

بہداشت روانی



محمد تقی صرفی پور

بسم الله الرحمن الرحيم

بهداشت روانی

یا ایها الانسان انک کادح الی ربک کدحا فملاقیه {انشقاق 6}

ای انسان تو از زمان بدنیا آمدن تا مردن در مبارزه و سختی هستی!

همانگونه که جسم انسان بیمار می شود، روح و روان آدمی هم بیمار می گردد. و باید انسانها بیماریهای روحی خود را شناخته و مواظب باشند تا آلوده به آنها نشوند یا اگر آلودگی پیدا کرده اند راه درمان آنها را بشناسند. از جمله بیماریهای روح و روان، خود کم بینی، خود بزرگ بینی، بد بینی، زودرنج بودن و پرخاشگری، یاس و ناامیدی، بی اعتقادی به مبدء و معاد و... می باشد.

خود کم بینی

یکی از مرضهای روح آنست که انسان خود را دست کم می بیند و دیگران را از خود قدرتمندتر و توانا تر بیندارد. در حالی که همه انسانها استعداد رسیدن به کمال را دارند و همه مساوی هستند مگر آنان بیشتر تقوا دارند. و هیچ کس بر دیگری برتری ندارد مگر بوسیله تقوا. پس کسی از دیگری کمتر و پایین تر نیست. علی ع می فرماید: این جهان عالم صغیر است و انسان عالم کبیر است. وقتی تاریخ را مطالعه می کنیم می بینیم که افرادی بودند که نقص عضو داشته اند ولی با پشتکار و اراده به درجات بالا رسیده و از افراد سالم جلوتر زده اند. کتابی چاپ شده که زندگی افرادی که کور بوده ولی دانشمند شده اند را آورده است. خانمی سراخ داریم که یک دستش در سانحه قطع شده ولی با پشتکار و اراده لیسانس زبان گرفته و با شغل معلمی خانواده ای را اداره می کند. ابابصیر شاگرد دانشمند امام صادق ع کور و نابینا بود. نابینایی است که با موتور از روستای خود به روستای دیگر می رود. افرادی بوده اند که دست نداشته ولی نقاش ماهری شده اند. یا با یک پا به کوهنوردی می روند. چند سال است تیم والیبال معلولان ایران قهرمان دنیا می شود. ملا صالح مازندرانی بسیار کم حافظه و فقیر بود ولی با پشتکار و تلاش به درجه اجتهاد رسید. سکاکی در سنین بالا بدنبال علم و دانش رفت و از دانشمندان گردید. خدا هیچ کس را حقیر نیافریده و هراسانی می تواند به درجات بالا برسد. یکی از ضرباتی که بر فرهنگ مردم ایران در طوالت سالیان قبل از انقلاب وارد شد این بود که القا می کردند ایرانی نمی تواند. تقی زاده غربزده می گفت: ایرانی نمی تواند لولهنگ بسازد. ایرانی باید از موی سر تا پا فرنگی باشد! امام راحل در وصیتنامه سیاسی الهی خود می نویسد:

ه از جمله نقشه‌ها که مع‌الاسف تأثیر بزرگی در کشورها و کشور عزیزمان گذاشت و آثار آن باز تا حد زیادی به جا مانده، بیگانه نمودن کشورهای استعمار زده از خویش، و غربزده و شرقزده نمودن آنان است به طوریکه خود را و فرهنگ و قدرت خود را به هیچ گرفتند و غرب و شرق، دو قطب قدرتمند را نژاد برتر و فرهنگ آنان را والاتر و آن دو قدرت را قبله‌گاه عالم دانستند و وابستگی به یکی از دو قطب را از فرائض غیرقابل اجتناب معرفی نمودند! و قصه این امر غمانگیز، طولانی و ضربه‌هایی که از آن خورده و اکنون نیز می‌خوریم کشنده و کوبنده است .

بحمدالله بعد از انقلاب با هدایت‌های رهبران انقلاب اسلامی، خودباختگی تبدیل به خود اتکایی شده و دانشمندان ایرانی در عرصه های مختلف به پیشرفتهای بزرگی دست یافته اند.

در جهان کنونی عده ای بخاطر جهل و نادانی خود را از دیگران حقیرتر و کمتر می دانند از جمله قوم نجس ها در هندوستان که خود را نجس می دانند و با گدایی از دیگران زندگی می کنند. یا سیاهان کشورهای غربی بعضا احساس حقارت می کنند. که همه اینها برخلاف واقعیت است و همه اینها چیزی از دیگران کمتر ندارند بنابراین انسانها نباید خود را از دیگران کمتر بدانند فقط در مقابل خدا هست که هرچه انسان کوچکی کند و خود را هیچ بداند معرفتش به او بیشتر شده و مورد عنایت خدا بیشتر قرار می گیرد.

خود بزرگ بینی

این مرض باعث می شود که انسان خیال کند از دیگران برتر و بالاتر است. نمرود، فرعون، محمدرضا پهلوی، و گروههایی مانند نازیها در آلمان، نژادپرستها در اروپا، کوکلوس کلانها در امریکا نمونه ای از این خود بزرگ بینی هستند.

فرعونیان حاضر نبودند بنی اسرائیل {یهودیه‌ها} را در حد افراد آزاد قبول کنند بلکه آنها را نوکر و غلام و بنده خود می دانستند لذا خداوند موسی ع را برای آزادی بنی اسرائیل فرستاد امام فرعون مقاومت کرد و حاضر نشد به آنها آزادی بدهد لذا عذاب الهی او را فرا گرفت و غرق شد و مرد.

این همه تکبر و خود بزرگ بینی علامت بیماری خطرناکی است. بیماری که باعث می شود هیتلر جنگ جهانی راه بیاندازد و میلیون‌ها نفر را به کشتن بدهد زیرا مدعی بود که نژاد ژرمن از همه نژادها بالاتر است و باید آقای دنیا باشد! والان هم بوش جنایتکار همان ادعارا دارد که امریکا باید تمدن و دموکراسی را به همه کشورها ببرد! یا نژادپرستان آفریقای جنوبی {آپارتاید} در پارکها و محلات اعیان نشین تابلو نصب می کردند که: ورود سگ و سیاه ممنوع!

در هر حال بزرگی مخصوص خداست و نباید انسان خود را از دیگران برتر ببیند.

در روایت است که خدا به موسی گفت فردا که برای مناجات می آیی کسی را که از خودت پایین تر است با خود بیاور.

موسی روز بعد تنها به کوه طور رفت و عرض کرد کسی را نیافتم که من از او بالا تر باشم! خدا فرمود به عزت و جلالم قسم! اگر شخصی را با خودت آورده بودی نامت را از دیوان پیامبران پاک می کردم. آری انسانها با هم برابرند و احدی بر دیگری برتری ندارد مگر با تقوا. و افراد متکبر در قیامت بصورت ذره و مورچه محشور شده و خلاق پا بر روی آنها می گذارند!

تکبر 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 {نساء 36}

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 مخلوقاتِ 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، در حالیکه متولد شدن افراد زیادی را می بیند! و عجب از کسیکه خانه از بین رفتنی - دنیا - را آباد می کند، ولی خانه باقی ماندنی - آخرت - را ترک کرده است!

رسول خدا (ص): روز قیامت، خدا با سه دسته سخن نمی گوید و به آنان نظر - لطف - نمی کند و اعمال آنان را تزکیه نمی نماید و برای آنان عذابی دردناک است: از جمله آنان آدم خودرأی و متکبر! است.

سوء ظن و بدبینی

چون انسان موجودی اجتماعی است لذا اگر بخواهد پیشرفت بکند و سعادتمند باشد باید نسبت به هم خوش گمان باشند و کارهای هم را بر خوب حمل کنند و از بدبینی به هم دوری کنند که خدا سوء ظن به مؤمن را حرام کرده است.

اگر انسان به همسرش سوء ظن داشته باشد احتمال جدایی یا مشکلات دیگر حتی بوجود آمدن اتفاقات بدی مثل کشته شدن بوجود می آید. حوادثی مثل: مادر و پسرش چون به دخترشان شک کرده بودند او را کشتند! مردی بخاطر شک به همسرش او را کشت. زنی بخاطر شک به شوهرش از او طلاق گرفت. و...

سوء ظن رفاقت ها را از بین می برد. سوء ظن باعث روان پریشی و مشکلات روانی و تنهایی شخص می شود. لذا بزرگان دین به ما دستور داده اند که به هم اعتماد کنیم و خوش گمان باشیم و تا چیزی را یقین نکردیم به آن عمل نکنیم و ترتیب اثر ندهیم.

«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 حیاء و امانت و صیانت 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

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 بردباری 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.

رسول خدا (ص): «محبّت 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 بردباری 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 درآورد و بنزد قبیله مقابل رفت و گفت: ای مردم! هر جراحت و قتل بی نشانه ای که در افراد شما باشد، بعهده من است و خونبهای آنرا می دهم. آنها گفتند: ما به پرداخت این جریمه سزاوارتریم! سپس بایکدیگر صلح نمودند.»

یکی از مواردی که باعث عصبانیت انسان می شود این است که دیگران او را مسخره کنند. در این موارد می توان با سکوت در مقابل مسخره کننده از کنار آن گذشت. همانند ملاک اشتر فرمانده سپاه علی ع که وقتی شخصی پوست خربزه ای بطرف او پرتاپ کرد، مالک به مسجد رفت و برای آمرزش آن شخص دعا کرد.

یا اینکه با حاضر جوابی، شخص مسخره کننده را وادار به عقب نشینی نمود. گویند جوان بی ادبی خرماده ای را نزد عالم ربانی آقا جمال خوانساری آورد و گفت این خر را برای من عقد کنید! آقا جمال با حالتی جدی به او گفت شما در قرآن نخوانده ای که ازدواج با مادر حرام است من چگونه مادرت را برای عقد کنم!

یا به یک نفر روحانی گفتند: مارمولک! او اشاره کرد که بیا نزدیک. وقتی آن جوان نزدیک شد گفت خبرنگاری که من قبلا مارمولک بودم ولی الان تمساح شده ام!

یا نقل شده عالمی عبور می کرد از بالای بام بر سرش خاکروبه ریختند. او رو به آسمان کرد و گفت خدایا تورا شکر می گویم که بر سر پر گناهم بجای سنگ، خاکروبه ریختی!

در هر حال انسان باید مسلط بر خودش باشد و در هنگام عصبانیت آنرا کنترل کرده و در آن حال هیچ تصمیمی نگیرد والا دچار پشیمانی خواهد شد! و یا جنایتها مرتکب می شود که دیگر جبران نمی شود. همانگونه که شاه عباس در هنگام عصبانیت دستور قتل فرزندش را صادر کرد! یا آغا محمدخان قاجار دستور کور کردن هزاران

کرمانی را داد! یا در زمان خودمان دهها قتل و آدمکشی و چاقو کشی و هفت تیر کشی و اهانت و ضرب و جرح در میان افراد که بر اثر عصبانیت بوجود می آید را شاهدیم.

مینا مادر علی کوچولو وقتی دید پسرش چادر نو او را پاره کرده و به دور کمرش بسته آنچنان عصبانی شد که کودکش را زیر مشت و لگد گرفت که ناگاه با بدن بی جان او مواجه شد و او را مرده یافت. اما انسانهای بزرگ چنان بر نفسشان مسلط هستند که نمی گذارند در هنگام عصبانیت، کنترل از دستشان خارج شده و باعث مشکل و ضرر شود.

وقتی خدمتکار امام سجاده داشت بر دست حضرت آب می ریخت ناگاه ظرف آب از دستش رها شد و بر سر امام افتاد و سر حضرت را شکست. امام نگاهی به او کرد. او گفت: والکاظمین الغیظ {آل عمران 134}. یعنی مؤمن خشمش را فرو می خورد. امام فرمود فرو خوردم. گفت: والعافین عن الناس. یعنی مؤمن اهل عفو و گذشت است. امام فرمود از تو گذشتم. گفت: والله یحب المحسنین. یعنی خدا نیکوکاران را دوست دارد. امام فرمود تو را آزاد کردم.

رابطه پر خاشگری با رشد شخصیتی نوجوان

یکی از آثار رشد نوجوانان، ظاهر شدن پر خاشگری در رفتار بعضی از آنها در خانواده و مدرسه و جاهای دیگر است. از علت های پر خاشگری، می توان به به تحقیر نوجوان در مقابل دیگران اشاره کرد. او که هر چه بزرگتر می شود به مسئله نیاز به احترام گذاشتن و داشتن شخصیت پی می برد وقتی با بی احترامی به خود مواجه می شود گاه به پر خاشگری و عصبانیت های بی جا و دعوا با اعضای خانواده یا هم کلاسی های خود بر سر مسائل کوچک روی می آورد. لذا اولین نکته برای آرامش خانواده و دوری از رفتارهای ناپسند نوجوانان و جوانان، شناخت روان جوان و آگاهی از مقتضیات جوانی است. فرزند جوان، مطابق میل طبیعی، عاشق استقلال و تشخص است. می خواهد هر چه زودتر خود را از محدودیتهای دوران کودکی رها سازد و به گروه بزرگسالان پیوندد و مانند آنان مستقل باشد. او خواسته خود را بر زبان نمی آورد! ولی اگر به مقصود خود نائل نشود و به حق طبیعی خود، دست نیابد، سرکشی و طغیان می کند، به کارهای غیر عادی دست می زند، بد رفتار و تندخو می شود و با زبان حال می گوید:

به شخصیت من احترام بگذارید! مرا مستقل و آزاد بشناسید! با من همانند یک فرد بزرگ برخورد کنید! در سخن پیامبرص است که فرمود: «فرزند، هفت سال آقا است. هفت سال بنده است و هفت سال هم وزیر است». طفل هفت سال اول بر پدر و مادرش حکومت می کند! زیرا فکرش نارسا و جسمش ناتوان است. پدر و مادر باید با دیده رأفت به او نظر کنند و ناچارند که خواسته های او را برآورده سازند.

در هفت سال دوم، تغییرات قابل ملاحظه‌ای در تن و روان کودک پدید می‌آید. جسمش قوی می‌شود و درکش رشد می‌کند؛ تاندازه‌ای خوبیها و بدیها را می‌فهمد. لذا مورد مؤاخذه والدین و مربی و آموزگار قرار می‌گیرد. و چون عقلش بخوبی شکفته نشده و صلاح و فساد خود را به درستی تشخیص نمی‌دهد، پدر و مادر آمرانه به او تذکر داده و او باید فرمان والدین را اطاعت کند.

اما در هفت سال سوم نشانه‌های جوانی و بزرگسالی در او پدید می‌آید. لذا احساس مسئولیت می‌کند و در تدبیر زندگی همکار والدین می‌باشد.

از بکار بردن کلمه وزیر چند نکته را می‌فهمیم:

الف - جوان تشخص طلب و استقلال جواست.

ب - نباید با او آمرانه برخورد کرد.

هیچ چیز بیش از حق رأی در تربیت آنان مؤثر نیست. باید در خانه و مدرسه به آنها حق اظهار عقیده داده شود. البته استقلال دادن به جوان به این معنا نیست که وی در تمام اعمالش آزاد باشد تا به میل خود به هر محیط فاسدی برود، زیرا جوان که عقلش نسبت به احساساتش ضعیف است، همواره در معرض سقوط قرار دارد. جوان اغلب پایان کار را نمی‌بیند و از تشخص بسیاری از بدیها و خوبیها عاجز است. پس مراد از وزیر بودنش آن است که هم شخصیتش مورد احترام باشد و هم اختیار صد در صد نداشته باشد، بلکه تصمیم‌نهایی با والدین است.

سختگیری بی مورد، زورگویی و ستم، تعدی و خشونت والدین نسبت به جوان یکی از دو نتیجه را به بار می‌آورد: الف - جوان بر اثر فشارهای طاقت فرسای روحی و نظارتهای خسته کننده والدین، نیروی مقاومت خود را از دست داده و تسلیم شرائط موجود می‌شود. او اگر چه سازگار و سربزیر می‌شود ولی استعدادهای خود را از دست می‌دهد و یک انسان نالایق بار می‌آید.

ب - جوان در مقابل سختگیری‌ها می‌ایستد که در نتیجه باعث اختلاف در خانواده می‌شود. عریده‌ها و فریادهای تند و خشونت، اشک و زاری، هیجان و ناراحتی برنامه عادی چنین خانه‌هایی خواهد بود!

بعضی پدران بخاطر عقده خود کم‌بینی، خشن و تندخو هستند. برای ابراز قدرت در خانه، با اهل منزل بدرفتاری می‌کنند، فریاد می‌کشند، دشنام می‌دهند. گاهی بچه‌ها را کتک می‌زنند! و گاهی در محیط منزل ایجاد رعب و هراس می‌کنند! لغزش یا اشتباه کوچک را بزرگ تلقی کرده و چشم‌پوشی نمی‌کنند. مثلاً پدر اگر بخواهد بخوابد، انتظار دارد که همه اهل خانه ساکت باشند و اگر صدایی بلند شود، طوفان بپای می‌کند! ولی اگر دیگران خواب

باشند، استراحت دیگران برایش ارزشی ندارد! کودکان این خانه‌ها بر اثر سختگیری بی مورد والدین، خشمگین و عصبی بار می‌آیند و همواره در خود احساس حقارت نموده و این حس بصورت عقده در آنها باقی می‌ماند! البته تا کوچک هستند نمی‌توانند در مقابل رفتار خشن پدر نیرومند خود عکس‌العملی نشان دهند، اما زمانی که پا به سن جوانی می‌گذارند، برای اینکه در خانه بخاطر عقده حقارت خود، ابراز وجود کنند، کانون خانواده را به محل مشاجره و ناسازگاری تبدیل کرده و کاربه آنجا می‌کشد که فرزند در مقابل پدر می‌ایستد! راه حل این معضل به دو طرف برمی‌گردد. دو طرف باید خودسری و لجاج را ترک کنند و از تمایلات نادرست خویش چشم‌پوشند تا بتوانند با همکاری یکدیگر مشکلات را حل کنند.

در بررسی روی 105 پسر و دختر جوان که خلاف بزرگی را انجام داده بودند، متوجه شدند که تقریباً 91 درصد جوانان مجرم از اختلالات عاطفی شدید رنج می‌برند. یعنی هم از حیث عاطفی مورد بی‌مهری قرار گرفته بودند و هم احساس ناامنی و حقارت داشتند!

جنون جوانی

باتوجه به اینکه هر انسان سالمی دارای دو نیروی عظیم عقل و احساس است، در جوانان معمولاً احساسات در کمال قدرت و نیرو، و عقل در حال ضعف و ناتوانی است (بغیر از موارد استثنائی) لذا می‌بینی تصمیمات و کارهایشان گاهی نامعقول و نپخته است و مخصوصاً در حال عصبانیت کارهای ناروا و اعمال خطرناک انجام می‌دهند. جوان سعادتمند کسی است که باتوجه به ضعف عقل جوانی، خود را بشناسد و در کارهای مهم از نصیحت افراد عاقل و خیرخواه پیروی نماید و از برنامه‌های صحیح تربیتی و دینی تبعیت کند.

یکی از بیماریهای روانی که در کمین بعضی از جوانان است، بیماری جنون جوانی است! این بیماری به چند صورت بروز می‌کند که یک‌قسم آن اختلالات روانی و بی‌نظمی‌های فکری است، که کم و بیش تمام جوانان نوحاسته گرفتار آن هستند و این بیماری همان جنون خودنمائی و تخیلات افسانه‌ایست. در این بیماری، شخص اسیر توهمات واهی خود می‌گردد، از واقعیت‌های زندگی غافل می‌شود و مانند دیوانگان به‌اوهم و تخیلات پناه می‌برد! و همواره در خواب و خیال سیر می‌کند و زندگی را از پشت عینک افکار بیهوده و غیر واقعی می‌بیند. او از عقل و منطق گریزان است و عاشق اوهم و افسانه‌های ناشدنی! او گاهی تحت تأثیر این اوهم به جرم و جنایت دست می‌زند و کارهای وحشتناک و خشن و اعمال جنون‌آمیز

از او صادر می شود. مانند آن دو جوان هامبورگی که برای رسیدن به پایۀ «جیمس دین»، با طناب باریکی خود را از طبقۀ چهارم ساختمانی به پائین پرت کردند!

تخیلات غیر عقلانی و تصورات ناسنجیدۀ جوانان، گاه آنچنان آنان را مسرور و خوشحال می کند که از خوشحالی در پوست نمی گنجند و بی اختیار قهقهه می زنند. و گاهی چنان غم زده و مهموشان می سازد که از اجتماع گریزان شده و به گوشه گیری و انزوا پناهنده می شوند. این اختلالات در کلمات بزرگان دین آمده و پیامبر اکرم (ص) آن را جنون جوانی و امیر مؤمنان علی (ع) آن را مستی جوانی تعبیر فرموده است.

جوانان در سال اول و دوم بعد از بلوغ، دچار آشفتگی روحی و ناموزونی های شدید روانی هستند تا جایی که در پاره ای از بی نظمی هارنگ جنون بخود می گیرند! اما هر چقدر از عمر جوانی بیشتر می گذرد و فاصلۀ جوان از دورۀ بحران بلوغ، افزایش می یابد، طوفان احساسات به همان نسبت فروکش می کند و بی نظمی های روانی تقلیل می یابد و جوان از نظر عقلی، پخته می شود و اخلاقش عادی می گردد. البته این تغییرات در افراد مختلف است. زیرا افراد فقیر و دارای زندگانی سخت، در حدود 18 سالگی به مرحلۀ پختگی می رسند ولی افراد ثروتمند و مرفه، در 22 یا 23 سالگی هنوز مرد نشده اند!¹

یاس و ناامیدی

انسانی که خلیفه خدا در زمین است. انسانی که می تواند تاعراج بالا برود. انسانی که از همه مخلوقات بالاتر آفریده شده است چرا باید در زندگی خود ناامید شود.

علت ناامیدی گاهی فقر و مشکلات مالی است. که باید از راه قناعت و تلاش مضاعف و یاری خواستن از خدا با آن مبارزه نماید.

گاهی علت ناامیدی، گناه و معصیت است که با توبه و بازگشت به رحمت الهی امیدوار می شود.

گاهی علت آن مرضی و بیماری است که این هم با توسل به ائمه ع و کمک گرفتن از صبر و مراجعه به پزشک حاذق و مطالعه زندگی افرادی مانند ایوب نبی ع که مدتها مرضهای سخت داشتند می تواند امیدوار شود.

¹ منبع: 1- گفتار فلسفی «محمد تقی فلسفی». 2- زنان و جوانان {محمد تقی صرفی پور}

گاهی مشکلات شغلی و ازدواج و امثال آن باعث ناامیدی می شود که اینها هم با توکل و مشورت با افراد خبره و اراده قوی قابل حل است.

افرادی که بخاطر ناامیدی دست به خودکشی می زنند یا منکر خدا و قیامت هستند و یا دچار جنون آنی می شوند و یا آنقدر مادیات برایشان مهم بوده که بخاطر مثلاً شکست در عشق، زندگی را برای خود سخت دانسته و دست به این کار می زنند.

اما با شناخت درست از هدف خلقت انسان و بالا بردن ایمان و توکل و اینکه دنیا خانه موقت است و باید به فکر خانه دائمی باشیم و امثال این اعتقادات، ناامیدی را به امید و تلاش تا زمان اجل حتمی تبدیل نمود.

شخصی به علی ع گفت چرا ما شیعیان فقیر و بی چیز هستیم ولی دشمنانمان پولدار هستند. امام مقداری ریگ برداشت ناگاه تبدیل به طلا شد. سپس آنها را ریخت دوباره ریگ شدند. امام فرمود خیال می کنی ما دنیا را می خواهیم و خدا بما نمی دهد. بخدا قسم! اگر دنیا در نزد خدا باندازه بال مگسی ارزش داشت خدا آن را به کافر نمی داد.

افسردگی بیماری قرن بیست و یکم

هر انسانی در روند زندگی خود با موانعی روبرو می شود. و در مقابل هر نوشی، 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... ما حداقل از روش انسانهای برگزیده در اهمیت دادن به نماز و ذکر و امثال آن 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 زر و برقه های ظاهری و...»

آثار دوری از یاد خدا

کسانی که 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: «کسی که 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: خدایا! 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: «کسی که 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 کسانی که خدا را فراموش کردند، نباشید که خدا هم یادِ خودشان را از خودشان بُرد.» حشر 19
- همه تسبیح او همی گویند ریگ در دست و سنگ در کهسار
جمله با او درین مناجاتند خواه موسی و خواه موسیقار «او حدی مراغه ای»

افزایش افسردگی واضطراب در جهان صنعتی

در جهان کنونی بیماری افسردگی بسیار زیاد شده است بطوریکه عده‌ای از مردم کشورهای صنعتی با دارو بخواب رفته و با دارو بیدار می‌شوند.

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 پایین‌تر در دام این بیماری گرفتار می‌آیند.

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. اکونومیست 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.

واین 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 اتاهای اورژانس بیمارستان‌ها مملوّ از معتادان به ماری جُوانا 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 می‌کنند روان‌پریشی، جامعه آمریکا را که آشفته و پریشان و متفر 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 شؤن 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

خالقی که قادر است. از همه چیز خبر دارد و بندگانش را دوست دارد. تکیه گاهی همیشگی که همه می‌مید و 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.

پرفسور کارل یونگ: بی مذهبی باعث پوچی و بی معنا بودن اگر تیغ عالم بجنبد ز جای نبرد رگی تا نخواهد خدای زندگی می شود و داشتن مذهب به زندگی مفهوم و معنا می بخشد.

دکتر پول ارنست متخصص دانشگاه پنسیلوانیا: مهمترین عامل شفای مریض، ویتامین ها، داروها، معدنیت و جراحی و... نیست. بلکه امیدوایمان است. من به این نکته پی برده ام 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 سختی ها او را تکان نمی دهد. مانند حضرت ایوب که در مقابل بدترین مصیبت ها ایستاد و مقاومت کرد و عاقبت به رستگاری دو جهان رسید.

مرحله دوم درمان: برطرف کردن گره مشکلاتی که بدست خود ماباز می شود. زیرا در بسیاری از موارد کلید حل مشکل بدست ما است. مثلاً شخصی که در خانه نشسته و از خدا روزی می خواهد، دعایش مستجاب نمی شود! یا کسیکه از دست زنش به تنگ آمده و از خدا فرج و گشایش می خواهد دعایش مستجاب نمی شود 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 ماندنی تر و موفق تر می باشند.

مرحله چهارم: معالجات فردی است. از قبیل:

- 1- بازگو کردن عقده ها با محرم اسرار مانند والدین، حضور در زیارتگاهها و مناجات های سحرگامی
- 2- توبه و طلب آمرزش: اسلام برخلاف مسیحیت که می گوید یکشنبه ها به کلیسا برو! هر زمان و هر مکانی را برای ارتباط با خداوند و توبه کردن و طلب آمرزش صالح می داند.
- 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 می شود دوری نماید.
- 4- اقتصاد در معاش که علی (ع) فرمود: هر که مراعات اقتصاد کند من ضمانت می کنم که فقیر نگردد.
- 5- اهمیت ندادن به عشقهای کدائی: پسر و دختری که مدتی بهم علاقه مند شده اند 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 پایین تر 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 نوار مداحان مشهور را ساعتها گوش دهیم. در حالیکه افراط در این کار به افسردگی منجر می‌شود. شخصی از موثقین نقل می‌کرد که یکی از طلاب دچار افسردگی شده بود. من چون می‌دانستم که نوارهای مداحی و روضه زیاد گوش می‌دهد، پیشنهاد کردم که مدتی از اینها فاصله بگیرد. و 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 مداحی‌های که با صداهای اکو و چندجور صدای اذیت کننده گوش تهیه می‌شود بر اعصاب و روحیه انسان اثر منفی می‌گذارد. 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 دی‌های صوتی بپرهیزیم.

بیشتر درباره افسردگی

- * از هر 4 زن، 1 نفر افسردگی شدید را در مرحله‌ای از زندگی خود تجربه می‌کنند.
- * بیماری افسردگی، زنان را صرف نظر از ویژگی‌های نژادی، قومی و یاطبقاتی، دو برابر بیش از مردان مبتلا می‌کند.
- * افسردگی، عامل شماره «1» ناتوانایی و فعالیتهای مختلف در زنان است.
- * به طور کلی زنان متأهل بیش از زنان مجرد به افسردگی مبتلا می‌شوند. 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 می‌دهد 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 می‌میرند. اما تعداد زنانی که دست به خودکشی می‌زنند دو برابر مردان است.
- * فقط یک پنجم از زنانی که از افسردگی رنج می‌برند در پی درمان برمی‌آیند.

ترس و نگرانی

از صفات و خصوصیات که در آیات و روایات و کلمات علماء از آن مذمت شده صفت جبن یعنی ترسو بودن است. البته ترس از غرایز طبیعی بشر بوده و تا زمانی که از اعتدال و حد وسط خارج نشود برای زندگی طبیعی انسان مفید است ولی اگر باعث زیر بار زور و ظلم رفتن و استقلال خویش را از دست دادن بشود وسیله ای برای

انحراف انسان است. لذا قرآن سفارش نموده که فقط از خدا بترسید و سعی کنید از غیر خدا ترس در دل نداشته باشید.

علی(ع) در جنگها زره به پشت نمی بست و وقتی سؤال می کردند چرا زره بر پشت نمی بندی می فرمود: من هیچوقت فرار نکرده و نمی کنم که بخواهم از پشت سر ایمن باشم و در جمله ای دیگر فرموده است: اگر همه عرب با شمشیر به من حمله نمایند من ذره ای ترس در وجود خود احساس نخواهم کرد.

عوامل ترسوئی:

عوامل ترس از قبیل زیر است:

1. جهل و نادانی نسبت به خصوصیات زندگانی است زیرا یک فرد دانا به دنیا و زندگی می داند که در زندگی مصیبتها و تلخیها و حوادث مختلفی برای انسان پیش می آید لذا باید در مقابل این اتفاقات خونسردی را حفظ کرد و دچار بیم و ترس نمی شود.
2. فاصله گرفتن از درستکاری و راستی و در زیر چتر بی عدالتی و ظلم رفتن.
3. وجود تخیلات بی پایه و بی اساس و دوری از واقعیات.
- {در یکی از پرونده های درخواست طلاق،زوج می گفت که شش سال است با این خانم ازدواج کرده ام ولی تاکنون اجازه نزدیکی به من نداده است.
- وقتی علت را از دختر سؤال کردند گفت چون می ترسم.ودست خودم نیست!}
4. وابسته بودن به دنیا و لذات زودگذر آن که از مهمترین عوامل ترس است زیرا ترس از دست رفتن این جلوه ها و مادیات باعث می شود که ترس در دل انسان لانه کند.

شجاعت کم نظیر مرحوم مدرس:

مرحوم مدرس که در دنیا تعلقی و علاقه ای نداشت که از زایل شدن آن بترسد هیچوقت از کسی نترسید لذا نقل می کنند:

در جریان استیضاح دولت توسط شهید آیت الله مدرس(ره) روزی رضاخان برای ادای توضیح به مجلس آمد و پیش از تشکیل جلسه در ایوان ایستاد تا صدای زنده باد مرده باد طرفداران خود را بشنود . در همین وقت مدرس سر رسید مأمورین فریاد زدند:

زنده باد سردار سپه ، مدرس با بی اعتنائی عصای خود را بر زمین زد سرش را کج کرد که مثلا باشد چه می شود؟ مزدوران صدا در آوردند : مرده باد مدرس در اینجا مدرس قد علم کرد و گفت مردم بگوئید زنده باد مدرس . مردم هم بی اختیار گفتند زنده باد مدرس سپس گفت بگوئید مرده باد سردار سپه همه فریاد کشیدند مرده باد سردار سپه پس از پله های مجلس بالا رفت و در بالکن یقه رضاخان را گرفت رو به مردم کرد و گفت مردم صدمبار بگوئید مرده باد سردار سپه ، صدمبار زنده باد مدرس ، مردم از رشادت و دلیری سید نیرو گرفته مکرر فریاد زدند زنده باد مدرس ، مرگ بر سردار سپه.

برای اشخاص کم ایمان معمولا این ترس ها پیدا می شود: ترس از درد و رنج و فقر و نادانی و ضعیف بودن و شکست خوردن و غیره.

رسول اکرم (ص) فرمود: بدترین خصوصیات یک فرد دو چیز است:

1. بخل مفرط و بی اندازه و ترس خارج از حد.

علی (ع) می فرماید: اگر از سختی اول ترسیدی پس تو در مقابل آن سفت باش تا بر تو آن کار آسان شود و آنرا نزد دیگران آسان فرض کن تا موفق باشی.

ضررهای ترس:

1. پیشرفت و عناصر موفقیت را نابود می کند.

2. اتلاف وقت می نماید.

3. نیروی معنوی و مادی بدن را کاهش می دهد.

4. استعداد افراد را از بین می برد.

5. بدگمانی و انزوا را برای فرد به ارث می آورد.

پیامبر اسلام فرمود: یا علی با ترسو مشورت نکن زیرا راه خروج از گرفتاری را برای تو ضیق و تنگ می کند. یکی از دانشمندان خارجی می گوید: کسیکه از نیش زنبور می ترسد لیاقت آن را هم ندارد که کندوی زنبور را تصرف کند.

ارزش شجاعت و دلاوری:

آورده اند که شجاعت فضیلتی است بین گستاخی و بزدلی و کسیکه از ترس و وقاحت بر کنار باشد از فضیلت شجاعت برخوردار است و به طور کلی قدرتهای روحی عامل اصلی تعالی انسان است و در صحنه زندگی هر کس روحیه ای نیرومندتر داشته باشد موفقیتش درخشانتر است.

روایتی است که :

((ان الله يحب الشجاع))

خداوند آدم شجاع را دوست دارد.

گفته اند یکی از مبارزان عرب پیر شده بود و با وجود ضعف پیری قوت دل داشت روزی می خواست که سوار شود دو نفر بازوی او گرفتند تا سوار شد. بی ادبی طعنه زد که از این شخص چه کار می آید در حالیکه دو نفر باید او را سوار کنند پس شجاعت او چه خواهد شد. آن پیر مرد سخن او را شنیده و گفت آری دو نفر باید که او را سوار کنند اما هزار نفر باید او را پائین آورند.

شجاعت و دلیری یکی از مسلمین صدر اسلام که اسیر شده بود:

در زمان خلیفه دوم که سپاه اسلام در سوریه با قشون روم می جنگید در نبرد (قیساویه) عبدالله بن حدافه افسر رشید اسلام با هشتاد سرباز به دست رومیان اسیر شد. وقتی آنها را نزد فرمانده سپاه روم بردند به عبدالله پیشنهاد کرد به کیش نصاری در آید و مسیحی شود. عبدالله پیشنهاد فرمانده نصاری را رد کرد. فرمانده سپاه روم می دید که اگر این افسر رشید نصرانی شود و از دین اسلام برگردد بقیه اسیران مسلمین هم از وی پیروی نموده مسیحی می شوند و این خود پیروزی بزرگی برای سپاه روم خواهد بود.

فرمانده رویم دستور داد عبدالله را به چوبه دار بستند تا او را تیر باران کنند ولی عبدالله بر روی چوبه دار و مقابل تیراندازان دشمن با خونسردی و رشادت رومیان را می نگریست و احساس هیچگونه ناراحتی نمی کرد. فرمانده گفت او را پائین آورید سپس به فرمان وی دیگ بزرگ مسی آوردند و پر از آب نمودند و زیرش را روشن کرده تا کاملاً بجوش آمد آنگاه رو به عبدالله کرده و گفت:

اگر به دین ما نگروی تو را در این دیگ جوشان می افکنم و چون عبدالله ایستادگی نشان داد به دستور فرمانده رومیان یکی از سربازان اسیر مسلمان را آوردند و به میان دیگ افکندند و چندان نگاه داشتند تا پیش روی عبدالله پخت و گوشت و استخوانش جدا شد سپس مجدداً به وی پیشنهاد کردند به کیش نصاری در آید تا از این شکنجه

دردناک نجات یابد. عبدالله همچنان پایداری نموده و از قبول پیشنهاد رومیان امتناع ورزید. به دستور فرمانده رومیان عبدالله را نزدیک بردند تا به میان دیگ جوشان بیفکنند عبدالله از شنیدن این دستور گریست.

رومیان شدی کنان گفتند سرانجام افسر مسلمان ناتوان شد و از سرنوشت خود می گریه کرد. فرمانده دستور داد عبدالله را برگردانند شاید اکنون که به زانو در آمده حاضر شود به کیش نصاری در آید و تن به پیشنهاد آنها بدهد. ولی عبدالله رو به فرمانده رومیان کرد و با سخن گیرائی که حاکی از عزم و اراده محکم او بود گفت:

گمان مکن از این که دستور دادی که مرا به میان دیگ بیفکنند عاجز شده و گریستم نه موضوع این نیست. من چون دیدم هم اکنون در راه خدا به چنین سرنوشت دردناکی مبتلا می شوم که نزد خداوند پاداشی بزرگ دارد گریستم و افسوس خوردم که چرا یک جان دارم و پیش خود گفتم ای کاش صد جان داشتم که بدین گونه در راه خدا و دین مقدس اسلام نثار کنم.

فرمانده روم که می دید سخنان عبدالله ناشی از صداقت و ایمان قوی اوست از این که این مرد در مقابل دیگ جوشان قرار گرفته و مرگ را در یک قدمی خود می بیند و با اینوصف چنین سخنانی به زبان می آورد در شگفت ماند و در دل به وی آفرین گفت و خواست که بهانه ای پیدا کند و از کشتن این افسر شرافتمند و از جان گذشته و شجاع در گذرد.

فرمانده رومی به رسم پادشاهان و سران و فرماندهان نصاری روم به عبدالله گفتند: نزدیک بیا و سر مرا ببوس تا تو را آزاد کنم. بوسیدن سر پادشاهان و فرماندهان و امرای نصاری نشانه ذلت و خضوع در برابر او بود. عبدالله که این مطلب را می دانست گفت: نه نمی بوسم و تن به ذلت نمی دهم و آبروی مسلمانان را نمی برم.

فرمانده روم گفت پس به کیش ما در آی تا یکی از دختران خود را به همسری تو در آورم. عبدالله گفت: مسیحی نمی شوم و دختری را هم نمی خواهم. فرمانده گفت: اگر به پیشنهاد من تن در دهی تو را در ملک و مقام خود سهیم خواهم کرد. عبدالله گفت: این را هم نمی خواهم. فرمانده نصاری که از سرسختی این افسر شجاع مسلمان در برابر اطرافیان خود ناراحت و خشمناک شده بود و می خواست هر طور شده عبدالله را حاضر کند تن به این کار بدهد یا سر او را ببوسد گفت اگر سر مرا بوسید هم خودت و هم اسیران مسلمین را آزاد می کنم.

عبدالله بن حذافه که با چشم خود دید که چگونه رومیان یکی از سربازان اسیر مسلمان را زنده در میان دیگ روغن زیتون چوشیده افکندند تا به کلی پخته و اعضای بدنش از هم متلاشی شد از شنیدن آزادی بقیه اسیران شاد شد و با شور و شوق از فراند رومی پرسید: آیا همه اسیران را که هشتاد سرباز هستند یکجا آزاد می کنی فرمانده

گفت: آری . عبدالله گفت: به این شرط حاضرم سپس جلو رفت و سر فرمانده را بوسید و او نیز چنانکه قول داد در عوض شجاعت فرمانده اسلام همه اسیران را آزاد ساخت.

عظمت شجاعت امام علی (ع):

وقتی که حضرت علی (ع) به میارزه عمرو بن عبدود رفت و او را کشت شخصی از حضرت سؤال کرد آیا نترسیدی که مبارزه چنین شخصی رفتی فرمود: چگونه از غیر خدا بترسد کسی که جز خدا احدی را به اندازه یک چشم بر هم زدن نپرستیده است.

شجاعت شهید سید حسین مدرس:

در باره مرحم شهید سید حسین مدرس نقل می کنند: روزی بمناسبت عید مردم دسته دسته به دیدار او می آمدند در این میان شخصی عینکی که ظاهر ا مأمور دولت بود آمد و به مدرس گفت: رضا خوان امر کرده اند که مردم دو نفر دو نفر به دیدار شما بیایند مدرس با عصبانیت فرمود: بیخود کرده چنین دستوری داده و به خدمتکار خودشان دستور دادند او را از خانه بیرون نمودند.

نقل می کنند در زمان طافوت روزی سید مصطفی خمینی در باغی نشسته بودند که سرهنگی بدون اجازه وارد باغ شده و قصد استفاده از باغ را داشت ولی سید مصطفی بلند شده و یقه سرهنگ را گرفته و او را با زور از باغ بیرون نمود. در حالیکه زمان زورمندی این اشخاص نظامی بود.

چرا عده ای از انسان ها ترسو هستند؟

علل و عوامل ترسو بودن یک فرد مختلف است. گاهی به علت وراثت هست یعنی اگر والدین ترسو باشند فرزند هم ترسو می شود.

علی علیه السلام به این علت با ام البنین ازدواج کرد که ام البنین از قبیله بنی کلاب بود که قبیله ای شجاع بودند لذا ام البنین برای حضرت چهار پسر شجاع که در راس آنها حضرت عباس شجاع و دلاور است را به دنیا آورد.

علت دوم ترسو بودن، تربیت نادرست فرزند است اگر فرزند را تنبیه نمایند احتمال اینکه ترسو بار بیاید زیاد است.

علت سوم زندگی های شهری امروزی است. فرزندان ما اکثرا در اپارتمان زندگی می کنند و با حوادث تلخ و شیرین روستاها و بیابان ها و اهل آنها آشنایی ندارند.

اینکه حضرت امه فرزندش حضرت محمد (صلی الله علیه و آله وسلم) در همان ابتدای تولد به میان عشایر در قبیله سعد می فرستد تا چهار سال آنجا رشد کند علتش اینست که فرزند با استقامت و شجاع بزرگ می شود.

ولی فرزندانی که در شهر و زندگی اپارتمانی تربیت می شوند فاقد این امتیازات هستند.

چهارمین علت ترسو بودن، تخیلات غیر واقعی است. مثلا ترس از مرده به خیال اینکه زنده میشه و ادمو اذیت می کنه! یا ترس از اطاق تاریک بخيال اینکه روح یا موجودی خطرناک توشه. ترس از سوسک و.. بخيال اینکه ادمو می کشه یا زخمی می کنه!

در حالی که انسان قوی تر از همه موجودات است مخصوصا اگر مومن باشه در روایت است که مومن از کوه محکم تر است. و این رو باید یقین کنه تا شجاع بشه و دیگه از چیزی نترسه.

معمولا مردم از چه چیزی می ترسند؟

مردم اکثرا از مرگ می ترسند.

و عده ای از جن و پری و روح می ترسند. عده ای از مار و عقرب و حیوانات درنده می ترسند. عده ای از تاریکی و سیاهی و ظلمات می ترسند. عده ای از دشمنان می ترسند. عده ای از ادمهای جانی و قاتل و دیوانه و روان پریش می ترسند.

ترس از قرار گرفتن در یک محیط باز، ترس از قرار گرفتن در یک جمع، ترس از قرار گرفتن در محیط تاریک، ترس از قرار گرفتن در فضایی بسته و تنگ، ترس از سخنرانی در حضور جمع و هزاران ترس دیگر وجود دارند که بسیاری از افراد را در طول زندگی آزار می دهند. ترس تنها مختص بزرگسالان نیست بلکه در کودکان نیز می تواند به طور باورنکردنی وجود داشته باشد.

طبیعت ترس

ترس از سوسک و عنکبوت یا آراکنوفوبیا (arachnophobia) یکی از رایج ترین انواع وحشت در تمام دنیاست. 50 درصد از خانم ها و 10 درصد از آقایان چنین وحشتی را تجربه کرده اند. جالب اینکه تحقیقات نشان داده است که بسیاری از مردم بیشتر از آنکه از اسلحه بترسند از سوسک و عنکبوت وحشت دارند. اما چرا سوسک و عنکبوت ها باعث بروز چنین واکنش های فیزیکی — اغراق آمیزی می شوند؟ آمار واقعاً مستندی از درصد افراد مبتلا به انواع ترس های مرضی وجود ندارد، زیرا مردم به ندرت درباره چنین مشکلی با کسی صحبت کرده و برای درمان آن اقدام می کنند. مطالعات بین المللی نشان داده است که حدود 10 درصد از جمعیت جهان در برهه ای از زندگی خود دچار نوعی ترس مرضی بوده اند؛ شایع ترین انواع این ترس های مرضی مربوط به سوسک، عنکبوت، مار، ارتفاع، توفان و پرواز بوده است. با این حال کمتر از یک چهارم این افراد به دنبال درمان مشکل خود رفته اند. متخصصان روانشناسی معتقدند در حال حاضر ما در وسط یک اپیدمی ترس قرار داریم. این می تواند مشکل مهمی قلمداد شود چرا که ما تمایل داریم از عامل ترس خود فرار کنیم و بنابراین تا حد امکان سعی خواهیم کرد با این عامل وحشت رو به رو نشویم. اگر شما از چیزی که تا به حال ندیده اید یا به ندرت آن را می بینید، بترسید، می توانید زندگی عادی خود را داشته باشید، چون زیاد نخواهید ترسید و در نتیجه زیاد فرار نخواهید کرد اما اگر چیزی که عامل ترس شماست مدام در نزدیکی شما حضور داشته باشد، نمی توان به این راحتی ها از دستش خلاص شد، آن وقت زندگی طبیعی شما را مختل می کند.

با ترس های واقعی و عینی چه کنیم

البته بسیاری از مردم در موقعیت های ترسناک واقعی قرار می گیرند. مثلاً در وسط یک تصادف بسیار شدید گیر می افتند اما حتی کسانی که در مناطق جنگی زندگی می کنند، آنهایی که خانه شان مدام در معرض سونامی و زلزله است هم می توانند یاد بگیرند که با این حس کنار بیایند.

تنها 15 تا 20 درصد مردم که تجربه ترسناکی داشته اند با مشکل استرس بعد از وقوع حادثه رو به رو می شوند. مثلاً چه عاملی باعث می شود کماندوها به رغم کار در شرایطی بسیار ترسناک و پر استرس همچنان بتوانند به این کار ادامه دهند؟ در این افراد انعطاف پذیری ذهنی بسیار بیشتر از توان بدنی اهمیت دارد. نیروهای ویژه نظامی در تمام دنیا یاد می گیرند که بر ترس های واقعی خود مسلط شوند. آنها این کار را با کمک تمرکز روی هدف، تمرینات پی در پی، مثبت اندیشی و تمرینات بدنی به دست می آورند.

برخی از انواع ترس های مرضی دور از ذهن در مورد ترس های مرضی یا همان انواع فوبیا به طور کلی باید گفت اگر چیزی وجود دارد، این امکان هم وجود دارد که کسی در جایی از آن بترسد! به عبارت ساده تر امکان ترس مرضی نسبت به هر چیزی وجود دارد!

آیکومفوبیا: ترس از اشیای نوک تیز مثل چنگال

اکتروفوبیا: ترس از خرس های اسباب بازی

کالفوبیا: ترس از دلچک ها

دندروفوبیا: ترس از درخت

امتوفوبیا: ترس از استفراغ

فوبوفوبیا: ترس از خود ترس

لپیدوتروفوبیا: ترس از پروانه ها

رانیدافوبیا: ترس از قورباغه

سوشیوفوبیا: ترس از گردهمایی های اجتماعی و جاهای شلوغ

در واقع ترس های مرضی می توانند زندگی بسیاری از افراد را فلج کنند. آنهایی که آگورافوبیا دارند، یعنی می ترسند از خانه بیرون بروند و در صورت درمان نامناسب ممکن است در نهایت برای سال ها خود را در خانه حبس کنند. افراد مبتلا به ایروفوبیا یا ترس از پرواز با مشکلات متعددی در زندگی خود روبه رو هستند، چون مدام باید با قطار و خودرو سفر کنند. آنهایی که از پرندگان یا پروانه ها می ترسند هم به محض رو به رو شدن با چنین مواردی دچار وحشت می شوند. حالا خودتان حساب کنید چقدر در روز ممکن است ما پروانه یا پرنده ببینیم.

نکته جالب اینکه برخی از شدیدترین انواع ترس های مرضی به سادگی حتی در عرض چند ساعت قابل درمان هستند².

چرا اکثر انسان ها از مرگ می ترسند؟

شخصی از پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) پرسید: چرا مرگ را دوست ندارم؟ فرمود: آیا ثروت داری؟ عرض کرد: آری، فرمود: چیزی از آن را پیش از خود فرستاده ای؟ عرض کرد: نه، فرمود: به همین دلیل است که مرگ را دوست نداری³

این همان است که امام علی (علیه السلام) در یکی از سخنان حکمت آمیزش از آن، آه و ناله سر داده و هشدار می دهد: «آه، از کمی توشه آخرت و طولانی بودن راه و دور بودن سفر و بزرگ بودن مقصد و محل ورود⁴

امام صادق (علیه السلام) می فرماید: فردی از ابوذر پرسید: چرا از مرگ می ترسیم؟ پاسخ داد: برای این که دنیا را آباد کرده اید، و آخرت تان را ویران. طبیعی است که دوست ندارید از نقطه آباد به مکان ویران منتقل شوید⁵

شخصی از امام حسن مجتبی (علیه السلام) سؤال کرد که چرا از مرگ می ترسیم و آن را دوست نداریم، امام (علیه السلام) در پاسخ فرمود: شما تمام کوششتان را صرف آبادی دنیا کرده اید و برای آخرت کار نیکی نکرده و آنجا را خراب کرده اید. و به همین جهت، از مرگ می ترسید و کراهِت دارید که از جای آباد به جای خراب منتقل شوید: (إنکم «أخربتم آخرتکم وعمرتم دنیاکم فأنتم تکرهون النقلة من العمران الی الخراب») ⁶

² <http://adabestaneneyshabour.blogfa.com/post/159>

³ شیخ صدوق، خصال، ترجمه کمره ای، ج 1، ص 69، کتابچی، تهران، چاپ اول، 1377ش

⁴ تمیمی آمدی، عبد الواحد، غرر الحکم و درر الکلم، ص 144، دفتر آه من قلة الزاد و طول الطريق و بغد الشتر و عظیم المورده؛

⁵ تبلیغات اسلامی، قم، 1366ش

عن أبي عبد الله (ع) قال جاء رجل إلى أبي ذر فقال يا أبا ذر ما لنا نكره الموت فقال لأنكم غمرتم الدنيا و أخربتم الآخرة ففكرهون أن نقتلوا من غفران إلى خراب؛ کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، محقق و مصحح: غفاری، علی اکبر؛ آخوندی، محمد، ج 2، ص 458، دارالکتب الاسلامیه، تهران، چاپ چهارم، 1407ق

⁶ معانی الاخبار، ص 289

و در قرآن کریم آمده است: انانکه مرگ و عالم پس از مرگ، جایگاهشان آتش و جهنم است. در این صورت، حق دارند از مرگ بترسند: (إن الذين لا يرجعون لقائنا و رضوا بالحياه الدنيا و اطمأنوا بها و الذين هم عن آياتنا غافلون أولئك مأويهم النار بما كانوا يكسبون)⁷

چنان که از این آیات و روایات استفاده می شود، علّت ترس از مرگ، تلاش نکردن برای آخرت، بلکه بی توجه بودن به آن و روی کردن به دنیا است؛ و همین موجب ویرانی آخرت است.

انسان باید باور داشته باشد که مرگ پانهادن به جهان آخرت و دیدن تلاش های این دنیا است. این باور اقتضا دارد که آدمی به وظایفی که خدا بر عهده او گذاشته عمل کند و به رحمت و اسعه خداوند امیدوار باشد. در این صورت است که انسان نه تنها از مرگ نمی ترسد، بلکه آن را به جهت لقای الاهی دوست خواهد داشت و به آن عشق خواهد ورزید.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: الدنيا سجن المومن وجنه الكافر والموت جسر هولا الى جناتهم وجسر هولا الى جحيمهم.⁸

یعنی: دنیا، زندان مومن و بهشت کافر است و مرگ پلی است که آنان را به بهشت و اینان را به دوزخ می رساند.

امیر میرومؤمنان (علیه السلام) می فرماید: «به خدا سوگند! فرزند ابی طالب علاقه اش به مرگ بیش تر است از کودک شیرخوار به پستان مادر»⁹

بنابر این، راه ترس نداشتن از مرگ، توجه به آخرت است؛ چرا که اعتقاد نداشتن به خدا و قیامت، به فراموشی سپردن آخرت و فراهم نساختن ره توشه برای آن، از عوامل اساسی ترس از مرگ است.

تفاوت ترس مومن و کافر از مرگ

⁷ سوره یونس، آیه 7 و 8

⁸ معانی الاخبار، ص 289

⁹ نهج البلاغه، ص 52، خ 5

مومنین و بندگان شایسته خدا نیز از مرگ می ترسند، لکن ترس آنان از مرگ با ترس کفار و گنهکاران تفاوت ماهوی دارد؛ ترس کفار و گنهکاران نشأت گرفته از علل و عواملی است که بحثش گذشت، اما ترس مومنین، علت دیگری دارد و آن اینکه: نمی دانند وضع آنان در پیشگاه الهی چگونه است آیا اعمالی که انجام داده اند، مورد قبول حضرت حق، قرار گرفته یا نه؟ آیا خداوند از آنان راضی شده است یا نه، آیا زاد و توشه ای که برای سفر طولانی آخرت فراهم کرده اند آنها را به مقصد می رساند یا نه؟ و بالأخره، آیا به مدارج عالیه کمال رسیده و به مقام وصل راه یافته اند یا نه؟ و امثال اینها، نه آنکه نمی دانند مرگ، با آنها چه خواهد کرد و یا مرگ آنان را به دیار نیستی وعدم می فرستد. به هر حال، ممکن است مومنین هم از مرگ بترسند ولی سنخ ترس آنان با ترس کافرین، فرق دارد.

چرا کت استیونس مسلمان شد؟

«کت استیونس (یوسف اسلام) خواننده معروف (انگلیسی الاصل) موسیقی پاپ: یکسال پیش از انقلاب اسلامی ایران هنگامی که به اسلام گرویدم همه ترس های من از طبیعت، انسان و جهان ناشناخته هابه آرامشی تبدیل شد که از آیه «لِلّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ»¹⁰ یعنی هرآنچه در اسمانها و زمین است مال خداست. جان می گرفت»¹¹

چه کنیم که بر ترس نابجای خود غلبه نماییم؟

ترس» یکی از حالات روانی انسان است که از بدو تولد تا مرگ همراه انسان بوده و باعث بروز رفتارهای خاصی در انسان می شود. این احساس ناخوشایند و البته طبیعی در واکنش به خطرات واقعی ایجاد می شود. به بیان دیگر، ترس واکنشی است هیجانی که بر اثر اختلال به وجود می آید و رفتار عادی آدمی را باز می ستاند. از نگاه

¹⁰ بقره 284

¹¹ با قرآن بیشتر آشنا شویم

دیگر می توان گفت؛ ترس عاطفه ای است به صورت یک نیرو و محرک که آدمی را در مبارزه با مشکلات و رفع موانع حیات دچار آسیب کرده و توان تلاش را از انسان باز می ستاند¹²

ترس تا حدودی برای روند تکمیلی شخصیت انسان لازم است؛ و به همین جهت ترس ها را عمدتاً به دو نوع تقسیم می کنند که عبارت اند از ترس مطلوب و ترس نامطلوب .

ترس مطلوب انواع مختلفی دارد که مهم ترین آن ترس از خداست که به خوف و خشیت الهی تعبیر می شود.

منظور ترس انسان از خدا که مهربان ترین مهربانان عالم است ،یکی عظمت الهی است که انسان در مقابل عظمت الهی خود را هیچ می بیند و خدا را بسیار عظیم و بزرگ، لذا دچار خشت می شود.

در حالات فاطمه زهرا (علیها السلام) آمده که در حال نماز، بدنش می لرزید یا امیرمومنان علی (علیه السلام) هفتاد بار در نماز از ترس خدا بیهوش شدند.¹³

و دیگری ترس از قیامت و اینکه در امتحان الهی مردود شود و جهنمی گردد می باشد. ترس از قیامت بسیار مطلوب است. که در قران کریم از صفات مومن یکی اینکه از قیامت هراسان است

الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُم بِالْغَيْبِ وَهُمْ مِّنَ السَّاعَةِ مُشْفِقُونَ¹⁴

انان که خدا ترسند به غیب و از قیامت در هراسند.

که این گونه ترس ها و هراس ها، ترس مطلوب هستند.

اما ترسهای نامطلوب مورد نکوهش اسلام است.

اسلام مخالف ترس نامطلوب است زیرا جلو پیشرفت را می گیرد و انسان را زمین گیر می نماید و باعث تسلیم در مقابل ظالمین و متجاوزین می شود و آبرو و عزت انسان را خدشه دار می نماید و در نهایت انسان در امتحان الهی مردود می شود. همانند عبیدالله بن حر ریاحی که امام حسین (علیه السلام) در راه کوفه با او برخورد کرد و او را

¹². قائمی، علی، ترس و اضطراب در کودکان، ص 15، تهران، انتشارات امیری، 1368ش

¹³ معارف قران کریم و اهل بیت (ع)

¹⁴ انبیاء 49

دعوت به همراهی قیام حسینی نمود ولی عیدالله گفت راه شما راه کشته شدن است و من می ترسم! و حاضر نشد جزو یاران امام حسین (علیه السلام) باشد. بعد از عاشورای حسینی، عیدالله از اینکه امام را یاری نکرد و دعوت حجت خدا را رد نمود، پشیمان شد که دیگر سودی برایش نداشت.¹⁵

نکته مهم درباره شجاعت:

گاهی شجاعت ارثی است. مانند حضرت عباس علیه السلام که هم مادرش ام البنین خیلی شجاع بود هم پدرش امیرمومنان که بعد از پیامبر اسلام کسی به شجاعت حضرت علی علیه السلام نمی رسد. و گاهی اکتسابی است. مانند یکی از سرداران جبهه که در خاطراتش می گفت در نوجوانی خیلی ترسو بوده بطوری که وقتی دستشوئی می خواسته برود باید داداشش همراهش تا در دستشوئی می رفته است! ولی همین فرد با شرکت در جبهه، ترسش از بین رفته و به یک ادم شجاع تبدیل میشود.

برای غلبه بر ترس های نامطلوب، راههای زیر را پیشنهاد می نمایم:

1- بالابردن ایمان و معرفت الهی و توکل بر خدا در همه کارها و در همه ساعات شبانه روز و انفاق کردن و داشتن استقامت ثمر انجام وظایف الهی.

. قرآن کریم در این باره می فرماید: «بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»؛¹⁶ آری کسی که در برابر خداوند تسلیم شود و نیکوکار باشد، پاداش او نزد پروردگارش ثابت است، نه ترسی بر آنها است و نه غمگین خواهند شد.

و باز فرموده است:

«مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»؛¹⁷ هر گاه ایمان به خداوند یگانه و روز جزا بیاورند و عمل صالح انجام دهند نه ترسی بر آنها است و نه غمگین خواهند شد.

15. الفتح، ابن اعثم کوفی، ج ۵، ص ۱۸۴ موسوعة کلمات الامام الحسین، ص ۳۶۵

16. بقره، ۱۱۲

17. مائده، ۶۹

. خداوند به هدایت شوندگان چنین می‌فرماید: «إِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَن تَبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»؛^[18] هر گاه هدایتی از طرف من برای شما آمد کسانی که از آن پیروی کنند نه ترسی بر آنها است و نه غمگین می‌شوند.

خداوند نیز ترس را از دل انفاق کنندگان در راه خود می‌زداید: «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَذًى لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»؛^[19] کسانی که اموال خود را در راه خدا انفاق می‌کنند، سپس به دنبال انفاقی که کرده‌اند، منت نمی‌گذارند و آزاری نمی‌رسانند، پاداش آنها نزد پروردگارشان (محفوظ) است، و نه ترسی دارند، و نه غمگین می‌شوند.

همچنین استقامت در راه خدا باعث دور شدن از ترس نامطلوب می‌شود.

«إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»؛^[20] کسانی که گفتند پروردگار ما الله است، سپس استقامت به خرج دادند نه ترسی برای آنهاست و نه غمی دارند.

ایه الله بهجت از جن نمی‌ترسیدند

ایشان فرمودند:

من خودم وارد منزلی شدم (منزل عمویشان در کربلا) خواستم بروم داخل اتاق، صاحبخانه گفت: آنجا نرو جن " دارد. گفتم: باشد به من کاری ندارند. رفتم داخل اتاق دراز کشیدم، عمامه‌ام را پهلوی خودم گذاشتم و عبايم را روی سرم کشیدم. پاسی از شب که گذشت، صدای پای آنها را بیرون در اتاق می‌شنیدم. یک دفعه احساس کردم که یکی از این پاها به در اتاق نزدیک شد. از پنجره خودش را بالا کشید و داخل اتاق را نگاه کرد. دید که من " اینجا خوابیدم. عمامه‌ام کنارم است. رفت به آنها گفت: این لشکر خداست.²¹

¹⁸. بقره، 38

¹⁹. بقره، 262

²⁰. احقاف، 13

هنگامی که انسان مومن دچار ترس یا اضطراب می شود به یاد خدا می افتد و متکی به قدرت و رحمت او می شود، قلبش آرام می گیرد، با خود می گوید: آری من تنها نیستم، من در سایه خدا، بی نهایت قدرت دارم. قهرمانی های مجاهدان راه خدا در جنگ ها، چه در گذشته و چه در حال و سلحشوری های اعجاب انگیز و خیره کننده آنان، حتی در آن جایی که تک و تنها بوده اند بیانگر آرامشی است که در سایه ایمان پیدا می شود.

2- علم و دانش خود را باید بالابیریم. هرچقدر انسان نسبت به مجهولات جهان اطلاع پیدا کند ترس های نامطلوب او کمتر می شود.

3- رفتن به استقبال چیزی که ترس آور است!

امیر مومنان حضرت علی علیه السلام که به تدبیر و چاره اندیشی در امور شهره می باشند راهکار جالبی برای مواجهه با ترس حاصل از این مشکلات معرفی می فرمایند.

ایشان می فرمایند: هنگامی که از چیزی می ترسی، خود را در آن بیفکن، زیرا گاهی ترسیدن از چیزی، از خود آن سخت تر است.²²

ترسی که عامل عقب ماندگی است

انسان از عواملی که در خور ترسیدن نیست، بترسد؛ هر خطر موهومی را جدی بگیرد و هر دشمن خیالی را مایه وحشت قرار دهد؛ از همه چیز و حتی از سایه خودش نیز بترسد و از ورود در هر کاری به احتمال عدم موفقیت، واهمه داشته باشد، چنین ترسی مایه عقب ماندگی و بدبختی و ناکامی و ذلت و زبونی است.

جهان در همه ابعادش مانند یک میدان نبرد است. موانع و مشکلات و خطر ها همیشه وجود داشته و دارد و تا انسان با آنها دست و پنجه نرم نکند و خود را به طور جدی آماده مقابله با آنها نسازد، موفق نخواهد شد. غالباً ممکن نیست که ما دست به کاری بزنیم پیروزی در آن صد درصد تضمین شده باشد یا هیچ گونه خطری در آن وجود نداشته باشد، این یک خیال محال و

پنداری باطل است. اینجاست که نقش شجاعت و شهامت روشن می شود و آثار منفی صفت رذیله ترس خود را نشان می دهد.

هر کشاورزی احتمال خشکسالی و آفت را می دهد، هر تاجری در معرض نوسان قیمت ها و دگرگونی وضع بازار است. هر مسافری احتمال تصادف و خطرات دیگر را می دهد و در هر عمل جراحی احتمال خطر وجود دارد. اگر به این احتمالات ترتیب اثر داده شود باید دست روی دست بگذاریم و هیچ کاری نکنیم و فقط در انتظار مرگ باشیم. مسلما در این گونه موارد باید خطرات جدی را پیش بینی کرد و راه مقابله با آن را شناخت. از بی پروایی و تهور پرهیز نمود، در عین حال احتمالات نسنجیده و نامعقول و احتمالاتی که همیشه و در هر حال وجود دارد نباید سد راه انسان گردد.^{۲۳}

در خاطرات یکی از فرماندهان دفاع مقدس است که در نوجوانی انقدر ترسو بود که حتی وقتی شب دستشویی میخواست بره باید داداشش همراهش می شد! ولی وقتی به جبهه رفت ترس از او دور شد و به یکی از مردان شجاع تبدیل گردید.

4- این را به خود تلقین کنیم که خداوند افراد شجاع را دوست دارد و افراد ترسو را دوست ندارد.

لذا برای جلب رضایت الهی، شجاع باشیم.

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: خداوند شجاعت را دوست دارد حتی اگر بخاطر کشتن یک مار شجاع شده باشد.²⁴

چند نمونه از شجاعت ها

در حدیث لیلۃ المبیت (شبی که علی (علیه السلام) به جای پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) در بسترش خوابید تا آن حضرت هجرت به مدینه را آغاز کند) می خوانیم: صبحگاهان هنگامی که محاصره کنندگان خانه پیامبر (ص) به درون خانه ریختند و به سوی بستر حمله کردند، علی (علیه السلام) را به جای پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) در بستر دیدند و با سخنان زشتی نسبت به مقام والای علی (علیه السلام) اهانت کردند، امام (علیه السلام) فرمود: این سخنان را در باره من می

²³ <http://www.porseman.org/q/vservice.aspx?id=128754>

²⁴ مسند الشهاب، ج ۲، ص ۱۵۲، ح ۱۰۸۰

گویند در حالی که خداوند افتخارات بزرگی به من داده - و از جمله آنها - این افتخار را ذکر فرمود: «و من الشجاعة ما لو قسم على جميع جناء الدنيا لصاروا به شجعانا؛ خداوند آن قدر شجاعت به من عطا فرموده که اگر بر تمام افراد ترسو و جبان دنیا تقسیم شود همه شجاع خواهند شد»²⁵

بخاطر چه چیزی آزاد شد؟

گروهی از اسیران را خدمت پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) آوردند حضرت (به خاطر جنایاتی که آنها انجام داده بودند) دستور قتل آنها را صادر کرد به استثنای یک نفر، آن فرد تعجب نمود و عرض کرد چگونه مرا از میان همه آنها آزاد کردی؟! فرمود: جبرئیل از سوی خدا این خبر را به من داده است که تو دارای پنج صفت هستی که خدا و پیامبرش (ص) آن را دوست دارند؛ «الغيرة الشديدة على حرمك، والسخاء، و حسن الخلق، و صدق اللسان و الشجاعة؛ غیرت شدید نسبت به ناموست، و سخاوت، و حسن خلق، و راستگویی و شجاعت

هنگامی که آن مرد اسیر آزاد شده این سخن را شنید اسلام آورد و در زمره مسلمانان شایسته قرار گرفت.²⁶

شجاعت میثم تمار

در سال ۶۰ هجری میثم وقتی از مدینه به کوفه آمد، علیه یزید شروع به افشاگری کرد، ابن زیاد دستور داد که میثم را به دار بیاوریند. اما میثم شروع کرد به افشاگری علیه دستگاه ظلم بنی امیه و بیان فضایل اهل بیت (علیهم السلام)، در این موقع دست راست او را قطع کردند. ساکت نشد. دست چپ او را قطع کردند باز ساکت نشد. عاقبت زبانش را درآوردند و او را شهید نمودند.²⁷

شجاعت عبدالله بن عقیف

پس از شهادت حضرت سیدالشهداء (علیه السلام) و اصحابش خانواده آن حضرت را به عنوان اسیر از کربلا به کوفه بردند و به دستور «عبیدالله بن زیاد» مردم آن شهر را برای امر مهم به مسجد اعظم فرا خواندند. اسرا را وارد

²⁵ بحار الانوار، جلد 19، صفحه 244

بحار جلد 18 ص 44

²⁶

الارشاد مفید، ج ۱، ص ۳۲۳-۳۲۵

²⁷

مسجد کردند و «ابن زیاد» فرمانده سپاه کوفه در حالی که مست شادی و غرور بود به مسجد آمد و بالای منبر رفت. سران لشکرش چون شمر بن ذی الجوشن و عمر بن سعد و سایرین از سپاه فاتح در مسجد حاضر شدند. ابن زیاد ملعون بالای منبر نشست و شروع به جسارت به امام حسین علیه السلام و امیر مومنان علی علیه السلام کرد. در این هنگام عبدالله عقیف که در گوشه ای از مسجد بود ناگهان از جا بلند شد و سکوت مرگبار فضا را شکست و با صدای بلند فریاد زد: «ای پسر مرجانه، دروغگو و فرزند دروغگو، تو و پدرت هستید و یزید و پدرش (معاویه) که تو را حاکم مسلمین کرد. ای فرزند مرجانه اولاد پیامبر را می کشی و چون راستگویان می نشینی و هر سخن زشتی که می خواهی بر زبان می رانی!

گویا این سخنان مانند گرز آتشی بر سر ابن زیاد فرود آمد و تمام هیبت و جایگاه او را در جمع بزرگان و مردم کوفه بر هم زد آشفته شد و پرسید «این کیست؟» عبدالله پاسخ داد: «من هستم عبدالله بن عقیف از دی!» ابن زیاد دستور داد او را دستگیر کنند ولی دوستان عبدالله عقیف او را فراری دادند.²⁸

مسجد مومن کُش!

مسجد حاج ماشاالله یا مسجد مهمان کُش مسجدی است در شمال مقبره ابن بابویه در شهرری. گفته اند طغرل شاه تنها و شکست خورده شب به این نقطه می رسد و می خواهد از سر ناچاری شب را در این مسجد بگذراند.

این مسجدی بوده که هر بیگانه ای در آن می خفته صبح روز بعد نعشش را خارج می کردند. به طغرل هم می گویند که شب در این مسجد ن خوابد. او که همه چیز خود را از دست داده بود، همان جا را برای خوابیدن اختیار می کند. تا از نکبت عمرش خلاص شود.

ساعتی از شب می گذرد صدای مهیبی از سمتی از مسجد می شنود که می گوید: تو می آیی یا من بیایم؟

طغرل اعتنا نمی کند، ولی صدا تکرار می شود و این بار طغرل شمشیرش را کشیده و با شجاعت می گوید تو بیا.

ناگهان صدای خراب شدن دیوار را می‌شنود و همراهش صدای ریختن سکه‌هایی بر روی زمین می‌ریزد

در این موقع متوجه می‌شود که در دیوار طلسم بوده و افرادی که آنجا می‌خوابیدند از ترس می‌مردند ولی طغرل بخاطر شجاعتش زنده ماند و تمام آن گنج صاحب می‌شود.

بُود مهمان همیشه دلخوش اینجا

نباشد مسجد مهمان گُش اینجا²⁹

درباره ترس کودکان

اولا یک نکته بسیار مهم در مورد ترس این است که ترس فقط در صورتی که از حالت نرمال خود خارج شود کودک ترس نامیده می‌شود به طور مثال اگر یک کودک از ارتفاع بالا در نوک یک قله بترسد نمی‌توان او را ناامید اما اگر یک کودک در حضور خانواده خود جرات رفتن به اتاق خودش را نداشته باشد و از تنهایی و ترسو تاریکی در اتاقش به شدت وحشت داشته باشد می‌شود او را در زمره کودکان ترسو قرار داد. نکته مهم در کاهش ترس در کودک ترسو این است که باید او را به تدریج با این کار آشنا نمود مثلا اگر او از شنا کردن در عمق یک متری می‌ترسد ابتدا لازم است تا در عمق سی سانتی قرار گرفته و آرام آرام و با گذشت زمان از او انتظار قرار گرفتن در عمق یک متری را داشت و نه اینکه یکباره او را در درون عمق یک متری پرتاب کرد و گفت ایرادی ندارد و ترسش ریخته می‌شود! چرا که این کار می‌تواند بسیار خطرناک باشد و حتی منجر به مرگ نیز شود. باید برای کاهش ترس در کودکان ترسو با آن‌ها همراه شد مثلا در مثال بالا اگر پدر به آرامی دست فرزند خود را بگیرد و او را با محیط استخر و آب آشنا نماید کودک کم‌کم می‌تواند به شرایط عادت کرده و ترسش فرو می‌ریزد اما تصور کنید که پدری به جای این کار به یکباره فرزند خود را در درون آب بیندازد. در واقع در صورت بروز چنین اتفاقی کودک به پدر و یا مادر بی‌اعتماد شده و ترسی دیگر در او به وجود می‌آید که ترس از والدین است و اگر او به این مرحله برسد نه تنها بسیاری از ترس‌هایش خوب نمی‌شود بلکه بدتر نیز خواهد شد و دیگر به هیچ نحوی نمی‌توان به راحتی ترس‌ها را در او از بین برد و به او کمک کرد. استفاده از واژه‌های مثبتی

مانند "می دونستم که تو میتونی" مطمئنم که تو شجاعی" و این قبیل عبارات می تواند اعتماد به نفس را در کودک افزایش داده و هم چنین مثالهایی از قهرمانان شخصیت هایی که فرزند در کارتون و فیلم و با داستان خوانده بسیار مهم می باشد. مثلاً بگویید "پسر من مثل فلان قهرمان شجاع است" البته این نکته را باید دقت نمود که کودک نباید حس کند که تحت فشار است بلکه به آرامی و ظرافت باید این موارد به او گفته شود. نکته مهم بعدی این است از مواجهه با ترس فرار کرد یک امر طبیعی است و نباید حمایت شما از بین رود چرا که در کودک ترسو که اگر این صورت او احساس ترس بیشتری نموده و ممکن است که به طور کلی اعتماد به نفسش از بین برود پس نیاز است تا دائماً او حس کند که شما به عنوان حامی و پشتیبان او هستید حتی اگر او هنوز آمادگی شکست ترس و مواجهه شدن با آن را به خوبی نداشته باشد

1. نکته مهم دیگر این است که می بایست صبور باشد و فرصت های زیادی به فرزند خود بدهید مثلاً اگر او نتوانست با ترسش مقابله کند به او بگویید "هیچ ایرادی ندارد هنوز هم فرصت داری" این جمله به او می فهماند که تسلیم شدن معنایی ندارد و همواره باید امیدوار بود. مورد مهم دیگر این است که هرگز نباید ترس ها را در یک کودک ترسو کم انگاشته و آن ها را مسخره نمود چرا که جنس ترس در آن ها با بزرگسالان متفاوت است مثلاً نباید به او بگویید "تو که دیگر بچه نیستی، این که ترسی ندارد" و به جای آن می شود گفت "من هم از برخی چیزها می ترسم که شاید تو نترسی" اما ترس نمی تواند من را شکست دهد و نکته مهم هم همین است که کودک بفهمد که می تواند بزرگترین ترس ها را نیز شکست داده و راحت شود. در نهایت و در صورت رعایت موارد گفته شده اگر باز هم کودک ترس های زیادی دارد که روند زندگی اش را مختل نموده مشاوره با متخصصان روانشناسی می تواند بسیار مفید و راهگشا باشد.³⁰

سلام.

بی مقدمه میگم

بنده از کودکی هم کاری خواستم بکنم توسری خوردم و الان که بزرگ شدم ترسو شدم هرکاری میخوام بکنم استرس دارم و بی خیالش میشم
.....از بانک رفتن در ساعات شلوغ گرفته تا رانندگی ، رفتن به ادارات و

از کودکی منو کوچیک کردن تو جمع و مجال حرف زدن به من نمیدادن
اخلاقم هم طوری که تا یکی کوچیکم میکنه میشم دشمن خونیش

میدونم که باید برم تو دل ترس ولی جرعت میخواد
بارها دعا کردم خدا جرعت بده ...

لطفا پیش مشاور ، داستان ، نصیحت نکنین
بیاین این خانه رو خراب کنید و از اول بسازید
ممنونم^{۳۱}

نگاهی دیگر به بیانات اهل بیت (علیهم السلام) درباره ترس نابجا

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرموده: «لا ینبغی للمؤمن أن یكون بخيلاً ولا جباناً»؛^{۳۲} سزاوار نیست که مؤمن بخیل
و ترسو باشد.

همچنین آن حضرت فرمود: «اللهم إني أعوذ بك من البخل، و أعوذ بك من الجبن، و...»؛^{۳۳} خدایا از بخل و از ترس
به تو پناه می برم.

امام علی (علیه السلام) نیز در فرمان حکومتی اش به مالک اشتر در مورد ترسوها سفارش می کند: «...وَلَا تُدْخِلَنَّ فِي
مَشُورَتِكَ بَخِيلًا يَعْدِلُ بِكَ عَنِ الْفَضْلِ وَيَعِدُّكَ الْفَقْرَ وَلَا جَبَانًا يُضْعِفُكَ عَنِ الْأُمُور...»؛^{۳۴} در حلقه مشاورانت دو
گروه را دخالت مده، بخیلان و ترسوها؛ چرا که بخیلان تو را از فضل و بخشش منصرف می کنند، و ترسوها باعث
ضعف و سستی در تصمیم گیری ها می شوند.
و فرمود: الشَّجَاعَةُ عِزٌّ حَاضِرٌ، الْجَبْنُ ذُلٌّ ظَاهِرٌ؛^{۳۵}

:شجاعت عزتی است آماده، ترس ذلتی است آشکار

³¹ <http://www.askdin.com/showthread.php?t=42695>

³² جامع السعادات، ج 1، ص 205

³³ ورام بن ابی فراس، مسعود بن عیسی، مجموعة ورام، ج 1، ص 172، مکتبه فقیه، قم، چاپ اول، 1410ق.

³⁴ شریف الرضی، محمد بن حسین، نهج البلاغة، محقق، صالح، صبحی، ص ۴۳۰، هجرت، قم، چاپ اول، 1414ق

شرح آقا سید جمال الدین خوانساری ج 1، ص 152، ح 572

حضرت علی علیه السلام همچنین در باره جبن و ترسو بودن، چنین می فرماید:

الجبن منقصة؛"

ترسو بودن، نقص و کاستی است

الجبن افه، العجز سخاف؛"

ترسو بودن، آفت و بی چارگی است، ناتوانی، سفاقت و کم عقلی [یا ضعف] است

احذروا الجبن فانه عار و منقصة؛"

از ترسو بودن پرهیزید! زیرا ننگ و نقص است^{۳۶}

و امام صادق علیه السلام فرمود: هر که از ترس فقر ازدواج نکند به لطف خدا بدگمان شده است چرا که خداوند می فرماید: اگر آنان فقیر باشند خداوند از فضل و کرم خود بی نیازشان می کند^{۳۷}

در روایات آمده که خوردن اسپند و به ترس را از بین می برد.

:حضرت علی (ع) در روایتی می فرماید

خوردن **به** موجب تقویت قلب، شستشوی معده، پاکیزه شدن دل و از بین رفتن ترس و وحشت می شود³⁸ "

در مکارم الاخلاق به نقل از محمد بن حکم:

یکی از پیامبران الهی از ترسو بودن امت خود، به درگاه خداوند (عزوجل) نالید. خداوند (عزوجل) به او چنین وحی فرستاد به امت فرمان بده که **اسپند** بخورند. در روایتی دیگر است: به آنان بفرما که اسپند بگیرند و بخورند؛ چرا که مرد را شجاعت می افزاید.

تذکر:

³⁶ ورزش در اسلام ، حسین صبوری
من لایخضره الفقیه، ج 2، ص 251

³⁷

³⁸ <http://www.akairan.com/health/print/eslam-salamat/2014101204011140.html>

البته باید در نظر داشته باشید که در اسپند ماده موثره ای بنام هارمین وجود دارد که سمی می باشد و همانطور که روایات آمده است دوز مصرفی آن 5 گرم است بیشتر از 5 گرم آن عوارض جانبی به همراه دارد و برای جلوگیری از عوارض آن همیشه در کنار اسپند رب انار یا رب نارنج باید مصرف شود.³⁹

..

نتیجه:

شجاعت یکی از فضیلت‌های خیلی مهم است که نقش مهمی در موفقیت و پیشرفت انسان و جامعه دارد و خوب است انسان آن را تقویت کند و از ترس و دلهره و اضطراب دوری کند مخصوصاً در مورد ملت ما که در میدان مبارزه با ظالمین و ابرقدرت‌های مستکبر هستند لازم است که همگی بویژه مسئولین شجاع باشند و از چیزی نترسند. همانطور که حضرت امام فرمود:

از هیچ چیز جز خدا نترسید

من بار دیگر از مسئولین بالای نظام جمهوری اسلامی می‌خواهم که از هیچ کس و از هیچ چیز جز خدای بزرگ نترسند و کمرها را ببندند و دست از مبارزه و جهاد علیه فساد و فحشای سرمایه‌داری غرب و پوچی و تجاوز کمونیزم نکشند که ما هنوز در قدم‌های اول مبارزه جهانی خود علیه غرب و شرقیم.⁴⁰

<http://tohfehakim.parsiblog.com/Posts/8/>³⁹