



# آشفته‌گی خاطر، در افزون طلبی

هر قدر دامنه توقعات انسان وسیعتر باشد آرامش او کمتر است

یکی از علل بی‌آرامی نفس خاطر حس افزون طلبی است. در محیطی که اندیشه مردم تنها بر محور مادیت دور می‌گردد و شاخص سعادت و شادمانی را ثروت و ثقلان، پاینده مادی شکر می‌دهد و هر کس برای ارضای این خواسته‌های دنیوی تلاش می‌کند و در پی دارد، بی شک زندگی نوام با فشار و آرامی شام است. زیرا کوششهای پاک فرد به هر اندازه وسیع و گسترده باشد نمیتواند حرص و طامع خویش را اشباع سازد و حلاوت فکریش را برآورد. و در بسیاری از موارد نیز میان هدفهای ارضاهای بیرون که قادر بر شکستن آنها نیست و ایجاد می‌شود، و در نتیجه دچار وسوسه و ناراحتیهای مختلف می‌گردد. و نشئت فکری، اعصاب و روانش را به سختی می‌آزارد.

از سری دیگر دلبستگی اوره امور دنیا پاداری است که هر لحظه در آستانه‌ی ناامیدی و فراق قرار دارد،

مکتب اسلام

ساختن ایده‌های عالی بشری برمی‌انگیزد، در عین حال آدمی را از بهره‌مندی اجتماع دنیا باز می‌دارد، اما جوهر و درنگی نفس را برای جیاب اول این بهره‌ها در بلدان وسیع زندگی می‌گیرد. و نیروی آرزومندی و حرص دیوانه و اداوارا تحت کنترل و موازنه قرار می‌دهد.

وقتی شخص واقعاً معتقد شد که فرصت دنیا کم و محدود و بهره‌های آن هم ناچیز است، و لذا بدو اطمینان در همین ایام کوتاه است، متاع این جهان شدت تضرش جلوه‌ای نماند داشت؛ الحوس و حسرت نمی‌خورد و از آنکه پیش از انداختن آن را به دستش ورده است لذت به اضطراب و اندوه و ترس دچار نمی‌گردد، احساسش نسبت به بهره‌های مادی هرگز مانند شتابکاری نیست که اندوختن تمام شدن روزی قبل از درنگ است و فرزند دارد، بلکه او از یک آرامش قلبی و راحت و چندان برخوردار است و بی شک همین اعتماد و آرامش در بر بهره‌گیری از لذت زندگی که استفاده‌ی او آن همراه با عقل و ستاست است. می‌افزاید تا برای یک انسان که از سرمایه‌ی پر ارزش ایمان برخوردار است می‌دانند بهره‌ها و مایه‌ی هستند و از رسیدن به هدفهای پس‌گالی و نشد، بعد فطرت زندگی تا وقتی عمر کز آنهایی خویش داشته‌ای به چنگ آوردن آنها صرف کند و علاوه تعادل روانی روح خود را از دست بدهد.

بهر مؤمنان علی‌السلام بود؛ هیچ گنجی بی‌نیاز کننده در امانت نیست و هیچ ثروتی نمیتواند مانند احساس رضایت جلوه‌ی لاکت و بدبختی را

بگیرد، و هر کس به در آمدی که نیازمند بهای او را زرع کند قانع نباشد، از آشفته‌گی خاطر رهاییده و بدین وسیله شادمانی و آسایش خاطر خود را منظم ساخته است. (۱)

از نظر پژوهندگان حیات روانی بشر نیز افزون طلبی مایه‌ی پریشانی و ناخوشی خاطر می‌گردد، در حالی که رعایت اصل اعتدال و قناعت به آدمی آرامش و امنیت خاطر خاصی می‌بخشد، و در این خصوص چنین می‌گوید:

و در بهشت روانی اصلی است به نام واصل شان کلامی، اصل شادمانی می‌گویند: هر چه توقع کمتر آرامش بیشتر، و هر چه توقع بیشتر آرامش کمتر، به مقداری که ما از توقعات خودمان بکاهیم، از احتمال نا کامیها و شکستهای خود کاسته‌ایم، و در نتیجه آرامش و امید و یقین و نا آرامی، و انتظار جانگاهی که قبل از بل به موفقیت‌ها دست به گریبان می‌شود. خود بخورد کشته می‌گردد و در واقع اصل شادمانی چیزی جز همان اصل و قناعت نیست.

لیکن باید توجه داشت که منظور از اصل شادمانی و قناعت این نیست که بشردست بردست خود نهد، و از هر گونه فعالیت و تکلیف اجتناب ورزد، بلکه منظور از اصل شادمانی شناخت حدود و استعدادهای و امکانات خود و قناعت به ظرفیت و توانایی خویش است، یعنی آنکه شخص پای توقع از حد توانایی خویش را نراند. و بیجا و بی حساب نخواهد. (۲)

۱- لا کرامتی من القاهه بل اول اهل اذهب للفاقة من الرضا بالقوت و من اقتصر علی بلفه الکفاف فقد نظم الخرافة لهج البلاغه فیض ص ۱۲۵ ۲- آسوی چهره‌ها ص ۶۷

عقده گشایی هنگام تشویش واضطراب خاطر  
 گشودن صفدی دل نزد دوستان صمیمی و وفادار،  
 یکی از وسایلی است که می توان از آن استفاده کرد،  
 و بدین وسیله از پرسیاشانی خاطر لطافت یافت . باید  
 به افرادی که در زندگی گرفتارهایی دارند فرصت و  
 مجال داد آنچه در دل دارند یا دوستان با اخلاص در  
 میان بگذارند ، مشکلات خود را بازگو کنند و از  
 این راه از فشار جانشه اضطراب برودن خوش  
 بکاهند : همچنین دلجویی از افراد محنت زده و حل  
 مشکلات و دشواریهای آنان تا حدی که امکانات اجازه  
 می دهد یکی از وظایف حساس هر مسلمان است .

یا ایها الکریم (ص) فرموده: **أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَيَّ  
 اللَّهُ سُرُورٌ يُدَاخِلُهُ عَلَيَّ مُؤْمِنٌ يَتَرَدَّدُ عِنْدَهُ  
 جَوْعَتُهُ وَ تَكْسِبُ عِنْدَهُ كَرِيمَةٌ** در پیشگاه خداوند  
 بهترین کارها این است که فردی موحسوسرت خاطر  
 برادر ایمانی خود گردد ، او را از پرسیاشانی خاطر  
 نجات بخشد (۱)

امام صادق (ع) فرموده: هر گاه یکی از شما در فشار و  
 تنگنای گرفتار برود و در آنگاه سوزید تا نیر گهت  
 رنج و اندوه را از غصه بی دن شما پالان کند (۲)  
 در روانشناسی جدید نیز از این روش داشتن و داشته  
 در تنجهای درونی به شدت تپه شده است ، روانشناسی  
 معروف «شاختر» می گویند  
 «اگر از رفتار با اوضاع و حالی که دارید ناراضی  
 و در رنج هستید و از جمله حل مشکل خود بر نمی آید،

از خود را با کسی که طرف اعتماد شما و عاقل باشد  
 در میان بگذارید ، بحال روح آرد و نرس و تشویش  
 را پیش خود نگاهداشتن بر قدرت و مزاحمت آن  
 می افزاید : راندا به زبان بیادری و از شخصیت  
 و معجزت نصیحت بخوانید ، نفس و فکر به دلالت  
 ملاقات با اشخاص دلبر و توانا را می شود از درد  
 دل کردن با درون پر شک و افاق دوست عاقل بخود آرد  
 نکند ، زیرا افکار از اجمی که به شود باطن میسریم ،  
 همیشه معقل آسایش و سعادت ما خواهد بود

باید دانست که رفع اضطراب به دو نوع می-  
 شود: یا آنکه بصورت طبیعی بدون اطلاع و خواستن  
 ما صورت می گیرد ، یعنی ذهن ما هر فکری را که  
 مراحم باشد بدون اینکه ما متوجه باشیم پس می-  
 راند ، و در اینگانی خاطر جزا می دهیم یا آنکه دانسته  
 و به طوره مد فکر رنج آورد از خود دور می کنیم  
 و اصرار داریم که آرا به خاطر ایادیم ، این عمل  
 را در اصطلاح روانشناسی «حذف» می نامیم ، ولی  
 با این عمل هیچ از مزاحمت فکر کم نمی شود ، هر  
 چه در امر او ش کردن آن تلاش کنیم بیشتر به امان  
 می آید و موجب رنج و ناراحتی بیشتر می گردد .

بهر حال دانسته باندانسته هر فکر را لال آورد  
 من اجمی که دفع یا حذف کنیم ، دست از سر ما بر نمی-  
 آرد ، و پنهان و آشکار ما را رنج و آزار می دهد ، و نا  
 آن نکردا با عاقلی در میان نگاه داریم و کمک نصیحت  
 از او بگیریم از رنج و محنت آن اسوده نخواهیم شد (۳)

۱- اصول کافی ص ۴۰۵

۲- وسائل ج ۲ ص ۵۵

۳- رشد شخصیت ص ۱۰۹