

وسواس، شناخت و راه های درمان

نویسنده : علی محمد حیدری نراقی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الحمد لله ربّ العالمين، ثمّ الصلاة والسلام
على سيدنا محمد صلى الله عليه وآله وعلى آله الطيبين الطاهرين
واللعن الدائم على أعدائهم أجمعين.

بشر از ابتدا طالب سعادت و خوشبختی بوده و در مقابل، از بدبختی و شقاوت، گریزان. اصولاً همه مردم مایلند که خوشبخت و سعادت‌مند باشند و هر چیزی را که مایه سعادت و خوشبختی خویش بدانند، برای خود فراهم نمایند، ولی مشکل بزرگ و اساسی همین انسان، عدم شناخت اصل سعادت است که در طول قرن‌های متمادی، متفکران و دانشمندان، مطالعات و پژوهش‌های خود را بر محور شناخت و تبیین این اصل کلی متمرکز کرده و کتاب‌هایی را به رشته تحریر و نگارش درآورده‌اند.

اما اسلام سعادت، کرامت، بزرگ‌منشی و خوشبختی انسان را بر پایه آموزه‌های تعالیم اسلامی دانسته و یکی از راه‌های رسیدن به آن مقام را استفاده بهینه از ساعات عمر و زندگی می‌داند، لیکن فردی که گرفتار وسواس می‌شود، عمر خود را در راه‌های باطله و بی‌فایده گذرانیده و این سرمایه عظیم را از دست داده است. بر همین اساس که در دنیای کنونی امروز، جمعیت‌های زیادی گرفتار این مرض هستند، تصمیم به تحریر این کتاب گرفته شد تا ان شاء الله برای نجات از این مهلکه عظیم، راه‌هایی را که اسلام عزیز و دانشمندان فن ارایه نموده و مورد توجه قرار داده‌اند، مد نظر داشته و با عمل به آنها، از این مهلکه نجات یابند.

ثواب این اثر مختصر را به روح بلند و ملکوتی انبیا، ائمه معصومین علیهم السلام ، والد خود و والدین همسر که در تحریر این اثر مرا کمک کرده، اهدا نموده و همگان را توصیه و سفارش به توسل و توجه به اهل بیت عصمت و طهارت که آن بزرگواران سرمایه بزرگ، برای دنیا و آخرت انسان هستند، نموده و از خداوند، توفیق بیش از پیش را خواهانم. در پایان از خوانندگان محترم در مورد سهو و اشتباه پوزش طلبیده و امید عفو و راهنمایی های لازم را درخواست می نمایم.

و ما توفیقی إلاّ باللّه . علیه توکلت و إليه أنیب، حسبنا اللّٰه و نعم الوکیل، نعم المولی و نعم النصیر.

بیماری خطرناک وسواس

انسان ها همان طور که از نظر شکل و قیافه مختلف هستند، از جنبه های روحی و فکری نیز با یکدیگر متفاوتند. اگر افراد متعادل و غیرمتعادل در دو قطب واقع شوند، بقیه افراد بین این دو قطب قرار می گیرند، با این تفاوت که برخی به قطب متعادل و بعضی به قطب غیرمتعادل تمایل خواهند داشت.

در زندگی اجتماعی به افرادی برخورد می کنیم که در انجام کارها بدون این که کار را در نظر بگیرند زود تصمیم می گیرند. این گونه افراد عجول همیشه در مسائل و حوادث، سطح قضایا را لمس می کنند و به عواقب و لوازم آنها توجهی ندارند. معلمی که تحقیق نکرده، زود عکس العمل از خود نشان می دهد، بازرگانی که در امر تجارت با شتاب زدگی اقدام می نماید، پدری که با خامی و نپختگی در باره فرزندان خود تصمیم می گیرد، همه از این دسته هستند.

در برابر این افراد، گروه دیگری قرار دارند که نمی توانند تصمیم بگیرند، حتی در عادی ترین کارهای روزمره، از اتخاذ تصمیم عاجز می مانند. تردید و شک کشنده ای آنان را رنج می دهد، هر بار که می خواهند تصمیم بگیرند، افکار خاصی آنان را از تصمیم باز می دارد. این عده دچار بیماری خطرناک وسواس می باشند، این روحیه حتی در عادی ترین کارهای آنان به چشم می خورد.

این بیماری این طور آغاز می گردد که شخص پس از انجام عملی احساس می کند که تفکر خاصی او را رنج می دهد و او نمی تواند در برابر آن ایستادگی نماید. با این که به نارسایی و پوچ بودن آن فکر اعتقاد کامل دارد، ولی در اثر ناتوانی و ضعف فکری تسلیم آن می گردد.

به عنوان مثال، افراد سالم وقتی درب مغازه و خانه خود را می بندند، پس از بررسی جزئی مطمئن شده دنبال کار خود می روند، ولی بیمار وسواسی دائماً می پندارد که درب بسته نشده است و چون می خواهد به کار دیگری مشغول شود، این افکار او را رنج می دهد.

ریشه و اساس این بیماری، ناتوانی فکری است، لذا در انحصار ملت خاصی نبوده، در هر جامعه ای بر اساس آداب و سنن، به نوعی ظهور و بروز می کند. علاوه بر این، در هر طبقه با توجه به خصوصیات صنفی به طرز خاصی آشکار می گردد. برخی از دانشمندان، در تألیف و تصنیف کتاب دچار وسواس می گردند. این گونه افراد با داشتن امکانات وسیع علمی، هرگز نمی توانند کتابی تألیف نمایند. چه، وسوسه انتقاد و ایرادگیری دیگران، آنان را از این کار باز می دارد، با این که ممکن است نوشته آنان اصلاً ایرادی نداشته باشد، از این گذشته کدام نوشته ای تاکنون بدون ایراد و انتقاد بوده است، و آیا عقل می پذیرد که برای یک انتقاد کوچک از یک تألیف ضروری لازم خودداری کنیم؟ برخی از افراد در طهارت و نجاست دچار وسوسه می شوند، نیرویی نامرئی آنان را دچار شک و تردید می سازد!

این بیماری از ابتدایی ترین مرحله شروع شده، به تدریج به مراحل خطرناکی می رسد، در برخی از موارد کار وسواس آن چنان شدت می یابد که همه افراد را «مسامحه کار» تشخیص داده و زندگی اجتماعی، بر ایشان دشوار و سخت می گردد.

حملات این نیروی نامرئی در صورت عدم معالجه هم چنان توسعه می یابد و به مرحله حادی می رسد. در این مرحله برخی کارشان به جنون کشیده می شود.

در ابتدا شخص وسواسی درک می کند که رفتارش غیرعادی است، ولی در مراحل بحرانی، این درک از او گرفته می شود و دیگران را افراد غیرعادی تلقی می کند. زیان دیگری که شخص وسواسی بدان دچار می گردد، شک و تردید در سایر قسمت های زندگی او است، فردی که در نجاست و طهارت وسواس دارد، به تدریج در سایر شئون زندگی هم دچار تردید و شک می گردد، این گونه اشخاص نمی توانند در سایر مسایل تصمیم بگیرند، و با این ضعف و ناتوانی فکری، همیشه با فکر و اراده دیگران به زندگی می پردازند، چون خود از تصمیم گیری عاجز می باشند.

انگیزه وسواسی

در مواردی پیدایش رفتار وسواسی، نتیجه حوادث تلخی است که در سنین کودکی روی داده است، مثلاً کودکی که در خردسالی از ترس فرار کرده، خود را در اتاق درب بسته ای پنهان کرده بود، بعدها دچار وسوسه بسته شدن درب می شود، یعنی هیجان گذشته بعدها در فرم وسواس بسته شدن درب آشکار می گردد.

یکی دیگر از عوامل پیدایش رفتار وسواسی عبارت است از زندگی توأم با محرومیت ها و فقدان امنیت خاطر. در دوران کودکی بسیاری از کودکان که در محیط خانه با مشکلات خانوادگی از قبیل اختلافات و جدایی و طلاق مادر، دست به گریبان هستند، واکنش این مشکلات روحی در بزرگی به شکل رفتار وسواسی بارز می گردد. چه استحکام و قدرت فکری آنان با تصادم با مشکلات خانوادگی از بین رفته، به ناتوانی گراییده است و همین ناتوانی فکری، خود عامل پیدایش رفتار وسواسی می گردد.

دختری که در دوران کوچکی همیشه ناظر اختلافات پدر و مادر و جدایی آنان بود، در اولین فرصت این ناراحتی ها و تشویش ها به حالت رفتار وسواسی بسیار شدیدی، در امر نجاست و طهارت در او ظاهر گشت.

درمان وسواسی

در درجه اول باید از آنچه به فکر و نیرومندی آن آسیب برساند خودداری کرد. چه، عامل عمده ای که رفتار وسواسی را پرورش و یا به ظهور می رساند، قوای فکری باشد، هر قدر انسان ها از سلامت فکر برخوردار باشند، کمتر دچار وسوسه می گردند.

بنا بر این باید کوشید از تفکرات غیرمتعادل اجتناب کرد، یعنی در برابرشان مقاومت کرد و با بی توجهی آن افکار را از خود راند.

اسلام و افکار وسواسی

اسلام که دین زندگی و اجتماعی است، شدیداً با احتمالات و تخیلات وسواسی مبارزه کرده است. در درجه اول بر اساس ضوابط و قواعد کلی، اصولاً از پیدایش افکار وسواسی جلوگیری کرده، در باره طهارت و نجاست، دستور داده با آن معامله طهارت شود. از این گذشته عملکرد بازار مسلمانان و خودشان، نشانه پاکی و پاکیزگی است، روی این اصول هیچ کس حق ندارد به احتمالات وسواسی ترتیب اثر دهد. در موضوع نماز، کسانی که شکشان از میزان عادی و متعادل تجاوز بکند، از درجه اعتبار ساقط است.

به طور کلی اسلام با تردید و شکی که بیماری زا بوده و یا در آستانه آن قرار گرفته باشد، به سختی مبارزه نموده و کوشیده است تا مسلمانان از نظر فکری، افرادی غنی و توانا بوده، هیچ گاه دچار افکار وسواسی و شک و تردید نگردند، چون شک و بی تصمیمی خود، یک نوع بیماری مهلک است.

درمان وسواس

رهاکردن بررسی های نامتعادل، تقویت جسمی، دوری از افراد مبتلا به این حالت و مسافرت، در درمان این بیماری اثر عمیق دارد.

در مقاله «رفتار وسواسی» عامل اساسی بیماری وسواس، ناتوانی روحی شناخته شده و گفته شد که افکار وسواسی کم و بیش در همه افراد وجود دارد، منتهی افراد متعادل با قدرت روحی، با آن افکار مبارزه می نمایند و هیچ گاه خود را اسیر و درمانده این تخیلات روحی قرار نمی دهند و پس از حصول اطمینان عقلایی، همه تردیدها را از خود دور می سازند، ولی شخص وسواسی در اثر فقدان توانایی روحی، به جای مقاومت خود را تسلیم این وسوسه ها می نماید، در نتیجه نیروی نامرئی «احتمالات وسواسی» محرک رفتار شده، به تکرار عمل وامی دارد.⁽¹⁾

برای این که افراد از اول به رفتار وسواسی دچار نشوند و در صورت ابتلا، به مراحل حاد آن نرسند، باید توجه داشت که بررسی ها و دقت ها باید در حد متعادل بوده و از افراط و تفریط دور باشد، نه آنچنان که به تسامح و سهل انگاری متصف شویم و نه این که به «بیماری وسواس» گرفتار آییم.

برای رسیدن به این مقصود هنگامی که احساس شود بررسی ها از حد تعادل خارج می شوند، باید توجهی به آنها ننموده، ارزشی برای آنها قایل نشویم، زیرا مراقبت ها و دقت های نامتعادلی و بیش از حد است که به تدریج قدرت روحی را در هم شکسته، تسلط و نفوذ خود را گسترش می دهد. تمام افراد وسواسی پیش از بیماری وسواس در آغاز فقط دقت و بررسی آنان در حد نامتعادل بوده است، ولی بعدها همین احتمالات توسعه یافته، به بیماری وسواس گرفتار شده اند.

تقویت جسمی

یکی از عوامل پیدایش و یا تشدید بیماری وسواس، ضعف جسمی است، وقتی قدرت جسمی افراد کاهش یابد، عوامل بیماری زا اعم از جسمی و روحی حمله خود را تشدید می نمایند، همانطور که شکست قدرت روحی در پیدایش بیماری وسواس مؤثر است، ضعف جسمانی نیز آن را توسعه می دهد.

بیماران وسواسی خود معترفند که در دوره ضعف جسمی، روحیه وسواسی شان شدید می گردد و حملات افکار وسواسی حادثر صورت می گیرد.

و در نتیجه افراد وسواسی در چنین مواقعی دیرتر می توانند خود را از چنگال افکار وسواسی نجات دهند، بر عکس هر قدر از سلامت تن بیشتر برخوردار باشند، بهتر می توانند از خود مقاومت نشان دهند.

بنابر این باید کوشید افراد وسواسی را از نظر جسمی تقویت کرد و از آنچه که بنیه و جسم آنان را تضعیف می نماید، جلوگیری به عمل آورد. هیجان و عصبانیت یکی از اموری است که شخص وسواسی را از لحاظ جسمی سست می کند و عجز و ناتوانی او فراوان می گردد.

توبیخ ها و شماتت ها

یکی از اشتباهاتی که اطرافیان و سواسی ها مرتکب می شوند این است که مرتبا بیماران و سواسی را با شماتت و سرزنش می کوبند و از این رهگذر می کوشند که آنها را از رفتار و سواسی بازدارند. در نارسایی این روش همین بس که افراد و سواسی علاوه بر این که رفتارشان را تغییر نمی دهند، حالت دفاعی به خود گرفته، بر عمل خود صحنه می گذارند. از همه مهم تر، از افراد دیگر فاصله می گیرند و این جدایی و فاصله زیاد، زمینه و سواس را در آنها توسعه می دهد. چه، در پنهان و به طور آزادانه تسلیم افکار و سواسی خواهند شد و از این گذشته عمل خود را صحیح و اصولی قلمداد خواهند کرد و حال آن که پیش از توبیخ و شماتت ها، افراد و سواسی که در مراحل ابتدایی قرار دارند، به خود اعتراف می نمایند که رفتارشان غیرعادی است، افکار نامرئی آنان را رنج می دهد، ولی وقتی شماتت های افراد شروع شود، همین افراد عمل خود را موجه قلمداد نموده و دیگران را افرادی غیر عادی معرفی خواهند کرد. بنا بر این به جای سرزنش و یا صحنه گذاشتن بر روی اعمالشان، ارتباط را با آنها باید توسعه داد، کوشید به وسایل غیرمستقیم آنان را از این بیماری خطرناک نجات داد.

الگوهای خطرناک

بیماری روانی دارای درجات مختلفی است، ممکن است در یک نوع بیماری، افراد مبتلا در درجات ابتدایی یا متوسط و یا حاد آن قرار داشته باشند. یکی از عواملی که بیماری وسواس را به وجود می آورد و یا تشدید نموده، از مرحله ابتدایی به مرحله شدیدتر سوق می دهد، ارتباط با افراد وسواسی است که در مرحله حاد قرار دارند. به عبارت روشن اگر شخصی که به تازگی دچار وسواس شده، با شخصی که بیماری وسواسی در او مزمن شده است ارتباط پیدا کند، بلافاصله بر اساس الگو، بیماریش شدت خواهد یافت و رفتار وسواسی را شدیداً از او تقلید خواهد کرد.

روی این اصل باید ارتباط افراد وسواسی با بیمارانی که بیماری وسواسی آنها حاد است، جلوگیری به عمل آورد و گر نه ناخود آگاه این اشخاص پس از چندی بیماریشان شدت خواهد یافت.

در پایان این بحث باید توجه داشت که مسافرت های گوناگون نیز در معالجه بیماری وسواسی مؤثر می باشد. چه، این گونه اشخاص با دور شدن از محیط و خانه شخصی خود و ارتباط با اشخاص و افراد مختلف، لاقلاً مجال ابراز وسواس را تا زمانی نخواهند داشت و همین فقدان موقعیت ها ممکن است در تخفیف و یا از بین بردن روحیه وسواسی مؤثر واقع شود.

تاکتیک مهرطلبی

برخی از افراد دچار حالات شک و تردید، بی‌تصمیمی، تنبلی، اضطراب، افسردگی، یأس و ناامیدی، کناره‌گیری و امثال اینها می‌باشند و اینگونه اشخاص بر اثر داشتن چنین روحیه‌هایی، همیشه رنج برده، در شکنجه و عذاب به سر می‌برند، در مواردی هم این ناراحتی‌ها به بیماری‌های جسمی، مانند سوءهاضمه‌های مزمن و سردردهای شدید منجر می‌گردد. بررسی‌های دقیق روانی، این واقعیت را آشکار می‌سازد که همه این عوارض، دلیل بر وجود تضادهای عمیق روحی است. شاید عده‌ای از علل و ریشه‌های این ناراحتی‌ها اطلاع نداشته، همیشه گرفتار افکار مضطرب و پریشان بوده، ولی به علل آنها پی نبرده باشند، شاید هم عده‌ای آن جرأت و قدرت را که بتوانند با این تضادها روبرو شوند نداشته، همیشه به عناوین گوناگونی از آن فرار می‌کنند.

ناگفته نماند که کمتر کسی را می‌توان یافت که دچار هیچ‌گونه تضاد روحی نباشد، ولی نکته اساسی در اینجا است که افراد سالم به کمک قدرت روحی، این تضادها را تا حدود زیادی حل می‌کنند و حال آن‌که در افراد ناتوان، این تضادها همانند امواج سهمگین و خروشان آن چنان در تلاطم است که بیمار بیچاره نمی‌تواند در برابر آن مقاومت کند و این ضعف و ناتوانی، به توسعه و گسترش تضادها کمک می‌کند، اکنون این موضوع پیش می‌آید که اصولاً منشأ وجودی این تضادها از کجا و از چه زمانی آغاز می‌گردد؟

در روانشناسی علمی، «فروید» اولین کسی است که راجع به این موضوع بررسی‌های دقیقی به عمل آورده است، نظرش این بود که تضاد اساسی از

برخورد تمایلات غریزی انسان، که احتیاج شدید به ارضاشدن دارند، با محدودیت ها و منهیات محیط خانواده و جامعه به وجود می آید.

«فروید» عقیده دارد که تضاد روحی فراگیر بوده و قابل معالجه نمی باشد، لذا او معتقد است که می بایستی یکی از دو کار را انجام داد: یا عناصر و عوامل متضاد را با یکدیگر بهتر سازش داد یا آنها را بهتر کنترل نمود.⁽²⁾

«کارن هورنای» روان شناس معروف عقیده دارد که اولاً علت تحقیق تضاد روانی آن طور که فروید می گوید نیست، علاوه بر آن عمومیت نداشته، قابل علاج می باشد و چنین می گوید:

«تضاد روحی عمومیت نداشته و الزامی در همه کس به وجود نمی آید و ثانیاً به شرط تحمل زحمت و کوشش کافی، رفع آن نیز کاملاً ممکن است».

در باره پیدایش تضادهای اساسی، چنین اظهار عقیده می کند:

«به نظر من تضاد اساسی ناشی از رابطه خشن و ناسالم افراد با یکدیگر است، بنا بر این معتقدم نه تنها با ایجاد محیط سالم و سازگار، می توان از بروز آن جلوگیری کرد، بلکه از بین بردن آن نیز کاملاً امکان پذیر است».⁽³⁾

بنا بر این منشأ اساسی تضادها را محیط ناجور و ناهنجار هنگام کودکی در او به وجود می آورد. مثلاً کودک به علت ضعف جسمانی دائماً دچار دلهره می باشد، ضمناً مقدار زیادی وحشت و اضطراب را اطرافیان خشن در او ایجاد می نمایند. از این قبیل اجحاف ها، باید زورگویی های پدران و مادران را یاد کرد، همین رفتارهای تند و خشن سبب می گردد که یک حالت خشم و اضطراب دائمی و عمیق در او به وجود آید.

کودک در مقام دفاع و مبارزه با این تضادها تصمیم می گیرد با روش های گوناگون با اطرفیان خود بسازد. از این روش ها، تاکتیک مهرطلبی است. پیش

از آن که به روش مهرطلبی اشاره کنیم، لازم است به این نکته توجه داشت که سهم مهمی از شخصیت و نبوغ افراد، در کودکی پی ریزی می گردد و برای این که کودک بتواند از تجربیات بعدی به خوبی استفاده کند، برخی از تجربیات اولیه نیازمند است. او به امکاناتی احتیاج دارد که به رشد طبیعی شخصیتش تا رسیدن به سر حد یک انسان کامل کمک کند.

اما در توضیح روش مهرطلبی باید گفت: برخی از کودکان وقتی در چنین شرایطی قرار می گیرند، عکس العملی که در برابر این تندخویی، از خودشان نشان می دهند این است که سعی می کنند در اقیانوس حوادث زندگی، کشتی وجودشان را با آرا و عقاید دیگران به حرکت درآورند، بدون این که از خود کمترین ابتکار و شخصیتی نشان دهند و به عبارت دیگر، ارزش وجودی آنان در راضی نگه داشتن افراد است و این مقصود به هر طریقی که انجام گیرد، برای آنان یکسان خواهد بود.

در نتیجه استقلال فکری، شخصیت، جرأت، شهامت و ابراز عقیده مخالفت در آنان دیده نخواهد شد، بدیهی است که مهرطلبی آنان، بر اساس واقعی استوار نبوده، بلکه به طور ریاکارانه انجام می گیرد.

این نوع افراد، مهرورزی را بهانه قرار داده، سعی می کنند بدین وسیله برای خود مأمّن و پناهی به وجود آورند، بدون این که هدف اصلی آنان، مهرورزی و عاطفه انسان دوستی باشد.

بهترین دلیل قاطع و برنده که می تواند عمل ریاکارانه آنان را آشکار سازد، این است که همین عده اگر در شرایط دیگری قرار گیرند، بلافاصله روح مسالمت آمیز آنان تغییر یافته، کینه توز و سخت گیر از آب در می آیند.

بررسی اجتماعی، گواهی می دهد که بسیاری از افراد اجتماع ما از این قبیل
افرادند. تا زبردست هستند، بیش از حد معمولی کرنش و تواضع می کنند و
چون دستشان به جایی بند می شود، زورگویی و تحکم آغاز می گردد.
روی همین اصل است که روان شناسان عقیده دارند که تمایلات سرکوفته
انسان ها از بین نمی رود، تا در فرصت مناسب خودنمایی نموده، به وسیله ای
آن را جبران کنند. پس علت توسل و پناهندگی به منطق مهرطلبی، تمایلات
سرکوفته است که بر اساس مصلحت اندیشی به تاکتیک مهرورزی تمایل یافته
است.

شخص مهرطلب از مخالفت دیگران ترس و بیم دارد و روی همین اصل است
که او می خواهد همه را راضی نگه دارد، لذا توقعات دیگران را برآورده می
سازد و در موارد بسیار، توقعات خودش را فراموش می کند.

بدون تردید همه این ظاهرسازی ها بر تزلزل روحی او دلالت دارد، همین
خصوصیات ایجاب می کند که از هر گونه مخاصمت و رقابت و مبارزه علنی
حذر می کند، میل دارد خودش را تابع و زبردست دیگران ببیند و از هر نوع
ابراز وجودی، خودداری می کند.

دیگر از خصوصیات بارز تیپ مهرطلبی این است که در برابر شماتت و
سرزنش دیگران تسلیم می گردد و عجیب آن که حتی در مواردی که انتقاد
دیگران کاملاً بی جا بوده، باز خود را مقصر دانسته، چشم بسته ملامت آنها را
می پذیرد.

ضمناً مخفی نماند که افراد مهرطلب این روحیه های منفی را مانند نداشتن
جرات، شهامت، ابراز وجود و فرمان دادن را به نحوی از انحاء به صورت کامل
در آورده، جزو فضایل خود محسوب می دارند.

و بر اساس همین خصوصیت های روحی است که شخص مهرطلب حالت اتکایی بودنش ایجاب می کند که ارزش خود را منوط به نظر دیگران بداند، اعتماد به خودش با تعریف و تمجید و ابراز محبت دیگران یا عدم آنها کم و زیاد شود، بنا بر این هر نوع بی اعتنائی به این گونه افراد، ضربه سختی به حیثیت و اعتبار آنان خواهد بود.

تأثیرات اجتماع

انسان زنده نیازمند تنفس است. استنشاق توأم با بهداشت، وابسته هوای سالم است، انسان هر قدر در محیطی که آب و هوای آن آلوده و ناپاک باشد تلاش نماید، چون محیط آلوده است، به تدریج سلامت خود را از دست خواهد داد. همین انسان به نسبت بیشتری در جنبه های معنوی و اخلاقی، محکوم شرایط و اوضاع محیط می باشد. «جان دیویی» می گوید:

عادت اخلاقی انسان ها همانند نفس کشیدن و هضم کردن می باشد، تنها تفاوتی که در میان این دو وجود دارد این است که عملیات جسمانی مانند هضم غذا غیرارادی، ولی عادات، اکتسابی است و با این همه، این حقیقت را نباید از نظر دور داشت که عادت نیز از بسیاری جهات به عملیات جسمانی شباهت دارند، مخصوصاً از این جهت که عادت نیز مانند عملیات جسمانی مستلزم همکاری بدن و محیط است. تنفس به همان اندازه که مربوط به هوا است، به همان اندازه، بسته به ریه ها می باشد، هضم کردن به همان مقدار که مربوط به خوراک است، به همان اندازه نیز همبستگی به نسوج معده دارد. (4)

بنا بر این کلیه صفات انسان عبارت از عاداتی است که از قوای مثبتی به وجود آمده اند و آنها در حقیقت از تأثیر متقابل تمایلات و استعدادهای فردی از یک طرف و قوایی که از جهان خارج نفوذ کرده اند از طرف دیگر آمده اند. عادات بستگی کامل به محیط دارند، به محض این که حرکتی یا فعالیتی از کسی سرزند، در محیط او واکنش خواهد داشت، بدین معنی که دیگران حرکت او را یا «تصدیق» و یا «انتقاد» خواهند کرد، یعنی بر ضد آن، زبان به اعتراض خواهند گشود، و در مقابل آن مقاومت خواهند کرد و یا برعکس، آن را تشویق خواهند نمود، حتی خودداری جامعه، از ابراز واکنش در مقابل حرکت او و تنها گذاشتن وی، خود یک نوع واکنش است، پس به طور کلی رفتار و کردار آدمی چیزی است که دیگران همواره در آن سهم به سزا دارند.

«موریس دبس» می گوید:

اساس تربیت کودک، فقط از روی شیوه عکس العمل های اشخاص که در پیرامون خود می بینند پی ریزی می گردد، کودک در باره رفتارش قضاوت نمی کند، بلکه زشتی و زیبایی آن را از نحوه واکنش دیگران می سنجد. پس به طور خلاصه محیط اجتماعی است که در این دوره عامل اخلاقی به شمار می رود. روان شناس معروف روسی «ایوان پاولف» از کسانی است که به نفوذ و تأثیر محیط، اعتقاد فراوانی داشته، می گوید:

«بدیهی است که انواع عادت ها که بستگی به تمرین و آموزش و دیسپلین دارند، چیزی جز یک مشت «انعکاسات شرطی» نیستند». (5)

روان شناسی اجتماعی مدعی است که هیجان ها بر اثر اختلاف جوامع زندگی متفاوت است، یک واقعیت خارجی در نزد افراد جامعه ای زیبا و مطلوب است، همین عمل نزد جامعه دیگری، زشت و زننده است.

پس به خوبی می توان به تأثیرات عمیق محیط پی برد و دانست که اجتماع در پیشرفت و سقوط افراد چه نقشی را عهده دار است. مهارت هایی که اشخاص به دست می آورند، همه بر اثر موقعیت های محیطی است، ضمناً باید توجه داشت که محیط عبارت از مجموع عواملی است که از خارج، موجود زنده را احاطه کرده و در آن تأثیر می گذارد، پس کلیه اشیا با حوادث و اتفاقاتی که در اطراف انسان واقع شده، در جسم و روان او اثر می گذارد، به نام تأثیرات محیط خوانده می شوند.

بنابراین خصوصیات اخلاق انفرادی، تابع مقتضیات و شرایط اجتماعی است. هر گاه ما این حس را تعمیم داده و در باره آن عاقلانه بیندیشیم، خواهی نخواهی اعتراف می کنیم که ما می توانیم با تغییر دادن محیط و شرایط، خوی و اخلاق بد را به خوب تبدیل کنیم. البته ما نمی توانیم به طور مستقیم عادت را تغییر دهیم، زیرا این اقدام یک اقدام سحرآمیز است، لیکن ما می توانیم با تغییر دادن شرایط و اوضاع، عادت را تغییر دهیم.

«واتس» روان شناس معروف می گوید: «هر چه برای بشر اتفاق می افتد، پس از تولد است و این که یک شخص آهنگر می شود، یکی نقاش، یکی سیاستمدار، یکی بازرگان و یکی دزد ماهر، نتیجه تربیت او است».

و جمله معروف او این است که می گفت: «مایلم به من عده ای کودک سالم بدهید، کودکانی را که من از لحاظ ساختمان جدا می کنم، من آنان را در دنیایی که خود انتخاب می کنم، تربیت خواهم کرد و من ضمانت می کنم که هر که را شما انتخاب کنید، من او را طوری پرورش دهم که با هر نوع شخصیتی که بخواهید تحویل شما بدهم».

نتیجه ای که می توان از این بحث گرفت این است که افرادی که در محیط های نامساعد و نامتناسب از نظر اخلاقی زندگی می نمایند، پیش از این که محیط را آماده نمایند، نمی توانند فرزندانی را تحویل اجتماع فاسد دهند، چون بدون تردید با این وسیله بر تعداد منحرفین و آلودگان افراد اجتماع، فردی را اضافه کرده اند.⁽⁶⁾

«دیوید لیتون» می گوید: «اینکه کسی سبب متولدشدن انسانی گردد، یکی از پرمسئولیت ترین اعمال زندگی بشر است. به عهده گرفتن این مسئولیت یعنی زندگی بخشیدن به موجودی که ممکن است نفرین شده یا آمرزیده باشد، در صورتی که حداقل موقعیت های یک زندگی عادی مطلوب برای او تأمین نشده باشد، جنایتی است که در حق آن موجود به عمل آمده».⁽⁷⁾

بدیهی است نظر او بیشتر متوجه اصول مادی بوده، ولی از این مهم تر فساد و آلودگی محیط است که نتیجه آن مشخص تر به نظر می رسد، یعنی مادامی که اجتماع ما آلوده و فسادانگیز باشد، در چنین شرایطی تأثیرات اجتماعی و محیط، همچون سیل خروشان عوامل تربیتی فردی و خصوصی را در کام خود فرو خواهد برد، پس باید مسئولان تعلیم و تربیت تلاش کنند در درجه اول سازمان اجتماعی را از عوامل فساد و تباهی برکنار دارند، چون در شوره زار، نهال کاشتن کاری عبث و بی فایده خواهد بود.

واژه وسواس

به گفته راغب در مفردات، وسواس در اصل صدای آهسته ای است که از به هم خوردن زینت آلات برمی خیزد.

سپس به هر صدای آهسته گفته شود و بعد از آن به خطورات و افکار بد و نامطلوبی که در دل و جان انسان پیدا می شود و شبیه صدای آهسته ای است که در گوش فرو می خوانند، اطلاق گردیده.

«وسواس» معنی مصدری دارد، ولی گاهی به معنی «فاعل» وسوسه نیز می آید، و در آیه مورد بحث به همین معنی است.⁽⁸⁾

«خناس» صیغه مبالغه «خنوس» بر وزن خسوف، به معنی جمع شدن و عقب رفتن است، این به خاطر آن است که شیاطین هنگامی که نام خدا برده می شود عقب نشینی می کنند و از آنجا که این امر غالباً با پنهان شدن توأم است، این واژه به معنی «اختفا» نیز آمده است.

بنا بر این مفهوم آیات سوره مبارکه ناس چنین است: «بگو من از شر وسوسه شیطان صفتی که از نام خدا می گریزد و پنهان می گردد، به خدا پناه می برم». اصولاً شیاطین برنامه های خود را با مخفی کاری می آمیزند و گاه چنان در گوش جان انسان می دمند که انسان باور می کند فکر، فکر خود او است و از درون جانش جوشیده و همین باعث اغوا و گمراهی او می شود.

کار شیطان تزیین است و مخفی کردن باطل در لعابی از حق، دروغ در پوسته ای از راست، گناه در لباس عبادت و گمراهی در پوشش هدایت.

خلاصه هم خودشان مخفی هستند و هم برنامه هایشان پنهان است و این هشداری است به همه رهروان راه حق که منتظر نباشند شیطان را در چهره و قیافه اصلی ببینند، یا برنامه هایشان را در شکل انحرافی مشاهده کنند، هرگز

چنین نیست، آنها وسواس خناسند و کارشان حقه، دروغ، نیرنگ، ریاکاری،
ظاهرسازی و مخفی کردن حق.

اگر آنها در چهره اصلی ظاهر شوند، اگر آنها باطل را با حق نیامیزند و اگر
آنها صریح و صاف سخن بگویند، به فرموده امام علی علیه السلام: «لَمْ يَخَفْ عَلَيَّ
الْمُرْتَدِينَ»؛ «مطلب بر یویندگان راه خدا مخفی نمی شود».

آنها همیشه قسمتی از «این» می گیرند و قسمتی از «آن»، و به هم آمیزند تا
بر مردم مسلط شوند، چنان که امیرالمؤمنین علیه السلام در ادامه همین سخن می
فرماید: «فَهَذَا لِكَيْ يَسْتَوْلِيَ الشَّيْطَانُ عَلَى أَوْلِيَاءِهِ»؛⁽⁹⁾

تعبیر «الَّذِي يَوْسُوسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ»⁽¹⁰⁾ و انتخاب لفظ وسوسه و لغت صدور
(سینه ها) نیز تأکیدی بر این معنی است.

اینها از یک سو، از سوی دیگر جمله «مِنَ الْجِنَّةِ وَ النَّاسِ»⁽¹¹⁾ هشدار می دهد
که وسواسان خناس تنها در میان یک گروه، و در یک قشر و یک لباس نیستند،
در میان جن و انس پراکنده و در هر لباس و هر جماعتی یافت می شوند. باید
مراقب همه آنها بود و باید از شر همه آنها به خدا پناه برد.

دوستان ناباب، هم نشین های منحرف، بیشوایان گمراه و ظالم، کارگزاران
جباران و طاغوتیان، نویسندگان و گویندگان فاسد، مکتب های الحادی و
التقاطی ظاهر فریب، وسایل ارتباط جمعی وسوسه گر، همه اینها و غیر اینها در
مفهوم گسترده «وسواس خناس» واردند که انسان باید از شر آنها به خدا پناه
برد.

چرا به خدا پناه می‌بریم؟

هر لحظه امکان انحراف برای انسان وجود دارد و اصولاً وقتی خداوند به پیامبرش ﷺ دستور می‌دهد که از شر وسواس خناس به خدا پناه برد، دلیل بر امکان گرفتار شدن در دام خناسان و وسوسه‌گران است.

با این که پیامبر ﷺ به لطف الهی و سپردن خویشتن به خدا، از هر گونه انحراف بیمه شده بود، ولی با این حال این آیات را می‌خواند و به آنها از شر وسواس خناس پناه می‌برد، با این حال تکلیف دیگران روشن است.

اما نباید مایوس شد، چرا که در مقابل این وسوسه‌گران مخرب، فرشتگان آسمان به یاری بندگان مؤمن و رهروان راه حق می‌آیند، آری مؤمنان تنها نیستند، فرشتگان بر آنها نازل می‌شوند و آنها را کمک می‌کنند: «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبَّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ»؛⁽¹²⁾ «حتماً کسانی که گفتند پروردگار ما خدا است و بعد استقامت کردند، نازل می‌شود بر آنها فرشتگان».

ولی هرگز نباید مغرور شد و خود را بی‌نیاز از پند، تذکر و امدادهای الهی دانست، باید همیشه به او پناه برد، همیشه بیدار بود و همیشه هشیار.

قال رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَا مِنْ مُؤْمِنٍ إِلَّا وَ لِقَلْبِهِ فِي صَدْرِهِ أُذُنَانِ: أُذُنٌ يَنْفُثُ فِيهَا الْمَلِكُ، وَ أُذُنٌ يَنْفُثُ فِيهَا الْوَسْوَسُ الْخَنَاسُ، فَيُوَيْدُ اللَّهُ الْمُؤْمِنَ بِالْمَلِكِ، فَهُوَ قَوْلُهُ سُبْحَانَهُ: «وَ أَيْدُهُمْ بِرُوحٍ مِنْهُ»»؛⁽¹³⁾

«هر مؤمنی قلبش دو گوش دارد: گوش‌ای که فرشته در آن می‌دمد و گوش‌ای که وسواس خناس در آن می‌دمد، خداوند مؤمن را به وسیله فرشته تأیید می‌کند و این است معنی آیه «وَ أَيْدُهُمْ بِرُوحٍ مِنْهُ»»⁽¹⁴⁾.

انسان در برابر طوفان وسواس

در مسیر دور و درازی که انسان به سوی سعادت و جلب رضای خدا دارد، گردنه های صعب العبوری در پیش دارند که شیاطین در آنجا کمین کرده اند و اگر انسان تنها بماند، هرگز توانایی پیمودن این راه را ندارد. باید دست به دامن لطف الهی زد و با تکیه و توکل بر او، این راه پرخطر را بسپرد، هر گاه طوفان ها شدید و شدیدتر می شود، او بیشتر به سایه لطف الهی پناه برد.

در حدیثی می خوانیم که در حضور پیامبر ﷺ یکی نسبت به دیگری بدگویی کرد، آتش غضب در دل او افروخته شد. پیامبر ﷺ فرمود: «إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ»؛

«من سخنی می دانم که اگر مرد خشمگین آن را بگوید، خشمش فرو می نشیند و آن جمله: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ است.»
مرد خشمگین عرض کرد: «أَمْجُنُونَا تَرَانِي»؛ یعنی: فکر می کنید من دیوانه ام و شیطان در پوست من رفته است؟

پیامبر ﷺ به قرآن استناد فرمود و این آیه را تلاوت کرد: «وَأِمَّا يَنْزِعَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ»؛ «هر گاه وسوسه های شیطانی به سراغ تو بیاید، به خدا پناه ببر.» (15)

اشاره به این که طوفان غضب از وسوسه های شیطان است، همان گونه که طوفان شهوت، هوا و هوس، هر کدام یکی از آن وسوسه ها است.
در کتاب خصال می خوانیم: امیرالمؤمنین عليه السلام چهارصد باب درباره اموری که به نفع دین و دنیای مسلمانان است، به اصحابش تعلیم داد و از آن جمله این بود:

«إِذَا وَسَّوَسَ الشَّيْطَانُ إِلَىٰ أَحَدِكُمْ فَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ وَ لِيَقُلْ: آمَنْتُ بِاللَّهِ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ»؛⁽¹⁶⁾ «هر گاه شیطان یکی از شما را وسوسه کند، باید به خدا پناه برد و بگوید: به خداوند پناه آوردم و دین خود را برای او خالص می کنم».

شناخت امواج شیطان

«إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ»؛⁽¹⁷⁾

در این آیه راه غلبه و پیروزی بر وسوسه های شیطان را به این صورت بیان می کند که پرهیزگاران هنگامی که وسوسه های شیطانی آنها را احاطه کند، به یاد خدا و نعمت های بی پایانش، به یاد عواقب شوم گناه و مجازات دردناک خدا می افتند. در این هنگام ابرهای تیره و تار وسوسه از اطراف قلب آنها کنار می رود و راه حق را به روشنی می بینند و انتخاب می کنند.

«طائف» به معنی «طواف کننده» است گویا وسوسه های شیطانی همچون طواف کنندگان، پیرامون فکر و روح انسان پیوسته گردش می کنند تا راهی برای نفوذ بیابند. اگر انسان در این هنگام به یاد خدا و عواقب شوم گناه بیفتد، آنها را از خود دور ساخته و رهایی می یابد، و گر نه سرانجام در برابر این وسوسه ها تسلیم می گردد.

راه های وسوسه شیطان

- 1 - گِل خوردن، 2 - گُل را به دست، ریزه کردن، 3 - ناخن را به دندان گرفتن، 4- ریش را جویدن: از امام موسی بن جعفر علیه السلام منقول است که چهار چیز است که از وسوسه شیطان است: گِل خوردن، گُل را به دست ریزه کردن، ناخن را به دندان گرفتن و ریش را جویدن.
- امام باقر علیهم السلام فرمود که: «برای این امر کرده اند به ناخن گرفتن که چون بلند شود، شیطان در آنجا جا می گیرد و موجب فراموشی است»؛ و نیز آن حضرت علیه السلام فرمود:
«بزرگ ترین دام های شیطان، خوردن گِل و خاک است».
- 5 - تنها به سفر رفتن: حضرت رسول صلی الله علیه و آله به حضرت علی علیهم السلام فرمود: «وصیت می کنم تو را، هرگز تنها به سفر مرو که شیطان با یک کس است و از دو تا، دور است».
- 6 - زدن سنج: امام صادق علیه السلام فرمود: «بیرهیز و سنج مزن که شیطان با تو می دود و ملائکه را از تو دور می کند».
- 7 - با دست چرب خوابیدن: رسول اکرم صلی الله علیه و آله نهی کرده است کسی را که دست او چرب است بخوابد که اگر چنین کند و شیطان بر او دست یابد و یا دیوانه شود، ملامت نکند مگر خود را.
- 8 - نپوشاندن عورت: علی علیه السلام فرمود: «هر وقت مردی برهنه شود و عورت او پوشیده نباشد، پس شیطان در او طمع می کند پس بپوشانید عورت خودتان را».

- 9 - بلندگزاردن موی شارب و پشت ظهار⁽¹⁸⁾ و زیر بغل: از حضرت رسول ﷺ نقل شده است که فرمود: «موی شارب و پشت ظهار و زیر بغل را بلند مگذارید که شیطان در آنجا جا می کند و پنهان می شود».
- 10 - دشنام دادن به یکدیگر: رسول خدا ﷺ فرمودند که: «اگر مردی تو را سرزنش کند به عیبی که در تو هست، تو سرزنش مکن او را به آنچه در او است»؛ و نیز فرمودند که: «دو نفر که یکدیگر را دشنام می دهند، دو شیطانند که همدیگر را می درند». روزی در مجلس حضرت رسول ﷺ، شخصی به یکی از صحابه دشنام داد و او ساکت بود. بعد از آن او نیز شروع کرد به تلافی، آن حضرت برخاستند و فرمودند که: «فرشته از جانب تو جواب می داد. چون خود به سخن آمدی، فرشته رفت و شیطان آمد و در مجلسی که شیطان در آن است نمی نشینم».
- 11 - زیادی مال: حضرت ﷺ فرمودند: «هیچ بنده ای مالش زیاد نمی شود، مگر آن که شیطان او بیشتر می شود».
- 12 - غایت کردن (مدفوع) در قبرستان، 13 - بول کردن در آب، 14 - بول کردن در حال ایستاده، 15 - با یک کفش راه رفتن (یعنی یک پا برهنه بودن)، 16 - آشامیدن آب در حال ایستاده، 17 - در خانه تنها خوابیدن: محمد بن مسلم روایت کرده است از امام باقر علیه السلام که آن حضرت فرمود: «هر که در قبرستان مدفوع کند و در حال ایستاده بول کند و در آب بول نماید و با یک کفش راه رود و تنها بخوابد، پس شیطان به او آسیبی می رساند، مگر آن که خداوند او را حفظ کند؛ و سریع ترین حالتی که شیطان به آدم دست می یابد، حالتی است که انسان در یکی از این حالات باشد».

به درستی که رسول خدا ﷺ در یکی از مسافرت ها، رسید به محلی که در آن محله، اجنه بودند. پس به اصحاب خود فرمود: «هیچ یک از شما تنها از اینجا عبور نکنید و هر یک از شما دست رفیق خود را بگیرد و از اینجا رد شود». پس یک نفر مردی تنها جلو رفته، به مجرد رسیدن به آن وادی دیوانه شد و به زمین افتاد. پس به رسول خدا ﷺ خبر دادند، حضرت تشریف آورد به بالای سر آن مرد و انگشت بزرگ او را گرفت و فشار داد. پس از آن فرمود: «بِسْمِ اللَّهِ ، أَخْرِجْ يَا خَبِيثُ! أَنَا رَسُولُ اللَّهِ»؛ یعنی: «به نام خدا بیرون شو ای پلید و خبیث! زیرا که من رسول خدا ﷺ هستم». پس آن مرد خوب شد و از جا حرکت کرد و ایستاد. (19)

چیزهایی که باعث اذیت شیطان می باشد

امام موسی کاظم علیه السلام فرمود: «هیچ چیز شیطان و لشکرش را مجروح نمی کند مانند زیارت برادران مؤمن، چون دو مؤمن با هم خدا را یاد می کنند و پس از آن فضایل ما اهل بیت را، گوشت های روی شیطان، تمام می ریزد و از شدت درد به فریاد آید و ملائکه آسمان و خازنان بهشت حال او را یافته، لعنتش می کنند».

حضرت رسول ﷺ فرمود: «هیچ چیزی بر شیطان سخت تر از قرآن خواندن، از رونوست»؛ و از امام صادق علیه السلام نقل شده که: «شیطان پیوسته در فرح و شادی است تا دو مسلمان از یکدیگر آزرده اند و دوری می کنند و چون با هم ملاقات کنند، زانوهایش بر هم می خورد و بندهایش جدا می شود و فریاد می کند: واویلا! چه بلایی بود بر سر من آمد». حضرت علی علیه السلام فرمود: «سجده را طولانی کنید، زیرا که هیچ عملی بر ابلیس سخت تر نیست از

این که ببیند فرزندان آدم در سجده باشند، زیرا به او امر شده است به سجود، پس نافرمانی کرد و فرزند آدم امر شده است به سجود، پس اطاعت کرد و نجات یافت.»

از حضرت صادق علیه السلام روایت شده که: «مداوا کنید بیماران خود را به صدقه و دفع نمایید بلا را به دعا و طلب روزی کنید به صدقه، به درستی که صدقه از میان زنج هفتصد شیطان بیرون می آید، یعنی چون کسی قصد صدقه دادن کند، هفتصد شیطان او را وسوسه می کنند و هیچ چیز بر شیطان گران تر از این نیست که صدقه به مؤمن داده شود و این صدقه، اول به دست خدا می رسد، پیش از آن که به دست فقیر برسد (کنایه از این که خداوند قبول می کند)».

همزات شیاطین چیست؟

همزات جمع «همزه» به معنی دفع و تحریک با شدت است و اگر به حرف همزه، «همزه» می گویند، به خاطر آن است که از انتهای گلو با شدت بیرون می آید و به گفته بعضی از مفسران، «همز» و «غمز» و «رمز» هر سه یک معنی را می رساند، منتها «رمز» به مرحله خفیف و «غمز» از آن شدیدتر و «همز» نهایت شدت را بیان می کند و با توجه به این که شیاطین، جمع است، همه شیطان های آشکار و پنهان، انس و جن را شامل می گردد.

در تفسیر علی بن ابراهیم می خوانیم که امام علیه السلام در معنی آیه «قُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ»⁽²⁰⁾ می فرمود: «هُوَ مَا يَقَعُ فِي قَلْبِكَ مِنْ وَسْوَسَةِ الشَّيْطَانِ»؛

«منظور از آن، وسوسه های شیطانی است که در قلب تو می افتد».⁽²¹⁾

آنجا که پیامبر ﷺ با داشتن مقام عصمت و مصونیت الهی، چنین تقاضایی را از خدا می کند، تکلیف دیگران روشن است. باید همه مؤمنان، از پروردگار که مالک و مدبر آنها است، بخواهند لحظه ای آنها را به حال خودشان وامگذارد، نه تنها تحت تأثیر وسوسه شیاطین قرار نگیرند، بلکه در مجلس آنها نیز حضور نیابند.

به این ترتیب همه رهروان راه حق باید به طور مداوم از القائنات شیطانی بر حذر باشند و همیشه خود را از این نظر در پناه او قرار دهند.

آیا ترس در انسان، غریزی است؟

یکی از مباحث جالب توجه در روان شناسی کودک، تحقیق در این مطلب است که آیا پایه اصلی و ریشه اساسی ترس و وحشت که در سنین اول زندگی، در نهاد اطفال بیدار می شود، ناشی از غریزه طبیعی است یا آن که ترس های کودک به طور کلی از تلقین های والدین و مربی یا اطرافیان کودک سرچشمه می گیرد.

بعضی عقیده دارند که مایه اصلی ترس، در نهاد آدمی ریشه فطری و طبیعی دارد و با سرشت انسان آمیخته شده است و اثر مفید آن، صیانت ذات و دوری جستن از محیط خطر است. بعضی تصور کرده اند که ترس، فطری بشر نیست، بلکه مانند بیماری های ساری از راه رفتار و گفتار وحشت زای دیگران، به کودک سرایت می کند و باعث رعب و تشویش خاطرش می گردد.

«راسل» می گوید: بچه نوزاد به آسانی دچار ترس می شود. دکتر «واتسن» و خانمش چنین دریافته اند که چیزهایی که بیشتر موجب ترس بچه می شود، صداهای بلند و همچنین احساسی است مبنی بر مبادا کسی او را پرتاب کند. مع ذلک نوزاد به قدری تحت حمایت کامل قرار گرفته است که محلی برای ترس های بی جا و نامعقول نیست. در جریان سال دوم و سوم تولد، ترس های تازه ای نشو و نما می کند، اما باید دانست که تا چه حدی به تلقین برداشته می شود و تا چه حد، به غریزه مربوط است و موضوع وجود نداشتن ترس ها در سال اول تولد، دلیل قاطع بر عدم وجود صفات غریزی بچه نخواهد بود، زیرا غرایز با پیشرفت سنین زندگی کودک نضج می گیرد. حتی افراطی ترین پیروان فروید هم مدعی نیستند که غریزه جنسی در حال تولد نضج پیدا کرده است.

بدیهی است کودکانی که می توانند به هر طرف روانه گردند، بیشتر احتیاج به ترس دارند تا بچه هایی که هنوز راه نیفتاده اند، بنا بر این اگر بگوییم غریزه ترس، ناشی از نیاز پیدا کردن بدان است، جای تعجب نخواهد بود. این مسئله از نظر تربیت اهمیت بسیار دارد. اگر تمام ترس ها ناشی از القا باشد، پس می توان به یک وسیله ساده از آن جلوگیری کرد و آن این است که حال ترس یا نفرت پیش بچه نشان ندهیم، اگر بعضی از آنها غریزی باشد، به ناچار محتاج متدهای دقیق می شویم.

بچه های کمتر از یک سال، هرگز از حیوانات نمی ترسند و هم چنین ترس از تاریکی، هرگز در اطفالی که وحشتناکی تاریکی به آنان تلقین نشده است، دیده نمی شود. به طور مسلم غالب ترس هایی که ما به آنها عادت کرده ایم، اکتسابی است و اگر بزرگترها آنها را ایجاد نکنند، در بچه ها نشو و نما پیدا نمی کند. (22)

ترس های نابجا

با فرض آن که بگوییم مایه اصلی ترس، ریشه فطری دارد و با سرشت کودک آمیخته شده است، باید قبول کنیم که قسمت اعظم ترس های نابجایی که دامن گیر اطفال می شود و بعضی از آنها تا سنین جوانی و احیانا تا پایان عمر باقی می مانند و پیوسته صاحبانشان را رنج می دهند، ناشی از نادانی و عقاید خرافی والدین و مربیان یا سوء تربیت آنان است. اگر چه بعضی از ترس های دوران کودکی که اغلب جنبه فردی دارد، با فرارسیدن ایام جوانی و توسعه نیروهای جسمی و فکری، خود به خود برطرف می شود، ولی آثار آن در اعماق

جان باقی می ماند و در دوران شباب به صورت ترس های اجتماعی آشکار می گردد.

مثلاً کودکی که اسیر پدر و مادر تندخو و ستم کار باشد و هرگز از زورگویی و تجاوز آنان ایمنی نداشته باشد، همواره احساس وحشت و نگرانی می کند و در باطن، از ترس شر آنها بیم و هراس دارد. چنین کودکی وقتی به جوانی می رسد و پدر و مادرش می میرند، گر چه موضوع ترس فردی او قهراً منتفی شده است، ولی اثر آن از خاطرش محو نمی گردد. او خویشتن را حقیر می بیند و در خود احساس کمبود می کند. او در معاشرت های اجتماعی، در اجرای برنامه های تحصیلی، در سخن گفتن با معلم یا مردم و خلاصه در سازش با محیط و اظهار وجود دچار ترس و وحشت است.

این قبیل جوانان همواره در یک کشاکش درونی و تضاد روحی به سر می برند. از طرفی طبق خواهش فطری، مایلند در جامعه به شایستگی پیشروی کنند و به وسیله حسن سازش با مردم، شخصیت خود را اثبات نمایند و از طرف دیگر به علت ضعف و ترسی که در باطن دارند، به خود اجازه پیشروی نمی دهند. جرأت نمی کنند که با مردم بیامیزند و خویشتن را با اوضاع عمومی تطبیق دهند، گویی خود را لایق هم آهنگی با جامعه نمی دانند. مایلند حتی المقدور از مردم کناره گیری کنند و بدین وسیله، ضعف درونی خویش را پنهان نگاه دارند.

درمان بیماری ترس

خوشبختانه ترس های مضر و مزاحم که از بیماری های اخلاقی است، درمان پذیر و قابل علاج است. جوانان اگر بخواهند، می توانند با تحلیل حالات و تمرینات روحی خود بر آن مسلط گردند و خویشان را از شرش رهایی بخشند. کم رویی نشانه ترس از شکست و دلیل بر وحشت از برخورد با اشخاص است. علت اصلی آن را باید در اوان طفولیت جستجو کرد. طفلی که در بچگی مورد نامهربانی و سخت گیری واقع می شود، در آینده از عهده پیکار زندگی و مبارزه با دیگران بر نمی آید و ناچار انزوا را بر آمیزش ترجیح می دهد و احیانا برای جبران شکست، خود را به وسایل دیگری سرگرم می کند.

این تقیصه و ضعف روحی را با فرار از معاشرت نمی توان رفع کرد، بلکه باید خود را به حشر و آمیزش مجبور ساخت و در مقابل انکار نفس، از خود پرسید که چرا از این شخص یا از این جمعیت می گریزی از چه می ترسی از که بدت می آید آیا نمی دانی که اگر عاقل باشی و درست رفتار کنی، همه را دوست و هواخواه خود خواهی کرد؟⁽²³⁾

فکر چاره جویی

اولین مطلبی که در بحث ترس باید مورد توجه قرار گیرد، این است که نگرانی و ترس، همه جا و در هر صورت ناپسندیده و مذموم نیست، بلکه برعکس، ترس های به جا و عاقلانه که ناشی از احساس خطر واقعی و حاکی از فکر دوراندیشی آدمی است، پسندیده و ممدوح است.

ترس های به جا در جنبه روان بشر، مانند دردهای عضوی در ناحیه جسم است. همان طور که احساس درد از عارضه بیماری خبر می دهد و آدمی را به درمان عضو دردناک وامی دارد، ترس های به جا نیز به منزله اعلام خطر است و صاحبش را به فکر چاره جویی و پیش گیری می اندازد.

قالَ عَلِيٌّ عليه السلام : «كَمْ مِنْ خَائِفٍ وَقَدْ بَخَوْفِهِ عَلَي قَرَارَةِ الْأَمْنِ»؛⁽²⁴⁾

امام علی عليه السلام فرموده است: «چه بسا فرد خائفی که خوفش او را در سرمنزل آرامش و ایمنی مستقر می سازد».

ترس دانشجو از رد شدن در امتحانات، ممکن است باعث پیشرفت و موقعیت وی گردد و به جبران گذشته، تنبلی و مسامحه کاری را ترک گوید و با سعی و کوشش در مطالعه کتاب های درسی و تمرین های لازم، خویشتن را برای امتحان آماده کند و سرانجام کامروا و پیروز گردد.

ترس های مفید

ترس بیمار از خطر تشدید مرض یا مزمن شدن بیماری، عامل محرک وی در به کار بستن دستور پزشکی است. ترس است که بیمار را به فکر چاره جویی می اندازد و او را به استعمال داروهای مفید و مراعات پرهیزهای لازم وامی دارد و بدین وسیله موجبات بهبود و سلامتیش را فراهم می آورد.

ترس مردان باایمان از عذاب الهی، پایه اصلی اطاعت آنان از اوامر و نواهی خداوند است. مردان باایمان از ترس کیفیهای عادلانه پروردگار توانا، دامن خود را به پلیدی های گناه آلوده نمی کنند و از راه وظیفه شناسی و اطاعت اوامر الهی موجبات کامیابی و سعادت ابدی خویش را مهیا می سازند.

«الَّذِينَ يوفُونَ بِعَهْدِ اللَّهِ وَ لَا يَنْقُضُونَ الْمِيثَاقَ * وَ الَّذِينَ يَصْلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يَوْصَلَ وَيُحْشُونَ رَبَّهُمْ وَ يَخَافُونَ سُوءَ الْحِسَابِ»؛⁽²⁵⁾

«آنان که به عهد خدا وفادارند و پیمان الهی را نمی شکنند و آنچه که امر به پیوند آن فرموده است اطاعت می کنند، از خدا می ترسند و از سختی عذاب و حساب الهی بیم دارند».

قالَ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ : «الْخَوْفُ سِجْنُ النَّفْسِ وَ رَادِعُهَا عَنِ الْمَعَاصِي»؛⁽²⁶⁾

امام علی علیه السلام فرموده است: «ترس از مجازات برای نفس سرکش آدمی، به منزله زندان است و او را از ارتکاب معاصی باز می دارد».

خلاصه، ترس های عاقلانه ای که نشانه خطر است و آدمی را از پیش آمدهای ناگوار بر حذر می دارد، مفید و لازم است. کسانی که از خطر نمی ترسند و به موقع چاره جویی نمی کنند، غفلتا در برابر آن قرار می گیرند و بر فرصت از دست رفته خویش افسوس می خورند.

قالَ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ : «مَنْ قَلَّتْ مَخَافَتُهُ كَثُرَتْ آفَتُهُ»؛ (27)

امام علی علیه السلام فرموده: «کسی که کمتر می ترسد و از خطر پرهیز ندارد، در زندگی با آفت های بیشتری مواجه خواهد شد».

ترس های مضر

ترس مذموم و زیان آور، آن ترسی است که سر راه سعادت انسان و مانع از پیشرفت و تکامل است. ترسی است که از جهل و نادانی و از ضعف و زبویی سرچشمه می گیرد و اراده آدمی را متزلزل می کند. ترس مذموم علاوه بر آن که محرک عمل مفیدی نیست، مضر و مزاحم است، پیوسته جسم و جان صاحبش را می کاهد و او را به راه سقوط و تباهی سوق می دهد.

ترس های نابجا و مضر در همه ادوار، بین ملل و اقوام مختلف وجود داشته و دارد و نتایج شوم آن کم و بیش دامن گیر مردم بوده و هست. آیین مقدس اسلام در ضمن برنامه های تربیتی خود، پیروان خویش را از اسارت چنین ترس هایی آزاد نموده و از عوارض زیان بخش آنها بر حذر داشته است و برای نمونه در اینجا به پاره ای از موارد اشاره می شود.

یکی از ترس های زیان بخش که از قرن های گذشته تا کنون در نهاد انسان ها وجود داشته و از نسل های پیشین به نسل های بعد منتقل شده است، ترس از فال بد است. این ترس در زندگی بشر تیرگی ها و بدبختی های بزرگی به بار آورده و عوارض نامطلوبی از خود به جای گذارده است.

ترس از فال بد

چه بسیار مردمی که عدد سیزده، خواندن کلاغ، صدای جغد و چیزهایی نظیر اینها را شوم دانسته و به آنها فال بد می زنند. کسی که در معرض یکی از آن شومی ها قرار می گرفت، دچار نگرانی و تشویش خاطر می شد. می ترسید از این که مبادا با خطر ناشناخته ای مواجه گردد و به اساس خوشبختی و سعادتش لطمه وارد شود.

اسلام با این عقیده غلط که مایه ناراحتی فکر و ناشی از جهل و نادانی بود، جدا مبارزه کرد و پیشوایان مذهبی در ضمن روایات متعددی، آن را یک عقیده خرافی و منافی به اساس توحید معرفی نموده اند.

قالَ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: «الطَّيْرَةُ لَيْسَتْ بِحَقٍّ»؛⁽²⁸⁾

علی علیه السلام فرموده است: «فال بد یک امر حقیقی و واقعی نیست».

قالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الطَّيْرَةُ شِرْكٌ»؛⁽²⁹⁾

رسول اکرم ﷺ فرموده: «اعتقاد به تأثیر فال بد، شرک به خداوند است».

فال بد در قوانین نظام آفرینش منشأ اثری مفید نیست و نمی تواند مسیر علل و معالیل جهان را بگرداند و مستقلاً حادثه نامطلوبی به وجود آورد. کسانی که بدان معتقد نیستند، آسوده خاطرند و کمترین تأثیر فکری از فال بد ندارند. ولی کسانی که بدان معتقدند اگر در معرض فال بد قرارگیرند، دچار اختلال فکر و نگرانی می شوند. البته پریشان فکری و ناراحتی روح، خود یک امر واقعی روانی است و می تواند گفتار و رفتار صاحبش را از مسیر صحیح خارج کند و نتایج شومی به بار بیاورد. بدیهی است آن نتایج شوم، اثر مستقیم فال بد نیست، بلکه معلول اختلالات روانی است که از عقیده به فال بد سرچشمه گرفته است.

قال الصادق عليه السلام: «الطيرة على ما تجعلها إن هونتها تهونت وإن شدتها تشددت وإن لم تجعلها شيئا لم تكن شيئا»؛ (30)

امام صادق عليه السلام فرمود: «تأثیریابی فال بد در روان تو تابع وضعی است که آن را در نهاد خود قرار می دهی. اگر سست و ناچیزش بدانی سست و ناچیز خواهد بود، اگر آن را یک امر قوی و مهم پنداری، اثرش در تو نیز مهم و شدید خواهد بود و اگر اصلاً به فال بد، ترتیب اثر ندهی و آن را هیچ و غیرواقعی بدانی، هیچ و بی اثر خواهد بود».

از جمله ترس های مذمومی که در گذشته فکر بسیاری از مردم را ناراحت داشته و مفسد زیادی به بار آورده، ترس از شومی زن، مرکب و خانه بوده است. کسانی که به این عقاید خرافی معتقد بودند، پیش آمدهای بد و حوادث ناگوار زندگی خود را که هر یک معلول علت مخصوصی بوده، به شومی یکی از آنها مستند می کردند و به وجودشان فال بد می زدند و از ترس این که مبادا با حوادث تلخ تازه ای مواجه گردند، در باره آنها تصمیم های غیرعقلانه و احیاناً ظالمانه می گرفتند و هنوز هم کسانی اسیر این طرز تفکر ناصحیح هستند.

چه بسیار خانواده هایی که به گمان شومی و بدقدمی زن، متلاشی شده و کودکان بی گناهمان به بدبختی و سیه روزی افتاده اند. چه بسیار خانه هایی که به تصور شومی و نامیمونی ویران گشته و به صورت خرابه های متروکی در آمده است.

مبارزه اسلام با خرافات

پیشوای عالی قدر اسلام با آن عقاید خرافی و ناصحیح که از جهل و نادانی سرچشمه گرفته بود، مبارزه کرد و به مردم خاطر نشان ساخت که به وجود آنها فال بد نزنند و ندانسته بدآمدهای زندگی را به آنها نسبت ندهند و از پی آن، تصمیم های ناروا نگیرند. به علاوه در ضمن برنامه های تربیتی خود، نامیمونی زن، خانه و مرکب را به معنی واقعی تبیین و توضیح نمود و افکار مردم را در باره آنها به مسیر صحیح و عاقلانه هدایت فرمود.

عَنْ خَالِدِ بْنِ نَجِيحٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: تَذَاكُرُوا الشُّؤْمَ عِنْدَهُ، فَقَالَ: «الشُّؤْمُ فِي ثَلَاثَةٍ: فِي الْمَرْأَةِ وَالِدَابَّةِ وَالِدَّارِ، فَأَمَّا الشُّؤْمُ الْمَرْأَةِ فَكَثْرَةُ مَهْرِهَا وَ عُقُوقُ زَوْجِهَا وَ أَمَّا الدَّابَّةُ فَسُوءُ خُلُقِهَا وَ مَنَعُهَا ظَهْرَهَا وَ أَمَّا الدَّارُ فَضِيقُ سَاحَتِهَا وَ شَرُّ جِيرَانِهَا وَ كَثْرَةُ عُيُوبِهَا»؛⁽³¹⁾

خالد بن نجیح می گوید: در محضر امام صادق عليه السلام سخن از شومی به میان آمد، حضرت عليه السلام فرمود: «شومی در سه چیز است: در زن و مرکب و خانه، شومی زن در این است که مهرش سنگین باشد و بر اثر بی مهری و عصیانش نسبت به شوهر، موجبات جدایی اش فراهم گردد. شومی مرکب در این است که بدخلق باشد و در موقع سواری رکاب ندهد. شومی خانه در این است که فضایش تنگ و همسایگانش بد و عیوبش بسیار باشد».

در این حدیث امام صادق عليه السلام از شومی موهومی که مردم نادان در این سه مورد از آن می ترسند و بدان فال بد می زنند، نامی نبرده و غیرمستقیم آن را مطرود و غیرقابل اعتنا شناخته است و به جای آن در باره آنها صفات نامطلوبی را که مایه شومی واقعی و باعث ناراحتی و اختلال زندگی است، یادآور شده و پیروان خود را از آنها بر حذر داشته است.

بشر و ستاره شناسی

بشر از دیر زمانی علاقه داشت که اجرام سماوی را بشناسد و از جهان ستارگان آگاه گردد و به اسرار کاخ آفرینش پی ببرد. افراد بسیاری که دارای هوش و فراست طبیعی بودند، در این باره به مطالعه و تحقیق برخاستند و در طول قرن های متمادی عمر خویش را در راه شناسایی اسرار کیهان صرف کردند. سخنان درست و نادرست، زیاد گفتند و به عنوان علم نجوم کتاب ها نوشتند و فرضیه های صحیح و ناصحیح بسیاری به جهانیان عرضه کردند و با هدایت ستارگان راه دریا و صحراها را پیمودند.

در جهان امروز بر اثر پیشرفت های علوم و صنایع، بسیاری از حقایق ناشناخته کیهانی واضح گشته و مجهولات زیادی بر بشر معلوم شده است. اکنون در دنیا مسئله تسخیر فضا مطرح گشته و تسلط بر اجرام سماوی به صورت یکی از مهم ترین مسائل روز در آمده است و هر یک از کشورهای بزرگ جهان می کوشند تا هر چه زودتر خود را بدین هدف بزرگ برسانند و در این مسابقه از رقبای خویش پیشی گیرند.

در روزگار گذشته ضمن بحث های نجومی و تحقیقات کیهانی، این سخن به میان آمد که پاره ای از حوادث ارضی مربوط به کرات سماوی است و قسمتی از خوشبختی ها و بدبختی های مردم روی زمین، به اوضاع و احوال مخصوص اجرام کیهانی بستگی دارد و کسانی ادعا کردند که از این راز بزرگ باخبرند و می توانند از راه محاسبه های نجومی مسیر خیر و شر بشر را تعیین کنند.

آنان که به سخن غیرواقعی این گروه دل بستند و بدان معتقد شدند، همواره از ترس برخورد با ضررهای ناشناخته ستارگان، احساس بیم و هراس می کردند و

در تصمیم های خویش، دودل و متحیر بودند و مشورت با کاهنان و مدعیان علم غیب را، برای مصون ماندن از شرور مجهول کیهانی ضروری و لازم می دانستند.

چه بسیار مردمی که بر اثر عقیده خرافی، گرفتار بدبختی و تیره روزی شدند و چه بسیار افرادی که از ترس شرور ستارگان و ضررهای کیهان از پیروزی ها و موفقیت های درخشانی که بر سر راه زندگی خود داشتند محروم ماندند. آیین مقدس اسلام در زمینه مطالعه اجرام سماوی، از یک طرف به منظور بسط علوم و اطلاعات حقیقی و پی بردن به عظمت آفرینش، پیروان خود را به تفکر در عوالم سماوی تشویق نموده و از طرف دیگر، آنان را از عقاید نادرست و غیرواقعی برحذر داشته است.

خداوند در قرآن شریف به آفتاب، ماه و ستارگان، همچنین به روز و شب سوگند یاد کرده و چند سوره را به اسم نجم، شمس، قمر، لیل و ضحی، نام گذاری نموده است و این خود، نشانه توجه اسلام به ارزش و اهمیت علوم کیهانی است.

قالَ مُوسَىٰ بْنُ جَعْفَرٍ عليه السلام : «اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى قَدَمَدَحَ النُّجُومِ وَ لَوْ لَا أَنَّ النُّجُومَ صَحِيحَةٌ مَا مَدَحَهَا اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ وَ الْأَنْبِيَاءُ كَانُوا عَالِمِينَ بِهَا»؛⁽³²⁾

حضرت موسی بن جعفر عليه السلام به هارون الرشید فرمود: «خداوند از نجوم به نیکی یاد کرده و آنرا مدح فرموده است و اگر نجوم، صحیح و واقعی نمی بود، خداوند آن را مدح نمی کرد». سپس فرمود: «پیامبران الهی از علم نجوم آگاهی داشتند»؛ و به چند آیه استشهاد کرد.

قرآن شریف در موارد متعدد از خلقت حیرت انگیز اجرام سماوی که دلیل بارزی بر وجود پروردگار جهان است، سخن گفته و مردم را به تدبر و تفکر در نظام حکیمانه آن تشویق فرموده است:

«إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالاخْتِلافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ * الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا»؛⁽³³⁾

«در آفرینش آسمان ها و زمین و رفت و آمد روز و شب، برای مردان عقل و خرد، آیات بسیاری وجود دارد. آنان که در حال ایستادن و نشستن و موقعی که به پهلو آرمیده اند، به یاد خدا هستند و پیوسته در آفرینش آسمان ها و زمین فکر می کنند و می گویند: پروردگارا! این کاخ مجلل کیهان را بیهوده و بی حساب نیافریده ای.»

در این پرده یک رشته بیکار نیست سر رشته بر ما پدیدار نیست نه زین رشته سر می توان تافتن نه سر رشته را می توان یافتن اولیای گرامی اسلام در ضمن تشویق مسلمین به تفکر در اجرام سماوی و پی بردن به نظام حکیمانه الهی و تحکیم مبانی ایمانی، آنان را از دل بستن به عقاید باطل و پندارهای غیرواقعی تحذیر می کردند و به موازات مجاهده و کوشش در راه بسط علوم و معارف حقیقی، از نشر معتقدات خرافی جلوگیری می نمودند.

پندار نادرست

موقعی که علی علیه السلام سربازان خود را برای جنگ خوارج مهیا ساخته و آماده حرکت بود، یکی از اصحاب آن حضرت گفت: ای پیشوای مسلمین! اگر در این ساعت حرکت کنی، می ترسم به مراد خود نایل نشوی و در مقابل دشمن دچار شکست گردی و ترس من، بر اساس محاسبه نجومی است.

امام علی علیه السلام در جواب وی فرمود: «آیا گمانت این است که تو مردم را هدایت می کنی به ساعتی که هر کس در آن ساعت به مقصد خود حرکت کند، از پیش آمد بد مصون خواهد بود؟ و می ترسانی از ساعتی که هر کس در آن ساعت حرکت کند، دچار ضرر و خطر می شود؟ آن کس که تو را در این امر تأیید و تصدیق نماید، خدا را تکذیب کرده است و در استمداد از ذات الهی در رسیدن به مقصود خود، بی نیازی به خرج داده است و به گفته تو، سزاوار است کسی که به دستورت عمل کند، تو را حمد و سپاس گوید، زیرا تو او را به ساعت منفعت و ایمنی از ضرر راهنمایی نموده ای.»

سپس حضرت علیه السلام به سربازان خود توجه کرد و فرمود: «به نام خدا به سوی جبهه جنگ حرکت کنید.»

آن شخص تصور می کرد که می تواند از راه محاسبه نجومی غیب گویی کند و از حوادث آینده اشخاص با واقع بینی خبر دهد. لذا به رهبر کشور اسلام می گوید: اگر در این ساعت به جنگ دشمن حرکت کنی، می ترسم با شکست مواجه گردی. ⁽³⁴⁾

امام علی علیه السلام اگر مانند بعضی از مردم به این قبیل سخنان بی اساس عقیده می داشت، لازم بود از شنیدن خبر شکست خود بترسد و به گفته وی ترتیب اثر داده، از تصمیم حرکت در آن ساعت منصرف گردد. ولی امیر المومنین علیه السلام که در مکتب علمی و ایمانی اسلام پرورش یافته بود، به آن سخن غیرواقعی اعتنا نکرد و کمترین ترس و نگرانی به خود راه نداد و در کمال صراحت، گفتار او را رد کرد و به اتکای خداوند بزرگ، در همان ساعت سربازان خود را به جبهه جنگ حرکت داد و سرانجام بر دشمن غلبه کرد و با فتح و پیروزی مراجعه نمود.

ترس و تضعیف جسم و جان

امروز در سراسر جهان ترس و غصه، همچون وبا و طاعون به جان بشر افتاده و سبب بروز چنان امراضی گشته که اطبا را دچار حیرت کرده است. آنچه ما خود حس می‌کنیم و به چشم می‌بینیم، این است که ترس و غصه، از قدرت روحی، جسمی و توانایی حافظه و قابلیت کار ما، به مقدار زیادی کم می‌کند.

مگر ترس مولد تصور نیست؟ مثلاً تصور می‌کنیم که اگر رعد و برق درگیرد، ممکن است خانه ما بسوزد، یا اگر جنگی بشود، خانه و خانمان ما برافتد. اینها همه تصور است و احتمال. باید به جای این که خود را به این تصورات تسلیم کنیم، در مقابل آنها افکار دیگری را واداریم و به خود بگوییم که صاعقه‌ها زده و به ما آسیبی نرسیده، جنگ‌ها شده که خانمان ما را ویران نکرده است.

چون وقایع آینده به جز خیال و تصور چیزی نیست، خود را در آینده چنان تصور کنید که از هر محنت و بلایی در امان خواهید بود و قلم سرنوشت چنان که تاکنون به حفظ شما رقم خورده، از این به بعد نیز به خیر و صلاح شما خواهد رفت. ایمان و خوش بینی را مایه زندگی قرار بدهید و خود را از هر گونه ترس، ضعف و اندوه، بری بیندارید، زیرا هر کس در آینده همان خواهد بود که خود را می‌پندارد. ⁽³⁵⁾

نتیجه آن که ترس‌های موهوم و نابجا مانند چند موردی که بدان‌ها اشاره شد، برای نسل جوان و نسل کهن مضر و زیان بخش است و همه جا و برای همه مردم، سد راه خوشبختی و سعادت است. این قبیل ترس‌ها شخصیت آدمی را درهم می‌شکند، عزم و اراده را متزلزل می‌کند، حس اعتماد به نفس را تضعیف می‌نماید و موجبات ناکامی و محرومیت صاحبش را فراهم می‌سازد.

آیین مقدس اسلام ضمن برنامه های تربیتی خود، با استفاده از نیروی عقل و استمداد از قدرت عظیم ایمان، مسلمین را از شر ترس های مضر و غیرواقعی نجات داد و آنان را از اسارت و ذلت آزاد نمود.

ترس های گوناگون

ترس های گوناگون که اغلب در دوران جوانی بروز می کند و نوبالغان و جوانان را در سازش های اجتماعی دچار نگرانی و اضطراب می نماید و باعث خودباختگی و شکست شخصیت آنان می شود، ریشه های مختلف دارد.

بعضی از ترس ها در جوانان ناشی از ناموزونی صفات موروثی و معلول نقایص عیوب عضوی آنها است. کودکی که با چشم پیچیده یا کور، در رحم ساخته شده است، طفلی که با لب شکافته یا انحراف دست و پا متولد شده و خلاصه مولودی که در اندامش یک یا چند نقص طبیعی مادرزاد وجود دارد، وقتی بزرگ می شود، همواره در خود احساس حقارت و کمبود می کند و هرچه پیش تر می رود، این احساس در وی شدیدتر می گردد. موقعی که به حد بلوغ و جوانی می رسد، از ورود در اجتماع و آمیزش با مردم، خائف و نگران است. می ترسد از این که به او بخندند و مورد تمسخر و استهزایش قرار دهند یا لاقل با دیده تحقیر و پستی به وی نگاه کنند. بدیهی است چنین جوانی، نمی تواند به آسانی در جامعه اظهار وجود کند و شخصیت خود را اثبات نماید.

یک خال یا لکه کوچکی که در صورت یک دختر زیبایی باشد یا کجی استخوان پا یا ستون فقرات و نواقص مشابه آنها، می تواند انسان را از اول تا آخر عمر، زیر فشار «عقده حقارت» شکنجه دهد. کودکی که نقص یا ضعف بدنی دارد، مجبور است که پیوسته مورد تمسخر و سرزنش هم بازی های سالم

خود بوده و به واسطه همان نقص بدنی قادر، به دفاع از خود نباشد. تنها عکس العمل او این است که فقط به روی خودش نیاورد، ولی همین خودخوری و سرکوبی غرور و احساسات است که مقدمه بدبختی های بعدی و ناراحتی های فکری او می شود.

احساسات جریحه دار وقتی که به وسیله ای التیام نیافت، به ضمیر ناآگاه می خزد و تمام انرژی های سرکوفته را دور و بر خود جمع کرده و مایه تباهی اندیشه و اختلال فکر می گردد.⁽³⁶⁾

جوان محصلی که لکنت زبان داشت و نمی توانست روان سخن بگوید، در نامه خود نوشته بود: با آن که خوب درس خوانده ام و همیشه در امتحانات قبول شده ام، ولی کندی زبانم مرا به سختی رنج می دهد، جرأت ندارم با کسی صحبت کنم، همیشه در آخر کلاس می نشینم و حتی المقدور خود را از چشم دبیر پنهان نگاه می دارم، زیرا می ترسم از من سؤالی کند و در جواب، زبانم بگیرد و هم کلاس‌انم مرا استهزا نمایند. نوشته بود: جرأت نمی کنم ساعت به دستم ببندم، از ترس این که مبادا کسی از من وقت را سؤال کند و در جواب، بر اثر لکنت زبان مورد تحقیر و اهانت واقع شوم. تجربه و تحلیل روانی که از یک استاد دانشگاه به عمل آمد، نشان داد که عقده حقارتی که وی از آن رنج می برده، از دوران تحصیلی او در دبستان به وجود آمده بوده است. بدین معنی که وی بلندترین شاگردان بود و هنگام بازی یا استراحت و تفریح، قبل از همه او به چشم اولیای مدرسه می رسید. از این رو هر وقت اتفاقی در مدرسه می افتاد، برای تنبیه سایرین بلافاصله او را از صف بیرون کشیده و وسیله عبرت قرار می دادند. هر چند در پاره ای از موارد، این عمل به جا بود، ولی این طفل از همان

وقت احساس می کرد که بیشتر مواقع مورد ظلم و ستم قرار گرفته است و این بدبختی هم علتی جز بلندی قد او نداشته است.⁽³⁷⁾

خوشبختانه با پیشرفت هایی که در علوم مختلف نصیب بشر شده است، در جهان امروز پاره ای از عیوب و نقایص موروثی، مانند شکاف لب و پیچیدگی چشم و عوارضی نظیر آنها علاج پذیرند.

درمان عیوب موروثی

جوانی که به عیب موروثی قابل اصلاح گرفتار است، اگر در شرایط مساعد درمانی قرار گیرد و بتواند ناموزونی عضوی خویش را برطرف نماید، عقده درونیش گشوده می شود و قهرا از احساس حقارت و ترس ناشی از آن رهایی می یابد.

جوانی که قیافه نامطبوع یا لنگی پایش قابل علاج نیست، اگر از ترس سخریه و اهانت دیگران منزوی گردد و از سعی و مجاهده بازایستد، نه تنها با این عمل، نقص عضوی خود را جبران ننموده و راه سعادت به روی خویش نگشوده است، بلکه بر عکس، خود را محروم تر ساخته و روز به روز ترسش بیشتر و بدبختیش فزون تر می گردد.

چنین جوانی موظف است اولاً استعدادهای عقلی یا بدنی خود را بشناسد و لیاقت خود را در فعالیت های زندگی تشخیص دهد و به کاری که شایستگی دارد دست بزند و تمام نیروی خود را در راه نیل به آن بسیج نماید.

ثانیا در برخوردهای اجتماعی، حتی المقدور خود را فراموش کند و به جای توجه به نقص عضوی خویش، متوجه دیگران باشد یا آن که خود را با کسانی که نقص و عیب بزرگ تری دارند، مقایسه نماید و بدین وسیله، از رنج های

درونی و ناراحتی های خویش بکاهد. به نظر می رسد اجرای این برنامه، استعداد های درونی وی را سریعاً به فعلیت می آورد و او را در مدت کوتاهی، به کمال لایقش می رساند و بر اثر پیروزی و موفقیتی که به دست آورده، حقارت درونی و نقص ساختمانیش جبران می شود و در نتیجه، شخصیت شایسته خود را در جامعه احراز خواهد کرد.

قال أمير المؤمنين عليه السلام: «أَكْثَرُ النَّظَرِ إِلَى مَنْ فَضَلْتَ عَلَيْهِ فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ أَبْوَابِ الشُّكْرِ»؛⁽³⁸⁾

علی عليه السلام فرموده است: «بیشتر توجهت به کسانی باشد که تو بر آنها برتری داری، چه این خود، یکی از درهای شکرگزاری و استفاده از نعمت های الهی است.»

قال الصادق عليه السلام: «انظُرْ إِلَى مَنْ هُوَ دُونَكَ فَتَكُونَ لِإِنْعَمِ اللَّهُ شَاكِرًا وَ لِمَزِيدِهِ مُسْتَوْجِبًا وَ لِجُودِهِ سَاكِنًا»؛⁽³⁹⁾

امام صادق عليه السلام فرموده است: «برای تسکین خاطر و تخفیف اندوه خود، همواره به کسی نظر کن که نصیبش از نعمت های الهی کمتر از تو است، تا شکر نعمت های موجود را به جای آوری و برای افزایش نعمت خداوند شایسته باشی و قرارگاه عطیه الهی گردی.»

کسی که گرفتار سنگینی گوش یا لکنت زبان است، اگر خود را با مردم کر و لال بسنجد، کسی که گرفتار پیچیدگی چشم یا لنگی پا است، خویش را با افراد کور و افلیح مقایسه نماید، از تأثیر و اندوهش کاسته می شود و می تواند از عقل و هوش و یا دست و بدن سالم و خلاصه از سایر سرمایه هایی که در اختیار دارد، استفاده کند و در پرتو سعی و کوشش، از نعمت های تازه ای برخوردار گردد.

بر عکس کسی که به علت یک نقص عضوی، نشاط و امید را در خود
بمیراند و بر اثر افسردگی و تأثر خاطر، سایر نعمت های الهی را نادیده انگارد و
از آنها بهره نگیرد، شایسته ناکامی و محرومیت است. او هرگز نمی تواند از
ذخایر درونی خویش استفاده نماید و موجبات رشد و سعادت خود را فراهم
آورد.

جوانان معلول و ناقص عضو، همواره باید به خاطر داشته باشند که در گذشته
و حال، مردم بسیاری در جهان قدم گذاردند که با ابتلای به نقایص و عیوب
موروثی، با منظر کریه و ناموزونی اندام، بیم و هراس به خود راه نداده و از
زندگی و نیل به سعادت ناامید نشدند. اینان با عزمی راسخ به کارهای علمی و
عملی دست زده و از استعداد های درونی خویش استفاده بسیار برده و عمر خود
را به عزت و خوشبختی به سر آوردند. بعضی از آنها بر اثر لیاقت طبیعی و
مجاهدات پی گیر، عالی ترین مدارج علمی و فنی را پیموده و به درخشان ترین
شخصیت و شهرت اجتماعی نایل آمدند.

نتیجه آن که یک قسمت از ترس های جوانان که مانع آمیزش های اجتماعی
و باعث شکست و شخصیت آنها است، ناشی از نقایص و عیوب بدنی و خلاصه
ناموزونی صفات موروثی است و به شرحی که اشاره شد، این قبیل جوانان تا
جایی که قادرند، باید نقایص خود را نادیده انگارند و با سعی و کوشش،
استعداد های طبیعی خویش را در یکی از رشته های علمی یا عملی که
شایستگی دارند، پرورش دهند و از این راه، حقارت خود را جبران و شخصیت
خویش را احراز نمایند.

ترس بر اثر سوء تربیت

بعضی از ترس های جوانان معلول صفت اکتسابی و ناشی از تربیت های نادرست دوران کودکی است. خشونت و سختگیری های بی مورد یا نوازش و مهرورزی های نابجای پدران و مادران نسبت به فرزندان و هم چنین پاره ای از شرایط نامطلوب محیط خانواده در درون کودک اثر بد می گذارد و در ایام جوانی به صورت های مختلف از آن جمله بیم از معاشرت های اجتماعی و ترس از سازگاری صحیح با محیط زندگی آشکار می گردد.

حقیقتی که روز به روز بیشتر آشکار می شود، این است که ادراکات دوران بچگی و وقایع و تجارب آن، بر زندگی بعدی و شخصیت انسان اثر قاطعی دارد. با جرأت می توان گفت که این ادراکات و تجارب سلامتی، بیماری و خوشبختی یا بدبختی افراد را در تمام عمر پی ریزی می نماید.

طفل در اولین سال های کودکی تار و پود زندگیش را می سازد و از همان روزهای اولی که گهواره را ترک می گوید، هر چه باید بشود یا نشود شده است. هم چنان که نهال نورسته ای، اگر کج یا راست تربیت شود تا آخر عمر همان طور می ماند، مسیر زندگی آدمی هم از این قانون مستثنی نیست. (40)

برای توضیح و تبیین این مطلب که قسمتی از ترس های جوانان در سازش های اجتماعی و اثبات شخصیت، ناشی از تربیت های غلط دوران کودکی است، بر سبیل نمونه، به پاره ای از موارد آن اشاره می شود.

تربیت بر اثر بیم و امید

تربیت صحیح و ثمربخش، آن تربیتی است که بر اساس بیم و امید استوار باشد. یعنی آن کس که در معرض تعلیم و تربیت قرار می‌گیرد، باید احساس کند که در مقابل انجام وظیفه، شایسته پاداش است و در برابر تخلف از وظیفه، استحقاق کیفر دارد. امید به پاداش آدمی را به انجام وظایف و تکالیف مقرر، تشویق و دلگرم می‌کند و به فعالیتش می‌افزاید و ترس از مجازات، وی را از تخلف و سرپیچی از مقررات باز می‌دارد.

در مکتب آسمانی اسلام، بنای تربیت بر همین اصل اساسی پایه گذاری شده و هر مسلمان وظیفه شناس مکلف است همواره خود را بین خوف و رجا بداند. یعنی نه هرگز خویشتن را از عذاب الهی ایمن دانسته و نه هرگز خود را از رحمت و اسعه خداوند ناامید پندارد.

قال الصادق عليه السلام: «كَانَ أَبِي يَقُولُ إِنَّهُ لَيْسَ مِنْ عَبْدٍ مُؤْمِنٍ إِلَّا وَفِي قَلْبِهِ نُورَانِ: نُورٌ خَيْفَةٌ وَ نُورٌ رَجَاءٌ، لَوْ وُزِنَ هَذَا لَمْ يَزِدْ عَلَى هَذَا لَمْ يَزِدْ عَلَى هَذَا»؛⁽⁴¹⁾

امام صادق عليه السلام از پدرش امام باقر عليه السلام نقل کرده است که می‌فرمود: «هیچ بنده مؤمنی نیست، مگر آن که در قلبش دو روشنی وجود دارد: یکی نور ترس و دیگری نور امید، این دو احساس در نهاد مردم باایمان آن چنان متساوی است که اگر سنجیده شوند، هیچ یک بر دیگری فزونی ندارد».

بر هم زدن بیم و امید و از دست رفتن تعادل خوف و رجا، آثار نامطلوبی در نهاد آدمی به جای می‌گذارد و افراد را از روش صحیح انجام وظایف علمی و

عملی بازمی دارد. خوف بیش از رجا، مایه یأس و ناامیدی و امید بیش از بیم، باعث غرور و لالابالی گری است.

اکنون جای این پرسش است که آیا مربیان جامعه نیز موظفند در راه اجرای برنامه های آموزشی و پرورشی با این دو نیرو به طور متساوی تکیه کنند یا آن که می توانند از یک نیرو، بیش از نیروی دیگر استفاده نمایند؟

کارشناسان تعلیم و تربیت، پس از آزمایش های دقیق روانی به این نتیجه رسیده اند که امید به پاداش بیش از ترس از کیفر، آدمی را به یادگیری وامی دارد و تشویق بیش از توبیخ، موجبات پیشرفت علمی و تربیتی را فراهم می آورد. مربیان اگر بتوانند با روش صحیح و عاقلانه از نیروی تشویق استفاده زیادتری کنند، قطعاً در اجرای برنامه های خود توفیق بیشتری به دست خواهند آورد.

عوارض ترس

«آلرز» معتقد است که ترس به انواع گوناگون به طور آشکار و پوشیده در رفتارهای نامناسب ظاهر می‌گردد. این رفتارهای دشوار به عقیده اکثر روان‌پزشکان عبارتند از: لکنت و گرفتگی زبان، ادرار غیرارادی، خواب پریشان و یا حرکات عصبی. ترس یا اضطراب اساس تمام حالات عصبی است و اصل و اساس اکثر ناراحتی‌های عقلی و روانی ترس است. ترس علاوه بر ناراحتی‌های نامبرده، سبب می‌شود که آدمی حسود و کم‌رو گردد و این دو رفتار تا آخر عمر او را ناراحت و معذب خواهند کرد.⁽⁴²⁾

پریشان‌فکری و اضطراب‌های درونی یا آرامش‌فکر و اطمینان‌خاطر هر فردی، روی تمام قوای بدنش عموماً و در سخن‌گفتن و ادای کلماتش خصوصاً، اثر مستقیم دارد و به عبارت دیگر، کیفیت و کمیت سخنان هر انسانی، حاکی از وضع درونی و حالت روانی او است.

قالَ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: «بَيَانُ الرَّجُلِ يَنْبِيُّ عَنْ قُوَّةِ جَنَانِهِ»؛⁽⁴³⁾ «سخن آدمی حاکی از درجه قدرت روحی و مقدار نیروی معنوی او است».

مبارزه با منشأ ترس

بیماری ترس تنها با اظهار قدرت و تظاهر به نترسیدن درمان نمی شود، بلکه باید با منشأ روانی و ریشه واقعی آن مبارزه کرد و روح را از اسارتش آزاد ساخت و تا زمانی که عقده ترس در نهاد آدمی گشوده نشود، نگرانی و اضطراب هم چنان وجود خواهد داشت.

مردم بصره بر خلاف موازین اسلامی در جنگ جمل شرکت کردند و در مقابل حکومت امام علی علیه السلام قیام مسلحانه نمودند و پس از شکست، دچار نگرانی و ترس شدند و بر اثر آن حالت روانی، شهر بصره در معرض خطرات تازه ای قرار گرفت. امام علی علیه السلام برای آرامش افکار و اعاده وضع عادی، به ابن عباس که در آن موقع فرماندار بصره بود نوشت:

«فَحَادِثُ أَهْلِهَا بِالْأَخْسَانِ إِلَيْهِمْ وَ أَحْلُلْ عُقْدَةَ الْخَوْفِ عَنْ قُلُوبِهِمْ»⁽⁴⁴⁾

«با مردم بر اساس عطف و احسان برخورد کن و عقده ترس را در دل های آنان بگشای.»

امام علی علیه السلام با این دستور ترس های روانی مردم را برطرف ساخت و از حوادث احتمالی جلوگیری نمود.

جوانی که از دوران اول زندگی بر اثر تحقیرهای پدر و مادر، ضعیف و بی شخصیت بار آمده و از آمیزش با مردم می ترسد، اگر به نکات لازم متوجه گردد و افکار و اعمال خود را با برنامه ای که توضیح داده می شود منطبق سازد، می تواند بیماری خویش را درمان کند و از عوارض رنج آور آن رهایی یابد.

1- متوجه باشد که ترس در زندگی بشر، از بیماری های خطرناک و از عوامل مهم تیره روزی و بدبختی است. ترس مایه ناکامی و محرومیت و دشمن

آسایش و آرامش است. آدمی هر قدر بیشتر بترسد، خود را ضعیف تر ساخته و به شخصیت خویش ضربه بزرگ تری زده است و اگر به درمان خود همت گمارد، می تواند موجبات بهبود و سلامت روان خویش را فراهم آورد و به سعادت و کامیابی نایل گردد.

قالَ عَلِيٌّ عليه السلام : «لَا يَنْبَغِي لِلْعَاقِلِ أَنْ يَقِيمَ عَلَى الْخَوْفِ إِذَا وَجَدَ إِلَى الْأَمْنِ سَبِيلًا»؛ (45)

امام علی عليه السلام فرموده است: «سزاوار نیست انسان عاقل در خوف و نگرانی به سر برد، اگر راهی به آرامش و ایمنی داشته باشد».

2- باید بداند که گفتار نامرتب و اعمال ناموزون بدنش، ناشی از ترس درونی است و تا زمانی که علت ترس از عمق جانش ریشه کن نشود، اعتماد به نفس ندارد و نمی تواند با مردم به خوبی بیامیزد و به درستی با آنان سخن بگوید.

با حس ترس مبارزه کردن و خود را به نترسیدن زدن کافی نیست. باید با علت ترس مبارزه کرد، یعنی به محض این که از علت و موجب ترس آگاه شویم، باید در رفع آن بکوشیم، و گر نه تا علت رفع نشده، مبارزه با حس ترس بیهوده خواهد بود. (46)

«إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يَغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ»؛ (47)

«خداوند اوضاع و احوال هیچ قومی را تغییر نمی دهد، مگر آن که خودشان صفات نفسانی و ملکات روحی خویش را دگرگون سازند».

قالَ عَلِيٌّ عليه السلام : «مَنْ حَسُنَتْ سَرِيرَتُهُ حَسُنَتْ عِلَاتِيَّتُهُ»؛ (48)

امام علی عليه السلام فرموده: «آن کس که باطنش خوب و ضمیرش نیکو باشد، ظاهرش خوب و نیکو خواهد بود».

3- باید با دقت به حساب نفس خود رسیدگی کند و حالات روانی خویش را به درستی تجزیه و تحلیل نماید تا به منشأ اصلی و علت اساسی ترس خود پی ببرد، سپس به رفع آن بپردازد.

قالَ عَلِيٌّ عليه السلام : «مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ رِيحَ وَ مَنْ غَفَلَ عَنْهَا خَسِرَ»؛⁽⁴⁹⁾

علی عليه السلام فرموده: «هر کس به حساب نفس خویش برسد، سود برد و هر کس از وظیفه غفلت نماید، زیان می بیند».

مثلاً جوان مورد بحث که بر اثر اهانت های دیروز پدر و مادر، به عقده دچار شده و در نتیجه از معاشرت و مکالمه با مردم بیم دارد، اگر به حساب نفس خود رسیدگی و بفهمد که منشأ ترس امروزش چیزی جز تحقیر و توهین دوران کودکی نیست، می تواند خود را با این منطق عاقلانه قانع نماید که گر چه پدر و مادر، مرا در کودکی تحقیر کردند و شخصیتم را سرکوب نمودند، ولی آن دوره سپری شد و اکنون خود، یک فرد بالغ اجتماع هستم، مردم با من دشمنی مخصوص ندارند. اگر به خوبی قدم بردارم و به درستی وظیفه خود را انجام دهم، می توانم در جامعه عرض وجود کنم و مورد توجه و تحسین قرار گیرم.

بدون تردید این محاسبه صحیح و منطق عاقلانه، ترس درونیش را تخفیف می دهد و از نگرانی و وحشتش می کاهد، در نتیجه امیدی در ضمیرش باز می کند و نسبت به آینده تا اندازه ای خوش بینش می سازد و این خود اولین قدم علمی، در راه درمان بیماری ترس است.

4- پس از محاسبه نفس و امید به پیروزی، برای آن که در معاشرت و مکالمه با مردم جرأت پیدا کند، باید در اولین برخوردهای اجتماعی از ساده ترین روش های اخلاقی که مایه جلب محبت است استفاده نماید. این مطلب در کتاب

های روانی امروز آمده و اولیای گرامی اسلام نیز در چهارده قرن قبل به پیروان خود آموخته اند.

نشان آدم کم رو این است که به دشواری با کسی آشنا می شود و پیش دیگران نمی تواند با آزادی صحبت کند. برای مبارزه با ترس و کم رویی اگر این دو نکته مختصر را مراعات کند، مقداری و شاید یک باره از رنج کم رویی خلاص خواهد شد. اولاً به هر کس می رسد، اول سلام کند. ثانیاً خوش رو و متبسم باشد. شاید این نسخه به نظرتان کوچک و حقیر بیاید، لیکن هزاران نفر را مداوا کرده است. شما هم بیازمایید، بشیمان نخواهید شد.⁽⁵⁰⁾

قالَ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: «لِكُلِّ دَاخِلٍ دَهْشَةٌ فَاَبْدُوْا بِالسَّلَامِ»؛⁽⁵¹⁾

امام علی عليه السلام فرموده: «هر تازه واردی در محیط نامأنوس حیرت زده می شود، برای آرامش خاطر، سخن خود را به سلام آغاز کنید».

قالَ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ «الْبِشَاشَةُ حِيَالَةُ الْمَوَدَّةِ»؛⁽⁵²⁾

امام علی عليه السلام فرموده: «خوش رویی و بشاشت، ریسمان مهر و مودت است».

یازده سال گرفتار وسواس

روزانه چندین بار، در و دیوار و کف اتاق ها، آشپزخانه و هر جایی از خانه را که امکان داشت با دست یا پا تماس داشته باشد، با شلنگ آب می شستم، گویی به باغچه آب می دهم. فرش ها، کف پوش ها و دیگر وسایل منزل در اثر شست و شوی مدام با آب، فرسوده شده بودند. دایم از خانه بوی نم می آمد. مصرف پودرهای لباسشویی، مایع ظرفشویی سفیدکننده و دستمال کاغذی و آب، بیداد می کرد. هر روز بدون استثنا، سه بار ماشین لباس شویی را به کار می انداختم، پر از لباس های شسته و تمیزی که فقط به نجس بودنشان شک داشتم. همیشه طناب ها پر از لباس خیس بودند و کشوها خالی از لباس. طی دو سال گذشته، دست های من به طور مستقیم با چیزی در تماس نبودند. با خرید ده ها جفت دستکش لاستیکی و نخی، برای حتی گرفتن قاشق هنگام صرف غذا، از دستکش استفاده می کردم. روزی دیدم پسر که تنها پنج روز از تولدش می گذشت با ناخن، گوشه لبش را خراش داده است. او را به حمام بردم و بی ملاحظه، دوش دستی را مستقیم روی صورتش گرفتم. آب به گلویش پرید و چیزی نمانده بود خفه شود و ...

اینها گوشه ای از خاطرات زن جوانی است که یازده سال در چنگال بیماری وسواس گرفتار بود و به تازگی در پی معالجات روان درمانی، به قول خودش بار دیگر متولد شده و می خواهد زندگی محکوم به فنای خویش را از نو پی ریزی کند. (53)

انواع وسواس

وسواس به چهار گونه تقسیم می شود:

- 1 - وسواس آلودگی: که به شکل شست و شو ظاهر می شود. خانم ها و افراد مذهبی، از دید پاکی و نجسی و دیگران از دید آلودگی به مسأله می نگرند.
- 2 - وسواس شک و تردید: این افراد به هر کس و هر چیزی شک دارند و تا آنجا پیش می روند که عرصه برای آنان تنگ و زندگی غیرقابل تحمل می شود.
- 3 - وسواس واری: این گونه افراد مرتب هر چیز را مورد بازرسی قرار می دهند، ولی مجددا نسبت به آن شک می کنند.
مثلاً هنگامی که می خواهند از خانه بیرون روند، چندین بار اجاق گاز را کنترل می کنند که خاموش باشد، ولی وقتی بیرون می روند، باز هم شک دارند که اجاق روشن نمانده باشد.
- 4 - وسواس تقارن: افرادی که همیشه تلاش دارند همه چیز در زندگی و محیط اطراف آنان نظم هندسی داشته باشد و هر چیزی که نیم میلی متر جا به جا شده باشد، آنان را آزرده می سازد.

وسواس های فکری

میل های ناگهانی، فکرها و تصورات بی معنی و گاه تنفرانگیزی هستند که ناخودآگاه به ذهن شخص وارد می شوند و او می کوشد آنها را از ذهن خود خارج کند، برای مثال ممکن است افکار کفرآمیزی به ذهن فرد مؤمنی خطور کند که به هیچ وجه علاقه ای به آن نداشته باشد و از آمدن چنان فکر و خطور کفرآمیزی به شدت ناراحت می شود یا مادری که فرزند خود را بسیار دوست

دارد، دچار این نگرانی شود که نکند ناگهان کودک خود را از پنجره پرتاب کند یا خانم جوانی این فکر تکراری را همیشه در ذهن داشت که شوهر او در یک حادثه رانندگی کشته شود، همراه با این تفکر تصور روشنی از این حادثه به ذهن او می آمد.

مردی این تردید تکراری را به زور وارد ذهن کرده بود که ممکن است در هنگام رانندگی با عابری برخورد کند.
و نمونه های فراوان دیگر از این نوع وسواس فکری.

دل، محل خطور

دل آدمی هرگز خالی از فکر و خیال نمی باشد، بلکه همیشه محل خطور خواطر و ورود خیالات و افکار می باشد. اگر چه گاهی انسان ملتفت نیست به آنچه در خاطر او می گذرد. در این جهت دل، مانند نشانه ای است که از اطراف و جوانب تیرها به سوی آن افکنده یا حوضی که آب از نهرهای بسیار بر آن جاری باشد، یا خانه ای که درهای بی شمار داشته باشد و از آن درها اشخاص مختلفی داخل آن خانه شوند، یا آئینه ای که در مکانی نصب شده و صورت های بی حد از جلوی آن بگذرند.

پس دل که لطیفه ای است از لطایف الهیه، پیوسته معرکه تاختن خیالات و افکار است تا قطع علاقه نفس از بدن شود و از گزیدن مار و عقرب طبع فارغ شود و چون هر فکر و خیالی را سببی و منشأی است، پس منشأ خیالات ردیه و افکار باطله و فاسده، شیطان و باعث خواطر محمود و افکار حسنه، فرشته است که رسول خدا ﷺ فرمود:

فِي الْقَلْبِ لُْمَتَانِ: لُْمَةٌ مِنَ الْمَلِكِ إِبْعَادٌ بِالْخَيْرِ وَ تَصْدِيقٌ بِالْحَقِّ وَ لُْمَةٌ مِنَ الشَّيْطَانِ إِبْعَادٌ بِالشَّرِّ وَ تَكْذِيبٌ بِالْحَقِّ؛⁽⁵⁴⁾ در دل آدمی دو نوع افکار و خواطر وارد می شود: یکی از جانب فرشته و آن، افکاری است که مشتمل است بر عزم بر امور خیر و اراده آنها، تصدیق امور حقه واقعیه و دیگری از جانب شیطان و آن، خاطری است که متضمن عزم بر امور شر و تکذیب امور حقه است.

مخفی نماند آنچه که به خاطر آدمی می گذرد و افکاری که دل او را مشغول می کند، دو قسمند: اول افکاری که محرک انسان بر عملی و موجب رغبت بر آن عمل و اراده آن فعل می شوند و آن بر دو قسم است: زیرا آن فعلی که فکر آدمی محرک به جا آوردن آن می شود یا کار خیر است یا کار بد، دوم افکاری که محرک بر انجام کاری و مبدأ عملی نیستند، بلکه فقط محض خیال و مجرد فکر و تصور می باشد، اگر چه به وسیله این افکار، نفس را صفاتی یا کدورتی حاصل شود که باعث بعضی افعال خیر یا شر گردد و آن نیز بر دو قسم است: اول خیالات محمود و افکار نافع، دوم افکار فاسده و آرزوهای کاذبه و از برای آن انواع بسیاری است مانند آرزوی تمنای چیزهایی کردن که به وجود نمی آید و تصور آنها را کردن، مانند این که در دل بگذراند که کاش فلان کار را نکرده بودم یا فلان کار را کرده بودم و کاش فلان طفل من نمرده بود و حال بزرگ شده، معین و یاور من بود و کاش فلان چیز را خریده بودم یا فروخته بودم و امثال اینها، و مثل یادآور شدن احوالی که از برای او حاصل شده است و به آن شادی کردن یا غمناک شدن، مانند خیال و فکر فلان لذتی که از برای او اتفاق افتاده، یا غلبه که در فلان روز بر اقران و افراد کرده، یا عزتی که بالفعل برای او هست و از این قبیل است تصور کردن اموال گران قیمتی که دارد از مساکن، املاک، مغازه، باغات، ماشین ها، کارخانه ها، جواهرات و پول های نقدی که در

بانک‌ها دارد و به آن لذت بردن و یا متذکر شدن چیزهایی که ندارد و به آن غمناک گشتن و نحو اینها و مانند تصور کردن حالات و اموری که هرگز تحقق آنها در نظر این شخص نیست و می‌داند که به وجود نمی‌آید، مثل این که گدا و فقیری در ذهن خود تصور پادشاهی کره زمین را در سر بی‌رورد و گاه می‌شود که منشأ این خواطر، وسوسه در عقاید است به حدی که منجر به شک نمی‌شود، بلکه فقط مجرد حدیث نفس و خواطر در ذهن است.

حدیث نفس مؤاخذه ندارد

فَمَا رُوي فِي الكافي: أَنَّهُ جاءَ رَجُلٌ إِلى النَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ: يا رَسُولَ اللَّهِ! هَلَكْتُ. فَقَالَ لَهُ: «هَلْ أَتاكِ الخَبِيثُ؟» فَقَالَ لَكَ: مَنْ خَلَقَكَ؟ فَقُلْتُ: اللَّهُ تَعَالَى، فَقَالَ لَكَ: اللَّهُ مَنْ خَلَقَهُ؟ فَقَالَ لَهُ: إِي وَ الَّذِي بَعَثَكَ بِالْحَقِّ لَكَانَ كِذابًا، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «ذَاكَ وَاللَّهِ مَحْضُ الأَيمانِ»؛ (55)

مرحوم کلینی رحمه الله در کافی از محمد بن مسلم و او از امام صادق روایت کرده که حضرت فرمود: «مردی نزد حضرت خاتم الانبیاء آمد و عرض کرد: یا رسول الله! من هلاک شدم. فرمود: «گویا شیطان تو را وسوسه کرده و گفته چه کسی تو را آفریده؟ و تو گفتی: خالق من خدا است. سپس به تو گفت: او را که آفریده؟» آن شخص عرض کرد: سوگند به کسی که تو را به حق به رسالت برانگیخت، چنین است که فرمودی. آنگاه حضرت رسول فرمود: «این محض ایمان است».

قالَ الباقِرُ ﷺ: «إِنَّ رَجُلًا أَتى رَسُولَ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ: يا رَسُولَ اللَّهِ! نَافَقْتُ، فَقَالَ: «وَ اللَّهُ ما نَافَقْتَ وَ لَوْ نَافَقْتَ ما آتَيْتَنِي تُعَلِّمَنِي، ما الَّذِي رَأى بِكَ؟ أَظنُّ أَنَّ العَدُوَّ الحَاضِرُ أَتاكِ، فَقَالَ: مَنْ خَلَقَكَ؟ فَقُلْتُ: اللَّهُ تَعَالَى خَلَقَنِي، فَقَالَ لَكَ: مَنْ خَلَقَ اللَّهُ؟ فَقَالَ: إِي وَ الَّذِي بَعَثَكَ بِالْحَقِّ لَكَانَ كِذابًا، فَقَالَ: إِنَّ الشَّيْطانَ أَتاكِم مِّنْ قَبْلِ الأَعمالِ فَلَمْ يَقوَ عَلَیْكُمْ، فَأَتاكِم مِّنْ هَذا الوَجْهِ لِكى يَسْتزِلَّكُمْ، فَإِذا كانَ كَذاكَ فَلْيَذْكَرْ أَحَدَكُمُ اللَّهُ وَحْدَهُ»؛ (56)

امام باقر ﷺ فرمود: «مردی نزد رسول الله آمد و گفت: من منافق شده ام. حضرت ﷺ فرمود: «به خدا سوگند که تو منافق نشده ای، اگر منافق شده بودی، آنچه را برای پیش آمد کرده است، به من نمی گفتی، گمان این

است که دشمن حاضر (شیطان) به تو وسوسه کرد که چه کسی تو را آفریده؟ تو گفتی: خدا مرا آفریده. به تو گفت: او را که آفریده؟ عرض کرد: آری، سوگند به پروردگاری که تو را به راستی فرستاد، چنین است که می گویی.

آنگاه حضرت صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «شیطان از راه اعمال به شما حمله می کند، چون عاجز شد و نتوانست بر شما دست یابد، از این راه (راه عقاید) می آید تا شما را لغزش دهد، هر گاه چنین شد، خدا را به یگانگی یاد کنید و بگویید: لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ.»

قالَ عَلِيُّ بْنُ مَهْزِيَارٍ: إِنَّ رَجُلًا كَتَبَ إِلَيَّ أَبِي جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَشْكُوا إِلَيْهِ لَمَّا يَخْطُرُ عَلَيَّ بِاللَّهِ، فَأَجَابَهُ فِي بَعْضِ كَلَامِهِ: «إِنَّ اللَّهَ إِنْ شَاءَ تَبَّتْكَ فَلَا يَجْعَلُ لِإِبْلِيسَ عَلَيْكَ طَرِيقًا». قَدْ شَكِيَ قَوْمٌ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَمَّا يَغْرَضُ لَهُمْ لَاعِنَ تَهْوَى بِهِمُ الرِّيحُ أَوْ يَقْطَعُوا أَحَبُّ إِلَيْهِمْ مِنْ أَنْ يَتَكَلَّمُوا بِهِ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أَتَجِدُونَ ذَلِكَ؟» قَالُوا: نَعَمْ. قَالَ: «وَأَلَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ إِنْ ذَلِكَ لَصَرِيحُ الْإِيمَانِ، فَإِذَا وَجَدْتُمُوهُ، فَقُولُوا: آمَنَّا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَلا حَوْلَ وَلا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ»؛ (57)

علی بن مهزیار گفت: مردی به امام باقر عَلَيْهِ السَّلَامُ نامه ای نوشت و از خاطره هایی که در دلش خطور می کرد شکایت نمود. حضرت باقر عَلَيْهِ السَّلَامُ در ضمن جواب نامه نوشت: «البته با اراده خداوند ثابت قدم خواهی شد و شیاطین بر تو دست نخواهند یافت.»

جمعیتی به حضرت خاتم النبیین صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شکایت کردند از وسوسه هایی که اگر بدن های آنان قطعه قطعه شود، یا باد آنان را فرو بریزد و هلاک کند، در نزدشان آسان تر و بهتر است از این که آن خاطره ها را اظهار کنند. پیغمبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ از آنان پرسید: «آیا شما واقعا در چنین حالت هستید؟» گفتند: آری. آنگاه حضرت صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «سوگند به کسی که جان من در دست قدرت او است، این همان

ایمان صاف و خالص است. هر وقت چنین وسوسه هایی برای شما پیش آمد بگوئید: آمَنَّا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ».

قالَ النَّبِيُّ ﷺ: «وُضِعَ عَنَ أُمَّتِي تِسْعُ خِصَالٍ: الْخَطَاءُ، وَ النَّسْيَانُ، وَ مَا لَا يَعْلَمُونَهُ وَ مَا لَا يَطِيقُونَهُ، وَ مَا اضْطَرُّوا عَلَيْهِ، وَ مَا اسْتَكْرَهُوا عَلَيْهِ، وَ الطَّيْرَةُ، وَ الْوَسْوَسَةُ فِي التَّفَكْرِ فِي الْخَلْقِ، وَ الْحَسَدُ مَا لَمْ يَظْهَرْ بِلِسَانٍ أَوْ يَدٍ»؛ (58) پیامبر ﷺ فرمود: «از امت من نه چیز برداشته شد و به آنها مؤاخذه نمی شوند: 1- خطا کردن، 2- فراموشی، 3- آنچه را نمی داند، 4- آنچه از طاقت او بیرون است، 5- آنچه را به او مضطر می شود، 6- آنچه را به انجام آن مجبور می شود، 7- فال بد زدن، 8- وسوسه و تفکر کردن در مخلوقات، 9- حسد، مادامی که به زبان نیاورد و لباس عمل بر آنها نبوشاند».

توضیح: از کلیه روایات فوق فهمیده شد که خطورات ذهنی و وسوسه های فکری که برای انسان پیش می آید، لیکن فقط در خاطره و فکر انسان است، هیچ گناهی بر آنها مترتب نمی شود و به ایمان انسان لطمه ای وارد نمی سازد، چون از حیطه اختیارات انسان خارج بوده و جزء خلجانات فکری می باشد که بدون اختیار برای انسان پیش می آید.

عَنْ جَمِيلِ بْنِ دُرَّاجٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ﷺ قَالَ: قُلْتُ لَهُ: إِنَّهُ يَقَعُ فِي قَلْبِي أَمْرٌ عَظِيمٌ. فَقَالَ: «قُلْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ»، قَالَ جَمِيلٌ: فَكَلَّمَا وَقَعَ فِي قَلْبِي شَيْءٌ، قُلْتُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، فَيَذْهَبُ عَنِّي؛ (59)

از جمیل بن دراج روایت شده که گفت: به امام صادق ﷺ عرض کردم: شیطان در قلبم وسوسه بزرگی می کند. آن حضرت ﷺ فرمود: «بگو لا اله الا الله»، جمیل گفت: هر گاه که آن نوع وسوسه ها در دلم می آمد، با ذکر و یاد لا اله الا الله آن وسوسه از بین می رفت».

عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ حِمْرَانَ قَالَ: سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام عَنِ الْوَسْوَسةِ وَإِنْ كَثُرَتْ، فَقَالَ: «لَا شَيْءَ فِيهَا، تَقُولُ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ»؛ (60)

از محمد بن حمران نقل شده که گفت: از محضر امام صادق عليه السلام سؤال کردم: اگر وسوسه زیاد گردد، چه کنم؟ فرمود: «چیز مهمی در آن نیست، بگو: لا اله الا الله».

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وآله: «إِنَّ آدَمَ شَكَى إِلَى اللَّهِ مَا يَلْقَى مِنْ حَدِيثِ النَّفْسِ وَالْحُزْنِ فَنَزَلَ جَبْرَائِيلُ عليه السلام ، فَقَالَ لَهُ: يَا آدَمُ! قُلْ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ ، فَقَالَهَا فَذَهَبَ عَنْهُ الْوَسْوَسةُ وَالْحُزْنُ»؛ (61)

پیامبر خدا صلى الله عليه وآله فرمود: «آدم از وسوسه و اندوهناکی، به خداوند شکوه برد، جبرئیل عليه السلام گفت: ای آدم! بگو: لا حول ولا قوة الا بالله، جناب آدم عليه السلام همین سخنان را به زبان جاری کرد، وسوسه و اندوهش از میان رفت».

در مصباح کفعمی از امام صادق عليه السلام روایت شده که برای دفع وسواس، باید دست را بر سینه و شکم مالید و سه بار گفت: «بِسْمِ اللَّهِ وَاللَّهِ وَاللَّهِ وَمُحَمَّدٍ رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وآله وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ، اللَّهُمَّ امْسَحْ عَنِّي مَا أَحْذَرُ».

قَالَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وآله: «عَلَى كُلِّ قَلْبٍ جَاسِمٌ مِنَ الشَّيْطَانِ فَإِذَا ذَكَرَ اسْمَ اللَّهِ خَسَّ وَذَابَ وَإِذَا تَرَكَ ذِكْرَ اللَّهِ التَّقَمَّهُ الشَّيْطَانُ فَجَذَبَهُ وَأَغْوَاهُ وَاسْتَزَلَّهُ وَأَطْقَاهُ»؛ (62)

نبی اکرم صلى الله عليه وآله فرموده است: «هر دلی مورد حمله شیطان قرار گیرد، اگر ذکر، یاد و نام خدا کند، شیطان عقب گرد نموده، وسوسه هایش از بین می رود و اگر ترک ذکر و یاد خدا کند، شیطان به دیدارش آمده، او را به خود جلب می کند، گمراه می سازد و به انحراف، لغزیدن و ارتکاب گناهان وا می دارد».

امام صادق علیه‌السلام فرموده: «هر کسی در خانه اش، هر شب سوره ناس را بخواند، از رسیدن بدی ها، زیان های جن و وسوسه، در امان خواهد بود و اگر آن را بنویسند و بالای سر اطفال کوچک خود آویزان کنند، به اذن و لطف پروردگار متعال، از وسوسه های بد و زیان های جنی، محفوظ خواهند ماند». (63)

علی علیه السلام ضمن وصایایی که به کمیل دارد، می فرماید: ای کمیل! زمانی که شیطان در سینه ات وسوسه می کند، بگو: «أَعُوذُ بِاللَّهِ الْقَوِي مِنَ الشَّيْطَانِ الْغَوِي وَ أَعُوذُ بِمُحَمَّدٍ الرَّضِيِّ مِنْ شَرِّ مَا قَدَّرَ وَ قَضَى، وَ أَعُوذُ بِاللَّهِ النَّاسِ مِنْ شَرِّ الْجَنَّةِ وَ النَّاسِ أَجْمَعِينَ» و این برای فراری دادن ابلیس و شیطان های همراهش کافی است، اگر چه ابلیس های مثل خودش همگی با او باشند.

ای کمیل! به درستی که شیاطین نیرنگ می کنند، زرق و برق دنیا را می آریند و وسوسه های گوناگون و خیال های بد برمی انگیزند و این وسوسه ها را در هر کسی، به تناسب و میزان رتبه، مقام عبادت و اطاعت و گناهکاری اش به کار می برند و به همان نسبت، بر افراد پیروز خواهند شد.

ای کمیل! هیچ دشمنی بدتر از آنها نخواهد بود و زیان رسانی، مثل آنها نمی تواند به تو و امثال تو ضرر برساند. آرزوهایشان این است که انسان هایی را فردای قیامت، هنگامی که عذاب دردناک، جدانشدنی و جاویدانی خود را خواهند دید، همراهشان داشته باشند.

ای کمیل! خشم خداوند بر کسانی احاطه خواهد داشت که با پناهندگی به اسم خداوند و پیامبر، استغاثه و درخواست نجات نمی نمایند و از وسوسه های بد شیطان دوری نمی کنند.

ای کمیل! آنها تو را فریب می دهند و اگر جوابشان را ندهی، با حيله رفتار می کنند و از تو تعريف می کنند که چقدر خوبی، اگر چه در بعضی از کارها هم زیاده روی و بدی داشته باشی و تمجید در حاتم بخشی، سخاوت، امانت داری و ارادت خالصانه ات می نمایند و تو را به فراموشی وا می دارند. از کارهای خوب نهی نموده و به کارهای زشت فرمان می دهند و حسن ظن تو را به عفو و آمرزش خداوند، حتی در کارهای بد، زیاد می کنند تا امیدواری بیش از اندازه پیدا کنی و به آن مغرور گردیده، مرتکب گناه شوی که نتیجه کارهای گناهکاران آتش شعله ور و برافروخته جهنم است.

ای کمیل! خداوند عزیز و بزرگ می فرماید: «الشَّيْطَانُ سَوَّلَ لَهُمْ وَأَمْلَى لَهُمْ»؛

(64)

«شیطان آنان را فریفت و به آرزوهای دور و درازشان انداخت.»

آری، ذکر و یاد خداوند، بهترین راه رهایی از دام های شیطان است، کیمیای «تذکر» بندگان را از وسوسه های شیطانی نجات می دهد و به بارگاه قرب ربوبی می برد.

موارد دیگر وسواس

ما نمی توانیم تمام مواردی را که انسان در معرض ابتلای به وسوسه است را شماره کنیم، زیرا این مرض دامنه دار است و رشته های گوناگونی دارد و در جمیع شئون زندگی فردی و اجتماعی انسان راه پیدا می کند، لیکن بعضی از موارد آن را که مناسب با بعضی از مسائل شرعیه است ذکر می کنیم:

1- طهارت و نجاست از موارد ابتلا است، بلکه عمده ابتلا همین جا است، با

آن که امر طهارت و نجاست از نظر دین سهل و آسان است.

از دستورات دینی ما این است که طهارت ظاهریه در بسیاری از موارد کافی است و ما مأمور به طهارت واقعیه نیستیم.

قال الصادق عليه السلام: «كلُّ ماءٍ طاهرٍ إلا ما عَلِمْتَ أَنَّهُ قَدِرٌ»؛⁽⁶⁵⁾

امام صادق علیه السلام فرمود: «هر آبی که به آن دست رسی پیدا کنی پاک است، مگر علم پیدا کنی که نجس شده».

توضیح این روایت به ما می فهماند در بیابان، کوچه و خیابان، در هر کجا اگر مقداری آب در ته جوی یا کنار خیابان دیدی، همه آنها محکوم به طهارت است، مگر جایی که ببینی در آن آب نجاست وارد شد، و الا همه پاک است و احتمال یا گمان بر این که شاید چیزی نجس به آن رسیده باشد، هیچ ضرری ندارد و آب محکوم به طهارت است.

نقل نظر مرجع تقلید

حجة الاسلام میرسپاسی نقل کرد از مرحوم آیت الله گلپایگانی رحمه الله سؤال کردیم: در فصل زمستان که برف همه کوچه و خیابان را گرفته است، سگ در روی برف ها راه رفته و ما هم جایی که پاهای سگ در آنجا گذاشته شده می رویم. آیا پاهای ما نجس است یا پاک؟ آن فقیه بزرگوار فرمودند: پاک است و بعد این گونه توضیح دادند: اولین جایی که پای سگ گذاشته می شود مقداری برف به خود می گیرد و لذا پای سگ روی زمین نرسیده است و در گام های بعدی، جای پای سگ با برفی است که بر زمین می رسد و لذا پای سگ روی تمام برف ها نمی رسد و تمام جاهایی که این حیوان رفته، با این بیان محکوم به طهارت بوده و علم به نجاست پیدا نمی شود.

عَنْ عَمَّارِ سَابَاطِي، إِنَّهُ سَأَلَ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام عَنْ رَجُلٍ يَجِدُ فِي إِيَّاهُ فَارَةً، وَ قَدْ تَوَضَّأَ مِنْ ذَلِكَ الْأَعْنَاءِ مَرَارًا، أَوْ اغْتَسَلَ مِنْهُ، أَوْ غَسَلَ ثِيَابَهُ، وَ قَدْ كَانَتْ الْفَارَةُ مُتَسَلِّخَةً، فَقَالَ: «إِنْ كَانَ رَأْيُهَا فِي الْأَعْنَاءِ قَبْلَ أَنْ يَغْتَسِلَ أَوْ يَتَوَضَّأَ أَوْ يَغْسِلَ ثِيَابَهُ، ثُمَّ يَفْعَلُ ذَلِكَ بَعْدَ مَا رَأَيْهَا فِي الْأَعْنَاءِ، فَعَلَيْهِ أَنْ يَغْسِلَ ثِيَابَهُ وَ يَغْسِلَ كُلَّ مَا أَصَابَهُ ذَلِكَ الْمَاءُ وَ يَعِيدُ الْوُضُوءَ وَ الصَّلَاةَ، وَ إِنْ كَانَ إِذَا رَأَيْهَا بَعْدَ فَرَعٍ مِنْ ذَلِكَ وَ فَعَلَهُ فَلَا يَمْسُ مِنْ ذَلِكَ الْمَاءِ شَيْئًا، وَ لَيْسَ عَلَيْهِ شَيْءٌ، لِأَنَّهُ لَا يَعْلَمُ مَتَى سَقَطَتْ فِيهِ». ثُمَّ قَالَ: «لَعَلَّهُ أَنْ يَكُونَ إِذَا سَقَطَتْ فِيهِ تِلْكَ السَّاعَةُ الَّتِي رَأَيْهَا»؛ ⁽⁶⁶⁾

عمار ساباطی از امام صادق عليه السلام سؤال کرد: مردی در ظرف آب خود، موش مرده ای را می بیند. در صورتی که از آن ظرف، کرارا وضو گرفته، غسل کرده و لباس شسته، وظیفه او چیست؟ حضرت عليه السلام فرمود: «اگر موش مرده را قبل از وضو، غسل و شستن لباس دیده و بعدا وضو گرفته، غسل کرده و بدن نجس شده، وضو و غسل باطل است. باید خود را تطهیر کند. وضو، غسل و نماز را اعاده نماید، لیکن اگر بعد از وضو، غسل، شستن لباس و فارغ شدن از آنها، دیده و بعد از مشاهده، به آن آب دست نزده، همه اعمال او صحیح است و بدن او هم پاک می باشد. چون نمی داند چه زمانی موش در ظرف افتاده، شاید همین الان افتاده باشد که آن را دیده است».

توضیح: افرادی که زیاد اجتناب می کنند و احتیاط از نجاست، اگر با دقت به این حدیث شریف بنگرند، می یابند که اسلام در رابطه با طهارت و نجاست، کار را بسیار آسان و سهل گرفته است که اگر افراد به دستورات اسلامی عمل کنند، هیچ گاه گرفتار وسواس نمی شوند که هم خود را به زحمت مضاعف بیندازند و هم اسراف در ریختن آب نمایند و هم وقت گران بهای خود را بیهوده در امور غیر شرعی تلف کنند.

تأثیر روح در بدن

به طوری که می دانیم تأثرات آدمی با تغییراتی در گردش خون همراه است و با واسطه اعصاب عروقی سبب گشادی یا تنگی شریان های کوچک می گردد. گاهی یک خبر ناگوار غیرمنتظره ممکن است سبب انقباض شریان های اکلیلی قلب شود و به مرگ فوری بینجامد. حالات عاطفی به وسیله افزایش یا کاهش جریان خون موضعی بر روی تمام غدد مترشحه داخلی اثر و عمل آنها را شدید یا متوقف می کند و حتی گاهی فعالیت های شیمیایی آنها را عوض می نماید. مشاهده غذا یا میل به آن، سبب ترشح بزاقی می گردد.

«کانون» در یکی از آزمایشگاه های معروف خود یافته است که اگر گریه را شدیداً بترسانیم، عروق خونی غدد فوق کلیوی جانور اتساع می یابد و این عضو آدرنالین در خون می ریزد. آدرنالین فشار و سرعت جریان خون را بیشتر می کند و بدن را برای حمله یا دفاع به فعالیت وامی دارد. تأثرات خصوصاً نزد افرادی که حساسیت خاصی دارند، تحولات شگفتی در بافت ها بروز می دهد. تمام موهای یک زن بلژیکی که به وسیله آلمان ها محکوم به اعدام شده بود، دفعتاً شب پیش از اعدام سپید گردید. در حین یکی از بمباران ها، دانه های کھیری روی بازوی زن دیگری پیدا شده بود که با ترکیدن هر بمب، وسیع تر و سرخ تر می شد.

«زولترن» با تجربه خود دریافت که یک صدمه روحی می تواند تغییرات محسوسی در وضع خون ایجاد نماید و در خون اشخاصی که وحشت زیادی احساس کرده بودند، توانست گلبول های سفید کوچک تر از طبیعی و سقوط فشار خون و کاهش زمان انعقاد پلاسما را ببیند.⁽⁶⁷⁾

ناراحتی های روحی موجب توقف کار تخمدان می شوند: تجربیات جنگ اخیر نشان داده است که زندگی در اردوگاه های بزرگ برای مدت طولانی خونریزی ماهیانه را که نتیجه تحولات دوره ای تخمدان است متوقف می سازد، در حالی که این اختلالات با بازگشت به زندگی عادی بدون هیچ گونه معالجه ای از بین می روند. (68)

در باره عوارض جسمانی یک نوع مرض روحی می گویند تمام عضلات و اعصاب را مختل می گردانند. در یک مرحله ادرار بسیار زیاد می شود و در مقطع دیگر بسیار کم. کار معده زیاد و کم می شود. در یک حالت، بی خوابی و در حالت دیگر، خواب به مریض روی می آورد. فعالیت جنسی نیز از مجرای طبیعی خارج می گردد، گاهی تحریک می شود و گاهی رو به کاهش می رود و گاهی به آشفتگی و انحراف می گراید. پوست بدن نیز از این تغییر برکنار نمی ماند. در پاره ای موارد دیده می شود که پوست، جوش های کوچک می زند که با هیچ دارویی چاره پذیر نیستند، ولی در دوره دیگر با سرعتی باورنکردنی از میان می رود. اینها عوارض این بیماری خارق العاده می باشد. (69)

اتحاد نفس و بدن

نفس و بدن به قدری با یکدیگر مرتبط و متحدند که حالات نیک و بد هر یک در دیگری اثر می‌گذارد و این مطلب مورد قبول کلیه دانشمندان دیروز و امروز جهان است. بدن آدمی تحت تأثیر حالات روان آدمی است و روان نیز تحت تأثیر حالات بدن است. کسی که دچار نگرانی و تشویش خاطر است و در ضمیر خود احساس ناراحتی و بی‌قراری می‌کند، خواه ناخواه این حالت روانی آثار نامطلوبی روی بدن او می‌گذارد و جسم وی را از مسیر سلامت و اعتدال منحرف می‌کند.

دل چو آرام نباشد، ز تن آرام مخواه باده صاف ار نبود، روشنی از جام مخواه

روشنایی ز شب و تیرگی از روز مجوی شادمانی ز غم و پختگی از خام مخواه

در تحقیقات علمی دانشمندان جهان، ثابت شده است که یک قسمت قابل ملاحظه از بیماری‌های نواحی مختلف بدن، ناشی از هیجان‌های روحی و نگرانی‌های روانی است. برای درمان اساسی این قبیل بیماران لازم است در درجه اول به ریشه مرض توجه شود و قبل از معالجات پزشکی و دارویی، باید با نگرانی‌ها و بی‌قراری‌های جان‌مبارزه کرد و آنها را از صفحه خاطر بیمار برطرف نمود. «دیل کارنکی» روان‌شناس مشهور آمریکایی، از قول چند نفر دانشمند متخصص، پاره‌ای از بیماری‌های جسمی را که ممکن است از اضطراب نفس و نگرانی سرچشمه بگیرد، در کتاب خود آورده که عبارت آن را عیناً در اینجا نقل می‌کنیم:

چند سال قبل ایام مرخصی خود را به اتفاق دکتر «گویر» که رئیس بیمارستان های راه آهن «سانتافیا» است، در سیر و گردش در ایالت «تگزاس» گذراندم. یک روز که با هم در باره اثر نگرانی صحبت می کردیم، دکتر مزبور گفت: هفتاد در صد از بیمارانی که به پزشکان مراجعه می کنند در صورتی که خویشتن را از قید ترس و نگرانی آزاد سازند، می توانند شخصا خود را معالجه کنند، از جمله می توان سوءهاضمه عصبی، بعضی از زخم های معده، اختلالات قلبی، مرض بی خوابی، بعضی سردردها و چند نوع فلج را از آن طبقه دانست. دکتر «ژوزف مونتآگو» مؤلف کتاب اختلالات عصبی معده نیز نظیر همین را می گوید: «آنچه می خورید باعث قرحه معده نمی شود، بلکه آنچه شما را می خورد (نگرانی)، موجب پیدایش این زخم است».

دکتر «الواریز» که در کلینیک مایو کار می کند می گوید: شدت و ضعف زخم های معده اغلب نسبت مستقیم با شدت و ضعف درجه هیجانان درونی دارد. این گفته متکی به آزمایش و مطالعه در پانزده هزار بیماری است که برای اختلالات معده به کلینیک مایو مراجعه کرده اند و چهارپنجم آنها هیچ گونه اساس و علت طبی برای بیماری معده خود نداشتند. ترس، نگرانی، حسد، خودپسندی فوق العاده، عدم لیاقت در سازش با محیط، اکثرا علل مؤثر بیماری های معده و زخم های آن می باشد. زخم معده باعث مرگ شما است و مطابق مندرجات مجله لایف در بین امراض مهم و خطرناک، رتبه دهم را حایز است.

(70)

تلفات بیماری های روحی

برادران مایو که کلینیک آنها معروفیت فراوانی دارد، اعلام داشته اند که نصف بیشتر تخت خواب های بیمارستان ها را کسانی اشغال کرده اند که گرفتار ناراحتی عصبی می باشند. مرض آنها از فساد و خرابی اعصابشان نیست، بلکه از هیجان های درونی، محرومیت تشویش، نگرانی، ترس از عدم موفقیت و ناامیدی سرچشمه می گیرد.

تلفات ناشی از بیماری های روحی با سرعت فلاکت باری رو به تزايد می رود، گزارش های پزشکان حاکی است که از هر بیست نفر ساکنین فعلی آمریکا یک نفر قسمتی از عمرش را در بیمارستان امراض روحی خواهند گذرانید و یک ششم جوانانی که برای شرکت در جنگ جهانگیر دوم به زیر پرچم خوانده شدند، به علت نقایص فکری و روحی از خدمت معاف گردیدند. علت جنون و دیوانگی چیست؟ هیچ کس به درستی از آن اطلاع ندارد، ولی آنچه مسلم است در بعضی موارد، ترس و نگرانی، عامل مؤثری برای جنون به شمار می رود. هم اکنون روی میز کتابی از دکتر «ادوارد یودولسکی» تحت عنوان «جلوی نگرانی را بگیر و سالم و راحت زندگی کن» قرار دارد که فصول برجسته آن از این قرار است:

نگرانی با قلب چه می کند؟ فشار خون از نگرانی به وجود می آید. رماتیسم ممکن است از نگرانی باشد. نگرانی چگونه معده شما را ضعیف می کند؟ نگرانی و غدد درقی. مرض قند از نگرانی به وجود می آید.

دکتر «ویلیام ماک گونیگل» در انجمن دندان پزشکان آمریکا اظهار داشت: نگرانی باعث خرابی و فساد دندان می شود؛ و این طور نطق خود را ادامه داد:

هیجانان و احساساتی که مولد نگرانی ترس است، باعث برهم خوردن توازن کلسیم بدن شده و دندان را فاسد می کند.

نمی دانم در زندگی، شخصی را که غده درقیش بیش از اندازه کار می کند دیده اید، من چنین شخصی را دیده ام. این قبیل اشخاص پیوسته می لرزند و چون مرده از گور درآمده به نظر می رسند و شدت و ضعف آن بستگی به زیادی و کمی ترشحات دارد. قلب ضربانش سریع می گردد، تمام بدن در التهاب و هیجان است، اگر جلوییش را نگیرند، به زودی با مرگ هم آغوش خواهند شد.

چندی قبل به اتفاق یکی از دوستان که به این مرض گرفتار بودند، روانه «فیلا دلفی» شدیم تا به یکی از متخصصین معروف این مرض مراجعه کند. این دکتر که 38 سال است به معالجه این قبیل بیماران اشتغال دارد، اولین سؤالی که از دوست من کرد این بود:

چه اضطراب و ناراحتی فکری برای شما، باعث این حالت شده است؟ و دوستم را صریحا متوجه کرد که چنانچه نگرانی را از خود دور نکنید، امراض خطرناک دیگری چون مرض قند، اختلالات قلبی و زخم معده بر بیماری فعلی شما افزوده خواهد شد. (71)

به موجب روایات بسیاری که رسیده است، اولیای بزرگوار اسلام به این امر مهم بهداشتی توجه کامل داشته و به پیروان خود خاطرنشان نموده اند که نگرانی، ترس، حسد، غصه و خلاصه ناراحتی های درونی و هیجان های روحی، باعث بیماری جسم و مایه ویرانی زندگی است.

قالَ عَلِيٌّ عليه السلام : «اللَّهُمَّ يَذِيبُ الْجَسَدَ»؛ (72)

علی علیه السلام فرمود است: «آتش اندوه و غم، بدن آدمی را می گدازد و مانند فلز مذابی، آب می کند».

فرسودگی بدن

قالَ عَلِيٌّ علیه السلام : «اللَّهُمَّ نَصِفْ الْهَرَمَ»؛⁽⁷³⁾

علی علیه السلام فرموده است: «اثر غصه و غم، انسان نیرومند را ناتوان می کند و در جوانی، او را فرسوده و نیمه پیر می سازد».

قالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ علیه السلام : «الْحَسَدُ يَفْنِي وَالْحِقْدُ يَذْرَى»؛⁽⁷⁴⁾

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرموده است: «حسد جسم را فرتوت و فانی می کند و کینه توزی آدمی را افسرده می کند و سرانجام، همه چیزش را به باد می دهد».

قالَ عَلِيٌّ علیه السلام : «الْخَائِفُ لَا عَيْشَ لَهُ»؛⁽⁷⁵⁾

هم چنین علی علیه السلام فرموده است: «آن کس که گرفتار ترس و وحشت است، در زندگی آسایش خاطر ندارد».

قالَ عَلِيٌّ علیه السلام : «الْحُزْنُ يَهْدِمُ الْجَسَدَ»؛⁽⁷⁶⁾

علی علیه السلام فرموده است: «غم و اندوه، تعادل جسم را بر هم می زند و بدن آدمی را ویران می کند».

قالَ عَلِيٌّ علیه السلام : «الْمُرِيبُ أَبْدَا عَلِيلٌ»؛⁽⁷⁷⁾

علی علیه السلام فرموده است: «کسانی که همه چیز و همه کس را به چشم تردید و بدگمانی نگاه می کنند، همواره علیل و بیمارند».

نتیجه آن که عقده های روانی، غصه ها، ترس ها، نگرانی ها و خلاصه ناراحتی های روحی و هیجان های درونی، علاوه بر آن که باعث اختلال فکر و

تشویش خاطرند، در بدن نیز آثار بدی دارند و مزاج را از صراط مستقیم صحت و اعتدال منحرف می کنند و منشأ بیماری های مختلفی می شوند.

مبارزه با نگرانی ها

دوم: نگرانی های روحی و عقده های درونی که منشأ رنج های گوناگون جسم و جان است، از نظر دینی و علمی درمان پذیر هستند و مبتلایان به این بیماری های روانی می توانند در پرتو اراده محکم و تصمیم قطعی، خود را معالجه کنند و بر ناراحتی ها و بی قراری های خویش غلبه نمایند.

قبل از هر چیز باید دانست که عقده حقارت یک درد بی علاجی نیست. عده ای از مردم توانسته اند به یک باره خود را از چنگ آن خلاص کنند، هم چنان که بسیاری از مردان و زنان معروف جهان بر ضعف و نقص بدنی خود، که یکی از علل عمده پیدایش حس حقارت است، غلبه کرده اند. همین غلبه بر ضعف بدنی، آنها را در مبارزه حیاتی پیروز گردانیده است. (78)

باید به این نکته توجه داشت که درمان اساسی این قبیل بیماران، تنها با معالجات پزشکی و برنامه های دارویی میسر نیست. آنان که بیمار کینه و حسدند، بیمار ترس و حقارتند، گرفتار اندوه و اضطرابند، کسانی که ناخوشی آنها از نگرانی های باطنی خودشان سرچشمه گرفته و همواره جسم و جانشان به آتشی که در ضمیر خود افروخته اند می سوزد، تنها درمانشان ریشه کن نمودن اصل مرض است. اینان باید دل های خود را از ناپاکی ها و افکار پلید تطهیر کنند و تیرگی های بدینی و بدخواهی را از صفحه خاطر بشویند و در عوض، خود را به سجایای اخلاقی و ملکات پسندیده متخلق نمایند و این برنامه، هدف تربیتی مکتب مقدس اسلام است.

قالَ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ : «أُبَلِّغُ مَا تَسْتَدِرُّ بِهِ الرَّحْمَةَ أَنْ تُضْمِرَ لِجَمِيعِ النَّاسِ الرَّحْمَةَ»؛
(79) عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ فرموده است: «بهترین و رساترین وسیله جلب رحمت الهی، آن است که آدمی در ضمیر خویش، خیرخواه تمام مردم جهان باشد».

قالَ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ : «أَطْلِقُ عَنِ النَّاسِ عُقْدَةَ كُلِّ حِقْدٍ»؛⁽⁸⁰⁾ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ در ضمن عهدنامه خود به مالک اشتر سفارش می کند: «تمام عقده های کینه و عداوت را نسبت به مردم بگشای و دلت را از بدخواهی دیگران، تزکیه و تطهیر کن».

رهایی از نگرانی

برنامه های درمانی دانشمندان امروز جهان، برای گشودن عقده های روانی و نجات مردم از اضطراب و نگرانی ها، تنها متکی بر اساس خودشناسی و تحلیل حالات روحی بیمار است. به عبارت روشن تر، یک عالم روان شناس برای آرام کردن هیجان های درونی یک انسان مضطرب و نگران، فقط می تواند به مبانی علمی تکیه کند و از برنامه های روان شناسی و روان پزشکی استفاده نماید. او با تجزیه و تحلیل عوامل نگرانی، با بیدارکردن استعدادهای درونی، با تقویت روح و تلقین های مفید، با ایجاد اعتماد به نفس، احیای شخصیت بیمار و عواملی نظیر اینها، قادر است نگرانی روحی را درمان نماید و بیمار را از فشارهای نهانی، احساس حقارت و ناراحتی طاقت فرسا برهاند.

به موجب روایات مذهبی که به ما رسیده است، پیشوایان گرامی اسلام در چهارده قرن قبل، برای درمان بیماری های روحی و گشودن عقده های روانی مردم به دو نیرو تکیه کرده اند: یکی نیروی علم و دیگری نیروی ایمان. به عبارت دیگر از یک طرف رهبران ارجمند اسلام از تمامی مبانی علمی و دقایق روانی، برای مبارزه با نگرانی استفاده نموده و عقده های روحی را گشوده اند و از طرف دیگر، به قدرت عظیم و بی نظیر ایمان تکیه کرده و دل های ناراحت و نگران را با اتکای به خداوند بزرگ، آرام و مطمئن ساخته اند.

«أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ (81)

بدون تردید تأثیر ایمان در آرامش نفس و اطمینان خاطر، به مراتب از قدرت علم بیشتر و قوی تر است. در مواقع خطیر، در آنجایی که نگرانی و اضطراب روح، به اوج اعلائی خود می رسد و هیجان های درونی، طوفانی برپا می کنند و دانش روان شناس، از آرام کردن آن عاجز می شود، قدرت نیرومند ایمان، به آن

ناراحتی خاتمه می دهد و روح خودباخته و طوفانی را، مطمئن و آرام می کند. همین نکته است که برنامه اسلام را نسبت به روان شناس دنیای امروز، ارزنده تر می کند و برتری مکتب اسلام را بر تمام مکاتب علمی جهان آشکار می سازد.

فال بد و نگرانی

در بین ملل و اقوام مختلف جهان، بعضی از چیزها شوم شناخته شده و مردم به آنها فال بد می زنند، مانند نحوست سیزده نزد بسیاری از ملل، یا صدای کلاغ نزد عرب ها و خواندن جغد نزد ایرانی ها. کسانی که به فال بد عقیده دارند، اگر در معرض آن قرارگیرند، خود را گم می کنند و دچار نگرانی و تشویش خاطر می شوند. گاهی بعضی از این افراد، بر اثر فال بد، چنان شخصیت و اطمینان خاطر را از کف می دهند و آزرده خاطر و ناراحت می شوند که زندگی بر آنان تلخ و ناگوار می گردد و باید یک عمر در رنج روحی و نگرانی باشند. چند سال قبل در مجله ای آمده بود که در یکی از خانواده های بزرگ اروپایی که به نحوست سیزده عقیده ثابتی داشتند، دختری در روز سیزدهم ماه متولد شد. زمانی که دختر بزرگ شد و فهمید در روز سیزده به دنیا آمده، ناراحت و آزرده خاطر گشت و هر قدر بزرگ تر می شد، بر نگرانیش می افزود و همیشه متأثر و افسرده به نظر می رسید. او عقیده داشت که نحوست روز ولادت، باعث بدبختیش خواهد شد. پدر و مادر برای درمان دختر، به دکتر روان شناس متوسل شدند تا مگر نگرانی وی را علاج کند و او را از تشویش و اضطراب خلاص نماید. روان شناس تمام قدرت علمی خود را برای تسکین خاطر دختر

به کار برد، ولی نتیجه ای نگرفت. او خود را تیره روز و بدبخت می دانست و همواره از بدبختی خود با دیگران سخن می گفت.

دختر پس از فراغت از تحصیل، شوهر کرد و فرزند آورد، ولی همیشه در آتش نگرانی می سوخت. روزی با همسر و کودک خود در ماشین شخصی نشسته بود و از خیابان عبور می کرد. دکتر روان شناس بین راه آنها را دید و ایست داد، ماشین توقف کرد. نزدیک آمد و به زن جوان گفت: دیدی گفته های من صحیح بود و تو بی جهت نگران بودی و زندگی را بر خود تلخ می کردی، می بینی که اکنون در کمال سلامت با همسر مهربان و کودک عزیزت زندگی می کنی. زن جوان گریان شد و با ناراحتی گفت: آقای دکتر، من یقین دارم که عاقبت، نحوست سیزده دامن گیر من خواهد شد و مرا بدبخت خواهد کرد.

فال بد برای کسانی که به آن عقیده دارند، یکی از عوامل مهم ایجاد نگرانی و عقده روحی است و اهمیت آن به اعتبار اختلاف موارد و درجات شدت و ضعف نگرانی، هم چنین طول مدت آن، تفاوت می کند. بعضی از نگرانی های فال بد، صاحبش را چند روز یا چند ماه آزار می دهد و گاهی مانند آن دختر اروپایی، یک عمر در عذاب و گرفتاری است.

تلقین رنج آور

دانشمندان روان شناس عقیده دارند که فال بد، ساخته و پرداخته جهل بشر بوده و آن را یک آفت واقعی و خطر حقیقی نمی دانند. آنان می گویند که فال بد، یک نوع تلقین رنج آوری است که صفحه خاطر مردم ضعیف و جاهل را تیره می سازد و شومی آن جز ناراحتی و نگرانی، چیز دیگری نیست.

پیشوایان مذهبی نیز واقعیتی برای فال بد نمی شناسند، و اما اگر کسی به آن معتقد باشد و این امر غیر واقعی را مهم و حقیقی تلقی نماید، دچار تشویق خاطر و اضطراب می شود. بدیهی است نگرانی و اضطراب، یک واقعیت روانی است و می تواند منشأ بیماری ها و ضررهایی در جسم و جان گردد.

قال أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام : «الطَّيْرَةُ عَلَى مَا تَجْعَلُهَا إِنَّ هَوْنَهَا تَهَوَّنَتْ وَأَنْ شَدَّدَتْهَا تَشَدَّدَتْ وَإِنْ لَمْ تَجْعَلْهَا شَيْئًا لَمْ تَكُنْ شَيْئًا»؛⁽⁸²⁾

امام صادق عليه السلام به عمرو بن حرith فرمود: «قوت و ضعف فال بد در روان تو، با وضع روحی و عقیده قلبیت بستگی دارد، اگر آن را سست و ناچیز بگیری، اثر آن هم سست و ناچیز خواهد بود، اگر آن را امر مهم و مؤثر تلقی کنی، اثرش نیز در تو تشدید و مهم خواهد شد، اگر اساسا آن را هیچ بگیری، غیر واقعی بدانی و به آن ترتیب اثر ندهی، هیچ و بی اثر خواهد بود».

عموم دانشمندان روان شناس معترفند که ایمان، نقش مهمی در علاج بیماری های روحی دارد و در کتاب های خود، به این مطلب تصریح کرده اند. روان پزشکان در مواردی که با بیماران مؤمن برمی خورند، برای درمانشان از نیروی ایمان استفاده می کنند و نتایج درخشانی از این راه عایدشان می گردد. خلاصه از نظر علمی برای عموم دانشمندان، ثابت و محقق است که نیروی عظیم ایمان، در ایجاد آرامش و اطمینان، فوق العاده مهم و مؤثر است.

روان پزشکی و ایمان

امروز جدیدترین علم، یعنی روان پزشکی، همان چیزهایی را تعلیم می دهد که پیامبران تعلیم می دادند، چرا؟ به علت این که پزشکان روحی، دریافته اند که دعا، نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین، نگرانی، تشویش، هیجان و ترس را که موجب نیم بیشتری از ناخوشی های ما است، برطرف می سازد. یکی از پیشوایان علم مزبور می گوید: کسی که حقیقتاً معتقد به مذهب باشد، هرگز گرفتار امراض عصبی نخواهد شد. (83)

«دیلی کارنگی» می گوید: هزاران نفر از اشخاص که به عذاب روحی گرفتارند و در تیمارستان ها داد و فریاد می کنند، چنانچه به عوض یکه و تنهارفتن به جنگ زندگی، دست استمداد به سوی قدرت مافوق تری دراز کرده بودند، محتملاً نجات می یافتند.

بسیاری از ما وقتی از زندگی به ستوه می آییم و به آخرین حد نیروی خود می رسیم، در ناامیدی و یأس، رو به سوی خدا برمی گردانیم.

البته در موقع گرفتاری هیچ کس منکر خدا نیست، اما چرا تا مرحله ناامیدی و یأس کامل تأمل کنیم؟ چرا هر روز تجدید قوا ننماییم؟ چرا برای عبادت منتظر فرارسیدن روز معینی بشویم؟ من با این که پروتستان هستم، هر وقت احساس می کنم که احتیاج به دعا و نماز دارم، فوراً در اولین نمازخانه ای که در سر راه خود بیابم، به دعا می پردازم و بارها شده است که در نمازخانه کاتولیک ها عبادت کرده ام. (84)

نیروی نامحدود

دکتر «الکسیس کارل» که برنده بزرگ ترین افتخار علمی یعنی جایزه نوبل می باشد، طی مقاله ای می نویسد: دعا و نماز، قوی ترین نیرویی است که چون قوه جاذبه زمین، وجود حقیقی و خارجی دارد. در حرفه پزشکی خود، من مردانی را دیده ام که پس از آن که تمام معالجات دیگر در حال آنان مؤثر واقع نشده بود، با نیروی دعا و عبادت، از بیماری مالیخولیا رهایی یافتند. دعا و نماز، مانند رادیوم، یک منبع نیروی مشعشی است که خود به خود تولید می شود. از راه دعا، بشر می کوشد نیروی محدود خود را با متوسل شدن به منبع نامحدود تمام نیروها، افزایش دهد.

وقتی که ما دعا می خوانیم، خود را به قوه پایان ناپذیری که تمام کاینات را به هم پیوسته است، متصل و مربوط می کنیم. غیرممکن است مرد یا زنی برای یک لحظه به دعا پردازد و نتیجه مثبت و مفیدی از آن نگیرد.⁽⁸⁵⁾

«ویلیام جیمز» استاد دانشگاه هاروارد می گوید: امواج خروشان سطح اقیانوس، هرگز آرامش اعماق آن را به هم نمی زند و در نظر کسی که بر حقایق بزرگ تر و با ثبات تر دستاویز دارد، فراز و نشیب های هر ساعته زندگی، چیزهای نسبتا بی اهمیتی جلوه می کند.

بنا بر این یک شخص واقعا متدین، تزلزل ناپذیر و فارغ از هر دغدغه و تشویش است و برای انجام هر گونه وظیفه ای که روزگار پیش آورد، با خونسردی آماده و مهیا می باشد.⁽⁸⁶⁾

دنیای کنونی و نگرانی

نگرانی و اضطراب، در تمام ادوار، بیش و کم وجود داشته است و در گذشته، انسان های بسیاری به دردها و نارحتی های آن دچار شده اند و بعضی از پا درآمده اند. ولی در دنیای کنونی که آمال و آرزوها زیاد شده، ناکامی و شکست افزایش یافته، ایمان و اخلاق به ضعف و سستی گراییده و خودسری و لجام گسیختگی شیوع پیدا کرده است، این بیماری شدیدتر شده و پیوسته اشتداد می یابد، در نتیجه روز به روز تعداد این بیماران زیادتر می شود و بیش از پیش، موجبات تیره روزی و بدبختی مردم را فراهم می آورد.

میلیون ها بشر، در چنگال دشمن پنهان، اسیرند. دشمنی که بیش از بسیاری از بلاهای دیگر آسیب می رساند و از هر مصیبت دیگر، زیادتر آزار می دهد. بنا بر این عقیده پزشکان، این دشمن تا جایی می تواند پیش روی کند که سبب بیماری عضوی شود، نیروی ما را بر باد دهد، سلامت ما را از بین برد، هستی ما را زهرآگین سازد و عمر ما را کوتاه کند.

با آن که این مرض در مقابل مؤثرترین داروها مقاومت می کند، ولی مبتلایان به آن می توانند به خودی خود، از چنگ آن رهایی یابند، زیرا این بیماری، در مغز جایگزین است و غالبا موجب آن، توهمات بیمار است. افکار خود را مهار کنید تا بتوانید از هم و غم برهید، اندوه را از خود دور سازید و شادمان زندگی کنید. (87)

کار کسی را از بین نمی برد، بلکه غم است که انسان را تباه می سازد. کار مایه سلامتی است. بی اشکال می توان کار سنگینی را بر دوش کسی گذاشت که

تاب تحمل آن را نداشته باشد، لیکن غم و اندوه، ناخودآگاه مانند زنگ که فلز را تباه می سازد، جان را می خراشد و می ساید. (88)

آیا نگرانی ها، مهارشدنی است؟

می دانیم مردم به میل خود از پی نگرانی و تشویش خاطر نمی روند و با اراده و اختیار خویش، تسلیم اوهام و تخیلات نمی شوند، بلکه این نگرانی و تشویش است که سر وقت مردم می آید، با نیروی جادویی خود ضمیرشان را مسخر می کند، آرامش فکر و آسایش خاطرشان را بر هم می زند، آنان را به وادی وحشت زای تشویش و اضطراب می کشاند و روزگارشان را تیره و تار می سازد.

آیا بشر می تواند بر نگرانی های موهوم غلبه کند، تخیلات سرکش را مهار نماید و خویشتن را از شر این دشمن درونی مصون دارد؟ به طور اجمال پاسخ این سؤال مثبت است و افراد به هر نسبتی که برنامه های مبارزه با نگرانی را به کار بندند، روحیه خود را به شایستگی بسازند و اراده خویش را تقویت نمایند، به همان نسبت بر وهم و خیال غلبه می کنند و از نگرانی های غیرواقعی رهایی می یابند.

برنامه روان شناسان

دیر زمانی است که روان شناسان و روان کاوان بحث نگرانی را مورد توجه قرار داده و در کتاب های خود آورده اند و به وسیله تجزیه و تحلیل حالات روحی و بررسی ماده نگرانی، راه هایی را برای مبارزه با آن ارایه نموده اند. البته استفاده از آن راه ها در پاره ای از موارد، اثر مفید می گذارد و نگرانی را برطرف می کند، یا لافل از شدت آن می کاهد. ولی در زمینه نگرانی های شدید، برنامه های روانی، نقش مؤثری ندارند، نمی توانند طوفان درونی انسان خودباخته را فرونشاندند و به ضمیر بی قرارش، سکون و آرامش بخشند.

اسلام و مبارزه با نگرانی ها

اولیای گرامی اسلام در قرون گذشته، برنامه مبارزه با نگرانی را ضمن آموزش های دینی، خاطرنشان ساخته اند و با استمداد از نیروی ایمان، از تعالیم روانی نیز حداکثر استفاده را نموده اند و بدین وسیله پیروان خویش را در سخت ترین مواقع، از خطر سقوط و خودباختگی محفوظ داشته اند. هم اکنون بسیاری از افرادی که در پرتو ایمان به خدا و تعالیم سعادت بخش اسلام، دلی مطمئن و ضمیری آرام دارند، از رویدادهای سنگین و حوادث سخت نمی هراسند، در پیش آمدهای ناگوار خود را نمی بازند و دچار افکار موهوم و نگرانی های تخیلی نمی شوند.

با آنچه از روایات برمی آید، می توان گفت: برنامه مبارزه با نگرانی ها، در اسلام دو مرحله دارد: در مرحله اول مردم را وامی دارد که جهان طبیعت را آن طور که هست بشناسند، اوضاع و احوالش را با واقع بینی بنگرند، تحولات

طبیعی و اتفاقی را به خاطر بسپارند و ناپایداری و بی‌قراری را هرگز از یاد نبرند. این بینش واقعی، مردم را برای دگرگونی‌های زندگی آماده می‌کند، به آنان نیروی مقاومت می‌بخشد و پیش از وقوع حوادث، افکارشان را برای مواجهه با مصایب و ناملازمات مهیا می‌سازد. در مرحله دوم پس از وقوع حوادث، با استفاده از نیروی ایمان و استفاده از تحلیل حالات روحی، اراده مردم را تقویت می‌کند، در نهادشان حس تحمل و خویشن‌داری به وجود می‌آورد و آنان را از تشویش و نگرانی‌های موهوم مصون می‌دارد.

برای آن که روش اسلام در مبارزه با نگرانی‌ها شناخته شود و افراد علاقه‌مند بتوانند عملاً آن را به کار بندند و با آرامش خاطر زندگی کنند، در این فصل پیرامون مرحله اول که تقریباً جنبه پیشگیری دارد بحث می‌شود و مرحله دوم که راه درمان را ارائه می‌دهد، در فصل بعد مورد بررسی قرار می‌گیرد و به منظور روشن شدن مطلب، لازم است بحث مرحله اول با ذکر مثالی آغاز گردد. جوانی را در نظر بگیرید که یگانه فرزند خانواده است و از محبوبیت کامل برخوردار بوده، او با مادر خداحافظی می‌کند و از خانه خارج می‌شود. می‌خواهد به آن طرف خیابان برود، با ماشین تصادف می‌نماید و مقابل منزلش نقش زمین می‌گردد. به مادر خبر می‌رسد، سراسیمه به خیابان می‌دود و فرزند را غرق در خون می‌بیند. از مشاهده آن وضع ناراحت‌کننده و دلخراش، خود را می‌بازد، صیحه‌ای می‌زند و در کنار جسد بی‌جان فرزند، به زمین می‌افتد و از هوش می‌رود.

اگر این جوان چند ماه قبل به سرطان مبتلا شده بود و آن روز بر اثر بیماری از دنیا می‌رفت، آیا مرگش به قدر تصادف ماشین در مادر اثر می‌گذاشت؟ آیا تا این درجه ضربه روحی می‌خورد و برای از دست دادن فرزند بیمار، صیحه

می زد و از هوش می رفت؟ واضح است که پاسخ این پرسش منفی است. تأثیر این مرگ در روح مادر یک سال نخواهد بود، زیرا تصادف ماشین یک رویداد ناگهانی است. مادر بدون کمترین آمادگی و انتظار، با آن مواجه می شود و بی خبر، در مقابل بزرگ ترین فاجعه دردناک قرار می گیرد. البته ضربه چنین مصیبتی، شکننده و طاقت فرسا است، ولی مرگ ناشی از سرطان با آگاهی و آمادگی اتفاق می افتد و مادر بر اثر طول مدت مرض و یأس از درمان، رفته رفته از جوان دست می شوید، مهیای حادثه می شود و هر ساعت فرزند خود را در خطر مرگ می بیند. چنین مرگی نه تنها باعث خودباختگی و بیهوشی مادر نمی شود، بلکه در وی تشویش خاطر و نگرانی شدید هم به جای نمی گذارد. به طور کلی، حادثه ناگوار و رنج آور، اگر ناگهان و غیرمترقب اتفاق افتد و شخص، مهیای برخورد با آن نباشد، تأثیرش در روان، شدید است و ناراحتی سخت به بار می آورد. برعکس، در صورتی که حادثه مترقب باشد و آدمی با آگاهی و آمادگی با آن برخورد نماید، الم روحی اش خفیف تر و رنج و ناراحتیش بالنسبه کمتر خواهد بود.

دگرگونی ها و تحولات جهان

همه می دانیم جهان طبیعت که در آن زندگی می کنیم، سرای دگرگونی و تحویل است و هیچ یک از شئون آن دوام و ثبات ندارد. از این رو تمام انسان ها در هر مرتبه و مقامی که باشند، مشمول مقررات عمومی آن هستند، خواه ناخواه با حوادث و ناگواری هایش مواجه می شوند و به آفات و شرورش مبتلا می گردند.

قالَ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: «لَا يَأْمَنُ أَحَدٌ مِنْ صُرُوفِ الزَّمَانِ وَلَا يَسْلَمُ مِنْ نَوَائِبِ الْأَيَّامِ»؛ (89)

علی علیه السلام فرموده است: «هیچ کس از تغییرات روزگار، ایمن نیست و از آلام و مصایب ایام به سلامت نخواهد ماند».

اگر ما دنیا را آن طور که هست، بشناسیم و از یاد نبریم که هیچ چیز جهان، ثابت و پایدار نیست، همواره برای دگرگونی ها و تحولات روزگار مهیا خواهیم بود و همین آمادگی روحی، ما را نیرومند می کند، به ما قدرت مقاومت می بخشد و بر اثر آن، در پیش آمدهای ناگوار زندگی خود را نمی بازیم، پست و فرومایه نمی شویم، بی تابی و جزع نمی کنیم، شخصیت خویش را از دست نمی دهیم و این خود، اولین عامل مبارزه با نگرانی و تشویش خاطر است و اولیای گرامی اسلام در برنامه های تربیتی خود، آن را مورد توجه قرار داده و به عموم مردم توصیه کرده اند.

قالَ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: «ثَلَاثَةُ أَشْيَاءَ لَا يَنْبَغِي الْعَاقِلُ أَنْ يَنْسَاهُنَّ عَلَى كُلِّ حَالٍ: فَنَاءُ الدُّنْيَا وَ تَصَرُّفُ الْأَعْوَالِ وَ الْأَفَاتُ الَّتِي لَا أَمَانَ لَهَا»؛ (90)

امام صادق علیه السلام فرموده است: «سه چیز است که شایسته نیست انسان عاقل در هیچ حالی آنها را فراموش کند: اول فنای دنیا، دوم دگرگونی های حالات و سوم آفات ناگهانی و بلاهای بی امان».

قال علی علیه السلام : «کیفَ تَبْقَى عَلٰی حَالَتِكَ وَالدَّهْرُ فِیْ اِحْوَالَتِكَ»؛⁽⁹¹⁾

امام علی علیه السلام فرموده است: «چگونه در حالتی که هستی پایدار می مانی، با آن که چرخ روزگار، بر دگرگون ساختن وضع تو می گردد».

نگرانی یا بلای بزرگ

فلاسفه و دانشمندان روان و اخلاق، در طول قرون متمادی، بیش و کم در باره نگرانی بحث کرده اند و برای مبارزه با تشویش خاطر، راه هایی را ارایه نموده اند، ولی تا کنون این مشکل بزرگ، آن طور که باید، حل نشده و بشر از این بلای بزرگ رهایی نیافته است. «دیل کارنگی» که از شخصیت های مشهور دنیای غرب است و در رشته اخلاق و روان شناسی عملی تخصصی دارد، کتابی به نام «آیین زندگی» نوشته و این موضوع را در آن کتاب مورد بحث و گفتگو قرار داده است. او در مقدمه کتاب خود چنین می گوید:

با گذشت سال ها، دریافتیم که یکی از بزرگ ترین مشکلات اشخاص بالغ، نگرانی و تشویش است. اکثریت شاگردان کلاس های مرا پیشه وران، کارمندان ادارات، فروشندگان، مهندسين و حسابداران تشکیل می دادند و تمام آنها مشکلاتی داشتند. حتی زنان اداری و خانه دار که به کلاس می آمدند، از مشکلات خود می نالیدند. بنا بر این کتاب و رساله ای مورد نیاز من بود که در آن رفع نگرانی و تشویش کاملاً بیان شده باشد.

بدین منظور به کتابخانه عمومی شهر نیویورک رفتم، ولی با کمال تعجب مشاهده کردم که در آن کتابخانه بزرگ، فقط 22 کتاب تحت عنوان نگرانی موجود است و حال آن که تحت عنوان «کیترم» یکصد و هشتاد و نه کتاب به چاپ رسیده، یعنی تقریباً نه برابر زیادتر از کتبی که درباره نگرانی و تشویش منتشر شده است. آیا به نظر شما، این حیرت آور نیست؟ با آن که نگرانی از بزرگ ترین مشکلات بشر است.

تعجب ندارد که «داوید سیبوری» در کتاب خود می نویسد: ما به سن رشد و کمال می رسیم، در حالی که برای تحمل فشارها و قبول محنت ها، کوچک ترین تدارکی ندیده ایم. نتیجه آن شده است که امروز نصف بیشتر تخت خواب های بیمارستان ها را اشخاصی اشغال کرده اند که گرفتار هیجان احساسات و تحریکات عصبی می باشند.

من آن 22 کتابی را که در باره نگرانی نوشته شده و در کتابخانه عمومی نیویورک نگاهداری می شد، مطالعه کرده و علاوه بر آنها، هر کتابی را که در این موضوع به دستم رسید، خریداری نمودم و با وجود این، نتوانستم یکی را شایسته آن ببابم که در کلاس های خود تدریس کنم و مورد استفاده شاگردان، قرار دهم. از این جهت تصمیم گرفتم که خودم چنین کتابی بنویسم.

از هفت سال پیش خود را برای تهیه این کتاب آماده ساختم، چیزهایی را که فلاسفه در اعصار مختلف درباره نگرانی نوشته بودند مطالعه کردم. شرح صدها نفر از مردان بزرگ را، از «کنفوسیوس» گرفته تا «چرچیل»، بررسی نمودم و با عده ای از اشخاص برجسته و ممتاز مصاحبه کردم. تازه این زحمات، مقدمه کار من بود و برای گرفتن نتیجه مطلوب، مدت پنج سال در یک لابراتوار مخصوص، یعنی همان کلاس شبانه، برای پیروزی بر نگرانی، مشغول آزمایش و

تجربه شدم. علاوه بر اینها، متن سخنرانی هایی را که یکصد و هفتاد کلاس شبانه شهرهای ممالک متحده آمریکا و کانادا، در این زمینه موفق به دریافت جایزه شده اند و همچنین صدها نامه را که از اطراف با پست برایم می رسید، با دقت مطالعه کردم و این کتاب، محصول همه آنها است.⁽⁹²⁾

به گفته آقای «دیل کارنگی»، کتاب آیین زندگی که در قرن کنونی نوشته شده، خلاصه افکار فلاسفه دیروز و دانشمندان امروز درباره نگرانی است. به علاوه حاوی نکات و دقایقی است که اشخاص دانا ضمن نامه و سخنرانی های خود تذکر داده و یا افراد فهمیده و باهوش، عملاً آن را تجربه کرده اند.

اسلام و مبارزه با نگرانی ها

اولیای گرامی اسلام چهارده قرن قبل با اتکا به نیروی ایمان و استفاده از دستوره‌های روانی و تحلیل حالات روحی، راه مبارزه با نگرانی را به مردم آموخته و برای آن که پیروانشان قوی و بااراده بارآیند، در مقابل مشکلات زندگی، مقاوم و بردبار باشند و مقهور نگرانی و تشویش خاطر نشوند، وظایفی را برای آنان معین نموده اند و برنامه های کارشان را تذکر داده اند. در این فصل پیرامون بعضی از آن دستورها به اختصار بحث می شود و برای آن که خوانندگان گرامی، بیش از پیش به جامعیت اسلام و ارزش تعالیم الهی واقف گردند، در هر مورد به چند جمله حساس از کتاب آیین زندگی که خلاصه بررسی ها و تحقیقات دنیای امروز است، نیز اشاره خواهد شد.

افسوس بر گذشته و ترس از آینده از جمله عوامل نگرانی و تشویش است. اگر کسی تسلیم این دو عامل زیان بار شود و صفحه خاطر را میدان تاخت و تاز تخیلات دیروز و فردا قرار دهد، به واقعیت های زندگی آن طور که باید توجه نمی کند، از انجام وظایفی که در حال حاضر به عهده دارد باز می ماند، عمر گران بهایشان با اندیشه های پوچ و اوهام رنج آور و دردناکی طی می شود و زندگی را با ناراحتی و تلخ کامی می گذرانند. برای نجات از این بدبختی و تیره روزی باید تصمیم قاطع بگیرد، فکر گذشته و آینده را از سر به در کند، به امروز موجود بپردازد و از فرصتی که در اختیار دارد، حداکثر استفاده را بنماید.

قال الصَّادِقُ عليه السلام : «الْأَيَّامُ ثَلَاثَةٌ فَيَوْمٌ مَضَى لَا يَدْرُكُ، وَ يَوْمٌ النَّاسُ فِيهِ

فَيَنْبَغِي أَنْ يَغْتَنِمُوهُ، وَ غَدًا إِنَّمَا فِي أَيْدِيهِمْ أَمَلُهُ»؛⁽⁹³⁾

امام صادق علیه السلام فرموده: «ایام زندگی سه روز است: روزی که گذشته و برگشت ندارد، روزی که هم اکنون موجود است و باید مغتنمش داشت و فردایی که نیامده و تنها، آرزوی آن در دست مردم است».

متأسفانه باید اقرار کرد که در نتیجه وضع اسفبار زندگی امروز، نصف بیشتر تختخواب های بیمارستان ها را اشخاصی اشغال کرده اند که بیماری آنها عصبی و روحی است. یعنی بیمارانی که پشتشان زیر بار نگرانی های گذشته و ترس از آینده خم شده است. مع هذا اکثر این بیماران می توانند به زودی شفایافته و از تختخواب به زیر آیند و با قیافه های خندان و خوشحال در خیابان ها راه بروند، به شرط آن که حساب هر روز را جداگانه نگاه دارند و دیروز را در امروز و امروز را در کار فردا دخالت ندهند.

ما در حال حاضر در نقطه تلاقی گذشته و آینده معدوم قرار گرفته ایم و محال است حتی برای یک ثانیه هم بتوانیم در یکی از این دو زمان غیرموجود زندگی کنیم. هر چند در این راه بکوشیم و به خود زحمت بدهیم، جز درهم شکستن فکر و جسم نتیجه ای نخواهیم گرفت، پس چرا به یگانه زمانی که در آن زندگی می کنیم راضی نباشیم. ⁽⁹⁴⁾

عمر گران قدر که مایه پیروزی و سعادت انسان ها است، به جبر سپری می گردد. اگر دوران عمر را با واحد تنفس محاسبه کنیم، آن می شود که در هر نفس یک واحد از نقد عمر ما کم می شود و به قدر یک نفس، به پایان زندگی نزدیک تر می شویم. این ما هستیم که می توانیم واحدهای عمر را در اعمال ثمربخش و مفید صرف کنیم و بهره مند شویم، یا در مجاری بیهوده و احياناً زیان بار به کار اندازیم و متضرر گردیم.

کسی که در یک روز، چند ساعت و حتی چند دقیقه از وقت خود را در افسوس بر گذشته صرف می کند، نه تنها امروزش به تلخی و ناراحتی طی می شود، بلکه با این کار، قسمتی از نقد عمر خویش را تزییع می کند و زمینه نگرانی و بدبختی فردای خود را نیز مهیا می سازد.

قالَ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ : «الْأَشْتِغَالُ بِالْفَائِتِ يَضِيعُ الْوَقْتُ»؛⁽⁹⁵⁾

امام علی عليه السلام فرموده: «خود را به گذشته مشغول کردن و به چیزی که از دست رفته افسوس خوردن، وقت را ضایع می کند و عمر عزیز را به هدر می دهد».

ترس از آینده

ترس از آینده نیز مانند افسوس بر گذشته، مایه نگرانی، باعث اتلاف عمر و سد راه فعالیت های مفید و ثمربخش است. آتیه هر انسانی به وضع کنونی او بستگی دارد. کسی که از فرصت موجود به درستی استفاده می کند و وظایف امروز خود را به خوبی انجام می دهد، علی القاعده فردایی خوب و درخشان خواهد داشت. بدبختانه ترس از آینده در وضع موجود اخلال می کند، آدمی را از فعالیت صحیح باز می دارد، در حال حاضر ناراحتی و رنج روحی به بار می آورد و فردا را تیره و تار می سازد.

قالَ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ : «حَلَاوَةُ الْأَمْنِ يَنْكُدُهَا مَرُّ الْخَوْفِ وَالْحَذَرِ»؛⁽⁹⁶⁾

علی عليه السلام فرمود: «شیرینی آرامش فکر و ایمنی خاطر را، تلخی ترس و برحذر بودن، تیره و کدر می سازد».

تجزیه و تحلیل افکار طوفانی

یکی دیگر از طرق مبارزه با نگرانی، تجزیه و تحلیل آن چیزی است که باعث آشفتگی خاطر گردیده و ناآرامی و بی قراری به بار آورده است. بسیار اتفاق می افتد که بر اثر یک حادثه، دچار تشویش و اضطراب می شویم. وحشت تمام وجودمان را فرا می گیرد و خواب و آرامش را از ما سلب می کند، ولی اضطرابمان مبهم و تاریک است. نمی دانیم برای چه مشوشیم، از چه چیزهایی می ترسیم و چه خطراتی ما را تهدید می کند که تا این حد ناراحت و نگرانیم. بدبختانه در این مواقع، نیروی تخیل هم به کار می افتد و با تصورات موهوم، نگرانی را تشدید می کند، بر اضطراب و وحشتمان می افزاید و خطرات ناشناخته و مجهول را بزرگ تر جلوه می دهد. اگر این وضع جانکاه و طاقت فرسا مدتی ادامه پیدا کند و ضمیر ما هم چنان آشفته و طوفانی باشد، طولی نمی کشد که مزاج منحرف می گردد، سلامتی به خطر می افتد و سرانجام ممکن است عوارض جبران ناپذیری به بار آید.

درهم شکستن کابوس وحشت

در این گونه مواقع اگر نیروی خرد را به کار اندازیم و درست بیندیشیم، عامل نگرانی را با واقع بینی تجزیه و تحلیل کنیم، جهات مختلفش را به دقت بررسی نماییم و درباره هر قسمت، عاقلانه تصمیم بگیریم، کابوس وحشت درهم شکسته می شود، اضطراب موهوم از خطر واقعی تفکیک می گردد و فشار نگرانی به مقدار قابل ملاحظه ای کاهش می یابد.

به عبارت دیگر گاهی مجموعه یک امر ذهنی یا خارجی در نظرمان بسیار بزرگ و سنگین جلوه می کند و به شدت ناراحت و نگرانمان می سازد، اما اگر آن مجموعه را تحلیل نماییم و اجزایش را از یکدیگر جدا کنیم، سنگینیش کم می شود و کوچک و قابل تحمل می گردد.

قالَ عَلِيٌّ عليه السلام : «تَأْتِنَا أَشْيَاءُ نَسْتَكْثِرُهَا إِذَا جَمَعْنَاهَا وَنَسْتَقِلُّهَا إِذَا قَسَمْنَاهَا»؛ (97)

امام علی عليه السلام فرموده است: «چیزهایی در زندگی ما پیش می آید که به نظرمان مهم و بسیار جلوه می کنند، اگر با هم جمعشان کنیم کم و ناچیز می نمایند، اگر تفکیک و تقسیمشان نماییم.»

کاهش نگرانی ها

از جمله عواملی که در تقلیل نگرانی مبتلایان و تسکین خاطر مصیبت زدگان مؤثر است، توجه به اوضاع و احوال کسانی است که به آلام سخت تر و مصایب بزرگ تر گرفتارند. شخصی که بر اثر فقر مالی، بیماری بدنی، اختلال خانوادگی و دیگر ناملايمات زندگی، نگران و ناراحت است، اگر خود را با کسی که ناراحتیش شدیدتر و رنجش دردناک تر است مقایسه نماید، تشویش خاطرش کم می شود، فشار روحیش تخفیف می یابد، آرامش نسبی پیدا می کند و از این که همانند او مبتلا و گرفتار نیست، به وضعی که دارد راضی و شاکر می گردد. اولیای گرامی اسلام این برنامه را ضمن روایات متعددی خاطر نشان ساخته اند و اجرای آن را به پیروان خود توصیه نموده اند.

قال النَّبِيُّ ﷺ: «مَنْ نَظَرَ فِي دِينِهِ إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَهُ فَاقْتَدَى بِهِ وَ نَظَرَ فِي دُنْيَاهُ إِلَى مَنْ هُوَ دُونَهُ فَحَمِدَ اللَّهَ عَلَى مَا فَضَّلَهُ بِهِ كَتَبَهُ اللَّهُ شَاكِرًا وَ صَابِرًا»؛⁽⁹⁸⁾

پیامبر اکرم ﷺ فرموده است: «کسی که در باره دین خود به بالاتر از خویش بنگرد و به وی اقتدا کند و در باره دنیای خویش به پایین تر از خود نگاه کند و خدا را در امتیازی که به او داده است سپاس گوید، باری تعالی نام او را در صف شکرگزاران و بردباران ثبت می نماید».

قال الصَّادِقُ عليه السلام: «أَنْظُرْ إِلَى مَنْ هُوَ دُونَكَ فَتَكُونَ لِأَنْعَمِ اللَّهِ شَاكِرًا وَ لِمَزِيدِهِ مُسْتَوْجِبًا وَ لِجُودِهِ سَاكِنًا»؛⁽⁹⁹⁾

امام صادق عليه السلام فرموده است: «همواره به فروتر از خود نظر کن تا قدر نعمت های الهی را بدانی و شکرگزار او باشی، شایسته افزایش نعمت گردی و به عطایش قرار و آرام یابی».

«دیل کارنگی» در کتاب خود از زبان مرد گرفتاری که مقروض بوده و قدرت ادای دین خود را نداشته، به علاوه، بر اثر مشکلات زندگی ناچار مغازه خود را تعطیل کرده است، شرحی نقل می کند و در ضمن چنین می گوید:

مثل اشخاصی که از پا درآمده اند، در خیابان راه می رفتم. قدرت مبارزه و نیروی ایمان و امید را از دست داده بودم. در این موقع ناگهان مرد بی پایی را دیدم که روی یک تخته چوب کوچکی مجهز به چهار چرخ مخصوص نشسته و با دو قطعه چوب کوچکی که در دست هایش داشت خود را به جلو می کشاند. موقعی با او روبه رو شدم که عرض خیابان را طی کرده بود و می کوشید کمی خود را بلند کند تا از لبه خیابان، داخل پیاده رو شود. در این هنگام چشمانش با چشمان من تلاقی نمود و با تبسم گرمی سلام کرد و گفت: چه هوای خوبی است! این طور نیست؟ من در مدتی که به تماشای او ایستاده بودم، متوجه شدم که تا چه حد غنی و متنعم هستم. من صاحب دو پا بودم و می توانستم راه بروم. از این که آن قدر به حال خود غصه و اندوه می خوردم، شرمسار شدم و با خود گفتم: در موقعی که این مرد چلاق می تواند خوشحال و مسرور باشد، من که صاحب دو پای سالم و قوی هستم، بیش از او باید موفق و خوشحال باشم.

از این فکر نیروی تازه ای در وجود خویش احساس کردم. تصمیم داشتم برای جریان کارم یکصد دلار از بانک قرض کنم. حالا جرأت آن را پیدا کردم که دو برابر آن مبلغ بگیرم و بالاخره، هم به گرفتن وام موفق شدم و هم یافتن کار. امروز این عبارت را روی آئینه حمام چسبانده ام تا هر روز آن را مرور کنم: غمگین بودم که چرا کفش ندارم، تا این که مردی را دیدم که اصلاً پا نداشت. (100)

قالَ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: «أَكْثَرُ النَّظَرِ إِلَى مَنْ فَضَّلْتَ عَلَيْهِ فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ أَبْوَابِ الشُّكْرِ»؛ (101)

علیؑ فرموده است: «بیشتر توجهت را به کسانی معطوف دار که تو از آنان برتری. چه این خود، یکی از درهای شکرگزاری خداوند و باعث قدرشناسی از نعمت های باری تعالی است.»

اندرزی سودبخش

«جان یالمر» ساکن نیوجرسی می گوید: پس از مراجعت از خدمت نظام، شغل آزادی در پیش گرفتم و با جدیت مشغول کار شدم. ابتدا جریان امر بر وفق مراد بود، ولی پس از مدتی مشکلات آغاز گردید. بر اثر ناراحتی و نگرانی، رفته رفته تندخو و عصبی شدم و در برخورد با مردم رعایت ادب را نمی نمودم و پیوسته از وضع خود گله می کردم. یک روز جوانی که ایام سربازیش را در جبهه جنگ گذرانده و آسیب دیده بود، به من چنین گفت:

تصور می کنی تو یگانه کسی هستی که در این دنیا گرفتار مشکلات شده ای، به فرض این که چند صباحی مغازه ات تعطیل باشد، مگر چه می شود؟ تو دارای نعمت های زیادی هستی که باید شکرگزار آنها باشی، ولی در عوض، همیشه گله و شکایت داری. نمی دانی چقدر دلم می خواست به جای تو بودم. به من نگاه کن، فقط یک دست دارم و نصف صورتم را گلوله برده است، با وجود این، شکایتی ندارم. اگر روش خود را تغییر ندهی، نه تنها کسب از کف می رود، بلکه سلامتی و حتی خانواده و دوستان را نیز از دست می دهی.

این تذکرات مرا در راهی که پیش گرفته بودم، متوقف ساخت و به من فهماند که دارای چه مزایایی هستم که قبلاً از آنها بی خبر بودم. از همان وقت تصمیم گرفتم خود را عوض کنم و همین طور هم شد. (102)

اندوه بی پایان

بسیاری از مردم با آن که واجد نعمت های گوناگونند، از وضع خویش ناراضی هستند و از نعمت هایی که در اختیار دارند غافل. اینان پیوسته متوجه دیگرانند، دیگرانی که اموالشان بیشتر و ثروتشان فزون تر است. غصه می خورند چرا آن اندازه تمکن مالی ندارند و به قدر آنها در توسعه و رفاه نیستند. این گروه اگر طرز تفکر خود را تغییر ندهند و قدردان نعمت های خود نباشند، عمرشان به اندوه و غم طی می شود و همواره در نگرانی و تأثر خواهند بود.

قال الصادق عليه السلام : «إياكم أن تمدوا أطرافكم إلى ما في أيدي أبناء الدنيا فمن مد طرفه إلى ذلك طال حزنه ولم يشف غيظه واستصغر نعمة الله عنده فيقل شكره لله»؛ (103)

امام صادق عليه السلام فرموده: «پرهیزید از این که نگاه شدید و توجه عمیق خود را به آنچه در دست فرزندان دنیا است معطوف دارید، که اگر کسی این چنین باشد، غصه و اندوهش به درازا می کشد، خشم درونیش فرو نمی نشیند، نعمت خداوند را کوچک می شمرد و آن طور که باید، ادای شکر نمی کند.»

نگرانی و سیمای عبوس

راه دیگر غلبه بر نگرانی آن است که از رابطه طبیعی جسم و جان استفاده کنیم و با سرور ظاهری، نگرانی باطن را واپس زنیم. با کارهای مسرت بخش

جسمی، خود را از اندوه روان غافل سازیم و رفته رفته به دست فراموشی بسیاریم. به عبارت دیگر، جسم و جان با هم متحدند و عمل هر یک در دیگری اثر می گذارد، با این تفاوت که اعمال بدن در اختیار ما است، ولی احساساتمان که از شئون روانی است، به اختیار ما نیستند. مثلاً تمرین نقاشی را که یک عمل بدنی است، با اراده و اختیار خود انجام می دهیم و بدین وسیله در روح خود ملکه نقاشی به وجود می آوریم، ولی احساس غضب که جنبه روانی دارد، بدون اراده اختیار ما تحریک می شود و بی آن که خواسته باشیم، در بدنمان اثر می گذارد، چهره را برافروخته و دوران خون را تشدید می کند.

نگرانی و تشویش خاطر از جمله حالات روانی است و بیرون از اراده و اختیار ما. این احساس رنج آور و دردناک به نسبت شدت و ضعفی که دارد، اثر خود را در بدن آشکار می سازد، چهره را عبوس می کند، لب را از تبسم و زبان را از سخن باز می دارد و آدمی را در معاشرت با مردم کم رغبت و بی نشاط می نماید.

ما نمی توانیم با اراده و تصمیم، از احساس نگرانی جلوگیری کنیم و حالت روحی خود را آن طور که می خواهیم بسازیم، ولی می توانیم با انجام بعضی از کارهای مسرت بار و شادی بخش از قبیل حسن معاشرت، برخورد گرم، روی گشاده، سخنان دلنشین و لبخندهای جذاب، خود را از یاد نگرانی خالی کنیم، افکار پریشان را از ضمیر آگاه برانیم و سکون و آرامش را جایگزین آن سازیم.

گشاده رویی و مسرت خاطر

«ویلیام جیمز» پدر روان شناسی عملی می گوید: اگر چه به ظاهر، عمل تابع احساسات است، ولی در واقع هر دو قرین و همراهند. با تنظیم و تعدیل عمل که تحت کنترل مستقیم اراده است، می توان به طور غیرمستقیم، احساسات و عواطف را که تحت نفوذ و ارادی نیستند، تنظیم و تعدیل کرد. بنا بر این موقعی که خوشی از شما روی گردان شد، راهی که شما را به سوی شادی و سرور هدایت می کند، این است که با روی گشاده و خندان، مثل این که هیچ گونه هم و غم ندارید، خوشحال و مسرور بنشینید و صحبت کنید. وقتی شما آثار و علائم یک حالت شاد و پرنشاط را از خود نشان دهید، دیگر غیرممکن است افسرده و کسل بمانید. (104)

گشاده رویی و بشاشت که مایه محبوبیت اجتماعی و از عوامل مبارزه با نگرانی است، در تعالیم اخلاقی اسلام مورد کمال توجه قرار گرفته و اولیای دین ضمن روایات متعددی خاطر نشان ساخته اند که سیمای شاد، محبوب حضرت باری تعالی است و افراد بالیمان از جهت اخلاقی موظفند همواره گشاده رو باشند.

قال النَّبِيُّ ﷺ: «كُنْ بِشَاشًا فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْبَشَّاشِينَ وَ يَبْغِضُ الْعُبُوسَ»؛ (105)

رسول اکرم ﷺ فرموده است: «پیوسته بشاش و خوش رو باش که خداوند دوست دار گشاده رویان است و عبوسان، مورد بغض و بی مهری او هستند».

قالَ عَلِيُّ ﷺ: «بِشْرُ الْمُؤْمِنِ فِي وَجْهِهِ وَ حُزْنُهُ فِي قَلْبِهِ»؛ (106)

علی ﷺ فرموده: «مرد بالیمان، شادیش در چهره، آشکار است و اندوهش، در دل، پنهان».

رُوی آن یحیی بن زکریا علیه السلام لقی عیسی بن مریم، فتَبَسَمَ عیسی فی وَجْهِهِ، فقال یحیی: «مالی أراک لاهیبا، کأنک آمنٌ؟» فقال عیسی: «مالی أراک عابسا، کأنک آیسٌ؟» فقالا: «لأنبرحُ حتی ینزلَ عَلینا وَحی»، فأَوْحَى اللهُ تَعَالَى إِلَیْهِمَا: «أحْبُکما إِلَی أَحْسَنُکما خُلُقًا»؛ (107)

روزی بین یحیی بن زکریا علیه السلام و حضرت مسیح علیه السلام ملاقاتی دست داد. عیسی علیه السلام به روی یحیی علیه السلام تبسم کرد. یحیی گفت: «از چه، تو را غافل می بینم، گویی از قهر الهی ایمنی؟» عیسی گفت: «از چه، تو را عبوس می بینم، گویی از رحمت باری تعالی مأیوسی؟» هر دو گفتند: «از اینجا نمی رویم تا وحی نازل گردد که پروردگار، کدام یک از این دو روش را بیشتر دوست می دارد». خداوند به آن دو، وحی فرستاد که هر یک از شما خلق نیکوتر دارد، نزد من محبوب تر است و در واقع با اعلام این معیار، روی گشاده و لب متبسم حضرت مسیح علیه السلام را مورد عنایت قرار داد.

فریاد و تشدید نگرانی

از جمله راه های غلبه بر نگرانی، آن است که هر انسانی مصیبت های اجتناب ناپذیر و مشکلات لاینحلی که در طول زندگیش پیش می آید، به آرامی تحمل کند، خویشتن را با شرایط آنها منطبق سازد و ناراحتی خود را با جزع و بی صبری تشدید ننماید.

به عبارت دیگر، کسی که به مصیبتی مبتلا می شود یا با مشکلی مواجه می گردد، برای رهایی از نگرانی، باید آن پیش آمد ناگوار را بررسی کند، اگر رفع شدنی و قابل حل است، به چاره جویی تصمیم بگیرد و در راه برطرف ساختن آن حادثه، از تمام وسایل عاقلانه ممکن استفاده نماید و موجبات آرامش فکری

خویش را فراهم آورده، اگر مصیبت حتمی و مشکل حل ناشدنی است، بی چون و چرا تسلیم قضای قطعی گردد، به ناراحتی و عوارض آن، تن در دهد و با تندی و بی صبری، باعث تضعیف روح و فرسایش جسم خود نشود.

قال علیؑ : «إِذَا نَزَلَ بِكَ مَكْرُوهٌ فَانظُرْ، فَإِنْ كَانَ لَكَ حِيلَةٌ فَلَا تَعْجِزْ وَ إِنْ لَمْ يَكُنْ فِيهِ حِيلَةٌ فَلَا تَجْزَعْ»؛⁽¹⁰⁸⁾

علیؑ فرموده: «هر گاه دچار مصیبت و ناملایمی شدی، ببین، اگر قدرت علاجش را داری و می توانی، با فطانت و زیرکی، آن را از خود بگردانی، کوتاهی مکن و بدون اظهار ضعف و ناتوانی، در رفعش بکوش و اگر قدرت نداری، بدون جزع و بی تابی، آن را تحمل کن.»

قال الصادقُؑ : «إِيَّاكَ وَالْجَزَعَ فَإِنَّهُ يَقَطَعُ الْأَمَلَ، وَ يَضْعِفُ الْعَمَلَ، وَ يورثُ الهمَّ، وَ اعْلَمْ أَنَّ الْمَخْرَجَ فِي أَمْرَيْنِ، فَمَا كَانَتْ لَهُ حِيلَةٌ فَلَا أُحْتِيَالُ وَ مَا لَمْ يَكُنْ لَهُ حِيلَةٌ فَلَا أُصْطَبَارُ»؛⁽¹⁰⁹⁾

امام صادقؑ فرموده: «از بی صبری و جزع بپرهیز که رشته امید را قطع می کند و کار و کوشش را تضعیف می نماید و اندوه و غم به بار می آورد. بدان برای نجات از بی صبری دو راه بیش نیست، اگر چیزی که مایه جزع شده، با مهارت و هوشمندی زایل می شود، باید اقدام کرد و اگر مصیبت قطعی و ناشدنی است، باید به رنج و المش تن داد، بردباری را به خود تحمیل نمود و بی قید و شرط، تسلیم قضای حتمی گردید.

تفاوت آموزش های دینی و علمی

به طوری که ملاحظه می نمایید، اساسی ترین طریقی که دانش امروز از جهت روانی برای مبارزه با تشویش و نگرانی ارایه می کند، در تعالیم اسلام آمده و اولیای دین در قرن ها قبل، آنها را به پیروان خود آموخته اند، با این تفاوت که گفته دانشمندان تنها یک توصیه و راهنمایی علمی بر اساس روان شناسی عملی است، ولی آموزش های دینی علاوه بر جنبه علمی و روانی، دارای پشتوانه معنوی و متکی به نیروی ایمان است.

قالَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ عليه السلام : «الرَّضَا بِمَكْرُوهِ الْقَضَاءِ أَرْفَعُ دَرَجَاتِ الْيَقِينِ»؛
(110)

حضرت سجاد عليه السلام فرموده: «بلندپایه ترین درجات یقین، راضی بودن به مقدرات تلخ و ناگوار است».

طرح یک سؤال

هم اکنون این سؤال پیش می آید که برنامه های علمی و تعالیم روان شناسی، به تنهایی می تواند نگرانی هارا درمان کند؟ مردم را بر تشویش و اضطراب پیروز سازد و به ناراحتی ها و پریشان فکری ها خاتمه دهد؟

آقای «آردیس ویتمن» به این پرسش پاسخ منفی داده و چنین می گوید: موسسه گالوپ در ضمن تجسسات خود معلوم کرده است که هر ده نفر، نه نفر مشکلاتی دارند که بیهوده در جستجوی حل آن می باشند. این نتیجه نشان می دهد که وجود انسان معمولاً گرفتار دلواپسی، اضطراب، و هم و غم است و همواره چون بزهکاری، احساس ناراحتی و دلهره می کند.

بسیار اندرز می دهند: خود آزادی را بس کن، بی قیدی را پیشه ساز و غصه و غم را فراموش نما. وقتی مقام و موقعیت شما در خطر افتاده، یا بیماری سختی، شما را از پا انداخته و راه علاج ندارید، یا کمر شما زیر بار وام خم شده و از ادای آن عاجزید، یا دورنمای مصیبت پیری با دست تنگی و درماندگی، چهره زشت خود را می نماید، چطور می توانید بی غم باشید و احساس اضطراب نکنید. (111)

حقیقت این است که تعالیم روانی بدون پشتوانه ایمانی و معنوی در پاره ای از موارد، با توجه به تفاوت روحیه افراد، بیش و کم اثر مثبت دارد، تشویش و اضطراب را کاهش می دهد و مایه آرامش نسبی می گردد.

ولی در زمینه حوادث سنگین و دردناک، نمی تواند نیاز درونی را برطرف کند و افکار پریشان و آشفته را آرام نماید. چه، اغلب اشخاص در این مواقع از شدت نگرانی، قدرت تمرکز فکر را از دست می دهند و قادر نیستند حالت روحی خود را به درستی تجزیه و تحلیل نمایند و بر فرض، اگر هم بتوانند، غالباً به نتیجه مطلوب نمی رسند و طوفان ضمیرشان آرام نمی گیرد. اما تعالیم روانی اسلام که بر اساس ایمان به خدا و روز جزا پایه گذاری شده، در تمام موارد سودبخش و مفید است. مؤمنین واقعی را در سخت ترین مواقع، از نگرانی و تشویش می رهاند و به آنان سکون و آرامش می بخشد.

ام سلیم و ابی طلحه

«ام سلیم» از جمله زنان باایمان در عهد رسول اکرم ﷺ، شوهرش ابی طلحه نیز از مسلمانان واقعی و از اصحاب صدیق و بارزش پیشوای اسلام بود و در جنگ های بدر، احد، خندق و دیگر غزوات حضور داشت و در رکاب آن

حضرت صمیمانه انجام وظیفه می کرد. او در اوقاتی که مسئولیت سربازی به عهده نداشت، در مدینه به سر می برد، قسمتی از وقت خود را در عبادت پروردگار و فراگرفتن معارف اسلامی صرف می کرد و قسمتی را به کسب معاش اختصاص می داد و در قطعه زمینی سرگرم کار و فعالیت می شد.

محصول ازدواج این زن و شوهر بافضیلت، فرزند پسری بود که متأسفانه در سنین نوجوانی بیمار شد، در منزل بستری گردید و مادر از او پرستاری می کرد. شب هنگام موقعی که ابی طلحه از کار برمی گشت و به منزل می آمد، ابتدا بر بالین فرزند بیمار می رفت و مورد مهر و عطوفتش قرار می داد و سپس در اطاق خود به صرف غذا و استراحت می پرداخت. چندی بر این منوال گذشت تا روزی طرف عصر در غیاب پدر، نوجوان از دنیا رفت. مادر بالیمان بدون این که خود را ببازد و در مرگ فرزند بی تابی و جزع کند، جنازه را به کناری کشید و رویش را پوشاند.

شب فرا رسید، ام سلیم برای آن که خواب و آسایش شوهر خسته اش در آن شب مختل نشود، تصمیم گرفت مرگ فرزند را تا صبح از وی پنهان نگاه دارد. ابی طلحه وارد منزل شد و طبق معمول خواست بر بالین فرزند برود. ام سلیم منعش نمود و گفت: طفل را به حال خودش بگذار که امشب با سکون و راحتی آرمیده است. این سخن را طوری ادا کرد که شوهر، آن را مژده تخفیف بیماری تلقی نمود و مطمئن شد مرض فرزندش کاهش یافته و هم اکنون بدون التهاب خوابیده است. رفتار ام سلیم آن قدر جالب و اطمینان بخش بود که شوهر در آن شب، با وی هم بستر شد.

صبح شد، ام سلیم گفت: ابی طلحه! اگر کسانی به بعضی از همسایگان خود چیزی را به عاریه بدهند و آنان مدتی از آن بهره مند باشند، اما موقعی که

صاحبان مال، عاریه خود را طلب کنند، عاریه داران اشک بریزند که چرا متاع عاریتی را پس می گیرید، به نظر تو حال این قبیل اشخاص چگونه است؟ ابی طلحه جواب داد: اینان دیوانگانند. ام سلیم گفت: پس ما نباید از دیوانگان باشیم، خداوند امانت خود را پس گرفت و فرزندت از دنیا رفت. در این مصیبت صبر کن، تسلیم قضای الهی باش و برای تجهیز جنازه اقدام نما.

فَأْتَى أَبُو طَلْحَةَ النَّبِيَّ ﷺ فَأَخْبَرَهُ الْخَبَرَ. فَتَعَجَّبَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِمْ وَأَمْرًا وَدَعَا لَهَا وَقَالَ: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لَهُمَا فِي لَيْلَتَيْهِمَا»؛⁽¹¹²⁾

ابی طلحه حضور رسول اکرم ﷺ شرفیاب شد و جریان ام سلیم را به عرض رساند. حضرت از کار زن به شگفت آمد و در باره اش دعا کرد و از پیشگاه الهی برای زن و شوهر در آمیزش آن شب، درخواست خیر و برکت نمود.

زن باردار شده بود، فرزند پسری به دنیا آورد و نامش را عبدالله گذاردند. بر اثر مراقبت های والدین باایمان، به شایستگی پرورش یافت و از حسن تربیت برخوردار گردید. پاک زندگی کرد و به پاکی از دنیا رفت. او عبدالله بن ابی طلحه از اصحاب حضرت علی بن ابی طالب عليه السلام بود.

ابی طلحه و ام سلیم مانند سایر پدران و مادران، به نوجوان خود علاقه داشتند و عادات انتظار می رفت در چند روز اول مرگ وی، سخت نگران و اندوهگین شوند، ولی چنین نشد. آنان مصیبت درگذشت او را با نیرومندی تحمل نمودند و در این حادثه علاج ناپذیر، حد اعلای صبر و شکیبایی را از خود نشان دادند، زیرا به خدا ایمان واقعی داشتند، طفل را از او می دانستند و مرگش را نیز به فرمان او. به رضای حق راضی و به قضایش تسلیم شدند، تا

مورد عنایت و تفضل او قرار گیرند و رحمت واسعه باری تعالی شامل حال آنان گردد.

به کار بستن برنامه های روانی و اعمال محاسبه های عقلی نمی تواند مردان و زنانی همانند ابی طلحه و ام سلیم تربیت کند و آنان را تا این حد، متحمل و شکیبیا بسازد. مردان و زنانی که به خدا و روز جزا ایمان ندارند، یا دارند، ولی ایمانشان ضعیف است، وقتی فرزند جوان خویش را از دست می دهند یا به مصیبتی سخت و غیرقابل علاج مبتلا می شوند، تا مدتی ناآرام و بی قرارند. با آن که می دانند بی تابی و جزع، ناراحتی آنان را افزایش می دهد، مصیبت را تشدید می کند و به سلامتشان آسیب می رساند ولی این دانستن، نگرانی و تشویش را از صفحه خاطرشان نمی زداید و به آنان سکون و آرامش نمی بخشد.

اما مؤمنین واقعی در پرتو ایمان، ضمیری مطمئن و آرام دارند، در زمینه مرگ فرزند و در مقابل هر حادثه سنگین، خویشتن دار و مقاومند، زیرا در مکتب دین آموخته اند که رضا به قضای حتمی و تسلیم در مقابل فرمان الهی، علامت ایمان و مایه خشنودی خداوند است و در قیامت، آدمی را از پادش صبر برخوردار می سازد، برعکس جزع و بی تابی، علاوه بر رنج روحی و اختلالات جسمی، نشانه سربیزی از فرمان الهی و موجب حرمان از اجر باری تعالی است.

قال علی علیه السلام : «مَنْ جَزَعَ فَنَفْسُهُ عَذَّبَ وَ أَمَرَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ أَضَاعَ وَ ثَوَابُهُ بَاعَ»؛ (113)

علی علیه السلام فرموده است: «آن کس که در مصایب و بدآمدهای زندگی، بی صبری می کند، با این عمل، روح خود را معذب می سازد، فرمان الهی را ناچیز

و غیرقابل اعتنا می شمارد و پاداش خداوند سبحان را با جزع و بی تابی مبادله می کند».

قال مُحَمَّدُ بْنُ عَلِيٍّ الْجَوَادِ عَلَيْهِ السَّلَامُ : «الْتَقَةُ بِاللَّهِ تَعَالَى ثَمَنٌ لِكُلِّ غَالٍ وَ سُلْمٌ إِلَى كُلِّ عَالٍ»؛ (114)

امام جواد علیه السلام فرموده: «اعتماد به خداوند، قیمت هر متاع گران قدر و نردبان تعالی، برای وصول به هر مقام رفیع است».

ابعاد وسواس

افراد وسواسی را در ابعاد مختلفی می توان مورد مطالعه قرار داد:

1 - بدنی: بسیار مایل است که سر و وضع خوبی داشته باشد و از این لحاظ، به لباس، دکمه ها، موی سر و صورت و صحت و سلامتی می رسد و بسیار در آیین، خود را نگاه می کند و از این که نکند زود پیر شود و مرگ فرارسد، نگرانی ها دارد و برای کوچک ترین ناراحتی، که بسیاری افراد به آن بی اعتنائند، به پزشک مراجعه می کند و ای کاش به جای آن به درمان وسواسیش می رسید.

2 - مزاجی: افراد وسواسی غالباً مزاج خوبی ندارند و شاید یکی از عوامل نامطلوبی وضع مزاجی، این باشد که نمی توانند به موقع و سر وقت، قضای حاجت کنند و در نتیجه، ساعت ها ادرار و مدفوع را حبس می نمایند، زیرا از طهارت و شست و شو، که گاهی اوقات ساعت ها طول می کشد، وحشت عجیبی دارند. بیشتر آنان به مرض یبوست مبتلا و بعضی از این افراد آن قدر در طهارت زیاده روی کرده اند که به بیماری های گوناگون دچار شده اند.

3 - روانی: بسیاری از وسواسی ها همیشه گوشه گیرند، چون دیگران را بدون استثنا، حتی اگر از فقها و بزرگان دین و مذهب باشند، در طهارت قبول ندارند و برای این که مجبور نشوند با دیگران دست بدهند، یا معانقه و ربوسی کنند، منزوی می شوند. برخی از آنان حتی ذرات آب دهان و بخار را نجس می دانند و در نتیجه، ظروف و وسایل زندگی همگان را ناپاک می پندارند.

4 - عاطفی: افراد وسواسی از ترس این که دیگران آنها را نجس و آلوده نکنند، کمترین علاقه ای حتی به نزدیک ترین افراد خانواده نشان نمی دهند. هستند مادران جوانی که بر اثر وسواس، به فرزندان خود شیر نداده و سرانجام نیز از شوهر خود طلاق گرفته اند.

5 - اعتماد: اینان در مسائل و مواردی که وسواس دارند، به هیچ کس، حتی به نزدیک ترین فرد از افراد خانواده، فامیل، دوستان و... اعتماد ندارند. باید گفت که اینان حتی به خود نیز اعتماد ندارند، چه رسد به دیگران. آنان اگر از کارهای مورد وسوسه دست بکشند، نه به خاطر اعتمادی است که طهارت صورت گرفته و یا آن کار به پایان رسیده و به مطلوب دست یافته اند، بلکه از کثرت تکرار، خسته و مانده شده اند.

6 - احساس: اهل وسواس، همیشه احساس گناه و ناتوانی می کنند، به ویژه در مواردی که وسواس دارند. رنجی که آنان از این احساس های متزلزل می برند، بی پایان است. آنان هیچ کس را قبول ندارند و دیگران را غیرمتعادل و غیرمتعارف می پندارند و مانند افراد معتاد به مخدر، مایلند همگان را مثل خود مبتلا کنند، تا کمتر مورد سرزنش و ملامت دیگران قرار گیرند. (115)

افراد وسواسی، حتی خواص آنان، گاه گاه اقرار می کنند که کارهای وسواسی آنها به فرمان شیطان است، ولی غالباً برای حفظ آبرو استدلالی غلط و دلیلی

اخص از مدعی می آورند. آنان از نظر عواطف اخلاقی، بسیار نگران و افسرده اند، زیرا رضایت و راحتی خاطر، در انجام تکالیف واقعی است که عقل هم به آن تکالیف واقعی حکم می کند و عاطفه آن را تصدیق می نماید و به انجام آن رضایت می دهد. (116)

اهل وسواس از این رضایت خاطر و تصدیق عواطف، عملاً محرومند و دیگر نشاطی پس از انجام تکالیف ندارند، نشاطی که خود، لذتی مطلوب و به منزله پاداش عمل دنیوی است. بسیاری از اهل وسواس که با تعقل، توسل، عنایت الهی و توجه معصومین علیهم السلام پی به اشتباه خود می برند، از وسواس های خود اظهار تأسف می کنند.

امید است افراد وسواسی، پیش از این تأسف و ایجاد زیان های جسمی، مالی، علمی و معنوی برای خود و دیگران، به خود آیند و با خواندن این قصه هایی که ذکر می شود، تنبه یابند و مثل همه انبیا، اولیا، اوصیا، ائمه اطهار علیهم السلام و مؤمنان، به عرف اهل ایمان عمل کنند.

شناخت وسواس

وسواس، تحت هر عنوانی که باشد، اعم از این که نوعی اختلال عصبی یا روانی یا پزشکی و... باشد، نه تنها در جامعه ما، بلکه در تمام جوامع بشری و در تمام سطوح و سنین، از زن و مرد، کوچک و جوان و بزرگسال، حتی پیران و سالمندان، شهری و روستایی و متمدن و غیرمتمدن، فراوان است و کمتر کسی است که آن را نشنیده و یا نشناخته باشد. روان شناسان آن را نوعی بیماری از گروه «نوروزهای شدید و بسیار سخت» می دانند که باید معالجه گردد.

وسواس به صورت فکر، خیال، میل، کشش، یا حرکت به همراه یک احساس اجبار درونی که اساسش هیجان بسیار و درونی است، به شکل کارهای بیهوده و غیرعقلانی ظاهر می گردد. علت وسواس، اضطراب است.

تفاوت وسواس با ترس این است که گاهی ریشه ترس، وجود خارجی ندارد و مربوط به خود شخص می شود، ولی ترس وسواسی مربوط به دیگران است. نشانه های وسواسی به صورت شک و تردید، نداشتن تمرکز فکری و تصمیم گیری ظاهری می شود. البته نشانه ها به اندازه ای نیست که فرد را، به طور کلی، از کار و زندگی باز دارد، نخستین علامت وسواس در اطفال دوساله هم دیده شده است. اما تشخیص آن نیز چندان ساده نیست، ولی به صورت های گوناگون می توان به آن پی برد:

نشانه های وسواس

- 1 - اجتناب وسواسی از همگان به بهانه ناپاکی آنان.
- 2 - تکرار کارهایی که انجام آنها یک یا دو بار کفایت می کند.
- 3 - تردید، مثل شک در بستن در اتاق یا شیر آب و یا خاموش کردن بخاری و چراغ.
- 4 - شک در عبادات، نیت، تلفظ صحیح کردن، تعداد رکوع و سجود و این که نیت چه نمازی بوده.
- 5 - ترس های بیهوده در باره لباس، آلودگی، حوادث و
- 6 - دقت و نظم زیاد: گر چه اسلام عزیز به دقت و نظم در کارها فرمان داده است، ولی برای وسواسی دقت های بیهوده ای ایجاد می شود که نادرست است، مثل مرتب کردن اشیا به ترتیب قد، اندازه و
- 7 - اجبار این که فرد، خود را در هر کاری مجبور بداند، گر چه نیازی به آن نباشد، از قبیل ادای احترام و تعارف، سوگند خوردن برای اموری که احتیاج به قسم ندارند، یا توبه برای کارهایی که خلاف شرع نیست تا توبه لازم داشته باشد.
- 8 - او در حل و رفع و دفع مسائل و مشکلات، حتی عادی و روزمره، خود را در بن بست می بیند و در نتیجه، مرتکب تکرار کارهای بیهوده می شود.
- 9 - لجاجت و عناد: وسواسی در تمام کارهایش به پشتکاری که هیچ فایده ای ندارد، لجاجت نشان می دهد.
- 10 - نشانه های دیگری نیز هست از قبیل مشغول کردن خود به کارهایی که هیچ اثر و فایده ای ندارند، آن هم به دلیل سرگرم شدن مانند:
الف - شمردن آجرها و موزاییک ها.

- ب - بررسی آجرهای هر ساختمان، که منظم به کار رفته اند یا نه.
- ج - به یقه و دکمه لباس رسیدن.
- د - بازی کردن با ریش و سیل، لیسیدن لب، دستکاری مو و
- ه - انگشت دست را بیهوده حرکت دادن، یا شانه تکان دادن، ابرو و چشمک زدن و
- و - مراقبت بیش از حد از وسایل عمومی، از ترس دزدیده شدن و یا صدمه دیدن، در صورتی که هیچ گونه نیازی به این همه مراقبت نباشد.
- ز - بستن مکرر در اتاق، قفل کردن و
- خ - فکرهای بیهوده کردن و فال بد زدن: نکند فرزند، یا پدر، یا مادر و همسرم بمیرند، آتش سوزی نشود، لوله آب نترکد، زلزله نیاید و

داستان وسواس ها

نقل ماجرای مبتلایان به یک بیماری و احوال آنان، داستانی دل انگیز نیست، لیکن ما برای این که مبتلایان عبرت بگیرند و از این مرض خطرناک نجات یابند، نقل می کنیم:

1 - مرحوم صاحب جواهر رحمه الله دیده بود که: یکی از اهل علم از خزینه حمام بیرون می آید، چند قدمی می رود، بعد برگشته، داخل خزینه می شود. صاحب جواهر فهمید که او به وسوسه مبتلا هست. پرسید: چرا چنین می کنی؟ گفت: چون زمین حمام پاک نیست و بخاری که از آن جا بلند می شود، نجس است و بدن من، وقتی که بخار به آن می خورد، نجس می شود. به همین خاطر، برای شستن بدنم برمی گردم.

آن مرحوم خواست ذهن او را با حرفی که از سنخ همان خیال او است، منصرف کند. فرمود: آری، درست می گویی، لیکن چون بخار از آن طرف به آب خزینه اتصال دارد، از زمین حمام، نجاست به آن سرایت نمی کند. او متقاعد شده، بیرون رفت. پس از آن، دیگر آن حال را ترک کرد. ⁽¹¹⁷⁾

2 - فردی در غسل وسواس داشت و از غسل کردن می ترسید. از طرفی، چون برای همسر خود حق آمیزش حداقل چهار ماه یک مرتبه را واجب می دانست، هر موقعی به حد وجوب می رسید و آمیزش می کرد، برای غسل آن گاهی بیش از یک روز در حمام معطل می ماند تا غسل کند و گاهی چندین مرتبه آب آبگرمکن سرد می شد و دو مرتبه گرم، باز سرد می شد، تا بالاخره، گاهی با بیحالی زیاد او را از حمام بیرون می آوردند.

دستور پیامبر برای غسل

پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ با یک صاع که از سه کیلو آب کمتر بود، غسل می کرد و چون پیامبر غالباً مستحبات را هم انجام می داد، حتما سه مرتبه با همین یک صاع انجام می داده است.

3 - یکی از افراد بالای بام وضو می گرفت تا آب به او نپاشد. در این بین یقین کرد که قطره ای از آب از روی زمین ترشح کرد و بر بالای بام آمد و به پشت گردن او رسید. همین موضوع، سبب زوال مرض وسواس او شد، چون متوجه مرض خویش گشت. زیرا چگونه ممکن است که قطره ای آب از روی زمین ترشح کند و تا چندین متر ارتفاع بالا رود و به پشت گردن او برسد؟

4 - نگارنده، فردی را در شهری دیدم که گرفتار وسواس بود. او برای بنده نقل کرد و گفت: فلانی تمام مساجد شهر و حتی مساجد تهران که افراد، از این شهر به آنجا رفته اند نجس است و برای خود این گونه تصور می کرد: چون در مسیر راه افراد، زمین آسفالت نجس بوده، افراد روی آن راه رفته اند. بعد در اتوبوس سوار شده اند. بعد در تهران هم روی آسفالت راه رفته اند تا به مسجد رسیده اند، پس مسجدهایی که افراد داخل آنها شده اند، نجس شده است.

5 - شخصی محاسن خود را می تراشید، برای این که آب وضو به پوست صورت او برسد، چون معتقد بود که ریش، ولو آن که کوتاه هم باشد، مانع رسیدن آب به پوست می شود.

6 - شخصی را نقل کردند که تمام نمازهای خود را تمام مدت عمر با تیمم می خواند، چون عقیده داشت که همه آب ها نجس است.

7 - فردی وسواسی، مقلد مرحوم آیت الله محمد کاظم خراسانی رحمه الله بود، ولی اطمینان به رساله و نقل فتاوی ایشان نداشت. از این رو، هر مسئله ای را می بایست از خود مرحوم آخوند سؤال می کرد. کم کم وسوسه او زیاد شد، به گونه ای که شک می کرد، آیا این شخص خود آخوند است یا نه؟

8 - شخصی مبتلا، در زمان مرحوم میرزای قمی رحمه الله برای خواندن نماز مغرب ایستاد، ولی هر چه کوشش کرد نتوانست نیت کند، تا این که سه ساعت از شب گذشت. وقتی خسته شد، به منزل مرحوم میرزا رفت و به ایشان عرض کرد: من از مقلدین شما هستم و می خواهم نماز بخوانم، ولی هر چه می کنم، نمی توانم نیت کنم. تکلیف مرا معین کنید.

میرزا فرمود: برو بدون نیت نماز بخوان و نمازت صحیح است. آن فرد برگشت و هر چه کوشش کرد، دریافت که بدون نیت، نماز خواندن ممکن نیست. دوباره به خدمت میرزا بازگشت و ماجرا را بیان کرد و گفت: هر چه جدیت می کنم، نمی توانم بدون نیت نماز بخوانم. میرزا فرمود: این مقدار از نیت ضرر ندارد، همین طور نماز بخوان. ⁽¹⁷⁸⁾

9 - شخصی گرفتار وسواس، در مسجد شجره محرم می شود. وقتی وارد مکه می شود، وسوسه او را می گیرد که در مسجد شجره نیت نکرده ای. با سختی زیاد مجدداً برمی گردد به مدینه و دو مرتبه از مسجد شجره، نیت احرام می کند.

10 - یکی از اساتید نقل کرد که در نوجوانی گرفتار وسوسه در وقت شده بودم و به هیچ وجه، یقین به دخول وقت صبح پیدا نمی کردم. می رفتم بالای بام می دیدم هوا کاملاً روشن است، ولی وقتی پایین می آمدم که نماز بخوانم، باز شک می کردم که وقت داخل شده یا نه؟ مجدداً به بالای بام می رفتم و

پایین می آمدم تا آفتاب می زد و نمازم را قضا می خواندم، تا این که خداوند کمک کرد و وسوسه ام رفع شد.

11 - شخصی بود وسواسی و عقیده او این بود که گرد و غباری که در هوا است، به واسطه این که بر نجاست و کثافات می گذرد، نجس است و هر گاه بدن و لباس خود را بشوید، این گرد و غبار نجس با او ملاقات می کند و طبعاً بدن یا لباسش نجس خواهد شد. لذا نماز نمی خواند، چون به نظر خود، فاقد طهارت بود.

12 - یکی از بزرگان می گوید: من چنان گرفتار وسواس بودم که صورت خود را روی کف خزینه حمام، که پر از آب بود، می گذاشتم و با این حال، شک داشتم که آیا سر من به زیر آب رفته است یا نه؟

13 - فردی می گفت که من مواقعی که برای اعمال حج مشرف می شوم، در وضو گرفتار وسواس می شوم. گاهی یکی دو ساعت، فقط در زیرزمین های مسجدالحرام وضو می گیرم، به شک می افتم که جای مسح بدن، خشک بوده یا نه، تا برای این که وضوی طهارتی باشد، دستشویی رفته، باز وضو می گرفتم و به همین منوال وقتم تلف و اعصابم صدمه می دید تا یک وضو بگیرم. بالاخره با توسل به اهل بیت علیهم السلام در درگاه الهی نجات پیدا کردم.

14 - بانوی خانه داری وسواس داشت که مبادا در اثر خوردن غذا در خانه، خرده های غذا در محیط خانه پخش شود و سبب جلب حشرات گردد. لذا افراد خانواده اش را از خوردن غذا در محیط خانه منع کرده بود. پزشکان برای درمان او مقرر کردند که روزی ده ساعت، حق نظافت و تمیز کردن خانه اش را نداشته باشد.

15 - مرد وسواسی دیگری، وسواس تکرار در هر کاری را داشت. مثلاً هنگام رانندگی، اتومبیل را نگه می داشت، پیاده می شد و عقب ماشین را نگاه می کرد که مبادا کسی و به ویژه کودکان خردسال را از بین ببرد، یا این که قبل از کشیدن سیفون توالت، باید با دقت هر چه بیشتر آن را بازرسی و بررسی نماید، تا اطمینان حاصل کند که حشره زنده ای آن جا نیست. مرد همین حالت وسواسی کشنده را در باره دختر 15 ماهه اش داشت و احساس نگرانی شدید می کرد که مبادا او از پله ای بیفتد و بمیرد، لذا مکرراً در ورودی زیرزمین و بسته بودن درها را بررسی می کرد. این وسواس مرد پس از ازدواج ایجاد شد و با حامله شدن همسرش شدت یافت.

16 - می گویند: شاه طهماسب صفوی به درد وسواس مبتلا شده بود، به طوری که یک روز تمام، ناخن می گرفت و یک روز از صبح تا شام، در حمام بود و اکثر اشیا را نجس می دانست، نیم خورده خود را در آب و آتش می ریخت و در مجالس، غذا نمی خورد و... و به این سبب در اواخر عمر، تارک جمیع لذات شده بود. (119)

او بر اثر همین مرض وسواس، از پدر شیخ بهایی رحمه الله تقاضای تألیف کتابی کرد که در بهبود او مؤثر باشد. آن مرحوم هم رساله ای تحت عنوان «العقد الطهماسبی فی الوسواس و الطهارة» نوشت که خطی است و در کتابخانه های معتبر، از جمله کتابخانه مرحوم آیت الله مرعشی نجفی قدس سره موجود است. (120)

17 - نقل کرده اند: مردی به نام محمدصالح، فرزند خود را با خود به حمام می برد و او را نزدیک خزینه حمام می گذاشت و در هنگام غسل، به او اشاره می کرد و می گفت: خدایا! من محمدصالح هستم. خودم غسل می کنم غسل

جنابت، آن جنابیتی که از مادر این طفل حاضر، حاصل شده است، قربهٔ إلی اللّٰه تعالی؛ و در آب فرومی رفت، ولی چون احتمال می داد که بعضی از حروف نیت، از مخرج ادا نشده باشد، دوباره نیت، غسل و اشاره را از سر می گرفت و هکذا.

18 - یکی از مواقعی که ممکن است انسان گرفتار وسواس شود، هنگام انجام اعمال حج و مناسک آن است.

بسیار دیده شده که حاجی، هنگام طواف خانه خدا تلاش می کند که در همه لحظات، شانه چپ او ذره ای از طرف خانه کعبه منحرف نشود و در این امر، گرفتار وسواس می شود و طواف را با ترس و لرز به پایان می رساند.

برخی از فقهای معاصر می فرمایند: «مقصود از این که گفته شده طواف باید از حجرالاسود شروع شود و شانه چپ به سمت کعبه باشد، این است که برعکس طواف نشود، به طوری که شانه راست به سمت کعبه واقع شود (یعنی از حجر به سمت رکن عراقی شروع کند، نه این که از حجر به سمت رکن یمانی)». ایشان افزوده اند: «اگر کسی طوری طواف کند که خانه خدا مقابل روی او هم قرار گیرد، همان گونه که مردم در حرم ائمه معصومین علیهم السلام طواف و زیارت می کنند، باز طواف او صحیح می باشد».⁽¹²¹⁾

یکی از دوستان نقل می کرد: شخصی گرفتار وسوسه در طواف شده بود، به طوری که از طواف های متعدد و تکرار آن خسته و بی حال در گوشه ای از مسجدالحرام افتاده بود. وقتی مرا دید، بسیار خوشحال شد و گفت: فلانی! لطف کن مرا در طواف همراهی کن تا از شک و وسوسه های شیطان نجات یابم. او را همراهی کردم، به راحتی طواف نمود.

19 - شخصی که برای مدتی در یکی از روستاها اقامت داشت و اهل آن روستا نبود، گرفتار وسوسه شده بود و در طهارت و نجاست اشیا و سواس داشت، به طوری که دست پخت اهالی روستا را پاک نمی دانست و می گفت: چون سگ در دهات رفت و آمد می کند، زندگی مردم آلوده به نجاست است، لذا نان های آنها هم پاک نیست.

در جواب باید گفت: اولاً نان ها از دست مسلمان گرفته شده و همه آنها محکوم به طهارت است.

ثانیا طبق قاعده «همه چیز برای تو پاک است، مگر آن که علم به نجاست آن پیدا کنی» و از سوی دیگر شارع مقدس، علم و یقین انسان و سواسی را حجت نمی داند، لذا آن چه به دست تو می رسد، محکوم به طهارت است.

20 - شخصی مبتلا به وسوسه شیطان شده بود، می گفت: هر گاه وضو می گیرم تا نماز بخوانم، احساس می کنم که باد از من خارج گردیده و وضویم باطل شده، لذا چندین بار پشت سر هم وضو می گیرم. تکلیف من چیست؟ چه کار کنم؟ صاحب عروه رحمه الله می نویسد: سومین چیزی که وضو را باطل می کند، بادی است که از مخرج غائط خارج شود و نیز از معده باشد، بنابراین بادی که از معده نباشد، وضو را باطل نمی کند، بلکه مثل آن است که شیطان در مقعد انسان بدمد. (122)

نگارنده: در سفری که برای تبلیغ به یکی از شهرهای استان خوزستان رفته بودم، جوانی در حالی که خجالت می کشید، نزد من آمد و همین سؤال را از من پرسید. در جواب، روایت شریف امام صادق علیه السلام را برای او خواندم. آن جوان بسیار خوشحال شد و گفت: مدتی بود گرفتار بودم و کسی را پیدا نمی

کردم که مشکلم را حل کند، الان راحت شدم و از گرفتن وضوهای اضافی و مکرر، خلاصی یافتم.

قال أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام: «إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْفُخُ فِي دُبُرِ الْإِنْسَانِ حَتَّى يَخِيلَ أَنَّهُ قَدْ خَرَجَ مِنْهُ رِيحٌ، فَلَا يَنْقُضُ الْوُضُوءَ إِلَّا رِيحٌ تَسْمَعُهَا أَوْ تَجِدُ رِيحَهَا»؛⁽¹²³⁾

امام صادق عليهم السلام فرمود: «شیطان در دبر انسان می دمدم تا انسان خیال کند که حدیثی از او صادر شده است، ولی این خیال، شکننده وضو نیست، مگر صدا یا بوی آن را درک کند».

عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ أَنَّهُ قَالَ لِلصَّادِقِ عليه السلام: أَجِدُ الرِّيحَ فِي بَطْنِي حَتَّى أَظُنَّ أَنَّهَا قَدْ خَرَجَتْ، فَقَالَ: «لَيْسَ عَلَيْكَ وَضُوءٌ حَتَّى تَسْمَعَ الصَّوْتِ، أَوْ تَجِدَ الرِّيحَ»، ثُمَّ قَالَ: «إِنَّ إِبْلِيسَ يَجْلِسُ بَيْنَ أَيْتِي الرَّجُلِ، فَيَحْدِثُ لِي شَكَاكَةً»؛⁽¹²⁴⁾

عبدالرحمان بن ابی عبدالله به حضرت صادق عليه السلام عرض کرد: گاهی گمان می کنم که بادی از من خارج شده است. حضرت عليه السلام فرمود: «این گمان، ضرری به وضوی تو نمی رساند، مگر این که صدای آن را بشنوی یا بوی او را استشمام کنی». سپس فرمود: «شیطان، انسان را به شک می اندازد».

إِنَّ عَلِيًّا عليه السلام كَانَ إِذَا دَخَلَ عَلَى الْخَلَاءِ يَرُشُّ الْمَاءَ عَلَى رِجْلَيْهِ، فَقَالَ: «مَا أَبَالِي أَبُولُ أَصَابِنِي أَمْ مَاءٌ إِذَا لَمْ أَعْلَمْ»؛⁽¹²⁵⁾

حضرت علی عليه السلام در هنگامی که می خواست به بیت الخلا برود، به پاهای خود، آب می پاشید و می گفت: «در صورت شک، اعتنایی ندارم که آب ترشح کرده یا بول».

وسواس در غسل

وسوسه در غسل یکی از انواع وسواس است، در حالی که غسل عمل بسیار ساده شستن تمام اعضای بدن است، با نیت، قصد قربت و ترتیب، ولی بعضی از مبتلایان به وسواس، هم چنان که در وضو، آن همه وسواس می کنند، در غسل گرفتارترند.

در این جا، باز وقت فضیلت عبادت از دست می رود، در آب، اسراف می شود و نتایج شوم دیگر به بار می آید، در حالی که بسیاری از بزرگان دین شناس، باتقوا، پرهیزکار و آشنا به مسائل و احکام طهارت و نجاست، تنها با یک لیوان آب، غسل می نموده اند. در این جا، برخی از روایاتی که مقدار وزن آب مصرف وضو و غسل را تعیین نموده اند، به عنوان برنامه و الگوی عملی دینداران می آید تا به آن عمل کنند و از بلای وسواس، در امان بمانند.

قال رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «الْوُضُوءُ مُدٌّ وَالْعُسْلُ صَاعٌ وَ سَيَّاتِي أَقْوَامٌ بَعْدِي يَسْتَقِلُّونَ فَأُولَئِكَ عَلَى خِلَافِ سُنَّتِي وَ الثَّابِتُ عَلَيَّ سُنَّتِي مَعِيَ فِي خَطِيرَةِ الْفُؤْسِ»؛ (126)

رسول اکرم ﷺ فرموده است: «یک مد آب (یعنی کمتر از یک کیلو)، برای وضو و یک صاع (سه کیلو) آب برای غسل کافی است، و افرادی در آینده، این مقدار را کم می پندارند. آنان خلاف روش و سنت من رفتار می نمایند و کسی که بر سنت من ثابت قدم و وفادار باشد، در بهشت با من خواهد بود.»

آری، تهدید و تشویقی بالاتر از این فرمایش سرور کائنات ﷺ برای پیروانش، که امت مرحومه نامیده می شوند، نخواهد بود. جا دارد که کسانی که به ویژه در طهارت و نجاست، مبتلا به وسواس شده اند، قدری بیندیشند و خود

را از آورنده احکام الهی و شخص اول اسلام، بهتر و داناتر ندانند و به روش معمولی و متعارف همگانی، عمل نمایند تا با آن حضرت در بهشت برین باشند، و گرنه، از برهان خلف ثابت می شود که در اثر وسوسه های شیطانی و عمل نکردن به احکام الهی، ضمن دشواری های دنیوی، باید در آتش جهنم اخروی جاویدان بمانند.

آب استنجا

یکی از مواردی که وسواسی را در وسوسه غوطه ور می سازد و او را سرگردان تر می سازد، ترشح آب توالت و شستشوی بدن است. وسواسی هم برای مبارزه با شیطان و دام های او، باید به تکلیف الهی عمل کند. ببیند دستور اسلام چیست؟ همان را عمل کند.

عَنْ زُرَّارَةَ قَالَ: رَأَيْتُ الْبَاقِرَ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَخْرُجُ مِنَ الْحَمَّامِ فَيَمْضِي كَمَا هُوَ لَا يَغْسِلُ رِجْلَهُ حَتَّى يَصَلِّيَ؛ زَرَّارَةُ مِي گويد: ديدم امام باقر عَلَيْهِ السَّلَامُ از حمام بيرون آمدند و بدون اين كه پايشان را بشويند، وارد رخت كن گرديده و مشغول به خواندن نماز شدند.

راوی می گوید: به امام صادق عَلَيْهِ السَّلَامُ عرض کردم: در توالت، خود را با آب می شویم، لباس من در آبی که خود را با آن شسته ام، می افتد. حکم آن چیست؟ امام صادق عَلَيْهِ السَّلَامُ فرمود: «مانعی ندارد».⁽¹²⁷⁾

مطلب روشن است که وقتی عین نجاست در آب باشد، آب، نجس و لباس هم نجس می گردد، ولی آنجا که عین نجاست در آب نیست، آب پاک است.

راه حل عملی برای وسواسی

می دانیم که روز هشتم ذی الحجه را «یوم الترویبه» می گویند. یعنی در آن روز، حاجی ها مشک های خود را آب کرده و برای مصرف چند شبانه روزی که در عرفات، مشعر و منا بوده، می برند. در آن زمان که آب لوله کشی و جاری، مطلقا در این مناطق وجود نداشت، هر حاجی یک مشک آب از مکه برداشته، با همین یک مشک آب غسل می کرد، وضو می گرفت، خود را شستشو داده، سر قربانی خود را با آن تطهیر نموده، بعد، حلق می نمود (حلقی که انسان می بیند، گاهی چند جای سر، خونی می شود) و سر خود را شسته و تمام کارهایی که نیاز بود، با همین آب انجام می داد. بعد همین افراد با رسول خدا صلی الله علیه و آله و آله معصومین علیهم السلام، نشست و برخاست داشتند و از باب طهارت و نجاست، هیچ کجا در روایات یا تاریخ دیده نشده که معصومین علیهم السلام از این افراد کناره گیری کنند، بلکه از غذا و آشامیدنی آنها هم استفاده می کردند.

به طور کلی مسئله طهارت و نجاست در شرع مقدس اسلام، به این سختی و مشکلی نیست که بعضی از افراد وسواسی و یا حتی افراد به اصطلاح محتاط، عمل می کنند. مسئله بسیار راحت تر از این مقوله ها است که ما فکر می کنیم. شرع مقدسی که می فرماید: «مخرج غائط با سه سنگ و کلوخ پاک می شود»، شرع مقدسی که می فرماید: «مخرج بول با دو برابر قطره آبی که در مخرج آن قرار دارد پاک می گردد»، شرع مقدسی که می فرماید: «بدن حیوان وقتی نجس شد، همین که نجاست از بین برود، بدن حیوان هم پاک شده و احتیاجی به آب کشیدن ندارد»، شرع مقدسی که می فرماید: «آب استنجا (آبی که مخرج بول و غائط با آن شسته می شود) با آن شرایط پاک است»، شرع

مقدسی که می فرماید: «اگر چیزی نجس شد و از جلوی نظر شما غایب شد و آوردند، پاک است» و... از مذاق شرع مقدس، انسان می فهمد که مسئله طهارت و نجاست، خیلی راحت تر از این است که افراد محتاط یا وسواسی به آن فکر می کنند. لذا باید افراد گرفتار وسواس، بیشتر در این مثال هایی که آورده شد، بیندیشند و با بی اعتنایی که تنها راه نجات است، خود را از این مهلکه که انسان را از چشیدن طعم و لذت عبادت محروم می کند، رهایی بخشند تا این که لذت عبادت و بندگی خدا را بیشتر درک نمایند و از عبادت الهی خسته و آزرده نگردند. خداوندا! به همه اولیا و مقدسان درگاهت قسمت می دهم همه گرفتاران به وسواس را نجات مرحمت فرما. آمین یا رب العالمین.

وسواس در نماز

21 - شخصی در قرائت حمد گرفتار وسواس شده بود، به طوری که کلمه ای را چندین بار تکرار می کرد. در رساله برخی از مراجع تقلید خوانده بود که نماز او اشکال دارد، لذا از این امر بسیار ناراحت و نگران تکلیف نمازهای گذشته اش بود. نزد من آمده و پرسید: تکلیفم چیست؟

در پاسخ گفتم: از آنجایی که مرحوم آیت الله خوئی رحمه الله و جمعی از فقهای معاصر (حفظهم الله) فرموده اند نماز صحیح است و چون فقهای دیگر، احتیاط واجب نموده اند و شما هم از مرجعی تقلید نموده اید که احتیاط واجب داشته اند، لذا می توانید به یکی از مراجعی رجوع کنید که نماز را صحیح می دانند و بنا بر فتوای آن مرجع، نمازهای گذشته شما هم صحیح است، لیکن تا می توانی باید اعتنا به وسوسه نکنی.

مردی به خدمت خاتم الانبیا ﷺ آمد و گفت: یا رسول الله! به تو شکایت می‌کنم از وسوسه‌هایی که در نماز بر من وارد می‌شود، تا آنجا که نمی‌دانم چقدر نماز خوانده‌ام، زیاد خوانده‌ام یا کم؟ حضرت ﷺ فرمود: «وقتی داخل نماز شدی، با انگشت شهادت دست راست، بر ران چپ خود بزن و بگو: بِسْمِ اللَّهِ وَ بِاللَّهِ ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ ، أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، در این هنگام او را رد خواهد کرد.» (128)

قالَ الْبَاقِرُ عليه السلام : «إِذَا كَثُرَ عَلَيْكَ السَّهُوُ فَاَمْضِ عَلَى صَلَاتِكَ فَإِنَّهُ يُوْشِكُ أَنْ يَدْعَكَ إِنَّمَا هُوَ مِنَ الشَّيْطَانِ»؛ (129)

امام باقر عليه السلام فرمود: «هر گاه در نماز شک بر تو زیاد شد، اعتنا مکن، زیرا این وسوسه از شیطان است و ممکن است تو را از کار بازدارد.»

قالَ الصَّادِقُ عليه السلام : «إِذَا كَثُرَ عَلَيْكَ السَّهُوُ فَاَمْضِ فِي صَلَاتِكَ»؛ (130)

امام صادق عليه السلام فرمود: «هر گاه شک تو در نماز زیاد شد، پس نمازت را ادامه بده و اعاده نکن.»

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام فِي الرَّجُلِ يَكْثُرُ عَلَيْهِ الْوَهْمُ فِي الصَّلَاةِ فَيُشْكُ فِي الرُّكُوعِ فَلَا يَدْرِي أَرْكَعَ أَمْ لَا، وَ يَشْكُ فِي السُّجُودِ فَلَا يَدْرِي أَسَجَدَ أَمْ لَا، فَقَالَ: «لَا يَسْجُدُ وَلَا يَرْكُعُ وَ يَمْضِي فِي صَلَاتِهِ حَتَّى يَسْتَيَقِنَ يَقِينًا»؛ (131)

عمار از امام صادق عليه السلام نقل کرده است که فرمود: «اگر کسی در نماز زیاد شک می‌کند راجع به رکوع، نمی‌داند که آن را به جای آورده یا نه، هم چنین سجده را نمی‌داند که به جای آورده است یا نه، باید نماز خود را ادامه دهد و اعتنایی به شک نکند، مگر این که یقین کند که رکوع یا سجده را به جای نیاورده که در این صورت، باید آن را به جای آورد.»

عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِيحَمْزَةَ عَنْ رَجُلٍ صَالِحٍ عليه السلام قَالَ: سَأَلْتُهُ عَنِ الرَّجُلِ يَشُكُّ فَلَا يَدْرِي وَاحِدَةً صَلَّى أَوْ اثْنَتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا أَوْ أَرْبَعًا يَلْتَبِسُ عَلَيْهِ صَلَاتُهُ، قَالَ: «كُلُّ ذَا»؟ قَالَ: قُلْتُ: نَعَمْ، قَالَ: «فَلْيَمُضْ فِي صَلَاتِهِ وَيَتَعَوَّذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَوْشِكُ أَنْ يَذْهَبَ عَنْهُ»؛ ⁽¹³²⁾

علی بن ابی حمزه گفت: از معصوم عليه السلام پرسیدم: کسی که در نماز شک می کند و نمی داند که یک رکعت خوانده یا دو یا سه یا چهار رکعت، چه وظیفه ای دارد؟ فرمود: «همه اینها با هم واقع شده است»؟ عرض کردم: بلی. فرمود: «نماز را تمام کند و پناه ببرد به خدا از شر شیطان، امید است که وسواس از او برطرف شود».

قَالَ الصَّادِقُ عليه السلام: «إِذَا كَانَ الرَّجُلُ مِمَّنْ يَسْهُوُ فِي كُلِّ ثَلَاثٍ فَهُوَ مِمَّنْ كَثُرَ عَلَيْهِ السَّهْوُ»؛ ⁽¹³³⁾ امام صادق عليه السلام فرمود: «هر گاه شخصی از کسانی باشد که در هر سه نماز خالی از شک نباشد، وی از اشخاص کثیرالشک است».

اختصار نماز

در عین حال که طولانی خواندن نماز، در صورتی که از وقت فضیلت خارج نشود، بسیار مطلوب و پسندیده است، ولی یکی از شیوه های درمان وسواسی در نماز، به اختصار خواندن نماز است، تا شیطان فرصت وسوسه نیابد.

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ الْجَبَلِيِّ قَالَ: سَأَلْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام عَنِ السَّهْوِ فَإِنَّهُ يَكْثُرُ عَلَيَّ فَقَالَ: «أَدْرِجْ صَلَاتَكَ إِدْرَاجًا». قُلْتُ: فَأَيُّ شَيْءٍ الْإِدْرَاجُ؟ قَالَ: «ثَلَاثُ تَسْبِيحَاتٍ فِي الرُّكُوعِ وَالسُّجُودِ»؛⁽¹³⁴⁾

عبیدالله جبلی می گوید: از حضور امام صادق عليه السلام در باره فراموشی جویا شدم و عرض کردم: در من شک و سهو، بسیار ایجاد می شود. آن حضرت عليه السلام فرمود: «نماز را به اختصار بخوان». پرسیدم: چگونه مختصر کنم؟ فرمود: «در ذکر رکوع و سجود، فقط به سه بار سبحان الله گفتن، اکتفا کن».

قَالَ الصَّادِقُ عليه السلام: «يُنْبَغِي تَخْفِيفُ الصَّلَاةِ مِنْ أَجْلِ السَّهْوِ»؛

امام صادق عليه السلام فرموده است: «سزاوار است برای زدودن فراموشی، نماز را مختصر بخوانند».

وسواس در نیت

به عنوان مقدمه باید گفت که پیامبر خاتم صلوات الله عليه وآله فرموده است: «إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ»؛⁽¹³⁵⁾ «اعمال باید با نیت باشد و رضای الهی و تقربش منظور باشد».

و جای دیگر فرموده است: «إِنَّمَا لِأَعْمَرٍ مَا نَوَى»؛⁽¹³⁶⁾ «مرد است و نیتش».

«لَا عَمَلَ إِلَّا بِنِيَّةٍ»؛⁽¹³⁷⁾ «عملی مقبول نمی شود، مگر با نیت باشد».

این معانی در روایات فراوانی از معصومین عليهم السلام وارد شده و فقها هم به استناد این روایات، سخنان فراوان گفته اند. از این امر روشن می شود که نیت در عبادت، واجب است. زیرا هر عملی که بدون نیت باشد، یعنی برای

غیرپروردگار انجام شود، اثری نخواهد داشت. برای نمونه، اگر آدمی بدون نیت عبادی غسل کند یا وضو بگیرد، بلکه برای پاکیزگی و یا خنک شدن و یا ریا، چنین کند، عمل او اثری نخواهد داشت. مثلاً اگر شخص جنب یک روز کامل در استخر و یا دریا شنا کند، ولی نیت غسل نکند، باز هم جنب خواهد بود.

اما برخی از امور، اگر به مسائل شرعی هم مربوط گردد، بدون نیت نتیجه خواهد داشت، مثل این که آدمی لباس نجس را در آب تطهیر نماید و یا قبری را حفر کند و یا میتی را کفن نماید، زیرا هدف از این امور، مجرد انجام آنها است و لا غیر؛ و مصالحی که متعلق به انجام دادن آنها است، به هر نیتی باشد محقق می شود، ولی اگر بدون نیت و رضای الهی انجام شود، برای انجام دهنده اش ثوابی نخواهد بود و به عکس اگر با آن، نیت تقرب باشد، ثواب هم خواهد داشت.

با این مقدمه، بر هر عاقل و بالغی واجب است اعمال خود را به عنوان این که تقرب به درگاه خداوند متعال بجوید انجام دهد، تا در نتیجه، ثواب نیز عایدش گردد و نیز بداند که ذات اقدس الهی، از لطایفی که بندگان در عبادتش به کار می برند، با آن که او بی نیاز از عبادت است، مسرور می شود. زیرا عبادات ما، در عین بی نیازی خداوند از آنها، لطایفی است که از سوی ما انجام می شود.

فرد باایمان و باکیاست و فراست، به مصداق «الْمُؤْمِنُ كَيْسٌ» حتی کارهای روزمره را، مثل غذاخوردن، آشامیدن و... به قصد قربت به پروردگار عزیز انجام می دهد، یعنی با نیت قلبی غذا می خورد تا بدنش قوی گردد، مریض نشود و بتواند آمادگی کامل برای انجام واجبات، اعم از نماز، روزه و... داشته باشد و دفع ضرر گرسنگی و تشنگی نماید که خود هم واجب است، یا این که لباس می پوشد تا بدنش از سرما و گرما محفوظ بماند و بتواند با نشاط و توانایی، برای برگزاری نماز و ارتباط با خالق حاضر گردد، یا این که نزدیکی با همسر حلال

خود را، در عین حال که ارضای قوه حیوانی شهوانی است، به قصد تقرب به درگاه حضرت احدیت و رعایت حال همسر انجام دهد، تا از این لحاظ هم، بهتر بتواند به امور اخروی و دنیوی برسد.

بنا بر این، تمام این اعمال انسان های زیرک، نوعی عبادت محسوب می شود و ثوابی از پروردگار کریم برای آن منظور می گردد و خود، رشد، تکامل و تجارتی است که به هیچ وجه زیان نخواهد داشت. ⁽¹³⁸⁾

وسواس در نیت نوعی از کارهای عجیب و غریب و بیهوده برخی از افراد وسواسی است: مثلاً گاهی امام جماعت بعد از حمد، یک سوره مفصل را قرائت می کند و شخص وسواسی، با بازی کردن دست ها و حرکات بی جا و بی مورد پا، دست، سر و گردن، به رکوع اول نمی رسد و خود را برای رکعت دوم آماده می کند، ولی باز هم با وجود قنوت طولانی امام، توانایی نیت نماز را ندارد و بالاخره تا آخر نماز، شیطان لعین او را گول زده و از ثواب نماز جماعت و فضیلت اول وقت بازمی دارد.

او لحظه ای هم نمی اندیشد که اگر نماز هیچ یک از این جماعت انبوه، که در پی امام جماعت که گاهی مجتهد جامع الشرایطی نیز هست نماز می خوانند، درست نباشد، نماز او هم صحیح نخواهد بود. گاهی نیز دیده شده که این افراد همیشه نمازهای باطل و شیطانی خود را خارج از وقت می خوانند، چون ساعت ها طول می کشد تا وسواسی، نیت نماید. در این قبیل موارد، برای درمان و علاج، به آنان گفته می شود که بدون نیت نماز بخوانید.

یکی از مجتهدین به مقلد وسواسی خود گفت که نماز نیت نمی خواهد. مقلد پس از مدتی مراجعه کرد و گفت: هر کاری می کنم، نمی توانم بدون نیت نماز بخوانم. گفتند: همین حرف، خود نیت است.

اگر شما برای انجام کاری از منزل خارج شوید، هرگز مدام آن را به زبان نمی آورید، اما اگر در راه، دوستی شما را ببیند و از شما بپرسد که به کجا می روید، قصد خود را باز خواهید گفت. همین امر نیت است و همین اندازه نیز در نیت عبادت کافی است. به زبان آوردن و تلفظ نیت، لازم نیست و همین قصد انجام کاری، به عنوان خواسته پروردگار متعال، کفایت می کند و این، بهترین نوع نیت اعمال است. البته برخی نیز به خاطر این که بهشتی شوند، از آتش جهنم در امان باشند، قصد انجام آن کار را می نمایند و اگر چه این نیت، درجه دون تری دارد، ولی باز هم کافی است و نیت عملی می شود. حتی برخی از فقها بر آنند که اگر آدمی نیت را به زبان تلفظ کند مکروه است، بلکه خطوردادن در فکر و ذهن هم نمی خواهد. (139)

حال با این همه سادگی و آسانی نیت، چرا وسواسی، دستورات شیطانی را گردن می نهد و به عنوان این که نیت برایش حاصل نمی شود، مدت ها از عمر گران مایه خود را تلف می نماید. او در آخرت باید جوابگوی اتلاف این همه عمر خود باشد. آیات، اخبار و اجماع فقهای دین و عقل، این عمل را مردود دانسته و آن را نوعی بیماری به حساب آورده اند. چه، تمام کارها و عبادت وسواسی، بیهوده و موجب رضای شیطان و خشم خداوند رحمان است.

ابوحامد غزالی گفته است: وسوسه در نیت نماز یا به سبب کمبود و فساد عقل است و یا به دلیل آشنانیدن به شرع مقدس، زیرا فرمان برداری، تعظیم و اجرای دستورات الهی در قصد و نیت، مثل فرمان برداری و تعظیم دستورات دیگران است.

اگر عالمی به کسی وارد شود و آن کس برای احترامش از جای برخیزد، اگر بگوید: نیت کردم که برخیزم و این برخاستن برای وارد شدن زید عالم، آن هم

به خاطر فضل و دانشی که دارد، بوده است، او را دیوانه و بی عقل می گویند، زیرا نیازی به گفتن آن مطالب بیهوده نبوده است، زیرا هر کس او را می دید، می دانست که برخاستن او برای ادای احترام بود، مگر این که در حال قیام کار دیگری را انجام دهد که امر مشتبه گردد، یا این که به اشتباه برخاسته باشد، یا این که پس از مدتی از جا برخیزد که در آن حال، همگان خواهند دانست که برخاستن او به احترام عالم نبوده است.

با این مثال، می توان فهمید که فرد، مبتلا به مرض وسواس است و یا جاهل به مسائل شرعی نیت در عبادات و این، وسواسی است که خود را به زحمت می اندازد که قلب خود را مثلاً برای اتیان و به جا آوردن نماز ظهر، آن هم ادا، نه قضای واجب، با تلفظ الفاظ به زبان آماده کند. این، عملی بیهوده و خلاف شرع است و وسواسی همان گونه که گفته شد باید نیت کند و این کار را ادامه دهد تا عادت کند و وسواسش برطرف گردد.⁽¹⁴⁰⁾

همه فقهای گذشته رضوان الله تعالی علیهم و فقهای حاضر، کثر الله امثالهم و حفظهم الله تعالی، در رساله های عملیه و کتب فقهی خود، به این مطلب تصریح فرموده اند و اضافه بر آن، خلاف احکام الهی است.

وسوسه در نیت، از جمله عوارض نفسانی و امور شیطانی است. گاهی شیطان برای بطلان و فساد اعمال مؤمنان، فعالیت هایی می کند تا آنان را به گمراهی کشانیده و با کارهای باطل فراوان و غیرعقلایی جلوه دادن اعمال، آنان را از راه ثواب و صحیح به درکند. اما شارع مقدس، هیچ گاه حکم به تکلیف محال و ما لایطاق و خارج از توانایی آدمی نمی کند و این گونه افکار، از وسواس سیاه شیطانی، هلاک کننده و گمراهی خالص است. لذا این افراد، در نادانی محض، از راه راست دور و در شبهات غوطه ورنند، زیرا نیت، امری قلبی است و ارادی و

به دست آوردنش، نیازی به کارهای خارجی بدنی ندارد و با قصد جزئی حاصل می شود، همان گونه که در سایر کارها نیز چنین است. جای بسی تأسف است که انسان های عاقلی خود را این همه به زحمت وامی دارند تا نیت کنند، حال آن که عقلا هیچ فرقی بین انجام کارهای عادی و عبادی نمی گذارند و این گرفتاری ها، فقط وسوسه های شیطانی است و بس و هیچ ربطی به کارهای عبادی ندارد.

شیطان با این وسوسه ها می کوشد که آدمی را از عبودیت خداوند منصرف کند و او را به خیالات واهی و افکار ناپسند مشغول سازد، تا از راه بندگی منحرف شود و به فرمان وسوسه های شیطان درآید. در این حال، اصل عبادت فراموش می شود و آدمی خود را در دام اشتغالات شیطانی می یابد. برخی از این وسوسه های شیطانی چنین است:

- 1 - تمام کارهای عبادی آدمی، به دلیل شک و تردید، صحیح نخواهد بود.
- 2 - وقتی احساس می کند که وقت عبادت است، همانند افرادی که به کار مشکل و مکروهی واداشته شوند، از سر طیب خاطر، عبادت نمی کند و نگرانی شدید و اندوه بزرگی، که حاصل عدم توانایی او در نیت عبادات است، در او ایجاد می شود و گونه ای انکار قلبی در باره این سخن خداوند پیدا می کند: «ما جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ»؛⁽¹⁴¹⁾ «خداوند سختی و زحمتی در دین، برای شما قرار نداده است».

فرد مبتلا به وسواس، خلاف این آیه، برای خود مشکلات و زحماتی ایجاد می کند و هنگام عبادت و حضور در محضر خالق قادر، به جای خرسندی قلبی و درونی در قبال راز و نیاز و بهره برداری از سخن گفتن با محبوب و در نتیجه، تقرب و تزکیه، خود را دور از سعادت، لذت عبادت و مناجات می یابد.

3 - او تمام وقت خود را صرف یک قسمت کوچک از عبادت که فرضا نیت باشد می کند و از بقیه عبادات محروم می شود و در نتیجه، متحمل ضرر و زیان های دنیوی و اخروی می گردد.

تذکر یک نکته دیگر هم ضروری می باشد. اگر فرد مبتلا به وسواس، بیماری خود را به دیگران سرایت دهد، خود مسئول این گناه خواهد بود. به این حدیث پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ توجه کنید:

«مَنْ سَنَّ سُنَّةً سَيِّئَةً فَعَلَيْهِ وَزْرُهَا وَوَزْرُ مَنْ عَمِلَ بِهَا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ»؛⁽¹⁴²⁾

«هر کس بدعتی بگذارد و کار زشتی را رواج دهد، گناه آن کار و گناه کسانی که تا روز قیامت، آن کار را انجام می دهند، بر عهده او خواهد بود».

پس به هوش باشیم و در درمان بیماری های اخلاقی بکوشیم تا هم خود و هم دیگران را از عواقب شوم آنها رهایی بخشیم. پس بیاییم دیگران را به زشتی، پلیدی و گناه رهنمون نشویم، زیرا «الدَّالُّ عَلَى الشَّرِّ كَفَاعِلِهِ»؛⁽¹⁴³⁾ «هر کس دیگران را به زشتی راهنمایی کند، گویی خود آن را انجام داده است».

نگارنده: در محلی برای تبلیغ رفتیم که صاحب خانه فرزندی داشت که بیش از سی سال، گرفتار وسواس شدید شده بود. صاحب منزل نقل کرد در موقعی که این فرزند، بچه بود، شخصی به عنوان مبلغ آمد به محل و در منزل ما بود. آن شخص دارای وسواس در وضو و طهارت بود، لذا این بچه به افعال او نگریست و خیال کرد این دستور شرع است و تا به حال، سخت گرفتار شده است و رنج زیاد هم می برد.

پرهیز از نماز جماعت و مردم

یکی دیگر از مواردی که فرد در دامن وسواس می افتد، نماز جماعت است. از آنجا که نماز جماعت وقتی تعداد به ده نفر یا بیشتر برسد، ثواب آن قابل شماره نیست، شیطان برای این که فرد را از این ثواب محروم گرداند، یا در عدالت امام جماعت وسوسه می کند یا در وضع نمازگزاران.

در عروه آمده است: وقتی تعداد نمازگزاران از ده نفر تجاوز کند، اگر تمام آسمان ها کاغذ، دریاها مرکب، درخت ها قلم و مردم روی زمین و ملائکه، نویسنده شوند، نمی توانند ثواب یک رکعت نماز جماعت را شماره کنند.⁽¹⁴⁴⁾

مرحوم آیت الله العظمی سیدمحمدکاظم یزدی در باره کسی که نماز جماعت را ترک کند، می نویسد: غیبت او جایز است، از عدالت می افتد و برای کارهایی که عدالت شرط است، مفید نیست. باید با او ترک رابطه کرد و امام مسلمانان باید به او اخطار کند و او را از کار بدی که انجام می دهد، پرهیز دهد و اگر سرانجام به جماعت حاضر نشد، باید خانه اش را آتش بزند.

جای تردید نیست که اگر دلیل قانع کننده ای داریم که فلان پیش نماز عادل نیست، ترک نماز جماعت اشکالی ندارد. این مسجد نه، مسجد دیگر، ولی اگر خیال است و سوء ظن، خطر بزرگی در کمین است که باید از آن حالت خارج شد.

انسان موجودی است اجتماعی و در تمام دنیا برای رابطه اجتماع، کارهای دسته جمعی وجود دارد، هر چند، عاقلانه نباشد و دارای مفاسد و عوارضی باشد، مثل کازینوها، کاباره ها و در اسلام این حس ارتباط و نیاز به جامعه را، در غالب خدمات اجتماعی ریخته اند و به صورت نماز، تبلیغات، جشن و عزاداری عرضه کرده اند.

همان طوری که شرکت در اجتماع، گاهی سر از ریا و خودپسندی در می آورد، جداماندن از اجتماع، موجب انحراف فکری و اخلاقی می گردد و چنین افرادی در معرض تهمت های گوناگون قرار می گیرند و چه بسا، در دین فرد هم شک شود که آیا چه دینی دارد. به جای این که فرد، در جامعه و با جامعه باشد و در خدمات اجتماعی سهیم، به انزوا، مریضی و به دروغ و غیبت افتادن دیگران کشیده می شود.

جای تردید نیست که وقتی امام جماعت امام علی علیه السلام باشد و مخالفین نماز جماعت، مخالفین آن حضرت، مسئله سوزاندن خانه، جای دارد، ولی اگر به عکس شد و امام علی علیه السلام به خاطر دفن پیامبر صلی الله علیه و آله و عزاداری و غصب خلافت آن حضرت، نماز جماعت را ترک کرد، آیا باید خانه آن حضرت آتش زده شود، آن هم به آن صورت که زهرای اطهر علیها السلام میان درب و دیوار قرار گیرد و سقط جنین نماید؟

قانون خوب وقتی به دست اجراکننده بد بیفتد، بهتر از این ثمره نمی دهد. وسوسه ریاست که آمد، به فرموده امام علی علیه السلام : «حُبُّ الشَّيْءِ يَغْمِي وَ يَصِمُّ»؛ «عشق به موضوع، کور و کر می کند»، چشم، مغز و گوش فکر، بسته می شود و دست به هر نوع اقدامی می زند.

علاج وسواس

هم زمان با عقیقه، دعا و تربیت در خانه، به ورزش باید توجه کافی بشود، به خصوص دویدن، شناکردن، تیراندازی و اسب سواری که به آنها سفارش فراوان شده است.

اسب دوانی و تیراندازی

در چهارده قرن قبل یعنی دوره قیام رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، ورزش یک امر ضروری بهداشتی در حیات اجتماعی بشر نبود، چه آن که مردم آن روز برای تأمین معاش، به قدر کافی فعالیت جسمانی و حرکات عضلانی داشتند و اعمال تطابقی بدنشان خود به خود صورت می گرفت، به علاوه

چون کارها به وسیله دست و با نیروی انسانی انجام می شد، اوقات فراغشان آن قدر زیاد نبود که در جستجوی کارهای تفریحی و سرگرم کننده باشند.

با این حال پیشوای گرامی اسلام از اوقات کوتاه فراغت مردم استفاده کرد. بعضی از اعمال ورزشی تفریحی را به منظور هدف های مخصوص، مورد تشویق و تأیید قرار داد تا به وسیله آن، پاره ای از مصلحت های اجتماعی را تأمین نماید و در ضمن پیروان خود را از انحراف هایی که ممکن بود در مواقع بیکاری دامنگیرشان شود، مصون نگاه دارد.

مسابقه اسب دوانی و تیراندازی در اسلام به عنوان دو عمل ممدوح و پسندیده به حساب آمده و در ترغیب مردم به این مسابقه، روایات بسیاری آمده است و با آن که پیشوای اسلام قماربازی و برد و باخت را بر پیروان خود تحریم نموده و آنان را از این عمل برحذر داشته است، ولی در مسابقه اسب

دوانی و تیراندازی، شرط بندی و برد و باخت را امضا نموده است و قانونا آن را مجاز شناخته است تا بدین وسیله، تمایل تفوق طلبی و برتری جویی مردم را تحریک کند و آنان را برای کسب افتخار و امتیاز، به رقابت یکدیگر وادار سازد و در نتیجه، به فنون سواری و تیراندازی تسلط کامل یابند.

شرکت پیغمبر ﷺ در اسب دوانی

اولیای گرامی اسلام علاوه بر تشویق مردم، خود شخصا در این مسابقات مکرر شرکت کردند و پیروزی های درخشانی به دست آوردند تا جایی که در بعضی از مواقع، زبردستی و مهارتشان باعث تعجب بینندگان مسابقه می شد.

عَنْ أَبِي لَبِيدٍ قَالَ: سَأَلَ ابْنُ مَالِكٍ: هَلْ كُنْتُمْ تَتْرَاهُنُونَ عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ: نَعَمْ رَاهَنَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَلَى فَرَسٍ لَهُ فَسَبَقَ فَسَرَّ بِذَلِكَ وَأَعْجَبَهُ؛

(145)

از انس بن مالک سؤال شد: آیا شما در زمان پیامبر ﷺ برای مسابقه شرط بندی می کردید؟ جواب داد: بلی، پیغمبر ﷺ خود روی اسبی که داشت، شرط بندی کرد و مسابقه را برد. این پیروزی باعث مسرت و اعجاب آن حضرت شد. چند نفر از مشرکین برای دستبرد به گوسفندهای مردم، به اطراف مدینه آمدند. رسول اکرم ﷺ و جمعی از مسلمین برای سرکوبی آنان بر اسب ها سوار شدند و به خارج مدینه روی آوردند. مشرکین که احساس خطر نمودند، به سرعت فرار کردند و خود را از دسترس مسلمین دور ساختند.

فَقَالَ أَبُو قَتَادَةَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! إِنَّ الْعُدُوَّ قَدْ أَنْصَرَفَ فَإِنَّ رَأْيْتَ أَنْ نَسْتَبِقَ فَقَالَ: نَعَمْ، فَاسْتَبِقُوا فَخَرَجَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ سَابِقًا عَلَيْهِمْ؛ (146)

ابوقتاده که یکی از سواران حضرت بود، به حضرت عرض کرد: دشمن برگشته است و اگر موافقت فرمایید، در این صورت یک مسابقه اسب دوانی

برقرار کنیم. رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جواب مثبت داد. مسابقه آغاز شد و سرانجام، آن حضرت از همه پیشی گرفت و مسابقه را برد.

رَوَى أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَرَّ بِقَوْمٍ مِنَ الْأَنْصَارِ يَتَرَامُونَ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أَنَا مَعَ الْحِزْبِ الَّذِي فِيهِ ابْنُ الْأَعْرَدِ». فَأَمْسَكَ الْحِزْبُ الْأَخْرُ وَقَالُوا: لَنْ يَغْلِبَ حِزْبٌ فِيهِ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. فَقَالَ: «ارْمُوا فَإِنِّي أُرْمِي مَعَكُمْ»، فَرَمَى مَعَ كُلِّ وَاحِدٍ مِنْهُمْ رَشَقًا؛ (147)

روایت شده رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بر مردمی از انصار که مشغول تیراندازی بودند، گذر کرد و داوطلب شد که در مسابقه آنها شرکت کند. فرمود: «من با گروهی که ابن اردع در آن است، همکاری می کنم». دسته مقابل با شنیدن سخن آن حضرت، از تیراندازی دست کشیدند و گفتند: گروهی که رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در آن تیراندازی کند، هرگز مغلوب نخواهد شد. برای آن که مسابقه تعطیل نشود، فرمود: «من با هر دو گروه همکاری می کنم». مجدداً مسابقه شروع شد و پیغمبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ با هر دو دسته تیراندازی کرد.

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِنَّهُ كَانَ يَحْضُرُ الرَّمْيَ وَالرَّهَانَ؛ (148)

امام صادق علیهم السلام در مسابقه تیراندازی حاضر می شد و در شرط بندی آن شرکت می فرمود.

شناکردن

شناوری برای جوانان به خصوص، یکی دیگر از ورزش های مفید و ثمربخش و از تفریحات سالم و نشاط آور است که مورد توجه پیشوای اسلام قرار گرفته و پیروان خود را به فراگرفتن آن تشویق کرده است.

قال الرَّسُولُ ﷺ: «عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ الرَّمْيَ وَ السَّبَاحَةَ»؛ (149)

رسول اکرم ﷺ فرموده است: «به فرزندان خود تیراندازی و شنا بیاموزید». شنا عضلات را به حرکت در می آورد، بدن را به فعالیت وامی دارد و جسم را تقویت می کند و به آدمی نیرو می بخشد. شنا در ساعات فراغت، یکی از وسایل سرگرمی و تفریح است و مایه شادمانی و مسرت است. به علاوه کسی که شنا می داند، قادر است در موقع پیش آمد، خود را از آب برهاند و یا غریق را نجات دهد.

ورزش های مفید و نیروبخش دیگری نیز وجود دارد که جوانان می توانند در ساعات فراغت از آنها استفاده کنند از قبیل: پیاده روی، کوه نوردی، حرکات سالم ورزشی و خلاصه، هر قسم فعالیت عاقلانه و بی ضرری که باعث تأمین سلامت بدن و تقویت جسم می شود.

سلامت و نیرومندی بدن، شرط اساسی هر پیروزی و موفقیت در زندگی بشر است. انسان بیمار و ناتوان، نه قادر است به امور علمی و دینی بپردازد و نه می تواند امور مادی و دنیوی خود را به درستی اداره کند.

در زندگی ماشینی امروز که مردم به اندازه کافی فعالیت جسمانی و حرکات عضلانی ندارند و بر اثر اختلال اعمال تطابقی و ناموزونی تعادل داخلی، سلامتی شان در معرض خطر قرار گرفته است، ناچار باید از حرکات ورزشی استفاده کنند و خود را به فعالیت وادارند.

مسافرت و جهان گردی

یکی از تفریحات مطبوع و نشاط انگیز که آثار درخشانی در بهبود جسم و پرورش فکر دارد، مسافرت است. در آیین مقدس اسلام، مسافرت یکی از وسایل تفریح و لذت، شناخته شده و در روایات مذهبی مورد توجه مخصوصی قرار گرفته است. به شرط آن که سفر برای معصیت و به منظور اجرای برنامه های غیرمشروع و نیل به لذت های ناروا نباشد.

فی وصیة النبی ﷺ لعلیؑ قال: «یا علی! لا ینبغی للرجل العاقل ان یشکر ظاعنا الا فی ثلاث مرمة لمعاش او تزود لمعاد او لذة فی غیر محرم»؛⁽¹⁵⁰⁾
رسول اکرم ﷺ در وصایای خود به علیؑ فرموده: «سزاوار نیست انسان عاقل سفر برود، مگر برای سه منظور: یا برای تجارت و تحصیل درآمد و اصلاح معاش؛ و یا برای نیل به کمالات معنوی و تعالی روح و ذخیره معاد؛ یا برای تفریح و تفرج و جلب لذایذ مباح».

در این حدیث مسافرت گروه اول و دوم سفر تفریحی به معنی موضوع بحث ما نیست، زیرا گروه اول برای امرار معاش و تأمین زندگی به سفر می روند و در واقع، سفر آنها انجام وظایف در ساعات کار است. گروه دوم نیز برای ادای فریضه مذهبی یا انجام وظیفه معنوی به سفر می روند و آن نیز، سفر تفریح و تفرج نیست و تنها سفر تفریحی، برای گروه سوم است که در مواقع فراغت و به منظور نیل به لذایذ مباح مسافرت می کنند.

مسافرت و سلامت جسم

اولین اثر مفید مسافرت و تغییر محیط زندگی، سلامت جسم و تحصیل نشاط و مسرت است. کسانی که برای رفع خستگی کار مداوم و تجدید قوا، در ایام فراغت به سفر می روند، از طرفی به تفریح مطبوع و دلپذیری نایل شده و از طرف دیگر، به سلامت و نیرومندی خویش کمک کرده اند.

قال رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «سَافِرُوا تَصِحُّوا»؛⁽¹⁵¹⁾

رسول اکرم ﷺ فرموده است: «مسافرت کنید تا صحیح و سالم بمانید».

موضوع تغییر آب و هوا، از زمان قدیم بسیار معمول بوده است و بیمارانی را که بیماری های سخت و لاعلاج داشتند، به این نحو درمان می کردند. امروز هم مسافرت جزو برنامه های قطعی مردم قرار گرفته و یکی از مهم ترین عوامل تندرستی محسوب می شود. به طور کلی امروز از نظر پزشکی ثابت شده است که زندگی، کار و خوراک یکنواخت، برای شخص ضرر دارد و اعضا، زودتر فرسوده و ناتوان می گردند. پس تغییر زندگی و تنوع باید جزو برنامه بهداشتی قرار گیرد.

در مسافرت به گردش و راه پیمایی بپردازید و بدانید که یک راه رفتن ساده، جزو بهترین ورزش ها محسوب می شود و اقلأً روزی چند ساعت پیاده روی کنید، بدین وسیله خون بهتر جریان می یابد و غدد ترشحات داخلی کلیه و اعضا، بهتر وظایف خود را انجام می دهند. سموم بدن دفع می شود و شما شاداب و خرم می شوید. اعصاب تسکین یافته و خواب، بهتر می گردد و دیگر احتیاج به داروی خواب آور و مسکن ندارید. یک مسافرت مطلوب از صدها شیشه قرص و شربت مسکن و ویتامین ها و آمپول های مقوی بیشتر اثر دارد.

(152)

مسافرت و ازدیاد معلومات

دومین اثر مفید مسافرت، بالا رفتن سطح فهم و ازدیاد معلومات و بسط اطلاعات و پرورش شخصیت است. کسی که به منظور تفریح و تفرج از کار روزانه مسافرت می کند و به شهرها و کشورهای مختلف وارد می شود، فرصتی پیدا می کند تا از وضع محیط های مختلف طبیعی و اجتماعی آگاه گردد، پیشرفت ها، عقب ماندگی ها، آبادی ها و ویرانی ها را از نزدیک مشاهده کند، مردمانی را با چهره های جدید و خلیقات متفاوت ببیند و با آداب و رسومی که در نظرش تازگی دارد، برخورد کند. با فکری آرام و مطمئن در باره آنها بیندیشد و از نیک و بدش، استفاده علمی و عملی نماید و ارزش شخصیت خود را بالا ببرد.

قال النبی ﷺ: «سافروا فانکم ان لم تغنموا مالا اُفدتم عقلاً»؛ (153)

رسول اکرم ﷺ فرموده است: «مسافرت کنید، چه اگر در سفر نفع مالی عایدتان نشود، از فواید عقلی بهره مند خواهید شد».

در دیوانی که به علی علیه السلام نسبت داده شده چنین آمده است:

«تغرب عن الأوطان فی طلب العلی فساfer ففی الأَسفارِ خمسُ فوائدٍ
تفرجُ همَّ واکتسابُ معیشتةٍ و علمٌ و آدابٌ و صُحبةٌ ماجدٍ»؛ (154)

«برای نیل به تعالی و ترقی از وطن های خود دور شوید و مسافرت کنید که در سفر پنج فایده است: سفر باعث تفریح و انبساط روح است و اندوه و آزرده گی ها را برطرف می کند. مسافرت یکی از راه های تحصیل درآمد و تأمین معاش است. مسافرت وسیله فراگرفتن علم و تجربه است. مسافرت به انسان، آداب زندگی می آموزد و آدمی در سفر، با افراد دارای فضیلت و خلیق برخورد می کند و با آنان دوست می شود».

خلاصه، سفر یکی از تفرج های سالم و نشاط آور است و با تسهیلاتی که صنایع ماشینی برای مسافرت فراهم آورده، جوانان می توانند قسمتی از ایام فراغت سالیانه خود را به مسافرت اختصاص دهند و از فواید این تفریح ثمربخش برخوردار گردند.

می دانیم که وسواس از ضعف جسم و ایمان سرچشمه می گیرد و هم زمان با تقویت جسم که در مطالب آینده مورد بحث قرار می گیرد، تقویت فکر و ایمان هم باید مورد توجه باشد. به همان اندازه که به دوی جسم توجه می شود، به دوی روح و روان هم باید توجه شود.

یکی از عوارض وسواس، عدم اعتماد به نفس، در وجود وسواسی است. به او باید تلقین شود که انسان است، وجود دارد، اعتبار دارد، مردم هم از او انتظار دارند که به وظایف اجتماعی خود عمل کند.

اگر در دعایی که برای درمان وسواس نوشته شده دقت کنیم، می بینیم وسواسی عاجز است، در دام شیطان اسیر است و باید توجه به خدا و توکل به آفریدگار، در نهاد او تقویت گردد و درک کند که خدا بر فرد تسلط و نظارت دارد و آگاه از اعمال او است.

به کلمه لا اله الا الله سفارش شده که وسواسی درک کند: فقط خدا وجود دارد، شیطان خدای دوم نیست.

به «لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» توجه داده شده که نیروها، همه تحت کنترل خداوند است و تمام حرکت ها، زیر نظر پروردگار است.

دعاهای دیگر هم به قدرت خدا در زمین، آسمان، بهشت، جهنم، مرگ و زندگی توجه می دهد که بدانیم تمام قدرت ها به خدا برمی گردد و باید ضعف ایمان را برطرف کرد تا از دام وسواس نجات یافت، شیطان نقشی ندارد.

شفای الهی

موقعی و سواسی به شفای کامل دست می یابد که به مریض بودن خود معتقد شود، سپس برای شفای خویش اقدام کند و از خدا کمک بخواهد که او شفابخش است: «وَ إِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ»؛⁽¹⁵⁵⁾

شفای کامل از تقویت جسمی و معنوی به دست می آید. در مرحله تقویت و درمان بدن، و سواسی باید به پزشک ماهر که متخصص روان و اعصاب باشد، مراجعه و خود را تحت نظر او مداوا کند. مطالبی که در اسلام برای درمان و سواس مطرح شده و جنبه درمان جسم دارد، مورد عمل قرار گیرد که به تفصیل به آنها اشاره خواهد شد و از جمله آنها عسل است.

خداوند در سوره نحل می فرماید:

«وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ يَغْرُسُونَ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلَالًا يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»؛⁽¹⁵⁶⁾

«پروردگار تو به زنبور عسل وحی کرد که: از کوه ها و درختان و در بناهایی که می سازند، خانه هایی برگزین، آنگاه از هر ثمره ای بخور و فرمان بردار به راه پروردگارت برو. از شکم او شرابی رنگارنگ بیرون می آید که شفای مردم در آن است و صاحبان اندیشه را در این، عبرتی است.»

عسل به همراه قرائت قرآن و جویدن کندر، بلغم را ریشه کن می گرداند.

قال الصادق عليه السلام: «كان النبي ﷺ يأكل العسلَ و يقول آيات من القرآن و مضع اللبن يذيب البلغم»؛⁽¹⁵⁷⁾

امام صادق علیه السلام فرموده: «پیامبر عسل صلی الله علیه و آله می خورد و می فرمود قرائت آیاتی از قرآن و جویدن کندر، بلغم را از بین می برد».

هر گاه وسواس از نظر فکری، اخلاقی و معنوی پیش آمده است، باید وسواسی عمل خود را منطبق با قرآن، نهج البلاغه و احادیث نماید، آنجا که رفتار او با مقررات معنوی اسلام سازش ندارد، کنار بگذارد و در کنار عمل، از خدا هم کمک بخواهد.

وضع چنین فردی بدتر از وضع کل جامعه نیست. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «آنگاه که آشوب و فتنه همانند شب تاریک شما را فرا گرفت، بر شما باد که به قرآن توجه کنید و از آن بهره مند گردید».⁽¹⁵⁸⁾

توجه نکردن به قرآن، بهره نگرفتن از آن و تردید و شک در مرض خود یا نافع بودن آن، مریض را سرگردان تر می سازد.

توجه به قرآن فقط با خواندن قرآن و عمل کردن به آن به دست می آید و موجب رفع وسواس می گردد. خدای عزیز در قرآن مجید می فرماید:

«وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا»⁽¹⁵⁹⁾

«ما قرآن را فرستادیم، درمان جامعه در آن وجود دارد و موجب آسایش مؤمنین است و برای ستمگران غیر از ضرر، چیزی ندارد».

اگر مرض وسواس ضعیف باشد، با توجه به قرآن و خواندن آن، مرض برطرف می گردد، ولی اگر مرض عمیق باشد، خواندن قرآن او را مریض تر می گرداند: «فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا»⁽¹⁶⁰⁾ و به عوارض فکری و اخلاقی او می افزاید. چنین فردی باید به قرآن مجسم و عامل حقیقی به قرآن مراجعه کند و در کنار آن، از خدا کمک بخواهد.

روزه: می دانیم که گاهی وسواس از اضافه شدن چربی به وجود می آید و روی مغز اثر می گذارد و تمرکز فکری از دست می رود. برای این افراد، روزه بهترین درمان است و به همین جهت در اسلام سفارش شده که در هر ماه سه روز روزه مستحبی به این صورت گرفته شود.

قال الصادق عليه السلام: «كان رسولُ الله ﷺ يصومُ الخُميسَ في أوَّلِ الشَّهرِ وَ أربَعًا في وَسَطِ الشَّهرِ وَ خُميسَ في آخِرِ الشَّهرِ»؛⁽¹⁶¹⁾

امام صادق عليه السلام فرموده: «رسول خدا پنج شنبه اول ماه، چهارشنبه وسط ماه و پنج شنبه آخر ماه را روزه می گرفت».

هدف اصلی این است که در ماه، سه مرتبه و به فاصله حدود ده روز، روزه گرفته شود که چربی های اضافی برطرف گردد و بسوزد و در نتیجه، تمرکز فکری به وجود آید.

جای تردید نیست که این روزه برای کسانی مفید است که اضافه وزن و چربی دارند، اما برای افراد ضعیف، چه بسا روزه ضرر داشته باشد و بر وسواس بیافزاید.

این گونه افراد باید روزه مستحبی نگیرند. نسبت به روزه واجب هم آزمایش کنند و تکلیف الهی را عمل کنند.

به همین جهت باید توجه داشت که تکلیف و استحباب فرق می کند و مکلف ها هم فرق می کنند. امام علیهم السلام که فرموده روزه مستحبی در ماه سه روز، معادل ثواب روزه یک عمر دارد و مرض های فکری (وسوسه) را برطرف می گرداند⁽¹⁶²⁾. نظر به افرادی دارد که روزه مستحبی برای آنان زیان نداشته باشد.

در هر صورت، زیاد خوردن موجب افزایش وزن بدن و چربی می گردد و این حادثه، در گردش خون اثر می گذارد و امراض عصبی از جمله وسواس را

به دنبال دارد و باز، کوتاهی در خوردن و کم خوردن نیز، ضعف می آورد و ضعف موجب وسواس می گردد.

در روایات از زیاد خوردن گوشت منع شده و فرموده اند موجب سوء خلق و بداخلاقی می گردد و کم خوردن آن موجب ضعف و سل. برای تعدیل در خوردن و پرهیز از پرخوری که موجب وسواس می شود، امام صادق علیه السلام سفارش به روزه در هر ماه، سه روز فرمود و توضیح داد که مرض های شیطانی (وسوسه) را می برد و روزه سه روز، معادل روزه یک عمر است. (163) می دانیم که رهبران دینی از راه توجه دادن به ثواب، نظر به حفظ سلامتی پیروان خود داشته اند.

ذکر و درمان وسواس

وسواس از ضعف، تزلزل و عدم تمرکز فکری ناشی می گردد و این کمبودها را می توان از طریق توجه به خدا، شناخت و کمک گرفتن از او تأمین کرد. امام صادق علیه السلام می فرماید: از پدرم امام باقر علیه السلام پرسیدم: «قربانت گردم، آخر شب که برای نماز شب برمی خیزم چه بگویم؟» حضرت علیه السلام فرمود: «بگو حمد مخصوص پروردگار جهانیان و آل الله است که خدا آنان را برای اصلاح مردم فرستاده است، ستایش مخصوص کسی است که مرده ها را زنده می کند و آنها را که در قبر هستند، روز قیامت بیرون می آورد. وقتی این مطلب را بیان داشتی، وسوسه شیطان و حيله های او، از تو برطرف می گردد».

(164)

در این روایت امام علیه السلام ، قدرت خدا در زنده و مرده بودن بشر، مورد توجه قرار گرفته و آن کس که به قدرت خدا توجه کند، ضعف و تزلزل را از خود دور می سازد و بر خود مسلط می گردد. در روایت دیگر سفارش شده است: وقتی در مورد قدرت خدا به تردید و شک افتادی، راجع به اوصاف خدا (علم، اراده و...) به فکر افتادی بگو: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَ عَلِيٌّ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ﷺ». (165)

وقتی این ذکرها را گفتی به ایمان خالص بازمی گردی و وسوسه ات برطرف می گردد، زیرا به وحدانیت خدا، رسالت محمد صلی الله علیه و آله و ولایت امام علی علیه السلام توجه پیدا کرده ای که همه، الهام بخش نیروی اراده است و ضعف ایمانی را برطرف می گرداند.

بخشی از درمان وسواس در مسیر دارو و خوراکی به دست می آید که با توجه به اجرای آن، امید سلامتی هست.

عَنْ زَيْدِ النَّرْسِيِّ عَنْ بَعْضِ أَصْحَابِهِ قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَقُولُ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَغْسِلُ رَأْسَهُ بِالسِّدْرِ وَيَقُولُ: «اغْسِلُوا رُؤُوسَكُمْ بِوَرَقِ السِّدْرِ، وَتَقُوا، فَإِنَّهُ قَدْسُهُ كُلُّ مَلِكٍ مُقَرَّبٍ، وَكُلُّ نَبِيٍّ مُرْسَلٍ، وَمَنْ غَسَلَ رَأْسَهُ بِوَرَقِ السِّدْرِ صَرََفَ اللَّهُ عَنْهُ وَسْوَسةَ الشَّيْطَانِ سَبْعِينَ يَوْمًا، وَمَنْ صَرََفَ اللَّهُ عَنْهُ وَسْوَسةَ الشَّيْطَانِ سَبْعِينَ يَوْمًا لَمْ يَعْصِ اللَّهَ، وَمَنْ لَمْ يَعْصِ دَخَلَ الْجَنَّةَ»؛ (166)

زید نرسی به نقل از دوستانش گفت: از امام صادق عَلَيْهِ السَّلَامُ شنیدم که می فرمود: پیامبر خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سر خود را با سدر می شست و می فرمود: «سر خود را با برگ سدر بشوید و پاک کنید، چون فرشتگان مقرب خدا و انبیا، سدر را تقدیس کرده اند. کسی که با برگ سدر، سر خود را بشوید، خداوند از او تا هفتاد روز، وسوسه شیطان را برمی دارد و کسی که هفتاد روز، خداوند وسوسه شیطان را از او دور کند، گناه نمی کند و کسی که گناه نکند، وارد بهشت می شود».

انار و سیب

یکی از چیزهایی که برای وسواسی، تقویت قلب و اعصاب مفید است، انار است. انار در تصفیه خون نقش مؤثری دارد.

قال أمير المؤمنين عليه السلام: «كُلُوا الرُّمَانَ بِشَحْمِهِ فَإِنَّهُ دَبَّاعٌ لِلْمِعْدَةِ، وَ فِي كُلِّ حَبَّةٍ مِنَ الرُّمَانِ إِذَا اسْتَقَرَّتْ فِي الْمِعْدَةِ حَيَاةٌ لِلْقَلْبِ، وَ إِنَارَةٌ لِلنَّفْسِ، وَ تَمْرِيضٌ وَسَوَاسٌ الشَّيْطَانِ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً»؛ (167)

امیر المومنین عليه السلام فرمود: «انار را با پوست زرد و ضخیمی که دانه های انار روی آن قرار دارد، بخورید. چون که آن پوست زرد، معده را دباغی می کند. هر دانه ای از انار که در معده قرار می گیرد، دل را زنده، جان را نورانی و وسوسه های شیطانی را تا چهل شب، بی اثر (و خنثی) کرده و از کار می اندازد».

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سَنَانَ، قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَقُولُ: «عَلَيْكُمْ بِالرُّمَانِ الْحُلُوقِ، فَكُلُوهُ فَإِنَّهُ لَيْسَ مِنْ حَبَّةٍ تَقَعُ فِي الْمِعْدَةِ إِلَّا أَبَادَتْ دَاءً، وَ أَذْهَبَتْ شَيْطَانَ الْوَسْوَسَةِ»؛ (168)

عبدالله پسر سنان گفت: از امام صادق عليه السلام شنیدم که فرمود: «خوردن انار شیرین (قندی) بر شما لازم است، چون که دانه انار، از دانه هایی نیست که در معده موجب بیماری شود و وسوسه شیطان را می برد».

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: «مَنْ أَكَلَ حَبَّةً مِنْ رُمَانٍ أَمْرَضَتْ شَيْطَانَ الْوَسْوَسَةِ أَرْبَعِينَ يَوْمًا»؛ (169)

امام صادق عليه السلام فرمود: «کسی که یک عدد انار بخورد، شیطان وسوسه را چهل روز از او برطرف می کند».

قال موسى بن جعفر عليه السلام: «التُّفَّاحُ يَنْفَعُ مَنْ خِصَالِ عِدَّةٍ: مِنَ السَّمِّ وَالسَّحْرِ وَاللَّهْمِ يَعْزُضُ مِنْ أَهْلِ الْأَرْضِ وَالْبَلْغَمِ الْغَالِبِ وَ لَيْسَ شَيْءٌ أَسْرَعُ مِنْهُ مَنْفَعَةً»؛
(170)

امام کاظم عليه السلام فرموده است: «سیب چند خاصیت دارد: سم، جادو، جنون و وسوسه ای را که به مردم زمین دست می دهد و بلغمی را که غلبه پیدا کرده باشد، برطرف می سازد. چیزی نفعش سریع تر از سیب نیست».

سیب دارای غذاییت کافی بوده، ویتامین های آن نیازمندی های بدن را تأمین می سازد. مواد معدنی موجود در سیب می تواند تفاوتی در حفظ سلامتی خون و سلول های بدن داشته باشد. این مواد معدنی عبارتند از: فسفر، کلسیم، منیزیم، پتاسیم و بالاخره آهن.

قال الصادق عليه السلام: «لَوْ يَعْلَمُ النَّاسُ مَا فِي التُّفَّاحِ مَا دَاوُوا مَرَضَهُمْ إِلَّا بِهِ»؛
(171)

امام صادق عليه السلام فرموده: «اگر مردم می دانستند چه خواصی در سیب هست، بیماران خود را فقط با سیب درمان می کردند».

قال أبو عبد الله عليه السلام: «كُلِ التُّفَّاحَ فَإِنَّهُ يَطْفِئُ الْحَرَارَةَ وَ يَبْرِدُ الْجَوْفَ وَ يَذْهَبُ بِالْحُمَّى»؛
(172)

امام صادق عليه السلام فرموده: «سیب بخور که حرارت (زیاد بدن) را خاموش و معده را سرد می کند و تب بر است».

رَوَى دَرَاهِمٌ فِي الْخَضَابِ أَفْضَلُ مِنْ نَفَقَةِ أَلْفِ دَرَاهِمٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَ فِيهِ أَرْبَعُ عَشْرَةَ خِصْلَةً: يَطْرَأُ الرِّيحُ مِنَ الْأَعْدُنِّينِ وَ يَجْلَسُ الْعِشَاوَةَ عَنِ الْبَصْرِ وَ يَلِينُ الْخِيَاشِيمُ وَ يَطِيبُ النَّكْهَةَ وَ يَشُدُّ اللَّثَّةَ وَ يَذْهَبُ بِالضَّنَا وَ يَقِلُّ وَسْوَسةِ الشَّيْطَانِ وَ تَفْرَحُ بِهِ الْمَلَائِكَةُ وَ يَسْتَبْشِرُ بِهِ الْمُؤْمِنُ وَ يَغِيظُ بِهِ الْكَافِرُ وَ هُوَ زِينَةٌ وَ طِيبٌ وَ بَرَاءَةٌ فِي قَبْرِهِ وَ يَسْتَحْيِي مِنْهُ مُنْكَرٌ وَ نَكِيرٌ»؛
(173)

از معصومین علیهم السلام نقل شده است که یک درهم برای صرف حناء و بستن آن بیش از هزار درهم در راه خدا صدقه دادن، ارزش دارد. در حنا چهارده خاصیت وجود دارد: 1- باد گوش را برطرف می سازد، 2- چشم را روشنی می دهد، 3- بینی را نرم می کند، 4- بوی بد دهان را برطرف می گرداند، 5- لثه ها را محکم می سازد، 6- ضعف را برطرف می گرداند، 7- وسوسه شیطان را بیرون می نماید، 8- فرشتگان از حناء بستن خوشحال می شوند، 9- مؤمن از حناء شاد می گردد، 10- کافر از حناء عصبانی می شود، 11- زینت زن و مرد است، 12- سند بی گناهی با حناء بسته می شود، 14- نکیر و منکر در قبر از مرده خجالت می کشند سؤال کنند. یکی از چیزهایی که وسوسه را برطرف می سازد حناء است.

قال رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَا خَلَقَ اللَّهُ شَجَرَةً أَحَبُّ إِلَيْهِ مِنَ الْحَنَاءِ»؛ (174)

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «خدا در میان درختانی که خلق کرده، بیش از همه درخت حناء را دوست دارد».

لازم به ذکر است به همان نسبت که سفارش به حناء بستن شده، از حناء بستن جنب، حائض و کسی که بچه دار شده (تا ده روز) منع شده و خطر آن را وسوسه شیطان ذکر کرده اند. (175)

همانطوری که حناء به موقع وسوسه را بر طرف می گرداند در غیر موقع هم بستن حناء زیان دارد و وسوسه را تحریک می کند.

رُوي مَن اخْتَضَبَ وَهُوَ جُنُبٌ أَوْ أَجْنَبٌ فِي خَضَابِهِ لَمْ يُؤْمَنْ عَلَيْهِ أَنْ يَصِيبَهُ الشَّيْطَانُ بِسُوءٍ وَ رُوي فِي خَضَابِ الطَّامِثِ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَحْضِرُهَا عِنْدَ ذَلِكَ». (176)

آب باران، زعفران، تربت امام حسین علیه السلام

یکی از دواهایی که برای وسواسی مفید است، آب نیسان است. از 23 روز بعد از عید نوروز تا 30 روز، ماه نیسان است و از آب باران این مدت، جمع آوری می کنند و با آداب مخصوص که در کتب ادعیه (مفاتیح الجنان) نوشته شده، دعاهای وارده را می خوانند و به آن آب می دمند (فوت می کنند). این آب برای شفای مریضان مفید است، از جمله مرض وسواس.

قال النبي صلى الله عليه وآله: «عَلَّمَنِي جَبْرَائِيلُ دَوَاءً لِأَحْتِاجُ مَعَهُ إِلَى طَبِيبٍ». فَقَالَ بَعْضُ أَصْحَابِهِ: نُحِبُّ يَا رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وآله أَنْ تُعَلِّمَنَا! فَقَالَ: «يُؤْخَذُ بِنَيْسَانَ يُقْرَأُ عَلَيْهِ «فَاتِحَةُ الْكِتَابِ» وَ «آيَةُ الْكُرْسِيِّ» وَ «قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ» وَ «سَبِّحْ اسْمَ رَبِّكَ الْأَعْلَى» سَبْعِينَ مَرَّةً وَ «الْمُعَوِّذَاتَيْنِ» وَ «الْإِخْلَاصَ» سَبْعِينَ مَرَّةً. ثُمَّ يَقْرَأُ «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» سَبْعِينَ مَرَّةً وَ «اللَّهُ أَكْبَرُ» سَبْعِينَ مَرَّةً وَ «صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ» سَبْعِينَ مَرَّةً وَ «سُبْحَانَ اللَّهِ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ» سَبْعِينَ مَرَّةً. ثُمَّ تَشْرَبُ مِنْهُ جُرْعَةً بِالْعِشَاءِ وَ جُرْعَةً غَدْوَةً سَبْعَةَ أَيَّامٍ مُتَوَالِيَاتٍ»؛ ⁽¹⁷⁷⁾

امام صادق علیه السلام از پدران خود از رسول خدا صلى الله عليه وآله نقل می کند که: «جبرئیل دوايي به من آموخت که با استفاده از آن، هیچ گاه نیاز به پزشک پیدا نمی کنم». یکی از یاران حضرت صلى الله عليه وآله عرض کرد: دوست داریم آن را بشناسیم. رسول خدا صلى الله عليه وآله فرمود: «از آب نیسان می گیری و «فاتحة الكتاب»، «آية الكرسي»، «قل يا ايها الكافرون» و «سبح اسم ربك الاعلى» را هفتاد مرتبه بر آن می خوانی. «لا اله الا الله» هفتاد مرتبه، «الله اكبر» هفتاد مرتبه و «صلوات بر محمد و آل محمد» هفتاد مرتبه. سپس از آن آب، کمی صبح و کمی شب می نوشی، هفت روز این کار را انجام می دهی، شفا می یابی».

اگر درد چشم باشد، باید چند قطره از آن، در چشم ریخت.

می دانیم که آب نیسان با شرایط نظافت که در اسلام به آن سفارش شده گرفته شود، شبیه آب مقطر است که پزشکان محترم در دواها مصرف می کنند و آب خالص مقطر را برای عوارض چربی خون و ضعف اعصاب به صورت ناشناخته سفارش می کنند.

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ بَرْقِي عَنْ بَعْضِ أَصْحَابِنَا قَالَ: دَفَعْتُ إِلَى امْرَأَةٍ غَزَلًا، فَقَالَتْ: اذْفَعُهُ بِمَكَّةَ لِيَخَاطَ بِهِ كَسْوَةَ الْكَعْبَةِ فَكَرِهْتُ أَنْ اذْفَعُهُ إِلَى الْحَجَبَةِ وَأَنَا أَعْرِفُهُمْ، فَلَمَّا صِرْتُ بِالْمَدِينَةِ دَخَلْتُ عَلَى أَبِي جَعْفَرٍ عليه السلام ، فَقُلْتُ لَهُ: جُعِلْتُ فِدَاكَ! إِنَّ امْرَأَةً أَعْطَتْنِي غَزَلًا وَأَمَرْتَنِي أَنْ اذْفَعُهُ بِمَكَّةَ لِيَخَاطَ بِهِ كَسْوَةَ الْكَعْبَةِ فَكَرِهْتُ أَنْ اذْفَعُهُ إِلَى الْحَجَبَةِ، فَقَالَ: اشْتَرِبِهِ عَسَلًا وَزَعْفَرَانًا وَخُذْ طِينَ قَبْرِ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام وَاعْجِنُهُ بِمَاءِ السَّمَاءِ وَاجْعَلْ فِيهِ شَيْئًا مِنَ الْعَسَلِ وَالزَّعْفَرَانِ وَفَرِّقْهُ عَلَى الشَّيْعَةِ لِيَدَاوُوا بِهِ مَرْضَاهُمْ»؛ (178)

یکی از اصحاب امام باقر عليه السلام پیش حضرت آمد و عرض کرد: من عازم مکه بودم، زنی آمد، کلافی به من داد و گفت: آن را به پرده دار مکه تحویل بده که پرده کعبه را با آن بدوزند. من که از وضع پرده داران آگاه بودم، این کار را نکردم، تکلیف من چیست؟ امام باقر عليه السلام فرمود: «آن نخ را بفروش و پول آنها را عسل و زعفران بخر و از تربت امام حسین عليه السلام بگیر و با آب باران خمیر کن و از عسل و زعفران به آن بزنی و میان خانه های شیعه تقسیم کن تا مریضان خود را با آن مداوا کنند».

نمک، مسواک و خلال

نمک یا «کلرور سدیم» چیزی است که در اسلام به آن سفارش شده است. گذشته از آزمایش های علمی و اعمال فیزیولوژیکی نمک در بدن، امروز در بررسی های دقیقی که عمل آمده، بیش از پیش وجود نمک را برای زندگی لازم دانسته اند و در آزمایش هایی که بر روی حیوانات نموده اند، ملاحظه گردیده چنان که یک ماه به بدن حیوانی نمک نرسد، تلف خواهد شد. بنا بر این می توان نمک طعام یا «کلرور سدیم» را جزو مواد حیاتی بشر دانست. (179)

قال رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «أَنَّ اللَّهَ أَوْحَىٰ إِلَىٰ مُوسَىٰ ﷺ: اِبْدَأْ بِالْمِلْحِ وَ اخْتِمْ بِالْمِلْحِ فَإِنَّ فِي الْمِلْحِ دَوَاءً مِنْ سَبْعِينَ دَاءً، أَهْوَنُهَا الْجُنُونُ وَالْجُذَامُ وَالْبَرَصُ وَ وَجَعُ الْحَلْقِ وَالْأَعْرَاسِ وَ وَجَعُ الْبَطْنِ»؛ (180)

پیامبر خدا ﷺ فرمود: «خداوند به موسی ﷺ وحی کرد: غذا خوردن را با (مقداری کمی) نمک شروع و با (همان مقدار) نمک به پایان برسانید. چون که در نمک، داروی هفتاد نوع بیماری است که ساده ترین آنها جنون، جذام، پیسی، گلودرد، دندان درد و دل درد است».

قال الصَّادِقُ ﷺ: «النَّشْوَةُ فِي عَشْرَةِ أَشْيَاءَ: الْمَشْيُ وَالرُّكُوبُ وَالْأَعْرِتِمَاسُ فِي الْمَاءِ وَالنَّظَرُ إِلَى الْخُضْرَةِ وَالْأَكْلُ وَالشَّرْبُ وَالنَّظَرُ إِلَى الْمَرْأَةِ الْحَسَنَاءِ وَ الْجِمَاعُ وَالسَّوَاكُ وَ مُحَادَثَةُ الرِّجَالِ»؛ (181)

امام صادق ﷺ فرمود: «شادابی و نشاط (که ضد وسواسی و افسردگی است) در ده چیز است: پیاده روی، اسب سواری (و امثال آن)، فرو رفتن در آب (شنا)، دیدن چمن زار، خوردن، آشامیدن، دیدن (مجاز) زنان زیبا و خوش چهره، جماع کردن، مسواک زدن و هم سخن شدن با بزرگان».

قال الصادق عليه السلام: «عليكم بالسواك فإنه يذهب وسوسة الصدر»؛⁽¹⁸²⁾

امام صادق عليه السلام فرمود: «بر شما باد به مسواک، زیرا وسوسه سینه و مغز را برطرف می گرداند».⁽¹⁸³⁾

امام صادق عليه السلام فرمود: «خلال نمایید، زیرا در نظر فرشتگان، چیزی بدتر از این نیست که در میان دندان های انسان غذا بماند».

بدین ترتیب روشن می شود که اسلام تا کجا روی ریزه کاری ها نظر دارد و به آن توجه می دهد و برای درمان امراض روحی و جسمی و پیشگیری از آن، مراقبت دارد. حالا اگر کسی مایل به عمل نباشد و به دام وسواس و امثال آن بیفتد، به ضرر او است، هم در دنیا ضرر به او خورده و هم در آخرت ضرر می کند.

چون نظر ما در این کتاب بر اختصار است، برای اطلاعات بیشتر در مسایل طبی و بهداشتی اسلام، می توانید به کتاب «نسخه های شفابخش»، تألیف نگارنده مراجعه فرمایید.

تلقین

وسواس بیشتر در تلقین به نفس رشد می کند و برای مبارزه با آن، باید از طریق تلقین معکوس وارد شد و لذا در طب امروز گفته اند: گاهی مرض های صعب العلاج را به وسیله تلقین می توان مداوا نمود.

عَنْ أَبَانَ بْنِ عُثْمَانَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: شَكَاَ إِلَيْهِ رَجُلٌ عَبَثَ أَهْلُ الْأَرْضِ بِأَهْلِ بَيْتِهِ وَبِعِيَالِهِ، فَقَالَ: «كَمْ سَقْفُ بَيْتِكَ؟» فَقَالَ: عَشْرَةَ أَذْرُعٍ. فَقَالَ: «أَذْرِعُ ثَمَانِيَةَ أَذْرُعٍ، ثُمَّ اكْتُبْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ فِيمَا بَيْنَ الثَّمَانِيَةِ إِلَى الْعَشْرَةِ كَمَا تَدُورُ، فَإِنَّ كُلَّ بَيْتٍ سَمَكَهُ أَكْثَرُ مِنْ ثَمَانِيَةِ أَذْرُعٍ فَهُوَ مُحْتَضَرٌّ تَحْضُرُهُ الْجِنُّ يَكُونُ فِيهِ مَسْكَنَةٌ»؛ (184)

ابان بن عثمان می گوید: مردی به امام صادق عليه السلام شکایت کرد که جنیان نسبت به اعضای خانواده او ناراحتی ایجاد می کنند. حضرت عليه السلام از او پرسید: «فاصله زمین اطاق تا سقف خانه ات چقدر است؟» عرض کرد: پنج متر (ده ذراع). حضرت علیهم السلام فرمود: «ذرع کن و به هشت ذراع که رسیدی، آیه الكرسي را بین ده ذراع و هشت ذراع دور تا دور اطاق بنویس، زیرا هر اتاقی که سقف آن از چهار متر بالاتر باشد، جنیان در آن فاصله مسکن می گزینند». طبیعی است که بخشی از ناراحتی این فرد از وسواس بوده و با تلقین این مطلب که جنیان بالاتر از چهار متر سکونت می کنند و آیه الكرسي مانع از آمدن آنان به پایین می شود، برای کسی که به معنویت توجه داشته باشد، این تلقین اثر می کند.

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: «لَيْسَ مِنْ بَيْتٍ فِيهِ حِمَامٌ إِلَّا لَمْ يَصُبُّ أَهْلُ ذَلِكَ الْبَيْتِ آفَةً مِنَ الْجِنِّ، إِنَّ سُفْهَاءَ الْجِنِّ يَعْبُثُونَ فِي الْبَيْتِ فَيَعْبُثُونَ بِالْحِمَامِ وَ يَتْرَكُونَ الْأَنْسَانَ»؛ (185)

امام صادق عليه السلام فرمود: «در خانه ای که کبوتر باشد، جنیان به اهل آن منزل ضرر نمی زنند. نادانان جن در خانه با کبوتر، بازی می کنند و کاری به اهل خانه ندارند».

قال الباقر عليه السلام : «مَنْ تَخَلَّى عَلَى قَبْرِ، أَوْ بَالَ قَائِمًا، أَوْ بَالَ فِي مَاءٍ قَائِمًا، أَوْ مَسَى فِي حِذَاءٍ وَاحِدٍ، أَوْ شَرَبَ قَائِمًا، أَوْ خَلَا فِي بَيْتٍ وَحَدَهُ وَبَاتَ عَلَى غَمَرٍ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ مِنْ الشَّيْطَانِ لَمْ يَدْعُهُ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ وَأَسْرَعَ مَا يَكُونُ الشَّيْطَانُ إِلَى الْإِنْسَانِ وَهُوَ عَلَى بَعْضِ هَذَا الْحَالَاتِ فَإِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَرَجَ فِي سَرِيَةٍ فَأَتَى وادِي مَجَنَّةٍ فَنَادَى أَصْحَابَهُ: «أَلَا يَا خُذْ كُلُّ رَجُلٍ مِنْكُمْ بِيَدِ صَاحِبِهِ وَلَا يَدْخُلَنَّ رَجُلٌ وَحَدَهُ وَلَا يَمْضَى رَجُلٌ وَحَدَهُ». قَالَ: فَتَقَدَّمَ رَجُلٌ وَحَدَهُ فَانْتَهَى إِلَيْهِ وَقَدْ صَرَخَ، فَأَخْبَرَ بِذَلِكَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَأَخَذَ بِإِبْهَامِهِ فَعَمَزَهَا، ثُمَّ قَالَ: «بِسْمِ اللَّهِ، أُخْرِجْ خَبِيثًا! أَنَا رَسُولُ اللَّهِ»، قَالَ: فَقَامَ»؛ (186)

امام باقر فرمود: کسی که روی قبر بول و مدفوع کند، یا ایستاده ادرار کند، یا در آب راکد بول کند، یا با یک لنگه کفش راه برود، یا آب را ایستاده بخورد (شب ظاهرا مراد است)، یا در خانه تنها بماند، یا با دست کثیف و چرب بخوابد، به دام شیطان می افتد و تا زمانی که خداوند نخواهد، از دام او نجات نمی یابد. در این هفت حالت شیطان خیلی به انسان نزدیک می گردد و وسوسه هم شدت پیدا می کند.

رسول خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ برای جنگی بیرون رفتند و به وادی اجنه رسیدند. حضرت صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به اصحاب فرمود: «هر کس دست رقیفش را بگیرد و تنها وارد این وادی نشود و تنها، کسی از این وادی نگذرد». لیکن مردی تنها وارد وادی شد و گذشت و حال آن که صرع به او دست داد (یعنی اختلالات عصبی). به رسول

اکرم ﷺ خبر دادند. حضرت انگشت ابهام او را گرفت و فشار داد و گفت: «بسم الله، خارج شو خبیث! من پیامبر خدا هستم»، بعد آن مرد به هوش آمد.

قطع و یقین وسواسی لازم نیست

انسان ها در زندگانی عادی و روزمره خود، در باره مسائل جزئی و گاه کلی، به گونه ای به یقین و تصمیم قاطع دست پیدا می کنند که همان، منشأ اثر در ترسیم اعمال و رفتارهای آنان است. در عرصه عمل به احکام شرعی نیز چنین است. فقها و مجتهدین برای این حالت، اصطلاح «قطع» را به کار می برند که به معنی یقین، تصمیم و برداشت قطعی است. در نظر آنان، قطع و یقین هر کس، درباره مسائل شرعی، برای خود او حجت است. مثلاً اگر کسی یقین داشته باشد که لباسش به نجاست آلوده است، نمی تواند با آن جامه نماز بخواند، اگر چه دیگران او را به این کار ترغیب کنند.

اما نکته ای که باید متذکر شد این است که «قطع» و یقین فرد مبتلا به وسواس حجت نیست. وسواس تخیل و وهم آدمی را تشدید می کند و آن را به همه افکار و احساسات و حتی به اندیشه، تسری می دهد. این است که فرد مبتلا به وسواس، نمی تواند در باره مسائل جزئی و خرد خویش به یقین برسد. او در همه جزئیات، تردید می کند و بنا بر این یقین او حجت نیست. مثلاً به جایی می رسد که وقتی احتمال وجود هیچ آبی نمی رود، یقین پیدا می کند که به پایش ترشحات رسیده است و حتی صدای چکیدن آب را در گوش خود طنین انداز می یابد. چنین فردی باید در نجاست و طهارت، بر طریق یقین و قطع دیگران رفتار نماید و از یقین سرشار از تردید خود چشم پوشد.

طهارت چیست؟

نکته ای که باید روشن شود این است که طهارت چیست؟ طبیعی است که دست یافتن به طهارت واقعی، یعنی آگاهی کامل و تام و تمام در باره آن برای انسان ها ممکن نیست. این حکم در باره بسیاری از وظایف دیگر شرعی نیز صادق است. شارع مقدس، با لحاظ این نکته ارجمند، بر اهل دین آسان گرفته و راه بندگی و عبادت را هموار ساخته است. بنا بر این رسیدن به طهارت ظاهری و نیز بسیاری از یقین های ظاهری دیگر، برای شارع کفایت می کند، یعنی خداوند عمل به این یقین ظاهری را عبادت و اطاعت امر خود می داند و آن را شایسته ثواب و پاداش می شمارد.

مثال: هیچ کس نمی تواند به یقین، اطمینان یابد که غذایی که می خورد، طهارت واقعی و حقیقی دارد. چه بسا در آماده ساختن آن، یا در بازارها و مغازه ها و یا در خانه و هر جای دیگر، غذا آلوده به نوعی نجاست شرعی شده باشد. این احتمال بعید نیست. اما هیچ مسلمانی با این دلیل سست و این احتمال نه عقلی و نه شرعی، غذا خوردن را ترک نمی کند.

او به این دلیل که غذا و مواد آن را از بازار مسلمانان خریده است، به حکم شریعت، آن را پاک و طاهر می داند و از آن استفاده می کند. حتی اگر آن غذا، در واقع و باطن امر، آلوده به نجاست باشد، چنین مسلمانی در پیشگاه خداوند معذور خواهد بود و خداوند بر او خرده نخواهد گرفت.

این مثل در بسیاری از احکام و جزییات دیگر دینی جریان دارد و البته تعیین حدود و شرایط آن، با فقیه آشنا به متون دینی است. آری، این قاعده ای دینی و دستوری مذهبی است که «كُلُّ شَيْءٍ لَكَ طَاهِرٌ حَتَّى تَعْلَمَ أَنَّهُ قَذِرٌ، فَتَدَعُهُ بَعِينَهُ»؛

(187)

«هر چیزی برای تو پاک است، تا آن گاه که بدانی و یقین یابی که نجس است و در آن حال، از آن چیز اجتناب کنی.»
 قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ جَعَلَ لِكُلِّ شَيْءٍ حَدًّا لِمَنْ تَعَدَّى ذَلِكَ الْحَدَّ حَدًّا»؛ (188)

پیامبر خدا ﷺ فرموده: «به تحقیق خداوند برای هر چیزی اندازه و حدودی تعیین فرموده که هر کس از آن اندازه و محدوده بیرون رود و زیاده روی نماید، برایش تعزیر، تنبیه و گوش مالی خواهد بود.»

بیان مرحوم میرزا ابوالقاسم قمی رحمه الله

در کتاب «مرشد العوام» می فرماید: اگر دانسته شود که در شهری یک و یا دو گاو حرام است و از شیر آن دو استفاده شود، اجتناب از تمام شیرهای آن شهر واجب نیست یا این که اگر یک یا دو خانه غصبی باشد، اجتناب از تصرف تمام خانه های شهر واجب نیست. اظهر و اقوی آن است که ملاقی شبیه محصوره که نجاست آن مشتبه باشد، نجس نمی شود، مگر آن که به همه آن مشتبه ملاقات کند و هر گاه دو شاهد تعارض کنند، یکی بگوید نجاست به آن جامه ملاقات کرد و دیگری بگوید نکرد، اقوی طهارت است. هم چنین هر گاه نجاست معینی در خارج به هم رسد و یکی از دو شاهد بگوید به این جامه رسید و دیگری بگوید به جامه دیگر رسید، اقوی طهارت هر دو جامه است.

و هر گاه به رسیدن نجاست، چیزی به هم نرسد، بر طهارت خود باقی است، هر چند ظن به نجاست حاصل شود، مثل این که بول بسیار ترشح کند یا باد آن را برگرداند و مظنه و گمان باشد که به لباس ها پاشیده باشد، مخصوصا در وقتی که چند جای بدن او احساس رطوبت کند، بر او شستن آنچه ندیده و علم پیدا

نکرده واجب نیست و تفحص (و جستجو) هم لازم نیست، بلکه قول یک نفر عادل هم اعتبار ندارد، مگر آن که از قول او، علم به هم رسد، اما هر گاه دو مرد عادل، شهادت دهند بر ملاقات نجاست، پس در آن اشکال است و احوط، اجتناب است. (189)

نکته دیگر، توجیه شرعی و مذهبی بسیاری از اعمال است و این به دلیل تسامح و آسانی و رأفتی است که در احکام دینی وجود دارد. مثلاً هر گاه در خانه ظروف یا لباسی یا اطفالی را نجس دیدید و از منزل خارج شدید، در هنگام بازگشت به منزل تمام آنها از دیدگاه شرع، طاهر و پاک خواهند بود، زیرا احتمال می رود که در نبود شما، آن نجاست ها را تطهیر کرده باشند و در این مورد سؤال و جستجو لازم نیست.

قال المَعصُومُ عليه السلام : «إِنَّ مِنْ أَحَبِّ دِينِكُمْ إِلَى اللَّهِ الْحَنِيفِيَّةَ السَّمْحَةَ السَّهْلَةَ»؛ (190)

معصوم عليه السلام فرموده است: «همانا میل به حق، راحتی و سادگی، از محبوب ترین دین شما نزد خدا است».

در مشهد مقدس، روز بارانی، سگی در مسجدی دوید. به میرزا مهدی مجتهد رحمه الله خبر دادند.

فرمود که: پاک است، شاید که در دست ها و پاهای آن سگ، گل سفتی بوده است که دست و پای او، به زمین نرسیده است.

عالمان بزرگوار، امر مشتبه را حمل بر طهارت می کنند و به مصداق آیه کریمه «وَلَا تَجَسَّسُوا» (191) رسیدگی و تجسس نمی نمایند و تا می توانند برای آن امر، محمل قرار می دهند و خلاصه این که در هر مشتبهی از نجاست و طهارت، چنین رفتار درستی را پیش می گیرند تا معنای دینی «سمحه سهله» تحقق یابد.

تفحص و رسیدگی به نجاست و به دست آوردن علم به نجاست واجب نیست، بلکه سنت و مباح نیز نیست.

حکایت

در این حکایت شیرین بنگرید که مایه عبرت‌ها در آن نهفته است: فردی مبتلا به وسواس، با دوست خود وارد قریه ای شد و شیره خواست. در همان زمان، طفلی از راه رسید. گفتند: شیره داری؟ گفت: آری. قدری به ایشان شیره فروخت و رفت. آن دو نفر شیره را خوردند.

وسواسی گفت: از او سؤال نکردیم که آن شیره پاک بود یا نجس، حلال بود یا حرام. دوستش گفت: وظیفه شرعی ما چنین نیست و به ظاهر شرع مقدس، چیزی را که نمی دانیم پاک است یا نجس، بر ما روا باشد که حکم به طهارتش نماییم و «حق تجسس» نداریم. وسواسی دست برداشت. وقت عصر که طفل برای مطالبه پول شیره و ظرفش آمد، از او پرسید: آن شیره را از کجا آوردی؟ پاک بود یا نجس؟ حلال یا حرام؟

آن طفل گفت: ما گیریم و در این قریه، گبران زیادند و هر گاه در شیره یا غیرشیره موشی بیفتد و بمیرد، دیگر آن را نمی خوریم و به مسلمانان می فروشیم. آن دوست رو به وسواسی کرد و گفت: چه کردی؟ دیدی چه بر سر ما آوردی؟ مرد وسواسی از سخنان آن طفل عصبانی شد، با خود گفت: حال چه کنم؛ و شرح حال از صبح تا عصر را با صدای بلند بیان کرد و این که به هر چه داشته ام، دست زده ام و آلوده به نجاست گردیده، تا این که برای فرونشاندن خشم خود، کاسه ای را که شیره در آن بود، برداشت و بر سر و مغز طفل زد. کاسه شکست و طفلک شروع به گریه نمود که: حالا با شکستن کاسه، در

جواب پدرم چه بگویم، زیرا این کاسه، ظرف غذا خوردن سگ ما بود و حالا ظرفی برای غذا خوردن سگمان نداریم...!

خلاصه این که هر نجسی که شرع مقدس، به جهت عسر و حرج، آن را پاک بداند و یا هر نجسی که در باره آن سکوت کند، پاک است.

حلال و حرام شرعی نیز همچون طهارت و نجاست است، یعنی حلیت و حرمت ظاهری ملاک است و نه حلیت و حرمت واقعی.

امام صادق علیه السلام در باره هدیه ستمگران فرموده است: «كُلُّ وَ خُذْ مِنْهُ فَالْكَ الْمُهَنَّى وَ عَلَيْهِ الْوِزْرُ»؛⁽¹⁹²⁾ «بخور و بگیر، که بر تو گوارا است و بر او گناه و عقاب».

احکام الهی در تمام طاعات و عبادات، از نماز، روزه، خمس، حج، جهاد و... تنها برای طهارت و نجاست و... نیست، بلکه مقدمه ای برای نیل به مفهوم بندگی، عبودیت و سعادت جاودان، اما عواملی موجب می شوند که مبتلایان به وسواس، در این مقدمات بمانند و از اندیشه و عمل در باب هدف، غفلت ورزند. یکی از آن عوامل، عادت به وسواس است که مبتلایان، به رفتار زشت خود، خو می گیرند و نمی توانند خود را از آن برهانند. دیگر این که مبتلایان به وسواس، توجیهاات و دلایلی نادرست را باور می کنند و از قبول فتاوی فقیهان و محتوای اساسی احکام دینی، سر باز می زنند.

دیگر این که بر اثر وسوسه های شیطانی، خویشتن را تافته جدا بافته ای می شمارند و هم چون سایر دینداران عمل نمی کنند. تکبر، غرور و زیاده خواهی نیز این احساس آنان را تقویت می کند. همچنین است که فرد مبتلا به وسواسی، تکالیف سهل و آسان اسلامی را در پندار خود، این همه مشکل و سخت می بیند، چنان که شب و روز، به همین مسائل جزئی و ساده می اندیشد و تمام

برنامه های عبادی، اخلاقی و معرفت دینی را فراموش می کند و نوشته و گفته فقها، علما و نویسندگان دینی را نمی پذیرد. در این جا فتوای بعضی از فقها را در باره نجاست و طهارت دیگر مسائل می آوریم، تا مبتلایان به وسواس بدانند که چه آسانی ها در شریعت هست و آنان بی خبرند.

احکام وسواسی

سؤال: نجاستی که در نماز عفو شده، چند چیز است؟

جواب: پنج چیز است:

- 1 - خون قروح و جروح، مادامی که منقطع نشود بالمره، چه جاری باشد دائما یا نه.
- 2 - خون کمتر از درهم به شرطی که خون نجس العین، مثل سگ، خوک و کافر نباشد و به شرطی که از خون های حیض، نفاس و استحاضه هم نباشد.
- 3 - نجاستی که ازاله آن مشقت شدید و عسر و حرج داشته باشد و از این قبیل است لباس نجس، که کندن آن باعث اذیت از سرما و نحو آن باشد.
- 4 - مریه صبی (پرستار طفل شیرخوار)، مشروط بر این که لباس دیگر نداشته باشد و این لباس نجس را در شبانه روز، یک مرتبه طاهر نماید.
- 5 - نجاست هر لباسی که ساتر عورتین نباشد، هر چند در غیرمحلش باشد، مثل جوراب و عرقچین.⁽¹⁹³⁾

سؤال: در روستاها، افرادی هستند از شیعه که معرفت در مسایل دینی از فروع و اصول را ندارند و به هیچ وجه پرهیز هم نمی کنند، و کمال بی طهارتی دارند و از نجاست اجتناب نمی نمایند و فردی میان ایشان، به علم الیقین مطلع است که ایشان اجتناب از نجاست به نحوی که در شرع وارد شده ندارند، لیکن

علی الظاهر، به رأی العین ندیده که استعمال نجاست کنند. آیا معاشرت با چنین افرادی، چه صورت دارد؟

جواب: معاشرت با عدم علم به نجاست، ضرر ندارد و حمل بر صحت نمایند و فحص و جستجو نکنند. (194)

سؤال: در بعضی از محله های اطراف شهرها فاضلاب منازل را به جوی های داخل کوچه ها رها می کنند. با توجه به این که در منازل، لباس های نجس شسته می شود، لطفا حکم مسأله را در طهارت و نجاست آن بیان فرمایید.

جواب: مادامی که یقین به نجاست فاضلاب نباشد، محکوم به طهارت است.

سؤال: کسی که در طهارت و نجاست چیزی شک دارد و اگر تحقیق کند، به نجاست آن علم پیدا می کند، آیا تحقیق در این فرض واجب است یا نه؟
جواب: در مفروض سؤال، تحقیق لازم نیست و محکوم به طهارت است.

سؤال: یافتن فضله موش در خمیر و یا در نان، چه صورت دارد؟

جواب: از همان موضعی که با آن ملاقات کرده، اجتناب نمایند و بقیه محکوم به طهارت است. (195)

سؤال: کسی از محل غائط، رطوبتی شبیه به چرک می بیند و از آن محل، حس سوزش هم می کند، آیا این رطوبت پاک است یا نه؟

جواب: با شک در خروج غائط، محل محکوم به طهارت است.

سؤال: هنگامی که برف یا باران در کوچه های خاکی می بارد و سگ هم در آنجا رفت و آمد می کند، اگر به لباس بپاشد، چه صورت دارد. بعد از خشک شدن و تراشیدن، شستن لازم است یا نه؟

جواب: با احتمال طهارت، محکوم به طهارت است و تراشیدن و تطهیر لازم نیست.

سؤال: هر گاه فضله موش، در گندم دیده شود، جستجو در آن لازم است که شاید باز هم باشد و اگر جستجو نکرده، آن گندم را آرد کردند، آن آرد محکوم به طهارت است یا نه؟

جواب: با شک جستجو لازم نیست و آرد آن محکوم به طهارت است. (196)

سؤال: نظر حضرت عالی در باره وسواس این است که فرد وسواسی نباید به این حالت خود اعتنا کند. بول و خون برای فرد وسواسی نجس است یا خیر؟
جواب: وسواسی نباید به یقین خود اعتماد نماید، و حتی اگر به خون بودن، یا بول بودن یقین پیدا کند، برایش پاک است؛ مگر آنکه دیگران بگویند که بول یا خون است.

سؤال: بنده مدت زیادی است که به مسائل مربوط به نجاست و طهارت خیلی اهمیت می دهم و همیشه دچار شک و تردید هستم، و در غسل و وضو زیاد شک می کنم، به صورتی که مشکلاتی را برایم به وجود آورده است. لطفاً بفرمایید چگونه می توانم بیماری وسواس خود را درمان کنم.
جواب: شما نباید به شک، بلکه به یقین خود به نجاست اعتنا کنید، و باید همه چیز و همه جا را پاک بدانید.

سؤال: متأسفانه به دلیل ابتلا به وسواس و دیدن اینکه مثلاً در فلان دستشویی عمومی در محل کار، در اطراف دستشویی و محل قرار گرفتن پاها، عین نجاست وجود داشته است، احساس می کنم که زمین آنجا و گاهی حتی تمام آسفالت خیابانها، و همچنین زمین محل کار نجس شده است، مدتهاست که به همین دلیل نتوانسته ام روی زمین بنشینم، و یا اگر وسایلم بر روی زمین افتاده، قبل از آب کشیدن مورد استفاده قرار دهم، تکلیف چیست؟

جواب: همه چیز و همه جا برای شما پاک است، و مثل عامّه مردم عمل کنید تا ان شاءالله نجات پیدا کنید، و به وسوسه های شیطان اعتنا ننمایید، و بنا را بر این بگذارید که می خواهیم با لباس نجس و بدن نجس نماز بخوانم، تا شیطان شما را رها کند، تکلیف شما همین است.

سؤال: گفتار شخص وسواسی در خصوص پاک یا نجس بودن اشیا (خصوصاً در مورد نجس بودن) چه حکمی دارد؟

جواب: گفتار شخص وسواسی قابل اعتنا نیست، و نباید به آن ترتیب اثر داده شود.

سؤال: مدت نه سال است که به بیماری مهلک وسواس دچار شده ام و بارها نماز به دلیل همین بیماری قضا شده است و برای غسل، آب فراوانی مصرف می کنم و گاهی به دلیل طول دادن غسل، نماز قضا می شود. آیا بنده مصداق کثیرالشک هستم یا خیر؟ چگونه می توانم از این گرفتاری نجات پیدا کنم.

جواب: شما نباید به هیچ شکی اعتنا نمایید، و همیشه طرف درست بودن را بگیرید، و بلکه به یقین به بطلان عمل هم، اعتنا ننمایید. وظیفه شرعی شما همان اعتنا نکردن به شک و یقین است، به شیطان بگویید که می خواهم عملم باطل باشد، و می خواهم با همین عمل باطل به جهنم بروم، تا شیطان از شما دور گردد.

سؤال: این جانب مدّتی است که به وسواس شدیدی دچار شده ام، به طوری که آرامش روحی خود را از دست داده ام و طوری شده ام که همه چیز اطرافم را نجس احساس می کنم و هر روز باید کلی از وقتم را صرف پاک کردن بدن و لباسم کنم. حال بالفرض اگر من در پاک بودن لباسم شک داشتم و برای درمان وسواس خود توجّهی نکردم، اگر با آن لباس نماز خواندم، چون سعادت اخروی

انسان در خواندن نماز صحیح است و این برایم باعث نگرانی شدیدی شده است، آیا نماز من مورد قبول است یا خیر؟

جواب: به یقین بدانید نمازی که شما با روی گردانیدن از سوسه های طهارت و نجاست بخوانید، مقبول و مورد رضای حق است، هر چند در واقع با بدن و لباس نجس نماز خوانده باشید؛ چون به تکلیف خود که عمل به ظاهر است، عمل کرده اید و بدانید حتی عمل به احتیاط اگر از روی سوسه و وسواس باشد، عمل گناه و موجب ضرر در دنیا و آخرت خواهد بود.

سؤال: این جانب در یکی از کارگاه های صنعتی مشغول کار هستم. بعضی از افراد به طهارت محل کار اهمیت نمی دهند که باعث آلودگی قطعات و طبعا افراد می شود و وسایل ایاب و ذهاب، آلوده می گردد و مشکل خاصی از نظر شرعی برای این جانب به وجود آورده است. نظر حضرت عالی در این زمینه چیست؟

جواب: هر کجا که عین نجاست در آن یافت شود، همان جا برای شما نجس است و جاهای دیگر مطلقاً برای شما محکوم به طهارت است و به این احتمال ها اعتنا نکنید و خود را گرفتار سوسه ننمایید که امر برای شما مشکل می شود و شیطان بر شما مسلط خواهد شد.

سؤال: در موقع کندن جوش بدن که معمولاً توأم با کمی چرک و خون است، چنان که بعد از پاک کردن محل زخم، محل جوش را زیر شیر آب کر آب بکشیم، مقدار آبی که در اثر شستن به اطراف ترشح می کند، پاک است یا خیر؟ و آیا در موقع آب کشیدن بدن یا چیز نجس با آب کر همراه غُساله آن، ممکن است عین نجاست باشد یا نباشد، آیا اطراف محل که آب به آن ترشح نموده، پاک است یا خیر؟

جواب: قطراتی که در هنگام شستن به وسیله آب های شیر که متصل به کر است به هر کجا که برسد، پاک است؛ حتی اگر به عین نجاست برسد و بعد هم به اطراف برسد نیز پاک است و قطع نظر از این که حکم قطرات، طهارت و پاکی است، سؤال های شما گویای یک نحو گرفتاری و سوسه است که باید هر چه زودتر خود را از آن نجات دهید و بر شیطان و سوسه با اعتنا نمودن، مسلط گردید.

سؤال: اگر بعد از ادرار کردن و بیرون آمدن از دستشویی احساس کنم که یک یا دو قطره ادرار از من خارج شده. آیا باید برای به جا آوردن نماز محل را تطهیر کنم و لباسم را عوض کنم؟

جواب: به شک و احساس اعتنا نکنید و تحقیق هم ننمایید و بنا را بر پاکی و طهارت بگذارید.

سؤال: این جانب بعد از وضو گرفتن، نماز خواندن و غسل، معمولاً این احساس را دارم که بادی از من خارج شده؟ و وضو، نماز یا غسل را باطل نموده است. لذا بعد از هر غسلی که نیاز به وضو ندارد، وضو می گیرم یا بعد از هر نمازی برای نماز بعدی وضو می گیرم. به نظرم این شک متمایل به یقین است. این احساس فقط در زمان انجام دادن فرایض به من دست می دهد. مستدعی است تعیین تکلیف فرمایید.

جواب: قطعاً نباید به این گونه شک ها هر چند به مرحله علم هم برسد، اعتنا نمود و وظیفه شرعی خواندن نماز با همان غسل و وضو است. چون هم فتوا بر این است و هم این کار، وسواس و عمل شیطان است و به آن اعتنا نکنید. وسواس، موجب تضعیف اراده است و این عمل به کارهای دیگر شما به تدریج

سرایت می کند و عدم اعتنا برای شما و دیگران، قطع نظر از لزوم شرعی، لزوم روانی هم دارد.

سؤال: پس از آن که احتیاج به رفتن به دستشویی پیدا می کنم، در مخرج غائط، احساس خیسی به من دست می دهد و نمی دانم خیسی از مخرج است یا اطراف آن. آیا بدن من و همین طور جایی که بر آن نشسته ام پاک است؟

جواب: اینها القئات شیطان است و به احساس خیس شدن نباید اعتنا نمود و جایی نجس نشده است و بدن و لباس شما اگر با رطوبت هم باشد، پاک است.

سؤال: برای رسیدن به آرامش روحی چه باید بکنیم؟ و برای این که دیگر دچار وسواس نشویم و از آن خلاص شویم، چه کاری باید انجام دهیم که در آخرت، به سعادت برسیم؟

جواب: برای رسیدن به آرامش، بهترین راه، یاد خدا و ذکر او و توکل بر اوست که رحمان و رحیم و ودود و حبیب و حافظ و لطیف و کریم است و تخلف و معصیت و وسواسی گری در برابر او و احکامش که بر مبنای آسانی و گذشت و جمال و جلال انسان و زندگی باشد، شرم آور است. پیامبران و ائمه علیهم السلام و علمای بزرگ، همه معصیت و وسواس را امری زشت دانسته اند و از آن بیزار بوده اند. (197)

نگارنده

از محضر مبارک مرحوم آیت الله بهاء الدینی قدس سره در رابطه با شخصی که گرفتار وسوسه فکری شدید شده بود و بسیار از آن رنج می برد راه حلی درخواست نمودم؟ آن فقید سعید و عارف بزرگوار فرمودند: بگویید گوسفندی را ذبح نموده، و آب گوشت درست کنند، و حدیث شریف کساء را با حضور جمعی از مؤمنین بخوانند، و بعد از صرف طعام دعا نمایند. انشاء الله مشکل حل می شود، ناگفته نماند که دستور العمل انجام شد و به حمد الله کسالت برطرف گردید.

در پایان از خداوند منان، شفای تمام گرفتاران به مرض وسواس را مسئلت

می نمایم.

* * *

الحمد لله رب العالمین

منابع و مأخذ

- 1 - قرآن کریم
- 2 - نهج البلاغه فیض
- 3 - مجمع البیان
- 4 - کافی
- 5 - تهذیب
- 6 - فقیه
- 7 - وسائل الشیعه، آل البیت، 20 جلدی
- 8 - بحار الانوار، چاپ بیروت و ایران
- 9 - مستدرک الوسائل
- 10 - تفسیر نمونه، ج 27 و جلد 20 چاپ آخوندی.
- 11 - گفتار فلسفی (کودک و جوان)، چاپ مروی
- 12 - وسوسه و وسواس در اسلام، ارگانی بهبانی، چاپ دوم
- 13 - وسواس و درمان آن، حجازی، چاپ چهارم
- 14 - پرورش های اخلاقی، عبدالمجید رشیدپور

آثار منتشر شده مؤلف

- 1 - گفتار نراقی جلد اول (چهل مجلس سخنرانی اخلاقی)
- 2 - گفتار نراقی جلد دوم (سی مجلس سخنرانی)
- 3 - گفتار نراقی جلد سوم (سی مجلس سخنرانی)
- 4 - گفتار نراقی جلد چهارم (بیست و پنج مجلس سخنرانی)
- 5 - گفتار نراقی جلد پنجم زندگانی چهارده معصوم علیهم السلام
- 6 - صد و ده حدیث احادیث ولایی و اخلاقی
- 7 - نسخه های شفا بخش طب و بهداشت
- 8 - آیین تجارت آداب کسب و تجارت
- 9 - آیین معاشرت اخلاق اسلامی و آداب معاشرت
- 10 - والدین و فرزندان حقوق والدین و فرزندان در مقابل یکدیگر
- 11 - رساله حقوق امام سجاد علیهم السلام شرح نراقی

علاقه مندان جهت تهیه آنها می توانند با تلفن 8828938 قم و همراه 09123515754 انتشارات مهدی نراقی تماس حاصل فرمایند.

بی نوشت ها

- (1) - پرورش های اخلاقی، ص 82.
- (2) - پرورش های اخلاقی، ص 86.
- (3) - پرورش های اخلاقی، ص 87.
- (4) - پرورش های اخلاقی، ص 91.
- (5) - پرورش های اخلاقی، ص 92.
- (6) - پرورش های اخلاقی، ص 93.
- (7) - پرورش های اخلاقی، ص 94.
- (8) - تفسیر نمونه، ج 27، ص 472.
- (9) - نهج البلاغه، خطبه 50.
- (10) - سوره ناس، آیه 5؛ تفسیر نمونه، ج 27.
- (11) - سوره ناس، آیه 6.
- (12) - سوره فصلت، آیه 30.
- (13) - مجمع البیان، ج 10، ص 571.
- (14) - سوره مجادله، آیه 22.
- (15) - روح المعانی، ج 24، ص 111، به نقل از: تفسیر نمونه، ج 2، ص 287.
- (16) - تفسیر نورالثقلین، ج 4، ص 551، به نقل از: تفسیر نمونه، ج 20، ص 287.
- (17) - سوره أعراف، آیه 201.
- (18) - اطراف عورت.
- (19) - شیطان دشمن دیرینه انسان، ص 141، «محمد نصیری».
- (20) - سوره مؤمنون، آیه 97.
- (21) - تفسیر نورالثقلین، ج 3، ص 552.

- (22) - در تربیت، ص 69، به نقل از: جوان فلسفی، ج 2، ص 172.
- (23) - شادکامی، ص 33.
- (24) - غرر الحکم، ص 552.
- (25) - سوره رعد، آیه 20 و 21.
- (26) - غرر الحکم، ص 87.
- (27) - غرر الحکم، ص 651.
- (28) - نهج البلاغه، کلمه 392.
- (29) - حیوة الحیوان دمیری، ج 2، ص 66.
- (30) - روضه کافی، ص 197.
- (31) - امالی صدوق، ص 145.
- (32) - بحار، ج 14، ص 151.
- (33) - سوره آل عمران، آیه 190 و 191.
- (34) - نهج البلاغه، خطبه 78.
- (35) - سلامت روح، ص 99.
- (36) - عقده حقارت، ص 12.
- (37) - عقده حقارت، ص 13.
- (38) - غرر الحکم، ص 117.
- (39) - مستدرک، ج 2، ص 64.
- (40) - عقده حقارت، ص 9، به نقل از: فلسفی جوان، ج 2، ص 191.
- (41) - کافی، ج 2، ص 67.
- (42) - روان شناسی رشد، ص 238.
- (43) - غرر الحکم، ص 343.
- (44) - نهج البلاغه، نامه 18.
- (45) - غرر الحکم، ص 581.
- (46) - شادکامی، ص 51.
- (47) - سوره رعد، آیه 11.
- (48) - غرر الحکم، ص 630.
- (49) - نهج البلاغه، کلمه 199.

- (50) - شادکامی، ص 56.
- (51) - غرر الحکم، ص 579.
- (52) - مجموعه ورام، ج 1، ص 31.
- (53) - آفرینش، 28/9/80.
- (54) - بحار، ج 67، ص 39.
- (55) - کافی، باب الوسوسه و حدیث نفس، ص 425.
- (56) - کافی، باب الوسوسه و حدیث النفس، ص 425.
- (57) - کافی، باب الوسوسه و حدیث النفس، ص 425.
- (58) - وسائل الشیعه، ج 15، ص 370.
- (59) - اصول کافی، باب الوسوسه و حدیث النفس، ج 2، ص 424.
- (60) - اصول کافی، باب الوسوسه و حدیث النفس، ج 2، ص 424.
- (61) - وسائل الشیعه، ج 4، ص 1228.
- (62) - بحار، ج 74، ص 271.
- (63) - تفسیر برهان، ج 4، ص 530.
- (64) - سوره محمد صلی الله علیه و آله، آیه 25.
- (65) - وسائل، ج 1، ص 100.
- (66) - وسائل الشیعه، ج 1، ص 142.
- (67) - انسان ناشناخته، ص 138، به نقل از: کودک فلسفی، ج 2، ص 49.
- (68) - هورمون ها، ص 33، به نقل از: کودک فلسفی، ج 2، ص 49.
- (69) - چه می دانیم؟ بیماری های روحی و عصبی، ص 13، به نقل از: کودک فلسفی، ج 2، ص 49.
- (70) - کودک فلسفی، ج 2، ص 490.
- (71) - آیین زندگی، ص 25.
- (72) - غرر الحکم، ص 35.
- (73) - نهج البلاغه فیض، ص 1143.
- (74) - غرر الحکم، ص 6.
- (75) - غرر الحکم، ص 34.
- (76) - غرر الحکم، ص 23.

- (77) - غرر الحکم، ص 29.
- (78) - عقده حقارت، ص 39.
- (79) - غرر الحکم، ص 213.
- (80) - نهج البلاغه فیض، ص 988.
- (81) - سوره رعد، آیه 28.
- (82) - روضه کافی، ص 197.
- (83) - کتاب آیین زندگی، ص 125، به نقل از: (کودک فلسفی، ج 2، ص 508).
- (84) - کتاب آیین زندگی، ص 155 و 156.
- (85) - کتاب آیین زندگی، ص 155 و 156.
- (86) - کتاب آیین زندگی، ص 158.
- (87) - دانستنی های جهان علم، ص 47، به نقل از: اخلاق فلسفی.
- (88) - دانستنی های جهان علم، ص 47، به نقل از: اخلاق فلسفی.
- (89) - فهرست غرر الحکم، ص 148.
- (90) - بحار، ج 17، ص 183.
- (91) - غرر الحکم، ص 554.
- (92) - آیین زندگی، ص 7.
- (93) - تحف العقول، ص 324.
- (94) - آیین زندگی، ص 12.
- (95) - فهرست غرر الحکم، ص 316.
- (96) - غرر الحکم، ص 381.
- (97) - فهرست غرر الحکم، ص 342.
- (98) - تاریخ یعقوبی، ص 59.
- (99) - مستدرک، ج 2، ص 64.
- (100) - آیین زندگی، ص 118.
- (101) - غرر الحکم، ص 117.
- (102) - آیین زندگی، ص 120.
- (103) - مستدرک، ج 2، ص 64.
- (104) - آیین زندگی، ص 100.

- (105) - کتاب شهاب، ص 38.
- (106) - فهرست غرر الحکم، ص 34.
- (107) - حیوة الحیوان، ج 2، ص 165.
- (108) - شرح ابن ابی الحدید، ج 10، ص 310.
- (109) - جعفریات، ص 234.
- (110) - بحار، ج 17، ص 153.
- (111) - دانستنی های جهان علم، ص 318.
- (112) - الکنی والألقاب، «ابی طلحه»، ص 108.
- (113) - فهرست غرر الحکم، ص 43.
- (114) - بحار، ج 17، ص 214.
- (115) - ر.ک: وسواس، ص 34، به نقل از: وسواس، ارگانی بهیانی، ص 55.
- (116) - همان.
- (117) - وسوسه و وسواس در اسلام، ص 68.
- (118) - وسوسه و وسواس در اسلام، ص 71.
- (119) - منتظم ناصری، ج 2، ص 149، به نقل از: وسواس، ارگانی بهیانی، ص 73.
- (120) - همان.
- (121) - آیت الله شبیری زنجانی، سؤال شفاهی.
- (122) - عروه رحلی، ص 160.
- (123) - وسائل، ج 1، ص 175.
- (124) - وسائل، ج 1، ص 175.
- (125) - وسواس و درمان آن، تألیف حجازی، چاپ چهارم.
- (126) - وسائل، ج 1، حدیث 6، باب 5، ج 1، ص 329.
- (127) - فروع کافی، ج 3، ص 13.
- (128) - وسائل الشیعه، أبواب الخلل.
- (129) - وسائل، ج 5، ص 329.
- (130) - وسائل، ج 5، ص 329.
- (131) - وسائل، ج 5، ص 330.
- (132) - وسائل، ج 5، ص 330.

- (133) - وسائل، ج 5، ص 330.
- (134) - فروع کافی، ج 2، ص 344.
- (135) - وسائل، ج 1، ص 33.
- (136) - وسائل، ج 1، ص 33.
- (137) - وسائل، ج 1، ص 33.
- (138) - برگرفته از: العقد الطهماسبی، ص 223، به نقل از: وسواس، ارگانی بهیانی، ص 79.
- (139) - مستمسک العروة الوثقی، نیت در وضو، ج 2، ص 461.
- (140) - محجة البيضاء، ج 2، ص 42.
- (141) - سوره حج، آیه 78.
- (142) - مکارم الاخلاق، ص 454.
- (143) - ثواب الاعمال، ص 15.
- (144) - عروة الوثقی، ص 314.
- (145) - مستدرک، ج 2، ص 517.
- (146) - وسائل، ج 4، ص 231.
- (147) - مبسوط سبق و رمایه، ج 6، ص 290.
- (148) - کافی، ج 5، ص 50.
- (149) - جعفریات، ص 98.
- (150) - وسائل، ج 3، ص 177.
- (151) - مستدرک، ج 2، ص 22.
- (152) - مجله تندرست، سال 22، شماره 6.
- (153) - مکارم الاخلاق، ص 24.
- (154) - دیوان منسوب به حضرت امیر علیهم السلام، چاپ اسوه، ص 192.
- (155) - سوره شعرا، آیه 80.
- (156) - سوره نحل، آیه 69 و 68.
- (157) - کافی، ج 6، ص 332.
- (158) - اصول کافی، ج 2، ص 599.
- (159) - سوره أسری، آیه 81.
- (160) - سوره بقره، آیه 10.

- (161) - فروع کافی، ج 4، ص 90.
- (162) - سفینة البحار، ج 2، ص 655.
- (163) - سفینة البحار، ج 2، ص 655.
- (164) - سفینة البحار.
- (165) - سفینة البحار، ج 2، ص 655.
- (166) - بحار، ج 76، ص 87.
- (167) - بحار، ج 66، ص 156.
- (168) - وسایل، ج 17، ص 121.
- (169) - فروع کافی، ج 6، ص 353.
- (170) - فروع کافی، ج 6، ص 355.
- (171) - کافی، ج 6، ص 356.
- (172) - بحار، ج 62، ص 93.
- (173) - سفینة البحار، ج 1، ص 346 و 389.
- (174) - سفینة البحار، ج 1، ص 346.
- (175) - سفینة البحار، ج 1، ص 289.
- (176) - بحار، ج 71، ص 64.
- (177) - سفینة البحار، ج 2، ص 542.
- (178) - فروع کافی، ج 4، ص 243.
- (179) - نسخه های شفابخش، تألیف نگارنده، ص 150.
- (180) - وسائل، ج 16، ص 526.
- (181) - خصال صدوق، ج 2، ص 210.
- (182) - سفینة البحار، ج 2، ص 655.
- (183) - سفینة البحار، ج 1، ص 425.
- (184) - فروع کافی، ج 6، ص 529.
- (185) - کافی، ج 6، ص 546.
- (186) - کافی، ج 6، ص 535.
- (187) - فروع کافی، ج 7، ص 176.
- (188) - المحاسن، ص 274، قسمتی از حدیث.

- (189) - بنگرید به قوانین اصول، باب ششم، ص 446.
- (190) - من لایحضر الفقیه، ج 1، ص 232.
- (191) - سوره حجرات، آیه 12.
- (192) - تهذیب، ج 6، ص 238.
- (193) - عروه رحلی، ص 35.
- (194) - رساله نجات المؤمنین، ص 51.
- (195) - المسائل المستحدثه آیت الله مدنی تبریزی، ص 41 و 46.
- (196) - مجمع المسائل مرحوم آیت الله گلپایگانی، ج 1، ص 46.
- (197) - از ص 192 الی 197، مجمع المسائل آیه الله صانعی، ج 1، ص 51 و ج 2، ص 45.

فهرست مطالب

2.....	مقدمه
4.....	بیماری خطرناک وسواس
7.....	انگیزه وسواسی
8.....	درمان وسواسی
8.....	اسلام و افکار وسواسی
9.....	درمان وسواس
10.....	تقویت جسمی
11.....	توبیخ ها و شماتت ها
12.....	الگوهای خطرناک
13.....	تاکتیک مهرطلبی
17.....	تأثیرات اجتماع
21.....	واژه وسواس
23.....	چرا به خدا پناه می بریم؟
24.....	انسان در برابر طوفان وسواس
25.....	شناخت امواج شیطان
26.....	راه های وسوسه شیطان
28.....	چیزهایی که باعث اذیت شیطان می باشد
29.....	همزات شیاطین چیست؟
31.....	آیا ترس در انسان، غریزی است؟
32.....	ترس های نابجا
34.....	درمان بیماری ترس

35	فکر چاره جویی
36	ترس های مفید
37	ترس های مضر
38	ترس از فال بد
40	مبارزه اسلام با خرافات
41	بشر و ستاره شناسی
43	پندار نادرست
45	ترس و تضعیف جسم و جان
46	ترس های گوناگون
48	درمان عیوب موروثی
51	ترس بر اثر سوء تربیت
52	تربیت بر اثر بیم و امید
54	عوارض ترس
55	مبارزه با منشأ ترس
59	یازده سال گرفتار وسواس
60	انواع وسواس
60	وسواس های فکری
61	دل، محل خطور
64	حدیث نفس مؤاخذه ندارد
69	موارد دیگر وسواس
70	نقل نظر مرجع تقلید
72	تأثیر روح در بدن
74	اتحاد نفس و بدن
76	تلفات بیماری های روحی

78 فرسودگی بدن
79 مبارزه با نگرانی ها
81 رهایی از نگرانی
82 فال بد و نگرانی
84 تلقین رنج آور
85 روان پزشکی و ایمان
86 نیروی نامحدود
87 دنیای کنونی و نگرانی
88 آیا نگرانی ها، مهارشدنی است؟
89 برنامه روان شناسان
89 اسلام و مبارزه با نگرانی ها
92 دگرگونی ها و تحولات جهان
93 نگرانی یا بلای بزرگ
96 اسلام و مبارزه با نگرانی ها
98 ترس از آینده
99 تجزیه و تحلیل افکار طوفانی
100 درهم شکستن کابوس وحشت
101 کاهش نگرانی ها
103 اندرزی سودبخش
104 اندوه بی پایان
104 نگرانی و سیمای عبوس
106 گشاده رویی و مسرت خاطر
107 فریاد و تشدید نگرانی
109 تفاوت آموزش های دینی و علمی

109	طرح یک سؤال
110	ام سلیم و ابی طلحه
114	ابعاد وسواس
117	شناخت وسواس
118	نشانه های وسواس
120	داستان وسواس ها
121	دستور پیامبر برای غسل
128	وسواس در غسل
130	آب استنجا
131	راه حل عملی برای وسواسی
132	وسواس در نماز
135	اختصار نماز
142	پرهیز از نماز جماعت و مردم
144	علاج وسواس
144	اسب دوانی و تیراندازی
145	شرکت پیغمبر ﷺ در اسب دوانی
147	شناکردن
148	مسافرت و جهان گردی
149	مسافرت و سلامت جسم
150	مسافرت و ازدیاد معلومات
152	شفای الهی
156	ذکر و درمان وسواس
157	سدر
158	انار و سیب

163.....	نمک، مسواک و خلال
165.....	تلقین
167.....	قطع و یقین و سواسی لازم نیست
168.....	طهارت چیست؟
169.....	بیان مرحوم میرزا ابوالقاسم قمی رحمه الله
171.....	حکایت
173.....	احکام و سواسی
180.....	نگارنده
190.....	فهرست مطالب