

آرامش ، چرا افسردگی و اضطراب!؟

اثر: هادی دوست محمدی

از: دانشگاه تهران

چکیده

از آنجا که، انسان، "بدون تردید" از جهت وجودی سنخ وجود خدا است، با معرفت و ادراک این جهت و شناخت خود حقیقی خویش "احساس کرامت نفس" و بزرگواری می‌کند و چون می‌داند شایستگی دارد که به کمال و جمال محض نزدیک شود و غرق در زیبایی، سعادت و خوشبختی گردد، همواره با شور و عشق و شغف، می‌کوشد که به آن مقام دست یابد و این شناخت، باور و اندیشه، او را به سرچشمه زیباییها می‌رساند و از آنجا سیراب می‌شود و در نتیجه نه تنها از همه زیباییها لذت می‌برد و هرگز خسته و مایوس و ناامید نمی‌شود که یاس و ناامیدی را گناهی زشت و بزرگ می‌شمارد.

چنین شخصی در همه جهان چیزی و کسی را قابل تعلق و وابستگی نمی‌داند تا بدان دل ببندد، یا از نبودن آن حسرت بخورد و اندوهگین گردد. با توجه به اینکه، عامل بسیاری از بیماریهای درونی و برونی، افسردگیها، ترس و اضطراب می‌باشد، انسان در مکتب الهی، با درک و پذیرش واقعیتهای جهان، چون در راه وصول به محبوب و سیر به سوی او در حرکت است، از هیچ چیز و هیچ عامل نمی‌ترسد، مضطرب و نگران نمی‌شود و همه امور را به او تفویض می‌کند و با اتکال به او در کمال آرامش، سعادت و خوشبختی به سر می‌برد.

در این مقاله کوتاه، راه رسیدن به این آرامش مورد بحث و بررسی قرار گرفته است.



در بینش، تفکر و باور دینی^(۱) انسان، از جهت «وجودی» در نظام آفرینش، سنخ وجود خدا است و بعد انسانی و «من» حقیقی او الهی است در صورتی که با موجودات جمادی، نباتی و حیوانی نیز مشترکات گوناگونی دارد ولی این ابعاد «خود» حقیقی انسانی و «من» واقعی او نیستند بلکه ظرفیت او، ابزار او و از آن او هستند، همچنانکه می‌گوئیم: جسم من، دست من، چشم من و

با توجه به اینکه خدای متعال، وجود مطلق، کمال محض، زیبا و زیبایی مطلق، قدرت مطلقه، علم مطلق و واجد همه زیباییها و منزه و پاک از همه زشتیها، نقصها و عیبهاست، انسان نیز از جهت استعداد و از جهت سنخ وجود، شایستگی وصول به این کمالات را دارد تا آنجا که به «قرب» وجودی دست یابد و به مقام «وصل» و «جوار» معشوق نائل گردد.^(۲)

در باور دینی همچنانکه انسان از جهت و نوع «هستی»، «هست» خدایی دارد، از وجود او نشأت گرفته و مقصد نهایی او نیز رسیدن به خداست و هدف از حیات و غایت حرکت او «وصول الی الله» است بنابراین در هیچ زمان و مکانی، رکود، توقف و اکتفا کردن را نمی‌پذیرد و به هیچ دانش و علمی، قدرتی، جمال و کمالی بسنده نمی‌کند و قانع نمی‌شود، همواره در راه حرکت به سوی مطلق علم، مطلق قدرت و مطلق کمال است و کمال حقیقی خودش را تنها و تنها نزدیک شدن و رسیدن به کمال مطلق می‌داند و آنچه را که در راه وصول به این مقصد موثر بداند، انجام می‌دهد و هر چه را که مانع آن بشمارد از میان برمی‌دارد. رسالت انبیاء الهی این است که به همراهی عقل و فطرت سالم، راه رسیدن به این هدف را نشان بدهند و طریق هموار شدن راه رانیز ارائه نمایند، رسیدن به این مقصد، نزدیک شدن به این مقصود، آرزوی او و عامل سعادت و خوشبختی او نیز هست.^(۳)

احساس کرامت نفس :

جانچه انسان با نیروی خرد، دانش، معرفت و راهنمایی پیامبران الهی، دریافت که از نوع خدا است، احساس بزرگواری و کرامت نفس می‌کند و می‌داند که چیزی در جهان نیست که قابل و شایسته تعلق و وابستگی باشد و او خود از همه چیز و از همه جهان بزرگتر و بزرگوارتر و عظیمتر است.

امام علی (ع) می‌فرماید: *من کرمت علیه نفسه، صغرت الدنيا فی عینه* ^(۴) «کسی که کرامت و بزرگواری خویش را دانست، همه جهان در نظر او کوچک و حقیر می‌گردد». و در جای دیگر فرموده است: *و لبئس المتجران تری الدنيا لنفسک ثمنا* ^(۵) «بد معامله و بازرگانی است اینکه دنیا را قیمت و بهای خود بدانی» و *لیس لا نفسکم ثمن الا الجنة فلا تبعوها الا بها* ^(۶) «برای نفس و خود شما (در تمام آفرینش) قیمتی و بهایی به جز بهشت (جوار قرب الهی) نیست پس نفس خود را به جز به بهای بهشت نفروشید» و یا در فرصتی دیگر امام (ع) می‌فرماید: *ما کرمت علی عبد نفسه الا هانت الدنيا فی عینه* ^(۷) «هنگامی که بنده‌ای از بندگان خدا کرامت و بزرگواری خویش را درک کرد، یکی از آثار و نتایج آن این است که دنیا در دیدگاه او خوار و حقیر می‌شود».

و بیان وحی الهی که الهام بخش همه اولیا و انسانهای وارسته جهان است می‌فرماید: *ولله العزة و لرسوله و للمؤمنین و لكن المنافقین لا یعلمون* ^(۸) و عزت و سربلندی، ویژه خدا و رسول او و مؤمنان است ولی منافقان و چند چهرگان نمی‌دانند (و نمی‌فهمند). در این آیه کریمه قرآنی، خدا و رسول و مؤمنان در ردیف هم قرار گرفته‌اند که حکایت از سنخیت و تشابه وجود آنان می‌نماید و اینکه انسان فروغ نور الهی است ^(۹) این حقیقت، در بینش دینی به قدری از مسلمات است که ذره‌ای در آن تردید نیست و در عرفان، اخلاق، هنر و ادب کلاً در جهان‌شناسی، بحث ریشه‌ای و اساسی می‌باشد و در این زمینه حکما، علما، عرفا، هنرمندان، شعرا و دانشمندانی که در مورد «علم النفس» (شناخت روان) کار بنیادین کرده‌اند،

داد سخن داده‌اند، که متأسفانه در حد لازم نبوده و کمتر به صورت مجزا و مدون بوده است.^(۱۰)

سرچشمه زیباییها:

هنگامی که انسان ادراک کرد که نوع و سنخ خدا است و این عظمت، بزرگواری و کرامت نفس را به دست آورد، این ادراک و احساس، سرچشمه همه فضیلتها و زیباییها می‌گردد و استعدادهاى بالقوه او به تدریج، فعلیت می‌یابند و آنچه را که وجود مطلق و جمال محض، (خدای متعال)، دارا است در وجود او شکوفا و بارور می‌گردد و از آنچه که باریتعالی منزّه و مبرا است، او نیز، از آنها منزّه می‌شود و بدینجهت است که در عرفان و شناخت روان انسان در تفکر دینی، گفته شده است: «انسان تجلیگاه اسماء و صفات خداوندی است» بنابراین، انسان جلوه جمال و زیبایی است و آنچه که از ناپسندی در او بروز کند و دیده شود، مربوط به «خود» انسانی الهی او و من حقیقی وی نیست بلکه از بعد طفیلی «ناخود» و بعد حیوانیش می‌باشد که در تربیت دینی به گونه‌ای برنامه‌ریزی شده است که بعد حیوانی، جمادی و نباتی انسان نیز در اختیار بعد انسانی الهی او قرار می‌گیرند و همه آنها ابزاری می‌شوند برای وصول به کمال و در غیر این صورت و بدون توجه به روش تربیتی الهی و انسانی هنگامی که انسان «خود» و «من» حقیقی الهی خویش را نیافت، «ناخود» و حیوانیت او جای «خود» را گرفته و بتدریج انسان به بدترین نوع حیوانات مبدل می‌گردد و اعمالی که از حیوان سر می‌زند، از او سر خواهد زد. تا آنجا که علم، دانش، تخصص و سایر فضائل و نعمتها و ابزار مادی نیز عامل آرامش، خوشبختی، صلاح و سلامت جسم و جان و روان او نخواهند شد، بلکه به درنده خویی و بهیمیت وی خواهند افزود.^(۱۱)

به همین جهت، تا انسانها به مکتب انبیا و شناخت اصیل و واقعی انسان برنگردند و ارتباط انسان و خدا را درنیابند، هم در جنبه‌های فردی و هم در

جنبه‌های اجتماعی و جهانی، روی آرامش، نیکبختی، صلح، آزادی، آزادگی، مساوات، عدالت را نخواهند دید و هر روز از توان و قدرت دانش، ابزار و عوامل، جنگ‌ها ترس‌ها، دلهره‌ها و اضطراب‌ها، نگرانی‌ها، خیانتها، ظلمها و ستمها، بی‌عدالتی‌ها و حق‌کشیها و تجاوز به حقوق دیگران و انواع افسردگیها افزوده خواهد شد و اصولاً موجودی که به نام انسان است اما خود حقیقی خویش را نیافته و بلکه به عنوان حیوانی پیشرفته تلقی می‌شود، توان درک و جاذبه زیباییها را از دست داده است و نمی‌تواند زندگی انسانی داشته باشد و با پذیرفتن اینکه امیال و غرائز در انسان ارضاء ناشدنی بوده، اشباع نمی‌شوند،^(۱۲) به تدریج احساس پوچی و بی‌هدفی کرده زندگی با تمام زیباییهایش برای او هیچ و پوچ می‌گردد و زشتکاری و زشتی نتیجه منطقی این بینش، اندیشه و تصور می‌شود. و اکثر زشتیها مانند خودکشی و دیگرکشی از این تصور نشأت می‌گیرند.

نوای بلبلت ای گل کجا پسند آید

که گوش هوش به مرغان هرزه گو داری؟

یاس و ناامیدی هرگز:

بدون تردید، انسان در گذر زمان و گذران زندگی، با انواع حادثه‌ها و پیش‌آمدها روبرو می‌شود و به بسیاری از خواسته‌ها و آرزوهایش دست نمی‌یابد و طبعاً همواره چرخش جهان، به دلخواه او نیست و در مورد نعمتها و ابزار زندگی، همیشه و مداوم به برخی از محرومیتها مبتلا می‌شود، بعلاوه با دیدن ناملايمات و فشارها، بی‌صفائیها، ستمها و ستمگری‌ها و انواع اعمال غیر انسانی و حوادث طبیعی، در کشمکش‌های درونی و روانی قرار می‌گیرد تا آنجا که خیال می‌کند، عدالت نیست. حساب و کتابی نیست و اصولاً چیزی نیست و زندگی یعنی، پوچی و بی‌هدفی، که با این ت‌صور غلط، نور و روشنایی برای او شب ظلمانی و تاریک می‌شود و تدریجاً مبتلا به یاس و ناامیدی گشته بالمآل مورد هجوم انواع افسردگی،

ناراحتی‌های روانی و بیماری‌های روحی و جسمی قرار می‌گیرد که ممکن است به مراحل بسیار خطرناکی بیانجامد.

در روش تربیتی و بینش الهی، انسان مؤمن هرگز به اینگونه بلا یا مبتلا نمی‌گردد زیرا:

اولاً هیچ زمان و مکانی را هنگام و جایگاه توقف و رکود نمی‌داند و همواره در حرکت و در طلب و جستجوی یار است، او از خدا است و می‌کوشد که به «کمال حقیقی» خویش دست یابد و به مرحله «قرب» برسد و در راه رسیدن به کمال مطلق، نه تنها هیچ خار و خسی نمی‌تواند مانع حرکت او بشود بلکه از هر مانع و رادعی، وسیله‌ای برای وصول می‌سازد و همه اعمال و رفتار، پیش‌آمدها و حوادث را مقدمه‌الکمال و مقدمه وصول یار می‌شمارد. او می‌گوید: *انالله و انالیه راجعون*^(۱۳) «ما از خدائیم و بازگشت و حرکت ما نیز به سوی اوست» *الی الله مرجعکم*^(۱۴) «مرجع و بازگشت شما به سوی خدا است». *ان الی ربک المنتهی*^(۱۵) «بی‌تردید منتها و سرانجام شما به سوی پروردگارتان است» یا *ایتها الانسان انک کادح الی ربک کدحا فملاقیه*^(۱۶) «هان ای انسان تو در حقیقت، خواه ناخواه به سوی پروردگارت در کوشش و حرکت بدون وقفه هستی و بالاخره او را ملاقات خواهی کرد».

یا ایتها النفس المطئنه ارجعی الی ربک راضیه مرضیه فادخلی فی عبادی و ادخلی جنتی^(۱۷) «ای روان و نفس آرامش و اطمینان یافته (به سعادت و کمال رسیده) به سوی پروردگارت بازگرد، در حالی که هم از معبودت راضی و دل خوش داری و هم مورد رضا و خوشنودی او هستی و به جرگه بندگان من درآی و به بهشت برین و جوار قرب من وارد شو.»

انسان در اینجا مدعو خدا است و شایستگی مهمانی و همجواری حق را دارد و این کشش است که او را به کوشش و امید و آرزوی وصل یار و معبود به سر می‌برد و در این راه به همه زیباییها دست می‌زند و همه را زیبا می‌داند و از

هرگونه زشتی که مانع وصل است دست می شوید و می کوشد که نشانگر معشوق و هم‌رنگ یار باشد و شایسته دعوت و محفل انس او گردد که به گفته عطار:
 هر که او هم‌رنگ یار خویش نیست عشق او جز رنگ و بویی بیش نیست
 یا به گفته حافظ:

چنین قفس نه سزای چو من خوش الحانیست
 روم به روضه رضوان که مرغ آن چمنم

حافظا خلد برین خانه موروث من است
 اندر این منزل ویرانه نشیمن چکنم؟
 در این بینش و تفکر، انسان مؤمن هرگز به یاس و ناامیدی مبتلا نمی شود و همواره در حال طلب، ناز و نیاز و کشش و کوشش به سر می برد و با عشق و امید وصل زندگی را ادامه می دهد.

گناهی بزرگ :

علاوه بر نکات فوق، یاس و ناامیدی، در تفکر الهی و دینی، گناهی بزرگ معرفی شده است و صریحاً اعلام گشته است که مومنان هرگز مایوس نمی شوند و این افراد کفور و متزلزل و بی ایمان هستند که به این بیماری زشت آلوده می گردند و قرآن مجید تصریح فرموده که: **لَا تَأْتِي سِوَا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْتِي مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمَ الْكَافِرُونَ**^(۱۸) «از رحمت بی منتهای خدایی مایوس نگردید، زیرا از عنایات و رحمت خداوندی مایوس نمی شود مگر گروه کفر پیشگان» و هنگامی که یکی از صفات افراد ناشایسته را بیان می کند، آنان را به عنوان یوس و قنوط و کفور «مایوس، بیزار و کفرپیشه» نام می برد و به صورت سرزنش و شماتت از آنان یاد می کند و **اِذَا مَسَّ الشَّرْكَانَ يَوْءَسَا**^(۱۹) ... و هنگامی که یک بدی و شری را می بیند مایوس می گردد و ... **وَلِئِنْ اذْقْنَا الْاِنْسَانَ مَنَارِحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ اِنَّهُ لَيُؤْسُ كَفُورٌ**^(۲۰) «و

هرگاه انسان را از رحمت خویش چشانندیم، سپس به علتی، از آن محروم شد، به درستی که او مأیوس می‌گردد و کفر پیشه خود می‌سازد.

و در مورد ناامیدی، قرآن مانند یک گناه، صریحاً از آن نهی کرده می‌فرماید: **يا ايها الذين اسرفوا على انفسهم، لا تقنطوا من رحمة الله** ^(۲۱) «ای کسانی که نسبت به خویشتن زیاده‌روی کرده اسراف نموده‌اید، از رحمت بی‌پایان الهی ناامید نشوید»
آنگاه همگان را امیدوار کرده می‌فرماید: **ان الله يغفر الذنوب جميعا** ^(۲۲) «بی‌شک خدای مهربان همه گناهان را خواهد بخشید» آنگاه در توبیخ و سرزنش افراد ناامید، می‌فرماید: **و من يقنط من رحمة ربه الا الضالون؟** ^(۲۳) «و چه کسی از رحمت پروردگارش ناامید می‌شود به جز گمراهان؟» رسول اکرم (ص) فرموده‌اند: **يبعث الله المقنطين يوم القيامة مغلبة و جوهم فيقال لهم هوء لاء المقنطون من رحمة الله** ^(۲۴) «خدای متعال ناامیدان را روز قیامت، رو سیاه محشور خواهد کرد، آنگاه به آنان اشاره کرده گفته خواهد شد: اینان از رحمت خدا ناامید هستند».

در روش آموزش‌های دینی و سبک تربیتی ویژه، افراد خداجو، مومن و دیندار، آموزش دیده و ایمان آورده و باور کرده‌اند که «یاس و نومیدی»، گناهی است از گناهان که مقدمه سایر گناهان نیز می‌شود و لذا هرگز به گرد آن نمی‌گردند و اصولاً زمینه‌ای برای بوجود آمدن آن و بروز آن فراهم نمی‌کنند و یا به عبارت دیگر: در تفکر الهی اصلاً زمینه‌ای برای به وجود آمدن یاس باقی نمی‌ماند، زیرا زمینه، نقس و روان انسانی است که در حقیقت به جهت سنخیت آن با وجود باریتعالی زمینه زیباییهاست و نه زشتیها.

در این باره در معارف اسلامی به قدری مطلب گسترده هست که خود کتاب قطوری را می‌طلبد.

نگارنده، در طول سالهای متمادی در برخوردهای مشاوره‌ای که برای مراجعان داشتم با توجه به اینکه مشاهده کردم اکثر افسردگیها، اضطرابها و غم‌زدگیها، معلول یاس و ناامیدی بوده است، حتی یک مورد ندیدم که فرد مبتلا، شخصی با ایمان،

مؤمن و متدین باشد و اگر بوده، قبلاً عواملی مانند مطالعه برخی کتب گمراه کننده و مضر «که به وسیله افراد مایوس و بدبختی نوشته شده یا قلمهای به ظاهر توانا و قوی که ماموریت داشته‌اند افراد را به تباهی و فساد بکشانند» یا عوامل دیگر ایمان و اعتقادشان را متزلزل کرده و از تقوا و راه دین دست برداشته‌اند. آنگاه به یاس و پوچی رسیده و همچنان به پی آمدهای شوم آن مبتلا شده‌اند.

تعلقها و وابستگی‌ها:

یکی از عوامل بروز یاس و ناامیدی، و در نتیجه رنج و افسردگی و بالمآل ناراحتیهای روانی و سرانجام بیماریهای عصبی و جسمی، تعلقها و وابستگی‌های انسان به بسیاری از مظاهر دنیوی و مادی است و طبعاً محرومیت از بسیاری از آنان. جای تردید نیست که مظاهر مادی با همه زیباییهایشان آرام بخش نیستند و حتی لذائد و نعمتها به گونه‌ای هستند که معمولاً دارایان آنها در غم از دست دادن آنچه که هست و در رنج و حسرت آنچه را که ندارند به سر می‌برند.

تعلق و وابستگی، مساوی است با زندگی آمیخته با غم و اضطراب از دست دادن آنچه که هست و حسرت و آه و افسوس آنچه که نیست.

در تفکر دینی، انسان بالاتر از آن است که به چیزی تعلق و وابستگی پیدا کند، همه چیز برای انسان است و او خود، تنها و تنها به خدا و جمال محض و کمال مطلق تعلق دارد و چون از او است به همه چیز رسیده است و آنچه که غیر او است، ابزار است و بازیچه است و کوچکتر از آن است که انسان به آن وابسته شود. امام صادق (ع) می‌فرماید: المؤمن من الله لا موصول ولا مفصول، قیل له ما معنی لا موصول ولا مفصول قال لا موصول با نه هو ولا مفصول منه، انه من غیره (۲۵)

«مؤمن از خدا است، نه متصل و پیوسته و نه جدا و گسسته، به امام (ع) عرض کردند، معنای لا موصول و لا مفصول چیست؟ پاسخ دادند یعنی انسان به نوعی متصل و پیوسته نیست که بگوئید انسان خدا است و به گونه‌ای هم جدا نیست که

بگوئیم انسان از غیر خداست» با توجه به اینکه انسان شایستگی این مقام را دارد و وابسته به او است. از آنچه که غیر او است می‌گسلد و با اعتراف و قبول اینکه همه کس و همه چیز در حد خود زیبا و قابل احترامند، بر این باور است که هیچ چیز و هیچکس شایسته تعلق و وابستگی نمی‌باشد و از همه چیز آزاد می‌شود و این است معنای آزادی و آزادگی و گرنه انسان همواره اسیر چیزی یا کسی است، و در غم و اندوه و آرزوی داشتن یا رسیدن به چیزی یا کسی به سر می‌برد.

غلام همت آنم که زیر چرخ کبود

زهر چه رنگ تعلق پذیرد آزاد است

مگر تعلق خاطر به ماه رخسار

که خاطر از همه غمها به مهر او شاد است

راه خلوتگه خاصم بنما تا پس از این

می خورم با تو و دیگر غم دنیا نخورم

فاش می‌گویم و ازگفته خود دلشادم

بنده عشقم و از هر دو جهان آزادم

نیست بر لوح دلم جز الف قامت یار

چکنم حرف دیگر یاد نداد استادم (۲۶)

ترس و اضطراب:

یکی از عواملی که به بهداشت روانی انسان لطمه‌های سختی وارد می‌کند و آرامش او را بر هم می‌زند و منشأ بسیاری از بیماری‌ها می‌گردد، اضطراب، نگرانیها و دلهره‌ها می‌باشد و عواملی که در جهان موجب ترس و اضطراب هستند نیز بسیار فراوانند.

در بینش، آموزشها و تربیت دینی، بهترین و مطمئن‌ترین راه جلوگیری از این عامل و حفظ سلامت و بهداشت روانی، ارائه شده است.

دستور اکید دینی است که: انسان واقعیت‌های جهان را ادراک کند و از قوانین نظام آفرینش آگاه شود و در آن همه آثار الهی بیاندیشد^(۲۷)، که در این صورت از بسیاری از آنچه که دیگران می‌هراسند و می‌ترسند، نخواهند ترسید و حقایق و واقعیتها را آنچنانکه هستند خواهد دید و خواهد پذیرفت، بعلاوه انسانی که به مبدا قدرت مطلقه وابسته است و هیچ نیرویی را به جز او مؤثر نمی‌داند، از هیچ عاملی نمی‌هراسد، بلی من اسلم وجهه لله و هو محسن فله اجره عند ربه ولا خوف علیهم ولا هم یحزنون^(۲۸) «آری کسی که در برابر خدای متعال، تسلیم محض است و نیکوکار نیز هست، پاداش او نزد پروردگارش خواهد بود و اینگونه افراد، نه ترسی دارند و نه غمگین و اندوهناک خواهند شد» و نظیر این آیه، در ده‌ها مورد دیگر قرآن تصریح شده است که افراد با ایمان و مومنان واقعی، ترس و اندوهی ندارند.^(۲۹) و صریحاً بیان داشته است که: **الا ان اولیاء الله لا خوف علیهم ولا هم یحزنون**^(۳۰) «آگاه باشید، به درستی که دوستان خدا، نه ترسی بر آنان هست و نه آنان محزون می‌گردند.»

افراد الهی و با ایمان، به قدری عاشق حق و تسلیم اویند که هیچ چیز را قابل ترسیدن نمی‌دانند و حتی «مرگ» را چون یک قدم و حرکت برای «وصول» می‌شمارند و تولدی دیگر برای حیات و زندگی بهتر و گسترده‌تر، عامل ترس نمی‌دانند و بعلاوه چون مرگشان نیز در مسیر او است، هرگز برای آنان نگران‌کننده نیست.

مرگ اگر مرگ است گو پیش من آی تا در آغوشش بگیرم تنگ تنگ
اگر نگرانی و اندوهی باشد، نوعی از اندوه و نگرانی است که خود زیبائی و آرامش دهنده است. نگرانی از عمل و رفتار خود یا نگرانی و سوز و ساز برای دیگران، که این نوع غمها خود شادی آفرین است.

گر طبیبانه بیائی به سر بالینم به دو عالم ندهم لذت بیماری را

دریلا هم می چشم لذات او مات اویم مات اویم مات او
اینان، در گرفتاری و بلایا و مصائب هم، ترس و وا همه ای ندارند، زیرا همه چیز
را در راه و طریق او می دانند و کاری نمی کنند که به جز او و به جز سوی او باشد. و
آن همه آه و ناله ها و افسوس و حسرتها را از نبودن ایمان و باور و عشق و یقین
می دانند.

نالیدن بلبل زنوآموزی عشق است هرگز نشنیدیم ز پروانه صدایی
همچنانکه برای افراد بی ایمان، هیچ چیز آرامش بخش نیست و هیچ پناهگاهی
نمی توانند داشته باشند، اشخاص مؤمن و خداجو، همه چیز را زیبا می دانند و هر
حادثه ای برایشان لذتبخش است و نه رعب آور و وحشتناک.
آتش چو شراب وصل تو نوش کند

از عشق تو سوختن فراموش کند

یا به گفته حافظ:

در بیابان گر به شوق کعبه خواهی زد قدم
سرزنشها گر کند خار مغیلان غم مخور

اتکال به خدا:

انسانها، معمولاً بر اثر علل و عوامل مختلف به ترس، نگرانی، اضطراب،
افسردگی و ... مبتلا می شوند. عواملی مانند: خیانت، اعمال غیر انسانی و گناه،
ترس از آینده، نیاز و فقر، طمع و حرص، قانع نبودن، انتظار و توقع از دیگران داشتن،
حوادث و پیش آمدها، محرومیتها، یک سلسله عوامل فیزیکی و فیزیولوژیکی و ...،
و بدیهی است که برای بسیاری از این عوامل و دردها، داروی خاصی وجود ندارد و

عامل بازدارنده‌ای نیست، که طبعاً نتیجه، نگرانی، ترس و اضطراب و به دنبال آن، انواع افسردگیها و بیماریها خواهد بود.

در باور و اعتقادات خلل ناپذیر دینی، انسان به گونه‌ای راهنمایی شده است که: شخص با ایمان هرگز دستخوش این عوامل نمی‌شود و زمینه بروز اینگونه پی آمدها را پیشاپیش خشکانده است.

علاوه بر نکاتی که قبلاً یادآوری شد، یکی از مدارج شخصیتی انسان این است که به مرحله از تعالی و رشد دست می‌یابد و به قدری به قدرت مطلقه و کمال مطلق (خدای متعال) نزدیک می‌شود که همه چیز را به او وا می‌گذارد. و ضمن اینکه همه وظائف خویش را انجام می‌دهد و کلیه اسباب و ابزار و وسایلی را که خدای حکیم در نظام آفرینش قرار داده است، به کار می‌بندد و هرگز از انجام وظیفه و استفاده از اسباب و علل کوتاهی نمی‌کند، در عین حال، همه امور را به او تفویض می‌کند و به آنچه که او بخواهد دلخوش است و از هر پیش‌آمدی که اتفاق می‌افتد خرسند است و اطمینان دارد که خدای مهربان، او را کفایت خواهد کرد و آنچه که لازم است و صلاح او است انجام خواهد گرفت.

و من یتوکل علی الله فهو حسبه ان الله بالغ امره قد جعل الله لكل شی قدر^(۳۱)
 «و کسی که بر خدا توکل نماید، پس او، وی را کفایت خواهد کرد، به درستی که خدای متعال امر خود را به انجام خواهد رسانید که به تحقیق خدا برای هر چیز، اندازه مشخصی را معین و مقرر کرده است.»

در ده‌ها مورد از آیات قرآن تأکید شده است که از هیچ چیز نهراسید و هیچ چیز نمی‌تواند به شما زیانی برساند و بر خدای تعالی توکل کنید که بهترین وکیل‌ها است. (۳۲)

«ابو بصیر» یکی از یاران حضرت صادق (ع) در محضر امام (ع) عرضه می‌دارد: ای پسر پیامبر شنیده‌ام که برای هر چیزی، معیاری و حدی مشخص شده است، جعلت فداک فما حد التوکل، قال الیقین، قلت فما حد الیقین؟ قال: ان لا تخاف مع

الله شیئا^(۳۳) «فدایت کردم پس حد و معیار توکل کدام است؟ فرمود، یقین و باور قلبی، گفتم: حد و معیار یقین و ایمان کدام است؟ فرمودند: با وجود خدا و ایمان داشتن به او، از هیچ چیز نترسی.

نگارنده به دوستان، دانشجویان و مراجعین خود در مشاوره، غالباً تذکر داده‌ام که این جمله امام (ع) را با خطی زیبا در منظر و دیدگاه خود قرار دهند و هر روز و هر وقت به آن بنگرند که به حق، کسی که با دیده دل او را دید و خود را همواره در پرتو فروغ او یافت، جز محو و تسلیم او شدن برای چیز دیگری اثری قائل نخواهد شد و از چیزی هراس نخواهد داشت.

بلبل نیم که بر سر هر گل نوا کنم مجنون نیم که صورت خود را گدا کنم پروانه نیستم که بسوزم ز شعله‌ای شمعم که پاک سوزم و خود را فدا کنم افراد متزلزل خود را می‌بازند و حتی لذتهای مادی هم نمی‌توانند برای آنان آرامش بخش باشند این لذتها ترک‌الم و یا همچون مسیکن و مخدر هستند و تنها و تنها دل به یاد او آرامش می‌گیرد الا بذكر الله تطمئن القلوب^(۳۴).

نظیر همین حدیث، از حضرت امام رضا (ع) نقل است که در بیان حد و شاخص یقین فرمودند: الاتخاف مع الله احدا^(۳۵) «اینکه با بودن خدا از احدی نترسی» و در جای دیگر روایت شده است که پیامبر (ص) فرمودند: از امین وحی الهی پرسیدم که «توکل» کدام است؟ او به من گفت: ... العلم بان المخلوق لا يضر ولا ينفع ولا يعطى ولا يمنع واستعمال الياس من الخلق فاذا كان العبد كذلك لم يعمل لآ حد سوى الله ولم يرج سوى الله ولم يخف سوى الله ولم يطمع فى احد سوى الله فهذا هو التوكل على الله^(۳۶) ... علم و آگاهی به اینکه آفریدگان، نمی‌توانند به انسان نفعی یا ضرری داشته باشند، و نمی‌توانند چیزی را به او اعطا کنند و یا از چیزی وی را منع نمایند و محروم سازند و به کارگرفتن یاس از مردم و به احدی امید نداشتن، پس هنگامی که بنده‌ای از بندگان خدا چنین شد «و به این مقام روحی دست یافت»، هیچ کاری را به جز برای خدا انجام نمی‌دهد «همه کارهایش برای خدا و در

مسیر خدا خواهد بود» و امیدی به جز خدا، نخواهد داشت و از غیر خدا نخواهد ترسید و بر احدی چشم طمع نخواهد دوخت، پس این همان توکل بر خدای متعال است»

ملاحظه می‌کنید، کسی که به این مرحله از کمال وجودی و شخصیتی رسیده باشد و به این اندازه به معرفت و آگاهی دست بیابد هیچ چیز را عامل ترس و نگرانی نخواهد شمرد و تنها به معبود و معشوق متکی خواهد شد و خود را خلیفه او نشانگر عظمت و قدرت او خواهد دانست و این بینش و باور و ادراک این حقیقت، از طریق وحی و انبیاء و پیشوایان معصوم، به جهانیان اعلام شده است و از مسلمات باورهای دینی است و اگر دانشمندان و علما بخواهند در بهداشت روانی انسان و سرانجام در کمک به آسایش، آرامش و خوشبختی انسان قدم مثبتی بردارند، بدون یاری گرفتن و رهیابی از طریق دین، امکان پذیر نخواهد بود و بلکه، رشد و پیشرفت علم و تکنولوژی، بر وحشت، اضطراب، نگرانیهای انسان خواهد افزود و سببیت، درنده خوئی، بی‌اعتمادی، بدبینی، ضعف روحی و شخصیتی، همواره او را در عذاب و شکنجه‌های روانی قرار خواهد داد و بالاخره بشر روی آرامش و خوشبختی را نخواهد دید و اینکه انسان معاصر با آن همه ترقیات و پیشرفت چشمگیر و اعجاب انگیز علم و نفوذ به کرات بالا و کهکشانی و اعماق اقیانوسها، و توان استفاده از اکثر مواهب و نعم طبیعی الهی، در عین حال فقر، ترس، جنگ، اضطرابهای گوناگون، جنایت، خیانت، تجاوز به حقوق دیگران، فساد و بی‌بندوباری، بی‌عدالتی و آنهمه حیوان منشی به سر می‌برد، عامل همه این گرفتاریها و بیماریها، توجه نکردن به بعد حقیقی و واقعی انسان و عدم شناخت واقعی از او و جدا شدن از هدایت‌های دینی و انبیاء الهی می‌باشد و تا روزی که بشریت، به مکتب الهی انبیا برنگردد، زندگی او همچنین خواهد بود.

با توجه به اینکه موضوع توکل و واگذاری امور به خدای متعال و «رضایت» در پیشگاه او خود بحثی است که کتاب مستقلی را می‌طلبد و این مقاله کوتاه را ظرفیت

آن نیست، این بخش را با دو بیان از مولای آزادگان جهان امام امیر مومنان (ع)، حسن ختام می‌بخشیم:

حضرت امام علی (ع) نقل می‌کند: رسول اکرم (ص) از درگاه ربوبی پرسیدند: چه عملی از سایر اعمال افضل و برتر است؟ پس خدای تعالی فرمود: لیس عندی شی افضل من التوکل علی و الرضاب بما قسمت «نزد من هیچ چیز افضل و بالاتر از توکل و رضایت به آنچه که من مقدر کرده‌ام، نیست».^(۳۷)

و مولا (ع) در وصیت خود به فرزند گرامیشان امام حسن (ع) فرمودند: الّجی نفسک فی الامور کلها الی الهک فانک تلجئها الی کھف حریر و مانع عزیز. «در تمامی امور خویشتن را به پناه خدا و معبودت ببر، که در این صورت به پناهگاهی مستحکم و دژی خلل ناپذیر و مانع و حافظی عظیم و بی‌مانند پناه‌برده‌ای».^(۳۸)

منابع و مأخذ

- ۱- قرآن کریم.
- ۲- نهج البلاغه، سید رضی (ره).
- ۳- برتراندراسل «قدرت».
- ۴- حرّانی، (از علمای قرن ۴ ه) تحف العقول.
- ۵- دوست محمدی، هادی: روانشناسی تربیت و اخلاق اسلامی.
- ۶- طریحی: مجمع البحرین.
- ۷- عبدالواحد التمیمی: (ت ۵۵۰ ق) غررالحکم و دررالکلم.
- ۸- علامه سید محمد حسین طباطبائی: تفسیر المیزان.
- ۹- محمد فؤاد عبدالباقی: المعجم المفهرس.
- ۱۰- محدّث قمی، حاج شیخ عباس: سفینه البحار.
- ۱۱- نراقی مولا محمد مهدی، جامع السعادات.

پاورقی‌ها

۱- مقصود از "دین" در این مقاله «با احترام به کلیه ادیان الهی» آئین اسلام می‌باشد که آخرین دین و برای همه ابعاد زندگی انسان قانون و دستور دارد و به تمامی جنبه‌های وجودی او، چه مادی و چه معنوی توجه کرده است.

۲- این واقعیت‌های علمی از مسلمات بینش اسلامی در آیات و روایات متعددی تصریح گشته، مانند: فاذا سویته و نفخت فیه من روحی هنگامی که انسان را ساختم «و از روح خود در او دمیدم» (حجر آیه ۲۹) سجده آیه ۹ - انشقاق ۶، ص ۷۲، نجم ۴۲، فصلت ۵۳، الذاریات ۲۱ و آیات دیگر که نگارنده در کتاب روانشناسی و تربیت اسلامی، در بخش (روان و نفس انسانی) در قرآن آورده‌ام.

۳- همه این مباحث علاوه بر دیدگاه‌های دینی از جهت عقلی و برهانی نیز اثبات شده که در جای خود مورد بحث قرار گرفته است.

۴- غررالحکم

۵- نهج البلاغه

۶- غررالحکم

۷- نهج البلاغه، حکمتها - (ترجمه آزاد شده است).

۸- ۸، منافقون

۹- غایة السعادة، التشبه بالمبدء - منتهای خوشبختی و سعادت آن است که انسان به مبدا «خدا» خویش تشابه داشته باشد. نراقی، جامع السعادات ج ۱، ص ۱۷۴.

۱۰- به نوشته (شناخت نفس و روان) از نگارنده مراجعه شود.

۱۱- اولئک کالانعام بل هم اضل اولئک هم الغافلون «... آنان که از خدا غافل گشتند، همچون چهارپایان و بلکه گمراه‌ترند» (۱۷۹ اعراف).

۱۲- "برتراند راسل" می‌گوید: «یکی از مهمترین تفاوت‌های بین انسان و حیوانات، این است که تمایلات بشری برخلاف تمنیات حیوانی، نامحدود است و اقناع کامل آنها میسر نیست» بحث قدرت از راسل، ص ۱۹.

۱۳- قرآن سوره بقره، ۱۵۶.

۱۴- ۱۵-۱۰۵ مائده.

- ۱۵- نجم ۴۲.
- ۱۶- انشقاق ۶.
- ۱۷- فجر ۲۷-۳۰.
- ۱۸- یوسف ۸۷.
- ۱۹- اسرا ۸۳، فضلت ۴۹.
- ۲۰- هود ۹.
- ۲۱- زمر ۵۳.
- ۲۲- زمر ۵۳.
- ۲۳- حجر ۵۶.
- ۲۴- محدث قمی: سفینه البحار «قنط».
- ۲۵- حرّانی، تحف العقول طبع اسلامیة ص ۳۰۵.
- ۲۶- حافظ.
- ۲۷- آیات: ۸ روم، ۱۹۱ آل عمران، ۱۷۶ اعراف، ۲۴ یونس، ۳ رعد، ۶۹ نحل، ۴۲ زمر، ۱۳ جائیه، ۲۱ حشر و آیات دیگر.
- ۲۸- ۱۱۲ بقره.
- ۲۹- آیات ۲۷۴، ۲۶۲، ۲۷۷ بقره، ۱۷۰ آل عمران، ۶۹ مائده، ۴۸ انعام، ۳۵ اعراف.
- ۳۰- ۶۲ یونس و به آیات ۴۸ و ۶۲ بقره نیز رجوع شود.
- ۳۱- طلاق ۳.
- ۳۲- به ماده «وکل» در «معجم المفهرس» رجوع شود.
- ۳۳- حرّانی، تحف العقول طبع اسلامیة، بخشی از بیانات امام صادق (ع).
- ۳۴- رعد ۲۸.
- ۳۵- ۳۶- ۳۵، محدث قمی، سفینه البحار، «وکل» و «طریحی» مجمع البحرین - وکل.
- ۳۶- حاج شیخ عباس قمی - سفینه، وکل
- ۳۷- محدث قمی، سفینه البحار، وکل
- ۳۸- همان