

## ریشه‌های پیدایش کسالت و راهکارهای مقابله با آن در قرآن و حدیث

تاریخ دریافت: ۹۴/۲/۵ تاریخ پذیرش: ۹۴/۹/۱۰

سهراب مروتی؛ دانشیار دانشگاه ایلام

پروین نوری فرد؛ کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث

### چکیده

یکی از صفات ناپسندی که در وجود انسان‌ها ریشه می‌دواند، کسالت است که می‌تواند در تمام مراحل زندگی فردی - اجتماعی انسان‌ها مانند امور عبادی، دینی، نظامی، تعاملات اجتماعی و ... رسوخ کرده و فرد و جامعه را با بحران مواجه کند. در مقاله حاضر سعی بر آن است برخی از ریشه‌های پیدایش کسالت مانند: عدم یاد خدا، عدم شناخت خود، حب دنیا، حسد، قطع صله ارحام، و به دنبال آن برخی روش‌های بنیادی و کارآمد مقابله با آن مانند: یاد خدا، تقوا، ایمان، توکل، صله ارحام، با استدلال به آیات قرآن کریم و احادیث ائمه معصومین علیهم السلام بیان گردد. این تحقیق به روش توصیفی و تحلیلی انجام شده و از نوع تحقیقات بنیادی و کتابخانه‌ای است که محقق پس از مطالعه و بررسی کتابخانه‌ای، اقدام به توصیف، تحلیل و بررسی آنها نموده است.

کلید واژه‌ها: کسالت، ایمان، تقوا، توکل، حب دنیا، صله ارحام، حسد، عدم خودشناسی.

## ۱. طرح مسأله

یکی از بیماری‌هایی که جوامع امروزی با آن مواجه هستند و مشکلات فردی و اجتماعی قابل توجهی را به دنبال داشته است مسئله کسالت و خمودگی است. از آنجا که بقای هر جامعه‌ای به افراد آن بستگی دارد بنابراین اگر در یک عضو اشکالی به وجود آید به مرور زمان تمام اعضا را درگیر خواهد کرد. کسالت از اموری است که نه تنها فرد، بلکه جامعه‌ای را که در آن زندگی می‌کند تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در قرآن از کسالت و تنبلی به خصوص در کارهای نیک و در راه عبادت خدا، به زشتی یاد شده و در دو آیه از آیات قرآن از واژه «کُسَالَى» در توصیف منافقان استفاده شده است: ﴿وَ لَا يَأْتُونَ الصَّلَاةَ إِلَّا وَ هُمْ كُسَالَى وَ لَا يُنْفِقُونَ إِلَّا وَ هُمْ كَارِهُونَ﴾ (توبه: ۵۴) و نماز به جای نمی‌آورند جز با کسالت، و انفاق نمی‌کنند مگر با اجبار. ﴿وَ إِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ وَ لَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا﴾ (نسا: ۱۴۲) و هنگامی که به نماز بر می‌خیزند با کسالت بر می‌خیزند و در برابر مردم ریا می‌کنند و خدا را جز اندکی یاد نمی‌کنند.

در احادیث ائمه معصومین علیه السلام از کسالت نهی شده و ریشه بدبختی معرفی شده است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «إِيَّاكَ وَ الْكَسَلَ وَ الضَّجْرَ فَإِنَّهُمَا مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ مِنْ كَسِيلٍ لَمْ يُؤَدِّ حَقًّا وَ مَنْ ضَجَرَ لَمْ يَصْبِرْ عَلَى حَقِّ» زنهار، زنهار از کسالت و بی‌حوصلگی چون این دو کلید همه بدبختی‌هاست؛ زیرا شخص تنبل هیچ حقی را ادا نمی‌کند، آن کس که کم حوصلگی به خرج می‌دهد در اخذ یا ادای هیچ حقی پایدار نیست.

مسئله کسالت در منابع اسلامی از دیر باز مورد توجه بوده است و در آیات و روایات و ادعیه به مناسبت درباره آن سخن به میان آمده است. علمای اخلاق و عرفای اسلامی، پیوسته اهل سیر و سلوک را از ابتلای به این بیماری اخلاقی و رفتاری بر حذر داشته‌اند. بنابراین بررسی ریشه‌های پیدایش کسالت و راهکارهای مقابله با آن ضروری می‌نماید؛ اما با وجود این ضرورت، تاکنون پژوهشی در این زمینه انجام نگرفته است. بر این اساس، این

پژوهش در صدد آن است که با توجه به آیات قرآن کریم و روایات معصومین علیهم السلام ریشه‌های به وجود آورنده کسالت را در انسان ردیابی نماید و به دنبال آن راهکارهایی برای درمان آن ارائه نماید.

### مفهوم شناسی واژه کسالت

علمای لغت شناس، کسالت را از ریشه کسل<sup>۱</sup> با فتح کاف و سین و یا فتح کاف و کسر سین - به معنی سستی در آنچه نباید در آن سستی کرد، دانسته اند و لذا در این صورت، فعل مذموم است. همچنین کسلان به معنی سست و بی حال است و جمع آن کُسالی و کَسالی است.<sup>۲</sup> کاهل شدن، آهستگی، درماندگی، خستگی روحی و جسمی، بی‌حالی و سستی، آزرده‌گی و دل‌تنگی از جمله معانی است که در کتاب‌های لغت برای کسالت بیان کرده‌اند.<sup>۳</sup> برای بیان حالت کسالت بر انسان از واژه‌های گوناگون استفاده می‌گردد که بیانگر همان حالت است و با هم تفاوتی ندارند؛ لذا واژه‌ها از قبیل اضطراب، فشار روانی، درماندگی و ... به یک معنا هستند.

اصطلاح کسالت یا اضطراب به معنی در آغوش گرفتن، فشردن و باز گشودن مشتق شده است؛ یعنی رفتارهایی که با احساسات متضاد همراه هستند، برای مثال می‌توان کسی را در آغوش گرفت و با اختناق روبرو ساخت به این ترتیب درماندگی و استیصال نیز از این کلمه مشتق شده‌اند.<sup>۴</sup>

واژه‌هایی نظیر «حُزن، اُسی، غم، اُسف، ابلاس، فُشل، فُتن ...» که در آیات و روایات فراوانی آمده است، همین مفاهیم را می‌رساند. شایسته گفتن است که معانی واژه‌ها در قرآن کریم و روایات معصومین علیهم السلام فراتر از آنچه است که در علوم روانشناسی بررسی می‌شود چرا که به مسائل معنوی و ماورائی نیز توجه ویژه دارد. روانشناسان کسالت و درماندگی را به صورت‌های گوناگون تعریف کرده‌اند.

الف) «پیه رون (۱۹۸۵) این ناراحتی نشأت گرفته از اضطراب را حالتی روانی و بدنی که بر اثر ترس مبهم و احساسی ناپایمنی و تیره‌روزی غریب الوقوع در فرد به وجود می‌آید؛ می‌داند.»<sup>۵</sup>

ب) احساس خطر، بدبختی و نگرانی نسبت به وقایعی که هنوز رخ نداده‌اند؛ این نگرانی اغلب همراه احساس افسردگی و عدم حس لذت جویی و شادی در زندگی خود را به صورت‌های درونی و بیرونی نشان می‌دهد.<sup>۶</sup>

ج) یک احساس منتشر شده ناخوشایند و مبهم دلواپسی و احساس ناتوانی و بی‌کفایتی فرد در مواجهه با حوادث مهم است.<sup>۷</sup>

بنابراین کسالت به عدم آرامش، ناکامی، اضطراب و تشویش گفته می‌شود که این حالت می‌تواند درونی یا بیرونی باشد.

## ریشه‌های پیدایش کسالت

### ۱. عدم یاد خدا

در نهاد انسان حقایق فطری وجود دارد که انسان همواره در جستجوی رسیدن به آنهاست که اگر به آنها نایل نشود و در راه رسیدن به آنها مانعی پدید آید آزرده‌گی، درماندگی، ناخوشنودی‌ها و عقده‌هایی در اعماق روح بر جای می‌گذارد که مستقیماً از علل آن آگاه نیستیم؛ اما آثار آنها خواه، ناخواه در اعمال و رفتار شخص مشاهده می‌شود؛ از جمله آنکه اگر انسان از محبوب و معبود خود دور بیفتد و با او ارتباط و انس پیدا نکند پیوسته در اندوه و درماندگی به سر می‌برد.<sup>۸</sup> چنان که خداوند در سوره طه می‌فرماید: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً﴾ (طه: ۱۲۴) کسی که از یاد من اعراض و روی گردانی کرد، زندگانی او (در دنیا) تنگ می‌شود. در حقیقت هر کس در زندگی خدا را یاد نکند، قطعاً زندگی بر او دشوار خواهد بود و احساس درماندگی در درون خود می‌نماید.<sup>۹</sup>

همچنین امیرالمؤمنین علیه السلام در حدیثی عدم یاد خدا را باعث دل مردگی انسان می‌داند و می‌فرماید: «مَنْ غَلَبَتْ عَلَيْهِ الْغَفْلَةُ مَاتَ قَلْبُهُ»<sup>۱</sup> عدم یاد خدا، باعث دل مردگی انسان‌ها می‌شود. از این جا می‌توان دریافت که معیار زندگی واقعی، توجه به خداست همان طوری که عامل اصلی مرگ دل‌ها، غفلت از یاد خداست. وقتی دل از یاد خدا غفلت می‌ورزد و سرگرم امور پوچ و واهی می‌شود، رنجور و درمانده شده و به انواع بیماری‌های روحی و معنوی گرفتار می‌شود.

## ۲. عدم خودشناسی

یکی دیگر از مهم‌ترین عوامل پیدایش کسالت افراد جامعه کنونی عدم شناخت صحیح خود است. خداوند در قرآن می‌فرماید: ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ﴾ (حشر: ۱۹) و چون کسانی مباشید که خدا را فراموش کردند و او [نیز] آنان را دچار خود فراموشی کرد. کسانی که مبتلا به خود فراموشی هستند ارزش‌ها، استعدادها و لیاقت‌های ذاتی خود را فراموش می‌کنند و کسی که جز به نفس خویش پردازد، خود را در تاریکی‌ها سرگردان ساخته و به هلاکت می‌رساند.

قرآن کریم در آیه دیگری خسارت و درماندگی واقعی را از عدم خودشناسی دانسته و می‌فرماید: ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ﴾ (زمر: ۱۵) [ای پیامبر] بگو خسارت دیده و زیان‌کار [واقعی] آنانی هستند که خویشتن را گم کرده‌اند و نمی‌شناسند.

در طول تاریخ استعمارگران همواره در صدد این بوده‌اند که برتری خود را به رخ دیگر ملل بکشند و مردم دیگر جوامع را حقیر و نالایق انگارند، این تبلیغات، سبب کسالت و از خود بیگانگی شده است. همان‌طور که در قرآن آمده است: ﴿قَالُوا لَا طَاقَةَ لَنَا الْيَوْمَ بِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ﴾ (بقره: ۲۴۹) تا آنجا که گروهی از قوم طالوت گفتند ما توان مقابله با دشمن را نداریم.

این در حالی است که امام خمینی رحمه الله مشکل اساسی درماندگی مملکت را همین عدم خودشناسی دانسته و فرموده‌اند: ملت‌های شرقی را که به واسطه تبلیغات داخل و خارج و به واسطه تعلیم‌های، عمال داخلی و خارجی رو به غرب آورده‌اند و قبله آمالشان غرب است خودشان را نمی‌شناسند و خودشان را گم کرده‌اند.<sup>۱۱</sup>

امیرالمؤمنین علیه السلام پیش بینی می‌کند که کسانی که به خود شناختی نپرداخته‌اند دچار هلاکت قطعی می‌شوند: «وَهَلَكَ امْرُؤٌ لَمْ يَعْرِفْ قَدْرَهُ»<sup>۱۲</sup> هر کس که قدر خود را نشناخت هلاک خواهد شد. او در جای دیگری نتیجه عدم توجه به خودشناسی را ضلالت و گمراهی و درماندگی می‌داند. حضرت، می‌فرماید: «مَنْ لَمْ يَعْرِفْ نَفْسَهُ بَعْدَ عَنِ سَبِيلِ النَّجَاةِ وَخَبَطَ فِي الضَّلَالِ وَالْجَهَالَاتِ»<sup>۱۳</sup> کسی که خود را نشناسد از راه رستگاری دور شده به وادی جهل و گمراهی کشیده می‌شود.

### ۳. حب دنیا

هر اندازه انسان در امور دنیوی غوطه ور گردد، نسبت به دنیا حریص‌تر خواهد شد و به تمامی آنچه در دنیا طلب می‌کند، نمی‌رسد و از هر آنچه به دست آورده ناراضی است. این چنین فردی همواره در طلب امری بر می‌آید که ندارد و این موجب تشویش خاطر و درماندگی می‌شود.

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَا لَكُمْ إِذَا قِيلَ لَكُمْ انْفِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَتَأْتِلُمُ إِلَى الْأَرْضِ أَرْضِيْتُمْ بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا مِنَ الْآخِرَةِ فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ﴾ (توبه: ۳۸) ای کسانی که ایمان آورده‌اید! چرا هنگامی که به شما گفته می‌شود: به سوی جهاد در راه خدا حرکت کنید! بر زمین سنگینی می‌کنید (وستی به خرج می‌دهید)؟! آیا به زندگی دنیا به جای آخرت راضی شده‌اید؟! با این که متاع زندگی دنیا، در برابر آخرت، جز اندکی نیست!

حب دنیا ویژگی‌های دارد که این ویژگی‌ها باعث می‌شود تا انسان دچار کسالت و درماندگی شود. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «حُبُّ الدُّنْيَا رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ»<sup>۱۴</sup> حب دنیا سرچشمه تمام خطاها و معاصی است.

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «قَدْ افْتَضَحُوا بِأَكْلِهَا وَ اصْطَلَحُوا عَلَى حُبِّهَا وَ مَنْ عَشِقَ شَيْئاً أَعْسَى بَصَرَهُ وَ أَمْرَضَ قَلْبَهُ فَهُوَ يَنْظُرُ بِعَيْنٍ غَيْرِ صَاحِحَةٍ وَ يَسْمَعُ بِأُذُنٍ غَيْرِ سَمِيعَةٍ قَدْ خَرَقَتْ الشَّهَوَاتُ عَقْلَهُ وَ أَمَاتَتِ الدُّنْيَا قَلْبَهُ وَ وَهَلَتْ عَلَيْهَا نَفْسُهُ فَهُوَ عَبْدٌ لَهَا»<sup>۱۵</sup> دنیا پرستان به مرداری روی آورده‌اند که از طرفی خوردنش باعث رسوایی آنان گردیده و از طرفی دیگر در محبتش با هم توافق نموده‌اند. کسی که عاشق چیزی باشد، دلش را بیمار می‌سازد؛ چنین انسانی نه با دیده سالم می‌نگرد و نه با گوشی شنوا می‌شنود. بی‌گمان شهوت، عقلش را از ادراک مسائل عاجز ساخته است.

امام خمینی رحمه الله می‌فرماید: «حب دنیا مبدأ همه چیز است. حب دنیا گاهی وقت‌ها انسان را به آنجا می‌رساند که اگر موحد هم هست؛ لکن اگر اعتقادش باشد که خدا از او دنیا گرفته است. در قلبش کدورتی حاصل می‌شود، یک بغضی حاصل می‌شود. علاقه به دنیا که در حقیقت همان علائقی است که انسان به اشیاء دارد ممکن است آن دم آخر که انسان ببیند دارد از علائقش جدا می‌شود، با خدا دشمنی بیاورد. در این صورت دشمن خدا خواهد بود و از این عالم باید برود. آنچه انسان را گرفتار می‌کند این علاقه‌ای است که انسان به دنیا دارد، حب دنیا، حب ریاست، دردی است که انسان را به هلاکت می‌رساند.»<sup>۱۶</sup>

امام صادق علیه السلام خطاب به دنیا پرستان آنان را به کرم ابریشمی تشبیه کرده است و می‌فرماید: «مَثَلُ الْحَرِيصِ عَلَى الدُّنْيَا كَمَثَلِ دُوْدَةِ الْقَزِّ كُلَّمَا ازْدَادَتْ عَلَى نَفْسِهَا لَفًا كَانَ أَبْعَدَ لَهَا مِنَ الْخُرُوجِ حَتَّى تَمُوتَ غَمًّا»<sup>۱۷</sup> حکایت انسان حریص به دنیا حکایت کرم ابریشم است که هر چه بیشتر بر خود می‌تند، بیرون آمدنش از پیله بعیدتر می‌شود تا این که از غم و اندوه می‌میرد.

حب دنیا مثل هر وابستگی دیگری، همه توجه و توان فرد را برای مقصدی بیهوده صرف می‌کند و موجب اندوه و درماندگی بی‌پایان می‌شود. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ تَعَلَّقَ قَلْبُهُ بِالْدُّنْيَا تَعَلَّقَ قَلْبُهُ بِثَلَاثِ خِصَالٍ هُمْ لَا يَفْنَى وَ أَمَلٍ لَا يُدْرِكُ وَ رَجَاءٍ لَا يُنَالُ»<sup>۱۸</sup> کسی که دلش به دنیا وابسته است، قلبش به سه چیز مبتلا می‌شود. اندوهی بی‌زوال، آرزوی نایافتنی و امیدی که به آن نمی‌رسد.

#### ۴. حسد

۱۱۹

#### حسنا

صاحب حسد خود را به عذاب دنیا گرفتار و به عقاب آخرت مبتلا می‌سازد؛ زیرا حسود از حزن و الم و غم و غصه خالی نیست؛ چرا که او هر نعمتی که از کسی دید متألم می‌شود و چون نعمت خدا نسبت به بندگان بی‌نهایت است و هرگز منقطع نمی‌شود پس پیوسته محزون و غمناک است.<sup>۱۹</sup>

خداوند متعال در وصف یهود می‌فرماید: ﴿إِنْ تَمْسَسْكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ﴾ (آل عمران: ۱۲۰) اگر فتح و پیروزی و یا پیشامد خوبی برای شما رخ دهد، آنها ناراحت می‌شوند و در وصف منافقان می‌فرماید: ﴿أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ﴾ (نساء: ۵۴) یا این‌که نسبت به مردم [پیامبر و خاندانش]، و بر آنچه خدا از فضلش به آنان بخشیده، حسد می‌ورزند؟ و نیز می‌فرماید: ﴿إِنْ تُصِيبْكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ﴾ (توبه: ۵۰) اگر نیکی به تو رسد آنان را بدحال می‌سازد.

از دو آیه اخیر می‌توان فهمید که حسادت منافقان نسبت به مومنان موجب ناراحتی و درماندگی و سختی بر آنان بود که هر وقت نعمت و خوبی به مومنان می‌رسید باعث ناراحتی و آزدگی آنان می‌شد.



رنجش حسد به سبب ارتباط روان با جسم است. امروزه این فرضیه ثابت شده است که بیماری جسمانی در بسیاری از موارد عامل روانی دارند و در طب امروز، بحث‌های مفصلی با عنوان بیماری روان - تنی مطرح می‌شود که به این قسم بیماری‌ها اختصاص دارد.<sup>۲۰</sup>

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «لَا رَاحَةَ لِحَسُودٍ»<sup>۲۱</sup> حسود همیشه بیمار است و نیز ایشان در حدیثی دیگر از حسد به عنوان سست کننده قلب و بیماری جسم یاد می‌کند و می‌فرماید: «الْحَسَدُ لَا يَجْلِبُ إِلَّا مَضْرَةً وَ غَيْضًا يُوهِنُ قَلْبَكَ وَ يُمْرِضُ جِسْمَكَ وَ شَرُّ مَا اسْتَشْعَرَ قَلْبُ الْمَرْءِ الْحَسَدُ»<sup>۲۲</sup> حسد جز ضرر و خشم چیزی در پی ندارد، قلبت را سست و جسمت را بیمار می‌سازد.

در حدیثی دیگر آن را بیماری می‌داند که برای آن علاجی نیست و می‌فرماید: «كَمَا أَنَّ الصَّدَأَ يَأْكُلُ الْحَدِيدَ حَتَّى يُفْنِيَهُ كَذَلِكَ الْحَسَدُ يَكْمِدُ الْجَسَدَ حَتَّى يُفْنِيَهُ»<sup>۲۳</sup> همچنان که زنگ آهن، فلز آهن را می‌خورد تا اینکه نابودش کند، حسد نیز بدن آدم را می‌خورد و بیمار می‌کند، تا از بین ببرد.

حسد از دو نظر می‌تواند موجب کسالت و خمود زدگی شود. یکی آن‌که نفس حسد موجب رنجش است که بیان شد؛ دیگر آن که حسد می‌تواند موجب گناهان و رفتارهایی شود که خود سبب کسالت و آزدگی می‌گردند علت بسیاری از گناهان از قبیل قتل‌ها و جنایات، حسادت است.

## ۵. قطع صله رحم

احساس نداشتن پشتوانه و احساس تنهایی باعث به هم خوردن تعادل روانی شده و فرد را از حرکت به سوی هدف خویش باز می‌دارد و موجب بدفرجامی و دوری از رحمت خداوند و درماندگی می‌شود.

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: ﴿وَالَّذِينَ يَنْقُضُونَ عَهْدَ اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مِيثَاقِهِ وَيَقْطَعُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ أُولَئِكَ لَهُمُ اللَّعْنَةُ وَ لَهُمْ سُوءُ الدَّارِ﴾ (رعد: ۲۵) و کسانی

که عهد الهی را پس از بستن می‌شکنند و هر چه خداوند به پیوند دادن آن فرمان داده است، می‌گسلند و در زمین فتنه و فساد می‌کنند اینانند که لعنت و بد فرجامی دارند و نیز می‌فرماید:

﴿فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَ تَقَطَّعُوا أَرْحَامَكُمْ أُولَئِكَ الَّذِينَ لَعَنَهُمُ اللَّهُ فَأَصَمَّهُمْ وَأَعَمَّى أَبْصَارَهُمْ﴾ (محمد: ۲۲-۲۳) چه بسا چون دست یابید در این سرزمین فتنه و فساد کنید و پیوند خویشاوندانتان را بگسلید. اینان کسانی هستند که خداوند لعنتشان کرده و (از شنیدن و دیدن حق) ناشنوا و نابینایشان ساخته است.

۱۲۱

حسنا

ریشه‌های پیدایش کسالت و راهکارهای مقابله با آن در قرآن و حدیث/ سهراب مروی؛ پروین نوری فرد

و نیز امام علی علیه السلام می‌فرماید: «فَطَيْعَةُ الرَّحِمِ تُورِثُ الْهَمَّ»<sup>۲۴</sup> قطع رحم حزن و اندوه به دنبال دارد. قطع صله رحم ضعیف شدن ارتباطات و محروم شدن از حمایت خویشاوندان را به دنبال دارد. به همین خاطر فرد احساس تنهایی می‌کند و این تنهایی به مرور زمان موجبات بیماری‌های روحی و روانی را در او فراهم خواهد ساخت. از امام علی علیه السلام آمده است: «لَيْسَ لِقَاطِعِ رَحِمٍ قَرِيبٌ»<sup>۲۵</sup> کسی که با ارحام خود قطع کند، دوست و رفیقی برایش نخواهد ماند.

در حدیثی دیگر ایشان قطع کننده صله رحم را از آشنایش به دور می‌دارد و می‌فرماید: «لا راحة لقاطع القرابة»<sup>۲۶</sup> قطع کننده رحم از آسایش و راحتی بهره‌ای نخواهد داشت.

کسی که از حمایت خانوادگی برخوردار نباشد، خود را از نظر روانی بدون پشتوانه می‌بیند و دچار تنیدگی و درماندگی می‌شود به همین جهت امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «وَأَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ عَلَى ذِي رَحِمِهِ فَلْيَقُمْ إِلَيْهِ وَ لِيَدْنُ مِنْهُ وَ لِيَمْسَهُ فَإِنَّ الرَّحِمَ إِذَا مَسَّتِ الرَّحِمَ سَكَنَتْ»<sup>۲۷</sup> هر کس از رحم خود عصبانی شده و بر او غضب کند، (مناسب است که) به سوی او روانه شود با او تماس (مصافحه و معانقه) حاصل کند؛ زیرا رحم هنگامی که با رحم پیوند یابد به آرامش و سکون می‌رسد.

جامعه شناس معروف دورکیم به قطع صله ارحام پرداخته و بیان می‌دارد: «اگر افراد به حال خود رها شده، امیال بی پایان در خود احساس می‌کنند. آنان که هرگز قادر به خوشنود شدن

نیستند، تنها در پرتو یک قدرت خارجی اخلاقی می‌توانند به تعادل برسند، قدرتی که آنان را به ملامت می‌خواند و در یافتن آرامش یاریشان می‌کند. هر وضعیتی که توازن بین امیال و خوشنودی‌ها را بر هم زند به یک ضریب تشدید ابتلا تبدیل خواهد شد. مرد و زن هنگامی که اساساً در فکر خویشتنند، هنگامی که نتوانسته‌اند در یک گروه اجتماعی جذب شوند، هنگامی که امیال محرک آنان به درجه ای از تعادل نیست که با سرنوشت بشری باشد، یعنی اقتدار گروه و نیروی اجباری تحمیلی یک محیط محدود و قدرتمند را بپذیرد، در این صورت آمادگی بیشتری برای پایان دادن به حیات خود دارند.<sup>۲۸</sup>

### راهکارهای مقابله با کسالت

#### ۱. یاد خدا

خداوند متعال در قرآن کریم درمان تمام نگرانی‌ها و اضطراب‌ها و درماندگی‌ها را یاد و ذکر خدا معرفی می‌کند و آرامش دهنده قلب‌ها را «توجه به خدا» و یاد او معرفی می‌نماید، آنجا که می‌فرماید: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد: ۲۸) همانا کسانی که ایمان آوردند؛ دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

از طریق یاد خدا همه ترس و بیم‌ها از بین می‌رود و همه ناراحتی‌ها از آدمی جدا می‌شوند؛ هرگاه فرد به یاد خدا می‌افتد، قلبش با طمأنینه، معمور، آباد و مالا مال از رضا می‌شود؛ قلبی که قبلاً آکنده از ترس و یأس بوده است. لطف و توجه پروردگار، قلب انسان ذاکر را در زیر سایه خود قرار می‌دهد. انسان به این یقین و قاطیعت می‌رسد که رهایی از ناراحتی‌های درونی؛ سهل و آسان است و می‌توان وسوسه‌ها را در هم کوبید و تخیلات باطل را از خود دور ساخت؛ چنین فردی به هیچ عارضه روانی دچار نمی‌گردد، این حالت به خاطر ثباتی است که خداوند در دل او ایجاد می‌کند.<sup>۲۹</sup>

امام علی علیه السلام در حدیثی یاد خدا را مایه برون رفت از کسالت و درماندگی و دردها دانسته و می‌فرماید: «ذَكَرُ اللَّهِ طَارِدُ اللَّأْوَاءِ وَ الْبُؤْسِ»<sup>۳۰</sup> یاد خدا دور کننده دردها و گرفتاری‌ها است. دل انسان با یاد خدا به امنیتی که هیچ ترس و اضطرابی با آن آمیخته نیست، دست می‌یابد و از اندوه‌ها و نگرانی‌ها رها می‌شود. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «ذَكَرُ اللَّهِ دَوَاءُ أُغْلَالِ النَّفُوسِ»<sup>۳۱</sup> یاد خدا درمان بیماری‌های روح و رنجوری‌های نفس است. امام علی علیه السلام نیز در حدیثی دیگر یاد خدا را مایه قوت و قدرت روح می‌داند حال این قوت ممکن است در هر امری از امور زندگی باشد. منظور از قوت ممکن است این باشد که در زندگی خود در برابر مشکلات و سختی‌ها دچار درماندگی و دل‌تنگی نشده و با قوت با آنها مقابله می‌نماید: «مُدَاوَمَةُ الذِّكْرِ قُوَّةُ الْأَرْوَاحِ وَ مِفْتَاحُ الصَّلَاحِ»<sup>۳۲</sup>.

## ۲. ایمان

تأثیر ایمان در آرامش و مقابله با کسالت بر هیچ کس پوشیده نیست، آیت الله مکارم شیرازی در تفسیر خود به نقش و اهمیت ایمان اشاره کرده و می‌نویسد: «یکی از آثار مهم ایمان از بین بردن اضطراب و وحشت است که مؤمن حتی در سایه اضطراب و تشویش نیز احساس آرامش می‌کند»<sup>۳۳</sup>

امروزه نیز برخی دانشمندان به این عقیده رسیده‌اند که «کسی که واقعاً معتقد به مذهب است، هرگز گرفتار امراض عصبی نخواهد شد»<sup>۳۴</sup> خداوند در آیات متعددی ایمان واقعی را مایه آرامش و دوری از درماندگی می‌داند و می‌فرماید: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّابِقُونَ وَالنَّصَارَى مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (مائده: ۶۹) آنان که ایمان آورده‌اند (یعنی مسلمان‌ها) و یهودیان و صابئین و نصرانی‌ها، همه کسانی که ایمان به خدا و روز رستاخیز داشته باشند و کار شایسته به جا آورند، بی‌خوف و واهمه خواهند بود و غمگین نیز نمی‌گردند. این همان وعده مبارکی است که خداوند در قرآن

بارها به آن اشاره نموده است: ﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (یونس: ۶۲) آگاه باشید، که بر دوستان خدا نه بیمی است و نه آنان اندوهگین می‌شوند و نیز می‌فرماید: ﴿بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَ هُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (بقره: ۱۱۲) آری، کسی که روح خود را تسلیم خدا کند و نیکوکار باشد، پاداش او نزد پروردگارش ثابت است؛ نه ترسی بر آنها است و نه غمگین می‌شوند.

واژه اسلام بیانگر تسلیم محض انسان در برابر خداوند است؛ در این صورت احساس امنیت و آرامش از پیامدهای آن به شمار می‌رود. ایمان بار معنوی است که زندگی انسان را از میان خطرات و فتنه‌ها به آرامی نجات می‌دهد و انسان را به سروری می‌رساند. رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «بِالْإِيمَانِ يُرْتَقَى إِلَى ذُرْوَةِ السَّعَادَةِ وَ نَهَايَةِ الْحُبُورِ»<sup>۳۵</sup> بر اثر ایمان، بشر به رفیع‌ترین مدارج سعادت نائل می‌شود و از بهجت و سرور کامل برخوردار می‌گردد.

### ۳. تقوا

همان گونه که برای حفظ سلامت جسم باید آن را از آلودگی‌ها و عواملی که موجب ابتلا به امراض می‌شود حفظ کرد؛ جان را نیز باید از آلودگی به گناه و معصیت و واقع شدن در ضد ارزش‌ها نگاه داشت و از آن چه برای او ضرر دارد پرهیز داد. مراعات تقوا که به وسیله آن روح و جان در سلامت می‌ماند به مراتب مهم‌تر و ضروری‌تر از مراعات بهداشت است که جسم را از ابتلا به بیماری حفظ می‌کند.

امام خمینی رحمه الله می‌فرماید: در امراض جسمانیه گاهی ممکن است با پرهیزی جزئی، با دواء سلامتی حاصل گردد؛ لیکن در امراض روحیه امر خیلی دقیق است؛ زیرا که طبیعت بر نفس از اول امر چیره شده و وجهه نفس رو به فساد و معکوس است ﴿إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ﴾ (یوسف: ۵۴) همانا نفس به زشتی امر می‌کند. از این جهت، به محض کوچک‌ترین

ناپرهیزی، امراض بر امر غلبه می‌کند و رخنه‌ها از اطراف بر او باز کند تا صحت را به کلی از بین ببرد.<sup>۳۶</sup>

این آسیب‌پذیری روح، سبب شد در قرآن و روایات به تقوا بسیار توصیه شود تا با مراعات تقوا، جان را از آلودگی و آسیب‌های مانند کسالت و درماندگی ایمن داد؛ زیرا کسانی که به این صفت آراسته‌اند، بر اساس تعلیمات قرآن کریم: ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ﴾ (نحل: ۱۲۸) همیشه خداوند قادر را در کنار خویش و در همه مراحل با خود همراه می‌بینند.

﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا﴾ (طلاق: ۴) و هر کسی تقوای الهی پیشه کند، خدا برای او در کارش سهولت و آسانی قرار می‌دهد و در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾ (طلاق: ۲) و هر کس از خدا پروا کند برای او راه خروجی از (مشکلات) پدید می‌آورد.

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «فَمَنْ أَخَذَ بِالتَّقْوَى عَزَبَتْ عَنْهُ الشَّدَائِدُ... وَوَبِلَتْ عَلَيْهِ الْبَرَكَهُ بَعْدَ إِرْدَائِهَا»<sup>۳۷</sup> هر کس به دامن تقوا چنگ زند، سختی‌هایی که به او نزدیک گشته از وی دور گردد و اموری که به کام او تلخ گردیده شیرین شود؛ اما فتنه‌هایی که او را فرا گرفته از او فاصله گیرد، دشواری‌هایی که وی را به رنج انداخته برایش آسان می‌شود، ابر کرامت که از بارش ایستاده بود بر وی بیبارد و توسن رحمت که از وی رمیده بود بر وی روی آورد، چشمه سار نعمت که خشک گشته بود برایش روان گردد و آسمان برکت که قطره قطره باریده بود، سیل آسا بیبارد.

و می‌فرماید: «فَإِنَّ تَقْوَى اللَّهِ مِفْتَاحُ سَدَادٍ وَ ذَخِيرَةُ مَعَادٍ وَ عِتْقٌ مِنْ كُلِّ مَلَكَهٍ وَ نَجَاةٌ مِنْ كُلِّ هَلَكَهٍ»<sup>۳۸</sup> بی‌شک، تقوای الهی کلید رستگاری و اندوخته معاد و آزادی از سلطه هر سلطه‌گر و رهایی از هر هلاکتی است.

همچنین پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در حدیثی راه برون رفت از کسالت و بی‌حوصلگی، را به واسطه تقوا پیشگی دانسته و می‌فرماید: «لَوْ أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا عَلَى عِبْدٍ ثُمَّ اتَّقَى اللَّهَ لَجَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْهُمَا فَرْجًا وَمَخْرَجًا»<sup>۳۹</sup> و اگر درهای آسمان و زمین بر بنده‌ای بسته شود آن‌گاه او تقوا را پیش گیرد، خداوند راه نجاتی برایش می‌گشاید.

#### ۴. توکل بر خدا

اتکا به قدرت خدا و توکل بر او امید به حل مشکلات را افزایش می‌دهد و فرد را از افسردگی و اضطراب ناشی از کمبود منابع مقابله با ناراحتی‌ها و مشکلات می‌رهاند. یکی از اسباب بروز اضطراب و تشویش کمبود توان مقابله در برابر مشکلات است و توکل قدرت فرد را در مقابله با مشکلات مضاعف می‌کند و جلوی بسیاری از درماندگی‌ها و افسردگی‌ها را می‌گیرد.<sup>۴۰</sup>

خداوند در قرآن می‌فرماید: ﴿الَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِلَّهِ وَالرَّسُولِ مِنْ بَعْدِ مَا أَصَابَهُمُ الْقَرْحُ...﴾ ﴿الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾ ﴿إِنَّمَا ذِكْرُ الشَّيْطَانِ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ (آل عمران: ۱۷۳، ۱۷۲، ۱۷۵) کسانی که [در نبرد احد] پس از آنکه زخم برداشته بودند، دعوت خدا و پیامبر [او] را اجابت کردند، برای کسانی از آنان که نیکی و پرهیزگاری کردند پاداشی بزرگ است. همان کسانی که [برخی از] مردم به ایشان گفتند: «مردمان برای [جنگ با] شما گرد آمده‌اند؛ پس، از آن بترسید.» و [لی این سخن] بر ایمانشان افزود و گفتند: «خدا ما را بس است و نیکو حمایتگری است.» در واقع، این شیطان است که دوستانش را می‌ترساند؛ پس اگر مؤمنید از آنان مترسید و از من بترسید.

اگر انسان اعتقاد داشته باشد که خداوند خیری برای او بخواهد، هیچ کس نمی‌تواند آن خیر را از او دفع نماید و مانع رسیدن آن به انسان شود و اگر خدا بخواهد به خاطر دوری انسان

از او، به او زبانی برساند که هیچ کسی نمی‌تواند این زیان را از او دفع نماید از مشکلات و ناملایمات که برای او پیش می‌آید دچار درماندگی و آزرده‌گی نمی‌گردد خداوند در قرآن کریم به این امر تصریح می‌فرماید: ﴿وَلَا تَدْعُ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَنْفَعُكَ وَلَا يَضُرُّكَ فَإِنْ فَعَلْتَ فَإِنَّكَ إِذَا مِنَ الظَّالِمِينَ﴾<sup>۴۰</sup> «وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ»<sup>(یونس: ۱۰۶-۱۰۷)</sup> و به جای خدا چیزی را که سود و زبانی به تو نمی‌رساند، مخوان که اگر چنین کنی، در آن صورت قطعاً از ستمکارانی و اگر خدا به تو زبانی برساند آن را برطرف کننده ای جز او نیست و اگر برای تو خیری بخواهد، به بخشش او را رد کننده‌ای نیست آن را به هر کس از بندگانش بخواهد می‌رساند.

امام علی علیه السلام نیز در حدیثی توکل را مایه برون رفت از کسالت‌ها و بدی‌ها و مشکلات و درماندگی دانسته و می‌فرماید: «التَّوَكُّلُ عَلَيْهِ نَجَاةٌ مِنْ كُلِّ سُوءٍ وَ حِرْزٌ مِنْ كُلِّ عَدُوٍّ»<sup>۴۱</sup> توکل بر خدا مایه‌ی نجات از هر بدی و محفوظ ماندن از هر دشمنی است. در کار تمام کرده و حدیثی دیگر انسان متوکل را به دور از کسالت و خمودگی می‌داند و می‌فرماید: «لَيْسَ لِمُتَوَكِّلٍ عَنَاءٌ»<sup>۴۲</sup> برای هیچ توکل کننده‌ای رنجی نیست.

نورمن پیل، روان‌پزشک و نویسنده کتاب مثبت‌درمانی درباره‌ی معالجه یکی از بیمارانش که اعتماد به نفس نداشته، می‌نویسد: برای رهایی از این مسئله، جمله‌ای را نوشتم و به او دادم: «با توکل به خدایی که به من نیرو می‌بخشد، به همه مشکلات فایق خواهم آمد» به او گفتم این نوشته را بخواند و به خود تلقین کند. وی بعدها به من اطلاع داد که تکرار همان جمله ساده برایش معجزه آفرین بوده و توانسته است به تدریج اعتماد به نفس بیابد و پایداری را



## ۵. صله رحم

صله رحم عبارت از نیکی و احسان به خویشان و مواسات، معاونت و کمک با جان و مال و هر چه از خیرات که در توان انسان است و قطع رحم اموری است که مخالف این رویه باشد.<sup>۴۴</sup>

خداوند به حدی به صله رحم اهمیت داده است که نام آن را در ردیف نام خود قرار داده است: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ (نساء: ۱) ای مردم! از (مخالفت) پروردگارتان بپرهیزید همان کسی که شما را از یک انسان آفرید؛ همسر او را (نیز) از جنس او خلق کرد و از آن دو، مردان و زنان فراوانی (در روی زمین) منتشر ساخت. و از خدایی بپرهیزید که (همگی به عظمت او معترفید. و) هنگامی که چیزی از یکدیگر می‌خواهید، نام او را می‌برید! (و نیز) از قطع رابطه با خویشاوندان خود، بپرهیزید! زیرا خداوند، مراقب شماست.

صله رحم به دلیل جلب حمایت از طرف خویشان، دوستان، فامیل، همسایگان، همکاران و آشنایان و به صورت‌های ملموس حمایت اطلاعاتی و حمایت عاطفی اعمال می‌گردد حمایت اجتماعی فرد را از نگرش مثبت‌تری بر زندگی و نیز احساس عزت نفس بالاتری برخوردار می‌کند یا به حداقل رساندن آسیب‌های ابتدایی رویدادهای بالقوه فشار زا را بی‌خطر می‌کند.<sup>۴۵</sup>

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «أَكْرَمُ ذَوِي رَحِمِكَ وَوَقْرٌ حَلِيمُهُمْ وَاحْلُمُ عَنْ سَفِيهِهِمْ وَتَيْسَرٌ لِمُعْسِرِهِمْ فَإِنَّهُمْ لَكَ نِعْمَ الْعُدَّةُ فِي الشَّدَّةِ وَالرَّخَاءِ»<sup>۴۶</sup> به خویشان خود احترام کن، بردباران ایشان را تعظیم کن در مقابل بی‌خردان آنان بردباری نشان ده، بر گرفتار آنها آسان گیر، چه آنها بهترین حامیان تو به هنگام مشکلات و خوشی‌ها خواهند بود.

یکی از تأثیرات انکار ناپذیر صله رحم کاهش ناراحتی‌ها و نگرانی‌های ناشی از احساس تنهایی به دلیل ارتباط صمیمانه با اقوام و خویشان است، همچنین حمایت همه جانبه از اقوام، فرد را در مقابل برخی از بیماری‌های روانی از جمله: کسالت، خودکم بینی، احساس حقارت و عدم اعتماد به نفس برای حضور در اجتماع ایمن می‌سازد.

امام علی علیه السلام در حدیثی تأثیر صله رحم را در آرامش انسان بیان نموده و تأکید می‌نماید: «أَلَا لَا يَعْدِلَنَّ أَحَدُكُمْ عَنِ الْقَرَابَةِ يَرَىٰ بِهَا الْخِصَاصَةَ أَنْ يَسُدَّهَا بِالْأَيْدِي لَا يَزِيدُهُ إِلَّا أَمْسَكُهُ وَلَا يَنْقُصُهُ إِلَّا أَهْلَكَهُ وَ مَنْ يَقْبِضْ يَدَهُ عَنِ عَشِيرَتِهِ فَإِنَّمَا تُقْبِضُ مِنْهُ عَنْهُمْ يَدٌ وَاحِدَةٌ وَ تُقْبِضُ مِنْهُمْ عَنْهُ أُيُدٌ كَثِيرَةٌ وَ مَنْ تَلَّنَ حَاشِيَتَهُ يَسْتَدِمُ مِنْ قَوْمِهِ الْمَوَدَّةَ»<sup>۴۷</sup>هان! مبدا از خویشاوندان خود روی برتابید و از دادن اندک مالی به او دریغ کنید که اگر ندهید چیزی بر ثروت شما افزوده نمی‌شود و اگر بدهید چیزی کم نمی‌شود. هر کس از خویشان خود دست کشد یک دست از آنان باز گرفته؛ اما دسته‌های فراوانی از خود کنار زده است و آن کس به قوم و خویشان خود نرم خو و مهربان باشد دوستی و محبت همیشگی آنان را به دست خواهد آورد.

### نتیجه گیری

از آنچه گذشت به دست می‌آید که شناخت ریشه‌های پیدایش کسالت و راهکارهای مقابله با آن بسیار حائز اهمیت است و قرآن کریم و روایات معصومین علیهم السلام نیز به صورت صریح و روشن بدان اشاره نموده‌اند. این مسئله بی شک یکی از بیماری‌هایی است که جوامع امروزی با آن مواجه است. علمای اخلاق و عرفای اسلامی، پیوسته اهل سیر و سلوک را از ابتلای به این بیماری اخلاقی و رفتاری بر حذر داشته‌اند. واژه کسالت بنا بر نظر بزرگان علم لغت به معنای کاهل شدن، آهستگی، درماندگی، خستگی روحی و جسمی، بی‌حالی و سستی، آزدگی و دلتنگی و... آمده است. البته این واژه بیشتر ناظر بر خمودگی‌ها و آشفستگی‌های

روحي است. اولين گام براي رهايي از اين حس مذموم اجتماعي و فرهنگي، شناخت ريشه - هاي پيدايش كسالت است. اين ريشه ها عبارتند از: ۱. عدم ياد خدا؛ ۲. عدم خودشناسي؛ ۳. حب دنيا؛ ۴. حسد؛ ۵. قطع صلّه رحم؛ اين عوامل سبب به وجود آمدن آزردي، درماندي، ناخوشنودي ها و و عقده هايي در اعماق روح خواهد شد. براي رفع اين مشكل نيز آيات گرانبار قرآن كريم و روايات معصومين عليهم السلام فرامين روشن و قابل اعتمادي از جمله: ۱. ياد خدا. ۲. ايمان. ۳. تقوا. ۴. توكل بر خدا. ۵. صلّه رحم را آموزش داده اند. نکته بسيار مهم اين است كه ياد خدا همه ترس را از بين مي برد. تقوا و ايمان مانند دويال براي كساني است كه مي خواهند از آفات كسالت در امان بمانند. هر قدر سطح توكل بر خدا و اعتماد كامل به خالق در جامعه بيشتر باشد، ميزان داشتن پويابي و تحرّك نيز در آن جامعه ارتقا خواهد يافت و راه براي پيشرفت و توسعه هموار خواهد گرديد. صلّه رحم با ايجاد ارتباط صميمانه با ديگران خصوصاً اقوام و خویشان و حمايت از طرف ايشان به ايمن سازي فرد در مقابل بيماري كسالت كمك مي كند.

#### پي نوشت ها:

۱. حراني، ابن شعبه، تحف العقول عن آل الرسول صلى الله عليه و آله، ص ۲۹۲.
۲. راغب اصفهاني، حسين بن محمد، معجم مفردات ألفاظ القرآن، ص ۷۱۱؛ ابن منظور، لسان العرب، ج ۱۱، ص ۵۸۷.
۳. دهخدا، علي اكبر، لغت نامه، ج ۶، ص ۲۵۶۶، معين، محمد، فرهنگ فارسي، ج ۳، ص ۲۹۷۰، انوري، حسن، فرهنگ لغت روز سخن، ج ۶، ص ۵۸۱۳.
۴. استورا، تنيدگي يا استرس، ص ۲۵.
۵. دادستان، بيريخ، روان شناسي، مرضي تحولي از كودكي تا بزرگ سالي، ج ۲، ص ۶۱.
۶. همان، ص ۶۱.
۷. كاپلان، وسادوك، خلاصه روان پزشي، ج ۲، ص ۱۵۱.

۸. صانعی، سید مهدی، بهداشت روان در اسلام، ص ۴۹.
۹. طباطبایی، محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن الکریم، ج ۱۲، ص ۲۴۴.
۱۰. تمیمی آمدی، عبدالواحد محمد، تصنیف غررالحکم ودررالكلم، ص ۲۶۶، ح ۵۷۶۵.
۱۱. خمینی، روح الله، صحیفه نور، ج ۹، ص ۲۶۰.
۱۲. سید رضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه، ص ۴۳۵، ح ۱۴۱.
۱۳. الآمدی التمیمی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غررالحکم ودررالكلم، ص ۲۳۳، ح ۴۶۶۴.
۱۴. دیلمی، شیخ حسن، إرشاد القلوب إلى الصواب، ج ۱، ص ۲۱.
۱۵. الآمدی التمیمی، عبدالواحد بن محمد، تصنیف غررالحکم ودررالكلم، ص ۱۴۱، ح ۲۵۱۰.
۱۶. خمینی، روح الله، تفسیر سوره حمد، ص ۷۳-۷۴.
۱۷. کلینی رازی، محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۲، ص ۱۹.
۱۸. نیشابوری، فتال، روضة الموعظین و بصیرة المتعظین، ج ۲، ص ۴۴۱.
۱۹. نراقی، محمد مهدی، جامع السعادات، ج ۲، ص ۴۵۶.
۲۰. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۳، ص ۴۲۴.
۲۱. ابن بابویه، محمد بن علی، الخصال، ج ۱، ص ۱۶۹.
۲۲. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ج ۷۰، ص ۲۵۶.
۲۳. الآمدی التمیمی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غررالحکم ودررالكلم، ص ۳۰۰، ح ۶۸۲۴.
۲۴. حرعاملی، محمد بن حسن، تفصیل وسائل الشیعة إلى تحصیل مسائل الشریعة، ج ۱۵، ص ۳۴۷.
۲۵. الآمدی التمیمی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غررالحکم ودررالكلم، ص ۴۰۶، ح ۳۶۱۸.
۲۶. علم الهدی، علی بن حسین، أمالی المرتضی، ج ۱، ص ۲۳۳.
۲۷. الآمدی التمیمی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غررالحکم ودررالكلم، ص ۴۰۷، ح ۹۳۳۰.
۲۸. آرون، ریمون، مراحل اندیشه در جامعه شناسی، ترجمه برهام، ص ۳۶۳.
۲۹. جوادی آملی، عبدالله، اسرار عبادت، ص ۳۱-۴۱.
۳۰. الآمدی التمیمی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غررالحکم ودررالكلم، ص ۱۸۸، ح ۳۶۱۸.
۳۱. الآمدی التمیمی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غررالحکم ودررالكلم، ص ۱۸۸، ح ۳۶۱۹.
۳۲. خوانساری، جمال الدین محمد، شرح غررالحکم ودررالكلم، ج ۱، ص ۱۳۷.
۳۳. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۵، ص ۳۲.

۳۴. کارنگی، دیل، آیین زندگی، ص ۵۰.
۳۵. آمدی التمیمی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غررالحکم ودررالكلم، ص ۸۹، ح ۱۴۱.
۳۶. خمینی، روح الله، شرح چهل حدیث، ص ۲۰۸.
۳۷. سید رضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه، ص ۳۱۳، خطبه ۱۹۸.
۳۸. ابن فهد حلّی، احمد بن محمد، عدة الداعی ونجاح الساعی، ص ۳۰۵.
۳۹. سید رضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه، ص ۳۵۱.
۴۰. آمدی التمیمی، عبدالواحد بن محمد، تصنیف غررالحکم ودررالكلم، ص ۱۹۷، ح ۳۸۸۵.
۴۱. شجاعی، محمد صادق، توکل به خدا راهی به سوی حرکت و سلامت، ص ۵۰.
۴۲. نوری، میرزاحسین، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۱، ص ۲۵۰.
۴۳. پیل، نورمن وینست، مثبت درمانی، ترجمه تور انداخت تمدن، ص ۱۵ و ۱۶.
۴۴. کاشانی، ملا محمد حسین، منهاج النجات، ص ۱۲۱.
۴۵. رابین، دیماتوآم، روانشناسی، سلامت، ترجمه سید مهدی موسی اصل و همکاران، ص ۵۹۰.
۴۶. طبرسی، فضل بن حسن، مشکاة الأنوار فی غرر الأخبار، ج ۱۵، ص ۳۶۳.
۴۷. سید رضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه، ص ۶۵، خطبه ۲۳.

### منابع:

۱. قرآن کریم، با استفاده از ترجمه محمد مهدی فولادوند.
۲. آرون، ریمون، مراحل اندیشه در جامعه شناسی، ترجمه برهام، بی جا: انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، بی تا.
۳. انوری، حسن، فرهنگ لغت روز سخن، ج ۶، تهران: انتشارات سخن، چاپ اول، ۱۳۸۳ ش.
۴. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، ابن منظور، ج ۱۱، محقق میردامادی و جمال الدین، دارصادر بیروت: دارالفکر للطباعة و النشر و التوزیع، چاپ سوم، ۱۴۱۴ ق.
۵. ابن بابویه (صدوق)، محمد بن علی، الخصال، ج ۱، تحقیق علی اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین، چاپ اول، ۱۳۹۲ ش.

۶. ابن فهد حلی، احمد بن محمد، عدة الداعی ونجاح الساعی، تحقیق: احمد موحدی قمی، چاپ اول، دارالکتب الإسلامیة، ۱۴۰۷ق.
۷. استورا، پریخ، تنیدگی یا استرس، ترجمه: پریخ دادستان سازمان، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۷۷ش.
۸. الآمدی التیمی، عبدالواحد، تصنیف غررالحکم ودررالکلم، قم: دفتر تبلیغات، چاپ اول، ۱۳۶۶ ش.
۹. پیل، نورمن وینسنت، مثبت درمانی، ترجمه تور انداخت تمدن، تهران: نشره دایره، چاپ سوم، ۸ ۱۳۳ ۱۸۹م.
۱۰. جعفری، محمد تقی، ترجمه و شرح نهج البلاغه، ج ۵، بی جا: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ چهارم، ۱۳۷۰ش.
۱۱. جوادی آملی، عبدالله، اسرارعبادت، تهران: الزهراء، ۱۳۷۴ش.
۱۲. حرعاملی، محمد بن حسن، تفصیل وسائل الشیعة إلى تحصیل مسائل الشریعة، ج ۱۵، قم: مؤسسه آل البيت عليهم السلام، چاپ اول، ۱۴۰۷ق.
۱۳. حرانی، حسن، تحف العقول عن آل رسول صلی الله علیه و آله، قم: انتشارات جامعه مدرسین، چاپ دوم، ۱۴۰۴ق.
۱۴. خوانساری، جمال الدین محمد، شرح غررالحکم و دررالکلم، ج ۱، تهران: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران، چاپ اول، ۱۳۶۶ش.
۱۵. خمینی، روح الله، تفسیر سوره حمد، تهیه و تنظیم علی اصغر ربانی خلخانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی، بی تا.
۱۶. خمینی، روح الله، صحیفه نور، ج ۹، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۷۸.
۱۷. خمینی، روح الله، شرح چهل حدیث، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، چاپ ۲۶، ۱۳۸۱ش.
۱۸. دیلمی، حسن بن محمد، إرشادالقلوب إلى الصواب، ج ۱، قم: الشریف الرضی، چاپ اول، ۱۴۱۴ق.

## حسنا

۱۹. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، ج ۶، تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، چاپ دوم از دوره جدید، ۱۳۷۳ش.
۲۰. دادستان، پریخ، روانشناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی، ج ۲، ۱۳۷۸ش.
۲۱. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، معجم مفردات ألفاظ القرآن، محقق صفوان عدنان، بیروت - دمشق: دارالقلم الدار الشامیة، چاپ اول، ۱۴۱۲ق.
۲۲. رابین، دیماتوآم، روانشناسی، سلامت، ترجمه سید مهدی موسی اصل و همکاران، تهران، سمت، ۱۳۷۸ش.
۲۳. سید رضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه، قم: هجرت، چاپ اول، ۱۴۱۴ق.
۲۴. شجاعی، محمد صادق، توکل راهی به سوی حرکت و سلامت، قم: انتشارات مؤسسه امام خمینی، ۱۳۸۳.
۲۵. طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۲، قم: دفتر انتشارات اسلامی حوزه علمیه قم: چاپ پنجم، ۱۴۱۷ق.
۲۶. طریحی، فخر الدین بن محمد، مجمع البحرین، ج ۳، تهران: مرتضوی، چاپ سوم، ۱۳۷۵ش.
۲۷. علم الهدی، علی بن حسین، أمالی المرتضی، ج ۱، محقق محمد ابوالفضل ابراهیم، قاهره: دارالفکر القری، چاپ اول، ۱۹۹۸م.
۲۸. طبرسی، فضل بن حسن، مشکاة الأنوار فی غرر الأخبار، ج ۱۵، نجف، حیدریه: چاپ دوم، ۱۳۸۵ق.
۲۹. کاشانی، ملا محمد حسین، منهاج النجات، بی تا: پیام آزادی، بی جا.
۳۰. کلینی رازی، محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۲، علی اکبر غفاری، تهران: دارالکتب الاسلامیة، ۱۴۰۷ق.
۳۱. کارنگی، دیل، آیین زندگی، ترجمه جهانگیر افخمی، تهران: ارمغان، ۱۳۷۶ش.
۳۲. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ج ۷۰ و ۷۳، بیروت: دارالتراث العربی، چاپ اول، ۱۴۰۳ق.
۳۳. معین، محمد، فرهنگ فارسی، ج ۳، تهران: مؤسسه انتشارات امیرکبیر، چاپ سوم ۱۳۸۶ش.

۳۴. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۳ و ۵، تهران: اسلامیه، ۱۳۶۳ ش.
۳۵. نوری، حسین بن محمد، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۱، قم: مؤسسه آل البيت عليهم السلام، چاپ اول، ۱۴۰۸ ق.
۳۶. نیشابوری، فتال، روضة المواعظین و بصیرة المتعظین، ج ۲، چاپ اول، قم: انتشارات رضی، بی تا.

