جوان و آرامش

قسمت سوم

متن پايه دو مخصوص دوره دبيرستان

محمد سبحانى نيا

خلاصه اى از مطالب گذشته

در شماره هاى پيش پس از بررسى عوامل اضطراب و نگرانى, راه هاى مقابله با آن و رسيدن به آرامش را بحث كرديم, كه در مجموع با توجه به آيات و روايات معصومين و اصول روان شناسى به پنج مورد از آن ها اشاره كرديم, كه عبارت بودند از: 1. تقويت ايمان; 2. دعا; 3. تحكيم مبانى خانواده; 4. بهبود شيوه هاى تعليم و تربيت; 5. آمادگى روحى. در اين شماره به راه هاى ديگر مقابله با عوامل اضطراب و نگرانى اشاره مى كنيم.

6.صبر و خويشتن دارى

ييكى از عواملى كه در تحصيل آرامش و رفع اضطراب و نگرانى مؤثر است, استفاده از نيروى بزرگ صبر و شكيبايى در برابر حوادث و مشكلات زندگى است. قرآن مجيد از صبر به عنوان عزم و اراده ثابت ياد مى كند و مى فرمايد: (واصبر على مااصابك ان ذلك من عزم الامور;1 در برابر حوادث و مصايبى كه به تو مى رسد شكيبا باش, كه اين نشانه اراده ثابت در كارها است). على(ع) نيز به فرزندش محمد حنفيه توصيه مى كند: (الق عنك واردات الهموم بعزائم الصبر عود نفسك الصبر فنعم الخلق الصبر واحملها على مااصابك من اهوال الدنيا وهمومها;2 ضربات خردكننده نگرانى را با استقامت و تحمل درهم شكن و آن را از خود دور كن. خويشتن را به بردبارى و صبر عادت ده كه صبر خصلت نيكويى است و نگرانى, ترس و حوادث دنيا را به وسيله آن بر خود هموار ساز.)

البته نبايد از اين سخن تحمل, سكوت, تن دادن به ظلم و ستم و سستى و تنبلى برداشت شود; منظور ما از صبر و شكيبايى, تحمل مشكلات علاج ناپذير است, چون در بسيارى از موارد مى توان با تحليل و بررسى مشكلات كه لازمه آن تدبير, دورانديشى, محاسبه و تصميم گيرى است, بسيارى از آن ها را حل كرد.

پيشوايان دين نيز بر اين امر تأكيد ورزيده اند تا مفهوم صبر و جايگاه آن روشن گردد. على(ع) مى فرمايد: (اذا نزل بك مكروه فانظر فان كان لك حيلة فلا تعجز وان لم يكن فيه حيلة فلاتجزع;3 هرگاه دچار مصيبت شدى ببين اگر قدرت علاجش را دارى و مى توانى آن را از خود دور كنى, پس كوتاهى مكن و اگر قدرت ندارى بدون جزع و بى تابى, آن را تحمل كن.)

قرآن مجيد رمز موفقيت پيامبران الهى را صبر در برابر حوادث مى داند و مى فرمايد: (وكايّن من نبى قاتل معه ربّيّون كثير فما وهنوا لما اصابهم فى سبيل الله وما ضعفوا ومااستكانوا والله يحب الصابرين;4 چه بسيار پيامبرانى كه مردان الهى فراوانى به همراه آنان جنگ كردند, پس هيچ گاه در برابر آن چه در راه خدا به ايشان مى رسيد, سست نشدند و ناتوان نگرديدند و تن به تسليم ندادند و خداوند صابران را دوست دارد.)

اين آيه درس بزرگى به انسان ها مى دهد, و آن پى بردن به قدرت آفرينى صبر و شكيبايى است. همه مى دانيم كه زندگانى, عرصه جهاد دائمى و پيكار شديدى است كه در طول عمر انسان امتداد دارد و شكيبايى قوى ترين سلاح برنده اين نبرد مى باشد. در اين صحنه پيكار, پيروزى از آن دليرمردانى است كه در هيچ شرايطى تسليم حوادث نمى شوند و هر زمان به زمين خورند, بار ديگر به پا خيزند و تلاش خود را از سر بگيرند. تفاوت اساسى بين افراد كامياب و شكست خورده, در كيفيت فعاليت و ميزان ثبات و استقامت در برابر عوامل نامساعد زندگى است. بى صبرى و احساس ناتوانى نه تنها نگرانى را برطرف نمى كند, بلكه آن را تشديد مى كند و چه بسا ممكن است شخص را به كلّى زمين گير سازد و او را از هر نوع تلاش براى جبران شكست باز دارد. بر اين اساس امام صادق(ع) مى فرمايد: (من لايعد الصبر لنوائب الدهر يعجز;5 كسى كه صبر را براى مصيبت هاى روزگار آماده نكند, ناتوان گردد). امام على(ع) نيز مى فرمايد: (المصيبة واحدة وان جزعت صارت اثنتين;6 مصيبت يكى است و با جزع و بى صبرى دوچندان مى شود.)

بعضى گمان مى كنند تنها مسلمان بودن براى موفق شدن كافى است, از اين رو توقع دارند دستى از غيب برون آيد و كارى بكند; در حالى كه اين قانون و سنت الهى است كه پيروزى و كاميابى از راه تلاش و استقامت به دست مى آيد. در جنگ احد كه مسلمانان به علت سرپيچى از فرمان پيامبر(ص) متحمل شكست نظامى شدند, گمان كرده بودند كه مسلمان بودن براى غلبه بر تمام عوامل نامساعد كافى است; از اين رو بر اثر شكست غيرمنتظره در جنگ احد احساس ضعف و حقارت كردند. خداوند متعال در قرآن خط بطلانى بر اين پندار نادرست مى كشند و مى فرمايند: (لتبلون فى اموالكم وانفسكم ولتسمعنّ من الذين اوتوا الكتاب من قبلكم ومن الذين اشركوا اذى كثيراً وان تصبروا وتتقوا فانّ ذلك من عزم الامور;7 به تحقيق شما به مال و جان آزمايش خواهيد شد و از زخم زبان كسانى كه پيش از شما كتاب آسمانى بر آنان نازل شد, آزار بسيار خواهيد ديد. اگر شكيبايى پيشه كنيد و پرهيزكار شويد (البته پيروز مى شويد), كه ثبات و تقوا سبب قوّت اراده در كارها است.)

اين آيه مى گويد افراد مؤمن در عرصه اين زندگى مانند ساير مردم دست خوش بسيارى از حوادث ناگوار مى شوند و بايد خود را در برابر انبوه مشكلات آماده سازند. علم امروز به ويژه علم روان شناسى نيز يكى از راه هاى مبارزه با نگرانى را صبر و تحمل در برابر مصايب و وقايع علاج ناپذير مى داند. ويليام جيمز مى گويد: (حوادث را آن طور كه هست بپذيريد و خود را آماده سازيد كه همان طور قبولش كنيد, زيرا پذيرش آن چه اتفاق مى افتد اولين قدم در مغلوب كردن نتايج مصايب و بدبختى ها است.)8

در اين جا مناسب است براى آشنايى بهتر و بيش تر با صبر و نتايج مثبت آن به نمونه هايى اشاره كنيم:

\* صبر و شكيبايى يك دانش آموز

(مى گويند: يك دانش آموز چينى كه در رشته تحصيلى خود پيش رفتى به دست نياورده و ناكام شده بود, از شدت يأس و نااميدى كتاب هايش را جمع كرد و به دور افكند. در همان لحظه مشاهده كرد كه زنى مستمند قطعه اى آهن را با سرسختى و كوشش خستگى ناپذير سوهان مى زند تا از آن سوزنى درست كند. مشاهده اين صحنه, انقلاب عظيمى در وجودش ايجاد نمود و روحش را به شدت تكان داد و به او درسى آموزنده و پرمعنا آموخت. او تصميم گرفت به كلاس درس برگردد و به هر قيمتى كه هست با قاطعيت تمام به ادامه تحصيلات بپردازد; اين تصميم را به مرحله اجرا درآورد و در سايه شكيبايى كه از خود بروز داد, در رديف دانشمندان شهير عصر خود قرار گرفت و يكى از برجسته ترين رجال علمى آن زمان شد.)9

مرحوم آقاى فلسفى(ره) پس از طرح اين سؤال كه آيا برنامه هاى علمى و تعاليم روان شناسى به تنهايى مى تواند نگرانى ها را درمان كند و مردم را بر تشويش و اضطراب پيروز سازد, پاسخ آن را درباره اكثر مردم منفى مى داند و مى گويد: ممكن است افراد بسيار معدودى يافت شوند كه اين چنين باشند و براى نمونه داستان يكى از نابينايان را كه ديل كارنگى در كتابش آورده, ذكر مى كند.10 داستان از اين قرار است:

\* صبر يك نابينا

شخصى بود كه هميشه مى گفت: (در زندگى هر مصيبتى را مى توانم تحمل كنم جز يك چيز, آن هم نابينايى است كه هرگز قدرت تحملش را ندارم. همين شخص كه تا اين اندازه از نابينايى مى ترسيد يك روز در سن 60 سالگى متوجه شد كه چشمانش تاريك شده و خوب نمى تواند نقش و نگار فرش كف اتاق را تشخيص دهد; فوراً به چشم پزشك متخصص رجوع كرد و در آن جا به اين حقيقت پى برد كه نور چشمش را از دست داده است. يكى از چشمانش نابينا شده و آن ديگرى در تعقيب اولى به طرف كورى مى رود و درست از آن چه مى ترسيد به سرش آمده بود. وقتى كه كاملاً از بينايى محروم شد, گفت: دريافته ام كه مى توانم كورى را همان طورى كه ديگران مصايب كوچك را مى پذيرند, تحمل كنم. در مدت يك سال 12 مرتبه چشم خود را به دست جراحان سپرد و تمام دردها و رنج ها را تحمل كرد, زيرا مى دانست چاره اى جز اين ندارد. اشخاص عادى اگر 12 مرتبه چشم خود را به دست جراح مى سپردند عاقبت هم كور مى ماندند و [هم] از غم و غصه از پاى درمى آمدند, ولى او مى گفت: اين تجربه به من آموخت كه در مقابل حوادث چاره ناپذير بايد تسليم شد و همواره سخن ميلتون را به زبان مى آورد كه گفته بود: بدبختى و بينوايي در آن نيست كه شخص كور باشد بلكه در اين است كه نتواند كورى را تحمل نمايد.)11

\* پشتوانه صبر

مرحوم فلسفى(ره) مى گويد: (حقيقت اين است كه تعاليم روانى بدون پشتوانه ايمانى و معنوى در پاره اى از موارد با توجه به تفاوت روحيه افراد, بيش و كم اثر مثبت دارد, تشويش و اضطراب را كاهش مى دهد و مايه آرامش نسبى مى گردد; ولى در زمينه حوادث سهمگين و دردناك نمى تواند نياز درونى را برطرف كند و افكار پريشان و آشفته را آرام نمايد, چه اغلب اشخاص در اين مواقع از شدت نگرانى قدرت تمركز فكر را از دست مى دهند و قادر نيستند حالت روحى خود را به درستى تجزيه و تحليل نمايند و بر فرض اگر هم بتوانند, غالباً به نتيجه مطلوب نمى رسند و طوفان ضميرشان آرام نمى گيرد.)12

تعاليم اسلام با تقويت ايمان مسلمانان, قدرت تحمل و صبر و شكيبايى آنان را افزايش داده است. در حقيقت صبر و ايمان رابطه متقابل با يك ديگر دارند, همان طورى كه ايمان بدون صبر ماندگار نيست. چنان كه على(ع) مى فرمايد: (عليكم بالصبر فان الصبر من الايمان كالرأس من الجسد;13 بر شما باد به صبر كه صبر براى ايمان مانند سر براى بدن است). صبر و شكيبايى نيز بدون پشتوانه ايمانى و معنوى پايدار نمى ماند, چون فشار مصايب و شدت نگرانى غالباً قدرت تمركز فكر را از افراد سلب مى كند. بر اين اساس قرآن مجيد مى فرمايد: (ان الانسان خلق هلوعاً اذا مسه الشر جزوعاً و اذا مسه الخير منوعاً الا المصلّين;14 انسان, مخلوقى سخت حريص و ناشكيباست; چون با زيان و مشكلات روبه رو مى شود, ناآرام و بى قرار مى گردد و چون با خير و خوبى مواجه مى شود, از ديگران دريغ مى دارد, مگر نمازگزاران.)

رابطه با خدا كه در نماز متبلور است, مانع عجز و غرور مى شود و تعادل روحى و روانى را تضمين مى كند. پيشوايان اسلام با تكيه بر نيروى ايمان و يادآورى پاداش اخروى, قدرت تحمل و صبر افراد مصيبت ديده و مضطرب را ارتقا مى بخشيدند. نابينايى حضور پيامبر(ص) رسيد و تقاضاى دعايى كرد و گفت: از خدا بخواه كه بينايى را به من عطا كند. حضرت فرمود: اگر ميل دارى دعا مى كنم, اميد است مستجاب شود و چشمت بينا گردد و اگر بخواهى در قيامت بى آن كه مورد محاسبه واقع شوى خدا را ملاقات خواهى كرد. عرض كرد: ملاقات بدون محاسبه را برگزيدم. آن گاه رسول خدا(ص) فرمود: خداوند بزرگ تر از آن است كه در دنيا هر دو چشم كسى را بگيرد سپس در قيامت عذابش نمايد.15

سماعة بن مهران گويد: حضرت كاظم(ع) به من فرمود: چه چيزى تو را از حج بازداشت؟ عرض كردم: بدهى بسيارى پيدا كرده ام و مالم را از دست داده ام و بدهى من از رفتن مالم سخت تر است و اگر يكى از رفقايم مرا از خانه بيرون نمى آورد نمى توانستم بيرون بيايم. حضرت فرمود: اگر صبر كنى, ديگران بر تو غبطه خواهند خورد و اگر صبر نكنى, مقدرات خدا جارى مى گردد, چه تو راضى باشى و چه ناراضى.16

\* تاجر شكست خورده

نمونه ديگر داستان شخصى به نام ابوطيار است كه از بازرگانان كوفه بود و بر اثر پيش آمدهايى اموالش را از دست داده بود. روزى در مدينه خدمت حضرت امام صادق(ع) رسيد و ضمن شرح اوضاع و احوال خود به عرض رسانيد كه تمام سرمايه تجارتم از دست رفته و اينك به سختى در مضيقه و فشار قرار دارم, و از آن حضرت راه چاره خواست. امام(ع) اين تاجر شكست خورده را با تلقين و القاى قدرت و اميد و نشاط و توجه به منبع فيض و خزينه غيب پروردگار بازسازى روحى كرد و فرمود: آيا در بازار دكان دارى؟ عرض كرد: بلى ولى مدتى است كه آن را ترك كرده ام, زيرا جنسى براى عرضه ندارم. امام(ع) فرمود: موقعى كه به كوفه برگشتى دكان خود را تميز كن و درب حجره خود بنشين, هنگام رفتن به بازار دو ركعت نماز بخوان و پس از آن بگو: بار خدايا من به نيروى شكست خورده و روح خودباخته خويش متكى نيستم, تنها تكيه گاه من قدرت تو است, پروردگارا نيرو و قدرت من تويى, از تو درخواست روزى دارم ـ با اين كلام حضرت, روحى تازه در كالبد بى جان ابوطيار شكست خودره دميده شد ـ با آن كه قدرت پرداخت اجاره دكان را نداشت با اطمينان خاطر حجره را گشود و از شكست سابق احساس عجز و

درماندگى نكرد. ساعتى نگذشته بود كه پارچه فروشى نزد وى آمد و درخواست كرد نصف دكان را كرايه كند. ابوطيار موافقت كرد و نصف مغازه را به وى واگذار كرد. ابوطيار يكى از پارچه ها را از او گرفت و در نصف ديگر مغازه كه در اختيار خودش بود, در معرض مشتريان قرار داد. آن روز هوا به شدت سرد شد و مشتريان براى خريد به بازار هجوم آورده و تا غروب تمام اجناس فروخته شد. حق العمل خود را برداشت و قيمت پارچه را تسليم صاحبش كرد…. ابوطيار مى گويد: كارم به قدرى خوب شد كه مركب هاى سوارى تهيه كردم و غلامان و كنيزان خريدم و خانه ها ساختم.17

\* نگرش واقعى به حوادث

نكته ديگرى كه در تحصيل صبر و شكيبايى مؤثر است, نگرش واقعى به حوادث و مصايب است. (بشر به كشش حبّ ذات و تمايلات غريزى, آرزو دارد تمام پديده ها و رويدادهاى جهان به نفع او باشد, همه تمنيّاتش جامه عمل بپوشند, در زندگى با ناكامى و شكست مواجه نشود و هرگز دچار رنج و ناملائم نگردد; ولى اين آرزو ناشدنى است, زيرا آفريدگار حكيم نظام عالم را براساس يك سلسله قوانين و مقررات پايه گذارى كرده و هر قانونى به هدايت بارى تعالى مسير تكوينى [و طبيعى] خود را مى پيمايد و به جبر اجرا مى شود. تمايل و عدم تمايل بشر در مقررات آفرينش اثرى ندارد. على(ع) مى فرمايد: (ان الله سبحانه يجرى الامور على مايقتضيه لاعلى ماترضيه;18 خداوند امور عالم را برحسب مصلحت و طبق مقتضيات جارى مى كند نه بر وفق خواسته و رضاى بشر). عقل و منطق ايجاب مى كند كه آدمى از قوانين خلقت پيروى نمايد و خويشتن را با مقررات نظام آفرينش هم آهنگ سازد.)19

\* امام صادق(ع) و مصيبت فرزند

در روايتى آمده است كه: روزى اسماعيل, فرزند امام صادق(ع), سخت بيمار بود. او داراى فضايل و كمالات نيكويى بود كه همگان به وى عشق مى ورزيدند. هنگام بيمارى اسماعيل همه افراد به ويژه پدر بزرگوارش امام صادق(ع) فوق العاده ناراحت و پريشان بودند تا جايى كه مردم پنداشتند اگر او بميرد, حضرت از كثرت اندوه از بين خواهد رفت; اما پس از مرگ اسماعيل با تعجب ديدند آن حضرت جزع نمى كند و ناراحتى قبلى او برطرف شده است, وقتى اين موضوع را پرسيدند, حضرت فرمود: ما خاندان رسالت تا وقتى كه بلا و حادثه اى نازل نشده دعا و نيايش مى كنيم و از خدا مى خواهيم كه حادثه واقع نشود, ولى وقتى آن حادثه به وقوع پيوست صبر مى كنيم.20

7. تغافل

ييكى از اصول اخلاقى كه نقش بسزايى در آرامش روان و رفع اضطراب و نگرانى دارد, تغافل است. تغافل به معناى ناديده گرفتن بعضى از امور ناچيز و بى ارزش است كه چه بسا اعتناى به آن ها منشأ مشكلات روحى مى شود. تغافل غير از غفلت است; در تغافل شخص از مسائل مطلع است ولى از روى مصلحت خود را غافل و بى خبر نشان مى دهد و طورى برخورد مى كند كه طرف مقابل تصور مى كند كه او از موضوع بى خبر است. همه ما در جامعه به نحوى با افرادى كه داراى روحيات مختلفى هستند مواجهيم, اگر در هر موضوعى به طور مستقيم وارد شويم, به آسايش روحى خود آسيب زده ايم; در صورتى كه با رعايت اصل تغافل مى توان از آن پيش گيرى كرد.

روان شناسان به اين اصل (تغافل) توجه كرده اند و از آن به عنوان واپس زدگى ياد كرده اند. (كسى كه چيزى را مى داند و مى خواهد خود را از آن غافل و بى خبر جلوه دهد, بايد دانسته خويش را از ذهن آگاه براند, در ذهن ناآگاه مستقرش سازد و همواره مراقبت كند كه مطلب رانده شده از كانون خفا بيرون نجهد و احياناً از زبانش خارج نشود. واپس زدن و تغافل كردن يك عمل غيرعادى است و براى انجام آن نيرويى لازم است كه شخص را در فشار بگذارد و او را به تغافل وادار نمايد.)21

ديل كارنگى مى گويد: (ما صاحب آن خُلق سليم و روح ملكوتى نيستيم كه بتوانيم دشمن خود را دوست بداريم, ولى براى خاطر سلامت و خوشى خود بايد آن ها را ببخشيم و فراموششان كنيم. كنفوسيوس مى گويد: اگر كسى بدى بكند يا مال شما را بربايد, اهميتى ندارد بلكه فراموش نكردن و دائماً به خاطر آوردن آن است كه شما را ناراحت مى كند.)22

مكتب مترقى اسلام چهارده قرن پيش به اين اصل مهم روان شناسى توجه داشته و براى رسيدن به آرامش آن را تأكيد كرده است. امام صادق(ع) مى فرمايد: (صلاح حال التعايش والتعاشر ملأمكيال ثلثاه فطنة وثلثه تغافل;23 صلاح زندگى و آميزش با مردم محتواى پيمانه پُرى است كه دو سومش فهم و آگاهى و يك سومش تغافل است.) افرادى كه تغافل نمى كنند, خود را دچار رنج و تعب و نگرانى مى كنند. على(ع) مى فرمايد: (من لم يتغافل ولايغض عن كثير من الامور تنغصت عيشته;24 كسى كه تغافل نكند و از بسيارى از امور چشم نپوشد, زندگيش تيره و تار خواهد بود.)

تغافل از دو جهت قابل بررسى است: (تغافل از ديگران) و (تغافل از خود).

\* تغافل از ديگران

تغافل از ديگران يعنى چشم پوشى از خطاها و لغزش ها و نقايض و تحمل و خويشتن دارى و تملّك نفس و پرهيز از خشم و غضب و عكس العمل تند در برابر جسارت و بى ادبى ديگران.

اين نوع تغافل بهترين نوع شكيبايى و خويشتن دارى است. على(ع) مى فرمايد: (لاحلم كالتغافل;25 هيچ بردبارى و حلمى همانند تغافل, پرارج و باارزش نيست.)

تغافل ياد شده از مكارم اخلاق و نشانه كرامت و بزرگوارى نفس است. بعضى افراد از سخنان لغو و بيهوده يا انتقادهاى بى جا و قضاوت هاى سطحى ديگران آن چنان متأثر مى شوند كه اختيار خود را از دست داده و با مقابله به مثل و پاسخ بدى به بدى از قدر و منزلت خود مى كاهند و با يادآورى مكرّر و تلقين به نفس, پيوسته در رنج و نگرانى به سر مى برند; در حالى كه مى توان با اخلاق كريمانه و تغافل و حلم از وقوع چنين امرى پيش گيرى كرد. قرآن كريم بى توجهى و بى اعتنايى به حركات زشت و ناپسند و جاهلانه ديگران را از اوصاف متّقين مى داند و مى فرمايد: (واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاماً;26 بندگان خاص خدا كسانى هستند كه هنگامى كه جاهلان آنان را خطاب مى كنند و به جهل وجدان و سخنان زشت مى پردازند, در پاسخشان سلام مى گويند). اين سلام نشانه بى اعتنايى توأم با بزرگوارى است, نه ناشى از ضعف و استيصال. سلام, وداع گفتن با سخنان بى رويه و نامعقول آنان است. در روايات اسلامى بى اعتنايى به سخنان لغو و بيهوده ديگران و قضاوت هاى سطحى آنان مورد توجه قرار گرفته است. علقمه مى گويد: به امام صادق(ع) عرض كردم: مردم به ما تهمت مى زنند و نسبت

هاى بدى مى دهند; اين مسئله ما را به شدت ناراحت كرده است. حضرت در پاسخ فرمود: علقمه! همه مردم را نمى توان راضى نگه داشت و نمى توان جلوِ زبان آنان را گرفت. شما انتظارى داريد كه درباره پيامبران خدا نيز انجام نشده; مگر يوسف(ع) را متهم نساختند كه قصد زنا داشته؟ مگر نگفتند بيمارى ايوب كيفر گناهانش مى باشد; و مگر به داود(ع) اين تهمت را نزدند كه پرنده اى را تعقيب كرد تا چشمش به همسر (اوريا) افتاد و سپس شوهرش را به جنگ فرستاد تا كشته شد و او را به همسرى گرفت؟ مگر به موسى(ع) اتهام ديگرى نبستند؟… مگر تمام پيامبران را ساحر و طالب دنيا نخواندند؟ مگر نگفتند مريم از راه نامشروع باردار شده است؟ مگر محمد(ص) را شاعر و مجنون نخواندند؟ مگر نه اين است كه موسى(ع) از خداوند خواست دهان مردم را ببندد تا او را بدگويى نكنند و خداوند پاسخ داد: من براى خود اين كار را نكرده ام؟27

\*تغافل پيامبر(ص)

درس تغافل را بايد از نبى گرامى اسلام(ص) آموخت. آن حضرت با وجود اين كه از بدگويى و استهزا و سخنان نارواى منافقان به خوبى آگاه بود, تغافل مى كرد و به روى خود نمى آورد. چه بسا منافقان گفته هاى خود را انكار مى كردند و براى صدق آن سوگند ياد مى كردند; حضرت با آن كه مى دانست دروغ مى گويند آنان را تكذيب نمى كرد و در ظاهر, اظهاراتشان را قبول مى كردند, اما منافقان گذشت و اغماض و تغافل آن حضرت را به ساده دلى و زودباورى تفسير مى كردند و در مجالس خود مى گفتند: پيامبر اسلام گوش شنوايى است; يعنى هر سخنى را مى شنود و قبول مى كند. اين آيه شريفه ناظر به اين مسئله است: (منهم الذين يوذون النبى و يقولون هو اذن قل اذن خيرلكم;28 بعضى از منافقان كسانى هستند كه پيغمبر را مى آزارند و مى گويند: او گوشى است (سخن شنو و زودباور است) اى پيغمبر بگو شنوايى من به خير و صلاح شما است). خداوند در اين آيه كريمه, تغافل رسول اكرم(ص) را بر وفق مصلحت و خيرانديشى مى داند, كه آن حفظ آبروى افراد جامعه است.

بعضى افراد از انتقادهاى بى جاى ديگران نگران مى شوند و همواره در اين فكرند كه چه طور مى توان از اين نگرانى رهايى يافت؟ با عنايت به مطالب فوق اين نتيجه حاصل مى شود كه راه غلبه بر اين نگرانى, همان تغافل است. ديل كارنگى مى گويد: (اگر مى خواهيد از انتقاد بى جا نگران نشويد, اين دستور را اجرا كنيد: به خاطر داشته باشيد كه انتقاد بى جا و ظالمانه يك نوع تعريف و تحسين در لباس مبدّل است. فراموش نكنيد كه كسى به سگ مرده لگد نمى زند.)29

تغافل از خود

تغافل از خود كه قسم دوم تغافل است, يعنى تغافل از عيوب و نقايص جسمى و روحى. كسانى كه از سلامت كامل برخوردار نيستند و داراى نقص عضو مى باشند چه بسا از اين امر احساس نگرانى مى كنند, اين گروه بيش تر به ضعف بدنى خود مى انديشند و آن را مانع رسيدن به آرزوهايشان مى دانند; در حالى كه با تغافل و ناديده گرفتن آن عيوب قطعاً نگرانى برطرف خواهد شد. ديل كارنگى مى گويد: (چند سال قبل مردى را كه دستش از مچ قطع شده بود و با وجود اين متصدى يكى از آسانسورهاى ادارات نيويورك بود, ملاقات كردم, از او پرسيدم: آيا براى از دست دادن انگشتانش متأسف نيست؟ در پاسخ گفت: آه! نه, كم تر اتفاق مى افتد كه فكرش را بكنم و فقط از اين جهت كه متأهل نيستم و مجبورم كار دوخت و دوز خود را شخصاً انجام دهم, در موقع نخ كردن سوزن متوجه مى شوم كه دستم قطع شده است).30

اسلام چهارده قرن پيش به پيروان خود اين دستور حكيمانه را صادر فرموده است. على(ع) مى فرمايد: (عظّموا اقداركم بالتغافل عن الدنس من الامور;31 با تغافل كردن از چيزهاى كوچك, خود را بزرگ كنيد و بر قدر و منزلتتان بيفزاييد).

بى اعتنايى به عيب ظاهرى

بر صورت يونس بن عمار لكه سفيدى بود كه او را آزار مى داد, چون مردم به او مى گفتند: اگر خدا به تو عنايت داشت و دين حق به وجودت نيازى مى داشت, هرگز دچار اين مرض نمى شدى. او به محضر مبارك امام صادق(ع) رسيد و گفته هاى شماتت آميز مردم را بازگو كرد. نگرانى عمار به دو دليل بود: يكى به خاطر ابتلا به اين بيمارى و ديگرى به خاطر تحقير و شماتت اطرافيان. امام صادق(ع) در پاسخ او فرمود: انگشت هاى دست مؤمن آل فرعون به هم چسبيده و بى حركت بود. او موقع سخنرانى دست معيوب خود را به سوى شنوندگان دراز مى كرد و مى فرمود: اى مردم! از فرستادگان خدا پيروى كنيد.32 حضرت با اين جمله يونس را به بى اعتنايى به عيب خود فراخواند و يادآور شد كه معلوليت, سبب حرمان و ناكامى انسان نمى شود همان طور كه مؤمن آل فرعون با وجود معلوليت, خدمت گزار خدا و مروّج آيين الهى شد و هرگز خود را پست و حقير ندانست.

8. مقايسه و نسبت سنجى

از جمله امورى كه در تسكين نگرانى و كاهش اضطراب مؤثر است و آرامش نسبى به دنبال دارد, توجه به افراد زيردست و مصيبت ديده مى باشد. مرحوم آقاى فلسفى مى گويد: (از جمله عواملى كه در تقليل نگرانى مبتلايان و تسكين خاطر مصيبت زدگان مؤثر است, توجه به اوضاع و احوال كسانى است كه به آلام سخت تر و مصايب بزرگ تر گرفتارند. شخصى كه بر اثر فقر مالى, بيمارى بدنى, اختلا[فات] خانوادگى و ديگر ناملايمات زندگى, نگران و ناراحت است اگر خود را با كسى كه ناراحتى اش شديدتر و رنجش دردناك تر است مقايسه نمايد, تشويش خاطرش كم مى شود, فشار روحى اش تخفيف مى يابد, آرامش نسبى پيدا مى كند و از اين كه همانند او مبتلا و گرفتار نيست به وضعى كه دارد راضى و شاكر مى گردد. اولياى گرامى اسلام اين برنامه را ضمن روايات متعددى خاطرنشان ساخته اند و اجراى آن را به پيروان خود توصيه نموده اند.)33

امام صادق(ع) مى فرمايد: همواره به فروتر از خود نظر كن, تا قدر نعمت هاى الهى را بدانى و شكرگزار او باشى و شايسته افزايش نعمت گردى و به عطايش قرار و آرام يابى.34 على(ع) نيز مى فرمايد: توجّهت را بيش تر به كسانى معطوف بدار كه تو از آنان برترى, چون اين خود يكى از درهاى شكرگزارى خداوند و باعث قدرشناسى از نعمت هاى خداوند است.35

قرآن مجيد براى تخفيف فشار روحى مجاهدان اسلام در پى شكست اوليه در جنگ احد با ذكر اين نكته كه دشمنان نيز مانند شما آسيب ديده اند, به تقويت روحيه مسلمانان مى پردازد و مى فرمايد: از تعقيب دشمن سست نشويد; اگر شما درد و رنج مى بينيد آنان نيز همانند شما درد و رنج مى بينند ولى شما اميدى از خدا داريد كه ايشان ندارند.36

بعضى افراد با آن كه انواع نعمت ها را دارند, باز ناراضى اند و از اين كه مانند طبقه مرفه در توسعه و رفاه نيستند, غمناك و اندوهگين اند; در حالى كه اگر همين گروه نظر خود را به زيردستان معطوف مى داشتند از اين نگرانى رهايى مى يافتند. امام صادق(ع) مى فرمايد: بپرهيزيد از اين كه نگاه شديد و توجه عميق خود را به آن چه در دست فرزندان دنيا است معطوف داريد, كه اگر كسى چنين كرد غصه و اندوهش به درازا مى كشد و خشم درونى اش فرو نمى نشيند و نعمت خداوند را كوچك مى شمرد و آن طور كه بايد اداى شكر نمى كند.37

زمانه پندى آزادوار داد مرا

زمانه را چو نگو بنگري همه پند است

به روز نيك كسى زينهار غصه مخور

بسا كسا كه به روز تو آرزومند است

ديل كارنگى در كتاب خود از زبان مرد گرفتارى كه مقروض بوده و قدرت اداى دين خود را نداشته و بر اثر مشكلات زندگى ناچار مغازه خود را تعطيل كرده است, شرحى نقل مى كند و از قول او مى گويد: (غمگين بودم كه چرا كفش ندارم, تا اين كه مردى را ديدم كه اصلاً پا نداشت.)38 رنج ها و دشوارى هاى ما با توجه و تفكر در رنج و محنت ديگران فراموش مى شوند, ولى بعضى به غلط تصور مى كنند هرچه رنج و مشقت است گريبان آنان را گرفته و ديگران همواره قرين رفاه و آسايش اند و از مصايب زندگى سهمى ندارند.

پى نوشت ها:

1ـ لقمان(31) آيه 17.

2ـ وسائل الشيعه, ج11, ص208.

3ـ ابن ابى الحديد, شرح نهج البلاغه (قم, منشورات مكتبة آية اللّه نجفى, چاپ دوم) ج19 و20, ص310.

4ـ آل عمران(3) آيه 146.

5ـ اصول كافى, ج3, ص148.

6ـ غررالحكم و دررالكلم, ج2, ص16.

7ـ آل عمران(3) آيه 186.

8ـ ديل كارنگى, آيين زندگى, ترجمه جهانگير افخمى (تهران, انتشارات ارمغان, چاپ دهم), ص88.

9ـ سيد مجتبى موسوى لارى, رسالت اخلاق در تكامل انسان (قم, دفتر تبليغات اسلامى حوزه علميه قم, چاپ چهارم), ص254.

10ـ محمدتقى فلسفى, اخلاق از نظر همزيستى و ارزش هاى انسانى (هيئت نشر معارف اسلامى, چاپ اول) ج2, ص261.

11ـ ديل كارنگى, همان, ص90.

12ـ محمدتقى فلسفى, همان, ص261ـ260.

13ـ نهج البلاغه فيض الاسلام, كلمات قصار 79.

14ـ معارج(70) آيه 20ـ19.

15ـ محمدتقى فلسفى, همان, ص265.

16ـ اصول كافى, همان, ص144.

17ـ بحارالانوار, ج47, ص367.

18ـ غررالحكم و دررالكلم, همان, ص500.

19ـ محمدتقى فلسفى, همان, ص234ـ233.

20ـ بحارالانوار, همان, ص249.

21ـ محمدتقى فلسفى, همان, ج1, ص432.

22ـ آيين زندگى, ص131.

23ـ بحارالانوار, ج71, ص167.

24ـ غررالحكم و دررالكلم, ج5, ص455.

25ـ همان.

26ـ فرقان(25) آيه 63.

27ـ سفينةالبحار, ج2, ص511.

28ـ توبه(9) آيه 61.

29ـ آيين زندگى, ص201.

30ـ همان, ص87.

31ـ تحف العقول, ص224.

32ـ اصول كافى, همان, ص358.

33ـ محمدتقى فلسفى, اخلاق, ج2, ص249.

34ـ بحارالانوار, ج75, ص367.

35ـ غررالحكم و دررالكلم, ج2, ص202.

36ـ نساء(4) آيه 104.

37ـ بحارالانوار, همان, ص367.

38ـ آيين زندگى, ص145.

توضيح پيرامون

پرسش هاى پايه دو

براى مشتركين پايه دو(دوره دبيرستان) بيست پرسش تستى انتخاب شده كه پس از مطالعه متن و با توجه به نكات ذيل, آن را پاسخ خواهند داد.

1 . تمامى پرسش هاى اين بخش برگرفته از متن پايه دو است.

2 . پاسخ صحيح هر پرسش را در جدولى كه آخر مجله آمده است, علامت بزنيد. (كپى جدول نيز پذيرفته مى شود).

3 . پاسخ نامه را به همراه مشخصات كامل خود به آدرس مجله ارسال كنيد.

يادآورى:

مجموع پرسش ها 98 امتياز دارد و براى كسانى كه علاوه بر جوابيه, مطالب جذاب و آموزنده در حيطه معارف اسلامى و در قالب شعر, داستان, لطيفه و يا خاطره ارسال كنند, حداكثر دو نمره منظور گرديده كه به امتياز جوابيه آنان افزوده مى شود.

پرسش ها

1ـ اين حديث از كيست؟ (مصيبت يكى است و با بى صبرى دو چندان مى شود).

الف) رسول اكرم(ص).

ب) امام على(ع).

ج) امام باقر(ع).

د) امام صادق(ع).

2ـ روان شناسان از چه صفتى به عنوان واپس زدگى ياد كرده اند؟

الف) صبر.

ب) تخليه هيجان.

ج) تغافل.

د) دعا.

3ـ تعاليم روانى بدون پشتوانه ايمانى:

الف) مطلقاً مايه آرامش است.

ب) مايه آرامش نيست.

ج) در حوادث سخت نمى تواند آرام بخش باشد.

د) اثرى ندارد.

4ـ قرآن مجيد فلسفه تغافل رسول اكرم(ص) را چه مى داند؟

الف) حفظ آبروى افراد جامعه.

ب) انعطاف پذيرى.

ج) مسئوليت پذيرى.

د) مدارا با مردم.

5ـ سلامى كه در پاسخ جاهلان گفته مى شود:

الف) ناشى از ضعف است.

ب) نشانه بى اعتنايى است.

ج) وداع گفتن با سخنان نامعقول است.

د) ب وج صحيح است.

6ـ به ناديده گرفتن بعضى از امور ناچيز مى گويند:

الف) غفلت.

ب) انصاف.

ج) تغافل.

د) حلم.

7ـ از ديدگاه حضرت على(ع) زندگى بر چه كسى تيره و تار مى شود؟

الف) كسى كه تغافل نكند.

ب) كسى كه تعقل نكند.

ج) كسى كه احساس مسئوليت نكند.

د) كسى كه صبر و تحمل نداشته باشد.

8ـ كدام گزينه از سخنان امام كاظم(ع) است؟

الف) بر شما باد به صبر كردن.

ب) اگر صبر كنى ديگران بر تو غبطه خواهند خورد.

ج) هيچ حلمى مانند تغافل باارزش نيست.

د) كسى كه صبر را آماده نكند ناتوان گردد.

9ـ چرا مسلمانان در جنگ احد شكست خوردند؟

الف) چون مسلمان بودن را كافى مى دانستند.

ب) زيرا از فرمان پيامبر سرپيچى كردند.

ج) زيرا نيروى نظامى نداشتند.

د) الف وب درست است.

10ـ اين سخن كه انتقاد بى جا يك نوع تعريف و تحسين است, از كيست؟

الف) كارل.

ب) ويليام جيمز.

ج) ديل كارنگى.

د) ميلتون.

11ـ كدام گزينه صحيح نيست؟

الف) تغافل همان غفلت است.

ب) تغافل يك عمل غيرعادى است.

ج) صبر بدون پشتوانه ايمانى پايدار نمى ماند.

د) صبر و ايمان رابطه متقابل با يك ديگر دارند.

12ـ تاجر شكست خورده اى كه با تلقين امام صادق(ع) اميدوار شد, چه كسى بود؟

الف) علقمه.

ب) يونس.

ج) ابوطيار.

د) صفوان.

13ـ كدام گزينه صحيح است:

الف) تمايل و عدم تمايل بشر در مقررات آفرينش اثر دارد.

ب) صبر همان تن دادن به ظلم و ستم است.

ج) رابطه با خدا مانع عجز و غرور است.

د) مؤمن هرگز در عرض حوادث قرار نمى گيرد.

14ـ قرآن چه چيز را نشانه عزم ثابت مى داند؟

الف) تقوا.

ب) زهد.

ج) ايمان.

د) صبر.

15ـ كدام گزينه ترجمه حديث (من لايعد الصبر لنوائب الدهر يعجز) مى باشد؟

الف) كسى كه صبر را براى مصيبت هاى روزگار آماده نكند ناتوان گردد.

ب) كسى كه بى صبرى كند ناتوان گردد.

ج) كسى كه بى صبرى كند مصيبت او دوچندان مى شود.

د) كسى كه بى صبرى كند هلاك گردد.

16ـ قرآن مجيد از چه طريقى فشار روحى مسلمانان را تخفيف داد؟

الف) توصيه به پيامبر.

ب) ذكر آسيب دشمن.

ج) يادآورى قدرت.

د) الف و ب.

17ـ امام صادق(ع) براى نجات يونس نگرانى چه رهنمودى دادند؟

الف) نگاه به زيردستان.

ب) شكر نعمت.

ج) بى اعتنايى به عيب خود.

د) همه موارد.

18ـ از درهاى شكرگزارى خداوند است:

الف) توجه به زيردستان.

ب) انفاق.

ج) صبر.

د) خيرانديشى.

19ـ آيه (لتبلون فى اموالكم…) خط بطلان بر چه پندارى كشيد؟

الف) مؤمنان رستگار نمى شوند.

ب) مؤمنان پيروز نمى شوند.

ج) مسلمانان در معرض توطئه قرار نمى گيرند.

د) مسلمان بودن براى غلبه بر مشكلات كافى است.

20ـ قرآن مجيد رمز موفقيت پيامبران الهى را چه مى داند؟

الف) تغافل.

ب) صبر.

ج) دعا.

د) همه موارد.

قال اباعبدالله الحسين(ع):

(اياكَ و ما تَعتَذِرُ منهُ فانَّ المُؤمنَ لايُسيئُ ولايَعتَذِرُ والمنافقُ كُلَّ يومٍ يُسيئُ وَيَعتَذِرُ;

از آن چه كه انجام دادنش موجب عذرخواهى مى شود, بپرهيز, زيرا مؤمن كار بد نمى كند كه عذر بخواهد, ولى منافق هر روز بد مى كند و عذر مى خواهد.)

(تحف العقول, ص248)