

چگونه عیبهای خود را بر طرف کنیم؟

فهرست

- 1- حسادت!
- 2- تکبر!
- 3- ترس!
- 4- تقلید بی چون و چرا!
- 5- حرص و طمع!
- 6- عصبی بودن
- 7- خودنمایی!
- 8- بخل و خساست!
- 9- سوءظن
- 10- کم همتی
- 11- بی وفائی!
- 12- نادانی و جهالت!
- 13- تجسس و کنجکاوی در امور دیگران
- 14- افسردگی و یأس
- 15- تملق و خود کم بینی
- 16- کینه توزی
- 17- دنیا طلبی

عیبهای خود را بفهمیم و برای درمان آنها چاره‌اندیش نمائیم و سراغ عیبهای دیگران نباشیم که آنوقت از خود غافل مانده و روز بروز تخم عداوت و کینه را در بین افراد می‌کاریم.

مقدمه

حسادت!

زنی 24 ساله هستم که به تازگی نامزد کرده‌ام. از مشکلی رنج می‌برم که جانم را می‌سوزاند و به تمام وجودم چنگ می‌اندازد. خودم بهتر از هر کسی می‌دانم که هیچ کس در ایجاد این مشکل دخیل نیست.

شاید باور نکنید، اما در زندگی همه چیز دارم. شغل مناسب، تحصیلات، رفاه نسبی و همسری خوب، اما نسبت به دیگران همیشه حس حسادت دارم. نشانه‌های حسد ورزی به قدری در من شدید و بارز است که خیلی روی رفتار و حرکاتم اثر می‌گذارد و سریعاً واکنش نشان می‌دهم، به طوری که همه اطرافیانم متوجه تغییر حالت چهره‌ام می‌شوند. کوچک‌ترین پیشرفت در زندگی دیگران، آزارم می‌دهد. ارزو می‌کنم که همه به

حسودم چه کنم؟

از مهمترین وظایف هر انسانی، شناخت عیوب خود برای برطرف نمودن آنها می‌باشد. چنانچه فردی بتواند این کار را به نحو احسن انجام دهد، علاوه بر پاداشهای اخروی، به موفقیت‌های زیادی در زندگی خود دست پیدا می‌کند. موفقیت‌هایی در حیطه زندگی شخصی و خصوصی و خانوادگی خود و موفقیت‌هایی در زندگی شغلی و اجتماعی خود.

اگر می‌بینیم که پس از هزار سال نام حاتم طائی باقی است برای این است که او عیب خود یعنی بخل و حساست را شناخت و آن را درمان کرد. کاری که بسیاری از انسانها آن را نکردند. و اگر نام رستم را با افتخار می‌برند برای این است که او عیب خود یعنی ترسو بودن را شناخت و آن را از بین برد. و اگر پیامبران و اولیاء خدا و امامان بسیار بزرگوار ما در دل دوستان و محبان خود جای دارند برای این است که خود را از عیوب پاک کرده بودند. پس بیائیم

لحاظ تحصیلی، شغلی و مالی از من پایین تر باشند و هزاران آرزوی بیمارگونه دیگر.

اکنون به قدری از این حس بیمارگونه، درمانده شده‌ام که نمی‌توانم به زندگی عادی ام ادامه دهم. به شدت عصبی و خودخور شده‌ام و دائماً اضطراب دارم که نکند از دیگران عقب بمانم. لطفا کمک کنید.

«میترا - س» - از اهواز

حسادت آفتی است که اگر به کسی برسد او را از درون سوزانده و سپس نابود می‌کند و حسود به کسی گویند که از پیشرفت و ترقی دیگران احساس نراحتی نموده و آرزو می‌کند که دیگران پیشرفت نداشته و اگر خداوند به کسی نعمتی عنایت کرده آن نعمت از آن فرد گرفته شود!

قرآن می‌فرماید:

ام يحسدون الناس على ما آتیهم الله من فضله.

آیا به آنچه خدا از فضلش به مردم داده حسادت می‌ورزند؟

سپس خداوند این افراد را مورد لعن قرار داده است:

اولئك الذين لعنهم الله

آنانند «حسودان» که خداوند آنها را لعن نموده است.

در سخنان بزرگان دین هم از حسادت بشدت مذمت شده است:

امیرالمؤمنین (ع): «حسد جسم را از بین می‌رود.»

امام حسن مجتبی (ع): حسد پیش در آمد فساد است چنانکه

قابیل را به کشتن هابیل وادار کرد.»

تو نیکی می‌کن و در دجله انداز که ایزد در بیابانت دهد باز

یک داستان

شخصی بود که بیت فوق را مرتب می‌گفت و بخاطر مطالب شیرینی که بیان می‌کرد همیشه نزد خلیفه می‌رفت و برای او صحبت می‌نمود. وزیر حسادت کرد و تصمیم گرفت تا او را از سر راه بردارد. روزی او را به خانه‌اش دعوت کرد و غذائی را که در آن سیر زیادی بکار رفته بود به او خوراند. سپس قبل از اینکه مرد نزد خلیفه رود، وزیر نزد خلیفه رفت و گفت: این شخصیکه نزد شما تردد می‌کند شایعه کرده که دهان خلیفه بوی بد! می‌دهد. بعد از اینکه مرد نزد خلیفه وارد شد، بخاطر اینکه بوی سیر خلیفه را ناراحت نکند مرتب جلو دهان خود را می‌گرفت. خلیفه گمان کرد

حرف وزیر درست است. لذا در کاغذی نوشت که آورنده این کاغذ را گردن بزنید! و کاغذ را به مرد داد و گفت این پاداش است! نزد فلان بروید و بگیرید! وزیر که دم درب منتظر عاقبت این مرد بود دید که با کاغذی در سینی بیرون آمد. خیال کرد که خلیفه در کاغذ دستور پاداش به مرد را داده است لذا آن کاغذ را نخواند از عرب خرید و خودش کاغذ را به فردی که خلیفه امر کرده بود داد و سر وزیر بریده شد! و برای خلیفه فرستاده شد.

درباره آیه زیر آمده است:

وَمَنْ شَرَّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ. واز شرّ هر موجودی زمانی که حسادت می‌ورزد، بدترین آفت دل حسادت است. که سبب خیلی از کارهاست. طوری که ائمه (ع) می‌فرمایند همانطور که آتش چوب را می‌خورد، حسادت ایمان را می‌خورد.

علامه اربلی «ره» در کشف الغمه از رسول خدا (ص) روایت می‌کند که وقتی به آسمان رفتم و خواستم بهشت و دوزخ را ببینم، جبرئیل مرا بسوی بهشت برد و هشت در بهشت را دیدم که بر هر یک چهار کلمه نوشته شده بود که هر کلمه‌ای از دنیا و آنچه در دنیا هست، بهتر است. بشرط عمل. 1- بر درب اول نوشته بود: لا اله

محمد رسول الله و علی ولی الله. لكلّ شیء حيلة وحيلة العیش اربع خصال. القناعة وبذل الحق وترك الحسد ومجالسة اهل الخير. خدایی جز خدای یگانه نیست و محمد رسول خدا و علی ولی خداست. برای هر چیزی راهی است و راه زندگی چهار چیز است. قناعت. سخن حق. ترک حسادت و هم نشینی با خوبان.

از بسیاری از روایات بدست می‌آید که بدترین چیز برای علماء دو چیز است: یکی حسادت است. و یکی غرور. آمده است که روزی عیسی بن مریم (ع)، شیطان را دید که باری بر شتر حمل می‌کند. پرسید این چیست؟ گفت حسادت است که برای علماء می‌برم.

روایت شده که بر در بهشت، درختی است که شاخه‌های آن بر صد هزار نفر سایه می‌اندازد. در سمت راست درخت، چشمه‌ای پاک‌کننده وجود دارد که اهل بهشت وقتی از آن می‌نوشند، دلشان از حسد و پوستشان از مو پاک می‌شود. همانطور که

خدا در آیه 21 سوره انسان می‌فرماید: «وَسَقَاهُمْ رَبُّهُمْ شَرَاباً طَهُوراً. یعنی: خدا به آنان شرابی پاک‌کننده می‌نوشاند.» سپس در چشمه‌ای که در چپ درخت است غسل می‌کنند و با غسل در آن مرگ آنها از بین می‌رود.

روزی رسول خدا (ص) فرمود که: توجه داشته باشید که برآستی بسوی شما درد و مرضی که امت‌های گذشته را فرا گرفته بود، بسوی شما روی آورده و آن حسد است. موی بدن را نمی‌زداید ولی زداینده و نابودکننده دین است. انسان در صورتی از بلای حسد در امان است که دست و زبان خود را نگه دارد و طعنه بر برادر خود نزند و سخن چینی در باره‌اش نکند.

امام صادق (ع) خطاب به فرزند نعمان احول: دشمن‌تر از همه شمانزد من، بزرگ منش‌هایی هستند که سخن چین و نسبت به برادرانشان حسد ورزند. نه آنان از منند و نه من از آنهایم. سپس فرمود: به خدا قسم هرگاه یکی از شما به اندازه روی زمین طلا در راه خدا بدهد بعد از آنکه نسبت به مؤمنی حسد ببرد بوسیله همان طلاها پوست بدنش را در جهنم می‌سوزانند.

توانم آنکه نیازم اندرون کس حسود را چه کنم که ز خود برنج درست
بمیر تا برهی ای حسود کاین رنجیست که از مشقت آن جز بهرگ نتوان رست

مهمترین خصوصی حسادت آن است که در میان همه طبقات بوده و هر شخص با هر شغلی که است می‌تواند دارای این صفت رذیله باشد! گاه بین دو کارمند اداره و گاه بین دونفر نظامی و گاه بین دونفر همسایه و دوراننده تاکسی و حتی دونفر گدا حسادت پیدا می‌شود.

رسول خدا (ص): خدای عز و جل به موسی بن عمران علیه السلام فرمود ای پسر عمران! بر آنچه از فضل خود بمردم داده‌ام حسد مبر و چشم‌ت را دنبال آن دراز مکن و دلت را پی آن مبر! زیرا حسود از نعمت من ناراحت است و از تقسیمی که میان بندگانم کرده‌ام جلوگیری می‌کند! و کسیکه چنین باشد من از او نیستم و او از من نیست.

حسد رنجیست سوزنده کزو آتش بجان افتد چه جایی جان که از حسد آتش در جهان افتد
مرنجان ای عزیز من ز سودای حسودان دل که تو سودی بدست آری و ایشانرا زیان افتد

درمان حسادت

از نظر عقل و شرع حسادت مرض روحی است که باید کنترل شود. و شخص حسود بجای حسادت به غبطه و رقابت روی بیاورد. اگر دیگری در یک فضیلتی از او بالاتر است، او هم سعی کند با تلاش و زحمت خود را به او برساند و حتی از او بالاتر

رود. اگر یک مغازه دار در آمدش از مغازه دار دیگر بیشتر است، دیگری بجای حسادت و خراب گردن او، بفکر روش های بهتر و جدیدتر سالمی برای کسب درآمد بالاتر بیافتد. همچنین اگر در کلاسی دانش آموزی زرننگ و دیگری تنبل است! تنبل بجای حسادت و تحقیر زرننگ، بفکر اصلاح خود و رقابت با زرننگ بیافتد. و همچنین دیگر افرادی که به یک نوعی نسبت به هم حسادت دارند. همانطور که امام حسین (ع) فرمود ما نسبت به برنج و آب فرات مردم عراق غبطه می خوریم. یعنی ای کاش ما هم از این نعمت مردم عراق بهره مند بودیم. نه اینکه خدا کند این نعمت مردم عراق از شان گرفته شود و دیگر این نعمت را نداشته باشند!

تکبر

تکبر به معنای خود را بزرگ و برتر دیدن و دیگران را از خود پائین تر دیدن است. و این صفتی است که باعث شد ابلیس با هزاران سال عبادت از زمره فرشتگان الهی رانده شده و تا روز قیامت ملعون خدا و ملعون خلق خدا قرار گیرد.

قرآن می فرماید:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا

خداوند متکبر فخر فروش را دوست ندارد.

و رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

کسیکه ذره ای کبر در دل او باشد، داخل بهشت نمی شود.

تعجب امام سجاده (ع)

امام سجاده (ع) فرمود: از متکبر فخر کننده متعجبم که دیروز نطفه بود و فردا مردار است! و عجب از کسیکه در وجود خدا، شک می کند، در حالیکه مخلوقات او را می بیند! و عجب از کسیکه مرگ را انکار می کند، در حالیکه مشاهده می کند که روز و شب افرادی می میرند! و عجب از کسیکه زنده شدن مردگان و جهان

آخرت را انکار می کند، درحالی که متولد شدن افراد زیادی را می بیند! و عجب از کسی که خانه از بین رفتنی - دنیا را آباد می کند، ولی خانه باقی ماندنی - آخرت - را ترک کرده است!

رسول خدا (ص): «رز قیامت، خدا با سه دسته سخن نمی گوید و به آنان نظر - لطف - نمی کند و اعمال آنان را ترکیه نمی نماید و برای آنان عذابی در دناک است: پیرزنا کار، پادشاه ستمکار، آدم خودرأی و متکبر!»

حدیث قدسی: در قیامت نزدیک ترین افراد به من اهل تواضع و دورترین افراد بمن متکبرین هستند. «بحار، ج 14»

رسول خدا (ص): «خداوند متعال به من وحی کرد که تواضع کنید تا احدی بر دیگری فخر نفروشد و احدی به دیگری تجاوز ننماید.»

رسول خدا (ص): «هرگاه متواضعین امت مرا دیدید، شما هم تواضع کنید. و اگر متکبرین را دیدید، شما هم تکبر کنید که تکبر شما باعث خواری و ذلت آنها می گردد.»
امیرالمؤمنین (ع): «بدترین آفت عقل، کبر است.»

«تواضع و فروتنی پیامبر به حدی بود که پس از پیروزی در جنگ خیبر، برالاغی که لجام و جل آن از لیف خرما بود سوار شده بود و به کودکان و زنان سلام می نمود.»

روزی شخصی با آن حضرت سخن می گفت و در حال صحبت می لرزید. پیامبر فرمود: چرا از من می ترسی؟ من که پادشاه نیستم.»

«روزی پیامبر بطرف مسجد می رفت. در راه به کودکانی رسید که بازی می کردند. همینکه چشم کودکان به حضرت افتاد، چون دیده بودند که حسنین (ع) پر پشت پیامبر سوار شده و حضرت به آنها

سواری می داد، آنها هم به پیامبر گفتند: کُنْ جملی! شتر ماباش! پیامبر هم با ملاطفت، تمام بچه ها را بنوبت بر پشت مبارکش سوار می نمود.

مردم که در مسجد منتظر پیامبر بودند، چون دیدند حضرت نیامد، بلال را بدنبال پیامبر فرستادند. وقتی بلال در کوچه با صحنه حلقه زدن کودکان بدور پیامبر و تقاضای سواری از حضرت، مواجه شد، خواست کودکان را از حضرت دور کند اما حضرت فرمود: این کار را نکن! بلکه به خانه ما برو و مقداری گردو بیاور! بلال از خانه حضرت مقداری گردو آورد و به پیامبر داد. حضرت به کودکان فرمود: آیا حاضرید شترتان را به این گردوها بفروشید؟ کودکان با خوشحالی قبول کردند و گردوها را گرفته و پیامبر را رها نمودند. رسول خدا (ص) فرمود: خدا رحمت کند برادرم یوسف را که او را به پول اندکی فروختند همینطور که این کودکان مرا به چند دانه گردو فروختند!

ترس!

امیر المؤمنین (ع): «سه چیز جان را می کاهد: تنگدستی، ترس، اندوه و سه چیز روح را زنده می نماید: سخن علماء، دیدار رفقا، گذشتن روزگار بدون گرفتاری زیاد.»

امیر المؤمنین (ع): «از کاری می ترسی، خود را در آن بیافکن! زیرا ترس از هر کاری، بزرگتر از خود کار است.»

«چندتن از مشرکین، بقصد ترور پیامبر به مدینه آمدند ولی دستگیر شدند. چون حاضر به اسلام آوردن نشدند، پیامبر دستور داد که به غیر از یک نفر از آنان، بقیه را بکشند. شخص آزاد شده از پیامبر سؤال کرد: به چه دلیل همه رفقای من کشته شدند، ولی مرا زنده نگه داشتید؟

حضرت فرمود: زیرا جبرئیل از طرف خدا بر من نازل شد و خبر داد که تو دارای پنج خصلت هستی که خدا و رسول آنها را دوست دارند. اول آنکه تو نسبت به ناموس و خانواده ات غیرت داری. دوم

آنکه مردی با سخاوتی. سوم آنکه راستگویی. چهارم آنکه شجاعت داری. پنجم آنکه خوش اخلاقی. آن مرد با شنیدن این سخن، به حضرت ایمان آورد و مسلمان شد.»

تقلید بی چون و چرا

حسن تقلید یکی از تمایلات طبیعی است که در تمام افراد بشر در سنین مختلف وجود دارد و درنسل جوان شدیدتر است. آدمی میتواند بوسیله تقلید، از تجربیات علمی و عملی دیگران استفاده کند و راهی را که گذشتگان پیموده و به نتیجه رسیده‌اند را بپیماید و به اهداف خود با زحمت کمتر و سرعت بیشتر دست پیدا نماید. نوجوانان برای ساختن شخصیت خویش و برگزیدن صفات لازم، از دیگران تقلید می‌کنند و روش آنان را برنامه کار خود قرار می‌دهند. باتوجه به اینکه تمایل خودنمائی و تشخیص طلبی در نوجوانان شدید است، کوشش می‌کنند تا جائی که میسر است از مردان مشهور و ممتاز پیروی نمایند و صفات آنان را الگوی شخصیت سازی خود قرار دهند، به این امید که هرچه زودتر و بیشتر شهرت و افتخاری کسب نمایند و مورد توجه عموم قرار گیرند.

گاهی در این خصوص از قهرمانان ورزشی تقلید می‌کنند. گاه از ستارگان سینما تقلید می‌کنند و کارهای ساختگی و غیر واقعی آنان را برنامه زندگی خود قرار می‌دهند. مانند آنان راه می‌روند، حرف می‌زنند، لباس می‌پوشند، نگاه می‌کنند، می‌خندند، معاشقه می‌کنند و صورت و موی خود را می‌آرایند و خلاصه بجای اینکه شخصیت خویش را براساس سجایای اخلاقی و صفات انسانی پیریزی کنند و خود را انسان لایقی بسازند، از این ستاره ها و الگوها تقلید کرده و رفتار آنان را برنامه کار خود قرار می‌دهند و به این واسطه بزرگترین ضربه را به شخصیت معنوی خود می‌زنند.

اینجاست که خطراتی جوانان را تهدید می‌کند و چه بسا تقلیدهای نابجای باعث شده که از مسیر پاکی و فضیلت منحرف گشته و برای ارضاء حس برتری جوئی، مرتکب گناهان بزرگ شده‌اند و برای همیشه موجبات تیره‌روزی و بدبختی خود را فراهم آورده‌اند.

«مادری در لبنان به دادگاه مراجعه و از پسرش شکایت کرد. و اظهار نمود که پسر دوازده ساله او مرتب از مدرسه فرار می‌کند و بی حساب پول خرج می‌نماید و او نمی‌داند این پولها از کجا آمده است. پس از تحقیقاتی که از «عدنان» شد، او اعتراف نمود که ابتدا فن سرقت را

از مشاهده فیلمها یاد گرفته و تاکنون مرتکب 27 فقره سرقت شده است. از جمله هفت دستگاه دوچرخه را دزدیده و فروخته است.»
«در زمان حکومت طاغوت عده‌ای نوجوان که برخی دانش آموز بودند و باند سرقت اتومبیل را اداره می کردند، دستگیر شدند. سن این گروه بین 16 تا 20 سال بود. بیشتر آنان در بازجویی در مورد انگیزه این کار می گفتند: ما خودمان هم نمی دانیم چرا به اینکار دست زدیم اما هرچه بود از سرقت ماشین مخصوصاً کارهای قهرمانی این سرقتها لذت می بردیم».

خلق را تقلیدشان بر باد داد!

تقلید است که باعث بسیاری از کارهای خلاف می شود و مخصوصاً در مورد نوجوانان و جوانان. در همین کشور خودمان تقلید از فیلمها و هنرپیشه ها چه آثار زیانباری که به بار نیاورده است!
اگر عده‌ای از نوجوانان ما سیگار می کشند، نتیجه تقلید ناصحیح است. اگر گروهی به مشروبات الکلی روی می آورند باز هم نتیجه تقلید است.

اگر عده‌ای از دختران از حجاب و عفت زنانه گریزان هستند این هم نتیجه تقلید است. و اگر اعتیاد و روابط نامشروع و استفاده از

انواع لباسهای باصطلاح رپی در بین بعضی از جوانان ما وجود دارد، این هم به تقلید برمی گردد.
دامنه تقلید بسیاری از مسائل زندگی ما را دربر می گیرد که گاهی آن مسئله سرنوشت ساز است مثل تقلید در مسائل مذهبی.
متأسفانه انسانهای زیادی از ادیان مذاهب باطل شده هستند که بخاطر تقلید از پدران واجداد خود، بر همان مذهب غیر حق باقی مانده اند. درحالیکه اگر درباره درستی و نادرستی دین اجداد خود بررسی و تفکر می کردند، می توانستند به راه حق دست پیدا کنند.

دین تو به تقلید پذیرفته ای دین به تقلید بود سرسری
آنک او از پرده تقلید جست او به نور حق بیند آنچه هست
تقلید صحیح آنست که از کارهای خوب دیگران درس بگیریم و کارهای بد دیگران را بخودشان واگذار نمائیم.
درباره تقلید باید پنج نکته مورد توجه قرار گیرد:
اول آنکه از افراد منحرف و گناهکار تقلید نشود، زیرا گناهکاران دیر وزود دچار شکست و بی آبرویی می شوند.

دوم آنکه بدانند که ساختمان طبیعی و استعدادهای افراد با هم تفاوت دارد. خدا انسانها را مختلف آفریده و هر انسانی برای انجام کار مناسب با ساختمان خود آمادگی بیشتری دارد.

سوم اینکه از بهترین الگوها را که انسانهای برگزیده هستند تقلید کنیم و از انسانهایی که دارای صفات بدهستند، تقلید ننمائیم.

چهارم اینکه در هر تقلیدی، خوب فکر کنیم و چنانچه با عقل سلیم موافق بود آنرا انجام دهیم.

پنجم اینکه در مسائل شرعی یا باید خودمان مجتهد و متخصص باشیم که این نیاز به حداقل بیست سال درس حوزوی دارد و یا باید از مجتهدی که بنظر ما از همه اعلم است، تقلید نمائیم. همانطور که در مسائل پزشکی از دستورات پزشک تبعیت می کنیم و یا در مسائل ساختمانی از معمار و مهندس تبعیت می نمائیم.

زود رنج بودن

بعضی از افراد در برخوردها و صحبتها با دیگران زود ناراحت شده و عصبانی و گاه دشمن می شوند. این یک نوع بیماری روحی است که با حلم و عفو و خویشتن داری قابل درمان است. اگر انسان به فضائل اخلاقی بزرگان دین نگاه کند متوجه می شود که آدمی می تواند دریای

خوبی ها و نیکی ها و مکارم اخلاق باشد و زندگی و حیات طیبه ای برای خود فراهم نماید.

امام پنجم (ع): کسیکه عصبانیت خود را کنترل کند، در حالیکه قدرت بر اعمال خشونت دارد، روز قیامت خداوند دلش را از اطمینان و ایمان پر نماید. 48

رسول خدا (ص): «محبت خدا بر آنکه در غضب، خوددار باشد، لازم است»

رسول خدا (ص): «خداوند به کسیکه خشم خود را کنترل کند و نسبت به برادر مسلمانش گذشت داشته باشد، و بر دباری پیشه نماید، اجر شهید عنایت می کند.»

«مردی خدمت پیامبر آمد و گفت: مرا نصیحتی بفرما! حضرت فرمود: غضب نکن! باز گفت: مرا توصیه ای بفرمائید! فرمود: غضب نکن! برای بار سوم گفت: مرا نصیحتی بفرمائید! فرمود: غضب منما! آن شخص خدا حافظی کرد و بنزد قبیله خود مراجعه نمود. ناگاه دید که بر سر مسئله قتل، قبیله او آماده کارزار با قبیله دیگر شده است. او هم غضبناک شده و لباس رزم پوشید! اما بیاد سخن پیامبر افتاد و لباس جنگی را در آورد و بنزد قبیله مقابل رفت و گفت: ای

مردم! هر جراحت و قتل بی نشانه‌ای که در افراد شما باشد، بعهده من است و خونبهای آنرا می‌دهم. آنها گفتند: ما به پرداخت این جریمه سزاوارتریم! سپس بایکدیگر صلح نمودند.»

بخل و خساست

بخل!

بخل به معنای دست بسته بودن و عدم تمایل به استفاده رساندن به دیگران از مال و ثروت خود می‌باشد. و این بخاطر دلبستگی سخت و محکم به مادیات است که در او بصورت بخل جلوه می‌نماید.

ولا يحسبن الذين ييخلون بما آتاهم الله من فضله
هو خيراً لهم بل هو شرٌّ لهم سيوظقون ما بخلوا به يوم
القيامة والله ميراث السموات و الارض والله بما
تعملون خبيرٌ

آنهايي که نسبت به آنچه خدا به آنها داده بخل می‌ورزند خیال نکنند که این بخل برایشان خوب است بلکه این بخل برایشان شرّ است بزودی اموالی را که در آنها بخل ورزیدند را به گردنشان آویخته می‌کنند و میراث آسمانها و زمین مال خداست و خدا به آنچه می‌کنید آگاه است.

پیامبر بارها می‌فرمود که:

اللهم انّی اعوذ من البخل

خدا یا! از بخل بتو پناه می‌برم.

و فرمود:

در دل مؤمن دو خصلت جمع نشود: بخل - بد خلقی

و فرمود:

نزد خداوند، بخیل از ظالم بدتر بود و خدا قسم خورده که به عظمت و جلالتم، بخیل را وارد بهشت ننمایم.

شاعر گوید:

بخور، بپوش، ببخش و بدانکه حاصل عمر خرد ندانست کس کو به دیگری بگذاشت **بخیل و سه پرسش!**

آورده‌اند در اصفهان مردی پولدار بود که بخیل بو و دست کسی به غذای او نرسیده و شامه روزگار بوی شوربای او نشنیده، مصداق این شعر:

از بخیلی که هست امساکش گریزند دست ناپاکش

نیست ممکن که نیم قطره خون آید از دست ممسکش بیرون! سه پسر داشت. چون موقع مرگش رسید خواست امتحان کند کدامیک از پسرانش از جهت بخل از خودش بخیل تر هستند تا او را جانشین خود سازد. ابتدا پسر بزرگتر را خواست و گفت: پسر! نان چگونه خوری؟ گفت نان با پنیر خورم! بخیل گفت برو که بدبختی! و تورا از دولت بهره‌ای نیست! بعد پسر دوم را طلبید و گفت نان چگونه خوری؟ گفت نان به پنیر می‌مالم و می‌خورم! گفت تو نیز بدبختی و از سعادت بهره‌ای نداری! پسر سوم را خواست و گفت نان چگونه خوری؟ گفت من پنیر را در خیال خود گذرانده و نان را با پنیر خیالی می‌خورم! پدر گفت تو پسر منی! آنگاه کلید اموال خود را به او داد!

شیطان به یحیی (ع) چه گفت؟

نقلست که حضرت یحیی (ع)، روزی شیطان را به صورت اصلی خود دید و از او پرسید:

کدام دسته از مردم را دوست داری؟ و با کدام دسته دشمن هستی؟
شیطان گفت:

دوست‌ترین شخص نزد من مؤمن بخیلست و دشمن‌ترین شخص نزد من فاسق سخاوتمند است.

امیرالمؤمنین (ع): «قوت جسم به غذا می‌باشد و قوت روح به غذا دادن به مؤمنین می‌باشد.»

امیرالمؤمنین (ع): «هر مؤمنی که مهماندوست باشد، وقتی از قبر محشور می‌شود، صورتش مانند ماه شب چهارده می‌باشد. در این حال مردم می‌گویند: این شخص حتماً پیامبر است! فرشته‌ای جواب می‌دهد: این مؤمنی است که مهمان دوست بوده و مهمان را عزیز می‌شمرد است. این مؤمن را فقط به بهشت می‌برند.»

امیرالمؤمنین (ع): «سه صفت در مرد باعث نقص و در زن باعث کمال است. یکی خودخواهی است که اگر زن مغرور باشد، تن بکار زشت ندهد. دوم بخل است که باعث می‌شود از مال شوهرش خوب مواظبت کند. سوم ترس است که بخاطر ترس، از فساد رویگردان شود.»

«امام باقر (ع) فرمود: پدرم فرمود: با پنج دسته رفاقت نکن و حرف زن!

فاسق، بخیل، دروغگو، احمق و قاطع رحم!

اما فاسق! تورا به یک خوردن و کمتر می‌فروشد!

اما بخیل! از تو چیزی را که به ان از همه محتاج‌تری، دریغ می‌کند!

اما دروغگو! مثل سرباست که نزدیک را دور و دور را نزدیک می سازد!
اما احمق! می خواهد بتو نفع برساند، ضرر می رساند!
اما قاطع رحم! او را در سه جای قرآن ملعون یافتیم!

امام صادق (ع): «کسیکه غیر از خانه خود، خانه دیگری که به آن نیاز ندارد، داشته باشد. در این حال، فرد مؤمنی درخواست استفاده از خانه مازاد او را بنماید. ولی صاحبخانه به او اعانت ننماید و جواب منفی بدهد، خداوند عزّ وجلّ می فرماید: ای فرشتگانم! بنده من بخل ورزید! و خانه اش را به بنده نیازمندم نداد. به عزّتم سوگند! که او را در بهشتم ساکن نگردانم.»

بخل باعث طلاق شد!

آورده اند که روزی بخیلی با اهل و عیالش بر سر سفره نشسته بود و غذا می خورد که گدایی دم در خانه شان آمد و تقاضای کمک کرد. زن خواست به فقیر کمک کند ولی شوهرش مخالفت کرد. بگو بگوی آنها کم کم بجای باریکی کشید و خلاصه کارشان به طلاق کشید! زن بعد از مدتی ازدواج کرد و با شوهر دومش زندگی می کرد. روزی باشوهر دومش سر سفره نشسته بودند و غذا می خوردند که در خانه به صدا در آمد. زن وقتی در را باز کرد دید گدایی است خوب نگاه کرد

دید این مرد همان شوهر سابقش می باشد! فریادش بلند شد. شوهر دوم آمد و گفت چه شده؟ زن گفت این مرد گدا شوهر اولم است که ثروت زیادی داشت ولی بخاطر بخیل بودنش، مالش از بین رفت و زندگیش از هم پاشید!

ضرب المثل

در ضرب المثل است که آدم بخیلی بود که یک شب خدا به او گاو داد و فردای آن شب به همسایه او یک گوساله. آدم بخیل وقتی که خبردار شد به درگاه خدا نالید و گفت: خداوند! نه می خواهم این گاو را به من بدهی و نه آن گوساله را به همسایه ام!

هلاکت اقوام گذشته بسبب بخل

رسول خدا (ص) فرمود:

از بخل بهره یزید که اقوام گذشته را هلاک کرد و آنها را وادار کرد که بخون یکدیگر دست بیالایند و محارم خویش را حلال شمارند!

قوم لوط بخاطر بخل فاسد شدند!

در باره اینکه عمل زشت لواط (و با اصطلاح امروز همجنس بازی) چگونه در میان آنان شیوع یافت - با اینکه مطابق روایات و تواریخ تا به آن روز سابقه نداشت - در حدیثی که صدوق (ره) از امام باقر علیه السلام روایت کرده آن حضرت علت شیوع این عمل را در

میان آنها، خصلت نکوهیده بخل ذکر فرموده و به ابوبصیر که راوی حدیث و یکی از اصحاب اوست چنین گوید:

ای ابامحمد! رسول خدا صلی الله علیه و آله در هر صبح و شب از بخل به خدا پناه می برد و ما نیز از این صفت به خدا پناه می بریم، خدای تعالی فرموده: «و کسی که نفسش از بخل نگه داری شود آنان رستگارند» و اکنون سرانجام (شوم) بخل را بتو خبر خواهم داد:

قوم لوط اهل قریه ای بودند که بخل داشتند و همین بخل درد بی درمانی در مورد شهوت جنسی برایشان بار آورد. ابابصیر پرسید: چه دردی برای آنها بار آورد؟ امام فرمود:

قریه قوم لوط سر راه مردمی بودند که به شام و مصر سفر می کردند. و چون کاروانی بر آنها وارد می شد از آنان پذیرائی می نمودند. چون این جریان ادامه پیدا کرد از روی بخل و خساستی که داشتند ناراحت شده و به فکر چاره ای افتادند و همان بخل موجب شد که چون میهمانی به خانه آنها می آمد با او لواط می کردند بدون اینکه شهوتی به این کار داشته باشند. و تنها این عمل را انجام می دادند تا میهمانی به منزل آنها نیاید. و همین سبب شد تا پای مسافران از

سرزمین آنها قطع شود و دیگر کسی بدانجا نیاید اما این عمل در میان آنها عادت شد و بالاخره سبب هلاکتشان گردید.

سوء ظن

انسان در روابط خانوادگی و اجتماعی باید دارای حُسن ظن باشد. حُسن ظن به پیشرفت کارها و ایجاد محبت بین خانواده و جامعه کمک می کند.

ولی سوء ظن باعث از بین رفتن روابط سالم اجتماعی می شود. معنای سوء ظن آن است که کارها و اعمال دیگران را بر علیه خود حمل کنیم. و یا دیگران را بدون علم و یقین، متهم نمائیم. «ای مؤمنین! از بسیاری از گمانها دوری کنید که بعضی از گمانها گناه است» حجرات

«پیامبر (ص): خدا سوء ظن به مؤمن را حرام کرده است» هر چه دایره سوء ظن وسیعتر باشد گناه و فسادش بیشتر است. سوء ظن در مسائل سیاسی باعث خرابی کشور و مملکتی می شود. سوء ظن در مسائل کاری و شغلی مشکلات زیادی ایجاد می کند.

سوء ظن در مسائل خانوادگی به اختلافات خانوادگی منجر می شود.

و خلاصه سوء ظن در موارد مختلف باعث ضرر و زیانهای می شود.

«نقل شده که: شخصی سگ باوفائی داشت.. روزی کودک در گهواره اش را با سگ تنها گذاشت و از خانه اش خارج شد. وقتی به منزل برگشت، سگ در حالیکه پوزه اش خونی بود، با استقبال صاحبش آمد. مرد خیال کرد که سگ به کودک او آسیبی وارد کرده است. لذا شمشیرش را کشید و سگ را کشت. اما وقتی وارد منزل شد، کودک را سالم دید و در کنار گهواره ماری مرده ای را مشاهده کرد و فهمید که مار قصد آسیب رساندن به کودک را داشته ولی سگ مانع شده و با او زد و خورد نموده است.

مرد آنچنان پشیمان شد که تا سه روز بر بالین سگ مرده اشک می ریخت و اظهار پشیمانی می کرد.»

سوء ظن دشمنان خیالی انسان را زیاد می کند. افراد دارای سوء ظن دارای اضطراب بوده و کمتر در آرامش می باشند.

مثلاً زنانیکه به شوهران خود سوء ظن دارند اکثر اوقات فکرشان نا آرام بوده لذا دچار بیماریهای روانی می شوند. همچنین مردانی

که بدون جهت نسبت به همسرشان سوء ظن دارند، دچار ناراحتی اعصاب می شوند و آرامش خود را از دست می دهند.

«امام صادق (ع): کسیکه بخاطر مشکلات مالی ازدواج نمی کند، به

خدا سوء ظن دارد. زیرا خداوند وعده داده است که رزق بندگانش را می دهم.»

درمان سوء ظن

بهترین درمان، حمل کردن کارهای دیگران بر خوبی است. تا انسان یقین به بد بودن حرکتی نکرده آنرا بر خوبی و خیر حمل نماید.

همچنین فاصله گرفتن از افراد دارای سوء ظن نیز به مداوای این درد کمک می کند.

سوء ظن در آئینه روایات

«علی (ع): بین حق و باطل چهار انگشت فاصله است. پس آنچه را با گوش شنیدی چنانچه با چشم هم دیدی راست و حق است.»

«اعمال برادرت را تا دلیلی برخلافش نیافتی، بر نیکوترین وجه حمل نما. و تا زمانی که می توانی سخن مؤمن را بر خوب حمل

کنی، هرگز نسبت به سخن مؤمن گمان بد مبر.» تفسیر نمونه

«امام صادق(ع): اصل حُسن ظن از حُسن ایمان و سالم بودن دل است که هر که را می بیند پاک و خوب می پندارد و احتمال حياء و امانت و صيانت و راستی به او می دهد.»

«پیامبر(ص): به برادرانتان گمان خوب داشته باشید تا دچار صفای دل و پاکی طبع گردید» تفسیر من هدی القرآن

یک نکته:

سوء ظن در مأمورین اطلاعات و در مورد روابط خارجی ابکسورهای دیگر و در مسائل نظامی باید باشد و نه تنها اشکال ندارد بلکه لازم و واجب و ضروری است. آن که اشکال دارد سوء ظن در داخل جامعه کوچک یا بزرگ مسلمانان است که به وحدت، صمیمیت و پیشرفت و... ضررها وارد می کند.

تجسس و کنجکاوی

عیبجوئی به معنای این است که از نقاط ضعف خود غافل شده و بدنبال نقاط ضعف دیگران باشیم و خدای نکرده عیب دیگران را برای مردم نقل و کشف نمائیم.

رسول خدا(ص): «کسیکه عیب برادر مسلمانش را به پوشاند، خداوند در آخرت عیش را پوشاند.»

رسول خدا(ص): «بعضی از شما خار را در چشم دیگران می بیند ولی استخوان را در چشم خودش نمی بیند!»

رسول خدا(ص): «هر که عیب برادرش را بپوشاند، گویا دختر زنده بگوری را زنده کرده است!»

رسول خدا(ص): «هر که عیب برادرش را ببیند ولی آنرا بپوشاند، خدا در قیامت عیش را بپوشاند»

رسول خدا(ص): «بدنبال عیوب مؤمنین نباشید که هر که اینگونه باشد، خدا بدنبال عیش باشد و هر که خدا بدنبال عیش باشد، رسوایی شود اگر چه در دل خانه اش باشد!»

امیرالمؤمنین(ع): «از دوستی با عیبجویان دوری کنید که دوستان آنان هم از شر آنان در امان نیستند.»

امیرالمؤمنین(ع): «از عیبجویان دوری کنید که دوستانشان هم از آنها در امان نیستند.»

امیرالمؤمنین(ع): «کسیکه از عیب خود مطلع نباشد، از بزرگترین گناهان است.»

امام صادق (ع): «در عیب رفیقت تعجیل نکن شاید خدا او را بیمارزد و بر عیبهای خود ایمن نباش شاید بخاطر آن عذاب شوی!»

اضطرابها و نگرانی ها و افسردگی ها

«الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم الا بذكر الله تطمئن القلوب» رعد 28
آنانکه ایمان آورده و دلهایشان به یاد خدا آرام است. آگاه باشید با یاد خدا دلها آرامش می یابد.

هر انسانی در روند زندگی خود با موانعی روبرو می شود. و در مقابل هر نوبشی، نیش و در مقابل هر خوشی، ناخوشی وجود دارد. این موانع و مشکلات برای انسان ایجاد دلهره می کند. در هنگام گرفتاریها دچار اضطراب می شود. البته نوع مشکلات و شخصیت افراد و زمان و مکان در طولانی بودن و یا کوتاه بودن این اضطرابها که اگر درمان نشود به افسردگی منجر می شود، دخالت دارند.

خود وجود دلهره و اضطراب در حد عادی برای آدمی لازم است زیرا باعث گرفتن حالت تدافعی شده و انسان را به عکس العمل واداشته و سعی در رفع مشکل می کند. اما اگر فردی بی خیال و بی تفاوت

بوده و هیچ گونه اضطرابی نداشته باشد بجز ائمه معصومین (ع) و بعضی از اولیاء خدا برای دیگران عیب و مریضی حساب شده و در روانشناسی آن را مرض «پسی کوپاتی» می نامند.

اما چگونه این افسردگی ها و اضطرابها را درمان نمائیم؟ آیا باید سراغ مشروبات الکلی و مواد سکر آور برویم؟ یا سراغ مواد مخدر و برای چند ساعتی از خود بیخود شدن و فراموش کردن دنیا، برویم؟ قرآن کریم با یک جمله

کوتاه، نزدیکترین و آسانترین راه را بما نشان می دهد: **یاد خدا**
آری **یاد خداست** که ترس از مرگ را به آرامش تبدیل می نماید. **یاد خداست** که ترس از هجوم مشکلات و گرفتاریها را از بین می برد. **یاد خداست** که دلهره ها و ترسهای ناشی از بی اعتمادی به آینده را کاهش می دهد و...

انواع ذکر و یاد خدا بودن

ذکر خدا انواعی دارد از جمله **ذکر لفظی** و **ذکر قلبی** است. که **بالاترین ذکر، نماز** است.

اگرچه خداوند از تسبیح و تحمید مخلوقاتش مخصوصاً انسان بی نیاز است ولی این ذکرها مایه معرفت و تکامل انسان شده و او را در رسیدن به معرفت الهی یاری می کند.

انسانهای عاقل و زرنگ در عرف عرفا و اولیاء خدا کسانی هستند که همیشه بیاد و ذکر خدا بوده و هیچ چیز حتی اشتغالات روزمره آنها را از این امر باز نمی دارد.

«انسانهای مؤمن کسانی هستند که تجارت و خرید و فروش آنها را از یاد خدا مشغول نمی کند.» (نور 37)

«آنانکه در حالت ایستاده و نشسته و خوابیده بذكر خدا مشغول بوده و در خلقت آسمانها و زمین تفکر کرده و می گویند: ای خدای ما! اینها را باطل و بیهوده نیافریده ای. تو از هر نقصی منزهی. پس ما را از جهنم دور نگه دار.» (آل عمران 191)

«ای مؤمنین! مبادا مال و منال شما را از یاد خدا غافل کند که در این صورت زیان کرده است.» (منافقون 9)

«خدا را بسیار یاد کنید شاید رستگار شوید» (جمعه 10)

لذت انسانهای دارای معرفت به ذکر است. یاد کردن خدایی است که از همه زیبا تر. از همه عظیم تر. از همه مهربانتر. از همه بخشنده تر. به اسرار آشناتر. از همه نزدیکتر. و... است.

برای همین پیامبران و امامان و اولیاء خدا، شبانه روز به ذکر خدا واز همه ذکرها بزرگتر، به نماز مشغول می شدند. رسول خدا (ص) آنقدر شبها را به نماز گذراند که خدا به فرمود: «ای پیامبر! ما قرآن را نازل نکردیم تا تو به زحمت بیافتی.» طه 1

علی (ع) شبی هزار رکعت نماز می خواند. امامان دیگر نیز بسیار از اوقات عمر خود را به نماز و ذکر الهی می گذراندند.

خوشا آنانکه اللهیارشان بی بحمد و قل هو الله کارشان بی خوشا آنانکه دائم در نمازند بهشت جاودان بازارشان بی «باباطاهر»

ما حداقل از این روش انسانهای برگزیده متوجه می شویم که در ذکر و نماز، باید منافع و اثرات بسیار مهمی باشد که آنگونه به آن اهمیت داده می شود. برعکس از اهمیت ندادن انسانهای فاسد به نماز و ذکر الهی متوجه می شویم که یکی از عوامل سقوط این انسانها فراموش کردن خالق خود می باشد. کسیکه مربی اصلی انسان و تربیت کننده و بزرگ کننده انسان است فراموش کند، غافل ترین انسان است.

«یاد خدا بودن همه جا مهم است مخصوصاً در هنگام جهاد با دشمنان، در هنگام برخورد با گناه، در هنگام دیدن جلوه های دنیا مثل کاخها و قصرها و ثروتمندان و دنیا طلبان و زنهای زیبا و باغها و آسمان خراشها و زرق و برقهای ظاهری و...»

آثار دوری از یاد خدا

کسانیکه از ذکر و یاد خدا غافل باشند - که متأسفانه اکثر انسانها این گونه هستند، دچار ضررهای مختلف دنیوی و آخروی می شوند از جمله:

1- **دچار سختی** در زندگی می شوند: «کسیکه از ذکر من دوری کند، دارای زندگی سختی می شود.» طه 124»

2- **کور محشور** می شوند: «کسانی را که از یاد من دوری کنند، کور محشور می نمایم. او می گوید: خدا یا! چرا مرا کور محشور نمودی؟ در حالیکه من چشم داشتم؟ خدا گفت: همینطور است. ولی آیات من بتو رسید ولی آنها را فراموش کردی و امروز تو فراموش می شوی.» طه 124»

3- **شیطان همراه** او می شود: «کسیکه از ذکر خدای رحمن دوری کند، شیطان را همراه او می کنیم.» زخرف 36»

4- **دلش سیاه** و دچار قساوت می شود: «خدا به موسی گفت: ای موسی! مرا در هیچ حالی فراموش نکن که فراموشی من دلها را قسی می کند.» حدیث قدسی

5- **باعث می شود که انسان غافل، خودش را فراموش نماید:** «مانند کسانیکه خدا را فراموش کردند، نباشید که خدا هم یاد خودشان را از خودشان بُرد.» حشر 19

همه تسبیح او همی گویند ریگ در دست و سنگ در کھسار

جمله با او درین مناجاتند خواه موسی و خواه موسیقار «او حدی مراغه ای»

انواع ذکر زبانی

1- حمد و شکر

«رسول خدا روزی سیصد و شصت بار به عدد رگهای بدن تسبیح می فرمودند.»

«امام رضا (ع) بعد از نماز ظهر به سجده رفته و صدبار می فرمودند: حمد الله. و بعد از نماز عصر به سجده رفته و صدبار می فرمودند: شکر الله.»

2- استغفار «روایت شده هر که غروبها هفتاد بار بگوید: استغفر الله ربی و اتوبُ الیه. هفتصد گناهش پاک شود و اگر خود گناه نداشته باشد، گناهان پدر و مادر و دیگر اقوامش پاک شود»

3- تسبیح

«قبل از هر حمد و شکر، گفتن تسبیح (سبحان الله) مستحب است. مثل: سبحان الله والحمد لله ولا اله الا الله والله اكبر»

4- تکبیر

«با گفتن الله اكبر نماز شروع می شود. و گفتن تکبیر در مواقع مهم از جمله در موقع روبرو شدن با دشمن سفارش شده است»

5- صلوات

«بهترین ذکر، صلوات است که اصول الدین را دربردارد.»
«روایت شده که در شبهای جمعه ملائکه فراوانی به زمین نزول کرده و تا شب شنبه آنجا هستند و فقط صلوات بر محمد و آل محمد را می نویسند»
«روایت شده که در میزان هیچ عملی باندازه صلوات سنگینی ندارد»

6- لا اله الا الله

«در حدیث سلسله الذهب است که خدا فرمود: کلمه لا اله الا الله، حصار من است و هر که در حصار من وارد شود، از عذابم ایمن می باشد.»
«امام باقر (ع) معمولاً به ذکر لاله الا الله مشغول بودند.»

7- لا حول ولا قوة الا بالله العلی العظيم

«امام صادق (ع) فرمود: هرگاه غم اندوهت زیاد شد، این ذکر را زیاد بر زبان جاری کن!»

8- نامهای الله مثل یاحی یا قیوم

9- تسبیحات حضرت زهرا (س)

«هر که این تسبیحات را بعد از نمازهای یومیه بخواند، ثواب هزار رکعت نماز دارد»

افزایش افسردگی و اضطراب در جهان صنعتی

در جهان کنونی بیماری افسردگی بسیار زیاد شده است بطوریکه عده ای از مردم کشورهای صنعتی با دارو بخواب رفته و با دارو بیدار می شوند.

مجله اکونومیست در شماره اول ژانویه 1999 خود، با چاپ گزارشی در باره پدیده افسردگی و علل و آثار آن در ایالات متحده آمریکا نوشت:

به عقیده روان شناسان، افسردگی بیماری ناشی از مدرنیسم و فشارهای جانبی آن است و جوانان به ویژه در آمریکا که سرعت نوآوری در آن جا بیش از سایر نقاط جهان است در سنین پایین تر در دام این بیماری گرفتار می آیند.

در سال 202 افسردگی پس از بیماری‌های قلبی، گسترده‌ترین بیماری دامن گیر بشر خواهد بود. به نوشته این مجله: دکتر ارنست برنت و همکارانش از انستیتو تکنولوژی ماساچوست آمریکا برآورد کرده‌اند که هزینه‌های مربوط به بیماری افسردگی در آمریکا سالانه بالغ بر 44 میلیارد دلار یعنی تقریباً برابر هزینه‌های بیماری‌های عروقی است و این بدان معنا است که هر آمریکایی سالانه 6 هزار دلار بابت بیماری افسردگی پرداخت می‌کند.

این مجله می‌افزاید:

هزینه‌های مربوط به درمان بیماری افسردگی به 12 میلیارد و 400 میلیون دلار بالغ می‌شود و خودکشی مبتلایان به افسردگی 7 میلیارد و 500 میلیون دلار به این رقم می‌افزاید که خسارت ناشی از دست رفتن نیروی انسانی در آن به حساب نیامده است.

اکنون می‌نویسد:

در این میان، بازار داروهای ضد افسردگی بسیار گرم است. طبق برآورد انستیتو تکنولوژی ماساچوست ارزش بازار

جهانی این داروها بالغ بر 7 میلیارد دلار است که انتظار می‌رود در پنج سال آینده 50٪ رشد داشته باشد! مشهورترین داروی درمان بیماری افسردگی که امروزه به ویژه در آمریکا رواج دارد «پروژاک» است که شرکت سازنده آن «الی لیلی» سالانه 2 میلیارد و 600 میلیون دلار به جیب سهامداران خود سرازیر می‌کند.

در مجله دانستنی‌ها، 62/7/5 آمده است که:

آمریکایی‌ها هر شب بالغ بر سی میلیون قرص خواب آور مصرف می‌کنند، که اگر طی یک سال این تعداد قرص را روی هم انباشته کنیم حدود 600000 کیلوگرم وزن خواهد داشت. و این 600 تن قرص برای به خواب بردن تمام مردم جهان به مدت هشت شبانه روز کافی می‌باشد!

«الوین تافلر، نویسنده و نظریه رداژ معروف امریکایی:

در سراسر کشورهای مرفه فریاد عجز و لابه‌های آشنا به گوش می‌رسد. میزان خودکشی نوجوانان رو به افزایش

است. الکلیسم بیداد می‌کند. افسردگی روانی همه گیر شده است، بربریت و جنایت مُد روز گردیده است!

در ایالات متحده اتاق‌های اورژانس بیمارستان‌ها مملو از معتادان به‌ماری جُونا و دیوانه‌های سرعت و دسته‌های اراذل و اوباش و معتادان به کوکائین و هرویین و بالاخره افرادی که گرفتار بحران شدید عصبی شده‌اند.

مددکاری اجتماعی و بهداشت روانی در همه جا به سرعت رو به گسترش گذاشته است، در واشنگتن یک کمیسیون بهداشت روانی وابسته به دفتر ریاست جمهوری اعلام می‌دارد که به طور کامل شهروندان ایالات متحده از نوعی فشار عصبی رنج می‌برند. و روان‌شناسی از مؤسسه ملی بهداشت روانی ادعا می‌کند که تقریباً هیچ خانواده‌ای بدون نوعی ناهنجاری روانی وجود ندارد و اعلام می‌کند روان‌پریشی، جامعه آمریکا را که آشفته و پریشان و متفرق و نگران آینده است، فرا گرفته است!

تافلر می‌افزاید: زندگی روزمره واقعاً به طرز افتضاح آمیزی کیفیت خود را از دست داده است و اعصاب همه خورد و داغان است، دست به یقه شدن و تیراندازی در مترو یا صف‌های بنزین نشانگر این واقعیت است که کنترل اعصاب از دست افراد خارج

شده است، میلیون‌ها نفر از مردم به آخرین حد از ظرفیتشان رسیده‌اند.

علت این افسردگی‌ها را در **فرو رفتن در مادیات و دوری از معنویات و فراموشی خدا** ذکر کرده‌اند.
علامتهای افسردگی :

1- احساس تنهایی و بی‌پناهی

2- وحشت و اضطراب از آینده مجهول

3- دلهره از عدم موفقیت در شئون مختلف زندگی از جمله در تحصیل، شغل، نحوه کار، انتخاب همسر و زندگی مشترک و نحوه زندگی خانوادگی، وضعیت تحصیل فرزندان و آینده آنان ... و

چنانچه بتوان از راه صحیح با این دلهره‌ها برخورد نمود، زندگی سعادتمندانه هر انسانی تضمین شده است.

اولین راهی که اسلام برای مسئله اضطراب و دلهره‌ها پیشنهاد می‌کند، ایمان و توکل به خداست. تکیه بر خالق که قادر است. از همه چیز خبر دارد و بندگانش را دوست دارد. تکیه گاهی همیشگی که همه می‌میند ولی او باقی است. همه دچار

مشکل می‌شوند ولی او همیشه قهار و مسلط و حاکم بر همه چیز است.

علی(ع) فرمود: کسیکه توکل کند، سختی‌ها بر او آسان و اسباب آسانی برایش فراهم می‌شود.

اگر تیغ عالم بجنبد ز جای نبرد رگی تا نخواهد خدای پرفسور کارل یونگ: بی‌مذهبی باعث پوچی و بی‌معنا بودن زندگی می‌شود و داشتن مذهب به زندگی مفهوم و معنا می‌بخشد.

دکتر پول ارنست متخصص دانشگاه پنسیلوانیا: مهمترین عامل شفای مریض، ویتامین‌ها، داروها، معدنیت و جراحی و... نیست. بلکه امیدوایمان است. من به این نکته پی برده‌ام که از این پس باید جسم مریض را با بکاربردن وسایل طبی و جراحی و روح وی را با تقویت ایمانش نسبت به خدا معالجه کرد.

در روایات آمده که مؤمن مانند کوه استوار است و سختی‌ها او را تکان نمی‌دهد. مانند حضرت ایوب که در مقابل بدترین مصیبت‌ها ایستاد و مقاومت کرد و عاقبت به رستگاری دوجهان رسید.

مرحله دوم درمان: برطرف کردن گره مشکلاتی که بدست خود ماباز می‌شود. زیرا در بسیاری از موارد کلید حل مشکل بدست ما است. مثلاً شخصی که در خانه نشسته و از خدا روزی می‌خواهد، دعایش مستجاب نمی‌شود! یا کسیکه از دست زنش به تنگ آمده و از خدا فرج و گشایش می‌خواهد دعایش مستجاب نمی‌شود زیرا باز کردن گره بدست خودش است و آن طلاق دادن است. (اگر راه دیگری نمانده است...) و...

مرحله سوم: صبر و تحمل است. افراد صبور ماندنی‌تر و موفق‌تر می‌باشند.

«اصمعی وزیر خلیفه عباسی در بیابان به خیمه‌ای رسید. زنی جوان و صاحب جمال درخیمه بود. اصمعی از او آب طلبید. زن گفت: شوهرم نیست و اجازه ندارم به شما آب بدهم. ولی اجازه شیر این بز بدست خودم است. زن از شیر به اصمعی داد. در این موقع یک سیاهی از دور پیدا شد. زن گفت: شوهرم است که از صحرا برمی‌گردد. وقتی شتر سوار رسید، زن با استقبال او رفت و بر او سلام کرد، پاهای او را شست و... ولی هر چه زن محبت می‌کرد، مرد که قیافه زشتی داشت و یک پایش لنگ بود، با

بداخلاقی به او جواب می‌داد. تا اینکه مرد وارد خیمه شد و نگاه غضبناکی به اصمعی نمود و به آخر خیمه رفت. اصمعی به زن گفت: حیف نیست شما با این امتیازات، با همچو مردی زندگی می‌کنی؟ زن گفت: من از شما که وزیر خلیفه هستی تعجب می‌کنم که می‌خواهی بین من و شوهرم جدائی بیافکنی! اگر من با این مرد زندگی می‌کنم برای این است که می‌خواهم به روایت پیامبر (ص) عمل کرده باشم که فرمود: ایمان دو نیمه است. نیمه‌ای شکر و یک نیمه‌اش صبر است. من خدا را بر نعمتهایش شکر گفته و بر سختی‌های زندگی صبر می‌نمایم. و امید به پادشاهای آخرت دارم.»

مرحله چهارم: معالجات فردی است. از قبیل:

- 1- بازگو کردن عقده‌ها با محرم اسرار مانند والدین، حضور در زیارتگاهها و مناجات‌های سحرگاهی
- 2- توبه و طلب آمرزش: اسلام برخلاف مسیحیت که می‌گوید یکشنبه‌ها به کلیسا برو! هر زمان و هر مکانی را برای ارتباط با خداوند و توبه کردن و طلب آمرزش صالح می‌داند.

- 3- جستجوی راههای موفقیت یعنی علاوه بر همت بلند و تلاش، و مشورت با عقلا بدنبال راه صحیح حرکت کند و از راههای خلاف که به شکست ختم می‌شود دوری نماید.
- 4- اقتصاد در معاش که علی (ع) فرمود: هر که مراعات اقتصاد کند من ضمانت می‌کنم که فقیر نگردد.
- 5- اهمیت ندادن به عشقهای کذائی: پسر و دختری که مدتی بهم علاقه‌مند شده‌اند ولی راهی برای ازدواج ندارند باید خود را به چیزهای سالم دیگر سرگرم کرده و نگذارند دوری از هم باعث اضطراب و فسادگی شود. 6- راضی بودن به رضای الهی
- 7- سرگرمیهای سالم همانند سفر «پیامبر: به سفر بروید تا سالم و تندرست بمانید.»
- 7- توجه به نعمتهایی که داریم. و نگاه با پایین‌تر از خود نه نگاه به بالاتر از خود و حسرت خوردن و غصه خوردن.
- 8- مأیوس نشدن از رحمت الهی «لا تأسوا من روح الله أنه لا یأس من روح الله الا القوم الکافرون»
- 9- رعایت حد وسط در گوش کردن نوارهای روضه و عزاداری. متأسفانه عده‌ای خیال می‌کنند علامت حزب الله بودن

آنست که مرتب نوارمداحان مشهور را ساعتها گوش دهیم. در حالیکه افراط در این کار به افسردگی منجر می شود. **شخصی از موثقین** نقل می کرد که یکی از طلاب دچار افسردگی شده بود. من چون می دانستم که نوارهای مداحی و روضه زیاد گوش می دهد، پیشنهاد کردم که مدتی از اینها فاصله بگیرد. او هم همین کار را کرد و از بیماری نجات یافت. البته توسل به ائمه (س) حتی اگر بطور روزانه باشد بسیار در موفقیت انسان نقش دارد ولی مداحی های که با صداهای اکو و چندجور صدای اذیت کننده گوش تهیه می شود بر اعصاب و روحیه انسان اثر منفی می گذارد. پس باید از توسلات به ائمه (ع) بسیار استفاده کنیم و حتی روزانه زیارت عاشورا را زمزمه کنیم ولی از گوش دادن افراطی به نوارهای کاست و سی دی های صوتی بپرهیزیم.

درباره افسردگی

* از هر 4 زن، 1 نفر افسردگی شدید را در مرحله ای از زندگی خود تجربه می کنند.

* بیماری افسردگی، زنان را صرف نظر از ویژگی های نژادی، قومی و باطنی، دو برابر بیش از مردان مبتلا می کند.

* افسردگی، عامل شماره «1» ناتوانایی و فعالیتهای مختلف در زنان است.

* به طور کلی زنان متأهل بیش از زنان مجرد به افسردگی مبتلا می شوند. همچنین افسردگی در میان مادران جوانی که ناگزیر هستند تمام وقت در منزل و در کنار فرزندان کوچک خود باشند، بیشتر رایج است.

* حداقل 90 درصد از تمامی اختلالات مرتبط با غذا خوردن، در زنان روی می دهد و به طور کلی یک ارتباط قوی بین اختلالات غذا خوردن و افسردگی وجود دارد.

* افسردگی ممکن است زنان را در معرض خودکشی قرار دهد در حالی که تعداد بیشتری از مردان نسبت به زنان در نتیجه اقدام به خودکشی می میرند. اما تعداد زنانی که دست به خودکشی می زنند دو برابر مردان است.

* فقط یک پنجم از زنانی که از افسردگی رنج می برند در پی درمان برمی آیند.

تملق و ذلت پذیری

مؤمن دارای شخصیت است و نباید کاری کند که برای مسائل دنیوی و برای رسیدن به قدرت و ثروت، شخصیت او خدشه دار شود و کوچک و خوار گردد

امیرالمؤمنین (ع): «از تملق حذر نمائید که باعث غرور بیجای شخص مخاطب و ذلت متملق می شود.»
 رسول خدا (ص): «بی نیازی به فراوانی ثروت نیست! بی نیازی تنها در روحیه بی نیازی است.»

امام حسین (ع): «درخواست از دیگران، فقط در سه جا رواست: در مریضی سخت، فقر غیر قابل تحمل، دیه و غرامت طاقت فرسا!»

امام هادی (ع): «کسیکه خود کم بین و ذلیل باشد، از شرش ایمن مباش.»

کینه توزی

از مرضهای بسیار خطرناک این است که در درگیری ها ودعواها، کینه افراد را در دل بگیریم و برای روز مبادا و انتقام جوئی، ذخیره کنیم. بسیاری از جنایتها بر اثر کینه پدید می آید.
 در خبرها آمده بود که مردی در ورامین متوجه ارتباط زنش با مردی می شود. آن مرد را با نیرنگ به منزل خود دعوت می کند و می گوید بیا و با شناسنامه جعلی با همسرم عروسی کن! او این کار را می کند و عروسی مفصلی می گیرد. بعد از چند روز شوهر سابق، شوهر دوم را به بیابان کشانده و سرش را می برد! سپس خواهر او را به منزل خود کشانده و بعد از تجاوز، سر او را هم می برد! در آخر وقتی متوجه می شود که دوپسر هفت و یازده ساله اش از جنایت او آگاه شده اند آنها را هم به حمام برده و سر می برد! او همه اینها نتیجه کینه و البته قساوت قلب و بی دینی است.
 رسول خدا (ص): «از لغزش های یکدیگر بگذرید و عفو کنید تا کینه های بین شما از بین برود.»
 رسول خدا (ص): «کسیکه زیاد عفو کند، عمرش طولانی خواهد بود و کسیکه عدالتش گسترده است، بر دشمنش پیروز می شود.»

رسول خدا(ص): «از جمله کارهایی که مؤمن اگر داشته باشد، از هر دری که بخواهد داخل بهشت می شود، گذشت و عفو قاتل است.»

امام محمد باقر(ع): «اگر عفو کنی و پشیمان شوی، بهتر است از اینکه انتقام بگیری و پشیمان شوی!»

دنیا طلبی

با بررسی آیات الهی درمی یابیم که دنیا کالا و محل آزمایش و خانه موقت و مکان زودگذر و باعث گمراهی بسیاری و هدایت عده کمی است.

«زندگی دنیا برای کفار زیبا بنظر می رسد» بقره 212

«زندگی دنیا فقط کالای گول زننده است» آل عمران 185

«بگو کالای دنیا کم ولی آخرت برای متقین بهتر است» نساء 77

«زندگی دنیا بازیچه و سرگرمی است!» انعام 32

«زندگی دنیا مٹا آبی است که از آسمان فرومی فرستیم و گیاهان سرسبزی روید اما بعد از مدتی می خشکد و بادهای آنرا به هرسو می کند و خدا بر هر چیز تواناست» کهف 45

«دنیا مثل بارانی است که محصولش ابتدا کشاورزان را از بسیاری متعجب می کند سپس زرد و خشک می شود و به کاه تبدیل می گردد.» حدید 20

«زندگی دنیا شمارا گول نزند.» لقمان 33

دنیا خانه موقت انسانهاست. خانه ای که سعادت و شقاوت او در همین جا مشخص می شود.

دنیا برای افراد عاقل و متفکر و باهوش، تجارتخانه ای است که در آن معاملات مهمی را بنفع خود انجام می دهند. مال و جان و فرزندان خود را می دهند و در مقابل رضایت الهی و بهشت ابدی را بدست می آورند. که متأسفانه این افراد کم هستند.

و دنیا برای افرادی که آینده نگر نیستند و فقط وضع فعلی را می بینند، تجارتخانه ای است که تمام سرمایه های آنها در این محل از بین می رود و جز پرونده ای سیاه از اعمال زشت چیزی برای آنها به ارمغان نمی آورد.

اگر شیری اگر میری اگر مور گذر باید کنی آخر لب گور

دلارحمی بجان خویشان کن که مورانت نهند خوان و کنند سور «باباطاهر»

در دین اسلام از دنیائی که بعنوان هدف باشد، بسیار مذمت شده و علاقه به دنیا ریشه همه خطاها و اشتباهات بشری ذکر شده است.

در قرآن هشدارهای فراوانی در این زمینه به انسانها داده شده است

در سخنان بزرگان دین نیز این هشدارها با عبارتهای مختلف بیان شده است.

دنیا طلبان ز حرص مستند همه موسی کش و فرعون پرستند همه
هر عهد که با خدای بستند همه از دوستی حرص بشکستند همه ابو سعید
ابوالخیر

آثار زیانبار دنیا طلبی

1- ثروت اندوزی مایه عذاب می شود.

«به کسانی که طلا و نقره هارا انبار می کنند و آنها را در راه خدا خرج نمی کنند، بشارت عذاب دردناک بده. در روز قیامت همین

ثروتها بصورت عذاب بر پشت و پیشانی آنها فرود می آید» (توبه 34)

2- ثروت اندوزی مایه سرگرم شدن و از خدا غافل گردیدن است.

«ثروت اندوزی شمارا مشغول کرد تا زمانی که از دنیا رفتی و شمارا دفن کردند.» تکاثر 1

3- دنیا طلبی باعث زحمت بی پایان، آرزوی دست نیافتنی و امید بی حاصل می شود

4- دنیا طلبی عقل را فاسد و دل را از شنیدن حکمت، کر می کند.

5- هر چه ثروت انسان بیشتر باشد، حجت های الهی علیه او در قیامت بیشتر است.

6- دنیا طلبی مانع عبادت و اطاعت خداست.

7- پول و ثروت طبق نظر امام رضا (ع) بایکی از اسباب زیر جمع می شود: بخل شدید، آرزوی طولانی، حرص زیاد، قطع رابطه فامیلی، ترجیح دنیا بر آخرت

8- ریشه های لذت های اصلی دنیا طبق نظر امام باقر (ع) هفت چیز پست است:

نوشیدنی ها که بهترین آن آب معدنی است که از لاب لای خاکها و حشرات و فاضلابها بالا آمده و کم صاف و زلال می شود.

خوردنی‌ها که بهترین آن عسل طبیعی است که عسل مدفوع زنبور است،

پوشیدنی که بهترین پوشیدنی ابریشم است که از آب دهان کرم ابریشم به عمل می‌آید،

بوئیدنی‌ها که بهترین بوئیدنی مُشک است که از ناف آهو بعمل می‌آید،

شنیدنی‌ها که بهترین آن غنا و طرب است که صدای شیطان می‌باشد،

سواریها که بهترین آن در زمان گذشته اسب و حالا ماشین است که آنهم گاهی قاتل صاحبش می‌باشد،

عمل جنسی که از همه لذات برتر است و آنهم که مبال اندر مبال است!

9- اگر کسی بت پرست نباشد ولی دنیا طلب باشد بگفته ابلیس، همین برای گمراهی کافی است.

10- بفرمایش پیامبر (ص) دنیا طلبی اولین عامل معصیت خدا بوده است.

زهر دارد در درون، دنیا چو مار گرچه دارد در برون، نقش و نگار

زهر این مار منقش قاتل است می‌گریزد زوهر آن کس عاقل است.

در عرف جامعه‌ها کسانی را که دارای ثروت و مکنّت هستند زرنک می‌دانند و گاهی به آنها حسرت می‌خورند. زیرا وضع فعلی و ظاهر امر را می‌بینند ولی از عاقبت این افراد خبر ندارند. یکی از افراد بسیار ثروتمند که عاقبت بدی پیدا کرد و داستان‌ش در قرآن برای هشدار و عبرت گرفتن آدمی آمده است، داستان قارون است.

«قارون ابتدا جزء اصحاب موسی (ع) و پسر عموی او بود. او علم و زیبایی و ثروت را باهم داشت. ثروت او آنچنان زیاد بود که کلیدهای انبار

گنجهای او را شتران حمل می‌کردند. وقتی در کوچه‌ها با آن شوکت و ابهت و زینتها حرکت می‌کرد، مردم می‌گفتند: ای کاش ما هم مثل قارون بودیم! ولی دنیا طلبی او باعث شد که با موسی (ع) مخالفت کند و علیه موسی (ع) توطئه کند و سرانجام دچار قهر الهی شده و به نفرین موسی (ع) خود و ثروتش به زمین فرو رفتند.»

«ثعلبه مردی فقیر بود. او از پیامبر خواست که دعا کند تا ثروتمند شود! پیامبر به او هشدار داد که ثروت برای تو خطرناک است. اما ثعلبه اصرار کرد و پیامبر برایش دعا نمود. طولی نکشید که ثعلبه ثروتمند شد و جزء دامداران گردید. کم کم از نظر جا برای دامهای او در مدینه مشکل پیدا شد لذا از پیامبر اجازه گرفت تا به خارج از مدینه برود.

او در خارج از مدینه به زیاد کردن ثروت خود مشغول بود. وقتی پیامبر (ص) نماینده ای نزد او فرستاد تا زکات گوسفندان او را بگیرد، ثعلبه امتناع کرد و گفت: چرا پیامبر (ص) سراغ افراد دیگر نمی رود و سراغ من فرستاده است؟

نماینده پیامبر بادست خالی برگشت. ناگاه آیه ای در باره این امتناع ثعلبه و افرادی مانند او نازل شد.. که تقریباً از ارتداد ثعلبه خبر می داد. وقتی این خبر به ثعلبه رسید، گوسفندان خود را برداشت و به مدینه آمد و خدمت پیامبر رفت و گفت: زکات آورده ام! پیامبر فرمود: من نمی توانم از تو زکات قبول کنم! ثعلبه با شنیدن این مطلب شروع به عجز و لابه کرد ولی حضرت زکات او را قبول ننمود. بعد از رحلت پیامبر، ثعلبه سراغ ابوبکر رفت و گفت: من زکات آورده ام. ابوبکر گفت: چون پیامبر زکات تو را

قبول نکرد، منم نمی توانم قبول نمایم. ثعلبه بعد از مدتی با حسرت دادن زکات از دنیا رفت!

دنیا که دلت ز حسرت او زار است سرتاسر او تمام محنتزار است
دنیا که از او دل اسیران ریش است پامال غمش، توانگر و درویش است
نیشش همه جان گزارتر از شربت مرگ نوشش چونکو نگه کنی هم نیشش
است {شیخ بهائی}

«در سوره فجر چهار مورد دنیا طلبی بعنوان مانع عبادت اشاره می کند:

كَلَّا بَلْ لَّا تَكْرَمُونَ الْيَتِيمَ: شما یتیم را اکرام نمی کنید! وَلَا تَخَاضُونَ عَلَىٰ طَعَامِ الْمَسْكِينِ: یکدیگر را بر اطعام مستمندان تشویق نمی کنید! وَتَأْكُلُونَ الثَّرَاثَ أَكْلًا لَّمًّا: و میراث وارث را جمع کرده می خورید! وَتَحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا: و مال و ثروت را بسیار دوست دارید!

«هرگاه قیامت شود، مؤمن فقیر و مؤمن ثروتمند برای سؤال وجواب احضار می شوند! فقیر می گوید: خدایا! برای چه سؤالی باید بایستم؟

به عزت سوگند! نه حکومتی داشتم تا عدالت یا ستم کنم و نه ثروتی بمن دادی تا حق آنرا اداء کرده و یا نکرده باشم! آنچه بمن رزق دادی، باندازه کفایت بود نه بیشتر! خداوند جل جلاله می فرماید: بنده ام راست گفت! راه را باز کنید تا به بهشت برود. اما مؤمن ثروتمند می ماند تا اینکه آنقدر عرق می ریزد که برای سیراب کردن چهل شتر، کافی است. آنوقت به بهشت می رود!»

«پیامبر (ص): ائمتم در دنیا سه دسته اند: عده ای هستند که جمع آوری مال و ثروت را دوست نداشته و به ضروریات راضی هستند. اینها ایمن می باشند.

دسته دوم از راه حلال مال و ثروت جمع کرده و جمع آوری مال را دوست دارند ولی با مالشان صله رحم نمی کنند و به برادران دینی کمک نمی نمایند و برادران ایمانی را از حقشان منع می کنند. اینها را اگر خدا بخواهد عفو می کند و الا بر آنها حجت اقامه می نماید.

دسته سوم از حلال و حرام ثروت اندوزی می کنند. واجبات را نمی دهند و اگر خرج می کنند در اسراف و تبذیر است. دنیا بر اینها حاکم است و روز قیامت به جهنم روانه میشوند.»

امیر المؤمنین (ع): «اگر خدا را دوست دارید، محبت دنیا را از دلشان بیرون کنید!»

امام حسین (ع): «قیمت جمیع دنیا در نزد ولیی از اولیاء خدا و در نزد اهل معرفت مثل قیمت سایه است.»