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

از زندگی هنر رضایت

عباس پسندیده

بسم الله الرحمن الرحیم

هنر رضايت از زندگي

نويسنده:

عباس پسنديده

ناشر چاپي:

موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث

ناشر ديجيتالي:

مرکز تحقيقات رايانه‌اي قائميه اصفهان

فهرست

فهرست ----- ۵

هنر رضایت از زندگی ----- ۷

مشخصات کتاب ----- ۷

اشاره ----- ۸

پیش گفتار ----- ۱۲

بخش اوّل : باورهای رضامندی ----- ۲۰

اشاره ----- ۲۰

فصل یکم : گم شده زندگی ----- ۲۲

فصل دوم : واقعیت شناسی دنیا ----- ۳۵

فصل سوم : معنای زندگی ----- ۵۸

فصل چهارم : روزیِ زندگی ----- ۶۵

فصل پنجم : آرزوهای زندگی ----- ۹۳

فصل ششم : مقایسه در زندگی ----- ۱۰۵

فصل هفتم : سخت نگیرید ----- ۱۴۴

بخش دوم : زمینه های رضامندی ----- ۱۴۸

اشاره ----- ۱۴۸

فصل یکم : امکانات خوش بختی ----- ۱۵۲

فصل دوم : بسترهای شادکامی ----- ۱۸۰

فصل سوم : لذّت اُنس ----- ۱۹۴

بخش سوم : مهارت های مقابله با تنیدگی ----- ۲۲۸

اشاره ----- ۲۲۸

فصل یکم : ضرورت مهارت برای مقابله با تنیدگی ----- ۲۲۸

فصل دوم : واقعیت شناسی سختی ها ----- ۲۴۵

فصل سوم : کنترل تفسیری ----- ۲۶۹

فصل چهارم :کنترل اِسنادی ---- ۲۷۹
فصل پنجم : معناشناسی ---- ۲۸۸
فصل ششم : مثبت شناسی ---- ۳۱۳
فصل هفتم : قدرتمند شدن ---- ۳۲۵
فصل هشتم : تعدیل لذّت جویی ---- ۳۳۸
فصل نهم : کوچک سازی سختی ها ---- ۳۶۴
فهرست مطالب ---- ۴۰۵
درباره مرکز ---- ۴۲۱

هنر رضایت از زندگی

مشخصات کتاب

سرشناسه : پسندیده، عباس، 1348 -

عنوان و نام پدیدآور : هنر رضایت از زندگی/عباس پسندیده .

مشخصات نشر : قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، سازمان چاپ و نشر، 1384.

مشخصات ظاهری : 383 ص.

فروست : مرکز تحقیقات دارالحدیث؛ 108.

شابک : 20000 ریال (چاپ اول) ؛ 20000 ریال: 964-493-086-X ؛ 20000 ریال (چاپ سوم) ؛ 38000 ریال (چاپ پنجم) ؛ 40000 ریال: چاپ ششم: 978-964-493-086-7 ؛ 50000ریال(چاپ هشتم) ؛ 90000 ریال(چاپ یازدهم)

یادداشت : پشت جلد به انگلیسی: Abbas Pasandidi Satisfaction with life.

یادداشت : چاپ اول و سوم: 1384.

یادداشت : چاپ دوم.

یادداشت : چاپ پنجم: 1386.

یادداشت : چاپ ششم: 1387.

یادداشت : چاپ هشتم:1389.

یادداشت : چاپ یازدهم: 1391.

یادداشت : کتابنامه : ص. [363] - 373 ؛ همچنین به صورت زیرنویس .

موضوع : راه و رسم زندگی (اسلام)

موضوع : موفقیت -- جنبه های مذهبی-- اسلام

موضوع : خوشبختی -- جنبه های مذهبی -- اسلام

موضوع : اخلاق اسلامی

شناسه افزوده : موسسه علمی - فرهنگی دارالحدیث. سازمان چاپ و نشر

رده بندی کنگره : BP258/پ5ر6 1384

رده بندی دیویی : 297/72

شماره کتابشناسی ملی : 1299976

اشاره

ص: 1

پیش گفتار

تکامل معنوی ، تقرّب به خدا و حیات وصف ناپذیر و جاویدان اخروی ، عالی ترین هدف انسان در حیات خویش است که البته باید آن را به دست آورد . مهم این است که دنیا تنها بستر تحقّق این هـدف است و جز آن ، هیچ راهی برای رسـیدن به آن هدف عالی ، وجود ندارد و در این میان «زنـدگی» ، همه آن چیزی است که ما از دنیا در اختیار داریم و اساسا حیات اخروی ، جز با کنش ها و واکنش های ما در پهنه پر پیچ و خم ، و پر راز و رمز زندگی شـکل نمی گیرد . از این رو دنیا و زندگی در آن ، بسـی مهم تر از آن است که در اذهان عمومی وجود دارد .

بی گمان ، موفّقیت در زنـدگی با رویکرد یاد شـده ، در گروِ داشـتن «سواد زندگی» و «مهارت های زندگی» است . بسـیاری از ناکامی های زنـدگی ، به دلیل برخوردار نبودن از دانش و مهارت های لازم برای زنـدگی است . کسانی که از این دانش و مهارت برخوردارند ، می توانند برای رسیدن به آن هدف متعالی ، امیدوار باشند .

بـا توجه به اهمیتی که این موضوع در حیـات انسانی دارد ، مورد توجّه ویژه دین بوده است . دقت در معارف دین ، نشان می دهـد که متون دینی (قرآن و حـدیث) آموزه هـای گره گشـا و کارآمـد فراوانی در این قلمرو دارنـد . معارف دین فقط در چارچوب عنوان های نام آشـنایی همانند : احکام ، اخلاق ، اعتقادات ، تفسـیر و . . . خلاصه نمی شوند ؛ مهارت های زندگی و دانش لازم برای زندگی پربار ایمانی ، قلمرو بکر و ناشناخته ای است که با همه اهمیتش ، کمتر مورد پژوهش قرار گرفته است .

البته پژوهش در این گونه موضوعات ، نیازمند روشی نو در بررسی و دقت کافی در فهم متون است .

هر چند متون دینی –

چنانچه خواهید دید – آموزه های فراوانی در این باره دارند ، اما در رفتار متدیّنان و زندگی دینداران ، فقدان یا کمبود مهارت های زندگی ، محسوس است . از این رو ، به جهت نیازی که در این قلمرو احساس شد ، طرح پژوهش در این موضوع ، آماده و به اجرا گذاشته شد . هر چند نمی توان ادعا کرد که این بررسی ، همه آموزه های دین در این گستره را شناسایی کرده و پژوهشی بی کم و کاست بوده ، اما با این حال نمی توان انکار کرد که یافته های این پژوهش ، فراتر از انتظار بود .

آنچه در این اثر ، پیش روی شماست ، نگارشی کاربردی و غیر تخصّصی از پژوهش یاد شده است که برای استفاده عموم مردم ، تدوین شده است . در پی این اثر ، مقدّمات لازم برای انجام دادن بررسی های تخصّصی و تدوین مجموعه ای علمی درباره مهارت های زندگی – بخصوص در بخش مهارت های مقابله با فشارهای روانی – ، آماده شده که امیدواریم ، به زودی شاهد نشر آن باشیم .

از گروه «تدوین دانش نامه های حدیثی» به خاطر همکاری صمیمانه در گردآوری متن مورد نیاز این پژوهش و همچنین از آقایان حجة الاسلام والمسلمین عبد الهادی مسعودی ، ناظر حدیث شناس و دکتر باقر غباری بناب ، ناظر روان شناس طرح تشکر و قدردانی می شود و با توجه به نوپا بودن این حرکت ، از همه خوانندگان و صاحب نظران ، درخواست می گردد تا با راهنمایی های سازنده و پیشنهادهای کارگشای خود ، این واحد را در ارائه کارهای مفیدتر و متقن تر یاری دهند .

واحد «حدیث و علوم روان شناختی»

مرکز تحقیقات دارالحدیث

مقدّمه

زنـدگی ، در انـدیشه دینی ، مزرعه آخرت و خاسـتگاه رسـیدن به کمال اُخروی است . گروهی به غلط ، دین را «زنـدگی ستیز» می داننـد و گروهی به اشتباه ، «زندگی پرست» می شوند و ممکن است آنانی که از تفکر زندگی ستیزی جدا می شوند ، به دامان زندگی پرستی درافتند. دین نه زنـدگی ستیز است و نه زنـدگی پرست؛ بلکه دین ، زندگی را بستر تکامل و مقدمه آخرت می داند . بنا بر آنچه گفتیم ، زندگی موفق ، زنـدگی ای است که توأم با رضایت و خرسـندی باشـد . اگر زنـدگی ، بستر تکامل است ، رضامنـدی هم شـرط موفقیت در زندگی است . کسانی می توانند به تکامل بیندیشـند که با زندگی خود ، مشکل نداشته باشند. میان «مشکل داشتن در زندگی» با «مشکل داشتن با زندگی» تفاوت وجود دارد . همه انسان ها در زندگی مشـکل دارند ؛ اما انسان موفق ، کسـی است که با زندگی اش مشـکل نداشته باشد و این یعنی رضامندی از زندگی . برای رسـیدن به موفقیت باید به رضامندی رسید و کسب رضامندی ، مهارت خاصّ خود را می طلبد. بدون مهارت ، نمی توان به رضامندی دست یافت .

ضرورت مهارت

هر چند زندگی مقدمه آخرت است ، اما همین مقدمه ، چون بنیان تکامل است ، حساس و سرنوشت ساز است . زندگی را نباید دست کم گرفت و ساده انگاشت .

زنـدگی پرستی مطرود است ؛ امـا بی خیـالی و بی برنـامگی در زنـدگی نیز مطرود است . زنـدگی ، پیچیـده و پر رمز و راز است لـذا برای موفقیت در زنـدگی بایـد «مهارت زنـدگی کردن» را آموخت. راز بسـیاری از ناکامی ها، ناکامی در مهارت های زنـدگی است . کسانی که مهارت زندگی کردن را نمی دانند ، از زندگی خود نالان و ناراضی اند .

دین و مهارت های زندگی

خوشـبختانه و البته بر خلاف تصوّر موجود دین ، آموزه های فراوانی در حوزه مهارت های زندگی دارد؛ آموزه هایی که یا دیده نشدند و یا به درستی فهم نشدند. به جهت جایگاه مهمی که رضامندی از زندگی در تکامل معنوی دارد ، اولیای دین آموزه های فراوانی را به پیروان خود آموخته انـد. پیامبر خـدا صـلی الله علیه و آله در کنار تعالیم قدسـی و ملکوتی خود ، مهارت های زنـدگی را به پیروان خود و حتی کسانی هماننـد امـام علی علیه السـلام ، ابوذر غفـاری و دیگران می آموزد. امـام علی علیه السـلام نیز مهـارت هـای زنـدگی را به یاران خود می آموختند. از بقیه معصومین علیهم السلام نیز همین مسئله روایت شده است . حتی فراتر از این ، در خلال این تحقیق خواهید دید که قرآن کریم نیز در این زمینه آموزه هـای مهمی دارد . بنـابراین یکی از دغـدغه هـای دین رضامنـدی از زنـدگی و یکی از رسالت های آن آموزش مهارت های زندگی کردن به پیروان خویش است .

ضرورت پژوهش در این حوزه

متأسـفانه این بخش از آموزه های دین کمتر مورد توجّه واقع شـده و یا اصـلاً مورد توجّه قرار نگرفته اند . برخی از این آموزه ها مورد بحث قرار گرفته انـد اما در جایگاه خود نبوده انـد . اگر متون دینی و آموزه های معصومین علیهم السـلام در جایگاه خود قرار نگیرند ، به درستی فهم نمی شوند وکاربرد آنها در زندگی شناخته نمی شود .

از سوی دیگر ، بحث مهارت های زندگی و شـیوه های رضامندی ، رونق زیادی در جامعه یافته و کتاب های فروانی از روان شناسان غربی ترجمه شده و روانه بازار گشته

است . هر چنـد برخی آموزه های آنان ، همان چیزهایی است که صـدها سال قبل ، معصومین علیهم السـلامنقل کرده انـد ، اما برخی از آموزه هـا نیز متناسب با فرهنگ ما نیست . با توجّه به قابلیتی که متون دینی در این زمینه دارنـد ، ضـروری است که این بخش از آموزه های دین با نگرش جدیـد مورد پژوهش قرار گیرند و تعالیم آن به آموزه های کاربردی تبدیل شوند تا پیروان معصومین علیهم السـلام از آن بهره منـد شونـد . بدیهی است که اگر مهارت های زندگی از پایگاه دین بیان شود ، هم تأثیر بیشتری در مردم خواهد داشت و هم بیشتر می توان به آن اعتماد کرد . پژوهش حاضـر که با این هـدف انجام شـد ، پس از شـناسایی و طبقه بندی آموزه های دین ، در قالب این اثر تنظیم و به علاقمندان تقدیم می شود .

ویژگی مهارت های دینی

شیوه هـای دین ، آمیزه ای از شـیوه هـای شـناختی ، عـاطفی و رفتاری است. هم به نیازهای مادی توجّه دارد و هم به نیاز معنوی ، هم بعد شنـاخت و عقلانـیت را در بر می گیرد ، هم بعـد عـاطفه را و هم بعـد رفتار را . از این جهت نظریه دین واقع گرا است که به همه جنبه ها و نیازهای انسان توجّه دارد و راه ارضاء و پاسـخ گویی صـحیح به همه آنها را می دانـد و به انسان معرفی کرده است . در آموزه های بشـری یا همه نیازها به رسمیت شناخته نمی شوند و یا برای پاسخ گویی به نیازها آدرس های غلط داده می شود . ویژگی آموزه های دین ، هم جامع نگری آن است و هم دقیق بودن و مطابق بودن پاسخ های آن با واقعیت ها .

در مثلث : «شـناخت ، هیجان و رفتار» ، شـناخت در رأس قرار دارد . انسان آن گونه که می اندیشد ، هیجانی می شود و دست به رفتار می زنـد . بر همین اسـاس بعـد شـناخت از اهمیت ویژه ای برخـوردار است . امروز روش هـای درمـان برای بیمـاری هـای روانی ، مبتنی بر شناخت درمانی هستند. دانشمندان معتقدند اگر اندیشه و فکر افراد تصحیح

شود ، احساسات و رفتارهای آنان نیز اصلاح می شود. تمایز روشنِ شناختی دین این است که واقع گرا است ، نه مبتنی بر توهم و تخیّل. همان گونه که در فصل نخست کتاب آمده است ، انسان و جهان واقعیت هایی دارند که اگر این واقعیت ها شناخته شوند ، هم احساسات ، اصلاح می شوند و هم رفتارهای ما . شناخت واقع گرا موجب واقعی شدن انتظارات می گردد و در نتیجه احساسات انسان و رفتارهای او نیز واقعی می شوند. بر اساس پژوهش حاضر راهی را که دین برای رسیدن به ارامش و رضامندی معرفي می کند و شیوه ای را که برای درمان بیماری های روانی در عصر افسردگی ارائه می دهد ، می توان «واقعیت درمانی شناختی» نامید . این روش متفاوت با روش واقعیت درمانی و روش های شناختی است . لذا این شایستگی را دارد که با تلاش های پژوهشگران به نظریه ای روان شناختی تبدیل گردد .

باورهای رضامندی

بخش اوّل کتاب به باورهایی اختصاص دارد که در رضامندی افراد مؤثرند. فصل اوّل نقش شناخت و باورها را در تصحیح انتظارات و احساسات تبیین می کند و فصول بعدی شناخت لازم در ابعاد مختلف زندگی را مورد بررسی قرار داده اند. فصل دوم به این می پردازد که این جا دنیا است نه بهشت و نباید از دنیا انتظار بهشت داشت . فصل سوم به این حقیقت می پردازد که دنیا راحتْ خانه نیست بلکه آمیخته با دشواری ها و کش و قوس ها است و نقش این شناخت را در رضامندی بررسی می کند . فصل چهارم به مسأله مهم معنای زندگی و نقش آن در پویایی زندگی می پردازد و بر شناخت معنای صحیح زندگی تأکید می کند. فصل پنجم مسأله رزق و قوانین آن را مطرح و نقش شناخت صحیح قوانین را در آسایش روانی تبیین می کند. فصل ششم به موضوع آرزو در زندگی می پردازد و نقش مدیریت آرزو را در رضامندی روشن

می سازد. فصل هفتم موضوع دل بستگی به دنیا و تأثیر آن در افزایش فشار روانی(1) را تبیین کرده و نقش شناخت صحیح دنیا در دلبسته نشدن به آن را بررسی و تأثیر قطع دل بستگی را در افزایش آرامش و رضامندی از زندگی تبیین می کند. فصل هشتم مسأله مهم مقایسه کردن زندگی را به بحث گذاشته و با طرح مقایسه های مثبت و منفی ، بر نقش نوع شناخت در چگونگی مقایسه تأکید می ورزد. و بالاخره در فصل نهم بر این حقیقت تأکید می کند که نارضایتی از زندگی معلول سخت گرفتن زندگی است نه سخت بودن آن .

زمینه های رضامندی

گذشته از مهارت های شناختی ، زمینه ها و امکاناتی نیز برای رضامندی لازم است که در بخش دوم به آنها پرداخته شده است . فصل اوّل به امکانات خوش بختی اختصاص دارد که در آن به نقش اموری همچون : کار ، هنر تدبیر ، خانه و وسیله نقلیه در رضامندی می پردازد . فصل دوم به بسترهای شادکامی پرداخته و به بررسی نقش : امنیت ، سلامت ، خواب و شوخ طبعی در شادمانی اختصاص دارد ، و سرانجام ، فصل سوم ، به موضوع اُنس و نیاز بشر به آن پرداخته و انس را در سه قلمرو دوستان ، خانواده و خدا به بحث گذاشته است .

مهارت های مقابله با تنیدگی

گذشته از شرایط عادی که بحث آن در دو بخش پیشین گذشت ، فصل مهمی از زندگی را سختی ها و گرفتاری های آن تشکیل می دهد. این ، یك واقعیت انکارناپذیر است. شرط گذر سالم از دوران ناخوشایند ، برخورداری از مهارت های خاص آن است که

1- . در این کتاب ، از «فشار روانی (اِسترس / stress)» ، با اصطلاح «تنیدگی» یاد می شود .

در این بخش مورد بررسی قرار گرفته است. فصل اوّل به ضرورت برخورداری از مهارت مقابله با تنیدگی می پردازد . فصل دوم به واقعیت سختی ها می پردازد و نقش شناخت واقعیت ها را در مهار سختی ها را تبیین می کند. این واقعیت ها در چهار موضوع دنیا ، سختی ها، معنای سختی ها و مثبت ها مورد بحث قرار گرفته اند. از این رو فصل دوم به دنیاشناسی پرداخته و آن دسته از واقعیت ها را که در مهار تنیدگی نقش دارند ، طرح نموده است. فصل سوم به تفسیر و ارزیابی ما از حوادث اختصاص دارد و نقش آن را در کنترل موقعیت های ناخوشایند تبیین کرده است . فصل چهارم به چیستی منشأ حوادث پرداخته و نقش اِسناد (نسبت دادن) امور به خداوند را در کاهش فشار روانی بررسی می کند . فصل پنجم به تبیین معناداری سختی ها و نقش آن در کاهش فشار روانی پرداخته و از اموری چون : آزمون تکامل ، تطهیر گناه و ترفیع درجه به عنوان معنای بلاها نام برده است. فصل ششم به بررسی نکات مثبت زندگی حین بلاها پرداخته و پس از تبیین نقش توجّه به آنها در کاهش فشار روانی ، از اموری همچون : تجربه های خوشایند گذشته ، آینده خوشایند ، نعمت های حال و پاداش تحمل به عنوان نکات مثبت و امید بخش یاد شده اند. فصل هفتم به قدرتمند شدن در برابر حوادث و نقش آن در کاهش فشار روانی اختصاص دارد و مؤلّفه های قدرت و عوامل اقتدار را برشمرده است . فصل هشتم ، لذّت جویی را عامل افزایش فشار روانی دانسته و از تعدیل لذت جویی به عنوان راهی برای کاهش فشار روانی یاد کرده و نقش زهد و یاد مرگ را در تعدیل ، بررسی نموده است . و بالاخره فصل نهم به بیان شیوه های کوچك سازی سختی ها با توجّه به واقعیت ها پرداخته و از : یادآوری سختی های بزرگ تر، توزیع تنیدگی بر گذر زمان به عنوان عوامل کوچك نمودن و قابل تحمل نمودن بلاها نام برده است .

در پایان ، بر خود لازم می دانم از آیة اللّه ری شهری به خاطر فراهم آوردن فضای پژوهشی در حوزه حدیث ، قدردانی کنم . از برادر محترم جناب حجة الاسلام والمسلمین عبد الهادی مسعودی و جناب آقای دکتر باقر غباری نیز که با نظرات کارشناسانه خود بر غنا و دقّت این بحث افزودند ، تشکّر می کنم . همچنین از خانواده ام که صبورانه و بزرگوارانه مشکلات این پژوهش را تحمل نمودند ، صمیمانه سپاس گزارم .

بخش اوّل : باورهای رضامندی

اشاره

بخش اوّل

باورهای رضامندی

ص: 13

فصل یکم : گم شده زندگی

انسان و زندگی مفاهیمی هستند که هرگز از یکدیگر جدا نمی شوند . زندگی ، جزء جدایی ناپذیر انسان است و هیچ راه فراری از آن نیست . پس انسان، تا هست، باید زندگی کند . به بیان دیگر ، انسان، میان دوراهی زندگی و عدم زندگی قرار ندارد . بدون تردید، زندگی باید کرد؛ اما می توان پرسید: زندگی گوارا و لذّت بخش، کدام است؟ بشر در جستجوی خوش بختی است و در پی آن است که به زندگی رضایتمندانه دست یابد . هیچ کس نیست که بخواهد زندگیِ همراه با نارضایتی داشته باشد . رضایت خواهی، ویژگی فراگیر تمامی انسان هاست . انسان، گم شده ای به نام رضایت (احساس خوش بختی) دارد . دلیل این امر چیست؟

بستر کامیابی

رضامندی، بستر موفقیت و کامیابی است . هیچ انسان موفّقی نیست که از هنر «رضایت از زندگی» برخوردار نباشد . بدون رضامندی، امکان پیشرفت و موفقیت وجود ندارد . انسان های موفّق کسانی اند که با زندگی خود مشکلی ندارند . اشتباه نکنید! نمی گویم «در زندگی» خود مشکلی ندارند ؛ بلکه می گویم «با زندگی» خود مشکلی ندارند . مشکلْ داشتن در زندگی، یك چیز است و مشکل داشتن با زندگی، چیز دیگر . اتفاقا در بیشتر موارد، انسان های موفّق با مشکلات زیادی دست و پنجه

نرم کرده انـد؛ اما احساس نارضایتی از زنـدگی نداشـتند . می توان گفت: رضامندی از زندگی یکی از رازهای ناشـناخته زندگی انسان های موفّق است .

شما به زندگی پیامبران و اولیای الهی دقت کنید ؛ بیشترین سـختی ها را تحمّل کرده اند و در عین حال، ناراضی و ناامید و ناتوان نبوده اند و به همین دلیل است که موفق ترین انسان های تاریخ بشـر نیز هسـتند . هنر رضایت از زندگی، بستری آرام برای پیشرفت و زمینه ای مطمئن برای بنـای کـاخ موفقیت انسـان فراهم می آورد. پس همیشه به یاد داشـته باشـیم که رضایت از زنـدگی، بستر موفقیت هاست و بـدون آن، رسـیدن به خوش بختی ، خیالی بیش نیست . انسان های موفق از عالم خیال به دنیای واقعیت قـدم می گذارنـد و با کشف قوانین زنـدگی ، کاخ موفقیت خویش را بنا می کنند . اما سؤال این است که: رضایت چیست؟ و در کجا می توان آن را یافت؟

گم گشته ناشناخته

آیا تا به حال از خود پرسیده اید که: ماهیت «رضایت» چیست؟ انسان، در جستجوی رضایت از زندگی است؛ اما آیا به این فکر کرده است که رضایت چیست؟ و به دنبال چه چیزی می گردد؟ و گـم شـده اش کـدام است؟ راز موفقیت در یافتن یك گم شده این است که بدانیم گـم شـده چیست . کسـی که ندانـد رضایت چیست، هماننـد کسـی است که در بیابانی گسترده و پهناور در تکاپو است، اما نمی دانـد به دنبال چیست . آیا او موفّق خواهد شد؟

پیامدهای نشناختن رضایت

ناکامی، یکی از پیامدهای وضـعیتی است که انسان نداند چه می خواهد و در جسـتجوی چیست. کسی که نداند اساسا به دنبال چه چیزی بایـد باشـد ، چه بسا ممکن است گـم شـده خود را بارها و بارها ببینـد و از کنار آن بگذرد، ولی آن را نشـناسد. تصوّر کنید که مادری فرزند دلبند خویش را در کودکی گم کرده، اما هیچ نشانی از او ندارد و همچنین تصوّر کنید که فرزندی در جسـتجوی مادر خویش است، ولی او را تا به حال ندیده و هیچ نشانی از وی در دست ندارد . این دو، ممکن است بارها همدیگر را دیده

باشند؛ اما یکدیگر را نیافته باشند . «یافتن»، غیر از «دیدن» است . شرطِ یافتن و پیدا کردن، «شناختن» است . کسی که در پی خوش بختی و رسیدن به شادکامی و رضامندی است، باید بداند دنبال چه چیزی می گردد . اگر رضایت را نشناسد و نشانه ای از آن نداشته باشد ، هرچه تلاش کند، کمتر می یابد و همین ناکامی، بر نارضایتی ها و تنیدگی های(1) او می افزاید .

پدیـده شـگفتی است! کسـی که به سـمت چیزی حرکت می کند، باید بیشتر و بیشتر به آن نزدیك شود ؛ اما این کاوش ، جوینده را بیشتر و بیشتر دور می کند و او را خسته و ناامید و رنجور می سازد و این همه، به خاطر این است که نمی داند در جستجوی چیست.

گذشـته از ناکامی ، حیرت و سـرگردانی نیز پیامد نشـناختن ماهیت رضایت است . کسـی که می کاود، اما نمی داند در این پهنه هستی در جسـتجوی چیست ، حیران و سـرگردان خواهد شد ، قدرت انتخاب را از دست خواهد داد و گم شده خویش را نخواهد یافت و همین امر، بر نارضایتی و تنیدگی او خواهد افزود . ناکامی و سـرگردانی، موجب ناامیدی و ناتوانی می شود . کاوشگر ناکام و سرگردان ، ناامید و ناتوان می شود ؛ نه آینده روشنی را برای خود تصوّر می کند و نه توان حرکتی در خود می یابد . چنین کسی خسته و رنجور، در گوشه ای از کوچه پس کوچه های زندگی بر زمین خواهد افتاد و هیچ شوکی، او را به زندگی برنخواهد گرداند .

شما چه طور؟ آیا می دانیـد رضایت چیست؟ آیا نشانه های آن را می شناسـید؟ آیا نشانی خوش بختی را می دانیـد؟ اگر می خواهیـد موفق شوید ، بهتر است نخست بدانید رضایت چیست و اساسا به دنبال چه چیزی هستید.

رضایت چیست؟ خوش بختی کجاست؟

بیست و دو سال داشتم و همان مسیری را در زندگی دنبال کرده بودم که

اجتماع برای رسیدن به خوش بختی دیکته می کند . از دانشگاه، فارغ التحصیل

1- . تنیدگی : فشار روانی ، اِسترِس (stress) .

شده بودم و در مقام مهندس شیمی در شرکتی کار می کردم و درآمد بالایی داشتم . چه چیز دیگری می خواستم؟ تمامی اجزای خوش بختی را در اختیار داشتم ؛ ماشین ، ضبط صوت ، آپارتمان لوکس ، یکی دو دوستِ ... خوب . دیگر چه چیز می توانی بخواهی ای مرد جوان؟!

اما در زندگی هرگز تا به حال، آن اندازه، احساس تیره روزی نکرده بودم . در اولین سال فارغ التحصیلی ، در همان زمانی که در مقام مهندس شیمی در یك کمپانی کار می کردم ، گرفتار بحران هویت و ارزش های زندگی شدم . هرچند تمام کارهایی را که جامعه برای خوش بخت شدن، دیکته می کند ، انجام داده بودم ، اما هیچ دلیلی برای ادامه زندگی نمی یافتم ... .(1)

آنچه خواندید شرح حال کسی است که از همه امکانات خوش بختی برخوردار بوده ، اما احساس خوش بختی نمی کرده است . به راستی، چرا از زندگی خود راضی نبوده است؟ مگر خوش بختی چیزی جز این است؟ آنچه وی دارد ، بسیاری افراد، آرزوی آن را دارند : تحصیلات عالی ، شغل خوب ، درآمد بالا ، برخورداری از وسیله نقلیه و مسکن شخصی و ... ؛ اما چرا احساس از رضایت زندگی ندارد؟ جالب این جاست که فرد مورد نظر تا وقتی به این مرحله از زندگی نرسیده بود ، چنین احساس بدی نداشته است و شگفت این که وقتی به همه «امکانات خوش بختی» دست یافته ، از «احساس خوش بختی» برخوردار نیست . مگر امکانات خوش بختی ، احساس خوش بختی را به دنبال نمی آورد؟!

نمونه هایی از این دست، کم نیستند . بسیاری از افرادی که به امکانات خوش بختی دست می یابند ، احساس خوش بختی را تجربه نمی کنند و برعکس، بسیاری از کسانی که فاقد امکانات خوش بختی اند ، از احساس رضایت از زندگی برخوردارند . به نظر می رسد میان تمکّن مالی و رضایت از زندگی، رابطه علّت و معلول برقرار نیست . گاهی زندگی های مرفّه ، از احساس رضایت از زندگی محروم اند و گاهی زندگی های ساده، از رضایت از زندگی برخوردارند . کدام یك بهتر است : تمکّن مالی یا رضایت از زندگی؟

1- . روان شناسی شادی ، ص13 .

اکنون بهتر می توانید به این پرسش پاسخ دهید که: رضایت از زندگی، یعنی تمکّن مالی یا احساسی درونی است؟ نشانِ رضایت از زندگی چیست؟ آیا یك واقعیت مادّیِ خارجی است که بیرون از وجود ما قرار دارد و باید آن را در مال ، موقعیت اجتماعی ، شغل ، مسکن ، اتومبیل و ... جستجو کرد؟ و یا این که رضایت از زندگی، یك احساس درونی است؟ آیا می توانید سیاهه ای از تمکّنات مادی را ارائه دهید که در صورت برخورداری از آنها مشکل رضایت از زندگی برای همه افراد حل شود؟

تصدیق می کنید که قضیه به این شکل نیست . ممکن است دو نفر از نظر مالی در شرایطی مساوی قرار داشته باشند ، اما یکی «راضی» و دیگری «ناراضی» باشد . حتّی ممکن است کسی که در شرایط سخت تر قرار دارد ، از زندگی خود راضی باشد ، اما کسی که در شرایط بهتری قرار گرفته ، ناراضی باشد . این تفاوت ها نشان می دهد که رضایت از زندگی یك احساس درونی است و هر چند این احساس، منقطع از دنیای خارج و واقعیت های بیرونی نبوده و می تواند تحت تأثیر آنها باشد ، اما وابسته به آن نیز نیست و این امکان وجود دارد که در بدترین شرایط نیز بتوان از زندگی، احساس رضایت داشت . اگر چنین است آیا فکر نمی کنید برای رسیدن به احساس خوش بختی و رضایت از زندگی ، باید بیشتر به «کنترل احساس و مدیریت آن» پرداخت یا «تأمین امکانات مادی»؟

به نظر می رسد به نشانه هایی از احساس رضایت دست یافته ایم . البته من هم قبول دارم که هنوز باید بیشتر دانست تا به نشانه ها و نشانی این گمشده دست یافت . اگر یافتیم که رضایت، یك احساس است و در وادی عواطف باید آن را جستجو کرد ، سؤال این است که: سرچشمه احساسات انسان کجاست؟ و چه چیزهایی در شکل گیری احساس نقش دارند؟

آن گونه که می اندیشیم ، احساس می کنیم

احساس ، ناشی از تفکر انسان است . احساسات و عواطف ما آن گونه شکل می گیرند که می اندیشیم . همه احساسات منفی و مثبت، نتیجه مستقیم افکارند . بدون داشتن

افکار غمگینانه نمی توان احساس غم کرد ، یا بـدون داشـتن افکار خشـمگینانه نمی توان احساس خشم کرد، بدون داشـتن افکار حاسدانه نمی توان احساس حسادت کرد و بدون داشـتن افکار افسـرده ، نمی توان احساس افسـردگی کرد.(1) قرن هـا قبل ، اپیکور، فیلسوف یونان باسـتان گفت که: «نگرش و برداشت انسان ها از رویدادها بسی مهم تر و تعیین کننده تر از خود رویدادها هستند».(2) این ، سخنی است درست و منطقی . دلیل آن را هم می توان در تفاوت واکنش افراد مختلف به یك رویـداد، مشاهده کرد . معمولاً «ارزیابی» افراد مختلف از یك رویـداد، یکسان نیست . اگر رویدادها به عنوان یك واقعیت خارجی، نقش تعیین کننده ای می داشـتند ، نباید میان داوری ها و ارزیابی های افراد مختلف ، تفاوتی وجود داشـته باشد ؛ چون اصل رویداد، یکی بیش نبوده است . وقتی می بینیم به تعداد افرادی که یك رویداد را دیـده انـد و یـا توصـیف آن را شـنیده انـد، ارزیابی های متفاوتی هم وجود دارد ، به این نکته پی می بریم که علت این اختلاف، تفاوت در نگرش های افراد است.

ممکن است خیلی ها معتقد باشـند که روحیه بد آنها ناشی از عوامل خارج از کنترل آنهاست . برخی افراد، روحیه بد خود را به هورمون و یـا خواص ژنتیك خود نسـبت می دهنـد و به اعتقاد پاره ای دیگر ، اتّفاقات به ظاهر فراموش شـده دوران کودکی، در ضـمیر ناخودآگاه آنها همچنان موجود است و از این رو، روحیه شان اصـطلاحا خراب است . در نظر جمعی دیگر ، روحیه بد، اگر ناشی از بیماری یا دل سردی مربوط به زمان حال باشـد و ربطی به دوران کودکی نداشـته باشد، واقع بینانه است . پاره ای نیز روحیه خود را به وضع بد جهان ، اوضاع بد اقتصادی ، آب و هوای بـد ، مالیات ها، شـلوغی خیابان ها، و امکان بروز جنگ نسـبت می دهنـد . به اعتقاد آنها فلاکت و بدبختی چیزی نیست که بتوان از آن گریخت .

هرچند هریك از این موارد می توانند تأثیرگذار باشـند ، اما این نظریه پردازی ها مبتنی بر این باور است که احساسات ما به دور از کنترل ما هستند! اگر می خواهید

1- . ر . ك : شادمانی پایدار ، ص12 .

2- . رهایی از افسردگی ، ص25 .

احساس بهتری داشته باشید، باید بدانید و درك كنید كه به جای حوادث و رویدادهای بیرونی ، افكار و طرز تلقی های شما هستند كه احساسات شما را به وجود می آورند .

دكتر دیوید برنز، پس از بیان نظریه های متفاوت یاد شده ، چنین تصریح می كند:

اگر می خواهید از روحیه بد نجات یابید ، باید قبل از هر چیز بدانید هر احساس منفی، ناشی از اندیشه منفیِ بخصوصی است . اندوه و افسردگی ، ناشی از تفكر از دست دادن و باختن هستند.(1)

اگر احساسات ما آن گونه شكل می گیرند كه می اندیشیم ، می توان به راحتی نتیجه گرفت كه احساس رضامندی یا نارضایتی اززندگی ، ریشه در چگونگی تفكر ما دارد و اگر چنین است ، برای رسیدن به رضایت از زندگی باید در تفكراتمان تجدید نظر كنیم . پس برای رسیدن به شادمانی و رضامندی، تهیه و تأمین امكانات فراوان، لازم نیست ؛ می توان با یك تغییر در تفكرات ، به آن دست یافت .

تفكر واقع گرا ، شرط رضامندی

مهم ترین و بزرگ ترین رویداد بشر ، زندگی دنیاست . زندگی در دنیا اولین تجربه ای است كه بشر به یاد دارد . ما از دوران جنینی هیچ به یاد نداریم ؛ اما از این دنیا چیزهای بسیاری به یاد می آوریم . انسان، هستی و وجود خود را با زندگی در این دنیا یافته است . هرچند زندگی دنیا ، تنها جزء حیات بشری نیست، اما اولین تجربه به یاد مانده از هستی و وجود است . از سوی دیگر ، به تعبیر پیامبر صلی الله علیه و آله : «دنیا مزرعه آخرت

است»(2) و همه آینده جاویدان وی در این جا رقم می خورد . بنابراین، مهم ترین رویداد بشر ، زندگی دنیاست.

اگر چگونگی تفكر انسان ، نقش تعیین كننده ای در احساس رضایت از زندگی دارد ، سؤال این است كه چه تصوّری از دنیا باید داشته باشیم و زندگی را چگونه باید ببینیم تا به رضامندی دست یابیم؟ برای رسیدن به یك احساس خوب از زندگی،

1- . از حال بد به حال خوب ، ص29 .

2- . «الدنیا مزرعة الآخرة» عوالی اللآلی، ج1، ص267، ح66.

شاید بتوان دنیا را در «خیال» خود بسیار زیبا ، راحت و دوست داشتنی دانست و در پی آن، به یك احساس خوب و رضایتمندانه از زندگی دست یافت . این نگرش، یك نگرش توهّمی و تخیّلی است و نمی تواند تأثیر پایدار و ماندگاری داشته باشد و همانند مواد مخدّر یا داروهای توهّم زاست که برای مدتی ارتباط فرد را با خارج قطع کرده، در خیالات واهی، غوطه ور می سازد؛ اما پس از تمام شدن اثر دارو ، زندگی، بسیار سخت تر از آنچه بود ، می گردد .

راه رضایت از زندگی و راز شاد زیستن ، فرار از واقعیت ها و روی آوردن به تخیّلات و توهّمات نیست ؛ باید دنیا را آن گونه که هست ، شناخت . نگرش انسان به دنیا باید نگرشی واقع بینانه و هماهنگ با واقعیت های آن باشد . بنابراین، وقتی صحبت از تفکر و نقش آن در نشاط و شادابی زندگی به میان می آید ، منظور، تخیّل مثبت از زندگی نیست . برای رسیدن به احساس شادمانی ، لازم نیست واقعیت های گاه سخت و تلخ زندگی را انکار کنیم . با تفکر واقع گرا نیز می توان به شادمانی و رضامندی رسید و بلکه شاید تنها راه ممکن همین باشد . شاید بپرسید که: چگونه چنین چیزی ممکن است؟ در ادامه بحث، در این باره بیشتر سخن به میان می آوریم.

هماهنگی انتظارات با واقعیت ها

اگر نگرش انسان به زندگی، واقع گرایانه باشد ، انتظارات او از زندگی نیز واقع گرایانه خواهد بود و در پی آن ، احساس او از زندگی نیز واقع بینانه خواهد شد . شاید بتوان گفت که «هماهنگی انتظارات با واقعیت ها» کلانْ شرط شاد زیستن و رضایت از زندگی است . ناهماهنگی میان انتظارات و واقعیت ها، موجب دوگانگی شده ، تضادهای بنیادینی به وجود می آورد که زیان آن ، جبران ناپذیر است . هرگز از یك کودك نمی توان انتظار بزرگ سالی داشت و از یك بزرگ سال نمی توان انتظار کودکی داشت . از یك زن نمی توان انتظار مرد بودن داشت و از یك مرد نمی توان انتظار زن بودن داشت . از دانش آموز دبستانی نمی توان انتظار پاسخگویی به سؤالات کنکور را داشت و یك دانش آموز پیش دانشگاهی، انتظار ندارد که امتحان دبستان از او بگیرند

و ... . شرط موفقیت این است که انتظار ما از هر گروه ، مطابق شرایط و مقتضیات همان گروه باشد.

در بحث رضایت از زنـدگی نیز همین گونه است . رضایت از زنـدگی هنگامی شـکل می گیرد که انتظار ما از زنـدگی ، واقع گرایانه باشـد . بـدون انتظار واقع گرایانه نمی توان زنـدگی موفقی داشت . «ناکامی» ، پیامد ناهماهنگی میان انتظارات و واقعیت هاست که به افسـردگی و نارضایتی تبـدیل می شود . پس بایـد انتظاری واقع گرایانه داشت و البته انتظار واقع گرایانه ، متوقّف است بر شـناخت صـحیح از زنـدگی و دنیایی که در آن زندگی می کنیم.

به بیان دیگر ، ما اکنون در این دنیا زندگی می کنیم و در هر مسـئله ای باید این واقعیت را مورد توجّه قرار دهیم که دنیا قوانین خاص خود را دارد . این قوانین ، توسط ما وضع نشده و به دلخواه ما نیز تغییر نخواهد کرد . پس باید قوانین آن را به خوبی بشناسـیم ، تا به موفقیت دسـت یابیم . به عنوان مثال ، قوانین فضا با قوانین زمین ،

متفاوت است . فضانوردان بدون توجّه به قوانین فضا نمی توانند سـفر موفّقی داشته باشند . ما نیز در این دنیا زندگی می کنیم و بدیهی است که موفقیت در این زندگی و پشت سـر گذاشـتن سـختی های آن ، بستگی به شناخت واقعی از دنیا دارد . اگر دنیا را با همه سختی هایی که ممکن است داشـته باشد ، آن گونه که هست بشناسیم ، می توانیم به راحتی در آن زندگی کنیم . زندگی راحت ، در گرو شناخت دنیاست . پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهدر باره این اصل می فرماید:

لَو تَعلَمونَ مِنَ الدُّنیا ما أعلَمُ لاَستَراحَت أنفُسُکُم مِنها .(1)

اگر از دنیا آنچه را من می دانم ، شما هم می دانستید ، جان های شما از آن ، احساس راحتی می کرد .

با توضیحاتی که داده شد ، اکنون بهتر می توان به عمق کلام امام علی علیه السلامدست

1- . شعب الایمان ، ج7 ، ص286 ، ح10330 ؛ المستدرك علی الصحیحین ، ج3 ، ص728 ، ح6640 ؛ کنز العمّال ، ج3 ، ص194 ، ح6130 .

یافت . امام علی علیه السلام درباره نقش تعیین کننده و محوری «شناخت دنیا» می فرماید:

مَن عَرَفَ الدُّنیا ، لَم یَحزَن لِلبَلوی .(1)

هرکس دنیا را بشناسد ، از بلاهای آن اندوهگین نمی شود .

همچنین آن حضرت در کلام دیگری می فرماید:

مَن عَرَفَ الدُّنیا لَم یَحزَن عَلی ما أصابَهُ .(2)

کسی که دنیا را بشناسد ، به خاطر مصیبت های آن غمگین نمی شود .

مصیبت ها و بلاها از زمینه های بسیار مهم در نارضایتی اند . اندوه و افسردگی و نارضایتی ، از پیامدهای بلاهای زندگی به شمار می روند و امام علی علیه السلام بر این اصل تأکید دارد که اگر کسی دنیا را آن گونه که هست بشناسد ، از سختی های آن ، اندوهگین و ناراضی نمی شود . حضرت نمی فرماید که دنیا باید جای خوشی ها باشد و نمی فرماید که تصوّر کنید دنیا پر از خوشی و راحتی است ، بلکه می فرماید اگر دنیاشناسی تان واقعی باشد ، با وجود سختی ها و با اقرار به وجود آنها ، باز هم احساس ناراحتی و نارضایتی به شما دست نخواهد داد . آموزه های زندگی ساز دین ، انسان را به گونه ای تربیت می کند که در اوج سختی ها و در عمق گرفتاری ها نیز ناامید و افسرده نخواهد شد.

تلازمی میان سختی و ناخرسندی نیست

معمولاً این گونه می پنداریم که شادمانی و رضامندی ، ضد سختی و گرفتاری است . آن جا که سختی باشد ، شادی و رضامندی نیست و آن جا که سختی نباشد ، شادی و رضامندی به وجود خواهد آمد ؛ اما این، یك تصوّر نادرست است . هیچ تلازمی میان این دو ، برقرار نیست . سختی ، یك چیز است و ناخرسندی ، چیز دیگری . در قرآن کریم آمده است : «حَمَلَتْهُ أُمُّهُ کُرْهًا و وَضَعَتْهُ کُرْهًا».(3) کُره یعنی مشقت و سختی و کراهت یعنی

1- . شرح نهج البلاغة ، ابن أبی الحدید، ج20، ص271، ح137 .

2- . غرر الحکم ، ح2258 ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص435 .

3- . سوره احقاف، آیه 15 : «و مادرش ، او را با سختی حمل می کند».

ناخرسندی. مادر ، در دوران بارداری ، فرزند خود را با مشقت و سختی حمل می کند . اما سؤال این است که آیا این کار ، همراه با ناخرسندی و نارضایتی است؟ ممکن است این کار ، مشقت داشته باشد ، اما مادر با عشق ، رضایت و خرسندی تمام ، این کار را انجام می دهد . نباید تصوّر کرد پیامد قطعی سختی ها ، ناخرسندی و نارضایتی است و شادمانی و دشواری ، قابل جمع نیستند ! انبیا و اولیای الهی بیشترین سختی ها را در زندگی تجربه کرده اند؛ اما هرگز ناراضی و ناخرسند نبودند . سیدالشهدا علیه السلام با وجود سختی ها و همه دشواری ها ، راضی بود . برخی این گونه تصوّر می کنند که گویا امام حسین علیه السلام هیچ سختی و مشقتی را درك نکرده و یکپارچه ، راضی بوده است . تصوّر آنان این است که درك مشقّت و سختی یعنی نارضایتی! در حالی که هیچ ملازمه ای میان این دو نیست . امام حسین علیه السلامهمانند هر انسان دیگری ، درد و رنجِ مبارزه و ضربت شمشیر و نیزه را می چشد ؛ اما ناراضی نیست . آن حضرت در عین این که بر بلاها صبور است، به آنچه خدا مقدّر کند نیز راضی است. هنگام خروج از مکه در خطبه ای خطاب به یاران خود می فرماید:

رِضَا اللّه ِ رِضانا أهلَ البَیتِ ، نَصبِرُ عَلی بَلائِهِ .(1)

رضایت خدا رضایت ما اهل بیت است؛ بر بلای او صبر می کنیم.

و پس از ضربت های فراوان، در آخرین لحظات نیز این گونه زمزمه می کند:

صَبرا عَلی قَضائِكَ یا رَبِّ لا إلهَ سِواكَ .(2)

صبر می کنم بر قضای تو ، ای پروردگار من! هیچ خدایی جز تو نیست.

و جالب تر این که هر چه فشارها بیشتر می شود و تنهاتر می گردد و به کشته شدن نزدیك تر می شود ، چهره اش گشاده تر و با نشاط تر می گردد.امام سجاد علیه السلاممی فرماید:

لَمَّا اشتَدَّتِ الأَمرُ بِالحُسَین بنِ عَلِیِّ بنِ أبی طالِبٍ علیه السلام نَظَرَ إلَیهِ مَن کانَ مَعَهُ ، فَإذا هُوَ بِخِلافِهِم لِأنَّهُم کُلَّمَا اشتَدَّ الأَمرُ تَغَیَّرَ ألوانُهُم وَارتَعَدَت فَرائِصُهُم ووَجَبَت

1- . أعیان الشیعة، ج1، ص593 .

2- . مقتل الحسین علیه السلام، ص357 ؛ ینابیع المودّة، ص418 .

قُلوبُهُم وكانَ الحُسَينُ عليه السلاموبَعضُ مَن مَعَهُ مِن خَصائِصِهِ تُشرِقُ ألوانُهُم وتَهدَأُ جَوارِحُهُم وتَسكُنُ نُفوسُهُم فَقالَ بَعضُهُم لِبَعضٍ : اُنظُروا لا يُبالى بِالمَوتِ فَقالَ

لَهُمُ الحُسَينُ عليه السلام : صَبرا بَنِي الكِرامِ فَمَا المَوتُ إلاّ قَنطَرَةٌ . . . .(1)

وقتی کارزار بر حسین بن علی بن ابی طالب علیهماالسلام سخت شد، یاران او به وی نگریستند؛ اما او را در حالتی غیر از آنچه خود بودند یافتند ، زیرا هر گاه کارزار شدت می گرفت، رنگ آنان تغییر می کرد و لرزه بر اندامشان می افتاد و دل آنان می لرزید. ولی امام حسین علیه السلام و یاران خاص او، رنگ چهره شان برافروخته تر و اندامشان آرام تر و جان هایشان آسوده تر می گشت. از این رو آنان به یکدیگر گفتند: «نگاه کنید ، او از مرگ نمی ترسد!». پس امام حسین علیه السلام به آنان فرمود: «ای بزرگ زادگان! بردبار باشید که مرگ ، چیزی جز يك پل نیست...».

پس می توان در میان مشکلات و سختی ها ، خرسند و شادمان بود و این ، پدیده شگفتی است! راز این شگفتی در چیست؟ در فصل های بعدی ، از این راز ، رمزگشایی خواهیم کرد و پرده از این راز ، برخواهیم داشت . اکنون مهم این است که بدانیم رضایت از زندگی را با بازنگری در تفکّرات و اصلاح آنها می توان به دست آورد . واقعی شدن تفکّرات ، به واقعی شدن انتظارات منجر می شود و همین امر ، کلانْ شرط شاد زیستن و رضامندی از زندگی است.

بنابراین، غمگینی و تنیدگی ناشی از سختی ها ، ریشه در ناآگاهی دارد . ناآگاهی ، موجب نارضایتی می شود و نارضایتی ، موجب اندوه و حزن می گردد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در تبیین رابطه میان این عناصر می فرماید:

إنَّ اللّه َبِحُكمِهِ وفَضلِهِ جَعَلَ الرَّوحَ وَالفَرَحَ فِي اليَقينِ وَالرِّضا ، وجَعَلَ الهَمَّ وَالحُزنَ فِي الشَّكِّ وَالسَّخَطِ .(2)

همانا خداوند با حکمت و فضل خودش ، آسایش و شادمانی را در یقین و

1- . معانى الأخبار، ص288 .

2- . تحف العقول ، ص6 ؛ ر . ك : الكافى ، ج2 ، ص57 ، ح2 .

رضا قرار داده است و اندوه و حزن را در شك و نارضایتی .

باور به واقعیت های هستی ، موجب رضامنـدی می گردد و رضامنـدی ، آسودگی و شادمانی را به دنبال دارد . پس می توان گفت که یقین و باور ، بهترین دفع کننده اندوه است . امام علی علیه السلام در این باره می فرماید :

نِعمَ طارِدُ الهَمِّ الیَقینُ .(1)

بهترین دفع کننده اندوه ، یقین است .

1- . تحف العقول ، ص83 .

فصل دوم : واقعیت شناسی دنیا

در راستای آنچه گفتیم، بسیاری از متون دینی ، به تبیین ماهیت دنیا پرداخته اند. مأموریت تمام متونی که درباره دنیا سخن رانده اند، آشنا کردن مردم با واقعیت دنیاست . ما معمولاً با این قبیل متون ، رو به رو می شویم ، اما جایگاه آنها را به درستی

نمی شناسیم و به همین جهت ، بر روی ما تأثیر نمی گذارند ؛ اما اگر بدانیم ، شناخت واقعیت های دنیا چه تأثیری بر رضامندی انسان دارد ، متوجه خواهیم شد که جایگاه این قبیل متون و کارکرد آنها چه خواهد بود. در این بحث می خواهیم پاسخ این سؤالات را بگیریم که : دنیا چه جایگاهی در حیات انسانی دارد؟ ماهیت آن چیست؟ دارای چه ظرفیت هایی است؟ و نسبت میان ما و این دنیا چیست؟

هر چند زندگی انسان ، محدود به دنیا نیست ، اما اکنون در این دنیا زندگی می کنیم و شرط موفقیت در زندگی ، این است که شرایط زندگی در دنیا را درك کنیم . تصوّر شما از «دنیا» و «زندگی» چیست و چه انتظاری از آنها دارید؟ آیا تصوّرها و انتظارهای شما مطابق واقع است؟ آیا دنیا را آن گونه که می خواهید، تصوّر می کنید و یا آن گونه که

هست ، می بینید؟ آیا تاکنون به این پرسش ها فکر کرده اید؟

1 . این جا دنیاست!

همیشه به یاد داشته باشید که این جا دنیاست ، بهشت نیست . افراد ناراضی معمولاً

کسانی انـد که از دنیا انتظار بهشت را دارنـد . مراد، این ویژگی بهشت است که هرچه انسان اراده کند ، محقّق می شود؛(1) اما در دنیا این گونه نیست . دنیـا به جهت مـاهیت و هـدفی که برای آن در نظر گرفته شـده ، برنامه خاصـی دارد که انسان بایـد خود را با آن تنظیم کنـد و انتظـاراتش را بـا آن هماهنـگ سازد . ما به دنیا نیامـده ایم تا آن گونه که می خواهیم زنـدگی کنیم و آن طور که دوست داریم ، آن را تنظیم نماییم ؛ بلکه به دنیا آمده ایم تا هنر و مهارت خود را در هماهنگ شدن با کش و قوس های زندگی نشان دهیم .

دنیا ، محل برگزاری آزمون بهشت است ، نه خود بهشت! هیچ گاه یك دانش آموز ، سؤال امتحان را مطابق میل خود تنظیم نمی کند ؛ بلکه بـا پاسـخ دادن به سؤالاـتِ از پیش تعیین شـده ، به پیروزی در امتحـان می اندیشـد و در صورت موفّقیت ، شـیرینی پیروزی و شادی آن را نصـیب خود می کنـد . کار یك دانش آموز در جلسه امتحان ، هماهنگ کردن پاسـخ هایش با سؤالات امتحان است . در هیـچ امتحانی ، شخص امتحان شونده نمی تواند بگوید من فلان پاسخ ها را آماده کرده ام و شما باید طبق پاسخ های آماده من ،

سؤال ها را طراحی کنیـد! چنین انتظاری نا به جاست . دانش آموز نمی توانـد سؤالات را تعیین کند ؛ اما می تواند با هماهنگ کردن پاسـخ هایش با سؤالات ، آینـده خود را تعیین کنـد . تأمین آینده ، در حوزه رفتار دانش آموز است . این جا دیگر معلّم ، نقش آفرین نیست . همان گونه که دانش آموز نمی توانـد نوع سؤالاـت را به معلّم دیکته کنـد ، معلّم نیز نمی توانـد نـتیجه دلخواه خود را به دانش آموز تحمیـل کنـد و بگوید به گونه ای پاسخ بده تا نمره مورد نظر من تأمین شود!

قصّه دنیا نیز به همین ترتیب است . ما معمولاً انتظار داریم برنامه دنیا (که امتحانی بزرگ است) ، طبق خواسـته ما تنظیم شود و هر چه می خواهیم محقّق شود ؛ حال آن که ، این ، با واقعیت دنیا ناسازگار است . دنیا آزمون بزرگ زندگی است و تعیین

1- . قرآن کریم می فرماید : «لاَ یَسْمَعُونَ حَسِیسَهَا وَ هُمْ فِی مَا اشْتَهَتْ أَنْفُسُهُمْ خَـ--لِدُونَ» سوره انبیاء ، آیه 102 ؛ «وَ لَکُمْ فِیهَا مَا تَشْتَهِی أَنْفُسُـکُمْ وَ لَکُمْ فِیهَا مَا تَدَّعُونَ » (سوره فصلت ، آیه 31) ؛ «وَ فِیهَا مَا تَشْـتَهِیهِ الْأَنْفُسُ وَ تَلَذُّ الْأَعْیُنُ وَ أَنْتُمْ فِیهَا خَـ--لِدُونَ » (سوره زخرف ، آیه 71) .

برنامه آن از اختیار ما خارج است ؛ اما چگونگی پاسخ و واکنش ما ، در اختیارمان است .

اگر انسان از دنیا انتظار بهشت داشته باشد ، میان انتظارات و واقعیت های زندگی ، ناهماهنگی به وجود خواهد آمد و این ناهماهنگی ، به ناکامی می انجامد و ناکامی ، فشار روانی و تنیدگی انسان را به شدت افزایش می دهد و در نتیجه ، موجب احساس نارضایتی از زندگی می گردد . اما اگر دنیا را آن گونه که هست بشناسیم و بپذیریم و بر اساس شرایط موجود ، به برنامه ریزی و فعّالیت بپردازیم ، می توانیم امیدوار باشیم که به رضایت از زندگی دست یابیم . در بهشت ، آنچه را بخواهیم می شود ؛ اما در دنیا آنچه را می شود باید خواست . این ، یك اصل در احساس رضایت از زندگی است . امام علی علیه السلام در این باره می فرماید :

إذا لَم یَکُن ما تُریدُ ، فَأَرِد ما یَکونُ .(1)

هرگاه آنچه را خواستی نشد ، آنچه را شد ، بخواه .

موضوع بحث این است : «بشر»ی که در این «دنیا» زندگی می کند . بشر ، خواسته هایی دارد و دنیا هم اقتضائاتی دارد . خواسته های بشر ، بر محور دوست داشتن می چرخد و آنچه «دوست داشتنی» است ، خواسته بشر می گردد . این ، یك اصل است . افراد در این که چه چیزی را دوست دارند ، متفاوت اند ؛ اما در این که آنچه را دوست دارند ، «می خواهند» ، یکسان اند . وقتی چیزی دوست داشتنی بود و خواسته بشر شد ، انتظار انسان این است که «محقَّق» شود . اما بنابر قانون اقتضائات دنیا ، برخی امور «ممکن»اند و برخی «ناممکن» . ما معمولاً در منطقه خواسته هایمان ، کاری به امکان و عدم امکان نداریم ؛ برای ما آن چیزی مهم است که دوست می داریم . دوست داشتن ، پدیده ای روانی است که هم می تواند به امور ممکن تعلّق یابد و هم به امور ناممکن . بنابراین ، ما هر چیزی را می توانیم دوست داشته باشیم ؛ اما آیا هر چیزی ، امکان وقوع هم دارد؟ آیا هر آنچه دوست داشتنی است ، واقع شدنی هم

1- . غرر الحکم ، ح9007 .

هست؟ اگر کسی به هر دلیلی ، دوست داشته باشد که روز ، تاریك باشد و شب ، روشن ، آیا این ، امکان دارد؟

به نظر می رسد در این فرایند ، جای دو چیز با هم عوض شده است : «دوست داشته های ما» و «ممکنات زندگی» . ما انتظار داریم هر چه را دوست داریم ، واقع شود ؛ یعنی رتبه وقوع ، پس از علایق ما باشد ؛ اما واقعیت این است که ما باید آنچه را

ممکن است و با اقتضائات زندگی هماهنگ است ، بخواهیم .

رتبه دوست داشتن ها باید پس از ممکنات و مقیّد به اقتضائات باشد . این ، راه واقعی کردن انتظارات است . بنابراین ، ما باید آنچه را ممکن است ، بخواهیم و اگر آنچه را خواستیم نشد ، دلگیر و مأیوس نشویم . امام علی علیه السلام در این باره می فرماید :

إذا لَم یَکُن ما تُریدُ ، فَلا تُبَل ما کُنتَ .(1)

هرگاه آنچه را خواستی نشد ، آنچه را هست ، سخت مگیر .

إذا لَم یَکُن ما تُریدُ ، فَلا تُبَل کَیفَ کُنتَ.(2)

اگر آنچه را خواستی نشد ، اهمیت نده که چگونه هستی .

اگر انسان زندگی را سخت نگیرد و آنچه را هست بپذیرد ، اولاً توان واکنش مثبت را به دست می آورد و ثانیا در یك آرامش خاصی زندگی خواهد کرد .

2 . دنیا گذرگاه موقّت است نه خانه دائم!

نسبت میان ما و دنیا چیست؟ آیا برای همین دنیا آفریده شده ایم؟ آیا دنیا همه زندگی ما است؟ یك بار دیگر ، این جمله را تکرار می کنیم که: آیا دنیا همه زندگی ما است؟ آیا زندگی انسانی یعنی همین دنیا و همه این دنیا؟ نسبت میان «انسان» و «دنیا» از چیزهایی است که کمتر به آن فکر می شود؛ اگر نگوییم هرگز به آن اندیشیده نمی شود ! پاسخ این دو پرسش چیست؟ ما چیستیم و برای چه چیزی آفریده شده ایم؟ و دنیا

1- . نهج البلاغة ، حکمت 69.

2- . غرر الحکم ، ح11038 .

چیست و برای چه آفریده شده است؟ اگر انسان را موجودی بدانیم که دنیا ، انتهای زندگی او باشد و بشـر ، ظرف دیگری برای زندگی نداشته باشـد و اگر دنیـا را جایگاهی بـدانیم که برای خود اصالت دارد و کمالش در فراهم بودن نعمت هایش باشـد ، در آن صورت ، کاستی ها و فقـدان هـایش بسـیار دردنـاك و غیر قابـل تحمّل می شود . زنـدگی هنگامی بی معنا و غیرقابل تحمّل می گردد که برای انسان ، چیزی جز زندگی این دنیا وجود نداشته باشد و دنیا همه ظرف زندگی او باشد ؛ اما آیا این تصوّر ، با واقعیت هماهنگ است؟ تا چه اندازه ، تصوّر ما از خودمان و از دنیایی که در آن زندگی می کنیم ، با واقعیت های هستی مطابقت دارد؟ آیا تا به حال ، به این فکر کرده اید که تصوّرات ما باید با واقعیت ها هماهنگ باشد ، نه آن گونه که دوست می داریم؟ واقعیت دنیا چیست؟ آیا اصالت داشـته و همه زندگی انسان است؟ واقعیت انسان چیست؟ آیا همه هستی او محدود به همین دنیاست؟

نه دنیا همه هستی است و نه حیات انسان ، محدود به این دنیاست . دنیا نه تنها قطعه ای از حیات و بلکه مقدمه و زمینه ساز حیات اصیل و پایـدار بشـر است و انسان ، نه تنها محـدود به این دنیا نیست بلکه دنیا و زندگی دنیوی او مزرعه آخرت است.(1) پس دنیا و زندگی دنیوی انسان اصالت نـدارد و همه چیز انسان در آن ، تعریف و معنا نمی شود . ما این جا به دنیا می آییم ، امّا برای دنیا آفریده نشده ایم . امام علی علیه السلام در این باره می فرماید:

فَفِی الدُّنیا حُیّیتُم ولِلآخِرَةِ خُلِقتُم .(2)

در دنیا حیات یافتید و برای آخرت ، آفریده شدید .

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

الدُّنیا خُلِقَت لِغَیرِها ولَم تُخلَق لِنَفسِها .(3)

1- . عوالی اللآلی ، ج 1 ، ص 267 ؛ تنبیه الخواطر ، ج 1 ، ص 183 .
2- . عیون أخبار الرضا علیه السلام ، ج1 ، ص298 ، ح56 ؛ الأمالی ، صدوق ، ص110 ؛ مشکاة الأنوار ، ص269 .
3- . نهج البلاغة ، حکمت 463 ؛ بحار الأنوار ، ج73 ، ص133 ، ح136 .

دنیا برای غیر آن آفریده شده ، و برای خودش آفریده نشده است .

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نیز می فرماید:

إنَّکُم خُلِقتُم لِلآخِرَةِ وَالدُّنیا خُلِقَت لَکُم .(1)

به درستی که شما برای آخرت آفریده شده اید و دنیا برای شما آفریده شده است .

اگر زنـدگی انسان ، محدود به این دنیا نیست و دنیا توقفگاهی برای حیات جاوید است ، پس کاستی های آن ، آزاردهنده و غیر قابل تحمّل نخواهند بود . اگرسالن های انتظار بیمارسـتان ها ، مطب پزشـکان ، ایستگاه های اتوبوس و... از وضع مناسبی برخوردار نباشند ، هر چند برای ما ناراحت کننده است ، اما قابل تحمّل اند ؛ چون این اماکن ، محل دائمی زندگی انسان ها نیستند . نامرتّبی و کثیفی خانه شخصی و محـل دائمی زنـدگی و کـار ، قابـل تحمّـل نیست ؛ امـا کاستی های محل های موقّت را می توان تحمّل نمود . دنیا نیز همین گونه است . کسانی نمی توانند کاستی ها و سختی های دنیا را تحمّل کنند که دنیا را همه چیز می دانند و حیات ، برای آنها معنایی جز زندگی دنیا ندارد . اما این ، مطابق واقع نیست . دنیا محل زندگی دائمی نیست . امام علی علیه السلام در این باره می فرماید:

إنَّ الدُّنیا مَنزِلُ قُلعَةٍ ولَیسَتِ بِدارِ نُجعَةٍ ، خَیرُها زَهیدٌ وشَرُّها عَتیدٌ ومُلکُها یُسلَبُ وعامِرُها یُخرَبُ .(2)

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

دنیا را باید گذرگاه آخرت دانست ، نه خانه زندگی و قرارگاه حیات.(3) اگر به این

1- . شعب الایمان ، ج7 ، ص360 ، ح10581 ؛ تنبیه الغافلین ، ص238 ، ح309 .

2- . غرر الحکم ، ح2274 ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص145 ؛ ر . ك : نهج البلاغة ، خطبه 113 ؛ کشف المحجة ، ص165 .

3- . ر . ك : نهج البلاغة ، حکمت 133 و خطبه 132 ؛ غرر الحکم ، ح2715 ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص148 ؛ کمال الدین ، ج1، ص74 ؛ الأمالی ، صدوق ، ص309 ، ح356 .

واقعیت ، واقف شویم و آن را باور کنیم ، کاستی ها و سـختی های آن را تحمّل خواهیم کرد ؛ چون موقّت و غیر اصیل است . آنچه تحمّل ناپـذیر است ، کاستی های سـرای جاویـد و اصـیل است . پس برای این که راحت زنـدگی کنیم ، بهتر است خود را در دنیا این گونه فرض کنیم:

یك . خود را میهمانی بدانید که باید از خانه میزبان کوچ کند

ناله ها و شـکایت ها مخصوص کسانی است که دنیا را منزل همیشـگی خود و مال را ملك خود می داننـد؛ تصوّری که مطابق واقع نیست. اما اگر انسان ، خود را مهمان بدانـد، به دنیا دل نمی بنـدد و ناملایمات آن آسان می گردد و کوچ از آن ، راحت می شود. پیامبر خدا صـلی الله علیه و آله در این باره می فرماید :

کونوا فِي الدُّنیا أضیافا . . . تَبنونَ ما لا تَسکُنونَ ، وتَجمَعونَ ما لا تَأکُلونَ ، وتَأمُلونَ ما لا تُدرِکونَ .(1)

در دنیا مهمان باشـید... می سازیـد آنچه را ساکن نمی شویـد و جمع می کنیـد آنچه را نمی خوریـد و آرزو می کنید آنچه را به دست نمی آورید.

و در کلام دیگری می فرماید:

إنَّ النّاسَ فِي الدُّنیا ضَیفٌ ، وما في أیدیهم عارِیةٌ ، وإنَّ الضَّیفَ راحِلٌ وإنَّ العارِیَةَ مَردودَةٌ .(2)

همانا مردم در دنیا مهمان اند و آنچه در دستشان است ، امانت است و همانا مهمان ، کوچ کننده است و امانت ، بازگردانده می شود.

هم او می فرماید:

1- . کنز الفوائد ، ج1 ، ص344 ؛ أعلام الدین ، ص146 و 365 ؛ إرشاد القلوب ، ص94 ؛ بحار الأنوار ، ج73 ، ص81 ، ح43 ؛ حلیة الأولیاء ، ج1 ، ص 358 ؛ مسند الشهاب ، ج1 ، ص426 ، ح731 ؛ تفسیر القرطبی ، ج 12 ، ص277 .
2- . إرشاد القلوب ، ص23 ؛ أعلام الدین ، ص344 ؛ بحار الأنوار ، ج77 ، ص187 ، ح10 .

ما أصبَحَ فِي الدُّنيا أحَدٌ إلاّ ضَيفا ومالُهُ عارِيَةٌ ، فَالضَّيفُ مُنطَلِقٌ وَالعارِيَةُ مُؤَدّاةٌ .(1)

هیچ کس در دنیا نیست مگر این که مهمان است و مال او امانت؛ پس مهمان می رود و امانت ، برگردانده می شود.

کسی که در دنیا ، خود را «مهمان» و مال را «عاریه» بداند، نه نسبت به مدّت اقامت در دنیا نالان می شود و نه نسبت به آنچه ندارد یا از دست داده ، شکایت می کند.

دو . خود را غریب یا رهگذر بدانید

ایده آل نگری انسان ، مربوط به جایی است که وطن اصلی و اقامتگاه دائمی او باشد. ما از هر چیز نازیبا و ناخوشایندی ناراحت می شویم؛ اما اگر مربوط به محل اقامت ما نباشد، تحمّل آن ، چندان مشکل نخواهد بود. اگر کسی به مسافرتی برود که همراه با سختی ها و ناخوشایندی هایی باشد، آنها آن را تحمّل خواهد کرد؛ چون آن جا وطن او نیست. وقتی تحمّل ناملایمات ناممکن می شود که در اقامتگاه دائمی خود با سختی ها و ناملایمات روبه رو شویم. دنیایی که در آن زندگی می کنیم ، چگونه جایی است: اقامتگاه یا توقّفگاه؟ ما در این دنیا چگونه ایم : ساکن یا غریب و رهگذر؟ دنیا خانه دائمی ما نیست و ما نیز ساکنان همیشگی آن نیستیم. این ، یکی از واقعیت های دنیاست. پیامبر خدا در این باره می فرماید:

كُن فِي الدُّنيا كَأَنَّكَ غَريبٌ أو عابِرُ سَبيلٍ ، وعُدَّ نَفسَكَ في أهلِ القُبورِ .(2)

در دنیا به گونه ای باش که گویا نا آشنا یا رهگذر هستی و خودت را در زمره اهل قبور قرار ده.

اگر انسان ، خود را در این دنیا غریب و نا آشنا و رهگذری بداند که لحظاتی را در

1- . الفردوس ، ج4 ، ص63 ، ح6197 .

2- . سنن الترمذی ، ج2 ، ص388 ؛ صحیح البخاری ، ج5 ، ص2358 ، ح6053 ؛ سنن ابن ماجة ، ج2 ، ص1378 ، ح4114 ؛ مسند ابن حنبل ، ج2 ، ص132 ، کنز العمّال ، ج3 ، ص194 ، ح6127 ؛ الأمالی ، طوسی ، ص381 ، ح819 ؛ مشکاة الأنوار ، ص304 ؛ تنبیه الخواطر ، ج2 ، ص52 ؛ بحار الأنوار ، ج73 ، ص 99 ، ح85 .

آن سپری می کند، ناملایمات و سختی های آن را آزار دهنده نمی بیند. پس بیاییم خودمان را رهگذر بدانیم تا راحت تر زندگی کنیم.

سه . دل از این دنیای ناپایدار برکَنید

اولاً درد و رنج و تحمّل ناپذیری سختی ها ، سختی ها مخصوص دل انسان است نه بدن ما. ثانیا دل را باید در گرو چیزی قرار داد که پایدار و پرفایده باشد. دنیا ناپایدار و

پرزیان است ؛ لذا شایسته دل بستگی نیست. آنچه پایدار و پرفایده است، آخرت و نعمت های بی پایان آن است. بنابراین ، اگر ما زمانی که در این دنیا هستیم، بتوانیم دل

خود را به آخرت پیوند زنیم، از ناملایمات دنیا بی تاب نمی شویم. دلی که در گرو آخرت و نعمت های آن باشد، سختی های دنیا را هیچ می بیند و این گونه است که در عین مشکلات ، آسوده زندگی می کند. امام علی علیه السلام در باره این روش می فرماید :

أخرِجوا مِنَ الدُّنیا قُلوبَکُم مِن قَبلِ أن تَخرُج مِنها أبدانُکُم فَفیهَا اختُبِرتُم ولِغَیرِها خُلِقتُم .(1)

دل هایتان را از این دنیا خارج کنید قبل از آن که بدن هایتان از آن خارج شود. پس در دنیا آزمایش می شوید و برای غیر آن آفریده شده اید.

و در کلام دیگری می فرماید:

کُن فِي الدُّنیا بِبَدَنِكَ وفِي الآخِرَةِ بِقَلبِكَ .(2)

در دنیا با بدنت باش و در آخرت با قلبت.

پس بیایید بدن هایمان را در این دنیا قرار دهیم و دل را به سرای جاوید رهسپار کنیم تا آسوده تر زندگی کنیم.

1- . نهج البلاغة ، خطبه 203 ؛ عیون أخبار الرضا علیه السلام ، ج1 ، ص298 ، ح56 ؛ الأمالی ، صدوق ، ص110 ؛ مشکاة الأنوار ، ص269 ؛ تنبیه الخواطر ، ج2 ، ص 218 ؛ روضة الواعظین ، ج2، ص442 ؛ تذکرة الخواصّ ، ص1320 .
2- . حلیة الأولیاء ، ج2 ، ص37 ؛ کشف الغمّة ، ج1، ص567 ؛ غرر الحکم ، ح2626 .

چهار . دنيا را مثل يك خواب خوش بدانيد

دنيا زودگـذر است و تا انسان ، چشم باز كنـد، خود را در سـرايى مى بينـد كه هيـچ چيز از امور دنيايى در دست او نيست. از اين رو ، دنيا همانند يك خواب است. انسان خردمند ، نه به دست آوردن در خواب را واقعى مى داند و نه از دست دادن آن را؛ و چون چنين است، نه از به دست آوردن چيزى سـرمست مى شود و نه به خاطر از دست دادن چيزى نالان مى گردد. توجّه به اين بعد از واقعيت ، چنين تأثير ژرفى در روح انسان بر جاى مى گذارد. به همين جهت ، امام صادق عليه السلام به جابر مى فرمايد:

اِجعَلِ الـدُّنيا مالاً أصَبتَهُ في مَنامِكَ ثُمَّ انتَبَهتَ ولَيسَ مَعَكَ مِنهُ شَيءٌ . هَل هُوَ إلاّ ثَوبٌ تَلبَسُهُ فَتُبلِيَهُ ، أو طَعامٌ يَعودُ بَعـدُ إلى ما تَعلَمُ ؟ ! فَالعَجَبُ لِقَومٍ حُبِسَ أوَّلُهُم عَن آخِرِهِم ، ثُمَّ نودِيَ فيهِم بِالرَّحيلِ وهُم في غَفلَةٍ يَلعَبونَ .(1)

دنيا را هماننـد مالى قرار ده كه در خواب به دست آورده اى و چون بيـدار شدى ، چيزى از آن نمى يابى. آيا چيزى جز لباسـى است كه مى پوشـى و كهنه مى كنى؟ و يا غذايى كه مى دانى به چه تبديل مى شود؟! شـگفتا از گروهى كه آغاز و فرجام آنان بسته شده و آواى كوچ ، در ميان آنان بلند است ، در حالى كه آنان در بى خبرى بازى مى كنند.

امام باقر عليه السلامنيز به جابر مى فرمايد :

أنزِلِ الدُّنيا كَمَنزِلٍ نَزَلتَهُ ثُمَّ ارتَحَلتَ عَنهُ ، أو كَمالٍ وَجَدتَهُ في مَنامِكَ فَاستَيقَظتَ ولَيسَ مَعَكَ مِنهُ شَيءٌ ، إنّي إنَّما ضَرَبتُ لَكَ هذا مَثَلاً لِأنَّها عِندَ أهلِ اللُّبِّ وَالعِلمِ بِاللّه ِ كَفَيءِ الظِّلالِ.(2)

دنيا را همانند منزلى قرار ده كه در آن فرود آمدى ، سـپس از آن كوچ كردى، يا همانند مالى قرار ده كه در خوابت آن را يافته اى و چون بيدار شدى ، چيزى از

1- . تنبيه الخواطر ، ج2 ، ص30 .

2- . الكافى ، ج2 ، ص133 ، ح16 ؛ تنبيه الخواطر ، ج2 ، ص194 ؛ بحار الأنوار ، ج73 ، ص36 ، ح17 ؛ حلية الأولياء ، ج3 ص187 ؛ ر. ك: الأمالى ، طوسى ، ص296 ، ح582 ؛ الزهد ، حسين بن سعيد ، ص50 ، ح133 ؛ مشكاة الأنوار ، ص270 ؛ بشارة المصطفى ، ص189 ؛ الفضائل ، ص8 ؛ كشف الغمّة ، ج2 ، ص121 .

آن را با خود ندیدی. همانا من این را به عنوان مَثَل برایت نقل کردم؛ چون دنیا نزد اهل خِرَد و آگاه از خدا همانند سایه است.

در کلام دیگری از امام صادق علیه السلام چنین نقل شده که آن حضرت می فرماید :

أنزِلِ الدُّنيا كَمَنزِلٍ نَزَلتَهُ فَارتَحَلتَ عَنهُ ، أو كَمالٍ أصَبتَهُ في مَنامِكَ فَاستَيقَظتَ ولَيسَ في يَدِكَ شَيءٌ مِنهُ . فَكَم مِن حَريصٍ عَلى أمرٍ قَد شَقِيَ بِهِ حينَ أتاهُ ، وكَم مِن تارِكٍ لِأَمرٍ قَد سَعِدَ بِهِ حينَ أتاهُ.(1)

دنیا را همانند منزلی قرار ده که در آن فرود آمدی ، سپس از آن کوچ کردی، یا همانند مالی قرار ده که در خوابت آن را یافته ای و چون بیدار شدی ، چیزی از آن را در دست خود ندیدی. چه بسا کسی که نسبت به چیزی حریص بوده و چون آن را یافته ، بدبخت شده و چه بسا کسی که چیزی را ترك کرده و چون به آن رسیده ، خوش بخت شده است.

پنج . دنیا را پلی بدانید که از آن می گذرید و دیگر به آن بازنمی گردید

کسی که برای رفتن به یك سفر سیاحتی یا زیارتی باید از رودخانه ای گذر کند، همه توجّه خود را به پل متوجّه نمی سازد. نه ناملایمات پل ، او را رنج می دهد و نه بنای ماندن روی پل را دارد. واقعیت این است که دنیا همانند پلی برای گذر به آخرت است. امام صادق علیه السلام یکی از موعظه های لقمان به فرزندش را این چنین نقل می کند :

اِجعَلِ الدُّنيا بِمَنزِلَةِ قَنطَرَةٍ عَلى نَهرٍ جُزتَ عَلَيها وتَرَكتَها ولَم تَرجِع إلَيها آخِرَ الدَّهرِ .(2)

دنیا را همانند پلی بر نهری بدانید که از آن می گذرید و آن را ترك می کنید و تا پایان روزگار ، دیگر به آن برنمی گردید.

کسی که به این واقعیت واقف شود، چگونگی وضع ظاهری دنیا برای او خیلی مهم نخواهد بود. این ، یك اصل است. برای او مهم این نیست که پل چگونه است

1- . تحف العقول ، ص377 ؛ ر. ك: همان، ص287 .

2- . الكافى ، ج2 ، ص135 ، ح20 ؛ بحار الأنوار ، ج13 ، ص425 ، ح19 .

و در روی پل ، چه بر او می گـذرد؛ مهم این است که بتوانـد از آن بگذرد و به مقصد برسد. اساسا به ظواهر و تزیینات امور موقّتی و یك بار مصرف، آن قدر اهمیت داده نمی شود ؛ و لذا نه نبود آن مشکل ساز می شود و نه از دست دادن آن مسئله ساز.

شش . خود را مسافری در این دنیا بدانید

سفر ، وسـیله است نه هـدف و زمـان آن ، کوتاه است نه دائمی. از این رو با این که سـفر ، ناملایماتی دارد، اما برای رسـیدن به مقصـد و به جهت موقّتی بودن آن، تحمّل می شود. اگر انسان ، دنیا را یك «سـفر» و خود را «مسافر» آن بداند، سـختی های آن ، او را بی تاب و رنجور نمی سازد. در این باره ، کلام زیبایی از پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهروایت شده که با هم مرور می کنیم:

قیلَ لِلنَّبِيِّ صلی الله علیه و آله : کَیفَ یَکونُ الرَّجُلُ فِي الدُّنیا؟

قالَ : مُتَشَمِّرا کَطالِبِ القافِلَةِ .

قیلَ : في کَمِ القَرارُ فیها؟

قالَ : کَقَدرِ المُتَخَلِّفِ عَنِ القافِلَةِ .

قیلَ : فَکَم ما بَینَ الدُّنیا وَالآخِرَةِ؟

قالَ : غَمضَةُ عَینٍ ؛ قالَ اللّه ُعَزَّ وجَلَّ : «کَأَنَّهُمْ یَوْمَ یَرَوْنَ مَا یُوعَدُونَ لَمْ یَلْبَثُواْ إِلاَّ سَاعَةً مِّن نَّهَارٍ»(1) .(2)

از پیامبر خدا صلی الله علیه و آله پرسیدند: انسان در دنیا چگونه است؟

فرمود: همانند جوینده قافله ای که دامن ، بالا زده است.

پرسیدند: چه قدر در این دنیا اقامت دارد؟

فرمود: به اندازه کسی که از قافله ، جامانده است.

پرسیدند: پس فاصله دنیا و آخرت چه قدر است؟

فرمود: یك چشم برهم زدن . خداوند عزوجل می فرماید: «آن روز پندارند که گویا به جز ساعتی از روز ، درنگ نداشته اند» .

1- . سوره احقاف ، آیه 35 .

2- . روضة الواعظین ، ص491 ؛ بحار الأنوار ، ج73 ، ص122 ، ح110.

امام علی علیه السلام نیز کلام زیبایی در این باره دارد:

عِبادَ اللّه! أُوصـيكُم بِالزَّفضِ لِهذِهِ الدُّنيَا التّارِكَةِ لَكُم وإن لَم تُحِبّوا تَركَها . . . فَإِنَّما مَثَلُكُم ومَثَلُها كَسَفرٍ سَلَكوا سَبيلاً فَكَأَنَّهُم قَدَ قَطَعوهُ ، وأمّوا عَلَما فَكَأَنَّهُم قَد بَلَغوهُ .(1)

بندگان خدا! شـما را به دل کندن از این دنیا سفارش می کنم ، که شما را رها خواهد کرد ، هر چند شما مایل به ترك آن نباشید... همانا مثل شما و مَثَل دنیا هماننـد مسافرانی است که تا مقـداری راه رفته اند ، گویا تمام آن را پیموده اند و تا قصد رسـیدن به نشانه ای (در میان راه) را دارند ، گویا به آن رسیده اند .

همچنین در سفارش آن حضرت به فرزندشان امام حسن علیه السلام نیز آمده است:

يا بُنَيَّ إنّي قَـد أنبَأتُكَ عَنِ الدُّنيا وحالِها وزَوالِها وَانتِقالِها ، وأنبَأتُكَ عَنِ الآخِرَةِ وما أُعِدَّ لأَهلِها فيها ، وضَـرَبتُ لَكَ فيهِمَا الأَمثالَ ، لِتَعتَبِرَ بِها ، وتَحذُوَ عَلَيها . إنَّما مَثَلُ مَن خَبَرَ الدُّنيا كَمَثَلِ قَومٍ سَـفرٍ نَبا بِهِم مَنزِلٌ جَديبٌ فَأَمّوا مَنزِلاً خَصيبا وجَنابا مَريعا ، فَاحتَمِلوا وَعثاءَ الطَّريقِ ، وفِراقَ الصَّديقِ ، وخُشونَةَ السَّفَرِ ،

وجُشوبَةَ المَطعَمِ ، لِيَأتوا سَـعَةَ دارِهِم ، ومَنزِلَ قَرارِهِم ، فَلَيسَ يَجِدونَ لِشَـيءٍ مِن ذلِكَ أَلَما ، ولا يَرَونَ نَفَقَةً فيهِ مَغرَما ، ولا شَـيءَ أَحَبُّ إلَيهِم مِمّا قَرَّبَهُم مِن مَنزِلِهِم ، وأدناهُم مِن مَحَلَّتِهِم .(2)

ای فرزندم! همانا من تو را از دنیا و حالات آن و زوالش و دگرگونی اش آگاه

ساختم، و از آخرت و آنچه برای اهلش در آن مهیّا شـده ، با خبر نمودم و در باره این دو ، برایت مثال هایی زدم تا از آنها عبرت بگیری و در راه صـحیح ، گام نهی . مَثَل کسانی که دنیا را خوب آزموده اند ، همانند مسافرانی است که در سرمنزلی بی آب و آبادی و پرمشقّت که قابل ماندن نیست قرار گرفته اند و قصد دارند تا به منزلی پرنعمت و به ناحیه ای که در آن آسایش و راحتی است کوچ

1- . نهـج البلاغة ، خطبه 99 ؛ تنبیه الخواطر ، ج2 ، ص254 ؛ بحار الأنوار ، ج73 ، ص113 ، ح109 ؛ ر . ك : كتاب من لا يحضـره الفقيه ، ج1 ، ص429 ، ح1263 ؛ مصباح المتهجّد ، ص381 ، ح508 ؛ بحار الأنوار ، ج 89 ، ص237 ، ح68 .
2- . نهج البلاغة ، نامه 31 ؛ تحف العقول ، ص73 ؛ بحار الأنوار ، ج77 ، ص202 ، ح1 .

نمایند . پس مشقت های راه و دوری دوستان و سختی سفر و ناگواری غذاها را تحمّل کردند تا به خانه وسیع خویش و سرمنزل قرار و آسایش خویش درآیند و از هیچ یك از این مشکلات، احساس درد نمی کنند و هزینه های مصرف شده را خسارت نمی شمرند و هیچ چیز برایشان محبوب تر از آن چیزی نیست که آنان را به منزلشان نزدیك تر سازد و به محلشان برساند.

در این بخش از کلام ، به خوبی روشن است که شناخت واقعیت دنیا چه نقشی در به حرکت درآوردن انسان به سوی آخرت دارد. همچنین مشخص می شود که شناخت مقصد و مقصود ، و عشق به آن ، چه نقش مهمّی در افزایش توان تحمّ ل و مقاومت در برابر سختی ها و مشکلات دارد؛ به اندازه ای که گویا هیچ درد و رنجی را ندیده و هر چیزی که او را به مقصدش برساند ، دوست داشتنی و شیرین است، هر چند سخت و تلخ باشد.

امام باقر علیه السلام نیز می فرماید :

أهلُ الدُّنیا سَفرٌ یَحُلّونَ عَقدَ رِحالِهِم في غَیرِها.(1)

اهل دنیا مسافرانی هستند که بند کوله بارشان را در غیر آن ، باز می کنند.

امام علی علیه السلام می فرماید :

أهلُ الدُّنیا کَرکبٍ یُسارُ بِهِم وهُم نِیامٌ .(2)

اهل دنیا همانند سواره ای هستند که آنان را می برند در حالی که خواب اند.

و یا می فرماید:

إنَّ أهلَ الدُّنیا کَرَکبٍ ؛ بَیناهُم حَلّوا إذ صاحَ بِهِم سائِقُهُم فَارتَحَلوا.(3)

همانا اهل دنیا همانند سواره اند؛ در حالی که آنان بار گشوده اند، راهنما بانگ زند و آنان کوچ کنند.

1- . تحف العقول ، ص299 ؛ الأمالی ، مفید ، ص18 ، ح5 ؛ بحار الأنوار ، ج78 ، ص179 ، ح59 ؛ البدایة والنهایة ، ج9 ، ص282 .
2- . نهج البلاغة ، حکمت 64 ؛ تنبیه الخواطر ، ج1 ، ص77 ؛ بحار الأنوار ، ج73 ، ص128 ، ح131 .
3- . نهج البلاغة ، حکمت 415 ؛ مشکاة الأنوار ، ص268، ح1563 ؛ روضة الواعظین ، ج2، ص441 ؛ بحار الأنوار ، ج73 ، ص132 ، ح136 ؛ مطالب السؤول ، ص57 .

هفت . خود را همانند مستأجری بدانید که باید از خانه استیجاری کوچ کند

ناملایمات خانه غیر دائمی و خانه ای که ملك شخصی انسان نباشد نیز چندان بی تاب کننده نیست. خانه دائمی و ملکی ، باید بی عیب و نقص و توأم با شادی و سرور باشد. کسانی از ناملایمات دنیا رنجور می شوند که آن را خانه خود و منزلگاه همیشگی شان پنداشته اند و از این واقعیت ، غافل اند که خانه دنیا موقّتی است و ما هیچ مالکیتی نسبت به آن نداریم. کسانی که به این واقعیت توجّه دارند، در برابر سختی های آن ، بردبار و مقاوم می شوند. به همین جهت ، امام کاظم علیه السلام می فرماید :

كُن فِي الدُّنيا كَساكِنِ دارٍ لَيسَت لَهُ ، إنَّما يَنتَظِرُ الرَّحيلَ .(1)

در دنیا همانند ساکن خانه ای باش که مال او نبوده ، همانا منتظر کوچ است.

خلاصه سخن ، این که اگر انسان به واقعیت ناپایداریِ دنیا باور داشته باشد و دنیا را آن گونه که هست بشناسد، در برابر ناملایمات آن ، بی تابی نمی کند و فشارهای روانی ، او را آزار نمی دهد. نارضایتی ها و ناله های ما به خاطر آن است که به «واقعیت دنیا» واقف نیستیم.

3 . دنیا ناچیز است

یکی از علل بی تاب شدن در برابر سختی ها این است که بهره های دنیا را بسیار زیاد و مهم می شمریم . اگر انسان ، چیزی را بسیار مهم بداند ، به خاطر به دست نیاوردن و یا از دست دادن آن به شدّت غمین و اندوهگین می گردد . شدت تنیدگی ، بسته به جایگاهی است که شی ء از دست رفته یا به دست نیامده ، نزد فرد دارد . کسی که دنیا و بهره های دنیا را بزرگ بشمارد ، تحمّل فقدان آن را ندارد . اما این تصوّر ، مطابق واقع نیست . قرآن کریم می گوید :

قُلْ مَتَ-عُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْأَخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَى.(2)

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

1- . تحف العقول ، ص398 ؛ بحار الأنوار ، ج78 ، ص313 ، ح1 .

2- . سوره نساء ، آیه 77 .

این آیه ، هنگامی نازل شـد که مردم در آسـتانه یك جنگ قرار گرفته بودنـد و به خاطر دشواری ها و تبعاتی که جنگ دارد ، ناراضـی بودند . خداونـد متعال ، آنان را به قلیل بودن متاع دنیا و بهتر بودن متاع آخرت متوجه می سازد . بدیهی است که جنگ ، ویرانگر و زیان بار است ؛ اما اگر انسان به این نکته توجّه کند که آنچه از دنیا در دست

دارد ، چیز مهمی نیست ، در برابر فقـدان و زیان ناشـی از جنگ ، مقاوم خواهد شد . این ، اختصاص به جنگ نداشـته ، در همه جا کاربرد دارد .

اگر انسان به این حقیقت توجّه کنـد که آنچه را از دست داده یا به دست نیاورده ، انـدك بوده است ، دچار تنیـدگی و فشار روانی نمی گردد . مهم این نیست که در واقع ، آن شـی ء ، کوچـك است یـا بزرگ ؛ مهم این است که ما آن را کوچك بـدانیم یا بزرگ . اگر چیز مهمی مثل «دین» را از دست بدهیم ، ولی آن را ناچیز بشـماریم ، به خاطر فقدان آن ، خیلی ناراحت نمی شویم ؛ اما اگر چیز بی ارزشـی را از دسـت داده باشـیم ، ولی آن را مهم بشـماریم ، به شـدت ناراحت می شویم . پس آنچه در تنیـدگی و نارضایتی مهم است ، تصوّر ما است . برای کسب رضایت از زندگی و مهار تنیدگی، بهتر است تصوّرات خود را از نعمت های دنیا اصلاح کنیم و آنها را با واقعیت ، مطابقت نماییم .

4 . دنیا ناپایدار است

وقتی کشتی بخواهـد در ساحل ، پهلو بگیرد ، لنگر می اندازند و آن را به محلی محکم و ثابت می بندند . آرام گرفتن کشتی ، در این اسـت که به محلی ثابت ، پیونـد بخورد . اگر کشتی را به چیزی ناپایـدار و متغیّر ببندند ، آرام نخواهد گرفت . کشتی زندگی نیز همین گونه است . راز آرامش زنـدگی در این است که آن را به چیزی پایـدار و ثابت ، پیوند زنید . دل بسـتگی یعنی پیوند زدن . شـما به چه چیزی دل بسـتگی دارید؟ این را ساده نگیرید . آسایش زندگی در همین امور به ظاهر ساده است .

اگر می خواهیـد زندگی موفق و رضایت بخشـی داشـته باشـید ، باید به چیزی و جایی دل ببندید که پایدار و تغییرناپذیر باشد . به یاد داشـته باشید که: «آنچه را نپاید ، دل بستگی نشاید» . پیش از آن که به دنیا دل ببندید به این پرسش ، پاسخ دهید که : آیا

پایدار است یا ناپایدار؟ آیا هیچ به این فکر کرده اید که دنیا ناپایدار است؟ آیا می دانید یکی از واقعیت های دنیا ناپایداری آن است ؟

موقعیت ناخوشایند ، معمولاً پس از حالت خوشایند ایجاد می شود . هنگامی سختی و مصیبتی برای انسان فرا می رسد که قبل از آن در حالت سرور و خوشی به سر می برده است . انتقال از خوشی به ناخوشی شاید از مهم ترین عوامل تنیدگی و فشار روانی باشد . اگر تصوّر کنیم که حالت خوشی و راحتی وجود نداشته و سپس مصیبتی فرا رسد ، تلخی و دردناکی آن کمتر از وقتی است که همان مصیبت ، پس از خوشی و سرمستی فرا رسد . در این جا مصیبت ، یکی است ؛ اما آنچه آزاردهندگی مصیبت را در حالت دوم بیشتر می کند ، انتقال از خوشی به ناخوشی و از نعمت به نقمت است . قرآن کریم درتوصیف این حالت می فرماید:

وَ إِنَّ-آ إِذَآ أَذَقْنَا الاْءِنسَ-نَ مِنَّا رَحْمَةً فَرِحَ بِهَا وَ إِن تُصِبْهُمْ سَيِّئَةُم بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ فَإِنَّ الاْءِنسَ-نَ كَفُورٌ .(1)

و ما هنگامی که به انسان نعمتی از جانب خود بچشانیم ، از آن ، خرسند می شود و اگر به خاطر کردارشان بدی به آنها برسد ، [در آن حالت] همانا انسان کفرورز است .

در آیه دیگری می فرماید :

وَ لَ-ل-ءِنْ أَذَقْنَا الاْءِنسَ-نَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَ-هَا مِنْهُ إِنَّهُو لَيَـُٔوسٌ كَفُورٌ .(2)

و اگر به انسان ، رحمتی از جانب خود بچشانیم ، سپس آن را از او بگیریم ، همانا او ناامید و کفرورز است .

در آیه اوّل ، نعمت موجود ، سلب نمی شود ، بلکه نقمت دیگری فرا می رسد ؛ اما در آیه دوم ، نعمت موجود ، سلب می شود . هر چه باشد مهم این است که انتقال از خوشی به ناخوشی ، آزاری دارد که شاید بیشتر از آزار اصل نقمت باشد.

1- . سوره هود، آیه 9 .

2- . سوره شورا، آیه 48 .

سرّ مطلب این است که فرد ، انتظار ناخوشی را ندارد و طبیعی است که فرا رسیدن نقمت غیر مترقّبه ، آزار و ناراحتی مضاعف دارد ؛ همان گونه که نعمت غیر مترقّبه ، خرسندی مضاعف دارد . اگر انسان ، انتظار نقمت و ناخوشی را داشته باشد ، به مراتب تنیدگی حاصل از آن ، کمتر خواهد بود . کسانی که انتظار ناخوشی ندارند ، خواستار پایدار ماندن موقعیت خوشایند هستند . انسان چون راحت طلب است ، خواستار پایدار ماندن موقعیت های خوشایند است و پایدارخواهی خوشایندها ، ورود مصیبت و نقمت را غیر منتظره می گرداند . بنابراین ، بخش اعظم رنج و مصیبت ، مربوط به غیر منتظره بودن آن است و غیر منتظره بودن ناخوشی ها ریشه در پایدار دانستن دنیا دارد . اما آیا واقعیت نیز همین است؟ آیا تصوّر ما و انتظار ما با واقعیت دنیا هماهنگ است؟ آیا دنیا و نعمت های آن پایدارند؟

هر چند دنیا از میلیون ها و بلکه شاید میلیاردها سال قبل تاکنون حیات داشته ، و شاید میلیون ها و بلکه میلیاردها سال دیگر نیز حیات داشته باشد ، اما برای ما آن قطعه ای از دنیا مهم است که در آن زندگی می کنیم . دنیا برای هر فرد ، مساوی با عمر اوست و این عمر ، محدود و بلکه ناچیز است ؛ اما ما پایان ناپذیری عمر را چه نسبت به خودمان و چه نسبت به عزیزانمان انکار می کنیم . از این رو ، وقتی هنگام فقدان فرا رسد ، سخت ناراحت و غمین می شویم .

درباره نعمت ها و خوشی های دنیا نیز همین گونه است . هر چند همیشه دنیا پر از نعمت و سرور است ، اما آنچه برای ما مهم است ، خوشی و دارایی خود ماست و این ، همیشه موجود نیست ؛ اما ما چون دوست داریم که این حالت ، پایدار باشد ، آن را پایدار می دانیم! اگر خوب دقت شود می بینیم که میل به «پایدار بودن» مطلوب ، به «پایدار دانستن» مطلوب تبدیل می شود و بدیهی است که میان این دو ، تفاوت زیادی وجود دارد ؛ پایدار خواستن کجا و پایدار بودن کجا؟!

کسانی که به این واقعیت باور داشته باشند و خوشی دنیا را ناپایدار بدانند ، ورود مصیبت ، برایشان غیر منتظره نیست و از پیش ، آمادگی مقابله با آن را دارند . از این رو ،

بخشی از متون دینی ، به آشکار ساختن این واقعیت اختصاص دارند . امام علی علیه السلام در

توصیف ناپایداری دنیا می فرماید:

دارٌ بِالبَلاءِ مَحفوفَةٌ وبِالغَدرِ مَعروفَةٌ ، لا تَدومُ أحوالُها ولا يَسلَمُ نُزّالُها . أحوالٌ مُختَلِفَةٌ وتاراتٌ مُتَصَرِّفَةٌ . . .(1)

[دنیا] سرایی است به بلاـ آمیخته و به نیرنگ ، شناخته شده . احوال آن ناپایدار است و ساکنان آن ، ایمن نیستند . احوالش گوناگون و حالاتش گذرنده است ... .

و در کلام دیگری می فرماید :

إنَّ الدُّنيا سَريعَةُ التَّحَوُّلِ ، كَثيرَةُ التَّنَقُّلِ . . . فَأحوالُها تَتَنَزَّلُ ونَعيمُها يَتَبَدَّلُ ورَخاؤُها يَتَنَقَّصُ ولَذّاتُها تَتَنَغَّصُ .(2)

حقیقتا دنیا تحوّلی شتابان و انتقالی فراوان دارد ... احوال آن ، تنزّل می یابد و نعمت های آن ، تبدیل می شود و خوشایند آن ناقص است و لذّت های آن ، به اندوه می گراید .

در ادبیات دین از این گونه مطالب ، فراوان است . اینها حقایق دنیا هستند . بخشی از متون دینی ، بیانگر ماهیت ناپایدار دنیا هستند . اگر دنیا ناپایدار است شایسته نیست انسان به آن دل ببندد .

پیامد دل بستگی به دنیا

دل بستن به دنیای ناپایدار ، به شدت، انسان را بالاـ و پایین می برد و آرامش زندگی را بر هم می زند . گاهی به خاطر نگرانی از فردای نامعلوم ، انسان را دچار «اضطراب» می کند ، گاهی به خاطر گرفتاری وارد شده ، انسان را «اندوهگین» می سازد و گاهی به خاطر گذشته ناموفق ، انسان را به «حسرت و افسوس» می افکند . دل بسته دنیا ، آرزوها و انتظارات فراوانی از آن دارد؛ ولی چون دنیا ناپایدار و در حال دگرگونی است ، نمی تواند به آرزوها و انتظارات وی پاسخ مثبت دهد . لذا یا نگران آینده تلخی

1- . نهج البلاغة ، خطبه 226 ؛ ر . ك : عيون الحكم والمواعظ، ص91 .

2- . غرر الحكم ، ح2325 ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص147 .

است که از آن گریزان است و یا اندوهگین بلایی است که انتظار آن را نداشته است و یا افسوس گذشته ای را می خورد که طبق انتظارات و خواسته هایش نبوده است . همه اینها به خاطر دل بستگی به دنیاست . دل بستگی به دنیا عامل نارضایتی از آن است. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید :

الرَّغبَةُ فِي الدُّنيا تُكثِرُ الهَمَّ وَالحُزنَ.(1)

دل بستگی به دنیا حزن و اندوه را می افزاید .

و در کلام دیگری می فرماید :

أنَا زَعيمٌ بِثَلاثٍ لِمَن أكَبَّ عَلَى الدُّنيا : بِفَقرٍ لا غِناءَ لَهُ وبِشُغلٍ لا فَراغَ لَهُ وبِهَمٍّ وحُزنٍ لاَنقِطاعَ لَهُ .(2)

من سه چیز را برای کسی که دل به دنیا بسته است تضمین می کنم : فقری که بی نیازی برای آن نیست ، گرفتاری ای که آسودگی برای آن نیست و حزن و اندوهی که پایان ندارد .

و در حدیث دیگری آورده که آن حضرت می فرماید :

الرَّغبَةُ فِي الدُّنيا تُطيلُ الهَمَّ وَالحُزنَ .(3)

دل بستگی به دنیا اندوه و غم را طولانی می گرداند .

امام صادق علیه السلام نیز در این باره می فرماید :

الرَّغبَةُ فِي الدُّنيا تورِثُ الغَمَّ وَالحُزنَ .(4)

دل بستگی به دنیا ، غم و اندوه را به ارمغان می آورد .

امام علی علیه السلام پیامد دل بستگی به دنیا را سه چیز می شمرد : اندوه بی حاصل ، حرص ،

1- . الخصال ، ج1 ، ص73 ؛ بحار الأنوار، ج73، ص91، ح65 .
2- . بحار الأنوار ، ج73 ، ص81 ؛ کنزالفوائد، ج1، ص344 .
3- . نثر الدرّ ، ج1 ، ص170 .
4- . تحف العقول ، ص358 ؛ بحار الأنوار، ج78، ص240 .

و آرزوی برآورده نشده :

مَن لَهِجَ قَلبُهُ بِحُبِّ الدُّنیا اِلتاطَ مِنها بِثَلاثٍ : هَمٍّ لا یُغنیهِ وحِرصٍ لا یَترُکُهُ وأمَلٍ لا یُدرِکُهُ .(1)

هر کس قلبش به دنیا دل بسته شود، به سه چیز مبتلا می شود: اندیشناك شدنی که او را بی نیاز نمی کند، حرصی که او را رها نمی سازد ، و آرزویی که به آن نمی رسد.

بنابراین ، محنت و رنج ، با دل بستگیِ به دنیا مقرون است.(2) پیام این بخش از متون دینی - که کم هم نیست - دنیاستیزی و تشویق به گریز از زندگی نیست ؛ پیام آن ، روشن کردن ماهیت دل بستگی به دنیا و نقش آن در تخریب زندگی است . کسی که از این حقایق ، آگاهی داشته باشد ، برای آن که راحت زندگی کند ، به دنیا دل نمی بندد .

دل بسته نباش؛ آسوده باش

برای رضایت بخش کردن زندگی ، لازم نیست دنیا را تغییر دهیم و یا دنیای دیگری را آرزو کنیم و بیافرینیم . می توان در همین دنیای ناپایدار ، راحت زندگی کرد ؛ به شرط آن که راه آن را بدانیم و یکی از راه های آن ، دل نبستن به دنیاست . در ادبیات دین برای

دل بسته نبودن به دنیا از واژه «زهد» استفاده می شود . هرجا سخن از زهد است ، به معنای دل بسته نبودن به دنیاست . دل بسته نبودن ، یکی از کلیدهای رضایت از زندگی است. امام علی علیه السلام در جملاتی پر معنا می فرماید :

ثَمَرَةُ الزُّهدِ الرّاحَةُ .(3)

میوه زهد ، آسودگی است.

1- . غرر الحکم ، ح2456 ؛ نهج البلاغة، حکمت 228 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص462 .

2- . امام علی علیه السلام : «المحنة مقرونة بحب الدنیا» غرر الحکم ، ح2447 ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص43 .

3- . غرر الحکم ، ح6079 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص207 .

الرّاحَةُ فِي الزُّهدِ .(1)

آسودگی در زهد است.

الزُّهدُ فِي الدُّنيا الرّاحَةُ العُظمى.(2)

دل بسته نبودن به دنیا ، آسایش بزرگ است.

الزُّهدُ أفضَلُ الرّاحَتَينِ.(3)

زهد ، برترینِ دو راحتی است.

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

مَن أحَبَّ الرّاحَةَ فَليُؤثِرِ الزُّهدَ فِي الدُّنيا .(4)

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

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

الزُّهدُ فِي الدُّنيا يُريحُ القَلبَ وَالبَدَنَ .(5)

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

گذشته از این ، چشیدن شیرینی ایمان نیز متوقّف بر دل بسته نبودن به دنیاست. یکی از لذّت های زندگی ، چشیدن شیرینی ایمان است . کسانی که از این نعمت محروم اند ، لذّت کاملی از زندگی نمی برند . راه چشیدن شیرینی ایمان و لذّت بردن از

1- . غرر الحکم ، ح6076 .

2- . همان ، ح6077 .

3- . همان ، ح6078 .

4- . همان ، ح6080 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص434 .

5- . الخصال ، ج1 ، ص73 ؛ نثر الدرّ ، ج1 ، ص170 ؛ روضة الواعظین ، ج2، ص441 ؛ تحف العقول ، ص358 .

آن ، دل بسته نبودن به دنیاست . امام صادق علیه السلام در این رابطه می فرماید :

حَرامٌ عَلی قُلوبِکُم أن تَعرِفَ حَلاوَةَ الإیمانِ حَتّی تَزهَدَ فِي الدُّنیا .(1)

بر قلب های شما حرام است که شیرینی ایمان را درك کند ، تا این که از دنیا دل برکند.

بنابراین ، آسایش تن و روان و لـذّت ایمان ، در دل بسـته نبودن به دنیاست .(2) نمی توان آرزوی زنـدگی راحت داشت و به راه های آن بی اعتنا بود . راحتی زندگی را باید از راه های آن به دست آورد.

1- . الکافی ، ج2 ، ص128 و 130 ؛ تنبیه الخواطر ، ج2 ، ص191 .

2- . در باره زهد ، در مباحث آینده ، بیشتر سخن خواهیم گفت.

فصل سوم : معنای زندگی

انسـان ، موجـودی است کمـال گرا و هدفمنـد که از بیهـودگی، بی معنـایی و بی هـدفی ، سـخت گریزان است . بیهودگی و پوچی ، چنین موجودی را ارضا نمی کنـد و از این رو اگر زنـدگی ، معنا و هـدفی نداشـته باشـد ، زنـده مانـدن ، ارزشـی نخواهد داشت ؛ هرچند تمامی امکانات زندگی فراهم باشد . علّت نارضایتی و سرد شدن زندگی، «ناکامی در رفاه» نیست . زندگی ساده و حتّی سخت را می توان دوست داشت و راضـی بود ، به شـرط آن که معنای زندگی را درك کرده باشـیم . آنچه موجب بن بست و ناامیدی در زندگی می شود ، «ناکامی در معناطلبی» است.

به بیـان دیگر ، همـان گونه که انسـان هم دارای «جسم» است هم «جـان» ، زنـدگی نیز دارای دو بخش است : «مواد» زنـدگی و «معنا»ی زندگی . به نظر شما ناکامی در کدام یك از این دو بعد ، خسارت بار است؟ ناکامی در مواد زندگی یا ناکامی در معنای زندگی؟ مواد زندگی ، تغییرپـذیر و نابودشدنی هسـتند؛ اما معنای زندگی، جاودانه ، پایدار و فناناپذیر است ؛ همان گونه که روح انسان ، فناناپذیر است . امکان دارد روح از جهانی به جهان دیگر انتقال یابد ، اما نابود نمی شود . به میزان اهمیتی که بُعد دوم

زندگی دارد ، کامیابی یا ناکامی در آن نیز اهمیت می یابد و تفاوت آن با بعد اوّل زندگی مشخص می شود .

پیش از این ، بخشـی از خاطرات جوان بیست و دو ساله ای را برایتان نقل کردیم که با وجود فراهم بودن تمام امکانات یك زنـدگی مرفه ، به ناگاه ، دچار بحران هویت

می شود . اگر رفاه ، ستون فقرات خوش بختی است ، پس چرا او دچار ناامیدی و سرگشتگی شده است؟ او خود می گوید :

هرچند تمام کارهایی را که جامعه برای خوش بخت شدن دیکته می کند ، انجام داده بودم ، اما هیچ دلیلی برای ادامه زندگی نمی یافتم . نمی دانستم چرا زنده ام و چرا زنده بودنم می تواند مهم باشد . زندگی هیچ معنایی برایم نداشت . این بحران شك و پریشانی ، کم کم به تمامی جنبه های زندگی ام کشیده شد .

با خود فکر می کردم ، آیا به راستی زندگی کاملاً نسبی است؟ آیا همه اش همین است؟ پنجاه – هشتاد سالی از خوشی ها و ناخوشی های زودگذر[استفاده کردن] ، کار کردن ، خوابیدن ، خوردن ، لذّت بردن از خوشی های زمینی و همین ، و بعد انگار نه انگار که روزی زنده بوده ای؟! اگر چنین است پس اصلاً چرا باید زندگی کرد؟ چرا خودکشی نکرد و به همه اینها خاتمه نداد؟ چرا باید برای زندگی بی هدف ، تلاش بیهوده کرد؟ چرا باید خوب بود؟ چرا باید به فکر سلامتی بود؟ اگر قرار باشد که دیر یا زود همه چیز با رود زندگی شسته و برده شود ، اصلاً چرا باید تلاش کرد؟

هرچه می گذشت ، همه چیز بیشتر غیر قابل تحمّل می شد و مرا به این نتیجه می رساند که زندگی به راستی ارزش زیستن ندارد .(1)

این ، نشان دهنده نقش مؤثر معنا در نشاط و شادابی زندگی است . آلپورت می گوید:

امروزه در اروپا روان شناسان و روان پزشکان ، آشکارا از فروید (که ناکامی جنسی را علت ناراحتی های روانی می داند) ، روی برگردانده اند و به «هستی درمانی» روی آورده اند که مکتب «معنا درمانی» یکی از آنهاست.(2)

مسئله معنا چند حالت پیدا می کند . یکی «فقدان معنا» است . این حالت مخصوص کسانی است که از آغاز ، معنایی برای حیات نمی یابند و زندگی را هیچ و پوچ می دانند . اینان نمی دانند برای چه به دنیا آمده اند و برای چه باید زندگی کنند ؛ نه

1- . روان شناسی شادی ، ص13 .

2- . انسان در جستجوی معنا ، ص4 .

آفرینش را هدفمنـد می داننـد و نه هدفی برای خویش دارند . بحران بی معنایی برای چنین افرادی ، خیلی سـریع و شدید شـکل می گیرد و پیامدهای خود را بر آنان تحمیل می کند .

حالت دوم «ناتمام بودن معنا» است . این وضـعیت ، مخصوص کسانی است که معنایی برای زندگی در نظر داشته اند ، اما وقتی به آن می رسند ، آن را بی ارزش تر از آن

می بینند که به خاطرش زندگی کنند . این وضـعیت ، هنگامی پیش می آید که معنای انتخاب شده ، توان توجیه به دنیا آمدن ، زنده ماندن و مردن را نداشـته باشـد . ممکن است برخی معناها در آغاز ، چنین نمایش دهنـد که می تواننـد فلسـفه مرگ و حیات را توجیه کنند ؛ ولی تا پایـان راه ، دوام نیاورنـد . گروه اوّل از آغـاز ، ناامیـد و افسـرده می شونـد و گروه دوم در نیمه هـای حیات . معناهای ناتمام در آغاز ، تولید حرکت و نشاط می کنند؛ اما پس از آشـکار شدن بی ارزشی آنها ، موجب ناامیدی و سرخوردگی می شوند . معنای زندگی باید با ارزش تر از خود زنـدگی باشد ، چه رسد به یکی از اجزای آن . آنچه می خواهد فلسـفه زندگی را توجیه کند ، باید فراتر از زندگی و ارزشـمندتر از آن باشـد . حتی ارزش معادل نیز نمی توانـد توجیه کننـده حیات باشـد . معنای زنـدگی ، شبیه یك «معامله» است . آنچه یك معامله را توجیه پذیر می سازد ، منفعت و سود آن است.

اگر معامله ای ، زیان آور باشـد و یا دست کم ، سودآور نباشـد ، هیـچ توجیهی برای انجام دادن آن وجود نـدارد و هیچ انسان خردمندی به چنین معامله ای دست نمی زنـد . هر کاری که می خواهـد انجام شود بایـد فایده ای داشـته باشد و گرنه انجام دادن آن ، بی معناست . در بحث معنای زنـدگی نیز همین قاعـده جریان دارد . معنای زندگی باید ارزشـی فراتر از خود زندگی داشـته باشد . چیزی که انسان ، حاضـر است به خاطر آن زنـدگی کنـد و به خاطر آن تلاش کنـد و حتی بمیرد ، باید ارزشـمندتر از زندگی باشد . در غیر این صورت، پدیده «زیان زندگی» که در ادبیات دین از آن به عنوان «خسران» یاد می شود ، رخ می دهد.

دنیا مقطعی از زندگی است که به لحاظ زمانی ، بخش ناچیزی از حیات انسانی را

تشکیل می دهد . بیش از چند سال در این دنیا زندگی نمی کنیم و حیات جاوید ما در سرای دیگر است . به لحاظ ارزش نیز دنیا و هر آنچه در آن است ، ناچیز است . به خاطر انسان و در خـدمت انسان آفریـده شده و همچون ابزاری برای زندگی واقعی اوست . پیامبر خدا صـلی الله علیه و آلهمی فرماید:

إنَّ الدُّنیا خُلِقَت لَکُم وأنتُم خُلِقتُم لِلآخِرَةِ.(1)

همانا دنیا برای شما آفریده شده و شما برای آخرت .

امام علی علیه السلام نیز در این باره می فرماید:

الدُّنیا خُلِقَت لِغَیرِها ولَم تُخلَق لِنَفسِها .(2)

دنیا برای جز خودش آفریده شده ، نه برای خودش .

و در کلام دیگری چنین تصریح می کند:

إنَّ اللّه ـ سُبحانَهُ قَد جَعَلَ الدُّنیا لِما بَعدَها وَابتَلی فیها أهلَها لِیَعلَمَ أیُّهُم أحسَنُ عَمَلاً ولَسنا لِلدُّنیا خُلِقنا ولا بِالسَّعیِ فیها اُمِرنا.(3)

همانا خداوند سـبحان ، دنیا را برای پس از آن آفریده و اهل دنیا را در آن می آزماید تا معلوم شود که چه کسـی نیك کردارتر است . ما برای دنیا آفریده نشده ایم و به کوشش در آن (برای به دست آوردن حطام دنیوی) مأمور نگشته ایم .

همچنین دنیا مزرعه آخرت دانسته شده و این یعنی دنیا بستر حیات است ، نه هدف حیات . پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهمی فرماید:

الدُّنیا مَزرَعَةُ الآخِرَةِ .(4)

دنیا کشتزار آخرت است .

1- . میزان الحکمة ، ج4 ، ص1692 ، ح5753.
2- . نهج البلاغة ، حکمت 463.
3- . نهج البلاغة ، نامه 55.
4- . میزان الحکمة ، ج4 ، ص1691 ، ح5747 .

به همین جهت ، خداوند متعال ، دنیا را ناچیزتر از آن می داند که هدف تلاش های انسان باشد . قرآن کریم می فرماید:

«قُلْ مَتَـعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْأَخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَى».(1)

بگو کالای دنیا اندك است و آخرت برای آنان که تقوا پیشه کنند بهتر است .

کسانی که معنای زنـدگی شان دنیاست ، با کسب دنیا خشـنود می شوند؛ همانند کودکی که با دانه ای شـکلات ، از شادی در پوست خود نمی گنجد . قرآن کریم درباره این گروه می فرماید:

«وَ فَرِحُواْ بِالْحَيَوةِ الدُّنْيَا وَ مَا الْحَيَوةُ الدُّنْيَا فِى الْأَخِرَةِ إِلاَّ مَتَـعٌ».(2)

آنان به زندگی دنیا خشنودند و حال آن که زندگی دنیا در برابر زندگی آخرت ، جز کالایی اندك نیست .

و خطاب به آنان که در این راه قدم برداشته اند و برای حیات ، معنایی جز به دست آوردن بیشترین متاع دنیا نمی شناسند ، می فرماید:

«وَ مَآ أُوتِيتُم مِّن شَىْ ءٍ فَمَتَـعُ الْحَيَوةِ الدُّنْيَا وَ زِينَتُهَا وَ مَا عِندَ اللَّهِ خَيْرٌ وَ أَبْقَى أَفَلاَ تَعْقِلُونَ».(3)

آنچه به شما داده شده ، کالای زندگی دنیا و زینت آن است ، حال آن که آنچه نزد خداوند است ، بهتر و پایدارتر است ، آیا نمی اندیشید؟

در این جا باز مسـئله مهم و اساسی «شناخت» رخ می نماید . آنچه می خواهد معنای حیات باشد باید دو ویژگی داشته باشد: یکی این که ارزشمند باشد (خیر) و دیگری این که پایدارتر و ماندنی تر باشد (أبقی) . آیا دنیا بهتر از خود انسان است؟ آیا دنیا بهتر

از آخرت است؟ آیـا متـاع دنیـا بهتر از نعمت های بهشت است؟ آیا دنیا پایـدارتر از آخرت است؟ آیا دنیا جاویـد و مانـدگار است؟ انسان خردمند کدام یك را بر می گزیند؟

1- . سوره نساء ، آیه 77 .

2- . سوره رعـد ، آیه 26 . امام علی علیه السـلام نیز می فرمایـد : «ما بالکم تفرحون بالیسـیر من الـدنیا تـدرکونه و لا یحزنکم الکثیر من الآخرة تحرمونه» نهج البلاغة، خطبه 113 ؛ غررالحکم ، ح2610.

3- . سوره قصص ، آیه 60 .

برای گروهی معنای حیات یعنی بهتر خوردن و بهتر پوشیدن و بیشتر لـذّت بردن . ره آورد این زنـدگی ، چیزی جز زباله و کود نیست . این معنا از زندگی نمی تواند انسان کمال طلب را ارضا کند . از این رو ، هر چه در دنیا بیشتر تلاش می کند و هرچه بیشتر از

سرمایه هایش در این مسیر استفاده می کند ، کمتر به آنچه او را ارضا می کند دست می یابد و بیشتر از معنای واقعی زندگی دور می سازد . از این رو ، بر دامنه نارضـایتی اش افزوده می شود . حتی آنـان که به ثروت فراوان می رسـند ، چون نیـاز فطری شـان به معنـایی ارزشـمند برآورده نمی شود ، از درون ، گرفته و سرخورده اند . به همین جهت ، پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهمی فرماید:

إنَّ لِلدُّنیا أبناءً ولِلآخِرَةِ أبناءً فکونوا مِن أبناءِ الآخِرَةِ ولا تکونوا مِن أبناءِ الدُّنیا .(1)

همانا برای دنیا فرزندانی است و برای آخرت ، فرزندانی . شما از فرزندان آخرت باشید و از فرزندان دنیا مباشید .

همین معنا از امیر مؤمنان امام علی علیه السـلام نیز نقل شده است . ایشان پس از پایان جنگ جمل ، به مسـجد جامعه کوفه وارد شدند و پس از اقامه دو رکعت نماز، در جمع اسـتقبال کنندگان ، سـخنرانی طولانی ای ایراد فرمودند که در بخشـی از آن ، ضـمن برحذر داشتن از هواپرستی و آرزوهای طولانی ، می فرماید :

لِکُلٍّ مِنهُما (الدُّنیا وَالآخِرَةِ) بَنونَ ، فکونوا مِن أبناءِ الآخِرَةِ ولا تکونوا مِن أبناءِ الدُّنیا ، فَإنَّ کُلَّ وَلَدٍ سَیَلحَقُ بِأبیهِ یَومَ القِیامَةِ .(2)

دنیا و آخرت، هر یك فرزندانی دارند . بکوشید از فرزندان آخرت باشید نه دنیا؛ چرا که در قیامت ، هر فرزندی به پدرش ملحق خواهد شد.

و اما حالت سوم ، دست یافتن به «معنای واقعی حیات» است . هر چیزی را می توان معنای زندگی قرار داد ؛ اما هر معنایی ، ارضا کننده و رضایت بخش نیست . در

1- . بحار الأنوار ، ج77 ، ص188 ، ح10.

2- . نهج البلاغة، خطبه 42 .

بازار معانی ، انسان موفق ، کسـی است که انتخابگر خوبی باشد . اشتباه در انتخاب معنا ، موجب ناکامی می گردد و ناکامی ، به نارضایتی ختم می شود . برای کامیابی باید انتخابگر خوبی بود و انتخاب خوب ، متوقّف بر شناخت صحیح است . همان گونه که در بحث قبل و در توضیح آیه 26 سوره رعد اشاره شد ، در این موضوع نیز «شـناخت» نقش اوّل را بازی می کند . تا زمانی که معنای واقعی را از معنای بدلی تمیز نـدهیم ، انتخابگر معنای واقعی نیز نخواهیم بود . وقتی خـدا ، معنای زنـدگی شـد ، انسان به خاطر خـدا زندگی می کند ، به خاطر او تلاش می کند و برای رسیدن به او همه سختی ها را تحمّل می کند.(1) وقتی خدا معنای زندگی شد ، انسان می داند چرا زنده است و چرا بایـد زنـدگی کنـد و سـرانجامش چه خواهـد شد . بدین سان ، از حیرت و سـرگردانی در می آید و چون برای عالی ترین و بلکه تنها مفهوم حیات زندگی می کند ، بر خود می بالد و احساس رضایت و خشنودی می کند.

1- . آنچه در ادبیـات دین تحت عنوان «فی سبیـل اللّه» ، «للّه» ، «برای کسب رضایت خـدا» و . . . آورده می شود ، در همین راسـتا قابل تحلیل است.

فصل چهارم : روزیِ زندگی

نگرانی از روزی

ترس از آینده و چگونگی تأمین «روزی»، یك نگرانی عمومی است . روزی ، یکی از نیازهای اساسی انسان است و از این رو ، معمولاً این نگرانی وجود دارد که آینـده چه خواهد شد؟ آیا روزی فردا خواهد رسـید؟ و ... در این حالت ، آینده ، تاریك و مبهم ارزیابی می شود و به همراه آن ، اضـطراب و نگرانی از فردا شـکل می گیرد . ترس و نگرانی اگر به اندازه باشد و از حدّ متعارف نگذرد ، عامل تحرّك برای کسـب روزی است . انسان بی خیال ، برای کسب روزی تلاش نخواهد کرد و همین امر ، موجب بروز مشکلات فراوانی در زندگی وی خواهد شد . پس نگرانی به اندازه کم آن ، مفید است ؛ اما اگر افزایش یابد و از حدّ معمول بگذرد ، به افزایش تنیدگی و فشار روانی منجر شده ، رضایت از زندگی را به مخاطره می اندازد .

امام علی علیه السـلام یکی از عوام هلاك کننـده مردم را ترس از فقر می داند.(1) بخل ورزیـدن ، یکی از پیامدهای این ترس است . فرد ، تصوّر می کند اگر از مال خود ببخشد ، فقیر می گردد و همین نگرانی ، موجب بخل ورزی می گردد ، غافل از این که با این کار ، به

1- . «أهلك الناس اثنان : خوف الفقر و طلب الفخر ؛ دو چیز ، مردم را هلاك کرده است : ترس از فقر و فخرفروشـی» الخصال ، ص68 ، ح102 .

سوی فقر ، شتاب کرده است؛(1) زیرا فرد بخیل ، گاهی به جهت ترس از فقیر شدن ، به اندازه افراد فقیر ، از آنچه دارد استفاده می کند! این یعنی شتاب به سوی فقر، و فقیری در عین دارایی .

ترس از روزی آینده ، معلول نداری یا کم داری نیست . قرآن کریم می فرماید:

قُل لَّوْ أَنتُمْ تَمْلِكُونَ خَزَآ-ِنَ رَحْمَةِ رَبِّى إِذًا لَأَمْسَكْتُمْ خَشْيَةَ الاْءِنفَاقِ وَكَانَ الاْءِنسَ-نُ قَتُورًا .(2)

بگو : اگر مالك خزانه های رحمت پروردگار من [نیز] می بودید ، باز هم امساك می کردید ، به جهت ترس از این که انفاق ، مایه فقر شود و البته انسان ، تنگ نظر است .

معلوم می شود که ریشه این ترس را در عوامل بیرونی نباید جستجو کرد ؛ بلکه پدیده ای است روانی که ریشه در شناخت دارد.

گذشته از بخل ورزیدن ، پدیده شوم دخترکشی نیز ریشه در ترس از روزی داشته است . خداوند متعال می فرماید :

وَ لاَ تَقْتُلُواْ أَوْلَ-دَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَ-قٍ نَّحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَ إِيَّاكُمْ .(3)

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

در فرهنگ جاهلی ، دختران را زنده به گور می کردند ؛ چون آنها را مصرف کننده روزی می دانستند و معتقد بودند این کار ، موجب فقر و تنگدستی می گردد! از این رو ، هرگاه به آنان مژده دختر را می دادند ، چهره آنها درهم می رفت و به شدت ناراحت می شدند.(4) خداوند به یکی از اصحاب امام صادق علیه السلام فرزند دختری داد و او ناراحت و غمگین بود . وقتی امام صادق علیه السلاماو را در این وضع دیدند ، علت را جویا شدند و

1- . امام علی علیه السلام : «من قبض یده مخافة الفقر فقد تعجل الفقر ؛ کسی که به جهت ترس از فقر دست خود را ببندد ، به سوی فقر شتاب کرده است» غرر الحکم ، ح6566 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص430 .

2- . سوره اسراء ، آیه 100 .

3- . سوره اسراء ، آیه 31 .

4- . «وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنثَى ظَ-لَّ وَجْهُهُو مُسْوَدًّا وَ هُوَ كَظِيمٌ» سوره نحل، آیه 58.

بعد از مطّلع شدن، به وی فرمودند : «چرا نگران هستی؟ سنگینی آن بر زمین است و روزی آن با خدا است».(1)

گاهی ترس از فقر ، آن چنان سنگین می گردد که انسان از فرزند دار شدن، ناراحت می شود . به همین جهت است که ترساندن از فقر ، یکی از شیوه های شیطان است.(2)

خدا روزی را تضمین کرده است

این ، در حالی است که روزی انسان ، تأمین شده است .(3) خداوند متعال ، تضمین کرده است که روزی انسان را در هر شرایطی تأمین می کند . تأمین کننده روزی ، کسی است که مالك آفرینش است ، و تضمین کننده آن ، کسی است که مقتدر و شکست ناپذیر است . قرآن کریم می فرماید:

إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ .(4)

خداست روزی رسان ، و اوست دارنده نیرویی سختْ استوار .

وقتی انسان بداند روزی اش به دست صاحب قدرت است ، احساس اطمینان و آرامش می کند . هیچ جنبنده ای در روی زمین نیست مگر آن که روزی اش بر عهده خداست.(5) چه بسا جنبندگانی که یارای تحصیل روزی خویش ندارند و خدا روزی آنها را می دهد . روزیِ انسان را نیز همین خدا تأمین می کند.(6) هر جانداری روزی خود

1- . الکافی، ج6، ص48، ح6.

2- . «الشَّيْطَـنُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ» سوره بقره، آیه 268.

3- . تأمین بودن و تضمینی بودن روزی، به بحث کنترل اِسنادی نیز مربوط می شود که در آینده از آن سخن خواهیم گفت. ر. ك: بخش سوم / فصل چهارم : «کنترل اسنادی» ص270 .

4- . سوره ذاریات ، آیه 58 .

5- . «وَ مَا مِن دَآبَّةٍ فِى الْأَرْضِ إِلاَّ عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَ يَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَ مُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِى كِتَـبٍ مُّبِينٍ ؛ هیچ جنبنده ای در روی زمین نیست مگر آن که روزی اش بر عهده خداست و موضع و مکان آن را می داند . همه اینها در کتابی روشنگر لوح محفوظ آمده است» (سوره هود ، آیه 6) .

6- . «وَ كَأَيِّن مِّن دَآبَّةٍ لاَّ تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَ إِيَّاكُمْ وَ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ؛ چه بسیار جنبندگانی که یارای تحصیل روزی خویش را ندارند و خدا آنها را و شما را روزی می دهد و او شنوا و داناست» سوره عنکبوت ، آیه 60 .

را دارد.(1) به مورچه بنگرید که با آن همه کوچکی و ظرافت اندام (که تقریبا به چشم نمی آید)، روزی اش تضمین شده و به فراخور حالش ، روزی او می رسد . خداوند منّان و بخشنده ، از او غافل نیست و او را محروم نساخته است؛ اگرچه در دل تخته سنگی سیاه و خشك و یا در میان صخره ای سخت باشد.(2) و یا به پرندگانی مثل

کلاغ و عقاب و کبوتر و شترمرغ بنگرید که خداوند ، روزی همه آنها را ضمانت کرده است.(3) این نکات آموزنده ، نشان می دهد که نگران بودن برای روزی ، بی مورد است. از این رو ، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به ابن مسعود می فرماید :

يَابنَ مَسعودٍ ! لا تَهتَمَّ لِلرِّزقِ فَإنَّ اللّه ـ تَعالى يَقولُ : «وَ مَا مِن دَآبَّةٍ فِي الْأَرْضِ إلاَّ عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا» وقالَ : «وَ فِي السَّمَآءِ رِزْقُكُمْ وَ مَا تُوعَدُونَ»(4). (5)

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

وضع خود انسان نیز شگفت انگیز است . ما اکنون نگران روزی خود هستیم و حال آن که سه مرحله پیش از آن وجود داشته که بدون اطلاع ما خداوند روزی ما را رسانده است . لذا شایسته نیست اکنون نسبت به او سوءظن داشته باشیم . مرحله

1- . امام علی علیه السلام : «لكل ذی رمق قوت ؛ هر جانداری روزی خود را دارد» الكافی، ج8، ص22، ح4.

2- . امام علی علیه السلام : «انظروا إلى النملة في صغر جثتها و لطافة هيئتها ، لا تكاد تنال بلحظ البصر النظر ... مكفول برزقها مرزوقة بوفقها ، لا يغفلها المنان و لا يحرمها الديان ولو في الصفا اليابس و الحجر الجامس ؛ به این مورچه بنگرید که با آن همه کوچکی و ظرافت اندام که تقریبا به چشم نمی آید ... روزی اش تضمین شده و به فراخور حالش روزی او می رسد ؛ خداوند منّان و بخشنده ، از او غافل نیست و پروردگار جزادهنده ، او را نیز محروم نساخته است ، اگر چه در دل تخته سنگی سیاه و خشك و یا در میان صخره ای باشد» (نهج البلاغة ، خطبه 185) .

3- . امام علی علیه السلام : «فهذا غراب و هذا عقاب و هذا همام و هذا نعام ، دعا كل طائر باسمه و كفل له برزقه ؛ این کلاغ است و آن عقاب ، این کبوتر است و آن شترمرغ . هر مرغی را به نامش خوانده و روزی او را ضمانت کرده است» نهج البلاغة ، خطبه 185 .

4- . سوره ذاریات ، آیه 22 .

5- . مكارم الأخلاق ، ج2 ، ص356 ، ح2660 .

نخست هنگامی است که انسان در رحم مادر قرار دارد ؛ در جایگاهی آرام که هیچ سـرما و گرمایی او را نمی آزارد و خدا روزی اش را می رسانـد . مرحله دوم ، دوران نوزادی است که هرچنـد ناتوان است ، ولی غـذای او از شـیر مادر تأمین می شود و کسـی هست که او را تر و خشـك کنـد . و مرحله سوم ، دوران پس از شـیرخوارگی است که روزی او بـدون تلاش، از دست رنـج والـدین تأمین می گردد و مشـمول مهربانی و دلسوزی آنان قرار می گیرد ، حتّی او را بر خودشان مقـدم می دارند . اما همین انسان وقتی بزرگ و عاقل می شود و برای خودش کار می کند ، اوضاع بر او سخت می شود و به خدا سوء ظن پیدا می کند و حقوق مالی ای را که بر عهده اش است انکار می کند و بر خود و عیالش سخت می گیرد . اینها به خاطر ترس از تنگ شدن روزی و بدگمانی به خداوند متعال است.(1)

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به دو تن از فرزندان خالد می فرماید:

لا تَأيَسا مِنَ الرِّزقِ ما تَهَزهَزَت رُؤوسُكُما ، فَإنَّ الإنسانَ تَلِدُهُ أُمُّهُ أحمَرَ لَيسَ عَلَيهِ قِشرَةٌ ، ثُمَّ يَرزُقُهُ اللّهُ عَزَّ وجَلَّ.(2)

تا وقتی سر شما حرکت می کند،(3) از روزی ، ناامید نباشید؛ چه این که انسان را

مادرش سرخ و بدون پوست می آفریند ، سپس خداوند عزّ وجلّ ، او را روزی می دهد .

اگر خدا روزی رسان است ، یأس و ناامیدی نسبت به روزیِ آینده ، بی معناست .

1- . امـام علی علیه السـلام : «کان فیما وعظ به لقمان ابنه أن قال له : یا بنی لیعتبر من قصـر یقینه و ضـعفت نیته في طلب الرزق . ان اللّه تبارك و تعالی خلقه فی ثلاثة احوال من امره و آتاه رزقه و لم یکن له فی واحدة منها کسب ولا حیلة. ان اللّه تبارك و تعالی سـیرزقه في حالة الرابعـة . امـا اوّل ذلـك فانه کان في رحم أمه یرزقه هناك في قرار مکین حیث لا یؤذیه حرّ و لا برد . ثمّ اخرجه من ذلك و اجری له رزقا من لبن امّه یکفیه به و یربیه و ینعشه من غیر حول به و لا قوة . ثمّ فطم من ذلك فاجری له رزقا من کسب أبویه برأفـة و رحمـة له من قلوبهما ، لا یملکـان غیر ذلـك حتّی انهمـا یؤثرانه علی انفسـهما في احوال کثیرة . حتّی إذا کبر و عقل و اکتسب لنفسه ضاق به امره و ظن الظنون بربه و جحـد الحقوق في مـاله و قتر علی نفسه و عیـاله مخافـة اقتـار رزق و سوء یقین بالخلف من اللّه تبارك و تعالی في العاجل و الآجل ، فبئس العبد هذا یا بني!» الخصال ، ج1، ص 122 ، ح114 ؛ قصص الانبیاء ، ص197 ، ح249 .

2- . مسند ابن حنبل ، ج3 ، ص469 ؛ سنن ابن ماجة ، ج2 ، ص1394 ، ح4165 ؛ تنبیه الخواطر ، ج 1 ، ص168 .

3- . کنایه از زنده بودن است .

اگر باور کنیم ، راحت زندگی می کنیم

آن گاه که انسان از هیچ چیز آگاه نبود ، روزی او رسید و زندگی اش تأمین شد . زندگی امروزش نیز مشمول همین قاعده است . واقعیت ها تغییر نکرده اند پس آنچه موجب نگرانی می گردد ، نگرشمان است و اشتباه نگرش ما در این است که واقعیت های روزی را نشناخته و به آنها باور نداریم . این ، یك اصل است که روزی انسان را خداوند تعیین کرده و هیچ کس نمی تواند مانع آن شود . پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهدرباره حقیقت یاد شده این گونه اطمینان می دهد که:

لَو أنَّ جَمیعَ الخَلائِقِ اجتَمَعوا عَلی أن یَصرِفوا عَنكَ شَیئا قَد قُدِّرَ لَكَ لَم یَستَطیعوا ولَو أنَّ جَمیعَ الخَلائِقِ اجتَمَعوا عَلی أن یَصرِفوا إلَیكَ شَیئا لَم یُقَدَّر لَكَ لَم یَستَطیعوا .(1)

اگر همه آفرینش جمع گردند تا چیزی را که برای تو مقدّر شده از تو برگردانند ، نمی توانند و اگر همه آفرینش تا چیزی را که برای تو مقدّر نشده به تو دهند ، نمی توانند .

این ، واقعیت نظام روزی است . اگر به این واقعیت باور داشته باشیم ، راحت زندگی می کنیم . اگر بدانیم روزی ما تعیین شده است و هیچ کس نمی تواند از آن بکاهد و هیچ قدرتی نمی تواند مانع آن شود ، آن گاه احساس راحتی می کنیم و می توانیم از زندگی خود لذّت ببریم . امام علی علیه السلام می فرماید:

مَن وَثِقَ بِأَنَّ ما قَدَّرَ اللّه ُ لَهُ لَن یَفوتَهُ استَراحَ قَلبُهُ .(2)

کسی که مطمئن باشد آنچه خدا برای او مقدر کرده ، فوت نمی شود ، دلش آرام می گیرد .

اَبان بن حمران می گوید : روزی کسی خدمت امام صادق علیه السلام رسید و عرض کرد: موعظه ای به من بیاموز . حضرت به وی فرمود:

1- . الأمالی ، طوسی، ص675، ص1424.

2- . غرر الحکم ، ح1849 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص438 .

إن كانَ اللّه ُ تَبارَكَ وتَعالى قَد تَكَفّلَ بِالرِّزقِ فَاهتِمامُكَ لِماذا؟!(1)

اگر خداوند تبارك و تعالى متكفّل روزى شده ، پس اندوه تو براى چيست؟!

اگر بپذيريم كه توصيه هاى معصومان عليهم السلام به تناسب نيازهاى مخاطبان بوده است ، مى توان فهميد كه احتمالاً اين فرد از نگرانى روزى ، رنج مى برده است و روش امام عليه السلام براى كاهش فشار روانى وى ، اين بوده كه وى را به تأمين روزى و تضمين شدن آن توسط خداوند توجّه داده اند. يادآورى اين حقيقت مى تواند نگرانى ها را كاهش دهد و آرامش را به ارمغان آورد.

پيامبر خدا صلى الله عليه و آله مى فرمايد:

الرِّزقُ يَطلُبُ العَبدَ أشَدَّ طَلَبا مِن أجَلِهِ .(2)

روزى در پى بنده است؛ پى جوتر از آن كه اجلش در پى اوست .

و بديهى است كه اگر انسان به اين نكته باور داشته باشد ، آرامش مى يابد . امام على عليه السلامدر اين باره مى فرمايد:

رِزقُكَ يَطلُبُكَ فَاستَرِح.(3)

روزى تو در پى توست ؛ پس آرام گير .

و در كلام ديگرى مى گويد :

رِزقُكَ يَطلُبُكَ فَأَرِح نَفسَكَ مِن طَلَبِهِ.(4)

روزى تو در پى توست ؛ پس نفس خودت را در طلب روزى، آرام ساز .

آيه اوّل سوره حمد را بارها و بارها تكرار كرده ايم ، ولى آيا به معنا و پيام آن

1- . كتاب من لايحضره الفقيه، ج4، ص392، ح5836 ؛ الأمالى ، صدوق ، ص7 ، ح5 ؛ الخصال، ج2، ص45، ح55 .

2- . جامع الأخبار، ص108 . همچنين پيامبر خدا صلى الله عليه و آله مى فرمايد: «ان الرزق ليطلب العبد كما يطلبه اجله ؛ به درستى كه روزى در پى بنده است ؛ همان گونه كه اجلش در پى اوست» صحيح ابن حبان ، ج8 ، ص 31 ، ح3238 ؛ أعلام الدين، ص342 .

3- . المواعظ العدديّة ، ص56 .

4- . غرر الحكم ، ح9197.

توجهی داشته ایم؟ تفسیر این آیه شریفه را از حضرت علی علیه السلامپرسیدند . حضرت در تفسیر «رب العالمین» فرمود :

رَبُّ العـالَمینَ مـالِکُهُم وخِـالقُهُم وسائِقُ أرزاقِهِم إلَیهِم مِن حَیثُ یَعلَمونَ ومِن حَیثُ لا یَعلَمونَ ، فَالرِّزقُ مَقسومٌ وهُوَ یَأتِي ابنَ آدَمَ عَلی أيِّ سیرَةٍ سارَهـا مِنَ الـدُّنیا ، لَیسَ تَقوی مُتَّقٍ بِزائِـدِهِ ولا ـ فُجورُ فاجِرٍ بِناقِصِهِ ، وبَینَهُ وبَینَهُ سِترٌ وهُوَ طالِبُهُ ، فَلَو أنَّ أحَـدَکُم یَفِرُّ مِن رِزقِهِ لَطَلَبَهُ کَما یَطلُبُهُ المَوتُ.(1)

(رب العالمین) مالك آنهاست و آفریدگار آنهاست و سوق دهنده روزی آنها به سوی آنهاست ، از جایی که می شناسند و از جایی که نمی شناسند . پس ، روزی تقسیم شده است و به فرزند آدم می رسد ، بر هر روشی که در دنیا داشته باشد ؛ نه تقوای تقواپیشگان ، آن را می افزاید و نه فجور فاجران ، از آن می کاهد . میان او و روزی ، پرده ای است و روزی ، در پی انسان است . اگر کسی از شما از روزی خود فرار کند ، روزی ، در پی او خواهد شد ؛ همان گونه که مرگ ، در پی اوست .

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نیز می فرماید :

الرِّزقُ یَطلُبُ مَن لا یَطلُبُهُ .(2)

روزی [حتی] در پی کسی است که آن را طلب نمی کند .

این آیات و روایات ، بیانگر واقعیت رزق و روزی اند . حال اگر انسان به این واقعیت ها آگاهی یابد و آنها را باور کند ، دریایی از آرامش و متانت را به ارمغان می آورد ، تمام نگرانی ها را برطرف می سازد ، دل انسان را محکم و استوار می گرداند و نسبت به تأمین شدن روزی خود ، مطمئن می شود .

امام علی علیه السلام از کسانی است که نقش این شناخت را در رضایت از زندگی ، به خوبی مورد توجّه قرار داده است . امام صادق علیه السلاممی فرماید:

کانَ أمیرُ المُؤمِنینَ علیه السلام کَثیرا ما یَقولُ : اِعلَموا عِلما یَقینا أنَّ اللّه ـعَزَّ وَجَلَّ لَم یَجعَل

1- . عیون أخبار الرضا علیه السلام ، ج1 ، ص282 ، ح30 ؛ علل الشرائع ، ج2، ص417 ، ح3 .
2- . غرر الحکم ، ح9194 .

لِلعَبدِ وإنِ اشـتَدَّ جَهدُهُ وعَظُمَت حيلَتُهُ وكَثُرَت مُكابَدَتُهُ أن يَسبِقَ ما سُمِّيَ لَهُ فِي الذِكرِ الحَكيمِ ، ولَم يَحُل مِنَ العَبدِ في ضَعفِهِ وقِلّةِ حيلَتِهِ أن يَبلُغَ مـا سُـمِّيَ لَهُ فِي الـذِّكرِ الحَكيمِ . أيُّهَا النّاسُ إنَّهُ لَن يَزدادَ امرُؤٌ نَقيرا بِحِـذقِهِ ولَم يَنتَقِصِ امرُؤٌ نَقيرا لِحُمقِهِ . فَالعالِمُ لِهـذَا العامِلُ بِهِ أعظَمُ النّاسِ راحَةً في مَنفَعَتِهِ ، وَالعالِمُ لِهذَا التّارِكُ لَهُ أعظَمُ النّاسِ شُغُلاً في مَضَرَّتِهِ .(1)

امیر المؤمنین علیه السـلام این جمله را بسـیار می گفت : به یقین بدانیـد که خداونـد - عزّ وجلّ - برای کسـی که به جـد، تلاش می کند و شگردهای فراوان دارد و زحمت فراوان می کشد ، این امکان را قرار نداده که از آنچه در لوح محفوظ برای او در نظر گرفته شده ، پیشـی گیرد و مانع نشده تا بنده ای که ناتوان و کم چاره است ، به آنچه برای او در لوح محفوظ در نظر گرفته شده ، برسد .

ای مردم! ذره ای به رزق کسـی به خاطر هوشـمندی اش افزوده نمی شود و ذره ای از رزق کسی به خاطر نادانی اش کاسته نمی شود . پس کسـی که به این نکته آگـاه باشـد و به آن عمل کنـد ، آسوده ترین مردم است و کسـی که این را بدانـد و به آن عمل نکنـد، گرفتارترین مردم خواهد بود.

روزی ، بر گذر زمان ، توزیع شده است

انسان ، عمری طولانی برای خود در نظر می گیرد و سـپس به این می اندیشد که چگونه باید روزی اش را تأمین کند . اشـتباه شناختی او در این است که می پنـدارد ، روزی تمام عمر او بایـد در حال حاضـر وجود داشـته باشد تا احساس آرامش کند و الا نگران آینده خواهد بود . فکر می کنـد که تـأمین بودن روزی یعنی حاضـر بودن تمـام روزی در زمان حال! این در حالی است که تأمین بودن روزی انسان به معنای حاضر بودن آن در لحظه حال نیست . یکی دیگر از قوانین روزی ، این است که روزی ، «روز به روز» فرا می رسد . این قانون را پیامبر خدا صلی الله علیه و آله این گونه بیان می فرماید :

1- . الکافی ، ج5 ، ص81 ، ح9 ؛ تهذیب الأحکام، ج6، ص322، ح4 ؛ نهج البلاغة ، حکمت 273 .

يا عَلِيُّ لا تَهتَمَّ لِرِزقِ غَدٍ ، فَإِنَّ كُلَّ غَدٍ يَأتي رِزقُهُ .(1)

ای علی! اندوه روزی فردا را نخور که هر فردایی ، روزی آن فرا می رسد .

امام علی علیه السلاممی فرماید:

مَنِ اهتَمَّ بِرِزقِ غَدٍ لَم يُفلِح أبَدا .(2)

هرکس اندوه روزی فردا را داشته باشد ، هیچ گاه رستگار نخواهد شد .

راه نجات از این بحران ، باورداشـتن به قانون روز به روز بودن روزی است . کسی که می داند روزی فردا ، فردا می آید ، از نبود آن در امروز ، نگران نمی گردد و آسوده ،

زندگی خواهد کرد .

یکی از علـل نارضایتی از زنـدگی این است که انسان ، انـدوه همه عمر را بر لحظه حال ، وارد می سازد و همین امر ، سـبب تحمّل ناپـذیر شدن زمان حال می گردد . لحظه حال ، توان تحمّل نگرانی تمام عمر را ندارد و کسانی که نگرانی همه عمر را بر لحظه حال ، بار می کنند ، بدون تردید ، با فشار روانی فرساینده ای درگیر خواهند شد که زندگی را به جهنّم تبدیل می کنند . از این رو حضرت عیسی علیه السلام می گوید:

لا تَهتَمّوا بِرِزقِ غَدٍ ، فَإِن يَكُن مِن آجالِكُم فَسَيَأتي فيهِ أرزاقُكُم مَعَ آجالِكُم ، وإن لَم يَكُن مِن آجالِكُم فَلا تَهتَمّوا آجالَ غَيرِكُم .(3)

اندوه روزی فردا را نخورید ؛ زیرا اگر فردا جزء عمر شما باشد ، روزی شما همراه با عمر شما خواهد رسید ، و اگر فردا جزء عمر شما نباشد ، پس اندوه فردای دیگران را مخورید .

با این روحیه ، نگرانی ها بر تمام عمر توزیع می شود و از فشار آن کاسته می گردد . مهم تر این که این مطلب، بر یك واقعیت ، مبتنی است و آن ، قانون «تضمین روزی» برای انسان تلاشگر است. چون چنین قانونی وجود دارد، انسان تلاشگر ، نگران

1- . تحف العقول ، ص14 .

2- . غرر الحکم ، ح9208 .

3- . تنبیه الخواطر ، ج1 ، ص278 .

آینده نخواهد بود و با توکّل بر خدا به تلاش خود ادامه می دهد.

امام علی علیه السلام نیز بر همین اساس می فرماید:

... لا تَحمِل هَمَّ سَنَتِكَ عَلى هَمِّ يَومِكَ وكَفاكَ كُلَّ يَومٍ ما هُوَ فيهِ . فَإن تَكُنِ السَّنَةُ مِن عُمُرِكَ فَإنَّ اللّه ـ عَزَّ وَجَلَّ ـ سَيَأتيكَ في كُلِّ غَدٍ بِجَديدِ ما قُسِمَ لَكَ ، وإن لَم تَكُنِ السَّنَةُ مِن عُمُرِكَ فَما تَصنَعُ بِغَمِّ وهَمِّ ما لَيسَ لَكَ .(1)

... انـدوه سالت را بر انـدوه امروزت بار نکن و برای هر روز ، آنچه در آن است تو را کفایت می کنـد . پس اگر آن سال ، از عمر تو باشـد ، خداونـد عزّ وجلّ در هر فردایی آنچه را برای تو تقسـیم کرده می فرسـتد و اگر آن سال ، از عمر تو نباشد ، تو را چه کار با اندوه و غصه آنچه مال تو نیست!

حضـرت ، نگرانی برای روزی را نفی نکرده ، بلکه می فرمایـد : «هر روز ، اندوه همان روز» . این که انسان در هر روز ، به فکر روزی همان روز باشد ، ناپسـند و مشـکل ساز نیست ؛ مشـکل از جایی آغاز می شود که اندوه همه آینده را بر امروز خود بار کنیم . پس اگر هر روز در اندیشه همان روز باشیم ، نه از کار امروز باز می مانیم و نه دچار تنیدگی و نارضایتی می شویم.

نه سرمست ، نه مأیوس

انسان از به دست آوردن چیزهای مثبت ، به شدت خرسـند و از به دست نیاوردن آنها غمگین می شود . اگر نعمتی به صورت غیر منتظره به دست ما برسد ، نه تنها خرسـند، بلکه سـرمست می شویم ؛ چون انتظار آن را نداشته ایم و اگر چیزی را که آرزوی داشتنش را می داشتیم ، به دست نیایـد ، نه تنها غمگین ، بلکه مأیوس می شویم. سـرّ آن در «غیر منتظره بودن» است. در حالت اوّل ، احساس کامیابی می کنیم و در حالت دوم، احساس ناکامی . کامیابی غیرمنتظره ، انسان را سرمست می سازد و ناکامی غیرمنتظره ، موجب یأس می گردد.

1- . کتاب من لا یحضره الفقیه، ج4، ص384، ح5834 ؛ نهج البلاغة، حکمت 379 ؛ وسائل الشیعة، ج17، ص 50، ح21954 .

قانونِ روزی را مرور کنید و دوباره به پدیده ای که توضیح دادیم ، بیندیشید . آیا هر دو وضعیتی که بیان شد ، واقعا غیر منتظره اند یا ما آنها را غیر منتظره ارزیابی کردیم؟ آیا واقعا بنا نبوده فلان نعمت به ما برسد یا ما فکر می کردیم بنا نیست چنین نعمتی به

ما برسـد؟ آیا واقعا قرار بوده که فلان نعمت را به دست آوریم یا ما فکر می کردیم بایـد به دست ما برسـد؟ این که ما چگونه می اندیشـیم ، نقش بسـیار مهمی در احساسات و روحیات ما دارد و این که چه پاسخی به این موقعیت ها بدهیم ، نقش بسیار مهمی در چگونگی واکنش روانی ما به موقعیت های یاد شده دارد .

قـانون روزی ، پاسـخ صـحیح این پرسـش هـا را بیان می کنـد . بر اساس این قانون ، همه چیز با تقـدیر الهی تنظیم می شود و هیـچ چیز ، غیرمنتظره و اتّفاقی نیست . محرومیت ما از فلان نعمت ، همیشگی نیست ؛ پس رسیدنش غیرمنتظره نخواهد بود . از این رو ، سرمستی از رسـیدن یـك نعمت ، معنـایی نخواهـد داشت . همچنین برخوردار شـدن مـا از فلاـن نعمت ، قطعی نبوده ، پس به دست نیـاوردن آن نیز غیرمنتظره نیست . بنابراین ، به دست نیاوردن یك نعمت نباید موجب یأس شود. اگر خوشایندها غیرمنتظره نیسـتند ، پس غرور و سرمستی معنایی ندارد و اگر ناخوشایندها نیز غیرمنتظره نیستند ، پس نومیدی و افسردگی معنایی ندارد .

اگر انسان به تقدیر الهی و به قانون روزی باور داشـته باشد ، نه آنچنان سـرمست می شود که به انحراف افتد و نه آنچنان غمگین می شود که دچار ناامیدی و افسـردگی گردد . حفظ تعادل ، در باور به آن قانون است و کلید رضایت از زندگی ، تعادل انسان در موقعیت های متفاوت بلکه متضاد است . اگر کسی به قانون یادشده ، باور داشته باشد ، نه به دست آوردن چیزی را غیرمنتظره می داند و نه به دست نیاوردن برخی چیزها را غیر منتظره می پندارد و در این صورت ، نه سرمست و مغرور می گردد و نه ناراضی و نالان . امام علی علیه السلامدر این باره می فرماید:

الشَّيءُ شَـ يئانِ : شَـ يءٌ قُصِرَ عَنّي لَم اُرزَقهُ فيما مَضى ولا أرجوهُ فيما بَقِيَ ، وشَيءٌ لا أنالُهُ دونَ وَقتِهِ ولَوِ استَعَنتُ عَلَيهِ بِقُوَّةِ السَّماواتِ وَالأَرضِ (1).

1- . مستدرك سفينة البحار ، ج6 ، ص101 ؛ ميزان الحكمة ، ج1 ، ص612 .

امور دنیا بر دو گونه است : یکی چیزی که به من نرسیده است ؛ نه در گذشته روزی ام شده و نه در آینده امید آن می رود . و دیگری چیزی که پیش از وقتش به من نمی رسد ؛ هرچند قدرت آسمان ها و زمین را به یاری بطلبم .

حضرت ، امور را در ابتدا بر دو قسم کرده اند: چیزهایی که روزی ما نیستند و لذا نه در گذشته به ما رسیده اند و نه در آینده خواهند رسید . پس هرگز نباید انتظار آنها را داشته باشیم . و چیزهای دیگری که روزی ما هستند ، اما فقط در زمان تعیین شده اش به ما می رسند؛ و لذا فشار آوردن و تلاش کردن ، بیهوده است . آن گاه حضرت ، در ادامه حدیث ، بر اساس این واقعیت ، واکنش انسان را چنین بیان می کند:

فَما أعجَبَ أمرَ هذَا الإِنسانِ ! يَسُرُّهُ دَرکُ ما لَم يَکُن لِيَفوتَهُ ويَسوءُهُ فَوتُ ما لَم يَکُن لِيُدرِکَهُ .

چه شگفت انگیز است حال این انسان! به دست آوردن چیزی او را خرسند می کند که بنا نبوده به او نرسد ، و به دست نیاوردن چیزی ، او را ناخرسند می کند که بنا نبوده به او برسد .

آن گاه به تبیین واکنش صحیح پرداخته ، با تأکید بر نقش شناخت و باور می فرماید:

ولَو أنَّهُ فَکَّرَ لَأَبصَرَ ولَعَلِمَ أنَّهُ مُدَبَّرٌ وَاقتَصَرَ عَلى ما تَيَسَّرَ ولَم يَتَعَرَّض لِما تَعَسَّرَ وَاستَراحَ قَلبَهُ مِمَّا استَوعَرَ ، فَبِأَيِّ هذَينِ اُفنِيَ عُمُري ؟ !

اگر او بیندیشد ، بصیرت خواهد یافت و خواهد فهمید که روزی ، تدبیر شده است . پس بر آنچه میسّر است اکتفا می کند و متعرّض آنچه دشوار است نمی گردد و قلب او از تنیدگی آسوده می گردد . پس به کدام يك از این دو ، عمر خود را نابود سازم؟!

به راستی اگر واقعیت این است که هست ، به کدام يك از این دو ، عمر خود را فنا کنیم ؛ چیزی که روزی ما نبوده و نخواهد بود و چیزی که روزی ماست و به وقت خود خواهد رسید . این باورِ متّکی بر واقعیت ها، چه قدر به انسان آرامش می دهد و چه قدر خیال انسان را راحت می کند . این همان چیزی است که در فرهنگ دین از آن

به عنوان «زهـد» یاد می شود . پیش از این گفتیم زاهـد کسـی است که آسوده زنـدگی می کند؛ چون با تکیه بر قانون الهی در روزی ، نه از رویکرد دنیا خرسند و سرمست می شود و نه از رویگرد آن غمین و ناراحت .(1)

این حالت ، تفسـیر همان آیه شـریفه است که می فرمایـد : «لِّكَيْلاَ تَأْسَوْاْ عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلاَ تَفْرَحُواْ بِمَآ ءَاتَـ-ل-كُمْ».(2) آرامش ، در بهره منـدی و ثروت منـدی نیست ؛ آرامش ، پدیده ای روحی و روانی است که رمز آن ، راضـی بودن به تقدیر الهی است . آن کس که به تقدیر الهی راضی باشد ، راحت زندگی می کند .

حرص ، رنج بی حاصل

تصوّر انسان این است که برای راحتی زندگی ، فقط باید امکانات بیشتری فراهم کرد و درآمد بیشتری داشت . باید هرچه بیشتر بهره مند شد ، تا لـذّت زنـدگی را درك کرد . این باور و تصوّر ، میل به بیشتر داشـتن و بیشتر خرج کردن و بیشتر بهره مند شدن را در انسان برمی انگیزد . این جاست که حرص و طمع ، متولّـد می شود و انسان ، تمام توان خود را در این راه به کار می گیرد و چنین می پنـدارد که از این رهگذر ، روزیِ بیشتری نصیب وی می گردد . آیا حرص بیشتر ، موجب آسایش و آرامش بیشتر می شود؟

هرچه انسان ، حریص تر شود ، به همان انـدازه از آرامش ، دور شده است . راهی که حریص می پیماید ، به وادی آرامش ختم نمی شود و نه تنها از آن برخوردار نمی گردد ، بلکه آن مقـداری را هم که دارد از دست می دهـد . شـخص حریص ، از جهت آرامش روحی و لـذّت زندگی ، یك «محروم» محسوب می شود . امام صادق علیه السلاممی فرماید:

حُرِمَ الحَریصُ خَصلَتَینِ ولَزِمَتهُ خَصلَتانِ : حُرِمَ القَناعَةَ فَافتَقَدَ الرّاحَةَ ، وحُرِمَ الرِّضی فَافتَقَدَ الیَقینَ .(3)

1- . امام علی علیه السـلام در این باره می فرمایـد: «و اما الزاهد ، فقد خرجت الاحزان و الافراح من قلبه ، فلا یفرح بشـیء من الدنیا و لا یأسف علی شـیء منها فاته ، فهو مستریح ؛ اما زاهد ، به تحقیق ، حزن و فرح از قلب او خارج شده است ، و لذا نه به داشـتن چیزی از دنیا مسرور می شود و نه به خاطر از دست دادن چیزی افسوس می خورد . از این رو او در آسایش است» الکافی ، ج2 ، ص456 ، ح13 .

2- . سوره حدید، آیه 23.

3- . الخصال ، ج1، ص69 ، ح104 ؛ وسائل الشیعه، ج16، ص20، ح20856 .

حریص از دو چیز ، محروم می شود و دو چیز ، گریبان گیر او می شود : از قناعت محروم می شود ، پس به بی آسایشی مبتلا می گردد و از رضایت ، محروم می شود ، پس به بی یقینی مبتلا می گردد .

شخص حریص ، نه آسایش دارد و نه به خداوند اعتماد دارد و این ، به خاطر از دست دادن قناعت و رضایت از تقدیر الهی است . شخص حریص به آنچه هست قانع نیست و از تقدیر الهی ناراضی است . امام علی علیه السلام درباره تأثیر ناخوشایند حرص بر زندگی می فرماید:

لا یَلقَی الحَریصُ مُستَریحا .(1)

حریص ، در حال استراحت دیده نشود .

شخص حریص ، تصوّر می کند که می تواند با حرص ورزیدن و دست و پا زدن بیشتر ، بر روزی خود بیفزاید ؛ اما چون طبق قانون روزی ، همه چیز مشخّص و معیّن است، حرص او فایده ای نخواهد داشت . بدین جهت ، از سویی خود را خسته کرده و از سوی دیگر ، ناکام شده است . شخص حریص ، انتظار دارد که آنچه را می خواهد به دست آورد و چون در این کار موفق نمی شود ، بر ناراحتی و عصبانیت او افزوده می شود . برآورده نشدن انتظارات ، احساس ناکامی را در پی دارد و احساس ناکامی ، موجب نارضایتی می گردد . امام علی علیه السلام می فرماید:

إنَّكَ مُدرِكٌ قَسمَكَ ومَضمونٌ رِزقُكَ ومُستَوفٍ ما كُتِبَ لَكَ ، فَأَرِح نَفسَكَ مِن شَقاءِ الحِرصِ ومَذَلَّةِ الطَّلَبِ وثِق بِاللّه ِ وخَفِّض فِي المُكتَسَبِ .(2)

تو قسمت خود را می یابی و روزی تو تضمین شده و آنچه را برایت مقدّر شده ، به طور کامل خواهی گرفت . پس جانت را از بدبختی حرص و ذلّت طلب کردن ، راحت ساز و به خدا اعتماد کن و در کسب روزی ، با وقار و آرامی عمل کن.

1- . غرر الحکم ، ح6601 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص537 .

2- . غرر الحکم ، ح6619 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص171 .

امام عسکری علیه السلام نیز می فرماید:

الأَرزاقُ المَکتوبَةُ لا تُنالُ بِالشَّرَهِ ولا تُدفَعُ بِالإِمساكِ عَنها.(1)

روزی معین شده به وسیله حرص حاصل نمی شود و به جهت امساك برنمی گردد.

همچنین پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در توصیه های خود به ابوذر می فرماید:

یا أبا ذَرٍّ ! لا یُسبَقُ بَطیءٌ بِحَظِّهِ و لا یُدرِكُ حَریصٌ ما لَم یُقَدَّر لَهُ .(2)

ای ابوذر! شخص کُند ، از بهره خود عقب نمی افتد و شخص حریص ، آنچه را برایش مقدّر نشده ، به دست نمی آورد .

همین مطلب از امام صادق علیه السلام نیز روایت شده است.(3) مهم این است که ریشه همه اینها در شناخت نادرست است والاّ کسی که بداند خدا ضامن روزی است و آن را معین فرموده و حرص او بر میزان تقدیرش تأثیری ندارد ، قطعا طمع نمی ورزد . برخوردار نبودن از شناخت صحیح ، حرص را به دنبال دارد و حرص ، مایه رنج و عذاب بیشتر می گردد و بدین سان ، آسایش و آرامش روانی از انسان سلب می گردد و در این صورت نمی توان انتظار زندگی خوش و توأم با احساس رضایت داشت . امام صادق علیه السلام می فرماید :

إن کانَ الرِّزقُ مَقسوما فَالحِرصُ لِماذا؟!(4)

اگر روزی انسان تقسیم شده است ، پس حرص برای چیست؟

قناعت، کلید رضایت

تاکنون درباره روزی ، به چند نکته محوری پرداخته ایم . اوّل این که روزی ،

1- . أعلام الدین ، ص314 ؛ بحار الأنوار ، ج78 ، ص379 ، ح4 .
2- . الأمالی ، طوسی ، ص527 ، ح1162 ؛ مکارم الأخلاق ، ج2 ، ص365 ، ح2661 .
3- . الکافی، ج2، ص458، ح19 ؛ تحف العقول، ص489 .
4- . کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج4 ، ص393 ، ح5836 ؛ الخصال ، ص450 ، ح55 ؛ الأمالی ، صدوق ، ص7 ، ح5 .

بی صاحب نیست و کسی آن را تضمین کرده است که هم خزانه های آفرینش در دست اوست و هم قدرت برتر آفرینش و بلکه تنها قدرت آفرینش است ، لذا هم داراست و هم توانا.

دوم این که در تعیین روزی ، ملاك اساسی ، «مصلحت» فرد است . تضمین کننده روزی ، علاوه بر دارا و توانا بودن ، دانا و حکیم نیز هست . از این رو ، آنچه را تعیین می کند ، بر اساس مصلحت فرد است و نه چیز دیگر.

سوم این که حرص زدن و تلاش کردن بی حاصل ، تأثیری در افزایش روزی نخواهد داشت و متانت ورزیدن و عفّت پیشه کردن نیز از آن نخواهد کاست . بر اساس آنچه بیان شد ، اکنون می توان مفهوم قناعت و تأثیر آن در زندگی را بهتر فهمید .

قناعت ، کلید رضایت از زندگی است . شخص قانع برای کسب روزی تلاش می کند ، ولی به آنچه خدا روزی او کرده ، بسنده می کند . از این رو ، نه معترض است و نه احساس ناکامی می کند ؛ بدین جهت ، از زندگی خود احساس رضایت خواهد کرد .

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید که بر اوّلین در بهشت نوشته شده است : هر چیزی چاره ای دارد و چاره زندگی، چهار چیز است که یکی از آنها قناعت است.(1)

تفاوت فرد قانع با فرد حریصِ ناراضی، در احساس آرامشی است که فرد قانع ، از آن بهره مند است و فرد حریص ، از آن محروم . نه حرص زدن حریص بر میزان روزی او افزوده است و نه قناعت قانع ، روزی کمتری نصیب وی کرده است . پس اگر انسان به آنچه تعیین شده ، راضی باشد ، از نعمت آرامش نیز برخوردار خواهد شد ؛ چیزی که فرد حریص از آن محروم است . پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهمی فرماید:

ألا و إنَّ لِكُلِّ امرِىءٍرِزقا هُوَ يَأتيهِ لا مَحالَةَ ، فَمَن رَضِيَ بِهِ بورِكَ لَهُ فيهِ و وَسِعَهُ و مَن لَم يَرضَ بِهِ لَم يُبارَك لَهُ فيهِ ولَم يَسَعهُ.(2)

آگاه باشید که برای هر کس ، روزی ای هست که به ناچار به او می رسد . پس

1- . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: «... فعلی اوّل باب منها الجنة مکتوب... لکل شی ء حیلة و حیلة العیش اربعة خصال ؛ القناعة و بذل الحق و ترك الحقد و مجالسة اهل الخیر» (بحار الأنوار، ج8، ص144، ح67).
2- . أعلام الدین ، ص342 ؛ مستدرك الوسائل، ج13، ص29، ح14652 .

اگر کسی به آن راضی باشد ، مایه برکت او شده و نیازهایش را فرا می گیرد ، و کسی که به آن راضی نباشد ، مایه برکت او نشده و نیازهایش را فرا نمی گیرد .

از این رو ، نیاز انسان به قناعت ، بیشتر از نیاز او به حرص و طمع است.(1) گواراترین زندگی ، از آنِ کسی است که به روزی خدا قانع و از آن راضی باشد.(2) رسیدن به حیات طیّبه از آرزوهای اهل ایمان است . مرحوم شریف رضی می گوید : از امیر المؤمنین علیه السلام تفسیر آیه شریف «فَلَنُحْيِيَنَّهُو حَيَوةً طَيِّبَةً»(3) را پرسیدند و ایشان در پاسخ فرمود :

حیات طیّبه ، قناعت است.(4)

از امام صادق علیه السلام نقل شده که لقمان به فرزند خود گفت :

اِقنَع بِقَسمِ اللّه ِ لَكَ يَصفُ عَيشُكَ .(5)

به آنچه خدا قسمت تو کرده ، قانع باش ، تا زندگی ات باصفا شود .

کسی که از تقدیر الهی راضی است ، از مردم ، بی نیاز است(6) و به غنا و بی نیازی واقعی دست می یابد؛(7) زیرا اگر کسی به آنچه برای او بس است راضی باشد ، کمترین

1- . امام علی علیه السلام : «إنكم إلى القناعة بيسير الرزق أحوج منكم إلى اكتساب الحرص في الطلب ؛ شما به قناعت بر روزی کم ، نیازمندتر هستید تا به دست آوردن حرص در طلب روزی» غرر الحكم ، ح 8985 ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص 174 .

2- . امام علی علیه السلام : «القناعة أهنأ عيش ؛ قناعت ، گواراترین زندگی است» غرر الحكم ، ح 9073 ؛ عيون الحكم والمواعظ ، ص 23 ؛ «إن أهنأ الناس عيشا من كان بما قسم اللّه له راضيا ؛ همانا گواراترین زندگی ، از آن کسی است که به آنچه خدا قسمت او کرده است راضی باشد » (غرر الحكم ، ح9077 ؛ عيون الحكم والمواعظ: ص 143) .

3- . سوره نحل ، آیه 97 .

4- . نهج البلاغة ، حکمت 229 .

5- . قصص الأنبياء ، ص195 ، ح244 .

6- . امام علی علیه السلام : «من قنع برزق اللّه استغنى عن الخلق ؛ هرکه به روزی خدا قانع باشد ، از خلق خدا بی نیاز می گردد» غرر الحكم ، ح9057 ؛ عيون الحكم والمواعظ: ص 449 .

7- . امام علی علیه السلام : «ارض من الرزق بما قسم لك تعش غنيا ؛ به آن روزی ای که خدا برای تو تقسیم کرده ، راضی باش تا غنی و بی نیاز زندگی کنی» غرر الحكم ، ح9218؛ ر. ك: عيون الحكم والمواعظ، ص75 .

برخورداری از دنیا او را کافی است ، و اگر کسی به آنچه او را بس است راضی نباشد ، هیچ چیز در دنیا برای او کافی نیست.(1) هیچ ثروتی به انـدازه راضـی بودن از روزی ، احساس فقر و نیازمنـدی انسان را از میان نمی برد.(2) کسـی که به حلال اندك ، راضـی باشد ، سبك بار زندگی خواهد کرد.(3)

گاهی برخی افراد ، زندگی را بسـیار سـنگین و سـخت ، احساس می کنند و برخی دیگر ، آن را بسـیار سبك می یابند . قانع نبودن و حرص ورزیدن ، زندگی را سـنگین و سـخت جلوه می دهد و قناعت ورزیدن ، زندگی را سبك می کند . شخص قانع ، هرگز نسبت به آنچه ندارد ، محزون نمی شود.(4) این جاست که آسایش ، آرامش و راحتیِ زندگی تأمین می گردد . راحتی زندگی ، در قناعت است(5) و انسان قانع ، از آسـایش روانی برخوردار است.(6) در حقیقت ، کسـی که به آنچه برای او بس است ، بسـنده کنـد ، به سوی راحتی و آسـایش ، شـتاب کرده(7) ، آن را به چنگ آورده است(8) و در نتیجه ،

1- . امام علی علیه السلام : «من رضی من الدنیا بما یجزیه ، کان أیسر ما فیها یکفیه . ومن لم یرض من الدنیا بما یجزیه لم یکن فیها شیء یکفیه» (الکافی ، ج2 ، ص140 ، ح11 ؛ کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج4 ، ص418 ، ح5910 ؛ تحف العقول، ص207) .

2- . امام علی علیه السـلام : «لا مال أذهب للفاقـة من الرضا بالقوت ؛ هیـچ مالی به انـدازه راضـی بودن از روزی، فقر را از میان نمی برد» کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج4 ، ص385 ، ح5834 ؛ نهج البلاغة ، حکمت 371 ؛ وسائل الشیعة، ج16، ص18 .

3- . امام صادق علیه السلام : «مکتوب في التوراة : ابن آدم ... من رضی بالیسیر من الحلال خفت مؤنته ؛ در تورات نوشته شده است: ای فرزند آدم... کسی که به اندك حلال راضی باشد ، بار او سبك خواهد بود» الکافی ، ج2 ، ص138 ، ح4 ؛ تحف العقول ، ص377 .

4- . امام علی علیه السـلام : «من رضـی برزق اللّه لم یحزن علی ما فاته ؛ کسی که به روزی خدا راضی باشد، به خاطر آنچه ندارد محزون نمی شود» نهج البلاغة ، حکمت 349 .

5- . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : «القناعة راحة ؛ قناعت ، مایه آسودگی است» أعلام الدین ، ص341 .

6- . امام علی علیه السلام : «المستریح من الناس القانع ؛ ازمیان مردم ، انسان آسوده کسی است که قانع باشد» غرر الحکم ، ح9072 .

7- . امام علی علیه السلام : «من اقتصر علی الکفاف تعجّل الراحة» غرر الحکم ، ح9233 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص458 .

8- . امام علی علیه السـلام : «من اقتصر علی بلغة الکفاف فقد انتظم الراحة» (الکافی ، ج8 ، ص19 ، ح4 ؛ کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج4 ، ص385 ، ح 5834 ؛ نهج البلاغة ، حکمت 371 ؛ تحف العقول، ص93) .

زندگی ، مایه چشم روشنی او می گردد.(1) پس زیبایی زندگی(2) و لذّت آن در «قناعت»

است.(3)

قناعت و تلاش

قناعت به معنای تنبلی و بی کاری نیست . وقتی در جایی سخن از قناعت و رضایت می شود ، بلافاصله سؤال می شود که : یعنی نباید تلاش کرد؟ نقش تلاش چه می شود؟ قناعت و تلاش ، دو مقوله جدا از یکدیگرند . «تلاش و تنبلی» در یك طبقه قرار می گیرند و «قناعت و حرص» ورزیدن نیز در یك طبقه . انسان در مقام عمل ، یا تلاشگر است یا تنبل و در مقام احساس و روحیه ، یا قانع است و یا حریص . در این که انسان باید تلاش کند ، شکّی نیست ؛ اما سخن این است که همراه با حرص باشد یا قناعت؟ امام علی علیه السلاممی فرماید:

أُطلُبُوا الرِّزقَ فَإِنَّهُ مَضمونٌ لِطالِبِهِ .(4)

روزی را طلب کنید ؛ زیرا روزی ،برای کسی که آن را طلب کند ، تضمین شده است .

پس برقرار ساختن تساوی بین «قناعت» و «تنبلی» ، یك مغالطه است . خداوند ، روزی را تأمین کرده ، ولی انسان نیز وظیفه ای دارد . سدیر می گوید : به امام صادق علیه السلام عرض کردم : وظیفه انسان در طلب روزی چیست؟ حضرت فرمود:

إذا فَتَحتَ بابَكَ وبَسَطتَ بِساطَكَ فَقَد قَضَيتَ ما عَلَيكَ .(5)

1- . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : «من رضی بما رزقه اللّه قرت عینه» (الأمالی ، طوسی ، ص225 ، ح393 ؛ ر. ك: تحف العقول، ص40 ؛ مستدرك الوسائل، ج15، ص224، ح18067) .

2- . امام علی علیه السلام : «جمال العیش القناعة» غرر الحکم ، ح8990 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص222 .

3- . امام علی علیه السلام : «القناعة لذة العیش» تاریخ یعقوبی ، ج2 ، ص321 ؛ «أطیب العیش القناعة» (غرر الحکم ، ح 8982 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص113) .

4- . الإرشاد ، مفید ، ج1 ، ص303 ؛ بحار الأنوار، ج77، ص423، ح40 .

5- . الکافی ، ج5 ، ص79 ، ح1 ؛ تهذیب الأحکام ، ج6 ، ص323 ، ح7 ؛ کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج3 ، ص 165 ، ح3607 .

وقتی درِ مغازه ات را باز کردی و بساط خود را پهن نمودی ، آنچه را بر عهده توست انجام داده ای.

بنابراین ، انسان باید تلاش کند تا خداوند ، روزی را برساند و البته به آنچه رسید ، قانع باشد و حرص نورزد.

بُخل ، دشمن آسایش زندگی

تفکری که دارایی و ثروت را منشأ خوش بختی می داند ، از یک سو ، به طمع دچار می شود تا مال بیشتری گرد آورد و از سوی دیگر ، به بخل روی می آورد تا مال را مدّت بیشتری نزد

خود نگه دارد و از تلف شدن آن ، جلوگیری کند و بدین وسیله ، از زندگی ، لذّت بیشتری ببرد ؛ اما آنچه اتفاق می افتد چیز دیگری است . شخص بخیل ، در حقیقت ، رنج و غم و فشار روانی را نزد خود پایدار می گرداند . بخیل ، با هدف ثروتمندی بخل می ورزد ؛ ولی در حقیقت ، به سوی فقر می شتابد.(1) امام علی علیه السلام می فرماید:

عَجِبتُ لِلبَخیلِ یَستَعجِلُ الفَقرَ الَّذي مِنهُ هَرَبَ ویَفوتُهُ الغِنَی الَّذي إیّاهُ طَلَبَ ، فَیَعیشُ فِي الدُّنیا عَیشَ الفُقَراءِ ویُحاسَبُ فِي الآخِرَةِ حِسابَ الأَغنِیاءِ .(2)

در شگفتم از بخیل که به سوی فقر و ناداری ای که از آن گریزان است می شتابد و توانگری و ثروتی را که در پی آن است از دست می دهد . او در دنیا مانند تهی دستان به سر می برد و در آخرت ، همچون توانگران ، حسابرسی می شود .

همچنین ، بخیل ، در اجتماع ، چیزی جز مذمّت ،(3) ننگ ،(4) ناسزا ،(5) دشمنی(6)

1- . امام علی علیه السلام : «البخیل متعجل الفقر» غرر الحکم ، ح6561 .

2- . نهج البلاغة ، حکمت 126 ؛ خصائص الأئمّة ، ص100 ؛ مشکاة الأنوار ، ص407 ؛ بحار الأنوار ، ج72 ، ص 199 ؛ ر. ك : غررالحکم، ح8373 و ح 6534 .

3- . امام علی علیه السلام : «البخیل مذموم» غرر الحکم ، ح6548 ؛ «البخل یکسب الذم» (همان ، ح6551) .

4- . امام علی علیه السلام : «البخل یکسب العار و یدخل النار» غرر الحکم ، ح6555 ؛ «البخل عار» (نهج البلاغة ، حکمت 3 ؛ تحف العقول ، ص202 ؛ مشکاة الأنوار ، ص407 ؛ بحار الأنوار ، ج73 ، ص307، ح 36) .

5- . امام علی علیه السلام : «بالبخل تکثر المسبة» غرر الحکم ، ح6570 ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص187 .

6- . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : «البخیل مبغض في السماوات مبغض في الارض» الکافی ، ج4 ، ص39، ح3 ؛ وسائل الشیعه، ج21، ص544، ح27819 .

و خواری(1) کسب نمی کند ؛ دوستان خود را از دست می دهد(2) و اقوام و خویشاوندان ،

با او قطع رابطه می کنند.(3) با این وضـعیت، آیا می توان پذیرفت که راه بخل ، به وادی آرامش ختم می شود؟ هرگز! بخل ، فشار روانی را افزایش می دهد(4) و آسایش را از

انسان می گیرد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

أقَلُّ النّاسِ راحَةً البَخیلُ .(5)

بخیل ، کمتر از هرکسی آسایش دارد .

امام صادق علیه السلام نیز می فرماید:

لَیسَت لِلبَخیلِ راحَةٌ .(6)

برای بخیل ، آسایشی وجود ندارد .

بخل بر مبنای این اندیشه اشتباه شکل می گیرد که راهی برای کسب ثروت بیشتر است . این ، در حالی است که بنابر قوانین روزی ، بخل ، هرگز نمی تواند بر میزان مال بیفزاید . امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید:

عَجِبتُ لِمَن یَبخَلُ بِالدُّنیا وهِیَ مُقبِلَةٌ عَلَیهِ ، أو یَبخَلُ بِها وهِیَ مُدبِرَةٌ عَنهُ فَلاَ الإنفاقُ مَعَ الإقبالِ یَضُرُّهُ ، ولاَ الإمساكُ مَعَ الإدبارِ یَنفَعُهُ .(7)

در شـگفتم از کسی که دنیا به او روی آورده و او بخل می ورزد ، یا دنیا از او روی گردان است و او بخل می ورزد ؛ زیرا در صورت رویکرد دنیا انفاق به او

1- . امام علی علیه السلام : «البخیل ذلیل بین أعزته» غرر الحکم ، ح6554 ؛ ر. ك : عیون الحکم والمواعظ، ص30 .

2- . امام علی علیه السلام : «لیس لبخیل حبیب» (غرر الحکم ، ح6540 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص410) .

3- . امام صادق علیه السلام : «لا یطمعن ... البخیل في صلة الرحم» الخصال ، ج2، ص434 ؛ بحار الأنوار ، ج73 ، ص 304، ح18 .

4- . امام علی علیه السلام : «ضاق صدر من ضاقت یده» المواعظ العددیة ، ص58 .

5- . کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج4 ، ص394، ح5840 ؛ الأمالی ، صدوق ، ص20، ح4 ؛ بحار الأنوار ، ج73 ، ص300، ح2 .

6- . کتاب من لا یحضـره الفقیه ، ج4 ، ص394، ح5838 ؛ الخصال ، ج1، ص271 ؛ تحف العقول، ص450 ؛ بحار الأنوار ، ج72 ، ص193، ح13 .

7- . الأمالی ، صدوق، ص169 ؛ بحار الأنوار ، ج73 ، ص300، ح3 .

(بخیل) زیانی نمی رساند و در صورت پشت کردن دنیا به او ، بخل ورزیدن به او سودی نمی رساند .

نکته دیگر ، این که بخیل ، مالك دارایی خود نیست ؛ در حقیقت ، او نگهبان اموال ورثه است . روزیِ انسان همان مقداری است که مصرف می کند و نسبت به آنچه ذخیره می کند ، خزانه داری بیش نیست! زحمت «جمع آوری» و مشقّت «فقر» و عذاب «نگهداری»، از آنِ بخیل است و استفاده آن ، از آنِ دیگران! آیا ارزش آن را دارد؟ امام علی علیه السلاممی فرماید:

البَخیلُ یَبخَلُ عَلی نَفسِهِ بِالیَسیرِ مِن دُنیاهُ ویَمسَحُ لِوُرّاثِهِ بِکُلِّها .(1)

بخیل ، مال را از خود دریغ می دارد و به اندکی از دنیا بسنده می کند و همه آن را به وارثانش می بخشد .

و در کلام دیگری می فرماید:

البَخیلُ خازِنٌ لِوَرَثَتِهِ .(2)

بخیل ، خزانه دار وارثان خود است .

پس این که افراد بخیل ، تصوّر می کنند ثروتمندند ، توهّمی بیش نیست . او فقیری است که برای دیگران جمع می کند و برای آنان خزانه داری می کند و خود ، بیش از حقوق ناچیزش چیز دیگری دریافت نمی کند . آنچه واقعیت دارد این است و آنچه او می پندارد ، «توهّم» است.

نکته سوم ، این که ریشه بخل ، سوءظن به خداوند است . کسی که بداند خداوند روزی رسان است و به آن اعتماد داشته باشد ، بخل نمی ورزد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

السَّخِیُّ إنَّما یَجودُ مِن حُسنِ الظَّنِّ بِاللّه ِ وَالبَخیلُ إنَّما یَبخَلُ مِن سوءِ الظَّنِّ بِاللّه ِ .(3)

1- . غرر الحکم ، ح6515 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص56 .
2- . غرر الحکم ، ح6511 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص26 .
3- . کنز العمّال ، ج6 ، ص392، ح16209 .

همانا سخاوتمند ، به خاطر این که به خدا حسن ظن دارد ، می بخشد و همانا به خاطر این که به خدا سوءظن دارد ، بخل می ورزد .

امام علی علیه السلام نیز می فرماید:

إنَّ البُخلَ وَالجُبنَ وَالحِرصَ غَرائِزُ شَتّی یَجمَعُها سوءُ الظَّنِّ بِاللّه ِ .(1)

به درستی که بخل و ترس و حرص ، غریزه های متفاوتی هستند که وجه جمع آنها بدگمانی نسبت به خداوند است .

امام صادق علیه السلام نیز می فرماید :

مَنعُ المَوجودِ سوءُ ظَنٍّ بِالمَعبودِ .(2)

نبخشیدن آنچه هست ، بدگمانی به معبود است .

ترس از فقر ، انگیزه دیگری برای بخـل است . بخیـل ، تصوّر می کنـد که خرج کردن مال ، موجب فقر او می شود و لـذا برای نگه داری از مال ، رو به بخل می آورد . امام کاظم علیه السلام در این باره می فرماید:

لا تُحَدِّثوا أنفُسَکُم بِفَقرٍ ولا بِطولِ عُمُرٍ فَإنَّهُ مَن حَدَّثَ نَفسَهُ بِالفَقرِ بَخِلَ ومَن حَدَّثَها بِطولِ العُمُرِ یَحرِصُ .(3)

نه فقر را و نه طول عمر را به خود ، تلقین (حـدیث نفس) نکنید ، که هر کس فقر را به خود تلقین کند ، بخیل می شود و هر کس طول عمر را به خود تلقین کند ، حرص می ورزد .

ترس از فقر ، وسوسه شیطان است و امید به فضل خداوند ، الهام فرشتگان . قرآن کریم می فرماید:

الشَّیْطَـنُ یَعِدُکُمُ الْفَقْرَ وَیَأْمُرُکُم بِالْفَحْشَآءِ وَاللَّهُ یَعِدُکُم مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلاً

1- . نهج البلاغة ، نامه 53 ؛ بحار الأنوار ، ج33 ، ص602 ؛ ر . ك : کتاب من لا یحضـره الفقیه ، ج4 ، ص409، ح5889 ؛ الخصال ، ج1، ص102 ؛ علل الشرائع ، ج2، ص559 ؛ غررالحکم، ح6514 .

2- . بحار الأنوار، ج78، ص207، ح68 ؛ نثر الدر ، ج1 ، ص355 .

3- . تحف العقول ، ص410 ؛ بحار الأنوار ، ج78 ، ص321 .

وَاللّهُ وَ سِعٌ عَلِیمٌ .(1)

شیطان به شـما وعده فقر می دهد و شـما را به فحشا فرا می خواند ، و خداوند به شما وعده مغفرت و فضل می دهد و خدا [دارای فضلی] گسترده و داناست.

امام صادق علیه السـلام وعده فقر و فراخواندن به معصیت را کار «شیطان» ، و فراخواندن به انفاق و نهی از معصیت را کار «فرشتگان» می داند.(2) بدیهی است که وسوسه های

شیطان ، واهی و خلاف واقع است . خزانه های هستی در دست شـیطان نیست که تهدیـد او واقعی باشـد و بتوانـد به آن عمل کنـد . خزانه های هستی در اختیار خداونـد است و او وعـده داده که انفاق را پاداشـی فراوان دهد.(3) کسـی که به این حقیقت ، آگاه باشـد ، اهل بخل ورزیـدن نخواهـد بود . کلیـد مسائـل ، در همین آگاهی هاست . برای اصـلاح امور ، تغییر چنـدانی لازم نیست ؛ کافی است شـناخت ما اصلاح شود . امام صادق علیه السلام بر همین اساس می فرماید:

حَسبُ البَخیلِ مِن بُخلِهِ سوءُ الظَّنِّ بِرَبِّهِ ، مَن أیقَنَ بِالخَلَفِ جادَ بِالعَطِیَّةِ .(4)

بخیل را همین بس که به خدای خود ، بدگمان است . کسی که به عوض دادن [خدا] یقین داشته باشد ، بذل و بخشش می کند .

آگـاهی از برکت دهی خداونـد و ازدیـاد نعمت در برابر انفاق ، ترس از فقر را می زدایـد و انسان را اهل جود و سـخاوت می سازد . عوض دادن انفاق ، وعده خداوند است . قرآن کریم می فرماید:

قُلْ إِنَّ رَبِّی یَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن یَشَآءُ مِنْ عِبَادِهِی وَ یَقْدِرُ لَهُو وَ مَآ أَنفَقْتُم مِّن شَیْ ءٍ فَهُوَ یُخْلِفُهُو وَ هُوَ خَیْرُ الرَّ زِقِینَ .(5)

بگو در حقیقت ، پروردگار من است که روزی را برای هرکس از بندگانش که

1- . سوره بقره ، آیه 268 .

2- . فقه القرآن ، ج1 ، ص233 ؛ التبیان فی تفسیر القرآن ، ج2 ، ص347 ؛ مجمع البیان ، ج2 ، ص193 .

3- . ر . ك ، میزان الحکمة ، ج13 ، ص6437 به بعد ، عنوان «الانفاق» .

4- . بحـار الأنوار ، ج73 ، ص307 ؛ ر . ك: الکـافی، ج4، ص2، ح4 ؛ الإختصاص، ص234 ؛ عیون أخبار الرضا علیه السـلام، ج2، ص53 ؛ نهج البلاغة ، حکمت 138 .

5- . سوره سبأ ، آیه 39 .

بخواهد گشایش می دهد ، یا بر او تنگ می گرداند ، و هرچه را انفاق کنید ، او عوضش را می دهد و او بهترین روزی دهندگان است .

تعبیر «من ایقن بالخَلَف» که در حدیث شریف بود ، اشاره به این آیه شریفه است . در این آیه ، خداوند، نخست به رازق بودن خود پرداخته و سپس مسئله «انفاق» و «عوض دادن» را مطرح کرده است . یعنی عوض دادن را کسی وعده می دهد که روزی هم به دست اوست . اگر این حقیقت ، مورد توجّه قرار گیرد ، تصوّر انسان از خداوند ، اصلاح می گردد و ترس از فقر ، رخت برمی بندد و در نتیجه ، «بخل ورزیدن»، جای خود را به «سخاوت» می دهد و بدین سان ، آثار سوء بخل ، برطرف شده ، انسان ، احساس آسودگی می کند .

همچنین اگر انسان به این واقعیت ، آگاهی یابد که آنچه را از سر بخل ذخیره می کند ، مال او نیست و او مالکیتی بر آن ندارد و فقط خزانه دار آن است ، دیگر رنج و

عذاب آن را تحمّل نمی کند و آنچه را جمع کرده ، به مصرف خود و امور خیر می رساند و بدین سان ، هم زندگی بهتری می یابد ، هم تنیدگی حاصل از بخل را برطرف می کند و هم با کمك به دیگران ، به نشاط و شادمانی بیشتری دست می یابد . این جا نیز لازم است واقعیت بخل (که خزانه داری است) ، شناخته شود و این تصوّر که بخل ، مایه توسعه قلمرو مالکیت است ، اصلاح گردد . امام علی علیه السلام با توجّه دهی به

همین واقعیت ، به درمان بخل پرداخته ، می فرماید:

إیّاكَ وَالإمساكَ فَإنَّ ما أمسَكتَهُ فَوقَ قوتِ یَومِكَ کُنتَ فیهِ خازِنا لِغَیرِكَ.(1)

از بخل بپرهیز؛ زیرا آنچه را بیش از مصرف روزت نگه داشته ای ، خزانه دار آن برای دیگری هستی .

و سرانجام این که اگر انسان ، قوانین رزق را به خوبی بشناسد ، خواهد فهمید که نه انفاق ، مال را کم می کند و نه بخل ، آن را افزایش می دهد ؛ بلکه بسط و قبض روزی ، به

دست خداوند متعال است و هیچ عامل دیگری در آن دخیل نیست . رسیدن به این شناخت نیز موجب برطرف شدن بخل می شود.

1- . غرر الحکم ، ح8385 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص99 ؛ ر . ك : کفایة الأثر، ص226 .

خزانه دار دیگران نباشیم!

خوش بختی را در مال جُستن ، سبب می شود که انسان های محروم ، احساس بدبختی و تیره روزی کنند و انسان های دارا برای افزایش خوش بختی خود ، به جمع آوری بیشتر مال بپردازند . در این تصوّر ، میزان خوش بختی افراد با مقدار مال و دارایی شان مشخص می شود و چنین پنداشته می شود که انسان ها هرچه بیشتر داشته باشند ، از زندگی خود ، راضی تر خواهند بود . بر همین اساس ، ذخیره اندك و یا بی ذخیرگی موجب نگرانی و نارضایتی می گردد.

ما مال را برای راحتی و خوش بختی خود می خواهیم و واقعیت این است که فقط مقدار معیّنی از دارایی خود را مصرف می کنیم و بقیه را برای دیگران نگه می داریم . در حقیقت ، ما خزانه دار دیگران می شویم . البته هرکسی ممکن است مالی از خود برجای بگذارد . برجای گذاشتن مقداری مال ، مشکل ساز نیست ؛ مشکل آنجاست که فرد ، همه عمر خود را صرف جمع آوری چیزی کند که فقط مقدار کمی از آن را مصرف می کند و بقیه آن نصیب کسانی می شود که بدون رنج ، صاحب ثروت می شوند و از آن استفاده می کنند و او در عالم برزخ ، حسرت می خورد .

یکی از بزرگ ترین حسرت های روز قیامت ، حسرت کسی است که اموالی را از راه باطل جمع می کند و برای ورثه می گذارد و آنان در راه خدا مصرف می کنند و بهشتی می شوند و او خود ، اهل دوزخ می گردد . امام علی علیه السلاممی فرماید:

إنَّ أعظَمَ الحَسَراتِ يَومَ القِيامَةِ ، حَسرَةُ رَجُلٍ كَسَبَ مالاً في غَيرِ طاعَةِ اللّه ِ فَوَرِثَهُ رَجُلٌ فَأَنفَقَهُ في طاعَةِ اللّه ِ فَدَخَلَ بِهِ الجَنَّةَ ودَخَلَ الأَوَّلُ بِهِ النّارَ.(1)

بزرگ ترین حسرت ها در روز قیامت ، حسرت کسی است که از راه معصیت ، مالی را جمع کند و کسی آن را به ارث برد و در اطاعت خداوند انفاق کند و بدین وسیله ، او به بهشت رود و اولی به جهنم.

ابو عبدالرحمن مری می گوید : از علی بن ابی طالب علیه السلام شنیدم که می گفت:

ألا أُخبِرُكُم بِأَفضَلِ الحَسَراتِ ؟ ! رَجُلٌ جَمَعَ دِرهَما إلى دِرهَمٍ وقيراطا إلى

1- . نهج البلاغة ، حكمت 429 ؛ بحار الأنوار، ج103، ص12، ح57 .

قيراطٍ ، ثُمَّ ماتَ ووَرِثَهُ غَيرُهُ فَوَضَعَهُ في حَقِّهِ وأمسَكَهُ عَن حَقِّهِ.(1)

آیا شـما را از بزرگ ترین حسـرت ها آگاه کنم؟ کسـی که درهم به درهم و قیراط به قیراط جمع می کند ، سـپس می میرد و دیگری آن را به ارث می برد و آن را در مسیر حق قرار می دهد و حال آن که او آن را از مصرف در راه حق ، امساك کرده بود .

آیا داشـتن چنین مالی می تواند نشانه خوش بختی باشد؟ و آیا نداشـتن آن ، نشانه نگون بختی است؟ آیا احساس نارضایتی از نداشتن چنین اموالی می تواند منطقی و خردمندانه باشد؟

امام علی علیه السلام واقعیت امر را این گونه بیان نموده است :

يَابنَ آدَمَ ! ما كَسَبتَ فَوقَ قوتِكَ فَأَنتَ فيهِ خازِنٌ لغَيرِكَ.(2)

ای فرزند آدم ! آنچه را که بیش از مصرفت به دست آورده ای، خزانه دار آن برای دیگری هستی .

به راستی ، توجّه به این واقعیت ، فشار روانی را کاهش و به انسان آرامش می دهد و آرزوهای دور و دراز را از بین می برد و انسان را نسـبت به آنچه خداوند روزی اش کرده ، قانع و راضی می گرداند .

امام علی علیه السـلام از راه همین آگاهی دهی ، برخی افراد را که به خاطر سـختی زندگی ، دچار فشار روانی شده بودند ، درمان می کرد . روزی کسی خدمت حضرت رسید و از فقر و محرومیت خود شکایت کرد . حضرت به وی فرمود :

اِعلَم أنَّ كُلَّ شَيءٍ تُصيبُهُ مِنَ الدُّنيا فَوقَ قوتِكَ ، فَإِنَّما أنتَ فيهِ خازِنٌ لِغَيرِكَ .(3)

به تحقیق بدان هر آنچه را که بیش از مصرفت از دنیا به دست آوری، همانا خزانه دار آن برای دیگری هستی .

1- . الزهد ، ابن مبارك ، ص38 .

2- . نهج البلاغة ، حكمت 192 ؛ خصائص الأئمّة ، ص112 .

3- . الخصال ، ج1، ص16 ؛ روضة الواعظين ، ص468 .

فصل پنجم : آرزوهای زندگی

زندگی بر مرکب زمان ، سوار است و با گذر زمان ، پا به عرصه وجود می گذارد . زمان نیز از یك منظر به سه بخش تقسیم می شود : گذشته ، حال و آینده . زندگی پویا و پویایی زندگی این است که انسان ، نگاه به آینده داشته باشد . بدون نگاه به آینده ، چرخ

زندگی از حرکت بازمی ایستد . نگاه حسرت آمیز به گذشته ، نوعی «واپس گرایی» است و نگاه به حال ، موجب «ایستایی» می گردد .(1) آنچه به زندگی پویایی و تحرّك می بخشد ، نگاه به آینده است که از آن به «امید» یاد می کنیم . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید :

إنَّمَا الأَمَلُ رَحمَةٌ مِنَ اللّه ِ لِاُمَّتي ، لَولاَ الأَمَلُ ما أرضَعَت اُمٌّ وَلَدا ولا غَرَسَ غارِسٌ شَجَرا .(2)

همانا آرزو ، رحمتی از جانب خدا برای امت من است . اگر آرزو نبود ، هیچ مادری فرزندش را شیر نمی داد و هیچ کشاورزی درخت نمی کاشت .

1- . زندگی در زمان حال ، معنای دیگری دارد که مثبت است و در بخش سوم ، فصل نهم ص357 بحث «توزیع تنیدگی بر گذر زمان» به آن خواهیم پرداخت . مراد از حال در این جا ، امید نداشتن به آینده و ایستایی است.

2- . تاریخ بغداد ، ج2 ، ص50 ؛ مسند الفردوس ، ج1 ، ص342 ، ح1369 ؛ أعلام الدین ، ص295 ؛ بحار الأنوار، ج77، ص295 .

شیر نـدادن فرزنـد یعنی انقطاع نسل ، و کشت نکردن درخت یعنی از میان رفتن غـذای زنـدگی. تصوّر کنیـد زنـدگی در این وضـعیت چه صورتی می یابد . گویند روزی حضـرت عیسـی علیه السـلام به پیرمردی که مشـغول کشاورزی بود ، می نگریست . حضـرت عیسی علیه السـلام به خداونـد عرض کرد : «خداونـدا! امیـد را از دل او برگیر» . در این هنگـام ، پیرمرد ، بیـل خود را به کناری نهاد و روی زمین دراز کشید . مدتی گذشت . حضرت عیسی به خداوند عرض کرد : «خداوندا! امید را به دل او بازگردان» . ناگهان کشاورز پیر برخاست و شروع به کار نمود . حضرت عیسی علیه السلامنزدیك رفت و ماجرا را از وی پرسید . پیرمرد گفت : «مشغول کار کردن بودم که با خود فکر کردم و گفتم : تا به کی می خواهی کار کنی ای پیرمرد؟! از این رو ، بیل را کنار گذاشـتم و خوابیدم . کمی گذشت ، با خود گفتم : به خدا سوگند ، تا زنده هستی باید زندگی کنی ! از این رو ، برخاستم و بیل را دوباره به دست گرفتم».(1)

نقش امید و ناامیدی در این جریان ، به خوبی مشهود است . همچنین گفتمان درونی انسان های امیدوار و ناامید نیز به خوبی روشن است . انسان های ناامید ، پیوسته بر این تکیه می کنند که: تا کی باید کار کرد؟ چرا باید زندگی کرد؟ زندگی کردن چه فایده ای دارد؟ زندگی برای این گروه ، سرد ، تاریك ، بی روح ، تلخ و زجرآور خواهد بود . امّا کسانی که از گوهر امید برخوردارند ، می گویند : تا انسان عمر دارد ،

باید زندگی کند : «تا شقایق هست ، زندگی باید کرد».

این ، دو نگاه متفاوت به زنـدگی است . در نگاه دوم ، زنـدگی ، سـرشار از نشاط ، تحرّك و پویایی است؛ به همین دلیل ، انسان امیدوار ، از زندگی خود لذّت می برد.

آرزوهای دراز

امّا هر چیزی حـدّی دارد و اگر آن حـد، حفظ نشود ، دو جنبه افراط و تفریط نیز پیـدا می کند . امید نیز همین گونه است . جنبه تفریط آن ، «ناامیدی» است که مختصری درباره آن صحبت شد ؛ اما جنبه افراطی نیز دارد که در فرهنگ دین از آن به عنوان

1- . تنبیه الخواطر ، ج1 ، ص272 .

«آرزوهای دور و دراز» یاد می شود . آرزوی دور و دراز ، یعنی آرزوهایی که از انـدازه عمر انسان تجاوز می کند و دنیا نیز ظرفیت برآوردن آن را ندارد .

گفتیم که امیـد برای آن است که تا زنـده هستیم زندگی کنیم ؛ یعنی قلمرو امید را عمر تعیین می کند ؛ اما عده ای بر این باورند که به اندازه آرزوها باید زنده بود و زندگی

کرد، آرزوهای انسان نیز هیـچ پایانی ندارد،(1) در حـالی که عمر انسان ، محـدود است .(2) این افراط در آرزوهـا ، خـود یکی از عوامل نارضایتی از زندگی است . به همین جهت ، امام علی علیه السلام می فرماید :

مَن کَثُرَ مُناهُ قَلَّ رِضاهُ .(3)

هرکس آرزوهایش زیاد شود ، رضایت او کم می شود.

ویژگی آرزوی دراز

آرزو که می توانست موتور حرکت انسـان به سوی آینـده باشـد ، به عاملی جهت رکود و نارضایتی تبـدیل می شود . دلیل آن را می توان در چند چیز جستجو کرد که به آنها اشاره می گردد:

1 . دست نایافتنی بودن

عمر انسان و ظرفیت پاسـخگویی دنیا به خواسـته های مادی او ، محـدود است . اگر خواسـته ها و آرزوهای انسان در همین قلمرو باشد ، دست یافتنی است و مشکلی پیش نخواهد آمد ؛ اما اگر از قلمرو عمر و ظرفیت دنیا فراتر رود ، بدیهی است که

1- . امام علی علیه السلام : «الآمال لا تنتهي» غرر الحكم ، ح7202؛ عيون الحكم والمواعظ، ص50 ؛ «الأمل لا غاية له» (غرر الحكم ، ح7204؛ عيون الحكم والمواعظ، ص30) ؛ «أبعد شيء الأمل» (غرر الحكم ، ح7211؛ عيون الحكم والمواعظ، ص113) ؛ امام رضا علیه السلام : «أبعد الاشياء الامل» (جامع الأحاديث ، ص228) .

2- . امام علی علیه السـلام : «انما الناس في نفس معـدود و أمل ممـدود و اجل محـدود . فلابد للاجل أن يتناهى و للنفس ان يحصـى و للامل أن ينقضى» ، شرح نهج البلاغة ابن ابى الحديد ، ج20 ، ص281 ، ح223 ؛ ر. ك: الأمالى ، صدوق، ص108، ح5 ؛ بحار الأنوار، ج78، ص70 .

3- . غرر الحكم ، ح7304 ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص424 .

دست نایـافتنی خواهـد شـد. آرزوها، چون پایان ناپذیرنـد، دست نایافتنی هسـتند. به دست نیاوردن خواسـته ها و تحقّق نیافتن آروزها نیز موجب احساس ناکامی می گردد و احساس ناکامی ، از عوامل نارضایتی از زندگی است . امام علی علیه السلاممی فرماید:

حاصِلُ الأَمانِي الأَسَفُ .(1)

نتیجه آرزوها(ی دور و دراز) ، افسوس خوردن است.

در کلام دیگری حضـرت به نکته ای دیگر اشاره می کننـد که می توانـد دلیل افسوس خوردن انسان باشد . این نکته ، از دست رفتن و تلف شدن فرصت ها و سرمایه هاست:

حاصِلُ المُنَى الأَسَفُ وثَمَرَتُهُ التَّلَفُ .(2)

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

و در جای دیگر می فرماید:

مَن طَلَبَ ما لا يَكونُ ضَيَّعَ مَطلَبَهُ .(3)

هرکس آنچه را نمی شود طلب کند ، خواسته خود را ضایع کرده است.

2 . انتظار بی پایان

امیـد و انتظار ، همراه یکدیگرنـد . انسان امیدوار ، انتظار نیز دارد ؛ انتظار رسـیدن به خواسـته ها و آرزوهایش . اگر انسان ، آرزویی دسـت نایافتنی داشـته باشد، انتظار وی نیز انتظاری بی پایان و در نتیجه ، بی فایده خواهد بود . هرچند انتظار ، سخت است ، اما آنچه آن را تحمّل پذیر و بلکه شـیرین می سازد ، پایان خوش آن است . حال اگر از پایان خوش خبری نباشد ، بسیار تلخ و آزاردهنده خواهد بود و انتظار در آرزوهای دور و دراز ، از این قسم است ؛ چرا که دست نایافتنی اند . امام علی علیه السلام در این باره می فرماید:

اِعلَم يَقينا أَنَّكَ لَن تَبلُغَ أَمَلَكَ ولَن تَعدُوَ أَجَلَكَ .(4)

1- . غرر الحكم ، ح7300 .

2- . همان ، ح7301 .

3- . همان ، ح7307 ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص439 .

4- . نهج البلاغة، نامه 31 ؛ غررالحكم، ح5943 ؛ تحف العقول، ص76.

به یقین بدان که تو ، به آرزوهای خود نمی رسی و از اجل خود فراتر نمی روی .

در این جـا حضـرت، به محـدود بودن عمر و دست نایـافتنی بودن آرزوها اشاره نموده و در ادامه ، سؤال می کنـد که چرا آرزوهای دسـت نایافتنی دارید:

ما لَکُم تُؤَمِّلونَ ما لا تُدرِکونَهُ ! وتَجمَعونَ ما لا تَأکُلونَهُ ! وتَبنونَ ما لا تَسکُنونَهُ !(1)

شما را چه شده که آرزوی چیزهایی را دارید که دست نایافتنی اند؟ و جمع می کنید آنچه را که نمی خورید؟! و می سازید آنچه را که در آن ساکن نمی مانید؟!

نکته محوری ، «دست نایافتنی بودن» است . انسان ، مال جمع می کنـد تا اسـتفاده نمایـد و ساختمان می سازد تا در آن ساکن باشد ؛ اما چه بسا مال هایی که باقی ماندند و

صاحبان آنان رفتند و چه بسا ساختمان هایی که پابرجا ماندند ، اما صاحبان آنان در خاك شدند . این مسـئله یکی از آزاردهنده ترین پدیده های زنـدگی است و به همین جهت ، بسـیاری از افراد دارا و ثروتمنـد از زنـدگی خود راضـی نیسـتند ؛ جمع می کنند و سـپس همه را می گذارند و می روند و فرصت استفاده از آن را نمی یابند و انتظاراتشان برآورده نمی شود. اگر آرزوها دست نایافتنی اند ، پس انتظار انسان نیز انتظاری طولانی و بی پایان خواهد بود . امام علی علیه السلاممی فرماید :

مَن أمَّلَ ما لا یُمکِنُ طالَ تَرَقُّبُهُ .(2)

هرکه آنچه را ناممکن است آرزو کند ، انتظار او طولانی (و بی پایان) خواهد شد .

3 . نیرنگبازی آرزوها

دنیا به جهت ظاهر خیره کننده و ماهیت چرب و شیرینش ، فریبنده است و از این رو ،

1- . غرر الحکم ، ح2283 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص478 .

2- . غررالحکم، ح7225 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص439 .

انسـان را به آرزوهای طولانی می فریبـد . آرزوهای دور و دراز ، قرار است که انسان را به کامیابی های بیشتر برسانـد و انتظار این است که پایان این راه ، کامیابی بیشتر و بهره منـدی بیشتر باشـد ؛ اما چون در آن وارد شوی، نه تنها انسان را به کامیابی های بیشتر نمی رساند ، بلکه از همان اندازه معقول نیز محروم می سازد . این ، یك نیرنگ است و هیچ عهدشـکنی ای در نیرنگبازی(1) و هیچ چیزی در دروغ پردازی مانند «آرزو» نیست.(2) به همین جهت ، امام علی علیه السلاممی فرماید :

اِتَّقُوا خِداعَ الآمالِ ، فَکَم مِن مُؤَمِّلٍ یَومٍ لَم یُدرِکهُ ، وبانی بِناءٍ لَم یَسکُنهُ وجامِعِ مالٍ لَم یَأکُلهُ ، ولَعَلَّهُ مِن باطِلٍ جَمَعَهُ ومِن حَقٍّ مَنَعَهُ ، أصابَهُ حَراما وَاحتَمَلَ بِهِ آثاما .(3)

از خدعه های آرزوها بپرهیزید ؛ زیرا چه بسـیارند کسانی که آرزوی روزی را داشـتند ، ولی به آن نرسـیدند ، و کسانی که بنایی را ساختند ، ولی سـاکن آن نشدنـد ، و کسـانی که مـالی را جمع کردنـد ، ولی از آن نخوردنـد و چه بسا این مال را از راه باطل جمع کرده بودنـد و حق دیگران را نداده بودند ، به حرام ، گرفتار شدند و بار گناه را متحمّل گردیدند .

4 . ناکامی ، فرجام آرزوهای دراز

یـأس ، جنبه تفریطی امیـد است و آرزوهای دور و دراز ، جنبه افراطی آن و این دو بایـد در مقابل هم باشـند . اما جالب این جاست که ره آورد آرزوهـای دور و دراز ، یـأس و ناامیـدی است . به نظر می رسـد افراط در امیـد ، یـك حرکت ارتجاعی را آغاز می کنـد که پایان آن ، ناامیدی است . امام علی علیه السلام می فرماید :

إنَّ الدُّنیا حُلوَةٌ خَضِرَةٌ،تَفتِنُ النّاسَ بِالشَّهَواتِ وتُزَیِّنُ لَهُم بِعاجِلِها ، وَایمُ اللّه ِ إنَّها لَتَغُرُّ مَن أمَّلَها وتُخلِفُ مَن رَجاها .(4)

همانا دنیا شیرین و زیباست ، مردم را با شهوات ، شیفته می سازد و با

1- . امام علی علیه السلام: «لاغادر اخدع من الامل» غررالحکم، ح7251 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص533.

2- . امام علی علیه السلام: «لا شی اکذب من الامل» (غررالحکم، ح7240 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص533).

3- . غرر الحکم ، ح7247 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص91 .

4- . الکافی، ج8 ، ص256، ح368 ؛ بحار الأنوار، ج32، ص233، ح186.

پدیده های ظاهرسازی می کند . به خدا سوگند ، دنیا هرکس را که به آن آرزومند باشد فریب می دهد و هرکس را که به آن امید داشته باشد ، ناامید می سازد .

از این جهت ، می توان آرزوها را به «سراب» تشبیه کرد ؛ سرابی که انسان را به دنبال خویش می کشاند و در پایان ، وی را تشنه تر از قبل و ناامید و خسته رها می کند . امام علی علیه السلام می فرماید:

الأَمَلُ كَالسَّرابِ ، يَغُرُّ مَن رَآهُ ويُخلِفُ مَن رَجاهُ .(1)

آرزو مثل سراب است ؛ کسی را که به آن نگاه کند ، می فریبد و کسی را که به آن امید بندد ، ناامید می سازد .

بدیهی است چنین پدیده ای ، موجب تلخ کامی و آزردگی روحی می گردد و در نتیجه رضایت از زندگی را به مخاطره می اندازد . امام علی علیه السلام در این باره می فرماید:

مَن أمَّلَ الرَّيَّ مِنَ السَّرابِ ، خابَ أمَلُهُ وماتَ بِعَطَشِهِ .(2)

هرکس از سراب ، آرزوی سیراب شدن داشته باشد ، آرزویش ناامید می شود و با تشنگی می میرد .

و در کلام دیگری می فرماید:

مَن سَعى في طَلَبِ السَّرابِ طالَ تَعَبُهُ وكَثُرَ عَطَشُهُ .(3)

هرکه در پی سراب روان شود ، زحمت او طولانی گردد و تشنگی اش افزون شود .

و پر واضح است که هر چه بر میزان «آرزوها» افزوده شود، انسان به زحمات و سختی های بیشتری دچار می گردد. چنانچه امیرمؤمنان علیه السلام نیز به این واقعیت نیز اشاره کرده اند:

1- . غرر الحکم ، ح7207 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص57 .

2- . غرر الحکم ، ح2374 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص425 .

3- . غرر الحکم ، ح2375 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص425 .

مَن كَثُرَ مُناهُ كَثُرَ عَنائُهُ .(1)

هر کس آرزوهایش زیاد شود، سختی هایش نیز زیاد می شود.

این پدیده ، بر حزن و اندوه انسان می افزاید و در چنین وضـعیتی ، میزان رضایت از زندگی ، به شدّت کاهش می یابد . انسان می خواهد با گسترش دامنه آرزوهایش به زنـدگی بهتری دست یابد و درجه رضامندی خود را بالا برد ؛ اما غافل از این که این کار ، نتیجه ای جز افزایش حزن و اندوه و ناامیدی ندارد. امام علی علیه السلاممی فرماید :

الأَمَلُ المُمَثَّلُ فِي اليَومِ غَدا أضَرَّكَ في وَجهَينِ : سَوَّفتَ بِهِ العَمَلَ وزِدتَ بِهِ فِي الهَمِّ وَالحُزنِ .(2)

آرزوی نمایانِ امروز، فردا از دو جهت به تو زیان می رساند: به خاطر آن ، عمل [صالح] را به تأخیر می اندازی و به وسیله آن، بر اندیشناکی و اندوه خود می افزایی .

5 . کوچك سازی داشته ها

کسـی که صاحب آرزوهای طولانی است ، همواره لذّت را در چیزی می داند که ندارد و به همین جهت ، از آنچه دارد بهره مند نمی شود . چنین افرادی همواره از آنچه دارند ، نالان و

ناراضی اند و چیزهایی را آرزو می کنند که ندارند . مهم نیست که چه دارند ، مهم آن است که همواره آنچه را ندارند ، مایه خوش بختی می دانند و وقتی به آنچه زمانی آرزویش را داشـتند ، دست یافتند ، باز هم احساس بهره مندی و خوش بختی نمی کنند و به آنچه در دور دسـت ها وجود دارد ، می اندیشند .

برای احساس بهره مندی ، داشـتن فلان نعمت ، کافی نیست ؛ باید انسان از وجود نعمت ، باخبر شود و از داشـتن آن ، احساس بهره مندی کنـد ، تا لـذّت آن را بچشـد . چه بسا نعمت هایی که وجود دارنـد ، ولی کسـی از وجود آنها خبر ندارد و یا از داشـتن آنها لذّت نمی برد . ناخشنودی بسیاری از کسانی که از زندگی خود راضی نیستند ، نه به دلیل نداری

1- . غررالحکم، ح7306 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص459 .

2- . بحار الأنوار ، ج73 ، ص112 ، ح109 .

و محرومیت ، بلکه به دلیل ناچیز شمردن و اهمیت ندادن به چیزهایی است که دارند .

اگر روحیه فرد ، این گونه باشـد که آنچه را دارد ناچیز می شـمارد و لذّت خود را در آن چیزی می داند که ندارد ، در این صورت ، راه تحقّق رضایت از زنـدگی ، تأمین خواسـته ها و افزایش سـطح زندگی نیست ؛ زیرا او به هر سـطحی از زندگی که برسد ، باز همین الگوی فکری را دارد که : «آنچه دارم ناچیز است و خوش بختی در چیزهای بالاتری است که ندارم» .

این الگوی فکری ، موجب پیدایش آرزوهای دور و دراز می گردد . به همین جهت ، امام علی علیه السلاممی فرماید:

تَجَنَّبُوا المُنی فَإِنَّها تَذهَبُ بِبَهجَةِ نِعَمِ اللّه ِ عِندَكُم وتُلزِمُ استِصغارَها لَدَیكُم وعَلی قِلَّةِ الشُّكرِ مِنكُم .(1)

از آرزوها(ی طولانی) بپرهیزید زیرا نشاط آوری نعمت های الهی را که دارید از میان می برد و آنها را نزد شما کوچك می سازد و شما را به کم سپاسی وامی دارد .

ناسپاسـی یا کم سپاسـی ، ویژگی کسانی است که آرزوهای طولانی دارند و از زندگی خود ناراضـی اند ؛ زیرا آنان چیزی نمی بینند که قابل سپاس گزاری باشـد و آنچه را دارنـد ، بی اهمیت می داننـد . آنان همواره احساس محرومیت می کنند و کسـی برای این احساس ، سـپاس گزاری نمی کنـد . خلاصه این که ، صاحبان آرزوهای دور و دراز ، همواره لذّت را در آینده و در آنچه ندارند می بینند و از این رو ، هیچ گاه به احساس خوشایندی از زندگی دست نمی یابند.

راه درمان

ریشه این نابه هنجاری را باید در «ضـعف شناخت» جستجو کرد . آرزوهای طولانی و زیاد ، پدیده ای برخلاف واقعیت های زندگی است و آنچه خلاف واقعیت ها باشد ، محال و دست نایافتنی است و این ، ناشی از جهل و ضعف شناخت است . این ، یك

1- . غرر الحکم ، ح7298 ؛ ر. ك: الکافی ، ج5، ص85 ، ح7 .

اصل است که محال را آرزو کردن ، نشانه نادانی و جهالت است.امام علی علیه السلام در این باره می فرماید :

رَغبَتُكَ فِي المُستَحيلِ جَهلٌ .(1)

رغبت تو به آنچه محال است، جهالت است.

بنـابراین ، اصـلاح باورها و شـناخت واقعیت ها راه حل این ناهنجاری است . بایـد آرزوها را با واقعیت های زنـدگی ، هماهنگ ساخت . واقعیت زنـدگی ، این است که دنیا برای هرکس ، چند روزی بیش نیست و انسان ، عمری محدود دارد . کسـی که به این واقعیت ، باور پیدا کند ، آرزوهایش کوتاه و واقع بینانه خواهد بود . امام علی علیه السلام می فرماید :

مَن أيقَنَ أنَّهُ يُفـارِقُ الأَحبـابَ ويَسـكُنُ التُّرابَ ويُواجِهُ الحِسـابَ ويَسـتَغني عَمّـا خَلَّفَ ويَفتَقِرُ إلى مـا قَدَّمَ ، كانَ حَرِيّا بِقَصـرِ الأَمَلِ وطولِ العَمَلِ.(2)

کسـی که یقین داشـته باشد ، از دوسـتان جدا می شود و ساکن خاك می گردد و با حساب ، رو به رو می شود و از آنچه برجای گذاشته ، بی نیاز می گردد و به آنچه از پیش فرستاده ، محتاج می شود ، سزاوار است که آرزوی خود را کوتاه و عمل خود را طولانی کند .

اگر انسان به پایان پذیری عمر خود و به سرانجامی که دارد بیندیشد و به جایگاهی که به سوی آن در حرکت است فکر کند ، بدون تردید ، از آرزوهای ویرانگر ، بی زار می گردد و فریب آنها را نخواهد خورد.(3) مهم این است که انسان در اندیشه مرگ نیز

1- . غرر الحکم ، ح7218 ؛ عیون الحکم والواعظ، ص269 .

2- . کنز الفوائـد ، کراجکی ، ج1 ، ص351 ؛ بحـار الأنوار، ج73، ص167، ح31 ؛ ر.ك، شـرح نهـج البلاغة ، ابن ابی الحدید، ج20، ص268، ح107 .

3- . امام علی علیه السـلام : «لو رأی العبـد الاجل و مصـیره ، لابغض الامل و غروره ؛ اگر بنـده ، مرگ را و جایگاه آینده خود را بداند ، از آرزوها و فریب آنها بیزار می شود» نهـج البلاغة ، حکمت 334 ؛ «لو رأیتم الاجل و مسـیره ، للهیتم عن الامل و غروره ؛ اگر مرگ و مسیر خود را می دانستید ، از آرزوها و فریب آن ، دوری می کردید» (مشکاة الأنوار ، ص44 ؛ ر. ك: غررالحکم: ح7279)؛ «لو رأی العبد أجله و سـرعته إلیه لأبغض الأمل وترك طلب الدنیا ؛ اگر بنده ، مرگ خود را و شـتاب آن را بداند ، از آرزوها بی زار گشته ، دنیاخواهی را ترك می کند» (الأمالی ، مفید ، ص309 ، ح8 ؛ الأمالی ، طوسی : ص78) .

باشد.(1) کسی که عمر خود را کوتاه و ناپایدار بداند ، از آرزوهای طولانی ، دست خواهد کشید.(2) بنابراین ، این ، یك اصل اساسی است که شناخت صحیح نسبت به زندگی ، عمر و مرگ ، موجب اصلاح آرزوهای انسان می گردد . امام علی علیه السلام در این باره می فرماید :

لَو عُرِفَ الأَجَلُ ، قَصُرَ الأَمَلُ .(3)

اگر مرگ شناخته شود ، آرزو کوتاه می گردد .

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله با اشاره به پایان پذیری عمر و درك نکردن بسیاری از فرداها ، می فرماید که توجّه به این امر را موجب کوتاهی آرزوها و منطقی شدن آنها می داند . حضرت می فرماید:

کَم مِن مُستَقبِلٍ یَوما لا یَستَکمِلُهُ ومُنتَظِرٍ غَدا لا یَبلُغُهُ . لَو نَظَرتُم إلَی الأَجَلِ ومَسیرِهِ لَأَبغَضتُمُ الأَمَلَ وغُرورَهُ .(4)

چه بسا کسانی که به پیشواز روزی رفتند ، ولی آن را کامل نکردند و به انتظار فردایی بودند که به آن نرسیدند! اگر شما به مرگ و مسیر آن توجّه کنید ، از آرزو و فریب آن بی زار می گردید .

و بر همین اساس ، امام سجاد علیه السلام به فرزند مبارکشان امام باقر علیه السلام توصیه می کنند و

می فرمایند :

إیّاكَ وَالأَمَلَ الطَّویلَ ، فَکَم مِن مُؤَمِّلٍ أمَلاً لا یَبلُغُهُ وجامِعِ مالٍ لا یَأکُلُهُ .(5)

1- . امام علی علیه السلام : «من راقب أجله ، قصر أمله ؛ هرکس مراقب اجل خود باشد ، آرزویش کوتاه می شود» غرر الحکم ، ح3142 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص454 .

2- . امام علی علیه السلام : «من استقصر بقاءه و أجله ، قصر رجاؤه و أمله ؛ هرکس باقی ماندن و زنده ماندنش را کوتاه بداند ، امید و آرزوهایش کوتاه می گردد» غرر الحکم ، ح3144 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص436 .

3- . الإرشاد ، مفید ، ج1، ص300 .

4- . الفردوس ، ج3 ، ص304 ، ح4913 ؛ ر . ك: الأمالی ، طوسی، ص525 .

5- . کفایة الأثر ، ص240 ؛ بحار الأنوار، ج46، ص230، ح7 .

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

در چنین وضعیتی و با توجّه به این واقعیت ها، جای شگفتی است که کسی دچار آرزوهای طولانی گردد.(1) برای ایمنی از آفت آرزوهای طولانی و رسیدن به سلامت زندگی ، لازم است که شناخت انسان از دنیا و عمرش مورد بازنگری قرار گیرد و با واقعیت های زندگی هماهنگ شود .

1- . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : «عجبت لمؤمل دنیا والموت یطلبه ؛ درشگفتم از کسی که آرزوی دنیا را دارد و حال آن که مرگ ، در پی اوست!» الدعوات ، ص237 ، ح658 ؛ بحار الأنوار، ج82، ص172 .

فصل ششم : مقایسه در زندگی

مقایسه اجتماعی و نقش آن در تلخ و شیرین شدن زندگی

بشـر به خاطر اجتماعی بودنش ، در جامعه ای زندگی می کند که همه افراد آن ، از یك سـطح اجتماعی برابری ، برخوردار نیسـتند . تفاوت سطـح زنـدگی هـا یك «واقعیت اجتماعی» است . این واقعیت ، پدیـده «مقایسه اجتماعی» را به وجود می آورد . مقایسه اجتماعی یعنی : «سـنجش موقعیت خود ، بـا وضـعیت دیگران» . انسـان ، مایـل است خود را ارزیـابی کنـد و موقعیت خود را در تفـاوت های اجتماعی ، شناسایی نمایـد . مقایسه اجتماعی ، ابزار این ارزیابی است . دست کم یکی از راه هایی که ما در زندگی خود برای ارزیابی موقعیت خود به کـار می بریم ، مقـایسه کردن خود با دیگران است . در این مقایسه است که انسان ، موقعیت اجتماعی و کامیابی زنـدگی خود را شـناسایی می کنـد . ره آورد این مقایسه ، یا شادمانی و رضایت از زندگی ، همراه با امید و پویایی است و یا ناخرسـندی و نارضایتی از زندگی ، همراه با ناامیدی و ناتوانی است.

انواع مقایسه

این که پیامـد مقایسه اجتماعی ، رضایت از زنـدگی باشـد یا نارضایتی از زندگی ، به نوع مقایسه ای که انسان به کار می برد ، بسـتگی دارد . مقایسه اجتماعی ، انواعی دارد : مقایسه صعودی ، مقایسه نزولی و مقایسه هم سطح . به کسی که ما خود را با او

مقایسه می کنیم «هدف مقایسه» می گویند . در یك مقایسه ، اگر هدف مقایسه ، در سطح بالاتری باشد ، مقایسه صعودی گفته می شود و اگر در سطح پایین تری قرار گیرد ، مقایسه نزولی نامیده می شود . مقایسه صعودی ، یعنی سنجش وضعیت خود با کسانی که در موقعیت برتری قرار دارند و مقایسه نزولی ، یعنی سنجش وضعیت خود با کسانی که در موقعیت پایین تری قرار دارند.

در این که بدانیم کدام یك از مقایسه ها رضایت از زندگی را افزایش می دهد و کدام مقایسه ، آن را می کاهد ، باید انواع موضوع یا زمینه مقایسه را نیز مورد توجّه قرار داد . زمینه مقایسه ، انواعی دارد ؛ گاهی مقایسه در «امور مادی» است و گاهی در «امور معنوی» و گاهی در «روابط اجتماعی»(1) . آنچه به بحث ما مربوط می شود مقایسه اجتماعی با موضوعیت امور مادی است که بدان می پردازیم .

اگر از مقایسه صعودی در امور مادی استفاده شود ، سطح رضایت از زندگی کاهش می یابد که می توان آن را «مقایسه کاهنده» نامید . اگر از مقایسه نزولی استفاده شود ، سطح رضایت از زندگی افزایش می یابد که «مقایسه افزاینده» نامیده می شود .

مهارت مقایسه کردن

روشن است که مقایسه اجتماعی ، نقش حساسی در زندگی دارد و می تواند به طور مستقیم ، بر سطح رضایت از زندگی تأثیر بگذارد . در حقیقت ، شمشیر دو لبه ای است که هم می تواند «آرامش» ببخشد و هم می تواند «اضطراب» تولید کند ؛ هم می تواند موجب «امید» شود و هم موجب «ناامیدی» ؛ هم می تواند سبب «پویایی» شود و هم سبب «ایستایی» و سرانجام ، هم می تواند موجب رضایت از زندگی گردد و هم موجب نارضایتی . بنابراین ، نمی توان از کنار آن ساده گذشت . این جا مسئله دیگری رخ می نماید و آن ، «مهارت مقایسه کردن» است . سؤال این است که: ما باید تابع

1- . در بحث «روابط اجتماعی» بدان خواهیم پرداخت . ر .ك : بخش دوم ، فصل سوم ص192 .

مقایسه هایمان باشیم یا مقایسه ها باید تابع ما باشند؟ آیا باید فرایند مقایسه کردن را آزاد و بدون برنامه گذاشت و تبعات آن را پذیرفت و یا باید آن را تحت کنترل و مدیریت درآورد و از پیامدهای مثبت آن بهره برد؟

مقـایسه کردن، خارج از اختیار ما نیست. ما می توانیم بر فراینـد مقایسه کردن ، «تأثیر گـذار» باشـیم و آن را «مـدیریت» کنیم. بنابراین ، با توجّه به حساسیت موضوع ، به

دست آوردن مهارت برای مقایسه اجتماعی ، یك ضـرورت اجتناب ناپـذیر است . باید کاربرد هر مقایسه را به درستی شـناخت و آن را در جای خود به کار برد و از استفاده نابه جای آن ، خودداری کرد ، تا سطح رضایت از زندگی افزایش یابد و زندگی ، قرین موفقیت گردد و بشر از زندگی خود لذّت ببرد.

یك . مقایسه کاهنده

انسان به طور طبیعی در امور مادی از مقایسه صعودی استفاده کرده ، خود را با کسانی که وضع مالی و مادی بهتری دارند مقایسه می کند . نمونه این مقایسه را درباره قارون می توان دیـد . قارون از ثروت فراوانی برخوردار بود که فقط کلید گنج های او را چند انسان نیرومند حمل می کردند.(1) او زندگی اشـرافی و خیره کننده ای داشت . مشاهده زندگی او دیگران را به مقایسه وامی داشت و آرزوی زندگی قارونی را در آنان به جوش می آورد . قرآن کریم در بیان این ماجرا می فرماید :

فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِى فِى زِينَتِهِى قَالَ الَّذِينَ يُرِيدُونَ الْحَيَوةَ الدُّنْيَا يَـ--لَيْتَ لَنَا مِثْلَ مَآ أُوتِىَ قَـرُونُ إِنَّهُو لَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ .(2)

(روزی قارون) با تمام زینت خود در برابر قومش ظاهر شـد . آنها که خواهان زنـدگی دنیا بودند گفتند : ای کاش همانند آنچه به قارون داده شده ، ما نیز داشتیم! به راستی که او بهره عظیمی دارد .

1- . «وَءَاتَيْنَـهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَآ إِنَّ مَفَاتِحَهُو لَتَنُوأُ بِالْعُصْبَةِ أُوْلِى الْقُوَّةِ ؛ ما آن قـدر از گنج ها به او داده بودیم که حمل کلیدهای آن ، برای یك گروه زورمند ، مشکل بود» سوره قصص ، آیه 76 .

2- . سوره قصص ، آیه 79 .

طبق این آیه شـریفه ، کسانی از مقایسه صـعودی اسـتفاده می کننـد که هدف آنان «دنیاطلبی» است . پس ویژگی آنان «دنیاخواهی» اسـت (یریدون الحیاة الدنیا). به همین جهت ، ارزیابی شان از دنیا نیز غیر واقعی است؛ زیرا متاع دنیا اندك است؛(1) ولی این گروه ، متاع دنیا را بسیار بزرگ می بینند و به همین جهت ، آرزو می کنند که ای کاش از زندگی قارونی برخوردار می بودند !

اما در طرف دیگر ، گروهی بودند که هرچند قارون را دیدند ، ولی به مقایسه ، اقدام نکردند . خداوند از این گروه ، تحت عنوان «الَّذِینَ أُوتُواْ الْعِلْمَ» یاد کرده ، در مقابل گروه اوّل که از آنان با تعبیر «الَّذِینَ یُرِیـدُونَ الْحَیَوةَ الدُّنْیَا» یاد کرده است . پس ویژگی گروه دوم ، «خردمندی و فرزانگی» است. جالب این جاست که خداونـد از افراد ، نامی نمی برد و به طور سربسـته هم نفرموده گروهی این گونه بودنـد و گروهی آن گونه ؛ بلکه ویژگی هرگروه را (که منشـأ رفتارهـای آنان است) بیان کرده است . به هرحال ، واکنش گروه دوم ، گونه دیگری بود . قرآن کریم می فرماید :

وَقَالَ الَّذِینَ أُوتُواْ الْعِلْمَ وَیْلَکُمْ ثَوَابُ اللَّهِ خَیْرٌ لِّمَنْ ءَامَنَ وَ عَمِلَ صَ--لِحًا وَ لاَ یُلَقَّ-ل-هَآ إِلاَّ الصَّ-بِرُونَ .(2)

و آنان که دارای دانش بودنـد گفتند : وای بر شـما! ثواب الهی برای کسـی که ایمان آورد و عمل صالح انجام دهد بهتر است و جز صابران ، کسی به آن نمی رسد .

مقایسه صـعودی ، پیامد طبیعی و تخلف ناپذیر تفاوت اجتماعی نیست . می شود تفاوت عمیق ، وجود داشته باشد ، اما مقایسه صعودی ، صورت نگیرد . مقـایسه صـعودی ، مشـروط به تفاوت اجتماعی نیست؛ بلکه به ویژگی های افراد بسـتگی دارد . مقایسه صـعودی ، زاییـده «دنیاخواهی» است؛ اما خردمندان و فرزانگان به چنین کاری دست نمی زنند؛ هرچند شاهد زندگی قارونی نیز باشند .

1- . «قُلْ مَتَ-عُ الدُّنْیَا قَلِیلٌ وَالْأَخِرَةُ خَیْرٌ لِّمَنِ اتَّقَی» سوره نساء، آیه 77 .

2- . سوره قصص ، آیه 80 .

این ، معجزه خردمندی است.(1) خردمندان می دانند که زندگی قارونی ، یك نعمت نیست . نعمت ، آن است که پایدار و سودمند باشد . چیزی که مایه معصیت است و زوال پذیر ، نمی تواند نعمت باشد . از این رو، گروه دوم ، خطاب به گروه اوّل گفتند: «پاداش الهی ، بهتر است» . گروه اوّل نیز وقتی عاقبت قارون را دیدند ، به اشتباه خود پی بردند . زمین ، دهان باز کرد و او را با همه دارایی اش بلعید.(2) با مشاهده این وضعیت ، کسانی که تا دیروز آرزوی زندگی قارونی را داشتند ، گفتند :

وَ أَصْبَحَ الَّذِینَ تَمَنَّوْاْ مَکَانَهُو بِالْأَمْسِ یَقُولُونَ وَیْکَأَنَّ اللَّهَ یَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن

یَشَآءُ مِنْ عِبَادِهِی وَ یَقْدِرُ لَوْلاَ أَن مَّنَّ اللَّهُ عَلَیْنَا لَخَسَفَ بِنَا وَیْکَأَنَّهُو لاَ یُفْلِحُ الْکَـفِرُونَ .(3)

و آنان که دیروز آرزو می کردند به جای او باشند ، گفتند : وای بر ما! گویی خدا روزی را بر هر کس از بندگانش بخواهد گسترش می دهد یا تنگ می گیرد . اگر خدا بر ما منّت ننهاده بود، ما را نیز به قعر زمین ، فرو می برد . ای وای! گویی کافران ، هرگز رستگار نمی شوند!

این گونه نبود که فقط گروه اوّل ، زندگی قارونی را مشاهده کرده باشد و گروه دوم ، آن را ندیده باشد ؛ هردو گروه دیدند ؛ اما گروه اوّل ، مقایسه کرد و گروه دوم ، مقایسه ننمود . پس «مشاهده» ، منجر به مقایسه نمی شود . حلقه مفقود ، میان مشاهده و مقایسه ، «چشم دوختن» است . هردو گروه ، در مشاهده یکسان اند ؛ اما اگر این مشاهده ، به چشم دوختن تبدیل شود ، مقایسه را در پی خواهد داشت و چشم دوختن ، یعنی اهمیت قائل شدن برای مورد مشاهده و مجذوب شدن .

چیزی که مهم و عظیم ارزیابی شود ، نظرها را به خود جلب می کند و چشم ها را به

1- . فراتر از این هم هست . آسیه ، همسر فرعون ، از یك زندگی اشرافی برخوردار بود ، ولی از آن دست کشید و گفت : «رَبِّ ابْنِ لِی عِندَكَ بَیْتًا فِی الْجَنَّةِ ...» سوره تحریم ، آیه 11 .

2- . «فَخَسَفْنَا بِهِی وَ بِدَارِهِ الْأَرْضَ فَمَا کَانَ لَهُو مِن فِئَةٍ یَنصُرُونَهُو مِن دُونِ اللَّهِ وَ مَا کَانَ مِنَ الْمُنتَصِرِینَ » سوره قصص ، آیه 81 .

3- . سوره قصص ، آیه 82 .

خود خیره می نمایـد . گروه اوّل ، زنـدگی قارونی را با عظمت می دانست (إِنَّهُو لَـذُو حَظٍّ عَظِيمٍ) لذا به آن چشم دوخت ؛ اما گروه دوم که چنین اهمیتی را در آن زندگی نمی دید ، برایش شگفت انگیز نیز نبود ؛ به همین دلیل ، به آن ، چشم نیز ندوخت . به همین جهت ، خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید :

وَلاَ تُعْجِبْكَ أَمْوَ لُهُمْ وَأَوْلَـدُهُمْ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ أَن يُعَذِّبَهُم بِهَا فِى الدُّنْيَا وَتَزْهَقَ أَنفُسُهُمْ وَهُمْ كَـفِرُونَ .(1)

اموال و فرزندان آنها تو را به شگفت نیندازد . همانا خداوند اراده کرده که به وسیله آنها ، آنان را در دنیا عذاب کند و جان دهند در حالی که کافرند .

این آیه ، روی «شـگفت زدگی» دست گذاشته است و می خواهد که مردم در مواجهه با زندگی های قارونی ، شگفت زده نشوند و برای این کار ، ماهیت ثروتمندی آنان (که وسیله عذاب آنها بود) را بیان نموده است . کسی که بداند ماهیت مال های قارونی چیست ، از دیدن آنها شگفت زده نمی شود و آن گاه که در شـگفت نشد ، چشم نمی دوزد و چون چشم ندوخت ، به مقایسه صعودی نیز اقدام نمی کند . چشم ندوختن، کلید مقایسه صعودی نکردن است . از این رو ، خداوند متعال خواسته است که به زندگی های قارونی ، چشم ندوزیم :

وَ لاَ تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِى أَزْوَ جًا مِّنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَوةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَ رِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَ أَبْقَى .(2)

و به آنچه گروه هایی از آنان را از آن برخوردار کردیم ، چشم مدوز ؛ که شـکوفه های زندگی دنیا هستند و روزی پروردگارت بهتر و پایدارتر است .

در این آیه شـریفه ، از این قبیل اموال به عنوان «شکوفه» یاد شده است که عمری کوتاه و ناچیز دارد . در مقابل ، «رزق» خداوند یاد شده که دو ویژگی دارد : «خیر بودن» و «پایدار بودن» . اگر چنین است ، نعمت های دنیایی قارون ها چیز ارزشمندی نیست

1- . سوره توبه ، آیه 85 و ر . ك ، آیه 55 .

2- . سوره طه، آیه 131 .

که چشم ها را به خود خیره کنـد و آن گاه که چشم ها خیره نشدند ، مقایسه صـعودی نیز رخ نمی دهد ؛ چون در واقع ، رتبه بالاتری وجود ندارد تا آرزوی آن برده شود و این گونه می توان به زندگی آرام و رضایت بخشی فکر کرد .

کارکرد روانی مقایسه صعودی

سـؤال این است که مقـایسه صـعودی چه تـأثیر روانی ای دارد که به نارضـایتی منجر می شود؟ مقـایسه وضع خود بـا وضع کسـانی که در موقعیت برتری قرار دارند، سـبب می شود که انسان آنچه را دارد، کوچك و ناچیز بشـمارد. برتری دیگران ، مانع دیدن داشـته های خود می شود ، همانند خورشـید که در روز ، مانع دیده شدن ماه و ستارگان می شود و این به معنای نبودن آنها نیست . ماه و ستارگان وجود دارند؛ اما نور خیره کننده خورشید ، مانع دیده شدن نور ضعیف تر آنها می گردد .

هرکس ، داشـته هایی دارد که اگر به آنها توجّه کنـد ، زنـدگی برایش رضایت بخش خواهد بود . در زندگی ، چیزهای فراوانی وجود دارند که می شود به خـاطر آنهـا زنـدگی بانشـاط و شادی داشت . مقایسه صـعودی سـبب می شود که انسان آنچه را در خود دارد ، نبینـد و پیوسـته حسـرت زندگی دیگران را بخورد . در مقایسه صـعودی ، انسان بر لب پنجره زندگی اش می ایستد؛ اما پشت به زندگی خود و رو به بیرون . آیا او آنچه را به آن پشت کرده ، خواهـد دید؟ بنابراین ، «ناچیز شـماری نعمت ها» پدیده ای است که از مقایسه صـعودی ناشـی می شود . امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید :

إيّاكُم أن تَمُدّوا أطرافَكُم إلى ما في أيدي أبناءِ الدُّنيا ، فَمَن مَدَّ طَرفَهُ إلى ذلِكَ طالَ حُزنُهُ ولَم يُشفَ غَيظُهُ واستَصغَرَ نِعمَةَ اللّه ِ عِندَهُ فَيَقِلُّ شُكرُهُ للّه ِ .(1)

بپرهیزیـد از این که به آنچه در دست فرزندان دنیاست ، چشم بدوزید ؛ که هرکس به آن چشم بدوزد ؛ حزن او طولانی می گردد و خشم او آرام نمی گیرد و نعمت الهی را که نزد اوست ، کوچك می شمرد و در نتیجه، سپاس گزاری او کاهش می یابد.

1- . بحار الأنوار ، ج75 ، ص368 .

زندگی در این دنیا برای هیچ کس کامل نیست . بدون شك ، زندگی «داشته ها» و «نداشته ها»ی فراوانی دارد . اگر انسان به داشته های خود توجّه کند و از آنها لذّت ببرد ، راحت تر می تواند نداشته ها را تحمّل کند . اما اگر کسی داشته های خود را نبیند ،

زنـدگی را یکسـره محرومیت می دانـد و در آن ، هیـچ نقطه امیـدی نمی یابد و همه زندگی ، یکپارچه برای او سـختی و تلخی است و واقعا چنین زندگی ای را نمی توان تحمّل کرد . لذا بردباری نیز از میان می رود و فرد ، توان تحمّل سـختی ها را نخواهد داشت و این گونه اسـت که مقایسه صعودی ، زندگی را به پرتگاه نارضایتی سوق می دهد.

از سوی دیگر ، مقایسه صـعودی ، سـبب «بزرگ نمایی» داشـته های دیگران می شود. کسی که قد متوسّط دارد، در کنار کسی که کوتاه قد است، بلنـد قـد ارزیـابی می شود. مقـایسه صـعودی در مال و ثروت نیز موجب می شود که زنـدگی فرد، بیش از آنچه هست ارزیابی گردد (همان گونه که آن گروه، زندگی قارون را یك بهره مندی عظیم ، ارزیابی کردند).

آن کوچك شـماری و این بزرگ نمایی، با هم دیگر ، وضـعیت بسیار سخت و آزاردهنده ای را به وجود می آورند که منجر به ناخرسندی و نارضایتی از زندگی می گردد.

پیامدهای مقایسه صعودی

مقایسه صعودی ، پیامدهایی دارد که به طور مستقیم ، بر سطح رضایت از زندگی تأثیر می گذارد . این پیامدها عبارت اند از:

1 . اندوه

یکی از این پیامدها «حزن و اندوه» است . مقایسه صعودی ، شادی را از دل ها می رباید و لبخند را از لب ها می زداید . از این رو خداوند می فرماید :

وَ لاَ تَمُدَّنَّ عَیْنَیْكَ إِلَی مَا مَتَّعْنَا بِهِی أَزْوَ جًا مِّنْهُمْ وَ لاَ تَحْزَنْ عَلَیْهِمْ.(1)

1- . سوره حجر ، آیه 88 .

و به آنچه گروه هایی از آنان را از آن برخوردار کردیم چشم مدوز و به خاطر آنچه دارند ، غمگین مباش .

حزن و انـدوه ، ره آورد چشم دوختن و مقایسه کردن است . مقایسه صـعودی ، کاستی ها را نشان می دهد و به دنبال آن ، موجب احساس محرومیت می شود و این احساس نیز حزن و اندوه را به دنبال دارد .

2 . افسردگی

حزن و اندوه حتّی ممکن است تشدید شده ، به «افسـردگی» منجر شود . هر حزنی را افسردگی نمی گویند ؛ اندوهی که بی دلیل ، شدید و طولانی باشد ، افسـردگی را به همراه دارد . درباره بی دلیل بودن اندوه حاصل از مقایسه صـعودی صحبت کردیم و گفتیم که آنچه قارون ها دارند ، نعمت نیست ، بلکه وسـیله عذاب آنهاست و لذا مایه برتری نیست ، تا انسان به خاطر نداشـتن آن ، احساس محرومیت کند . با این حال، عده ای به زندگی های قارونی ، چشم می دوزند و دچار غم و اندوه می گردند .

حزن کوتاه مـدت نیز نشانه افسـردگی نیست ، حتّی اگر شدیـد باشد . مثلاً هنگام از دست دادن عزیزی ، ممکن است بازمانده او به شدّت غمین و نالان شود ؛ اما کوتاه مدت باشد . این ، افسـردگی نامیده نمی شود . همچنین حزن معمولی و اندك نیز افسردگی نیست ؛ حتّی اگر طولانی باشـد . حزنی انسان را افسـرده می کند که شدید باشد و مجموعه این عوامل ، موجب اختلال در زندگی شده ، ناامیدی و ناتوانی را در پی داشـته باشـد . مقـایسه صـعودی ، یکی از عواملی است که موجب طولانـی شـدن و شدیـد شـدن انـدوه می گردد . امـام باقر علیه السلاممی فرماید :

مَن أتبَعَ بَصَرَهُ ما في أيدِي النّاسِ ، طالَ هَمُّهُ ولَم يُشفَ غَيظُهُ.(1)

هرکس به آنچه در دست دیگران است ، چشم بدوزد ، اندوه او طولانی گردد و خشم او آرام نگیرد .

1- . تفسیر القمی، ج2، ص66 ؛ الزهد ، ابن مبارك ، ص47 .

در این حدیث ، به «طولانی شدن» حزن اشاره شده است . در حدیث دیگری ، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به «شدت» حزن پرداخته ، می فرماید :

مَن رَمی بِنَظَرِهِ إلی ما في یَدِ غَیرِهِ ، کَثُرَ هَمُّهُ ولَم یُشفَ غَیظُهُ .(1)

کسی که به آنچه در دست دیگران است ، چشم بیندازد ، اندوهش فراوان شود و خشم او آرام نگیرد .

بنابراین ، مقایسه صعودی ، منجر به حزن و اندوه می شود و این حزن ، ممکن است شدید و طولانی باشد . در چنین صورتی نمی توان انتظار داشت که انسان از زندگی خود راضی باشد و از آن لذّت ببرد .

3 . حسرت

پیامد دیگر مقایسه صعودی ، «حسرت» است . کسی که مقایسه صعودی کرده باشد ، فهرست بلندی از نداشته ها را برای خود تهیه می کند و به خاطر آنچه ندارد ، پیوسته افسوس می خورد و کسی که پیوسته چنین باشد ، همانند کسی است که می خواهد جان دهد . روزی جبرئیل بر پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نازل شد و گفت : ای پیامبر خدا ، خداوند متعال بر تو سلام می فرستد و می گوید : بخوان :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَ-نِ الرَّحِیمِ . «وَ لاَ تَمُدَّنَّ عَیْنَیْكَ إِلَی مَا مَتَّعْنَا بِهِی أَزْوَ جًا مِّنْهُمْ» ...(2)

به نام خداوند بخشایشگر مهربان . و چشمان خود را مدوز به آنچه گروه هایی از آنان را از آن بهره مند ساختیم .

پس از نزول این آیه شریف ، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به کسی گفتند این پیام را به گوش مردم برساند که :

مَن لَم یَتَأَدَّب بِأَدَبِ اللّه ِ تَقَطَّعَت نَفسُهُ عَلَی الدُّنیا حَسَراتٍ .(3)

1- . الکافی، ج2، ص315 ؛ تفسیر القمی، ج1، ص381 .

2- . سوره طه ، آیه 131 .

3- . بحار الأنوار ، ج71 ، ص348 ؛ فقه الرضا، ص364 .

هر کس با ادب الهی تربیت نشود ، از حسرت بر دنیا نفَسَش به شماره می افتد .

زنـدگی در حـال جان کنـدن ، چه مزه ای دارد؟ آیا کسـی که در چنین وضـعیتی قرار دارد ، می توانـد احساس رضایت کنـد؟ این احساس نارضایتی از کجا ناشـی می شود؟ مقایسه صـعودی ، آن قدر زندگی را بر انسان سخت می کند که گویی انسان در حال جان کندن است و در این شرایط نمی توان زندگی آرام و لذّت بخشی را انتظار داشت.

4 . حسادت

پیامـد دیگر مقایسه صـعودی ، «حسادت» است . شایـد کمی عجیب به نظر آیـد ، ولی با آگاهی از فراینـد حسادت خواهید دید که ریشـه برخی حسادت ها ، مقایسه صعودی است . حسادت در جایی شکل می گیرد که برتری و فضیلتی در طرف مقابل باشد و این یعنی مقایسه صعودی . این را می توان در آیات قرآن نیز مشاهده کرد :

وَلاَ تَتَمَنَّوْاْ مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِى بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ... وَسْـَٔلُواْ اللَّهَ مِن فَضْلِهِى.(1)

و آرزو نکنید آنچه را که به وسیله آن خداوند برخی را بر برخی دیگر برتری داده است ... و از فضل خداوند درخواست کنید .

در این آیه شـریفه ، صحبت از برتری برخی بر برخی دیگر است و معلوم می شود عده ای تمنّای سلب نعمت از دارندگان و ملحق شدن آن را به خود داشـته اند که خداوند ، آنان را از این کار نهی کرده و فرموده به جای این کار ، از فضل خدا بخواهید تا به شـما هم داده شود . در آیه دیگری نیز چنین آمده است:

أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَآ ءَاتَـ-ل-هُمُ اللَّهُ مِن فَضْلِهِى.(2)

یا این که بر آنچه خداوند از فضل خود به مردم داده است ، حسادت می ورزند .

در این آیه ، به خوبی روشن است که حسادت ، در هنگام برتریِ یك نفر بر دیگری

1- . سوره نساء ، آیه 32 .

2- . سوره نساء ، آیه 54 .

به وجود می آید و این برتری ، هنگامی روشن می شود که مقایسه ای صورت گرفته باشد. فرایند شکل گیری برخی از انواع حسادت ، به این شکـل است که انسـان ، برتری دیگران را می بینـد (مشاهـده برتری) و به مقـایسه وضع خود بـا او می پردازد (مقـایسه) . سـپس به ارزیابی وضـعیت خود می پردازد (ارزیـابی) . در این ارزیـابی ، فهرست کـاستی های خود و دارایی های هـدف مورد مقایسه به دست می آیـد که نتیجه آن فرد در خود احساس کمبود می کنـد (احساسِ محرومیت) . در این مرحله اگر فرد آرزو کنـد که نعمت طرف مقایسه نابود شود ، فرد تمنّای زوال نعمت فرد مورد مقایسه را می کند و پدیده حسادت شـکل می گیرد (تمنّای زوال نعمت) . این تمنّا رکن اساسـی حسادت است . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

الحاسِدُ الَّذي يَتَمَنّى زَوالَ النِّعمَةِ عَن صاحِبِها و إن لَم يَرُدَّها لِنَفسِهِ .(1)

حسود ، کسی است که آرزو می کند نعمت از صاحبش دور شود ، هرچند آن را برای خود نخواهد .

تمنّای زوال نعمت ، ممکن است گاهی با بهره منـد شدن خود او از آن نعمت همراه باشد و گاهی ممکن است فقط آرزوی زوال نعمت از دیگری را داشته باشد ، نه بهره مند شدن خودش ، که البته این قسم دوم ، پست تر و زشت تر از حالت اوّل است.(2)

به هرحال ، همان گونه که مشاهده کردید ، پدیده حسادت ، معلول يك مقایسه صـعودی است . در حدیثی که از پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نقل شده است ، به خوبی رابطه میان مقایسه صـعودی و حسادت به چشم می خورد . پیامبر خدا صـلی الله علیه و آلهمی فرماید که خداوند

متعال به موسی بن عمران فرمود:

يَابنَ عِمرانَ لا تَحسُدَنَّ النّاسَ عَلى ما آتَيتُهُم مِن فَضـلي ولا تَمُدَّنَ عَينَيكَ إلى ذلِكَ ولا تُتبِعهُ نَفسَكَ فَإِنَّ الحاسِدَ ساخِطٌ لِنِعَمي صادٌّ لِقَسمِيَ الَّذي قَسَمتُ بَينَ عِبادي .(3)

ای پسر عمران! نسبت به آنچه از فضلم به مردم داده ام ، حسادت نورز و

1- . جامع الأخبار ، شعیری ، ص159 .

2- . ر . ك : المحجة البیضاء ، ج5 ، ص330 .

3- . الکافی ، ج2 ، ص307 ؛ وسائل الشیعة، ج15، ص366، ح20759 .

چشم هایت را به آن مدوز و نفْست را در پی آن ، روان مساز که شـخص حسود ، دشمن نعمت من و سدکننده روزی ای است که من میان بندگانم تقسیم کرده ام.

انسان ، چشم به برتری دیگران می دوزد و روح و روانش به دنبال آن کشیده می شود و سپس نسبت به برتری فرد ، حسادت می ورزد ؛ غافل از این که برتری فرد ، روزی خداوند است که نصـیب او شده است و حسادت نسبت به آن ، از سویی به معنای دشمنی با نعمت خدادادی است و از سوی دیگر ، تلاش برای سد کردن راه ، نعمتی است که خداوند ، روزی فرد قرار داده است .

در نقل دیگری نیز آمده است که خداوند به حضرت موسی فرموده است: ای موسی نسبت به کسی که بالاتر از تو است حسادت نورز.(1)

به هر حـال ، یکی از پیامـدهای مقایسه صـعودی ، حسادت ورزیـدن است و حسادت ، آثار زیان باری دارد که زنـدگی را تلـخ و به جهنّم تبدیل می کند . شـخص حسود ، پیش از هرکسی به خود آسیب می زند.(2) شادی دیگران باعث خشم و ناراحتی وی می شود(3) و لذا همـواره دچـار غم و انـدوه است ؛ از یـك سو انـدوه مشـکلات خود را دارد و از سوی دیگر ، راحـتی و آسـایش دیگران ، او را غمگین می سازد.(4) هیچ چیز جز مرگ یا نابودی نعمت دیگری ، او را آرام

1- . الکافی ، ج8 ، ص45 ؛ أعلام الدین، ص220 .

2- . ر . ك : مصباح الشریعة ، ص33 . امام علی علیه السـلام : «للّه در الحاسد ما أعدله بدأ بصاحبه فقتله ؛ آفرین بر حسادت! چه عدالت پیشه است! از صاحب خود آغاز کرده و او را می کشد» إرشاد القلوب ، ج1 ، ص129 ؛ شرح نهج البلاغة ، ابن أبی الحدید، ج1، ص316 .

3- . امام علی علیه السـلام : «یکفیك من الحاسـد انه یغتم وقت سـرورك ؛ از حسود برای تو همین بس که هنگام شادی تو اندوهگین می شود» کنز الفوائد ، کراجکی ، ج1 ، ص137 ؛ «یشفیك من حاسدك انه یغتاظ وقت سرورك ؛ آنچه تو را آرام می سازد این است که حسود ، هنگـام شـادی تو خشـمگین می شود» (غرر الحکم ، ح6845) «الحاسـد یفرح بالشـرور و یغتم بالسـرور ؛ حسود ، هنگام سـختی ها خوشحال می شود و هنگام سرور ، غمگین می گردد» (غرر الحکم ، ح6838) .

4- . امام علی علیه السـلام : «انما یحزن الحسدة أبدا لانهم لا یحزنون لما ینزل بهم من الشـر فقط ، بل و لما ینال الناس من الخیر ؛ همانا حسودان ، همواره محزون اند ؛ زیرا آنان فقط از گرفتاری های خود محزون نمی شوند ، بلکه از راحتی دیگران نیز محزون می گردند» شرح نهج البلاغة ، ابن ابی الحدید ، ج20 ، ص 332 .

نمی سازد.(1) شـادی او انـدك و کوتاه است و انـدوه وی ، زیاد و طولانی.(2) زیـان حسادت چنان شدیـد است که بر جسم نیز تأثیر می گـذارد و آن را بیمار می سازد.(3) در حقیقت، حسادت ، مرکب رنـج و عذاب اسـت(4) و به همین جهت ، شـخص حسود ، راحـتی و آسایش ندارد(5) و از زندگی خود لذّت نمی برد.(6) حسادت ، زندگی را تلخ می کند؛(7) لذا

1- . امام علی علیه السـلام : «الحاسـد لا یشـفیه إلاّ زوال النعمة ؛ جز نابودی نعمت ، چیز دیگری حسود را آرام نمی کند» غرر الحکم ، ح6837 ؛ «لا یرضی الحسود عمن یحسده إلاّ بالموت او بزوال النعمة ؛ شخص حسود از کسی که به او حسد ورزیده ، جز با مرگ یا زوال نعمت ، راضی نمی شود» (غرر الحکم ، ح6844) ؛ «لا یرضی عنك الحاسد حتّی یموت أحدکما ؛ حسود از تو راضی نمی شود تا این که یکی از شما دو نفر بمیرد» (شرح نهج البلاغة ، ابن ابی الحدید ، ج20 ، ص281) .

2- . امـام علی علیه السـلام : «الحسـود مغمـوم ؛ حسـود غمگین است» غرر الحکم ، ح6789 ؛ «من کثر حسـده طال کمـده ؛ هرکس حسـادتش زیاد شود ، انـدوهش طولانی گردد» ؛ (غرر الحکم ، ح6825) «لا یوجد الحسود مسـرورا ؛ حسود خوشـحال دیده نمی شود» (غرر الحکـم ، ح6852) ؛ «الحسود والحقود لا تـدوم لهما مسـرة ؛ خوشـحالی شـخص حسود و کینه ای ، تـداوم نـدارد» (غرر الحکم ، ح6851) .

3- . امام علی علیه السـلام : «الحسـد یذیب الجسد ؛ حسادت ، بدن را آب می کند» غرر الحکم ، ح6832 ؛ «العجب من غفلة الحساد عن سلامة الاجساد ؛ شگفتا از غفلت حسودان از سلامتی بدن هایشان» (نهج البلاغة ، حکمت 225) .

4- . امام علی علیه السلام : «الحسد مطیة التعب ؛ حسادت ، مرکب رنج است» مطالب السؤول ، ص57 ؛ بحار الأنوار، ج78، ص13 .

5- . پیامبر خـدا صـلی الله علیه و آله : «اقل الناس راحة الحسود ؛ کم آسایش ترین مردم ، شـخص حسود است» روضة الواعظین ، ج2، ص424؛ امام علی علیه السـلام : «ما أقل راحـة الحسود ؛ چه انـدك است آسایش حسود» (غرر الحکم ، ح6829) ؛ «لا راحة لحسود ؛ برای حسود ، هیـچ آسایشـی وجود ندارد» (غررالحکم ، ح6830)؛ امـام صادق علیه السـلام : «لا یطمعن .. . الحسود في راحـة القلب ؛ شخص حسود نباید امید به آسایش روحی داشته باشد» (الخصال ، ج2 ، ص434) .

6- . پیامبر خدا صـلی الله علیه و آله : «أقل الناس لذة الحسود ؛ کم لذّت ترین مردم ، شخص حسود است» (معانی الأخبار ، ص195 ؛ کتاب من لا یحضـره الفقیه ، ج 4 ، ص394، ح5840 ؛ کنز الفوائد ، کراجکی ، ج1 ، ص 300) . امام صادق علیه السلام : «لا لحسود لـذة ؛ برای حسود ، هیـچ لذتی نیست» (الخصال ، ج1 ، ص271 ؛ تحـف العقول ، ص450) . امـام علی علیه السـلام : «ثلاث لا یهنأ لصاحبهن عیش : الحقد والحسد و سوء الخلق ؛ سه چیز است که دارنده آنها زندگی لذّت بخشـی ندارد : کینه ، حسادت و بدخلقی» (غرر الحکم ، ح6779) .

7- . امام علی علیه السـلام : «الحسد ینکد العیش» غرر الحکم ، ح6826 ؛ «لا عیش أنکـد من عیش الحسود والحقود ؛ هیچ زندگی ای دردناك تر از زندگی حسود و کینه ای نیست» غرر الحکم ، ح6828 .

شخص حسود ، بدترین زندگی ها را دارد.(1)

ما همه خوش بختی را در دنیا و برخورداری از مال و جمال و جاه می دانیم و به خاطر آن ، این همه رنج و عذاب را به وجود می آوریم . در حقیقت ، برای تحقّق خوش بختی ، خوش بختی را قربانی می کنیم و چون به آن نمی رسیم ، خوش بختی های بیشتری را قربانی می کنیم . آنچه باقی می ماند ، چه خواهد بود؟ و تا کجا می خواهیم این راه را ادامه دهیم؟ انسان در جستجوی نعمت بیشتر است . اشتباه شخص حسود ، این است که بهره مندی خود را در محرومیت دیگری معنا می کند . امام علی علیه السلام می فرماید :

الحاسِدُ يَرى زَوالَ نِعمَتِكَ ، نِعمَةً عَلَيهِ .(2)

حسود چنین می پندارد که زوال نعمت تو ، نعمتی برای اوست.

غافل از آن که نعمت به دست خداوند است و انسان باید برای بهره مند شدن ، رو به خدا آورد و از او درخواست کند . کدام یك بهتر است : آرزوی نابودی نعمت دیگران را داشتن (که این همه ، آثار زیان بخش دارد و تأثیری هم بر طرف مقابل نمی گذارد)؟ یا رو به خدا آوردن و دست به دعا برداشتن و از خداوند (که مالك آفرینش و خزانه های آن است) ، درخواست کردن؟ امام سجاد علیه السلام راه دوم را برمی گزیند . در دعای بیست و دوم صحیفه سجادیه می خوانیم:

اللّهُمَّ . . . ارزُقني سَلامَةَ الصَّدرِ مِنَ الحَسَدِ حَتّى لا أحسُدَ أحَدا مِن خَلقِكَ عَلى شَيءٍ مِن فَضلِكَ وحَتّى لا أرى نِعمَةً مِن نِعَمِكَ عَلى أحَدٍ مِن خَلقِكَ في دينٍ أو

دُنيا أو عافِيَةٍ أو تَقوىً أو سَعَةٍ أو رَخاءٍ . . . إلاّ رَجَوتُ لِنَفسي أفضَلَ ذلِكَ بِكَ ومِنكَ .

خداوندا ... سینه ای سالم از حسادت ، روزی من گردان تا نسبت به هیچ یك از مخلوقات تو ، به خاطر هیچ برتری ای که تو به آنان داده ای ، حسادت نورزم و

1- . امام علی علیه السلام : «أسوء الناس عيشا الحسود ؛ حسود ، بدترین زندگی ها را دارد» غرر الحكم ، ح6827 .

2- . شرح نهج البلاغة ابن أبی الحديد ، ج20 ، ص290 . ر . ك : غرر الحكم ، ح6840 .

تا این که هیچ نعمت دینی یا دنیایی یا سلامتی یا تقوا یا گشودگی یا راحتی ... را که به هر یك از بندگانت داده ای نبینم ، مگر آن که بهتر از آن را برای خودم به وسیله تو از تو آرزو کنم.

5 – 6 . ناسپاسی و بی تابی

دو پیامد دیگر مقایسه صعودی ، «ناسپاسی» و «بی تابی» است . ناسپاسی مربوط به نعمت هاست و بی تابی ، مربوط به سختی ها. انسان موفّق ، کسی است که از سویی از آنچه دارد ، آگاه بوده ، نسبت به آن ، شاکر باشد و از سوی دیگر ، نسبت به سختی ها بردبار بوده ، از بی تابی کردن بپرهیزد . کسی که شاکر نیست از آنچه دارد بی خبر است و یا آنچه را دارد نعمت نمی داند و لذا از آن ، لذّت نمی برد و کسی هم که بردبار نیست ، سختی ها را تحمّل نمی کند و بی تاب می گردد و همین امر ، مشکل او را افزایش می دهد و در مجموع ، فقدان سپاس گزاری و بردباری ، موجب نارضایتی از زندگی می گردد .

ناسپاسی و بی تابی نیز ریشه در مقایسه صعودی دارند . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید :

مَن نَظَرَ . . . في دُنياهُ إلى مَن هُوَ فَوقَهُ فَأَسِفَ عَلى ما فاتَهُ ، لَم يَكتُبهُ اللّهُ شاكِرا و لا صابِرا .(1)

کسی که ... در دنیای خود به کسی که بالاتر از اوست نگاه کند و نسبت به آنچه ندارد افسوس خورد ، خداوند ، نه او را شاکر می نویسد و نه بردبار.

سرّ مطلب ، همان است که در بحث پیش بیان کردیم. مقایسه صعودی ، موجب کوچك شماری داشته های خود و بزرگ نمایی داشته های دیگران می گردد. این امر ، از یك سو سختی زندگی را افزایش ، و بردباری را کاهش می دهد و از سوی دیگر ، منجر به ناسپاسی می گردد ؛ چون فرد در زندگی خود چیزی نمی بیند که قابل سپاس گزاری باشد.

1- . كنز العمّال ، ج3 ، ص255 ، ح6423 ؛ ر. ك: معدن الجواهر، ص26 ؛ مستدرك الوسائل، ج12، ص172، ح13807 .

7 – 8 . ناامیدی و ناتوانی

اندوه ، حسرت ، حسادت ، ناسپاسی و بی تابی در سختی ها، پیامدهایی بودند که برای مقایسه صعودی برشمردیم . وقتی کسی اندوهگین شود ، داشته های خود را نبیند ، حسرت زندگی دیگران را بخورد و بی تاب و ناشکیبا باشد ، دو پیامد دیگر هم به آنها اضافه می شود . این دو ، عبارت اند از : «ناامیدی» و «ناتوانی» . شدت گرفتن مسئله ، سبب می شود که فرد از یك سو امید خود به زندگی را از دست بدهد و از سوی دیگر ، ناتوان و درمانده گردد . مجموعه این پیامدها موجب افسردگی می گردد . بنابراین ، یکی از زمینه های افسردگی را باید در پدیده مقایسه اجتماعی جستجو کرد .

9 . محرومیت از چشیدن حلاوت ایمان

پیامد مهم دیگر مقایسه صعودی ، «محرومیت از چشیدن شیرینی ایمان» است. مقایسه صعودی ، رابطه انسان با خدا را نیز بر هم می زند. انسان را ناراضی، شاکی و طلبکار می سازد و موجب سوء ظن به خداوند می گردد. این امور نمی گذارند شیرینی رابطه با خدا چشیده شود. ممکن است رابطه قطع نشود ، ولی رابطه شیرین و دل چسبی نباشد ؛ بلکه همراه با تردید و ناخرسندی و بدگمانی باشد. پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهدر این باره می فرماید:

لا یَجِدُ الرَّجُلُ حَلاوَةَ الإیمانِ حَتّی لایُبالِیَ مَن أکَلَ الدُّنیا .(1)

انسان ، شیرینی ایمان را نمی چشد تا این که اهمیت ندهد دنیا به کام کیست.

نگاه خود را از زندگی دیگران بردارید و اهمیت ندهید که دنیا دست کیست و دیگران چه دارند، تا بتوانید از شیرینی ایمان و رابطه با خداوند متعال ، بهره مند شوید. محرومیت از چشیدن حلاوت ایمان ، پیامد نگاه کردن به زندگی انسان های مرفّه است.

1- . الکافی، ج2، ص128.

شیوه اصلاح

برای اصلاح یك پدیده باید همه جنبه های آن را مورد توجّه قرار داد . هر پدیده ای سه جنبه دارد که عبارت اند از : جنبه شناختی ، هیجانی و رفتاری . وقتی بناست کسی کاری را انجام دهد ، نسبت به آن، تصوّری دارد که این کار چیست و چرا باید انجام گیرد (جنبه شناختی) و احساسی خوب یا بد نسبت به آن دارد (جنبه هیجانی) و آن را انجام می دهد (جنبه رفتاری) . مثلاً شخص دنیاطلبی که هم حریص است و هم بخیل ، کار او یك پشتوانه فکری و استدلالی دارد و نسبت به آن ، احساس خوبی دارد و رفتارهای مناسب آن را انجام می دهد . یا شخص متکبّر که خود را برتر از دیگران می داند ، و از آن لذّت می برد و رفتارهای متکبّرانه از وی سر می زند .

پدیده مقایسه اجتماعی نیز همین گونه است . این کار ، یك پشتوانه شناختی دارد که در فکر و اندیشه انسان است ؛ هنگام مواجهه با زندگی های برتر ، هیجانی بروز می کند که مربوط به احساسات و عواطف می شود ؛ و سرانجام ، رفتاری از فرد سر می زند و کاری است که انجام می شود.

برای اصلاح این پدیده باید هر سه جنبه را مورد توجّه قرار داد . جنبه های سه گانه مقایسه صعودی باید مدیریت شوند و در مسیر صحیح قرار گیرند . روش های سه گانه اصلاح مقایسه صعودی عبارت اند از : مدیریت اندیشه ، مدیریت هیجان و مدیریت رفتار.

علّت عمده مقایسه صعودی ، یله و رها بودن این جنبه های سه گانه است . کسانی دچار مقایسه صعودی می شوند که تسلّطی بر خود ندارند و جنبه های مختلف آنها تحت یك برنامه صحیح و منطقی ، مدیریت نمی شود . برای اصلاح این امر باید بر خود و جنبه های سه گانه آن ، مسلط شد و آنها را تحت مدیریت عقلانی قرار داد.(1)

1- . این ، همان موضوعی است که در ادبیات دین ، تحت عنوان «تسلّط هوا بر نفس» یا «تسلّط عقل بر نفس» بحث می شود . نفس یا «خود» انسان میان دو نیروی هوا و عقل قرار دارد و هر کدام پیروز شوند ، مدیریت نفس را بر عهده می گیرند . اگر هوا پیروز شود ، تمام جنبه های انسان ، تحت مدیریت او قرار می گیرد ، انسان بر اساس هوا می اندیشد و بر اساس هوا احساس می کند و بر اساس هوا رفتار می کند ؛ اما اگر عقل پیروز شود ، اندیشه خردمندانه پیدا می کند ، عاطفه خردمندانه می یابد و رفتار خردمندانه بروز می یابد .

مدیریت عقلانی یعنی : «مدیریتی منطبق با واقعیت های هستی و قوانین آفرینش». برای اصلاح وضعیت باید اندیشه ، رفتار و هیجان را با معیارها و موازین عقل تنظیم کرد . اگر اندیشه انسان بر اساس واقعیت های آفرینش تنظیم شود و عواطف و رفتارهای او نیز در همین راستا بروز کند ، مقایسه صعودی رخت برمی بندد و پیامدهای سوء آن زدوده می شود و انسان به یك زندگی توأم با آسایش روانی، شادمانی و رضامندی دست می یابد.

الف – مدیریت اندیشه

نگاه و نگرش انسان ، نقش تعیین کننده ای بر دیگر جنبه های رفتاری وی دارد . هیجان ها و رفتارهای انسان ، تحت تأثیر نوع شناخت و نگرش او قرار دارند . ما آن گونه که می اندیشیم ، واکنش نشان می دهیم . واکنش های هیجانی و رفتاری ما تابع نگرش ماست . بنابراین ، مدیریت اندیشه ، ضرورتی اجتناب ناپذیر است و تغییر شناخت ، عمده ترین و اساسی ترین عامل اصلاح است.

در بحث های پیشین ، دو نوع ارزیابی را در واکنش به زندگی قارونی مشاهده کردیم . دو ارزیابی متفاوت از یك پدیده ، وجود داشت . علّت تفاوت ارزیابی ها، نوع نگرش های آنان بود . گروهی دنیامدار بودند و گروهی خدامدار . از گروه خدامداران تحت عنوان صاحبان علم و دانش یاد شده بود و این دقیقا نشان دهنده نقش تعیین کننده شناخت است:

وَقَالَ الَّذِينَ أُوتُواْ الْعِلْمَ وَيْلَكُمْ ثَوَابُ اللَّهِ خَيْرٌ لِّمَنْ ءَامَنَ وَ عَمِلَ صَ--لِحًا وَ لاَ يُلَقَّ-ل-هَآ إِلاَّ الصَّ-بِرُونَ .(1)

و آنان که از دانش بهره مند بودند ، گفتند : وای بر شما! پاداش خدا برای کسانی

1- . سوره قصص ، آیه 80 .

که ایمان آورند و عمل صالح انجام دهند ، بهتر است ، و [البته] کسی جز بردباران به آن ، دست نمی یابد .

کسانی که از دانش صحیح منطبق بر واقعیت های هستی ، برخوردارند ، زندگی قارونی را به هیچ نمی گیرند و ثواب الهی را بهتر از هر چیز دیگری ارزیابی می کنند ؛ اما کسانی که به گونه دیگری می اندیشند ، زندگی قارونی را بسیار با عظمت ارزیابی کردند و آرزو می کردند که زندگانی قارونی داشته باشند . آیا ارزیابی آنان صحیح و منطبق با واقع بود؟ در پایان ماجرا ، اینان خود به اشتباهشان اعتراف کردند . منشأ این اشتباه چه بود؟ ریشه اشتباه در غیر واقعی بودن شناخت و نگرش آنان بود . دنیا به وسیله شناخت ما تنظیم نمی شود . ما باید با واقعیت ها آشنا شویم و آنها را به درستی بشناسیم. ویژگی اینان این بود که دنیا را مطابق میل خودشان تفسیر می کردند ؛ ولی گروه دیگر ، دنیا را آن گونه که بود ، شناخت ، و تفسیر خود را مطابق واقعیت ها تنظیم کرد . این که چه چیزی ارزشمند است و چه چیزی بی ارزش ، با میل و خواست ما تعیین نمی شود . جعل ارزش اشیاء ، به دست ما نیست . ارزشمندی و بی ارزشی ، از امور ثابت و معین است . ما هستیم که باید آنچه را ارزشمند است بشناسیم و بجوییم . قرآن کریم ، متاع دنیا را با همه عظمتی که برای آن تصوّر می کنیم ، ناچیز معرفی می کند:

قُلْ مَتَ-عُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْأَخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَى.(1)

بگو کالای دنیا اندك است و آخرت ، برای کسی که تقوا پیشه کند بهتر است.

مهم این است که ارزش ها را آن گونه که هستند بشناسیم . در آن صورت ، به زندگی های قارونی خیره نمی شویم و حسرت نمی خوریم . امام صادق علیه السلام در این باره کلامی شوق انگیز دارد:

لو يَعلَمُ النّاسُ ما في فَضلِ مَعرِفَةِ اللّه ِ عَزَّ وجَلَّ ما مَدّوا أعيُنَهُم إلى ما مَتَّعَ اللّه ُ بِهِ الأَعداءَ مِن زَهرَةِ الحَياةِ الدُّنيا ونَعيمِها ، وكانَت دُنياهُم أقَلَّ عِندَهُم مِمّا يَطَؤونَهُ

1- . سوره نساء ، آیه 77 .

بِأَرجُلِهِم ، ولَنُعِّموا بِمَعرِفَةِ اللّهِ جَلَّ وعَزَّ وتَلَذّذوا بِها تَلَذّذَ مَن لَم يَزَل في رَوضاتِ الجِنانِ مَعَ أولِياءِ اللّهِ .(1)

اگر مردم از آنچه در فضـیلت معرفت خداست آگاه می بودند ، به آنچه از شـکوفه های حیات دنیا و نعمت های آن که خداوند به دشـمنان داده ، چشم نمی دوختند ، و دنیای آنها از آنچه پا بر آن می نهند ، کم ارزش تر می بود ، و از [داشتن] معرفت خدا احساس بهره مندی می کردند و از آن لذّت می بردند ؛ لذّت بردن کسی که همواره در باغ های بهشت با اولیای خداوند است .

ممکن است دینداران ، زندگی خود را با زندگی دشـمنان مقایسه کنند و خیره زندگی های قارونی و اشـرافی آنان شوند و در نتیجه ، احساس محرومیت کننـد . این ، ممکن است به سـست شـدن پـایه های دینـداری و مقاومت آنان منجر شود . ریشه این احساس محرومیت ، این است که ارزش آنچه را دارند نمی دانند ؛ اگر می دانستند ، چنین احساسی پیدا نمی کردند . نقش شناخت در این جا به خوبی روشن است . ارزش کدام یك بیشتر است : معرفت خدا یا دنیا؟

امام صادق علیه السـلاممی فرمایـد : اگر مردم از فضـیلت معرفت خـدا آگاه می بودند زندگی خود را با آنان مقایسه نمی کردند . برتر بودن معرفت خـدا یك واقعیت است ؛ اما این واقعیت تا شـناخته نشود ، تأثیری در زنـدگی ما نخواهد داشت . شادمانی و آسودگی زندگی ما در این است که درباره ارزش دین و معرفت ، بیشتر بیندیشیم و مطالعه کنیم.

پس اگر شـناخت انسان نسـبت به ارزش معرفت خداوند بیشتر شود ، دست به مقایسه صـعودی نخواهد زد . پیامد دیگر آن ، این است که ارزیابی او نیز تصـحیح شـده ، واقع بینانه می گردد . عده ای زندگی قارونی را «بهره مندی بزرگ» می دانسـتند و در مقابل ، عده ای دیگر ، پاداش الهی را برتر می دانستند . سرّ تفاوت این دو ارزیابی ،

در تفـاوت شـناخت هـا و نگرش هاست . امام صادق علیه السـلامنیز می فرمایـد: اگر به ارزش واقعی معرفت خـدا پی می برنـد ، دنیای دشمنان نزد آنان (از آنچه زیرپای خود

1- . الکافی ، ج8 ، ص247 .

می گذارند) ، کم ارزش تر می بود!

به پیامبر خدا صلی الله علیه و آله گفتند : زندگی تو را تأمین و ثروت فراوان به تو می دهیم به شرط این که دست از حرف هایی که می زنی برداری . حضرت فرمود : اگر خورشید را در دست راست من و ماه را در دست چپ من قرار دهید ، دست از رسالتم برنمی دارم.(1) این معجزه شناخت است . کسی که ارزش دین و خدا را بداند ، آن را با تمام آفرینش عوض نمی کند ، تا چه رسد به این که زندگی های پر زرق و برق ، او را به خود مشغول کند . همیشه ممکن است اهل ایمان در برابر زندگی های اشرافی و قارونی دشمنان دین قرار بگیرند و این می تواند امنیت دینداری را به مخاطره اندازد .

زمان پیامبر خدا صلی الله علیه و آله این مسئله وجود داشت و لذا آیه نازل شد که به زندگی آنان چشم مدوزید . این مسئله ، در زمان امام صادق علیه السلام نیز وجود داشته و حضرت درباره آن سخن گفته اند . در زمان ما و هر زمان دیگری نیز ممکن است این مسئله وجود داشته باشد . مهم این است که چه چیزی مانع این مقایسه ویرانگر و دردآور می شود؟ امام صادق علیه السلام آن را «شناختِ صحیح و واقع بینانه» می داند.

نکته بعدی این است که اگر شناخت انسان اصلاح شود ، انسان از آنچه دارد احساس بهره مندی می کند . احساس بهره مندی فقط متوقّف بر وجود نعمت نیست . چه بسا نعمت هایی که احساس تنعّم و بهره مندی را برنمی انگیزند .

برای احساس بهره مندی ، عامل دیگری نیز نیاز است و آن «درك نعمت» است . اگر انسان آنچه را خداوند به وی داده است نعمت بداند و به ارزش آن پی ببرد ، احساس بهره مندی به او دست خواهد داد . دینداران ، نعمت معرفت خدا را دارند ؛ اما به این دلیل ، احساس بهره مندی ندارند و ممکن است احساس محرومیت نیز پیدا کنند که نمی دانند آنچه دارند چه قدر ارزشمند است . اگر ارزش آنچه دارند را بدانند ،

بدون شك ، به احساس بهره مندی دست خواهند یافت . آگاه نبودن از ارزش یك

1- . بحار الأنوار، ج9، ص 143 ؛ السيرة النبوية، ج 1، ص 474.

چیز ، گاهی ممکن است سبب فراموش شدن آن شود (غفلت) . بنابراین ، لازمه احساس بهره مندی ، آگاه بودن از ارزش آن است و این ، به شناخت انسان برمی گردد.

نکته بعدی این است که اگر احساس بهره مندی به وجود آمد ، به دنبال آن ، «لذّت بردن» نیز خواهد آمد . صِرف داشتن یك چیز ، لذّت بخش نیست ؛ هنگامی وجود چیزی لذّت بخش می شود که انسان ، احساس بهره مندی پیدا کند . اکنون روشن می شود که چرا بعضی از انسان ها از معرفت خدا لذّت نمی برند . ما چون از ارزش آن آگاه نیستیم ، احساس بهره مندی پیدا نمی کنیم و وقتی احساس بهره مندی نداشتیم ، از آن ، لذّت نیز نمی بریم و بدین سان ، زندگی بر ما تلخ تر و تلخ تر می شود و درجه رضایت از زندگی ، بیشتر و بیشتر ، پایین می آید.

نکته مهم دیگر این که دین ، طرفدار زندگی بدون لذّت نیست ؛ بلکه بهترین لذّت ها را برای زندگی می خواهد ؛ اما یك لذّت واقعی . لذّت باید دو ویژگی داشته باشد : یکی این که پایدار و ماندگار باشد نه آنی و زودگذر . و دیگر این که پیامد منفی و

تبعات سوء نداشته باشد . لذّت های دنیوی ، نه پایدارند و نه بی زیان ؛ اما لذّت های معنوی ، هم پایدارند و هم بی زیان . زندگی با خدا ، زندگی بسیار لذّت بخشی است . شاید از بهترین لذّت ها این باشد که انسان در مکانی بسیار زیبا و دل انگیز ، و در کنار دوستانی صمیمی و مهربان به تفریح بپردازد و این تفریح ، پایانی نداشته باشد . امام صادق علیه السلام می فرماید :

... تَلَذُّذَ مَن لَم یَزَل فی رَوضاتِ الجِنانِ مَعَ أولیاءِ اللّه ِ .

لذّت معرفت خدا همانند لذّت کسی است که در باغ های بهشت در کنار اولیای الهی قرار دارد ، بدون این که پایانی داشته باشد .

بنابراین ، اصلی ترین عامل اصلاح مقایسه صعودی ، اصلاح شناخت و واقعی کردن آن است . باید با کمال شهامت پذیرفت که دنیاگرایان ، چیزهایی دارند و دینداران چیزهای دیگری . یکی از واقعیت های زندگی ، «تفاوت» است . هرکسی در مسیری که قرار دارد ، از چیزهایی بهره مند می گردد و از چیزهای دیگری محروم . مثلاً یك معلّم ، چیزهای بسیاری می داند ؛ ولی ممکن است از مکانیکی، کشاورزی،

نقاشـی، کفاشی و ... بی خبر باشد . این ، هرگز عیب نیست . این تفاوت ها وجود دارند و باید با کمال شهامت، آنها را پذیرفت . مهم این است که ارزش واقعی را درك کنیم . بـدیهی است که فرزنـدان دنیا،(1) از نعمت دنیا بهره مندنـد ؛ بایـد دید آنها از چه چیزی محروم اند؟ قرآن کریم می فرماید:

مَن کَانَ یُرِیدُ حَرْثَ الْأَخِرَةِ نَزِدْ لَهُو فِی حَرْثِهِی وَ مَن کَانَ یُرِیدُ حَرْثَ الدُّنْیَا نُؤْتِهِی مِنْهَا وَ مَا لَهُو فِی الْأَخِرَةِ مِن نَّصِیبٍ .(2)

و کسی که کِشت این دنیا را بخواهد ، از آن به او می دهیم ؛ ولی در آخرت ، او را نصیبی نیست .

در این جا باید پذیرفت که «فرزند دنیا» از «دنیا» بهره مند است . در پذیرش این مطلب ، هیچ ترسـی نباید به خود راه داد . اما باید پذیرفت که «فرزنـد دین» از نعمت «معرفت خـدا» بهره مند است ، هرچند از دنیای فرزندان دنیا بی بهره باشد . این تفاوت را با کمال شـهامت می پذیریم ؛ همان گونه که تفاوت میان معلّم و کفّاش را پذیرفتیم .

دو راه وجود دارد : «دین» و «دنیا» و هر کدام بهره مندی ها و محرومیت های خاص خود را دارد:

مَن یُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْیَا نُؤْتِهِی مِنْهَا وَمَن یُرِدْ ثَوَابَ الْأَخِرَةِ نُؤْتِهِی مِنْهَا .(3)

هرکه پاداش این دنیا را بخواهد ، از آن به او می دهیم و هرکه پاداش آن سرای را بخواهد ، از آن به او می دهیم .

تردیـدی نیست که اهل دنیا در مقابل بهره منـدی هایی که دارنـد ، محرومیت هایی نیز در انتظار آنهاست . اهل دین نیز هرچند محرومیت هایی دارند ، اما بهره مندی هایی نیز نصیبشان می شود . این صحیح نیست که در یك مقایسه غیرمنطقی ، «محرومیت دنیایی اهل دین» را با «بهره مندی دنیایی اهل دنیا» مقایسه کنیم و چشم بر

1- . امام صادق علیه السلام در حدیثی که پیش از این گذشت ، از این گروه ، به عنوان «أبناء الدنیا فرزندان دنیا» یاد کردند .

2- . سوره شورا ، آیه 20 .

3- . سوره آل عمران ، آیه 145 .

«محرومیت های اهل دنیا» و «بهره مندی های اهل دین» ببندیم .

یکی از علـل فشـار روانی اهـل دین ، این است که بهره منـدی دنیاگرایـان را کامـل و محرومیت خود را نیز کامـل ارزیابی می کننـد . این احساس محرومیت فراگیر ، تنیـدگی دینـداران را به شـدت افزایش می دهد و حال آن که اهل دین نیز بهره مندی های فراوانی دارند که قابل مقـایسه با بهره منـدی اهل دنیا نیست . اگر این غفلت ، به توجّه و شـناخت تبـدیل شود ، مقایسه صـعودی ، رخت برمی بنـدد و فشارهای روانی کاهش می یابد و زندگی دینی ، لذّت خود را نشان می دهد و بدین سان ، درجه شادمانی و رضامندی افزایش می یابد.

ب – مدیریت هیجان

بخشـی از وجود مـا انسـان هـا «هیجان» است که هنگام مواجهه با پدیـده ها فعال می شود و از خود ، واکنش نشان می دهـد . مـدیریت هیجـان ، یکی از بخش هـای مهم دین است . «حب» و «بغض» از مسائـل مهمی هسـتند که دین ، توصـیه فراوانی برای تنظیم آنها دارد . مسـئله تولاّ و تبرّا (دوستی با دوسـتان خدا و دشـمنی با دشـمنان خدا) و این که حب و بغض باید بر محور خدا تنظیم شوند ، بیانگر اصـل «مـدیریت عواطف» هسـتند . واکنش هیجـانی ، تـابع نوع شـناخت و نگرش است . مثلاً ماهیت مال حرام ، آتش است . کسـی که به این واقعیت رسیده باشد و مال حرام را آتشین بداند ، از آن ، متنفّر و منزجز خواهد شد . تنفّر و انزجار ، واکنش های هیجانی ای هستند که تابع نوع نگرش و شـناخت فردند . اما اگر کسـی به این شـناخت نرسـیده باشد ، چنین واکنش هیجانی ای نیز نخواهد داشت . در بحث مقایسه صعودی نیز همین گونه است . ما هرگونه که بیندیشیم ، واکنش هیجانی نشان می دهیم.

شاید این سؤال پیش آید : که اگر چنین است ، دیگر نیازی به مدیریت عواطف نیست و با کنترل فکر می توان هیجان ها را نیز هدایت کرد ؟ در پاسـخ بایـد گفت : این سـخن ، درست است ، اما در مرحله گـذر و تغییر ، لازم است همه این جنبه ها مهار و مـدیریت شونـد . وقتی هیجان فرد نسبت به چیزی خو گرفته باشد ، تغییر آن به راحتی

انجام نمی گیرد و لذا نیاز به مهار و مدیریت دارد.

کسی که مقایسه صعودی می کند ، هنگام مشاهده زندگی های بهتر ، از زندگی دیگران خوشش می آید ، زندگی آنان او را شگفت زده می کند ، افسوس و حسرت می خورد و از زندگی خودش غمگین می شود . اینها هیجان های منفی ای هستند که هنگام مقایسه صعودی رخ می دهند . در مدیریت هیجانی باید این احساسات را کنترل کرد و به مرور ، آنها را زدود و تغییر داد.

یکی از بخش های وجود ما که معمولاً تحت کنترل و مدیریت ما نیست ، همین بخش «هیجان»هاست . هیجان ها بدون نظارت و هدایت ما بروز می کنند و ما را به دنبال خویش می کشند و به جایی می برند که آن را انتخاب نکرده ایم . اگر در آغاز راه ،

هیجان خود را کنترل کنیم و به آن ، برنامه دهیم و مدیریت خود را بر آن اعمال کنیم ، راهی که می رود و پیامدی که خواهد داشت ، همان چیزی خواهد بود که ما خواسته ایم. کدام یك بهتر است : در اختیار هیجان ها بودن یا در اختیار گرفتن هیجان ها؟

هیجان های منفی مقایسه صعودی ، به دو بخش کلّی تقسیم می شوند : هیجان های مربوط به زندگی دیگران و هیجان های مربوط به زندگی خود .

از یك سو ، زندگی دیگران خیره کننده است و ما را شگفت زده می کنند و احساس خوبی نسبت به آنها پیدا می کنیم؛ اما از سوی دیگر ، از زندگی خود غمگین می شویم و دچار حسرت و افسوس می گردیم . مدیریت هیجانی باید هر دو بخش را مورد توجّه قرار دهد و کنترل کند.

بنابر آنچه گفته شد ، یکی از مسائل این است که باید حالت خوشایند دانستن زندگی دیگران و شگفت زده شدن را کنترل کرد . این ، توصیه خداوند است که می فرماید:

فَلاَ تُعْجِبْكَ أَمْوَ لُهُمْ وَلاَ أَوْلَـدُهُمْ ... .(1)

اموال و فرزندان آنان ، تو را شگفت زده نسازد ... .

1- . سوره توبه ، آیه 55 و 85 .

شاید در آغاز راه ، کمی مشکل باشد ؛ اما وقتی از زندگی دیگران شگفت زده شدید ، بلافاصله جلوی آن را بگیرید و تا آن جا که می توانید از ادامه آن جلوگیری کنید . هیجان شما باید در اختیار شما باشد نه این که شما در اختیار آن باشید . به خود بگویید که تو فقط بخشی از زندگی دیگران را می بینی و از درون زندگی شان باخبر نیستی . این ضرب المثل معروف را به یاد آور که می گویند : «مرغ همسایه ، غاز است» . همه زندگی دیگران این نیست که تو می بینی . معلوم نیست بخش های دیگر زندگی آنان چگونه است و معلوم نیست «باطن این ظاهر آراسته چیست ...» .

این گونه یادآوری های منطقی ، به شما کمك می کند که هیجان افراطی و غیرواقعی تان را نسبت به زندگی دیگران اصلاح کنید . با تداوم این کار می توانید هیجان خودتان را مهار کنید . در آغاز راه کمی سخت است و شاید تصوّر کنید هیچ کنترلی بر اوضاع ندارید و رشته همه چیز از دست شما در رفته است ، اما مقاومت داشته باشید و ادامه دهید که آرام آرام می توانید هیجان خودمختار خود را تحت کنترل درآورید و به هرج و مرج احساسات و عواطف ، پایان دهید.

بخش دیگر ، هیجان های مربوط به زندگی خود فرد است . کسی که زندگی خود را با زندگی های بهتر مقایسه می کند ، از زندگی خودش سرد ، دلگیر و اندوهگین می شود و دچار حسرت و افسوس می شود . این مقایسه ، مبتنی بر یك مقایسه منطقی و همه جانبه نیست . معمولاً نقطه های مثبت زندگی دیگران را با نقاط منفی زندگی خود مقایسه می کنیم و در هر دو سوی مقایسه ، افراط می شود . نتیجه آن ، گذشته از شگفت زدگی نسبت به زندگی دیگران، غمگینی نسبت به زندگی خود است . برای رسیدن به زندگی بهتر باید این بخش هیجان ها را نیز مدیریت کرد . این مطلب را می توان در این آیه شریفه دید که خداوند می فرماید :

لاَ تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِى أَزْوَ جًا مِّنْهُمْ وَ لاَ تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ ... .(1)

و به آنچه ، گروه هایی از آنان را از آن بهره مند ساختیم چشم مدوز و به خاطر آنچه آنان دارند ، غمگین مباش ... .

1- . سوره حجر ، آیه 88 .

در این آیه ، غیر از «چشم ندوختن» ، خواسته شده که «غمگین» نیز نشویم و این یعنی : «مهار هیجانی» . در بحث زندگی قارونی مشاهده کردیـد که گروهی از مردم ، آرزوی زنـدگی وی را داشـتند ، اما در نهایت، خوشـحال شدند که آرزوشان برآورده نشد . در آغاز ، از زندگی خودشان غمگین بودند و در نهایت، خوشـحال و خرسـند شدند . قرآن کریم ، این را برای داسـتان سـرایی نیاورده ؛ بلکه یك قانون است . زندگی های قارونی ، سرنوشتی اسف بار دارند .

توجّه به این نکته می توانـد هم اکنون ، غمگینی ما را بزداید و به خرسـندی از وضع موجود برساند . باید به خداوند اعتماد داشت تا حزن و حسـرت انسان کاهش یابـد . آنان که در ماجرای قارون ، دچار حزن و حسـرت نبودنـد ، کسانی بودنـد که به خدا اعتماد داشـتند و از آنچه روزی شان کرده بود ، راضـی بودند . اعتماد به خدا و راضی بودن به تقدیر او ، عامل مهمی در مدیریت هیجان های منفی است . امام علی علیه السلام می فرماید:

مَن رَضِیَ بِما قَسَمَ اللّهُ لَهُ ، لَم یَحزَن عَلی ما فی یَدِ غَیرِهِ .(1)

کسی که به آنچه خدا قسمتش کرده راضی باشد ، بر آنچه در دست دیگران است ، غمگین نمی شود .

و در کلام دیگری می فرماید:

مَن رَضِیَ بِرِزقِ اللّه ِ لَم یَأسَف عَلی ما فی یَدِ غَیرِهِ .(2)

کسی که به روزی خدا راضی باشد ، بر آنچه در دست دیگران است ، افسوس نمی خورد .

بنابراین ، کسی که به تقدیر الهی راضی باشد ، به خاطر آنچه دیگران دارند ، نه محزون می شود و نه افسوس می خورد.

همچنین یکی از کارکردهای مقایسه صعودی ، کوچك شماری داشته هاست که در بحث کارکرد روانی مقایسه صعودی ، به آن اشاره شد . زندگی شما نقاط مثبت

1- . غررالحکم، ح8278 .

2- . الکافی، ج8، ص18 ؛ تحف العقول، ص92 ؛ بحار الأنوار، ج77، ص282.

فراوانی دارد که می تواند مایه خرسندی شما گردد ؛ اما وقتی مقایسه صعودی صورت می گیرد ، این نقاط مثبت ، ناچیز انگاشته شده و یا اساسا دیده نمی شوند و همین امر ،

باعث اندوه و حسرت انسان می گردد . در این جا مهارت «مثبت نگری» لازم است. باید خارج از قالب مقایسه صعودی ، به جستجوی نقاط مثبت زندگی خود بپردازید . مطمئن باشید چیزهای فراوانی وجود دارند که می توانند شما را خرسند کنند و به زندگی ، امیدوار سازند.(1)

کار دیگری که می تواند به مدیریت هیجان و کنترل اندوه و حسرت کمك کند ، استفاده از مقایسه نزولی است . مقایسه نزولی را در بحث آینده پی می گیریم ، ولی با این کار ، آنچه انسان دارد ، روشن می شود و مایه خرسندی و آرامش می گردد.

به هر حال ، مدیریت هیجان ، یکی از عوامل مؤثر در رضایت از زندگی است . امام علی علیه السلام در این باره می فرماید:

طوبی لِمَن لَم یَشغَل قَلبَهُ بِما تَری عَیناهُ ، ولَم یَنسَ ذِکرَ اللّه ِبِما تَسمَعُ اُذُناهُ ، ولَم یَحزَن صَدرُهُ بِما اُعطِیَ غَیرَهُ .(2)

خوشا به حال کسی که قلبش را به خاطر آنچه چشم هایش می بیند ، مشغول نمی سازد و یاد خدا را به خاطر آنچه گوش هایش می شنود ، فراموش نمی کند و سینه اش را به خاطر آنچه به دیگران داده شده ، غمگین نمی سازد !

کسی که سینه اش را به خاطر زندگی های برتر دیگران محزون نسازد ، می تواند انتظار خوش بختی برای خود داشته باشد و این کار، با استفاده از مدیریت هیجانی ، ممکن است.

ج – مدیریت رفتار

تغییر رفتار خود ، عاملی است که به اصلاح وضعیت فرد ، کمك می کند . هر پدیده ای واکنش های رفتاری خاص خود را دارد . با جلوگیری از آنها و با تغییر دادنشان

1- . این بحث در بخش سوم ، فصل ششم ص303 بیشتر بررسی می شود .

2- . الکافی، ج2، ص16 ؛ بحار الأنوار، ج70، ص229 .

می توان ریشه های پدیده را هم اصلاح کرد . مثلاً برای درمان تکبّر ، گذشته از شیوه های شناختی ، از شیوه های رفتاری نیز استفاده شده است و از فرد ، خواسته شده تا کارهایی (مثل سلام کردن و ...) را که به خاطر تکبّر ترك کرده ، انجام دهد.(1) انجام دادن رفتارهای مخالف موضوع بیماری روحی و روانی ، می تواند به درمان آن کمك کند.

در بحث مقایسه صعودی نیز همین امر صادق است . مقایسه صعودی ، از «نگاه کردن و چشم دوختن» آغاز می شود . برخی عادت دارند که به دنبال زندگی های برتر و برتری های دیگران بگردند و به هرچه برتری است چشم بدوزند و با وضع خود مقایسه کنند . برای اصلاح مقایسه صعودی باید این رفتارها را تغییر داد . با این تغییر می توان از پیامدهای منفی مقایسه صعودی ، رهایی یافت و به زندگی بهتر و شادتر، امیدوار بود . به همین جهت ، در قرآن کریم آمده که : «به زندگی دیگران چشم مدوزید».(2) چشم ندوختن و نگاه کردن می تواند کمك شایانی به حل مشکل کند . امام صادق علیه السلام با استفاده از همین روش ، کسی را که مشکلی داشت و خدمت ایشان رسیده بود ، راهنمایی کرد و به وی فرمود:

اِقنَع بِما قَسَمَ اللّه ُ لَكَ ولا تَنظُر إلى ما عِندَ غَيرِكَ ولا تَتَمَنَّ ما لَستَ نائِلَهُ فَإِنَّهُ مَن قَنِعَ شَبِعَ ومَن لَم يَقنَع لَم يَشبَع .(3)

به آنچه خداوند برای تو تقسیم کرده ، قانع باش ، و به آنچه نزد دیگران است نگاه نکن ، و آنچه را نمی یابی آرزو مکن ؛ که هرکس قانع شد ، سیر شد و هرکس قانع نشد ، سیر نشد .

فراتر از نگاه نکردن به زندگی های بهتر ، استفاده از مقایسه معکوس (یعنی مقایسه نزولی) است که نقش بسیار مهمی در رضایت از زندگی دارد . مقایسه نزولی ، خود ، موضوع مستقلّی دارد که در بحث آینده به آن خواهیم پرداخت ؛ ولی به طور خلاصه ،

1- . ر. ك: میزان الحکمة ، ج 14 ، ص 6852 (فصل التواضع، باب علامات التواضع).

2- . ر . ك : سوره حجر ، آیه 88 .

3- . الکافی ، ج8 ، ص243 ؛ تحف العقول، ص303 .

مقایسه نزولی، داشته های انسان را آشکار می کند و به انسان، احساس بهره مندی و رضایت می دهد.

مسئله دیگر ، تغییر ادبیات سخن گفتن است . یکی از ویژگی های مقایسه صعودی ، «ای کاش ...» گفتن است . برای تغییر در وضعیت خود و جلوگیری از مقایسه صعودی ، باید نوع سخن گفتن را تغییر داد . تصمیم بگیرید که دیگر در جمله هایتان از «ای کاش» استفاده نکنید . در آغاز راه ، تعداد آن را کاهش دهید و سپس آن را به صفر برسانید . پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهاز کسانی بود که هیچ گاه ، در جمله هایش «ای کاش ...» را بر زبان جاری نمی کرد . امام صادق علیه السلام می فرماید:

لم یَکُن رَسولُ اللّه ِصلی الله علیه و آله یَقولُ لِشَیءٍ قَد مَضی : لَو کانَ غَیرُهُ .(1)

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله این گونه نبود که وقتی چیزی می گذشت ، بگوید : ای کاش به گونه دیگری می بود .

شما هم به ایشان اقتدا کنید . راز موفقیت مردان خدا در همین چیزهاست . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله الگوی ما انسان هاست(2) و آنان که به موفقیت خود علاقه مندند، می توانند با الگوگیری از آن حضرت ، «ای کاش ...» را از زبان خود بزدایند تا آرام آرام ، طعم شیرین شادمانی و رضایت از زندگی را بچشند.

دو . مقایسه افزاینده

مقایسه نزولی یعنی نگاه کردن به زیردست و مقایسه زندگی خود با زندگی آنان . این مقایسه اگر در امور مادی باشد ، تأثیرات بسیار خوبی بر زندگی افراد و بر روان آنان خواهد گذاشت . مقایسه نزولی ، یکی از عوامل شادکامی و رضامندی است ؛ به همین جهت ، یکی از توصیه های دین به پیروان خود ، استفاده از مقایسه نزولی است . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله وقتی می خواهد کسی همانند ابوذر را تربیت کند ، به او توصیه می کند که از مقایسه صعودی پرهیز کرده، از مقایسه نزولی استفاده نماید . او خود در این باره

1- . الکافی ، ج2 ، ص63 ؛ مشکاة الأنوار، ص17 .

2- . «لَکُمْ فِی رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ» سوره احزاب، آیه 21.

می فرماید:

أوصانی رَسولُ اللّه ِصلی الله علیه و آله بِسَبعٍ : أن أنظُرَ إلی مَن هُوَ دوني ، ولا أنظُرَ إلی مَن هُوَ فَوقي . . . .(1)

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله مرا به هفت چیز سفارش کرد : این که نگاه کنم به کسی که پایین تر از من است و ننگرم به کسی که بالاتر از من است ... .

و یا امام صادق علیه السلام به حمران بن اعین می فرماید:

یا حُمرانُ ! انظُر إلی مَن هُوَ دونَكَ فِي المَقدُرَةِ ولا تَنظُر إلی مَن هُوَ فَوقَكَ فِي المَقدُرَةِ .(2)

ای حمران! نگاه کن به کسی که در زندگی ، از تو پایین تر است ، و به کسی که در زندگی ، از تو بالاتر است ننگر.

پس یکی از مهارت های لازم برای موفقیت در زندگی ، استفاده از مقایسه نزولی است . تفاوت زندگی ها یك اصل و یك واقعیت انکارناپذیر است . اگر انسان ، خود را با زندگی های بهتر مقایسه کند ، دچار تلخ کامی و احساس ناکامی می گردد و از زندگی خود لذّت نمی برد . اما مقایسه نزولی ، احساس خوشایندی را به ارمغان می آورد و به انسان ، آسودگی خاطر می دهد .

همان گونه که در بحث قبل اشاره شد ، یکی از اموری که می تواند انسان را از آسیب مقایسه صعودی برهاند و آن را تغییر دهد ، نگاه به زندگی های پایین تر است . نگاه به زندگی های بهتر ، پیامدهای منفی ای دارد که پیش از این مطرح کردیم . اگر چنین اتفاقی افتاد ، یکی از بهترین مقابله ها استفاده از مقایسه نزولی است . این روش ،

از آموزه اولیای دین است . پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهمی فرماید :

إذا نَظَرَ أحَدُكُم إلی مَن فُضِّلَ عَلَیهِ فِي المالِ وَالخَلقِ ، فَلیَنظُر إلی ما هُوَ أسفَلُ مِنهُ .(3)

1- . الخصال ، ج2، ص345 ؛ المحاسن، ج1، ص11 .

2- . الکافی ، ج8، ص244 ؛ تحف العقول، ص360 ؛ علل الشرائع، ج2، ص559 .

3- . صحیح البخاری ، ج7 ، ص187 ؛ ر. ك: أعلام الدین، ص233 .

هرگاه یکی از شما به کسی نگاه کرد که در مال و جمال از او برتر است ، به آنچه پایین تر از اوست نگاه کند .

نکته جالبی که در این حدیث وجود دارد این است که همیشه مقایسه کردن در مال و ثروت نیست ؛ گاهی ممکن است که انسان در جمال و زیبایی ، دست به مقایسه بزند. این مسئله ، در میان جوانان و بویژه در میان دختران ، بیشتر مشاهده می شود. مقایسه کردن خود با کسانی که زیباترند، موجب غمگینی و رنجوری می شود. این نیز یك مقایسه صعودی است. در چنین مواردی با استفاده از مقایسه نزولی می توان این احساس ناخوشایند را از خود دور ساخت.

همچنین ممکن است مقایسه صعودی در جمال، در یك زندگی خانوادگی شکل گیرد و کسی همسر خود را با همسر زیباتری (چه مرد باشد و چه زن) مقایسه کند. این مقایسه (که می تواند در اثر دیدن خودِ فرد یا تصویر او شکل گیرد)، داوری او را تحت تأثیر قرار داده ، و ادراك او را تغییر می دهد. تحقیقات نشان داده اگر کسی قبل از داوری و ارزیابی کسی، فرد یا افراد جذاب تر و زیباتری را دیده باشد، فرد مورد نظر با جذّابیت و زیبایی کمتری ارزیابی می شود.(1)

همچنین تحقیق دیگری ثابت کرده هنگامی که مردان ، عکس های زنان بسیار زیبا را می بینند، همسران مورد علاقه خود را با جذابیت کمتری ارزیابی می کنند.(2) بنابراین، مقایسه صعودی، هم می تواند در بُعد مالی باشد و هم در بعد جمال و زیبایی. در هر صورت ، برای کاستن از اثرات منفی آن، می توان از مقایسه نزولی استفاده کرد. امام باقر علیه السلامدر این باره می فرماید:

إیّاكَ أن تُطمِحَ بَصَرَكَ إلی مَن هُوَ فوقَكَ... فَإن دَخَلَكَ مِن ذلِكَ شَیءٌ فَاذکُر عَیشَ رَسولِ اللّه ِصلی الله علیه و آله فَإنَّما کانَ قوتُهُ الشَّعیرَ وحَلواهُ التَّمرَ ووَقودُهُ السَّعَفَ إذا وَجَدَهُ.(3)

1- . این تحقیق ، توسط کنریك در سال 1993م انجام شده است (ر. ك: روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلام، ص253).

2- . این تحقیق نیز توسط کنریك و همکاران او در سال 1980 م انجام شده است ر. ك: همان جا .

3- . الکافی ، ج2 ، ص137 ؛ مشکاة الأنوار، ص130 .

بپرهیز از این که نگاه کنی به کسی که برتر از توست ... پس اگر از این کار [نگاه

به بالادست]چیزی بر تو وارد شد ، به یاد آور زندگی پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهرا که غذایش از جو و شیرینی اش خرما و هیزمش شاخه های خشك شده نخل بود ، هرگاه یافت می شد .

در این کلام ، به خوبی روشن است که راه مقابله با احساسات ناخوشایندی که به علت مقایسه صعودی به وجود می آید ، استفاده از مقایسه نزولی است و جالب این جاست که همیشه لازم نیست زندگی های پایین دست ، از زندگی های زمان حال باشد ؛ بلکه می توان از زندگی های تاریخی نیز استفاده کرد ، همانند امام باقر علیه السلامکه به زندگی پیامبر خدا صلی الله علیه و آله اشاره کرده اند. نکته آن این است که گاهی انسان ، تصوّر می کند بد بودن وضع زندگی به خاطر پشت کردن خدا به انسان بوده ، نشانه نگون بختی است . بررسی زندگی افرادی همچون پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و دیگر اولیای دین ، این تصوّر باطل را می زداید ؛ چون انسان می بیند کسانی هم که برترین انسان ها بوده اند، از زندگی های معمولی و بلکه سخت ، برخوردار بوده اند و بدین سان ، آرام می گیرد و از آن احساس ناخوشایند و آن تصوّر نادرست ، دور می گردد.

کارکرد روانی مقایسه نزولی

مسئله مهمی که باید به آن پرداخت ، چگونگی کارکرد روانی مقایسه نزولی است . مقایسه نزولی ، توهّم زا نیست ؛ بلکه نقاط مثبت و امیدوارکننده زندگی را که زیر سایه سیاه مقایسه صعودی از دیده ها پنهان شده است ، هویدا می کند . مقایسه نزولی ، از آن دست آموزه هایی نیست که می گوید به خود تلقین کن ، وضع خوبی داری و از بهترین زندگی ها برخورداری و در بهترین مکان ها ساکن هستی و بهترین شغل و همسر را داری و ... اینها توهّم خوشی است . آموزه دین ، نه مقایسه صعودی ناامید کننده را می پذیرد و نه تلقین های توهّم زا را . آموزه دین ، مبتنی بر درك واقعیت ها و شناخت نقاط مثبت موجود است ، نه توهّم وجود آنها . پرورش یافته دین ، نه با ناامیدی زندگی می کند و نه با تخیّل و توهم ؛ بلکه با واقعیت ها زندگی می کند و به آنچه دارد

می اندیشد .

هنر مقایسه نزولی ، این است که نقاط مثبت امیدوارکننـده زندگی را آشـکار می سازد و در برابر دید فرد قرار می دهد . این ، کارکرد روانی مقایسه نزولی است . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

أُنظُروا إلی مَن أسفَلَ مِنکُم ولا تَنظُروا إلی مَن هُوَ فَوقَکُم ، فَهُوَ أجدَرُ أن لا تَزدروا نِعمَةَ اللّه .(1)

به کسـی که پایین تر از شماست بنگرید و به آنچه بالاتر از شماست نگاه نکنید ؛ که این کار ، برای آن که نعمت های خدا را ناچیز نشمرید بهتر است .

کوچك شماری نعمت ، کارکرد روانی مقایسه صعودی بود ؛ اما مقایسه نزولی ، از این کار جلوگیری کرده ، آنچه را هست نشان می دهد . یك انسان متعادل ، با کمال شـهامت می پذیرد که ممکن است دیگران چیزهایی داشـته باشند که او ندارد ؛ ولی در عین حال ، او چیزهای بسـیاری نیز دارد که دیگران ندارند و انسان می تواند به آنها دل خوش کند و امیدوارانه زندگی کند . نادیده گرفتن داشـته ها و ناچیز شـمردن آنها هنر نیست ؛ هنر ، آن است که انسان حتّی با کوچك ترین امکانات ، از روحیه ای قوی و بانشاط برخوردار باشد.

پیامدهای مقایسه نزولی

1 . سپاس گزاری

سپاس گزاری ، متوقّف بر نعمت شناسـی است . سپاس ، مربوط به نعمت هاست و سپاس گزاری هنگامی شکل می گیرد که نعمتی وجود داشـته باشد و آن نعمت موجود ، شناخته شده باشد . مقایسه صعودی، نعمت ها را ناچیز می شمرد و لذا ناسپاسی را هم به دنبال دارد؛ اما مقایسه نزولی ، چون نعمت ها را آشکار می سازد ، موجب سپاس گزاری می گردد . به همین جهت ، امام علی علیه السلاممی فرماید:

وأکثِر أن تَنظُرَ إلی مَن فُضِّلتَ عَلَیهِ فَإنَّ ذلِكَ مِن أبوابِ الشُّکرِ .(2)

1- . صحیح مسلم ، ج8 ، ص213 ؛ روضة الواعظین، ج2، ص454 .
2- . نهج البلاغة ، نامه 69 ؛ غررالحکم، ح6158 .

و به کسانی که بر آنها برتری داده شده ای ، بسیار نگاه کن که این ، از دروازه های شکر است.

یکی از شاخصه های زندگی موفق ، «شکرگزاری» است ؛ چون معلوم می شود در آن زندگی ، نعمت ها و خوبی ها ناشناخته نیستند و به آنها توجّه می شود و راه شکر و سپاس گزاری ، استفاده از همین مقایسه نزولی است . مقایسه نزولی را به کار ببندید تا آنچه را دارید ، بیابید و از آن خرسند گردید و شکر آن را به جای آورید . گاهی نعمت های فراوانی در درون زندگی ما و در کنار ما هستند ، ولی ما احساس بدبختی می کنیم ؛ چون از وجود آنها خبر نداریم . بیایید این نعمت های ناپیدا را بیابیم.

2 . افزونی نعمت

انسان ، خواستار افزایش بهره مندی است و تمایل دارد که زندگی خود را توسعه دهد . در این راه ، یکی از اولین کارهایی که صورت می گیرد ، نارضایتی از وضع موجود و ناسپاسی نسبت به آن است . در همین مواقع است که مقایسه صعودی به کار گرفته می شود . معمولاً کسانی که به فکر توسعه زندگی و افزایش بهره مندی خود می افتند ، از سویی به زندگی های بهتر و بالاتر نگاه می کنند و با مقایسه زندگی خود با آنان، دچار نارضایتی و ناسپاسی می شوند و از سوی دیگر ، راه کار طمع و بخل را برای رسیدن به خواسته خود برمی گزینند.

سؤال این است که قانون افزایش نعمت چیست؟ آیا راه انتخاب شده ، به همان جا که می خواهیم ختم می شود؟ و یا این که راه افزایش بهره مندی ، چیز دیگری است؟

کتاب «قانون زندگی» ، راه افزایش نعمت را سپاس گزاری از نعمت های موجود می داند.

خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید:

لَ-ل-ءِن شَکَرْتُمْ لَأَزِیدَنَّکُمْ وَلَ-ل-ءِن کَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِی لَشَدِیدٌ .(1)

1- . سوره ابراهیم، آیه 7.

اگر سپاسگزار باشید ، حتما بر شما می افزاییم و اگر ناسپاسی کنید ، حقیقتا عذاب من شدید است .

برای رسیدن به خواسته ها و موفّق شدن در زندگی ، هماهنگ بودن با واقعیت ها و مطابق بودن راه ها و روش ها با قوانین هستی ، یك اصل خـدشه ناپـذیر است . مـا نمی توانیم پایـان راه هـا را تعیین کنیم . هر راهی ، پایـان خود را دارد و ما فقط انتخاب کننـده راه ها هستیم . راه توسـعه زندگی و افزایش نعمت نیز روشن است : سـپاس گزاری از خداوند . هر راه دیگری ، جز افزایش رنج و عذاب و تلف کردن سـرمایه عمر و سلامتی، پیامد دیگری ندارد.

پس باید سپاسگزار بود و سپاسگزاری ، متوقف بر مقایسه نزولی است . بنابراین ، برای افزایش بهره مندی باید از مقایسه نزولی استفاده کرد . بر همین اساس ، امام علی علیه السلاممی فرماید:

وَانظُر إلی مَن هُوَ دونَكَ فَتَكونَ لِأَنعُمِ اللّه ِ شاكِرا ولِمَزيدِهِ مُستَوجِبا ولِجودِهِ ساكِنا .(1)

و به کسی که پایین دست توست نگاه کن ، تا سپاسگزار نعمت های خدا باشی و شایسته افزایش او گردی و ساکن جود او شوی .

راه افزایش نعمت ، اسـتفاده از مقایسه نزولی است . استفاده از مقایسه صعودی که موجب ناسپاسی می شود ، پایان خوشی ندارد . از آنچه هست ، سپاسگزاری می کنیم تا خداوند ، نعمتش را افزایش دهد.

3 . قناعت کردن

قناعت یعنی راضـی بودن به آن چه هست . کسـی می تواند قانع باشد که با آنچه موجود است راضـی باشد هنگامی انسان از چیزی راضـی می شود که آن را «کافی» بداند . کفایت ، شرط رضایت است . نارضایتی به این دلیل است که انسان آنچه را دارد ، کم

1- . مستدرك الوسائل، ج8 ، ص337.

دانسته و برای تأمین زندگی ، ناکافی می شمرد.

یکی از عوامل این پدیده، مقایسه صعودی است. مقایسه صعودی ، احساس ناکافی بودن را به همراه می آورد ؛ چون موجب ناچیز شماری داشته ها می گردد. اما مقایسه نزولی ، منجر به احساس کافی بودن می شود ؛ چون داشته های زندگی را نمایان می سازد. نمی گوییم مقایسه نزولی موجب می شود که انسان تصوّر کند بالاترین روزی ها را دارد ؛ بلکه مقایسه نزولی ، این احساس را به وجود می آورد که با همین مقدار هم می توان زندگی کرد؛ چون دیگرانی را دیده که در وضع سخت تری زندگی می کنند.

بنابراین ، ثمره مقایسه نزولی ، نشان دادن کفایت روزی است و وقتی کفایت روزی خدا آشکار شد ، انسان به آنچه هست راضی می شود و بدین سان ، قناعت شکل می گیرد . قناعت یعنی بسنده کردن به آنچه هست و راه رسیدن به آن ، مقایسه نزولی است . پیش از این دیدیم که امام صادق علیه السلام به حمران فرمود که در زندگی ، به پایین دست خود نگاه کن . در ادامه ، حضرت به پیامد این مقایسه نزولی اشاره کرده و می فرماید:

فَإِنَّ ذلِكَ أقنَعُ لَكَ بِما قُسِمَ لَكَ وأحرى أن تَستَوجِبَ الزِّيادَةَ مِن رَبِّكَ .(1)

که این کار [مقایسه نزولی] تو را نسبت به آنچه برایت تقسیم شده ، قانع تر می سازد و بهتر ، تو را شایسته زیادت پروردگارت می کند .

همان گونه که روشن است، قناعت ، احساس ناخرسندی و نارضایتی را از میان می برد، نه تلاش و فعالیت را (در بحث روزی ، در این باره بیشتر سخن خواهیم گفت). همچنین برای توسعه معقول و مشروع در زندگی، احساس «نیاز به بیشتر» ، لازم است ؛ ولی این موضوع ، منافاتی با قناعت ندارد. انسان می تواند قانع باشد ، تا احساس نارضایتی نکند و می تواند احساس نیاز کند ، تا به تلاش معقول دست زند. مهم این است که بدانیم تلاش برای توسعه زندگی ، الزاما نباید همراه با احساس ناخرسندی و نارضایتی باشد. هم می توان راضی بود و هم تلاشگر؛ همان گونه که معصومان علیهم السلام بوده اند. پس این دو ، با هم قابل جمع اند.

1- . الکافی ، ج8 ، ص244 ؛ تحف العقول، ص360 ؛ علل الشرائع، ج2، ص559 .

4 . افزایش آستانه بردباری

تحمّل و بردباری ، ضـرورت دیگری برای موفقیت در زندگی است . کسی که نتواند برخی کاستی ها و کمبودهای زندگی را تحمّل کند و به بی تابی روی آورد ، زنـدگی موفّقی نخواهـد داشت . در بحث قبل دیدیم که مقایسه صـعودی ، مایه بی تابی و ناصـبوری انسان می گردد و درجه رضایت از زنـدگی را کاهش می دهـد . در طرف مقابل ، مقایسه نزولی می توانـد تحمّل و بردباری انسان را افزایش دهد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله درباره این حقیقت می فرماید:

مَن نَظَرَ . . . في دُنياهُ إلى مَن هُوَ دونَهُ فَحَمِدَ اللّه ِعَلى ما فَضَّلَ اللّه ُبِهِ عَلَيهِ ، كَتَبَهُ اللّه ُشاكِرا صابِرا .(1)

کسـی که ... در دنیای خود به پایین تر از خود نگاه کند و خدا را به خاطر برتری هایی که به او داده ، ستایش کند ، خداوند ، او را سپاسگزار و بردبار می نویسد .

وقتی انسان ، زنـدگی های پایین تر را ببیند ، از یك سو به آنچه دارد آگاهی می یابد و به سـپاس و سـتایش خدا می پردازد و از سوی دیگر ، متوجّه می شود زنـدگی او آن قدر هم سـخت و غیر قابل تحمّل نیست . بدین ترتیب ، ناراحتی او کاهش می یابد ، تنیدگی و فشار روانی او به حـداقل می رسـد و توان تحمّل و بردباری او افزایش می یابد . مشاهده سـختی های بزرگ تر دیگران ، اندازه سـختی خود را کوچك می کند .

توان تحمّ ل نداشـتن ، همیشه به دلیل بزرگی سـختی نیست ؛ بلکه به دلیل بزرگ شـماری آن است . مقایسه صـعودی ، در انـدازه سـختی زنـدگی ، اغراق کرده ، آن را بیش از انـدازه واقعی اش نشـان می دهـد ؛ امـا مقایسه نزولی ، آن را تعـدیل کرده ، به انـدازه خودش و یا حتّی کوچك تر از آنچه هست ، کاهش می دهد . این کار، موازنه را به نفع صبر و بردباری تغییر می دهد و بدین وسـیله ، امکان تحمّل را افزایش می دهد.

1- . سنن الترمذی، ج4، ص74 .

فصل هفتم : سخت نگیرید

بخش بسیاری از سخت شدن زندگی ، مربوط به «سخت گیری» ماست ، نه وجود مشکلات . گاهی وقت ها آن قدر زندگی را سخت می گیریم که غیر قابل تحمّل جلوه می کند و حال آن که واقعیت ، چیز دیگری است . زندگی ، آن قدر هم که می پنداریم ، سخت و دشوار نیست . همیشه واقعیت ، تحمّ ل پذیر است؛ اغراق کردن ما است که شدت درجه دشواری را بالا ـ می برد . بنابراین ، یکی از کلیدهای رضایت از زندگی ، «راحت گرفتن زندگی» است . راحتی زندگی را باید در خودمان جستجو کنیم . همواره ، راحتی زندگی به عوامل بیرونی نیست ؛ این یك اصل است . فراگیری این اصل ، کمك فراوانی به آسایش زندگی می کند . بخشی از این اصل ، مربوط به «راحت گرفتن» زندگی است . زندگی را راحت بگیرید تا راحتْ زندگی کنید . امام کاظم علیه السلام در این باره می فرماید:

أهینُوا الدُّنیا وتهاوَنوا بِها فَإِنَّها ما أهانَها قَومٌ إلاّ هَنَّأَهُمُ اللّه ُ العَیشَ .(1)

دنیا را ناچیز بشمرید و آن را راحت بگیرید ؛ که به تحقیق ، هیچ مردمی ، آن را راحت نگرفتند مگر آن که خداوند ، زندگی را بر آنان گوارا نمود .

در این حدیث ، نخست به دو نکته اساسی اشاره شده : یکی «ناچیز شمردن» دنیا و

1- . أعلام الدین ، ص280 .

دیگری «راحت گرفتن» آن . اهمیت دادن بیش از اندازه به دنیا ، مقدمه سـخت گرفتن آن است . چگونگی نگرش ما به دنیا ، نقش مهمی در رضایت از زنـدگی دارد . اگر دنیا را متاع بزرگ و حظّ عظیم بـدانیم ، کمی ها و کاستی های آن، دردآور و غیر قابل تحمّل خواهد شد ؛ اما اگر دنیا را همان گونه که هست ، ناچیز و پست بدانیم ، از کاستی های آن ، نالان و رنجور نمی شویم . متون فراوانی که به تبیین ناچیز بودن دنیا پرداخته اند، همین مأموریت را داشته اند.(1) دنیا را باید آن گونه که هست ، شناخت و سپس به اندازه خودش برایش اهمیت قائل شد . اگر چنین اتفاقی بیفتد ، انسان ، دنیا را دیگر سخت نمی گیرد.

و نکته سوم حـدیث ، این است که: راحت گرفتن زنـدگی ، عامـل مهمی در راحتی زنـدگی هاست . همیشه راحتی زنـدگی در امکانات آن نیست ؛ در راحت گرفتن زندگی هم است . کسی که نتواند زندگی را راحت بگیرد ، لذّتی از زندگی نخواهد برد ، هر چند از امکانات خوبی برخوردار باشـد. حتّی می توان گفت: او فقط زنده است ، زندگی نمی کند . امام صادق علیه السـلامپنج چیز را برمی شـمرد که در آسایش زنـدگی ، تأثیر مهم دارد و بـدون آنها عیش انسان ، ناقص می گردد . چهار ویژگی اوّل ، عبارت انـد از : سـلامتی ، امنیت ، روزی وسـیع و مونس موافق (همسـر صالـح ، فرزنـد صالح و همنشـین صالح) . وقتی حضـرت به ویژگی پنجم می رسد، می فرماید : «این ویژگی ، دیگر ویژگی ها را پوشش می دهد و آن ، راحت گرفتن زندگی است».(2)

یکی از جلوه های راحت گرفتن زندگی ، این است که انسان ، آنچه را بی فایده است ، ترك کند . بسـیاری از چیزهای زندگی ، غیر ضروری و بی فایده اند که بدون آنها هم می توان زندگی کرد . کسانی که تجربه کرده اند می گویند : بدون چیزهای بی فایده هم می توان زندگی کرد . سلیمان بن داود علیهماالسلام ، کسی که هر دو روی سکه زندگی را به خوبی دیده است ، حاصل تجربه خود را این گونه بیان می کند:

1- . ذکر این بخش از روایات ، از حوصله این بحث ، خارج است . می توانید خود ، روایات یاد شده را با این نگرش و با کاربردی که برای آن ذکر شد ، مورد بررسی و مطالعه قرار دهید .

2- . الخصال ، ج1، ص284 ؛ مکارم الأخلاق ، ج1 ، ص437 .

جَرَّبنَا العَيشَ لينَهُ وشَديدَهُ فَوَجَدناهُ يَكفي مِنهُ أدناهُ.(1)

نرم و سخت زندگی را تجربه کردیم و دیدیم که کمترین آن نیز کفایت می کند .

هوس هـای زنـدگی ، از آزارهای بزرگ زنـدگی انـد. ما برای این که زنـدگی بهتری داشـته باشـیم ، هوس ها و آرزوهای زیادی در سـر می پرورانیم ؛ اما غافل از این که هوس های زندگی ، قربانگاه های آسایش و آرامش زندگی اند. هرچه هوس های زندگی گسترش یابد ، تنیدگی و رنج زندگی نیز افزایش می یابد . امام علی علیه السلام می فرماید:

طَلَبتُ العَيشَ فَما وَجَدتُ إلاّ بِتَركِ الهَوى ، فَاترُكُوا الهَوى لِيَطيبَ عَيشُكُم .(2)

زندگی را جستجو کردم و آن را جز در ترك کردن هوس ندیدم . پس هوس را ترك کنید تا زندگی تان لذّت بخش گردد .

بنابراین ، برای رسـیدن به یك زندگی لذّت بخش باید دنیا را ناچیز شمرد و زندگی را راحت گرفت . زندگی را راحت بگیرید تا راحت زندگی کنید . مطمئن باشید همه چیز به دست خود شماست.

1- . شرح نهج البلاغة ، ابن ابی الحدید ، ج3 ، ص159 .
2- . جامع الأخبار ، ص123 .

بخش دوم : زمینه های رضامندی

اشاره

بخش دوم

زمینه های رضامندی

ص: 141

مقدمه

در بخش نخست ، به باورهایی پرداختیم که نقش مهمّی در رضامندی و شادکامی انسان ها داشتند. بنیاد آن بخش ، بر این استوار بود که ما آن گونه که می اندیشیم زندگی می کنیم و در حقیقت ، نوع نگرش و ارزیابی مان است که تعیین کننده رضامندی یا نارضایتی ما از زندگی است. اگر شناخت ، نگرش و ارزیابی درستی از زندگی وجود نداشته باشد، وجود امکانات خوش بختی ، هیچ تأثیری در رضامندی و شادمانی افراد نخواهد داشت. از این رو ، این بحث را به جهت اهمّیت فوق العاده و نقش محوری آن ، مقدّم داشتیم؛ اما به هر حال ، عوامل دیگری نیز وجود دارند که زمینه ساز رضامندی اند.

اهمّیت فوق العاده مسائل شناختی، نباید موجب نادیده گرفتن نقش دیگر عوامل شود. هر چند ، عوامل زمینه ساز رضامندی ، به مهمّی مسائل شناختی نیستند ، اما غفلت از آنها نیز به مصلحت نیست. گاهی ممکن است فقدان يك قطعه كوچك و ناچيز، يك سيستم مهم و عظيم را ناكارآمد سازد. بنابراین ، توجّه به دیگر عوامل نیز به

اندازه خودشان مهم و تعیین کننده اند. البته سبك زندگی ارائه شده از سوی دین به گونه ای است که حتی با فقدان امکانات و زمینه های غیرشناختی نیز می توان رضامندی را حفظ کرد؛ ولی این بدان معنا نیست که در شرایط عادی نیز می توان آنها را نادیده گرفت.

انسان نیازهایی دارد که نمی توان آنها را انکار کرد. تأمین نیازها به اندازه لازم ،

نقش مهمّی در شادمـانی و رضامنـدی افراد دارد. در این بخش ، به پاره ای از آنها اشاره خواهیم کرد. البته همان گونه که در بخش نخسـت عمل کردیم، در این بخش نیز زندگی را در شرایط عادی ، مورد بحث قرار می دهیم و نیازمندی هایی را که زمینه ساز رضامندی اند بررسی می کنیم.

آنچه مربوط به شـرایط سـخت و اضـطراری می شود را در بخش سوم ، تحت عنوان «مهـارت های مقابله با تنیـدگی» مطرح خواهیم کرد . اکنون به عواملی خواهیم پرداخت که زمینه رضامندی را مساعدتر می کنند. خوش بختانه ، دین مبین اسـلام ، به این بُعد از زندگی نیز توجّه نموده ، آموزه های قابل توجّهی دارد.

ص: 144

فصل یکم : امکانات خوش بختی

امکانات خوش بختی

1 . لذّت کار

یکی از جنبه های زندگی ، «کار کردن» است . شما به کار کردن ، چگونه نگاه می کنید؟ ارزیابی تان از کار کردن چیست؟ آیا جزو کسانی هستید که کار را عامل رنج و سختی انسان می دانند؟ آیا به نظر شما دنیا بدون زحمت کشیدن و کار کردن ، زیباتر و دلپذیرتر است؟ آیا کار را مزاحم راحتی و خوش بختی انسان می دانید؟

گروهی از انسان ها خوش بختی را در این می دانند که هروقت ، هرچه را خواستند ، آماده باشد و برای تهیه آن ، به صرف وقت و تحمّل رنج و زحمت ، نیازی نباشد . در این دیدگاه نباید میان خواسته و تحقّق آن ، «فاصله زمانی» وجود داشته باشد . همچنین نباید میان این دو ، حلقه گم شده ای به نام «کار و تلاش» وجود داشته باشد . این گروه ، نه حوصله تحمّل گذشت زمان را دارند و نه توان به زحمت انداختن تن را ؛ همه چیز باید «فورا» و «بدون زحمت» به دست آید.

این تفکّر ، مخصوص کسانی است که می خواهند یك شبه ، ره صدساله را بپیمایند . این مسئله ، بیشتر در میان جوانان دیده می شود . جوان امروز ، کار را زحمت زندگی می داند و حال آن که کار ، یکی از ارزش های زندگی است . زندگی زوج های جوانی که تشکیل خانواده می دهند ، از این بُعد نیز آسیب پذیر است .

از سوی دیگر ، گاهی تصوّر می شود که مسائل معنوی ، جای کار و تلاش را

می گیرند. اگر در بخش نخست گفته شد که خداوند متعال ، روزی رسان است، پس نباید تلاش کرد؛ اگر باید قانع بود ، پس نباید کار کرد؛ اگر باید توکّل کرد، پس نباید تلاش نمود و... تصحیح شناخت و کسب باورهای لازم برای زندگی موفق (که در بخش اوّل به آن پرداخته شد) به معنای کنار گذاشتن کار و تلاش نیست. به همین جهت ، دین، تأکید زیادی بر کار و تلاش داشته و افراد را از توکّل منهای کار ، بر حذر داشته است. حضرت علی علیه السلاممی فرماید:

اِحذَر کُلَّ الحَذَرِ أن یَخدَعَکَ الشَّیطانُ فَیُمَثِّلَ لَکَ التَّوانِیَ في صورَةِ التَّوَکُّلِ ویورِثَکَ الهُوَینی بِالإِحالَةِ عَلَی القَدَرِ ، فَإِنَّ اللّه ـ أمَرَ بِالتَّوَکُّلِ عِندَ انقِطاعِ الحِیَلِ وبِالتَّسلیمِ لِلقَضاءِ بَعدَ الإعذارِ .(1)

به تمام معنا بپرهیز از این که شیطان ، تو را بفریبد و سستی را در چهره توکّل ، برایت نمایان سازد و تنبلی را به وسیله احاله به تقدیر ، برایت به ارمغان آورد؛ همانا خداوند متعال ، هنگام فقدان چاره ، به توکّل فرمان داده و هنگام معذور بودن ، به تسلیم بر قضا.

روزی پیامبر خدا صلی الله علیه و آله گروهی از کشاورزان را دید که از کار ، دست کشیده اند. به آنان فرمود: «شما [از] چه [گروهی] هستید؟» . گفتند: «ما اهل توکّل هستیم». حضرت به آنان فرمود: «نه، بلکه شما سربار دیگران هستید».(2)

انس بن مالك می گوید : روزی کسی از پیامبر خدا صلی الله علیه و آله پرسید: «شترم را ببندم و

توکّل کنم ، یا رها کنم و توکّل کنم؟». حضرت فرمود: «ببند و توکّل کن».(3) باید با توکّل ،

زانوی شتر را بست.

امام صادق علیه السلام نیز می فرماید:

1- . شرح نهج البلاغة ، ابن ابی الحدید، ج20، ص306، ح504.

2- . رأی رسول اللّه صلی الله علیه و آله قوما لا یزرعون . قال : «ما أنتم؟» . قالوا : نحن المتوکلون . قال : «لا بل أنتم المتّکلون» مستدرك الوسائل، ج11، ص217، ح 12789.

3- . أنس بن مالك : قال رجل : یا رسول اللّه! أعقلها وأتوکل أو أطلقها وأتوکّل؟ قال : «إعقلها وتوکّل» (سنن الترمذی، ج4، ص77، ح2636 ؛ ر. ك: شرح نهج البلاغة ، ابن ابی الحدید، ج11، ص201 ؛ مشکاة الأنوار، ص319) .

اِعقِل راحِلَتَكَ وتَوَكَّل .(1)

زانوی شترت را ببند و توکّل کن.

بنابراین ، زندگی موفّق ، نه نصیب کسانی می شود که مایل اند یك شبه ، ره صد ساله را بپیمایند و نه نصیب کسانی می گردد که می خواهند با نشستن و توکّل کردن، روزگار را بگذرانند. در کنار توکّل و امید به خدا و باور به روزی رسان بودن خداوند، باید «تلاش» نیز نمود.

نیازمندی انسان

بشـر ، موجودی نیازمنـد است و یکی از لذّت های زندگی ، برآورده شدن نیازهای وی است . از این رو ، خداوند متعال ، آنچه را برای رفع نیاز او لازم است ، در «طبیعت» قرار داده است . امام صادق علیه السلام در این باره به مُفضَّل بن عمر می فرماید:

یـا مُفَضَّلُ! فَكِّر في هـذِهِ الأَشـياءِ الَّتي تَراهـا مَوجودَةً مُعَـدَّةً فِي العـالَمِ مِن مَـآرِبِهِم، فَالتُّرابُ لِلبِناءِ، وَالحَديـدُ لِلصَّناعاتِ، وَالخَشَبُ لِلسُّفُنِ وغَيرِها، وَالحِجارَةُ،

لِلأَرحاءِ وغَيرِها، وَالنُّحاسُ لِلأَواني، وَالذَّهَبُ وَالفِضَّةُ لِلمُعامَلَةِ، وَالجَوهَرُ

لِلـذَّخيرَةِ، وَالحُبوبُ لِلغِـذاءِ، وَالثِّمارُ لِلتَّفَكُّهِ، وَاللَّحمُ لِلمَأكَلِ ، وَالطّيبُ لِلتَّلَـذُّذِ، وَالأَدوِيَـةُ لِلتَّصـحيحِ، وَالدَّوابُ لِلحُمولَةِ، وَالحَطَبُ لِلتَّوَقُّدِ، وَالرَّمادُ لِلكِلسِ،

وَالرَّملُ لِلأَرضِ، وكَم عَسى أن يُحصِيَ المُحصي مِن هذا وشِبهِهِ؛

ای مفضل! اندیشه کن در چیزهایی که می بینی در عالم موجودات است و برای تأمین آینده انسان ، فراهم شده است . خاك برای ساخت و ساز ، آهن برای صـنعت ، چوب برای کشتی سازی و دیگر کارها ، سنگ برای آسیا کردن و کارهای دیگر ، مس برای ساختن ظروف ، طلا و نقره برای داد و سـتد ، جواهر برای ذخیره سـازی ، حبوبـات برای غـذا ، محصول درختـان برای میوه خوری ، گوشت برای خوردن ، بوی خوش برای لذّت بردن ، داروها برای تأمین سلامتی ، چهارپایان برای حمل بار ، هیزم برای سوزاندن ، خاکستر برای

1- . الأمالی ، طوسی، ص193 ؛ الأمالی ، مفید، ص 172 ؛ بحار الأنوار، ج71، ص137 .

ساخت ساروج ، و شن برای فرش کردن زمین و چیزهای دیگری که می توان آنها را شماره کرد .(1)

کار و تأمین نیازها

گذشته از حکمت الهی در تأمین مواد لازم برای نیازهای بشر ، نکته دیگر ، طبقه بندی نیازها از جهت ضرورت آن برای بقای حیات است . هر چه نیاز انسان به چیزی ، ضروری تر و حیاتی تر باشد ، خداوند ، دستیابی به آن را نیز آسان تر قرار داده است و هر چه از درجه ضرورت آن ، کاسته شود ، دستیابی به آن ، نیاز به واسطه دارد . ضروری ترین نیاز حیات ، «هوا» است ؛ از این رو ، به فراوانی در طبیعت ، وجود داشته ، بدون هیچ واسطه ای قابل دستیابی است . کافی است تنفّسی صورت گیرد و هوا به بدن برسد .

پس از آن ، «آب» قرار دارد که نسبت به هوا ، ضرورت کمتری دارد ؛ اما نسبت به خوراکی ها از اهمیت بیشتری برخوردار است . این مطلب را می توان در میزان تحمّل انسان دید . شکیبایی انسان بر گرسنگی ، بیشتر از صبر او بر تشنگی است ؛ زیرا بدن انسان به آب ، بیشتر از غذا نیازمند است . گذشته از نوشیدن ، انسان در اموری همانند شستشوی لباس و ظروف ، سیراب کردن حیوانات و آبیاری مزارع نیز به آب نیاز دارد .

به خاطر همین نیازهای فراوان ، آب به راحتی در دسترس انسان قرار گرفت تا وی برای تحصیل آن ، در دشواری و رنج نیفتد . اما تأمین دیگر نیازها ، مثل : خوراك ، پوشاك ، مسکن و ... جز با تلاش و کوشش به دست نمی آید ، تا انسان به خاطر بی کاری و بطالت ، در مستی و فساد غوطه ور نشود . همان گونه که کودك بی کار ، به خود و خانواده اش آسیب می رساند ، انسان بی کار نیز بر اثر سرمستی و خوش حالی ، باعث زیان خود و نزدیکانش می گردد . این حقیقت را می توان در زندگی کسانی که در

1- . توحید المفضل، ص85 ؛ بحار الأنوار ، ج3 ، ص86 .

رفاه و خوشی و بی نیازی ، بزرگ شده اند، دید.(1)

امام صادق علیه السلام در این باره به مفضل بن عمر می فرماید :

اِعتَبِر - یـا مُفَضَّلُ - بِأَشـیاءَ خُلِقَت لِمَآرِبِ الإِنسـانِ وما فیها مِنَ التَّدبیرِ . فَإِنَّهُ خُلِقَ لَهُ الحَبُّ لِطَعامِهِ وکُلِّفَ طَحنَهُ وعَجنَهُ وخُبزَهُ ، وخُلِقَ لَهُ الوَبَرُ لِکِسوَتِهِ فَکُلِّفَ نَدفَهُ وغَزلَهُ ونَسـجَهُ ، وخُلِقَ لَهُ الشَّجَرُ فَکُلِّفَ غَرسَها وسَقیَها وَالقِیامَ عَلَیها ، وخُلِقَت لَهُ العَقاقیرُ لِأَدوِیَتِهِ فَکُلِّفَ لَقطَها وخَلطَها وصُنعَها ، وکَذلِکَ تَجِدُ سائِرَ الأشیاءِ عَلی هذَا المِثالِ ؛

ای مفضل! از آفرینش و آماده سازی حکیمانه و مـدبّرانه اشـیا برای رفع نیاز انسان ، درس عبرت بگیر . برای او غلاّت ، آفریده شده ، ولی او بایـد آنها را آرد کنـد و آرد را خمیر سازد و با آن ، نان بپزد . برای پوشاکش پشم آفریده شده ، ولی او باید آن را بزند و بریسد و ببافد . برای او درخت آفریـده شـده ، ولی بایـد آن را بکارد و آبیاری کنـد و مراقب آن باشد . داروها برای درمان بشـر پدید آمده اند ، ولی او باید آنها را از زمین برگیرد و با مواد دیگر ، مخلوط کند و داروی شفابخش بسازد . دیگر اشیا را نیز همین گونه می یابی .

سپس حضرت تأکید می کند :

فَانظُر کَیفَ کُفِیَ الخِلقَةُ الَّتي لَم یَکُن عِنـدَهُ فیها حیلَةٌ وتُرِکَ عَلَیهِ في کُلِّ شَيءٍ مِنَ الأَشـیاءِ مَوضِعُ عَمَلٍ وحَرَکَةٍ لِما لَهُ في ذلِکَ مِنَ الصَّلاحِ لِأَنَّهُ لَو کُفِیَ هذا کُلُّهُ حَتّی لا یَکونَ لَهُ فِي الأَشیاءِ مَوضِعُ شُغلٍ وعَمَلٍ لِما حَمَلَتهُ الأَرضُ أشَرا وبَطَرا ولَبَلَغَ بِهِ کَذلِکَ إلی أن یَتَعاطی اُمورا فیها تَلَفُ نَفسِهِ ؛

بنگر که چگونه تمام نیازهای ضـروری انسان ، آفریده شده ، ولی انسان باید برای دسترسی به آنها تلاش و حرکت کند که صلاح وی در این است ؛ زیرا اگر همه این نیازها را بدون تلاش و کوشـش به دست می آورد ، همواره در وادی سـرمستی و طغیان سـقوط می کرد و چه بسـا دست به اعمالی می زد که خود را نیز هلاك کند .(2)

1- . ر . ك : توحید المفضل، ص87 ؛ بحار الأنوار ، ج3 ، ص87 .

2- . توحید المفضل، ص85 ؛ بحار الأنوار ، ج3 ، ص86 .

بی کاری ، عاقبت خوبی نـدارد. اگر یك زنـدگی در نهایت ، به تباهی و بـدعاقبتی ختم شود ، نمی توان آن را زنـدگی موفّق دانست . زندگی موفّق ، آن نیست که اکنون در راحتی و خوشـی باشیم ، ولی آینده ای تلخ را رقم زنیم . زندگی موفّق ، آن است که آینده خود را تضمین کرده باشیم . کدام یك بهتر است : خوشی ، راحتی و بی زحمتی امروز ، در برابر بدعاقبتی فردا؟ یا زندگی توأم با تلاش ، اما آتیه دار؟ کار و تلاش ،

برآورنده نیاز و پس انداز خوش بختی برای فرداست . پس زندگی بی زحمت ، زندگی همراه با رضایت نیست.

کار و بهداشت روان

الف – شادابی

گذشـته از تـأثیر کار در آتیه سازی ، از جهت روان شـناختی نیز تأثیرات مهمّی در بهـداشت روان دارد . کار کردن ، یکی از نیازهای روان شناختی انسان است . شایـد تعجّب کنید و تصوّر نمایید که کار کردن ، در زمره امور اقتصادی قرار می گیرد ؛ اما واقعیّت این است که کار ، یکی از نیازهای روحی و روانی انسان نیز هست . اگر کار نباشد ، نشاط و شادابی از میان خواهد رفت و زندگی ، خسته کننده و ملال آور می گردد . اگر کـار ، یـك نیاز باشـد که هست ، برآورده نساختن آن ، موجب ناراحتی های روحی و روانی خواهـد شـد . امام صادق علیه السلاممی فرماید:

لَو کُفِیَ النّاسُ کُلَّ ما یَحتاجونَ إلَیهِ لَما تَهَنَّؤوا بِالعَیشِ ولا وَجَدوا لَهُ لَذَّةً .(1)

اگر تمام نیازهای انسان ، آماده بود ، زندگی برایش گوارا نبود و از آن ، هیچ لذّتی نمی برد .

سپس حضرت ، با ذکر مثالی به توضیح بیشتر در این زمینه پرداخته ، می فرماید :

ألا تَری لَو أنَّ امرَءا نَزَلَ بِقَومٍ فَأقام حینا بَلَغَ جَمیعَ ما یَحتاجُ إلَیهِ مِن مَطعَمٍ

1- . توحید المفضل، ص85 ؛ بحار الأنوار ، ج3 ، ص86 .

ومَشـرَبٍ وخِدمَـةٍ لَتَبَرَّمَ بِـالفَراغِ ونـازَعَتهُ نَفسُهُ إلَى التَّشاغُلِ بِشَـيءٍ ؟ فَكَيفَ لَو كانَ طولُ عُمُرِهِ مَكفِيّا لا يَحتاجُ إلى شَـيءٍ ! وكانَ مِن صَوابِ التَّدبيرِ فى هذِهِ

الأَشياءِ الَّتي خُلِقَت لِلإِنسانِ أن جُعِلَ لَهُ فيها مَوضِعُ شُغُلٍ لِكَيلا تَبَرَّمَهُ البِطالَةُ

ولِتَكُفَّهُ عَن تَعاطي ما لا يَنالُهُ ولا خَيرَ فيهِ إن نالَهُ ؛

آیا نمی بینی اگر کسـی مدّتی میهمان باشد و تمام نیازهای خوراکی و نوشـیدنی و کاری او را برآورده سازند ، هر آینه از بی کاری آزرده می شود و نفسـش با او به نزاع برمی خیزد که باید به کاری مشـغول گردد . حال اگر نیاز انسان در تمام عمر ، برآورده باشد و هیچ نیازی نداشـته باشـد ، چه خواهـد شـد؟! پس بهترین تـدبیر در آنچه برای انسان ، آفریـده شـده ، این است که جایی برای تلاش ، نیز قرار داده شود ، تا بی کاری ، او را به رنج نیندازد .(1)

بنابراین ، زندگی بدون کار ، ملال آور و خسته کننده است و کار و تلاش ، یکی از ارزش های مهم زندگی است.

ب - کار، تأمین روزی و آرامش

یکی از راه های کسب آرامش ، تأمین بودن نیازها و عدم نگرانی برای به دست آوردن روزی است . انسان ، چون به روزی ، نیازمند است ، در صورتی که تأمین نباشـد ، نگران ، مضـطرب و ناآرام خواهـد شـد . یکی از راه های تأمین روزی ، کار و تلاش است . توکّل و اعتماد به خدا هرگز جای کار را نمی گیرد . الگوی زندگی دینی ، عبادت بدون کار و تلاش نیست . برخی شاید تصوّر کنند ، در الگوی زندگی دینی ، کار و تلاش ، جایی نداشته ، به جای آن ، توکّل قرار می گیرد و در الگوی زندگی غیردینی ، کار ، برای تأمین روزی وجود دارد.

در زمان پیامبر خدا صـلی الله علیه و آله هنگامی که آیه شریفه «وَ مَن یَتَّقِ اللَّهَ یَجْعَل لَّهُو مَخْرَجًا * وَ یَرْزُقْهُ مِنْ حَیْثُ لاَ یَحْتَسِبُ»(2) نازل شد گروهی درها را به روی خود بستند و رو به

عبادت آوردنـد و گفتند : دیگر روزی ما تأمین شد! وقتی این خبر به گوش پیامبر خدا صـلی الله علیه و آلهرسـید ، آنان را خواست و به آنان فرمود : «چه چیزی شما را به این کار

1- . همان جا .

2- . سوره طلاق ، آیه 2 و 3.

واداشت؟» گفتنـد: «ای پیامبر خدا! خدا روزی ما را به عهده گرفت و ما هم ، رو به عبادت آوردیم!» حضـرت به آنان فرمود : «هر که چنین کند ، دعای او مستجاب نمی شود . بر شما باد به طلب روزی!» .(1)

عمر بن یزیـد ، به امام صادق علیه السـلام می گویـد : کسـی گفت : حتما درون خانه خواهم نشـست و نماز خواهم خواند و روزه خواهم گرفت و پروردگارم را عبادت می کنم ؛ و اما روزی ام خواهد رسید! امام صادق علیه السلامفرمود :

این ، یکی از همان سه گروهی است که دعایشان مستجاب نمی شود .(2)

همچنین در حدیث دیگری آمده که حضرت فرمود :

أرَأَیتَ لَو أنَّ رَجُلاً دَخَلَ بَیتَهُ وأغلَقَ بابَهُ أکانَ یَسقُطُ عَلَیهِ شَیءٌ مِنَ السَّماءِ ؟

آیا گمان می کنی اگر کسی داخل خانه خود شود و درِ آن را ببندد ، از آسمان ، چیزی بر او می افتد؟(3)

روزی علاء بن کامل ، خدمت امام صادق علیه السلام می رسد و رو به روی حضرت می نشیند و می گوید : دعا کن که خدا روزی خوبی به من دهد . حضرت به وی فرمود :

لا أدعو لَکَ ! أطلُب کَما أمَرَکَ اللّه ُعَزَّوجَلَّ ؛

برای تو دعا نمی کنم ؛ روزی را طلب کن ، همان گونه که خداوند ، تو را به آن فرمان داده است .(4)

---

1 - . امام صادق علیه السلام : «إنّ قوما من أصحاب رسول اللّه صلی الله علیه و آله لما نزلت : «وَ مَن یَتَّقِ اللَّهَ یَجْعَل لَّهُو مَخْرَجًا * وَ یَرْزُقْهُ مِنْ حَیْثُ لاـ یَحْتَسِبُ» أغلقوا الأـبواب وأقبلوا علی العبـادة وقـالوا : قـد کفینا . فبلغ ذلك النبي صـلی الله علیه و آله فأرسل إلیهم فقال : ما حملکم علی ما صـنعتم؟ قالوا: یا رسول اللّه! تکفَّل لنا بأرزاقنا فأقبلنا علی العبادة! فقال : إنه من فعل ذلك لـم یسـتجب له، علیکم بالطلب!» الکافی ، ج5 ، ص84 ، ح5 ؛ کتاب من لایحضره الفقیه، ج3، ص 192 ، ح3721 .

2- . عمر بن یزیـد : قلت لأبی عبد اللّه علیه السـلام رجل قال : لأقعُدنّ في بیتی ولأصـلّینّ ولأصومنّ ولأعبدنّ ربی، فأما رزقی فسـیأتینی . فقال أبو عبد اللّه علیه السلام : «هذا أحد الثلاثة الذین لا یستجاب لهم» الکافی ، ج5، ص77 ، ح1 ؛ تهذیب الاحکام، ج6، ص323 .

3- . الکافی ، ج5، ص78 ، ح2 .

4- . الکافی ، ج5، ص78، ح3 ؛ تهذیب الأحکام، ج6، ص323 .

در قرآن کریم ، خداوند می فرماید که : پس از نماز ، به کسب روزی بپردازید(1) و کسانی را که چنین می کنند می ستاید(2) و می فرماید : که خداوند دریاها را مسخّر شما قرار داد ، تا کشتی ها را روی آن حرکت دهید و کسب روزی کنید.(3) بنابراین ، تلاش

برای کسب روزی ، هیچ منافاتی با دینداری و توکّل ندارد . وقتی کسی برای کسب روزی خداوند تلاش کند ، با کسب روزی ، آرامش می یابد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهدر این باره می فرماید:

إنَّ النَّفسَ إذا أحرَزَت قوتَهَا استَقَرَّت .(4)

به درستی که هرگاه روزی انسان تأمین شود ، نفْس آرام می گیرد .

سلمان فارسی ، تربیت شده پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله است . امام باقر علیه السلام از قول وی چنین

نقل می فرماید :

إنَّ النَّفسَ قد تَلتاثُ عَلی صاحِبِها إذا لَم یَکُن لَها مِنَ العَیشِ ما تَعتَمِدُ عَلَیهِ ، فَإذا هِیَ أحرَزَت مَعیشَتَهَا اطمَأنَّت .(5)

بدرستی که نفْس ، وقتی چیزی در زندگی نداشته باشد که بر آن تکیه کند ، با بی قراری اصرار می کند و آن گاه که زندگی اش تأمین شود ، آرام می گردد .

امام باقر علیه السلام و امام صادق علیه السلام تا قوت سالشان را تأمین نمی کردند ، چیز دیگری خریداری نمی کردند. امام رضا علیه السلامدر تبیین تأثیر این امر می فرماید :

1- . «فَإِذَا قُضِیَتِ الصَّلَوٰةُ فَانتَشِرُواْ فِی الْأَرْضِ وَ ابْتَغُواْ مِن فَضْلِ اللَّهِ ؛ پس هر گاه نماز تمام شد ، روی زمین ، پراکنده شوید و فضل خدا را طلب کنید» سوره جمعه ، آیه 10 .

2- . «وَ ءَاخَرُونَ یَضْرِبُونَ فِی الْأَرْضِ یَبْتَغُونَ مِن فَضْلِ اللَّهِ ؛ و گروه دیگری که در زمین حرکت می کنند و از فضل خدا طلب می کنند». سوره مزمل ، آیه 20 .

3- . «اللَّهُ الَّذِی سَخَّرَ لَکُمُ الْبَحْرَ لِتَجْرِیَ الْفُلْکُ فِیهِ بِأَمْرِهِی وَلِتَبْتَغُواْ مِن فَضْلِهِی ؛ همان خدایی که دریا را در تسخیر شما قرار داد ، تا به امر او کشتی را روی آن روان سازید و از فضل او بهره مند شوید». سوره جاثیه ، آیه 12 .

4- . الکافی ، ج5 ، ص89 ، ح2 ؛ کتاب من لایحضره الفقیه، ج3، ص166، ح3619 .

5- . الکافی، ج5، ص89 ، ح3 ؛ تحف العقول، ص351 .

إنَّ الإنسانَ إذا أدخَلَ طَعامَ سَنَتِهِ خَفَّ ظَهرُهُ وَاستَراحَ .(1)

هر گاه انسان ، روزی سالش تأمین باشد ، سبك بار گشته ، راحت می گردد .

از آنچه گفتیم معلوم می گردد که تأمین بودن روزی ، نقش مؤثّری در احساس آرامش دارد و این ، جز از راه کار و تلاش به دست نمی آید . بـا نشسـتن و دعـا کردن ، روزی تأمین نمی گردد و آن گاه که روزی ، تأمین نباشـد ، انسان ناآرام می شود و ناآرامی ، موجب نارضایتی می گردد .

ج - کار و خودارزشمندی

با کار کردن ، نیازهای زندگی انسان تأمین می شود و بدین وسـیله ، «اسـتقلال زندگی» تأمین می گردد . کسی که با تلاش و زحمت خود ، زنـدگی اش را تأمین می کنـد ، وابسـته به دیگران نیست . تأمین نیاز ، یك اصل در تـداوم حیات است . حال اگر نیازهای زنـدگی ، با کار و تلاش و به وسـیله صاحب زندگی ، تأمین نگردد ، باید از راه دیگری به وسـیله افراد دیگری تأمین گردد و این جاست که وابستگی در زندگی شکل می گیرد و زندگی های قارچ گونه به وجود می آیند .

این پدیـده ، فقط تأثیر اقتصادی ندارد . عمیق ترین و زیان بارترین تأثیر خود را بر روح و روان فرد برجای می گذارد . سـربار دیگران بودن ، مـایه خواری و ذلّت انسـان می گردد . در حقیقت ، کسـی که کار نمی کنـد ، با آبروی خویش معامله می کنـد ؛ آبرو می دهـد و کالا می خرد!(2). تجارت با آبرو ، مساوی است با خوار شدن نزد دیگران و از بین رفتن عزّت نفس .

پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهبه ابوذر توصیه می کنند :

یا أبا ذَرٍّ ! إیّاكَ وَالسُّؤالَ فَإنَّهُ ذُلٌّ حاضِرٌ ، وفَقرٌ تَتَعَجَّلُهُ ، وفیهِ حِسابٌ طَویلٌ یَومَ القِیامَةِ .(3)

1- . الکافی، ج5، ص89 ، ح1 ؛ قرب الاسناد، ص392 .

2- . پدیده تجارت با آبرو ، در روایات بسیاری مطرح شده و مورد نکوهش قرار گرفته است.

3- . کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج4 ، ص375 ، ح5762 ؛ الخصال، ج1، ص182 .

ای ابوذر! از سؤال و گدایی بپرهیز که حالت خواستن از مردم ، ذلّت حاضر است و فقری است که به سوی آن ، شتاب گرفته ای.

امام علی علیه السلام نیز می فرماید:

السُّؤالُ يُضعِفُ لِسانَ المُتَكَلِّمِ ويَكسِرُ قَلبَ الشُّجاعِ البَطَلِ ويوقِفُ الحُرَّ العَزيزَ مَوقِفَ العَبدِ الذَّليلِ ويُذهِبُ بَهاءَ الوَجهِ ويَمحَقُ الرِّزقَ .

خواستن از مردم ، زبان انسان را کُند می کند و دل پهلوان شجاع را می شکند و انسان آزاد سرافراز را به مقام بردگی تنزّل می دهد و آبرو را می بَرد و روزی را می بُرد .(1)

ایشان حاجت خواهی از مردم را طوق ذلّت می داند؛ بدین صورت که عزّت را از عزّتمند ، و بزرگی را از بزرگ زاده می رباید.(2) امام باقر علیه السلام حاجت خواهی از مردم را مایه سلب عزّت و از بین رفتن حیا می داند.(3)

امام سجاد علیه السلاممی فرماید :

طَلَبُ الحَوائِجِ إلَى النّاسِ مَذَلَّةٌ لِلحَياةِ ، ومَذهَبَةٌ لِلحَياءِ ، وَاستِخفافٌ بِالوَقارِ .(4)

حاجت خواهی از مردم مایه ذلت زندگی می شود و حیا را از میان می برد و از وقار و شکوه آدمی می کاهد.

از این رو ، پدیده «سربار دیگران بودن» یا «زندگی وابسته داشتن» به شدّت مورد نکوهش قرار گرفته است . عزّت نفس یا احساس خودارزشمندی ، یکی از اساسی ترین نیازهای روانی انسان است . طبیعی است کسی که از این نیاز ، برخوردار نباشد ، نمی تواند احساس شادکامی و رضایتی از زندگی داشته باشد . یکی از

1- . غرر الحكم ، ح8183 ؛ ر. ك: عيون الحكم والمواعظ، ص20 .

2- . امام علی علیه السلام : «المسألة طوق المذلّة تسلب العزيز عزّه و الحسيب حسبه» ، غرر الحكم ، ح8185 ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص65 .

3- . امام باقر علیه السلام می فرماید : «طلب الحوائج إلى الناس استلاب للعزة و مذهبة للحياء» (الكافي، ج2، ص148 ؛ بحار الأنوار ، ج75 ، ص110 ، ح 17) .

4- . تحف العقول ، ص279 .

مؤلّفه هـای لـذّت زنـدگی ، برخورداری از احـترام و اعتبـار اجتمـاعی است . کسـی که از عزّت نفس، برخوردار نیست و احـترام و اعتبـار اجتماعی نیز نـدارد ، احساس تلـخ و تاریکی از زنـدگی خواهـد داشت و همواره ، خود را موجودی نالایق می بینـد که نمی تواند روی پای خـود بایسـتد و متّکی بـه خـود باشـد ؛ بلکـه همیشـه بایـد وابسـته به دیگران باشـد . این احسـاس نـاتوانی و نالایـقی ، لـذّت اسـتقلال و خودارزشمندی را از انسان می گیرد و این همه، ریشه در «بی کاری» و «تن به تلاش ندادن» دارد.

اما اگر انسان ، خود ، تأمین کننده نیازهای زندگی اش باشد و روی پای خود بایسـتد ، احساس لیاقت ، توانمندی ، کارآمدی و ارزشـمندی خواهـد داشت و بـدین سان ، مهم ترین نیاز روانی او (یعنی عزّت نفس) تأمین می گردد و به احساس خوبی از زنـدگی دست می یابـد . به همین جهت ، در توصیه های زندگی ساز دین، به مسئله «استغنا از مردم» تأکید فراوان شده است .

مسـئله دیگر ، چشم طمع نداشـتن به مال دیگران و قطع امید از دست دیگران است . امید نداشتن به آنچه در دست مردم است ، مایه عزّت انسان است.(1) چشم داشت به مـال دیگران ، ذلّت آور،(2) و قطع امید از آن ، مایه آزادگی(3) و آسودگی روانی(4) است . بزرگ ترین آسایش روانی ، در این است که انسان ، چشم طمع به مال دیگران نـدوزد و منتظر کمك آنان نباشد؛(5) بلکه با تلاش و کوشش ، نیازهای زندگی خویش را تأمین سازد و از این رهگذر ، به عزّت نفس دست یابد و احساس خودارزشمندی در وی تقویت شود.

1- . امام باقر علیه السلام : «اليأس مما في أيدي الناس عز المؤمنين» الكافی، ج2، ص 149 ؛ بحار الأنوار ، ج 96 ، ص 158 .

2- . امام علی علیه السلام : «الطمع يذل الامير» غرر الحكم ، ح7824 ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص44 .

3- . امام علی علیه السلام : «اليأس حرّ» (غرر الحكم ، ح9236 ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص34) ؛ «اليأس عتق مجدد» (غرر الحكم ، ح9242 ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص42) .

4- . امام علی علیه السلام : «اليأس يريح النفس» (غرر الحكم ، ح9241 ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص32) .

5- . امـام صـادق علیه السـلام : «أروح الروح اليأس من الناس» (الكافی، ج8 ، ص ص 243 ؛ تحف العقول، ص366 ؛ بحار الأنوار ، ج78 ، ص249 ، ح87) .

همه اینها به خاطر تأمین عزّت نفس و احساس خودارزشمندی است و یکی از عناصر مهم در این موضوع ، کار و تلاش است . در فرهنگ دینی ، از کار کردن ، به عنوان «حرکت به سمت عزّت» یاد شده که نشانگر نقش کار در عزّت نفس افراد است . کسی به نام معلی بن خنیس می گوید : روزی امام صادق علیه السلام مرا دیدند که دیر هنگام به بازار می رفتم . از این رو به من فرمود :

أُغدُ إلی عِزِّكَ .(1)

صبح زود به سوی عزّت خودت حرکت کن.

هشام بن احمر نیز می گوید : امام کاظم علیه السلام همواره به مصادف می فرمود :

أُغدُ إلی عِزِّكَ - يَعنِي السّوقَ - .(2)

صبح زود به سوی عزّت خودت - یعنی بازار - حرکت کن.

روزی امام صادق علیه السلام در جمع برخی از یاران خود بودند و احوال کسی را پرسیدند و گفتند : «چرا فلانی به حج نمی رود؟». جواب دادند که او تجارت را رها کرده و دارایی او کم شده است . حضرت که تکیه زده بودند ، با شنیدن این حرف ، راست نشستند و خطاب به حاضران فرمودند :

لا تَدَعُوا التِّجارَةَ فَتَهونُوا اتَّجِروا بارَكَ اللّه ُلَكُم .(3)

تجارت را رها نکنید که خوار می شوید ؛ تجارت کنید تا خدا به شما برکت دهد.

کار و تجارت ، سبب بی نیازی می گردد و بدین سان ، عزّت فرد تأمین می گردد . امام علی علیه السلاممی فرماید :

تَعَرَّضوا لِلتِّجارَةِ فَإِنَّ فيها غِنىً لَكُم عَمّا في أيدِي النّاسِ .(4)

به تجارت بپردازید که مایه بی نیازی شما از چیزهایی است که در دست مردم است.

1- . کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج3 ، ص192، ح3719 .
2- . الکافی ، ج5 ، ص149 ، ح7 ؛ تهذیب الأحکام، ج7، ص3 .
3- . الکافی ، ج5 ، ص149 ، ح8 ؛ تهذیب الأحکام، ج7، ص3 .
4- . الکافی، ج5، ص149 ؛ کتاب من لایحضره الفقیه ، ج3، ص193 .

کار و تلاش برای تأمین روزی ، یکی از عوامل مهم در تأمین عزّت نفس است و آن گاه که عزّت نفس تأمین شد ، فرد ، به احساس خوبی از خود و زندگی دست می یابد . بنابراین ، یکی از عوامل مهم در رضامندی از زندگی ، کار و تلاش است.

2 . هنر تدبیر

همان طور که پیش از این گفتیم ، روزی، یکی از عمده ترین و فراگیرترین نیازمندی های انسان است که آن را خداوند ، تأمین و تضمین کرده و تنها با کار و تلاش به دست می آید؛ اما این ، برای خوش بختی و احساس لذّت از زندگی ، کافی نیست . تأمین روزی ، نیمی از ماجراست ؛ نیمه دیگر آن ، چگونگی استفاده انسان از روزی است . یکی از ضرورت های زندگی موفّق ، مهارت استفاده از روزی است . کسی که این مهارت را نداشته باشد ، هر اندازه مال و امکانات نیز در اختیار او قرار گیرد ، نمی تواند زندگی خوبی را سامان دهد و چه بسا افرادی که با مال و امکانات اندك ، زندگی موفّق و سامان یافته ای دارند .

سرّ این تفاوت ، در مهارت چگونه استفاده کردن از نعمت هایی است که خداوند در اختیار بشر قرار می دهد . این ، همان چیزی است که در ادبیات دین از آن با نام «تدبیر» یاد می شود . برای این که زندگی موفّقی داشته باشیم و از آن لذّت ببریم ، باید از

تدبیر یا مهارت استفاده از منابع ، برخوردار باشیم . امام علی علیه السلاممی فرماید:

صَلاحُ العَیشِ التَّدبیرُ.(1)

سامان زندگی در تدبیر است .

و در کلام دیگری می فرماید :

قِوامُ العَیشِ حُسنُ التَّقدیرِ ومِلاکُهُ حُسنُ التَّدبیرِ.(2)

قوام زندگی در نیكْ تقدیر کردن است و ملاك آن ، نیكْ تدبیر کردن.

1- . غرر الحکم ، ح8082 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص303 .

2- . غرر الحکم ، ح8084 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص370 .

اگر عنصر تدبیر را از زندگی برگیریم ، همانند محصول ارزشمندی است که آفت گرفته باشد . امام علی علیه السلاممی فرماید:

آفَةُ المَعاشِ سوءُ التَّدبیرِ .(1)

آفت زندگی ، بد تدبیر کردن آن است .

فراوانی دارایی و امکانات، زندگی را نمی چرخاند . این ، هنر تدبیر و مدیریت است که به زندگی سامان می دهد . این ، یك اصل مهم است که بد تدبیر کردن ، کلید فقر است.(2) به همین جهت ، پیامبر اسلام صلی الله علیه و آلهتهدید نگران کننده برای آینده امت اسلامی را «سوء تدبیر» می داند. ایشان می فرماید:

ما أخافُ عَلی اُمَّتِیَ الفَقرَ ، ولکِنَ أخافُ عَلَیهِم سوءَ التَّدبیرِ.(3)

من برای امّتم از فقر نمی ترسم ؛ ولی از سوء تدبیر ترسانم.

کسانی در زندگی موفّق اند که به این اصل ، بیش از به دست آوردن روزی و مال اهمّیت دهند و اندازه موفّقیت به اندازه مهارت در تدبیرگری آنهاست ، نه میزان درآمد آنان . کسی که مهارت تدبیر نداشته باشد ، مال و ثروتی هم نخواهد داشت؛(4) چون وجود مال، کافی نیست . آنچه به مال اهمیت می دهد، چگونگی استفاده از آن است .

روزی ، نزد پادشاهی صحبت از فلان شمشیر به میان آمد که دشمن را از وسط دو نیم می کند . پادشاه، شمشیر و صاحب آن را احضار کرد . وقتی شمشیر را به دست گرفت ، آن را معمولی یافت و گفت : «چیزی در این شمشیر نمی بینم» . صاحب شمشیر گفت : «آنچه به این شمشیر اهمیت می دهد ، بازوی من است نه تیغ آن!».

مال نیز همین گونه است ؛ آنچه مال را کارآمد می سازد ، هنر تدبیر است . درآمد

1- . غرر الحکم ، ح8087 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص182 .

2- . امام علی علیه السلام : «سوء التدبیر مفتاح الفقر» غرر الحکم ، ح8090 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص284 .

3- . عوالی اللآلی، ج4، ص39.

4- . امام علی علیه السلام : «لا مال لمن لا تدبیر له» (شرح نهج البلاغة ، ابن ابی الحدید ، ج 20 ، ص 371 ؛ ر . ك : الکافی، ج 5، ص 317) ؛ «لا غنی مع سوء تدبیر» (غرر الحکم ، ح 8095 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 544) .

انـدك همراه با حسن تـدبير ، بهتر از درآمد زياد همراه با بی تدبيری است . امام علی عليه السـلام وقتی مهارت های زندگی را به فرزند خود آموزش می دهد ، از اقتصاد زندگی نيز سخن می گويد . ايشان به امام حسن عليه السلاممی فرمايد:

حُسنُ التَّدبيرِ مَعَ الكَفافِ ، أكفى لَكَ مِنَ الكَثيرِ مَعَ الإِسرافِ .(1)

خوب تدبير كردن همراه با روزیِ به اندازه ، برای تو كارآمدتر از روزی زياد همراه با اسراف است .

امام علی عليه السلام در كلام ديگری به نكته مهم ديگری اشاره كرده ، می فرمايد:

القَليلُ مَعَ التَّدبيرِ أبقى مِنَ الكَثيرِ مَعَ التَّبذيرِ .(2)

اندكِ همراه با تدبير ، پايدارتر از بسيار همراه با تبذير است .

يكی از ويژگی های مال ، «پايـداری» آن است . هرچه مال ، پايـدارتر باشـد ، بهره بيشتری به انسان می دهـد و رونق بيشتری به زندگی می بخشد . شرط پايداری مال نيز خوب تدبير كردن آن است . يك تدبير خوب، می تواند مايه رشد مال شود و سوء تدبير ، می تواند مال فراوان را نابود سازد . امام علی عليه السلام در اين باره می فرمايد:

حُسنُ التَّدبيرِ يُنمي قَليلَ المالِ وسوءُ التَّدبيرِ يُفني كَثيرَهُ .(3)

حسن تدبير ، مال اندك را رشد می دهد و سوء تدبير ، مال فراوان را نابود می سازد .

از آنچه گفته شد ، می توان فهميد كه هميشه «فقر» ، زاييده نداری و محروميت نيست ؛ بلكه زاييده نداشتن مهارت تدبير زندگی است . اگر مهارت تدبيرگری ، وجود داشته باشد ، فقر ، راهی نخواهد داشت . امام علی عليه السلاممی فرمايد:

لا فَقرَ مَعَ حُسنِ تَدبيرٍ .(4)

1- . تحف العقول، ص79 ؛ بحار الأنوار، ج77، ص218 .

2- . غرر الحكم ، ح8079 ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص58 .

3- . غررالحكم، ح8081 ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص227 .

4- . غرر الحكم ، ح8086 ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص544 .

با وجود حسن تدبیر ، فقر ، وجود نخواهد داشت .

اگر به اهمیت تـدبیر ، خوب توجّه شـده باشـد ، معنای جمله آغازین (که گفتیم دارایی و درآمد ، نیمی از ماجراست) ، به خوبی روشن می شود . خداونـد ، روزی می دهـد؛ امـا این نیمی از مـاجراست ؛ نیمه دیگر آن، مهارت انسان در مصـرف کردن آن است . بر همین اساس است که پیامبر خدا صلی الله علیه و آله از تدبیر و تقدیر ، به عنوان نیمی از زندگی یاد کرده است:

التَّدبیرُ نِصفُ العَیشِ .(1)

تدبیر کردن ، نیمی از زندگی است .

التَّقدیرُ نِصفُ المَعیشَةِ .(2)

اندازه نگه داشتن ، نیمی از زندگی است .

امام علی علیه السلام نیز از تدبیر به عنوان نیمی از مال مورد نیاز ، یاد کرده است . این تعبیر امام ، نشان از اهمیت بالای این عامل دارد:

التَّدبیرُ نِصفُ المَعونَةِ .(3)

تدبیر کردن ، نیمی از مال مورد نیاز است .

اگر روزی زنـدگی ، قانون خاصّ ی دارد و اگر قانون آن نیز همین است که بیان شـد ، معلوم می شود که انسان خردمند ، در اندیشه تدبیرگری خواهـد بود ، نه کسب مال بیشتر . اگر سامان زندگی ، به تدبیر کردن است ، انسان خردمند در اندیشه ساماندهی زندگی خواهد بود . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

إنَّ مِن عَقلِ الرَّجُلِ استِصلاحَ مَعیشَتِهِ .(4)

1- . تحف العقول ، ص 403 ؛ بحار الأنوار، ج 78، ص 326 ؛ مسند الشهاب ، ج 1 ، ص 54 ؛ الفردوس ، ج 2 ، ص 75 .
2- . کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج4 ، ص416 ؛ الخصال ، ج2، ص620 ؛ تحف العقول ، ص111 ؛ الأمالی، طوسی، ص614 .
3- . غرر الحکم ، ح8076 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص25 .
4- . الفردوس ، ج1 ، ص214 .

به درستی که از خردمندی مرد ، سامان دادن معیشت است .

امام صادق علیه السلام بنیان زندگی صالحانه یك مسلمان را بر سه پایه ، استوار می دانند که یکی از آنها هنر «تدبیر در زندگی» است و مهم تر این که این اصـل، در کنار اصل مهمّی ماننـد «تفقّه (ژرفکاوی)» در دین قرار گرفته است.(1) جالب این است که تـدبیر زندگی از نشانه های ایمان و دینـداری است . شایـد برخی ایمان را به جای تدبیر بگذارند و انسان با ایمان را از تدبیرگری بی نیاز بدانند ؛ اما از دیدگاه دین ، تدبیر زندگی ، جزئی از

دینداری فرد است . امام صادق علیه السلاممی فرماید :

ومِنَ الدّينِ التَّدبيرُ فِي المَعيشَةِ .(2)

جزئی از دین ، تدبیر زندگی است .

و در جای دیگر ، یکی از نشانه های اهل ایمان را «خوب تدبیر کردن در زندگی»(3) بیان می فرماید .

امام باقر علیه السـلام نیز یکی از نشانه های مؤمن را «خوب تـدبیر کردن در زنـدگی»(4) می دانـد و در حـدیث دیگری آن را از نشانه های رشدیافتگی بشر می شمرد.(5)

بنابراین ، یکی از ضـرورت های زنـدگی موفّق ، برخورداری از مهارت تـدبیرگری زنـدگی است و تدبیر زندگی ، یعنی برنامه ریزی برای آنچه خداونـد ، روزی انسان می کند . خداوند بر اساس حکمت و مصـلحت خود ، روزی انسان را می رساند و این انسان است که باید آنچه را خداوند داده است ، مدیریت کند و به بهترین شکل ممکن ،

1- . امام صادق علیه السـلام: «لایصـلح المرء المسلم الا ثلاثه: التفقّه فی الدین والصبر علی النائبة و حسن التقدیر فی المعیشه» الکافی، ج5، ص87 .

2- . الأمالی ، طوسی ، ص670 ؛ بحار الأنوار، ج71، ص349 .

3- . «المؤمن حسن المعونة ، خفیف المؤونة ، جید التدبیر لمعیشته» الکافی ، ج 2 ، ص 241 .

4- . «من علامات المؤمن ثلاث : حسن التقـدیر في المعیشـة ، والصبر علی النائبة ، والتفقه في الدین . و قال : ما خیر في رجل لا یقتصـد في معیشته ما یصلح لا لدنیاه و لا لآخرته» تهذیب الأحکام ، ج 7 ، ص 236 ؛ وسائل الشیعة، ج 17، ص 66، ح 21999 .

5- . «الکمال کل الکمال التفقه في الـدین والصبر علی النائبـة و تقدیر المعیشة» (الکافی ، ج1 ، ص32 و ج5 ، ص87 ؛ تحف العقول ، ص292 ؛ ر. ك: الأمالی ، طوسی، ص666 ؛ تحف العقول، ص446) .

مصرف نماید .

برخی از اصـحاب امام صادق علیه السـلام نقل می کننـد که گاهی حضـرت ، غـذای خوبی به ما می دادند و گاهی غذای ساده . به ایشان عرض کردیم : ای کاش شما آینده نگری می کردید تا وضعتان متعادل گردد ! حضرت در پاسخ فرمود :

إنَّما نَتَدَبَّرُ بِأَمرِ اللّه ِ عَزَّ وجَلَّ ، فَإِذا وَسَّعَ عَلَينا وَسَّعنا و إذا قَتَّرَ عَلَينا قَتَّرنا .(1)

همانا ما به موازات خواست خداونـد تـدبیر می کنیم ؛ پس هر گاه که بگشایـد ، ما هم می گشاییم و هر گاه که بر ما تنگ گیرد ، ما هم تنگ می گیریم .

وظیفه ما مـدیریت کردن منابعی است که خداونـد در اختیار ما می گذارد و این جاست که انسان ، هنر خویش را به نمایش می گذارد و در سایه آن ، زندگی خود را سامان می دهد.

شایـد بتوان یکی از بارزترین مؤلّفه های تـدبیرگری را «میانه روی» در زنـدگی دانست . در ادبیات دین ، مفاهیمی مثل: اسـراف و تبذیر ، در مقابل تدبیرگری زندگی قرار گرفته اند(2) و مفاهیمی مثل: تقدیر و اقتصاد ، در کنار آن . «زیاده روی در مصـرف» و «مصرف بی جا» نشانه بی تدبیری است و «اندازه گیری» و «میانه روی» در مصـرف ، نشانه حسن تدبیر است . از این رو ، همان گونه که تدبیرگری ، نیمی از زندگی دانسته شده است ، میانه روی نیز نیمی از زندگی دانسته شده است . پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهمی فرماید:

الاِقتِصادُ نِصفُ العَيشِ .(3)

میانه روی ، نیمی از زندگی است .

و در کلام دیگری با توضیح بیشتری می فرماید:

الاِقتِصادُ فِي النَّفَقَةِ نِصفُ العَيشِ .(4)

میانه روی در خرج کردن ، نیمی از زندگی است.

1- . الكافى ، ج6 ، ص280 ؛ المحاسن ، ج2 ، ص400 .
2- . ر . ك : غرر الحكم ، ح8079 ؛ تحف العقول، ص79.
3- . تاريخ بغداد ، ج12 ، ص2 ؛ ر. ك: كنز العمّال، ج3، ص49، ح5433 .
4- . مسند الشهاب ، ج1 ، ص55، ح33 .

امام علی علیه السلام میانه روی و تدبیرگری را نشانه خیرخواهی خداوند نسبت به انسان دانسته ، می فرماید:

إذا أرادَ اللّه ُبِعَبدٍ خَیرا ألهَمَهُ الاِقتِصادَ وحُسنَ التَّدبیرِ وجَنَّبَهُ سوءَ التَّدبیرِ وَالإِسرافَ .(1)

هر گاه خداوند ، خیر بنده ای را بخواهد ، میانه روی و حسن تدبیر را به وی الهام می کند و او را از بدتدبیرگری و اسراف ، دور می سازد .

این کلام ، همبستگی میانه روی با تدبیرگری و تقابل اسراف با تدبیرگری را به خوبی نشان می دهد . در کلام دیگری از حضرت نیز تبذیر و تدبیرگری در مقابل یکدیگر قرار گرفته اند:

حُسنُ التَّدبیرِ وتَجَنُّبُ التَّبذیرِ مِن حُسنِ السِّیاسَةِ .(2)

حُسن تدبیر و دوری از تبذیر ، از حُسن سیاست است .

کسانی که اهل تبذیر و اسراف هستند ، به دلیل فقدان تدبیرگری ، معمولاً از عنصر رضامندی، کمتر برخوردارند ؛ زیرا این حالت ، از یك سو همراه با زیاده خواهی و سیری ناپذیری است و از سوی دیگر، موجب اتلاف منابع (روزی) می گردد . همچنین اسراف و تبذیر ، برکت را از مال می برد و عنایت خداوند، کاهش می یابد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهدر این زمینه می فرماید :

مَنِ اقتَصَدَ في مَعیشَتِهِ رَزَقَهُ اللّه ُ، ومَن بَذَّرَ حَرَمَهُ اللّه ُ.(3)

هر که در زندگی اش میانه روی داشته باشد ، خداوند ، او را بهره مند می سازد و هر که تبذیر کند ، خداوند ، او را محروم می سازد .

بریز و بپاش و خرج بی رویه، هر چند شاید ساعاتی ، مایه خوشی انسان گردد ، ولی تداوم نخواهد داشت . آینده نگری و رضامندی پایدار در تدبیرگری ، اندازه گیری و میانه روی است . این ، قانون زندگی است .

1- . غرر الحکم ، ح8057 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص131 .

2- . غرر الحکم ، ح7618 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص229 .

3- . الکافی ، ج2، ص122 ؛ همان، ج4 ، ص54 ؛ الزهد ، حسین بن سعید ، ص55 ؛ تحف العقول ، ص46 .

3 . خانه زندگی

یکی از نیازمندی های انسان ، «مکان» زندگی است . بشر ، به خانه ای نیاز دارد تا در آن آرام گیرد . در ادبیات عرب ، از خانه ، به «مسکن» تعبیر می شود که از ماده «سکن» به

معنای سکون و آرامش گرفته شده است.(1) خانه ، محل آرام گرفتن انسان پس از مدّتی تلاش و کوشش است .

امام صادق علیه السلام یکی از عوامل آسایش انسان در دنیا را برخورداری از خانه ای وسیع بیان کرده است.(2) پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نیز از آن به عنوان نعمت دنیا یاد کرده است.(3) وقتی از امام کاظم علیه السلامپرسیدند که: لـذّت زندگی دنیا در چیست؟ یکی از اموری را که در پاسخ مطرح فرمودند ، «خانه وسیع» بود.(4)

درون مسجد الحرام ، حلقه ای از بنی هاشم تشکیل شده بود که در آن ، عباس بن محمّد و دیگران حضور داشتند . امام کاظم علیه السلام نیز در جمع آنان حضور داشت که صحبت از زندگی دنیا به میان آمد و هر یك درباره آن ، چیزی گفتند . حاضران ، نظر امام کاظم علیه السلام را پرسیدند و ایشان از وسعت منزل به عنوان یکی از عوامل خوش بختی در زندگی یاد کردند.(5) پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

مِن سَعادَةِ المَرءِ المُسلِمِ المَسکَنُ الواسِعُ .(6)

1- . الصحاح ، ج5 ، ص2136 ماده «سکن» ؛ لسان العرب ، ج13 ، ص211 ماده «سکن» .

2- . امام صادق علیه السلام : «ثلاثة للمؤمن فیها راحة : دار واسعة تواري عورته و سوء حاله ... ؛ سه چیز ، مایه راحتی مؤمن است : خانه وسیعی که خانواده او را فراگیرد و دگرگونی حال او را از مردم پنهان سازد» الکافی ، ج 6 ، ص525 ؛ الخصال ، ص159 ؛ المحاسن ، ج2 ، ص610 .

3- . رسول خدا صلی الله علیه و آله : «ثلاث من نعیم الدنیا : ... والمنزل الواسع ؛ سه چیز از نعمت های دنیاست : ... و منزل بزرگ» کنز العمّال ، ج 3 ، ص 259 ؛ المطالب العالیة ، ج 2 ، ص 155 .

4- . ر . ك : الکافی ، ج6 ، ص526 ؛ المحاسن ، ج2 ، ص611 .

5- . ر . ك : المحاسن ، ج2 ، ص611 .

6- . الکافی ، ج6 ، ص526 ؛ الخصال ، ج1، ص183 ؛ المحاسن ، ج2 ، ص611 ؛ ر . ك : قرب الاسناد ، ص37 ؛ الجعفریات ، ص99 . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : «من سعادة المرء أن یتسع منزله ؛ از خوش بختی مرد ، آن است که منزل او وسیع باشد» المحاسن ، ج2 ، ص610 . امام صادق علیه السلام : «من السعادة سعة المنزل ؛ وسعت خانه ، از خوش بختی است» (الکافی ، ج6 ، ص525 ؛ مکارم الأخلاق ، ص 125 ؛ المحاسن ، ج2 ، ص610) .

از خوش بختی انسان مسلمان ، این است که از خانه ای وسیع برخوردار باشد .

در جای دیگری ، حضـرت از سه چیز به عنوان لـذّت زندگی یاد کرده اند که یکی از آنها وسـعت خانه است.(1) امام علی علیه السلام از خانه وسیع به عنوان بهشت دنیایی یاد کرده و فرموده است:

المَنزِلُ البَهِيُّ أحَدُ الجَنَّتَينِ .(2)

منزل وسیع ، یکی از دو بهشت است .

امام صادق علیه السلام نیز می فرماید :

لِلمُؤمِنِ راحَةٌ في سَعَةِ المَنزِلِ .(3)

در وسعت خانه برای مؤمن ، آسایش نهاده شده است.

منزل کوچك نمی توانـد آسایش انسان را تأمین کند . انتظاری که از خانه می رود ، این است که مایه راحتی و آسایش باشد و این ، هنگامی محقّق می شود که فضـای کافی وجود داشـته باشـد . اگر فضای خانه ، ناکافی باشـد ، خود به عاملی برای نارضایتی تبـدیل می شود . امام علی علیه السلام می فرماید :

مَن ضاقَت ساحَتُهُ قَلَّت راحَتُهُ .(4)

هر که خانه اش کوچك باشد ، آسایش او اندك است .

امام باقر علیه السلام نیز می فرماید:

مِن شَقاءِ العَيشِ ضيقُ المَنزِلِ .(5)

1- . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : «العيش في ثلاثة : دار قوراء ... ؛ زندگی لذّت بخش در سه چیز است : خانه وسیع ...» کتاب من لا يحضره الفقيه ، ج4 ، ص 361 ؛ الخصـال ، ج1 ، ص125 ؛ امام کاظم علیه السـلام : «العيش السـعة في المنازل والفضل في الخـدم ؛ زنـدگی خوب یعنی وسـیع بودن خانه ها و برخورداری از خـدمت کاران» (الکافی ، ج6 ، ص526 ؛ المحاسن ، ج2 ، ص611 ؛ مکارم الأخلاق ، ص125) .

2- . غرر الحكم ، ح11027 ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص26 .

3- . المحاسن ، ج2 ، ص611 ؛ مكارم الأخلاق، ص125 .

4- . غرر الحكم ، ح5706 .

5- . الكافی ، ج6 ، ص526 ؛ المحاسن ، ج2 ، ص611 .

کوچك بودن خانه ، از شقاوت زندگی است .

از این رو ، امام علی علیه السلام از خانه کوچك ، به عنوان «کوری کوچك» یاد کرده ، فرموده است :

الدّارُ الضَّیِّقَةُ العَمَی الأَصغَرُ .(1)

خانه کوچك ، کوری کوچك است .

امام کاظم علیه السلام برای یکی از موالی(2) خود ، خانه ای خرید و از او خواست که به آن جا نقل مکان کند و فرمود : «خانه تو کوچك است» ؛ اما با کمال تعجب ، وی با این بهانه که این خانه را پدرم برایم ساخته است ، از رفتن به منزل جدید اعلام امتناع کرد! و امام علیه السلام در پاسخ وی فرمودند : «اگر پدر تو نابخردی کرده است ، تو هم باید مثل او باشی؟!».(3)

خانه ای به اندازه نیاز

وقتی صحبت از خانه وسیع می شود ، اندازه ای دارد . مراد ، داشتن کاخ یا ساختن قصر نیست ؛ برخورداری از خانه ای است که به اندازه نیاز و کفایت باشد . خانه های اشرافی و قصرگونه ، رویه دیگری از سکّه نارضایتی از زندگی است . همان گونه که خانه کوچك ، موجب سلب آرامش و آسایش می گردد ، خانه های اشرافی نیز مایه سلب آرامش و آسایش می گردند . آنچه مایه آرامش است ، خانه ای است که به اندازه نیاز خانواده باشد . البته میزان نیازهای واقعی در خانواده ها متفاوت است ؛ ولی مهم این است که خانه، به اندازه نیاز باشد و نه بیشتر .

گاهی موارد ، خانه از کارکرد خود خارج می شود و چهره دیگری به خود می گیرد . قرآن در بیان ویژگی های برخی تمدن های نابودشده ، می فرماید :

أَتَبْنُونَ بِکُلِّ رِیعٍ ءَایَةً تَعْبَثُونَ وَ تَتَّخِذُونَ مَصَانِعَ لَعَلَّکُمْ تَخْلُدُونَ .(4)

1- . شرح نهج البلاغة ، ج20 ، ص341 .
2- . مولی ، به بردگانی گفته شد که توسّط مولای خود آزاد می شدند.
3- . الکافی ، ج6 ، ص525 ؛ المحاسن ، ج2 ، ص611 .
4- . سوره شعراء، آیه 128 - 129 .

آنان خانه هایی بسیار مستحکم برای فخرفروشی می ساختند و امید داشتند که در آنها جاودان بمانند.

این الگوی خانه سازی ، تمام هـدف و معنای زنـدگی را تشـکیل می دهد و انسان را از امور بسـیار مهم تری بازمی دارد و بدین سان ، مایه حسرت و افسوس وی می گردد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهدرباره این گروه می فرماید:

تَبنونَ ما لا تَسکنُونُ وتَجمَعون ما لا تَأکُلونَ .(1)

بنا می کنند آنچه را ساکن نمی شوند و جمع می کنند آنچه را نمی خورند .

یکی از راه های جلوگیری از نارضایتی های آینـده ، بسـنده کردن به خانه های متناسب با نیاز است . از این رو پیامبر خدا صـلی الله علیه و آله می فرماید:

لا تَبنوا ما لا تَسکُنونَ .(2)

بنا نکنید آنچه را ساکن نمی شوید .

هم او می فرماید :

إذا أرادَ اللّه ُبِعَبدٍ هَوانا أنفَقَ مالَهُ فِي البُنيانِ .(3)

هرگاه خداوند متعال بخواهد کسی را خوار گرداند ، مال او را در ساختمان سازی مصرف می کند.

در پاره ای موارد ، خانه سازی اشرافی و اسراف در ساختمان سازی ، وسیله ای برای انتقام خداوند از مال حرام است . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید :

إنَّ للّه ِعَزَّ وجَلَّ بِقاعا تُسَمَّى المُنتَقِماتِ ؛ فَإذا کَسَبَ الرَّجُلُ المالَ مِن حَرامٍ سَلَّطَ اللّه ُعَلَيهِ الماءَ وَالطّينَ ثُمَّ لا يُمتِعُهُ بِهِ .(4)

1- . مسند الشهاب ، ج1 ، ص345 ؛ کنز الفوائد ، ج1 ، ص344 ؛ أعلام الدين ، ص365 ؛ بحار الأنوار ، ج73 ، ص 81 .

2- . الکافی، ج2، ص48 ؛ الخصال، ج1، ص146 ؛ المحاسن، ج1، ص226.

3- . مستدرك الوسائل، ج3، ص455 ؛ المعجم الأوسط ، ج8 ، ص381 ؛ کنز العمّال ، ج3 ، ص44 ؛ ر . ك : الفردوس ، ج1 ، ص245 .

4- . الفردوس ، ج1 ، ص186 ؛ ر. ك: الکافی ، ج6 ، ص532 .

به درستی که خداونـد – عزّ وجلّ – بقعه هایی در زمین دارد که خانه های انتقام نامیده می شوند ؛ هرگاه کسـی از راه حرام ، مالی به دسـت آورد ، خداوند ، آب و گل را بر آن مسلّط می گرداند و آن گاه ، وی از آن بهره نمی برد .

امام صادق علیه السلام نیز می فرماید:

مَن کَسَبَ مالاً مِن غَیرِ حِلِّهِ سَلَّطَ اللّه ُعَلَیهِ البِناءَ وَالماءَ وَالطّینَ .(1)

هرکه از راه غیر حلال ، مالی به دست آورد ، خداوند ، ساختمان و آب و گل را بر او مسلّط می سازد .

از این رو ، یکی از عذاب های انسان ، ساختن بناهایی دانسـته شده که انسان از آنها اسـتفاده ای نمی کند و روز قیامت ، وبال گردن اوست .(2) پیامبر خدا صلی الله علیه و آله این مطلب را به

خوبی تصریح می کند :

مَن بَنی بِناءً أکثَرَ مِمّا یَحتاجُ إلَیهِ کانَ عَلَیهِ وَبالاً یَومَ القِیامَةِ .(3)

هر که ساختمانی بیش از اندازه نیازش بسازد ، روز قیامت ، بار گرانی بر [دوش] او خواهد بود .

و یا می فرماید:

مَن بَنی فَوقَ ما یَکفیهِ کُلِّفَ أن یَحمِلَهُ یَومَ القِیامَةِ عَلی عُنُقِهِ .(4)

هر که بیش از حد کفایت ، خانه ای بسازد ، روز قیامت ، مجبورش می کنند که آن را بر گردن خود حمل کند .

روزی پیامبر خدا صلی الله علیه و آله خطاب به اصحاب خود فرمودند:

1- . الکافی ، ج6 ، ص531 ؛ الخصال ، ج1، ص159 ؛ المحاسن ، ج2 ، ص608 . نیز ، ر . ك : مکارم الأخلاق ، ص 127 .

2- . امام علی علیه السـلام : «و من العناء ان المرء یجمع ما لا یأکل و یبنی ما لا یسـکن . ثمّ یخرج إلی اللّه تعالی لا مالاً حمل و لا بناء نقل» نهج البلاغة ، خطبه 114 ؛ ر . ك : الأمالی ، طوسی ، ص443 ؛ تحف العقول ، ص218 .

3- . شعب الإیمان ، ج7 ، ص391 ؛ کنز العمّال ، ج15 ، ص406 .

4- . المعجم الکبیر ، ج10 ، ص151، ح10287 ؛ کنز العمّال، ج15، ص406 ؛ حلیة الأولیاء ، ج8 ، ص246 ؛ ر. ك: المحاسن، ج2، ص608 .

مَن بَنى بُنيانا رِياءً وسُمعَةً ، حَمَلَهُ يَومَ القِيامَةِ مِنَ الأرضِ السّابِعَةِ وهُوَ نارٌ تَشتَعِلُ ثُمَّ يُطَوَّقُ في عُنُقِهِ ويُلقى فِي النّارِ فَلا يَحبِسُهُ شَيءٌ مِنها دونَ قَعرِها إلاّ أن يَتوبَ .(1)

هر كه ساختمانى را به خاطر ديدن و شنيدن ديگران [تحسين آنان] بنا كند ، روز قيامت ، آن را در حالى كه يكپارچه آتش سوزان است ، از زمين هفتم ، حمل مى كند . سپس همانند طوقى بر گردن او افكنده مى شود و به آتش دوزخ مى افتد و جز در قعر دوزخ ، جاى نمى گيرد ، مگر اين كه توبه كند .

حاضران پرسيدند : چگونه ساختمانى را براى ديدن و شنيدن ديگران مى سازد؟

حضرت در پاسخ فرمود:

يَبنى فَضلاً عَلى ما يَكفيهِ استِطالَةً مِنهُ عَلى جيرانِهِ ومُباهاةً لِإِخوانِهِ .(2)

بيشتر از آنچه نياز دارد ، مى سازد تا بر همسايگانش برترى يابد و بر برادرانش فخرفروشى كند .

بنابراين ، در فرهنگ دين ، همان گونه كه نسبت به داشتن خانه وسيع ، تشويق شده است ، از ساختن خانه هاى بيش از نياز نيز به شدّت نهى شده است.(3) داشتن خانه هاى وسيع ، به معناى اسراف و اشرافيت در خانه سازى نيست . مراد از خانه وسيع ، خانه اى است كه همه نيازهاى منطقى و معمول و متعارفِ يك خانواده را به راحتى پاسخ بگويد.

دائمى نبودن خانه ها

گذشته از كوچك بودن خانه ، «دائمى نبودن» آن از ديگر عوامل تنيدگى است .

1- . كتاب من لا يحضره الفقيه ، ج4 ، ص11 ؛ الأمالى ، صدوق ، ص426 ؛ ثواب الأعمال ، ص280 .

2- . همان جا .

3- . براى مطالعه بيشتر ر . ك : مسند ابى يعلى ، ج4 ، ص236 ؛ سنن أبى داوود ، ج4 ، ص360 ؛ الفردوس ، ج 3 ، ص357 ؛ مكارم الأخلاق ، ج1 ، ص275 و 276 ؛ الكافى ، ج6 ، ص531 ؛ المحاسن ، ج2 ، ص445 و 446 ؛ الطبقات الكبرى ، ج8 ، ص168 ؛ سنن ابن ماجة ، ج2 ، ص1393 ؛ مسند ابن حنبل ، ج4 ، ص439 ؛ تنبيه الخواطر ، ج1 ، ص71 .

اجـاره نشـینی و خانه به دوشـی ، از نمونه های این عامل است . مسـئله ثابت نبودن محل های سـکونت نیز از همین قبیل است . برخی به دلایلی به طور مکرّر ، محل سـکونت آنان تغییر می کند . تافلر در کتاب «شوك آینده» از چیزی به نام «مرگ تداوم» یاد می کند و می گوید : زنـدگی امروز ، زنـدگی ناپایـداری است و انسـان ها پیوسـته جابه جا می شونـد . وی در فصل پنجم کتابش تحت عنوان «خانه بـدوشان جدید» می نویسد :

هرگز در طول تاریـخ ، فاصـله ها و مسافت ها تا به این اندازه ، بی اهمّیت نبوده اند ... در تمام جوامعی که سـطح تکنولوژی (فنّاوری) آنها بالاست و بویژه در جوامعی که من ، آنها را «مردم آینده» نامیده ام، نقل مکان و مسافرت و اسکان مجدّد خانواده ها به شکل طبیعت ثانوی درآمده است . چنانچه بخواهیم این امر را مجسّم کنیم ، می توانیم بگوییم که همان طور که کلینکس و قوطی آب جو را پس از مصـرف به دور می افکنیم ، مکان ها را نیز پس از اسـتفاده به دور می انـدازیم . ما اکنون شاهـد سـقوط تاریخی و بی ارزش شدن اهمیت مکان ها در زنـدگی بشـر هستیم . ما اکنون نژاد جدیدی از خانه به دوشان را می پرورانیم و نادرند کسانی که گستردگی و اهمیت مهاجرت ها را دریابند (1).

ناپایدار بودن محل سکونت ، آسیب های روانی فراوانی را به همراه دارد . تا زندگی آنان آرام می گیرد ، باید به فکر تغییر مکان و یافتن مکان جدید باشـند و با هر تغییر مکان ، رشـته های ارتباط با همسایه ها از هم گسـیخته می شود و یا از اساس ، ارتباط قوی و مستحکمی برقرار نمی شود و این ، به امنیت روانی افراد ، ضـربه می زند . بررسـی آثار و پیامدهای مکرّر تغییر مکان ، بحث دیگری را می طلبد و در این جا نکته مهم این است که پدیـده یاشده ، موجب افزایش تنیدگی ها و کاهش آسایش زندگی ها می گردد و بدین سان ، میزان رضایت از زندگی را کاهش می دهد . امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید:

1- . شوك آینده ، ص75 .

مِن مُرِّ العَيشِ النُّقلَةُ مِن دارٍ إلى دارٍ .(1)

از تلخی زندگی ، انتقال از خانه ای به خانه دیگر است .

بنابراین ، برخورداری از خانه ای ثابت که دست کم ، مدّت زیادی تغییر نکند ، از عوامل رضایت از زندگی است.

4 . وسیله نقلیه

زنـدگی ، همراه بـا حرکت و نقـل و انتقال است . برای تجارت بایـد از نقطه ای به نقطه دیگری حرکت کرد و کالای تجارت را حمل نمود . برای صـله رحم باید به سـمت مکان اسـتقرار آنان رفت . برای تفریح و استفاده از طبیعت ، باید از جایی به جایی رفت . سکون و توقّف در یك نقطه جغرافیایی ، ناممکن است . همیشه میان ما و مکان هایی که به نوعی با آنها کار سـر و داریم ، «فاصـله» وجود دارد ؛ لـذا انسان ، نیاز به

وسـیله ای دارد تا این فاصـله را کم کند و مشقّت راه را اندك سازد . این جاست که وسیله نقلیه و ضرورت آن معنا می یابد . یکی از عوامل راحتی و آسـایش زنـدگی ، برخورداری از وسـیله ای مجهّز و آمـاده است . در گذشـته که وسایـل نقلیه موتوری وجود نداشـتند ، حیواناتی همانند اسب ، این مأموریت را بر عهده داشتند .

امام علی علیه السلام می فرماید:

المَركَبُ الهَنيءُ أحَدُ الرّاحَتَينِ .(2)

مرکب راهوار ، یکی از دو راحتی است .

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نیز یکی از عوامل راحتی زندگی را داشتن اسبی چابك می داند.(3)

1- . الكافی، ج6، ص531 ؛ وسائل الشيعة، ج17، ص438، ح22936.

2- . غرر الحكم ، ح7554 .

3- . «يا علی! العيش في ثلاثة : دار قوراء ، و جارية حسـناء ، و فرس قباء» (كتاب من لا يحضـره الفقيه ، ج4 ، ص358 ؛ الخصال ، ج1، ص126 ؛ السرائر ، ج3 ، ص618) .

فصل دوم : بسترهای شادکامی

بسترهای شادکامی

1 . امنیت و شادکامی

بستر لازم برای لذّت بردن از زندگی ، وجود «امنیت» است . بدون امنیت ، زندگی ، جلوه ای نخواهد داشت(1) ؛ زیرا شیرینی آن به وسیله تلخی ترس از بین می رود(2) . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

لا خَیرَ . . . فِي الوَطَنِ إلاّ مَعَ الأَمنِ وَالسُّرورِ .(3)

هیچ خیری ... در وطن نیست ، مگر با امنیت و شادی .

در این کلام ، امنیت و شادمانی در کنار یکدیگر قرار گرفته اند. امام علی علیه السلامرابطه میان این دو مفهوم را به خوبی بیان کرده ، فرموده است :

کُلُّ سُرورٍ یَحتاجُ إلی أمنٍ .(4)

هر شادی ، نیاز به امنیت دارد .

1- . امام علی علیه السلام : «الخائف لا عیش له ؛ کسی که می ترسد ، زندگی ندارد» غرر الحکم ، ح10259 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص30 .

2- . امام علی علیه السلام : «حلاوة الامن تنکدها مرارة الخوف و الحذر ؛ تلخی ترس و پروا ، شیرینی امنیت را از بین می برد» غرر الحکم ، ح10257 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص232 .

3- . کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج4 ، ص370 ؛ الإختصاص ، ص243 .

4- . مطالب السؤول ، ص50 ؛ بحار الأنوار، ج78، ص7 .

و در کلام دیگری می فرماید:

رَفاهِيَةُ العَيشِ فِي الأَمنِ .(1)

رفاه زندگی در امنیت است .

بنابراین ، یکی از نعمت های دنیا برخورداری از امنیت است(2) و به جهت جایگاهی که دارد ، می توان آن را گواراترین نعمت دانست . امام علی علیه السلاممی فرماید:

لا نِعمَةَ أهنَأُ مِنَ الأَمنِ .(3)

هیچ نعمتی گواراتر از امنیت نیست .

از آن جا که امنیت ، بستر لذّت هاست ، کمتر به چشم می آید و لذا جزو نعمت های ناشناخته است . پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهمی فرماید:

نِعمَتانِ مَكفورتانِ الأَمنُ وَالعافِيَةُ .(4)

دو نعمت ناسپاس شده ، امنیت و عافیت اند .

سپاس گزاری از خداوند ، عبادت کردن اوست . خداوند در سوره قریش ، به دو عامل برای عبادت کردن اشاره کرده است : یکی روزی دادن (که بحث آن را پیش از این مطرح کردیم) و دیگری امنیت:

فَلْيَعْبُدُواْ رَبَّ هَـذَا الْبَيْتِ * الَّذِى أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ وَ ءَامَنَهُم مِّنْ خَوْفِم .(5)

پس باید پروردگار این خانه را عبادت کنند ، همان خدایی که آنان را طعام داد و از ترس ، ایمنی بخشید .

امنیت ، نه تنها ضرورت شادکامی و لذّت جویی است ، بلکه بستر بندگی خداوند نیز هست . در شرایط ترس و ناامنی ، امکان بندگی کردن نیز به شدّت کاهش می یابد و

1- . غرر الحكم ، ح10253 ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص271 .

2- . امام صادق علیه السلام : «النعيم في الدنيا الامن و صحة الجسم ؛ نعمت های دنیا امنیت و سلامتی جسم اند» معانی الأخبار ، ص408 .

3- . غرر الحكم ، ح10254 ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص544 .

4- . الخصال ، ص34 ؛ بحار الأنوار، ج81 ، ص170 .

5- . سوره قریش ، آیه 3 و 4 .

لذا خداوند متعال ، امنیت را بسترساز عبادت و مقدّمه آن می داند و می فرماید:

وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُواْ مِنكُمْ وَ عَمِلُواْ الصَّـ--لِحَـ-تِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِى الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ وَ لَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِى ارْتَضَى لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُم مِّنم بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا يَعْبُدُونَنِى لاَ يُشْرِكُونَ بِى شَيْـًٔا .(1)

خداوند به کسانی که ایمان آوردند و عمل صالح انجام دادند ، وعده داد که آنان را در زمین به حاکمیت رساند؛ همان گونه که پیشینیان را نیز حاکم کرد و دینی را که برای آنان پسندیده، پابرجا خواهد ساخت و ترسشان را به امنیت تبدیل خواهد کرد ، تا او را عبادت کنند و هیچ شریکی برای او قرار ندهند .

و بر همین اساس بود که وقتی حضرت ابراهیم علیه السلام خانه خدا را بنا کرد ، از خداوند خواست که آن جا را مکان امن ، قرار دهد . کعبه ، کانون عبودیت است و این کانون ، باید امن باشد تا بندگی خدا صورت پذیرد:

وَ إِذْ قَالَ إِبْرَ هِيمُ رَبِّ اجْعَلْ هَـ-ذَا بَلَدًا ءَامِنًا.(2)

و آن گاه را به یاد آور که ابراهیم گفت : پروردگارا! این سرزمین را امن قرار ده .

بنابراین ، دنیا و آخرت انسان ، نیازمند برخورداری از امنیت زندگی است . امنیت را می توان یکی از اساسی ترین نیازهای انسان دانست . امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید:

ثَلاثَةُ أشياءَ يَحتاجُ النّاسُ طُرّا إلَيها : الأَمنُ وَالعَدلُ وَالخَصبُ .(3)

سه چیز است که همه انسان ها به آن نیاز دارند : امنیت ، عدالت و آبادانی .

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله یکی از رسالت های خود را برقراری امنیت معرفی می کند.(4) امام علی علیه السلامنیز یکی از دلایل نیاز به حکومت را برقراری امنیت می داند تا مردم در سایه

1- . سوره نور ، آیه 55 .

2- . سوره بقره، آیه 126.

3- . تحف العقول ، ص320 ؛ بحار الأنوار، ج78، ص232 .

4- . ر . ك : مسند احمد بن حنبل، ج4، ص111 ؛ مسند الشاميّين، ج2، ص31.

آن ، راحت زندگی کنند:

لابُدَّ لِلنّاسِ مِن أميرٍ بَرٍّ أو فاجِرٍ ، يَعمَلُ في إمرَتِهِ المُؤمِنُ ويَستَمتِعُ فيهَا الكافِرُ ، ويُبَلِّغُ اللّه ُفيهَا الأَجَلَ ويُجمَعُ بِهِ الفَيءُ ويُقاتَلُ بِهِ العَدُوُّ وتَأمَنُ بِهِ السُّبُلُ ويُؤخَذُ بِهِ لِلضَّعيفِ مِنَ القَوِيِّ ، حَتّى يَستَريحَ بَرٌّ ويُستَراحُ مِن فاجِرٍ .(1)

مردم ، نیاز به فرمانروا دارند ، چه نیکوکار باشد و چه فاجر ، تا در حکومت او اهل ایمان به کار خویش بپردازند و کافران ، بهره [دنیایی] ببرند و خداوند ، روزگار را به سرآورد و به وسیله او غنایم گردآوری شوند و با دشمن ، مبارزه شود و راه ها امن گردد و حقّ ضعیف از قوی گرفته شود ، تا نیکوکاران ، راحت زندگی کنند و از دست بدکاران ، ایمن باشند.

اهمیت نعمتِ فراموش شده امنیّت ، تا حدّی است که روز قیامت ، نسبت به پاسخگویی در برابر آن، توجّه و اهتمام ویژه ای وجود دارد. امام باقر علیه السلام ذیل آیه «ثُمَّ

لَتُسْـَٔلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ»(2) و در مقام تفسیر نعمت های مورد سؤال در قیامت ، در ابتدا به نعمت پر ارزش امنیت اشاره می کنند.(3)

امام زین العابدین علیه السلام نیز برای طلب امنیت ، در مناجاتش می گوید :

اللّهُمَ صَلِّ عَلى مُحَمَّدٍ وآلِ مُحَمَّدٍ وأبدِلني . . . مِن مَرارَةِ خَوفِ الظّالِمينَ حَلاوَةَ الأَمَنَةِ .(4)

خداوندا! بر محمّد و خاندان او درود فرست و ... تلخی ترس از ظالمان را به شیرینی امنیت ، تبدیل کن .

اللّهُمَ وأعطِنِي السَّعَةَ فِي الرِّزقِ وَالأَمنَ فِي الوَطَنِ .(5)

خداوندا! و به من ، وسعت روزی و امنیت سرزمین را عطا فرما .

1- . نهج البلاغة ، خطبه 40 .

2- . سوره تکاثر، آیه 8 .

3- . ر . ك : بحار الأنوار، ج24، ص54.

4- . الصحيفة السجادية ، دعای 20 .

5- . إقبال الأعمال ، ص74 ؛ بحار الأنوار، ج98 ، ص91 .

... وَامنُن عَلَيَّ بِالصِّحَّةِ وَالأمنِ وَالسَّلامَةِ في ديني وبَدَني .(1)

... و به وسيله تن درستى و امنيت و سلامتى دين و بدن ، بر من منت گذار .

2 . سلامت و لذّت

امام صادق عليه السلام مى فرمايد: لذّت زندگى هنگامى قابل درك است كه انسان از نعمت سلامت ، برخوردار باشد.(2) تن بيمار ، زندگى را براى انسانْ تلخ مى كند . اگر سلامت، وجود نداشته باشد ، ثروتمندترين افراد نيز از زندگى خود لذّت نمى برند . لذّت سلامت، از هر لذّتى برتر است . همه لذّت ها هنگامى درك مى شوند كه انسان ، سالم باشد . صِرف برخوردار بودن از بالاترين مقام ، بهترين غذا ، شيك ترين پوشاك ، باشكوه ترين خانه ، جديدترين ماشين ، بهترين خانواده و ... لذّت آور نيست ؛ لذّت بايد احساس شود و اين ، هنگامى رخ مى دهد كه تن انسان ، سالم باشد . تن بيمار از درك لذّت و زيبايى ، ناتوان است . امام على عليه السلاممى فرمايد:

لا خَيرَ فِي الحَياةِ إلاّ مَعَ الصِّحَّةِ .(3)

هيچ خيرى در زندگى نيست ، مگر با سلامت .

لذّت زندگى هنگامى احساس مى شود كه انسان از عافيت و تن درستى برخوردار باشد . امام على عليه السلامدر اين باره مى فرمايد:

بِالعافِيَةِ توجَدُ لَذَّةُ الحَياةِ .(4)

به وسيله عافيت ، لذّت زندگى درك مى شود .

اگر همه امكانات ، فراهم باشد ، ولى سلامت وجود نداشته باشد ، لذّت انسان ،

1- . الصحيفة السجادية ، دعاى 23 .

2- . «خمس من لم تكن له فيه لم يتهن بالعيش : الصحة والامن والغنى والقناعة والانيس الموافق ؛ پنج چيز است كه اگر كسى نداشته باشد ، از زندگى لذّت نمى برد : سلامتى ، امنيت ، بى نيازى ، قناعت و مونس همراه» (الأمالى ، صدوق ، ص291 ؛ المحاسن، ج1، ص9) .

3- . كتاب من لايحضره الفقيه، ج4، ص368 ؛ الإختصاص ، ص244 .

4- . غرر الحكم ، ح11155 ؛ عيون الحكم والمواعظ، 188 .

کامل نمی گردد:

بِالصِّحَّةِ تُستَکمَلُ اللَّذَّةُ .(1)

با وجود سلامت ، لذّتْ کامل می شود .

مثلاً لذّت غذای مطبوع ، هنگامی درك می شود که انسان ، سالم باشد:

بِصِحَّةِ المَزاجِ توجَدُ لَذَّةُ الطَّعمِ .(2)

با سلامت مزاج ، لذّت غذا درك می شود .

بنا بر این ، سلامت ، برترین نعمت هاست(3) و هیچ لذّتی گواراتر از عافیت نیست(4) ؛ اما با این حال ، یکی از نعمت های فراموش شده است . انسان ، ارزش سلامت خود را درك نمی کند و پیوسته از نداشتن امکانات، نالان است ، غافل از این که اگر نعمت سلامت نباشد ، هیچ چیز برای انسان ، لذّت بخش نخواهد بود .

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله از «سلامت» به عنوان یکی از نعمت های کفران شده یاد می کند.(5) چه بسا هم اکنون ، قدر سلامت خود را درك نمی کنیم و در گذشته نیز آن هنگام که از سلامت برخوردار بودیم ، قدر آن را ندانستیم . لذّت بردن از یك نعمت ، هنگامی رخ می دهد که انسان ، وجود آن را درك کند و به اهمیت و ارزش آن پی برد . برای لذّت بردن از سلامت ، باید قدر آن را شناخت و در نگه داری آن کوشید.

3 . لذّت خواب

زمان ، به دو قسمت شب و روز تقسیم شده است . روز ، برای تلاش و فعالیت و کسب روزی ، و شب، برای استراحت و برطرف کردن خستگی . اگر شب برای استراحت و

1- . غرر الحکم ، ح11156 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص186 .

2- . غرر الحکم ، ح11157 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص189 .

3- . امام علی علیه السلام: «الصحة أفضل النعم» غررالحکم، ح11148 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص23.

4- . امام علی علیه السلام «العافیة أهنی النعم» غررالحکم، ح11149 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص31 ؛ «الصحة أهنأ اللذتین» (غررالحکم، ح11151).

5- . «نعمتان مکفورتان: الأمن و العافیة» (الخصال، ص 34 ؛ بحار الأنوار، ج 81، ص 170) .

رفع خستگی قرار داده نمی شد ، کار مداوم و خستگی های پیاپی ، جسم انسان را فرسوده می کرد .

همان گونه که در بحث لـذّت کار مطرح کردیم ، تلاش و فعالیت ، یکی از عوامل آرامش و بهـداشت روان است؛ اما کار و تلاش مسـتمر هم ، موجب خسـتگی جسـمانی و روانی می گردد . از این رو ، انسـان در کنـار کار ، به استراحت نیز نیاز دارد . روز ، برای تلاش قرار داده شـده و شب ، برای استراحت . خواب و استراحت اگر به درستی انجـام شود ، نقش مؤثّری در آرامش روانی انسـان ها دارد و در نتیجه ، بر میزان رضـایت از زنـدگی افراد خواهـد افزود و نبایـد به سادگی از کنار آن گـذشت . خداونـد در قرآن کریم خواب را مایه راحتی و آسایش معرفی کرده است :

وَ جَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا .(1)

و خواب شما را مایه آسایش و استراحت قرار دادیم .

و در جای دیگر قرآن کریم آمده است:

وَ هُوَ الَّذِی جَعَلَ لَكُمُ الَّیْلَ لِبَاسًا وَ النَّوْمَ سُبَاتًا .(2)

و اوست که شب را برای شما پوشش قرار داد و خواب را مایه راحتی .

شب ، همانند روانَدازی است که انسان را در برمی گیرد و انسان ، چون به خواب می رود ، آسوده می گردد.

مرحوم علاّمه طباطبایی رحمه الله در تعریف «سُبات» می گوید:

سبات به معنای راحتی و رها شدن است ؛ زیرا خواب ، باعث آرامش و آسودگی قوای جسـمانی از خستگی و رنجی می شود که در هنگام بیداری ، بر اثر تصرّفات نفس در بدن ، عارض می شود .(3)

در جای دیگر قرآن نیز به آرام بخش بودن شب ، اشاره شده است:

1- . سوره نبأ ، آیه 9 .

2- . سوره فرقان ، آیه 47 .

3- . المیزان ، ج20 ، ص162 .

هُوَ الّذِی جَعَلَ لَکُمُ الّیْلَ لِتَسْکُنُواْ فِیهِ .(1)

او همان کسی است که برای شما شب را قرار داد تا در آن ، آرامش یابید .

و در آیه دیگری چنین آمده است :

فَالِقُ الأِصْبَاحِ وَجَعَلَ الّیْلَ سَکَنًا .(2)

او شکافنده صبح است و شب را مایه آرامش قرار داده است.

در همه این آیات ، تأکید شده بود که در نظام هستی ، شب برای تأمین آرامش به وجود آمده است و این کار ، به دست خداوند انجام شده و بشر ، هیچ دخالتی در آن ندارد.(3) در آیه دیگری خداوند متعال ، این را از رحمت خداوند دانسته است:

وَ مِن رَّحْمَتِهِی جَعَلَ لَکُمُ الّیْلَ وَ النَّهَارَ لِتَسْکُنُواْ فِیهِ وَ لِتَبْتَغُواْ مِن فَضْلِهِی

وَ لَعَلَّکُمْ تَشْکُرُونَ .(4)

و از رحمت او این است که شب و روز را برای شما قرار داد تا در آن، [شب] آرامش یابید و [در روز،] از فضل او کسب کنید و باشد که سپاس گزار گردید .

به راستی اگر این رحمت الهی ، نصیب انسان نمی شد ، چه وضعیتی پیش می آمد؟! زندگی بدون شب و خواب ، زندگی پر از درد و رنج و خستگی می بود و در این صورت ، صحبت از آرامش و رضایت از زندگی، بی معنا می گشت . خداوند متعال در این باره می فرماید:

قُلْ أَرَءَیْتُمْ إِن جَعَلَ اللَّهُ عَلَیْکُمُ النَّهَارَ سَرْمَدًا إِلَی یَوْمِ الْقِیَ-مَةِ مَنْ إِلَ-هٌ غَیْرُ اللَّهِ یَأْتِیکُم بِلَیْلٍ تَسْکُنُونَ فِیهِ أَفَلاَ تُبْصِرُونَ .(5)

بگو : آیا نمی اندیشید اگر خداوند ، روز را تا قیامت ، دائمی قرار می داد ، چه خدایی غیر از خداوند ، شب را برای شما می آورد که در آن آرامش یابید؟ آیا بصیرت پیدا نمی کنید؟!

1- . سوره یونس ، آیه 67 ؛ ر. ك: سوره نمل ، آیه 86 ؛ سوره غافر ، آیه 61 .

2- . سوره انعام ، آیه 96 .

3- . ر . ك : الکافی ، ج1 ، ص164 ، ح1 ؛ الخصال، ج1، ص325 .

4- . سوره قصص ، آیه 73 .

5- . همان ، آیه 72 .

امام صادق علیه السلام به مفضل بن عمر می فرماید:

ای مفضل! در طلوع و غروب آفتاب ، به خاطر پدید آمدن و چرخش شب و روز ، اندیشه کن . اگر طلوع خورشید نبود ، کار جهانْ یکسره درهم می شد و مردم ، قادر به زندگی و رسیدن به امور خود نبودند . دنیا تاریکستانی به زیان آنان بود و بدون نور ، زندگی ، گوارا نبود و از آن لذّت نمی بردند . نیاز به طلوع خورشید پیداست و به شرح بیش از این ، نیازی نیست ؛ ولی در راز غروب خورشید ، اندیشه کن ! اگر غروب نبود ، مردم ، آرامش و قرار نداشتند ، حال آن که اینان بیش از هر چیز ، به آرامش و استراحت جسم و جان و حواس و مهلت یافتن هاضمه برای هضم غذا و رساندن غذا به تمام اعضا نیازمندند .(1)

امام زین العابدین علیه السلام نیز در بیان آثار آرام بخشی شب و خواب ، و نقش آن در لذّت بردن از زندگی می فرماید:

فَخَلَقَ لَهُمُ اللَّیلَ لِیَسکُنوا فیهِ مِن حَرَکاتِ التَّعَبِ ونَهَضاتِ النَّصَبِ وجَعَلَهُ لِباسا لِیَلبَسوا مِن راحَتِهِ ومَنامِهِ فَیَکونَ ذلِکَ لَهُم جَماما وقُوَّةً ولِیَنالوا بِهِ لَذَّةً وشَهوَةً . (2)

پس شب را برای آنان آفرید تا در آن از حرکت های رنج آور و جنب و جوش های کار ، آرامش یابند و آسایش و خواب آن را لباسی قرار داد که بپوشند تا برای شان مایه آسودگی و نیرومندی گردد و به لذّت و شهوت ، دست یابند .

حضرت ، شب و خواب را مایه آسایش روانی و نیرومندی جسمانی(3) قرار داده و همین ، نقش مؤثّری در لذّت و رضایت از زندگی دارد .
امام باقر علیه السلامدرباره انسان های شب زنده دار و اهل عبادت می فرماید :

1- . توحید المفضل، ص128 ؛ بحار الأنوار ، ج58 ، ص175 .

2- . الصحیفة السجادیة ، ص39 ؛ مصباح المتهجّد ، ص245 ، ح361 ؛ بحار الأنوار، ج58، ص199 .

3- . در الفقه المنسوب إلی الإمام الرضا علیه السلام چنین روایت شده است : «إذا نعست فنم فان ذلك مصحة للبدن ؛ هر گاه چُرت به سراغ تو آمد ، بخواب که مایه سلامتی بدن است» (فقه الرضا ، ص340 ؛ بحار الأنوار ، ج 62 ، ص261 ، ح5) .

لَعَلَّكَ تَرى أنَّ القَومَ لَم يَكونوا يَنامونَ . . . لابُدَّ لِهـذَا البَـدَنِ أن تُريحَهُ حَتّى يَخرُجَ نَفسُهُ ، فَإذا خَرَجَ النَّفسُ استَراحَ البَدَنُ ورَجَعَتِ الرّوحُ فيهِ وفيهِ قُوَّةٌ عَلَى العَمَلِ . (1)

شاید تو می پنداری که این گروه ، اهل خوابیدن نبودند؟ ... لازم است بدن را [به

وسیله خوابیدن]آسوده سازی تا روح ، از آن خارج شود . هنگامی که روح از بدن خارج شود ، بدن ، استراحت می کند و روح ، در حالی برمی گردد که بدن ، قدرت کار کردن دارد .

بنا بر این ، یکی از عوامل آسایش زندگی ، «خواب» است.(2) خوابیدن به اندازه و

به موقع ، نقش مهمّی در رضایت از زنـدگی دارد . نباید خواب و استراحت - خصوصا هنگام شب - را بی اهمیت دانست . زندگی امروز ، خواب و استراحت ما را دچار اختلال کرده است . کم خوابی ، بـدخوابی ، سـر و صـدا و ... از عواملی است که موجب اختلال در خواب می شود . با تنظیم خواب می توان از زندگی ، بهتر استفاده کرد و لذّت بیشتری از آن برد و بدین سان ، از زندگی ، احساس رضایت بیشتری داشت و شادتر زیست .

4 . شوخ طبعی

یکی از زمینه هـای شادکـامی، خنـده و شوخی است. مزاح و شوخی، فشـار روانی انسـان را می کاهـد و فضای روان را صـفا و نشاط می بخشـد. کسانی که گرفته و عبوس اند، روحی خسـته و آزرده خواهند داشت. با کمی شوخ طبعی و خنده می توان نشاط و شادکامی را برای انسان به ارمغان آورد.

امام علی علیه السلام در این باره می فرماید:

لابَأسَ بِالمُفاكَهَةِ يروحُ بِهَا الإنسانُ عَن نَفسِهِ ويَخرُجُ عَن حَدِّ العَبوسِ .(3)

1- . كتاب من لا يحضره الفقيه ، ج1 ، ص481 ، ح1391 ؛ علل الشرايع ، ج2، ص365 ، ح4 .

2- . امام صادق عليه السلام : «النوم راحة للجسد ؛ خواب ، مايه آسودگی تن است» كتاب من لا يحضره الفقيه ، ج4 ، ص402 ؛ الأمالی ، صدوق ، ص 441.

3- . شرح نهج البلاغة، ابن ابی الحديد، ج20، ص339، ح886 .

شوخی کردن ، اشکالی ندارد؛ انسان به وسیله آن ، نفسش را آسوده می سازد و از حدّ گرفتگی و عبوس بودن خارج می شود.

به وسیله شوخی و خنده می توان بار غم و اندوه را کاست. این ، روشی است که در پاره ای موارد ، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله از آن استفاده می کردند. امام کاظم علیه السلام نقل می کند که

روزی فردی اعرابی ، خدمت پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهرسید و هدیه ای به ایشان داد. سپس گفت: «پول هدیه ما را بده!» . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله با شنیدن این جمله ، شروع کرد به خندیدن. پس از آن ماجرا هرگاه آن حضرت ، اندوهگین می شد، می فرمود: «آن اعرابی چه کرد؟! ای کاش می آمد» .(1) بنابراین یکی از راه های کاهش اندوه، شوخی کردن و خندیدن است. وانگهی یادآوری خاطرات خنده آور نیز مفید و تأثیرگذار است. ایمان و شوخ طبعی ، منافاتی با یکدیگر ندارند. الگویی که دین از زندگی ارائه می دهد، خالی از این قبیل امور نیست؛ بلکه برعکس، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله یکی از ویژگی های اهل ایمان را شوخ طبعی آنان می داند:

المُؤمِنُ دَعِبٌ لَعِبٌ ، وَالمُنافِقُ قَطِبٌ غَضِبٌ .(2)

با ورود اسلام به عنوان یك آیین زندگی به حجاز، برخی از اهل ایمان از اموری مثل خندیدن و مزاح کردن ، دوری می نمودند و زندگی را فقط در نماز و روزه و مناجات خلاصه کرده بودند. پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهبا این انحراف به مبارزه برخاسته و رعایت اعتدال را توصیه کردند و از آن جا که آنان خود را پیرو حضرت می دانستند ، حضرت می فرمود:

إنَّما أنَا بَشَرٌ مِثلُكُم اُمازِحُكُم .(3)

همانا من هم بشری مثل شما هستم که با شما شوخی می کنم.

و در خطاب دیگری می فرماید:

1- . الکافی، ج2، ص663، ح1 ؛ سنن النبی، ص121.

2- . تحف العقول، ص49 ؛ بحار الأنوار، ج77، ص155.

3- . الجامع الصغیر، ج1، ص394، ح2579 ؛ کنز العمّال، ج3، ص648 .

أما إنّی اُصَلّي وأنامُ ، وأصومُ وأُفطِرُ ، وأضحَكُ وأبكي ، فَمَن رَغِبَ عَن مِنهاجي وسُنَّتي فَلَيسَ مِنّي .(1)

اما من، هم نماز می خوانم و هم می خوابم، هم روزه می گیرم و هم [در روز] غذا می خورم، هم می خندم و هم گریه می کنم. پس کسی که از راه و روش من ، روی گرداند، از من نیست.

روزی امام صادق علیه السلام از یونس شیبانی پرسید: «وضع شوخ طبعی در میان شما چگونه است؟» . گفت: اندك است. حضرت فرمود:

فَلا تَفعَلوا ، فَإِنَّ المُداعَبَةَ مِن حُسنِ الخُلُقِ وإنَّكَ لَتُدخِلُ بِهَا السُّرورَ عَلى أخيكَ . (2)

این گونه عمل نکنید ؛ چرا که شوخی کردن ، از خوش اخلاقی است و تو بدین وسیله ، برادر خود را شاد می سازی.

در این کلام ، دو نکته زیبا وجود دارد : یکی این که شوخی کردن ، یکی از مؤلّفه های حُسن خلقی است که دین بر آن تأکید دارد و دوم این که این کار ، مایه سرور و شادمانی دیگران می شود و بدین وسیله ، اندوه آنان کاهش می یابد. جالب این که امام صادق علیه السلام در ادامه سخن به همین نکته اشاره کرده ، می فرماید :

ولَقَد كانَ رَسولُ اللّه ِ صلى الله عليه و آله يُداعِبُ الرَّجُلَ يُريدُ أن يَسُرَّهُ .(3)

و همانا سیره پیامبر خدا صلی الله علیه و آله این بود که با کسی شوخی می کرد تا او را مسرور سازد.

در کنار همه فضایل حضرت، یکی از سیره های ایشان این بود که افراد غمگین را به وسیله شوخی کردن، شاد می ساخت. امام علی علیه السلام در این باره می فرماید:

كانَ رَسولُ اللّه ِ صلى الله عليه و آله لَيَسُرُّ الرَّجُلَ مِن أصحابِهِ إذا رَآهُ مَغموما بِالمُداعَبَةِ وكانَ

1- . الكافی، ج2، ص85 ، ح1 ؛ سنن النّبی، ص114.
2- . الكافی، ج2، ص663، ح3 ؛ مكارم الأخلاق، ص21.
3- . همان جا .

يَقولُ : إنَّ اللّه ـ يُبغِضُ المُعَبِّسَ في وَجهِ إخوانِهِ .(1)

سیره پیامبر خدا صـلی الله علیه و آله این بود که وقتی یکی از اصحاب خود را غمگین می دید، او را به وسیله شوخی کردن ، شاد می کرد و می فرمود: خداوند ، نفرت دارد از ترش رویی در چهره برادرش.

گذشته از این که خود انسان می تواند با شوخ طبعی بار فشارهای روانی خود را کاهش دهد، دیگران نیز می توانند به وسیله شوخی کردن با او، بار غم و اندوه وی را بکاهند.

حدّ شوخی کردن

البته شوخی کردن ، مرزهـایی دارد که نبایـد از آن تجاوز کرد. یکی این است که از مرز حق و صـداقت خارج نشود. شوخی نبایـد به باطل کشـیده شود و یا آلوده به دروغ و... گردد. به پیامبر خدا صـلی الله علیه و آله با تعجب عرض کردند : شما با ما شوخی می کنید؟ حضرت فرمود: «ولی جز حق نمی گویم».(2)

در جایی حضرت تصریح می کند که:

إنّي و إن داعَبتُكُم فَلا أقولُ إلاّ حَقّا . (3)

من اگر چه با شما شوخی می کنم ، ولی جز حق نمی گویم.

مرز بعدی این است که شوخی نباید به دشنام ، آلوده باشد. امام باقر علیه السلاممی فرماید:

إنَّ اللّه ـ عَزَّ وجَلَّ يُحِبُّ المُداعِبَ فِي الجَماعَةِ بِلا رَفَثٍ .(4)

خداوند – عزوجل – کسی را که در جمع ، بدون دشنام دادن ، شوخی می کند، دوست می دارد.

1- . مستدرك الوسائل، ج 8 ، ص321 ؛ كشف الريبه، ص82 ؛ سنن النّبی، ص128.
2- . سنن الترمذی، ج3، ص241، ح2058 ؛ تاريخ بغداد، ج3، ص117 ؛ تنبيه الخواطر، ج1، ص111 ؛ مكارم الأخلاق، ص21.
3- . الجامع الصغير، ج1، ص402، ح2629 ؛ كنز العمّال، ج3، ص648 .
4- . الكافی، ج2، ص663، ح4 ؛ كتاب من لايحضره الفقيه، ج1، ص474، ح1372 ؛ المحاسن، ج1، ص293.

مرز سوم این که شوخی نباید از راه تمسخر دیگران صورت گیرد. ممکن است برخی از راه برداشتن وسایل دیگران با آنان شوخی کنند و از راه ترساندن آنان، خودشان بخندند. در چند مورد نقل شده که اصحاب پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهاین گونه شوخی کردند و حضرت ، ناراحت شده ، آنان را از این گونه شوخی نمودن برحذر داشتند.(1)

مرز چهارم ، شوخی با نامحرم است. شوخی با نامحرم ، زمینه را برای گناه فراهم می سازد؛ از این رو باید از آن پرهیز کرد. اگر هزینه یك شوخی، ارتکاب گناه باشد، ارزش آن را ندارد که انجام شود. ابو بصیر می گوید : در کوفه به زنی قرآن می آموختم .

روزی با وی شوخی کردم . وقتی خدمت امام باقر علیه السلامرسیدم ، مرا سرزنش کردند و فرمودند : «دیگر این کار را تکرار نکن».(2)

مرز پنجم ، کثرت شوخی و خنده است. هر چیزی و از جمله شوخی و خنده ، اگر از حدّ خود بگذرد، پیامدهای ناگواری خواهد داشت. قهقهه زدن و خندیدن زیاد ، موجب قساوت قلب و مردن دل می گردد و هیبت و وقار انسان را می برد.(3)

1- . ر. ك: سنن أبی داوود، ج2، ص4، ح301 ؛ الأدب المفرد، ص82 ، ح241 ؛ سنن الترمذی، ج4، ص462، ح2160 ؛ الترغیب والترهیب، ج3، ص484، ح1 و 2 و ص484، ح5.

2- . بحار الأنوار، ج46، ص247، ح35 ؛ وسائل الشیعة، ج20، ص198، ح25419.

3- . ر. ك: میزان الحکمة، ج7، ص3223 و ج11، ص5545 .

فصل سوم : لذّت اُنس

لذّت اُنس

تنهـایی برای انسـان، تلـخ و آزاردهنـده است . انسان، دوست دارد با دیگران باشـد و با آنان رابطه برقرار کنـد . این، یك نیاز عاطفی است . انسان تنها، احساس خلأ می کنـد ؛ احساس دردآوری که هیـچ چیز حتّی ثروت و شـهرت و ریاست، آن را پر نمی کند . رابرت بولتون در کتاب خود به نام «روان شناسـی روابط انسانی»، بحثی دارد تحت عنوان «درد تنهایی». وی معتقـد است که امروزه بسـیاری از افراد، آرزو می کننـد با دیگران رابطه ای صـمیمی داشـته باشـند ، ولی از آن محروم انـد . وی از قول یکی از روان پزشـکان امریکا نقل می کند که در جـامعه مـا، عمیق ترین مشـکل مردم، تنهایی و انزواست. وی بر این باور است که تنها بودن، دو نوع است: نخست، «عزلت» که می تواند تنهایی کامل، سازنده و مسـرت بخشی باشد و دوم، «تنهایی» که نوعی بی کسیِ دردآور، مرده و پوچ است و این تنهایی حتی ممکن است در میان جمعیت نیز روی دهد.(1)

امروز، در روابط اجتماعی، شاهـد پدیده ای هستیم با عنوان «مجاورت بدون صـمیمیت».(2) انسان ها در کنار یکدیگرنـد، اما محبّت و صمیمیت، در میان آنان وجود ندارد. اُنس با دیگران، یکی از نیازهای جدّی بشر است. ما نه برای تأمین نیازهای

1- . روان شناسی روابط انسانی، ص25.

2- . همان، ص26.

مـادی زنـدگی ، بلکه برای تأمین نیازهای عاطفی مان نیاز به اُنس گرفتن با دیگران داریم. بنابراین، اُنس و صـمیمیت، یکی از عوامل مهم در رضامندی و شادکامی است. در ادامه به برخی از قلمروهای این موضوع اشاره می کنیم:

1 . در کنار دوستان

یکی از قلمروهای اُنس و صـمیمیت، «دوسـتان» هسـتند. وجود دوست ، انسان را از تنهایی، بیرون می کند و به زندگی، نشاط می بخشد. علّت بسیاری از نارضایتی ها را باید در فقدان روابط دوستانه جستجو کرد. نارضایتی درونی، همیشه معلول محرومیت مالی و ناکامی در به دست آوردن رفاه نیست؛ ناکامی در صمیمیت و فقدان دوستان صمیمی ، از عوامل مهم در نارضایتی و ناخرسندی است.

نیاز انسان به اُنس و صـمیمیت، با هیـچ عامل دیگری تأمین نمی شود. هر نیازی تأمین کننده خاص خود را دارد. نیاز به اُنس و صـمیمیت ، چیزی غیر از نیاز به مال و رفاه است؛ لذا این بخش از نیاز انسان حتّی با وجود امکانات فراوان نیز ارضا نمی شود .

ثروتمنـدان و مرفّهان تنها، از زندگی خود لذّت نمی برند. یکی از لذّت های زندگی، معاشـرت با دوسـتان است . کسانی که ارتباط سالم و سازنـده ای با دوسـتان خود دارنـد ، رضامندی بیشتری از زندگی دارند . البته اصل مهم در روابط با دیگران ، «همسانی» افراد است . لذّت دوستی هنگامی به وجود می آیـد که انسان بتوانـد هماننـد خود را بیاید و با او رابطه برقرار کند . در غیر این صورت، رابطه با هر کسـی نمی تواند رضایت بخش باشد؛ ولی به هر حال، اُنس با دیگران، یکی از نیازهای انسان است . امام صادق علیه السلامدر این باره می فرماید:

لِکُلِّ شَیءٍ شَیءٌ یَستَریحُ إلَیهِ ، وإنَّ المُؤمِنَ یَستَریحُ إلی أخیهِ المُؤمِنِ کَما یَستَریحُ الطَّیرُ إلی شَکلِهِ .(1)

برای هر چیزی ، چیز دیگری است که آسایش خود را در آن می جوید و همانا

1- . الإختصاص ، ص30 ؛ مشکاة الأنوار ، ص104 ؛ عدة الداعی ، ص187 ؛ المؤمن ، ص39 .

مؤمن ، آسودگی خود را در برادر مؤمن خود می یابد؛ همان گونه که پرنده، آسودگی خود را در همانند خود می یابد .

صِرف مجاورت و ارتباط بـدون صـمیمیت ، مایه خرسـندی و خشـنودی انسان نمی گردد . آنچه به یك ارتباط، معنا می دهد و آن را لذّت بخش می سازد ، ارتباط روح ها و جان هاست و این ارتباط، هنگامی به وجود می آید که روح ها، هم افق و هم فکر باشند.

وقتی از امام کاظم علیه السـلام درباره آن چه مایه برتری زندگی دنیا است پرسـیدند ، حضرت در پاسخ فرمود : «وسیع بودن خانه و فراوان بودن دوستان».(1) آنچه معاشـرت با دوسـتان را لذّت بخش می سازد ، مونس بودن و همدم بودن است . اُنس ، نیاز اساسی انسان است و این ، چیزی است که می تواند در ارتباط دوستی، تجلّی پیدا کند .

امام صادق علیه السـلاماز پنـج چیز به عنوان عوامل آسایش روانی و لذّت بخش زندگی یاد می کند که چهارمین آن «مونس موافق» است . از ایشان پرسیدند : مونس موافق چیست؟ حضرت در پاسخ فرمود : «همسر صالح ، فرزند صالح و همنشین صالح».(2)

اگر دوسـتان خوبی داریـد، قدر آنان را بدانید، رابطه با آنان را مسـتحکم کنید ، از بودن با آنها لذّت ببرید ، به وجودشان افتخار کنید، خدا را شکر کنیـد و بدانیـد که اگر آنان نبودند ، زندگی بر شـما سـخت تر می شد . و اگر از این نعمت ، محروم هستید یا به اندازه کافی ، دوسـت صالح ندارید ، در توسـعه آن بکوشـید و مطمئن باشید که بدین وسیله ، بخشی از ناراحتی ها و نارضایتی های شما برطرف می شود . علت برخی ناراحتی ها محرومیت از مال و جاه نیست ؛ نداشتن دوستان صالح و شایسته ای است که همنشینی با آنها به انسان ، نشاط و آرامش می دهد . با برقراری ارتباط و یا توسعه آن

می توانید بار غم و اندوه خود را کم کنید و راحت تر زندگی کنید . دوستان شما ثروت هایی هستند که می توانند احساس خوش بختی را به شما برگردانند.

1- . الکافی ، ج6 ، ص526 ؛ المحاسن ، ج2 ، ص611 ؛ مکارم الأخلاق ، ص125 .

2- . الخصال ، ج1، ص284 ؛ مکارم الأخلاق ، ص199 ؛ ر . ك : الأمالی ، صدوق ، ص291 ؛ المحاسن ، ج1 ، ص9 .

لذّت بی تو بودن

همان گونه که گفتیم، رابطه با هر کسی لذّت بخش نیست . شرط اساسی لذّت بخش بودن یك ارتباط، هماهنگی روحی طرفین است . اگر این هماهنگی ، وجود نداشته باشد ، رابطه میان افراد ، لذّت بخش نبوده ، بلکه مایه رنج و عذاب خواهد شد و بر مشکلات روحی و روانی انسان می افزاید . از این رو ، نه تنها توسعه رابطه با چنین افرادی ، ثمربخش نخواهد بود ، بلکه باید با آنان قطع رابطه کرد و یا ارتباط را به حداقل رساند . آن بخش از آموزه های دین که توصیه به دوری از مردم می کند ، مربوط به چنین روابطی است . امام علی علیه السلام می فرماید:

طَلَبتُ الرّاحَةَ فَما وَجَدتُ إلاّ بِتَركِ مُخالَطَةِ النّاسِ إلاّ لِقِوامِ عَيشِ الدُّنيا ، اترُكُوا الدُّنيا ومُخالَطَةَ النّاسِ تَستَريحوا فِي الدّارَينِ وتَأمَنوا مِنَ العَذابِ .(1)

آسودگی را جستجو کردم و آن را نیافتم مگر در ترك ارتباط با مردم ، جز برای برقرار ماندن زندگی دنیا . دنیا و ارتباط با مردم را ترك کنید تا در دو جهان ، آسوده باشید و از عذاب الهی ، ایمن گردید .

در شرایطی که همه مردم، اهل دنیا شده باشند و انسان های صالح و امین و با ایمان ، همچون درّ گران بها کم یاب یا نایاب باشند ، بهترین روش برای ایمنی از شرّ صالحان ، به حداقل رساندن ارتباط های ناسالم اجتماعی است . از این طریق ، انسان از شرّ اشرار ، راحت می گردد و این ، خود کمك بزرگی به آرامش زندگی بوده ، از به خطر افتادن آن ، جلوگیری می کند . امام علی علیه السلام در این باره می فرماید:

قِلَّةُ الخُلطَةِ تَصونُ الدّينَ وتُريحُ مِن مُقارَبَةِ الأَشرارِ .(2)

کمی ارتباط ، مایه صیانت از دین است و انسان را از نزدیکی با اشرار ، راحت می سازد .

این جاست که تنهایی ، مایه راحتی و آسایش دینداران می گردد . امام علی علیه السلام

1- . جامع الأخبار ، ص123 ؛ بحار الأنوار، ج69، ص399 .

2- . غرر الحكم ، ح7366 ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص371 .

می فرماید :

الاِنفِرادُ راحَةُ المُتَعَبِّدینَ .(1)

تنها بودن ، مایه آسایش عبادت کنندگان است .

بنابراین ، هر نوع توسعه رابطه ، مایه آسایش و آرامش نمی گردد . شرط لذّت بخش بودن رابطه ها، شایستگی و دینداری طرف رابطه است؛ در غیر این صورت ، رابطه ، مایه افزایش گرفتاری ها و تنیدگی ها می شود . از این رو ، گزینش دوست و انتخاب افراد شایسته برای ارتباط ، نقش مهمّی در رضامندی انسان از زندگی خواهد داشت.(2)

روابط اجتماعی و مهارت های ارتباطی

از آن جا که انسان ، موجودی اجتماعی است و در کنار دیگران زندگی می کند ، پدیده زندگی اجتماعی شکل می گیرد . زندگی اجتماعی نیز مسئله روابط اجتماعی را پدید می آورد . روابط اجتماعی از مسائل مهمی است که موفقیت در آن، نیازمند برخورداری از مهارت های ارتباطی است. روابط اجتماعی را نباید ساده انگاشت. بخش مهمی از ناکامی های زندگی ، به خاطر ناکامی در روابط اجتماعی است. کسی که نتواند با دیگران رابطه ای صحیح و منطقی برقرار سازد، دچار تنش ها، مشکلات و بلکه بحران های زیادی خواهد شد که بر کل زندگی او تأثیر خواهد داشت و موجب نارضایتی و ناکامی وی می گردد. کسی که روابط صمیمی نداشته باشد، زندگی خانوادگی اش از تعادل و نشاط برخوردار نبوده ، تعامل سازنده ای نیز میان اعضای خانواده برقرار نخواهد شد. در صحنه اجتماع نیز تعامل مثبت و سازنده ای با دیگران نخواهد داشت. در محیط کار نیز نمی تواند رابطه سالم و موفّقی با مدیران، همکاران و زیردستان خود برقرار کند. از این رو ، پیوسته در حال تنش و اضطراب است و همواره از فشار روانی رنج می برد. همین امر ، بر موقعیت اجتماعی او و بر کسب و کارش تأثیر منفی بر جای خواهد گذاشت.

1- . غررالحکم، ح7363 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص25

2- . ر. ك: دوستی در قرآن و حدیث، ص127 فصل پنجم : گزینش دوست .

بنابراین ، بخش مهمی از کامیابی های زندگی را باید در رابطه های موفّق جستجو کرد. بدون رابطه ای موفّق نمی توان زندگی موفّق و توأم با شادکامی داشت. امروزه وسایل ارتباطی ، پیشرفت زیادی نموده ، بسیار گسترده شده است؛ اما انسان ها نمی توانند پیام خود را به قلب دیگری برسانند. پدیده «مجاورت بدون صمیمیت» از ویژگی های جوامع امروزی است. ما موفقیت چندانی در توسعه روابط اجتماعی کسب نکرده ایم؛ علت آن را نیز باید در «فقدان مهارت های ارتباطی» جستجو کرد. ما چون نمی دانیم چگونه باید با

دیگران ارتباط برقرار کنیم، رابطه ها را کاهش می دهیم. کاهش رابطه و ناسالمی رابطه ها ،

معلول برخوردار نبودن از مهارت های ارتباطی است.

امروزه یکی از ضرورت های جامعه ما، آموزش مهارت های ارتباطی است. اتفاقا بخش زیادی از متون دینی به مهارت های ارتباطی اختصاص دارد که مغفول و محجور مانده است. این بخش باید توسط پژوهشگران ، مورد بررسی دقیق قرار گیرد و توسّط مبلّغان ، به آگاهی مردم رسانده شود و توسط نهادهای آموزشی، آموزش داده شود. مهارت های ارتباطی ای که از متون دینی ، قابل استخراج اند ، فراوان است. در این مجال به عنوان نمونه ، فقط به برخی از آنها پرداخته می شود و شما را به مطالعه بیشتر در این زمینه دعوت می کنیم.

مقایسه در روابط اجتماعی

ارتباط های اجتماعی – که بخش مهمی از زندگی ما را تشکیل می دهند – ، دارای مؤلّفه های متعدّد و متنوّعی است . یکی از آنها پدیده «مقایسه اجتماعی» است. مراد از مقایسه در روابط اجتماعی ، مقایسه ای است که میان شخصیت افراد (و نه زندگی آنان)(1) صورت می گیرد و بر اساس آن به ارزیابی یکدیگر می پردازیم و کسی را خوب و دیگری را بد می شمریم . از آن جا که مقایسه اجتماعی ، در روابط اجتماعی، نقش مهمی در رضایت از زندگی دارد ، لذا آن را مورد بررسی قرار داده ، برخی جنبه های آن را مطرح می کنیم.

1- . مقایسه اجتماعی در سطح زندگی ، بحث مستقلی دارد که در جای خود آمده ص98 و می آید (ص354) .

مقـایسه ، مقـدمه ارزیابی است و نتیجه ارزیابی ، تعیین خوب و بـد در دو طرف مقایسه است . نتیجه ارزیابی در مقایسه سـطح زنـدگی ها، تشخیص زندگی خوب از زندگی بد است ؛ اما نتیجه ارزیابی در مقایسه افراد ، خوب و بد دانستن افراد است.

مقـایسه ، در روابط اجتماعی دارای دو راهبرد است : راهبرد «من بهتر از او هسـتم» و راهبرد «او بهتر از من است» . ارزیابی افراد ، ممکن است با یکی از این دو راهبرد صورت گیرد . راهبرد اوّل، راهبرد «شـیطان» است . وقتی از شـیطان سؤال شد که چرا بر آدم سجده نکردی ، گفت : «من از او بهترم»(1).

اما راهبرد دوم ، راهبرد «دین» است . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید :

لا یَکونُ المُؤمِنُ عاقِلاً حَتّی یَجتَمِعَ فیهِ عَشرُ خِصالٍ : . . . وَالعاشِرَةُ ومَا العاشِرَةُ ؛ لا یَری أحَدا إلاّ قالَ : هُوَ خَیرٌ مِنّي وَاتَّقی .(2)

شخص مؤمن ، عاقل نیست تا این که ده ویژگی در او جمع شود : ... و دهم و چه چیزی است دهمی ؟ هیـچ کس را نمی بیند مگر این که می گوید : او از من ، بهتر و باتقواتر است .

تعبیر حضـرت ، نشـان از اهمیت فوق العـاده دهمین ویژگی دارد . انس بن مالك – که خادم پیامبر خـدا صـلی الله علیه و آلهبوده ، – می گوید: در سفارشاتی که حضرت برای من داشتند فرمود :

یا بُنَیَّ إذا خَرَجتَ مِن أهلِكَ فَلا یَقَعنَّ بَصَرُكَ أحَدا مِن أهلِ القِبلَةِ إلاّ ظَنَنتَ أن لَهُ الفَضلَ عَلَیكَ .(3)

فرزندم! هر گاه از خانه خارج شدی ، چشم بر هیچ یك از اهل قبله مینداز ، مگر این که بپنداری او بر تو برتری دارد .

1- . سوره ص ، آیه 75 – 76 .

2- . الخصال ، ج2، ص433 ؛ الأمالی ، طوسی، ص153 ؛ تحف العقول، ص443 .

3- . المعجم الصغیر ، ج2 ، ص33 ؛ تاریخ دمشق ، ج9 ، ص343 .

این ، نشانه ادب اسلامی است . وقتی از امام حسین علیه السلام پرسیدند : ادب چیست؟ به همین مطلب اشاره کرده ، فرمود:

هُوَ أن تَخرُجَ مِن بَیتِكَ فَلا تَلقی أحَدا إلاّ رَأَیتَ لَهُ الفَضلَ .(1)

ادب ، این است که از خانه که خارج شدی ، هیچ کس را ملاقات نکنی مگر این که او را [از خودت]برتر بدانی .

راهبرد «من بهترم»

کسی که در روابط اجتماعی از این راهبرد استفاده می کند ، خود را برتر از دیگران می داند ؛ انتظار دارد همه به او احترام بگذارند ، ولی او برای دیگران حرمتی قائل نیست ؛ به دیگران سلام نمی کند ، ولی توقّع دارد که دیگران به وی سلام کنند ؛ انتظار دارد همه در خدمت او باشند ، ولی خود را بالاتر از آن می داند که به دیگران کمك کند ؛ خون خود را رنگین تر از خون دیگران و آبروی خود را مهم تر از آبروی دیگران می داند ؛ با غرور و نخوت ، راه می رود و نگاه می کند ؛ از بهترین پوشش ها و مرکب ها برای حفظ برتری خود استفاده می کند و ....

همه اینها در یك کلمه ، خلاصه می شود و آن «تکبّر» است . راهبرد «من بهترم» به تکبّر ختم می شود و تکبّر در یك مقایسه ، بروز پیدا می کند . هنگام مقایسه در روابط اجتماعی ، اگر از این راهبرد استفاده شود ، تکبّر تولید می شود . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله درباره مفهوم تکبّر می فرماید:

الکِبرُ أن ... تَغمِصَ النّاسَ فَلا تَری أحَدا أفضَلَ مِنكَ.(2)

کِبر ، آن است که ... مردم را کوچك بشماری و در نتیجه ، هیچ کس را بهتر از خود نبینی .

و در کلام دیگری به مسئله جان و آبرو اشاره کرده ، می فرماید:

الکِبرُ أن ... تَنظُرَ إلَی النّاسِ ولا تَری أنَّ أحَدا عِرضُهُ کَعِرضِكَ ولا دَمُهُ

1- . موسوعة کلمات الإمام الحسین علیه السلام ، ص750 .

2- . الدرالمنثور، ج4، ص114.

كَدَمِكَ . (1)

كِبر ، آن است كه ... به مردم بنگرى و نه آبروى كسى را همانند آبروى خود ببينى و نه خون او را همانند خون خود بدانى .

شيطان ، با تكيه بر همين راهبرد بود كه بر آدم ، سجده نكرد و در برابر خداوند گردن كشى نمود:

قَالَ يَ-إِبْلِيسُ مَا مَنَعَكَ أَن تَسْجُدَ لِمَا خَلَقْتُ بِيَدَيَّ أَسْتَكْبَرْتَ أَمْ كُنتَ مِنَ الْعَالِينَ * قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ خَلَقْتَنِى مِن نَّارٍ وَ خَلَقْتَهُو مِن طِينٍ .(2)

گفت: اى ابليس! چه چيز ، تو را بازداشت كه بر آنچه من با دست خود آفريده ام سجده كنى؟ آيا تكبر ورزيدى يا از برترين ها[!] هستى؟ گفت : من بهتر از او هستم ؛ مرا از آتش آفريدى و او را از خاك .

كسى كه تكبّر بورزد ، در چشم مردم ، خوار و حقير مى گردد ، و محبّت و صفا را از بين مى برد ... در اين صورت ، نمى توان روابط رضايت بخشى را انتظار داشت . تكبّر ، لذّت روابط اجتماعى را از بين مى برد و به تلخى ، تبديل مى كند.

راهبرد «او بهتر از من است»

مردم از جهت ارزشى ، به دو گروه «اخيار» و «اشرار» تقسيم مى شوند. كسى كه مقايسه مى شود ، نسبت به كسى كه دست به مقايسه مى زند، يا بهتر است و يا بدتر. اكنون مى خواهيم عملياتى شدن راهبرد «او از من، بهتر است» را در اين طبقه بندى بررسى كنيم . عملياتى شدن اين راهبرد ، در گروه اخيار ، به اين است كه برترى آنان را بپذيرد و در برابر آنان فروتنى كند . برترى ديگران ، همواره پذيرفته نمى شود . شايد در بسيارى از موارد ، برترى ديگران را مى بينيم ، اما آن را انكار مى كنيم . گام نخست ،

پذيرش برترى ديگران است و گام دوم ، فروتنى در برابر آنان است .

پيامبر خدا صلى الله عليه و آله در ادامه حديثى كه راهبرد «او از من ، بهتر است» را مطرح كردند ،

1- . الأمالى ، طوسى، ص537 ؛ مستدرك الوسائل ، ج12 ، ص34 .

2- . سوره ص، آيه 75 - 76.

می فرماید:

إنَّمَا النّاسُ رَجُلانِ : فَرَجُلٌ هُوَ خَيرٌ مِنهُ وَاتَّقى ، وآخَرُ هُوَ شَرٌّ مِنهُ وأدنى ، فَإِذا رَأى مَن هُوَ خَيرٌ مِنهُ وَاتَّقى ، تَواضَعَ لَهُ لِيَلحَقَ بِهِ .(1)

مردم دو دسته انـد: گروهی از او بهتر و با تقواتر هسـتند و گروهی از او بـدتر و پست تر هسـتند . پس هر گاه کسـی را ببیند که از او بهتر و باتقواتر است ، در برابر او تواضع می کند تا به او ملحق شود .

نکته جـالب توجّه ، پیامـد فروتنی در برابر اخیار است . کسـی که در برابر اخیار ، فروتنی کنـد ، تکامل می یابـد و به آنان ملحق می شود . تکبّر ، مکانیزمی برای جبران ضعف و خواری است(2)؛ اما راهی بی پایان و کاری بی نتیجه است . راه رسـیدن به برتری و کمال ، فروتنی در برابر اخیار است . بهتر دانستن دیگران ، مایه تکامل و تعالی انسان می گردد و هرگز به معنای خوار شدن نیست.

1- . الخصال ، ج2، ص433 ؛ علل الشرائع، ج1، ص115 .

2- . امام صادق علیه السـلام : «ما من رجل تكبر او تجبر إلاّ لذلـة وجـدها في نفسه ؛ هیچ کسـی نیست که تکبّر می ورزد ، مگر به خاطر ذلّتی که در وجود خود احساس می کند» الکافی ، ج2 ، ص312 .

و هر گاه کسی را ببیند که از او بدتر و پست تر است ، گوید : چه بسا خوبی او پنهان و شرّ او آشکار باشد ، و چه بسا عاقبت او ختم به خیر شود.

روزی امام صادق علیه السلام به یکی از یاران خود به نام حفص بن غیاص فرمود:

مَن ذَهَبَ یَری أنَّ لَهُ عَلَی الآخَرِ فَضلاً فَهُوَ مِنَ المُستَکبِرینَ .

هر که بر این باور باشد که از دیگران برتر است، او در شمار مستکبران است.

حفص می گوید به حضرت عرض کردم: اگر گنهکاری را ببیند و به سبب بی گناهی و پاك دامنی خود، خویشتن را از او برتر بداند چه؟ حضرت فرمود:

هَیهاتَ هَیهاتَ ! فَلَعَلَّهُ أن یَکونَ قَد غُفِرَ لَهُ ما أتی وأنتَ مَوقوفٌ مُحاسَبٌ ، أما تَلَوتَ قِصَّةَ سَحَرَةِ موسی علیه السلام ؟ !(1)

هرگز ، هرگز! چه بسا که او آمرزیده شود ، اما تو را برای حسابرسی نگه دارند . مگر داستان جادوگران موسی علیه السلامرا نخوانده ای؟!

جادوگران زمان حضرت موسی علیه السلام در صف فرعون بودند و به مقابله با پیامبر خدا برخاستند؛ اما پس از دیدن معجزه حضرت موسی علیه السلام ایمان آوردند و با همین حال ، جان دادند. بنابراین ، نمی توان حتی خود را از اهل گناه ، برتر دانست.

تصوّر کنید این الگوی ارتباطی (چه با اخیار و چه با اشرار) چه فضای دل انگیزی را در قلمرو روابط اجتماعی ایجاد می کند! و چه قدر روابط را لذّت بخش می سازد! رضامندی از روابط اجتماعی را در کجا می توان یافت : در راهبرد «من از او بهترم» یا در راهبرد «او از من ، بهتر است»؟

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در پایان سخن خود ، درباره پیامد «راهبرد او از من ، بهتر است» می فرماید:

فَإذا فَعَلَ ذلِكَ فَقَد عَلا مَجدُهُ وسادَ أهلَ زَمانِهِ .(2)

پس هر گاه چنین کند ، حقیقتا عظمت او بالاتر رود و آقای اهل زمان خود

1- . الکافی، ج8 ، ص128 ؛ بحار الأنوار، ج73، ص226.

2- . الخصال، ج2، ص433 ؛ علل الشرائع، ج1، ص115 .

می گردد.

درمان تکبّر در روابط اجتماعی

گـاهی ممکن است به هر دلیلی ، تکبّر در روابط اجتماعی شـکل گیرد. برای درمان آن از روش مقایسه می توان اسـتفاده کرد. مقایسه برای درمان ، مبتنی بر طبقه بنـدی سه گانه است که از سن فرد مقابل ، به دست می آیـد. کسـی که خود را برتر از او دانسـته ایم، یا کوچك تر از ماست و یا بزرگ تر و یا همسال. در هر گروه سنّی ، با تکیه بر حقیقتی می توان خودْبرتربینی را کنترل و درمان کرد. این روش را امام سجاد علیه السلام به خوبی بیان کرده اند. حضرت می فرماید:

وإن عَرَضَ لَكَ إبليسُ لَعَنَهُ اللّه ُبانَ لَكَ فَضـلاً عَلى أحَـدٍ مِن أهلِ القِبلَـةِ فَانظُر إن كانَ أكبَرَ مِنكَ فَقُل : قَد سَـبَقَني بِالإيمانِ وَالعَمَلِ الصّالِحِ فَهُوَ خَيرٌ مِنّي .

اگر ابلیس (که لعنت خدا بر او باد) این را به تو القا کرد که بر کسی از اهل قبله ، برتری داری ، پس نگاه کن ، اگر او بزرگ تر از توست ، بگو : او در ایمان و عمل صالح ، بر من پیشی دارد؛ پس او بهتر از من است .

راهبرد شـیطان ، برتری خود بر دیگری است و این اصل را به انسان ها نیز القا می کند . اگر کسـی که ما خود را نسبت به او بهتر می دانیم ، بزرگ تر از ما باشد ، زودتر از

ما ایمان آورده و عمل صالح بیشتری انجام داده است ؛ بنابراین ، از ما بهتر خواهد بود .

توجّه به سبقت گرفتن او در ایمان آوردن و بیشتر بودن عمل صالح او سبب می شود که او را بهتر از خود بدانیم .

و امّا درباره کسی که کوچك تر از ماست می فرماید:

وإن كانَ أصغَرَ مِنكَ فَقُل : قَد سَبَقتُهُ بِالمَعاصي وَالذُّنُوبِ فَهُوَ خَيرٌ مِنّي .

و اگر او کوچك تر از توست ، بگو : من در گناه و معصیت ، بر او پیشی دارم ؛ پس او از من ، بهتر است .

در مواجهه با کوچك تر بایـد به امکان گناه بیشتر خود توجّه کرد ، تا اصل «او بهتر از من است» عملیاتی شود . فرد کوچك تر بایـد به پیش تر بودن ایمان و بیشتر بودن عمل صالح ، توجّه کند ؛ اما خودِ کسی که سن بیشتری دارد باید به پیش تر بودن گناه خود

توجّه کند ، در غیر این صورت ، خود را بهتر خواهد دانست .

و امّا در برابر فرد همسال می فرماید:

وإن كانَ تِربَكَ فَقُلَ : أنَا عَلى يَقينٍ مِن ذَنبي وفي شَكٍّ مِن أمرِهِ فَمالي أدَعُ يَقيني لِشَكّي؟(1)

و اگر همسال توست ، بگو : من به گناه خود یقین دارم و در کار او شك دارم . پس چرا یقینم را به خاطر شکّم، رها کنم؟!

در این صورت ، انسان ، هیـچ کس را بـد و گناه کار نمی دانـد ؛ بلکه آنان را بهتر و باایمان تر از خود می شـمرد و لذا با آنان روابط سالم و محترمانه ای برقرار خواهد کرد .

البته این مسـئله ، یـك طرفه نیست؛ بلکه بایـد به یـك فرهنـگ عمومی تبـدیل شود و همه افراد ، دیگران را از خودشان بهتر بداننـد و در این صورت ، روابطی سالم و فرح بخش ، شکل خواهد گرفت.

خانواده اجتماعی

مهـارت دیگر، روش برخورد بـا طبقه بنـدی سـنّی است. مردم از نظر سن ، در مقـایسه بـا فرد ، به سه گروه بزرگ تر ، کوچك تر و همسال تقسیم می شوند . در برابر گروه های سه گانه فوق، از راهبرد «خانواده اجتماعی» استفاده می شود. در این روش ، فرد، همه مردم را اعضای خانواده خود می داند. از این رو ، کسانی را که سن بیشتری دارند ، به جای پدر خود و کسانی را که سن کمتری دارند ، به جای فرزند خود و کسـانی را که همسـالِ او هسـتند ، به جـای برادر خود قرار می دهـد . این روش ، نقش بسـیار مهمی در کـاهش ناراحتی های اجتماعی و افزایش آرامش در روابط اجتماعی دارد .

زُهْری یکی از اصـحاب امام صادق علیه السلاماست که از وضع خوبی برخوردار بود و به همین جهت ، مورد حسادت قرار گرفت . روزی با حالتی گرفته و ناراحت ، خدمت امام سـجاد علیه السلامرسـید . حضـرت به وی فرمود : «چرا غمگینی؟». گفت : «غم ها و اندوه های پی در پی است که ریشه در رنجی دارد که از طرف کسانی بر من وارد شده

1- . التفسير المنسوب إلى الامام العسكرى، ص25 ؛ الاحتجاج، ج2، ص319 ؛ بحار الأنوار، ج71، ص229 .

که به نعمت من حسادت می ورزنـد و چشم طمع به مال من دارنـد و از طرف کسانی که به آنها امید داشـتم و به آنها نیکی کرده بودم ، ولی امیدم را ناامید کردند» .

امام سجاد علیه السلام به وی فرمود : «زبانت را نگه دار تا برادرانت باقی بمانند» .

این ، خود ، یك روش است. کسانی که زنـدگی موفّقی دارند، اگر موفّقیت های خود را برای دیگران بازگو کنند، ممکن است آتش حسادت آنها برافروخته شود. به همین جهت ، لب فرو بستن ، راهی برای ایمنی از حسادت ها و دشمنی هایی است که می تواند روابط اجتماعی را تخریب کند.

به هر حـال ، زُهْری که گویا متوجه کلام امام علیه السـلامنشده بود گفت : «من به نیکی با آنان سـخن می گویم» . امام علیه السـلامبه وی فرمود : «هرگز! هرگز! بپرهیز از این که به خاطر این کار ، دچار خودپسـندی شوی ...» . سپس حضرت ، راه کاری به وی آموخت که روابط اجتماعی را رضایت بخش می سازد:

یا زُهرِیُّ ! أما عَلَیكَ أن تَجعَلَ المُسـلِمینَ مِنكَ بِمَنزِلَةِ أهلِ بَیتِكَ ، فَتَجعَلَ کَبیرَهُم بِمَنزِلَةِ والِدَكَ وتَجعَلَ صَغیرَهُم بِمَنزِلَةِ وَلَدِكَ وتَجعَلَ تِربَكَ مِنهُم بِمَنزِلَةِ أخیكَ ؛ فَأَیُّ هؤُلاءِ تُحِبُّ أن تَظلِمَ ؟ وأیُّ هؤُلاءِ تُحِبُّ أن تَدعُوَ عَلَیهِ ؟ وأیُّ هؤُلاءِ تُحِبُّ أن تَهتِكَ سِترَهُ .(1)

ای زهری! و اما بر عهده توست که مسلمانان را به منزله خانواده خود قرار دهی ؛ پس بزرگ آنان را به منزله پدرت ، و کوچك آنان را به منزله فرزندت ، و همسال آنان را به منزله برادرت قرار می دهی . در این صورت، دوست داری کدام یك از آنان را مورد ستم قرار دهی؟ و دوست داری کدام یك از آنان را نفرین کنی؟ و دوست داری آبروی کدام یك از آنان را ببری؟

در این کلام ، اصل «خانواده اجتماعی» به خوبی بیان شده است و به راستی ، کسی که همه را جزو خانواده خود بداند ، حاضر نیست به او ستم کند و یا نفرین نماید و یا آبرویش را بریزد . این اصل ، افتخار آموزه های دینی در بُعد اجتماعی است.

1- . التفسیر المنسوب إلی الامام العسکری، ص25 ؛ الاحتجاج ، ج2 ، ص319 ؛ بحار الأنوار، ج71، ص229 .

روش برخورد با تعریف و تمجید

بخشی از تعامل ما با دیگران را مسئله تعریف و تمجید از یك سو، و توهین و تحقیر از سوی دیگر ، شامل می شود. به همین منظور ، بخشی از مهارت های ارتباطی به چگونگی برخورد با این پدیده ها مربوط می شود. ما باید بدانیم چه واکنشی در برابر این پدیده از خود نشان دهیم.

در ادامه حدیث قبل ، حضرت به مسئله تکریم در سطح جامعه اشاره کرده، راه رویارویی صحیح با آن را بیان می دارد ، به گونه ای که از دیگران طلبکار نباشیم و آنان را بهتر بدانیم . حضرت ، درباره تکریم های اجتماعی می فرماید:

وإن رَأَیتَ المُسلِمینَ یُعَظِّمونَكَ ویُوَقِّرونَكَ ویُبَجِّلونَكَ فَقُل : هذا فَضلٌ أخَذوا بِهِ .(1)

و اگر دیدی که مسلمانان ، تو را بزرگ می شمرند و حرمت می نهند و گرامی می دارند ، پس بگو : این فضیلتی است که به چنگ آورده اند.

این که انسان ، تکریم دیگران را نشانه بزرگواری خودشان بداند ، تأثیر مهمّی در جلوگیری از تکبّر داشته، اصل «او بهتر است» را پاس می دارد . تکریم دیگران ، ممکن است راه تکبّر را بگشاید و انسان را به جایی ببرد که خود را بهتر از دیگران بداند ؛ اما با استفاده از تکنیکی که حضرت بیان داشته اند، از این آفت، جلوگیری می شود.

روش برخورد با توهین و تحقیر

و اما در برابر توهین های دیگران چه باید کرد؟ یکی از عوامل مهم در تنیدگی و نارضایتی ، آزارها و توهین هایی است که ممکن است از سوی دیگران به انسان برسد . چگونه می توان این وضعیت را تحمّل کرد؟ راه مقابله صحیح با آن چیست؟ امام سجاد علیه السلامدر ادامه حدیث ، به این مطلب پرداخته ، می فرماید:

وإن رَأَیتَ مِنهُم جَفاءً وَانقِباضا عَنكَ فَقلُ : هذا لِذَنبٍ أحدَثتُهُ .

1- . همان جا .

و اگر از آنان آزار و دوری کردن دیدی ، بگو : این ، به خاطر گناهی است که انجام داده ام.

اگر انسان ، تکریم دیگران را به خودشان برگرداند و توهین آنها را نتیجه کردار خودش بداند ، همچنان دیگران را برتر از خود می داند و بدین سان ، به روابط اجتماعی ، آسیبی وارد نمی شود . سلامت روابط اجتماعی در گرو این اصل است که : «او بهتر از من است» و سلامت روابط اجتماعی ، نقش مهمی در رضایت از زندگی خواهد داشت . امام سجاد علیه السلامدر پایان ، به نقش این نگرش در رضایت از زندگی و

لذّت بخش کردن حیات می پردازد :

فَإنَّكَ إذا فَعَلتَ ذلِكَ سَهّلَ اللّه ُعَلَيكَ عَيشَكَ وكَثَّرَ أصدِقاءَكَ وفَرِحتَ بِما يَكونُ مِن بِرِّهِم ولَم يَأسَف عَلى ما يَكونُ مِن جَفائِهِم .(1)

به تحقیق ، هر گاه چنین کردی ، خداوند ، زندگی را بر تو آسان می کند و دوستانت را زیاد می گرداند و دشمنانت را اندك می سازد و از نیکی آنان خرسند می شوی و از بی مهری آنان افسوس نمی خوری .

2 . گلستان خانواده

يك . همسر خوب

خداوند متعال ، انسان را که آفرید ، تداوم نسل او را در خود او قرار داد . از این رو ، موجودیت انسان را در دو جنس زن و مرد قرار داد و فیزیك بدن هر يك را به گونه ای آفرید که با این هدف ، سازگار باشد .(2) غریزه جنسی را نیز قرار داد تا زن و مرد به سوی

1- . التفسير المنسوب إلى الامام العسكرى، ص26 ؛ الاحتجاج ، ج2 ، ص320 ؛ بحار الأنوار، ج71، ص230 .

2- . از روایاتی که در حرمت هم جنس خواهی و حکمت دو جنس بودن انسان و تفاوت های آنان آمده ، معلوم می شود که موضوع بقای نسل ، یکی از مسائل مهم در آفرینش دو جنسی انسان است . در آیاتی از قرآن به زوجیت انسان اشاره شده سوره روم ، آیه 21 ؛ سوره شورا ، آیه 11 ؛ سوره فاطر ، آیه 11 و امام صادق علیه السلام حکمت آن را در تداوم نسل می داند (بحار الأنوار ، ج3 ، ص75) و فرزندان نیز دختر و پسر به دنیا می آیند تا همین هدف ، تضمین شود و فیزیك هر يك از زن و مردم هم ، متناسب با همین هدف ، آفریده شده است (همان ، ص66) . از سوی دیگر ، هم جنس خواهی ، به این دلیل ممنوع شده که موجب قطع نسل می شود (نهج البلاغة ، حکمت 252 ؛ الاحتجاج ، ج2 ، ص93 ؛ علل الشرائع ، ص547 ؛ بحار الأنوار ، ج10 ، ص181) . ر . ك : تفسير الميزان، ج2، ص211 و 213؛ و ج4، ص178 به بعد.

هم ، کششی داشته باشند تا نسل انسان ، تداوم یابد و الا چه بسا انسان ها به خاطر راحت طلبی و مسئولیت گریزی ، از تشکیل خانواده ، خودداری می کردند.(1) از سوی دیگر ، در هر یك از دو جنس زن و مرد ، تفاوت های روان شناختی وجود دارد و ویژگی های روحی و عاطفی هر یك به گونه ای آفریده شده، که با دیگری ارضا می شود.(2)

همه این مسائل تکوینی ، موجب می شود که انسان به همسر ، نیاز داشته باشد و اگر این نیاز ، برآورده نشود ، انسان ، آرامش نمی یابد . زمانی می توان به آرامش رسید و از

زندگی ، لذّت برد که این بخش از نیاز انسان نیز برآورده شده باشد ! برآورده شدن این نیاز ، موجب آرامش می شود و بدین جهت است که ازدواج، مایه آرامش دانسته شده است:

وَ مِنْ ءَايَـتِهِى أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَ جًا لِّتَسْكُنُواْ إِلَيْهَا.(3)

1- . امام صادق علیه السلام : «فکر یا مفضل في الافعال التي جعلت في الانسان من الطعم والنوم والجماع و ما دبر فیها ، فانه جعل لکل واحد منهما في الطباع محرك یقتضیه و یستحث به ... والشبق للجماع الذي فیه دوام النسل و بقاؤه ... ولو کان یتحرّك للجماع بالرغبة في الولد کان غیر بعید ان یفتر عنه حتّی یقل النسل او ینقطع فان من الناس من لا یرغب في الولد و لا یحفل به ؛ ای مفضل! بیندیش در کارهایی که در انسان قرار داده از قبیل خوردن ، خوابیدن و آمیزش کردن و آنچه برای هر یك از اینها اندیشیده است ؛ زیرا برای هر یك ، در طبیعت انسان ، محرّکی قرار داده تا آن را برانگیزاند ... و میل جنسی ، موجب آمیزش - که مایه دوام و پایداری نسل است - می شود ... و اگر انگیزه آمیزش ، فرزندخواهی می بود ، بعید نبود که از آن ، چشم پوشی شود تا آن جا که نسل ، کاهش یابد یا قطع شود ؛ زیرا برخی از انسان ها رغبتی در فرزند ندارند و به آن، تن نمی دهند» توحید المفضل، ص 75 ؛ بحار الأنوار ، ج 61 ، ص 255 .

2- . امام رضا علیه السلام یکی از علت های تحریم هم جنس خواهی را تفاوت های روان شناختی جنس مرد و زن می داند که مکمّل یکدیگرند و اگر از یك جنس ، با هم ازدواج کرده یا رابطه داشته باشند ، این نیازها برآورده نمی شود : «علة تحریم الذکران للذکران و الاناث للاناث ، لما رکب في الاناث و ما طبع علیه الذکران» عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج2، ص96 ؛ علل الشرائع ، ص547 .

3- . سوره روم ، آیه 21 .

و از نشانه های خداوند ، این است که از خود شما برایتان همسرانی قرار داد تا بدان ها آرامش یابید .

و در جای دیگر می فرماید:

هُوَ الَّذِی خَلَقَکُم مِّن نَّفْسٍ وَ حِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِیَسْکُنَ إِلَیْهَا.(1)

او کسی است که شما را از یك ماهیت آفرید و همسرش را از آن قرار داد ، تا بدان وسیله ، آرامش یابد .

امام سجاد علیه السلام می فرماید : خداوند ، همسر را مایه آرامش و اُنس قرار داده(2) تا انسان ، در کنار او آسایش یابد(3) و لذا امام صادق علیه السلام می فرماید: اگر کسی از همسر موافق و همراه ، محروم باشد ، ناآرام و حیران بوده ، زندگی او ناتمام خواهد بود.(4)

البته همسر خوب ، ویژگی هایی دارد که در برخی روایات ، از آن به عنوان «همسر موافق»(5) ، «همسر صالح»(6) و «همسری که پشتیبان انسان باشد»(7) یاد شده است . آسایش و راحتی زندگی ، فقط به داشتن همسری زیبا و صاحب جاه و مال نیست . چه بسا همسرانی که از عنصر مال و جاه و جمال برخوردارند ، اما کسی را خوش بخت نکرده اند. انسان خوش بخت ، کسی است که همسری شایسته ، همراه ، یاور و پشتیبان داشته باشد . خوش بختی در زندگی ، از آنِ همسرانی است که میان آنان «مودّت» و «رحمت» وجود داشته باشد(8) و این مهم ، به وسیله مال و جاه و جمال به دست

1- . سوره اعراف ، آیه 189 .

2- . « ... ان اللّه عزّ وجلّ جعلها لك سکنا و اُنسا» (کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج2 ، ص621 ؛ الخصال ، ج2، ص567 ؛ الأمالی ، صدوق ، ص368 ؛ مکارم الأخلاق ، ص419) .

3- . « ... ان اللّه جعلها سکنا و مستراحا و اُنسا و واقیة» تحف العقول ، ص262 ؛ بحار الأنوار ، ج74 ، ص14 .

4- . الخصال ، ج1، ص284 ؛ مکارم الأخلاق ، ص199 ؛ بحار الأنوار ، ج74 ، ص186 .

5- . غرر الحکم ، ح9283 ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص65 ؛ تحف العقول ، ص318 ؛ بحار الأنوار ، ج78 ، ص 231 .

6- . الخصال ، ص284 ؛ مکارم الأخلاق ، ص199 ؛ بحار الأنوار ، ج74 ، ص186 .

7- . بحار الأنوار ، ج74 ، ص364 و ج77 ، ص192 .

8- . « ... وَجَعَلَ بَیْنَکُم مَّوَدَّةً وَ رَحْمَةً ؛ و میان شما مودّت و رحمت قرار داد» سوره روم ، آیه 21 .

نمی آید . از این رو ، دین اسـلام ، توصـیه کرده که همسـر خود را به خاطر مال و جاه و جمال ، انتخاب نکنید که اگر چنین شد ، خداوند ، شما را به همان عوامل، واگذار می کند ؛ اما اگر به خاطر دین و ایمان ، با کسی ازدواج کردید ، خداوند ، این عوامل را

نیز به شما می دهد.(1)

آنچه زنـدگی را شـیرین و لذّت بخش می کند ، مال و جمال نیست ؛ مودّت و رحمت است و این دو ، در دست خداوند است و اوست که میان دل ها انس و اُلفت برقرار می کنـد و آن گاه که چنین می شود ، آن همسـر، از هر چیزی برای انسان ، دوست داشـتنی تر خواهد بود و این ، یعنی داشتن یك زندگی شیرین ، لذّت بخش و همراه با آرامش و آسایش .

اضطراب از فقر

همـان گونه که ازدواج ، یکی از نیازهـای اساسـی انسـان و از عوامل شادکامی و احساس آرامش به شـمار می رود ، ازدواج نکردن نیز می تواند عامل افزایش اضـطراب و تنیدگی گردد و زندگی را سـرد و تلخ گرداند . یکی از دلایل اصـلی ازدواج نکردن ، نگرانی از تأمین مخارج زنـدگی است . هر چه سـطح زندگی ها بالاتر می رود ، این نگرانی نیز افزایش می یابد و میزان ازدواج ، کاهش می یابد . تنیدگی حاصل از ازدواج نکردن ، از یك سو و نگرانی و اضطراب از فقر از سوی دیگر ، شرایط سخت و شکننده ای را به وجود می آورد و بهداشت روانی فرد را به شدّت ، تهدید می کند.

پرسـش ، این است که این نگرانی و اضـطراب ، تـا چه انـدازه واقعی است؟ آیا یك ترس منطقی است که بایـد از آن گریخت و یا یك توهّم است که نبایـد به آن اعتنـا کرد؟ ترك کردن ازدواج ، به خـاطر ترس از مخارج زنـدگی ، سوءظن به خداونـد است . نبایـد فراموش کنیم که روزی رسـان ، خداونـد است ، نه مـا . کسـانی که نگران و ترسان از تأمین مخارج زنـدگی انـد ، تصوّر می کننـد که خودشان روزی رسان زندگی اند؛ غافل از این که تأمین مخارج زندگی با خداوند است و لذا ترس از فقر ، یعنی سوء ظن داشتن به

1- . دعائم الاسلام ، ج2 ، ص196 ؛ تهذیب الأحکام ، ج7 ، ص399 ؛ المعجم الأوسط ، ج3 ، ص21 .

خداوند . امام صادق علیه السلام می فرماید:

مَن تَرَكَ التَّزويجَ مَخافَةَ العيلَةِ فَقَد أساءَ بِاللّه ِ الظَّنَّ .(1)

هر کس به خاطر ترس از تأمین خانواده ، ازدواج را ترك کند ، به تحقیق ، نسبت به خداوند ، گمان بد برده است .

خداوند متعال به طور مشخص ، به مسئله ازدواج پرداخته و تصریح کرده است که اگر همسران تازه ازدواج کرده، فقیر باشند ، من از فضل خودم آنان را بی نیاز خواهم کرد:

وَ أَنكِحُواْ الْأَيَ-مَى مِنكُمْ وَ الصَّ--لِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَ إِمَآل-ءِكُمْ إِن يَكُونُواْ فُقَرَآءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِن فَضْلِهِى وَ اللَّهُ وَ سِعٌ عَلِيمٌ .(2)

دختران و پسران بی همسرتان را و غلامان و کنیزان شایسته تان را به ازدواج درآورید . اگر فقیر باشند ، خداوند ، آنان را از فضل خود ، بی نیاز می سازد و خداوند ، [دارای فضلی] گسترده و آگاه است.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله با استناد به همین آیه ، خطاب به کسانی که به دلیل ترس از فقر ، ازدواج نمی کردند ، فرمود:

مَن تَرَكَ التَّزويجَ مَخافَةَ العيلَةِ فَقَد ساءَ ظَنُّهُ بِاللّه ِ عَزَّ وَجَلَّ ، إنَّ اللّه َ عَزَّ وجَلَّ يَقولُ : « إن يَكُونُواْ فُقَرَآءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِن فَضْلِهِ » . (3)

هر کس ازدواج را به خاطر ترس از تأمین عائله ، ترك کند ، به تحقیق گمان بد به خداوند - عزّ وجلّ - برده است . خداوند - عزّ وجلّ - می فرماید : اگر فقیر باشند ، خداوند ، آنان را از فضل خود ، بی نیاز می سازد .

بنابراین ، مشکل ، یك مشکل حقیقی و اقتصادی نیست؛ بلکه یك توهّم و مشکلی اعتقادی است . برای حلّ مشکل ازدواج نکردن، نیاز به داشتن مال فراوان نیست؛ باید شناخت را تصحیح کرد و اندیشه ها را اصلاح نمود . واقعیتْ این است که خداوند

1- . الکافی ، ج5 ، ص330 ؛ کتاب من لایحضره الفقیه، ج3، ص385.

2- . سوره نور ، آیه 32 .

3- . الکافی ، ج5 ، ص331 ؛ کتاب من لایحضره الفقیه، ج3، ص385 .

روزی رسان است ؛ واقعیتْ این است که خداونـد ، تأمین روزی را تضـمین کرده است ؛ واقعیتْ این است که در خصوص ازدواج ، وعده داده که همسران جوان را بی نیاز سازد .

اینها واقعیت های زندگی اند؛ اینها قوانین حاکم بر روزی بشـرند . اما ما چگونه فکر می کنیم؟ اولاً خودمان را روزی رسان می دانیم و ثانیا می گوییم بایـد ثروت داشت و بعـد ازدواج کرد؛ ولی خداوند می گوید: اولاً من روزی رسان هسـتم و ثانیا ازدواج کنید تا شـما را بی نیاز کنم .

اعتماد نداشتن به خداوند ، مشکل اصلی است و این ، یك مشکل اقتصادی نیست ؛ یك مشکل شناختی و اعتقادی است . اگر شناخت ها اصـلاح شود و انسان ، به خداوند اعتماد داشـته باشد ، نگران مخارج زندگی نخواهد بود و انسان ، با رخت بربستن این نگرانی و اضطراب ، از یـك سو به احسـاس آرامش بیشتری دست می یابـد و از سوی دیگر ، بـا ازدواج کردن ، آن را تکمیـل می کنـد و با تشـکیل خانواده ، از صفای زندگی لذّت می برد . ترس از فقر ، حیله شیطان است . قرآن کریم می فرماید:

الشَّیْطَـنُ یَعِدُکُمُ الْفَقْرَ .(1)

شیطان ، به شما وعده فقر می دهد .

ولی خداوند ، وعده بی نیازی داده است . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید : هر کس بر

اساس اعتماد به خداونـد، ازدواج کنـد ، این حق بر عهـده خداونـد است که او را یاری کند.(2) برخلاـف آنچه تصوّر می شود که ازدواج کردن ، مایه سـخت تر شدن وضع مالی می شود ، برعکس ، باعث توسـعه مادی زندگی نیز می گردد . این ، یك قانون الهی است ؛ باید به آن اعتماد داشت . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

اِتَّخِذُوا الأَهلَ فَإِنَّهُ أرزَقُ لَکُم .(3)

1- . سوره بقره، آیه 268.

2- . الکافی ، ج5 ، ص329 ؛ کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج3 ، ص383 ؛ تهذیب الأحکام ، ج7 ، ص239 ؛ قرب الإسناد ، ص11 .

3- . الکافی، ج5، ص329، ح6 ؛ کتاب من لایحضره الفقیه، ج3، ص383 ؛ تهذیب الأحکام، ج7، ص24 ؛ قرب الإسناد، ص20 .

همسر بگیرید که این کار ، روزی شما را بیشتر می کند .

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

تَزَوَّجُوا النِّساءَ فَإِنَّهُن یَأتینَکُم بِالمالِ .(1)

با زنان ازدواج کنید ؛ چرا که آنان همراه مال می آیند .

و یا می فرماید :

اِلتَمِسُوا الرِّزقَ بِالنِّکاحِ .(2)

روزی را به وسیله ازدواج کردن ، طلب کنید .

این ، یك واقعیت تجربه شده است که ازدواج کردن ، مایه توسعه زندگی می گردد . کسی خدمت پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهرسید و از فقر ، به حضرت شکایت کرد . حضرت به وی فرمود : «ازدواج کن» و او ازدواج کرد و زندگی اش توسعه یافت(3) .

در نمونه دیگری امام صادق علیه السلام نقل می کند که روزی ، یکی از جوانان انصار ، خدمت پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهرسید و از فقر خود به حضرت شکایت کرد . حضرت به وی فرمود : «ازدواج کن» . جوان با خود گفت : «خجالت می کشم پیش از ازدواج ، نزد پیامبر خدا صلی الله علیه و آله برگردم» . در این هنگام ، مردی از انصار به وی رسید و گفت : «من دختری دارم ...» . و بدین سان ، دخترش را به ازدواج آن جوان درآورد و پس از این واقعه ، خداوند، زندگی او را توسعه داد .

جوان ، خدمت پیامبر خدا صلی الله علیه و آله رسید و ماجرا را بازگو کرد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهنیز خطاب به جوانان فرمود : «ای جوانان! ازدواج کنید».(4)

این جوان به سخن پیامبر خدا صلی الله علیه و آله اعتماد کرد و در حالی که فقیر بود ، نه تنها از

1- . المستدرك علی الصحیحین ، ج2 ، ص174 ؛ تاریخ بغداد ، ج9 ، ص148 ؛ الفردوس ، ج2 ، ص50 ؛ مکارم الأخلاق ، ص196 .
2- . مکارم الأخلاق ، ص196 ؛ الفردوس ، ج1 ، ص88 .
3- . الکافی ، ج5 ، ص330 ؛ ر . ك : تاریخ بغداد ، ج1 ، ص365 .
4- . الکافی، ج5، ص330.

ازدواج نترسید ، بلکه ازدواج کرد و همین کار ، موجب توسعه زندگی اش گردید . شاید قدری بعید به نظر آید ؛ ظاهر امر نیز همین گونه است . بعید به نظر می رسد که چنین چیزهایی واقعیت داشته باشد .

اسحاق بن عمار می گوید : به امام صادق علیه السلام عرض کردم : آیا این حدیث واقعیت دارد که جوانی از فقر، سه بار ، خدمت پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهرسید و هر سه بار ، حضرت وی را به ازدواج کردن فراخواند؟! و حضرت فرمود : «آری ، این ، حقیقت دارد» . آن گاه فرمود:

الرِّزقُ مَعَ النِّساءِ وَالعِیالِ .(1)

روزی ، همراه با زن و فرزند است .

اصل اساسی و بنیادین ، این است که انسان باید افکار و اندیشه های خود را اصلاح کند و آنها را با قوانین الهی و واقعیت های زندگی ، مطابق سازد . هماهنگ ساختن افکار با واقعیت ها ، کلید طلاییِ راحت زیستن است:

چشم ها را باید شست،

جور دیگر باید دید .

دو . فرزند صالح

گفتیم که علّت خلقت انسان ، در دو جنس زن و مرد ، و علّت وجود غریزه جنسی در آنها ، تداوم نسل است . فرزند ، محصول زندگی مشترك همسران است . این محصول ، یکی دیگر از لذّت های زندگی است . کسانی که از نعمت فرزند محروم اند، خود را تنها می یابند ؛ هر چند که همسری دارند و با دوستان و آشنایان و فامیل زندگی می کنند . گویا فرزند داشتن ، یکی از نیازهای عاطفی انسان است .

حضرت زکریا علیه السلامکه از نعمت فرزند ، محروم بود ، از تنهایی به خداوند شکایت کرد و گفت:

1- . همان ، ص330 ؛ عوالی اللآلی، ج3، ص281 .

رَبِّ لاَ تَذَرْنِی فَرْدًا وَ أَنتَ خَیْرُ الْوَ رِثِینَ .(1)

پروردگارا! مرا تنها مگذار و تو بهترین وارث هستی .

امام صادق علیه السلام ، نداشتن فرزند را یکی از عوامل تنیدگی و نارضایتی از زندگی می داند(2) و وجود آن را مایه اُنس در بی کسی ها و آرامش در تنهایی ها می شمرد.(3) فرزند ، مایه روشنی چشم و شادابی قلب(4) و برکت زندگی(5) و میوه دل(6) است . بوی فرزند ، از بوی بهشت است.(7) البته این ، وقتی ارزشمندتر و لذّت بخش تر می شود که فرزند انسان ، فرزند صالح باشد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهمی فرماید:

مِن سَعادَةِ الرَّجُلِ الوَلَدُ الصّالِحُ .(8)

از خوش بختی مرد ، فرزند صالح است .

فرزند صالح را با هیچ ثروتی نمی توان معاوضه کرد . شاید شما از ثروت ، برخوردار نباشید ؛ اما اگر فرزندان صالح و شایسته ای دارید ، قدر آنها را بدانید ، آنها را دوست بدارید ، تا لذّت وجود آنان را درك کنید . تصوّر کنید اگر فرزند ناصالح و

1- . سوره انبیاء، آیه 89 .

2- . الخصال ، ج1، ص284 ؛ مکارم الأخلاق ، ص199 ؛ بحار الأنوار ، ج74 ، ص186 .

3- . «اللهم ... هب لی عاقبة صدق ذکورا و اناثا آنس بهم من الوحشة و اسکن الیهم من الوحدة» الکافی ، ج 6 ، ص 7 .

4- . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : «اطلبوا الولد و التمسوه فانه قرة العین و ریحانة القلب» الفردوس ، ج1 ، ص79 ؛ فتح الباری ، ج9 ، ص280 ؛ مکارم الأخلاق ، ص224 .

5- . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : «بیت لا صبیان فیه ، لا برکة فیه ؛ خانه ای که فرزندی در آن نباشد ، برکت در آن نیست» (الفردوس ، ج5 ، ص359 ؛ کنز العمّال ، ج 16 ، ص274) .

6- . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : «الولد ثمرة القلب ؛ فرزند ، میوه دل است» مسند ابی یعلی ، ج2 ، ص10 ؛ المستدرك علی الصحیحین ، ج4 ، ص239 ؛ «لکل شجرة ثمرة و ثمرة القلب الولد ؛ هر درختی میوه ای دارد و میوه دل ، فرزند است» (الجامع الصغیر ، ج1 ، ص369 ؛ الفردوس ، ج1 ، ص204 ؛ کنز العمّال ، ج16 ، ص 457) .

7- . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : «ریح الولد من ریح الجنة» (الجامع الصغیر ، ج2 ، ص21 ؛ کنز العمّال ، ج16 ، ص274 ؛ روضة الواعظین، ج2، ص369) ؛ «الولد للوالد ریحانة من اللّه یشمها [قسمها]بین عباده» (عدة الداعی ، ص86) .

8- . الکافی ، ج6 ، ص3 ؛ عدة الداعی ، ص86 ؛ ر. ك: الجعفریات ، ص99 .

فاسدی می داشتید ، چه قدر حاضر بودید خرج کنید تا فرزندتان صالح و شایسته گردد؟

روزی کسی که وضع چندان مناسبی نداشت ، به نوعی گلایه می کرد . در لا به لای صحبت هایش از فرزندان خود تعریف کرد که تاکنون چه دام هایی که شیطان برای آنان گسترده ، ولی آنان پاکی و عفّت خود را حفظ کرده اند. وقتی صحبت او به این جا رسید ، از او پرسیدم: اگر فرزندان شما نااهل و ناباب بودند، چه قدر حاضر بودید بدهید تا آنان ، به راه پاکی و عفاف برگردند؟ او به فکر فرو رفت و گفت : «هیچ قیمتی برای آن نمی توان تعیین کرد» .

گفتم : پس چرا قدر این ثروت های عظیم را نمی دانید؟! انسان ، دوست دارد ثروت فراوانی داشته باشد، اما اگر یکی از فرزندانش ناباب شود ، حاضر است همه ثروت های خود را بدهد تا فرزندش صالح شود! اگر مال فراوان نداشته باشیم، ولی خداوند ، فرزند صالحی به ما داده باشد ، باید بدانیم این فرزند صالح ، ثروت گران بها و ارزشمندی است که نمی توان قیمتی برای آن تعیین کرد . دارایی و برخورداری فقط به مال نیست . چیزهای بسیار دیگری مثل همسر و فرزند صالح هم هستند که جزو دارایی های زندگی محسوب می شوند و ما زمانی از وجود آنها لذّت می بریم که قدر آنها را بدانیم . نعمت ناشناخته و پنهان ، لذّتی هم به ارمغان نمی آورد . ثروت های واقعی زندگی را باید بشناسیم ، تا از وجود آنان لذّت ببریم.

برخی خانواده ها به دلایل پزشکی از داشتن فرزند ، محروم اند ؛ اما برخی دیگر ، با تصمیم خودشان از داشتن فرزند ، خودداری می کنند . اینان از تأمین زندگی فرزند نگران اند. یکی از انگیزه های فرزنددار نشدن، نگرانی از تأمین روزی آنهاست و همین امر ، موجب افزایش فشار روانی می گردد . از یك سو از داشتن فرزندی که می تواند مایه انس باشد ، محروم اند و از سوی دیگر ، نگران وضعیت مالی خویش اند و از این که به این دلیل نمی توانند فرزند داشته باشند ، در رنج به سر می برند . مجموعه این عوامل ، زندگی تلخ و سردی را به وجود می آورد.

ریشه این نگرانی ، اطمینان نداشتن به خداوند است . بشر گاهی تصوّر می کند که

او روزی رسان است! و به این دلیل ، یا از داشتن فرزند ، نگران می شود و یا از فرزنددار شدن ، جلوگیری می کند . بکر بن صالح می گوید : به امام کاظم علیه السلام نوشتم که پنج سال است از فرزنددار شدن ، اجتناب کرده ام و دلیل آن ، این است که همسرم موافق نیست و می گوید : ما چیزی نداریم و تربیت آنان مشکل است . نظر شما چیست؟ حضرت در جواب نوشتند:

اُطلُب فَإِنَّ اللّه ـ عَزَّ وجَلَّ ـ یَرزُقُهُم .(1)

فرزند بخواه که خداوند - عزّ وجلّ - آنان را روزی می دهد .

اگر انسان ، به قوانین روزی توجّه کند و بداند که روزی به دست خداست ، چنین تصوّراتی به اندیشه او راه نمی یابد و این قدر ، خود را دچار رنج فرزند نداشتن و عذاب توان مالی نداشتن نمی کند .

عده ای نیز پس از فرزنددار شدن ، ناراحت و غمین تنیده می شوند و از زندگی خود لذّت نمی برند . جالب این جاست که اگر فرزند آنان دختر باشد ، این امر ، شدّت بیشتری می یابد . این افراد در دوران بارداری ، فشار روانی زیادی را تحمّل می کنند و

با نگرانی خاصی آرزو می کنند که فرزندشان پسر باشد ، نه دختر! این دوران برای آنان دوران دلهره و اضطراب شدید است .

وقتی همسر یحیی بن زکریا باردار شد ، وی نامه ای به امام کاظم علیه السلاممی نویسد و از ایشان می خواهد که دعا کند خداوند ، فرزند پسر به وی دهد و حضرت در جواب وی می نویسند : «چه بسا دختری که از پسر، بهتر است» .(2) حضرت بدین وسیله ، پاسخ منفی به درخواست وی می دهند . روزی بشارتِ دختردار شدن به پیامبر خدا صلی الله علیه و آله دادند . حضرت به چهره اصحاب خود نگریست و آثار ناخشنودی را در چهره آنان مشاهده نمود . در این هنگام ، رو به آنان کرد و فرمود:

ما لَکُم ؟ رَیحانَةٌ أشَمُّها ورِزقُها عَلَی اللّه ِ عَزَّ وجَلَّ .(3)

1- . الکافی ، ج6 ، ص3 ؛ مکارم الأخلاق ، ص224 .

2- . بحار الأنوار ، ج50 ، ص177 .

3- . کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج3 ، ص481 ؛ مکارم الأخلاق، ص219 .

شما را چه شده است؟ گلی است که آن را می بویم و روزی آن نیز بر خداوند - عزّ وجلّ - است .

این ، نشان می دهد که نگرانی آنان به خاطر تأمین مالی فرزند دختر است . در نظر این گروه ، فرزند دختر، مصرف کننده است و فرزند پسر ، درآمدزا . از این رو از به دنیا آمدن فرزند دختر ، ناراحت می شدند .

یکی از اصحاب امام صادق علیه السلامازدواج کرد . حضرت به وی فرمود : «چگونه بود؟» . گفت : «هر خیری که مردی از زنی می بیند ، من هم دیدم؛ ولی او به من خیانت کرد!» حضرت پرسید : «چه خیانتی؟». گفت : «فرزند دختر به دنیا آورد!». حضرت فرمود :

لَعَلَّكَ كَرِهتَها ، إنَّ اللّه ـ عَزَّ وجَلَّ يَقولُ : « ءَابَآؤُكُمْ وَأَبْنَآؤُكُمْ لاَ تَدْرُونَ أَيُّهُمْ أَقْرَبُ لَكُمْ نَفْعًا » . (1)

گویا از دختر ، ناخشنود شده ای . خداوند - عزّ وجلّ - می گوید : پدران شما و فرزندان شما ، نمی دانید کدام یك نفع بیشتری به شما می رسانند .

حضرت بدین وسیله ، برای او روشن ساخت که او نمی داند مصلحتش در چیست و آنچه خداوند انجام می دهد ، بر اساس مصلحت بشر است و لذا جای نگرانی و ناراحتی نیست.

یکی از اصحاب امام صادق علیه السلام به نام سکونی می گوید: روزی در حالی که غمگین و ناراحت بودم خدمت امام صادق علیه السلام رسیدم . حضرت پرسید : «سکونی، ناراحتی تو از چیست؟». گفتم : فرزند دختری برایم به دنیا آمده است . حضرت پاسخی به من داد که مرا آرام و خوش حال کرد . فرمود:

يا سَكونِيُّ عَلَى الأَرضِ ثِقلُها وعَلَى اللّه ِ رِزقُها ، تَعيشُ في غَيرِ أجَلِكَ وتَأكُلُ مِن غَيرِ رِزقِكَ .(2)

1- . الكافى ، ج6 ، ص4 .

2- . الكافى ، ج6 ، ص48 ؛ تهذيب الأحكام ، ج8 ، ص112 .

ای سکونی! سنگینی او (فرزند دختر) بر زمین است و روزی او بر عهده خداوند است . در غیر عمر تو زندگی می کند و از غیر روزی تو می خورد .

سکونی می گویـد : به خـدا سوگنـد ، این کلام ناراحتی را از من زدود و مرا خوش حال کرد . اگر به این واقعیت توجّه شود که فرزنـد ، نه از عمر انسان می کاهد و نه از روزی انسان ، نگرانی ها برطرف می شود . امام صادق علیه السلام به جارود بن منذر

می فرماید:

بَلَغَني أنَّهُ وُلِدَ لَكَ ابنَةٌ فَتُسخِطُها وما عَلَيكَ مِنها ؟ ! رَيحانَةٌ تَشَمُّها وقَد كُفيتَ رِزقَها وقَد كانَ رَسولُ اللّه ِ صلى الله عليه و آله أبَا البَناتِ .(1)

به من خبر رسـیده که برای تو فرزند دختری متولّد شده و تو از آن ، خشمگین شده ای. چه چیزی از او بر دوش توست؟ گلی است که آن را می بویی و از روزی آن نیز کفایت شده ای و پیامبر خدا صلی الله علیه و آله هم پدر دختران بود .

حضـرت در این کلام ، به سه نکته اشاره کرده اند: یکی جنبه مثبت دختر ، دیگری تأمین بودن روزی آن و سوم این که پیامبر خدا صلی الله علیه و آله هم پدر دختران بوده است . اگر دختردار بودن ، ننگ می بود ، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نباید دختر داشته باشد . پس دختر داشتن ، ننگ نیست و روزی آن نیز بر عهده خداوند است . از این رو نباید انسان ، ناراحت و غمگین گردد و بدین وسیله ، زندگی را بر خود و همسرش تلخ کند ؛ بلکه باید از این گل خدایی ، خرسند باشد و از زندگی خود لذّت ببرد.

3 . با خدا بودن

تا به حال به این فکر کرده اید که چرا «نی» می نالد و ناله او حزن خاصـی دارد؟ شـعر معروف «بشنو از نی»، حقایق بسیاری را در بر دارد . ناله «نی» ، ناله جدایی و فراق است :

بشنو از نی چون شکایت می کند

از جدایی ها حکایت می کند

ناله نی ، ناله غریبی و تنهایی است . خانه نی ، نیستان است و نی ، چون از خانه خود

1- . الکافی ، ج6 ، ص6 .

و از جمع نی ها دور افتاده است ، نالان است:

کز نیستان تا مرا ببریده اند

از نفیرم مرد و زن نالیده اند

سینه نی ، مالامـال از اشتیـاق وصـل و بـازگشت به اصل خویش است و از این روست که سوز فراق و اشتیاق دیـدار را در ناله آن می توان حس کرد:

سینه خواهم شرحه شرحه از فراق

تا بگویم شرح درد اشتیاق

هر کسی کو دور مانْد از اصل خویش

باز جوید روزگار وصل خویش.(1)

مولوی ، این تمثیـل را برای تشـریح وضـعیت انسان بیان کرده است و چه تمثیل زیبایی : نی ، چون از اصل خویش دور افتاده است ، دلی آتش گرفته و آهی سوزان دارد ؛ انسان نیز چنین وضعیتی دارد . انسان از دیار خاك نیست . در برهوت مادیت و در این خاکستان ، تنها و بی کس است ، سرگشته و حیران است ، دلش آرام ندارد و بهانه کسی را می گیرد : «من ملك بودم و فردوس برین جایم بود» . ریشه انسان ، آن جایی است که روح را در آن دمیدند . روح انسان از هر چه باشد ، به همان چیز ، تمایل پیدا می کند و فقط این گونه است که آرام می گیرد . خداوند از روح خود در انسان دمیده است : «وَ نَفَخْتُ فِیهِ مِن رُّوحِی»(2) و لذا تا به او وصل نشود ، آرام نمی گیرد . راز مناجات انسان و سوزناکی ناله های عاشقانه او همین است ؛ اینها ناله هایی از درد فراق و شوق وصال است.

یکی از نیازهای اساسـی انسان ، نیاز به خداست . تا خدا در زندگی انسان نباشد ، آن زندگی ، بی معنا خواهد بود ، و زندگی بی معنا ، سرد و بی روح است . اگر همه امکانات ، فراهم باشد ، ولی خدا در زندگی نباشد ، زندگی ، خسـته کننده و ملال آور خواهد بود؛ زیرا خداوند ، اصل و ریشه انسان است و قطع ارتباط با ریشه ، موجب پژمردگی و افسردگی می شود . از این روست که خداوند می فرماید:

وَ مَنْ أَعْرَضَ عَن ذِکْرِی فَإِنَّ لَهُو مَعِیشَةً ضَنکًا .(3)

1- . مثنوی معنوی ، دفتر اوّل، بیت 1 - 4 .

2- . سوره حجر ، آیه 29 .

3- . سوره طه ، آیه 124 .

و هر کس از یاد من روی گرداند ، زندگی سختی خواهد داشت .

خداونـد ، بهترین مونس و همـدم انسان است . با او انسان ، احساس آرامش می کنـد . زنـدگی با خـدا زندگی لذّت بخش و شادی آفرینی است . قرآن کریم می فرماید:

أَلاَ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَ-ل-ءِنُّ الْقُلُوبُ .(1)

آگاه باشید که با ذکر خدا دل ها آرام می گیرد .

یاد خداوند ، سینه ها را جلا می دهد و به قلب ها آرامش می بخشد . امام علی علیه السلامدر این باره می فرماید:

ذِكرُ اللّه ِ جِلاءُ الصُّدورِ وطُمأنينَةُ القُلوبِ .(2)

یاد خدا مایه جلای سینه ها و آرامش دل هاست .

کسانی که در پی زندگی لذّت بخش هسـتند نباید از ارتباط با خدا غافل شوند . نماز ، یکی از جلوه های ذکر خداست.(3) از زندگی بدون نماز و دعا و مناجات نبایـد انتظار يك آرامش واقعی و پایـدار داشت . به واقعیت ها بایـد توجّه کرد . انسان ، موجودی است الهی که روح خداوند را با خود دارد و روح ، اساس حیات انسانی است . این روح جدا افتاده ، نیاز به ارتباط با منبع خود دارد ؛ بدون این ارتباط ، افسرده و پژمرده می گردد .

این ، واقعیتی است انکارناپـذیر که بی توجّهی به آن ، هیـچ چیز را تغییر نمی دهـد . ارتباط با خداونـد ، شـرینی زنـدگی است و کسـی که شیرینی یاد خدا را بچشد ، از او روی گردان نمی شود . امام سجاد علیه السلامدر مناجات نهم از مناجات پانزده گانه خود می فرماید :

مَن ذَا الَّذي ذاقَ حَلاوَةَ مَحَبَّتِكَ فَرامَ مِنكَ بَدَلاً ، ومَن ذَا الَّذي آنَسَ بِقُربِكَ فَابتَغى عَنكَ حِوَلاً.(4)

1- . سوره رعد ، آیه 28 .

2- . غرر الحکم ، ح3639 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص256 .

3- . «أَقِمِ الصَّلَوةَ لِذِكْرِى ؛ نماز را به خاطر یاد من ، بپا دار» سوره طه، آیه 14 .

4- . بحار الأنوار، ج94، ص148 .

کیست که حلاوت محبّت تو را چشید و دیگری را به جای تو برگزید؟! و کیست که نزد تو اُنس گرفت و روی از تو برگرفت؟!

به آسـمان نیز سـری بزنیم و خدا را نیز به یاد آوریم . خداوند، بزرگ ترین و مهم ترین نیاز انسان است . بدون ارضای این نیاز، نمی توان به لذّت زندگی دست یافت . با خدا بودن ، عامل اساسی رضایت از زندگی است.

ص: 217

بخش سوم : مهارت های مقابله با تنیدگی

اشاره

فصل یکم : ضرورت مهارت برای مقابله با تنیدگی

ضرورت مهارت برای مقابله با تنیدگی(1)

رضایت از زندگی ، مشروط به وجود نداشتن سختی و مشکل نیست ؛ در شرایط عادی نیز محتاج مهارت هایی برای رسیدن به رضایت از زندگی هستیم . به همین جهت ، در بخش نخست کتاب ، شرایط عادی زندگی را مورد توجّه قرار دادیم و عوامل رضایت از زندگی را برشمردیم . روی دیگر سکّه زندگی ، سختی ها و مشکلات آن است . سختی ، اجتناب ناپذیر است ؛ امّا ناکامی و شکست، سرنوشت حتمی دوران سختی نیست. آنچه موجب ناکامی می گردد، فقدان مهارت های لازم برای مقابله با پدیده های ناخوشایند است ، نه وقوع سختی ها و گرفتار شدن انسان ها . با برخورداری از مهارت های مقابله با تنیدگی می توان دوران ناخوشایند را به سلامتی ، پشت سر گذاشت و حتّی از آن ، پلی به سوی موفّقیت بیشتر زد.

بنابراین ، یکی از ضرورت های زندگی، فرا گرفتن شیوه های مقابله با سختی ها و کسب مهارت های لازم برای گذر از دوران ناخوشایند است. زندگی موفّق ، از آنِ کسی است که بتواند این دوران را به خوبی ، پشت سر بگذارد از این رو ، در ادامه ، مهارت های لازم برای گذر از این سختی ها را بیان خواهیم کرد.

1- . تنیدگی : فشار روانی ، اِسترس (stress) .

اجتناب ناپذیری مقابله

سختی ها ، از واقعیت های غیر قابل انکار زندگی اند و فشار روانی زیادی را بر انسان ، وارد می سازند . هر موقعیت ناخوشایندی ، واکنشی از سوی ما به همراه دارد و اساسا یکی از فلسفه های بروز مشکلات ، سنجش نوع واکنش انسان به این موقعیت هاست . واکنش و موضع گیری انسان به این موقعیت ها را «مقابله» می نامند . بدون تردید ، همه انسان ها به موقعیت های ناخوشایند ، واکنش نشان می دهند ؛ اما مهم این است که این واکنش ، صحیح و خردمندانه باشد . میزان موفّقیت انسان و سطح رضایت او از زندگی ، به شیوه مقابله او با سختی ها بستگی دارد . هر مقابله ای را نمی توان صحیح و

کارآمد دانست . بنابراین باید مهارت های لازم برای استفاده از مقابله های صحیح را فراگرفت و هنگام نیاز ، آنها را به کار بست.

بی تابی کردن ، مقابله نادرست

فوری ترین و شایع ترین واکنش در برابر حوادث ناخوشایند ، بی تابی کردن است . طبع اوّلیه انسان، این است که در برابر ناخوشایندی های زندگی ، بی تاب می گردد . قرآن کریم در این باره می فرماید:

إِنَّ الْأِنسَ-نَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا .(1)

همانا انسان ، حریص و بی تاب آفریده شده است ؛ هر گاه بدی به او برسد ، بی تاب می شود .

بی تابی کردن ، روال عادی زندگی را تغییر داده ، تعادل انسان را بر هم می زند . این عدم تعادل ، ممکن است به دو شکلْ نمایان شود : یکی بروز رفتارهایی که پیش از این ، انجام نمی داده ، و دیگری ترك رفتارها و کارهایی که انجام می داده است . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

إنَّ الجَزَعَ عَلَی المُصیبَةِ أن یَعمَلَ شَیئا لَم یَکُن یَعمَلُهُ أو یَترُکَ شَیئا کانَ یَعمَلُهُ.(2)

1- . سوره معارج ، آیه 19 - 20 .

2- . تنبیه الخواطر ، ج1 ، ص16 .

همانا بی تابی کردن بر مصیبت ، این است که کاری را انجام دهد که انجام نمی داده و یا ترك کند چیزی را که انجام می داده است .

نـاله و فریـادْ سـر دادن ، گریبان دریـدن ، بر سـر و صورت زدن ، مو پریشان کردن ، دست بر دست زدن یا بر ران خود زدن و اموری از این دست ، رفتارهایی هسـتند که در شـرایط عادی ، انجام نمی گیرد ؛ ولی هنگام مصـیبت ، از انسان ، سر می زند.(1) از سوی دیگر ، کسل شـدن ، اظهار ناتوانی کردن ، و دست روی دست گذاشـتن و روال زنـدگی را رها کردن ، منشأ ترك کردن اموری است که انسان در شـرایط عادی ، آن ها را انجام می داده است.

پدیـده دیگری که هنگـام بی تابی ، رخ می دهـد «شـکایت کردن» است . معمولاً وقتی حادثه ناخوشاینـدی رخ می دهـد ، انسان ، لـب به شکایت می گشاید . گاهی این شـکایت کردن ، با ناسزاگویی همراه می شود ؛ هیچ حریمی نگاه داشته نمی شود و هر چه به زبان می رسد ، گفته می شود . اما کسی که صبور و بردبار باشد ، اهل شکایت و ناسزا نیست .

جابر بن عبداللّه انصاری از امام باقر علیه السلامپرسید : «صبر جمیل چیست؟» . حضرت ،

1- . جابر به امام باقر علیه السلام می گوید : «بی تابی کردن چیست؟». حضرت در پاسخ می فرماید : «أشد الجزع الصراخ بالويل و لطم الوجه و الصدر و جز الشعر من النواصی و من اقام النواحة فقد ترك الصبر و أخذ في غير طريقه» الکافی ، ج3 ، ص222 ، ح1 . امام صادق علیه السـلام : «من أصيب بمصيبة فجاء عند تلك المصيبة بنائحة فقد كفرها» (الکافی ، ج6 ، ص432 ، ح11 ؛ مشکاة الأنوار ، ص433 ؛ بحار الأنوار ، ج82 ، ص103 ، ح49) . امام علی علیه السـلام : «نهی رسول اللّه صـلی الله علیه و آله عن الرنة عند المصـيبة و نهی عن النياحـة و الاسـتماع اليهـا» . (کتاب من لا يحضـره الفقيه ، ج4 ، ص5 ، ح4968 ؛ الأمـالی ، صـدوق ، ص422 ؛ مکـارم الأخلاق ، ص424) . امام کاظم علیه السـلام : «من ضـرب بيده علی فخذه او ضرب بيد الواحدة علی الاخری عند المصيبة فقد احبط اجره» (تحف العقول ، ص403 ؛ بحار الأنوار ، ج78 ، ص326 ، ح4) . کسی خدمت پیامبر خدا صلی الله علیه و آله رسید و گفت : چه چیزی پاداش مصـیبت را از بین می برد؟ حضرت فرمود : «تصفيق الرجل بيمينه علی شماله والصبر عند الصدمة الاولی» (مسکّن الفؤاد ، ص48 ؛ بحار الأنوار ، ج82 ، ص93 ، ح45) . پیامبر خدا صـلی الله علیه و آله : «الضـرب علی الفخذ عند المصيبة يحبط الاجر و الصبر عند الصدمة الاولی يعظم الاجر» (تنبيه الغافلين ، ص260 ، ح348) .

در پاسخ می فرماید:

فَذلِكَ صَبرٌ لَيسَ فيهِ شَكوىً إلَى النّاسِ .(1)

این ، صبری است که در آن ، شکایت کردن به مردم نیست .

جبرئیل نیز همین نکته را در تفسیر صبر برای پیامبر خدا صلی الله علیه و آله بیان می کند.(2) البته شکایت کردن به خداوند، مانعی ندارد ؛ آنچه بد است ، شکایت کردن از خداست . شکایت از خدا ، به معنای «اعتراض» است و شکایت به خدا ، به منظور «استعانت» . شکایت کردن به مردم ، در حقیقت ، شکایت کردن از خداست . نباید هنگام سختی ها به دیگران شکایت کرد . شکایت به مردم ، چه تأثیری خواهد داشت . باید شکایت پیش کسی بُرد که توان حل آن مشکل را داشته باشد . امام علی علیه السلامدرباره این اصل

می فرماید :

اِجعَل شَكواكَ إلى من يَقدِرُ عَلى غِناكَ .(3)

شکایت خود را خطاب به کسی قرار ده که قادر بر توانمند کردن تو باشد .

به همین جهت حضرت می فرماید:

إذا ضاقَ المُسلِمُ فَلا يَشكُوَنَّ رَبَّهُ عَزَّ وجَلَّ وَلْيَشتَكِ إلى رَبِّهِ الَّذي بِيَدِهِ مَقاليدُ الأُمورِ وتَدبيرُها .(4)

هر گاه مسلمان ، در تنگنا قرار گرفت ، نباید از خداوند شکایت کند؛ بلکه باید به پروردگارش که زمام امور و تدبیر آنها به دست اوست ، شکایت کند .

شکایت های پرخاشگرانه و همراه با ناسزاگویی ، از نشانه های بی تابی است . جالب این که این گونه شکایت ها ، هیچ تأثیری بر حلّ مشکل و بهبود وضعیت فرد ندارد . وقتی از امام جواد علیه السلام درباره صبر جمیل پرسیدند، حضرت فرمود : «چیزی است که شکایت کردن ، در آن نیست» . سپس فرمود:

1- . الکافی ، ج2 ، ص93 ؛ تفسیر العیاشی، ج2، ص188 .

2- . معانی الأخبار، ص260 ؛ بحار الأنوار ، ج71 ، ص87 و ج77 ، ص420 .

3- . غرر الحکم ، ح3961 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص86 .

4- . الخصال ، ص624 ، ح10 ؛ ر . ك : تحف العقول ، ص81 .

وما فِي الشَّكوى مِنَ الفَرَجِ ؟ ! فَإِنَّما هُوَ يُحزِنُ صَديقَكَ ويُفرِحُ عَدُوَّكَ .(1)

شکایت کردن ، چه تأثیری در فَرَج دارد؟! همانا دوست را محزون می کند و دشمن را شاد می گرداند .

و این ، چیزی جز اضافه کردن مشکلات و سختی ها نیست.

پیامدهای بی تابی کردن

تردید نداشته باشید که بی تابی کردن ، کوچك ترین تأثیری در بهبود وضعیت شما نخواهد داشت . «سودمندی» یکی از اصول اساسی در رفتارهای خردمندانه است . رفتار خردمندانه ، رفتاری است که فایده ای در بر دارد و نتیجه عاقلانه ای به دنبال دارد . ممکن است که ما از بی تابی کردن ، به عنوان رفتار مقابله ای استفاده کنیم ؛ ولی

باید دانست که مقابله مثبت و واکنش صحیح ، آن است که شرایط موجود را بهبود بخشد و اوضاع را کنترل کند . این ، در حالی است که به وسیله بی تابی کردن ، آنچه از دست رفته ، باز نمی گردد و مصیبت وارد شده ، از بین نمی رود و احساسات و عواطف انسان ، کنترل نمی شود . امام علی علیه السلامدر این باره می فرماید :

الحُزنُ وَالجَزَعُ لا يَرُدّانِ الفائِتَ .(2)

غمگینی و بی تابی ، آنچه را از دست رفته ، باز نمی گردانند .

زانوی غمْ بغل کردن و بی تاب شدن ، هرگز نمی تواند سختی و گرفتاری را حذف کند و خوشایندی را بازگرداند. از آن جا که درافتادن با سختی ها تأثیری در محو کردن سختی ها ندارد ، می تواند تأثیر معکوس برجای گذاشته ، حتّی بر میزان تنیدگی و فشار روانی فرد نیز بیفزاید . ستیز با سختی ها تلاش بی حاصل است و این تلاش پیامدی جز رنج ندارد و رنج بی حاصل ، تنیدگی زاست . اگر تلاش انسان ، ثمربخش باشد ، رنج آن ، قابل تحمّل و بلکه شیرین خواهد بود ؛ اما اگر انسان ، تلاش خود را بی ثمر ببیند ، رنج آن نیز تحمّل ناپذیر و آزاردهنده خواهد شد.

1- . جامع الأخبار، ص116 ؛ بحار الأنوار ، ج71 ، ص92 .

2- . غرر الحكم ، ح5612 .

وانگهی کسی که به جنگ با بلایا برمی خیزد ، «انتظار» پیروزی دارد و چون به هدف خود نمی رسد ، فشار روانی ، وی را در بر می گیرد . برآورده نشدن انتظارات و احساس شکست ، خود ، عواملی برای افزایش تنیدگی خواهند بود . با این حساب ، درافتادن با سختی ها و بلاها ، نه تنها به رفع مشکل ، کمك نمی کند ، بلکه به رنج آن نیز

می افزاید . ورود سختی ها خود ، تنیدگی زاست و درافتادن با آنها ، افزاینده تنیدگی است، نه کاهنده آن! و ما به دنبال چه بودیم؟ کاهش تنیدگی یا افزایش آن؟! امام علی علیه السلام در این باره می فرماید:

الجَزَعُ یُعَظِّمُ المِحنَةَ .(1)

بی تابی کردن ، محنت را بزرگ تر می کند .

و در کلام دیگری می فرماید:

بِکَثرَةِ الجَزَعِ تَعظُمُ الفَجیعَةُ .(2)

با زیادْ بی تابی کردن ، فاجعه ، بزرگ تر می شود .

همچنین ایشان تأکید می کند:

الجَزَعُ عِندَ المُصیبَةِ یَزیدُها وَالصَّبرُ عَلَیها یُبیدُها .(3)

بی تابی کردنِ هنگام مصیبت ، آن را می افزاید و بردباری بر آن ، آن را ریشه کن می سازد .

و در کلام دیگری می فرماید:

الجَزَعُ عِندَ البَلاءِ تَمامُ المِحنَةِ .(4)

بی تابی کردن هنگام بلا ، همه محنت است .

و نیز می فرماید:

1- . همان ، ح5619 .

2- . همان ، ح5629 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص187 .

3- . غرر الحکم ، ح5626 .

4- . المائة کلمة ، ح12 ؛ غرر الحکم ، ح5622 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص67 ؛ جامع الأخبار ، ص113 .

الجَزَعُ عِندَ المُصيبَةِ أشَدُّ مِنَ المُصيبَةِ .(1)

بی تابی کردن هنگام مصیبت ، سخت تر از خودِ مصیبت است .

هر چند صبر کردن ، دشوار است ، ولی دشوارتر از پیامدهای بی تابی کردن نیست . امام علی علیه السلام در این باره می فرماید:

الجَزَعُ أتعَبُ مِنَ الصَّبرِ .(2)

بی تابی کردن ، دشوارتر از بردباری کردن است .

این ، ویژگی بی تابی نمودن است و سرّ آن ، این است که بی تابی کردن نمی تواند تقدیر را برگرداند . امام علی علیه السلاممی فرماید:

الجَزَعُ لا يَدفَعُ القَدَرَ ولكِن يُحبِطُ الأَجرَ .(3)

بی تابی کردن ، تقدیر را برنمی گرداند ؛ ولی پاداش آن را از بین می برد .

به همین جهت ، کسی که بی تاب شود ، فقط مصیبت خود را بزرگ تر کرده است . امام علی علیه السلام در این باره می فرماید:

مَن جَزِعَ عَظُمَتَ مُصيبَتُهُ .(4)

کسی که بی تابی کند ، مصیبتش بزرگ تر می گردد .

از این روست که امام علی علیه السلام مصیبت را برای شخص بی تاب ، دو برابر می داند:

المُصيبَةُ واحِدَةٌ وإن جَزِعتَ صارَتِ اثنَتَينِ .(5)

مصیبت ، یکی است ، و اگر بی تابی کنی ، دو تا می شود .

امام کاظم علیه السلام نیز در این رابطه می فرماید:

المُصيبَةُ لِلصّابِرِ واحِدَةٌ ولِلجازِعِ اثنَتانِ .(6)

1- . غرر الحكم ، ح5623 .

2- . غرر الحكم ، ح5620 ؛ الدعوات ، ص167 ، ح464 ؛ المائة كلمة ، ح42 ؛ المناقب ، خوارزمی ، ص375 ، ح395 .

3- . غرر الحكم ، ح5625 ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص21 .

4- . غرر الحكم ، ح5631 ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص429 .

5- . غرر الحكم ، ح5624 ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص26 .

6- . تحف العقول ، ص414 ؛ أعلام الدين ، ص414 ؛ الدرة الباهرة ، ص42 .

مصیبت برای شخص بردبار ، یکی است و برای شخص بی تاب ، دو تا .

و اگر بی تابی بر کسی چیره شود ، روی آسایش را نخواهد دید . پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهدر این باره می فرماید:

مَنِ استَولی عَلَیهِ الضَّجَرُ رَحَلَت عَنهُ الرّاحَةُ .(1)

کسی که بی تابی و تنیدگی ، بر او چیره شود ، آسودگی ، از او رخت بربندد .

به همین جهت ، عقل ، حکم می کنـد که انسان، ناخوشایندِ انـدك را تحمّل کند و با بی تابی کردن ، بر مشـکلات خود نیفزاید . امام علی علیه السلام می فرماید:

لا تَجزَعوا مِن قَلیلِ ما أکرَهَکُم فَیوقِعَکُم ذلِکَ في کَثیرٍ مِمّا تَکرَهونَ .(2)

از ناخوشایند اندك ، بی تاب نشوید که شما را در ناخوشایندی های بزرگ تر ، گرفتار می سازد .

گرفتاری انسان ، هر چه قدر بزرگ و سـنگین باشد ، در مقابل فشار روانی ناشـی از بی تابی کردن ، کوچك است . کسی که تحمّل آن اندك را ندارد ، چگونه می تواند پیامدهای سخت تر مصیبتِ بی تابی شده را تحمّل کند؟ به همین جهت ، امام صادق علیه السلام می فرماید:

اِتَّقُوا اللّه ـ وَاصبِروا فَإِنَّهُ مَن لَم یَصبِر أهلَکَهُ الجَزَعُ .(3)

از خدا پروا داشته باشید و بردباری کنید که هر کس صبر نکند ، بی تابی کردن ، او را هلاك سازد .

بردباری ، بهترین مقابله

اگر بی تابی کردن ، نه تنها تأثیری نـدارد ، بلکه بر اندازه مصـیبت می افزاید ، پس بهترین مقابله با سـختی ، تحمّل کردن و بردباری ورزیدن است . امام علی علیه السلام

1- . کتـاب من لا یحضـره الفقیه ، ج4 ، ص355 ، ح5762 ؛ الخصـال ، ج1، ص230 ، ح72 ؛ مشـکاة الأـنوار ، ص 307 ؛ روضة الواعظین ، ص415 .

2- . غرر الحکم ، ح5638 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص523 .

3- . بحار الأنوار ، ج71 ، ص95 ، ح85 .

می فرماید:

الجَزَعُ عِندَ المُصیبَةِ یَزیدُها وَالصَّبرُ عَلَیها یُبیدُها .(1)

بی تابی کردن هنگام مصیبت ، آن را بیشتر می کند و بردباری کردن بر آن ، آن را از بین می برد .

پس راه کـاهش تنیـدگیِ حاصل از سـختی ها، صبر کردن است . صبر کردن ، موجب پایـدار مانـدن بلا نمی شود . سـختی ها ، نه با جَزَع کردن از میان می روند و نه با صبر کردن

باقی می مانند . برخی تصوّر می کنند، صبر کردن یعنی تثبیت کردن بلایی که اگر صبر نکنیم ، خواهد رفت؟! این تصوّر ، باطل است . آمد و رفت بلایا به دست جزع و صبر نیست . آنها فقط می توانند عوارض آن را بکاهند یا بیفزایند .

بردباری کردن ، انـدوه ناشـی از بلا را کاهش می دهـد؛ از این رو ، امام علی علیه السـلامبرای کاسـتن از اندوه مصـیبت ها، صبر کردن را پیشنهاد می کند:

أطرُدوا وارِداتِ الهُمومِ بِعَزائِمِ الصَّبرِ وحُسنِ الیَقینِ .(2)

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

همچنین حضرت در وصیّت خود به فرزندش محمّد حنفیه می فرماید:

ألقِ عَنكَ وارِداتِ الهُمومِ بِعَزائِمِ الصَّبرِ ، عَوِّد نَفسَكَ الصَّبرَ فَنِعمَ الخُلُقُ الصَّبرُ وَاحمِلها عَلی ما أصابَكَ مِن أحوالِ الدُّنیا وهُمومِها .(3)

اندوه های وارد شده را به وسیله عزم بر صبر کردن ، از خود دور ساز . نَفْس خودت را به صبر کردن ، وعده ده که صبر کردن ، خُلق و خوی خوبی است و آن را بر آنچه از احوال دنیا و اندوه های آن به تو می رسد ، متحمّل ساز .

نکته جـالب توجّه این حـدیث ، «خود را به صبرْ وعـده دادن» است . این کار ، در افزایش توان صبر ، تأثیرگـذار است و صبر کردن ، عامل تخفیف رنج ها و

1- . غرر الحکم ، ح5626 .

2- . تنبیه الخواطر ، ج1 ، ص87 .

3- . کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج4 ، ص386 ، ح5834 .

محنت هاست . امام علی علیه السلاممی فرماید:

بِالصَّبرِ تَخِفُّ المِحنَةُ .(1)

با صبر کردن ، محنت ، تخفیف می یابد .

هم او می فرماید :

مَن صَبَرَ هانَت مُصیبَتُهُ .(2)

کسی که صبر کند ، مصیبت او ناچیز می شود .

صبر ، همانند سپری است که از انسان در برابر حوادث سخت و تلخ ، محافظت می کند . راه ایمنی از آسیب های حوادث روزگار ، پوشیدن زره صبر است . از این رو ، امام علی علیه السلاممی فرماید :

مَنِ ادَّرَعَ جُنَّةَ الصَّبرِ هانَت عَلَیهِ النَّوائِبُ .(3)

کسی که زره صبر بپوشد ، حوادث روزگار ، بر او آسان می شود .

در روایت دیگری امام علی علیه السلام می فرماید :

إذا صَبَرتَ لِلمِحنَةِ فَلَلتَ حَدَّها .(4)

هرگاه در برابر محنت ، صبر کردی ، تیزی [تیر] آن را از بین برده ای.

هنگام گرفتار شدن کسی ، دشمنان او خوش حال می شوند و لب به شماتت می گشایند . در چنین وضعیتی ، بی تابی کردن ، قطعا بر خرسندی آنها می افزاید و در مقابل ، صبر کردن ، دشمنان را مأیوس و ناامید می سازد . شماتت دشمنان ، یکی از عوامل مؤثر در تنیدگی است . انسان گرفتار ، نه تنها باید با اصل مشکل ، دست و پنجه نرم کند ، بلکه باید آزار دشمنان را نیز تحمّل کند . بردباری کردن ، نه تنها تیزی اصل مشکل را می کاهد ، بلکه نیش شماتت دشمنان را نیز دفع می کند . از این رو ، امام

1- . غرر الحکم ، ح6339 ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص187 .

2- . غرر الحکم ، ح6293 ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص453 .

3- . غرر الحکم ، ح6295 ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص461 .

4- . غرر الحکم ، ح6281 .

علی علیه السلام می فرماید:

الصَّبرُ عَلَی المُصیبَةِ یَفُلُّ حَدَّ الشّامِتِ .(1)

بردباری کردن بر مصیبت ، تیزی شماتت کننده را از بین می برد .

اگر بردباری نباشد ، چگونه مصـیبت ها ناچیز و آسان می شوند؟ در حقیقت ، مصیبت واقعی ، جایی است که بردباری نباشد . از این رو ، امام علی علیه السلاممی فرماید:

المُصیبَةُ بِالصَّبرِ أعظَمُ المُصیبَتَینِ .(2)

مصیبت فقدان صبر ، بزرگ ترین دو مصیبت است .

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

لَیسَ مَعَ الصَّبرِ مُصیبَةٌ .(3)

با صبر کردن ، هیچ مصیبتی نخواهد بود .

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

مَن صَبَرَ عَلَی النَّکبَةِ کَأَن لَم یُنکَب .(4)

کسی که بر گرفتاری ها صبر کند ، گویا گرفتار نشده است .

بنابراین ، بهترین واکنش در برابر سختی ها و دشواری های زندگی ، صبر کردن و بردباری ورزیدن است.

صبر چیست؟

صبر یعنی مقاومت در برابر سـختی ها و از دست ندادن تاب و قرار. صبر، نیرویی است کُنشـگر و پویا که انسان را در برابر آنچه ناخوشایند اوست، توانمنـد می سازد. هر مشـکل و مصـیبتی، به تناسب ناخوشاینـدی اش، روان انسان را در تنگنا قرار می دهـد و موجب بروز فشار روانی می گردد. در برابر این گونه پدیده ها، اگر فرد ، توانمند و

1- . همان ، ح6267 .

2- . همان ، ح6223 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص27 .

3- . غرر الحکم ، ح6292 ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص410 .

4- . غرر الحکم ، ح6294 ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص444 .

مقاوم نباشـد، عنان اختیار و تعادل خویش را از کف می دهد و به رفتارهایی دست می زند که نه تنها به حلّ مشـکل خود کمك نمی کند، بلکه بر اندازه رنج و درد آن نیز می افزاید.

شکایت کردن، فریاد زدن، ناله کردن، سـکون در جایی که باید تلاش کرد، حرکت در جایی که باید ایستاد، سکوت در جایی که باید سخن گفت، سـخن گفتن در جایی که باید سکوت کرد و اموری از این دست، رفتار کسانی است که توان تحمّل و بردباری را ندارند. این، ویژگی افراد ضـعیف و نـاتوان است؛ اما کسانی که توان تحمّل سـختی ها و مشـکلات را دارنـد، برخود ، مسـلّط هسـتند و از تعادل ، خارج نمی شوند. اینان هنگام بروز یك مشـکل ، به خوبی می اندیشند و به موقع و به اندازه ، اقدام می کنند و از تحرّکات زیان آور و ایستایی های زیان بار ، پرهیز می کنند. اینان، ناراحت می شوند و مزّه درد و رنج را می چشند؛ اما به زانو در نمی آیند.

همچنین افراد صـبور کسانی انـد که علاوه بر توانمنـدی در تحمّل این سـختی ها، از مهارت های لازم برای گذر از بحران نیز برخوردارند. انسان صـبور می داند که چگونه از فشارهای روانی بکاهد و بار شـکننده آنها را تخلیه کند. انسان صـبور ، کسی نیست که فقط مشکلات و ناراحتی های خود را بروز ندهد. صبر فقط به معنای درون ریزی غم ها و اندوه ها نیست؛ صبر ، به معنای محبوس کردن دردها در سـینه و سد کردن راه بروز آنها نیست . انسان صبور ، انبار دردها و اندوه ها نیست؛ بلکه صبر یعنی مقاومت در برابر ضربه های حوادث (بخصوص ضربه های اوّلیه) و مهارت در کاهش و به حداقل رساندن فشارهای روانی حاصل از آنها. انسان صبور ، کسی است که حوادث را خُرد می کند و راه مقابله صحیح و منطقی با آنها را می داند.

بنابراین ، نه صبر به معنای سـکون و سکوت است و نه هر سکون و سکوتی نشانه بردباری است. فرد صبور، نه به جنگ بی حاصل با سختی ها برمی خیزد و نه در برابر آنها زمینگیر می شود؛ بلکه با مقاومت و بردباری، واقعیت ها را می پذیرد و با جسـتجوی یك راه حل منطقی، به مدیریت موقعیّت ناخوشایند می پردازد.

نشانه های صابران

برای صابران ، نشانه هایی است که به وسیله آنها می توان میزان بردباری شان را سنجید . برای این که بدانیم بردبار هستیم یا نه ، باید نشانه های آن را بشناسیم . نشانه های صبر عبارت اند از :

1 . ناتوان نشدن

یکی از پیامدهای منفی مصیبت ها ، ناتوان شدن و زمین گیر شدن انسان است . کسی که صبر نکند و بی تاب گردد ، احساس ناتوانی کرده ، دست از هر اقدام مثبتی برخواهد داشت ؛ اما صابران و بردباران ، دچار ضعف و کسالت نمی شوند . آنان احساس ناتوانی ، به خود راه نمی دهند و با قدرت و قوّت ، در برابر مشکلات می ایستند.

2 . بی تابی نکردن

کسانی که صبر ندارند ، قرار خود را از دست داده ، بی تابی می کنند . بی تاب شدن ، به دلیل صبر نکردن است ؛ اما کسانی که صبورند ، بی تابی نمی کنند و قرار خود را از دست نمی دهند.

3 . از خدا شکایت نکردن

کسانی که توان تحمّل مصیبت را ندارند ، لب به شکایت از خدا می گشایند و خدا را مقصّر می دانند ؛ اما افراد صبور و بردبار که موقعیّت تلخ پیش آمده را مهار کرده و تحت اختیار خود گرفته اند، از خدا شکایت نمی کنند . ممکن است به خدا شکایت کنند ، اما هرگز از او شکایت نمی کنند . میان «شکایت کردن از خدا» و «شکایت کردن به خدا» تفاوت وجود دارد .

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله درباره نشانه های سه گانه یاد شده می فرماید:

عَلامَةُ الصّابِرِ في ثَلاثٍ : أوَّلُها أن لا يَكسَلَ ، وَالثّانِيَةُ أن لا يَضجَرَ وَالثّالِثَةُ أن لا يَشكُوَ مِن رَبِّهِ عَزَّ وجَلَّ . لِأنَّهُ إذا كَسِلَ ضَيَّعَ الحَقَّ وإذا ضَجِرَ لَم يُؤَدِّ الشُّكرَ وإذا

شَکا مِن رَبَّهِ عَزَّ وجَلَّ فَقَد عَصاهُ .(1)

نشان شـخص صابر ، سه چیز است : اوّل آن که کسل نیست ، دوم آن که بی تابی نمی کند ، و سوم آن که از خداوند - عزّ وجلّ - شکایت نمی کند ؛ چه این که هر گاه او کسل شود ، حق را ضایع کرده است و هر گاه بی تاب گردد ، شـکر را ادا نکرده است و هر گاه از خداوند - عزّ وجلّ - شکایت کند ، به تحقیق ، معصیت او را نموده است .

مقابله صحیح ، کدام است؟

از عوامـل مهم و اساسـی در بروز واکنش هـای صـحیح ، برخورداری از شـناخت واقعگرایانه از سـختی ها و مشـکلاتی است که موجب تنیـدگی می گردند . بدون شـناخت صـحیح از سـختی ها نمی توان «مقابله صـحیح» را برنامه ریزی کرد . برخورداری از شـناخت کافی ، ضرورت اقـدام به هر کاری است . این ، یك اصل اساسـی است . هیچ کاری بدون داشـتن شـناخت کافی ، سامان نمی یابد . امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید:

العامِلُ عَلی غَیرِ بَصیرَةٍ کَالسّائِرِ عَلی غَیرِ الطّریقِ ولا یَزیدُهُ سُرعَةُ السَّیرِ مِنَ الطَّریقِ إلاّ بُعدا .(2)

کسی که بدون بینش ، عمل کند ، همچون کسی است که بی راهه می رود و هر چه تندتر رود ، از راه، دورتر می افتد .

برخورداری از بینش برای انتخاب راه صـحیح ، از ضـروریات زندگی موفّق است . بدون شـناخت و آگاهی نمی توان راه مناسبی را انتخاب نمود . گذشـته از این ، انتخاب صحیح هدف نیز نیازمند بینش است . بدون شناخت ، انسان ، به جای «آب»، در پی «سراب» خواهد رفت . امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید:

1- . علل الشرائع، ج2، ص498 ؛ بحار الأنوار ، ج71 ، ص86 .

2- . الکافی، ج1، ص43 ؛ کتاب من لایحضره الفقیه، ج4، ص401 ؛ الأمالی ، صدوق ، ص421 ؛ ر. ك: نهج البلاغة ، خطبه 154 .

العامِلُ عَلی غَیرِ بَصیرَةٍ کَالسّائِرِ عَلی سَرابٍ بِقیعَةٍ لا تَزیدُهُ سُرعَةُ سَیرِهِ إلاّ بُعدا .(1)

کسی که بدون بصیرتْ عمل کند ، مانند کسی است که به دنبال سراب، بیابان را می پیماید و شتاب رفتنش ، او را دورتر می سازد .

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله درباره خطر کارِ بدون آگاهی می فرماید:

مَن عَمِلَ عَلی غَیرِ عِلمٍ کانَ ما یُفسِدُ أکثَرَ مِمّا یُصلِحُ .(2)

هر کس بدون شناختْ عمل کند ، آنچه را خراب می کند ، بیشتر از آن چیزی است که درست می کند .

بنابراین ، پیش از هر کاری باید بُعد شناخت را تقویت یا اصلاح کرد . در بحث مقابله ها نیز همین گونه است . برای مقابله صحیح با سختی ها، نخست باید سختی ها را به درستی بشناسیم . یکی از عوامل ناکامی های ما این است که شناخت درستی از سختی های زندگی نداریم . به راستی ، چه اندازه سختی ها را آن گونه که هستند ، می شناسیم؟ تا چه اندازه ، تفسیر و تعبیر ما از سختی ها و گرفتاری ها، مطابق واقع است ؟ اگر بپذیریم که واکنش ها باید با ماهیّت امور ، هماهنگ باشند ، تا چه اندازه ،

واکنش های ما در برابر سختی ها با واقعیت سختی ها هماهنگی دارد؟

ما گاه به خاطر واکنش هایی که نشان می دهیم ، بر مشکل خود می افزاییم . مأموریت مقابله ها، کاهش تنیدگی و فشار روانیِ حاصل از سختی هاست ؛ اما در خیلی از موارد ، مقابله ها نه تنها تنیدگی ما را کاهش نمی دهند ، بلکه بر آن نیز می افزایند . مثلاً گریه و زاری ، واکنش ما در برابر مصیبت ها و گرفتاری هاست ؛ اما این

واکنش ، به جای این که کاهنده تنیدگی باشد ، افزاینده آن است.(3) انتخاب مقابله های افزاینده تنیدگی ، معلول ناآگاهی است ؛ ناآگاهی از ماهیّت سختی ها و تأثیر انواع

1- . الأمالی ، مفید ، ص42 ، ح11 .

2- . الکافی، ج1، ص44 ؛ تحف العقول، ص47 ؛ المحاسن ، ج1 ، ص198 .

3- . ر . ك : میزان الحکمة ، ج2 ، ص711 .

مقابله ها. اگر مفهوم واقعی سـختی ها و گرفتاری ها شناخته شوند و تأثیر هر مقابله ، به درستی آشکار گردد ، انتخاب مقابله های کارآمد ، آسان می شود.

چگونه صبور باشیم؟

اگر بپـذیریم که بردباری ورزیـدن، «مقابله راهبردی» در موقعیّت ناخوشایند است، سؤال ، این است که چگونه می توان صـبور بود؟ صبر و بردباری ، یك اصل است؛ اما صـبوری کردن، نیاز به عوامل و شـرایطی دارد که در فصل های آینـده ، به بررسـی آن در منابع دینی (قرآن و حدیث) خواهیم پرداخت .

ص: 236

فصل دوم : واقعیت شناسی سختی ها

پیش از این ، دربـاره اهمّیت «واقعگرایی» و نقش «هماهنگی انتظارات با واقعیت ها» سـخن گفتیم(1) و در جـای جای کتاب نیز بر عامل «شـناخت» و نقش آن در تصـحیح احساسـات و رفتارهای نابه هنجار ، در مقابله با سـختی ها تأکیـد ورزیـدیم. بر همین اساس ، یکی از عوامل مهم در افزایش توان بردباری و یکی از مهارت های لازم برای مقابله با فشارهای روانی، شناخت واقعیت های موجود درباره سختی هـا و گرفتـاری هـاست. از این رو ، در مبـاحث ابتـدایی این بخش ، به این موضـوع خـواهیم پرداخت و بـا اسـتفاده از متون دینی (قرآن و حدیث)، اطلاعات لازم در این باره را در اختیار شما قرار خواهیم داد.

1 . دنیا محلّ سختی ها

ما انسان ها ، خواهان راحتی ، آسایش و کامجویی هستیم و از این رو ، دنیا را محلّ برآورده شـدن این خواسـته ها می دانیم و یا دست کم می خواهیم که چنین باشد . چون دنیا را محلّ راحتی می پنداریم ، از رسـیدن سـختی ها ، به شدّت ، آزرده و رنجور می شویم ؛ چون دنیا را محلّ کامیابی می پنداریم ، از ناکامی ها و تحقّق نیافتن آرزوها به

شدّت، عصبانی می شویم ؛ چون دنیا را محلّ جاودانگی می دانیم ، مرگ خود و

1- . ر.ك: بخش اوّل، فصل یکم : «گم شده زندگی» ص15 .

عزیزانمان را یك فاجعه و خسارت بزرگ دانسته ، از آن ، ترسان و نالان و رنجور خواهیم شد ؛ و ... اما واقعیت چیست؟ آیا دنیا همین گونه است که ما می پنداریم؟

واقعیت ، این است که دنیا محلّ سختی ها و بلاهاست ؛ البته این سختی ها و بلاها ، بی هدف و بی معنا نیستند ؛ این مطلب را در جای خود بحث خواهیم کرد.(1) اکنون به این نکته می پردازیم که دنیا محل راحتی و آسایش نیست . این را باید به عنوان یك واقعیت پذیرفت . انکار ما چیزی را تغییر نخواهد داد . دنیا به عنوان محلّ زندگی ما اقتضائاتی دارد که خارج از اختیار ماست ؛ ما نه در تنظیم آن ، نقشی داریم و نه توان تغییر آن را داریم . دنیا ویژگی هایی دارد که بر اساس حکمت و مصلحت الهی تنظیم شده اند و خیر و صلاح انسان نیز در آن است . کاری که باید انجام دهیم این است که شکل واقعی دنیا را بشناسیم و بپذیریم .

یکی از کلیدهای رضایت از زندگی ، این جاست . بدانید که زندگی شما به عنوان یك واقعیت خارجی، آن قدر تلخ و گزنده نیست ؛ آنچه آن را تحمّل ناپذیر می سازد ، تصوّرات و انتظاراتی است که شما از دنیا و زندگی داشته اید و اکنون آنها را برآورده شده نمی بینید و لذا نالان و ناراضی هستید . در حقیقت ، تصوّرات و انتظارات غیر واقع بینانه شما مایه ناراحتی و نارضایتی شماست ، نه پدیده های زندگی . لازم نیست برای رسیدن به رضایت از زندگی ، دنیا را تغییر دهیم ؛ بلکه با تغییر و اصلاح شناخت خود نسبت به دنیا می توانیم به رضامندی ، دست یابیم . قرآن کریم درباره واقعیت زندگی انسان در دنیا می فرماید :

لَقَدْ خَلَقْنَا الأْءِنسَ-نَ فِی کَبَدٍ .(2)

به تحقیق ، ما انسان را در سختی آفریدیم .

اساسا راحتی ، برای دنیا آفریده نشده و بدیهی است که طلب کردن آنچه وجود ندارد ، مایه رنج و عذاب می شود . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

1- . ر . ك : بخش سوم، فصل پنجم : «معناشناسی» ص 279.

2- . سوره بلد ، آیه 4 .

إنَّ اللّه ـ عَزَّ وَجَلَّ يَقولُ : ... وُضِعَتِ الرّاحَةُ فِي الجَنَّةِ وَالنّاسُ يَطلُبونَها فِي الدُّنيا فَلا يَجِدونَها .(1)

همانـا خداونـد – عزّ وجلّ – می فرمایـد : ... من ، آسایش را در بهشت قرار دادم و مردم ، آن را در دنیا می جوینـد و از این رو ، آن را نمی یابند .

یافتن آنچه وجود ندارد ، به ناکامی منجر می شود و احساس ناکامی ، موجب افسـردگی و نارضایتی خواهد شد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در روایت دیگری ، به جنبه دیگری اشاره کرده ، می فرماید:

مَن طَلَبَ ما لَم يُخلَق ، أتعَبَ نَفسَهُ ولَم يُرزَق .(2)

هرکس چیزی را طلب کند که آفریده نشده ، خود را به زحمت انداخته و چیزی نصیب او نمی گردد .

این ، یك اصل است و نیاز به هیـچ توضـیحی ندارد ؛ اما سؤالْ این است که چه چیزی خلق نشده ، ولی مردم ، در پی آن هسـتند؟ در ادامه روایت آمده است :

قيلَ : يا رسولَ اللّه ِ ! ومَا الَّذي لَم يُخلَق ؟ قالَ : الرّاحَةُ فِي الدُّنيا .(3)

گفته شده : ای پیامبر خدا! آنچه آفریده نشده ، چیست؟ فرمود : راحتی در دنیا.

انسـان ، خواهـان راحتی و آسـایش است و لـذا از دنیا انتظار راحتی و خوشـی دارد ؛ حال آن که چنین چیزی در دنیا وجود نـدارد و همین خواسته ، مایه ناراحتی و نارضایتی وی را فراهم می کند!

زُهْری نقل می کند که : روزی امام سجاد علیه السلامبه یکی از کسانی که در مجلس ایشان حاضر بود ، رو کرد و فرمود :

اِتَّقِ اللّه ـ وأجمِل فِي الطَّلَبِ ولا تَطلُب ما لَم يُخلَق ، فَإِنَّ مَن طَلَبَ ما لَم يُخلَق تَقَطَّعَت نَفسُهُ حَسَراتٍ ولَم يَنَل ما طَلَبَ .(4)

1- . عوالی اللآلی ، ج4 ، ص61 ، ح11 .
2- . جامع الأخبار ، ص 517 - 518 ، ح 1464 .
3- . همان جا .
4- . الخصال ، ص 64 ، ح 95 .

تقوای الهی داشته باش و در طلب کردن ، به زیبایی رفتار کن و آنچه را آفریده نشده ، طلب نکن ؛ زیرا کسی که آنچه را آفریده نشده طلب کند ، جان او از حسرت ، به شماره می افتد و به خواسته خود نمی رسد .

طلب و خواسته ، به معنای عام آن ، یکی از واقعیت های حیات انسانی است . ما در زندگی خود، خواسته های متفاوتی داریم و برای به دست آوردن آنها تلاش می کنیم . یکی از رموز موفّقیت ، این است که مهارت کافی در طلب و خواسته خود داشته باشیم . نباید طلب و خواسته را ساده گرفت و اهمّیتی به آن نداد و هیچ برنامه ای برای آن نداشت .

طلب و خواسته ، یکی از فراگیرترین امور حیات بشری است که باید مهارت لازم را درباره آن کسب کرد . آیا تا به حال ، به این فکر کرده اید که چه اطّلاعاتی در این باره

دارید؟ و چه مهارتی در این زمینه کسب کرده اید؟ در طلب کردن ، دو چیز مهم وجود دارد : یکی «موضوع طلب» و دیگری «شیوه طلب کردن» . در هر دو قسمت باید با معیار تقوای الهی حرکت کرد تا به موفّقیت دست یابیم .

امام سجاد علیه السلام ، نخست مسئله «تقوا» را سرلوحه سخن خود مطرح می کند و سپس به «شیوه طلب کردن» پرداخته ، یادآور می شود که طلب کردن باید به گونه ای زیبا توأم با عزّت و کرامت باشد . آن گاه به «موضوع طلب» پرداخته ، نکته های مهم و آموزنده ای را یادآور می شوند .

نکته اوّل این که در طلب کردن باید آنچه را وجود دارد ، طلب کرد ، نه آنچه را دوست می داریم . طلب های ما باید در دایره «امکانات» باشد . گاهی ممکن است خواسته های انسان براساس «تمایلات» او باشد . خواسته مبتنی بر تمایلات ، با واقعیت ها ناهماهنگ است و این ناهماهنگی ، عامل ناکامی است . بنابراین ، برای واقعی کردن خواسته ها باید قلمرو امکانات را شناخت و دانست که چه چیزی امکان وقوع دارد.

نکته دومی که حضرت بیان می دارد مربوط به پیامد طلب کردن امور ناممکن است . «حسرت» ، پیامد طلب کردن ناممکن هاست . کسی که انتظاراتی دارد و به آنها

نرسیده است ، پیوسته حسرت و افسوس خواهد خورد ؛ افسوس تحقّق نیافتن خواسته ها و از دست رفتن عمر و سرمایه های زندگی . چنین افرادی، عمر و سرمایه های برگشت ناپذیر زندگی خود را در راه «هیچ و پوچ» هدر می دهند و این ، حسرتی بی پایان است .

پیامـد دوم طلب کردن ناممکن ها «ناکامی» است . چیزی که آفریـده نشـده باشـد ، «وجود» نـدارد و آنچه وجود ندارد ، «دست نایافتنی» است . همان گونه که پیش از این گفتیم ، ما در منطقه خواسته هایمان در بیشتر اوقات ، کاری به امکان و عدم امکان نداریم؛ برای ما مهم ، آن چیزی اسـت که دوست می داریم و دوست داشـتن ، پدیـده ای روانی است که هم می توانـد به امـور ممکن تعلّـق یابـد و هم به امـور ناممکن . بـدیهی است دوست داشـتن ، به «خواسـته» تبـدیل می شود و تولید «انتظار» می کند ؛ اما اگر ناممکن باشد محقَّق نمی شود و همین عدم تحقّق ، موجب ناکامی می گردد . امام سجاد علیه السلامدر ادامه در بیان علل ناکامی می فرماید:

وكَيفَ يَنالُ ما لَم يُخلَق .

و چگونه به دست می آید آنچه آفریده نشده است؟

در این قسـمت ، حضـرت به یـك اصـل اشـاره می کنـد : اصل «دست نایافتنی بودن آنچه خلق نشـده است» . این اصل ، خیلی روشن و بـدیهی است و به نظر می رسد که هیچ کس چنین انتظاری نخواهد داشت ؛ لذا بیان آن برای مخاطب امام ، تعجّب برانگیز بوده ، به همین جهت ، سؤال می کند که : «چگونه کسی آنچه را آفریده نشده، طلب می کند؟» . حضرت در پاسخ وی می فرماید:

مَن طَلَبَ الغِنى وَالأَموالَ وَالسَّعَةَ فِي الـدُّنيا ، فَإِنَّما يَطلُبُ ذلِكَ لِلرّاحَـةِ ، وَالرّاحَةُ لَم تُخلَق فِي الدُّنيا ولا لِأَهلِ الدُّنيا ، إنَّما خُلِقَتِ الرّاحَةُ فِي الجَنَّةِ ولِأَهلِ الجَنَّةِ ، وَالتَّعَبُ والنَّصَبُ خُلِقا فِي الدُّنيا ولِأَهلِ الدُّنيا .

کسـی که غنا و مال و توسعه زندگی دنیوی را طلب می کند ، در حقیقت ، این را برای راحتی می خواهد و حال آن که راحتی در دنیا و برای اهل دنیا خلق نشده

است . همانا راحتی در بهشت و برای اهل بهشت آفریده شده و رنج و تلاش در دنیا و برای اهل دنیا آفریده شده اند .

سپس حضرت در تبیین این که چرا حتی مال و ثروت ، موجب آسایش بشر نمی شود ، بیان روشنی دارد که بدون هیچ توضیحی گویاست:

وما أُعطِيَ أحَدٌ مِنها جَفنَةً إلاّ اُعطِيَ مِنَ الحِرصِ مِثلَيها ومَن أصابَ مِنَ الدُّنيا أكثَرَ كانَ فيها أشَدَّ فَقرا لِأَنَّهُ يَفتَقِرُ إلَى النّاسِ فى حِفظِ أموالِهِ ، ويَفتَقِرُ إلى كُلِّ آلَةٍ مِن آلاتِ الدُّنيا فَلَيسَ في غِنَى الدُّنيا راحَةٌ ولكِنَّ الشَّيطانَ يُوسَوِسُ إلَى ابنِ آدَمَ أنَّ لَهُ فى جَمعِ ذلِكَ المالِ راحَةً وإنَّما يَسوقُهُ إلَى التَّعَبِ فِي الدُّنيا

وَالحِسابُ عَلَيهِ فِي الآخِرَةِ .(1)

و هیچ کس ، اندکی از آن را به دست نیاورد ، مگر آن که دو برابر آن حریص شد . و کسی که از دنیا بیشتر به دست آورد ، بیشتر نیازمند می گردد ؛ چون وی در حفظ اموال خود به مردم ، نیازمند می شود و به هر ابزاری از ابزار دنیا نیازمند می گردد . پس در ثروت دنیا راحتی و آسایش نیست؛ ولی شیطان ، آدمیزاد را چنین وسوسه می کند که آسایش او در جمع آوری این مال است و بدین طریق ، او را به رنج بیشتر در دنیا سوق می دهد و در آخرت ، حساب خداوند به زیان اوست .

توسعه مال و ثروت ، دامنه حرص و نیازمندی را گسترش می دهد! و این ، نتیجه ای جز افزایش رنج ندارد . این ، در حالی است که مال را مهم ترین و بلکه تنها عامل آسایش می دانیم! اگر بدانیم دنیا جای آسایش نیست ، راحت زندگی می کنیم. تحمّل ناپذیری زندگی ، به خاطر این است که از آن ، انتظار راحتی و زندگی بدون سختی را داریم . این انتظار، فضا را تنگ و سخت می سازد .

همین واقعیت ، یکی از اموری است که امام صادق علیه السلام به اصحاب خود آموزش می دهد تا زندگی بهتری داشته باشند. روزی حضرت ، خطاب به اصحاب

1- . الخصال ، ص64 ، ح95 ؛ بحار الأنوار ، ج73 ، ص92 ، ح69.

خود فرمود:

لا تَتَمَنَّوُا المُستَحيلَ .

چیزهای محال را آرزو نکنید.

اصحاب با تعجب پرسیدند: «چه کسی محال را آرزو می کند؟» . حضرت با صراحت فرمود:

أنتُم ، أَلَستُم تَمَنَّونَ الرّاحَةَ فِي الدُّنيا ؟

شما، آیا آرزوی آسودگی [مطلق] در دنیا ندارید؟

اصحاب گفتند : آری. آن گاه حضرت فرمود:

الرّاحَةُ لِلمُؤمِنِ فِي الدُّنيا مُستَحيلَةٌ .(1)

آسودگی [مطلق] در دنیا برای مؤمن ، محال است.

اگر انسان بداند دنیا جای راحتی نیست ، راحتْ زندگی می کند و از ناملایمات ، به تنگ نمی آید . از این رو ، بخش مهمی از متون دینی به آشنا کردن مردم با این واقعیت ،

اختصاص دارد .

2 . سختی ها اجتناب ناپذیرند

این که چه تصوّری از دنیا و سختی های آن داشته باشیم ، نقش بسیار مهمّی در مقابله با سختی ها دارد . زمانی انسان از وقوع سختی ها و ناملایمات ، به شدّت دچار تنیدگی و نارضایتی می گردد که انتظارش برآورده نشود و آنچه اتّفاق افتاده ، خلاف توقّع او بوده باشد . ما از یك لیوان چای داغ ، توقّع یك نوشیدنی خنك و گوارا را نداریم و لذا از داغ بودن آن ، نالان و ناراحت نمی شویم ؛ بلکه اگر آن را سرد بیابیم ، معترض می شویم ؛ چون انتظاری که از چای داریم ، برآورده نشده است .

همین مسئله در مورد یك لیوان شربت خنك نیز صدق می کند . ملاك ، این نیست که هیچ چیز نباید سرد باشد ، بلکه باید دانست که سردی و خنکی از چه چیزی انتظار

1- . بحار الأنوار، ج78، ص195، ح52.

می رود و از چه چیزی انتظار نمی رود . همان ویژگی خنك بودن که در چای ، ایجاد ناراحتی می کند ، در نوشابه ، مایه گوارایی و دلپذیری است . پس ، از هر چیزی انتظار خاصی برده می شود و اگر خلاف آن رخ دهد ، مایه عذاب و رنج خواهد شد .

در این جا نیز همین نکته وجود دارد . آنچه تعیین کننـده است ، انتظار ما از دنیاست . انتظار اگر مطابق واقع باشد و با ماهیّت دنیا سازگار ، مایه نارضایتی نمی گردد . معمولاً کسانی که به نارضایتی از زنـدگی مبتلا هسـتند ، تصوّر و انتظارشان از دنیا واقعگرایانه نیست . واقعیت ، این است که سـختی ها اجتناب ناپذیرنـد. انتظار زندگیِ بدون سـختی، انتظاری غیر واقعی است ؛ سـختی ها جزئی از زندگی ما هسـتند و انکار ما چیزی را تغییر نمی دهد. پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهمی فرماید:

مَعَ كُلِّ فَرحَةٍ تَرحَةٌ .(1)

با هر خوشی ای، رنجی هست.

در آینده ، درباره علّت و فلسفه آن ، سخن خواهیم گفت.(2) اکنون ، بحث در

اجتناب ناپذیری سـختی ها و نقشـی است که آگاهی از این واقعیت ، در کنترل موقعیّت دارد. قرآن کریم درباره اجتناب ناپذیری سختی ها می فرماید:

لَقَدْ خَلَقْنَا الأْءِنسَ-نَ فِى كَبَدٍ .(3)

به تحقیق ، ما انسان را در سختی آفریدیم .

شخصی از گرفتاری خود به امام صادق علیه السلام پناه می برد. حضرت ، وی را به صبر دعوت می کند . پس از مدتی سکوت ، به وی می فرمایـد: «از زنـدان کوفه برایم بگو که چگونه جـایی است؟» . وی گفت: «تنگ و متعفّن با زنـدانبانانی در بـدترین حال!». حضـرت به وی فرمود:

فَإِنَّما أنتَ فِي السِّجنِ فَتُريدُ أن تكونَ فيهِ في سَعَةٍ ؟ أما عَلمتَ أنَّ الدُّنيا سِجنُ

1- . بحار الأنوار، ج77، ص166، ح2 ؛ تاريخ بغداد، ج3، ص116.

2- . ر. ك: بخش سوم، فصل پنجم : «معناشناسی» ص279.

3- . سوره بلد ، آیه 4 .

المُؤمِنِ؟(1)

همانا تو اکنون در زندان هستی؛ آیا می خواهی درون آن ، در گشایش باشی؟ آیا نمی دانی که دنیا زندان مؤمن است؟

در این بیـان ، به واقعیت زنـدگی – که همـان سـختی هـای آن است – اشاره شـده است . حضـرت ، با توجّه دادن آن شـخص به اجتناب ناپذیری سختی های زندگی و با تصحیح انتظار وی از زندگی، توان مقاومت وی را بالا می برد و از فشار روانی وی می کاهد.

از امـام صـادق علیه السـلام روایت شـده است که رسـول خـدا صـلی الله علیه و آله در توصـیه هـای آموزنـده خـود به امیر مؤمنـان علیه السلامفرمود :

یا عَلِیُّ ! ما مِن دارٍ فیها فَرحَةٌ إلاّ یَتبَعُها تَرحَةٌ .(2)

ای علی! هیچ خانه ای را خوشی فرا نمی گیرد ، مگر رنجی به دنبال خواهد داشت.

تحمّل ناپذیری حوادث ، به خاطر این است که از زندگی ، انتظار راحتی بدون سـختی را داریم و این، ریشه در غیر واقعی بودن شـناخت ما از دنیـا دارد . آنچه مهارت های مقابله با سـختی ها را به وجود می آورد و زنـدگی را تحمّل پـذیر می سازد ، پـذیرش این واقعیت است که سختی ها اجتناب ناپذیرنـد . اگر انسان بداند دنیا جای راحتی نیست ، راحت زندگی می کند و از ناملایمات ، به تنگ نمی آید . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید :

أیُّهَا النّاسُ ! هذِهِ دارُ تَرَحٍ لا دارُ فَرَحٍ ودارُ التِواءٍ لا دارُ استِواءٍ ، فَمَن عَرَفَها لَم یَفرَح لِرَجاءٍ ولَم یَحزَن لِشَقاءٍ.(3)

هان ای مردم! این [دنیا] ، خانه رنج است ، نه خانه سـرور ، و خانه ای است پیچیده ، نه خانه ای ساده ؛ از این رو، هرکس آن را بشناسد ، با برآورده شدن

1- . الکافی، ج2، ص250، ح6 ؛ المؤمن، ص26، ح43 ؛ مشکاة الأنوار، ص271 ؛ بحار الأنوار، ج68، ص219، ح9.

2- . تفسیر قمّی، ج1، ص364.

3- . بحار الأنوار ، ج77 ، ص187 ، ح35 ؛ أعلام الدین، ص343 .

آرزویی مسرور نمی شود و با ناکام شدن ، محزون نمی گردد .

در این بیان نورانی ، حضـرت ، نخست به معرّفی واقعیّت دنیا پرداخته اند و سپس به نقش شناخت و آگاهی یابی از این واقعیت اشاره کرده ، فرموده اند که هماهنگی شـناخت انسان با واقعیّت دنیا ، موجب می گردد که نه از خوشـی هایش سـرمست شویم و نه از ناخوشی هایش غمین و افسرده .

میان این دو واکنش نیز همبسـتگی وجود دارد . آنان که از ناخوشی ها شاکی و ناراضی می شوند ، در خوشی ها نیز سرمست و مغرور می گردنـد و هردو واکنش ، ریشه در شـناخت نادرست و ناهماهنگ از نظام هستی دارد . دنیا هم سـختی دارد و هم خوشـی. فقدان شـناخت صحیح ، موجب دو نابه هنجاری می شود : سرمستی در خوشی ها و افسردگی در ناخوشی ها.

این حالت ، خود ، عاملی برای افزایش فشار روانی در سـختی هاست . کسی که در اوج مستی و غرور قرار دارد و انتظار ناخوشی نیز از دنیا ندارد ، وقتی با سـختی های زندگی مواجه می شود ، رنج او چند برابر می گردد ؛ زیرا سختی ، خود ، رنجی دارد و انتظار ناخوشی نداشتن ، عامل دیگری برای افزایش فشار روانی است و مواجه شـدن با سـختی به گاه غرور و سـرمستی ، رنج موقعیت را به شدّت افزایش می دهد ؛ ولی اگر انسان بپذیرد که سختی ها جزء اجتناب ناپذیر زندگی اند، بهتر می تواند با آنها کنار آید

و موقعیّت ناخوشایند را مدیریت نماید.

3 . سختی ها برگشت ناپذیرند

یکی از واقعیت های سختی ها، «برگشت ناپذیری» آنهاست . همان گونه که پیش از این گفتیم ، سختی ها بر اساس تقدیر الهی ، شکل می گیرند و تقدیر الهی بر اساس حکمت و مصلحت انسان ها رقم می خورد . از این رو ، وقتی پدیده ناخوشایندی فرا رسد ، تا مأموریت خود را انجام ندهد و به اهداف خود دست نیابد ، باز نخواهد گشت . سـختی و گرفتاری ، به دستور ما نیامده است که به دستور ما برگردد . این را باید با کمال شهامت بپذیریم که ما نه در آمدن آنها اختیاری داشته ایم و نه رفتن آنها به اختیار

مـاست ؛ آنچه به دست مـاست ، «واکنش» ما به موقعیّت ناخوشاینـد است . هر سـختی ای ، دوره ای دارد که بایـد به پایان رسـد . ممکن است کوتـاهی و بلنـدی این دوره ، به تناسب شـرایط افراد ، متفاوت باشـد؛ اما اصل آن ، برگشت ناپـذیر است . وقتی سـختی و گرفتاری و مصیبتی فرا رسد ، بازگرداندن و حذف کردن آن ، ناممکن است .

با این حال ، تلخی سـختی ها و سـختی گریزی انسان به گونه ای است که آدمی را به تلاش برای برگردانـدن حادثه ناخوشایند و بازگشت به دوران خوشاینـد پیشـین وامی دارد . همان گونه که دوست داریم دوران خوشاینـد زنـدگی ، همواره وجود داشـته باشـد و هرگز پایان نیابد ، دوست داریم حادثه های ناخوشایند نیز هرگز وجود نداشـته باشند و هیچ گاه فرا نرسند . از این رو ، هنگام مواجهه با یك پدیده ناخوشایند ، بیشتر به حذف حادثه می اندیشیم تا مدیریت آن ، و مایلیم به سرعت ، وضعیت را به حالت سابق خود برگردانیم.

در چنین فضایی ، پدیده «جنگ با سختی ها» به وجود می آید . به ستیز با سختی ها برمی خیزیم تا آنها را از صحنه روزگار ، حذف کنیم و شرایط را به وضـعیت عادی برگردانیم . جزع کردن و شـکایت کردن ، نشانه در افتادن با سـختی هاست . اما تا چه انـدازه ، این اقدام ، تأثیر مثبت خواهد داشت؟ و پیامدهای آن ، چه خواهد بود ؟

پذیرش موقعیّت

همـان گونه که پیش تر از این گفتیم ، شـکایت کردن ، بی تـابی نمودن و اموری از این دست – که نشـانه ستیز بـا سـختی هـاست – ، هیچ تأثیری در تغییر وضـعیّت و تبـدیل آن از ناخوشاینـد به خوشاینـد نخواهد داشت . اگر درافتادن با سـختی ها و ستیز با بلاها ، نه تنها آنها را برنمی گردانـد ، بلکه بر رنج و عذاب انسان می افزاید ، پس بهتر است سـختی ها را به عنوان یك واقعیّت ، پذیرفت و موقعیّت ناخوشایند را مهار کرد و مدیریت نمود .

برخورد حـذفی ، نتیجه معکوس خواهد داد ؛ اما مدیریت کردن موقعیت های ناخوشایند ، می تواند به کاهش تنیدگی و گذر سالم از دوران ناخوشایند ، کمك کند .

پس برای حل مشکلات و کاهش تنیدگی ها باید آنها را پذیرفت و هنر مدیریت تنیدگی را فرا گرفت . این ، نیازی اساسی برای رسیدن به موفّقیت در زندگی است . امام علی علیه السلامبا تکیه بر اصل برگشت ناپذیری سختی ها ، پذیرش موقعیّت را شرط گذر سالم از آن برمی شمرد :

إنَّ لِلنَّكَباتِ غاياتٍ لابُدَّ أن تَنتَهِيَ إلَيها ، فَإذا حُكِمَ عَلى أحَدِكُم بِها فَليُطَأطِئ لَها ويَصبِر حَتّى يَجوزَ ، فَإنَّ إعمالَ الحيلَةِ فيها عِندَ إقبالِها زائِدٌ في مَكروهِها .(1)

همانا گرفتاری ها اهدافی دارند که حتما باید به آنها برسند . پس اگر کسی از شما را به آن ، مبتلا ساختند ، باید آن را بپذیرد و صبر کند تا این که بگذرد؛ چرا که چاره کردن آن به هنگام روی آوردنش ، افزاینده سختی آن است .

این کلام ، به گونه دیگری نیز نقل شده است و چنان پر مغز و راه گشاست که احنف بن قیس می گوید : بعد از سخن پیامبر خدا صلی الله علیه و آله کلامی زیباتر از این سخن امیرالمؤمنین علیه السلامنشنیدم که می گوید:

إنَّ لِلنَّكَباتِ نِهاياتٍ لابُدَّ لِأَحَدٍ إذا نُكِبَ من أن يَنتَهِيَ إلَيها ، فَيَنبَغي لِلعاقِلِ إذا أصابَتهُ نَكبَةٌ أن يَنامَ لَها حَتّى تَنقَضِيَ مُدَّتُها فَإنَّ في دَفعِها قَبلَ انقِضاءِ مُدَّتِها زِيادَةً في مَكروهِها .(2)

همانا برای سختی ها پایانی است که هر کس به آن دچار شود ، باید به پایان آن برسد . پس برای انسان خردمند ، زیبنده است که هر گاه گرفتاری به او رسید ، کنار آن بیارامد تا زمان آن به سر آید ؛ چرا که دفع کردن آن ، پیش از سرآمدن زمان آن ، افزودن بر رنج آن است .

پذیرش موقعیّت ، نشانه خردمندی است و خردمند ، کار بیهوده نمی کند. سختی ها چون برگشت ناپذیرند ، درافتادن با آنها و ستیز کردن با آنها بی فایده و بلکه زیان آور خواهد بود . بنابراین ، خِرد، حکم می کند که انسان «در برابر سختی ها»

1- . تحف العقول ، ص201 ؛ التمحيص، ص64 ؛ بحار الأنوار، ج71، ص95 .

2- . تاريخ دمشق ، ج42 ، ص514 ؛ المناقب ، خوارزمی ، ص364 ، ح380 ؛ كنز العمّال ، ج3 ، ص752 ، ح 8657 .

نایستد ، بلکه «در کنار سختی ها» قرار گیرد . قرار گرفتن «در کنار سختی ها» امکان مدیریت کردن و مهار نمودن سختی ها را به وجود می آورد ؛ بر خلاف بی تابی کردن و در برابر سختی ها قرار گرفتن که انسان را ناتوان می سازد .

معاذ بن جبل یکی از اصحاب پیامبر خدا صلی الله علیه و آله است که فرزند خود را از دست می دهد و بی تاب می گردد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نامه ای به وی می نویسد و مصیبت فرزندش را به وی تسلیت می گوید . حضرت در بخشی از نامه ، به دو مسئله مهم اشاره می فرماید : یکی «اجتناب ناپذیری سختی ها» است و دیگری «برگشت ناپذیری سختی ها» و بدین سان ، او را آرام می سازند:

وَاعلَم أنَّ الجَزَعَ لا یَرُدُّ مَیتا ولا یَدفَعُ قَدَرا ، فَأَحسِنِ العَزاءَ وتَنَجَّزِ المَوعودَ فَلا یَذهَبَنَّ أسَفُكَ عَلی ما لازِمٌ لَكَ ولِجَمیعِ الخَلقِ ، نازِلٌ بِقَدَرِهِ (1).

و بدان که بی تابی کردن ، نه مرده را برمی گرداند و نه تقدیر را دفع می کند . پس به نیکی ، عزادار باش و وعده الهی را قطعی بدان و نسبت به آنچه بر تو و بر همه مردمْ حتمی است و به تقدیر الهی نازل شده ، تأسّف نخور .

بیماری ، یکی از سختی های زندگی است که پاداش فراوان برای آن ، قرار داده شده است ؛ اما مشروط به قبول و پذیرش آن است . یعنی هنگامی فرد بیمار، پاداش می گیرد که بیماری را بپذیرد ، نه این که با آن درافتاده ، لب به شکایت بگشاید . امام صادق علیه السلام می فرماید :

مَنِ اشتَکی لَیلَةً فَقَبِلَها بِقَبولِها وأدّی إلَی اللّه ِ شُکرَها ، کانَت کَعِبادَةِ سِتّینَ سَنَةً .(2)

هر کس شبی بیمار شود و آن را بپذیرد و شکر آن را به درگاه خدا به جای آورد ، همانند شصت سال ، عبادت کردن است .

از حضرت پرسیدند : «پذیرفتن بیماری یعنی چه؟» . حضرت در پاسخ می فرماید :

یَصبِرُ عَلَیها ولا یُخبِرُ بِما کانَ فیها فَإذا أصبَحَ حَمِدَ اللّه َعَلی ما کانَ .(3)

1- . تحف العقول، ص59 ؛ بحار الأنوار ، ج77 ، ص164 ، ح182 .
2- . الکافی ، ج3 ، ص116 ، ح6 و ر . ك : ص115 ، ح5 ؛ مکارم الأخلاق ، ص358 .
3- . همان جا .

بر آن صبر می کند و کسی را از آن بیماری ، خبر نمی کند و چون صبح شود ، خداوند را به خاطر آن ، ستایش می کند .

به خوبی روشن است که پذیرفتن و قبول کردن ، یکی از مفاهیم مهمی است که هنگام بروز سختی ها باید به آن ، توجّه کرد .

اشعث بن قیس ، برادری داشت که فوت کرد و او را عزادار ساخت . امیرالمؤمنین علیه السلام به ملاقات او رفت و او را تسلیت داد و در یکی از جملات ، به او فرمود :

إنَّكَ إن صَبَرتَ جَرى عَلَيكَ القَضاءُ وأنتَ مَحمودٌ وإن جَزِعتَ جَرى عَلَيكَ القَضاءُ وأنتَ مَذمومٌ .(1)

اگر صبر داشته باشی ، قضای الهی بر تو می گذرد ، در حالی که تو ستایش می شوی ؛ و اگر بی تابی کنی ، [باز هم]قضای الهی بر تو می گذرد ، در حالی که تو نکوهش می شوی .

در این کلام ، به «برگشت ناپذیری سختی ها» استناد شده و چنین نتیجه گرفته شده که بی تابی کردن و درافتادن با سختی ها، نتیجه ای جز زیان ندارد.

فضیل بن میسر نقل می کند که : روزی خدمت امام صادق علیه السلام بودیم که کسی آمد و از مصیبتی که به آن دچار شده بود ، شکایت کرد . حضرت با استناد به همین اصل ، وی را راهنمایی فرمود:

أما إنَّكَ إن تَصبِر تُؤجَر وإلاّ تَصبِر يَمضي عَلَيكَ قَدَرُ اللّه ِ الَّذي قُدِّرَ عَلَيكَ وأنتَ مَأزورٌ .(2)آگاه باش! همانا تو اگر صبر کنی ، پاداش می بری و اگر صبر نکنی ، آنچه کهس

1- . الكافى ، ج3 ، ص261 ، ح4 و ر . ك : تحف العقول ، ص209 . در نقل نهج البلاغة آمده که این جمله ، هنگام فوت پسر اشعث گفته شده است و ممکن است دو جریان متفاوت باشند . جمله نهج البلاغة ، کمی متفاوت است : «ان صبرت جرى عليك القدر و أنت مأجور ، و ان جزعت جرى عليك القدر و أنت مأزور» نهج البلاغة ، حکمت 291 ؛ ر . ك : جامع الأخبار ، شعیری ، ص112 ؛ تاریخ یعقوبی ، ج2 ، ص209 .

2- . الكافى ، ج3 ، ص225 ، ح10 ؛ مشكاة الأوار ، ص279 .

خداوند برای تو مقدّر ساخته ، بر تو می گذرد ، در حالی که تو گنه کاری .

شخص دیگری به نام مهران می گوید : به امام کاظم علیه السلام نامه ای نوشتم و از بدهکاری و دگرگون شدن وضع خودم شکایت کردم . حضرت در جواب من چنین نوشت:

اِصبِر تُؤجَر فَإِنَّكَ إن لَم تَصبِر ، لَم تُؤجَر ولَم تَرُدَّ قَضاءَ اللّه ِ .(1)

بردبار باش تا پاداش بگیری ؛ چرا که اگر بردبار نباشی ، نه پاداش می گیری و نه قضای خدا را برگردانده ای.

در همه این احادیث ، روی اصل «برگشت ناپـذیری» تکیه شـده و بیان شـده که همان گونه که آمدن آنها به اختیار ما نیست ، برطرف شدن آنها نیز به اختیار ما نخواهد بود.

پس باید سختی را پذیرفت و در کنار آن قرار گرفت ، نه در برابر آن . این ، یك اصل است . امام علی علیه السلاممی فرماید:

إذا أتَتكَ المِحَنُ فَاقعُد لَها فَإِنَّ قِيامَكَ فيها زِيادَةٌ لَها .(2)

هر گاه محنتی به تو رسید ، در کنار آن بنشین ، که ایستادن در برابر آن ، موجب افزایش [رنج]آن می گردد .

اگر چنین اتّفاقی بیفتـد و انسان بتواند در کنار حوادث باشد ، نه در برابر آنها ، آن گاه می تواند تصـمیم بگیرد که چه باید انجام دهد . منظور از پذیرش سختی ، تسلیم شدن منفعلانه و زمین گیر شدن نیست ؛ منظور ، پذیرش فعّال و پویاست . در این نوع پذیرش ، فرد ، زمین گیر و نـاتوان نمی شود؛ بلکه بهترین مقابله را برای موقعیّت پیش آمـده ، طرّاحی می کنـد . شایـد بتوان گفت بهترین بیان را در این باره، امام علی علیه السلامدارند . حضرت در این باره می فرماید:

إيّاكَ وَالجَزَعَ فَإِنَّهُ يَقطَعُ الأَمَلَ ويُضَعِّفُ العَمَلَ ويورِثُ الهَمَّ . وَاعلَم أنَّ المَخرَجَ

1- . بحار الأنوار ، ج70 ، ص184 ؛ مشكاة الأنوار، ص21 .

2- . غررالحكم، ح1779.

في أمرَينِ ، ما كانَت فيهِ حيلَةٌ فَالاِحتِيالُ وما لَم تَكُن فيهِ حيلَةٌ فَالاِصطِبارُ .(1)

از بی تابی کردن بپرهیز که امید را قطع می کند و کار کردن را تضعیف می نماید و اندوه را به ارمغان می آورد . و بدان که راه خروج [از تنیدگی] در دو چیز است : آنچه چاره دارد ، چاره کردن ، و آنچه چاره ندارد ، صبر کردن .

در بخش نخست حدیث ، به پیامدهای منفی بی تابی کردن و درافتادن با مشکل ، اشاره شده که عبارت اند : ناامیدی ، ناتوانی و غمگینی یا افسردگی . در بخش دوم حدیث نیز الگوی یك مقابله فعّال و پویا ارائه شده که عبارت است از: چاره اندیشی یا بردباری .

حوادث ، بر دو قسم اند: یا «چاره پذیر»ند و یا «چاره ناپذیر» . بهترین واکنش در حوادث چاره پذیر (مثل بلایای عمومی) ، دست زدن به اقدام مناسب است و بهترین واکنش در حوادث چاره ناپذیر (مثل فقدان عزیزان)، این است که با بردباری و تحمّل ، دوره بحران را پشت سر بگذاریم .

امام علی علیه السلام در کلام دیگری که از ایشان نقل شده ، چنین می فرماید:

إذا نَزَلَ بِكَ مَكروهٌ فَانظُر ، فَإن كانَ لَكَ حيلَةٌ فَلا تَعجِز وإن لَم يَكُن فيهِ حيلَةٌ فَلا تَجزَع .(2)

هر گاه حادثه ناخوشایندی به تو رسید ، بیندیش ؛ اگر چاره ای داری ، ناتوان نباش و اگر چاره ای ندارد ، بی تابی نکن .

4 . سختی ها پایان پذیرند

یکی از ویژگی هایی که ممکن است برخی افراد ، در موقعیّت ناخوشایند داشته باشند ، «پایدارپنداری سختی ها» است . وقتی مشکلی به وجود می آید و حادثه تلخی رخ می دهد ، تصوّر ما بر این است که ماندگار بوده و گویا هیچ گاه ، پایانی نخواهد داشت . در چنین موقعیّتی ، همه ما آینده را با مقیاس حال ، ارزیابی می کنیم . اگر افراد

1- . دعائم الإسلام، ج1، ص223 ؛ الجعفريّات، ص234 ؛ بحار الأنوار ، ج82 ، ص144 ، ح29 .
2- . شرح نهج البلاغة، ج20، ص310 .

مصیبت زده ، مورد سؤال قرار گیرند ، مشخص می شود که دست کم ، بسیاری از آنها توجّهی به پایان پذیری سختی ها ندارند و این گروه ، همان کسانی خواهند بود که توان تحمّل مصیبت ها را ندارند .

این پدیده روانی ، ابتدا سختی را برای زمانی هم که وجود ندارد ، تثبیت می کند و سپس ، همه فشار آن در طول زمان را ، در زمان حال ، بر فردْ وارد می سازد . این حالت ، دو کارکرد منفی روانی دارد : یکی «تعمیم بخشیدن ناخوشایندی به آینده» و دیگری «جمع کردن اندوه در زمـان حـال» . در حـالت اوّل، برخلاـف واقع ، ذهن سـختی را به زمـانی که فرا نرسـیده و یا سـختی در آن زمان ، وجود نخواهـد داشت ، گسترش می دهد که به گسترش تنیدگی و فشار روانی ، منتهی می شود . سـپس همین تنیدگیِ گسترش یافته ، بر زمان حال نیز وارد می شود ، به گونه ای که گویا مصیبتی به بزرگی همه عمر، هم اکنون بر فرد ، وارد شده است .

اگر مصـیبتی به این عظمت نیز وجود داشته باشد ، می توان با توزیع تنیدگی آن بر طول زمان ، از فشار آن کاست . اما ذهن برخی افراد ، آن تنیدگی موهوم و گسترش یافته را یك جا در زمان حال ، بر فرد وارد می سازد . بدیهی است چنین وضـعیتی ، فشار روانی موهوم و بزرگی را موجب می شود که تحمّل آن ، ناممکن می گردد . اینها ، همه ناشی از پایدار دانستن سختی هاست . اما آیا واقعیّت همین است؟

«پایان پذیری» ، یکی از اصول مسـلّم و قطعی سختی هاست . ممکن است هم اکنون ، به یك سختی مبتلا باشید ، اما تجربه زندگی نشان می دهد سختی های فراوانی آمده و رفته اند و هیچ یك ، باقی نمانده اند. مطمئن باشید که این یکی نیز باقی نخواهد ماند . درست است که سختی ها برگشت ناپذیرند ، اما پایان ناپذیر نیستند . برگشت ناپذیری را نباید به پایان ناپذیری تفسیر کرد . امام علی علیه السلاممی فرماید:

إنَّ لِلمِحَنِ غایاتٍ ولِلغایاتِ نِهایاتٍ فَاصبِروا لَها حَتّی تَبلُغَ نِهایاتِها فَالتَّحَرُّكَ لَها قَبلَ انقِضائِها زِیادَةٌ لَها .(1)

1- . غرر الحکم ، ح1777 ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص157 .

همانا برای سـختی ها اهدافی است و برای آن اهداف ، پایانی است . پس بر آنها بردبار باشید تا به پایان برسند ؛ چرا که حرکت در برابر آنها پیش از پایان یافتنشان ، افزاینده آنهاست .

سختی ها را دارای آغازی بی پایان ندانید . مطمئن باشـید آینده زندگی تان در تسـخیر سختی امروز نخواهد بود . امام علی علیه السلام می فرماید:

إن بَقیتَ لَم یَبقَ الهَمُّ .(1)

اگر تو باقی بمانی ، اندوه ، باقی نخواهد ماند .

اگر دنیا ناپایـدار است ، نه خوشـی آن پایدار خواهد بود و نه ناخوشـی آن . خوشـی و ناخوشـی، موقعیّت های متفاوتی هسـتند که به دنبال یکـدیگر در حرکت انـد و انسان ، در هر بخشـی از زندگی با یکی از آنها مواجه می شود . همان گونه که ناخوشـی به دنبال خوشـی است و نباید از خوشایند زندگی ، سرمست شد ، ناخوشی نیز به دنبال خود ، خوشی را خواهد داشت و لذا نباید ناامید و زمین گیر شد .

روزی پیامبر خدا صـلی الله علیه و آلهرو به روی دیواری نشسته بودند که سوراخی در آن بود . به سوراخ دیوار اشاره کرد و خطاب به یاران خود فرمود:

لَو جاءَ العُسرُ فَدَخَلَ هذَا الجُحرَ لَجاءَ الیُسرُ حَتّی یَدخُلَ عَلَیهِ فَیُخرِجَهُ .(2)

اگر سختی بیاید و داخل این سوراخ شود ، هر آینه ، راحتی می آید تا این که وارد می شود و آن را بیرون می کند .

برخی می گویند که پیامبر خدا صلی الله علیه و آله پس از این سخن ، این آیه را تلاوت فرمود:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ یُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ یُسْرًا .(3)

همانا با سختی ، راحتی است ؛ پس همانا با سختی ، راحتی است .

بر پایه همین اصل است که پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

مَعَ کُلِّ تَرحَةٍ فَرحَةٌ .(4)

همراه هر دشواری ای ، خوش حالی است .

1- . شرح نهج البلاغة ، ابن ابی الحدید ، ج20 ، ص340 ، ح898 .
2- . الدر المنثور ، ج6 ، ص364 ؛ کنز العمّال، ج2، ص14 .
3- . سوره انشراح، آیه 5 - 6 .
4- . عوالی اللآلی ، ج1 ، ص285 ، ح132 .

و امام علی علیه السلام می فرماید:

لِكُلِّ ضيقٍ مَخرَجٌ .(1)

برای هر تنگنایی ، راه خروجی است .

انتظار گشایش

با توجّه به آنچه بیان شد ، مسئله «انتظار فرج» ، معنا می یابد ؛ زیرا اگر سختی ها پایان پذیرند ، پس باید منتظر گشایش بود . انتظار گشایش ، نقش بسیار مهمّی در امیدواری انسان ها دارد . کسی که سختی ها را پایان ناپذیر بداند ، ناامید می گردد و ناامیدی ، عامل بسیار مهمّی در افزایش تنیدگی است . اما اگر به اصل پایان پذیری سختی ها توجّه شود ، انتظار گشایش ، شکل می گیرد و همین امر ، موجب کاهش تنیدگی و فشار روانی می گردد .

به همین جهت است که انتظار گشایش ، مورد توجّه شدید اسلام است و از آن به عنوان عبادت(2) ، برترین عبادت(3) ، برترین جهاد(4) ، برترین عمل(5) و محبوب ترین کار نزد خداوند(6) ، یاد شده است.(7) انتظار فرج ، به جهت دمیدن روح امیدواری ، خود ،

1- . غرر الحکم ، ح11093 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص401 .

2- . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : «انتظار الفرج عبادة» (الأمالی ، طوسی ، ص405 ؛ بحار الأنوار ، ج52 ، ص122 ؛ کشف الغمّة، ج2، ص101 ؛ الجامع الصغیر ، ج1 ، ص416 ، ح2717) ؛ «انتظار الفرج من اللّه عبادة» (الدر المنثور ، ج6 ، ص99 ؛ الجامع الصغیر ، ج1 ، ص417 ، ح2719) ؛ «انتظار الفرج بالصبر عبادة» (مسند الشهاب ، ج1 ، ص62 ، ح31 ؛ الدعوات ، ص41 ؛ بحار الأنوار ، ج52 ، ص145) .

3- . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : «افضل العبادة انتظار الفرج» کمال الدین ، ج1 ، ص287 ، ح6 ؛ سنن الترمذی ، ج5 ، ص 225 ؛ امام کاظم علیه السلام : «افضل العبادة بعد المعرفة انتظار الفرج» (تحف العقول ، ص403) .

4- . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : «أفضل جهاد امتی انتظار الفرج» تحف العقول ، ص33 .

5- . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله : «افضل اعمال امتی انتظار الفرج من اللّه» (کمال الدین ، ج2 ، ص644 ، ح3 ؛ صحیفة الإمام الرضا علیه السلام ، ص54 ، ح62) ؛ امام علی علیه السلام : «أفضل عمل المؤمن انتظار الفرج» (تحف العقول ، ص79 ؛ ر. ك: المحاسن، ج1، ص291 ؛ الخصال ، ص 621) .

6- . «سئل امیر المؤمنین علیه السلام : ... ای الاعمال احب إلی اللّه عزّ وجلّ؟ قال : انتظار الفرج» کتاب من لایحضره الفقیه، ج4، ص383 ؛ معانی الأخبار ، ص 199 ، ح4 .

7- . انتظار فرج ، مفهومی وسیع تر از ظهور حضرت مهدی‌عج دارد و تنها یکی از مصداق های آن است .

فرج و گشایش به شمار می رود . امام سجّاد می فرماید:

اِنتِظارُ الفَرَجِ مِن أعظَمِ الفَرَجِ .(1)

انتظار گشایش ، از بزرگ ترین گشایش هاست .

شاید بتوان ناامیدی را بزرگ ترین تنیدگی و سخت ترینِ تنگنا دانست . از این رو ، رسیدن به مرحله انتظار گشایش که نشانه روح امیدواری است ، خود ، بزرگ ترین گشایش به شمار خواهد رفت و به همین جهت، امام علی علیه السلاممی فرماید:

تَوَقُّعُ الفَرَجِ إحدَى الرَّاحَتَينِ .(2)

انتظار گشایش یکی از دو آسایش است .

یك آسایش ، رسیدن به دوران خوشایند است و آسایش دیگر ، خروج از تنگنای ناامیدی و رسیدن به امیدواری است که با انتظار گشایش ، تأمین می شود.

توجّه به موقّتی بودن سختی ها و گشایش آینده ، توان تحمّل انسان را افزایش می دهد و از شدّت تنیدگی می کاهد و آن را تحمّل پذیر می سازد . به همین جهت ، معصومان علیهم السلام با «توجّه دهی» به همین اصل ، افراد گرفتار را آرام می ساختند .

محمّد بن عجلان می گوید : نزد امام صادق علیه السلام بودم که کسی از نیازمندی خود به حضرت شکایت کرد . حضرت در پاسخ وی فرمود:

اِصبِر فَإنَّ اللّه ـ سَيَجعَلُ لَكَ فَرَجا .(3)

بردبار باش که به زودی ، خداوند ، فرج تو را خواهد رساند .

شخص دیگری خدمت حضرت می رسد و از ستم برادران و عموزادگانش شکایت می کند . این جا نیز حضرت وی را به گشایش آینده توجّه می دهد و از وی

1- . الاحتجاج، ج2، ص317 ؛ كمال الدين، ج1، ص319 ؛ بحار الأنوار ، ج52 ، ص122 ، ح4 ؛ ر . ك : الغيبة ، نعمانى ، ص330، ح3 ؛ تفسير العياشى ، ج2 ، ص 138 ، ح50 .

2- . غرر الحكم ، ح7565 ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص200 .

3- . الكافى ، ج2 ، ص250 ، ح6 ؛ المؤمن ، ص26 ، ح43 ؛ مشكاة الأنوار ، ص271 ؛ بحار الأنوار ، ج68 ، ص 219 ، ح9 .

می خواهد که بردبار باشد.(1) این نیز مبتنی بر همان اصل است که توجّه به پایان پذیری سختی ها و گشایش آینده ، توان تحمّل را افزایش و فشار روانی را کاهش می دهد.

شدت بیشتر ، امید بیشتر!

در بسیاری موارد ، ممکن است سختی ها یك روند صعودی را بپیمایند . این مسئله ، ممکن است به جهت افزایش شدّت حادثه ها باشد و یـا به جهت کاهش توان تحمّل . گاهی شـدّت حادثه ها افزایش می یابنـد و گاهی چون توان ، کاهش می یابـد و انسان فرسوده می گردد ، سختی ها دشوارتر به نظر می آیند . هر کدام که باشد ، مهمْ این است که وقتی سـختی ها به نهایت خود برسند ، فرج آغاز می شود و دوران خوشایند ، فرا می رسد ؛ شبیه قلّه کوه که وقتی به نهایت بلندی آن می رسیم ، سراشیبی آن فرا می رسد . به همین جهت ، هر چه سختی ها بیشتر شوند ، در حقیقت ، به دوران خوشایند نیز نزدیك تر شده ایم و این ، مایه خرسـندی و امیدواری است . از سخت تر شدن موقعیّت ، ناراحت نشوید که نوید گشایش است . امام علی علیه السلام در این باره می فرماید:

عِندَ تَناهِي الشِّدَّةِ تَكونُ الفُرجَةُ وعِندَ تَضايُقِ حَلَقِ البَلاءِ يَكونُ الرَّخاءُ .(2)

هنگام اوج گرفتن سختی ها، گشایش فرا می رسد و هنگام تنگ شدن حلقه های بلا ، دوران آسایش فرا می رسد .

و یا می فرماید:

عِندَ انسِدادِ الفُرَجِ تَبدو مَطالِعُ الفَرَجِ .(3)

چون همه روزنه ها بسته شود ، نشانه های گشایش ، نمودار گردد .

بنابراین ، شدت گرفتن سختی ها، نشانه نزدیك شدن فرج است . امام علی علیه السلامدر این باره می فرماید:

1- . الکافی، ج2، ص346، ح3 .
2- . نهج البلاغة ، حکمت 351 .
3- . غرر الحکم ، ح1768 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص337 .

أضيَقُ ما يَكونُ الحَرَجُ ، أقرَبُ ما يَكونُ الفَرَجُ .(1)

شديدترين زمان سختى ها ، نزديك ترين زمان فرج است .

و در كلام ديگرى مى فرمايد:

أقرَبُ ما يَكونُ الفَرَجُ عِندَ تَضايُقِ الأُمورِ .(2)

نزديك ترين زمان به گشايش ، هنگامى است كه كارها ، تنگ آيد .

از امام صادق عليه السلام نيز نقل شده كه مى فرمايد:

إذا أُضيفُ البَلاءُ إلَى البَلاءِ كانَ مِنَ البَلاءِ عافِيَةٌ .(3)

هر گاه بلا به بلا اضافه شود ، مايه عافيت از بلاست .

از پيامبر خدا صلى الله عليه و آله نيز چنين نقل شده است:

أضيَقُ الأَمرِ أدناهُ مِنَ الفَرَجِ .(4)

تنگ ترين كار ، نزديك ترين آن به فرج است .

همه اين متون ، از اين اصلْ حكايت دارند كه هر چه گرفتارى ها شديدتر و سـخت تر شوند ، زمان فرج ، نزديك تر شده است . وقتى بلاها به نهايت خود برسـند ، تحمّل و بردبارى انسان نيز به پايان خود مى رسد . خداوند متعال ، توان بردبارى را همراه با گرفتارى مى فرستد(5) و آن گـاه كه دوران شـدّت ، رو به پايـان مى رود ، توان بردبارى نيز رو به پايان مى رود . از اين رو، تاب شـدن طاقت را مى توان نشانه پايان يافتن دوران ناخوشايند دانست .

روزى زنى خدمت امام صادق عليه السـلام رسيد و گفت : «اى پسر پيامبر خدا ! پسرم به مسافرت رفته و غيبت او طولانى شده و اشتياقم به ديدن او شدت يافته است . برايم

1- . غرر الحكم ، ح1766 ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص119 .

2- . غرر الحكم ، ح1767 .

3- . تحف العقول ، ص357 ؛ بحار الأنوار ، ج67 ، ص240 ، ح67 .

4- . عوالى اللآلى ، ج1 ، ص291 ، ح161 ؛ بحار الأنوار ، ج77 ، ص166 .

5- . ر . ك : بخش سوم، فصل هفتم : «موازنه صبر و بلا» ص317.

دعا کن» . حضـرت به وی فرمود : «بردبار باش» . زن رفت و بردباری پیشه کرد . بعد از چند روز ، بازگشت و از وضع خود ، شکایت کرد و حضـرت به وی فرمود : «بردبـار بـاش» . او چنین کرد و برای مرتبه سوم ، بـازگشت و از طولاـنی شـدن غیبت فرزنـدش شـکایت کرد . حضـرت به وی فرمود : «آیا به تو نگفتم بردبار باش؟!» . زن به حضرت گفت : «ای پسر پیامبر خدا! تا چه اندازه صبر کنم . به خدا سوگند ، صبرم تمام شده» .

در این هنگام ، حضرت به وی فرمود : «به منزل خود بازگرد که خواهی دید فرزندت از سفر برگشته است» .

زن رفت و با کمال تعجّب ، مشاهده کرد که فرزندش از سـفر برگشـته است . نزد حضـرت بازگشت و گفت : «ای پسـر پیامبر خدا! بعد از پیامبر خدا ، وحی [بر تو]نازل شده است؟» . حضرت فرمود:

لا ولكِنَّهُ قَد قالَ : عِندَ فَناءِ الصَّبرِ يَأتِي الفَرَجُ . فَلَمّا قُلتِ : قَد فَنِيَ الصَّبرُ عَرَفتُ أنَّ اللّه ـ قَد فَرَّجَ عَنكِ بِقُدومِ وَلَدِكِ .(1)

نه ، ولی [پیامبر خـدا صـلی الله علیه و آله] گفته است : هنگام تمام شـدن صبر ، فرج می آیـد . از این رو ، وقتی گفتی : صبرم تمام شـده ، دانستم که خداوند با آمدن فرزندت ، فرج تو را رسانده است .

1- . إرشاد القلوب، ج1، ص150 ؛ وسائل الشيعة، ج15، ص264 .

فصل سوم : کنترل تفسیری

هر موقعیّت ناخوشایندی، توسّط انسان ، ارزیابی می گردد. این ارزیابی ها تأثیر مستقیمی بر فشار روانیِ حاصل از موقعیّت دارد. اگر موقعیّت ناخوشایند را مثبتْ ارزیابی کنیم و یا دارای بار مثبت بدانیم، قابل تحمّل خواهد بود و اگر منفی ارزیابی کنیم، از کنترل ما خارج و غیر قابل تحمّل می گردد. در حقیقت ، ما آن گونه که حوادث را تفسیر می کنیم، به آنها واکنش نشان می دهیم.

به بیان دیگر، حوادث ، تعیین کننده نیستند؛ تفسیر ما از موقعیّت ناخوشایند است که در کاهش یا افزایش تنیدگی و فشار روانی ، تعیین کننده است. بنابراین، ما به وسیله تفسیرهایمان می توانیم موقعیّت های ناخوشایند را کنترل و مدیریت کنیم. کنترل موقعیّت ها در دست کسی است که کنترل تفسیرها و ارزیابی های خود را در دست داشته باشد. به همین جهت ، در متون دینی ، تأکید زیادی بر تفسیر و ارزیابی صحیح از موقعیّت ها شده است.

نکته مهم در دیدگاه دین، هماهنگی تفسیرها با واقعیّت هاست. دین، تفسیر خیالی و غیر واقعی را نمی پسندد؛ هر چند در ظاهر، کاهنده فشارهای روانی باشد. واقعیّتگرایی در این بعد نیز در آموزه های دین مشاهده می شود. متون دینی ، با بیان واقعیّت ها، سعی دارند ارزیابی ها و تفسیرهای ما را واقعی سازند تا تأثیری پایدار داشته باشند. در این زمینه به چند نمونه اشاره می کنیم :

مرگ ، نیستی یا پل بهشت؟

در روز عاشورا ، امام حسین علیه السلام و یاران خاص ایشان از سخت شدن کار و شدّت یافتن نبرد، نه تنها هیچ هراسی به دل راه نمی دادند ، بلکه چهره شان گشاده تر و بانشاط تر می شد؛ اما گروه دیگری بودند که با شدّت یافتن جنگ و نزدیك شدن زمان کشته شدن، هراسان تر می شدند و به یکدیگر می گفتند: «ببینید امام حسین علیه السلامباکی از مرگ ندارد». این جمله ، نشان می دهد که آنچه آنان را تحت فشار قرار داده بود، مرگ و کشته شدن بود و آنچه مرگ را برای آنان به یك عامل فشار روانی تبدیل کرده بود، تفسیر نادرست از آن بود. اما امام حسین علیه السلام با ارائه تفسیر واقعی از مرگ، آنان را نیز مقاوم و بردبار ساخت و از فشارهای روانی ، آزاد کرد. آن حضرت به آنان فرمود:

صَبرا بَنِي الكِرامِ فَمَا المَوتُ إلاّ قَنطَرَةٌ تَعبُرُ بِكُم عَنِ البُؤسِ وَالضَّرّاءِ إلَى الجَنانِ الواسِعَةِ وَالنَّعيمِ الدّائِمَةِ . فَأَيُّكُم يَكرَهُ أن يَنتَقِلَ مِن سِجنٍ إلى قَصرٍ ؟ ! وما هُوَ لِأَعدائِكُم إلاّ كَمَن يَنتَقِلُ مِن قَصرٍ إلى سِجنٍ وعَذابٍ .(1)

بردبار باشید ای بزرگ زادگان ، که مرگ ، چیزی نیست جز پلی که شما را از ناراحتی و سختی ، به باغ های پهناور و نعمت های همیشگی منتقل می سازد. پس کدام یك از شما دوست ندارد که از زندان ، به قصر منتقل شود؟! ومرگ برای دشمنان شما چیزی نیست مگر همانند کسی که از قصر ، به زندان و شکنجه ، منتقل می شود.

از لابه لای این کلام نیز ، هم ناخرسندی آنان به دست می آید و هم نابردباری آنان که ریشه در تفسیر نادرست از مرگ دارد. امام حسین علیه السلام با درك این مطلب، نگرش آنان به مرگ و ارزیابی آنان از کشته شدن را تصحیح کردند و بدین وسیله ، آنان نیز دلیرانه جنگیدند و به شهادت رسیدند.

بنابراین نباید نقش ارزیابی ها را ناچیز انگاشت. اگر از مصیبتی رنج می برید و دچار فشار روانی شده اید، حتماً ارزیابی خودتان از موقعیّت را کنترل کنید و با مقیاس

1- . بحار الأنوار، ج44، ص297 ؛ معانی الأخبار، ص288.

دین بسنجید و اگر آن را نادرست یافتید، به اصلاح آن، اقدام کنید تا بتوانید راحت تر ، مشکلات را پشت سر گذاشته ، سربلندْ بیرون آیید.

مصیبت، زشت یا زیبا؟

حضـرت زینب علیهاالسـلام اسوه صبر و مقاومت است. به نظر شـما این ضـرب المثلِ بردباری ، چگونه در برابر مشـکلات و مصیبت ها همچو شـمع ، ایستاد ، ولی تسلیم نشد؟ حضرت زینب علیهاالسلام نه تسلیم دشمن شد و نه تسلیم بلاها؛ بلکه دشمن و بلاها را به تسلیم و خضـوع در برابر خویش واداشت. یکی از رازهـای این ایسـتادگی و بالنـدگی، ارزیـابی درست و صـحیح از موقعیّت بود. وقـتی یزیـد به حضرت زینب علیهاالسلامگفت : «چگونه دیدی کاری را که خدا با برادرت کرد؟» ، حضرت در پاسخ وی فرمود :

ما رَأَیتُ إلاّ جَمیلاً .(1)

چیزی جز زیبایی ندیدم .

سؤال یزیـد، سؤال ارزیابی موقعیّت بود؛ اما انتظار نـداشت که چنین پاسـخی از حضـرت زینب علیهاالسـلام بشـنود. این که چرا موقعیّت ناخوشایننـد و حـادثه تلخی هماننـد عاشورا، زیباست ، موضوعی است که جای بحث آن، این جا نیست. آنچه در این جا مهم است، نقش تعیین کننـده «ارزیابی موقعیّت» در کاهش فشارهای روانی و افزایش توان بردباری است. آن کس که در مسـیر خدا گام برمی دارد و فقط به تکلیف خویش می اندیشـد، هیـچ پیش آمـدی را نازیبا نمی بینـد. بـدون شك ، در واقع امر ، هیچ حادثه ای برای اهل ایمان ، تلخ و نازیبا نیست؛ اما این، برای کاهش تنیدگی و افزایش بردباری ، کافی نیست. آنچه باید به این واقعیّتْ اضافه شود تا شـما را زینب وار ، مقاوم سازد، «توجّه» به این واقعیّت ، و «باور» به آن است.

برای شـمایی که اهل ایمانید، هیچ حادثه به ظاهر تلخی ، نازیبا نیست ؛ همان گونه که برای اهل کفر ، هیچ موقعیّت به ظاهر شیرینی ، زیبا و مفید نیست. آنچه شما نیاز

1- . بحار الأنوار ، ج45 ، ص115 .

دارید این است که به این واقعیّت ، باور پیدا کنید. آن گاه خواهید دید که چگونه مقاوم و بردبار می شوید.

ما امانتداریم یا مالك؟!

فقدان و از دست دادن داشته ها از حوادث تلخی است که موجب تنیدگی می گردد . انسان به آنچه دارد، هم احساس تعلّق پیدا می کند و هم نسبت به آنها دلبسته می شود .

اگر حادثه ای رخ دهد و چیزی از کسی گرفته شود ، بدیهی است که احساس ما با احساس خود فرد ، بسیار متفاوت خواهد بود و حتّی ممکن است دیگران ، هیچ احساس ناخوشایندی از آن حادثه پیدا نکنند ؛ زیرا دیگران ، چیزی را از دست نداده اند و صرفا به دلیل این که فامیل یا دوستشان مصیبت دیده است ، ناراحت می شوند . آنچه مصیبت فقدان (مال و عزیزان) را ناخوشایند می سازد ، احساس تعلّق انسان ، نسبت به موضوع فقدان است .

در بسیاری موارد ، از دست دادن اموال و عزیزان ، همچون از دست دادن پاره ای از وجود انسان است . این ، به جهت احساس مالکیتی است که نسبت به آن داریم . جدا شدن از آنچه مال ماست و دلبسته آن هستیم ، تنش زا و دردناك است . بی تابی کردن و شکایت نمودنِ هنگام فقدان ، به این دلیل است که تصوّر می شود قدرتِ قاهری ، چیزهایی را که ما «مالك» آن بوده ایم ، تصاحب کرده و یا نابود کرده است .

ما همان اندازه از مصیبت فقدان ، غمگین می شویم که کسی اموال ما را آتش زند و یا عزیزان ما را به قتل برساند . در نظر ما این دو حالت ، یکسان هستند . چه عزیز ما فوت کند و یا کسی او را به قتل برساند ؛ در هر دو حالت ، چنین می پنداریم که به ناحق ، آنچه را مال ما بود ، از دست ما خارج ساختند و نابود کردند .

بسیاری از کسانی که در مصیبت های فقدان ، بی تاب می شوند و از خدا شکایت می کنند ، چنین می پندارند که خداوند ، به زور ، آنچه را مال آنان و حق مسلّم آنان بوده ، از دستشان خارج کرده است ؛ کاری که نباید انجام می داده است . اما آیا واقعیّت همین است که ما تصوّر کرده ایم؟ آیا تصوّر ما درباره دارایی های مالی و انسانی ،

مطابق واقع است؟ آیا آنچه از آنِ ما بوده ، از ما گرفته اند و یا آنچه را به عنوان امانتْ نزد ما بوده است ، پس گرفته اند؟

همه سخن ، این جاست : «مال» بوده یا «امانت»؟ «گرفته اند» یا «پس گرفته اند»؟ «گرفتن» یعنی آنچه مال ما و ملك ما بوده است از مالكِ آن ، به ناحق گرفته اند. اما «پس

گرفتن» یعنی گیرنده ، آنچه را مال خود او بوده و به عنوان امانت به ما سپرده بوده است ، بازپس گرفته است . واقعیّت ، این است که آنچه در زمین و آسمان است ، همه از آنِ خداوند متعال است و آنچه در دست ماست ، امانتی از جانب خداوند متعال است . به قول شاعر:

در حقیقت ، مالك اصلی خداست

این امانت ، بهر روزی نزد ماست

امام علی علیه السلام می فرماید:

المالُ عارِيَةٌ .(1)

مال ، امانت است .

وقتی خداوند می خواهد مؤمنان را به انفاقْ ترغیب کند ، می فرماید :

«يَـأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُواْ أَنفِقُواْ مِمَّا رَزَقْنَـكُم» .(2)

ای کسانی که ایمان آورده اید، از آنچه به شما روزی کرده ایم انفاق کنید .

امام صادق علیه السلام نیز می فرماید:

المالُ مالُ اللّه ِ عَزَّ وجَلَّ جَعَلَهُ وَدائِعَ عِندَ خَلقِهِ ، وأمَرَهُم أن يَأكُلوا مِنهُ قَصدا ، ويَشرَبوا مِنهُ قَصدا . ويَلبَسوا مِنهُ قَصدا ويَنكَحوا مِنهُ قَصدا ، ويَركَبوا مِنهُ

قَصدا ، ويَعودوا بِما سِوى ذلِكَ عَلى فُقَراءِ المُؤمِنينَ ؛ فَمَن تَعَدّى ذلِكَ كانَ ما أكَلَهُ حَراما وما شَرِبَ مِنهُ حَراما و ما لَبِسَهُ مِنهُ حَراما وما نَكَحَهُ مِنهُ حَراما وما رَكِبَهُ مِنهُ حَراما .(3)

اموال ، از آنِ خداست و آنها را نزد آفریدگان خویش ، امانت نهاده است و

1- . غرر الحكم ، ح8327 ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص61 .

2- . سوره بقره، آیه 245 .

3- . أعلام الدين ، ص269 ؛ بحار الأنوار ، ج103 ، ص16 ، ح74 ؛ ر. ك: تفسير العياشى ، ج2 ، ص13 ، ح23.

فرمانشـان داده که از آن ، با میانه روی بخورنـد و با میانه روی بنوشـند و با میانه روی بپوشـند و با میانه روی ازدواج کننـد و با میانه روی، بر وسـیله نقلیه سوار شونـد و زیادی آن را به مؤمنان نیازمنـد ببخشـند . هر که از این حـد (اعتدال و میانه روی) فراتر رود ، آنچه از آنْ مال می خورد ، حرام است و آنچه می نوشد ، حرام و آنچه می پوشد ، حرام و آنچه به وسیله آن مال ، ازدواج می کند ، حرام و آنچه سوار می شود ، حرام است .

جمله «این ، مـالِ من است» ، شایع ترین کلامی است که ما درباره آنچه در اختیار داریم ، به کار می بریم . این ، ناشـی از همان تصوّری است که نسبت به اموال دنیا داریم .

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله درباره این پدیده می فرماید:

يَقولُ ابنُ آدَمَ : مِلكى مِلكي ! ومـالي مـالي ! يـا مِسـكينُ ! أينَ كُنتَ حَيثُ كـانَ المِلـكُ ولَم تَكُن ؟ وهَل لَكَ إلاّ ما أكَلتَ فَأفنَيتَ أو لَبِسـتَ فَأبلَيتَ أو تَصَدَّقتَ

فَأبقَيتَ ؟ إمّا مَرحومٌ بِهِ و إمّا مُعاقَبٌ عَلَيهِ . فَاعقِل أن لا يَكونَ مالُ غَيرِكَ أحَبَّ إلَيكَ مِن مالِكَ .(1)

آدمی می گویـد : ملك من ملك من ، و مال من مال من . ای بینوا! کجا بودی زمانی که ملك بود و تو نبودی؟ آیا مالِ تو جز همان مقـداری است که می خوری و از بین می بری یا می پوشـی و کهنه می کنی یا صدقه می دهی و [برای آخرتت]باقی می گذاری؟ که به خاطر آن ، یا مشمول رحمت می شوی و یا کیفر می بینی؟ پس بیندیش که مال دیگری را بیشتر از مال خودت دوست نداشته باشی!

در این کلام شـریف ، چند نکته اساسی وجود دارد . نکته اوّل این که ببینیم مال ، مقدّم بر ماست یا ما مقدّم بر مال هستیم؟ اگر پیش از آن که ما وجود پیدا کنیم ، مال ،

وجود داشته باشد ، چگونه می توانیم آن را مال خود بدانیم؟ اگر مالِ ماست ، پیش از آن ، مال چه کسی بوده است؟ تأمّل در این سخن می تواند نشان دهد که بشر ، مالك نیست . پیش از بشر ، مال ، وجود داشته و پس از او هم وجود خواهد داشت . پس

1- . مصباح الشریعة، ص82 ؛ بحار الأنوار ، ج71 ، ص356 ، ح17 .

ملکیت مال ، از آنِ کسی غیر از بشر است.

نکته دوم این که چه چیزی مال بشـر است؟ آنچه می مانـد و دیگران ارث می برنـد؟ یا آنچه از آن اسـتفاده می کند؟ آنچه از مال بماند و به دیگران برسد ، مال ما نیست . انسان ،

چیزی از این دنیا بیرون نمی برد . پس آنچه را اسـتفاده کرده ، مال او خواهد بود ، نه آنچه مصرف نمی کند. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید :

يَقولُ العَبـدُ : مـالي مـالي ! وإنَّما لَهُ مِن مالِهِ ثَلاثٌ : ما أكَلَ فَأَفنى ، أو لَبِسَ فَأَبلى ، أو أعطى فَاقتَنى ، ما سِوى ذلِكَ فَهُوَ ذاهِبٌ وتارِكُهُ لِلنّاسِ (1).

بنـده می گویـد : «مال من ، مال من است!» و حال آن که تنها سه چیز از مالش برای اوست : آنچه خورده و از بین برده و یا پوشـیده و پاره کرده و یا بخشیده و پایدار ساخته است . هر چیزی جز این را برای مردم باقی می گذارد و خودْ می رود .

بنـابراین ، آنچه مصـرف نشـده ، اگر از دست برود ، مـال او نبـوده است . آنچه مـال اوست ، گرفتنی نیست و آنچه گرفته می شود ، مـال او نیست.

و نکته سوم ، این که اگر آنچه مصرف نشده ، مال ما نیست ، نباید دلبسته آن شد و غم آن را خورد.

با توجّه به آنچه گفته شـد ، بهترین کار ، این است که انسان ، مال را امانتی بدانـد که بایـد به صاحبش برگرداند ، و با این اعتقاد که از دسـت رفتن مال را «بازپس گیری» بداند و گیرنده را مالك اصلی آن بداند ، دیگر به خاطر از دست رفتن مال ، ناراحت و غمگین نمی شود . زمانی انسان نسبت به مال ، غمگین می گردد که یا مال او را گرفته باشند و یا امانتی را که دست او بوده ، کسی غیر از مالك اصلی ، ستانده باشد ؛ اما اگر بـدانیم مالك نیستیم ، بلکه امانتـداریم و در اصل ، گیرنده مال ، صاحب آن است نه سارق و غاصب ، در این صورت ، نسـبت به از دست رفتن مال ، متأثّر و اندوهگین نمی شویم .

کسـی لبـاس گران قیمت امام جواد علیه السـلام را برای ایشان می بُرد . در میان راه، لباس را دزدیدنـد . فرد ، نامه ای به حضـرت نوشت و جریان را بازگو کرد . امام جواد علیه السلام در

1- . مسند ابن حنبل، ج2، ص368 ؛ صحیح مسلم، ج 8 ، ص211 ؛ الترغیب والترهیب ، ج4 ، ص172 ، ح36 .

پاسخ وی ، به خط مبارك خودشان نوشتند :

إنَّ أنفُسَنا وأموالَنا مِن مَواهِبِ اللّه ِ الهَنيئَةِ وعَواريهِ المُستَودَعَةِ ، يُمَتِّعُ بِما مَتَّعَ مِنها في سُرورٍ وغِبطَةٍ ويَأخُذُ ما أخَذَ مِنها في أجرٍ وحِسبَةٍ .(1)

همانا جان ها و اموال ما از هدیه های گوارای الهی و امانت های به ودیعه گذاشته اوست . ما را از آن، در موقعیّت سرور و غبطه آوری بهره مند می گرداند و آنچه را می گیرد ، با اجر و پاداش می گیرد .

این کلام حضرت ، بیانگر یك واقعیّت است : امانت بودن آنچه ما داریم و باور حتمی به این واقعیّت . پس از بیان این واقعیّت می فرماید:

فَمَنَ غَلَبَ جَزَعُهُ عَلى صَبرِهِ ، حُبِطَ أجرُهُ ونَعوذُ بِاللّه ِ مِن ذلِكَ .(2)

پس کسی که بی تابی اش بر بردباری اش چیره شود ، اجر او ساقط می گردد و ما از این ، به خدا پناه می بریم .

در این قسمت ، حضرت به واکنش ما نسبت به فقدان مال پرداخته و بیان می دارد که بی تابی کردن ، مایه خسران است ، نه از دست دادن مال ؛ چون مصیبت ، آن است که انسان از پاداشِ فقدان ، محروم گردد.(3)

نکته مهم دیگری که در کلام حضرت می توان یافت، این است که امانتدار بودن انسان ، فقط نسبت به مال مصطلح نیست ، هر آنچه منتسب به انسان است ، در این دایره قرار می گیرد ، چه مال باشد ، چه جان باشد ، و چه فرزند و عیال باشد . کسانی که

فرزندی را هم از دست می دهند ، در حقیقت ، امانت خدا را پس داده اند.

کسی از اصحاب پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهفرزند خود را از دست داد و بسیار بی تاب شد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نامه تسلیتی برای وی فرستادند که در بخشی از آن آمده است:

فَقَد بَلَغَني جَزَعُكَ عَلى وَلَدِكَ الَّذي قَضَى اللّه ُ عَلَيهِ وإنَّما كانَ ابنُكَ مِن مَواهِبِ اللّه ِ الهَنيئَةِ وعَواريهِ المُستَودَعَةِ عِندَكَ ، فَمَتَّعَكَ اللّه ُ بِهِ إلى أجَلٍ وقَبَضَهُ لِوَقتٍ

1- . تحف العقول ، ص456 ؛ بحار الأنوار، ج50، ص103 .

2- . همان جا .

3- . امام صادق علیه السلام : «انما المصیبة التی یحرم صاحبها اجرها و ثوابها اذا لم یصبر عند نزولها» الکافی، ج3، ص 255، ح7 ؛ تحف العقول، ص375 .

مَعلومٍ فَإنّا لِلّه ِ و إنّا إلَيهِ راجِعونَ .(1)

پس به من ، خبر بی تابی تو نسبت به فرزندت که خداوند [به مرگ او]حکم کرده رسیده است . همانا فرزند تو از هدیه های گوارای خدا و از عاریه های به ودیعه گذاشته او نزد تو بود خداوند ، تا مدّتی تو را از آن بهره مند ساخت و در وقتی که مشخص شده بود ، او را ستاند . پس ما از خداییم و به سوی خدا بازمی گردیم .

در حقیقت ، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله با اشاره به امانت بودن فرزند ، وی را آرام ساخت و تسکین بخشید . نکته مهم دیگری که در این حدیث وجود دارد ، به کاربردن جمله «إنّا للّه و إنّا إلیه راجعون» ، هنگام ورود مصیبت است . پایه شناختی این جمله ، همان «از

خدا بودن» انسان است و این که او مالك هیچ چیز حتّی خودش نیست .

وقتی اشعث بن قیس ، برادر خود را از دست داد ، امام علی علیه السلام این مصیبت را به وی تسلیت گفت . اشعث در جواب ، جمله «إنّا للّه و إنّا إلیه راجِعون» را بر زبان جاری ساخت . در این هنگام ، حضرت به وی فرمود : «آیا می دانی تأویل این کلام چیست؟» . اشعث گفت : «نه ، تو اوج و منتهای دانشی» . حضرت فرمود :

أمّا قَولُكَ : إنّا لِلّه ِ فَإقرارٌ مِنكَ بِالمُلكِ وأمّا قَولُكَ : و إنّا إلَيهِ راجِعونَ فَإقرارٌ مِنكَ بِالهُلكِ .(2)

این که می گویی : ما از خداییم ، اقرار به مالکیت و پادشاهی خداوند است و این که می گویی : ما به سوی او باز می گردیم ، اقرار تو به فانی شدنت است .

کسی که اقرار به مالکیت خدا و نابودی غیر او داشته باشد ، نسبت به فقدان ، مقاوم و بردبار خواهد بود ؛ چون نه خود را مالك می دانسته و نه وجودش را دائمی و پایدار می شمرده است . آنچه تنش زاست از دست دادن چیزی است که مالك آن هستیم و یا آن را پایدار می خواستیم و می دانستیم ؛ اما اگر نه خود را مالك بدانیم و نه آنچه را داریم ، دائمی بپنداریم ، از دست دادن آن ، غیر قابل تحمّل نخواهد بود . فرهنگ

1- . تحف العقول، ص59 ؛ بحار الأنوار، ج77، ص164 .

2- . الكافی، ج3، ص261 ؛ تحف العقول، ص209 ؛ بحار الأنوار ، ج42 ، ص159 ؛ ر . ك : ميزان الحكمة ، ج 7 ، ص3184 «معنی الإسترجاع» .

امانت بودن مال ، انسان را در برابر ناملایمات ، مصونیت می بخشد .

ابوطلحه ، از اصحاب پیامبر خدا صلی الله علیه و آله یکی از فرزندانش را بسیار دوست می داشت . این فرزند ، بیمار شد . همسر ابوطلحه ، وقتی دید فوت فرزندش نزدیك است ، ترسید که آسیبی به شوهرش برسد ؛ از این رو، هنگام مغرب ، وی را به مسجد نزد پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهفرستاد . پس از خروج او ، فرزند از دنیا رفت . مادرش او را در پارچه ای پیچید و در گوشه ای از خانه پنهان ساخت . از دیگران نیز خواست که هیچ خبری به ابوطلحه ندهند . سپس غذای خوشمزه ای آماده کرد و خود را بیاراست .

وقتی ابوطلحه بازگشت ، سراغ فرزندش را گرفت . همسرش به او گفت که حال او خوب است . ابوطلحه پرسید : «آیا غذایی هست که بخوریم؟». همسرش غذا را آورد و ... پس از آن که ابوطلحه به آرامش رسید ، همسرش به وی گفت : «آیا ناراحت می شوی از این که ودیعه ای را که نزد ما بوده ، به صاحبش برگردانده باشیم؟».

ابو طلحه گفت : «سبحان اللّه ! نه» . همسرش گفت : «پسر تو نزد ما امانتی بود که خداوند ، آن را پس گرفت» . ابوطلحه که فرزندش را بسیار دوست می داشت گفت : «پس من به بردباری کردن ، شایسته تر از تو هستم» . سپس از جا برخاست و غسل کرد و دو رکعت نماز خواند و به سوی مسجد النبی صلی الله علیه و آلهحرکت کرد ...(1) .

این ، معجزه امانت دانستن فرزند است . مادرِ آن فرزند ، خود ، با تکیه بر همین منطق ، بردباری کرد و وقتی همین منطق را به همسرش (یعنی پدر آن فرزند) منتقل ساخت ، او نیز بی قرار و بی تاب نشد ، با این که فرزندش را بسیار دوست می داشت . این ، نشان دهنده نقش شناخت در واکنش های انسان به حوادث تلخ و ناگوار است . شناخت منطقی و نگرش خردمندانه می تواند موقعیّت های ناخوشایند را تحمّل پذیر سازد و بدین سان ، از بروز فشارهای روانی ، جلوگیری نماید.

1- . مسکّن الفؤاد ، ص67 ؛ بحار الأنوار ، ج82 ، ص 150 ، ح 1 .

فصل چهارم : کنترل اِسنادی

اِسـناد (نسبت) دادن یعنی تعیین این که منشأ امور ، چه کسی است و چه کسی هدایت و برنامه ریزی کارها را در دست دارد. برای انسان ، خیلی مهم است که بدانـد آنچه می بیند، از چه منبعی صادر شده و به چه کسـی منسوب است. این که چه کسـی مورد اسـناد است، نقش زیادی در کاهش یا افزایش فشارهای روانی دارد. برای انسان ، خیلی مهم نیست که چه اتفاق افتاده ؛ مهم تر از آن ، این است که بدانـد چه کسی این کار را انجام داده است.

اگر کار واحـدی از دو نفر – که از جهت ارزش، برای انسان متفاوت انـد – ، سـر بزند، واکنش ها یکسان نخواهد بود. ممکن است در برابر فرد کم ارزش یا بی ارزش ، برآشفته شویم، اما در برابر فرد دوم ، واکنشی نشان ندهیم ؛ بلکه شاید خرسند هم بشویم. اگر منشأ فعل، کسی باشد که انسان به او اعتماد و اطمینان دارد، در برابر اقدامات او واکنش مثبت نشان خواهد داد. این ، نشانگر نقش اِسناد در حوادث است .

حادثه ها غیر منتظره و تصادفی نیستند

بر همین اساس ، یکی از چیزهایی که بر تلخی حوادث می افزاید ، تصادفی پنداشـتن و خارج از برنامه دانسـتن آنهاست . معمولاً هنگامی که حادثه ناخوشایندی رخ می دهد ، آن را تصادفی و خارج از قاعده می دانیم و معتقدیم نباید چنین اتفاقی می افتاد ؛ اما اگر

بدانیم سـختی ها و حادثه ها بخشـی از زندگی اند و همه اینها تحت یك برنامه منظّم و دقیقْ قرار دارند ، آن گاه ، واکنش ما متفاوت خواهد بود .

امام علی علیه السـلامنامه ای به ابن عباس می نویسـد و در آن ، جمله ای بیان می کند که ابن عباس می گوید : «بعد از سـخن پیامبر خدا صلی الله علیه و آله از هیچ سـخنی به این اندازه ، بهره مند نشدم!». جمله حضرت ، در توصیف همین حالت یاد شده انسان است . ایشان می فرماید:

أمّا بَعدُ ، فَإنَّ المَرءَ قَد یَسُرُّهُ دَرکُ ما لَم یَکُن لِیَفوتَهُ ویَسوءُهُ فَوتُ ما لَم یَکُن لِیُدرِکَهُ .(1)

اما بعد ، پس همانا آدمی گاهی به دست آوردن چیزی ، او را خرسـند می سازد که بنا نبوده به او نرسد ، و نداشتن چیزی ، او را ناراحت می کند که بنا نبوده به او برسد .

به خوبی روشن است که «غیر منتظره دانسـتن» پدیـده ها، موجب خرسـندی یا ناخرسـندی ما می شوند ؛ چیزی که با واقعیّت ، سازگاری نـدارد . واقعیّت ، این است که همه چیز بر اساس تقـدیر الهی رقم می خورد . تلـخ و شـیرین زنـدگی ، تحت برنامه ای منّظم ، هدفمنـد و حکیمـانه قرار دارد . اگر انسان ، زنـدگی را به جای این که یکپارچه شـیرین بخواهـد و یا یکپارچه تلـخ ببینـد ، تحت برنامه ای هوشـمند و حکمیانه بدانـد ، واکنش متفاوتی به خوشایند و ناخوشایند زندگی ابراز می کند ؛ دیگر نه از آن سـرمستی ها خبری خواهد بود و نه از آن بی تابی های طاقت فرسا و مأیوس کننـده . وقتی بـدانیم سـختی های زنـدگی ، بر اساس مقدّرات خداوندی رخ داده که رحیم ، علیم و حکیم است ، بـدون شك ، این باور ، تنیـدگی و رنج مصـیبت را کاهش می دهد و موقعیّت ناخوشایند را تحمّل پذیر می سازد . وقتی مسـلمانان صدر اسـلام ، دچار بحران می شدند ، منافقان ، خوش حال می شدند و به آنان طعنه می زدند . خداوند متعال برای تسکین آنان ، آنها را به مسئله تقدیر الهی توجّه می دهد و خطاب به رسول

1- . نهج البلاغة ، نامه 22 ؛ خصائص الأئمّة ، ص95 ؛ تحف العقول ، ص200 ؛ ر . ك : الکافی ، ج8 ، ص240 ح327 ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص160 ؛ نهج البلاغة ، نامه 66 .

خدا صلی الله علیه و آلهمی فرماید:

قُل لَّن یُصِیبَنَآ إِلاَّ مَا کَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَ-ل-نَا وَعَلَی اللَّهِ فَلْیَتَوَکَّلِ الْمُؤْمِنُونَ .(1)

بگو هیچ حادثه ای برای ما رخ نمی دهد ، مگر آنچه خداوند برای ما نوشته است ؛ او مولای ماست ، و مؤمنان باید بر خدا توکّل کنند .

گاهی ممکن است تصوّر کنیم وارد شدن مصیبت ، به معنای خارج شدن ما از دایره ولایت و حمایت الهی است و لذا دچار ترس و نگرانی می شویم ؛ اما اگر بدانیم که خدا در همه حال ، مولای ماست و آنچه اتّفاق افتاده ، خارج از کنترل و تصادفی نیست ، راحت تر می توانیم سختی را تحمّل کنیم . این «توانایی»، بستگی به آن «دانایی» دارد.

در آیه دیگری آمده است :

مَآ أَصَابَ مِن مُّصِیبَةٍ إِلاَّ بِإِذْنِ اللَّهِ وَ مَن یُؤْمِنم بِاللَّهِ یَهْدِ قَلْبَهُو وَ اللَّهُ بِکُلِّ شَیْ ءٍ عَلِیمٌ .(2)

هیچ مصیبتی وارد نمی شود مگر به اذن خداوند و هر کس به خدا ایمان آورد ، قلبش را هدایت می کند و خداوند ، به هر چیزی آگاه است .

در آیه دیگری خداوند متعال ، به مقدّر بودن حوادث اشاره می کند و فایده آن را این می داند که انسان ، نه از ناخوشی ها غمگین می شود و نه از خوشی ها سرمست:

مَآ أَصَابَ مِن مُّصِیبَةٍ فِی الْأَرْضِ وَ لاَ فِی أَنفُسِکُمْ إِلاَّ فِی کِتَ-بٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَآ إِنَّ ذَ لِكَ عَلَی اللَّهِ یَسِیرٌ * لِّکَیْلاَ تَأْسَوْاْ عَلَی مَا فَاتَکُمْ وَلاَ تَفْرَحُواْ بِمَآ

ءَاتَ-ل-کُمْ .(3)

هیچ مصیبتی نه در زمین و نه در نفسْهای شما [به شما]نرسد، مگر آنکه پیش از آنکه آن را پدید آوریم، در کتابی است. این [کار]بر خدا آسان است * تا

1- . سوره توبه ، آیه 51 .

2- . سوره تغابن ، آیه 11 .

3- . سوره حدید ، آیه 22 - 23 .

بر آنچه از دست شـما رفته انـدوهگین نشوید و به [سـبب] آنچه به شـما داده است شادمانی نکنید، و خدا هیچ خودپسـند فخرفروشـی را دوست ندارد .

باور به این حقیقت ، نقش مهمّی در کاهش تنیدگی ها و آسودگی زندگی ها دارد . یکی از سـخت ترین مصیبت های عالم ، مصیبت کربلا و کاروان اسـیران است . وقتی کاروان اُسـرای کربلا به شام و دربار یزیـد رسـید ، یزید ، به امام سـجاد علیه السـلام رو کرد و با خواندن آیه ای(1) خواست بگوید این حادثه ، کیفر اعمال خودتان بود ! امام سجاد علیه السلامدر پاسخ وی فرمود:

كَلاّ ، ما فینا هذِهِ نَزَلَت ، وإنَّما نَزَلَت فینا : مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِى الْأَرْضِ وَ لاَ فِى أَنفُسِكُمْ إِلاَّ فِى كِتَـبٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَآ إِنَّ ذَ لِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ * لِّكَيْلاَ تَأْسَوْاْ عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلاَ تَفْرَحُواْ بِمَآ ءَاتَـكُمْ .

هیچ مصـیبتی نه در زمین و نه در نفسْهای شما [به شما]نرسد، مگر آنکه پیش از آنکه آن را پدید آوریم، در کتابی است. این [کار]بر خدا آسان است * تا بر آنچه از دست شـما رفته اندوهگین نشوید و به [سـبب] آنچه به شـما داده است شادمانی نکنید، و خدا هیچ خودپسـند فخرفروشی را دوست ندارد .

سپس حضرت با استناد به این آیه فرمود :

فَنَحنُ الَّذینَ لا نَأسی عَلی ما فاتَنا مِن أمرِ الدُّنیا ولا نَفرَحُ بِما اُوتینا .(2)

پس ما آنانی هستیم که بر آنچه از دنیا از دست داده ایم ، افسوس نمی خوریم و به خاطر آنچه به دست می آوریم ، سرمست نمی شویم .

در این کلاـم ، تأثیر شـگفت انگیز باورِ به تقـدیر الهی ، نمایان است . این باور ، آن چنان تأثیری دارد که اسـیران مصـیبت زده کربلا را این چنین مقاوم ، آرام و حتّی نسبت به ظالم ، پرخاشگر می گرداند .

همین منطق را در کلام فاطمه صغرا در کوفه می بینیم. وی حدود بیست سال سن

1- . «وَ مَآ أَصَـبَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ» سوره شورا ، آیه 30 .

2- . تفسیر القمی ، ج2 ، ص277 ؛ بحار الأنوار ، ج45، ص168 .

دارد و با آن همه سختی، مصیبت و داغی که دیده است، در دربار فرد جلاّد و خون آشامی همچون عبیداللّه بن زیاد ، مثل شیر می خروشد و علیه کوفیان و حاکم کوفه سخنرانی می کند. راز این ایستادگی، مقاومت و دلیری چیست؟ او خود در سخنانش پرده از این راز برمی دارد و می گوید:

فَلا تَدعُونَكُم أنفُسَكُم إلَى الجَذَلِ بما أصَبتُم مِن دِمائِنا ونالَت أيديكُم مِن أموالِنا ، فَإنَّ ما أصابَنا مِنَ المَصائِبِ الجَليلَةِ وَالرَّزايَا العَظيمةِ في كِتابٍ مِن قَبلِ أن نَبرَأَها ، إنَّ ذلِكَ عَلَى اللّه ِ يَسيرٌ ، لِكَيلا تَأسَوا عَلى ما فاتَكُم ولا تَفرَحوا بِما آتاكُم وَاللّه ُ لا يُحِبُّ كُلَّ مُختالٍ فَخورٍ(1) .(2)

بدون تردید ، نباید دل هایتان شما را به خاطر خون هایی که از ما ریختید و اموالی که از ما به غارت بردید ، به خوش حالی و شادمانی فراخواند ؛ زیرا آن مصیبت های سخت و گرفتاری های بزرگی که ما دیدیم ، پیش از آن که رخ دهد ، در کتابی (لوح محفوظ) ثبت بوده است و این ، بر خداوند آسان است ؛ تا این که به خاطر آنچه از دست داده اید ، تأسف مخورید و به خاطر آنچه به دست می آورید، سرمست نشوید، و خداوند ، هیچ متکبّر فخر فروشی را دوست ندارد.

همچنین روزی امّ سلمه به پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهعرض کرد که : شما هر سال به بیماری ای سخت دچار می شوید؟! حضرت در پاسخ وی فرمود:

ما أصابَني شَيءٌ مِنها إلاّ وهُوَ مَكتوبٌ عَلَيَّ وآدَمُ في طينَتِهِ .(3)

هیچ مصیبتی به من نمی رسد مگر این که آن مصیبت ، وقتی آدم در حالت گل بود ، برای من نوشته شده است .

1- . قسمت پایانی کلام وی با استفاده از این آیه شریفه بیان شده است: «مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِى الْأَرْضِ وَ لاَ فِى أَنفُسِكُمْ إِلاَّ فِى كِتَـبٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَآ إِنَّ ذَ لِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ * لِّكَيْلاَ تَأْسَوْاْ عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلاَ تَفْرَحُواْ بِمَآ ءَاتَـ-ل-كُمْ» سوره حدید ، آیه 22 - 23 .

2- . الملهوف علی قتلی الطفوف، ص195.

3- . کنز العمّال ، ج1، ص109، ح504 .

وقتی بدانیم همه حوادث ، تحت یك برنامه منظّم و حکیمانه است ، احساس راحتی می کنیم و رنج و دردمان کاهش می یابد.

در برخی روایات ، توصیه شده است که به خاطر آنچه از دست می دهید ، یا به دست نمی آورید ، افسوس نخورید . مثلاً امام علی علیه السلام در وصیّتشان به امام حسن و امام حسین علیهماالسلاممی فرماید:

لا تَأسَفا عَلی شَيءٍ مِنها زُوِيَ عَنكُما .(1)

بر آنچه در دست شما نیست تأسّف مخورید !

و یا امام سجاد علیه السلام در دعای خود از خداوند می خواهد که او را در همه حال ، ستایشگر خود قرار دهد ، تا نه رویکرد دنیا او را خرسند سازد و نه رویگرد آن ، او را محزون گرداند :

اللّهُمَ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وآلِهِ وَاجعَل ثَنائي عَلَيكَ ومَدحي إيّاكَ وحَمدي لَكَ في كُلِّ حالاتي حَتّی لا أفرَحَ بِما آتَيتَني مِنَ الدُّنيا ولا أحزَنَ عَلی ما مَنَعتَني فيها .(2)

خدایا ! بر محمد و آل او درود فرست، و ثنای من و مدح من و ستایش مرا در همه حال ، برای خودت قرار ده تا به خاطر آنچه به من داده ای ، سرمست نشوم و به خاطر آنچه از من بازداشته ای ، غمگین نشوم.

رسیدن به این مرحله ، مستلزم داشتن باور به تقدیر الهی است . کسی که به این باور برسد ، در برابر این موقعیّت ها آسیب ناپذیر می شود . در حقیقت ، این باور ، انسان را

در برابر ناخوشی ها و خوشی های زندگی ، ایمن می سازد که از راه تأثیرناپذیری از دو موقعیّت یاد شده ، حاصل می شود . رسیدن به این مرحله و ایمن شدن در برابر هر دو موقعیّت خوشایند و ناخوشایند ، آن چنان مهم است که از آن به عنوان «حقیقت ایمان» یاد شده است . پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهمی فرماید:

لِكُلِّ شَيءٍ حَقيقَةٌ ، ما بَلَغَ عَبدٌ حَقيقَةَ الإيمانِ حَتّی يَعلَمَ أنَّ ما أصابَهُ لَم يَكُن

1- . نهج البلاغة ، نامه 47 ؛ بحار الأنوار ، ج42 ، ص256 .

2- . الصحيفة السجاديّة ، دعای 21 .

لِيُخطِئَهُ وما أخطَأَهُ لَم يَكُن لِيُصيبَهُ .(1)

هر چیزی حقیقتی دارد ؛ هیچ بنده ای به حقیقت ایمان نمی رسد تا این که بداند آنچه به او رسیده ، بنا نبوده که نرسد ، و آنچه به او نرسیده ، بنا نبوده که برسد .

و وقتی کسی به حقیقت ایمان رسید ، آن گاه ، حلاوت و لذّت آن را می چشد . امام صادق علیه السلام می فرماید:

كانَ أميرُ المُؤمِنينَ عليه السلام يَقولُ : لا يَجِدُ أحَدُكُم طَعمَ الإيمانِ حَتّى يَعلَمَ أنَّ ما أصابَهُ لَم يَكُن لِيُخطِئَهُ وأنَّ ما أخطَأَهُ لَم يَكُن لِيُصيبَهُ وإنَّ الضّارَّ النّافِعَ هُوَ اللّه ُعَزَّ وَجَلَّ .(2)

امیر المؤمنین علیه السلام همواره می فرمود : هیچ یك از شما طعم ایمان را نمی چشد تا این که بداند آنچه به او رسیده ، بنا نبوده که نرسد و آنچه به او نرسیده ، بنا نبوده که برسد ، و این که زیان رسان و سودرسان ، فقط خداوند - عزّ وجلّ - است .

این الگوی باور درباره خوشایند و ناخوشایند زندگی ، انسان را آسیب ناپذیر ساخته ، موجب ایمنی می گردد ؛ همان گونه که لقمان حکیم ، این گونه بوده است . امام صادق علیه السلامدرباره وی می فرماید:

لَم يَفرَح بِشَيءٍ إن أتاهُ مِن أمرِ الدُّنيا ولا حَزِنَ مِنها عَلى شَيءٍ قَطُّ .(3)

به هیچ چیز ، خوش حال نمی شد ، اگر از دنیا چیزی به او می رسید ، و به خاطر نداشتن هیچ چیزی از دنیا غمگین نمی شد .

این ، اعجازِ باور به تقدیر الهی است . باور به تقدیر الهی ، انسان را از تأثیر نوسانات شدید زندگی ، ایمن می سازد و بدین سان ، آرامش و آسایش را به زندگی می آورد . به همین جهت ، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

مَن حَمَلَ الأمرَ عَلَى القَضاءِ استَراحَ .(4)

1- . المسند ، ابن حنبل ، ج6 ، ص442 ؛ حلية الأولياء ، ج2 ص12 ؛ كنز العمّال ، ج1، ص25 .
2- . الكافى ، ج2، ص58 ، ح7 و ح4 ؛ تحف العقول ، ص207 و 218 ؛ تنبيه الخواطر ، ج2، ص184 .
3- . تفسير القمى ، ج2 ، ص162 .
4- . الفردوس ، ج2 ، ص417 ، ح3850 .

کسی که امورش را بر تقدیرْ بار کند ، آسوده می گردد .

و در کلام دیگری می فرماید:

الإیمانُ بِالقَدَرِ یُذهِبُ الهَمَّ وَالحُزنَ .(1)

باور به تقدیر ، اندوه و حزن را [از بین] می بَرَد .

امام علی علیه السلام در تفسیر آیه شریفه «وَ کَانَ تَحْتَهُو کَنزٌ لَّهُمَا»(2) می فرماید:

کـانَ ذلِـكَ الکَنزُ لَوحـا مِن ذَهَبٍ فیهِ مَکتوبٌ : «بِسمِ اللّهِ ِ [الرَّحمنِ الرَّحیمِ]لا إلهَ إلاّ اللّهُ ،مُحَمَّدٌ رَسولُ اللّهِ ِ ، عَجِبتُ لِمَن یَعلَمُ أنَّ المَوتَ حَقٌّ کَیفَ یَفرَحُ؟ !عَجِبتُ لِمَن یُؤمِنُ بِالقَدَرِ کَیفَ یَحزَنُ .(3)

آن گنج ، لوحی از طلا بود که روی آن نوشته شده بود : به نام خداوند [بخشنده

مهربان] ! هیـچ خـدایی جز اللّه نیست ، محمّـد ، فرسـتاده خداست ، در شـگفتم از کسـی که می داند مرگ ، حق است چرا ، خوش حال است؟! در شگفتم از کسی که باور به تقدیر دارد ، چرا محزون است؟!

اگر باور به تقدیر الهی ، وجود داشته باشد ، جایی برای حزن و اندوه ، باقی نمی ماند . به همین جهت ، امام صادق علیه السلاممی فرماید:

إن کانَ کُلُّ شَیءٍ بِقَضاءٍ مِنَ اللّهِ ِ وقَدَرِهِ فَالحُزنُ لِماذا ؟ !(4)

اگر هر چیزی به قضا و قدر الهی است ، پس حزن و اندوه برای چیست؟!

از این روست که امام علی علیه السلام تکیه بر تقدیر را بهترین عامل دفع اندوه می داند:

نِعمَ الطّارِدُ لِلهَمِّ الاِتِّکالُ عَلَی القَدَرِ .(5)

بهترین دفع کننده غم و اندوه ، تکیه بر تقدیر [الهی] است .

1- . مسند الشّهاب ، ج1، ص187 ؛ الفردوس ، ج1، ص113، ح384 ؛ کنز العمّال ، ج1، ص106 .

2- . این آیه ، مربوط به جریان حضـرت موسـی و حضـرت خضر است ؛ آن گاه که خضر ، دیواری را که در حال خراب شدن بود ، تعمیر کرد و در تبیین علّت آن ، آیه یاد شده را بیان کرد سوره کهف ، آیه 82 .

3- . معانی الأخبار ، ص200، ح1 ؛ الکافی ، ج2، ص59، ح9 ؛ تنبیه الخواطر ، ج2، ص184 .

4- . کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج4، ص393، ح5836 ؛ التوحید ، ص376 ؛ الأمالی ، صدوق، ص7 ؛ الخصال، ج2، ص450.

5- . غرر الحکم ، ح1850 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص493 .

هم او می فرماید :

الاِتّکالُ عَلَی القَضاءِ أروَحُ .(1)

تکیه بر قضا و قدر ، آسوده کننده تر است .

بنابراین ، یکی از مقابله های مؤثّر و کارآمد در سـختی ها ، باور به این واقعیّت است که امور هستی و از جمله «زندگی» ما توسّط خداوند ، مقدّر می شود ؛ خدایی که هم حکیم است و هم علیم و جز به مصلحت انسان نمی اندیشد.

روزی رسان ، خداست

پیش از این ، به این موضوع پرداختیم که خداوند ، روزی ما را تأمین و تضمین می کند و اگر ما به این واقعیّت ، باور داشته باشیم، راحت تر زندگی می کنیم.(2) ریشه مطلب ، در همین اِسـناد است. ما وقتی بـدانیم که روزی ما دست خـداست (همان خـدایی که آفریـدگار ما و خدایی مهربان، حکیم و تواناست) آرام می گیریم و به رسیدن روزی ، اطمینان می یابیم.

در این بحث نمی خواهیم مبـاحث روزی را بـاردیگر تکرار کنیم، بلکه بر این سـخنْ تکیه داریم که کنـترل اِسـنادی در موضوع روزی ، می تواند نقش کاهندگی برای فشارهای روانی داشته باشد. گاهی مصیبت و سختی انسان مربوط به حوزه روزی می گردد.

یکی از عواملی که در کنار دیگر عوامل می تواند به ما کمك نماید ، تا فشارهای روانی را تحمّل کنیم، مسئله اِسناد روزی رسانی به خداوند متعال است. وقتی انسان احساس کند روزیِ زندگی او پشتوانه محکمی همانند خداوند متعال دارد، آرام می گیرد و نگرانی و اضطراب را از خود دور می سازد و به کمك او مطمئن می گردد.

1- . غرر الحکم ، ح1834 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص47 .

2- . ر.ك: بخش اوّل ، فصل چهارم : «روزی زندگی» ص 58 .

فصل پنجم : معناشناسی

فرد مستمندی که بی کار بود ، برای رفع نیاز خود ، از کسی تقاضای کمك کرد . او که نمی خواست کمك بی دلیلی به او کرده باشد ، گفت : «سنگ های داخل این حیاط را به فلان نقطه حیاط ، منتقل کن» . شخص مستمند ، سنگ ها را جابه جا کرد و در پایان روز ، مزد خود را گرفت . فردای آن روز ، به کـارگر گفت : «سـنگ ها را از این نقطه ، به نقطه دیگر منتقل کن» و در پایان روز ، مزد او را داد . این کار ، چند روز ادامه یافت تا

این که یك روز ، کارگر ، به شـدّت ناراحت شـد و گفت : «مرا به بازی گرفته ای؟ کار من شده ، جابه جا کردن بی حاصل این سـنگ ها و ...» .

آنچه این کارگر را برآشـفت ، این احساس بود که کار او بی حاصل و بی فایـده است . او مزد خود را می گرفت ، ولی بی معنایی کار ، او را بی تـاب سـاخت ، هر چنـد ، نظر صاحب کار که می خواست پولِ بی جهت به او نـداده باشـد ، قابل تقـدیر است ، اما به این مهم ، توجّه نکرده بود که احساس پوچ بودن و بی فایده بودن کار نیز برای انسان ، آزاردهنده است .

معنای سختی ها را دریابید

یکی از عوامـل تنیـدگی و فشـار روانی ، احساس بی معنا بودن حوادث است . اگر حادثه های ناخوشاینـد زنـدگی ، بی معنا و بی حاصـلْ ارزیابی شوند ، قابل تحمّل

نخواهند بود . اگر انسان ، به معناداری کارها باور داشته باشد ، هر چند دشوار و سخت باشند ، اما آنها را به خاطر معنایی که دارند ، تحمّل خواهد کرد . ما در زندگی خود نیاز

به چیزی داریم که «به خـاطر آن» سـختی هـا را تحمّـ ل کنیم . ناکـامی در یافتن معنا ، از مهم ترین عوامل تنش زاست . به همین جهت ، امروزه یکی از راه های درمان بیماری های روانی ، لوگوتراپی یا «معنا درمانی» است که دکتر فرانکل ، بنیان گذار آن است .

دانشـمندانی همچون فرویـد ، «ناکـامی در لـذّت طلبی» را علّت بیماری های روانی می دانسـتند و دیگران مثل آدلر ، «ناکامی در قـدرت طلبی» را دلیل اصلی این بیماری ها می دانستند ؛ اما فرانکل ، معتقد است که ناکامی در معنایابی ، علّت بیماری های روانی است:

تلاـش برای یـافتن معنـا در زنـدگی ، اساسـی ترین نیروی محرّك هر فرد در دوران زنـدگی اوست . به این دلیل ، من از معناجویی به عنوان نیرویی متضاد با «لذّت طلبی» که روانکاوی فروید بر آن استوار است ، و «قدرت طلبی» که مورد تأکید آدلر است ، سخن می گویم .(1)

آلپورت درباره روش معنادرمانی می گوید:

امروزه در اروپـا روان شـناسان و روان پزشـکان ، آشـکارا از فرویـد ، روی برگردانـده انـد و به «هستی درمانی»، روی آورده انـد که مکتب «لوگوتراپی»، یکی از آنهاست .(2)

بایـد هستی را شـناخت . از اساسـی ترین و بنیـادی ترین اعتقـادات دینی این است که جهان ، بر اساس حکمت الهی می چرخـد و هیچ حادثه ای بـدون دلیل و مصـلحت نیست . مهمْ این است که حکمت ها و مصـلحت ها را بشناسـیم و این یعنی «معناشناسـی» . زنـدگی خوب و مثبت ، زنـدگی ای نیست که سراسـر لـذّت بوده ، هیـچ درد و رنجی در آن نباشد ؛ بلکه زندگی خوب ، آن است که «معنا» داشـته باشد . فرانکل

1- . انسان در جستجوی معنا ، ص140 .

2- . همان ، ص4 .

می گوید:

یکی از اصول اساسی لوگوتراپی ، این است که توجّه انسان ها را به این مسئله جلب کند که انگیزه و هدف اصلی زندگی ، گریز از درد و لذّت بردن نیست ؛ بلکه معناجویی زندگی است که به زندگی ، مفهوم واقعی می بخشد .(1)

هدف انسان از زندگی در این دنیا چیست؟ ما چرا به این دنیا آمده ایم؟

روزها فکر من این است و همه شب سخنم

که چرا غافل از احوال دل خویشتنم

ز کجا آمده ام ، آمدنم بهر چه بود؟

به کجا می روم آخر ، ننمایی وطنم .(2)

اگر به فلسفه زندگی دست یابیم ، رنج های آن نیز معنا می یابند و آن گاه ، آزاردهنده نخواهند بود . تأکید بیش از اندازه بر لذّت طلبی و کام جویی ، خود ، از عوامل مهم در افزایش فشار روانی است .

به قول ضرب المثل ایرانی : «از قضا سرکنگبین صفرا فزود» ، ما لذّت را برای راحتی می خواهیم و همین لذّت گرایی ، به عاملی جهت افزایش فشارهای روانی تبدیل می شود . دکتر ادیت ویکوف جولسون ، استاد روان شناسی دانشگاه جورجیا در این باره می گوید:

فلسفه کنونی ما درباره بهداشت روان ، بر این پایه استوار است که مردم باید شاد و خوش حال زندگی کنند و غم و اندوه ، نشانه ناسازگاری و عدم انطباق با زندگی است . این اعتقاد و نظام ارزش ها باید خود را در برابر کسانی که درد و رنجی اجتناب ناپذیر دارند ، مسئول بداند ؛ زیرا این شیوه اندیشه موجب می شود که افراد دردمند ، به خاطر این که شاد نیستند ، اندوهناك تر نیز بشوند .(3)

1- . همان ، ص172 .

2- . دیوان شمس ، مولوی .

3- . انسان در جستجوی معنا ، ص173 .

وی در جای دیگری می نویسد:

شایـد لوگوتراپی ، این ویژگی بیمـارگونه حـاکم بر فرهنگ کنونی امریکا را باژگون کنـد ، تا کسانی که قابل درمان نیسـتند و رنـج می برنـد ، فرصتی بیابند به جای این که از دردهای خود بنالند ، به آنها ببالند ؛ زیرا این گونه بیماران ، فعلاً نه تنها غمگین و اندوهناك اند ، بلکه بار این اندوه را نیز به دوش می کشند که چرا شاد نیستند ؟(1)

اکنون بهتر می توان فهمیـد که چرا دین ، مرکز ثقل آموزه های زندگی ساز خود را لذّت قرار نداده است . لذّت محوری - که ویژگی فرهنگ مادّی بخصوص فرهنگ امریکایی است - ، جز اندوه بیشتر ، نتیجه دیگری ندارد . آیا تا به حال ، فکر کرده اید که

چرا مردان الهی از سـختی ها نمی نالنـد ، بلکه به آنها می بالنـد؟ راز این بالنـدگی چیست؟ آنان به جای «لـذّت» به «معنا» می اندیشـند . ویکتور فرانکل با اشاره به این حقیقت می گوید:

گاهی در زندگی ، وضعی پیش می آید که انسان از انجام دادن کاری محروم می شود و یا کامیاب نمی گردد ؛ ولی چیزی که اجتناب ناپذیر و محوناشـدنی است ، همانا رنـج است . از این رو اگر رنـج را شـجاعانه بپـذیریم ، تا واپسـین دم ، زنـدگی معنا خواهد داشت . پس به این ترتیب ، می توان گفت که معنای زندگی ، امری مشـروط نیست ؛ زیرا معنای زندگی می تواند حتّی معنای بالقوه درد و رنج را نیز در بر گیرد (2).

آری ، اگر درد و رنـج نیز معنا داشـته باشـند ، آزاردهنـده نیسـتند . آنچه آزاردهنده است ، احساس بی معنا بودن سـختی هاست . کسانی تکالیف دینی را آزاردهنده می دانند که معنای آن را نمی شناسند و کسانی بلاها و امتحانات الهی را برنمی تابند که

به معناداری آنها واقف نیستند .

مرگ نیز اگر معنا داشته باشد ، دردآور نیست . اگر معنای مرگ «لقاء اللّه» باشد ،

1- . همان ، ص174 .

2- . همان جا .

چه چیزی شیرین تر از آن . چرا شهادت ، «طالب» دارد؟ ریشه شهادت طلبی ،

معناداری مرگ در راه خداست . اگر مرگ، «در راه خدا» باشد ، خواهان دارد . «خدا» عالی ترین معنای زندگی انسان است و هر چیزی که در آن راستا باشد ، قابل تحمّل و بلکه شیرین است . مهمْ این است که معنای آن را دریابیم . راز پذیرفتن شهادتِ با آغوش باز را باید در این جا جستجو کرد. در جریان کربلا وقتی کاروان امام حسین علیه السلام

به منزل ثعلبه رسید، خواب سبکی ایشان را فراگرفت. امام علیه السلام وقتی بیدار شد، فرمود:

سَمِعتُ هاتِفا یَقولُ : أنتُم تُسرِعونَ وَالمَنایا تُسرِعُ بِکُم إلَی الجَنَّةِ .

شنیدم هاتفی می گوید: شما می شتابید و مرگ ، شما را به سوی بهشت می شتاباند.

در این هنگام ، حضرت علی اکبر سؤالی کرد که بسیار تأمل برانگیز است. ایشان پرسید:

یا أبَه ! أفَلَسنا عَلَی الحَقِّ ؟

پدر جان! آیا ما بر حق نیستیم؟

این سؤال ، یك پرسش معناشناسی است. این جوان برومند ، به دنبال یافتن پاسخ ، برای حفظ جان خود نیست. پرسش او از معنای مرگ است. او می خواهد بداند آیا کشته شدن او معنای ارزشمندی دارد یا نه؟ در جواب او امام حسین علیه السلامفرمود:

بَلی یا بُنَیَّ وَالَّذي إلَیهِ مَرجِعُ العِبادِ .

آری ای فرزندم ! به آن کسی سوگند که بازگشت بندگان ، به سوی اوست.

جواب حضرت علی اکبر ، شنیدنی است :

یا أبَه ! إذَن لا نُبالي بِالمَوتِ .(1)

پدر جان! در این صورت ، از کشته شدن باکی نداریم.

وی وقتی می بیند کشته شدن او معنا دارد (بر حق بودن)، از کشته شدن ، هیچ باکی

1- . بحار الأنوار، ج44، ص367.

به دل راه نمی دهد. این نقش «معنا» در حوادث است که حتی مرگ را آسان می سازد.

ویکتور فرانکل ، ایثار و فداکاری را نیز معنای سختی ها می داند و می گوید:

رنج ، وقتی معنایی چون گذشت و فداکاری یافت ، دیگر آزاردهنده نیست .(1)

اکنون ، راز تأکید دین بر ایثار و گذشت ، بیشتر روشن می شود . گذشتن از خود و مقدّم داشتن دیگران ، معنایی است که هر سختی و رنجی را که در راه دوست باشد ، تحمّل پذیر می سازد.

این، معنای سختی ها نیست

کسانی که در سختی ها و بلاها بی تاب می شوند ، نه تنها موقعیّت ناخوشایند را بی معنا می دانند ، بلکه از آن ، ارزیابی منفی نیز دارند . معمولاً چنین افرادی ، سختی های زندگی را ناعادلانه ، بی دلیل ، رنج بی حاصل ، مزاحم و بخصوص اهانت آمیز ، ارزیابی می کنند . در تصوّر این افراد ، مال و ثروت ، نشانه «کرامت» است و محرومیت ، نشانه «خواری» . قرآن کریم در این باره می فرماید:

فَأَمَّا الْإِنسَـ-نُ إِذَا مَا ابْتَلَـ-ـهُ رَبُّهُو فَأَكْرَمَهُو وَ نَعَّمَهُو فَيَقُولُ رَبِّى أَكْرَمَنِ * وَ أَمَّآ إِذَا مَا ابْتَلَـ-ـهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُو فَيَقُولُ رَبِّى أَهَـ-نَنِ .(2)

و امّا انسان ، هنگامی که پروردگارش او را بیازماید ، و عزیزش داشته ، و نعمت فراوان به او دهد ، می گوید : پروردگارم مرا گرامی داشته است . و امّا چون وی را بیازماید و روزی اش را بر او تنگ گرداند ، گوید : پروردگارم مرا خوار کرده است .

آنچه موجب تشدید فشار روانی می گردد ، همین ارزیابی هاست . در این ارزیابی ها، معنای بلاها منفی ارزیابی می شوند و این ارزیابی ، رنج موقعیّت ناخوشایند را می افزاید . آیا این ارزیابی ، صحیح است؟ آیا معنای بلاها خوار کردن انسان و دور شدن خدا از بنده است؟ امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید :

1- . انسان در جستجوی معنا ، ص172 .

2- . سوره فجر ، آیه 15 و 16 .

أتَرَى اللّه ـ أعطى مَن أعطى مِن كَرامَتِهِ عَلَيهِ ومَنَعَ مَن مَنَعَ مِن هَوانٍ بِهِ عَلَيهِ ؟ ! كَلاّ !(1)

آیا می پنداری خدا به هر کس چیزی داده ، از سر تکریم او بوده و از هر کس بازداشته ، از سر خوار کردن او بوده است؟! هرگز !

امام کاظم علیه السلام می فرماید که خداوند متعال ، خود در این باره چنین می فرماید:

إنّي لَم أُغنِ الغَنِيَّ لِكَرامَتِهِ بِهِ عَلَيَّ ولَم أُفقِرِ الفَقيرَ لِهَوانٍ بِهِ عَلَيَّ .(2)

من ، فرد غنی را به این دلیلْ دارا نکرده ام که نزد من گرامی است و فقیر را به این دلیلْ محروم نکرده ام که نزد من ، خوار است .

پس معنای محرومیت ها و محنت ها، خواری و بی مقـداری نزد خداوند نیست . وقتی این حقیقت برای انسان معلوم گردد ، ناراحتی ها و اندوه ها رخت برمی بندند و رضایت و شادی ، جای آنها را می گیرند . امام باقر علیه السلام در این باره می فرماید:

إذا كانَ يَومُ القِيامَـةِ أمَرَ اللّه ُ تَبارَكَ وتَعالى مُنادِيا يُنادي بَينَ يَدَيهِ : أينَ الفُقَراءُ ؟ فَيَقومُ عُنُقٌ مِنَ النّاسِ كَثيرٌ . فَيَقولُ : عِبادي ! فَيَقولونَ لَبَّيكَ رَبَّنا . فَيَقولُ : إنّي لَم أُفقِركُم لِهَوانٍ بِكُم عَلَيَّ ولكِنَّني إنَّمَا اختَرتُكُم لِمِثلِ هذَا اليَومِ ، تَصَـفَّحوا وُجوهَ النّاسِ فَمَن صَـنَعَ إلَيكُم مَعروفا لَم يَصنَعهُ إلاّ فِيَّ فَكافوهُ عَنّي بِالجَنَّةِ .(3)

وقتی روز قیامتْ فرا رسـد ، خداونـد – تبارك و تعالی – به منادی ، فرمان دهـد که نـدا ده : فقیران کجاینـد؟ پس گروه زیادی از مردم برمی خیزنـد . پس خداونـد می گوید : بندگان من! و آنان می گویند : لبیك ، ای پروردگار ما! خداوند می فرماید : من شـما را به این دلیل که نزد من ، بی ارزش بودید ، فقیر نکردم و لکن من همانا شـما را برای چنین روزی انتخاب کرده بودم . در میان مردم ، جستجو کنید و هر کس را که به شما نیکی کرده و این کار را فقط به خاطر من انجام داده است ، از جانب من ، به او پاداش بهشت دهید .

1- . تفسیر العیاشی، ج2، ص13 ؛ بحار الأنوار، ج75، ص305 ؛ وسائل الشیعة ، ج11 ، ص500 .

2- . الکافی ، ج2 ، ص265 ، ح20 ؛ التمحیص، ص47 ؛ مشکاة الأنوار، ص288 .

3- . الکافی ، ج2 ، ص263 ، ح15 ؛ بحار الأنوار، ج7، ص200 ؛ مشکاة الأنوار، ص99 .

این ، یعنی مقام شـفاعت . ثروتمندان ، از طریق شفاعت محرومان به بهشت می روند ؛ پس فقر فقیران ، به دلیل بی توجّهی آنان به خداوند نبوده است.

امام صادق علیه السلام نیز در این باره می فرماید:

إنَّ اللّه ـ عَزَّ وجَلَّ ـ لَيَعتَذِرُ إلى عَبـدِهِ المُؤمِنِ المُحوجِ فِي الـدُّنيا كَما يَعتَذِرُ الأَخُ إلى أخيهِ فَيَقولُ : وعِزَّتي وجَلالي ما أحوَجتُكَ فِي الدُّنيا مِن هَوانٍ بِكَ عَلَيَّ فَارفَع

هذَا السَّجفَ فَانظُر إلى ما عَوَّضتُكَ مِنَ الدُّنيا قالَ : فَيَرفَعُ فَيَقولُ : ما ضَرَّني ما مَنَعتَني مَعَ ما عَوَّضتَني .(1)

خداونـد عز و جل از بنـده باايمان نيازمنـد ، عـذرخواهی می کنـد ، همانند عذرخواهی برادری از برادرش ، و می گويد : به عزّت و جلالم سوگنـد ، در دنيـا به اين دليـلْ نيازمنـدت نكردم كه تو را خوار می دانسـتم . اين پرده را بردار و به آنچه در عوض دنيا به تو داده ام بنگر . و او چون پرده را بردارد ، بگويد : با اين پاداشی كه داده ای ، آنچه را كه از من ، منع كرده بودی به زيان من نبوده است .

چنـد لحظه به اين سؤال فكر كنيـد كه شـريف ترين و عزيزترين بندگان خدا چه كسانی هسـتند؟... آن گاه ، به اين بينديشـيد كه چه كسانی بيشترين سختی و رنج و مصيبت را در اين دنيا ديده اند؟... چه پاسخی برای اين دو سؤال داريد؟ آيا اين گونه نيست كه انبيا و اولياى الهی ، برتری بندگان خدا هستند؟ آيا رسول خدا صلى الله عليه و آله

شريف ترين مخلوق در همه آفرينش نيست؟ و آيا هم او نيست كه بيشترين آزار و اذيت ها را ديده است؟ او خود در اين باره می فرمايد:

ما اُوذِيَ نَبِيٌّ مِثلَ ما اُوذيتُ .(2)

هيچ پيامبری به اندازه من اذيت نشد.

آيا پس از رسول خدا صـلى الله عليه و آله، حضـرت على عليه السـلام ، برترين مخلوق خدا نيست؟ و آيا هم او نيست كه اوّل مظلوم عالم است؟ آيا او همان كسی نيست كه می گويد:

1- . الكافی ، ج2 ، ص264 ، ح18 ؛ بحار الأنوار، ج72، ص25 .
2- . بحار الأنوار، ج39، ص56.

صَبَرتُ وفِي العَينِ قَذىً وفِي الحَلقِ شَجىً .(1)

استخوان در گلو و تیغ در چشم ، صبر کردم.

آیـا او نبود که در محراب عبـادت ، فرقش را شـکافتند؟ آیا هم او نبود که پس از رحلت پیامبر خـدا علیه السـلامبه خانه اش هجوم بردنـد و همسـرش را کتك زدند و فرزندش را سـقط کردند؟ آیا همسـر او برترین زنان آفرینش نیست؟ مگر حضـرت زهرا علیهاالسلام آن قدر اذیت نشد که پس از رحلت پدر ، بیش از 75 یا 95 روز نتوانست زندگی کند؟

آیا فرزندش امام حسن علیه السـلام نبود که آن همه ستم از مردم دید و حتی درون خانه اش نیز امنیت نداشت و به دست همسرش مسموم شـد؟ او همان کسـی نبود که جنازه اش را تیر باران کردنـد و نگذاشـتند در کنار جـدّش به خاك سپرده شود؟ و آیا هم او نبود که به برادرش فرمود: «هیچ روزی مثل روز تو نیست ، ای اباعبداللّه !»؟.

آیا امام حسـین علیه السلام نبود که در روز عاشورا آن همه مصیبت دید؟ آیا علی اکبرش را پاره پاره نکردند؟ آیا حنجره طفل شیرخوارش را با تیر سه شـعبه ، هدف قرار ندادند؟ آیا برادر باوفایش حضـرت ابوالفضل علیه السـلام را در مقابل دیدگانش با آن وضع فجیع ، به شـهادت نرساندند؟ آیا برادرزادگان و اصحاب باوفایش را در مقابل دیدگانش به شهادت نرساندند؟ آیا خود او را به شهادت نرساندند؟ آیا سر از بدنش جدا نکردند؟ آیا بدنی را که روزگاری روی دوش رسول خدا صـلی الله علیه و آله جای داشت، زیر سم سـتوران ، لگدمال نکردند؟ آیا با آن وضع فجیع، خانواده اش را به اسیری نبردند؟ آیا کاروان اُسرا آن همه سختی و رنج نکشیدند؟...

و آیا دیگر امامان معصوم علیهم السلام بیشترین دردها و مصیبت ها را ندیدند؟ اگر بلا و مصیبت ، نشانه خواری باشد، چگونه مصیبت ها و بلاهایی که بر سر شریف ترین بندگان خدا آمده است را می توان توجیه کرد؟

همه اینهـا نشانگر آن است که مصـیبت ها و گرفتاری ها در نزد خداونـد متعال ، به معنای خواری و ذلّت نیست ؛ بلکه برعکس، «هرکه در این بزم ، مقرّب تر است - جام

1- . معانی الأخبار، ص361.

بلا بیشترش می دهند» و به همین جهت است که آن بزرگواران ، چنین مصیبت های

سخت و تلخی را تحمّل می کردند.

معنای سختی ها

پس باید معنای سـختی ها و بلاها را دریابیم . اگر به این معنا دست یافتیم ، آنها را زیانبار ارزیابی نمی کنیم ؛ بلکه به آنها عشق می ورزیم.
معنای سختی چیست؟

1 . بلا ، آزمون تکامل

مهم ترین معنای بلاها ، خاصـیت «رشددهنـدگی» آنهاست . در حالت آسایش و راحتی ، قابلیت های نهفته انسان ، پرورش نمی یابنـد . شهید مطهری در این باره می گوید:

زشتی ها مقدّمه وجود زیبایی ها و آفریننده و پدیدآورنده آنها هستند . در شکم گرفتاری ها و مصیبت ها، نیك بختی ها و سعادت ها نهفته است .(1)

انسان ، موجودی است با قابلیت ها و اسـتعدادهای فراوان که برای سـعادت و بهْ روزی باید پرورش یابند و از قوّه ، به فعل تبدیل شوند و در این میان ، آنچه زمینه این مهم را فراهم می سازد ، «سـختی»ها و «مصیبت»هاست و کارگاهی که چنین فعل و انفعالی در آن صورت می گیرد ، «دنیا» است . اساسا فلسـفه وجود دنیا ، پرورش استعدادهای نهفته انسان است . این که دنیا مقدّمه آخرت است ، به همین معناست . آخرت (چه بهشت و چه جهنّم آن) ، محلّ بروز «قابلیت های پرورش یافته» است . در آخرت ، جایی برای «قابلیت های نهفته» نیست ؛ لذا دنیا خلق شده تا کارگاهی برای پرورش اسـتعدادها و نمایان شدن قابلیت ها باشد و ابزار آن نیز امتحانات و ابتلائات است . قرآن کریم در این باره می فرماید:

وَ نَفْسٍ وَ مَا سَوَّل-هَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَ تَقْوَل-هَا .(2)

سوگند به نَفْس و آن کس که آن را درست کرد * سپس پلیدکاری و

1- . مجموعه آثار شهید مطهری ، ج1 ، ص174 .
2- . سوره شمس ، آیه، 7 و 8 .

پرهیزگاری اش را به آن الهام کرد .

دیو شدن یا فرشته شدن انسان ، به این است که چگونه خود را بسازد:

قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّـ-ل-هَا * وَ قَدْ خَابَ مَن دَسَّ-ل-هَا .(1)

که هر کس آن را پاك گردانید، قطعاً رستگار شد * و هر که آلوده اش ساخت، قطعاً درباخت.

و آنچه زمینه این مهم را فراهم می آورد ، موقعیّت های تلخ و شیرینی است که بشر را به واکنش می کشانند .

به همین جهت ، قرآن کریم می فرماید:

لَقَدْ خَلَقْنَا الأْءِنسَ-نَ فِی كَبَدٍ .(2)

همانا انسان را در رنج و سختی آفریدیم.

شهید مطهّری در این باره می فرماید:

این خصوصیت ، مربوط به موجودات زنده ، بالأخص انسان است که سختی ها و گرفتاری ها مقدّمه کمال ها و پیشرفت هاست . ضربه ها، جمادات را نابود می سازد و از قدرت آنان می کاهد ؛ ولی موجودات زنده را تحریك می کند و نیرومند می سازد . «بس زیادت ها که اندر نقص هاست» . مصیبت ها و شدائد ، برای تکامل بشر ضرورت دارند . اگر محنت ها و رنج ها نباشند ، بشر تباه می گردد ... آدمی باید مشقّت ها تحمّل کند و سختی ها بکشد ، تا هستی لایق خود را بیابد . تضاد و کشمکش ، شلاّق تکامل است . موجودات زنده ، با این شلاّق ، راه خود را به سوی کمال می پیمایند .(3)

همه سخن در این آیه شریف ، نهفته است:

الَّذِی خَلَقَ الْمَوْتَ وَ الْحَیوةَ لِیَبْلُوَكُمْ أَیُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلاً .(4)

[خدا] کسی است که مرگ و زندگی را آفرید تا شما را بیازماید که کدام یك ، نیکوکارتر است .

1- . سوره شمس، آیه 9 و 10 .

2- . سوره بلد ، آیه 4 .

3- . مجموعه آثار شهید مطهری، ج1، ص176.

4- . سوره ملك ، آیه 2 .

فلسـفه مرگ و حیات ، مشخّص شدن نیکوکارترین است . آفرینش دنیا نیز برای ظهور رفتارهای نیك و بد است . قرآن کریم در این باره می فرماید:

وَ هُوَ الَّذِی خَلَقَ السَّمَ-وَ تِ وَ الْأَرْضَ فِی سِتَّةِ أَیَّامٍ وَ کَانَ عَرْشُهُو عَلَی الْمَآءِ لِیَبْلُوَکُمْ أَیُّکُمْ أَحْسَنُ عَمَلاً .(1)

و او کسی است که آسمان ها و زمین را در شش روز آفرید و عرش او ، بر آبْ استوار است تا شما را بیازماید که کدام یك نیکوکارتر است .

آزمون محنت

دنیا و زنـدگی آن برای آزمودن است و آزمودن ، برای ساخت شخصـیت انسان هاست . در این زندگی ، گرفتاری هایی هست که بشـر را به واکنش وا می دارد و چگونگی واکنش او موجب پرورش استعدادهای نهفته می شود . خداوند متعال می فرماید :

وَلَنَبْلُوَنَّکُم بِشَیْ ءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَ لِ وَ الْأَنفُسِ وَ الثَّمَرَ تِ وَبَشِّرِ الصَّ-بِرِینَ .(2)

حتما شما را با چیزی از ترس و گرسنگی و آفت در مال ها و جان ها و میوه ها می آزماییم و [در این میان]به مردمان بردبار ، مژده بده .

بردباری ، واکنش منطقی و مثبتی است که انسانیت را می پروراند و به همین جهت ، قابل مژده دادن است .

آزمون لذّت

امتحان دنیا فقط محدود به مشـقّت ها و رنج ها نیست . لذّت ها و خوشی ها نیز برای آزمودن واکنش انسان هستند . قرآن کریم در این باره می فرماید:

کُلُّ نَفْسٍ ذَآ-ئِقَةُ الْمَوْتِ وَ نَبْلُوکُم بِالشَّرِّ وَ الْخَیْرِ فِتْنَةً وَ إِلَیْنَا تُرْجَعُونَ .(3)

هر نَفْسی چشنده مرگ است و ما شما را با بدی و خوبی می آزماییم و شما به

1- . سوره هود، آیه 7 .

2- . سوره بقره، آیه 155 .

3- . سوره انبیاء ، آیه 35 .

سوی ما بازمی گردید .

در برخی از آیات ، از این حقیقت ، با تعبیر «حسنات و سیّئات»(1) یاده شده است . درباره لذّت ها و زیبایی ها قرآن کریم می فرماید:

إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لَّهَا لِنَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلاً .(2)

ما آنچه را بر زمین است ، زینت آن قرار دادیم تا آنان را بیازماییم که کدام یك نیکوکارترند .

لـذّت ها و زیبایی ها نیز از این جهت می توانند سـخت و مشـقّت آور باشـند که باید انسان ، خود را در برابر آنها کنترل کند و از اسـراف و تبذیر و تَرَف و بَطَر بپرهیزد . آفت دوران خوشایند ، همین اموری است که نام برده شد . طبیعت انسان به سمت این امور ، تمایل دارد ؛ ولی اینها برای آینده بشـر زیان بارند . از این رو ، انسان باید در برابر این تمایل بایستد و از خواهش های نفسانی دست بکشد و این کار ، سخت و دشوار است .

آزمون تکلیف

اوامر و نواهی خداوند ، در همین فضا ، قابل تحلیل اند . «اوامر (دستورها)» آن چیزهایی هستند که به مصلحت انسان اند و «نواهی (نهی ها)» اموری هسـتند که به زیان بشرند ؛ اما معمولاً دستورها مربوط به چیزهایی هستند که مطابق میل انسان نیستند و نهی شده ها ، مربوط به اموری هسـتند که مطـابق میـل انسـان انـد. انجام دادن چیزی که ناخوشاینـد است (در اوامر) و ترك آنچه خوشاینـد است (در نواهی) ، سخت و مشـقت زاست و به همین جهت ، «تکلیف» نامیده می شوند ؛ اما نباید فراموش کرد که اگر چه به ظاهرْ سخت است ، ولی برنامه تکامل و پیشرفت انسان است . شهید مطهری در این باره می گوید:

خدا برای تربیت و پرورش جان انسان ها دو برنامه تشریعی و تکوینی دارد و

1- . سوره اعراف ، آیه 168 .

2- . سوره کهف ، آیه 7 .

در هر برنامه ، شدائد و سـختی ها را گنجانیده است . در برنامه تشـریعی ، عبادات را فرض کرده و در برنامه تکوینی ، مصائب را در سـر راه بشر ، قرار داده است . روزه ، حج ، جهاد ، انفاق ، و نماز ، شدائدی است که با تکلیف ، ایجاد گردیده اند و صبر و استقامت در انجام دادن آنها موجب تکمیل نفوس و پرورش استعدادهای عالی انسانی است . گرسنگی ، ترس ، تلفات مالی و جانی ، شدائدی است که در تکوین ، پدیدآورده شده اند و به طور قهری ، انسان را در بر می گیرند .(1)

از آنچه گفتیم روشن می شود که بلاها و سـختی ها از هر نوع آن ، نه تنها بی معنا و بی فایـده نیسـتند ، بلکه ضـرورت حیات انسانی انـد . انسان ، بـدون سـختی ها و کش و قوس های زندگی ، «هیچ» است . با این حال ، آیا می توان سـختی ها و شدائد را بد و غیرمفید دانست؟ بدون بلاها و امتحان ها ، انسان ، همانند نهال بارور نشده و بذر جوانه نزده ای می ماند که پس از چندی نابود می شود . سختی ها بی معنا نیستند ؛ پس نباید از آنها دلگیر شد ، بلکه باید آنها را گرامی داشت . مولوی می گوید:

گرچه دُردانه به هاون کوفتند

نور چشم و دل شد و رفع گزند

گندمی را زیر خاك انداختند

پس ز خاکش خوشه ها برساختند

بار دیگر کوفتندش ز آسیا

قیمتش افزون و نان شد جانْ فزا

باز ، نان را زیر دندان کوفتند

گشت عقل و جان و فهمِ سودمند

باز ، آن جان ، چون که محو عشق گشت

«یُعجب الزُرّاع» آمد بعد کِشت.(2)

سعدی نیز در جمله اشعار خود می گوید:

کوتاهْ دیدگان ، همه راحت طلب کنند

عارف ، بلا ، که راحت او در بلای اوست

بگذار هر چه داری و بگذر که هیچ نیست

این پنج روز عمر که مرگ از قفای اوست

1- . مجموعه آثار شهید مطهری ، ج1 ، ص178 .

2- . مثنوی ، مولوی .

هر آدمی که کُشته شمشیر عشق شد

گو غم مخور که مُلك ابد ، خون بهای اوست

از دست دوست ، هر چه ستانی شِکر بود

سعدی! رضای خود مطلب ، چون رضای اوست .(1)

نکته مهم این است که ماهیّت سـختی ها و بلاها شناخته شوند . اگر چنین اتّفاقی رخ دهد ، سختی ها نیز شیرین می شوند . مولوی در این باره می گوید:

چون صفا بیند ، بلا شیرین شود

خوش شود دارو ، چو صحّت بین شود .(2)

2 . بلا و تطهیر گناهان

معنای دوم بلایا و شدائـد ، پاك کردن گناهان و لغزش های انسان است . ممکن است انسان ، دچار لغزش هایی شـده باشـد که پیامدهای تلخی به دنبـال آورد . مانـدن آنها برای آخرت ، خیلی سـخت است . اگر بتوان آنها را در این دنیا تسویه کرد ، موقعیّت ممتازی است . این کـار ، به وسـیله بلاهـا و شدائـد صورت می گیرد . بلاهـا غیر از کارکرد تکاملی شان، کارکرد دیگری نیز در زمینه پاك کردن نامه اعمال از رفتار ناصالح دارند .

کسی که بلا می بیند ، بخشی از گناهان او آمرزیده می شود . امام باقر علیه السلاممی فرماید:

لَمّا نَزَلَت هذِهِ الآيَةُ «مَن يَعْمَلْ سُوءًا يُجْزَ بِهِى» قالَ بَعضُ أصحابِ رَسولِ اللّه ِصلى الله عليه و آله : ما أشَدَّها مِن آيَةٍ ! فَقالَ لَهُم رَسولُ اللّه ِصلى الله عليه و آله أما تَبتَلونَ في أموالِكُم وأنفُسِكُم وذَراريكُم ؟ قالوا : بَلى . قالَ : هذا مِمّا يَكتُبُ اللّه ُلَكُم بِهِ الحَسَناتِ

ويَمحو بِهِ السَّيِّئاتِ .(3)

وقتی این آیه نازل شد که «هر کس عمل بدی انجام دهد ، کیفر آن را می بیند» بعضـی از اصـحاب پیامبر خدا صـلی الله علیه و آلهگفتند : آیه ای از این سخت تر نیست! پس

1- . کلیات سعدی ، غزلیات .

2- . مثنوی .

3- . تفسیر العیاشی ، ج1 ، ص277 ، ح278 .

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به آنان فرمود : آیا در اموال و جان ها و خانواده تان دچار مصیبت نمی شوید؟ گفتند : بله . حضرت فرمود : این از آن چیزهایی است که خداوند به وسیله آن ، برای شما حسنه می نویسد و به وسیله آن ، بدی ها را محو می کند .

سختی بلا ، سختی پاکیزه شدن است و پاکیزگی ، ارزش سختی های آن را دارد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

ما یُصیبُ المُسلِمَ مِن نَصَبٍ ولا وَصَبٍ ولا هَمٍّ ولا حُزنٍ ولا أذیً ولا غَمٍّ حَتّی الشَّوکَةُ یُشاکُها إلاّ کَفَّرَ اللّه ُبِها مِن خَطایاهُ .(1)

هیـچ درد و رنج و اندوه و حزن و غمی به مسـلمان نمی رسد ، حتّی تیغی که به پای او می رود ، مگر این که خداوند متعال ، گناهان وی را به خاطر آن می آمرزد .

بلا ، سخت است ، ولی میوه ای شیرین دارد . همانند کوره ای است که

ناخالصی های انسان را از بین می برد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در تشبیه معناداری می فرماید:

إنَّما مَثَلُ العَبدِ حینَ یُصیبُهُ الوَعکُ أوِ الحُمّی کَمَثَلِ حَدیدَةٍ اُدخِلَتِ النّارَ فَیَذهَبُ خَبَثُها ویَبقی طیبُها .(2)

مَثَل بنـده ، هنگامی که دچار بیماری شدید یا تب می شود ، مَثَل آهنی است که داخل آتش می شود و در نتیجه ، ناخالصـی آن زدوده می شود و خالص آن ، باقی می ماند .

بالا رفتن عیار انسانیت توسّط بلاها صورت می گیرد . به وسـیله بلاها و گرفتاری ها گناهان (که ناخالصـی های عیار انسانیت اند)، پاك می شوند و گاه ، چه امور ناچیزی ، گناهان آدمی را می شویند! امام صادق علیه السلاممی فرماید:

إنَّ المُؤمِنَ لَیُهَوَّلُ عَلَیهِ فِي نَومِهِ فَیُغفَرُ لَهُ ذُنوبُهُ وإنَّهُ لَیُمتَهَنُ فِي بَدَنِهِ فَیُغفَرُ لَهُ

1- . صـحیح البخاری ، ج 5 ، ص 2137 ح5318 ؛ مسند ابن حنبل، ج2، ص303 ؛ ر. ك: تحف العقول، ص38 ؛ مستدرك الوسائل، ج2، ص57 ؛ بحار الأنوار، ج77، ص144 .

2- . المستدرك علی الصحیحین ، ج3 ، ص488 ، ح5824 ؛ کنز العمّال ، ج3، ص323 .

ذُنوبُهُ . (1)

همانا مؤمن در خواب می ترسد و گناهانش آمرزیده می شود و بدنش ضربه می بیند و گناهانش آمرزیده می گردد .

روزی امـام صادق علیه السـلام به یونس بن یعقوب فرمود : «ملعون است ، ملعون است ، هر بـدنی که در هر چهل روز ، یك روزْ آسـیب نبیند» . وقتی حضرت دیدند این جمله برای یونس ، سنگین آمد ، به او فرمود :

یا یونُسُ ! إنَّ مِنَ البَلِیَّةِ الخَدشَةَ وَاللَّطمَةَ وَالعَثرَةَ وَالنَّکبَةَ وَالفَقرَ وَانقِطاعَ الشِّسعِ وأشـباهَ ذلِکَ . یا یونُسُ إنَّ المُؤمِنَ أکرَمُ عَلَی اللّه ِ تَعالی مِن أن یَمُرَّ عَلَیهِ أربَعون یَوما لا یُمَحَّصُ فیها مِن ذُنوبِهِ ولَو بِغَمٍّ یُصـیبُهُ لا یَدري ما وَجهُهُ ، وإنَّ أحَدَکُم لَیَضَعُ الدَّراهِمَ بَینَ یَدَیهِ فَیَراها فَیَجِدُها ناقِصَةً فَیَغتَمُّ بِذلِکَ فَیَجِدُها سَواءً فَیَکونُ ذلِکَ حَطّا لِبَعضِ ذُنوبِهِ .(2)

ای یونس! از جمله بلایا خـدشه خوردن ، لطمه دیـدن ، لغزیـدن، ناراحتی ، فقر ، پاره شـدن بند کفش و چیزهایی از این دست است . ای یونس! مؤمن نزد خداونـد ، گرامی تر از آن است که چهل روز بر او بگـذرد و او را از گناهانش پاك نکنـد ؛ هر چند به اندوهی باشد که دلیل آن را نمی داند . گاهی کسی از شما درهم هایی را پیش روی خود می گذارد ، اما ناگاه می بیند که کم شده است و به خاطر آن ، اندوهگین می شود ؛ ولی دوباره می بیند آنها درست هستند و این [ترس] ، مایه پاك شدن بعضی گناهان او می گردد .

جالب این جاست که بلاها و گرفتاری ها نشانه گرامی بودن انسان نزد خداوند است . این گونه نیست که فرد مصیبت دیده ، مطرود خداوند باشد و انسان صاحب نعمت ، محبوب خداوند . یکی از پیامبران ، به خداوند شکایت کرده ، می گوید :

گـاهی بنـده ای از بنـدگانت به تو ایمـان می آورد و اهـل طاعت می شود ؛ ولی تو دنیا را از او برمی گردانی و بلا را به او وارد می سازی . و گاهی بنده ای از

1- . الکافی ، ج2 ، ص445 ، ح4 ؛ الأمالی ، صدوق ، ص499 ؛ بحار الأنوار ، ج81 ، ص177 ، ح6 .

2- . کنز الفوائد ، ج1 ، ص149 ؛ التمحیص، ص31 ؛ بحار الأنوار، ج81 ، ص191 .

بندگانت به تو کفر می ورزد و اهل معصیت می شود ؛ ولی تو بلا را از وی برمی گردانی و دنیا را نصیب او می کنی!

پیامبر خدا می فرماید که خداوند در ضمن پاسخ به او فرمود:

وأمّا عَبـدِيَ المُؤمِنُ فَلَهُ سَيِّئاتٌ فَأَزوي عَنهُ الدُّنيا وأعرِضُ لَهُ ابتِلاءً حَتّى يَأتِيَني فَأُجزِيَهُ بِحَسَناتٍ . وأمّا عَبدِيَ الكافِرُ فَلَهُ حَسَناتٌ فَأَزوي عَنهُ البَلاءَ وأعرِض لَهُ الدُّنيا حَتّى يَأتِيَني فَأُجزِيَهُ بِسَيِّئاتِهِ .(1)

و اما بنده مؤمن من ، گناهانی داشت ؛ پس دنیا را از او برگرداندم و بلا را بر او

عرضه کردم ، تا نزد من آیـد و او را با نیکی ها پاداش دهم . و اما بنـده کافرم حسـناتی داشت ؛ پس بلا را از او گرداندم و دنیا را به او عرضـه کردم ، تا نزد من آید و او را به خاطر کارهای ناپسندش کیفر دهم .

پس گرفتاری ها نشانه خواری و پشت کردن خدا به انسان نیست ؛ بلکه برعکس ، نشانه علاقه و محبّت خدا به انسان است . آنچه آزاردهنده است همین است که انسان ، بلا را نشانه خواری و اهانت بدانـد ؛ اما اگر به فوایـد آن پی برد و بداند که نشانه کرامت است ، نه اهانت ، آرام می گیرد . آنچه بلاها را تحمّل ناپذیر می سازد ، همین تصوّرات حاشیه ای است والاّ اصل مصیبت ، تحمّل پذیر است .

معنای بلایا را دریابید تا بدانید که بلا ، نشانه پشت کردن خدا به انسان نیست ؛ بلکه خدا به هر کس رو کند ، به وسیله بلاها یا گناهان ، او را پاك می کند تا پاکیزه ، وارد بهشت و سرای آخرت شود . امام باقر علیه السلام در این باره می فرماید:

إنَّ اللّه ـ عَزَّ وجَلَّ ـ إذا كانَ مِن أمرِهِ أن يُكرِمَ عَبـدا ولَهُ ذَنبٌ اِبتَلاهُ بِالسُّقمِ ، فَإِن لَم يَفعَل ذلِكَ لَهُ ، ابتَلاهُ بِالحاجَةِ ، فَإِن لَم يَفعَل بِهِ ذلِكَ ، شَدَّدَ عَلَيهِ المَوتَ لِيُكافِيَهُ بِذلِكَ الذَّنبِ . وإذا كانَ مِن أمرِهِ أن يُهينَ عَبدا ولَهُ عِندَهُ حَسَنَةٌ ، صَحَّحَ بَدَنَهُ ، فَإِنَ لَم يَفعَلَ بِهِ ذلِكَ وَسَّعَ عَلَيهِ في رِزقِهِ ، فَإِن هُوَ لَم يَفعَل ذلِكَ بِهِ ، هَوَّنَ عَلَيهِ

1- . المعجم الكبير ، ج12 ، ص117 ، ح12735 ؛ حلية الأولياء ، ج8 ، ص123 ؛ كنز العمّال ، ج3 ، ص755 ، ح 8662 .

المَوتَ لِيُكافِيَهُ بِتِلكَ الحَسَنَةِ . (1)

هر گاه اراده خداونـد – عزّ وجلّ – این باشـد که بنـده ای را تکریم کنـد ، ولی او گناهی داشـته باشـد ، او را به بیماری مبتلا می سازد و اگر چنین نکنـد ، او را به نیازمنـدی مبتلا سازد ، و اگر چنین نکنـد ، مردن را بر او سـخت گیرد تا بدین وسـیله ، گناهش را کیفر دهد . و هر گاه اراده اش این باشد که بنده ای را خوار گرداند و او حسنه ای داشته باشد ، سلامتی به او دهد ، و اگر چنین نکند ، روزی اش را گسترش دهد و اگر چنین نکند ، مردن را بر او آسان گیرد ، تا بدین وسیله ، حسنه او را پاداش دهد .

در زمان پیامبر خدا صـلی الله علیه و آله شخصـی فوت کرد . کسـی گفت : گوارایش باد ، مُرد و هیچ بیمار نشد! در این هنگام ، پیامبرخدا صلی الله علیه و آله فرمود :

وَيحَكَ ! وما يُدريكَ لَو أنَّ اللّه ابتَلاهُ بِمَرَضٍ يُكَفِّرُ بِهِ مِن سَيِّئاتِهِ .(2)

وای بر تو! تو چه می دانی اگر خداوند ، او را به بیماری مبتلا کرده بود ، به وسیله آن ، گناهانش را کیفر می داد .

بلا برای مؤمن ، شـیرین و پر فایـده است ، هر چند ظاهری تلخ داشـته باشد . آن کسـی که باید بلایا را بی معنا بداند ، فرد بی ایمان است . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله درباره این حقیقت می فرماید:

إنَّ المُؤمِنَ إذا أصـابَهُ السُّقمُ ثُمَّ أعفاهُ اللّه ُ مِنهُ كانَ كَفّارَةً لِما مَضـى مِن ذُنوبِهِ ومَوعِظَةً لَهُ فيما يَسـتَقبِلُ . وإنَّ المُنافِقَ إذا مَرِضَ ثُمَّ أُعفِيَ كانَ كَالبَعيرِ عَقَلَهُ أهلُهُ ثُمَّ أرسَلوهُ فَلَم يَدرِ لِمَ عَقَلوهُ ولَم يَدرِ لِمَ أرسَلوهُ .(3)

همانا مؤمن وقتی بیمار شود و سپس خداوند ، او را عافیت دهد ، کفاره گناهان گذشته و موعظه ای برای آینده اش است ؛ ولی منافق ، وقتی بیمار شود و سپس عافیت یابد ، همانند شتری است که صاحبش او را بسته و سپس او را باز کرده

1- . الكافى ، ج2 ، ص444 ، ح1 ؛ التمحيص ، ص38 ، ح35 ؛ مشكاة الأنوار ، ص157 .

2- . الموطأ ، ج2 ، ص942 ، ح8 .

3- . سنن أبى داود ، ج2 ، ص55 ، ح3089 ؛ كنز العمّال ، ج3 ، ص307 ، ح6686 .

است و او نمی داند چرا او را بستند و نمی داند چرا او را باز کردند .

کسانی نمی تواننـد بلاها را تحمّل کنند که پاسـخی برای «چرا»ی بلایا ندارند . اگر انسان ، پاسخ آنها را بداند ، آرام می گیرد و بی تابی نمی کند . همه سخن را امام صادق علیه السلام

در این جمله کوتاه ، خلاصه کرده است :

للّه ِ فِي السَّرّاءِ نِعمَةُ التَّفَضُّلِ وفِي الضَّرّاءِ نِعمَةُ التَّطَهُّرِ .(1)

خداوند در خوشی ها ، نعمت تفضّل دارد و در سختی ها ، نعمت پاك كردن .

از این رو ، بلایا موضع شکایت و ناله نیستند ؛ بلکه موضع حمد و ستایش اند. امام علی علیه السلاممی فرماید:

الحَمدُ للّه ِ الَّذي جَعَلَ تَمحيصَ ذُنوبِ شيعَتِنا فِي الدُّنيا بِمِحنَتِهِم لِتَسلَمَ بِها طاعاتُهُم ويَستَحِقّوا عَلَيها ثَوابَها .(2)

سپاس خدایی را که محنت های شـیعیان را مایه پاك شدن گناهان آنان در دنیا قرار داد ، تا طاعت های آنان سالم بماند و به خاطرش پاداش بگیرند .

و به همین دلیل است که صابران ، در بلاها خداوند را شکر می کنند:

اللّهُمَ لَكَ الحَمدُ حَمدَ الشّاكِرينَ لَكَ عَلى مُصابِهِم .(3)

خداوندا ! سپاسْ تو را همانند سپاس کسانی که در مصیبت ها شکرگزار تو هستند .

3 . بلا و ترفیع درجه

معنای دیگر بلاها و سختی ها، ترفیع درجه است . همیشه بلاها به معنای گنه کار بودن فرد نیست . گاهی خداوند برای این که درجه کسی را بالاتر ببرد ، او را مبتلا می سازد .

این جاست که راز ابتلای انبیا و اولیای الهی مشـخص می شود . بلاها برای آنان که از مقام عصمتْ برخوردارند ، پاك کننده نیست ؛ ترفیع دهنده است . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در

1- . تحف العقول ، ص361 ؛ بحار الأنوار ، ج78 ، ص243 ، ح44 ؛ ر. ك: غرر الحكم، ح1720 .

2- . التفسير المنسوب الى الامام العسكرى ، ص22 ؛ بحار الأنوار ، ج67، ص232 .

3- . زيارت عاشورا .

این باره می فرماید:

إنَّ البَلاءَ لِلظّالِمِ أدَبا ولِلمُؤمِنِ امتِحانا ولِلأنبِياءِ دَرَجَةً ولِلأولِياءِ كَرامَةً .(1)

همانا بلا برای ظالم ، ادب کردن است و برای مؤمن ، امتحان و برای انبیا ، درجه و برای اولیا ، کرامت .

این جا صحبت از گناه نیست ، بحث در این است که برخی از مقام های بهشت ، جز از این طریق ، به دست نمی آیند .

روزی پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به شدّت بیمار شد به گونه ای که از شدّت درد ، به خود می پیچید و می نالید . عایشه که از این وضع ، در شگفت شده بود ، گفت : «اگر بعضی از ما این کار را می کرد ، به او خرده می گرفتی؟». پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به او فرمود:

إنَّ الصّالِحينَ يُشَدَّدُ عَلَيهِم وإنَّهُ لا يُصيبُ مُؤمِنا نَكبَةٌ مِن شَوكَةٍ فَما فَوقَ ذلِكَ إلاّ حَطَّت بِهِ عَنهُ خَطيئَةً ورَفَعَ بِها دَرَجَةً .(2)

همانا بر صالحان ، سخت گرفته می شود . به تحقیق ، رنجی به مؤمن نمی رسد ، از یك تیغ باشد تا بالاتر از آن ، مگر آن که خطایی را از او پاك می کند و او را درجه ای بالاتر می برد .

روزی پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در جمع عدّه ای از اصحاب خود نشسته بودند که سؤالی را طرح کرده ، فرمود : «چه کسی دوست دارد که همواره سالم باشد و بیمار نگردد؟» . همه گفتند : «ما ای پیامبر خدا» . آثار ناراحتی در چهره پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهآشکار شد و فرمود : «آیا دوست دارید مثل الاغ چموش ، خوش گذران باشید؟!». گفتند : «ای پیامبر خدا ! نه» . حضرت فرمود : «آیا دوست ندارید که از اصحاب بلا و اصحاب کفّاره دهنده باشید؟». گفتند : «بله ، ای پیامبر خدا !». سپس حضرت چنین ادامه داد:

فَوَاللّه ِ إنَّ اللّه َ لَيَبتَلِي المُؤمِنَ وما يَبتَليهِ إلاّ لِكَرامَتِهِ عَلَيهِ .

به خدا سوگند ، خداوند هر آینه مؤمن را مبتلا می سازد و مبتلا نمی کند مگر به

1- . جامع الأخبار ، ص13 ؛ بحار الأنوار، ج67، ص235 .

2- . مسند ابن حنبل ، ج6 ، ص160 ؛ كنز العمّال ، ج3، ص330 ؛ ر. ك: المستدرك على الصحيحين ، ج1 ، ص 496 ، ح1278 .

خاطر این که نزد او ارزش دارد .

این جمله حضـرت ، آن توهّم را که بلایا نشانه روی گردانـدن خـدا از بنـده است ، نفی می کنـد . بلای خـدا همانند تیغ جراحی است که ظاهری سخت و فایده ای شیرین دارد . سپس حضرت فرمود:

وإنَّ لَهُ عِندَهُ مَنزِلَةً ما يَبلُغُها بِشَيءٍ مِن عَمَلِهِ دونَ أن يَنزِلَ بِهِ مِنَ البَلاءِ ما يَبلُغُ بِهِ تِلكَ المَنزِلَةَ .(1)

و همانا او نزد خدا مقامی دارد که با چیزی از عملش به آن نمی رسد ، مگر آن که بلایی به او رسد تا وی را به آن مقام برساند .

از سویی در قرآن کریم ، آیه ای هست که می گوید هر بلایی که به انسان ها برسد ، نتیجه کردار آنان اسـت(2) و از سوی دیگر ، اهل بیت علیهم السلام که معصوم هم بوده اند ، بلاها و مصیبت های فراوانی دیدند . این سؤال ، برای یکی از اصحاب امام صادق علیه السلام پیش آمد که آیا آنچه به حضـرت علی علیه السـلام و بعد از ایشان به فرزندانشان رسید به خاطر اعمال خودشان بود ؛ در حالی که آنان اهل بیت عصمت و طهارت اند؟ سؤال خود را با حضرت مطرح کرد و حضرت در پاسخ وی فرمود:

إنَّ رَسولَ اللّه ِ صـلى الله عليه و آله كانَ يَتوبُ إلَى اللّه ِ عَزَّ وجَلَّ ويَسـتَغفِرُهُ في كُلِّ يَومٍ ولَيلَـةٍ مِئَةَ مَرَّةٍ مِن غَيرِ ذَنبٍ . إنَّ اللّه َ عَزَّ وَجَلَّ يَخُصُّ أولِياءَهُ بِالمَصائِبِ لِيَأجُرَهُم مِن غَيرِ ذَنبٍ .(3)

همانا پیامبر خدا صلی الله علیه و آله همواره توبه می کرد و در هر شبانه روز ، صدبار استغفار

می کرد ، بدون این که گناهی داشته باشد . همانا خداوند - عزّ وجلّ - بلا را به اولیای خود اختصاص می دهد ، بدون این که گناهی داشته باشند ، تا

1- . الطبقـات الكبرى ، ج7 ، ص508 ؛ كنز العمّال، ج3، ص314 ؛ ر . ك : اسـد الغابة ، ج1 ، ص304 ؛ مشـكاة الأنوار ، ص301 ؛ إرشاد القلوب ، ص42 .

2- . «وَ مَآ أَصَـبَكُم مّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ» . شورا : آيه 30

3- . الكـافى ، ج2 ، ص450 ، ح2 ؛ معـانى الأخبار ، ص384 ، ح15 ؛ بحـار الأنوار ، ج44 ، ص276 ، ح4 ؛ تفسـير القمّى، ج2، ص277 .

به آنان پاداش دهد .!

آگاهی از این حقایق ، مصیبت ها را تحمّل پذیر و بلکه شیرین و خواستنی می کند . بلا ، نه نشانه توهین ، بلکه نشانه توجّه خداوند است .

اگر با دیگرانش بود میلی

چرا ظرف مرا بشکست لیلی؟

وانگهی ، بلاها و سختی ها بدون فایده و بی معنا نیستند . آن قدر این معانی ، ارزشمندند که می توان به راحتی ، هر سختی را تحمّل کرد.

البته این نوع از بلاها اختصاص به معصومان نـدارد . گاهی ممکن است اهل ایمان نیز به این نوع بلاها مبتلا شوند با این که گناه هم داشـته باشـند . دلیلش این است که برخی از مقـام هـا جز از این طریق به دست نمی آینـد . صـحبت در این نیست که فرد ، چه کرده که بلاـ به او رسیده ، بلکه صحبت در این است که چه می خواهد به دست آورد که به این بلا گرفتار شده است؟ امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید:

إنَّ فِي الجَنَّةِ مَنزِلَةً لا يَبلُغُها عَبدٌ إلاّ بِالاِبتلاءِ في جَسَدِهِ .(1)

همانا در بهشت ، مقامی است که هیچ بنده ای به آن نمی رسد ، مگر به وسیله مبتلا شدن در بدنش.

و در کلام دیگری می فرماید:

إنَّهُ لَيَكونُ لِلعَبدِ مَنزِلَةٌ عِندَ اللّه ِ فَما يَنالُها إلاّ بِإِحدى خَصلَتَينِ : إمّا بِذَهابِ مالِهِ أو بِبَلِيَّةٍ فى جَسَدِهِ .(2)

هر آینه ، گاهی بنده ای ، مقامی نزد خداوند دارد که جز با یکی از این دو به آن نمی رسد : یا از دست دادن مال یا با بلایی در بدن .

در این حـدیث ، بلای مالی نیز اضافه شده است . در حقیقت ، این نوع بلاها برای این افراد ، جبران کننده کاستی اعمال صالح آنان است . گاهی خداوند ، مقامی برای بنده ای در نظر می گیرد و اعمال او به اندازه آن مقام نیست . در این جا خداوند به

1- . الکافی ، ج2 ، ص255 ، ح14 ؛ بحار الأنوار ، ج67 ، ص212 ، ح16 .
2- . الکافی، ج2، ص257، ح23 ؛ أعلام الدین، ص437 .

وسیله بلاها و سختی ها کاستی های عمل او را جبران می کند . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

إنَّ اللّه ـ تَعالی لَیَکتُبُ لِلعَبدِ دَرَجَةَ العُلیا فِي الجَنَّةِ فَلا یَبلُغُها عَمَلُهُ فَلا یَزالُ یَتَعَهَّدُ بِالبَلاءِ حَتّی یَبلُغَها .(1)

همانا خداوند متعال برای بنده ، درجه بالایی را در بهشت می نویسد ، ولی عملش به آن اندازه نیست ؛ پس همواره در بلا قرار می گیرد تا به آن برسد .

رنج اگر معنای ترفیع درجه و کسب مقام های برتر پیدا کند ، تحمّل پذیر می گردد.

1- . روضة الواعظین ، ج2، ص423 ؛ مشکاة الأنوار ، ص300 .

فصل ششم : مثبت شناسی

مثبت نگری ، بر این منطقْ استوار است که توجّه فرد مصیبت دیده را از مشکلات و سختی ها به سمت خوبی ها و زیبایی ها معطوف سازد. در حقیقت ، مثبت نگری روشی است برای بازگرداندن توجّه از ناخوشایندها به خوشایندها. در این روش ، اموری که می توانند فرح بخش و نشاط آور باشند، وارد فضای روانی شخص مصیب دیده می شوند و بدین سان ، از شدّت درد و رنج وی کاسته می شود.

مثبت نگری، خیال پردازی یا واقع گرایی؟!

مراد از مثبت نگری، تخیّل مثبت نیست. تخیّل مثبت ، چون پشتوانه واقعی ندارد، همانند یك فریب شکننده و کم تأثیر است. روشی که دین در این باب توصیه می کند ، مبتنی بر خیال پردازی نیست. مثبت نگری دین ، مبتنی بر کشف واقعیّت های خوشایند است. دین نمی خواهد شما را به قصّه ها ، زندگی ها و شادی های خیالی سوق دهد و شما را با وعده های توخالی بفریبد ؛ دین ، بر آن است تا به شما کمك کند زیبایی های موجود در زندگی تان را کشف کنید و در کنار همه مشکلات، آنها را نیز به حساب آورید.

این ، آن چیزی است که می توان آن را «مثبت نگری واقع گرا» نامید. این مثبت نگری ، به معنای به وجود آوردن خیال خوشایند نیست ؛ بلکه به معنای شناخت خوشایند موجود است ولذا از آن به «مثبت شناسی» تعبیر کردیم.

ص: 303

نکات مثبت زندگی تان را کشف کنید

اگر زنـدگی را یکسـره ، تلخی و سـختی ببینیم ، آزاردهنـده و غیر قابل تحمّل خواهـد شـد . هنگام ورود یك مصـیبت ، ناخوشایندی آن به گذشـته ، آینـده و تمام زوایای حال ، «تعمیم» داده می شود . در برخی موارد نیز ممکن است بر ناخوشایندی حال «تمرکز» شود و به هیچ چیز دیگری توجّه نگردد . با این تعمیم یا تمرکز ، هیـچ نقطه مثبتی برای انسانْ باقی نمی مانـد که به آن ، دل خوش کنـد ، امیـدوار بمانـد و مشکلات خود را پشت سر بگذارد .

«ناامیـدی» و «ناتوانی» ، از مهم ترین پیامـدهای منفی این وضـعیت انـد که منجر به افزایش تنیـدگی و افسـردگی خواهنـد شد . اگر همراه ناملایمات ، خوشایندی هایی نیز وجود داشـته باشند ، موقعیّت تنش زا «تعدیل» می شود . آنچه موقعیّت ناخوشایند را غیر قابل تحمّل می سـازد ، این است که بلاـ تنها جنبه موجود زنـدگی باشـد و یا دانسـته شود . در این حالت ، انسان ، خود را در فضای تاریك و تنگی حس خواهد کرد که هیچ دریچه مثبتی برای تنفّس ندارد . ممکن است نقاط مثبت و امیدوارکننده ، وجود داشـته باشـند ، اما درك نشوند و مورد توجّه قرار نگیرند .

آنچه به نقاط مثبت زنـدگی ، خاصـیت آرامش بخشـی می دهد ، «درك» و توجّه به آنهاست . بنابراین ، در شـرایطی که انسان ، دچار حادثه می گردد و بر ناخوشایندی تمرکز می کند و یا آن را تعمیم می دهد ، بهترین روش «تعدیل موقعیّت تنیده» بر اساس مثبت شناسـی است . در شـرایط تنیـدگی ، نقاط مثبت زیادی وجود دارنـد که با توجّه به آنها می توان به تعـدیل تنیـدگی و تخلیه فشار روانی پرداخت ؛ مهم این است که این نقاط مثبت ، شناسایی شده ، مورد توجّه قرار گیرند .

ما نه می گوییم که خیال کنیـد هیـچ مشـکلی وجود نـدارد و نه می گوییم که خیال کنید در خوشـی و راحتی زندگی می کنید ؛ اینها توهّم هایی بیش نیسـتند . ما شـما را به تفکّر دعوت می کنیم ؛ تفکّری مبتنی بر پذیرش موقعیّت . با کمال شهامت بپذیرید که دچار مشکل شده اید ؛ اما بدانید که در زندگی شما نقاط مثبت بسیاری وجود دارد که

می توانید با تکیه بر آنها ، از سدّ مشکلات بگذرید .

بنـابراین ، برای رسـیدن به آرامش و حفـظ تعـادل روانی ، بایـد به شـناسایی و کشف نقـاط مثبت زنـدگی تان بپردازیـد . این کار ، نیازمند «مهارت» است . تاکنون فقط به نقاط منفی ، توجّه می کردیـد ؛ امّا از هم اکنون تصـمیم بگیریـد که به نقاط مثبت هم توجّه کنیـد . همین تصمیم ، احساس خوشایندی در شما به وجود می آورد و از بار سنگین فشار روانی می کاهد .

ببینید اگر به همه نقاط مثبتْ توجّه کنید ، چه تأثیر شگرفی در وجودتان برجای خواهد گذاشت . شاید در آغاز راه ، پیدا کردن نقاط مثبت ، مشـکل باشـد ، ولی با کمی تمرین و کسب مهارت ، به موفقیّت های بزرگی دست خواهید یافت . در ادامه بحث ، به قلمروهایی که نقاط مثبت زندگی تان را می توانید در آنها جستجو کنید ، اشاره خواهیم کرد.

1 . تجربه های مثبت پیشین را به یاد آورید

در یك اردوی تابسـتانی ، عده ای از دانش آموزان ، شرکت داشتند . در یکی از روزها تأخیر اتوبوس ، دانش آموزان را بی تاب ساخت . در این جمع ، تنهـا یـك نفر ، آرام نشسـته بود و در اعـتراض و جنجـال دیگر دانش آموزان ، شـرکت نمی کرد . وقـتی از او پرسـیدند : تو چرا اعتراض نمی کنی؟ گفت : «تا امروز ، همه برنامه ها مرتّب بوده است .

انصاف نیست که به خاطر یك تأخیر ، اعتراض کنیم» . این ، نشان می دهد که اگر ناملایمات را در کنار خوشایندهای دیگر ببینیم ، کوچك و تحمّل پذیر خواهند بود .

یکی از پیامـدهای موقعیّت ناخوشایننـد ، تعمیم ناخوشایندی به گذشـته ، یا تمرکز بر ناخوشایندی و ندیدن گذشـته خوشایند است . حالت اوّل ، به «ناخوشایند توسـعه یافته» منجر می شود و حالت دوم ، به «انقطاع از گذشته خوشایند و خوشایندهای گذشته» . در هر دو صورت ، قابلیت آرامش بخشـی و امیدبخشـی خوشایند گذشـته از میان می رود و همه چیز و همه دوران ها، ناخوشایند دیده می شوند . این بزرگ نمایی ، بر فشار روانی شما می افزاید و آن را غیر قابل تحمّل

می سازد .

این ، در حالی است که خوشایند گذشته یکی از منابع تقویت شما در برابر مشکلات است . اگر ناخوشایندی ، در کنار خوشایندهای گذشته قرار گیرد ، از عظمت پوشالی آن کاسته می شود . دیدن ناملایمات اندك ، از کسی که خوبی های فراوان از او دیده ایم ، آزاردهنده و بی تاب کننده نیست . چنین ناملایمت هایی در کنار دیگر خوشی ها، ناپیدا و ناچیز می شوند . کسانی که از ورود یك حادثه ناخوشایند ، بی تاب می شوند ، دیگر رویدادهای خوشایند زندگی را نمی بینند .

به همین جهت ، یکی از روش های کاهش تنیدگی ، یادآوری نعمت ها و خوشایندهای پیشین است . بر این اساس ، امام صادق علیه السلاممی فرماید:

لا خَيرَ في عَبدٍ شَكا مِن مِحنَةٍ تَقَدَّمَها آلافُ نِعمَةٍ واتَّبَعَها آلافُ راحَةٍ .(1)

هیچ خیری نیست در آن بنده ای که از گرفتاری خود شکایت می کند و حال آن که در گذشته ، هزاران نعمت داشته و هزاران راحتی در آینده ، به او خواهد رسید .

پس همه چیز را تیره و تار نبینید . به واقعیّت ها توجّه کنید ، خواهید دید که در کنار آن همه نعمت ، رسیدن این محنت ، غیر قابل تحمّل و آزاردهنده نیست . یکی از تجار مدینه که از وضع مالی خوبی برخوردار بود و با امام صادق علیه السلاممراوده داشت ، روزگار وی دگرگون شد و به امام صادق علیه السلام شکایت کرد . حضرت برای آرام ساختن وی فرمود:

ولا تَجزَع وإن أعسَرتَ يَوما

فَقَد أيسَرتَ في زَمَنٍ طَويلٍ .(2)

بی تابی نکن که هر چند روزگاری چند تنگ دست شده ای، اما روزگاری طولانی در راحتی و آسایش بوده ای.

در انتهای حدیث قبل ، به خوشایندیِ آینده اشاره شده بود و در ادامه این حدیث

1- . مصباح الشريعة، ص183 ؛ مسكن الفؤاد، ص52 ؛ بحار الأنوار ، ج67 ، ص231 .

2- . كشف الغمّة، ج2، ص162 ؛ بحار الأنوار، ج78، ص203.

نیز به خوشایندی گذشته اشاره شده است که آن را مستقلاً در بحث بعدی ، مطرح خواهیم ساخت . به هر حال ، مهمْ این است که توجّه به خوشایند گذشته و گذشته خوشایند ، تأثیر فراوانی در کاهش فشار روانی دارد . البته نگرش به گذشته ، دو صورت دارد : یکی «نگاه حسرت آمیز» به گذشته و دیگری «نگاه شُکرآمیز» به گذشته . آن نگاهی موجب کاهش فشار روانی می گردد که شُکرآور باشد . نگاه حسرت آمیز ، نتیجه ای جز افزایش تنیدگی نخواهد داشت . پس به گذشته خوشایند خود توجّه کنید و با خود بگویید در کنار آن همه خوشی ، این ناخوشایندی ، چیز مهمّی نیست ؛ می توان آن را تحمّل کرد.

2 . به خوشایندی آینده فکر کنید

یکی دیگر از ویژگی های دوران سختی و بلا ، انقطاع از آینده و یا تعمیم ناخوشایندی حال به آینده است . هنگام بلا، ممکن است شما همه عمر را لحظه حال بدانید و اساسا آینده ای را تصوّر نکنید . گاهی نیز ممکن است آینده را قبول داشته باشید ، ولی آن را با

مقیاس حال بسنجید و ناخوشایندی حال را به آینده نیز تعمیم دهید . هر دو حالت یاد شده ، موجب تمرکز بر ناخوشایندی و بزرگ شمردن مصیبت می شود که ثمره آن ، افزایش تنیدگی و فشار روانی است . این ، در حالی است که آینده شما ، روشن و امیدوارکننده است .

همان گونه که پیش از این گفتیم ، سختی ها پایان پذیرند و فَرَج (گشایش) خواهد رسید . توجّه به آینده روشن و خوشایند ، از عوامل مهم در کاهش تنیدگی و فشار روانی انسان هاست . توجّه به آینده روشن ، امید و توان مقاومت شما را افزایش می دهد و نشاط و شادابی را به ارمغان می آورد . به همین جهت ، امام صادق علیه السلامدر ادامه سخن خود برای آرام کردن تاجر ورشکسته ای که پیش از این ، از او یاد کردیم ، از روش توجّه دهی به آینده نیز استفاده کرده ، می فرماید:

فَلا تَیأَس فَإِنَّ الیَأسَ کُفرٌ .

لَعَلَّ اللّه ُیُغني عَن قَلیلٍ.(1)

1- . کشف الغمّة ، ج2 ، ص162 ؛ بحار الأنوار، ج78، ص203 .

ناامید نباشد که ناامیدی کفر است ، شاید خداوند ، تو را به زودی بی نیاز کند .

در بیت اوّل ، صحبت از بی تابی نکردن بود و این جا سخن از مأیوس نشدن . بی تابی کردن ، مربوط به زمان حال است و ناامیدی ، مربوط به آینـده . شـخص مصـیبت دیـده ، چون آینـده ای را نمی بینـد و یا آن را تیره و تار می بینـد ، مأیوس و ناامیـد می گردد و بدیهی است این ناامیدی ، سطح تنیدگی را افزایش می دهد ؛ اما توجّه به آینده روشن ، این پیامد منفی را از میان می برد و از فشار روانی انسان می کاهد . به همین جهت ، امام صادق علیه السلام برای رفع ناامیدی ، او را به خوشایند آینده متوجّه می سازد.

در حـدیث دیگری نیز (که پیش از این بیان کردیم) آمده بود : «هیچ خیری نیست در بنده ای که از محنت امروز ، شـکایت می کند و حال آن که هزاران خوشـی در گذشـته داشـته و هزاران خوشـی در آینده خواهد داشت» . قسـمت پایانی حدیث (هزاران خوشی در آینده) به این بحث ، مربوط می شود . توجّه به خوشایند آینده ، جایی برای شکایت و گلایه باقی نمی گذارد.

3 . نعمت های حال را دریابید

هر چنـد مصـیبت ، در زمان حالْ وارد شـده و وجود دارد ، اما بدانید که ناخوشایندی ، همه جنبه های حال را در بر نمی گیرد . حادثه ، در یك یا چند بُعد اتفاق می افتد ؛ ولی دیگر ابعاد زمان حال ، از آن تهی است . ما نه تنها ناخوشایندی را به گذشـته و آینده تعمیم می دهیم و خوشاینـد گذشـته و آینـده را به حساب نمی آوریم ، بلکه در زمان حال نیز ناخوشایندی یك بعد را به همه ابعادِ حال ، تعمیم می دهیم و یا اصلاً بُعد دیگری را

به حساب نمی آوریم ؛ گویا جز این حالت ، حالت دیگری وجود ندارد ! بدیهی است چنین وضـعیتی موجب افزایش فشار روانی می گردد . این ، در حالی است که ناخوشایندی ، فقط مربوط به برخی از ابعاد زمان حال است .

در کنار نکات منفیِ حال ، نکات مثبت دیگری هم وجود دارد که چه بسا بیشتر از منفی ها باشـد ؛ چرا به آنها نیندیشـیم ؟ نمی گویم خیال کنید هیچ مشکلی ندارید ؛ ولی

می گویم خیال هم نکنید که مصیبت ، همه ابعاد زندگی تان را فرا گرفته است . بپذیرید که مشکل دارید ؛ ولی به چیزهای بسیار دیگری هم که دارید ، توجّه کنید و همه چیز را تیره و تار نبینید . این مهارت ، دایره ناخوشایندی را کاهش داده ، بر سطح رضایت از زندگی می افزاید . بر همین اساس ، امام علی علیه السلاممی فرماید:

إذا طَلَبتَ شَیئا مِنَ الدُّنیا فَزُوِیَ عَنکَ ، فَاذکُر ما خَصَّکَ اللّه ُبِهِ مِن دینِکَ وصَرَفَهُ عَن غَیرِکَ ، فَإِنَّ ذلِکَ أحری أن تَستَحِقَّ بِما فاتَکَ .(1)

هر گاه چیزی از دنیا خواستی و از تو بازداشته شد ، به یاد آور دینت را که خداوند ، به تو داده و از دیگران بازداشته است که این ، به جای آنچه از دست داده ای سزاوارتر است.

برخی از کسانی که دچار مشکلات روحی و فشارهای روانی بودند ، هنگامی که به معصومان علیهم السلام مراجعه می کردند ، با همین روش ، درمان می شدند . ابوهاشم جعفری یکی از کسانی است که به شدّت ، گرفتار می شود و در تنگنای سختی قرار می گیرد . خدمت امام هادی علیه السلام می رسد تا از وضع خود شکایت کند . او خود می گوید : چون نزد حضرت نشستم ، به من فرمود:

یا أبا هاشِمٍ ! أیُّ نِعَمِ اللّه ِعَزَّ وجَلَّ عَلَیکَ تُرِیدُ أن تُؤَدِّیَ شُکرَها ؟ !

ای ابو هاشم ! کدام یك از نعمت های خدای - عزّ وجلّ - را می خواهی سپاس گزاری؟!

می گوید : سکوت کردم و ندانستم چه جوابی بدهم . حضرت ، خود ، آغاز به سخن کرد و فرمود:

إنَّ اللّه َعَزَّ وَجلَّ رَزَقَکَ الإیمانَ فَحَرَّمَ بَدَنَکَ عَلَی النّارِ ، ورَزَقَکَ العافِیَةَ فَأَعانَکَ عَلَی الطّاعَةِ ، ورَزَقَکَ القُنوعَ فَصانَکَ عَنِ التَّبَذُّلِ .(2)

خداوند عزّ وجلّ ایمان را روزی تو ساخت و در نتیجه ، بدنت را بر آتش حرام

1- . بحار الأنوار، ج71، ص145 ؛ فقه الرضا، ص360 ؛ کنز الفوائد ، کراجکی ، ص345 .

2- . کتاب من لایحضره الفقیه، ج4، ص401 ؛ الأمالی ، صدوق، ص412 .

کرد و سلامتی را روزی تو ساخت ؛ پس تو را بر اطاعت خدا یاری کرد و قناعت را روزی تو کرد و تو را از ابتذال ، مصون داشت .

در این بیان ، حضـرت ، وی را به سه نعمت بزرگ توجّه می دهـد . قرار گرفتن مشـکلات در کنار نکات مثبت دو پیامـد دارد : یکی این که اندازه مشـکلات را کوچك می کند و دیگری این که توجّه به نقاط مثبت ، موجب تلطیف فضای روانی می گردد . پس به نقاط مثبت زندگی تان بیندیشید تا مشکلات شما تحمّل پذیر گردد و راحت تر زندگی کنید.

4 . پاداش تحمّل را یادآوری کنید

تاکنون از توان تحمّل و نعمت های گذشته ، آینده و حال ، به عنوان نقاط مثبت و امیدوارکننده یاد کردیم . در این بحث می خواهیم درباره «پـاداش» صـحبت کنیم . فرق پـاداش با موارد قبل ، این است که آن موارد ، نقاط مثبت موجود بودنـد ؛ ولی پاداش ، نقطه مثبتی است که پس از رفتار شـما به وجود خواهـد آمد . اگر انسانِ تنیده ، در برابر مشـکل پیش آمده ، واکنش مناسب نشان دهد و بردباری بورزد ، در برابر این رفتار منطقی خود ، پاداش خواهد گرفت .

صبر کردن و مشکلات را تحمّل نمودن ، بدون اجر و پاداش نیست . انجام دادن هر کاری بدون مزد ، غیر قابل تحمّل است ؛ اما اگر کارها با اجر و پاداش ، همراه باشند ،

حتّی اگر سـخت و طاقت فرسا باشـند ، قابل تحمّل خواهنـد بود . پاداش ، منبع تقویت کننده ای است که توان انسان و انگیزه او را افزایش می دهد . هر چه پاداش ، بزرگ تر باشد ، اثر تقویتی آن نیز بیشتر خواهد بود.

حوادث ناخوشایند ، بدون پاداش و اجر نیسـتند . بخش عمده ای از بی تابی شـما ، به دلیل بی توجّهی به «پاداش داری» مصیبت هاست . وقتی سـختی ها را بـدون پاداشْ ارزیابی کنیـد ، میزان فشار روانی شـما به شـدّت افزایش می یابد . در فرض عدم پاداش ، شـما با موقعیّت آزاردهنده ای روبه رو هستید که خوشی و لذّت را از شما گرفته ، هیچ پاداش جبران کننده ای نداده است .

از بین رفتن خوشی ، ورود ناخوشی و عدم جبران ، از عوامل افزاینده فشار روانی محسوب می شوند ؛ اما اگر مصیبت ها پاداش داشته باشند و شما به پاداش داشتن آن توجّه پیدا کنید ، از میزان فشار روانی تان کاسته خواهد شد . بنابراین ، توجّه به پاداش ،

یکی از شیوه های کاهش تنیدگی است . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

لَو تَعلَمونَ ما ذُخِرَ لَكُم ، ما حَزِنتُم عَلى ما زُوِيَ عَنكُم .(1)

اگر آنچه را برای شما ذخیره شده ، می شناختید ، بر آنچه از شما گرفته شده ، غمگین نمی شُدید .

علّت بیان اجر صبر و بردباری در متون دینی ، توجّه دهی مردم به پاداش آن است که بیان آنها از حوصله این بحث ، خارج است . مهمْ این است که اصل پاداش داری سختی ها را نباید فراموش کرد یا دست کم گرفت . عبداللّه بن ابی یعفور ، به شدّت بیمار می شود و از دردهای خود به امام صادق علیه السلام شکایت می کند . حضرت در پاسخ وی می فرماید:

لَو يَعلَمُ المُؤمِنُ ما لَهُ مِنَ الأَجرِ فِي المَصائِبِ ، لَتَمَنّى أنَّهُ قُرِّضَ بِالمَقاريضِ .(2)

اگر فرد مؤمن می دانست که چه اجری در مصیبت ها دارد ، آرزو می کرد که با قیچی ، قطعه قطعه شود .

پاداش بردباری ، آن قدر زیاد است که قطعه قطعه شدن را آسان و تحمّل پذیر می سازد . در این حدیث شریف ، نقش شناخت ، به خوبی روشن است .

ابن مسعود می گوید : روزی در خدمت پیامبر خدا صلی الله علیه و آله بودیم که حضرت ، تبسّم فرمود . به ایشان عرض کردم : ای پیامبر خدا چه شد که تبسّم کردید؟ حضرت فرمود :

عَجِبتُ لِلمُؤمِنِ وجَزَعِهِ مِنَ السُّقمِ ، لَو يَعلَمُ ما لَهُ فِي السُّقمِ مِنَ الثَّوابِ لَأَحَبَّ أن لا يَزالَ سَقيما حَتّى يَلقى رَبَّهُ عَزَّ وجَلَّ .(3)

1- . مسند ابن حنبل ، ج4 ، ص128 ؛ كنز العمّال، ج6، ص614 .
2- . الكافى ، ج2 ، ص255 ، ح15 ؛ تنبيه الخواطر ، ج2، ص204 ؛ التمحيص، ص32 ؛ بحار الأنوار ، ج67 ، ص 212 ، ح17 .
3- . الأمالى ، صدوق، ص501 ؛ بحار الأنوار ، ج81 ، ص206 ، ح12 .

در شـگفتم از بی تاب شدن مؤمن به خاطر بیماری! اگر او می دانست بیماری چه پاداشی برای او دارد ، دوست می داشت که همواره بیمار باشد ، تا هنگامی که پروردگارش را ملاقات کند .

در این جا نیز بر نقش شناخت تأکید شده است . پاداش های سنگین برای

بردبـاری ، یـك واقعیّت است . درك و شـناخت آنهـا موجب تحمّل پـذیر شـدن موقعیّت های بسـیار سـخت می شود . به همین جهت ، معصومان علیهم السـلاماز همین راه ، مراجعان و مخاطبان خود را آرام می کردنـد . امام علی علیه السـلام به اشـعث (که داغـدار یکی از عزیزان خود بود ،) چنین می فرماید:

یا أشعَثُ إن تَحزَن عَلَی ابنِكَ فَقَدِ استَحَقَّت ذلِكَ مِنكَ الرَّحِمُ ، وإن تَصبِر فَفِي اللّه ِ مِن كُلِّ مُصيبَةٍ خَلَفٌ .(1)

ای اشعث! اگر بر فقدان فرزندت محزون شوی ، این به دلیل مقام پدری ، از تو شایسته است و اگر صبر کنی ، پس خداوند در هر مصیبتی ، عوضی قرار می دهد .

«نعمت جایگزین» از مسـلّمات مصـیبت هاست که امام علی علیه السـلام به وسیله توجّه دهی به آن ، سعی در آرام ساختن اشعث دارد . خود حضـرت علی علیه السلاممصـیبت فقدان پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهرا همین گونه تحمّل کرد . وقتی پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهرحلت فرمود ، امام علی علیه السلام

گفت :

إنّا للّه ِ وإنّا إلَيهِ راجِعونَ ، وای از مصیبتی که هم نزدیکان را در بر گرفت و هم مؤمنان را ، هرگز به مانند آن مصیبت ندیده بودند .

وقتی پیامبر خدا صلی الله علیه و آله را دفن کردند ، ندایی از آسمان شنیده شد که اهل بیت علیهم السلامرا

تسلیت می داد . در بخشی از این تسلیت چنین آمده است:

إنَّ فِي اللّه ِ خَلَفـا مِن كُـلِّ ذاهِبٍ وعَزاءً مِن كُـلِّ مُصـيبَةٍ ودَرَكا مِن كُلِّ ما فاتَ . فَبِاللّه ِ ثِقوا وعَلَيهِ فَتَوَكَّلوا وإيّاهُ فَارجوا إنَّمَا المُصابُ مَن حُرِمَ الثَّوابَ .(2)

1- . نهج البلاغة ، حکمت 291 .

2- . تفسیر العیاشی ، ج1 ، ص209 ، ح166 ؛ بحار الأنوار ، ج82 ، ص99 ، ح48 .

همانا خدا عوضی برای هر چیز از دست رفته ای، و تسلیتی برای هر مصیبتی و جبرانی برای هر چیز فوت شده ای قرار داده است . پس به خداوند ، اعتماد کنید و بر او توکّل نمایید و به او امید داشته باشید . همانا مصیبت دیده ، کسی است که از پاداش ، محروم گردد .

جمله پایانی ، تأمّل برانگیز است . مصیبت واقعی ، آن وقتی است که انسان از پاداش آن محروم گردد . اگر انسان ، پاداش مصیبت را به دست آورد ، در حقیقت ، برای او نعمت است . امام علی علیه السلام می فرماید :

المِحنَةُ إذا تَلَقَّیتَ بِالرِّضا وَالصَّبرِ کانَت نِعمَةً دائِمَةً .(1)

اگر با محنت ها ، با رضایت و بردباری مواجه شوی ، نعمت ، پایدار خواهد بود .

ملاکْ این است که ما چه واکنشی به پدیده ها نشان دهیم ؛ چه خوشایند و چه ناخوشایند . نعمت با ناسپاسی ، به نقمت تبدیل می شود و نقمت با بردباری ، به نعمت تبدیل می شود . برای اهل ایمان ، مصیبت ، فرصتی است که می توان آن را به نعمت ، تبدیل کرد . امام صادق علیه السلام می فرماید:

إنَّ اللّه ـ عَزَّ وَجَلَّ ـ أنعَمَ عَلی قَومٍ فَلَم یَشکُروا فَصارَت عَلَیهِم وَبالاً ، وَابتَلی قَوما بِالمَصائِبِ فَصَبَروا فَصارَت عَلَیهِم نِعمَةٌ .(2)

خداوند – عزّ وجلّ – بر گروهی نعمت فرستاد و شکر نکردند ؛ پس مایه گرفتاری آنان شد . و گروهی را به مصیبت ها مبتلا ساخت و آنان صبر کردند ؛ پس نعمتی برای آنان شد .

به همین جهت ، حضرت به یکی از اصحاب خود – که گویا دچار مشکلی بوده – می فرماید :

یا إسحاقُ ! لا تَعُدَّنَّ مُصیبَةً أُعطیتَ عَلَیهَا الصَّبرَ واستَوجَبتَ عَلَیها مِنَ اللّه ِ

1- . تنبیه الخواطر ، ج1 ، ص41 .

2- . الکافی ، ج2 ، ص92 ؛ تهذیب الأحکام، ج6، ص377 ؛ تحف العقول، ص359 ؛ الأمالی ، صدوق، ص302 .

عَزَّ وجَلَّ الثَّوابَ . إنَّمَا المُصيبَةُ الّتي يُحرَمُ صاحِبُها أجرَها وثَوابَها إذا لَم يَصبِر عِندَ نُزولِها .(1)

ای اسحاق! آنچه را که بردباری بر آن ، نصیب تو شده و مستوجب پاداش از خداوند - عزّ وجلّ - گشته ای، مصیبت نشمار . همانا مصیبت ، آن است که فرد به خاطر بی صبری ، از اجر و پاداش آن محروم شود .

توجّه به این حقایق ، فشار روانی حاصل از بلاها و گرفتاری ها را کاهش می دهد و موقعیّت های سخت را تحمّل پذیر می سازد . فراموش نکنید که «مصیبت ها کلید پاداش اند» .(2)

1- . الکافی ، ج3، ص255، ح7 ؛ تحف العقول ، ص375 ؛ بحار الأنوار ، ج82 ، ص90 ، ح43 .

2- . أعلام الدین ، ص 297 ؛ ر . ك : غرر الحکم ، ح1733 .

فصل هفتم : قدرتمند شدن

موقعیّت جدید

مـوقعیّت ناخوشایـنـد، وضـعیت جدیـدی است که تـوان جدیـدی نیز می طلبـد. اگر این تـوان ، تـأمین نگردد، در مهـار و کنـترل موقعیّت ناخوشایـنـد ، موفّق نخواهیـد شـد. بسـیاری از ناکامی های ما در مهار تنیدگی ها، ناشـی از ناکامی در تقویت کردن توان روانی است. اگر بخواهیم بـا همـان توان عـادی ای که در زنـدگی معمول خود داریم، بـا حوادث تلـخ رو به رو شویم، طبیعی است که ناکام خواهیم شـد. برقراری توازن میان توان روانی و موقعیّت ناخوشایـنـد، از اصول کامیابی در راه مهار و کنترل تنیـدگی هاست . اگر از این اصلْ غفلت شود، عملیات مهار با مشکل ، رو به رو می شود و یا به ناکامی می انجامد.

گذشته از آن که موقعیّت جدید، توان جدید می طلبد، توان موجود را نیز کاهش می دهد. بروز غیر منتظره حوادث تلخ، در بسیاری از موارد ، یکبـاره توان انسـان را کـاهش می دهـد. این کـاهش و آن نیـاز به توان بیشتر، موجب می شود که موازنه توان فرد در برابر فشارهای روانی حاصـل از حوادث تلـخ، دچـار مشـکل شود. به همین جهت ، مسـئله مهـمّ قدرتمنـد شـدن و مکـانیزم(ساز و کار)های تأمین توان روانی اهمیت می یابد. در ادامه ، به بررسی عوامل اقتدار در برابر حوادث می پردازیم:

1. خداوند ، توان بردباری می دهد

همـان گونه که حوادث و پدیـده های زنـدگی ، تحت اختیار و تقـدیر الهی است، هم او توان بردباری را نیز می دهـد. خداونـد متعال ، هم حوادث را مقـدّر می کند و هم قدرت مقاومت در برابر آنها را به فرد می دهد؛ ولی ما معمولاً از این اقتدار خدادادی ، بی خبریم و به همین جهت ، از آن ، بهره برداری نیز نمی کنیم. انسان قدرتمنـدی که از قـدرت خودْ بی خبر است ، ناتوان است . احساس توانمنـدی ، بسـته به وجود قدرت نیست ؛ بلکه به آگاهی ما از قدرت و باور ما به قدرتمندی ، بستگی دارد . بردباری کردن ، یك توانمندی است . این توانمندی هنگامی کارآیی دارد که درك شود و به کار گرفته شود .

بسـیاری از ما چون احساس می کنیم توان صبر کردن نـداریم ، بی تاب می شویم . ناامیدی و احساس ناتوانی، محصول ناآگاهی از «توان بردباری»اند . خداوند متعال ، توان بردباری را به انسان می دهد . این ما هستیم که باید از این قابلیت ، استفاده کنیم .

در این باره ، چند نکته وجود دارد:

الف – موقعیّت جدید، توان جدید

هنگام وقوع بلا، توان بردباری آن نیز به وجود می آید. تصوّر نکنید که توان شـما همان توان سابق است و بلای طاقت فرسایی بر توان عادی پیش ، اضافه شده است ، واقعیّتْ این است که با وقوع بلا و پیش آمدن موقعیّت جدید، توان مقاومت نیز توسـعه می یابد. موقعیّت جدید با نیروی جدید ، همراه است.

ب – تقدّم صبر بر بلا

نکته مهم تر این که پیش از وقوع بلاء توان صبر کردن به وجود می آیـد. نه تنهـا موقعیّت جدیـد، توان جدیـد را به همراه دارد، بلکه پیش از وقوع بلا، توان بردباری نصیب فرد می گردد.

امام صادق علیه السلام می فرماید:

إنَّ الصَّبرَ وَالبَلاءَ یَستَبِقانِ إلَی المُؤمِنِ فَیَأتیهِ البَلاءُ وهُوَ صَبورٌ .(1)

همانا صبر و بلا به سوی مؤمن ، سبقت می گیرند ؛ پس بلا به او می رسد ، در حالی که او صبور است .

در مسابقه میان بلا و صبر ، صبر ، زودتر به انسان می رسد . از این رو، پیش از گرفتار شدن به بلا ، توان صبر کردن را یافته ایم. این ، نقش مهمّی در آمادگی برای صبوری دارد ؛ پس مطمئن باشید که می توانید تحمّل کنید.

ج - موازنه صبر و بلا

جالب تر این که میان صبر و بلا ، موازنه نیز برقرار است . نه تنها موقعیّت جدید، نیروی جدید نیز به همراه دارد و نه تنها توان صبر، پیش از بلاـ نصیب انسان می گردد، بلکه میان صبر و بلا ، موازنه برقرار است ؛ یعنی هر اندازه ، بلا بیشتر باشد ، صبر بیشتری نیز داده می شود . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله درباره این موازنه می فرماید:

إنَّ الصَّبرَ یَأتي مِنَ اللّه ِعَلی قَدرِ البَلاءِ .(2)

همانا صبر ، به اندازه بلا از جانب خداوند می آید .

امام علی علیه السلام نیز در این باره می فرماید:

یَنزِلُ الصَّبرُ عَلی قَدرِ المُصیبَةِ .(3)

صبر ، به اندازه مصیبت ، نازل می شود .

پس فرقی نمی کند که مصیبت وارد شده ، کوچك باشد یا بزرگ ؛ گرفتاری ، به هر اندازه که باشد ، به همان اندازه نیز توان تحمّل آن داده می شود . بنابراین ، نه کوچك بودن مشکلات ، حتما به معنای تحمّل کردن آن است و نه بزرگ بودن مشکلات ،

1- . الکافی ، ج3 ، ص224 ، ح3 ؛ کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج1 ، ص177 ، ح528 ؛ التمحیص، ص63 ؛ مسکن الفؤاد، ص51 .
2- . الترغیب والترهیب ، ج3 ، ص64 ، ح13 ؛ کنز العمّال، ج6، ص376 .
3- . غررالحکم، ح6265 ؛ ر. ك: کتاب من لا یحضره الفقیه، ج4، ص416 ؛ تحف العقول، ص221.

حتمـا به معنـای قابـل تحمّـل نبودن آن است . چه بسـا در جـایی ، مشـکل کوچکی که در برابر آن صبر نشود ، و چه بسا در جایی دیگر ، مشکلات بزرگی که تحمّل می شوند . آنچه مهم است توان صبر است که وجود دارد . پس ما هستیم که باید از این توان بهره بگیریم .

وقتی انسان بداند توان مقاومت را دارد ، نور امید در چشـمان او برق خواهد زد و احساس قدرت خواهد کرد . در این حالت ، هیچ مشکل بزرگی که قابل تحمّل نباشـد ، وجود نخواهـد داشت . آن گاه که توان تحمّل وجود داشـته باشـد و آن گاه که این توانْ درك گردد و شـناخته شود ، همه سـختی ها کوچك و تحمّل پذیر می شوند . پس به جای شکایت کردن و بی تابی نمودن ، به توانی که دارید بیندیشید ؛ خواهید دید مشکلات کوچك تر از آن هستند که شما را بی تاب سازند.

2. اعتماد به منبع قدرت

تکیه کردن بر یك منبع مطمئن قدرت، از عوامل بسـیار مهم در افزایش مقاومت در برابر سختی هاست. کسی که به یك منبع قدرت، اتّکال می کنـد، قدرت او را به قدرت خود پیوند می زند ؛ از این رو ، بر توان خود می افزاید و احساس اقتدار می کند. از سوی دیگر ، با اعتماد به یـك منبع قـدرت، انسـان ، تحت حمایت و حفاظت صاحب قـدرت قرار می گیرد و همین امر ، موجب تقویت روحی و روانی انسان می گردد. این اتّکال ، همان چیزی است که در ادبیات دین ، از آن به عنوان «توکّل» یاد می شود. پیامبر خـدا صـلی الله علیه و آله درباره نقش توکّل در افزایش اقتدار می فرماید:

مَن أحَبَّ أن یَکونَ أقوَی النّاسِ فَلیَتَوَکَّل عَلَی اللّه ِ .(1)

کسی که دوست دارد قوی ترین مردم باشد، پس، باید به خداوند توکّل کند.

هر چه منبع قـدرت، قوی تر و شـکست ناپذیرتر باشد، فرد نیز قدرتمندتر و شـکست ناپذیرتر می گردد. خداوند ، قدرت مطلق است و لذا توکّل بر او نیز شما را قوی ترین خواهد ساخت؛ چنانچه امیر مؤمنان نیز بالاترین درجه ایمان را متعلّق به

1- . تحف العقول، ص2 ؛ جامع الأخبار، ص117 ؛ روضة الواعظین، ج2، ص426.

کسانی می داند که بیشترین توکّل را بر خداوند دارند.(1) این، راه مطمئنی برای افزایش توان مقاومت است. وقتی پیامبر خدا صلی الله علیه و آله با وجود آن همه مشکلات، تنها ماند، خداوند متعال ، همین اصل را به او آموزش داد و فرمود:

فَإِن تَوَلَّوا فَقُل حَسبِيَ اللّه ُ لا إلهَ الاّ هُوَ عَلَيهِ تَوَكَّلتُ وهُوَ رَبُّ العَرشِ العَظيمِ .(2)

پس اگر آنان روی برگرداندند، تو بگو: مرا بس است آن خدایی که هیچ خدایی جز او نیست، بر او توکّل می کنم و او صاحب اختیار عرش عظیم است.

توکّل بر چنین منبع قدرتی، ناراحتی ها و نگرانی ها را از بین می برد؛ چرا که ریشه آنها را از میان برده است. عامل برخی فشارهای روانی، احساس ضعف و ناتوانی در برابر مشکلات است و توکّل بر خدا ، ریشه این احساس ناتوانی را از بین می بَرد.

نمرود ، حضرت ابراهیم را در منجنیق گذاشت و به سوی آتش پرتاب کرد . میان زمین و آسمان ، جبرئیل آمد و گفت : «آیا خواسته ای داری؟» . حضرت گفت : «از تو نه! خدا مرا بس است و او بهترین وکیل است» . میکائیل آمد و گفت : «خزانه های آب و باران ، به دست من است ؛ اگر می خواهی ، آتش را خاموش کنم» . فرمود : «نه» . جبرئیل گفت : «پس از خدا بخواه» . حضرت ابراهیم فرمود : «همین که او می داند من در چه حالی هستم ، کافی است!» .(3)

اگر انسان ، چنین تصوّری از خدا داشته باشد و بر چنین خدایی توکّل کند ، در سخت ترین مشکلات ، آرام خواهد بود . این ، یك مهارت شناختی است ؛ شناختی مبتنی بر واقعیّت ها. توجّه به این واقعیّت که خداوند ، همواره با انسان است و در صورت نیاز ، پاسخگو و اجابت کننده است ، نه تنها مانع فشار مضاعف می شود ، بلکه سبب می گردد که انسان ، توان مقابله بیشتری بیابد . به همین جهت ، امام علی علیه السلام می فرماید:

1- . امام علی علیه السلام: «أقوی الناس ایمانا أکثرهم توکلاً علی اللّه سبحانه ؛ قوی ترین مردم از نظر ایمان، بیشترین توکّل کننده بر خدای سبحان است» غررالحکم، ح3850 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص122.

2- . سوره توبه، آیه 129.

3- . بحار الأنوار ، ج71 ، ص155 ، ح70 .

مَن تَوَکَّلَ لَم یَهتَمَّ .(1)

هر کس توکّل کند، اندوهگین نمی شود.

3. استعانت از روزه و نماز

قرآن کریم ، به صراحت از صبر و نماز ، به عنوان دو منبع مهم در کنترل استعانتی یاد کرده است :

اسْتَعِینُواْ بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَوةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّ-بِرِینَ .(2)

از صبر و نماز کمك بخواهید که خداوند ، با صابران است .

در تفسیر این آیه ، اشاره شده که مراد از صبر، روزه است. هر چند بحث از روزه ، فرصت مناسب خود را می خواهد ؛ ولی به اختصار می توان گفت که با روزه گرفتن، توان مقاومت انسان افزایش می یابد. انسان روزه دار ، به اختیار خود بسیاری از چیزهایی را که برای او خوشایند است، ترك می کند و رنج محرومیت را بر خود هموار می سازد. این ، تمرینی است برای افزایش توان بردباری. اضافه بر این، توجّهات و عنایت های خداوند نیز نصیب انسان روزه دار می گردد که این، خود بر توان مقاومت انسان می افزاید.

از سوی دیگر، نماز ، برقراری پیوند با خداست؛ خداوندی که هم مهربان است هم مقتدر و هم شکست ناپذیر. ارتباط با چنین منبع رحمت و قدرتی، پشتوانه بسیار مهمّی به شمار می رود که انسان را همانند فولاد، مقاوم می سازد. از این روست که پیامبر خدا صلی الله علیه و آله هر گاه محزون می گشت، به نماز پناه می برد و کمك می گرفت. در سیره آن حضرت چنین آمده است:

کانَ رَسولُ اللّهِ صلی الله علیه و آله إذا حَزَنَهُ أمرٌ فَزِعَ إلَی الصَّلاةِ .(3)

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله این گونه بود که هر گاه چیزی او را محزون می ساخت، به نماز پناه می برد.

1- . غررالحکم، ح3881 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص429 ؛ مستدرك الوسائل، ج15، ص233 .

2- . سوره بقره ، آیه 153 .

3- . سنن النبی، ص71.

و در نقل دیگری آمده است:

كانَ النَّبِيُّ إذا حَزَنَهُ أمرٌ اِستَعانَ بِالصَّومِ وَالصَّلاةِ .(1)

پیامبر اکرم این گونه بود که هر گاه چیزی ایشان را ناراحت می ساخت، از روزه و نماز کمك می گرفت.

همین معنا در باره امیر مؤمنان علیه السلام نیز روایت شده است. ابو بصیر نقل می کند که امام صادق علیه السلام در این باره فرمود:

كانَ عَلِيٌ علیه السلام إذا هالَهُ شَيءٌ فَزِعَ إلَى الصَّلاةِ .

علی علیه السلام این گونه بود که هر گاه چیزی ایشان را نگران و هراسان می کرد، به نماز پناه می برد.

سپس حضرت این آیه را تلاوت فرمود:

وَ اسْتَعِينُواْ بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَوةِ(2) .(3)

و از صبر و نمازْ کمك بگیرید.

و به همین جهت ، امام حسین علیه السلام شب عاشورا از دشمن مهلت گرفت. وقتی عصر تاسوعا دشمن خواست حمله را آغاز کند، امام حسین علیه السلام به برادرش حضرت ابوالفضل علیه السلامفرمود:

اِرجِع إلَيهِم فَإنِ استَطَعتَ أن تُؤَخِّرَهُم إلى غَدوَةٍ وتَدفَعُهُم عِندَ العَشِيَّةِ لَعَلَّنا نُصَلّي لِرَبِّنَا اللَّيلَةَ ونَدعوهُ ونَستَغفِرُهُ فَهُوَ يَعلَمُ أنّي كُنتُ اُحِبُّ الصَّلاةَ لَهُ وتِلاوَةَ كِتابِهِ .(4)

به سوی آنان بازگرد و اگر توانستی حمله آنان را تا فردا به تأخیر بینداز و امشب ، آنان را دور ساز، باشد که امشب را برای پروردگارمان نماز بخوانیم و دعا کنیم و استغفار نماییم . او خود می داند که من همواره این گونه بودم که

1- . همان، ص208.

2- . سوره بقره، آیه 42.

3- . الکافی، ج3، ص480.

4- . مقتل الحسین ، ابو مخنف، ص106.

نماز را و تلاوت کتاب او را دوست می داشتم.

در باره اصحاب آن حضرت نیز نقل شده است که آن شب را به نماز و عبادت سپری کردند:

وباتَ الحُسَينُ عليه السلام وأصحابُهُ تِلكَ اللَّيلَةَ ولَهُم دَوِيٌّ كَدَوِيِّ النَحلِ مابَينَ راكِعٍ وساجِدٍ وقائِمٍ وقائِدٍ .(1)

و آن شب را امام حسین علیه السلام و اصحابش بیتوته کردند ، در حالی که زمزمه ای همانند زمزمه کندوی زنبور داشتند؛ گروهی در رکوع ، گروهی در سجود، گروهی ایستاده و گروهی نشسته.

این گونه بود که آنان در برابر سپاه مجهّز و فراوان دشمن ، ایستادگی کردند. به جهت نقش و اهمّیت فوق العاده ای که نماز در تقویت توان روحی انسان در برابر مشکلات دارد، امام صادق علیه السلام در دستورالعملی چنین می فرماید:

اِتَّخِذ مَسجِدا في بَيتِكَ فَإذا خِفتَ شَيئا فَالبَس ثَوبَينِ غَليظَينِ مِن أغلَظِ ثِيابِكَ وصَلِّ فيهِما ، ثُمَ اجثُ عَلى رُكبَتَيكَ فَاصرُخ إلَى اللّه ِ وسَلهُ الجَنَّةَ وتَعَوَّذ بِاللّه ِ مِن شَرِّ الَّذي تَخافُهُ وإيّاكَ أن يَسمَعَ اللّه ُ مِنكَ كَلِمَةَ بَغيٍ وإن أعجَبَتكَ نَفسُكَ

وعَشيرَتُكَ .(2)

در خانه ات محلی برای نماز قرار ده . پس هر گاه از چیزی هراسیدی، دو قطعه لباس از خشن ترین لباس هایت را بپوش و با آنها نماز بخوان . سپس بنشین و به سوی خدا ناله کن و بهشت را از او بخواه و از شرّ آن چیزی که از آن می ترسی به خدا پناه ببر و بپرهیز از این که خداوند ، کلمه جفایی از تو بشنود (نفرین نکن) هر چند ، آن کلمه برای تو و خانواده ات خوشایند باشد.

بنا بر این ، راز اقتدار و ایستادگی را باید در این امور جستجو کرد. در برنامه زندگیِ انسان مؤمن، پنج نوبت نماز و سالی یك ماه روزه قرار داده شده که انجام دادن آنها برای حیات بشر در حال عادی و برای یك وضعیّت حدّاقلی ، لازم است. غیر از آن ،

1- . العوالم (الامام الحسين عليه السلام)، ص245.

2- . الكافي، ج3، ص480.

نمازها و روزه های مستحبّی قرار داده شده که هر کس در شرایط اضطراری قرار دارد و یا جویای تعالی بیشتر است، با استفاده از آنها می تواند قدرت و آرامش بیشتری یابد و یا در راه تکامل به پیش رود. این تدبیر دین برای چنین موقعیّت هایی است ؛ اما کمی بیندیشیم و ببینیم ما در موقعیّت های اضطراری زندگی چگونه عمل می کنیم؟ عبادت و ارتباط با خداوند متعال افزایش می یابد یا کاهش؟! بیشتر نماز می خوانیم و یا آن اندك واجب را هم ترك کرده و یا در انجام دادن آن ، سستی می کنیم؟

برخی افراد به محض این که با مشکلی رو به رو می شوند، ارتباطشان با خدا ضعیف تر گشته ، از حدّاقل لازم برای تداوم حیات روحی نیز کمتر می گردد! این در حالی است که در چنین شرایطی ، ما به ارتباط بیشتر برای تقویت و تسکین بیشتر نیازمندیم و به همین دلیل است که نه تنها مشکل خود را برطرف نکرده ایم ، بلکه با کاهش ارتباط ، بر اندازه آن افزوده ایم و توان عادی خود را نیز تضعیف کرده ایم. کسی که بیمار می شود، باید خود را تقویت کند تا توان مبارزه با بیماری را بیابد. حال اگر کمتر از شرایط عادی ، خود را تقویت کند، طبیعی است که نه تنها توان مبارزه با بیماری را نمی یابد ، بلکه توان معمول خود را نیز از دست می دهد و رو به ضعف می گذارد.

خلاصه سخن ، این که یکی از امور لازم برای مقابله با تنیدگی ها، تقویت توان روحی و روانی است که نباید از شیوه ها و راه کارهای آن غفلت کرد.

4. خدا با شماست!

خداوند ، مهم ترین و بزرگ ترین منبع حمایت کننده انسان است و همین امر ، به انسان ، امید و قوّت قلب می دهد . هنگام بروز سختی ها و گرفتاری ها ، انسان تصوّر می کند که از قلمرو حمایتی خداوند ، خارج شده است . ممکن است پنداشته شود که خداوند ، انسان را در نقطه ای دورافتاده و در چنگال هزاران مشکلِ بی چاره ، رها کرده است . معمولاً تصوّرْ این است که خداوند ، هنگام خوشایندها ، حامی انسان است و نشانه آن ، لطف ها و نعمت هایی است که نصیب ما کرده است . از این رو ، هنگامی که حادثه تلخی برایمان رخ می دهد و دچار مشکل می شویم ، تصوّر می کنیم که خدا با ما

قهر کرده و حمایت خود را از ما برداشته است .

این تصوّر ، احساس تنهایی و بی یاوری را در پی دارد . کسی که در مشکلات ، چنین تصوّری از خدا دارد ، خود را با انبوهی از مشکلات ، تنها و بی یاور می بیند و این احساس ، روح ناامیدی را در پی دارد و همین امر ، بر اندازه تنیدگی و فشار روانی فرد می افزاید .

سختیِ حوادث تلخ ، یک چیز است و احساس ناتوانی ، بی یاوری و ناامیدی ، چیزی . اگر انسانِ گرفتار ، خود را در پناه نیرو یا نیروهای حمایت کننده بداند و احساس امیدواری و توانمندی در او وجود داشته باشد ، مشکلات را خیلی راحت تر پشت سر می گذارد و فشار دوچندانی را متحمّل نمی شود . سختی حوادث ، تحمّل پذیرند ؛ آنچه بر اندازه این سختی می افزاید ، احساسات جانبی حوادث اند که غیرمنطقی و غیرواقعی اند .

یکی از مهارت های لازم این است که از بروز چنین احساساتی جلوگیری شود و در صورت بروز ، نخست به برطرف کردن آن پرداخته شود . اگر می خواهید از آسیب های ویرانگر حوادث ، در امان باشید ، باید این احساسات پیرامونی را کشف و مهار سازید . راه ایمنی و مقاوم سازی ، مهار و مدیریت احساس های قارچ گونه ای است که در کنار حوادث اصلی می رویند و توان روحی و روانی انسان را به شدّت کاهش می دهند.

مهار و مدیریت احساس های جانبی ، بسته به کنترل تصوّرات است . منشأ احساسات ناخوشایند ، تصوّرها و ارزیابی های انسان است و راه کنترل و مهار آنها نیز ، مهار و مدیریت تصوّرات و ارزیابی هاست . آیا این واقعیّت دارد که خداوند ، فقط خدای دوران خوشایند است؟! آیا این درست است که خداوند فقط یاور انسان های مرفّه و بی درد است؟! هرگز به این مسائل نمی اندیشیم . اصولاً تصوّرهای ما ، هر چند منشأ احساس های ما هستند ، اما هرگز به چگونگی شکل گیری آنها و درست یا نادرستی آنها نمی اندیشیم! تصوّرات ما بدون نظر ما شکل می گیرند و ما را اسیر احساس های ناخوشایندِ برآمده از آن می سازند .

ما هیـچ کنترل و مدیریتی بر تصوّرات و ارزیابی های خود نداریم و در حقیقت ، این تصوّرات هسـتند که ما را مدیریت می کنند و به همان مسـیری می کشاننـد که خود می خواهند . تصوّر خارج بودن از قلمرو حمایتی خداوند ، ترس و اضـطراب را به دنبال می آورد . اگر هنگام سختی ها خدا را دور و خارج از دسترس بدانیم ، مضـطرب گشـته ، بر تنیدگی ما افزوده می شود . کودك ، به این دلیل جدا شدن از مادر را برنمی تابد که تصوّر می کند دور بودن مادر ، سـبب می شود که دیگر پاسـخگوی نیازهای او نباشد . احساس تنهایی و بی یاوری است که کودك را می آزارد . به مرور که کودك بزرگ می شود و درمی یابـد که هر گاه بخواهـد ، مادر در کنار او خواهـد بود ، عـدم حضور فیزیکی مادر ، او را بی تاب نمی کند .

انسان های رشـد یافته و دارای شـناخت بالا نیز می داننـد که خداونـد ، همواره همراه انسان است و همین باور ، به انسان ، امیـد و توان می بخشد . وقتی انسان ، تصوّر کند خداوند دور نیست ، بلکه حاضـر و ناظر است و او را می بیند ، خواهد دانست که هر گاه لازم باشد ، او به فریادش خواهد رسـید و یا اگر فریاد زند و کمك بخواهد ، کسی هست که صدایش را بشنود و پاسخگوی او باشد . این گونه است که انسان های رشدیافته ، در سخت ترین شرایط زندگی نیز آرام و مطمئن اند .

هجرت پیامبر خدا صلی الله علیه و آله از مکه به مدینه ، یکی از پرخطرترین حوادث بوده است . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله با ابوبکر ، شبانه از مکّه خارج و روزْ هنگام ، درون غاری پنهان شدند .

مشـرکان قریش نیز با نیروهای خود در جسـتجوی آنها تا درِ غار آمدنـد . موقعیّت خوف برانگیزی بود . نگرانی و ترس ، بر ابوبکر غلبه کرده بود ؛ اما پیامبر خدا صلی الله علیه و آله آرام

و مطمئن بود . ایشان برای آرام کردن ابوبکر ، به این واقعیّت اشاره کردند که خدا همراهمان است ، پس غمگین مباش:

إِذْ یَقُولُ لِصَ-حِبِهِی لاَ تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا .(1)

و آن گاه را به یاد آور که او به همراه خود (ابوبکر) گفت : غمگین مباش که خداوند با ماست .

1- . سوره توبه، آیه 40 .

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در مسیر تبلیغ رسالت ، گاهی با مشکل رو به رو و دچار تنیدگی و اندوه شَدید می شد . خداوند متعال برای آرام ساختن حضرت و افزایش توان ایشان برای بردباری ، به این نکته توجّه می دهد که من ، همراه شما هستم:

وَ اصْبِرْ وَ مَا صَبْرُكَ إِلاَّ بِاللَّهِ وَ لاَ تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَ لاَ تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ * إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَواْ وَّ الَّذِينَ هُم مُّحْسِنُونَ .(1)

و بردبار باش ، و بردباری تو ، جز از جانب خداوند نیست ، و از [کار] آنان اندوهگین نباش و به خاطر مکاری هایشان تنیده نشو که خداوند با کسانی است که تقوا پیشه سازند و کسانی که نیکوکارند .

این آیه شریف ، به خوبی نشان می دهد که خداوند با توجّه دهی به همراهی اش با اهل تقوا ، به پیامبر خدا صلی الله علیه و آله توان بردباری می دهد و از بار اندوه و مشکلات ایشان می کاهد . این ، راه کاهش فشارهای روانی است .

خداوند ، از همین راه ، تنیدگی افراد را می کاهد و اهل ایمان ، با همین روش ، تحمّل سختی ها را بر خود آسان می ساختند . آنان که چون کوه در برابر مشکلات مقاوم اند، روش ها را می دانند و از آنها به خوبی استفاده می کنند . فکر می کنید سیدالشهدا علیه السلام چگونه داغ پرپر شدن طفل شیرخوار را تحمّل کرد؟ وقتی تیر ، حنجره طفل شیرخوار را که در آغوش حضرت بود درید ، حضرت ، او را به خواهرش زینب علیهاالسلام داد و دست زیر گلوی طفل گرفت و خون او را به آسمان پاشید و گفت :

هَوَّنَ عَلَيَّ ما نَزَلَ بي أَنَّهُ بِعَينِ اللّهِ تَعالى .(2)

این که مصیبت وارد شده بر من ، در دید خداوند است ، آن را بر من آسان کرد .

حضرت ، آسان شدن مصیبت را به ناظر بودن خداوند نسبت می دهد . آن چیزی که حضرت را آرام ساخت ، این بود که خداوند ، آنچه را می گذرد ، می بیند . انسان ، با دانستن این مطلب ، احساس آرامش می کند ؛ چون خدا را نزدیك و در دسترس

1- . سوره نحل ، آیه 127 و 128 .

2- . بحار الأنوار ، ج45 ، ص46 ؛ الملهوف، ص115 .

می داند و این خدا ، توان حمایت از ما را دارد.

امام حسین علیه السلام دعای پرمعنایی دارد که هنگام سختی ها کارگشاست . دعا ، الفاظ پشت سر هم چیده شده نیست ؛ هر دعایی از یك منطق ، پیروی می کند و آن منطق است که دعا را می آفریند . این دعای امام حسین علیه السلامنیز منطبق بر اصل همراه بودن و ناظر بودن خداوند است . حضرت می فرماید :

يا عُدَّتي عِندَ شِدَّتي و يا غَوثي عِندَ كُربَتي ، فَاحرُسني بِعَينِكَ الَّتي لا تَنامُ وَاكفِني بِرُكنِكَ الَّذي لا يُرامُ .(1)

ای ساز و برگ من به هنگام سختی های من ! و ای فریادرس من به هنگام گرفتاری های من ! مرا با آن چشمت که به خواب نمی رود ، حراست کن و مرا با آن سُتونت که مورد هدف تیرها قرار نمی گیرد، کفایت کن.

در این دعا ، اولاً حضرت ، خداوند را در سختی ها کمك کار و فریادرس می داند ، نه دور و غیر پاسخگو . ثانیا خدا را ناظری می داند که هیچ گاه به خواب نمی رود و این ، یعنی این که ما همواره در دید او هستیم و اگر مشکلی پیش آید و کمکی نیاز باشد ، او مطّلع گشته و اقدام می کند . از این رو، حضرت از چنین خدایی تقاضای حراست و حمایت دارد . خدای فریادرس و کمك کار ، و خدای همواره بیدار و ناظر ، در سختی ها با ما خواهد بود و از ما حمایت خواهد کرد.

امام صادق علیه السلام به دربار منصور خشمگین احضار شده بود ، ولی سالم از نزد او بیرون آمد . وقتی با شگفتی ، علت را پرسیدند ، حضرت فرمود : «دعای جدّم امام حسین علیه السلام را خواندم» . ربیع که راوی این جریان است می گوید : «به خدا سوگند ، هیچ گاه در گرفتاری ها این دعا را نخواندم ، مگر این که مشکلم برطرف شد !» .

بنابراین ، برای رهایی از تنگنای فشارهای روانی باید این مهارت شناختی را پیدا کنیم که خدا ناظر است و هر آنچه بر ما نازل شود ، می بیند . این شناخت ، این باور را به

ما می دهد که هیچ گاه از قلمرو حمایت خداوند ، بیرون نیستیم و بدین سان ، مشکلات ، آسان تر و توانمان در برابر سختی ها ، بیشتر و امیدمان افزون تر می گردد .

1- . روضة الواعظین ، ج1، ص208 ؛ کشف الغمة ، ج2 ، ص168 .

فصل هشتم : تعدیل لذّت جویی

طبیعت لـذّت ، این است که از درد و رنـج ، گریزان است. به همین جهت ، اگر لـذّت جویی ، رکن زندگی انسان گردد، تحمّل سـختی ها دشوار می شود. سـختی ها اجتناب ناپذیرنـد و لـذا انسان لذّت طلب، در برابر آنها زمین گیر می شود و تنیدگی او مهارناپذیر می گردد. ما لـذّت را برای راحـتی می خـواهیم و همین لـذّت گرایی ، به عـاملی جهت افزایش فشارهـای روانی تبـدیل می شود . دکـتر ادیت ویکوف جولسون ، استاد روان شناسی دانشگاه جورجیا در این باره می گوید:

فلسـفه کنونی ما درباره بهداشت روان ، بر این پایه استوار است که مردم باید شاد و خوش حال زندگی کنند و غم و اندوه ، نشانه ناسازگاری و عـدم انطباق با زندگی است . این اعتقاد و نظام ارزش ها باید خود را در برابر کسانی که درد و رنجی اجتناب ناپذیر دارند ، مسـئول بداند ؛ زیرا این شیوه اندیشه موجب می شود که افراد دردمند ، به خاطر این که شاد نیستند ، اندوهناك تر نیز بشوند .(1)

اکنون بهتر می توان فهمید که چرا دین ، مرکز ثقل آموزه های زندگی ساز خود را لذّت قرار نداده است ؟ لذّت محوری – که ویژگی فرهنگ مادی بخصوص فرهنگ امریکایی است – نتیجه ای جز اندوه بیشتر ندارد .

1- . انسان در جستجوی معنا ، ص173 .

در این میان ، راه چاره این است که محوریت لـذّت جویی از بین برود. انسان برای این که لـذّت ببرد، بایـد لذّت طلب نباشد! برای تعدیل لذّت جویی ، راه هایی وجود دارد : یکی «زهد و بی رغبتی» به دنیاست و دیگری «یاد مرگ» که در ادامه به آن می پردازیم:

الف – بی رغبتی به دنیا

لذّت جویی و پیامد آن

پیش از این گفتیم که «ناپایداری دنیا»(1) و «اجتناب ناپذیری سختی ها»(2) از واقعیّت های دنیایی هستند که ما در آن زندگی می کنیم ؛ اما انسان ، دنیا را مکان لذّت طلبی و کامجویی می خواهد و این جاست که بار دیگر ، ناهماهنگی میان واقعیّت دنیا و خواسـته انسان پدید می آیـد. آیا تاکنون به این نکته فکر کرده ایـد که این ناهماهنگی چه تأثیری بر زنـدگی ما خواهـد داشت؟ لـذّت خواهی از دنیای ناپایدار و سختی گریزی ، موجب اضـطراب ، انـدوه و حسـرت می گردد . اضـطراب یعنی «نگرانی فردا» ، انـدوه یعنی «غم امروز» و حسـرت یعنی «افسوس دیروز» . اگر انسان ، لذّت طلب شود ، نسـبت به آینده ، نگران است و نسـبت به مصیبت وارد شده ، غمگین می گردد و نسبت به دیروز خود در آه و افسوس خواهد شد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهمی فرماید:

أنا زَعیمٌ بِثَلاثٍ لِمَن أکَبَّ عَلَی الدُّنیا ؛ فَقرٍ لا غَناءَ لَهُ ، وبِشُغُلٍ لا فَراغَ لَهُ ، وبِهَمٍّ

وحُزنٍ لاَ انقِطاعَ لَهُ .(3)

من سه چیز را برای کسی که دلبسته دنیاست تضمین می کنم : فقری که بی نیازی ندارد ، و گرفتاری ای که آسودگی ندارد و حزن و اندوهی که پایان ندارد .

امام علی علیه السلام نیز درباره عواقب دنیادوستی می فرماید:

مَنِ استَشعَرَ الشَّغَفَ بِها مَلأَت ضَمیرَهُ أشجانا لَهُنَّ رَقصٌ عَلی سُوَیداءِ قَلبِهِ : هَمٌّ

1- . ر.ك: بخش اوّل ، فصل دوم : «دنیا ناپایدار است» ص 43.

2- . ر .ك : بخش سوم ، فصل دوم : «سختی ها اجتناب ناپذیرند» ص243 .

3- . کنز الفوائد ، ج1 ، ص344 ؛ بحار الأنوار ، ج73 ، ص81 ، ح43 .

يَشغَلُهُ ، وغَمٌّ يَحزُنُهُ ، كَذلِكَ حَتّى يُؤخَذَ بِكَظَمِهِ فَيُلقى بِالفَضاءِ مُنقَطِعا أبهَراهُ هَيِّنا عَلَى اللّه فَناؤُهُ وعَلَى الإِخوانِ إلقاؤُهُ .(1)

آن کس که بدان شیفته شود ، درونش ازاندوه هایی پر می شود که در عمق دلش پایکوبی می کنند : اندوهی که مشغولش می سازد و غمی که محزونش می گرداند و پیوسته این گونه است تا جانش بالا آید و به گوشه ای درافتد و رگهای حیاتش قطع گردد و برای خدا نابودی اش و برای برادران ، افکندنش [در قبر] ، آسان باشد .

این متون و این تعبیرها با هدف محروم ساختن مردم از دنیا و یا ایجاد یك ترس موهوم نسبت به دنیا نیست . اینها بیان گر واقعیّت های دنیا هستند . ما باید خرسند باشیم که شخصیت های آگاهی همچون معصومان علیهم السلامداریم که به واقعیّت های امور آگاه اند و آنها را در اختیار ما قرار داده اند. اگر از این واقعیّت ها آگاه نمی شدیم ، چه می شد؟!

در همین راستا امام صادق علیه السلام نیز می فرماید:

مَن تَعَلَّقَ قَلبُهُ بِالدُّنیا تَعَلَّقَ قَلبُهُ بِثَلاثِ خِصالٍ : هَمٍّ لا یَفنی وأمَلٍ لا یُدرَكُ ورَجاءٍ لا یُنالُ .(2)

هر کس دلبسته دنیا باشد ، دل او به سه چیز مبتلا می شود : اندوهی که پایانی ندارد ، آرزویی که محقّق نمی شود و امیدی که به دست نمی آید .

دلبسته دنیا ، امیدها و آرزوهای فراوانی خواهد داشت . در اندیشه به دست آوردن این آرزوها بودن ، خود ، اندوه آور است و چنین فردی ، آن گاه که به خواسته هایش نرسد نیز اندوهی صد چندان خواهد داشت . دنیا را می خواهیم تا باری از دوش ما بردارد و زندگی را راحت تر سازد ؛ اما اندوه و غم را می افزاید . «از قضا سرکَنگبین ،

صفرا فزود» . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

1- . نهج البلاغة ، حکمت 367 ؛ تحف العقول ، ص221 ؛ بحار الأنوار ، ج73 ، ص131 ، ح135 .

2- . الکافی ، ج2، ص320، ح17 ؛ الخصال ، ج1، ص88 ، ح22 ؛ تحف العقول ، ص367 ؛ مشکاة الأنوار ، ص 269 ؛ روضة الواعظین ، ج2، ص 441 .

الرَّغبَةُ فِي الدُّنيا تُكثِرُ الهَمَّ وَالحُزنَ .(1)

رغبت به دنیا ، اندوه و حزن را می افزاید .

دلْ مشغولی و از دست دادن فراغت ، از پیامدهای دل بستگی به دنیاست که موجب از بین رفتن آسایش انسان می گردد . مال ، برای آوردن آسایش است یا بردن آسایش؟! پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهسفارش های فراوانی به ابوذر دارد . بخش قابل توجّهی از این سفارش ها مربوط به مهارت های لازم برای زندگی بهتر است ؛ البته زندگی بهتری که مقدّمه آخرت قرار می گیرد . در یکی از این سفارش ها به همین مسئله دلْ مشغولی اشاره شده است :

إنَّ الدُّنيا مَشغَلَةٌ لِلقَلبِ وَالبَدَنِ .(2)

همانا دنیا مشغول کننده قلب و بدن است .

جالب این که دل بستگی به دنیا نه تنها آسودگی روان را می زداید ، آسودگی تن را نیز از بین می برد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهدر این باره می فرماید:

الرَّغبَةُ فِي الدُّنيا تُتعِبُ البَدَنَ .(3)

دل بستگی به دنیا بدن را به رنج می اندازد .

امام علی علیه السلام رنج و عذاب را قرین دنیادوستی می داند(4) و معتقد است دنیاگرایان ،

1- . الخصال ، ج1، ص73، ح114 ؛ مشكاة الأنوار ، ص269 ؛ روضة الواعظين ، ج2، ص441 ؛ ارشاد القلوب ، ص19 تحف العقول ، ص358 ؛ بحار الأنوار ، ج73، ص91، ح65 .

2- . الأمالی ، طوسی ، ص532 ح1162 ، مكارم الأخلاق ، ص463 ؛ بحار الأنوار ، ج77 ص81 ح 3 .

3- . الفردوس ، ج2 ص299 ح3364 . امام علی علیه السلام نیز می فرماید : «و من رغب فيها تعب قلبه و بدنه ؛ هر کس به آن دل ببندد ، دل و تن خود را به رنج افکنده است إرشاد القلوب ، ج1، ص125 .

4- . «قرنت المحنة بحب الدنيا ؛ رنج با محبت دنیا ، قرین است» (غرر الحكم ، ح2455 ؛ عيون الحكم والمواعظ ، ص369) ؛ «ثمرة الوله بالدنيا عظيم المحنة ؛ پیامد اشتیاق به دنیا ، رنج بزرگ است» (غرر الحكم ، ح2450 ؛ عيون الحكم والمواعظ ، ص208) ؛ «من رغب فيها أتعبته و أشقته ؛ هرکس بدان دل بندد ، او را به زحمت می اندازد و بدبختش می گرداند» (غرر الحكم ، ح2202 ، عيون الحكم والمواعظ ، ص456) ؛ «للمستحلي لذة الدنيا غصة ؛ اندوه ، برای کسی است که لذّت دنیا را حلال بشمرد» (غرر الحكم ، ح2252 ، عيون الحكم والمواعظ ، ص404) .

دلی اندوهگین دارند ، هر چند ظاهری شاد داشته باشند:

المُستَمتِعونَ

بِالـدُّنيا تَبكي قُلوبُهُم وإن فَرِحوا ، ويَشـتَدُّ مَقتُهُم لِأَنفُسِـهِم وإنِ اغتَبِطوا بِبَعضِ ما منها رُزِقوا . الـدُّنيا فانِيَةٌ لا بَقاءَ لَها وَالآخِرَةُ باقِيَةٌ لا فَناءَ لَها (1).

بهره جویان از دنیا ، دل هایشان می گرید ، هر چند خوش حال باشند و دشمنی شَدید با خود دارند ، هر چند به خاطر برخی از آنچه روزی شان شده است ، مورد غبطه واقع شوند! دنیا فانی است ؛ دوامی برای آن نیست ، و آخرت ، باقی است ؛ فنایی ندارد .

در این جا نیز باز ، صـحبت از ناپایداری دنیاست . کسانی که دلبسـته دنیای ناپایدارند ، پیوسـته به خاطر به دست آوردن آن ، دلْ مشـغول و اندوهگین اند و آن گاه که

مال دنیا را از دست بدهنـد ، نالان و بی تاب می شونـد . «فقدان» ، یکی از حوادث زندگی است . کسانی زندگی موفّقی دارند که بتوانند در برابر این گونه مشـکلات ، پُرتوان و مقاومْ ظاهر شوند . کسانی که دلبسـته دنیا باشند ، در برابر فقدان ، ناتوان و بی تاب اند. دل بستگی به هر چیزی ، فراق و فقـدان آن را غیر قابل تحمّل می سازد . چون دنیا ناپایداراست ، زمانی ، آنچه را می خواهیم نداریم (فراق) و زمانی ، آنچه را دوست داریم از دست می دهیم (فقـدان) و در هر حال ، رنجور و نالان هستیم . در حـدیثی از امام کاظم علیه السـلام آمـده که حضـرت عیسی علیه السلام تأثیر دل بستگی به دنیا را در موقعیّت فقدان ، این گونه برای حواریون خود بیان می کند:

إنَّ أجزَعَكُم عِندَ البَلاءِ لَأَشَدُّكُم حُبّا لِلدُّنيا ، وإنَّ أصبَرَكُم عَلَى البَلاءِ لَأَزهَدُكُم فِي الدُّنيا .(2)

همانا بی تاب ترین شما هنگام بلا ، دلبسته ترین شما به دنیاست و همانا بردبارترین شما بر بلا ، بی رغبت ترین شما به دنیاست .

گذشته از بی تابی هنگام فقدان ، افسوس خوردن پس از فقدان نیز از پیامدهای

1- . مطالب السؤول ، ص52 ؛ بحار الأنوار ، ج78 ص21 ح82 ؛ ر. ك: نهج البلاغة، خطبه 113 .

2- . تحف العقول ، ص393 و ص509 ؛ بحار الأنوار ، ج1 ص146 ح30 ؛ ر. ك: البداية والنهاية ، ج9 ص328 ؛ الدر المنثور ، ج2 ، ص28 .

دل بستگی به دنیاست . امام علی علیه السلامدر این باره می فرماید:

مَن کانَتِ الدُّنیا هِمَّتَهُ ، اشتَدَّت حَسرَتُهُ عِندَ فِراقِها .(1)

کسی که دنیا همه همّت او باشد ، به خاطر حسرتِ هنگام فراق در سخت ترین وضعیت قرار می گیرد .

امام صادق علیه السلام نیز درباره رابطه حسرت خوردن با دل بستگی به دنیا می فرماید:

مَن کَثُرَ اشتِباکُهُ بِالدُّنیا ، کانَ أشَدَّ لِحَسرَتِهِ عِندَ فِراقِها .(2)

کسی که دل در محبت دنیا تنیده باشد ، به خاطر حسرتِ هنگام فراق در سخت ترین وضعیت قرار می گیرد .

زاهد باش ، آسوده باش !

زهد یا بی رغبتی به دنیا به معنای نداشتن مال نیست ؛ بلکه به معنای دلبسته نبودن به دنیاست. اگر دنیا ناپایدار و همراه با سختی هاست و اگر دلبسته شدن و لذّت خواهی از آن ، این پیامدهای تلخ را دارد ، پس نباید به آن ، دل بست . به قول سعدی : «آنچه را نپاید ، دل بستگی نشاید» . این همان چیزی است که در ادبیات دین از آن به عنوان «زُهد» یاد می شود . زهد ، مفهومی غریب و مظلوم است . مردم ، آن را زندگی سوز می دانند ، در حالی که بیشترین فایده را برای زندگی بشر دارد . زهد ، به معنای نداشتن و استفاده نکردن نیست ؛ بلکه یعنی دلبسته نبودن(3) . کسی که دلبسته دنیا نباشد، لذّت خود را در آن نمی جوید و به همین جهت ، بروز حوادث تلخ ، او را دچار تنش شدید نمی سازد.

1- . کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج4 ص382 ح5833 ؛ معانی الأخبار ، ص198 ح4 ؛ الأمالی ، طوسی ، ص435 ح974 ؛ الأمالی ، صدوق ، ص393 ؛ مشکاة الأنوار ، ص115 ؛ تنبیه الخواطر ، ج2 ص173 ؛ روضة الواعظین ، ج2، ص444 ؛ بحار الأنوار ، ج71، ص181 .

2- . الکافی ، ج2، ص320، ح16 ؛ عدة الداعی ، ص115 ؛ مشکاة الأنوار ، ص272 ؛ بحار الأنوار ، ج 73، ص 19، ح8 .

3- . به همین جهت ، در حدیث جنود عقل و جهل ، «زهد» ، در برابر «رغبت» که به معنای تمایل و دل بستگی است ، قرار دارد (ر . ك : الکافی ، ج1، ص21، ح14 ؛ الخصال ، ص589، ح13 ؛ علل الشرائع ، ص114، ح10 ؛ بحار الأنوار : ج 1، ص110، ح7 .)

کارکرد روانی زهد

نکته مهم ، چگونگی کارکرد دل بستگی نداشتن به دنیا در تأمین آسودگی زندگی است . زهد و دلبسته دنیا نبودن ، چه می کند که آسودگی روانی را به ارمغان می آورد؟ راز آن ، این است که قطع دل بستگی از دنیا انسان را از فراز و فرود دنیا رها می کند .

همـان گونه که در آغـاز این بحث گفتیم ، ناپایـداری دنیـا و فراز و فرود آن ، فشـار فراوانی را بر انسـان وارد می سازد ؛ اما اگر انسان ، رابطه عاطفی و روانی خود را با این عامل پر

فراز و فرود ، قطع کنـد و دلبسـته آن نباشد ، از فراز و فرود آن نیز رها گشـته، مدام در تلاطم نخواهد بود ؛ هر چند از مواهب آن نیز بی بهره نخواهد شد.

چنین کسـی از روی کرد دنیا خرسـند و سـرمست نخواهـد شد و از روی گرد آن نیز غمگین و ناراحت نمی شود . انسانی که سـرمست از ظواهر دنیاست ، هنگام بلا ، به شـدّت انـدوهگین و عصـبانی می شود ، به حـدی که ممکن است ناامید و ناتوان گردد . این ، به خاطر دل بسـتگی به دنیاست و این جاست که رضایت از زندگی ، ذبح می شود ؛ اما اگر انسان ، دلبسته دنیا نباشد ، نه از آمدنش سرمست می شود و نه از رفتنش اندوهگین می گردد و بدین سان ، راحت و آسوده زندگی می کند . امام علی علیه السلام در تبیین این حقیقت می فرماید :

... أمَّا الزّاهِدُ فَقَد خَرَجَتِ الأَحزانُ والأَفراحُ مِن قَلبِهِ ، فَلا يَفرَحُ بِشَيءٍ مِنَ الدُّنيا و لا يَأسى عَلى شَيءٍ مِنها فاتَهُ ، فَهُوَ مُستريحٌ .(1)

... و اما زاهد ، پس حقیقتا غم و خرسندی از قلب او خارج شده است . از این رو ، نه از به دست آوردن دنیا خرسند می گردد و نه به خاطر از دست دادن آن ، اندوهگین می شود . بدین جهت ، او آسوده است .

این ، معجزه دلبسته نبودن به دنیای ناپایدار و متغیّر است . ما آسایش را در بهره مندی بیشتر و بیشتر می دانیم و لذا هیچ گاه به آن نمی رسیم ؛ اما آسایش و راحتی زندگی در این است که انسان در کنار تلاش و فعّالیت ، اهمیت ندهد که چه دارد و چه

1- . الکافی ، ج2 ، ص456 ؛ تنبیه الخواطر، ج2، ص161 .

ندارد ؛ به آنچه به دست می آورد، بسنده کند و از آنچه نیست ، نالان و بی تاب نگردد . اگر می خواهید راحت زندگی کنید تلاش کنید، اما اهمّیت ندهید که چه دارید و چه ندارید ، چه می خورید و چه می پوشید !

شاید چیزهای زیادی باشند که از دست داده باشیم و یا به دست نیاورده باشیم . این امر می تواند مایه حسرت و افسوس شود . حسرت خوردن ، نشانه دل بستگی به دنیاست . کسی که دل بستگی به دنیا را قطع کند ، می تواند در این شرایط ، به خوبی زندگی کند . مهمْ این است که زندگی خوبی داشته باشیم و زندگی خوب داشتن ، به این است که از آنچه گذشته است ، قطع امید کنیم . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

مَنِ انقَطَعَ رَجاؤُهُ مِمّا فاتَ استَراحَ بَدَنُهُ ، ومَن رَضِيَ بِما رَزَقَهُ اللّه ُقَرَّت عَينُهُ .(1)

هرکس امیدش را از آنچه از دست رفته ، قطع کند ، بدنش آسایش یابد ، و هرکس از آنچه خداوند روزی اش کرده ، راضی باشد ، دیده اش روشن می شود .

فواید بی رغبتی به دنیا

1. کاهش تنیدگی

جزع کردن و بی تابی نمودن، مخصوص کسانی است که کامجویی را محور حیات می دانند ؛ اما کسی که نسبت به دنیا زاهد و بی رغبت باشد، توان تحمّل و بردباری او به

اندازه چشمگیری افزایش می یابد. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

مَن زَهِدَ فِي الدُّنيا هانَت عَلَيهِ المُصيباتُ .(2)

هر کس به دنیا بی رغبت گردد ، مصیبت ها بر او آسان می گردد .

1- . الأمالی ، طوسی ، ص225 ؛ تحف العقول ، ص40 ؛ التمحیص ، ص54 ؛ مشکاة الأنوار ، ص131 . ر . ك : الخصال ، ج1، ص258 ؛ روضة الواعظین ، ج2، ص441 .

2- . الکافی ، ج2، ص50 ، ح1 ؛ مکارم الأخلاق ، ص446 ؛ الأمالی ، مفید ، ص277، ح3 ؛ بحار الأنوار ، ج68، ص351، ح19 .

امام علی علیه السلام نیز می فرماید:

مَن زَهِدَ هانَت عَلَیهِ المِحَنُ .(1)

کسی که زهد ورزد ، محنت ها بر او آسان می شود .

راحتی و آسایش را بایـد در این امور جسـتجو کرد . ما خواهان آسایش و راحتی هستیم ، اما راه آن را نمی دانیم و یا از راه آن ، حرکت نمی کنیم . آسایش زندگی ، در دلبسـته نبودن به دنیاست . کسی که دلبسته دنیا نباشد ، نه کسب دنیا او را سرمست می گرداند و نه از دست رفتن دنیا او را غمگین و افسرده می گرداند . امام علی علیه السلام در این باره می فرماید:

الزُّهدُ کُلُّهُ بَینَ کَلِمَتَینِ مِنَ القُرآنِ ، قالَ اللّه ُسبحانَهُ : «لِکَیْلاَ تَأْسَوْاْ عَلَی مَا فَاتَکُمْ وَلاَ تَفْرَحُواْ بِمَآ ءَاتَـ-ل-کُمْ» ومَن لَم یَأسَ عَلَی الماضـي ولَم یَفرَح بِالآتي ، فَقَد أخَذَ الزُّهدَ بِطَرَفَیهِ .(2)

زهد [مفهومی] میان دو کلمه از قرآن است ، خداوند سبحان فرمود : «تا این که افسوس نخورید بر آنچه از دست داده اید و خرسند نگردید به آنچه به دست می آوریـد» و کسـی که بر آنچه از دست داده ، افسـوس نخـورد و بر آنچه به دست آورده ، خرسـند نگردد ، حقیقتـا هر دو جانب زهد را به دست آورده است .

آمدن و رفتن مال دنیا ، ویژگی ناپایداری آن است ؛ روزی می آید و روزی می رود . کسـی که دلبسته دنیا باشد ، در حقیقت ، خود را به دنیا گره زده و در تلاطم امواج آن ،

سرگردان است ؛ اما اگر کسی دلبسته دنیا نباشد ، خود را از نوسان ها و تلاطم های دنیای ناپایدار ، آزاده کرده است و لذا کش و قوس های آزاردهنده روانی نمی گردد .

لیوانی که گرم باشد ، اگر درون آب سردْ فرو رود ، می شکند و لیوان سرد ، اگر درون آب گرمْ فرو رود ، می شکند . حکایت دلبسته به دنیا ، حکایت همین لیوان است

1- . غرر الحکم ، ح6095 ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص447 .

2- . نهج البلاغة ، حکمت 439 ؛ مشکاة الأنوار ، ص115 ؛ روضة الواعظین ، ج2، ص434 ؛ بحار الأنوار ، ج70، ص317، ح23 .

که با سـرد و گرم دنیا ، سرد و گرم می شود و در این بازی ، ناگاه می شکند ؛ اما کسی که دلبسته دنیا نیست ، سرد و گرم دنیا در او تأثیر نمی گذارد و لذا شکسته نیز نمی شود .

آیا باز هم زهد ، مفهوم تلخی است؟!

2. آسودگی خاطر

دل کندن از دنیا مایه فراغت بال است . کسی که دلبسته دنیا نباشد ، دل او به جاذبه های دنیا مشغول نمی گردد . امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید:

إنَّما أرادُوا الزُّهدَ فِي الدُّنیا لِتَفرُغَ قُلوبُهُمُ لِلآخِرَةِ .(1)

همانا [انبیا و اوصیا] زهد در دنیا را برگزیدند ، تا قلب هایشان برای آخرت ، فراغت یابد .

انسان ، اسـیر دلْ مشـغولی های خویش است و همواره به خاطر آنها اندیشناك می شود. روانی که «آزاد» نباشد، «آزرده» می گردد. روح و روان ما اسـیرانی هسـتند که به دست خود ما در بنـد شده اند. اگر خواهان راحتی و آسودگی هستیم، باید روح و روان خود را از تعلّق ها و دل بستگی ها آزاد کنیم. گسستن بندهای تعلق، روح انسان را از زندانِ وابستگی به دنیا رها می کند و روان انسان را آزاد می سازد.

یکی از عوامـل رضامنـدی و شادکـامی، آزادی روان و فراغت بال است و این ، همان چیزی است که در زهـد یافت می شود. زهـد ، روح انسـان را از زنـدان تعلقات دنیا و روان انسان را از بنـد دل بسـتگی به دنیا آزاد می سازد و این آزادی ، مایه خرسـندی و شادمانی انسان می گردد. به همین جهت ، امام صادق علیه السلاممی فرماید:

طَلَبتُ الرّاحَةَ فَوَجَدتُها فِي الزُّهد .(2)

آسایش را جستجو کردم و آن را در بی رغبتی به دنیا یافتم .

پس کلیـد آسایش ، زهـد است و این کار ، فشارهای روانی انسان را می کاهد و او را در برابر مشـکلات ، مقاوم می گرداند . امام علی علیه السلام می فرماید:

1- . الکافی ، ج2، ص16، ح5 ؛ بحار الأنوار ، ج70، ص59، ح39 .
2- . مستدرك الوسائل ، ج12، ص174، ح13810 .

مَن أحَبَّ الرّاحَةَ فَلیُؤثِرِ الزُّهدَ فِي الدُّنیا .(1)

کسی که آسایش را دوست دارد ، پس باید بی رغبتی به دنیا را برگزیند .

آسایش زندگی ، در زهد نهفته است(2) و بلکه زهد ، آسودگی بزرگ زندگی است(3)

که مایه راحتی روح و بدن می گردد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

الزُّهدُ فِي الدُّنیا یُریحُ القَلبَ وَالبَدَنَ .(4)

دلبسته نبودن به دنیا ، قلب و بدن را آسوده می گرداند .

3. چشیدن شیرینی ایمان

دلی که از دنیا فراغت یافت ، حلاوت ایمان را می چشد . ثمره دل بستگی به دنیا ، رنج و محنت است و ثمره دل نبستن به دنیا ، فراغت و حلاوت . کسی که دلبسته دنیا باشد ، از شیرینی ایمان نیز محروم می گردد و این ، خود ، در افزایش تنیدگی مؤثّر است . محرومیت از حلاوت ایمان ، مایه پژمردگی روان انسان می گردد. ذائقه روان انسان ، نیازمند حلاوت ایمان است و با چشیدن آن ، احساس لذّت و نشاط می کند.

علّت بسیاری از تنیدگی ها را باید در این محرومیت ها دانست. همیشه ناکامی مادّی ، دلیل نارضایی نیست ؛ ناکامی معنوی و محرومیت روح از حلاوت ایمان نیز از عوامل مؤثّر نارضایی است و چنین وضعیتی ، معلول دل بستگی به دنیاست ؛ اما کسی که دلبسته دنیا نباشد ، حلاوت ایمان را می چشد و این ، خود ، در آسایش و آرامش زندگی تأثیرگذار است . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

حَرامٌ عَلی قُلوبِکُم أن تَعرِفَ حَلاوَةَ الإیمانِ حَتّی تَزهَدَ فِي الدُّنیا .(5)

1- . غررالحکم، ح6080 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص434.

2- . امام علی علیه السلام: «الراحة فی الزهد» غررالحکم، ح6076 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص39 .

3- . امام علی علیه السلام: «الزهد فی الدنیا الراحة العظمی» غررالحکم، 6077 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص 47.

4- . الخصال، ج1، ص73 ؛ بحار الأنوار، ج73، ص91 .

5- . الکافی ، ج2، ص128، ح2 ؛ مشکاة الأنوار ، ص116 ؛ بحار الأنوار ، ج73، ص49، ح20 ؛ تنبیه الخواطر، ج2، ص191 .

شیرینی ایمان ، بر قلب های شما حرام است ، تا این که نسبت به دنیا بی رغبت شوید .

کسانی که دلبسته دنیا نیستند ، باکی ندارند که چه چیزی از دنیا نصیب دیگران شده و دنیا به کام کیست ؛ زیرا همین امر ، سبب می شود که شیرینی ایمان را درك کنند . پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهمی فرماید:

لا يَجِدُ الرَّجُلُ حَلاوَةَ الإيمانِ في قَلبِهِ حَتّى لا يُبالِيَ مَن أكَلَ الدُّنيا .(1)

انسان ، در قلب خود ، شیرینی ایمان را نمی چشد ، تا این که باکی نداشته باشد که دنیا به کام کیست .

دوست داریم شیرینی ایمان را بچشیم ، اما از آن محرومیم و شاید تا به حال ، آن را تجربه نکرده یا کم تجربه کرده باشیم . زندگی را نیز دوست داریم و می خواهیم از آن لذّت ببریم ، اما نمی دانیم چگونه؟ راه آن در قطع دل بستگی به دنیا و اهمّیت ندادن به

آن است . اهل ایمان ، به دنیا اهمّیت نمی دهند و لذا هم حلاوت ایمان را می چشند و هم لذّت زندگی را . امام علی علیه السلام می فرماید:

لا يَكونُ الرَّجُلُ مُؤمِنا حَتّى لا يُبالِيَ بِماذا سَدَّ فَورَةَ جوعِهِ ولا بِأَيِّ ثَوبَيهِ ابتَذَلَ .(2)

انسان ، مؤمن نمی شود تا این که اهمّیت ندهد به چه وسیله ای گرسنگی اش را برطرف می سازد و کدام یك از دو لباسش را [نزد مردم] پوشیده است.

دلبسته دنیا پیوسته ، اندیشناك است که دنیا به کام کیست و چه میزان از دنیا دست فلانی و فلانی است و چه اندازه از دنیا نصیب او شده است . این وضعیت ، تمام فضای روانی و انرژی روانی او را به خود ، مشغول می کند و از ایمان و معنویت ، غافل می سازد. این غفلت، محرومیت از حلاوت ایمان را نیز به دنبال دارد.

همچنین دلبسته دنیا پیوسته ، خود را محروم و دیگران را برخوردار می داند و این

1- . الکافی ، ج2 ص128 ح2 ؛ بحار الأنوار ، ج73 ص49 ح20 .
2- . غرر الحکم ، ح1571 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص542 .

پدیده را معلول اراده خداوند می شـمرد ؛ از این رو ، نسبت به خداوند نیز بدگمان می گردد و بدیهی است که این بدگمانی ، سطح رابطه ها را کـاهش می دهـد ؛ انـدازه و عمق معنویت این افراد را پـایین می آورد و مهم تر از همه ، کیفیت خود را از دست می دهـد و لـذا همـان عبادت اندك نیز لذّت بخش نخواهد بود.

فقـدان این لـذّت ، موجب ناکـامی روان در ارضـای یکی از نیازهای اصـیلش گشـته ، پیوسـته ، پژمرده تر و پژمرده تر می شود و همه اینها معلول دل بستگی به دنیاست.

چگونه می توان به دنیا بی رغبت شد؟

می خواهیم دلبسـته دنیا نباشـیم ، اما نمی دانیم چگونه می توان به این مهم دست یافت . مهم ترین و کارآمـدترین عامل برای دل کندن از دنیا را باید در قلمرو شـناخت و اندیشه جستجو کرد . شناخت ، در رأس همه امور است . انسان ، آن گونه که می اندیشد ، زندگی می کند . برای رسیدن به زهد باید شناخت را تصحیح و تقویت کرد . این ، یك اصل است . امام علی علیه السلام در این باره می فرماید:

لا تَزهَدَنَّ في شَيءٍ حَتّى تَعرِفَهُ .(1)

هرگز در چیزی زهد نمی ورزی ، تا این که آن را بشناسی .

1. شناخت ماهیت دنیا

دل کندن از دنیا ، میوه عقل و خرد است(2) . کسـی که دنیای ناپایدار را آن گونه که هست ، بشناسد ، بدیهی است که دل از دنیا می کند . آیا کسی به یك چیز متعفّن ، دل می بندد؟ آیا کسی به چیز بی فایده و پُرزحمت ،دل می بندد؟ آیا کسی چیز پایدار را رها می کند و

به چیز ناپایدار دل می بندد؟ شـناخت و آگاهی از حقیقت دنیا ، نقشی اساسی در این زمینه دارد . امام کاظم علیه السلام به هشام بن حکم می فرماید:

1- . غرر الحکم ، ح6072 ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص520 .

2- . امام علی علیه السـلام : «ثمرة العقل مقت الدنیا و قمع الهوی ؛ میوه عقل ، دشمنی با دنیا و ریشه کن کردن هوس است» غرر الحکم ، ح418 ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص208 .

يا هِشامُ إنَّ العاقِلَ نَظَرَ إلَى الدُّنيا وإلى أهلِها فَعَلِمَ أنَّها لا تُنالُ إلاّ بِالمَشَقَّةِ ،

ونَظَرَ إلَى الآخِرَةِ فَعَلِمَ أنَّها لا تُنالُ إلاّ بِالمَشَقَّةِ ، فَطَلَبَ بِالمَشَقَّةِ أبقاهُما .(1)

ای هشـام ! همانـا عاقـل ، به دنیـا و اهل آن نگاه کرد و دانست که دنیا جز با سـختی به دست نمی آیـد و به آخرتْ نگاه کرد و دانست جز با سختی به دست نمی آید ؛ از این رو ، با سختی ، آن چیزی را طلب کرد که پایدارتر است .

شخص خردمند ، نخست بررسی می کند ، سپس به آگاهی می رسد ، آن گاه بر اساس شناخت خود ، پایدارترین را برمی گزیند . حضرت در ادامه می فرماید:

يا هِشامُ ، إنَّ العُقَلاءَ زَهِدوا فِي الدُّنيا ورَغِبوا فِي الآخِرَةِ ؛ لِأَنَّهُم عَلِموا أنَّ الدُّنيا

طالِبَةٌ مَطلوبَةٌ ، وَالآخِرَةَ طالِبَةٌ ومَطلوبَةٌ ، فَمَن طَلَبَ الآخِرَةَ طَلَبَتهُ الدُّنيا حَتّى يَستَوفِيَ مِنها رِزقَهُ ، ومَن طَلَبَ الدُّنيا طَلَبَتهُ الآخِرَةُ فَيَأتيهِ المَوتُ فَيُفسِدُ عَلَيهِ دُنياهُ وآخِرَتَهُ .(2)

ای هشام ! همانا خردمنـدان ، به دنیا زهـد ورزیدنـد و به آخرتْ رغبت نمودنـد ؛ زیرا آنان دانسـتند که دنیا طلب کننـده طلب شـده است و آخرت ، طلب کننـده و طلب شده است . از این رو ، کسـی که آخرت را طلب کند ، دنیا او را طلب می کند ، تا این که روزی اش را از آن برگیرد و کسی که دنیا را طلب کند ، آخرت ، او را طلب می کند ؛ پس مرگ ، او را درمی یابد و دین و آخرت او را فاسد می کند .

در این کلام نیز ریشه دل کنـدن از دنیا در شـناخت واقعی از دنیا دانسـته شده است . به همین جهت ، برخی از آیات قرآن به آشـکارسازی ماهیت واقعی دنیا پرداخته اند. خداوند متعال می فرماید :

اعْلَمُواْ أَنَّمَا الْحَيَوةُ الـدُّنْيَا لَعِبٌ وَ لَهْوٌ وَ زِينَةٌ وَ تَفَاخُرٌم بَيْنَكُمْ وَ تَكَاثُرٌ فِى الْأَمْوَ لِ وَ الْأَوْلَـ-دِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُو ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَل-هُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَـ-مًا وَ فِى الْأَخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَ مَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَ رِضْوَ نٌ وَ مَا

1- . الكافى ، ج1، ص18، ح12 ؛ ر. ك : تحف العقول ، ص387 ؛ بحار الأنوار ، ج78، ص301، ح1 .
2- . همان جا .

الْحَيَوةُ الدُّنْيَآ إِلاّ مَتَـ-عُ الْغُرُورِ .(1)

آیات و روایات درباره ماهیت دنیا فراوان اند که بررسی آنها در این مجال ، امکان پذیر نیست . شما می توانید با مطالعه این بخش از متون دینی، واقعیّت دنیا را بازشناسی کنید ؛ اما مهم این است که آیا دنیای ناپایداری که یك فریب است ، می تواند منبعی برای تعلّق و دل بستگی باشد؟

آن که آگاه شود ، از دنیا می گریزد. شخص خردمند ، از منبع تهدید فرار می کند. بهترین واکنش به منبع تهدید، فرار است و فرار ، متوقّف بر آگاهی از تهدیدآمیز بودن موقعیّت است . کسی که دشمن را دشمن ارزیابی کند ، از آنْ حذر می کند ؛ اما کسی که دشمن را دوستْ ارزیابی کند، به سوی او حرکت می کند و با او پیوند برقرار می کند. پیوند با دشمن ، نتیجه ناآگاهی از ماهیت اوست و دوری از دشمن ، نتیجه آگاهی. امام علی علیه السلام در این باره می فرماید :

العالِمُ هُوَ الهارِبُ مِنَ الدُّنیا لاَ الراغِبُ فیها ، لِأَنَّ عِلمَهُ دَلَّ عَلی أَنَّهُ سَمٌّ قاتِلٌ

فَحَمَلَهُ عَنِ الهَرَبِ مِنَ الهَلَکَةِ .(2)

دانا، همان شخص گریزان از دنیاست ، نه مشتاق آن؛ زیرا دانشش او را بر این راهنمایی کرده که دنیا سمّی کشنده است ؛ از این رو ، او را به فرار از هلاکت واداشته است.

شدّت و ضعف حذر کردن یا پیوند زدن نیز به میزان شناخت افراد از منبع تهدید بستگی دارد. هر چه شناخت ، دقیق تر و عمیق تر باشد، فرار و حذر ، شدیدتر خواهد بود و هر چه ناآگاهی ، بیشتر باشد، غفلت و دل بستگی به منبع تهدید ، بیشتر می گردد.

در حقیقت ، انسان ها به اندازه آگاهی شان از دنیا ، دل از دنیا می کَنند و به اندازه جهلشان ، به آنْ دل بسته می گردند. امام صادق علیه السلام می فرماید:

في مُناجاةِ موسی علیه السلام

: . . . یا موسی إنَّ عِبادِيَ الصّالِحینَ زَهِدوا فِي الدُّنیا

1- . سوره حدید، آیه 20 .

2- . ارشاد القلوب ، ص15 .

بِقَدرِ عِلمِهِم وسائِرُ الخَلقِ رَغِبوا فيها بِقَدرِ جَهلِهِم .(1)

در مناجات خدا با حضرت موسی آمده است: . . . ای موسی! همانا بندگان صالح من ، به اندازه آگاهی شان به دنیا بی رغبت شدند و دیگر آفریده های من ، به اندازه جهلشان مشتاق دنیا شده اند.

بر همین اساس ، پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهمی فرماید:

لَو تَعلَمونَ مِنَ الدُّنیا ما أعلَمُ لاَستَراحَت أنفُسُکُم مِنها .(2)

اگر از دنیا آنچه را من می دانستم ، می دانستید ، خودتان را از آن ، آسوده می کردید .

ثمره شناخت دنیا روی گردانی از آن است. امام علی علیه السلام در این باره می فرماید :

ثَمَرَةُ المَعرِفَةِ العُزوفُ عن دارِ الفَناءِ .(3)

میوه شناخت ، دل کندن از دار فناست.

حتّی شناخت اندك دنیا می تواند زهد و بی رغبتی را به وجود آورد. امام علی علیه السلامدر این باره می فرماید :

یَسیرُ المَعرِفَةِ یوجِبُ الزُّهدَ فِي الدُّنیا .(4)

معرفت اندك، موجب بی رغبتی به دنیا می شود.

مهمْ این است که شناخت صحیح و واقع بینانه ای از دنیا داشته باشیم . امام علی علیه السلام در این باره می فرماید :

1- . الکافی ، ج2 ص317 ح9 ؛ ثواب الأعمال ، ص220 ؛ الأمالی ، صدوق ، ص667 ؛ بحار الأنوار ، ج73 ص 21 ح10 .
2- . شعب الإیمان ، ج7 ، ص286 ح10330 ؛ المستدرك علی الصحیحین ، ج3 ص728 ح6640 ؛ کنز العمّال ، ج3 ص194 ح6130 .
3- . غرر الحکم ، ح758 ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص208 .
4- . غرر الحکم ، ح765 .

مَن صَحَّت مَعرِفَتُهُ انصَرَفَت عَنِ العالَمِ الفاني نَفسُهُ وهِمَّتُهُ .(1)

هر کس معرفتش صحیح باشد، جان او و همّت او از دنیای فانی ، روی گردان می شود.

شناختی درست است که نقصان های آن را برای ما نمایان سازد(2) ، نه این که ظاهر

فریبنـده اش را هویـدا کنـد . پس کسـی که دنیا را بشـناسد ، شایسـته است که نسـبت به آن بی رغبت گردد و روی گردانـد. امام علی علیه السلامدر این باره می فرماید :

يَنبَغي لِمَن عَرَفَ الدُّنيا أن يَزهَدَ فيها ويَعزِفَ عَنها .(3)

برای کسی که دنیا را شناخته است، شایسته است که نسبت به آن ، بی رغبت گردد و دل از آن برکَنَد.

2. شناخت آخرت

شناخت آخرت نیز به زهـدورزی انسان کمك می کند . اگر انسان بداند آخرتی وجود دارد بی پایان ، با نعمت های فراوان ، بدیهی است که فریب ظاهر دنیا را نمی خورد و دلبسـته آخرت می گردد . برای بی رغبت شـدن به دنیا و بی رغبت کردن به آن ، بایـد رغبتِ جایگزین ارائه کرد . متونی که به توصیف آخرت می پردازند ، همین مأموریت را دارند . چگونه می توان انتظار داشت کسی که ارزش آخرت را نمی داند ، نسبت به دنیا بی رغبت گردد؟!امام علی علیه السلاممی فرماید :

كَيفَ يَزهَدُ فِي الدُّنيا مَن لا يَعرِفُ قَدرَ الآخِرَةِ .(4)

چگونه نسبت به دنیا بی رغبت می شود کسی که ارزش آخرت را نمی داند.

برای زاهد شدن نسـبت به دنیا باید آخرت و نعمت های آن را شـناخت . نَفْس انسان باید توجیه شود که اگر دست از دنیا بکشد، چه چیزی نصیب او می شود و این امر ، در

1- . غرر الحکم ، ح2388 .

2- . امام علی علیه السلام : «احق الناس بالزهادة من عرف نقص الدنیا» غرر الحکم ، ح6037 ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص122 .

3- . غرر الحکم ، ح6044 ؛ عیون الحکم والمواظ ، ص555 .

4- . غرر الحکم ، ح2652 ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص384 .

سایه آخرت شناسی ، قابل تحقّق است. امام علی علیه السلام پس از آن که بهشت را توصیف می کند ، می فرماید :

فَلَو رَمَیتَ بِبَصَرِ قَلبِكَ نَحوَ ما یوصَفُ لَكَ مِنها ، لَعَزَفَت نَفسُكَ عَن بَدائِعِ ما اُخرِجَ إلَی الدُّنیا مِن شَهَواتِها ولَذّاتِها وزَخارِفِ مَناظِرِها .(1)

پس اگر چشم دلت را به آنچه از آن [بهشت] برای تو توصیف کردم ، بیندازی ، نَفْس تو از شهوت ها و لذّت های بدیع دنیا و مناظر زیبای آن ، روی گردان می شود .

به بیان دیگر، اصل زهد ، رغبت به آن چیزهایی است که نزد خداوند وجود دارد. امام علی علیه السلام در این باره می فرماید :

أصلُ الزُّهدِ حُسنُ الرَّغبَةِ فیما عِندَ اللّه ِ .(2)

ریشه زهد، رغبت نیکو داشتن است به آنچه نزد خداوند متعال است.

از این رو ، شناخت آنها برای رسیدن به زهد و بهره مندی از فواید آن ، ضروری است.

همه آنچه را که در بحث شناختْ مطرح کردیم ، می توان در یك کلمه خلاصه کرد : «یقین» . زهد ، بستگی به میزان یقین دارد . زهد انسان نسبت به آنچه فانی است ، بسته به اندازه یقین او به دنیای باقی است. امام علی علیه السلام در این باره می فرماید :

زُهدُ المَرءِ فیما یَفنی عَلی قَدرِ یَقینِهِ بِما یَبقی .(3)

بی رغبتی انسان به آنچه فانی می شود، به اندازه یقین او به آن چیزهایی است که باقی می ماند.

امام علی علیه السلامدر دو جمله می فرماید:

الزُّهدُ ثَمَرَةُ الیَقینِ .(4)

زهد ، میوه یقین است .

1- . نهج البلاغة ، خطبه 165 ؛ تنبیه الخواطر ، ج1 ص68 ؛ بحار الأنوار ، ج8 ص162 ح104 .
2- . غرر الحکم ، ح6057 ، عیون الحکم والمواعظ ، ص121 .
3- . غرر الحکم ، ح2678 ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص277 .
4- . غرر الحکم ، ح6047 ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص26 .

هم او می فرماید :

أصلُ الزُّهدِ اليَقينُ وثَمَرَتُهُ السَّعادَةُ .(1)

ریشه زهد ، یقین است و ثمره آن ، خوش بختی است .

پس میوه یقین ، زهد است و میوه زهد ، سعادت و خوش بختی . برای رسیدن به خوش بختی باید شناخت را تصحیح و تقویت کرد و به یقین رسید.

3. به یاد دنیا نبودن

گذشته از شناخت و یقین ، عامل دیگری که برای دل کندن از دنیا مفید است ، به یاد دنیا نبودن است . اگر انسان ، پیوسته به فکر دنیا باشد ، توان مقاومت او کاهش می یابد . برای تقویت مقاومت در برابر دنیا ، نباید دل را مشغول آن کرد . این ، یك اصل است که اندیشیدن به هر چیزی ، قدرت مقاومت در برابر آن را کاهش می دهد . تصوّر کنید روزه هستید و بسیار گرسنه و تشنه شده اید. در این حالت ، اگر به خوراکی های خوش مزه و نوشیدنی های خنك بیندیشید ، بیشتر می توانید مقاومت کنید یا هنگامی که حواس خود را پرت کرده اید و به چیزهای دیگری می اندیشید؟

بدیهی است که در فرض دوم ، قدرت مقاومت بیشتری خواهید داشت . در بحث دنیا نیز همین گونه است . اندیشیدن به دنیا فرایند دل کندن از آن را سخت و دشوار می سازد . به همین جهت ، امام علی علیه السلاممی فرماید:

ذِكرُ الدُّنيا أدوَأُ الأَدواءِ .(2)

یاد دنیا بدترین دردهاست .

اما اگر انسان به فکر دنیا نباشد ، راحت تر می تواند دل از دنیا برکند . به همین جهت ، پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهمی فرماید:

لا تَشغَلوا قُلوبَكُم بِذِكرِ الدُّنيا .(3)

1- . غرر الحكم ، ح6058 ؛ عيون الحكم والمواعظ ، ص121 .

2- . غرر الحكم ، ح2561 ؛ عيون الحكم والمواعظ ، ص255 .

3- . شعب الإيمان ، ج7، ص361، ح10584 ؛ تنبيه الخواطر ، ج1، ص133 ؛ كنز العمّال ، ج3، ص198، ح 6153 .

دل خود را به یاد دنیا مشغول نسازید .

پس ذهن خود را به ذکر دنیا مشـغول نسازیم ، تا راحت زندگی کنیم و با مشـکلاتش کنار آییم . امام زین العابدین علیه السـلام درباره تأثیر زهد در هموار ساختن تنیدگی ها و سختی ها می فرماید:

مَن زَهِدَ فِي الدُّنيا هانَت عَلَيهِ مَصائِبُها ولَم يَكرَهها .(1)

کسی که به دنیا دل نبندد ، مصیبت های آن بر وی آسان می گردد و آنها را ناخوش نمی داند .

ب - یاد مرگ

مرگ ، یکی از واقعیّت های زندگی است که هیچ انسانی را از آن گریزی نیست . این امر ، آن قدر مسـلّم و قطعی است که قرآن کریم از آن به عنوان «یقین» یاد کرده است ؛(2)

هر چنـد انسان ، با این یقینی که هیـچ شـکّی در آن نیست ، به گونه ای عمل می کند که گویا شـکّی است که هیچ یقینی در آن نیست! امام صادق علیه السلاممی فرماید:

ما خَلَقَ اللّه ُعَزَّ وَجَلَّ يَقينا لا شَكَّ فيهِ ، أشبَهَ بِشَكٍّ لا يَقينَ فيهِ مِنَ المَوتِ .(3)

خداوند - عزّ وجلّ - هیچ چیزی مانند مرگ نیافریده که در عین آن که یقینی است و هیچ شکّی در آن نیست ، چونان شکّی است که در آن یقینی نباشد .

هر چند مرگ ، انتقال از خانه ای به خانه دیگری(4) و تعویض لباس چرك و بدبو با لباس فاخر و خوش بو است(5) ، اما به هر حال ، امری است عظیم و خوف انگیز . مرگ ، نقطه عطف زندگی و تعیین کننده عاقبت انسان است . از این رو ، یکی از گردنه های

1- . تحف العقول، ص281 ؛ بحار الأنوار ، ج78، ص139 ح25 .
2- . «اعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ » سوره حجر، آیه 99 .
3- . کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج1 ، ص194 ، ح596 ؛ الخصال، ج1، ص14 ؛ تحف العقول، ص364 .
4- . معانی الأخبار، ص289 ، ح4.
5- . همان جا .

سخت و دشوار زندگی است.

سخن درباره حقیقت مرگ ، مجال دیگری را می طلبد . اکنون بحث در این است که توجّه به این واقعیّتِ سخت و هول برانگیز ، تأثیر بسیار زیادی بر کاهش تنیـدگی ها و تخفیف مصـیبت ها دارد . یاد مرگ ، منهـدم کننـده لذّت هاست! این شاید مهم ترین توصـیفی باشد که در روایات ، بیشترین تأکیـد را بر آن شاهـد هستیم . یادآوری مرگ ، لذّت خواهی را در وجود انسان می میراند . انسان ، از آن جهت که لذّت طلب و راحت خواه است ، هنگام واجهه با سختی ها و مشکلات ، دچار فشارهای روانی سخت و گاه طاقت فرسا می گردد ؛ اما یادآوری مرگ (این هول برانگیزترین واقعه زندگی) ، هر حادثه تلخی را کوچك و تحمّل پذیر می سازد .

روزی پیامبر خدا صـلی الله علیه و آله خطاب به حاضـران فرمود : «همواره منهدم کننده لذّت ها را یاد کنید!» . حاضـران پرسـیدند : «ای پیامبر خدا! منهدم کننده لذّت ها چیست؟!» . حضرت در پاسخ آنان فرمود :

المَوتُ ؛ فَإِنَّهُ مَن أکثَرَ ذِکرَ المَوتِ سَلا عَنِ الشَّهَواتِ ومَن سَلا عَنِ الشَّهَواتِ ، هانَت عَلَیهِ المُصیباتُ ومَن هانَت عَلَیهِ المُصیباتُ ، سارَعَ فِي الخَیراتِ .(1)

مرگ؛ همانا کسی که زیاد به یاد مرگ باشد ، از شهوت ها جدا می شود و کسی که از شهوت ها جدا شود ، مصیبت ها بر او آسان می گردد و کسی که مصیبت ها بر او آسان شد ، در خیرات ، شتاب می گیرد .

تلخی حوادث ، به جهت لذّتجویی انسان است و آن گاه که این حس ، خاموش گردد ، تحمّل سختی ها نیز آسان می گردد.

امام علی علیه السلام نیز درباره نقش کاهندگی یاد مرگ می فرماید:

أکثِروا ذِکرَ المَوتِ ویَومِ خُروجِکُم مِنَ القُبورِ وقِیامِکُم بَینَ یَدَيِ اللّه ِ عَزَّ وَجَلَّ تُهَوَّن عَلَیکُمُ المَصائِبُ .(2)

مرگ را و روز خروجتان از قبرها را و ایستادنتان در برابر خداوند عزّ وجلّ را زیاد یاد کنید که مصیبت ها را بر شما آسان می گرداند .

1- . مسند زید ، ص386 .

2- . الخصال ، ج2 ، ص616 ، ح10 ؛ بحار الأنوار، ج6، ص132 .

یاد مرگ ، نه تنها مخدّر و ناامیدکننده نیست ، بلکه یکی از عوامل مؤثّر در کاهش اضـطراب ها و نگرانی هاست . یاد مرگ ، انسان را نسبت به دنیـا بی رغبت می گردانـد و این امر ، موجب حفظ تعادل در زنـدگی می شود . یك انسان متعادل ، نه در خوشاینـد زنـدگی ، به عیش و مستی می پردازد و نه در ناخوشایند زندگی ، به جزع و بی تابی . برای رسـیدن به این نقطه تعادل ، راه هایی وجود دارند که یکی از مؤثرترین آنها «یاد مرگ» است . پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهدر این باره می فرماید:

أکثِروا ذِکرَ المَوتِ ، فَإِنَّهُ یُمَحِّصُ الذُّنوبَ ویُزَهِّدُ فِي الدُّنیا ، فَإِنَ ذَکَرتُموهُ عِندَ

الغِنی هَدَمَهُ وإن ذَکَرتُموهُ عِندَ الفَقرِ أرضاکُم بِعَیشِکُم .(1)

مرگ را زیاد یاد کنیـد ؛ چرا که گناهان را می زداید و انسان را نسـبت به دنیا بی رغبت می کند . از این رو ، اگر آن را هنگام دارایی یاد کنید ، مُنهدمش می گرداند و اگر آن را هنگام نداری ، یاد کنید ، شما را از زندگی تان راضی می گرداند .

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله یاد مرگ را کلید رضایت از زندگی در سختی ها می داند . این هنر نیست که انسان هنگام دارایی ، رضایتمند باشد ، مهم این است که انسان بتواند در سـختی ها رضایت از زندگی داشـته باشد و این از راه یاد مرگ حاصل می شود . یاد مرگ ، سختی ها را تحمّل پذیر می سازد . انسان اگر خود را همواره زنده بداند و زندگی را یك حرکت مستمر بشمارد ، سخت بودن این زندگی برایش غیر قابل تحمّل خواهد بود . زندگیِ همیشـگی باید توأم با راحتی و آسایش باشد ؛ در غیر این صورت ، طاقت فرسا ، فرسوده کننده و نابودکننده می گردد . وقتی انسان به یاد مرگ می افتـد ، زنـدگی دنیا را پایان پـذیر می بینـد و هول انگیز بودن آن ، لـذّت جویی را خاموش می سازد و بدین سان ، وضع موجود ، تحمّل پذیر می گردد .

در حقیقت ، یاد مرگ ، نقش مهارکننده و مدیریت کننده دارد . اگر انسان در سـختی باشد و به یاد مرگ افتد ، گشایشـی برای او حاصل می شود و احساس می کند از آن

1- . الجامع الصغیر ، ج1 ، ص208 ، ح1401 ؛ کنز العمّال ، ج15، ص543، ح42098 .

تنگنا خارج شده و زندگی ، تحمّل پذیر گشته است و اگر انسان در ناز و نعمت باشد ، احساس آزادی و رهایی کرده ، می پندارد که میدان جولان بسیاری دارد . در این حالت اگر به یاد مرگ افتد ، آن دایره بی انتها تنگ می شود و جلو افراط ها گرفته می شود و در

مجموع ، انسان ، در حالت تعادلْ باقی می مانـد . این ، کارکرد روانی یاد مرگ است ؛ پس یاد مرگ ، نقش مدیریت کنندگی در خوشایند و ناخوشایند زندگی دارد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید:

أكثِروا مِن ذِكرِ هادِمِ اللَّذّاتِ فَإِنَّكُم إن كُنتُم في ضيقٍ وَسَّعَهُ عَلَيكُم فَرَضيتُم بِهِ فَأُثِبتُم وإن كُنتُم في غِنىً بَغَّضَهُ إلَيكُم فَجُدتُم بِهِ فَأُجِرتُم .(1)

منهدم کننده لذّت ها را زیاد یاد کنید ؛ زیرا بی گمان اگر شما در تنگنا باشید ، آن را برای شما می گشاید . پس از آن ، رضایت پیدا می کنید و در نتیجه ، ثواب می برید . و اگر در غنا باشید ، آن را مبغوض شما می گرداند ؛ پس بخشنده می شوید و در نتیجه ، پاداش می گیرید .

و در کلام دیگری از پیامبر خدا صلی الله علیه و آله چنین نقل شده است:

أكثِروا ذِكرَ هادِمِ اللَّذّاتِ فَإِنَّهُ لَم يَذكُرهُ أحَدٌ في ضيقٍ مِنَ العَيشِ إلاّ وَسَّعَهُ عَلَيهِ و لا ذَكَرَهُ فِي سَعَةٍ إلاّ ضَيَّقَها .(2)

زیاد به یاد منهدم کننده خ لذّت ها باشـید ؛ زیرا هیچ کس آن را در تنگناهای زندگی به یاد نمی آورد ، مگر این که زندگی را بر او می گشاید و هیچ گاه در گشایش ، آن را به یاد نمی آورد ، مگر آن که آن را تنگ می کند .

این ، نقش مهارکنندگی یاد مرگ است که دامنه افسار گسیخته رفاه را محدود می سازد و حلقه تنگ سختی ها را می گشاید.(3)

راحت گرفتن دنیـا از عواملی است که سـختی هـا را بر انسـانْ هموار می سازد . اگر زنـدگی را راحت بگیریم ، سـختی آن ، تحمّل ناپـذیر نخواهد بود و در این میان ، یاد

1- . ارشاد القلوب ، ج1 ، ص48 و 18 ؛ أعلام الدين ، ص335 .

2- . كنز العمّال ، ج15، ص542، ح42097 ؛ الجامع الصغير، ج1، ص208 .

3- . ر . ك : كنز العمّال ، ج15، ص548، ح42123 و 42125 .

مرگ ، زندگی دنیایی را بر انسان آسان می کند . امام علی علیه السلام در این باره می فرماید:

مَن صَوَّرَ المَوتَ بَینَ عَینَیهِ هانَ أمرُ الدُّنیا عَلَیهِ .(1)

هر که مرگ را در برابر چشمان خود تصویر کند ، کار دنیا بر او آسان می گردد .

و در حدیث دیگری می فرماید:

ذِکرُ المَوتِ یُهَوِّنُ أسبابَ الدُّنیا .(2)

یاد مرگ ، اسباب دنیا را آسان می گرداند .

این ، یك قاعده است و بر همین اساس ، معصومان علیهم السلامدر مقام تسکین ناراحتی های مردم ، آنان را به یاد مرگ فرا می خواندند . ابوبصیر از سختی زندگی ، رنج می برده است . وی خدمت امام صادق علیه السلام می رسد و از وسوسه و ناراحتی روحی اش به حضرت شکایت می کند . امام صادق علیه السلام به وی می فرماید:

یا أبا مُحَمَّدٍ اُذکُر تَقَطُّعَ أوصالِكَ فِي قَبرِكَ ورُجوعَ أحبابِكَ عَنكَ إذا دَفَنوكَ في حُفرَتِكَ وخُروجَ بَناتِ الماءِ مِن مِنخِرَیكَ وأكلَ الدّودِ لَحمَكَ ؛ فَإِنَّ ذلِكَ یُسَلّي

عَنكَ ما أنتَ فیهِ .(3)

ای ابومحمّد! به یاد آور جدا شدن بنْد بندت را، و بازگشت دوستانت را هنگامی که تو را در قبر دفن کردند، و خارج شدن کرم ها از بینی ات، و خوردن کرم ها گوشت بدنت را، که این آسان می گرداند بر تو وضعیتی را که در آن هستی.

ابوبصیر می گوید : «به خدا سوگند هیچ گاه مرگ را یاد نکردم مگر آن که اندوهی را که از امر دنیا داشتم ، تسکین یافت !» . این روشی است که هر گاه اندوه دنیا به انسان روی آورد ، می توان از آن استفاده کرد . در کلام دیگری نقل شده که امام صادق علیه السلام به ابوبصیر فرمود : «آیا محزون نمی شوی؟ آیا اندوهگین نمی شوی؟ آیا رنجور نمی گردی؟» . ابوبصیر می گوید : «به خدا سوگند آری !» . حضرت به وی می فرماید:

1- . غرر الحکم ، ح2649 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص460 .

2- . غرر الحکم ، ح3126 ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص256 .

3- . الکافی ، ج3 ، ص255 ، ح20 .

فَإذا كانَ ذلِكَ مِنكَ فَاذكُرِ المَوتَ ووَحـدَتَكَ فِي قَبرِكَ وسَـيَلانَ عَينَيكَ عَلى خَدَّيكَ وتَقَطَّعَ أوصالِكَ وأكلَ الدّودِ لَحمَكَ وبَلاكَ وَانقِطاعَكَ عَنِ الدُّنيا ؛ فَإِنَّ ذلِكَ يَحُثُّكَ عَلَى العَمَلِ ويَرَدَعُكَ عَن كَثيرٍ مِنَ الحِرصِ عَلَى الدُّنيا .(1)

هر گاه این گونه شدی ، یاد کن مرگ را و تنهایی ات در قبر را و جاری چشم ها بر گونه هایت را و از هم جدا شدن بندبندت را و خوردن کرم ها از گوشت تنت را و جداشدنت از دنیا را ؛ که این ، تو را بر عمل وامی دارد و از بسیاری از حرص ها بر دنیا بازمی دارد .

از شگفتی ها این است که یاد مرگ ، زندگی را راحت می سازد . این که آسایش زندگی در سایه یاد مرگ تحقّق یابد ، شگفت انگیز است و بایـد آن را از مهندسـیِ دقیق دین دانست . در همه جا یاد مرگ ، ویرانگر است ؛ اما در مکتب اهل بیت علیهم السـلامیاد مرگ ، سازنـده و آبادکننده است . از این رو ، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به یکی از انصار مدینه که ظاهرا مشکلی داشته است ، چنین توصیه می فرماید:

اُوصيكَ بِذِكرِ المَوتِ ، فَإِنَّهُ يُسَلّيكَ عَن أمرِ الدُّنيا .(2)

تو را به یاد مرگ سفارش می کنم که تو را از امور [سخت] دنیا تسلّی می دهد .

یـاد مرگ ، رغبت به دنیا را - که یکی از عوامل تنیـدگی ها و فشارهای روانی است - کاهش می دهد(3) و انسان را نسبت به آنچه هست ، راضی می گرداند(4) و اگر انسان نسـبت به اندك دنیا راضی شد ،(5) زنـدگی بر او آسان می گردد و سـختی ها هموار می شود . یاد مرگ ، دنیا را حقیر و ناچیز می سازد و دنیای ناچیز ، هر چه کاستی داشته

1- . الأمالی ، صدوق ، ص345 ؛ بحار الأنوار، ج77، ص322 .

2- . دعائم الاسلام ، ج1 ، ص221 ؛ الجعفریات ، ص199 ؛ بحار الأنوار، ج82، ص167 .

3- . امام علی علیه السلام : «من اكثر من ذكر الموت ، قلت في الدنيا رغبته» غرر الحكم ، ح2651 ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص438 .

4- . امـام علی علیه السـلام : «من اكـثر من ذكر الموت ، رضـی من الـدنيا بالكفـاف» غرر الحكم ، ح2650 ؛ عيون الحكم والمواعـظ، ص440 .

5- . امام علی علیه السـلام : «من اكثر من ذكر الموت ، رضـي من الدنيا باليسـير» (نهج البلاغة ، حكمت 349 ؛ كنز الفوائد ، كراجكی ، ج1 ، ص63 ؛ غررالحكم ، ح3128) .

باشد ، باز هم شایسته اندوه و غصّه نیست . مشکل این است که ما دنیا را بسیار بزرگ و مهم می شمریم و در نتیجه ، کاستی های آن ، دردناك و غیر قابل تحمّل می گردد ؛ اما اگر دنیا را کوچك و ناچیز بشماریم ، مشکلات آن نیز خرد و ناچیز به چشم می آید .

کسی از اصحاب امام رضا علیه السلام از وضع بد خود به ایشان شکایت می کند . حضرت نخست او را به پایان پذیری سختی ها، و سپس به پاداش محرومیت های دنیا توجّه می دهد . او خود می گوید : «آن گاه دنیا را در نظرم حقیر و ناچیز کرد و فرمود : «چیست این دنیا؟!» .(1) اگر انسان توجّه کند که دنیا چیز مهمی نیست ، خواسته ها و آرزوهای او محدود می شود و دردها و غصّه های او تسکین می یابد و کوچك کردن دنیا راه هایی دارد که «یاد مرگ» یکی از آنها است . نقل می کنند که در سوره صدم زبور آمده است :

مَن فَزِعَ نَفسُهُ بِالمَوتِ هانَت عَلَیهِ الدُّنیا .(2)

هر که نفس خود را با [یاد] مرگْ بی تاب کند ، دنیا بر او ناچیز می گردد .

پس هر گاه مشکلات بر شما هجوم آوَرْد ، مرگ را یاد کنید که شما را از تنگنای فشارهای روانی نجات می دهد.

1- . الکافی ، ج3 ، ص502 ، ح19 .

2- . سعد السعود، ص52 ؛ بحار الأنوار ، ج77 ، ص41 .

فصل نهم : کوچك سازی سختی ها

هنر کوچك کردن سختی ها را بیاموزیم

شاید حوادثْ در واقع ، آن قدر بزرگ نباشند که ما تصوّر می کنیم . اگر انسان ، دنیا را بسیار مهم شمرده و آن را محلّ راحتی بداند ، سختی های آن بسیار بزرگ جلوه می کند و تحمّل مصیبت های آن نیز بسیار دشوار می گردد . مهمْ شمردن دنیا ، فقدان ها و محرومیت های آن را بسیار بزرگ تر از آنچه هست ، نشان می دهد و بدین سان ، فشار روانی حاصل از آن ، بسیار سنگین می گردد .

یکی از عوامل موفّقیت در زندگی ، برخورداری از «هنر کوچك سازی» سختی هاست . نخست باید سختی ها را کوچك کرد و سپس آنها را تحمّل نمود . این کار ، موجب تحمّل پذیری بیشتر سختی ها می گردد . اصل کوچك سازی ، نقش مهمّی در کاهش تنیدگی ها دارد . برای کوچك کردن سختی ها از روش های متعدّدی می توان استفاده کرد که در ادامه به آنها می پردازیم:

1 . یادآوری سختی های بزرگ تر

فشار زیاد یك حادثه را می توان از راه مقایسه نمودن آن با سختی های بزرگ تر، کاهش داد . توجّه به سختی ها و مصیبت های بزرگ تر، اندازه سختی وارد شده را کوچك می کند و همین امر ، موجب کاهش تنیدگی و فشار روانی می گردد . با این مقایسه می توان حوادث تلخ را به اندازه قابل تحمّل ، تبدیل کرد . در برخی از متون حدیثی ،

از این روش ، برای کاهش فشار روانی استفاده شده است .

کسی خدمت امام صادق علیه السلامرسید و عرض کرد : مرا به چیزی سفارش کنید . حضرت در خلال توصیه های خود به وی فرمود:

وإذا اُصِبتَ بِمُصيبَةٍ فَاذكُر مُصابَكَ بِرَسولِ اللّه ِصلی الله علیه و آله فَإِنَّ النّاسَ لَم يُصابوا بِمِثلِهِ أبَدا ولَن يُصابوا بِمِثلِهِ أبَدا .(1)

و هر گاه به مصیبتی گرفتار شدی ، مصیبت [فقدان] پیامبر خدا صلی الله علیه و آله را به یاد

آور که مردم به مصیبتی همانند آن ، دچار نشده اند و به مصیبتی همانند آن ، گرفتار نخواهند شد .

مصیبت فقدان پیامبر خدا صلی الله علیه و آله بزرگ ترین مصیبت هاست . پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهخود در

این باره می فرماید:

مَن اُصيبَ بِمُصيبَةٍ فَلْيَذكُر مُصيبَتَهُ فِيَّ فَإِنَّها أعظَمُ المَصائِبِ .(2)

هر کس به مصیبتی گرفتار شد ، مصیبت فقدان مرا بیاد آورد ؛ چرا که بزرگ ترین مصیبت هاست .

امام علی علیه السلام خود می گوید که ما با همین روش ، خود را آرام می سازیم و مصیبت ها را تحمّل پذیر می کنیم:

إنّا وَطَّنّا أنفُسَنا أن نَصبِرَ عَلى كُلِّ مُصيبَةٍ بَعدَ مُصابِنا بِرَسولِ اللّه ِصلی الله علیه و آلهفَإِنَّها أعظَمُ

المُصيبَةِ .(3)

ما نفس خود را بر این حالت قرار داده ایم که بعد از مصیبت پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهبر هر مصیبتی بردبار باشیم ؛ چرا که آن ، بزرگ ترین مصیبت هاست .

وقتی امیرالمؤمنین علیه السلام به شهادت رسید و این خبر را به امام حسین علیه السلامدادند ، حضرت ، در ابتدا آن را بزرگ ترین مصیبت دانست و سپس عظمت مصیبت پیامبر

1- . الكافی، ج8 ، ص168 ؛ الأمالی ، طوسی ، ص681 ، ح1448 ؛ الأمالی ، مفید، ص194 .

2- . قرب الإسناد، ص45 ؛ مسكن الفؤاد، ص119 ؛ بحار الأنوار، ج82 ، ص73 .

3- . الأمالی ، مفید، ص79 ؛ بحار الأنوار، ج82 ، ص130 ؛ مستدرك الوسائل ، ج2 ، ص404 .

خدا صلی الله علیه و آله را یاد کرد و آرام تر گردید.(1) مقایسه مصیبت بزرگ تر و یادآوری آن ، موجب کوچك شدن گرفتاری های انسان می گردد و بدین سان ، قابل تحمّل می گردد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آلهدرباره نقش این مقایسه و یادآوری می فرماید:

مَن عَظُمَت عِندَهُ مُصیبَةٌ فَلیَذکُر مُصیبَتَهُ بي فَإِنَّها سَتَهونُ عَلَیهِ .(2)

نزد هر کس مصیبتی بزرگ دانسته شد ، مصیبت مرا به یاد آورَد که موجب کوچك شدن مصیبت او می گردد .

این مقایسه ، به مصیبت فقدان ، اختصاص ندارد ؛ در هر مصیبتی می توان به این مقایسه دست زد و فشار سختی ها را کاهش داد . امام باقر علیه السلام در این باره می فرماید:

إن اُصِبتَ بِمُصیبَةٍ في نَفسِكَ أو في مالِكَ أو في وَلَدِكَ ، فَاذکُر مُصابَكَ بِرَسولِ اللّه ِصلی الله علیه و آله فَإِنَّ الخَلائِقَ لَم یُصابوا بِمِثلِهِ قَطُّ .(3)

اگر به مصیبتی در خودت یا مالت یا فرزندت دچار شدی ، مصیبت فقدان پیامبر خدا صلی الله علیه و آله را به یاد آور که مردم هرگز به مصیبتی همانند آن دچار نشده اند .

انسان ، هنگام بلاها همانند کبك ، سر خود را در برفْ پنهان می کند و تصوّر می کند هیچ گرفتاریِ دیگری وجود ندارد و هیچ مصیبتی بزرگ تر از مصیبت او نیست و هیچ کس به اندازه او مصیبت ندیده است! اگر انسان ، قدری از لاك خود بیرون آید و به فراتر از خود نیز نگاه اندازد ، خواهد دید که مصیبت های بزرگ تری نیز وجود دارند . توجّه به این مصیبت های بزرگ تر می تواند فشار روانی ما را کاهش دهد . فراموش نکنید که هیچ کس به اندازه خود شما نمی تواند به شما کمك کند .

ما نباید به دشمنی برای خوش بختی و سعادت خود تبدیل شویم . برخی با

1- . مرحوم کلینی چنین نقل می کند : «لما اصیب امیر المؤمنین علیه السلام نعی الحسن إلی الحسین علیهماالسلام و هو بالمدائن ، فلما قرأ الکتاب قال : یا لها من مصیبة ما أعظمها ، مع ان رسول اللّه صلی الله علیه و آله قال : من اصیب منکم بمصیبة فلیذکر مصابه بی فانه لن یصاب بمصیبة أعظم منها ، و صدق صلی الله علیه و آله» الکافی ، ج3 ، ص220 ، ح 3 .

2- . بحار الأنوار ، ج82 ، ص84 ، ح26 ؛ وسائل الشیعة ، ج3، ص268 .

3- . الکافی ، ج3 ، ص220 ح2 ؛ الأمالی ، طوسی، ص681 ؛ الأمالی ، مفید، ص194 .

بزرگ نمایی گرفتاری ها ، رنج خود را مضاعف می کنند . برخی نیز پیوسته بلای خود را با بلاهای کوچك تر مقایسه می کنند و بدین سان ، تیشه به ریشه خود می زنند . کسی که به زندگی اش علاقه مند باشد ، به دنبال راه هایی برای بهبود زندگی است ، نه سخت تر کردن زندگی . پس اگر به زندگی خود علاقه مند هستید ، فعّالانه در پی یافتن روش هایی برای کاهش تنیدگی و کوچك سازی مصیبت ها باشید که یکی از آنها یادآوری سختی های بزرگ تر است.

2 . توزیع تنیدگی بر گذر زمان

هنگام ورود سختی و بلا ، برخی افراد ، ناخوشایندی حال را به گذشته و آینده خود نیز تعمیم می دهند . این افراد ، تمام ناخوشایندی های گذشته را زنده می کنند و به هیچ نقطه مثبت آن نمی اندیشند و همه «گذشته» را با مقیاس «حال» می سنجند . نسبت به آینده ، هیچ افق روشنی تصوّر نمی کنند و همه آینده را پر از رنج و بدبختی می پندارند . سپس اندوه همه گذشته و حال و آینده را بر زمان حال ، بار می کنند . در این حالت ، احساس تلخ گذشته تمام شده و آینده نیامده ، بر زمان حال ، بار می شود و بدیهی است چنین فشار سنگین روانی ای ، خردکننده و شکننده خواهد بود.

اینْ در حالی است که اندوه هر روز ، مخصوص همان روز است . اندوه گذشته ، زمان آن به سر آمده و شایسته نیست که دوباره آن را زنده کنیم . نباید ذهن واپس گرایانه داشت و به گذشته ناخوشایند بازگشت و اندوه آن را دوباره بر زمان حال ، وارد ساخت . ذهن هایی که به صورت ارتجاعی ، اندوه گذشته را دوباره زنده می کنند ، در حقیقت ، ممکن است گاهی رنج و غم یك حادثه ناخوشایند را بارها و بارها تجربه کنند!

دقّت کنید ! رنج و عذاب هر حادثه ناخوشایند نباید بیش از یك بار تجربه شود . برای هر حادثه ، یك دوره فشار روانی طبیعی است ؛ اما اگر این دوره ، بارها و بارها تکرار شود ، غیر طبیعی و غیر قابل تحمّل است . حوادث تلخ به گونه ای تقدیر می شوند که یك دوره فشار روانی حاصل از آن ، قابل تحمّل است ، اما اگر ما بدون

تکرار حـادثه ، تجربـه تلـخ روانی آن را به دست خودمـان تکرار کنیم ، بـدیهی است که هم غیر منطقی است و هم خـارج از تـوان تحمّل ماست و این گونه است که زندگی ها سخت و تلخ تر می شوند.

نسـبت به آینده نیز همین گونه است : اولاً نباید همه آینده را با عینك حال ، تاریك و تلخ دانست . درست است که بخشـی از سـختی های وارد شده ، در زمان آینده نیز ادامه می یابند ، اما نباید فراموش کرد که در همه آینده ، تداوم نمی یابند . حوادث ،

پایان پذیرنـد و همه آینـده را اشـغال نمی کنند . ثانیا چه دلیلی دارد که تلخی تداوم حادثه در آینده را هم اکنون تجربه کنیم؟ اگر چه ممکن است بخشـی از آینـده نیز هماننـد حال ، ناخوشاینـد باشد ، اما هیچ دلیلی ندارد که ناخوشـی آن را هم اکنون تجربه کرده ، بر خود تحمیل کنیم . اندوه هر زمان را در زمان خودش تجربه خواهیم کرد ، نه در زمان حال.

بنابراین ، نه به گذشـته بیندیشـید و نه به آینـده . یکی از علل ناکامی ها و نارضایتی ها این است که همه اندوه و رنج حوادث ناخوشایند را بر زمان حال ، وارد می سازیم ؛ اما اگر رنج یك حادثه ناخوشایند و حتّی یك مصـیبت بزرگ را بر گذر زمان توزیع کنیم ، تحمّل پذیر خواهد بود .

هواپیمایی را تصوّر کنیـد که در طول حیات خود می توانـد میلیون ها مسافر را جابه جا کند . اگر بنا باشد این حجم عظیم مسافر را یك جا حمل کند ، بدون شك از عهده آن برنمی آید ؛ اما اگر این حجم را بر گذر زمان توزیع کنیم و هر روز ، تعدادی از

آنها را جابه جا کند ، بدون شك ، امکان پذیر بوده ، به راحتی انجام خواهد شد .

رنـج و فشار حاصل از سـختی ها نیز همین گونه انـد. هنگام بروز سـختی ها، دنیا را جز لحظه حال نبینید و فقط اندوه لحظه حال را داشـته باشـید . این کـار از تمرکز تمـام تنیـدگی یـك حـادثه ، در زمان حال جلوگیری کرده ، آن را تحمّل پـذیر می سازد . واقعیّت ، این است که زندگی جز لحظه حال نیست . زندگی ، نه گذشته است و نه آینده ؛ بلکه لحظه حال است . امام علی علیه السلام در این باره می فرماید:

أولا تَری أنَّ الدُّنیا ساعَةٌ بَینَ ساعَتَینِ ؛ ساعَةٍ مَضَت وساعَةٍ بَقِیتَ وساعَةٍ

أنتَ فيها .(1)

آیا نمی بینی که دنیا ساعتی بین دو ساعت است ؛ ساعتی که گذشت و ساعتی که نیامده و ساعتی که تو اکنون در آن هستی .

بر اساس همین اصل، امام صادق علیه السلام می فرماید:

اِصبِروا عَلَى الدُّنيا فَإنَّما هِيَ ساعَةٌ فَما مَضى مِنهُ فَلا تَجِدُ لَهُ أَلَما ولا سُرورا وما لَم يَجِئ فَلا تَدرى ما هُوَ ؟ وإنَّما هِيَ ساعَتُكَ الَّتي أنتَ فيها .(2)

بر این دنیا بردبار باشید که ساعتی بیش نیست . آنچه را که گذشته ، نه رنج آن را درمی یابی و نه سرور آن را ، و آنچه را نیامده ، نمی دانی که چیست؟ همانا دنیا همین ساعتی است که اکنون در آن هستی .

همان گونه که شما کار یك ماه و یك سال و یك عمر خود را لحظه به لحظه انجام می دهید ، رنج مصیبت ها و گرفتاری ها را نیز لحظه به لحظه تحمّل کنید . تمام توان خود را برای تحمّل لحظه حال به کار ببندید و به آینده نیندیشید . ممکن است درآمد کمی داشته باشید و از این بابت ، رنج ببرید . اگر می خواهید این دوره را به خوبی پشت سر بگذارید ، رنج و نگرانی آن را بر گذر زمان توزیع کنید . امام علی علیه السلامدر این باره می فرماید:

لا تُدخِل عَلَيكَ اليَومَ هَمَّ غَدٍ ، يَكفِي اليَومَ هَمُّهُ وغَدا داخِلٌ عَلَيكَ بِشُغلِهِ ، إنَّكَ إن

حَمَلتَ عَلَى اليَومِ هَمَّ غَدٍ زِدتَ في حُزنِكَ وتَعَبِكَ .(3)

غم فردا را امروز بر خود وارد نساز ؛ اندوه امروز برای امروز ، کافی است و فردا با دلْ مشغولی های خود فرامی رسد . تو اگر اندوه فردا را بر امروزْ بار کنی ، حزن و رنج خود را افزوده ای.

گاهی ممکن است اندوه فردایی را داشته باشیم که اصلاً وجود نخواهد داشت . ما چه می دانیم که فردا جزوِ عمر ما هست یا نه؟ امام علی علیه السلام می فرماید:

1- . التمحیص، ص16 ؛ بحار الأنوار، ج73، ص112.

2- . الکافی ، ج2 ، ص454 ، ح4 .

3- . التمحیص، ص16 ؛ بحار الأنوار ، ج73 ، ص113 ، ح109 .

لا تُحَمِّل عَلى يَومِكَ هَمَّ سَنَتِكَ ، كَفاكَ كُلَّ يَومٍ ما قُدِّرَ لَكَ فيهِ ، فَإِن تَكُنِ السَّنَةُ

مِن عُمُرِكَ فَإِنَّ اللّه ـ سُبحانَهُ سَيَأتيكَ في كُلِّ غَدٍ بِجَديدِ ما قُسِمَ لَكَ وإن لَم تَكُنِ السَّنَةُ مِن عُمُرِكَ فَما هَمُّكَ بِما لَيسَ لَكَ ؟(1)

انـدوه سال خود را بر امروز خود وارد نساز كه در هر روز ، آنچه برای تو مقـدر شـده ، كافی است . پس اگر فردا از عمر تو باشـد ، خـداوند سبحان در هر فردايی ، روزیِ جديـد تو را به تو خواهـد رسانـد و اگر از عمر تو نباشد ، چرا نسـبت به چيزی اندوهگين می شوی كه مال تو نيست ؟

در حـديث قبل ، برای نفی انـدوه فردا را خوردن ، محور بحثْ اين بود كه هر روز ، گرفتاریِ خود را دارد و در اين حديث ، محور بحثْ اين است كه شايـد آينده از آن تو نباشد ؛ پس چرا اكنون اندوه فردايی را داری كه ممكن است مال تو نباشد؟ همه اينها يك وجه مشترك دارند و آن اين كه بايد فشار روانی را بر گذر زمان توزيع كرد.

3 . آنچه بود و رفت ، مثل آنچه نبود

گـاهی چيزی را از دست می دهيم و بی تاب می شويم و گاهی به خاطر آنچه می خواسـته ايم و به دست نياورده ايم ، بی تاب می شويم . از دست دادن داشـته ها و به دست نياوردن خواسـته ها، هر دو از اموری هسـتند كه موجب تنيـدگی و فشار روانی می گردنـد . ما در زمان حـال قرار داريم و در زمان حال ، يا چيزهايی داشـته ايم و از دست داده ايم و يا چيزهايی می خواسـته ايم و به دست نياورده ايم. با اين دو حالت چه بايد كرد؟

اين دو مسئله را می توان از هم جدا نمود و از هر يك ، برای تسكين ديگری استفاده كرد . تصوّر كنيد كه چيزی را از دست داده ايد و اكنون فاقد آن هستيد و به خاطر آن ، غمگين و ناراحت هستيد . اكنون به چيز ديگری نمی انديشـيد ؛ مسـئله تنش زای شما از دست دادن چيزی است كه داشته ايد. در اين وضعيت می توانيد به اين بينديشيد كه خيلی چيزهای ديگری را هم نداريد . اگر بنا باشد برای «نداشتن» ،

1- . غرر الحكم ، ح9192 ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص520 ؛ ر. ك: نهج البلاغة، حكمت 379 .

ناراحت شوید ، خیلی چیزهای دیگر هم هست که ندارید و نسبت به آنها اکنون ناراحت نیستید . پس وضعیت ناراحت کننده حال را با حالتی مقایسه کنید که ناراحت کننده نیست ؛ یعنی چیزهای بسیاری که نداریم و از بابت آن ناراحت نیستیم . امام علی علیه السلام همین روش را به فرزندش امام حسن علیه السلام آموزش می دهد و می فرماید :

إن کُنتَ جازِعا عَلی ما تَفَلَّتَ مِن یَدَیكَ ، فَاجزَع عَلی کُلِّ ما لَم یَصِل إلَیكَ .(1)

اگر بر آنچه از دست داده ای بی تابی می کنی ، پس بر هر آنچه که به تو نرسیده نیز بی تابی کن .

اگر بنا باشد انسان برای هر آنچه در زمان حال ندارد ، بی تاب و افسرده گردد ، باید برای همه آنچه که به دست نیاورده نیز بی تاب گردد . آنچه در مصیبت فقدان، ناراحت کننده است ، این است که چیزی را داشته ایم و با آن انس گرفته بودیم و اکنون از دست داده ایم. برای این که تحمّل فقدان ، راحت تر باشد ، بهتر است به «داشتن» آن نیندیشیم و نبود آن را مثل نبود همه آن چیزهایی بدانیم که با آنها انسی نداریم . اگر به

داشتن آن در سابق و انس و علاقه ای که به آن داشته ایم، نیندیشیم ، مصیبت فقدان در حد دیگر چیزهایی که نداریم ، تنزّل خواهد کرد و فشار روانی آن کاهش می یابد . پس اگر چیزی را از دست دادید ، فکر کنید که آن را نداشته اید.

4 . آنچه به دست نیامد ، مثل آنچه بود و رفت

اما گاهی مسئله تنش زای ما این است که به خواسته هایمان نرسیده ایم. نرسیدن به آرزوها و خواسته ها عامل دیگری برای تنیدگی و فشارهای روانی است . برای کاهش فشار روانی این وضعیت ، می توان از موقعیّت دیگر استفاده کرد ؛ یعنی موقعیّتی که چیزهایی را داشته ایم و از دست داده ایم . واقعیّت بیرونی این است که ما فاقد فلان چیز هستیم . مهم نیست که به خواسته مان نرسیده ایم. نرسیدن به خواسته را نباید مهم گرفت ، بلکه مسئله را روی «نبود» آن چیز متمرکز کنید و سپس این نبود را با نبود چیزهایی که داشته اید و از دست داده اید ، مقایسه نمایید و با خود بگویید : «آنچه به

1- . نهج البلاغة ، نامه 31 ؛ غررالحکم، ح5628 ؛ تحف العقول، ص82 .

دست نیاوردیم ، مثل آن چیزهایی است که داشتیم و از دست داده ایم. فکر می کنیم اینها را هم از دست داده ایم» . خیلی از وقت ها این منیّت است که مشکل زاست . صرف نداشتن خیلی چیزها تنش زا نیست ؛ این که خواسته من تحقّق نیافته ، دردناك است و این که آنچه را من داشته ام و مال من بوده از دست داده ام، دردناك است . حال اگر بیاییم فقط به واقیت بیرونی نگاه کنیم که نبود یك شی ء است ، نه به خواسته ای که داشته ایم و به آن نرسیده ایم ، در این صورت می توان آن را با فقدان ، مقایسه کرد و گفت : «آنچه به دست نیامد ، مثل آنچه بود و رفت» . امام علی علیه السلامدر ادامه نامه خود به فرزندش به همین مطلب اشاره کرده ، می فرماید:

وَاستَدَلِّ عَلی ما لَم یَکُن بِما قَد کانَ فَإِنَّ الاُمورَ أشباهٌ .(1)

و بر آنچه به دست نیامد ، به وسیله آنچه بود [و رفت] استدلال کن ؛ چرا که امور ، شبیه یکدیگرند .

خیلی از چیزهایی را هم که داشته ایم از دست داده ایم و اکنون نداریم . پس نباید به خاطر به دست نیاوردن چیزی ناراحت شویم که اگر به دست آید ، سرنوشتی مثل آنچه داشته ایم ، می داشت .

1- . نهج البلاغة، نامه 31 ؛ تحف العقول، ص82 .

منابع و مآخذ

منابع و مآخذ

1 . الاحتجاج على أهل اللجاج ، أحمد بن على الطَبَرسى (م 620 ق) ، تحقيق : إبراهيم البهادرى ومحمّد

هادى به ، مشهد :

مرتضى ، 1403

ق ، اوّل .

2

. الاختصاص ، المنسوب إلى محمّد بن محمّد بن النعمان العكبرى البغدادى (الشيخ المفيد) (م 413 ق) ،

تحقيق :

على أكبر الغفّارى ، قم : كنگره شيخ مفيد ، 1413 ق ، اول .

3

. الأدب المفرد ، محمّد بن إسماعيل البخارى (م 256 ق) ، تحقيق : محمّد بن عبد القادر عطا ، بيروت :

دار الكتب العلميّة

.

4

. الإرشاد فى معرفة حجج اللّه على العباد ، محمّد بن محمّد بن النعمان العكبرى البغدادى (الشيخ المفيد)

(م 413 ق) ، تحقيق : مؤسسة آل البيت عليهم السلام، قم ، كنگره شيخ مفيد ، 1413

ق ، اوّل .

5

. إرشاد القلوب ، الحسن بن محمّد الديلمى (م 711 ق) ، قم : شريف رضى ، 1412 ق .

6

. اُسد الغابة فی معرفة الصحابة ، علی بن أبی الکرم محمّد الشیبانی (ابن الأثیر الجَزَری)

(م 630

ق) ،

تحقیق :

علی محمّد معوّض وعادل أحمد عبد الموجود ، بیروت : دار الکتب العلمیّة 1415ق ، اوّل.

7

. أعلام الدین فی صفات المؤمنین ، الحسن بن محمّد الدیلمی (م 711 ق) ، تحقیق : مؤسسة

آل البیت علیهم السلام ، قم : مؤسسة آل البیت علیهم السلام ، 1408ق ، اول .

8

. أعیان الشیعة ، السیّد محسن الأمین الحسینی العاملی الشقرائی (م 1371 ق) ، به کوشش : السیّد

حسن الأمین ، بیروت :

دار التعارف ، 1403

ق ، پنجم.

9 . الإقبال بالأعمال الحسنة فی ما یعمل مرّة فی السنة : علی بن موسی الحلّی (السیّد ابن طاووس)

(م 664

ق) ، تهران : دارالکتب الاسلامیة ، 1367ش ، اوّل.

10

. الأمالی ، محمّد بن الحسن الطوسی (م 460 ق) ، تحقیق : مؤسسة البعثة ، قم :

دار الثقافة ، 1414

ق ،

اوّل.

11

. الأمالی ، محمّد بن علی ابن بابویه القمّی (الشیخ الصدوق) (م 381 ق) ، تحقیق : مؤسسة البعثة ، قم :

مؤسسة البعثة ، 1407

ق ، اوّل.

12

. الأمالی ، محمّد بن محمّد بن النعمان العکبری البغدادی (الشیخ المفید) (م 413 ق) ، تحقیق : حسین

اُستاد ولی وعلی أکبر الغفّاری ، قم : کنگره شیخ مفید ، 1413 ق ، اول .

13

. انسان در جستجوی معنا ، ویکتور فرانکل ، ترجمه مهین میلانی و صالحیان ، تهران : دُرسا ،

1380ش ، یازدهم .

14

. بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمّة الأطهار علیهم السلام ، محمّد باقر بن محمّد تقی المجلسی (العلاّمة

المجلسی)

(م 1111

ق) ، بيروت : مؤسسة الوفاء ، 1403 ق ، دوم .

15

. البداية والنهاية ، إسماعيل بن عمر الدمشقى (ابن كثير) (م 774 ق) ، تحقيق : مكتبة المعارف ،

بيروت :

مكتبة المعارف .

16

. تاريخ بغداد أو مدينة السلام ، أحمد بن على الخطيب البغدادى (م 463 ق) ، مدينه : المكتبة السلفيّة

.

17

. تاريخ دمشق ، على بن الحسن بن هبة اللّه

(ابن عساكر الدمشقى)

(م 571

ق) ، تحقيق : على شيرى ،

بيروت :

دار الفكر ، 1415

ق ، اوّل.

. تاريخ مدينة دمشق = تاريخ دمشق .

18 . تاريخ اليعقوبى ، أحمد بن أبى يعقوب (ابن واضح اليعقوبى)

(م 284 ق) ، بيروت : دار صادر .

19

. التبيان فى تفسير القرآن ، محمّد بن الحسن الطوسى (الشيخ الطوسى) (م 460 ق) ، نجف : مكتبة

الأمين ، 1381ق .

20

. تحف العقول عن آل الرسول صلى الله عليه و آله ، الحسن بن على الحرّانى (ابن شعبة) (م 381 ق) ، تحقيق : على أكبر

الغفّارى ، قم :

مؤسسة النشر الإسلامى ، 1404 ق ، دوم .

ص: 364

21

. تذكرة الخواصّ (تذكرة خواصّ الأُمّة فى خصائص الأئمّة عليهم السلام) ، يوسف بن فُرغلى (سبط ابن الجوزى)

(م 654

ق) ، به مقدمه : السيّد محمّد صادق بحر العلوم ، تهران : مكتبة نينوى الحديثة .

22 . الترغيب والترهيب من الحديث الشريف . لزكى الدين عبدالعظيم بن عبدالقوى المنذرى (ت 656 ق) ،

ضبط احاديثه وعلق عليه مصطفى محمد عمارة ، بيروت – دارالفكر ، 1408ق .

23

. تفسير العيّاشى ، محمّد بن مسعود السلمى السمرقندى (العيّاشى) (م 320 ق) ، تحقيق : هاشم

الرسولى المحلاّتى ، تهران : المكتبة العلميّة ، 1380 ق ، اوّل .

. تفسير القرطبى = الجامع لأحكام القرآن .

24 . تفسير القمّى ، على بن إبراهيم القمّى (م 307 ق) ، قم : دارالكتاب .

. تفسير مجمع البيان = مجمع البيان فى تفسير القرآن .

25 . التفسير المنسوب إلى الإمام العسكري7 ، تحقيق ونشر : مدرسة الإمام المهدي – قم ، الطبعة الأُولى

1409 ه .

. تفسير الميزان = الميزان فى تفسير القرآن .

26 . التمحيص ، لأبي عليّ محمّد بن همام الاسكافي (ت 336 ه) ، تحقيق ونشر : مدرسة الإمام

المهدي(عج) – قم .

27

. تنبيه الخواطر ونزهة النواظر (مجموعة ورّام) ، ورّام بن أبى فراس الحمدان (م 605 ق) ، بيروت :

دار التعارف ودار صعب .

28

. تنبيه الغافلين ، نصر بن محمّد السمرقندى (م 372 ق) ، تحقيق : يوسف على بديوى ، بيروت :

دار ابن كثير ، 1413

ق ، اوّل.

29

. التوحيد ، محمّد بن على ابن بابويه القمى (الشيخ الصدوق) (م 381 ق) ، تحقيق : هاشم الحسينى

الطهرانى ، قم :

مؤسسة النشر الإسلامى ، 1398 ق ، اوّل.

30

. توحيد المفضل ، املاء الامام الصادق (ع) على المفضل بن عمر الجعفى ، علق عليه : كاظم المظفر ،

رياض :

مكتبة احمد عيسى الزواد ، 1403ق.

31

. تهذيب الأحكام فى شرح المقنعة ، محمّد بن الحسن الطوسى (الشيخ الطوسى) (م 460 ق) ، قم :

انتشارات داورى ، 1969

م ، اوّل.

32

. ثواب الأعمال وعقاب الأعمال ، محمّد بن على ابن بابويه القمى (الشيخ الصدوق) (م 381 ق) ، قم :

شريف رضى .

33 . جامع الأحاديث ، جعفر بن أحمد القمّى (ابن الرازى) (ق 4 ق) ، تحقيق : السيّد محمّد الحسينى

النيسابورى ، مشهد :

مؤسسة الطبع والنشر التابعة للحضرة الرضويّة المقدّسة ، 1413 ق ، اوّل.

34

. جامع الأخبار أو معارج اليقين فى أُصول الدين ، محمّد بن محمّد الشعيرى السبزوارى (ق 7 ق) ، قم :

شريف رضى ، 1363ش ، اوّل.

35

. الجامع الصغير فى أحاديث البشير النذير ، عبد الرحمان بن أبى بكر السيوطى (م 911 ق) ، بيروت :

دار الفكر ، 1401

ق ، اوّل.

36

. الجامع لأحكام القرآن (تفسير القرطبى) ، محمّد بن أحمد الأنصارى القرطبى (م 671 ق) ، تحقيق :

محمّد عبد الرحمان المرعشلى ، بيروت : دار إحياء التراث العربى ، 1405 ق ، دوم .

37

. الجعفريّات (الأشعثيّات) ، محمّد بن محمّد بن الأشعث الكوفى (ق 4 ق) ، تهران : مكتبة نينوى (طبع

شده در ضمن :

قرب الإسناد)

.

38

. الخصال ، محمّد بن على ابن بابويه القمّى (الشيخ الصدوق) (م 381 ق) ، قم : مؤسسة النشر

الإسلامى ، 1414

ق ، چهارم .

39

. خصائص الأئمّة عليهم السلام ، محمّد بن الحسين الموسوى (الشريف الرضى) (م 406 ق) ، تحقيق : محمّد

هادى الأمينى ، مشهد : مجمع البحوث الإسلاميّة التابع للحضرة الرضويّة المقدّسة ، 1406 ق .

40

. حلية الأولياء وطبقات الأصفياء ، أحمد بن عبد اللّه الإصبهانى (أبو نعيم) (م 430 ق) ، بيروت :

دار الكتاب العربى ، 1387 ق ، دوم .

41

. الدرّ المنثور فى التفسير المأثور ، عبد الرحمان بن أبى بكر السيوطى (م 911 ق) ، بيروت : دار الفكر ،

1414 ق ، اوّل.

42

. دعائم الإسلام وذكر الحلال والحرام والقضايا والأحكام ، النعمان بن محمّد التميمى المغربى

(م 363

ق) ، تحقيق : آصف بن على أصغر فيضى ، مصر :

دار المعارف، 1389

ق، سوم.

ص: 366

43

. الدعوات ، سعيد بن عبد اللّه

الراوندى (قطب الدين الراوندى)

(م 573

ق) ، تحقيق : مؤسسة الإمام

المهدى (عج) ، قمّ : مؤسسة الإمام المهدى(عج) ، 1407 ق ، اوّل.

44

. روان شناسى اجتماعى با نگرش به منابع اسلام ، گروه مؤلفان ، تهران : سمت – قم : مؤسسه پژوهشى

حوزه و دانشگاه ، 1382ش ، اول .

45 . روان

شناسى روابط انسانى ، رابرت بولتون ، ترجمه : حميدرضا سهرابى ، تهران : رشد ، 1381ش ،اول .

46

. روان شناسى شادى ، رابرت الياس نجمى ، ترجمه :

رؤيا منجم ، تهران :

علم ، 1382ش ، اول .

47

. روضة الواعظين ، محمّد بن الحسن الفتّال النيسابورى (م 508 ق) ، قم : شريف رضى ، اوّل .

48

. رهايى از افسردگى ، مصطفى شوركى ، تهران :

ارجمند ، 1379ش ، اول .

49

. الزهد ، أحمد بن محمّد الشيبانى (م 241 ق) ، بيروت : دار الكتب العلمية

.

50

. الزهد ، أبو عبد الرحمان بن عبد اللّه

بن مبارك الحنظلى المروزى (م 181 ق) ، تحقيق : حبيب

الرحمان الأعظمى ، بيروت : دار الكتب العلميّة .

51

. السرائر الحاوى لتحرير الفتاوى ، محمّد بن منصور الحلّى (م 598 ق) ، تحقيق : مؤسسة النشر

الإسلامى ، قم :

مؤسسة النشر الإسلامى، 1410 ق ، دوم .

52

. سعد السعود ، على بن موسى الحلّى (ابن طاووس) (م 664 ق) ، قم : مكتبة الشريف الرضى ،

1363 ش ، اوّل.

53

. سنن ابن ماجة ، محمّد بن يزيد القزوينى (ابن ماجة) (م 275 ق) ، تحقيق : محمّد فؤاد عبد الباقى ،

بيروت :

دار إحياء التراث ، 1395

ق ، اوّل.

54

. سنن أبى داوود ، سليمان بن أشعث السجستانى الأزدى (م 275 ق) ، تحقيق : محمّد محيى الدين

عبد الحميد ، بيروت :

دار احياء السنة النبوية .

55

. سنن الترمذى (الجامع الصحيح) ، محمّد بن عيسى الترمذى (م 297 ق) ، تحقيق : أحمد محمّد شاكر ،

بيروت :

دار إحياء التراث .

56

. سنن النبى ، السيّد محمّد حسين الطباطبايى (م1360ش) ، بيروت : مؤسسة البلاغ ، 1409ق.

57

. شادمانى پايدار ، ريچارد كارلسون ، برگردان :

ارمغان جزايرى ، تهران : نشر البرز ، 1377.

ص: 367

58

. شرح نهج البلاغة ، عبد الحميد بن محمّد المعتزلى (إبن أبى الحديد) (م 656 ق) ، تحقيق : محمّد

أبوالفضل إبراهيم ، بيروت : دار إحياء التراث ، 1387 ق ، دوم .

59

. شُعب الإيمان ، أحمد بن الحسين البيهقى (م 458 ق) ، تحقيق : محمّد السعيد بسيونى زغلول ،

بيروت :

دار الكتب العلميّة ، 1410 ق ، اوّل.

60

. شوك آينده ، الوين تافلر ، ترجمه :

حشمت الله كامرانى ، تهران : نشر سيمرغ ، 1374.

61 . الصحاح

تاج اللغة وصحاح العربيّة ، إسماعيل بن حمّاد الجوهرى (م 398 ق) ، تحقيق : أحمد بن

عبد الغفور عطّار ، بيروت : دار العلم للملايين ، 1410

ق ، چهارم .

62

. صحيح ابن حبّان بترتيب ابن بلبان ، على بن بلبان الفارسى (م 739 ق) ، تحقيق : شعيب الأرناؤوط ،

بيروت :

مؤسسة الرسالة ، 1414

ق ، دوم .

63

. صحيح البخارى ، محمّد بن إسماعيل البخارى (م 256 ق) ، تحقيق : مصطفى ديب البغا ، بيروت :

دارالفكر ، 1401

ق ، اول .

64

. صحيح مسلم ، مسلم بن الحجّاج القشيرى النيسابورى (م 261 ق) ، تحقيق : محمّد فؤاد عبد الباقى ،

بيروت :

دار الفكر ، 1412

ق ، اوّل.

65

. صحيفة الإمام الرضا عليه السلام ، المنسوب إلى الإمام الرضا عليه السلام ، تحقيق : مؤسسة الإمام المهدى (عج) ، قم :

مؤسسة الإمام المهدى(عج) ، 1408 ق ، اوّل.

66

. الصحيفة السجّاديّة ، المنسوب إلى الإمام على بن الحسين عليه السلام ، تصحيح : على أنصاريان ، دمشق :

المستشارية الثقافية للجمهوريّة الإسلاميّة الإيرانيّة ، 1405 ق .

67

. الطبقات الكبرى ، محمّد بن سعد (كاتب الواقدى) (م 230 ق) ، بيروت : دار صادر .

68

. عدّة الداعى ونجاح الساعى ، أحمد بن محمّد الحلّى الأسدى (م 841 ق) ، تحقيق : أحمد الموحّدى ،

تهران :

مكتبة وجدانى .

69

. علل الشرائع ، محمّد بن على ابن بابويه القمّى (الشيخ الصدوق) (م 381 ق) ، بيروت : دار إحياء

التراث ، 1408

ق ، اوّل.

70

. عوالى اللآلى العزيزيّة فى الأحاديث الدينيّة ، محمّد بن على الأحسائى (ابن أبى جمهور) (م 940 ق) ،

تحقيق :

مجتبى العراقى ، قم :

مطبعة سيّد الشهداء عليه السلام ، 1403 ق ، اوّل.

ص: 368

71

. عيون أخبار الرضا عليه السلام ، محمّد بن على ابن بابويه القمّى (الشيخ الصدوق) (م 381 ق) ، تحقيق : السيّد

مهدى الحسينى اللاجوردى ، تهران : منشورات جهان .

72

. عيون الحكم والمواعظ ، على بن محمّد الليثى الواسطى (ق 6 ق) ، تحقيق : حسين الحسنى

البيرجندى ، قم :

دار الحديث ، 1376

ش ، اوّل.

73

. عوالم العلوم والمعارف والاحوال . لعبدالله بن نور الله البحرانى (

) ، قم -

مدرسة الامام المهدى(ع) ،

1405ق .

74 . غرر

الحكم ودرر الكلم ، عبد الواحد الآمدى التميمى (م 550 ق) ، تحقيق : مير جلال الدين محدّث

اُرمَوى ، قم : دفتر تبليغات اسلامى حوزه علمه قم ، 1366 ش ، اول .

75

. الغيبة ، محمّد بن إبراهيم الكاتب النعمانى (م 350 ق) ، تحقيق : على أكبر الغفّارى ، تهران : مكتبة

الصدوق .

76

. الغيبة ، محمّد بن الحسن الطوسى (م 460 ق) ، تحقيق : عباد اللّه الطهرانى وعلى أحمد ناصح ، قم :

مؤسسة المعارف الإسلاميّة ، 1411 ق ، اوّل.

77

. فتح البارى شرح صحيح البخارى ، أحمد بن على العسقلانى (ابن حجر) (م 852 ق) ، تحقيق :

عبد العزيز بن عبد اللّه بن باز ، بيروت : دار الفكر ، 1379 ق ، اوّل .

78

. الفردوس بمأثور الخطاب ، شيروية بن شهردار الديلمى الهمدانى (م 509 ق) ، تحقيق : محمّد السعيد

بسيونى زغلول ، بيروت : دار الكتب العلميّة ، 1406 ق

، اوّل.

79

. الفضائل ، شاذان بن جبرئيل القمّى (م 660 ق) ، نجف : المطبعة الحيدريّة ،

1338 ق .

80

. فقه القرآن ، سعيد بن عبد اللّه

الراوندى (قطب الدين الراوندى)

(م 573

ق) ، تحقيق : أحمد الحسينى ،

قم :

مكتبة آية اللّه

المرعشى النجفى ، 1397

ق ، اوّل.

81

. الفقه المنسوب للإمام الرضا عليه السلام ، تحقيق : مؤسسة آل البيت عليهم السلام ، مشهد : المؤتمر العالمى للإمام الرضا عليه السلام .

82

. قرب الإسناد ، عبداللّه بن جعفر الحِمْيرى القمّى (م بعد از 304 ق) ، تحقيق : مؤسسة آل البيت عليهم السلام ، قم :

مؤسسة آل البيت عليهم السلام ، 1413 ق ، اوّل.

ص: 369

83

. قصص الأنبياء ، سعيد بن عبد اللّه

(قطب الدين الراوندى)

(م 573

ق) تحقيق : غلامرضا عرفانيان ،

مشهد :

مجمع البحوث الإسلاميّة التابع لمؤسسة الآستانة الرضويّة ، 1409 ق ، اوّل.

84

. كتاب من لا يحضره الفقيه ، محمّد بن على ابن بابويه القمّى (الشيخ الصدوق) (م 381 ق) ، تحقيق :

على أكبر الغفّارى ، قم : مؤسسة النشر الإسلامى ، دوم .

85

. الكافى ، محمّد بن يعقوب الكلينى الرازى (م 329 ق) ، تحقيق : على أكبر الغفّارى ، بيروت :

دار صعب

ودار التعارف ، 1401

ق ، چهارم .

86

. كشف الريبة عن احكام الغيبة ، زين الدين على العاملى (الشهيد الثانى) ، تهران : المكتبة المرتضوية .

87 . كشف

الغمّة فى معرفة الأئمّة ، على بن عيسى الإربلى (م 687 ق) ، تصحيح : السيّد هاشم الرسولى

المحلاّتى ، بيروت : دار الكتاب ، 1401 ق ، اوّل.

88

. كشف المحجّة لثمرة المُهْجة ، على بن موسى الحلّى (ابن طاووس) (م 664 ق) ، تحقيق : محمّد

الحسّون ، قم :

مكتب الإعلام الإسلامى ، 1412 ق ، اوّل.

89

. كفاية الأثر فى النصّ على الأئمّة الإثنى عشر ، على بن محمّد الخزّاز القمّى (ق 4 ق) ، تحقيق : السيّد

عبد اللطيف الحسينى الكوه كمرى ، قم : بيدار ، 1401 ق .

90

. كمال الدين وتمام النعمة ، محمّدبن على ابن بابويه القمّى (الشيخ الصدوق) (م 381 ق) ، تحقيق : على

أكبر الغفّارى ، قم :

مؤسسة النشر الإسلامى ، 1405 ق ، اوّل.

91

. كنز العمّال فى سنن الأقوال والأفعال ، على المتّقى بن حسام الدين الهندى (م 975 ق) ، تصحيح :

صفوة السقّا ، بيروت : مكتبة التراث الإسلامى ، 1397 ق ، اوّل.

92

. كنز الفوائد ، محمّد بن على الكراجكى الطرابلسى (م 449 ق) ، به كوشش : عبد اللّه نعمة ، قم :

دار الذخائر ، 1410

ق ، اوّل.

93

. لسان العرب ، محمّدبن مكرم المصرى الأنصارى (ابن منظور) (م 711 ق) ، بيروت : دار صادر ،

1410 ق ، اوّل.

94

. مائة كلمة للإمام أميرالمؤمنين على ، عمرو بن بحر الكنانى (الجاحظ) (م 255 ق) ، تحقيق : رياض

مصطفى العبداللّه

، دمشق :

دارالحكمة ، 1416

ق .

ص: 370

95

. مثنوى معنوى ، جلال الدين محمّد مولوى (م 672 ق) ، تصحيح : ناهيد فرشاد مهر ، تهران :

نشر

محمّد ، 1378ش .

96

. المحاسن ، أحمد بن محمّد البرقى (م 280 ق) ، تحقيق : السيّد مهدى الرجائى ، قم :

المجمع العالمى

لأهل البيت عليهم السلام ، 1413 ق ، اوّل.

97

. المحجّة البيضاء فى تهذيب الأحياء ، محمّدمحسن بن شاه مرتضى الفيض الكاشانى (م 1091 ق) ، با

حاشيه :

على أكبر الغفارى ، قم : جماعة المدرسين فى الحوزة العلمية ، 1383 ق .

98

. مجمع البيان فى تفسير القرآن (تفسير مجمع البيان) ، الفضل بن الحسن الطبرسى (أمين الإسلام)

(م 548

ق) ، تحقيق : السيّد هاشم الرسولى المحلاّتى والسيّد فضل اللّه اليزدى الطباطبائى ، بيروت :

دار المعرفة ، 1408

ق ، دوم .

99

. مجموعه آثار شهيد مطهرى ، مرتضى مطهرى ، تهران : صدرا ، 1377.

100 . مستدرك سفينة البحار . للشيخ على النمازى الشاهرودى (ت 1363ق) ، تهران - مؤسسة البعثة ،

1409ق .

101

. المستدرك على الصحيحين ، محمّد بن عبد اللّه

الحاكم النيسابورى (م 405 ق) ، تحقيق : مصطفى

عبد القادر عطا ، بيروت : دار الكتب العلميّة ، 1411 ق ، اوّل.

102

. مستدرك الوسائل ومستنبط المسائل ، حسين النورى الطبرسى (م 1320 ق) ، قم : مؤسسة آل

البيت عليهم السلام ، 1407 ق ، اوّل.

103

. مسكّن الفؤاد ، زين الدين بن علىّ الجبعى العاملى (الشهيد الثانى) (م 965 ق) ، تحقيق: مؤسسة آل

البيت عليهم السلام لإحياء التراث ، قم:

مؤسسة آل البيت ، 1412

ق ، دوم .

104

. المسند ، أحمد بن محمّد الشيبانى (ابن حنبل) (م 241 ق) ، تحقيق : عبد اللّه محمّد الدرويش ،

بيروت :

دار الفكر ، 1414

ق ، دوم .

105

. مسند أبى يعلى الموصلى ، أحمد بن على بن المثنّى التميمى الموصلى (م 307 ق) ، تحقيق : إرشاد

الحقّ الأثرى ، جدّه : دار القبلة ، 1408 ق ، اوّل.

. مسند الإمام زيد(مسند زيد) ، المنسوب إلى زيد بن على بن الحسين عليهماالسلام(م 122 ق) ، بيروت :

منشورات دار مكتبة الحياة ، 1966 م ، اوّل.

ص: 371

107

. مسند الشاميين ، سليمان بن احمد الطبرانى (م 360 ق) ، تحقيق: حمدى عبد المجيد السلفى ، بيروت:

مؤسسة الرسالة

.

108

. مسند الشهاب ، محمّد بن سلامة

(القاضى القضاعى)

(م 454

ق) ، بيروت : مؤسسة الرسالة .

109

. مشكاة الأنوار فى غرر الأخبار ، على بن الحسن الطبرسى (ق 7 ق) ، تحقيق : مهدى هوشمند ، قم :

دار الحديث ، 1418

ق ، اوّل.

110

. مصباح الشريعة ومفتاح الحقيقة ، المنسوب إلى الإمام الصادق عليه السلام ، شرح : عبد الرزّاق گيلانى ، تهران :

نشر صدوق ، 1407

ق ، سوم.

111

. مصباح المتهجّد ، محمّد بن الحسن الطوسى (الشيخ الطوسى) (م 460 ق) ، تحقيق : على أصغر

مروارید ، بيروت :

مؤسسة فقه الشيعة ، 1411

ق ، اوّل.

112

. مطالب السؤول فی مناقب آل الرسول ، محمّد بن طلحة الشافعی (م 654 ق) ، قم : النسخة

المخطوطة فی مکتبة آیة اللّه المرعشی .

113 . المطالب العالیة بزوائد المسانید الثمانیة ، أحمد بن علی العسقلانی (ابن حجر) (م 852 ق) ، تحقیق :

حبیب الرحمان الأعظمی ، بیروت : دار المعرفة ، 1414 ق ، اوّل.

114

. معانی الأخبار ، محمّد بن علی ابن بابویه القمّی (الشیخ الصدوق) (م 381 ق) ، تحقیق : علی أکبر

الغفّاری ، قم :

مؤسسة النشر الإسلامی ، 1361 ش ، اوّل.

115

. المعجم الأوسط ، سلیمان بن أحمد اللخمی الطبرانی (م 360 ق) ، تحقیق : طارق بن عوض اللّه

وعبد الحسن بن إبراهیم الحسینی ، قاهره : دار الحرمین ، 1415 ق .

116

. المعجم الصغیر ، سلیمان بن أحمد اللخمی الطبرانی (م 360 ق) ، تحقیق : محمّد عثمان ، بیروت :

دار الفکر ، 1401

ق ، دوم .

117

. المعجم الکبیر ، سلیمان بن أحمد اللخمی الطبرانی (م 360 ق) ، تحقیق : حمدی عبد المجید السلفی ،

بیروت :

دار إحیاءالتراث العربی ، 1404 ق ، دوم .

118

. معدن الجواهر و رياضة الخواطر ، محمّد بن على الكراجكى (م 449 ق) ، تحقيق: السيد أحمد

الحسينى ، تهران:

المكتبة المرتضوية ، 1394 ق ، دوم .

119

. مقتل الحسين ، موفق بن أحمد المكّى الخوارزمى، تحقيق : محمّد السماوى ، قم : مكتبة المفيد .

ص: 372

120

. مكارم الأخلاق ، الفضل بن الحسن الطبرسى (م 548 ق) ، تحقيق : علاء آل جعفر ، قم :

مؤسسة

النشر الإسلامى ، 1414

ق ، اوّل.

121

. الملهوف على قتلى الطفوف ، على بن موسى الحلّى (السيّد ابن طاووس) (م 664 ق) ، تحقيق : فارس

تبريزيان ، تهران :

دار الأُسوة ، 1414

ق ، اوّل.

122

. مناقب آل أبي طالب(المناقب لإبن شهرآشوب) ، محمّد بن على المازندرانى(ابن شهرآشوب)

(م 588 ق) ، تصحيح : گروهى از علماى نجف ، نجف :

المكتبة الحيدريّة ، 1376 ق - 1956 م .

123

. المواعظ العدديّة ، على المشكينى الأردبيلى (معاصر) ، تحقيق : على الأحمدى الميانجى ، قم :

الهادى ،

1406 ق ، چهارم .

124

. الموطّأ ، مالك بن أنس (م 158 ق) ، تحقيق : محمّد فؤاد عبد الباقى ، بيروت :

دار إحياء التراث العربى ،

1406 ق ، اوّل.

125

. المؤمن ، لحسين بن سعيد الكوفى الاهوازى (قرن 3ق) ،تحقيق ونشر : مدرسة الامام المهدى (ع) – قم ، 1404ق.

126 . ميزان الحكمة ، محمّد المحمّدى الرَّيشَهرى ، قم : دار الحديث ، 1416ق .

127

. الميزان فى تفسير القرآن ، السيّد محمّد حسين الطباطبائى (م 1402 ق) ، قم : إسماعيليان ، 1394 ق ،

سوم .

128

. نثر الدرّ ، منصور بن الحسين الآبى (م 421 ق) ، تحقيق : محمّد على قرنة ، مصر :

الهيئة المصرية

العامة ، 1981

م ، اوّل .

129

. نهج البلاغة ، محمّد بن الحسين الموسوى (الشريف الرضى) (م 406 ق) .تصحيح : محمّد عبده ،

بيروت :

مؤسسة الأعلمى .

130

. وسائل الشيعة ، محمّد بن الحسن الحرّ العاملى (م 1104 ق) ، تحقيق : مؤسسة آل البيت عليهم السلام ، قم :

مؤسسة آل البيت عليهم السلام ، 1409 ق ، اوّل.

131

. ينابيع المودّة لذوى القربى ، سليمان بن إبراهيم القُندوزى الحنفى (م 1294 ق) ، تحقيق : على جمال

أشرف الحسینی ، تهران : دار الأسوة ، 1416 ق ، اوّل.

ص: 373

فهرست مطالب

پیش گفتار ... 5

مقدّمه ... 7

ضرورت مهارت ... 7

دین و مهارت های زندگی ... 8

ضرورت پژوهش در این حوزه ... 8

ویژگی مهارت های دینی ... 9

باورهای رضامندی ... 10

زمینه های رضامندی ... 11

مهارت های مقابله با تنیدگی ... 11

بخش اوّل : باورهای رضامندی

فصل یکم : گم شده زندگی ... 15

بستر کامیابی ... 15

گم گشته ناشناخته ... 16

پیامدهای نشناختن رضایت ... 16

رضایت چیست؟ خوش بختی کجاست؟ ... 17

آن گونه که می اندیشیم ، احساس می کنیم ... 19

تفکر واقع گرا ، شرط رضامندی ... 21

هماهنگی انتظارات با واقعیت ها ... 22

تلازمی میان سختی و ناخرسندی نیست ... 24

فصل دوم : واقعیت شناسی دنیا ... 28

1 . این جا دنیاست! ... 28

2 . دنیا گذرگاه موقّت است نه خانه دائم! ... 31

یك . خود را میهمانی بدانید که باید از خانه میزبان کوچ کند ... 34

دو . خود را غریب یا رهگذر بدانید ... 35

سه . دل از این دنیای ناپایدار برکَنید ...

36

چهار . دنیا را مثل یك خواب خوش بدانید ...

37

پنج . دنیا را پلی بدانید که از آن می گذرید و دیگر به آن بازنمی گردید ... 38

شش . خود را مسافری در این دنیا بدانید ...

39

هفت . خود را همانند مستأجری بدانید که باید از خانه استیجاری کوچ کند ... 42

3 . دنیا ناچیز است ... 42

4 . دنیا ناپایدار است ... 43

پیامد دل بستگی به دنیا ... 46

دل بسته نباش؛ آسوده باش ... 48

فصل سوم : معنای زندگی ... 51

فصل چهارم : روزیِ زندگی ... 58

نگرانی از روزی ... 58

خدا روزی را تضمین کرده است ... 60

اگر باور کنیم ، راحت زندگی می کنیم ... 63

روزی ، بر گذر زمان ، توزیع شده است ... 66

نه سرمست ، نه مأیوس ... 68

حرص ، رنج بی حاصل ... 71

قناعت، کلید رضایت ... 73

قناعت و تلاش ... 77

بُخل ، دشمن آسایش زندگی ... 78

خزانه دار دیگران نباشیم! ... 84

فصل پنجم : آرزوهای زندگی ... 86

آرزوهای دراز ... 87

ویژگی آرزوی دراز ... 88

1 . دست نایافتنی بودن ... 88

2 . انتظار بی پایان ... 89

3 . نیرنگبازی آرزوها ... 90

4 . ناکامی ، فرجام آرزوهای دراز ... 91

5 . کوچك سازی داشته ها ... 93

راه درمان ... 94

فصل ششم : مقایسه در زندگی ... 98

مقایسه اجتماعی و نقش آن در تلخ و شیرین شدن زندگی ... 98

انواع مقایسه ... 98

مهارت مقایسه کردن ... 99

یك . مقایسه کاهنده ... 100

کارکرد روانی مقایسه صعودی ... 104

پیامدهای مقایسه صعودی ... 105

1 . اندوه ... 105

2 . افسردگی ... 106

3 . حسرت ... 107

ص: 377

4 . حسادت ... 108

5 – 6 . ناسپاسی و بی تابی ... 113

7 – 8 . ناامیدی و ناتوانی ... 114

9 . محرومیت از چشیدن حلاوت ایمان ... 114

شیوه اصلاح ... 115

الف – مدیریت اندیشه ... 116

ب – مدیریت هیجان ... 122

ج – مدیریت رفتار ... 126

دو . مقایسه افزاینده ... 128

کارکرد روانی مقایسه نزولی ... 131

پیامدهای مقایسه نزولی ... 132

1 . سپاس گزاری ... 132

2 . افزونی نعمت ... 133

3 . قناعت کردن ... 134

4 . افزایش آستانه بردباری ... 136

فصل هفتم : سخت نگیرید ... 137

بخش دوم : زمینه های رضامندی

مقدمه ... 143

فصل یکم : امکانات خوش بختی ... 145

1 . لذّت کار ... 145

نیازمندی انسان ... 147

کار و تأمین نیازها ... 148

کار و بهداشت روان ... 150

ص: 378

الف – شادابی ... 150

ب – کار، تأمین روزی و آرامش ... 151

ج – کار و خودارزشمندی ... 154

2 . هنر تدبیر ... 158

3 . خانه زندگی ... 165

خانه ای به اندازه نیاز ... 167

دائمی نبودن خانه ها ... 170

4 . وسیله نقلیه ... 172

فصل دوم : بسترهای شادکامی ... 173

1 . امنیت و شادکامی ... 173

2 . سلامت و لذّت ... 177

3 . لذّت خواب ... 178

4 . شوخ طبعی ... 182

حدّ شوخی کردن ... 185

فصل سوم : لذّت اُنس ... 187

1 . در کنار دوستان ... 188

لذّت بی تو بودن ... 190

روابط اجتماعی و مهارت های ارتباطی ... 191

مقایسه در روابط اجتماعی ... 192

راهبردهای مقایسه ... 193

راهبرد «من بهترم» ... 194

راهبرد «او بهتر از من است» ... 195

درمان تکبّر در روابط اجتماعی ... 198

خانواده اجتماعی ... 199

روش برخورد با تعریف و تمجید ... 201

روش برخورد با توهین و تحقیر ... 201

2 . گلستان خانواده ... 202

یك . همسر خوب ... 202

اضطراب از فقر ... 205

دو . فرزند صالح ... 209

3 . با خدا بودن ... 214

بخش سوم : مهارت های مقابله با تنیدگی

فصل یکم : ضرورت مهارت برای مقابله با تنیدگی ... 221

اجتناب ناپذیری مقابله ... 222

بی تابی کردن ، مقابله نادرست ... 222

پیامدهای بی تابی کردن ... 225

بردباری ، بهترین مقابله ... 228

صبر چیست؟ ... 231

نشانه های صابران ... 233

1 . ناتوان نشدن ... 233

2 . بی تابی نکردن ... 233

3 . از خدا شکایت نکردن ... 233

مقابله صحیح ، کدام است؟ ... 234

چگونه صبور باشیم؟ ... 236

فصل دوم : واقعیت شناسی سختی ها ... 237

1 . دنیا محلّ سختی ها ▪▪▪ 237

2 . سختی ها اجتناب ناپذیرند ▪▪▪ 243

ص: 380

3 . سختی ها برگشت ناپذیرند ... 246

پذیرش موقعیّت ... 247

4 . سختی ها پایان پذیرند ... 252

انتظار گشایش ... 255

شدت بیشتر ، امید بیشتر! ... 257

فصل سوم : کنترل تفسیری ... 260

مرگ ، نیستی یا پل بهشت؟ ... 261

مصیبت، زشت یا زیبا؟ ... 262

ما امانتداریم یا مالك؟! ... 263

فصل چهارم : کنترل اِسنادی ... 270

حادثه ها غیرمنتظره و تصادفی نیستند ... 270

روزی رسان ، خداست ... 278

فصل پنجم : معناشناسی ... 279

معنای سختی ها را دریابید ... 279

این، معنای سختی ها نیست ... 284

معنای سختی ها ... 288

1 . بلا ، آزمون تکامل ... 288

آزمون محنت ... 290

آزمون لذّت ... 290

آزمون تکلیف ... 291

2 . بلا و تطهیر گناهان ... 293

3 . بلا و ترفیع درجه ▪▪▪ 298

فصل ششم : مثبت شناسی ▪▪▪ 303

مثبت نگری، خیال پردازی یا واقع گرایی؟! ▪▪▪ 303

ص: 381

نکات مثبت زندگی تان را کشف کنید ... 304

1 . تجربه های مثبت پیشین را به یاد آورید ... 305

2 . به خوشایندی آینده فکر کنید ... 307

3 . نعمت های حال را دریابید ... 308

4 . پاداش تحمّل را یادآوری کنید ... 310

فصل هفتم : قدرتمند شدن ... 315

موقعیّت جدید ... 315

1. خداوند ، توان بردباری می دهد ... 316

الف – موقعیّت جدید، توان جدید ... 316

ب – تقدّم صبر بر بلا ... 316

ج – موازنه صبر و بلا ... 317

2. اعتماد به منبع قدرت ... 318

3. استعانت از روزه و نماز ... 320

4. خدا با شماست! ... 323

فصل هشتم : تعدیل لذّت جویی ... 328

الف – بی رغبتی به دنیا ... 329

لذّت جویی و پیامد آن ... 329

زاهد باش ، آسوده باش ! ... 333

کارکرد روانی زهد ... 334

فواید بی رغبتی به دنیا ... 335

1. کاهش تنیدگی ... 335

2. آسودگی خاطر ... 337

3. چشیدن شیرینی ایمان ... 338

چگونه می توان به دنیا بی رغبت شد؟ ... 340

ص: 382

1. شناخت ماهیت دنیا ... 340

2. شناخت آخرت ... 344

3. به یاد دنیا نبودن ... 346

ب – یاد مرگ ... 347

فصل نهم : کوچك سازی سختی ها ... 354

هنر کوچك کردن سختی ها را بیاموزیم ... 354

1 . یادآوری سختی های بزرگ تر ... 354

2 . توزیع تنیدگی بر گذر زمان ... 357

3 . آنچه بود و رفت ، مثل آنچه نبود ... 360

4 . آنچه به دست نیامد ، مثل آنچه بود و رفت ... 361

منابع و مآخذ ... 363

فهرست مطالب ... 375

ص: 383

درباره مرکز

بسمه تعالی

جَاهِدُواْ بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللّهِ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ 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 رایانه‌ای قائمیه موفق به تولید نرم‌افزارهای تلفن همراه، کتاب‌خانه‌های دیجیتالی و عرضه آن به صورت رایگان شده است. این مرکز کاملا مردمی بوده و با هدایا و نذورات و موقوفات و تخصیص سهم مبارك امام علیه السلام پشتیباني مي‌شود.

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

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

و هر شخصی این توفیق را نخواهد داشت؟

به شما تبریک میگوییم.

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 آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی -پلاک 129/34- طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: 03134490125

دفتر تهران: 88318722 ـ 021

بازرگانی و فروش: 09132000109

امور کاربران: 09132000109

مرکز تحقیقات رایانه‌ای
قائمیه
اصفهان
www
برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی
www.Ghaemiyeh.com
www.Ghaemiyeh.net
www.Ghaemiyeh.org
www.Ghaemiyeh.ir
مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.
۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹