

نقش باورهای دینی در رفع نگرانی ها

## فهرست مطالب

### نقش باورهای دینی در رفع نگرانی ها

#### پیش گفتار

1. افسردگی به خاطر نرسیدن به خواسته ها
2. افسردگی با وجود امکانات رفاهی
3. راه چاره چیست؟
4. دین بهترین راه نجات
5. رابطه آرامش و جهان بینی
- الف: یک فرد ماتریالیست چنین می اندیشد
- ب: یک فرد الهی چنین می اندیشد
6. راه های دیگر نجات
7. ساختار کلی و ترسیم مطالب

#### فصل اول: کلیات

1. اضطراب
1. اضطراب مثبت و مفید
2. اضطراب منفی و زیانبار
2. افسردگی
3. بیماری روانی و بیماران روانی
4. اضطراب و افسردگی، بیماری قرن
5. شیوه های مختلف درمان در بیماران روانی
6. روان شناسی و دین
- الف - گستره شفا بخشی قرآن
- ب - جایگاه آرامش و امنیت در قرآن

#### فصل دوم: سبب شناسی (علل و عوامل بیماری های روانی)

- قسمت اول: از دیدگاه روان شناسان
1. تغییرات مغزی
  2. عوامل ارثی
  3. تجارب دوران کودکی
  4. فضای خانوادگی
  5. عوامل اجتماعی
  6. عوامل شناختی
- قسمت دوم: از دیدگاه قرآن و احادیث
1. کفرو بی ایمانی
  2. فراموشی یاد خدا و اعراض از آن
  3. خود فراموشی
  4. دل بستگی به امور مادی و غیرالهی
  5. حرص و طمع

6. بی توجهی به نماز
7. آرزوهای طولانی
8. دنیاطلبی و دل بستگی به آن
9. نداشتن خوف از خدا
10. ترک ازدواج
11. احساس فنا و نابودی، (نگرانی از مرگ)
12. بدبینی
13. یأس و ناامیدی
14. کفران نعمت
15. احساس گناه
16. احساس پوچی و خلأ وجودی
17. عقده حقارت
18. سوء ظن و بی اعتمادی
19. حسد و کینه توزی
20. موارد دیگر

### **فصل سوم: سلامت و بیماری روانی**

#### **مقدمه**

#### **تعریف سلامت روان**

1. سلامت از دیدگاه اهل لغت
2. سلامت از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت
3. سلامت از دیدگاه ابن سینا
4. سلامت روان از دیدگاه قرآن و حدیث

#### **تعریف بیماری روان**

ویژگی های بیماری روانی از دیدگاه روان پزشکان  
نشانه های بیماری روانی از دیدگاه روان پزشکان

1. اختلال در کارکردهای بدنی

#### **الف - خواب**

ب - اشتها و مصرف غذا

ج - میل و فعالیت جنسی

2. اختلال در کارکرد روانی

#### **الف - رفتار**

ب - تکلم و تفکر

ج - هیجانات(عواطف)

د - ادراک

ه: حافظه

و - هوش و قضاوت

ز - سطح هوشیاری

3. اختلال در فعالیت ها و سایر کارکردها

الف - فعالیت های فردی

ب - فعالیت های اجتماعی

ج - فعالیت های تحصیلی

نشانه های بیماری های روانی در قرآن و حدیث

مراحل بیماریهای روانی در قرآن

### **فصل چهارم: دین و بهداشت روان**

1. روان

2. دین

3. بهداشت

الف: تعریف بهداشت روان

بهداشت روانی با مفهوم پیش گیری

ب: عوامل بهداشت روان در قرآن و حدیث

1. اسلام

2. ایمان به خدا

نتایج و آثار شناختی ایمان به خدا

نتایج و آثار رفتاری ایمان به خدا

3. انجام عمل صالح

4. تقوی

5. یاد خدا

6. توکل به خدا

7. دل بسته نبودن به دنیا

8. پرداختن زکات

9. ازدواج

10. شرح صدر

11. ظلم نکردن

12. مطالعه و آگاهی نسبت به تاریخ گذشتگان

13. تاریکی شب

14. خواب

15. خانه های مسکونی

### **فصل پنجم: دین و درمان بیماری های روانی**

عوامل درمان بیماری های روانی

1. صبر و شکیبایی

2. صلوات (نماز)

3. دعا و نیایش

پیشینه دعا درمانی

4. قرآن و بهره گیری از آن

5. تقوی

6. توکل به خدا

7. توبه و استغفار

8. توسل به اولیاء دین

## فصل ششم: دین و آرامش روان

مقدمه

واژه های آرام بخش در قرآن و حدیث

1. قرب الی الله

2. لقاء الله

3. امن

4. سکینه

5. وصول، زیارت، نظر به وجه الله و تعلق روح

6. فنا و انقطاع

7. اطمینان

## فصل هفتم: اضطراب و نگرانی از مرگ و راه های درمان آن

مقدمه

علل و عوامل نگرانی از مرگ

1. علاقه و دلبستگی شدید به دنیا

2. مرگ را به معنای فنا و نابودی دانستن

آیا مرگ در بینش الهی به معنای فنا و نابودی است؟

3. جهل و ناآگاهی نسبت به حقیقت مرگ

4. تعمیر دنیا و تخریب عالم آخرت

آیا همه انسان ها از مرگ می ترسند؟

## فصل هشتم: اضطراب و نگرانی از احساس گناه و راه درمان آن (توبه درمانی)

احساس گناه

بررسی

احساس گناه مثبت و منفی

توبه دری به سوی رحمت خداوند

توبه چیست؟

## فصل نهم: عقده حقارت و راه های درمان آن

مقدمه

1. علل و عوامل عقده حقارت

الف: سرکوب شدن حس تفوق طلبی

ب: تأثیر محیط

ج: معلولیت های جسمی

د: صفات غیرعادی

ه: خودفراموشی

و: از دست دادن پدر و مادر و همسر

ز: فقر و تنگدستی

ح: احساس گناه

دوران ظهور و بروز احساس حقارت

یک: دوران بلوغ

دو: دوران پیری

خودنمایی و کتمان حقارت از راه های مختلف

الف: جمع ثروت

ب: مداخله در امور دیگران

ج: نقل قصه های عجیب و غریب

آثار و تبعات عقده حقارت

الف: کتمان حقارت و خودنمایی

ب: بدرفتاری با دیگران

ج: تخریب دیگران

د: خودباختگی و روشن فکرنمایی

ه: رو آوردن به کام جویی های موقت

و: خود برتربینی

ز: ریاست طلبی، بزه کاری، خودکشی و...

راه کارهای بهداشت و درمان عقده حقارت در منابع اسلامی

1. تعدیل غرایز

2. ایجاد محیط سالم

محیط خانه

محیط مدرسه

محیط اجتماع

3. مثبت نگری

4. تکریم شخصیت

5. خودسازی

6. حمایت های اجتماعی

7. اصلاح نگرش (شناخت درمانی)

8. توبه درمانی

**فصل دهم: حسد و کینه توزی و راه های درمان آن**

1. تعریف حسد

2. علل و اسباب حسد

1. عداوت و دشمنی

2. تعزّز

3. تکبر

4. تعجب

5. خوف

6. حب ریاست

7 خُبْثُ نَفْسٍ

3. علایم حسد

4. مضرات حسد

5. درمان حسد

**فصل یازدهم: حب و جاه و شهرت و راه درمان آن**

مقدمه

مذمت حب جاه و شهرت

آیات

روایات

راه علاج و درمان

**فصل دوازدهم: عجب و خود بزرگ بینی و راه های درمان آن**

مقدمه

تعریف عجب

درجات عجب

علامت عجب

مذمت عجب

مفاسد دنیوی و اخروی عجب

1. مفاسد دنیوی

2. مفاسد اخروی

علاج عجب

1. راه اجمالی

2. راه تفصیلی

**فصل سیزدهم: کبر و خودبرتربینی و راه های درمان آن**

تعریف تکبر

اقسام تکبر

1. تکبر در برابر خدا

2. تکبر در برابر انبیا

3. تکبر در برابر بندگان خدا

علل و عوامل تکبر

علامت و نشانه تکبر

نتایج و آثار تکبر

حرمت و مذمت تکبر

علاج و درمان تکبر

**فصل چهاردهم: ریا و راه های درمان آن**

حقیقت ریا

اقسام ریا

1. ریا در عقیده

2. ریا در عمل

3. ریا در وصف عبادت

4. ریا در گفتار

5. ریا در شکل و قیافه

6. ریا در معاشرت

علائم و نشانه های ریا

علل و عوامل ریا

1. عدم شناخت خدا

2. حب جاه و مقام

نتایج و آثار ریا

1. شرک و کفر

2. نفاق

3. حبط اعمال

4. تحقیر خدا

حرمت ریا

آیات

روایات

علاج و درمان ریا

1. راه علمی

2. راه عملی

**فهرست منابع**

الف

د

ک

ق

ب

ن

ج

ح

ر

س

ش

غ

ف

ل

ن

و





نقش باورهای دینی در رفع نگرانی هاپیش گفتار[13]

بسم الله الرحمن الرحيم  
الحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام على محمد وآله الطاهرين ولعنه الله على اعدائهم  
اجمعين.  
پیش گفتار

#### 1. افسردگی به خاطر نرسیدن به خواسته ها

بدون تردید، انسان در گذر زمان زندگی، با انواع حادثه ها و پیش آمدها رو به رو می شود و به بسیاری از خواسته ها و آرزوهایش دست نمی یابد و طبعاً همواره چرخش جهان، به دل خواه او نیست و در مورد نعمت ها و ابزار زندگی، همیشه به برخی از محرومیت ها مبتلا می شود. بعلاوه با دیدن ناملایمات و فشارها، بی صفایی ها، ستم ها و ستم گری ها و انواع اعمال غیرانسانی و حوادث طبیعی، در کشمکش های درونی و روانی قرار می گیرد؛ تا آنجا که خیال می کند، عدالت نیست، حساب و کتاب نیست و اصولاً زندگی یعنی، پوچی و بی هدفی. با این برداشت نادرست، نور و روشنایی برای او شب تاریک می شود و تدریجاً مبتلا به یأس و ناامیدی و به دنبال آن در معرض انواع افسردگی ها، نگرانی ها و ناراحتی های روانی و جسمی قرار می گیرد که ممکن است به مراحل بسیار خطرناکی بینجامد.

#### 2. افسردگی با وجود امکانات رفاهی

پژمردگی، افسردگی، احساس عدم نشاط، اضطراب، غمگینی و دل مردگی از پدیده های وحشتناک عصر ماست. نمی گوئیم این ها در گذشته وجود نداشت ولی [14]

قدر مسلم، ابعاد آن این چنین وسیع نبود.

راستی چرا مردم عصر ما با همه امکاناتی که دارند از سلامت روح برخوردار نیستند و در حالت اضطراب و نگرانی به سر می برند؟ با این که نسبت به گذشته از امکانات فراوانی برخوردارند. به عنوان مثال:

الف: ساعات کار نسبت به گذشته بسیار کم شده و بر ساعات فراغت و تفریح افزوده گشته است؛

ب: بارهای گران از دوش بشر برداشته شده و بر دوش چرخ های عظیم کارخانجات قرار گرفته و حتی در داخل منازل همه چیز به صورت برقی در آمده است؛

ج: امکانات و ثروت نسبت به گذشته بسیار افزایش پیدا کرده، وسایل تغذیه، لباس، خانه های مدرن و مجهز، وسیله نقلیه و اتومبیل هایی که در آن انسان هیچ گونه گرما و سرمایایی را احساس نمی کند. انسان های گذشته چنین زندگی مرفهی را حتی در خواب هم نمی دیدند؛

د: وسایل تفریحی مدرن و متنوع، گردش دور دنیا و استفاده از تمام مناظر طبیعی جهان و خلاصه هر تفریحی که به فکر انسان بیاید، در دسترس او قرار گرفته و وسایلیش برای او فراهم

است.

با این حال انسان عصر ما باید در آرامش کامل فرو رود و از سلامت کامل جسم و روح برخوردار گردد. در حالی که می بینیم انسان ها (مخصوصاً در کشورهای پیشرفته) در یک حالت اضطراب و نگرانی فوق العاده به سر می برند. احساس می کنند که زندگی خشن شده و لطافت خود را به کلی از دست داده است. آن روح و نشاطی که در یک روستایی چند قرن پیش وجود داشت، هرگز در خانه مرفه ترین ثروتمندان امروز دیده نمی شود.

سفره ها رنگین تر و غذاها متنوع تر و اسباب تنوع از همیشه بیشتر، اما احساس لذت کمتر شده است. بسیاری از مردم در کشورهای صنعتی، با دارو می خوابند و با

[15]

دارو صبح از خواب بیدار می شوند. غالباً در جست وجوی داروهای مسکن اعصاب و مواد مخدر هستند تا حدی خود را آرام کنند.

لبخندهای مصنوعی آنها روشن گر تضاد درون و برون آنهاست. قیافه های عصبانی و گفت وگوهای بی روح، همه نشانی از این وضع ناراحت کننده است. افزایش آمار بیماران روانی و توسعه روزافزون بیمارستان های اعصاب و روان، دلیل روشن دیگری برای این موضوع به شمار می آید(1)

1. امامی، محمد جعفر، بهترین راه غلبه بر نگرانی ها و ناامیدی ها، ص 5-7.

3. راه چاره چیست؟

حال با توجه به نکات پیشین سوءال این است که آیا بشر در گذران زندگی دائم باید به همین وضع بگذراند و همیشه در رنج، بلا، اضطراب، افسردگی و پژمردگی به سر برد؟ و آیا راه حلی برای این مشکل اجتماعی وجود ندارد؟ و اگر راهی هست آیا در دسترس همگان قرار دارد و بشر می تواند با گزینش آن راه صحیح و درست خود را از این همه بدبختی ها نجات دهد؟ ویا برای همیشه محکوم به این سرنوشت شوم است؟

4. دین بهترین راه نجات

با مراجعه به دین و تعالیم دینی، روشن می شود که تنها چیزی که می تواند ریشه این بیماری های جان کاه را در نهاد انسان بخشکاند، اضطراب و افسردگی را برطرف سازد و ناامنی ها و نگرانی های روانی را به امنیت و آرامش برگرداند، دین و تعالیم دینی است. زیرا یک فرد مذهبی هیچ گاه احساس تنهایی نمی کند و احساس پوچی در زندگی ندارد. هرگز خود را شکست خورده در برابر حوادث نمی بیند. انتحار در قاموس او مفهومی ندارد و بن بست برای او متصور نیست. بدیهی است چنین ایمان و اعتقادی می تواند او را از بسیاری نگرانی ها رهایی بخشد.

[16]

خوشبختانه در سال های اخیر بین روان شناسان، توجه به دین برای سلامت روان و درمان بیماری های روانی افزایش یافته است. آنها معتقدند در ایمان به خدا نیرویی خارق العاده، وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان می بخشد و در تحمل سختی های زندگی او را کمک می کند و اضطرابی را که اکثر مردم زمان ما در معرض ابتلا به آن هستند دور می سازد. ویلیام جیمز فیلسوف و روان شناس آمریکایی می گوید: «ایمان بدون شک مؤثرترین درمان

اضطراب است» و «ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد، فقدان ایمان زنگ خطری است که شکست انسان را در برابر سختی های زندگی هشدار می دهد» و «میان ما و خدا رابطه ناگسستنی وجود دارد، اگر ما خود را تحت اشراف خداوند متعال درآوریم و تسلیم او شویم، تمام آرزوهای مان تحقق خواهد یافت» (2).

کارل یونگ، در ضمن سخنی که نسبت به بیماران مراجعه کننده به او دارد می گوید: «به جرأت می توانم بگویم آنها به این دلیل گرفتار بیماری روانی شده بودند که جوهره دین و باور دینی را در نیافته بودند و تنها وقتی که به این دیدگاه های دینی بازگشته بودند به طور کامل درمان شدند» (3).

روان کاو دیگری به نام ا.ا. بریل، معتقد است: «انسان متدین هرگز دچار بیماری های روانی نخواهد شد» و مورخ معروف «آرنولد توئین بی» می گوید: بحرانی که اروپاییان در قرن حاضر دچار آن شده اند، اساساً به فقر معنوی آنها بازمی گردد، او معتقد است که تنها راه درمان این فروپاشیدگی اخلاقی بازگشت به دین است (4).

2. جیمز، ویلیام، دین و روان، ص 203. یونگ، روانشناسی و دین، مقدمه 4. خوش کنش، نقش دین در بهداشت روان، ج 2 ص.

#### 5. رابطه آرامش و جهان بینی [17]

برای تکمیل بحث توضیح مطلبی لازم و مفید است و آن این که چرا مردم روحيات متفاوتی دارند و هنگام بروز مشکل عکس العمل های گوناگون نشان می دهند؟ بعنوان مثال: بعضی ها در زندان، در هنگام مرگ و حتی در برابر چوبه دار، آرامش خود را حفظ می کنند، در حالی که بعضی دیگر در خانه های مجلل و با داشتن همه نوع امکانات و وسایل رفاهی ظاهری، ناراحت و پریشان به نظر می رسند؟ و چرا بعضی ها در برابر ناملايمات کوچک فوراً اقدام به انتحار و خودکشی می کنند، ولی بعضی دیگر همچون کوه در برابر حوادث زندگی ایستادگی به خرج می دهند؟ و چرا بعضی ها حتی با داشتن اعضای ناقص یا محرومیت های جان کاه بانشاطند، ولی بعضی دیگر با نداشتن هیچ یک از اینها و ظاهراً بدون هیچ دلیلی در رنج و عذابند؟ این چراها مانند بسیاری از چراهای دیگر یک پاسخ اساسی دارد و آن این که: آرامش روحی ما پیش از آن که به ظواهر جسمی ما ارتباط داشته باشد، به طرز تفکر و چگونگی ایدئولوژی و برداشت ما از جهان که در آن زندگی می کنیم مربوط است. به تعبیر فلاسفه «این حالت روحی و فعالیت های خارجی» ما همواره از صور ذهنی ما سرچشمه می گیرد. عشق، عدالت، نگرانی، اضطراب، ترس، آرامش و هرگونه فعالیت و کوشش جسمانی ما به دنبال تصویری صورت می گیرد که در فکر ما خودنمایی می کند. حتی اگر صورت های ذهنی ما با واقعیت های عینی مطابقت نکند، این اثرها را به دنبال خواهد داشت، درحالی که وجود عینی به تنهایی (در صورتی که در ذهن منعکس نگردد) هرگز منشاء اثر جسمی و فعالیت های ارادی نخواهد بود.

اکنون برای روشن شدن این حقیقت که آرامش و اضطراب روحی ما بستگی به طرز عقیده و فکر ما دارد، میان دو طرز فکر ذیل مقایسه کنید.

الف: یک فرد ماتریالیست چنین می اندیشد [18]

هستی ما از دو طرف به «عدم» و «خاموشی مطلق» پیوسته است. پیش از آنکه در این زندگی گام بگذاریم، چیزی جز یک مشت مواد آلی و معدنی پراکنده نبودیم. سرنوشت ما در آینده نیز بهتر از این نخواهد بود؛ زیرا پس از مرگ، وجود تکامل یافته ما، مغز توانا و افکار درخشان، عواطف عالی و احساسات گرم و سوزان ما که هم چون حباب های زیبایی روی دریای زندگی می لغزند و پیش می روند و رنگین کمان خورشید هستی را روی خود ترسیم می کنند، همه و همه محو و نابود می گردند. پس از آن از ما چه می ماند؟ هیچ، آری هیچ، فقط مشتکی خاک و گازهای پراکنده در فضا! ما در آستانه مرگ بسان بزرگانی هستیم که در برابر چشمش تمام سرمایه اش را آتش می زنند و سپس خود او هم در کام آتش ها می سوزد! مسائلی از قبیل آرامگاه مجلل، لوح افتخار، بنای یادبود، تاج گل، شخصیت تاریخی و مانند این ها را برای فریب دادن خود و احساس کاذب یک نوع بقا و ادامه وجود، ساخته و پرداخته ایم، وگرنه هنگامی که ما هیچ و پوچ شویم، این ها چه اثری می تواند داشته باشد؟!

اصولاً ما پس از مرگ چه هستیم که بتوانیم از این تشریفات بی روح، احساس لذت و رضایت و غرورکنیم؟ شاید اکنون که زنده ایم، تصور وجود چنان عناوینی بعد از مرگ، مارا دل خوش کند، ولی مسلماً آن روز هیچ اثری برای ما نخواهد داشت.

این عناوین را گویا برای تحمیق زنده ها و واداشتن به کار و زحمت و فداکاری بیشتر ساخته ایم، نه به خاطر یک واقعیت و یا پاداش برای از دست رفتگان، مگر آنها چیزی از این پاداشها درک می کنند؟ این کارها درست به آن می ماند که هزار نوع غذای رنگین و وسایل پذیرایی اطراف جسد بی جان مرده ای بچینند، او از آنها چه سودی خواهد برد؟

راستش را بخواهید، آمدن ما به این جهان به زحمتش نمی ارزید. چند سال ناتوان و نادان بودیم و هنوز لذت جوانی را نچشیده، پیری و ناتوانی و انواع

[19]

محرومیت ها و بیماری ها مارا به صورت یک عضو طرد شده از اجتماع در می آورد. تازه هر علم و دانش و ثروت اندوخته ای که داریم، باید بگذاریم و به سوی نیستی مطلق روانه شویم و در میان امواج وحشتناک در این «دریای ظلمات» بسان رویایی که از مغز کودکی به سرعت برق می گذرد، محو گردیم.

اصلاً نمی دانیم برای چه به اینجا آمده ایم و چرا از اینجا می رویم؟ و به کجا خواهیم رفت؟ نه در آمدن مان با ما مشورت شد و نه در رفتن مان مشورت خواهد شد، نه اصلاً طبیعت کور و کر هدفی می تواند داشته باشد، یک بازی بی معنا را شروع کرده و مرتب آن را تکرار می کند. ممکن نیست کسی ماتریالیست باشد و از نظر «تفکر فلسفی» این چنین که در بالا گفته شده، فکر نکند. وحشت و اضطراب که از این نوع تفکر به انسان دست می دهد، کاملاً قابل درک است. البته ممکن است طرفداران این مکتب سعی کنند درباره این مطالب کمتر بیندیشند، و چنان خود را سرگرم زندگی و وسایل گوناگون سرگرمی سازند که اصلاً مجال چنین افکاری برای آنها پیدا نشود، ولی مسلماً به مجرد این که فرصت کوتاهی برای فکر کردن بیابند، امواج سهمگین این افکار، ضربات سنگین خود را بر آنها وارد می سازند.

ب: یک فرد الهی چنین می اندیشد

این طرح زیبایی که «جهان» نام دارد، آفریده قدرتی است که آن را با هدف مشخصی ایجاد کرده

و همواره در مسیر همان هدف، رهبری می کند. آن مبدأ بزرگ چون سرچشمه همه هستی ها و قدرت هاست طبعاً هیچ گونه نیازی به ما ندارد و هم او است که ما را برای هدف عالی «تکامل» پدید آورده است. مسلماً چنان مبدیی با این مشخصات بی نهایت با ما مهربان خواهد بود. مگر او امکانات فراوانی برای بهتر زیستن در اختیار ما نگذاشته و ما را غرق انواع مواهب خویش نساخته است؟ آری او ما را برای زندگی و «تکامل» آفریده و امکانات آن را نیز به ما داده است.

اگر ما گرفتار ناراحتی هایی می شویم، بر اثر عدم آشنایی ما به قوانین آفرینش و [20]

امکانات وسیعی است که در اختیار ما گذاشته شد و یا بر اثر به کار نداشتن آنهاست. وجود ما از دو طرف به «ابدیت» پیوسته است و سلسله تکاملی وجود ما با مرگ هرگز قطع نمی شود، به جای کلمه نفرت انگیز مرگ، باید جمله «انتقال به یک جهان وسیع تر» را به کار ببریم، جهانی که نسبت به این جهان، همچون این جهان است نسبت به عالم «رحم مادر»؛ و به این ترتیب ما بامرگ هیچ چیز را از دست نخواهیم داد.

از طرفی مسلماً ما از همه اسرار هستی آگاهی نداریم، ولی این را می دانیم که هر چه در علم و دانش پیش برویم، چهره درخشان تری از نظام هستی و زیبایی ها و ظرافت های آن در برابر دیدگان ما مجسم می گردد و روی این حساب، دلیل ندارد که آن طراح چیره دست، کمترین بی نظمی و بی عدالتی را درباره ما انجام دهد. تمام هستی ما انسان ها که روی زمین زندگی داریم، بسان قطره آبی است که در منقار مرغی باشد. اگر این پرنده سبکبار اوج بگیرد و این قطره کوچک را روی اقیانوس بی پایان بیندازد برای آن اقیانوس چه فرق می کند؟ بنابراین ما برای خدمت به مبدأ بزرگ هستی آفریده نشده ایم، بلکه او ما را برای «سعادت» خودمان به وجود آورده است.

فعلاً کار به این نداریم که کدام یک از این دو طرز تفکر از نظر استدالات فلسفی صحیح و کدام یک مردود است. فعلاً منظور این است کدام یک از این دو طرز تفکر (قطع نظر از استدالات فلسفی) می تواند «آرامش واقعی» ما را تأمین کند، و کدامیک ما را در عالمی از بدبینی، سوءظن، نفرت، یأس و احساس تنهایی فرو برد؟ (5)

5. مکارم شیرازی، بهترین راه غلبه بر نگرانی ها و ناامیدی ها، مقدمه.

## 6. راه های دیگر نجات

هدف از نقش دین در بهداشت و سلامت روان این نیست که افراد مبتلا به افسردگی، اضطراب، پریشانی و انواع بیماری های روانی به دکتر مراجعه نکنند و یا

[21]

راه های درمان آنان نادرست است و بیماران مبتلا به امراض روانی به کلیساهای، مساجد و معابد روی آورند و از طریق عبادت و عمل به دستورات دینی، خود را معالجه نمایند؛ بلکه هدف از نوشتن این کتاب این است که اولاً: متدینان به دین، کمتر در معرض ابتلاء به بیماری های روانی هستند و ثانیاً: در صورت ابتلاء به بیماری روانی، تحمل دین داران بیشتر و اضطراب و نگرانی شان کمتر و معالجه شان آسان تر است، وگرنه درمان بیماران به شیوه های پزشکی نیز صحیح است و آن نیز از خداست؛ زیرا «لَا مَوْءِئَۃَ فِی الْوُجُودِ إِلَّا اللّٰهُ» اگر دارو موثر است آن نیز از خداست. فکر و تشخیص طبیب نیز از ناحیه خداست و بالاخره به قول معروف دوا از

طبيب ولى شفا از خداست. بنابر اين ارجاع به دين، معنايش نفى راه هاى ديگر نيست بلى  
دين بهترين راه است.

## 7. ساختار کلی و ترسیم مطالب

ساختار کلی کتاب بر اساس طرح نشانه شناسی و بررسی مطالب کلی در فصل اول، و سبب شناسی در فصل دوم، و شناخت سلامت و بیماری روان در فصل سوم، و نقش دین در بهداشت روان در فصل چهارم و راه های درمان بیماری های روانی و مقابله با آن در فصول بعدی، شکل گرفته است که در مجموع در فصل های متعدد تحت عناوین ذیل جمع آوری شده است:

فصل اول: کلیات؛

فصل دوم: سبب شناسی، (علل و عوامل بیماری های روانی)؛

فصل سوم: سلامت و بیماری روان؛

فصل چهارم: دین و بهداشت روان؛

فصل پنجم: دین و درمان بیماری های روان؛

فصل ششم: دین و آرامش روان؛

فصل هفتم: اضطراب و نگرانی از مرگ و راه های درمان آن؛

فصل هشتم: اضطراب و نگرانی از احساس گناه و راه درمان آن، (توبه درمانی)؛

[22]

فصل نهم: عقده حقارت و راه های درمان آن؛

فصل دهم: احساس حسد و کینه توزی و راه های درمان آن.

فصل یازدهم: حب جاه و شهرت و راه درمان آن؛

فصل دوازدهم: عجب و خودبزرگ بینی و راه های درمان آن؛

فصل سیزدهم: کبر و خودبرتربینی و راه های درمان آن؛

فصل چهاردهم: ریا و راه های درمان آن.

## فصل اول: کلیات [25]

در این فصل به برخی از مطالب به صورت کلی اشاره می شود که نسبت به مباحث اصلی کتاب جنبه مبادی تصویری و تصدیقی را داشته و آگاهی نسبت به آنها زمینه ساز فهم مباحث اصلی کتاب است و آنها عبارتند از:

### 1. اضطراب

دکتر محمد معین در فرهنگ فارسی خود، اضطراب را به معنای: پریشانی، بی تابی، سراسیمگی، پریشان شدن، لرزیده، پریشان ساختن، جنبیدن و مشوش کردن گرفته است. در اصطلاح روان شناسان، اضطراب یکی از حالات انفعالی و تحریک عصبی است. این حالت ممکن است در اثر خوشحالی و تعجب یا خوش آمدن از یک چیز مطبوع باشد و ممکن است در اثر ترس، خشم و شرم ظاهر گردد و آثار آن گاهی بسیار شدید و با تنفس نامرتب و ضربان قلب همراه است و گاهی در موقعی که تحریک اعصاب زیاد باشد رنگ انسان می پرد، صورت گلگون می شود، تغییرات زیادی در پوست بدن ظاهر می گردد و انقباض کم و زیاد، در چهره ظاهر می شود.



اضطراب ممکن است آنی باشد و ممکن است انفعالی و به صورت عادی و دائمی یا طولانی مدت باشد. اضطراب آنی، واکنش درونی ارگانیسم بدن است که در اثر یک حادثه غیرمنتظره، وضع داخل و خارج بدن به هم می ریزد و شدت آن به طوری است که مکانیسم فراگیری و رابطه آن با خارج قطع می گردد و گاهی ممکن است در اثر واکنش های روانی و فیزیکی بسیار شدید، در وجدان آدمی خلل ایجاد شود؛ مانند خنده ها، بغض ها و حمله های ناگهانی که در این مواقع با اختلالات [26]

دستگاه گوارش نیز همراه است یعنی گلوک انسان فشرده شده و قلب مثل این که از جا کنده می شود و تنفس به حال اغما در می آید و اعضای بدن فلج می گرد و به دنبال آن بی هوشی آنی پیش می آید.

اضطراب انفعالی و احساسی هنگامی است که دوره آن طولانی است و تمام عوامل و عوارض آن با اضطراب های ناگهانی و آنی متفاوت است. این نوع اضطراب و هیجان، خواه ناخواه دارای ریشه عصبی و روانی است. لذا بسیاری از مبتلایان به بیماری عصبی بدون علت محسوسی دچار اضطراب و دلهره می شوند. هراس های غیرطبیعی از قبیل هراس های ایجاد شده در یک فضای در بسته از این نوع اضطراب هاست و در این حال اضطراب به حد و حشت می رسد و بیمار وحشت زده می شود و می ترسد که بمیرد یا مرتکب عمل بدی می شود. (6) به هر حال اختلالات اضطرابی، رایج ترین بیماری های روانی است. اضطراب حالتی نامطبوع همراه با انتظاری نامطمئن از رخداد موضوعی زیان آور است. اضطراب موقعیتی است که گاهی در زمان مصاحبه، امتحان، اعمال جراحی و مانند آن ایجاد می شود. اضطراب در یادگیری افراد، اختلال ایجاد می کند و افراد مضطرب خطاهای بیشتری را مرتکب می شوند. علایم و نشانه های ذهنی آن شامل علوم تمرکز فکری، ضعف در ادراک، ناتوانی در تحلیل و ضعف حافظه است که سبب کاهش سطح نمرات امتحانی می گردد. (7) لازم به ذکر است که اضطراب و دغدغه خاطر بر دو نوع است:

6. دایره المعارف روان شناسی، عده ای از روان شناسان، ترجمه عنایت الله شکیبپور، صص 127-7-129. آقاجانی، سعید، روان پرستاری بهداشت روان، ج1، تهران، بشری، 1378، ص 115 و 163.

1. اضطراب مثبت و مفید2. اضطراب منفی و زیانبار  
تفاوت میان دوگونه اضطراب فوق این است که اضطراب از نوع اول، انگیزه روی آوردن به کار و تلاش است و این چنین نگرانی، [27]

نیروبخش و کارآمد است. مثلاً چون نگران آینده خود هستیم به انجام اعمال و فراهم آوردن توشه آخرت می پردازیم و در زندگی روزمره نیز نگرانی باعث مهیا شدن و آماده گشتن و خود را مجهز کردن می گردد. برعکس اضطراب از نوع دوم، عامل اختلال توانمندی های روحی، جسمی و کاهش توانایی های فکری و جسمی است. هم چنین اضطراب از نوع اول، تنظیم کننده عوامل موفقیت آدمی است ولی اضطراب از نوع دوم، برهم زننده هماهنگی و نظم حاکم

میان عوامل پیش برنده است. بنابراین نباید از هرگونه اضطراب در هراس بود؛ زیرا اگر نگرانی، به طور کلی، در زندگی ریشه کن شود، انگیزه و قدرت حرکت آدمی از بین می رود. البته معلوم است که مقصود ما از اضطراب و نگرانی در این کتاب، نوع دوم آن است و گرنه نوع اول آن در اصل زندگی و بقای آن لازم و ضروری است.

## 2. افسردگی

دکتر محمد معین در فرهنگ فارسی خود افسردگی را به پژمردگی، اندوهگینی، انجماد و دل سردی معنا کرده است. در اصطلاح روان شناسان، افسردگی نوعی اختلالات خلقی است که با غمگینی، ناامیدی، تردید، احساس تنهایی و ناتوانی همراه است. گاهی انسان از لحاظ انرژی وکنش های جسمی و روانی دچار ضعف و سستی شده و نمی تواند به فرمان خود باشد و کاری انجام دهد. این انحطاط اگر چه جسمی است و حالات آن در جسم دیده می شود، اما ریشه روانی دارد و به همان جهت است که چون روح او بیمار شده فعالیت جسمی او ناتوان می گردد و احساس خستگی زیاد می کند؛ به طوری که در برابر کوچک ترین کار ناتوانی نشان می دهد و از لحاظ روحی نیز حالتی مشابه آن دارد و قسمت مهمی از غرائز خود را از دست می دهد و نمی خواهد بخندد و مایل است بسیار گریه کند، حافظه خود را از دست

[28]

می دهد و کم ترین ناراحتی او را خسته می سازد.(8)

افسردگی شایع ترین اختلال عاطفی و مشکلی است که در تمام گروه های سنی دیده می شود و کمتر افراد از آن در امانند. این اختلال در شیوه زندگی مردم تأثیر می گذارد، افراد مبتلا به افسردگی احساساتی از غمگینی تا تحریک پذیری، ناامیدی و احساس درماندگی را تجربه می کنند. آنها تمایل به خودکشی دارند. افزون بر این همراه با افسردگی، آشفتگی هایی را در زمینه هیجانی، شناختی، رفتاری، جسمانی و روحانی تجربه می کنند. 8. دایره المعارف روان شناسی، ترجمه عنایت الله شکیباپور، ص134.

## 3. بیماری روانی و بیماران روانی

انحرافات و ناراحتی شدید روحی را در اصطلاح روان شناسان «پیسکوز» و مبتلایان این نوع اختلال ها را «پیسکوتیک» می گویند. به این معنا که شخصیت انسان در حالت های پیسکوز دچار تجزیه شده و روابط آن با دنیای خارج کم و بیش، قطع می شود و در آن حال در عالم پندار چیزهایی به فکرشان می رسد که با حقیقت بستگی ندارد.

پیسکوزهای معروف عبارت اند از: نوراستنی، (خستگی اعصاب که باعث عدم توانایی در تمرکز فکر می شود)، هیستری، (نوعی هیجانات عاطفی است که نشانه عدم رشد، بلوغ و شخصیت است)، افسردگی، جنون جوانی، مالیخولیایی (جنون افسردگی و حالت حزن افسردگی است که مانع فعالیت های اجتماعی بیمار می شود) و دیوانگی.

اگر بخواهیم در یک جمله بیماری روانی را تعریف کنیم می گوییم: بیماری روانی خارج شدن از حد اعتدال است که نادانی، عصیان، دنیاطلبی، ظلم و تعدی، ضعف اراده، سستی، اضطراب، ترس، خودپسندی، حسد، کینه توزی، عقده حقارت و احساس کهنتری و... از نشانه های آن

می باشد.

[29]

در منابع اسلامی، اختلال روانی و به هم خوردن سیستم خلقی فرد را بیماری روانی و بیماری دل تعبیر می کنند. به عنوان نمونه به سه روایت ذیل توجه کنید: امام علی علیه السلام می فرماید:

«الْغَمُّ يَقْبِضُ النَّفْسَ وَ يَطْوِي الْأَنْبِساطَ» (9) اندوه و افسردگی نفس را گرفته می کند و انبساط و گشادگی را در می نوردد و اختلال ایجاد می کند.

و همچنین فرمود:

«الْغَمُّ مَرَضٌ النَّفْسِ؛ افسردگی و اندوه بیماری نفس است»

و نیز فرمود

«الْأَحْزَانُ أَشَقُّمُ الْفُلُوبِ كَمَا أَنَّ الْأَمْرَاضَ أَشَقُّمُ الْأَبْدَانِ» (10) غم ها دردهای دل ها است همان طور که بیماری ها دردهای بدن هاست.

لازم به ذکر است که «روان» کلمه ای است فارسی که معادل آن در فرهنگ قرآنی، نفس یا روح است. بیماری و سلامت روان، در قرآن و حدیث اغلب به قلب که شئونی از روح و نفس است نسبت داده شده است که در فارسی از آن به «دل» تعبیر شده است. «فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ» (11) و «فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ» (12) و از اولیای الهی به عنوان دارنده قلب سلیم تعریف و تمجید شده است:

«إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (13) «و إِنَّ مِنْ شِيعَتِهِ لِبِأْرَاهِيمَ إِذْ جَاءَ رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (14).

بیماران روانی که دارای یکی از پیسکوزها باشند، کسانی هستند که شخصیت خود را از دست داده و با محیط خارج خود بیگانه و یا شخصیت آنها تجزیه شده است. روان انسان، دستگاه منظمی است که به طور خودکار وظایفی را انجام می دهد. مثلاً در برابر شادی ها، مسرور و از مشاهده ناراحتی ها، متأثر می شود. لکن گاهی ممکن است عوارض ناگهانی، این انتظام را به هم بزند و دستگاه روان را

[30]

از وظایف خود باز دارد. بیماران روانی با خودشان هم بیگانه می شوند و تصویر خود را در دیگری نمی بینند و نمی توانند با توجه به مقررات اجتماع با دیگران رابطه ایجاد کنند و خود را نسبت به همه کس بیگانه می شمارند، حرکات و رفتارشان غیرعادی و برخورد آنان نیز غیر طبیعی است. (15)

9. غررالحکم، شماره 2024.10، همان، شماره 374.11، بقره، 10.12، احزاب، 32.13، شعراء، 89.14، صافات، 84.15، دایره المعارف روان شناسی، ترجمه عنایت الله شکیباپور، ص 159.

#### 4. اضطراب و افسردگی، بیماری قرن

اضطراب و افسردگی، اختلال هایی هستند که عموم مردم از آنها رنج برده و ناراحت هستند. بر اساس آمار، در اروپا و ایالات متحده آمریکا، 9/26 درصد زنان و 5/12 درصد مردان در طول زندگی خود به بیماری افسردگی مبتلا هستند و تقریباً 3 درصد جمعیت به اضطراب دچارند. (16) کارشناسان سازمان بهداشت جهانی برآورد کرده اند که سیصد میلیون نفر از مردم جهان، یعنی حدود 6 درصد کل جمعیت، از بیماری روانی در سطوح مختلف رنج می برند. یک برآورد محافظه

کارانه نشان می دهد 15 تا 25 درصد کل بیمارانی که به پزشکان مراجعه می کنند، به بیماری روانی مبتلایند یا مشکلات مهم روانی دارند و 25 درصد بیماران جسمی نیز با مشکلات روانی روبه رویند. به این ترتیب 40 تا 50 درصد مراجعان، مشکل روانی دارند. افسردگی و اضطراب شایع ترین اختلالات روانی اند. گسترش بیماری های روانی در دنیا موجب شد سازمان بهداشت جهانی بخش خاصی به نام «خدمات بهداشت روانی» پدید آورد. در سال 1961 یک جنبش بزرگ روان پزشکی اجتماعی در آمریکا آغاز شد که برخی آن را «انقلاب بزرگ سوم» نامیدند(17)

بررسی های روان پزشکان ایرانی در استان های مختلف نشان می دهد، 45 تا 55 [31]

درصد مراجعه کنندگان به پزشک، مبتلا به اختلال روانی اند.(18) براساس آمار سازمان بهداشت جهانی، از نظر سطح ابتلا به بیماریهای روانی، کشورهای انگلستان، فنلاند، اسکاتلند و ایرلند در رأس کشورهای جهان قرار دارند. در آمریکا حدود 3 درصد از بودجه ملی برای فشار روانی هزینه می شود.(19) و 12 درصد از مرخصی های استعلاجی به دلیل بیماری های قلبی- عروقی انجام می گیرد و سالانه 5 بلیون واحد آرام بخش و 000/160 تن آسپرین مصرف می شود.(20) گزارش سال 1986 وزارت بهداشت و درمان انگلستان نیز نشان می دهد تقریباً 8/22 میلیون روز انرژی کالری ما به دلیل مشکلات روان پزشکی یا روان شناختی ازدست رفته است. براساس تخمین متخصصان، شروع 80 درصد تمام بیماری های امروزی، با فشار روانی همراه است. در 1969، ایکن به وجود فشار روانی در 71 درصد از خلبان های ارتش پی برد. در 1980، الکو و بوروسکی بر این نکته تأکید کردند که خلبان های نظامی که دور از تظاهرات زندگی عاطفی به سر می برند، بیش تر در معرض سوانح قرار دارند. تحقیقات نشان داد 45 درصد از مجموع سوانح هوایی ناشی از اشتباهات خلبان ها، به چهار عامل منسوب است: خستگی، شرایط محیط کار، افراط در کار و مشکلات خانوادگی.(21) پژوهش های مختلف انجمن دندان پزشکان آمریکا در سال های 1970 تا 1980 نشان داد، دندان پزشکان مضطرب و هیجانی، در معرض خطر بیماری های قلبی و تنفسی و خودکشی قرار دارند. و همین موضوع آنان را در مقابل بیماران سخت گیر، آسیب پذیر می سازد. بر اساس همین پژوهش، ماهیت وظیفه نامطبوع پرستار (برخورد دائم با خون، ادرار، استفراغ و بو) فضای آکنده از غم و رنج، رویارویی با

[32]

موقعیت های غیرقابل پیش بینی و وضعیت اضطراری بیماران، از دلایل اضطراب پرستاران است.(22)

پژوهش استورا (1985) نشان می دهد 46 درصد از مدیران مؤسسات فرانسوی که با رقابت متعدد مقابله می کنند، با فشار روانی روبه رویند. 15/43 درصد از این مدیران، برای مبارزه با اضطراب، به نوشابه های الکلی پناه می برند، 4/17 درصد به داروهای خواب آور و 5/14 درصد به آرام بخش.(23)

باتوجه به این که فشار روانی، «بیماری تمدن جدید» نامیده شده است و هر روزه خسارت ها و ضایعات بی شمار اقتصادی، اجتماعی و فردی به ارمغان می آورد.(24) پرداختن به آن، به ویژه از منظر کتاب آسمانی و نسخه شفا بخش میلیون ها مسلمان، ضرورت دارد.(25) 16. ایدی برن، شناخت درمانی افسردگی، ص 17.18، فرانکل، ویکتور، خداوند در ناخودآگاه، ص 333.18. مجله دارو و درمان، سال دهم، ش 9، 10 بهمن 1371؛ و ش 11، 10 اسفند

1371.19. استورا، تنیدگی یا استرس، صص 69-62.20. پاول، فشار روانی و اضطراب، صص 21.21. استورا، تنیدگی یا استرس، صص 68-66.22. همان، صص 76-65.23. همان، صص 24.25. همان.25. حسینی، اسحاق، نگاهی قرآنی به فشار روانی، صص 13.

##### 5. شیوه های مختلف درمان در بیماران روانی

بحث و بررسی در زمینه بهداشت روانی و درمان بیماران روانی سابقه بسیار طولانی دارد و به قرن‌ها قبل از میلاد برمی گردد، هرچند که شیوه های درمان، مختلف و گوناگون است؛ زیرا انسان برای رویارویی با مسایل و پدیده های درونی خود راه های مختلفی را از خرافاتی تا علمی و اعتقادی، پیموده است.

روان درمانی از طریق سحر و جادو، آئین های ویژه، نبرد با ارواح و توسل به افسانه ها نیز از دیر زمان بین مردم معمول بوده است.

در قرن گذشته نیز، هر از چندگاهی شیوه ای یا نظریه ای در روان درمانی پیدا شده، مطالب زیادی در این زمینه انتشار یافته و همایش های بین المللی برپاگشته و گروه ها و انجمن های ملی و جهانی نیز در این راستا به وجود آمده اند. ضمناً

[33]

رشته های متعددی نیز در دانشگاه ها به آن اختصاص یافته و فعالیت های آموزشی و پژوهشی در حیطه مسایل روانی گسترش زیادی یافته است. خوشبختانه این تلاش ها موجب شده که سطح دانش و بصیرت افراد در جوامع مختلف به مرحله ای برسد که تعصبات بی مورد نسبت به درمان ناپذیر بودن بیماری های روانی از بین رفته و این باور در آنان به وجود آید که بیشتر بیماری های روانی قابل درمان و پیش گیری هستند.

در قرن اخیر روان شناسان و روان کاوان، راه کارهای مختلف و شیوه های گوناگون برای درمان بیماران روانی ارائه داده اند از قبیل: شناخت درمانی، دارو درمانی، شوک درمانی، رابطه درمانی، روان درمانی، رفتار درمانی، خانواده درمانی، زوج درمانی و بالاخره رویکردهای حمایتی یا حمایت درمانی و امثال اینها، که احیاناً ترکیب بعضی از اینها موثرتر است؛ لذا موثرترین روش درمان را ترکیبی از روان درمانی و دارو درمانی و رویکردهای حمایتی می دانند؛ زیرا بررسی ها نشان داده اند که روان درمانی تأثیر درمان دارویی را تقویت و طول مدت درمان را کاهش می دهد. لذا تکنیک های روان درمانی باید برای همه بیماران به اجرا درآید. این تکنیک ها شامل ایجاد دگرگونی های شناختی و باوری بیمار، روش های رفتاری، حمایت و اطمینان بخشی وی می باشد.

امروزه با پیشرفت های علمی چشم گیری که در زمینه های روان پزشکی و روان درمانی به وجود آمده و شیوه های مختلفی ارائه شده، ملاحظه می گردد که صاحب نظران برجسته، نسبت به نقش مذهب، دین و باورهای دینی در بهداشت روانی و روان درمانی و درمان بیماران مبتلا به امراض روانی، تأکید فراوان داشته و عقیده دارند که اعتقادات مذهبی، توکل به خدا، اعتقاد به نیروی فوق طبیعی و مراسم عبادی، آثار روان درمانی بسیار داشته و موجب تسکین و بهبود سریع آلام و مشکلات روانی می شود. قرآن کریم نیز تنها نام خدا را آرام بخش دل های افسرده و مضطرب می داند:

[34]

أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ. (26) در آیه دیگر می فرماید: تنها خداست که آرامش را در

دل ها قرار می دهد: « هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا » (27) لذا شناخت خدا و سیر و سلوک به سوی او لازمه روان درمانی است. چنین شناختی با خویشتن شناسی یکی است و همان است، شناخت من از خودم، شناخت من از خداست «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» (28) وصول به خدا معرفت به خداست و معرفت به خدا معرفت به خویشتن است. روان درمانی با این تعهد از پوچی، بی معنایی و بی جهت بودن، رهیده و علم شده است. به همین جهت به نظر می رسد که تلاش های روان درمانی، زیر بنای شناخت ها و شیوه های شناختی و تعهداتی است که پژوهش گران در جهان بینی الهی و اسلامی به عهده دارند.

منظور (29) از این نوشتار، روان درمانی از طریق تعهدات دینی و باورهای مذهبی و اعتقادی است؛ وگرنه راه هایی از قبیل دارودرمانی و شوک درمانی را باید به پزشکان مربوط مراجعه کرد. البته آنچه که سریع تر روش دارودرمانی و شوک درمانی را به ثمر می رساند، همین روش روان درمانی دینی است که به خواست خدای سبحان راه کارهای مقابله با بیماری های روانی از لحاظ دینی را در فصول آینده یکی پس از دیگری مورد بررسی قرار می دهیم. و برای آگاهی به راه کارهای پزشکی باید به متخصصان فن مربوطه مراجعه کرد.

26. رعد، 28.27. فتح، 4.28. میزان الحکمه، ج 6، ص 142 به نقل از غرر و درر آمدی. 29. فصل نامه تازه های روان درمانی، سال چهارم، شماره 16 و 15، بهار و تابستان 1379، مشهد، ص 110.

## 6. روان شناسی و دین

در گستره رابطه دین و روان شناسی، مذاهب به سه دسته بزرگ تقسیم می شوند:

الف: مذاهب ساده ابتدایی که با نگاهی آکنده از تقدس و حرمت، به اشیا می نگریستند و به جادو و خرافات توجه داشتند.

[35]

ب: مذاهب مبتنی بر اصول فلسفی مانند آیین های بودا و کنفوسیوس که از طریق تهذیب نفس و توافق در روابط اجتماعی و پذیرش رنج، به سلامت انسان می نگردند.

ج: مذاهب توحیدی معتقد به مبدأ و معاد و نبوت به ویژه اسلام که برنامه بهداشت جسمی و روانی اش بر اصول زیر استوار است:

1. جهان بینی منطقی و روشن؛

2. خلافت الهی انسان؛

3. بازگشت به خدا و تصحیح رفتار؛

4. مبارزه با خرافات؛

5. مبارزه با یأس فلسفی و پوچ گرایی.

بدین سبب، حل مشکلات و ناهنجاری های روانی بشر و تأمین آرامش وی، از دغدغه های مذاهب توحیدی، به ویژه اسلام شمرده می شود. (30) خوشبختانه روان شناسان به این نقش توجه کرده اند که به چند نمونه اشاره می شود:

(1) ویلیام جیمز، پدر دانش روان شناسی می گوید:

اگر جمله ای بتواند رسالت جهانی مذاهب را برساند، بهتر از این نخواهد بود: چیزی در جهان بیهوده و گزاف نیست، اگر چه ظاهراً جهان بر خلاف این امر حکم کند. زندگی در پرتو مذهب دو

صفت بارز دارد؛ سرشار بودن از رحمت محض و بهجت دلیرانه و آرامش باطنی «مذهب» همان قدر که با مسخره بازی ها و بیهودگی ها دشمنی دارد، با شکایت از سرنوشت و تقدیر می ستیزد. ممکن است پاره ای از مذهب ها جهان را غم انگیز نشان دهند، ولی این سختی را برای تزکیه نفس لازم می شمارند و در پایان این فاجعه، امید و رستگاری می بینند. (31) (2) یونگ می گوید:

در میان بیمارانی که در نیمه دوم حیاتم با آنها مواجه شدم، یکی نبود که [36]

مشککش در عدم نگرش دینی به حیات نباشد. با اطمینان می توان گفت همه آنها به دلیل از دست دادن آنچه ادیان زنده هر عصر به پیروان خود عرضه می دارند، احساس بیماری می کردند و هیچ کدام قبل از بازیافتن بینش دینی، شفای واقعی نیافتند. (32) کسی که نگرش دینی به حیات دارد، صاحب گوهری گران بهاست؛ یعنی چیزی دارد که سرچشمه زیبایی و زندگی است و به جهان و بشریت شکوهی تازه می دهد. چنین کسی ایمان و آرامش دارد. حال بر چه اساسی می توان این زندگی را نامشروع خواند، چنین تجربه ای را بی اعتبار دانست و چنین ایمانی را وهم و خیال نامید؟ (33) (3) مزلو می گوید:

گرایش به دین یا فلسفه ای جهانی که جهان و مردمش را به شکل کلیتی معنادار، منسجم و رضایت بخش سازمان می دهد؛ تا حدودی به انگیزه امنیت طلبی مربوط می شود. در میان مذاهب، به تعبیر یونگ، مذاهب شرق تکامل فرهنگ را بیش تر می نمایانند. مذهب، بسیاری از نیازهای انسان را برمی آورد و خلأ وجودی اش را پر می کند. مذهب، پاسخ بسیاری از پرسش ها را می دهد، بسیاری از مسائل را روشن و توجیه می کند و به انسان اطمینان و قدرت و امید می بخشد. (34)

(4) برگسون می گوید: در رویارویی با خطرهای زندگی جدید، ما به تکیه گاه روحی نیازمندیم (35). (36)

7. قرآن کتاب شفا بخش اقتضای خاتمیت دین مبین اسلام آن است که پیام پیامبر خاتم صلی الله علیه و آله جاودانه باشد تا در زمان های مختلف و فرهنگ های گوناگون، [37]

مسایل پیچیده انسان و جوامع انسانی را پاسخ گوید. براین اساس قرآن کریم، رسالت خود را به زمان و مکانی خاص محدود نمی داند و با مبارزه طلبی و تحدی، خود را اثری الهی معرفی می کند. اثری که اگر همه انسان ها دست به دست هم بدهند، نمی توانند حتی مانند یک سوره آن بیافرینند.

از طرف دیگر، قرآن تنها کتاب آسمانی است که از دست برد جعل و تحریف در امان مانده؛ چرا که خداوند تبارک و تعالی خود حفظ آن را به عهده گرفته است. سیره پیامبر صلی الله علیه و آله و صحابه و تابعین در حفظ، قرائت، کتابت، جمع و تفسیر قرآن نیز، موعید مصونیت آن از هرگونه تحریف است. قرآن سندی الهی و معجزه جاوید پیامبر است که در طول تاریخ، مسلمانان به دیده کتاب زندگی، هدایت و قانون به آن نگریسته اند و از دیدگاه های مختلف در آن تدبیر کرده اند. هر چه از زمان نزول قرآن فاصله می گیریم، هم سیطره و نفوذ قرآن فزونی می یابد و هم گستره پژوهش های قرآنی؛ و به گونه ای که امروزه دانش وران اکثر دانش ها، به ویژه در قلمرو علوم انسانی، به مطالعه این کتاب آسمانی روی آورده اند.

خداوند قرآن را شفا خوانده است: «وَ نَزَّلَ لُمِنْ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ»



لِلْمُؤْمِنِينَ؛ (37) ما آن چه از قرآن فرستیم، شفای دل و رحمت الهی برای اهل ایمان است». واژه شفا، نشان می دهد بشر در کنار امراض جسمانی به بیماری های روانی نیز دچار می شود و قرآن درمان آن به شمار می آید. در توضیح شفا بخشی قرآن، توجه به دو نکته ضرورت دارد:

30. احمدی، احمد، مشاوره و روان درمانی، ص 806.31. جیمز، ویلیام، دین و روان، ص 15 و 14.32. لگن هاووزن، دین و چشم اندازه های نو، ص 162.33. یونگ، روان شناسی و دین، مقدمه 34. مزلو، آبراهام، انگیزش و شخصیت، ص 77 و هم چنین ر.ک. شاملو، بهداشت روان، صص 357.35-359. لگن هاووزن، دین و چشم اندازه های نو، ص 162.36. حسینی، سید اسحاق، نگاهی قرآنی به فشار روانی، ص 20.37. أسراء، 82.

#### الف - گستره شفابخشی قرآن

قرآن شفای دردهایی است که چه بسا از محدوده ناهنجاری های شناخته شده روان شناسی خارج است. به تعبیر دیگر، ممکن است فردی از نظر روان شناسی دارای شخصیت متعادلی باشد، ولی در فرهنگ قرآن بیمار محسوب شود.

[38]

بیماری ای ناشناخته که در جهان دیگر آشکار می گردد؛ چون دنیا مزرعه آخرت است و رابطه این جهان و جهان دیگر مانند رابطه عالم رحیم با این جهان است. در تفسیر عیاشی، مسعده بن صدقه از امام صادق علیه السلام چنین روایت کرده است: «إِنَّ مَا الشِّفَاءُ فِي عِلْمِ الْقُرْآنِ» (38) آموختن قرآن مایه دریافت طب روحانی و دست یافتن به نسخه شفابخش الهی است.

پیامبر بزرگ اسلام صلی الله علیه و آله نیز می فرماید: «الْقُرْآنُ مَادَّةُ اللَّهِ فَتَعَلَّمُوا مَا دَبَّتْهُ مَا اسْتَطَعْتُمْ؛ (39) قرآن سفره الهی است، به اندازه توانتان از این سفره بهره گیرید».

قرآن سفره ای است که هیچ کس از کنارش تهی دست برنمی خیزد. آن که دیده بر نوشته اش می افکند، به همین اندازه از این سفره بهره می برد، «الَّذِي طَرَفُ فِي الْأُمِّ حَفِّ عِبَادَةٍ» (40) آن که به تلاوت آیاتش بپردازد بهره اش افزون می شود و آن که ترجمه تحت الفظی اش را دریابد، بهره فزون تر می یابد. امیر بیان، علی علیه السلام تغییر مراتب بهره وری از قرآن را با عبارت «إِقْرَأْ وَ أَرُقْ؛ (41) بخوان و بالا برو» بیان کرده است.

حضرت علی علیه السلام جنبه شفا بخشی قرآن را با بیانی رسا چنین توضیح داده است: «پیامبر صلی الله علیه و آله طبیبی سیار است که با طب خویش همواره به گردش می پردازد، مرهم هایش را به خوبی آماده ساخته و ابزارش را گداخته است تا در آنجا که نیاز است، قرار دهد، برای قلب های نابینا و گوش های ناشنوا و زبان های گنگ، با داروی خود در جست و جوی بیماران فراموش شده و سرگردان است». (42)

[39]

پیامبر صلی الله علیه و آله خداوند را طبیب معرفی می کند و به یکی از پزشکان می فرماید: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ الطَّبِيبُ وَ لَكَ رَفِيقٌ؛ (43) همانا خداوند (عزوجل) طبیب است و تو با بیمار رفیق و مدارا می کنی.» و در حدیثی دیگر فرمود: «يَا عِبَادَ اللَّهِ أَنْتُمْ كُشَاةُ مَرْضَاءِ وَ رَبِّ الْعَالَمِينَ كَالطَّبِيبِ فَصَلِّحِ الْمَرْضَى فَيَمَّا يَعْلَمُهُ الطَّبِيبُ وَ تَدْبِيرُهُ بِهِ لَا فَيَمَّا



تَشَدُّهُ فِيهِ الْمَرِيضُ وَيَقْتَرِحُهُ إِلَّا فَسَدَ لَإِمْرِ اللَّهِ أَمْرُهُ تَكُونُوا مِنَ الْفَائِزِينَ؛ (44) ای بندگان خدا شما همانند مریض، و پروردگار عالم همانند طبیب است و مصلحت مریض آن است که طبیب می اندیشد نه آن چه که مریض می خواهد پس (ای بندگان خدا) کارها را به خدا واگذارید تا جزء رستگاران باشید».

38. طباطبایی، سید محمد حسین، تفسیر المیزان، ج 13، ص 184 و 212 و 211.39، شیخ طوسی، امالی، مجلس 27.40، کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ج 2، ص 449.41، فیض کاشانی، ملا محسن، وافی، ج 14، ص 165.42، نهج البلاغه، خطبه 108، طَبِيبٌ دَوَّارٌ يَطْبِئُهُ قَدْ أَحْكَمَ مَرَاهِمَهُ وَأَحْمَى مَوَاسِمَهُ، يَضَعُ ذَلِكَ حَيْثُ الْحَاجَةُ إِلَيْهِ، مِنْ قُلُوبٍ عُمَى وَ آذَانٍ صُمٍّ وَ أَلْسِنَةٍ بُكْمٍ مُتَتَّبِعٍ بِدَوَائِهِ مَوَاضِعَ الْغَفْلَةِ وَ مُوَاطِنَ الْحَيْرَةِ. 43، محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج 5، ص 533.44، مجموعه ورام، ج 2، ص 117.

## ب - جایگاه آرامش و امنیت در قرآن

امنیت و آرامش روانی در قرآن جایگاهی ویژه دارد و به شکل های گوناگون بازتاب یافته است. برای نمونه، اشاره به برخی از نمونه های آن سودمند می نماید.

1. نخستین خانه ای که برای عبادت آفریده شد، خانه کعبه است و هر که بدان سامان گام نهد، ایمن است (45) زیرا خداوند آن را پناهگاه و محل امن قرار داد (46) باز سازنده این خانه (47) حضرت ابراهیم علیه السلام، از خداوند خواست تا شهر مکه را ایمن و با برکت سازد (48) کنگره سالانه حج سمبل امنیت و اتحاد بشر است. این امنیت، افزون بر انسان، حیوانات و گیاهان حرم را نیز شامل می شود.

2. قرآن کریم، بعد از بیان نعمت اطعام جهت بر طرف کردن گرسنگی، از نعمت

[40]

آرامش یاد می کند (49) و یکی از نعمت های بزرگ عصر ظهور حضرت مهدی (ارواحنا فدا) را آرامش و امنیت می خواند (50) پیامبر صلی الله علیه و آله اطمینان و آرامش (51) و شادابی و خندان بودن را از مشخصه های بهشت جاودان بر شمرده است. (52)

3. قرآن کریم به مومنان فرمان می دهد (53) برای رسیدن به آرامش و امنیت خاطر، به پروردگار پناه برند. (54)

45. آل عمران، 95 و 96. بقره، 125، وَ إِذْ جَعَلْنَا الْبَيْتَ مَثَابَةً لِّلنَّاسِ وَأَمْنًا؛ و به یاد آور هنگامی که ما خانه کعبه را محل بازگشت و مرکز امن و امان برای مردم قرار دادیم. 47. بقره، 127، إِذَا يَرْفَعُ إِبْرَاهِيمُ الْقَوَاعِدَ مِنَ الْبَيْتِ وَإِسْمَاعِيلُ؛ وقتی که ابراهیم و اسماعیل دیوارهای خانه کعبه را برافراشتند. 48. بقره، 126، رَبِّ اجْعَلْ هَذَا بَلَدًا آمِنًا؛ پروردگارا، این شهر را محل امن و آسایش قرار ده. 49. قیش، 4، الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ؛ خداست که هنگام گرسنگی طعام داد و از ترس و خطراتشان ایمن ساخت. 50. نور، 55، وَلَيَبْدُدَنَّ اللَّهُ لَهُمْ مِّنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا؛ و همه مومنان را پس از خوف و اندیشه از شر دشمنان، ایمنی کامل دهیم. حق این است آیه جز به حکومت حضرت مهدی موعود منطبق نمی شود. (محمد حسین طباطبایی، المیزان، ج 15 ص 169) 51. فجر، 27، يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ. عبس، 38 و 39، وَجُوهٌ يُّؤْمِنُونَ مِّنْ مَّسْغَرَةٍ \* صَاحِكَةٍ مُّسْتَبْشِرَةٍ؛ چهره هایی در آن روز گشاده و نورانی است؛ خندان و مسرور است. 53. فلق و ناس. 54. حسینی، سید ا سحق، نگاهی قرآنی به فشار روانی، ص 25.

## فصل دوم: سبب شناسی (علل و عوامل بیماری های روانی) [43]

اضطراب، افسردگی، اختلالات روانی و نگرانی های روحی یکی از معضلات جامعه بشری در قرن حاضر است. در دهه های اخیر از زوایای مختلف به تحلیل و بررسی عوامل تسهیل کننده، پیش گیری کننده و درمان این نوع بیماری پرداخته شده است که دستاوردهای آن تئوری های مختلف: شناختی، رفتاری، روان پویایی و زیست شناختی بوده که البته نتایج و ثمرات ارزش مندی داشته است.

عواملی که در پیدایش و یا تشدید این نوع بیماری روانی موثر باشد فراوان است. دانشمندان در تحقیقات و تجربیات خود به تأثیر چند عامل از عوامل ارثی، جسمی، اجتماعی، عاطفی و شناختی رسیده اند. عواملی از قبیل: عدم تعادل بین نوعی از مواد بیوشیمیایی در مغز به نام

ناقل های عصبی ناشی از بیماری، عفونت، الکلی، تغذیه نامناسب و ناکافی، دارو به ویژه داروهای فشار خون و ضد بارداری، ضربه های ناگهانی و اختلالات تیروئید، طرز تلقی غیرمنطقی از وقایع، کشمکش های خانوادگی، اختلال در روابط اولیه کودکی، حوادث ناگوار مانند از دست دادن شغل، یامرگ عزیزان، احساس ناامنی و تنهایی و فشارها و مشکلات اجتماعی و اقتصادی و... (55) این مبحث در دو قسمت مورد توجه و بررسی قرار می گیرد.

55. اسلام و بهداشت روان، ج1، ص38، مقاله دکتر علی نقی فقیهی.

#### قسمت اول: از دیدگاه روان شناسان [44]

روان شناسان و روان کاوان هر یک به شیوه ای عوامل بیماری روانی را دسته بندی کردند که در ذیل به برخی از آنها اشاره می کنیم:

الف: دکتر جعفر بوالهری در کتاب بهداشت و روان خود، عوامل بیماری روانی را به شش نوع تقسیم کرده است که عبارت اند از:

#### 1. تغییرات مغزی

هر نوع تغییری که در ساختار یا کارکرد مغز ایجاد می شود می تواند باعث بیماری روانی گردد. تغییرات بیوشیمیایی درد سطح سلول های عصبی عامل اکثر اختلالات روانی شدید و پیسکوزها است. دراین گونه مواقع مغز در معاینه طبیعی است. امروزه دلایل بسیاری وجود دارد که عامل نوروها و سایر اختلالات روانی نیز تغییرات بیوشیمیایی است. ضایعات ساختمانی مغز به دلایل زیر نیز می تواند باعث اختلال روانی شود: عفونت، ضربه، نرسیدن خون، خون ریزی و تومور مغزی، مصرف حشیش و الکلی، کمبودغذایی، صرع درمان نشده و بیماری های پیش رونده مغزی.

#### 2. عوامل ارثی

در تعدادی از بیماری های روانی دیده می شود که افراد دیگری هم از فامیل بیمار، به همان بیماری مبتلا باشند. بنابراین گفته می شود که استعداد ابتلا به بیماری روانی از والدین به کودکان منتقل می شود، اما بروز و ظهور بیماری با عوامل زیادی ارتباط دارد که ممکن است فرد مستعد، مبتلا به بیماری بشود و یا نشود. به بیان دیگر استعداد زمینه ابتلا به بیماری منتقل می شود نه بیماری.

#### 3. تجارب دوران کودکی

برای رشد سالم یک فرد محبت و عشق متعادل، راهنمایی مناسب، تشویق، نظم [45]

و انضباط از ضروریات دوران کودکی اوست. اگر در دوران کودکی چنین عواملی نباشد و یا اینکه کودک به فراوانی در برابر تجارب ناخوشایندی قرار گیرد امکان این که در آینده دچار ناراحتی روانی شود زیاد است.

#### 4. فضای خانوادگی

نزاع خانوادگی، سوءتفاهم مستمر در بین اعضای خانواده، عدم وجود صمیمت و صداقت، باعث ایجاد آثار نامساعد بر افراد و بخصوص کودک می شود. چنین افرادی در برخورد با فشارهای روانی و مشکلات بعدی احتمال دارد دچار اختلال روانی شوند، زیرا که درطول دوران گذشته مهارت های لازم برای تطابق و کنترل هیجانات خود پیدا نکرده اند.

#### 5. عوامل اجتماعی

اگر فرد در جامعه امکانات و واجبات یک زندگی معمولی را نداشته باشد و هم چنین نتواند خود را با فشارها و شرایط نامناسب سازگار کند، دچار رنج و ناراحتی می شود و ممکن است مبتلا به بیماری روانی شود. فقر، بی کاری، بی عدالتی، ناامنی، چشم هم چشمی های شدید و نبود ارزش های معنوی، انسانی، اعتقادی و مذهبی در جامعه ممکن است باعث آشفتگی روانی افراد گردد.

#### 6. عوامل شناختی

امروزه روان شناسان نقش عمده ای را برای عوامل شناختی در ایجاد بیماری های عصبی و روان تنی قائل هستند. آنان معتقدند وقتی در فکر، باور و شناخت های افراد انحراف پایدار و مداومی ایجاد شود، او به تدریج دچار بیماری روانی می شود. مثلاً اگر دانش آموزی به این باور رسید که معلم او را تنبیه می کند و یا در امتحان مردود می کند، او دچار اضطراب از مدرسه می گردد. یا اینکه اگر فردی به این نتیجه رسید که او توان درس خواندن یا ابراز وجود ندارد و قیافه و لباس او از

[46]

دیگران زشت تر است به تدریج افسرده می شود.(56)

ب: در بعضی از کتاب های مربوطه عوامل بیماری روانی تحت عناوین ده گانه ذیل جمع آوری شده است.

1. برهم خوردن تعادل حیاتی بدن؛ به خاطر خستگی مفرط، ناخوشی، بیمارانگاری، استرس زایمان و بیماری مزمن.

2. نقش سازمانی؛ مهم ترین عوامل فشار روانی در سازمان ها و مؤسسات عبارت اند از: موقعیت شغلی، منزلت اجتماعی، پیشرفت حرفه ای و منزلت اجتماعی ناگهانی.

3. بحران های خانوادگی؛ طلاق، سوگ همسر، مرگ فرزند، سوگ والدین و مسایل اقتصادی و معیشتی.

4. عوامل محیطی؛ عوامل اضطراب و نگرانی در محیط عبارت اند از: سروصدا، آلودگی هوا، قوانین و مقررات حاکم بر زندگی، محیط کار و مهاجرت (تغییر محیط فرهنگی).

5. مسایل سیاسی؛ یکی از عوامل فشار روانی و نگرانی ها درطول تاریخ سیاست و مسایل سیاسی است، لذا عوامل اصلی استرس و نگرانی در جهان سیاست عبارت اند از: عطش قدرت و مقام، که قرار و آرامش را از سیاستمداران می گیرد، رابطه سلطه گر و سلطه پذیر،

جنگ روانی و شایعه پراکنی و بحران‌ها سیاسی و اقتصادی.

6. ساختار شخصیتی؛ ساختار شخصیتی افراد می‌تواند از عوامل فشار روانی به شمار آید؛ زیرا تیپ شخصیتی انسان در برخوردها و کنش‌ها و واکنش‌ها مؤثر است. تعبیر قرآن کریم در این رابطه چنین است:

[47]

«قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكَلَتِهِ»؛ (57) هر کس بر اساس خُلق و خوی و ساختار شخصیتی خود عمل می‌کند.

اگر انسان شخصیت بدبین داشته باشد، هر صدایی را هر جا بلند شود علیه خود می‌پندارد. «يَحْسَبُونَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ» (58) زیرا فرد بدبین از آن جهت که از رابطه خود، اجتماع و هستی، توجیهی عقلانی و منطقی ندارد، حوادث را امور تحمیلی می‌داند و سنگینی فشار روانی را بر وجود خود هموار می‌کند، و در رویارویی با مشکلات نومید می‌شود و توان مقاومت را از دست می‌دهد. چه زیبا فرمود قرآن کریم: «إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَوَّسَعًا» (59).

در حالی که خدای مهربان می‌فرماید به بندگانم بگو هرگز از رحمت من نومید نشوند: «لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ» (60) ولی مؤمن خوشبین در دشواری‌ها و بلاها، نه تنها ناامید نمی‌شود، بلکه مشکلات و حوادث به ظاهر ناخوشایند، باعث استواری و ثابت قدمی او می‌شود: «لِيُثَبِّتَ الَّذِينَ آمَنُوا...» (61).

7. شک و دودلی؛ هنگام تصمیم‌گیری در باره انتخاب‌های مهمی چون ازدواج، شغل، رشته تحصیلی و امثال اینها تردید، سبب ایجاد فشار روانی می‌شود، شک، علت بسیاری از بیماری‌های عصبی و روانی است و ریشه آن حس خود کم‌بینی و احساس نقص است.

8. احساس خلأ اخلاقی؛ از قبیل: احساس گناه، یادآوری خاطرات تلخ زندگی، حسادت و کینه توزی، غیبت و تهمت‌های ناروا از عوامل نگرانی انسانند. خداوند برای رفع این نوع نگرانی‌ها به پیامبر می‌فرماید:

«وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا»؛ (62) در برابر یاهو گویان شکیباش و از آنان دوری کن.

[48]

9. احساس خلأ معنوی؛ تمدن بشر در کنار گسترش رفاه نسبی و ارتباطات، فشار روانی و نگرانی‌های روحی و اضطراب را نیز توسعه داده است. احساس خلأ معنوی از عوامل هم این پدیده به شمار می‌آید. انسان در این جهان پهناور از بی‌هدفی و نداشتن تکیه‌گاه مطمئن رنج می‌برد. به هر حال مصادیق خلأ معنوی عبارت است از: خلأ وجودی، احساس پوچی و بی‌هدفی، احساس تنهایی و طردشدگی، احساس بی‌پناهی و نبود پشتیبان (ضعف ایمان)، خرافات و تصورات باطل.

10. باورهای اعتقادی و دینی؛ باورهای دینی در عین اینکه وسیله‌ای برای رفع نگرانی‌هاست، ممکن است از جهتی باعث فشار روانی نیز باشد؛ زیرا ره‌آورد آن عبارت است از: احساس مسوئلیت و تکلیف، ترس از مرگ و قیامت و امثال اینها که احیاناً عملی برای اضطراب و فشار روانی هستند. (63)

56. بوالهری، جعفر، بهداشت روان، انتشارات بشری، چاپ اول 1381.57. اسراء، 84.58. منافقون، 4.59. اسراء، 83.60. زمر، 53.61. نحل، 102.62. مزمل، 10.63. حسینی، سید اسحق، نگاهی قرآنی به فشارروانی، فصل سوم، عوامل فشار روانی.

قسمت دوم: از دیدگاه قرآن و احادیث

چنان چه ملاحظه گردید، عوامل نگرانی، بعضی جنبه شناختی و برخی عاطفی و بخشی انسانی دارند. ما نیز با بررسی آیات و روایات وارده از طریق اهل بیت علیه السلام عواملی را می آوریم که عمدتاً جنبه شناختی دارند که اگر انسان، آگاه باشد نباید مضطرب، افسرده و نگران باشد.

در بین عوامل یادشده و آنچه بعداً یاد می شود، عوامل شناختی از اهمیت بیشتری برخوردار است؛ زیرا بیشترین عوامل مؤثر در پیدایش یا تشدید بیماری های روانی عوامل شناختی هستند و یا ریشه شناختی دارند، نگرشی منفی نسبت به خود، دیگران، خدا و آینده، مطلق بینی، منفی دیدن و عدم توجه به امور مثبت، احساس را عین واقعیت دیدن و باورهای نامعقول دیگر، شناختی هستند و احساسات منفی، ناامیدی، سرزنش کردن خود، و اموری مانند آن هم ریشه

[49]

شناختی دارند. هم چنین احساس گناه، احساس تنهایی و پوچی جنبه شناختی دارند. به همین علت است که در منابع اسلامی بر اصلاح معرفت ها و باورهای وهمی و تغییر آن به معارف حق و افکار رشاد تأکید شده است. روشن است که با تغییر باورهای نادرست شخص افسرده و مضطرب، احساسات، عواطف و رفتارهای نابسامانش نیز تغییر می یابد و به تدریج علایم افسردگی کاهش پیدا می کند.

بزرگان دین برای پیش گیری و درمان اختلال های روانی در زمینه شناخت و نگرش صحیح افراد نسبت به خود، هستی، خدا، زندگی، دنیا، افراد دیگر و سنت های حاکم بر جریان تکوینی، آموزش های لازم را داده اند. چنان چه اشاره شد بررسی ها نشان داده اند که شناخت درمانی بیش تر و سریع تر از روش های دیگر نظیر روان درمانی، دارودرمانی، رفتاردرمانی، شوک درمانی، و دیگر روش ها در درمان افسردگی و نگرانی های روحی و عدم عود آن تأثیر دارد. به همین دلیل است که در منابع اسلامی بر آن، بیش از سایر روش ها تکیه شده است. به هرحال با دقت در آیات و روایات و مراجعه به منابع دینی عوامل ذیل که یکی پس از دیگری بیان می شود به عنوان علل و عوامل نگرانی، اضطراب، افسردگی و سایر بیماری های روحی، مطرح می شود که بیشتر جنبه شناختی دارند. هر چند عوامل دیگر نیز وجود دارند. که به آنها اشاره می شود.

1. کفرو بی ایمانی

هر چند کفر در بینش اسلامی خود نوعی بیماری روانی است، لکن به نوبه خود یکی از علل بیماری روانی است؛ زیرا کفر یکی از موانع شناخت و درک صحیح واقعیات و حقایق است. به واسطه کفر، ابزار اصلی شناخت یعنی قلب، چشم و گوش از کار می افتد «خَتَمَ اللَّهُ عَلَی قُلُوبِهِمْ وَ عَلَی سَمْعِهِمْ وَ عَلَی أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةً» (64)

[50]

خداوند بر دل ها و گوش ها و چشم های شان پرده افکنده است» و این یعنی ظلمت و گمراهی مطلق که در آیه دیگر فرمود: «وَمَنْ لَمْ يَجْعَلِ اللَّهُ لَهُ نُورًا فَمَا لَهُ مِنْ نُّورٍ» (65) کسی که برای خدا برای او نوری قرار نداده برای او نور نیست» و این تاریکی و ظلمت

مطلق همان ایجاد زمینه بالقوه برای اضطراب، تشویش درونی و نگرانی های روحی است.  
64. بقره، 7.65، نور، 40.

2. فراموشی یاد خدا و اعراض از آن  
کسی که از یاد خدا غافل گردد و از آن دل بگرداند علاوه بر عذاب اخروی، در دنیا نیز به زندگی سختی مبتلا خواهد شد:  
«مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى» (66) هرکس از یاد من روی گردان شود، زندگی (سخت) و تنگی خواهد داشت و در روز قیامت هم، نابینا محسور می شود».

درهای زندگی به کلی بر وی بسته می شود و این همان معیشت سخت است؛ زیرا کسی که خدا را فراموش کند برای او چیزی غیر از دنیا نمی ماند که آن را کمال مطلوب خود سازد. قهراً همه کوشش ها معطوف به آن می شود و این نوع زندگی هیچ گاه او را آرام نمی کند و چنین کسی به آرامش نخواهد رسید؛ چرا که همیشه یا برای از دست دادن چیزی و یا برای دست نیافتن چیزی در حال افسردگی، اضطراب و نگرانی و تشویش خاطر و غمگینی بسر می برد.  
66. طه، 12.

3. خود فراموشی  
به دنبال خدا فراموشی، انسان مبتلا به خود فراموشی می شود. «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ» (67) هم چون کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند و خدا نیز آنها را به خود فراموشی گرفتار کرد». کسانی که مبتلا به خود فراموشی هستند  
[51]

ارزش ها، استعدادها و لیاقت های ذاتی خود را فراموش می کنند و کسی که جز به نفس خویش بپردازد، خود را در تاریکی ها سرگردان ساخته و به هلاکت رساند.  
67. حشر، 19.

4. دل بستگی به امور مادی و غیرالهی  
دل بستگی شدید به امکانات فردی و اجتماعی از قبیل ثروت، فرزند، پست، مقام، عشیره و امثال این ها که زینت حیات دنیایی است انسان را از ذکر و یاد خدا غافل می کند، لذا قرآن در این باره هشدار می دهد و می فرماید:  
«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَ مَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ» (68) ای کسانی که ایمان آورده اید اموال و فرزندان تان شما را از یاد خدا غافل نکند و کسانی که چنین کنند، زیان کارند».  
غفلت از یاد خدا یعنی از دست دادن یکی از مهم ترین ابزار آرامش انسان، چرا که آرامش انسان تنها با یاد خداست:

«أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (69)  
68. منافقون، 9.69، رعد، 28.

## 5. حرص و طمع

یکی از اولین انگیزه‌هایی که انسان را به صفات رذیله از قبیل اعراض از یاد خدا و جمع و کنز اموال و امی دارد صفتی به نام (هُلُج) است. انسان هُلُج هرگاه دچار تنش و فقدان می‌شود، عجز و لابه می‌کند و چون خیری (نفعی) به او برسد بخل می‌وزد و حاضر نیست دیگران از آن منافع حظی داشته باشند:

«إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا» (70) به یقین انسان، حریص و کم‌طاقت آفریده شده است. هنگامی که بدی به او می‌رسد بی‌تابی می‌کند و هنگامی که خوبی به او می‌رسد، مانع دیگران می‌شود (بخل می‌ورزد).

لازمه این حرف این است که در برخورد با شداید متزلزل و مضطرب و نگران می‌شود. 70. معارج، 19-21.

## 6. بی‌توجهی به نماز [52]

چنان چه در مطلب دوم گفته شد یاد خدا مایه آرامش دل‌هاست و نماز موجب تداوم یاد خداست تا جایی که گفته شد: «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» (71) نماز را به خاطر این که یاد من است بپا دارید» و نماز طبق صریح آیه قرآن از هر عمل عبادی دیگر برتر است: «أَنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ» (72) نماز فحشا و منکرات را از جامعه و از امن اهل نماز دور می‌سازد و هیچ فریضه‌ای بالاتر از نماز نیست». حال بی‌توجهی به برترین عامل آرامش در انسان، نتیجه آن جز اضطراب، استرس و هیجان نخواهد بود. 71. طه، 14.72. عنکبوت، 45.

## 7. آرزوهای طولانی

هنگامی که پرده‌های غفلت و غرور آرزوهای دور و دراز برقلب و تمامی وجود انسان سایه افکند، دیگر توانایی درک حقایق و واقعیت را نخواهد داشت و همین باعث به فراموشی سپردن یاد خدا می‌شود. چه زیبا فرمود قرآن کریم درباره کافران که: «ذَرَهُمْ يَأْكُلُوا وَيَتَمَتَّعُوا وَيُلْهِهِمُ الْأَمَلُ فَسُوفَ يَعْلَمُونَ» (73) بگذار از آنها بخورند و بهره گیرند، و آرزوها آنان را غافل سازد، ولی به زودی خواهند فهمید». یعنی نتیجه بد این آرزوهای طولانی را (چون اصل آرزو بد نیست، آرزوهای طولانی مذموم است) بزودی خواهند دید.

73. حجر، 3.

## 8. دنیاطلبی و دل‌بستگی به آن

انسان دل‌بسته به دنیا همیشه در اضطراب و نگرانی به سر می‌برد؛ زیرا دنیا قرین با انواع فقدان‌هاست و فشارهای روانی ناشی از این فقدان‌ها اضطراب‌زاست.



[53]

امیرالمومنین علیه السلام خطاب به اهل دنیا سخن زیبایی دارد که یک قسمت آن به بحث ما مربوط می شود و آن اینکه: «مَا بِالْكُمْ تَفْرَحُونَ بِالْيُسْرِ مِنَ الدُّنْيَا تُدْرِكُونَهُ وَلَا يَحْزَنُكُمْ الْكَثِيرُ مِنَ الْآخِرَةِ تُحْزَمُونَهُ، وَيَقْلِقُكُمْ الْيُسْرُ مِنَ الدُّنْيَا يَفْوُكُمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ ذَلِكُ فِي وُجُوْهِكُمْ وَقَلْبَةٍ صَبْرَكُمْ عَمَّا زُوِيَ مِنْهَا عَنْكُمْ؛ (74) چه شده است شما را، که اندکی از دنیا را که می یابید شاد می شوید، و بسیاری از آخرت که محروم مانده از دست می دهید، شما را اندوهناک نمی کند؟ و چون کمی از متاع دنیا از دستتان برود شما را مضطرب و نگران می نماید، به طوری که حالت اضطراب و بی تابی از آنچه از دست شما رفته در چهره های شما ظاهر می گردد و کمی صبر و شکیبایی تان ظهور و بروز می نماید.» این کلام نورانی امام ناظر به همین عامل است که دل بستگی و علاقه مفرط به دنیا باعث اضطراب و نگرانی است. در حدیث دیگری علی علیه السلام می فرماید: «حُبُّ الدُّنْيَا رَأْسُ الْفِتَنِ وَ أَصْلُ الْأَمْرِ حَنْ؛ (75) دوستی دنیا، سر همه فتنه ها و ریشه همه اندوه ها و محنت هاست»

یعنی عاشق دل باخته دنیا، تمامی عوامل اندوه گینی و اضطراب را دارد چون ریشه همه این نگرانی ها محبت دنیا است.

74. نهج البلاغه، فیض الاسلام، خطبه 112.75. میزان الحکمه، ج 3، ص 294.

9. نداشتن خوف از خدا

کسی که از خدا و مجازات های عادلانه او نترسد تا سبب کنترل افکار، اعمال و احساسات وی شود زمینه خوف (رهبه) یعنی ترس توأم با اضطراب شدید در وی ایجاد می شود. به تعبیر بهتر هر کس از خدا بترسد از هر چیزی دچار وحشت و اضطراب می شود. در حدیثی از امام صادق علیه السلام می خوانیم: «مَنْ خَافَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ أَخَافَ اللَّهَ مِنْهُ كُلَّ شَيْءٍ وَ مَنْ لَمْ يَخَفِ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ أَخَافَهُ اللَّهُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ؛ (76) هرکس از خدای بزرگ بترسد

[54]

خداوند خوف او را در دل هر چیزی قرار می دهد یعنی همه از او می ترسند، و هر کس از خدای بزرگ نترسد، خداوند ترس همه چیز را در دل او قرار می دهد و از همه کس می ترسد». شبیه این روایت از رسول خدا صلی الله علیه و آله و امیرالمومنین علیه السلام نیز نقل شده است. (77)

و علی علیه السلام فرمود: «ثَمَرَةُ الْخَوْفِ الْأَمْنُ» و فرمود: «الْخَوْفُ أَمَانٌ» و فرمود: «خِفْ تَأْمَنَ» (78) بنابراین ترس از خدا هم در دنیا و هم در آخرت آرامش و امنیت می آورد و قهراً ترک خوف از خدا، مستلزم وحشت و اضطراب خواهد بود.

76. بحار، ج 70، ص 381.77. میزان الحکمه، ج 3، ص 184.78. همان، ص 186.

10. ترک ازدواج

یکی از مواهب الهی وجود همسر شایسته برای انسان است که مایه آرامش زندگی است. چنان چه قرآن کریم در دو آیه به این جهت تصریح فرموده است «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ

مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا؛(79) از جمله نشانه های خدا این است که از جنس خودتان همسرانی برای شما آفرید تا در کنار آنها آرامش بیابید» در آیه دیگر هم فرمود: «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ فِيهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا؛(80) او خدایی است که همه شما را از یک فرد آفرید و همسرش را نیز از جنس او قرار داد تا در کنار او بیاساید و آرام گیرید». این آرامش از اینجا ناشی می شود که این دو جنس، مکمل و مایه نشاط و شکوفایی و پرورش یکدیگر می باشند؛ به طوری که هر یک بدون دیگری ناقص است. طبیعی است که در میان یک موجود و مکمل وجود او، چنین جاذبه نیرومندی وجود داشته باشد. از اینجا می توان نتیجه گرفت آنها که پشت پا به این سنت الهی می زنند وجود ناقصی دارند؛ چرا که یک مرحله تکاملی آنها متوقف شده است. این آرامش و سکونت هم از نظر جسمی است و هم از نظر روحی، هم از جنبه فردی است و هم اجتماعی.

[55]

بیماری هایی که به خاطر ترک ازدواج برای جسم انسان پیش می آید قابل انکار نیست. هم چنین عدم تعادل روحی و ناآرامی های روانی که افراد مجرد با آن دست به گریبانند کم و بیش بر همه روشن است. از نظر اجتماعی افراد مجرد کمتر احساس مسئولیت می کنند و به همین جهت انتحار و خودکشی در میان مجردها بیشتر دیده می شود و جنایات هولناک نیز از آنها بیشتر سر می زند. به هر حال، وقتی وجود همسر مایه آرامش باشد قهراً فقدان آن مایه اضطراب و نگرانی است.  
79. روم، 21.80. اعراف، 189.

#### 11. احساس فنا و نابودی، (نگرانی از مرگ)

حب بقاء و میل به زندگی جاوید، از مسایل فطری انسان است. هر کس به خود مراجعه کند، به خوبی می یابد که هیچ گاه میل به نابودی ندارد. لذا با همه عواملی که آنها را در نابودی خود موثر می پندارد، مبارزه می کند و اگر توان مبارزه نداشت حداقل از آن می گریزد. علت فرار از مرگ و وحشت از آن هم همین است؛ زیرا مرگ را فنا و نابودی خود می پندارد و خیال می کند که مرگ ضد آن خواسته فطری و درونی اوست؛ زیرا درون او می گوید: تو بایستی باشی ولی مرگ می گوید باید به دیار عدم و نابودی رهسپار شوی. اینجاست که یاد مرگ باعث اضطراب و نگرانی است. (81) البته مرگ در بینش الهی به معنای فنا و نابودی نیست، بلکه تولدی جدید است و برای نیکان پلی برای بهشت.

81. ر.ک. کتاب سیری در جهان پس از مرگ، درس 12، اثرنگارنده.

#### 12. بدبینی

یکی از عوامل پیدایش اضطراب و نگرانی، سوء ظن و بدبینی است. انسان که نسبت به خود، خانواده، بستگان، دیگران، اجتماع و روند پیشرفت آن، محیط زندگی، و حتی به خدا و شمول لطف او بدبین است، نمی تواند یک زندگی آرام و مطمئنی داشته باشد؛ زیرا این نوع از بدبینی ها در روحیه آدمی تأثیر منفی برجا

[56]

نهاده و دل مشغولی و وسوسه ویژه ای را پدید می آورد و این دل مشغولی و وسوسه، به

نوبه خود زمینه ساز دلهره و اضطراب می گردد. در نتیجه باعث تقلیل شادابی و طراوت در زندگی می شود و زندگی را کم رنگ می کند. لذا در اسلام از آن به شدت نهی شده است: «إِحْتَنِيْوْا كَثِيْرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ». (82). 82. حجات، 12.

### 13. یأس و ناامیدی

ناامیدی، پدیده آورنده غم و اندوه و نیز نگرانی و اضطراب است. امام علی علیه السلام فرمود: «وَإِنْ مَلَكَهَ الْيَأْسُ قَتَلَهُ الْأَسَفُ»؛ (83) آنگاه که ناامیدی بر دل غالب شود، تأسف همراه با اضطراب و نگرانی قلب، آدمی را از پای در می آورد». غم و اندوهی که از ناامیدی سرچشمه می گیرد، از توانایی روح و بدن می کاهد، چنان چه علی علیه السلام می فرماید: «الْحُزْنُ يَهْدِمُ الْجَسَدَ»؛ (84) اندوه جسم آدمی را نابود می سازد و بدن را ویران می کند. انسان های ناامید در فراخنای زندگی به تاریکی ها چشم دوخته، روشنایی ها را نمی نگرند. خفاش وار زندگی می کنند، از آفتاب گریزان اند و سرانجام گرفتار انواع عذاب های مرگ آور برخاسته از تاریکی ضمیر می گردند. یأس فلسفی، از عمل و قلم چنین اشخاصی به پیروان و مخاطبان نشان سرایت کرده، به دیگران هم انتقال می دهند. این ویروس خطرناک همانند خوره روز به روز توسعه می یابد و بدبختی ها، دلهره ها و بدبینی های شومی به بار می آورد. لذا در اسلام از آن به شدت نهی شد:

[57]

«لَا تَيَاسُّوْا مِنْ رُّوحِ اللّٰهِ إِنَّهُ لَا يَأْسُ مِنْ رُّوحِ اللّٰهِ إِلَّا الْكَافِرُوْنَ» (85)؛ از رحمت خدا ناامید مباشید که هرگز جز کافران کسی از رحمت خدا نومید نیست». و «لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَتِ اللّٰهِ أَنْ اللّٰهُ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا»؛ (86) هرگز از رحمت خدا ناامید نباشید، البته خداوند همه گناهان را (اگر توبه کنید) خواهد بخشید».

83. نهج البلاغه، حکمت 108.84. غررالحکم، ج 1، ص 167، شماره 609.85. یوسف، 87.86. زمر، 53.

### 14. کفران نعمت

بکارگیری نعمت ها، امکانات و منابع مادی و معنوی که در اختیار انسان است، در مسیرهای تخریبی، گناه و ستم، کفران نعمت است که باعث از دست رفتن نعمت امنیت و آرامش و ایجاد هراس می شود. بکارگیری نعمت های الهی در مسیر صحیح آن باعث افزایش آن می شود و مصرف آن در موارد غیرمجاز باعث سلب آن نعمت است. این مسأله در قرآن کریم به صورت ضرب المثلی روشن بیان شده که قومی دارای نعمت امنیت و آرامش در کنار سایر نعمتها بودند، ولی در اثر کفران نعمت خداوند لباس گرسنگی و ناامنی را بر آنها پوشاند: «ضَرَبَ اللّٰهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُّطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ، فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللّٰهِ فَأَذَاقَهَا اللّٰهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ»؛ (87) خداوند (برای آنان که کفران نعمت می کنند) مثلی زده است: منطقه آبادی را که امن و آرام و مطمئن بوده، و همواره روزیش به طور وافر از هر مکانی فرا می رسیده، اما نعمت خدا را کفران کردند و خداوند به خاطر اعمالی که انجام می دادند لباس گرسنگی و ترس را در اندام شان پوشانید».

بنابراین از جمله عوامل ناامنی و مشکلات روانی کفران نعمت الهی است.  
87. نحل، 112.

#### 15. احساس گناه

منظور از احساس گناه صرفاً معنای عبادی آن یعنی پشیمانی عالمانه از ارتکاب [58]

آنچه که خداوند نهی فرموده است، نیست؛ بلکه احساس بیمارگونه از ارتکاب گناه یا خطاست که عمداً و یا با آگاهی، مرتکب نشده است و حتی اگر با اختیار، در لحظه ای از لحظات ضعف، آن را انجام داده است، می بایست به گونه ای رفتار کند تا آن احساس یا به صورت گذرا و یا به گونه ای واقعی در اعماق وجود او اثر نگذارد و سپس با تصریح به عدم ارتکاب مجدد آن، مشکل را حل کند.

اما با توجه به این که، این خلاف یا خطا از نظر اسلام و اجتماع گناه به حساب نمی آید، اگر احساس گناه در اعماق وجود فرد ریشه بدواند، به طوری که وی اقدام به موءاخذه خود کند و خود را بیش از حد سرزنش کند و بر حال خود بگرید و نسبت به خود احساس ترحم کند، چنین احساس گناهی، بیماری شمرده می شود و آثار و عوارض فراوانی بر آن مترتب است. شاید یکی از بارزترین آثار آن، خود مجازاتی باشد تا به این وسیله کفاره گناه خود را بپردازد، مانند مواردی که فرد به خود اذیت و آزار می رساند، یا اعمال ناهوشیارانه ای مانند شستشوی بدون دلیل دست و دیگر اعمالی که مباحث روان شناسی در توضیح این بیماری برمی شمرد، انجام می دهد. (88) از بارزترین اشکال احساس کمبود و احساس گناه به معنای بیماری آن، ارزش یابی منفی از خود است. به طور کلی علت هر نوع نگرش منفی فرد نسبت به خود را باید در سرزنش خود جست وجو کرد. خواه این نگرش به صورت سرزنش باشد یا دل سوزی و ترحم و خواه مربوط به احساس کمبود باشد یا احساس گناه و یا سایر اشکال نگرشی منفی نسبت به خود. به هر حال، احساس گناه یکی از عوامل اضطراب، افسردگی و نگرانی است که در اسلام برای مقابله به آن راه کارهایی ارائه شده تا از این احساس، نتیجه مثبت گرفته شود نه آن که به صورت بیماری بروز کند. (89)

[59]88. بستانی، محمود، اسلام و روان شناسی، ترجمه محمود هولشیم، ص 256؟؟؟89. همان، ص 267.

#### 16. احساس پوچی و خلأ وجودی

خلأ وجودی و یا به تعبیر دیگر احساس پوچی و نهلیستی، پدیده گسترده و شناخته شده ای در قرن بیستم است. نهلیسم و پوچ گرایی یعنی بی معنا بودن زندگی. انسان در این مکتب اگر روان درمانی خود را از قید تأثیرات روال کنون فلسفه نهلیسم آزاد نکند، تنها قادر خواهد بود به جای آن که به امکانات درمانی آن بپردازد، نشانه های این بیماری را مشخص و معرفی کند، در این صورت روان درمانی نه تنها منعکس کننده اندیشه های نهلیستی خواهد شد؛ بلکه هم چنین ناخواسته و نادانسته به جای ارائه سیمای راستین انسان، تصویری کاذب و کاریکاتوریستی در ذهن بیمار ترسیم می کند. این خلأ وجودی اغلب به شکل ملالت و بی حوصلگی پیوسته، خودنمایی می کند. به گفته «شوینهاور» «بشر محکوم ابدی کشمکش میان

دو قطب متضاد پریشانی و اضطراب از یکسو و اندوه و ملال از سوی دیگر است». در حقیقت امروزه ملالت و بی حوصلگی بیشتر از اضطراب و پریشانی مردم را راهی مطب روان پزشکان می کند. این مسأله به گونه ای روزافزون شدت می گیرد.

ماشینی شدن شکل زندگی امروزی، به بحران شدت می بخشد، نباید تنها شمار معدودی را که دست به خودکشی می زنند قربانیان این خلأ وجودی به حساب آورد؛ بلکه پدیده های بسیاری از جمله الکلیسم و بزه کاری جوانان از عواقب همین احساس نامطبوع هستند، بحران های کهولت و دوران بازنشستگی را نیز می توان از این زاویه بررسی کرد. (90)

به هرحال یکی از عوامل اضطراب و نگرانی بلکه از مهم ترین عامل، نهلیستی و پوچ گرایی است. کسی که برای وجود خود معنا و هدفی نمی بیند حق دارد که دایم در تشویش خاطر و نگرانی به سر برد. اما اگر به تبعیت از مکتب اسلام انسان را در

[60]

سطحی ببیند که کل نظام آفرینش برای او و به خاطر اوست و مرگ را نیز تولدی جدید و پلی برای رسیدن به کمال بالاتر بداند، قهراً فکر پوچی از کله اش بیرون خواهد رفت. 90. فرانکل، ویکتور، انسان در جستجوی معنا، مترجمان صالحیان و میلانی، ص 159 و ص 203.

#### 17. عقده حقارت

احساس حقارت ناشی از نواقص واقعی یا واهی یا اجتماعی، موجب تشویش و اضطراب یا واکنش های مختلف دیگر شود. (91) احساس حقارت از مظاهر ناسالم تقدیر خود است. این احساس از احساس آگاهانه یا ناآگاهانه فرد مبنی بر ناتوانی در انجام امور ناشی می شود و ریشه آن در دوره کودکی و انعکاس آن در بزرگ سالی است.

آدلر (یکی از روان کاوان معروف غرب) معتقد است که فعالیت انسان اساساً مبتنی بر احساس حقارت است و ریشه این احساس، از دوران کودکی نضج یافته است. بدین ترتیب که کودک احساس ناتوانی وضعف می کند و به افراد بزرگ سال اتکا دارد. این احساس تا مراحل رشد با کودک همراه است. همین احساس حقارت، شخصیت وی را در زمینه های مختلف جهت می دهد. چنین احساس حقارتی، فرد را به سیطره جویی در ابعاد مختلفی که با اوضاع وی جور درمی آید، و او را تا بدین ترتیب سیطره جویی را جایگزین احساس حقارت نماید، و در حالت ناکامی، این احساس به عقده حقارت تبدیل می شود. (92) آنگاه باعث پاره ای از اختلالات روانی و عصبی گردیده و انسان را به موجودی واقعاً پست، شرور و مخل به نظم جامعه تبدیل می نماید.

بنابراین احساس حقارت و کهنتری ممکن است زمینه تکامل فرد باشد؛ زیرا

[61]

تمامی فعالیت انسان مبتنی بر این احساس است، لکن در صورت شکست و ناکامی تبدیل به عقده حقارت شده که عقده حقارت به نوبه خود منشأ بسیاری از اختلالات روانی است.

91. دائرة المعارف روان شناسی، ص 303.92. بستانی، محمود، اسلام و روانشناسی، ص 249 - 250.

#### 18. سوء ظن و بی اعتمادی

سوءظن و بی اعتمادی یک نوع بیماری روانی خطرناک است که عوارض نامطلوبی در فرد و جامعه می گذارد و توده های مردم را به جان هم می اندازد و صفای خانواده ها را مکدر ساخته و دل های پاک را چرکین و سرانجام به کینه توزی وا می دارد. همین بیماری ممکن است در سطح کشورها و بین المللی اثر خاتمان سوز به دنبال داشته و آسیب ها و خشونت های فراوانی به بار آورد. لذا در اسلام از گناهان بزرگ نامیده شده و قرآن مؤمنان را از آن بر حذر داشته است. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ» (93) و رسول خدا صلی الله علیه و آله آن را معادل آدم کشی و خون ریزی دانسته است؛ (94) زیرا سوءظن، امور اجتماعی را به هم می ریزد و آشوب و فتنه برپا می سازد. علی علیه السلام فرمود: «سُوءُ الظَّنِّ يَفْسِدُ الْأُمُورَ وَيُغَيِّثُ عِلَالَي الشَّرِّ رُورُ» (95) هر حال انسان های دارای سوءظن نسبت به دیگران حتی خانواده و عشیره خود، بی اعتماد، عقده ای و کینه توزند و در زندگی شخصی خود، دائم محزون، غمگین، تنها، مضطرب و نگرانند؛ چون به کسی اعتماد ندارند همیشه خود را در جامعه تنها حس می کنند و معلوم است که کشیدن بار زندگی به تنهایی کاری مشکل و اضطراب زا است؛ بنابر این، سوءظن و بی اعتمادی یکی از علل نگرانی ها محسوب می شود.

93. حجرات، 12.94. محجه البیضاء، ج 5، ص 268.95. غررالحکم، ص 433، شماره 26.

#### 19. حسد و کینه توزی [62]

یقیناً حسادت و کینه توزی، یکی از عوامل و اسباب اضطراب و نگرانی است؛ زیرا انسان های کینه توز و حسود، پیوسته در درون خویش گرفتار رنج و دردند، آرامش خاطر ندارند و عمر آنان در حقیقت تباه است. این دون صفات نه تنها از درد و رنج و ناملایمات زندگی خود در عذابند، از پیشرفت و توفیق دیگران نیز افسرده می شوند. این نزاع درونی به صورت حسد و بدخواهی و سپس با شعله ورشدن به صورت کینه توزی و خصومت ظاهر می شود و دین و دنیای آنان را به آتش می کشد و آرامش را از آنان سلب می نماید.

پیامبر صلی الله علیه و آله می فرماید. «أَقَلُّ النَّاسِ لَذَّةً، الْحَسُودُ؛» (96) انسان حسود کم ترین بهره را از آرامش دارد». و امام صادق علیه السلام می فرماید: «مَنْ زَرَعَ الْعَدَاوَةَ، حَصَدَ مَا بَدَرَ؛» (97) کسی که تخم کینه را کشت حاصل آن را خود درو می کند». به هر حال حسود، دائم آرزوی زوال نعمت دیگران را می کشد، و چون چرخ عالم بر وفق خواسته و آرزوی انسان پستی مانند حسود نمی چرخد، چه بسا بر نعمت های شخص حسود افزوده شود و در پست و مقام او ارتقاء حاصل شود، اینجاست که حسود بر رنجش افزوده می شود. این است که گفتند حسادت یکی از علل و اسباب نگرانی در زندگی شخصی حسود است؛ لذا علی علیه السلام فرمود: «الْحَسُودَ مَغْمُومٌ وَاللَّئِيمَ مَذْمُومٌ؛» (98) حسود دائم غم ناک و لئیم مورد سرزنش است» و امام صادق علیه السلام فرمود: «الْحَاسِدُ مُضِرٌّ يَنْفُسِهِ قَبْلَ أَنْ يَضُرَّ بِأَلَمِ حَسُودٍ؛» (99) حسود قبل از آن که به طرف مورد حسادتش ضرر بزند به خود لطمه وارد می کند».

96. سفینه البحار، ج 1، ص 251.97. اصول کافی، ج 2، ص 302، ح 12.98. صدر، سید رضا، کتاب حسد. 99. بحار، ج 73، ص 255.

## 20. موارد دیگر

اگر انسان با دقت ملاحظه کند می بیند علل و عوامل بسیاری وجود دارد که [63]

باعث اضطراب و نگرانی انسان است از قبیل: تحریف حقایق، انجام گناه، درشت نمایی حوادث، شتاب زدگی، سطحی نگری، هم جنس گرایی و اشباع غرایز از طریق نامشروع، شراب و قمار، سوءتفاهم، تردید و دودلی، هم نشینی با مبتلایان اضطراب، احساس ناسپاسی از سوی دیگران نسبت به خود، وسوسه های شیطانی، تخلف از قانون، غیبت این و آن و سایر عوامل که هر کدام به نوعی باعث نگرانی و اضطراب هستند در اسلام برای علاج یکایک اینها راه کارهایی ارائه شده است که انشاء الله در فصول بعدی به قسمت مهم آنها خواهیم پرداخت. البته معلوم است راه کارهایی که در این کتاب برای رفع اضطراب و نگرانی ارائه می شود اغلب ناظر به علل و عوامل نگرانی است که در این قسمت اول عمدتاً باید به روان پزشک مراجعه کرد. هر چند که راه کارهای دینی و اسلامی برای رفع بسیاری از آن عوامل نیز مفید هستند.

## فصل سوم: سلامت و بیماری روانی مقدمه [67]

1. اسلام وجود آدمی را متشکل از دو بعد روانی (غیرمادی) و جسمانی (مادی) معرفی می کند و سلامت هر یک را در گرو سلامت دیگری و متأثر از آن می داند. سلامت روان به معنای تعادل و انسجام فراگیر در همه ابعاد جسمانی و نفسانی انسان است که تعقل و اندیشیدن، آگاهی، هدف داری، انصاف، عدالت، امانت داری، حقیقت جویی و تسلیم در برابر آن، رشد مستمر و آرامش از جمله علایم آن است و در مقابل، بیماری روانی خارج شدن از حد اعتدال است که نادانی، عصیان، دنیاطلبی، ظلم و تعدی، ضعف اراده و سستی، اضطراب، ترس، خودپسندی، حسد و کینه وزی و آزار نشانه های آن می باشد. قرآن کریم جهالت را به عنوان پایه و اساس بیماری های دل و روان معرفی می کند و درمان آن را به نیز بر کسب آگاهی و دانش به ویژه علوم توحیدی استوار می داند.

2. در فصل دوم به اسباب و علل بیماری های روانی اشاره شده و قاعدتاً در فصول بعدی باید به راه کارهای درمان آن پرداخته شود و یا راه های پیش گیری آن امراض از دیدگاه اسلام مورد توجه و بررسی قرار گیرد. لکن نظم مطالب اقتضا می کند قبل از بیان راه کارها برای بهداشت و درمان، سلامت و بیماری روان شناخته شود و معلوم گردد که کدام روان سالم و کدام بیمار است. آن گاه فکری برای سلامت روان گردد.

3. روان کلمه ای فارسی است که معادل آن در فرهنگ قرآن و حدیث، نفس یا

[68]

روح است، و بیماری و سلامت روان در قرآن و حدیث غالباً به «قلب» که شأنی از شئون روح و نفس است، نسبت داده می شود که در فارسی از آن به دل تعبیر می شود (100). البته برای روان معانی دیگری نیز هست که منظور بحث ما نیست. منظور ما از روان در مباحث این کتاب، بُعد غیرمادی انسان است، زیرا انسان تنها همین بدن مادی و خاکی نیست، بلکه موجود به امتداد نظام هستی از عرش تا فرش است که بدنِ عنصری مبدأ تکون و مرتبه نازله



آن است. این حقیقت با کمترین تأمل در قرآن قابل درک است آیاتی مانند آیه 67 غافر و 7 سجده، حاکی از خاکی بودن انسان و آیاتی مانند 9 سجده و 76 ص، حاکی از عرشی بودن او است و آیات 11 تا 14 سوره مبارکه مؤمنون به این ترکیب مقدس اشاره نموده و آن را با جمله «فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ» مورد ستایش قرار داده است.

4. روح و بدن، هر یک برای خود سلامتی و بیماری مخصوص به خود را دارند و احیاناً بیماری یکی از آنها سبب بیماری دیگری نیز می شود. تا جایی که می گویند: روح سالم در بدن سالم قرار دارد. پژوهش های علمی نشان داده که ممکن است ریشه و علت بسیاری از ناتوانی های جسمی، نابسامانی های فکری و عاطفی باشد. مثلاً امروزه معتقدند که دلهره ها و ناراحتی های فکری می تواند عامل مهمی برای ایجاد زخم معده باشد (101) و یا معلولیت های جسمی علت بروز نگرانی ها و اضطراب ها باشد. لذا سلامت جسم و روح تا حد زیادی به هم پیوسته و مرتبطند. در این رابطه حضرت استاد حسن زاده آملی (دام ظلّه) در کتاب ارزش مند خود به نام «عیون مسائل النفس» تحت عنوان، (عین 8؛ فی تأثیر کل واحد من النفس و البدن عن الآخر) فصلی را گشوده که خواندنی است و تأثیر نفس و بدن از یکدیگر، به تفصیل مورد بحث قرار گرفته است.

100. مانند «فی قلوبهم مرض» بقره، 10 و «اذ جاء ربه بقلب سليم» صافات، 84. و «انزل السکینه فی قلوب المومنین» فتح، 4.101. بهداشت، ص 25.

#### تعریف سلامت روان [69]

برای سلامت روان، یک تعریف جامعی نیافتیم که همگان بر آن متفق باشند. بلکه هر کسی طبق نگرش خود آن را تعریف کرده است. یکی با بینش فلسفی و دیگری پزشکی و سومی روان کاوی و چهارمی اخلاقی و دینی. به طور خلاصه به برخی از آن تعاریف اشته می کنیم.

#### 1. سلامت از دیدگاه اهل لغت

«راغب اصفهانی» در مفردات، سلامت را به معنای عاری بودن از آفات دانسته است. «لويس معلوف» در المنجد در تعریف سلامت می گوید: «السَّلامَةُ الْبَرَاءَةُ مِنَ الْعُيُوبِ وَالْآفَةِ؛ سلامت، منزّه بودن از عیب و مبرا بودن از آفت است. «شرتونی» در اقرب الموارد می گوید: «سَلَامٌ سَلَامَةٌ نَجَى وَ بَرَاءٌ مِنَ الْعُيُوبِ؛ سالم کسی است که از عیب و آفت نجات گرفته باشد». «احمد سیاح» در فرهنگ بزرگ جامع نوین سلامت را به بی گزندگی و بی عیب شدن معنا می کند. «فخرالدین طریحی» در مجمع البحرین می گوید: «سَمَّيْتُ الْجَنَّةَ دَارَ السَّلَامِ لِأَنَّ سُكَّانَهَا سَالِمُونَ مِنْ كُلِّ آفَةٍ... وَمِنْهُ قَوْلُهُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ قَالَ بَعْضُ الْعَارِفِينَ... لِأَنَّهُ هُوَ الَّذِي سَلِمَ مِنْ كُلِّ عَيْبٍ وَ آفَةٍ وَ نَقَصٍ وَ فَدَاءٍ...؛ بهشت را دارالسلام می نامند چون ساکنان آن از هر آفتی سالم اند... به همین جهت خدای بزرگ در توصیف خود فرمود: «السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ» برخی از عارفان گفتند: سالم کسی است که از هر عیب و آفت و نقص و نابودی در امان باشد»، لذا خدای سبحان که عاری از هر نقص و عیب و آفت و نابودی است، مصداق واقعی سلام است.

«دکتر محمد معین» در کتاب فرهنگ فارسی خود هشت معنا برای سلامت آورده است:

1. بی گزند شدن، بی عیب شدن؛



2. رهایی یافتن، نجات یافتن؛

[70]

3. امنیت؛

4. عافیت، تندرستی؛

5. نجات، رستگاری؛

6. خلاص از بیماری، شفا؛

7. آرامش، صلح؛

8. سالم، تندرست.

در فرهنگ نوین، علاوه بر تأیید معنای یادشده در آن، سَلَامٌ، سَلَامٌ و سلام را به معنای سکینه، صلح، آسودگی، اَمْن، امنیت و آرامش نیز معنا می کند. از آنجا که همه این معانی سلامت در اسلام حقیقی و دین اصیل الهی تضمین شده است دین حقیقی، را اسلام و شخص معتقد به آن را مسلم نامیدند، و این از همان معنای لغوی اخذ شده است و علی علیه السلام در تعریف مسلم فرمود: «الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَ يَدِهِ» (102) مسلمان کسی است که مسلمانان از دست و زبان او سالم بمانند.

به هر حال انسان سالم کسی است که از هر عیب، آفت و نقصی سالم باشد بنابراین از نظر اهل لغت کسی که مبتلا به امراض، آفات، عیوب و نواقص جسمانی یا روحانی باشد او را بیمار می دانند و سالم کسی است که مبرا از این آفات باشد.

چنان چه ملاحظه گردید، تعاریفی که اهل لغت برای سلامت ارائه دادند اختصاص به سلامت روان ندارد، بلکه اعم از سلامت جسم و روان است.

102. نهج البلاغه، خطبه 167.

2. سلامت از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت

سازمان جهانی بهداشت در تعریف سلامت چنین می گوید: «سلامت عبارت است از تأمین رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، نه فقط نبودن بیماری و نقص عضو(103)» به این ترتیب کسی را که صرفاً بیماری جسمی نداشته باشد، نمی توان فرد سالمی دانست؛ بلکه شخص سالم کسی است که از سلامت روح نیز برخوردار بوده

[71]

و از نظر اجتماعی نیز در آسایش باشد.

چنان چه ملاحظه می کنید این تعریف تنها تعریف سلامت روان نیست، بلکه تعریف اصل سلامت اعم از جسم و روح است.

103. کتاب بهداشت، ص 25.

3. سلامت از دیدگاه ابن سینا

بوعلی سینا (428-370 ه ق) درباره با سلامت روان چنین می گوید:

«وَالنَّفْسُ السَّلِيمَةُ الَّتِي هِيَ عَلَى الْغَيْطَرَةِ وَ لَمْ تَغْطِطْهَا مُبَاشَرَةً الْأُمُورِ الْأَرْضِيَّةِ الْجَاسِيَةِ» (104) و مرحوم خواجه در شرح نفوس سلیمه می گوید: «أَي... لَمْ تُدْرَسْ بِالْعَوَائِدِ الْمُخَالَفَةِ لِلْحَقِّ». منظور بوعلی این است که روان هایی سالم

هستند که بر فطرت اصلی خویش باقی باشند و در این عالم در اثر برخورد با امور زمینی از لطافتش خارج نشده و غلیظ و خشن نشده باشند. طبق تفسیر خواجه با ورود عقاید باطله در آن از مسیر اصلی خود که همان فطرت توحید و اسلام است، خارج نشده باشند. البته این تعریف گر چه از جهتی صحیح و درست است و به نکته مهمی که همان بقا بر فطرت است، اشاره دارد ولی به همه جوانب سلامت نپرداخته است. مثلاً لازمه سلامت روان رشد و پویایی است که در این تعریف به آن اشاره نشده است.

104. اشارات و تنبیهات، ج، 3 ص. 354.

#### 4. سلامت روان از دیدگاه قرآن و حدیث

چنان چه ملاحظه شد، مفهوم سلامت در عرف لغت به معنای عاری بودن از هرگونه آفت است، اما آنچه که مهم است این است که بدانیم منظور از آفت چیست؟ زیرا آفت هر شئی متناسب با همان شئی است. آفت جسم، متناسب با جسم، و آفت روح، متناسب با آن است. شناخت آفات جسم و روح، فرع بر شناخت خود جسم و روح است. کسی که روح را شناخت چگونه می تواند آفات آن را بشناسد و تازمانی که آسیب ها و

[72]

آفت ها شناخته نشوند راه علاج و درمان آن هم قابل شناخت نخواهد بود. چنان چه برخی از امراض از قبیل: وبا، سرخک، سرخچه و... در گذشته باعث مرگ و میر بسیار بودند، ولی پس از شناخت آنها و پیشرفت علم پزشکی با چیز سهلی - از قبیل تزریق واکسن - جلوی آن همه مرگ و میرها گرفته شد. در بعد روانی نیز مسأله به همین منوال است. اگر روان و بیماری های آن کاملاً شناخته شود، یقیناً از هلاکت های معنوی و مرگ و میرهای انسانی جلوگیری خواهد شد. ولی متأسفانه با این که انسان در شناخت پیکر مادی بشر پیشرفت های چشم گیری داشته است، در شناخت بُعد روان انسان هنوز قدم های اول را برمی دارد.

این که در اسلام برای معرفت نفس آن همه ارزش قایل شده و آن نافع ترین علم معرفی شده (105) و حتی شناخت خدا را به شناخت نفس مرتبط دانسته (106) به خاطر همین است که اگر روان انسان شناخته نشود نه تنها انسان به کمال نمی رسد، بلکه به خاطر عدم شناخت آفت ها و آسیب های آن چه بسا در ورطه هلاکت می افتد. حال باید دید برای شناخت نفس و روان به کجا و چه منبع و چه کسی باید مراجعه کرد؟ راستی چه کسی بهتر از جان آفرین از اسرار روان انسان آگاهی دارد؟ قرآن کریم در این رابطه می فرماید:

«رَبِّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا فِي نُفُوسِكُمْ» (107) پروردگارتان به آنچه در جانتان است آگاه تر است».

و در آیه دیگر فرمود:

«يَسْأَلُكَ عَنِ الرُّوحِ قُلُّ الرُّوحِ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا» (108) درباره

[73]

روح از تو می پرسند، بگو: روح از عالم امر و از فرمان پروردگار من است و به شما از دانش، جز اندکی داده نشده است».

به هرحال برای آگاهی از مفهوم سلامت روان، از دیدگاه قرآن و سنت به برخی از آیات و روایات اشاره می کنیم، در قرآن کریم در ضمن دو آیه به روان سالم (قلب سلیم) اشاره شده است: یکی در سوره شعراء ضمن دعای ابراهیم خلیل علیه السلام که خداوندا! مرا در روزی که مردم

برانگیخته می شوند (روز رستاخیز) شرمنده و رسوا مکن، روزی که مال و فرزند سودی نمی بخشند، مگر کسی که با قلب سلیم و روانی پاک به پیش گاه خدا آید:

«إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (109)

آیه دوم شریفه «وَإِنْ شِيعَتَهُ لَأَبْرَاهِيمَ إِذْ جَاءَ رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (110) و از پیروان او (حضرت نوح علیه السلام) ابراهیم بود (به خاطر آور) هنگامی که با قلب سلیم به پیش گاه پروردگارش آمد».

در تفسیر قلب سلیم، رسول خدا صلی الله علیه و آله و اهل بیت اطهارش علیه السلام سخن ها گفته و تفسیرهای به ظاهر متفاوت کرده اند؛ لکن با دقت در آن روایات روشن می شود که تهافتی در کار نیست. بلکه هر روایتی یک زاویه از زوایای مختلف آن را بیان کرده است، که اگر هر یک از آنها نباشد قلب، بیمار خواهد بود. از رسول خدا صلی الله علیه و آله سوءال شد، مراد از قلب سلیم چیست؟ فرمود:

«دینٌ بِلَا شَكٍّ وَ هَوًى وَ عَمَلٌ بِلَا سُمْعَةٍ وَ رِیاءٍ» (111) دین بدون تردید و عمل بدون ریا»

و از امام صادق علیه السلام نقل شد که فرمود:

قلب سلیم آن است که پروردگارش را ملاقات کند در حالی که غیر خدا در او نباشد و هر قلبی که در آن شک و شرک باشد ساقط است؛ الْقَلْبُ السَّلِيمُ الَّذِي يَلْقَى رَبَّهُ وَ لَا يَسْ فیه أَحَدٌ سِوَاهُ، وَ كُلُّ قَلْبٍ فِیهِ شَكٌّ أَوْ شَرِکٌ فَهُوَ سَاقِطٌ» (112) و در حدیث دیگر فرمود:

[74]

«هُوَ الْقَلْبُ الَّذِي سَلِمَ مِنْ حُبِّ الدُّنْيَا» (113) قلب سلیم آن قلبی است که از محبت دنیا سالم باشد».

علی علیه السلام در تفسیر قلب سلیم فرمود:

«لَا يَصْدُرُ عَنِ الْقَلْبِ السَّلِيمِ إِلَّا الْمَعْنَى الْمُسْتَقِيمُ» (114) معنای مستقیم یک معنای عام است که شامل اندیشه، گفتار و کردار می شود، در واقع حضرت در این حدیث ملاکی را برای سلیم بودن قلب ارایه کرد که برای همه قابل فهم باشد. در واقع قلب سلیم چشمه جوشانی است که هر چه در بعد اندیشه، عمل و گفتار صادر شود، همانند آب زلال مایه حیات است، آلوده، گندیده و مسموم نیست. در حدیث دیگر معیار دیگری را بیان فرموده است و آن این که:

«لَا يَسْلِمُ لَكَ قَلْبُكَ حَتَّى تُحِبَّ لِلْمُؤْمِنِينَ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ» (115) روان تو سالم نمی ماند مگر این که برای مؤمنین بخواهی آنچه را که برای خود می خواهی».

مرحوم مجلسی در بحار، از مرحوم صدوق در کتاب توحیدش از امام صادق علیه السلام از آبای گرامش از امیرالمؤمنین علیه السلام حدیثی را نقل کرد که آن حضرت فرمود: همان طور که برای جسم شش حالت وجود دارد: صحت، مرض، حیات، موت، خواب و بیداری برای روح نیز این ششش حالت وجود دارد:

فَحَيَاتُهَا عِلْمُهَا، وَ مَوْتُهَا جَهْلُهَا وَ مَرَضُهَا شَكُّهَا وَ صِحَّتُهَا يَقِينُهَا وَ نَوْمُهَا غَفْلَتُهَا وَ يَقِظَتُهَا حِفْظُهَا (116) دانش، زندگی روان؛ نادانی، مرگ آن؛ تردید، بیماری آن؛ یقین، سلامت آن؛ غفلت، خواب آن؛ و مواظبت، بیداری آن است».

بادقت در این حدیث معلوم می شود که همه این شش امر قابل جمع و هماهنگ هستند؛ زیرا هر کدام به بخشی از جوانب روان نظر دارند، یکی به مفهوم سلامت روان، و دیگری به علایم و

نشانه های آن پرداخته است. از این که یقین را به صحت [75]

و سلامت روان تعبیر فرموده، بسیار جالب توجه است؛ زیرا یقین یعنی اطمینان محکم و ثابت و به تعبیر دیگر یعنی خاطر جمع و دارای جمعیت خاطر، یعنی حالتی که تمام ابعاد روحی انسان هماهنگ و متعادل هستند، زیرا یقین از یک طرف به عامل تعادل روان که علم است نظر دارد، و از طرفی به حالت آرامش و اطمینان. پس سلامت روان به معنای تعادل نهادهای درونی انسان و گرایش های فطری و جسمانی وی می باشد.

تعادل با عالم هستی و تعادل با جوامع بشری از ره آورد اعتدال درونی است و انسان معتدل می تواند با عالم و محیط خود و جوامع بشری تعادل برقرار نماید. همان گونه که علی علیه السلام فرمود:

«رَحِمَ اللَّهُ عَبْدًا... قَدْ أَلْزَمَ نَفْسَهُ الْعَدْلَ فَكَانَ أَوْ لُ عَدْلِهِ نَفَى الْهَوَى عَنْ نَفْسِهِ»؛ (117) خدا رحمت کند بنده ای را که خویشتن را ملزم به عدالت نموده است و ابتدای عدالت او نفی خواهش ها و گرایش های باطل از نفس خود می باشد.

پس سلامت روان به معنای تعادل روان است و علایم آن این است که انسان به نور عقل خویش آنچه که زینت روانش می شود و او را به خدا نزدیک می کند، برمی گزیند و تمام ابعاد وجودی خود را شکوفا می سازد، و بین آنها هماهنگی و تعادل برقرار می نماید، بر اثر این عدالت نفسانی که همان صراط مستقیم و وصول به کمالات انسانی است در عمل نیز منحرف نمی گردد و به پیروی از سفاهت که موجب ظلم به خویشتن و دیگران است، از عدل سرباز نمی زند. از این رهگذر معنای بیماری - که یک معنای سلبی است - روشن می شود. از این رو در قرآن کریم آمده است که:

«مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا»؛ (118) هر کس از یاد من اعراض کند، مبتلا به زندگی سختی خواهد شد.

این سختی ها فقر مالی نیست بلکه همان بیماری های یأس، دلهره، اضطراب،

[76]

سردرگمی و افسردگی است که در متن نعمت های دنیوی و زندگی سراسر امکانات، دامن گیر افرادی می شود که از یاد خدا، دل برگردانیده اند و این همان عدم تعادل و هماهنگی حقیقت انسان با ماورای عالم ماده و مبدأ متعالی است. وگرنه، برکات و رحمت خاصه الهی شامل کسانی است که دارای سلامت روان باشند و در حفظ آن نیز کوشا باشند:

«وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَى آمَنُوا وَ اتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ»؛ (119) اگر اهل شهرها و آبادی ها ایمان می آوردند و تقوی پیشه می کردند، برکات آسمان و زمین را بر آنها می گشودیم.

پس از آگاهی از معنا و مفهوم سلامت روان، در دیدگاه های مختلف در رابطه با تحقق سلامت وجود چند امر لازم است:

1. این که تمام آنچه را که لازمه وجود آن است دارا باشد، مثلاً پیکر انسان برای تحقق سلامت خود نیازمند به عضو بینایی (چشم) می باشد و بدون آن معیوب و ناقص است.
2. بین قوای وجودی شیء و اعضا و اجزای آن وحدت و هماهنگی باشد؛ و گرنه بدون تعادل و توازن میان قوای آن شیء وحدت ماهوی مصداق پیدا نمی کند و همانند یک مشت سنگ ریزه ای در کنار هم خواهد بود و از آنها کاری ساخته نخواهد بود، برکات و آثار یک شیء از وحدت آن نشأت می گیرد.

3. علاوه بر آنچه که شایسته هستی او است و هماهنگی و توازن که بر آن حاکم است، آفتی از خارج بر او عارض نشده باشد. چه بسا جسمی همه آنچه را که لازمه سلامتی اوست داراست، لکن نفوذ یک میکروب آن را دچار التهاب و دگرگونی می نماید. در حقیقت، در تحلیل مفهوم سلامت به این نتیجه می رسیم که مفهوم سلامت (خواه سلامت جسم و خواه سلامت روان) به دو امر ایجابی و یک امر سلبی بر می گردد. از اینجا که روح و روان انسان از عالم امر است، هرگز معیوب و

[77]

ناقص آفریده نشده و همه آنچه را که لازمه وجود او است دارد و از نظر خلقت بر اساس عدل و متوازن آفریده شده است، زیرا عالم هستی بر اساس عدل و هماهنگی آفریده شده است، چنان که علی علیه السلام فرمود: «يَا لَعَدْلٍ قَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ» (120) و انسان نیز هماهنگ با سایر هستی آفریده شده است و خدای عادل حکیم انسان را نیز مشمول عدل تکوینی خود کرده است: «أَلَيْسَ ذِي خَلْقِكَ فَسَدَ وَ يَكُ فَعَدْلَكَ» (121) پس باید مراقب بود که آفتی به او نرسد و از بیرون سلامت او آسیب نبیند.

105. علی علیه السلام فرمود: نال الفوز الأكبر من ظفر بمعرفة النفس؛ کسی که به معرفت نفس رسید به رستگاری بزرگ دست پیدا کرد. (غررالحکم، آمدی، ج 6، ص 172). و در کلام دیگر ش فرمود: «..... معرفة النفس انفع المعارف» (همان، ص 148) و در کلام دیگرش فرموده: «غاية المعرفة ان يعرف المرء نفسه» (میزان الحکمه، ج 6، ص 140). 106. علی علیه السلام فرمود: «من عرف نفسه فقد عرف ربه». 107. میزان الحکمه، ج 6، ص 142؛ اسراء، 25.108. اسراء، 85.109. شعراء، 89.110. صفات، 84.111. میزان الحکمه، ج 8، ص 221.112. همان. 113. همان. 114. همان، ص 222.115. حسن زاده آملی، فصوص الحکم، ص 134.116. همان. 117. نهج البلاغه، حکمت 461.118. طه، 124.119. اعراف، 96.120. میزان الحکمه، ج 6، ص 78.121. انفطار، 7.

#### تعریف بیماری روان

برای بیماری روانی همانند سلامت روان، یک تعریف جامع مورد قبول همگان ارائه نشده است و معمولاً اندیشمندان روان در معرفی بیماری های روانی به ذکر آثار، علایم و نشانه ها بسنده می کنند و به تعبیر دیگر تعریف به آثار می کنند. ما نیز چاره ای غیر از این نداریم. چنان چه در فصل اول (کلیات ذیل مطلب سوم) تعریفی از آن ارائه دادیم و گفتیم: بیماری روانی، خارج شدن از حد اعتدال است که نادانی، عصیان، دنیاطلبی، ظلم و تعدی، ضعف اراده، سستی، اضطراب، ترس، خودپسندی، حسد، کینه توزی، عقده حقارت و... از جمله نشانه های آن است. چنان چه ملاحظه می کنید این تعریف نیز تعریف به آثار و نشانه هاست.

در تعریف و شناساندن بیماری روانی می توانیم از تعریف سلامت کمک بگیریم؛ زیرا «تُعَرَفُ الْأَشْيَاءُ بِأَضْدَادِهَا» بیماری ضد سلامتی است. همه آنچه که در تحقق سلامت روان انسان دخیلند، اگر وجود نداشته باشند، بیماری تحقق پیدا می کند. به هر حال ما نیز همانند سایر اندیشمندان این فن باید در معرفی بیماری روان، به بررسی ویژگی های بیماری روانی و نشانه های آن رو آوریم و در این رابطه از کتب اهل فن استفاده کنیم.

[78]

تذکر: قبل از ورود در بیان ویژگی ها و علایم و نشانه های بیماری های روانی، تذکر دو نکته

مفید و لازم است.

1. برخی از علایم و نشانه های بیماری های روانی در کتب روان شناسان، روان کاوان و بهداشت روان، مطرح است که روان شناسان و روان پزشکان با برخورداری از علوم روان پزشکی و تجربیاتی که در برخورد با این نوع بیماران دارند، بیان می کنند و قهراً راه های درمان آن را نیز در همان علم روان پزشکی جستجو می کنند و راه کارهایی از قبیل: دارودرمانی، شوک درمانی، رفتاردرمانی و... را پیشنهاد می دهند. برخی از نشانه های بیماری های روانی در کتب آسمانی و کلمات اولیای دین مطرح است و قهراً راه های درمان آن با راه کارهای پزشکی فرق دارند؛ هرچند در برخی از راه ها باهم اتفاق نظر دارند. و راه های ترکیبی از این دو راه مانند روان درمانی همراه با دارودرمانی مؤثرتر و سریع تر است؛ زیرا به تجربه ثابت شد که روان درمانی تاثیر دارودرمانی راتقویت و مدت درمان را کاهش می دهد.

2. نکته دیگر اینکه هدف ما از نقش دین در بهداشت و سلامت روان این نیست که افراد مبتلا به بیماری روانی به دکتر مراجعه نکنند و یا راه های درمان آنها نادرست است، و بیماران به کلیسا و مسجد بروند و از طریق عبادت و عمل به دستورهای دین خود را معالجه نمایند؛ بلکه نقش دارو در درمان بیماری ها نیز از طرف پروردگار است. چنان که در حدیثی وارد شد که حضرت موسی علیه السلام بیمار شد و عیادت کنندگان از او تقاضای مصرف دارو کردند. ایشان امتناع کرد و فرمود: من برای شفای خود به دارو پناه نمی برم، بلکه خدا مرا شفا می دهد. به او وحی شد تا دارو نخوری من به تو شفا نمی دهم. زیرا دارو وسیله است و تأثیر آن نیز از خداست؛ إِنَّ مُوسَىٰ عَلَيْهِ السَّلَامُ مَرَضَ فَعَادَهُ بَنُو إِسْرَءِيلَ وَصَفَوْا لَهُ دَوَاءً فَأَمْتَنَعَ مِنْهُ فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَيْهِ إِنْ اللَّهَ يَا مَرْءُ يَذَلِّكَ وَإِلَّا لَمْ يَشْفِهِ» (122) به هر حال می توان ادعا کرد که

[79]

بیماری های روانی و راه کارهای مقابله با آن دو نوع است و منظور از نوشتن این کتاب این نیست که بخواهیم همه بیماران روانی را با دستورهای دینی معالجه کنیم؛ بلکه هدف بیان نقش دین در بهداشت و درمان و بالأخره سلامت روان است و می گوئیم متدینان به دین کمتر مبتلا به بیماری های روانی می شوند. در صورت تحقق بیماری روانی، تحمل دین داران بیشتر و اضطراب و نگرانی شان کمتر و معالجه شان آسان تر است. لذا در این نوشتار نخست علایم و نشانه های بیماری روانی از دیدگاه روان شناسان و روان پزشکان را مطرح می کنیم و سپس علایم و نشانه های بیماری های روانی را از دیدگاه قرآن و حدیث می آوریم هر چند که نشانه های مربوط به علوم روان پزشکی در حیطه کار این کتاب نیست.

122. جواهر الکلام، ج 43، ص 50 و قریب به همین مضمون، وسائل الشیعه، ج 2، باب 4 از ابواب الاحتضار، حدیث 7.

ویژگی های بیماری روانی از دیدگاه روان پزشکان

برای بیماری های روانی ویژگی های بسیاری است که برخی از آنها عبارت از:

1. تغییرات غیرطبیعی روان فرد یعنی تغییر در تفکر، عاطفه، حافظه، ادراک و قضاوت فرد که از گفتار و رفتار او شناخته می شود.
2. این تغییرات باعث ناراحتی و رنج خود فرد و اطرافیان او می شود.
3. این تغییرات و ناراحتی های حاصل از آن باعث اختلال در فعالیت های روزمره شغلی،

تحصیلی، فردی و ارتباط با دیگران می شود. برای مثال بسیاری از دانش آموزان موقع امتحان دچار اضطراب می شوند. علت اضطراب آنها ترس از مردودی یا شکست در امتحان است و معمولاً بدون اینکه بیمار تلقی شوند امتحان خود را با موفقیت طی می کنند، اینها بیمار نیستند. اما تعدادی به حدی مضطرب می شوند که نمی توانند مطالعه کنند هر چه که خوانده اند فراموش می کنند و خواب راحتی ندارند و در امتحان ناموفق اند. این حالت می تواند نوعی اختلال اضطرابی محسوب شود. غمگینی یک مادر به دنبال فوت فرزندش یک حالت طبیعی تلقی می شود. او ممکن است اشتهايش مختل شود، اما خواب و علاقه به کار و زندگی کمتر اشکال [80]

پیدا می کند. او پس از 6 تا 8 هفته به حالت طبیعی و زندگی روزمره خود برمی گردد. اما در صورتی که وی به طور مداوم دچار غم و ناراحتی و گریه شود، اشتغال فکر به مرگ فرزندش داشته باشد، و به کارهای خانه و سایر بچه های خود نرسد، این حالت غیرطبیعی و بیماری افسردگی محسوب می شود.

بنابراین وقتی می گوئیم فردی دچار بیماری روانی شده است که او نشانه هایی از بیماری داشته باشد که شدید باشد، طولانی یا تکراری باشد و باعث مزاحمت و رنج خود و دیگران شود و اختلال در فعالیت های روزانه وی ایجاد نماید.

لازم به یاد آوری است که بین واکنش های روانی در دو حالت سلامتی و بیماری، حالتی نیز وجود دارد که «مشکل روانی» نامیده می شود. در این حالت فرد نه سالم است و نه همه نشانه های بیماری را دارد. حالتی خفیف است یا بعضی از نشانه های روانی را دارد. در این گونه موارد یک مشاوره یا راهنمایی ساده کمک بزرگی به حل آنها می کند.

این مشکلات می تواند فردی، خانوادگی، شغلی یا اجتماعی باشد. وابستگی عاطفی افراطی به دیگری، ضعف اعتماد به نفس، مشکل مطالعه و تحصیل، اختلافات خانوادگی، بی میلی یا عدم کارایی شغلی، و درون گرایی، یا روابط بی بندوبار اجتماعی از جمله این مشکلات است که نیاز به مشاوره دارد. مشکلات جوانان، مشکلات زناشویی و خانوادگی و مشکلات سازگاری، این روزها از شایع ترین مشکلات بهداشت روانی هستند. (123)

123. بوالهری، جعفر، بهداشت روان، ص 17، انتشارات بشری، 1381، چاپ اول.

نشانه های بیماری روانی از دیدگاه روان پزشکان برای بیماری های روانی نشانه هایی نیز نقل شده که ذیلاً به صورت اجمال به آنها اشاره می شود.

#### 1. اختلال در کارکردهای بدنیاالف - خواب [81]

بیمار دیر به خواب می رود، گاه می نشیند و گاه در رختخواب دراز می کشد و نگران است که چرا خوابش نمی برد. گاه نیمه شب بیدار می شود و مجدداً به خواب نمی رود و گاه به ندرت سرتاسر شب را با بی خوابی طی می کند و صبح هم، سر حال نیست. هر یک از این ناراحتی



ها ممکن است به تنهایی یا با یکدیگر وجود داشته باشند. از دیگر نشانه های اختلال در خواب، دیدن کابوس (خواب های آشفته) و حرف زدن و یا راه رفتن در خواب است.

ب - اشتها و مصرف غذا  
بیمار اشتها ندارد و کمتر از معمول می خورد یا این که اشتها دارد و از خوردن غذا لذت نمی برد. او هم چنین وزن پیدا می کند. پرخوری نیز گاه روانی و بیمارگونه است.

ج - میل و فعالیت جنسی  
میل جنسی بیمار کاهش می یابد و ممکن است دچار بی میلی جنسی، ناتوانی جنسی و یا انزال زودرس شود. افزایش میل جنسی، خود ارضایی و انحرافات جنسی از نشانه های بیماری روانی هستند. ازدواج به وصال نرسیده که در کشور ما شیوع کمی ندارد بیشتر به دلیل مشکل روانی است نه جسمی، همه موارد فوق اختلال روان زاد است اما تظاهر مشکل جسمی است.

2. اختلال در کارکرد روانیالف - رفتار  
رفتارهای فرد باعث ناراحتی افراد خانواده و دیگران شده و یا آنها را در شرایط بسیار سختی قرار می دهد. رفتارش ممکن است برای خود یا دیگران ناخوشایند، وسواسی یا خطرآفرین باشد. ممکن است رفتاری پرتحرک، بی قرار و یا بی هدف داشته باشد و دیگران را بدون دلیل کتک زده و یا اذیت و آزار نماید. لجبازی، بهانه گیری پرخاش گری، عصبانیت، و پرتاب کردن اشیاء از دیگر نشانه های شایع مشکلات و اختلالات روانی و عاطفی در نوجوانان و کودکان است. گاه ممکن است فرد خیلی گرفته، گوشه گیر، خجالتی و آرام باشد، هیچ نوعی فعالیتی از [82]

خودنشان ندهد و ساعت ها در نقطه ای بنشیند یا دراز بکشند.

ب - تکلم و تفکر  
بیمار یا بیش از اندازه صحبت می کند و صحبت هایش غیرضروری است و یا خیل کم حرف می زند و گاه اصلاً حرف نمی زند. گاه کلام بی ربط بوده و فهمیده نمی شود. زمانی نیز صحبت های خاص و اعتقادات نادرستی را که مورد تأیید دیگران نیست، مطرح می کند. برای مثال می گوید: کسی او را جادو کرده است، او پیغمبر است، کرم در زیر پوستش خانه کرده است، هرغذایی که به او داده می شود مسموم است، کسی از آسمان با او در تماس است. این اعتقادات محکم و نادرست که مورد تأیید اطرافیان نیست «هذیان» نام دارد.



#### ج - هیجانات(عواطف)

بیمار ممکن است در مورد شرایط خاص به شکلی غیرطبیعی یا افراطی هیجانی شود. بی مورد یا افراطی بخندد، گریه کند یا عصبانی شود. گاه عاطفه نامتناسب دارد و یا هیچ نوع عاطفه مناسبی در جای خود از خود نشان نمی دهد. مثلاً در جمع مثل مجسمه یک جا نشسته، می خندد یا گریه می کند، بدون این که دلیل مشخصی داشته باشد. غمگینی، افسردگی، سرخوشی، ترس و اضطراب بدون دلیل و طولانی نیز ممکن است دیده شود.

#### د - ادراک

بیمار ممکن است در فهم تحریکاتی که از حواس پنج گانه اش دریافت می شود، دچار اختلال شود، آنها را نادرست یا با سوء تعبیر دریافت کند. او می تواند چیزهایی را ببیند که وجود ندارد، و یا صدایی را بشنود که از جایی نمی آید و چیزهایی را روی پوست خود احساس کند که وجود ندارد (توهم). شنیدن صدایی که او را صدا می کند و یا به او دستور می دهد یا به وی توهین می کند در بیماران روانی شدید، زیاد دیده می شود (توهم شنوایی).

#### ه: حافظه

بیمار حافظه اش را از دست داده و وقایع مهم را فراموش می کند. در این حالت آن چیزی را که چند دقیقه پیش دیده یا شنیده و یا عمل کرده است، فراموش می کند. او به یاد نمی آورد که پول و لباس یا سایر وسایل خود را کجا

[83]

گذاشته است (حافظه نزدیک). نمی تواند به یادآورد که در چند روز گذشته با چه کسانی رفت و آمد داشته و یا چند هفته پیش چه کسانی را دیده است. ممکن است حافظه دور را از دست داده و نمی تواند به یاد بیاورد که حتی اسم بچه هایش چیست و خواهر و برادرش کجا زندگی می کنند. گاه بیمار راه معمولی را هم گم می کند. اختلال حافظه می تواند به دلیل سال مندی (دمانس)، ضربه و عارضه مغزی و یا حالات هیجانی و فشارهای روانی باشد. لازم به یاد آوری است که شکایاتی که مردم عادی و دانش آموزان به طور مکرر از فراموشی دارند، معمولاً اختلال حافظه نیست، بلکه اشکال در تمرکز است که ناشی از فشارها و نگرانی های روزمره و یا اضطراب و افسردگی است.

#### و - هوش و قضاوت

در بعضی بیماری های روانی، هوش و توان تصمیم گیری دچار اختلال می شود و مهارت های استدلالی فرد کاهش می یابد. او در کارهای روزمره دچار اشتباهات زیادی می شود قادر به انجام محاسبات ساده ریاضی یا یادگیری جدید نیست و مثل افراد کودن و خنگ عمل می کند (عقب ماندگی ذهنی و زوال عقل پیری).

### ز - سطح هوشیاری

در بعضی اختلالات روانی که بیشتر ناشی از ضایعات عضوی مغزی است سطح هوشیاری بیمار کاهش می یابد. فرد در شناخت اطرافیان دچار مشکل می شود و از نظر تشخیص افراد، زمان و مکان اختلال پیدا می کند. خواب آلودگی مستمر و اغما مراحل دیگری از اختلال سطح هوشیاری است. اختلال سطح هوشیاری در مسمومیت دارویی و الکلی، بعد از حمله های تشنجی یا پریدن بعضی ها از خواب، نیز بعد از پایان بی هوشی و عمل جراحی دیده می شود.

### 3. اختلال در فعالیت ها و سایر کارکردها الف - فعالیت های فردی

بیمار به نیازهای بدنی و بهداشت فردی خود توجهی نمی کند، خود را نمی شنود، حمام نمی رود و سرو صورت خود را مرتب نمی کند و

[84]

غذا نمی خورد. گاه دیده می شود که در حالات شدید بیمار پابرهنه راه می رود و یا بی جا لخت می شود.

### ب - فعالیت های اجتماعی

بیمار با خانواده، دوستان، هم کلاسی ها و سایر اطرافیان رفتاری نادرست یا غریب پیدا می کند. به دیگران توهین، فحاشی، اذیت و آزار و حمله می کند. در بین جمع به شکلی نامناسب عمل می کند که باعث تعجب دیگران و مغشوش شدن جمع و جلسه می شود. گاه ممکن است آن چنان بی پروا عمل کند که باعث ناراحتی و یا خنده و تمسخر دیگران شود. به هم خوردن ساختار، ارتباط و مدیریت خانواده نیز شیوع زیادی دارد.

### ج - فعالیت های تحصیلی

اشکال در مطالعه، مشکل توجه و تمرکز، اشکال در یادگیری و یادآوری و امتحان، افت تحصیلی، ناتوانی در فعالیت های گروهی و کلاسی، ناسازگاری با هم سالان و مربیان، همگی هم نشانه های بیماری روانی و هم عوارض حاصل از این بیماری هاست. گاه اولین نشانه اضطراب و افسردگی، چنین حالت هایی است و گاه ادامه اضطراب و افسردگی دانش آموز به تدریج به این حالت منجر می شود. (124)

124. همان ص 18 تا 20.

### نشانه های بیماری های روانی در قرآن و حدیث

علائم و نشانه های بیماری های روانی که در مطلب پیشین گفته شد، عمدتاً از دیدگاه علوم پزشکی و آگاهی های پزشکان مربوطه بود، ولی در قرآن و کلمات اولیای دین، تعبیرات دیگری به کار رفته و نشانه های دیگری ذکر شده که ممکن است فردی دارای این علائم و نشانه ها

باشد، ولی آثار و علایم پزشکی را نداشته باشد و یا حتی از دید یک روان پزشک، مبتلا به بیماری روانی نباشد؛ ولی قرآن او را یک بیمار روانی بشناسد که از تعادل و سلامت روان برخوردار نیست. مثلاً یک شخص کافر، منافق و ستم گر در دیدگاه قرآن به عنوان یک بیمار شناخته می شود که

[85]

باید معالجه شود. علاج و درمان او نیز ایمان به خدا و دست برداشتن از نفاق، ظلم و ستم است. در حالی که از دیدگاه پزشکی بیمار محسوب نمی شود.

به هر حال می توان از آیات و روایات نشانه های بیماری های روانی را فهمید و افراد مبتلا به بیماری های روانی را شناخت. به عنوان نمونه نشانه هایی را ذکر می کنیم: کفر، نفاق، ظلم، انحراف از مسیر الهی، ارتکاب گناه، زنگاری دل، حسد و کینه توزی، تکبر، عجب و خودخواهی، خود برتر بینی، شک و دودلی، بدبینی نسبت به خدا، جهان و دیگران، ناامیدی، احساس بیمارگونه گناه، کفران نعمت و ناسپاسی، احساس پوچی در نظام هستی، سوءظن و بی اعتمادی، وسوسه، عقده حقارت، اشباع غرایز از طریق نامشروع، قساوت قلب، عدم درک واقعیات و امثال اینها.

کسانی که دارای این نوع صفات و حالات باشند از دیدگاه قرآن و حدیث بیمار محسوب می شوند و مقصود از نقش دین در سلامت روان، رفع و درمان این نوع بیماری ها و سالم سازی روان از آنهاست. مباحث این کتاب متکفل بیان راه های مقابله و درمان این بیماری هاست.

## مراحل بیماریهای روانی در قرآن

چنان چه در مباحث گذشته گفته شد، قرآن کریم به جای بیماری روان، بیماری قلب تعبیر می کند. با مراجعه به آیات قرآن کریم، معلوم می شود برای بیماری روان همانند بیماری جسم، مراتب و مراحل است که بعضی از آن مراتب قابل علاج و بعضی دیگر کشنده و غیر قابل علاج اند. به هر حال قرآن از بیماری روان تعبیرات مختلف دارد که مبین شدت و ضعف بیماری است و هر نامی مبین یک مرحله و مرتبه از بیماری روانی است.

1. زیغ: «... فَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ زَيْغٌ فَيَتَّبِعُونَ مَا تَشَابَهَ مِنْهُ ابْتِغَاءَ الْفِتْنَةِ» (125) اما آنها که

[86]

در دل هایشان انحراف است به دنبال متشابهاتند تا فتنه انگیزی کنند» و هم چنین توبه آیه 117 و صف آیه 5.

2. رین: «كَلَّا بَلْ رَانَ عِلَآیْ قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ» (126)

(منکران آیات خدا قرآن را افسانه پیشینیان می پندارند)؛ لکن چنین نیست (که آنها می پندارند) بلکه اعمال شان چون زنگاری بر دل هایشان نشسته است.

3. ریب: «إِنَّهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَآرْتَابَتْ قُلُوبُهُمْ فَهُمْ فِي رِيْبِهِمْ يَتَرَدَّدُونَ» (127) تنها کسانی از تو اجازه ترک جهاد را می گیرند که به خدا و روز جزا ایمان ندارند، و دل هایشان با شک و تردید آمیخته است، آنها در تردید خود سرگردانند.

4. قاسیه: «فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ» (128) وای بر آنان که قلب هایی سخت در برابر ذکر خدا دارند، آنها در گمراهی آشکاری هستند». هم چنین آیه 13 مائده، و 43 انعام و 16 حدید، نیز در همین مورد است.

5. قفل: «أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عِلَآیْ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا» (129) آیا آنها در قرآن تدبر نمی کنند یا بر دل هایشان قفل نهاده شده است.

6. غلف: «وَقَالُوا قُلُوبُنَا غُلْفٌ بَلْ لَّعَنَهُمُ اللَّهُ بِكُفْرِهِمْ فَقَلِيلًا مَّا يَأْمُرُ بِدُونِ» (130) و آنها (از روی استهزاء) گفتند: دل های ما در غلاف است (و ما از گفته تو چیزی نمی فهمیم آری، همین طور است) خداوند آنها را به خاطر کفرشان، از رحمت خود دور ساخته (به همین دلیل چیزی درک نمی کنند) و کمتر ایمان می آورند.

7. اكنه: «... إِنَّنَا جَعَلْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ أَكِنَّةً أَنْ يَفْقَهُوهُ وَفِي آذَانِهِمْ وَقْرًا وَإِنْ تَدْعُهُمْ إِلَى الْهُدَى فَلَنْ يَهْتَدُوا إِذًا أَبَدًا» (131) ما بر دل های اینها پرده هایی افکنده ایم تا نفهمند و در گوشهای شان سنگینی قرار دادیم (تاصدای حق را باگوش جان شان نشنوند) و از این

[87]

رو اگر آنها را به سوی هدایت بخوانی، هرگز هدایت نمی شوند». آیه 46 سوره اسراء نیز در همین رابطه است.

8. طبع: «كَذَلِكَ يَطْبَعُ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ» (132) این گونه خداوند بر دل های آنان که آگاهی ندارند مهر می نهد.

آیه 100 و 101 اعراف، و 87 و 93 توبه و 3 منافقون نیز در رابطه با طبع قلوب است.

9. ختم: «خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةً وَ

لَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ؛ (133) خداوند بر دل ها و گوش های آنان مهر نهاده و بر چشم های شان پرده افکنده شده و عذاب بزرگی در انتظار آنان است» جاثیه آیه 23 را نیز ملاحظه کنید. 10. عُمَى: «أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ تَكُونُ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارَ وَ لَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبَ الَّتِي فِي الصُّدُورِ؛ (134) آیا آنان در زمین سیر نکردند تا دل هایی داشته باشند که حقیقت را درک کنند، یا گوش های شنوایی که با آن (ندای حق را) بشنوند؟ چرا که چشم های ظاهر نابینا نمی شود؛ بلکه دل هایی که در سینه ها است کور می شود».

11. مرض: «فَتَرَى الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ يُسَارِعُونَ فِيهِمْ يَقُولُونَ نَخْشَى أَنْ تُصِيبَنَا دَائِرَةٌ فَعَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَ بِالْفَتْحِ أَوْ أَمْرٍ مِنْ عِنْدِهِ فَيُصْبِحُوا عَلَى مَا أَسَرُّوا فِي أَنْفُسِهِمْ نَادِمِينَ؛ (135) با یهود و نصاری دوستی نبندید و آنها را دوست خود نگیرید ولی) کسانی را که در دل هایشان بیماری است می بینی که در (دوستی با) آنان بر یکدیگر پیشی می گیرند، و می گویند: می ترسیم حادثه ای برای ما اتفاق افتد (و نیاز به کمک آنان داشته باشیم) شاید خداوند پیروزی یا حادثه دیگری از سوی خود (به نفع مسلمانان) پیش بیاورد و این دسته از آنچه در دل پنهان داشتند پشیمان گردند».

[88]

ضمناً در آیه 10 سوره بقره و 125 سوره توبه و 50 سوره نور و 31 مدثر از مرض و بیماری روانی تعبیر به مرض قلبی شده است.

حال با دقت در آیات یازده گانه فوق (و ده ها آیه دیگر که به خاطر رعایت اختصار آورده نشد) می توان به انواع بیماری های روانی از دیدگاه قرآن پی برد؛ زیرا جز آیات دسته یازدهم که به صورت عام از همه بیماری های روانی تعبیر به لفظ «مرض» کرده در بقیه آیات، هر نامی ناظر به یک نوع از بیماری قلبی (روانی) است که در مجموع می توان آنها را در ذیل عناوین کلی تر و در تقسیم بندی های کمتر جمع کرد.

1. نخست بیماری قلبی (روانی) به صورت انحراف ظاهر می شود که از آن تعبیر به «زیغ» شده است.

2. در مرحله بعدی در اثر بیماری انحراف از مسیر حق، قلب انسان تیره و زنگاری می شود که از آن در آیات دسته دوم به «رین» تعبیر شده است.

3. انسان منحرف دارای روح زنگ گرفته در همه حقایق آسمانی و گفته های انبیاء و کتب آسمانی تردید می کند «فَهُمْ فِي رَيْبِهِمْ يَتَرَدَّدُونَ». انسان شکاک نمی تواند به هیچ حقیقی پایبند باشد و لذا نمی تواند به هیچ صراطی مستقیم بماند.

4. روان متردد زنگاری، قساوت می گیرد و در برابر حق به شدت سختی و صلابت نشان می دهد و ابداً انعطاف ندارد حتی گاهی از سنگ سخت تر می شود؛ زیرا سنگ احياناً از خود انعطاف نشان می دهد و از شکاف دل سنگ چشمه زلال می جوشد؛ لکن برخی از قلب ها هیچ گاه انعطاف ندارند «ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدَّ قَسْوَةً وَإِنَّ مِنَ الْحِجَارَةِ لَمَا يَتَفَجَّرُ مِنْهُ الْأَنْهَارُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَشْقَقُ فَيَخْرُجُ مِنْهُ الْمَاءُ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَهْبِطُ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَ مَا لِلَّهِ بِرِغَابٍ أَوْ لِيٍّ عَمَّا تَعْمَلُونَ؛ (136) سپس دل های شما بعد از این واقعه (داستان گاو بنی اسراییل وزنده شدن مقتول) سخت شد، هم چون سنگ، یا سخت تر از آن؛ چرا که پاره ای از سنگ ها می شکافند و از

[89]

آنها نهرها جاری می شود، و پاره ای از آنها شکاف برمی دارد و آب از آن تراوش می کند و پاره ای از خوف خدا (از فراز کوه) به زیر می افتد (دل های شما نه از خوف خدا می تپد و نه سرچشمه علم و عواطف انسانی است) و خداوند از اعمال شما غافل نیست». انسان های دارای قلب قسی و سخت، در گمراهی به سر می برند و هیچ گاه به هدف نمی رسند.

5. تا اینجا مربوط به انسان و اراده و اختیار اوست، ولی در اثر انحراف عقیدتی و اعمال ناشایست، خداوند مجاری ادراک آنها را یکی پس از دیگری می بندد که آنان دیگر نه صدای حق را می شنوند و نه حق را می فهمند؛ لذا از این به بعد دیگر راه نجاتی برای آنها وجود ندارد، (137) زیرا بیماری های قلبی (روانی) تا زمانی که در مرحله زَیغ، رُین، و تردید است، قابل علاج است و انسان می تواند خود را از مهلکه نجات دهد. لکن وقتی به مرحله قفل، غُلْف، اَکْذَه و مخصوصاً به مرحله حَادِ خَتْم و طَبَع برسد دیگر راه نجات کاملاً بسته می شود و جز عذاب دردناک چیز دیگری در انتظار آنان نیست؛ چرا که پس از طبع و ختم نوبت به کوری مطلق می رسد که دیگر عصاکشی برای او وجود ندارد. برای آنکه خود با اختیار خود عصا را شکسته و راهنما و عصاکش را از خود طرد، دور و بیزار ساخته است. بنابراین بیماری های روانی همانند بیماری های جسمی به یک اعتبار به سه دسته قابل تقسیم است:

1. قابل علاج؛ 2. صعب العلاج؛ 3. غیرقابل علاج. تا دسته سوم از آیات قابل علاج اند. از دسته چهارم تا هفتم صعب العلاجند. ولی از هفتم تا دهم غیرقابل علاج اند. تعبیر به مرض قلبی و روانی یک تعبیر عامی است که شامل تمامی مراتب ده گانه

[90]

می شود. اهل تحقیق برای این که به ویژگی ها و نشانه ها و آثار هر یک از انواع یازده گانه کاملاً آشنا شوند به کتب تفاسیر و روایاتی که در تفسیر آیات فوق وارد شده است مراجعه نمایند.

125. مطغین، 14.126. آل عمران، 7.127. توبه، 45.128. زمر، 22.129. محمد، 24.130. بقره، 88.131. کهف، 57.132. روم، 59.133. بقره، 7.134. حج، 46.135. مائده، 52.136. بقره، 74.137. حسن زاده آملی، نصوص الحکم بر فصوص الحکم، ص 139، زمستان 65، نشر فرهنگی رجاء.

#### فصل چهارم: دین و بهداشت روان [93]

مقدمه پیوند و ارتباط میان بهداشت روان و باورها و اعتقادات افراد، غیرقابل انکار می باشد. در این میان دین اسلام به عنوان مجموعه ای از باورها و اعتقادات و آموزه ها خود، با روان شناسی و روان پزشکی در اصلاح و هدایت اعتقادات، اخلاق و رفتارهای فردی و گروهی، هدف واحدی را مد نظر دارند؛ بدین جهت موضوعات مشترک بین روان شناسی، روان پزشکی و مذهب، و تحقیق و کشف ارتباط و نیاز متقابل این سه رشته از دیر باز مورد توجه دانشمندان و پژوهش گران بوده است. (138)

تأمل در دستورهای دینی، به ویژه در نظام تربیتی و روان شناختی اسلام، نشان می دهد که هدف نهایی این مکتب، تربیت انسان های کامل، سالم، مفید و عاری از هرگونه ناهنجاری های روانی و رفتاری است. بنابراین تعجب آور نیست که ببینیم عمده ترین رویکردهای تربیتی اسلام بر محور تربیت و رشد خود و تکامل آن متمرکز گردیده است.

چرا که جامعه از مجموعه افراد تشکیل می یابد و با رشد و تربیت افراد و شهروندان در واقع به سلامت و امنیت و بهداشت روانی جامعه کمک شده است؛ لذا تعبیر قرآن کریم این است که احیای یک فرد در جامعه، احیای کل جامعه است: «من احیایها فکانما احی الناس جميعاً» (139) و چون جامعه سالم از افراد سالم ساخته می شود و سلامت جسمی و بهداشت روانی یک جریان طولانی و مستمر می باشد.

[94]

لذا پیگیری نظام تربیتی اسلام نسبت به سلامت همه جانبه انسان مسلمان، از همان آغاز شکل گیری نطفه اش شروع می شود. توصیه ها و نکات تربیتی مربوط به بهداشت روانی انسان را از هنگام انتخاب همسر و مسایل دوران جنینی و دوران شیرخوارگی و کودکی، گرفته تا دوران رشد و بزرگ سالی، به مسلمانان آموزش می دهد و رعایت اصول تربیتی و بهداشت روانی در کنار سلامتی جسم، تأکید می نماید و تن، روان و استعدادها جسمی، معنوی و روانی انسان و نیز نفس انسانی را امانتی با ارزش و ودیعه الهی می داند که دستور گرامی داشت آن را می دهد:

«ولقد کرّمنا بنی آدم و حملنهم فی البر و البحر و رزقنا هم من الطیبات و فضلنا هم علی کثیر ممن خلقنا تفضیلاً؛ (140) ما آدمی زادگان را گرامی داشتیم و آنها را در خشکی و دریا (بر مرکب های راهوار) حمل کردیم و از انواع روزی های پاکیزه به آنان روزی دادیم و آنها را بر بسیاری از موجوداتی که خلق کرده ایم برتری بخشیدیم». بنابراین آسیب رساندن به این امانت گرامی الهی ممنوع است و اساساً تمام تعالیم الهی و نظام تربیتی دینی در راستای گرامی داشت و مکرمات انسان، ارتقای نفس و روان انسان به مقام قرب الهی است که عالی ترین و بهترین محصول نظام بهداشت و سلامت روانی اسلام به شمار می رود.

خوشبختانه در سال های اخیر در بین روان شناسان، توجه به دین و دستورهای دینی برای سلامت روان و درمان بیماری های روانی افزایش یافته است. آنها معتقدند در ایمان به خدا نیروی خارق العاده ای وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان می بخشد و در تحمل سختی های زندگی او را کمک می کند، از نگرانی و اضطرابی که بسیاری از مردم زمان ما، در معرض ابتلا به آن هستند، دور می سازد؛ زیرا هدف عمده ادیان الهی راهنمایی و هدایت بشر، کمک به چگونه زیستن و حفظ او در برابر انحراف از مسیر رشد بوده است. خداشناسی، کنترل بر شهوات و هوای

[95]

نفسانی، هدایت، سعادت دنیوی و اخروی، سلامت جسمی، روانی و روحی، آرامش فکری و قلبی، سلامت خانوادگی و اجتماعی، ایجاد روابط درست بین فردی، و موضوعات بسیار دیگری از این قبیل، از ویژگی های آموزش های الهی است. بهداشت روان برای دستیابی به کلیه اهداف خود و در همه سطوح پیش گیری اولیه، ثانویه و نوع سوم، نیاز به استفاده از موضوعات فوق دارد. به همین جهت، چگونگی بکارگیری آموزش های الهی در پیش برد بهداشت روانی فردی و اجتماعی از دیر باز مورد بحث بوده است؛ لکن با تحولات عظیمی که در جوامع اسلامی رخ داده و هم چنین در جوامع دینی غرب، توجه به دین به مراتب بیشتر از گذشته شده و در بهداشت روان سعی می شود در کنار دارودرمانی و شوک درمانی، دعا درمانی و دین درمانی نیز انجام گیرد. این باعث سرعت تأثیر دارودرمانی است.

به هر حال در این فصل پیرامون سه واژه: روان، دین و بهداشت، بحث و بررسی به عمل می آید. 138. بوالهری، جعفر، فصل نامه اندیشه و رفتار، ویژه همایش نقش دین در بهداشت روان، سال

## 1. روان

چنان چه در مقدمه فصل سوم اشاره شد «روان» کلمه ای فارسی است و معادل آن در قرآن و حدیث، نفس یا روح است و در بحث سلامت یا بیماری روان در قرآن کریم و روایات اهل بیت علیه السلام به جای نفس، روح و روان کلمه «قلب» را آورده اند، سلامتی و مرض را به قلب نسبت داده اند، نظیر: «الا من اتی الله تقلاب سلیم» (141) و «فی قلوبهم مرض» (142). البته منظور از قلب در این تعبیرات همان تمام حقیقت انسان است؛ بنابراین منظور ما از «روان» بُعد غیرمادی انسان است؛ زیرا انسان در همین بدن مادی خلاصه نمی شود، بلکه مرکب از جسم و جان یا بدن و روان است. آن چه که

[96]

حقیقت انسان را تشکیل می دهد و انسان از آن تعبیر به «من» و «تو» می کند، همین بعد غیرمادی است.

همان گونه که برای جسم و بدن انسان، سلامتی و بیماری است برای روح و روان او نیز سلامتی و بیماری است. همان گونه که برای پیش گیری از بیماری های جسمی دستورهایی است که جسم بیمار نشود و پس از بیماری داروهایی برای درمان آن است، در روان نیز مسأله به همین منوال است، یعنی همان گونه که برای جسم بهداشت و درمان متصور است، برای روح و روان نیز متصور است؛ البته در هر کدام به تناسب آن، لذا دستورهایی بهداشتی و درمانی «روان» متناسب با آن طراحی شده است.

141. شعراء، 89.142، بقره، 10.

## 2. دین

در این که دین چیست و چه تعریفی باید از آن به عمل آورد، ذهن متفکران را به خود مشغول نموده و هر یک به فراخور دیدگاه خاص خود به تعریف دین همت گماشته اند. لذا تعاریفی که از دین ارایه نمودند، کامل و مورد قبول همگان نیست. برخی از آن تعاریف، حقیقی و برخی مجازی است، بعضی عقل گروانه و بعضی عاطفه و یا عمل گروانه و بعضی جامعه شناسانه و برخی دیگر روان شناسانه و حتی مغرضانه و تبلیغ گرانه علیه دین است؛ نظیر تعریف مارکس از دین که: «دین تریاک و به مشابه ماده ای مخدر برای مردم و جامعه است» (143).

«مذهب آهِ مخلوق تحت فشار و لطف دنیای بدون قلب و روح، و تریاک توده است» (144) و در قرآن کریم دین به معنای عام آن، کیش، آیین و مذهب است که از روش و آیین کفار و مشرکان نیز تعبیر به دین شده است، نظیر: «لکم دینکم ولی دین» (145) و در معنای خاص، دین معادل اسلام و اسلام به معنای انقیاد و تسلیم مطلق در

[97]

برابر دستورهایی و فرامین الهی است: «ان الدین عند الله الاسلام» (146)

منظور ما از دین در این فصل که در بهداشت روان تاثیر به سزا دارد، مجموعه تعالیم و دستورهایی الهی است که از طرف خدا، از طریق وحی برای سعادت بشر و رساندن او به کمال نازل شده است اعم از اصول و فروع، و در این بحث منظور، دین اسلام است.



143. دائره المعارف بزرگ شوروی، چاپ مسکو، ج 36، ص 337.144. فلسفه حقوق هگل، مقدمه 145. کافرون، 6.146. آل عمران، 19.

### 3. بهداشت

در این قسمت از بحث به دو امر مهم از بهداشت می پردازیم: تعریف بهداشت روان، عوامل بهداشت روانی در قرآن و حدیث.

#### الف: تعریف بهداشت روان

برای بهداشت روانی تعاریف مختلفی شده که در تمامی آنها به جنبه پیش گیری آنان از بیماری های روانی اشاره شده است. غالب این تعاریف، تعریف به آثار است. البته معلوم است که بهداشت روانی یکی از مقوله های مهم در مباحث روان شناسی، روان پزشکی و جامعه شناسی به حساب می آید. وظیفه اصلی بهداشت روانی، تامین سلامت فکر و روان افراد جامعه است و منظور از آن نشان دادن وضع مثبت روانی است که فرد تحت آن شرایط هم در بُعد شخصی و هم در بُعد اجتماعی در آرامش زندگی می کند. در اینجا به چند تعریف اشاره می کنیم:

1. بهداشت روانی، رشته ای تخصصی از بهداشت عمومی است که در زمینه پیش گیری از وقوع بیماری های روانی و اختلالات رفتاری در یک جامعه فعالیت دارد. در این رشته عوامل بیماری زا، چگونگی ایجاد بیماری، علایم بالینی و راه های سرایت و روش های پیش گیری مورد توجه قرار می گیرد.

[98]

به تعبیر دیگر؛ بهداشت روانی علمی است برای بهزیستی، رفاه اجتماعی و سازش منطقی با پیش آمدهای زندگی که تمام زوایای زندگی از محیط خانه تا مدرسه و دانشگاه، محیط کار و نظایر آن را در برمی گیرد. (147)

2. بهداشت روانی، عبارت از پیش گیری از پیدایش بیماری های روانی و سالم سازی محیط روانی اجتماعی است تا افراد جامعه بتوانند با برخورداری از تعادل روانی با عوامل محیط خود رابطه و سازگاری صحیح برقرار کرده تا بتوانند به هدف های اعلای تکامل انسانی برسند. بهداشت روانی به منظور پیش گیری اولیه، شامل کلیه اقدامات و تدابیری است که از شیوع و بروز بیماری های روانی جلوگیری کرده و سلامت کلیه افراد جامعه را تامین می کند. (148)

3. بهداشت روانی به معنای سلامت تفکر می باشد و منظور نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی است که خود می تواند نسبت به ایجاد سیستم باارزشی در مورد ایجاد تحرک و پیشرفت و تکامل در حد فردی، ملی و بین المللی کمک نماید؛ زیرا وقتی سلامت روانی شناخته شد، نسبت به دست یابی به آن اقدام می شود و راه برای تکامل فردی و اجتماعی باز می گردد. (149)

147. اسلام و بهداشت روان، ج 2، ص 163، و اصول بهداشت روانی، ص 13.148. کتاب بهداشت، ص 348.149. اصول بهداشت روانی، سید ابوالقاسم حسینی، ص 14.

بهداشت روانی با مفهوم پیش گیری

در تعاریف فوق بهداشت روانی با مفهوم پیش گیری از بیماری های روانی مورد استفاده قرار گرفت. متخصصان فن، روش های پیش گیری از بیماری های روانی را به طور کلی به سه دسته تقسیم کرده اند:

1. روش های پیش گیری اولیه؛

2. روش های پیش گیری ثانویه؛

[99]

3. روش های پیش گیری نوع سوم.

منظور از پیش گیری اولیه، طرح برنامه هایی است که با تأثیر بر عوامل به وجود آورنده بیماری های روانی از بروز بیماری ها جلوگیری به عمل می آورند. روش پیش گیری اولیه به منظور کاهش تظاهرات هیجانی در جامعه از طریق مبارزه با عوامل استرس زا و حالاتی که بالقوه به عوارض روانی منجر می گردد انجام می شود.

روش های پیش گیری اولیه در تمام مراحل زندگی قابل اجرا می باشد، از مراقبت های زن باردار شروع می شود و به صورت مراقبت کودک در محیط خانه و مدرسه تا دانشگاه و بالأخره تا پایان عمر قابل اجراست. به تعبیر «آلبی» یکی از متخصصان بهداشت روانی: هر چیزی که هدفش بهتر کردن وضع زندگی بشر باشد و زندگی را کار آمدتر و با معنی تر نماید، به عنوان بخشی از پیش گیری اولیه از اختلالات روانی و هیجانی تلقی می شود. (150)

پیش گیری ثانویه به برنامه هایی اطلاق می شود که با جلوگیری از ادامه و بدتر شدن اختلالات خفیف و متوسط روانی، از میزان بیماری های روانی می کاهد. این روش به صورت زود تشخیص دادن و درمان فوری این علایم به کار می رود. در این حال بیماری ها زود کشف می شوند و با روش های آسان تر و کم خرج تر مداوا می شوند.

پیش گیری نوع سوم، به برنامه هایی گفته می شود که به منظور کاهش عوارض زودرس و دیررس در بیماری های روانی به کار می رود. منظور از این برنامه ها، باز گردانیدن کل نقش اجتماعی فرد در کوتاه ترین فاصله می باشد. (151)

150. همان، ص 15-14. همان، ص 17-16.

ب: عوامل بهداشت روان در قرآن و حدیث

تعالیم الهی و دستورهای دینی، بخشی جنبه بهداشتی و پیش گیری دارند که اگر

[100]

انسان به آنها به راستی تن دهد، روانش سالم می ماند و از بیماری های روانی در امان می ماند.

و بخش دیگر جنبه درمانی دارند که اگر انسانی مبتلا به بیماری روانی شد به آن دستورها عمل کند یقیناً درمان می شود و از امراض قلبی(روانی) نجات می یابد.

در این فصل به برخی از آن علل و عوامل بهداشت روان اشاره می کنیم و در فصل بعدی (دین و درمان بیماری های روانی) به علل و عوامل درمانی اسلام می پردازیم. علل و عوامل پیش گیری و بهداشت از بیماری های روانی بسیار است که در حد این نوشتار به مهم ترین آنها اشاره می شود، هر چند که استقصای کامل نکرده باشیم.

## 1. اسلام

در کلمات اولیای دین، اسلام مایه آرامش و امنیت و وسیله ای برای سلامت روان معرفی شده است. وقتی کفر بیماری روان است قهراً اسلام باید سلامت روان به حساب آید. علی علیه السلام در این رابطه فرمود:

«الحمد لله الذی شرع الاسلام فسهل شرائعه و اعز ارکانه علی من غالبه فجعله امناً لمن علقه و سلماً لمن دخله و برهاناً لمن تکلم به...»؛ (152) سپاس خدایی را که راه اسلام را گشود و راه های فراگرفتن و عمل کردن به احکام و دستورهای آن را برای آنان که خواهانند، آسان گردانید، ارکانش را در برابر آنان که به ستیزه برمی خیزند استوار نمود، و آن را برای کسانی که دست به دامنش زنند پناه گاه امنی قرار داد و برای آنها که به حریمش گام نهند وسیله سلامت ساخت و برای آنان که از منطقش پیروی کنند دلیل و برهان قرار داد...».

در کلام دیگرش فرمود:

«...ان الله تعالی خصکم بالاسلام، و استخلصکم له و ذالک لانه اسم سلامه و جماع[101] کرامه...»؛ (153) خداوند اسلام را مخصوص شما قرار داد و شما را برای آن برگزید و این به خاطر آن است که اسلام از «سلامت» گرفته شده و کانون بزرگواری است...». بنابراین اسلام وسیله سلامت و امنیت برای روان آدمی است.

152. نهج البلاغه، خطبة 106، و شرح ابن ابی الحديد، ج 7، ص 171.153. نهج البلاغه، خطبه 152، شرح ابن ابی الحديد، ج 9، ص 152.

## 2. ایمان به خدا

ایمان به خدا از بهترین سرمایه های انسانی است که اگر در زندگی انسان ها تحقق داشته باشد، منشأ برکات بسیار است؛ و اگر کسی اهل ایمان نباشد دایم در زیان به سر می برد «والعصر ان الانسان لفی خسر الا الذین آمنوا و عملوا الصالحات...»؛ (154) قسم به عصر که انسان ها همه در زیانند، مگر کسانی که ایمان آورده و اعمال صالح انجام داده اند...». ایمان، علم همراه با اعتقاد، توأم با سکون و اطمینان است. طمأنینه و آرامش جزء لوازم لاینفک ایمان است. ایمان به خدا دارای نتایج و آثاری است که به یک معنا قابل تقسیم به شناختی و رفتاری است، یعنی برخی از آثار آن در عقیده و بعضی دیگر در رفتار شخصی مومن ظاهر می گردد و در مجموع از او یک انسان قوی، قدرتمند، دارای سکینه و آرامش و بدون دلهره و اضطراب می سازد.

154. عصر، 3-1.

## نتایج و آثار شناختی ایمان به خدا

برای ایمان به خدا در قرآن کریم نتایج و آثار شناختی بسیاری مشاهده می شود که برخی از آنها عبارت اند از:

الف. مومنان دایم خود را زیر چتر خدا و در سایه حمایت او می بینند؛ زیرا جز خدا ولی و حامی دیگر نمی شناسند، تنها خدا را سرپرست و مولای خود می دانند «... واعتصموا بالله هو مولاکم فنعم المولی و نعم النصیر»؛ (155) به خدا تمسک جوید که او مولی و سرپرست

شماست چه مولای خوب و چه یاور شایسته ای است».

[102]

ب. مومنان، خود را در هر کار و هر حالتی نیازمند به خدا می بینند و او را قادر و بی نیاز مطلق می دانند:

«یا ایها الناس انتم الفقراء الى الله و الله هو الغنی الحمید؛ (156) ای مردم شما (همگی) نیازمند به خدایید، تنها خداوند است که بی نیاز و شایسته هرگونه حمد و ستایش است». ج. مومنان تنها از خدا می ترسند و از غیرخدا ترس و واهمه ای ندارند؛ «...و تخشونه ولا یخشون احداً الا الله و کفی بالله حسیباً؛ (157) تنها از او می ترسند و از هیچ کس بیم ندارند و همین بس که خدا حساب گر (و پاداش دهنده) اعمال آنهاست».

د. مومنان در اثر نوری که دارند دارای تشخیص صحیح اند و حق را از باطل و راه را از چاه تشخیص می دهند. بین آنها و دیگران که در ظلمت به سر می برند فرقی آشکار است و آنها به خاطر درک صحیح شان در اثر روشن بودن همه راه ها برای آنها، هیچ گاه اضطراب و دلهره ندارند؛ «او من کان میتا فاحیناه و جعلنا له تود بملشی به فی الناس مکن مثله فی الظلمات لیس بخارج منها....؛ (158) آیا کسی که مرده بود، سپس او را زنده کردیم و نوری برایش قرار دادیم که با آن در میان مردم راه برود، همانند کسی است که در ظلمت ها باشد و از آن خارج نگردد؟»

ه. مومنان نه برای چیزی که از دست دادند افسوس می خورند و نه به متاع دنیا که گیرشان می آید خوشحالند، و نه نگران آینده اند، که این سه حالت برای دیگران دائم باعث اضطراب، دلهره و وحشت است «لکیلا تأسوا علی ما فاتکم و لا تفرحوا بما آتاکم و الله لا یحب کل مختال فخور؛ (159) این به خاطر آن است که برای آنچه از دست داده اید تأسف نخورید و به آنچه به شما داده اند، دل بسته و شادمان نباشید، و خداوند هیچ متکبر فخرفروشی را دوست ندارد». و. مومنان به خاطر نزول سکینه و آرامش بر دل های آنها، دایم ایمانشان به خدا

[103]

رو به افزایش است و هر گونه شک و تردید و وحشت از آنها زایل می گردد. لذا در طوفان حوادث ثابت قدم می مانند؛ «هو الذی انزل السکینه فی قلوب المومنین لیزدادوا ایماناً مع ایمانهم..؛ (160) او کسی است که سکینه و آرامش را دل های مومنان نازل کرده تا ایمانی بر ایمان شان افزوده گردد...».

این آرامش ممکن است جنبه عقیدتی داشته باشد و تزلزل اعتقاد را برطرف سازد، یا جنبه عملی، به گونه ای که ثبات قدم و مقاومت و شکیبایی به انسان بخشد بالأخره مومن، هرگز در برابر حوادث سخت، سست و لرزان نمی شود و اندوهی به خود راه نمی دهد، و همواره خود را برتر از دشمن می بیند و به آیه «و لا تهنوا و لا تحزنوا و انتم الأعلون ان کنتم مومنین» (161) پای بند است. این در حالی است که اضطراب حاکم بر افراد بی ایمان از خلأ گفتار و رفتارشان، مخصوصاً به هنگام وزش طوفان های حوادث کاملاً محسوس است. 155. حج، 78، و آل عمران 68 را ملاحظه کنید. 156. فاطر، 15. 157. احزاب، 39. 158. انعام، 122. 159. حدید، 23. 160. فتح، 4. 161. آل عمران، 139.

نتایج و آثار رفتاری ایمان به خدا

مومنین در رفتارشان نیز با دیگران فرق اساس دارند که به برخی از آنها اشاره می شود:

الف: ترس در وجودشان نیست و به خود حزن و غمی راه نمی دهند: «الا ان اولياء الله لا خوف عليهم ولا هم يحزنون؛(162) آگاه باشید (دوستان) و اولیای الهی نه ترسی دارند و نه غمگین می شوند». کسی که خلافتی ندارد و خدا را نیز عادل می داند که کسی را بی گناه عذاب نمی کند، و در زیر چتر و حمایت خدای قادر مهربان است، وجهی ندارد که بترسد یا غمگین باشد. بلی ترس و غم، از آن متخلفان و متمردان از دستورهای خدا و بالأخره از آن دشمنان خداست.

ب: پایبند به تعهدات خود می باشند.

[104]

ج: در روابط فردی و اجتماعی قابل اعتمادند.

د: از رفتارهای ناهنجار جنسی اجتناب می کنند، عفیف و پاک دامن هستند.

ه: به فرایض دینی و دستورهای الهی پایبندند.

و: به خاطر اعمال و رفتار درست خود اهل نجات و بهشت اند: «قد افلح المومنون، الذین هم فی صلوٰتہم خاشعون، والذین هم عن اللغو معرضون، والذین هم للزکات فاعلون، و الذین هم لفروجہم حافظون..... و الذین هم لاماناتہم و عہدہم راعون، و الذین هم علی صلوٰتہم یحافظون، اولئک ہم الوارثون، الذین یرثون الفردوس و ہم فیہا خالدون؛(163) مومنان رستگار شدند، آنها که در نمازشان خشوع دارند، و آنها که از لغو و بیهودگی روی گردانند، و آنها که زکات می پردازند، و آنها که دامن خود را (از آلوده شدن به بی عفتی) حفظ می کنند،... و آنها که امانت ها و عهد خود را رعایت می کنند، و آنها که بر نمازهای شان مواظبت می نمایند، (آری) آنها وارثانند (وارثانی که) بهشت برین را ارث می برند، و جاودانه در آن خواهند ماند».

ز: در برابر حوادث تسلیم نیستند و با تکیه بر قدرت لایزال الهی با آن مقابله می کنند.

ح: احساس کهنتری و خودکم بینی و حقارت در برابر دیگران ندارند: «و لا تہنوا ولا تحزنوا و انتم الاعلون ان کنتم مومنین؛(164) و سست نشوید، و غمگین نگردید، و شما برترید اگر ایمان داشته باشید».

162. یونس، 62. 163. مومنون، 1- 11؛ و فرقان، 63؛ 77 را نیز ببینید. 164. آل عمران، 139.

### 3. انجام عمل صالح

هر جا سخن از ایمان است بلافاصله عمل صالح نیز مطرح می شود، گویی این دو لازم و ملزوم یکدیگرند و اساساً مومنان با اعمال شایسته خود شناخته می شوند. طبق بیان قرآن کریم نتیجه عمل صالح (هرگونه رفتار سالم از روی عدل و

[105]

انصاف) در این عالم حیات طیبہ است؛ یعنی کسانی که دارای عمل صالح هستند زندگی پاکیزه از هر نوع آلودگی و ظلم و نگرانی و قرین آرامش و رفاه دارند: «من عمل صالحاً من ذکر او انثی و هو مومن فلنحییہ حیاتاً طیبہ و لنجزینہم اجرہم بأحسن ما کانوا یعلمون؛(165) هرکس کار شایسته ای انجام دهد خواه مرد باشد یازن، در حالی که مومن است، او را به حیاتی پاک زنده می داریم و پاداش آنها را به بهترین اعمالی که انجام می دادند، خواهیم داد».

در مقابل آنها که از خدا بریدند و از یاد خدا اعراض نمودند زندگی سخت و همراه با اضطراب و دلهره خواهند داشت: «من اعرض عن ذکری فان له معیشہ ضنکا؛(166) هرکس از یاد من روی

گردان شود، زندگی سخت (وتنگی) خواهد داشت». حاصل این که عمل صالح زمینه ساز زندگی سالم همراه با رفاه و آرامش است و از زندگی سخت و توأم با اضطراب جلوگیری می کند.

165. نحل، 97، طه، 124.

#### 4. تقوی

تقوی لازمه زندگی هر فردی است که می خواهد زندگی انسانی همراه با آرامش و آسایش داشته باشد و تحت فرمان عقل زندگی کند. در قرآن کریم و روایات اهل بیت علیه السلام برای تقوی آثار فراوانی نقل شده که از جمله آنهاست:

الف: روشن بینی؛ چشم دل انسان در اثر تقوی باز می شود و حقایق عالم را آن چنان که هست می بیند و در تشخیص وظایف دینی خود (که در این برهه از زمان از مشکل ترین مشکلات برای اهل ایمان است) از یک آگاهی باطنی الهی برخوردار می گردد که در هیچ مورد دچار شک و تردید (که از جمله بیماری های روانی به حساب می آیند) نمی گردد؛ زیرا وظایف برای او به خاطر تعلیم باطنی الهی و نوارنیت ضمیر، روشن می گردد: «یا ایها الذین امنوا ان تتقوا الله يجعل لكم فرقانا؛ (167)

[106]

ای کسانی که ایمان آورده اید، اگر از (مخالفت فرمان خدا) بپرهیزید، برای شما وسیله ای جهت جدا ساختن حق از باطل قرار می دهد (روشن بینی خاصی که در پرتو آن، حق را از باطل خواهید شناخت)». و در آیه دیگر می فرماید: «و اتقوا الله و يعلمکم الله؛ (168) از خدا بپرهیزید و خداوند به شما تعلیم می دهد».

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: از فراست مومن بپرهیزید که مومن با نور خدا نگاه می کند:

«إِتَّقُوا فَرَأَسَةَ الْمُؤْمِنِينَ فَإِنَّهُ يُنْظَرُ بِنُورِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ». (169)

ب: حفاظت و حراست؛ انسان های با تقوی از شر اشرار و کید دشمنان در امانند و مکر آنان هیچ گاه بر ضرر اهل تقوی تمام نمی شود: «و ان تصبروا و تتقوا لا یضرکم کیدهم شیئاً؛ (170) اگر (در برابر دشمنان) استقامت به خرج داده و پرهیزکاری پیشه کنید نقشه های (خائنانه) آنها به شما زیانی نمی رساند».

ج: نجات از سختی ها و روزی بی حساب؛ خداوند برای اهل تقوی راه خروج از سختی ها و مشکلات زندگی را مقرر فرموده و برای آنان روزی بی حساب و پیش بینی نشده تقدیر کرده است: «و من یتق الله یجعل له مخرجاً و یرزقه من حیث لا یحتسب؛ (171) هر کس تقوای الهی پیشه کند، خداوند راه نجاتی برای او فراهم می سازد و او را از جایی که گمان ندارد روزی می دهد».

د. بخشش گناهان؛ اگر اهل تقوی مرتکب گناهی بشوند خداوند به خاطر آن حالت پرهیزکاری که در آنهاست، از لغزش های شان می گذرد و آنها را مورد عفو قرار می دهد: «یا ایها الذین آمنوا اتقوا الله... یصلح لکم اعمالکم و یغفر لکم ذنوبکم؛ (172) ای کسانی که ایمان آورده اید، تقوی الهی پیشه کنید... تا خدا کارهای شما را اصلاح کند و گناهان تان را بیامزد».

[107]

ه. دخول در بهشت؛ از آیات متعدد قرآن کریم استفاده می شود که اهل تقوی اهل بهشت اند

و در جوار رحمت الهی زندگی می کنند: «ان المتقین فی جنات و عیون ادخلوها بسلام آمین؛(173) به یقین پرهیزکاران در باغ های (سرسبز بهشت) در کنار چشمه ها هستند، (فرشتگان به آنها می گویند) با سلامت و امنیت داخل این باغ ها شوید». با دقت در آیات فوق معلوم می شود که آنچه که برای انسان ممکن است در زندگی مایه اضطراب، دلهره و غمگینی شود (چه برای زندگی دنیایی و چه برای زندگی اخروی) و باعث بیماری روانی گردد، با تقوی پیش گیری می شود و انسان در پناه تقوی دارای زندگی آرام می شود؛ لذا مشاهده می شود که اهل تقوی بدون هیچ گونه تشویش خاطر و دلهره و استرس [حتی آنها که زندگی فقیرانه دارند] زندگی را می گذرانند در حالی که ثروتمندان و قدرتمندان بی تقوی با دلهره و اضطراب زندگی می کنند.

167. انفال، 29.168. بقره، 282.169. بحارالانوار، ج 67، ص 61.170. آل عمران، 120.171. طلاق، 3.172. احزاب، 71.173. حجر، 46.

#### 5. یاد خدا

یاد خدا مایه آرامش دل هاست؛ لذا دل هایی که متوجه غیرخدایند (خواه آن غیر، قدرتمندان و حاکمان باشند یا قبیله، عشیره، زن و فرزند، مال و منصب و هر چیزی غیرخدا) هیچ گاه آرام و قرار ندارند. چون هیچ چیزی نمی تواند انسان را راضی کند. به هرچه برسد، افزون از آن را می طلبد، تنها چیزی که مایه آرامش است و درون انسان را راضی می کند یاد خداست. انسانی که دایم به یاد خداست و به خدا دل بسته است، چشم داشتی به چیز دیگر ندارد تا برای آن مضطرب و ناآرام باشد. تجربه نشان داده است که انسان اگر همه وسایل مورد نیاز زندگی را حتی چند برابر عمرش داشته باشد، باز فطرت کمال خواهی او و درون خداخواه او آرام [108]

نمی گیرد. چه زیبا فرمود قرآن کریم: «الا بذكر الله تطمئن القلوب؛(174) آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل ها آرامش می یابد». باید توجه داشت که منظور از ذکر (یاد خدا) تنها ذکر زبانی و گفتن لااله الاالله، سبحان الله و الحمدلله، نیست؛ بلکه منظور هر چیزی است که انسان را به یاد خدا اندازد، حال ذکر زبانی باشد یا ترک گناه هنگام مواجهه با آن، شکیبایی هنگام مصایب و مشکلات، توسل و تمسک به پیامبران خدا و اولیای الهی، توجه به قرآن و نماز و سایر دستورهای دینی که هریک به نوبه خود انسان را به یاد خدا می اندازد. چرا که کارها باید برای خدا انجام گیرد. به هر حال یکی از عوامل بهداشت و پیش گیری از بیماری های روانی همان به یاد خدا بودن است.

174. رعد، 28.

#### 6. توکل به خدا

در اتکا به نیرویی برتر از همه نیروها، احساس آرامش عمیقی به انسان دست می دهد در تعالیم دینی هر جا خواستند انسان را به کاری وادار نمایند و ترس و نگرانی را از او بگیرند، توکل به خدا را مطرح می کنند و به انسان ها اعلام می دارند که از مشکلات نهراسند و آن کارمشکل را با اتکاء به خدا و نیروی لایزال او شروع کنند و خدا آنها را کمک می کند، زیرا توکل مانع ایجاد احساس درماندگی و ناامیدی می شود. کسی که به خدا توکل نماید هیچ گاه شکست نمی



خورد و در بین راه درمانده نمی شود و تحمل زحمت و مشکلات بر او آسان می شود چرا که: «و من یتوکل علی الله فهو حسبه ان الله بالغ امره، قد جعل الله لكل شیئ قدراً؛(175) هرکس برخدا توکل کند، کفایت امرش را می کند، خداوند فرمان خود را به انجام می رساند و خدا برای هر چیزی اندازه ای قرار داده است» و «الذین قال لهم الناس ان الناس قد جمعوا لكم فاخشوهم فزادهم ايماناً و قالوا حسبنا الله و نعم الوکیل؛(176) اینها (یاران پیامبر در [109]

غزوه حمراءالاسد) کسانی بودند که بعضی از مردم (کاروان عبدالقیس که از مکه به مدینه می رفتند) به آنها گفتند مردم (لشکر ابوسفیان) برای (حمله به) شما اجتماع کردند از آنها بترسید؛ اما آنها ایمان شان زیادتیر شد و گفتند خدا ما را کافی است و بهترین حامی ماست». چنان چه ملاحظه می کنید انسان های متکی به خدا هر چند شکست خوده (در جنگ احد) و فاقد سلاح مدرن آن روز با جمعیتی اندک در برابر دشمن به ظاهر پیروز در جنگ احد، چه موضع گیری قوی و درستی داشتند و ابداً در خود احساس ترس و هراس و اضطراب نکرده بلکه بر ایمان شان افزوده شد. این است که می گوئیم یکی از عوامل پیش گیری از بیماری روانی، استرس و نگرانی، توکل به خدای قوی، قدرتمند و مهربان است. 175. طلاق، 3.176. آل عمران، 173.

#### 7. دل بسته نبودن به دنیا

براساس آیات و روایات اهل بیت، علیه السلام ریشه و منشأ همه مفاصد این عالم محبت و دل بستگی به دنیا و مظاهر آن است: «إِعْلَامٌ أَنَّ كُلَّ فِتْنَةٍ بَذْرُهَا حُبٌّ الدُّنْيَا؛(177) خداوند سبحان به موسای کلیم وحی فرستاد که بدان بذر همه فتنه ها، دوستی و دل بستگی دنیاست». و امام صادق علیه السلام فرمود: رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ حُبُّ الدُّنْيَا؛(178) سر همه خطاها، محبت دنیاست». و علی علیه السلام فرمود: «حُبُّ الدُّنْيَا رَأْسُ الْفِتَنِ وَ أَصْلُ الْمِحَنِ؛(179) دوستی دنیا سر همه فتنه ها و ریشه همه محنت ها و غمگینی هاست». در قرآن کریم حیات دنیا به عنوان متاع غرور و فریب معرفی شده است: «و ما [110]

الحیاه الدنیا الا متاع الغرور»(180).

علی علیه السلام فرمود: اعتماد و دل بستگی به دنیا مصداق بزرگ ترین غرور و فریب است؛ «سُكُونُ النَّفْسِ إِلَى الدُّنْيَا مِنْ أَعْظَمِ الْغُرُورِ». (181) امام صادق علیه السلام می فرماید: حال که دنیا گذشتنی و فانی است، دل بستگی به آنها چه معنایی دارد؛ «إِنْ كَانَتْ الدُّنْيَا فَنَازِيَةً فَالطَّمَّانِيَّةُ إِلَيْهَا لِمَاذَا؟» (182) امام علی علیه السلام در وصیتش به امام حسن علیه السلام فرمود: «...لَا تَكُنِ الدُّنْيَا أَكْبَرَ هَمِّكَ...» (183) دنیا را بزرگ ترین هدف و مقصود خود قرار نده».

و بالأخره جمع بین دنیا و آخرت نمی توان کرد و در یک دل نمی توان محبت خدا و محبت دنیا را جمع کرد. (184) حال که دنیا این است معلوم است که دل بستگی به آن، زندگی را تباه و دل ها را مضطرب و بی قرار می سازد. پس دل نبستن به آن و بی اعتنائی به مظاهر آن مایه رهایی از بسیاری از غم ها، اندوه ها، استرس ها و نگرانی هاست؛ لذا بی اعتنا بودن به آن



یکی از عوامل بهداشت روان و پیش گیری از بیماری روانی است. البته باید توجه داشت دل بسته نبودن به دنیا به معنای استفاده نکردن از مواهب الهی در این عالم نیست. 177. بحار، ج 13، ص 354.178. همان، ج 73، ص 7.179. میزان الحکمه، ج 3، ص 294.180. آل عمران، 185.181. میزان الحکمه، ج 3، ص 309.182. همان، ص 311.183. بحار، ج 42، ص 202.184. همان، ج 73، ص 129.

## 8. پرداختن زکات

پرداخت زکات و انفاق ها به اهلش و دعای آنها در برابر این عمل باعث برکت در مال و کسب آرامش در روان می گردد؛ «خذ من اموالهم صدقه تطهرهم و تزکیهم بها و صل علیهم ان صلواتک سکن لهم ولله سمع عظیم؛ (185) از اموال آنها صدقه ای (به عنوان زکات) بگیر تا به وسیله آن، آنها را پاک سازی و پرورش دهی و (به هنگام گرفتن زکات)

[111]

به آنها دعاکن، که دعای تو مایه آرامش آنهاست و خداوند شنوا و داناست». در این آیه شریفه به دو قسمت از فلسفه اخلاقی، روانی و اجتماعی زکات اشاره شد که ای پیامبر، تو با گرفتن زکات از مال آنها، هم آنان را پاک می کنی و هم نمو و پرورش می دهی. آنها را از رذایل اخلاقی، از دنیاپرستی و بخل و امساک، پاک می کنی و نهال نوع دوستی، سخاوت و توجه به حقوق دیگران را در آنها پرورش می دهی، از این گذشته مفسد و آلودگی هایی که در جامعه به خاطر فقر و فاصله طبقاتی و محرومیت گروهی از جامعه به وجود می آید، با انجام این فریضه الهی بر می چینی و صحنه اجتماع را از این آلودگی ها پاک می سازی. در جمله بعدی فرمود: در هنگام گرفتن زکات بر آنها دعا کن و درود فرست که این دعا و درود تو، مایه آرامش خاطر آنهاست. چرا که در پرتو این دعا رحمت الهی بر دل و جان آنها نازل می شود، آن گونه که آن را احساس می کنند، بعلاوه که قدردانی پیامبر و یا کسانی که در جای او قرار می گیرند از مردم به خاطر پرداخت زکات، یک نوع آرامش روحی و فکری به آنها می بخشد که اگر ظاهراً چیزی را از دست داده اند بهتر از آن را به دست آورده اند. جالب این که در هیچ جای دنیا تاکنون شنیده نشده که ماموران وصول مالیات موظف باشند از مردم تشکر کنند، ولی در اسلام این دستور به عنوان یک حکم مستحب در برنامه های اسلامی وجود دارد. بنابراین پرداخت زکات یکی از عوامل آرامش روانی انسان به حساب می آید.

185. توبه، 103.

## 9. ازدواج

در قرآن کریم ازدواج به عنوان یکی از آیات الهی و وجود همسر به عنوان عامل تسکین و آرامش معرفی شده است: «و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها و جعل بینکم موده و رحمه؛ (186) از نشانه های او (خدا) این است که همسرانی

[112]

از جنس شما برای شما آفرید، تا در کنار آنها آرامش بیابید و در میان شما مودت و رحمت قرار داد».

در آیه دیگر حضرت حوا را وسیله آرامش و مایه تسکین حضرت آدم علیه السلام معرفی کرد: «و

جعل منها زوجها ليسكن اليها». (187)

این آرامش از آنجا ناشی می شود که این دو جنس، مکمل یک دیگر و مایه شکوفایی و نشاط و پرورش یک دیگرند؛ به طوری که هر یک بدون دیگری ناقص است و طبیعی است که میان موجود و مکمل وجود او باید جاذبه، وجود داشته باشد که در آیه فوق از آن به «مودت و رحمت» یاد شده است.

این آرامش و سکون ممکن است از نظر جسمی و یا از نظر روحی و یا از نظر فردی و اجتماعی باشد. بیماری هایی که به خاطر ترک ازدواج برای جسم انسان پیش می آید قابل انکار نیست؛ البته بیماری های روانی مشهودتر و ملموس تر است، عدم تعادل روحی و ناآرامی های روانی که افراد مجرد با آن دست به گریبانند، کم و بیش بر همه روشن است.

از نظر اجتماعی افراد مجرد کمتر احساس مسئولیت می کنند و به همین جهت انتحار و خود کشی در میان افراد مجرد بیشتر دیده می شود و جنایات هولناک نیز از آنها بیشتر سر می زند. هنگامی که انسان از مرحله تجرد گام به مرحله زندگی خانوادگی می گذارد، شخصیت تازه ای در خود می یابد و احساس مسئولیت بیشتری می کند و همین است معنای احساس آرامش در سایه ازدواج. (188)

186. روم، 21.187. اعراف، 89.188. تفسیر نمونه، ج 16، ص 391-392.

#### 10. شرح صدر

شرح صدر در قرآن کریم در مقابل قساوت قلب قرار گرفت قساوت قلب نوعی بیماری روانی است که انسان های قسی القلب در دنیا از پذیرش معارف و

[113]

دستورهای الهی سرباز می زنند و از یاد خدا اعراض دارند. در نتیجه گمراه می شوند و در آخرت به عذاب الهی مبتلا می شوند. اما افرادی که دارای شرح صدر هستند یعنی از نورانیت دل و صفای ضمیر برخوردارند، در پذیرش دین و قوانین الهی مشکلی ندارند. در نتیجه اهل هدایت و در صراط مستقیم حق اند. و در قیامت نیز اهل نجاتند. معلوم است که اگر آرامشی برای انسان متصور است برای این گونه افراد است: «افمن شرح الله صدره للاسلام فهو على نور من ربه فويل للقاسية قلوبهم من ذكر الله اولئك في ضلال مبين»؛ (189) آیا کسی که خدا سینه اش را برای اسلام گشاده است و بر فراز مرکبی از نور قرار گرفته (هم چون کوردلان گمراه است) وای بر آنان که قلب های سخت در برابر ذکر خدا دارند، آنها در گمراهی آشکاری هستند».

189. زمر، 22.

#### 11. ظلم نکردن

«الذين آمنوا و لم يلبسوا ايمانهم بظلم اولئك لهم الامن و هم مهتدون»؛ (190) آنها که ایمان آوردند و ایمان خود را با ظلم و ستم نیامیختند، امنیت برای آنهاست و هدایت مخصوص آنان است».

با دقت در این آیه روشن می شود که امنیت و آرامش روانی تنها موقعی به دست می آید که در جوامع بشری دو اصل حاکم باشد: ایمان و عدالت اجتماعی؛ چرا که اگر پایه های ایمان به

خدا متزلزل گردد و احساس مسوئولیت در برابر پروردگار از میان برود و عدالت اجتماعی جای خود را به ظلم و ستم بسپارد، امنیت از آن جامعه رخ برمی بندد. به همین دلیل با تمام تلاش و کوششی که جمعی از اندیشمندان جهان برای برچیدن بساط ناامنی های مختلف در دنیا می کنند روز به روز فاصله مردم جهان از آرامش و امنیت واقعی دورتر می گردد. این نیست مگر آن که آن دو اصل آیه فوق، از عالم برداشته شده است؛ یعنی پایه های ایمان لرزان و

[114]

ظلم جای عدالت را گرفته است. به هر حالت تأثیر ایمان در آرامش و امنیت روانی برای هیچ کس جای تردید نیست همان طور که ناراحتی وجدان و سلب آرامش روانی به خاطر ارتکاب ظلم بر کسی پوشیده نیست.

190. انعام، 82.

## 12. مطالعه و آگاهی نسبت به تاریخ گذشتگان

گاهی که انسان در برابر کج اندیشی ها، لجاجت ها، عنادها، نابخردی ها، و بالأخره ناسپاسی های دیگران قرار می گیرد، ممکن است گرد و غبار یأس و نومیدی و حالت اضطراب و تشویش خاطر و نگرانی از موفق نشدن، بر چهره او بنشیند و بخواهد از ادامه کار عقب نشینی کند و یا با نگرانی به آن کار پردازد، ولی وقتی به تاریخ گذشتگان مراجعه کند و ببیند همه مصلحان و پیامبران الهی به این مشکل مبتلا بودند، لکن با استقامت و صبرشان بر مشکلات فایق آمده و نام نیکشان بر صفحه تاریخ بشر می درخشد؛ اما از ستم گران لجوج و دشمنان عنودشان اثری نیست. اینجاست که اراده قوی می شود و قلب آرام می گیرد و با اطمینان خاطر و با قدرت و پشت کار بی سابقه به کارش ادامه می دهد.

خدای سبحان، برای آرامش روان و تثبیت قلب پیامبر، تاریخ انبیاء گذشته را بر او نقل و او را از این طریق تقویت می کرد و آرامش می بخشید: «و کلا نقص علیک من انباء الرسل ما نثبت به فؤادک؛(191) ما هر یک از سرگذشت های انبیا را برای تو بازگو کردیم، تا قلبت آرام (و اراده ات قوی) گردد».

191. هود، 120.

## 13. تاریکی شب

«وجعل الیل سکناً؛(192) خداوند تاریکی شب را مایه آرامش قرار داد».

192. انعام، 96.

## 14. خواب[115]

«و جعل الیل سکناً والنوم سباتاً؛(193) خداوند تاریکی شب و خواب را مایه آرامش قرار داد».

193.. فرقان، 47.

15. خانه های مسکونی  
 « والله جعل لكم من بيوتكم سكنا؛ (194) خداوند خانه های شما را برای شما محل سکونت و مایه آرامش قرار داد. »  
 با مراجعه به قرآن و روایات عوامل آرامش وطمأنینه و بهداشت روان بسیار است که در این فصل همین 15 نمونه کافی است.  
 194. نحل، 80.

فصل پنجم: دین و درمان بیماری های روانی [119]  
 چنان چه در فصل پیشین اشاره شد تعلیم مربوط به سلامت روان انسان در اسلام، بخشی جنبه بهداشتی و بخشی جنبه درمانی دارد. بخش بهداشتی در فصل قبل مورد توجه و بررسی قرار گرفت اینک به بخش درمانی آن می پردازیم. در اسلام نخست کوشش بر این است که انسان ها مبتلا به بیماری های روانی نشوند، اما اگر کسی به هر دلیل مبتلا شد برای درمان آن هم دستورهایی داده شد که اگر بیمار به آن دستورها عمل کند شفا خواهد یافت. حال به بعضی از آن تعالیم درمانی اشاره می کنیم:

عوامل درمان بیماری های روانی 1. صبر و شکیبایی  
 صبر یکی از اساسی ترین روش های مقابله با استرس و عوارض ناشی از آن می باشد. عامل اصلی پیروزی بر مشکلات و حوادث صبر است؛ لذا در اسلام برای پیروزی برشداید و مشکلات و حتی پیروزی و غلبه بر دشمن ظاهری در میدان جنگ دستور صبر داده اند و فرمودند از صبر کمک بگیرید: «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (195) ای مؤمنین در برابر حوادث سخت و دشوار زندگی از صبر و استقامت و نماز کمک بگیرید زیرا خدا با صابران است.»

[120]

علی علیه السلام می فرماید: آنی که متکفل پیروزی است صبر است؛ الصَّابِرُ كَفِيلُ الظَّافِرِ (196) و اگر می خواهی در برابر حوادث سر بلند و پیروز باشی باید صبر پیشه کنی؛ إِيصِرْ ظَفَرَ. (197)

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: و تنها چیزی که از آن امید فرج و نجات در برابر مشکلات است صبر است؛ بِالصَّبْرِ يَتَوَقَّعُ الْفَرَجُ. (198)  
 علی علیه السلام فرمود: کلید درک مطلوب و رسیدن به هدف، صبر است؛ الصَّابِرُ مَفْتَاحُ الدَّرَكِ. (199)

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «إِنَّ النَّصْرَ مَعَ الصَّابِرِ» (200) پیروزی تنها با صبر میسر است»، خواه در میدان جنگ و خواه در برابر مشکلات و حوادث. علی علیه السلام عامل نگهدارنده و حافظ انسان در برابر ناملایمات را صبر معرفی می کند: «أَلَتَّ صَبْرٌ عَمَلَى الْمَكْرُوهِ يُعْصِمُ الْقَلْبَ» (201) لذا اگر می خواهی در این عالم پر درد و رنج از عواقب

دردناک ناملایمات در امان بمانی خودت را به صبر عادت ده، زیرا صبر بهترین مخلوقی است که خدا آفریده است؛ عَوِّدْ نَفْسَكَ التَّصَبُّرُ عَلَايَ الْمَكْرُوهِ فَتَعْمَلَ الْخَلْقُ الصَّابِرُ» (202)

این است که در قرآن کریم حدود هفتاد مورد از صبر سخن به میان آمده و مورد تأکید قرار گرفته است. بنابراین، به عکس آنچه بعضی گمان می کنند، صبر به معنای تحمل بدبختی ها و تن دادن به حوادث ناگوار، و تسلیم در برابر آنها نیست؛ بلکه صبر به معنای پایداری، استقامت و وسیله ای برای پیروزی و غلبه بر مشکلات است؛ زیرا صبر موجب افزایش ظرفیت برخورد با حوادث استرس زا و مانع بی تابی و اختلال در تدبیر و چاره اندیشی است. این است که صبر یکی از عوامل درمان بیماری های روانی است.

195. بقره، 153. 196. میزان الحکمه، ج 5، ص 262، به نقل از غرر و بحار الانوار، 197. همان، 198. همان، 199. همان، 200. بحار، ج 77، ص 88. 201. همان، ص 202. 207. همان، ص 200.

## 2. صلوات (نماز) [121]

در بین عبادات هیچ عبادتی مانند نماز نیست. نماز بهترین وسیله برای ارتباط انسان با خدای متعال است و به خاطر توجه دادن نفس انسان به خدای قادر مطلق و حکیم علی الاطلاق، مصائب و مشکلات را از یاد او برده و باعث آرامش او می شود؛ لذا در قرآن کریم به مومنین دستور استعانت و کمک جستن از نماز داده شده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» (203) از سوی دیگر گناه و منکرات از عوامل استرس زا و مشکل آفرین است و نماز مانع از گناه و در نتیجه وسیله ای برای آرامش است «إِنَّ الصَّلَاةَ تَذْهَبُ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» (204) طبیعت نماز از آن جا که انسان را به یاد نیرومندترین عامل بازدارنده یعنی اعتقاد به مبدأ و معاد می اندازد، اثر بازدارندگی از فحشا و منکرات دارد. انسانی که به نماز می ایستد، تکبیر می گوید، خدا را از همه چیز برتر و بالاتر می شمرد، به یاد نعمت های او می افتد، حمد و سپاس او می گوید، او را به رحمانیت و رحیمیت می ستاید، به یاد روز جزای او می افتد، اعتراف به بندگی او می کند، از او یاری می طلبد، صراط مستقیم از او طلب می کند و از راه کسانی که بر آنها غضب شده و گمراهان، به خدا پناه می برد. (مضمون سوره حمد) بدون شک در قلب و روح چنین انسانی جنبشی به سوی حق و حرکتی به سوی پاکی و جهشی به سوی تقوی، پیدا می شود و در این حالت از اطمینان و آرامش خاصی برخوردار می گردد. این است که گفته شد در شدايد و مشکلات به نماز پناه بريد و از آن کمک گيريد.

203. بقره، 153. 204. عنکبوت، 45.

## 3. دعا و نیایش

بی تردید یکی از سرچشمه های آرامش روان، دعا و نیایش است که در حقیقت تجلی قلبی ارتباط با خداست که می تواند از اضطراب و نگرانی آدمی بکاهد و یا از

[122]

بروز آن پیش گیری نماید. قطعاً ایمان به خدا، با جلوه های مختلف در زندگی روزمره انسان می درخشد و دعا و نیایش، گونه ای از تجلی ایمان به خدا در زندگی است. در اهمیت دعا همین بس که قرآن کریم از زبان خدا می فرماید: ای پیامبر! به بندگانم بگو اگر

نبود دعای شما، پروردگارم اعتنایی به شما نمی کرد: «قُلْ مَا يَعْزَأُ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ». (205) به قول استاد حسن زاده آملی: دل بی دعا بها ندارد و دلی بی بها، بها ندارد: «قُلْ مَا يَعْزَأُ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ» (206) نخستین چیزی که توجه بشر را در راه مبارزه با بیماری ها، به خود جلب کرده و می کند، بهره گیری از دو روش مادی و معنوی است که امروزه نیز در اکثر نقاط جهان از این دو روش، کم و بیش استفاده می شود. منظور از راه و روش مادی، استفاده از داروها، درخواست کمک از طبیبان و بهره گیری از تمامی روش هایی است که به نوعی در بهبود سلامت انسان مؤثرند که گیاه درمانی نمونه بارز آن است. منظور از راه و روش معنوی، همان دعا، نیایش، توسل و درخواست از خدای بزرگ است. این روش در نظر انسان های مؤمن به خدا، از جایگاه والایی برخوردار می باشد. دعا، توسل، نذر، صدقه، قربانی و... از نمونه های بارز آن است. گر چه از لحاظ تاریخی روشن نیست که بشر از چه زمانی به خواص گیاهان آشنا شده و از آن به عنوان غذا و دارو استفاده کرده است و به دعا رو آورده است ولی آن چه مسلم است، بشر در طول تاریخ زندگی خود، برای معالجه بیماران از دعا و گیاه استفاده کرده است. لذا کسی نمی تواند، نقش دعا و معنویت را برای ایجاد روحیه مقاومت و امیدواری و سلامت روان و هم چنین نقش علم گیاه شناسی و دارودرمانی را در معالجه بیماران، انکار نماید. به همین جهت است که کسانی که سخن از دعا درمانی و اهمیت آن دارند نمی خواهند نقش دارودرمانی را منکر شوند و بگویند که دانشکده های علوم پزشکی و کارخانه های داروسازی را

[123]

تعطیل کنید و به سوی مساجد، معابد، مشاهد مشرفه، و آرامگاه های امام زادگان رو آورید و با تضرع و دعا خود را معالجه نمایید، بلکه با مراجعه به روایات خاندان عصمت و طهارت روشن می شود که آنان در مواردی، بیماران را به طبیب و خوردن دارو ارشاد کرده اند و در مواردی هم دستور دعا داده اند.

205. فرقان، 77.206. رساله نورعلی نور، در ذکر ذاکر و مذکور، ص10، مقدمه.

#### پیشینه دعا درمانی

اگر بخواهیم پیشینه دعا درمانی را به دست آوریم، باید قرن ها به عقب برگردیم و تاریخ حیات بشر را مورد مطالعه قرار دهیم. اگر تاریخ بشر بررسی شود، معلوم می گردد که کمتر کسی بوده که با دعا و نیایش با پروردگار جهان پیوند و ارتباط نداشته است.

بنابراین سابقه استفاده بشر از دعا درمانی هم چون سابقه استفاده او از گیاه درمانی قدمتی به طول تاریخ حیات بشر و سکونتش در کره زمین دارد. انسان ها در اثر تعالیم پیامبران، از آغاز خلقت با دعا و نیایش و تأثیر آن بر جسم و روان، آشنا بوده و برای تسکین آلام و درمان بیماری های روحی و جسمی خویش بهره ها می برده است.

پیامبران الهی خود بیش از دیگران با دعا و نیایش پیوند ناگسستنی داشته اند و پیروان خود را نیز به دعا و توجه به خدا ترغیب و ارشاد می کردند. آنان همواره از خدا درخواست کمک و یاری داشته اند و در هنگام بیماری خود و دیگران، از خدا تقاضای شفا می کردند که ذیلاً به چند نمونه از آنها اشاره می کنم:

الف: قرآن کریم در رابطه با بیماری حضرت «ایوب» و دعای او چنین می فرماید:

«وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ» x

فَاسْتَجِبْنَا لَهُ فُكِّشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً  
مِّنْ عِندِنَا وَذَكَرَىٰ لِلْعَالَمِينَ؛ (207) و ایوب را (به یاد آور) هنگامی که پروردگارش را خواند  
(و عرضه داشت) بدحالی و مشکلات به من

[124]

روی آورده، و تو مهربان ترین مهربانانی؛ ما دعای او را مستجاب کردیم، و ناراحتی هایی را که  
داشت برطرف ساختیم و خاندانش را به او بازگردانیم و همانندش را بر آنها افزودیم؛ تا رحمتی  
از سوی ما و تذکری برای عبادت کنندگان باشد».

چنان چه ملاحظه می کنید حضرت ایوب با دعا درمانی، بیماری خود را معالجه کرد و مشکلاتش  
را برطرف نمود.

ب: نمونه دیگر دعا درمانی مربوط به حضرت زکریاست که با دعا، نازایی همسرش را معالجه  
کرده و سر پیری صاحب فرزند شد که داستان آن به تفصیل در اوایل سوره مریم و آیه 91 سوره  
انبیاء آمده است. آنجا که می فرماید: «در آن هنگام پروردگارش را در خلوت گاه (عبادت) پنهان  
خواند؛ گفت: پروردگارا! استخوانم سست شده و شعله پیری تمام سرم را فرا گرفته و من هرگز  
در دعای تو از اجابت محروم نبوده ام؛ و من از بستگانم بعد از خود بیمناکم (که حق پاسداری از  
آیین تو را نگاه ندارند) و (از طرفی) همسرم نازا و عقیم است، تو از نزد خود جانشینی به من  
ببخش، که وارث من و دودمان یعقوب باشد و او را مورد رضایت خود قرار ده؛ ای زکریا! ما به تو  
فرزندی بشارت می دهیم که نامش «یحیی» است و پیش از این هم نامی برای او قرار نداده  
ایم؛ گفت پروردگارا! چگونه برای من فرزندی خواهد بود در حالی که همسرم نازا و عقیم است و  
من نیز از شدت پیری افتاده شده ام؛ فرمود: این گونه است پروردگارت گفته؛ این بر من آسان  
است و قبلاً تو را آفریدم در حالی که چیزی نبود؛ عرض کرد: پروردگارا! نشانه ای برای من  
قرارده، فرمود: نشانه تو این است که سه شبانه روز قدرت تکلم (با مردم) نخواهی داشت در  
حالی که زیانت سالم است» (208).

در آیه 91 سوره انبیا، پس از نقل دعای زکریا: «رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا» می فرماید:  
«فَاسْتَجِبْنَا لَهُ وَهَبْنَا لَهُ يَحْيٰى وَاصْلَحْنَاهُ زَوْجَهُ». آنچه که از آیات فوق  
استفاده می شود، حضرت زکریا با استمداد از دعا توانست عقیم بودن همسرش در سن

[125]

پیری (طبق تاریخ 90 سالگی) صاحب فرزندی به نام یحیی شود. یعنی با دعا هم نازایی  
همسرش اصلاح شد و هم پیری او و همسرش؛ زیرا خود پیری نسبت به تولید مثل نوعی  
بیماری است که مانع است، ولی زکریا با دعا درمانی این بیماری ها را درمان کرده و به نتیجه  
مطلوب خود رسید.

ج: عیسی مسیح علیه السلام از انبیاء اولوالعزم و معروف ترین پیامبری است که برای درمان  
برخی از بیماری ها از دعا درمانی استفاده کرده است. او برای درمان بیماری های صعب العلاج  
از خدا طلب شفا می کرد و حتی احیاناً با دعا مردگان را زنده می کرد: «وَأَبْرَأُ الْأَكْمَهَ  
وَالْأَبْرَصَ وَأُحْيِي الْمَوْتَىٰ بِإِذْنِ اللَّهِ» (209) و کور مادرزاد و مبتلا به مرض برص را شفا  
می دهم و با فرمان خدا مرده را زنده می کنم».

د: اصولاً دعا درمانی یکی از معجزات پیامبران الهی و نشانه حقانیت مردان خدا بود و نه تنها در  
باب شفای بیماران، بلکه در رفع همه مشکلات به دعا پناه می بردند و ائمه اطهار علیه السلام  
به دوستان شان دستور دعا در رفع مشکلات و بلاها به ویژه در رفع بیماری ها می دادند. در  
شب 23 ماه مبارک رمضان که شب قدر است از جمله دعاها آن شب، دعا برای صحت بدن و



جسم و طول عمر است: «اللَّهُمَّ اَمْدُدْ لِي فِي عُمْرِي، وَ اَصِحِّ لِي جِسْمِي وَ بَلِّغْنِي اَمَلِي وَ اِنْ كُنْتُ مِنَ الْاَشْقِيَاءِ فَاَمْحُنِي مِنَ الْاَشْقِيَاءِ وَ اَكْتُبْنِي مِنَ السَّعْدَاءِ بِرَحْمَتِكَ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ»؛ (210) خداوند عمر طولانی به من عطا فرما و جسمم را سالم نما و مرا به آرزوهایم برسان، و اگر در زمره اشقیا هستم نامم را از آن صنف محو در ردیف سعادت مندان ثبت فرما؛ به رحمت خودت ای رحیم ترین رحیم ها».

و در هر روز از ماه رمضان دستور خواندن دعای: «اللَّهُمَّ اَشْفِ كُلَّ مَرِيضٍ»؛ (211) را داده اند. دعای «مشلول» (212) نیز شاهد دیگری بر دعا درمانی ائمه اطهار است؛ زیرا با این دعا جوانی که فلج و زمین گیر شده و از [126]

امیرالمؤمنین علیه السلام کمک خواسته بود، حضرت به او دستور خواندن این دعا را داده است و او با خواندن این دعا شفا یافت. از این نمونه ها بسیار است و امروزه شفای بیمارانی که در اثر دعا درمانی، شفا می گیرند، بسیارند. و انکار آن انکار بدیهیات است. بنابراین دوران دعا درمانی همانند دارودرمانی به عصر سکونت بشر در زمین و عصر ظهور انبیاء باز می گردد. دانشمندان بزرگ غیراسلامی نیز به اهمیت دعا پی برده و به آن توصیه می کنند. «دیل کارنگی» در کتاب خود از رهبر فقید هند «مهاتما گاندی» نقل می کند که: «اگر دعا نمی کردم (اهل دعا نبودم) از مدت ها پیش دیوانه می شدم». او پس از نقل کلام گاندی می نویسد: «ویلیام جیمز» نیز همین نظر را دارد و می گوید: ایمان یکی از نیروهای است که به انسان امکان ادامه زندگی می دهد و فقدان مطلق آن موجب فروپاشی آن است. «الکسیس کارل» در کتاب نیایش خود می نویسد: «همان گونه که آدمی به آب و غذا احتیاج دارد به دعا و نیایش نیز نیازمند است». (213) به هر حال بی تردید، دعا و نیایش آدمی را از چنگال افسردگی و اضطراب روحی نجات می دهد؛ زیرا انسانی که از خداوند کمک می خواهد، تکیه گاه پرقدرتی برای خو برمی گزیند که موجب تقویت روانی او می شود، چرا که در دعا نوعی رابطه عاطفی بین انسان و خدا برقرار می شود. به گونه ای که در بعضی از موارد این رابطه منحصر به فرد است؛ زیرا بعضی از مشکلات را با نزدیک ترین دوستان و اقوام نیز نمی توان در میان گذاشت، ولی در دعا آنها را انسان به راحتی با خدا در میان می گذارد و در واقع با پرودگار خود درد دل می کند و از این طریق عقده ها را وا می کند، اما انسانی که از دعا و چنین رابطه ای محروم است، هنگام بروز مشکلات، خود را تنها می بیند و کسی را که با او درد دل کند و عقده هایش را وا کند، نمی بیند. این است که می گوئیم: دعا وسیله آرامش روان است.

207. انبیا، 83 و 84. 208. مریم. آیات 10-209. آل عمران، 49. 210. مفاتیح الجنان، دعاها شب 23 رمضان. 211. همام، دعای هر روز ماه رمضان. 212. مفاتیح الجنان. 213. ر.ک. دیل کارنگی، نگران نباش، زندگی کن، ترجمه رکسانان هدایتی، چاپ نمایشگاه کتاب، ص 263-270.

#### 4. قرآن و بهره گیری از آن [127]

با مراجعه به آیات و روایات روشن می گردد که قرآن نسخه شفابخش خدای سبحان برای بیماران روانی است. قرآن شفای دردهایی است که چه بسا از محدوده ناهنجاری های شناخته شده روان شناسی خارج است، یعنی ممکن است فردی از نظر روان شناسی دارای شخصیت متعادلی باشد؛ ولی در فرهنگ قرآن بیمار به حساب آید و قرآن دارویی برای شفای بیماری او باشد. قرآن کریم خود را در آیات متعدد «شفا» معرفی کرده است. منظور از شفا،



شفا از بیماری های روان و قلب است. بیماری هایی از قبیل: کفر، شرک، نفاق، بخل، حسد، کینه و... یعنی قرآن درمان و شفای آلودگی های معنوی و روانی است «یا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ؛ (214) ای مردم! اندرزی از سوی پروردگارتان برای شما آمده است، و درمانی برای آنچه که در سینه هاست (درمانی برای بیماری دل های شماست)».

و آیه دیگر «وَنَزَّلَ لُمِنْ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ؛ (215) و از قرآن آنچه شفا و رحمت است برای مومنان، نازل می کنیم». و «قُلْ هُوَ الَّذِي آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً؛ (216) بگو این کتاب برای کسانی که ایمان آورده اند رهنمود و درمان است». علی علیه السلام درکلمات خود به جنبه شفا بخشی قرآن اشارات زیادی دارد که به برخی از آنها اشاره می شود:

«... فَاسْتَشْفُوهُ مِنْ آذَانِكُمْ وَاسْتَعِينُوا بِهِ عَلَى لَأْوَائِكُمْ فَإِنَّ فِيهِ شِفَاءً مِنْ أَكْبَرِ الدَّاءِ وَهُوَ الْكُفْرُ وَالنِّفَاقُ وَالْغَى وَالضَّلَالُ فَاسْأَلُوا اللَّهَ بِهِ وَتَوَجَّهُوا إِلَيْهِ بِرَحْمَةٍ؛ (217) از قرآن برای بیماری های خود شفا بطلبید و برای پیروزی بر شدید و مشکلات از آن، استعانت جوید؛ زیرا در قرآن شفای بزرگ ترین بیماری ها یعنی کفر، نفاق، گمراهی و ضلالت

[128]

است، پس آنچه می خواهید به وسیله قرآن از خدا بخواهید و با دوستی قرآن به سوی خداوند توجه کنید».

«... ذَلِكَ الْقُرْآنُ فَاسْتَنْطِقُوهُ..... أَلَا إِنَّ فِيهِ عِلْمَ مَا يَأْتِي وَالْحَدِيثَ عَنِ الْمَاضِي وَدَوَاءَ دَائِكُمْ...؛ (218) و این نور همان قرآن است آن را به سخن آرید... بدانید در قرآن علوم آینده و اخبار گذشته و داروی بیماری های (روانی) است».

«... وَمَا لِلْقَلْبِ جَلَاءٌ غَيْرُهُ؛ (219) برای قلب (زنگ زده) جلایی جز قرآن نیست». «عَلَيْكُمْ بَكِتَابِ اللَّهِ فَإِنَّهُ حَبْلُ الْمَتِينِ وَالذُّورِ الْمُبِينُ وَالشِّفَاءُ النَّافِعُ وَالرَّيِّ النَّافِعُ...؛ (220) کتاب خدا رامحکم بگیرد زیرا رشته ای است محکم و نوری است آشکار و دارویی است شفابخش و مفید و آب حیات است که عطش تشنگان حق را فرو می نشانند...».

جالب این که شفابخشی قرآن آثار نامطلوب ندارد، برخلاف داروهای مادی که غالباً آثار نامطلوب در ارگان های بدن می گذارند تا جایی که در حدیث معروفی آمده است: «هیچ دارویی نیست مگر این که خود سرچشمه بیماری دیگر است؛ «مَا مِنْ دَوَاءٍ إِلَّا وَ يَهِيْجُ دَاءٌ» (221) اما این داروی شفابخش (یعنی قرآن) هیچ گونه اثر نامطلوبی روی جان و فکر و روان آدمی ندارد؛ بلکه به عکس تمام آن، خیر و برکت است.

علی علیه السلام در این رابطه چنین می فرماید: «شِفَاءٌ لَا تُخْشَى أَسْفَامُهُ؛ (222) قرآن داروی شفابخشی است که هیچ بیماری از آن برنمی خیزد».

به هر حال، قرآن نسخه حیات بخشی است برای کسانی که می خواهند باجهل، کبر، غرور، حسد، کفر و نفاق به مبارزه برخیزند.

قرآن نسخه شفابخشی است برای برطرف ساختن ضعف ها، زبونی ها، ترس های بی دلیل، اختلاف ها و پراکندگی ها. قرآن داروی شفابخشی است برای آنها که از بیماری عشق به دنیا، وابستگی به مادیات و تسسلیم بی قید و شرط در برابر

[129]

شهوت ها رنج می برند. قرآن نسخه شفابخشی است برای دنیایی که آتش جنگ ها در هر سوی آن افروخته است و در زیربار مسابقه تسلیحاتی کمرش خم شد و در اثر ظلم ها و ستم ها چهره اش سیاه شده است و سرانجام قرآن نسخه شفابخشی است برای آنها که پرده های ظلمانی شهوات، آنها را در رسیدن به قرب الهی مانع شده است. البته برای استفاده از قرآن و شفایابی از آن، آمادگی قبلی لازم است و به اصطلاح علاوه بر فاعلیت فاعل، قابلیت محل نیز شرط است، زیرا قرآن هم چون قطره های حیات بخش باران است که در باغ ها لاله روید و در شورزارها خس.

خداوند! ما را از جمله کسانی قرارده که از قرآن شفا یافته و به طور کامل بهره مند گردیده است.

214. یونس، 57.215. اسراء، 82.216. فصلت، 44.217. نهج البلاغه، خطبه 176.218. همان، خطبه 158.219. همان، خطبه 176.220. همان، خطبه 156.221. تفسیر نمونه، ج 12، ص 241، ه نقل از سفینه البحار. 222. نهج البلاغه، خطبه 198.

## 5. تقوی

یکی از عوامل درمان بیماری های روانی یقیناً تقوی است؛ زیرا بسیاری از عوامل اضطراب و استرس را با تقوی از بین می رود. مثلاً انسانی که در مشکلات زندگی گرفتار آید و راه خروج و نجاتی از آن نیابد، مبتلا به انواع اضطراب ها و نگرانی ها و بیماری های روانی می شود. قرآن کریم از جمله آثار تقوی را خروج از مشکلات معرفی می کند، و یا کسانی که در گذران زندگی برای به دست آوردن لقمه نانی، گرفتار فقر و بدبختی اند و از این طریق مبتلا به ناراحتی و اضطراب اند، قرآن کریم یکی از آثار تقوی را روزی از طریق غیرمتعارف می داند. البته این معنایش این نیست که مردم از کسب و کار دست بردارند و برای به دست آوردن روزی شان به تقوی روی آورند. کسب و کار از یک سو و خیر و برکت در اثر تقوی از سوی دیگر لازم است: «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ» (223) و هر کس تقوای الهی پیشه کند خداوند راه نجاتی برای او فراهم کند، و او را از جایی که گمان ندارد روزی می دهد». یقیناً مسایل مربوط به معیشت و زندگی گاهی سبب گرفتاری و

[130]

نگرانی است که تقوی آن را بر طرف می سازد. گاهی در اثر مشکلات، چنان ناامیدی و یأس سایه شومش را بر انسان می گستراند که انسان خود را درمانده و مستأصل می بیند و خیال می کند دیگر برای همیشه باید با این مشکل دست به گریبان باشد، ولی آیه فوق پرده های یأس و ناامیدی را می برد و شعاع حیات بخش امید را در دل می تاباند و به تمام افراد پرهیزکار و باتقوی وعده نجات و حل مشکلات را می دهد. در حدیثی از ابوذر غفاری نقل شد که پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «إِنِّي لَأَعْلَمُ آيَةً لَوْ أَخَذَ بِهِ النَّاسُ لَكَفَتْهُمْ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا... فَمَا زَالَ يَقُولُهَا وَيَعِيدُهَا» (224) من آیه ای را می شناسم که اگر تمام انسان ها دست به دامن آن زنند برای حل مشکلات آنها کافی است. پس آیه «من يتق الله» را تلاوت فرمود و بارها آن را تکرار کرد.

در پایان لازم به ذکر است که تقوی برای بیماری های روانی انسان هم جنبه بهداشتی و پیش گیری دارد و هم جنبه درمانی.

223. طلاق، 3.224. مجمع البیان، ج 1، ص 306.

## 6. توکل به خدا

منظور از توکل به خدا این است که انسان تلاش گر کار خد را به او واگذارد و حل مشکلات خویش را از او بخواهد. خدایی که از تمام نیازهای او آگاه است، خدایی که نسبت به او رحیم و مهربان است، خدایی که قدرت حل هر مشکلی را دارد. کسی که دارای روح توکل است هرگز یأس و نومیدی را به خود راه نمی دهد، در برابر مشکلات احساس ضعف و زبونی نمی کند، در برابر حوادث سخت مقاوم است و همین فرهنگ و عقیده چنان قدرتی روانی به او می دهد که می تواند بر هر مشکلی فایق آمده و پیروز گردد. از سوی دیگر امدادهای غیبی که به متوکلان نوید داده شده است به یاری او می آید و او را از شکست و ناتوانی رهایی می بخشد. لذا رسول خدا صلی الله علیه و آله در شب معراج از خدای سبحان سؤال کرد: پروردگارا! «آی الاعمالِ اَفْضَلُ؟ کدام اعمال برتر است؟ فرمود: لیسَ شَئٍ عِنْدِي اَفْضَلُ مِنْ التَّوَكُّلِ عَمَلِي وَ الرَّضَا

[131]

بِمَا قَسَمْتُ؛ (225) چیزی در نزد من افضل و برتر از توکل بر من و خشنودی به آن چه قسمت کرده ام نیست». بدیهی است توکل به این معنی همیشه توأم با جهاد و تلاش و کوشش است نه تنبلی و فرار از مسوئولیت ها. این نوع توکل است که قرآن کریم می فرماید: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (226) هر کس بر خدا توکل کند کفایت امرش را می کند». حاصل آن که یکی از عوامل درمان بیماری روانی توکل به خداست.

تذکر: در بحث بهداشت روان در ضمن شماره عوامل بهداشت روان در اسلام، تقوی و توکل، به عنوان دو عامل برای آن ذکر شد. اینک این دو به عنوان دو عامل درمان برای بیماری های روانی مطرح می شود. ممکن است گفته شود اگر عامل بهداشت هستند، عامل درمان چرا؟ پاسخ این است که در این مشکلی نیست؛ زیرا این دو عامل، نخست عامل پیش گیری اند و نمی گذارند شخص بیمار شود، ولی اگر عوامل بیماری قوی تری باعث بیماری شخص شد، هم چنان تقوی و توکل باعث نجات او از مشکلات و بیماری روانی خواهد بود. لذا این عامل را به خاطر اهمیت شان در هر دو جا نقل کردیم.

225. سفینه البحار، ج 2، ص 682، ماده وکل. 226. طلاق، 3.

## 7. توبه و استغفار

چنان چه در عوامل بیماری های روانی گفته شد یکی از عوامل بیماری روانی «احساس گناه» است که این امر در جوامع دینی تا حدی شدیدتر به نظر می رسد. همه ادیان الهی بر این آموزه تأکید دارند که پس از مرگ در عالم قبر و قیامت به حساب همه مردم رسیدگی می شود. تصور چنین صحنه ای به نوبه خود برای افرادی که مرتکب گناه شدند، اضطراب زاست. البته احساس گناه و این که انسان به یاد خطاهایش باشد و در صد جبران آن برآید تا حدی سازنده و باعث تطهیر انسان و کمال اوست، لکن اگر این حالت از حد معمول تجاوز کند، موجب وقفه و سکون

[132]

می شود و باعث اختلاف در زندگی می گردد.

تفکر دینی برای رفع این گونه اضطراب ها راه کارهایی ارایه نموده است که عبارتند از:  
الف: توجه به رحمت خداوند و این که رحمت او بر خشم و غضبش غلبه دارد «...و رَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ»؛ (227) و رحمتم همه چیز را فرا گرفته است». و در دعاها وارد شده است: «يَا مَنْ سَبَقَتْ رَحْمَتُهُ غَضَبَهُ»؛ (228) ای کسی که رحمتش بر غضبش پیشی گرفته است». و در آیه دیگر می فرماید: «... فَقُلْ رَبِّكُمْ ذُو رَحْمَةٍ وَاسِعَةٍ»؛ (229) بگو پروردگار شما رحمت گسترده دارد».

ب: توجه به آمرزش خداوند و بخشش او؛ یعنی تمامی گناهان قابل آمرزش هستند. تنها وسیله و بهانه ای می خواهد که یکی از آن وسایل توبه است: «وَأَنِيبُوا إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا لَهُ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ»؛ (230) به درگاه پروردگارتان باز گردید و در برابر او تسلیم شوید، پیش از آن که عذاب به سراغ تان آید، سپس از سوی هیچ کس یاری نشوید».

ج: توجه به آثار توبه و استغفار؛ هرکس بسیار استغفار کند برای او از هر اندوهی گشایشی و از هرتنگنایی راه نجاتی قرار می دهد.

د: مناجات با خدا و طلب آمرزش؛ از جمله مناجات توبه کنندگان، مناجات پانزده گانه امام زین العابدین علیه السلام و دعای کمیل و مناجات شعبانیه (231) و..... که در کاستن اضطراب بسیار مؤثر است. حاصل آن که این امور اضطراب را و سبب درمان احساس گناه اند.  
227. اعراف، 156.228. مفاتیح الجنان، دعای جوشن کبیر. 229. انعام، 147.230. زمر، 54.231.  
برای مراجعه به این دعا به مفاتیح الجنان شیخ عباس قمی مراجعه کنید.

## 8. توسل به اولیاء دین [133]

توسل به اولیای الهی مانند پیامبران و اوصیای گرامشان یقیناً مایه امن و آرامش روان است؛ زیرا علاوه بر این که به تجربه ثابت شده که بسیاری از مشکلات و بیماری های جسمی و روانی با توسل حل و برطرف شده، در قرآن کریم و روایات اهل بیت نیز به آن دستور اکید داده شده است. به عنوان نمونه آیه شریفه: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ»؛ (232) ای کسانی که ایمان آورده اید، پرهیزکاری پیشه کنید و وسیله ای برای تقرب به خدا انتخاب نمایید.

وسيله در اصل به معنای تقرب جستن و یا چیزی است که باعث تقرب به دیگری از روی علاقه و رغبت می شود، می باشد (233) بنابراین وسیله در آیه فوق معنای وسیعی دارد و شامل هر کار و هر چیزی که باعث تقرب انسان به خدا می شود، مهم ترین آنها ایمان به خدا و پیامبر، جهاد در راه خدا، عبادات، زیارت خانه خدا، صله رحم، انفاق در راه خدا هم چنین هر کار خیر و پسندیده می باشد. (234) و هم چنین شفاعت پیامبران، امامان و بندگان صالح خدا که طبق صریح قرآن باعث تقرب به خداست، در مفهوم وسیع توسل داخل است. البته منظور از توسل به پیامبر و امام یا هر عبد صالح دیگر، این نیست که چیزی را از آنها مستقلاً تقاضا کنند، بلکه منظور این است با اعمال صالح یا پیروزی از پیامبر و امام یا شفاعت آنان یا سوگند دادن خدا به مقام و مکتب آنها، از خداوند چیزی را بخواهند. این معنا نه بوی شرک می دهد و نه برخلاف آیات قرآن است و نه از عموم آیه فوق بیرون است. البته توسل به اولیای الهی مورد قبول علمای شیعه و سنی است. اهل تحقیق برای آگاهی به نظر اهل سنت به کتاب «وفاء الوفاء» نوشته دانشمند معروف اهل سنت به نام «سمهودی» مراجعه کنند که در جلد سوم ص 1371 در کتاب «التوصل الی حقیقه التوسل» روایاتی را نقل کرده و با صراحت تمام می گوید: «مدد گرفتن و شفاعت

[134]

خواستن در پیش گاه خداوند از پیامبر صلی الله علیه و آله و از مقام و شخصیت او، هم پیش از خلقت او مجاز است و هم بعد از خلقت و تولد او و هم بعد از رحلتش، هم در عالم برزخ و هم در روز رستاخیز سپس روایت معروف توسل آدم علیه السلام را به پیامبر اسلام از عمر بن خطاب نقل کرده که آدم روی اطلاعی که از آفرینش پیامبر اسلام در آینده داشت به پیش گاه خداوند عرضه داشت: «يَا رَبِّ اسْأَلْكَ بِرِجْقِ مُحَمَّدٍ لَمَّا غَفَرْتَ لِي». تنها گروهی از اهل سنت یعنی وهابی ها توسل را شرک به خدا می دانند و آن را جایز نمی دانند. به هر حال یکی از راه های درمان بیماری های روانی توسل به پیامبر و خاندان معصومش می باشد. لازم به تذکر است که عوامل درمان منحصر به این هشت امر نیست؛ بلکه امور دیگری از قبیل: دعا و اذکار خاص به ویژه ذکر یونسیه، فرو بردن خشم، خواندن سوره «الم نشرح» به مدت 27 روز، صبح و شب، ذکر خدا، توجه به رحمت و قدرت لایزال خداوند، توسل به امام زمان بالخصوص که امروزه وسیله امن و مان اهل زمین است و ده ها عامل دیگر را می توان نام برد.

«اللَّهُمَّ وَفِّقْنَا لِمَا تَحِبُّ وَتَرْضَى»

232. مائده، 53.233. تفسیر نمونه، ج 4، ص 364.234. نهج البلاغه، خطبه 110.

#### فصل ششم: دین و آرامش روانمقدمه [137]

در باور دینی انسان در جهت نوع هستی، «هست» خدایی دارد، از وجود او نشأت گرفته و مقصد نهایی او نیز رسیدن به خداست و هدف از حیات و غایت حرکت او «وصول الی الله» است: «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ» (235) ای انسان! تو با تلاش و رنج به سوی پروردگارت می روی و او را ملاقات خواهی کرد». بنابراین در هیچ زمان و مکانی، رکود و توقف را نمی پذیرد و به هیچ کمالی (از دانش، ثروت، پست، جمال و...) قانع نمی شود، همواره در راه حرکت به سوی کمال مطلق است و کمال نهایی خویش را در مقام قرب خدا و نزدیک شدن و رسیدن به او می داند و در طی این طریق، آن چه را که در راه وصول به این مقصد لازم و مؤثر بداند، انجام می دهد و هرچه را مانع آن بشمارد از میان برمی دارد. رسالت انبیای الهی علیه السلام این بود که با همراهی عقل و فطرت سالم، راه رسیدن به این مقصد را نشان دهند و راه هموار شدن راه را نیز ارایه نمایند. به هر حال انسان مسافری است که به سوی هدف مشخص (کمال مطلق) در حرکت است و با کوشش و رنج بالأخره به آن هدف خواهد رسید و تمام همت و آرزوی او رسیدن به آن مقصد اعلی است؛ زیرا کمال و سعادت خود را در آن می بیند؛ معلوم است که انسان با این ویژگی تا به آن هدف نرسد، آرام و قرار نخواهد داشت، و هیچ چیزی هم نمی تواند وسیله آرامش او باشد؛ مگر آن که به لقای معشوق و به وصال یگانه محبوب خود برسد. مسلماً مسافر موقعی آرام می گیرد و از راه باز می ماند که به

[138]

مقصد رسیده باشد. اینجاست که ایمان را وسیله امن و آرامش، و لقای محبوب را مایه تسکین روح و روان می دانیم؛ زیرا تنها ایمان به خداست که او را به آن هدف می رساند. 235. انشقاق، 6.

#### واژه های آرام بخش در قرآن و حدیث

در قرآن کریم و روایات اهل بیت علیه السلام و در دعاها و واردات از ناحیه آنان واژه ها و تعبیراتی به کار رفته که همگی مبین این جهت است که دین و عمل به فرامین آن، باعث آرامش روان آدمی است. بررسی حال مؤمنان و افراد بی ایمان روشن گر این حقیقت است که گروه دوم دایم در اضطراب و نگرانی به سر می برند، در حالی که گروه اول از اطمینان خاطر بی نظیر بهره مندند. واژه هایی از قبیل: کادح (مسافر)، امن، سکینه، ملاقات، قرب الی الله، وصول، فنا، انقطاع، اطمینان و نظر به وجه الله، روءیت با چشم دل، تعلق روح، تجلی و امثال این ها، همگی بشارت دهنده آرامش کامل برای انسانند؛ زیرا انسان مسافر عاشق، با همه درد و رنجی که در این سفر متحمل می شود وقتی به هدف برسد و به مقام وصل راه یابد و قدم در حریم کبریایی بگذارد و در جایگاه امن الهی بخرامد و از همه چیز بریده و تنها به او بسنده کند، قهراً از سکینه و آرامش و امنیت کامل برخوردار خواهد شد؛ بنابراین لازم است در این فصل در حد این نوشتار در تشریح و تبیین این واژه ها پردازیم تا روشن گردد که دین چگونه مایه آرامش روان انسان است و اساساً آرامش از غیرطریق دین میسر نیست و چیزهای فناپذیر نمی توانند باعث آرامش شوند.

# 1. قرب الی الله

در قرآن کریم انسان ها سه دسته اند؛ اصحاب یمین، اصحاب شمال و اصحاب مقرب. اصحاب مقرب برترین و بالاترین انسان ها از لحاظ معرفت و کمال انسانی هستند. آنها همان هایی هستند. که بر دیگران از جهت ایمان و عمل سبقت دارند:

[139]

«وَالسَّابِقُونَ السَّابِقُونَ أُولَئِكَ الْمُقَرَّبُونَ فِي جَنَّاتِ النَّعِيمِ. (236) که در دنیا به مقام قرب دست یافته و در آخرت در نعمت های بهشتی قرار دارند» و به تعبیر دیگر: «وَأَمَّا إِن كَانَ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّةٌ نَّعِيمٌ»؛ (237) پس اگر از مقربان باشد، در روح وریحان و بهشت پرنعمت است». عارفان بالله و مقربان درگاه او به تعبیر امام زین العابدین علیه السلام در مقام رفیعی هستند که:

«فَهُمْ إِلَى أَوْكَارِ الْأَفْكَارِ يَأْوِنُونَ وَ فِي رِیَاضِ الْقُرْبِ وَالْمُكَاشِفَةِ يَرْتَعُونَ وَ فِي حِرْيَاضِ الْمَحَبَّةِ بِكَأْسِ الْمُلَاطَفَةِ يَكْرَعُونَ وَ شَرَّائِعِ الْمُصَافَاتِ يَرْدُونَ قَدْ كَشَفَ الْغِطَاءَ عَنْ أَبْصَارِهِمْ وَ انْجَلَّتْ ظُلُمَاتُ الرَّيْبِ عَنْ عَقَائِدِهِمْ وَ ضَمَّائِرِهِمْ...» (238) آنان در آشیانه های بلند انس، نشیمن ساخته و در باغ های مقام قرب و مشهود می خرامند و از سرچشمه محبت حضرت حق با جامی از لطف می آشامند و در جویبار صفا درآمده، درحالی که پرده از مقابل چشمهای شان در افتاده، ظلمت شک و تردید از عقاید و باطن جان آنان زایل گردیده است».

البته مقربین و انسان های دارای مقام قرب نیز متفاوت و متفاضل اند؛ زیرا برای قرب هم درجاتی است که قرب نوافل و قرب فرائض، دو اصطلاح رایج بین اهل معرفت است. در قرب نوافل انسان مقرب، با چشم خدایی می بیند و باگوش خدایی می شنود و با دست خدایی کار می کند و چنین کسی از بینشی صحیح و قوی، و از قدرتی فوق قدرت مخلوقات عادی برخوردار خواهد بود؛ (239) لذا علی علیه السلام در باب کردن در قلعه خیبر می فرماید: من در قلعه خیبر را با قدرت جسمی و جسدی نکنم؛ بلکه با قوه ملکوتی و قدرت نفسی که با نور پروردگار نورانی بود کنم. (240)

امام صادق علیه السلام از رسول خدا صلی الله علیه و آله در باب قرب نوافل حدیثی را نقل می کند که

[140]

بسیار عجیب است، رسول خدا علیه السلام از پروردگار عالم نقل می کند که خدای سبحان چنین فرمود: «مَا تَقَرَّبَ إِلَى عَبْدٍ بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِنْ مَا افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ وَ أَزَّهُ لِيَتَقَرَّبَ إِلَيَّ بِالنَّافِلَةِ حَتَّى أُحِبَّهُ فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ وَ بَصَرَهُ الَّذِي يَبْصُرُ بِهِ وَ لِسَانَهُ الَّذِي يَنْطِقُ بِهِ وَ يَدَهُ الَّذِي يَبْطِشُ بِهَا أَنْ دَعَانِي أَجَبْتُهُ وَ إِنْ سَأَلَنِي أَعْطَيْتُهُ». (241) طبق این حدیث (گرچه صدرش مربوط به قرب فرائض است) در قرب نوافل، انسان مقرب، نخست محبوب خدا می شود و سپس خدا چشم، گوش، زبان و دستش می شود و او با چشم خدایی می بیند و با دست خدایی کار می کند، و در پایان مستجاب الدعوه می شود. هر چه از خدا بخواهد به او می دهد و دعایش را اجابت می کند.

در قرب فرائض مسأله بسیار مهم تر و آثار قرب مهم تر خودنمایی می کند؛ زیرا انسان مقرب به قرب فرائض، از جمله مجاری فیض الهی قرار می گیرد و خدا به وسیله او کارهایش را در نظام



خلقت انجام می دهد و او واسطه فیض می شود؛ زیرا در قرب فرایض، به عکس قرب نوافل، انسان می شود چشم، دست و زبان خدا. لذا امیرالمؤمنین علیه السلام می فرمود: «أَنَا الْهَادِي وَأَنَا الْمُهْتَدِي... أَنَا عَيْنُ اللَّهِ وَ لِسَانُهُ الصَّادِقُ وَ يَدُهُ وَأَنَا جَنْبُ اللَّهِ وَ أَنَا يَدُ اللَّهِ الْمَبْسُوطَةِ عَلَى عِبَادِهِ بِالرَّحْمَةِ وَ الْمَغْفِرَةِ» (242) و در حدیث قدسی دیگری خداوند سبحان فرمودند:

«مَا يَتَقَرَّبُ إِلَى عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِنْ مَا فَتَرَضْتُهُ عَلَيْهِ وَ مَا زَالَ يَتَقَرَّبُ إِلَى عَبْدِي بِالْفَرَائِضِ حَتَّى إِذَا مَا أَحْبَبَهُ وَ إِذَا أَحْبَبْتُهُ كَانَ سَمْعِي الَّذِي أَسْمَعُ بِهِ وَ بَصَرِي الَّذِي أَبْصِرُ بِهِ وَ يَدِي الَّذِي أَبْطِشُ بِهِ...» (243) طبق این حدیث وقتی انسان در قرب فرایض محبوب خدا شد، می شود چشم، گوش و دست خدا، که خدا به وسیله او می بیند، می شنود و کارش را انجام می دهد. حال سوءال این است که، انسانی که به این مرحله از کمال برسد، آیا اضطراب، افسردگی و نگرانی دارد؟ آیا چنین کسی اقدام به خودکشی می کند؟ معلوم است این گونه افراد همه چیز را خیر و زیبا می بینند، سلامت باشد یا

[141]

بیماری، غیظی یا فقر و... «وَقِيلَ لِلَّذِينَ اتَّقَوْا مَاذَا أَنْزَلَ رَبُّكُمْ قَالُوا خَيْرًا» (244) همه چیز در نظر آنها خیر و خوبی است. انسان از خیرات و زیبایی ها هراسی ندارد تا نگران باشد و یا افسرده گردد. زینب کبری علیه السلام در پاسخ به سخن نابخردانه عیدالله زیاد که گفت: «كَيْفَ رَأَيْتَ صُنْعَ اللَّهِ بِأَخِيكَ» فرمود: «مَا رَأَيْتُ إِلَّا جَمِيلًا» (245) با این که آن چه دیده بود قتل، غارت، اسارت و گرفتاری بود، لکن همه آنها در نظر زینب کبری علیه السلام جمیل و زیباست و شکوه ندارد، چون عالم صاحبی حکیم دارد و کارها بر وفق حکمت است. 236. واقعه، 10.237-12. همان، 88 و 89.238. مفاتیح الجنان، مناجات العارفین. 239. رک. درسهایی از اخلاق اسلامی یا آداب سیر و سلوک، نگارنده، 1381.240. صدوق، امالی، مجلس 77.241. اصول کافی، معرب، ج 2، ص 263.242. صدوق، توحید، ص 165.243. شرح نهج البلاغه خویی (حسن زاده آملی)، ج 19، رساله لقاءالله، ص 322.244. نحل، 30.245. بحارالانوار، ج 45، ص 115 و 116، به نقل از سید بن طاووس.

## 2. لقاء الله

«يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ» (246) ای انسان تو با تلاش و رنج و زحمت به سوی پروردگارت پیش می روی و سر انجام او را ملاقات خواهی کرد». در این آیه شریفه به دو واژه از آن واژه ها اشاره شده است «کادح و ملاقات». کدح (بر وزن مُدَح) به معنای تلاش و کوششی است که با رنج و تعب همراه باشد و در جسم و جان اثر بگذارد. و چون این رنج و تعب انسان تا هنگام لقاءالله ادامه دارد و انسان به سوی آن مقصد اعلی در حرکت است، سپس مسافری است که در سیر آن سفر متحمل سختی های فراوان و پذیرای رنج های بسیار است، ولی به هر حال به مقصد می رسد. وقتی مسافر به مقصد برسد آرام می گیرد، ممکن است مسافر در بین راه، شبی در شهری یا هتلی آرام گیرد و از حرکت باز ایستد؛ لکن این توقف موقتی است و بار دیگر حرکت آغاز می گردد. وقتی کاملاً از حرکت باز می ایستد که به مقصد برسد و برای انسان منتهای حرکت، ملاقات پروردگار است: «وَأَنَّ إِلَى رَبِّكَ الْمُنْتَهَى» (247) و یا «إِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ» (248) از همه آیاتی از این قبیل



استفاده می شود

[142]

که همه موجودات از جمله انسان دایم در سیر الی الله اند، تا زمانی که این سیر به پایان خود برسد. این همان است که ما از آن تعبیر به «مسافر» کردیم و گفتیم انسان مسافر است؛ لکن سفر پرمشقت و رنج. در مفهوم سفر، دو امر خود نمایی می کند: یکی، حرکت و سیر، دوم، توقف و آرامش هنگام وصول به مقصد. پس نتیجه سفر معنوی، رسیدن به مقصد و حصول آرامش است.

246. انشفاق، 6، 247. نجم، 42، 248. فاطر، 18.

3. امن

«الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُسْتَدُونَ»؛ (آری) آنها که ایمان آورده اند و ایمان خود را با شرک و ستم نیالودند، ایمنی تنها از آن، آنهاست و آنها هدایت یافته گانند.

تأثیر ایمان در آرامش و امنیت روان برای هیچ کس جای تردید ندارد. همان طور که ناراحتی وجدان و سلب آرامش روحی به خاطر ارتکاب ظلم، برکسی پوشیده نیست. در حقیقت آنچه که مفاد اصلی این آیه است این است که امنیت و آرامش روحی تنها موقعی به دست می آید که در جوامع انسانی دو اصل حاکم باشد: ایمان و عدالت اجتماعی، اگر پایه های ایمان به خدا متزلزل گردد و احساس مسوئولیت در برابر پروردگار از میان برود و عدالت اجتماعی جای خود را به ظلم و ستم بدهد، امنیت از آن جامعه رخت برمی بندد، به همین دلیل با تمام تلاش و کوشش که جمعی از اندیشمندان جهان برای برچیدن بساط ناامنی های مختلف در دنیا می کنند، روز به روز فاصله مردم جهان از آرامش و امنیت واقعی بیشتر می شود و بر نگرانی و اضطراب مردم افزوده می شود. اینجاست که نقش ایمان به خدا در ایجاد آرامش و امنیت در روان بشر روشن می گردد.

249. انعام، 82.

4. سکینه [143]

«هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَّا جَاءَهُمْ...»؛ (250) او (خدا) کسی است که سکینه و آرامش را در دل های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمان شان افزوده شود...». «سکینه» در اصل از ماده سکون به معنای آرامش و اطمینان خاطری است که هرگونه شک، تردید و وحشت را از انسان زایل می کند و او را در طوفان حوادث ثابت قدم می دارد. این آرامش ممکن است جنبه عقیدتی داشته باشد و تزلزل اعتقاد را برطرف سازد و با جنبه عملی به گونه ای که ثبات قدم و مقاومت و شکیبایی به انسان بخشد. اگر ایمان هیچ ثمری جز همین مسأله آرامش نداشت، کافی بود که انسان با تمام وجود از آن استقبال کند، تا چه رسد به ثمرات و برکات دیگر. بررسی حال مؤمنان و افراد بی ایمان، روشن گر این حقیقت است که گروه دوم در یک حال اضطراب و نگرانی دایم به سر می برند، در حالی که گروه اول از اطمینان خاطر بی نظیری بهره مندند و درسایه آن هرگز از کسی جز خدا نمی ترسند «وَلَا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ» (251) و هرگز به خاطر آن چه از

دست داده اند، غمگین نمی شوند و به آن چه دارند، دل بستگی شدید ندارند. این دو اصل سبب می شود که آرامش روحی آنها به خاطر گذشته و آینده متزلزل نشود: «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ» (252) بالأخره هرگز در برابر حوادث سخت، سست نمی شوند و غم و اندوهی به خود راه نمی دهند و همواره خود را برتر از دشمن و فایق بر مشکلات می بینند: «وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (253) مؤمن در میدان حوادث و مشکلات خود را تنها نمی بیند، دست لطف و حمایت خدا را دایماً بر سر خویش احساس می کند و یاری فرشتگان را در خویش لمس می کند درحالی که اضطراب و نگرانی حاکم بر افراد بی ایمان، از خلال گفتار و رفتارشان مخصوصاً به هنگام وزش طوفان های حوادث، کاملاً محسوس است. (254)

[144]

در ذیل آیه چهار سوره فتح، دوجمله وجود دارد که درحقیقت دو عامل اساسی برای آرامش مؤمن است:

نخست جمله «وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ؛ لَشُكْرِيَانِ آسْمَانِهَا وَزَمِينِهَا، از آن خدا و تحت فرمان اویند.

دوم جمله «وَكَانَ اللَّهُ عَلِيماً حَكِيماً؛ خداوند علیم و حکیم است».

جمله اول به انسان می گوید: اگر با خدا باشی تمام قوای زمین و آسمان با توست، و جمله دوم به او می گوید: خداوند، هم نیازها، مشکلات و گرفتاری های تو را می داند و هم از تلاش ها، کوشش ها، اطاعت و بندگی تو با خبر است، و کارهای خدا نیز بر اساس حکمت است نه گزاف. با ایمان به این دو اصل، چگونه ممکن است آرامش خاطر بر وجود انسان حاکم نگردد؟ مگر می شود انسان معتقد به خدا، دست عنایت خدا را بر سر داشته باشد و همه علل و عوامل عالم هستی که لشکریان خدا هستند، را با خود همراه ببیند و باز نگران و مضطرب و غمگین باشد؟ لذا مؤمنان از نشاط خاصی برخوردارند و در مقابل، افراد بی ایمان افسردگی و نگرانی خاصی دارند.

250. فتح، 4.251. احزاب، 39.252. حدید، 23.253. آل عمران، 139.254. تفسیر نمونه، ج22، ص28.

5. وصول، زیارت، نظر به وجه الله و تعلق روح

چنان چه در مقدمه فصل اشاره شد، مقصد حرکت انسان در سیر صعودی «لقاءالله» است. همان طور که در آیه شریفه آمده است: «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ» (255) در اهمیت و عظمت این مسأله همین بس که بیش از بیست آیه در قرآن درباره لقاءالله است و آیات دیگری نیز با عناوین دیگر از قبیل: «يُرِيدُونَ وَجْهَ اللَّهِ» و «إِلَىٰ رَبِّهِمْ نَاطِرَةٌ» وارد شده است. در روایات اهل بیت علیه السلام از این مسأله با عناوین گوناگون از قبیل: وصول، زیارت، نظر به وجه الله، تجلی، روعیت و دیدن با چشم دل و تعلق روح، تعبیر شده است؛ هر چند که معانی لغوی این واژه ها با هم

[145]

فرق دارد ولی در مجموع هدف، بسیار به هم نزدیک است؛ و از ضد این واژه ها به فراق، بُعد و حرمان یاد می کنند. به هر حال آن چه که مهم است، فهم معنای لقاءالله است که بعضی ها به خاطر انس ذهنی به امور مادی، ملاقات با خدا را به ملاقات با ثواب خدا و نعمت های

بهشتی معنا کرده اند؛ ولی یقیناً این معنای مجازی منظور آیات نیست، منظور همان وصول، زیارت و نظریه وجه الله است که همه این ها به معرفت شهودی و حضوری عارف و سالک برمی گردد. (256) در دعاها و کلمات معصومین این مسأله با این تعبیرات مطرح شده است: «وَلَا تَحْرِمْنِي الذِّكْرَ إِلَى وَجْهِكَ». در مناجات شعبانیه آمده است: «وَالْحَقْنِي بِذُرْعِزِّكَ الْأَبْهَجِ فَأَكُونَ لَكَ عَارِفاً» و یا «وَأَنْزِرْ أَبْصَارَ قُلُوبِنَا بِرِضَايَا نَظَرِهَا إِلَيْكَ... فَتَصِلَ إِلَى مَعْدِنِ الْعَظَمَةِ وَتَصِيرَ أَرْوَاحُنَا مُعَلَّاقَةً بِعِزِّ قُدْسِكَ» (257).

مولی زین العابدین علیه السلام در مناجات المریدین می فرماید: «... وَ لِقَائِكَ قُرَّةُ عَيْنِي وَ صَلَواتُكَ مَذْيَ نَفْسِي... وَ عِنْدَكَ دَوَاءٌ عَلَّامِي وَ شَرَفَاءُ غُلَامَتِي...».

هدف ما از طرح این بحث این است که انسانی که این حد از کمال را پیموده و همه آرزویش وصل به حق و ملاقات با خداست، و می خواهد با چشم دل، خدا را مشاهده کند و از لحاظ معرفت به جایی رسیده که به جز خدا نمی بیند. چنین کسی برای دست نیافتن به مال و مقام دنیایی و یا از دست دادن امور مادی زوال پذیر، مضطرب و نگران نخواهد شد و نمی خواهد خود را با مواد مخدر و یا مشروبات الکلی، آرام کند و اگر به آرامش نرسید، اقدام به انتحار و خودکشی نماید. بلکه او تنها با یاد خدا آرام می گیرد: «أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ». (258) این تعبیرات در عین این که دارای معانی بلند هستند، به ما می فهمانند که یک عاشق و یک محب، تنها با دیدن جمال معشوق و ملاقات با او و رسیدن به وصل او، آرام می گیرد و تا فراق هجران

[146]

است، ناآرامی حاکم است و پس از وصول و نظر به وجه محبوب آرام می گیرد، بنابراین آرامش مطلق، تنها با دیدن چهره محبوب و لقای او و رسیدن به او میسر است. 255. انشفاق، 6.256. ر.ک. به کتاب «لقاء الله» میرزا جواد آقای ملکی تبریزی، صص 9-3.257. مفاتیح الجنان، مناجات شعبانیه، 258. رعد، 28.

## 6. فنا و انقطاع

انسان موءمن و سالک الی الله، در اثر پیمودن راه عبودیت و دریدن حجاب های ظلمانی و نورانی و رسیدن به مقام قرب، چشم دلش باز شده، صفات جلال و جمال حق را مشاهده می کند و با رسیدن به مقام «فنا» و به خصوص مرتبه عالیه آن، اهل کشف و شهود گردیده و حضرت حق را با علم حضوری می یابد، و آن چنان می یابد که می بیند. همه افعال در جنب فعل خداوند، فانی و همه صفات در جنب صفات حق، فانی است. ذاتی که حقیقتاً شایسته وجود باشد، تنها ذات اوست؛ وگرنه دیگران همه، پرتویی از نور جمال او و ظلی از شعاع نور وجود اویند، و خود را نیز مستغرق در دریای جمال و فانی فی الله و باقی به بقاء الله مشاهده می کند.

وقتی انسان به این مرحله از کمال و معرفت شهودی برسد، به وضوح مشاهده می کند که غیر از وجود حق، همه در معرض زوال و فنا هستند. اینجاست که می فهمد چیزی که در معرض زوال و فناست، قابلیت دل بستن و محبوب شدن را ندارد. تنها خداست که می توان به او دل بست. اینجاست که حالت «انقطاع» پیدا می شود. از همه چیز می بُرد و تنها به او روی می آورد. علی علیه السلام در مناجات شعبانیه، تقاضای چنین حالتی را دارد. «إِلَهِي هَبْ لِي كَمَالَ الْإِنْقِطَاعِ إِلَيْكَ وَأَنْزِرْ أَبْصَارَ قُلُوبِنَا بِرِضَايَا نَظَرِهَا إِلَيْكَ حَتَّى تَخْرُقَ

أَبْصَارُ الْقُلُوبِ حُجُبَ النُّورِ فَتَصِلَ إِلَى مَعْدِنِ الْعِظَمَةِ وَ تَصِيرَ أَرْوَاحُنَا مُعَلَّاقَةً  
بِعِزِّ قُدْسِكَ؛ (259) خدایا کمال بریدگی از خلق را به من عطا فرما، و چشمان دلم را با  
نورانیت دیدار جمالت، نورانی فرما، تا جایی که چشمان دل پرده های  
[147]

نور را دریده و به معدن و کانون عظمت رسیده و به آن جا متصل گردد، و ارواح ما به عزت  
قدست تعلق یابند». 259. مفاتیح الجنان، مناجات شعبانیه.

## 7. اطمینان

آخرین سیر تکاملی نفس از دیدگاه قرآن، رسیدن به جایی است که تنها با یاد خدا آرام گرفته و غیر از آن هر چه باشد، عطش عشق و محبت او را فرو ننشاند و از اضطراب و پریشانی به در نخواهد آورد. این حالت اطمینان که «أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (260) است در صورتی برای نفس پیدا می شود که به مقام حق یقینی برسد که همه چیز برای او مکشوف و ملموس بوده، دیگر هیچ نوع تردید و شبهه ای برای او باقی نمانده باشد، (261) و این حالت پس از رسیدن به مرتبه فناء فی الله و بقاء بالله حاصل می شود که در اصطلاح عارفان، نفس به کمال نهایی خویش رسیده و لایق حضور و بار یافتن در محضر یار گردیده و مخاطب به خطاب الهی خواهد شد که: «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي» (262) ای روح آرام یافته، به سوی پرودگارت باز گرد در حالی که هم تو از او خشنودی و هم او از تو خشنود، و در سلک بندگانم داخل شو، و در بهشتم وارد شو». این جاست که غم هجران، به شادی وصال تبدیل گردیده و در جایگاه، صدق و جنت اللقاء، «عِنْدَ مَا يَكُ مَقْتَدِرًا» (263) قرار و آرام می گیرد. با دقت در معانی این واژه ها روشن می گردد که تنها در دین، انسان به چنین آرامشی دست پیدا می کند؛ زیرا بی دینان را در حریم معانی بلند این واژگان راهی نیست. این است که می گوئیم: دین وسیله آرامش روان انسان هاست.

260. رعد، 28.261. شیخ طوسی، تبیان، بی جایگاه. 262. فجر، 30-27.263. قمر، 55.

## فصل هفتم: اضطراب و نگرانی از مرگ و راه های درمان آنمقدمه [151]

یکی از عوامل مهم اضطراب و نگرانی انسان، مرگ است. هرگاه انسان به یاد آن می افتد به خود می لرزد؛ زیرا مرگ، لحظه وداع با همه چیز و لحظه پایان زندگی است. مرگ لحظه بیگانگی ابدی و جدایی مطلق از این جهان، و تجزیه و بازگشت مواد ترکیبی بدن انسان به عالم طبیعت است.

پس از مرگ، وجود تکامل یافته ما، مغز توانا و افکار درخشان ما، عواطف عالی و احساسات گرم و سوزان ما که هم چون حباب های زیبایی، روی دریای زندگی می لغزند و پیش می روند و رنگین کمان خورشید هستی را روی خود ترسیم می کنند، همه و همه محو و نابود می گردند. پس از آن، چه می ماند؟ هیچ، آری، هیچ. فقط مشتی خاک و گازهای پراکنده در فضا!

انسان در آستانه مرگ، بسان بازرگانی است که در برابر چشمش تمام سرمایه اش را آتش می زنند و سپس خود او هم در کام آتش ها می سوزد.

با این بینش است که اکثر مردم از نام مرگ می ترسند و از مظاهر آن می گریزند، از نام گورستان متنفرند، و با زرق و برق دادن به قبرها می کوشند ماهیت اصلی آن را به فراموشی بسپارند. حتی برای فرار دادن افراد از هر چیز خطرناک و یا غیرخطرناک که می خواهند کسی آن را دستکاری و خراب نکند می نویسند «خطر مرگ». آثار وحشتناک بودن مرگ برای انسان در ادبیات مختلف دنیا دیده می شود.

هیولای مرگ، سیلی اجل، چنگال مرگ، گرگ اجل و تعبیراتی از این قبیل، نشانه وحشت و اضطراب انسان از مرگ است.

اینک سؤال این است که: آیا این بینش در باب مرگ که پایان همه چیز است، صحیح و منطقی است؟ آیا واقعاً انسان با مرگ نابود می شود؟ آیا انسان باید از مرگ مضطرب و هراسان باشد؟ آیا نگرانی انسان ها از مرگ، درست است؟ آیا همه انسان ها از مرگ نگران و گریزان و مضطربند؟ و سرانجام چه عواملی باعث اضطراب و نگرانی از مرگ است؟ و آیا بینش دیگری در باب مرگ وجود ندارد که اضطراب و نگرانی ها را برطرف نماید و حتی انسان را عاشق مرگ گرداند؟ آیا در بین انسان ها کسانی بوده و هستند که از مرگ نترسند و بلکه عاشق آن باشند؟ و...؟ در این فصل درصدد بررسی مطالبی هستیم که به این سؤال ها پاسخ دهد، و روشن نماید که تنها دو گروه اند که ترس و اضطرابشان از مرگ صحیح و منطقی است. آن هم به خاطر بینش غلطی است که در باب مرگ دارند. یکی آن که مرگ را به معنی نیستی و فناى مطلق تفسیر می کند. و دیگری کسی که پرونده اعمالش سیاه و تاریک است. وگرنه دیگران برای چه از مرگ بترسند؟ آنان که مرگ را تولدی جدید می دانند و معتقدند با عبور از این گذرگاه سخت، به جهانی گام می نهند که به مراتب از این جهان وسیع تر، پرفروغ تر، آرامش بخش تر و مملو از انواع نعمت هایی است که در شرایط کنونی و در زندگی فعلی برای او قابل تصور نیست، چرا از مرگ بترسند؟ خلاصه آن که اگر کسی مرگ را نوعی کامل تر و عالی تری از زندگی بداند که در مقایسه با زندگی کنونی، معلوم شود که این زندگی مرگ است، نه آن. قهراً زندگی پس از مرگ امری نفرت انگیز و وحشتناک و هیولی نخواهد بود؛ بلکه در جای خود امری زیبا، دل انگیز و دوست داشتنی خواهد شد.

به هرحال باید نخست به بررسی علل و عوامل وحشت زا و نفرت انگیز بودن مرگ بپردازیم. سپس ببینیم آیا واقعاً مرگ وحشت زا و نگران کننده است؟

[153]

در پایان سری به زندگی انسان های والا و اولیای دین می زنیم که نه تنها از مرگ وحشتی نداشتند، بلکه عاشق آن بوده و آرزوی آن را می داشتند و آن را لقای محبوب (لقاءالله) و وسیله خلاصی و نجات از همه رنج ها و بدبختی ها می دانستند و به قول حافظ:

این جان عاریت که به حافظ سپرده دوست روزی رخس ببینم و تسلیم وی کنم

علل و عوامل نگرانی از مرگ

با مراجعه به فطرت درونی و روایات معصومین علیه السلام روشن می شود که این پدیده مناشی و سرچشمه های متعدد دارد که ذیلاً به مهم ترین آنها اشاره می شود:

#### 1. علاقه و دلبستگی شدید به دنیا

جهان هستی، ظاهری دارد و باطنی. طبق بیان قرآن کریم، دنیا و عالم طبیعت، ظاهر، و عالم آخرت، باطن جهان هستی است، چنان که فرمود: «يَعْلَمُونَ ظَاهِرًا مِّنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الْآخِرَةِ هُمْ غَافِلُونَ» (264) اکثر مردم به امور ظاهر از زندگی دنیا آگاهند ولی از عالم آخرت (که باطن آن است) به کلی بی خبرند.

به تعبیر دیگر: ظاهر عالم، طراوت و زیبایی، بوالهوسی، شهوات و غرق در لذایذ آن شدن و از هر

قید و بندی آزاد بودن است؛ اما باطن آن، اخلاق، وجدان، نیت پاک، چشم پاک، گفتار پاک، خدمت، ایثار، عبودیت خدا، علم، تقوا و معرفت اسرار است. کسانی که در دنیا به ظاهرش دلبسته اند و ابداً با باطن آن کاری ندارند و بی حساب و بی مسئولیت زندگی می کنند و بالاخره، تمام همشان را در تزیین ظاهر و تهیه متاع و کالای دنیا صرف نموده اند و همه علاقه ها را به دنیا و زخارف آن

[154]

منحصر کرده اند و به تعبیر قرآن کریم: علاقه به متاع دنیا در نظر آنان زیبا جلوه کرده است: «زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ الدِّينِ وَالْآلِئِ وَالْأَنْفُسِ وَآلِئِ الْمَقْنَطَرِ مِنَ الدِّينِ وَالْآلِئِ وَالْغِيْثَةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ». (265)

برای چنین افرادی، مرگ حقیقتاً وحشت زاست؛ زیرا با مرگ، یکجا علاقه ها در هم فرو می ریزد و رابطه ها قطع می گردد. و جدایی از محبوب نیز سخت ناراحت کننده است. کسی که بهترین سرمایه خود را که عمر اوست داده و در عوض متاع دنیوی گرفته و اینک با مرگ، از همه آنچه که در عمرش کسب کرده، جدا می شود (زیرا انتقال متاع دنیا به عالم باطن و آخرت میسر نیست) قهراً چنین پیشامدی، خوشایند نخواهد بود.

اما کسانی که در عین توجه به ظاهر عالم، به باطن آن هم توجه کرده و ضمن گذراندن عمر، به فکر تهیه کالای عالم باطن و پس از مرگ هم بوده اند، آنان از مرگ، چنین وحشتی ندارند؛ زیرا علاقه به آن طرف هم بوده و با مرگ به محبوب های خویش می رسد. 264. روم، 7.265. آل عمران، 14.

## 2. مرگ را به معنای فنا و نابودی دانستن

حب بقا و میل به زندگی جاوید، از مسایل فطری انسان است. هر کس به خود مراجعه کند، به خوبی می یابد که هیچ گاه میل به نابودی ندارد، لذا با همه عواملی که آنها را مؤثر در نابودی خود می پندارد، مبارزه می کند و اگر توان مبارزه با آن را ندارد، حداقل از آن می گریزد. لذا با امراض، میکروب ها، حیوانات درنده و دشمن و امثال اینها، در ستیز است، و همه اینها را باعث نیست و نابود شدن خویش می داند.

انسان بر اساس این میل فطری (حب بقا) از عدم و نیستی می هراسد. از نظر

[155]

فلسفی، این طرز روحیه چندان دور و بیراه هم نیست؛ زیرا انسان «هستی» است و هستی با هستی، آشناست، اما با «نیستی» هیچ گونه تناسب و سنخیت ندارد؛ لذا از آن می گریزد و باید هم بگریزد. علّت فرار از مرگ و وحشت از آن هم، همین است که مرگ را فنا و نابودی خود می پندارد و خیال می کند که مرگ، ضد آن خواسته فطری و درونی اوست؛ زیرا درون او می گوید تو باید همیشه باشی، ولی مرگ می گوید: تو باید فانی شده و به دیار عدم رهسپار شوی.

آیا مرگ در بینش الهی به معنای فنا و نابودی است؟

با مراجعه به قرآن کریم و روایات اهل بیت علیه السلام روشن می شود که مرگ، به معنای فنا

و نابودی نیست، بلکه هم چون تولد جنین از مادر است. یک تولد ثانویه است. با فرا رسیدن مرگ، به جهانی گام می گذاریم که به مراتب از این جهان وسیع تر، پرفروغ تر، آرام بخش تر، و مملو از انواع نعمت هایی است که در شرایط کنونی و در زندگی این عالمی، برای ما قابل تصور نیست. اگر بخواهیم زندگی این عالم و عالم پس از مرگ را به زندگی جنین در رحم مادر و زندگی او پس از ولادت و قدم گذاردن به این عالم، تشبیه و مقایسه کنیم، تا حدی توانسته ایم مرگ و زندگی پس از آن را ترسیم کنیم.

و بالاخره، مرگ انتقال از این عالم به عالم دیگر است. این خود نوعی زندگی است و در شکل کامل تر و عالی تر آن، با این حساب، هیچ تضادی با خواسته فطری و درونی انسان ندارد؛ زیرا خواسته فطری او بقا و زندگی جاوید است، نه زندگی در این عالم؛ چون این عالم جای زندگی ابدی نیست.

قرآن کریم، از «مرگ» تعبیر به «توفی» دارد نه «فوت». و وفات به معنای گرفتن کامل شیئی است؛ یعنی ملاک موکل موت، از طرف پروردگار عالم، هنگام مرگ، می آید و روح را کاملاً از بدن می گیرد و آن گاه انسان به پروردگار خود که اصل و منشأ این وجودهاست، برمی گردد؛ زیرا «إِنَّا لِلّٰهِ وَ إِنَّا إِلَیْهِ رَاجِعُونَ».

قرآن کریم، در همه آیاتی که مربوط به گرفتن جان از انسان است تعبیر به «توفی» دارد. هیچ جا سخن از فوت نیست که به معنای زوال و نابودی است. مثل «قُلْ»

[156]

يَتَوَفَّاكُم مَّلَآئِكُ الْمَوْتِ الَّتِي وَكَّلَ بِكُمْ ثُمَّ إِلَي رَبِّكُمْ تُرْجَعُونَ». (266)

آیات دیگری که تنها به آدرس آنها اکتفا می کنیم. مثل: اعراف، 37؛ نساء، 15؛ نحل، 70؛ انعام، 60؛ یونس، 104؛ انفال، 50.

بنابراین، مؤمنین و معتقدین به عالم پس از مرگ، نباید از این جهت از مرگ بترسند، زیرا اعتقاد به نابودی و نیستی با مرگ و اعتقاد به زندگی پس از مرگ، قابل جمع نیست. اما مادیین و منکرین زندگی پس از مرگ، حق دارند که از مرگ بترسند، زیرا که به راستی اگر مرگ به معنای فنا و نابودی باشد، چیزی از آن وحشتناک تر نخواهد بود. و آنچه درباره هیولای مرگ گفته اند کاملاً بجا و به مورد خواهد بود، لکن این عقیده، اساساً باطل و غلط است. 266. سجده، 11.

### 3. جهل و ناآگاهی نسبت به حقیقت مرگ

جهل و ناآگاهی، همیشه منشأ ترس است. بشر از شب تار، خوف دارد؛ چون تاریکی، باعث جهل است. جایی را نمی بیند، راه را از چاه تشخیص نمی دهد، مسیر را از پرتگاه تمییز نمی دهد. از این رو، هر لحظه خویش را در معرض آسیب گزنده یا درنده یا دیگر بدآمدهای ناشناخته، احساس می کند.

انسان از راهی که تاکنون نرفته و با آن آشنا نیست، برای اولین بار که خواست از آن جاده عبور کند، می ترسد و این ترس، ناشی از جهل و ناآگاهی او به جاده است.

کسی که از برق بی اطلاع است، کلید و پریز برق را باز نمی کند و سیم برق را دست کاری نمی نماید؛ زیرا می ترسد که برق او را بگیرد و به حیاتش خاتمه دهد.

به هر حال، ناآگاهی و جهل در شئوئن مختلف زندگی مردم، منشأ ترس است و همین معیار، عیناً در زمینه مرگ هم وجود دارد. این که همه از مرگ می ترسند، برای این است که نمی



دانند مرگ چیست؟ مرگ چگونه بر آنان مستولی می شود و نمی دانند در حین مرگ، با چه عوارض و حوادثی مواجه می شوند.

[157]

امام عسگری علیه السلام فرمودند: «پدرم امام هادی علیه السلام بر یکی از اصحاب خود که در معرض موت بود وارد شد. او می گریست و از این که در معرض مرگ قرار گرفته بود بی تابی می کرد». حضرت به وی فرمودند: «يَا عَبْدَ اللَّهِ تَخَافُ مِنَ الْمَوْتِ لَا تَكُ لَا تَعْرِفُهُ...؛ ای بنده خدا! اینکه از مرگ ترسانی برای این است که نمی دانی مرگ چیست؟ و نسبت به آن معرفت و آگاهی نداری و سپس پیرامون مرگ، مطالبی به او فرمود که موجب آرامش و تسکین خاطرش گردید». (267)

«بوعلی سینا» در کتاب «شفا» علّت اصلی ترس مردم از مرگ را جهل و ناآگاهی آنان نسبت به مرگ و عواقب بعد از مرگ می داند. عین عبارت بوعلی در گرداگرد قبر او نوشته شده است. 267. صدوق، معانی الاخبار، ص 290؛ و بحار، ج 6، ص 156، ح 13.

#### 4. تعمیر دنیا و تخریب عالم آخرت

عده ای دیگر هستند که از مردن وحشت دارند، اما نه به خاطر این که مرگ را به معنای فنا و نیستی بدانند و یا به عواقب خود در عالم پس از مرگ آگاه، نباشند؛ بلکه به خاطر این که پرونده اعمال خود را سیاه و تاریک می بینند. شکنجه های طاقت فرسا و مجازات دردناک بعد از مرگ را گویا با چشم مشاهده می کنند و یا لاقط چنین احتمالی را می دهند.

این گروه نیز، حق دارند از مرگ بترسند؛ زیرا به مجرمی می مانند که از پشت میله های زندان، آزاد شده، و به سوی چوبه دار می رود. البته آزادی خوب است، اما نه آزادی از زندان به سوی چوبه دار! آزادی این دسته از انسان ها از زندان بدن، یا زندان دنیا نیز، توأم با رفتن به سوی چوبه دار است، آن هم نه «دار» به معنای اعدام، و درد و رنج موقت و زودگذر، بلکه به معنای شکنجه های دایم و بدتر از اعدام.

شخصی از امام مجتبی علیه السلام سوال کرد که چرا از مرگ می ترسیم و آن را دوست نداریم؟ امام علیه السلام در پاسخ فرمودند: شما تمام کوششتان را صرف آبادی دنیا کرده اید

[158]

و برای آخرت کار نیکی نکرده و آن جا را خراب کرده اید. به همین جهت از مرگ می ترسید و کراحت دارید که از جای آباد به جای خراب منتقل شوید: «إِنَّكُمْ أَخْرَبْتُمْ أَخْرَبَكُمْ وَعَمَّ رَتْكُمْ دُنْيَاكُمْ فَأَنْتُمْ تَكْرَهُونَ الذَّلِيلَةَ مِنَ الْعُمَرَاءِ إِلَى الْخَرَابِ». (268)

در روایات، دنیا برای مومنین «زندان» ولی برای کفار «بهشت» دانسته شده، قهراً مرگ برای کفار، خروج از بهشت و دخول در جهنم است. پس حق دارند که از مرگ بترسند و مرگ برای آنان وحشتناک ترین چیزها باشد؛ چنان که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «الدُّنْيَا سِرْجَنُ الْمُؤْمِنِ وَجَنَّةُ الْكَافِرِ وَالْمَوْتُ جِسْرٌ هَوَاءٍ إِلَى جَنَّةٍ أَوْ جِسْرٌ هَوَاءٍ إِلَى جَحِيمٍ». (269) دنیا، زندان مومن و بهشت کافر است و مرگ پلی است که آنان را به بهشت و اینان را به دوزخ می رساند.

در قرآن کریم آمده است: آنان که مرگ و عالم پس از مرگ را نمی خواهند و به حیات دنیا راضی شده و از آخرت غافلند، پس از مرگ، جایگاه شان آتش و جهنم است. در این صورت، حق دارند از مرگ بترسند: «إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنَّنُوا بِهَا

وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آيَاتِنَا غَافِلُونَ أُولَئِكَ مَأْوَاهُمُ النَّارُ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ». (270)  
 حاصل آن که: تخریب عالم آخرت، با عقاید فاسد و اعمال ناشایست، باعث ترس از مرگ است.  
 268. معانی الاخبار، ص 289.269. همان. 270. یونس، 7. 8.

توبه دری به سوی رحمت خداوند

از جمله مشکلات مهمی که بر سر راه مسایل تربیتی وجود دارد، احساس گناه کاری بر اثر اعمال بد پیشین است. مخصوصاً زمانی که این گناهان، سنگین باشد، این فکر دائماً در نظر انسان مجسم می شود که اگر بخواهد مسیر خود را به سوی کمال، پاکی و تقوا تغییر دهد، و به راه خدا بازگردد، چگونه می تواند از مسئولیت سنگین گذشته، خود را برهاند. این فکر مانند کابوسی وحشتناک بر روح او سایه می افکند و چه بسا او را از تغییر برنامه زندگی و گرایش به پاکی، باز می دارد.

به او می گوید: توبه کردن چه سود؟! چرا که: زنجیر اعمال گذشته ات هم چون یک طوق لعنت، بر دست و پای توست. اساساً تو رنگ گناه پیدا کرده ای، رنگی ثابت و تغییرناپذیر! کسانی که با مسایل تربیتی و گناه کاران توبه کار، سر و کار دارند، آن چه را گفتیم به خوبی آزموده اند، آنان می دانند این چه مشکل بزرگی است. در چنین حالتی، اگر درهای رحمت به روی چنین افرادی بسته باشد، برای همیشه مأیوس مانده و از راه نجات باز می مانند (احساس گناه منفی)، ولی خوشبختانه در فرهنگ اسلامی، این مشکل حل شده و توبه و انابه را هر گاه با شرایط، همراه باشد به عنوان وسیله قاطعی برای جدا شدن از زندگی آلوده و نکبت بار گذشته و آغاز زندگی جدید و حتی تولد ثانوی می داند. کراراً در روایات اسلامی درباره گنه کاران توبه کار

[170]

می خوانیم: «كَمَنْ وَلَدَتْهُ أُمُّهُ»؛ (276) او همانند کسی است که (تازه) از مادر متولد شده است».

در روایتی از پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می خوانیم: «أَلْتَأْتِبُ مِنَ الذَّنْبِ كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ؟» کسی که از گناه توبه کند، همانند کسی است که اساساً گناه نکرده است». و در آیه شریفه می فرماید: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعاً إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ وَأَنْتَبِهُوا إِلَى رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا لَهُ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ». (277)

بنابراین، در مکتب تربیتی اسلام، توبه به عنوان یک اصل تربیتی با اهمیت فوق العاده ای مطرح است و از تمام گنه کاران دعوت می کند که برای اصلاح خویش و جبران گذشته، از این در وارد شوند. در توبه، دری به سوی رحمت الهی است. لذا در قرآن کریم، «96» مرتبه ماده توبه و «230» مورد ماده «غفر و استغفار» ذکر شده است که همه این ها نشانه اهمیت توبه در دیدگاه الهی است.

امام علی بن الحسین علیه السلام در مناجات «تائبین» به پیشگاه حضرت حق چنین عرضه می دارد:

«إِلَهِي أَنْتَ الَّذِي فَتَحْتَ لِعِبَادِكَ بَاباً إِلَى عَفْوِكَ سَمَّيْتَهُ التَّوْبَةَ فَقُلْتُ تَوْبُوا إِلَيَّ اللَّهُ تَوْبَةً نَصُوحاً فَمَا عَذْرُ مَنْ أَغْفَلَ دُخُولَ الْبَابِ بَعْدَ فَتْحِهِ؟» (278) خدای من! تو کسی هستی که دری به سوی عفو به روی بندگان گشوده ای، و نامش را توبه

نهاده ای، و فرموده ای بازگردید به سوی خدا و توبه کنید توبه خالص، اکنون عذر کسانی که از ورود از این در، بعد از گشایش آن غافل شوند، چیست؟».

به قدری در روایات اسلامی نسبت به مسأله توبه، تأکید شده است تا جایی که از امام باقر علیه السلام نقل شده است که: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى أَشَدَّ فَرَحًا بِتَوْبَةِ عَبْدِهِ مِنْ رَجُلٍ أَضَلَّ

[171]

راحِلَتَهُ وَزَادَهُ فِي لَيْلَةِ ظُلُمَاءٍ فَوْجَدَهَا؛ (279) خداوند از توبه بنده اش، بیش از کسی که مرکب و توشه خود را در بیابان، در یک شب تاریک، گم کرده و سپس آن را بیابد، شاد می گردد».

این تعبیرات آمیخته با بزرگواری، همه برای تشویق بندگان گنه کار به این مهم است. به هر حال، «توبه» امری است عظیم و راهی است برای بازگشت به حق تعالی و رحمت واسعه او، و با وجود چنین راه نجاتی، دیگر جایی برای احساس گناه به صورت منفی باقی نمی ماند.

276. سفینه البحار، ج 1، ص 127 (ماده توبه). 277. زمر، 53 و 54. 278. بحارالانوار، ج 94، ص 142، مناجات خمس عشر، مناجات التائبین. 279. اصول کافی، ج 2، باب التوبه، ح 8.

آیا همه انسان ها از مرگ می ترسند؟

گفته شد که اکثر مردم از مرگ می ترسند. برای ترس، علل و عواملی بود که ذکر شد. اگر در بین بشر، افرادی باشند که آن علل و عوامل ترس در آنان وجود نداشته باشد، مثل این که نه مرگ را به معنای فنا و نیستی بدانند و نه پرونده اعمال شان تاریک و سیاه باشد و نه دلبستگی به دنیا داشته باشند و نه جهل به عالم عقبی، قهراً

[159]

چنین افرادی از مرگ نمی هراسند؛ بلکه به خاطر این که مرگ را وسیله ای برای لقای محبوبشان می بینند و رسیدن به کمال مطلق و راحت شدن از همه آلام و رنج ها را تنها در گرو مرگ می دانند، نه تنها از آن نمی ترسند، بلکه عاشق آن بوده و هر آن انتظار آن را می کشند. این موضوع با مراجعه به کلمات پیشوایان معصوم و اولیای الهی، به خوبی قابل لمس و درک است.

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «إِنَّ الْمَوْتَ عِنْدِي بِمَنْزِلَةِ الشَّرِّبَةِ الْبَارِدَةِ فِي الْيَوْمِ الشَّدِيدِ الْحَرِّ؛ مرگ در نظر من، مانند نوشیدن شربت خنکی است که انسان تشنه در روز بسیار گرم می نوشد».

علی علیه السلام فرمودند: «وَاللَّهِ لَإِبْنُ أَبِي طَالِبٍ أَنَسُ بِالْمَوْتِ مِنَ الطِّفْلِ بِثَدْيِ أُمِّهِ»؛ (271) قسم به خدا، انسی که پسر ابوطالب به مرگ دارد، بیش از انسی است که طفل به پستان مادر دارد».

لذا وقتی که در صبح نوزدهم رمضان، شمشیر ابن ملجم لعنه الله علیه بر فرق نازنینش فرود آمد، فرمود: «فُزْتُ وَرَبُّ الْكَوْبَةِ؛ به خدای کعبه رستگار شدم».

حضرت زین العابدین علیه السلام نقل می کند که: «لَمَّا إِشْتَدَّ الْأَمْرُ بِالْحُسَيْنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ نَظَرَ إِلَيْهِ مَنْ كَانَ مَعَهُ فَأَذَا هُوَ بِخِلَافِهِمْ، لَأَنَّهُمْ كُلُّهُمْ إِشْتَدَّ الْأَمْرُ تَغْيِيرَ أَلْوَانِهِمْ وَارْتَعَدَتْ فَرَائِصُهُمْ وَوَجَلَّتْ قُلُوبُهُمْ، وَكَانَ الْحُسَيْنُ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَبَعْضُ مَنْ مَعَهُ مِنْ خَصَائِصِهِ تَشْرِقُ أَلْوَانُهُمْ وَتَهْدَأُ جَوَارِحُهُمْ وَتَسْكُنُ نَفُوسُهُمْ فَقَالَ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ: أَنْظِرُوا لَابِيَالِي بِالْمَوْتِ! فَقَالَ لَهُمُ الْحُسَيْنُ عَلَيْهِ السَّلَامُ صَبْرًا بَنِي الْكَرَامِ فَمَا الْمَوْتُ إِلَّا قَنْطَرَةٌ تَغْيِيرُ بَيْكَمِ عَنِ الْبُوءَسِ وَالضَّرَاءِ إِلَى الْجَنَانِ الْوَاسِعَةِ وَالذَّعِيمِ الدَّائِمَةِ فَأَيَّكُمْ يَكْرَهُ أَنْ يَنْتَقِلَ مِنْ سَرَجِنٍ إِلَى قَصْرٍ...»؛ (272) چون در روز عاشورا کار بر حسین علیه السلام بسیار سخت شد، بعضی از افرادی که با آن حضرت بودند، چون بر آن حضرت نظر کردند، دیدند آن حضرت در حالات روحی برخلاف آنهاست؛ چون حال آنها چنین بود که هر چه امر، شدت بیشتری می یافت، رنگ های

[160]

چهره آنان متغیر می شد و بندها به لرزش درمی آمد و دل ها به تپش می افتاد. لکن حال حضرت سیدالشهدا علیه السلام و بعضی از خواص آن حضرت که با او بودند چنین بود که رنگ های صورتشان می درخشید و اعضایشان آرام می گرفت و نفس ها در سینه آرامش بیشتری می یافت. در این حال، بعضی به یکدیگر می گفتند: ببینید! گویی این مرد ابداً باکی از مرگ ندارد. حضرت سیدالشهدا علیه السلام به آنان فرمود: ای فرزندان عزیز و بزرگوار من! قدری آرام بگیرید، صبر و تحمل پیشه کنید، چون مرگ نیست مگر پلی که عبور می دهد شما را از گرفتاری ها و شداید به سوی بهشت های وسیع و نعمت های جاودان. کدام یک از شما مکروه و ناپسند دارید که از زندانی به قصر مجللی انتقال یابید».

آری مرگ، در هوای معبود از چنان لذتی برخوردار است که حسین بن علی علیه السلام با زبان حال می فرماید: من همه خلق را به خاطر تو رها کرده و فرزندانم را به یتیمی می کشانم تا تو را ببینم و به لقای تو نایل شوم، اگر مرا در حب خودت قطعه قطعه کنی، ابداً دل به غیر تو تمایل پیدا نمی کند، چنان که در شعر منسوب به آن حضرت البته با زبان حال آمده است:

تَرَكْتُ الْخَلْقَ طُرّاً فِي هَوَاكَ \*\*\* وَآيَتَمْتُ الْعِيَالَ لِرُكِيِّ أَرَاكَ  
فَلَا وَقَطَّ عَتَبَتِي فِي الْحُبِّ إِرْبَاءً \*\*\* لَمَّا حَنَّ الْفُؤَادُ إِلَى سِرْوَاكَ

به هر حال، موءمنی که با خدا در ارتباط بوده و در اثر تهذیب نفس و تزکیه اخلاق به مدینه فاضله رسیده، و از ظاهر عالم غرور، به باطن دار خلود، هجرت کرده و با موجودات عالم مجرد و معنا به خاطر عبودیت خدا، مربوط گشته و در اطاعت فرمان خدا، در صیقل زدن نفس اماره، با گذشت و ایثار، انفاق و اطعام، جهاد و نماز، روزه و انصاف با خلق، و احسان و دستگیری از مستمندان، کوتاهی نکرده است، اگر به او خبر دهند مرگت فرا رسیده، نه تنها ناراحت نمی شود، بلکه شکر خدای را به جای می آورد؛ زیرا می فهمد که از عالم فنا به عالم بقا و از خارج حرم به داخل حرم راه می یابد. و به این وسیله، به لقای محبوبش دست پیدا کرده و جان ناقابل در قدم محبوب ازلی فدا می کند:

[161]

بمیرای حکیم از چنین زندگانی \*\*\* کز این زندگی گر بمیری بمانی  
سفرهای علوی کند مرغ جانت \*\*\* چو از چنبر آز، بازش رهانی  
حجاب چهره جان می شود غبار تنم \*\*\* خوش آن دمی که از این چهره پرده برفکنم  
چنین قفس نه سزای من خوش الحان است \*\*\* روم به روضه رضوان که مرغ آن چمنم  
271. معانی الاخبار صدوق، باب معنی الموت، ص 288.272. معانی الاخبار صدوق، باب معنی الموت، ص 288.

فصل هشتم: اضطراب و نگرانی از احساس گناه و راه درمان آن (توبه درمانی) احساس گناه [165]  
انسان هر قدر وجدانش ضعیف باشد باز در برابر گناهای که مرتکب شده، ظلم هایی که کرده، بی وفایی ها، پیمان شکنی ها، خیانت ها، دروغ ها و آلودگی های اخلاقی دیگر احساس شرمندگی می کند، احساس می کند. که از درون جاننش می سوزد، همانند شخص مجرمی که مأموران انتظامی در به در دنبالش می گردند، احساس وحشت می کند. هرچه وجدانش قوی تر باشد، این احساس در او قوی تر خواهد بود.

احساس گناه از نظر روان شناسان از مظاهر منفی تقدیر ذاتی به حساب می آید و احساسی بیمارگونه از ارتکاب گناه و خطاست که حتی ممکن است عمداً و یا با آگاهی مرتکب نشده باشد و یا اگر با اختیار آن را انجام داده باشد، می بایست فکر جبران و حل آن باشد، نه آن که احساس آن باعث رنج و درد او گردد.

از بارزترین اشکال احساس کمبود و گناه به معنای بیماری آن، ارزش یابی منفی از خود است و خود را به شدت سرزنش می کند. گاه می گوید: نباید این کار را می کردم، و یا باید کاری را که می کردم، ولی نکردم. گاه با صراحت می گوید: معلوم می شود که آدم بدی هستم، شیطان در وجودم رخنه کرده، بی شخصیت هستم، آدم بی ارزشی هستم و مانند این. (273)

اگر علاوه بر احساس گناه، احساس افسردگی، خجالت یا اضطراب هم باشد معلوم می شود که این شخص گرفتار یکی از پیش فرض های ذیل نیز هست:

1. به خاطر رفتار بدم، آدم حقیر و بی ارزشی هستم. این برداشت منجر به

[166]

افسردگی می شود.

2. اگر مردم بفهمند که چه کرده ام، به دیده حقارت نگاهم خواهند کرد. این شناخت به خجالت منجر می شود.

3. ممکن است به تلافی کاری که کرده ام تنبیه شوم. این فکر موجب اضطراب می شود.  
حال سوءال این است که بر فرض کار اشتباهی کرده است آیا به راستی سزاوار سرزنش است؟ آیا آن عمل گناه تا این اندازه وحشتناک و غیراخلاقی است؟ آیا این شخص مطمئن است که مبالغه نمی کند؟ (274)

علت هر نوع نگرش منفی فرد نسبت به خود را باید در سرزنش خود جستجو کرد. خواه این نگرش به صورت سرزنش باشد یا دل سوزی و ترحم و خواه مربوط به احساس کمبود باشد یا احساس گناه و یا سایر اشکال نگرش منفی نسبت به خود.

به هرحال احساس گناه، به صورت بیمارگونه که در افراد ظاهر می شود، یکی از عوامل پژمردگی، افسردگی، اضطراب و نگرانی است که باید برای آن فکری کرد؛ وگرنه انسان ها دایم در رنج بوده و از درون می سوزند و از بیرون به صورت یک انسان افسرده و پژمرده در جامعه ظاهر می شوند و این نوع بیماری تازمانی که از ریشه برکنده نشود و علل آن برطرف نشود، صرفاً با مراجعه به پزشک و مصرف داروهای مربوطه قابل علاج نخواهند بود.

273. دکتر برنز، دیوید، شناخت درمانی، مهدی قراچه داغی، ص 207، 274. همان، ص 208.

بررسی

از این که انسان دارای وجدان و فطرت انسانی و الهی است تردیدی وجود ندارد، و باز این که در انسان به تعبیر قرآن کریم «نفس لوامه» وجود دارد و او را پس از ارتکاب گناه مورد سرزنش قرار می دهد، شکی نیست، اما سخن در این است که فایده و خاصیت این نفس لوامه و یا به تعبیر امروزی «وجدان بیدار» انسان،

[167]

چیست؟ آیا سرزنش او برای انسان نفعی دارد و بالأخره او را به راه صحیح الهی و ترک گناه می کشاند یا صرفاً او را سرزنش می کند آن هم به قدری که او را به صورت یک انسان غمگین، افسرده، مضطرب و نگران درمی آورد که دیگر به درد هیچ کاری حتی عبادات نخورد؟ روان شناسانی که احساس گناه را در کتاب هایشان به عنوان علتی برای افسردگی، رنج و درد مطرح می کنند، اغلب یک سوپه به قضاوت می نشینند و احساس گناه را تنها در بعد منفی آن می بینند. در حالی که آن چه مهم است و فلسفه خلقت «نفس لوامه» است بُعد مثبت آن است که ذیلاً اشاره می شود.

احساس گناه مثبت و منفی

قبل از تبیین احساس گناه مثبت و منفی، لازم است بدانیم که گناه در اصطلاح روان شناسان

غیر از گناه به معنای عبادی آن است. معنای عبادی گناه یعنی پشیمانی عالمانه از ارتکاب آن چه که خداوند نهی فرموده است. لکن گناه در نظر روان شناسان، احساسی بیمارگونه از ارتکاب گناه یا خطاست که عمداً، و یا با آگاهی مرتکب نشده است و یا کاری است که برخلاف آداب، رسوم و شئون انجام گرفته است، ولی مورد نهی شارع نبوده است. مثلاً در خدمت به یکی از مهمانانش کوتاهی کرده یا سهواً نسبت به دوستش اهانت کرده است. برای این کار به خود می پیچد و به جهت چنین کوتاهی و تقصیری به مواءخده خود می پردازد و در ملامت و سرزنش خود زیاده روی می کند.

روان شناسان بین دو نوع احساس گناه منفی و مثبت، تفاوتی قایل نشده اند و نتیجه آن ارتکاب اشتباهاتی است که بدون شک در بهداشت روانی انسان موءثر افتاده است. اما دیدگاه اسلام از یک طرف مبتنی بر تفاوت بین این دو نوع احساس خطا یا گناه است و از طرف دیگر مبتنی بر ترسیم نوعی احساس است که فرد مسلمان باید دارا باشد. نوعی احساس خطاکاری وجود دارد که بی تردید بیماری است. مانند آن چه در [168]

بالا اشاره شد. شخصی که مثلاً در خدمت به یکی از میهمانانش کوتاهی کرده یا سهواً نسبت به دوستش اهانت کرده است، تمام شب را به خود می پیچد و به جهت چنین کوتاهی و تقصیری، به مواءخده خود می پردازد و در ملامت و سرزنش خود زیاده روی می کند و از خطایی که از او سرزده گریان می شود؛ به طوری که این احساس خطاکاری جزئی از شخصیت او می شود و او را در ورطه ابتلا به بیماری های عصبی قرار می دهد (احساس گناه منفی). این نوع احساس گناه و خطاکاری، بدون شک با نوع دیگر آن (احساس گناه مثبت) که بهنجار است، تفاوت دارد و آن احساس گناه به معنای عبادی است. مانند کسی که مثلاً عمل حرامی انجام داده، مرتکب قتلی شده یا شرابی خورده و یا مال یتیمی را برداشته و سپس پشیمان شده است. به طوری که احساساتش مصداق فرموده رسول خدا صلی الله علیه و آله شد که می فرمایند: موءمن احساس می کند که گناهش مانند کوهی بر سینه اش سنگینی می کند، اما احساس فاسق، به نحوی است که گویا پشه ای از جلوی صورتش عبور کرده است. در این مثال احساس گناه از نظر بهداشت روانی بسیار بهنجارتر است تا احساس آنی و گذرای آن، یعنی کاملاً مخالف حالت سابق است. (275)

به هر حال احساس گناه به صورت مثبت، انسان را به کمال می رساند؛ زیرا شخص از عمل بد پیشین خود پشیمان می شود و دیگر مرتکب آن نمی شود و اگر مفسده ای بر آن مترتب بود، درصدد اصلاحش برمی آید که این همان توبه در اسلام است. اما احساس گناه به صورت منفی نه تنها برای شخص مفید نیست و او را اصلاح نمی کند و به کمال نمی رساند، بلکه نوعی بیماری است که شخص را از پا درمی آورد و به افسردگی و رنج دایم مبتلا می سازد.

در اسلام احساس گناه، خوب است به شرط این که او را وادار به توبه و اصلاح [169]

کارهای زشت قبلی نماید و احساس بیمارگونه گناه که منجر به خود آزاری و سرزنش افراطی و سرانجام ابتلا به افسردگی نماید، مورد قبول نیست؛ زیرا گناه، قابل بخشش است و رحمت خدا بر غضب او سابق است؛ لذا ترس بیهوده و خارج از حد اعتدال، صحیح نیست. 275. دکتر باستانی، محمود، اسلام و روان شناسی، ص 257.

توبه چیست؟

«توبه» در لغت به معنای بازگشت است و در قرآن کریم، هم به خدا نسبت داده شده و هم به انسان. «توبه خدا» به معنای برگرداندن لطف و رحمت خود به سوی بندگان، و توبه انسان به معنای برگشت او از حالات و اعمال فاسد گذشته خود است لذا هر توبه انسان، محفوف به دو توبه از خداست اول، خدا توبه می کند؛ یعنی لطف خود را به بندگان گنه کار، برمی گرداند و با این لطف، انسان متوجه بدی های خود می شود. پس از این توجه، توبه کرده و از افعال و اعمال گذشته خود پشیمان می شود و برمی گردد. پس از این حالت، بار دیگر خدا لطف کرده و توبه او را می پذیرد. آری، یک توبه انسان، میان دو توبه لطف خدا قرار می گیرد.

اول: خدا توفیق توجه به عیب ها را به انسان عطا می کند.

دوم: انسان، پشیمان شده و از آن عیب ها و فسادها، توبه می کند.

سوم: خداوند کریم و رحیم، این توبه را می پذیرد.

قرآن کریم، این حقیقت را چنین بازگو می کند: «ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ الْتَّوَّابُ الرَّحِيمُ» (280) خداوند لطف خودش را بر آنان شامل می کند و می فهمد که بد [172]

کرده اند، سپس آن افراد، متوجه توبه می شوند، بار دیگر خداوند رحیم، توبه آنان را پذیرفته و آنان را می بخشد.

علی علیه السلام «توبه» را چنین معنا می کند: «التَّوْبَةُ نَدَمٌ بِالْقَلْبِ وَاسْتِغْفَارٌ بِاللِّسَانِ وَتَرْكُ بِالْجَوَارِحِ وَإِضْمَارُ أَنْ لَا يَعُودَ» (281) توبه از چهار چیز تشکیل می گردد: اول: پشیمان شدن قلبی، دوم: آن پشیمانی در قالب استغفار به زبان جاری گردد، سوم: در کنار آن دو، ترک معاصی و رها کردن فسادهای گذشته، تحقق یابد. چهارم: تصمیم بر این که در آینده نیز آن گناهان و فسادها تکرار نگردد.

به هر حال، پشیمانی از گذشته و تصمیم بر ترک کردار زشت در آینده، و ابراز این حالت با ذکر استغفار، بدنه اصلی توبه را تشکیل می دهد.

آثار توبه

با مراجعه به آیات قرآن کریم و روایت اهل بیت علیه السلام درباره توبه، معلوم می شود که برای توبه، آثار بسیاری است که در این جا به بخشی از آنها در حد این نوشتار، اشاره می کنیم.

البته توبه ای دارای آثار ذیل است که با شرایط کامل و به عنوان توبه حقیقی و یا به تعبیر قرآن کریم «توبه نصوح» واقع شده باشد، نه آن که با صرف گفتن یک «استغفرالله» این همه آثار بر آن مترتب شود. اساساً اگر شخصی توبه کند و پس از توبه، هم چنان به کردار زشتش ادامه دهد، نه تنها توبه کار نیست، بلکه به تعبیر امام باقر علیه السلام مستهزء و مسخره کننده است. «المُقِيمُ عَلَى الذَّنْبِ وَهُوَ يَسْتَغْفِرُ مِنْهُ كَالْمُسْتَهْزِءِ» (282) کسی که نسبت به گناه پافشاری داشته و در عین حال، استغفار می کند، مانند کسی است که مسخره می کند.

در قرآن کریم، تنها در یک آیه پنج اثر برای «توبه» بیان شده است که عیناً متن آیه آورده می شود:

[173]

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَنْ يَكْفِّرَ عَنْكُمُ



سَيِّئَاتِكُمْ وَيَذْخِلُكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ الذَّابِّينَ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَى بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَتْمِمْ لَنَا نُورَنَا وَآغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ؛ (283) ای کسانی که ایمان آورده اید! توبه کنید، توبه خالص. امید است با این کار، پروردگارتان، گناهان شما را ببخشد و شما را در باغ هایی از بهشت که نهرها از زیر درختانش جاری است، وارد کند؛ در آن روزی که خداوند پیامبر و کسانی که به او ایمان آورده اند را خوار نمی کند. این در حالی است که نور آنان از پیشاپیش آنان و از سمت راستشان در حرکت است و می گویند: پروردگارا! نور ما را کامل کن و ما را ببخش که تو بر هر کار توانایی.»

از این آیه و سایر آیات استفاده می شود که «توبه نصح و خالص» دارای چند اثر بزرگ است:

1. بخشودگی سیئات و گناهان. که در آیات دیگر نیز وارد شده و اساساً ثمره اصلی توبه همین است: «وَالَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ اجْرٌ أَكْثَرُ مِنْهُمْ» (284) من بخشنده کسانی هستم که توبه نمایند و ایمان آورده و عمل شایسته انجام دهند (و از نظر امور سیاسی و تبعیت از رهبر الهی و لایق نیز) هدایت یافته باشند (یعنی بعد از پیامبر صلی الله علیه و آله از اهل بیت او تبعیت کرده باشند).

2. رسوا و مفتضح نشدن در روزی که پرده ها کنار می رود و حقایق آشکار می گردد و دروغ گویان تبهکار، رسوا می شوند. آری در آن روز، تنها پیامبر صلی الله علیه و آله و مؤمنان، آبرومند خواهند بود؛ چرا که آن چه گفتند، به واقعیت می پیوندد: «يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ الذَّابِّينَ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ» (285)

3. نور ایمان و عمل آنان در پیشاپیش و سمت راست آنان حرکت می کند و مسیر آنان را به سوی بهشت روشن می سازد: «نُورُهُمْ يَسْعَى بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ» (286)

[174]

4. توجه شان به خدا بیشتر می گردد. لذا رو به سوی درگاه خدا آورده و از او تقاضای تکمیل نور و آمرزش کامل گناه خویش می کنند: «يَقُولُونَ رَبَّنَا أَتْمِمْ لَنَا نُورَنَا وَآغْفِرْ لَنَا» (287)
5. بالاخره، ورود در بهشت پربرکت و نعمت الهی، یکی از ثمرات آن است: «وَيَذْخِلُكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ» (288)

6. شیرین شدن زندگی تلخ و ناگوار همراه با آلودگی، چنان که می فرماید: «تُوبُوا إِلَيَّ يَمَتَّ عَزْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا» (289) هرگاه شما توبه کنید، خداوند شما را به بهره ای نیکو، کامیاب می نماید.

7. تبدیل سیئات به حسنات، یعنی نه تنها خداوند در اثر توبه گناه را می بخشد، بلکه گناه را تبدیل به ثواب و «سیئات» را مبدل به «حسنات» می نماید. چنان که می فرماید: «إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ» (290) کسی که توبه کرده و ایمان آورده و عمل صالح انجام دهد، خداوند بدی های آنان را به حسنات تبدیل می کند.

8. نزول برکات و توانمندی، در اثر توبه و پاک شدن از آلودگی ها، خداوند برکاتش را از قبیل باران و غیره نازل می کند و او را توانمند قرار می دهد. چنان که می فرماید: «تُوبُوا إِلَيَّ يَرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ» (291) توبه کنید تا خداوند آسمان را برای شما به باریدن فراوان بگمارد و نیرویی بر نیرویتان بیفزاید.

9. رزق و روزی مادی و معنوی فراوان برای انسان تائب. چنان که می فرماید: «اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا يَرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ

وَيَجْعَلْ لَّكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا» (292)

[175]

10. محبوب خدا و خلق خدا شدن؛ زیرا انسانی که خود را از آلودگی ها پاک نماید و درصدد اصلاح خود برآید و تمام همش را کسب رضای خدا قرار دهد، قهراً محبوب خدا خواهد شد. چنان که در آیه شریفه آمده است: «إِنَّ اللَّهَ يَحِبُّ الْمُتَّوَّابِينَ» (293) خداوند، توبه کاران را دوست دارد».

در حدیثی، رسول خدا ضمن برشمردن وظایف مردم، فرمودند: «وَيَحِبُّونَ التَّائِبِينَ» (294) مردم باید کسانی را که به راه حق بازگشته و توبه کرده اند، مورد محبت قرار دهند».

یعنی شخص گناه کار نباید برای همیشه مورد بغض و طعن مردم باشد. اگر از گناه خود توبه کرد و درصدد اصلاح مفسد پیشین برآمد، مردم نیز باید رفتار خود را نسبت به او تغییر دهند و او را در جامعه پذیرا شوند تا گناه کاران دیگر نیز تشویق به توبه شوند.

11. پیوند با مؤمنین؛ منافقین و تبهکاران در اثر عقاید فاسد و اعمال ناشایسته، رابطه دینی شان از مؤمنین قطع شده و دیگر به اصطلاح جزء برادران دینی به حساب نمی آیند، ولی وقتی توبه کنند و مفسد پیشین را اصلاح و خرابی ها را جبران کنند، دو مرتبه به مؤمنین می پیوندند. چنان که می فرماید: «فَإِنْ تَابُوا وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوْا الزَّكَاةَ فَإِخْوَانُكُمْ فِي الدِّينِ» (295).

با توجه به توبه و آثار رحمت بار آن دیگر جایی برای نگرانی، اضطراب و افسردگی از احساس گناه نیست؛ زیرا توبه همانند آب زلالی است که هر نوع آلودگی و کثافت را پاک نموده و شستشو می دهد و انسان را به حالت اول خلقت برمی گرداند. «کیومر وَاَدَّتْهُ أُمُّهُ» احساس گناه به خاطر آن است که راه نجات از عواقب اعمال گذشته خود را نمی یابد و نمی داند که چگونه آن را جبران نماید. حق دارد که در اثر احساس گناه، رنج بکشد و آزرده گردد و برای همیشه برای عاقبت

[176]

دردناک خود نگران باشد، اما اگر شخصی است که پای بند به تعلیمات دینی است و در دین راه نجات را به او نشان داده اند و به او فهمانده اند که چگونه از چنگال عواقب سوء آن رهایی یابد، می تواند احساس آرامش و راحتی کند.

بنابراین احساس گناه برای بی دینان باعث رنج، ملال، نگرانی و اضطراب است؛ اما برای متدینان به دین اسلام که توبه یکی از ضروریات آن است، ابداً مایه رنج و نگرانی نخواهد شد؛ چون راه گریز از عواقب سوء گناه در اختیار است و انسان با انتخاب آن راه گریز، خود را از عواقب سوء احساس گناه نجات می دهد.

280. توبه، 118.281. فهرست غرر، واژه توبه. 282. محجه البیضاء، ج 7، ص 9.283. تحریم، 8.284. طه، 82.285. تحریم، 8.286. همان. 287. همان. 288. همان. 289. هود، 3.290. فرقان، 70.291. هود، 52.292. نوح، 11.293. بقره، 222.294. بحارالانوار، ج 6، ص 20.295. توبه، 11.

احساس حقارت و یا به تعبیر فارسی «احساس کهنتری» از جمله عواطف و احساس هایی است که هر فرد در زندگی روزمره خود به شکلی آن را تجربه می کند و تقریباً تمامی افراد بشر بیش و کم با این احساس درگیرند.

این احساس از طرفی از گران بهاترین انگیزه ای است که آدمی را برمی انگیزد تا به تکامل خویش و راه کارهای رسیدن به آن، بیندیشند، این ارزشمندی تا جایی است که مبنای حرکت و موجب گذر از کهنتری به مهتری می گردد؛ مثل این که «دموستن یونانی» که در کودکی الکن و کم رو بود، به خطیبی بی بدیل و «تیمور لنگ» در نوع خود، جهان گیری کم نظیر می گردد. (296)

همین احساس از سوی دیگر می تواند در انسان های مبتلا به این حس، نقشی مخرب و ویران گر داشته باشد و باعث رفتارهای نامطلوب و غیرعادی گردد، از قبیل: خودنمایی، ریاکاری، خشونت گری، تندخویی، برتری طلبی، ماجراجویی، تخریب دیگران، و ترور شخصیت آنها با تهمت، غیبت، دروغ، استهزا و روآوردن به کامجویی های موقت از قبیل: اعتیاد به مواد الکلی و مخدر و سرانجام، بزهکاری، خودکشی و...، که همگی نشانه «حس حقارت» و خواری و ذلتِ نفسِ آن شخص مبتلا به این حس است.

بنابراین «احساس حقارت» هم چون سکه دو رویی است که یک طرف آن سعادت و سربلندی را در پی دارد و روی دیگر آن ضعف و عقب ماندگی او را. با این حال موفقیت و عدم موفقیت آن در چگونگی مواجهه و برخورد آدمی با این

[180]

احساس است؛ لذا نمی توان اصل «احساس حقارت» را بد و نامطلوب دانست؛ زیرا ممکن است همین حس سبب موفقیت، برتری و مهتری آدمی گردد، اما اگر انسان در زندگی روزمره خود با شکست مواجه شود و خواسته های او برآورده نشود و در بروز حوادث، با حوادث ناگوار برخورد کند، آن گاه این حس حقارت به «عقده حقارت» تبدیل می شود. در این صورت تبعات و آثار نامطلوبی در جامعه از خود به جای خواهد گذاشت.

بنابراین، احساس حقارت دارای بار مثبت و منفی است. مقصود ما در این جا بررسی بُعد منفی آن یعنی «عقده حقارت» است که متأسفانه در عصر حاضر غالب انسان ها با آن دست و پنجه نرم می کنند. سعی در این نوشتار نخست بیان علل و عوامل «عقده حقارت» و بعد توضیح دوران ظهور و بروز آن، و سپس اشاره به آثار و تبعات آن و در پایان تعیین و بررسی راه کارهای درمان آن در منابع اسلامی است. بنابراین مطالب اصلی مقاله عبارت است از:

1. علل و عوامل عقده حقارت؛
  2. دوران ظهور و بروز احساس حقارت؛
  3. آثار و تبعات عقده حقارت؛
  4. راه کارهای درمان آن در منابع اسلامی.
296. دکتر منصور، محمود، احساس کهنتری، مؤسسه انتشارات آسیا، چاپ اول، ص 13.

#### 1. علل و عوامل عقده حقارت

عقده حقارت همانند سایر موجودات این عالم مشمول نظام علی و معلولی است که برای آن می توان علل و عوامل بسیاری را برشمرد. از جمله، علل و عوامل ذیل است.

الف: سرکوب شدن حس تفوق طلبی  
روان شناسان در وجود انسان از حسی به نام «حس تفوق طلبی و برتری جویی» [181]

و یا به تعبیر علامه طباطبایی (ره) «حس استخدام» (297) خبر دادند که این حس ریشه و اساس بسیاری از احساسات و کارهای هنجار و ناهنجار است. همین حس در صورت سرکوب شدن، می تواند یکی از علل و عوامل پیدایش عقده حقارت باشد؛ زیرا این حس در وجود انسان در تمام مراحل زندگی، از کودکی تا پیری وجود دارد. لکن برای ظهور و بروز آن موانع بسیاری وجود دارد. کودک در درون خانه و سپس در جامعه با صدها موانع برای ابراز این حس مواجه است و نمی تواند آن چه را که می خواهد، جامه عمل بپوشاند. این جاست که نسبت به ضعف خود آگاه می شود؛ زیرا در مبارزه با بزرگ سالان و موانع دیگر شکست می خورد و عقده حقارت به او دست می دهد.  
297. المیزان، ج 2، ص 120.

ب: تأثیر محیط  
منظور از محیط و تأثیر آن در پیدایش عقده حقارت، اعم از خانه، مدرسه و اجتماعی است که در آن زندگی می کنیم. مثلاً اگر در محیط خانه، پدر و مادری همواره فرزند خود را با سایر افراد خانواده یا فرزندان همسایه و دوستان درخشان تر از او مقایسه کنند و دایم وی را در عذاب سرزنش قرار دهند که چرا همسان و هم طراز با دیگران پیش نمی رود و یا به خواسته های طبیعی وی احترام نگذاشته و با سخت گیری، تندی، خشونت و تحقیر با او برخورد نمایند و یا در مدرسه، معلم به جهت این که دانش آموزی نتوانسته از عهده تکلیفش برآید او را در جمع شاگردان و هم کلاسان مورد سرزنش و خفت قرار دهد و یا در محیط اجتماع بزرگ سالان، به جهت عدم موفقیت در کارها، مورد تحقیر و سرزنش قرار گیرد، قهراً عقده حقارت در این افراد ظهور و بروز خواهد داشت و اینها خود را انسانی خوار و شکست خورده و حقیر در جمع دیگران می یابند و آثار این احساس در آنها ظاهر خواهد شد.  
[182]

ج: معلولیت های جسمی  
عقده حقارت ممکن است از یک نقص بدنی یا روانی سرچشمه گیرد. هر کودک یا نوجوان عاجز، ناقص، عقب افتاده ذهنی و یا نحیف و کند ذهن، در برابر نارسایی خود در واقع دو بار رنج می برد؛ یک بار به علت این که در محیط خود واقعاً در موقعیت کهنتری قرار دارد و بار دیگر به علت این که مورد استهزا و تمسخر دوستان، هم سالان و اطرافیان قرار می گیرد.  
به عقیده «آدلر» عقده حقارت در سه دسته از افراد دیده می شود که از جمله آنها مورد ذیل است: «افراد ناقص الخلقه یعنی افرادی که به ویژه از کودکی دارای نقیصه بدنی بودند و همواره این کمبود موجب شده است که خود را در میان هم سالان خویش زبون تر و ناتوان تر احساس کنند، مانند کودکی که بر اثر فلج بودن دست یا پا نتواند در جمع دیگران در بازی شرکت کند». (298)

298. فلسفی، کودک، ج 2، ص 213 211.

د: صفات غیرعادی

وجود پاره ای از صفات، نشانه ها یا خصوصیات غیرعادی، در برخی افراد بدون آن که جنبه کهنتری واقعی و نقصی داشته باشد، آنان را در معرض تمسخر و ریش خند دیگران قرار می دهد و گاه برای آنان نامی مضحک و مستهجن می سازند که در تمام مدت زندگی آن نام دامن گیر آنهاست نظیر پخمه، بی رگ، کرگدن، روباه، بی مخ و... این نوع برخورد با افراد، باعث ظهور و بروز عقده حقارت خواهد شد.

ه: خودفراموشی

ممکن است علت عقده حقارت، امری بیرونی نباشد، بلکه خود، علت پیدایش آن شود. لذا خودفراموشی که آن نیز معلول خدافراموشی است (299) یکی از علل [183]

پیدایش عقده حقارت است، چرا که انسان از خود غافل، انسانی حقیر و پست خواهد بود. براساس مکتب انبیا و دستوره‌های الهی دو چیز مایه خوشبختی بشر است: نخست یاد خدا و دیگری یاد روز جزا. (300) لذا توجه به مبدأ و معاد در سرلوحه برنامه های تربیتی انبیا و اولیا قرار داشته و تأثیر آن در پاک سازی فرد و اجتماع کاملاً چشم گیر است. غفلت از این دو باعث سقوط انسان تا سرحد حیوانیت و پست تر از آن است. (301) آن گاه انسان با درک این سقوط، خفت، خواری و ذلت را به خوبی احساس می کند. 299. «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ» حشر، 19.300. «إِنَّ أَوْلَىٰ خَلْقِهِمْ بِخَالِصَةِ ذِكْرِ اللَّهِ» ص، 45.301. اعراف، 179.

و: از دست دادن پدر و مادر و همسر

از دست دادن نعمت های بزرگ از قبیل پدر، مادر و همسر می تواند یکی از عوامل عقده حقارت و احساس کهنتری باشد. مطالعه و جست وجو در روحیه خانواده های بی سرپرست و فرزندی که از نعمت وجود پدر و مادر محرومند، روشن گر این مدعاست. فرزندان یتیم چون خود را بی حامی و یاور می بینند، حس حقارت و کهنتری می نمایند.

ز: فقر و تنگدستی

چه بسا فقر و تنگدستی پدر و مادر در برآورده نساختن خواسته های مالی فرزند، باعث عقده حقارت فرزند در جمع هم سالان او که از همه نعمت ها برخوردارند، باشد و حتی برای سرپرست خانواده نیز که توان رفع نیاز مالی برای اعضای خانواده را ندارد، در برابر آنان باعث شرمندگی و در مقایسه خود با هم نوعان خود سبب عقده حقارت و خفت است.

[184]

مولا علی علیه السلام می فرماید: «الْفَقْرُ الْمَوْتُ الْكَبَرُ» (302) فقر مالی برای انسان

مرگی بزرگ است».

کودکانی که در طفولیت با شرایط سخت مالی رشد کرده اند در باطن خود نوعی عقب ماندگی و ضعف احساس می کنند و این احساس در خاطره آنان تا پایان عمر باقی می ماند.  
302. نهج البلاغه، حکمت 163.

ح: احساس گناه

گناه کاری و عصیان، یکی دیگر از علل عقده حقارت است؛ چون کسی که مرتکب گناه شد و پرده احترام به قانون را دریده است، همواره در فشار و شکنجه های وجدان اخلاقی است و خویشتن را انسانی پلید، آلوده و شرمسار می بیند. لذا همواره کوشش می کند که گناهان خود را مخفی نگه داشته و حتی صحنه های شرم آور آنها را نیز فراموش کند؛ ولی وجدان اخلاقی گناه کار او را آرام نمی گذارد و با سرزنش های مداوم خود می کوشد که گناهان را در خاطر وی زنده نگه دارد و او را رنج دهد.

این شرمساری و حقارتی که در اثر گناه دامن گیر او شده، همواره او را در نظر او پست و زبون جلوه می دهد و بر شخصیت و استقلال وی ضربه وارد می سازد و گناه کار نیز می کوشد تا از راه خودسازی تصنعی، ضعف روانی خود را پوشانده و خود را فردی نیرومند، با شخصیت و صاحب احترام جلوه دهد. لکن از رفتار تملق آمیز او باطن پلیدش شناخته می شود.

دوران ظهور و بروز احساس حقارت

پس از گذشت دوران کودکی ممکن است در هر مرحله ای از مراحل زندگی، احساس حقارت ظهور و بروز داشته باشد. لکن به طور مشخص می توان انگشت [185]

روی دو مرحله و دو دوره از زندگی گذاشت که ظهور و بروز عقده حقارت و احساس کهنتری، مشخص تر و بارزتر است؛ یکی دوران بلوغ و دیگری دوران پیری است.

یک: دوران بلوغ

بلوغ را می توان یکی از مهم ترین دوره های زندگی دانست که از نظر فیزیولوژیکی، فیزیکی و روانی تحولات بسیار عمیقی در فرد ایجاد می کند و باعث می شود که نظم جسمانی و روانی نوجوان به هم بخورد. نوجوان در این دوره از نظر جسمانی در حال رشد و از لحاظ عاطفی نارس و از نظر تجربه محدود و از لحاظ فرهنگ اجتماعی، بسیار شکننده و تحت تأثیر است. بلوغ، یک دوران بی سروسامان است. به عبارت دیگر هنگامی از زندگی است که شخص غالباً دست خوش کشمکش های گوناگون است. از نظر بهداشت روانی، شناخت این تحولات به ویژه در آن قسمت ها که تغییرات چشم گیر در رفتار و کردار نوجوان آشکار می گردد بسیار پراهمیت و سرنوشت ساز است. (303)

جوانان نوحاسته و تازه بالغ، از دو جهت خود را ضعیف می بینند و در خویشتن احساس حقارت می کنند: یکی از خاطرات ناتوانی ایام گذشته و دیگر از تزلزل و اضطراب نسبت به آینده. جوانی که تازه دوران کودکی را پشت سر گذاشته و به منزل شباب و جوانی قدم نهاده، تشنه

قدرت و نیرومندی است؛ زیرا هنوز ضعف ایام طفولیت را از یاد نبرده است. به خاطر دارد که تا دیروز طفلی بوده و از خود استقلال و شخصیتی نداشته است و اینک که جوان و نیرومند شده از خاطره ضعف و رنج آور دوران کودکی متأثر و در خود احساس حقارت می کند و می خواهد این نقیصه هرچه زودتر جبران شود تا بتواند مستقلاً اظهار وجود نماید و توانایی خود را به دیگران بقبولاند.

[186]

آدلر (304) تشخیص طلبی را واکنشی در برابر احساس حقارت واقعی یا خیالی یا جبران آن می داند. او می گوید: نوعی حقارت و کمتری دامن گیر همه است و آن این که، همه روزی بچه بودند و در کودک حس حقارت بر سه تجربه متقارن مبتنی است: نخست احساس ناتوانی؛ دوم احساس ضعیف تر بودن از بزرگ سالان؛ سوم احساس وابستگی به بزرگ سالان. هر کودکی می خواهد آدم بزرگی باشد و در راه برتری می کوشد تا بر احساس کم و کاستی خود فایق آید. (305)

برای جوانان زمان بلوغ، زمان پرواز از آشیانه هاست؛ زمانی است که می توانند تنها و آزاد به سوی انجمن ها و مجامع جوانان بگریزند. در حالی که هنوز از جدایی و تنهایی وحشت دارند، همین تفاوت بین خواسته ها و قدرت برآورد آنها سبب می شود که جوانان غالباً رفتاری زنده و ناموزون پیدا کنند. (306)

به هر حال دوران بلوغ، یکی از دوران پرتلاطم و دوران بروز احساس حقارت است. 303. میلانی فر، بهروز، بهداشت روانی، ص 112، چاپ پنجم، نشر قومس، 1376.304. آدلر در سال 1870 میلادی در یک خانواده متوسط در شهر «وین» به دنیا آمد. او با این که دوران کودکی را با مشکلات گذراند به تحصیلاتش ادامه داد و اوایل با فروید و یونگ هم کاری داشت؛ ولی از آنها جدا شد و در سال 1912 «انجمن روان شناسی فردی» را پایه گذاری کرد. اساس نظریه وی در کتاب معروف «جنبه نظری و عملی روان شناسی فردی» که در سال 1928 انتشار یافت توضیح داده شد. آدلر برخلاف «فروید» که غریزه ها را انگیزه اصلی رفتار می دانست و برخلاف «یونگ» که صورت های ازلی را راهبر انسان می دانست، بر جنبه اجتماعی بودن انسان تأکید داشت. در غرب قهرمان بررسی احساس حقارت، آدلر است. هر چند که دیگران نیز در این رابطه سخنانی دارند، او ویژگی های اصلی نظریه روان شناسی فردی خود را اصول ذیل قرار داد: اصل حقارت، اصل برتری جویی، اسلوب زندگی، ترتیب تولد، خودآگاهی، علاقه اجتماعی، خود خلاق و غایت و هدف زندگی. برای آگاهی تفصیلی از زندگی آدلر به کتاب «روانشناسی شخصیت» از دکتر یوسف کریم، فصل ششم از ص 89 به بعد مراجعه کنید. 305. محمدتقی فلسفی، بزرگسالان و جوان، ص 81، از هیئت نشر معارف اسلامی 1352، به نقل از روانشناسی اجتماعی، ج 1، ص 116.306. همان، ص 83، به نقل از مشکلات روحی جوانان، ص 21.

دو: دوران پیری [187]

کهن سالان بر اثر ناتوانی روزافزون، در خود احساس ضعف و حقارت می کنند و می کوشند از هر راهی که ممکن است، قدرتی به دست آورند و به وسیله آن، حقارت خویش را جبران نمایند. اینان به خاطر دارند که دیروز قوی و توانا بودند و اینک فرسوده و ناتوان شده اند، اعصاب پولادینشان لرزان گردیده و قوای بدنشان به سستی گرائیده است، چشمشان کم فروغ و گوششان ضعیف و اندامشان سست شده و قدرت فعالیت و تحرک را از دست داده اند.



دیروز خود حامی دیگران بودند؛ ولی امروز مانند کودکان به حمایت و دستگیری دیگران نیاز دارند. ناتوانی و عجز ایام پیری، یک ضعف تخیلی و حقارت موهوم نیست که با تجزیه و تحلیل روانی بتوان آن را برطرف نمود، بلکه یک ضعف واقعی و حقیقی است که دامن گیر کهن سالان می شود، دردی که در تمام قوای آنها اثر نامطلوب می گذارد.

خودنمایی و کتمان حقارت از راه های مختلف جوانان و پیران هر دو از یادآوری گذشته خود احساس حقارت می کنند. با این تفاوت که گذشته جوان، ضعف دوران کودکی است و گذشته پیران، قوت و نیرومندی ایام جوانی است. لذا احساس حقارت پیران به مراتب شدیدتر و خطرناک تر از جوانان است. جوانان راه فراز زندگی را می پیمایند و به سوی قدرت پیش می روند. هر روزی که بر آنان می گذرد، نیرومندتر می گردند و به تدریج نگرانی های گذشته را فراموش می کنند و عقده حقارتشان خودبه خود گشوده می شود، ولی پیران در راه نشیب زندگی قدم برمی دارند و هر روز که بر آنان می گذرد، ناتوان تر می شوند و قهراً احساس ضعفشان شدیدتر و عقده حقارتشان محکم تر می گردد. لذا در هنگام عکس العمل نشان دادن، کهن سالان نمی توانند مانند جوانان به نعره زدن و فریاد کشیدن یا تخریب و تهاجم، قدرت نمایی، اظهار وجود و جبران احساس حقارت

[188]

نمایند، بلکه برای این که از گردونه کاملاً خارج نشوند و تمام ارزش و شخصیت خود را از دست ندهند، کوشش می کنند تا از راه های ممکن برای خود جایی باز کنند و با به دست آوردن قدرت یا ثروتی، خود را به حساب بیاورند و به این وسیله، حقارت خویش را بپوشانند و احیاناً برای ابراز وجود و عرضه شخصیت، دست به کارهایی خطرناک می زنند که ذیلاً به بعضی از آنها اشاره می کنیم.

#### الف: جمع ثروت

یکی از مجاری کسب قدرت برای تمام طبقات مردم، در همه ادوار زندگی، گردآوری ثروت و جمع مال است؛ زیرا اکثر مردم ثروتمندان را نیرومند، مهم و صاحب امتیاز تلقی می کنند و آنان را با دیده احترام و تکریم می نگرند. ثروت می تواند بسیاری از عیوب و نقایص را بپوشاند و به آدمی جمال و زیبایی اجتماعی ببخشد. لذا سال خوردگان، مناسب ترین وسیله قدرت یابی و تفوق جویی و بالاخره جبران حقارت را که با مزاج ناتوانشان سازش دارد، جمع آوری ثروت می دانند. اینان می توانند از راه جمع آوری مال، کسب نیرو کنند و به این وسیله برتری خود را اثبات نموده و ضعف و حقارت خویش را بپوشانند. به همین خاطر است که آدمی وقتی پیر می شود، به طور آگاه یا ناآگاه در ثروت اندوزی حریص تر می گردد و بیش از پیش به اموال خود دل بستگی و علاقه نشان می دهد. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «يَهْرَمُ ابْنُ آدَمَ وَتَشْيِبُ مِنْهُ اَثْنَتَانِ الْحَرِصُ وَالْأَمَلُ»؛ (307) فرزند آدم به پیری می رسد ولی دو صفت در وجودش جوان می گردد یکی حرص و دیگری آرزو.

در حدیث دیگری فرمودند:

«الشَّيْخُ شَابٌ فِي طَلَبِ الدُّنْيَا»؛ (308) پیر سال خورده و ناتوان در دنیاطلبی جوان و



تواناست».

307. علی بن شعبه حرانی، تحف العقول، ص 55، حدیث 160، از انتشارات کتابفروشی اسلامیة با تصحیح علی اکبر غفاری، 308. مجموعه ورام، ج 1، ص 278.

ب: مداخله در امور دیگران [189]

بعضی از پیرانِ فاقد ثروت، برای آن که خود را بنمایانند و اظهار وجود نمایند، به اظهارنظر در کارهای دیگران می پردازند. در محیط خانه به کودکان تندی و خشونت می کنند، به جوانان اندرز و نصیحت می گویند یا آنان را مورد توبیخ و سرزنش قرار می دهند، در کارهای میان سالان تفتیش و تفحص می کنند و بدون این که از آنان خواسته باشند اظهارنظر می کنند و تاجایی که دستشان برسد در کوچه و بازار، در کوی و برزن، مسجد و معبد در امور مردم مداخله می نمایند و نسبت به اعمال شان نظر موافق یا مخالف می دهند و گاهی در این کار آن قدر زیاده روی می کنند که همه را به ستوه می آورند.

ویل دورانت می گوید: «یکی از مسایل دقیق روان شناسی امروز این است که آیا جوانان در ارتکاب محرمات بیشتر لذت می برند یا پیران در تخطئه و نکوهش آنان؛ از نظر اخلاق، زندگی دو دوره دارد: دوره نخستین، فرو رفتن در لذات و شهوات و دوره دوم پند و نصیحت به دیگران است. در این دوره شهوات به حزم و احتیاط بدل می گردد و طوفان امیال رنگ اندرز به خود می گیرند» (309).

309. فلسفی، محمدتقی، بزرگ سالان و جوان، ص 96 به نقل از کتاب لذات فلسفه ص 84.

ج: نقل قصه های عجیب و غریب

بعضی از پیران و سال خوردگان برای اظهار وجود و جلب توجه دیگران و جبران حقارت خود گاهی قصه های عجیب و غیرواقعی را به عنوان مشاهدات ایام عمر خود نقل می کنند و گاهی خود را قهرمان وقایع مهم و پرهیجان معرفی می نمایند و گاهی روزگار گذشته و حال را با هم می سنجدند و بر خوبی های گذشته افسوس می خورند و از بدی های کنونی ابراز تأسف و تأثر می کنند. آنان در این قبیل گفتار و

[190]

رفتارشان یک هدف اساسی دارند و آن، این که در مقابل دیگران عرض اندام کنند، تفوق و برتری خود را نشان دهند، ضعف خویشتن را بپوشانند و از احساس حقارت درونی خود بکاهند.

د: عکس العمل های خطرناک

اگر جوانان و میان سالان نسبت به سال خوردگان سخت گیری کنند و به آنان میدان خودنمایی و عرض وجود ندهند و با تندی و خشونت برخورد نمایند، ممکن است گروهی از آنان به عزلت و انزوا بگرایند و بدون این که آسایششان به کسی برسد، باقی مانده عمرشان را با سکوت و انزوا بگذارند؛ ولی گروه دیگر، خصوصاً اگر بی ایمان و نادان باشند، ممکن است برای جبران حقارت خود به عکس العمل های خطرناک دست بزنند و در خانواده و اجتماع، مفاسد بزرگی به بار بیاورند. مثلاً دختران پاک دامن را رمی به بی عفتی کنند، به پسران عقیف و شریف تهمت بزنند، بین زنان و شوهران جدایی بیفکنند، فرزندان را بر ضد پدر و مادرشان بشورانند، محیط خانه را دچار بی نظمی و اختلال کنند، در اجتماع نیز جوانان را علیه بزرگ سالان تحریک نموده و

بشورانند، بین مردم تفتین و افساد کنند، بذر اختلاف و ناسازگاری بیفشانند، افراد را به جان هم بیندازند و خلاصه برای آن که خود را منشأ اثر نشان دهند و توجه دیگران را به خود جلب نمایند، ممکن است مرتکب انواع گناهان و پلیدی ها شوند و زیان های غیرقابل جبرانی به بار آورند. اینجاست معنای کلام امام هادی علیه السلام به خوبی فهمیده می شود که فرمودند: «مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فَلَا تَأْمَنَ شَرَّهُ؛ کسی که خود را ناچیز و خوار می یابد و در باطن احساس ذلت و حقارت می کند، از شر او ایمنی نداشته باش». (310)

این ها و ده ها پیامدهای دیگری که ممکن است از پیر حقیر سرزنند.

310. علی بن شعبه، تحف العقول، ص 483.

#### آثار و تبعات عقده حقارت [191]

زمانی که عقده حقارت در فرد شدت یافت، او برای کاهش و پیش گیری از خطرهای احتمالی آن به مکانیزم های دفاعی جبران، متوسل می شود. حال گاه جبران، واقعی و حقیقی است که موجب کاهش عقده حقارت و دست یابی به تعادل می گردد، ولی در بسیاری از موارد، جبران ها، انحرافی و کاذبند که در این صورت احساس حقارت در یک دور باطل، نه تنها کاهش نمی یابد، بلکه به صورتی ویران گر و مخرب تشدید می گردد. این همان صورتی است که پیامدهای ناگوار دارد و منظور ما در این جا اشاره به برخی از آن پیامدهای ناگوار است که ذیلاً به صورت اجمال و اختصار به آنها می پردازیم.

#### الف: کتمان حقارت و خودنمایی

افراد مبتلا به این حس وقتی در خود استعداد جبران صحیح آن را نمی یابند، درصدد برمی آیند که با کتمان آن و خودنمایی به شیوه های مختلف و ریاکاری، نظر اطرافیان را نسبت به خود منحرف ساخته و به خود جلب نمایند. این خودنمایی ها در افراد مختلف به صورت های گوناگون ظهور و بروز دارد. به عنوان نمونه انسان های ترسو ژست شجاعانه می گیرند و می خواهند خود را شجاع و با شهامت نشان دهند. یا جوان شکست خورده در تحصیلات عالی و یا در رسیدن به یک موقعیت اجتماعی، می خواهد خود را تحصیل کرده و موفق جلوه دهد و از هر راه ممکن خودنمایی نموده و در جامعه اظهار وجود نماید ولو با پوشیدن لباس های تجملی، آرایش های کدایی، شبهه افکنی، سنت شکنی، ادای استاد یا دانشجو یا دکتر را درآوردن، لباس های شهرت پوشیدن، ادای فوتبالیست ها یا چهره های معروف سینما را درآوردن، سفره های رنگین، کتاب خانه های کدایی، تهیه تجملات پرزرق و برق در منازل و... همه این ها برای کتمان آن حقارت درونی است و می خواهد خود را در ظاهر به گونه ای غیر از آنچه که هست نشان دهد.

#### ب: بدرفتاری با دیگران [192]

افراد مبتلا به عقده حقارت برای جبران آن دست به کارهای غیرعادی و نامطلوب می زنند، در خانه با کودکان و دیگر افراد منزل بدرفتاری دارند، دشنام می دهند، با ضرب و شتم، ایجاد رعب و وحشت می نمایند و ضمناً اعمال ناپسند خود را به حساب تربیت فرزندان و انضباط خانوادگی

می گذارند. هم چنین در برخورد با همسایگان، دوستان و همکاران بدرفتاری دارند و احياناً جست وجو در کار و زندگی آنها نموده و بالاخره در هر مناسبتی می خواهند ولو با اعمال خلافشان خود را مطرح نمایند.

#### ج: تخریب دیگران

افراد مبتلا به این حس، وقتی نتوانند خود را مسلط و مهتر و برتر سازند درصدد استفاده از تخریب دیگران برمی آیند. به ویژه نسبت به کسانی که در دل کدورتی دارند، حساسیت بیشتری نشان می دهند. همواره در کمین رفتار و جزئیات زندگی آنان هستند و اگر کوچک ترین خطایی ببینند آن را بزرگ کرده و در برابر دیگران آنان را به باد استهزا می گیرند. برای جبران حقارت درونی خود به ترور شخصیت افراد اقدام می کنند. در این راستا از هر نوع تهمت، غیبت، استهزا، اسناد القاب بد، شایعه پراکنی و دروغ پردازی ابایی ندارند، و با ابزارهای آلوده، به تخریب و تضعیف دیگران می پردازند. چه زیبا فرمودند معصومین علیه السلام که این نوع کارها از خواری و ذلت نفس افراد است. رسول خدا فرمودند:

«لَا يَكْذِبُ الْكَاذِبُ إِلَّا مِنْ مَهَانَةٍ نَفْسِهِ»؛ (311) دروغ گو هرگز دروغ نمی گوید مگر بخاطر حقارتی که در نفس خود احساس می کند».

[193]

و نیز علی علیه السلام فرمود:

«الْغَيْبَةُ جُهْدُ الْعَاجِزِ»؛ (312) نهایت تلاش یک فرد عاجز و حقیر غیبت کردن است».

و امام هادی علیه السلام فرمود:

«مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فَلَا تَأْمَنَ شَرَّهُ»؛ (313) کسی که خود را خوار و ناچیز و حقیر می یابد و در باطن احساس ذلت و حقارت می کند، از شر او در امان نباش».

311. محدث نوری، مستدرک، طبع قدیم، ج 2، ص 100312. نهج البلاغه، حکمت 461.313. علی بن شعبه تحف العقول، ص 483.

#### د: خودباختگی و روشن فکرنمایی

افراد مبتلا به این حس گرفتار فقدان اعتماد به نفس، وابستگی شدید، عدم اتکا به خود، خودباختگی و بی هویتی می شوند. این صفات در دوران مختلف زندگی از طفولیت تا کهن سالی در هر زمان به تناسب سن و سال آنها ظهور می نماید. مثلاً در دوران کودکی به صورت جدا شدن از والدین، ترس از مدرسه، کم رویی، و در دوران جوانی به صورت انزوا و کناره گیری و در سنین جوانی و بالاتر احياناً به صورت روآوردن به فرهنگ های بیگانه و تمدن های دیگران، ظاهر می شود. از آن جا که این فرد در جامعه خودی و فرهنگ ملی و دینی خود، خود را ناتوان و شکست خورده می بیند، مدعی می شود که چون جامعه سنتی، پاسخ گوی نیازشان نیست، به دنبال جامعه ای مدرن و فرهنگی فراتر از فرهنگ جامعه سنتی خود می باشد. در حالی که مسأله چیز دیگری است و او برای جبران حقارت خود چنین می گوید. این افراد کهتر و حقیر در هر سه نهضت: مشروطه، صنعت نفت و انقلاب اسلامی، به وضوح دیده می شوند. عده ای در هر سه مرحله بودند که تمام تلاششان در وابسته کردن کشور به بیگانه بوده و تمام حرفشان این بود که ما بدون اتکا به بیگانگان توان ادامه زندگی و پیشرفت را نداریم، و غرب

زندگی چیزی جز خودباختگی در برابر غرب  
[194]

نیست و امام راحل مکرر به این جهت در کلمات خود اشاره داشتند و این بینش را همواره مایه بدبختی جامعه می دانستند. (314)  
314. امام خمینی، وصیت نامه.

ه: رو آوردن به کام جویی های موقت  
روآوردن به لذت ها و تجملات، موقتاً فکر مشکلات را از ذهن بشر خارج می سازد. افراد مبتلا به عقده حقارت، از سوپی به علت شکست های پی درپی احساس می کنند که باید از هر راه ممکن سطح ارزشی خود را بالا ببرند و از سوی دیگر خود را برای اصلاح رفتار یا تغییر جهت اساسی در سطح بالاتر نالایق می بینند. لذا به کام جویی های موقت پناه می برند. از قبیل نوشیدن مشروبات الکلی، استعمال مواد مخدر، لذت های جنسی و بالأخره انبوهی از تفریحات و هیجان های رایج که به طور موقت باعث ارضای خواسته است که متأسفانه این نوع کام جویی ها در جامعه به راحتی در دسترس افراد قرار دارد و آثار شوم آنها نیز به وضوح مشاهده می شود؛ چون با تن دادن به این نوع جبران های کاذب، نه تنها احساس حقارت درونی جبران نمی شود، بلکه به طور طبیعی شدت پیدا کرده و نیاز به جبران را در فرد، افزایش می دهد. لذا جامعه مبتلا به چنین حالتی، رنگ سعادت و خوشبختی را نخواهد دید و دایم باید وابسته به غیر باشد به همین جهت رو آوردن به کام جویی های موقت غالباً طرح استعمار برای کشورهای زیر سلطه است.

و: خود برتر بینی  
انسان در اثر ابتلا به عقده حقارت دچار بیماری کبر و خودبرتر بینی می شود، به مردم بی اعتنا می شود، تجاوز می کند، به عصیان و طغیان می گراید، مردم را به حساب نمی آورد، اصول اخلاقی را رعایت نمی کند و خلاصه به جای تواضع در برابر دیگران، جبار و بی پروا می شود، دست به هر عمل ناروایی می زند و خود را  
[195]

برتر از این می داند که از کسی بپرسد یا به نصایح یا انتقاد دیگران گوش فرا دهد. چه زیبا فرمود امام صادق علیه السلام:  
«ما مِنْ رَجُلٍ تَكَبَّرَ أَوْ تَجَبَّرَ إِلَّا لِيَذِلَّهُ وَجَدَهَا فِي نَفْسِهِ»؛ (315) هیچ انسانی خودبین و متجاوز نمی شود و به تکبر و جباریت و ستم گری آلوده نمی شود، مگر به خاطر ذلت و حقارتی است که در ضمیر خود احساس می کند». جان دیویی می گوید: «میل به قدرت طلبی در افرادی شدید است که مبتلا به احساس حقارت یا عقده حقارت هستند و برای جبران و نقایص شخصی می کوشند تا دیگران را تحت تأثیر خود قرار دهند و از این راه توجه آنان را به قدرت و نیروی خود جلب نموده و به این وسیله حقارت خویش را جبران نمایند». (316)  
315. مجلسی، بحار، ج 73، ص 225. فلسفی، بزرگ سال و جوان، ص 76.

ز: ریاست طلبی، بزه کاری، خودکشی و... پیامدهای عقده حقارت بسیار است و ما را مجال نقل همه آنها نیست. روان شناسان، حس پوچی و نیهلیستی و در نتیجه بزه کاری، بی اعتنایی به قانون، گریز از مسئولیت، دزدی، ریاست طلبی، بی اشتباهی عصبی و بالاخره خودکشی را از جمله پیامدهای آن معرفی کرده اند. افراد مبتلا به این حس دست به هر کاری برای مطرح ساختن خود می زنند ولو آن کار به نابودی آنان ختم شود. (317)

317. کی نیا، جرم شناسی

راه کارهای بهداشت و درمان عقده حقارت در منابع اسلامی معمولاً پزشکان در بیماری های جسمانی سعی شان در شناسایی علل، عوامل و درک ریشه های آن است، چراکه مبارزه با معلول نتیجه بخش نیست. آن چه مهم است خشکاندن ریشه ها و زمینه های بیماری است. در بیماری های روانی نیز اوضاع چنین است. لذا در اسلام سعی بر این است که امراض روحانی از ریشه [196]

خشکانده شود و زمینه های آن از بین برود، با مراجعه به منابع اسلامی مشاهده می شود که خوشبختانه در رابطه با علل و عوامل عقده حقارت و احساس کهنتری سخن بسیار گفته شده و برای از بین بردن آن دستورهای لازم و راه کارهای مفیدی ارائه شده است. در این جا اجمالاً به راه کارهای درمان یکایک علل مذکور تحت عناوین ذیل خواهیم پرداخت.

1. تعدیل غرایز؛
2. ایجاد محیط سالم؛
3. مثبت نگری؛
4. تکریم شخصیت؛
5. خودسازی؛
6. حمایت های اجتماعی؛
7. اصلاح نگرش (شناخت درمانی)؛
8. توبه درمانی.

این راه کارهای هشت گانه برای از بین بردن و بی اثر کردن آن علل هشت گانه عقده حقارت است، یعنی اگر این هشت امر صورت گیرد دیگر زمینه ای برای ایجاد عقده حقارت باقی نمی ماند.

1. تعدیل غرایز
- در اسلام به جای سرکوبی غرایز، تعدیل غرایز مطرح است. غریزه قدرت طلبی و حس برتری جویی که در کلام علامه طباطبایی از آن به «حس استخدام» یاد شده است از جمله غرایز نیرومندی است که در نهاد آدمی آفریده شده است. در دیدگاه الهیون، خدای حکیم هیچ چیز را بی حکمت و فایده نیافریده است و اساساً در آفرینش امری عبث و بیهوده آفریده نشده؛ «وَمَا خَلَقْنَا السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا

[197]

لَا عِيبَ لَكُمْ (318) و خطاب به انسان «أَفَإَسْرِبْتُمْ أَنْزَمًا خَلَقْنَاكُمْ عَابَثَاءَ» (319) «وَمَا خَلَقْنَا السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ» (320) بنابراین حس تفوق طلبی و برتری جویی یا استخدام نیز مشمول همین حکم بوده و بیهوده آفریده نشده است. به دلیل همین غریزه است که بشر به فضا و کیهانشان راه پیدا کرده و تا قعر اقیانوس ها پیش رفته و همه طبیعت را تحت تسخیر خود درآورده است؛ ولی این یک سوی قضیه است. سوی دیگر آن این است که اگر این غریزه کنترل نشود و انسان بخواهد با هم نوعان خود آن گونه برخورد کند که با طبیعت برخورد کرده است و بخواهد انسان ها را همانند طبیعت تحت تسخیر و سیطر خود درآورد، آن گاه دیگر ممدوح نیست، بلکه چیزی به نام استعمار و استثمار پدید خواهد آمد. پس این حس باید کنترل و تعدیل گردد و در مسیر صحیح هدایت شود و نباید نام این هدایت و تعدیل را سرکوب آن نامید.

تمامی انبیا و شرایع آسمانی برای کنترل این خواسته بشر سخن گفته و آن را محدود کرده اند؛ زیرا اگر این حس بخواهد رها و آزاد عمل کند، در جامعه جنگ، ستیز و اختلاف دایمی خواهد بود، چرا که این حس در همه وجود دارد. در قرآن کریم می خوانیم:

«فَبَعَثَ اللَّهُ النَّبِيِّينَ مُبَشِّرِينَ وَمُنْذِرِينَ وَأَنْزَلَ مَعَهُمُ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ لِيُحْكُمَ بَيْنَ النَّاسِ فِيمَا اخْتَلَفُوا فِيهِ» (321) این اختلافی که انبیا مأمور به رفع آن هستند همان اختلافی است که از این حس سرچشمه می گیرد. لذا با توجه با اجتماعی بودن انسان اگر این حس کنترل نشود و در مسیر صحیح به کار گرفته نشود، اختلاف در جامعه همیشگی و دایمی خواهد بود. (322)

بنابراین تعدیل و هدایت این حس لازم است تا منجر به اختلاف، استعمار و

[198]

استثمار نشود و سرکوب آن روا نیست تا منجر به عقده حقارت و احساس کهنتری نشود. 318. دخان، 38.319. موءمنون، 115.320. احقاف، 3.321. بقره، 213.322. طباطبایی المیزان، ج 2، ص 124.

## 2. ایجاد محیط سالم

منظور از محیط خانه، مدرسه و اجتماع است. اسلام برای ایجاد محیط سالم در هر سه شعبه اش دستورهای لازم را داده است که اگر مردم طبق دستور اسلام عمل نمایند، یقیناً محیطی فراهم می شود که در آن محیط، جایی برای احساس کهنتری و عقده حقارت باقی نخواهد ماند. بررسی تفصیلی این موضوع و تبیین دیدگاه اسلام نیاز به مجال دیگری دارد که در حد این نوشتار به آن می پردازیم.

## محیط خانه

در بینش اسلامی پدر، مادر و سایر اعضای خانواده موظفند با کودک و نوجوان برخورد شایسته داشته باشند و از سخت گیری، فشار، زورگویی، تندخویی، خشونت، تحقیر، اهانت، مقایسه های بی مورد با افراد قوی تر از آنها، بی توجهی به استقلال طلبی آنها و بالأخره هر کاری که نتیجه اش عقب ماندگی، بدبختی، ضعف و زبونی، حس حقارت و خود کم بینی در طفل و

نوجوان شود، جداً پرهیز نمایند؛ زیرا طفل و نوجوان مبتلا به عقده حقارت، دست به هر کاری می زند و رفتار او ناهنجار و در جامعه نیز به عنوان فرد بزه کار ظاهر خواهد شد و حتی علیه پدر و مادر نیز برمی خیزد و باعث حقوق والدین و نارضایتی آنها می شود. در حالی که اگر این رفتارها ریشه یابی شوند معلوم می شود که علت عمده آنها رفتار ناشایست پدر و مادر بوده است که فرزند را به این جا کشاند.

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

«لَعَنَ اللَّهُ وَالِدَيْنِ حَمَلًا وَلَدَهُمَا عَلَى عُقُوقِهِمَا؛ (323) از رحمت الهی بی بهره باد آن پدر و

[199]

مادری که بر اثر سوء رفتار و گفتارشان، باعث انحراف فرزند خویش شوند و او را به عصیان و ایذایشان وادار سازند».

در حدیث دیگر فرمود:

«رَحِمَ اللَّهُ وَالِدَيْنِ أَعَانَا وَلَدَهُمَا عَلَى بِرِّهِمَا؛ (324) رحمت الهی شامل حال آن پدر و مادری باد که با تربیت صحیح شان، فرزند خود را در نیکی به والدین کمک و یاری نمایند».

در حدیثی حضرت علی علیه السلام فرمود:

«وَلَدُكَ رِيحَانَتُكَ سَبْعًا وَخَادِمُكَ سَبْعًا ثُمَّ هُوَ عَدُوٌّ لَكَ أَوْ صَدِيقُكَ؛ فرزند تو در هفت سال اول گلی خوشبو بر ساقه درخت وجود شما است، و در هفت سال دوم خدمت گزار، مطیع و فرمان بر شماست، و در هفت سال سوم ممکن است دشمن بدخواه شما و یا دوست خیرخواه شما باشد» (325).

در کلام نورانی دیگرش فرمود:

«مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ لَمْ يَهْزَعْهَا بِإِلْمِ عَصِيَّتِهِ؛ (326) کسی که به شرافت معنوی و کرامت نفس خود معتقد است او را با ارتکاب گناه و کردار ناهنجار، خوار و حقیر نمی کند». منظور این است که فرزندی که در خانه صاحب شخصیت و گرمی است، روانی آرام و ضمیری مطمئن دارد و در خود احساس حقارت نمی کند تا نیازی به پرخاش گری، ستیزه جویی، ناسازگاری و بالاخره معصیت باشد.

رسول خدا صلی الله علیه و آله در حدیثی فرمود:

«أَلْوَدُّ سَيِّدٌ سَبْعَ سَنِينَ وَعَبْدٌ سَبْعَ سَنِينَ وَوَزِيرٌ سَبْعَ سَنِينَ؛ فرزند در هفت سال اول سید و آقای پدر و مادر است و در هفت سال دوم بنده، مطیع و فرمان بردار آنها است و در هفت سال سوم (دوران بلوغ به بعد) وزیر، مسئول و طرف شور والدین است» (327).

[200]

به هر حال روایات راجع به برخورد پدر و مادر و سایر اعضای خانواده نسبت به فرزند بسیار است. اگر به همین چند روایت عمل شود، فرزند هیچ گاه در خود حس حقارت نخواهد نمود؛ زیرا دلیلی ندارد کسی که در خانه مورد احترام و صاحب شخصیت است و در سنین جوابی به عنوان وزیر و فرد مسئول و طرف شور پدر و مادر است، حس حقارت داشته باشد.

323. مجلسی، بحارالانوار، ج 17، طبع ایران، 324. محدث نوری، مستدرک، ج 2، ص 625، چاپ قدیم، 325. ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، ج 20، ص 343، حکمت 937.326. آمدی، غررالحکم، ص 677.327. مکارم الاخلاق، ص 110.

#### محیط مدرسه

معلم در اسلام حکم پدر را دارد. همان گونه که احترام پدر لازم است، احترام معلم نیز بر متعلم لازم است. از آن طرف عنایت به متعلم نیز در هر حال از وظایف معلم است. معلم نه تنها در مدرسه و تحصیل متعلم باید نهایت مراقبت را داشته باشد، در مراکز عبادی و در هنگام دعا نیز نباید متعلمان خود را فراموش کند. در دعای «عالیه المضامین» می خوانیم وقتی شخصی بعد از زیارت هر امام معصومی از خدا طلب مغفرت و سعادت می کند باید به فکر معلم و متعلم خود نیز باشد.

«وَلَجَمِيعٍ مِّنْ عِلْمَانِي خَيْرًا أَوْ تَعَلَّمْ مَدَنِي عِلْمًا».(328)

در حدیثی پیامبر صلی الله علیه و آله می فرماید:

«در برابر استاد و شاگرد نرم و ملایم باشید و با آنها با خشونت و بی مهری برخورد نکنید؛ لَيْدٌ وَارِئٌ تَتَعَلَّمُونَ مِنْهُ».(329)

در رساله الحقوق زین العابدین علیه السلام راجع به حقوق شاگردان و متعلمان چنین می خوانیم:

«وَأَمَّا حَقُّ رَعِيَّتِكَ بِالْعِلْمِ فَأَنْ تَعْلَمَ أَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ جَعَلَكَ قِيَمًا لَهُمْ فِيمَا آتَاكَ مِنَ الْعِلْمِ وَفَتَحَ لَكَ مِنْ خَزَائِنِهِ، فَإِنْ أَحْسَنْتَ فِي تَعْلِيمِ النَّاسِ وَلَمْ تَخْرُقْ بِهِمْ وَلَمْ تَضْجِرْ عَلَيْهِمْ زَادَكَ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ، وَإِنْ أَنْتَ مَنَعْتَ النَّاسَ عِلْمَكَ وَخَرَقْتَ بِهِمْ عِنْدَ طَلَبِهِمْ

[201]

وَالْعِلْمُ كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ أَنْ يَسْأَلَكَ الْعِلْمُ وَبَهَائِهِ وَيَسْقُطَ مِنْ الْفُلُوبِ مَحَلَّكَ؛(330) و اما حق شاگردانت این است که بدانی خدای بزرگ تو را به خاطر نیروی علمت، قیم و سرپرست آنها قرار داده و در خزانه علمش را به روی تو باز نموده است، اگر تو در تعلیم آنان درست عمل کرده و با آنان به مدارا و رفق برخورد نموده و از سئوالات آنان رنجیده خاطر نشدی، خداوند بر علم و کمالات تو می افزاید، اما اگر آنان را منع کرده و در بخشش علمت، بخل ورزیدی و با آنان در هنگام تدریس برخورد خشن و ناروا داشتی، برخداست که علم را از تو گرفته و مقام و منزلت تو را از دل ها خارج نماید».

آن چه باعث عقده حقارت در محیط مدرسه می شد در این حدیث از آن نهی شده است. به هر حال اگر در محیط مدرسه اساتید و معلمان با اخلاق اسلامی با دانش آموزان برخورد نمایند، هیچ گاه برای آنان عقده حقارت از طرف مدرسه، پیدا نمی شود.

328. شیخ عباس قمی، مفاتیح الجنان، دعای عالیه المضامین. 329. مجلسی، بحار، ج 2. 330. همان.

#### محیط اجتماع

اسلام برای بشر در زندگی اجتماعی دستورهای دارد که اگر به آن ها عمل شود، برای هیچ کس زمینه حس حقارت تحقق پیدا نمی کند؛ چون برای برخورد با هر سه قشر کودک، جوان و کهن سال برنامه دارد که با پیران چگونه برخورد نمایند و با جوانان و کودکان چگونه. هیچ کس در جامعه حق تحقیر، تخریب و سرزنش دیگران را ندارد و نباید فردی از دیگری غیبت کند یا تهمت بزند و یا دروغی ببندد و یا القاب زشتی را به او نسبت دهد، بلکه بر همه لازم است نسبت به دیگران احترام نموده و شخصیت دیگران را حفظ نمایند، چون آبروی مسلمان همانند خون او



محترم است، آیات و روایات در این رابطه بسیار است که بدون هیچ توضیحی به برخی از آنها اشاره می کنیم:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ

[202]

نِسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبْ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيَحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ» (331)

در این دو آیه از استهزای یکدیگر، غیبت کردن و تهمت زدن دیگران، اسناد القاب زشت، تجسس در زندگی دیگران، گمان بد بردن، عیب جویی و سایر مفاصد اخلاقی موجود در جامعه نهی شده است.

رسول خدا صلی الله علیه و آله راجع به تحقیر دیگران فرمود:

«لَا تُحَقِّرَنَّ أَحَدًا مِّنَ الْمُسْلِمِينَ فَإِنَّ صَغِيرَهُمْ عِنْدَ اللَّهِ كَبِيرَةٌ.» (332)

و راجع به جوانان فرمود:

«أُصِيبُ بِالشَّبَّانِ خَيْرًا.» (333)

و درباره پیران نیز فرمود:

«مِنْ إِجْلَالِ اللَّهِ، إِجْلَالُ ذِي الشَّيْبَةِ الْمُسْلِمِ.» (334)

امام صادق علیه السلام درباره تمام مردم جامعه فرمود:

«بزرگ تر از خود را پدر، و هم سن و سالت را برادر، و کوچک تر از خود را فرزند خود بدان؛ أُوصِيكَ أَنْ تَتَّخِذَ صَغِيرَ الْمُسْلِمِينَ وَلَدًا وَأَوْسَطَهُمْ أَخًا وَكَبِيرَهُمْ أَبًا، فَارْحَمْ وَلَدَكَ وَصِلْ أَخَاكَ وَبَرَّ أَبَاكَ.» (335)

بالاخره رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

«در جامعه با دیگران طوری برخورد کن که دوست داری دیگران با تو آنگونه برخورد کنند؛ مَا أَحَبَّتَ أَنْ يَأْتِيَ النَّاسُ إِلَيْكَ فَأَتَاهِ الْيَهُودُ، وَمَا كَرِهْتَ أَنْ يَأْتِيَ النَّاسُ إِلَيْكَ فَلَا تَأْتِهِ الْيَهُودُ.» (336)

به هر حال اگر به دستورهای اخلاقی اسلام در جامعه عمل شود و مردم با اخلاق

[203]

اسلامی با یک دیگر برخورد نمایند محیطی سالم ایجاد می شود که دیگر هیچ کس در آن محیط در خود احساس حقارت و کهنتری نخواهد کرد؛ زیرا اساس چنان محیط سالم اسلامی بر تکریم شخصیت است نه بر تحقیر، توبیخ، استهزا و اسناد القاب زشت به دیگران.

331. حجرات، 11 12.332. مجموعه ورام، ج 1، ص 31.333. تفسیر قمی، ج 2، ص 176.334. کلینی، کافی، ج 2، ص 160.335. مجله الهادی، شماره 1، ص 23.336. شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج 11، ص 228.

### 3. مثبت نگری

در بررسی علل عقده حقارت گفته شد که معلولیت های جسمی و عیب و نقص بدنی، خود باعث رنج است از سوی دیگر نیش خندها، اهانت ها، ملامت ها، اشارات موهن و سخنان

زننده، از ناحیه افراد جامعه باعث عقده حقارت شخص مبتلا به معلولیت جسمی است. لکن در اسلام اولاً به طور عموم از استهزا، اهانت، ملامت، شماتت، تحقیر و عیب جویی دیگران منع شده است. (337)

ثانیاً: حتی از نگاه تحقیرآمیز و چشم دوختن به موارد نقص بدنی معلولین نهی شده است، چنان چه رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

«لَا تُدِيمُوا الذُّطَرَ إِلَى أَهْلِ الْبَلَاءِ وَالْمَجْذُومِينَ فَإِنَّهُمْ يُحْزَنُ لَهُمْ». (338)

امام صادق علیه السلام فرمود:

«مردم گرفتار بلا را هدف نگاه خود قرار ندهید، زیرا نگاه شما آنها را غصه دار و محزون می کند؛ لَا تَنْظُرُوا إِلَى أَهْلِ الْبَلَاءِ فَإِنَّ ذَٰلِكَ يُحْزَنُ لَهُمْ». (339)

ثالثاً افراد ناقص العضو و معلول، نباید تنها به فکر عضو ناقص شان باشند و رنج ببرند؛ بلکه به سایر قوا و اعضای سالم شان توجه نمایند و به جنبه های مثبت بنگرند، دایم به فکر جنبه های منفی نباشند و از اعضای سالم شان حداکثر استفاده را بنمایند؛ زیرا چه بسا افرادی که از نظر اعضا، ناقص العضو بودند، ولی با عشق و شور خاصی در راه تحصیل علم کوشیدند، سرانجام به مدارج عالی علمی رسیدند

[204]

و از این طریق عزت و سربلندی کسب نمودند، و اساساً در اسلام نقص عضو موجب خفت و خواری و مانع از کسب کمال و طی طریق برای کسب قرب الهی نیست. یونس بن عمار (یکی از اصحاب امام صادق علیه السلام لکه سفیدی در صورت او آشکار شد. این عیب او را آزرده خاطر ساخت و عده ای نیز زبان به طعن گشودند که خدا اگر برای ترویج دینش به تو نیاز داشت تو را مبتلا به این مرض نمی کرد. این سخن ها بیش از اصل مرض، عمار را رنج می داد. تا این که در محضر امام صادق علیه السلام واقعه را عرضه داشت. حضرت در پاسخ وی فرمود: مومن آل فرعون، انگشتانش به هم چسبیده و بی حرکت بود، لکن او در موقع سخنرانی و تبلیغ دست معیوب خود را به سوی شنوندگان دراز می کرد و می گفت: مردم از فرستادگان خدا پیروی کنید». (340) امام در این جمله کوتاه هم سخن مردم را رد کرد و هم به یونس بن عمار فهماند که تو نیز با لک صورت خود می توانی مانند مومن آل فرعون خدمت گذار خدا و مروج آئین الهی باشی، یعنی گرچه شما از لحاظ صورت نقص داری، لکن زبان تو سالم است و می توانی از آن بهره گیری. این سخن، هم رنج احساس حقارت را در او تخفیف داد و هم در کانون دل او شعله امید در خدمت گذاری برای دین را افروخت.

در حدیثی وارد شده که صفیه، دختر حی بن اخطب یهودی که بعد از فتح خیبر مسلمان شده و همسر رسول خدا شد، روزی با چشم گریان نزد رسول خدا آمده که عایشه مرا سرزنش می کند و به من می گوید: یهودی زاده. حضرت فرمود: «چرا نگفتی پدرم هارون و عمویم موسی و همسرم پیامبر اسلام است». (341) یعنی چرا خوبی ها را نمی بینید؟ مثبت نگر باشید و در فکر نقایص و عیوب نباشید.

337. سوره حجرات، آیات 11 12.338. مجلسی، بحار، ج 16، ص 122، 123.339. همان. 340. کلینی، کافی، ج 2، ص 259.341. طبرسی، مجمع البیان، ج 9، ص 136.

4. تکریم شخصیت [205]

انسان ها در جامعه یکسان، زیبا، همه پسند نیستند؛ زیرا در خلق و خو، اندام، رفتار و سایر

صفات جسمانی و روانی متفاوتند. طبق آیات 11 و 12 سوره حجرات، همه باید در جامعه محترم و صاحب شخصیت بوده و از لحاظ حیثیتی امنیت اجتماعی داشته باشند. هیچ کس حق عیب جویی، استهزا، اسناد القاب زشت، گمان بد، غیبت و تجسس در زندگی دیگران را ندارد. با توجه به دو آیه فوق، حریم شخصیت افراد حفظ شده و امنیت اجتماعی مردم تأمین می گردد. بنابراین صرفاً داشتن صفات غیرعادی دلیل نمی شود که افراد، مورد تحقیر قرار گیرند و در نتیجه احساس حقارت نمایند.

## 5. خودسازی

چنان چه گفتیم خودفراموشی یکی از علل عقده حقارت است. در بینش اسلامی خودفراموشی مذموم و به جای آن خودسازی ممدوح و مطرح است، تا جایی که یکی از اهداف مهم بعثت انبیا همانا تربیت نفوس و اصلاح بشر بوده است. (342) امام صادق علیه السلام می فرماید: «إِنْ أُجِّلَتْ فِي عُمْرِكَ يَوْمَيْنِ فَأَجْعَلْ أَحَدَهُمَا لِادِّيرِكَ تَسْتَعِينُ بِهِ عَلَى يَوْمِ مَوْتِكَ» (343) اگر از عمر تو دو روز باقی مانده است، یک روز آن را صرف تربیت و تهذیب نفس و ادب و خودسازی نما تا به وسیله آن بر روز مرگت کمک گیری. اگر انسان ها در تربیت خود آن گونه که خواست اولیای دین و دستورهای اسلام است بکوشند و خود را آن گونه که دستور است بسازند هیچ گاه مبتلا به خودفراموشی نمی شوند تا در اثر آن مبتلا به احساس حقارت و کهنتری گردند. 342. جمعه، 2.343. کلینی، روضه کافی ص 150.

## 6. حمایت‌های اجتماعی [206]

در عِلَّتِ ششم عقده حقارت، گفته شد که فقدان برخی از نعمت ها از قبیل وجود پدر و مادر ممکن است سبب عقده حقارت گردد. از این رو در دستورهای اسلامی برای بی سرپرستان و یتیمان جامعه هم فکری شده و مردم موظف شدند در برخورد با آنان به گونه ای رفتار نمایند که آنان هیچ گاه در خود احساس حقارت و بی پدری ننمایند. خداوند می فرماید: «وَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ» (344) هیچ گاه یتیم را مقهور خود قرار مده.

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «خَيْرُ بُيُوتِكُمْ بَيْتٌ فِيهِ يَتِيمٌ يَحْسَنُ إِلَيْهِ، وَشَرُّ بُيُوتِكُمْ بَيْتٌ يَسَاءُ إِلَيْهِ» (345) بهترین خانه های شما خانه ای است که در آن یتیمی مورد احسان قرار گیرد، و بدترین خانه ها خانه ای است که در آن به یتیمی بدرفتاری شود.

و همچنین فرمود: «مَنْ عَالَ يَتِيمًا حَتَّى يَسْتَحْنِي أَوْ حَبَّ اللَّهُ لَهُ يَذْلِكِ الْجَنَّةُ» (346) کسی که یتیم را در خاندان خود نگه دارد (و در پرورش او بکوشد) تا دوران کودکیش به سرآید و از سرپرستی بی نیاز گردد با این عمل خداوند بهشت را بر او واجب می کند.

و یا: «مَنْ مَسَحَ رَأْسَ يَتِيمٍ كَانَتْ لَهُ بِكُلِّ شَعْرَةٍ مَرَّتْ عَلَيْهَا يَدُهُ حَسَنَاتٌ» (347) کسی که دست نوازش و محبت بر سر یتیمی بکشد، به عدد هر مویی که از زیر دستش گذشته خداوند پاداش چندین حسنه به او عنایت می کند.

علی علیه السلام فرمود:

«أَدَّبَ الْيَتِيمَ مِمَّا تَوَدَّ بُوْدُ مِنْهُ وَلَدَكَ وَأَضْرِبَهُ مِمَّا تَضْرِبُ مِنْهُ وَلَدَكَ؛ (348) یتیم را آن گونه

[207]

تربیت کن که فرزند خویش را تربیت می کنی و در مقام مجازات، او را با همان چیزی بزن که فرزند خود را می زنی».

به هرحال در دستورهای اسلامی باید یتیمان همانند سایر فرزندان تربیت شوند و باید به گونه ای با آنان برخورد نمایند، که بافرزندان خود برخورد می نمایند و بالاخره باید از حمایت کامل اجتماعی و مردمی برخوردار باشند. به قول شاعر:

پدر مرده را سایه بر سر فکن \*\*\* غبارش بیفشان و خارش بکن

چه بینی یتیمی سرافکنده پیش \*\*\* مده بوسه بر روی فرزند خویش

الا تا نگرید که عرش عظیم \*\*\* بلرزد همی چون بگرید یتیم

344. ضحی، 9.345. محدث نوری، مستدرک، ج 1، ص 148.346. حرانی، تحت العقول، ص

198.347. مستدرک، ج 2، ص 616.348. شیخ حرّ عاملی، وسائل ج 5، ص 125.

## 7. اصلاح نگرش (شناخت درمانی)

گرچه در طول تاریخ بودند افرادی که ثروت را کمال، و فقر و تنگدستی را مایه ننگ و نقص می دانستند، لکن این بینش یک بینش اسلامی و برخاسته از فرامین اسلام نیست. باید این بینش اصلاح شود، زیرا در اسلام ثروت همانند سایر نعمت های الهی وسیله ای برای آزمایش بشر است، چراکه این عالم، عالم امتحان است و خدای حکیم هر کسی را به تناسب ظرفیت وجودی او می آزماید. یکی را به فقر و دیگری را به غنی، یکی را با علم و دیگری را با پست و ریاست و... در اسلام ثروت نه تنها کمال نیست تا نبود آن باعث احساس حقارت گردد، بلکه احترام ثروتمندان به خاطر ثروتشان، باعث از بین رفتن دو سوم دین است.

«أَنْزَمَّا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةً؛ (349) همانا اموال و اولاد شما وسیله آزمایش و امتحان شماست»؛ «لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ؛ (350) مبدا اموال و اولادی که وسیله آزمون شما هستند هدف شما قرار گیرند و از مقصد اصلی که همانا توجه به خدا و یاد اوست، شما را باز دارند که آن گاه جزء خسارت دیدگان خواهید بود».

[208]

علی علیه السلام فرمود:

«يَا كَمِيلُ هَلَاكَ خُزَّانُ الْأَمْوَالِ وَ هُمْ أَحْيَاءُ؛ (351) ثروتمندان بی ایمان در حالی که زنده اند، مرده اند».

و همچنین فرمود:

«مَنْ أَتَى غَنِيًّا فَتَوَاضَعَ لَهُ لِيَغْنَاهُ ذَهَبَ ثُلُثًا دِينَهُ؛ (352) اگر کسی در برابر ثروتمندی به خاطر ثروتش تواضع و فروتنی نماید، دو سوم دینش را از دست داده است».

و رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

«لَا عَيْنَ اللَّهِ مَنْ أَكْرَمَ الْغَنِيَّ لِيَغْنَاهُ» (353)

بنابر این در بینش اسلامی ثروت برای ثروتمند کمالی نیست که فقیر از فقدان آن رنج ببرد و در

برابر ثروتمند حس حقارت و کهنتری داشته باشد.  
349. تغابن، 15.350. منافقون، 9.351. نهج البلاغه، حکمت 147.352. همان، حکمت 228.353.  
صدوق، لئالی الاخبار، ص 128.

## 8. توبه درمانی

در این که گناه انسان را ذلیل و خوار می کند و یکی از عوامل حس حقارت است، تردیدی نیست؛ چون عزّت در پاکی و قرب به خداست. لذا رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

«مَنْ أَرَادَ أَنْ يَكُونَ الْعَزَّ النَّاسِ فَلْيَتَّقِ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ». (354)

حضرت علی علیه السلام فرمود:

«مَنْ سَرَّهُ الْغِنَى بِلَا مَالٍ وَالْعِزُّ بِلَا سُلْطَانٍ وَالْكَثْرَةُ بِلَا عَشِيرَةٍ فَلْيَخْرُجْ مِنْ ذَلِكَ مَعْصِيَةَ اللَّهِ سُبْحَانَهُ إِلَى عِزِّ طَاعَتِهِ»؛ (355)

کسی که دوست دارد بدون ثروت، غنی، و بدون سلطنت، عزیز باشد و بدون عشیره و خانواده تنها نباشد، البته باید خود را از ذلّت گناه خارج گرداند و در محیط عزت اطاعت الهی درآید.

[209]

لکن اگر انسانی مبتلا به معصیت شد، نباید از رحمت خدا مأیوس شود، بلکه با امید به رحمت پروردگار، توبه نماید که خدا توبه پذیر است، لذا با توجه به توبه و پذیرش آن از طرف خدای رحیم، دیگر جایی برای احساس گناه و در نتیجه احساس حقارت نیست.

راجع به توبه و این که گناه کار احساس گناه نکند و رنج نبرد و خدا توبه اش را می پذیرد آیات و روایات بسیار است که ما با رعایت اختصار، به بعضی از آنها اشاره می کنیم.

یوسف، 87: «لَا تَيَاسُّوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ»؛

نساء، 48: «إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ»؛

شوری، 25: «وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ»؛

تحریم، 8: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَصُوحًا»؛

هود، 90: «وَأَسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تَوْبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي رَحِيمٌ وَدُودٌ»؛

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «أَلَا أَدُلُّكُمْ عَلَى دَائِرِكُمْ وَدَوَائِكُمْ؟ أَلَا إِنَّ دَائِرَكُمْ الذِّنُّوبَ وَدَوَائِكُمُ الِاسْتِغْفَارَ». (356)

بنابراین کسی که احساس گناه، رنجش می دهد، تنها راهش «توبه» است.

354. مجلسی، بحار، ج 17، ص 48.355. غرر الحکم، ص 692.356. محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج 7، ص 248.

## فصل دهم: حسد و کینه توزی و راه های درمان آن [213]

یکی از بیماری های بسیار خطرناک روانی که دایم باعث اضطراب و نگرانی انسان است «حسد» و در نتیجه کینه توزی و عداوت نسبت به دیگران است. بحث و بررسی پیرامون این بیماری روانی، علل و عوامل پیدایش آن، و آثار مخربی که دارد و بالأخره راه های درمان آن بسیار زیاد است. لکن در حد این نوشتار به آن می پردازیم.

### 1. تعریف حسد

حسد آن است که انسان آرزوی از بین رفتن نعمت، از دیگران را داشته باشد، در حالی که می داند آن نعمت زبیده او و به صلاح او است. (357)

«حسادت» احساسی عمیق و منفی است. به عقیده «والون» احساس تدریجی است که دارنده آن از درکش لذت می برد. و به عقیده «لاکان» یک نوع سنجش روانی در مقابل رقیب است و این احساس از آن است که انسان همیشه درباره آن چه که دارد اظهار نگرانی می کند و نمی خواهد آن چه را که مال خودش است، به تصرف دیگری درآید.

«حسود» کسی است که در خودش تمرکز یافته و همیشه در نگرانی و اضطراب به سر می برد و قبل از دیگری، خود را دوست دارد و نمی تواند نسبت به دیگران احساس محبت کند. حتی ممکن است از آنها متنفر باشد و دایم می ترسد که مبادا

[214]

ارزشش را لگدمال کنند و همیشه می خواهد مورد احترام و تکریم دیگران باشد. (358)

357. درس هایی از اخلاق اسلامی یا آداب سیر و سلوک، ص 258، درس 31.358. دایره المعارف روان شناسی، ص 6 / 205.

## 2. علل و اسباب حسد

علمای علم اخلاق برای حسد علل و اسباب متعددی را نقل کرده اند که مرحوم مجلسی هفت مورد از آن اسباب را در بحار جمع کرده و یک جا نقل کرده است. (359)

359. بحار، ج 73، ص 240.

## 1. عداوت و دشمنی

یعنی چون نسبت به دیگری دشمن است، آرزوی زوال نعمت او را دارد.

## 2. تعزّز

یعنی می داند که دیگری به خاطر نعمتی که دارد (مثل مقام، مال، علم و...) به او فخر فروخته و قیافه ای به خود می گیرد و او طاقتِ فخرفروشی و تکبرِ آن شخص را ندارد. لذا در دل آرزوی زوال آن نعمت را از آن شخص دارد تا او با از دست دادنِ آن نعمت، دیگر برایش بزرگی نفروشد.

## 3. تکبر

کبر و خودخواهی او را وادار می کند که نتواند دیگری را دارای نعمت ببیند و لذا آرزوی زوال آن را پیدا می کند.

## 4. تعجب

منصبی بسیار بزرگ و نعمتی بسیار عظیم به افرادی داده شده است که شخص حسود، تعجب می کند که این افراد همانند ما و یا پست تر از ما بودند، چگونه آنان دارای چنین مقام و منصبی شدند، همانند منصب نبوت که به انبیا علیه السلام داده شده است و دیگران می گفتند:

«ما أَنْتُمْ إِلَّا بِشَرِّ مَثَلْنَا» (360) و یا می گفتند اگر می خواست قرآن و وحی نازل شود، باید بر دو ثروتمند طائف و مکه (حبیب و ولید) نازل گردد نه بر محمد یتیم: «وَقَالُوا لَوْلَا نُزِّلَ هَذَا الْقُرْآنُ عَلَى رَجُلٍ مِنَ الْقَرْيَتَيْنِ عَظِيمٍ» (361) لذا به خاطر این تعجبشان، در دل آرزوی زوال آن نعمت را از انبیا علیه السلام داشتند.  
360. یس، 15.361. زخرف، 31.

## 5. خوف [215]

یعنی حسود ترس آن دارد که اگر دیگری دارای نعمت باشد، مثلاً در پست وزارت یا وکالت باشد، او نتواند به مقاصد خود برسد. لذا آرزوی و تمناى قلبی او زوال آن پست و مقام، از آن شخص است.

## 6. حب ریاست

چون شخص حسود، حب مقام و ریاست دارد، لذا نمی خواهد دیگران دارای کمالات و نعمت هایی همانند او یا بهتر از او باشند؛ بلکه آرزو می کند که دیگران یا اصلاً واجد آن نعمت ها نباشند و یا اگر هم دارند در سطح پائین تر از او باشند، زیرا اگر دیگران هم سطح او و یا برتر از او باشند، او را بر ریاست نخواهند پذیرفت.

## 7 خُبْثُ نَفْسٍ

یعنی هیچ یک از این علل و عوامل وجود ندارد؛ بلکه شخص حسود به خاطر خبائث نفسانی و بخلی که بر او حاکم است، دوست ندارد خداوند به کسی نعمتی داده و یا به کسی غیر از او خیری برسد.

اینها علل و عوامل حسادت است که ممکن است در یک شخص چند علل از این علل وجود پیدا کند و در دیگری کمتر، در هر کس که این علل بیشتر وجود داشته باشد، آتش حسد او شعله ورتر خواهد بود.

## 3. علایم حسد

بدیهی است که هرکس خود را بهتر می شناسد و افکار و روش خود را بهتر درک می کند. چنان که قرآن کریم می فرماید: «بَلِّغِ الْإِنْسَانَ عَلَى نَفْسِهِ بِصِيرَةٍ × وَلَوْ أَلْقَى مَعَاذِيرَهُ» (362) در عین حال در کلمات اهل بیت علیه السلام علایمی برای حسد ذکر شد که اگر در کسی آن علایم باشد، نشانه حسادت اوست.

امام صادق علیه السلام فرمود که لقمان به فرزندش چنین گفت:  
«لِمَا حَاسِدٍ ثَلَاثُ عَلَامَاتٍ: يَغْتَابُ إِذَا غَابَ، وَيَتَمَلَّقُ إِذَا شَهِدَ وَيَشْمُتُ بِالْمُصِيبَةِ» (363) برای حسود سه علامت است: 1. زمانی که طرفش نیست غیبتش را می کند؛ 2. در حضور او



تملّق و چالپوسی می کند؛ 3. در وقت گرفتاری و ناراحتی شماتت و سرزنش می کند». 4. چهارمین علامت هم از آیه 120 سوره آل عمران که در مطلب قبلی بیان شد، استفاده می شود که اگر به دیگری آسیبی و ضرری رسیده خوشحال می گردد و اگر نعمتی برسد ناراحت می گردد.

اگر در کسی این علایم وجود داشته باشد، بداند که از زمره حسودان است. 362. قیامت، آیه 15.363. بحار، ج 73، ص 251.

#### 4. مضرات حسد

حسد سرچشمه و منشأ بسیاری از مفاسد فردی و اجتماعی است که به بخشی از آنها اشاره می کنیم.

1. بخش عظیمی از جنایات که در دنیا واقع می شود، منشأش حسادت است. یعنی اگر علل و عوامل اصلی قتل ها، دزدی ها، تجاوزها، ستم ها، غیبت ها، دروغ گویی ها، سعایت ها و مانند آنها را بررسی کنیم، خواهیم دید که قسمت قابل توجهی از آنها، از حسد مایه می گیرند. لذا حسد را به شراره ای از آتش تشبیه کرده اند که می تواند موجودیت حسود و یا فرد و جامعه ای را که در آن زندگی می کند به خطر بیندازد. سخن رسول خدا صلی الله علیه و آله که فرمود: «كَادَ الْحَسَدُ أَنْ يَغْلِبَ الْقَدَرَ» (364) ناظر به همین معناست.

یعنی گاهی به واسطه حسد، مقدرات یک خانواده و یا ملّتی دگرگون می شود. در تاریخ جریانات زیادی همانند جریان فرزندان آدم و یعقوب علیه السلام و حسادت عبد شمس نسبت به هاشم و به توارث، حسادت بنی امیه نسبت به بنی هاشم، به چشم می خورد.

2. حسود بیشترین نیروی بدنی و فکری خود را که باید در راه پیشرفت اهداف اجتماعی به کار گیرد. در مسیر نابودی و ویران کردن آن چه که هست، صرف می کند و از این رو، هم سرمایه های وجود خود را از بین برده و هم سرمایه های اجتماعی را.

[217]

3. حسود به واسطه حسادتش، همه نیکی ها و حسنات و در نتیجه، ایمان خود را نابود می کند و قهراً در سرای جاویدان و عالم پس از مرگ از انسان های ورشکسته و ساقط شده خواهد بود و انسان های این چنینی، مأوایی جز آتش جهنّم نخواهند داشت.

4. از همه اینها گذشته، حسد آثار نامطلوبی در همین عالم نسبت به بدن و سلامتی حسود خواهد داشت. لذا افراد حسود معمولاً رنجور و از نظر اعصاب و دستگاه های مختلف بدن غالباً ناراحت و بیمارند و این حقیقت، امروز مسلم شده است که بیماری های جسمانی در بسیاری از موارد عامل روانی دارد. لذا امام علی علیه السلام می فرماید:

«صِرَاطُ الْجَسَدِ مِنْ قِلَافَةِ الْحَسَدِ» (365)

و در حدیث دیگر فرمود:

«الْعَجَبُ لِمَغْفَلَةِ الْحُسَادِ عَنِ سَلَامَةِ الْأَجْسَادِ» (366)

و همچنین باز فرمود: «الْحَسَدُ مَغْمُومٌ وَاللَّئِيمُ مَذْمُومٌ» (367) و امثال این کلمات که بسیار است.

از ارسطو پرسیدند که چرا حسود همیشه مغموم و ناراحت است. حتّی از بیماران نیز ناراحتی اش بیشتر است؟ در جواب گفت: حسود مانند سایر مردم هم غم دارد و هم شادی، ولی علاوه بر غم و اندوه خویش از خوشی ها و شادی های مردم نیز مغموم و ناراحت می گردد. لذا

همیشه ناراحت است، یعنی حسود هم باید درد و رنج غم خود را بکشد و هم درد و رنج خوشی های مردم را. (368)

گاهی حسادت آن چنان شکوفا می گردد که حسود حاضر می شود خود را نابود و هلاک نماید تا به شخصی که مورد حسد اوست ضربه ای وارد نماید. مرحوم

[218]

محدث قمی در سفینه البحار مطلب عجیبی را نقل می کند و می فرماید: «در زمان امام هادی علیه السلام در بغداد شخصی همسایه ثروتمندی داشت و نسبت به او بسیار حسد می ورزید، ولی نمی توانست به او ضربه ای وارد نماید. تا آن که غلامی را خریداری کرد و به آن غلام، احسان بسیار نمود و مبلغ سه هزار درهم به او داد و گفت بعد از من با این پولی که به تو داده ام، آزادی. به هر جا که خواستی برو. ولی در ازای این خدمت، نیمه شب مرا ببر در پشت بام این همسایه ثروتمند بیکش و جسد مرا همان جا بگذار، تا فردا او به عنوان قاتل من، شناخته شده و دستگیر گردد و بدین وسیله ضربه کاری ام را بر او وارد کنم. غلام هرچه به او نصیحت نمود، اثر نکرد. تا آن که غلام، به دستور او عمل کرد. فردای آن روز، همسایه ثروتمند دستگیر شد و به زندان افتاد. وقتی خبر به امام هادی علیه السلام رسید، قضیه را به حاکم گفته و غلام را احضار کرد. قضیه روشن شد و همسایه از زندان آزاد گردید.

این است که می گویند حسود قبل از آن که به طرف مورد حسادتش لطمه ای وارد کند، به خودش ظلم و ستم روا می دارد و دین و دنیای خود را تباه می سازد؛ زیرا با حسادت او نعمت دیگری از بین نمی رود، ولی خود به هلاکت می رسد. چنان که شیطان به خاطر حسادتش به خود لطمه وارد کرده، ولی آدم علیه السلام به عنوان پیامبر خدا انتخاب شد. امام صادق علیه السلام فرمود:

«الْحَاسِدُ مُضِرٌّ بِنَفْسِهِ قَبْلَ أَنْ يَضُرَّ بِإِلْمِ حَسُودِ كَابِلِيسَ أَوْ ثَبْرَةَ بَحْسَدِهِ لِنَفْسِهِ اللَّعْنَةُ وَلَادَمَ الْأَجْتَبَاءِ وَالْهُدَى وَالرَّفْعَ إِلَى مَحَلِّ حَقَائِقِ الْعَهْدِ وَالْإِصْطِفَاءِ، فَكُنْ مُحْسُودًا، وَلَا تَكُنْ حَاسِدًا، فَإِنَّ مِيزَانَ الْحَاسِدِ أَبَدًا خَفِيفٌ يَثْقُلُ مِيزَانَ الْمُحْسُودِ، وَالرِّزْقُ مَقْسُومٌ فَمَاذَا يَنْفَعُ حَسَدُ الْحَاسِدِ، فَمَا يَضُرُّ الْمُحْسُودُ الْحَسَدُ». (369)

و شاعر گفت:

إصبرْ عَلَى حَسَدِ الْحَسُودِ فَإِنَّ صَبْرَكَ قَاتِلُهُ \*\*\* النَّارُ تَأْكُلُ نَفْسَهَا إِنْ لَمْ تَجِدْ مَا تَأْكُلُهُ

364. کافی، ج 2، باب حسد، حدیث 4.365. تندرستی از کمی حسد است، بحار، ج 73، ص 256.366. عجیب است که حسودان از سلامت جسم خود به کلی غافلند، نهج البلاغه، حکمت 225.367. حسود دائماً غمناک بوده و لثیم مورد سرزنش است، بحار، ج 73، ص 256.368. صدر، سید رضا، کتاب «حسد»، ص 62.369. بحار، ج 73، ص 255.

## 5. درمان حسد [219]

با توجه به آثار، تبعات، مفسد و مضرات فردی و اجتماعی این بیماری خطرناک روانی، درمان آن در اولین فرصت ممکن لازم است؛ زیرا اگر چنین بیماری درمان نشود، خسارت مادی و معنوی آن قابل جبران نخواهد بود. و بهترین راه علاج آن این است که:

اولاً: چنان چه در فصل دوم (سبب شناسی) اشاره شد، بهترین راه درمان بیماری های روانی، شناخت درمانی است. لذا موفق ترین راه درمان این بیماری صعب العلاج، همانا به خود آمدن و نسبت به مضرات فردی و اجتماعی آن آگاه شدن است. اگر انسان واقعاً به ضررهای فردی و اجتماعی و آثاری که بر آن مترتب است آگاهی پیدا کند، قطعاً خود را از آن صفت ناپسند و بیماری مهلك نجات می دهد.

ثانیاً: سری به کلمات نورانی معصومین و دستورات اولیای دین بزند و ببیند آنان درباره این صفت ناپسند و بیماری مهلك چه گفته اند.

امام صادق علیه السلام فرمود: «آفَةُ الدِّينِ الْحَسَدُ وَالْعُجْبُ وَالْفَخْرُ؛ (370) حسد، خودخواهی و تکبر، آفت دین است».

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

«إِيَّاكُمْ وَالْحَسَدُ فَإِنَّ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ؛ (371) از حسد بپرهیزید؛ زیرا حسد حسنات را نابود می کند، آن گونه که آتش هیزم را».

روایات از این قبیل بسیار است که صفت ناپسند حسد انسان را به تباهی می کشد، نه تنها انسان حسود کارهای ناشایست مرتکب می شود، و کمتر موفق به کارهای خوب می شود، آن مقدار از کارهای خوبی هم که انجام داده و ایمانی که آورده، با این صفت ناپسند و بیماری روانی از بین می رود. انسان در حالی بر خدا وارد می شود که نامه عملش از همه حسنات خالی و مستقیم روانه جهنم خواهد

[220]

شد. حال اگر انسان عاقل با این بینش به این بیماری روانی نگاه کند، قطعاً درصد علاج آن برخواهد آمد.

ثالثاً: قدری پیرامون حسادت خود بیندیشد که آیا با حسادت او نعمتی را که خداوند به دیگری داده است، زایل می گردد؟ آیا حسادت حسود در مقدرات عالم تأثیری دارد؟ یا آن که هر چیزی در این عالم برای خود حساب و قدر و اندازه ای دارد، «وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ؛ (372) و هر چیزی برای خود مدت و وقت خاص به خود را دارد» و «لِكُلِّ أَجَلٍ كِتَابٌ». (373) بنابراین شخص حسود اگر درست فکر کند، یقیناً می فهمد که ضرر حسادت به خودش برمی گردد، نه به محسود. این نوع فکر است که در احادیث آمده است که تفکر ساعتی برابر با هفتاد سال عبادت است.

حاصل آن که برای علاج این بیماری صعب العلاج چاره ای جز شناخت درمانی نیست، که هر سه بند فوق الذکر ما را به نوعی به شناخت درمانی دعوت کرد. در حقیقت اگر شخص حسود به عاقبت شوم این صفت ناپسند و بیماری مهلك واقف باشد، در اولین فرصت ممکن خود را معالجه می کند.

«أَعَاذَ نَا اللّٰهُ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا»

370. کافی، ج 2، باب حسد حدیث 5.371. بحارالانوار، ج 73، ص 255.372. رعد، 9.373. همان، 40.

فصل یازدهم: حب و جاه و شهرت و راه درمان آنمقدمه [223]  
با مراجعه به آیات و روایات اهل بیت اطهار علیه السلام و کلمات بزرگان روشن می شود که از جمله بیماری های روانی که باعث نگرانی، اضطراب، افسردگی و هلاکت انسان بوده و سبب فساد دین و از بین بردن ارزش های والای انسانی و کمالات اخروی اوست، حب جاه و شهرت و به تعبیر دیگر دل بستگی به پست و مقامات ظاهری است که اهل دنیا دایم در تعقیب آنند تا به هر وسیله ممکن، خود را به آن برسانند. در حالی که اکابر علما و اعظم اتقیا و اولیای دین و اهل آخرت، به شدت از آن گریزان بوده و هستند. تا جایی که امیرالمومنین علیه السلام فرمودند:

«وَاللَّهِ لَدُنِّيَاكُمْ هَذِهِ أَهْوَاؤُ فِي عَيْنِي مِنْ عِرَاقٍ خَنْزِيرٍ فِي يَدٍ مَجْذُومٍ؛ (374) قسم به خدا، دنیای شما (ریاست بر شما) در نظر من از استخوانِ خوکِ که در دست انسانِ مبتلا به مرضِ جذام باشد، پست تر است».

و در جای دیگر به ابن عباس در حال وصله زدن کفشش فرمودند:  
«مَا قِيمَةُ هَذَا الذَّلْعِلِّ؟ فَقُلْتُ لَا قِيمَةَ لَهَا، فَقَالَ (عَلَيْهِ السَّلَامُ) وَاللَّهِ لَأَهْيَ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَمْرَتِكُمْ، إِلَّا أَنْ أُقِيمَ، حَقًّا أَوْ أَدْفَعَ بَاطِلًا؛ (375) با این که به نظر شما این کفش هیچ قیمتی ندارد به نظر من از امارت بر شما محبوب تر است، مگر این که بتوانم در کنار آن اقامه حقی نموده یا باطلی را دفع نمایم».

وگرنه اصل ریاست و پست و مقام ظاهری مادی، حتی ارزش یک کفش وصله زده را ندارد. غالب کسانی که به دنبال پست، ریاست و شهرت اند، نمی توانند در صورت دست یابی به آن، دین و سعادت خود را تأمین کنند و آخرتشان را خراب

[224]

می کنند، مگر افراد خاصی که مورد عنایت پروردگار قرار گیرند.  
البته حساب اولیای الهی که به شهرتی می رسند، جداست. آنها به دنبال ریاست طلبی و شهرت خواهی نیستند، هر چند که به ریاست و شهرتی برسند. اگر هم کوشش می کنند آن پستِ ظاهری را به دست آورند، می خواهند وسیله ای باشد برای اقامه حق و دفع باطل. چنان که در کلام امیرالمومنین علیه السلام مشاهده شد، منظور از بحث ما که حب جاه و شهرت را صفتی ناپسند و نوعی بیماری روانی معرفی می کنیم که انسان باید خود را معالجه کند، آن ریاست، جاه و مقامی است که با زر و زور و تزویر، به دست می آید و آن شخص شایسته ریاست و رهبری امت نیست و از طرف خدا و رسول نیز مجاز بر تصدی این امر نیست. به هر حال با گذر و نظری بر تاریخ پیشینیان روشن می شود که اکثر مفاسد و محرومیت های علمی، اخلاقی، اقتصادی، فرهنگی و... در جوامع بشری در طول تاریخ همین حب جاه و مقام بوده است؛ زیرا همین صفت ناپسند بود که نمرود را علیه ابراهیم علیه السلام و فرعون را علیه موسی علیه السلام و کفار قریش و بت پرستانِ حجاز را علیه پیامبر صلی الله علیه و آله و خلفای بنی امیه و بنی عباس را علیه اهل بیت پیامبر و ائمه معصومین علیه السلام به قیام وادار نموده است و در طول تاریخ، در خانه انبیا و اولیا به وسیله همین جاه طلبان و شهرت خواهان بسته شده و مردم را از برکات وجودشان محروم می ساختند و وقتی خود هم بر اریکه

قدرت تکیه می زدند، تنها به فکر حکومت بودند نه اصلاح امت. لذا وقتی معاویه پس از صلح تحمیلی در مسجد کوفه به منبر رفت، چنین گفت: «من با نماز و روزه شما کاری ندارم، منظورم ریاست بر شما بود که به آن رسیده ام». (376) یعنی هدف اصلی من، حفظ اسلام و شریعت محمدی نیست، بلکه هدف اصلی من حکومت است و آن را هم به هر وسیله ای که بود به دست آوردم. لذا جوامع بشری در ادوار تاریخ، از ناحیه این دون صفتان پلید و جاه طلبان [225]

فاسد از دو جهت ضربه خورده و متحمل خساراتی شده است.

1. ناهلان به خاطر حب جاهی که داشتند در برابر انسان های والا و شایسته مقام رهبری، قیام کرده و با هر وسیله ممکن در خانه آنان را بسته و مردم را به وسیله زر و زور و تزویر به سوی خود کشانده اند و عملاً مردم را از برکات وجود رهبری آگاه و لایق، محروم نموده و از این طریق ضربه مهلکی بر پیکر اجتماعی وارد می کردند. با مقایسه ای بین رهبران اسلامی بعد از رسول خدا صلی الله علیه و آله و ائمه اطهار علیه السلام روشن می گردد که چقدر فاصله است بین حکومتی که در رأس آن، افرادی همانند خلفای بنی امیه و بنی عباس باشند (که از همه کمالات انسانی عاری بوده و پای بند به اساس اسلام نبودند) و یا افرادی هم چون امیرالمؤمنین علیه السلام و فرزندان معصومش.

2. علاوه برآن که این جاه طلبان مردم را از در خانه انسان های شایسته، طرد می کردند، وقتی که خودشان هم روی کار آمده و زمام امور را در دست می گرفتند، حداقل تا آن جا که در توان یک انسان عادی بود، در صدد اصلاح دین و دنیای مردم نبودند. بلکه چون از ابتدا، اساس کارشان بر حکومت و سلطه گری بوده است، تنها دنبال برآوردن خواسته های نفسانی و تمایلات حیوانی خود بوده اند و می خواستند خواسته های آنان برآورده شود. گرچه ارضای آن خواسته ها، منتهی به فساد جامع و تباهی و هلاکت ملت می شد. به عبارت دیگر آنان نه تنها مصلح نبودند، بلکه مفسد هم بودند. به عنوان نمونه همه خرابی ها و عقب ماندگی های جهان اسلام از صدر اسلام تاکنون، مستند به حکومت ها و ریاست های افراد نالایقی است که به خاطر حب جاهشان به ناحق بر اریکه قدرت تکیه زده و افراد وارسته و شایسته رهبری را منزوی کرده و از صحنه خارج نمودند.

374. نهج البلاغه، حکمت 236.375. همان، خطبه 33.376. اعیان الشیعه، زندگی امام حسن مجتبی علیه السلام.

مذمت حب جاه و شهرت

اینک به عنوان نمونه به بعضی از آیات و روایات وارده در مذمت و تقبیح این

[226]

صفت ناپسند اشاره می کنیم. تا روشن گردد که در بینش الهی این صفت چقدر مذموم و ناپسند بوده و چه آثار نامطلوبی برای جاه طلبان باقی خواهد گذاشت و انسان های جاه طلب از خیر دنیا و آخرت محروم بوده و جزء خائنین به خدا و رسول به حساب می آیند.

آیات

1. انسان های جاه طلب از بهشت و نعمت های آن محروم بوده و اصل خلقت بهشت برای

انسان های جاه طلب نیست و آنان برای همیشه از دخول در بهشت محرومند.  
«تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا  
وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ» (377)

2. «مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَزِينَتَهَا نُوفِّ إِلَيْهِمْ أَعْمَالَهُمْ فِيهَا وَهُمْ فِيهَا لَا يُبْخَسُونَ أُولَئِكَ الَّذِينَ لَيْسَ لَهُمْ فِي الْآخِرَةِ إِلَّا النَّارُ وَحَبِطَ مَا صَنَعُوا فِيهَا  
وَبَاطِلٌ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (378) کسانی که طالب زندگی دنیا و زینت ها و شهوات آن  
هستند، مزد سعی و کوششان را در کار دنیا کاملاً خواهیم داد و هیچ از اجر عملشان کم  
نخواهد شد، ولی برای آنان در آخرت نصیبی جز آتش دوزخ نخواهد بود، و همه اعمال شان در  
راه دنیا ضایع و باطل خواهد شد.

3. «مَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الْآخِرَةِ نَزِدْ لَهُ فِي حَرْثِهِ وَمَنْ كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ الدُّنْيَا  
نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ نَصِيبٍ» (379) هرکس قصد زراعت آخرت بنماید ما  
کشت او را زیاد می کنیم، و هرکه تنها حاصل کشت دنیا را بخواهد او را از آن نصیبی خواهیم  
داد، ولی در آخرت از نعمت های ابدی نصیبی نخواهد داشت.

از این آیات کریمه، مذموم بودن حب جاه و مقام به خوبی استفاده می گردد.  
377. قصص، 83.378. هود، 15 و 16.379. شوری، 19.

#### روایات [227]

روایات در این زمینه بسیار است که به خاطر رعایت اختصار به بعضی از آنها اشاره می کنیم.  
1. راوی می گوید: از امام موسی بن جعفر علیه السلام درباره فردی سوءال شد که او ریاست  
را دوست دارد. امام فرمودند: زبان ریاست طلبی به دین مسلمان بیشتر است از حمله دو گرگ  
درنده به گله گوسفند بی چوپان؛

«مَا ذُنُوبَانِ ضَارِيَانِ فِي غَنَمٍ قَدْ غَابَ عَنْهَا رَعَاوُهُمَا يَأْضُرُّ فِي دِينِ الْمُسْلِمِ مِنْ حُبِّ  
الرِّئَاسَةِ» (380)

2. قال الصادق علیه السلام «مَنْ طَلَبَ الرِّئَاسَةَ هَلَكَ» (381) هرکس که طالب ریاست  
باشد، هلاک می شود.

3. در حدیث مناهی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده که فرمودند:  
«أَلَا وَمَنْ تَوَلَّى عِرَافَةَ قَوْمٍ أَتَى يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَيدَاهُ مَغْلُولَتَانِ إِلَى عُنُقِهِ فَإِنْ قَامَ  
فِيهِمْ بِأَمْرِ اللَّهِ أَطْلَقَهُ اللَّهُ وَإِنْ كَانَ ظَالِمًا هَوَى بِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ وَ بَرَأَ  
الْمَصِيرُ» (382) آگاه باشید، کسی که ولایت و ریاست ملّتی را به دست گیرد، در روز قیامت او  
را می آورند درحالی که دستهایش به گردنش بسته باشد، پس اگر (در زمان حکومتش) به  
برنامه های الهی عمل کرده باشد، خداوند دست های او را باز می کند، و اگر ستم کرده باشد  
او را به طرف جهنّم می برد، و چه بد جایگاهی است جهنّم.

با توجه به این روایات معلوم می شود که ریاست طلبی و حب جاه در بینش الهی و رهبران  
دینی مذموم بوده و مایه هلاکت و سقوط در قعر جهنّم، و محرومیت از همه نعمت های الهی  
است.

بنابر این ای برادر! اگر دیدی در کاری و پستی، دیگری از تو شایسته تر است تو

[228]

خود را برای آن پست و مقام، کاندیدا مکن و یا اگر کردی و سپس متوجه شدی که رقیب تو

صلاحیتش بیشتر از توسل، انصراف خود را اعلام نما، زیرا رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند:

«مَنْ تَقَدَّمَ عَلَى الْمُسْلِمِينَ وَهُوَ يَرَى أَنَّ فِيهِمْ مَنْ هُوَ أَفْضَلُ مِنْهُ فَقَدْ خَانَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَالْمُسْلِمِينَ». (383)

ولی متأسفانه انسان، بعضی را مشاهده می کند که از هیچ صلاحیتی برخوردار نیستند، ولی خود را برای احراز ریاست و پست های حساس نامزد کرده و در انتظار عموم خود را به عنوان یک فرد شایسته وانمود کرده و نزد خود هم فکر می کنند که می خواهند به اسلام و مسلمین خدمت کنند، اما همه اینها خیالات شیطانی است که آنان را فریفته، تا در لوای خدمت به اسلام، آنان را در خدمت شیطان درآورد.

بدتر از آن، این است که انسان فاقد صلاحیت بخواهد خود را با هزاران دروغ، کلک و دسیسه های شیطانی بر مردم تحمیل کرد و جای پاکان و نیکان را اشغال کند. این کار صدمه زدن و ضربه وارد نمودن بر شخص و ضایع کردن حق یک فرد نیست، بلکه جنایتی است بس بزرگ بر اجتماع و نسل های آینده و یا به تعبیر رسول خدا در حدیث بالا، خیانتی است بر خدا و رسول خدا و همه مسلمین.

علاوه بر همه این خیانت ها و ضررها بر پیکر اجتماع و دین و حیثیت انسانی که برای حب جاه و ریاست طلبی بیان شد، ایراد دیگری نیز در این صفت ناپسند وجود دارد که جبران خسارات آن میسر نیست و آن این است که انسان جاه طلب و شهرت خواه، مبتلا به صفت نفاق و دورویی نیز می گردد، زیرا همیشه باید مواظب خویش بوده تا در انتظار عموم و مریدان و طرفدارانش طوری برخورد کند و به گونه ای سخن بگوید که با حیثیت ظاهری او منافات نداشته و باعث کاستی شهرت و ریاست او نگردد. با آن که شاید در باطن به چیزی غیر از آن چه در عمل انجام می دهد، معتقد است و حتی گاهی ممکن است شخص شهرت طلب و

[229]

ریاست خواه برای به دست آوردن شهرت خویش، از بسیاری از لذایذ مادی صرف نظر نموده و به تعبیر دیگر در انتظار مردم راه زُهد و اعراض از دنیا را در پیش گیرد تا بدین وسیله بتواند شهرتی پیدا کرده و به مرادش رسیده و خواهش های نفسانی خویش را برآورده سازد. بحار، ج 73، ص 154.381. همان، ص 150.382. وسائل الشیعه، ج 6، ص 286.383. الغدير، ج 8، ص 291.

## راه علاج و درمان

حب جاه و شهرت نیز همانند حسد و کینه توزی، تنها راه علاجش «شناخت درمانی» است، یعنی وقتی انسان به مفاسد و مضرات دنیوی و اخروی این صفت ناپسند، آگاهی پیدا کند و به آیات و روایات وارده پیرامون این بیماری روانی توجه کند، می فهمد که آن یک بیماری مهلک و خطرناکی است که انسان را در دنیا و آخرت خسارت زده می کند، به گونه ای که رنگ فلاح و درست کاری را نخواهد دید، معلوم است که درمان چنین بیماری، امری ضروری، فوری و لازم است.

## فصل دوازدهم: عجب و خود بزرگ بینی و راه های درمان آنمقدمه [233]

از جمله بیماری های روانی و صفات ناپسند انسانی که متأسفانه اغلب در انسان های به ظاهر وارسته، ظاهر و باعث نگرانی و افسردگی می شود، بیماری عجب و خود بزرگ بینی است که از صفات قلبی و از گناهان جوانی انسان است که از نظر زشتی و خطرآفرینی از گناهان جوارحی و اعضای ظاهری به مراتب شدیدتر و از جهت عموم و شمول دایره اش وسیع تر است؛ زیرا کمتر موعمنی پیدا می شود که مبتلا به عجب و خودخواهی نباشد. چنان که امام صادق علیه السلام فرمودند:

«إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ أَنَّ الذَّنْبَ خَيْرٌ لِّلْمُؤْمِنِ مِنَ الْعُجْبِ وَلَا ذَلِكَ لَمَّا أَبْتَلَى مَوْءِمِنٌ بِذَنْبٍ أَبَدًا؛ (384) یعنی خدا می داند که گناهی که از اعضا و جوارح موعمن سرمی زند برای او بهتر است از عجب که از گناهان قلبی است.»

زیرا گناهانی که از جوارح انسان صادر شود به راحتی می توان آنها را به وسیله توبه، عبادات و طاعات از بین برد، ولی عجب از صفات نفسانی است که ازاله و از بین بردن آن به آسانی میسر نبوده و آثار سوء آن نیز در افساد و حبط اعمال صالحه موعمن بیش از گناهان دیگر است. لذا امام فرمودند که خدا می داند گناهان دیگر برای موعمن از عجب بهتر است، (385) و اگر عجب نبود هیچ موعمنی مبتلا به گناه نمی شد (یعنی تنها گناهی که موعمن از آن رهایی ندارد، عجب است، ولی نسبت به گناهان

[234]

دیگر ممکن است بتواند خود را حفظ کرده و وارد در آن نشود).

بحث و بررسی در اطراف این صفت ناپسند و مذموم به طور تفصیل در خور کتاب ما نبوده و ما نیز از آن صرف نظر کرده، به طور فشرده به مطالب اصلی آن می پردازیم.  
384. بحار، ج 72، ص 306.385. همان، ص 307.

## تعریف عجب

عجب همان خودخواهی است که علمای بزرگ اخلاق برای روشن شدن معنایش، با دلیل های گوناگون آن را تعیین کرده اند.

الف: عجب، آن است که انسان خود را به خاطر کمالاتی که در خود سراغ دارد، بزرگ بشمارد.



اعم از آن که واقعاً واجد آن باشد یا خیال کند که واجد کمال است.  
 ب: عجب یعنی انسان صفت یا نعمتی را که دارد بزرگ شمرده و از منعم آن غافل باشد. (386)  
 ج: مرحوم مجلسی فرمود: عجب، بزرگ شمردن عمل خود است در حالی که از خود و عملش راضی بوده، به نحوی که خود را مقصّر نداند، بلکه به خاطر ایمان و عمل صالحی که دارد بر خدای بزرگ منّت گذارد. (387)  
 386. جامع السعادات، ج 1، ص 282.387. بحار، ج 72، ص 306.

#### درجات عجب

عجب از امور مقول به تشکیک است که دارای درجات است. ممکن است شخصی واجد بعضی از آن درجات باشد و شخصی دیگر واجد همه آن درجات، و حداقل عجب، آن است که انسان از خودش خوشش آمده و از خود راضی باشد و این حالت گاهی شدت پیدا می کند و از آن حالت تکبر منشعب می شود، یعنی خود را از دیگران بهتر می داند، و گاهی هم به سبب اعمالی که از او صادر می شود،

[235]

آن چنان این حالت شدت پیدا می کند که برای خود بر خدا حقی قائل شده و بر خدا منّت می نهد که مثلاً من بوده ام که چنین کرده و فلان کار خیر را با همه مشکلاتش انجام داده ام، غافل از آن که مقدمات و توفیقات آن به طور کلی از ناحیه پروردگار بوده، و خلاصه این که انسان آن چنان از خود راضی است که خود را از خدا طلب کار می بیند. این همان مرحله عالی عجب است؛ چون عجب دارای مراتب و درجاتی است و بزرگان علم اخلاق آن را با تعبیرات گوناگون تعریف کرده اند، برای تیمن و تبرک به یک حدیث از مولا موسی بن جعفر علیه السلام اشاره کنیم:

شخصی به نام علی بن سوید می گوید از موسی بن جعفر علیه السلام از عجبی که عمل را فاسد می کند، پرسش نمودم. حضرت فرمودند:

«الْعُجْبُ دَرَجَاتٌ مِنْهَا أَنْ يَزِينَ الْعَبْدُ سُوءَ عَمَلِهِ فَيَرَاهُ حَسَنًا فَيَعْجِبَهُ وَيَحْسَبُ أَنَّ لَهُ يُحْسِنُ صُنْعًا، وَمِنْهَا أَنْ يُوْءِيَ الْعَبْدُ بَرِّهَ فَيَمُنُّ عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَلِلَّهِ عَلَيْهِ فِيهِ الْمَنُّ»؛ (388) خودبینی چند درجه دارد: بعضی از آن درجات این است که کردار زشت بنده به نظرش نیکو جلوه کند و آن را خوب بپندارد (389) و از آن خوشش آید و گمان کند که کار خوبی می کند (390) و بعضی از درجاتش این است که بنده به پروردگار خود ایمان آورد و بر خدای بزرگ منّت گذارد، در صورتی که خدا را بر او منت است که به ایمانش هدایت فرموده است». (391)

388. کافی، ج 2، ص 313.389. اشاره به آیه اَفَمَنْ زُيِّنَ لَهُ سُوءُ عَمَلِهِ فَرَآهُ حَسَنًا. فاطر، 8.390. اشاره به آیه: وَهُمْ يَحْسِبُونَ أَنَّ اللَّهَ يُحْسِنُ صُنْعًا. كهف، 104.391. يَمُنُّونَ عَلَیْكَ أَنْ أَسْلَمُوا قُلْ لَا تَمْنُوا عَلَیْ إِسْلَامِكُمْ بَلِ اللَّهُ يَمُنُّ عَلَیْكُمْ أَنْ هَدَاكُمْ لِلْإِيمَانِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ، حجرات، 17.

#### علامت عجب

اگر انسان بخواهد خود را بیازماید که آیا در او صفت ناپسند عجب وجود دارد یا

[236]

نه، می تواند در حال خود نظر کند و ببیند که آیا برای دیگران شخصیت قائل است یا نه؟ اگر تنها به خود می اندیشد و برای رأی و فکر دیگران ارجی قائل نیست، بداند که عجب دارد و صفت خودبینی و خودمحوری در نفس او وجود دارد. چنان که امام صادق علیه السلام فرمود: «مَنْ لَا يَعْرِفُ لِأَحَدٍ الْفَضْلَ فَهُوَ الْمُعْجَبُ بِرَأْيِهِ» (392). 392. بحار، ج 72، ص 316.

#### مذمت عجب

در بینش الهی، عجب یکی از زشت ترین صفات برای انسان است که در هرکس وجود پیدا کند، مایه شقاوت و هلاکت ابدی او خواهد بود. روایات دراین باره بسیارند که برخی از آنها به قرار زیر است:

1. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (عليه السلام) قَالَ: «مَنْ دَخَلَهُ الْعُجْبُ هَلَكَ» (393).
2. قَالَ الصَّادِقُ (عليه السلام): «وَالْعُجْبُ زَبَاتٌ حَبَّهَا الْكُفْرُ وَآرَضُهَا النِّفَاقُ، وَمَاوَاهَا الْبَغْيُ، وَأَعْصَانُهَا الْجَهْلُ، وَوَرَقُهَا الضَّلَالَةُ وَثَمَرُهَا اللَّعْنَةُ وَالْخُلُودُ فِي النَّارِ فَمَنْ اخْتَارَ الْعُجْبَ فَقَدْ بَذَرَ الْكُفْرَ وَزَرَعَ النِّفَاقَ، وَلَا بُدَّ لَهُ مِنْ، أَنْ يَثْمَرَ» (394).
3. از رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل شد که خداوند به داوود پیغمبر علیه السلام خطاب کرد: «یا داوودُ بَشِّرِ الْمُذْنِبِينَ وَآذِرِ الصَّادِقِينَ، قَالَ، كَيْفَ أَبْشِرُ الْمُذْنِبِينَ وَأُذِرُ الصَّادِقِينَ؟ قَالَ يَا دَاوُدُ بَشِّرِ الْمُذْنِبِينَ إِنْ نِيَّ اقْبَلَ التَّوْبَةَ وَآعْفُو عَنِ الذَّنْبِ، وَآذِرِ الصَّادِقِينَ إِنْ لَا يَعْجِبُوا بِأَعْمَالِهِمْ فَإِنَّهُ لَيْسَ عَبْدٌ أَنْصِبُهُ لِلْحِسَابِ إِلَّا هَلَكَ» (395).

[237]

4. قَالَ الصَّادِقُ (عليه السلام): «يَدْخُلُ رَجُلَانِ الْمَسْجِدَ أَحَدُهُمَا عَابِدٌ وَالْآخَرُ فَاسِقٌ فَيَخْرُجَانِ مِنَ الْمَسْجِدِ وَالْفَاسِقُ صَدِيقُ وَالْعَابِدُ فَاسِقٌ وَذَلِكَ أَنَّهُ يَدْخُلُ الْعَابِدُ الْمَسْجِدَ وَهُوَ مُدِلٌّ بِعِبَادَتِهِ وَيَكُونُ فِكْرُهُ فِي ذَلِكَ وَتَكُونُ فِكْرَةُ الْفَاسِقِ فِي التَّنَدُّمِ عَلَى فِسْقِهِ فَيَسْتَغْفِرُ اللَّهُ مِنْ ذُنُوبِهِ» (396) باتوجه به این نوع روایات حرمت عجب و مذمت آن از ناحیه اولیای دین علیه السلام روشن می گردد.

393. هر کس را خودبینی فراگیرد هلاک شود. کافی ج 2، ص 236.394. عجب گیاهی است که بذر آن کفر، و زمین آن نفاق، و آب آن تعدی و تجاوز، و شاخه های آن جهل، و برگ ع های آن گمراهی، و میوه آن لعنت و خلود در آتش جهنم است. لذا هر کس که عجب اختیار کند در جان خود بذر کفر پاشیده و تخم نفاق کشت کرده است، و چنین کسی ناچار چنان ثمر و میوه را خواهد داشت. بحار، ج 72، ص 320.395. ای داود به گنه کاران مژده بده و صدیقان (راست گویان و درست کاران) را بترسان، داوود عرض کرد: چگونه گنه کاران را مژده داده و صدیقان را بترسانم؟ فرمود: گنه کاران را مژده بده که من توبه را پذیرفته و از گناه در می گذرم و صدیقان را بترسان که به اعمال خویش خودبین نشوند، زیرا بنده ای نیست که به پای حسابش درآید، مگر این که هلاک می شود. کافی، ج 2، ص 313.396. دو مرد داخل مسجد می شوند یکی عابد و دیگری فاسق و از مسجد خارج می شوند در حالی که فاسق، صدیق (مؤمن واقعی) شده و عابد فاسق، و این برای این است که عابد داخل مسجد می شود در حالی که به عبادتش می بالد و به خودش می نازد و فکرش در این باره می باشد، ولی فاسق در ندامت و پشیمانی از

فسقش می باشد و از خدای بزرگ درباره گناهان خویش آمرزش می طلبد. بحار، ج 72، ص 316.

مفاسد دنیوی و اخروی عجب 1. مفاسد دنیوی

برخی از مفاسد دنیوی عجب عبارت است از:

الف: وقتی که در انسان حالت عجب پیدا شد، تنها برای فکر خود ارزش قایل بوده و برای رأی احدی وقعی قایل نیست. قهراً چنین کسی حاضر نمی شود از مراکز علمی و دانشمندان دیگر استفاده نماید؛ زیرا خود را یا همسان آنان می داند، یا بالاتر، و به همین جهت از ترقیات علمی و تعالی معنوی باز می ماند اینجاست که علی علیه السلام می فرماید:

«الْأَعْجَابُ يَمْنَعُ مِنَ الْأَزْدِيَادِ». (397)

ب: در اثر خودخواهی و خودبینی، طبیعی است که عامه مردم نسبت به او [238]

ناراحت شده و حالت بی اعتنائی می گیرند. چنان که امام هادی علیه السلام فرمودند:

«مَنْ رَضِيَ عَنْ نَفْسِهِ كَثُرَ السَّخَطُ وَ عَلَا يَهُ». (398)

ج: عجب همیشه انسان را از حقیقت و واقعیت دور نگه داشته و در نتیجه از مواهب و فیوضات حضرت حق بی بهره می کند. چنان که حضرت عیسی علیه السلام بایکی از حواریون خود مسافرت می کرد. به نزدیکی دریا که رسیدند، عیسی علیه السلام با عزمی راسخ نام پروردگار عالم را برد و روی آب حرکت کرد. آن جوان نیز که همراه حضرت بود نام خدا را با عظمت برده و همراه عیسی علیه السلام بر روی آب حرکت کرد، ولی هنگام حرکت در دریا، عجب او را فرا گرفته و به خود بالید که عیسی علیه السلام چه فضیلتی بر من دارد؟ به محض خنجر چنین تصویری، در آب فرو رفت و فریاد استغاثه اش بلند شد. حضرت او را نجات داد و فرمود، این نبود مگر به خاطر عجب تو اگر توبه کنی، دو مرتبه به مقام اول باز می گردی جوان توبه کرد و به مقام خود باز گشت. (399)

د: کسانی که خودخواه هستند غالباً با شکست رو به رو بوده و خواهند بود، چنان که قرآن کریم درباره کفار بنی نضیر می فرماید:

«هُوَ الَّذِي أَخْرَجَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ مِنْ دِيَارِهِمْ لِأَوَّلِ الْحَشْرِ مَا ظَنَنْتُمْ أَنْ يَخْرُجُوا وَظَنُّوا أَنْ نَكْفُرَهُمْ مَانِعَتْهُمْ حُصُونُهُمْ مِنَ اللَّهِ فَأَتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ حَيْثُ لَمْ يَحْتَسِبُوا وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ يُخْرِبُونَ بُيُوتَهُمْ بِأَيْدِيهِمْ وَأَيْدِي الْمُؤْمِنِينَ فَاعْتَبِرُوا يَا أُولِيَ الْأَبْصَارِ؛ (400) اوست خدایی که (برای نصرت اسلام) همه کافران اهل کتاب را برای اولین بار از دیارشان بیرون کرده و شما مسلمین هرگز گمان نمی کردید که آنها (به امر پیامبر صلی الله علیه و آله از دیار خود بیرون روند و آنها هم حصارهای محکم خود را از (قهر و انتقام) خدا، نگهبان خود می پنداشتند تا آن که عذاب خدا از آن جا که گمان نمی بردند به آنها رسید، و در دل شان (از سپاه اسلام) ترس افکند تا با دست خود و به دست مومنان،

[239]

خانه های شان را ویران کرده اند، ای هوشیاران جهان از این حادثه پند و عبرت گیرید».

درباره مسلمانان در جنگ حنین نیز قرآن سخنی دارد که دلیل بر مدعای ماست، زیرا مسلمانان در آن جنگ ابتدا از کثرت عدد مسلمین به خود مغرور شدند و آن چنان غرق در خودبینی شدند که پیروزی خود را در کوتاه ترین فرصت، حتمی می پنداشتند، ولی در مقام جنگ و مقاتله با شکست سختی روبه رو گردیده تا جایی که خداوند ملائکه را به کمک رسول خود و مسلمین فرستاده و آنان را از شکست نجات داد. این شکست را قرآن مستند به عجب و خودخواهی مسلمان ها می داند. چنان که فرمود:

«لَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ فِي مَوَاطِنَ كَثِيرَةٍ وَيَوْمَ حُنَيْنٍ إِذْ أَعْجَبَتْكُمْ كَثْرَتُكُمْ فَلَمْ تُغْنِ عَنْكُمْ شِئْنًا وَضَاقَتْ عَلَيْكُمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ ثُمَّ وَلَّيْتُم مُّدْبِرِينَ ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ حُنُودًا لَهُمْ تَرَوُهَا وَعَذَبَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ؛ (401) خداوند شما مسلمین را در مواقعی بسیار (سخت و دشوار) یاری کرد، و در جنگ حنین نیز که فریفته و مغرور زیادی لشکر اسلام بودید (خداوند به شما مدد فرستاد) و آن لشکر زیاد اصلاً به کار شما نیامد، و زمین بدان فراخی بر شما تنگ شد، (دشمن بر شما چیره و قوی پنجه گردید) تا آن که همه رو به فرار نهادید. آن گاه خداوند قادر مذلّان، وقار و سکینه خود را (یعنی شکوه و سطوت و جلال ربانی را) بر رسول خود و بر مؤمنین نازل فرموده و لشکریایی از فرشتگان که شما نمی دیدید به مدد شما فرستاد و کافران را (پس از آن که غالب و قاهر بودند) به عذاب و ذلّت افکند، و این است کیفر کافران». 397. عجب مانع زیادی (علم) می شود. نهج البلاغه، صبحی صالح، حکمت 167.398. کسی که از خود راضی باشد، غضب کنندگان بر او بسیارند. بحار، ج 72، ص 316.399. جامع السعادات، ج 1، ص 285.400. حشر، 2.401. توبه، 25 و 26.

## 2. مفاسد اخروی

برخی از مفاسد اخروی عجب عبارت است از:

الف: عجب باعث تسلّط شیطان بر انسان است. چنان که در حدیث وارد شده

[240]

است که روزی موسی کلیم علیه السلام از ابلیس پرسید: کدام گناه از گناهان است که اگر فرزندان آدم مرتکب آن شوند تو بر آنان مسلط می گردی؟ گفت: هنگامی که عجب پیدا کرده و اعمال خود را کثیر و گناه خود را کوچک بشمرند.

«فَقَالَ لَهُ مُوسَى: أَخْبِرْنِي يَا ذَا النَّبِيِّ إِذَا أَذْنَبَهُ إِبْنُ آدَمَ اسْتَخَوَذَتْ عَلَيْهِ قَالَ: ذَلِكَ إِذَا عَجَبَتْهُ نَفْسُهُ، وَاسْتَكْبَرَ عَمَلُهُ وَصَغُرَ فِي نَفْسِهِ ذَنْبُهُ». (402) ب: عجب اعمال انسان را فاسد می کند و از جمله مهلکات است که انسان را به هلاکت می رساند و چون حالت خودخواهی در شخص وجود دارد حاضر نمی شود که به عیب خود توجه کند و همه کارهای خود حتی زشت ها را زیبا می بیند و چون عیبی در خود مشاهده نمی کند، قهراً در مقام علاج امراض درونی خود بر نیامده و در صدد اصلاح اعمال خود هم نخواهد بود، چنین کسی یقیناً جزء زیان دیده ها و ورشکسته های معنوی و جزء هلاک شده ها خواهد بود. چنان که قرآن کریم فرمود:

«قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا؛ (403) ای پیامبر، به امت بگو آیا می خواهید شما را به زیان کارترین مردم، آگاه سازم؟ زیان کارترین مردم، کسانی هستند که عمرشان را

فانی کرده اند و به خیال خود کار نیک انجام می دهند».

امام باقر علیه السلام فرمودند:

«ثَلَاثٌ مُّوَبِقَاتٌ: شُحٌّ مِّطَاعٌ، وَهَوًى مَّتَّبَعٌ، وَاعْجَابُ الْمَرْءِ بِنَفْسِهِ؛ (404) سه چیز از مهلکات است: بخلی که اطاعت شود (یعنی صفت بخل در مقام عمل، عمل شود) هوا و هوسى که پیروی شود و عجب انسان به نفس خود».

با توجه به مفسد دنیوی و اخروی این صفت ناپسند، بر هر انسانی که بخواهد

[241]

در طریق هدایت و نجات قرار گیرد، لازم است که خود را از این صفت مذموم بر حذر داشته و حالت خودخواهی و خودبینی و تحقیر دیگران را از خود دور نماید.

402. بحار، ج 72، ص 317.403، کشف، 103 و 104.404. بحار، ج 72، ص 314.

### علاج عجب

اگر کسی بخواهد در مقام معالجه خود برآید و جان خود را از این مرض مهلک نجات دهد، علمای علم اخلاق راه هایی را برای علاج این مرض روحی بیان کرده اند که می توان آن را به راه اجمالی و راه تفصیلی نام گذاری کرد.

### 1. راه اجمالی

راه اجمالی آن است که انسان درباره خود و ابتدا و انتهای خود بیندیشد، و ببیند که از کجا آمده و سرانجام کارش به کجا منتهی می گردد. ابتدای کارش نطفه ای گندیده بود که با انتقال از صلب پدر و قرار گرفتن در رحم مادر، هر دوی آنان احتیاج به طهارت (غُسل) پیدا می کردند تا هنگامی که خود را از آن پلیدی و آلودگی به وسیله غُسل یا تیمم تطهیر نمی کردند حق باریافتن در محضر پروردگار برای نماز و یا حق ورود در خانه خدا (مسجد) را نداشتند.

منتهای امرش نیز پس از خروج روح از جسد، مرداری بدبو و متعفن است. اگر با سرعت در زیر خاک دفن نشود پس از چندی آن چنان می گندد که حتی فرزندان او رغبت دفن او را نمی کنند، و در حال حیات و زندگی دنیا نیز حامل کثافات بسیاری است که اگر از او دفع نشود مایه هلاکت اوست، وقتی هم دفع شد باعث نجاست او گردیده، باید خود را به وسیله آب تطهیر نماید تا پاک گردد.

از طرف دیگر، در تمام شئون زندگی محتاج به امداد الهی است که اگر آنی از طرف حضرت حق مدد نرسیده و فیض قطع گردد، هلاک خواهد شد و خلاصه اگر نازی کند درهم فرو ریزند قالب ها.

لذا قرآن کریم می فرماید:

«قُتِلَ الْإِنْسَانُ مَا أَكْفَرَهُ مِنْ أَى شَىءٍ خَلَقَهُ مِنْ نُّطْفَةٍ خَلَقَهُ فَقَدَرَهُ ثُمَّ السَّبِيلَ» [242]

پس رَهْ ثُمَّ أَمَاتَهُ فَأَقْبَرَهُ ثُمَّ إِذَا شَاءَ أَنْشَرَهُ؛ (405) کشته باد آدمی، چه ناسپاس گردیده است، از چه چیز آفریدگار او، او را آفریده، از نطفه ای آفریدش پس اندازه دادش، سپس راه را برایش آسان کرد، آن گاه بمیرانیدش و بعد او را در گور کرد، پس آن گاه که خواهد، برانگیزدش».

در آیه دیگر فرمود:

«اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَدِيدَةً يُخَلِّقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ؛ (406) خدا آن کسی است که شما را در ابتدای امر، از جسم ضعیف (نطفه) بیافرید، آن گاه پس از ضعف و ناتوانی، توانا کرد، و باز از توانایی به ضعف و سستی پیری برگردانید که او هر چه بخواهد خلق می کند؛ زیرا او به همه امور عالم، دانا و به هر چیزی که بخواهد توانا است».

علی علیه السلام می فرماید:

«ما لَإِبْنِ آدَمَ وَالْفَخْرِ أَوْ لَهٗ نُطْفَةٌ وَآخِرُهُ جِيفَةٌ وَلَا يَرْزُقُ نَفْسَهُ وَلَا يَدْفَعُ حَتْفَهُ؛ انسان را با فخر و کبريایی چه کار، در آغاز نطفه بود و سرانجام مرداری است که نه می تواند به خود روزی دهد و نه می تواند مرگ را از خود براند».(407)

و از طرف دیگر به عظمت و قدرت نامتناهی حضرت حق نظری افکنده و به عجز خود هم در همه زمینه ها بیندیشد، آن گاه می فهمد که بزرگی و

[243]

بزرگ منشی تنها از آن خدای بزرگ است نه او، که در تمام امور سرتاپای وجود او را ضعف و ناتوانی فرا گرفته است.

شاید یکی از فلسفه های مهم توسل به اولیای دین و ائمه معصومین علیه السلام همین رفع حالت عجب و خودبینی است؛ زیرا توسل به آنان برای رفع گرفتاری دنیوی و اخروی نشانه آن است که آنان برترند و پیش خدا محترم ترند. وقتی که انسان معتقد باشد دیگران از او برترند قهراً پی می برد که اگر در بین مخلوقین، بزرگی و بزرگ منشی در خور شأن کسی باشد، باید همان هایی باشند که او آنان را برای خود نزد خداوند شفیع قرار داده است نه او، که حتی این آبرو را هم ندارد، گرچه آنان نیز خود را در برابر حضرت حق عبدی خاضع و ذلیل دانسته و بزرگی را تنها در خور شأن او می دانند و عجب و خودبینی در وجودشان ابداً راه پیدا نمی کند.

405. عبس، 17 - 22.406. روم، 54.407. نهج البلاغه، حکمت 454.

## 2. راه تفصیلی

راه تفصیلی علاج این مرض این است که انسان به دنبال علل و عوامل این صفت برود و ببیند چه چیز او را وادار به عجب نموده است.

اگر از کثرت عبادتش عجب پیدا کرد، به خود بگوید: تو هرچه عبادت کنی، به پای شیطان نمی رسی؛ زیرا او به تعبیر مولا علی علیه السلام شش هزار سال خدا را عبادت کرد، ولی به خاطر یک تکبر و غرور و حالت خودخواهی، همه آن عبادات را یک جا باطل کرده و مورد لعن حضرت حق قرار گرفت.

«فَاعْتَبِرُوا يَمَّا كَانَ مِنَ فِعْلِ اللَّهِ بِإِبْلِيسَ إِذْ أَحْبَطَ عَمَلَهُ الطَّوِيلَ وَجَعَدَهُ الْجَهَنَّمَ، وَكَانَ قَدْ عَبْدَ اللَّهَ سِتَّةَ آلَافِ سَنَةٍ، لَا يَدْرِي أَمِنْ سِنِي الدُّنْيَا أَمْ مِنْ سِنِي الْآخِرَةِ، عَنْ كِبَرِ سَاعَةِ وَاحِدَةٍ، فَمَنْ ذَا بَعْدَ إِبْلِيسَ يَسْلَمُ عَلَيَّ اللَّهُ بِمِثْلِ مَعْصِيَتِهِ؟» (408)

پس انسان هرچند هم که عبادتش بسیار باشد، نباید مغرور گشته و خیال کند که به کمال نهایی خویش راه یافته است، بلکه باید بداند که انسان تا زنده است، هدف تیر شیطان و نفس اماره است و در هر حال باید خود را ضعیف و محتاج به مدد و کمک حضرت حق ببیند. اگر به خاطر مالی که دارد و یا قدرت و سلطه ای که بر دیگران دارد، این حالت برای او پیدا شده است، به فکر داراییان و قدرتمندان گذشته بیفتد. چه بسا افرادی که به مراتب قدرت و ثروت شان بیش از او بود، خداوند آنان را هلاک کرده و اثری از آنان در عالم باقی نمانده است. چنان که قرآن کریم همین نصیحت را به قارون کرد که

[244]

آن قدر به خود نبال، و در برابر پیغمبر خدا (موسی (ع) مخالفت مکن، به قدرت و ثروت مغرور مباش، که دیگران قبل از تو بودند هلاک شدند و اثری از آنان نیست. درحالی که قدرت ثروت شان بیش از تو بود.

«قَالَ إِنَّمَا أُوتِيَتْهُ عَلَى عِلْمٍ عِنْدِي أَوْ لَمْ يَعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ قَدْ أَهْلَكَ مِنْ قَبْلِهِ مِنَ الْقُرُونِ مَنْ هُوَ أَشَدُّ مِنْهُ قُوَّةً وَأَكْثَرُ جَمْعًا وَلَا يَسْأَلُ عَنْ ذُنُوبِهِمُ الْمُجْرِمُونَ». (409)

و اگر حالت عجب به خاطر علمی که دارد برای او پیدا شده است:

اولاً: به خود بگوید که انسان با مبتلا شدن به مرضی همانند مرض «حصه» و یا یک ضربه مغزی که در حادثه رانندگی برای او پیش آید ممکن است همه علوم خود را یک جا فراموش کند، و دیگر از علم و دانش در او خبری نباشد. چیزی که به این آسانی از انسان گرفته می شود، نمی تواند مایه غرور باشد. چنان که آیت الله شیخ مرتضی حائری یزدی (ره) می فرمود: یکی از علمای بزرگ قم به سبب مرض «حصه» تمام معلومات خود را از دست داده بود. حتی گاهی راه منزلش را نیز فراموش می کرد.

ثانیاً: علمی که در او عمل نبوده و همراه با تهذیب و تزکیه نفس نباشد، آن علم برای صاحبش وبال است نه کمال، تا مایه غرور و خودخواهی گردد. لذا قرآن کریم می فرماید:

«مَثَلُ الَّذِينَ حُمِّلُوا التَّوْرَةَ ثُمَّ لَمْ يَحْمِلُوهَا كَمَثَلِ الْحِمَارِ يَحْمِلُ أَسْفَاراً»؛ (410) کسی که سینه خود را انبان علم قرار داده و به هر طرف می رود، علم بسیاری را حمل می کند، ولی آن علم همراه با ایمان و تهذیب نفس نبوده و از عمل خبری نیست، این انسان همانند خری است که کتب علمی بسیاری را بر آن بار کرده و از جایی به جایی منتقل



می کند، ولی از آن کتب سودی نبرده و طرفی نمی بندد». ثالثاً: بداند که علم او در جنب علم شیطان اندک است، چه رسد به علم رحمن؛ زیرا شیطان حتی از خواطر نفسانی انسان ها خبر دارد. لذا به محض این که انسانی [245]

قصد کارخیری را نموده، شیطان اطلاع پیدا می کند و در صدد منصرف کردن او برمی آید. اصولاً علمی که همراه با تهذیب نباشد، کمال نیست تا صاحب آن بخواهد آن را مایه غرور خود قرار دهد. وقتی هم که تهذیب باشد از غرور خبری نیست.

اگر عجب او به خاطر حسب و نسب اوست، که مثلاً از نژاد عرب و یا سفیدپوست است و یا از خاندان صاحب قدرت، ثروت و یا علم است، باید بداند که روزی فرا می رسد همه حسب ها و نسب ها قطع می گردد و هرکه را با نام او صدا می زنند و به پای میز محاکمه می کشند، نه آن که بگویند ای پسر فلان و یا بگویند ای نوه و ذریه فلان بیا. لذا وقتی مولا علی بن الحسین علیه السلام برای عاقبت خود و ترس از خدا گریه می کرد، شخصی گفت: شما دیگر چرا آن قدر ناله می زنید، شما که از اولاد پیغمبرید، دیگر چه غصّه دارید؟ حضرت در جواب او فرمود: مگر نخوانده ای آیه شریفه:

«فَإِذَا نُفِخَ فِي الصُّورِ فَلَا أَنْسَابَ بَيْنَهُمْ يَوْمَئِذٍ وَلَا يَتَسَاءَلُونَ». (411) و یا آن که رسول خدا صلی الله علیه و آله به خویشاوندان خود از فرزندان عبدالمطلب می فرمود: با اعمال تان بسوی من بیایید، نه با حسب و نسبتان:

«إِنِّي وَنِي بِأَعْمَالِكُمْ لَا بِأَنْسَابِكُمْ وَأَحْسَابِكُمْ، قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: فَإِذَا نُفِخَ فِي الصُّورِ فَلَا أَنْسَابَ بَيْنَهُمْ». (412)

و اگر زن و فرزند، پدر و مادر، و اقوام و عشیره او باعث عجب او شدند، باید بداند که روزی فرا می رسد که همه آنان از او گریخته و در هنگام گرفتاری برای او نفعی نخواهند داشت. چنان که قرآن کریم فرمود:

«يَوْمَ يَفِرُّ الْمَرْءُ مِنْ أَخِيهِ وَأُمِّهِ وَأَبِيهِ وَصَاحِبَتِهِ وَبَنِيهِ لِكُلِّ امْرِئٍ مِّنْهُمْ يَوْمَئِذٍ شَأْنٌ يُغْنِيهِ». (413) و باید توجه داشته باشد که آنان نمی توانند عذاب الهی را از او برطرف

[246]

نمایند، هرچند هم زیاد باشند. چنان که فرمود:

«لَنْ تَغْنِي عَنْهُمْ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ مِنَ اللَّهِ شَيْئاً». (414) و فرمود: «وَلَنْ تَغْنِي عَنْكُمْ فِئَتُكُمْ شَيْئاً وَلَوْ كَثُرَتْ». (415)

بنابراین دل بستگی و عجب از کسانی که در روز واپسین و ناگوار به درد او نمی خورند، بسیار کار نابخردانه و گمراهی است.

اگر جمال و زیبایی صورت او باعث عجب او شد، بداند که در بینش الهی، آن چه مهم است سیرت است نه صورت. خلاصه این صورت زیبا روزی فرا می رسد که با کرم ها همراه بوده و خوراک مار و مور خواهد شد، و به خاکستری تبدیل گردیده و از بین خواهد رفت. و مانند این امور هرچه باشند، چون زوال پذیرند، نمی توانند مایه عجب انسان باشند.

408. نهج البلاغه، خطبه 192.409، قصص، 78.410، جمعه، 5.411، نور الثقلین، ج 3، ص 564 و 563.412، تفسیر برهان، ج 3، ص 120.413، عبس، 34 تا 37.414، مجادله، 17.415، انفال، 19.



فصل سیزدهم: کبر و خودبرتربینی و راه های درمان آن [249]  
یکی از بیماری های روانی که در اسلام از گناهان کبیره، و از مهلکات عظیمه به شمار می آید که متأسفانه اغلب دامن گیر خواصی از انسان ها بوده و مانع رسیدن آنها به کمال است، «کبر و خود برتربینی» است بحث و بررسی تفصیلی آن از حوصله این نوشتار خارج است، لکن به نحو اختصار پیرامون آن به بحث و بررسی می نشینیم. (416)  
416. ر.ک: نراقی، جامع السعادات، ج 1؛ مجلسی، بحار، ج 73، و امام خمینی، اربعین، ج 1، حدیث 4 و....

#### تعریف تکبر

تکبر آن است که انسان خود را بزرگ تر و برتر از دیگران بداند. ریشه این صفت ناپسند، صفت عجب است. اگر انسان تنها حالت خودخواهی و بزرگ منشی داشته و پای غیر در میان نباشد، عجب است اگر این حالت بزرگی در رابطه باغیر باشد، تکبر است. اگر انسان خود را برتر و بزرگ تر از دیگران بداند ولی تنها در نفس خود چنین بیندارد و در مقام عمل آن را ابراز نکند، اصطلاحاً آن را «کبر» گویند. اگر آن صفت را در مقام عمل، ابراز و اظهار نماید «تکبر» خوانده می شود. بنابراین کبر، صفت نفسانی است و تکبر، عمل خارجی.

#### اقسام تکبر 1. تکبر در برابر خدا [250]

عده ای هستند که در برابر حضرت حق سر تعظیم فرود نیاورده و از عبادت و پرستش او تکبر می کنند، بلکه خود را «رب» و صاحب مردم می دانند و مردم را به عبودیت و بندگی خویش می خوانند، همانند نمرود و فرعون. خداوند در قرآن کریم برای آنان عذاب سختی را مقرر فرموده است. چنان که فرمود:  
«إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ»؛ (417) آنان که از عبادت و دعای من اعراض و سرکشی می کنند زود است که با ذلّت و خواری وارد دوزخ شوند».

و در آیه دیگر فرمود:

«وَمَنْ يَسْتَكْبِرْ عَنْ عِبَادَتِي وَسَيَكْبِرْ فَسَيَحْشُرُهُمْ إِلَيَّ جَمْعًا»؛ (418) هر کس از بندگی خدا سرپیچد و دعوی برتری کند، زود باشد که خدا همه را به سوی خود محشور سازد».

امام باقر علیه السلام فرمود:

«الْعِزُّ رِذَاءُ اللَّهِ وَالْكِبَرُ إِزَارُهُ فَمَنْ تَنَاوَلَ شَيْئًا مِنْهُ أَكْبَهُهُ اللَّهُ فِي جَهَنَّمَ»؛ (419) عزت ردای خداست و بزرگ منشی ازار خداست (عزت و بزرگی، تنها برای او رواست) و هر کس مقداری از آنها را بگیرد، خداوند او را در آتش سرنگون خواهد کرد».

417. غافر، 60. 418. نساء، 172. 419. کافی، ج 2، ص 309.

## 2. تکبر در برابر انبیا

کسانی بودند که به خدا معتقد بوده ولی در مقابل فرستادگان خدا خاضع نبوده و خود را برتر می دانستند و می گفتند: ما چگونه به شما ایمان آوریم، در حالی که شما همانند ما بشر هستید، و یا دارای ثروت و مال نبوده و از تهیدستان هستید، و اگر ما بخواهیم از شما که همانند ما بشر هستید، تبعیت کنیم ضرر خواهیم کرد. قرآن کریم

[251]

از این گروه نیز خبر می دهد. چنان که از زبان فراعنه نسبت به موسی و هارون علیه السلام نقل می کند که می گفتند:

«فَقَالُوا أَتُؤْمِنُ لِبَشَرَيْنِ مِثْلِنَا وَقَوْمُهُمَا لَنَا عَابِدُونَ؟» (420) آیا ما به دو بشری مثل خودمان ایمان بیاوریم، در صورتی که طایفه آنان مردم ما را اطاعت می کردند».

و یا آن که سران قوم نوح برای این که مردم به آن حضرت ایمان نیاورند به آنها می گفتند: «وَلَا تَنْتَظِرُوا أَطَاعَتَكُمْ مِنْ بَشَرٍ مِثْلُكُمْ إِنَّكُمْ إِذَا لَخَاسِرُونَ؟» (421) اگر بشری مانند خود را اطاعت کنید، بسیار زیان کار خواهید بود».

و یا خدا به آنان خطاب می کند:

«أَفَكُلَّمَا جَاءَكُمْ رَسُولٌ بِمَا لَا تَهْوَى أَنْفُسُكُمْ اسْتَكْبَرْتُمْ فَفَرِيقًا كَذَّبْتُمْ وَفَرِيقًا تَقْتُلُونَ؟» (422) آیا هرگاه پیامبری به شما مبعوث شد که برنامه های وی مخالف با امیال شما بود، تکبر می ورزید، عده ای را تکذیب کرده و گروهی را به قتل می رسانید».

420. موءمنین، 47.421. همان، 34.422. بقره، 87.

## 3. تکبر در برابر بندگان خدا

تکبر در مقابل بندگان خدا همان است که انسان دیگران را حقیر و پست شمرده و خود را بزرگ و برتر از آنان بشمرد و این همان است که مردم به آن مبتلا هستند. گرچه خطر آن به مقدار دو قسم اول نیست (زیرا آن دو قسم منجر به کفر می شدند) ولی از گناهان بزرگ بوده و مانع از کمالات انسان خواهد بود. برای آن که کبرپایی و عظمت، تنها در خور شأن کسی است که از همه نقایص و بیچارگی ها مبرا و منزّه باشد، نه کسی که سرتاسر وجود او را فقر و بیچارگی فرا گرفته و به تعبیر علی علیه السلام: اولش نطفه و آخرش مردار و در وسط هم حامل کثافات است. لذا حضرت

[252]

می فرماید: من تعجب می کنم از انسان با این حالش، چگونه به خود اجازه می دهد که تکبر کرده و بزرگ منشی اختیار کند؛

«عَجِبْتُ لِابْنِ آدَمَ أَوَّلَهُ نُطْفَةٌ وَآخِرُهُ جُفِيفَةٌ وَهُوَ قَائِمٌ بَيْنَهُمَا وَعَاءٌ لِلْغَائِطِ ثُمَّ يَتَكَبَّرُ؟» (423)

423. بحار، ج 73، ص 234.

## علل و عوامل تکبر

امور متعدده ای ممکن است باعث تکبر و فخر فروشی انسان گردد.

1. علم: علم و دانش بسیار، که همراه با تهذیب نفس نباشد، ممکن است باعث کبر و غرور

گشته و انسان خود را برتر از دیگران بداند.

2. عبادت: گاهی عبادتِ انسان، سبب تکبر او می گردد، یعنی ممکن است انسان که خود را در حال عبادت و اطاعت دیده و دیگران را در حال معصیت، همین باعث کبر و غرور او گردیده و او خود را برتر از دیگران ببیند.

3. حسب و نسب: انسان ها ممکن است با نگرشی به گذشته و حسب و نسب خود ببینند که آبا و اجداد آنان از نظر قدرت، ثروت، حکومت، علم، سیادت و مانند این ها، برتر بوده و در عصر خود معروف بودند، ولی دیگران از چنین آبا و اجدادی محروم بوده اند، و همین باعث تکبر آنان گردد.

4. قوت و شجاعت.

5. جمال و زیبایی.

6. مال و ثروت.

7. سلطنت و حکومت.

8. فامیل، عشیره، مریدان و طرفداران بسیار.

و مانند این ها که برای انسان مایه غرور و کبرند. انسان باید بداند که همه این ها در معرض زوال و فنا هستند و چیزی که زوال پذیر است، نمی تواند مایه فخر، غرور و کبر باشد، حتی عبادت انسان نمی تواند سبب آن شود که عابدی خود را برتر

[253]

از گنه کار بداند؛ زیرا عابد ممکن است در پایان کار در اثر ارتکاب معصیتی، همه اعمال خود را از بین ببرد ولی آن گنه کار در پایان عمرش متنبه شود و از کرده های خود پشیمان شده و توبه نماید و خدا توبه او را بپذیرد. در نتیجه، همان انسانِ عاصی از این انسانِ مطیع، برتر و بهتر باشد. لذا کبر و فخرفروشی در هر حال و به هر علتی که باشد، مذموم است گرچه آن علت، علم و اطاعت حضرت حق باشد.

علامت و نشانه تکبر

از علایم کبر آن است که انسان خود را بهتر از دیگران دانسته و حاضر نباشد که سخن حق را بپذیرد.

امام صادق علیه السلام فرمود:

«الْكِبَرُ أَنْ تُقِمَّ صَ الدَّاسَ وَ تُسْفِهَ الْحَقَّ»؛ (424) تکبر آن است که مردم را خوار و حق را سبک بشماری.

گاهی علایم و آثار تکبر از نحوه سخن گفتن و یا نشستن و راه رفتن افراد، ظاهر می گردد. و گاهی هم دوست دارد که وقتی حرکت می کند عده ای پشت سر او به راه بیفتد، و یا دیگران در مقابل او مانند عبد ذلیلی بایستند.

این ها علایم تکبر است، ولی انسان بهتر از همه خود را می شناسد و بهتر از هرکس می فهمد که چه کاره است، آیا صفت زشت کبر، در او هست یا نه؟ «بَلِّ الْإِنْسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بِصِيرَةٍ وَلَوْ أَلْقَى مَعَاذِيرَهُ» (425).

424. کافی، ج 2، ص 310.425، قیامت، 14 و 15.

نتایج و آثار تکبر

1. انسانی که خود را برتر از دیگران می داند قهراً از تحصیل علم و دانش باز مانده و همیشه در چهل مرکب خواهد بود، و از نظر زندگی دنیایی نیز، چون حاضر نیست [254]

با دیگری مشورت کند. چه بسا این تک روی در زندگی، و زیر بار حرف دیگران رفتن، باعث زیان های بسیار گردد. حتی گاهی مملکت، حکومت و خاندان خود را هم از دست بدهد. همانند خسرو پرویز و ابولهب ها که به سخنان حق پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله گوش ندادند و یا محمد رضا پهلوی که به نصیحت امام خمینی(ره) توجه نکرد.

2. تکبر باعث خواری و ذلت انسان در نظر خدا و خلق خدا می گردد. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمودند:

«مَنْ يَسْتَكْبِرُ يَضَعَهُ اللَّهُ؛ کسی که تکبر بورزد، خداوند او را خوار می کند».

امام صادق علیه السلام فرمودند: «بر سر هر انسانی لگامی است که در دست ملک است، اگر آن شخص تکبر کرد، آن ملک می گوید: ذلیل و کوچک باش که خدا خوارت نماید. این شخص همیشه پیش نفس خود بزرگ بوده، اما در انظار خلق، کوچک و خوار جلوه می کند، ولی اگر تواضع و فروتنی را پیشه خود قرار دهد، آن ملک می گوید: بزرگ باش و بالا برو که خدا بر رفعت و عظمت تو بیفزاید. این شخص همیشه در نظر خود حقیر بوده ولی در انظار خلق بزرگ و با عظمت جلوه می کند».

3. اهل کبر و غرور در قیامت به صورت مورچه، ظاهر می شوند که زیر دست و پای مردم قرار می گیرند تا هنگامی که مردم از حساب فارغ شوند. امام صادق علیه السلام فرمودند:

«إِنَّ الْمُتَكَبِّرِينَ يَجْعَلُونَ فِي صُورِ الذَّرِّ يَتَوَطَّأَهُمُ النَّاسُ حَتَّى يَفْرَغَ اللَّهُ مِنْ الْحِسَابِ». (426)

4. متکبرین اهل جهنم و عذابند و خدا آنان را با صورت به جهنم می اندازد. امام صادق علیه السلام فرمودند:

«الْكِبْرُ رِداءُ اللَّهِ فَمَنْ نَازَعَ اللَّهَ شَيْئاً مِنْ ذَلِكَ أَكْبَهُهُ اللَّهُ فِي النَّارِ». (427)

426. کافی، ج 2، ص 311.427. همان، ص 309.

حرمت و مذمت تکبر [255]

آیات و روایات بسیاری در نهی و مذمت از صفت کبر وارد شده است که به برخی از آنها اشاره می شود.

1. قال الله تعالى:

«وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحاً إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ»؛ (428) هرگز از روی تکبر و ناز از مردم رُخ متاب و در زمین با غرور و افتخار قدم برمدار که خدا هرگز مردم متکبر و خودخواه را دوست ندارد».

2. عن حکیم قال:

«سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ (عليه السلام) عَنْ أَدْنَى الْأَلْحَادِ، قَالَ: إِنَّ الْكِبْرَ أَدْنَاهُ»؛ (429)

حکیم می گوید: از امام صادق علیه السلام از پایین ترین درجه الحاد (برگشت از حق) پرسش نمودم، امام فرمودند: تکبر پایین ترین درجه الحاد است».

3. عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ (عليه السلام) قَالَ:

«الْكِبْرُ رَدَاءُ اللَّهِ وَالْمُتَكَبَّرُ يَنَازِعُ اللَّهَ رَدَائِهِ»؛ (430) امام باقر علیه السلام فرمودند: کبريایی و بزرگ منشی پوشش حضرت حق است و متکبر کسی است که در این پوشش با خدا منازعه می کند.

4. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «لَنْ يَدْخُلَ الْجَنَّةَ مَنْ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنَ الْكِبْرِ»؛ (431) کسی که در قلبش ذره ای کبر وجود داشته باشد، ابداً وارد بهشت نمی گردد.

5. قَالَ الْحَسَنُ (عَلَيْهِ السَّلَامُ): «هَلَكَ النَّاسُ فِي ثَلَاثٍ: الْكِبْرُ وَالْحِرْصُ وَالْحَسَدُ فَالْكِبْرُ هَلَكَ الدِّينَ وَبِهِ لُغْنُ الْبَلِيسِ، وَالْحِرْصُ عَدُوٌّ النَّفْسِ وَبِهِ أُخْرِجَ آدَمُ مِنَ الْجَنَّةِ وَالْحَسَدُ رَائِدُ السُّوءِ، وَمِنْهُ قَتَلَ

[256]

قابیل هابیل»؛ (432) هلاکت مردم در سه چیز است: تکبر، حرص و حسد، اما تکبر، مایه هلاکت دین اوست، چنان که شیطان به همین وسیله، مطرود و ملعون درگاه حضرت حق قرار گرفت، و اما حرص، دشمن انسان است، لذا به وسیله آن آدم ابوالبشر از بهشت اخراج شد، و اما حسد، پرچم دار زشتی ها و بدی ها است، و از همین حسادت بود که قابیل برادرش هابیل را به شهادت رساند.

مانند این روایات بسیارند که همگی حاکی از مذموم و ناپسند بودن این صفت و عاقبت دردناک متکبرانند.

428. لقمان، 17.429. کافی، ج 2، ص 309.430. همان، ص 309.431. بحار، ج 73، ص 192.432. مواعظ العددیه فصل 10، ص 100.

## علاج و درمان تکبر

از آن جا که ریشه کبر عجب و خودخواهی است و ما در فصل دوازدهم به تفصیل روش معالجه موضوع عجب را بیان کرده ایم، که همان، عیناً راه معالجه کبر و غرور هم هست، لذا دیگر آن را تکرار نمی کنیم، و با همان دستورالعمل ریشه و اساس تکبر از میان برداشته می شود. اِلَهِی کَفِی یَیْ عِزًّا اَنْ اَکُوْنَ لَکَ عَبْدًا وَ کَفِی بِی فِخْرًا اَنْ تَکُوْنَ لِی رَبًّا.

## فصل چهاردهم: ریا و راه های درمان آن [259]

یکی از بیماری های روحی و روانی که در اسلام از گناهان کبیره به حساب آمده و از مهلکات و باعث حبط اعمال، خروج توحید از قلب انسان، و سبب شقاوت ابدی و سقوط در جهنم است، «ریا» واریه اعمال خود به دیگران برای کسب و جاهت، مقام و منزلت بین مردم است. ریشه ریاکاری حب جاه و دنیا طلبی است. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «زمانی خواهد آمد که انسان ها دارای ظاهری نیکو، ولی باطنی خبیث خواهند بود و این عمل ریایی را (که ظاهر و باطن شان یکسان نیست) به خاطر حب جاه و طلب دنیا انجام می دهند و به این وسیله می خواهند به مقامات دنیوی راه پیدا کنند، یعنی دین داری را پیشه خود قرار می دهند تا به این دنیا و ذخایر آن برسند؛

«سَيَأْتِي عَلَى النَّاسِ زَمَانٌ تَخْبِثُ فِيهِ سَرَائِرُهُمْ، وَ تَحْسِنُ فِيهِ عِلَالِيَّتُهُمْ، طَمَعًا فِي الدُّنْيَا، لَا يَرِيدُونَ بِهِ مَاعِزِدَ رَبِّهِمْ، يَكُونُ دِينَهُمْ رِيَاءً لَا يَخَالِطُهُمْ خَوْفٌ». (433) بحث و بررسی پیرامون این موضوع مهم، نیازمند مجال بیشتری است که به اختصار به بخشی از آن اشاره می کنیم. (434)

433. کافی، ج 2، ص 296.434. اهل تحقیق رک: امام خمینی (ره)، اربعین، حدیث دوم؛ نراقی، جامع السعادات، ج 2؛ و مجلسی، بحار، ج 72 و....

## حقیقت ریا

در تعریف و تبیین معنای ریا بین علمای اخلاق اختلاف است، زیرا بعضی ریا را

[260]

تنها در عبادات می دانند و برخی در همه کارهای نیک.

کلمه ریا از «روءیت» مشتق است و انسان می خواهد با ارایه و نشان دادن کارهای نیک خود، در نزد مردم، مقام و منزلتی پیدا کند. (435)

کسانی که ریا را تنها در عبادات جاری می دانند می گویند: «ریا عبارت است از انجام دادن عبادت الهی به منظور کسب موقعیت و منزلت در دل مردم».

ولی آنان که ریا را منحصر در عبادات ندانسته، بلکه در همه کارهای نیک جاری می دانند می گویند: «ریا عبارت است از نشان دادن و وانمود کردن چیزی، از اعمال حسنه، یا خصال پسندیده، یا عقاید حقه، به مردم، برای منزلت پیدا کردن در قلوب آنان و اشتها پیدا کردن در نزد آنان، به خوبی و صحت و امانت و دیانت، بدون قصد صحیح الهی». (436)

435. بحار، ج 72، ص 266.436. امام خمینی، اربعین، ج 1، ص 105.

## اقسام ریا

همان گونه که از تعریف دوم ریا روشن می گردد، ریا دارای اقسامی است.

### 1. ریا در عقیده

ریا در عقیده آن است که انسانی در باطنِ جان و سر ضمیرش، معتقد به خدا و روز جزا نبوده و برای احکام الهی ارزشی قایل نیست، نهایت برای جلب قلوب مردم، و یا دفع خطر از خود، با زیانش اظهار دین داری نموده و خود را در زمره متدینین قرار می دهد. این قسم از ریا باعث نفاق بوده و از بدترین نوع آن است که ظلمتش از همه ریاها بیشتر و سبب خلود این نوع ریاکاران در آتش جهنم است و عذابش نیز در جهنم از عذاب همه اهل جهنم شدیدتر است، زیرا: «إِنَّ الْمُنَافِقِينَ فِي الدَّرَكِ الْأَسْفَلِ مِنَ النَّارِ».

### 2. ریا در عمل [261]

ریا در عمل نیز برای خود اقسامی دارد که به بخشی از آنها اشاره می کنیم. الف. ریا در عبادات واجبه: ریا در عبادت آن است که شخصی در عین این که از نظر عقیده به مبدأ و معاد، دارای عقیده ای صحیح است، ولی در مقام عمل و انجام فرایض از قبیل نماز، روزه و پرداخت حقوق واجب مالی و... تارک آنهاست، ولی در انظار عموم برای جلب قلوب مردم و یا رفع تهمت از خود، نماز می خواند و روزه می گیرد و مانند این، و قصدش در انجام این فرایض اطاعت اوامر الهی و یا رسیدن به ثواب آنها نیست، بلکه تنها برای نشان دادن به مردم است که نگویند فلانی اهل نماز یا روزه نیست.

ب. ریا در نوافل و مستحبات: یعنی شخصی در خلوت گاه ها تنها نماز واجبش را خوانده و یا روزه ماه رمضان را می گیرد، ولی نمازهای مستحبی همانند نوافل یومیه و یا نماز شب را نمی خواند، ولی وقتی در مرأی و منظر جمعی قرار گرفت، این کارهای مستحبی را نیز انجام می دهد و یا در هر ماه سه روز، روزه مستحبی می گیرد، و هدفش از انجام این عبادات مستحبی آن است که در نظر مردم یک انسان مقدس و وارسته ای جلوه کند و مردم از او تعریف کرده و او را انسانی مذهب و عابد بدانند.

### 3. ریا در وصف عبادت

یعنی شخص وقتی در خانه خود نماز می خواند مثلاً رکوع و سجود نماز را به صورت معمولی که یک بار ذکر رکوع و سجود را بگوید، انجام می دهد، ولی در مسجد و در انظار مردم رکوع و سجود را طولانی می کند و نمازی که در منزل مثلاً با سه دقیقه می خواند در نظر مردم هشت دقیقه یا ده دقیقه طول می دهد. این نیست مگر برای جلب توجه خلق، وگرنه اگر برای رضای خالق است، چرا در خلوت این چنین نیست. لذا شاعر در وصف چنین نمازی گفته است: کلید در دوزخ است آن نماز \*\*\* که در چشم مردم گزاری دراز اگر جز به حق می رود جاده ات \*\*\* در آتش فشاند سجاده ات

#### 4. ریا در گفتار [262]

ریا در گفتار آن است که برای جلب توجه مردم و جای گرفتن در دل آنها هر جا که رسیده، مشغول به موعظه، پند و اندرز شده و می خواهد مردم را به یاد خدا بپندازد و مخصوصاً کلماتی از اخبار و اندرزهای حکمت آمیز را حفظ کرده به عنوان تکیه کلامش بیان می کند، و لبانش را با اذکار و اوراد می جنباند. مخصوصاً اذکار و اورادی را انتخاب می کند که حروف صدادار داشته باشد تا صدای اذکار او را همه کس بشنوند. اگر ببیند مردم به یاد خدا نیستند، چه تأسف هایی می خورد. درحالی که ساعت ها در خلوت نشسته، ذکر نمی گوید و ابداً به یاد خدا نمی افتد، یعنی هدف و مقصدش از اذکار و اوراد، جلب توجه خلق است به سوی خود نه رضای خالق. البته اگر کسی در همه حالات به یاد خدا بوده و در خلوت هم زبانش به ذکر خدا متذکر باشد، در جلوت و انظار عموم نیز مانعی ندارد، زیرا هدفش جلب رضای مردم نیست بلکه انسانی دایم الذکر است.

#### 5. ریا در شکل و قیافه

ریا در قیافه و هیأت بدنی از جهت لباس، سر و صورت، آن است که قیافه خود را ژولیده نموده و به هنگام راه رفتن سرش را بیش از حد به زیر افکنده و آهسته قدم برمی دارد، و اثر سجده را در پیشانی خود باقی گذاشته و چه بسا لباس خشن در برکرده تا خود را در سلک عباد صالح جا بزند. یا خود را به قیافه و شکل علمای بزرگ درآورده و می خواهد از این طریق خود را در صف آنان قرار دهد. در حالی که از علم و دانش بهره کافی ندارد. یا با نشان دادن چهره زرد خویش به مردم، و اظهار ضعف و ناتوانی، می خواهد وانمود کند که این زرد رویی و ضعف از جهت کثرت عبادت و بیداری سحر و خوف از خداست. با آن که، آن چه ابداً در دل چنین اشخاصی وجود ندارد، همان خوف از خداست، و یا با ژولیده بودن و پژمرده و درهم بودن موهای سر و صورت، می خواهد نشان دهد که ما به خاطر کثرت اشتغال به عبادت و کارهای اخروی، فرصت رسیدن به خود و اصلاح سر و صورت هم

[263]

نداریم. لذا از عیسی مسیح علیه السلام نقل شده که فرمود: هرگاه یکی از شماها روزه گرفت، باید سر خود را روغن بمالد و موی خود را شانه کند و به چشم های خود سرمه بکشد. و این دستور برای آن است که مبدا شیطان در دل او رخنه کرده و او را وادار به ریا نماید. (437) یعنی طوری باشید که از جهت شکل ظاهری، مبتلا به ریا نشوید.

437. جامع السعادات، ج 2، ص 289.

#### 6. ریا در معاشرت

ریا در معاشرت آن است که شخص ریاکار وسایلی فراهم می کند تا علما و مقدسین به دیدن او بیایند تا مردم بگویند فلانی، کسی است که بزرگان دین به دیدنش می آیند و به دیدار او تبرک می جویند. و اگر بتواند، سران و رجال و شخصیت های دنیایی را نیز به طرف خود می کشد تا دیگران بگویند فلانی مورد احترام همه طبقات است. اگر نتوانست این کار را انجام دهد، خود به دیدن آنان می شتابد، و دائماً ملازم رکاب علما و زهاد می گردد تا به مردم بفهماند که



از محضر آنان استفاده ها برده است. هرگاه سخنی از اولیای خدا به میان آورده شود، آهی کشیده، می گوید: بلی، چه بزرگانی را زیارت کرده و چه خدمت ها به آنان نموده ایم. تا مردم بفهمند که لابد خدمت اولیای الهی بی اجر و پاداش نمی ماند و مسلماً آن بزرگان در پاداش خدمات او، به او عنایتی کرده و فیضی بخشیده اند. پس او هم خلاصه اهل معنا بوده و کاره ای است که باید دورش را گرفت و رکابش را بوسید.

اینها راه های کلی ریاست؛ وگرنه راه های بسیار دیگری هم وجود دارد که اهل ریا به هر راه ممکن که بتوانند، خود را در جامعه و در انظار مردم جا می زنند. مخصوصاً اگر قصد به دست آوردن ریاست و یا پستی از پست های کلیدی و حساس را داشته باشند، خود را آن چنان در انظار خلق و مسئولین رده بالا، جلوه می دهند و آن چنان خباثت باطنی خود را مخفی نگه داشته و تظاهر به دین و عمل به آن می نمایند که برای احدی تردید به خوبی آنان، باقی نمانده تا در موقع رأی گیری و نظر دادن و

[264]

انتخاب، کسی مخالفت نکرده و همگی به اتفاق آرا، صلاحیت، و شایستگی آنان را تأیید کنند. ولی وقتی که به مسند رسیده و زمام امور را در دست گرفته اند، آن گاه مقاصد شوم و پلید خود را پیدا می کنند، در تاریخ نمونه ها بسیار است. طبق نقل بزرگان، رضاخان در اوایل امر در ایام عاشورا با پای برهنه در عزاداری حضرت سیدالشهدا شرکت می کرد و برای نماز در مساجد حاضر می شد، وقتی که خود را در انظار مردم، انسانی مؤمن و معتقد به ولایت جلوه داد، درصدد براندازی حکومت قاجار برآمد و مردم که از لایبالی گری سلاطین قاجار و بی عرضگی آنان در حکومت خسته شده بودند، به حکومت رضاخانی تن دادند، ولی او به محض رسیدن به قدرت با تمام مظاهر دین مخالفت کرده و عزاداری حضرت سیدالشهدا علیه السلام را ممنوع نموده و در تکایا و مساجد را بست، بساط روحانیت را برچید و عمامه از سر آنان گرفت. در این حال بود که مردم به خباثت باطنی او پی بردند و فهمیدند که آن کارهای ابتدایی برای جلب توجه مردم بود نه رضای خدا در انقلاب ما نیز افراد بسیاری در ابتدای امر، خود را به امام خمینی نزدیک کردند. همراه امام به ایران آمدند و خود را حامی امام و انقلاب معرفی کردند که بعد معلوم شد آنان جزء عمال آمریکا بوده و کارهای ظاهری شان ریا و برای جلب حمایت و توجه مردم بوده است. کسانی مثل بنی صدر، قطب زاده و... از نمونه های بارز آنانند.

علایم و نشانه های ریا

از آن جا که برای ریا مراتبی است که برخی روشن و بعضی مخفی است و تشخیص مراتب مخفی بسیار مشکل است، ائمه اطهار علیه السلام برای آن، علایم و نشانه هایی بیان کرده اند که اگر کسی خواست خود را بیازماید و بفهمد که آیا در او این صفت ناپسند وجود دارد یا نه، می تواند با آن علایم و نشانه ها تشخیص دهد.

اگر کسی در خلوت و تنهایی رغبتی به عبادت نداشته و حتی نماز واجب خود را با کسالت بسیار می خواند، ولی وقتی درمسجد یا اجتماعات دیگر در انظار عموم قرار می گیرد، از کسالت فارغ شده و حالت نشاط پیدا می کند، ریاکار و عمل او ریایی

[265]

است. او دوست دارد که در جمع از کارهایش تعریف کنند. توقع شنیدن مذمت یا بیان نقایص را ندارد. اینها علامت ریاکاری است.

امام علی علیه السلام فرمود:  
 «ثَلَاثٌ عِلَامَاتٌ لِلْمُرَائِي: يَنْشَطُ إِذَا رَأَى النَّاسَ، وَ يَكْسِلُ إِذَا كَانَ وَحْدَهُ، وَ يَحِبُّ أَنْ يَحْمَدَ فِي جَمِيعِ أُمُورِهِ؛ (438) ریاکار دارای سه علامت است: هنگامی که مردم او را (در حال عمل و عبادت) ببینند نشاط پیدا می کند، (ولی در حال عبادت) اگر تنها باشد کسل می شود و دوست دارد که در همه امور از او تعریف نمایند».  
 438. بحار، ج 72، ص 303.

علل و عوامل ریا  
 از میان علل و عوامل ریا دو چیز است که بیشتر خودنمایی کرده، بلکه ریشه و اساس علل دیگرند و به آن ها اشاره می کنیم.

1. عدم شناخت خدا  
 اگر کسی واقعاً خدای جهان را شناخته و معتقد باشد که در نظام هستی مؤثری غیر از او وجود ندارد، دیگر معنا ندارد، چشم طمع به دیگران دوخته و امید فیض و بخششی از دیگران داشته باشد. به تعبیر دیگر، اگر به مرحله ای از یقین برسد که بفهمد همه امور و همه خیر و شر، و نفع و ضرر، در دست خالق تواناست و از احدی بدون رضای او کاری ساخته نیست، یقیناً برای دیگران حساسی باز نمی کند چه رسد به آن که اعمال خود را برای او انجام دهد. بنابراین اولین منشأ برای ریا و خودنمایی در انظار خلق، ضعف ایمان و عدم یقین و شناخت، نسبت به خالق جهان است.

2. حب جاه و مقام  
 این حب جاه و مقام است که انسان را وادار به ریا می کند تا به این وسیله در انظار مردم برای خود کسب آبرویی نموده و در نتیجه به پست و مقامی برسد، و ریشه حب جاه و مقام هم حب دنیاست، که ما قبلاً در فصل یازدهم به تفصیل درباره آنها بحث و بررسی کردیم.

نتایج و آثار ریا [266]  
 ریا از گناهان کبیره ای است که باعث هلاکت انسان، کفر، شقاوت و خلود او در عذاب جهنم است که به بعضی از نتایج شوم آن اشاره می کنیم.

1. شرک و کفر  
 در روایات اسلامی از ریا به شرک تعبیر شده و انسان ریاکار مشرک خوانده شده است. امام صادق علیه السلام فرمود:  
 «هر ریایی شرک است؛ إِنَّ كُلَّ رِيَاءٍ شِرْكٌ». (439)  
 رسول خدا صلی الله علیه و آله ریا را شرک اصغر دانستند و فرمودند:

«إِنَّ أَخَوْفَ مَا أَخَافَ عَمَّا يَكُمُ الشِّرْكُ الْأَصْغَرُ، قالوا: وَمَا الشِّرْكُ الْأَصْغَرُ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: هُوَ الرِّيَاءُ؛ (440) بیشترین ترس من درباره شما از شرک کوچک است، سوال کردند: شرک کوچک چیست؟ فرمود: ریا». 439. همان، ص 302.440. همان، ص 303.

## 2. نفاق

ریاکاری جزء صفات منافقین دانسته شده و اصولاً ریا جز دورویی و تفاوتِ ظاهر و باطن چیز دیگری نیست، زیرا به مردم ارایه می دهد چیزی را که خود در باطن به آن معتقد نیست. «إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كَسَالَى، يَرَأَوْنَ أَنَّ النَّاسَ لَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا؛ (441) منافقین می خواهند خدا را با خدعه و مکرشان بفریبند درحالی که خدا آنها را فریب می دهد (مکرشان را باطل می کند) و هنگامی که به نماز می ایستند از روی کسالت می ایستند و در برابر مردم ریا می کنند، و خدا را جز اندکی یاد نمی کنند». 441. نساء، 142.

## 3. حبط اعمال

انسان ریاکار اگر اعمال صالح دیگری هم داشته باشد، با وسیله حالت ریایی که در اوست آن اعمال صالحه او نیز باطل می گردد و دیگر استحقاق ثواب نخواهد داشت. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «فَاتَّقُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا الرِّيَاءَ، فَإِنَّهُ شِرْكٌ بِاللَّهِ، إِنَّ الْمُرَائِيَّ يَدْعِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِأَرْبَعَةٍ [267] أَسْمَاءَ: يَا كَافِرُ! يَا فَاجِرُ! يَا غَادِرُ! يَا خَاسِرُ! حَبَطَ عَمَلُكَ وَبَطَلَ أَجْرُكَ، وَلَا خَلَقَ لَكَ الْيَوْمَ، فَالْتَمِسْ أَجْرَكَ مِنْ مَنْ كُنْتَ تَعْمَلُ لَهُ؛ (442) از خدا بترسید و از ریا اجتناب کنید، زیرا ریا شرک به خداست و برای ریاکار در قیامت چهار اسم است و او را با چهارنام می خوانند: ای کافر! ای فاجر! ای غادر! و ای خاسر (زیان دیده و ورشکسته)! عمل تو از بین رفته و اجر تو، باطل گردیده است و برای تو در این روز نصیب و بهره ای نیست، برای هر کسی که عملت را انجام داده ای، مزدت را نیز از او دریاب». 442. بحار، ج 72، ص 295.

## 4. تحقیر خدا

هر کاری انسان انجام می دهد به انگیزه جلب منفعت و یا دفع مفسده است، عملی که ریاکاران برای غیرخدا و نشان دادن به مخلوقین و جلب توجه آنان، انجام می دهند، نیز مطابق همان قاعده است. این نشانه آن است که اینان مخلوق را قادرتر از خالق دانسته و توجه خود را به مخلوق معطوف داشته اند، و خود را مقرب مخلوق قرار داده و تقرب مخلوق را بهتر و مفیدتر از تقرب به خالق دانسته اند، و آن جا که کار را هم برای خدا و هم برای مخلوق انجام می دهند، خدا را تا حد مخلوق پایین آورده اند، آن چنان که عمل را برای هر دو انجام داده اند، و این

از اکبر کبایر است.

حرمت ربا

از مطالب گذشته خصوصاً از آثار و نتایجی که بر ربا مترتب بود، حرمت و قبح آن در بینش الهی روشن گردید؛ زیرا عملی که باعث کفر، نفاق و حبط اعمال انسان باشد، یقیناً در بینش الهی ممنوع بوده و از اقبیح قبایح و از اکبر کبایر خواهد بود. دلایل حرمت آن از آیات و روایات بسیار است که به برخی اشاره می کنیم.

آیات

1. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَبْطُلُوا صَدَقَاتِكُمْ بِالْمَنِّ وَالْأَذَى كَالَّذِي يُنْفِقُ مَالَهُ رِئَاءَ

[268]

النَّاسِ وَ لَا يُوْءِ مِنْهُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ صَفْوَانٍ عَلَيْهِ تُرَابٌ فَأَصَابَهُ وَابِلٌ فَتَمَرَّكَهُ صِلْدًا لَا يَقْدِرُونَ عَلَى شَيْءٍ مِّمَّا كَسَبُوا وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ؛ (443) ای کسانی که ایمان آورده اید! صدقات خود را با منت و اذیت باطل نسازید، همانند کسی که مال خود را برای نشان دادن به مردم انفاق می کند در حالی که ایمان به خدا و روز رستاخیز ندارد و کار او هم چون قطعه سنگی است که بر آن (قشر نازکی) از خاک باشد (و بذرها در آن افشانده شود) و باران تندی به آن خاک ببارد (و همه خاک ها و بذرها را بشوید) و آن را صاف (و خالی از خاک و بذر) گرداند، آنها از کاری که انجام داده اند چیزی به دست نمی آورند. خداوند گروه کافران را هدایت نمی کند».

از این آیه شریفه چند نکته استفاده می شود:

اولاً: پاره ای از اعمال ممکن است نتیجه اعمال نیک را از بین ببرد. این همان مسأله «احباط» است.

ثانیاً: تشبیه عمل ریایی به قطعه سنگی که قشر نازکی از خاک روی آن را پوشانده است، بسیار گویا و جالب توجه است؛ زیرا افراد ریاکار باطن خشن و بی ثمر خود را با چهره ای از خیرخواهی و نیکوکاری می پوشانند، و اعمالی که هیچ گونه ریشه ثابتی در وجود آنان ندارد انجام می دهند، ولی حوادث زندگی به زودی این پرده را کنار زده و باطن پلید آنها را آشکار می سازد.

ثالثاً: ازجمله «وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ» در ذیل آیه استفاده می شود که ریاکار کافر است.

2 - «وَالَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ رِئَاءَ النَّاسِ وَلَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَ مَنْ يُكِنِ الشَّيْطَانُ لَهُ قَرِينًا فَسَاءَ قَرِينًا؛ (444) و آنها کسانی هستند که اموال شان را برای نشان دادن به مردم انفاق می کنند، درحالی که ایمان به خدا و روز قیامت ندارند (چرا که شیطان رفیق و هم نشین آنها است) و کسی که شیطان قرین اوست، بد قرینی را انتخاب کرده است».

[269]

از این آیه شریفه، رابطه مستمر ریاکاران با شیطان استفاده می گردد؛ زیرا از رفیق دایمی تعبیر به قرین می کنند، نه کسی که در تمام عمرش چندبار با او ملاقات کرده است.

3 آیات دیگری نیز هستند که در حرمت و مذمت ریا وارد شده اند (445) که برای رعایت اختصار از ذکر آنها خودداری می شود.  
443. بقره، 264.444. نساء، 38.445. مانند نساء، 142؛ کهف، 110؛ و ماعون، 4.

روایات

1 قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ (عليه السلام):  
«كُلُّ رِيَاءٍ شَرِيكٌ، إِنَّهُ مَنْ عَمِلَ لِلنَّاسِ كَانَ ثَوَابُهُ عِلَاقِي النَّاسِ وَمَنْ عَمِلَ لِلَّهِ كَانَ ثَوَابُهُ عِلَاقِي اللَّهِ؛ هر ریایی شرک است (بدان که) هر کس عملی را برای مردم انجام دهد، ثوابش هم از آن مردم است (باید اجر و پاداشش را از مردم بگیرد)، و کسی که برای خدا عمل کرد، ثواب و پاداشش بر خداست».

2 عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (عليه السلام):  
«أَنََّّهُ قَالَ لِعِبَادِ بْنِ كَثِيرٍ الْبَصْرِيِّ فِي الْمَسْجِدِ وَيَلَاكَ يَا عَبْدُ أَيَّامٍ وَالرَّيَا فَاِنَّهُ مَنْ عَمِلَ لِرَغَيْرِ اللَّهِ وَكَلَاهُ اللَّهُ إِلَى مَنْ عَمِلَ لَهُ؛ (446) حضرت، خطاب به عباد بن کثیر بصری در مسجد فرمود: وای بر تو عباد، دوری کن از ریا، هر که عملی را برای غیر خدا انجام دهد، خداوند او را به کسی که برای او عمل کرده است واگذارش می کند».

3 عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (عليه السلام) قَالَ:  
«يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: إِنَّا خَيْرُ شَرِيكِ فَمَنْ عَمِلَ لِي وَ لَغَيْرِي فَهُوَ لِي مَنْ عَمِلَ لَهُ غَيْرِي؛ (447) خدای بزرگ فرمود: من بهترین شریک ها هستم، که هر کس عملی را برای من و غیر من انجام دهد، کل عمل را برای غیر خودم قرار می دهم».

4 قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صلى الله عليه وآله): «يَوْمَ مَرُّ بِرِجَالٍ النَّارِ (إِلَى أَنْ قَالَ) فَيَقُولُ

[270]

لَهُمْ خَاوِنُ النَّارِ: يَا أَشْقِيَاءُ! مَا كَانَ حَالَكُمْ؟ قَالُوا كُنَّا نَعْمَلُ لِرَغَيْرِ اللَّهِ فَقِيلَ لَنَا: خُذُوا ثَوَابَكُمْ مِنْ عَمَلِكُمْ لَهُ؛ (448) (در قیامت) به گروهی از مردم امر می شود که به جهنم بروند، مالک جهنم می گوید: ای بدبخت ها چه کار کرده اید؟ می گویند: برای غیر خدا عمل کرده ایم، به ما امر شد که ثوابتان را از آن کسانی که برای آنها عمل کرده اید بگیرید».

روایات برای حرمت و قبح ریا، بی شمار است، که به همین چهار روایت اکتفا می شود.  
446. کافی، ج 2، ص 293.447. بحار، ج 72، ص 299.448. وسائل الشیعه، ج 1، ص 15.

علاج و درمان ریا

برای معالجه این مرض روحی، علمای علم اخلاق دو راه بیان کرده اند: یکی راه علمی و دیگری عملی. اگر انسان به این نسخه شفابخش به درستی عمل نماید، امید است که این مرض از انسان برطرف شده و انسان از این بیماری روحی نجات یابد.

1. راه علمی

اولاً: هرکاری که انسان در این عالم انجام می دهد برای جلب منفعت و یا دفع مفسده است.

اگر بداند کاری برای او مضر است، هیچ گاه اقدام به انجام آن نمی کند. لذا اگر به مطالب گذشته توجه نماید و بفهمد که ریا باعث کفر و نفاق بوده، و وسیله شقاوت ابدی و هلاکت و سقوط در قعر جهنم است، و ریاکار ابداً رنگ فلاح و رستگاری را نخواهد دید، هیچ گاه اقدام به چنین کاری نمی کند و حاضر نمی شود کاری کند که برای ابد مایه بدبختی او باشد. بنابراین توجه به عواقب دردناک ریا، ممکن است انسان را بیدار کرده و دیگر این گناه بزرگ را مرتکب نشود.

ثانیاً: ریاکاران که کارهای نیک را برای نشان دادن مردم انجام می دهند، هدفشان جلب توجه مردم و محبوب قلوب شدن خودشان است؛ یعنی می خواهند با این

[271]

اعمال قلب مردم را به سوی خود بکشند و در آنها تصرف کنند، به طوری که همیشه در انتظار آنان محترم جلوه کنند. غافل از آن که قلوب مردم، بلکه همه کاینات، تحت احاطه قیومیت حضرت حق است. احدی را قدرت تصرف در قلوب نیست و حتی صاحبان قلب هم بدون اراده و اذن تکوینی خدا نمی توانند در قلب خود تصرف کنند. مثلاً از کسی منصرف شده و به سوی دیگری متوجه شوند. اگر کسی می خواهد قلوب مردم به او متوجه شود، باید کاری کند که رضای خدا را جلب نماید و خود را محبوب خدا قرار دهد. آن گاه است که صاحب اصلی دل ها (خدا) قلوب را به سوی او متوجه کرده و او را در انتظار مردم محترم جلوه خواهد داد.

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

«إِذَا أَحَبَّ اللَّهُ عَبْدًا مِنْ أُمَّتِي قَذَفَ فِي قُلُوبِ أَصْفِيَائِهِ وَ أَرْوَاحِ مَلَائِكَتِهِ وَ سُدَّكَانِ عَرْشِهِ مَحَبَّةً لِيُحِبُّهُ» (449)

حال آن که اگر انسان درک کند که تصرف در دل ها در حیطه قدرت احدی نیست و تنها خداست که می تواند در دل ها تصرف نماید، هیچ گاه درصدد برنمی آید که با کارهای ریایی خود و سالوس بازی ها، قلب ها را تسخیر نماید. البته ممکن است در اثر شیطنیت ها چند روزی به یک احترام کاذب برسد، ولی به زودی درون خبیث و باطن پلید او آشکار گشته و آبروی چند روزه او هم می رود.

449. بحار، ج 70، ص

## 2. راه عملی

چون ریا از رویت و نشان دادن به مردم است، انسان کوشش کند که کارهای نیک را در خفا و پنهانی انجام دهد و پس از انجام عمل در خفا، همت به خرج دهد که آن کار برای همیشه مخفی بماند و برای مردم آشکار نشود که دو مرتبه نفس خباثت کند، یعنی همان گونه که انسان گناه را مخفی انجام می دهد و اصرار دارد که کارهای زشتش برملا نشده و کسی از آن آگاهی پیدا نکند، در کارهای نیک هم این

[272]

چنین باشد، و این عمل آن قدر ادامه پیدا کند تا نفس عادت کند و آن مرض روحی از ریشه کنده شود و دیگر نفس، طمع در ریا نکند. اگر انسان به این دو نسخه علمی و عملی، به خوبی رفتار نماید یقیناً این مرض معالجه شده و این شخص از این بیماری نجات پیدا خواهد کرد.

أَعَاذَ نَا اللّٰهَ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا

## فهرست منابع [273]

- 1- قرآن کریم با ترجمه مکارم شیرازی.
- 2- نهج البلاغه، صبحی صالح، قم، انتشارات هجرت، 1395 ه ق.

## الف

- 3- اسلام و بهداشت روان، ج 1 و 2، مجموعه مقالات، نهاد نمایندگی، 1382 ش.
- 4- اصول بهداشت روانی، دکتر سید ابوالقاسم حسینی، مشهد، آستان قدس، 1374 ش.
- 5- اصول کافی، کلینی، ج 1 و 2، تهران، مکتبه اسلامی، 1388 ه ق.
- 6- امالی، شیخ صدوق، تهران، دارالکتب الاسلامیه، بی تا.
- 7- المیزان، ج 2 و 13 محمد حسین طباطبایی، دارالکتب الاسلامیه، چاپ ایران، 1389 ه ق.
- 8- انگیزش و شخصیت، آبراهام مزلو، ترجمه احمد رضوانی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، 1389 ه ق.

## ق

- 9- اسلام و روان شناسی، دکتر محمود باستانی، ترجمه محمود هوشیم، آستان قدس، 1372.
- 10- انسان در جستجوی معنا، دکتر ویکتور فرانکل، ترجمه صالحیان و میلانی، چاپ نهم، انتشارات درس، 1377.
- 11- اشارات و تنبیهات، ابن سینا، ج 3، بی جا، 1379 ه ق.
- 12- المنجد، لوئیس معلوف.
- 13- الغدير، ج 8، علامه امینی، بیروت، دارالکتب العربی، 1387 ه ق.
- 14- اعیان الشیعه، ج 1، سید محسن امین عاملی، بیروت، دارالتعارف للمطبوعات، 1403 ه ق.
- 15- اربعین، امام خمینی، ج 1.
- 16- احساس کمتری، دکتر محمد منصور، انتشارات آسیا، چاپ اول.

## ب

- 17- بحار الانوار، مجلسی، ج 2-6-13-16-17-42-45-67-72-73-77-94، چاپ ایران، دارالکتب الاسلامیه، 1362 ش.  
[274]
- 18- بزرگسال و جوان، محمد تقی فلسفی، تهران، هیئت نشر معارف اسلامی، 1342 ش.
- 19- بهداشت روان، دکتر جعفر ابوالهری، چاپ اول، تهران، انتشارات بشری، 1381 ش.
- 20- بهترین راه غلبه بر نگرانی ها و ناامیدی ها، محمد جعفر امامی، چاپ یازدهم، قم انتشارات نسل جوان، 1377.
- 21- بهداشت روانی، دکتر بهروز میلانی فر، چاپ پنجم، نشر قومس، 1376.
- 22- بهداشت، برای حوزه علمیه، جمعی از نویسندگان، انتشارات وزارت بهداشت، معاونت امور بهداشتی، 1363.

## ت

- 23- تحف العقول، علی بن شعبه حرانی، کتاب فروشی اسلامی، 1400 ه ق.
- 24- تفسیر نمونه، ج 4-12-16-22 جمعی از نویسندگان زیر نظر مکارم شیرازی، تهران، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، 1363.
- 25- توحید، صدوق، تهران، مکتبه صدوق، 1387 ه ق.
- 26- تبیان، شیخ طوسی، ج 10، بیروت دارالاحیاء التراث العربی، بی جا، بی تا.
- 27- تفسیر، علی بن ابراهیم قمی، ج 2، بی جا، بی تا.
- 28- تفسیر برهان، بحرانی، ج 3.
- 29- تفسیر نورالثقلین، علی بن جمعه حویزی، ج 3، قم مطبعة علمیه، 1382 ه ق.
- 30- تنیدگی یا استرس، استورا، ترجمه پریخ، تهران، انتشارات رشد، 1377 ش.
- 31- جواهر الکلام، محمد حسن نجفی، ج 43، دارالکتب الاسلامیه، 1404 ه ق.

## ج

- 32- جرم شناسی، سیدمهدی کی نیا، تهران انتشارات مج، 1374 ش.
- 33- جامع السعادات، نراقی، ج 1، بی تا.

## خ

- 34- خدا در ناخودآگاه، ویکتور فرانکل، ترجمه ابراهیم یزدی، مؤسسه خدمات فرهنگی، بی جا، 1375 ش.  
[275]



د

- 35- درس هایی از اخلاق اسلامی یا آداب سیر و سلوک، حبیب الله طاهری، قم دفتر انتشارات اسلامی، 1381 ش.
- 36- دین و روان، ویلیام جیمز، ترجمه مهدی قایینی، تهران، انتشارات دارالفکر، بی تا.
- 37- دایرة المعارف روان شناسی، عده ای از روان شناسان، ترجمه دکتر عنایت الله شکیباپور، فروغی، بی تا.
- 38- دایرة المعارف شوروی، چاپ مسکو، ج 36، بی تا.

ر

- 39- روان شناسی و دین، یونگ، ترجمه فؤاد روحانی، شرکت کتاب های جیبی، 1376 ش.
- 40- روضه کافی، کلینی، انتشارات علمیه اسلامی، 1350.
- 41- رساله نور علی نور در ذکر و ذاکر و مذکور، حسن زاده آملی، نشر فرهنگ رجاء.

س

- 42- سفینه البحار، شیخ عباس قمی، ج 2، بی تا.

ش

- 43- شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید، ج 20، قم، دارالاحیاء الکتب العربیه، 1383 ه ق.
- 44- شناخت درمانی افسردگی، ایدی برن، ترجمه حسن فروزنده جانی، آستان قدس، 1374.
- 45- شرح نهج البلاغه، خویی، ج 19، تهران، مکتبه اسلامی، 1353.

غ

- 46- غررالحکم و دررالکلم، آمدی، بی تا.

ف

- 47- فصوص الحکم، حسن زاده آملی.

[276]

ک

- 48- فصلنامه اندیشه و رفتار، ویژه همایش نقش دین در بهداشت روان، 1376.
- 49- کودک، محمدتقی فلسفی، ج 2، تهران، هیئت نشر معارف اسلامی، 1342.

ل

- 50- لئالی الاخبار، شیخ صدوق، بی جا، بی تا.
- 51- لقاء الله، میرزا جواد آقا ملکی تبریزی، تهران، مکتبه اسلامیة، 1353.
- 52- مجموعه ورام، ورام ابن ابی فراس، دارالکتب الاسلامیه، بی تا.
- 53- میزان الحکمه، محمدی ری شهر، ج 3-5-6-7، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، 1362.
- 54- مجله دارو و درمان، سال دهم، شماره 9 و 10، اسفند 1371.
- 55- مفاتیح الجنان، شیخ عباس قمی، تهران، شرکت سهامی طبع کتاب، 1368.
- 56- مجمع البیان، طبرسی، ج 1، بی جا، بی تا.
- 57- محجة البیضاء، ج 5، ملامحسن فیض کاشانی، دفتر انتشارات اسلامی، بی تا.
- 58- مستدرک الوسائل، میرزا حسین نوری، طبع قدیم، ج 1 و 2، بی تا.

ن

- 59- نقش دین در بهداشت روان، ج 1 و 2، مجموعه مقالات همایش بین المللی، علوم پزشکی ایران، 1377.