



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران  
علیه السلام

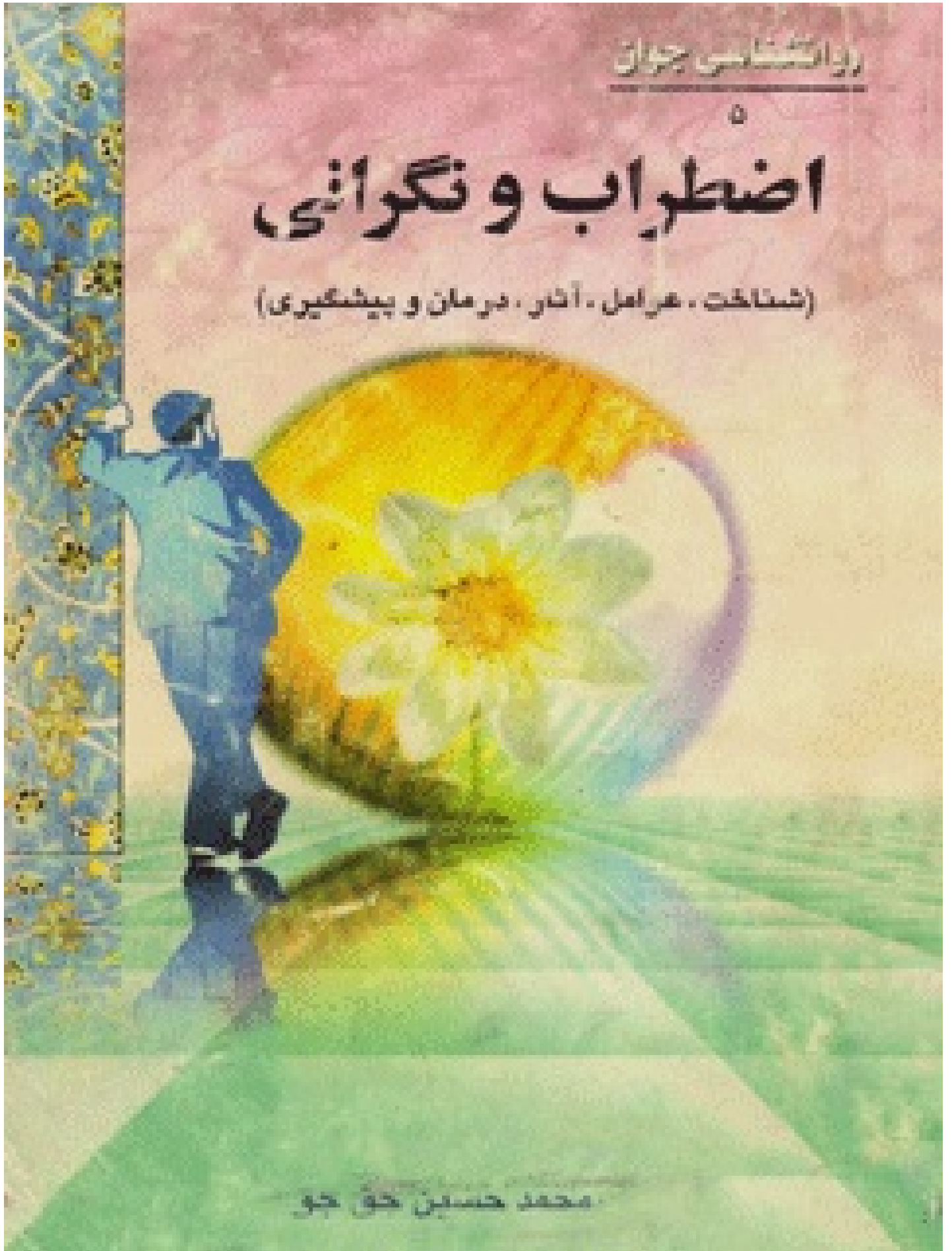
www.ghaemiyeh.com  
www.ghaemiyeh.org  
www.ghaemiyeh.net  
www.ghaemiyeh.ir

رہنمائی جہان

۵

# اضطراب و نگرانی

(شناخت، عوامل، آثار، درمان و پیشگیری)



محمد حسین حق جو

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اضطراب و نگرانی عامل بیماری های روانی : شناخت، پیشگیری، عوامل، آثار و درمان

نویسنده:

محمد حسین حق جو

ناشر چاپی:

انصار المهدی

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

## فهرست

|    |   |
|----|---|
| ۵  | فهرست   |
| ۱۳ | اضطراب و نگرانی عامل بیماری های روانی : شناخت، پیشگیری، عوامل، آثار و درمان |
| ۱۳ | مشخصات کتاب   |
| ۱۳ | اشاره   |
| ۱۷ | ۱ - شناخت بیماری های جسمی   |
| ۱۷ | اشاره   |
| ۱۷ | عدم شناخت نسبت به بیماری روحی   |
| ۱۸ | خجالت از طرح بیماری   |
| ۱۸ | خلأ مراکز روحی، روانی   |
| ۱۹ | برخورد متفاوت با بیماری جسمی و روحی   |
| ۲۰ | اهمیت آگاهی خانواده   |
| ۲۰ | تأمین غذای روح  |
| ۲۱ | اضطراب  |
| ۲۴ | ۲ - عوامل ایجاد اضطراب  |
| ۲۴ | اشاره   |
| ۲۴ | ۱ - خانواده   |
| ۲۴ | اشاره   |
| ۲۵ | ازدواج و انتخاب همسر  |
| ۲۵ | اشاره   |
| ۲۵ | الف: دوران جنینی  |
| ۲۷ | ب: دوران شیردهی   |
| ۲۷ | نکات تربیتی   |
| ۳۰ | ۲ - اجتماع  |
| ۳۰ | اشاره   |

|    |                          |
|----|--------------------------|
| ۳۰ | الف: مشکلات اقتصادی: حرص |
| ۳۲ | ب: فقر                   |
| ۳۴ | ج: معلّم                 |
| ۳۴ | اشاره                    |
| ۳۶ | شرائط ارشاد و هدايت      |
| ۳۶ | خوش اخلاقی               |
| ۳۶ | آرامش                    |
| ۳۸ | آشنایی با امور تربیتی    |
| ۳۸ | شرح صدر                  |
| ۳۹ | د: دوست                  |
| ۴۱ | و: وسائل ارتباط جمعی     |
| ۴۳ | ۳ - ترشحات غدد           |
| ۴۳ | ۴ - غذاهای محرک          |
| ۴۴ | ۵ - علل عاطفی            |
| ۴۴ | ۶ - حسادت                |
| ۴۶ | ۷ - احساس گناه           |
| ۴۶ | اشاره                    |
| ۴۶ | اقسام گناهان             |
| ۴۸ | دعوت به توبه             |
| ۵۰ | شرائط توبه               |
| ۵۲ | توبه ای که پذیرفته نیست  |
| ۵۲ | ۸ - ترس                  |
| ۵۵ | ۹ - شکستها               |
| ۵۵ | اشاره                    |
| ۵۵ | تحلیل شکست               |
| ۵۷ | انواع شکستها             |

- ۵۷ ..... اشاره
- ۵۷ ..... الف: شکست علمی
- ۵۷ ..... ب: شکست خانوادگی
- ۵۸ ..... د: مشکلات اجتماعی
- ۵۸ ..... ۱۰ - توقع زیاد
- ۵۸ ..... اشاره
- ۵۸ ..... توقع زیاد از دیگران
- ۵۹ ..... توجه به خانواده
- ۶۱ ..... توقع زیاد از خود
- ۶۳ ..... ۱۱ - جهل و ناآگاهی
- ۶۳ ..... اشاره
- ۶۵ ..... جهل - مرگ
- ۶۵ ..... جهل در اسلام
- ۶۷ ..... ۱۲ - ذهن گرایی
- ۶۷ ..... اشاره
- ۶۹ ..... تفکر
- ۶۹ ..... ۱۳ - منفی گرایی
- ۷۱ ..... ۱۴ - تکبر
- ۷۱ ..... اشاره
- ۷۲ ..... تواضع
- ۷۴ ..... ۱۵ - خلاًها و کمبودها
- ۷۴ ..... اشاره
- ۷۶ ..... آزمایش
- ۷۸ ..... نتیجه امتحان
- ۸۰ ..... دنیا از نظر شرع اسلام
- ۸۲ ..... سیره ائمه علیهم السلام

۱۶ - مسائل جنسی ..... ۸۳

اشاره ..... ۸۳

چشم چرانی موجب ایجاد ..... ۸۳

انحرافات جنسی ..... ۸۴

۱۷ - اخبار ناگهانی ..... ۸۴

۳ - آثار اضطراب ..... ۸۷

اشاره ..... ۸۷

۱ - حوصله کم ..... ۸۷

۲ - بیماری فکری ..... ۸۷

۳ - عجله و شتاب ..... ۸۸

۴ - عدم تعادل ..... ۸۸

۵ - کوتاهی عمر ..... ۸۸

واکنش درونی ..... ۸۸

واکنش های منفی در مقابل اضطراب ..... ۸۹

غضب مثبت و سازنده ..... ۸۹

عصبانیت منفی و مخرب ..... ۹۱

خشم و روایات ..... ۹۱

اشاره ..... ۹۱

۱ - عدم تمرکز ..... ۹۳

۲ - منافی حکمت ..... ۹۵

۳ - برخورد غیر منطقی ..... ۹۵

۴ - ضرر و بدبختی، دوری از خوبی ..... ۹۷

۵ - از بین رفتن تعادل ..... ۹۷

۶ - بی برکتی ..... ۹۷

آثار جسمی عصبانیت ..... ۹۹

اشاره ..... ۹۹



- ۱ - میگرن ..... ۹۹
- ۲ - سرگیجه و سردرد ..... ۱۰۰
- ۳ - تنش و پرش اعضاء ..... ۱۰۰
- ۴ - لکنت زبان ..... ۱۰۰
- ۵ - فلجهای موضعی ..... ۱۰۱
- ۶ - بیماری های خونی ..... ۱۰۱
- ۷ - سکنه ..... ۱۰۲
- ۸ - سستی و لرزش اعضاء ..... ۱۰۲
- ۹ - بیماری های دهان و دندان ..... ۱۰۲
- ۱۰ - کاهش قدرت دفاعی بدن ..... ۱۰۲
- ۱۱ - ناراحتیهای دستگاه گوارشی ..... ۱۰۳
- اشاره ..... ۱۰۳
- الف: بی اشتها یا سیری کاذب ..... ۱۰۳
- ب: ورم و زخم معده ..... ۱۰۳
- ج: اسهال ..... ۱۰۳
- ۱۲ - لاغری یا چاقی ..... ۱۰۳
- ۱۳ - نازایی با ناتوانی جنسی ..... ۱۰۴
- ۱۴ - ورم مفاصل ..... ۱۰۴
- ۱۵ - بیماری های پوستی ..... ۱۰۴
- ۱۶ - بیدار خوابی، خوابهای پریشان ..... ۱۰۵
- آثار اجتماعی عصبانیت ..... ۱۰۵
- اشاره ..... ۱۰۵
- ۱ - انسان پست می شود. ..... ۱۰۵
- ۲ - معایب او آشکار می شود. ..... ۱۰۵
- ۳ - شکست و پشیمانی ..... ۱۰۷
- ۴ - کینه و دشمنی ..... ۱۰۷

- ۵ - هلاکت و نابودی ..... ۱۰۷
- ۶ - بی توجهی مردم ..... ۱۰۸
- ۷ - شخصیت منفی ..... ۱۰۸
- ۸ - ارتکاب گناه ..... ۱۰۹
- آثار اخروی ..... ۱۰۹
- اشاره ..... ۱۰۹
- ۱ - عذاب قبر ..... ۱۱۱
- ۲ - عقوبت گناهان ..... ۱۱۳
- اشاره ..... ۱۱۳
- غیبت ..... ۱۱۳
- تمسخر، سرزنش ..... ۱۱۳
- دروغ ..... ۱۱۵
- تهمت ..... ۱۱۵
- فحش ..... ۱۱۵
- اذیت و آزار ..... ۱۱۷
- مَنّت ..... ۱۱۷
- ۳ - همنشینی با مستکبرین ..... ۱۱۹
- ۴ - حبط عمل ..... ۱۲۰
- ۴ - درمان اضطراب ..... ۱۲۴
- اشاره ..... ۱۲۴
- درمان جسمی ..... ۱۲۴
- ۱ - تغییر حالت جسمی ..... ۱۲۴
- ۲ - سرد کردن بدن ..... ۱۲۴
- اشاره ..... ۱۲۴
- وضو گرفتن ..... ۱۲۶
- ۳ - پرهیز از غذاهای محرک ..... ۱۲۶

- ۴ - سکوت ..... ۱۲۶
- ۵ - دور شدن از محل ..... ۱۲۷
- ۶ - تخلیه فکر ..... ۱۲۷
- ۷ - تخلیه هیجان ..... ۱۲۹
- ۷ - پیوند معنوی ..... ۱۳۰
- اشاره ..... ۱۳۰
- درمان فردی ..... ۱۳۲
- ۸ - اهمیت آگاهی فردی ..... ۱۳۲
- ۹ - آثار فروخوردن خشم ..... ۱۳۳
- ۱۰ - توجه به حسن خلق ..... ۱۳۳
- ۱۱ - شرمندگی و نفاق ..... ۱۳۷
- ۱۲ - رسیدن به نفس مطمئنه ..... ۱۳۷
- اشاره ..... ۱۳۷
- درمان معنوی ..... ۱۳۹
- ۱۳ - آشنایی با فرهنگ الهی ..... ۱۳۹
- ۱۴ - الگوهای عملی ..... ۱۴۱
- اشاره ..... ۱۴۱
- پیامبر صلی الله علیه و آله ..... ۱۴۱
- امام مجتبی علیه السلام ..... ۱۴۲
- امام حسین علیه السلام و حر ..... ۱۴۴
- امام سجاد علیه السلام ..... ۱۴۴
- سیره علماء ..... ۱۴۶
- مطالعه تاریخ ..... ۱۴۶
- ۱۵ - ذکر و یادآوری ..... ۱۴۷
- اشاره ..... ۱۴۷
- یاد خدا ..... ۱۴۷

- ۱۴۹ ..... یادآوری نعمتها
- ۱۵۱ ..... ذکر قرآن
- ۱۵۳ ..... یادآوری مرگ
- ۱۵۷ ..... درمان تدریجی
- ۱۵۷ ..... اهمیت تمرین
- ۱۵۹ ..... نقش تمرین در بعد جسمی
- ۱۶۰ ..... منابع و مدارک
- ۱۶۳ ..... درباره مرکز

## اضطراب و نگرانی عامل بیماری های روانی : شناخت، پیشگیری، عوامل، آثار و درمان

### مشخصات کتاب

عنوان و نام پدیدآور : اضطراب و نگرانی عامل بیماری های روانی : شناخت، پیشگیری، عوامل، آثار و درمان/محمدحسین حق جو

مشخصات نشر : [قم]: انصارالمهدی (عج)، 1381

مشخصات ظاهری : 97ص.

فروست : روانشناسی جوان؛ 5

معارفی از قرآن و عترت (ع)؛ 35

وضعیت فهرست نویسی : در انتظار فهرست نویسی (اطلاعات ثبت)

یادداشت : چاپ دوم

شماره کتابشناسی ملی : 3258255

### اشاره

روانشناسی اسلامی

اضطراب و نگرانی

(عامل بیماری های روانی)

(شناخت، پیشگیری، عوامل، آثار و درمان)

محمدحسین حقجو

ص: 1

روزنامه از طریق نامه، تلفن و مراجعه حضوری شاهد قربانی چهره های ارزشمند جامعه انسانی هستیم، گاه برآیند يك رفتار نابهنجار ضایعاتی بهمراه داشته که قلب انسان دردمند و دلسوز را آتش می زند، چه گفتگوهای تلفنی که منجر به گریه دوجانبه شده، چه نامه هایی که آثار قطرات اشک نویسنده جوان و نوجوان بر صفحه کاغذ او، لرزه را بر اندام انسان مستولی می کند. گاه بهم خوردن تعادل روحی پدر، مادر، معلم، دوست، دختر، پسر و... جان و روح و فکر يك انسان را متلاشی کرده است. گاه حاصل عصبانیت و خشم، يك عمر ندامت و پشیمانی شده است. گاه اضطراب و نگرانی بنیاد خانواده ها را از هم گسسته است، گاه يك اضطراب و ناراحتی ساده تلاشهای يك مجموعه را برای رشد یافتن فرد یا افرادی بی ثمر کرده است.

دست آورد این مشکل روحی معمولاً در جوامع بشری زیاد است و گاه در گوشه و کنار میهن اسلامی و انقلابی شاهد آنیم و آثار شوم آن در اعضاء مختلف جامعه بویژه جوانان عزیز بارها خواب، راحتی و غذا را از حقیر گرفته است.

بر اساس فراگیری این مشکل بویژه در بین نسل جوان بر آن شدم که مباحثی را از منابع علمی روانشناسی تهیه و به نورانیت قرآن و روایات آمیخته سازم و تقدیم عزیزان نمایم.

اگر چه کاری نو در لابلای نشریات و مطبوعات اسلامی می باشد و طبعاً خالی از کاستی ها و اشکالات نخواهد بود که اهل نظر از تذکرات دریغ نخواهند فرمود ولی تلاش بر آن بوده که در حد توان، مطالب ساده و کاربردی مطرح گردد، تا همگان بتوانند از مطالعه آن بهره مند گردند.

برخی گمان می کنند که صرف دانستن، کافی است. اما اینطور نیست، بلکه تکرار و استمرار در دانش همراه با عمل به ثمر خواهد نشست.

در پایان، از عزیزانی که در تنظیم این اثر نگارنده را یاری و تذکرات لازمه را مبذول فرمودند، کمال تشکر را دارم امید است در پیشگاه  
خدای متعال مأجور باشند.

والسلام

تابستان 1374

حوزه علمیه قم - محمد حسین حق جو

ص: 3

معمولاً خانواده‌ها به بیماری‌های جسمی آگاهی بیشتری نسبت به بیماری‌های روحی دارند. خانواده از آنجا که تا حدودی به بیماری جسمی آشناست و عواقب بروز بیماری در جسم را توسط اطباء، وسائل ارتباط جمعی، و مقالات علمی فرا گرفته است، لذا نسبت به بیماری‌های جسم خود و دیگران حساسیت لازم را تا حدی نشان می‌دهد.

آنچه در اینجا بعنوان خلأ و کمبود، مورد نظر بحث ماست این است که خانواده‌ها نسبت به بیماری‌های روحی، توجه زیادی از خود نشان نمی‌دهند. تلاش در این است که توسط مقالاتی چند، خانواده‌ها با بیماری‌های مختلف روحی آشنا شوند و آثار و عواقب بیماری روح را چون بیماری جسم بشناسند.

خانواده باید به آن سطح علم و آگاهی برسد که همانگونه وقتی فرزندش دچار بیماری جسمی می‌شود او را به پزشک می‌رساند و هزینه و صرف وقت برایش اصلاً مهم نیست، نسبت به بیماری روح نیز به چنین بینشی برسد و همینگونه از خود حساسیت نشان دهد. زیرا خطر بیماری‌های روحی، کمتر از بیماری‌های جسمی نیست، بلکه در موارد خاص و پیشرفته بیماری‌های روحی، جسم انسان نیز دچار بیماری می‌شود و تحت تأثیر فشار عصبی قرار می‌گیرد.

#### چند سؤال

- 1 - برخورد خانواده با بیماری جسم به چه صورت می‌باشد؟
- 2 - چه عواملی موجب آگاهی خانواده نسبت به بیماری‌های جسمی شده‌اند؟
- 3 - چرا در مقابل بیماری‌های روح چون بیماری جسم حساس نمی‌باشیم؟
- 4 - بیماری‌های روحی از چه نظر مهم می‌باشند؟
- 5 - آگاهی خانواده از بیماری‌های روحی چقدر مهم است؟
- 6 - چه عواملی باعث تقویت بنیه علمی خانواده می‌شود؟
- 7 - غذای روح به چه چیزهایی اطلاق می‌شود؟
- 8 - اضطراب چیست؟
- 9 - اضطراب چه نقشی در پیدایش بیماری جسم دارد؟
- 10 - چرا برخی از مطرح کردن بیماری روحی خجالت می‌کشند؟



اصولاً خانواده ها نسبت به بیماری های جسمی، شناخت لازم را ندارند. بوسیله مطالعه مقالات علمی تبلیغات و مسائل ارتباط جمعی و آموزشها، مراجعه به پزشک متخصص نسبت به بیماری های جسمی تا حدودی آگاهی داشته و روش برخورد با آن را می دانند.

همین علم و آگاهی و شناخت مسائل و مشکلات و بیماری های جسمی باعث می شود که با مشاهده کوچکترین آثار بیماری جسمی، خانواده ها فوراً در صدد تماس با پزشک برمی آیند و مراجعه نکردن به پزشک را یک تقصیر بحساب می آورند و آن را گناه می شمارند.

یک مادر با مشاهده تب شدید در فرزند، او را به پزشک می رساند، زیرا می داند که تب نشانه بیماری است و احتمال می دهد منشأ تب، عفونتهای مختلف چون، برونشیت، مننژیت و سایر بیماری های حاد تنفسی یا گوارشی باشد.

این مادر می داند که تب شدید، توأم با تشنج و عوارض بیشمار دستگاههای گوناگون بدن است.

لذا با هر وسیله ممکن و گاه صرف بودجه های گزاف، سعی در تماس با پزشک و بیمارستان دارد.

در مقابل صرف هزینه های زیاد نگران نیست، زیرا سلامت فرزندش را بالاتر از هر چیز می داند و عوارض بی توجهی به بیماری های جسمی فرزند را، بخوبی می شناسد و نمی خواهد فرزندش تا آخر عمر، ضربه بی دقتی و بی کفایتی او را بخورد. فرزندش دچار فلج شده و یا از نظر هوش ضعیف یا عقب مانده جسمی حرکتی شود.

این دقت نظر اولیاء نسبت به بیماری های جسمی، مورد تحسین است و نشانگر علم و آگاهی عمومی مردم است و جا دارد از مسئولین صدا و سیما و مجلات علمی و روزنامه ها که در بالابردن سطح آگاهی افراد جامعه نقش مؤثری دارند، تشکر شود.

### عدم شناخت نسبت به بیماری روحی

متأسفانه، خانواده ها آنقدر که به بیماری جسمی فرزند خویش اهمیت می دهند، نسبت به مسائل و بیماری های روحی یا آگاهی ندارند و یا نسبت به آن بی توجه هستند.

بسیاری از بیماری های روحی، در فرزند یا جوان و حتی میانسال و پیر وجود دارند که متأسفانه هرگز خانواده ها به فکر شناخت بیماری روحی، بالا بردن آگاهی، شناخت درمان و راههای پیشگیری از بیماری های روحی نیفتاده اند و هرگز در صدد برنیامده اند تا عوامل و علل بیماری های روحی را بشناسند و در صدد رفع بیماری برآیند و اگر تلاشی هم در این مورد انجام شده باشد، بسیار محدود است.

چنانکه تب، نشانه عفونت در دستگاههای مختلف بدن و نشان و نماد بیماری است، بسیاری از اعمال و حرکات فرزندان خانواده نیز نشانه بیماری و ناراحتی روحی است و اگر معالجه نشود، چنانکه تب عوارض جسمی شدید بدنبال دارد، بیماری روحی نیز بر جسم و روان انسان اثر مخرب دارد.

گاه عقده های روانی از کودکی در روح فرزند، ریشه می دواند و تا آخر عمر، او را با مسائل جسمی و روحی درگیر می نماید. این عقده های روانی گاه در ابتدا با تدابیر مفید و لازم در کوتاه مدت قابل درمان هستند، اما وقتی فشار عصبی مداوم باشد، بیماری کم کم بصورت مزمن و یا بدون علاج بروز می کنند، ریشه بسیاری از بیماری های روحی در خانواده و اجتماع می باشد. و خانواده ها و مربیان عزیز همانگونه که به بیماری جسمی اهمیت می دهند و نسبت به رفع بیماری تلاش و کوشش دارند، باید نسبت به مسائل روحی، روانی و عاطفی فرزندان، بی توجه نباشند و در صدد رفع عوامل و عوارض ناشی از بیماری روحی باشند.

### **خجالت از طرح بیماری**

اگر فردی مبتلا به بیماری جسمی شود، از مطرح کردن بیماری خجالت نمی کشد و آن را بیان می کند تا درمان شود.

کسی هم که بیماری روحی، روانی دارد، مثلاً دچار اضطراب است، ترسو بوده یا مبتلا به فوبیاست، کمروبی دارد، عقده ای است، احتیاج به محبت دارد، عصبانی است، از طرح بیماری نباید خجالت بکشد.

همانگونه که بیماری جسم، خجالت ندارد و عواملی موجب بیماری می شوند، بیماری های روحی نیز عواملی دارند که باید شناخته و درمان شوند، تا اثرات سوء این بیماری ها، جسم و روح انسان را مورد مخاطره قرار ندهد.

### **خلأ مراکز روحی، روانی**

اگر در منطقه ای پزشک جسم، زایشگاه، متخصص انواع بیماری های جسمی وجود نداشته باشد، مسئولین منطقه در صدد تماس با مسئولین سطح بالا و مقامات ذی صلاح و صاحب نفوذ برمی آیند، یا با جلب کمکهای مردمی و بسیجی سعی دارند تا اعتبارات لازم برای رفع احتیاجات پزشکان و مراکز درمانی جسم را بدست آورند، زیرا اهمیت سلامت جسم، را می دانند.

متأسفانه آنقدر که به مسائل جسمی توجه می شود، در امر مسائل و مشکلات روانی و روحی چنین توجهی احساس نمی شود. مراکز علمی و فرهنگی در رابطه با مسائل و مشکلات روانی یا وجود ندارد و یا در سطح بسیار پایینی موجود است اگر در هر منطقه صد پزشک متخصص مسائل

و بیماری های جسمی باشد، در مسائل روانشناسی، پسیکولوژی و روان درمانی، مراکز کمتری موجود است و به همین مراکز محدود نیز، توجه زیادی مبذول نمی شود.

## برخورد متفاوت با بیماری جسمی و روحی

اگر مادری، روزی متوجه شود که فرزندش، دچار عفونت دستگاه گوارش و اسهال شده است، رنگش پریده و احساس ضعف دارد، دست از پا نمی شناسد، ابتدا خود شروع به خوددرمانی و رساندن کمکهای اولیه به فرزندش می کند و سرانجام در صورت مشاهده بیماری شدید او را به دکتر می رساند و هر قدر درمان و معالجه، زمان برده، یا هزینه مصرف شود، ناراحت نیست. بلکه خوشحال است که در صدد مداوای فرزندش می باشد.

اما همین مادر اگر روزی فرزندش، عصبانی شود، جیغ بزند، پرخاشگری کند، ناسزا بگوید، با خواهر یا برادرش، دعوا کند، گریه کند و بهانه بگیرد، کارهای فرزندش را ناشی از مردم آزاری او می داند.

این مادر یا پدر و یا مربی هرگز فکر نمی کند که شاید فرزندش از نظر روحی، روانی یا عاطفی دچار مشکل شده است، شاید با کسی دعوا کرده، کسی حرفی ناخوشایند به او گفته و شاید در مدرسه او را اذیت کرده اند، و عوامل مختلف در روحیه فرزند اثر مخرب گذاشته است. بلکه اولین برخورد يك مادر، این است که فرزندش می خواهد او را اذیت کند. این مادر با دیدن نشانه های بیماری جسمی، هرگز فرزندش را تنبیه نمی کند که چرا تب کردی؟ چرا اسهال گرفتی؟ بلکه در صدد رفع بیماری برمی آید.

اما در مقابله با بیماری روحی، روانی گاه فرزند را تنبیه می کند که چرا فریاد زدی؟ دعوا کردی؟ پرخاش کردی؟ و...

این مادر باید بداند که: فرزند او، ممکن است دچار بیماری شده باشد، باید بیماری روحی او برطرف شود و چنانکه اگر اسهال گرفت و معالجه نشد، جاننش در معرض خطر است، اگر دچار بیماری روحی هم شد و معالجه لازم در مورد او اعمال نگشت، دچار عوارض شدیدتر می شود.

باید اولیاء بدانند، بیماری روحی، دیوانگی نیست بلکه همانطور که گاهی جسم انسان دچار بیماری می شود و اعضاء بدن با مشکل مواجه می شوند و باید مداوا شوند، روح انسان نیز، دچار بیماری می شود و باید معالجه گردد و علت بیماری را شناخته و درمان لازم انجام شود و اگر بیماری روحی به موقع معالجه نشود، ممکن است، جسم انسان را نیز دچار بیماری کند.

همچنانکه مشکل و بیماری، در بعد جسم محتاج شناخت و درمان صحیح است، بیماری های روحی نیز احتیاج به شناخت و درمان دارند.

## اهمیت آگاهی خانواده

مراکز علمی، مربیان تربیتی و مسئولین وساتل ارتباط جمعی، موظفند، مسائل و مشکلات روانی، عوارض ناشی از آنها، روش برخورد و مقابله صحیح با بیماری ها را به خانواده ها منتقل کنند.

خانواده باید همانقدر که در فکر سلامت جسم کودک است، سلامت روان و روح فرزند را نیز در نظر داشته باشد. گاه مشکلات روانی مسائل و مشکلات فراوان جسمی را نیز بدنبال دارد و منشأ بسیاری از بیماری های جسمی، مشکلات روحی می باشد.

بسیاری از مشکلات روانی و روحی در ابتدا خیلی حاد و مشکل نیستند و با برخورد صحیح خانواده براحتی از بین می روند، این مسائل در جایی حاد و گاه بی درمان و خطر آفرین می شوند که بجای دلجویی، مراقبت و توجه به بیمار، بیمار از نظر روحی آزرده تر شود، با او برخورد خشن انجام گیرد و یا طرد و منزوی گردد.

در اینجاست که بیماری کم کم در عمق جان فرزند ریشه کرده و کم کم او را دچار مشکل می سازد.

بعضی از خانواده ها نسبت به بیماری روحی، روانی، شناخت غلطی دارند. فکر می کنند کسی که بیماری روحی دارد، دیوانه است، در صورتی که ممکن است کسی چندین بیماری روحی داشته باشد و عاقل هم باشد؛ درست مثل کسی که دندان و گوش او درد می کند او فردی زنده است، ولی ناراحتی جسمی دارد.

جنون از نظر دانشمندان، نوعی مرگ است. ولی بیمار روحی، مجنون نیست. حتی کسی که ناراحتی روحی در او بسیار پیشرفته باشد. این فرد، انسانی زنده و عاقل است، ولی یک نارسایی روحی دارد که باید درمان شود.

خانواده باید بدانند، بعضی از ناراحتیهای روحی، مقطعی و گذراست. مسئله مهم آنجاست که بیماری در وجود فرد رخنه کرده و جسم و روح را تحت تأثیر خود بگیرد.

## تأمین غذای روح

همانطور که خانواده در فکر سلامت جسم فرزند است و برای تغذیه جسم او زحمت می کشد، غذا تهیه می کند، میوه فراهم می آورد، برای جسم فرزند خود پوشاک و غذا، مسکن و... تهیه می کند، باید به فکر سلامت روان کودک هم باشد.

سلامت روان کودک، بستگی به عوامل مختلفی نظیر ایجاد محیطی امن و بدون اضطراب دارد.

خانه، مدرسه و محیط در سلامت روان کودک مؤثر است.

تأمین کتابهای تربیتی برای پدر، مربی و مادر! حتی قبل و بعد از تولد کودک و در حین رشد

کودک، لازم است تهیه و مطالعه شود. برای رشد فکری کودکان نیز باید کتابهایی در حد فکر آنان تهیه شود تا با مطالعه آنان، کودک شخصیت خود را بسازد.

تهیه نوارهای ویدئویی یا نوار کاست صوتی برای جوانان، پیرامون مسائل مختلف اخلاقی، رفتاری، هنری، علمی و فنی لازم و ضروری است.

باید مراکز مشاوره دینی، تربیتی، فرهنگی، آموزشی و ورزشی از نظر محصولات فرهنگی، علمی، هنری و... غنی شوند و جوانان با مراجعه به این مراکز به نیازهای روانی خود دست یابند و آگاهی لازم پیرامون علوم و فنون و مسائل مختلف اجتماع خود را بدست آورند.

آشنایی با افرادی که توانایی مشاوره دینی دارند و مراکز مشاوره دینی، فرهنگی، مذهبی، روان مغشوش و مشوش جوان و کودک را آرامش می بخشد و سلامت روان او را تضمین می کند. این مراکز می تواند، جوان و کودک را در مقابل ابتلا به بیماری روحی، روانی بیمه کند.

## اضطراب

یکی از بیماری های مهم روانی، اضطراب می باشد. اضطراب منشأ بسیاری از بیماری های جسمی، روانی، روحی، عاطفی و معنوی انسان می باشد.

از آنجا که اضطراب یا استرس در بین اکثر خانواده ها شیوع دارد، یکی از مباحثی است که باید از بعد روانشناسی، علم بیولوژی، مسائل عاطفی و از نظر اسلام مورد بحث قرار گیرد.

یکی از نیازهای علمی خانواده ها، شناخت نسبت به عوارض اضطراب، عوامل اضطراب، آثار روحی، روانی، دنیوی و اخروی اضطراب می باشد.

خانواده باید بدانند که اضطراب چیست؟ بوسیله چه عواملی بوجود می آید و عوارض ناشی از آن چیست؟ این شناخت می تواند خانواده ها را نسبت به برخورد با این بیماری، هوشیارتر و آگاهتر سازد و از عوارض منفی و مخرب ناشی از آن بکاهد.

اضطراب، یک بیماری روحی است. اگر به آثار جسمی و روحی اضطراب دقت کنیم، می بینیم چنانکه دست زدن به سیم برق کشنده است، یا کسی که طناب به گردنش می بندد و زیر پایش خالی می شود می میرد، و یا اگر با تیغ دست خود را ببرد، خون می آید و اگر شریان قطع شود، خطر مرگ دارد، اگر کسی چاقو را به قلب بزند، می میرد و یا اگر سوزن در چشم کند، کور می شود.

این آثار بخاطر کاری است که انسان در حق خود انجام می دهد و خود را معلول می کند و یا از بین می برد. این آثار ظاهری و جسمی است، اضطراب و فشار عصبی نیز کمتر از اینها نیست. اضطراب نیز منشأ خطرات روحی و جسمی برای انسان می شود و انسان را با خط مرگ مواجه می کند.

چنانکه اگر انسان بلاهای جسمی برای خود بوجود بیاورد از زندگی محروم می شود، اگر اضطراب و فشار عصبی در انسان مداومت داشته باشد، آثاری دارد که انسان را از داشتن یک زندگی

سالم محروم می کند. اضطراب موجب اختلال در سیستمهای دفاعی، فکری، مادی و روحی انسان می شود، و انسان را بیمار می کند.

ص: 10

انسان بطور غیر مترقبه دچار بیماری روحی نمی شود. بلکه عواملی در بوجود آمدن بیماری روحی نقش مستقیم دارند. اگر به عوامل ایجاد اضطراب توجه کافی مبذول شود، این بیماری قابل پیشگیری و درمان مقطعی و دائمی می باشد و برای درمان باید عوامل ایجاد بیماری را از بین ببریم.

از مهمترین علل پیدایش بیماری روحی و اضطراب، خانواده، اجتماع و مسائل روحی، روانی فرد می باشد. عوامل فردی شامل رذائل اخلاقی چون حسادت، تکبر، منفی گرایی، توقع زیاد و... می باشد که این بیماری را در انسان تشدید می نمایند. از نظر جسمی نیز عواملی در ایجاد اضطراب نقش دارند چون ترشحات ناموزون غدد، غذاهای محرک، مشکلات جنسی که هر کدام می توانند منشأ ایجاد اضطراب باشند. در برخی موارد نیز جهل و نادانی انسان نسبت به عواقب آثار و پیامدهای بیماری های روحی، موجب بی توجهی انسان به اخلاق و رفتار خود می شود و این بی توجهی انسان را در دام بیماری گرفتار می سازد.

برخی مشکلات، گرفتاری ها، خلأ و کمبودها نیز می توانند منشأ بیماری باشند.

#### چند سؤال

- 1 - شناخت عوامل اضطراب، چقدر اهمیت دارد؟
- 2 - خانواده چه نقشی در ایجاد اضطراب در کودک دارند؟
- 3 - تربیت فرزند از چه زمانی آغاز می شود؟
- 4 - علل جسمی ایجاد اضطراب چیست؟
- 5 - چرا احساس گناه موجب اضطراب در فرد می شود؟
- 6 - چگونه باید شکست را تحلیل نمود؟
- 7 - جهل چه نقشی در بوجود آمدن اضطراب دارد؟
- 8 - منفی گرایی چیست؟
- 9 - مشکلات جنسی چگونه تولید اضطراب می نمایند؟
- 10 - چرا اخبار ناگهانی، در انسان تأثیر سوء می گذارند؟

### اشاره

بیماری های روحی و اضطراب به علت و عوامل بسیار زیادی بستگی دارد. انسان معمولاً يك مرتبه، دچار بیماری روحی نمی شود، بلکه علل و عواملی بتدریج موجب می شوند که انسان دچار اضطراب شود.

همانگونه که اگر میوه يك درخت دچار نارسایی شود، مقصود خود درخت نیست، بلکه عوامل تشکیل دهنده و یا زمینه ساز پرورش درخت، در نارسایی میوه سهیم و شریک می باشند. از جمله عوامل نارسایی های مادی می توان به زمین، آب، هوا، خورشید و باغبان و آفات زمانی و مکانی اشاره کرد و کاستی هر کدام از اینها موجب می شود که محصول درخت، دچار نارسایی شود.

در انسان نیز این مسئله صدق می کند که بیماری ها وابسته به عواملی هستند که تشکیل مجموعه بیماری روحی را می دهند. این نکته قابل اهمیت است که بیماری روحی گاهی مسری می شود، مثل ویروس و میکروبی که در بعد جسم، رشد می کند و دیگران را نیز مبتلا می سازد. در بعد بیماری روحی باید به این نکته توجه داشت که این بیماری ها قابل انتقال به دیگران است. اگر پدر و مادر یا معلم عقده حقارت داشت، به فرزند و دانش آموز هم سرایت می کند و او هم تحت تأثیر قرار می گیرد.

لذا بیماری های روحی اگر درمان نشده و در روح انسان متراکم شوند، بصورت بدخیم و فزاینده ای جلوه گر می شوند، و گاه اگر زیاد پیشرفته باشند، دیگر قابل درمان هم نیستند.

همانگونه که در بعد جسم نیز درمان جسمی لازم است و اگر بیماری در آغاز شناخته و درمان نشود بدخیم و گاه غیرقابل درمان خواهد بود.

این مسئله در بیماری روحی اهمیت دارد که سرایت و شیوع بیماری به نسلهای بعدی، ممکن است نسلهای آینده را نیز تحت تأثیر خود بگیرد. زیرا مهمترین، عامل در دوران کودکی اعمال و رفتار اولیاء می باشد و اگر این رفتار دچار خلل، عارضه بیماری مسری باشد، به فرزند منتقل خواهد شد.

### 1 - خانواده

#### اشاره

یکی از عوامل مهم اضطراب، نارسایی های روحی و مشکلات ناشی از آن، خانواده می باشد.

خانواده نقش مهمی در تربیت کودک دارند. (1) لذا مکتب فراگیر اسلام، در مورد خانواده بحثهای



فراوانی دارد. دختر یا پسر ابتدا باید خودسازی کند، عیوب خود را از بین ببرد، در صدد رفع بیماری های اخلاقی و روحی خود برآید سپس تصمیم به تشکیل خانواده بگیرد.

## ازدواج و انتخاب همسر

### اشاره

اسلام عزیز قبل از تشکیل خانواده، نسبت به تربیت نسل آینده توجه دارد. اسلام توصیه می فرماید: که مرد مؤمن با زن مؤمن ازدواج کند و از مشرکین دوری نماید و زن مؤمن نیز با مرد مؤمن ازدواج نماید و از مشرکین دوری کند. (1)

زیرا مهمترین اصل در انتخاب همسر، ایمان و تقوی می باشد.

بعد از ایمان بعنوان مهمترین شرط ازدواج، ادب و اخلاق، از شرایط دیگر مهمتر است.

حضرت علی علیه السلام به زن توصیه می فرماید:

«هرگاه می خواهی با کسی پیوند کنی، با آزاد مرد و مؤدب پیوند نما، جوانمردی که از فرزندان آزادگان و زینت مجالس باشد». (2)

امام صادق علیه السلام به مردان توصیه می فرماید:

«شما را می ترسانم از سبزه هایی که در مزبله می رویند، از منظور حضرت سؤال شد، فرمودند: ازدواج با زن زیبایی که در خانواده بی ادب تربیت شده باشد». (3)

و در روایت دیگر علی علیه السلام می فرماید:

«از ازدواج با زن احمق و نادان پرهیزید، که صحبت نمودن با آنان بلا و مصیبت و فرزندانشان فاسد خواهند شد». (4)

این چند روایت، به منظور توجه به اهمیت انتخاب همسر ذکر شده در کتب مربوط به ازدواج، شرایط مفصل همسر آورده شده است. (5)

یادآوری این نکته لازم است که مرد و زن مؤمن باید با بصیرت کامل ازدواج نمایند که ثمره ازدواج آنها معیوب نشود، زیرا فرزند، روحیات آنان را به ارث می برد.

### الف: دوران جنینی

دوران بارداری نیز یکی از مهمترین دوران زندگی بشر است. زن باردار باید از نظر روحی در حال تعادل باشد، خبرهای ناگوار به او نرسد، محیط خانواده برای او محیط امن و باثباتی باشد. از

- 1- . «ولعبد مؤمن خير من مشرك»؛ (بقره / 221)
- 2- . ديوان، بيت 439
- 3- . وسائل، ج 14، ص 19
- 4- . وسائل، ج 14، ص 56
- 5- . «خودسازی» و «خانه داری»، دو اثر ديگر مؤلف

اختلافات و زد و خوردهای احتمالی در دوران بارداری، جداً باید پرهیز شود.

از جمله عوامل ناسازگاری روحی و بیماری های روانی فرزند، اضطراب مادر در حال بارداری است و این نکته قابل ذکر است که تربیت فرزند از دوران بارداری آغاز می شود.

در مکتب مقدس اسلام پیرامون دوران بارداری بحثهای فراوانی مطرح شده است. توجه به مادر، پرهیز از اضطراب، دقت در خوراکیها، توجه به استراحت و پرهیز از کارهای سنگین، از جمله احتیاطهای دوران بارداری است که گاه بی دقتی در هر کدام از اینها می تواند برای جنین خطرساز باشد و جنین را با خطر عقب ماندگی ذهنی، بیماری های خطرناک و مُسری یا ناپایداری روحی مواجه سازد.

## **ب: دوران شیردهی**

بعد از دوران بارداری، ایام شیردهی، از مهمترین ایام زندگی يك كودك است. از نظر اسلام، بهترین تغذیه، شیر مادر است و روحیه مادر در ایام شیردهی نیز روی فرزند تأثیر کامل دارد.

اضطراب مادر، ناراحتیهای روحی، فشار عصبی، خشونت و عصبانیتِ مادر روی روحيات فرزند مؤثر است، برخی از فشارهای روانی وارده بر مادر، ناخودآگاه به فرزند منتقل می شوند.

لذا مادر باید بداند که فرزند او در عین حال که ضعیف و ناتوان است، بسیار دقیق، باهوش و حساس است. به دقت و توجه و عاطفه نیاز شدید دارد، بی مهری مادر را درک می کند و گاه بخاطر نیاز عاطفی است که گریه می کند و هر گاه در آغوش مادر قرار گیرد آرام می شود. لذا مادرانی که ناگزیر از استفاده شیر خشک هستند، لازم است گاهی كودك خود را در آغوش گیرند و نیاز عاطفی و روحی او را برطرف کنند.

## **نکات تربیتی**

این نکته قابل ذکر است که فرزندان ناخواسته و یا جنسیت ناخواسته، به فرزند ربطی ندارد.

کسی که دلش می خواسته پسر داشته باشد، اگر صاحب دختر شود و بالعکس این قضیه اگر اتفاق افتد، فرزند در این میان موجودی بی تقصیر است و اولیاء باید خواست خدا را بر خواسته های خود، مقدم دارند و بدانند از جمله ریشه های بیماری های روحی، روانی و اضطرابهای دوران کودکی همین تقکرات اولیاء و رفتارهای برخواسته از آن است که فرزند را در سنین بالاتر با مشکل روحی، فکری مواجه می کند.

از نظر اسلام فرزندان امانت هستند و باید در تربیت آنان، دقت شود. اولیاء باید نسبت به مسائل تربیتی آگاه شوند و این مسائل را در مورد فرزندان رعایت نمایند تا بتوانند نسل سالم تربیت کنند.

امام صادق علیه السلام فرمودند:

«دختران حسنه هستند و پسران نعمت می باشند، برای حسنه ثواب می دهند و از نعمت سؤال می کنند».(1)

و در روایت دیگر می فرماید:

«خدا پدر را رحمت می کند بخاطر علاقه شدیدی که به فرزند خود دارد».(2)

و رسول اکرم صلی الله علیه و آله توصیه می فرمایند:

«کودکان خود را دوست بدارید و بر آنها رحم کنید و آنگاه که به آنها وعده دادید، به وعده خود عمل کنید».(3)

و در روایت دیگر می فرمایند:

«به فرزندان خود احترام بگذارید، آنان را با ادب بار بیاورید، خداوند گناهانتان را می بخشد».(4)

و این نکته را یادآوری می فرمایند:

«فرزند شایسته، گلی از گلهای بهشت است».(5)

و امام صادق علیه السلام هشدار می دهند:

«برای گناهکار بودن انسان، همین بس که نسبت به زیردستان خود کوتاهی کند».(6)

دقت در این نکات تربیتی روشنگر آن است که خانواده در سعادت و شقاوت فرزند، سهم ویژه ای دارد و اولین مکتب انسان ساز در اسلام خانواده است، لذا اولیاء نباید نسبت به سرنوشت فرزندان خود بی توجه و بی دقت باشند.

بطور مثال: اگر اولیاء، خود ترسو باشند، فرزندانشان هم ترسو می شوند، اگر مادری از سوسک بترسد، فرزندش شجاع بار نمی آید.

پدری که عصبانی است، خسیس است، بدبین می باشد، این روحیات را به فرزند منتقل می کند.

دروغگویی اولیاء فرزند را هم دروغگو بار می آورد. اولیایی که نسبت به مسائل تربیتی بی دقت باشند، فرزند صالح نمی توانند تربیت کنند، لذا منشأ بعضی از بیماری های روحی می تواند خانواده باشد، و خانواده است که باید نمودار بیماری های روحی را بشناسد و مرزهای آن را بداند و با آن برخورد صحیح کند.

بطور مثال: اگر فرزند، دزدی می کند، دلائل خاص و متعدد دارد، شاید مرز مالکیت را نمی داند، 72

ص: 15

1- . تحف العقول، ص 282

2- . عدة الداعی، ص 78

- 3- . فروع كافي، ج 6، ص 49
- 4- . مكارم الاخلاق، ص 222
- 5- . فروع كافي، ج 6، ص 3
- 6- . عدة الداعي، ص 72

احتیاج دارد، گناه را نمی شناسد، بی توجهی کرده است و... این اولیاء هستند که باید مرزهای صحیح را به فرزند بیاموزند و مواظب باشند که رفتار آنها اعمال زشت را به فرزندشان یاد ندهد و روش صحیح مقابله با بزهکاری ها را فرا گرفته و آنها را بصورت صحیح بکار گیرند.

## 2 - اجتماع

### اشاره

از جمله عوامل بیماری های روحی اجتماع می باشد. مسائل و مشکلات اجتماعی می توانند موجب فشار و اضطراب روحی در افراد شوند. مسائل اجتماعی بسیار متعدد می باشند که هر کدام از این مشکلات علل و عواملی خاص دارند. اجتماع خانه دوم افراد است و باید از هر گونه ویروس و میکروب روحی و جسمی سالم باشد، تا از بروز بیماری در افراد جلوگیری شود.

### الف: مشکلات اقتصادی: حرص

از جمله عوامل تحریک بیماری روحی، مسائل و مشکلات اقتصادی است. مشکلات اقتصادی گاه ریشه فردی دارد، این مسائل گاهی ناشی از افزون طلبی و حرص است. در این حال برخی افراد سعی دارند در مدت کوتاهی به مال و ثروت برسند و هر چه در این مسیر جلوتر می روند، دچار اضطراب شدیدتری می شوند. اصولاً افرادی که دچار حرص می شوند، کمتر هم قانع می شوند. هر قدر به پول و مال و مکت می رسند، بیشتر می طلبند، لذا بیشتر هم می خواهند.

از نظر اسلام مال و ثروت، امانت و وسیله آزمایش است. قرآن می فرماید:

«بدانید که مال دنیا و فرزندان شما وسیله آزمایش هستند».(1)

از نظر اسلام پول پرستی، ناپسند است.

رسول اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید:

«پول پرست ملعون است، ملعون».(2)

و در روایتی دیگر فرمودند:

«دو گرسنه اند که سیر نمی شوند، گرسنه علم و گرسنه مال».(3)

و در روایتی دیگر فرمودند:

«از همنشینی با مردگان پرهیز کنید. پرسیدند مردگان چه کسانی هستند؟ فرمودند:

ثروتمندان».(4)

1- . «اعلموا انما اموالكم و اولادكم فتنه»؛ (انفال / 28)

2- . معانى الاخبار، ص 404

3- . الحقايق، ص 14

4- . اخلاق شبر، ص 107

و در روایتی دیگر امام رضا علیه السلام فرمودند:

«ثروت فقط با پنج صفت جمع می شود: بخل شدید، آرزوی دراز، حرص کامل، قطع رحم و دنیا را بر آخرت مقدم داشتن».

با توجه به اینکه حرص از نظر اسلام درست نیست، برای انسان موجب بیماری روحی و اضطراب می شود و گاه انسان را به گناهان دیگری چون رشوه، ربا، دزدی، اختلاس و سایر گناهان نیز تشویق می کند.

## ب: فقر

گاهی مشکلات روحی ناشی از فقر است. اگر انسان فقر را تحمل کند و نسبت به قناعت دید روشنی داشته باشد، فقر موجب بیماری روحی در او نمی شود. اما اگر فردی فقر را کمبود شدید دانست و خواست فقر را از بین ببرد و گاه موفق هم نشد، در عرصه بازار نتوانست توفیق بدست آورد، در اینجا نیز فقر موجب بیماری روحی و تشویش خاطر و اضطراب می شود.

از نظر اسلام فقر وسیله آزمایش افراد باایمان است. (1)

در روایات نیز پیرامون فقر مسائل زیادی مطرح شده است. از جمله رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند:

«ای جمعیت فقرا با قلب خود از خدا راضی باشید، تا به ثواب فقر دست یابید، اگر با جان و دل از خدا راضی نباشید، ثواب فقر را بدست نمی آورید». (2)

انسان باید در هر حال شاکر باشد و فقر او را به گناه وادار نکند. امام سجاد علیه السلام می فرمایند:

«کسی که به رزق کم قانع باشد، خدا هم به عمل کم از او راضی است». (3)

هر کس به اندازه نعمتش باید در برابر خداوند عبودیت داشته باشد، فقیر چون مال کم دارد، خداوند عمل کم او را می پذیرد.

اگر فردی فقیر باشد، نباید عزت خود را با گدایی و رواداختن به دیگران از بین ببرد. امام صادق علیه السلام فرمودند:

«درخواست از مردم به سرعت عزت را از بین می برد و حیاء را ریشه کن می کند». (4)

قرآن می فرماید:

«روح انسان، وقتی ثروتمند، غنی و بی نیاز شود طغیان می کند». (5)

برای رسیدن به قناعت و جلوگیری از طغیانگری خوب است به این روایت توجه شود:

ص: 17



- 2- . الحقايق، ص 113
- 3- . كشف الغمه، ج 2، ص 313
- 4- . اصول كافي، ج 2، ص 148
- 5- . «انّ الانسان ليطنغي ان راه استغني»؛ (علق / 7)

از امام حسن علیه السلام سؤال شد ثروت چیست؟ حضرت فرمود:

«رضایت به رزقی که خدا در نظر گرفته گرچه کم باشد».(1)

و علی علیه السلام می فرماید:

«هیچ ثروتی مانند عقل نیست، فقری بدتر از جهل و بیسوادی و نادانی نیست و میراثی مثل ادب یافت نمی شود».(2)

گرچه فقر و بی پولی مشکل است، ولی حرص نیز مشکل بدتری است. گناهایی که در کنار ثروت هست بشمار است، اگر انسان عقل داشته باشد، در راه ایمان و علم قدم بردارد و به آداب الهی مؤدب شود، شخص ثروتمندی است، گرچه فقیر باشد.

این است که فقر مؤمن را ذلیل نمی کند و ثروت او را غنی نمی سازد. ثروت در قناعت خلاصه می شود، و گرنه هیچ ثروتمندی به پولی که دارد، قانع نیست و انسان افزون طلب است.

این تجزیه و تحلیل از فقر، مشکلات اقتصادی را قابل تحمل می سازد و شخص فقیر در مقابل صبر خود مأجور هم خواهد بود و رضای خداوند را بدست خواهد آورد و فقر موجب بیماری روحی در او نخواهد شد و او را مضطرب نخواهد کرد.

**ج: معلم**

**اشاره**

گاهی معلّم و رفتارهای او موجب اضطراب، در افراد می شود، معلّم باید در کلاس جوّ خشونت، تبعیض، فحاشی، را از بین ببرد و بجای آن محیط سالمی برای رشد افراد بوجود بیاورد.

روابط خاص معلّم، با دانش آموزی خاص، منشأ حسادت، عقده های حقارت، و کینه در سایر دانش آموزان می شود و گاه برخورد ناخوشایند معلّم، افراد را دچار اضطراب شدید و استرس می نماید.

معلّم و مربّی باید با محبّت درس را به شاگرد تفهیم کند و چون پیامبر صلی الله علیه و آله در ارشاد و هدایت نسل جوان بکوشد. الگوی مربّی باید انبیاء باشند زیرا مربّی پیرو راه انبیاست. و مقام معلم نزد خداوند بسیار زیاد است. امام باقر علیه السلام می فرماید:

دانشمندی که از علم وی به جامعه نفع برسد، بهتر از هفتاد هزار عابد ارزش دارد.(3)

علم مفید، علمی است که باعث احیاء روح و جان افراد تحت تعلیم شود. و قرآن در مورد این زنده کردن می فرماید:

ص: 18

1- . مجالس السنّیه، ج 2، ص 365

2- . نهج البلاغه، صبحی صالح، ص 478



«کسی که يك نفر را زنده کند، مثل آن است که تمامی مردم را زنده کرده باشد».(1)

این زنده کردن، به معنای زنده کردن به نور علم و پرهیز از کشتن روحی است.

برخی از برخوردارهای اولیاء و مربیان متناسب با روحيات افراد نیست، لذا در آنها تولید بیماری روحی می کند. از طرفی برخی بیماران روحی که احتیاج به دلجویی، مراقبت و توجه خاص دارند، به مقدار مطلوب از طرف اولیاء و مربیان مورد توجه واقع نمی شوند. برخوردارهای غلط با بیماران روحی وضعیت آنان را وخیم تر می کنند. در حالی که بسیاری از بیماری های روحی در بروزهای اولیّه با توجه و دقت نظر، بخوبی قابل معالجه هستند و مسری نیز نمی باشند. در شناخت بیماری های روحی دانش آموز، گاهی معلم آگاه و دقیق بهتر از خانواده دانش آموز، عمل می کند و می تواند او را درمان نماید.

### شرائط ارشاد و هدايت

از نظر اسلام ارشاد و هدايت(2) مقام والایی دارد. یکی از مهمترین وظائف انبیاء عظام، ارشاد و هدايت مردم می باشد. ارشاد و هدايت مردم نزد خداوند ارزش زیادی دارد.

مربی از راه انبیاء پیروی می کند، زیرا که:

«علماء از انبیاء ارث می برند».(3)

ارشاد و هدايت شرائطی خاص دارد که مربی باید به آنها توجه داشته باشد.

### خوش اخلاقی

یکی از روشهای ارشاد، خوش اخلاقی است. خداوند خطاب به پیامبر می فرماید بخاطر محبت خدا، نسبت به مردم، نرمخو باش.

«اگر غلظت قلب داشتی و بداخلاق بودی کسی بسوی تو نمی آمد و مردم از اطرافت دور می شدند».(4)

### آرامش

یکی دیگر از راههای ارشاد، حالت آرامش و تعادل روحی است. انسان در برخورد با افراد خاطی و گناهکار نباید عصبانی شود و کلمات رکیک بر زبان آورد، در این حالت، ارشاد و هدايت او

ص: 19

1- «و من احياها فکانما احيا الناس جمعياً»؛ (مائده/ 32)

2- تفصیل بحث را در اثر دیگر مؤلف بنام «آیین هدايت و ارشاد نسل جوان» مطالعه کنید

3- «العلماء ورثة الأنبياء»؛ (کافی، ج 1، ص 32)



بی ثمر خواهد بود. خداوند وقتی به حضرت موسی امر کرد فرعون را به خداشناسی فراخواند به او تأکید کرد که:

«با او با آرامش سخن بگو، شاید تذکر گرفته یا بترسد».<sup>(1)</sup>

مربی باید آرام باشد تا حرفهای او روی متری اثر مثبت بگذارد.

## آشنایی با امور تربیتی

مربی باید به حالت روحی و روانی افراد آگاهی داشته باشد و بداند که در رابطه با بزهکاری ها چه رفتاری باید داشته باشد. در مقابل اخلاق بد، دزدی، فساد جنسی، گناه، رفتار ناشایست چه روشی باید اتخاذ کند تا بتواند آنها را اصلاح کند.

انگیزه اعمال در افراد، مختلف است. برخورد مربی با هر يك از انگیزه های عمل باید متفاوت باشد.

گاه مربی راه گناه را به متری می آموزد. در قرآن هم این مسئله آمده است که حضرت یعقوب علیه السلام به فرزندان خود گفت: می ترسم یوسف علیه السلام را ببرید و گرگ او را بخورد.<sup>(2)</sup> فرزندانش حضرت یوسف علیه السلام را در چاه انداختند و پیراهنی خونی به یعقوب علیه السلام نشان دادند و گفتند که یوسف علیه السلام را گرگ خورده است. در حقیقت القاء حضرت یعقوب علیه السلام، برادران یوسف علیه السلام را به دروغگویی وادار کرد.

در سایر مسائل نیز مربی باید با زیر و بم مسائل تربیتی آشنایی کامل داشته باشد. ابتدا منشأ گناه یا خطای فرد را بشناسد، انگیزه را تشخیص دهد، سپس با روش خاص آن انگیزه، در صدد اصلاح فرد بزهکار برآید.

## شرح صدر

مربی باید شرح صدر داشته باشد. در تربیت افراد دقت داشته باشد و در راه هدایت دیگران آزردن خاطر نشود. چنانکه حضرت موسی علیه السلام از خداوند خواست:

«خدایا سینه ام را گشاده گردان، کارم را آسان کن، از زبانم ناگویایی را بردار، تا دیگران حرفهایم را بفهمند».<sup>(3)</sup>

شرح صدر، ودیعه الهی است. زیرا قرآن می فرماید:

هر کس را که خدا بخواهد به حق هدایت کند، سینه اش را باز می کند و آمادگی پذیرش معارف

ص: 20

1- . «وقولوا له قولا لينا»؛ (طه/ 44)

2- . «یاکله الذئب»؛ (یوسف / 13)

3- . «رب اشرح لی صدري»؛ (طه/ 23)

اسلام را به او عطا می کند و هر کس را که بخواهد گمراه سازد، سینه اش را تنگ و کم ظرفیت قرار می دهد که ظرفیت معارف نورانی دین را نخواهد داشت. (1)

پیامبر صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«هنگامی که خدا در دل انسان نور وارد کند، دل او گشایش پیدا می کند، آمادگی و استعداد پذیرش معارف را پیدا می کند». (2)

بهر حال شرح صدر برای امری لازم و ضروری است. مسائل تربیتی و اصلاح روانی، یکمرتبه حاصل نمی شود و احتیاج به صبر و حوصله فراوان دارد. اگر به تاریخ مراجعه شود، این نکته قابل تأمل است که اولیاء الهی در راه هدایت مردم صبر بسیار کردند و نتیجه زحمات چندین ساله آنها بسیار کم بود ولی همین هدایت‌های کم، باعث شکوفایی ایمان در قلوب مردم و اجتماع شد و صبر امری است که خداوند به پیامبر صلی الله علیه و آله نیز توصیه فرمود:

«پس صبر کن، چنانکه پیامبران اولوالعزم صبر کردند». (3)

مری نیز باید بر این اساس صبور باشد و با صبر و حوصله در صدد معالجه بیماری های روحی باشد.

#### د: دوست

گاهی عامل اضطراب و بیماری روحی دوست ناباب می باشد. دوست روی اعمال و رفتار افراد تأثیر بسزایی دارد. در انتخاب دوست باید دقت بسیار انجام شود که انسان چه دوستی را به رفاقت و همنشینی خود انتخاب می کند.

در اسلام انتخاب دوست، شرایط خاصی دارد، امام چهارم علیه السلام به فرزند خویش فرمود:

«با پنج دسته رفاقت مکن: دروغگو، گناهکار، بخیل، احمق، قاطع رحم و...». (4)

البته روایت مفصل است و دلایل ترك رفاقت با این افراد بیان شده است. اما آنچه مسلم است دوست روی انسان تأثیر مستقیم دارد. علی علیه السلام می فرمایند:

«موقعی که کسی با کسی قدم برمی دارد مردم آنان را با یکدیگر برابر می دانند زیرا افراد نمونه های یکدیگرند و آنگاه که افراد با یکدیگر ارتباط پیدا می کنند، قلبهایشان با یکدیگر نزدیک می گردد». (5)

وقتی انسان با فردی عاقل مرتبط باشد، رفتارش عاقلانه می شود و یک دوست خوب می تواند

ص: 21

1- «فمن یرد الله ان یهدیه»؛ (انعام/ 125)

2- میزان الحکمه، ج 7، ص 369

3- «فاصبر کما صبر اولوالعزم»؛ (احقاف/ 35)

- 4- . اصول کافی، ج 2، ص 441
- 5- . كيف تكسب الاصدقاء، ص 48



انسان را به مرتبه های معنوی و علمی برساند، دوست بد نیز همینگونه است و می تواند ضربه های مهلکی به دین و دنیای انسان بزند، القانات منفی کند، انسان را به سوی انحرافات سوق دهد و از فردی مؤمن انسانی گناهکار و مجرم بسازد و روح فرد را در گیر هیجان اضطراب و نگرانی کند.

امام علی علیه السلام طی گفتگویی با فرزندشان امام حسن علیه السلام نصیحتهای فراوان فرمودند از جمله:

«با افراد پست نشین که بی اعتبار می شوی...» (1).

گفتگو با افراد ناباب، شرکت در مجالس نامناسب، رفت و آمد به مراکز فحشاء و مورد تهمت، موجب متهم شدن انسان می شود و کم کم انسان نیز به دام انحرافات اخلاقی و روحی می افتد.

ممکن است دست آورد ارتباط با افراد ناشایسته و ناآگاه زمینه اضطراب و نگرانی فراوان را برای انسان مهیا سازد.

### و: وسائل ارتباط جمعی

در دنیای پیشرفته امروز وسائل ارتباط جمعی نقش مؤثری در رفتار و تربیت انسان دارند. یکی از عوامل اضطراب و فشار روحی همین وسائل ارتباط جمعی است.

جدا از منافی که وسائل ارتباط جمعی دارند و برنامه های متنوع علمی و اخلاقی آنها باعث تقدیر است، کودکان ما عادت کرده اند که تمامی فیلمها و سریالها را ببینند. اگر چه این کار تبعات منفی زیادی دارد، ولی یکی از آثار منفی آن ایجاد نگرانی و دلهره می باشد. زیرا برخی از برنامه ها در سطح درک و فهم و شعور کودکان نمی باشد. برای اینکه شیخون فرهنگی دشمن، جوانان را تحت تأثیر برنامه های خود قرار ندهد، برای جذب جوانان به وسائل ارتباط جمعی، انواع فیلمها، سریالها، مجلات، داستانها، رمانها، نوشته و در اختیار جوانان قرار می گیرند. هر کدام از این سریالها و مطالب خواندنی، برای قشر خاصی مفید هستند. کودکان نباید تا پاسی از شب پای تلویزیون بنشینند.

برخی از فیلمهایی که مخصوص بزرگسالان است، برای کودکان مضر است. برخی از کودکان بواسطه دیدن همین فیلمهاست که دچار بیماری های مختلف روحی از جمله: ترس، شب ادراری، روحیه تهاجم و خشونت، انزواطلبی یا بلوغ زودرس اضطراب، بد خوابی و... می شوند.

دیدن فیلمهای مهیج و محرک نیز برای جوانان مضر است. اگر جوان مجرد باشد، چون نمی تواند بطور صحیح و شرعی اطفاء شهوت کند، به دامان فساد و انحراف جنسی از قبیل استمنای اوانیسم، همجنس گرایی یا لواط، اذیت و آزار و ارتباط نامشروع همچنین با جنس مخالف کشیده می شود. روحیه اضطراب و خشم در آنها بوجود آمده و تشدید می گردد.

مطالعه کتب منحرف و ضد اخلاق و محرک، برای جوانان و کودکان قبل از رسیدن به بلوغ



عقلی، مضر است و باعث تحريك اعصاب و ناهنجاری و اضطراب و بیماری روحی در آنان می شود.

از این روست که باید به سالم سازی محیط آموزشی برای افراد تحت تعلیم، همّت ویژه ای بگماریم و مواظب دیدنیها یا شنیدنیها و خواندنیهای جوان باشیم.

### 3 - ترشحات غده

در بدن انسان 5 غده مهم وجود دارد که طبیعی بودن حالات روحی انسان، بستگی به تعادل ترشح این غدد دارد و اگر ترشح هورمونهای این غدد کم یا زیاد شود، مشکلات روحی و روانی برای انسان بوجود می آید.

این غدد عبارتند از: هیپوفیز، تیروئید، پاراتیروئید، فوق کلیوی، لوزالمعده. هر کدام از این غدد که کار طبیعی خود را از دست بدهند و ترشحات اضافه یا کم داشته باشند، موجب می شوند که تعادل عصبی انسان از بین برود و فرد به ناراحتیهای روحی، روانی و اضطراب؛ مبتلا شود. لذا مصرف داروهای هورمونی، در افراد مستعد ایجاد اضطراب کرده و موجب عدم تعادل روحی می شود.

### 4 - غذاهای محرك

از جمله عوامل ایجاد یا تشدید اضطراب و فشار عصبی، غذاهای محرك می باشد. در افرادی که زمینه تحريك عصبی و بیماری روحی وجود دارد، این غذاها تولید حساسیت بیشتری می نماید.

این غذاها موادی هستند که از ادویه جات، ترشیجات، فلفل، پیاز و سیر و... تشکیل می شوند.

غذای داغ نیز محرك است و در انسان ایجاد عوارض روحی، جسمی می کند. برخی از شیرینیجات مصنوعی که از مواد محرکی چون وانیل در آن استفاده می شود، نیز محرك می باشند.

البته لازم به تذکر است، همانگونه که گاه در هنگام بیماری جسمی مصرف برخی غذاها از طرف پزشک ممنوع می شود و انسان اگر پرهیز غذایی نداشته باشد دیرتر بهبود پیدا می کند، مثلاً آنانکه دچار فشار خون هستند باید از نمک پرهیزند، آنان که چربی خون دارند، باید از مواد چربی کمتر استفاده کنند و در مواقع بیماری سرماخوردگی، مصرف ترشیجات، انگور و خربزه ممنوع است.

آنانکه بیماری عصبی مزمن دارند نیز باید از غذاهای محرك پرهیزند، زیرا این غذاها موجب تحريك اعصاب و تشدید اضطراب می شود.

این غذاها، در افرادی که زمینه اضطراب و بیماری روحی ندارند، در ابتدا مشکل خاصی ایجاد نمی کند ولی اگر کسی زمینه اضطراب را در خود مشاهده می کند باید از این غذاها پرهیزد، تا اختلالات عصبی و روانی در وجودش تشدید نشود.

## 5 - علل عاطفی

یکی از عوامل ایجاد اضطراب و بیماری های روحی، اختلالات عاطفی است. کسی که از نظر فهم و درک ضعیف باشد، ممکن است دیگران او را تمسخر و سرزنش کنند، تحقیر شود و مرتب بخاطر حافظه ضعیف یا علم کم، مورد اذیت و آزار واقع شده و از نظر روحی سرخورده گردد.

چنین فردی بخاطر افت در تحصیل و ضعف حافظه، قدرت خود را بوسیله خشم و خشونت ابراز می دارد. زیرا دچار اضطراب و فشار روحی است. نمی داند این فشار را چگونه تخلیه کند و خود را راحت کند، لذا به وسائل مختلف می خواهد شخصیت خود را بروز دهد، هر چند این شخصیت، خشن و پر درد سر باشد.

باید توجه داشت ممکن است این افراد، از نظر درس ضعیف باشند، ولی از نظر بعد فیزیکی و کار، زرنگ و کارآمد می باشند. باید استعدادها در افراد شناخته و روی این استعدادها و توانها، سرمایه گذاری شود تا به مرحله شکوفایی برسد.

از نظر روانشناسی، سرزنش و ملامت، راه تربیتی صحیحی نیست و از این روش نمی توان برای پرورش استعدادها سود جست. حتی مقایسه کردن دوفرد از یک خانواده نیز، از نظر روانشناسی درست نیست. هر کس بواسطه وراثت، عامل ژنتیک، محیط و... بگونه ای رشد و نمو می کند و استعدادهای هر فرد با دیگری متفاوت است.

## 6 - حسادت

حسادت می تواند منشأ اضطراب و بیماری روحی باشد. حسادت بیماری خطرناکی است و از نظر اسلام مطرود است و انسان باید حسادت را از خود دور کند.

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند:

«همانطور که آتش هیزم را می خورد، حسد نیز اعمال نیک را می خورد».(1)

و امام صادق علیه السلام فرمود:

حسود قبل از اینکه به دیگری زیان برساند، بخودش ضرر می زند، شیطان را بین بخاطر حسادت نسبت به آدم علیه السلام لعنت را برای خود باقی گذاشت و حضرت آدم علیه السلام بسوی افتخار و هدایت رهسپار شد.(2)

و پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند:

«از حسد بپرهیزید، زیرا حسد قابیل را وادار کرد تا برادرش هابیل را به قتل برساند

ص: 24



حسود منکر خداست، زیرا به خواست خدا راضی نگردیده است» (1).

جریان حضرت یوسف علیه السلام و برادران او در همین راستاست، برادران بخاطر حسد نسبت به مقام نبوت او را در چاه افکندند ولی حضرت یوسف علیه السلام آنگاه که به مقام عزت و سلطنت و نبوت رسید، برادران خود را مورد بخشش قرار داد و از آنها انتقام نگرفت (2).

از نظر امام علی علیه السلام حسادت عامل بیماری است. زیرا ایشان می فرمایند:

«سلامتی بدن، از کم حسادت ورزیدن است» (3).

اگر انسان می خواهد بدنی سالم و روحی آرام و بدون نگرانی و اضطراب داشته باشد، لازم است از حسادت دوری کند.

## 7 - احساس گناه

### اشاره

یکی از عوامل ایجاد اضطراب و بیماری های روحی، احساس گناه است. ممکن است فردی بواسطه گناهی که کرده است، روحش دچار هیجان و اضطراب شود و متراکم شدن این هیجانات در او بیماری روحی بوجود می آورد. اگر این فرد به دامن خشونت پناه ببرد، حالت خشم و غضب، هیجانات روحی او را شدیدتر می کند و تمام آثار خشم در وجود او پدیدار خواهد شد.

اگر فردی گناهی کرد، این گناه از نظر شرعی راه جبران دارد. اما اگر فردی گناه کند و مرتب خود را سرزنش نماید که چرا کردم؟ حالا چه کنم، کاش نمی کردم. پس من آدم بدی هستم. این تلقینات، مشکل او را حل نمی کند، بلکه این سرزنشها متراکم شده و او را دچار بیماری روحی می نماید.

در اسلام برای گناه راه جبران و توبه و پالایش در نظر گرفته شده است.

### اقسام گناهان

این نکته قابل تذکر است که گناهان بر دو بخش تقسیم می شوند:

1 - حق الله

2 - حق الناس

1 - حق الله، گناهی است که انسان با ارتکاب آن، با ترك برخی دستورات الهی، حدود الهی را زیر پا می گذارد، مثلاً نماز نمی خواند، روزه نمی گیرد، خمس نمی دهد، حج نمی رود... در این موارد، انسان باید بعد از توبه تصمیم بر انجام عبادات انجام نشده بگیرد و دیگر عبادات را ترك نکند،

- 
- 1- . ارشاد القلوب، ص 129
  - 2- . جریان مفصل در سورة يوسف
  - 3- . نهج البلاغه صبحی صالح، حکمت 256

ضمن آنکه گناهمانی که قبل از این انجام داده و عباداتی که از او قضا شده، باید انجام دهد و اگر کفاره دارد، کفاره آنها را بدهد.

2 - حق الناس، گناهی است که انسان با ارتکاب آن حقوق مردم را از بین می برد، مثلاً غیبت می کند، آبروی دیگری را می ریزد، دزدی کرده و مال مردم را به ناحق از آنها گرفته و غضب می کند و... در اینگونه موارد علاوه بر توبه به زبان، انسان باید حقوق ضایع شده دیگران را به آنها بازگرداند و خساراتی که به دیگران وارد کرده است، جبران نماید.

از آنها دلجویی کرده و سعی کند، آنچه در گذشته انجام داده است جبران نماید و در ضمن استغفار هم برای آنها انجام دهد. در اینجا تنها به ذکر روایتی پیرامون غیبت اکتفا می کنیم. تا بحث ما به نور کلام معصومین علیهم السلام نیز منور باشد.

از امام صادق علیه السلام نقل شده فرمود: از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله سؤال کردند: کفاره غیبت چیست؟

حضرت فرمود: هر وقت بیاد کسی که او را غیبت کرده ای می افتی برایش استغفار نمایی. (1)

تذکر: در این توبه لازم نیست انسان به فرد مورد نظر مراجعه کند و مثلاً بگوید غیبت شما را کردم، تهمت زدم و... مخصوصاً اگر برایش ایجاد مشکل شود فقط با خدای خود توبه کند و برای او هم طلب مغفرت کند کافی است.

### دعوت به توبه

خداوند انسانهای خطاکار را به توبه دعوت فرموده است و به پیامبر صلی الله علیه و آله می فرماید:

«بندگانم را آگاه کن که من آمرزنده و بخشنده ام». (2)

هر انسانی هر قدر گناه کرده باشد، نباید از درگاه خداوند ناامید شود. زیرا ناامیدی خود گناه بزرگی است. قرآن می فرماید:

«از رحمت خدا ناامید نشوید که فقط کافران از رحمت او ناامید می شوند». (3)

خداوند به بشر این بشارت را داده است که:

«خدا کسی است که توبه بندگان را می پذیرد و از گناهان چشم می پوشد». (4)

امام صادق علیه السلام طی روایتی می فرماید:

«وقتی بنده خدا واقعاً توبه کرد، خدا او را دوست دارد و گناهی را می بخشد». (5)

و امام حسن علیه السلام فرمود:

ص: 26



2- . «نبأ عباده انى انا الغفور الرحيم»؛ (حجر/ 49)

3- . «لا تيسوا من روح الله»؛ (يوسف/ 87)

4- . «هو الذى يقبل التوبه عن عباده»؛ (شورى/ 25)

5- . جامع السعادات، ج 3، ص 51

«بهترین بندگان در نظر خداوند، ناله زندگان و توبه کنندگان هستند».(1)

و امام صادق علیه السلام طی روایتی فرمود:

«خدای عزیز از توبه بنده مؤمن همان طوری خوشحال می شود که کسی از پیدا شدن گمشده خود خوشحال می گردد».(2)

و رسول خدا صلی الله علیه و آله توبه کننده را محبوب خداوند معرفی می فرماید:

هیچکس در نظر خداوند از مرد مؤمن یا زن مؤمنی که توبه کرده باشند، محبوبتر نیست.(3)

### شرایط توبه

توبه در اسلام شرائطی خاص دارد و هر گناه توبه مخصوص به خود را دارد و لازم است مؤمن شرائط توبه را بداند، تا اگر گناهی مرتکب شد توبه برایش آسان باشد.

قرآن پیرامون شرائط توبه آیات متعددی دارد.

توبه باید با ایمان و عمل صالح باشد. قرآن می فرماید:

«کسی که توبه کند و ایمان آورد و عمل خوب انجام دهد، اینان گناهانشان، به حسنه بدل می شود».(4)

توبه گناهی که از روی جهالت انجام شود پذیرفته است. قرآن می فرماید:

«توبه مخصوص کسانی است که کارهای ناشایسته را از روی نادانی انجام داده باشند».(5)

پس کسی که می داند، کاری گناه است و باز انجام می دهد، گرچه توبه کند توبه اش پذیرفته می شود، ولی احتیاج به تلاش بیشتری دارد چون قبح گناه را می دانسته و گناه کرده است.

«توبه کار شایسته و بازگشت از انحراف است، توبه به زبان نیست».(6)

کسی که توبه می کند، تنها نباید به زبان اکتفا کند، بلکه توبه باید همراه با عمل و بازگشت باشد.

خداوند در قرآن می فرماید:

«ای کسانی که ایمان آورده اید، به سوی خداوند بروید و توبه نصوح کنید».(7)

ص: 27

1- . جامع السعادات، ج 3، ص 52

2- . اصول کافی، ج 2، ص 436

- 3- . عيون الاخبار، ج 2، ص 29
- 4- . «من تاب و آمن و عمل»؛ (فرقان/70)
- 5- . «انما التوبه على الله الذين»؛ (نساء/17)
- 6- . كشف الغمه، ج 2، ص 313
- 7- . «يا ايها الذين امنو توبوا الى الله»؛ (تحريم/8)

از امام علی علیه السلام پرسیدند: توبه نصح چیست؟

امام علیه السلام فرمود:

«با قلب پشیمان شدن، با زبان استغفار کردن و تصمیم بر ترك گناه برای همیشه گرفتن، توبه نصح است» (1).

پس کسی که نماز نمی خواند، روزه نمی گیرد، خمس نمی دهد، دشنام می دهد، بداخلاق است، غیبت می کند، دروغ می گوید و... هر کدام از این گناهان جبران مخصوص خود را دارد.

### توبه ای که پذیرفته نیست

توبه در بعضی از شرائط قبول نمی شود. قرآن در این مورد می فرماید:

«کسانی که اعمال بد انجام می دهند و توبه نمی کنند تا مرگ آنها برسد، توبه آنها پذیرفته نیست» (2).

توبه باید در زمانی باشد که انسان هنوز به حیات خود امیدوار است. وقتی که انسان مرگ را احساس کرد، دیگر توبه او پذیرفته نیست.

در جای دیگری نیز توبه پذیرفته نیست و آن در صورتی است که انسان کافر شود و از آیات الهی دوری کند. قرآن می فرماید:

«کسانی که مؤمن بوده اند و پس از آن کافر شده اند و در کفر زیاده روی کرده اند، توبه آنها پذیرفته نمی شود» (3).

تکرار گناه از جمله مواردی است که توبه شامل آن نمی شود، در صورتی که انسان علم به گناه دارد، آن را انجام می دهد و استغفار هم می کند و باز این عمل تکرار می شود. اگر انسان فهمید گناه چیست؟ باید آن را انجام ندهد. اگر گناه کند و باز توبه نماید و دوباره دانسته گناه را مرتکب شود، استغفار او بی نتیجه است.

امام باقر علیه السلام در این مورد می فرماید:

«کسی که از گناه توبه کند، مانند کسی است که گناه ندارد، اما کسی که گناه می کند و استغفار هم می نماید، مثل کسی است که خدا را

مسخره کرده است» (4).

### 8 - ترس

یکی از عوامل ایجاد اضطراب و بیماری های روحی، روانی، عصبی، ترس و احساس ناامنی

ص: 28

1- . تحف العقول، ص 149

2- . «لیست التوبة للذین یعملون»؛ (نساء/ 18)

3- . «ان الذین کفروا بعد ایمانهم»؛ (آل عمران/ 90)



می باشد. اگر انسان از جهت خانوادگی، محیط اجتماع، دوست، مدرسه و آنچه در ارتباط با اوست، احساس ناامنی و ترس کند، این احساس ناامنی در انسان، تولید اضطراب می کند.

اگر در جامعه جو ناامنی، بروز کند، افراد جامعه مضطرب و پریشان خواهند بود اینگونه موارد در زمان جنگ و موشک باران یا بمبارانها، بخوبی مشهود بود. البته این یک نوع ناامنی است. گاهی افراد از لحاظ اقتصادی، دچار ناامنی و ترس می شوند، از شکست در معاملات می ترسند. از ضرر و زیان وحشت دارند و از مشوش بودن بازار در هراس و ترس بسر می برند، افرادی که در این رابطه دچار روحیه ناامنی و ترس می شوند، اضطراب، دلهره و تشویش، در رخسار آنها بخوبی نمایان است، حتی در برخی موارد پیشرفته شخص دچار سکنه قلبی نیز می شود.

گاه ترس از امتحان، مردودی، عدم موفقیت در کنکور، در جوانها ایجاد تشنج و اضطراب روحی می کند و اکثر این افراد در اینحال خشن، عصبی و تندخو می شوند.

ارعاب و ترس در نزد کودکان نیز امر شایعی است. کودک گاه از گربه، سوسک، تاریکی، یا تنهایی وحشت دارد، مضطرب و پریشان می شود و گاه این اضطراب را با بدخلقی و خشونت و لجبازی و فریاد بروز می دهد.

رخنه ترس در وجود کودک علت های گوناگون دارد. گاه منشأ ترس، اولیاء هستند، برای آنکه کودک غذا بخورد، وسایلش را جمع کند، بخوابد، به حرف پدر یا مادر گوش کند، او را از گربه یا حیوان دیگری می ترسانند. این ترسها گاه آنقدر در جسم کودک قوی و نیرومند می شود، که به آسانی قادر به محو کردن ترس از وجود کودک نخواهیم بود.

گاه منشأ ترس در کودک رفتار اولیاء است. مادری که از سوسک یا موش می ترسد، فرزند او به تقلید از مادر خود، از سوسک یا موش بی اختیار وحشت دارد.

گاه منشأ ترس، تماشای فیلم های جنایی، برای کودک است. کودکان نباید جو خشونت و ترس را در فیلمها تماشا کنند، دیدن برخی سریالهای پلیسی کودکان را ترسو می کند.

گاه منشأ ترس، تنها گذاشتن فرزند توسط اولیاء است. پدر یا مادری که مجبور است برای انجام کاری کودک را تنها بگذارد، باید حتماً رعایت کودک را بکند، فراهم کردن وسائل بازی، ایجاد محیطی امن یا گذاشتن فرزند، نزد دوست، همکلاس یا پدر بزرگ و مادر بزرگ، برای اولیاء فرض و لازم است.

کودک مخصوصاً قبل از دو سالگی وابستگی شدیدی به اولیاء دارد و از تنهایی وحشت می کند و گریان می شود.

گاه منشأ ترس، تنبیه نابجای اولیاء و مریمان است. برخی از اولیاء برای تنبیه کودک از زندانی کردن کودک در محیط تاریک استفاده می کنند. اینکار کودک را دچار ترس، دلهره و اضطراب می کند. بخصوص اگر این تنبیه ها مداوم و مستمر انجام گیرد.

در شرع مقدس اسلام برای تنبیه صحیح شرائطی خاص در نظر گرفته شده است بجای اینکه کودک بواسطه انجام عمل خلافی تنبیه بی جا شود و دچار ناراحتی روحی گردد، اسلام راههای بی ضرر و روشهای متعادل را معرفی می کند از جمله موارد تنبیه صحیح عبارتند از:

1 - قهر کردن اولیاء، بشرط آنکه زیاد طول نکشد.

2 - محرومیت از نعمتها بطور موقت، مثلاً محرومیت از پول توجیبی، بشرط آنکه کودک آنقدر در مضیقه نباشد که دست به دزدی بزند. بلکه تنبیه کوتاه مدت باشد.

3 - تنبیه بدنی که موجب دیه نشود. بنحوی تنبیه شود که جای آن سرخ، سیاه یا کبود نشود و...

## 9 - شکستها

### اشاره

یکی از عوامل ایجاد اضطراب و ناراحتی روحی، شکستها می باشد. برای انسان، در عرصه زندگی، معمولاً شکست وجود دارد، همانگونه که برای هر پدیده ای در عالم نشیب و فراز وجود دارد.

بطور مثال، هر درختی خزان و زمستان دارد و بعد از گذران سختی زمستان است که بهار می آید و تابستان درخت بار می گیرد و بارور می شود. این نشیب و فراز برای رشد درخت است. نمی شود درخت همیشه میوه داشته، یا سرسبز باشد. در حالی که درخت همیشه در حال خزان هم نیست. این تفاوتها هماهنگ زمینه رشد استعداد و شکوفایی درخت را فراهم می کند.

برای انسان هم شکست وجود دارد و از جمله ملزومات زندگی اوست.

### تحلیل شکست

انسان باید بتواند مشکلات و شکستها را برای خود تحلیل کند. وقتی انسان خود به نقاط ضعف و قوت کار خویش پی ببرد، تجربه پیدا می کند و دوباره شکست نمی خورد.

امام علی علیه السلام می فرمایند:

«مؤمن از يك سوراخ دوبار گزیده نمی شود» (1).

یعنی مؤمن از يك عامل دوبار شکست نمی خورد، ضرر نمی کند و ناراحتی روحی نمی کشد.

بلکه عامل شکست خود را از بین می برد.

اگر انسان نتواند شکست را برای خود تحلیل کند، عوامل شکست را بشناسد و آنها را از بین ببرد، ضربه روحی می خورد و این ضربه در جایی است که فرد بجای راه حل و چاره جویی برای مشکلات، مرتب خود را سرزنش و ملامت کند که چرا شکست خوردم؟ بدبخت شدم، آبرویم





رفت، من بی عرضه ام، شانس ندارم و...

این تلقینات نه تنها شکست را جبران نمی کند بلکه، عوارض روحی انسان را بیشتر کرده و در انسان تولید اضطراب و استرس می نماید.

انسان باید بداند که همیشه درجه بالاتری از مصیبت هم وجود دارد، در هر حال اگر انسان به مصیبت‌های دیگران که نسبت به او در وضع بدتری هستند توجه کند، در می یابد در عین حال که مشکل دارد و دچار شکست شده است، نعمت‌های دیگری نیز در اختیار دارد که آن شکست را جبران خواهند کرد. بهر حال دنیا محلّ خوشی به معنای تام نیست، بلکه خوشیها و آسایشها نسبی است.

امام علی علیه السلام می فرمایند:

«هر نعمتی در کنار بهشت، ناچیز است و هر بلایی در پیش آتش جهنم سلامتی و آسایش می باشد» (1).

## انواع شکستها

### اشاره

برای آنکه شکستها بهتر شناخته شوند، ذکر چند نوع از شکستها لازم و ضروری است.

### الف: شکست علمی

گاهی دانش آموز و دانشجویی در مراتب علمی شکست می خورد، به نمره دلخواه نمی رسد، تجدید شده و یا، مردود می گردد، از کنکور رد می شود در امتحانات ورودی مراکز مورد نظرش موفق نمی شود و نمی تواند به هدفی که در نظر داشته است برسد.

در اینجا غصه خوردن و تشویش خاطر و تلقین بی کفایتی، اثرات شکست را در وجود و روح انسان بیشتر می کند. بجای غصه خوردن، باید در صدد رفع مشکلات تحصیل برآیند و شکست را با تلاش جبران نمایند.

### ب: شکست خانوادگی

گاهی برخی از زندگیهای زناشویی بواسطه عدم تفاهم اخلاقی، سوء رفتار، مشکلات اجتماعی، اختلاف سلیقه، دخالت دیگران و دلائل دیگر به جدایی می کشد و زن یا شوهر دچار شکست می شوند.

این نکته قابل تذکر است که طلاق و جدایی مساوی با مرگ نیست و اضطراب و نگرانی و ناراحتی مشکل را درمان نمی کند.

در ابتدا يك زوج باید زمینه اختلاف و طلاق را از بین ببرند، ولی گاهی هم که دیگر زندگی قابل

ص: 31

دوام نیست، ناراحتی و اضطراب مشکل را حل نمی کند، بلکه اثرات سوء آن را در روح و بدن انسان بیشتر می کند.

## د: مشکلات اجتماعی

گاهی افراد در اجتماع دچار شکست می شوند، فرد با شکست اقتصادی، ضرر و زیان، از دست دادن مقام و پست دلخواه، یا عدم توفیق در رسیدن به شغل دلخواه و... روبرو می شود.

باید بدانیم که تمام نعمتها برای انسان امانت هستند و اگر روزی از دست انسان بروند، با غصه خوردن و نالیدن قابل جبران نیستند.

انسان باید بجای اضطراب و تشویش خاطر به دنبال درمان و راه حل و چاره جویی برای انواع مشکلات خود باشد و مشکلات او را در خود ذوب نکند.

## 10 - توقع زیاد

### اشاره

یکی از عوامل ایجاد اضطراب و بیماری های روحی، توقع زیاد است. این توقع زیاد بر دو قسم است:

الف: توقع زیاد از دیگران: خانواده، فرزند، اجتماع و...

ب: توقع زیاد از خود.

### توقع زیاد از دیگران

برخی افراد توقع دارند، همانطور که خود می گویند، می نویسند، می خوانند، کاری انجام می دهند و یا اعمال و رفتاری که خود دارند، دیگران نیز همانطور باشند و یا هر چه آنها دستور می دهند دیگران بدون چون و چرا انجام دهند و اعتراض نکنند که اگر اعتراض شود، مساوی با عصبانیت و برخورد خشن از طرف ایشان خواهد بود. این نکته قابل تذکر است که توانایی همه افراد یکسان نیست، علم افراد متفاوت است، زمینه های تربیتی و خانوادگی افراد متفاوت است، لذا هرگز دو فرد مثل هم نمی شوند و انسان نباید از دیگران توقع داشته باشد که همه مثل او باشند، مثل او فکر کنند، بخوانند، تصمیم بگیرند و...

توقع انسان از مردم باید توقع نرمال و متعادل باشد، و اگر انسان توقعش را از دیگران کاهش دهد و به توانایی افراد توجه کند، بخش اعظم بیماری اضطراب در وجود خود را از بین برده است.

گاهی توقع از همسر است. مرد یا زن توقع دارد، همسرش همانطوری باشد که او می پسندد. باید به این نکته توجه کرد که آیا واقعاً زمینه های آن توقع در همسر وجود دارد یا نه؟ و ثانیاً آیا این توقع از همسر، بجاست یا بی مورد می باشد. آیا همسر توان انجام این توقع او را دارد؟ یا قادر به انجام آن

نیست.

ابتدا همسر باید زمینه انجام توقع بجا و شایسته را در همسر بوجود آورد و خواسته و توان همسر را در نظر بگیرد، سپس امری را از همسر بخواهد.

توقع زیاد از همسر در صورتی که او توان انجام آن را نداشته باشد، منشأ ایجاد اضطراب و ناراحتی روحی در خود و همسر می شود و نتیجه سوء آن شامل خود انسان نیز خواهد شد.

توقع زیاد از فرزندان نیز امر درستی نیست. گاهی اولیاء دوست دارند آنچه خود به آن نرسیده اند. فرزندشان به آن برسد و شکستهای آنها را جبران کند. در هر مورد دقت به توانایی جسمی، روحی، علمی، قدرت فراگیری فرزند، بسیار مهم است. هر کس ظرفیتی خاص دارد، باید استعدادها شناخته شده و سپس روی استعدادها به روش درست و صحیح کار شود تا نتیجه مطلوب بدست آید.

البته این نکته قابل ذکر است که توقع ابعاد و جلوه های متعدد دارد. ابتدا انسان باید به افراد میدان دهد و سپس از آنان کار بخواهد.

### توجه به خانواده

خداوند نیز انسان را به اندازه توان مکلف کرده است:

«خداوند هر کس را به اندازه توان او تکلیف داده است» (1).

در مراحل خداوند از انسان قبل از بلوغ، تکلیف عبادی و شرعی نمی خواهد و به انسان فرصت رشد می دهد و در همین دوران به اولیاء سفارش لطف و مرحمت نسبت به فرزند خود را دارد.

زن با توجه به ساختار وجودیش، توان جسمی کمتری دارد و تحمل انجام برخی کارهای سخت و شاق را ندارد، و لذا اغلب موارد مورد ظلم واقع می شود برای همین است اسلام راجع به رعایت حقوق خانواده مسائل بیشماری دارد.

امام صادق علیه السلام می فرماید:

«برای گناهکار بودن انسان همین بس که نسبت به زیردستان خود کوتاهی کند» (2).

و رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

«بهترین شما کسی است که برای خانواده خود مفیدتر از همه باشد، و من بهترین فرد شما نسبت به خانواده ام هستم» (3).

و امام حسن علیه السلام فرمودند:

ص: 33

2- . عدة الداعي، ص 72

3- . مكارم الاخلاق، ص 216

«خداوند بیش از همه برای زن و بچه عصبانی می شود».(1)

و پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند:

«کودکان خود را دوست داشته باشید و به آنها رحم کنید و آنگاه که به آنها وعده دادید به آن وعده عمل کنید».(2)

و فرمودند:

«دوست داشتن زنان از اخلاق انبیاء است».(3)

و انجام دادن دستورات الهی، و توجه به حال خانواده است که مقام فرد را تا مجاهد فی سبیل الله بالا می برد.

امام رضا علیه السلام فرمودند:

«کسی که برای آسایش خانواده اش زحمت می کشد، ثوابش از مجاهدان راه خدا بزرگتر است».(4)

البته تنها وظیفه مرد خانواده نیست که برای ایجاد آرامش و صفا در خانواده زحمت بکشد، بلکه زن نیز در مقام مادر و همسر وظائف و مسئولیتهای زیادی دارد.

امام باقر علیه السلام می فرمایند:

«جهاد زن، خوب شوهرداری کردن است».(5)

### توقع زیاد از خود

برخی افراد از خودشان توقع زیادی دارند. رفتاری دارند که در نظر خودشان صحیح نیست، دوست دارند ترك کنند، در معامله ای ضرر کرده اند، توقع دارند، فوری جبران نمایند مثلاً يك دانشجو یا دانش آموز توقع دارد که نمرات خوب بگیرد، رشد علمی کند، شغل خوب داشته باشد، درآمدش مکفی باشد، عبادت زیاد انجام دهد و...

انسان باید به ظرفیت خود توجه داشته باشد. گاهی فردی آنقدر به خود فشار وارد می کند که دچار بیماری های مختلف روحی و اضطراب می شود. نه تنها به مقصد نمی رسد، رشد لازم و هماهنگ نیز ندارد. اینگونه افراد پر توقع خیلی دیر راضی می شوند و یا هرگز از تلاشی که می کنند، کمال رضایت را ندارند. انسان باید توقعات خود را متعادل کند و در حد توان خود از خود انتظار کار و عمل داشته باشد.

ص: 34

1- . فروع کافی، ج 6، ص 50

2- . فروع کافی، ج 6، ص 49

3- . فروع کافی، ج 5، ص 320

4- . سیرالائمة، ج 4، ص 147



همانگونه که خداوند نیز نسبت به انسان، رعایت تعادل را نموده و او را به تکالیف شاق وادار ننموده است. (1)

در برخی موارد خداوند اولیاء و پیامبران را نیز به تعادل فرا خوانده و آنان را بسوی وظیفه فرا می خواند. وقتی نبی اکرم صلی الله علیه و آله در راه هدایت این امت متحمل سختیها و مشقات شود و خود را به زحمت می اندازد، خداوند به ایشان می فرماید:

«ما قرآن را نازل نکردیم که خودت را به مشقت بیندازی». (2)

پیامبر صلی الله علیه و آله مکلف به ادای تکلیف رسالت بود، برخی مشرکین لیاقت هدایت نداشتند و قلوبشان سنگ شده بود (3)، لذا سخن خدا را نمی شنیدند. پیامبر اداء تکلیف کرده بود تا آنها را هدایت نماید و خداوند می فرماید:

«و بر رسول نیست مگر آنکه بصورت آشکار ابلاغ رسالت نماید». (4)

و بعد از شنیدن ابلاغ رسالت، خداوند می فرماید:

«کسی که هدایت را پذیرفت، برای خود او سودمند است و کسی که گمراه شد، ضلالت بر علیه خود اوست». (5)

حال اگر پیامبر صلی الله علیه و آله توقع داشته باشد همه هدایت شوند، این امر ممکن نیست. البتّه با توجّه به اینکه حضرت از توقع خود مأجور بودند ولی مشرکین، لیاقت هدایت را از دست داده بودند، مؤمن نیز باید چنین باشد. توقع او متعادل و سنجیده باشد تا زمینه اضطراب و نگرانی را از بین ببرد.

## 11 - جهل و ناآگاهی

### اشاره

یکی از عوامل مهم اضطراب و ناراحتیهای دیگر روحی جهل و ناآگاهی است. اگر انسان نسبت به عواقب اضطراب و نمادهای بیماری روحی ناآگاه و جاهل باشد، نمی تواند در مواردی که در وجودش اضطراب؛ خشم و غضب و... رخنه می کند، تصمیم درستی بگیرد.

دقت در عواقب بیماری اضطراب و خشم، به انسان علم و آگاهی می دهد که در اینگونه موارد تصمیم درستی بگیرد.

همانگونه که انسان نسبت به خطرات سیم برق، آگاهی دارد، عواقب مسمومیت را می داند، لذا هیچگاه دست به سیم برق نمی زند و کمتر اتفاق می افتد که خود را مسموم کند. اگر انسان جاهلانه و ناآگاهانه دست به سیم برق بزند، مواد سمی را بخورد، گرچه جاهل بوده است ولی از صدمات و

ص: 35

1- . «لا یكلف الله نفساً إلاّ وسعها»؛ (انعام/ 286)

2- . «ما انزلنا عليك القرآن لتشقی»؛ (طه/ 3)

3- . «كالحجارة او اشد قسوة»؛ (بقره/ 74)

4- . «و ما على الرسول إلا البلاغ المبين»؛ (نور/ 54)

5- . «من اهتدى فانما يهتدى لنفسه»؛ (اسراء/ 15)



گرفتاری های احتمالی آنها در امان نخواهد بود.

در مسائل روحی نیز اینچنین است. اگر انسان نداند که اضطراب در وجود او چه پیامدهایی خواهد داشت، تبعاً حساسیتی در خود نشان نخواهد داد.

مکرر اتفاق افتاده است که ما حرکات روحی منفی از خودمان نشان داده ایم و اصلاً ناراحت نشده و نیستیم. مثلاً خیلی افراد مکرراً دروغ می گویند و به آثار منفی دروغ بر روح خود آگاه نیستند.

جهل به آثار اعمال و تبعات آن، زمینه انجام عمل است. اینجاست که اهمیت آگاهی انسان از آثار اعمال روحی و شناخت و آگاهی نسبت به اضطراب، روشن می شود، اگر کسی زمینه اضطراب را در خود بوجود آورد و بخاطر چیزهای بی ارزش و جزئی و غیر مفید عصبانی شود، تبعات بعدی اضطراب را ناچار است بپذیرد.

### جهل - مرگ

کسی که ناآگاه است، در مسیر مرگ مقطعی یا مرگ تدریجی است. در روایتی جاهلان را مرده معرفی می کند و می فرماید: دانشمندی که میان نادانان گرفتار آید، مثل زنده ای است که میان مردگان باشد. (1)

فردی که به حالات روحی و نیازهای جسمی و روحی خود، ناآگاه است، تبعاً در مسیر مرگ است. مرگ او شامل مرگ فردی، اجتماعی، مادی، معنوی، دنیوی و یا اخروی می باشد.

بسیاری از افراد بظاهر زنده اند، ولی از نظر مبانی شرعی و ارزشی مرده می باشند و بسیاری از افراد بحسب ظاهر مرده اند، ولی از نظر شرع، حی و زنده اند. خداوند در مقام ولای شهدا می فرماید:

«آنانکه در راه خدا کشته شده اند را مرده نپندارید، بلکه آنان زنده اند، ولی شما نمی دانید». (2)

شهداء شرایط يك انسان زنده را به ظاهر ندارند، ولی به آن جهت که از نظر روحی و معنوی در جامعه تأثیر مثبت دارند، خداوند آنان را زنده می داند.

پس افرادی که آثار مثبتی در جامعه ندارند، در اصل مرده اند. لذا جهل عاملی برای مقدمه مرگ است و جاهل دچار مرگ مقطعی یا تدریجی است.

### جهل در اسلام

پیرامون جهل و نادانی، آیات و روایات فراوانی در مکتب اسلام موجود است و اسلام از انسان

ص: 36



می خواهد، که از نادانان و جاهلان نباشد. (1)

امام حسن علیه السلام می فرماید:

«ثروتی بالاتر از عقل نیست، فقری مانند نادانی نیست، وحشتی برتر از خودخواهی نمی باشد و هیچ لذتی بهتر از خوش خلقی نیست». (2)

در روایتی دیگر، جهل دشمن انسان معرفی شده است.

امام رضا علیه السلام فرمود:

«دوست هر شخصی عقل اوست و دشمن او جهل وی است». (3)

جهالت و نادانی اثرات سویی در روح و روان انسان می گذارد و حتی گاهی اوقات انسان مسیر هدایت و کمال را نیز نمی تواند تشخیص دهد.

حضرت علی علیه السلام می فرماید:

«جاهل را همیشه در حال افراط و تفریط می بینی». (4)

جهل و ناآگاهی موجب می شود انسان یا در حال زیاده روی و تندروی باشد و یا سست عنصر بوده و در حال تفریط زندگی کند.

بهر حال انسان باید ریشه های جهل را از وجود خود برکند و بسوی عقل و کمال و دینداری برود تا هم زندگی دنیایش، شیرین باشد و هم در آخرت زندگی جاوید و مثبت داشته باشد. زیرا امام صادق علیه السلام فرمودند:

«کسی که عاقل باشد، انشاءالله پایان زندگیش بهشت خواهد بود». (5)

## 12 - ذهن گرایی

### اشاره

یکی از عوامل بیماری روحی و اضطراب، ذهن گرایی و خیالبافی است. فرد ذهن گرا در نزد خود برنامه ریزی می کند و آینده نگری خیالی دارد که مثلاً چنین کاری را انجام بدهم و فلان عمل را به مرحله کمال برسانم، بعد که می بیند نمی تواند خیالهایی که در ذهن خودبافته انجام دهد، ناراحت و متأثر و گوشه گیر می شود و تفکر و خیال باطل و انگاره او را دچار اضطراب می کند.

ذهن گرایی به افکاری اطلاق می شود که مبانی عقل و شرع با آن هم سو نیست و با عقل و شرع منافات دارد. لذاست که بی ارزش است و امام صادق علیه السلام انگاره و خیال را ظلمت می دانند و

- 1- . «فلا تكونن من الجاهلين»؛ (انعام/ 35)
- 2- . كشف الغمه، ج 2، ص 198
- 3- . تحف العقول، ص 326
- 4- . نهج البلاغه صبحى صالح، ص 479
- 5- . ثواب الاعمال، ص 29

می فرمایند:

«خدایا مرا از ظلمات وهم، خارج فرما».(1)

## تفکر

نقطه مثبت انگاره و خیال، تفکر است که با مبانی عقل و شرع منافات ندارد و از خصوصیات انسان مؤمن و عاقل است، که فکرش را همیشه در کنار مبانی عقل و شرع قرار می دهد.

تفکر سالم، آنقدر ارزشمند است که خداوند انسان را به آن فرا می خواند(2) و از تفکر نکردن، انسان را پرهیز می دهد. و می فرماید:

«بدترین جنبنندگان در نزد خداوند، کسانی هستند که کر و لال هستند و همینها تعقل نمی کنند».(3)

تفکر از نظر اسلام آنقدر ارزش دارد که از عبادت بی تفکر بالاتر است. پیامبر صلی الله علیه و آله می فرماید:

«یک ساعت فکر کردن، بهتر از یک سال عبادت کردن است».(4)

و امام رضا علیه السلام تفکر را عین عبادت دانسته و می فرماید:

«عبادت و بندگی خداوند به زیاد نماز خواندن و زیاد روزه گرفتن نیست، عبادت، تفکر در کار خداوند متعال است».(5)

تفکر رسیدن به نور معرفت و خداشناسی را برای انسان به ارمغان می آورد. رسول گرامی صلی الله علیه و آله می فرماید:

«کسی به مقام تفکر دست نمی یابد؛ مگر اینکه به نور معرفت و خداشناسی مجهز شده باشد».(6)

از آثار تفکر سالم، بر مبنای عقل و شرع این است که انسان را می سازد و عوامل اضطراب و خشم را در او از بین می برد و راه رستگاری و فلاح را به انسان نشان می دهد. امام علی علیه السلام در آثار تفکر می فرماید:

«فکر کردن انسان را به کار خیر و عمل به آن وادار می سازد».(7)

## 13 - منفی گرایی

ص: 38

1- . «اللهم اخرجني من ظلمات الوهم»؛ (مفاتیح الجنان)

2- . افلا يتفكرون، بقره/ 219

3- . «ان شرّ الدواب»؛ (انفال/ 22)

4- . اخلاق شبر، ص 288

5- . الحقایق، ص 306

6- . مصباح الشريعة، ص 114

7- . اخلاق شبر، ص 288

یکی از عوامل ایجاد اضطراب و بیماری روحی، منفی گرایی است. برخی افراد در ارزیابیهای خود، ملاکات مثبت را در نظر نمی گیرند. همیشه از وقایع، بالاترین نقطه منفی را در نظر دارند، اگر فرزندشان تب کند، احتمال بیماری های حاد و خطرناک می دهند، در شکستها بالاترین نقطه بدبختی را در نظر می گیرند، در مواقعی که گناه می کنند، راه فرجی برای خود نمی یابند.

اگر اتفاقی برایشان روی دهد، اوج و نهایت بدی را در آن می جویند و دریچه های امید را روی خود بسته می بینند.

برعکس این افراد، برخی هستند که تنها به جهات مثبت توجه دارند و همیشه به نکات مثبت می پردازند، از کار دیگران و خود تعریف می کنند و هیچگاه نقاط منفی را در نظر نمی گیرند.

این افراد به بیماری تملق و چاپلوسی گرفتار می شوند که بیماری خطرناکی بشمار می آید و آثار تربیتی سوئی بر افراد خواهد داشت.

همیشه باید جهات منفی و مثبت کار را فرد مورد نظر را کنار هم بگذاریم و بر اساس زیاد بودن نقاط مثبت کسی را فرد خوبی بدانیم و یا اگر نقاط منفی او بیشتر بود، روی آن قضاوت داشته باشیم، انسان اگر همیشه نقاط منفی خود یا دیگران را در نظر بگیرد و شکستها و عدم موفقیتها را بررسی کند، بی شک چنین فردی از نظر روحی شکست می خورد و سقوط می کند.

هر دو نقطه مثبت و منفی باید با هم ارزیابی شوند، تا تصمیم گیری درست و بجا انجام شود. زیرا هر فرد بدون عیب و ایراد نیست، هر کس اگر عیبی دارد، نقاط مثبتی که قابل ذکر باشند نیز در او یافت می شوند.

همانا که اگر کسی خوب درس نمی خواند، از نظر جسمی توانایی کارهای سنگین تری را دارد و برعکس کسانی که اهل کارهای فکری هستند، در بعد جسمی، توان چندانی معمولاً ندارند.

بهر حال سنجش نقاط منفی و ارزیابی نقاط مثبت يك مشکل و شکست، زمینه حل مشکلات را فراهم می آورد و زمینه های اضطراب و بیماری روحی را از بین می برد.

## 14 - تکبر

### اشاره

یکی از عوامل اضطراب و فشار روحی، تکبر است. فرد مغرور و متکبر از دیگران توقع دارد که او را احترام کنند و برای او ارزش قائل شوند و اگر کسی نسبت به آنها بی توجهی و بی اعتنائی کند، مضطرب و ناراحت می شوند و در صدد انتقام جویی بر می آیند.

کبر و غرور يك بیماری روحی است که علل مختلف دارد و همین بیماری روحی است که اضطراب را در انسان تشدید می کند و خود منشأ بیماری های دیگر می شود. از نظر اسلام کبر و غرور پسندیده نیست و قرآن می فرماید:

«از روی فخر و مباهات روی زمین راه مرو که خدا خودخواهان، فخر فروش را

دوست ندارد». (1)

و امام سجاد علیه السلام می فرمایند:

«از خودخواه، فخر فروش، تعجب می کنم در صورتی که دیروز نطفه بوده و فردا (پس از مرگ) مردار است». (2)

کبر و غرور نشانه هایی دارد از جمله آنها این است که امام صادق علیه السلام فرمود:

«نشانه خودخواهی این است که مردم را تحقیر کنی و حق را نادیده بگیری». (3)

گناهی که انسان با داشتن تکبر مرتکب می شود، انسان را از فلاح و رستگاری باز می دارد و پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند:

«کسی که در قلبش ذره ای از خودخواهی باشد، به بهشت نخواهد رفت». (4)

و متکبر عذاب ویژه ای خواهد داشت که امام صادق علیه السلام فرمودند:

در جهنم سرزمینی مخصوص خودخواهان و متکبرین (با عذابهای خاص) است. (5)

\*\*\*

## تواضع

در مقابل صفت کبر که بیماری روحی است و گناه کبیره می باشد و منشأ اضطراب بشمار می رود، تواضع یکی از صفات مؤمن است و خداوند از پیامبر صلی الله علیه و آله می خواهد:

«برای مؤمنینی که تو را همراهی می کنند، تواضع نما و احترام کن». (6)

و پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند:

«وقتی فروتنان امت را مشاهده کردید برای آنان تواضع نمایید». (7)

تواضع نشانه ها و علاماتی دارد که این آیه شریف به آن اشاره دارد:

«بندگان شایسته خدا کسانی هستند که با آرامش راه می روند و آنگاه که از نادانان حرف نامربوط شنیدند، نادیده می گیرند و اظهار محبت می کنند». (8)

و امام کاظم علیه السلام فرمودند:

«تواضع این است نسبت به مردم روشی داشته باشی، که دوست داری همان روش را



- 1- . «ولا تمش في الارض مرحا»؛ (لقمان/ 18)
- 2- . سير الائمة، ج 3، ص 234
- 3- . اخلاق شبر، ص 171
- 4- . ارشاد القلوب، ص 189
- 5- . جامع السعادات، ج 1، ص 303
- 6- . «واخفض جناحك»؛ (شعراء/ 215)
- 7- . جامع السعادات، ج 1
- 8- . «عباد الرحمن الذين»؛ (فرقان/ 63)

با تو داشته باشند» (1).

و امام صادق علیه السلام فرمودند:

«علامت تواضع این است، که شخص پایین تر از مقام خود بنشیند» (2).

و در روایت دیگر فرمودند:

«علامت تواضع این است که به هر کس می رسی، سلام کنی» (3).

تواضع برای انسان، منافع دنیوی و اخروی فراوانی دارد. امام صادق علیه السلام فرمودند:

«تواضع ریشه تمام شرافت‌های شایسته و مرتبه بالاست» (4).

تواضع موجب رشد اجتماعی می شود. امام صادق علیه السلام فرمودند:

«مأمورینی برای مردم در آسمان هست که هر کس تواضع کرد او را بالا می برند و هر کس خودخواهی کرد او را پایین می آورند» (5).

از جمله آثار تواضع حکمت است. امام کاظم علیه السلام فرمودند:

«کشاورزی در زمین نرم، ثمره دارد، نه در زمین سخت، همینطور حکمت نیز در قلب متواضع رشد می کند، نه در قلب خودخواه و

ستمگر» (6).

تواضع موجب قرب و نزدیکی به خداوند است. امام صادق علیه السلام فرمود:

«خداوند به داود علیه السلام وحی کرد: ای داود! هر چه مردم متواضع به خدا نزدیکتر می شوند، افرادی که خودخواه و متکبرند از خدا

دورترند» (7).

بر انسان فرض و لازم است که با تواضع، ریشه های کبر را از وجود خود دور کند و از بین ببرد تا در مسیر رشد و صلاح و رستگاری قرار

گیرد و همین که از چنگ اضطراب و نگرانی رهایی یابد.

## 15 - خلأها و کمبودها

### اشاره

یکی از عواملی که زمینه ساز اضطراب می شود، خلأها و کمبودهای جسمی و روحی و اجتماعی است. گاهی بطور طبیعی یا غیرطبیعی

و یا بوسیله خود فرد یا دیگری مشکلاتی برای انسان بوجود می آید.

بطور مثال: گاهی فردی بر اثر بی دقتی اولیاء نسبت به باردار شدن و ایام بارداری یا بعثت زایمان

- 1- . الحقايق، ص 86
- 2- . اصول كافي، ج 2، ص 122
- 3- . خصال صدوق، ج 1، ص 11
- 4- . جامع السعادات، ج 1، ص 313
- 5- . جامع السعادات، ج 1، ص 304
- 6- . تحف العقول، ص 292
- 7- . اصول كافي، ج 2، ص 124

غیرطبیعی دچار نقص عضو می شود، یا عقب مانده ذهنی می گردد یا اعضاء بدن او دچار ناراحتی می شوند. این عوارض مادرزادی، در اغلب موارد تا آخر عمر با فرد قرین هستند و اغلب آنها هم، علاج ندارند.

گاهی فردی در بدو تولد سالم بوده است، اما بعلت تصادف، بیماری، سوء تغذیه، هوای آلوده، آتش سوزی و سایر عوامل دیگر دچار نقص عضو یا مشکل جسمی، روحی می شود. برخی از این عوارض قابل درمان و گروهی قابل درمان نمی باشند.

گاه بعلت امور غیر مترقبه اجتماعی چون زلزله، جنگ، سیل یا مشکلات دیگری فردی با بحران فکری، روحی و مالی یا جسمی مواجه می شود.

علت کمبود و خلأ هرچه باشد، می تواند، عامل اضطراب در فرد شود.

## آزمایش

شکستها، بلاها و سختی ها، خلأ و کمبودها از نظر اسلام برای مؤمن آزمایش و امتحان است و آزمایش و امتحان برای ارزیابی، استعدادهای انسان در نظر گرفته شده است.

قرآن می فرماید:

«ما آنان را با خوبیها و بدیها، آزمایش می کنیم، شاید بخود آیند».(1)

در آیه دیگر می فرماید:

«ما شما را با ترس و ناامنی، گرسنگی و کمبود مالی و جانی آزمایش می کنیم».(2)

ترس و ناامنی، گرسنگی و قحطی، از بین رفتن نفوس و مالها توسط سیل، بمباران، طوفان، آتش و بلاهای دیگر، وسیله آزمایش بنده است. در روایات هم از حضرات معصومین علیهم السلام به ما رسیده است:

«اگر چهل روز بر مؤمن بگذرد و برای او سختی و مشکلی پیش نیاید، باید بداند که در مسیر سلب نعمت و هجوم بلاهاست».(3)

گاهی خداوند، افراد گناهکار را بخود واگذار می کند تا، گناهشان بیشتر شود و بعد به یکباره نعمتها را از آنها می گیرد. در این باره قرآن می فرماید:

«کسانی که کافر شدند، گمان نکنند که مهلت دادن ما به ایشان، برای آنها بهتر خواهد بود، ما به آنان برای امتحان، فرصت و مهلت می دهیم، تا بر طغیان خود بیفزایند، و

ص: 42

2- . «ولنبلونكم بشيء من الخوف»؛ (بقره/156)

3- . سرمایه کلاسداری، ص 96

عذابی خوارکننده در انتظار آنها است» (1).

و در آیه دیگری می فرماید:

«آیا کافران می پندارند، که ما بوسیله دادن مال و فرزندان به آنان کمک می کنیم و در رساندن خوبیها به آنان تعجیل می نماییم؟ آنها درست نمی پندارند» (2).

بنابراین، همیشه سختیها و مشکلات از بدی انسانها نیست و خوبیها و نعمتها نیز دلیل بر خوبی انسان نمی باشد. امام صادق علیه السلام می فرماید:

«سخت ترین بلاها برای پیغمبران و اوصیای ایشان و بعد مؤمنین به مراتب ایمانشان خواهد بود» (3).

### نتیجه امتحان

امتحان برای انسان نتایج مطلوبی دربر دارد، بشرط آنکه انسان، از امتحان الهی شایسته و سرفراز بیرون آید.

قرآن می فرماید:

«ما شما را آزمایش می کنیم تا مجاهدان و صابران شناخته شوند و از اخبار شما آگاه شویم» (4).

صبر در برابر مشکلات نزد خداوند اجر دارد. امام صادق علیه السلام می فرماید:

«بهترین جرعه ها، جرعه عصبانیت برای کسی است که صبر کند، زیرا پاداش بزرگ برای بلای بزرگ است و خدا هیچ ملتی را دوست ندارد، جز اینکه آنان را گرفتار می سازد» (5).

و در روایتی دیگر فرمودند:

«بلاء زینت مؤمن و لطف برای کسی است که درک کند، زیرا در کنار بلا صبر هم وجود دارد. و استقامت در کنار بلاء، موجب اصلاح مراتب ایمان می گردد» (6).

و در روایتی دیگر امام کاظم علیه السلام امتحان زیاد را سبب افزون شدن ایمان می داند و می فرماید:

«آزمایش و ایمان مانند دو کفه ترازو هستند، اگر یکی زیاد باشد، دیگری نیز زیاد

ص: 43

1- «و لا یحسبن الذین کفروا انّما...»؛ (آل عمران/ 178)

2- «ایحسبون انما نمدهم»؛ (مؤمنون/ 54)

3- سفینة البحار، ج 1، ص 105

4- . «ولنبلونكم حتى نعلم المجاهدين»؛ (محمّد / 31)

5- . اخلاق شبر، ص 147

6- . مصباح الشريعه، ص 183

می شود» (1).

با توجه به آیات و روایات آزمایش و امتحان الهی و مصائب و سختیها، این مطلب قابل توجه است که مشکلات، برای انسانهای خوب است و آنان که در مقابل آزمایش تحمل و صبر کنند مأجورند و آزمایش، آنان را متوجه خدا می سازد و ایمانشان را بالا می برد. لذا مؤمن از مشکلات نمی ترسد، بلکه آنها را با صبر و ایمان از بین می برد و خود نیز در عرصه های مختلف پیروز می شود.

## دنیا از نظر شرع اسلام

این نکته قابل توجه است که زندگی دنیا گذراست، ولی در آخرت زندگی انسان باقی، بدون درد و رنج خواهد بود. قرآن زندگی دنیا را فانی می داند و از دل بستن به آن انسان نهی می کند.

«گناهکاران به زندگی دنیا شاد هستند، در صورتی که زندگی دنیا، نسبت به زندگی آخرت ناچیز است» (2).

و یا می فرماید:

«ای مردم این زندگی دنیا ناچیز است، آخرت خانه ابدی است» (3).

و رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

«دنیا زندان مؤمن و بهشت کافر است» (4).

امام صادق علیه السلام می فرماید:

«از رنج تهیه مخارج زندگی کسل نباشید، زیرا بدون تردید، پدران ما هم در دنیا سختی و رنج می بردند و برای معاش زندگی خود تلاش می کردند» (5).

و رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

«مردم در دنیا مهمان هستند و آنچه در دست آنهاست عاریه می باشد» (6).

از نظر اسلام دنیا وسیله ای برای رسیدن به آخرت می باشد. امام علی علیه السلام درباره این آیه قرآن که می فرماید:

«بهره خود را از دنیا فراموش نکن» (7).

و نیز فرمود:

ص: 44



- 2- . «و فرحوا بالحياة الدنيا»؛ (رعد/ 26)
- 3- . «يا قوم انما هذه الحياة الدنيا»؛ (غافر/ 39)
- 4- . اخلاق شبر، ص 181
- 5- . الحقايق، ص 98
- 6- . ارشاد القلوب، ص 23
- 7- . «ولا تنس نصيبك من الدنيا»؛ (قصص/ 77)

«در دنیا، سلامتی، نیرو، جوانی، ثروت و نشاط خود را در راه بدست آوردن کمالات اخروی از یاد مبر» (1).

## سیره ائمه علیهم السلام

انسان مؤمن باید بداند که بلاها و سختیها برای دوستان خداست، اگر قرار بود دنیا محلّ عیش و خوشگذرانی باشد، ائمه علیهم السلام پیامبران علیها السلام و اوتاد و اولیاء الهی باید از آن بنحو احسن بهره می بردند، در حالی که با سیری گذرا در سیره آنان می بینیم که دنیا برای آنها نیز راحت نبوده است، بلکه هر يك به گونه ای دچار مصیبت و بلا بوده اند.

گروهی از دست همسران خود رنج می کشیدند، چون حضرت لوط علیه السلام یا امام حسن مجتبی علیه السلام و امام جواد علیه السلام که همسرشان ایشان را به شهادت رساندند.

گروهی از فرزندان خود در عذاب بودند، چون حضرت نوح علیه السلام، یعقوب علیه السلام و امام صادق علیه السلام که پسری بنام جعفر کذاب داشتند.

حضرت علی علیه السلام وقتی با غضب خلافت روبرو شدند، و حضرت زهرا علیها السلام را از فدک محروم کردند. بخاطر دفاع از رهبر معصوم علیهم السلام کتک خورده و رنج کشیدند و بالأخره به شهادت رسیدند.

از نظر وضع اقتصادی نیز ائمه علیهم السلام پیامبر صلی الله علیه و آله و علماء گرامی بسیار در رنج و عذاب بودند، با سیری در تاریخ و روایات مکتب تشیع، این نکته قابل توجه است که حضرت علی علیه السلام فرمودند:

«علی در زندگی خود یکبار شکمش با نان گندم سیر نشد».

با آنکه حضرت علی علیه السلام در مضیقه بودند، اما آنچه که داشتند نیز در راه خدا انفاق می کردند. حتی گاه ایثار می نمودند، که آیات زیادی پیرامون انفاق و ایثار حضرت، نازل شد. بهر حال دنیا برای هیچیک از اولیاء الهی خالی از مشکل و سختی نبوده است. با دقت در زندگی اولیاء الهی به این مطلب پی می بریم که برآستی دنیا فانی است و هر چه انسان در آن سختی بکشد، اگر مؤمن واقعی باشد، در جهان آخرت آسوده خواهد بود. قرآن می فرماید:

«کسی که سود دنیا بخواهد به او می دهیم، اما در آخرت بهره ای نخواهد داشت» (2).

با توجه به اینکه انسان هر چه در دنیا متنعم باشد، راضی نخواهد شد و بقول امام صادق علیه السلام که فرمودند:

«دنیا مانند آب دریاست، تشنه هر چه بیشتر از آن بنوشد، عطش او زیادتر، می شود تا او را به هلاکت برساند» (3).

ص: 45

1- . معانی الاخبار، ص 325

2- . «من کان یرید حرث الدنیا»؛ (شوری/ 20)

3- . اصول کافی، ج 2، ص 136

پس انسان مؤمن باید سعی کند، از نعمتها بهره برده و گناه نکند، دنبال دنیا نرود و به دنیا دل نبندد، بلکه از دنیا بعنوان پلی برای رسیدن به آخرت بهره جوید و اگر دنیا را پل و گذرگاه بدانند، نه قرارگاه از کاستیها و کمبودها دچار اضطراب و تشویش خاطر نمی شود. زیرا اضطراب، نگرانی، خشم، خودخوری، اهانت به دیگران نه تنها مشکل را حل نمی کند، بلکه منشأ مشکلات جدیدی خواهد بود.

## 16 - مسائل جنسی

### اشاره

یکی از عوامل ایجاد اضطراب، فشار مسائل جنسی است. جوان در دوران بلوغ با فشار شهوت روبروست. اگر برای اطفاء شهوت به روش صحیح اقدام نکند، (1) به دامان انحرافات جنسی کشیده شده و دچار اضطراب، احساس گناه و خجالت می شود. کسانی هم که در سن ازدواج و بلوغ نیستند، باید از زمینه های گناه و تحریک جنسی دوری نمایند، تا دچار عوارض ناشی از فشار جنسی نشوند.

### چشم چرانی موجب ایجاد

یکی از عواملی که موجب تحریک می شود، عشق و علاقه به جنس مخالف می باشد. در این مرحله جوان با یک نگاه به شخصی دل می بندد، آرام و قرار از او سلب می شود، دچار اضطراب و تشویش خاطر است و دچار فشارهای عصبی می گردد و فکر می کند که اگر دلداری را نبیند قالب تهی می کند. این نکته قابل تذکر است که عشقهای خیابانی غالباً منشأ ازدواج پاگیر و ثابت نمی شوند.

همانطور که امروز با نگاه فردی گول خورد، چند روز بعد نیز، گول دیگری را خواهد خورد.

بنای زندگی که بر گناه و روابط نامشروع و نامه نگاری استوار شود، بنیان محکمی ندارد و خیلی زود آتش شهوت خاموش شده و پشیمانی به سراغ هر دو می آید.

ازدواج باید سنجیده، عاقلانه، شرعی، قانونی، تحت نظر اولیاء با عزت و احترام باشد، تا قابل دوام بوده و به ثمر بنشیند. (2)

لذا قبل از ازدواج جوانها باید از نگاههای حرام بپرهیزند و دل خود را اسیر هوسهای، زودگذر نسازند. زیرا نگاه انسان را آلوده می کند. پیامبر صلی الله علیه و آله می فرماید:

«چشم چرانی، تیری زهرآلود از ناحیه شیطان است که ایمان را هدف می گیرد». (3)

و امام صادق علیه السلام فرمودند:

ص: 46

1- به اثر دیگر مؤلف «جوانان و غریزه جنسی» مراجعه شود

2- توضیح در کتاب «چشم و نگاه» اثر دیگر مؤلف

3- اسرار الصلوة، ص 145

«بسیاری از نگاهها، پشیمانی ببار می آورد».(1)

و امام صادق علیه السلام طی روایتی فرمودند:

«نگاههای پی در پی موجب می شود که شهوت تحریک شود و این تحریک شهوت زمینه ساز فتنه و انحراف است».(2)

و امام رضا علیه السلام فرمودند:

«از نگاههای اضافی پرهیز کنید، زیرا شما را به بیهوده گرایی می کشاند و به غفلت دچار می کند».(3)

بهر حال نگاه است که آتش شهوت و مسائل جنسی را شعله ور می سازد و انسان را به انحراف می کشاند.

### انحرافات جنسی

اگر جوان چشم خود را آزاد بگذارد به انحراف کشیده می شود. انحرافات جنسی شامل:

(اونانیسم یا استمناء، استنشها، لواط یا همجنس گرایی، زنا و...) می باشد.

استمناء، بیماری و انحراف جنسی است که اغلب در بین جوانان شایع است و جوانها گاه آنقدر در این بیماری غرق می شوند که علاوه بر اضطراب همیشگی و تندخویی و عصبانیت، دچار علائم بالینی این بیماری نیز می شوند. لاغر و رنگ پریده اند، چشمشان ضعیف می شود، دچار زخم معده و ناراحتیهای گوارشی هستند، کم حافظه و کند ذهن می شوند، دچار لرزش در اعضاء بدن می گردند و...

هر کدام از این انحرافات در پیشگاه الهی گناه محسوب می شود و مرتکبین آن رستگار نمی شوند و باید حدّ یا تعزیر شوند و گاه این گناهان موجب سنگسار شدن مرتکبین آن می شود.

### 17 - اخبار ناگهانی

یکی از عوامل ایجاد اضطراب، خبرهای ناگهانی و ناگوار می باشد. حامل خبر باید فرد پخته و عاقلی باشد تا بتواند، توان و ظرفیت افراد را در نظر بگیرد و در انتقال خبر، شجاعانه و در عین حال با احتیاط عمل کند.

هر کس توان و ظرفیتی خاص دارد. برخی آنقدر ایمانشان قوی است که در برابر شنیدن اخبار ناگهانی، ناراحت نمی شوند و خدا را به یاد می آورند. قرآن می فرماید:

ص: 47

1- . کشف الغمّة، ج 2، ص 243

2- . تحف العقول، ص 225

3- . بحار، ج 72، ص 199

«کسانی که هنگامی که مصیبت به آنها برسد، می گویند ما از خداییم و به سوی خدا بازمی گردیم».(1)

«اینها کسانی هستند که از طرف خداوند بر آنها صلوات فرستاده شده و رحمت می شوند و همانها هدایت شده اند».(2)

اما برخی افراد توان و ظرفیت کافی ندارند، لذا دچار هیجان، اضطراب، تشویش خاطر و ناراحتی عصبی و گاهی در برخی موارد دچار شوک و سکنه می شوند.

گاهی برخی افراد بواسطه شنیدن خبرهای ناگهانی دچار فلج عضوی، لکنت زبان، فشار خون، قند خون و چربی خون می شوند.

لذا باید فردی که حامل خبر است به شرایط جسمی افراد توجه داشته باشد و اگر احساس کرد فردی در برابر خبرهای غیرمترقبه، حاد و تند، از نظر روحی، توان تحمل ندارد، ابتدا زمینه سازی کند و به صورتهای گوناگون، خبر را به او برساند.(7)

ص: 48

---

1- «الذین اذا اصابتهم مصیبة»؛ (بقره/ 156)

2- «اولئك عليهم صلوات من»؛ (بقره/ 157)

بیماری‌ها، معمولاً جسم و روح را تحت تأثیر می‌گیرند. همانگونه که اگر انسان دچار بیماری سرماخوردگی شود، توان کار را از دست می‌دهد، تب می‌کند، ضعیف می‌شود، احتیاج به پرهیز غذایی و مراقبت دارد تا بهبود پیدا کند، در مورد بیماری‌های روحی نیز آثار بیماری، اجتناب‌ناپذیر می‌باشد.

افراد مضطرب، دچار بی‌حوصلگی، بیماری‌های فکری، عجله و شتاب، عدم تعادل می‌باشند. گاه اضطراب در افراد بصورت واکنش درونی منفی جلوه می‌کند و فرد افسرده و انزوا طلب می‌گردد، و گاه نیز اضطراب موجب خشم و غضب شدید می‌گردد، عصبانیت برای انسان، عواقب شوم و مخربی در پی دارد.

از نظر اجتماعی شخصیت انسان را زیر سؤال می‌برد. باعث برخورد غیرمنطقی، بی‌توجهی مردم یا کینه و دشمنی دیگران می‌شود. بر اثر عصبانیت، جسم انسان نیز دچار بیماری‌های فراوان می‌شود. عصبانیت بر زندگی اخروی نیز تأثیر سوء می‌گذارد و موجب عذاب برای انسان می‌شود. توجه به آثار اضطراب، هشدار می‌دهد که مراقبت کند تا در چنگال آثار اضطراب اسیر و مفلوک نشود و زندگی دنیوی و اخروی خود را بر باد فنا ندهد.

#### چند سؤال

- 1- در چه صورت اضطراب، در انسان تأثیر سوء بجای می‌گذارد؟
- 2- بیماری‌های فکری چیست؟
- 3- واکنشهای درونی را تعریف کنید؟
- 4- غضب منفی و مثبت چیست؟
- 5- از نظر اسلام، خشم چگونه معرفی شده است؟
- 6- عصبانیت چه آثاری بر جسم انسان می‌گذارد؟ (5 مورد را ذکر نمایید)
- 7- چرا فرد عصبانی، دچار شرمندگی و پشیمانی می‌شود؟
- 8- تأثیر عصبانیت در قیامت چیست؟
- 9- انسان چه گناهایی در هنگام عصبانیت، ممکن است مرتکب شود؟
- 10- عقوبت این گناهان چیست؟

#### اشاره

اضطراب در هر فردی باعث ایجاد، واکنشهای ظاهری می شود. فرد مضطرب اعمالی انجام می دهد، که بیانگر اضطراب درونی اوست. آشنایی با آثار اضطراب، موجب آگاهی از نتیجه هیجان و فشار عصبی می شود.

#### 1 - حوصله کم

افرادی که دچار اضطراب می شوند، معمولاً کم حوصله هستند. صبر نداشته و حوصله انجام کارهای پیگیر و مداوم را ندارند.

این افراد به علت بی حوصلگی نمی توانند متعادل راه بروند، متعادل حرف بزنند، متعادل غذا بخورند، متعادل ببینند و حتی بطور متعادل فکر کنند.

با دقت در کارهای افراد کم حوصله دیده می شود این افراد، حوصله نشستن سر سفره را ندارند، گاه سیر هم نمی شوند. نمی توانند سر سفره با آرامش بنشینند و غذا بخورند، مضطرب هستند، بهانه می گیرند و سرانجام سفره را ترك می کنند.

وقتی با افراد کم حوصله صحبت شود، حوصله پاسخ درست را ندارند، اغلب افراد کم حوصله در برابر سؤالات بچه ها بجای جواب منطقی فریاد می زنند و آنها را از خود دور می سازند.

اینگونه افراد، حوصله میهمانی رفتن و مجالست با مردم را ندارند، از اجتماع می گریزند، همواره با خود در حال جنگ و ستیز به سر می برند، بهانه می گیرند و مرتب از دیگران انتقاد می کنند.

دقت در اعمال افراد کم حوصله نشانگر اضطراب درونی آنهاست. با اندکی تأمل به ژرفای اعمال فرد مضطرب، می توان به آثار اضطراب در اعمال او پی برد.

#### 2 - بیماری فکری

افراد مضطرب از نظر فکری دچار بیماری هستند. بیماری آنها بصورت وهم و خیال بروز می کند، این افراد اکثراً در حال خیالبافی و زندگی پنداره ای و انگاره ای هستند.

همیشه در خیال زندگی می کنند و دنیا را سراب می دانند. خیالبافی يك بیماری مهم فکری است که انسان را از رسیدن به مدارج عالی علمی و فرهنگی باز می دارد.

لذاست که امام صادق علیه السلام می فرمایند:

«خدایا مرا از ظلمات وهم خارج فرما».(1)

وهم و خیالبافی ظلماتی است که وقتی انسان در آن فرورود، ژرفای نورانی زندگی را نمی بیند.

### 3 - عجله و شتاب

یکی از آثار اضطراب در انسان، عجله و شتاب است. افراد عجول اغلب مضطرب هستند، می ترسند شکست بخورند و یا موفق نشوند، لذا هر کاری را با عجله انجام می دهند و گاه مجبور می شوند کاری را چند بار انجام دهند. عجله در اسلام مطرود است و در روایت آمده است:

«عجله از شیطان است و تأتی و متانت از اخلاق رحمانی و الهی می باشد».(2)

از خصوصیات مؤمن این است که با آرامش کارهایش را انجام می دهد و ایمان او موجب می شود که از عجله در کارها بپرهیزد.

### 4 - عدم تعادل

اضطراب موجب می شود که انسان در کارهایش، تعادل نداشته باشد. در برخی موارد تندروی کند، یا در برخی موارد خونسردی بخرج دهد.

فشار عصبی و اضطراب موجب عدم تعادل در اعضاء نیز می شود. گاه بواسطه اضطراب و فشار عصبی بدن انسان دچار ناراحتی و بیماری می گردد که در بحث آثار جسمی عصبانیت اشاره خواهد شد.

### 5 - کوتاهی عمر

اکثر افراد مضطرب و عصبانی عمر کوتاهی دارند. پدید آمدن يك مشکل شغلی، خانوادگی، فردی یا فامیلی می تواند، زمینه سخته و انفارکتوس قلبی را در آنها ایجاد کرده و آنها را از پای درآورد.

و می بینیم این مسئله اختصاص به سن و زمان مشخصی ندارد. بعلت مشکلات عصبی و هیجانهای روحی است، که متوسط عمر انسانها بسیار پایین آمده است.

### واکنش درونی

برخی افراد در مقابل فشار اضطراب و استرس، دچار هیجان درونی می شوند. ممکن است این

ص: 51

1- . «اللهم اخرج من ظلمات الوهم»؛ (مفاتیح الجنان)

2- . «العجلة من الشيطان والاناة من الله»؛ (بحار، ج 71، 340)



افراد، بصورت ظاهر، عکس العملی از خود نشان ندهند، اما اضطراب روی روح آنها اثر منفی و مخرب می گذارد.

عکس العمل اضطراب یا فشار عصبی در چنین افرادی بصورت گوشه گیری یا انزواطلبی و افسردگی بروز می کند و آنها را از اجتماع بیزار می نماید.

اینگونه افراد، زمینه بروز اضطراب و فشار عصبی را ندارند، می ترسند و یا خجالتی هستند. لذا اضطراب وارده و فشارهای عصبی خود را بصورت افسردگی تخلیه می کنند. (1)

هر کدام از این واکنشها خود آثار سوئی در پی دارد، که باید این بیماری ها شناخته و درمان شوند و اگر درمان نشوند، فرد را با ضربه های شدیدتر روحی مواجه می سازند.

### واکنش های منفی در مقابل اضطراب

وقتی که انسان دچار اضطراب و هیجان روحی می شود و مشکلات به او فشار روحی وارد می سازد، اینجاست که باید مواظب واکنشهای خود باشد.

اضطراب ایجاد شده در هر فرد، بنا به ظرفیتهای افراد، بصورتهای مختلف ایجاد واکنش و عکس العمل می کند. گاه فرد در مقابل فشار اضطراب، هیجان زده می شود، کنترل خود را از دست می دهد، فریاد می کشد و با دیگران درگیر می شود، جنجال برآید و سعی دارد این فشار را بنحوی تخلیه کند.

این واکنشهای منفی در حد کوتاه و گذرا شاید مسئله ساز نباشند، اما بتدریج این واکنشهای منفی و مستمر در بدن انسان ایجاد زحمت می کنند.

در بسیاری مواقع اگر عامل بازدارنده و کنترل کننده منطقی و عاقلانه ای در کار نباشد جنایت آفریده می شود.

اگر در کنار نبود عامل بازدارنده، زمینه های تحریک و تشدید وجود داشته باشد، مصیبت های احتمالی قوی تر و برآیند آن عمیق تر و کارسازتر خواهد بود.

### غضب مثبت و سازنده

در اسلام، یکی از ارکان فروع دین، تبری است. یعنی غضب کردن نسبت به دشمنان اسلام، امری است که حتی عبادت نیز محسوب می شود.

مؤمن و مسلمان باید نسبت به دشمنان اسلام، دشمنان ارزشها و دشمنان مفاهیم اسلامی و انقلابی، خشم و انزجار داشته باشد.

در اینجا این خشم و انزجار و غضب نه تنها منفی نیست، بلکه آثار مثبتی نیز دربر دارد. در



حالات نبی اکرم صلی الله علیه و آله نیز هست که حضرت چنین بودند:

«بر دشمنان سخت می گرفتند و در بین خود با محبت و رحمت، رفتار می نمودند».(1)

در جایی که غضب و خشم در راه خدا باشد و محرکی برای انسان باشد که انسان را به مبارزه با دشمنان دین و اسلام بکشاند و عامل جهاد در راه خدا شود، امری مثبت است.

در مسائل تربیتی نیز، خشم گاهی لازم است. درست است که اسلام با روش خلق نیکو و لحن آرام، سعی در تربیت افراد دارد و به کسانی که در مسند تربیت امور مردم، هستند دستوراتی پیرامون، قول بلیغ(2)، لحن آرام(3)، کلام محکم و متین(4)، روش نیکو(5) و ارشاد غیر مستقیم(6) فرموده است، ولی گاهی در موارد خاص، خشم گرفتن و اخم کردن در امور تربیتی نیز امری لازم است.

### عصبانیت منفی و مخرب

یکی از واکنشهای منفی در موقع اضطراب؛ خشم و غضب و عصبانیت است. عصبانیت را می توانیم بیماری قرن بنامیم. این بیماری اثر مخرب و ویرانگری بر جسم، روح و اعصاب انسان دارد و انسان در موقع عصبانیت با برآیندهای بیشماری در ساختار وجودی خود مبتلا می شود.

پیرامون غضب در شرع مقدس اسلام، مباحث فراوانی آمده است و این بیماری از دیدهای گوناگون مورد بررسی قرار گرفته است.

انسان در حال عصبانیت بحدی به خود فشار وارد می آورد تا بتواند، فریادی بکشد، فحش دهد، نفرین کند و یا کسی را کتک بزند. در اصل ابتدا انسان از خود مایه می گذارد، خود را اذیت می کند، تا بتواند به دیگری حرفی بزند و یا آسیبی برساند.

### خشم و روایات

#### اشاره

اینجاست که ارزش سخن امام صادق علیه السلام مشخص می شود که می فرمایند:

«غضب و خشم، کلید کلّیه شرور و بدیهاست».(7)

کسی که عصبانی شود، درهای کلّیه شرور و بدی و زشتی را به روی خود و دیگران می گشاید، علی علیه السلام نیز می فرماید:

ص: 53

1- «محمّد رسول الله و الذّین معه اشدّاء علی الکفّار رُحماء بینهم»؛ (فتح/ 29)

2- «قولاً بلیغاً»؛ (نساء/ 63)

3- «قولاً لیّناً»؛ (طه/ 44)

4- «قولاً سدیداً»؛ (احزاب/ 70)

5- . «قولاً كريماً»؛ (اسراء/ 23)

6- . «يتبعون احسنه»؛ (زمر/ 18)

7- . قصار الجمل (آية الله مشكينى)، ج 2، ص 93

«غضب و خشم، همنشین بدی است، زیرا شر را نزدیک و خیر را دور می کند».(1)

رسول اکرم صلی الله علیه و آله نیز می فرماید:

«هنگامی که انسان غضب کند، کلیه شرور وجود او را دربر می گیرد».(2)

از نظر روایات اسلامی، غضب و خشم بدترین تخلیه هیجان در مواقع اضطراب و فشارهای روحی است. اسلام با توجه دادن به شرور عصبانیت سعی دارد که به انسان تفهیم کند، در مواقع اضطراب و فشارهای روحی، به غضب، تکیه نکند و از غضب برای تخلیه هیجان استفاده ننماید.

غضب و عصبانیت نه تنها، فشارهای روحی را تعدیل نمی کند و انسان را تسکین نمی دهد، بلکه زمینه ساز و کلید کلیه شرور و بدیهاست.

وقتی انسان عصبانی می شود، با دست خود کلیه بدیها را در وجود خود جایگزین می کند. در روایتی دیگر می خوانیم:

«غضب، سنگی از شیطان است».(3)

کسی که غضب می کند، از شیطان پیروی می نماید و با شیطان هماهنگ می شود و معلوم است هنگامی که انسان از شیطان پیروی کند، هم در دنیا و هم در آخرت زیان خواهد کرد.

عصبانیت در فرد عصبانی، آثاری سوء بجای می گذارد. لازم به تذکر است وقتی عصبانیتها شدید شوند و دفعات عصبانیت مستمر و بیشمار باشند، چنین آثاری در انسان بیشتر مشهود می شود. از نظر فردی، عصبانیت روی انسان تأثیراتی بسیار سوء و بد دارد.

## 1 - عدم تمرکز

غضب زمینه های تمرکز و قدرت علمی و فکری انسان را از بین می برد، فرد عصبانی موفق به مطالعه نمی شود و اگر هم بشود، قدرت جمع بندی و دسته بندی مطالب را در حافظه خود از دست می دهد.

در حال عصبانیت حافظه، قدرت یادگیری ندارد و نمی تواند مطالب را در خود بایگانی کند و به موقع آنها را انتقال دهد. لذا فرد از نظر علمی، رشد نمی کند. چون مغز قدرت یادگیری و انتقال و پردازش مطالب علمی را ندارد و ضعیف می شود.

امام علی علیه السلام طی روایتی می فرماید:

«حاضر جوابترین مردم کسی است که خشمگین نمی شود».(4)

ص: 54

1- . قصار الجمل (آیه الله مشکینی)، ج 2، ص 94

2- . میزان الحکمة، ج 7، ص 234

3- . «الغضب جمرة من الشيطان»؛ (جامع السعادات، ج 1، ص 257)



خشم و غضب، انسان را از حیطة فکر و تفکر صحیح محروم می کند. در این حالت است که فرد نمی تواند، برداشت درستی از اعمال و رفتار و گفتار دیگران داشته باشد و خود با آنها برخورد صحیح کند.

## 2 - منافی حکمت

حکمت یکی از نعمات الهی است که خداوند آن را به خواص از بندگان خود هدید می فرماید.

اما غضب و حکمت دو امری است که با هم غیرقابل جمع باشند. چنانکه شب و روز را نمی شود با هم جمع نمود کسی که خشم و غضب می کند نیز، نمی تواند حکیم باشد.

حکمت و فهم، لازمه رشد و تعالی است و اگر کسی می خواهد، دانا، فهیم، وارسته و دارای کمالات عالیه باشد باید از غضب دوری کند. امام صادق علیه السلام فرمودند:

«غضب با حکمت، منافات دارد».(1)

انسان نمی تواند حکیم و وارسته باشد، در حالی که شخصی عصبانی نیز باشد.

## 3 - برخورد غیر منطقی

کسی که عصبانی باشد، پندار و رفتار و گفتارش بر اساس موازین عقل و شرع نخواهد بود، زیرا انسان هنگام خشم، تعادل خود را از دست داده و منطقی فکر نمی کند. امام صادق علیه السلام می فرمایند:

«کسی که نتواند غضب خود را کنترل کند، مالک عقل خود نیست».

منشأ بسیاری از مفاسد اجتماعی و فردی عصبانیت است. در آن هنگام چون انسان مالک عقل خود نیست و تعادل روحی ندارد، لذا مرتکب بسیاری از مفاسد و گناهان و قتل و غارت و فحاشی و ظلم به دیگران می شود.

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

«کسی که غضب کند، منطقتش تغییر می کند».(2)

تغییر یافتن منطقی به این معناست که پندار رفتار و کردار فرد عصبانی بر اساس موازین عقل و منطق و شرع نیست. چون فرد عصبانی، توازن عقلی و روحی خود را از دست داده و بر اساس همین دلیل نمی تواند عمل و رفتار منطقی و عقلایی داشته باشد.

فرد عصبانی، کردار، دیدار، شنیدارش از حیطة منطقی و عقل خارج می شود و لذا گاهی دچار اعمالی می شود که جرم محسوب شده و پیگرد قانونی دارد.

خشم و غضب گاه روابط عاطفی افراد را نیز از بین می برد و گاه در حین عصبانیت مادر، برادر،

- 1- . ميزان الحكمة، ج 7، ص 224
- 2- . «شدة الغضب تغير المنطق»؛ (ميزان الحكمة، ص 234)



پدر، خواهر و یا افراد دیگر فامیل، مورد ضرب و شتم و یا حتی قتل واقع می شوند. و روابط عاطفی تبدیل به رابطه خصمانه می شود.

#### 4 - ضرر و بدبختی، دوری از خوبی

علی علیه السلام طی روایتی می فرمایند:

«غضب همنشین بدی است (زیرا موجب دوزمینۀ منفی برای انسان می شود) انسان را به شر نزدیک و از خیر دور می کند» (1).

این نزدیکی شر و دوری خوبیها در تمام عرصه های اجتماعی در مورد فرد عصبانی، مصداق دارد، در برخوردهای اجتماعی، خانوادگی، سیاسی، دینی و مذهبی اگر انسان عصبانی شود، خیرها از او دور و بدیها به او روی می آورند.

وقتی انسان به غضب پناه برد، از خیرها، نیکی ها، ارزشها و اعمال شایسته محروم می شود و اینجاست که شرور غضب دامنگیر انسان می شود.

امام صادق علیه السلام نیز می فرمایند:

«کسی که بد اخلاقی را پیشۀ خود سازد موجب اذیت و آزار خودش می شود» (2).

#### 5 - از بین رفتن تعادل

یکی از آثار مهم فردی خشم در انسان، از بین رفتن تعادل جسمی و روحی است. در حال غضب انسان، کنترل روحی، روانی خود را از دست می دهد. لذا دچار خطاها و اشتباهات فراوانی می شود.

این از بین رفتن تعادل بواسطۀ فشاری است که در اثر اضطراب بر سیستمهای عصبی و انسان وارد می آید و این سیستمها را از کارایی متعادل خارج کرده و باعث عدم تعادل در انسان می شود.

در این حالات است که هر چه بر فشار روحی و غضب افزوده شد، تعادل انسان و کنترل اعمال و رفتار او نیز دچار خدشه و دگرگونی می شود.

#### 6 - بی برکتی

یکی از آثار عصبانیت و سوء خلق این است که برکت از زندگی انسان برداشته می شود پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند:

«خوش اخلاقی موجب برکت و بد اخلاقی موجب بی برکتی می باشد» (3).

و در روایت دیگر می فرمایند:

1- . «بئس القرين الغضب يدنى الشر و يباعد الخير»؛ (قصار الجمل، ج 2، ص 94)

2- . روضة الواعظين، ص 377

3- . نهج الفصاحه، ص 29

«خوش خلقی موجب برکت و بد اخلاقی موجب بی برکتی است و نیکی کردن به مردم باعث افزایش عمر می شود و عمر را زیاد می کند» (1).

برکت نعمتی الهی است که موجب می شود انسان از جوانی، پول، سلامتی و سایر نعمتهای خود به خوبی استفاده کند و این نعمتها را در مسیر رضای خداوند بکار گیرد و طوری زندگی کند که هم در دنیا خوشبخت شود و هم در آخرت از نعمات الهی بهره گیرد.

## آثار جسمی عصبانیت

### اشاره

همچنانکه عصبانیت بر روی روح و روان انسان آثار مخرب دارد، بر جسم انسان نیز تأثیرات منفی می گذارد.

منشأ بسیاری از بیماری های جسمی، در عصر حاضر، عصبانیت است. از نظر دانشمندان روانشناس و پزشکان جسم، عصبانیت اگر شدید و مستمر باشد، می تواند جسم انسان را در معرض نابودی و خطر قرار دهد.

در این بحث بطور اختصار به برخی از بیماری هایی که منشأ عصبی دارند، اشاره می شود. این اشاره بخاطر هشدار، به افرادی است که، بواسطه مسائل بسیار کوچک خود را عصبانی می کنند و در وجود خود طوفان و رعد و برق به راه می اندازند، وقتی طوفان شدت گرفت، مسلّم است که هر چه سر راهش باشد، نابود می کند و تعادل نظام هستی را بهم می ریزد.

البته لازم به تذکر است که علت تامه این بیماری ها، فشار عصبی نیست، اما مهمترین علت می تواند عصبانیت باشد.

### 1 - میگرن

یکی از بیماری های بسیار شایع در افراد عصبانی میگرن است. میگرن سردردی موضعی است که در زمینه سر و پیشانی بوجود می آید و افرادی به این بیماری مبتلا می شوند که عصبانیت های شدید و مشکلات غیرقابل تحمل، برای آنها پیش می آید و زندگی آنها توأم با اضطراب و عصبانیت است.

این بیماری ابتدا بوسیله دارو درمانی و مصرف قرصهای «ارگوتامین سی» تا حدودی آرام می گیرد، ولی وقتی منشأ عصبانیت از بین نرود و عصبانیتها تکرار شوند، کم کم در فاصله های زمانی کمتری سردرد شروع می شود و دیرتر آرام می گیرد و دیگر به مسکن و آرامبخش نیز جواب مثبت نمی دهد. در این حال بیمار به اتاق تاریکی پناه می برد و دوست دارد چشمها را بسته و نور به او نرسد و کسی را نبیند و با کسی حرف نزند.

ص: 57

از نظر دانشمندان روانشناس و متخصصین اعصاب و روان، تنها داروی مؤثر میگرن، محیطی آرام و دور از عصبانیت، و محیطی شاد و متنوع می باشد و بیمار باید از عوامل ایجاد اضطراب و عصبانیت دور باشد.

اگر چنین محیطی برای بیمار فراهم شود، کم کم آثار سوء بیماری از بین می رود، تعداد دفعات حمله ابتلا بتدریج کم می شود و زمان سر درد تقلیل می یابد و بیماری بدون مصرف آرامبخش قابل کنترل خواهد بود.

## 2 - سرگیجه و سردرد

یکی دیگر از آثار عصبانیت ایجاد سردرد و سرگیجه به هنگام عصبانیت است.

این سردردها بواسطه اختلالات عصبی بوجود می آیند و بهترین روش مداوای اینگونه سردردها پرهیز از عصبانیت است.

باید توجه داشته باشیم که سردرد علل مختلف دارد و ما حدود 20 نوع سردرد داریم، که یکی از علل این سردردها عصبی است و سردردهای دیگر به علت های دیگری انسان را مبتلا به بیماری می کند. فشار عصبی یکی از شایعترین سردردها در افراد عصبی می باشد.

## 3 - تنش و پرش اعضاء

اعضای بدن افراد عصبانی، دچار تنش و پرش می گردد. گاهی شصت پای آنها دچار پرش می شود یا پلک آنها ناخودآگاه می پرد. دانشمندان روانشناس به این پرشها «تیک» نام نهاده اند.

گاه تنش و پرش اعضاء بواسطه فشار عصبی، باعث پاره شدن مویرگهای بدن در نقاط مختلف می شود و ایجاد خون مردگی در زیر پوست می نماید.

این خون مردگی بواسطه فشاری است که بر مویرگها وارد می شود و آنها را پاره می کند، و گاه به مرور زمان از بین می رود.

## 4 - لکنت زبان

یکی از آثار جسمی، عصبانیت لکنت زبان است. یکی از علل لکنت زبان در افراد می تواند فشارهای عصبی، روحی و روانی باشد.

بسیاری از افراد در هنگامی که عصبانی می شوند، بخاطر عدم توازن عصبی به لکنت زبان افتاده و نمی توانند، درست حرف بزنند و کلمات را درست ادا کنند.

برخوردهای عصبی و غیرمنطقی با کودکان، آنها را نیز دچار لکنت زبان می کند، لکنت زبان با آموزش قابل درمان است. اما مهمترین درمان لکنت زبان، آزادی فرد در گفتار و پرهیز از تشنج و

محیط عصبی می باشد.

## 5 - فلجهای موضعی

یکی از علل فلجهای موضعی فشار روانی و اضطراب، و واکنش عصبی در این حالات می باشد.

در مواقعی که اضطراب یا فشار روانی بر فردی وارد می شود، فشار حاصله عصبی می تواند، عصبهای بعضی از اندام بدن را دچار فلج و از کارافتادگی نماید.

در جامعه ما بسیاری از افرادی که بر اثر شنیدن يك خبر ناگوار و فشار عصبی به فلج مبتلا شده اند، یا دستشان فلج شده و یا دچار فلج مغزی، فلج اعضاء مختلف بدن شده اند.

این فلجها معمولاً یا قابل درمان نیستند و یا درمان آنها با مشقت فراوانی همراه است و گاه در این موارد، معجزه کارساز است و با عنایت خاص ائمه علیهم السلام این فلجها از طریق معجزه قابل درمان هستند.

## 6 - بیماری های خونی

بسیاری از بیماری های خونی، منشأ عصبی دارند. افزایش کلسترول یا چربی خون، گاه منشأ عصبی دارد و مداوای آن نیز، درمان اعصاب است. از نظر دانشمندان بیولوژیست یکی از عوامل مهم بیماری قند خون یا دیابت، منشأ عصبی است، اکثر افرادی که قند خون دارند، بر اثر فشار عصبی و شنیدن خبری ناگوار و ناگهانی به این بیماری مبتلا شده اند و از این جهت است که در مواقع عصبانیت، قند آنها نیز افزایش می یابد. منشأ بسیاری از بیماری های قلبی، انفارکتوس، سختی عروق، پاره شدن شریان و یا انسداد شریانهای خون، عصبی می باشد.

واریس که فشرده شدن خون و انسداد عروق در ناحیه زانوهاست نیز، یکی از بیماری هایی است که منشأ عصبی دارد، گرچه زیاد ایستادن را در ابتلاء به واریس نیز مؤثر می دانند.

ازدیاد فشار خون، منشأ عصبی دارد، از نظر اطباء یکی از عوامل فشار خون فشارهای عصبی و اضطراب است. کسی که دچار فشار خون است باید از اضطراب و عصبانیت و فشارهای روانی دوری کند و سعی کند با آرامش، موجبات ازدیاد فشار خون را در خود از بین ببرد.

گاهی در اثر فشارهای عصبی، افراد موقتاً دچار افزایش فشار خون می شوند. این به معنای فشار خون نیست، بلکه عوامل اضطراب و فشارهای عصبی بطور موقت موجب ازدیاد فشار خون می شوند و بتدریج با از بین رفتن عوامل فشار عصبی فشار خون نیز پایین می آید. تپش قلب نیز نوعی بیماری است که بر اثر فشار عصبی که به دستگاه گردش خون و قلب می آید، در انسان بروز می کند.

منشأ سکنه های قلبی و مغزی در اغلب موارد عصبی است. بر اثر فشارهای عصبی وارده بر بدن، اعصاب این دو عضو مهم بدن، یعنی مغز و قلب انسان، دچار اختلال شده و شخص دچار ایست قلبی یا مغزی می شود.

سکنه ها در اولین بار، اغلب عوارض سوئی در پی ندارد و با مراقبتهای ویژه در «سی سی یو» یا «آی سی یو» بیمار قادر به ادامه زندگی می باشد.

اما اگر فشارهای عصبی زیاد باشند و یا ادامه یابند؛ سکنه عوارض سوئی در بدن بجای می گذارد و برای رسیدن به یک زندگی سالم باید مخارج هنگفتی خرج کرد و ماهها در بیمارستان تحت نظر بود.

و گاه سکنه منشأ فلج اعضاء مختلف در بدن می شود و این اعضاء مفلوج در اغلب موارد غیرقابل درمان هستند.

### 8 - سستی و لرزش اعضاء

بواسطه فشار عصبی وارده بر اعصاب اعضاء بدن، اعصاب ضعیف شده و بدن دچار لرزش می شود. گرچه تظاهر این بیماری اغلب در پیری می باشد ولی دیده شده است که افراد عصبی، در حال عصبانیت کنترل اعضاء خود را ندارند و بشدت می لرزند.

این لرزش بر اثر فشارهایی است که بر سیستم اعصاب انسان وارد می شود.

### 9 - بیماری های دهان و دندان

بر اثر فشارهای عصبی، لثه ها متورم و خون آلود می شوند و بتدریج مقاومت خود را از دست می دهند و دندانها با مخاطره جدی روبرو می شوند.

اغلب افراد عصبی از دندانهای سالمی برخوردار نیستند. دندان این افراد اغلب با لایه ای از عفونت پوشیده شده است و به این دلیل خیلی زود دچار پوسیدگی دندان می شوند.

### 10 - کاهش قدرت دفاعی بدن

انسانها در بدن خود سیستمهای دفاعی زیادی دارند، این سیستمها، باعث می شوند که انسان به بیماری مبتلا نشود و یا خطر آفرین نباشد و یا اینکه با بیماری ها مبارزه می کنند. این سیستمهای دفاعی هر کدام با روش خاص خود به دفاع از بدن می پردازند.

گلوبولهای سفید، آدرنالین، گویچه ها و سایر قدرتهای دفاعی بدن بر اثر فشارهای عصبی، قدرتشان کم شده و از بین می رود. لذاست که افراد عصبی خیلی بیشتر از افراد معمولی، بیمار می شوند و دیرتر هم خوب می شوند. زیرا داروها نیز بواسطه کم بودن قدرت دفاعی بدن،

نمی توانند بخوبی با محیط بیماری سازگار شوند و بیماری را بهبود بخشند.

## 11 - ناراحتیهای دستگاه گوارشی

### اشاره

وقتی که انسان دچار اضطراب یا استرس می شود فشار عصبی تأثیرات شومی بر دستگاه گوارش انسان وارد می کند. در اینجا به عوارض فشارهای عصبی و اضطراب بر دستگاه گوارش اشاره ای مختصر می شود که بدانیم در حالی که عصبانی می شویم این عصبانیت چه ناراحتیهایی برای ما در پی خواهد داشت.

### الف: بی اشتها یا سیری کاذب

بر اثر اضطراب، در معده اسید ترشح می شود این اسیدها مانع پذیرش غذا می شوند و فرد دچار سیری کاذب می شود. اگر این عوامل اضطراب، ادامه داشته باشند، بر اثر ترشح اسید و بی اشتها و نخوردن غذا فرد به ورم معده یا گاستریت حاد مبتلا می شود.

### ب: ورم و زخم معده

بر اثر ایجاد ترشحات اسیدی در محیط معده بر اثر فشارهای روانی و عصبی، معده کم کم دچار ورم شده و در صورت تداوم عصبانیت، دچار زخم می شود. این زخمها مدتها طول می کشند تا درمان شوند و گاه بر اثر تداوم عوامل ایجاد کننده فشار روحی و اضطراب و عصبانیتها، زخم معده تا آخر عمر مهمان فرد عصبی خواهد بود، ترش کردن و نفخ کردن معده نیز از عوارض عصبی است.

### ج: اسهال

در برخی موارد، اضطراب و فشارهای عصبی، فرد را به اسهال مبتلا می سازند. بر اثر فشارهای روانی، دل پیچه و اسهال به سراغ فرد می آیند و او را با زحمت مواجه می سازند.

در همه این موارد، فشارهای عصبی در دستگاه گوارش ایجاد التهاب، ورم و یا زخم می کنند و تنها داروی مؤثر در از بین رفتن این اختلالات، از بین بردن عوامل اضطراب و فشارهای روانی در فرد بیمار است. گرچه در همه این موارد با مراجعه به پزشک و مصرف دارو می توان قدری از تراحم بیماری کاست و آن را آرامش بخشید.

## 12 - لاغری یا چاقی

از جمله عوارض اضطراب و فشارهای روانی، عصبی روی انسان، چاقی یا لاغری مفرط و

بدون دلیل است.

از آنجا که افراد نسبت به واکنش در برابر فشارهای روانی متفاوت هستند، اثرات این فشارها نیز روی افراد به صورتهای گوناگون نمود پیدا می کند.

فشارهای عصبی برخی افراد را چاق می کند و برخی را با لاغری مفرط روبرو می سازد.

### 13 - نازایی با ناتوانی جنسی

یکی از علل ناتوانی جنسی در زن و مرد، علل عصبی هستند. کسانی که مشغله کاری زیاد دارند، یا فشارهای روانی و اضطراب مواجه هستند، اغلب در مسائل جنسی ناتوان و یا کم توان هستند.

از جمله عوامل و علل نازایی را نیز علل عصبی دانسته اند. تنشهای قوی، برخوردهای خشن و مداوم، می تواند در سیستم تولید مثل، اسپرم یا اوول تأثیر منفی بگذارد و شخص را از داشتن فرزند و تولید مثل محروم نماید.

### 14 - ورم مفاصل

از نظر دانشمندان علم بیولوژی و زیست شناسی، اضطراب، فشار روانی و برخوردهای عصبی می تواند سبب تورم در مفاصل انسان شوند. اغلب در افراد عصبی که برخوردهای خشن از خود بروز می دهند، بتدریج مفاصل حالت خود را از دست داده و دچار تورم می شوند و این تورمها اکثراً دردآلود می باشند.

### 15 - بیماری های پوستی

بنظر اطباء منشأ برخی از بیماری های پوست، اضطراب و استرسهای شدید می باشد. پستی که باعث بوجود آمدن لکهای سفید یا قهوه ای روی بدن، می شود و نارسایی رنگ پوست را بدنبال دارد منشأ عصبی دارد.

یکی از علل ابتلاء به کهیر که در بدن تولید خارش و تورم و سوزش می کند، اضطراب و فشارهای عصبی است. آگزما، سودا، آکنه یا غرور جوانی نیز در بعضی افراد، منشأ عصبی دارند.

البته باید توجه داشته باشیم که علل عصبی، علل تامه این بیماری ها نیستند ولی در بوجود آمدن بیماری نقش مؤثر دارند و گاه خود سبب بوجود آمدن بیماری می شوند.

با دیدن فردی که بیماری پوستی دارد نمی توان به او انسانی عصبی اطلاق کرد، بلکه منشأ عصبی یکی از علل ابتلا به این بیماری هاست.



فشار عصبی و اضطراب؛ انسان را از نعمت خواب محروم می کند. در مواقعی که برای فردی حادث غیر منتظره، ناگوار و خشن و غیرقابل تحمل پیش می آید، این عوامل موجب پریشانی خیال آنها شده و کم خواب می شوند.

در این موارد گاه داروی «والیوم» نیز بی تأثیر است و مانع خوابیدن آنها می شود و اگر احیاناً کمی هم بخوابند با خوابهای پریشان روبرو می شوند و به محض شنیدن کوچکترین صدایی از خواب می پرند و دیگر به خواب نمی روند. ساعت‌های طولانی از شب را در رختخواب می غلتند و از بی خوابی رنج می برند.

این بیخوابیها، اضطراب و عصبانیت را تشدید می کند. لذا باید عوامل اضطراب آفرین از بین برود و فرد به تعادل عصبی برسد تا از این عذاب نجات پیدا کند.

### آثار اجتماعی عصبانیت

#### اشاره

هنگامی که انسان عصبانی می شود، باید بداند که عصبانیت برای او آثار شومی بدنال دارد اگر به روایات اسلامی توجه کرده و همانگونه که روایات می فرمایند، عصبانیت را کلید بديها و شرور بدانیم، اهمیت مسئله عصبانیت روشنتر می شود.

در این بحث سعی می شود آثار اجتماعی عصبانیت تبیین شود، تا بدانیم آثار اجتماعی این بیماری روحی، چه می تواند باشد.

#### 1 - انسان پست می شود.

#### 2 - معایب او آشکار می شود.

روایت می فرماید:

«غضب صاحبش را پست می کند و معایب اهل غضب آشکار می شود».(1)

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

«کسی که از عصبانیت خود صرفنظر کند خدا عیب او را می پوشاند».(2)

در مواقعی که انسان آرام است، بسیاری از معایب پوشیده است و کسی نمی تواند عیب و ایراد چندانی از فرد آرام بگیرد.

اما در موقع عصبانیت چون کنترل اعصاب و تعادل از دست انسان خارج می شود، در این هنگام است که معایب ظاهر شده و ظهور معایب، انسان را از نظر شخصیت زیر سؤال می برد.

اگر انسان بخواهد، معایب محفوظ باشد و به شخصیت اجتماعی او لطمه وارد نشود، باید تعادل روحی خود را حفظ کند.

- 1- . ميزان الحكمة، ج 7، ص 332
- 2- . جامع السعادات، ج 1، ص 259

فشار عصبی و عصبانیت موجب می شود انسان دست به ارتکاب جرم، جنایت و یا حتی قتل نیز بزند، در حالی که انسان در مواقعی که آرامش روحی دارد، هیچگاه مرتکب چنین جرائمی نمی شود و یا کمتر به این اعمال دست می زند.

### 3 - شکست و پشیمانی

کسی که عصبانی شود و غضب کند و این حالت غضب در او مکرر صورت بگیرد، و هیچ کنترلی روی خود نداشته باشد، در زندگی اجتماعی دچار شکست می شود و معمولاً بعد از شکست، پشیمانی به سراغ انسان می آید، ولی پشیمانی گاهی سودی دربر ندارد و جبران شکست، مشکل و یا غیر قابل امکان خواهد بود. روایت می فرماید:

«کسی که در غضب آزاد باشد، به شکست خود، شتاب می کند».(1)

در روایت دیگر می فرمایند:

«بواسطة غضب، پایه دلیل و برهان انسان قطع می شود».(2)

فرد عصبانی چون کارهایش دلیل و برهان ندارد، بعد از کرده های خود پشیمان می شود و در اجتماع با شکستهای مختلف روبرو می گردد.

### 4 - کینه و دشمنی

وقتی فردی عصبانی می شود و مرتکب اعمالی می شود که دیگران را ناراحت می کند موجب می شود که مردم کینه او را در دل گرفته و منتظر فرصت باشند تا از او انتقام بگیرند. لذا علی علیه السلام در روایتی می فرماید:

«کسی که غضب کند، خود را در مسیری قرار داده است که کینه ها به سوی او سوق پیدا کرده اند».(3)

و در مقابل خوشرویی سبب زدودن کینه می شود پیامبر صلی الله علیه و آله می فرماید:

«خوشرویی با برادر ایمانی سبب می شود که اگر کینه ای در دل او باشد، از بین برود».(4)

### 5 - هلاکت و نابودی

کسی که زیاد عصبانی می شود، هر وقت می خواهد غضب می کند و هیچ عاملی، بازدارنده غضب

ص: 64

1- «من اطلق غضبه تعجل هتفه»؛ (میزان الحکمة، ج 7، ص 344)

2- «تقطع مادة الحجة»؛ (میزان الحکمة، ج 7، ص 344)

3- میزان الحکمة، ج 7، ص 344

4- نهج الفصاحة، ص 288

او نیست، چنین فردی مسلماً در مسیر نابودی و هلاکت است. اگر به آثار اجتماعی، فردی، روانی، اجتماعی، جسمی و معنوی عصبانیت دقت کنیم می بینیم که روایت درست می فرماید:

«کسی که غضب خود را آزاد می گذارد، این فرد خود را در مسیر هلاکت و نابودی قرار داده است».(1)

## 6 - بی توجهی مردم

افرادی که زیاد عصبانی می شوند، نزد مردم، شخصیت قابل توجهی ندارند، دیگران به حرف آنها توجه خاص نمی کنند و به حرفهای آنان دقت لازم را مبذول نمی دارند.

اگر فردی بیخود عصبانی شود، در مواقعی هم که عصبانیت او منطقی است، دیگران توجهی به عصبانیت او ندارند گاهی همین بی توجهی موجب تشدید، عصبانیت در افراد می شود. لذا روایت می فرماید:

«زیاد خشم نکنید، زیرا مردم به خشم شما توجه نمی کنند».(2)

## 7 - شخصیت منفی

در روایت می خوانیم:

«افراد را در حال غضب و عصبانیت ارزیابی کنید».(3)

ممکن است فردی ادعا، زیاد داشته باشد و بر خودش در عرف جامعه خوب باشد، حتی دارای تشخص والایی باشد، اما در زمانی که زمینه های فشار روحی و اضطراب پیش می آید و عصبانی می شود، تعادل روحی او بهم می خورد، نمی تواند خود را کنترل کند و اعمالی مرتکب می شود که با رفتار او در حال آرامش تفاوت چشمگیری دارد.

در روایت دیگری می فرماید:

«فهم آنها متفرق و متفاوت می شود».(4)

این افراد فهم و درکشان در همه مواقع یکسان نیست. گاه از نظر فهم در مقام بالایی هستند و گاه بواسطه غلبه غضب، مدرکات و بینشها و داشتهای علمی آنها، نمی تواند به یاریشان بشتابد و موفق به عمل صحیح نمی شوند.

ص: 65

1- . میزان الحکمة، ج 7، ص 232

2- . همان

3- . همان

4- . «تفرق الفهم»؛ (میزان الحکمه، ج 7، ص 233)

یکی از آثار اضطراب و فشارهای عصبی این است که انسان را در دام گناه می اندازد.

افراد مضطرب و عصبانی گناهان مختلفی انجام می دهند. و ما بیان کردیم در حین عصبانیت و اضطراب انسان تعادل روحی، فکری حتی عقیدتی خود را از دست می دهد.

گاهی ممکن است فحش دهد. این فحشها گاه حدّ شرعی و تعزیر در پی دارند، و از نظر خداوند گناه محسوب می شوند.

گاه در حین عصبانیت، افرادی دروغ می گویند، غیبت می کنند، تهمت می زنند، هتک حرمت و آبروی افراد را می کنند، که هر کدام از اینها گناه کبیره محسوب می شود و برای آنها در قرآن کریم وعده عذاب داده شده است.

ارتکاب گناه از هر کس باشد پسندیده نیست و در پیشگاه الهی عقاب در پی دارد. گناه عملی خلاف فطرت و شرع و عقل است. و هر کاری بر این مبنا باشد، از نظر خداوند پسندیده نیست و انسان خود وسیله عقاب خود را با گناه کردن فراهم می کند.

قرآن می فرماید:

«کسی که گناهی انجام دهد، مثل همان گناه عقاب می بیند و ظلم نمی شود» (1).

امام باقر علیه السلام طی روایتی می فرمایند:

چه چیز از غضب شدیدتر است؟ شخصی عصبانی می شود و آدمکشی را که خدا حرام کرده اجرا می کند و زنان شوهردار را متهم (به زنا و فحشا) می کند. (2).

و چون انسان در حین عصبانیت مرتکب گناه می شود، در روایات دستور رسیده است که از عصبانیت پرهیز شود و اگر از آن دوری نکرد جهنم را برای خود خریده است. امام باقر علیه السلام می فرمایند:

«کسی که عصبانی می شود و به همان حالت بماند، وارد آتش جهنم می گردد» (3).

## آثار اخروی

### اشاره

آثار اخروی (4)

زندگی دنیا برای انسان مؤمن، دوران سازندگی، عبادت و ساختن دنیای آخرت است. از نظر شرع مقدس اسلام، انسان تنها برای زندگی دنیا آفریده نشده است. بلکه حیات دنیوی، آغازگر حیات ابدی است.

- 1- . «و من جاء بالسيئه فلايجزى الا مثلها»؛ (انعام/ 160)
- 2- . الحقائق، ص 70
- 3- . اخلاق شبر، ص 144
- 4- . تفصيل آثار اعمال زشت را در كتاب «سيمای معاد» اثر ديگر مؤلف بخوانيد

اعمالی که انسان انجام می دهد، دارای پاداش و جزاست و قرآن می فرماید:

«کسی که عمل صالحی انجام دهد، خداوند ده برابر به او پاداش می دهد، ولی جزای کار بد، مثل همان گناهی است که مرتکب شده است».(1)

گناهان همچنانکه در زندگی دنیوی انسان تأثیر دارند، در زندگی اخروی انسان نیز مؤثر می باشند. قرآن می فرماید:

«تمام انسانها نسبت به آنچه انجام داده اند مدیون می باشند».(2)

و در آیه دیگر می فرماید:

«(قیامت) روزی است که انسان آنچه عمل خیر و بد انجام داده است در برابر خود می بیند، و آرزو می کند که ای کاش بین او و اعمال او فاصله ای زیاد ایجاد شود».(3)

در زندگی آخرت است که انسان به زشتی اعمال خود آگاه می شود و دوست دارد که از گناهان، دور شود و آثار گناهان را نبیند.

بداخلاقی و عصبانیت نیز، در آخرت برای انسان، نتایجی را بدنبال خواهد داشت. چنانکه دیگر اعمال چنین هستند و روز قیامت روزی است که انسان به نتایج اعمال خود آگاه می شود. قرآن می فرماید:

«روز قیامت مردم دسته، دسته وارد صحرای محشر می شوند تا عکس العمل اعمال خود را ببینند».(4)

آنچه مسلم است این است که بداخلاقی برای انسان موجب عذاب می شود. پیامبر می فرماید:

«از بداخلاقی برحذر باشید که بداخلاقی موجب ورود در آتش است».(5)

## 1 - عذاب قبر

برخی از گناهانی که انسان مرتکب می شود، برای انسان موجب عذاب قبر می شود. یکی از گناهانی که موجب عذاب قبر می شود بداخلاقی است.

در متون اسلامی داستانی از صحابه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده است.

«سعد بن معاذ» یکی از صحابی معروف و متدین حضرت رسول صلی الله علیه و آله بود. وقتی ایشان از دنیا رفت، پیامبر صلی الله علیه و آله با احترام و عزت خاصی در تشییع جنازه او شرکت کردند، با سر و پای برهنه روی پنجه پاها راه می رفتند. از ایشان علت را پرسیدند. فرمودند: آنقدر ملانکه در تشییع جنازه او شرکت

ص: 67

- 2- . «كلّ نفس بما كسبت رهينة»؛ (مدثر/38)
- 3- . «يوم تجد كل نفس ما عملت»؛ (آل عمران/30)
- 4- . «يومئذ يصدر الناس اشتاتاً»؛ (زلزال/4)
- 5- . عيون الاخبار، ص 31، ج 2



کرده اند که جای پا گذاشتن نیست.

سپس حضرت خود به او نماز خواندند و او را به خاک سپردند. در این حال مادر سعد خطاب به او گفت: خوشا بحالت که رستگار شدی.

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: اینطور نیست. الآن قبر فشاری به معاذ داد که تمام استخوانهای او خرد شد.

وقتی از حضرت عتت را پرسیدند، فرمودند: سعد با خانواده اش بداخلاق بود.

گرچه سعد، فرد خوب و متدینی بود و آنقدر مقام و شخصیت داشت ولی بواسطه بداخلاقی، دچار عذاب قبر شد.

البته گناهان دیگری نیز در عذاب قبر مؤثر هستند که در کتب اخلاقی، روایی بیان شده است. (1)

## 2 - عقوبت گناهان

### اشاره

هنگامی که انسان عصبانی می شود و غضب می کند بنا به فرموده روایت زمینه های گناه در او بوجود می آید:

«هنگامی که انسان غضب کند، کلیه شرور و بدیها وجود او را دربر می گیرد». (2)

در حالت غضب است که انسان مرتکب گناه می شود و کلیه گناهانی که انسان مرتکب می شود حدود، قصاص و عقابی در پی دارند.

بعضی از گناهان بوسیله زبان انجام می گیرند و رسول اکرم صلی الله علیه و آله در روایت می فرماید:

«کسی که زبانش را کنترل نکند، عملش به او ثمرات معنوی نمی بخشد». (3)

### غیبت

غیبت یکی از گناهانی است که از زبان انسان صادر می شود و امام صادق علیه السلام فرمودند:

«غیبت برای هر مسلمانی حرام است، غیبت کارهای خوب را همانند آتش که هیزم را می خورد، نابود می گرداند». (4)

و معمولاً انسان در حال عصبانیت مرتکب غیبت می شود.

### تمسخر، سرزنش

یکی دیگر از گناهان، تمسخر دیگران و سرزنش آنهاست. قرآن در این مورد می فرماید:

1- . در کتاب «سیمای معاد» اثر دیگر مؤلف مطرح شده است

2- . میزان الحکمة، ج 7، ص 244

3- . مکارم الاخلاق، ص 467

4- . جامع السعادات، ج 2، ص 235

«وای بحال کسی که از دیگران بدگویی کند و یا کسی را سرزنش و مسخره نماید».(1)

ویل جایگاهی در جهنم است که گروهی خاص در آن جای می گیرند و از جمله آنها کسانی هستند که دیگران را تمسخر و سرزنش کرده و از آنها بدگویی می نمایند.

## دروغ

از جمله گناهان زبان دروغ است دروغ گناه کبیره می باشد و برای آن عذاب در نظر گرفته شده است.

پیامبر صلی الله علیه و آله می فرماید:

«خدا لعنت کند دروغگورا، هر چند دروغ از روی شوخی بگوید».(2)

و امام عسگری علیه السلام فرمودند:

«تمام مفاسد را در اتاقی گذاشته اند و کلید آن را دروغ قرار داده اند».(3)

و رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند:

«از دروغگو پرهیز کنید، زیرا دروغگو به انحراف می کشاند و منحرف هم به آتش رهسپار می شود».(4)

## تهمت

تهمت از جمله گناهانی است که انسان بوسیله زبان مرتکب می شود و رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

«کسی که به مرد مؤمن و یا زن مؤمنی تهمت بزند و یا چیزی به او نسبت دهد، روز قیامت خداوند او را بر تپه ای از آتش قرار می دهد تا از

کیفر بهتان بیرون آید».(5)

و امام صادق علیه السلام فرمود:

«آنگاه که فردی، برادر دینی خود را متهم ساخت، ایمان در قلب وی همانند، آب شدن نمک در آب، تمام می شود».(6)

## فحش

فحش دادن یکی از اعمالی است که انسان در حال عصبانیت، بوسیله زبان مرتکب آن می شود در حالی که خداوند فحش دادن به بی دین

را نیز توصیه نمی کند و می فرماید:

- 1- . «ويل لكل همزة لمزه»؛ (همزة/ 1)
- 2- . اخلاق شبر، ص 133
- 3- . جامع السعادات، ج 2، ص 249
- 4- . جامع السعادات، ج 2، ص 248
- 5- . جامع السعادات، ج 2، ص 243
- 6- . اصول كافي، ج 2، ص 361

به کسانی که خدا را قبول ندارند، بد نگوید، زیرا آنها هم از روی انتقام و از روی نادانی به خداوند بد می گویند» (1).

و رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند:

«از فحش دادن پرهیزید، زیرا خدا نه بدگفتن را دوست دارد و نه بد شنیدن را تأیید می کند» (2).

و در روایتی دیگر فرمودند:

«بهشت بر هر بدگویی حرام است که وارد آن شود» (3).

و در روایتی دیگر فحش دادن، علامت نفاق شناخته شده است. امام صادق علیه السلام می فرمایند:

«فحش دادن، آزار رسانیدن و پرگویی، علامت نفاق است» (4).

## اذیت و آزار

از جمله آثار عصبانیت در عمل، اذیت و آزار دیگران است، که خداوند آن را دوست ندارد.

امام صادق علیه السلام می فرماید:

«خداوند فرموده است: کسی که بنده مؤمن مرا آزار دهد، به من اعلان جنگ کرده است» (5).

و رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند:

«کسی که مؤمنی را آزار دهد، مرا آزار داده و کسی که مرا اذیت کند، خدا را اذیت کرده و لعنت خدا و ملائکه و تمام مردم بر چنین فردی

باد» (6).

## مَنْت

یکی دیگر از اعمالی که موجب خسران اعمال انسان می شود و معمولاً انسان در حال عصبانیت مرتکب آن می شود، منت گذاری است.

اگر انسان برای فردی کاری انجام داده باشد و در حین عصبانیت آن را به رخ او بکشد و بر او مانت بگذارد، نیکی خود را از بین برده است.

لذا باید در حین عصبانیت مواظب اعمال و رفتار خود باشیم.

ص: 70

1- «ولا تسبوا الذین یدعون من»؛ (انعام/ 108)

2- . اخلاق شبر، ص 133

3- . جامع السعادات، ج 1، ص 177

- 4- . اصول كافي، ج 2، ص 325
- 5- . جامع السعادات، ج 2، ص 166
- 6- . جامع السعادات، ج 1، ص 165

«ای کسانی که ایمان آورده اید، صدقات خود را با منت گذاشتن و اذیت کردن، باطل نسازید.» (1)

البته گناهان دیگری نیز انسان در حین عصبانیت ممکن است انجام دهد که برای آگاهی به عقوبت آنها بهتر است به کتب اخلاق مراجعه شود.

اما آنچه مهم است این است که انسان هر گناهی که انجام دهد، کیفر آن را در دنیا و آخرت می بیند.

برای برخی از گناهان انسان در دنیا مکافات می شود و مکافات برخی گناهان به قیامت می افتد.

### 3 - همنشینی با مستکبرین

یکی از دستاوردهای اعمال انسان عصبانی و بداخلاق این است که در روایت می فرماید:

«یکی از عذابهای ویژه انسان بداخلاق و خشن این است که در قیامت، همنشین مستکبرین است.» (2)

در قیامت برای هر گروهی که مرتکب گناهی شده باشند، نوعی عذاب، در نظر گرفته شده است.

بعضی عذاب الیم، برخی عذاب عظیم، جمعی ویل، جمعی عذاب سعیر، جمعی عذاب شدید، و هر کس به نسبت گناهی که کرده عذاب می شود. و درجات و نوع عذابها با یکدیگر متفاوت هستند. برای مستکبرین نیز بواسطه تکبر و غروری که داشته اند، قرآن چنین می فرماید:

«پس روز قیامت، آنها را با عذاب خوارکننده، جزا می دهیم، بخاطر آنکه در زمین به غیر حق استکبار ورزیدند.» (3)

انسان بداخلاق و خشن در قیامت کنار طاغوتها، مستکبرین و فرعون و نمرودهاست. به دلیل آنکه، هر کدام از طاغوتها در حدّ قدرت و توان خود به مردم ظلم کردند و فرد عصبانی و غضبناک نیز، در حدّ توان خود، ارزشهای انسانی را نادیده گرفته و به دیگران ظلم کرده است. چنین فردی اگر دارای قدرت بود، چون فرعون عمل می کرد. لذا از نظر مقام، چون فرعون است و در قیامت همنشین او می باشد.

همنشینی با مستکبرین آنقدر، زجرآور است که حضرت علی علیه السلام در دعای کمیل می فرماید:

«خدایا مرا با دوستان خود همنشین فرما و بین من و دشمنان خود در قیامت جدایی افکن.» (4)

1- «یا ایها الذین آمنوا لا تبطلوا»؛ (بقره/ 264)

2- میزان الحکمة، ج 7، ص 244

3- «فالیوم تجزون عذاب الهون بما كنتم تستکبرون فی الارض بغير الحق»؛ (احقاف/ 20)

4- «وجمعت بینی و بین احبائک و اولیائک»؛ (دعای شریف کمیل)

برخی از اعمالی که انسان مرتکب می شود، باعث می شوند تا عملهای ثواب و نیک انسان از بین بروند. برخی از این اعمال که موجب حبط عمل یا، از بین رفتن عمل می شوند، از عصبانیت و فشار روحی، سرچشمه می گیرند.

بنابراین عقیده که انسان در حین عصبانیت مالک اعمال و رفتار خود نیست و با در نظر گرفتن اینکه ممکن است انسان سالها زحمت بکشد و اعمال صالحی انجام دهد و در حین يك عصبانیت و تندخویی همه را از دست بدهد، لازم است به موارد حبط عمل توجهی داشته باشیم.

قرآن می فرماید:

«صدقات و نیکیها را با منت و اذیت، باطل نکنید».(1)

منت گذاری و اذیت، باعث باطل شدن نیکیهاست.

قرآن می فرماید:

«اگر شرك بورزید، آنچه انجام می دهید، از بین می رود».(2)

در آیه دیگر کفر را سبب حبط شدن اعمال می داند.(3)

در آیه دیگر قرآن کریم تکذیب آیات الهی و قیامت را موجب حبط عمل می داند.(4)

و در آیه شریف دیگری اسائه ادب به رسول اکرم صلی الله علیه و آله را سبب از بین رفتن اعمال می شمارد».(5)

هر کدام از این آیات خود بحث جداگانه و مفصلی دارند. اما آنچه مورد نظر است این است که انسان متوجه باشد که در حین عصبانیت کفر نگوید، شرك نوزد، آیات خدا را بی اهمیت جلوه ندهد و قیامت را راست و یقین بداند. اگر انسان چنین اعمالی مرتکب شود، اعمال او دچار حبط و نابودی شده و انسان از آنها خیری نمی بیند. زیرا خداوند می فرماید:

«همانا خداوند از متقین قبول می فرماید».(6)

و در آیه دیگری می فرماید:

«کسانی که ایمان بیاورند و عمل صالح انجام دهند، اهل بهشت خواهند بود».(7)

برای اینکه انسان اعمالش مورد قبول باشد، باید ایمان داشته باشد و تقوی پیشه کند. البته هر کس



- 1- . «لاتبطلوا صدقاتكم بالمن والاذى»؛ (بقره/ 264)
- 2- . «ولو اشركوا لحبط عنهم كانوا يعملون»؛ (انعام/ 88)
- 3- . «و من يكفر بالايمان فقد حبط عمله»؛ (مائده/ 5)
- 4- . «و الذين كذبوا باياتنا و لقاء الاخره»؛ (اعراف/ 147)
- 5- . «و لا تجهرأ له بالقول»؛ (حجرات/ 2)
- 6- . «انما يتقبل الله من المتقين»؛ (مائده/ 27)
- 7- . «والذين آمنوا و عملوا الصالحات»؛ (بقره/ 82)

عمل صالحی انجام دهد، نزد خداوند محفوظ است بشرط آنکه میزان عمل، تقوی باشد. و خداوند می فرماید:

«و اعمال خود را حاضر می یابند و خداوند به احدی ظلم نمی کند».(1)

در آیه دیگر نیز می فرماید:

«کسی که عمل صالح انجام دهد، برای خود انجام داده و کسی که عمل بد انجام دهد، بر خود اوست و خداوند به بندگان خود ظلم نمی کند».(2)

پس هر کس به اندازه گناهی که کرده عقاب می شود و ارتکاب برخی گناهان است که اعمال خوب را از بین می برد، بد اخلاقی و عصبانیت نیز از مواردی است که اعمال خوب را فاسد می کند.

پیامبر صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«بد اخلاقی اعمال خوب انسان را فاسد می کند، همانگونه که سرکه عسل را فاسد می کند».(3)

و از جمله مواردی که اعمال انسان حبط می شود، غیبت کردن است و بیان شد غیبت از آثار عصبانیت می باشد و رسول خدا صلی الله علیه و آله در روایتی می فرمایند:

«روز قیامت، مردی که کارهای خوب زیاد انجام داده می آید و می بیند کارهای خوش نیست، می گوید: کارهای خوبی که در دنیا انجام می دادم چه شد؟ به او می گویند:

بخاطر غیبت مردم تمام شد و در نامه عمل آنها نوشته شد».(4)

و رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

«کسی که غیبت برادر مسلمان خود را نماید روزه اش باطل می شود، وضویش خراب می گردد و اگر با همین وضع از دنیا چشم ببندد حرام خدای متعال را حلال دانسته است».(5) 35

ص: 73

---

1- «و وجدوا ما عملوا حاضرا و لا یظلم»؛ (کهف/ 49)

2- «من عمل صالحاً فلنفسه و من اساء فعلیها»؛ (فصلت/ 46)

3- عیون الاخبار، ج 2، ص 37

4- ارشاد القلوب دیلمی، ص 116

5- عقاب الاعمال، ص 335

اگر به عواملی که موجب اضطراب در انسان می شوند، دقت کنیم، درمی یابیم که برای رسیدن به درمان مطلوب باید عوامل بیماری را از بین ببریم. از آنجا که عوامل ایجادکننده اضطراب؛ عوامل روحی، جسمی، معنوی و... می باشند درمان نیز به همین عوامل وابسته است.

از نظر جسمی انسان باید با تغییر حالت، سرد کردن بدن، پرهیز از غذاهای محرک با اضطراب مبارزه کند، از نظر عملی نیز انسان باید از محل دور شود، یعنی از عوامل ایجاد اضطراب، دوری کند، فکر خود را از مسائل اضطراب برانگیز خالی نماید و بوسیله گریه هیجانات روحی خود را تخلیه نماید.

آگاهی فردی از آثار اضطراب با توجه به آثار حسن خلق و فروخوردن خشم، انسان را به بینش لازم می رساند تا به نفس مطمئنه دست یابد. در درمان اضطراب تمرین، نقش اساسی دارد و باید با حوصله و مداومت، انسان خود را از اضطراب تخلیه نماید. از نظر معنوی خوب است انسان با الگوهای عملی اسلام آشنا شود و تاریخ را مطالعه کند، ضمن آنکه بوسیله قرآن نیز درمان امکان پذیر می باشد و بهترین راه درمان یاد مرگ است.

#### چند سؤال

1 - چه عواملی در، درمان اضطراب مؤثر می باشند؟

2 - سرکردن بدن چه منفی دارد؟

3 - تخلیه هیجان بصورت صحیح چیست؟

4 - آگاهی انسان چه نقشی در درمان خواهد داشت؟

5 - چگونه می توان به نفس مطمئنه رسید؟

6 - تمرین چه نقشی در درمان دارد؟

7 - مطالعه تاریخ چه سودی دارد؟

8 - معانی ذکر را بنویسید؟

9 - چگونه می توان با قرآن اضطراب را درمان کرد؟

10 - یاد مرگ چه منفی دارد؟

### اشاره

بعد از آگاهی از عوامل ایجاد اضطراب، فشارهای عصبی و بیماری های روحی طبعاً در ذهن می آید که چه باید کرد تا بیماری اضطراب، تعدیل شود و از بین برود و انسان حالتی متعادل و نرمال داشته باشد.

از آنجا که عوامل ایجاد اضطراب، عوامل روحی، جسمی، عاطفی یا اجتماعی است عوامل از بین بردن آن هم شامل این عوامل می شود.

### درمان جسمی

#### 1 - تغییر حالت جسمی

یکی از راههای درمان و پیشگیری از عصبانیت تغییر حالت جسمی است. انسان در هر حال که دچار اضطراب یا عصبانیت می شود باید حالتش را تغییر دهد. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

«ای علی! غضب نکن و اگر غضب کردی، بینش» (1).

و امام باقر علیه السلام می فرمایند:

«شخصی که غضبناک شده و ایستاده است، بنشیند» (2).

در بعضی روایات اشاره شده است که با تغییر حالت جسمی، رجس و پلیدی شیطان از انسان دور می شود، زیرا غضب سنگی از سنگهای شیطان است و با پیشگیری از عصبانیت، شیطان به اهداف شوم خود نمی رسد. امام باقر علیه السلام می فرمایند:

غضب جرقه ای است از شیطان که در قلب فرزند آدم روشن می شود» (3).

در برخی از روایات می خوانیم که اگر غضب کردی و نشسته ای برخیز.

در حال عصبانیت اگر انسان، تغییر حالت ندهد و حرکت جسمی نداشته باشد، حالات روحی، فشارهای عصبی و اضطراب در او تشدید می شوند و تغییر حالت جسمی، به انسان حالت رکود و سکون می دهد.

#### 2 - سرد کردن بدن

### اشاره

هنگامی که انسان دچار اضطراب می شود، برای از بین بردن حالات روحی و جلوگیری از

- 1- . ميزان الحكمة، ج 7، ح 14761
- 2- . ميزان الحكمة، ج 7، ح 14758
- 3- . جامع السعادات، ج 1، ص 257

تشدید اضطراب باید بدن را سرد کرد.

در برخی روایات است که وقتی غضبناك شدید آب بخورید.

در برخی روایات می فرماید: وقتی غضبناك شدید خود را در معرض باد قرار دهید.

در مباحث آثار اضطراب و خشم بر جسم، مطرح شد که خشم روی جسم انسان، آثار مخربی بر جای می گذارد و موجب بیماری های جسمی، عصبی و خونی شدید می شود. در این حال باید کاری کرد که جسم به حال تعادل درآید.

شستن بدن، سرد کردن بدن، آب خوردن، در معرض باد بودن، جسم را سرد می کند و حالت خشم و غضب را در انسان تعدیل می کند.

### وضو گرفتن

مکتب اسلام به ارتباط معنوی انسان و خداوند، تأکید فراوان دارد. در مواقعی که مشکل برای انسان بوجود می آید، یکی از راههای درمان ارتباط معنوی است.

از آنجا که یکی از راههای درمان جسمی از نظر روایات سرد کردن بدن است، وضو گرفتن علاوه بر سرد کردن بدن، ارتباط معنوی را زیاد می کند و این ارتباط آتش غضب را کاهش داده و از بین می برد.

رسول اکرم صلی الله علیه و آله می فرمایند:

«همانا آب، آتش را خاموش می کند، پس وقتی یکی از شما خشمگین شد، وضو بگیرد»<sup>(1)</sup>.

همانگونه که آب حرارت آتش را کاهش می دهد، وضو نیز حرارت غضب را کاهش می دهد.

### 3 - پرهیز از غذاهای محرک

برخی از غذاهای حار و گرم موجب افزایش حرارت بدن و شدت گرفتن فشارهای عصبی می شوند. برخی ترشیجات، غذاهای گرم، دانه های گیاهی اضطراب و خشم را تشدید می کند، برای درمان اضطراب و فشار روحی، باید از این غذاها پرهیز شود و بجای آن غذاهای سرد و موادی که گرم نباشند، استفاده گردد.

### 4 - سکوت

یکی از راههای درمان اضطراب و خشم، سکوت است. سکوت به انسان آرامش می دهد.

ص: 76

صحبت کردن و فکر کردن در رابطه با آن چیزی که انسان را خشمناک کرده است، افزایش غضب را بدنبال دارد.

همانگونه که وقتی ماشین جوش می آورد، باید روی آن آب ریخت و ماشین را در معرض هوای سرد گذاشت، و اگر چنین کاری نمی کنیم، حداقل کاری که می توانیم انجام دهیم این است که بگذاریم، ماشین بایستد و حرکت نکند. موتور ماشین، بطور طبیعی وقتی که متوقف شود و حرکت نکند، اوج شتاب و حرارتش کاهش پیدا می کند.

در روایت نیز می فرماید:

«غضب را با سکوت درمان کنید».(1)

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

«کسی که ساکت باشد، نجات پیدا می کند».(2)

امام رضا علیه السلام می فرمایند:

«سکوت از درهای حکمت است، محبت را جذب می کند و راهنمای هر کار خیر است».(3)

و در روایتی دیگر حضرت رسول صلی الله علیه و آله سکوت را آینه حکمت می داند.(4)

## 5 - دور شدن از محل

یکی از راههای درمان، جدا شدن از عامل فشار عصبی و اضطراب است. وقتی انسان عصبانی می شود برای جلوگیری از تشدید فشار عصبی باید عامل خشم را رها کند. اگر عامل تلفن است، قطع کند. نامه ای است که موجب عصبانیت شده است، رها کند. نامه را به شخص دیگری بدهد که بخواند و خلاصه آن را برایش بگوید، با شخصی مواجه است که او را عصبانی می کند، از او دور شود. دیگری بر او غضب کرده و مجبور است بنشیند، به حرفهای او گوش نکند و بهر حال کاری کند که از عامل خشم و غضب دور شود.

امام باقر علیه السلام می فرمایند:

«رسول خدا صلی الله علیه و آله هر گاه خشم می گرفت، دور می شد».(5)

## 6 - تخلیه فکر

ص: 77

1- «داع الغضب ما لصحت»؛ (میزان الحکمه، ج 7، ص 244)

2- الحقایق، ص 65

3- کشف الغمّة، ص 83

4- ارشاد القلوب، ص 104





یکی از راههای درمان، پرهیز از تجسم اعمال خود و دیگران است. انسان باید فکر خود را نیز، از مسائل اضطراب انگیز تخلیه کند. بطور مثال انسان با کسی بحث و جدلی داشته است، اگر بخوهد این برخوردها را در ذهن خود ترسیم کند، آنها را مرتب در ذهن خود مرور نماید، مسائل و مشکلات روانی در او تشدید می شود.

انسان باید تمرکز فکر خود را در مسائل اختلاف برانگیز و تجزیه و تحلیل مسائل مختلف اضطراب انگیز را از بین ببرد. تمرکز موجب می شود که انسان بصورت مداوم در فشار عصبی بسر ببرد و این فشارها موجب هیجان و اضطراب و گاه انفجار می شود. لذا یکی از راههای درمان تخلیه فکر از اعمال، سخنان و رفتار زشت دیگران است. از صفات مؤمن و از اعمال صالح این است که قرآن می فرماید:

«هنگامی که بالغو روپرو می شوند با کرامت از آن می گذرند».(1)

## 7 - تخلیه هیجان

اگر مسائل و عوامل مختلفی در فرد تولید اضطراب یا استرس نماید، هر فرد نسبت به قدرتهای روحی و جسمی خود به نحوی اضطراب را تخلیه می کند.

گاهی فرد بوسیله انزواطلبی، افسردگی و خمودگی، سعی می کند اضطراب را در درون خود هضم کند.

اما گاه همین اضطراب در افراد موجب بروز خشم، عصبانیت و فریاد می شود. تخلیه هیجان باید به صورت صحیح انجام شود. هر دو روش بالا برای تخلیه هیجان مناسب نیستند، بلکه عوارض را تشدید می کنند.

تخلیه هیجان می تواند با استفاده از گریه صورت گیرد. گریه یکی از بهترین راههای تخلیه هیجان ناشی از اضطراب می باشد و انسان را آرامش و تسکین می بخشد.

از نظر روانشناسی گریه و خنده هر دو تخلیه هیجانهای روحی و درونی می باشند. تخلیه هیجان در خوشیها خنده و در ناراحتیها گریه است.(2)

موقعی که ناراحتی و اضطراب یا فشار عصبی برای انسان پیش می آید، غدد گوناگون در بدن ایجاد ترشح می کنند که در مواقع عادی این غدد تعادل جسم انسان را بعهده دارند و برخی گویند اشک از زائده ترشحات این غدد است و بوسیله گریه کردن، احساسات انسان تعدیل می شود. در موقع اضطراب اگر دقت شود، انسان احساس بغض و گرفتگی در گلو می کند، معده غذا نمی پذیرد و لقمه پایین نمی رود، این تظاهرات ناراحتیهای غدد بر اثر فشار اضطراب و استرس در جسم

ص: 78

1- «و اذا مرّوا بالغوّ مرّوا کراما»؛ (فرقان/ 72)

2- توضیح بیشتر پیرامون خنده و گریه در کتاب «نیازمندیهای نسل جوان» اثر دیگر مؤلف

هستند، غدد ترشحاتی دارند که مانع پذیرش غذاست و امام صادق علیه السلام می فرماید:

«اگر اشک در ناراحتیها، تخلیه نشود، موجب ناراحتی دیگری می شود».

از نظر دانشمندان روانشناس، گریه تخلیه هیجان و عقده گشایی است و آنها که در مواقع ناراحتی گریه نمی کنند و به این وسیله عقده گشایی نمی نمایند، به ناراحتیهای بیشمار روحی و جسمی مبتلا می شوند.

پس بهترین روش در مواقعی که انسان دچار اضطراب یا فشار روحی است، این است که بوسیله صحیح عقده گشایی کند و نگذارد اضطراب روی روان و روح او اثر منفی بگذارد.

## 7 - پیوند معنوی

### اشاره

در مکتب مقدس اسلام، به مسائل روحی، توجه خاصی مبذول شده است. در مورد تخلیه هیجان بصورت صحیح نیز، تأکید فراوان شده و انسان به آن ترغیب گردیده است. همه انسانها به تخلیه هیجان و گریه نیازمند هستند، در اسلام برای گریه با هدف، ثواب اخروی در نظر گرفته شده است.

در این حالت است که گریه جنبه رشد معنوی پیدا می کند و این رشد معنوی، برخی از کاستیهای روح را نیز جبران می کند.

شرع مقدس اسلام به عزاداری و گریه کردن بر مصائب اهل بیت علیه السلام تأکید زیادی کرده است و به مؤمنین فرموده است: در موقع ناراحتی و مصیبتها، به یاد مصائب دوستان و اولیاء الهی باشند و از این راه قدرت مقابله با شکستها را در خود تقویت نمایند.

پیامبر صلی الله علیه و آله در مورد عزاداری امام حسین علیه السلام می فرماید:

«کسی که گریه کند، یا بگریاند و یا حالت گریه داشته باشد، بهشت بر او واجب می شود».(1)

مؤمن بکاء و گریه زیاد دارد و از این روست که مؤمن در مواقع شکست کمتر دچار فشار و هیجان عصبی می شود.

در تاریخ اسلام ناله ها و گریه ها و پیوندهای معنوی ائمه علیهم السلام مشهود است که ایشان چقدر در این رابطه دعا و استغفار و گریه داشتند. پیروان و شیعیان واقعی آنان نیز در همین مسیر گام برمی دارند.

این روش، روشی است که خداوند به مؤمنین توصیه فرموده است:

«پروردگارتان را با تضرع و زاری و در خفا بخوانید».(2)

و روایت می فرماید:

---

1- . نفس المهموم، ص 70

2- . «ادعوا ربكم تضرعاً وخفية»؛ (اعراف/ 55)

«گریه از ترس خداوند، قلب را نورانی و انسان را از گناه بازمی دارد».(1)

و در روایت دیگر است:

«گریه از ترس خداوند، کلید رحمت خداوند است».(2)

بنابر عقیده دانشمندان روانشناس گریه برای انسان لازم است و بقول: «گریه بر هر درد بی درمان دواست».

گریه ای که با هدف و پیوند معنوی باشد. اجر و ثواب نیز در پی دارد.

این پیوند معنوی آنقدر اهمیت دارد که یکی از برنامه های شیخون فرهنگی، خدشه دار کردن معنویت و بی توجه کردن جوانان نسبت به مسئله عزاداری و مجالس سوگواری است که از افتخارات مکتب تشیع بشمار می رود.

دشمن سعی دارد با تبلیغات سوء رابطه جوانها را با مراکز معنوی، مساجد، مجالس عزاداری، اولیاء او روحانیت کم کند یا کمرنگ نماید، سپس از این خلأ معنوی، نهایت استفاده را بنماید و جوانان را بسوی مراکز فحشاء و مخرب تشویق کرده و به این گونه چیزها مایل کند و بتدریج به اهداف شوم و استعمارگرانه خود برسد.

## درمان فردی

### 8 - اهمیت آگاهی فردی

یکی از روشهای درمان، از نظر امور تربیتی و روانشناسی، استفاده از مسئله حبّ به ذات در انسان است.

انسان ذاتاً به خود علاقه دارد، نمی خواهد ضرر کند یا بیمار شود، می خواهد که همیشه از نعمتها برخوردار باشد، لذا اگر بدانند مسئله ای برای او ایجاد زحمت کرده و او را گرفتار می کند، یا مرگ و نابودی برایش به همراه دارد، سعی می کند، از آن عوامل، دوری نماید.

با دیدن آثار ظاهری اضطراب در فردی می توان، به او آگاهی داد که اضطراب و فشار عصبی، چقدر برای جسم و روح مضر است و چه خطراتی برای او در پی دارد و گاه فرد عصبانی و مضطرب، اعمالی انجام می دهد که خود را در مسیر هلاکت و نابودی می اندازد.

حبّ به ذات در تمامی موجودات عالم حتی در کودک نیز موجود است. در بسیاری موارد دیده شده است که افرادی پس از استعمال داروی خطرناکی بعنوان خودکشی، همینکه احساس ناراحتی و مسمومیت کرده اند و پی برده اند که ممکن است هلاک و نابود شوند، فریاد می کشند و از دیگران برای نجات خود کمک می طلبند.

ص: 80

1- «البكاء من خشية الله ينير القلب ويعصم»؛ (غررالحکم)

2- «البكاء من خشية الله مفتاح رحمة الله»؛ (غررالحکم)

اضطراب نیز بیماری خطرناکی است که پیامدهای فراوان برای انسان دربر دارد، وقتی انسان بدانند با اضطراب و خشم چه بر سر خود می آورد، همان حس علاقه به خود و حب به ذات به انسان کمک می کند، تاریشه های اضطراب را از خود دور نماید.

## 9 - آثار فروخوردن خشم

در اسلام عزیز، نسبت به «کظم غیظ» یا فرو خوردن خشم، تأکید زیادی شده است. یکی از خصوصیات مؤمن فروخوردن خشم است. قرآن می فرماید:

«کسانی که خشم خود را فرو می خورند و از دیگران می گذرند و انسانها را عفو می نمایند، و خداوند احسان کنندگان را دوست دارد.» (1)

امام صادق علیه السلام فرمود:

«کسی که عصبانیت خود را در حالی که می تواند به عصبانیت ادامه دهد فرونشاند، خداوند متعال روز قیامت قلب او را از رضایت سرشار سازد.» (2)

و امام باقر علیه السلام فرمود:

«از بهترین راههای دستیابی بخدا دو جرعه است، جرعه عصبانیت که به حلم و حوصله بدل شود و جرعه مصیبت که با صبر عوض شود.» (3)

پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله فرمود:

«کسی که غضب خود را کنترل کند، خدا عذاب را از او برطرف گرداند.» (4)

و در روایت دیگر فرمودند:

«کسی که از عصبانیت خود صرفنظر کند، خدا عیب او را می پوشاند.» (5)

امام صادق علیه السلام فرمود:

«هر بنده خدایی که عصبانیت خود را فرونشاند، خدا در دنیا و آخرت به او عزت عنایت می کند.» (6)

## 10 - توجه به حسن خلق

در مقابل عصبانیت و بداخلاقی که آثار سوئی برای انسان در دنیا و آخرت بدنبال دارد، حسن

ص: 81

- 2- . زبدة البيان، ج 1، ص 327
- 3- . اصول كافي، ج 2، ص 110
- 4- . اخلاق شبر، ص 145
- 5- . جامع السعادات، ج 1، ص 259
- 6- . سفينة البحار، ج 2، ص 481

خلق، باعث نجات در دنیا و آخرت می شود.

برای تیمن و تبرک به روایاتی چند پیرامون حسن خلق اکتفا می کنیم که هر کدام از این روایات خود دریایی از علم و فلاح و آگاهی می باشند.

رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند:

«قیامت، در میزان عمل، بهتر از حسن خلق یافت نمی شود».(1)

سنگینترین عمل در قیامت حسن خلق است و در روایتی دیگر امام صادق علیه السلام می فرماید:

«خدا به شخص خوش اخلاق، ثوابی می دهد که در ردیف، مجاهد در راه خداست».(2)

و رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند:

«محبوبترین فرد و نزدیکترین شخص نسبت به جایگاه من در روز قیامت کسی است که اخلاق او از همه بهتر باشد».(3)

و امام صادق علیه السلام فرمودند:

«پاداش خوش اخلاق مانند کسی است که روزها روزه دار و شبها را نافله بخواند».(4)

و امام باقر علیه السلام فرمودند:

«مؤمنی از نظر ایمان کاملتر از همه است که از نظر اخلاق، بهتر از همه باشد».(5)

و رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

«اخلاق خوب، گناه را همانند آب شدن یخ بوسیله خورشید، نابود می سازد».(6)

و امام صادق علیه السلام فرمودند:

«اخلاق نیکو جزء وظائف دین است و به رزق و روزی انسان اضافه می کند».(7)

با دقت در این چند روایت که قطره ای از دریای علم ائمه علیهم السلام است درمی یابیم که اگر عصبانیت، پیامدهای ناگواری برای انسان در پی دارد، حسن خلق به انسان، نعمتهای بیشمار اعطا می کند که از جمله آنها این است که حسن خلق باعث، زیاد شدن روزی، از بین رفتن گناه، ایمان کامل، ثواب روزه و شبها در حال عبادت، محبوبترین و نزدیکترین فرد به رسول اکرم صلی الله علیه و آله، ثواب مجاهده در راه خدا باعث سنگینی عمل انسان در قیامت می شود. 75

- 1- . اخلاق شبر، ص 5
- 2- . اصول كافي، ج 2، ص 101
- 3- . جامع السعادات، ج 1، ص 272
- 4- . اخلاق شبر، ص 5
- 5- . اخلاق شبر، ص 4
- 6- . جامع السعادات، ج 1، ص 272
- 7- . تحف العقول، ص 275



معمولاً در هنگام عصبانیت انسان مرتکب اعمالی می شود که شایسته است از طرف مقابل که حق او غصب شده یا، مغبون گردیده است عذرخواهی شود.

در مکتب مقدس اسلام مؤمن را امام حسین علیه السلام چنین معرفی می کند:

از چیزی که بعد می خواهی از آن عذرخواهی کنی پرهیز کن، مؤمن نه بد می کند و نه عذر می خواهد و منافق همه روزه بد می کند و عذر می خواهد. (1)

اگر انسان بخواهد شرمنده نباشد و دچار نفاق نشود، بر اعمال خود نظارت دقیقتری دارد تا از نظر روحی سرافکنده نباشد.

## 12 - رسیدن به نفس مطمئنه

### اشاره

با توجه به ذکر آثار اضطراب و فشارهای عصبی و با دقت در راههای پیشگیری و درمان به این نکته می رسیم که انسان تا سختی نکشد و مشکلات را تحمل نکند، رشد مادی و معنوی پیدا نمی کند و این نکته صریحاً در قرآن به آن اشاره شده است:

«بدرستی که پس از سختی، آسانی است». (2)

انسان باید در آزمایشگاه و مشکلات دنیا خود را بسازد تا بتواند به مقامات اخروی برسد و رضوان خداوند را درک کند، از این رو نباید هیچ عاملی انسان را مضطرب و عصبانی کند.

انسان نباید متوقع باشد که اگر اهل دین و ایمان بود، متدین و مذهبی شد و به فرائض دینی عمل کرد، پس نباید سختی ببیند، در مباحث قبل ذکر شد که بلا مخصوص مؤمن است و مؤمنی اجر دارد که صبر کند.

اگر در مقابل سختیهای دنیا نتواند مقاومت کند، قطعاً به لیاقتی نمی رسد که بتواند مقامات دنیوی و یا اخروی را درک کند.

بالاترین مقام در آخرت مقام رضوان است که خداوند در قرآن می فرماید:

«خداوند به مؤمنین و مؤمنات وعده داده است که به آنان بهشتهایی که از پایین آن نهرها روان است و در آن جاودانه باقی می مانند و منزلگاههای پاکیزه و زیبا بهشتهای عدن دارند و رضوان از خداوند بزرگتر است و آن فوز عظیم است». (3)

مقام رضوان به کسی داده می شود که صاحب نفس مطمئنه است که خطاب به آنها گفته می شود ای صاحب نفس مطمئنه بسوی خدای خود برگردید که هم شما از خدا راضی هستید و هم خدا از

- 1- . سير الائمة، ج 3، ص 163
- 2- . «ان مع العسر يسرى»؛ (انشراح/5)
- 3- . «ورضوان من الله اكبر»؛ (توبه/72)

شما راضی می باشد. داخل بندگان من شده داخل بهشت من گردید». (1)

کسی که روح و رفتار آرام و مطمئن نداشته باشد، شامل این آیه نخواهد شد، گرچه یکی از مصادیق این آیه شهدای والا مقام هستند.

اگر در رفتار شهداء دقت شود، می بینیم که شهداء نیز همین حالت را داشته اند، در میدان جنگ با سختیها، ناملایمات، گرسنگی، تشنگی، عملیات طاقت فرسا، رعب و وحشت، کمبودها، جنایات دشمنان، مقابله و مقاومت کردند، ولی ایستادند تا به شهادت رسیدند. پس بهشت رضوان گوارای آنهاست.

## درمان معنوی

### 13 - آشنایی با فرهنگ الهی

فرهنگ اسلام، بر اساس نیازهای بشر، مدون شده است. آشنایی با این فرهنگ جامع و کامل می تواند انسان را از عوارض سخت و نابهنجار بیماری های روحی مصون نگه دارد. وقتی انسان در روانشناسی غرب مطالعه می کند و در کنار آن فرهنگ اسلام را مورد بررسی قرار می دهد، متوجه می شود که اسلام، در 14 قرن پیش به اصول روانشناسی انسان، دقت و توجه داشته است.

اصولاً مبانی روانشناسی اسلامی، از روانشناسی غربی بالاتر، برتر، غنی تر، روانتر و مهمتر است. در برخی موارد، مطالبی را روانشناسی اسلامی مطرح می کند که هنوز دانشمندان غربی به آن نرسیده اند و شاید هم به آن دست نیابند زیرا که ابزار آنها و تفکراتشان با اندیشمندان اسلامی متفاوت است.

اگر انسان بخواهد فرد متعادلی باشد، باید در پرتو فرهنگ الهی به این تعادل برسد.

خداوندی که انسان را خلق کرده و ذرات وجودی او را تکوین بخشیده است، بر اساس نیازهای تکوینی، دستورالعملهای تشریحی معین فرموده است.

قانون الهی، قانونی جامع و کامل است و به تمام نیازهای انسان توجه خاص دارد. خداوندی که خالق چشم، گوش، زبان، مغز، اعضاء و جوارح ماست، نیازهای این بدن مادی را بهتر از خود انسان می داند. لذا بوسیله قرآن و عترت علیهم السلام برای جزء جزء زندگی انسان برنامه ریزی دقیق نموده است.

قرآن می فرماید:

«هیچ تر و خشکی نیست مگر آنکه در قرآن روشن و آشکار بیان شده است». (2)

روایات حضرات معصومین علیهم السلام نیز از خود آنها نیست بلکه با الهام گرفتن از وحی و قرآن می باشد و بیان حضرات معصومین علیهم السلام قطعاً وحی و مرتبط با خداوند است.

1- . «يا أَيَّتْها النْفَس المَطْمَئِنَّة»؛ (فجر/ 27)

2- . «ولا رطب ولا يابس الأّفى كتاب مَبِين»؛ (انعام/ 59)

وقتی روایتی از نظر سند و دلالت ارزیابی شد، آنچه معصومین علیهم السلام می فرمایند، وحی و کلام خداست، قرآن می فرماید:

«آنچه پیامبر صلی الله علیه و آله می فرماید، از روی هوی سخن نمی گوید، بلکه کلام خداوند است که به او وحی شده است»<sup>(1)</sup>.

در همه مراحل زندگی تمسک به قرآن و روایات اهل بیت علیه السلام برای مؤمن راهگشاست و هیچ سختی و بلایی نمی تواند انسان مؤمن را از بین ببرد و ایمان او را دچار خدشه کند. به همین جهت باید انسان به این مطلب آگاه شود که توجه به خداوند و مکتب او باعث خوشی در دنیا و آخرت است و پشت کردن به دستورات الهی زندگی دنیوی و اخروی انسان را سخت می کند و قرآن به این مطلب با صراحت اشاره می کند:

«کسی که از یاد من دوری کند، زندگی او در دنیا زندگی سختی خواهد بود»<sup>(2)</sup>.

## 14 - الگوهای عملی

### اشاره

در مکتب و فرهنگ غنی اسلام، تنها دستور مطرح نشده است. الگوهایی نیز در این رابطه در مکتب اسلام مطرح هستند که دستورات را اجراء نموده اند و همین عملکردها برای انسانها، الگوهای عملی هستند. قرآن نیز به این مسئله اشاره دارد که:

«همانا رسول گرامی صلی الله علیه و آله برای شما الگو و اسوه نیکویی است»<sup>(3)</sup>.

دستورات اسلام شعار نیست، بلکه در عمل نیز قابل اجراست و تجزیه و تحلیل زندگی ائمه علیهم السلام که پیروان راستین اسلام بوده اند، این حقیقت را روشن تر می نماید. در زندگی هر يك از ائمه سختیها و مشکلات فراوانی وجود داشته است که آنان با صبر و بردباری، آنها را تحمل کرده اند و ما نیز با دیدن این الگوها باید چون آنان باشیم. البته این نکته قابل ذکر است که در اینجا بطور تفصیل نمی توان به این داستانها پرداخت و این کار احتیاج به کار گسترده و ویژه ای دارد. آنچه در اینجا می آید تنها ذکر چند نمونه است.

### پیامبر صلی الله علیه و آله

پیامبر صلی الله علیه و آله در ابتدای رسالت خود در کنار خانه خدا مردم را ارشاد می کردند و آیات الهی را می خواندند عده ای برای اینکه حرف پیامبر صلی الله علیه و آله به گوش مردم نرسد، در برابر پیامبر می ایستادند و کف می زدند. سر و صدا می کردند تا صدای پیامبر صلی الله علیه و آله شنیده نشود و حضرت عکس العمل تند از

ص: 85

1- «ما ينطق عن الهوى ان هو الا وحى يوحى»؛ (نجم / 3)

2- «من اعرض عن ذكرى فان له»؛ (طه / 134)

3- «و لكم فى رسول الله اسوة حسنة»؛ (احزاب / 21)

خود نشان نمی دادند.

\*\*\*

وقتی پیامبر صلی الله علیه و آله به طائف رفتند که مردم را ارشاد و هدایت کنند، مردم طائف بجای استقبال از حضرت روی دیوارهای قلعه طائف رفتند و حضرت و اصحاب ایشان را با سنگ و تیر و شمشیر مورد حمله قرار دادند.

پیامبر صلی الله علیه و آله در آن لحظه بجای برخورد تند، می فرمودند: «قولوا لا اله الا الله تفلحوا» مردم من می خواهم شما رستگار و سعادت‌مند باشید و خدای واحد و یگانه را بپرستید.

\*\*\*

در یکی از جنگها بین پیامبر صلی الله علیه و آله و اصحاب ایشان جدایی افتاد. یکی از دشمنان متوجه تنهایی حضرت شد با عجله به طرف حضرت آمد و بعد از نبرد کوتاهی، تصمیم بر کشتن پیامبر صلی الله علیه و آله گرفت.

همین جا از حضرت پرسید: ای محمد کیست که ترا از چنگال من نجات دهد؟

پیامبر صلی الله علیه و آله هم قدرت اعجاز و هم قدرت جسمی داشت، ولی می خواست برای او و جهان بشریت الگویی در طول تاریخ به یادگار بگذارد، در جواب او فرمود: فقط خداست که می تواند مرا از دام تو نجات دهد. «لا حول و لا قوة الا بالله العظیم.»

يك مرتبه سنگ زیر پای اسب دشمن حرکت کرد و او از اسب به زمین افتاد. پیامبر صلی الله علیه و آله بلند شد و بلافاصله شمشیر را برداشت و فرمود: حال کیست که ترا از دام من نجات دهد؟ آن مشرک که خداوند را قبول نداشت گفت: یا محمد رحمت و رأفت تو.

با شنیدن حرف پیامبر صلی الله علیه و آله، وی را مورد بخشش قرار داده و فرمودند:

«برخیز و شمشیرت را بردار و برو.»

### امام مجتبی علیه السلام

روزی امام مجتبی علیه السلام هنگام ظهر از یکی از کوچه های مدینه عبور می کردند و به طرف منزل خود می رفتند، مشاهده کردند، جوانی کنار کوچه در هوای گرم ایستاده و به حضرت علی علیه السلام اهانت و توهین می کند.

حضرت با آنکه امام بودند و معجزه داشتند و می توانستند او را نابود کنند، جلو رفتند و با مهربانی به جوان گفتند:

گرسنه ای؟ خانه نداری؟ مرکب نداری؟ قرض داری؟ غریبی؟

(در این بیان، ارکان يك نظام متعادل در فرد از نظر بعد مادی مطرح شده است).

بعد فرمودند: اگر گرسنه ای بیا برویم به تو غذا بدهم، اگر خانه نداری، خانه من خانه شماست.

اگر مرکب نداری بیا به تو مرکب سواری بدهم و اگر قرض داری، بیا بدهیت را پردازم.

ص: 86

حضرت جوان را به منزل برده و از او دلجویی کردند. جوان از خانه بیرون آمد و مشغول دعا به صاحبخانه شد و نمی دانست کسی که او را به منزل برده، فرزند امیرالمؤمنین علیه السلام بوده است. شخصی عبور می کرد: گفت: تا چند دقیقه پیش پدر این خانه را فحش می دادی، حال چطور شد که دعا می کنی؟

پرسید: مگر صاحب این خانه کیست؟

گفتند: فرزند علی علیه السلام است که توبه او اهانت می کردی.

جوان با صدای بلند و رسا گفت: خداوند می داند، رسالت و هدایتش را در چه قوم و قبیله ای قرار دهد. «اللّٰه یعلم حیث یجعل رسالته».

### امام حسین علیه السلام و حرّ

حرّ جزء اولین کسانی بود که با لشکر و سپاهش، جلو کاروان حسینی را گرفت و نگذاشت از جا حرکت کنند و اولین کسی بود که فرزند پیامبر و آل پیامبر صلی الله علیه و آله را آزار و اذیت کرد.

حرّ وقتی حقانیت امام حسین علیه السلام برایش ثابت شد و به سوی حضرت آمد، حضرت از او استقبال کردند و فرمودند:

«اینجا خانه رحمت و بخشش و عطف است».

امام حسین علیه السلام با دشمن ترین افراد نسبت به خود، چنین رفتاری دارند و پس از شهادت حر سرش را بدامن می گیرند و با دستمال خود سر حر را می بندند و هم اکنون پس از سالیان سال که از جریان کربلا می گذرد، بدن حر سالم و هنوز دستمال حضرت بر سرش بسته شده است.

### امام سجاد علیه السلام

امام سجاد علیه السلام فرزند خردسالی داشتند. این فرزند، از دست یکی از نوکران حضرت افتاد و مرد.

حضرت متغیر شدند و به نوکر نگاهی کردند، عاطفه و مهر پدری، طغیان کرد، اما نوکر هم پرورش یافته مکتب اسلام بود و با روحیات حضرت آشنایی داشت. وقتی دید حضرت متغیر شدند گفت:

«والکاظمین الغیظ» یکی از خصوصیات مؤمن، فرو خوردن خشم است.

حضرت فرمودند: خشم خود را فرو خوردم.

نوکر گفت: و العافین عن الناس، از خصوصیات مؤمن، عفو و بخشش است. امام فرمودند: تو را بخشیدم.

نوکر گفت: و ان الله یحب المحسنین<sup>(1)</sup>، خدا نیکوکاران را دوست دارد.





حضرت فرمودند: تو را در راه خدا آزاد کردم.

## سیره علماء

علماء بزرگ نیز در برخورد با افراد خاطی و هتاک، شیوه صبر و استقامت و بزرگواری دارند و مصداق آیه شریفه اند که می فرماید:

«بندگان خداوند کسانی هستند که روی زمین با تواضع راه می روند و در برابر خطاب جاهلان با کرامت جواب می دهند» (1).

یکی از این علماء، بزرگ خواجه نصیرالدین طوسی است. زمانی شخصی نامه ای برای او فرستاد و در نامه نوشت: ای سگ، پسر سگ!

خواجه پس از اینکه نامه را خواند، بدون اینکه عصبانی شود، بر پشت آن نوشت: ای برادر تو اشتباه کرده ای من سگ نیستم، زیرا سگ چهارپا دارد و من دو پا، من راست قامت و ایستاده راه می روم، ولی سگ بر روی چهار دست و پا راه می رود، ناخنهای سگ دراز است، ولی ناخنهای من اینگونه نیست. (2)

این برخورد شخصی الهی است، که از مکتب اهل بیت علیهم السلام درس گرفته است. هر قدر ما نسبت به معرفت و علم اهل بیت علیهم السلام آگاهی بیشتری پیدا کنیم، باید از نظر فکر و عمل به آنها نزدیکتر شویم.

زندگی دانشمندان و علماء بزرگ، نشان می دهد که آنان در سایه تلاش، کوشش و استقامت در مقابل سختی ها و رنجها؛ به مقامهای بالای علمی و معنوی رسیده اند و آنان نیز در زندگی و حیات خود با دشمنان فراوان، مردمان جاهل، حاکمان جور، مشکلات مادی و فقر دست بگریبان بوده اند.

تنها رمز موفقیت آنان صبر و استقامت بوده است و صبر موجب شده است که مشکلات را از بین ببرند و بر آن فائق آیند.

## مطالعه تاریخ

یکی از برنامه هایی که می تواند، حلال بسیاری از مشکلات باشد مطالعه تاریخ است. بعضی وقتها شخص فکر می کند که گرفتاری فقط برای اوست و دیگران زندگی راحتی داشته اند.

اگر زنی همسری بداخلاق، خشن و بی ایمان دارد، نباید فکر کند که فقط اوست که چنین مشکلی دارد. در تاریخ همسر فرعون زن متدین و خداشناسی بود، ولی همسرش ادعای خدایی می کرد و همسرش را بسیار آزار می داد. لذا پیامبر صلی الله علیه و آله در روایت می فرماید:

«زنی که با بداخلاق شوهر خودش، بسازد خدا ثواب دختر مزاحم (زن فرعون)

ص: 88

1- «عباد الرحمن الذین یمشون علی الارض»؛ (فرقان/ 63)

2- . الکنی و الالقب. ج 3، ص 252

را به او می دهد» (1).

اگر مردی می بیند که همسری بداخلاق و بدزبان و بی ادب دارد، باید به حالات همسر لوط فکر کند، که چقدر پیامبر خدا صلی الله علیه و آله را اذیت می کرد. امام مجتبی علیه السلام چگونه با همسرش می ساخت و آخر نیز به دست او شهید شد. امام جواد علیه السلام چگونه با جعده که قاتلش شد، زندگی می کرد و کسی که فرزند ناخلف دارد، نباید فکر کند فقط اوست که دچار فرزند بی دین شده است. در تاریخ ثبت است که حضرت نوح پیامبر علیه السلام بود اما پسرش کنعان او را بسیار آزار می داد و از کافران شد و در دریا غرق گردید. حضرت یعقوب از دست فرزندان به استثناء حضرت یوسف علیه السلام چقدر زجر کشید و دچار فراق یوسف گشت و آنقدر گریه کرد تا چشمان خود را از دست داد و مگر جعفر کذاب فرزند امام نبود؟

کسی که مشکلات مالی دارد، نباید فکر کند که فقط اوست که در عسرت و سختی است. آیا ائمه ما علیهم السلام مشکل مالی نداشتند. بارها پیامبر صلی الله علیه و آله به فاطمه علیها السلام می فرمودند: پدرت چند روز است غذا نخورده و در زندگی حضرت زهرا علیها السلام و امیرالمؤمنین علیه السلام نیز شب و روزهایی بود که آنها غذایی نداشتند که بخورند. بارها علی علیه السلام اعلام می کردند: که علی یکبار شکمش با نان گندم سیر نشد.

با اینکه خزائن زمین برای علی علیه السلام گشوده بود و حضرت به صورت اعجاز می توانست از آنها بهره گیرد. دقت در تاریخ و مطالعه زندگی اولیاء به انسان درس استقامت، ایمان و شجاعت می دهد.

## 15 - ذکر و یادآوری

### اشاره

ذکر، تذکر، تفکر و اندیشیدن در برخی مسائل موجب می شود، که انسان از حالت غفلت بیرون آمده و متوجه نعمات الهی شود.

ذکر به معنای یادآوری است و در قرآن به آن سفارش فراوان شده است.

### یاد خدا

یکی از معانی ذکر یاد خداوند است.

قرآن می فرماید:

«خداوند را زیاد یاد آورید» (2).

یاد خداوند موجب آرامش است. قرآن می فرماید:

«آگاه باشید که با یاد خداوند، قلبها آرام می گیرد» (3).

- 
- 1- . مكارم الاخلاق، ص 214
  - 2- . «اذكروا الله كثيرا»؛ (جمعه/ 10)
  - 3- . «الا بذكر الله تطمئن القلوب»؛ (رعد/ 28)

یاد خداوند به انسان حالت اطمینان می بخشد و کسی که به یاد خدا باشد، مضطرب و خشمناک نمی شود، کسی که خشمگین می شود از خداوند و یاد او غفلت ورزیده است. زیرا خداوند با آنهمه قدرت و شوکت و عظمت و اشرافی که بر موجودات عالم دارد، اما با موجودات خود با لطف و کرم برخورد می کنند. انسانی که می خواهد حرکت و خصوصیتی الهی داشته باشد، باید سعی کند از خشم و اضطراب بپرهیزد.

اطمینان و آرامش و تعادل روحی از صفات بارز رحمان و رحمت خداوند است و انسان باید به این صفات تمسک جوید، زیرا مؤمن از یاد خدا لذت می برد.

و قرآن می فرماید:

«خداوند را زیاد یاد کنید، شاید رستگار شوید». (1)

فلاح و رستگاری در این است که انسان زیاد به یاد خداوند باشد.

### یادآوری نعمتها

یکی از معانی ذکر، یادآوری نعمتهای خداوند است که در قرآن می فرماید:

«نشانه ها و آیات خدا را به یاد آورید». (2)

و در آیه دیگر می فرماید:

«نعمتهای خداوند را به یاد آورید». (3)

و در آیه دیگر نعمتهای خداوند را بی حساب می شمارد.

و اگر بخواهید نعمتهای خداوند را حساب کنید، به حساب نخواهد آمد. (4)

نعمتهای خداوند بیشمار است. نعمتهای مادی، معنوی، نعمت ولایت، سلامتی، رفاه، ارزشهای جسمی، عقلی، شرافت دین اسلام، امنیت، نعمتهایی هستند که هر قدر انسان شاکر آنها باشد، باز هم کم شکرگزاری کرده است.

انسان در حال اضطراب و خشم، بسیاری از نعمتها را از دست می دهد و بخاطر عوارضی ناشی از اضطراب، بتدریج، از نعمتهای جسمی، مادی و معنوی محروم خواهد شد، دقت در آثار فردی، اجتماعی، معنوی، اخروی اضطراب و فشار روحی، بیانگر آن است که انسان اگر بصورت فراگیر مبتلا به اضطراب شود، فرصت استفاده از نعمات الهی را از دست می دهد.

اینجاست که علت تأکید خداوند به ذکر و تذکر روشن می شود، خداوند بارها به پیامبر صلی الله علیه و آله

1- . «فاذكروا لله كثيرا لعلكم تفلحون»؛ (جمعه / 10)

2- . «فاذكروا الله»؛ (اعراف / 74)

3- . «واذكرو نعمه الله»؛ (بقره / 231)

4- . «وان تعدوا نعمه الله»؛ (نحل / 18)

«تذکر بده زیرا تذکر به مؤمنین نفع می رساند».(1)

## ذکر قرآن

یکی از معانی ذکر، قرآن است. که خداوند می فرماید: ما قرآن را نازل کردیم و آن را حفاظت می کنیم.(2)

در مکتب فراگیر و کاربردی اسلام، برای کلیه بیماری های جسمی، روحی، اخلاقی و معنوی، درمانهایی وجود دارد. متن آیات قرآن، دارای اعجازی هستند که در بسیاری از موارد، بیماری ها را از بین می برند و موجب شفای بیمار می شوند.

انسان مؤمن در کلیه گرفتاری ها، باید از قرآن شفا بگیرد، زیرا خداوند می فرماید:

«قرآن را نازل کردیم تا برای مؤمنین، شفاء و رحمت باشد».(3)

البته ما نمی دانیم که در اذکار و آیات قرآن چه ویتامینی هست که بیماری ها را از بین می برد.

همانگونه که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و ائمه علیهم السلام در مورد میوه ها در صدر اسلام سفارش فراوان می نمودند که هویج یا سیب و یا کاهو بخورید، خوب است و اثراتی را برای آن بیان می فرمودند.

آن زمان مردم نمی دانستند که درون هویج چیست که چشم را تقویت می کند؟

اما حالا دانشمندان علم تغذیه به این مسئله پی برده اند که ویتامین A در هویج، موجب تقویت چشم می شود.

در مورد آیات قرآن نیز، شاید در آینده دانشمندان بتوانند، اثر معجزه آسای آن را در درمان بیماری ها کشف کنند. اما آنچه لازم به تذکر است، تمسک به حبل الله و قرآن است و انسان در گرفتاری ها و بیماری ها باید از قرآن استشفاء بجوید.

در مورد ازدیاد شرح صدر و معالجه بیماری عصبانیت روایت می فرمایند:

«کسی که سوره انشراح را مرتب بخواند، خداوند به او شرح صدر عنایت می کند».(4)

کسی که می خواهد شرح صدر داشته باشد، این سوره را زیاد بخواند که این سوره آرامبخش است.

در مورد اذکار نیز، ذکرها تأثیرات فوق العاده معنوی دارند. استمرار بر این ذکر نیز به انسان شرح صدر و آرامش می دهد:

1- «فان الذکری تنفع المؤمنین»؛ (زاریات/ 55)

2- «انا نحن نزلنا الذکر و انا له لحافظون»؛ (حجر/ 9)

3- . «ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين»؛ (اسراء/ 82)

4- . بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ \* اَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ \* وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ \* الَّذِیْ اَنْقَضَ ظَهْرَكَ \* وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ \* فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا \* اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا \* فَاِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ \* وَاِلٰی رَبِّكَ فَارْغَبْ. (سوره انشراح)



«لا حول و لا قوة الا بالله العلی العظيم».

و بزرگان در مشکلات و گرفتاری های بزرگ از این ذکر یاری می جویند، همانگونه که امام حسین علیه السلام در روز عاشوا از همین ذکر پیوسته استعانت می جستند.

وقتی انسان عصبانی می شود، لفظاً این ذکرها را تکرار کند که هر کدام منافی از نظر معنوی دارند و به انسان آرامش می بخشند.

«رب اشرح لی صدری و یسر لی امری و احلل عقده من لسانی یفقهوا قولی» (1).

و این ذکر بود که حضرت موسی علیه السلام از خداوند خداست تا در برابر يك عامل خشونت آفرین چون فرعون، سینه اش را گشاده گرداند، کارش را آسان کند و عقده از زبانش بگشاید تا حرف او را درك کنند.

## یادآوری مرگ

یکی از موارد یادآوری، ذکر قیامت و مرگ است. اگر انسان دنیا را فانی و زودگذر بداند، بسیاری از مسائل و مشکلات برای او حل شده هستند.

در مکتب اسلام به دنیا بعنوان وسیله نگاه شده است. از جمله قرآن می فرماید:

«زندگی دنیا بازیچه و سرگرمی است» (2).

در آیه دیگر به مردم هشدار می دهد:

«ای مردم وعده خدا (قیامت) دروغ نیست، زندگی دنیا شما را گول نزند» (3).

در آیه دیگر می فرماید:

«تمام نفوس مرگ را می چشند، پس بسوی خداوند مراجعه می کنید» (4).

و آیه دیگر می فرماید:

«پس هنگامی که اجل آنها برسد، ساعتی کم و زیاد نمی شود» (5).

و در آیه دیگر علت خلقت دنیا و آخرت را ارزیابی اعمال می داند و می فرماید:

«کسی که مرگ و حیات را خلق کرد، برای آزمایش شما بود تا معلوم شود کدامیک از شما عملتان بهتر است» (6).

برپایی قیامت نشانه ها و علائمی دارد که وقتی بوقوع بیوندند، قیامت شروع می شود. در سوره

1- . طه/ 25

2- . «و ما الحيوۃ الدنيا الا لعب»؛ (انعام/ 32)

3- . «يا ايها الناس ان وعد اللّٰه»؛ (فاطر/ 5)

4- . «كل نفس ذائقة الموت»؛ (عنكبوت/ 57)

5- . «فاذا جاء اجلهم لا يستأخرون»؛ (اعراف/ 34)

6- . «ليلوكم ايكم احسن عملا»؛ (ملك/ 2)

تکویر به برخی علائم اشاره شده است که از جمله، تاریک شدن خورشید، سیاه شدن ستارگان، بحرکت درآمدن کوهها، جوش آمدن دریاها نام برده است.

در سوره انفطار، شکافتن قبور و دیدن اعمال انسان از علائم قیامت نام برده شده است. در سوره های جزء آخر، چگونگی برپایی قیامت و حساب و کتاب اعمال ذکر شده است. انسان باید به یاد آورد که چگونه از دنیا می رود و سالها در برزخ می ماند و در شروع و برپایی قیامت در دادگاه عدل الهی محاکمه می شود، آنهم نه محاکمه ای در محیطی سربسته یا آرام یا راحت بلکه این محاکمه هم شرائطی خاص دارد. قرآن می فرماید:

«روزی که مقدار آن 50 هزار سال است» (1).

یکروز قیامت 50 هزار سال است. قرآن می فرماید:

«روزی که زمین می لرزد، لرزیدنی سخت، و زمین آنچه در دل دارد بیرون می ریزد و انسان با تعجب می گوید چه خبر است؟ و آن روزی است که زمین اخبار خود را می دهد و این به دستور خداست پس در این روز مردم گروه گروه به محشر می آیند تا اعمال خود را ببینند، هر کس ذره ای کار خیر انجام داده آن را می بیند و هر کس ذره ای کار بد انجام داده آن را می بیند» (2).

و باز قرآن می فرماید:

«هر کس موازینش سنگین باشد، در زندگی راحت است و اگر موازین عمل صالحش سبک باشد، جایگاه او جهنم خواهد بود» (3).

در آن دادگاه اعضاء بدن انسان، بر علیه انسان حرف می زنند و کارهایی که کرده اند، خود بیان می دارند:

«هنگامی که بر علیه آنها شهادت می دهند، گوش، چشم و اعضاء آنها، آنچه را انجام داده اند و آنان به بدنشان می گویند، چرا بر علیه ما شهادت می دهید، اعضاء بدن می گویند، خداوند ما را ناطق کرده است، کسی که تمام چیزها را گویا کرده و هم او که اول بار شما را خلق کرده و بسوی او باز می گردید» (4).

و در آیه دیگر می فرماید:

«روزی که بر زبانها قفل زده شده و دست و پا آنچه کرده اند، بیان می دارند» (5).

در آیه ای دیگر، اعمال انسان را در دادگاه حی و حاضر می داند که انسان از دیدن اعمال خود شرم (4)

ص: 93

1- «یوم کان مقداره خمسين»؛ (معارج/4)

2- سوره زلزال

3- «من ثقلت موازینه»؛ (قارعه/6)

4- «وقالوا لجلودهم»؛ (فصلت/21)

5- . «اليوم نختم على افواههم»؛ (يس / 64)

دارد. روزی که انسان هر عمل نیک و بدی انجام داده حاضر می بیند، و آرزو می کند، ای کاش بین او و اعمالش فاصله ایجاد شود. (1)

لازم به ذکر است که بحث قیامت، چگونگی برپایی آن، میزان و حسابرسی اعمال، برزخ، جهنم، بهشت، غذاهای آخرت چه در جهنم یا بهشت، جایگاهها در جهنم یا بهشت، بسیار گسترده است.

آنچه ذکر شد، تنها اشاره به نمونه ای از آیات پیرامون قیامت و مرگ بود، برای آنکه نفس انسان، بوسیله ذکر مرگ، موعظه می گیرد و روایت می فرماید:

«یاد مرگ بهترین موعظه است و برای پند دادن کافی است». (2)

## درمان تدریجی

این نکته قابل توجه است که اگر کسی می خواهد خودسازی کند و خود را از بدیها پالایش کند، این خودسازی و پالایش به سرعت و یک شبه امکان پذیر نیست.

همانطور که اگر انسان از نظر جسمی بیمار شود، بیماری او به تدریج بهبود پیدا می کند و باید داروهای خود را در زمان معین مصرف کند، پرهیز غذایی داشته باشد و در معالجه، حوصله داشته باشد، در بعد روحی نیز بیماری ها به یکباره بهبود پیدا نمی کنند.

اگر انسان تصمیم بگیرد که دیگر عصبانی نشود، این امر احتیاج به صبر و حوصله و صرف وقت دارد. ممکن است انسان، در همان زمان که تصمیم به ترك دارد، اگر زمینه اضطراب، برایش پیش آید، باز هم عصبانی شود. لذا نباید دلسرد شود. عصبانیت بیماری است و برای مداوای بیماری باید انسان دقت و صبر داشته باشد.

در مکتب اسلام نیز این مطلب مورد تأیید است که انسان باید عملش مداوم باشد، هر چند عمل در سطح بالایی نباشد. در این مورد علی علیه السلام می فرماید:

«عمل کم ولی پیوسته، بهتر از عمل زیاد و ملالت آور است». (3)

انسان باید عمل خوب و مداوم داشته باشد، کثرت عمل در آنجایی مورد نظر اسلام نیست که انسان از عمل زیاد خسته شود و شکست بخورد. بلکه در هر حال نشاط خودسازی و اشتیاق عمل خیر باید در انسان وجود داشته باشد، که انسان را به انجام عمل خیر تشویق کند.

## اهمیت تمرین

تمرین در پالایش اخلاقیهای رذیله و بیماری های روحی، نقش اساسی دارد. اگر انسان تصمیم بر ترك کاری بگیرد، باید ابتدا روزی یکساعت، مرتکب آن عمل نشود. در مورد عصبانیت که یک

ص: 94

2- . «كفى بالموت واعظا»؛ (بحار، ج 77، ص 137)

3- . «قليل مددم عليه خير من كثير ملوم به»؛ (نهج البلاغه بخش كلمات قصار)

بیماری روحی است نیز این مسئله صدق پیدا می کند. (1)

انسان ابتدا باید از روزی یکساعت شروع کند. در آن یکساعت و زمان خاص، عصبانی نشود.

وقتی در آن یکساعت موفق به کنترل خود شد، زمینه را کم کم گسترش دهد و بتدریج بر ساعات ممنوعیت عصبانیت بیفزاید تا، اینکه در تمامی شبانه روز عصبانی نشود.

اگر انسان بخواهد در مسیر سازندگی و بالندگی و شکوفایی و رشد، قرار گیرد، باید آهسته آهسته و قدم به قدم جلو برود. اگر به یکباره آنچه توان انجام آن را ندارد، به خود تحمیل کند، چون قدرت انجام ندارد، در عمل شکست می خورد.

کسی که دائم در حال عصبانیت بوده و برای کارهای کوچک غضب می کرده است، نمی تواند بدون تمرین تدریجی دیگر مرتکب عصبانیت نشود. این امر به مرور و با تمرین امکان پذیر است.

در مورد دیگر ابعاد پالایش و سازندگی بعد روحی نیز، این امر صدق پیدا می کند.

پس اگر در حین انجام تمرین ترك عصبانیت، به محض روبرو شدن با عوامل عصبانیت انسان عصبانی شود، این امر نباید او را ناراحت کند. زیرا بیماری روح نیز چون بیماری جسم با مقاومت و تمرین و صبر درمان می شود و درمان یکمرتبه هرگز وجود نخواهد داشت. درمان تدریجی و با انجام تمرین حاصل می شود.

### نقش تمرین در بعد جسمی

تمرین در شکوفایی استعدادهای جسم نیز مطرح است. کسی نمی تواند، بدون تمرین، وزنه بردار موفقی باشد و یا بدون تمرین خوب فوتبال بازی کند، شنا کند، قهرمان دو شود و در سایر موارد ورزش، موفقیت بدون تمرین، میسر نیست.

تمرینهای فشرده و طولانی نیز از کارایی بازیکن کم کرده و او را دچار مشکل می سازند. در مطالعه نیز تمرین نقش اساسی دارد، انسان باید به تدریج، مطالعه کند، مطالعه درست و صحیح بنماید، تا مغز و حافظه انسان قدرت گزینش و دسته بندی مطالب را داشته باشد و بتواند در مواقع ضروری داشتهای مغز و حافظه را تحویل دهد.

هنرهای گوناگون را انسان بدون تمرین، فرا نمی گیرد، هر هنری به اضافه فراگیری متون آن، محتاج تمرین و ممارست است، تا انسان بتواند در رشته های مختلف هنری، موفق به یادگیری شود.

پایان

والسلام علیکم

ص: 95

## منايع و مدارك

قرآن

نهج البلاغه

معراج السعادة

جامع السعادات

اخلاق شبر

اصول كافي

وسائل الشيعة

بحار الأنوار

ديوان امام على عليه السلام

تحف العقول

مكارم الاخلاق

عدة الداعي

فروع كافي

معاني الاخبار

الحقايق

كشف الغمه

مجالس السنينة

الميزان

ميزان الحكمه

ارشاد القلوب



مصباح الشريعة

تفسير نور الثقلين

عيون الأخبار

سير الائمة عليهم السلام

ثواب الاعمال

خصال

سفينة البحار

اسرار الصلاة

ص: 96

مفاتیح الجنان

قصار الجمل

نهج الفصاحة

نفس المهموم

غرر الحكم

الكنی و الالقاب

سرمايه كلاسداری

خودسازی

چشم و نگاه

شکوفایی اراده

افسردگی

روانشناسی پرورشی

اختلالهای رفتار کودکان

روانشناسی خشم

ترس و اضطراب

اصول روانشناسی

عصبانیت های عصر ما

تربیت و تندرستی

روانشناسی انسان سلطه جو

ص: 97

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می دانند و کسانی که نمی دانند یکسانند؟

سوره زمر / 9

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](http://www.ghbook.ir)

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

تلفن دفتر مرکزی: 03134490125

دفتر تهران: 021 - 88318722

بازرگانی و فروش: 09132000109

امور کاربران: 09132000109



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

# گامی

WWW



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

**www.Ghaemiyeh.com**

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

