



گناه، از بزرگ‌ترین موانع سیر و صعود انسان به سوی کمال است. با وجود گناه، انسان نمی‌تواند پرواز و در عالم ملکوت سیر و صعود نماید. این مانع، به وسیله‌ی تقوا از پیش پای انسان برداشته می‌شود. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «یا ایها الذین آمنوا اتقوا الله... و یغفر لکم ذنوبکم؛^۱ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، تقوای الهی پیشه کنید... تا خداوند گناهانتان را بیامرزد».

«و من یتق الله یکفر عنه سیئاته؛^۲ هر کس تقوا پیشه سازد، خداوند گناهانش را بپوشاند».

تقوا مانند آفتاب، گناهی را که در وجود گنه‌کار یخ زده است، آب می‌نماید و از بین می‌برد.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

نقش فضایل اخلاقی در بهداشت روانی

ازگور عرب اغلو (علوی)^۳

چکیده:

صفات و ویژگی‌های فردی و اجتماعی، خاص مخلوقاتی است که داری فطرت و شعور هستند.

۱. احزاب/۷۰ و ۷۱
۲. طلاق/۵
۳. دانش‌آموخته جامعه‌المصطفی ص العالمیه.



انسان به جهت این خصیصه از سایر موجودات متمایز شده و در جایگاه خلیفه الهی قرار گرفته است. یکی از مهم‌ترین اهداف نزول کتب آسمانی و بعثت انبیاء این ویژگی‌های انسانی بوده است و نقش مهمی در پاکیزگی روح و روان و سلامت رفتار انسان دارد. چنانکه پیامبر اسلام ﷺ هدف از بعثت خود را کامل نمودن مکارم و صفات اخلاقی معرفی می‌فرماید؛ (انی بعثت لاتمم مکارم الاخلاق). بنابراین صفات اخلاقی نقش مهمی بر سلامت انسان دارد چرا که دارا شدن صفات پسندیده اخلاقی ضامن سلامتی و سعادت انسان است. انسانی که به «لا حول و لا قوة الا بالله» باور دارد و اهل توکل است. بدون تردید در رویارویی با رویدادهای تلخ و شیرین زندگی دچار تشویش، اضطراب، ترس و نگرانی و غم نخواهد شد و آسوده خاطر است. چرا که تأمین بهداشت روان انسان، در گرو همین آسودگی خاطر و آسایش انسان محقق می‌شود. تحقیق حاضر به نقش دو صفت مهم از صفات اخلاقی یعنی توکل و شکر و آثار آن‌ها بر بهداشت روانی انسان پرداخته و ارتباط هر یک از این ویژگی‌ها را با برخی مولفه‌های بهداشت روانی انسان مانند اضطراب، افسردگی و ... مورد مطالعه قرار داده است.

واژگان کلیدی:

توکل، اضطراب، تعارض، بهداشت روانی، شکر و سپاسگزاری، افسردگی

مقدمه :

آموزه‌های روح‌بخش دین مبین اسلام و قرآن کریم، تضمین‌کننده‌ی سعادت دنیوی و اخروی انسان است. از جمله آموزه‌های اسلامی و قرآنی، فضایل اخلاقی می‌باشد. فضایل اخلاقی از چنان اهمیتی برخوردار است که مزین بودن یا

بی بهره بودن از آنها، ارزش و شخصیت انسان را نزد خدا مشخص می‌سازد.^۱ کمال هر مؤمن و دستیابی به مقامات معنوی، در سایه‌ی کسب فضایل اخلاقی است.^۲ فضایل اخلاقی شامل فضایل فردی و اجتماعی می‌باشد. در این نوشتار، نقش برخی از فضایل اخلاقی فردی در بهداشت روانی فردی بررسی می‌شود.

۱. توکل

تشیکی از فضایل اخلاقی، که در رویارویی با رویدادهای زندگی و حفظ آرامش روانی انسان مؤثر است، توکل به خدا در تمام شئون زندگی می‌باشد. انسانی که به خدا توکل دارد، احساس حقارت و ضعف نمی‌کند، بلکه به اتکای لطف خدا و علم و قدرت بی پایان او خود را پیروز و فاتح می‌بیند و حتی شکست‌های مقطعی و ناکامی‌های زندگی، او را از رسیدن به مقصد ناامید نمی‌سازد.^۳

الف. توکل در لغت

معنای توکل در لغت چنین آمده است: «توکل یعنی به کسی جز خویشتن اعتماد کنی و او را از نایب خود قرار دهی». و کیل بر وزن فعیل، به معنای مفعول است، یعنی کسی که از سوی دیگری نیابت دارد. توکل به دو صورت است گاهی گفته می‌شود: تَوَكَّلْتُ لِفُلَانٍ، به معنای در دست گرفتن امور اوست. گاهی هم گفته می‌شود: وَكَلْتُهُ فَتَوَكَّلَ لِي، و تَوَكَّلْتُ عَلَيْهِ، به معنای بر او اعتماد و تکیه نمودن است.^۴ توکل بنده به خدا این است که انقطاع از جمیع ماسوی‌الله یابد، در مواردی که به آنها جای امید می‌رود.^۵

ب. توکل در اصطلاح علمای اخلاق

توکل در کتب اخلاقی چنین تعریف گردیده است: «منشأ هر موجود و هر کاری از خلق و روزی، عطا و منع، بی‌نیازی و فقر، تندرستی و بیماری، عزت و ذلت، زندگی و مرگ و هر چیزی که نامی دارد، خدای تعالی است که هیچ شریک و همتای برای او

۱. يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ (حجرات/۱۳)

۲. وَإِنَّكَ لَمَلَىٰ خَلْقٍ عَظِيمٍ (قلم/۴)

۳. ناصر، مکارم شیرازی، اقتباس از، اخلاق در قرآن، ج ۲، ص. ۲۵۵.

۴. حسین بن محمد، راغب اصفهانی، المفردات فی غریب‌القرآن، صص ۸۸۱ - ۸۸۲.

۵. فخرالدین، طریحی، مجمع‌البحرین، ج ۵، ص ۴۹۳.



نیست. پس از کشف این مطلب، دیگر انسان به جز او، به هیچ کس دیگری توجه و نظر نکند، بلکه بیم و امیدش یکسره به او و وثوق و اعتمادش تنها بر او باشد که فاعل منحصر و یگانه اوست، نه جز او و جز او، همه مستخر و رام اویند که هیچ استقلالی، حتی به حرکت درآوردن ذره‌ای در پهنه آسمان‌ها و زمین ندارند»^۱.

هرگاه توکل در جان انسان رسوخ نماید و به فضیلت اخلاقی ثابت تبدیل شود، باعث تقویت اراده گردیده، مقاومت در برابر مشکلات را تحکیم می‌بخشد^۲ و سلامتی روانی فرد را تضمین می‌نماید. چون از نظر مؤمن، همه چیز در ید قدرت حق تعالی قرار گرفته است و هیچ امری بدون اراده‌ی او تحقق نمی‌یابد، اگر در انجام کاری با فراهم نمودن تمام اسباب آن موفق شود، سپاس خدا را به جا می‌آورد و افزایش توفیق می‌طلبد و اگر موفق نشود، ناامید نمی‌گردد، آرامش روانی خود را حفظ نموده، مصلحتش را از خدا طلب می‌کند. برای چنین کسی، ناکامی و احساس شکست جبران‌نشدنی معنا ندارد. بنابراین، توکل، نقش مهمی در آرامش روانی و سعادت زندگی انسان ایفا می‌کند. پس هر کسی که بر خدا توکل نماید، مشکلات در برابر او کرنش کرده، کارها برای وی آسان می‌گردد،^۳ از گزند شیطان در امان است،^۴ یاری و نصرت خداوند شامل حال او می‌شود،^۵ همیشه پیروز است،^۶ شبهات بر او روشن شده، بی‌نیاز گشته و از عواقب سوء در امان است.^۷ توکل ریشه‌ی قوت قلب مؤمن می‌باشد.^۸

ج. توکل و اضطراب

تأمین بهداشت روانی انسان، در گرو آسودگی خاطر و آسایش است، بنابراین، اگر عواملی باعث به خطر افتادن این آسایش و آرامش شود، انسان مضطرب می‌گردد، سلامتی روانی خود را به خطر می‌اندازد و اضطراب او رو به فزونی می‌گذارد. پس انسان

۱. ملامهدی، نراقی، علم اخلاق اسلامی، ترجمه: سیدجلال‌الدین، مجتبوی، ج ۲، ص ۱۹۱.
۲. ناصر، مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، ج ۲، ص ۲۵۶.
۳. من توکل علی الله ذلت له الصعاب و تسهلت علیه الاسباب (شرح آقا جمال‌الدین خوانساری بر غررالحکم، ج ۷، ص ۴۱۹).
۴. إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ (نحل/۹۹)
۵. إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَىٰ اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (آل عمران/۱۶۰).
۶. مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ لَا يَغْلِبْهُ وَ مَنْ اعْتَصَمَ بِاللَّهِ لَا يُهْزِمُ (محمدباقر، مجلسی، بحارالأنوار، ج ۶۸، ص ۱۵۱).
۷. مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ أَضَاءَتْ لَهُ الشُّبُهَاتُ وَ كَفَى الْمُتَوَكِّلَاتِ وَ أَمِنَ التَّعَبَاتِ (عبدالواحد، تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص ۱۹۷).
۸. أصل قوة القلب التوکل علی الله، شرح آقا جمال‌الدین خوانساری بر غررالحکم، ج ۷، ص ۴۱۸.

باید از اضطراب پیش‌گیری نماید.

تعریف اضطراب

اضطراب، وضعیت تحریک‌شده‌ی هیجانی است که احساس نگرانی یا ترس را نیز دربردارد؛^۱ به تعبیر دیگر، اضطراب، ترسی است که بر اثر به خطر افتادن یکی از ارزش‌های اصولی زندگی شخص ایجاد می‌شود.^۲

از این رو، روان‌شناسان درباره‌ی فرق ترس و اضطراب چنین می‌گویند: «اضطراب، نگرانی موهوم و ترس، نگرانی به‌جا و عاقلانه است.»^۳ به تعبیر دقیق‌تر، اضطراب از تعارض مبهم درونی به وجود می‌آید که موجب نگرانی و دلواپسی فرد می‌شود، ولی ترس از یک منبع تهدیدکننده‌ی خارجی است و فرد هیچ تعارض درونی ندارد.^۴

ریشه‌های اضطراب

هر چند می‌توان علل و عوامل مختلفی برای اضطراب بیان کرد، ولی مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از: نزاع و اختلاف خانوادگی، تربیت نادرست خانواده، محیط ناسالم و پرتنش، نقص عضو، خاطرات تلخ گذشته، ترس از آینده، متعادل نبودن ترشحات غدد، حسادت، بلندپروازی، خیال‌بافی، بلوغ، منفی‌بافی، شکست در زندگی، احساس گناه، بیکاری، بدبینی، زیاده‌طلبی، رقابت ناسالم، ناسپاسی دیگران، بی‌نظمی، ولخرجی در مخارج زندگی.^۵

نشانه‌های اضطراب

بیش‌تر روان‌پزشکان معتقدند که نارسایی‌هایی مانند لکنت زبان، ادرار غیرارادی، خواب پریشان، حرکات عصبی، بی‌قراری، رنگ‌پریدگی، خستگی مفرط، شدید شدن ضربان قلب، بی‌خوابی، پریدن از خواب، ناخن جویدن، سردرد، ناتوانی جنسی،

۱. امیر، ملک محمودی، درمان اضطراب و افسردگی، ص ۱۰.

۲. سعید، شاملو، بهداشت روانی، ص ۱۱۱.

۳. امیر، ملک محمودی، همان، ص ۱۱.

۴. ابوالقاسم، بشیری، پرسش‌ها و پاسخ‌ها- اختلالات رفتاری، ص ۳۰.

۵. امیر، ملک محمودی، همان، صص ۱۷-۳۰.



سوءهاضمه، بی‌اشتهایی، فشار خون بالا، کج‌خلقی، احساس گناه، احساس زشتی، احساس فراموشی، بی‌علاقگی به زندگی و هراس از آینده و تنگی قفسه‌ی سینه، از نشانه‌های اضطراب است.^۱

آثار و پی‌آمدهای اضطراب

اضطراب آثار متعددی بر روان انسان می‌گذارد که سبب ناکامی‌های گوناگون می‌شود. برخی از آثار آن عبارت است از:

۱. عواطف را سرکوب می‌کند؛
۲. از یادگیری مطلوب جلوگیری می‌نماید؛^۲
۳. ضعف اعتماد به نفس را به دنبال دارد؛
۴. موجب انزوا و گوشه‌گیری می‌شود؛
۵. آرامش را از انسان می‌گیرد.
۶. بدن را فرسوده می‌کند؛
۷. محرومیت از رشد و تکامل را به همراه دارد؛
۸. وسواس در زندگی می‌شود.^۳

با توجه به مطالب یادشده، شاید بتوان گفت که برخی از عوامل اضطراب‌آور از حیطة‌ی اختیار انسان بیرون است و بیش‌تر انسان‌ها دچار اضطراب می‌شوند. با این حال، اگر انسان در زندگی خود به فضایل اخلاقی آراسته شود، می‌تواند از بسیاری از عوامل اضطراب‌آور پیشگیری و با روان سالم و آسوده زندگی کند.

در بررسی عوامل اضطراب‌زا، درباره‌ی کشمکش‌های خانوادگی و تربیت نادرست خانواده می‌توان گفت که چون اسلام و قرآن کریم تأکید فراوانی بر ایجاد محیط سالم خانواده و تربیت اسلامی دارد، اگر همه‌ی مسلمانان به این نکته‌ی مهم توجه و آن را در زندگی اجرا نمایند، بیش‌تر کشمکش‌های خانوادگی از بین خواهد رفت و فرزندان

۱. همان، ص ۱۴ و همان، پرسش‌ها و پاسخ‌ها - اختلالات رفتاری، ص ۲۹.

۲. سعید، شاملو، همان، صص ۱۱۶-۱۱۹.

۳. امیر، ملک محمودی، همان، صص ۱۴-۱۷.



در محیط و بستری سالم پرورش خواهند یافت. در نتیجه، از پی آمدهای اضطراب در امان خواهند ماند.

قرآن کریم می‌فرماید: «و هر کس بر خدا توکل کند، کفایت امرش را می‌نماید. خداوند فرمان خود را به انجام می‌رساند»^۱. این آیه پس از بیان طلاق آمده و بنابر گفته‌ی روان‌شناسان یکی مسائلی است که روان آدمی را مختل نموده، موجب اضطراب و افسردگی می‌شود. خدا می‌فرماید هر کس به من توکل کند، او را به سلامتی به مقصد می‌رسانم. هر چند این آیات درباره‌ی طلاق و احکام مربوط به آن نازل شده است، ولی محتوای گسترده‌ای دارد که موارد دیگری را نیز شامل می‌شود و وعده‌ی امیدبخش خداوند به همه‌ی پرهیزکاران و توکل‌کنندگان می‌باشد که سرانجام لطف الهی آنها را فرا می‌گیرد، از پیچ و خم مشکلات عبور می‌دهد، به افق تابناک سعادت رهنمون می‌سازد، سختی‌های معیشت را برطرف می‌کند و ابرهای تیره و تار مشکلات را از آسمان زندگی کنار می‌زند؛^۲ بنابراین توکل‌کنندگان نباید در برابر مشکلات، احساس حقارت و ضعف کنند، بلکه با اتکا بر قدرت بی‌پایان خداوند، خود را پیروز و فاتح بدانند. به این ترتیب، توکل، امیدآفرین، نیروبخش، تقویت‌کننده و سبب فزونی پایداری و مقاومت است.^۳

افزون بر این، خاطرات تلخ گذشته و ترس از آینده نیز از جمله مسائلی است که با آراسته شدن به فضایل اخلاقی حل می‌شود. کسی که در همه‌ی امور زندگی خود به خدا توکل و سررشته‌ی امور را به خدا واگذار نماید، چه حزن و اندوهی از گذشته و چه ترسی از آینده دارد؟! قرآن نیز به این موضوع اشاره نموده، می‌فرماید: «هیچ مصیبتی به مال یا به جانان نرسد، مگر پیش از این، در کتابی نوشته شده است، و این بر خدا آسان است تا بر آنچه از دستتان می‌رود، اندوهگین نباشید و بدانچه به دستتان می‌آید، شادمانی نکنید».^۴ از این رو، کسانی که اوامر و نواهی الهی را رعایت نموده، خود را

۱. وَ مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ (طلاق / ۳).

۲. ناصر، مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۴، ص، ۲۳۵.

۳. همان، ج ۱۰، ص ۲۹۶.

۴. مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ (حدید / ۲۳).



با فضایل اخلاقی می‌آریند، هیچ ترس و اندوهی ندارند. «آگاه باشید هیچ ترسی بر دوستان خدا نیست و نه آنان اندوهگین می‌شوند»^۱.

انسان متوکل حتی در سخت‌ترین لحظات مضطرب نمی‌شود، زیرا به این آیه عقیده دارد که: «بگو جز آنچه خدا بر ما مقرر داشته است، به ما نمی‌رسد، او سرپرست ماست و مؤمنان پس باید تنها بر خدا توکل کنند»^۲. یعنی ولایت و اختیار امر ما با خداست و ما به او ایمان داریم. لازمه‌ی ایمان این است که بر او توکل و امر خود را به او واگذار کنیم.^۳

همچنین مؤمنان عقیده دارند که خوشی‌ها، شکست‌ها و پیروزی‌ها براساس تقدیر خدا است و این نکته، لازمه‌ی توکل بر خداوند و برتافتن از دیگران می‌باشد.^۴ انسان‌های باایمان، در زندگی و هنگام برخورد با ناملایمات، بدون تکیه‌گاه نیستند، بلکه در زندگی کسی را سراغ دارند که به او تکیه کنند، چنان که قرآن می‌فرماید:^۵ «مؤمنان، تنها کسانی هستند که هرگاه خدا یاد شود، دل‌هایشان [از عظمت خدا و کيفر او] بهراسد و هنگامی که آیات او بر آنان خوانده شود، ایمانشان افزون گردد و تنها بر پروردگارشان توکل دارند»^۶. آفق فکر آنها آنچنان بلند است که از تکیه کردن بر مخلوقات ضعیف و ناتوان - هر قدر هم به ظاهر عظمت داشته باشند - ابا دارد. آنان آب را از سرچشمه می‌گیرند و هر چه می‌خواهند و می‌طلبند، از اقیانوس بی‌کران عالم هستی و ذات پاک پروردگار می‌خواهند. از سوی دیگر، روحشان بزرگ، سطح فکرشان بلند و تنها تکیه‌گاهشان خداست.^۷

هنگامی که ایمان انسان زیاد شد و به حدی از کمال رسید که مقام پروردگار و موقعیت خود را شناخت و دریافت که همه‌ی امور به دست خدای سبحان است و که تمام موجودات به سوی او باز می‌گردند، بر خود واجب می‌داند که بر او توکل کرده،

۱. أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (یونس / ۶۲).
۲. قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (توبه/ ۵۱).
۳. محمد حسین، طباطبایی، ترجمه‌ی میزان، مترجم: موسوی محمدباقر، همدانی، ج ۹، ص ۴۱۱.
۴. احمد، صادقیان، قرآن و بهداشت روان، ص ۵۴ با نقل از تفسیر راهنما، ج ۷، ص ۱۳۴.
۵. همان، ص ۵۴.
۶. إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ (انفال / ۲).
۷. ناصر، مکارم شیرازی، همان، ج ۷، ص ۸۸.



تابع اراده‌ی او شود. همچنین او را در تمامی امور زندگی و کیل خود گرفته، به آنچه او در مسیر زندگی‌اش مقدر می‌سازد، رضا داده، به احکامش عمل کند و اوامر و نواهی‌اش را به کار بندد.^۱

د. نقش توکل در پیش‌گیری از تعارض

تعارض عبارت است از حالت هیجانی منفی که به دلیل ناتوانی در انتخاب دست کم یکی از دو هدف ناسازگار به وجود می‌آید؛ به تعبیر دیگر، تعارض زمانی رخ می‌نماید که فرد نتواند یکی از دو راه سازش‌ناپذیر را انتخاب کند.^۲ در کتاب‌های روان‌شناسی از سه تعارض اصلی نام برده می‌شود که هر یک از آنها درجات متفاوتی از ناکامی را به همراه دارد:

۱. تعارض جاذب - جاذب: در این تعارض، شخص باید از دو راه حل مناسب و خوش‌آیند، یکی را انتخاب کند.

۲. تعارض دافع - دافع: در این تعارض، شخص باید دست کم از بین دو موقعیت ناخوش‌آیند، یکی را انتخاب کند و هر انتخاب، به نتیجه‌گیری‌های منفی منجر می‌شود.

۳. تعارض جاذب-دافع: در این تعارض، فرد مجبور می‌شود به چیزی رضایت دهد که پی‌آمدهای خوش‌آیند و ناخوش‌آیندی دارد.^۳ هر چند در تعریف تعارض گفته شده است که چون انسان نمی‌تواند یکی از دو راه ممکن را انتخاب کند، دچار تعارض می‌شود، ولی مؤمنان این گفته را قبول ندارند. چون مؤمن به خدا ایمان دارد، به او توکل می‌نماید و هر چه از او رسد، می‌پذیرد. از این رو، کارش را با نام او آغاز کرده، با توکل به او انجام می‌دهد و به هر پیش‌آمدی راضی می‌باشد. روایت شده است که «جابر بن عبدالله انصاری» در اواخر عمر زمین‌گیر شده بود. امام محمدباقر علیه السلام از او عیادت فرمودند و از او احوال‌پرسی کردند. عرض

۱. محمدحسین، طباطبایی، همان، ج ۹، ص ۱۱.

۲. حمزه، گنجی، بهداشت روانی، ص ۵۳.

۳. همان، ص ۵۵.



نمود: «در حالتی هستم که پیری را از جوانی خوش تر می‌شناسم، مریضی را بر صحت رجحان می‌نهم و مرگ را بر زندگانی ترجیح می‌دهم». امام علیه السلام فرمودند: «اما من ای جابر، اگر خدای عزوجل پیر قرار دهد، پیری را دوست می‌دارم، اگر جوان قرار دهد، جوانی می‌خواهم، اگر مرا مریض گرداند، دوست دار مریضی هستم، اگر شفا و صحت بخشد، شفا و صحت را می‌پسندم، اگر مرا بمیراند، مرگ را بر خود روا می‌دارم و اگر بقا ارزانی دارد، بقا را حق خود می‌شمارم».^۱ پس مؤمن، هرگاه، تصمیم به کاری گرفت، آن را بی‌درنگ و با توکل به خداوند آغاز می‌کند: «و هنگامی که [بر انجام کاری] تصمیم گرفتی، پس بر خدا توکل کن، زیرا خدا توکل‌کنندگان را دوست می‌دارد».^۲

حضرت موسی علیه السلام در یکی از سخت‌ترین برهه‌های زندگی خود، با این که با قفل به ظاهر بازنشده روبه‌رو شده بود و از سویی، از دست فرعونیان فرار می‌کرد: «فرعونیان آنها را تعقیب کردند و به هنگام طلوع آفتاب به آنها رسیدند».^۳ از سوی دیگر، با دریا روبه‌رو و بین دو مشکل گرفتار شد. افزون بر این، با شکوه‌های بنی‌اسرائیل روبه‌رو گردید: «هنگامی که دو گروه یکدیگر را دیدند، یاران موسی علیه السلام گفتند: «بی‌شک، ما در چنگال فرعونیان گرفتار شدیم و راه نجاتی وجود ندارد».^۴ با این حال، همچنان آرام و مطمئن بود و می‌دانست که وعده‌های خدا درباره‌ی نجات بنی‌اسرائیل و نابودی قوم سرکش، تخلف‌ناپذیر است. به همین دلیل، با اطمینان و اعتماد فراوان، رو به جمعیت وحشت‌زده‌ی بنی‌اسرائیل گفت: «چنین نیست؛ آنها هرگز بر ما مسلط نخواهند شد، زیرا پروردگرم با من است و به زودی مرا هدایت خواهد کرد».^۵ در این هنگام، که شاید بعضی سخن موسی علیه السلام را ناباورانه شنیدند و همچنان در انتظار فرارسیدن آخرین لحظات زندگی بودند، فرمان نهایی صادر شد: «ما به موسی علیه السلام وحی کردیم که

۱. اما انا یا جابر فان جعلنی الله شیخا احبّ الشیخوخة و ان جعلنی شابا احبّ الشیویة و ان امرضنی احبّ المرض و ان شفانی احبّ الشفاء و الصحة و ان امانتی احبّ الموت و ان ابقانی احبّ البقاء، اسماعیل مجدالادباء خراسانی، تسلیة العباد، ص ۱۰۹.
۲. فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (آل عمران/۱۵۹).
۳. فَأَتَوْهُم مُّشْرِقِينَ (شعراء/۶۰).
۴. فَلَمَّا تَرَأَتِ الْجُمُوعَانِ قَالَ أَصْحَابُ مُوسَى إِنَّا لَمُدْرِكُونَ (شعراء/۶۱).
۵. ناصر، مکارم شیرازی، همان، ج ۱۵، صص ۲۴۳ - ۲۴۴.
۶. قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ (شعراء/۶۲).
۷. ناصر، مکارم شیرازی، همان، ج ۱۵، ص ۲۴۴.

عصایت را به دریا زن!^۱ در نتیجه، پیروزی از آن حضرت موسی عَلَيْهِ السَّلَامُ و پیروانش گردید و فرعون و لشکریانش، با همه‌ی قدرت و عظمت ظاهری‌شان، در دریا غرق شده، نابود گشتند: «سپس فرستادگانمان و کسانی را که ایمان آوردند، نجات می‌دهیم. همچنین بر ما حق است که مؤمنان را نجات دهیم».^۲

انسانی که به خدا توکل دارد، می‌داند: «به راستی، خدا فرمانروایی آسمان‌ها و زمین را در اختیار دارد؛ زنده می‌کند و می‌میراند.»^۳ و معتقد است: «بارخدا، خداوند فرمانروایی و هستی، به هر که [شایسته بدانی و] بخواهی، فرمانروایی بخشی و از هر که خواهی، فرمانروایی بازستانی و هر که را خواهی، عزت دهی و هر که را خواهی، خوار گردانی. [همه‌ی] نیکی [ها] تنها به دست توست که تو بر هر چیزی توانایی.»^۴ و می‌داند: «خدا به هر کس بخواهد [و شایسته بداند]، بی‌شمار [و بدون محاسبه] روزی می‌دهد.»^۵ و ایمان دارد: «کلیدهای [منابعی که از حس] پوشیده است، تنها نزد او می‌باشد و جز او کسی آنها را نمی‌داند. آنچه در خشکی و دریاست، می‌داند و هیچ برگی فرو نمی‌افتد، مگر [این که] از آن آگاه است و هیچ دانه‌ای در تاریکی‌های زمین و هیچ تر و خشکی نیست، جز این که در کتاب روشنگر [علم خدا ثبت] است.»^۶ و با اعتقاد به هستی آفرین، قادر متعال و گشایشگر همه‌ی مشکلات، در رحمت او را می‌زند و برای جلب مرحمت او ایمان و اعتقاد خویش را در قالب دعا چنین بیان کند:

«ای رواکننده‌ی حاجت‌های خلقان، ای فرستنده‌ی برکت به بندگان، ای ترحم‌کننده به چشم‌گریبان، ای عفوکننده از لغزش‌ها، ای برطرف‌کننده غم‌ها، ای دوست‌دار نیکی‌ها، ای بلندکننده‌ی مرتبه‌ها، ای عطابخش سائلان، ای حیات‌بخش مردگان، ای جمع‌آورنده‌ی متفرق‌ها، ای آگه از نیت باطن‌ها، ای برگرداننده در گذشته‌ها، ای کسی که بر او مشتبه نشود صداها، ای کسی که منجز نشود از پرسش‌ها و نپوشاند او را

۱. فَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنْ اضْرِبْ بِعَصَاكَ الْبَحْرَ (شعراء/۶۳).

۲. ثُمَّ نَبَّخْنَا رُسُلَنَا وَ الَّذِينَ آمَنُوا كَذَلِكَ حَقًّا عَلَيْنَا نُنَجِّ الْمُؤْمِنِينَ (یونس/۱۰۳).

۳. إِنَّ اللَّهَ لَهُ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ يُحْيِي وَ يُمِيتُ وَ مَا لَكُمْ مِنْ دُونِ اللَّهِ مِنْ وَلِيٍّ وَ لَا نَصِيرٍ (توبه/۱۱۶).

۴. قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكُ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَ تَنْزِعُ الْمُلْكَ مِنْ تَشَاءُ وَ تُعَزِّزُ مَنْ تَشَاءُ وَ تُدَلِّعُ مَنْ تَشَاءُ بِإِذْنِكِ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (آل عمران/۲۶).

۵. وَ اللَّهُ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ (نور/۳۸).

۶. وَ عِنْدَهُ مَنَاجِئُ الْغَيْبِ لَا يَعْلَمُهَا إِلَّا هُوَ وَ يَعْلَمُ مَا فِي الْبُرِّ وَ الْبَحْرِ وَ مَا تَسْفِطُ مِنْ وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا وَ لَا حَبَّةٌ فِي ظُلُمَاتِ الْأَرْضِ وَ لَا رَطْبٌ وَ لَا يَابِسٌ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ (أنعام/۵۹).



ظلمت‌ها، ای نور زمین و آسمان‌ها، ای رفیق غریبان، ای مونس بی‌کسان، ای پناه آوارگان، ای جای‌بخش گریختگان، ای نگه‌دار گمشدگان، ای ترحم‌کننده به پیران سالخورده، ای روزی‌دهنده‌ی طفلان خردسال، ای تسکین‌شکسته‌دلان، ای رهایی‌بخش زندانیان، ای بی‌نیازکننده‌ی بدبختان و فقیران، ای نگه‌دار پناهندگان ترسان، ای کسی که هر تدبیر و تقدیر به اراده‌ی اوست، ای کسی که هر مشکلی بر او آسان است، ای کسی که بی‌نیاز از شرح و تعریف است، ای کسی که بر همه چیز توانایی، ای کسی که به هر چیز آگاهی، ای کسی که بر هر چیز بینایی، ای اعتماد بیچارگان، ای دلیل آوارگان، ای ذخیره بینوایان، ای نگه‌دار بی‌کسان، ای پناه بی‌پناهان، ای گنجینه‌ی فقیران، ای دستگیر از پافتادگان، ای فریادرس بی‌یاوران، ای همسایه‌ی بی‌خانمانان، ای همسایه‌ی پیوسته به من، ای پناه محکم من»^۱.

هـ. آثار توکل در بهداشت روانی مؤمن

در احادیث، آثار متعددی برای فضیلت توکل بیان گردیده است که در بهداشت روانی توکل‌کنندگان نقش به‌سزایی دارند. از حضرت امام صادق علیه السلام روایت شده است که فرمودند: «جبرئیل نزد رسول خدا صلی الله علیه و آله آمد و عرض کرد: «یا رسول الله، خداوند متعال به همراه من هدیه‌ای برای تو فرستاد که آن را به احدی پیش از تو نداده است». پیامبر صلی الله علیه و آله پرسیدند: «آن هدیه چیست؟» گفت: «صبر. بهتر از صبر هم وجود دارد». رسول اکرم صلی الله علیه و آله پرسیدند که چیست؟ گفت: «قناعت. بهتر از آن هم وجود دارد». پیامبر صلی الله علیه و آله پرسیدند که چیست؟ گفت: «رضا... سپس گفت: «راه رسیدن به همه‌ی اینها توکل بر خداست...». حضرت محمد صلی الله علیه و آله فرمودند: «ای جبرئیل، تفسیر توکل بر خدا چیست؟» پاسخ داد: «دانستن این که مخلوقاتش، نه زبانی می‌رسانند، نه سودی،

۱. يَا قَاضِيَ الْحَاجَاتِ يَا مُؤَدِّمَ الْبَرَكَاتِ يَا رَاحِمَ الْعَبْرَاتِ يَا مُفِيلَ الْعَثَرَاتِ يَا كَاشِفَ الْكُرْبَاتِ يَا وَلِيَّ الْحَسَنَاتِ يَا رَافِعَ الدَّرَجَاتِ يَا مُؤَيِّمَ السُّؤُلَاتِ، يَا مُخَيِّمَ الْأُمُورِ يَا جَامِعَ الشَّنَاتِ يَا مُطْلِعًا عَلَى النَّبَاتِ يَا رَادًّا مَا قَدْ فَاتَ، يَا مَنْ لَا تَنْشِئُهُ عَلَيْهِ الْأَصْوَاتُ يَا مَنْ لَا تُضْجِرُهُ السَّمَالَاتُ وَ لَا تُنْشِئُهُ الظُّلُمَاتُ يَا نُورَ الْأَرْضِ وَ السَّمَاوَاتِ، يَا صَاحِبَ كُلِّ غَرِيبٍ يَا مُوْنِسَ كُلِّ وَحِيدٍ يَا مَلْجَأَ كُلِّ طَرِيدٍ يَا مَأْوَى كُلِّ شَرِيدٍ، يَا حَافِظَ كُلِّ ضَالَّةٍ يَا رَاحِمَ الشَّيْخِ الْكَبِيرِ يَا رَازِقَ الطِّفْلِ الصَّغِيرِ يَا جَابِرَ الْعَظْمِ الْكَسِيرِ، يَا فَاكَ كُلِّ أَسِيرٍ يَا مُغْنِيَ الْبَائِسِ الْفَقِيرِ يَا عَضْمَةَ الْخَائِفِ الْمُسْتَجِيرِ، يَا مَنْ لَهُ الذَّبِيرُ وَ التَّقْدِيرُ يَا مَنْ الْعَسِيرُ عَلَيْهِ سَهْلٌ يَسِيرٌ يَا مَنْ لَا يُجْتَاخُ إِلَى تَفْسِيرِ، يَا مَنْ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ يَا مَنْ هُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ خَبِيرٌ يَا مَنْ هُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ بَصِيرٌ، يَا عِمَادَ مَنْ لَا عِمَادَ لَهُ يَا سَدَّ مَنْ لَا سَدَّ لَهُ يَا دُخْرَ مَنْ لَا دُخْرَ لَهُ يَا حَرْزَ مَنْ لَا حَرْزَ لَهُ، يَا كَهْفَ مَنْ لَا كَهْفَ لَهُ يَا كَنْزَ مَنْ لَا كَنْزَ لَهُ يَا رُكْنَ مَنْ لَا رُكْنَ لَهُ، يَا عِيَاثَ مَنْ لَا عِيَاثَ لَهُ يَا جَارَ مَنْ لَا جَارَ لَهُ يَا جَارِيَ الصِّيقِ يَا رُكْبِيَ الْوَيْقِ (شيخ عباس قمي، مفاتيح الجنان، ص ۷۴، فراهایی از دعای مشلول).



نه چیزی می‌دهند، نه مانع چیزی می‌گردند و باید از مخلوقاتش ناامید گشت. هنگامی که بنده به این درجه رسید، برای غیر خدا کار نمی‌کند، قلبش به بیراهه نمی‌رود، از غیر او نمی‌هراسد و به غیر او دل نمی‌بندد؛ این است معنای توکل^۱.
از این حدیث شریف آثاری چند برای توکل به دست می‌آید:

۱. اخلاص: هنگامی که بنده‌ی مؤمن دریافت که مخلوقات هیچ سود و زبانی ندارند، برایشان هیچ کاری انجام نمی‌دهد؛ بنابراین، انگیزه‌ی ربا برچیده می‌شود، قلبش از انحراف و کجی نجات می‌یابد و طاعات و عبادات را با اخلاص انجام می‌دهد.
۲. عزّت: هرگاه بنده‌ی مؤمن فهمید که به جز ذات اقدس الهی، همه محتاج‌اند، از آنان قطع طمع می‌نماید، به آنان دل نمی‌بندد و تنها به معبودش تکیه می‌کند.
۳. امنیت: از دیگر آثار توکل این است که انسان دیگر از مخلوقات نمی‌هراسد، زیرا آنها را در برابر عظمت حق هیچ می‌داند^۲ و با تکیه بر قدرت لایزال الهی، همیشه، در آرامش و امنیت به سر می‌برد.

بنابراین، مؤمن در اوج اخلاص و در سایه‌ی عزت و در پناه امنیت الهی، با روان آرام و آسوده زندگی می‌کند، زیرا توکل، نشانه‌ی قوت و زیادی ایمان بنده است.^۳ هر کس که دوست دارد نیرومندترین مردمان باشد، بر خدا توکل کند.^۴ هر کس که دوست دارد با تقواترین مردم باشد، به خدا توکل کند.^۵ هر کس به خدا توکل کند، همیشه پیروز است.^۶ هر کس که بر خدا توکل کند، مغموم نمی‌شود.^۷ هر کس بر خدا توکل

۱. جاء جَبْرَيْلُ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى قَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى أَرْسَلَنِي إِلَيْكَ هَدِيَّةً لَمْ يُعْطَهَا أَحَدًا قَبْلَكَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى مَا هِيَ قَالَ الصَّبْرُ وَأَحْسَنُ مِنْهُ قُلْتُ وَمَا هُوَ قَالَ الرِّضَا وَأَحْسَنُ مِنْهُ قُلْتُ وَمَا هُوَ قَالَ الرُّهْدُ وَأَحْسَنُ مِنْهُ قُلْتُ وَمَا هُوَ قَالَ الْإِخْلَاصُ وَأَحْسَنُ مِنْهُ قُلْتُ وَمَا هُوَ قَالَ الْيَقِينُ وَأَحْسَنُ مِنْهُ قُلْتُ وَمَا هُوَ يَا جَبْرَيْلُ قَالَ إِنَّ مَدْرَجَةَ ذَلِكَ التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ قُلْتُ وَمَا التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ فَقَالَ الْعَلِمُ بَأَنَّ الْمَخْلُوقَ لَا يَنْصُرُ وَلَا يَنْصَعُ وَلَا يُعْطَى وَلَا يَمْتَنِعُ وَأَسْتَعْمَالَ النَّاسِ مِنَ الْخَلْقِ فَإِذَا كَانَ الْعَبْدُ كَذَلِكَ لَمْ يَمْعَلْ لِأَخَدٍ سِوَى اللَّهِ وَ لَمْ يَرْجُ وَ لَمْ يَخَفْ سِوَى اللَّهِ وَ لَمْ يَطْمَعْ فِي أَحَدٍ سِوَى اللَّهِ فَهَذَا هُوَ التَّوَكُّلُ (شیخ صدوق، معانی الأخبار، ص ۲۶۱؛ حسین، غفاری ساروی، آیین بندگی و نیایش، ص ۱۵۹).

۲. حسین، غفاری ساروی، آیین بندگی و نیایش، ص ۱۶۲.

۳. التَّوَكُّلُ مِنْ قُوَّةِ الْيَقِينِ (عبدالواحد، تمیمی آمدی، تصنیف غرالحکم و دررالکلم، ص ۱۹۶).

۴. إِنْ سَرَّكَ أَنْ تَكُونَ أَقْوَى النَّاسِ، فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ! ... وَ إِنْ سَرَّكَ أَنْ تَكُونَ أَغْنَى النَّاسِ، فَكُنْ بِهَا فِي يَدِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَ تَكُنْ بِهَا فِي يَدِكَ (محمدرضا، حکیمی، الحیاء، ترجمه، احمد آرام، ج ۱ ص ۷۰۳).

۵. مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَكُونَ أَتَقَى النَّاسِ فَلْيَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ (محمد باقر، مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۸، ص ۱۵۱).

۶. مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ لَا يُغْلَبُ وَ مَنْ اعْتَصَمَ بِاللَّهِ لَا يُهْزَمُ (همان، ج ۶۸، ص ۱۵۴).

۷. مَنْ تَوَكَّلَ لَمْ يَهْتَمَّ (عبدالواحد، تمیمی آمدی، تصنیف غرالحکم و دررالکلم، ص ۱۹۷).



کند، مشکلات بر او آسان می‌گردد^۱ و هر کس که بر خدا توکل کند، شبهه‌ها برای او روشن می‌شود.^۲

۲. شکر و سپاس‌گزاری

یکی دیگر از فضایل اخلاقی فردی، شکر و سپاس‌گزاری می‌باشد. هر کس به این سببیه‌ی اخلاقی شرافتمند آراسته گردد، نزد خدا و آفریدگان او درجه و منزلتی بزرگ به دست می‌آورد. این فضیلت اخلاقی، انسان را به واکنش در برابر نیکی‌ها وامی‌دارد و سبب بهره بردن درست از آنها می‌گردد. در نتیجه، می‌کوشد نیکی‌ها را جبران نماید. کوشش برای جبران الطاف الهی، عبادت و بجا مصرف نمودن نعمت‌ها می‌باشد و در برابر خلق خدا، مقابله‌ی آنها با نیکی دیگر است. اگر کسی، همیشه، درصد جبران نیکی‌ها باشد، با آن خو می‌گیرد و به انسانی نیک‌اندیش تبدیل می‌شود. نیک و نیکی را خدا و خلق خدا دوست دارند.

الف. شکر در لغت

شکر در لغت، تصور نعمت و اظهار آن است. برخی آن را مقلوب «کشر» به معنای کشف دانسته‌اند که ضد آن کفر است و به معنای پوشیدن نعمت و نسیان آن می‌باشد. دایره شکور آن است که با چاقی خود، نعمت‌های صاحب خود را اظهار کند. برخی هم اصل آن را از «عین شکری» یعنی «ممتلئه» گرفتند که بنابر این معنا، شکر عبارت است از امتلا از ذکر منعم علیه.^۳ برخی نیز شکر را شناخت نیکی و نشر آن معنا نمودند و شکر از جانب خدا به معنای پاداش و ثنای جمیل است.^۴ از تعریف‌های بالا برمی‌آید که شکر اولاً، شناخت نعمت می‌باشد که لازمه‌ی آن شناخت منعم نیز است.

از سوی دیگر، اظهار این نعمت به انواع مختلف است، مانند شکر قلبی، شکر لسانی

۱. مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ تَسَهَّلَتْ لَهُ الصَّعَابُ (همان، ص ۱۹۷).
۲. مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ أَصَابَتْ لَهُ الشُّبُهَاتُ وَ كَفِيَ الْمُنُونَاتِ وَ أَمِنَ التَّبَعَاتِ (همان، ص ۱۹۷).
۳. حسین بن محمد، راغب اصفهانی، المفردات فی غریب‌القرآن، ص ۴۶۱.
۴. محمد بن مکرّم، ابن منظور، لسان‌العرب، ج ۴، ص ۴۲۳، خلیل بن احمد، فراهیدی، کتاب‌العین، ج ۵، ص ۲۹۲.



ب. شکر در اصطلاح علمای اخلاق

در کتب اخلاقی تعریف شکر چنین آمده است: «ضد کفران، شکر است و عبارت می‌باشد از شناختن نعمت از منعم و آن را از او دانستن و به آن شاد و خرم بودن و به مقتضای آن شادی رفتار کردن است، به این معنا که خیر منعم را در دل گرفتن، حمد او را کردن و نعمت را به مصرفی که او راضی باشد رسانیدن.^۱

کفران نعمت و به جا نیاوردن سپاس در مسیر تکامل روحی انسان و تهذیب نفس، مانع بزرگی به شمار می‌رود و در نتیجه، روان انسان را آلوده نموده، وجدان سپاس در مقابله با نیکی‌ها را در او سست کرده، حس به جا آوردن حق خوبی‌ها را در او از بین می‌برد. از این رو، شکر، از جمله فضایی است که دارنده‌ی آن قدر نعمت‌ها را دانسته، حق آنها را به جا آورده، سپاس‌گزاری می‌کند و به همین دلیل، با روان آرام و آسوده به زندگی خود ادامه می‌دهد، چنان که رسول خدا ﷺ فرمودند: «کسی که طعام می‌خورد و شکر خداوند را می‌گوید، پاداش روزه‌دار دارد. کسی که بدنش سالم است و خداوند را سپاس می‌گوید، مانند گرفتاری است که صبر می‌کند. ثروتمندی که شاکر است، مانند فقیر قانع، پاداش می‌گیرد».^۲ بدین سبب امام علی علیه السلام شکرگزار را در برابر نعمت عطاشده، بهترین انسان معرفی می‌کنند،^۳ بنابراین، کسی که در زندگی با مشکلی روبه‌رو شود و سلامتی روانی‌اش به خطر بیفتد، باید اثر شکر را در زندگی به یاد آورده، خود را با آن بیاراید. انسان در برخی از فرازهای زندگی، پس از رویاروی با مشکلی، احساس ناکامی می‌نماید و اگر عینک بدبینی را از چشم خود بردارد و با رویکرد مثبتی به زندگی نگاه کند، درخواهد یافت که سراسر زندگی، نعمت و امید است و به جا آوردن سپاس آن همه نعمت‌ها، در او روح نگرش مثبت را زنده نموده، به زودی، از حالت بحران بیرون خواهد آمد. در این باره، امام صادق علیه السلام در حدیثی

۱. ملا احمد، نراقی، معراج السعاده ج ۲، ص ۷۹۰.

۲. فضل بن حسن، حنفید شیخ طبرسی، مشکاة الانوار، ترجمه: عزیز الله، عطاردی، ص ۲۴.

۳. خیر الناس من إذا أعطي شکر و إذا ابتلي صبر و إذا ظلم غفر (عبدالواحد، تمیمی آمدی، غررالحکم، ص ۲۷۷).



زیبا چنین می‌فرماید: «هرگاه خداوند نعمتی بر بنده‌اش ارزانی داشت، دوست دارد آن نعمت را بر او ببیند، زیرا خدا زیباست و زیبایی را دوست می‌دارد»^۱. این نکته با بجا استفاده نمودن نعمت مزبور، عملی می‌شود.

ج. شکر، سپاس‌گزاری و افسردگی

انسان جمع‌گرا آفریده شده است و بسیاری از صفات کمالی او با زندگی در میان هم‌نوعانش و تعامل با آنها به منصفی ظهور می‌رسد. هر چند انسان در این زمینه موفق شود، به ترقی و تعالی خود سرعت می‌بخشد. با این حال، گاهی، در تعاملات مزبور، با مشکلاتی روبه‌رو می‌شود، بهداشت روانی‌اش به خطر می‌افتد و افسرده و غمگین می‌شود. از سوی دیگر، انسان‌های افسرده به داشتن شبکه‌های اجتماعی پراکنده تمایل دارند و در نتیجه، از حمایت اندکی برخوردار خواهند بود. با کاهش حمایت اجتماعی، ممکن است توانایی شخص برای کنترل حوادث منفی زندگی کاهش یابد و در خطر افسردگی شدید قرار گیرد.^۲

افسردگی حالتی هیجانی است که با غم بزرگ، احساس بی‌ارزشی، احساس گناه، کناره‌گیری از دیگران و انزوای طلبی، کمبود خواب و کاهش اشتها، از دست رفتن میل جنسی و ناامیدی از آینده، مشخص می‌گردد.^۳ افسردگی، به تعبیر دیگر، بی‌انگیزگی به شمار می‌رود. افراد افسرده، گرفتار ناامیدی، بدبینی و خودمحموری هستند. آنان آینده را بد پیش‌بینی می‌کنند و تصویرشان از خود، دیگران و دنیای اطراف، منفی و نادرست است. آنان، با گرفتاری در دام خودمحموری، کمتر به طبیعت، دیگران و پدیده‌های مثبت می‌اندیشند و چون تصویری مثبت از خویش ندارند، در دام ناامیدی گرفتار می‌شوند^۴ و سلامتی روانی کم‌تری دارند.

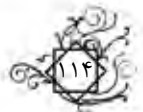
خداوند در قرآن کریم در بیان قاعده‌ای کلی می‌فرماید: «هیچ مصیبتی [ناخواسته] در زمین و نه در وجود شما روی نمی‌دهد، مگر این که همه‌ی آنها را پیش از آن که

۱. عن ابي عبدالله عليه السلام قال: إذا انعم الله على عبده بنعمة أحب أن يراها عليه لأنه جميل يحب الجمال (علی‌رضا، صابری یزدی، الحکم‌الزاهره، ترجمه: محمدرضا، انصاری محلاتی، ص ۶۴۵).

۲. نیل و کرینگ، دیویسون، آسیب‌شناسی روانی، ترجمه: عبدالله، مفاخری، صادق، شکیبایی، ص ۲۶.

۳. همان، ص ۱۰.

۴. امیر، ملک‌محمودی، درمان اضطراب و افسردگی، ص ۱۰۱.



زمین را بیافرینیم، در لوح محفوظ ثبت است و این امر برای خدا آسان می‌باشد. این به خاطر آن است که برای آنچه از دست داده‌اید، تأسف نخورید و به آنچه به شما داده است، دل بسته و شادمان نباشید و خداوند هیچ متکبر فخرفروشی را دوست ندارد.^۱ پس مصایبی که در زمین رخ می‌دهد، همچون زلزله، سیل، طوفان و آفات مختلف و همچنین مصایبی از قبیل مرگ و میرها و حوادث دردناکی که دامان انسان را می‌گیرد، همه از پیش مقدر و در لوح محفوظ ثبت شده است.^۲ پس انسان نباید برای از دست دادن نعمتی اندوه بخورد و نیز به دلیل نعمتی که خدا به او می‌دهد، زیاد خوشحال نشود. در این صورت، انسان نه در هنگام فوت نعمت اندوهناک می‌شود و نه در هنگام فرج و آمدن نعمت، بی‌اندازه خوشحال می‌گردد.^۳

امام صادق علیه السلام درباره‌ی پیامبر صلی الله علیه و آله چنین می‌فرمایند: «هرگاه برای پیامبر صلی الله علیه و آله امر مسرت‌کننده‌ی پیش می‌آمد، می‌فرمودند: «سپاس خداوند بر این نعمت» و هنگامی که امر غمناکی برایشان پیش می‌آمد، می‌گفتند: «سپاس خداوند، را در همه‌ی احوال!»^۴ بدین ترتیب، خداوند در نعمت، بلا و مصیبت مستحق حمد است، زیرا هر کاری که برای بنده‌اش انجام می‌دهد، بی‌تردید، مصلحتی در آن نهفته است؛^۵ از این رو اگر مؤمن با مثبت‌نگری به رخدادهای زندگی بنگرد، خواهد دید که سراسر زندگی او نعمت است. نقل شده است که حضرت عیسی علیه السلام از جلو مردی کور، جذامی، مبتلا به برص و فلج می‌گذشت. در آن هنگام، مرد چنین می‌گفت: «سپاس خدا را که مرا از بلایی که بیش‌تر مردم به آن مبتلا هستند، عافیت بخشید!» حضرت عیسی علیه السلام از آن مرد پرسید: «مگر بلایی مانده است که به تو نرسیده باشد؟!» مرد پاسخ داد: «خدا مرا از بلایی عافیت بخشید که بزرگ‌ترین بلا است و آن کفر می‌باشد». حضرت عیسی علیه السلام با شنیدن این سخن، دست خود را بر آن مرد کشید؛ خداوند او همه‌ی بیماری‌هایش را

۱. مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (حدید/۲۲-۲۳).

۲. ناصر، مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۳، ص ۳۶۲.

۳. محمد حسین، طباطبایی، ترجمه‌ی المیزان، ج، مترجم: محمدباقر، موسوی همدانی، ۱۹، ص ۲۹۴.

۴. كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا وَرَدَ عَلَيْهِ أَمْرٌ يُسْرُهُ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَىٰ هَذِهِ النُّعْمَةِ وَإِذَا وَرَدَ عَلَيْهِ أَمْرٌ يُغْنِمُهُ بِهِ قَالَ - الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَىٰ كُلِّ حَالٍ (نقحه الاسلام کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۹۷).

۵. محمدباقر، مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۳۳.

شفا داد، صورت زیبا به او عطا کرد و آن مرد از اصحاب حضرت عیسی علیه السلام گردید.^۱ برای این که مؤمن پس از به دست آوردن این کسب فضیلت اخلاقی، بتواند بهداشت روانی خود را تأمین نموده، از غم و افسردگی رهایی یابد، باید به از امور زیر توجه نماید و در آراستن جان و روان خویش با این فضیلت اخلاقی بیش تر بکوشد.

۱. **بجا آوردن شکر نعمت‌های عطا شده:** یکی از راه‌ها برای آراسته شدن به فضیلت شکر و متخلق شدن به آن، بجا آوردن سپاس نعمت و نیکی عطا شده به انسان است. انسان در برابر نیکی‌هایی که به او ارزانی می‌شود - چه کوچک باشد و چه بزرگ- باید سپاس بجا بیاورد تا حس قدردانی نعمت در او زنده شده، به صورت فضیلت اخلاقی در آید. از این رو، امام علی علیه السلام می‌فرماید: «نیکی [مانند] زنجیری است [بر گردن انسان بسته شده] و آن را جز بجا آوردن سپاس یا به نیکی پاسخ دادن، باز نمی‌کند».^۲ همچنین رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم درباره‌ی لزوم بجا آوردن سپاس نعمت‌ها می‌فرماید: «هر کس که به او نیکی شود، باید به پاس آن پاداش دهد. اگر چیزی نمی‌یابد که پاداش آن را دهد، باید ثنا گوید، زیرا اگر بر آن نیکی سپاس گوید، شکر آن را بجا آورده است و اگر نهانش دارد، ناسپاسی‌اش کرده است»^۳ قرآن کریم نیز درباره‌ی لزوم بی‌پاسخ نگذاشتن نیکی چنین می‌فرماید: «آیا پاداش نیکی جز نیکی است؟!»^۴ همچنین در حدیثی که از امام صادق علیه السلام درباره‌ی این آیه وارد شده، آمده است: «آیه‌ای در قرآن است که عمومیت و شمول کامل دارد». راوی می‌گوید: «عرض کردم که کدام آیه است؟» فرمودند: «این سخن خداوند متعال که می‌فرماید: «هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ» که درباره‌ی کافر و مؤمن نیکوکار و بدکار جاری می‌شود [که پاسخ نیکی را باید به نیکی داد]. به هر کس که نیکی شود، باید جبران کند. راه جبران این نیست که به اندازه‌ی او نیکی کنی، بلکه باید بیش از آن باشد، زیرا اگر همانند آن باشد،

۱. أَنْ عَيْسَى مَرَّ عَلَى رَجُلٍ أَعْمَى يَجْذُم مَبْرُوصَ مَفْلُوحٍ فَسَمِعَ مِنْهُ يَشْكُرُ وَيَقُولُ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي عَافَانِي مِنْ بَلَاءِ ابْتَلَى بِهِ أَكْثَرَ الْخَلْقِ فَقَالَ مَا بَقِيَ مِنْ بَلَاءٍ لَمْ يُصَبِّكَ قَالَ عَافَانِي مِنْ بَلَاءٍ هُوَ أَكْثَرُ الْبَلَاءِ وَهُوَ الْكُفْرُ فَمَسَّهُ فَشَفَاهُ اللَّهُ مِنْ تِلْكَ الْأَمْرَاضِ وَحَسَنَ وَجْهَهُ فَصَاحِبُهُ وَهُوَ يُعْبُدُ مَعَهُ (محمدباقر، مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۸، ص ۳۳ و ۳۴).

۲. المعروف لا يفكه إلا شكر أو مكافاة (عبدالواحد، تمیمی آمدی، غررالحکم، ص ۳۸۵).

۳. بهاء‌الدین، خرمشاهی، مسعود، انصاری، پیام پیامبر، ص ۵۵۵.

۴. هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ (رحمان/۶۰).

نیکی او برتر است، زیرا او آغازکننده بوده است.^۱ از این رو، در آیه‌ی دیگری درباره‌ی لزوم پاسخ دادن به تحیت و سلام آمده است: «چون شما را به درودی نواختند، به درودی بهتر از آن یا همانند آن پاسخ گوید. هر آینه خدا حسابگر هر چیزی است.»^۲ بنابراین، هر کس به این روحیه خو بگیرد، امیدواراند به زندگی می‌نگرد و با روان سالم به راه خود ادامه می‌دهد.

۲. یادآوری نعمت‌های الهی: یکی دیگر از راهکارهای به دست آوردن روحیه‌ی شکر و سپاس و متخلق شدن به آن برای تأمین سلامتی روان، یادآوری نعمت‌های الهی است؛ هنگامی که انسان این همه نعمت‌های عطا شده را می‌بیند، مشکلات در چشمش ناچیز جلوه می‌کند و تحت تأثیر آن قرار نمی‌گیرد.

الف. نعمت‌های مادی: آیات متعددی نعمت‌های خدا را به انسان‌ها را یادآوری و مردم را به عبرت‌گیری و بجا آوردن سپاس آنها دعوت می‌نماید. اینک برخی از آنها را بیان می‌کنیم:

- نعمت زمین: «و تحقیقاً در زمین به شما امکاناتی دادیم و برای شما در آن وسائل زندگی قرار دادیم. چه اندک سپاس‌گزاری می‌کنید!»^۳

- نعمت روزی: «و سرزمین پاکیزه، گیاهش به رخصت پروردگارش می‌روید و آن [سرزمینی] که پلید است، جز [گیاه] کم‌فایده از آن نمی‌روید. اینچنین، نشانه‌ها را برای گروهی که سپاس‌گزاری می‌کنند، به گونه‌های مختلف بیان می‌کنیم.»^۴

- نعمت دریا: «و او کسی است که دریا را رام ساخت تا از آن، گوشت تازه بخورید و از آن زیوریه که آن را می‌پوشید، بیرون آورید و کشتی‌ها را در آن [آب] شکافنده می‌بینی، و [دریا را رام شما ساخت] تا از بخشش او [بهره] جوید و تا شاید سپاس‌گزاری کنید.»^۵

- نعمت روزی حلال و پاکیزه: «پس، از آنچه خدا روزی شما نموده، در حالی

۱. ناصر، مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۳، ص ۱۷۱.

۲. وَ إِذَا حُيِّتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوها إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيَّ شَيْءٍ حَسِيْبًا (نساء/ ۸۶).

۳. وَ لَقَدْ مَكَّنَّاكُمْ فِي الْأَرْضِ وَ جَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعَايِشَ قَلِيْلًا مَا تَشْكُرُونَ (اعراف/ ۱۰)

۴. وَ الْبَلَدِ الطَّيِّبِ يَخْرُجُ مِنْهُ بِإِذْنِ رَبِّهِ وَ الَّذِي خَبَتْ لَأَخْرُجُ إِلَّا نَكْدًا كَذَلِكَ نَصْرَفُ الْأَيَاتِ لِقَوْمٍ يَشْكُرُونَ (اعراف/ ۵۸).

۵. وَ هُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَ تَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حَبْلَةً تَلْبَسُونَهَا وَ تَرَى الْفُلْكَ مَوَاحِرَ فِيهِ وَ لَتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (نحل/ ۱۴).



که حلال [و] پاکیزه است، بخورید و نعمت خدا را سپاس گوید، اگر تنها او را می‌پرستید»^۱.

- نعمت روز و شب: «و او کسی است که شب و روز را جانشین [یکدیگر] قرار داد، برای کسی که بخواهد متذکر شود یا بخواهد سپاس‌گزاری کند»^۲.

- نعمت باد: «و از نشانه‌های او این است که بادها را مژده‌رسان می‌فرستد و تا شما را از [باران] رحمتش بچشانند و تا کشتی‌ها به فرمانش روان شوند و تا از بخشش او [روزی] بجوید و باشد که شما سپاس‌گزاری کنید»^۳.

ب. نعمت‌های معنوی: آیات فراوانی به نعمت‌های معنوی اشاره نموده است و انسان‌ها را به شکر و سپاس فرامی‌خواند. برخی از آنها عبارت است از:

- نعمت یاری و نصرت الهی: «و به یاد آورید هنگامی را که در زمین، اندک [و] مستضعف بودید، می‌ترسیدید که مردم شما را بربایند و [لی خدا] شما را پناه داد، با یاری‌اش تأییدتان کرد و از پاکیزه‌ها روزی‌تان داد تا شاید سپاس‌گزاری کنید»^۴.

- نعمت هدایت و رهایی از تاریکی‌های شرک و بت‌پرستی: «و به یقین موسی علیه السلام را با نشانه‌های [معجزه‌آسای] مان فرستادیم که قومت را از تاریکی‌ها به سوی نور بیرون آور و روزهای خدا را به آنان یادآوری نما [چرا] که حتماً در آن [یادآوری‌ها] برای هر بسیار شکیبای بسیار سپاس‌گزار، نشانه‌های [عبرت‌آموزی] است»^۵.

- نعمت زندگی: «و خدا شما را از شکم‌های مادرانتان بیرون آورد، در حالی که هیچ چیزی نمی‌دانستید و برای شما، گوش و چشم‌ها و دل‌های سوزان [قرار داد تا شاید سپاس‌گزاری کنید»^۶.

۱. فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالًا طَيِّبًا وَ اشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُفْرًا بِآيَاتِهِ تَكْبُورٌ (نحل / ۱۱۴).

۲. وَ هُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَ النَّهَارَ خَلْفَةً لِمَن أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا (فرقان / ۶۲).

۳. وَ مِن آيَاتِهِ أَنْ يُرْسِلَ الرِّيحَ مُبَشِّرَاتٍ وَ لِيَذِيقَكُمْ مِّن رَّحْمَتِهِ وَ لِيَجْزِيَ الْفُلُكَ بِأَمْرِهِ وَ لِيَتَّبِعُوا مَن فَضَّلَهُ وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (روم / ۴۶).

۴. وَ اذْكُرُوا إِذْ أَنْتُمْ قَلِيلٌ مُّسْتَضْعَفُونَ فِي الْأَرْضِ خَائِفُونَ أَنْ يُخَطِّفَكُمُ النَّاسُ فَأَوَّكُم وَ أَيْدِيكُمْ بِضُرِّهِ وَ رَزَقَكُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (انفال / ۲۶).

۵. وَ لَقَدْ أَرْسَلْنَا مُوسَى بِآيَاتِنَا أَنْ أَخْرِجْ قَوْمَكَ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَ ذَكِّرْهُمْ بِآيَاتِ اللَّهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ (ابراهيم / ۵).

۶. وَ اللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِّنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَ جَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَ الْأَبْصَارَ وَ الْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (نحل / ۷۸).



- نعمت پدر و مادر: «و به انسان درباره‌ی پدر و مادرش سفارش کردیم- مادرش به او باردار شد، در حالی که سستی بر سستی [می‌افزود.] و از شیر بازگرفتنش در دو سالگی بود- [و به او گفتیم:] که برای من و پدر و مادرت سپاس‌گوی که فرجام [همه‌ی شما] فقط به سوی من است»^۱.

- یادآوری حالات کسانی که در شرایط سخت‌تری قرار گرفته‌اند: یکی دیگر از راهکارهایی که برای تشویق به شکرگزاری مؤثر می‌باشد، این است که انسان باید هنگام رویارویی با مشکلی، حالات کسانی را به یاد آورد که در شرایط بدتر به سر می‌برند و به دلیل قرار نگرفتن در آن شرایط، سپاس و شکر خدا را به‌جا بیاورد. امام علی علیه السلام در این باره فرمودند: «به کسانی که بر آنها برتری داری، توجه کن، چه این خود یکی از درهای شکرگزاری و استفاده از نعمت‌های الهی است»^۲. در حدیث دیگری هم امام صادق علیه السلام چنین فرموده است: «برای تسکین خاطر و تخفیف اندوه خود، همواره، به کسی نظر کن که نصیبش از نعمت‌های الهی کم‌تر از تو است تا شکر نعمت‌های موجود را بجای آوری، برای افزایش نعمت خداوند، شایسته باشی و قرارگاه عطیه الهی گردی».

بنابراین، توجه به امور یادشده به انسان روحیه می‌دهد تا با در نظر گرفتن نعمت‌های الهی با شکرگزاری خو بگیرد و برای تأمین بهداشت روانی گام بردارد.

آثار شکر در زندگی مؤمن

خوگرفتن با سپاس‌گزاری، آثار فراوانی در تأمین بهداشت روانی انسان بر جای می‌گذارد. از آیات و روایات می‌توان آثار گوناگونی برای شکرگزاران به دست آورد.

- صاحب شکر، دارای حکمت است: قرآن کریم، از سویی، حکمت را عطای خدا می‌داند و خیر کثیر معرفی می‌کند: «به هر که خواهد، حکمت عطا کند و به هر که حکمت عطا شد، نیکی فراوان داده شده است و جز خردمندان پند

۱. وَصَبَّأْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنَا عَلَى وَهْنٍ وَفَصَّالَهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ (لقمان/۱۴).

۲. أكثر النَّظَرِ إِلَى مَنْ فَضَّلْتَ عَلَيْهِ فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ أَبْوَابِ الشُّكْرِ، محمدتقی، فلسفی، الحدیث- روایات تربیتی، ج ۲، ص ۲۹۹، با نقل از تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص ۲۷۹.



نپذیرند»^۱. از سوی دیگر هم فلسفه‌ی عطا شدن حکمت را به جا آوردن شکر و سپاس الهی معرفی می‌کند: «و به یقین به لقمان فرزانتگی دادیم [به او گفتیم]: که سپاس خدا را به جای آور و هر کس سپاس‌گزاری کند، پس فقط به سود خویشتن سپاس‌گزاری می‌کند و هر کس ناسپاسی نماید، پس [زیانی به خدا نمی‌رساند چرا] که خدا توانگری ستوده است»^۲. بنابراین، خداوند به بنده‌ای که شکر و سپاس او را به‌جا می‌آورد، حکمت عطا می‌کند و کارهای کسی هم که دارای حکمت و نیکی‌های فراوان باشد، درست و روانش سالم خواهد بود.

- شکر سبب فزونی نعمت است: خداوند در قرآن به صورت جمله‌ی شرطی، افزایش رزق و روزی را به شکر و سپاس بندگان منوط داشته است: «و [باید کن] هنگامی را که پروردگارتان اعلام کرد: اگر سپاس‌گزاری کنید، حتماً شما را [انعمتی] می‌افزایم»^۳. امام علی علیه السلام نیز در حدیثی می‌فرماید: «به‌جا آوردن شکر و سپاس نعمت‌دهنده موجب افزایش روزی می‌گردد»^۴. پس فرد شاکر و سپاس‌گزار از نظر معنوی و مادی در آسایش است، زیرا با سپاس‌گزاری از نعمت‌های الهی، روح او در آسایش قرار می‌گیرد و با افزایش روزی، از بسیاری از سختی‌های دنیوی در امان خواهد ماند. افزون بر این، می‌تواند توان و نیروی خویش را در راه پیشرفت و تعالی قرار دهد.

- خداوند شکر گزاران را دوست دارد و از آنان سپاس‌گزاری می‌کند: به‌جا آوردن شکر و سپاس نعمت‌های الهی سبب می‌شود که خداوند نیز از فرد شاکر سپاس‌گزاری کند. سپاس خداوند، جز نگاه رحمت و لطف‌آمیز به بنده، چیزی دیگری نیست: «اگر سپاس‌گزاری کنید و ایمان آورید، خدا می‌خواهد با عذاب شما چه کند؟ و خدا سپاس‌گزاری داناست»^۵. خداوند به هر کس با چشم رحمت بنگرد، سلامتی دین، دنیا و آخرت را به دست آورده است. چه سعادت‌ی

۱. يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ (بقره/۲۶۹).
۲. وَ لَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَ مَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّا نَشْكُرْ لِنَفْسِهِ وَ مَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ (لقمان / ۱۲).
۳. وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَ لَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ (ابراهيم / ۷).
۴. شُكْرُ الْمُنْعَمِ يَزِيدُ فِي الرِّزْقِ (محمد باقر، مجلسی، بحار الانوار، ۶۸، ص ۱۸).
۵. مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِن شَكَرْتُمْ وَ آمَنْتُمْ وَ كَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا (نساء / ۱۴۷).



از این بالاتر؟!

- شکر از نزول بلا جلوگیری می‌کند: یکی از عواملی که بهداشت روانی انسان را به خطر می‌اندازد، نزول بلاهای مادی و معنوی بر انسان است. شکر و سپاس‌گزاری از نزول بلا و عذاب جلوگیری می‌نماید، چنان که امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «به جا آوردن سپاس نعمت، از حلول عذاب جلوگیری می‌کند»^۱.

- شکر بی‌پاداش نمی‌ماند: کسی که شکر و سپاس‌گزاری در وجودش نهادینه شده و با آن خو گرفته باشد و در زندگی راه نیکان را برگزیند، اجر و پاداش آن را در دنیا و آخرت دریافت می‌کند: «هر کس پاداش این جهان را بخواهد، از آن به او می‌دهیم و هر کس پاداش آخرت را بخواهد، از آن به او می‌دهیم و به زودی پاداش سپاس‌گزاران را خواهیم داد»^۲.

- شکر، نعمت را همیشگی می‌گرداند: به جا آوردن شکر و سپاس نعمت‌ها، آنها را تداوم می‌بخشد و همیشگی می‌کند. روان کسی که همیشه در نعمت باشد، آسوده و روحش شاد و خرم است. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «هر کسی که سپاس‌گزار باشد، نعمت‌هایش دایم می‌گردد»^۳.

۱. شکر النعمة أمان من حلول النقمة (عبدالواحد، تمیمی آمدی، غرالحکم، ص ۲۸۰).

۲. وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَعَجَزِي الشَّاكِرِينَ (آل عمران / ۱۴۵).

۳. من شکر دامت نعمته (عبدالواحد، تمیمی آمدی، غرالحکم، ص ۲۷۸).