

شیوه‌های

تَحْمَلٌ و مهيار مصیبت

از دیدگاه احادیث

◀ عبدالهادی مسعودی

دفتر مطالعات اسلامی در بهداشت روانی وابسته به انستیتو روانپزشکی تهران سلسله نشست‌های ماهیانه‌ای را با حضور اساتید روانپزشکی و روانشناسی از سال ۱۳۷۲ برگزار می‌کند که هم اکنون نیز ادامه دارد. هدف از برگزاری این جلسات - که با موضوع نقش دین در بهداشت روان انجام می‌شود- نزدیک نمودن اندیشمندان حوزه و دانشگاه، و ایجاد همفکری و همکاری پژوهشی در این قلمرو اعلام شده است.

صد و یکمین جلسه، به موضوع «مهارت‌های مقابله با مصیبت در متون دینی» اختصاص داشت که این نوشتار به صورت سخنرانی توسط جناب حجة الاسلام والمسلمین عبدالهادی مسعودی در آن نشست ارائه گردید. با توجه به افزایش سختی‌ها و فشارهای روانی، یکی از نیازهای بسیار جدی جوامع، برخورداری از مهارت‌های مقابله با تنیدگی است. خوشبختانه بخش وسیعی از متون دینی (قرآن و حدیث) به این موضوع اختصاص داد اما تاکنون کمتر به آن توجه شده است.



متون دینی سرمایه‌های گرانبغری هستند که باید آنان را به آموزه‌های کاربردی تبدیل ساخت و به زبان روز تبیین کرد. این مهم در سخنرانی یاد شده به خوبی رعایت شده و به همین جهت از استقبال بسیار خوب روانشناسان و روانپزشکان حاضر در جلسه برخوردار شد.

متن بحث ارائه شده در آن نشست با اصلاحات و تغییراتی توسط سخنران محترم جهت درج در فصلنامه آماده شده که اینک تقدیم خوانندگان عزیز می‌شود.

دفتر فصلنامه علوم حدیث

مصیبت، سنت قطعی خداوند در زمین است. ما خاکیان در سختی آفریده شده ایم^۱ و جوهره جان ما، باید جلای رنج را برای صیقل یافتن تحمل نماید. خداوند در جای جای کتابش به این مسئله اشاره کرده و مصیبت‌های امتهای پیشین و رسولان بزرگ خود را در پیش دید ما قرار داده است. در آیه ۱۵۵ سوره بقره، گونه‌های مصیبت را نام برده و به شکیبایان بشارت داده است:

و لنبلوکم بشيء من الخوف و الجوع و نقص من الأموال و الأنفس و الثمرات و
بشر الصابرين؛

و قطعاً شما را به چیزی از [قیل] ترس و گرسنگی و کاهش در اموال و جان‌ها
و محصولات می‌آزمایم؛ و شکیبایان را مژده ده.

شکیبایی و تحمل، از لوازم زندگی در این فضای پر مصیبت است و امامان هستی‌شناس (ع) رهنمودهای فراوانی را برای پیروانشان به یادگار نهاده‌اند تا از این آزمون بزرگ، صابر و بشارت‌گیرنده به درآیند. ما این رهنمودها را بر اساس مرحله و زمان مناسب کاربرد آنها، به سه دسته تقسیم می‌کنیم:

۱. لقد خلقنا الإنسان في كبد. (سوره بلد، آیه ۴)



الف. جلوگیری از افزایش تنیدگی،

ب. کاهش تنیدگی،

ج. مهار کامل،

هر یک از این مراحل، روش های متعددی دارند که از دل روایات استخراج شده اند. پیش از پرداختن به آنها، ذکر این نکته لازم است که مصیبت در این نوشتار، اعم از مصیبت های مالی و جانی و صدمه های روحی است و به تعبیر روایت نبوی: «کل شیء ساء المؤمن»^۲ است؛ یعنی هر چیز که ما و روح ما را بیازارد، از پاره گشتن بند کفش و لباس تا از دست دادن همه دارایی، عزیزان و فرزندان.

الف. شیوه های جلوگیری از افزایش تنیدگی

روزهای و لحظه های نخستین رویارویی با مصیبت، سخت و تلخ است. فشار شدید مصیبت و بهت حاصل از آن، انسان را گاه به فعالیت های غیر عادی سوق می دهد؛ برخی به گریه و زاری می پردازند، برخی به داروهای تسکین دهنده روی می آورند و برخی فعالیت های اضافی و جنب و جوش های بیهوده از خود نشان می دهند. پس نخستین کار ما جلوگیری از فعالیت های اضافی است که گاه در حالت های خاص و شدیدتر، به کارهایی نابخردانه ای چون مصرف مواد مخدر و مستی آور می کشد.

۱. سکون

در روایات ما از این گونه فعالیت ها نهی شده است. امام علی (ع) می فرماید:

إِذَا أَتَكَ الْمَحْنَ فَاقْعِدْ لَهَا، فَإِنَّ قِيَامَكَ فِيهَا زِيَادَةٌ لَهَا؛^۳

چون محنت ها بر تو فرود آید، در برابر آنها بنشین که برخاستن تو در برابر آنها به

افزایش آن می انجامد.

۲. جامع الصغیر، ج ۱، ص ۲۸۲، ح ۶۳۲۳.

۳. غررالحکم و دررالکلم، ح ۴۱۴۴.



این حدیث، جنب و جوش اضافی و فعالیت های بیهوده را به هنگام رسیدن مصیبت، نادرست می داند و می فرماید نه تنها کمکی به تسکین آن نمی کند، بلکه موجب هدر رفتن توان روحی و جسمی فرد مصیبت دیده - که باید به گونه ای عقلانی و حساب شده هزینه شود - می گردد. در جمله ای منسوب به امیر مؤمنان (ع) چنین شخصی به مُختق (کسی که طناب به گردنش، پیچیده شده و در حال خفگی است) تشبیه شده است. چنین کسی هر چه بیشتر بکوشد و دست و پا بزند به وخیم تر شدن وضعیت خود کمک کرده است.^۴

بازرگان ورشکسته ای که یکباره و نسنجیده به تلاش های جسمانی خارج از حدّ توان و طاقت خود، دست می زند و می خواهد در اولین فرصت، شکست خود را جبران کند، نه تنها مصیبت خود را جبران نمی کند، که سلامتی و آرامش را نیز از کف می دهد. شاید حکم فقهی به کراهت ورود شخص مصیبت دیده در قبر عزیز از دست رفته اش، ناشی از همین حکمت باشد؛ چه بسیاری از مصیبت دیدگان، با ورود در قبر و دیدار دوباره شخص از دست رفته، بر پریشانی خود و گریه و لابه اطرافیان و همراهان می افزایند.

۲. بی تابی نکردن

بی تابی و قرار از کف دادن و یا همان جزع و فزع، واکنش افراد ضعیف در برابر مصیبت است. جزع به معنای برهم خوردن تعادل روحی و روانی شخص مصیبت دیده است که به دو گونه کارهای اضافی و یا کم کاری، بروز می یابد. چنین شخصی یا به کارهایی رو می آورد که پیش تر نمی کرد و این فعالیت ها بیشتر به شکل گریه و لابه و اظهار بی تابی و فریاد و هیاهو ظاهر می شود و یا از کارهای لازم زندگی و روزمره خود دست می کشد و دست بر دست می نهد و در حالت بهت فرو می رود و به مانند انسان های برق گرفته، از فعالیت و کار همیشگی خود باز می ماند. روایات متعددی این حالت را منع کرده و بر زدودن و پیشگیری از آن تأکید دارد. امام علی (ع) جزع و فزع و بی تابی را نه تنها



موجب تخلیه هیجان شخص مصیبت دیده نمی داند، بلکه آن را افزایش دهنده مصیبت و موجب بزرگ نمایی آن نزد فرد آسیب دیده می داند؛^۵ چرا که این شخص با گوشه گیری و کناره گیری از فعالیت های روزانه و به جای دل مشغولی به کار و تلاش، به یادآوری مکرر مصیبت می پردازد و همواره بدان می اندیشد. این معنای واقعی مصیبت است؛ زیرا خود مصیبت کمتر از به یادآوردن آن زیان می رساند و این همان فرموده مولای موحدان است:

الجزع عند البلاء تمام المحنة. ^۶

دیگر امامان ما نیز بدین مسئله پرداخته و نهی های متعددی از آنان در جلوگیری از جزع و بی تابی به ما رسیده است. ^۷ بر این اساس، فعالیت های غیرعادی، مانند لباس سیاه را از تن بیرون نیاوردن، روزها و هفته ها به اصلاح سر و صورت نپرداختن و نظافت نکردن و گریبان چاک کردن و بر سر و سینه زدن، همه نادرست است.

۳. سکوت

شیوه دیگری که در روزهای نخستین ورود مصیبت کارگشاست، سکوت و خاموشی است. شکوه کردن و سفره دل دردمند خود را پیش هر کس باز نمودن، تنها نتیجه اش خوار شدن و سبک کردن خود است و کمکی به تخفیف درد ناشی از مصیبت نمی کند. به عبارت دیگر، برون ریزی به هنگام مصیبت توصیه نشده، بلکه سکوت و خاموشی، راه جلوگیری از فرسودگی اعصاب و روان در رویارویی با مصیبت است. سکوت، به احتمال فراوان، فرصت خلاقیت و کشف راه حل و جبران صدمه های ناشی از حوادث زندگی را به ذهن می بخشد و به انسان فرصت می دهد تا به چرایی و یا بزرگی و کوچکی مصیبت بیندیشد و شیوه های رویارویی با آن را بیابد.

پس از رحلت پیامبر اکرم (ص)، برخی از بنی هاشم، چنان بهت زده و ناراحت شدند

۵. غررالحکم و دررالکلم، ح ۲۰۴۳، ۷۹۳۶ و ۶۵۳.

۶. مائة کلمة جاحظ، ح ۱۲.

۷. ر. ک: میزان الحکمة، ج ۱، باب الجزع.



که بدون توجه به حال و وضعیت خود بر سر و روی خود می کوفتند و بی تابی می نمودند، اما امام علی (ع)، به تصریح خود، سکوت و خاموشی گزیدند و بدین وسیله با فقدان عزیزترین موجود هستی، کنار آمدند.^۸

۴. گفتگو با خدا

بسیاری نه توانایی ساکت ماندن و هیچ نگفتن را دارند و نه خواهان شکوه کردن و اظهار نارضایتی هستند. نه می توانند شکایت نکنند و نه می خواهند که از خدا گله کنند. آنان نمی خواهند با چون و چرا کردن و شکایت نمودن و ناسزاگویی به کون و مکان، کفرگویی را عیان سازند. روایات ما به این دسته افراد توصیه کرده است که سفره دل خود را نزد خدا و یا دوستان حقیقی خویش بگشایند و اعتراض های خود را به ناکام بودن جوان از دست رفته و نیازمند بودن مال باخته و ضعیف و پیر و ناتوان بودن فرد زخمی شده، نزد خداوند ببرند.

به عبارت دیگر، روایات ما واکنش افراد مصیبت دیده به صورت شکوه و گله و ابراز نارضایتی را منع کرده، اما به جای آن، جایگزین مناسبی را پیشنهاد کرده است که مناجات با خداوند و گریه و زاری به درگاه او و درخواست صبر و شکیبایی و نیز درخواست از خدا برای جبران صدمات به هر طریق که خیر و صلاح ما را در آن می بیند، آن جایگزین است. این جایگزین مناسب، قابل مقایسه با توبه است که نوعی خود افسایی در برابر خداست. توبه، جایگزین «انتقاد از خود» در برابر دیگران و افشای گناه و عیب نزد پیگانگان است. به عبارت دیگر، خدا در این میان، بهترین دوست صمیمی و محرم راز ما می شود، چون رئوف و دانا و تواناست. دردهای خود را با او می گوئیم و از او می خواهیم که بر ما رحمت آورد و نعمت از دست رفته را به گونه ای دیگر به ما بازگرداند و یا در سرای

۸. و حملت نفسی علی الصبر عند وفاته بلزوم الصمت والاشتغال بها امرنی به من تجهیزه و تغسیله و تحنیطه و تکفینه و الصلاة علیه و وضعه فی حفرته و جمع کتاب اللّه و عهده الی خلقه. (بحار الانوار، ج ۲۲، ص ۵۱۲، ح ۱۱، به نقل از خصال صدوق).



آخرت برای ما اندوخته کند.

از میان روایات متعدد دلالت کننده بر این معنا به یک روایت بسنده می‌کنیم، که رسول خدا(ص) فرمود:

إذا اضاق المسلم فلا يشكون ربّه - عزوجلّ - و ليشك إلى ربّه الذی بیده مقالید الأمور و تدبیرها؛^۹

چون کار مؤمن سخت و تنگ شد، از پروردگارش - عزوجلّ - شکایت نکند، بلکه به او شکایت کند که کلید و سر رشته همه کارها به دست اوست.

گفتنی است پاداش کسی که شکایت حال خود را نزد مردم نبرد، مغفرت الهی است و مطابق فرمایش پیامبر اکرم(ص) خداوند آن را بر خود واجب کرده است.^{۱۰}
امام صادق(ع) در این باره می‌فرماید:

من شکا إلى أخیه فقد شکا إلى الله و من شکا إلى غیر أخیه فقد شکا الله؛^{۱۱}
هر کس به برادر دینی اش شکوه کند، گویی به خدا شکوه کرده است و هر کس به شخص دیگری شکوه کند، از خدا شکوه کرده است.

۵. تسکین با گریه

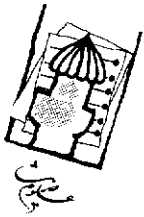
این روش نیز مانند روش پیشین برای آن دسته از کسانی است که وابستگی عاطفی بیشتری با فرد و یا شیء از دست رفته داشته‌اند. در مرحله‌های اولیه ورود مصیبت، یادآوری عزیز از دست رفته، موجب اندوه باطنی و گریه ظاهری می‌گردد و این به هیچ وجه ناپسند نیست.

احادیث ما این واکنش طبیعی را نتیجه عواطف انسانی می‌داند. عاطفه‌ای که بر

۹. تحف العقول، ص ۱۱۴.

۱۰. الترغیب و الترهیب، منذری، ج ۴، ص ۲۸۶، ح ۳۶.

۱۱. آنچه در این میان استثنا شده است، شکوه به برادر دینی و دوست صمیمی و حقیقی است که در واقع، شکوه به او، شکوه به خداوند است. (بحارالانوار، ج ۷۲، ص ۳۲۵، ح ۱).



اساس احساس رابطه نزدیکی با فرد و یا شیء از دست رفته، تاب و تحمل فراق و جدایی را می برد، بویژه اگر این جدایی، همیشگی و بدون بازگشت باشد. تنها سفارش مکرر پیشوایان ما در این میان، خود داری از هذیان گویی و بیهوده کاری است. امام علی (ع) در این باره چنین فرموده است:

رخص رسول الله في البكاء عند المصيبة، و قال: النفس مصابة والعين دامة و العهد قريب، فقولوا ما ارضى الله و لا تقولوا الهجر؛^{۱۲}
پیامبر خدا (ص) اجازه داد که در نسبت ها بگرییم، و فرمود: نفس، مصیبت دیده است و چشم، گریان و عهد و یاد، نزدیک. پس چیزی بگویند که خدا را خوشنود کند و هذیان نگویند.

از واژه «رخص» می توان چنین استفاده نمود که گریه، توصیه نشده است و تنها برای آن دسته از کسانی که یارای خویشتن داری ندارند، جایز دانسته شده است. این معنا به وسیله دو روایت زیر تأیید می شود:
امام صادق (ع):

من خاف على نفسه من وجد بمصيبة فليفض من دموعه، فإنه يسكن منه؛^{۱۳}
هر کس از مصیبتی که به او رسیده بر جان خویش بیمناک است، اشک بریزد که او را تسکین می دهد.

امام صادق (ع) در روایتی دیگر، به مردی مصیبت دیده می فرماید:

فافض من دموعك، فإنها تسكن؛^{۱۴}

اشک بریز؛ که آن تسکین بخش است.

این بدان معناست که انسان های دورتر از مصیبت و با پیوندهای عاطفی کمتر و یا افراد قوی و دارای جان های نیرومند که به گاه مصیبت ها، خم به ابرو نمی آورند، نیازی به

۱۲. دعائم الاسلام، ج ۱، ص ۲۲۵.

۱۳. من لا يحضره الفقيه، ج ۱، ص ۱۸۷.

۱۴. دعوات الراوندی، ص ۲۸۵، ح ۸.



گریستن ندارند و این روش، برای کسانی لازم است که خودداری از گریستن و فرو خوردن اندوه، جان آنان را می‌کاهد و در صورت برون‌ریزی نکردن، روح آنان فرسوده می‌شود. این درست، نقطه‌ی مقابل برخی از شاخه‌های افراطی مذهبی و فرقه‌های تندرو است که گریه بر مرده را حرام می‌شمرند و از آن منع می‌کنند و یا حداقل توصیه شده نمی‌دانند.

۶. تلقین تحمّل

ما به هنگام مواجهه با اشخاص مصیبت دیده، با بهره‌گیری از روایات، می‌توانیم پیام نزول «سلوت» الهی را بر مصیبت دیدگان، به آنان نوید دهیم و بدین وسیله، تحمّل را به ایشان تلقین کنیم و درجه‌ی شکیبایی آنان را بالا ببریم. سلوت، یعنی این که انسان بتواند مصیبت را از حافظه‌ی فعال خود دور کند و آن را به خاطره‌های ذهنی کم‌اثر تبدیل کند. او در این حالت، به تدریج از اندیشیدن همیشگی به مصیبت دور شده و آن را با همان شدت اولیه به خاطر نمی‌آورد. این فراموشی نسبی، انسان را از چنگال درد و اندوه جانکاه اولیه‌ی مصیبت بیرون می‌آورد و او را به کارهای دیگر و واجبات زندگی مشغول می‌دارد. امام علی (ع) در این باره چنین فرموده است:

إذا تباعدت المصيبة قربت السلوة؛^{۱۵}

چون مصیبت دور می‌شود، سلوت نزدیک می‌گردد.

نیز از آن حضرت چنین نقل شده است:

إن الله ينزل الصبر على قدر المصيبة؛^{۱۶}

بی‌گمان خداوند شکیبایی را به اندازه‌ی مصیبت، فرو می‌فرستد.

إذا صبرت قللت حدّها؛^{۱۷}

و شکیبایی، تیزی مصیبت را می‌زدايد و آن را برای انسان قابل تحمّل می‌سازد.

۱۵. غررالحکم و دررالکلم، ح ۴۰۵۵.

۱۶. نهج البلاغه، حکمت ۱۴۴.

۱۷. غررالحکم و دررالکلم، ح ۴۰۱۴.



رهنمون کردن مصیبت دیده به این معرفت والا و تکرار و تلقین آن، در بالا بردن روحیه او موثر و برای باورمندان سخنان اهل بیت (ع) تسلی بخش است. معنای تسلیت دادن به هنگام تعزیت نیز، چیزی جز این معنا نیست. در برخی از روایات به ضرورت نزول سلوت اشاره کرده و آن را از منت های خداوند بر آدمیان به منظور حفظ نسل و زندگی آنان دانسته اند.^{۱۸} جالب توجه است که این سلوت الهی بر دردمندترین فرد خانواده فرود می آید و او را تسکین می دهد؛ که اگر چنین نباشد، دنیا سامان نمی گیرد و آباد نمی گردد.^{۱۹}

۷. عبادت و ذکر

در میان رفتارهای ائمه (ع) به هنگام مصیبت، نماز خواندن، صدقه دادن، روزه گرفتن و ذکر گفتن نیز روایت شده است. درباره روایاری امیر مؤمنان با مصیبت های مهم زندگی اش روایت شده است که هزار رکعت نماز می خواند و گاه به شصت نفر صدقه می داد و سه روز را روزه می داشت و فرزندانش را نیز به همین امور فرمان داد.^{۲۰}

این عبادت ها، افزون بر جلب محبت خداوند و رضایت و رحمت الهی موجب فراموشی نسبی شخص نسبت به مصیبت وارده می شود و او را به زندگی عادی باز می گرداند.

ذکر نیز، جایگاه ویژه ای در شیوه برخورد ائمه (ع) با مصیبت دارد؛ به ویژه اذکار ویژه ای مانند ذکر یونسیه که برگرفته از قرآن است:

وَالَّذِينَ إِذْ هَبْتَ مَغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا

أَنْتَ، سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ، فَسْتَجِبْنَا لَهُ وَفَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ، وَكَذَلِكَ

نَجَّيْنَا الْمُؤْمِنِينَ.^{۲۱}

۱۸. علل الشرائع، ص ۲۹۹، ح ۱؛ الخصال، ج ۱، ص ۱۱۲، ح ۸۷.

۱۹. الکافی، ج ۳، ص ۲۲۷، ح ۱.

۲۰. بحار الانوار، ج ۷۹، ص ۱۳۳، ح ۱۷، به نقل از دعوات راوندی، ص ۲۸۷.

۲۱. سورة انبياء، آیه ۸۷ و ۸۸.



عبارت پایانی آیه، این نوید را به همه مؤمنان می دهد که خداوند ندای هر مؤمنی را می شنود و او را از اندوه می رهاند.

ذکر «لا حول و لا قوة إلا بالله» نیز تأثیری تام دارد. این ذکر که به معنای انحصار نیروی دگرگونی ها و فراز و فرودها در دست خداست و در بخش سوم مقاله به آن اشاره می کنیم، مانند آیه استرجاع (إِنَّا لِلَّهِ وَأَنَا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ) به مصیبت دیده، نگرش بنیادین می دهد و او را به سلاحی پیشگیرانه از اندوه مجهز می سازد. اگر هر چرخشی در جهان و هرگونه تغییری در دنیا به دست حق مطلق است و همه چیز از آن اوست و به سوی او باز می گردد، چرا اندوه و چرا غم؟

ذکر استرجاع در روایات متعددی مورد سفارش قرار گرفته است. پیامبر اکرم (ص) به دخترش حضرت فاطمه (س) به هنگام احتضار می فرماید:

قولی إذا ماتت: إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ، فَإِنَّ لِكُلِّ إِنْسَانٍ بِهَا مِنْ كُلِّ مَصِيبَةٍ مَعْرُوضَةٌ؛^{۲۲}

چون از دنیا رفتهم بگو: ما از آن خداوندیم و بی گمان همگی ما به سوی او باز می گردیم، که هر انسانی به وسیله آن برای هر مصیبتش، جایگزین می یابد.

و نیز امام علی (ع) به هنگام شنیدن خبر فقدان مالک اشتر، همین ذکر را بر زبان جاری می سازد.^{۲۳}

۸. اشتغال به امور مهم

گاه عظمت حادثه و بزرگی مصیبت، موجب بیرون رفتن انسان از چرخه فعال زندگی می شود و از سر بی تابی و ناشکیبایی، کارهای مهم خود را وامی نهد و به عزاداریهای افراطی و طولانی و غم و غصه خوردن غیر معمول روی می آورد. دوی درد چنین کسانی اشتغال به کارهای اساسی و مهم تر زندگی است. حتی اگر انسانی این گونه هم نشود و

۲۲. الطبقات الكبرى، ج ۲، ص ۳۱۲.

۲۳. الغارات، ج ۱، ص ۲۶۴.



خویشتن داری خود را حفظ کند، نیکوست که مصیبت را با پرداختن به فعالیت های مهم و بزرگ، از ذهن خود دور کند. امام علی(ع) در مصیبت بزرگ پیامبر اکرم(ص) چنین روشی را پیشه کرد. ایشان افزون بر خاموشی گزیدن، به جمع آوری قرآن همت گماشت و با اشتغال به کار مهم و اساسی گردآوری کلام الهی و نیز عهدهای پیامبر، به روح دردمند خود، اجازه استراحت داد. سند این گزارش همان است که بخشی از آن در مطلب مربوط به سکوت آمد.

۹. پالایش عوامل محیطی

به همان دلیل که در بیماریهای جسمی و دردهای معمولی، دور داشتن فرد آسیب دیده از عوامل پیدایش و یا تشدید کننده بیماری، از مهم ترین اقدامات اساسی برای حفظ بیمار است، در فشارهای روانی نیز باید شخص مصیبت دیده را از عوامل شدت دهنده فشار، دور کرد. یکی از این فشارهای مضاعف، شماتت و زخم زبان کسانی است که از مصیبت وارده بر شخص مصیبت زده، خوشحال اند و شادی درونی خود را به گونه های مختلف ابراز می دارند و زهر خود را با مسخره کردن و شماتت، بیرون می ریزند.

این وضعیت در مورد مصیبت هایی که شخص مصیبت دیده، خود را در آن مقصر می بیند، سخت تر می گردد؛ زیرا فشار روانی این گونه مصیبت ها، مضاعف است. از این رو، روایات متعددی از استهزا و سرزنش مصیبت دیده منع کرده و به شخص مسخره گر هشدار داده که به همان مصیبت گرفتار می شود.

پیامبر خدا(ص) در این باره چنین فرموده است:

لا تظهر الشماتة باخیک، فیرحمه الله ویتلیک؛^{۲۴}

برادرت را شماتت مکن؛ که خدا از او می گذرد و تو را گرفتار می کند.

و در روایتی دیگر امام صادق(ع) بر این نکته تأکید می ورزد و ابتلای شماتت کننده را

حتمی می شمرد و می فرماید تا آن مصیبت را نبیند، از دنیا بیرون نمی رود.



ابان بن عبدالمملک از امام صادق (ع) چنین نقل می کند :

من شمت بمصیبة نزلت باخيه لم يخرج من الدنيا حتى يفتتن به؛^{۲۵}

هر کس برادر دینی اش را به خاطر گرفتاریش شمت کند، از دنیا نرود تا خود به آن مبتلا شود.

ما در برابر فرد مصیبت دیده وظیفه داریم هم خود از شماتت او بهره‌زیم و هم دیگران را از چنین کار زشتی بازداریم. باید سرزنشهای تریبیتی، به عنوان انتقال تجربه‌ها و عبرت‌آموزی، در فرصتی دیگر و در زمانی مناسب گوشزد شود. فردی که بر اثر سرعت زیاد و سبقت نابخاطی تصادف نموده و عزیزان خود را از دست داده است، گوش نصیحت شنیدن و روح پذیرش ندارد. او نیازمند دستگیری و رحم است، نه سرزنش و پند. تأدیب و تعلیم، جا و زمان دیگری می‌طلبد.

ب. شیوه‌های کاهش تنیدگی

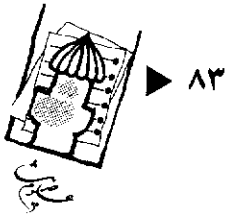
در بخش پیش، روش‌هایی را مطالعه کردیم که در مرحله اول ورود مصیبت، توصیه شده بود تا از افزایش فشار روانی به شخص مصیبت دیده جلوگیری کند و درد را در همان حد نگه دارد. در اینجا با ارائه نگرش‌هایی به فرد مصیبت دیده، کوشش می‌کنیم تا درد مصیبت را برای او سبک‌تر کنیم، این شیوه‌ها را در سه قسمت می‌آوریم:

۱. کوچک شماری مصیبت،
۲. پایان پذیر دیدن مصیبت،
۳. توجه به اصل جایگزینی.

الف. کوچک شماری مصیبت

در روایات متعددی به کوچک شمردن مصیبت فرمان داده شده است و راه‌هایی را برای تحصیل آن ارائه نموده‌اند.

۲۵. الکافی، ج ۲، ص ۱۵۹، ح ۱.



این راه‌ها را این‌گونه برمی‌شمیریم:

۱. عمومی دیدن مصیبت

امام علی(ع) می‌فرماید:

المصائب بالسویه، مقسومة بین البریة؛^{۲۶}

مصیبت‌ها به طور برابر، میان مردمان، قسمت گشته است.

اگر هر کس این نکته ساده را بداند، از شدت ناراحتی‌اش کاسته می‌شود. در زبان فارسی ضرب‌المثل‌های متعددی به این مسئله اشاره دارد. از جمله «عزای دسته جمعی، عروسی است» و یا «این شتری است که در منزل همه کس می‌خوابد»، که مثل اخیر می‌تواند برگرفته از آیه «کل نفس ذائقة الموت»^{۲۷} باشد. پژوهش‌های میدانی می‌تواند نشان دهد که مقاومت انسان در برابر گرفتاری‌ها به هنگام جنگ‌های بزرگ، زلزله‌های شدید و سیل‌های منطقه‌ای، بیشتر از مقاومتش در برابر مصیبت‌های کوچک‌تر و با گستردگی کمتر است یا نه؟ به عبارت دیگر، خود را تنها نیافتن در مصیبت و همه کس را به گونه‌ای گرفتار دیدن، بر کاهش فشار روانی حاصل از مصیبت تأثیر مستقیم دارد یا خیر؟

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

۲. سنت الهی دیدن مصیبت

خداوند متعال در آیه یازدهم سوره تغابن چنین می‌فرماید:

ما اصاب من مصيبة إلا باذن الله؛

هیچ مصیبتی جز به اذن خدا نرسید.

و در آیه بیست و دوم سوره حدید می‌فرماید:

ما اصاب من مصيبة في الارض ولا في انفسكم إلا في كتاب من قبل ان نبراهما،

إن ذلك على الله يسير؛

۲۶. تحف العقول، ص ۲۱۴.

۲۷. سوره آل عمران، آیه ۱۸۵؛ سوره انبیاء، آیه ۳۵؛ سوره عنکبوت، آیه ۵۷.



هیچ مصیبتی در زمین [به جسم و دارایی] و به جان‌های شما نرسد، جز آنکه پیش از پدید آوردنش، در کتابی ثبت است که این بر خدا آسان است.

مجموعه این دو آیه و آیه‌ای که در صدر مقاله نوشته آمد، آن است که ما به وسیله مصیبت‌هایی که از جانب خدا برای ما پیش می‌آید، امتحان می‌شویم، تنگدستی و سختی و قحطی و بیماری و زلزله و مرگ و اندوه و همه بلیه‌های پی‌درپی - که گاه سخت نفس‌گیرند - به اذن خدا و در چهارچوب برنامه‌ریزی او فرود می‌آید تا جوهره وجودی ما آشکار گردد. نگاهی این چنین به مصیبت و توجه به حکیم بودن، رحیم بودن و رؤوف بودن خداوند، به سادگی ما را به این نتیجه می‌رساند که مصیبت‌ها، تصادفی، بی حکمت و بیشتر از طاقت و وسع ما نیستند که «لا یكلف الله نفساً إلاّ وسعها» و خدا صبر را به اندازه مصیبت فرو می‌فرستد.^{۲۸} و به تعبیر روایات، انسان هدف همیشگی تیرهای بلاست و هستی ما در تاراج همیشگی مصیبت.^{۲۹}

۳. سنجیدن با مصیبت‌های بزرگ‌تر

درد مصیبت با توجه و به یاد آوردن آن می‌پاید و انسان می‌تواند با عنایت و اهتمام به دردهای بزرگ‌تر، دردهای کوچک‌تر را از یاد ببرد. اگر ما خود را رهسپار سفر آخرت و ورود به برزخ و خروج از قبر بدانیم و روزی را در پیش رو بیاوریم که در پیشگاه عظمت و عدالت الهی، با دستانی تهی و کوله باری سنگین از گناه می‌ایستیم و آماده پاسخگویی و حسابرسی می‌شویم، به هیچ روی به مصیبت‌های دنیایی، با دیده عظمت و وحشت نمی‌نگریم. از سویی روایات، فرمان داده است که مرگ را و نیز برزخ و قیامت را یاد کنیم تا تحمل مصیبت را بر ما آسان سازد.^{۳۰} امام علی (ع) فرموده است:

۲۸. نهج البلاغه، حکمت ۱۴۴.

۲۹. ر. ک: بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۴، ح ۵۳.

۳۰. الخصال، ص ۶۱۶، ح ۱۰.

ما اصغر المصيبة مع عظم الفاقة؛^{۳۱}

چقدر مصیبت [دنیا] در برابر تهی بودن دستان ما در آخرت، کوچک است.

همو پس از مصیبت پیامبر، هیچ مصیبتی را بزرگ ندانست و به آسانی آن را بر خود هموار کرد. او در پی از دست دادن مالک اشتر - که بهترین و فداکارترین کارگزار حکومتش و یار رزم و بزرگترین سردار پرعزمش بود - فرمود:

وطناً علی انفسنا علی ان نصبر علی کل مصیبة بعد مصابنا برسول الله ...؛^{۳۲}

ما خود را بر تحمل هر مصیبتی پس از مصیبت پیامبر خدا (ص) آماده کردیم.

این معنا به امام علی (ع) اختصاص ندارد و روایاتی چند، ما را هنگام مصیبت دیدن به

یادآوری مصیبت فقدان پیامبر (ص) سفارش کرده اند.^{۳۳}

نکته باقی مانده در این میان، امکان سنجش مصیبت خود با مصیبت بزرگ تر دیگران است. به عبارت دیگر، لزومی به مقایسه میان دو مصیبت شخصی نیست تا در صورت کوچک تر بودن مصیبت های قبلی، نتوان از این شیوه سود برد، بلکه دیدن مصیبت بزرگ تر دیگری و مشاهده تحمل و شکیبایی او، به انسان جرات می بخشد و او را برای تحمل مصیبتش آماده تر می سازد. اساساً یکی از نقش های اسوه های زندگی و الگوهای انسانیت در همین است؛ دیدن تحمل آنان و قدرت تحمل یافتن.

یک روانشناس و یا مشاور، به هنگام مراجعه فرد مصیبت دیده، می تواند با بازخوانی حافظه فردی و یا تاریخی و ملی او تجربه های تلخ پیشین، اما سخت تر و بزرگ تر را در پیش دید او بنهد و قدرت تحمل انسانی را به او نشان دهد.

در فرهنگ ما، امام علی (ع)، امام حسین (ع) و زینب کبریا (س)، پس از پیامبر خدا (ص) بارزترین و محسوس ترین الگوهای صبر و تحمل هستند و هنوز تسلیت بخش پدران و مادران شهید داده و داغدار هستند. توجه به شیوه های رفتاری آنها به هنگام بروز

۳۱. الکافی، ج ۸، ص ۲۴.

۳۲. مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۴۰۴، ح ۲۳۰۸.

۳۳. ر. ک: بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۸۴.



مصیبت‌ها لازم است؛ همان‌گونه که قرآن کریم به زندگی پیامبران و فرستادگان الهی همچون ایوب و نوح و داود و یعقوب و یوسف از این منظر اشاره‌هایی کرده است. ۳۴

۴. تقلیل ارزش از دست رفته

این شیوه که بیشتر در مصیبت‌های مالی و دنیایی کاربرد دارد، این شناخت را به مصیبت دیده می‌دهد تا ریشه رنج خود را دریابد. ما از آن‌رو خود را مصیبت زده می‌دانیم که غم از دست دادن شیء گران‌بهایی را احساس می‌کنیم. اصطلاح «از دست دادن» و «از دست رفتن»، به گونه‌ای دقیق، همین مفهوم را نشان می‌دهد. حال اگر آن شیء از دست رفته در نظر ما کم ارزش باشد، درد کمتر و اگر پر ارزش باشد، درد بیشتری احساس می‌شود. روایات فراوانی به این نکته توجه داده‌اند که کم ارزش شدن دنیا نزد ما به آسان‌پذیری مصیبت و تحمل راحت‌تر آن یاری می‌رساند. امام باقر(ع) به نقل از امیر مؤمنان(ع) می‌فرماید:

من زهد فی الدنيا، هانت علیه المصیبات؛^{۳۵}

هر کس به دنیا بی‌رغبت شود، مصیبت‌ها بر او آسان گردد.

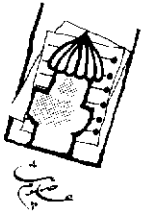
و امام علی(ع) در غررالحکم و دررالکلم همین معنا را با واژه «لها عن الدنيا» (دل مشغول نداشتن به دنیا) گوشزد کرده است.^{۳۶} امام سجّاد(ع) نیز بی‌ارزش دیدن دنیا را موجب ناپسند نداشتن مصیبت‌ها دانسته و عبارت «ولم یکرهها» را بر این معنا و حدیث افزوده است.^{۳۷} این به معنای استقبال از سختی و مصیبت و شتافتن به سوی خطر و درد و رنج است. چنین نگرشی به دنیا و دارایی، شجاعت و جسارت اقدام و برخورد با هرگونه

۳۴. سوره صافات، آیه ۶۵ و ۷۶؛ سوره قمر، آیه ۹ و ۱۰؛ سوره ص، آیه ۱۷ و ۴۱؛ سوره یوسف، آیه ۱۵ و ۳۳.

۳۵. الکافی، ج ۲، ص ۵۰، ح ۱.

۳۶. ر. ک: غررالحکم و دررالکلم، ح ۸۵۸۷.

۳۷. بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۱۳۹، ح ۲۵.



سختی را برای انسان به ارمغان می‌آورد و قدرت تحمل هر درد جانکاهی را به روح انسانی هدیه می‌دهد که «الشجاعة صبر ساعة»^{۳۸} و یا «الصبر شجاعة»، شجاعت یعنی اندکی پایداری و شکیبایی.^{۳۹}

۲. پایان پذیری

در داستان‌های کهن داریم که پادشاهی از وزیر خود خواست نگین انگشتری برای وی بسازد و بر آن جمله‌ای نقش کند که چون در هر دو حالت غم و اندوه و سرور و شادی بدان بنگرد، به حالت طبیعی بازگردد. از میان پیشنهادهای متعدد، تنها جمله «این نیز بگذرد» مقبول افتاد و این همان نکته مورد اشاره روایات است. روایات ما بر این تأکید ورزیده‌اند که سختی و تنگی دنیا رو به زوال دارد و به مانند نعمت آن، مدتش معین و محدود است. امام علی (ع) درباره دنیا چنین فرموده است:

ضررها و يؤسها إلى نفاذ و كل مدة منها إلى متها؛^{۴۰}

زیان و سختی آن رو به زوال است و همه هنگامه‌های آن رو به تمام.

در برخی از روایات، این پایان را به هنگام روی آوردن پسایی گرفتاری‌ها می‌دانند. امام صادق (ع) خطاب به کسانی که گرفتار تیرها و امواج سهمگین و پی در پی بلا می‌شوند می‌فرماید:

إذا أضيف البلاء إلى البلاء، كان من البلاء عافية؛^{۴۱}

چون بلا در پی بلا آید، وقت عافیت در رسد.

در اینجا نیز نقش مشاور این است که با بازخوانی حافظه فرد مصیبت دیده، او را به مصیبت‌های حل شده خود و دیگران متذکر شود و از راه تشابه احکام واقعه‌های مشابه، چنین حکم براند که این مصیبت تازه، مانند دیگر مصیبت‌های پیشین، حل شدنی و موقت

۳۸. همان، ص ۱۱، ح ۷۰.

۳۹. نهج البلاغه، حکمت ۸.

۴۰. من لا يحضره الفقيه، ج ۱، ص ۴۳۰.

۴۱. تحف العقول، ص ۳۵۷.



است. در میان ادعیه ما این یادآوری به چشم می آید. در متن دعایی که پیامبر گرامی (ص) به امام علی (ع) و فاطمه (س) تعلیم داد چنین آمده است:

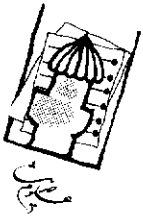
یا هازم الاحزاب لمحمد، یا کائد فرعون لموسی، یا منجی عیسی من آیدی
الظلمة، یا مخلص قوم نوح من الغرق، یا راحم عبده یعقوب، یا کاشف ضرّ
ایوب، یا منجی ذی التّون من الظلمات ...؛ ۴۲

ای فراری دهنده احزاب مشرک برای محمد (ص)، ای چاره کننده کار فرعون
برای موسی، ای رهایی بخش عیسی از چنگال ستمکاران، ای نجات دهنده قوم
نوح از غرق شدن، ای رحمتگر بر بنده اش یعقوب و ای گشاینده کار و گرفتاری
ایوب، ای نجات بخش یونس از تاریکی ها ...

همان گونه که آشکار است، یادآوری رهایی مصیبت زدگان از گرفتاری های بزرگ و
تذکر قدرت و رحمت خداوندی برای گشودن همه گره ها، پایان پذیر دیدن مصیبت ها و در
نتیجه، کوچک شماری آن را برای ما به ارمغان می آورد. در دعایی دیگر - که بنا به
روایات، هم پیامبر اکرم (ص) و هم حضرت علی (ع) آن را به هنگام سختی ها و
گرفتاری ها می خوانده اند - بر همین نکته تأکید شده است و افزون بر مطالب دعای قبلی،
به نجات ابراهیم از سلطه نمرود نیز اشاره گردید است. گفتنی است که یاد مرگ نیز در این
زمینه رهگشاست. مرگ، همان گونه که نقطه پایان خوشی های این دنیا است و از این رو
«هادم اللذات» نامیده شده، نقطه رهایی و آزادی مؤمن از دنیای خاکی و زندان افلاکی
اوست. این نکته، بویژه در بیماریهای سخت و غیر قابل علاج، تسکین بخش است.

۳. توجه به اصل جایگزینی

گذشت که بزرگی مصیبت، تابع بزرگی شیء از دست رفته است. حال اگر بدانیم
محتمل است که شیء دیگری برابر با همان شیء از دست رفته، به ما برسد و یا با تحصیل
شرایط و زمینه چینی مختصری، بهتر از آن نصیب ما می گردد، ناراحتی ما به میزان قابل



توجهی کاهش می یابد. این مسئله در زندگی روزمره ما به دفعات اتفاق می افتد. ناراحتی شدید رانندگان صدمه دیده پس از ارائه بیمه معتبر از سوی مقصر حادثه، فروکش می کند و تولد فرزندی به جای فرزند از دست رفته، تا حدود زیادی، غم و غصه را از چهره خانواده می زداید. بنا به روایت های متعدد، خداوند این جایگزینها را به ما می بخشد و آگاهی از این راز هستی، مایه تسلیت امام علی (ع) به اشعث می شود. امام علی (ع) برای تسلیت از دست دادن پسر اشعث به نزد او می رود و چنین می گوید:

یا اشعث! إن تخزن علی ابنک فقد استحققت منک ذلك الرحم، و ان تصبر فی الله من کل مصیبة خلف. یا اشعث! إن صبرت جری عليك القدر و انت ماجور و إن جزعت جری عليك القدر و انت مازور. یا اشعث! ابنک سرک و هو بلاء و فتنة و حزنک و هو ثواب و رحمة؛^{۴۳}

ای اشعث، اگر بر پسر تو اندوهناکی، سزااست؛ چه با او پیوندداری و اگر شکیب ورزی، هر مصیبتی نزد خدا جایگزینی دارد. اشعث! اگر شکیبایی کنی، حکم خدا بر تو می رود، اما اجر داری و اگر بی تابی کنی، تقدیر الهی بر تو می رود، ولی گنهکاری. پسر تو را شادمان می کرد، اما برایت آزمون و گرفتاری بود و تو را غمگین نمود، اما برایت پاداش و رحمت است.

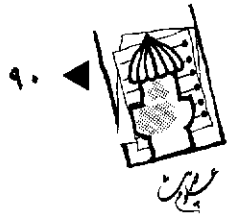
تنها شرط بهره مندی از این جایگزینی و نیل به ثواب و پاداش وعده داده شده، صبر و شکیب است و تحمل عاقلانه مصیبت.

امام علی (ع) خود در تعزیت خود و بنی هاشم به هنگام رحلت پیامبر اکرم (ص) همین سخن را شنید و با همین شیوه توانست از اضطراب و اندوه آنان بکاهد. او آوای الهی و تسلیت غیبی را از زبان خضر چنین شنید:

السلام علیکم اهل البيت و رحمة الله، فی الله عزاء من کل مصیبة و خلف من کل هالك و درک من کل مافات، فبالله ثقوا و آیاه فارجوا؛^{۴۴}

۴۳. نهج البلاغه، حکمت ۲۹۱.

۴۴. کنز العمال، ج ۷، ص ۲۵۱، ح ۱۸۷۸۵.



سلام و رحمت خدا بر شما اهل بیت . خداوند خود هر مصیبتی را تعزیت دهد و برای هر تباه گشته ای جانشین هست و برای هزار دست رفته ای جبران . پس بر خدا اعتماد کنید و به او امیدوار باشید .

آری ، خداوند در هر مصیبتی جایگزینی از اجر و پاداش فرو می فرستد و بیش از هر نیرومند دیگری توان استدراک آنچه از دست رفته را داراست . پس بیاییم به خدا اطمینان کنیم و به او امید بریم . ما نیز به پیروی از فرمایش حضرت می توانیم با کمال شجاعت و اطمینان به مصیبت دیدگان ، اعلام داریم که به وعده خدا اعتماد کنید و منتظر جایگزین از دست داده باشید . همان یا بهتر ، در این سرا و یا سرای جاوید .

همچنین می توانیم برای تسریع در این جایگزینی برای او دعا کنیم همان گونه که امام جواد(ع) در پاسخ نامه مردی فرزند از دست داده نوشت :

اعظم الله اجرک و احسن عزاک و ربط علی قلبک ، انه قدير و عجل الله عليك بالخلف و ارجو ان يكون الله قد فعل ، ان شاء الله تعالى ؛

خدا اجرت را بیفزاید و صبری نیکویت دهد و دلت را استوار دارد که او تواناست و هر چه زودتر جایگزینش را برایت فراهم آورد و امید دارم که خداوند این گونه کند ، ان شاء الله تعالى . انى ومطالعات فرنگی

گفتنی است که افزون بر صبر ، ذکر استرجاع هم از زمینه های به دست آوردن جایگزین است . امام علی(ع) در جای دیگری چنین می فرماید :

من استرجع عند المصيبة جبر الله مصيبه ؛^{۴۵}

آن که به هنگام مصیبت ، استرجاع کند (آیه اِنَّا لِلّٰه و اِنَّا اِلَيْهِ راجعون بخواند) ، خداوند مصیبتش را جبران می کند .

۴۵ . بحارالانوار، ج ۸۲ ، ص ۱۲۶ . گفتنی است که در کتب اهل سنت ، این حدیث از پیامبر اکرم(ص) نقل شده و در پایان آن ، چنین افزوده ای آمده است : «و احسن عقباه و جعل له خلفاً يرضاه» ؛ یعنی و عافیت او را نیکو می کند و جایگزینی را برایش قرار می دهد که خشنودش کند . (ر . ک : مجمع الزوائد ، ج ۲ ، ص ۳۳۱) .



ج. مهار کامل

برای مهار کامل تنیدگی و حتی پیشگیری از آن، می توان پیش از حادثه بدان اندیشید و برای آن چاره سازی کرد. اگرچه نمی توان از بروز حادثه و وقوع مصیبت جلوگیری کرد، زیرا که سنت عمومی و قطعی خداست و صدقه و دعاهم تا حدود مشخصی آن را جلو می گیرد، اما می توان از بروز روان پریشی حاصل از آن جلوگیری و آن چهره از مصیبت را که خطرناک و زیان رسان است کنار زد. می دانیم که فشار پیوسته مصیبت، موجب تنیدگی فرد مصیبت دیده می شود و اعصاب و روان او را فرسوده می سازد و نیز می دانیم که تنیدگی، برآیند عامل بیرونی و نگرش درونی است و از تعامل میان فرد و محیط به وجود می آید و از این رو به اندیشه و نگرش فرد و نیز احساسات و عواطف او وابسته است. بر همین اساس، اگر ما حتی نتوانیم عوامل بیرونی را تغییر دهیم و یا تعدیل کنیم می توانیم با تغییر نگرش درونی فرد مصیبت زده نسبت به مصیبت، زمینه پیدایش تنیدگی را از میان ببریم. تفسیر انسان از زندگی، مرگ، مصیبت و رنج، همه بر مقاومت او در برابر فشارهای روانی حاصل از مصیبت، مؤثر است و اگر این شناخت و نگرش، پیش از مصیبت، در درون ذهن فرد جای گیرد و پیش از تولید فشار، بتواند نقش خود را در جلوگیری از تنیدگی شخص ایفا کند، به بهترین حالت رسیده ایم؛ اما این بدان معنا نیست که نتوان آنها را پس از مصیبت به فرد مصیبت دیده ارائه داد. می توان پس از فروکش کردن التهاب حاصل از مصیبت و گذشت مرحله های پیشین، به تدریج، نگرش به مصیبت را تصحیح کرد. ما می توانیم بر اساس روایات، مصیبت را سودمند بدانیم و آن را با شرایطی یاری گر انسان بخوانیم.

۱. سودمند دیدن مصیبت

یکم. اجر

بر اساس روایات، هر مصیبت وارد آمده بر فرد، پاداشی در پی خود دارد که شرط دستیابی به آن صبر و تحمل است و بی تابی نکردن. تعبیر زیبای امام علی (ع) از کلید بودن



مصیبت برای اجر و پاداش،^{۴۶} نشان دهنده این اندوخته الهی است و هرچه مصیبت بزرگ تر، پاداش آن سترگ تر:

كَلَّمَا كَانَتِ الْبَلْوَى وَالِاخْتِبَارُ اعْظَمَ، كَانَتِ الْمُثُوبَةُ وَالْجِزَاءُ أَجْزَلَ؛

هرچه بلیّه و آزمون بزرگ تر باشد، پاداش و اجر، سنگین تر است.

این پاداش چنان بزرگ است که امام صادق(ع) در پاسخ به یکی از اصحاب بزرگ خود، عبدالله ابن ابی یعفور، - که از دردهای مزمن خویش شکوه کرده بود - چنین فرمود:

يا عبدالله! لو يعلم المؤمن ما له من الأجر في المصائب لتمنى أنه قرّض بالمقاريض؛^{۴۷}

ای عبدالله، اگر مؤمن می دانست که چه اجری در مصیبت ها می برد، آرزو می کرد که با قیچی، تکه تکه شود.

اگر به این نکته توجه کنیم که اجر اخروی و یا پاداش آن سرای جاوید بس فراخناک است و به هیچ روی قابل سنجش با زحمات و سختی های چند روزه و زودگذر دنیا نیست و تنها شرط نیل به آن را تحمل و صبر ببینیم، به آسانی، مصیبت را می پذیریم، بویژه اگر به این نکته واقف باشیم که در هرچه خداوند برای بنده مؤمنش بخواهد، خیری نهفته است؛ چه عافیتش بخشد و چه به مصیبتش گرفتار کند.^{۴۸} خدا خود این نکته را فرموده است:

عبدی المؤمن لا أصرفه في شيء إلا جعلته خيراً له؛^{۴۹}

بنده مؤمنم را به جایی و حالی درنیاورم، جز آنکه آن را برایش خیر قرار می دهم.

دوم. کفّاره گناه

ما در مسیر زندگی خود، از باتلاق معصیت می گذریم و جان پاک و نهاد بی آلایش خود را آلوده می کنیم، اما مقصد نهایی بشریت، بهشت قرب الهی است و تنها پاکان را

۴۶. ر. ك: غرر الحکم و درر الکلم، ح ۴۰۰.

۴۷. الکافی، ج ۲، ص ۲۵۵، ح ۱۵.

۴۸. ر. ك: مشكاة الأنوار: ص ۵۲۱ و ۵۲۰.

۴۹. الکافی، ج ۲، ص ۶۱ و ۶۲.



حق ورود به آن است. اگر جان خود را از حمام بلا و گرمابه رنج عبور ندهیم، اجازه ورود نمی‌یابیم. مصیبت و بلا، حمام روح ما هستند و برای شست و شوی جان ما ساخته شده‌اند. فراهم آوردن امکانات و زمینه این جان شستن، تکریم بنده و نه اهانت به اوست. این همان معنای گفته امام صادق(ع) به یونس به یعقوب است:

ای یونس! إِنَّ الْمُؤْمِنَ أَكْرَمَ عَلَى اللَّهِ تَعَالَى مِنْ أَنْ يَمْرَ عَلَيْهِ أَرْبَعُونَ لَيْلًا يَمْحَصُ فِيهَا ذَنْبَهُ وَلَوْ بَعْمَ يَصِيبُهُ لَا يَدْرِي مَا وَجْهَهُ؛^{۵۰}

ای یونس، مؤمن نزد خدا بزرگوارتر از آن است که چهل روز بگذرد و گناهانش را پاک نسازد. هر چند با اندوهی ناشناخته باشد.

بر این اساس، آیه «و ما أصابکم من مصیبة فبما کسبت أیدیکم»، هر مصیبتی که به شما رسد، به خاطر دست‌آوردهای خودتان است؛ برای ما گناهکاران آیه ای سخت، اما نویدبخش می‌گردد.^{۵۱}

سوم. زودودن کبر و غفلت

سلامت همیشگی، دارایی بی‌پایان، راحتی دایمی و خوشی جاویدان، مصلحت زندگی بشر در این دنیا نیست؛ زیرا نه امکان دارد و نه اگر به وجود آید، سودمند است. انسان غرق در خوشی و عیش، سر به طغیان می‌نهد و از بندگی خدا و فروتنی در برابر خلق خدا، سر می‌پیچد. بلا و مصیبت، هشدارهایی برای به راه آمدن ما هستند. سختی و رنج و از دست دادن‌های گاه و بیگاه ثروت و سلامت و فرزندان، تکبر و گردن‌فرازی را هر چند موقت از دل‌های ما بیرون می‌رانند و تواضع و تذلل درونی را برای ما به ارمغان می‌آورد. مبادا که سرمست و مغرور گردیم و انسانیت خود را گم کنیم. امام علی(ع) در چند جا از کلام خود به نفی این کبر و غرور و دریدن حجاب غفلت اشاره کرده است.^{۵۲}

۵۰. بحارالانوار، ج ۸۱، ص ۱۹۱، ح ۴۹.

۵۱. سوره شوری، آیه ۳۰.

۵۲. ر. ک: شرح ابن ابی الحدید، ج ۱۳، ص ۱۳۱ و ۱۵۶.



امام چنین می فرماید:

ولكن الله يختبر عباده بانواع الشدائد و يتعبدهم بانواع المجاهد و يتبليهم بضروب المكاره، إخراجاً للتكبر من قلوبهم و إسكاناً للتذلل في نفوسهم و ليجعل ذلك أبواباً فتحة إلى فضله و أسباباً ذللاً إلى عفوهِ؛

خداوند بندگانش را با سختی های گوناگون می آزماید و به انواع کارهای سخت وامی دارد و به ناخوشی های گوناگون گرفتار می سازد تا تکبر را از دل هایشان براند و فروتنی را در جان هایشان جای دهد و تا آن را دروازه هایی گشوده برای احسانش و وسیله و زمینه ای برای عفویش قرار دهد.

۲. یاری گر دیدن مصیبت

اگر به هر یک از ما وعده ای پر ارزش دهند و شرط نیل به آن را گذراندن یک دوره سخت آموزشی و آزمایشی قرار دهند، کسی جز دون همتان از قبول آن تن نمی زنند. گاه، خداوند برای بندگان خود، جایگاهی در نظر گرفته است که رفیع و والاتر از اندیشه و خیال اوست و از این رو، کوشش و عبادت مناسب برای وصول به آن مرتبه را به عمل نمی آورد. خداوند برای چنین فردی، بلایی نازل می کند تا با صبر بر آن بلا اجر گیرد و بالاتر رود. این گفته صریح پیامبر گرامی اسلام (ص) است:

إن الرجل ليكون له الدرجة عند الله لا يبلغها بعمله، حتى يتبلى ببلاء في جسمه فيبلغها بذلك؛^{۵۳}

انسان نزد خدا درجه ای دارد که با عملش بدان نمی رسد تا آن که خدا او را به مصیبتی در جسمش گرفتارش می کند تا به آن درجه برسد.

بر این اساس، نگرش به مصیبت تغییر می کند و آن را یک دوره آزمایشی سودمند می بینیم که در ارتقای درجه ما مؤثر است. دوره ای که هرچند تلخ و سخت است، اما نتیجه ای شیرین دارد. نکته باقیمانده آن است که نباید تصور شود، تنها مصیبت های



جسمی چنین خاصیتی دارند؛ زیرا اگرچه روایت امام صادق(ع) در این زمینه نیز به ابتدای جسمی اشاره دارد،^{۵۴} اما روایت دیگری از همین امام همام(ع) به مصیبت های مالی نیز تصریح می کند. متن حدیث چنین است:

إِنَّهُ لَيَكُونُ لِلْعَبْدِ مَنْزِلَةٌ عِنْدَ اللَّهِ فَمَا يَنْهَاهَا إِلَّا بِأَحْدَى الْخَصْلَتَيْنِ: إِمَّا بِذَهَابِ مَالِهِ أَوْ بِبِلْيَةِ فِي جَسَدِهِ؛^{۵۵}

عبدا را منزلتی نزد خداست که جز با دو ویژگی بدان نمی رسد: از دست رفتن مال یا گرفتاری در جسم.

۳. نشانه 'محبت الهی

یکی از اسباب دردناک بودن مصیبت، احساس اهانت از سوی خالق هستی و کوچک و خوار بودن نزد اوست. این احساس اولیه و عمومی همه انسان هاست که می پندارند نعمت و خوشی، اکرام خدا نسبت به انسان است و نه امتحان او و سختی و تنگی معیشت و بلا اهانت به اوست.^{۵۶} این احساس، روح انسان را رنجور و دردمند می سازد و موجب افسردگی های روحی شدیدی در روان انسان می شود. فردی با چنین نگرشی به مصیبت، به گاه رویاروشدن با صدمات و حوادث مصیبت بار به خود ناسزا می گوید و خود را حقیر و ناسالم می شمرد. اگرچه این نگرش و هجوم مصیبت ها، اثر تربیتی دارد و هشدارهای الهی موجب بیداری و دریدن پرده غفلت انسان می شود و از این زاویه، کاملاً مناسب و بلکه لازم است، اما نباید به شکل خودخوری و اضطراب و افسردگی بروز کند؛ زیرا بلا و مصیبت در هشدار و تنبیه خلاصه نمی شود و فلسفه وجودی آن منحصر به تأدیب نیست، بلکه حکمت آن، گاه از انواع دیگری مانند افزونی اجر و درجه است و به زبان روایات ما گاه نشانه محبت خداست و جالب توجه اینکه هرچه این محبت بیشتر، سیل بلای الهی هم

۵۴. بحارالانوار، ج ۶۷، ص ۲۱۲، ح ۱۶.

۵۵. الکافی، ج ۲، ص ۲۵۷، ح ۲۳.

۵۶. خداوند در آیه ۱۵ و ۱۶ سوره فجر، این ویژگی انسان را مطرح و آن را نفی کرده است



شدیدتر و پی درپی تر می شود. امام باقر(ع) در این زمینه می فرماید:

إذا أحب الله قوماً أو أحبّ عبداً صبّ عليه البلاء صبّاً، فلا يخرج من غم إلا وقع
في غم؛ ۵۷

چون خدا قومی را دوست بدارد، سیل بلا بر او فرو می ریزد، پس از اندوهی
بیرون نرفته، در اندوهی دیگر فرو می رود.

به عبارت دیگر، شب و روز بندگان حقیقی خدا با سختی و بلا همراه است و آنان
هر روز از این جام محنت می نوشند. در افق های زبرین این آسمان عشق، کسانی اند که
مال و دارایی و فرزند را یک جا از دست داده اند و پاکبازانی هستند که چون حسین بن
علی(ع) همه چیز خود را فدا نموده اند. اینان مصداق بارز «حبّ بالغ» در کلام پیامبر
اکرم اند:

إذا أحبّ الله عبداً ابتلاه، فإذا أحبّه الله البالغ، افتناه. قالوا: و ما افتناؤه؟
قال: لا يترك له مالاً و ولداً؛

چون خدا بنده ای را دوست بدارد، او را گرفتار می سازد و چون او را به تمام و
کمال دوست بدارد به باد فنایش می دهد. گفتند: یعنی چه، فرمود: مال و
ثروت و فرزندی برای وی نمی نهد.

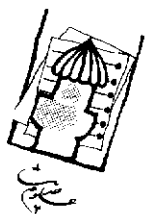
گفتنی است که این درجات ویژه هر کس نیست، اما اختصاصی هم به انبیا ندارد و
انسان های مخلص و پیرو امام معصوم(ع) هم قادر به وصول به این منزلت هستند. امام
صادق(ع) در حضور سدیر چنین می فرماید:

إن الله إذا أحبّ عبداً غتّه بالبلاء غتّاً و إنّنا أو إياكم يا سدیر! لنصبح به و نمسی؛ ۵۸
خداوند چون بنده ای را دوست بدارد، او را در بلا فرو می برد و ما و شما ای
سدیر، با آن صبح و شام می کنیم. (همواره غرق در بلا و گرفتاری هستیم).

حاصل این نگرش ژرف، زیبا دیدن مصیبت و محبوب گشتن آن می شود، همان

۵۷. بحارالانوار، ج ۸۱، ص ۱۸۸، ح ۴۵.

۵۸. الکافی، ج ۲، ص ۲۵۳، ص ۶.



جمله ای که زینب، دختر شیر خدا پس از آن همه مصیبت جانگداز، در حضور دشمن خدا، عیدالله بن زیاد گفت: «ما رأینا إلا جمیلاً». مصیبت در این قاموس چنین ترجمه ای می یابد: «بهای عشق و محبت الهی».

هرچه این محبت بیشتر و هرچه بنده بزرگ تر، رنج و بلا فزون تر است. روایات متعددی بر وابستگی این دو به هم تاکید کرده اند و فزونی بلا را به شدت دین و ایمان، محبت و قرب و منزلت عبد نزد خدا پیوند زده اند.^{۵۹} و حافظ چنین سروده است:

هر که در این بزم مقرب تر است جام بلا بیشترش می دهند

این نگرش می تواند در اطرافیان مصیبت دیده و محیط پیرامونی او نیز مؤثر باشد. آنان دیگر مصیبت را اهانت به او نمی بینند تا شماتت کنند، بلکه گاه بر اثر افزایش معرفت و آگاهی از سنت های الهی، مصیبت ندیدن و همیشه به سلامت رهیدن را نشانه بی ارج و قربی او نزد خداوند می بینند. اینان مانند اصحاب رسول اکرم (ص)، به عکس تصور اولیه ما و به هنگام نفرین و در پاسخ شرارت بدکاران به او، چنین می گویند: خدا به تو طول عمر، فرزندی زیاد و ثروت فراوان عطا کند و هیچ مصیبتی هم به تو نرسد؛^{۶۰} یعنی تو رانده درگاه حق شوی و نشانه ای از محبت خدا بر سیمای خود نبینی.

در داستان ورود پیامبر اکرم (ص) به خانه یکی از اهالی مدینه برای میهمانی آمده است که ایشان دیدند مرغی بر لبه دیوار نشست و تخم گذاشت و تخم مرغ پس از غلتیدن از لبه دیوار به حیاط منزل فرو افتاد، اما نشکست. اظهار شگفتی کردند و صاحب خانه به عادت معمول، با فخر و شادمانی گفت، من مدت های مدید است که هیچ خسارتی به اموالم و هیچ ناراحتی ای به خانواده ام نرسیده است. حضرت بی درنگ برخاست و بیرون آمدند و فرمودند: ممکن نیست کسی محبوب خداوند باشد، اما بلایی نبیند.^{۶۱}

در برخی روایات داریم که خداوند مراقب بنده خویش است و حداقل در هر چهل روز

۵۹. ر. ک: میزان الحکمة، عنوان بلاء، باب ۴۰۶.

۶۰. ر. ک: المصنف ابن ابی شیبہ، ج ۶، ص ۱۵۰.

۶۱. الکافی، ج ۲، ص ۲۵۶، ح ۲۰.



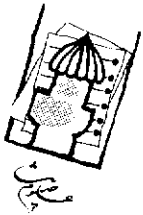
او را با تازیانهٔ بلا نوازش می‌کند. ^{۶۲} و آن که را در این مدت، به سلامت مانده، ملعون خوانده‌اند و چون شگفتی راویان را دیده‌اند، خراش و لطمه و لغزش و سقوط و پاره شدن بند کفش و این گونه سختی‌های جزیی را هم از همین نوازش‌های الهی بر شمرده‌اند.

۴. آگاهی از فناپذیری دنیا

مصیبت، از دست دادن چیزی است و این چیز می‌تواند از امور دنیایی و یا آخرتی باشد. از دست دادن توفیقات الهی و فرصت‌های گرانبها برای نیکی و طاعت، به هیچ وجه قابل جبران و به هیچ روی تسکین‌پذیر نیستند؛ اما اشیای مادی و بهره‌های این دنیا این گونه نیست. نعمت‌های این دنیا خود به خود رو به زوال و فنا دارند و دیر یا زود از ما جدا می‌گردند و اگر آنها از ما جدا نشوند، ما از آنها جدا می‌شویم. فناپذیری دنیا و لذت و خوشی آن، یک اصل مسلم و قابل مشاهده است. جوانان پیر می‌شوند، سلامتی به بیماری تبدیل می‌شود، دوستان و خویشان رهسپار سرای جاوید می‌شوند و اموال نیز فرسوده و از کار افتاده می‌گردند. دنیا جای چنین چیزهایی است. دنیا برای رفتن است و نه ماندن. به فرمودهٔ امام علی (ع) عزت و فخر دنیا پیوسته و جاوید نیست و زینت و نعمت آن رو به زوال است. ^{۶۳} این بدان معناست که ما یک چیز از دست رفتنی را از دست داده‌ایم. تنها خیال نادرست ما آن را جاویدان می‌پنداشته است. با چنین نگرشی، چه غصه‌ای از مصیبت داشته باشیم؟ درست است که شیء از دست رفته برای ما کارآ و مفید بوده است، اما قرار بر این نبوده که همیشه چنین باشد و همیشه وجود داشته باشد. از آغاز، قرار بر این قرار بوده است که تا مدتی محدود و معین نزد ما باقی باشد و سپس در لحظه‌ای که پیش خداوند معلوم و مطابق خیر و مصلحت ما و جهان هستی است، از ما گرفته شود. تنها نکته آن که ما تاریخ این جدایی را نمی‌دانستیم، اما به صورت کلی، فناپذیری آن را پذیرفته بودیم. اگر ما به این شناخت، مسلح شویم، همیشه آمادهٔ مصیبت دیدن و از دست دادن عزیزترین کسان و گران‌بهاترین اموال خود هستیم، بی آن که خم بر ابرو

۶۲. ر. ک: بحارالانوار، ج ۸۱، ص ۱۹۱، ح ۴۹.

۶۳. من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۴۳۱.



بیاوریم. در این نگرش، دنیا جای سختی و رنج است و نه خوشی و غنودن با آرامش خاطر کامل. دنیا جای تلاش است و نه گرفتن مزد و این شناخت ژرف، رنج های زندگی را برایمان گوارا و تحمل ما را بیشتر می سازد و نیروی پیشگیری از پریشانی خیال به هنگام ورود سیل آسای سختی ها را به ارمغان می آورد.

آیه «لقد خلقنا الانسان في كبد»^{۶۴} و حدیث «اگر تو برادرت را از دست ندهی، برادرت تو را از دست می دهد» و نیز صفت «پیچیده بودن دنیا در بلا و سیطره کامل بلا بر سراسر زندگی» چشم بصیرت ما را می گشاید و ما را به همان نتیجه ای می رساند که امام علی (ع) فرموده است:

من ابصر بالذنیاتهاون بالمصائب؛

هر کس با دیده بصیرت به دنیا بنگرد، مصیبت ها را آسان می گیرد. ^{۶۵}

۵. امانی دیدن نعمت ها

عبارت از دست دادن در مصیبت ها چنین می فهماند که آن شیء از آن ما بوده است و به سبب خاصی از دست ما گرفته اند. احساس مالکیت بشر نسبت به ثروت و فرزندان و دوستان صمیمی خود، مانع از توجه به این معنا می شود که هیچ چیز از آن او نیست و تنها برای گذراندن زندگی چند روزه دنیا، آن هم نه برای همیشه آن، نعمت هایی خرد و کلان در اختیار ما نهاده اند. مطابق آیه استرجاع، ما خود نیز از آن خداییم و اختیاردار ما دیگری است و این به معنای امانی دیدن نعمت هاست و هیچ کس مالک اصلی را به خاطر استرداد امانت خود نکوهش نمی کند، بلکه اگر فرد امانتدار، از بازپس گیری امانت، شکوه کند، او را سرزنش می کنند و طمع و حرص او را می نکوهند. بر این اساس، دیگر سؤال و گله گذاری از مصیبت و چرایی از دست دادن فلان شیء، سؤال نابجایی می گردد و ناراحتی از دست دادن به ناراحتی جدایی و گسستن انس و پیوند، تنزل می یابد و از بروز بغض و کینه نسبت به مدبّر هستی جلو می گیرد.

۶۴. سوره بلد، آیه ۴.

۶۵. کنز العمال، ج ۱، ص ۲۸۵، ح ۱۳۸۸.



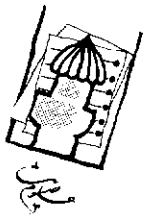
از این دیدگاه می‌توانیم بپذیریم که ده‌ها سال مصلحت بوده است فلان عزیز و فلان شیء در دست ما به امانت باشد و اکنون حکمت چنین است که در دست ما نباشد. آن که سپرده را نزد ما نهاده است، حق دارد بدون اطلاع، رضایت و حتی بدون حکمت و مصلحت، آن را از ما بازپس گیرد و به دلیل اولویت، اگر حکمت و مصلحت ما در این باشد و اجری هم برای ما منظور دارد و راه رضایت ما را هم در دستان خود ما قرار دهد، جایز و عادلانه است که امانت را بازپس گیرد. در بخش آینده خواهیم گفت که رضایت ما، چگونه نعمت موقت از دست رفته را به نعمت بازگشته‌جاوید تبدیل می‌کند.

در اینجا به داستان ابو طلحه انصاری و همسرش اشاره می‌کنیم که چه سان بر اساس این نگرش، داغ از دست رفتن فرزند را به آسانی تحمل کردند. ۶۶

ابو طلحه پسرش را بسیار دوست داشت و چون بیمار شد و از دنیا رفت. مادرش او را در پارچه‌ای پیچید و در گوشه‌ای از اتاق نهاد و به اهل خانه هشدار داد که مبادا از این موضوع، چیزی به ابو طلحه بگویند. سپس خوراکی آماده ساخت و خود را خوشبو کرد و پس از آمدن ابو طلحه و پاسخی توریه آمیز به او درباره فرزند و آوردن غذا و خوابیدن و آرامش یافتن وی، گفت: ای ابو طلحه، آیا از این که امانتی را که نزد ما بود به صاحبش برگردانیم، خشمناک می‌شوی؟ ابو طلحه گفت: سبحان الله، نه. زن گفت: پسر، امانت الهی نزد ما بود، پس او را گرفت. ابو طلحه گفت: من از تو به شکیبایی، سزاوارترم. پس برخاست و غسل کرد و دو رکعت نماز خواند و نزد پیامبر آمد و قضیه را بازگفت. پیامبر اکرم (ص) فرمود: خداوند به شما برکت دهد و سپاس خداوند را که در میان امت، زنی شکیبیا همچون زن شکیبای بنی اسرائیل نهاد و پیامبر داستان آن زنی را گفت.

۶. تبدیل شکایت به رضایت

خدای مهربان، راهی برای مصیبت دیدگان گشوده است که با پیمودن آن می‌توانند نعمت از دست داده را که نعمتی دنیایی و زوال پذیر بوده است به نعمتی اخروی و جاوید



تبدیل کنند؛ اگرچه هموار کردن این راه مشکل می‌نماید، اما در روزهایی که از مصیبت فاصله گرفته ایم و یا در لحظه‌هایی که عقل و خرد، خود را از سلطه هیجان و احساس رها نموده است، قابل پیمودن است و آن حمد و سپاس بر همان مصیبت است.

ذکر «الحمد لله علی کل حال» برای چنین مواقع دردناکی توصیه شده است و پیامبر اکرم (ص) آن را در مواقع ورود مصیبت و اندوه و سختی بر زبان مبارک خود جاری می‌ساختند.^{۶۷} اگر شخصی با توجه به آنچه در بخش‌های پیش گفته آمد، بتواند به چنین معرفت و الایی نایل آید که مصیبت را نه نعمت که نعمت ببیند و بتواند بفهمد که خداوند در ریچه دیگری از نعمت را بر وی گشوده است و با بیال صبر و شکیب، می‌تواند تا آستان این آسمان پر کشد، دیگر شکایت نمی‌کند، بلکه ابراز رضایت می‌نماید و اگر کسی چنین شد و چنین کرد، خانه مخصوص خود در بهشت را سامان داده است.

خداوند به کسانی که حتی به گناه مصیبت هم، زبان حمد و سپاس دارند، خانه‌ای به نام «سرای سپاس» هدیه و آن را برای همیشه، از آن او می‌کند؛^{۶۸} خانه‌ای که تمام اولیای مصیبت کشیده در آن گردآمده‌اند و در راس آن علی (ع) است که می‌فرماید: در جنگ‌های صدر اسلام، ما ناگزیر از پیکار با خویشان خود بودیم و صدمه‌های هر دو سوی جنگ بر یک خاندان وارد می‌آمد، ولی الحمد لله. و چون خبر شهادت برخی از بزرگ‌ترین یارانش، مالک اشتر و محمد بن ابی بکر را به او می‌دهند، پس از ذکر استرجاع، حمد می‌کند.^{۶۹} آری، او با وجود مظلومیت و مصیبت همیشگی خود پس از درگذشت پیامبر اکرم (ص)، هیچ‌گاه روی ترش نکرد و همیشه با خنده‌ای بر لب و چهره‌ای بشاش، پذیرای غم‌زدگان، مصیبت دیدگان و یاری خواهان بود تا باران رحمتش بر آنان ببارد و احساس رضایتش، آنان را نیز سبکبار سازد.^{۷۰}

۶۷. ر. ک: الکافی، ج ۲، ص ۹۷، ح ۱۹؛ مستدرک الوسائل، ج ۵، ص ۳۱۱.

۶۸. الکافی، ج ۳، ص ۲۱۹، ح ۴.

۶۹. الفارات، ج ۱، ص ۲۶۴.

۷۰. بحار الانوار، ج ۴۱، ص ۵۲.