

The divine tradition of affliction and the methods of enduring disaster from the perspective of the Qur'an and hadiths*

Saied Mohammad fardin Jalali**

Abstract

According to the Qur'anic teachings, affliction is a divine tradition that is always fixed and irrevocable, and man must always be ready for affliction. Part of the calamities is based on the tradition of divine providence and testing so that one can manifest everything in the institution and achieve virtues such as patience and wisdom. Tragedy means to strike something that deprives man of loss; This loss includes the loss of a blessing such as life, property and breadth, that is, the loss of a member of the family and relatives, a member of the body, property and breadth and honor, and the like. What can heal suffering and make it possible for a person to endure it is submission to the will of God, piety, trust, remembrance of God, removal of negligence, patience and forbearance.

Relying on the verses of the Holy Quran and the method of thematic and semantic interpretation with a descriptive-analytical approach, this article seeks to provide Quranic solutions in enduring calamity and calamity, in the light of which one can bear the psychological pressure of calamity, but also grow from it. And enjoy his excellence.

Keyword: Quran, affliction, divine test, tolerance and patience.

* Received: 2021-05-14 Accepted: 2022-11-06

** Assistant Professor of Quran and Hadith Sciences of Islamic Azad university Of Astara Branch. Astara, Iran. Email: Fardinjalali753@gmail.com



سنت الهی ابتلاء و شیوه‌های تحمل بلا از دیدگاه قرآن و روایات*

محمدفریدین جلالی**

چکیده

بر اساس آموزه‌های قرآنی، ابتلاء یک سنت الهی است که همیشه ثابت و غیر قابل نسخ است و انسان باید همواره آماده ابتلاء باشد. بخشی از مصیبت‌ها بر اساس سنت ابتلاء و امتحان الهی است تا شخص هر آنچه در نهاد دارد بروز و ظهور دهد و به فضایی چون صبر و حلم دست یابد. مصیبت به معنای اصابت امری است که انسان را با فقدان مواجه می‌کند؛ این فقدان شامل از دست دادن نعمتی چون جان و مال و عرض، یعنی از دست دادن عضوی از خانواده و خویشان، عضوی در بدن، مال و عرض و آبرو و مانند آن است. آنچه می‌تواند مصائب را التیام بخشد و توان تحمل آن را در آدمی ایجاد کند، تسلیم در برابر خواست خدا، تقوا، توکل، یاد خدا، زدودن غفلت، صبر و شکیبایی است.

این نوشتار با تکیه بر آیات قرآن کریم و روش تفسیر موضوعی و معناشناسی با رویکرد توصیفی - تحلیلی در پی ارائه راهکارهای قرآنی در تحمل بلا و مصیبت است که آدمی در پرتو آن نه تنها می‌تواند فشار روانی مصیبت را تحمل کند، بلکه می‌تواند از آن در رشد و تعالی خویش بهره بگیرد.

کلید واژه‌ها: قرآن، ابتلاء، آزمایش الهی، تحمل و صبر

پروژه گاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

* تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۲/۲۴ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۸/۱۵

Fardinjalali753@gmail.com

** استادیار علوم قرآن و حدیث دانشگاه آزاد اسلامی آستارا. آستارا، ایران. ایمیل:



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

مقدمه

سختی‌ها و بلاها ابعاد مختلفی دارند و برای هر کسی بسته به شرایط زندگی و اجتماعی یا وضعیت روحی، به گونه‌ای بروز می‌کند: بیمار شدن خود یا فرزند یا یکی از نزدیکان، از دست دادن کسی که با او انسی برقرار است، مرگ خویشان و نزدیکان، گرفتاری‌های مالی، بلاهای طبیعی مثل سیل و زلزله، مشکلات شخصی همچون ناسازگاری با همسر، غم و اندوه و پریشانی، غربت، تنهایی، ورشکستگی، ترس، اسارت، فقر و خلاصه هر آنچه بتوان نام بلا و سختی یا مصیبت و ناگواری بر آن نهاد، همگی از این منظر قابل مشاهده‌اند. از دیدگاه دین مبین اسلام، عوامل متعددی در این حوادث و بلاها اثرگذار هستند که علل مادی، تنها بخشی از آنها شمرده می‌شود. قرآن و ائمه علل متعددی را برای گرفتاری و مصیبت‌ها ذکر نموده‌اند یکی از حکمت‌های بلا این است که خداوند با سختی‌ها و بلاها بندگان را آزمایش می‌کند و در این آزمایش تنها کسانی که صبر پیشه می‌کنند، پیروز و رستگار هستند.

آنچه از آیات و روایات به دست می‌آید این است که آزمایش‌های الهی همگانی است و مختص گروه خاص نیست. (عنکبوت: ۲) و امتحانات الهی به طرق مختلف صورت می‌پذیرد، چنانچه حضرت آدم علیه‌السلام با دستور نزدیک نشدن به درخت ممنوعه، حضرت ابراهیم علیه‌السلام با امر به ذبح فرزند و برخی دیگر با خیر و شر، (انبیاء: ۳۵) مورد آزمایش قرار می‌گیرند، اما صبر و استقامت، استمداد از نیروی ایمان و الطاف الهی و توجه به این حقیقت که همه حوادث در پیشگاه خداوند رخ می‌دهد و او از همه چیز آگاه است، رمز پیروزی در امتحانات الهی است.

در کتب تفسیر، ذیل آیات مربوط به آزمایش، انسان، جهان هستی، مرگ و ... و در کتب و مباحث اخلاقی از قبیل صبر، توکل و تسلیم مباحثی درباره سنت ابتلاء و شیوه‌های تحمل بلا به میان آمده است، ولی از آنجا که به موضوع مورد نظر، به صورت مستقل نگاه نشده و دسته‌بندی در نوشته‌ها، به ویژه کتب تفسیری و اخلاقی نظام‌مند نیست، بر آن شدیم که از نگاه قرآن، مهارت صبر و تحمل مصیبت را بررسی کنیم.

مفهوم‌شناسی

مسئله ابتلاء از جمله مسائل مهمی است که در قرآن تأکید زیادی بر آن شده است و مطالب مربوط به آن با تعبیر مختلفی چون «بلا»، «فتنه»، «تمحیص» و «امتحان» آورده شده است. ابتلاء در اصطلاح به معنای امتحان و آزمایش کردن است. ابتلاء یکی از قوانین مسلم الهی است که منظور از آن آزمایش و امتحان خداوند در مورد انسان‌ها و در همه زمان‌ها برای آشکار شدن صفات درونی آنهاست. خداوند برای ابتلاء و امتحان انسان از وسایل و ابزارهای گوناگونی استفاده می‌کند. از وسایل عمده ابتلاء، نعمت‌های دنیوی و زینت‌های جذاب زندگی مثل مال

و فرزند است و اجرای این ناموس بزرگ الهی گاه به صورت امر به کاری و نهی از عملی و زمانی به ایجاد مصائب و سختی‌هاست.

لغت‌شناسی

واژه ابتلاء یکی از واژه‌های مهم و حساس قرآنی است که فهم دقیق معنای آن در دریافت معارف قرآنی تأثیر بسزایی دارد. این واژه و مشتقات آن ۳۸ مرتبه در ۲۵ سوره و ۳۵ آیه از قرآن کریم آمده است. این واژه از ماده «بلا یبلو» و «بلی یبلی» مشتق است.

راغب اصفهانی در ذیل واژه بلی آورده است: بلی یعنی کهنه شد، می‌گویند بلی الثوب بلی و بلاء یعنی آن جامه و لباس کهنه شد. به کسی که سفر کرده است می‌گویند بلاء سفر یعنی مسافرت او را خسته و فرسوده کرد. (یعنی ابلاه السفر) و بلوته یعنی او را آزمودم، مثل این است که از زیادی آزمایش خسته‌اش کرد. ابلت فلاناً یعنی او را آزمودم و با آزمایش او آگاهی یافتم و گفته می‌شود غم و اندوه نیز بلاء نامیده می‌شود از آن جهت که جسم را فرسایش می‌دهد. تکلیف هم از جهاتی به بلاء تعبیر شده است. اول اینکه تمام تکالیف به گونه‌ای برای تن و جسم سخت و مشکل است از این جهت نوعی بلاء هستند. دوم اینکه تکالیف در حکم آزمایش‌اند. خداوند هم فرموده است: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَنَبْلُوَنَّكُمْ»؛ و البته شما را می‌آزماییم تا مجاهدان و شکیبایان شما را بازشناسانیم و گزارش‌های [مربوط به] شما را رسیدگی کنیم» (محمد: ۳۱) سوم اینکه آزمون خدای تعالی از بندگان گاهی با مسرت و سرور است تا سپاس گزارند و شکر کنند و گاهی نیز با ضررها و زیان‌هاست تا پایداری و صبر پیشه کنند، پس محنت و منحت یعنی زحمت و رحمت، یا کوشش با رنج و کشش و با بخشش، همگی آزمون و بلاء است. پس رنج و محنت صبر، افزون‌تر از بخشش شکرآفرین است ولی قیام کردن بر حق و شکرگزاری و از این جهت در آسایش بودن و نعمت داشتن، بلا و آزمایشی است بس بزرگ‌تر و خدای عزّ و جلّ فرمود: «وَفِي ذَلِكُمْ بَلَاءٌ مِّن رَّبِّكُمْ عَظِيمٌ» (بقره: ۴۹) این آیه دربارهٔ بنی‌اسرائیل است و این معنی در این آیه به ۲ امر برمی‌گردد یا به سوی محنت و سختی و یا به نعمت و لطفی که باعث نجاتشان شده است. اینتلی فلان کذا و ابلاه، این ابتلاء متضمن دو امر است: اول اینکه شناختن حال او به خودش و آگاهی بر آنچه را که نمی‌داند و برایش مجهول است. دوم ظهور و نمایاندن خوبی یا بدی یا نیکوکاری و زشتکاری‌اش. چه بسا که در آزمایش یکی از این دو موضوع یا تنها یکی از آن‌ها موردنظر باشد پس اگر دربارهٔ آزمون خدای گفته شود، بلا کذا او ابلاه؛ او را آزمایش کرد یا مبتلا کرد، مقصود از آن چیزی نیست مگر ظهور و نمایان شدن نیکی و زشتی او بدون اینکه شناختن حال یا آگاهی به نادانسته‌های کارش در میان باشد، زیرا خداوند علام الغیوب است. (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴: ۱/ ۳۱۲-۳۰۹) ابن فارس، صاحب مقاییس اللغة می‌گوید: «بلوی» دو اصل دارد: ۱. کهنگی و فرسودگی ۲. امتحان و اختبار (ابن فارس، ۱۴۰۴: ۲۹۲)

تحمل مصیبت هم در اصطلاح عبارت است از کسب آگاهی‌ها و توانایی‌هایی که در پرتو شناخت صحیح و اخلاق و رفتار عالی به دست می‌آید و به آدمی قدرت می‌دهد تا در برابر سختی‌ها و بلاها سر تسلیم فرود آورد و فشارهای روحی حاصل از آن را کاهش دهد و از آن کمال بهره را بگیرد. در این نوشتار شیوه‌های تحمل مصیبت را بر اساس آیات و روایات بررسی می‌کنیم:

۱. درک حضور و معیت خداوند به هنگام بلا

در آیات متعددی خداوند همراهی خویش را با بندگانی که به وصف صبر، تقوا و نیکوکاری و ... آراسته‌اند، اعلام کرده است:

«وَأَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ» و بدانید خداوند با پرهیزگاران است. (توبه: ۳۶)

«إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» خدا با صابران است. (بقره: ۱۵۳)

«وَإِنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُحْسِنِينَ» و خدا با نیکوکاران است. (عنکبوت: ۶۹)

بدیهی است باور به همراهی خداوند و اینکه همه امور در برابر دیدگان او انجام می‌شود، خود عامل تقویت روح، در انجام دادن هر کار نیک و تحمل فشارهای روانی از قبیل فشار روحی فقدان در آدمی است. خداوند متعال در آیات متعددی همراهی خویش را به انسان‌ها اعلام نموده است تا آنان خود را از قلمرو حمایتی خدا خارج ندانند و به مدد این شناخت بر مشکلات فائق آیند.

چنان‌که پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله برای آرام کردن همراه خویش در غار از این شیوه بهره گرفته است: «إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَخْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا؛ آن هنگام که او به همراه خود می‌گفت، غم مخور، خدا با ماست.» (توبه: ۴۰)

خداوند سبحان برای زدودن غم روحی پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله در مسیر تبلیغ رسالت، او را به همراهی خویش نوید می‌دهد: «وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَخْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ؛ صبر کن، و صبر تو فقط برای خدا و به توفیق خدا باشد و به سبب کارهای آنها اندوهگین و دلسرد مشو و از توطئه‌های آنان در تنگنا قرار مگیر. خداوند با کسانی است که تقوا پیشه کرده‌اند و کسانی که نیکوکارند.» (نحل: ۱۲۷-۱۲۸)

همچنین حضرت نوح را، که تحت شدیدترین فشارهای قومش بود، مأمور به ساختن کشتی می‌کند و اصل مقابله با سختی‌ها را به او آموزش داده، می‌فرماید: «وَأَصْنَعِ الْفُلْكَ بِأَعْيُنِنَا؛ و اکنون در برابر دیدگان و طبق وحی ما، کشتی را بساز.» (هود: ۳۷) جمله «باعیننا» (در برابر دیدگان ما) چنان قوت قلبی به نوح بخشید که فشار استهزای دشمنان، کمترین خللی در اراده نیرومند او ایجاد نکرد. (مکارم و همکاران، ۱۳۷۲: ۱/۳۳).

از اصل قرآنی «همراهی خداوند با بندگان در همه حال» و ذکر مصادیق قرآنی برای آرام‌سازی و تحمل مشکلات بر پایه شناختی درک همراهی خداوند در سختی‌ها، برمی‌آید که یکی از شیوه‌های قرآن برای تحمل

شدائد، درک حضور و همراهی خداوند به هنگام سختی‌هاست. زیرا چنین بینشی انسان را در قلمرو حمایتی خداوند قرار داده، همین نوع بینش توان تحمل او را بر بلا و مصیبت افزایش می‌دهد.

با بهره‌گیری از این شیوه، که همه امور در برابر دیدگاه خداوند انجام می‌گیرد، تحمل فقدان بر امام حسین علیه‌السلام آسان بود. آمده است هنگامی که شیرخواره ایشان در آغوش آن حضرت بود و حرمه - لعنه‌الله علیه - تیری افکند و گلوی او را درید، امام خون او را به کف دست گرفت، چون پر شد به آسمان افکند و بعد از بیان جملاتی فرمود: «هُونُ عَلَيَّ مَا نَزَلَ بِي أَنَّهُ بَعِينِ اللَّهِ؛ هر مصیبتی را که بر من فرود آمده، این آسان می‌کند که در محضر خداست». (فرهنگ جامع سخنان امام حسین علیه‌السلام: ۵۲۹)

بنابراین اگر انسان این‌گونه به خداوند شناخت داشته باشد، یعنی او را در خوشایند و ناخوشایند زندگی، همراه خویش ببیند و بداند همه امور در برابر دیدگان او انجام می‌شود، توان تحمل فقدان در او تقویت می‌شود؛ چرا که ناظر دیدن خدا به هنگام فقدان نزدیکان آدمی را به مصلحت و حکمت پس‌گیری عزیزان رهنمون می‌سازد.

۲. توجه به نعمت‌ها و عنایات الهی در جهان پس از مرگ

از اصول مسلم در تربیت و رشد و تکامل آدمی که بارها در قرآن از آن بهره گرفته شده، بشارت دادن به نعمت‌ها و پاداش‌های بهشتی بر انجام دادن تکالیف و تحمل شدائد و ناخوشایندهای زندگی است؛ چون اجرای کار و تحمل سختی با یقین به پاداش و مزد، قابل تحمل است. اگر کارها و تحمل شدائد با پاداش و آن هم پاداش ابدی همراه باشد، قابل تحمل خواهد بود؛ چرا که پاداش منبع تقویت‌کننده‌ای است که توان انسان و انگیزه او را در عمل به کار و مقابله با سختی‌ها افزایش می‌دهد. آنچه سختی‌ها و مصیبت را برای آدمی تحمل‌ناپذیر می‌کند آن است که بداند تحمل مصائب بدون پاداش است. اگرچه قرآن به وجود ناخوشایندها در زندگی تصریح فرموده است:

«وَأَعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ؛ و بدانید اموال و اولاد شما وسیله آزمایش است...» (انفال: ۲۸)

ولی برای تحمل مشکلات و ناخوشی‌های زندگی، به بشر اعلام نموده که ناخوشایندی‌های زندگی بدون پاداش و اجر نیست:

«الَّذِينَ آمَنُوا وَهَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ أَكْبَرُ دَرَجَةً عِنْدَ اللَّهِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ يُبَشِّرُهُمْ رَبُّهُمْ بِرَحْمَةٍ مِنْهُ وَرِضْوَانٍ وَجَنَّاتٍ لَّهُمْ فِيهَا نَعِيمٌ مُّقِيمٌ؛ آنان که ایمان آوردند و هجرت کردند و با اموال و جان‌هایشان در راه خدا جهاد نمودند، مقامشان نزد خدا برتر است و آنها پیروز و رستگارانند. پروردگارش آنان را به رحمتی از ناحیه خود، و رضایت خویش و باغ‌هایی از بهشت بشارت می‌دهد که در آن، نعمت‌های جاودانه دارند» (توبه: ۲۰-۲۱)

روشن است که مجاهدت در راه خدا آکنده از سختی‌هایی است که انسان مؤمن باید آنها را با جان و دل بخرد. آنچه شدائد را بر انسان مؤمن آسان می‌کند، پاداش‌هایی است که خداوند به مؤمنان وعده داده است. لذا به لحاظ

کارکرد پاداش در تحمل شدائد، خداوند بی‌درنگ پس از مجاهدت در راه خدا با گونه‌های مختلف آن، از پاداش سخن به میان آورده است. در خصوص پاداش تحمل فقدان (مرگ عزیزان) فرموده است: «وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ؛ و بشارت ده به استقامت‌کنندگان؛ آنان که هرگاه مصیبتی به آنها رسد.» (بقره: ۱۵۵-۱۵۶)

این آیه به بشر گوشزد می‌نماید که تحمل مصیبت، دربردارنده پاداش و اجر است. بشر با باور به این اعلام و شناخت از طرف خدا، توانش برای تحمل فقدان افزایش می‌یابد.

عاملی که آدمی را در مصیبت بی‌تاب می‌کند، باور نداشتن به پاداش تحمل مصیبت است. در روایتی از امام صادق علیه‌السلام بشارت صابران، به بهشت و مغفرت الهی شمرده شده است: و عن الصادق علیه‌السلام قال الله عزوجل: «و بشر الصابرين» ای بالجنة و المغفرة (بحرانی، ۱۴۲۸: ۱/۳۶۵).

معصومان علیهم‌السلام نیز برای کاهش فشارهای روانی سختی‌ها این اصل را به همگان آموزش می‌دادند. پیامبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرماید: «لو تَعْلَمُونَ مَا ذُخِرَ لَكُمْ، ما حَزِنْتُمْ علی ما زوی عنکم؛ اگر آنچه را برای شما ذخیره شد، می‌شناختید، بر آنچه از شما گرفته شده غمگین نمی‌شدید.» (متقی هندی، ۱۳۹۷: ۶/۶۱۴)

۳. آزمایش الهی

همه انسان‌ها در معرض قانون آزمایش الهی قرار دارند و هیچ فردی از نوع بشر از آزمایش مستثنی نیستند: «أَحْسِبِ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ؛ آیا مردم گمان کردند همین که بگویند ایمان آوردیم، به حال خود رها می‌شوند و آزمایش نمی‌شوند.» (ملک: ۲)

کثرت و گستردگی اسباب و عوامل آزمایش به حدی است که نمی‌توان آمار مشخصی برای آن ذکر کرد، اما به اختصار می‌توان گفت هر چیزی که به نحوی با شئون ارادی انسان در ارتباط است و در گزینش انسان مؤثر است می‌تواند از عوامل آزمایش به شمار رود.

«وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيُبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ الْعِقَابِ وَإِنَّهُ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ؛ و او کسی است که شما را جانشینان نمایندگان خود در زمین ساخت و درجات بعضی از شما را بالاتر از بعضی دیگر قرار داد، تا شما را با آنچه در اختیارتان قرار داده بیازماید.» (انعام: ۱۶۵)

کلمه «ما» در آخر آیه شامل همه نعمت‌های مادی و معنوی است (موسوی‌نسب، ۱۳۸۵: ۲۶) با استفاده از آیات ۱۶۵ انعام و ۷ کهف و ۱۵۵ بقره ابزار آزمایش عمومی است و به ابزار خاصی منحصر نیست، ولی از آنجا که ذکر آن برای آگاهی و تنبیه مردم است، خداوند به بعضی از ابزار آزمایش اشاره کرده است، که نمونه‌ای از آن، اولاد و اموال است:

«إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ؛ اموال و فرزندان فقط وسیله آزمایش شما هستند.» (تغابن: ۱۵)

- «وَلَنُبَلِّغَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ؛ قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی، و کاهش در مالها و جانها ... می‌آزماییم». (بقره: ۱۵۵)

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «لَا يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْفِتْنَةِ لِأَنَّهُ لَيْسَ أَحَدٌ إِلَّا وَهُوَ مُشْتَمِلٌ عَلَى فِتْنَةٍ وَ لَكِنَّ مَنْ اسْتَعَاذَ فَلَيْسَتْ عِزُّهُ مِنْ مُضِلَّاتِ الْفِتَنِ فَإِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ يَقُولُ وَ اعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَ مَعْنَى ذَلِكَ أَنَّهُ سُبْحَانَهُ يَخْتَبِرُهُمْ بِالْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ لِيَتَّبِعَنَّ السَّخِطَ لِرِزْقِهِ وَ الرَّاضِيَ بِقِسْمِهِ؛ کسی از شما نگوید خدایا از فتنه به تو پناه می‌برم! چه هیچ کس نیست مگر اینکه در فتنه‌ای است، لیکن آنکه پناه خواهد از فتنه‌های گمراه کننده (به خداوند) پناه برد که خدای سبحان فرماید: «بدانید که مال و فرزندان شما فتنه است» و معنی آن این است که خدا آنان را به مالها و فرزندان می‌آزماید تا ناخشنود از روزی وی و خشنود از آن را آشکار نماید». (نهج البلاغه، ق ۹۳) که خداوند آنچه را در سینه‌های پنهان دارید، بیازماید و آنچه را در دل‌های شما از ایمان است، خالص گردان». (آل عمران: ۱۵۴).

شکوفای شدن استعدادهای نهفته انسانی یکی دیگر از علل و حکمت‌های مصایب است؛ استعدادهایی که در آرامش و آسایش شناخته نمی‌شوند. چنان‌که امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «وَ فِي تَقَلُّبِ الْأَحْوَالِ عِلْمٌ جَوَاهِرُ الرَّجَالِ؛ در دگرگونی احوال، گوهر مردان معلوم شود». (کلینی، بی تا: ۲۳ / ۸)

بنابراین کسی که فقدان را ابزار آزمایش و لازمه حیات و تکامل بشری بداند، توان تحمل او در غم فقدان افزایش می‌یابد و بلکه بر این اساس که لازمه و ضروری تکامل انسان وجود آزمایش الهی است، از آن، در جهت تکامل خویش به بهترین نحو بهره‌برداری می‌کند.

۴. بی‌تابی نکردن

الف. نگرش مثبت به زندگی

بر اساس آموزه‌های دینی، یکی از ویژگی‌های مهم زندگی دنیا، توأم بودن آن با درد و خوشحالی، سختی و راحتی است. کسی را در دنیا نمی‌توان یافت که همواره در خوشحالی به سر ببرد، همان‌گونه که شخصی را نمی‌توان یافت که همیشه غمگین باشد. آدمی به تناسب ظرفیت وجودی، بر اساس طبیعت زندگی دنیایی، حیاتی توأم با خوشایندها و ناخوشایندها دارد. برعکس، سعادت اخروی همراه هیچ گرفتاری و غم و غصه‌ای نیست. «لَا يَمَسُّهُمْ فِيهَا نَصَبٌ وَمَا هُمْ مِنْهَا بِمُخْرَجِينَ؛ هیچ خستگی و تعبی در آنجا به آنها نمی‌رسد و هیچ‌گاه از آن اخراج نمی‌گردند» (حجر: ۴۸).

نگرش مثبت به زندگی به معنای آن است که آدمی - بر اساس اعتقاد به اینکه جهان هستی با حکمت الهی می‌چرخد و حوادث بدون دلیل و مصلحت نیست - حوادث زندگی را بامعنا و نظام‌مند بداند. معناداری زندگی آن

است که انسان سختی‌ها را لازمه اجتناب‌ناپذیر زندگی، ابزار آزمایش، فراهم‌آورنده‌ی زمینه رشد و کمال، رسیدن به پاداش الهی و ابزار برگشت آدمی به سوی خدا بداند.

قرآن کریم، برای تحمل هر سختی و گرفتاری، خصوصاً تحمل فقدان، به این نوع نگرش مثبت به زندگی در آیاتی تصریح فرموده است:

«وَتَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً؛ و ما شما را با بدی‌ها و خوبی‌ها می‌آزماییم» (انبیاء: ۳۵).

«وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ؛ و اما هنگامی که برای امتحان، روزیش را بر او تنگ می‌گیرد...» (فجر:

۱۶)

«وَلَتَبْلُوكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ؛ قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی و کاهش در مال‌ها و جان‌ها و میوه‌ها آزمایش می‌کنی.» (بقره: ۱۵۵).

«الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ؛ آنها که هرگاه مصیبتی به ایشان می‌رسد، می‌گویند: ما از آن خداییم، و به سوی او بازمی‌گردیم، آنان همان‌ها هستند که الطاف و رحمت خدا شامل حال‌شان شده؛ و آنان‌اند هدایت‌یافتگان.» (بقره:

۱۵۶-۱۵۷)

«ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ؛ فساد در خشکی و دریا به سبب اعمالی که مردم انجام داده‌اند، آشکار شد، خدا می‌خواهد نتیجه بعضی از اعمال آنها را به آنان بچشاند، شاید بازگردند» (روم: ۴۱).

این آیه شریفه ناظر است بر وبال دنیایی گناهان و چشاندن وبال بعضی از آنها نه همه آنها. معنای اینکه فرمود «لعلهم يرجعون» آن است که خداوند می‌چشاند آنچه را می‌چشاند، برای اینکه شاید از شرک‌شان و گناهان‌شان دست بردارند و به سوی توحید و اطاعت برگردند. (طباطبائی، ۱۳۷۰: ۱۶ / ۳۰۹-۳۱۰) چنان‌که در آیه‌ای دیگر به رسیدن مصیبت به واسطه اعمال تصریح کرده و فرموده است: «وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ؛ هر مصیبتی به شما رسد به سبب اعمالی است که انجام داده‌اید» (شوری: ۳۰).

کلمه مصیبت به معنای هر ناملایمی است که به انسان برسد؛ گویی از ره دور به قصد آدمی حرکت کرده تا به او رسیده است و مراد به جمله «ما کسبت ایدیکم» گناهان و زشتی‌هاست. (همان: ۱۸ / ۹۲)

در آیه از ضمیر جمع استفاده شده است، ولی بدان معنا نیست که منحصر در مصائب اجتماعی باشد بلکه بر اساس این اصل کلی که اعمال آدمی با حوادث عالم رابطه مستقیم دارد، شامل مصائب فردی نیز می‌شود.

از مجموع آیات مذکور و آیات دیگر، این حقیقت به روشنی آشکار می‌شود که ناخوشایندهای زندگی دارای بار معنایی است که آدمی باید مطابق آن معانی ارزیابی مثبت نسبت به حوادث داشته باشد که بعضی از آن بار

معنایی، عبارت از این است که حوادث وسیله آزمایش، فراهم آورنده زمینه رشد و کمال، رسیدن به پاداش الهی و برگشت آدمی به سوی خداست.

بی‌تابی و بی‌قراری آدمی در شدائد به آن علت است که آن‌گونه که برای خوشایندهای زندگی معنا می‌یابد، برای ناخوشایندها معنا نمی‌یابد، بلکه از سختی‌ها ارزیابی منفی می‌کند. بدیهی است که ارزیابی منفی توان آدمی را در تحمل مصائب کاهش می‌دهد. قرآن کریم به زیبایی، تحمل نکردن ناخوشایندها را نتیجه ارزیابی منفی دانسته و فرموده است: «وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ»؛ و اما هنگامی که برای امتحان، روزی‌اش را بر او تنگ می‌گیرد، مأیوس می‌شود و می‌گوید: پروردگرم مرا خوار کرده است (فجر: ۱۶).

آشکار است که بدبینی به جهان و اعتقاد داشتن به اینکه عالم، بدون غایت پدید آمده و در حوادث و رویدادها هیچ‌گونه مصلحتی متصور نیست، بسیار رنج‌آور و دردناک است. اینکه مؤمنان از بهترین آرامش و آسایش روانی برخوردارند، بدان علت است که جهان و رخدادهای آن را هدفدار و از روی علم و حکمت می‌دانند، نه اینکه رویدادهای این عالم، بر محور گنجی، منگی و بی‌خبری از نتایج کار، استوار شده باشد. یکتاپرستان درباره بدی‌ها و شر بر این عقیده‌اند که هیچ چیز بیهوده و بی‌حساب نیست. بدی‌ها و بلاها، یا کفیری هستند عادلانه یا امتحان و ابتلایی هستند هدفدار و پاداش‌آور (صانعی، ۱۳۸۷: ۱۵۵).

ب. نگرش مثبت به مرگ (معناداری مرگ) و ابدی بودن انسان

آموزه‌های دینی، علاوه بر آنکه مرگ را یک سنت همگانی معرفی نموده، این واقعیت را هم به آدمی گوشزد کرده است که مرگ مساوی با نیستی و پوچی نیست، بلکه سرآغاز زندگی ابدی است. پرواضح است شخصی که نگرش مثبت به مرگ داشته باشد و برای آن معنایی قائل باشد، فقدان را قابل تحمل می‌نماید؛ زیرا چنین شخصی بر اساس آموزه‌های وحیانی، مرگ را پایان حیات نمی‌شمارد، بلکه زندگی دنیا را مقدمه حیات آخرت می‌داند و گذر از این جهان را به سوی جهان آخرت و برگشت به سوی خدا را ضروری می‌داند.

در آیات و روایات به معنادگی مرگ (بازگشت به سوی خدا) تصریح شده است، از جمله:

«وَلِّينَ مُمْمٌ أَوْ قُتِلْتُمْ لِإِلٰهِ اللَّهِ تُحْشَرُونَ؛ و اگر بمیرید یا کشته شوید، به سوی خدا محشور می‌شوید» (آل‌عمران: ۱۵۸).

«وَإِنْ كُلُّ لَمَّا جَمِيعٌ لَدَيْنَا مُحْضَرُونَ؛ و همه آنان (روز قیامت) نزد ما احضار می‌شوند» (یس: ۳۲).

«كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ثُمَّ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ؛ و هر انسانی مرگ را می‌چشد، سپس شما را به سوی ما بازمی‌گردانند» (عنکبوت: ۵۷).

از چنین آیه‌ای برمی‌آید که مرگ دارای معناست؛ یعنی مرگ نیستی و پوچی نیست، بلکه نخستین گام به سوی جهان آخرت و بازگشت به سوی خالق هستی است. جالب توجه آنکه قرآن برای رساندن معنادار بودن مرگ، از

آن به توفی تعبیر نموده است. به اتفاق نظر تمام لغت‌نویسان «توفی» یعنی استیفا کردن و تحویل گرفتن یک چیز به گونه کامل. (مطهری، ۱۳۷۳: ۶۴۶) اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا؛ خدا نفس‌ها را در وقت مردن به تمام و به کمال می‌گیرد» (زمر: ۴۲).

این تعبیر بیانگر آن است که مرگ دارای معناست و معنای آن این است که مرگ، مقدمه ورود به جهان آخرت است نه نیستی و پوچی و پایان حیات.

در آیات متعددی از این تعبیر (توفی) استفاده شده است که دو نمونه ذکر می‌شود:

۱. «قُلْ يَتَوَفَّاكُم مَّلَكُ الْمَوْتِ الَّذِي وُكِّلَ بِكُمْ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّكُمْ تُرْجَعُونَ؛ بگو فرشته مرگ که بر شما مأمور شده روح شما را می‌گیرد، سپس شما را به سوی پروردگارتان بازمی‌گرداند» (سجده: ۱۱).

۲. «اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا؛ خداوند ارواح را به هنگام مرگ قبض می‌کند» (زمر: ۴۲).

بنابراین مردن در منطق قرآن تباهی نیست، صرف خراب شدن نیست، انهدام نیست، بلکه مرگ انتقال است و آنکه می‌میرد در همان آنی که می‌میرد، در لحظه‌ای که می‌میرد، از اینجا منتقل می‌شود به جای دیگر و در جای دیگر زنده است. هست و هست و تا روز قیامت که مسئله قبور و حشر جسمانی پیدا شود و بدن ما از خاک بیرون بیایند. (ر.ک. همان: ۶۴۵)

بر اساس همین اصل قرآنی که مرگ معنادار است، معصومان علیهم السلام هم به معنادار بودن مرگ تصریح کرده‌اند تا آدمی در پرتو نگرش مثبت به مرگ، احساسات و هیجانات خویش را مهار کند و توان تحمل مصیبت را افزایش دهد.

حضرت محمد بن علی علیهما السلام فرمود: شخصی به علی بن الحسین علیهما السلام عرض کرد: مرگ چیست؟ فرمود: برای مؤمن، مانند از تن درآوردن لباس چرکین و پر از شپش، و رهایی از قیدها و زنجیرهای گران و ملبس شدن به فاخرترین لباس و (بوییدن) خوشبوترین بوی‌ها، و سوار شدن بر (رام‌ترین) مرکب‌ها و مأوا گرفتن در مانوس‌ترین منازل، و برای کافران مانند از تن به درآوردن لباس‌های فاخر و انتقال از منزل‌های مانوس و بر تن کردن چرکین‌ترین و زبرترین لباس‌ها، و رفتن به وحشتناک‌ترین منازل و (چشیدن) سخت‌ترین شکنجه‌هاست. (معانی‌الآخبار، ۱۳۸۵: ۲/ ۱۹۶)

بر اساس همین بینش که مرگ بازگشت به سوی خدا و لقای معبود است، امام حسین علیه السلام مرگ را در آغوش می‌گیرد. حضرت زین‌العابدین علیه السلام فرموده است: در روز عاشورا آن‌گاه که کار به امام حسین علیه السلام دشوار گردید، چون یاران آن حضرت بر چهره‌اش نگاه می‌افکندند، به روشنی محسوس بود برخلاف دیگران که رنگ‌پریده و مضطرب گشته‌اند و دندان‌شان می‌لرزد و تپش قلبشان بیشتر شده و تغییر کرده، ایشان و چند تن از خواص با چهره و رویی درخشان و بدنی کاملاً آرام و دلی مطمئن در صحنه بودند، بعضی از آنان به بعض دیگر می‌گفتند: بنگرید که آنان چگونه از مرگ نمی‌هراسند! در آن صحنه وحشتناک امام حسین (ع) به ایشان

می‌فرمود: پایداری کنید ای گرامی‌زادگان. مرگ چیزی نیست جز پُلی که شما را از سختی و آسیب می‌گذراند، و به بهشت عظیم و نعمت‌های جاودان می‌رساند. کدام‌یک از شما دوست ندارد که از زندانی به قصر منتقل گردد؟ در حالی که آن برای دشمنانتان همانند پلی است که آنها را از کاخ به زندان و شکنجه‌گاه می‌رساند. زیرا پدرم از پیامبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله برایم بازگفت: دنیا زندان مؤمن و بهشت کافر است و مرگ پل مؤمنان به بهشت ایشان و پل کافران به آتش سوزان دوزخ است. نه این را به من دروغ گفته‌اند و نه من دروغ می‌گویم. (همان: ۲/ ۱۹۶)

بنابراین اگر آدمی نگرشی مثبت به مرگ (معناداری مرگ) داشته باشد، توان تحمل او بر فقدان افزایش می‌یابد. به قول کلینکه: وقتی برای مرگ معنایی پیدا کنیم، کنار آمدن با آن آسان‌تر خواهد بود. (ر.ک. کریس، ۱۳۸۶)

۵. عمومی دیدن بلا و مصیبت

یکی از شیوه‌های ارائه شده در قرآن بر تحمل سختی‌ها این است که بلا را یک سنت همگانی و عمومی معرفی کرده است. اما عده‌ای در مقابل بلاها جزع کرده و بی‌تابی می‌نمایند. چنانچه قرآن کریم می‌فرماید: «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا؛ به یقین انسان، حریص و کم‌طاقت آفریده شده است، هنگامی که بدی به او رسد بی‌تابی می‌کند» (معارج: ۱۹-۲۰).

همچنین می‌فرماید: «وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ؛ و اما هنگامی که برای امتحان، روزیش را بر او تنگ می‌گیرد (مأیوس می‌شود و) می‌گوید: پروردگرم مرا خوار کرده است». (فجر: ۱۶)

امام صادق علیه‌السلام مردی را دید که برای فرزندش بی‌تابی می‌کرد، فرمود: «يَا هَذَا جَزِعْتَ لِمُصِيبَةِ الصُّغْرَى وَ غَفَلْتَ عَنِ الْمُصِيبَةِ الْكُبْرَى لَوْ كُنْتَ لِمَا صَارَ إِلَيْهِ وَ لَدَكَ مُسْتَعِدًّا لَمَا اشْتَدَّ عَلَيْهِ جَزَعُكَ فَمُصَابِكَ بِتَرْكِكَ الْأِسْتِعْدَادَ أَغْظَمُ مِنْ مُصَابِكَ بِوَلَدِكَ؛ ای مرد، برای مصیبتی کوچک بی‌تابی می‌کنی و از مصیبت بزرگ، غافل. اگر تو برای راهی که فرزندت رفته آماده بودی این قدر بر او بی‌تابی نمی‌کردی. مصیبت آماده نبودنت بزرگ‌تر از داغ فرزندت است» (صدوق، ۱۳۸۴: ۴۳۹).

۶. سنت الهی دیدن بلا و مصیبت

یکی از عواملی که سختی مصیبت را برای آدمی افزایش می‌دهد، تصادفی پنداشتن و خارج از قاعده دانستن مصائب است. اگر انسان به قضای حتمی الهی اعتقاد داشته باشد، توان تحمل او بر مصیبت افزایش می‌یابد. برای روشن شدن این مهارت شناختی قضا و قدر معنا می‌شود. «قضا» به معنای حکم و قطع و فیصله دادن است و «قدر» به معنای اندازه و تعیین حد است. حوادث جهان از آن جهت که وقوع آنها در علم و مشیت الهی قطعیت یافته، مقتضی به قضای الهی است و از آن جهت که حدود و اندازه و موقعیت زمانی و مکانی آنها معین شده، مقدر به قدر الهی است. (مصباح، ۱۳۸۳: ۲/ ۴۲۲)

در تعالیم اسلامی به بشر آموزش داده شده که همه چیز در عالم دارای اندازه و حدی است و هر چه در عالم رخ می‌دهد به اذن خدا و تقدیر الهی است. «وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ؛ و هر چیز نزد او مقدار معینی دارد» (رعد: ۸) در مورد مرگ هم به تقدیر الهی بودن تصریح شده است: «نَحْنُ قَدَرْنَا بَيْنَكُمْ الْمَوْتَ وَمَا نَحْنُ بِمَسْبُوقِينَ؛ ما در میان شما مرگ را مقدر ساختیم و هرگز کسی بر ما پیشی نمی‌گیرد» (واقعہ: ۶۰).

منظور از جمله «نَحْنُ قَدَرْنَا بَيْنَكُمْ الْمَوْتَ» این است که بفهماند اولاً مرگ حق است و در ثانی مقدر از ناحیه اوست. نه اینکه مقتضای نحوه وجود یک موجود زنده باشد، بلکه خدای تعالی آن را برای این موجود، مقدر کرده؛ یعنی او را آفریده تا فلان مدت زنده بماند و در رأس آن مدت بمیرد. (طباطبائی، ۱۳۷۰: ۱۹/۲۶۸)

«مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ؛ هیچ مصیبتی رخ نمی‌دهد مگر به اذن خدا. و هرکسی به خدا ایمان آورد، خداوند قلبش را هدایت می‌کند و خدا به هر چیز داناست» (تغابن: ۱۱).

در آیه‌ای دیگر به مقدر بودن حوادث اشاره می‌کند و فایده آن را این می‌داند که انسان نه از ناخوشی‌ها غمگین شود و نه از خوشی‌ها سرمست: «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ؛ هیچ مصیبتی ناخواسته در زمین و نه در وجود شما روی نمی‌دهد مگر اینکه همه آنها قبل از آنکه زمین را بیافرینیم در لوح محفوظ ثبت است، و این امر برای خدا آسان است. این برای آن است که برای آنچه از دست داده‌اید تأسف نخورید، و به آنچه به شما داده است، دل بسته و شادمان نباشید» (حدید: ۲۲-۲۳).

باور به مقدر بودن حوادث است که انسان را در برابر آن بیمه می‌کند تا بتواند سختی‌ها را تحمل کند و از گزندش در امان باشد. علی‌علیه‌السلام به نقش برجسته باور به تقدیر الهی تصریح فرموده است: «نِعْمَ الطَّارِدُ لِلَّهِمَّ الْإِتِّكَالَ عَلَى الْقَدْرِ؛ بهترین دفع‌کننده غم و اندوه، تکیه بر تقدیر الهی است» (آمدی، ۱۳۸۶: ۸۴۵).

امام صادق علیه‌السلام نیز برای افزایش تحمل در مشکلات، انسان‌ها را به مقدر بودن حوادث رهنمون ساخته و فرموده است: «ان كَانَ كُلُّ شَيْءٍ بِقِضَاءٍ مِنَ اللَّهِ وَقَدَرِهِ فَالْحُزْنُ لِمَاذَا؛ اگر هر چیزی به قضا و قدر الهی است، پس اندوه برای چیست» (صدوق، ۱۳۸۴: ۵۷۶).

بنابراین یکی از شیوه‌ها برای تحمل بلاها از جمله فقدان نزدیکان در قرآن، مقدر بودن حوادث از جانب خداست که در آیاتی بدان تصریح شده است. بر پایه همین شناخت، اگر انسان به مقدر بودن حوادث باور داشته باشد و آن را تصادفی نپندارد، توان تحمل او بر مرگ عزیزان افزایش می‌یابد، چون شخصی که به قضا و قدر الهی باور دارد، برای هر چیزی اندازه و حدی از طرف خدا قائل است و همه حوادث را مقدر از ناحیه خدا می‌داند.

۷. معادباوری و فناپذیری دنیا

در باب معاد و زندگی پس از مرگ، دو نوع جهان‌بینی وجود دارد: بر پایه یکی، پس از مرگ همه چیز تمام می‌شود؛ اما بر پایه دیگری، انسان پس از مرگ برای همیشه باقی می‌ماند. فلسفه دین و ارسال رسل این است که انسان متقاعد شود زندگی دنیا اصلی نیست، بلکه مقدمه‌ای است برای سرای دیگر. (مصباح، ۱۳۸۳: ۲۳۰).

راز اصرار قرآن بر آگاهی بخشی به وقوع معاد و فلسفه آن این است که نوع بینش آدمی در رفتارش اثرگذار است؛ چون شناخت، منشأ رفتار و احساسات آدمی است.

نمونه قرآنی بر تأثیر شناخت و باور در رفتار آدمی، ایمان آوردن سحره فرعون، به خداوند است. حداقل رهیافت آیات سوره «طه» این است که عامل اصلی تغییر عقیده و رفتار آنان در برابر تهدید فرعون، شناخت و باور بوده است. آنان چون به فنون و رموز سحر آگاه بودند به روشنی دریافتند که عمل حضرت موسی علیه السلام سحر و جادو نیست، بلکه معجزه الهی است. قرآن کریم نقش باور آنها بر تحمل تهدیدات و شکنجه‌ها را به زیبایی ترسیم کرده است: «إِنَّا آمَنَّا بِرَبِّنَا لِيَغْفِرَ لَنَا خَطَايَانَا وَمَا أَكْرَهْتَنَا عَلَيْهِ مِنَ السِّحْرِ وَاللَّهُ خَيْرٌ وَأَبْقَى؛ (گفتند) ما به پروردگاران ایمان آوردیم، تا گناهان ما و آن سحری که ما را بدان واداشتی بر ما ببخشد، و خدا بهتر و پایدارتر است» (طه: ۷۳).

از این آیه و آیات ۷۴ و ۷۵ همین سوره برمی آید عاملی که توانست سختی‌ها و شکنجه‌های فرعون را برای آنان قابل تحمل کند، معادباوری بود. به لحاظ کارکرد و نقش معادباوری در تحمل سختی‌ها و مصائب و همچنین تعدیل غرایز و افکار، خداوند در آیاتی اولاً زندگی واقعی و دارالقرار را آخرت معرفی کرده است:

- «وَأَنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ؛ و آخرت سرای همیشگی است» (غافر: ۳۹).

- «وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ.» (عنکبوت/۶۴)

کلمه «لهو» به معنای هر کار بیهوده‌ای است که انسان را از کار مهم و مفیدش باز بدارد، و به خودش مشغول سازد. بنابراین یکی از مصادیق لهو، زندگی مادی دنیا است؛ چون آدمی را با زرق و برق و آرایش فانی و فریبنده خود از زندگی باقی و همیشگی بازمی‌دارد و به خود مشغول و سرگرم می‌کند و کلمه «لعب» به معنای کارهای پشت سرهمی است که با نظامی معین و در عین حال بیهوده و بی‌فایده انجام می‌شود. (طباطبائی، ۱۳۷۰: ۱۶/۲۳۷)

ثانیاً محل پاداش کامل را به سرای آخرت موکول کرده است: «وَاتَّقُوا يَوْمًا تُرْجَعُونَ فِيهِ إِلَى اللَّهِ ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَّا كَسَبَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ؛ و از روزی بیرهزید و بترسید که در آن، شما را به سوی خدا بازمی‌گردانند، سپس به هر کس آنچه انجام داده، به طور کامل بازپس داده می‌شود و به آنان ستم نخواهد شد» (بقره: ۲۸۱).

ثالثاً برای تحریک آدمی و باورمندی به زندگی آخرت، آن را به خیر و بهتر بودن برای کسانی که هویت انسانی خویش را حفظ نموده‌اند، توصیف کرده است و از عذاب آن جهان به سخت‌تر بودن و باقی و پایدار بودن گزارش داده است تا آدمی بفهمد حوادث زندگی پوچ و بی‌هدف نیست تا از آنها بهره نگیرد:

- «قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَى؛ بگو: سرم‌آیه زندگی دنیا ناچیز است و سرای آخرت برای

کسی که پرهیزگار باشد، بهتر است» (نساء: ۷۷).

- «وَلَعَذَابُ الْآخِرَةِ أَشَدُّ وَأَبْقَى؛ و عذاب آخرت شدیدتر و پایدارتر است» (طه: ۱۲۷ و نیز رک. اعلی: ۱۷؛

یوسف: ۵۷؛ نحل: ۳۰)

بنابراین معادباوری نقش انکارناپذیری در تحمل مصائب دارد. چون شخص باورمند به معاد، سرای آخرت را ابدی می‌داند و همین عقیده، تحمل سختی در زندگی موقتی را در برابر رسیدن به راحتی همیشگی قابل تحمل می‌نماید. وانگهی بخشی از معادباوری آن است که راز حوادث دنیا و پاداش تحمل آن حوادث در آخرت آشکار می‌شود و روشن است آنچه آدمی را در برابر حوادث زندگی دنیا بیمه می‌کند، باور به وجود سرای ابدی، پاداش اخروی و بهتر بودن زندگی اخروی است که قرآن کریم بر باوراندن آن، از شگردهای ذکر شده استفاده کرده است. باعث تنش و تحمل ناپذیر شدن حوادث، پوچ و بی‌هدف دانستن حوادث است.

۸. اوصاف اخلاقی

از عوامل اثرگذار در تحمل مصیبت، اوصاف اخلاقی است. اخلاق، ملکات و فضائل هستند که جنبه نفسانی دارند و بدیهی است وقتی این فضائل در جان آدمی رسوخ کنند، توان آدمی در تحمل هر مشکل، تقویت می‌شود.

الف. تقوا مداری

از شیوه‌های ارائه شده در قرآن بر تحمل مصیبت، تقوامداری است. نمود ظاهری تقوا در تحمل مصیبت، آن است که انسان متقی به هنگام مصائب احساس تنهایی نمی‌کند، بلکه خدا را در همه مراحل زندگی با خویش همراه می‌بیند و بدیهی است که چنین احساسی توان آدمی را در شدائد زندگی افزایش می‌دهد. قرآن به این خاصیت تقوا تصریح فرموده است: «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا؛ و هرکس تقوای الهی پیشه کند، خدا راه بیرون رفت برای او قرار می‌دهد». (طلاق: ۲) یعنی برای او راه باز می‌کند برای خروج از بن‌بست‌ها و بیرون آمدن از مشکلات. (مطهری، ۱۳۷۸: ۸/۲۳)

در حدیثی از ابوذر غفاری نقل شده است که پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: «من آیه‌ای می‌شناسم که اگر تمام انسان‌ها دست به دامن آن زنند برای حل مشکلات آنها کافی است. پس آیه «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا» را تلاوت فرمود و بارها تکرار کرد. (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۲: ۲۳۶) علی‌علیه‌السلام نیز برای رهایی غم فقدان به تقوامداری توصیه می‌کردند. امام صادق علیه‌السلام فرمود: امیرالمؤمنین - صلوات‌الله‌علیه - به مسجد آمد. در کنار مسجد مردی را دید اندوهگین. به او فرمود: تو را چه شده؟ عرض کرد: ای امیرمؤمنان، به مصیبت پدر و مادر و برادر گرفتار شده‌ام و می‌ترسم دق کنم. امیرالمؤمنین علیه‌السلام فرمود: تقوای خدا و شکیبایی پیشه کن. (کلینی، بی‌تا: ۱۴۳/۳)

رابطه تقوا و تحمل بلا

آشکار است که انجام دادن هر کاری به ویژه تحمل مصیبت به عزم و جدیت مستحکم نیاز دارد. از عواملی که در آدمی اراده قوی به وجود می‌آورد، تقواست: «وَإِنْ تَصَبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ؛ و اگر استقامت کنید و تقوا پیشه سازید، این از کارهای مهم و قابل اطمینان است» (آل‌عمران: ۱۸۶).

البته صرف اراده برای توفیق در کار کفایت نمی‌کند، بلکه بر اساس آموزه‌های دینی همراهی و توفیق الهی هم باید به آن ضمیمه گردد. خداوند به متقین وعده همراهی داده است:

«إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا؛ خداوند با کسانی است که تقوا پیشه کرده‌اند». (نحل: ۱۲۸)

«وَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ؛ و از خدا بپرهیزید و بدانید خدا با پرهیزگاران است» (بقره/۱۹۴).

بنابراین وقتی آدمی به مدد تقوآمداری به اراده و عزم جدی برسد و توفیق خداوند هم با او همراه باشد، احساس همراهی قدرت لایتناهی با خویش، توان تحمل فقدان را در او افزایش می‌دهد؛ چون گشایش هر کاری و دگرگونی قلب و تقویت روان آدمی در برابر مشکلات به دست اوست.

ب. یاد خدا و زدودن غفلت

توجه و یاد خدا همواره و همه‌جا پسندیده و ضروری‌ترین نیاز آدمی در تکامل معنوی است و سبب ایجاد قوت قلبی و روحی است. چون آدمی در انجام دادن تکالیف و ترک محرمات و تحمل مشکلات و گرفتاری‌ها به روح توانمند نیاز دارد خداوند، هم خود، مردم را به ذکر خویشتن فراخوانده است و هم پیامبر اسلام را مذكر و بیدارکننده آدمی قرار داده است و از ویژگی‌های انسان خردمند را متصف بودن به ذکر و یاد خدا دانسته است:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! خدا را بسیار یاد کنید» (احزاب: ۴۱).

«فَذَكِّرْ إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكِّرٌ؛ پس تذکر ده که تو فقط تذکردهنده‌ای» (غاشیه: ۲۱).

«الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ؛ خردمندان همان‌ها هستند که خدا را در حال ایستاده و

نشسته و آن‌گاه که به پهلو خوابیده‌اند، یاد می‌کنند» (آل عمران: ۱۹۱).

اینکه خداوند در آیات متعددی از قرآن انسان را به توجه و یاد خدا فراخوانده، برای آن است که آدمی دچار غفلت نشود؛ چراکه غفلت سبب هلاکت و سقوط آدمی است.

«أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ؛ آنها همچون چهارپایان‌اند، بلکه گمراه‌تر! اینان همان

غافلان‌اند» (اعراف: ۱۷۹).

می‌دانیم که وقتی آدمی از خدا غافل شود، توان تحمل مشکلات و از جمله غم فقدان را نخواهد داشت و اضطراب و نگرانی ناشی از غفلت، بر نگرانی فقدان می‌افزاید.

عامل مطمئن آرامش روح، منحصر در توجه به خدا و یاد اوست: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ آگاه باشید

تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد: ۲۸).

انسان برای تحمل فقدان ناگزیر از توجه واقعی به معبود خویش است و روی‌گردانی از یاد او سبب سختی زندگی خواهد شد. «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا؛ و هرکس از یاد من روی‌گردان شود، زندگی

سخت و تنگی خواهد داشت.» (طه: ۱۲۴) خدا وعده داده است به یاد‌ذاکران خود باشد: «فَادْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ»

(بقره: ۱۵۲).

علی علیه‌السلام فرمود: «ذَكَرُ اللَّهِ دَوَاءٌ أَعْدَالِ النَّفْسِ؛ یاد خدا داروی درد جان‌هاست» (آمدی، ۱۳۸۶: ۴۲۱).

باز فرمود: «ذَكَرُ اللَّهِ طَارِدُ الْأَدْوَاءِ وَالْوَسْوَاسِ؛ یاد خدا دورکننده درد و گرفتاری‌هاست» (همان).

آدمی وقتی احساس کند که تحت حمایت خالق خویش است، همین احساس بر توان تحمل او می‌افزاید و او را از بی‌تابی و جزع و فزع رها می‌سازد.

یکی از مصادیق یاد او، بر اساس آیه «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» نماز است. نماز ارتباط بنده با خدا و برقراری پیوند معنوی با اوست؛ پیوند با کسی که قدرت مطلقه دارد و مهربان و شکست‌ناپذیر است.

– «إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ؛ خداوند بر همه چیز تواناست» (بقره: ۲۰).

– «وَاللَّهُ رَؤُوفٌ بِالْعِبَادِ؛ خداوند به بندگانش مهربان است» (بقره: ۲۰۷).

راز استعانت انسان از نیروی قوی نماز، آن است که انسان موجودی آمیخته از جسم و روح است. چنان‌که جهت توانمندسازی جسم برای غلبه بر ناملازمات به تغذیه سالم و قوی متناسب با جسم نیاز دارد، برای توانمندسازی روح در برابر سختی‌ها و تکامل روحی به تغذیه سالم و متناسب با روح نیاز دارد. در آموزه‌های دینی، غذای روح متعدد ذکر شده است که یکی از اساسی‌ترین و مهم‌ترین آنها نماز است. نماز پیوند خلق با خالق است. ارتباط با چنین منبع رحمت و قدرتی، پشتوانه بسیار مهمی به شمار می‌رود که آدمی را همانند فولاد مقاوم می‌سازد. به همین جهت خداوند به بشر توصیه کرده از نیروی نماز در همه مراحل زندگی، بخصوص در تحمل فقدان مدد بجوید.

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ؛ ای افرادی که ایمان آورده‌اید! از صبر و استقامت و نماز کمک

بگیرید» (بقره/۱۵۳).

استعانت یعنی مددجستن و آن در جایی است که انسان به تنهایی نتواند از عهده مشکلات و حوادث برآید و چون در واقع مددکاری جز خدا نیست، کمک در برابر مشکلات عبارت است از ثبات و مقاومت و اتصال و توجه به ذات مقدس پروردگار، و این همان صبر و نماز است و در حقیقت این دو بهترین وسیله برای این موضوع‌اند. صبر و شکیبایی هر مشکل عظیمی را کوچک می‌سازد و توجه به خدا و پناه بردن به او، روح ایمان را در انسان بیدار می‌کند و او را متوجه می‌سازد که تکیه‌گاهی دارد بس مستحکم و وسیله‌ای دارد ناگسستنی؛ (طباطبائی، ۱۳۷۰: ۲۰۱/۱) از همین‌روی امام علی علیه‌السلام هرگاه محزون می‌گشت، به نماز پناه می‌برد: «کان علی علیه‌السلام اذ اهاله شیءٌ فَرَعَ اِلَى الصَّلَاةِ. ثم تلا هذه الاية «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ»؛ علی علیه‌السلام این‌گونه بود که هرگاه چیزی ایشان را نگران و هراسان می‌کرد، به نماز پناه می‌برد. سپس آیه «و استعینوا بالصبر و الصلاة» را تلاوت می‌فرمود» (کلینی، بی‌تا: ۳/ ۴۸۰).

ج. صبر و تحمل

صبر و تحمل در شدائد عبارت است از ثبات نفس و اطمینان آن و مضطرب نگشتن آن در بلا یا و مصائب و مقاومت کردن با حوادث و شدائد به نحوی که سینه او تنگ نشود و خاطر او پریشان نگردد و گشادگی و طمأنینه که پیش از آن واقعه است زوال نپذیرد پس زبان خود را از شکایت نگه دارد و اعضای خود را از حرکات ناهنجار محافظت کند. (نراقی، ۱۳۶۷: ۵۹۹)

زندگی آدمی ناگزیر همواره در معرض حوادث ناگوار است. علی علیه السلام در وصف دنیا به این ویژگی تصریح فرموده است: «دارُ بالبلاء محفوفة؛ دنیا سرایی آکنده از بلا و حوادث است» (نهج البلاغه، خ ۲۲۶). بیماری فقر، فقدان نزدیکان، خسارت‌های مالی، محرومیت‌ها و ... پاره‌ای از این سرگذشت اجتناب‌ناپذیر همه انسان‌هاست. واکنش بشر در برابر این پیشامدها از دو حال خارج نیست: گروهی در برابر مصیبت‌ها و حوادث، مقاومت و شیکبایی خود را از دست می‌دهند و دچار افسردگی و شکستگی روحی می‌شوند و گروهی دیگر، بار مصیبت و حوادث را تحمل و از بلا در مسیر تکاملی خویش استفاده می‌کنند و با توجه به جریان‌های طبیعی این جهان، سربلند و پیروز از حوادث خارج می‌شوند.

«إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا؛ به یقین انسان حریص و کم‌طاقت آفریده شده است، هنگامی که بدی به او رسد بی‌تابی می‌کند، و هنگامی که خوبی به او رسد مانع دیگران می‌شود» (معارج: ۱۹-۲۱).

«وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَوُوسٌ قَنُوطٌ؛ و هرگاه شر و بدی به او برسد بسیار مأیوس و نومید می‌گردد» (فصلت/۴۹).

«وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ؛ و اما هنگامی که برای امتحان روزیش را بر او تنگ می‌گیرد مأیوس می‌شود و می‌گوید: پروردگرم مرا خوار کرده است» (فجر: ۱۶).

«وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ؛ و بشارت بده به استقامت‌کنندگان؛ آنان که هرگاه مصیبتی به ایشان می‌رسد، می‌گویند: ما از آن خداییم و به سوی او بازمی‌گردی.» (بقره: ۱۵۵-۱۵۶).

«أَتَمَّا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ؛ صابران اجر و پاداش خود را بی حساب دریافت می‌دارند» (زمر: ۱۰). در آموزه‌های دینی یکی از عواملی که سبب تکامل و رشد آدمی و مانع افسردگی روحی و روانی معرفی شده، شکیبایی و صبر در برابر حوادث زندگی است که در بعضی از آیات به استعانت از آن به صورت کلی توصیه شده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ؛ ای افرادی که ایمان آورده‌اید! از صبر و نماز، کمک بگیرید؛ زیرا خداوند با صابران است» (بقره: ۱۵۳).

معنای صبر آن است که انسان خود را به تحمل مشکلات عادت دهد و این کار به اعتماد و ایمان به خدا و اینکه او با صابران است، نیاز دارد و تردیدی نیست که نماز این اعتماد و ایمان را استحکام می‌بخشد (مغنیه، ۱۳۸۵: ۴۳۷).

علاوه بر توصیه کلی به صبر در همه مشکلات و حوادث زندگی، قرآن به طور موردی به صبر در برابر فقدان نزدیکان هم توصیه کرده است:

«وَلْتَبْلُوْا نَفْسَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ...؛ قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی و کاهش در مال‌ها و جان‌ها و ... می‌آزمایم ...» (بقره: ۱۵۵).

«لَتَبْلُوْنَ فِيْ أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ؛ به یقین همه شما در اموال و جان‌های خود آزمایش می‌شوید» (آل عمران: ۱۸۶).
زیرا در صبر فوایدی هست برای تربیت نفوس آدمی و تقویت شخصیت و افزایش توانایی در برابر سختی‌ها و بارهای سنگین زندگی و حوادث و مصائب روزگار. (نجاتی، ۱۳۸۶: ۴۰۱)

رابطه صبر و تحمل مصیبت

در آموزه‌های دینی مشکلات و حوادث سبب تکامل آدمی است. واضح است که رسیدن به تکامل و عروج روحی فقط به انجام دادن عباداتی مثل نماز، روزه و حج وابسته نیست، بلکه گاهی رشد روحی انسان‌ها در تحمل مشکلات و سختی‌های زندگی از قبیل تحمل فقدان عزیزان است. چه بسا آدمی از چیزی از قبیل فقدان، کراهت دارد ولی در واقع آن چیز برای او خیر است:

«وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ؛ چه بسا چیزی را خوش نداشته باشید، حال آنکه خیر شما در آن است یا چیزی را دوست داشته باشید، حال آنکه شر شما در آن است» (بقره: ۲۱۶).

«فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا؛ چه بسا چیزی خوشایند شما نباشد، و خداوند خیر فراوانی در آن قرار دهد» (نساء: ۱۹).

بر همین اساس خداوند صبر و تحمل پیامبر اسلام را در برابر مشکلات و سختی‌ها و اذیت مخالفان برای او خیر معرفی کرده و فرموده است: «وَلَمَّا صَبَرْتُمْ لَهْوٌ خَيْرٌ لِّلصَّابِرِينَ» (نحل: ۱۲۶).

کسی که در مصائب بی‌تابی و جزع می‌کند به سبب داشتن روحی افسرده، قدرت تصمیم و تدبیر درست را ندارد؛ به ویژه آنکه بی‌تابی، مصائب را دوچندان می‌کند و عامل گسترش گرفتاری است. آنچه می‌تواند مصائب را التیام بخشد و توان تحمل آن را در آدمی ایجاد کند، صبر و شکیبایی است. این مفهوم در روایات آمده است. از امام صادق علیه‌السلام در ذیل آیه «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا» آمده است که فرمود: «صابروا علی المصائب؛ با صبر بر مصیبت‌ها غلبه کنید» (کلینی، بی‌تا: ۱۴۶/۳).

علی علیه‌السلام فرمود: «الجزع عند المصيبة يزيدها و الصبر عليها يبديها؛ بی‌تابی بر مصیبت می‌افزاید و شکیبایی اندوه مصیبت را از میان می‌برد». (آمدی، ۱۳۸۶: ۵۶۱) و نیز فرمود: «اغلبوا الجزع بالصبر؛ با شکیبایی بر بی‌تابی پیروز شوید» (همان).

امام صادق علیه السلام فرمود: «لَمْ تَسْتَنْقِصْ مِنْ مَكْرُوهِ بِمَثَلِ الصَّبْرِ؛ هِيَ جِزِي هَمَجُونِ صَبْرٍ مِنْ أَمُورِ نَاحُوشَايِنِدْ نَمِي كَاهِدْ». (حرّانی، ۱۳۸۶: ۶۶۰).

بنابراین بر اساس اصول کلی سه گانه (در صبر برای صابر خیر وجود دارد و بی تابی بر اندوه مصیبت می افزاید، ولی صبر اندوه آن را از بین می برد و خداوند وعده همراهی به صابر را داده است) گفته می شود یکی از مهارت های اخلاقی بر تحمل شدائد و بلاها، استعانت جستن از صبر و شکیبایی است.

د. توکل

توکل این است که دیگری را طرف اعتماد قرار دهی و او را نائب خود کنی (راغب اصفهانی، ۱۳۸۳ش: ۳/ ۴۸۲) توکل بر خدا در واقع معنایش این است که انسان در کارهای خودش فقط امر خدا را در نظر بگیرد. طاعت خدا را در نظر بگیرد، وظیفه را در نظر بگیرد و در سرنوشت خودش به خدا اعتماد کند. (مطهری، ۱۳۷۸: ۸/ ۲۷)

در اصطلاح علم اخلاق، توکل عبارت است از اعتماد کردن و مطمئن بودن دل در جمیع امور خود به خدا و حواله کردن همه کارهای خود به پروردگار و بیزار شدن از هر حول و قوه. (نراقی، ۱۳۶۷: ۵۷۱)

بدیهی است که از ضروری ترین نیاز آدمی در زندگی، توکل و اعتماد کردن به قدرت لایزال الهی است؛ چون اجرای کارها تنها منحصر به آماده بودن اسباب و علل مادی نیست، بلکه باید بر قدرت خالق اسباب و علل هم تکیه نمود. کسی که به خدا توکل می کند، در واقع بر منبع قدرت تکیه می زند و قدرت محدود خودش را با قدرت نامحدود او گره می زند؛ از این رو بر توان خود در هر کاری خصوصاً در تحمل مرگ عزیزان می افزاید. وانگهی اعتماد به قدرتی که بر هر چیز تواناست، در واقع خویش را تحت حمایت و حفاظت صاحب آن قدرت دانستن است، و همین امر، موجب تقویت روحی و روانی انسان می گردد. بر همین اساس خداوند فرمود: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ؛ و هرکس بر خدا توکل کند، او برایش کافی است» (طلاق: ۳).

خداوند به پیامبر اسلام به هنگام تنهایی در برابر مشکلات و مخالفت مخالفان و آزار دشمنان همین امر را آموزش داده تا در یرتو این عامل مهم، توان روحی او بر تحمل مشکلات افزایش یابد. «فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ؛ اگر آنها از حق روی بگردانند نگران مباش! بگو: خداوند مرا کفایت می کند، هیچ معبودی جز او نیست، بر او توکل کردم» (توبه: ۱۲۹).

وقتی کسی بر خداوند اعتماد و توکل کرد و صلاح دید خداوند را در ارتباط با خویش، حق و به صلاح و مصلحت واقعی خود دید، دیگر نگرانی و اضطرابی نخواهد داشت. او می داند که خداوند خیر و صلاح او را می خواهد و بیش از هر کسی به خیر و صلاح او آگاهی دارد. از این رو اگر خداوند برای او خیر و خوشی رقم زند، خوشحال می شود؛ چون می داند صلاح او در آن چیزی است که خداوند برای او پیش آورده است. اگر هم به دام سختی ها و بلاها گرفتار آید، ناخرسند نمی شود، چراکه می داند آن بلاها و سختی ها به مصلحت اوست و بدین ترتیب به خواست خداوند رضایت می دهد (شجاعی، ۱۳۸۶: ۳۵۶-۳۵۷).

با توجه به کارکرد توکل پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَكُونَ أَقْوَى النَّاسِ فَلْيَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ؛ کسی که دوست دارد قوی‌ترین مردم باشد، پس باید به خدا توکل کند.» زیرا کسی که به خدا توکل بکند مغلوب نمی‌شود. (شعیری، ۱۴۰۶: ۱۱۳)

امام باقر علیه‌السلام نیز می‌فرماید: «مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ لَا يَغْلِبُ؛ کسی که به خدا توکل کند مغلوب نمی‌گردد» (همان).

پس آدمی در تحمل بلاها ناگزیر به بهره‌گیری از نیروی توکل است تا در مسیر تکامل به سلامت راه خویش را پیماید.

۵. تسلیم در برابر خواست خدا

در علم اخلاق، تسلیم، به انقیاد باطنی و اعتقاد و گرویدن قلبی در مقابل حق معنا شده است. (خمینی، ۱۳۸۶: ۴۰۱) تسلیم شدن در برابر خواست خداوند سبحان، چنگ زدن به ریسمان محکم الهی و مطمئن است و واضح است که هر که به ریسمان الهی چنگ بزند، گسستنی نیست:

«فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِنِ بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ لَا انْفِصَامَ لَهَا؛ کسی که به طاغوت کافر شود و به خدا ایمان آورد به دستگیره محکمی چنگ زده است، که گسستنی برای آن نیست» (بقره: ۲۵۶).

«وَمَنْ يُسَلِّمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ؛ کسی که روی خود را تسلیم خدا کند در حالی که نیکوکار باشد، به دستگیره محکمی چنگ زده است و عاقبت همه کارها به سوی خداست» (لقمان: ۲۲).

منظور از تسلیم «وجه» برای خدا در حقیقت اشاره به توجه کامل با تمام وجود به ذات پروردگار است. زیرا «وجه» به معنای «صورت» چون شریف‌ترین عضو بدن و مرکز مهم‌ترین حواس انسانی است، کنایه از ذات او به کار می‌رود. (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۲: ۶۷/۱۷)

رابطه تسلیم و تحمل مصیبت

از داستان حضرت ابراهیم و اسماعیل این پیام به خوبی فهمیده می‌شود که عامل موفقیت حضرت ابراهیم در امتحان الهی (ذبح فرزندان)، تسلیم و فرمان‌برداری او از خداوند بوده است که قرآن به زیبایی آن را ترسیم کرده است: «فَلَمَّا أَسْلَمَا وَلَّهُ لِلْجَبِينِ وَتَادِيْنَاهُ أَنْ يَا إِبْرَاهِيمُ قَدْ صَدَّقَتِ الرَّؤْيَا إِنَّا كَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ؛ هنگامی که هر دو تسلیم شدند و ابراهیم جبین او بر خاک نهاد، او را ندا دادیم که ای ابراهیم! آن رؤیا را تحقق بخشیدی. ما این‌گونه نیکوکاران را جزا می‌دهیم» (صافات: ۱۰۳-۱۰۵).

تسلیم امر خدا بودن ابراهیم، توان تحمل فراق همیشگی فرزند را در دنیا به او داده است. زیرا شخصی که فرمان‌بردار محض خداست، خواستی جز خواست خدا ندارد، بلکه خواست خدا را خواسته خود می‌داند و این حالت مبتنی بر ایمان عالی و شناخت پروردگار است.

در روایت به دو ویژگی شخص مؤمن به خدا اشاره شده است. از امام صادق علیه السلام سؤال شد: «بأی شیء یُعَلِّمُ الْمُؤْمِنُ بَأَنَّهُ مُؤْمِنٌ قَالَ بِالتَّسْلِيمِ لِلَّهِ وَ الرَّضَا فِيمَا وَرَدَ عَلَيْهِ سُرُورٌ أَوْ سَخَطٌ؛ به چه علامت دانسته می شود که شخص مؤمن است؟ فرمود: تسلیم خدا بودن و راضی بودن به آنچه برایش پیش می آید از شادی و ناخرسندی» (کلینی، بی تا: ۳/۱۰۳).

کسی که در مقام تسلیم است، آنچه را مخالف یا موافق آن است به خدا وامی نهد و از همه امور مربوط به خود دست می کشد و همه را به خدا وامی گذارد. (مصباح، ۱۳۸۳: ۲/۴۲۱-۴۲۲) چون تسلیم نبودن در برابر خدا و جزع و فرع، عزیز از دست رفته را باز نمی گرداند بلکه سبب رنج بیشتر می شود.

در روایت آمده است: «أَوْحَى اللَّهُ تَعَالَى إِلَى دَاوُدَ يَا دَاوُدُ تُرِيدُ وَ أُرِيدُ وَ أَنَّمَا يَكُونُ مَا أُرِيدُ فَان شَتَّ كَمَا أُرِيدُ يَكْفِيكَ مَا تُرِيدُ وَ ان لَمْ تُسَلِّمْ لِي أُرِيدُ أَتَعْبُتُكَ فِيمَا تُرِيدُ ثُمَّ لَا يَكُونُ إِلَّا مَا أُرِيدُ؛ خداوند متعال به داوود وحی کرد که ای داوود: تو چیزی می خواهی و اراده می کنی و من نیز چیزی اراده می کنم و آنچه من می خواهم واقع می شود.» (همان: ۴۲۱) پس اگر در برابر خواست من تسلیم باشی به آن چه می خواهی می رسی و اگر در برابر خواست من تسلیم نشدی در رسیدن به آنچه می خواهی تو را به رنج می اندازم و سپس واقع نمی شود مگر آنچه من می خواهم.

پس سر رابطه تسلیم و تحمل مصیبت اولاً آن است که کسی که در برابر خواست خدا تسلیم است، معتقد است آنچه را خدا می خواهد، مصلحت و خیر اوست. چنین باورمندی در فقدان عزیزان بی تابی نمی کند، بلکه با نیروی تسلیم آن را تحمل می نماید.

امام صادق علیه السلام فرمود: «خدا می فرماید: بنده مؤمنم را به هر سو بگردانم، برایش خیر است، پس باید به قضای من راضی باشد» (کلینی، بی تا: ۳/۱۰۱).

برهمن اساس امام صادق علیه السلام فرمود: «إِذَا أَرَدْنَا أَمْرًا وَ أَرَادَ اللَّهُ أَمْرًا سَلَّمْنَا لِأَمْرِ اللَّهِ؛ زمانی که ما امری را اراده کنیم و خدا امری را اراده کند، ما تسلیم امر خدا هستیم» (مجلسی، ۱۳۹۸: ۸۲/۱۰۳).

بر اساس همین نوع بینش یکی از عوامل تحمل مصیبت را، تسلیم در برابر امر خدا می دانستند. صبر بر بلا و سختی ها زمانی با ارزش است که با رضایت کامل در مقابل خواست الهی باشد نه با ناراحتی و شکایت از اوضاع موجود. امیرالمؤمنین علیه السلام می فرماید: «أَوْحَى اللَّهُ عَالِي إِلَى دَاوُدَ يَا دَاوُدُ تُرِيدُ وَ أُرِيدُ وَلَا يَكُونُ إِلَّا مَا أُرِيدُ فَإِنْ اسَلَّمْتَ لِمَا أُرِيدُ أَعْطَيْتُكَ مَا تُرِيدُ وَ ان لَمْ تُسَلِّمْ لِمَا أُرِيدُ أَتَعْبُتُكَ فِيمَا تُرِيدُ ثُمَّ لَا يَكُونُ إِلَّا مَا أُرِيدُ؛ خداوند متعال به داوود وحی فرمود: ای داوود! تو می خواهی و من می خواهم؛ ولی فقط آن چیزی واقع می شود که من می خواهم. پس، اگر تسلیم خواست من شوی، خواست تو را هم تأمین می کنم؛ اما اگر تسلیم خواست من نشوی، تو را در راه خواستهات به رنج و زحمت می افکنم و آنگاه همان می شود که من می خواهم» (مجلسی، ۱۳۹۸: ۵/۱۰۴).

در زیارت عاشورا می‌خوانیم: «اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ حَمْدَ الشَّاكِرِينَ لَكَ عَلَيَّ مُصَابِهِمْ؛ بار خدایا تو را ستایش می‌کنیم ستایش سپاس‌گزاران بر مصیبتی که بر آنان وارد می‌شود» (ابن قولویه، ۱۳۵۶).

بر همین اساس گفته می‌شود یکی از شیوه‌های ضروری بر تحمل بلا و مصیبت، تسلیم و رضایت کامل برخواست خداست.

نتیجه‌گیری

۱- براساس آموزه‌های وحیانی ابتلاء یکی از قوانین مسلم الهی است که همیشه ثابت، جاری و غیر قابل نسخ بوده و در مورد همه انسان‌های مکلف و در همه زمان‌ها جاری است.

۲- انسان مؤمن مورد بلا و مصیبت قرار می‌گیرد چرا که حکمت نزول بلا برای بندگان خالص، آسایش سرای جاویدان بوده و برای این است که صلاحیت باطنی انسان از نظر استحقاق پاداش یا عقاب به منصف ظهور رسیده و موجب شکوفایی استعدادهای نهفته انسان در جهت رسیدن به کمال گردد.

۳- مصائب، هدیه‌ای الهی برای افراد پرهیزگار محسوب شده و رمز پیروزی در راه ابتلاء الهی صبر و استقامت و پایداری است.

۴- بی‌تابی و بی‌قراری در مصیبت مانع تکامل روحی بوده و استمرار آن سبب ضعف ایمان و مبتلا شدن آدمی به فشارهای روانی خواهد شد.

۵- عامل موفقیت در امتحان الهی، تسلیم و فرمان‌برداری از خداوند است.

کتابنامه

قرآن کریم

نهج البلاغه، (۱۳۷۷)، ترجمه محمد دشتی، قم: مشرقین.

ابن قولویه، (۱۳۵۶ق)، جعفر بن محمد، کامل الزیارات، قم، مرتضویه.

بحرانی، سیدهاشم، (۱۴۲۸ق) البرهان فی تفسیر القرآن، قم: مؤسسه دارالمجتبی للمطبوعات.

تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، (۱۳۸۶)، غرر الحکم و درر الکلم، ترجمه محمدعلی انصاری، چ ششم، قم: امام عصر (عج).

حرّانی، حسن بن شعبه، (۱۳۸۶)، تحف العقول، ترجمه صادق حسن‌زاده، چ هفتم، قم: آل علی علیه‌السلام.

خمینی، سید روح‌الله، (۱۳۸۶)، شرح حدیث جنود عقل و جهل، چ یازدهم، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.

دهخدا، علی‌اکبر، (بی‌تا)، لغت‌نامه، تهران: دانشگاه تهران.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد، (۱۳۸۳)، مفردات الفاظ قرآن، ترجمه سیدغلامرضا خسروی حسینی، چ سوم، تهران: مرتضوی.

- شجاعی، محمدصادق، (۱۳۸۶)، دیدگاه‌های روان‌شناختی آیت‌الله مصباح، ج دوم، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- شعیری، تاج‌الدین محمدبن محمدبن، (۱۴۰۶ق)، جامع‌الخبار، بیروت: مؤسسة الاعلمی للمطبوعات.
- صانعی، سیدمهدی، (۱۳۸۷)، بهداشت روان در اسلام، ج دوم، قم: بوستان کتاب.
- صدوق، علی‌بن محمد، (۱۳۸۵)، معانی‌الخبار، ترجمه عبدالعلی محمدی شاهرودی، ج سوم، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- _____، (۱۳۸۴)، التوحید، ترجمه محمدعلی سلطانی، ج دوم، قم: ارمغان طوبی.
- _____، (۱۳۸۴)، عیون اخبارالرضا علیه‌السلام، ترجمه علی‌اکبر غفاری، ج دوم، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- طباطبائی، سید محمدحسین، (۱۳۷۰)، المیزان، ج پنجم، تهران: بنیاد علمی و فرهنگی علامه طباطبائی.
- عمید، حسن، (۱۳۸۰)، فرهنگ فارسی عمید، ج بیستم، تهران: امیرکبیر.
- کریس، آل‌کلینکه، (۱۳۸۶)، مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی، تهران: رسانه تخصصی.
- کلینی، محمدبن یعقوب، (بی‌تا)، اصول کافی، ترجمه سیدجواد مصطفوی، تهران: چهارده معصوم علیهم‌السلام.
- گروه حدیث پژوهشکده باقرالعلوم، (۱۳۸۶)، فرهنگ جامع سخنان امام حسن مجتبی علیه‌السلام، ترجمه علی مؤیدی، ج دوم، قم: معروف.
- _____، (۱۳۸۱)، فرهنگ جامع سخنان امام حسین علیه‌السلام، ترجمه علی مؤیدی، ج ششم، قم: معروف و مشرقین.
- متقی هندی، حسام‌الدین، (۱۳۹۷ق)، کنز العمال، تصحیح صفوه السقا، بیروت: مکتبه التراث الاسلامی.
- مجلسی، محمدباقر، (۱۳۹۸ق)، بحارالانوار، ط. الثانیه، تهران: المکتبه الاسلامیه.
- محمدی ری‌شهری، محمد، (۱۳۸۴)، منتخب میزان‌الحکمه، ترجمه حمیدرضا شیخی، ج سوم، قم: دارالحدیث.
- مصباح، محمدتقی، (۱۳۸۳)، پندهای امام صادق علیه‌السلام به ره‌جویان صادق، ج چهارم، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- _____، (۱۳۷۶)، ره‌توشه، ج دوم، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- مطهری، مرتضی، (۱۳۷۸)، آشنایی با قرآن، تهران: صدرا.
- _____، (۱۳۷۳)، مجموعه آثار، ج پنجم، تهران: صدرا.
- مغنیه، محمدجواد، (۱۳۸۵)، تفسیر کاشف، ترجمه موسی دانش، قم: بوستان کتاب.
- مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، (۱۳۷۲)، تفسیر نمونه، ج دهم، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- موسوی‌نسب، سیدجعفر، (۱۳۸۵)، ابتلاء و آزمایش انسان در قرآن، قم: ارزشمند.
- نجاتی، محمدعثمان، (۱۳۸۶)، قرآن و روان‌شناسی، ترجمه عباس عرب، ج هفتم، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- نراقی، احمد، (۱۳۶۷)، معراج‌السعاده، ج دوم، تهران: حسینی.

Bibliography

The Holy Quran

Nahj al-Balagha ,translated by Mohammad Dashti, Qom, Mashreghin, 1377, SH.

Ibn Qolwieh, Jafar bin Mohammad, Kamel al-Ziyarat, Qom, Mortazwieh, 1356 AH.

Bahrani, Seyedhashem ,al-Borhan fi Tafsir al-Qur'an, Qom, Dar al-Mojtaba Publishing House, 1428 AH.

Tamimi Amodi, Abd al-Wahd ibn Mohammad, Ghorar al-Hekam wa Dorar al-Kelam, translated by Mohammad Ali Ansari, 6th century, Qom, Imam Asr (AS), 1386SH.

Harrani, Hasan bin Shuba, Tohaf al-ogool, translated by Sadegh Hassanzadeh, 7th Ch., Qom, Al Ali, peace be upon him, 1386SH.

Khomeini, Seyyed Ruhollah, Sharhe hadithe jonode agl wa lahl, 11th century, Tehran, Imam Khomeini Institute for Organizing and Publishing Works, 1386SH.

Dekkhoda, Ali Akbar ,Dictionary, Tehran, University of Tehran, WD.

Ragheb Esfahani, Hossein Bin Mohammad, mofradate Quran, translated by Seyyed Gholamreza Khosravi Hosseini, Third Edition, Tehran, Mortazavi, 1383SH.

Shujaei, Mohammadsadegh, Psychological views of Ayatollah Misbah, Ch II, Qom, Imam Khomeini Educational and Research Institute, 1386SH.

Shayiri, Taj al-Din Muhammad bin Mohammad bin, Jame al-Akhbar, Beirut, Al-Alami Publishing House 1406, AH.

Saneyi, Seyyed Mahdi, Mental health in Islam, second chapter, Qom, Bostan Kitab, 2017AD.

Sadouq, Ali ibn Mohammad, Ma'ani al-Akhbar, translated by Abdul Ali Mohammadi Shahroudi, third edition, Tehran, Dar al-Kitab al-Islamiya, 1385.

Al -Towhid, Translated by Mohammad Ali Soltani, Ch II, Qom, Armaghan Tubi, 2005AD.

Tabatabai, Seyyed Mohammadhossein, Al-Mizan, 5th Ch, Tehran, Allama Tabatabai Scientific and Cultural Foundation, 1370SH.

Amid, Hassan, Farhang Farsi Amid, Ch Bistem, Tehran, Amir Kabir, 2010AD.

Chris, Al Klinke, Life Skills, translated by Shahram Mohammad Khani, Tehran, Specialized Media, 2016AD.

Koleini, Mohammad Ibn Yaqoob, Usul Kafi, translated by Seyyed Javad Mostafavi, Tehran, Fourteen Masoom, peace be upon him, Bita.

The Hadith Department of Bagher al Uloom Research School, comprehensive collection of the sayings of Imam Hassan Mujtaba, peace be upon him, translated by Ali Muayedi, second chapter, Qom, famous, 1386SH.

The Comprehensive Culture of Imam Hussein's words, translation by Ali Muayedi, Ch. Sixth, Qom, Famous and Oriental, 2002AD.

Motaqhi Hendi, Hessam al-Din, Kanzal-Amal, correction of Safwa al-Saqqa, Beirut, Al-Truth al-Islami Library, 1397 AH.

Majlisi, Mohammad Bagher, Behar Al-Anwar, T. Al-Thanieh, Tehran, Al-Maqabah Al-Islamiya, 1398 AH.

Mohammadi Rey shahri, Mohammad ,the selection of Mizan al-Hikama, translated by Hamidreza Sheikhi, third edition, Qom, Dar al-Hadith, 1384SH.

Misbah, Mohammad Taqi ,Imam Sadiq's advice to Sadiq's wayfarers, Ch 4, Qom, Imam Khomeini Educational and Research Institute, 1383SH.

Motahhari, MortezaAshenaeei ba Qur'an, Tehran, Sadra, 1378.

Collection of Works, Fifth Ch, Tehran, Sadra, 1994.

Mughnia, Mohammad Javad, Tafsir Kashef, translated by Musa Danesh, Qom, Bostan Kitab, 1385SH.

Makarem Shirazi, Nasser and others, Tafsire Nomoneh, 10th century, Tehran, Dar al-Kitab al-Islamiyeh, 1372 SH.

Mousavi Nasab, Seyyed Jaafar, Man's temptation and trial in the Qur'an, Qom, Arzeshmand, 2015AD.

Nejati, Mohammad Osman ,Quran and Psychology, translated by Abbas Arab, 7th Ch., Mashhad, Astan Quds Razavi Islamic Research Foundation, 2016AD.

Naraghi, Ahmad, Meraj al-Saadah, 2nd Ch, Tehran, Hosseini, 1367.



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی
پرتال جامع علوم انسانی