برابر حوادث روزگار، چاره اندیشی کن، که بر تو آسان می شوند.

1- نهج البلاغة، حکمت 175 .

2- غرر الحکم، ح 4108 .

آری! وارد شدن در کار و استقامت و سرسختی و چاره اندیشی، موجب می شوند که انسان، به اهداف و آرمان های خود برسد. البته در بینش، آموزش ها و تربیت دینی ما، بهترین و مطمئن ترین راه جلوگیری از ترس و دلهره، ارائه شده است. دستور اکید دینی است که: انسان، واقعیت های جهان را ادراك کند و از قوانین نظام آفرینش آگاه شود و در آن همه آثار الهی بیندیشند، (1) که در این صورت، از بسیاری از آنچه که دیگران می هراسند، نخواهد ترسید و حقایق و واقعیت ها را آنچنان که هستند، خواهد دید و خواهد پذیرفت. انسانی که به مبدأ قدرت مطلقه وابسته است و هیچ نیرویی را به جز او مؤثر نمی داند، از هیچ عاملی نمی هراسد: «بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ». (2) آری! کسی که در برابر خدای متعال، تسلیم محض است و نیکوکار نیز هست، پاداش او نزد پروردگارش خواهد بود و این گونه افراد، نه ترسی دارند و نه غمگین و اندوهناک خواهند شد». شبیه این آیه، در ده ها مورد دیگر نیز در قرآن تصریح شده است که افراد با ایمان و مؤمنان واقعی، ترس و اندوهی ندارند، (3) و چنین بیان شده است که:

- 
- 1- ر.ك: سوره روم، آیه 8؛ سوره آل عمران، آیه 191؛ سوره یونس، آیه 24؛ سوره رعد، آیه 3؛ سوره نحل، آیه 69؛ سوره زمر، آیه 42؛ سوره جاثیه، آیه 13؛ سوره حشر، آیه 21.
- 2- سوره بقره، آیه 112.
- 3- سوره بقره، آیه 274 و 262 و 277؛ سوره آل عمران، آیه 170؛ سوره مائده، آیه 69؛ سوره انعام، آیه 48؛ سوره اعراف، آیه 35.

«أَلَا- إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ . (1) آگاه باشید! به درستی که دوستان خدا، نه ترسی بر آنان هست و نه آنان محزون می گردند». افراد الهی و با ایمان، به قدری عاشق حق و تسلیم اویند که هیچ چیز را قابل ترسیدن نمی دانند و حتی «مرگ» را يك قدم و حرکت برای «وصول» می شمارند و تولدی دیگر برای حیات و زندگی بهتر و گسترده تر . آنان چون مرگشان نیز در مسیر اوست، هرگز برای شان نگران کننده نیست . مرگ اگر مرد است گو پیش من آی تا در آغوشش بگیرم تنگ تنگ! این ترس و نگرانی ، از نوعی است که خود ، زیبایی و آرامش دهنده است. نگرانی از عمل و رفتار خود یا نگرانی و سوز و ساز برای دیگران، خود ، شادی آفرین است. گر طبیعانه بیایی به سر بالینم به دو عالم ندهم لذت بیماری را در بلا هم می چشم لذات او مات اویم ، مات اویم ، مات او! اینان، در گرفتاری و بلا یا هم، ترس و وا همه ای ندارند ؛ چون همه چیز را در راه او می دانند و کاری نمی کنند که به جز سوی او باشد و آن همه آه و ناله ها و افسوس و حسرت ها را از نبودن ایمان و باور و عشق و یقین می دانند. نالیدن بلبل ز نوآموزی عشق است هرگز نشنیدیم ز پروانه صدایی . برای افراد بی ایمان، هیچ چیز ، آرامش بخش نیست و هیچ پناهگاهی نمی توانند داشته باشند ؛ اما اشخاص مؤمن و خداجو، همه چیز را زیبا می دانند و هر حادثه ای برای شان لذت بخش است ، نه رعب آور و وحشتناك. آتش ، چو شراب وصل تو نوش کند از عشق تو سوختن فراموش کند . یا به گفته حافظ: در بیابان ، گر به شوق کعبه خواهی زد قدم سرزنش ها گر کند خار مُغیلان ، غم مخور! (2)

1- .سوره یونس ، آیه 62 ؛ نیز ر.ك : سوره بقره ، آیه 48 و 62 .

2- .سعدی ، غزلیات .

8. بهره نبردن از تجربه های دیگران امروزه یکی از مسائل بسیار مورد توجه در جوامع، امر «مشاوره» است. بسیاری از شرکت های تجاری و مؤسسات و ادارات دولتی و غیر دولتی، هزینه های زیادی برای این کار، صرف نموده، از این طریق، بیشترین بهره وری را دریافت کرده اند. علت این امر نیز به خوبی روشن است؛ چون همه افراد نمی توانند در تمامی موضوعات، متخصص و متبحر شوند و همه جوانب امر را ملاحظه نمایند، لذا ناگزیر از استفاده از تجارب دیگران هستند. این امر معقول و بخردانه، در دین اسلام نیز مورد توجه واقع شده، توصیه های فراوانی بدان شده است. امام علی علیه السلام می فرماید: عَلِيكَ بِمُجَالَسَةِ أَصْحَابِ التَّجَارِبِ؛ فَإِنَّهُمَا تَقَوْمٌ عَلَيْهِمُ بِالْأَعْلَى الْغَلَاءُ وَتَأْخُذُهُمْ مِنْهُمْ بِأَرْحَاصِ الرَّحْصِ (1) با مردان آزموده و اهل تجربه، همنشین باش؛ چه اینان متاع پُر ارج تجربه های خویش را با گران ترین بها \_ که فدا کردن عمر خویش است \_ به دست آورده اند و تو با ارزان ترین قیمت، آنها را به دست می آوری. نصیحتی کنمت بشنو و بهانه مگیر هر آنچه ناصح مشفق بگویدت، بپذیر! (2) کسانی که به خاطر خودخواهی و خودپسندی، به سراغ تجربه دیگران نمی روند و توجه به کار دیگران را برای خویش ننگ می دانند، در زندگی،

1- شرح نهج البلاغة، ابن ابی الحدید، ج 20، ص 335.

2- دیوان غزلیات خواجه حافظ: ص 346؛ (غزل شماره 256).

دچار اشتباه و شکست می شوند؛ چون به نتایج کار، ناآگاه اند. حضرت علی علیه السلام فرمود: *مَنْ غَنِيَ عَنِ التَّجَارِبِ عَمِيَ عَنِ الْعَوَاقِبِ*. (1) کسی که خود را از تجربه دیگران بی نیاز بداند، نسبت به نتایج و پایان کارش نابینا خواهد بود. آیا يك فرد نابینا می تواند مسیر خود را شناخته، به خوبی و درستی در آن گام بردارد؟ مسلماً خیر! پس خردمندان هوشیار، همواره تجربه های دیگران را مغتنم شمرده، از آنها بهره برداری می کنند تا در زندگی، کمتر دچار خطا و لغزش شوند. لذا این افراد، کمتر گرفتار حسرت خواهند شد. در حقیقت، استفاده از تجربه دیگران، اضافه کردن عمر و تجربه آنها به عمر و تجربه خویش است. حضرت علی علیه السلام فرموده است: *مَنْ قَلَّتْ تَجْرِبَتُهُ خُدِعَ*. *مَنْ كَثُرَتْ تَجْرِبَتُهُ قَلَّتْ غُرَّتُهُ*. (2) کسی که تجربه اش کم است، فریب می خورد. (3) و کسی که تجربه زیاد دارد، کمتر دچار غفلت و فریب می شود. از طرفی دیگر، اگر کسی مشورت و پند و اندرز فرد خیرخواه و باتجربه ای را بشنود، ولی به آن، جامه عمل نپوشاند و برخلاف آن عمل کند، دچار حسرت زیادی خواهد شد. امام علی علیه السلام فرمود: *فَإِنَّ مَعْصِيَةَ النَّاصِحِ الشَّفِيقِ الْعَالِمِ الْمُجَرَّبِ تُورِثُ الْحَسْرَةَ وَتُعَقِّبُ*

1- شرح غرر الحکم، ج 5، ص 346.

2- همان، ص 214.

3- همان، ص 185.



## 8. بهره نبردن از تجربه های دیگران

التَّدَامَةُ . (1) نافرمانی از دستور نصیحت کننده مهربانِ دانا و با تجربه ، مایه حسرت و سرگردانی و سرانجامش پشیمانی است. این جمله ، در حقیقت ، بیان کننده يك قاعده کلی است که اگر در مشاور، چهار صفت جمع باشد، مخالفت او قطعاً موجب حسرت و خسران خواهد بود. نخست ، این که ناصح و خیرخواه باشد و به مقتضای خیرخواهی، تلاش لازم را در تشخیص حق انجام دهد ؛ چون مشاور خیرخواه ، درست فکر می کند و اندیشه اش را برای نظردهی، خالص می گرداند ؛ ولی فرد بدخواه، ناپخته و با غرض ورزی نظر می دهد و مشورت خواه را به ضرر و زیان دچار می سازد. دوم ، این که قلبی پر از مهر و محبت داشته باشد و از اعماق روح، خواهان خدمت و عاشق پیروزی و سعادت مشورت کننده باشد ؛ چون چنین فردی در امر مشاوره ، دقت و تأمل لازم را خواهد کرد. سوم ، این که عالم و دانشمند باشد و تمام جوانب مطلب را ببیند ، مسائل مهم را دقیقاً تحلیل کند و ریشه های حوادث و نتایج آن را مورد بررسی قرار دهد. چهارم ، این که دارای تجربه کافی در مسائل مهم فردی و اجتماعی باشد. یعنی علاوه بر عقل نظری، دارای عقل عملی نیز باشد ؛ چون فکر و نظر ، تا با محك «تجربه» همراه نشود، کمال لازم را نخواهد یافت ؛ چرا که گاهی ممکن است برخی جهات فاسد نامشخص در موضوع باشد که جز با تجربه مکرر، بدان آگاهی حاصل نمی شود. بنا بر این ، مشورت، بدون کسب تجربه ، در

بردارنده گمان خطاست. هرگاه کسی جامع این اوصاف چهارگانه باشد، به احتمال قوی و نزدیک به یقین، انسان را به واقع می‌رساند. با این حال، کسانی که سخنان را زیر پا بگذارند و بر مرکب غرور و لجاجت سوار شوند، جز در بیراهه، گام نهاده‌اند و خود را در پرتگاه بدبختی قرار داده، خود را دچار حسرت خواهند نمود. هر آن ملّت نصیحت را نپذیرفت به تَرکِ آبروی خویش گفت برون گردید از راه سلامت شد او مورث به اندوه و ندامت به خیتت ها و خسران، گشت همسر به حسرت ها و حرمان، گشت یاور. (1)

9. از دست دادن فرصت‌برخی فکر می‌کنند که همیشه بخت، با آنها یار خواهد بود و هر وقت که دلشان بخواهد، می‌توانند به کار مورد علاقه خود پردازند؛ غافل از این که فرصت‌هایی که در زندگی برای انسان پیش می‌آید مثل طلا و بلکه ارزشمندتر است و باید قدر آنها را دانست و بیشترین استفاده را از آنها برد؛ ولی برخی این مسئله را خیلی دیر متوجه می‌شوند و زمانی به این حقیقت، پی می‌برند که کار از کار گذشته است و فرصت‌هایشان از بین رفته است و جایی برای جبران نیز باقی نمانده است، لذا دچار حسرت و اندوه می‌شوند. در این زمینه نیز پیشوایان معصوم ما توصیه‌های لازم را فرموده‌اند: پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: تَرَكُ الْفُرْصِ غُصَصٌ. (2) از کف دادن فرصت‌ها، اندوه‌ها می‌آورد.

1- شرح نهج البلاغه منظوم، ج 1، ص 226.

2- منتخب میزان الحکمة با ترجمه فارسی، ص 445.

امام علی علیه السلام می فرماید: إِضَاعَةُ الْفُرْصَةِ غُصَّةٌ. (1) از دست دادن فرصت، مایه اندوه است. هم او می فرماید: الْفُرْصَةُ تَمُرُّ مَرَّةً السَّحَابِ، فَانْتَهَزُوا فُرْصَ الْخَيْرِ. (2) فرصت، چون ابر می گذرد. پس فرصت های خوب را غنیمت شمرید. به علت این که کمتر کسی متوجه از دست رفتن فرصت می شود، حضرت علی علیه السلام آن را به گذر ابر، تشبیه نموده است؛ زیرا گذر ابر، به سختی قابل درک و احساس است. سعدی می گوید: بودم جوان که گفت مرا پیر اوستاد فرصت غنیمت است، نباید ز دست داد. و نیز گفته: سعدیا دی رفت و فردا همچنان موجود نیست در میان این و آن، فرصت شمار امروز را! پیامبر اسلام فرمود: يَا أَبَا ذَرٍّ اِغْتَنِمِ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسِ سَبَابِكَ قَبْلَ هَرْمِكَ وَصِيحَتِكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ وَفِرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ. (3) ای ابوذر! پنج چیز را قبل از پنج چیز [دیگر] غنیمت دان: جوانی ات را پیش از پیری؛ سلامتی ات را قبل از بیماری؛ ثروت و دارایی ات

1- همان جا.

2- همان جا.

3- مکارم الأخلاق، ص 505.

## 9. از دست دادن فرصت

را پیش از آن که به فقر و تنگ دستی بیفتی؛ فراغت و آسایش خود را پیش از گرفتاری؛ زندگی خود را پیش از مرگ. در این حدیث، پیامبر صلی الله علیه و آله مواردی را برشمرده اند که از اهمیت بیشتری برخوردار است؛ همچنین بیشتر از هر چیز دیگر، مورد غفلت واقع می شوند و بدون استفاده بهینه از آنها، از کف می روند. استفاده از فرصت ها در همه زمینه ها توصیه شده است و این همه، نیست مگر به خاطر این که ما را از ابتلا به حسرت و اندوه جانکاه، نجات می دهند. حتی در زمینه جنگ و نبرد با دشمن نیز به غنیمت شمردن فرصت، سفارش شده است. حضرت علی علیه السلام فرمود: **اسْتَعْمِلْ مَعَ عَدُوِّكَ مُرَاقَبَةَ الْإِمْكَانِ وَإِنْتِهَازَ الْفُرْصَةِ تَطْفُرُ**. (1) در مصاف با دشمن، مراقب به دست آوردن فرصت باش و چنانچه آن را به دست آوردی، غنیمت شمار تا به پیروزی برسی. در باب علم آموزی نیز غنیمت شمردن فرصت، بسیار سفارش شده است: امام باقر علیه السلام از رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل می کند که فرمود: **اغْدُ عَالِمًا أَوْ مُتَعَلِّمًا وَإِيَّاكَ أَنْ تَكُونَ لَاهِيًا مُتَلَدِّذَا**. (2) صبح کن، در حالی که یا عالم باشی یا دانش آموز و از این که عمر خود را در بیهودگی و خوش گذرانی سپری کنی، بپرهیز! البته شاید کسی بگوید که از دست دادن فرصت، نتیجه یکی از عللی است که قبلاً گفته شد. درست است؛ اما به علت اهمیت و تأکید بیشتر بر این موضوع، ترجیح دادیم که این عامل را جداگانه توضیح دهیم.

10. حسد حسادت یا رشك \_ که به معنای خواستن زوال و نابودی نعمت دیگران است \_ ،

1- شرح غرر الحکم، ج 2، ص 192 .

2- مشکاة الأنوار، ص 133 .

یکی از قوی ترین عوامل ایجاد حسرت در انسان است؛ چون حسادت، فرد را از توجه به آنچه که دارد، باز داشته، دارایی های دیگران را در نظرش بزرگ جلوه می دهد. انسان حسود، چون تصوّر می کند که دیگران نباید صاحب آن امتیازات باشند، انرژی و سرمایه خود را صرف خودخوری می کند و با دشمنی با دیگران، آنها را هدر داده، خود را دچار حسرت می نماید. امام صادق علیه السلام می فرماید: **وَبِالْحَسَدِ وَقَعَ ابْنُ آدَمَ فِي حَسْرَةِ الْأَبَدِ . (1)** فرزند آدم، به واسطه حسد، مبتلا به حسرت دائمی شد. حسود، همیشه در این فکر است که بدبخت ترین فرد روی زمین است و دیگران از او خوشبخت ترند. گویند که مردی از تحمّل بار سنگین رنج و مرارت خود، سرگردان بود و هر روز، به درگاه پروردگار دعا می کرد: «همه شادمان هستند و چرا باید من در چنین عذاب الیمی باشم؟». تا این که يك روز، به سبب درماندگی بسیار، به درگاه خدا دعا کرد: «پروردگارا! تو می توانی رنج های دیگران را به من بدهی و من برای پذیرش آن آماده ام؛ اما رنج مرا از دوشم بردار که دیگر بیش از این، تاب تحمّلش را ندارم!». مرد، وقتی که آن شب به خواب رفت، در آسمان، ندایی شنید خطاب به او و دیگران که می گفت: «رنج هایتان را بیاورید». همه انسان ها از رنج های خود خسته بودند و دعا کرده بودند که برای پذیرفتن رنج های دیگران آماده اند و رنج های خود را غیر قابل تحمّل دانسته بودند. بلافاصله همه، رنج های خود را در سبیدی جمع کردند. همه از این که دعایشان مستجاب شده، خوش حال بودند. به فرمان خداوند، همه سبدهای

پُر از رنج ، کنار دیواری گذاشته شد . آن گاه خداوند فرمود: «حالا انتخاب کنید . هر کسی می تواند سبدی را که می خواهد ، بردارد» . صحنه شگفت انگیزی بود . مردی که همیشه در حال دعا کردن و زاری بود ، به سوی سبد خود شتافت و قبل از آن که کسی آن را بردارد ، آن را برداشت . وقتی به دیگران نگاه کرد ، صحنه شگفت انگیزی را دید . همه به سوی سبدهای خودشان می شتافتند . انگار ، همه از انتخاب دوباره رنج خویش شادمان بودند . برای نخستین بار ، هر کس توانسته بود که واقعیت بدبختی ها و رنج های دیگران را ببیند . سبدهای دیگران نیز به همان بزرگی و یا حتی بزرگ تر از سبد خودشان بود . همه ، خوش حال و شادمان رفتند . هیچ چیز تغییر نکرده بود . صبح روز بعد ، مرد ناراضی ، بار دیگر به درگاه خداوند دعا کرد و این بار چنین گفت: «دیگر هرگز درخواستی نخواهم کرد . هر آنچه را که به من داده ای ، برای من خوب است» . (1) این افسانه ، به این نکته اشاره دارد که ما همیشه ، مرغ همسایه را غاز می پنداریم و فکر می کنیم که دیگران ، از ما خوش بخت ترند؛ در حالی که خوش بختی ، چیزی نیست جز راضی بودن به آنچه که خود فرد دارد و آنچه که با توانایی هایش می تواند به دست آورد . ما با استفاده بهینه نکردن از ظرفیت های بالقوه مان ، تنها به این دلیل که مشغول تقلید و پیروی از مهارت ها یا شیوه زندگی کسانی که به آنها رشک می بریم هستیم ، چنان از حقد و کینه لبریز شده ایم که حتی سعی نمی کنیم موفق شویم و به این ترتیب ، انرژی و عمر خود را به ثمن بخش از دست می دهیم و نتیجه آن ، افتادن در

---

1- . روزنامه ایران ، سال یازدهم ، ش 3155 (چهارشنبه 18 خرداد 1384) ، ص 8 .

چاه حسرت است. امام علی علیه السلام می فرماید: انسان حسود، زیاد دچار حسرت است. (1) مهار کردن احساس رشك، به ما امکان می دهد که به دنبال آنچه نیاز داریم و می خواهیم، برویم و از فرصت و انرژی، استفاده مطلوب را ببریم. (2)

11. کم روییاصولاً خجالت یا کم رویی، يك عاطفه اجتماعی است که در فرد ظاهر می شود. این حالت، از احساس خودکم بینی، سرچشمه می گیرد و در برخی موارد، آن قدر شدت می یابد که تمامی شخصیت فرد را تحت تأثیر قرار می دهد. بسیاری از موقعیت ها و فرصت های افراد، صرفاً به دلیل «خجالت کشیدن»، از دست رفته است، حتی به خاطر همین مسئله، بسیاری از کارهای واجب و مستحب ترك، شده اند. همین مسئله، موجب می شود که فرد، به خاطر انجام ندادن کارهای ضروری خود و محرومیت از بسیاری امتیازات، دچار حسرت زدگی شود. چه بسیار افرادی که به خاطر احساس خجالت، از گفتن خواسته هایشان ناتوان شده، نتوانسته اند به اهداف و آرمان های خود در زندگی دست یابند. این امر، ممکن است مسائلی همچون: ازدواج، شغل و ارتباطات اجتماعی را شامل شود. فرد کم رو، از انجام دادن فعالیت های روزانه خود، باز می ماند و از حضور در يك جمع، هراس دارد، به طوری که بسیار خشك و سرد برخورد می کند و حتی چیزهایی را که برای گفتنش برنامه ریزی کرده بوده، با حضور

---

1- غرر الحکم، ح 1520.

2- برای اطلاعات بیشتر، ر.ك: شعله های سرد، محمدعلی سروش.

در جمع، فراموش می‌کند. فرد مزبور، مورد هجوم يك نوع احساسی است که آن را «ترس از حضور در جمع» می‌نامند. خجالت، مانع از تجلی افکار عالی است و از پیشرفت افراد، جلوگیری می‌کند. فرد خجالتی، همیشه با ترس زندگی می‌کند و هرگز شهامت گفتن واقعیت را ندارد. فرد خجالتی، از ناراحتی تنفسی رنج می‌برد و در نتیجه، کلمات وی به طور ضعیف و بیمارگونه به گوش می‌رسد. انقباض و انبساط رگ‌های بدن، باعث سرخی یا رنگ پریدگی می‌شود. خجالتی بودن، عدم توانایی در تطبیق فرد با محیط بیان می‌شود. او آسیب پذیر است و مانند يك قلعه، از هزاران راه، نفوذ دارد و هر کس به آسانی می‌تواند صدها تیر به سوی او پرتاب کند. بسیاری از افراد کم‌رو، با دیگران، ارتباط دوستی برقرار نمی‌کنند. برخی از آنها حتی تا پایان عمر نیز ازدواج نمی‌کنند. افراد کم‌رو، همیشه دچار تردید و دودلی هستند و از اجتماع، دوری می‌کنند، در نتیجه، به ناراحتی‌هایی چون افسردگی، دچار خواهند شد. (1) موضوع کم‌رویی، فعل نیک است و پیامد آن، محرومیت است. وقتی کسی از انجام دادن کار نیک، خودداری می‌کند، محرومیت را برای خود به ارمغان آورده است. به همین جهت، امام علی علیه السلام کم‌رویی را قرین با محرومیت دانسته، آن را مایه حرمان معرفی کرده است: مَنْ اسْتَحْيَا حَرَمًا. (2) هر که کم‌رو باشد، محروم خواهد ماند. (3)

1- برای اطلاعات بیشتر، ر.ک: روان‌شناسی خجالت، پی‌داکو؛ کم‌رویی چیست؟ چه باید کرد؟ فلیپ جی زیمباردو.

2- غرر الحکم، ح 7678.

3- پژوهشی در فرهنگ حیا، ص 327.



**11. کم رویی**

دامنه این محرومیت، حتی به رزق و روزی نیز می رسد و فرد را از روزی نیز محروم می سازد. چنانچه امام علی علیه السلام فرموده اند: **الْحَيَاءُ يَمْنَعُ الرَّزْقَ** . (1) کم رویی، مانع روزی است. احساس خجالت، ظرفیت های انسان را کم می کند، اعتماد به نفس را از بین می برد و خوشی ها را خراب می کند. شخص کم رو، خود یا بخشی از خود واقعی را پنهان می کند و يك خود تصنعی می سازد؛ چون می خواهد دیگران را از خود راضی نگه دارد. در هنگام خجالت، عزت نفس و خوشی شما به تأیید دیگران وابسته است؛ یعنی می ترسید از این که مردم، شما را نپذیرند و تأیید نکنند، لذا دست به کاری نمی زنید (2) و همین، عاملی برای حسرت آینده شما شمرده می شود. دلیل عمده احساس خجالت، داشتن عزت نفس پایین است. این احساس، بیشتر نتیجه برداشت ما از موقعیت هایی که پیش می آید، ایجاد می شود. بعضی موقعیت ها در ما این باور را ایجاد می کنند که ما در حد و اندازه انتظار دیگران نیستیم. احساس خجالت به دلیل ارتباط با انزوای اجتماعی، احساسی عذاب آور و ترسناک است. فرد، وقتی احساس خجالت می کند، نه تنها تمایل دارد که خود را از دید دیگران پنهان کند، بلکه دیگران هم وقتی می بینند که فردی با معیارهای آنان جور نیست، او را طرد می کنند و نادیده می انگارند. در بسیاری از جوامع، افرادی که در رأس قدرت هستند، برای مطیع نگه داشتن مردم، این نوع خجالت را تقویت می کنند. آنها ایجاد این احساس را

---

1- غرر الحکم، ح 274.

2- حال برتر، ص 128.

بخشی از تنبیه افرادی قرار می دهند که از قوانین آنها پیروی نمی کنند. (1) در این جا به بعضی از تکنیک های غلبه بر احساس خجالت و درمان آن اشاره می کنیم. تسلط بر سازوکار ضد خجالت و کسب مهارت های معاشرتی (مثل کسب دیگر مهارت ها)، نیازمند پشتکار و تمرین مداوم است. به همین سادگی! روی یک هنر، متمرکز شوید و آن را خوب یاد بگیرید. نقاشی، خطاطی و هنرهای دیگر، اعتماد به نفستان را به وضوح افزایش خواهد داد. به دیگران کمک کنید. منتظر نشوید که از شما کمک بخواهند. به دنبال کمک کردن به این و آن، باید بدوید. این، یک دستور العمل است... ماشین یک نفر، وسط خیابان خراب شده و روشن نمی شود. حالا راننده، منتظر است که کسی بیاید و کمکش کند و ماشین را هل بدهد... همسایه تان از بازار بر می گردد و دستش حساسی پُر است و زنبیل دارد از دستش می افتد... پیرمرد مغازه دار، زورش نمی رسد که به تنهایی، کرکره مغازه را بالا بدهد... خب، چرا منتظرید؟ مگر نمی خواستید تمرین های ضد خجالتان را شروع کنید؟ چه بهتر از این؟ با این تیر، خیلی بیشتر از یکی دو نشان را خواهید زد. مطمئن باشید. خرجش فقط دو کلمه است: کمک نمی خواهید؟ البته لبخند و ارتباط چشمی را هم هنگام ادای این دو کلمه، فراموش نکنید. نمی دانید چه قدر مؤثر است! دلتان می خواهد وقتی وارد یک جمع می شوید، با شما چه طور برخورد کنند؟ دوست دارید با لبخند به استقبالتان بیایند؟ به شما توجه کنند؟ به حرف هایتان صمیمانه گوش کنند و صمیمانه با شما هم کلام شوند؟ و

چیزهایی از این قبیل؟ بسیار خب. می گویند خجالتی ها، خجالتی ها را خوب می شناسند. افراد خجالتی جمع را پیدا کنید و با آنها همان طوری رفتار کنید که دلتان می خواهد با شما رفتار شود. با سؤال های صمیمانه خود، آنها را به صحبت کردن وادار کنید و جواب هایشان را با رغبت بشنوید. این کار، هم برای معاشرتی شدن آنها مفید است، هم برای خودتان يك تمرین تمام عیار مجلس آرای است. شروع کنید و ببینید که چه قدر روی خودتان تأثیر می گذارد! وقتی به يك محفل رودر بایستی دار، مثل يك میهمانی رسمی، دعوت می شوید، وقتتان را طوری تنظیم کنید که زود برسید. این نکته در عین سادگی، بسیار مهم است. کمترین فایده اش این است که با سنگینی فضای جلسه، زودتر آشنا می شوید و کم کم، ترس تان از آن جمع می ریزد. امتحان کنید! وقتی يك جمع خلوت، در حضور شما آرام آرام شلوغ می شود، حس خجالتتان خیلی کمتر است، نسبت به وقتی که ناگهان به يك مجلس شلوغ وارد می شوید. معمولاً آنهایی که دیرتر به چنین محافلی وارد می شوند، استرس بیشتری را پشت سر می گذارند و آنهایی که زودتر می رسند، راحت تر با تازه واردها ارتباط برقرار می کنند. در روایت هست که به تازه وارد، سلام کنید؛ چون او هراس از جمع دارد. (1) از هم صحبت خود تعریف کنید؛ این که دیگر کاری ندارد. هم آسان است، هم فوق العاده مؤثر. بیشتر آدم ها وقتی از آنها تعریف می کنید، ذوق می کنند و بیشترشان آن قدر ذوق می کنند که به هیچ قیمتی، حاضر نمی شوند هم صحبتی با شما را از دست بدهند. ضمناً هنگام تعریف و تمجید از این و

---

1- امام علی علیه السلام: لكلّ داخل دهشة فابدؤا بالسلام (عیون الحکم والمواعظ، ص 402).

آن، به هیچ وجه، لازم نیست دروغ بگویید. اگر کمی دقت کنید، مطمئناً در هر آدمی، یک چیزی پیدا می‌کنید که قابل تعریف باشد. البته تعریف هایتان هم نباید خیلی بی ربط باشد. مثلاً وقتی کسی دارد درباره یک موضوع فلسفی با شما صحبت می‌کند، خیلی بی ربط است اگر بگویید: پیراهنتان چه قدر قشنگ است! بهتر است خودتان را به موضوع بحث، علاقه مند نشان بدهید و از جالب بودن آن موضوع صحبت کنید. نقش آفرینی کنید. نقش آفرینی، یک اسلحه مخفی است که حتی مطمئن ترین و با اعتماد به نفس ترین آدم هایی هم که شما سراغ دارید، از آن بهره می‌گیرند. شما دلتان می‌خواهد وقتی به یک جمع وارد می‌شوید، چگونه رفتار کنید؟ مطمئن؟ یا لبخند باز؟ صمیمانه؟ خوش برخورد؟ و...؟ خُب! همه اینها را می‌توانید در خلوت خودتان و در مقابل آینه تمرین کنید. همه ما آدم‌ها کمی تا قسمتی بازیگریم. نقش آفرینی جلوی دوربین، شاید کار آسانی نباشد (من واقعا نمی‌دانم که سخت است یا آسان)؛ ولی نقش آفرینی در خلوت و در مقابل آینه را مطمئنم که کار آسانی است. تمرین های پیاپی این چنینی، ناخودآگاهتان را به همان سمتی می‌برد که بیشتر تمرینش را می‌کنید و کم کم، شما همانی خواهید شد که دلتان می‌خواهد. هیچ وقت، هیچ کس را تحقیر نکنید و خصوصاً در حضور جمع، از چنین کارهایی پرهیز کنید. همه ما آدم‌ها به آرامش و کمک دیگران احتیاج نیازمندیم؛ نه به دشمنی و آزار و اذیتشان. مطمئناً وقتی شما کسی را تحقیر یا مسخره می‌کنید، او هم به دنبال بهانه ای خواهد گشت تا این لطف شما را جبران کند! انرژی منفی برای این و آن نفرستید، تا انرژی منفی برایتان نفرستند. موقع انتقاد کردن از این و آن هم، یادتان باشد که نباید از هیچ کس در حضور جمع، با تندی و خشونت انتقاد کنید. وقتی ارتباطتان با دوروبری‌ها

دوستانه و صمیمانه باشد، آنها هم برای رفع این جور مشکلات و از جمله برای رفع این حس خجالت درونی، به شما کمک خواهند کرد. خیلی هم ایده آل گرا نباشید! قرار نیست با هر جوکی که شما تعریف می کنید، همه اطرافیان، غش و ریسه بروند. قرار نیست با هر حرفی که می زنید، همه به به و چه چه کنند! برای هیچ کس دیگری هم قرار نیست چنین اتفاقی بیفتد. مطمئن باشید که دیگران هم استانداردهایشان را این قدر دست بالا تعریف نمی کنند. وقتی در يك جمع حضور دارید، کسی از شما انتظار ندارد که فوق العاده باشید. برای جمع، این مهم است که شما با آنها همراه باشید، فقط همین! این را هم یادتان باشد که خیلی از خانم ها و آقایان اصلاً با آدم های پُرحرف و شوخ و مجلس آرا، میانه خوبی ندارند. يك خبر خوب دیگر برای خجالتی های عزیز: سکوت و کم حرفی شما را معمولاً به پای فروتنی، حجب و حیا و بزرگ منشی تان می گذارند و چه صفتی بهتر از این چند صفت؟ راستی یادتان باشد که در ملاقات اولتان با هیچ کس، زیاد حرف نزنید و اطلاعات شخصی تان را رو نکنید. چه لزومی دارد؟ متأسفانه بعضی ها برای پنهان کردن آن حس خجالت درونی شان، این کار را انجام می دهند؛ غافل از این که دیگران، این کار را غالباً این طور تفسیر و تعبیر می کنند که فاعلان این فعل، آدم های کم ظرفیت و سرخورده یا آدم های گوشه گیر و تنهایی هستند. ارتباط چشمی، در برقراری يك ارتباط مؤثر، خیلی مهم است. حتماً به چشم طرف مقابلتان نگاه کنید؛ چه وقتی که دارید صحبت می کنید و چه وقتی که دارند با شما صحبت می کنند. این ارتباط چشمی را ترجیحاً با يك لبخند ملایم و حالت دوستانه همراه کنید. اگر به هر دلیلی، از برقراری يك ارتباط چشمی مناسب ناتوانید، سعی کنید به پیشانی طرف مقابلتان نگاه کنید. از

معجزه نفس های عمیق هم غافل نشوید؛ چون به هنگام حملات استرس، واقعا سودمند است. عادت کنید که با نفس های عمیق، آرامش را به وجودتان برگردانید. این تمرین را می توانید خیلی راحت در حضور جمع، بارها و بارها انجام بدهید. مطمئن باشید که هیچ کس نمی فهمد این کار شما چه معنایی دارد. باور کنید که اصلاً کسی حواسش به شما نیست. راحت باشید! اگر خجالتی باشید، احتمالاً تنهایی را به فعالیت های جمعی ترجیح می دهید. خُب! می توانید از این فرصت مغتنم استفاده کنید و چیزی یاد بگیرید. آدم هایی که تنهایی را دوست دارند، معمولاً روحیه شان با هنرآموزی، جور است. تا می توانید کتاب و روزنامه بخوانید و اطلاعات کسب کنید به زودی، روزی می آید که باید حرفی برای گفتن داشته باشید. خودتان را برای آن روز، آماده کنید! شکست هایتان را تدبیر کنید. وقتی دارید برای کسب مهارت های ضد خجالت تلاش می کنید، یادتان باشد که مثل هر تلاش دیگری، ممکن است شکست هایی هم در سر راهتان باشد؛ ولی قرار نیست که شما از میدان فرار کنید. تا رسیدن به پیروزی نباید دست از تلاش بردارید. فراموش نکنید که نابغه ها هم بارها و بارها در مسیر تلاش هایشان شکست خورده اند؛ اما دست از کار نکشیده اند. این را هم یادتان باشد که شکست شما ممکن است ناشی از شرایط باشد، نه ناشی از اشتباه شما. مثلاً ممکن است شما نتوانید در میان بحث دو نفر دیگر وارد شوید و آنها را همراهی کنید، تنها به این علت که بحث آنها خصوصی بوده و یا ممکن است سر صحبت را با کسی باز کرده باشید که او در آن لحظه، به گرفتاری ها و مشکلات دیگر زندگی اش فکر می کرده و اصلاً دل و دماغ صحبت کردن با شما را نداشته است و... به هر حال، سعی کنید از هر شکستتان، مثل نابغه ها، درس تازه ای بگیرید و آن درس تازه

را در تمرین های بعدی به کار ببندید. همیشه، آماده و به روز باشید، آگاه و گوش به زنگ. کتاب و مجله بخوانید. اخبار روز دنیا را پیگیری کنید مثل اخبار هنری، فرهنگی، علمی، سیاسی و... داشتن این اطلاعات، به شما کمک می کند که همیشه حرف های شنیدنی در آستین داشته باشید. سؤال های حاضر و آماده هم غنیمت اند. از این قبیل سؤال ها همیشه همراه داشته باشید. طرح يك سؤال صمیمانه و مؤدبانه، معمولاً نقطه شروع مناسبی برای ورود به بحث دیگران است و هر قدمی هم که برای چنین هم کلامی هایی بردارید، مطمئناً قدم بعدی، آسان تر و آسان تر می شود. از سلیقه ها و علاقه های دورویی هایتان هم باید باخبر باشید. این طوری، راحت تر می توانید هم صحبتشان شوید. وقتی می خواهید سر صحبت را با يك جماعتی باز کنید یا وقتی که می خواهید در يك بحث گروهی شرکت کنید، باید این مطلب را ارزیابی کنید که آیا آنها هم مایل اند حرف های شما را بشنوند؟ و اصلاً آیا شما خوب به حرف های آنها گوش داده اید یا نه؟ بی محابا حرفشان را قطع نکنید. بهتر است مؤدبانه و آرام آرام، به هر بحثی وارد شوید. خودتان را درست کنید. به دیگران (لااقل فعلاً) کاری نداشته باشید. نمی توانید همه را مجبور کنید همان طوری که شما دلتان می خواهد، رفتار کنند. نمی توانید همه را وادار کنید نسبت به حرف ها و رفتارهای شما همان طوری واکنش نشان بدهند که شما دوست دارید؛ چرا که اولاً همه آدم ها مثل هم نیستند و مثل هم، فکر نمی کنند؛ ثانياً آنچه مهم است، تلاش و تمرین شماسست و توجه به این نکته که آیا شما دارید کارتان را درست انجام می دهید یا نه؟ انتظار نداشته باشید وقتی که در يك میهمانی، گنجی نشسته اید و با هیچ کس حرف نمی زنید، دیگران بیایند و شما را از پوسته تنهایی تان

بیرون بیاورند. خودتان هم باید کمک کنید. انجام دادن تمرین هایی که از آنها حرف می زنیم، به عهده خودتان است، نه دیگران. ضمناً حواستان به این نکته هم باشد که سطح توقعتان را از دیگران تصحیح کنید. در هر مهمانی، ممکن است بغل دستی شما هم خودش خجالتی باشد. قرار نیست که یک شبه، متحوّل شوید و ناگهان تبدیل بشوید به آدم بذله گو و پُرحرفی که مجلس آرابی می کند و... این حتی با تلاش شما هم به سرعت به دست نمی آید. آدم ها ذاتشان با همدیگر فرق دارد؛ اما معاشرتی شدن، یک مهارت است که با تمرین به دست می آید. به مهارت های ضد خجالت هم باید یکی یکی برتری یافت. وقتی انرژی تان را در هر مقطع زمانی، روی یک یا دو مهارت بخصوص می گذارید، خیلی زودتر به نتیجه می رسید. مثلاً پیش دستی گرفتن در سلام گفتن را باید تمرین کرد. وقتی به آن تسلط پیدا کردید، شروع به صحبت با لبخند را تمرین کنید. ارتباط چشمی، دویدن به دنبال کمک به دیگران، کمک به دیگر خجالتی های جمع، تعریف های به جا و... هم همین طور. به دست آوردن یک مهارت، ممکن است یک سال طول بکشد، در حالی که به دست آوردن یک مهارت دیگر، ممکن است فقط دو روز وقتتان را بگیرد. هر چه سخت تر به دست بیاورید، سخت تر از دست می دهید. این، یادتان باشد!

(1)







## فصل چهارم : روش شناسی درمان حسرت

### الف \_ درك مثبت از خویشتن

فصل چهارم : روش شناسی درمان حسرت بدون تردید ، اجتناب از هر يك از عوامل یادشده در فصل قبل ، مایه نجات از حسرت است و انسان می تواند با مراقبت و رها شدن از هر يك از این عوامل ، خود را از حسرت ناشی از همان عامل برهاند. بدین ترتیب ، می توان به تعداد عوامل حسرت ، عوامل نجات از حسرت نیز شماره کرد . اساسا هدف ائمه معصوم علیه السلام از یادآوری عوامل حسرت ، نشان دادن راه های عملی نجات از حسرت بوده است ، وگرنه شمارش عوامل ایجاد حسرت ، به تنهایی مشکلی را حل نمی کند و ارزشی ندارد. بنا بر این ، آنچه باید به طور جدی بر آن تأکید شود ، راه کارهایی است که بتواند ریشه هایی را که در بخش عوامل حسرت مطرح گردید ، بخشکاند و در نتیجه ، زمینه های بروز حسرت را از بین ببرد. در این جا به طور نمونه ، به چند راه کار اساسی جهت این امر اشاره می شود. همچنین از تکنیک هایی استفاده خواهیم کرد که فرد را از گیر افتادن در گذشته و در نتیجه ، پرداختن به وظایف حال و آینده خود رهایی بخشد و شادی و نشاط را جایگزین غم و رنج وی نماید و فرد را در مسیر جبران گذشته خویش برانگیزاند.

الف \_ درك مثبت از خویشتن در حالی که رفتار ظاهری اشخاص ، ملاک ارزش های واقعی آنها نیست ، مردم

همیشه به موفقیت های خود فکر می کنند و عدم موفقیت را نشانه های ضعف و ناتوانی می دانند. معمولاً میزان توقع هر فرد، بالاتر از حدّ توانایی اش است. به عنوان مثال، فردی در بازی تنیس بازنده می شود، در حالی که از قبل، خود را برنده تصوّر می کرد، به همین علت، ناراحت می شود؛ چرا که توقع او بالاتر از حدّ توانایی اش است. برعکس، فردی در يك مسابقه تنیس بین المللی، با موفقیت چشمگیری رو به رو می شود و آن را ملاك لیاقت و ارزشمندی خود می شمارد. در حقیقت، همین گونه نیز هست؛ اما با کمی دقت، قضاوت در هر دو مورد، اغراق آمیز است و ملاك منطقی ندارد. اگر پندار شما در مورد خویشتن، در حدّ بسیار بالایی است و خود را از هر جهت از دیگران بالاتر می دانید، رفتار شما تحت تأثیر این تصوّر (بزرگ پنداری) قرار خواهد گرفت و همیشه در معرض نگرانی خواهید بود که مبادا به این پندار شما خللی وارد شود. در هر حال، چه خود را وجودی شایسته و بالاتر از دیگران بدانید و چه کمتر از آنچه هستید تصوّر کنید، در هر دو صورت، نگرانی به سراغ شما خواهد آمد و چنین بینشی خطاست. اعتماد به نفس، شما را از خشم، پریشانی، بیزاری از خود و افسردگی نجات داده، باعث می شود که به توانایی های ذاتی خود آگاهی یابید و بر زندگی تان مسلط شوید. ما برای ارزیابی و شناخت خود، سه منبع داریم که عبارت اند از: 1. خود مشاهده گری: ما از طریق مشاهده حالات، رفتار، کردار و گفتار خویش، نسبت به خود، آگاه می شویم. نقص ها و کمبودهایمان را می شناسیم و رفتارها و شناخت های خود را تحت کنترل در می آوریم. هدف از خودمشاهده گری، بررسی خود، برای پی بردن به معایمان است. وقتی فردی به طور معقول و منطقی، در خود فرو می رود و زوایای وجود خود را خوب

بررسی می کند ، با پیدا کردن نقاط مثبت و منفی و برطرف کردن عیب های خود ، اعتماد به نفس بالایی پیدا می کند ، دارای تفکر خلاق می شود و از بهداشت روانی خوبی برخوردار می گردد. 2 . عکس العمل های اجتماعی: گاهی فرد، آگاهی در مورد خود را از طریق واکنش های دیگران به دست می آورد. ما از طریق مردم و فامیل ، چه اطلاعاتی در مورد خودمان به دست می آوریم؟ گاهی اوقات انتقاد، سرزنش و تحقیر می کنند و ما براساس واکنش های دیگران، خودمان را می شناسیم. وقتی فردی در روابط با ما درباره رفتار، عقاید و حتی قیافه ظاهری ما نظریاتش را می گوید اعتقاد او برای ما نوعی عکس العمل است که بعضی را قبول و بعضی را رد می کنیم. 3 . مقایسه اجتماعی: خود بر دو نوع است: يك . مقایسه با بالا دست خود: در این نوع مقایسه ، حتی اگر فرد در بهترین شرایط باشد ، وقتی خودش را با بالاتر از خود مقایسه می کند ، دچار افت اعتماد به نفس و کاهش تفکر خلاق می شود. حسادت، افزایش فشارهای هیجانی، افزایش چشم و هم چشمی، کاهش انگیزه، حسرت و استرس نیز از پیامدهای این نوع مقایسه اند؛ دو . مقایسه با پایین تر از خود: که باعث رضایت از خود، آرامش، صبر، عبرت آموزی، جلوگیری از افتادن به گرداب های سقوط و شکست و باور کردن توانایی ها و استعداد های خود می شود. با استفاده صحیح و اصولی از این منابع ، فرد می تواند به درك درست و مثبتی از خویش برسد و از اعتماد به نفس بالایی برخوردار شود. شما می توانید با کمک تفکرات زیر ، اعتماد به نفس خود را افزایش دهید. وقتی احساس ضعف و زبونی کردید ، از خود پرسید: چه چیزی باعث شده که من ، به صورت فردی بیچاره و زبون در آمده ام؟

باید بی درنگ به این پرسش ، پاسخ دهید: من آدم ضعیفی نیستم. ممکن است در برخی موارد، رفتارم نشانگر ضعف و ناشیگری باشد، ولی دلیلی وجود ندارد که برای همیشه این چنین باشد. حتی اگر در گذشته ، در رفتارم ضعف و ناتوانی ای وجود داشته، می توانم در آینده چنان نباشم. اگر در گذشته ، چندین بار دچار شکست شده ام ، دلیل قطعی بودن این پیش داوری نمی شود. من چرا باید وجود خود و توانایی های ذاتی ام را نفی کنم؟ شکست ، موجب بی آبرویی و بی اعتباری نیست. خود را در هیچ وضعیتی ، زبون و بیچاره تصور نکنید و دست کم نگیرید ؛ چون اگر چنین روحیه ای پیدا کردید ، نتیجه آن ، جز نگرانی و اضطراب ، چیز دیگری نخواهد بود. شما دارای توانایی های ذاتی هستید. این ، اشتباه بزرگی است که با کمترین شکست در زندگی، خود را ببازید. در چنین حالی، اگر بتوانید بدون واگم و هیجان ، رفتار خود را مورد بررسی قرار دهید، قطعاً به این نتیجه خواهید رسید که برای انجام دادن آن کار مشخص، همه توان خود را به کار نگرفته اید. بنا بر این ، شما فردی زبون و بیچاره نیستید. در این حال ، آن صورت، شخصیت واقعی و با ارزش خود را باز خواهید یافت. رفتاری پیش بگیرید که به تثبیت موقعیت اجتماعی و ارزش انسانی شما کمک کند. خلاصه آن که خود را دست کم نگیرید و همیشه به توانایی هایتان بیندیشید. در درك خویشتن، راه تعادل پیش گیرید. نه زیاد به خود باور داشته باشید و نه خود را دست کم بگیرید. قضاوت شما درباره خودتان نباید موردی باشد. رفتارتان را به طور منطقی ارزیابی کنید. استعدادهای ذاتی تان را از یاد نبرید. عاقلانه و مثبت عمل کنید و از منفی بافی پرهیزید. به ارزش های اجتماعی اهمیت بدهید. بین نظرهای خود و نظرهای دیگران در باورها، تفاوت قائل شوید و به روش منطقی قضاوت کنید. در زندگی تان روشی را

**ب - خویشتن پذیری**

انتخاب کنید که به نفع و صلاح شما و جامعه باشد. به قضایا از زوایای مختلف آن بنگرید. از نگرش يك بُعدی پرهیز کنید. در این صورت، به تعادل، راه پیدا خواهید کرد و در قضاوت خود، کمتر دچار اشتباه خواهید شد. خودخواهی ها را کنار بگذارید. به ناتوانی هایتان کمتر بیندیشید. در نتیجه، به بیشتر از آنچه در انتظارش بوده اید، دست خواهید یافت. (1)

ب - خویشتن پذیری (2) بهترین نسخه درمان حسرت، پذیرش و بخشش خود است. 3 تردید ما در خودارزشمندی، (3) مانع اصلی هماهنگی درونی و هیجانی ماست. این تردید، علت اصلی ترس های ما همچون طرد شدن، مورد تمسخر واقع شدن، نادیده گرفته شدن، مورد دوستی واقع نشدن و بیشتر از همه، تنها شدن است. تنهایی، يك بیماری رنج آوری است که علت آن، عدم پذیرش خود است. ترس از تنهایی، یکی از قدیمی ترین بیماری هاست. ریشه این بیماری، از این واقعیت سرچشمه می گیرد که در گذشته کسی که پذیرفته نمی شد از گروه طرد می شد. در آن روزها این مسئله به معنای صرفاً تنهایی

---

1- روان شناسی اهمالکاری، ص 90\_93 .

2- Self - acceptance.

3- Self\_worth.

نبود؛ بلکه به معنای قادر نبودن به ادامه زندگی بود. علت بعدی ترس از طردشدگی، عشق‌های مشروط است. ما در کودکی یاد گرفته ایم که ارزش شخصی خود را با امور زیر اندازه‌گیری کنیم: 1. نظرات دیگران درباره ما؛ 2. نتیجه تلاشهای مان در مدرسه، شغل یا زندگی؛ 3. ظاهر خود؛ 4. مقایسه خود با دیگران؛ 5. مقدار معلوماتمان؛ 6. مقدار پولی که داریم و... ارزش وجودی شما، به ظاهر، موقعیت اجتماعی، حرفه، تخصص، دانش، موفقیت‌ها و هر آنچه دیگران در مورد شما فکر می‌کنند، ربطی ندارد. دقیقاً همان‌گونه که هستید، خود را دوست بدارید و بپذیرید. قدر خود را بدانید و به خود احترام بگذارید. شك در ارزش شخصی، مانع اصلی آرامش درون ماست. این تردید، عملکرد بیشتر هیجانات منفی ما هستند. اگر ما پذیرش شخصی بیشتری داشته باشیم، به اثبات خود به دیگران، کمتر نیاز داریم و از حسرت نیز رها خواهیم شد. بسیاری از افراد، گمان می‌کنند که برای داشتن انگیزه اصلاح خود (1) و رشد، باید از خود، ناخشنود باشند و یا خود را طرد کنند و اگر کسی خود را آنچنان که هست، بپذیرد و دوست داشته باشد، در شگفت می‌شوند و



می گویند که این فرد، انگیزه ای برای ادامه تغییر و یا رشد نخواهد داشت. در صورتی که پذیرش خود، آنچنان که هستیم، مانعی برای ادامه تلاش برای یادگیری، رشد و اصلاح نیست. ما می توانیم به سادگی، خود را بپذیریم و اصلاح منش خود را ادامه دهیم و دانشمان را افزایش دهیم. شاید مثال بچه ها در مدرسه ابتدایی، به ما کمک کند تا این مطلب را بهتر درک کنیم. دانش آموزان کلاس های اول، به خاطر این که هنوز به کلاسی بالاتر نرفته اند و از توانمندی بچه های کلاس های بالاتر، آگاهی ندارند، خود را طرد نمی کنند. آنها خود را آنچنان که هستند، می پذیرند و با خود و سطح کنونی دانش و توانایی خویش، خوش حال اند؛ اما نخواهند پذیرفت که سال آینده، در همین کلاس بمانند. همچنین باید گفت که هیچ تعارضی بین پذیرش خود و احساس راحتی، با توانایی های محدود کنونی و سطح پایین آگاهی و نیازمان به ادامه رشد، وجود ندارد. پذیرش و دوست داشتن خود، در پایه یا رشد کنونی و همزمان، افزایش یادگیری، رشد و اصلاح خود، یک چیز طبیعی و بدیهی است. رشد، یک نیاز غریزی طبیعی است. یادگیری، خوشی به همراه می آورد، البته وقتی که طبیعی باشد، نه از روی ترس مطرود شدن و شکست خوردن. اما انگیزه های دیگری نیز برای عمل و رشد وجود دارد و آنها عشق و نیاز به خلاقیت اند. همان طور که ما به استراحت و خوردن نیاز داریم، به عشق و خلاقیت نیز نیازمندیم. اینها نیازهای اصلی هستند، حتی اگر بالاتر از مقیاس سلسله مراتب نیازها باشند. بنا بر این، حتی اگر ما خودطردی یا ناخشنودی از خود را هم به عنوان نیروی محرکه، نداشته باشیم، همیشه عشق و خلاقیت را به عنوان نیروهای محرک رشد، خلاقیت و تولید خواهیم داشت.

بگذارید به طور طبیعی و بدون ترس یا شك به خود، رشد کنیم. ما همه در مدرسه رشد معنویت، دانش آموز کلاس اولیم؛ اما برای این که سال آینده، در کلاس دوم باشیم و در سال بعد، کلاس سوم و... به آماده سازی خود نیازمندیم. ما باید یاد بگیریم که خودمان را با وجود کاستی ها، ضعف ها و اشتباهات بپذیریم. اگر احساسات عمیق امنیت (1) و خودارزشمندی (2) خود را تقویت کنیم، می توانیم در موقعیت بیشتری، خود را ببخشیم و دوست داشته باشیم. ما انسان ها معصوم نیستیم. به هر حال، جهل و ترس، ما را به کارهایی وادار می کنند که شاید درست نباشند. پذیرش خود، به این معنا نیست که ما خطاها و ضعف های خود را شناسیم و نپذیریم و به دنبال اصلاح خود نباشیم و خود را از این موانع، رهایی نبخشیم؛ بلکه ما می توانیم استعدادهای درونی خود را در تمامی سطوح، آشکار کنیم. ما هیچ گاه يك نقاشی نیمه تمام را طرد نمی کنیم؛ بلکه آن را به عنوان يك کار ناقصی که نیاز به تکمیل دارد، می پذیریم. ما نیز همچون آن نقاشی ناقصیم و نیاز به تکمیل داریم؛ بنا بر این باید جهت تکمیل و اصلاح خود بکوشیم، نه این که خود را طرد کنیم. ما در مرحله ای از فرایند تکامل هستیم و شناخت و اصلاح نواقص ما، بخشی از این فرایند است. با این شناخت، ما ضعف ها و شکست های خود را تحمل نموده، درك می کنیم. يك غنچه، با این که زیبایی پنهان خود را آشکار نکرده است، ولی ما آن را طرد، نکوهش و محکوم نمی کنیم. ما می دانیم که آن غنچه، در مسیری است

---

Self\_worth. -1

Security. -2

که نیازمند است اکنون در این مرحله باشد، تا گلی شود. ما آن را آنچنان که هست می پذیریم و بردبارانه، منتظر شکوفایی اش می نشینیم. ما باید خود را به عنوان: نقاشی هایی که در فرایند تکمیل خود هستیم، غنچه هایی که تبدیل به گل می شویم و انسان هایی که در مسیر تکامل هستیم، ملاحظه کنیم. برای افزایش پذیرش خود، ابتدا باید موقعیت هایی را که در آنها احساس ارزش شخصی یا پذیرش شخصی خود را از دست داده ایم، کشف کنیم. این موقعیت ها می توانند امور زیر باشند: 1. دیگران از ما چیزی می خواهند و ما جواب مثبت به آنها نمی دهیم یا اصلاً به آنها پاسخ نمی دهیم. 2. اشتباهی را مرتکب شده ایم یا شکست یا عدم توفیقی را در برخی تلاش هایمان داشته ایم. 3. دیگران را در وظایفی خاص یا در مورد ویژگی هایی خاص: مثل: هوش، توانایی هنری، سخنرانی، اقتصاد، ورزش، آشپزی، موفقیت شغلی یا حرفه ای، داشتن دوستان و بچه های موفق، و... از خودمان، لایق تر ارزیابی کنیم. 4. دیگران توجه، عزت و احترام بیشتری را در موقعیت گروهی، به خود اختصاص می دهند. 5. دیگران، بیشتر بر ما مقدم شده اند. 6. ما خود را دارای عیوب و نواقص زیادی تشخیص دادیم. 7. دیگران از شما خشمگینانه انتقاد می کنند یا شما را طرد می کنند. 8. دیگران، با ما موافق نیستند یا اعتقاد دارند که ما اشتباه می کنیم. 9. دیگران، قادرند که ما را اداره کنند و ما را تحت سلطه خود درآورند.

10. خودمان را برای دیگران، به عنوان زحمت و محنت تصوّر می کنیم. 11. با وجدانمان هماهنگ نیستیم و ... اکنون بنشینید و نامه ای بنویسید و در آن، توضیح دهید که ارزش وجودی شما (یا پذیرش خود)، مربوط به این موقعیت ها نیست و شما چنین اعتقادی ندارید. چیزی را که از دست داده اید، یک چیز است و ارزش وجودی شما چیز دیگر و محرومیت از آن، به معنای از دست دادن ارزش شما نیست. 1. بنویسید و فکر کنید که چه نیازها و احساسات و باورهایی موجب شده اند که آن گونه رفتار کنید؟ 2. آیا معتقدید که باید آن رفتار را جبران کنید؟ اگر جواب مثبت است، باید چه کار کنید تا این حالت، پایان خاتمه یافته و با خود آشتی کنید؟ آیا شما معتقدید که باید همچنان رنج بکشید و احساس خوبی نداشته باشید؟ 3. آیا به توبه و اصلاح مسیر زندگی اعتقاد دارید؟ به اقرار به جرم، چه طور؟ اگر جواب مثبت است، نمی خواهید آن را انجام دهید؟ 4. آیا اعتقاد دارید که خداوند، توبه کاران را دوست دارد و او مهربان و بخشنده است و توبه شما، گذشته تان را جبران می کند؟ 5. ما چه کنیم تا دوباره، احساس ارزشمندی و پاکی کنیم؟ 6. کی، کجا و چگونه این کار را انجام دهیم؟ 7. این نامه را به دیگران، به خدا و به خودتان بنویسید. 8. انجام دادن هر امر نیک و خداپسندانه، تا آن جا که ممکن است، می تواند در درمان حسرت کمک کند. با این کارها، ما از منابع عمده مشکلات و رنج هایمان و موانع اصلی شادی و کمال، رها می شویم. 9. می توانید نامه ای به خود بنویسید و در آن، ریشه ها و خاستگاه های

## ج - بخشش و رهایی

الهی خود را توضیح دهید.

ج - بخشش و رهایی (1) بخشش، برای رهایی از گذشته و ضربه های آن بر ما، پیش نیازی اساسی است. 2 تا زمانی که ما به خاطر خطاها و اعمال گذشته مان، مانع بخشش خود باشیم، مقتید به آن گذشته هستیم. وقتی دیگران را نمی بخشیم، از پیامدهای منفی هیجانانگیز منفی - که بر بدن و ذهنمان دارند -، رنج می بریم. همین مطلب، در مورد عدم بخشش خود نیز صادق است. احساس حسرت - که گاهی اوقات، به سرخوردگی، خشم و حتی نفرت می انجامد، تأثیر خیلی منفی ای بر سیستم های ایمنی و عصبی ما می گذارند. وقتی چنین احساساتی، به احساسات ضعف، بی پناهی، و ناامیدی منجر می شوند، سیستم دفاعی ما جدا ضعیف می شود و انواع بیماری های جسمی و روانی، به سراغ ما می آید. بنا بر این، وقتی ما این هیجان را در خود باقی نگه داریم، خود را به خطر انداخته ایم، جلوی شادی مان را گرفته ایم و هستی خود را محدود کرده ایم. ما با نگه داشتن خود در گذشته، چه چیزی را به دست می آوریم؟ آیا در مورد پیداد و ظلم روزگار، فکر می کنیم و می گوئیم که «چه روزگار غداري؟». آیا با این کار، خود را بیشتر رنج نمی دهیم؟ البته بخشش نباید با عجله و ظاهری و سرسری باشد. ممکن است ما

## مراحل بخشش

آگاهانه بخشیده باشیم؛ اما به طور ناهشیار، احساساتی را که به آنها آگاهی نداریم، ذخیره کرده باشیم.

مراحل بخشش بخشش واقعی، دارای چند مرحله است: 1. رهایی: ابتدا باید احساس حسرتی را که هم اکنون داریم، احضار کنیم. ما نیاز داریم که این احساس را رها کنیم و به صورت های مختلف مثل: نوشتن، نمایش و... اظهار کنیم. رویدادی که موجب شده است تا ما دچار حسرت و طرد خود شویم را کشف و به خاطر بیاورید. چرایی و دلیل این که ما از آن رویداد، حسرت زده شده ایم، بیان شود. این مسئله، در فرایند رهایی از این هیجان، خیلی مهم است؛ چون در بیان تعلیل و تفسیر، ممکن است به بی اهمیتی موضوع، پی ببریم و از حسرت خلاص شویم. هیجان مربوط به این رویداد را اظهار کنید و آن را تخلیه نمایید که در مواردی، ممکن است پشیمانی و رنج باشد و در برخی دیگر، احساس آزدگی و خشم نسبت به کسانی که ما را در این راه، برنامه ریزی کردند. شما می توانید در این مرحله، از گریه کردن و فریاد زدن و حتی زدن بالش استفاده کنید تا انرژی منفی ناشی از آن هیجان را تخلیه نمایید. 2. فهم: وقتی انرژی مربوط به این هیجان را خالی کردیم (که ممکن است حتی چند ساعت یا چند روز طول بکشد)، ما آماده ایم تا به مرحله فهم برویم؛ فهمیدن و درک این موارد که ما در فرایند تکامل هستیم، به طور آشکار، نمی توانیم کامل باشیم و این که ما نمی توانیم هر آنچه را که می خواهیم، داشته باشیم. البته این مطلب، نمی تواند ما را از مسئولیت رفتارهای غیر اخلاقی، رهایی ببخشد. ما مسئول رفتار خود هستیم و باید خودمان را از جهل و ترسی که موجب شده تا چنین رفتار غلطی را مرتکب

شویم، رها کنیم. به هر حال، اگر از چیزی محروم شده ایم که خودمان مقصّر نیستیم، ولی نسبت به از دست دادن آن حسرت می خوریم، باید بدانیم که شاید آن محرومیت، برای رسیدن به کمال، به صلاح و خیر ما بوده است. این فهم، می تواند ما را آماده کند تا خود را ببخشیم. 3. عشق به خود: مرحله آخر، عشق به خود و آرزوی بهترین رشد ممکن برای خود است. در این مرحله، ما به سمت بخشش خود، پذیرش خود و عشق به خود می رویم. در مرحله اول در مورد حسرت خود، می نوشتیم و شکایات خود را یادداشت می کردیم. اکنون می توانیم بخشش خود و فهم خود را از زندگی و رویدادی که برایمان اتفاق افتاده، بنویسیم. در چنین نامه هایی، مسئولیتی را که در برابر آن چیزها و آنچه ممکن است اتفاق بیفتد، به عهده می گیریم و تعهد می کنیم که در باقی مانده زندگی، درست رفتار کنیم و مواظب باشیم آنچه که روی داده، دیگر تکرار نشود. افکاری که به بخشش خود کمک می کنند: 1. هر اتفاق و شکستی که برایم پیش آمده، تحت قوانین حکیمانه الهی است که باعث می شود، من در مسیر فرایند تکاملی خود، درسی از آن بگیرم و کامل تر شوم. 2. هر خوبی ای از خداست و هر بدی ای، به خاطر گناهان ماست. 3. ما انسان هایی هستیم که با انواع محدودیت ها احاطه شده ایم، لذا خطا و اشتباه و تقصیر از جانب ما، امری است طبیعی؛ اما آنچه طبیعی نیست، این است که ما به خاطر این محرومیت ها و خسارت ها \_ که در گذشته اتفاق افتاده \_، هرگز خود را نبخشیم و ذهنمان را مدام، درگیر گذشته کنیم، به گونه ای که از مسئولیت های حال و آینده خود نیز باز بمانیم.

## د \_ افزایش سطح تحمل پذیری

بعد از نوشتن ، می توانیم همین کارها را به طور شفاهی و نمایشی انجام دهیم. این کار می تواند از طریق آینه انجام شود. تصوّر کنید که خوش بختی و امنیت شما در آینده ، به گذشته شما وابسته نیست. شما می توانید در حال حاضر و با چیزهایی که دارید ، احساس خوش بختی کنید. در فرایند بخشش خود، هر جا مشکلی پیش آمد ، به مرحله قبلی رفته ، آن را تمرین کنید. مثلاً به مرحله رهایی بروید و انرژی آن هیجان را تخلیه کنید. سپس مرحله بخشش را ادامه دهید. بخشش خود ، برای این است که بتوانیم خود را از شر رنج گذشته و محرومیت ها رهایی بخشیم تا بتوانیم به وظایف خود در حال و آینده عمل کنیم ، نه این که مجوّزی باشد که در آینده نیز هر کاری که خواستیم ، انجام دهیم. هر کسی این توانایی را دارد که زندگی خودش را بسازد و نیازی به مخفی شدن پشت بهانه «من نمی توانم ؛ چون بعضی کارها را انجام داده ام» ندارد .

د \_ افزایش سطح تحمل پذیری (1) برخی افراد در برابر ناملايمات ، از خود مقاومت نشان می دهند و صبر و شکیبایی دارند و بعضی دیگر ، چنین نیستند و از همین جا مشخص می شود که درجه تحمل آنها با هم متفاوت است . به طور کلی ، کسانی که به زندگی خوش بین اند ، ناملايمات زندگی را آسان تر می پذیرند و کار برای آنها رنج آور نیست. درجه خوش بینی افراد ، به میزان تحمل و توان آنها در برابر مشکلات بستگی دارد. افرادی که سطح تحمل آنها پایین است، به زندگی خوش بین نیستند. کار برای آنها به جای این که عامل خوش بختی باشد، موجب ناراحتی و رنج است.

---

1- بیشتر مطالب این بحث ، از کتاب روان شناسی اهمالکاری ، اقتباس شده است .



هنگامی که خوش حال باشید، به کوشش و فعالیت هدایت می شوید و هنگامی که غمگین باشید، به سستی و ناله و شکایت سوق داده می شوید. در این حال، از جور زمانه و بخت بد خود یاد می کنید و به زمین و زمان، بد می گوید: آه، چه روزگار تلخی! من از این وضع اجتماعی، نفرت دارم! من نمی توانم این وضع را تحمل کنم! چرا چنین است؟ من طاقت تحمل آن را ندارم! هنگامی که پشت سر هم، از اوضاع شکایت می کنید، در حقیقت، بین خود و دیگران دیوار می کشید. برای نجات خود از این وضع، خوش بین باشید. به جای آه و ناله \_ که سودی ندارد \_، خود و گمشده خویش را در وجودتان جستجو کنید. از خود بپرسید: چرا باید از جهان، انتظار داشته باشم که همه چیز در آن، بر وفق مراد من باشد؟ هیچ دلیلی وجود ندارد که زمانه، به سود من تغییر کند! شما این سوالات را به این منظور مطرح نمی کنید که مثلاً موضوعی را که نزد شما ناپسند است، بر اثر تلقین برای خودتان دلیزیر جلوه دهید؛ بلکه برای آن است که از اندیشه های غیر منطقی، پرهیز کرده باشید. کسانی که سطح تحمل آنان پایین است، رفتاری کودکانه دارند و درصدد کسب راحتی اند. در برابر کمترین حادثه، صبر و شکیبایی را از دست می دهند و دهان به شکوه می گشایند. آنها نمی توانند هیچ امری را تحمل کنند. وقتی در موردی، با رفتاری که مطابق میلشان نیست مواجه می شوند، دلسرد گشته، به سراغ مورد دیگر می روند. به رفتار خود توجهی نشان نمی دهند. همه چیز می خواهند و هیچ چیز نمی خواهند. آنها تحمل هیچ گونه ناکامی ای را ندارند. کوه فکرنده. حوصله تحمل مشکلات را ندارند. راحت طلب اند و دوست ندارند که راحتی حال را فدای آسایش و رفاه آینده کنند. کسانی که

حاضر نیستند از راحتی حال، صرف نظر کرده، برای آینده تلاش کنند، آدم هایی کم تحمل اند که دست به کاری نمی زنند و از رویارویی با مشکل، ترس دارند. در نتیجه، کار آنها هر روز سخت تر و تحمل ناپذیرتر می شود. شما چنین نباشید! به زندگی، خوش بین باشید. نگوئید: «من نمی خواهم کاری انجام دهم!» «من نمی توانم!» «این کار به نظرم سخت می آید!». اینها همگی راه هایی برای فرار از واقعیت ها به شمار می روند. در زندگی، هم زشت وجود دارد و هم زیبا. خیلی از موفقیت ها در شرایط نامساعد به دست می آید. بسیاری از کارها در نظر اول، خسته کننده و حتی نفرت انگیز جلوه می کنند؛ ولی بعدها دل انگیز می شوند. خشم و افسردگی، هر دو از «ناکامی» سرچشمه می گیرند و زمینه های ذهنی و باورهای فرد در بروز آنها نقش دارند. خشم، نتیجه ناکامی است؛ اما سازندگی نیز در آن وجود دارد. از این جهت، در حد متعادل، خوبی هایی دارد. هنگام مطالعه، به واژه ای می رسید که معنای آن را نمی دانید، ممکن است که ناراحت یا عصبانی شوید و به کتاب لغت مراجعه کنید. پزشکان، برای معالجه بیماری های صعب العلاج، دچار سردرگمی می شوند و در صورت مداومت و تکرار، ناراحتی (حالتی از خشم) به آنها دست می دهد. برای یافتن راه درمان، تلاش می کنند و در این راه، تا مرز فداکاری، پیش می روند. دانشجویان، هنگامی که در فهم مطالب ارائه شده در کلاس، خود را ناتوان می بینند، ساعت ها روی آن فکر می کنند، کتاب های مرجع را مورد بررسی قرار می دهند و سختی آن را تحمل می کنند (ناراحتی و خشم). کم تحملی، موقعی بروز می کند که شما در انجام دادن تکالیفتان، دچار مشکل می شوید و راه حل آن را پیدا نمی کنید. این حالت، از عدم شناخت حاصل می شود و

موجب ناراحتی شخص می گردد. در مسائل اجتماعی، آنچنان که بسیاری از اندیشمندان و نظریه پردازان روان شناسی ابراز داشته اند، کم حوصلگی، از باور شما درباره ارزش ها سرچشمه می گیرد و شما در ارزیابی رفتارها، برخی از آنها را ارزش های مطلوب می دانید. مثلاً شما به شنا کردن، اهمیت می دهید و می خواهید که با دوستان برای شنا کردن به استخر بروید. ممکن است شنا کردن را از لحاظ بیولوژی (جسمانی)، رفتاری مطلوب بدانید، بدین معنا که از غوطه ور شدن در آب، لذت ببرید و آن را تفریح بدانید، در صورتی که شخص دیگری، از این جهت به آن توجهی نداشته باشد، بلکه شنا کردن را وسیله ای بدانند برای حضور در جمع دوستان و آشنا شدن با افراد دیگر. یعنی به جای این که به مزایای بهداشتی و زیستی شنا کردن فکر کند، به فرایند «اجتماعی بودن» آن بیندیشد. ممکن است برای برخی دیگر، مقاصدی غیر از اینها مطرح باشد. نظر شما درباره شنا کردن و اطلاعاتی که درباره آن کسب می کنید و علاقه ای که نسبت به آن از خود نشان می دهید، در ترك آن مؤثر است؛ یعنی محرومیت از آن، اثر بیشتری در شما باقی می گذارد. هر قدر که نسبت به انجام دادن کاری، علاقه بیشتری از خود نشان دهید، همان قدر نیز نسبت به محرومیت از آن، تأثیر بیشتری خواهید یافت. تأثیر شما در این مورد می تواند به یکی از دو صورت زیر جلوه کند: 1. من به شنا کردن علاقه دارم؛ ولی اکنون که امکان آن فراهم نیست، می توانم خود را به کار و سرگرمی های دیگری مشغول کنم. 2. من شنا کردن را از هر تفریح دیگری، بیشتر دوست دارم. این، تنها خواسته و آرزوی من است و حال که عملی نیست، هیچ چیزی نمی تواند جای آن را بگیرد.

در مورد دوم، اگرچه کمتر مصداق پیدا می کند که فرد، تا این حد پاییند به میل خود باشد، ولی در عین حال، کسانی هستند که میزان تحمّل ناپذیری آنها در سطح بسیار پایینی قرار دارد و در برابر ناملایمات، نمی توانند مقاومت کنند. مثلاً می گویند: چه بد شد که برایم امکان شنا کردن وجود ندارد. من خیلی به آن نیاز دارم. چرا چنین است؟ چرا طبیعت، با من سر ناسازگاری دارد؟ من چگونه می توانم آن را تحمّل کنم؟ تحمّل پذیری، با طرز فکر و خودپنداره شخص، در ارتباط است. نوع خواسته های هر فرد و فلسفه او در زندگی، با هم فرق می کند. شما تمایلاتی دارید و سرچشمه این تمایلات، زمینه های ذهنی شماست که از دوران کودکی شروع شده، تاکنون ادامه یافته است. شما نیازهای مختلفی دارید و برای تان مشکل است که در ارزش گذاری آنها تفاوت قائل شوید و اولویت ها را در آنها برای خود مشخص سازید. پیش بینی های شما در مورد حوادث و وقایع آینده، ممکن است آنچنان که انتظار آنها را دارید، نباشد. پس در مجموع، باید این واقعیت را قبول کنید که زندگی، دارای فراز و نشیب است و شما ناچارید آن را با تمام چهره های زشت و زیبای آن بپذیرید. قبول این واقعیت، میزان تحمّل پذیری شما را در برابر وقایع ناگوار زندگی، بالا می برد و به شما نیرو می بخشد. هربرت برچ، (1) معتقد است که تحمّل ناپذیری، در میزان شناخته شده، در فرد، موجب حرکت و سازندگی می شود و در حد افراط، موجبات بی رمقی و رخوت او را فراهم می کند. اگر ما این را به عنوان يك اصل بپذیریم، حتی در برابر مسائل سخت زندگی هم تحمّل نشان خواهیم داد و می توانیم به چاره جویی پردازیم؛ هر

## ه - پرهیز از مقایسه خود با دیگران

چند که شرایط برای آن هموار نباشد. به عنوان مثال، کسی که می خواهد در يك رشته مهم تحصیلی (مثل پزشکی) پذیرفته شود و شانس کمتری هم برای موفقیت در آن دارد، احتمالاً دچار ناامیدی می شود؛ ولی با توجه به هدف ارزشمندی که برای خود قائل است، همه مشکلات را می پذیرد و بر فعالیتش می افزاید. در نتیجه، میزان تحمل پذیری خود را بالا می برد. (1) باید با همت و نقشه بزرگ وارد کار شد؛ ولی کار را از جای کوچک آغاز نمود. مقصود، این نیست که کار را از جای کوچک آغاز کنیم و همان جا درجا زنییم و یا با همت کوچک، وارد کار شویم. هدف، این است که با نقشه وسیع و همت عالی، کار را طراحی کنیم؛ اما همه نقشه را يك جا پیاده نماییم؛ بلکه خُرده خُرده، به مقصود بزرگ خود، جامه عمل بپوشانیم. کسانی که افکار بلند دارند، نمی توانند همت خود را در دایره کوچکی، زندانی کنند و همواره پس از نیل به مقصود، خود را در آستانه مقصد دیگری می دانند. بنا بر این باید از آغاز کار، نقشه را بزرگ گرفت. همت بلند دار که مردان روزگار از همت بلند، به جایی رسیده اند. (2)

ه - پرهیز از مقایسه خود با دیگرانما به نیت های مختلفی به زندگی دیگران (چه معاصران و چه گذشتگان) نظر می کنیم. بعضی از این نظر کردن ها خیلی مضرند و بعضی دیگر، بسیار سودمند. آن نظرکردنی ای سودمند است که ما از زندگی دیگران عبرت بگیریم و خطاهای آنها را مرتکب نشویم؛ اما گاهی به احوال دیگران نظر می کنیم تا ببینیم چه چیزهایی دارند (ثروت، شهرت، محبوبیت، زیبایی، قدرت و...). این گونه نظرکردن ها بسیار مضرند؛ چون در این نظر کردن،

1- روان شناسی اهمالکاری، ص 93\_ 97.

2- رمز پیروزی مردان بزرگ، ص 55.

انسان، دارایی خود را با دیگران مقایسه می کند و نتیجه اش حسد است. ضرر دوم این کار، این است که ما را به تلاشی وا می دارد که معمولاً با رعایت نکردن قواعد اخلاقی ملازم است. ضرر سوم این گونه نظر کردن ها ایجاد پریشان حالی و حسرت است. شیوه دیگر «نظر کردن به دیگران» نظر کردن برای «انتقاد» است که این کار هم نامطلوب است. ما از تجسس در احوال دیگران منع شده ایم. گاهی در احوال دیگران نظر می کنیم تا ضعف آنها را بیابیم. یافتن نقطه ضعف دیگران برای سودجویی یا برای مسخره کردن آنها، کار بسیار ناشایسته و غیر اخلاقی ای است. گونه دیگر نظر کردن \_ که باز هم مضر است \_ این است که نگاه می کنیم که دیگران چه می کنند و چه اهدافی دارند، تا از آنها تقلید کنیم. در این گونه نظر کردن، توجه نمی کنیم که سرمایه های نخستین ما انسان ها بسیار با هم متفاوت اند و نتیجه این تفاوت، این است که همه نمی توانیم يك کار بکنیم. با سرمایه های مختلف، کارهای متفاوت می توان انجام داد؛ اما ما به این تفاوت ها توجه نمی کنیم. ضرر دیگر تقلید کورکورانه، این است که این کار، رضایت خاطر نمی آورد. رضای باطن، زمانی به دست می آید که اولاً به دنبال آنچه خود می خواستم بروم؛ ثانياً با توجه به سرمایه های اولیه، به دنبال آن بروم. بدون این دو، رضای باطن حاصل نخواهد شد. بنا بر این، گاهی ما خود را با دیگران مقایسه می کنیم، به خاطر این که در زندگی مان هدفی نداریم. انسان بی هدف، کاملاً تابع حوادث و پیشامدهاست. کسی که هدف روشنی در زندگی دارد، پس از رسیدن به کامیابی، احساس خوش بختی و آرامش می کند؛ اما افرادی که اهدافی

## و\_ شناخت هدف و مراحل آن

نامشخص را پی می گیرند ، به هر مقامی که برسند، باز هم ناراضی اند. تشخیص هدف و آگاهی از آن، پیش شرط هر گونه اقدامی است. افزون بر این، در تعیین اهداف خویش باید از تقلید کورکورانه بپرهیزیم. به عنوان مثال، اگر بخواهیم راه پسر عمویمان را که درس خوانده و مهندس برق شده و از نظر کاری و مالی نیز وضعیت قابل توجهی دارد، انتخاب کنیم، آیا پس از رسیدن به موفقیت، خوش حال خواهیم شد؟ در صورت مقایسه خود با دیگران، دو اشتباه بزرگ مرتکب می شویم: 1. ناخودآگاه، با دیگران به رقابت برمی خیزیم؛ زیرا هدفمان تحقق بخشیدن به خواسته و آرزویی مشخص نیست؛ بلکه «برتری طلبی» و یا «مثل کسی شدن» است؛ 2. بدون توجه به توانایی ها، علایق و امکانات خود، دنباله رو دیگران می شویم. هیچ کس واقعا موفق نیست، مگر آن که خوش بخت باشد و نیز خوش بخت واقعی، کسی است که کاری مفید و با ارزش انجام دهد. به این اعتبار، تعریف فرهنگ و بستر موفقیت به مفهوم «نیل رضایت بخش به هدف» تعریفی مناسب است. بنا بر این، تنها گنجی که ارزش جستجو کردن دارد «هدف» است.

و\_ شناخت هدف و مراحل آن برای شناخت بهتر اهداف خویش و نیز انتخابی آگاهانه از میان امکانات فراوان، کاغذی بردارید و در گوشه ای خلوت و آرام بنشینید و تمام اهدافی را که در سر می پرورانید، در آن یادداشت کنید. پس از فراغت از این کار، به مراحل سه گانه زیر بپردازید:

## 1. تمرکز و تفکر

### 2. مطالعه

### 3. مشاوره

1. تمرکز و تفکر، غذای مغز است و تفکر، وجه تمایز انسان از حیوان. هر يك از ما متأثر از افکاری هستیم که بر حسب عادت، کنترلمان را در دست دارند. برای رهایی از افکار متضاد، باید همه تراوشات ذهنی خویش را به مغز بسپاریم تا در فرصت مناسب، آنها را مورد مطالعه قرار دهد. امروزه، سپردن اندیشه ها و آرزوها به مغز و ایجاد فرصت لازم برای بررسی یکایک آنها، بین همه کسانی که به نیروی شگفت انگیز تفکر آگاه اند، متداول است. شما هم این شیوه را در پیش گیرید تا نتیجه خارق العاده آن را دریابید.

2. مطالعه از تمرکز و بررسی اهداف، نوبت به مطالعه می رسد. امروزه، مطالعه، امری بسیار متداول است، به این ترتیب که پیش از هر کاری، ابتدا با صرف سرمایه ای گزاف، هدف مربوطه را مورد بررسی قرار می دهند. همچنین کار مورد نظر را با انواع کارهای مشابه موجود در بازار، قیاس کرده، با خواندن کتاب های فراوان و مشورت با کارشناسان طراز اول، ابعاد موضوع را به طور دقیق می سنجند. البته در این راستا، امکانات خود را برای دستیابی به اهداف تعیین شده، مد نظر قرار می دهند. بزرگی و کوچکی اهداف و این که آیا مورد پسند دیگران واقع می شود یا نه، اهمیتی ندارد.

3. مشاوره مشاوره، در مسیر پیروزی و موفقیت عاملی مؤثر و یاری دهنده است. در این زمینه، بزرگان و نابغه ها شواهدی آورده اند که استفاده از آنها می تواند راهگشای ما در جهت رسیدن به اهداف باشند. مشورت، زمانی کارساز و مفید خواهد بود که فرد طرف مشورت، ویژگی های لازم را دارا باشد و به ما



## انتخاب هدف

### زمان بندی

در شناخت خواسته ها، اهداف و توانایی هایمان یاری رساند. این ویژگی ها عبارت اند از: آگاه شدن از موضوع، مثبت اندیشی و خیرخواهی.

انتخاب هدف برای «انتخاب هدف»، چهار شرط اصلی و اساسی هدف سالم را مد نظر قرار دهید: 1. رفاه و آسایش بیشتری فراهم سازد؛ 2. احساس مفید بودن، خوشی و نشاط به ما بخشد؛ 3. از روی چشم و هم چشمی و رقابت با کسی، انتخاب نشده باشد؛ 4. انتخاب آن، تحت فشار یا به توصیه اطرافیان نباشد. پس از بررسی اهداف خویش و مطابقت آنها با شرایط فوق، درمی یابید که از اجرای برخی از برنامه هایتان \_ که دارای این چهار ویژگی نیستند \_، صرف نظر کرده اید. اکنون باید صادقانه و با شجاعت، به سؤالات زیر پاسخ دهید و آنها را روی کاغذ یادداشت کنید: آیا به این اهداف، علاقه دارم؟ در صورت علاقه، برای تحقق آنها آیا از قابلیت و استعداد لازم برخوردارم؟ آیا برای رسیدن به این اهداف، امکانات کافی دارم؟ آیا وقت کافی دارم؟ این مرحله نیز ویژگی های خود را دارد، به طوری که ممکن است از دنبال کردن بعضی از هدف های مورد نظرتان منصرف شوید. هدفی که حتی به شرط اجرا، علاقه ای در شما ایجاد نکند، نفعی هم به دنبال نخواهد داشت. اکنون با پی بردن به هدف ویژه خود و با توجه به توانایی هایتان در پیشبرد آن و نیز با در نظر گرفتن وقت کافی، باید دست به کار شوید.

زمان بندی گام بعدی، «زمان بندی» دقیق است، به این صورت که برای انجام دادن هر کار

## تصمیم گیری

باید زمان مشخصی در نظر گرفته شود. پیمودن هر مسیری با علم به پیچ و خم ها و فراز و نشیب هایش، زمان خاص خود را می طلبد؛ پس از این تقسیم بندی، حال می توانید اوقات خود را جهت اجرای اهداف فراوان، به طور همزمان تنظیم کنید.

تصمیم گیری پس از شناخت کامل از شرایط اساسی يك هدف سالم، نوبت به «تصمیم گیری» می رسد که به عنوان گامی مهم در جهت هموار ساختن مسیر زندگی، مورد توجه قرار گیرد. به جرئت می توان اعتراف کرد که لحظه تصمیم گیری، از سخت ترین و سرنوشت سازترین لحظات زندگی بشر است. بسیاری از افراد، بر این عقیده اند که در این لحظات، فشارهای زیادی را متحمل شده اند. گاهی انتخاب غلط و پافشاری غیر منطقی بر آن، تمام عمر، ما را از چشیدن خوش بختی محروم می سازد. شرایط يك تصمیم گیری درست، عبارت اند از: 1. تردید به خود راه ندهید؛ 2. از پیامدهای تصمیم گیری نترسید؛ 3. تصمیم خود را تغییر ندهید؛ 4. با افکار ناامید کننده بجنگید؛ 5. شما تصمیم گیرنده باشید؛ 6. دنبال کارهای فراوان نباشید؛ 7. کسی که همه راه ها را می جوید، همه را از دست می دهد؛ 8. عجولانه تصمیم نگیرید و لجوج و يك دنده نباشید. عواملی که تصمیم گیری را به موفقیت نزدیک می کنند، عبارت اند از:

## ز \_ استفاده از فرصت های زندگی

يك . پشتکار: برای موفقیت در کار و دستیابی به خواسته های قلبی ، باید همه نیروی خود را صرف اهدافمان کنیم و همواره به دستاوردهای نهایی حاصل از تلاشمان بیندیشیم. پیروزی و کامیابی در اهداف ، زمانی تحقق می یابد که شما انگیزه رسیدن به آن اهداف را در خود تقویت کنید. متأسفانه ، بسیاری از افراد در مراحل اولیه کار ، احساس رضایت و خرسندی می کنند ؛ ولی پس از رویارویی با مشکلات ، دست از آن کار می شویند و فکری جدید در سر می پروراندند، در حالی که اگر صبر و شکیبایی به خرج دهند، شاید بیش از چند قدمی با موفقیت ، فاصله نداشته باشند. دو . اعتماد به نفس: همیشه اعتماد به نفس خویش را حفظ کنید و به دیگران نیز مجال ندهید تا آن را سست و متزلزل سازند . این را بدانید که خودکم بینی و عدم اطمینان ، مانعی بر سر راه موفقیت و کامیابی است. کسی که قدرت شگفت انگیز درونی و ارزش های وجودی خویش را باور دارد، هرگز در برابر مشکلات ، سر فرود نخواهد آورد. تردیدهایمان ، خیانتکارانی هستند که با پندهایی نابه جا ، ما را از هدفمان باز می دارند، در حالی که تصمیمی راسخ و آغازی به موقع ، فتح و پیروزی را نصیبمان می سازد.

ز \_ استفاده از فرصت های زندگی: راه کار اساسی برای مقابله با حسرت ، برمی گردد به این حقیقت که فرد ، قدر فرصت ها را بداند ؛ اما حال باید دید که این مغتنم شمردن فرصت ، یعنی چه؟ شاید توجه آدمی به شرایط موجود و بهره برداری صحیح از آنها به نفع سعادت مادی و معنوی خود ، تعریف خوبی باشد . استفاده از فرصت ، همان سعی و کوشش انسان در اجرای تمام وظایفی است که اکنون بر عهده دارد. افسوس و حسرت بر گذشته ، يك مانع بزرگ روانی در راه استفاده از فرصت

است . (1) کسی که می خواهد از فرصت ها و سرمایه هایی که در اختیار دارد ، به خوبی بهره برداری نماید ، باید گذشته از دست رفته خود را به فراموشی بسپارد و دل را از حسرت و اندوه آن خالی کند . همچنین باید آینده به وجود نیامده را نادیده انگارد و نگران آن نباشد . باید تمام نیروی خود را متوجه لحظه حال و شرایط موجود نماید و در هر کاری ، از خود سؤال کند : الآن چه باید کرد؟ فکر کند و به آن پرسش ، عاقلانه پاسخ دهد . سپس به انجام دادن آنچه که موظف است ، جدا به پا خیزد . امام صادق علیه السلام فرموده است : **الْأَيَّامُ ثَلَاثَةٌ فَيَوْمٌ مَضَى لَا يُدْرِكُ وَيَوْمٌ النَّاسُ فِيهِ فَيَنْبَغِي أَنْ يَغْتَنِمُوهُ وَغَدًا إِنَّمَا مِنْ أَيْدِيهِمْ أَمَلُهُ .** (2) ایام زندگی ، سه روز است : اول ، روزی که گذشته است و برگشت ندارد؛ دوم ، روز موجود است که مردم در آن قرار دارند و در اختیار آنهاست که باید آن را مغتنم شمارند و از آن استفاده نمایند؛ سوم ، فردایی که نیامده و تنها آرزوی آن را در دست دارند . میزان آرامش ذهن و کارایی فردی ما براساس میزان توانایی مان برای زیستن در لحظه حال مشخص می شود . بنا بر این ، ذهن را باید بر لحظه حال متمرکز ساخت . نیز همان امام همام فرموده است : **اصبروا عَلَى الدُّنْيَا فَإِنَّهَا هِيَ سَاعَةٌ فَمَا مَضَى مِنْهُ فَلَا تَجِدُ لَهُ أَلْمًا وَلَا سُورًا وَمَا لَمْ يَجِئْ فَلَا تَدْرِي مَا هُوَ وَإِنَّمَا هِيَ سَاعَتُكَ الَّتِي**

1- . جوان از نظر عقل و احساسات ، ج 1 ، ص 75 .

2- . تحف العقول ، ص 324 .

أنت فيها فاصبر فيها على طاعة الله واصبر فيها عن معصية الله . (1) مجموع عمر آدمی در دنیا ساعتی بیش نیست ؛ آنچه از این ساعت گذشته است ، معدوم شده و لذت و آلمی از آن احساس نمی کنید و آنچه از آن هنوز نیامده ، نمی دانید چیست . سرمایه موجود و پُر ارزش عمر ، تنها همان لحظات نقدی است که اینک در اختیار شماست و در آن به سر می برید . مالکِ نفس خود باشید و در حال حاضر ، برای اصلاح و رستگاری خود بکوشید . در مشکلات و وظیفه شناسی و اطاعت از فرمان های الهی ، پایدار باشید و از آلودگی به گناه و نافرمانی خداوند ، خودداری کنید . امام علی علیه السلام در ضمن نامه ای که به عبدالله بن عباس نوشته ، فرموده است : ... وما فاتك منها فلا تأس عليه جزعاً . (2) نسبت به چیزی که از دنیایت فوت شده و از دست داده ای ، غمگین و بی تاب مباش ! به فرزندان خود نیز این گونه سفارش کرده است : ... ولا تأسفاً على شيءٍ منها زوي عنك ما . (3) شما [ای حسن و حسین] نسبت به آنچه از امور دنیوی از دست رفت ، تأسف نخورید . در جای دیگر می فرماید : ... وليكن أسفك على ما فاتك منها . (4) تأسف تو باید هنگامی باشد که از امور اخروی ، چیزی را از دست داده ای . چو لا تأسوا على ما فات ، گفته است نمی ارزد به رنج دام و دانه . (5) امام حسن مجتبی علیه السلام فرمود : یا ابن آدم إنك لم تزل في هدم عمرك منذ سقطت من بطن أمك فخذ مما في يدك لما بين يديك فإن المؤمن يتزود والكافر يتمتمع . (6) ای فرزند آدم ! تو از روزی که شکم مادرت را ترك گفתי و به زمین قدم گذاردی ، پیوسته سرگرم نابود ساختن عمر خویش هستی . از فرصت زندگی ، استفاده کن و از آنچه اکنون در دست داری ، برای منزلگاه هایی که در پیش داری ، بهره بردار که افراد با ایمان ، از دنیا زاد و توشه برای فردای خود تهیه می کنند و افراد بی ایمان ، تنها از آن ، لذت و کامروایی می خواهند . انسان با ایمان ، عقیده دارد که زندگی موقت و گذرای دنیا مانند زندگی موقت جنین در رحم مادر است و مرگ ، به منزله تولد دومی است که در پایان زندگی دنیا به آدمی دست می دهد . نه ولادت جنین ، به معنای نابودی نوزاد است ، نه مرگ آدمی ، به معنای نابودی انسان ؛ بلکه هر دو به معنای تغییر محیط زندگی و دگرگون شدن شرایط حیات است . همان طور که جنین ، با فرارسیدن ولادت ، از جفت خود \_ که وسیله زندگی اش در شکم مادر بوده \_ جدا می شود ، جفت در گوشه ای متلاشی می گردد و نوزاد ، با شرایط تازه ای در دنیا به زندگی خود ادامه می دهد ، آدمی نیز با فرارسیدن مرگ ، از بدن خود \_ که وسیله زندگی اش در رحم مادر روزگار است \_ جدا می شود ؛ بدن ما در قبر ، متلاشی می گردد و آدمی با

1- .الكافي ، ج 2 ، ص 454 .

2- .نهج البلاغة ، نامه 22 .

3- .همان ، نامه 47 .

4- .همان ، نامه 22 .

5- .غزليات شمس ، ص 875 .

6- .سفينة البحار ، ص 671 .

شرایط نوینی در جهان برزخ، به حیات خویش ادامه می دهد.

**ح - کار و کوشش**

ح - کار و کوشش بهترین راه مبارزه با حسرت، کار و تلاش است. یکی از علل عدم پیروزی افراد، این است که روحیه کار کردن و فعالیت، در بعضی از آنها کشته شده است. قرآن کریم می فرماید: «وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى . (1) سعادت هر کس، در گرو عملش است». همه می خواهند که زندگی کنند و از آن لذت ببرند. انسان، موجودی نیازمند آفریده شده و برای ارضای نیازهای خود، ناچار از کوشش و تلاش است. شما هر وقت در زندگی تان، کمبودی احساس می کنید، طبعاً به تلاش برمی خیزید و در سایه این تلاش، به آرامش دست می یابید. حال، در اختیار شماست و آینده، براساس حال، ساخته می شود. پس نباید تردیدی به دل راه داد. تنها انجام دادن کار است که فرد را از تردید و بی تکلیفی و ترس نجات می دهد. در حقیقت، کار و تلاش و تحمل سختی ها، برای رسیدن به لذت های ارزشمند است و هیچ خوشی ای نیز بدون تحمل سختی ها و کار و تلاش به دست نمی آید. زحمت هایی که کارگران و کشاورزان، در زندگی روزانه خود تحمل می کنند، به خاطر این است که راحتی و رفاه خود و خانواده شان را در آینده تأمین کنند، وگرنه هیچ گاه حاضر نیستند که تن به رنج و زحمت بدهند و بار سنگین این زندگی را بر خود هموار سازند. بنا بر این، تحمل رنج و زحمت، برای رسیدن به لذت بیشتر، بهتر، عمیق تر و پایدارتر، امری است که به طور فطری و خدادادی در بین همه

انسان ها در حوزه محدود لذت های مادی و معنوی ، رواج و عمومیت دارد ؛ اما با کمال تأسف ، وقتی نوبت به مسائل اخروی و لذت های معنوی می رسد ، غالباً ، سستی و کوتاهی می کنند و حاضر نیستند برای رسیدن به لذت های اخروی ، رنج های این جهانی را تحمل کنند . حضرت علی علیه السلام می فرماید: أَسْعَدُ النَّاسِ مَنْ تَرَكَ لَذَّةً فَانِيَةً لِلذَّهِّ بَاقِيَةً. (1) رستگارتین مردم ، کسی است که لذت زودگذر را به خاطر لذت همیشگی ترك کند . اکنون ممکن است پرسیده شود: با این که انسان ، فطرتاً لذت های بهتر و پایدارتر را بر لذت های پست تر و کوتاه تر ترجیح می دهد و وضع زندگی نوعی انسان در دنیا ، این حقیقت را به روشنی نشان می دهد ، پس چگونه است که بسیاری از مردم در ارتباط با زندگی و لذت های اخروی ، این قاعده را رعایت نمی کنند و زندگی زودگذر و خوشی های کوتاه دنیوی را بر زندگی ابدی و لذت های همیشگی آخرت ترجیح می دهند؟ در پاسخ به این پرسش باید بگوییم: منشأ اصلی و عامل روانی این گونه ترجیح ها و گزینش های نادرست و نامعقول ، ضعف «معرفت (شناخت)» و به دنبال آن ، ضعف «ایمان» است . اگر کسی واقعا باور کرد که زندگی دنیا با زندگی آخرت ، قابل مقایسه نیست ، لذت ها و آرزوهای انسان در دنیا سطحی تر ، ادراکش در این جهان ، نسبت به ادراکی که در آخرت دارد ، ضعیف تر ، و آثار حیات در دنیا نسبت به آثار حیات آخرت ، ناچیزتر است ؛ و اگر باورش شد که دنیا محدود و متناهی است و آخرت ، نامحدود و نامتناهی ، و زندگی دنیایی انسان نسبت به زندگی



اخروی او، از يك چشم به هم زدن نسبت به يك عمر هزار ساله هم کمتر است و باور نمود که تحمّل بعضی از زحمت ها و سختی ها و ناکامی ها در این جهان، خوش بختی و لذّت ابدی را به دنبال دارد، برای چنین شخصی، تحمّل این رنج ها سهل آسان، و کناره گیری از این لذّت ها قابل تحمّل و حتی شیرین خواهد بود. بنا بر این، توجّه به لذّت های والاتر و بهتر و بادوام تر، انگیزه ای نیرومند است که می تواند انسان را به تحمّل رنج های کوچک تر و گذشتن از لذّت های پست تر و کمتر وادار سازد. لذّت های اخروی نیز از این قاعده، خارج نیستند. افراد با ایمان و معتقد، برای رسیدن به لذّت های معنوی و اخروی، بسیاری از رنج ها و سختی ها را تحمّل می کنند و از بسیاری از لذّت های پست مادی و دنیوی در می گذرند، به طوری که بسیاری از آنان تا سرحد شهادت و جانبازی و چشیدن تلخی مرگ و گذشتن از کلّ دنیا و هر آنچه در آن است، به پیش می روند. (1) در پایان، به برخی از آثار کار و تلاش، بر شخصیت انسان می پردازیم: 1. شکوفایی استعدادها: وجود آدمی، سرشار از استعدادهای مختلف است که باید با دست خودش شکوفا شوند. این استعدادها وقتی ظهور می کنند که آدمی از جای خود برخیزد، حرکت کند، با سختی ها درگیر شود و در کوران حوادث قرار گیرد. انسان در لابه لای کار، خود را می آزمايد، کشف می کند و به توانایی های وجودی خود پی می برد. 2. لطافت احساس: بیکاری و تنبلی و سستی، قساوت و سنگ دلی می آورد؛ اما کار، مس وجود انسان را زر می کند. کسی که اهل کار است، قدر زحمت و تلاش را می داند، از رنج مردم، به رنج می افتد و شادمانی مردم، او

را شاد می کند. کار، کارخانه سازندگی و تربیت و تعالی بخش احساسات انسانی است. 3. تمرکز قوه خیال: در هنگام بیکاری، پرنده خیال، به هر سو پرواز می کند و انسان را به دنبال خود می کشاند و چه بسا که او را به سمت افکار و اوهام فاسد و شیطانی رهنمون شود. چنان که گفته اند، اگر نفس خود را به کاری مشغول نکنی، او تو را مشغول می کند. اما آن کس که به کاری مشغول است، اگر فکر خویش را در آن کار متمرکز کند، خیال خود را نیز متمرکز می سازد. 4. احساس عزت نفس: کسی که کار می کند و دستش را به روی دیگران دراز نمی کند، احساس عزت و کرامت نفس می کند، هر چند درآمد او اندک باشد و یک زندگی معمولی ای داشته باشد. امام علی علیه السلام به کارهای سخت، تن می داد. چاه و قنات حفر می کرد، باغبانی می کرد، حتی به ازای دریافت مزد و اجرت، برای دیگران کار می کرد. این کارها را انجام می داد تا عزت نفس خود را حفظ کند و دست نیاز، به سوی دیگران دراز نکند. (1)

---

1- .تعلیم و تربیت اسلامی، ص 424.

## فهرست منابع و مآخذ

- منابع و مآخذ 1. اخلاق در قرآن، محمد تقی مصباح یزدی، تحقیق و نگارش، محمد حسین مصباح یزدی، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، 1380 ش. 2. الأمالی، محمد بن الحسن الطوسی (م 460 ق)، تحقیق: مؤسسة البعثة، قم: دارالثقافة، 1414 ق، اول. 3. الأمالی، محمد بن علی ابن بابویه القمی (الشیخ الصدوق) (م 381 ق)، تحقیق: مؤسسة البعثة، قم: مؤسسة البعثة، 1407 ق، اول. 4. ایران (روزنامه)، تهران: مؤسسه ایران. 5. أحسن الحديث، علی اکبر قرشی، تهران: بنیاد بعثت، 1374 ش. 6. أطيّب البيان في تفسير القرآن، عبد الحسين طيّب، (م 1370 ش)، قم: بنیاد فرهنگ اسلامی، 1352 ش، اول. 7. بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار عليهم السلام، محمد باقر بن محمد تقی المجلسی (العلامة المجلسی) (م 1111 ق)، بیروت: مؤسسة الوفاء، 1403 ق، دوم. 8. پرتوی از قرآن، سید محمود طالقانی (م 1358 ش)، تهران: شرکت سهامی انتشار، 1362 ش. 9. پژوهشی در فرهنگ حیا، عباس پسندیده، قم: دارالحديث، 1383 ش. 10. التبيان في تفسير القرآن، محمد بن الحسن الطوسی (الشيخ الطوسی) (م 460 ق)، نجف: مكتبة الأمين، 1381 ق. 11. تحف العقول عن آل الرسول صلى الله عليه وآله، الحسن بن علی الحرّانی (ابن شُعبة) (م 381 ق)، تحقیق: علی أكبر الغفّاری، قم: مؤسسة النشر الإسلامي، 1404 ق، دوم. 12. التحقيق في كلمات القرآن الكريم، حسن المصطفوی، تهران: وزارة الإرشاد الإسلامي، 1416 ق، اول. 13. ترجمه تاریخ یمنی، محمد بن عبد الجبار عثبی (م 427 ق)، ترجمه: ابوالشرف ناصح بن ظفر جُرفادقانی، مصحح: جعفر شعار، تهران: علمی فرهنگی، 1374 ش.

14. ترجمه تفسیر «المیزان»، السید محمّد حسین الطباطبائی (م 1402 ق)، ترجمه: ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تهران: بنیاد علمی و فکری علامه طباطبائی، 1366 ش، سوم. 15. ترجمه تفسیر «مجمع البیان»، ابو علی فضل بن حسن طبرسی (م 548 ق)، ترجمه و تحقیق: علی کرمی، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، 1380 ش. 16. تعلیم و تربیت اسلامی، علی شریعتمداری، تهران: امیر کبیر، 1365 ش، ویرایش دوم. 17. تفسیر العیاشی، محمّد بن مسعود السلمی السمرقندی (العیاشی) (م 320 ق)، تحقیق: هاشم الرسولی المحلّاتی، تهران: المكتبة العلمیة، 1380 ق، اول. 18. تفسیر القمّی، علی بن ابراهیم القمّی (م 307 ق)، به کوشش: السید طیب الموسوی الجزائری، نجف: مطبعة النجف الأشرف. 19. تفسیر نمونه، زیر نظر: ناصر مکارم شیرازی، با همکاری: جمعی از نویسندگان، تهران: دارالکتب الإسلامیة، 1361 ش. 20. تفسیر نهج البلاغه، محمّد تقی جعفری (م 1377 ق)، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، 1368 \_ 1378 ش. 21. الجامع الصغیر فی أحادیث البشیر النذیر، عبد الرحمان بن أبی بکر السیوطی (م 911 ق)، بیروت: دار الفکر، 1401 ق، اول. 22. جوان از نظر عقل و احساسات، محمّد تقی فلسفی، تهران: هیئت نشر معارف اسلامی، 1345 ش. 23. حال برتر، گیل لیدن فیلد، مترجم: الهه میرزایی، تهران: جوانه رشد، 1383 ش. 24. الخصال، محمّد بن علی ابن بابویه القمّی (الشیخ الصدوق) (م 381 ق)، قم: مؤسسه النشر الإسلامی، 1414 ق، چهارم. 25. خلاصه تفاسیر، عباس پور سیف، تهران: نیک آیین، 1379 ش. 26. دیوان غزلیات خواجه حافظ، تصحیح و توضیح: خلیل خطیب رهبر، تهران: صفی علی شاه. 27. رمز پیروزی مردان بزرگ، جعفر سبحانی، قم: نسل جوان، 1370 ش. 28. روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، مسعود آذربایجانی و دیگران، تهران: سمت، 1382 ش. 29. روان شناسی اِهمالکاری، آلبرت آلیس و ویلیام جیمز نال، ترجمه: محمّد علی فرجاد، تهران: رشد، 1375 ش.

30. روان شناسی خجالت، پی داکو، ترجمه: بهروز آقایی، تهران: رسام، 1366 ش. 31. روضة الواعظین، محمد بن الحسن الفتال النيسابوری (م 508 ق)، تحقیق: حسین الأعلمی، بیروت: مؤسسة الأعلمی، 1406 ق، اول. 32. ره توشه، محمد تقی مصباح یزدی، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، 1375 ش. 33. سفینه البحار، الشیخ عباس القمی، (م 1319 ق)، تحقیق: مجمع البحوث الإسلامیه، مشهد: بنیاد پژوهش های اسلامی، 1416 ق، اول. 34. شرح چهل حدیث، امام خمینی (قدس سره)، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، 1371 ش. 35. شرح نهج البلاغه، ابن أبي الحديد (م 656 ق)، تحقیق: محمد أبو الفضل إبراهيم، بیروت، دار إحياء التراث، 1387 ق. 36. شعله های سرد، محمد علی سروش، قم: دارالحدیث، 1385 ش. 37. الصحاح، إسماعیل بن حمّاد الجوهري (م 398 ق)، تحقیق: أحمد بن عبد الغفور عطار، بیروت: دارالعلم للملایین، 1410 ق. 38. العین، خلیل بن أحمد الفراهیدی (م 175 ق)، تحقیق: مهدی المخزومی، قم: دار الهجرة، 1409 ق، اول. 39. عیون الحکم و المواعظ، علی بن محمد اللیثی الواسطی (ق 6 ق)، تحقیق: حسین الحسنی البیرجندی، قم: دار الحدیث، 1376 ش، اول. 40. غرر الحکم و درر الکلم، عبد الواحد الأمدی التمیمی (م 550 ق)، تحقیق: میر جلال الدین محدث أرموی، تهران: دانشگاه تهران، 1360 ش، سوم. 41. غزلیات شمس تبریزی، به اهتمام: منصور مشفق، تهران: صفی علیشاه، 1367 ش. 42. الفروق اللغویة، الحسن بن عبد الله (أبو هلال) العسکری (م 400 ق)، تحقیق: حسام الدین القدسی، بیروت: دار الکتب العلمیة. 43. الکافی، محمد بن یعقوب الكلینی الرازی (م 329 ق)، تحقیق: علی أكبر الغفّاری، بیروت: دار صعب ودار التعارف، 1401 ق، چهارم. 44. کامل الزیارات، جعفر بن محمد بن قولویه (ابن قولویه) (م 367 ق)، تحقیق: جواد القیومی، قم: نشر الفقاهة، 1417 ق، اول.

45. کم رویی چیست؟ چه باید کرد؟، فیلیپ جی زیمباردو، مترجم: ن پارسا، تهران: پرنیان، 1376 ش. 46. کنز الفوائد، محمد بن علی الكراجکی الطرابلسی (م 449 ق)، به کوشش: عبد الله نعمة، قم: دار الذخائر، 1410 ق، اول. 47. گلستان سعدی، مصلح الدین مشرف بن عبد الله سعدی شیرازی (م 691 ق)، به کوشش: سعید نفیسی، تهران: فروغی، 1341، اول. 48. گنجینه جواهر یا کَشکول ممتاز، مرتضی احمدیان، قم: مؤمنین، 1378 ش. 49. لسان العرب، محمد بن مکرم المصری الأنصاری (ابن منظور) (م 711 ق)، بیروت: دار صادر، 1410 ق، اول. 50. لغت نامه دهخدا، علی اکبر دهخدا و دیگران، تهران: دانشگاه تهران، 1372 ش. 51. مثنوی معنوی، جلال الدین محمد مولوی (م 672 ق)، تصحیح: ناهید فرشاد مهر، تهران: محمد، 1378 ش. 52. مجمع البحرين، فخر الدین الطریحی (م 1085 ق)، تحقیق: السید أحمد الحسینی، تهران: مکتبه نشر الثقافة الإسلامیة، 1408 ق، دوم. 53. المحاسن، أحمد بن محمد البرقی (م 280 ق)، تحقیق: السید مهدی الرجائی، قم: المجمع العالمی لأهل البيت علیهم السلام، 1413 ق، اول. 54. مدیریت زمان، دبیرخانه شورای تهذیب و اخلاق مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی. 55. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، حسین النوری الطبرسی (م 1320 ق)، قم: مؤسسة آل البيت علیهم السلام، 1407 ق، اول. 56. مشکاة الأنوار فی غرر الأخبار، علی بن الحسن الطبرسی (ق 7 ق)، تحقیق: مهدی هوشمند، قم: دار الحدیث، 1418 ق، اول. 57. مصباح الشریعة و مفتاح الحقیقة، [المنسوب إلى] الإمام الصادق علیه السلام، شرح: عبد الرزاق گیلانی، تهران: نشر صدوق، 1407 ق، سوم. 58. مکارم الأخلاق، الفضل بن الحسن الطبرسی (م 548 ق)، تحقیق: علاء آل جعفر، قم: مؤسسة النشر الإسلامی، 1414 ق، اول. 59. منتخب میزان الحکمه با ترجمه فارسی، محمد محمدی ری شهری، تلخیص: سید حمید حسینی، قم: دارالحدیث، 1381 ش.

- 60 . من وحى القرآن ، السيّد محمّد حسين فضل الله ، قم : دارالكتاب الاسلامى ، 1363 \_ 1386 ش . 61 . نهج البلاغة ، جمع و انتخاب : محمّد بن الحسين الموسوى (الشريف الرضى) (م 406 ق) ، تصحيح : صبحى الصالح ، قم : دارالحديث ، 1424 ق ، اول . 62 . نهج البلاغة ، محمّد بن الحسين الموسوى (الشريف الرضى) (م 406 ق) ، تصحيح و ترجمه : سيّد علينقى فيض الاسلام ، تهران : جاويدان . 63 . وسائل الشيعة ، محمّد بن الحسن الحرّ العاملى (م 1104 ق) ، تحقيق : مؤسسة آل البيت عليهم السلام ، قم : مؤسسة آل البيت عليهم السلام ، 1409 ق ، اول . 64 . همشهرى جوانان (هفته نامه فرهنگى \_ اجتماعى) ، تهران : مؤسسة همشهرى . 65 . Personality and Social Psychology Bulletin, No 28 , 2002. 66 . Persistence of the possible, J. Landman, .Oxford Univesity Press, New York, 1993. 67 . Psychological Review, Volume 102 (2), April 1995





ص: 177

فهرست مطالب.







بسمه تعالی

جَاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

با اموال و جان های خود، در راه خدا جهاد نمایید، این برای شما بهتر است اگر بدانید.

(توبه : 41)

چند سالی است که مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه موفق به تولید نرم افزارهای تلفن همراه، کتابخانه های دیجیتالی و عرضه آن به صورت رایگان شده است. این مرکز کاملاً مردمی بوده و با هدایا و نذورات و موقوفات و تخصیص سهم مبارك امام علیه السلام پشتیبانی می شود.

برای خدمت رسانی بیشتر شما هم می توانید در هر کجا که هستید به جمع افراد خیراندیش مرکز بپیوندید.

آیا می دانید هر پولی لایق خرج شدن در راه اهلبیت علیهم السلام نیست؟

و هر شخصی این توفیق را نخواهد داشت؟

به شما تبریک میگوئیم.

شماره کارت :

6104-3388-0008-7732

شماره حساب بانک ملت :

9586839652

شماره حساب شبا :

IR390120020000009586839652

به نام : ( موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه )

مبالغ هدیه خود را واریز نمایید.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آبا ده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک 129/34 - طبقه اول

وب سایت: [www.ghbook.ir](http://www.ghbook.ir)

ایمیل: [Info@ghbook.ir](mailto:Info@ghbook.ir)

تلفن دفتر مرکزی: 03134490125

دفتر تهران: 021 - 88318722

بازرگانی و فروش: 09132000109

امور کاربران: 09132000109



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

# گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی  
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

**[www.Ghaemiyeh.com](http://www.Ghaemiyeh.com)**

[www.Ghaemiyeh.net](http://www.Ghaemiyeh.net)

[www.Ghaemiyeh.org](http://www.Ghaemiyeh.org)

[www.Ghaemiyeh.ir](http://www.Ghaemiyeh.ir)

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

