وسواس، شناخت و راه هاى درمان

نويسنده : على محمد حيدرى نراقى

## مقدمه

بسم اللّه الرحمن الرحيم

الحمد للّه ربّ العالمين، ثمّ الصلاة و السلام

على سيدنا محمد صلى‌الله‌عليه‌وآلهو على آله الطيبين الطاهرين

و اللّعن الدائِم على أعدائِهم أجمعين.

بشر از ابتدا طالب سعادت و خوشبختى بوده و در مقابل، از بدبختى و شقاوت، گريزان. اصولاً همه مردم مايلند که خوشبخت و سعادتمند باشند و هر چيزى را که مايه سعادت و خوشبختى خويش بدانند، براى خود فراهم نمايند، ولى مشکل بزرگ و اساسى همين انسان، عدم شناخت اصل سعادت است که در طول قرن هاى متمادي، متفکران و دانشمندان، مطالعات و پژوهش هاى خود را بر محور شناخت و تبيين اين اصل کلى متمرکز کرده و کتاب هايى را به رشته تحرير و نگارش درآورده اند.

اما اسلام سعادت، کرامت، بزرگ منشى و خوشبختى انسان را بر پايه آموزه هاى تعاليم اسلامى دانسته و يکى از راه هاى رسيدن به آن مقام را استفاده بهينه از ساعات عمر و زندگى مى داند، ليکن فردى که گرفتار وسواس مى شود، عمر خود را در راه هاى باطله و بى فايده گذرانيده و اين سرمايه عظيم را از دست داده است. بر همين اساس که در دنياى کنونى امروز، جمعيت هاى زيادى گرفتار اين مرض هستند، تصميم به تحرير اين کتاب گرفته شد تا ان شاءاللّه براى نجات از اين مهلکه عظيم، راه حل هايى را که اسلام عزيز و دانشمندان فن ارايه نموده و مورد توجه قرار داده اند، مد نظر داشته و با عمل به آنها، از اين مهلکه نجات يابند.

ثواب اين اثر مختصر را به روح بلند و ملکوتى انبيا، ائمه معصومين عليهم‌السلام ، والد خود و والدين همسرم که در تحرير اين اثر مرا کمک کرده، اهدا نموده و همگان را توصيه و سفارش به توسل و توجه به اهل بيت عصمت و طهارت که آن بزرگواران سرمايه بزرگ، براى دنيا و آخرت انسان هستند، نموده و از خداوند، توفيق بيش از پيش را خواهانم. در پايان از خوانندگان محترم در مورد سهو و اشتباه پوزش طلبيده و اميد عفو و راهنمايى هاى لازم را درخواست مى نمايم.

و ما توفيقى إلاّ باللّه . عليه توکلت و إليه أنيب، حسبنا اللّه و نعم الوکيل، نعم المولى و نعم النصير.

## بيمارى خطرناک وسواس

انسان ها همان طور که از نظر شکل و قيافه مختلف هستند، از جنبه هاى روحى و فکرى نيز با يکديگر متفاوتند. اگر افراد متعادل و غيرمتعادل در دو قطب واقع شوند، بقيه افراد بين اين دو قطب قرار مى گيرند، با اين تفاوت که برخى به قطب متعادل و بعضى به قطب غيرمتعادل تمايل خواهند داشت.

در زندگى اجتماعى به افرادى برخورد مى کنيم که در انجام کارها بدون اين که کار را در نظر بگيرند زود تصميم مى گيرند. اين گونه افراد عجول هميشه در مسائل و حوادث، سطح قضايا را لمس مى کنند و به عواقب و لوازم آنها توجهى ندارند. معلمى که تحقيق نکرده، زود عکس العمل از خود نشان مى دهد، بازرگانى که در امر تجارت با شتاب زدگى اقدام مى نمايد، پدرى که با خامى و نپختگى در باره فرزندان خود تصميم مى گيرد، همه از اين دسته هستند.

در برابر اين افراد، گروه ديگرى قرار دارند که نمى توانند تصميم بگيرند، حتى در عادى ترين کارهاى روزمره، از اتخاذ تصميم عاجز مى مانند. ترديد و شک کشنده اى آنان را رنج مى دهد، هر بار که مى خواهند تصميم بگيرند، افکار خاصى آنان را از تصميم باز مى دارد. اين عده دچار بيمارى خطرناک وسواس مى باشند، اين روحيه حتى در عادى ترين کارهاى آنان به چشم مى خورد.

اين بيمارى اين طور آغاز مى گردد که شخص پس از انجام عملى احساس مى کند که تفکر خاصى او را رنج مى دهد و او نمى تواند در برابر آن ايستادگى نمايد. با اين که به نارسايى و پوچ بودن آن فکر اعتقاد کامل دارد، ولى در اثر ناتوانى و ضعف فکرى تسليم آن مى گردد.

به عنوان مثال، افراد سالم وقتى درب مغازه و خانه خود را مى بندند، پس از بررسى جزئى مطمئن شده دنبال کار خود مى روند، ولى بيمار وسواسى دائما مى پندارد که درب بسته نشده است و چون مى خواهد به کار ديگرى مشغول شود، اين افکار او را رنج مى دهد.

ريشه و اساس اين بيماري، ناتوانى فکرى است، لذا در انحصار ملت خاصى نبوده، در هر جامعه اى بر اساس آداب و سنن، به نوعى ظهور و بروز مى کند. علاوه بر اين، در هر طبقه با توجه به خصوصيات صنفى به طرز خاصى آشکار مى گردد. برخى از دانشمندان، در تأليف و تصنيف کتاب دچار وسواس مى گردند. اين گونه افراد با داشتن امکانات وسيع علمي، هرگز نمى توانند کتابى تأليف نمايند. چه، وسوسه انتقاد و ايرادگيرى ديگران، آنان را از اين کار باز مى دارد، با اين که ممکن است نوشته آنان اصلاً ايرادى نداشته باشد، از اين گذشته کدام نوشته اى تاکنون بدون ايراد و انتقاد بوده است، و آيا عقل مى پذيرد که براى يک انتقاد کوچک از يک تأليف ضرورى لازم خوددارى کنيم؟ برخى از افراد در طهارت و نجاست دچار وسوسه مى شوند، نيرويى نامرئى آنان را دچار شک و ترديد مى سازد!

اين بيمارى از ابتدايى ترين مرحله شروع شده، به تدريج به مراحل خطرناکى مى رسد، در برخى از موارد کار وسواس آن چنان شدت مى يابد که همه افراد را «مسامحه کار» تشخيص داده و زندگى اجتماعي،بر ايشان دشوار و سخت مى گردد.

حملات اين نيروى نامرئى در صورت عدم معالجه هم چنان توسعه مى يابد و به مرحله حادى مى رسد. در اين مرحله برخى کارشان به جنون کشيده مى شود.

در ابتدا شخص وسواسى درک مى کند که رفتارش غيرعادى است، ولى در مراحل بحراني، اين درک از او گرفته مى شود و ديگران را افراد غيرعادى تلقى مى کند. زيان ديگرى که شخص وسواسى بدان دچار مى گردد، شک و ترديد در ساير قسمت هاى زندگى او است، فردى که در نجاست و طهارت وسواس دارد، به تدريج در ساير شئون زندگى هم دچار ترديد و شک مى گردد، اين گونه اشخاص نمى توانند در ساير مسايل تصميم بگيرند، و با اين ضعف و ناتوانى فکري، هميشه با فکر و اراده ديگران به زندگى مى پردازند، چون خود از تصميم گيرى عاجز مى باشند.

## انگيزه وسواسى

در مواردى پيدايش رفتار وسواسي، نتيجه حوادث تلخى است که در سنين کودکى روى داده است، مثلاً کودکى که در خردسالى از ترس فرار کرده، خود را در اتاق درب بسته اى پنهان کرده بود، بعدها دچار وسوسه بسته شدن درب مى شود، يعنى هيجان گذشته بعدها در فرم وسواس بسته نشدن درب آشکار مى گردد.

يکى ديگر از عوامل پيدايش رفتار وسواسى عبارت است از زندگى توأم با محروميت ها و فقدان امنيت خاطر. در دوران کودکى بسيارى از کودکان که در محيط خانه با مشکلات خانوادگى از قبيل اختلافات و جدايى و طلاق مادر، دست به گريبان هستند، واکنش اين مشکلات روحى در بزرگى به شکل رفتار وسواسى بارز مى گردد. چه استحکام و قدرت فکرى آنان با تصادم با مشکلات خانوادگى از بين رفته، به ناتوانى گراييده است و همين ناتوانى فکري، خود عامل پيدايش رفتار وسواسى مى گردد.

دخترى که در دوران کوچکى هميشه ناظر اختلافات پدر و مادر و جدايى آنان بود، در اولين فرصت اين ناراحتى ها و تشويش ها به حالت رفتار وسواسى بسيار شديدي، در امر نجاست و طهارت در او ظاهر گشت.

## درمان وسواسى

در درجه اول بايد از آنچه به فکر و نيرومندى آن آسيب برساند خوددارى کرد. چه، عامل عمده اى که رفتار وسواسى را پرورش و يا به ظهور مى رساند، قواى فکرى باشد، هر قدر انسان ها از سلامت فکر برخوردار باشند، کمتر دچار وسوسه مى گردند.

بنا بر اين بايد کوشيد از تفکرات غيرمتعادل اجتناب کرد، يعنى در برابرشان مقاومت کرد و با بى توجهى آن افکار را از خود راند.

## اسلام و افکار وسواسى

اسلام که دين زندگى و اجتماعى است، شديدا با احتمالات و تخيلات وسواسى مبارزه کرده است. در درجه اول بر اساس ضوابط و قواعد کلي، اصولاً از پيدايش افکار وسواسى جلوگيرى کرده، در باره طهارت و نجاست، دستور داده با آن معامله طهارت شود. از اين گذشته عملکرد بازار مسلمانان و خودشان، نشانه پاکى و پاکيزگى است، روى اين اصول هيچ کس حق ندارد به احتمالات وسواسى ترتيب اثر دهد. در موضوع نماز، کسانى که شکشان از ميزان عادى و متعادل تجاوز بکند، از درجه اعتبار ساقط است.

به طور کلى اسلام با ترديد و شکى که بيمارى زا بوده و يا در آستانه آن قرار گرفته باشد، به سختى مبارزه نموده و کوشيده است تا مسلمانان از نظر فکري، افرادى غنى و توانا بوده، هيچ گاه دچار افکار وسواسى و شک و ترديد نگردند، چون شک و بى تصميمى خود، يک نوع بيمارى مهلک است.

## درمان وسواس

رهاکردن بررسى هاى نامتعادل، تقويت جسمي، دورى از افراد مبتلا به اين حالت و مسافرت، در درمان اين بيمارى اثر عميق دارد.

در مقاله «رفتار وسواسي» عامل اساسى بيمارى وسواس، ناتوانى روحى شناخته شده و گفته شد که افکار وسواسى کم و بيش در همه افراد وجود دارد، منتهى افراد متعادل با قدرت روحي، با آن افکار مبارزه مى نمايند و هيچ گاه خود را اسير و درمانده اين تخيلات روحى قرار نمى دهند و پس از حصول اطمينان عقلايي، همه ترديدها را از خود دور مى سازند، ولى شخص وسواسى در اثر فقدان توانايى روحي، به جاى مقاومت خود را تسليم اين وسوسه ها مى نمايد، در نتيجه نيروى نامرئى «احتمالات وسواسي» محرک رفتار شده، به تکرار عمل وامى دارد. (١)

براى اين که افراد از اول به رفتار وسواسى دچار نشوند و در صورت ابتلا، به مراحل حاد آن نرسند، بايد توجه داشت که بررسى ها و دقت ها بايد در حد متعادل بوده و از افراط و تفريط دور باشد، نه آنچنان که به تسامح و سهل انگارى متصف شويم و نه اين که به «بيمارى وسواس» گرفتار آييم.

براى رسيدن به اين مقصود هنگامى که احساس شود بررسى ها از حد تعادل خارج مى شوند، بايد توجهى به آنها ننموده، ارزشى براى آنها قايل نشويم، زيرا مراقبت ها و دقت هاى نامتعادلى و بيش از حد است که به تدريج قدرت روحى را در هم شکسته، تسلط و نفوذ خود را گسترش مى دهد. تمام افراد وسواسى پيش از بيمارى وسواس در آغاز فقط دقت و بررسى آنان در حد نامتعادل بوده است، ولى بعدها همين احتمالات توسعه يافته، به بيمارى وسواس گرفتار شده اند.

## تقويت جسمى

يکى از عوامل پيدايش و يا تشديد بيمارى وسواس، ضعف جسمى است، وقتى قدرت جسمى افراد کاهش يابد، عوامل بيمارى زا اعم از جسمى و روحى حمله خود را تشديد مى نمايند، همانطور که شکست قدرت روحى در پيدايش بيمارى وسواس مؤثر است، ضعف جسمانى نيز آن را توسعه مى دهد.

بيماران وسواسى خود معترفند که در دوره ضعف جسمي، روحيه وسواسى شان شديد مى گردد و حملات افکار وسواسى حادتر صورت مى گيرد.

و در نتيجه افراد وسواسى در چنين مواقعى ديرتر مى توانند خود را از چنگال افکار وسواسى نجات دهند، بر عکس هر قدر از سلامت تن بيشتر برخوردار باشند، بهتر مى توانند از خود مقاومت نشان دهند.

بنابر اين بايد کوشيد افراد وسواسى را از نظر جسمى تقويت کرد و از آنچه که بنيه و جسم آنان را تضعيف مى نمايد، جلوگيرى به عمل آورد. هيجان و عصبانيت يکى از امورى است که شخص وسواسى را از لحاظ جسمى سست مى کند و عجز و ناتوانى او فراوان مى گردد.

## توبيخ ها و شماتت ها

يکى از اشتباهاتى که اطرافيان وسواسى ها مرتکب مى شوند اين است که مرتبا بيماران وسواسى را با شماتت و سرزنش مى کوبند و از اين رهگذر مى کوشند که آنها را از رفتار وسواسى بازدارند. در نارسايى اين روش همين بس که افراد وسواسى علاوه بر اين که رفتارشان را تغيير نمى دهند، حالت دفاعى به خود گرفته، بر عمل خود صحه مى گذارند. از همه مهم تر، از افراد ديگر فاصله مى گيرند و اين جدايى و فاصله زياد، زمينه وسواس را در آنها توسعه مى دهد. چه، در پنهان و به طور آزادانه تسليم افکار وسواسى خواهند شد و از اين گذشته عمل خود را صحيح و اصولى قلمداد خواهند کرد و حال آن که پيش از توبيخ و شماتت ها، افراد وسواسى که در مراحل ابتدايى قرار دارند، به خود اعتراف مى نمايند که رفتارشان غيرعادى است، افکار نامرئى آنان را رنج مى دهد، ولى وقتى شماتت هاى افراد شروع شود، همين افراد عمل خود را موجه قلمداد نموده و ديگران را افرادى غير عادى معرفى خواهند کرد. بنا بر اين به جاى سرزنش و يا صحه گذاشتن بر روى اعمالشان، ارتباط را با آنها بايد توسعه داده، کوشيد به وسايل غيرمستقيم آنان را از اين بيمارى خطرناک نجات داد.

## الگوهاى خطرناک

بيمارى روانى داراى درجات مختلفى است، ممکن است در يک نوع بيماري، افراد مبتلا در درجات ابتدايى يا متوسط و يا حاد آن قرار داشته باشند. يکى از عواملى که بيمارى وسواس را به وجود مى آورد و يا تشديد نموده، از مرحله ابتدايى به مرحله شديدتر سوق مى دهد، ارتباط با افراد وسواسى است که در مرحله حاد قرار دارند. به عبارت روشن اگر شخصى که به تازگى دچار وسواس شده، با شخصى که بيمارى وسواسى در او مزمن شده است ارتباط پيدا کند، بلافاصله بر اساس الگو، بيماريش شدت خواهد يافت و رفتار وسواسى را شديدا از او تقليد خواهد کرد.

روى اين اصل بايد ارتباط افراد وسواسى با بيمارانى که بيمارى وسواسى آنها حاد است، جلوگيرى به عمل آورد و گر نه ناخود آگاه اين اشخاص پس از چندى بيماريشان شدت خواهد يافت.

در پايان اين بحث بايد توجه داشت که مسافرت هاى گوناگون نيز در معالجه بيمارى وسواسى مؤثر مى باشد. چه، اين گونه اشخاص با دورشدن از محيط و خانه شخصى خود و ارتباط با اشخاص و افراد مختلف، لااقل مجال ابراز وسواس را تا زمانى نخواهند داشت و همين فقدان موقعيت ها ممکن است در تخفيف و يا از بين بردن روحيه وسواسى مؤثر واقع شود.

## تاکتيک مهرطلبى

برخى از افراد دچار حالات شک و ترديد، بى تصميمي، تنبلي، اضطراب، افسردگي، يأس و نااميدي، کناره گيرى و امثال اينها مى باشند و اينگونه اشخاص بر اثر داشتن چنين روحيه هايي، هميشه رنج برده، در شکنجه و عذاب به سر مى برند، در مواردى هم اين ناراحتى ها به بيمارى هاى جسمي، مانند سوءهاضمه هاى مزمن و سردردهاى شديد منجر مى گردد. بررسى هاى دقيق رواني، اين واقعيت را آشکار مى سازد که همه اين عوارض، دليل بر وجود تضادهاى عميق روحى است. شايد عده اى از علل و ريشه هاى اين ناراحتى ها اطلاع نداشته، هميشه گرفتار افکار مضطرب و پريشان بوده، ولى به علل آنها پى نبرده باشند، شايد هم عده اى آن جرأت و قدرت را که بتوانند با اين تضادها روبرو شوند نداشته، هميشه به عناوين گوناگونى از آن فرار مى کنند.

ناگفته نماند که کمتر کسى را مى توان يافت که دچار هيچ گونه تضاد روحى نباشد، ولى نکته اساسى در اينجاست که افراد سالم به کمک قدرت روحي، اين تضادها را تا حدود زيادى حل مى کنند و حال آن که در افراد ناتوان، اين تضادها همانند امواج سهمگين و خروشان آن چنان در تلاطم است که بيمار بيچاره نمى تواند در برابر آن مقاومت کند و اين ضعف و ناتواني، به توسعه و گسترش تضادها کمک مى کند، اکنون اين موضوع پيش مى آيد که اصولاً منشأ وجودى اين تضادها از کجا و از چه زمانى آغاز مى گردد؟

در روانشناسى علمي، «فرويد» اولين کسى است که راجع به اين موضوع بررسى هاى دقيقى به عمل آورده است، نظرش اين بود که تضاد اساسى از برخورد تمايلات غريزى انسان، که احتياج شديد به ارضاشدن دارند، با محدوديت هاو منهيات محيط خانواده و جامعه به وجود مى آيد.

«فرويد» عقيده دارد که تضاد روحى فراگير بوده و قابل معالجه نمى باشد، لذا او معتقد است که مى بايستى يکى از دو کار را انجام داد: يا عناصر و عوامل متضاد را با يکديگر بهتر سازش داد يا آنها را بهتر کنترل نمود. (٢)

«کارن هورناي» روان شناس معروف عقيده دارد که اولاً علت تحقيق تضاد روانى آن طور که فرويد مى گويد نيست، علاوه بر آن عموميت نداشته، قابل علاج مى باشد و چنين مى گويد:

«تضاد روحى عموميت نداشته و الزامى در همه کس به وجود نمى آيد و ثانيا به شرط تحمل زحمت و کوشش کافي، رفع آن نيز کاملاً ممکن است».

در باره پيدايش تضادهاى اساسي، چنين اظهار عقيده مى کند:

«به نظر من تضاد اساسى ناشى از رابطه خشن و ناسالم افراد با يکديگر است، بنا بر اين معتقدم نه تنها با ايجاد محيط سالم و سازگار، مى توان از بروز آن جلوگيرى کرد، بلکه از بين بردن آن نيز کاملاً امکان پذير است». (٣)

بنا بر اين منشأ اساسى تضادها را محيط ناجور و ناهنجار هنگام کودکى در او به وجود مى آورد. مثلاً کودک به علت ضعف جسمانى دائما دچار دلهره مى باشد، ضمنا مقدار زيادى وحشت و اضطراب را اطرافيان خشن در او ايجاد مى نمايند. از اين قبيل اجحاف ها، بايد زورگويى هاى پدران و مادران را ياد کرد، همين رفتارهاى تند و خشن سبب مى گردد که يک حالت خشم و اضطراب دايمى و عميق در او به وجود آيد.

کودک در مقام دفاع و مبارزه با اين تضادها تصميم مى گيرد با روش هاى گوناگون با اطرفيان خود بسازد. از اين روش ها، تاکتيک مهرطلبى است. پيش از آن که به روش مهرطلبى اشاره کنيم، لازم است به اين نکته توجه داشت که سهم مهمى از شخصيت و نبوغ افراد، در کودکى پى ريزى مى گردد و براى اين که کودک بتواند از تجربيات بعدى به خوبى استفاده کند، برخى از تجربيات اوليه نيازمند است. او به امکاناتى احتياج دارد که به رشد طبيعى شخصيتش تا رسيدن به سر حد يک انسان کامل کمک کند.

اما در توضيح روش مهرطلبى بايد گفت: برخى از کودکان وقتى در چنين شرايطى قرار مى گيرند، عکس العملى که در برابر اين تندخويي، از خودشان نشان مى دهند اين است که سعى مى کنند در اقيانوس حوادث زندگي، کشتى وجودشان را با آرا و عقايد ديگران به حرکت درآورند، بدون اين که از خود کمترين ابتکار و شخصيتى نشان دهند و به عبارت ديگر، ارزش وجودى آنان در راضى نگه داشتن افراد است و اين مقصود به هر طريقى که انجام گيرد، براى آنان يکسان خواهد بود.

در نتيجه استقلال فکري، شخصيت، جرأت، شهامت و ابراز عقيده مخالفت در آنان ديده نخواهد شد، بديهى است که مهرطلبى آنان، بر اساس واقعى استوار نبوده، بلکه به طور رياکارانه انجام مى گيرد.

اين نوع افراد، مهرورزى را بهانه قرار داده، سعى مى کنند بدين وسيله براى خود مأمن و پناهى به وجود آورند، بدون اين که هدف اصلى آنان، مهرورزى و عاطفه انسان دوستى باشد.

بهترين دليل قاطع و برنده که مى تواند عمل رياکارانه آنان را آشکار سازد، اين است که همين عده اگر در شرايط ديگرى قرارگيرند، بلافاصله روح مسالمت آميز آنان تغيير يافته، کينه توز و سخت گير از آب در مى آيند.

بررسى اجتماعي، گواهى مى دهد که بسيارى از افراد اجتماع ما از اين قبيل افرادند. تا زيردست هستند، بيش از حد معمولى کرنش و تواضع مى کنند و چون دستشان به جايى بند مى شود، زورگويى و تحکم آغاز مى گردد.

روى همين اصل است که روان شناسان عقيده دارند که تمايلات سرکوفته انسان ها از بين نمى رود، تا در فرصت مناسب خودنمايى نموده، به وسيله اى آن را جبران کنند. پس علت توسل و پناهندگى به منطق مهرطلبي، تمايلات سرکوفته است که بر اساس مصلحت انديشى به تاکتيک مهرورزى تمايل يافته است.

شخص مهرطلب از مخالفت ديگران ترس و بيم دارد و روى همين اصل است که او مى خواهد همه را راضى نگه دارد، لذا توقعات ديگران را برآورده مى سازد و در موارد بسيار، توقعات خودش را فراموش مى کند.

بدون ترديد همه اين ظاهرسازى ها بر تزلزل روحى او دلالت دارد، همين خصوصيات ايجاب مى کند که از هر گونه مخاصمت و رقابت و مبارزه علنى حذر مى کند، ميل دارد خودش را تابع و زيردست ديگران ببيند و از هر نوع ابراز وجودي، خوددارى مى کند.

ديگر از خصوصيات بارز تيپ مهرطلبى اين است که در برابر شماتت و سرزنش ديگران تسليم مى گردد و عجيب آن که حتى در مواردى که انتقاد ديگران کاملاً بى جا بوده، باز خود را مقصر دانسته، چشم بسته ملامت آنها را مى پذيرد.

ضمنا مخفى نماند که افراد مهرطلب اين روحيه هاى منفى را مانند نداشتن جرأت، شهامت، ابراز وجود و فرمان دادن را به نحوى از انحاء به صورت کامل در آورده، جزو فضايل خود محسوب مى دارند.

و بر اساس همين خصوصيت هاى روحى است که شخص مهرطلب حالت اتکايى بودنش ايجاب مى کند که ارزش خود را منوط به نظر ديگران بداند، اعتماد به خودش با تعريف و تمجيد و ابراز محبت ديگران يا عدم آنها کم و زياد شود، بنا بر اين هر نوع بى اعتنايى به اين گونه افراد، ضربه سختى به حيثيت و اعتبار آنان خواهد بود.

## تأثيرات اجتماع

انسان زنده نيازمند تنفس است. استنشاق توأم با بهداشت، وابسته هواى سالم است، انسان هر قدر در محيطى که آب و هواى آن آلوده و ناپاک باشد تلاش نمايد، چون محيط آلوده است، به تدريج سلامت خود را از دست خواهد داد.

همين انسان به نسبت بيشترى در جنبه هاى معنوى و اخلاقي، محکوم شرايط و اوضاع محيط مى باشد. «جان ديويي» مى گويد:

عادت اخلاقى انسان ها همانند نفس کشيدن و هضم کردن مى باشد، تنها تفاوتى که در ميان اين دو وجود دارد اين است که عمليات جسمانى مانند هضم غذا غيرارادي، ولى عادات، اکتسابى است و با اين همه، اين حقيقت را نبايد از نظر دور داشت که عادت نيز از بسيارى جهات به عمليات جسمانى شباهت دارند، مخصوصا از اين جهت که عادت نيز مانند عمليات جسمانى مستلزم همکارى بدن و محيط است. تنفس به همان اندازه که مربوط به هوا است، به همان اندازه، بسته به ريه ها مى باشد، هضم کردن به همان مقدار که مربوط به خوراک است، به همان اندازه نيز همبستگى به نسوج معده دارد. (٤)

بنا بر اين کليه صفات انسان عبارت از عاداتى است که از قواى مثبتى به وجود آمده اند و آنها در حقيقت از تأثير متقابل تمايلات و استعدادهاى فردى از يک طرف و قوايى که از جهان خارج نفوذ کرده اند از طرف ديگر آمده اند.

عادات بستگى کامل به محيط دارند، به محض اين که حرکتى يا فعاليتى از کسى سرزند، در محيط او واکنش خواهد داشت، بدين معنى که ديگران حرکت او را يا «تصديق» و يا «انتقاد» خواهند کرد، يعنى بر ضد آن، زبان به اعتراض خواهند گشود، و در مقابل آن مقاومت خواهند کرد و يا برعکس، آن را تشويق خواهند نمود، حتى خوددارى جامعه، از ابراز واکنش در مقابل حرکت او و تنهاگذاشتن وي، خود يک نوع واکنش است، پس به طور کلى رفتار و کردار آدمى چيزى است که ديگران همواره در آن سهم به سزا دارند.

«موريس دبس» مى گويد:

اساس تربيت کودک، فقط از روى شيوه عکس العمل هاى اشخاص که در پيرامون خود مى بينند پى ريزى مى گردد، کودک در باره رفتارش قضاوت نمى کند، بلکه زشتى و زيبايى آن را از نحوه واکنش ديگران مى سنجد. پس به طور خلاصه محيط اجتماعى است که در اين دوره عامل اخلاقى به شمار مى رود.

روان شناس معروف روسى «ايوان پاولف» از کسانى است که به نفوذ و تأثير محيط، اعتقاد فراوانى داشته، مى گويد:

«بديهى است که انواع عادت هاکه بستگى به تمرين و آموزش و ديسپلين دارند، چيزى جز يک مشت «انعکاسات شرطي» نيستند». (٥)

روان شناسى اجتماعى مدعى است که هيجان ها بر اثر اختلاف جوامع زندگى متفاوت است، يک واقعيت خارجى در نزد افراد جامعه اى زيبا و مطلوب است، همين عمل نزد جامعه ديگري، زشت و زننده است.

پس به خوبى مى توان به تأثيرات عميق محيط پى برد و دانست که اجتماع در پيشرفت و سقوط افراد چه نقشى را عهده دار است. مهارت هايى که اشخاص به دست مى آورند، همه بر اثر موقعيت هاى محيطى است، ضمنا بايد توجه داشت که محيط عبارت از مجموع عواملى است که از خارج، موجود زنده را احاطه کرده و در آن تأثير مى گذارد، پس کليه اشيا با حوادث و اتفاقاتى که در اطراف انسان واقع شده، در جسم و روان او اثر مى گذارد، به نام تأثيرات محيط خوانده مى شوند.

بنابراين خصوصيات اخلاق انفرادي، تابع مقتضيات و شرايط اجتماعى است. هر گاه ما اين حس را تعميم داده و در باره آن عاقلانه بينديشيم، خواهى نخواهى اعتراف مى کنيم که ما مى توانيم با تغيير دادن محيط و شرايط، خوى و اخلاق بد را به خوب تبديل کنيم. البته ما نمى توانيم به طور مستقيم عادت را تغيير دهيم، زيرا اين اقدام يک اقدام سحرآميز است، ليکن ما مى توانيم با تغيير دادن شرايط و اوضاع، عادت را تغيير دهيم.

«واتس» روان شناس معروف مى گويد: «هر چه براى بشر اتفاق مى افتد، پس از تولد است و اين که يک شخص آهنگر مى شود، يکى نقاش، يکى سياستمدار، يکى بازرگان و يکى دزد ماهر، نتيجه تربيت او است».

و جمله معروف او اين است که مى گفت: «مايلم به من عده اى کودک سالم بدهيد، کودکانى را که من از لحاظ ساختمان جدا مى کنم، من آنان را در دنيايى که خود انتخاب مى کنم، تربيت خواهم کرد و من ضمانت مى کنم که هر که را شما انتخاب کنيد، من او را طورى پرورش دهم که با هر نوع شخصيتى که بخواهيد تحويل شما بدهم».

نتيجه اى که مى توان از اين بحث گرفت اين است که افرادى که در محيط هاى نامساعد و نامتناسب از نظر اخلاقى زندگى مى نمايند، پيش از اين که محيط را آماده نمايند، نمى توانند فرزندانى را تحويل اجتماع فاسد دهند، چون بدون ترديد با اين وسيله بر تعداد منحرفين و آلودگان افراد اجتماع، فردى را اضافه کرده اند. (٦)

«ديويد ليتون» مى گويد:«اينکه کسى سبب متولدشدن انسانى گردد، يکى از پرمسئوليت ترين اعمال زندگى بشر است. به عهده گرفتن اين مسئوليت يعنى زندگى بخشيدن به موجودى که ممکن است نفرين شده يا آمرزيده باشد، در صورتى که حداقل موقعيت هاى يک زندگى عادى مطلوب براى او تأمين نشده باشد، جنايتى است که در حق آن موجود به عمل آمده». (٧)

بديهى است نظر او بيشتر متوجه اصول مادى بوده، ولى از اين مهم تر فساد و آلودگى محيط است که نتيجه آن مشخص تر به نظر مى رسد، يعنى مادامى که اجتماع ما آلوده و فسادانگيز باشد، در چنين شرايطى تأثيرات اجتماعى و محيط، همچون سيل خروشان عوامل تربيتى فردى و خصوصى را در کام خود فرو خواهد برد، پس بايد مسئولان تعليم و تربيت تلاش کنند در درجه اول سازمان اجتماعى را از عوامل فساد و تباهى برکنار دارند، چون در شوره زار، نهال کاشتن کارى عبث و بى فايده خواهد بود.

## واژه وسواس

به گفته راغب در مفردات، وسواس در اصل صداى آهسته اى است که از به هم خوردن زينت آلات برمى خيزد.

سپس به هر صداى آهسته گفته شود و بعد از آن به خطورات و افکار بد و نامطلوبى که در دل و جان انسان پيدا مى شود و شبيه صداى آهسته اى است که در گوش فرو مى خوانند، اطلاق گرديده.

«وسواس» معنى مصدرى دارد، ولى گاهى به معنى «فاعل» وسوسه نيز مى آيد، و در آيه مورد بحث به همين معنى است. (٨)

«خناس» صيغه مبالغه «خنوس» بر وزن خسوف، به معنى جمع شدن و عقب رفتن است، اين به خاطر آن است که شياطين هنگامى که نام خدا برده مى شود عقب نشينى مى کنند و از آنجا که اين امر غالبا با پنهان شدن توأم است، اين واژه به معنى «اختفا» نيز آمده است.

بنا بر اين مفهوم آيات سوره مبارکه ناس چنين است: «بگو من از شر وسوسه شيطان صفتى که از نام خدا مى گريزد و پنهان مى گردد، به خدا پناه مى برم». اصولاً شياطين برنامه هاى خود را با مخفى کارى مى آميزند و گاه چنان در گوش جان انسان مى دمند که انسان باور مى کند فکر، فکر خود او است و از درون جانش جوشيده و همين باعث اغوا و گمراهى او مى شود.

کار شيطان تزيين است و مخفى کردن باطل در لعابى از حق، دروغ در پوسته اى از راست، گناه در لباس عبادت و گمراهى در پوشش هدايت.

خلاصه هم خودشان مخفى هستند و هم برنامه هايشان پنهان است و اين هشدارى است به همه رهروان راه حق که منتظر نباشند شيطان را در چهره و قيافه اصلى ببينند، يا برنامه هايشان را در شکل انحرافى مشاهده کنند، هرگز چنين نيست، آنها وسواس خناسند و کارشان حقه، دروغ، نيرنگ، رياکاري، ظاهرسازى و مخفى کردن حق.

اگر آنها در چهره اصلى ظاهر شوند، اگر آنها باطل را با حق نياميزند و اگر آنها صريح و صاف سخن بگويند، به فرموده امام على عليهم‌السلام: «لَمْ يخَفْ عَلَى الْمُرْتادينَ»؛ «مطلب بر پويندگان راه خدا مخفى نمى شود».

آنها هميشه قسمتى از «اين» مى گيرند و قسمتى از «آن»، و به هم آميزند تا بر مردم مسلط شوند، چنان که اميرالمؤمنين عليهم‌السلام در ادامه همين سخن مى فرمايد: «فَهُنا لِک يسْتَوْلِى الشَّيطانُ عَلى أَوْلِيائِهِ»؛ (٩)

تعبير «اَلَّذى يوَسْوِسُ فى صُدُورِ الناسِ» (١٠) و انتخاب لفظ وسوسه و لغت صدور (سينه ها) نيز تأکيدى بر اين معنى است.

اينها از يک سو، از سوى ديگر جمله «مِنَ الْجِنَّةِ وَ النّاسِ» (١١) هشدار مى دهد که وسواسان خناس تنها در ميان يک گروه، و در يک قشر و يک لباس نيستند، در ميان جن و انس پراکنده و در هر لباس و هر جماعتى يافت مى شوند. بايد مراقب همه آنها بود و بايد از شر همه آنها به خدا پناه برد.

دوستان ناباب، هم نشين هاى منحرف، پيشوايان گمراه و ظالم، کارگزاران جباران و طاغوتيان، نويسندگان و گويندگان فاسد، مکتب هاى الحادى و التقاطى ظاهرفريب، وسايل ارتباط جمعى وسوسه گر، همه اينها و غير اينها در مفهوم گسترده «وسواس خناس» واردند که انسان بايد از شر آنها به خدا پناه برد.

### چرا به خدا پناه مى بريم؟

هر لحظه امکان انحراف براى انسان وجود دارد و اصولاً وقتى خداوند به پيامبرش صلى‌الله‌عليه‌وآله دسور مى دهد که از شر وسواس خناس به خدا پناه برد، دليل بر امکان گرفتار شدن در دام خناسان و وسوسه گران است.

با اين که پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله به لطف الهى و سپردن خويشتن به خدا، از هر گونه انحراف بيمه شده بود، ولى با اين حال اين آيات را مى خواند و به آنها از شر وسواسان خناس پناه مى برد، با اين حال تکليف ديگران روشن است.

اما نبايد مأيوس شد، چرا که در مقابل اين وسوسه گران مخرب، فرشتگان آسمان به يارى بندگان مؤمن و رهروان راه حق مى آيند، آرى مؤمنان تنها نيستند، فرشتگان بر آنها نازل مى شوند و آنها را کمک مى کنند: «إِنَّ الَّذينَ قالُوا رَبُّنَا اللّه ثُمَّ اسْتَقامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيهِمُ الْمَلائِکةُ»؛ (١٢) «حتما کسانى که گفتند پروردگار ما خدا است و بعد استقامت کردند، نازل مى شود بر آنها فرشتگان».

ولى هرگز نبايد مغرور شد و خود را بى نياز از پند، تذکر و امدادهاى الهى دانست، بايد هميشه به او پناه برد، هميشه بيدار بود و هميشه هشيار.

قالَ رَسُولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله: «ما مِنْ مُؤْمِنٍ إِلاّ وَ لِقَلْبِهِ فى صَدْرِهِ أُذُنانِ: أُذُنٌ ينْفُثُ فيهَا الْمَلِک، وَ أُذُنٌ ينْفُثُ فيهَا الْوَسْواسُ الْخَنّاسُ، فَيؤَّيدُ اللّه الْمُؤْمِنَ بِالْمَلِک، فَهُوَ قَوْلُهُ سُبْحانَهُ: «وَ أَيدَهُمْ بِرُوحٍ مِنْهُ»»؛ (١٣)

«هر مؤمنى قلبش دو گوش دارد: گوشى که فرشته در آن مى دمد و گوشى که وسواس خناس در آن مى دمد، خداوند مؤمن را به وسيله فرشته تأييد مى کند و اين است معنى آيه «وَ أَيدَهُمْ بِرُوحٍ مِنْهُ» (١٤).

## انسان در برابر طوفان وسواس

در مسير دور و درازى که انسان به سوى سعادت و جلب رضاى خدا دارد، گردنه هاى صعب العبورى در پيش دارند که شياطين در آنجا کمين کرده اند و اگر انسان تنها بماند، هرگز توانايى پيمودن اين راه را ندارد. بايد دست به دامن لطف الهى زند و با تکيه و توکل بر او، اين راه پرخطر را بسپرد، هر گاه طوفان ها شديد و شديدتر مى شود، او بيشتر به سايه لطف الهى پناه برد.

در حديثى مى خوانيم که در حضور پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآلهيکى نسبت به ديگرى بدگويى کرد، آتش غضب در دل او افروخته شد. پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآلهفرمود:

«إِنّى لاَءَعْلَمُ کلِمَةً لَوْ قالَها لَذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ: أَعُوذُ بِاللّه مِنَ الشَّيطانِ الرَّجيمِ»؛

«من سخنى مى دانم که اگر مرد خشمگين آن را بگويد، خشمش فرو مى نشيند و آن جمله: أعوذ باللّه من الشيطان الرجيم است».

مرد خشگمين عرض کرد: «أَ مَجْنُونا تَراني»؛ يعني: فکر مى کنيد من ديوانه ام و شيطان در پوست من رفته است؟

پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآلهبه قرآن استناد فرمود و اين آيه را تلاوت کرد: «وَ إِمّا ينْزِغَنَّک مِنَ الشَّيطانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللّه »؛ «هر گاه وسوسه هاى شيطانى به سراغ تو بيايد، به خدا پناه ببر». (١٥)

اشاره به اين که طوفان غضب از وسوسه هاى شيطان است، همان گونه که طوفان شهوت، هوا و هوس، هر کدام يکى از آن وسوسه ها است.

در کتاب خصال مى خوانيم: اميرالمؤمنين عليهم‌السلامچهارصد باب درباره امورى که به نفع دين و دنياى مسلمانان است، به اصحابش تعليم داد و از آن جمله اين بود:

«إِذا وَسْوَسَ الشَّيطانُ إِلى أَحَدِکمْ فَلْيسْتَعِذْ بِاللّه وَ لْيقُلْ: آمَنْتُ بِاللّه مُخْلِصا لَهُ الدّينُ»؛ (١٦) «هر گاه شيطان يکى از شما را وسوسه کند، بايد به خدا پناه برد و بگويد: به خداوند پناه آوردم و دين خود را براى او خالص مى کنم».

### شناخت امواج شيطان

«إِنَّ الَّذينَ اتَّقَوْا إِذا مَسَّهُمْ طائِفٌ مِنَ الشَّيطانِ تَذَکرُوا فَإِذا هُمْ مُبْصِرُونَ»؛ (١٧)

در اين آيه راه غلبه و پيروزى بر وسوسه هاى شيطان را به اين صورت بيان مى کند که پرهيزگاران هنگامى که وسوسه هاى شيطانى آنها را احاطه کند، به ياد خدا و نعمت هاى بى پايانش، به ياد عواقب شوم گناه و مجازات دردناک خدا مى افتند. در اين هنگام ابرهاى تيره و تار وسوسه از اطراف قلب آنها کنار مى رود و راه حق را به روشنى مى بينند و انتخاب مى کنند.

«طائف» به معنى «طواف کننده» است گويا وسوسه هاى شيطانى همچون طواف کنندگان، پيرامون فکر و روح انسان پيوسته گردش مى کنند تا راهى براى نفوذ بيابند. اگر انسان در اين هنگام به ياد خدا و عواقب شوم گناه بيفتد، آنها را از خود دور ساخته و رهايى مى يابد، و گر نه سرانجام در برابر اين وسوسه ها تسليم مى گردد.

## راه هاى وسوسه شيطان

١ - گِل خوردن، ٢ - گُل را به دست، ريزه کردن، ٣ - ناخن را به دندان گرفتن، ٤- ريش را جويدن: از امام موسى بن جعفر عليهم‌السلام منقول است که چهار چيز است که از وسوسه شيطان است: گِل خوردن، گُل را به دست ريزه کردن، ناخن را به دندان گرفتن و ريش را جويدن.

امام باقر عليهم‌السلام فرمود که: «براى اين امر کرده اند به ناخن گرفتن که چون بلند شود، شيطان در آنجا جا مى گيرد و موجب فراموشى است»؛ و نيز آن حضرت عليهم‌السلام فرمود:

«بزرگ ترين دام هاى شيطان، خوردن گِل و خاک است».

٥ - تنها به سفررفتن: حضرت رسول صلى‌الله‌عليه‌وآله به حضرت على عليهم‌السلام فرمود: «وصيت مى کنم تو را، هرگز تنها به سفر مرو که شيطان با يک کس است و از دو تا، دور است».

٦ - زدن سنج: امام صادق عليها‌السلام فرمود: «بپرهيز و سنج مزن که شيطان با تو مى دود و ملائکه را از تو دور مى کند».

٧ - با دست چرب خوابيدن: رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآلهنهى کرده است کسى را که دست او چرب است بخوابد که اگر چنين کند و شيطان بر او دست يابد و يا ديوانه شود، ملامت نکند مگر خود را.

٨ - نپوشاندن عورت: على عليهم‌السلام فرمود: «هر وقت مردى برهنه شود و عورت او پوشيده نباشد، پس شيطان در او طمع مى کند پس بپوشانيد عورت خودتان را».

٩ - بلندگذاردن موى شارب و پشت ظهار (١٨) و زير بغل: از حضرت رسول صلى‌الله‌عليه‌وآلهنقل شده است که فرمود: «موى شارب و پشت ظهار و زير بغل را بلند مگذاريد که شيطان در آنجا جا مى کند و پنهان مى شود».

١٠ - دشنام دادن به يکديگر: رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله فرمودند که: «اگر مردى تو را سرزنش کند به عيبى که در تو هست، تو سرزنش مکن او را به آنچه در او است»؛ و نيز فرمودند که: «دو نفر که يکديگر را دشنام مى دهند، دو شيطانند که همديگر را مى درند». روزى در مجلس حضرت رسول صلى‌الله‌عليه‌وآله، شخصى به يکى از صحابه دشنام داد و او ساکت بود. بعد از آن او نيز شروع کرد به تلافي، آن حضرت برخاستند و فرمودند که: «فرشته از جانب تو جواب مى داد. چون خود به سخن آمدي، فرشته رفت و شيطان آمد و در مجلسى که شيطان در آن است نمى نشينم».

١١ - زيادى مال: حضرت صلى‌الله‌عليه‌وآله فرمودند: «هيچ بنده اى مالش زياد نمى شود، مگر آن که شيطان او بيشتر مى شود».

١٢ - غايت کردن (مدفوع) در قبرستان، ١٣ - بول کردن در آب، ١٤ - بول کردن در حال ايستاده، ١٥ - با يک کفش راه رفتن (يعنى يک پا برهنه بودن)، ١٦- آشاميدن آب در حال ايستاده، ١٧ - در خانه تنها خوابيدن: محمد بن مسلم روايت کرده است از امام باقر عليهم‌السلام که آن حضرت فرمود: «هر که در قبرستان مدفوع کند و در حال ايستاده بول کند و در آب بول نمايد و با يک کفش راه رود و تنها بخوابد، پس شيطان به او آسيبى مى رساند، مگر آن که خداوند او را حفظ کند؛ و سريع ترين حالتى که شيطان به آدم دست مى يابد، حالتى است که انسان در يکى از اين حالات باشد».

به درستى که رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله در يکى از مسافرت ها، رسيد به محلى که در آن محله، اجنه بودند. پس به اصحاب خود فرمود: «هيچ يک از شما تنها از اينجا عبور نکنيد و هر يک از شما دست رفيق خود را بگيرد و از اينجا رد شود». پس يک نفر مردى تنها جلو رفته، به مجرد رسيدن به آن وادى ديوانه شد و به زمين افتاد. پس به رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله خبر دادند، حضرت تشريف آورد به بالاى سر آن مرد و انگشت بزرگ او را گرفت و فشار داد. پس از آن فرمود: «بِسْمِ اللّه ، أَخْرِجْ يا خَبيثُ! أَنَا رَسُولُ اللّه »؛ يعني: «به نام خدا بيرون شو اى پليد و خبيث! زيرا که من رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله هستم». پس آن مرد خوب شد و از جا حرکت کرد و ايستاد. (١٩)

### چيزهايى که باعث اذيت شيطان مى باشد

امام موسى کاظم عليهم‌السلام فرمود: «هيچ چيز شيطان و لشکرش را مجروح نمى کند مانند زيارت برادران مؤمن، چون دو مؤمن با هم خدا را ياد مى کنند و پس از آن فضايل ما اهل بيت را، گوشت هاى روى شيطان، تمام مى ريزد و از شدت درد به فرياد آيد و ملائکه آسمان و خازنان بهشت حال او را يافته، لعنتش مى کنند».

حضرت رسول صلى‌الله‌عليه‌وآله فرمود: «هيچ چيزى بر شيطان سخت تر از قرآن خواندن، از رونيست»؛ و از امام صادق عليهم‌السلام نقل شده که: «شيطان پيوسته در فرح و شادى است تا دو مسلمان از يکديگر آزرده اند و دورى مى کنند و چون با هم ملاقات کنند، زانوهايش بر هم مى خورد و بندهايش جدا مى شود و فرياد مى کند: واويلا! چه بلايى بود بر سر من آمد». حضرت على عليهم‌السلام فرمود: «سجده را طولانى کنيد، زيرا که هيچ عملى بر ابليس سخت تر نيست از اين که ببيند فرزندان آدم در سجده باشند، زيرا به او امر شده است به سجود، پس نافرمانى کرد و فرزند آدم امر شده است به سجود، پس اطاعت کرد و نجات يافت».

از حضرت صادق عليهم‌السلام روايت شده که: «مداوا کنيد بيماران خود را به صدقه و دفع نماييد بلا را به دعا و طلب روزى کنيد به صدقه، به درستى که صدقه از ميان زنخ هفتصد شيطان بيرون مى آيد، يعنى چون کسى قصد صدقه دادن کند، هفتصد شيطان او را وسوسه مى کنند و هيچ چيز بر شيطان گران تر از اين نيست که صدقه به مؤمن داده شود و اين صدقه، اول به دست خدا مى رسد، پيش از آن که به دست فقير برسد (کنايه از اين که خداوند قبول مى کند)».

### همزات شياطين چيست؟

همزات جمع «همزه» به معنى دفع و تحريک با شدت است و اگر به حرف همزه، «همزه» مى گويند، به خاطر آن است که از انتهاى گلو با شدت بيرون مى آيد و به گفته بعضى از مفسران، «همز» و «غمز» و «رمز» هر سه يک معنى را مى رساند، منتها «رمز» به مرحله خفيف و «غمز» از آن شديدتر و «همز» نهايت شدت را بيان مى کند و با توجه به اين که شياطين، جمع است، همه شيطان هاى آشکار و پنهان، انس و جن را شامل مى گردد.

در تفسير على بن ابراهيم مى خوانيم که امام عليهم‌السلام در معنى آيه «قُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِک مِنْ هَمَزاتِ الشَّياطينَ» (٢٠) مى فرمود: «هُوَ ما يقَعُ فى قَلْبِک مِنْ وَسْوَسَةِ الشَّيطانِ»؛

«منظور از آن، وسوسه هاى شيطانى است که در قلب تو مى افتد». (٢١)

آنجا که پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله با داشتن مقام عصمت و مصونيت الهي، چنين تقاضايى را از خدا مى کند، تکليف ديگران روشن است. بايد همه مؤمنان، از پروردگار که مالک و مدبر آنها است، بخواهند لحظه اى آنها را به حال خودشان وامگذارد، نه تنها تحت تأثير وسوسه شياطين قرار نگيرند، بلکه در مجلس آنها نيز حضور نيابند.

به اين ترتيب همه رهروان راه حق بايد به طور مداوم از القائات شيطانى بر حذر باشند و هميشه خود را از اين نظر در پناه او قرار دهند.

## آيا ترس در انسان، غريزى است؟

يکى از مباحث جالب توجه در روان شناسى کودک، تحقيق در اين مطلب است که آيا پايه اصلى و ريشه اساسى ترس و وحشت که در سنين اول زندگي، در نهاد اطفال بيدار مى شود، ناشى از غريزه طبيعى است يا آن که ترس هاى کودک به طور کلى از تلقين هاى والدين و مربى يا اطرافيان کودک سرچشمه مى گيرد.

بعضى عقيده دارند که مايه اصلى ترس، در نهاد آدمى ريشه فطرى و طبيعى دارد و با سرشت انسان آميخته شده است و اثر مفيد آن، صيانت ذات و دورى جستن از محيط خطر است. بعضى تصور کرده اند که ترس، فطرى بشر نيست، بلکه مانند بيمارى هاى سارى از راه رفتار و گفتار وحشت زاى ديگران، به کودک سرايت مى کند و باعث رعب و تشويش خاطرش مى گردد.

«راسل» مى گويد: بچه نوزاد به آسانى دچار ترس مى شود. دکتر «واتسن» و خانمش چنين دريافته اند که چيزهايى که بيشتر موجب ترس بچه مى شود، صداهاى بلند و همچنين احساسى است مبنى برمبادا کسى او را پرتاب کند. مع ذالک نوزاد به قدرى تحت حمايت کامل قرار گرفته است که محلى براى ترس هاى بى جا و نامعقول نيست. در جريان سال دوم و سوم تولد، ترس هاى تازه اى نشو و نما مى کند، اما بايد دانست که تا چه حدى به تلقين برداشته مى شود و تا چه حد، به غريزه مربوط است و موضوع وجود نداشتن ترس ها در سال اول تولد، دليل قاطع بر عدم وجود صفات غريزى بچه نخواهد بود، زيرا غرايز با پيشرفت سنين زندگى کودک نضج مى گيرد. حتى افراطى ترين پيروان فرويد هم مدعى نيستند که غريزه جنسى در حال تولد نضج پيدا کرده است.

بديهى است کودکانى که مى توانند به هر طرف روانه گردند، بيشتر احتياج به ترس دارند تا بچه هايى که هنوز راه نيفتاده اند، بنا بر اين اگر بگوييم غريزه ترس، ناشى از نياز پيداکردن بدان است، جاى تعجب نخواهد بود.

اين مسئله از نظر تربيت اهميت بسيار دارد. اگر تمام ترس ها ناشى از القا باشد، پس مى توان به يک وسيله ساده از آن جلوگيرى کرد و آن اين است که حال ترس يا نفرت پيش بچه نشان ندهيم، اگر بعضى از آنها غريزى باشد، به ناچار محتاج متدهاى دقيق مى شويم.

بچه هاى کمتر از يک سال، هرگز از حيوانات نمى ترسند و هم چنين ترس از تاريکي، هرگز در اطفالى که وحشتناکى تاريکى به آنان تلقين نشده است، ديده نمى شود. به طور مسلم غالب ترس هايى که ما به آنها عادت کرده ايم، اکتسابى است و اگر بزرگترها آنها را ايجاد نکنند، در بچه ها نشو و نما پيدا نمى کند. (٢٢)

## ترس هاى نابجا

با فرض آن که بگوييم مايه اصلى ترس، ريشه فطرى دارد و با سرشت کودک آميخته شده است، بايد قبول کنيم که قسمت اعظم ترس هاى نابجايى که دامن گير اطفال مى شود و بعضى از آنها تا سنين جوانى و احيانا تا پايان عمر باقى مى مانند و پيوسته صاحبانشان را رنج مى دهند، ناشى از نادانى و عقايد خرافى والدين و مربيان يا سوء تربيت آنان است. اگر چه بعضى از ترس هاى دوران کودکى که اغلب جنبه فردى دارد، با فرارسيدن ايام جوانى و توسعه نيروهاى جسمى و فکري، خود به خود برطرف مى شود، ولى آثار آن در اعماق جان باقى مى ماند و در دوران شباب به صورت ترس هاى اجتماعى آشکار مى گردد.

مثلاً کودکى که اسير پدر و مادر تندخو و ستم کار باشد و هرگز از زورگويى و تجاوز آنان ايمنى نداشته باشد، همواره احساس وحشت و نگرانى مى کند و در باطن، از ترس شر آنها بيم و هراس دارد. چنين کودکى وقتى به جوانى مى رسد و پدر و مادرش مى ميرند، گر چه موضوع ترس فردى او قهرا منتفى شده است، ولى اثر آن از خاطرش محو نمى گردد. او خويشتن را حقير مى بيند و در خود احساس کمبود مى کند. او در معاشرت هاى اجتماعي، در اجراى برنامه هاى تحصيلي، در سخن گفتن با معلم يا مردم و خلاصه در سازش با محيط و اظهار وجود دچار ترس و وحشت است.

اين قبيل جوانان همواره در يک کشاکش درونى و تضاد روحى به سر مى برند. از طرفى طبق خواهش فطري، مايلند در جامعه به شايستگى پيشروى کنند و به وسيله حسن سازش با مردم، شخصيت خود را اثبات نمايند و از طرف ديگر به علت ضعف و ترسى که در باطن دارند، به خود اجازه پيشروى نمى دهند. جرأت نمى کنند که با مردم بياميزند و خويشتن را با اوضاع عمومى تطبيق دهند، گويى خود را لايق هم آهنگى با جامعه نمى دانند. مايلند حتى المقدور از مردم کناره گيرى کنند و بدين وسيله، ضعف درونى خويش را پنهان نگاه دارند.

## درمان بيمارى ترس

خوشبختانه ترس هاى مضر و مزاحم که از بيمارى هاى اخلاقى است، درمان پذير و قابل علاج است. جوانان اگر بخواهند، مى توانند با تحليل حالات و تمرينات روحى خود بر آن مسلط گردند و خويشتن را از شرش رهايى بخشند.

کم رويى نشانه ترس از شکست و دليل بر وحشت از برخورد با اشخاص است. علت اصلى آن را بايد در اوان طفوليت جستجو کرد. طفلى که در بچگى مورد نامهربانى و سخت گيرى واقع مى شود، در آينده از عهده پيکار زندگى و مبارزه با ديگران بر نمى آيد و ناچار انزوا را بر آميزش ترجيح مى دهد و احيانا براى جبران شکست، خود را به وسايل ديگرى سرگرم مى کند.

اين نقيصه و ضعف روحى را با فرار از معاشرت نمى توان رفع کرد، بلکه بايد خود را به حشر و آميزش مجبور ساخت و در مقابل انکار نفس، از خود پرسيد که چرا از اين شخص يا از اين جمعيت مى گريزى از چه مى ترسى از که بدت مى آيد آيا نمى دانى که اگر عاقل باشى و درست رفتار کني، همه را دوست و هواخواه خود خواهى کرد؟ (٢٣)

### فکر چاره جويى

اولين مطلبى که در بحث ترس بايد مورد توجه قرار گيرد، اين است که نگرانى و ترس، همه جا و در هر صورت ناپسنديده و مذموم نيست، بلکه برعکس، ترس هاى به جا و عاقلانه که ناشى از احساس خطر واقعى و حاکى از فکر دورانديشى آدمى است، پسنديده و ممدوح است.

ترس هاى به جا در جنبه روان بشر، مانند دردهاى عضوى در ناحيه جسم است. همان طور که احساس درد از عارضه بيمارى خبر مى دهد و آدمى را به درمان عضو دردناک وامى دارد، ترس هاى به جا نيز به منزله اعلام خطر است و صاحبش را به فکر چاره جويى و پيش گيرى مى اندازد.

قالَ عَلِى عليهم‌السلام : «کمْ مِنْ خائِفٍ وَفَدَ بِخَوْفِهِ عَلى قَرارَةِ الاْءَمْنِ»؛ (٢٤)

امام على عليهم‌السلام فرموده است: «چه بسا فرد خائفى که خوفش او را در سرمنزل آرامش و ايمنى مستقر مى سازد».

ترس دانشجو از رد شدن در امتحانات، ممکن است باعث پيشرفت و موقعيت وى گردد و به جبران گذشته، تنبلى و مسامحه کارى را ترک گويد و با سعى و کوشش در مطالعه کتاب هاى درسى و تمرين هاى لازم، خويشتن را براى امتحان آماده کند و سرانجام کامروا و پيروز گردد.

## ترس هاى مفيد

ترس بيمار از خطر تشديد مرض يا مزمن شدن بيماري، عامل محرک وى در به کار بستن دستور پزشکى است. ترس است که بيمار را به فکر چاره جويى مى اندازد و او را به استعمال داروهاى مفيد و مراعات پرهيزهاى لازم وامى دارد و بدين وسيله موجبات بهبود و سلامتش را فراهم مى آورد.

ترس مردان باايمان از عذاب الهي، پايه اصلى اطاعت آنان از اوامر و نواهى خداوند است. مردان باايمان از ترس کيفرهاى عادلانه پروردگار توانا، دامن خود را به پليدى هاى گناه آلوده نمى کنند و از راه وظيفه شناسى و اطاعت اوامر الهى موجبات کاميابى و سعادت ابدى خويش را مهيا مى سازند.

«اَلَّذينَ يوفُونَ بِعَهْدِ اللّه وَ لاينْقُضُونَ الْميثاقَ \* وَ الَّذينَ يصِلُونَ ما أَمَرَ اللّه بِهِ أَنْ يوصَلَ وَ يخْشَوْنَ رَبَّهُمْ وَ يخافُونَ سُوءَ الْحِسابِ»؛ (٢٥)

«آنان که به عهد خدا وفادارند و پيمان الهى را نمى شکنند و آنچه که امر به پيوند آن فرموده است اطاعت مى کنند، از خدا مى ترسند و از سختى عذاب و حساب الهى بيم دارند».

قالَ عَلِى عليهم‌السلام : «اَلْخَوْفُ سِجْنُ النَّفْسِ وَ رادِعُها عَنِ الْمَعاصي»؛ (٢٦)

امام على عليهم‌السلام فرموده است: «ترس از مجازات براى نفس سرکش آدمي، به منزله زندان است و او را از ارتکاب معاصى بازمى دارد».

خلاصه، ترس هاى عاقلانه اى که نشانه خطر است و آدمى را از پيش آمدهاى ناگوار بر حذر مى دارد، مفيد و لازم است. کسانى که از خطر نمى ترسند و به موقع چاره جويى نمى کنند، غفلتا در برابر آن قرار مى گيرند و بر فرصت از دست رفته خويش افسوس مى خورند.

قالَ عَلِى عليهم‌السلام : «مَنْ قَلَّتْ مَخافَتُهُ کثُرَتْ آفَتُهُ»؛ (٢٧)

امام على عليهم‌السلام فرموده: «کسى که کمتر مى ترسد و از خطر پرهيز ندارد، در زندگى با آفت هاى بيشترى مواجه خواهد شد».

## ترس هاى مضر

ترس مذموم و زيان آور، آن ترسى است که سر راه سعادت انسان و مانع از پيشرفت و تکامل است. ترسى است که از جهل و نادانى و از ضعف و زبوبى سرچشمه مى گيرد و اراده آدمى را متزلزل مى کند. ترس مذموم علاوه بر آن که محرک عمل مفيدى نيست، مضر و مزاحم است، پيوسته جسم و جان صاحبش را مى کاهد و او را به راه سقوط و تباهى سوق مى دهد.

ترس هاى نابجا و مضر در همه ادوار، بين ملل و اقوام مختلف وجود داشته و دارد و نتايج شوم آن کم و بيش دامن گير مردم بوده و هست. آيين مقدس اسلام در ضمن برنامه هاى تربيتى خود، پيروان خويش را از اسارت چنين ترس هايى آزاد نموده و از عوارض زيان بخش آنها بر حذر داشته است و براى نمونه در اينجا به پاره اى از موارد اشاره مى شود.

يکى از ترس هاى زيان بخش که از قرن هاى گذشته تا کنون در نهاد انسان ها وجود داشته و از نسل هاى پيشين به نسل هاى بعد منتقل شده است، ترس از فال بد است. اين ترس در زندگى بشر تيرگى ها و بدبختى هاى بزرگى به بار آورده و عوارض نامطلوبى از خود به جاى گذارده است.

### ترس از فال بد

چه بسيار مردمى که عدد سيزده، خواندن کلاغ، صداى جغد و چيزهايى نظاير اينها را شوم دانسته و به آنها فال بد مى زنند. کسى که در معرض يکى از آن شومى ها قرار مى گرفت، دچار نگرانى و تشويش خاطر مى شد. مى ترسيد از اين که مبادا با خطر ناشناخته اى مواجه گردد و به اساس خوشبختى و سعادتش لطمه وارد شود.

اسلام با اين عقيده غلط که مايه ناراحتى فکر و ناشى از جهل و نادانى بود، جدا مبارزه کرد و پيشوايان مذهبى در ضمن روايات متعددي، آن را يک عقيده خرافى و منافى به اساس توحيد معرفى نموده اند.

قالَ عَلِى عليهم‌السلام : «اَلطِّيرَةُ لَيسَتْ بِحَقٍّ»؛ (٢٨)

على عليهم‌السلام فرموده است: «فال بد يک امر حقيقى و واقعى نيست».

قالَ رَسُولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله: «اَلطِّيرَةُ شِرْک»؛ (٢٩)

رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله فرموده: «اعتقاد به تأثير فال بد، شرک به خداوند است».

فال بد در قوانين نظام آفرينش منشأ اثرى مفيد نيست و نمى تواند مسير علل و معاليل جهان را بگرداند و مستقلاً حادثه نامطلوبى به وجود آورد. کسانى که بدان معتقد نيستند، آسوده خاطرند و کمترين تأثر فکرى از فال بد ندارند. ولى کسانى که بدان معتقدند اگر در معرض فال بد قرارگيرند، دچار اختلال فکر و نگرانى مى شوند. البته پريشان فکرى و ناراحتى روح، خود يک امر واقعى روانى است و مى تواند گفتار و رفتار صاحبش را از مسير صحيح خارج کند و نتايج شومى به بار بياورد. بديهى است آن نتايج شوم، اثر مستقيم فال بد نيست، بلکه معلول اختلالات روانى است که از عقيده به فال بد سرچشمه گرفته است.

قالَ الصّادِقُ عليهم‌السلام : «اَلطِّيرَةُ عَلى ما تَجْعَلُها إِنْ هَوَّنْتَها تَهَوَّنَتْ وَ إِنْ شَدَّدْتَها تَشَدَّدَتْ وَ إِنْ لَمْ تَجْعَلْها شَيئا لَمْ تَکنْ شَيئا»؛ (٣٠)

امام صادق عليهم‌السلام فرمود: «تأثيريابى فال بد در روان تو تابع وضعى است که آن را در نهاد خود قرار مى دهي. اگر سست و ناچيزش بدانى سست و ناچيز خواهد بود، اگر آن را يک امر قوى و مهم پنداري، اثرش در تو نيز مهم و شديد خواهد بود و اگر اصلاً به فال بد، ترتيب اثر ندهى و آن را هيچ و غيرواقعى بداني، هيچ و بى اثر خواهد بود».

از جمله ترس هاى مذمومى که در گذشته فکر بسيارى از مردم را ناراحت داشته و مفاسد زيادى به بار آورده، ترس از شومى زن، مرکب و خانه بوده است. کسانى که به اين عقايد خرافى معتقد بودند، پيش آمدهاى بد و حوادث ناگوار زندگى خود را که هر يک معلول علت مخصوصى بوده، به شومى يکى از آنها مستند مى کردند و به وجودشان فال بد مى زدند و از ترس اين که مبادا با حوادث تلخ تازه اى مواجه گردند، در باره آنها تصميم هاى غيرعاقلانه و احيانا ظالمانه مى گرفتند و هنوز هم کسانى اسير اين طرز تفکر ناصحيح هستند.

چه بسيار خانواده هايى که به گمان شومى و بدقدمى زن، متلاشى شده و کودکان بى گناهشان به بدبختى و سيه روزى افتاده اند. چه بسيار خانه هايى که به تصور شومى و ناميمونى ويران گشته و به صورت خرابه هاى متروکى در آمده است.

## مبارزه اسلام با خرافات

پيشواى عالى قدر اسلام با آن عقايد خرافى و ناصحيح که از جهل و نادانى سرچشمه گرفته بود، مبارزه کرد و به مردم خاطرنشان ساخت که به وجود آنها فال بد نزنند و ندانسته بدآمدهاى زندگى را به آنها نسبت ندهند و از پى آن، تصميم هاى ناروا نگيرند. به علاوه در ضمن برنامه هاى تربيتى خود، ناميمونى زن، خانه و مرکب را به معنى واقعى تبيين و توضيح نمود و افکار مردم را در باره آنها به مسير صحيح و عاقلانه هدايت فرمود.

عَنْ خالِدِ بْنِ نَجيحٍ عَنْ أَبيعَبْدِاللّه عليهم‌السلام قالَ: تَذاکرُوا الشُّؤْمَ عِنْدَهُ، فَقالَ: «اَلشُّؤْمُ فى ثَلاثَةٍ: فِى الْمَرْأَةِ وَ الدّابَّةِ وَ الدّارِ، فَأَمَّا الشُّؤْمُ الْمَرْأَةِ فَکثْرَةُ مَهْرِها وَ عُقُوقُ زَوْجِها وَ أَمَّا الدّابَّةُ فَسُوءُ خُلْقِها وَ مَنْعُها ظَهْرَها وَ أَمَّا الدّارُ فَضيقُ ساحَتِها وَ شَرُّ جيرانِها وَ کثْرَةُ عُيوبِها»؛ (٣١)

خالد بن نجيح مى گويد: در محضر امام صادق عليهم‌السلام سخن از شومى به ميان آمد، حضرت عليهم‌السلام فرمود: «شومى در سه چيز است: در زن و مرکب و خانه، شومى زن در اين است که مهرش سنگين باشد و بر اثر بى مهرى و عصيانش نسبت به شوهر، موجبات جدايى اش فراهم گردد. شومى مرکب در اين است که بدخلق باشد و در موقع سوارى رکاب ندهد. شومى خانه در اين است که فضايش تنگ و همسايگانش بد و عيوبش بسيار باشد».

در اين حديث امام صادق عليهم‌السلام از شومى موهومى که مردم نادان در اين سه مورد از آن مى ترسند و بدان فال بد مى زنند، نامى نبرده و غيرمستقيم آن را مطرود و غيرقابل اعتنا شناخته است و به جاى آن در باره آنها صفات نامطلوبى را که مايه شومى واقعى و باعث ناراحتى و اختلال زندگى است، يادآور شده و پيروان خود را از آنها بر حذر داشته است.

## بشر و ستاره شناسى

بشر از دير زمانى علاقه داشت که اجرام سماوى را بشناسد و از جهان ستارگان آگاه گردد و به اسرار کاخ آفرينش پى ببرد. افراد بسيارى که داراى هوش و فراست طبيعى بودند، در اين باره به مطالعه و تحقيق برخاستند و در طول قرن هاى متمادى عمر خويش را در راه شناسايى اسرار کيهان صرف کردند. سخنان درست و نادرست، زياد گفتند و به عنوان علم نجوم کتاب ها نوشتند و فرضيه هاى صحيح و ناصحيح بسيارى به جهانيان عرضه کردند و با هدايت ستارگان راه دريا و صحراها را پيمودند.

در جهان امروز بر اثر پيشرفت هاى علوم و صنايع، بسيارى از حقايق ناشناخته کيهانى واضح گشته و مجهولات زيادى بر بشر معلوم شده است. اکنون در دنيا مسئله تسخير فضا مطرح گشته و تسلط بر اجرام سماوى به صورت يکى از مهم ترين مسائل روز در آمده است و هر يک از کشورهاى بزرگ جهان مى کوشند تا هر چه زودتر خود را بدين هدف بزرگ برسانند و در اين مسابقه از رقباى خويش پيشى گيرند.

در روزگار گذشته ضمن بحث هاى نجومى و تحقيقات کيهاني، اين سخن به ميان آمد که پاره اى از حوادث ارضى مربوط به کرات سماوى است و قسمتى از خوشبختى هاو بدبختى هاى مردم روى زمين، به اوضاع و احوال مخصوص اجرام کيهانى بستگى دارد و کسانى ادعا کردند که از اين راز بزرگ باخبرند و مى توانند از راه محاسبه هاى نجومى مسير خير و شر بشر را تعيين کنند.

آنان که به سخن غيرواقعى اين گروه دل بستند و بدان معتقد شدند، همواره از ترس برخورد با ضررهاى ناشناخته ستارگان، احساس بيم و هراس مى کردند و در تصميم هاى خويش، دودل و متحير بودند و مشورت با کاهنان و مدعيان علم غيب را، براى مصون ماندن از شرور مجهول کيهانى ضرورى و لازم مى دانستند.

چه بسيار مردمى که بر اثر عقيده خرافي، گرفتار بدبختى و تيره روزى شدند و چه بسيار افرادى که از ترس شرور ستارگان و ضررهاى کيهان از پيروزى هاو موفقيت هاى درخشانى که بر سر راه زندگى خود داشتند محروم ماندند.

آيين مقدس اسلام در زمينه مطالعه اجرام سماوي، از يک طرف به منظور بسط علوم و اطلاعات حقيقى و پى بردن به عظمت آفرينش، پيروان خود را به تفکر در عوالم سماوى تشويق نموده و از طرف ديگر، آنان را از عقايد نادرست و غيرواقعى برحذر داشته است.

خداوند در قرآن شريف به آفتاب، ماه و ستارگان، همچنين به روز و شب سوگند ياد کرده و چند سوره را به اسم نجم، شمس، قمر، ليل و ضحي، نام گذارى نموده است و اين خود، نشانه توجه اسلام به ارزش و اهميت علوم کيهانى است.

قالَ مُوسَى بْنُ جَعْفَرٍ عليهم‌السلام : «اَللّه تَبارَک وَ تَعالى قَدْمَدَحَ النُّجُومَ وَ لَوْ لا أَنَّ النُّجُومَ صَحيحَةٌ ما مَدَحَهَا اللّه عَزَّ وَ جَلَّ وَ الاْءَنْبِياءُ کانُوا عالِمينَ بِها»؛ (٣٢)

حضرت موسى بن جعفر عليهم‌السلام به هارون الرشيد فرمود: «خداوند از نجوم به نيکى ياد کرده و آنرا مدح فرموده است و اگر نجوم، صحيح و واقعى نمى بود، خداوند آن را مدح نمى کرد». سپس فرمود: «پيامبران الهى از علم نجوم آگاهى داشتند»؛ و به چند آيه استشهاد کرد.

قرآن شريف در موارد متعدد از خلقت حيرت انگيز اجرام سماوى که دليل بارزى بر وجود پروردگار جهان است، سخن گفته و مردم را به تدبر و تفکر در نظام حکيمانه آن تشويق فرموده است:

«إِنَّ فى خَلْقِ السَّمواتِ وَ الاْءَرْضِ وَ اخْتِلافِ اللَّيلِ وَ النَّهارِ لاَياتٍ لاِءُولِى الاْءَلْبابِ \* الَّذينَ يذْکرُونَ اللّه قِياما وَ قُعُودا وَ عَلى جُنُوبِهِمْ وَ يتَفَکرَّوُنَ فى خَلْقِ السَّمواتِ وَ الاْءَرْضِ رَبَّنا ما خَلَقْتَ هذا باطِلاً»؛ (٣٣)

«در آفرينش آسمان ها و زمين و رفت و آمد روز و شب، براى مردان عقل و خرد، آيات بسيارى وجود دارد. آنان که در حال ايستادن و نشستن و موقعى که به پهلو آرميده اند، به ياد خدا هستند و پيوسته در آفرينش آسمان ها و زمين فکر مى کنند و مى گويند: پروردگارا! اين کاخ مجلل کيهان را بيهوده و بى حساب نيافريده اي».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| در اين پرده يک رشته بيکار نيست |  | سر رشته بر ما پديدار نيست |
| نه زين رشته سر مى توان تافتن |  | نه سر رشته را مى توان يافتن |

اولياى گرامى اسلام در ضمن تشويق مسلمين به تفکر در اجرام سماوى و پى بردن به نظام حکيمانه الهى و تحکيم مبانى ايماني، آنان را از دل بستن به عقايد باطل و پندارهاى غيرواقعى تحذير مى کردند و به موازات مجاهده و کوشش در راه بسط علوم و معارف حقيقي، از نشر معتقدات خرافى جلوگيرى مى نمودند.

### پندار نادرست

موقعى که على عليهم‌السلام سربازان خود را براى جنگ خوارج مهيا ساخته و آماده حرکت بود، يکى از اصحاب آن حضرت گفت: اى پيشواى مسلمين! اگر در اين ساعت حرکت کني، مى ترسم به مراد خود نايل نشوى و در مقابل دشمن دچار شکست گردى و ترس من، بر اساس محاسبه نجومى است.

امام على عليهم‌السلام در جواب وى فرمود: «آيا گمانت اين است که تو مردم را هدايت مى کنى به ساعتى که هر کس در آن ساعت به مقصد خود حرکت کند، از پيش آمد بد مصون خواهد بود؟ و مى ترسانى از ساعتى که هر کس در آن ساعت حرکت کند، دچار ضرر و خطر مى شود؟ آن کس که تو را در اين امر تأييد و تصديق نمايد، خدا را تکذيب کرده است و در استمداد از ذات الهى در رسيدن به مقصود خود، بى نيازى به خرج داده است و به گفته تو، سزاوار است کسى که به دستورت عمل کند، تو را حمد و سپاس گويد، زيرا تو او را به ساعت منفعت و ايمنى از ضرر راهنمايى نموده اي».

سپس حضرت عليهم‌السلام به سربازان خود توجه کرد و فرمود: «به نام خدا به سوى جبهه جنگ حرکت کنيد».

آن شخص تصور مى کرد که مى تواند از راه محاسبه نجومى غيب گويى کند و از حوادث آينده اشخاص با واقع بينى خبر دهد. لذا به رهبر کشور اسلام مى گويد: اگر در اين ساعت به جنگ دشمن حرکت کني، مى ترسم با شکست مواجه گردي. (٣٤)

امام على عليهم‌السلام اگر مانند بعضى از مردم به اين قبيل سخنان بى اساس عقيده مى داشت، لازم بود از شنيدن خبر شکست خود بترسد و به گفته وى ترتيب اثر داده، از تصميم حرکت در آن ساعت منصرف گردد. ولى امير المومنين عليهم‌السلام که در مکتب علمى و ايمانى اسلام پرورش يافته بود، به آن سخن غيرواقعى اعتنا نکرد و کمترين ترس و نگرانى به خود راه نداد و در کمال صراحت، گفتار او را رد کرد و به اتکاى خداوند بزرگ، در همان ساعت سربازان خود را به جبهه جنگ حرکت داد و سرانجام بر دشمن غلبه کرد و با فتح و پيروزى مراجعه نمود.

## ترس و تضعيف جسم و جان

امروز در سراسر جهان ترس و غصه، همچون وبا و طاعون به جان بشر افتاده و سبب بروز چنان امراضى گشته که اطبا را دچار حيرت کرده است. آنچه ما خود حس مى کنيم و به چشم مى بينيم، اين است که ترس و غصه، از قدرت روحي، جسمى و توانايى حافظه و قابليت کار ما، به مقدار زيادى کم مى کند.

مگر ترس مولد تصور نيست؟ مثلاً تصور مى کنيم که اگر رعد و برق درگيرد، ممکن است خانه ما بسوزد، يا اگر جنگى بشود، خانه و خانمان ما برافتد. اينها همه تصور است و احتمال. بايد به جاى اين که خود را به اين تصورات تسليم کنيم، در مقابل آنها افکار ديگرى را واداريم و به خود بگوييم که صاعقه ها زده و به ما آسيبى نرسيده، جنگ ها شده که خانمان ما را ويران نکرده است.

چون وقايع آينده به جز خيال و تصور چيزى نيست، خود را در آينده چنان تصور کنيد که از هر محنت و بلايى در امان خواهيد بود و قلم سرنوشت چنان که تاکنون به حفظ شما رقم خورده، از اين به بعد نيز به خير و صلاح شما خواهد رفت. ايمان و خوش بينى را مايه زندگى قرار بدهيد و خود را از هر گونه ترس، ضعف و اندوه، برى بپنداريد، زيرا هر کس در آينده همان خواهد بود که خود را مى پندارد. (٣٥)

نتيجه آن که ترس هاى موهوم و نابجا مانند چند موردى که بدان ها اشاره شد، براى نسل جوان و نسل کهن مضر و زيان بخش است و همه جا و براى همه مردم، سد راه خوشبختى و سعادت است. اين قبيل ترس ها شخصيت آدمى را درهم مى شکند، عزم و اراده را متزلزل مى کند، حس اعتماد به نفس را تضعيف مى نمايد و موجبات ناکامى و محروميت صاحبش را فراهم مى سازد.

آيين مقدس اسلام ضمن برنامه هاى تربيتى خود، با استفاده از نيروى عقل و استمداد از قدرت عظيم ايمان، مسلمين را از شر ترس هاى مضر و غيرواقعى نجات داد و آنان را از اسارت و ذلت آزاد نمود.

## ترس هاى گوناگون

ترس هاى گوناگون که اغلب در دوران جوانى بروز مى کند و نوبالغان و جوانان را در سازش هاى اجتماعى دچار نگرانى و اضطراب مى نمايد و باعث خودباختگى و شکست شخصيت آنان مى شود، ريشه هاى مختلف دارد.

بعضى از ترس ها در جوانان ناشى از ناموزونى صفات موروثى و معلول نقايص عيوب عضوى آنها است. کودکى که با چشم پيچيده يا کور، در رحم ساخته شده است، طفلى که با لب شکافته يا انحراف دست و پا متولد شده و خلاصه مولودى که در اندامش يک يا چند نقص طبيعى مادرزاد وجود دارد، وقتى بزرگ مى شود، همواره در خود احساس حقارت و کمبود مى کند و هرچه پيش تر مى رود، اين احساس در وى شديدتر مى گردد. موقعى که به حد بلوغ و جوانى مى رسد، از ورود در اجتماع و آميزش با مردم، خائف و نگران است. مى ترسد از اين که به او بخندند و مورد تمسخر و استهزايش قرار دهند يا لااقل با ديده تحقير و پستى به وى نگاه کنند. بديهى است چنين جواني، نمى تواند به آسانى در جامعه اظهار وجود کند و شخصيت خود را اثبات نمايد.

يک خال يا لکه کوچکى که در صورت يک دختر زيبايى باشد يا کجى استخوان پا يا ستون فقرات و نواقص مشابه آنها، مى تواند انسان را از اول تا آخر عمر، زير فشار «عقده حقارت» شکنجه دهد. کودکى که نقص يا ضعف بدنى دارد، مجبور است که پيوسته مورد تمسخر و سرزنش هم بازى هاى سالم خود بوده و به واسطه همان نقص بدنى قادر، به دفاع از خود نباشد. تنها عکس العمل او اين است که فقط به روى خودش نياورد، ولى همين خودخورى و سرکوبى غرور و احساسات است که مقدمه بدبختى هاى بعدى و ناراحتى هاى فکرى او مى شود.

احساسات جريحه دار وقتى که به وسيله اى التيام نيافت، به ضمير ناآگاه مى خزد و تمام انرژى هاى سرکوفته را دور و بر خود جمع کرده و مايه تباهى انديشه و اختلال فکر مى گردد. (٣٦)

جوان محصلى که لکنت زبان داشت و نمى توانست روان سخن بگويد، در نامه خود نوشته بود: با آن که خوب درس خوانده ام و هميشه در امتحانات قبول شده ام، ولى کندى زبانم مرا به سختى رنج مى دهد، جرأت ندارم با کسى صحبت کنم، هميشه در آخر کلاس مى نشينم و حتى المقدور خود را از چشم دبير پنهان نگاه مى دارم، زيرا مى ترسم از من سؤالى کند و در جواب، زبانم بگيرد و هم کلاسانم مرا استهزا نمايند. نوشته بود: جرأت نمى کنم ساعت به دستم ببندم، از ترس اين که مبادا کسى از من وقت را سؤال کند و در جواب، بر اثر لکنت زبان مورد تحقير و اهانت واقع شوم. تجربه و تحليل روانى که از يک استاد دانشگاه به عمل آمد، نشان داد که عقده حقارتى که وى از آن رنج مى برده، از دوران تحصيلى او در دبستان به وجود آمده بوده است. بدين معنى که وى بلندترين شاگردان بود و هنگام بازى يا استراحت و تفريح، قبل از همه او به چشم اولياى مدرسه مى رسيد. از اين رو هر وقت اتفاقى در مدرسه مى افتاد، براى تنبيه سايرين بلافاصله او را از صف بيرون کشيده و وسيله عبرت قرار مى دادند. هر چند در پاره اى از موارد، اين عمل به جا بود، ولى اين طفل از همان وقت احساس مى کرد که بيشتر مواقع مورد ظلم و ستم قرار گرفته است و اين بدبختى هم علتى جز بلندى قد او نداشته است. (٣٧)

خوشبختانه با پيشرفت هايى که در علوم مختلف نصيب بشر شده است، در جهان امروز پاره اى از عيوب و نقايص موروثي، مانند شکاف لب و پيچيدگى چشم و عوارضى نظاير آنها علاج پذيرند.

## درمان عيوب موروثى

جوانى که به عيب موروثى قابل اصلاح گرفتار است، اگر در شرايط مساعد درمانى قرار گيرد و بتواند ناموزونى عضوى خويش را برطرف نمايد، عقده درونيش گشوده مى شود و قهرا از احساس حقارت و ترس ناشى از آن رهايى مى يابد.

جوانى که قيافه نامطبوع يا لنگى پايش قابل علاج نيست، اگر از ترس سخريه و اهانت ديگران منزوى گردد و از سعى و مجاهده بازايستد، نه تنها با اين عمل، نقص عضوى خود را جبران ننموده و راه سعادتى به روى خويش نگشوده است، بلکه بر عکس، خود را محروم تر ساخته و روز به روز ترسش بيشتر و بدبختيش فزون تر مى گردد.

چنين جوانى موظف است اولاً استعدادهاى عقلى يا بدنى خود را بشناسد و لياقت خود را در فعاليت هاى زندگى تشخيص دهد و به کارى که شايستگى دارد دست بزند و تمام نيروى خود را در راه نيل به آن بسيج نمايد.

ثانيا در برخوردهاى اجتماعي، حتى المقدور خود را فراموش کند و به جاى توجه به نقص عضوى خويش، متوجه ديگران باشد يا آن که خود را با کسانى که نقص و عيب بزرگ ترى دارند، مقايسه نمايد و بدين وسيله، از رنج هاى درونى و ناراحتى هاى خويش بکاهد. به نظر مى رسد اجراى اين برنامه، استعدادهاى درونى وى را سريعا به فعليت مى آورد و او را در مدت کوتاهي، به کمال لايقش مى رساند و بر اثر پيروزى و موفقيتى که به دست آورده، حقارت درونى و نقص ساختمانيش جبران مى شود و در نتيجه، شخصيت شايسته خود را در جامعه احراز خواهد کرد.

قالَ أَميرُالْمُؤْمِنينَ عليهم‌السلام : «أَکثِرِ النَّظَرَ إِلى مَنْ فَضَلْتَ عَلَيهِ فَإِنَّ ذلِک مِنْ أَبْوابِ الشُّکرِ»؛ (٣٨)

على عليهم‌السلام فرموده است: «بيشتر توجهت به کسانى باشد که تو بر آنها برترى داري، چه اين خود، يکى از درهاى شکرگزارى و استفاده از نعمت هاى الهى است».

قالَ الصّادِقُ عليهم‌السلام : «اُنْظُرْ إِلى مَنْ هُوَ دُونَک فَتَکونَ لاِءَنْعُمِ اللّه شاکرا وَ لِمَزيدِهِ مُسْتَوْجِبا وَ لِجُودِهِ ساکنا»؛ (٣٩)

امام صادق عليهم‌السلام فرموده است: «براى تسکين خاطر و تخفيف اندوه خود، همواره به کسى نظر کن که نصيبش از نعمت هاى الهى کمتر از تو است، تا شکر نعمت هاى موجود را به جاى آورى و براى افزايش نعمت خداوند شايسته باشى و قرارگاه عطيه الهى گردي».

کسى که گرفتار سنگينى گوش يا لکنت زبان است، اگر خود را با مردم کر و لال بسنجد، کسى که گرفتار پيچيدگى چشم يا لنگى پا است، خويش را با افراد کور و افليج مقايسه نمايد، از تأثير و اندوهش کاسته مى شود و مى تواند از عقل و هوش و يا دست و بدن سالم و خلاصه از ساير سرمايه هايى که در اختيار دارد، استفاده کند و در پرتو سعى و کوشش، از نعمت هاى تازه اى برخوردار گردد.

بر عکس کسى که به علت يک نقص عضوي، نشاط و اميد را در خود بميراند و بر اثر افسردگى و تأثر خاطر، ساير نعمت هاى الهى را ناديده انگارد و از آنها بهره نگيرد، شايسته ناکامى و محروميت است. او هرگز نمى تواند از ذخاير درونى خويش استفاده نمايد و موجبات رشد و سعادت خود را فراهم آورد.

جوانان معلول و ناقص عضو، همواره بايد به خاطر داشته باشند که در گذشته و حال، مردم بسيارى در جهان قدم گذاردند که با ابتلاى به نقايص و عيوب موروثي، با منظر کريه و ناموزونى اندام، بيم و هراس به خود راه نداده و از زندگى و نيل به سعادت نااميد نشدند. اينان با عزمى راسخ به کارهاى علمى و عملى دست زده و از استعدادهاى درونى خويش استفاده بسيار برده و عمر خود را به عزت و خوشبختى به سر آوردند. بعضى از آنها بر اثر لياقت طبيعى و مجاهدات پى گير، عالى ترين مدارج علمى و فنى را پيموده و به درخشان ترين شخصيت و شهرت اجتماعى نايل آمدند.

نتيجه آن که يک قسمت از ترس هاى جوانان که مانع آميزش هاى اجتماعى و باعث شکست و شخصيت آنها است، ناشى از نقايص و عيوب بدنى و خلاصه ناموزونى صفات موروثى است و به شرحى که اشاره شد، اين قبيل جوانان تا جايى که قادرند، بايد نقايص خود را ناديده انگارند و با سعى و کوشش، استعدادهاى طبيعى خويش را در يکى از رشته هاى علمى يا عملى که شايستگى دارند، پرورش دهند و از اين راه، حقارت خود را جبران و شخصيت خويش را احراز نمايند.

## ترس بر اثر سوءِ تربيت

بعضى از ترس هاى جوانان معلول صفت اکتسابى و ناشى از تربيت هاى نادرست دوران کودکى است. خشونت و سختگيرى هاى بى مورد يا نوازش و مهرورزى هاى نابجاى پدران و مادران نسبت به فرزندان و هم چنين پاره اى از شرايط نامطلوب محيط خانواده در درون کودک اثر بد مى گذارد و در ايام جوانى به صورت هاى مختلف از آن جمله بيم از معاشرت هاى اجتماعى و ترس از سازگارى صحيح با محيط زندگى آشکار مى گردد.

حقيقتى که روز به روز بيشتر آشکار مى شود، اين است که ادراکات دوران بچگى و وقايع و تجارب آن، بر زندگى بعدى و شخصيت انسان اثر قاطعى دارد. با جرأت مى توان گفت که اين ادراکات و تجارب سلامتي، بيمارى و خوشبختى يا بدبختى افراد را در تمام عمر پى ريزى مى نمايد.

طفل در اولين سال هاى کودکى تار و پود زندگيش را مى سازد و از همان روزهاى اولى که گهواره را ترک مى گويد، هر چه بايد بشود يا نشود شده است. هم چنان که نهال نورسته اي، اگر کج يا راست تربيت شود تا آخر عمر همان طور مى ماند، مسير زندگى آدمى هم از اين قانون مستثنى نيست. (٤٠)

براى توضيح و تبيين اين مطلب که قسمتى از ترس هاى جوانان در سازش هاى اجتماعى و اثبات شخصيت، ناشى از تربيت هاى غلط دوران کودکى است، بر سبيل نمونه، به پاره اى از موارد آن اشاره مى شود.

### تربيت بر اثر بيم و اميد

تربيت صحيح و ثمربخش، آن تربيتى است که بر اساس بيم و اميد استوار باشد. يعنى آن کس که در معرض تعليم و تربيت قرار مى گيرد، بايد احساس کند که در مقابل انجام وظيفه، شايسته پاداش است و در برابر تخلف از وظيفه، استحقاق کيفر دارد. اميد به پاداش آدمى را به انجام وظايف و تکاليف مقرره، تشويق و دلگرم مى کند و به فعاليتش مى افزايد و ترس از مجازات، وى را از تخلف و سرپيچى از مقررات بازمى دارد.

در مکتب آسمانى اسلام، بناى تربيت بر همين اصل اساسى پايه گذارى شده و هر مسلمان وظيفه شناس مکلف است همواره خود را بين خوف و رجا بداند. يعنى نه هرگز خويشتن را از عذاب الهى ايمن دانسته و نه هرگز خود را از رحمت واسعه خداوند نااميد پندارد.

قالَ الصّادِقُ عليهم‌السلام : «کانَ أَبى يقُولُ إِنَّهُ لَيسَ مِنْ عَبْدٍ مُؤْمِنٍ إِلاّ وَ فى قَلْبِهِ نُورانِ: نُورُ خيفَةٍ وَ نُورُ رَجاءٍ، لَوْ وُزِنَ هذا لَمْ يزِدْ عَلى هذا وَ لَوْ وُزِنَ هذا لَمْ يزِدْ عَلى هذا»؛ (٤١)

امام صادق عليهم‌السلام از پدرش امام باقر عليهم‌السلام نقل کرده است که مى فرمود: «هيچ بنده مؤمنى نيست، مگر آن که در قلبش دو روشنى وجود دارد: يکى نور ترس و ديگرى نور اميد، اين دو احساس در نهاد مردم باايمان آن چنان متساوى است که اگر سنجيده شوند، هيچ يک بر ديگرى فزونى ندارد».

بر هم زدن بيم و اميد و از دست رفتن تعادل خوف و رجا، آثار نامطلوبى در نهاد آدمى به جاى مى گذارد و افراد را از روش صحيح انجام وظايف علمى و عملى بازمى دارد. خوف بيش از رجا، مايه يأس و ناميدى و اميد بيش از بيم، باعث غرور و لاابالى گرى است.

اکنون جاى اين پرسش است که آيا مربيان جامعه نيز موظفند در راه اجراى برنامه هاى آموزشى و پرورشى با اين دو نيرو به طور متساوى تکيه کنند يا آن که مى توانند از يک نيرو، بيش از نيروى ديگر استفاده نمايند؟

کارشناسان تعليم و تربيت، پس از آزمايش هاى دقيق روانى به اين نتيجه رسيده اند که اميد به پاداش بيش از ترس از کيفر، آدمى را به يادگيرى وامى دارد و تشويق بيش از توبيخ، موجبات پيشرفت علمى و تربيتى را فراهم مى آورد. مربيان اگر بتوانند با روش صحيح و عاقلانه از نيروى تشويق استفاده زيادترى کنند، قطعا در اجراى برنامه هاى خود توفيق بيشترى به دست خواهند آورد.

## عوارض ترس

«آلرز» معتقد است که ترس به انواع گوناگون به طور آشکار و پوشيده در رفتارهاى نامناسب ظاهر مى گردد. اين رفتارهاى دشوار به عقيده اکثر روان پزشکان عبارتند از: لکنت و گرفتگى زبان، ادرار غيرارادي، خواب پريشان و يا حرکات عصبي. ترس يا اضطراب اساس تمام حالات عصبى است و اصل و اساس اکثر ناراحتى هاى عقلى و روانى ترس است. ترس علاوه بر ناراحتى هاى نامبرده، سبب مى شود که آدمى حسود و کم رو گردد و اين دو رفتار تا آخر عمر او را ناراحت و معذب خواهند کرد. (٤٢)

پريشان فکرى و اضطراب هاى درونى يا آرامش فکر و اطمينان خاطر هر فردي، روى تمام قواى بدنش عموما و در سخن گفتن و اداى کلماتش خصوصا، اثر مستقيم دارد و به عبارت ديگر، کيفيت و کميت سخنان هر انساني، حاکى از وضع درونى و حالت روانى او است.

قالَ عَلِى عليهم‌السلام : «بَيانُ الرَّجُلِ ينْبِئُ عَنْ قُوَّةِ جَنانِهِ»؛ (٤٣) «سخن آدمى حاکى از درجه قدرت روحى و مقدار نيروى معنوى او است».

## مبارزه با منشأ ترس

بيمارى ترس تنها با اظهار قدرت و تظاهر به نترسيدن درمان نمى شود، بلکه بايد با منشأ روانى و ريشه واقعى آن مبارزه کرد و روح را از اسارتش آزاد ساخت و تا زمانى که عقده ترس در نهاد آدمى گشوده نشود، نگرانى و اضطراب هم چنان وجود خواهد داشت.

مردم بصره بر خلاف موازين اسلامى در جنگ جمل شرکت کردند و در مقابل حکومت امام على عليهم‌السلام قيام مسلحانه نمودند و پس از شکست، دچار نگرانى و ترس شدند و بر اثر آن حالت رواني، شهر بصره در معرض خطرات تازه اى قرار گرفت. امام على عليهم‌السلام براى آرامش افکار و اعاده وضع عادي، به ابن عباس که در آن موقع فرماندار بصره بود نوشت:

«فَحادِثْ أَهْلَها بِالاْءِحْسانِ إِلَيهِمْ وَ احْلُلْ عُقْدَةَ الْخَوْفِ عَنْ قُلُوبِهِمْ»؛ (٤٤)

«با مردم بر اساس عطوفت و احسان برخورد کن و عقده ترس را در دل هاى آنان بگشاي».

امام على عليهم‌السلام با اين دستور ترس هاى روانى مردم را برطرف ساخت و از حوادث احتمالى جلوگيرى نمود.

جوانى که از دوران اول زندگى بر اثر تحقيرهاى پدر و مادر، ضعيف و بى شخصيت بار آمده و از آميزش با مردم مى ترسد، اگر به نکات لازم متوجه گردد و افکار و اعمال خود را با برنامه اى که توضيح داده مى شود منطبق سازد، مى تواند بيمارى خويش را درمان کند و از عوارض رنج آور آن رهايى يابد.

١- متوجه باشد که ترس در زندگى بشر، از بيمارى هاى خطرناک و از عوامل مهم تيره روزى و بدبختى است. ترس مايه ناکامى و محروميت و دشمن آسايش و آرامش است. آدمى هر قدر بيشتر بترسد، خود را ضعيف تر ساخته و به شخصيت خويش ضربه بزرگ ترى زده است و اگر به درمان خود همت گمارد، مى تواند موجبات بهبود و سلامت روان خويش را فراهم آورد و به سعادت و کاميابى نايل گردد.

قالَ عَلِى عليهم‌السلام : «لاينْبَغى لِلْعاقِلِ أَنْ يقيمَ عَلَى الْخَوْفِ إِذا وَجَدَ إِلَى الاْءَمْنِ سَبيلاً»؛ (٤٥)

امام على عليهم‌السلام فرموده است: «سزاوار نيست انسان عاقل در خوف و نگرانى به سر برد، اگر راهى به آرامش و ايمنى داشته باشد».

٢- بايد بداند که گفتار نامرتب و اعمال ناموزون بدنش، ناشى از ترس درونى است و تا زمانى که علت ترس از عمق جانش ريشه کن نشود، اعتماد به نفس ندارد و نمى تواند با مردم به خوبى بياميزد و به درستى با آنان سخن بگويد.

با حس ترس مبارزه کردن و خود را به نترسيدن زدن کافى نيست. بايد با علت ترس مبارزه کرد، يعنى به محض اين که از علت و موجب ترس آگاه شويم، بايد در رفع آن بکوشيم، و گر نه تا علت رفع نشده، مبارزه با حس ترس بيهوده خواهد بود. (٤٦)

«إِنَّ اللّه لايغَيرُ ما بِقَوْمٍ حَتّى يغَيرُوا ما بِأَنْفُسِهِمْ»؛ (٤٧)

«خداوند اوضاع و احوال هيچ قومى را تغيير نمى دهد، مگر آن که خودشان صفات نفسانى و ملکات روحى خويش را دگرگون سازند».

قالَ عَلِى عليهم‌السلام : «مَنْ حَسُنَتْ سَريرَتُهُ حَسُنَتْ عَلانِيتُهُ»؛ (٤٨)

امام على عليهم‌السلام فرموده: «آن کس که باطنش خوب و ضميرش نيکو باشد، ظاهرش خوب و نيکو خواهد بود».

٣- بايد با دقت به حساب نفس خود رسيدگى کند و حالات روانى خويش را به درستى تجزيه و تحليل نمايد تا به منشأ اصلى و علت اساسى ترس خود پى ببرد، سپس به رفع آن بپردازد.

قالَ عَلِى عليهم‌السلام : «مَنْ حاسَبَ نَفْسَهُ رَبِحَ وَ مَنْ غَفَلَ عَنْها خَسِرَ»؛ (٤٩)

على عليهم‌السلام فرموده: «هر کس به حساب نفس خويش برسد، سود برد و هر کس از وظيفه غفلت نمايد، زيان مى بيند».

مثلاً جوان مورد بحث که بر اثر اهانت هاى ديروز پدر و مادر، به عقده دچار شده و در نتيجه از معاشرت و مکالمه با مردم بيم دارد، اگر به حساب نفس خود رسيدگى و بفهمد که منشأ ترس امروزش چيزى جز تحقير و توهين دوران کودکى نيست، مى تواند خود را با اين منطق عاقلانه قانع نمايد که گر چه پدر و مادر، مرا در کودکى تحقير کردند و شخصيتم را سرکوب نمودند، ولى آن دوره سپرى شد و اکنون خود، يک فرد بالغ اجتماع هستم، مردم با من دشمنى مخصوص ندارند. اگر به خوبى قدم بردارم و به درستى وظيفه خود را انجام دهم، مى توانم در جامعه عرض وجود کنم و مورد توجه و تحسين قرار گيرم.

بدون ترديد اين محاسبه صحيح و منطق عاقلانه، ترس درونيش را تخفيف مى دهد و از نگرانى و وحشتش مى کاهد، در نتيجه اميدى در ضميرش باز مى کند و نسبت به آينده تا اندازه اى خوش بينش مى سازد و اين خود اولين قدم علمي، در راه درمان بيمارى ترس است.

٤- پس از محاسبه نفس و اميد به پيروزي، براى آن که در معاشرت و مکالمه با مردم جرأت پيدا کند، بايد در اولين برخوردهاى اجتماى از ساده ترين روش هاى اخلاقى که مايه جلب محبت است استفاده نمايد. اين مطلب در کتاب هاى روانى امروز آمده و اولياى گرامى اسلام نيز در چهارده قرن قبل به پيروان خود آموخته اند.

نشان آدم کم رو اين است که به دشوارى با کسى آشنا مى شود و پيش ديگران نمى تواند با آزادى صحبت کند. براى مبارزه با ترس و کم رويى اگر اين دو نکته مختصر را مراعات کند، مقدارى و شايد يک باره از رنج کم رويى خلاص خواهد شد. اولاً به هر کس مى رسد، اول سلام کند. ثانيا خوش رو و متبسم باشد. شايد اين نسخه به نظرتان کوچک و حقير بيايد، ليکن هزاران نفر را مداوا کرده است. شما هم بيازماييد، پشيمان نخواهيد شد. (٥٠)

قالَ عَلِى عليهم‌السلام : «لِکلِّ داخِلِ دَهْشَةٌ فَابْدَؤُوا بِالسَّلامِ»؛ (٥١)

امام على عليهم‌السلام فرموده: «هر تازه واردى در محيط نامأنوس حيرت زده مى شود، براى آرامش خاطر، سخن خود را به سلام آغاز کنيد».

قالَ عَلِى عليهم‌السلام «اَلْبَشاشَةُ حِبالَةُ الْمَوَدَّةِ»؛ (٥٢)

امام على عليهم‌السلام فرموده: «خوش رويى و بشاشت، ريسمان مهر و مودت است».

## يازده سال گرفتار وسواس

روزانه چندين بار، در و ديوار و کف اتاق ها، آشپزخانه و هر جايى از خانه را که امکان داشت با دست يا پا تماس داشته باشد، با شلنگ آب مى شستم، گويى به باغچه آب مى دهم. فرش ها، کف پوش هاو ديگر وسايل منزل در اثر شست وشوى مدام با آب، فرسوده شده بودند. دايم از خانه بوى نم مى آمد. مصرف پودرهاى لباسشويي، مايع ظرفشويى سفيدکننده و دستمال کاغذى و آب، بيداد مى کرد. هر روز بدون استثنا، سه بار ماشين لباس شويى را به کار مى انداختم، پر از لباس هاى شسته و تميزى که فقط به نجس بودنشان شک داشتم. هميشه طناب ها پر از لباس خيس بودند و کشوها خالى از لباس. طى دوسال گذشته، دست هاى من به طور مستقيم با چيزى در تماس نبودند. با خريد ده ها جفت دستکش لاستيکى و نخي، براى حتى گرفتن قاشق هنگام صرف غذا، از دستکش استفاده مى کردم. روزى ديدم پسرم که تنها پنج روز از تولدش مى گذشت با ناخن، گوشه لبش را خراش داده است. او را به حمام بردم و بى ملاحظه، دوش دستى را مستقيم روى صورتش گرفتم. آب به گلويش پريد و چيزى نمانده بود خفه شود و... .

اينها گوشه اى از خاطرات زن جوانى است که يازده سال در چنگال بيمارى وسواس گرفتار بود و به تازگى در پى معالجات روان درماني، به قول خودش بار ديگر متولد شده و مى خواهد زندگى محکوم به فناى خويش را از نو پى ريزى کند. (٥٣)

## انواع وسواس

وسواس به چهار گونه تقسيم مى شود:

١ - وسواس آلودگي: که به شکل شست وشو ظاهر مى شود. خانم ها و افراد مذهبي، از ديد پاکى و نجسى و ديگران از ديد آلودگى به مسأله مى نگرند.

٢ - وسواس شک و ترديد: اين افراد به هر کس و هر چيزى شک دارند و تا آنجا پيش مى روند که عرصه براى آنان تنگ و زندگى غيرقابل تحمل مى شود.

٣ - وسواس وارسي: اين گونه افراد مرتب هر چيز را مورد بازرسى قرار مى دهند، ولى مجددا نسبت به آن شک مى کنند.

مثلاً هنگامى که مى خواهند از خانه بيرون روند، چندين بار اجاق گاز را کنترل مى کنند که خاموش باشد، ولى وقتى بيرون مى روند، باز هم شک دارند که اجاق روشن نمانده باشد.

٤ - وسواس تقارن: افرادى که هميشه تلاش دارند همه چيز در زندگى و محيط اطراف آنان نظم هندسى داشته باشد و هر چيزى که نيم ميلى متر جا به جا شده باشد، آنان را آزرده مى سازد.

### وسواس هاى فکرى

ميل هاى ناگهاني، فکرها و تصورهاى بى معنى و گاه تنفرانگيزى هستند که ناخودآگاه به ذهن شخص وارد مى شوند و او مى کوشد آنها را از ذهن خود خارج کند، براى مثال ممکن است افکار کفرآميزى به ذهن فرد مؤمنى خطور کند که به هيچ وجه علاقه اى به آن نداشته باشد و از آمدن چنان فکر و خطور کفرآميزى به شدت ناراحت مى شود يا مادرى که فرزند خود را بسيار دوست دارد، دچار اين نگرانى شود که نکند ناگهان کودک خود را از پنجره پرتاب کند يا خانم جوانى اين فکر تکرارى را هميشه در ذهن داشت که شوهر او در يک حادثه رانندگى کشته شود، همراه با اين تفکر تصور روشنى از اين حادثه به ذهن او مى آمد.

مردى اين ترديد تکرارى را به زور وارد ذهن کرده بود که ممکن است در هنگام رانندگى با عابرى برخورد کند.

و نمونه هاى فراوان ديگر از اين نوع وسواس فکري.

### دل، محل خطور

دل آدمى هرگز خالى از فکر و خيال نمى باشد، بلکه هميشه محل خطور خواطر و ورود خيالات و افکار مى باشد. اگر چه گاهى انسان ملتفت نيست به آنچه در خاطر او مى گذرد. در اين جهت دل، مانند نشانه اى است که از اطراف و جوانب تيرها به سوى آن افکنده يا حوضى که آب از نهرهاى بسيار بر آن جارى باشد، يا خانه اى که درهاى بى شمار داشته باشد و از آن درها اشخاص مختلفه داخل آن خانه شوند، يا آيينه اى که در مکانى نصب شده و صورت هاى بى حد از جلوى آن بگذرند.

پس دل که لطيفه اى است از لطايف الهيه، پيوسته معرکه تاختن خيالات و افکار است تا قطع علاقه نفس از بدن شود و از گزيدن مار و عقرب طبع فارغ شود و چون هر فکر و خيالى را سببى و منشأى است، پس منشأ خيالات رديه و افکار باطله و فاسده، شيطان و باعث خواطر محمود و افکار حسنه، فرشته است که رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله فرمود:

فِى الْقَلْبِ لُمَتانٌ: لُمَةٌ مِنَ الْمَلِک إيعادٌ بِالْخَيرِ وَ تَصْديقٌ بِالْحَقِّ وَ لُمَةٌ مِنَ الشَّيطانِ إيعادٌ بِالشَّرِ وَ تَکذيبٌ بِالْحَقِّ؛ (٥٤) در دل آدمى دو نوع افکار و خواطر وارد مى شود: يکى از جانب فرشته و آن، افکارى است که مشتمل است بر عزم بر امور خير و اراده آنها، تصديق امور حقه واقعيه و ديگرى از جانب شيطان و آن، خاطرى است که متضمن عزم بر امور شر و تکذيب امور حقه است.

مخفى نماند آنچه که به خاطر آدمى مى گذرد و افکارى که دل او را مشغول مى کند، دو قسمند: اول افکارى که محرک انسان بر عملى و موجب رغبت بر آن عمل و اراده آن فعل مى شوند و آن بر دو قسم است: زيرا آن فعلى که فکر آدمى محرک به جا آوردن آن مى شود يا کار خير است يا کار بد، دوم افکارى که محرک بر انجام کارى و مبدأ عملى نيستند، بلکه فقط محض خيال و مجرد فکر و تصور مى باشد، اگر چه به وسيله اين افکار، نفس را صفاتى يا کدورتى حاصل شود که باعث بعضى افعال خير يا شر گردد و آن نيز بر دو قسم است: اول خيالات محمود و افکار نافعه، دوم افکار فاسده و آرزوهاى کاذبه و از براى آن انواع بسيارى است مانند آرزوى تمناى چيزهايى کردن که به وجود نمى آيد و تصور آنها را کردن، مانند اين که در دل بگذراند که کاش فلان کار را نکرده بودم يا فلان کار را کرده بودم و کاش فلان طفل من نمرده بود و حال بزرگ شده، معين و ياور من بود و کاش فلان چيز را خريده بودم يا فروخته بودم و امثال اينها، و مثل يادآور شدن احوالى که از براى او حاصل شده است و به آن شادى کردن يا غمناک شدن، مانند خيال و فکر فلان لذتى که از براى او اتفاق افتاده، يا غلبه که در فلان روز بر اقران و افراد کرده، يا عزتى که بالفعل براى او هست و از اين قبيل است تصور کردن اموال گران قيمتى که دارد از مساکن، املاک، مغازه، باغات، ماشين ها، کارخانه ها، جواهرات و پول هاى نقدى که در بانک ها دارد و به آن لذت بردن و يا متذکر شدن چيزهايى که ندارد و به آن غمناک گشتن و نحو اينها و مانند تصور کردن حالات و امورى که هرگز تحقق آنها در نظر اين شخص نيست و مى داند که به وجود نمى آيد، مثل اين که گدا و فقيرى در ذهن خود تصور پادشاهى کره زمين را در سر بپرورد و گاه مى شود که منشأ اين خواطر، وسوسه در عقايد است به حدى که منجر به شک نمى شود، بلکه فقط مجرد حديث نفس و خواطر در ذهن است.

## حديث نفس مؤاخذه ندارد

فَما رُوِى فِى الْکافي: أَنَّهُ جاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِى صلى‌الله‌عليه‌وآله فَقالَ: يا رَسُولَ اللّه ! هَلَکتُ. فَقالَ لَهُ: «هَلْ أَتاک الْخَبيثُ؟ فَقالَ لَک: مَنْ خَلَقَک؟ فَقُلْتَ: اَللّه تَعالي، فَقالَ لَک: اَللّه مَنْ خَلَقَهُ»؟ فَقالَ لَهُ: إى وَ الَّذى بَعَثَک بِالْحَقِّ لَکانَ کذا، فَقالَ رَسُولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله: «ذاک وَ اللّه مَحْضُ الاْءيمانِ»؛ (٥٥)

مرحوم کلينى رحمه الله در کافى از محمد بن مسلم و او از امام صادق عليهم‌السلام روايت کرده که حضرت فرمود: «مردى نزد حضرت خاتم الانبياء صلى‌الله‌عليه‌وآله آمد و عرض کرد: يا رسول اللّه ! من هلاک شدم. فرمود: «گويا شيطان تو را وسوسه کرده و گفته چه کسى تو را آفريده؟ و تو گفتي: خالق من خدا است. سپس به تو گفت: او را که آفريده»؟ آن شخص عرض کرد: سوگند به کسى که تو را به حق به رسالت برانگيخت، چنين است که فرمودي. آنگاه حضرت رسول صلى‌الله‌عليه‌وآله فرمود: «اين محض ايمان است».

قالَ الْباقِرُ عليهم‌السلام : «إِنَّ رَجُلاً أَتى رَسُولَ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله فَقالَ: يا رَسُولَ اللّه ! نافَقْتُ، فَقالَ: «وَ اللّه ما نافَقْتَ وَ لَوْ نافَقْتَ ما آتَيتَنى تُعَلَّمَني، مَا الَّذى رَأى بِک؟ أَظُنُّ أَنَّ الْعَدُوَّ الْحاضِرُ أَتاک، فَقالَ: مَنْ خَلَقَک؟ فَقُلْتَ: اَللّه تَعالى خَلَقَني، فَقالَ لَک: مَنْ خَلَقَ اللّه ؟ فَقالَ: إى وَ الَّذى بَعَثَک بِالْحَقِّ لَکانَ کذا، فَقالَ: إِنَّ الشَّيطانَ أَتاکمْ مِنْ قِبَلِ الاْءَعْمالِ فَلَمْ يقْوِ عَلَيکمْ، فَأَتاکمْ مِنْ هذَا الْوَجْهِ لِکى يسْتَزِلَّکمْ، فَإِذا کانَ کذلِک فَلْيذْکرْ أَحَدُکمُ اللّه وَحْدَهُ»؛ (٥٦)

امام باقر عليهم‌السلام فرمود: «مردى نزد رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله آمد و گفت: من منافق شده ام. حضرت صلى‌الله‌عليه‌وآله فرمود: «به خدا سوگند که تو منافق نشده اي، اگر منافق شده بودي، آنچه را برايت پيش آمد کرده است، به من نمى گفتي، گمان اين است که دشمن حاضر (شيطان) به تو وسوسه کرد که چه کسى تو را آفريده؟ تو گفتي: خدا مرا آفريده. به تو گفت: او را که آفريده»؟ عرض کرد: آري، سوگند به پروردگارى که تو را به راستى فرستاد، چنين است که مى گويي.

آنگاه حضرت صلى‌الله‌عليه‌وآله فرمود: «شيطان از راه اعمال به شما حمله مى کند، چون عاجز شد و نتوانست بر شما دست يابد، از اين راه (راه عقايد) مى آيد تا شما را لغزش دهد، هر گاه چنين شد، خدا را به يگانگى ياد کنيد و بگوييد: لا إله إلا اللّه ».

قالَ عَلِى بْنِ مَهْزِيارٍ: إِنَّ رَجُلاً کتَبَ إِلى أَبيجَعْفَرٍ عليهم‌السلام يشْکوا إِلَيهِ لُمَما يخْطُرُ عَلى بالِهِ، فَأَجابَهُ فى بَعْضِ کلامِهِ: «إِنَّ اللّه إِنْ شاءَ ثَبَّتَک فَلايجْعَلُ لاِءِبْليسَ عَلَيک طَريقا». قَدْشَکى قَوْمٌ إِلَى النَّبِى صلى‌الله‌عليه‌وآله لُمَما يعْرَضُ لَهُمْ لاَءِنْ تَهْوى بِهِمُ الرّيحُ أَوْ يقَطَّعُوا أَحَبُّ إِلَيهِمْ مِنْ أَنْ يتَکلِّمُوابِهِ، فَقالَ رَسُولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله: «أَ تَجِدُونَ ذلِک»؟ قالُوا: نَعَمْ. قالَ: «وَ الَّذى نَفْسى بِيدِهِ إِنَّ ذلِک لَصَريحُ الاْءيمانُ، فَإِذا وَجَدْتُمُوهُ، فَقُولُوا: آمَنّا بِاللّه وَ رَسُولِهِ وَ لا حَوْلَ وَ لا قُوَّةَ إِلاّ بِاللّه »؛ (٥٧)

على بن مهزيار گفت: مردى به امام باقر عليهم‌السلام نامه اى نوشت و از خاطره هايى که در دلش خطور مى کرد شکايت نمود. حضرت باقر عليهم‌السلام در ضمن جواب نامه نوشت: «البته با اراده خداوند ثابت قدم خواهى شد و شياطين بر تو دست نخواهند يافت».

جمعيتى به حضرت خاتم النبياء صلى‌الله‌عليه‌وآله شکايت کردند از وسوسه هايى که اگر بدن هاى آنان قطعه قطعه شود، يا باد آنان را فرو بريزد و هلاک کند، در نزدشان آسان تر و بهتر است از اين که آن خاطره ها را اظهار کنند. پيغمبر صلى‌الله‌عليه‌وآله از آنان پرسيد: «آيا شما واقعا در چنين حالت هستيد»؟ گفتند: آري. آنگاه حضرت صلى‌الله‌عليه‌وآله فرمود: «سوگند به کسى که جان من در دست قدرت او است، اين همان ايمان صاف و خالص است. هر وقت چنين وسوسه هايى براى شما پيش آمد بگوييد: آمَنّا بِاللّه وَ رَسُولِهِ وَ لا حَوْلَ وَ لا قُوَّةَ إِلاّ بِاللّه ».

قالَ النَّبِى صلى‌الله‌عليه‌وآله: «وُضِعَ عَنْ أُمَّتى تِسْعُ خِصالٍ: اَلْخَطاءُ، وَ النَّسْيانُ، وَ ما لايعْلَمُونَهُ وَ ما لايطيقُونَهُ، وَ مَا اضْطَرُّوا عَلَيهِ، وَ مَا اسْتَکرَهُوا عَلَيهِ، وَ الطِّيرَةُ، وَ الْوَسْوَسَةُ فِى التَّفَکرِ فِى الْخَلْقِ، وَ الْحَسَدُ ما لَمْ يظْهِرْ بِلِسانٍ أَوْ يدٍ»؛ (٥٨) پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله فرمود: «از امت من نه چيز برداشته شد و به آنها مؤاخذه نمى شوند: ١- خطا کردن، ٢- فراموشي، ٣- آنچه را نمى داند، ٤- آنچه از طاقت او بيرون است، ٥- آنچه را به او مضطر مى شود، ٦- آنچه را به انجام آن مجبور مى شود، ٧- فال بد زدن، ٨- وسوسه و تفکر کردن در مخلوقات، ٩- حسد، مادامى که به زبان نياورد و لباس عمل بر آنها نپوشاند».

توضيح: از کليه روايات فوق فهميده شد که خطورات ذهنى و وسوسه هاى فکرى که براى انسان پيش مى آيد، ليکن فقط در خاطره و فکر انسان است، هيچ گناهى بر آنها مترتب نمى شود و به ايمان انسان لطمه اى وارد نمى سازد، چون از حيطه اختيارات انسان خارج بوده و جزء خلجانات فکرى مى باشد که بدون اختيار براى انسان پيش مى آيد.

عَنْ جَميلِ بْنِ دُرّاجِ عَنْ أَبيعَبْدِاللّه عليهم‌السلام قالَ: قُلْتُ لَهُ: إِنَّهُ يقَعُ فى قَلْبى أَمْرٌ عَظيمٌ. فَقالَ: «قُلْ لا إِلهَ إِلاَّ اللّه »، قالَ جَميلُ: فَکلَّما وَقَعَ فى قَلْبى شَى ءٌ، قُلْتُ لا إِلهَ إِلاَّ اللّه ، فَيذْهَبُ عَنّي؛ (٥٩)

از جميل بن دراج روايت شده که گفت: به امام صادق عليهم‌السلام عرض کردم: شيطان در قلبم وسوسه بزرگى مى کند. آن حضرت عليهم‌السلام فرمود: «بگو لا إِلهَ إِلاَّ اللّه »، جميل گفت: هر گاه که آن نوع وسوسه ها در دلم مى آمد، با ذکر و ياد لا اله الا اللّه آن وسوسه از بين مى رفت».

عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ حِمْرانِ قالَ: سَأَلْتُ أَباعَبْدِاللّه عليهم‌السلام عَنِ الْوَسْوَسَةِ وَ إِنْ کثُرَتْ، فَقالَ: «لا شَى ءَ فيها، تَقُولُ: لا إِلهَ إِلاَّ اللّه »؛ (٦٠)

از محمد بن حمران نقل شده که گفت: از محضر امام صادق عليهم‌السلام سؤال کردم: اگر وسوسه زياد گردد، چه کنم؟ فرمود: «چيز مهمى در آن نيست، بگو: لا اله الا اللّه ».

قالَ رَسُولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله: «إِنَّ آدَمَ شَکى إِلَى اللّه ما يلْقى مِنْ حَديثِ النَّفْسِ وَ الْحُزْنِ فَنَزَلَ جَبْرَئيلُ عليهم‌السلام ، فَقالَ لَهُ: يا آدَمُ! قُلْ لا حَوْلَ وَ لا قُوَّةَ إِلاّ بِاللّه ، فَقالَها فَذَهَبَ عَنْهُ الْوَسْوَسَةُ وَ الْحُزْنُ»؛ (٦١)

پيامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله فرمود: «آدم از وسوسه و اندوهناکي، به خداوند شکوه برد، جبرئيل عليهم‌السلام گفت: اى آدم! بگو: لا حَوْلَ وَ لا قُوَّةَ إِلاّ بِاللّه ، جناب آدم عليهم‌السلام همين سخنان را به زبان جارى کرد، وسوسه و اندوهش از ميان رفت».

در مصباح کفعمى از امام صادق عليهم‌السلام روايت شده که براى دفع وسواس، بايد دست را بر سينه و شکم ماليد و سه بار گفت: «بِسْمِ الللّه وَ بِاللّه وَ مُحَمَّدٍ رَسُولِ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله وَ لا حَوْلَ وَ لا قُوَّةَ إِلاّ بِاللّه الْعَلِى الْعَظيمِ، اَللّهُمَّ امْسَحْ عَنّى ما أَحْذَرُ».

قالَ النَّبِى عليهم‌السلام : «عَلى کلِّ قَلْبٍ جاسِمٌ مِنَ الشَّيطانِ فَإِذا ذَکرَ اسْمَ اللّه خَنَسَ وَ ذابَ وَ إِذا تَرَک ذِکرَ اللّه الْتَقَمَهُ الشَّيطانُ فَجَذَبَهُ وَ أَغْواهُ وَ اسْتَزَلَّهُ وَ أَطْقَأَهُ»؛ (٦٢)

نبى اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله فرموده است: «هر دلى مورد حمله شيطان قرار گيرد، اگر ذکر، ياد و نام خدا کند، شيطان عقب گرد نموده، وسوسه هايش از بين مى رود و اگر ترک ذکر و ياد خدا کند، شيطان به ديدارش آمده، او را به خود جلب مى کند، گمراه مى سازد و به انحراف، لغزيدن و ارتکاب گناهان وا مى دارد».

امام صادق عليهم‌السلام فرموده: «هر کسى در خانه اش، هر شب سوره ناس را بخواند، از رسيدن بدى ها، زيان هاى جن و وسوسه، در امان خواهد بود و اگر آن را بنويسند و بالاى سر اطفال کوچک خود آويزان کنند، به اذن و لطف پروردگار متعال، از وسوسه هاى بد و زيان هاى جني، محفوظ خواهند ماند». (٦٣)

على عليهم‌السلام ضمن وصايايى که به کميل دارد، مى فرمايد: اى کميل! زمانى که شيطان در سينه ات وسوسه مى کند، بگو: «أَعُوذُ بِاللّه الْقَوِى مِنَ الشَّيطانِ الْغَوِى وَ أَعُوذُ بِمُحَمَّدٍ الرَّضِى مِنْ شَرِّ ما قَدَّرَ وَ قَضي، وَ أَعُوذُ بِإِلهِ النّاسِ مِنْ شَرِّ الْجِنَّةِ وَ النّاسِ أَجْمَعينَ» و اين براى فرارى دادن ابليس و شيطان هاى همراهش کافى است، اگر چه ابليس هاى مثل خودش همگى با او باشند.

اى کميل! به درستى که شياطين نيرنگ مى کنند، زرق و برق دنيا را مى آرايند و وسوسه هاى گوناگون و خيال هاى بد برمى انگيزند و اين وسوسه ها را در هر کسي، به تناسب و ميزان رتبه، مقام عبادت و اطاعت و گناهکارى اش به کار مى برند و به همان نسبت، بر افراد پيروز خواهند شد.

اى کميل! هيچ دشمنى بدتر از آنها نخواهد بود و زيان رساني، مثل آنها نمى تواند به تو و امثال تو ضرر برساند. آرزوهايشان اين است که انسان هايى را فرداى قيامت، هنگامى که عذاب دردناک، جدانشدنى و جاويدانى خود را خواهند ديد، همراهشان داشته باشند.

اى کميل! خشم خداوند بر کسانى احاطه خواهد داشت که با پناهندگى به اسم خداوند و پيامبر، استغاثه و درخواست نجات نمى نمايند و از وسوسه هاى بد شيطان دورى نمى کنند.

اى کميل! آنها تو را فريب مى دهند و اگر جوابشان را ندهي، با حيله رفتار مى کنند و از تو تعريف مى کنند که چقدر خوبي، اگر چه در بعضى از کارها هم زياده روى و بدى داشته باشى و تمجيد در حاتم بخشي، سخاوت، امانت دارى و ارادت خالصانه ات مى نمايند و تو را به فراموشى وا مى دارند. از کارهاى خوب نهى نموده و به کارهاى زشت فرمان مى دهند و حسن ظن تو را به عفو و آمرزش خداوند، حتى در کارهاى بد، زياد مى کنند تا اميدوارى بيش از اندازه پيدا کنى و به آن مغرور گرديده، مرتکب گناه شوى که نتيجه کارهاى گناهکاران آتش شعله ور و برافروخته جهنم است.

اى کميل! خداوند عزيز و بزرگ مى فرمايد: «اَلشَّيطانُ سَوَّلَ لَهُمْ وَ أَمْلى لَهُمْ»؛ (٦٤)

«شيطان آنان را فريفت و به آرزوهاى دور و درازشان انداخت».

آري، ذکر و ياد خداوند، بهترين راه رهايى از دام هاى شيطان است، کيمياى «تذکر» بندگان را از وسوسه هاى شيطانى نجات مى دهد و به بارگاه قرب ربوبى مى برد.

## موارد ديگر وسواس

ما نمى توانيم تمام مواردى را که انسان در معرض ابتلاى به وسوسه است را شماره کنيم، زيرا اين مرض دامنه دار است و رشته هاى گوناگونى دارد و در جميع شئون زندگى فردى و اجتماعى انسان راه پيدا مى کند، ليکن بعضى از موارد آن را که مناسب با بعضى از مسائل شرعيه است ذکر مى کنيم:

١- طهارت و نجاست از موارد ابتلا است، بلکه عمده ابتلا همين جا است، با آن که امر طهارت و نجاست از نظر دين سهل و آسان است.

از دستورات دينى ما اين است که طهارت ظاهريه در بسيارى از موارد کافى است و ما مأمور به طهارت واقعيه نيستيم.

قالَ الصّادِقُ عليهم‌السلام : «کلُّ ماءٍ طاهِرٌ إِلاّ ما عَلِمْتَ أَنَّهُ قَذِرٌ»؛ (٦٥)

امام صادق عليهم‌السلام فرمود: «هر آبى که به آن دست رسى پيدا کنى پاک است، مگر علم پيدا کنى که نجس شده».

توضيح اين روايت به ما مى فهماند در بيابان، کوچه و خيابان، در هر کجا اگر مقدارى آب در ته جوى يا کنار خيابان ديدي، همه آنها محکوم به طهارت است، مگر جايى که ببينى در آن آب نجاست وارد شد، و الا همه پاک است و احتمال يا گمان بر اين که شايد چيزى نجس به آن رسيده باشد، هيچ ضررى ندارد و آب محکوم به طهارت است.

### نقل نظر مرجع تقليد

حجة الاسلام ميرسپاسى نقل کرد از مرحوم آيت اللّه گلپايگانى رحمه الله سؤال کرديم: در فصل زمستان که برف همه کوچه و خيابان را گرفته است، سگ در روى برف ها راه رفته و ما هم جايى که پاهاى سگ در آنجا گذاشته شده مى رويم. آيا پاهاى ما نجس است يا پاک؟ آن فقيه بزرگوار فرمودند: پاک است و بعد اين گونه توضيح دادند: اولين جايى که پاى سگ گذاشته مى شود مقدارى برف به خود مى گيرد و لذا پاى سگ روى زمين نرسيده است و در گام هاى بعدي، جاى پاى سگ با برفى است که بر زمين مى رسد و لذا پاى سگ روى تمام برف ها نمى رسد و تمام جاهايى که اين حيوان رفته، با اين بيان محکوم به طهارت بوده و علم به نجاست پيدا نمى شود.

عَنْ عَمّارِ ساباطي، إِنَّهُ سَأَلَ أَباعَبْدِاللّه عليهم‌السلام عَنْ رَجُلٍ يجِدُ فى إِنائِهِ فَأْرَةً، وَ قَدْتَوَضَّأَ مِنْ ذلِک الاْءِناءِ مِرارا، أَوِ اغْتَسَلَ مِنْهُ، أَوْ غَسِلَ ثِيابَهُ، وَ قَدْکانَتِ الْفَأْرَةُ مُتَسَلِّخَةٌ، فَقالَ: «إِنْ کانَ رَأيها فِى الاْءِناءِ قَبْلَ أَنْ يغْتَسِلَ أَوْ يتَوَّضَّأَ أَوْ يغْسِلَ ثِيابَهُ، ثُمَّ يفْعَلَ ذلِک بَعْدَ ما رَأيها فِى الاْءِناءِ، فَعَلَيهِ أَنْ يغْسِلَ ثِيابَهُ وَ يغْسِلَ کلَّ ما أَصابَهُ ذلِک الْماءُ وَ يعيدُ الْوُضُوءَ وَ الصَّلاةَ، وَ إِنْ کانَ إِنَّما رَأيها بَعْدَ فَرَغَ مِنْ ذلِک وَ فَعَلَهُ فَلايمْسِ مِنْ ذلِک الْماءَ شَيئا، وَ لَيسَ عَلَيهِ شَى ءٌ، لاِءَنَّهُ لايعْلَمُ مَتى سَقَطَتْ فيهِ». ثُمَّ قالَ: «لَعَلَّهُ أَنْ يکونَ إِنَّما سَقَطَتْ فيهِ تِلْک السّاعَةُ الَّتى رَأيها»؛ (٦٦)

عمار ساباطى از امام صادق عليهم‌السلام سؤال کرد: مردى در ظرف آب خود، موش مرده اى را مى بيند. در صورتى که از آن ظرف، کرارا وضو گرفته، غسل کرده و لباس شسته، وظيفه او چيست؟ حضرت عليهم‌السلام فرمود: «اگر موش مرده را قبل از وضو، غسل و شستن لباس ديده و بعدا وضو گرفته، غسل کرده و بدن نجس شده، وضو و غسل باطل است. بايد خود را تطهير کند. وضو، غسل و نماز را اعاده نمايد، ليکن اگر بعد از وضو، غسل، شستن لباس و فارغ شدن از آنها، ديده و بعد از مشاهده، به آن آب دست نزده، همه اعمال او صحيح است و بدن او هم پاک مى باشد. چون نمى داند چه زمانى موش در ظرف افتاده، شايد همين الان افتاده باشد که آن را ديده است».

توضيح: افرادى که زياد اجتناب مى کنند و احتياط از نجاست، اگر با دقت به اين حديث شريف بنگرند، مى يابند که اسلام در رابطه با طهارت و نجاست، کار را بسيار آسان و سهل گرفته است که اگر افراد به دستورات اسلامى عمل کنند، هيچ گاه گرفتار وسواس نمى شوند که هم خود را به زحمت مضاعف بيندازند و هم اسراف در ريختن آب نمايند و هم وقت گران بهاى خود را بيهوده در امور غيرشرعى تلف کنند.

## تأثير روح در بدن

به طورى که مى دانيم تأثرات آدمى با تغييراتى در گردش خون همراه است و با واسطه اعصاب عروقى سبب گشادى يا تنگى شريان هاى کوچک مى گردد. گاهى يک خبر ناگوار غيرمنتظره ممکن است سبب انقباض شريان هاى اکليلى قلب شود و به مرگ فورى بينجامد. حالات عاطفى به وسيله افزايش يا کاهش جريان خون موضعى بر روى تمام غدد مترشحه داخلى اثر و عمل آنها را شديد يا متوقف مى کند و حتى گاهى فعاليت هاى شيميايى آنها را عوض مى نمايد. مشاهده غذا يا ميل به آن، سبب ترشح بزاقى مى گردد.

«کانون» در يکى از آزمايشگاه هاى معروف خود يافته است که اگر گربه را شديدا بترسانيم، عروق خونى غدد فوق کليوى جانور اتساع مى يابد و اين عضو آدرنالين در خون مى ريزد. آدرنالين فشار و سرعت جريان خون را بيشتر مى کند و بدن را براى حمله يا دفاع به فعاليت وامى دارد. تأثرات خصوصا نزد افرادى که حساسيت خاصى دارند، تحولات شگفتى در بافت ها بروز مى دهد.

تمام موهاى يک زن بلژيکى که به وسيله آلمان ها محکوم به اعدام شده بود، دفعتا شب پيش از اعدام سپيد گرديد. در حين يکى از بمباران ها، دانه هاى کهيرى روى بازوى زن ديگرى پيدا شده بود که با ترکيدن هر بمب، وسيع تر و سرخ تر مى شد.

«زولترن» با تجربه خود دريافت که يک صدمه روحى مى تواند تغييرات محسوسى در وضع خون ايجاد نمايد و در خون اشخاصى که وحشت زيادى احساس کرده بودند، توانست گلبول هاى سفيد کوچک تر از طبيعى و سقوط فشار خون و کاهش زمان انعقاد پلاسما را ببيند. (٦٧)

ناراحتى هاى روحى موجب توقف کار تخمدان مى شوند: تجربيات جنگ اخير نشان داده است که زندگى در اردوگاه هاى بزرگ براى مدت طولانى خونريزى ماهيانه را که نتيجه تحولات دوره اى تخمدان است متوقف مى سازد، در حالى که اين اختلالات با بازگشت به زندگى عادى بدون هيچ گونه معالجه اى از بين مى روند. (٦٨)

در باره عوارض جسمانى يک نوع مرض روحى مى گويند تمام عضلات و اعصاب را مختل مى گرداند. در يک مرحله ادرار بسيار زياد مى شود و در مقطع ديگر بسيار کم. کار معده زياد و کم مى شود. در يک حالت، بى خوابى و در حالت ديگر، خواب به مريض روى مى آورد. فعاليت جنسى نيز از مجراى طبيعى خارج مى گردد، گاهى تحريک مى شود و گاهى رو به کاهش مى رود و گاهى به آشفتگى و انحراف مى گرايد. پوست بدن نيز از اين تغيير برکنار نمى ماند. در پاره اى موارد ديده مى شود که پوست، جوش هاى کوچک مى زند که با هيچ دارويى چاره پذير نيستند، ولى در دوره ديگر با سرعتى باورنکردنى از ميان مى رود. اينها عوارض اين بيمارى خارق العاده مى باشد. (٦٩)

## اتحاد نفس و بدن

نفس و بدن به قدرى با يکديگر مرتبط و متحدند که حالات نيک و بد هر يک در ديگرى اثر مى گذارد و اين مطلب مورد قبول کليه دانشمندان ديروز و امروز جهان است. بدن آدمى تحت تأثير حالات روان آدمى است و روان نيز تحت تأثير حالات بدن است. کسى که دچار نگرانى و تشويش خاطر است و در ضمير خود احساس ناراحتى و بى قرارى مى کند، خواه ناخواه اين حالت روانى آثار نامطلوبى روى بدن او مى گذارد و جسم وى را از مسير سلامت و اعتدال منحرف مى کند.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| دل چو آرام نباشد، ز تن آرام مخواه |  | باده صاف ار نبود، روشنى از جام مخوا |
| روشنايى ز شب و تيرگى از روز مجوى |  | شادمانى ز غم و پختگى از خام مخواه |

در تحقيقات علمى دانشمندان جهان، ثابت شده است که يک قسمت قابل ملاحظه از بيمارى هاى نواحى مختلف بدن، ناشى از هيجان هاى روحى و نگرانى هاى روانى است. براى درمان اساسى اين قبيل بيماران لازم است در درجه اول به ريشه مرض توجه شود و قبل از معالجات پزشکى و دارويي، بايد با نگرانى ها و بى قرارى هاى جان مبارزه کرد و آنها را از صفحه خاطر بيمار برطرف نمود. «ديل کارنکي» روان شناس مشهور آمريکايي، از قول چند نفر دانشمند متخصص، پاره اى از بيمارى هاى جسمى را که ممکن است از اضطراب نفس و نگرانى سرچشمه بگيرد، در کتاب خود آورده که عبارت آن را عينا در اينجا نقل مى کنيم:

چند سال قبل ايام مرخصى خود را به اتفاق دکتر «گوير» که رئيس بيمارستان هاى راه آهن «سانتافيا» است، در سير و گردش در ايالت «تگزاس» گذراندم. يک روز که با هم در باره اثر نگرانى صحبت مى کرديم، دکتر مزبور گفت: هفتاد در صد از بيمارانى که به پزشکان مراجعه مى کنند در صورتى که خويشتن را از قيد ترس و نگرانى آزاد سازند، مى توانند شخصا خود را معالجه کنند، از جمله مى توان سوءهاضمه عصبي، بعضى از زخم هاى معده، اختلالات قلبي، مرض بى خوابي، بعضى سردردها و چند نوع فلج را از آن طبقه دانست. دکتر «ژوزف مونتاگو» مؤلف کتاب اختلالات عصبى معده نيز نظير همين را مى گويد: «آنچه مى خوريد باعث قرحه معده نمى شود، بلکه آنچه شما را مى خورد (نگراني)، موجب پيدايش اين زخم است».

دکتر «الواريز» که در کلينيک مايو کار مى کند مى گويد: شدت و ضعف زخم هاى معده اغلب نسبت مستقيم با شدت و ضعف درجه هيجانات درونى دارد. اين گفته متکى به آزمايش و مطالعه در پانزده هزار بيمارى است که براى اختلالات معده به کلينيک مايو مراجعه کرده اند و چهارپنجم آنها هيچ گونه اساس و علت طبى براى بيمارى معده خود نداشتند. ترس، نگراني، حسد، خودپسندى فوق العاده، عدم لياقت در سازش با محيط، اکثرا علل مؤثر بيمارى هاى معده و زخم هاى آن مى باشد. زخم معده باعث مرگ شما است و مطابق مندرجات مجله لايف در بين امراض مهم و خطرناک، رتبه دهم را حايز است. (٧٠)

## تلفات بيمارى هاى روحى

برادران مايو که کلينيک آنها معروفيت فراوانى دارد، اعلام داشته اند که نصف بيشتر تخت خواب هاى بيمارستان ها را کسانى اشغال کرده اند که گرفتار ناراحتى عصبى مى باشند. مرض آنها از فساد و خرابى اعصابشان نيست، بلکه از هيجان هاى دروني، محروميت تشويش، نگراني، ترس از عدم موفقيت و نااميدى سرچشمه مى گيرد.

تلفات ناشى از بيمارى هاى روحى با سرعت فلاکت بارى رو به تزايد مى رود، گزارش هاى پزشکان حاکى است که از هر بيست نفر ساکنين فعلى آمريکا يک نفر قسمتى از عمرش را در بيمارستان امراض روحى خواهند گذرانيد و يک ششم جوانانى که براى شرکت در جنگ جهانگير دوم به زير پرچم خوانده شدند، به علت نقايص فکرى و روحى از خدمت معاف گرديدند. علت جنون و ديوانگى چيست؟ هيچ کس به درستى از آن اطلاع ندارد، ولى آنچه مسلم است در بعضى موارد، ترس و نگراني، عامل مؤثرى براى جنون به شمار مى رود.

هم اکنون روى ميزم کتابى از دکتر «ادوارد يودولسکي» تحت عنوان «جلوى نگرانى را بگير و سالم و راحت زندگى کن» قرار دارد که فصول برجسته آن از اين قرار است:

نگرانى با قلب چه مى کند؟ فشار خون از نگرانى به وجود مى آيد. رماتيسم ممکن است از نگرانى باشد. نگرانى چگونه معده شما را ضعيف مى کند؟ نگرانى و غدد درقي. مرض قند از نگرانى به وجود مى آيد.

دکتر «ويليام ماک گونيگل» در انجمن دندان پزشکان آمريکا اظهار داشت: نگرانى باعث خرابى و فساد دندان مى شود؛ و اين طور نطق خود را ادامه داد: هيجانات و احساساتى که مولد نگرانى ترس است، باعث برهم خوردن توازن کلسيم بدن شده و دندان را فاسد مى کند.

نمى دانم در زندگي، شخصى را که غده درقيش بيش از اندازه کار مى کند ديده ايد، من چنين شخصى را ديده ام. اين قبيل اشخاص پيوسته مى لرزند و چون مرده از گور درآمده به نظر مى رسند و شدت و ضعف آن بستگى به زيادى و کمى ترشحات دارد. قلب ضربانش سريع مى گردد، تمام بدن در التهاب و هيجان است، اگر جلويش را نگيرند، به زودى با مرگ هم آغوش خواهندشد.

چندى قبل به اتفاق يکى از دوستان که به اين مرض گرفتار بودند، روانه «فيلادلفي» شديم تا به يکى از متخصصين معروف اين مرض مراجعه کند. اين دکتر که ٣٨ سال است به معالجه اين قبيل بيماران اشتغال دارد، اولين سؤالى که از دوست من کرد اين بود:

چه اضطراب و ناراحتى فکرى براى شما، باعث اين حالت شده است؟ و دوستم را صريحا متوجه کرد که چنانچه نگرانى را از خود دور نکنيد، امراض خطرناک ديگرى چون مرض قند، اختلالات قلبى و زخم معده بر بيمارى فعلى شما افزوده خواهد شد. (٧١)

به موجب روايات بسيارى که رسيده است، اولياى بزرگوار اسلام به اين امر مهم بهداشتى توجه کامل داشته و به پيروان خود خاطرنشان نموده اند که نگراني، ترس، حسد، غصه و خلاصه ناراحتى هاى درونى و هيجان هاى روحي، باعث بيمارى جسم و مايه ويرانى زندگى است.

قالَ عَلِى عليهم‌السلام : «اَلْهَمُّ يذيبُ الْجَسَدَ»؛ (٧٢)

على عليهم‌السلام فرمود است: «آتش اندوه و غم، بدن آدمى را مى گدازد و مانند فلز مذابي، آب مى کند».

## فرسودگى بدن

قالَ عَلِى عليهم‌السلام : «اَلْهَمُّ نِصْفُ الْهِرَمِ»؛ (٧٣)

على عليهم‌السلام فرموده است: «اثر غصه و غم، انسان نيرومند را ناتوان مى کند و در جواني، او را فرسوده و نيمه پير مى سازد».

قالَ أَميرُالْمُؤْمِنينُ عليهم‌السلام : «اَلْحَسَدُ يفْنى وَ الْحِقْدُ يذْري»؛ (٧٤)

حضرت اميرالمؤمنين عليهم‌السلام فرموده است: «حسد جسم را فرتوت و فانى مى کند و کينه توزى آدمى را افسرده مى کند و سرانجام، همه چيزش را به باد مى دهد».

قالَ عَلِى عليهم‌السلام : «اَلْخائِفُ لا عَيشَ لَهُ»؛ (٧٥)

هم چنين على عليهم‌السلام فرموده است: «آن کس که گرفتار ترس و وحشت است، در زندگى آسايش خاطر ندارد».

قالَ عَلِى عليهم‌السلام : «اَلْحُزْنُ يهْدِمُ الْجَسَدَ»؛ (٧٦)

على عليهم‌السلام فرموده است: «غم و اندوه، تعادل جسم را بر هم مى زند و بدن آدمى را ويران مى کند».

قالَ عَلِى عليهم‌السلام : «اَلْمُريبُ أَبَدا عَليلٌ»؛ (٧٧)

على عليهم‌السلام فرموده است: «کسانى که همه چيز و همه کس را به چشم ترديد و بدگمانى نگاه مى کنند، همواره عليل و بيمارند».

نتيجه آن که عقده هاى رواني، غصه ها، ترس ها، نگرانى ها و خلاصه ناراحتى هاى روحى و هيجان هاى دروني، علاوه بر آن که باعث اختلال فکر و تشويش خاطرند، در بدن نيز آثار بدى دارند و مزاج را از صراط مستقيم صحت و اعتدال منحرف مى کنند و منشأ بيمارى هاى مختلفى مى شوند.

## مبارزه با نگرانى ها

دوم: نگرانى هاى روحى و عقده هاى درونى که منشأ رنج هاى گوناگون جسم و جان است، از نظر دينى و علمى درمان پذير هستند و مبتلايان به اين بيمارى هاى روانى مى توانند در پرتو اراده محکم و تصميم قطعي، خود را معالجه کنند و بر ناراحتى ها و بى قرارى هاى خويش غلبه نمايند.

قبل از هر چيز بايد دانست که عقده حقارت يک درد بى علاجى نيست. عده اى از مردم توانسته اند به يک باره خود را از چنگ آن خلاص کنند، هم چنان که بسيارى از مردان و زنان معروف جهان بر ضعف و نقص بدنى خود، که يکى از علل عمده پيدايش حس حقارت است، غلبه کرده اند. همين غلبه بر ضعف بدني، آنها را در مبارزه حياتى پيروز گردانيده است. (٧٨)

بايد به اين نکته توجه داشت که درمان اساسى اين قبيل بيماران، تنها با معالجات پزشکى و برنامه هاى دارويى ميسر نيست. آنان که بيمار کينه و حسدند، بيمار ترس و حقارتند، گرفتار اندوه و اضطرابند، کسانى که ناخوشى آنها از نگرانى هاى باطنى خودشان سرچشمه گرفته و همواره جسم و جانشان به آتشى که در ضمير خود افروخته اند مى سوزد، تنها درمانشان ريشه کن نمودن اصل مرض است. اينان بايد دل هاى خود را از ناپاکى ها و افکار پليد تطهير کنند و تيرگى هاى بدبينى و بدخواهى را از صفحه خاطر بشويند و در عوض، خود را به سجاياى اخلاقى و ملکات پسنديده متخلق نمايند و اين برنامه، هدف تربيتى مکتب مقدس اسلام است.

قالَ عَلِى عليهم‌السلام : «أَبْلَغُ ما تَسْتَدِرُّ بِهِ الرَّحْمَةَ أَنْ تُضْمِرَ لِجَميعِ النّاسِ الرَّحْمَةَ»؛ (٧٩) على عليهم‌السلام فرموده است: «بهترين و رساترين وسيله جلب رحمت الهي، آن است که آدمى در ضمير خويش، خيرخواه تمام مردم جهان باشد».

قالَ عَلِى عليهم‌السلام : «أَطْلِقْ عَنِ النّاسِ عُقْدَةَ کلِّ حِقْدٍ»؛ (٨٠) على عليهم‌السلام در ضمن عهدنامه خود به مالک اشتر سفارش مى کند: «تمام عقده هاى کينه و عداوت را نسبت به مردم بگشاى و دلت را از بدخواهى ديگران، تزکيه و تطهير کن».

## رهايى از نگرانى

برنامه هاى درمانى دانشمندان امروز جهان، براى گشودن عقده هاى روانى و نجات مردم از اضطراب و نگرانى ها، تنها متکى بر اساس خودشناسى و تحليل حالات روحى بيمار است. به عبارت روشن تر، يک عالم روان شناس براى آرام کردن هيجان هاى درونى يک انسان مضطرب و نگران، فقط مى تواند به مبانى علمى تکيه کند و از برنامه هاى روان شناسى و روان پزشکى استفاده نمايد. او با تجزيه و تحليل عوامل نگراني، با بيدارکردن استعدادهاى دروني، با تقويت روح و تلقين هاى مفيد، با ايجاد اعتماد به نفس، احياى شخصيت بيمار و عواملى نظاير اينها، قادر است نگرانى روحى را درمان نمايد و بيمار را از فشارهاى نهاني، احساس حقارت و ناراحتى طاقت فرسا برهاند.

به موجب روايات مذهبى که به ما رسيده است، پيشوايان گرامى اسلام در چهارده قرن قبل، براى درمان بيمارى هاى روحى و گشودن عقده هاى روانى مردم به دو نيرو تکيه کرده اند: يکى نيروى علم و ديگرى نيروى ايمان. به عبارت ديگر از يک طرف رهبران ارجمند اسلام از تمامى مبانى علمى و دقايق رواني، براى مبارزه با نگرانى استفاده نموده و عقده هاى روحى را گشوده اند و از طرف ديگر، به قدرت عظيم و بى نظير ايمان تکيه کرده و دل هاى ناراحت و نگران را با اتکاى به خداوند بزرگ، آرام و مطمئن ساخته اند.

«أَ لا بِذِکرِ اللّه تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ (٨١)

بدون ترديد تأثير ايمان در آرامش نفس و اطمينان خاطر، به مراتب از قدرت علم بيشتر و قوى تر است. در مواقع خطير، در آنجايى که نگرانى و اضطراب روح، به اوج اعلاى خود مى رسد و هيجان هاى دروني، طوفانى برپا مى کنند و دانش روان شناس، از آرام کردن آن عاجز مى شود، قدرت نيرومند ايمان، به آن ناراحتى خاتمه مى دهد و روح خودباخته و طوفانى را، مطمئن و آرام مى کند. همين نکته است که برنامه اسلام را نسبت به روان شناس دنياى امروز، ارزنده تر مى کند و برترى مکتب اسلام را بر تمام مکاتب علمى جهان آشکار مى سازد.

## فال بد و نگرانى

در بين ملل و اقوام مختلف جهان، بعضى از چيزها شوم شناخته شده و مردم به آنها فال بد مى زنند، مانند نحوست سيزده نزد بسيارى از ملل، يا صداى کلاغ نزد عرب ها و خواندن جغد نزد ايرانى ها. کسانى که به فال بد عقيده دارند، اگر در معرض آن قرارگيرند، خود را گم مى کنند و دچار نگرانى و تشويش خاطر مى شوند. گاهى بعضى از اين افراد، بر اثر فال بد، چنان شخصيت و اطمينان خاطر را از کف مى دهند و آزرده خاطر و ناراحت مى شوند که زندگى بر آنان تلخ و ناگوار مى گردد و بايد يک عمر در رنج روحى و نگرانى باشند. چند سال قبل در مجله اى آمده بود که در يکى از خانواده هاى بزرگ اروپايى که به نحوست سيزده عقيده ثابتى داشتند، دخترى در روز سيزدهم ماه متولد شد. زمانى که دختر بزرگ شد و فهميد در روز سيزده به دنيا آمده، ناراحت و آزرده خاطر گشت و هر قدر بزرگ تر مى شد، بر نگرانيش مى افزود و هميشه متأثر و افسرده به نظر مى رسيد. او عقيده داشت که نحوست روز ولادت، باعث بدبختيش خواهد شد. پدر و مادر براى درمان دختر، به دکتر روان شناس متوسل شدند تا مگر نگرانى وى را علاج کند و او را از تشويش و اضطراب خلاص نمايد. روان شناس تمام قدرت علمى خود را براى تسکين خاطر دختر به کار برد، ولى نتيجه اى نگرفت. او خود را تيره روز و بدبخت مى دانست و همواره از بدبختى خود با ديگران سخن مى گفت.

دختر پس از فراغت از تحصيل، شوهر کرد و فرزند آورد، ولى هميشه در آتش نگرانى مى سوخت. روزى با همسر و کودک خود در ماشين شخصى نشسته بود و از خيابان عبور مى کرد. دکتر روان شناس بين راه آنها را ديد و ايست داد، ماشين توقف کرد. نزديک آمد و به زن جوان گفت: ديدى گفته هاى من صحيح بود و تو بى جهت نگران بودى و زندگى را بر خود تلخ مى کردي، مى بينى که اکنون در کمال سلامت با همسر مهربان و کودک عزيزت زندگى مى کني. زن جوان گريان شد و با ناراحتى گفت: آقاى دکتر، من يقين دارم که عاقبت، نحوست سيزده دامن گير من خواهد شد و مرا بدبخت خواهد کرد.

فال بد براى کسانى که به آن عقيده دارند، يکى از عوامل مهم ايجاد نگرانى و عقده روحى است و اهميت آن به اعتبار اختلاف موارد و درجات شدت و ضعف نگراني، هم چنين طول مدت آن، تفاوت مى کند. بعضى از نگرانى هاى فال بد، صاحبش را چند روز يا چند ماه آزار مى دهد و گاهى مانند آن دختر اروپايي، يک عمر در عذاب و گرفتارى است.

## تلقين رنج آور

دانشمندان روان شناس عقيده دارند که فال بد، ساخته و پرداخته جهل بشر بوده و آن را يک آفت واقعى و خطر حقيقى نمى دانند. آنان مى گويند که فال بد، يک نوع تلقين رنج آورى است که صفحه خاطر مردم ضعيف و جاهل را تيره مى سازد و شومى آن جز ناراحتى و نگراني، چيز ديگرى نيست.

پيشوايان مذهبى نيز واقعيتى براى فال بد نمى شناسند، و اما اگر کسى به آن معتقد باشد و اين امر غيرواقعى را مهم و حقيقى تلقى نمايد، دچار تشويق خاطر و اضطراب مى شود. بديهى است نگرانى و اضطراب، يک واقعيت روانى است و مى تواند منشأ بيمارى ها و ضررهايى در جسم و جان گردد.

قالَ أَبُوعَبْدِاللّه عليهم‌السلام : «اَلطِّيرَةُ عَلى ما تَجْعَلُها إِنْ هَوَّنْتَها تَهَوَّنَتْ وَ أَنْ شَدَّدْتَها تَشَدَّدَتْ وَ إِنْ لَمْ تَجْعَلْها شَيئا لَمْ تَکنْ شَيئا»؛ (٨٢)

امام صادق عليهم‌السلام به عمرو بن حريث فرمود: «قوت و ضعف فال بد در روان تو، با وضع روحى و عقيده قلبيت بستگى دارد، اگر آن را سست و ناچيز بگيري، اثر آن هم سست و ناچيز خواهد بود، اگر آن را امر مهم و مؤثر تلقى کني، اثرش نيز در تو تشديد و مهم خواهد شد، اگر اساسا آن را هيچ بگيري، غيرواقعى بدانى و به آن ترتيب اثر ندهي، هيچ و بى اثر خواهد بود».

عموم دانشمندان روان شناس معترفند که ايمان، نقش مهمى در علاج بيمارى هاى روحى دارد و در کتاب هاى خود، به اين مطلب تصريح کرده اند. روان پزشکان در مواردى که با بيماران مؤمن برمى خورند، براى درمانشان از نيروى ايمان استفاده مى کنند و نتايج درخشانى از اين راه عايدشان مى گردد. خلاصه از نظر علمى براى عموم دانشمندان، ثابت و محقق است که نيروى عظيم ايمان، در ايجاد آرامش و اطمينان، فوق العاده مهم و مؤثر است.

## روان پزشکى و ايمان

امروز جديدترين علم، يعنى روان پزشکي، همان چيزهايى را تعليم مى دهد که پيامبران تعليم مى دادند، چرا؟ به علت اين که پزشکان روحي، دريافته اند که دعا، نماز و داشتن يک ايمان محکم به دين، نگراني، تشويش، هيجان و ترس را که موجب نيم بيشترى از ناخوشى هاى ما است، برطرف مى سازد. يکى از پيشوايان علم مزبور مى گويد: کسى که حقيقتا معتقد به مذهب باشد، هرگز گرفتار امراض عصبى نخواهد شد. (٨٣)

«ديلى کارنگي» مى گويد: هزاران نفر از اشخاص که به عذاب روحى گرفتارند و در تيمارستان ها داد و فرياد مى کنند، چنانچه به عوض يکه و تنهارفتن به جنگ زندگي، دست استمداد به سوى قدرت مافوق ترى دراز کرده بودند، محتملاً نجات مى يافتند.

بسيارى از ما وقتى از زندگى به ستوه مى آييم و به آخرين حد نيروى خود مى رسيم، در نااميدى و يأس، رو به سوى خدا برمى گردانيم.

البته در موقع گرفتارى هيچ کس منکر خدا نيست، اما چرا تا مرحله نااميدى و يأس کامل تأمل کنيم؟ چرا هر روز تجديد قوا ننماييم؟ چرا براى عبادت منتظر فرارسيدن روز معينى بشويم؟ من با اين که پروتستان هستم، هر وقت احساس مى کنم که احتياج به دعا و نماز دارم، فورا در اولين نمازخانه اى که در سر راه خود بيابم، به دعا مى پردازم و بارها شده است که در نمازخانه کاتوليک ها عبادت کرده ام. (٨٤)

## نيروى نامحدود

دکتر «الکسيس کارل» که برنده بزرگ ترين افتخار علمى يعنى جايزه نوبل مى باشد، طى مقاله اى مى نويسد: دعا و نماز، قوى ترين نيرويى است که چون قوه جاذبه زمين، وجود حقيقى و خارجى دارد. در حرفه پزشکى خود، من مردانى را ديده ام که پس از آن که تمام معالجات ديگر در حال آنان مؤثر واقع نشده بود، با نيروى دعا و عبادت، از بيمارى ماليخوليا رهايى يافتند. دعا و نماز، مانند راديوم، يک منبع نيروى مشعشعى است که خود به خود توليد مى شود. از راه دعا، بشر مى کوشد نيروى محدود خود را با متوسل شدن به منبع نامحدود تمام نيروها، افزايش دهد.

وقتى که ما دعا مى خوانيم، خود را به قوه پايان ناپذيرى که تمام کاينات را به هم پيوسته است، متصل و مربوط مى کنيم. غيرممکن است مرد يا زنى براى يک لحظه به دعا بپردازد و نتيجه مثبت و مفيدى از آن نگيرد. (٨٥)

«ويليام جيمز» استاد دانشگاه هاروارد مى گويد: امواج خروشان سطح اقيانوس، هرگز آرامش اعماق آن را به هم نمى زند و در نظر کسى که بر حقايقى بزرگ تر و با ثبات تر دستاويز دارد، فراز و نشيب هاى هر ساعته زندگي، چيزهاى نسبتا بى اهميتى جلوه مى کند.

بنا بر اين يک شخص واقعا متدين، تزلزل ناپذير و فارغ از هر دغدغه و تشويش است و براى انجام هر گونه وظيفه اى که روزگار پيش آورد، با خونسردى آماده و مهيا مى باشد. (٨٦)

## دنياى کنونى و نگرانى

نگرانى و اضطراب، در تمام ادوار، بيش و کم وجود داشته است و در گذشته، انسان هاى بسيارى به دردها و نارحتى هاى آن دچار شده اند و بعضى از پا درآمده اند. ولى در دنياى کنونى که آمال و آرزوها زياد شده، ناکامى و شکست افزايش يافته، ايمان و اخلاق به ضعف و سستى گراييده و خودسرى و لجام گسيختگى شيوع پيدا کرده است، اين بيمارى شديدتر شده و پيوسته اشتداد مى يابد، در نتيجه روز به روز تعداد اين بيماران زيادتر مى شود و بيش از پيش، موجبات تيره روزى و بدبختى مردم را فراهم مى آورد.

ميليون ها بشر، در چنگال دشمن پنهان، اسيرند. دشمنى که بيش از بسيارى از بلاهاى ديگر آسيب مى رساند و از هر مصيبت ديگر، زيادتر آزار مى دهد. بنا بر اين عقيده پزشکان، اين دشمن تا جايى مى تواند پيش روى کند که سبب بيمارى عضوى شود، نيروى ما را بر باد دهد، سلامت ما را از بين برد، هستى ما را زهرآگين سازد و عمر ما را کوتاه کند.

با آن که اين مرض در مقابل مؤثرترين داروها مقاومت مى کند، ولى مبتلايان به آن مى توانند به خودى خود، از چنگ آن رهايى يابند، زيرا اين بيماري، در مغز جايگزين است و غالبا موجب آن، توهمات بيمار است. افکار خود را مهار کنيد تا بتوانيد از هم و غم برهيد، اندوه را از خود دور سازيد و شادمان زندگى کنيد. (٨٧)

کار کسى را از بين نمى برد، بلکه غم است که انسان را تباه مى سازد. کار مايه سلامتى است. بى اشکال مى توان کار سنگينى را بر دوش کسى گذاشت که تاب تحمل آن را نداشته باشد، ليکن غم و اندوه، ناخودآگاه مانند زنگ که فلز را تباه مى سازد، جان را مى خراشد و مى سايد. (٨٨)

## آيا نگرانى ها، مهارشدنى است؟

مى دانيم مردم به ميل خود از پى نگرانى و تشويش خاطر نمى روند و با اراده و اختيار خويش، تسليم اوهام و تخيلات نمى شوند، بلکه اين نگرانى و تشويش است که سر وقت مردم مى آيد، با نيروى جادويى خود ضميرشان را مسخر مى کند، آرامش فکر و آسايش خاطرشان را بر هم مى زند، آنان را به وادى وحشت زاى تشويش و اضطراب مى کشاند و روزگارشان را تيره و تار مى سازد.

آيا بشر مى تواند بر نگرانى هاى موهوم غلبه کند، تخيلات سرکش را مهار نمايد و خويشتن را از شر اين دشمن درونى مصون دارد؟ به طور اجمال پاسخ اين سؤال مثبت است و افراد به هر نسبتى که برنامه هاى مبارزه با نگرانى را به کار بندند، روحيه خود را به شايستگى بسازند و اراده خويش را تقويت نمايند، به همان نسبت بر وهم و خيال غلبه مى کنند و از نگرانى هاى غيرواقعى رهايى مى يابند.

## برنامه روان شناسان

دير زمانى است که روان شناسان و روان کاوان بحث نگرانى را مورد توجه قرار داده و در کتاب هاى خود آورده اند و به وسيله تجزيه و تحليل حالات روحى و بررسى ماده نگراني، راه هايى را براى مبارزه با آن ارايه نموده اند. البته استفاده از آن راه ها در پاره اى از موارد، اثر مفيد مى گذارد و نگرانى را برطرف مى کند، يا لااقل از شدت آن مى کاهد. ولى در زمينه نگرانى هاى شديد، برنامه هاى رواني، نقش مؤثرى ندارند، نمى توانند طوفان درونى انسان خودباخته را فرونشانند و به ضمير بى قرارش، سکون و آرامش بخشند.

## اسلام و مبارزه با نگرانى ها

اولياى گرامى اسلام در قرون گذشته، برنامه مبارزه با نگرانى را ضمن آموزش هاى ديني، خاطرنشان ساخته اند و با استمداد از نيروى ايمان، از تعاليم روانى نيز حداکثر استفاده را نموده اند و بدين وسيله پيروان خويش را در سخت ترين مواقع، از خطر سقوط و خودباختگى محفوظ داشته اند. هم اکنون بسيارند افرادى که در پرتو ايمان به خدا و تعاليم سعادت بخش اسلام، دلى مطمئن و ضميرى آرام دارند، از رويدادهاى سنگين و حوادث سخت نمى هراسند، در پيش آمدهاى ناگوار خود را نمى بازند و دچار افکار موهوم و نگرانى هاى تخيلى نمى شوند.

با آنچه از روايات برمى آيد، مى توان گفت: برنامه مبارزه با نگرانى ها، در اسلام دو مرحله دارد: در مرحله اول مردم را وامى دارد که جهان طبيعت را آن طور که هست بشناسند، اوضاع و احوالش را با واقع بينى بنگرند، تحولات طبيعى و اتفاقيش را به خاطر بسپارند و ناپايدارى و بى قراريش را هرگز از ياد نبرند. اين بينش واقعي، مردم را براى دگرگونى هاى زندگى آماده مى کند، به آنان نيروى مقاومت مى بخشد و پيش از وقوع حوادث، افکارشان را براى مواجهه با مصايب و ناملايمات مهيا مى سازد. در مرحله دوم پس از وقوع حوادث، با استفاده از نيروى ايمان و استفاده از تحليل حالات روحي، اراده مردم را تقويت مى کند، در نهادشان حس تحمل و خويشتن دارى به وجود مى آورد و آنان را از تشويش و نگرانى هاى موهوم مصون مى دارد.

براى آن که روش اسلام در مبارزه با نگرانى ها شناخته شود و افراد علاقه مند بتوانند عملاً آن را به کار بندند و با آرامش خاطر زندگى کنند، در اين فصل پيرامون مرحله اول که تقريبا جنبه پيشگيرى دارد بحث مى شود و مرحله دوم که راه درمان را ارايه مى دهد، در فصل بعد مورد بررسى قرار مى گيرد و به منظور روشن شدن مطلب، لازم است بحث مرحله اول با ذکر مثالى آغاز گردد.

جوانى را در نظر بگيريد که يگانه فرزند خانواده است و از محبوبيت کامل برخورداربوده، او با مادر خداحافظى مى کند و از خانه خارج مى شود. مى خواهد به آن طرف خيابان برود، با ماشين تصادف مى نمايد و مقابل منزلش نقش زمين مى گردد. به مادر خبر مى رسد، سراسيمه به خيابان مى دود و فرزند را غرق در خون مى بيند. از مشاهده آن وضع ناراحت کننده و دلخراش، خود را مى بازد، صيحه اى مى زند و در کنار جسد بى جان فرزند، به زمين مى افتد و از هوش مى رود.

اگر اين جوان چند ماه قبل به سرطان مبتلا شده بود و آن روز بر اثر بيمارى از دنيا مى رفت، آيا مرگش به قدر تصادف ماشين در مادر اثر مى گذاشت؟ آيا تا اين درجه ضربه روحى مى خورد و براى از دست دادن فرزند بيمار، صيحه مى زد و از هوش مى رفت؟ واضح است که پاسخ اين پرسش منفى است. تأثير اين مرگ در روح مادر يک سال نخواهد بود، زيرا تصادف ماشين يک رويداد ناگهانى است. مادر بدون کمترين آمادگى و انتظار، با آن مواجه مى شود و بى خبر، در مقابل بزرگ ترين فاجعه دردناک قرار مى گيرد. البته ضربه چنين مصيبتي، شکننده و طاقت فرسا است، ولى مرگ ناشى از سرطان با آگاهى و آمادگى اتفاق مى افتد و مادر بر اثر طول مدت مرض و يأس از درمان، رفته رفته از جوان دست مى شويد، مهياى حادثه مى شود و هر ساعت فرزند خود را در خطر مرگ مى بيند. چنين مرگى نه تنها باعث خودباختگى و بيهوشى مادر نمى شود، بلکه در وى تشويش خاطر و نگرانى شديد هم به جاى نمى گذارد.

به طور کلي، حادثه ناگوار و رنج آور، اگر ناگهان و غيرمترقب اتفاق افتد و شخص، مهياى برخورد با آن نباشد، تأثيرش در روان، شديد است و ناراحتى سخت به بار مى آورد. برعکس، در صورتى که حادثه مترقب باشد و آدمى با آگاهى و آمادگى با آن برخورد نمايد، الم روحى اش خفيف تر و رنج و ناراحتيش بالنسبه کمتر خواهد بود.

## دگرگونى ها و تحولات جهان

همه مى دانيم جهان طبيعت که در آن زندگى مى کنيم، سراى دگرگونى و تحويل است و هيچ يک از شئون آن دوام و ثبات ندارد. از اين رو تمام انسان ها در هر مرتبه و مقامى که باشند، مشمول مقررات عمومى آن هستند، خواه ناخواه با حوادث و ناگوارى هايش مواجه مى شوند و به آفات و شرورش مبتلا مى گردند.

قالَ عَلِى عليهم‌السلام : «لايأْمَنُ أَحَدٌ مِنْ صُرُوفِ الزَّمانِ وَ لايسْلَمُ مِنْ نَوائِبِ الاْءَيامِ»؛ (٨٩)

على عليهم‌السلام فرموده است: «هيچ کس از تغييرات روزگار، ايمن نيست و از آلام و مصايب ايام به سلامت نخواهد ماند».

اگر ما دنيا را آن طور که هست، بشناسيم و از ياد نبريم که هيچ چيز جهان، ثابت و پايدار نيست، همواره براى دگرگونى هاو تحولات روزگار مهيا خواهيم بود و همين آمادگى روحي، ما را نيرومند مى کند، به ما قدرت مقاومت مى بخشد و بر اثر آن، در پيش آمدهاى ناگوار زندگى خود را نمى بازيم، پست و فرومايه نمى شويم، بى تابى و جزع نمى کنيم، شخصيت خويش را از دست نمى دهيم و اين خود، اولين عامل مبارزه با نگرانى و تشويش خاطر است و اولياى گرامى اسلام در برنامه هاى تربيتى خود، آن را مورد توجه قرار داده و به عموم مردم توصيه کرده اند.

قالَ الصّادِقُ عليهم‌السلام : «ثَلاثَةُ أَشْياءَ لاينْبَغِى الْعاقِلُ أَنْ ينْساهُنَّ عَلى کلِّ حالٍ: فَناءُ الدُّنْيا وَ تَصَرُّفُ الاْءَحْوالِ وَ الاْفاتُ الَّتى لا أَمانَ لَها»؛ (٩٠)

امام صادق عليهم‌السلام فرموده است: «سه چيز است که شايسته نيست انسان عاقل در هيچ حالى آنها را فراموش کند: اول فناى دنيا، دوم دگرگونى هاى حالات و سوم آفات ناگهانى و بلاياى بى امان».

قالَ عَلِى عليهم‌السلام : «کيفَ تَبْقى عَلى حالَتِک وَ الدَّهْرُ فى إِحالَتِک»؛ (٩١)

امام على عليهم‌السلام فرموده است: «چگونه در حالتى که هستى پايدار مى ماني، با آن که چرخ روزگار، بر دگرگون ساختن وضع تو مى گردد».

## نگرانى يا بلاى بزرگ

فلاسفه و دانشمندان روان و اخلاق، در طول قرون متمادي، بيش و کم در باره نگرانى بحث کرده اند و براى مبارزه با تشويش خاطر، راه هايى را ارايه نموده اند، ولى تا کنون اين مشکل بزرگ، آن طور که بايد، حل نشده و بشر از اين بلاى بزرگ رهايى نيافته است. «ديل کارنگي» که از شخصيت هاى مشهور دنياى غرب است و در رشته اخلاق و روان شناسى عملى تخصصى دارد، کتابى به نام «آيين زندگي» نوشته و اين موضوع را در آن کتاب مورد بحث و گفتگو قرار داده است. او در مقدمه کتاب خود چنين مى گويد:

با گذشت سال ها، دريافتيم که يکى از بزرگ ترين مشکلات اشخاص بالغ، نگرانى و تشويش است. اکثريت شاگردان کلاس هاى مرا پيشه وران، کارمندان ادارات، فروشندگان، مهندسين و حسابداران تشکيل مى دادند و تمام آنها مشکلاتى داشتند. حتى زنان ادارى و خانه دار که به کلاس مى آمدند، از مشکلات خود مى ناليدند. بنا بر اين کتاب و رساله اى مورد نياز من بود که در آن رفع نگرانى و تشويش کاملاً بيان شده باشد.

بدين منظور به کتابخانه عمومى شهر نيويورک رفتم، ولى با کمال تعجب مشاهده کردم که در آن کتابخانه بزرگ، فقط ٢٢ کتاب تحت عنوان نگرانى موجود است و حال آن که تحت عنوان «کيثرم» يکصد و هشتاد و نه کتاب به چاپ رسيده، يعنى تقريبا نه برابر زيادتر از کتبى که درباره نگرانى و تشويش منتشر شده است. آيا به نظر شما، اين حيرت آور نيست؟ با آن که نگرانى از بزرگ ترين مشکلات بشر است.

تعجب ندارد که «داويد سيبوري» در کتاب خود مى نويسد: ما به سن رشد و کمال مى رسيم، در حالى که براى تحمل فشارها و قبول محنت ها، کوچک ترين تدارکى نديده ايم. نتيجه آن شده است که امروز نصف بيشتر تخت خواب هاى بيمارستان ها را اشخاصى اشغال کرده اند که گرفتار هيجان احساسات و تحريکات عصبى مى باشند.

من آن ٢٢ کتابى را که در باره نگرانى نوشته شده و در کتابخانه عمومى نيويورک نگاهدارى مى شد، مطالعه کرده و علاوه بر آنها، هر کتابى را که در اين موضوع به دستم رسيد، خريدارى نمودم و با وجود اين، نتوانستم يکى را شايسته آن بيابم که در کلاس هاى خود تدريس کنم و مورد استفاده شاگردان، قرار دهم. از اين جهت تصميم گرفتم که خودم چنين کتابى بنويسم.

از هفت سال پيش خود را براى تهيه اين کتاب آماده ساختم، چيزهايى را که فلاسفه در اعصار مختلف درباره نگرانى نوشته بودند مطالعه کردم. شرح صدها نفر از مردان بزرگ را، از «کنفوسيوس» گرفته تا «چرچيل»، بررسى نمودم و با عده اى از اشخاص برجسته و ممتاز مصاحبه کردم. تازه اين زحمات، مقدمه کار من بود و براى گرفتن نتيجه مطلوب، مدت پنج سال در يک لابراتوار مخصوص، يعنى همان کلاس شبانه، براى پيروزى بر نگراني، مشغول آزمايش و تجربه شدم. علاوه بر اينها، متن سخنرانى هايى را که يکصد و هفتاد کلاس شبانه شهرهاى ممالک متحده آمريکا و کانادا، در اين زمينه موفق به دريافت جايزه شده اند و همچنين صدها نامه را که از اطراف با پست برايم مى رسيد، با دقت مطالعه کردم و اين کتاب، محصول همه آنها است. (٩٢)

به گفته آقاى «ديل کارنگي»، کتاب آيين زندگى که در قرن کنونى نوشته شده، خلاصه افکار فلاسفه ديروز و دانشمندان امروز درباره نگرانى است. به علاوه حاوى نکات و دقايقى است که اشخاص دانا ضمن نامه و سخنرانى هاى خود تذکر داده و يا افراد فهميده و باهوش، عملاً آن را تجربه کرده اند.

## اسلام و مبارزه با نگرانى ها

اولياى گرامى اسلام چهارده قرن قبل با اتکا به نيروى ايمان و استفاده از دستورهاى روانى و تحليل حالات روحي، راه مبارزه با نگرانى را به مردم آموخته و براى آن که پيروانشان قوى و بااراده بارآيند، در مقابل مشکلات زندگي، مقاوم و بردبار باشند و مقهور نگرانى و تشويش خاطر نشوند، وظايفى را براى آنان معين نموده اند و برنامه هاى کارشان را تذکر داده اند. در اين فصل پيرامون بعضى از آن دستورها به اختصار بحث مى شود و براى آن که خوانندگان گرامي، بيش از پيش به جامعيت اسلام و ارزش تعاليم الهى واقف گردند، در هر مورد به چند جمله حساس از کتاب آيين زندگى که خلاصه بررسى ها و تحقيقات دنياى امروز است، نيز اشاره خواهد شد.

افسوس بر گذشته و ترس از آينده از جمله عوامل نگرانى و تشويش است. اگر کسى تسليم اين دو عامل زيان بار شود و صفحه خاطر را ميدان تاخت و تاز تخيلات ديروز و فردا قرار دهد، به واقعيت هاى زندگى آن طور که بايد توجه نمى کند، از انجام وظايفى که در حال حاضر به عهده دارد باز مى ماند، عمر گران بهايشان با انديشه هاى پوچ و اوهام رنج آور و دردناکى طى مى شود و زندگى را با ناراحتى و تلخ کامى مى گذراند. براى نجات از اين بدبختى و تيره روزى بايد تصميم قاطع بگيرد، فکر گذشته و آينده را از سر به در کند، به امروز موجود بپردازد و از فرصتى که در اختيار دارد، حداکثر استفاده را بنمايد.

قالَ الصّادِقُ عليهم‌السلام : «اَلاْءَيامُ ثَلاثَةٌ فَيوْمٌ مَضى لايدْرَک، وَ يوْمٌ النّاسُ فيهِ فَينْبَغى أَنْ يغْتَنِمُوهُ، وَ غَدا إِنَّما فى أَيديهِمْ أَمَلُهُ»؛ (٩٣)

امام صادق عليهم‌السلام فرموده: «ايام زندگى سه روز است: روزى که گذشته و برگشت ندارد، روزى که هم اکنون موجود است و بايد مغتنمش داشت و فردايى که نيامده و تنها، آرزوى آن در دست مردم است».

متأسفانه بايد اقرار کرد که در نتيجه وضع اسفبار زندگى امروز، نصف بيشتر تختخواب هاى بيمارستان ها را اشخاصى اشغال کرده اند که بيمارى آنها عصبى و روحى است. يعنى بيمارانى که پشتشان زير بار نگرانى هاى گذشته و ترس از آينده خم شده است. مع هذا اکثر اين بيماران مى توانند به زودى شفايافته و از تختخواب به زير آيند و با قيافه هاى خندان و خوشحال در خيابان ها راه بروند، به شرط آن که حساب هر روز را جداگانه نگاه دارند و ديروز را در امروز و امروز را در کار فردا دخالت ندهند.

ما در حال حاضر در نقطه تلاقى گذشته و آينده معدوم قرار گرفته ايم و محال است حتى براى يک ثانيه هم بتوانيم در يکى از اين دو زمان غيرموجود زندگى کنيم. هر چند در اين راه بکوشيم و به خود زحمت بدهيم، جز درهم شکستن فکر و جسم نتيجه اى نخواهيم گرفت، پس چرا به يگانه زمانى که در آن زندگى مى کنيم راضى نباشيم. (٩٤)

عمر گران قدر که مايه پيروزى و سعادت انسان ها است، به جبر سپرى مى گردد. اگر دوران عمر را با واحد تنفس محاسبه کنيم، آن مى شود که در هر نفس يک واحد از نقد عمر ما کم مى شود و به قدر يک نفس، به پايان زندگى نزديک تر مى شويم. اين ما هستيم که مى توانيم واحدهاى عمر را در اعمال ثمربخش و مفيد صرف کنيم و بهره مند شويم، يا در مجارى بيهوده و احيانا زيان بار به کار اندازيم و متضرر گرديم.

کسى که در يک روز، چند ساعت و حتى چند دقيقه از وقت خود را در افسوس بر گذشته صرف مى کند، نه تنها امروزش به تلخى و ناراحتى طى مى شود، بلکه با اين کار، قسمتى از نقد عمر خويش را تضييع مى کند و زمينه نگرانى و بدبختى فرداى خود را نيز مهيا مى سازد.

قالَ عَلِى عليهم‌السلام : «اَلاْءِشْتِغالُ بِالْفائِتِ يضَيعُ الْوَقْتَ»؛ (٩٥)

امام على عليهم‌السلام فرموده: «خود را به گذشته مشغول کردن و به چيزى که از دست رفته افسوس خوردن، وقت را ضايع مى کند و عمر عزيز را به هدر مى دهد».

## ترس از آينده

ترس از آينده نيز مانند افسوس بر گذشته، مايه نگراني، باعث اتلاف عمر و سد راه فعاليت هاى مفيد و ثمربخش است. آتيه هر انسانى به وضع کنونى او بستگى دارد. کسى که از فرصت موجود به درستى استفاده مى کند و وظايف امروز خود را به خوبى انجام مى دهد، على القاعده فردايى خوب و درخشان خواهد داشت. بدبختانه ترس از آينده در وضع موجود اخلال مى کند، آدمى را از فعاليت صحيح باز مى دارد، در حال حاضر ناراحتى و رنج روحى به بار مى آورد و فردا را تيره و تار مى سازد.

قالَ عَلِى عليهم‌السلام : «حَلاوَةُ الاْءَمْنِ ينَکدُها مَرُّ الْخَوْفِ وَ الْحَذَرِ»؛ (٩٦)

على عليهم‌السلام فرمود: «شيرينى آرامش فکر و ايمنى خاطر را، تلخى ترس و برحذر بودن، تيره و کدر مى سازد».

## تجزيه و تحليل افکار طوفانى

يکى ديگر از طرق مبارزه با نگراني، تجزيه و تحليل آن چيزى است که باعث آشفتگى خاطر گرديده و ناآرامى و بى قرارى به بار آورده است. بسيار اتفاق مى افتد که بر اثر يک حادثه، دچار تشويش و اضطراب مى شويم. وحشت تمام وجودمان را فرا مى گيرد و خواب و آرامش را از ما سلب مى کند، ولى اضطرابمان مبهم و تاريک است. نمى دانيم براى چه مشوشيم، از چه چيزهايى مى ترسيم و چه خطراتى ما را تهديد مى کند که تا اين حد ناراحت و نگرانيم. بدبختانه در اين مواقع، نيروى تخيل هم به کار مى افتد و با تصورات موهوم، نگرانى را تشديد مى کند، بر اضطراب و وحشتمان مى افزايد و خطرات ناشناخته و مجهول را بزرگ تر جلوه مى دهد. اگر اين وضع جانکاه و طاقت فرسا مدتى ادامه پيدا کند و ضمير ما هم چنان آشفته و طوفانى باشد، طولى نمى کشد که مزاج منحرف مى گردد، سلامتى به خطر مى افتد و سرانجام ممکن است عوارض جبران ناپذيرى به بار آيد.

## درهم شکستن کابوس وحشت

در اين گونه مواقع اگر نيروى خرد را به کار اندازيم و درست بينديشيم، عامل نگرانى را با واقع بينى تجزيه و تحليل کنيم، جهات مختلفش را به دقت بررسى نماييم و درباره هر قسمت، عاقلانه تصميم بگيريم، کابوس وحشت درهم شکسته مى شود، اضطراب موهوم از خطر واقعى تفکيک مى گردد و فشار نگرانى به مقدار قابل ملاحظه اى کاهش مى يابد.

به عبارت ديگر گاهى مجموعه يک امر ذهنى يا خارجى در نظرمان بسيار بزرگ و سنگين جلوه مى کند و به شدت ناراحت و نگرانمان مى سازد، اما اگر آن مجموعه را تحليل نماييم و اجزايش را از يکديگر جدا کنيم، سنگينيش کم مى شود و کوچک و قابل تحمل مى گردد.

قالَ عَلِى عليهم‌السلام : «تَأْتينا أَشْياءٌ نَسْتَکثِرُها إِذا جَمَعْناها وَ نَسْتَقِلُّها إِذا قَسَمْناها»؛ (٩٧)

امام على عليهم‌السلام فرموده است: «چيزهايى در زندگى ما پيش مى آيد که به نظرمان مهم و بسيار جلوه مى کنند، اگر با هم جمعشان کنيم کم و ناچيز مى نمايند، اگر تفکيک و تقسيمشان نماييم».

## کاهش نگرانى ها

از جمله عواملى که در تقليل نگرانى مبتلايان و تسکين خاطر مصيبت زدگان مؤثر است، توجه به اوضاع و احوال کسانى است که به آلام سخت تر و مصايب بزرگ تر گرفتارند. شخصى که بر اثر فقر مالي، بيمارى بدني، اختلال خانوادگى و ديگر ناملايمات زندگي، نگران و ناراحت است، اگر خود را با کسى که ناراحتيش شديدتر و رنجش دردناک تر است مقايسه نمايد، تشويش خاطرش کم مى شود، فشار روحيش تخفيف مى يابد، آرامش نسبى پيدا مى کند و از اين که همانند او مبتلا و گرفتار نيست، به وضعى که دارد راضى و شاکر مى گردد. اولياى گرامى اسلام اين برنامه را ضمن روايات متعددى خاطرنشان ساخته اند و اجراى آن را به پيروان خود توصيه نموده اند.

قالَ النَّبِى صلى‌الله‌عليه‌وآله: «مَنْ نَظَرَ فى دينِهِ إِلى مَنْ هُوَ فَوْقَهُ فَاقْتَدى بِهِ وَ نَظَرَ فى دُنْياهُ إِلى مَنْ هُوَ دُونَهُ فَحَمِدَ اللّه عَلى ما فَضَّلَهُ بِهِ کتَبَهُ اللّه شاکرا وَ صابِرا»؛ (٩٨)

پيامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله فرموده است: «کسى که در باره دين خود به بالاتر از خويش بنگرد و به وى اقتدا کند و در باره دنياى خويش به پايين تر از خود نگاه کند و خدا را در امتيازى که به او داده است سپاس گويد، بارى تعالى نام او را در صف شکرگزاران و بردباران ثبت مى نمايد».

قالَ الصّادِقُ عليهم‌السلام : «اُنْظُرْ إِلى مَنْ هُوَ دُونَک فَتَکونَ لاِءَنْعُمِ اللّه شاکرا وَ لِمَزيدِهِ مُسْتَوْجِبا وَ لِجُودِهِ ساکنا»؛ (٩٩)

امام صادق عليهم‌السلام فرموده است: «همواره به فروتر از خود نظر کن تا قدر نعمت هاى الهى را بدانى و شکرگزار او باشي، شايسته افزايش نعمت گردى و به عطايش قرار و آرام يابي».

«ديل کارنگي» در کتاب خود از زبان مرد گرفتارى که مقروض بوده و قدرت اداى دين خود را نداشته، به علاوه، بر اثر مشکلات زندگى ناچار مغازه خود را تعطيل کرده است، شرحى نقل مى کند و در ضمن چنين مى گويد:

مثل اشخاصى که از پا درآمده اند، در خيابان راه مى رفتم. قدرت مبارزه و نيروى ايمان و اميد را از دست داده بودم. در اين موقع ناگهان مرد بى پايى را ديدم که روى يک تخته چوب کوچکى مجهز به چهار چرخ مخصوص نشسته و با دو قطعه چوب کوچکى که در دست هايش داشت خود را به جلو مى کشاند. موقعى با او روبه رو شدم که عرض خيابان را طى کرده بود و مى کوشيد کمى خود را بلند کند تا از لبه خيابان، داخل پياده رو شود. در اين هنگام چشمانش با چشمان من تلاقى نمود و با تبسم گرمى سلام کرد و گفت: چه هواى خوبى است! اين طور نيست؟ من در مدتى که به تماشاى او ايستاده بودم، متوجه شدم که تا چه حد غنى و متنعم هستم. من صاحب دو پا بودم و مى توانستم راه بروم. از اين که آن قدر به حال خود غصه و اندوه مى خوردم، شرمسار شدم و با خود گفتم: در موقعى که اين مرد چلاق مى تواند خوشحال و مسرور باشد، من که صاحب دو پاى سالم و قوى هستم، بيش از او بايد موفق و خوشحال باشم.

از اين فکر نيروى تازه اى در وجود خويش احساس کردم. تصميم داشتم براى جريان کارم يکصد دلار از بانک قرض کنم. حالا جرأت آن را پيدا کردم که دو برابر آن مبلغ بگيرم و بالاخره، هم به گرفتن وام موفق شدم و هم يافتن کار. امروز اين عبارت را روى آيينه حمام چسبانده ام تا هر روز آن را مرور کنم: غمگين بودم که چرا کفش ندارم، تا اين که مردى را ديدم که اصلاً پا نداشت. (١٠٠)

قالَ عَلِى عليهم‌السلام : «أَکثِرِ النَّظَرَ إِلى مَنْ فُضِّلْتَ عَلَيهِ فَإِنَّ ذلِک مِنْ أَبْوابِ الشُّکرِ»؛ (١٠١)

على عليهم‌السلام فرموده است: «بيشتر توجهت را به کسانى معطوف دار که تو از آنان برتري. چه اين خود، يکى از درهاى شکرگزارى خداوند و باعث قدرشناسى از نعمت هاى بارى تعالى است».

### اندرزى سودبخش

«جان يالمر» ساکن نيوجرسى مى گويد: پس از مراجعت از خدمت نظام، شغل آزادى در پيش گرفتم و با جديت مشغول کار شدم. ابتدا جريان امر بر وفق مراد بود، ولى پس از مدتى مشکلات آغاز گرديد. بر اثر ناراحتى و نگراني، رفته رفته تندخو و عصبى شدم و در برخورد با مردم رعايت ادب را نمى نمودم و پيوسته از وضع خود گله مى کردم. يک روز جوانى که ايام سربازيش را در جبهه جنگ گذرانده و آسيب ديده بود، به من چنين گفت:

تصور مى کنى تو يگانه کسى هستى که در اين دنيا گرفتار مشکلات شده اي، به فرض اين که چند صباحى مغازه ات تعطيل باشد، مگر چه مى شود؟ تو داراى نعمت هاى زيادى هستى که بايد شکرگزار آنها باشي، ولى در عوض، هميشه گله و شکايت داري. نمى دانى چقدر دلم مى خواست به جاى تو بودم. به من نگاه کن، فقط يک دست دارم و نصف صورتم را گلوله برده است، با وجود اين، شکايتى ندارم. اگر روش خود را تغيير ندهي، نه تنها کسب از کف مى رود، بلکه سلامتى و حتى خانواده و دوستانت را نيز از دست مى دهي.

اين تذکرات مرا در راهى که پيش گرفته بودم، متوقف ساخت و به من فهماند که داراى چه مزايايى هستم که قبلاً از آنها بى خبر بودم. از همان وقت تصميم گرفتم خود را عوض کنم و همين طور هم شد. (١٠٢)

### اندوه بى پايان

بسيارى از مردم با آن که واجد نعمت هاى گوناگونند، از وضع خويش ناراضى هستند و از نعمت هايى که در اختيار دارند غافل. اينان پيوسته متوجه ديگرانند، ديگرانى که اموالشان بيشتر و ثروتشان فزون تر است. غصه مى خورند چرا آن اندازه تمکن مالى ندارند و به قدر آنها در توسعه و رفاه نيستند. اين گروه اگر طرز تفکر خود را تغيير ندهند و قدردان نعمت هاى خود نباشند، عمرشان به اندوه و غم طى مى شود و همواره در نگرانى و تأثر خواهند بود.

قالَ الصّادِقُ عليهم‌السلام : «إِياکمْ أَنْ تَمُدُّوا أَطْرافَکمْ إِلى ما فى أَيدى أَبْناءِ الدُّنْيا فَمَنْ مَدَّ طَرْفَهُ إِلى ذلِک طالَ حُزْنُهُ وَ لَمْ يشْفِ غَيظُهُ وَ اسْتَصْغَرَ نِعْمَةَ اللّه عِنْدَهُ فَيقِلُّ شُکرُهُ لِلّهِ»؛ (١٠٣)

امام صادق عليهم‌السلام فرموده: «بپرهيزيد از اين که نگاه شديد و توجه عميق خود را به آنچه در دست فرزندان دنيا است معطوف داريد، که اگر کسى اين چنين باشد، غصه و اندوهش به درازا مى کشد، خشم درونيش فرو نمى نشيند، نعمت خداوند را کوچک مى شمرد و آن طور که بايد، اداى شکر نمى کند».

## نگرانى و سيماى عبوس

راه ديگر غلبه بر نگرانى آن است که از رابطه طبيعى جسم و جان استفاده کنيم و با سرور ظاهري، نگرانى باطن را واپس زنيم. با کارهاى مسرت بخش جسمي، خود را از اندوه روان غافل سازيم و رفته رفته به دست فراموشيش بسپاريم. به عبارت ديگر، جسم و جان با هم متحدند و عمل هر يک در ديگرى اثر مى گذارد، با اين تفاوت که اعمال بدن در اختيار ما است، ولى احساساتمان که از شئون روانى است، به اختيار ما نيستند. مثلاً تمرين نقاشى را که يک عمل بدنى است، با اراده و اختيار خود انجام مى دهيم و بدين وسيله در روح خود ملکه نقاشى به وجود مى آوريم، ولى احساس غضب که جنبه روانى دارد، بدون اراده اختيار ما تحريک مى شود و بى آن که خواسته باشيم، در بدنمان اثر مى گذارد، چهره را برافروخته و دوران خون را تشديد مى کند.

نگرانى و تشويش خاطر از جمله حالات روانى است و بيرون از اراده و اختيار ما. اين احساس رنج آور و دردناک به نسبت شدت و ضعفى که دارد، اثر خود را در بدن آشکار مى سازد، چهره را عبوس مى کند، لب را از تبسم و زبان را از سخن باز مى دارد و آدمى را در معاشرت با مردم کم رغبت و بى نشاط مى نمايد.

ما نمى توانيم با اراده و تصميم، از احساس نگرانى جلوگيرى کنيم و حالت روحى خود را آن طور که مى خواهيم بسازيم، ولى مى توانيم با انجام بعضى از کارهاى مسرت بار و شادى بخش از قبيل حسن معاشرت، برخورد گرم، روى گشاده، سخنان دلنشين و لبخندهاى جذاب، خود را از ياد نگرانى خالى کنيم، افکار پريشان را از ضمير آگاه برانيم و سکون و آرامش را جايگزين آن سازيم.

## گشاده رويى و مسرت خاطر

«ويليام جيمز» پدر روان شناسى عملى مى گويد: اگر چه به ظاهر، عمل تابع احساسات است، ولى در واقع هر دو قرين و همراهند. با تنظيم و تعديل عمل که تحت کنترل مستقيم اراده است، مى توان به طور غيرمستقيم، احساسات و عواطف را که تحت نفوذ و ارادى نيستند، تنظيم و تعديل کرد. بنا بر اين موقعى که خوشى از شما روى گردان شد، راهى که شما را به سوى شادى و سرور هدايت مى کند، اين است که با روى گشاده و خندان، مثل اين که هيچ گونه هم و غم نداريد، خوشحال و مسرور بنشينيد و صحبت کنيد. وقتى شما آثار و علايم يک حالت شاد و پرنشاط را از خود نشان دهيد، ديگر غيرممکن است افسرده و کسل بمانيد. (١٠٤)

گشاده رويى و بشاشت که مايه محبوبيت اجتماعى و از عوامل مبارزه با نگرانى است، در تعاليم اخلاقى اسلام مورد کمال توجه قرار گرفته و اولياى دين ضمن روايات متعددى خاطرنشان ساخته اند که سيماى شاد، محبوب حضرت بارى تعالى است و افراد باايمان از جهت اخلاقى موظفند همواره گشاده رو باشند.

قالَ النَّبِى صلى‌الله‌عليه‌وآله: «کنْ بَشّاشا فَإِنَّ اللّه يحِبُّ الْبَشّاشينَ وَ يبْغِضُ الْعَبُوسَ»؛ (١٠٥)

رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله فرموده است: «پيوسته بشاش و خوش رو باش که خداوند دوست دار گشاده رويان است و عبوسان، مورد بغض و بى مهرى او هستند».

قالَ عَلِى عليهم‌السلام : «بِشْرُ الْمُؤْمِنِ فى وَجْهِهِ وَ حُزْنُهُ فى قَلْبِهِ»؛ (١٠٦)

على عليهم‌السلام فرموده: «مرد باايمان، شاديش در چهره، آشکار است و اندوهش، در دل، پنهان».

رُوِى أَنَّ يحْى بْنَ زَکرِيا عليهم‌السلام لَقِى عِيسَى بْنَ مَرْيمَ، فَتَبَسَّمَ عِيسى فى وَجْهِهِ، فَقالَ يحْيي: «مالى أَراک لاهِيا، کأَنَّک آمِنٌ»؟ فَقالَ عِيسي: «مالى أَراک عابِسا، کأَنَّک آيسٌ»؟ فَقالا: «لانَبْرَحُ حَتّى ينْزِلَ عَلَينا وَحْي»، فَأَوْحَى اللّه تَعالى إِلَيهِما: «أَحَبُّکما إِلَى أَحْسَنُکما خُلْقا»؛ (١٠٧)

روزى بين يحيى بن زکريا عليهم‌السلام و حضرت مسيح عليهم‌السلام ملاقاتى دست داد. عيسى عليهم‌السلام به روى يحيى عليهم‌السلام تبسم کرد. يحيى گفت: «از چه، تو را غافل مى بينم، گويى از قهر الهى ايمني»؟ عيسى گفت: «از چه، تو را عبوس مى بينم، گويى از رحمت بارى تعالى مأيوسي»؟ هر دو گفتند: «از اينجا نمى رويم تا وحى نازل گردد که پروردگار، کدام يک از اين دو روش را بيشتر دوست مى دارد». خداوند به آن دو، وحى فرستاد که هر يک از شما خلق نيکوتر دارد، نزد من محبوب تر است و در واقع با اعلام اين معيار، روى گشاده و لب متبسم حضرت مسيح عليهم‌السلام را مورد عنايت قرار داد.

## فرياد و تشديد نگرانى

از جمله راه هاى غلبه بر نگراني، آن است که هر انسانى مصيبت هاى اجتناب ناپذير و مشکلات لاينحلى که در طول زندگيش پيش مى آيد، به آرامى تحمل کند، خويشتن را با شرايط آنها منطبق سازد و ناراحتى خود را با جزع و بى صبرى تشديد ننمايد.

به عبارت ديگر، کسى که به مصيبتى مبتلا مى شود يا با مشکلى مواجه مى گردد، براى رهايى از نگراني، بايد آن پيش آمد ناگوار را بررسى کند، اگر رفع شدنى و قابل حل است، به چاره جويى تصميم بگيرد و در راه برطرف ساختن آن حادثه، از تمام وسايل عاقلانه ممکن استفاده نمايد و موجبات آرامش فکرى خويش را فراهم آورده، اگر مصيبت حتمى و مشکل حل ناشدنى است، بى چون و چرا تسليم قضاى قطعى گردد، به ناراحتى و عوارض آن، تن در دهد و با تندى و بى صبري، باعث تضيعف روح و فرسايش جسم خود نشود.

قالَ عَلِى عليهم‌السلام : «إِذا نَزَلَ بِک مَکرُوهٌ فَانْظُرْ، فَإِنْ کانَ لَک حِيلَةٌ فَلاتَعْجَزْ وَ إِنْ لَمْ يکنْ فيهِ حيلَةٌ فَلاتَجْزَعْ»؛ (١٠٨)

على عليهم‌السلام فرموده: «هر گاه دچار مصيبت و ناملايمى شدي، ببين، اگر قدرت علاجش را دارى و مى تواني، با فطانت و زيرکي، آن را از خود بگرداني، کوتاهى مکن و بدون اظهار ضعف و ناتواني، در رفعش بکوش و اگر قدرت نداري، بدون جزع و بى تابي، آن را تحمل کن».

قالَ الصّادِقُ عليهم‌السلام : «إِياک وَ الْجَزَعَ فَإِنَّهُ يقْطَعُ الاْءَمَلَ، وَ يضْعِفُ الْعَمَلَ، وَ يورِثُ الْهَمَّ، وَ اعْلَمْ أَنَّ الْمَخْرَجَ فى أَمْرَينِ، فَما کانَتْ لَهُ حيلَةٌ فَالاْءِحْتِيالُ وَ ما لَمْ يکنْ لَهُ حيلَةٌ فَالاْصْطِبارُ»؛ (١٠٩)

امام صادق عليهم‌السلام فرموده: «از بى صبرى و جزع بپرهيز که رشته اميد را قطع مى کند و کار و کوشش را تضعيف مى نمايد و اندوه و غم به بار مى آورد. بدان براى نجات از بى صبرى دو راه بيش نيست، اگر چيزى که مايه جزع شده، با مهارت و هوشمندى زايل مى شود، بايد اقدام کرد و اگر مصيبت قطعى و ناشدنى است، بايد به رنج و المش تن داد، بردبارى را به خود تحميل نمود و بى قيد و شرط، تسليم قضاى حتمى گرديد.

## تفاوت آموزش هاى دينى و علمى

به طورى که ملاحظه مى نماييد، اساسى ترين طريقى که دانش امروز از جهت روانى براى مبارزه با تشويش و نگرانى ارايه مى کند، در تعاليم اسلام آمده و اولياى دين در قرن ها قبل، آنها را به پيروان خود آموخته اند، با اين تفاوت که گفته دانشمندان تنها يک توصيه و راهنمايى علمى بر اساس روان شناسى عملى است، ولى آموزش هاى دينى علاوه بر جنبه علمى و رواني، داراى پشتوانه معنوى و متکى به نيروى ايمان است.

قالَ عَلِى بْنُ الْحُسَينِ عليهم‌السلام : «اَلرِّضا بِمَکرُوهِ الْقَضاءِ أَرْفَعُ دَرَجاتِ الْيقينِ»؛ (١١٠)

حضرت سجاد عليهم‌السلام فرموده:«بلندپايه ترين درجات يقين، راضى بودن به مقدرات تلخ و ناگوار است».

### طرح يک سؤال

هم اکنون اين سؤال پيش مى آيد که برنامه هاى علمى و تعاليم روان شناسي، به تنهايى مى تواند نگرانى هارا درمان کند؟ مردم را بر تشويش و اضطراب پيروز سازد و به ناراحتى ها و پريشان فکرى ها خاتمه دهد؟

آقاى «آرديس ويتمن» به اين پرسش پاسخ منفى داده و چنين مى گويد: موسسه گالوپ در ضمن تجسسات خود معلوم کرده است که هر ده نفر، نه نفر مشکلاتى دارند که بيهوده در جستجوى حل آن مى باشند. اين نتيجه نشان مى دهد که وجود انسان معمولاً گرفتار دلواپسي، اضطراب، و هم و غم است و همواره چون بزهکاري، احساس ناراحتى و دلهره مى کند.

بسيار اندرز مى دهند: خود آزادى را بس کن، بى قيدى را پيشه ساز و غصه و غم را فراموش نما. وقتى مقام و موقعيت شما در خطر افتاده، يا بيمارى سختي، شما را از پا انداخته و راه علاج نداريد، يا کمر شما زير بار وام خم شده و از اداى آن عاجزيد، يا دورنماى مصيبت پيرى با دست تنگى و درماندگي، چهره زشت خود را مى نمايد، چطور مى توانيد بى غم باشيد و احساس اضطراب نکنيد. (١١١)

حقيقت اين است که تعاليم روانى بدون پشتوانه ايمانى و معنوى در پاره اى از موارد، با توجه به تفاوت روحيه افراد، بيش و کم اثر مثبت دارد، تشويش و اضطراب را کاهش مى دهد و مايه آرامش نسبى مى گردد.

ولى در زمينه حوادث سنگين و دردناک، نمى تواند نياز درونى را برطرف کند و افکار پريشان و آشفته را آرام نمايد. چه، اغلب اشخاص در اين مواقع از شدت نگراني، قدرت تمرکز فکر را از دست مى دهند و قادر نيستند حالت روحى خود را به درستى تجزيه و تحليل نمايند و بر فرض، اگر هم بتوانند، غالبا به نتيجه مطلوب نمى رسند و طوفان ضميرشان آرام نمى گيرد. اما تعاليم روانى اسلام که بر اساس ايمان به خدا و روز جزا پايه گذارى شده، در تمام موارد سودبخش و مفيد است. مؤمنين واقعى را در سخت ترين مواقع، از نگرانى و تشويش مى رهاند و به آنان سکون و آرامش مى بخشد.

### ام سليم و ابى طلحه

«ام سليم» از جمله زنان باايمان در عهد رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله، شوهرش ابى طلحه نيز از مسلمانان واقعى و از اصحاب صديق و باارزش پيشواى اسلام بود و در جنگ هاى بدر، احد، خندق و ديگر غزوات حضور داشت و در رکاب آن حضرت صميمانه انجام وظيفه مى کرد. او در اوقاتى که مسئوليت سربازى به عهده نداشت، در مدينه به سر مى برد، قسمتى از وقت خود را در عبادت پروردگار و فراگرفتن معارف اسلامى صرف مى کرد و قسمتى را به کسب معاش اختصاص مى داد و در قطعه زمينى سرگرم کار و فعاليت مى شد.

محصول ازدواج اين زن و شوهر بافضيلت، فرزند پسرى بود که متأسفانه در سنين نوجوانى بيمار شد، در منزل بسترى گرديد و مادر از او پرستارى مى کرد. شب هنگام موقعى که ابى طلحه از کار برمى گشت و به منزل مى آمد، ابتدا بر بالين فرزند بيمار مى رفت و مورد مهر و عطوفتش قرار مى داد و سپس در اطاق خود به صرف غذا و استراحت مى پرداخت. چندى بر اين منوال گذشت تا روزى طرف عصر در غياب پدر، نوجوان از دنيا رفت. مادر باايمان بدون اين که خود را ببازد و در مرگ فرزند بى تابى و جزع کند، جنازه را به کنارى کشيد و رويش را پوشاند.

شب فرا رسيد، ام سليم براى آن که خواب و آسايش شوهر خسته اش در آن شب مختل نشود، تصميم گرفت مرگ فرزند را تا صبح از وى پنهان نگاه دارد. ابى طلحه وارد منزل شد و طبق معمول خواست بر بالين فرزند برود. ام سليم منعش نمود و گفت: طفل را به حال خودش بگذار که امشب با سکون و راحتى آرميده است. اين سخن را طورى ادا کرد که شوهر، آن را مژده تخفيف بيمارى تلقى نمود و مطمئن شد مرض فرزندش کاهش يافته و هم اکنون بدون التهاب خوابيده است. رفتار ام سليم آن قدر جالب و اطمينان بخش بود که شوهر در آن شب، با وى هم بستر شد.

صبح شد، ام سليم گفت: ابى طلحه! اگر کسانى به بعضى از همسايگان خود چيزى را به عاريه بدهند و آنان مدتى از آن بهره مند باشند، اما موقعى که صاحبان مال، عاريه خود را طلب کنند، عاريه داران اشک بريزند که چرا متاع عاريتى را پس مى گيريد، به نظر تو حال اين قبيل اشخاص چگونه است؟ ابى طلحه جواب داد: اينان ديوانگانند. ام سليم گفت: پس ما نبايد از ديوانگان باشيم، خداوند امانت خود را پس گرفت و فرزندت از دنيا رفت. در اين مصيبت صبر کن، تسليم قضاى الهى باش و براى تجهيز جنازه اقدام نما.

فَأَتى أَبُوطَلْحَةَ النَّبِى صلى‌الله‌عليه‌وآله فَأَخْبَرَهُ الْخَبَرَ. فَتَعَجَّبَ النَّبِى صلى‌الله‌عليه‌وآلهمِنْ أَمْرِها وَ دَعا لَها وَ قالَ: «اَللّهُمَّ بارِک لَهُما فى لَيلَتِهِما»؛ (١١٢)

ابى طلحه حضور رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله شرفياب شد و جريان ام سليم را به عرض رساند. حضرت از کار زن به شگفت آمد و در باره اش دعا کرد و از پيشگاه الهى براى زن و شوهر در آميزش آن شب، درخواست خير و برکت نمود.

زن باردار شده بود، فرزند پسرى به دنيا آورد و نامش را عبداللّه گذاردند. بر اثر مراقبت هاى والدين باايمان، به شايستگى پرورش يافت و از حسن تربيت برخوردار گرديد. پاک زندگى کرد و به پاکى از دنيا رفت. او عبداللّه بن ابى طلحه از اصحاب حضرت على بن ابى طالب عليهم‌السلام بود.

ابى طلحه و ام سليم مانند ساير پدران و مادران، به نوجوان خود علاقه داشتند و عادتا انتظار مى رفت در چند روز اول مرگ وي، سخت نگران و اندوهگين شوند، ولى چنين نشد. آنان مصيبت درگذشت او را با نيرومندى تحمل نمودند و در اين حادثه علاج ناپذير، حد اعلاى صبر و شکيبايى را از خود نشان دادند، زيرا به خدا ايمان واقعى داشتند، طفل را از او مى دانستند و مرگش را نيز به فرمان او. به رضاى حق راضى و به قضايش تسليم شدند، تا مورد عنايت و تفضل او قرار گيرند و رحمت واسعه بارى تعالى شامل حال آنان گردد.

به کار بستن برنامه هاى روانى و اعمال محاسبه هاى عقلى نمى تواند مردان و زنانى همانند ابى طلحه و ام سليم تربيت کند و آنان را تا اين حد، متحمل و شکيبا بسازد. مردان و زنانى که به خدا و روز جزا ايمان ندارند، يا دارند، ولى ايمانشان ضعيف است، وقتى فرزند جوان خويش را از دست مى دهند يا به مصيبتى سخت و غيرقابل علاج مبتلا مى شوند، تا مدتى ناآرام و بى قرارند. با آن که مى دانند بى تابى و جزع، ناراحتى آنان را افزايش مى دهد، مصيبت را تشديد مى کند و به سلامتشان آسيب مى رساند ولى اين دانستن، نگرانى و تشويش را از صفحه خاطرشان نمى زدايد و به آنان سکون و آرامش نمى بخشد.

اما مؤمنين واقعى در پرتو ايمان، ضميرى مطمئن و آرام دارند، در زمينه مرگ فرزند و در مقابل هر حادثه سنگين، خويشتن دار و مقاومند، زيرا در مکتب دين آموخته اند که رضا به قضاى حتمى و تسليم در مقابل فرمان الهي، علامت ايمان و مايه خشنودى خداوند است و در قيامت، آدمى را از پادش صبر برخوردار مى سازد، برعکس جزع و بى تابي، علاوه بر رنج روحى و اختلالات جسمي، نشانه سرپيچى از فرمان الهى و موجب حرمان از اجر بارى تعالى است.

قالَ عَلِى عليهم‌السلام : «مَنْ جَزِعَ فَنَفْسَهُ عَذَّبَ وَ أَمْرَ اللّه سُبْحانَهُ أَضاعَ وَ ثَوابَهُ باعَ»؛ (١١٣)

على عليهم‌السلام فرموده است: «آن کس که در مصايب و بدآمدهاى زندگي، بى صبرى مى کند، با اين عمل، روح خود را معذب مى سازد، فرمان الهى را ناچيز و غيرقابل اعتنا مى شمارد و پاداش خداوند سبحان را با جزع و بى تابى مبادله مى کند».

قالَ مُحَمَّدَ بْنِ عَلِى الْجَوادِ عليهم‌السلام : «اَلثِّقَةُ بِاللّه تَعالى ثَمَنٌ لِکلِّ غالٍ وَ سُلَّمٌ إِلى کلِّ عالٍ»؛ (١١٤)

امام جواد عليهم‌السلام فرموده: «اعتماد به خداوند، قيمت هر متاع گران قدر و نردبان تعالي، براى وصول به هر مقام رفيع است».

## ابعاد وسواس

افراد وسواسى را در ابعاد مختلفى مى توان مورد مطالعه قرار داد:

١ - بدني: بسيار مايل است که سر و وضع خوبى داشته باشد و از اين لحاظ، به لباس، دکمه ها، موى سر و صورت و صحت و سلامتى مى رسد و بسيار در آيينه، خود را نگاه مى کند و از اين که نکند زود پير شود و مرگ فرارسد، نگرانى ها دارد و براى کوچک ترين ناراحتي، که بسيارى افراد به آن بى اعتنايند، به پزشک مراجعه مى کند و اى کاش به جاى آن به درمان وسواسيش مى رسيد.

٢ - مزاجي: افراد وسواسى غالبا مزاج خوبى ندارند و شايد يکى از عوامل نامطلوبى وضع مزاجي، اين باشد که نمى توانند به موقع و سر وقت، قضاى حاجت کنند و در نتيجه، ساعت ها ادرار و مدفوع را حبس مى نمايند، زيرا از طهارت و شست وشو، که گاهى اوقات ساعت ها طول مى کشد، وحشت عجيبى دارند. بيشتر آنان به مرض يبوست مبتلا و بعضى از اين افراد آن قدر در طهارت زياده روى کرده اند که به بيمارى هاى گوناگون دچار شده اند.

٣ - رواني: بسيارى از وسواسى ها هميشه گوشه گيرند، چون ديگران را بدون استثنا، حتى اگر از فقها و بزرگان دين و مذهب باشند، در طهارت قبول ندارند و براى اين که مجبور نشوند با ديگران دست بدهند، يا معانقه و روبوسى کنند، منزوى مى شوند. برخى از آنان حتى ذرات آب دهان و بخار را نجس مى دانند و در نتيجه، ظروف و وسايل زندگى همگان را ناپاک مى پندارند.

٤ - عاطفي: افراد وسواسى از ترس اين که ديگران آنها را نجس و آلوده نکنند، کمترين علاقه اى حتى به نزديک ترين افراد خانواده نشان نمى دهند. هستند مادران جوانى که بر اثر وسواس، به فرزندان خود شير نداده و سرانجام نيز از شوهر خود طلاق گرفته اند.

٥ - اعتماد: اينان در مسائل و مواردى که وسواس دارند، به هيچ کس، حتى به نزديک ترين فرد از افراد خانواده، فاميل، دوستان و... اعتماد ندارند. بايد گفت که اينان حتى به خود نيز اعتماد ندارند، چه رسد به ديگران. آنان اگر از کارهاى مورد وسوسه دست بکشند، نه به خاطر اعتمادى است که طهارت صورت گرفته و يا آن کار به پايان رسيده و به مطلوب دست يافته اند، بلکه از کثرت تکرار، خسته و مانده شده اند.

٦ - احساس: اهل وسواس، هميشه احساس گناه و ناتوانى مى کنند، به ويژه در مواردى که وسواس دارند. رنجى که آنان از اين احساس هاى متزلزل مى برند، بى پايان است. آنان هيچ کس را قبول ندارند و ديگران را غيرمتعادل و غيرمتعارف مى پندارند و مانند افراد معتاد به مخدر، مايلند همگان را مثل خود مبتلا کنند، تا کمتر مورد سرزنش و ملامت ديگران قرار گيرند. (١١٥)

افراد وسواسي، حتى خواص آنان، گاه گاه اقرار مى کنند که کارهاى وسواسى آنها به فرمان شيطان است، ولى غالبا براى حفظ آبرو استدلالى غلط و دليلى اخص از مدعى مى آورند. آنان از نظر عواطف اخلاقي، بسيار نگران و افسرده اند، زيرا رضايت و راحتى خاطر، در انجام تکاليف واقعى است که عقل هم به آن تکاليف واقعى حکم مى کند و عاطفه آن را تصديق مى نمايد و به انجام آن رضايت مى دهد. (١١٦)

اهل وسواس از اين رضايت خاطر و تصديق عواطف، عملاً محرومند و ديگر نشاطى پس از انجام تکاليف ندارند، نشاطى که خود، لذتى مطلوب و به منزله پاداش عمل دنيوى است. بسيارى از اهل وسواس که با تعقل، توسل، عنايت الهى و توجه معصومين عليهم‌السلام پى به اشتباه خود مى برند، از وسواس هاى خود اظهار تأسف مى کنند.

اميد است افراد وسواسي، پيش از اين تأسف و ايجاد زيان هاى جسمي، مالي، علمى و معنوى براى خود و ديگران، به خود آيند و با خواندن اين قصه هايى که ذکر مى شود، تنبه يابند و مثل همه انبيا، اوليا، اوصيا، ائمه اطهار عليهم‌السلام و مؤمنان، به عرف اهل ايمان عمل کنند.

## شناخت وسواس

وسواس، تحت هر عنوانى که باشد، اعم از اين که نوعى اختلال عصبى يا روانى يا پزشکى و... باشد، نه تنها در جامعه ما، بلکه در تمام جوامع بشرى و در تمام سطوح و سنين، از زن و مرد، کوچک و جوان و بزرگسال، حتى پيران و سالمندان، شهرى و روستايى و متمدن و غيرمتمدن، فراوان است و کمتر کسى است که آن را نشنيده و يا نشناخته باشد. روان شناسان آن را نوعى بيمارى از گروه «نوروزهاى شديد و بسيار سخت» مى دانند که بايد معالجه گردد.

وسواس به صورت فکر، خيال، ميل، کشش، يا حرکت به همراه يک احساس اجبار درونى که اساسش هيجان بسيار و درونى است، به شکل کارهاى بيهوده و غيرعقلانى ظاهر مى گردد. علت وسواس، اضطراب است.

تفاوت وسواس با ترس اين است که گاهى ريشه ترس، وجود خارجى ندارد و مربوط به خود شخص مى شود، ولى ترس وسواسى مربوط به ديگران است. نشانه هاى وسواسى به صورت شک و ترديد، نداشتن تمرکز فکرى و تصميم گيرى ظاهرى مى شود. البته نشانه ها به اندازه اى نيست که فرد را، به طور کلي، از کار و زندگى باز دارد، نخستين علامت وسواس در اطفال دوساله هم ديده شده است. اما تشخيص آن نيز چندان ساده نيست، ولى به صورت هاى گوناگون مى توان به آن پى برد:

## نشانه هاى وسواس

١ - اجتناب وسواسى از همگان به بهانه ناپاکى آنان.

٢ - تکرار کارهايى که انجام آنها يک يا دو بار کفايت مى کند.

٣ - ترديد، مثل شک در بستن در اتاق يا شير آب و يا خاموش کردن بخارى و چراغ.

٤ - شک در عبادات، نيت، تلفظ صحيح کردن، تعداد رکوع و سجود و اين که نيت چه نمازى بوده.

٥ - ترس هاى بيهوده در باره لباس، آلودگي، حوادث و... .

٦ - دقت و نظم زياد: گر چه اسلام عزيز به دقت و نظم در کارها فرمان داده است، ولى براى وسواسى دقت هاى بيهوده اى ايجاد مى شود که نادرست است، مثل مرتب کردن اشيا به ترتيب قد، اندازه و... .

٧ - اجبار اين که فرد، خود را در هر کارى مجبور بداند، گر چه نيازى به آن نباشد، از قبيل اداى احترام و تعارف، سوگند خوردن براى امورى که احتياج به قسم ندارند، يا توبه براى کارهايى که خلاف شرع نيست تا توبه لازم داشته باشد.

٨ - او در حل و رفع و دفع مسائل و مشکلات، حتى عادى و روزمره، خود را در بن بست مى بيند و در نتيجه، مرتکب تکرار کارهاى بيهوده مى شود.

٩ - لجاجت و عناد: وسواسى در تمام کارهايش به پشتکارى که هيچ فايده اى ندارد، لجاجت نشان مى دهد.

١٠ - نشانه هاى ديگرى نيز هست از قبيل مشغول کردن خود به کارهايى که هيچ اثر و فايده اى ندارند، آن هم به دليل سرگرم شدن مانند:

الف - شمردن آجرها و موزاييک ها.

ب - بررسى آجرهاى هر ساختمان، که منظم به کار رفته اند يا نه.

ج - به يقه و دکمه لباس رسيدن.

د - بازى کردن با ريش و سبيل، ليسيدن لب، دستکارى مو و... .

ه - انگشت دست را بيهوده حرکت دادن، يا شانه تکان دادن، ابرو و چشمک زدن و... .

و - مراقبت بيش از حد از وسايل عمومي، از ترس دزديده شدن و يا صدمه ديدن، در صورتى که هيچ گونه نيازى به اين همه مراقبت نباشد.

ز - بستن مکرر در اتاق، قفل کردن و... .

خ - فکرهاى بيهوده کردن و فال بد زدن: نکند فرزند، يا پدر، يا مادر و همسرم بميرند، آتش سوزى نشود، لوله آب نترکد، زلزله نيايد و... .

## داستان وسواس ها

نقل ماجراى مبتلايان به يک بيمارى و احوال آنان، داستانى دل انگيز نيست، ليکن ما براى اين که مبتلايان عبرت بگيرند و از اين مرض خطرناک نجات يابند، نقل مى کنيم:

١ - مرحوم صاحب جواهر رحمه الله ديده بود که: يکى از اهل علم از خزينه حمام بيرون مى آيد، چند قدمى مى رود، بعد برگشته، داخل خزينه مى شود. صاحب جواهر فهميد که او به وسوسه مبتلا هست. پرسيد: چرا چنين مى کني؟ گفت: چون زمين حمام پاک نيست و بخارى که از آن جا بلند مى شود، نجس است و بدن من، وقتى که بخار به آن مى خورد، نجس مى شود. به همين خاطر، براى شستن بدنم برمى گردم.

آن مرحوم خواست ذهن او را با حرفى که از سنخ همان خيال او است، منصرف کند. فرمود: آري، درست مى گويي، ليکن چون بخار از آن طرف به آب خزينه اتصال دارد، از زمين حمام، نجاست به آن سرايت نمى کند. او متقاعد شده، بيرون رفت. پس از آن، ديگر آن حال را ترک کرد. (١١٧)

٢ - فردى در غسل وسواس داشت و از غسل کردن مى ترسيد. از طرفي، چون براى همسر خود حق آميزش حداقل چهار ماه يک مرتبه را واجب مى دانست، هر موقعى به حد وجوب مى رسيد و آميزش مى کرد، براى غسل آن گاهى بيش از يک روز در حمام معطل مى ماند تا غسل کند و گاهى چندين مرتبه آب آبگرمکن سرد مى شد و دو مرتبه گرم، باز سرد مى شد، تا بالاخره، گاهى با بيحالى زياد او را از حمام بيرون مى آوردند.

## دستور پيامبر براى غسل

پيامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله با يک صاع که از سه کيلو آب کمتر بود، غسل مى کرد و چون پيامبر غالبا مستحبات را هم انجام مى داد، حتما سه مرتبه با همين يک صاع انجام مى داده است.

٣ - يکى از افراد بالاى بام وضو مى گرفت تا آب به او نپاشد. در اين بين يقين کرد که قطره اى از آب از روى زمين ترشح کرد و بر بالاى بام آمد و به پشت گردن او رسيد. همين موضوع، سبب زوال مرض وسواس او شد، چون متوجه مرض خويش گشت. زيرا چگونه ممکن است که قطره اى آب از روى زمين ترشح کند و تا چندين متر ارتفاع بالا رود و به پشت گردن او برسد؟

٤ - نگارنده، فردى را در شهرى ديدم که گرفتار وسواس بود. او براى بنده نقل کرد و گفت: فلانى تمام مساجد شهر و حتى مساجد تهران که افراد، از اين شهر به آنجا رفته اند نجس است و براى خود اين گونه تصور مى کرد: چون در مسير راه افراد، زمين آسفالت نجس بوده، افراد روى آن راه رفته اند. بعد در اتوبوس سوار شده اند. بعد در تهران هم روى آسفالت راه رفته اند تا به مسجد رسيده اند، پس مسجدهايى که افراد داخل آنها شده اند، نجس شده است.

٥ - شخصى محاسن خود را مى تراشيد، براى اين که آب وضو به پوست صورت او برسد، چون معتقد بود که ريش، ولو آن که کوتاه هم باشد، مانع رسيدن آب به پوست مى شود.

٦ - شخصى را نقل کردند که تمام نمازهاى خود را تمام مدت عمر با تيمم مى خواند، چون عقيده داشت که همه آب ها نجس است.

٧ - فردى وسواسي، مقلد مرحوم آيت اللّه محمد کاظم خراسانى رحمه الله بود، ولى اطمينان به رساله و نقل فتاوى ايشان نداشت. از اين رو، هر مسئله اى را مى بايست از خود مرحوم آخوند سؤال مى کرد. کم کم وسوسه او زياد شد، به گونه اى که شک مى کرد، آيا اين شخص خود آخوند است يا نه؟

٨ - شخصى مبتلا، در زمان مرحوم ميرزاى قمى رحمه الله براى خواندن نماز مغرب ايستاد، ولى هر چه کوشش کرد نتوانست نيت کند، تا اين که سه ساعت از شب گذشت. وقتى خسته شد، به منزل مرحوم ميرزا رفت و به ايشان عرض کرد: من از مقلدين شما هستم و مى خواهم نماز بخوانم، ولى هر چه مى کنم، نمى توانم نيت کنم. تکليف مرا معين کنيد.

ميرزا فرمود: برو بدون نيت نماز بخوان و نمازت صحيح است. آن فرد برگشت و هر چه کوشش کرد، دريافت که بدون نيت، نماز خواندن ممکن نيست. دوباره به خدمت ميرزا بازگشت و ماجرا را بيان کرد و گفت: هر چه جديت مى کنم، نمى توانم بدون نيت نماز بخوانم. ميرزا فرمود: اين مقدار از نيت ضرر ندارد، همين طور نماز بخوان. (١١٨)

٩ - شخصى گرفتار وسواس، در مسجد شجره محرم مى شود. وقتى وارد مکه مى شود، وسوسه او را مى گيرد که در مسجد شجره نيت نکرده اي. با سختى زياد مجددا برمى گردد به مدينه و دو مرتبه از مسجد شجره، نيت احرام مى کند.

١٠ - يکى از اساتيد نقل کرد که در نوجوانى گرفتار وسوسه در وقت شده بودم و به هيچ وجه، يقين به دخول وقت صبح پيدا نمى کردم. مى رفتم بالاى بام مى ديدم هوا کاملاً روشن است، ولى وقتى پايين مى آمدم که نماز بخوانم، باز شک مى کردم که وقت داخل شده يا نه؟ مجددا به بالاى بام مى رفتم و پايين مى آمدم تا آفتاب مى زد و نمازم را قضا مى خواندم، تا اين که خداوند کمک کرد و وسوسه ام رفع شد.

١١ - شخصى بود وسواسى و عقيده او اين بود که گرد و غبارى که در هوا است، به واسطه اين که بر نجاست و کثافات مى گذرد، نجس است و هر گاه بدن و لباس خود را بشويد، اين گرد و غبار نجس با او ملاقات مى کند و طبعا بدن يا لباسش نجس خواهد شد. لذا نماز نمى خواند، چون به نظر خود، فاقد طهارت بود.

١٢ - يکى از بزرگان مى گويد: من چنان گرفتار وسواس بودم که صورت خود را روى کف خزينه حمام، که پر از آب بود، مى گذاشتم و با اين حال، شک داشتم که آيا سر من به زير آب رفته است يا نه؟

١٣ - فردى مى گفت که من مواقعى که براى اعمال حج مشرف مى شوم، در وضو گرفتار وسواس مى شوم. گاهى يکى دو ساعت، فقط در زيرزمين هاى مسجدالحرام وضو مى گيرم، به شک مى افتم که جاى مسح بدن، خشک بوده يا نه، تا براى اين که وضوى طهارتى باشد، دستشويى رفته، باز وضو مى گرفتم و به همين منوال وقتم تلف و اعصابم صدمه مى ديد تا يک وضو بگيرم. بالاخره با توسل به اهل بيت عليهم‌السلام در درگاه الهى نجات پيدا کردم.

١٤ - بانوى خانه دارى وسواس داشت که مبادا در اثر خوردن غذا در خانه، خرده هاى غذا در محيط خانه پخش شود و سبب جلب حشرات گردد. لذا افراد خانواده اش را از خوردن غذا در محيط خانه منع کرده بود. پزشکان براى درمان او مقرر کردند که روزى ده ساعت، حق نظافت و تميز کردن خانه اش را نداشته باشد.

١٥ - مرد وسواسى ديگري، وسواس تکرار در هر کارى را داشت. مثلاً هنگام رانندگي، اتومبيل را نگه مى داشت، پياده مى شد و عقب ماشين را نگاه مى کرد که مبادا کسى و به ويژه کودکان خردسال را از بين ببرد، يا اين که قبل از کشيدن سيفون توالت، بايد با دقت هر چه بيشتر آن را بازرسى و بررسى نمايد، تا اطمينان حاصل کند که حشره زنده اى آن جا نيست. مرد همين حالت وسواسى کشنده را در باره دختر ١٥ ماهه اش داشت و احساس نگرانى شديد مى کرد که مبادا او از پله اى بيفتد و بميرد، لذا مکررا در ورودى زيرزمين و بسته بودن درها را بررسى مى کرد. اين وسواس مرد پس از ازدواج ايجاد شد و با حامله شدن همسرش شدت يافت.

١٦ - مى گويند: شاه طهماسب صفوى به درد وسواس مبتلا شده بود، به طورى که يک روز تمام، ناخن مى گرفت و يک روز از صبح تا شام، در حمام بود و اکثر اشيا را نجس مى دانست، نيم خورده خود را در آب و آتش مى ريخت و در مجالس، غذا نمى خورد و... و به اين سبب در اواخر عمر، تارک جميع لذات شده بود. (١١٩)

او بر اثر همين مرض وسواس، از پدر شيخ بهايى رحمه الله تقاضاى تأليف کتابى کرد که در بهبود او مؤثر باشد. آن مرحوم هم رساله اى تحت عنوان «العقد الطهماسبى فى الوسواس و الطهارة» نوشت که خطى است و در کتابخانه هاى معتبر، از جمله کتابخانه مرحوم آيت اللّه مرعشى نجفى قدس سره موجود است. (١٢٠)

١٧ - نقل کرده اند: مردى به نام محمدصالح، فرزند خود را با خود به حمام مى برد و او را نزديک خزينه حمام مى گذاشت و در هنگام غسل، به او اشاره مى کرد و مى گفت: خدايا! من محمدصالح هستم. خودم غسل مى کنم غسل جنابت، آن جنابتى که از مادر اين طفل حاضر، حاصل شده است، قربة إلى اللّه تعالي؛ و در آب فرومى رفت، ولى چون احتمال مى داد که بعضى از حروف نيت، از مخرج ادا نشده باشد، دوباره نيت، غسل و اشاره را از سر مى گرفت و هکذا.

١٨ - يکى از مواقعى که ممکن است انسان گرفتار وسواس شود، هنگام انجام اعمال حج و مناسک آن است.

بسيار ديده شده که حاجي، هنگام طواف خانه خدا تلاش مى کند که در همه لحظات، شانه چپ او ذره اى از طرف خانه کعبه منحرف نشود و در اين امر، گرفتار وسواس مى شود و طواف را با ترس و لرز به پايان مى رساند.

برخى از فقهاى معاصر مى فرمايند: «مقصود از اين که گفته شده طواف بايد از حجرالاسود شروع شود و شانه چپ به سمت کعبه باشد، اين است که برعکس طواف نشود، به طورى که شانه راست به سمت کعبه واقع شود (يعنى از حجر به سمت رکن عراقى شروع کند، نه اين که از حجر به سمت رکن يماني)».

ايشان افزوده اند: «اگر کسى طورى طواف کند که خانه خدا مقابل روى او هم قرار گيرد، همان گونه که مردم در حرم ائمه معصومين عليهم‌السلام طواف و زيارت مى کنند، باز طواف او صحيح مى باشد». (١٢١)

يکى از دوستان نقل مى کرد: شخصى گرفتار وسوسه در طواف شده بود، به طورى که از طواف هاى متعدد و تکرار آن خسته و بى حال در گوشه اى از مسجدالحرام افتاده بود. وقتى مرا ديد، بسيار خوشحال شد و گفت: فلاني! لطف کن مرا در طواف همراهى کن تا از شک و وسوسه هاى شيطان نجات يابم. او را همراهى کردم، به راحتى طواف نمود.

١٩ - شخصى که براى مدتى در يکى از روستاها اقامت داشت و اهل آن روستا نبود، گرفتار وسوسه شده بود و در طهارت و نجاست اشيا وسواس داشت، به طورى که دست پخت اهالى روستا را پاک نمى دانست و مى گفت: چون سگ در دهات رفت و آمد مى کند، زندگى مردم آلوده به نجاست است، لذا نان هاى آنها هم پاک نيست.

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

ثانيا طبق قاعده «همه چيز براى تو پاک است، مگر آن که علم به نجاست آن پيدا کني» و از سوى ديگر شارع مقدس، علم و يقين انسان وسواسى را حجت نمى داند، لذا آن چه به دست تو مى رسد، محکوم به طهارت است.

٢٠ - شخصى مبتلا به وسوسه شيطان شده بود، مى گفت: هر گاه وضو مى گيرم تا نماز بخوانم، احساس مى کنم که باد از من خارج گرديده و وضويم باطل شده، لذا چندين بار پشت سر هم وضو مى گيرم. تکليف من چيست؟ چه کار کنم؟ صاحب عروه رحمه الله مى نويسد: سومين چيزى که وضو را باطل مى کند، بادى است که از مخرج غائط خارج شود و نيز از معده باشد، بنابراين بادى که از معده نباشد، وضو را باطل نمى کند، بلکه مثل آن است که شيطان در مقعد انسان بدمد. (١٢٢)

نگارنده: در سفرى که براى تبليغ به يکى از شهرهاى استان خوزستان رفته بودم، جوانى در حالى که خجالت مى کشيد، نزد من آمد و همين سؤال را از من پرسيد. در جواب، روايت شريف امام صادق عليهم‌السلام را براى او خواندم. آن جوان بسيار خوشحال شد و گفت: مدتى بود گرفتار بودم و کسى را پيدا نمى کردم که مشکلم را حل کند، الان راحت شدم و از گرفتن وضوهاى اضافى و مکرر، خلاصى يافتم.

قالَ أَبُوعَبْدِاللّه عليهم‌السلام : «إِنَّ الشَّيطانَ ينْفُخُ فى دُبُرِ الاْءِنْسانِ حَتّى يخَيلَ أَنَّهُ قَدْخَرَجَ مِنْهُ ريحٌ، فَلاينْقُضُ الْوُضُوءَ إِلاّ ريحٌ تَسْمَعُها أَوْ تَجِدُ ريحَها»؛ (١٢٣)

امام صادق عليهم‌السلام فرمود: «شيطان در دبر انسان مى دمد تا انسان خيال کند که حدثى از او صادر شده است، ولى اين خيال، شکننده وضو نيست، مگر صدا يا بوى آن را درک کند».

عَنْ عَبْدِالرَّحْمنِ بْنِ أَبيعَبْدِاللّه أَنَّهُ قالَ لِلصّادِقِ عليهم‌السلام : أَجِدُ الرّيحَ فى بَطْنى حَتّى أَظُنَّ أَنَّها قَدْخَرَجَتْ، فَقالَ: «لَيسَ عَلَيک وُضُوءٌ حَتّى تَسْمَعَ الصَّوْتَ، أَوْ تَجِدَ الرّيحَ»، ثُمَّ قالَ: «إِنَّ إِبْليسَ يجْلِسُ بَينَ الْيتَى الرَّجُلِ، فَيحْدِثُ لِيشَککهُ»؛ (١٢٤)

عبدالرحمان بن أبى عبداللّه به حضرت صادق عليهم‌السلام عرض کرد: گاهى گمان مى کنم که بادى از من خارج شده است. حضرت عليهم‌السلام فرمود: «اين گمان، ضررى به وضوى تو نمى رساند، مگر اين که صداى آن را بشنوى يا بوى او را استشمام کني». سپس فرمود: «شيطان، انسان را به شک مى اندازد».

إِنَّ عَلِيا عليهم‌السلام کانَ إِذا دَخَلَ عَلَى الْخَلاءِ يرُشُّ الْماءَ عَلى رِجْلَيهِ، فَقالَ: «ما أُبالى أَبُولُ أَصابَنى أَمْ ماءٌ إِذا لَمْ أَعْلَمُ»؛ (١٢٥)

حضرت على عليهم‌السلام در هنگامى که مى خواست به بيت الخلا برود، به پاهاى خود، آب مى پاشيد و مى گفت: «در صورت شک، اعتنايى ندارم که آب ترشح کرده يا بول».

## وسواس در غسل

وسوسه در غسل يکى از انواع وسواس است، در حالى که غسل عمل بسيار ساده شستن تمام اعضاى بدن است، با نيت، قصد قربت و ترتيب، ولى بعضى از مبتلايان به وسواس، هم چنان که در وضو، آن همه وسواس مى کنند، در غسل گرفتارترند.

در اين جا، باز وقت فضيلت عبادت از دست مى رود، در آب، اسراف مى شود و نتايج شوم ديگر به بار مى آيد، در حالى که بسيارى از بزرگان دين شناس، باتقوا، پرهيزکار و آشنا به مسائل و احکام طهارت و نجاست، تنها با يک ليوان آب، غسل مى نموده اند. در اين جا، برخى از رواياتى که مقدار وزن آب مصرف وضو و غسل را تعيين نموده اند، به عنوان برنامه و الگوى عملى دينداران مى آيد تا به آن عمل کنند و از بلاى وسواس، در امان بمانند.

قالَ رَسُولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله: «اَلْوُضُوءُ مُدٌّ وَ الْغُسْلُ صاعٌ وَ سَيأْتى أَقْوامٌ بَعْدى يسْتَقِلُّونَ فَأُولئِک عَلى خَلافِ سُنَّتى وَ الثّابِتُ عَلى سُنَّتى مَعِى فى خَطِيرَةِ الْقُدْسِ»؛ (١٢٦)

رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله فرموده است: «يک مد آب (يعنى کمتر از يک کيلو)، براى وضو و يک صاع (سه کيلو) آب براى غسل کافى است، و افرادى در آينده، اين مقدار را کم مى پندارند. آنان خلاف روش و سنت من رفتار مى نمايند و کسى که بر سنت من ثابت قدم و وفادار باشد، در بهشت با من خواهد بود».

آري، تهديد و تشويقى بالاتر از اين فرمايش سرور کائنات صلى‌الله‌عليه‌وآله براى پيروانش، که امت مرحومه ناميده مى شوند، نخواهد بود. جا دارد که کسانى که به ويژه در طهارت و نجاست، مبتلا به وسواس شده اند، قدرى بينديشند و خود را از آورنده احکام الهى و شخص اول اسلام، بهتر و داناتر ندانند و به روش معمولى و متعارف همگاني، عمل نمايند تا با آن حضرت در بهشت برين باشند، و گر نه، از برهان خلف ثابت مى شود که در اثر وسوسه هاى شيطانى و عمل نکردن به احکام الهي، ضمن دشوارى هاى دنيوي، بايد در آتش جهنم اخروى جاويدان بمانند.

## آب استنجا

يکى از مواردى که وسواسى را در وسوسه غوطه ور مى سازد و او را سرگردان تر مى سازد، ترشح آب توالت و شستشوى بدن است. وسواسى هم براى مبارزه با شيطان و دام هاى او، بايد به تکليف الهى عمل کند. ببيند دستور اسلام چيست؟ همان را عمل کند.

عَنْ زُرارَةِ قالَ: رَأَيتُ الْباقِرَ عليهم‌السلام يخْرُجُ مِنَ الْحَمّامِ فَيمْضى کما هُوَ لا يغْسِلُ رِجْلَهُ حَتّى يصَلّي؛ زراره مى گويد: ديدم امام باقر عليهم‌السلام از حمام بيرون آمدند و بدون اين که پايشان را بشويند، وارد رخت کن گرديده و مشغول به خواندن نماز شدند.

راوى مى گويد: به امام صادق عليهم‌السلام عرض کردم: در توالت، خود را با آب مى شويم، لباس من در آبى که خود را با آن شسته ام، مى افتد. حکم آن چيست؟ امام صادق عليهم‌السلام فرمود: «مانعى ندارد». (١٢٧)

مطلب روشن است که وقتى عين نجاست در آب باشد، آب، نجس و لباس هم نجس مى گردد، ولى آنجا که عين نجاست در آب نيست، آب پاک است.

## راه حل عملى براى وسواسى

مى دانيم که روز هشتم ذى الحجه را «يوم الترويه» مى گويند. يعنى در آن روز، حاجى ها مشک هاى خود را آب کرده و براى مصرف چند شبانه روزى که در عرفات، مشعر و منا بوده، مى برند. در آن زمان که آب لوله کشى و جاري، مطلقا در اين مناطق وجود نداشت، هر حاجى يک مشک آب از مکه برداشته، با همين يک مشک آب غسل مى کرد، وضو مى گرفت، خود را شستشو داده، سر قربانى خود را با آن تطهير نموده، بعد، حلق مى نمود (حلقى که انسان مى بيند، گاهى چند جاى سر، خونى مى شود) و سر خود را شسته و تمام کارهايى که نياز بود، با همين آب انجام مى داد. بعد همين افراد با رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآلهو ائمه معصومين عليهم‌السلام ، نشست و برخاست داشتند و از باب طهارت و نجاست، هيچ کجا در روايات يا تاريخ ديده نشده که معصومين عليهم‌السلام از اين افراد کناره گيرى کنند، بلکه از غذا و آشاميدنى آنها هم استفاده مى کردند.

به طور کلى مسئله طهارت و نجاست در شرع مقدس اسلام، به اين سختى و مشکلى نيست که بعضى از افراد وسواسى و يا حتى افراد به اصطلاح محتاط، عمل مى کنند. مسئله بسيار راحت تر از اين مقوله ها است که ما فکر مى کنيم.

شرع مقدسى که مى فرمايد: «مخرج غائط با سه سنگ و کلوخ پاک مى شود»، شرع مقدسى که مى فرمايد: «مخرج بول با دو برابر قطره آبى که در مخرج آن قرار دارد پاک مى گردد»، شرع مقدسى که مى فرمايد: «بدن حيوان وقتى نجس شد، همين که نجاست از بين برود، بدن حيوان هم پاک شده و احتياجى به آب کشيدن ندارد»، شرع مقدسى که مى فرمايد: «آب استنجا (آبى که مخرج بول و غائط با آن شسته مى شود) با آن شرايط پاک است»، شرع مقدسى که مى فرمايد: «اگر چيزى نجس شد و از جلوى نظر شما غايب شد و آوردند، پاک است» و...، از مذاق شرع مقدس، انسان مى فهمد که مسئله طهارت و نجاست، خيلى راحت تر از اين است که افراد محتاط يا وسواسى به آن فکر مى کنند. لذا بايد افراد گرفتار وسواس، بيشتر در اين مثال هايى که آورده شد، بينديشند و با بى اعتنايى که تنها راه نجات است، خود را از اين مهلکه که انسان را از چشيدن طعم و لذت عبادت محروم مى کند، رهايى بخشند تا اين که لذت عبادت و بندگى خدا را بيشتر درک نمايند و از عبادت الهى خسته و آزرده نگردند. خداوندا! به همه اوليا و مقدسان درگاهت قَسمت مى دهم همه گرفتاران به وسواس را نجات مرحمت فرما. آمين يا رب العالمين.

## وسواس در نماز

٢١ - شخصى در قرائت حمد گرفتار وسواس شده بود، به طورى که کلمه اى را چندين بار تکرار مى کرد. در رساله برخى از مراجع تقليد خوانده بود که نماز او اشکال دارد، لذا از اين امر بسيار ناراحت و نگران تکليف نمازهاى گذشته اش بود. نزد من آمده و پرسيد: تکليفم چيست؟

در پاسخ گفتم: از آنجايى که مرحوم آيت اللّه خويى رحمه الله و جمعى از فقهاى معاصر (حفظهم اللّه ) فرموده اند نماز صحيح است و چون فقهاى ديگر، احتياط واجب نموده اند و شما هم از مرجعى تقليد نموده ايد که احتياط واجب داشته اند، لذا مى توانيد به يکى از مراجعى رجوع کنيد که نماز را صحيح مى دانند و بنا بر فتواى آن مرجع، نمازهاى گذشته شما هم صحيح است، ليکن تا مى توانى بايد اعتنا به وسوسه نکني.

مردى به خدمت خاتم الانبيا صلى‌الله‌عليه‌وآله آمد و گفت: يا رسول اللّه ! به تو شکايت مى کنم از وسوسه هايى که در نماز بر من وارد مى شود، تا آنجا که نمى دانم چقدر نماز خوانده ام، زياد خوانده ام يا کم؟ حضرت صلى‌الله‌عليه‌وآله فرمود: «وقتى داخل نماز شدي، با انگشت شهادت دست راست، بر ران چپ خود بزن و بگو: بِسْمِ اللّه وَ بِاللّه ، تَوَکلْتُ عَلَى اللّه ، أَعُوذُ بِاللّه السَّميعِ الْعَليمِ مِنَ الشَّيطانِ الرَّجيمِ، در اين هنگام او را رد خواهد کرد». (١٢٨)

قالَ الْباقِرُ عليهم‌السلام : «إِذا کثُرَ عَلَيک السَّهْوُ فَامْضِ عَلى صَلاتِک فَإِنَّهُ يوشَک أَنْ يدَعَک إِنَّما هُوَ مِنَ الشَّيطانِ»؛ (١٢٩)

امام باقر عليهم‌السلام فرمود: «هر گاه در نماز شک بر تو زياد شد، اعتنا مکن، زيرا اين وسوسه از شيطان است و ممکن است تو را از کار بازدارد».

قالَ الصّادِقُ عليهم‌السلام : «إِذا کثُرَ عَلَيک السَّهْوُ فَامْضِ فى صَلاتِک»؛ (١٣٠)

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

عَنْ أَبيعَبْدِاللّه عليهم‌السلام فِى الرَّجُلِ يکثُرُ عَلَيهِ الْوَهْمُ فِى الصَّلاةِ فَيشُک فِى الرُّکوعِ فَلايدْرى أَرْکعَ أَمْ لا، وَ يشُک فِى السُّجُودِ فَلايدْرى أَسَجَدَ أَمْ لا، فَقالَ: «لايسْجُدُ وَ لايرْکعُ وَ يمْضى فى صَلاتِهِ حَتّى يسْتَيقِنَ يقينا»؛ (١٣١)

عمار از امام صادق عليهم‌السلام نقل کرده است که فرمود: «اگر کسى در نماز زياد شک مى کند راجع به رکوع، نمى داند که آن را به جاى آورده يا نه، هم چنين سجده را نمى داند که به جاى آورده است يا نه، بايد نماز خود را ادامه دهد و اعتنايى به شک نکند، مگر اين که يقين کند که رکوع يا سجده را به جاى نياورده که در اين صورت، بايد آن را به جاى آورد».

عَنْ عَلِى بْنِ أَبيحَمْزَةٍ عَنْ رَجُلٍ صالِحٍ عليهم‌السلام قالَ: سَأَلْتُهُ عَنِ الرَّجُلِ يشُک فَلايدْرى واحِدَةً صَلّى أَوِ اثْنَتَينِ أَوْ ثَلاثا أَوْ أَرْبَعا يلْتَبِسُ عَلَيهِ صَلاتُهُ، قالَ: «کلُّ ذا»؟ قالَ: قُلْتُ: نَعَمْ، قالَ: «فَلْيمْضِ فى صَلاتِهِ وَ يتَعَوَّذُ بِاللّه مِنَ الشَّيطانِ فَإِنَّهُ يوشَک أَنْ يذْهَبَ عَنْهُ»؛ (١٣٢)

على بن ابى حمزه گفت: از معصوم عليهم‌السلام پرسيدم: کسى که در نماز شک مى کند و نمى داند که يک رکعت خوانده يا دو يا سه يا چهار رکعت، چه وظيفه اى دارد؟ فرمود: «همه اينها با هم واقع شده است»؟ عرض کردم: بلي.

فرمود: «نماز را تمام کند و پناه ببرد به خدا از شر شيطان، اميد است که وسواس از او برطرف شود».

قالَ الصّادِقُ عليهم‌السلام : «إِذا کانَ الرَّجُلُ مِمَّنْ يسْهُوا فى کلِّ ثَلاثٍ فَهُوَ مِمَّنْ کثُرَ عَلَيهِ السَّهْوُ»؛ (١٣٣) امام صادق عليهم‌السلام فرمود: «هر گاه شخصى از کسانى باشد که در هر سه نماز خالى از شک نباشد، وى از اشخاص کثيرالشک است».

## اختصار نماز

در عين حال که طولانى خواندن نماز، در صورتى که از وقت فضيلت خارج نشود، بسيار مطلوب و پسنديده است، ولى يکى از شيوه هاى درمان وسواسى در نماز، به اختصار خواندن نماز است، تا شيطان فرصت وسوسه نيابد.

عَنْ عُبَيدِاللّه الْجِبِلى قالَ: سَأَلْتُ أَباعَبْدِاللّه عليهم‌السلام عَنِ السَّهْوِ فَإِنَّهُ يکثُرُ عَلَى فَقالَ: «أَدْرِجْ صَلاتَک إِدْراجا». قُلْتُ: فَأَى شَى ءٍ الاْءِدْراجُ؟ قالَ: «ثَلاثُ تَسْبيحاتٍ فِى الرُّکوعِ وَ السُّجُودِ»؛ (١٣٤)

عبيداللّه جبلى مى گويد: از حضور امام صادق عليهم‌السلام در باره فراموشى جويا شدم و عرض کردم: در من شک و سهو، بسيار ايجاد مى شود. آن حضرت عليهم‌السلام فرمود: «نمازت را به اختصار بخوان». پرسيدم: چگونه مختصر کنم؟ فرمود: «در ذکر رکوع و سجود، فقط به سه بار سبحان اللّه گفتن، اکتفا کن».

قالَ الصّادِقُ عليهم‌السلام : «ينْبَغى تَخْفيفُ الصَّلوةِ مِنْ أَجْلِ السَّهْوِ»؛

امام صادق عليهم‌السلام فرموده است: «سزاوار است براى زدودن فراموشي، نماز را مختصر بخوانند».

وسواس در نيت

به عنوان مقدمه بايد گفت که پيامبر خاتم صلى‌الله‌عليه‌وآله فرموده است: «إِنَّمَا الاْءَعْمالُ بِالنِّياتِ»؛ (١٣٥) «اعمال بايد با نيت باشد و رضاى الهى و تقربش منظور باشد».

و جاى ديگر فرموده است: «إِنَّما لاِءِمْرِئٍ ما نَوي»؛ (١٣٦) «مرد است و نيتش». «لا عَمَلَ إِلاّ بِنِيةٍ»؛ (١٣٧) «عملى مقبول نمى شود، مگر با نيت باشد».

اين معانى در روايات فراوانى از معصومين عليهم‌السلام وارد شده و فقها هم به استناد اين روايات، سخنان فراوان گفته اند. از اين امر روشن مى شود که نيت در عبادت، واجب است. زيرا هر عملى که بدون نيت باشد، يعنى براى غيرپروردگار انجام شود، اثرى نخواهد داشت. براى نمونه، اگر آدمى بدون نيت عبادى غسل کند يا وضو بگيرد، بلکه براى پاکيزگى و يا خنک شدن و يا ريا، چنين کند، عمل او اثرى نخواهد داشت. مثلاً اگر شخص جنب يک روز کامل در استخر و يا دريا شنا کند، ولى نيت غسل نکند، باز هم جنب خواهد بود.

اما برخى از امور، اگر به مسائل شرعى هم مربوط گردد، بدون نيت نتيجه خواهد داشت، مثل اين که آدمى لباس نجس را در آب تطهير نمايد و يا قبرى را حفر کند و يا ميتى را کفن نمايد، زيرا هدف از اين امور، مجرد انجام آنها است و لا غير؛ و مصالحى که متعلق به انجام دادن آنها است، به هر نيتى باشد محقق مى شود، ولى اگر بدون نيت و رضاى الهى انجام شود، براى انجام دهنده اش ثوابى نخواهد بود و به عکس اگر با آن، نيت تقرب باشد، ثواب هم خواهد داشت.

با اين مقدمه، بر هر عاقل و بالغى واجب است اعمال خود را به عنوان اين که تقرب به درگاه خداوند متعال بجويد انجام دهد، تا در نتيجه، ثواب نيز عايدش گردد و نيز بداند که ذات اقدس الهي، از لطايفى که بندگان در عبادتش به کار مى برند، با آن که او بى نياز از عبادت است، مسرور مى شود. زيرا عبادات ما، در عين بى نيازى خداوند از آنها، لطايفى است که از سوى ما انجام مى شود.

فرد باايمان و باکياست و فراست، به مصداق «اَلْمُؤْمِنُ کيسٌ» حتى کارهاى روزمره را، مثل غذاخوردن، آشاميدن و... به قصد قربت به پروردگار عزيز انجام مى دهد، يعنى با نيت قلبى غذا مى خورد تا بدنش قوى گردد، مريض نشود و بتواند آمادگى کامل براى انجام واجبات، اعم از نماز، روزه و... داشته باشد و دفع ضرر گرسنگى و تشنگى نمايد که خود هم واجب است، يا اين که لباس مى پوشد تا بدنش از سرما و گرما محفوظ بماند و بتواند با نشاط و توانايي، براى برگزارى نماز و ارتباط با خالق حاضر گردد، يا اين که نزديکى با همسر حلال خود را، در عين حال که ارضاى قوه حيوانى شهوانى است، به قصد تقرب به درگاه حضرت احديت و رعايت حال همسر انجام دهد، تا از اين لحاظ هم، بهتر بتواند به امور اخروى و دنيوى برسد.

بنا بر اين، تمام اين اعمال انسان هاى زيرک، نوعى عبادت محسوب مى شود و ثوابى از پروردگار کريم براى آن منظور مى گردد و خود، رشد، تکامل و تجارتى است که به هيچ وجه زيان نخواهد داشت. (١٣٨)

وسواس در نيت نوعى از کارهاى عجيب و غريب و بيهوده برخى از افراد وسواسى است: مثلاً گاهى امام جماعت بعد از حمد، يک سوره مفصل را قرائت مى کند و شخص وسواسي، با بازى کردن دست ها و حرکات بى جا و بى مورد پا، دست، سر و گردن، به رکوع اول نمى رسد و خود را براى رکعت دوم آماده مى کند، ولى باز هم با وجود قنوت طولانى امام، توانايى نيت نماز را ندارد و بالاخره تا آخر نماز، شيطان لعين او را گول زده و از ثواب نماز جماعت و فضيلت اول وقت بازمى دارد.

او لحظه اى هم نمى انديشد که اگر نماز هيچ يک از اين جماعت انبوه، که در پى امام جماعت که گاهى مجتهد جامع الشرايطى نيز هست نماز مى خوانند، درست نباشد، نماز او هم صحيح نخواهد بود. گاهى نيز ديده شده که اين افراد هميشه نمازهاى باطل و شيطانى خود را خارج از وقت مى خوانند، چون ساعت ها طول مى کشد تا وسواسي، نيت نمايد. در اين قبيل موارد، براى درمان و علاج، به آنان گفته مى شود که بدون نيت نماز بخوانيد.

يکى از مجتهدين به مقلد وسواسى خود گفت که نماز نيت نمى خواهد. مقلد پس از مدتى مراجعه کرد و گفت: هر کارى مى کنم، نمى توانم بدون نيت نماز بخوانم. گفتند: همين حرف، خود نيت است.

اگر شما براى انجام کارى از منزل خارج شويد، هرگز مدام آن را به زبان نمى آوريد، اما اگر در راه، دوستى شما را ببيند و از شما بپرسد که به کجا مى رويد، قصد خود را باز خواهيد گفت. همين امر نيت است و همين اندازه نيز در نيت عبادت کافى است. به زبان آوردن و تلفظ نيت، لازم نيست و همين قصد انجام کاري، به عنوان خواسته پروردگار متعال، کفايت مى کند و اين، بهترين نوع نيت اعمال است. البته برخى نيز به خاطر اين که بهشتى شوند، از آتش جهنم در امان باشند، قصد انجام آن کار را مى نمايند و اگر چه اين نيت، درجه دون ترى دارد، ولى باز هم کافى است و نيت عملى مى شود. حتى برخى از فقها بر آنند که اگر آدمى نيت را به زبان تلفظ کند مکروه است، بلکه خطوردادن در فکر و ذهن هم نمى خواهد. (١٣٩)

حال با اين همه سادگى و آسانى نيت، چرا وسواسي، دستورات شيطانى را گردن مى نهد و به عنوان اين که نيت برايش حاصل نمى شود، مدت ها از عمر گران مايه خود را تلف مى نمايد. او در آخرت بايد جوابگوى اتلاف اين همه عمر خود باشد. آيات، اخبار و اجماع فقهاى دين و عقل، اين عمل را مردود دانسته و آن را نوعى بيمارى به حساب آورده اند. چه، تمام کارها و عبادت وسواسي، بيهوده و موجب رضاى شيطان و خشم خداوند رحمان است.

ابوحامد غزالى گفته است: وسوسه در نيت نماز يا به سبب کمبود و فساد عقل است و يا به دليل آشنانبودن به شرع مقدس، زيرا فرمان برداري، تعظيم و اجراى دستورات الهى در قصد و نيت، مثل فرمان بردارى و تعظيم دستورات ديگران است.

اگر عالمى به کسى وارد شود و آن کس براى احترامش از جاى برخيزد، اگر بگويد: نيت کردم که برخيزم و اين برخاستن براى وارد شدن زيد عالم، آن هم به خاطر فضل و دانشى که دارد، بوده است، او را ديوانه و بى عقل مى گويند، زيرا نيازى به گفتن آن مطالب بيهوده نبوده است، زيرا هر کس او را مى ديد، مى دانست که برخاستن او براى اداى احترام بود، مگر اين که در حال قيام کار ديگرى را انجام دهد که امر مشتبه گردد، يا اين که به اشتباه برخاسته باشد، يا اين که پس از مدتى از جا برخيزد که در آن حال، همگان خواهند دانست که برخاستن او به احترام عالم نبوده است.

با اين مثال، مى توان فهميد که فرد، مبتلا به مرض وسواس است و يا جاهل به مسائل شرعى نيت در عبادات و اين، وسواسى است که خود را به زحمت مى اندازد که قلب خود را مثلاً براى اتيان و به جا آوردن نماز ظهر، آن هم ادا، نه قضاى واجب، با تلفظ الفاظ به زبان آماده کند. اين، عملى بيهوده و خلاف شرع است و وسواسى همان گونه که گفته شد بايد نيت کند و اين کار را ادامه دهد تا عادت کند و وسواسش برطرف گردد. (١٤٠)

همه فقهاى گذشته رضوان اللّه تعالى عليهم و فقهاى حاضر، کثر اللّه امثالهم و حفظهم اللّه تعالي، در رساله هاى عمليه و کتب فقهى خود، به اين مطلب تصريح فرموده اند و اضافه بر آن، خلاف احکام الهى است.

وسوسه در نيت، از جمله عوارض نفسانى و امور شيطانى است. گاهى شيطان براى بطلان و فساد اعمال مؤمنان، فعاليت هايى مى کند تا آنان را به گمراهى کشانيده و با کارهاى باطل فراوان و غيرعقلايى جلوه دادن اعمال، آنان را از راه ثواب و صحيح به درکند. اما شارع مقدس، هيچ گاه حکم به تکليف محال و ما لايطاق و خارج از توانايى آدمى نمى کند و اين گونه افکار، از وساوس سياه شيطاني، هلاک کننده و گمراهى خالص است. لذا اين افراد، در نادانى محض، از راه راست دور و در شبهات غوطه ورند، زيرا نيت، امرى قلبى است و ارادى و به دست آوردنش، نيازى به کارهاى خارجى بدنى ندارد و با قصد جزيى حاصل مى شود، همان گونه که در ساير کارها نيز چنين است. جاى بسى تأسف است که انسان هاى عاقلى خود را اين همه به زحمت وامى دارند تا نيت کنند، حال آن که عقلا هيچ فرقى بين انجام کارهاى عادى و عبادى نمى گذارند و اين گرفتارى ها، فقط وسوسه هاى شيطانى است و بس و هيچ ربطى به کارهاى عبادى ندارد.

شيطان با اين وسوسه ها مى کوشد که آدمى را از عبوديت خداوند منصرف کند و او را به خيالات واهى و افکار ناپسند مشغول سازد، تا از راه بندگى منحرف شود و به فرمان وسوسه هاى شيطان درآيد. در اين حال، اصل عبادت فراموش مى شود و آدمى خود را در دام اشتغالات شيطانى مى يابد. برخى از اين وسوسه هاى شيطانى چنين است:

١ - تمام کارهاى عبادى آدمي، به دليل شک و ترديد، صحيح نخواهد بود.

٢ - وقتى احساس مى کند که وقت عبادت است، همانند افرادى که به کار مشکل و مکروهى واداشته شوند، از سر طيب خاطر، عبادت نمى کند و نگرانى شديد و اندوه بزرگي، که حاصل عدم توانايى او در نيت عبادات است، در او ايجاد مى شود و گونه اى انکار قلبى در باره اين سخن خداوند پيدا مى کند: «ما جَعَلَ عَلَيکمْ فِى الدّينِ مِنْ حَرَجٍ»؛ (١٤١) «خداوند سختى و زحمتى در دين، براى شما قرار نداده است».

فرد مبتلا به وسواس، خلاف اين آيه، براى خود مشکلات و زحماتى ايجاد مى کند و هنگام عبادت و حضور در محضر خالق قادر، به جاى خرسندى قلبى و درونى در قبال راز ونياز و بهره بردارى از سخن گفتن با محبوب و در نتيجه، تقرب و تزکيه، خود را دور از سعادت، لذت عبادت و مناجات مى يابد.

٣ - او تمام وقت خود را صرف يک قسمت کوچک از عبادت که فرضا نيت باشد مى کند و از بقيه عبادات محروم مى شود و در نتيجه، متحمل ضرر و زيان هاى دنيوى و اخروى مى گردد.

تذکر يک نکته ديگر هم ضرورى مى باشد. اگر فرد مبتلا به وسواس، بيمارى خود را به ديگران سرايت دهد، خود مسئول اين گناه خواهد بود. به اين حديث پيامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله توجه کنيد:

«مَنْ سَنَّ سُنَّةً سَيئَةً فَعَلَيهِ وِزْرُها وَ وِزْرُ مَنْ عَمِلَ بِها إِلى يوْمِ الْقِيامَةِ»؛ (١٤٢)

«هر کس بدعتى بگذارد و کار زشتى را رواج دهد، گناه آن کار و گناه کسانى که تا روز قيامت، آن کار را انجام مى دهند، بر عهده او خواهد بود».

پس به هوش باشيم و در درمان بيمارى هاى اخلاقى بکوشيم تا هم خود و هم ديگران را از عواقب شوم آنها رهايى بخشيم. پس بياييم ديگران را به زشتي، پليدى و گناه رهنمون نشويم، زيرا «اَلدّالُّ عَلَى الشَّرِّ کفاعِلِهِ»؛ (١٤٣) «هر کس ديگران را به زشتى راهنمايى کند، گويى خود آن را انجام داده است».

نگارنده: در محلى براى تبليغ رفتم که صاحب خانه فرزندى داشت که بيش از سى سال، گرفتار وسواس شديد شده بود. صاحب منزل نقل کرد در موقعى که اين فرزند، بچه بود، شخصى به عنوان مبلغ آمد به محل و در منزل ما بود. آن شخص داراى وسواس در وضو و طهارت بود، لذا اين بچه به افعال او نگريست و خيال کرد اين دستور شرع است و تا به حال، سخت گرفتار شده است و رنج زياد هم مى برد.

## پرهيز از نماز جماعت و مردم

يکى ديگر از مواردى که فرد در دامن وسواس مى افتد، نماز جماعت است. از آنجا که نماز جماعت وقتى تعداد به ده نفر يا بيشتر برسد، ثواب آن قابل شماره نيست، شيطان براى اين که فرد را از اين ثواب محروم گرداند، يا در عدالت امام جماعت وسوسه مى کند يا در وضع نمازگزاران.

در عروه آمده است: وقتى تعداد نمازگزاران از ده نفر تجاوز کند، اگر تمام آسمان ها کاغذ، درياها مرکب، درخت ها قلم و مردم روى زمين و ملائکه، نويسنده شوند، نمى توانند ثواب يک رکعت نماز جماعت را شماره کنند. (١٤٤)

مرحوم آيت اللّه العظمى سيدمحمدکاظم يزدى در باره کسى که نماز جماعت را ترک کند، مى نويسد: غيبت او جايز است، از عدالت مى افتد و براى کارهايى که عدالت شرط است، مفيد نيست. بايد با او ترک رابطه کرد و امام مسلمانان بايد به او اخطار کند و او را از کار بدى که انجام مى دهد، پرهيز دهد و اگر سرانجام به جماعت حاضر نشد، بايد خانه اش را آتش بزند.

جاى ترديد نيست که اگر دليل قانع کننده اى داريم که فلان پيش نماز عادل نيست، ترک نماز جماعت اشکالى ندارد. اين مسجد نه، مسجد ديگر، ولى اگر خيال است و سوء ظن، خطر بزرگى در کمين است که بايد از آن حالت خارج شد.

انسان موجودى است اجتماعى و در تمام دنيا براى رابطه اجتماع، کارهاى دسته جمعى وجود دارد، هر چند، عاقلانه نباشد و داراى مفاسد و عوارضى باشد، مثل کازينوها، کاباره ها و... . در اسلام اين حس ارتباط و نياز به جامعه را، در غالب خدمات اجتماعى ريخته اند و به صورت نماز، تبليغات، جشن و عزادارى عرضه کرده اند.

همان طورى که شرکت در اجتماع، گاهى سر از ريا و خودپسندى در مى آورد، جداماندن از اجتماع، موجب انحراف فکرى و اخلاقى مى گردد و چنين افرادى در معرض تهمت هاى گوناگون قرار مى گيرند و چه بسا، در دين فرد هم شک شود که آيا چه دينى دارد. به جاى اين که فرد، در جامعه و با جامعه باشد و در خدمات اجتماعى سهيم، به انزوا، مريضى و به دروغ و غيبت افتادن ديگران کشيده مى شود.

جاى ترديد نيست که وقتى امام جماعت امام على عليهم‌السلام باشد و مخالفين نماز جماعت، مخالفين آن حضرت، مسئله سوزاندن خانه، جاى دارد، ولى اگر به عکس شد و امام على عليهم‌السلام به خاطر دفن پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله و عزادارى و غصب خلافت آن حضرت، نماز جماعت را ترک کرد، آيا بايد خانه آن حضرت آتش زده شود، آن هم به آن صورت که زهراى اطهر عليهم‌السلام ميان درب و ديوار قرارگيرد و سقط جنين نمايد؟

قانون خوب وقتى به دست اجراکننده بد بيفتد، بهتر از اين ثمره نمى دهد. وسوسه رياست که آمد، به فرموده امام على عليهم‌السلام : «حُبُّ الشَّى ءِ يعْمى وَ يصِمُّ»؛ «عشق به موضوع، کور و کر مى کند»، چشم، مغز و گوش فکر، بسته مى شود و دست به هر نوع اقدامى مى زند.

## علاج وسواس

هم زمان با عقيقه، دعا و تربيت در خانه، به ورزش بايد توجه کافى بشود، به خصوص دويدن، شناکردن، تيراندازى و اسب سوارى که به آنها سفارش فراوان شده است.

### اسب دوانى و تيراندازى

در چهارده قرن قبل يعنى دوره قيام رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله، ورزش يک امر ضرورى بهداشتى در حيات اجتماعى بشر نبود، چه آن که مردم آن روز براى تأمين معاش، به قدر کافى فعاليت جسمانى و حرکات عضلانى داشتند و اعمال تطابقى بدنشان خود به خود صورت مى گرفت، به علاوه

چون کارها به وسيله دست و با نيروى انسانى انجام مى شد، اوقات فراغتشان آن قدر زياد نبود که در جستجوى کارهاى تفريحى و سرگرم کننده باشند.

با اين حال پيشواى گرامى اسلام از اوقات کوتاه فراغت مردم استفاده کرد. بعضى از اعمال ورزشى تفريحى را به منظور هدف هاى مخصوص، مورد تشويق و تأييد قرار داد تا به وسيله آن، پاره اى از مصلحت هاى اجتماعى را تأمين نمايد و در ضمن پيروان خود را از انحراف هايى که ممکن بود در مواقع بيکارى دامنگيرشان شود، مصون نگاه دارد.

مسابقه اسب دوانى و تيراندازى در اسلام به عنوان دو عمل ممدوح و پسنديده به حساب آمده و در ترغيب مردم به اين مسابقه، روايات بسيارى آمده است و با آن که پيشواى اسلام قماربازى و برد و باخت را بر پيروان خود تحريم نموده و آنان را از اين عمل برحذر داشته است، ولى در مسابقه اسب دوانى و تيراندازي، شرط بندى و برد و باخت را امضا نموده است و قانونا آن را مجاز شناخته است تا بدين وسيله، تمايل تفوق طلبى و برترى جويى مردم را تحريک کند و آنان را براى کسب افتخار و امتياز، به رقابت يکديگر وادار سازد و در نتيجه، به فنون سوارى و تيراندزى تسلط کامل يابند.

### شرکت پيغمبر صلى‌الله‌عليه‌وآله در اسب دوانى

اولياى گرامى اسلام علاوه بر تشويق مردم، خود شخصا در اين مسابقات مکرر شرکت کردند و پيروزى هاى درخشانى به دست آوردند تا جايى که در بعضى از مواقع، زبردستى و مهارتشان باعث تعجب بينندگان مسابقه مى شد.

عَنْ أَبى لَبيدٍ قالَ: سُئِلَ ابْنُ مالِک: هَلْ کنْتُمْ تَتَراهَنُونَ عَلى عَهْدِ رَسُولِ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله فَقالَ: نَعَمْ راهَنَ رَسُولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله عَلى فَرَسٍ لَهُ فَسَبَقَ فَسُرَّ بِذلِک وَ أَعْجَبَهُ؛ (١٤٥)

از انس بن مالک سؤال شد: آيا شما در زمان پيامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله براى مسابقه شرط بندى مى کرديد؟ جواب داد: بلي، پيغمبر صلى‌الله‌عليه‌وآله خود روى اسبى که داشت، شرط بندى کرد و مسابقه را برد. اين پيروزى باعث مسرت و اعجاب آن حضرت شد.

چند نفر از مشرکين براى دستبرد به گوسفندهاى مردم، به اطراف مدينه آمدند. رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله و جمعى از مسلمين براى سرکوبى آنان بر اسب ها سوار شدند و به خارج مدينه روى آوردند. مشرکين که احساس خطر نمودند، به سرعت فرار کردند و خود را از دسترس مسلمين دور ساختند.

فَقالَ أَبُوقَتادَةَ: يا رَسُولَ اللّه ! إِنَّ الْعَدُوَّ قَدْإِنْصَرَفَ فَإِنْ رَأَيتَ أَنْ نَسْتَبِقَ فَقالَ: نَعَمْ، فَاسْتَبِقُوا فَخَرَجَ رَسُولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله سابِقا عَلَيهِمْ؛ (١٤٦)

ابوقتاده که يکى از سواران حضرت بود، به حضرت عرض کرد: دشمن برگشته است و اگر موافقت فرماييد، در اين صورت يک مسابقه اسب دوانى برقرار کنيم. رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله جواب مثبت داد. مسابقه آغاز شد و سرانجام، آن حضرت از همه پيشى گرفت و مسابقه را برد.

رُوِى أَنَّ النَّبِى صلى‌الله‌عليه‌وآله مَرَّ بِقَوْمٍ مِنَ الاْءَنْصارِ يتَرامَوْنَ، فَقالَ رَسُولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله: «أَنَا مَعَ الْحِزْبِ الَّذى فيهِ ابْنُ الاْءَرْدَعِ». فَأَمْسَک الْحِزْبُ الاْخَرُ وَ قالُوا: لَنْ يغْلَبَ حِزْبٌ فيهِ رَسُولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله. فَقالَ: «اِرْمُوا فَإِنّى أَرْمى مَعَکمْ»، فَرَمى مَعَ کلِّ واحِدٍ مِنْهُمْ رَشَقا؛ (١٤٧)

روايت شده رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله بر مردمى از انصار که مشغول تيراندازى بودند، گذر کرد و داوطلب شد که در مسابقه آنها شرکت کند. فرمود: «من با گروهى که ابن اردع در آن است، همکارى مى کنم». دسته مقابل با شنيدن سخن آن حضرت، از تيراندازى دست کشيدند و گفتند: گروهى که رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله در آن تيراندازى کند، هرگز مغلوب نخواهد شد. براى آن که مسابقه تعطيل نشود، فرمود: «من با هر دو گروه همکارى مى کنم». مجددا مسابقه شروع شد و پيغمبر صلى‌الله‌عليه‌وآله با هر دو دسته تيراندازى کرد.

عَنْ أَبى عَبْدِاللّه عليهم‌السلام إِنَّهُ کانَ يحْضُرُ الرَّمْى وَ الرِّهانَ؛ (١٤٨)

امام صادق عليهم‌السلام در مسابقه تيراندازى حاضر مى شد و در شرط بندى آن شرکت مى فرمود.

### شناکردن

شناورى براى جوانان به خصوص، يکى ديگر از ورزش هاى مفيد و ثمربخش و از تفريحات سالم و نشاط آور است که مورد توجه پيشواى اسلام قرار گرفته و پيروان خود را به فراگرفتن آن تشويق کرده است.

قالَ الرَّسُولُ صلى‌الله‌عليه‌وآله: «عَلِّمُوا أَبْنائَکمُ الرَّمْى وَ السَّباحَةَ»؛ (١٤٩)

رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله فرموده است: «به فرزندان خود تيراندازى و شنا بياموزيد».

شنا عضلات را به حرکت در مى آورد، بدن را به فعاليت وامى دارد و جسم را تقويت مى کند و به آدمى نيرو مى بخشد. شنا در ساعات فراغت، يکى از وسايل سرگرمى و تفريح است و مايه شادمانى و مسرت است. به علاوه کسى که شنا مى داند، قادر است در موقع پيش آمد، خود را از آب برهاند و يا غريق را نجات دهد.

ورزش هاى مفيد و نيروبخش ديگرى نيز وجود دارد که جوانان مى توانند در ساعات فراغت از آنها استفاده کنند از قبيل: پياده روي، کوه نوردي، حرکات سالم ورزشى و خلاصه، هر قسم فعاليت عاقلانه و بى ضررى که باعث تأمين سلامت بدن و تقويت جسم مى شود.

سلامت و نيرومندى بدن، شرط اساسى هر پيروزى و موفقيت در زندگى بشر است. انسان بيمار و ناتوان، نه قادر است به امور علمى و دينى بپردازد و نه مى تواند امور مادى و دنيوى خود را به درستى اداره کند.

در زندگى ماشينى امروز که مردم به اندازه کافى فعاليت جسمانى و حرکات عضلانى ندارند و بر اثر اختلال اعمال تطابقى و ناموزونى تعادل داخلي، سلامتيشان در معرض خطر قرار گرفته است، ناچار بايد از حرکات ورزشى استفاده کنند و خود را به فعاليت وادارند.

## مسافرت و جهان گردى

يکى از تفريحات مطبوع و نشاط انگيز که آثار درخشانى در بهبود جسم و پرورش فکر دارد، مسافرت است. در آيين مقدس اسلام، مسافرت يکى از وسايل تفريح و لذت، شناخته شده و در روايات مذهبى مورد توجه مخصوصى قرار گرفته است. به شرط آن که سفر براى معصيت و به منظور اجراى برنامه هاى غيرمشروع و نيل به لذت هاى ناروا نباشد.

فى وَصِيةِ النَّبِى صلى‌الله‌عليه‌وآله لِعَلِى عليهم‌السلام قالَ: «يا عَلِي! لاينْبَغى لِلرَّجُلِ الْعاقِلِ أَنْ يکونَ ظاعِنا إِلاّ فى ثَلاثٍ مَرَمَّةٍ لِمَعاشٍ أَوْ تَزَوُّدٍ لِمَعادٍ أَوْ لَذَّةٍ فى غَيرِ مُحَرَّمٍ»؛ (١٥٠)

رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله در وصاياى خود به على عليهم‌السلام فرموده: «سزاوار نيست انسان عاقل سفر برود، مگر براى سه منظور: يا براى تجارت و تحصيل درآمد و اصلاح معاش؛ و يا براى نيل به کمالات معنوى و تعالى روح و ذخيره معاد؛ يا براى تفريح و تفرج و جلب لذايذ مباح».

در اين حديث مسافرت گروه اول و دوم سفر تفريحى به معنى موضوع بحث ما نيست، زيرا گروه اول براى امرار معاش و تأمين زندگى به سفر مى روند و در واقع، سفر آنها انجام وظايف در ساعات کار است. گروه دوم نيز براى اداى فريضه مذهبى يا انجام وظيفه معنوى به سفر مى روند و آن نيز، سفر تفريح و تفرج نيست و تنها سفر تفريحي، براى گروه سوم است که در مواقع فراغت و به منظور نيل به لذايذ مباح مسافرت مى کنند.

### مسافرت و سلامت جسم

اولين اثر مفيد مسافرت و تغيير محيط زندگي، سلامت جسم و تحصيل نشاط و مسرت است. کسانى که براى رفع خستگى کار مداوم و تجديد قوا، در ايام فراغت به سفر مى روند، از طرفى به تفريح مطبوع و دلپذيرى نايل شده و از طرف ديگر، به سلامت و نيرومندى خويش کمک کرده اند.

قالَ رَسُولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله: «سافِرُوا تَصِحُّوا»؛ (١٥١)

رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله فرموده است: «مسافرت کنيد تا صحيح و سالم بمانيد».

موضوع تغيير آب و هوا، از زمان قديم بسيار معمول بوده است و بيمارانى را که بيمارى هاى سخت و لاعلاج داشتند، به اين نحو درمان مى کردند. امروز هم مسافرت جزو برنامه هاى قطعى مردم قرار گرفته و يکى از مهم ترين عوامل تندرستى محسوب مى شود. به طور کلى امروز از نظر پزشکى ثابت شده است که زندگي، کار و خوراک يکنواخت، براى شخص ضرر دارد و اعضا، زودتر فرسوده و ناتوان مى گردند. پس تغيير زندگى و تنوع بايد جزو برنامه بهداشتى قرار گيرد.

در مسافرت به گردش و راه پيمايى بپردازيد و بدانيد که يک راه رفتن ساده، جزو بهترين ورزش ها محسوب مى شود و اقلاً روزى چند ساعت پياده روى کنيد، بدين وسيله خون بهتر جريان مى يابد و غدد ترشحات داخلى کليه و اعضا، بهتر وظايف خود را انجام مى دهند. سموم بدن دفع مى شود و شما شاداب و خرم مى شويد. اعصاب تسکين يافته و خواب، بهتر مى گردد و ديگر احتياج به داروى خواب آور و مسکن نداريد. يک مسافرت مطلوب از صدها شيشه قرص و شربت مسکن و ويتامين ها و آمپول هاى مقوى بيشتر اثر دارد. (١٥٢)

### مسافرت و ازدياد معلومات

دومين اثر مفيد مسافرت، بالا رفتن سطح فهم و ازدياد معلومات و بسط اطلاعات و پرورش شخصيت است. کسى که به منظور تفريح و تفرج از کار روزانه مسافرت مى کند و به شهرها و کشورهاى مختلف وارد مى شود، فرصتى پيدا مى کند تا از وضع محيط هاى مختلف طبيعى و اجتماعى آگاه گردد، پيشرفت ها، عقب ماندگى ها، آبادى ها و ويرانى ها را از نزديک مشاهده کند، مردمانى را با چهره هاى جديد و خلقيات متفاوت ببيند و با آداب و رسومى که در نظرش تازگى دارد، برخورد کند. با فکرى آرام و مطمئن در باره آنها بينديشد و از نيک و بدش، استفاده علمى و عملى نمايد و ارزش شخصيت خود را بالا ببرد.

قالَ النَّبِى صلى‌الله‌عليه‌وآله: «سافِرُوا فَإِنَّکمْ إِنْ لَمْ تَغْنَمُوا مالاً أُفِدْتُمْ عَقْلاً»؛ (١٥٣)

رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله فرموده است: «مسافرت کنيد، چه اگر در سفر نفع مالى عايدتان نشود، از فوايد عقلى بهره مند خواهيد شد».

در ديوانى که به على عليهم‌السلام نسبت داده شده چنين آمده است:

«تَغَرَّبْ عَنِ الاْءَوْطانِ فى طَلَبِ الْعُلى فَسافِرْ فَفِى الاْءَسْفارِ خَمْسُ فَوائِدِ

تَفَرُّجُ هَمٍّ وَ اکتِسابُ مَعيشَةٍ وَ عِلْمٌ وَ آدابٌ وَ صُحْبَةُ ماجِدِ»؛ (١٥٤)

«براى نيل به تعالى و ترقى از وطن هاى خود دور شويد و مسافرت کنيد که در سفر پنج فايده است: سفر باعث تفريح و انبساط روح است و اندوه و آزردگى ها را برطرف مى کند. مسافرت يکى از راه هاى تحصيل درآمد و تأمين معاش است. مسافرت وسيله فراگرفتن علم و تجربه است. مسافرت به انسان، آداب زندگى مى آموزد و آدمى در سفر، با افراد داراى فضيلت و خليق برخورد مى کند و با آنان دوست مى شود».

خلاصه، سفر يکى از تفرج هاى سالم و نشاط آور است و با تسهيلاتى که صنايع ماشينى براى مسافرت فراهم آورده، جوانان مى توانند قسمتى از ايام فراغت ساليانه خود را به مسافرت اختصاص دهند و از فوايد اين تفريح ثمربخش برخوردار گردند.

مى دانيم که وسواس از ضعف جسم و ايمان سرچشمه مى گيرد و هم زمان با تقويت جسم که در مطالب آينده مورد بحث قرار مى گيرد، تقويت فکر و ايمان هم بايد مورد توجه باشد. به همان اندازه که به دواى جسم توجه مى شود، به دواى روح و روان هم بايد توجه شود.

يکى از عوارض وسواس، عدم اعتماد به نفس، در وجود وسواسى است. به او بايد تلقين شود که انسان است، وجود دارد، اعتبار دارد، مردم هم از او انتظار دارند که به وظايف اجتماعى خود عمل کند.

اگر در دعايى که براى درمان وسواس نوشته شده دقت کنيم، مى بينيم وسواسى عاجز است، در دام شيطان اسير است و بايد توجه به خدا و توکل به آفريدگار، در نهاد او تقويت گردد و درک کند که خدا بر فرد تسلط و نظارت دارد و آگاه از اعمال او است.

به کلمه لا اله الا اللّه سفارش شده که وسواسى درک کند: فقط خدا وجود دارد، شيطان خداى دوم نيست.

به «لا حَوْلَ وَ لا قُوَّةَ إِلاّ بِاللّه » توجه داده شده که نيروها، همه تحت کنترل خداوند است و تمام حرکت ها، زير نظر پروردگار است.

دعاهاى ديگر هم به قدرت خدا در زمين، آسمان، بهشت، جهنم، مرگ و زندگى توجه مى دهد که بدانيم تمام قدرت ها به خدا برمى گردد و بايد ضعف ايمان را برطرف کرد تا از دام وسواس نجات يافت، شيطان نقشى ندارد.

## شفاى الهى

موقعى وسواسى به شفاى کامل دست مى يابد که به مريض بودن خود معتقد شود، سپس براى شفاى خويش اقدام کند و از خدا کمک بخواهد که او شفابخش است: «وَ إِذا مَرَضْتُ فَهُوَ يشْفينِ» ؛ (١٥٥)

شفاى کامل از تقويت جسمى و معنوى به دست مى آيد. در مرحله تقويت و درمان بدن، وسواسى بايد به پزشک ماهر که متخصص روان و اعصاب باشد، مراجعه و خود را تحت نظر او مداوا کند. مطالبى که در اسلام براى درمان وسواس مطرح شده و جنبه درمان جسم دارد، مورد عمل قرار گيرد که به تفصيل به آنها اشاره خواهد شد و از جمله آنها عسل است.

خداوند در سوره نحل مى فرمايد:

«وَ أَوْحى رَبُّک إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذى مِنَ الْجِبالِ بُيوتا وَ مِنَ الشَّجَرِ يعْرِشُونَ ثُمَّ کلى مِنْ کلِّ الثَّمَراتِ فَاسْلُکى سُبُلَ رَبِّک ذُلَلاً يخْرُجُ مِنْ بُطُونِها شَرابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوانُهُ فيهِ شِفاءٌ لِلنّاسِ إِنَّ فى ذلِک لاَيةً لِقَوْمٍ يتَفَکرُونَ»؛ (١٥٦)

«پروردگار تو به زنبور عسل وحى کرد که: از کوه هاو درختان و در بناهايى که مى سازند، خانه هايى برگزين، آنگاه از هر ثمره اى بخور و فرمان بردار به راه پروردگارت برو. از شکم او شرابى رنگارنگ بيرون مى آيد که شفاى مردم در آن است و صاحبان انديشه را در اين، عبرتى است».

عسل به همراه قرائت قرآن و جويدن کندر، بلغم را ريشه کن مى گرداند.

قالَ الصّادِقُ عليهم‌السلام : «کانَ النَّبِى صلى‌الله‌عليه‌وآله يأْکلُ الْعَسَلَ وَ يقُولُ آياتٌ مِنَ الْقُرآنِ وَ مَضْغُ اللِّبانِ يذيبُ الْبَلْغَمَ»؛ (١٥٧)

امام صادق عليهم‌السلام فرموده: «پيامبر عسل صلى‌الله‌عليه‌وآله مى خورد و مى فرمود قرائت آياتى از قرآن و جويدن کندر، بلغم را از بين مى برد».

هر گاه وسواس از نظر فکري، اخلاقى و معنوى پيش آمده است، بايد وسواسى عمل خود را منطبق با قرآن، نهج البلاغه و احاديث نمايد، آنجا که رفتار او با مقررات معنوى اسلام سازش ندارد، کنار بگذارد و در کنار عمل، از خدا هم کمک بخواهد.

وضع چنين فردى بدتر از وضع کل جامعه نيست. رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله فرمود: «آنگاه که آشوب و فتنه همانند شب تاريک شما را فرا گرفت، بر شما باد که به قرآن توجه کنيد و از آن بهره مند گرديد». (١٥٨)

توجه نکردن به قرآن، بهره نگرفتن از آن و ترديد و شک در مرض خود يا نافع بودن آن، مريض را سرگردان تر مى سازد.

توجه به قرآن فقط با خواندن قرآن و عمل کردن به آن به دست مى آيد و موجب رفع وسواس مى گردد. خداى عزيز در قرآن مجيد مى فرمايد:

«وَ نُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ ما هُوَ شِفاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنينَ وَ لايزيدُ الظّالِمينَ إِلاّ خَسارا»؛ (١٥٩)

«ما قرآن را فرستاديم، درمان جامعه در آن وجود دارد و موجب آسايش مؤمنين است و براى ستمگران غير از ضرر، چيزى ندارد».

اگر مرض وسواس ضعيف باشد، با توجه به قرآن و خواندن آن، مرض برطرف مى گردد، ولى اگر مرض عميق باشد، خواندن قرآن او را مريض تر مى گرداند: «فَزادَهُمُ اللّه مَرَضا» ؛ (١٦٠) و به عوارض فکرى و اخلاقى او مى افزايد. چنين فردى بايد به قرآن مجسم و عامل حقيقى به قرآن مراجعه کند و در کنار آن، از خدا کمک بخواهد.

روزه: مى دانيم که گاهى وسواس از اضافه شدن چربى به وجود مى آيد و روى مغز اثر مى گذارد و تمرکز فکرى از دست مى رود. براى اين افراد، روزه بهترين درمان است و به همين جهت در اسلام سفارش شده که در هر ماه سه روز روزه مستحبى به اين صورت گرفته شود.

قالَ الصّادِقُ عليهم‌السلام : «کانَ رَسُولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله يصُومُ الْخَميسَ فى أَوَّلِ الشَّهْرِ وَ أَرْبَعا فى وَسَطِ الشَّهْرِ وَ خَميسَ فى آخِرِ الشَّهْرِ»؛ (١٦١)

امام صادق عليهم‌السلام فرموده: «رسول خدا پنج شنبه اول ماه، چهارشنبه وسط ماه و پنچ شنبه آخر ماه را روزه مى گرفت».

هدف اصلى اين است که در ماه، سه مرتبه و به فاصله حدود ده روز، روزه گرفته شود که چربى هاى اضافى برطرف گردد و بسوزد و در نتيجه، تمرکز فکرى به وجود آيد.

جاى ترديد نيست که اين روزه براى کسانى مفيد است که اضافه وزن و چربى دارند، اما براى افراد ضعيف، چه بسا روزه ضرر داشته باشد و بر وسواس بيافزايد.

اين گونه افراد بايد روزه مستحبى نگيرند. نسبت به روزه واجب هم آزمايش کنند و تکليف الهى را عمل کنند.

به همين جهت بايد توجه داشت که تکليف و استحباب فرق مى کند و مکلف ها هم فرق مى کنند. امام عليهم‌السلام که فرموده روزه مستحبى در ماه سه روز، معادل ثواب روزه يک عمر دارد و مرض هاى فکرى (وسوسه) را برطرف مى گرداند (١٦٢)، نظر به افرادى دارد که روزه مستحبى براى آنان زيان نداشته باشد.

در هر صورت، زياد خوردن موجب افزايش وزن بدن و چربى مى گردد و اين حادثه، در گردش خون اثر مى گذارد و امراض عصبى از جمله وسواس را به دنبال دارد و باز، کوتاهى در خوردن و کم خوردن نيز، ضعف مى آورد و ضعف موجب وسواس مى گردد.

در روايات از زياد خوردن گوشت منع شده و فرموده اند موجب سوء خلق و بداخلاقى مى گردد و کم خوردن آن موجب ضعف و سل. براى تعديل در خوردن و پرهيز از پرخورى که موجب وسواس مى شود، امام صادق عليهم‌السلام سفارش به روزه در هر ماه، سه روز فرمود و توضيح داد که مرض هاى شيطانى (وسوسه) را مى برد و روزه سه روز، معادل روزه يک عمر است. (١٦٣) مى دانيم که رهبران دينى از راه توجه دادن به ثواب، نظر به حفظ سلامتى پيروان خود داشته اند.

## ذکر و درمان وسواس

وسواس از ضعف، تزلزل و عدم تمرکز فکرى ناشى مى گردد و اين کمبودها را مى توان از طريق توجه به خدا، شناخت و کمک گرفتن از او تأمين کرد.

امام صادق عليهم‌السلام مى فرمايد: از پدرم امام باقر عليهم‌السلام پرسيدم: «قربانت گردم، آخر شب که براى نماز شب برمى خيزم چه بگويم»؟ حضرت عليهم‌السلام فرمود: «بگو حمد مخصوص پروردگار جهانيان و آل اللّه است که خدا آنان را براى اصلاح مردم فرستاده است، ستايش مخصوص کسى است که مرده ها را زنده مى کند و آنها را که در قبر هستند، روز قيامت بيرون مى آورد. وقتى اين مطلب را بيان داشتي، وسوسه شيطان و حيله هاى او، از تو برطرف مى گردد». (١٦٤)

در اين روايت امام عليهم‌السلام ، 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 مى سازد و بر خود مسلط مى گردد. در روايت ديگر سفارش شده است: وقتى در مورد قدرت خدا به ترديد و شک افتادي، راجع به اوصاف خدا (علم، اراده و...) به فکر افتادى بگو: «لا إِلهِ إِلاَّ اللّه مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله وَ عَلِى أَميرُالْمُؤْمِنينَ عليهم‌السلام ». (١٦٥)

وقتى اين ذکرها را گفتى به ايمان خالص بازمى گردى و وسوسه ات برطرف مى گردد، زيرا به وحدانيت خدا، رسالت محمد صلى‌الله‌عليه‌وآله و ولايت امام على عليهم‌السلام توجه پيدا کرده اى که همه، الهام بخش نيروى اراده است و ضعف ايمانى را برطرف مى گرداند.

## سدر

بخشى از درمان وسواس در مسير دارو و خوراکى به دست مى آيد که با توجه به اجراى آن، اميد سلامتى هست.

عَنْ زِيدٍ النَّرْسى عَنْ بَعْضِ أَصْحابِهِ قالَ: سَمِعْتُ أَباعَبْدِاللّه عليهم‌السلام يقُولُ: کانَ رَسُولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله يغْسِلُ رَأْسَهُ بِالسِّدْرِ وَ يقُولُ: «اِغْسِلُوا رُؤُوسَکمْ بِوَرَقِ السِّدْرِ، وَ نَقُوا، فَإِنَّهُ قَدَّسَهُ کلُّ مَلَک مُقَرَّبٍ، وَ کلُّ نَبِى مُرْسَلٍ، وَ مَنْ غَسَلَ رَأْسَهُ بِوَرَقِ السِّدْرِ صَرَفَ اللّه عَنْهُ وَسْوَسَةَ الشَّيطانِ سَبْعينَ يوْما، وَ مَنْ صَرَفَ اللّه عَنْهُ وَسْوَسَةَ الشَّيطانِ سَبْعينَ يوْما لَمْ يعْصِ اللّه ، وَ مَنْ لَمْ يعْصِ دَخَلَ الْجَنَّةَ»؛ (١٦٦)

زيد نرسى به نقل از دوستانش گفت: از امام صادق عليهم‌السلام شنيدم که مى فرمود: پيامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله سر خود را با سدر مى شست و مى فرمود: «سرخود را با برگ سدر بشوييد و پاک کنيد، چون فرشتگان مقرب خدا و انبيا، سدر را تقديس کرده اند. کسى که با برگ سدر، سر خود را بشويد، خداوند از او تا هفتاد روز، وسوسه شيطان را برمى دارد و کسى که هفتاد روز، خداوند وسوسه شيطان را از او دور کند، گناه نمى کند و کسى که گناه نکند، وارد بهشت مى شود».

## انار و سيب

يکى از چيزهايى که براى وسواسي، تقويت قلب و اعصاب مفيد است، انار است. انار در تصفيه خون نقش مؤثرى دارد.

قالَ أَميرُالْمُؤْمِنينَ عليهم‌السلام : «کلُوا الرُّمّانَ بِشَحْمِهِ فَإِنَّهُ دَبّاغٌ لِلْمِعْدَةِ، وَ فى کلِّ حَبَّةٍ مِنَ الرُّمّانِ إِذَا اسْتَقَرَّتْ فِى الْمِعْدَةِ حَياةٌ لِلْقَلْبِ، وَ إِنارَةٌ لِلنَّفْسِ، وَ تَمْرِضُ وَسْواسَ الشَّيطانِ أَرْبَعينَ لَيلَةً»؛ (١٦٧)

امير المومنين عليهم‌السلام فرمود: «انار را با پوست زرد و ضخيمى که دانه هاى انار روى آن قرار دارد، بخوريد. چون که آن پوست زرد، معده را دباغى مى کند. هر دانه اى از انار که در معده قرار مى گيرد، دل را زنده، جان را نورانى و وسوسه هاى شيطانى را تا چهل شب، بى اثر (و خنثي) کرده و از کار مى اندازد».

عَنْ عَبْدِاللّه بْنِ سَنانَ، قالَ: سَمِعْتُ أَباعَبْدِاللّه عليهم‌السلام يقُولُ: «عَلَيکمْ بِالرُّمّانِ الْحُلْوِ، فَکلُوهُ فَإِنَّهُ لَيسَ مِنْ حَبَّةٍ تَقَعُ فِى الْمِعْدَةِ إِلاّ أَبادَتْ داءً، وَ أَذْهَبَتْ شَيطانَ الْوَسْوَسَةِ»؛ (١٦٨)

عبداللّه پسر سنان گفت: از امام صادق عليهم‌السلام شنيدم که فرمود: «خوردن انار شيرين (قندي) بر شما لازم است، چون که دانه انار، از دانه هايى نيست که در معده موجب بيمارى شود و وسوسه شيطان را مى برد».

عَنْ أَبيعَبْدِاللّه عليهم‌السلام قالَ: «مَنْ أَکلَ حَبَّةً مِنْ رُمّانٍ أَمْرَضَتْ شَيطانُ الْوَسْوَسَةَ أَرْبَعينَ يوْما»؛ (١٦٩)

امام صادق عليهم‌السلام فرمود: «کسى که يک عدد انار بخورد، شيطانِ وسوسه را چهل روز از او برطرف مى کند».

قالَ مُوسَى بْنَ جَعْفَرٍ عليهم‌السلام : «اَلتُّفّاحُ ينْفَعُ مَنْ خِصالٍ عِدَّةً: مِنَ السَّمِّ وَ السِّحْرِ وَ اللَّهَمِ يعْرَضُ مِنْ أَهْلِ الاْءَرْضِ وَ الْبَلْغَمِ الْغالِبِ وَ لَيسَ شَى ءٌ أَسْرَعُ مِنْهُ مَنْفَعَةً»؛ (١٧٠)

امام کاظم عليهم‌السلام فرموده است: «سيب چند خاصيت دارد: سم، جادو، جنون و وسوسه اى را که به مردم زمين دست مى دهد و بلغمى را که غلبه پيدا کرده باشد، برطرف مى سازد. چيزى نفعش سريع تر از سيب نيست».

سيب داراى غذاييت کافى بوده، ويتامين هاى آن نيازمندى هاى بدن را تأمين مى سازد. مواد معدنى موجود در سيب مى تواند تفاوتى در حفظ سلامتى خون و سلول هاى بدن داشته باشد. اين مواد معدنى عبارتند از: فسفر، کلسيم، منيزيم، پتاسيم و بالاخره آهن.

قالَ الصّادِقُ عليهم‌السلام : «لَوْ يعْلَمُ النّاسُ ما فِى التُّفّاحِ ما داوُوا مَرْضاهُمْ إِلاّ بِهِ»؛ (١٧١)

امام صادق عليهم‌السلام فرموده: «اگر مردم مى دانستند چه خواصى در سيب هست، بيماران خود را فقط با سيب درمان مى گردند».

قالَ أَبُوعَبْدِاللّه عليهم‌السلام : «کلِ التُّفّاحَ فَإِنَّهُ يطْفِئُ الْحَرارَةَ وَ يبَرِّدُ الْجَوْفَ وَ يذْهَبُ بِالْحُمّي»؛ (١٧٢)

امام صادق عليهم‌السلام فرموده: «سيب بخور که حرارت (زياد بدن) را خاموش و معده را سرد مى کند و تب بر است».

رُوِى دَرْهَمٌ فِى الْخَضابِ أَفْضَلُ مِنْ نَفَقَةٍ أَلْفَ دَرْهَمٍ فى سَبيلِ اللّه وَ فيهِ أَرْبَعُ عَشَرَةٍ خِصْلَةٌ: يطْرَءُ الرّيحُ مِنَ الاْءُذُنَينِ وَ يجْلَؤُ الْغِشاوَةَ عَنِ الْبَصَرِ وَ يلينُ الْخَياشيمُ وَ يطيبُ النَّکهَةَ وَ يشُدُّ اللَّثَةَ وَ يذْهَبُ بِالضِّنا وَ يقِلُّ وَسْوَسَةِ الشَّيطانِ وَ تَفْرَحُ بِهِ الْمَلائِکةُ وَ يسْتَبْشِرُبِهِ الْمُؤْمِنُ وَ يغيظُ بِهِ الْکافِرُ وَ هُوَ زينَةٌ وَ طيبٌ وَ بَرائَةٌ فى قَبْرِهِ وَ يسْتَحْيى مِنْهُ مُنْکرٍ وَ نَکيرٍ»؛ (١٧٣)

از معصومين عليهم‌السلام نقل شده است که يک درهم براى صرف حناء و بستن آن بيش از هزار درهم در راه خدا صدقه دادن، ارزش دارد. در حنا چهارده خاصيت وجود دارد: ١- باد گوش را برطرف مى سازد، ٢- چشم را روشنى مى دهد، ٣- بينى را نرم مى کند، ٤- بوى بد دهان را برطرف مى گرداند، ٥- لثه ها را محکم مى سازد، ٦- ضعف را برطرف مى گرداند، ٧- وسوسه شيطان را بيرون مى نمايد، ٨- فرشتگان از حناء بستن خوشحال مى شوند، ٩- مؤمن از حناء شاد مى گردد، ١٠- کافر از حناء عصبانى مى شود، ١١- زينت زن و مرد است، ١٢- سند بى گناهى با حناء بسته مى شود، ١٤- نکير و منکر در قبر از مرده خجالت مى کشند سؤال کنند. يکى از چيزهايى که وسوسه را برطرف مى سازد حناء است.

قالَ رَسُولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله: «ما خَلَقَ اللّه شَجَرَةً أَحَبُّ إِلَيهِ مِنَ الْحَناءِ»؛ (١٧٤)

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله فرمود: «خدا در ميان درختانى که خلق کرده، بيش 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 کسى که بچه دار شده (تا ده روز) منع شده و خطر آن را وسوسه شيطان ذکر کرده اند. (١٧٥)

همانطورى که حناء به موقع وسوسه را بر طرف مى گرداند در غير موقع هم بستن حناء زيان دارد و وسوسه را تحريک مى کند.

رُوِى مَنِ اخْتَضَبَ وَ هُوَ جُنُبٌ أَوْ أَجْنَبُ فى خَضابِهِ لَمْ يؤْمَنُ عَلَيهِ أَنْ يصيبَهُ الشَّيطانَ بِسُوءٍ وَ رُوِى فى خَضابِ الطّامِثِ إِنَّ الشَّيطانَ يحْضِرُها عِنْدَ ذلِک». (١٧٦)

آب باران، زعفران، تربت امام حسين عليهم‌السلام

يکى از دواهايى که براى وسواسى مفيد است، آب نيسان است. از ٢٣ روز بعد از عيد نوروز تا ٣٠ روز، ماه نيسان است و از آب باران اين مدت، جمع آورى مى کنند و با آداب مخصوص که در کتب ادعيه (مفاتيح الجنان) نوشته شده، دعاهاى وارده را مى خوانند و به آن آب مى دمند (فوت مى کنند). اين آب براى شفاى مريضان مفيد است، از جمله مرض وسواس.

قالَ النَّبِى صلى‌الله‌عليه‌وآله: «عَلَّمَنى جَبْرَئيلُ دَواءً لاأَحْتاجُ مَعَهُ إِلى طَبيبٍ». فَقالَ بَعْضُ أَصْحابِهِ: نُحِبُّ يا رَسُولَ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله أَنْ تُعَلِّمُنا! فَقالَ: «يؤْخَذُ بِنِيسانٍ يقْرَأُ عَلَيهِ «فاتِحَةُ الْکتابِ» وَ «آيةُ الْکرْسِي» وَ «قُلْ يا أَيهَا الْکافِرُونُ» وَ «سَبِّحِ اسْمَ رَبِّک الاْءَعْلي» سَبْعينَ مَرَّةٍ وَ «الْمُعَوَّذَتانِ» وَ «الاْءِخْلاصِ» سَبْعينَ مَرَّةٍ. ثُمَّ يقْرَأُ «لا إِلهَ إِلاَّ اللّه » سَبْعينَ مَرَّةٍ وَ «اللّه أَکبَرُ» سَبْعينَ مَرَّةٍ وَ «صَلَّى اللّه عَلى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ» سَبْعينَ وَ «سُبْحانَ اللّه وَ الْحَمْدُ لِلّهِ وَ لا إِلهَ إِلاَّ اللّه وَ اللّه أَکبَرُ» سَبْعينَ مَرَّةٍ. ثُمَّ تَشْرَبُ مِنْهُ جُرْعَةً بِالْعِشاءِ وَ جُرْعَةً غُدْوَةً سَبْعَةَ أَيامٍ مُتَوالِياتٍ»؛ (١٧٧)

امام صادق عليهم‌السلام از پدران خود از رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله نقل مى کند که: «جبرئيل دوايى به من آموخت که با استفاده از آن، هيچ گاه نياز به پزشک پيدا نمى کنم». يکى از ياران حضرت صلى‌الله‌عليه‌وآله عرض کرد: دوست داريم آن را بشناسيم.

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله فرمود: «از آب نيسان مى گيرى و «فاتحة الکتاب»، «آية الکرسي»، «قل يا أيها الکافرون» و «سبح اسم ربک الأعلي» را هفتاد مرتبه بر آن مى خواني. «لا اله الا اللّه » هفتاد مرتبه، «اللّه اکبر» هفتاد مرتبه و «صلوات بر محمد و آل محمد» هفتاد مرتبه. سپس از آن آب، کمى صبح و کمى شب مى نوشي، هفت روز اين کار را انجام مى دهي، شفا مى يابي».

اگر درد چشم باشد، بايد چند قطره از آن، در چشم ريخت.

مى دانيم که آب نيسان با شرايط نظافت که در اسلام به آن سفارش شده گرفته شود، شبيه آب مقطر است که پزشکان محترم در دواها مصرف مى کنند و آب خالص مقطر را براى عوارض چربى خون و ضعف اعصاب به صورت ناشناخته سفارش مى کنند.

عَنْ أَبيعَبْدِاللّه بَرْقِى عَنْ بَعْضِ أَصْحابِنا قالَ: دَفَعَتْ إِلَى امْرَأَةٌ غَزَلاً، فَقالَتْ: اِدْفَعْهُ بِمَکةَ لِيخاطَ بِهِ کسْوَةُ الْکعْبَةِ فَکرِهْتُ أَنْ أَدْفَعَهُ إِلَى الْحَجَبَةِ وَ أَنَا أَعَرِفْهُمْ، فَلَمّا صِرْتُ بِالْمَدينَةِ دَخَلْتُ عَلى أَبيجَعْفَرٍ عليهم‌السلام ، فَقُلْتُ لَهُ: جُعِلْتُ فِداک! إِنَّ امْرَأَةً أَعْطَتْنى غَزَلاً وَ أَمَرْتَنى أَنْ أَدْفَعَهُ بِمِکةَ لِيخاطُ بِهِ کسْوَةُ الْکعْبَةِ فَکرِهْتُ أَنْ أَدْفَعَهُ إِلَى الْحَجَبَةِ، فَقالَ: اِشْتَرْبِهِ عَسَلاً وَ زَعْفَرانا وَ خُذْ طينَ قَبْرِ أَبيعَبْدِاللّه عليهم‌السلام وَ أَعْجِنْهُ بِماءِ السَّماءِ وَ اجْعَلْ فيهِ شَيئا مِنَ الْعَسَلِ وَ الزَّعْفَرانِ وَ فَرِّقْهُ عَلَى الشِيعَةِ لِيداوُوابِهِ مَرْضاهُمْ»؛ (١٧٨)

يکى از اصحاب امام باقر عليهم‌السلام پيش حضرت آمد و عرض کرد: من عازم مکه بودم، زنى آمد، کلافى به من داد و گفت: آن را به پرده دار مکه تحويل بده که پرده کعبه را با آن بدوزند. من که از وضع پرده داران آگاه بودم، اين کار را نکردم، تکليف من چيست؟ امام باقر عليهم‌السلام فرمود: «آن نخ را بفروش و پول آنها را عسل و زعفران بخر و از تربت امام حسين عليهم‌السلام بگير و با آب باران خمير کن و از عسل و زعفران به آن بزن و ميان خانه هاى شيعه تقسيم کن تا مريضان خود را با آن مداوا کنند».

## نمک، مسواک و خلال

نمک يا «کلرور سديم» چيزى است که در اسلام به آن سفارش شده است. گذشته از آزمايش هاى علمى و اعمال فيزيولوژيکى نمک در بدن، امروز در بررسى هاى دقيقى که عمل آمده، بيش از پيش وجود نمک را براى زندگى لازم دانسته اند و در آزمايش هايى که بر روى حيوانات نموده اند، ملاحظه گرديده چنان که يک ماه به بدن حيوانى نمک نرسد، تلف خواهد شد. بنا بر اين مى توان نمک طعام يا «کلرور سديم» را جزو مواد حياتى بشر دانست. (١٧٩)

قالَ رَسُولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله: «أَنَّ اللّه أَوْحى إِلى مُوسى عليهم‌السلام : اِبْدَأْ بِالْمِلْحِ وَ اخْتِمْ بِالْمِلْحِ فَإِنَّ فِى الْمِلْحِ دَواءً مِنْ سَبْعينَ داءً، أَهْوَنُهَا الْجُنُونُ وَ الْجُذامُ وَ الْبَرَصُ وَ وَجَعُ الْحَلْقِ وَ الاْءِضْراسِ وَ وَجَعُ الْبَطْنِ»؛ (١٨٠)

پيامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله فرمود: «خداوند به موسى عليهم‌السلام وحى کرد: غذا خوردن را با (مقدارى کمي) نمک شروع و با (همان مقدار) نمک به پايان برسانيد. چون که در نمک، داروى هفتاد نوع بيمارى است که ساده ترين آنها جنون، جذام، پيسي، گلودرد، دندان درد و دل درد است».

قالَ الصّادِقُ عليهم‌السلام : «اَلنَّشْوَةُ فى عَشَرَةِ أَشْياءَ: اَلْمَشْى وَ الرُّکوبُ وَ الاْءِرْتِماسُ فِى الْماءِ وَ النَّظَرُ إِلَى الْخُضْرَةِ وَ الاْءَکلُ وَ الشُّرْبُ وَ النَّظَرُ إِلَى الْمَرْأَةِ الْحَسْناءِ وَ الْجِماعُ وَ السِّواک وَ مُحادَثَةُ الرِّجالِ»؛ (١٨١)

امام صادق عليهم‌السلام فرمود: «شادابى و نشاط (که ضد وسواسى و افسردگى است) در ده چيز است: پياده روي، اسب سوارى (و امثال آن)، فرو رفتن در آب (شنا)، ديدن چمن زار، خوردن، آشاميدن، ديدن (مجاز) زنان زيبا و خوش چهره، جماع کردن، مسواک زدن و هم سخن شدن با بزرگان».

قالَ الصّادِقُ عليهم‌السلام : «عَلَيکمْ بِالسِّواک فَإِنَّهُ يذْهَبُ وَسْوَسَةَ الصَّدْرِ»؛ (١٨٢)

امام صادق عليهم‌السلام فرمود: «بر شما باد به مسواک، زيرا وسوسه سينه و مغز را برطرف مى گرداند». (١٨٣)

امام صادق عليهم‌السلام فرمود: «خلال نماييد، زيرا در نظر فرشتگان، چيزى بدتر از اين نيست که در ميان دندان هاى انسان غذا بماند».

بدين ترتيب روشن مى شود که اسلام تا کجا روى ريزه کارى ها نظر دارد و به آن توجه مى دهد و براى درمان امراض روحى و جسمى و پيشگيرى از آن، مراقبت دارد. حالا اگر کسى مايل به عمل نباشد و به دام وسواس و امثال آن بيفتد، به ضرر او است، هم در دنيا ضرر به او خورده و هم در آخرت ضرر مى کند.

چون نظر ما در اين کتاب بر اختصار است، براى اطلاعات بيشتر در مسايل طبى و بهداشتى اسلام، مى توانيد به کتاب «نسخه هاى شفابخش»، تأليف نگارنده مراجعه فرماييد.

## تلقين

وسواس بيشتر در تلقين به نفس رشد مى کند و براى مبارزه با آن، بايد از طريق تلقين معکوس وارد شد و لذا در طب امروز گفته اند: گاهى مرض هاى صعب العلاج را به وسيله تلقين مى توان مداوا نمود.

عَنْ أَبانِ بْنِ عُثْمانَ عَنْ أَبيعَبْدِاللّه عليهم‌السلام قالَ: شَکا إِلَيهِ رَجُلٌ عَبَثَ أَهْلُ الاْءَرْضِ بِأَهْلِ بَيتِهِ وَ بِعَيالِهِ، فَقالَ: «کمْ سَقْفُ بَيتِک»؟ فَقالَ: عَشَرَةَ أَذْرُعٍ. فَقالَ: «أَذْرِعْ ثَمانِيةَ أَذْرُعٍ، ثُمَّ اکتُبْ آيةَ الْکرْسِى فيما بَين الثَّمانِيةَ إِلَى الْعَشَرَةِ کما تَدُورُ، فَإِنَّ کلَّ بَيتٍ سَمْکهْ أَکثَرُ مِنْ ثَمْانِيةَ أَذْرُعٍ فَهُوَ مُحْتَضَرٌ تَحْضُرُهُ الْجِنُّ يکونُ فيهِ مَسْکنَةٌ»؛ (١٨٤)

ابان بن عثمان مى گويد: مردى به امام صادق عليهم‌السلام شکايت کرد که جنيان نسبت به اعضاى خانواده او ناراحتى ايجاد مى کنند. حضرت عليهم‌السلام از او پرسيد: «فاصله زمين اطاق تا سقف خانه ات چقدر است»؟ عرض کرد: پنج متر (ده ذراع). حضرت عليهم‌السلام فرمود: «ذرع کن و به هشت ذراع که رسيدي، آية الکرسى را بين ده ذراع و هشت ذراع دور تا دور اطاق بنويس، زيرا هر اتاقى که سقف آن از چهار متر بالاتر باشد، جنيان در آن فاصله مسکن مى گزينند».

طبيعى است که بخشى از ناراحتى اين فرد از وسواس بوده و با تلقين اين مطلب که جنيان بالاتر از چهار متر سکونت مى کنند و آية الکرسى مانع از آمدن آنان به پايين مى شود، براى کسى که به معنويت توجه داشته باشد، اين تلقين اثر مى کند.

عَنْ أَبيعَبْدِاللّه عليهم‌السلام قالَ: «لَيسَ مِنْ بَيتٍ فيهِ حِمامٌ إِلاّ لَمْ يصُبُّ أَهْلُ ذلِک الْبَيتَ آفَةٌ مِنَ الْجِنِّ، إِنَّ سُفَهاءُ الْجِنِّ يعْبَثُونَ فِى الْبَيتِ فَيعْبَثُونَ بِالْحِمامِ وَ يتْرُکوُنَ الاْءِنْسانَ»؛ (١٨٥)

امام صادق عليهم‌السلام فرمود: «در خانه اى که کبوتر باشد، جنيان به اهل آن منزل ضرر نمى زنند. نادانان جن در خانه با کبوتر، بازى مى کنند و کارى به اهل خانه ندارند».

قالَ الْباقِرُ عليهم‌السلام : «مَنْ تَخَلّى عَلى قَبْرٍ، أَوْ بالَ قائِما، أَوْ بالَ فى ماءٍ قائِما، أَوْ مَشى فى حَذاءٍ واحِدٍ، أَوْ شَرَبَ قائِما، أَوْ خَلا فى بَيتٍ وَحْدَهُ وَ باتَ عَلى غَمَرٍ فَأَصابَهُ شَى ءٌ مِنَ الشَّيطانِ لَمْ يدَعَهُ إِلاّ أَنْ يشاءَ اللّه وَ أَسْرَعَ ما يکونُ الشَّيطانُ إِلَى الاْءِنْسانِ وَ هُوَ عَلى بَعْضِ هذَا الْحالاتِ فَأَنَّ رَسُولَ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله خَرَجَ فى سَرِيةٍ فَأَتى وادِى مَجِنَّةٍ فَنادى أَصْحابَهُ: «أَ لالَيأْخُذُ کلُّ رَجُلٍ مِنْکمْ بِيدِ صاحِبِهِ وَ لا يدْخُلَنَّ رَجُلٌ وَحْدَهُ وَ لا يمْضى رَجُلٌ وَحَدَهُ». قالَ: فَتَقَدَّمَ رَجُلٌ وَحْدَهُ فَأَنْتَهى إِلَيهِ وَ قَدْصَرَعَ، فَأُخْبِرَ بِذلِک رَسُولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله، فَأَخَذَ بِإِبْهامِهِ فَغَمَزَها، ثُمَّ قالَ: «بِسْمِ اللّه ، اُخْرُجْ خَبيثُ! أَنَا رَسُولُ اللّه »، قالَ: فَقامَ»؛ (١٨٦)

امام باقر فرمود: کسى که روى قبر بول و مدفوع کند، يا ايستاده ادرار کند، يا در آب راکد بول کند، يا با يک لنگه کفش راه برود، يا آب را ايستاده بخورد (شب ظاهرا مراد است)، يا در خانه تنها بماند، يا با دست کثيف و چرب بخوابد، به دام شيطان مى افتد و تا زمانى که خداوند نخواهد، از دام او نجات نمى يابد. در اين هفت حالت شيطان خيلى به انسان نزديک مى گردد و وسوسه هم شدت پيدا مى کند.

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله براى جنگى بيرون رفتند و به وادى اجنه رسيدند. حضرت صلى‌الله‌عليه‌وآله به اصحاب فرمود: «هر کس دست رفيقش را بگيرد و تنها وارد اين وادى نشود و تنها، کسى از اين وادى نگذرد». ليکن مردى تنها وارد وادى شد و گذشت و حال آن که صرع به او دست داد (يعنى اختلالات عصبي). به رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله خبر دادند. حضرت انگشت ابهام او را گرفت و فشار داد و گفت: «بسم اللّه ، خارج شو خبيث! من پيامبر خدا هستم»، بعد آن مرد به هوش آمد.

### قطع و يقين وسواسى لازم نيست

انسان ها در زندگانى عادى و روزمره خود، در باره مسائل جزئى و گاه کلي، به گونه اى به يقين و تصميم قاطع دست پيدا مى کنند که همان، منشأ اثر در ترسيم اعمال و رفتارهاى آنان است. در عرصه عمل به احکام شرعى نيز چنين است. فقها و مجتهدين براى اين حالت، اصطلاح «قطع» را به کار مى برند که به معنى يقين، تصميم و برداشت قطعى است. در نظر آنان، قطع و يقين هر کس، درباره مسائل شرعي، براى خود او حجت است. مثلاً اگر کسى يقين داشته باشد که لباسش به نجاست آلوده است، نمى تواند با آن جامه نماز بخواند، اگر چه ديگران او را به اين کار ترغيب کنند.

اما نکته اى که بايد متذکر شد اين است که «قطع» و يقين فرد مبتلا به وسواس حجت نيست. وسواس تخيل و وهم آدمى را تشديد مى کند و آن را به همه افکار و احساسات و حتى به انديشه، تسرى مى دهد. اين است که فرد مبتلا به وسواس، نمى تواند در باره مسائل جزئى و خرد خويش به يقين برسد. او در همه جزئيات، ترديد مى کند و بنا بر اين يقين او حجت نيست. مثلاً به جايى مى رسد که وقتى احتمال وجود هيچ آبى نمى رود، يقين پيدا مى کند که به پايش ترشحى رسيده است و حتى صداى چکيدن آب را در گوش خود طنين انداز مى يابد. چنين فردى بايد در نجاست و طهارت، بر طريق يقين و قطع ديگران رفتار نمايد و از يقين سرشار از ترديد خود چشم بپوشد.

### طهارت چيست؟

نکته اى که بايد روشن شود اين است که طهارت چيست؟ طبيعى است که دست يافتن به طهارت واقعي، يعنى آگاهى کامل و تام و تمام در باره آن براى انسان ها ممکن نيست. اين حکم در باره بسيارى از وظايف ديگر شرعى نيز صادق است. شارع مقدس، با لحاظ اين نکته ارجمند، بر اهل دين آسان گرفته و راه بندگى و عبادت را هموار ساخته است. بنا بر اين رسيدن به طهارت ظاهرى و نيز بسيارى از يقين هاى ظاهرى ديگر، براى شارع کفايت مى کند، يعنى خداوند عمل به اين يقين ظاهرى را عبادت و اطاعت امر خود مى داند و آن را شايسته ثواب و پاداش مى شمارد.

مثال: هيچ کس نمى تواند به يقين، اطمينان يابد که غذايى که مى خورد، طهارت واقعى و حقيقى دارد. چه بسا در آماده ساختن آن، يا در بازارها و مغازه ها و يا در خانه و هر جاى ديگر، غذا آلوده به نوعى نجاست شرعى شده باشد. اين احتمال بعيد نيست. اما هيچ مسلمانى با اين دليل سست و اين احتمال نه عقلى و نه شرعي، غذا خوردن را ترک نمى کند.

او به اين دليل که غذا و مواد آن را از بازار مسلمانان خريده است، به حکم شريعت، آن را پاک و طاهر مى داند و از آن استفاده مى کند. حتى اگر آن غذا، در واقع و باطن امر، آلوده به نجاست باشد، چنين مسلمانى در پيشگاه خداوند معذور خواهد بود و خداوند بر او خرده نخواهد گرفت.

اين مثل در بسيارى از احکام و جزييات ديگر دينى جريان دارد و البته تعيين حدود و شرايط آن، با فقيه آشنا به متون دينى است. آري، اين قاعده اى دينى و دستورى مذهبى است که «کلُّ شَى ءٍ لَک طاهِرٌ حَتّى تَعْلَمَ أَنَّهُ قَذِرٌ، فَتَدَعَهُ بِعَينِهِ»؛ (١٨٧)

«هر چيزى براى تو پاک است، تا آن گاه که بدانى و يقين يابى که نجس است و در آن حال، از آن چيز اجتناب کني».

قالَ رَسُولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله: «إِنَّ اللّه جَعَلَ لِکلِّ شَى ءٍ حَدّا لِمَنْ تَعَدّى ذلِک الْحَدَّ حَدّا»؛ (١٨٨)

پيامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله فرموده: «به تحقيق خداوند براى هر چيزى اندازه و حدودى تعيين فرموده که هر کس از آن اندازه و محدوده بيرون رود و زياده روى نمايد، برايش تعزير، تنبيه و گوش مالى خواهد بود».

### بيان مرحوم ميرزا ابوالقاسم قمى رحمه الله

در کتاب «مرشد العوام» مى فرمايد: اگر دانسته شود که در شهرى يک و يا دو گاو حرام است و از شير آن دو استفاده شود، اجتناب از تمام شيرهاى آن شهر واجب نيست يا اين که اگر يک يا دو خانه غصبى باشد، اجتناب از تصرف تمام خانه هاى شهر واجب نيست. اظهر و اقوى آن است که ملاقى شبهه محصوره که نجاست آن مشتبه باشد، نجس نمى شود، مگر آن که به همه آن مشتبه ملاقات کند و هر گاه دو شاهد تعارض کنند، يکى بگويد نجاست به آن جامه ملاقات کرد و ديگرى بگويد نکرد، اقوى طهارت است. هم چنين هر گاه نجاست معينى در خارج به هم رسد و يکى از دو شاهد بگويد به اين جامه رسيد و ديگرى بگويد به جامه ديگر رسيد، اقوى طهارت هر دو جامه است.

و هر گاه به رسيدن نجاست، چيزى به هم نرسد، بر طهارت خود باقى است، هر چند ظن به نجاست حاصل شود، مثل اين که بول بسيار ترشح کند يا باد آن را برگرداند و مظنه و گمان باشد که به لباس ها پاشيده باشد، مخصوصا در وقتى که چند جاى بدن او احساس رطوبت کند، بر او شستن آنچه نديده و علم پيدا نکرده واجب نيست و تفحص (و جستجو) هم لازم نيست، بلکه قول يک 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. (١٨٩)

نکته ديگر، توجيه شرعى و مذهبى بسيارى از اعمال است و اين به دليل تسامح و آسانى و رأفتى است که در احکام دينى وجود دارد. مثلاً هر گاه در خانه ظروف يا لباسى يا اطفالى را نجس ديديد و از منزل خارج شديد، در هنگام بازگشت به منزل تمام آنها از ديدگاه شرع، طاهر و پاک خواهند بود، زيرا احتمال مى رود که در نبود شما، آن نجاست ها را تطهير کرده باشند و در اين مورد سؤال و جستجو لازم نيست.

قالَ الْمَعْصُومُ عليهم‌السلام : «إِنَّ مِنْ أَحَبِّ دينِکمْ إِلَى اللّه الْحَنيفِيةَ السَّمْحَةَ السَّهْلَةَ»؛ (١٩٠)

معصوم عليهم‌السلام فرموده است: «همانا ميل به حق، راحتى و سادگي، از محبوب ترين دين شما نزد خدا است».

در مشهد مقدس، روز باراني، سگى در مسجدى دويد. به ميرزا مهدى مجتهد رحمه الله خبر دادند.

فرمود که: پاک است، شايد که در دست ها و پاهاى آن سگ، گِل سفتى بوده است که دست و پاى او، به زمين نرسيده است.

عالمان بزرگوار، امر مشتبه را حمل بر طهارت مى کنند و به مصداق آيه کريمه «وَ لاتَجَسَّسُّوا» (١٩١) رسيدگى و تجسس نمى نمايند و تا مى توانند براى آن امر، محمل قرار مى دهند و خلاصه اين که در هر مشتبهى از نجاست و طهارت، چنين رفتار درستى را پيش مى گيرند تا معناى دينى «سمحه سهله» تحقق يابد. تفحص و رسيدگى به نجاست و به دست آوردن علم به نجاست واجب نيست، بلکه سنت و مباح نيز نيست.

## حکايت

در اين حکايت شيرين بنگريد که مايه عبرت ها در آن نهفته است: فردى مبتلا به وسواس، با دوست خود وارد قريه اى شد و شيره خواست. در همان زمان، طفلى از راه رسيد. گفتند: شيره داري؟ گفت: آري. قدرى به ايشان شيره فروخت و رفت. آن دو نفر شيره را خوردند.

وسواسى گفت: از او سؤال نکرديم که آن شيره پاک بود يا نجس، حلال بود يا حرام. دوستش گفت: وظيفه شرعى ما چنين نيست و به ظاهر شرع مقدس، چيزى را که نمى دانيم پاک است يا نجس، بر ما روا باشد که حکم به طهارتش نماييم و «حق تجسس» نداريم. وسواسى دست برنداشت. وقت عصر که طفل براى مطالبه پول شيره و ظرفش آمد، از او پرسيد: آن شيره را از کجا آوردي؟ پاک بود يا نجس؟ حلال يا حرام؟

آن طفل گفت: ما گبريم و در اين قريه، گبران زيادند و هر گاه در شيره يا غيرشيره موشى بيفتد و بميرد، ديگر آن را نمى خوريم و به مسلمانان مى فروشيم. آن دوست رو به وسواسى کرد و گفت: چه کردي؟ ديدى چه بر سر ما آوردي؟ مرد وسواسى از سخنان آن طفل عصبانى شد، با خود گفت: حال چه کنم؛ و شرح حال از صبح تا عصر را با صداى بلند بيان کرد و اين که به هر چه داشته ام، دست زده ام و آلوده به نجاست گرديده، تا اين که براى فرونشاندن خشم خود، کاسه اى را که شيره در آن بود، برداشت و بر سر و مغز طفل زد. کاسه شکست و طفلک شروع به گريه نمود که: حالا با شکستن کاسه، در جواب پدرم چه بگويم، زيرا اين کاسه، ظرف غذاخوردن سگ ما بود و حالا ظرفى براى غذاخوردن سگمان نداريم... !

خلاصه اين که هر نجسى که شرع مقدس، به جهت عسر و حرج، آن را پاک بداند و يا هر نجسى که در باره آن سکوت کند، پاک است.

حلال و حرام شرعى نيز همچون طهارت و نجاست است، يعنى حليت و حرمت ظاهرى ملاک است و نه حليت و حرمت واقعي.

امام صادق عليهم‌السلام در باره هديه ستمگران فرموده است: «کلْ وَ خُذْ مِنْهُ فَلَک الْمُهَنّى وَ عَلَيهِ الْوِزْرُ»؛ (١٩٢) «بخور و بگير، که بر تو گوارا است و بر او گناه و عقاب».

احکام الهى در تمام طاعات و عبادات، از نماز، روزه، خمس، حج، جهاد و... تنها براى طهارت و نجاست و... نيست، بلکه مقدمه اى براى نيل به مفهوم بندگي، عبوديت و سعادت جاودان، اما عواملى موجب مى شوند که مبتلايان به وسواس، در اين مقدمات بمانند و از انديشه و عمل در باب هدف، غفلت ورزند.

يکى از آن عوامل، عادت به وسواس است که مبتلايان، به رفتار زشت خود، خو مى گيرند و نمى توانند خود را از آن برهانند. ديگر اين که مبتلايان به وسواس، توجيهات و دلايلى نادرست را باور مى کنند و از قبول فتاوى فقيهان و محتواى اساسى احکام ديني، سر باز مى زنند.

ديگر اين که بر اثر وسوسه هاى شيطاني، خويشتن را تافته جدابافته اى مى شمارند و هم چون ساير دينداران عمل نمى کنند. تکبر، غرور و زياده خواهى نيز اين احساس آنان را تقويت مى کند. همچنين است که فرد مبتلا به وسواسي، تکاليف سهل و آسان اسلامى را در پندار خود، اين همه مشکل و سخت مى بيند، چنان که شب و روز، به همين مسائل جزيى و ساده مى انديشد و تمام برنامه هاى عبادي، اخلاقى و معرفت دينى را فراموش مى کند و نوشته و گفته فقها، علما و نويسندگان دينى را نمى پذيرد. در اين جا فتواى بعضى از فقها را در باره نجاست و طهارت ديگر مسائل مى آوريم، تا مبتلايان به وسواس بدانند که چه آسانى ها در شريعت هست و آنان بى خبرند.

## احکام وسواسى

سؤال: نجاستى که در نماز عفو شده، چند چيز است؟

جواب: پنج چيز است:

١ - خون قروح و جروح، مادامى که منقطع نشود بالمره، چه جارى باشد دائما يا نه.

٢ - خون کمتر از درهم به شرطى که خون نجس العين، مثل سگ، خوک و کافر نباشد و به شرطى که از خون هاى حيض، نفاس و استحاضه هم نباشد.

٣ - نجاستى که ازاله آن مشقت شديد و عسر و حرج داشته باشد و از اين قبيل است لباس نجس، که کندن آن باعث اذيت از سرما و نحو آن باشد.

٤ - مربيه صبى (پرستار طفل شيرخوار)، مشروط بر اين که لباس ديگر نداشته باشد و اين لباس نجس را در شبانه روز، يک مرتبه طاهر نمايد.

٥ - نجاست هر لباسى که ساتر عورتين نباشد، هر چند در غيرمحلش باشد، مثل جوراب و عرقچين. (١٩٣)

سؤال: در روستاها، افرادى هستند از شيعه که معرفت در مسايل دينيه از فروع و اصول را ندارند و به هيچ وجه پرهيز هم نمى کنند، و کمال بى طهارتى دارند و از نجاست اجتناب نمى نمايند و فردى ميان ايشان، به علم اليقين مطلع است که ايشان اجتناب از نجاست به نحوى که در شرع وارد شده ندارند، ليکن على الظاهر، به رأى العين نديده که استعمال نجاست کنند. آيا معاشرت با چنين افرادي، چه صورت دارد؟

جواب: معاشرت با عدم علم به نجاست، ضرر ندارد و حمل بر صحت نمايند و فحص و جستجو نکنند. (١٩٤)

سؤال: در بعضى از محله هاى اطراف شهرها فاضلاب منازل را به جوى هاى داخل کوچه ها رها مى کنند. با توجه به اين که در منازل، لباس هاى نجس شسته مى شود، لطفا حکم مسأله را در طهارت و نجاست آن بيان فرماييد.

جواب: مادامى که يقين به نجاست فاضلاب نباشد، محکوم به طهارت است.

سؤال: کسى که در طهارت و نجاست چيزى شک دارد و اگر تحقيق کند، به نجاست آن علم پيدا مى کند، آيا تحقيق در اين فرض واجب است يا نه؟

جواب: در مفروض سؤال، تحقيق لازم نيست و محکوم به طهارت است.

سؤال: يافتن فضله موش در خمير و يا در نان، چه صورت دارد؟

جواب: از همان موضعى که با آن ملاقات کرده، اجتناب نمايند و بقيه محکوم به طهارت است. (١٩٥)

سؤال: کسى از محل غائط، رطوبتى شبيه به چرک مى بيند و از آن محل، حس سوزش هم مى کند، آيا اين رطوبت پاک است يا نه؟

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

سؤال: هنگامى که برف يا باران در کوچه هاى خاکى مى بارد و سگ هم در آنجا رفت و آمد مى کند، اگر به لباس بپاشد، چه صورت دارد. بعد از خشک شدن و تراشيدن، شستن لازم است يا نه؟

جواب: با احتمال طهارت، محکوم به طهارت است و تراشيدن و تطهير لازم نيست.

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

جواب: با شک جستجو لازم نيست و آرد آن محکوم به طهارت است. (١٩٦)

سؤال: نظر حضرت عالى در باره وسواس اين است که فرد وسواسى نبايد به اين حالت خود اعتنا کند. بول و خون براى فرد وسواسى نجس است يا خير؟

جواب: وسواسى نبايد به يقين خود اعتماد نمايد، و حتّى اگر به خون بودن، يا بول بودن يقين پيدا کند، برايش پاک است؛ مگر آنکه ديگران بگويند که بول يا خون است.

سؤال: بنده مدت زيادى است که به مسائل مربوط به نجاست و طهارت خيلى اهميت مى دهم و هميشه دچار شک و ترديد هستم، و در غسل و وضو زياد شک مى کنم، به صورتى که مشکلاتى را برايم به وجود آورده است. لطفاً بفرماييد چگونه مى توانم بيمارى وسواس خود را درمان کنم.

جواب: شما نبايد به شک، بلکه به يقين خود به نجاست اعتنا کنيد، و بايد همه چيز و همه جا را پاک بدانيد.

سؤال: متأسفانه به دليل ابتلا به وسواس و ديدن اينکه مثلاً در فلان دستشويى عمومى در محلِ کار، در اطراف دستشويى و محلِ قرار گرفتن پاها، عين نجاست وجود داشته است، احساس مى کنم که زمين آنجا و گاهى حتّى تمام آسفالت خيابانها، و همچنين زمين محلِ کار نجس شده است، مدتهاست که به همين دليل نتوانسته ام روى زمين بنشينم، و يا اگر وسايلم بر روى زمين افتاده، قبل از آب کشيدن مورد استفاده قرار دهم، تکليف چيست؟

جواب: همه چيز و همه جا براى شما پاک است، و مثل عامّه مردم عمل کنيد تا ان شاءاللّه نجات پيدا کنيد، و به وسوسه هاى شيطان اعتنا ننماييد، و بنا را بر اين بگذاريدکه مى خواهم با لباس نجس و بدن نجس نماز بخوانم، تا شيطان شما را رها کند، تکليف شما همين است.

سؤال: گفتار شخص وسواسى در خصوص پاک يا نجس بودن اشيا (خصوصاً در مورد نجس بودن) چه حکمى دارد؟

جواب: گفتار شخص وسواسى قابل اعتنا نيست، و نبايد به آن ترتيب اثر داده شود.

سؤال: مدت نه سال است که به بيمارى مهلک وسواس دچار شده ام و بارها نمازم به دليل همين بيمارى قضا شده است و براى غسل، آب فراوانى مصرف مى کنم و گاهى به دليل طول دادن غسل، نمازم قضا مى شود. آيا بنده مصداق کثيرالشک هستم يا خير؟ چگونه مى توانم از اين گرفتارى نجات پيدا کنم.

جواب: شما نبايد به هيچ شکى اعتنا نماييد، و هميشه طرف درست بودن را بگيريد، و بلکه به يقين به بطلان عمل هم، اعتنا ننماييد. وظيفه شرعى شما همان اعتنا نکردن به شک و يقين است، به شيطان بگوييد که مى خواهم عملم باطل باشد، و مى خواهم با همين عمل باطل به جهنّم بروم، تا شيطان از شما دور گردد.

سؤال: اين جانب مدّتى است که به وسواس شديدى دچار شده ام، به طورى که آرامش روحى خود را از دست داده ام و طورى شده ام که همه چيز اطرافم را نجس احساس مى کنم و هر روز بايد کلّى از وقتم را صرف پاک کردن بدن و لباسم کنم. حال بالفرض اگر من در پاک بودن لباسم شک داشتم و براى درمان وسواس خود توجّهى نکردم، اگر با آن لباس نماز خواندم، چون سعادت اخروى انسان در خواندن نمازِ صحيح است و اين برايم باعث نگرانى شديدى شده است، آيا نماز من مورد قبول است يا خير؟

جواب: به يقين بدانيد نمازى که شما با روى گردانيدن از وسوسه هاى طهارت و نجاست بخوانيد، مقبول و مورد رضاى حق است، هر چند در واقع با بدن و لباس نجس نماز خوانده باشيد؛ چون به تکليف خود که عمل به ظاهر است، عمل کرده ايد و بدانيد حتّى عمل به احتياط اگر از روى وسوسه و وسواس باشد، عمل گناه و موجب ضرر در دنيا و آخرت خواهد بود.

سؤال: اين جانب در يکى از کارگاه هاى صنعتى مشغول کار هستم. بعضى از افراد به طهارت محلّ کار اهمّيت نمى دهند که باعث آلودگى قطعات و طبعا افراد مى شود و وسايل اياب و ذهاب، آلوده مى گردد و مشکل خاصّى از نظر شرعى براى اين جانب به وجود آورده است. نظر حضرت عالى در اين زمينه چيست؟

جواب: هر کجا که عين نجاست در آن يافت شود، همان جا براى شما نجس است و جاهاى ديگر مطلقا براى شما محکوم به طهارت است و به اين احتمال ها اعتنا نکنيد و خود را گرفتار وسوسه ننماييد که امر براى شما مشکل مى شود و شيطان بر شما مسلّط خواهد شد.

سؤال: در موقع کندن جوش بدن که معمولاً توأم با کمى چرک و خون است، چنان که بعد از پاک کردن محلّ زخم، محلّ جوش را زير شير آب کر آب بکشيم، مقدار آبى که در اثر شستن به اطراف ترشّح مى کند، پاک است يا خير؟ و آيا در موقع آب کشيدن بدن يا چيز نجس با آب کر همراه غُساله آن، ممکن است عين نجاست باشد يا نباشد، آيا اطراف محل که آب به آن ترشّح نموده، پاک است يا خير؟

جواب: قطراتى که در هنگام شستن به وسيله آب هاى شير که متّصل به کر است به هر کجا که برسد، پاک است؛ حتّى اگر به عين نجاست برسد و بعد هم به اطراف برسد نيز پاک است و قطع نظر از اين که حکم قطرات، طهارت و پاکى است، سؤال هاى شما گوياى يک نحو گرفتارى وسوسه است که بايد هر چه زودتر خود را از آن نجات دهيد و بر شيطان وسوسه با اعتنا ننمودن، مسلّط گرديد.

سؤال: اگر بعد از ادرار کردن و بيرون آمدن از دستشويى احساس کنم که يک يا دو قطره ادرار از من خارج شده. آيا بايد براى به جا آوردن نماز محل را تطهير کنم و لباسم را عوض کنم؟

جواب: به شک و احساس اعتنا نکنيد و تحقيق هم ننماييد و بنا را بر پاکى و طهارت بگذاريد.

سؤال: اين جانب بعد از وضو گرفتن، نماز خواندن و غسل، معمولاً اين احساس را دارم که بادى از من خارج شده؟ و وضو، نماز يا غسل را باطل نموده است. لذا بعد از هر غسلى که نياز به وضو ندارد، وضو مى گيرم يا بعد از هر نمازى براى نماز بعدى وضو مى گيرم. به نظرم اين شک متمايل به يقين است. اين احساس فقط در زمان انجام دادن فرايض به من دست مى دهد. مستدعى است تعيين تکليف فرماييد.

جواب: قطعا نبايد به اين گونه شک ها هر چند به مرحله علم هم برسد، اعتنا نمود و وظيفه شرعى خواندن نماز با همان غسل و وضو است. چون هم فتوا بر اين است و هم اين کار، وسواس و عمل شيطان است و به آن اعتنا نکنيد. وسواس، موجب تضعيف اراده است و اين عمل به کارهاى ديگر شما به تدريج سرايت مى کند و عدم اعتنا براى شما و ديگران، قطع نظر از لزوم شرعي، لزوم روانى هم دارد.

سؤال: پس از آن که احتياج به رفتن به دستشويى پيدا مى کنم، در مخرج غائط، احساس خيسى به من دست مى دهد و نمى دانم خيسى از مخرج است يا اطراف آن. آيا بدن من و همين طور جايى که بر آن نشسته ام پاک است؟

جواب: اينها القائات شيطان است و به احساس خيس شدن نبايد اعتنا نمود و جايى نجس نشده است و بدن و لباس شما اگر با رطوبت هم باشد، پاک است.

سؤال: براى رسيدن به آرامش روحى چه بايد بکنيم؟ و براى اين که ديگر دچار وسواس نشويم و از آن خلاص شويم، چه کارى بايد انجام دهيم که در آخرت، به سعادت برسيم؟

جواب: براى رسيدن به آرامش، بهترين راه، ياد خدا و ذکر او و توکل بر اوست که رحمان و رحيم و ودود و حبيب و حافظ و لطيف و کريم است و تخلّف و معصيت و وسواسى گرى در برابر او و احکامش که بر مبناى آسانى و گذشت و جمال و جلال انسان و زندگى باشد، شرم آور است. پيامبران و ائمه عليهم‌السلام و علماى بزرگ، همه معصيت و وسواس را امرى زشت دانسته اند و از آن بيزار بوده اند. (١٩٧)

## نگارنده

از محضر مبارک مرحوم آيت اللّه بهاء الدينى قدس سره در رابطه با شخصى که گرفتار وسوسه فکرى شديد شده بود و بسيار از آن رنج مى برد راه حلى درخواست نمودم؟ آن فقيد سعيد و عارف بزرگوار فرمودند: بگوييد گوسفندى را ذبح نموده، و آب گوشت درست کنند، و حديث شريف کساء را با حضور جمعى از مؤمنين بخوانند، و بعد از صرف طعام دعا نمايند. انشاء الله مشکل حل مى شود، ناگفته نماند که دستور العمل انجام شد و به حمد الله کسالت برطرف گرديد.

در پايان از خداوند منان، شفاى تمام گرفتاران به مرض وسواس را مسئلت مى نمايم.

\* \* \*

الحمد للّه رب العالمين

منابع و مآخذ

١ - قرآن کريم

٢ - نهج البلاغه فيض

٣ - مجمع البيان

٤ - کافى

٥ - تهذيب

٦ - فقيه

٧ - وسائل الشيعه، آل البيت، ٢٠ جلدى

٨ - بحارالانوار، چاپ بيروت و ايران

٩ - مستدرک الوسائل

١٠ - تفسير نمونه، ج ٢٧ و جلد ٢٠ چاپ آخوندي.

١١ - گفتار فلسفى (کودک و جوان)، چاپ مروى

١٢ - وسوسه و وسواس در اسلام، ارگانى بهباني، چاپ دوم

١٣ - وسواس و درمان آن، حجازي، چاپ چهارم

١٤ - پرورش هاى اخلاقي، عبدالمجيد رشيدپور

آثار منتشر شده مؤلف

١ - گفتار نراقى جلد اول(چهل مجلس سخنرانى اخلاقي)

٢ - گفتار نراقى جلد دوم(سى مجلس سخنراني)

٣ - گفتار نراقى جلد سوم(سى مجلس سخنراني)

٤ - گفتار نراقى جلد چهارم(بيست و پنج مجلس سخنراني)

٥ - گفتار نراقى جلد پنجمزندگانى چهارده معصوم عليهم‌السلام

٦ - صد و ده حديثاحاديث ولايى و اخلاقى

٧ - نسخه هاى شفابخشطب و بهداشت

٨ - آيين تجارتآداب کسب و تجارت

٩ - آيين معاشرتاخلاق اسلامى و آداب معاشرت

١٠- والدين و فرزندانحقوق والدين و فرزندان در مقابل يکديگر

١١ - رساله حقوق امام سجاد عليهم‌السلام شرح نراقى

علاقه مندان جهت تهيه آنها مى توانند با تلفن ٨٨٢٨٩٣٨ قم و همراه ٠٩١٢٣٥١٥٧٥٤ انتشارات مهدى نراقى تماس حاصل فرمايند.

پى نوشت ها

(۱) - پرورش هاى اخلاقي، ص ۸۲.

(۲) - پرورش هاى اخلاقي، ص ۸۶.

(۳) - پرورش هاى اخلاقي، ص ۸۷.

(۴) - پرورش هاى اخلاقي، ص ۹۱.

(۵) - پرورش هاى اخلاقي، ص ۹۲.

(۶) - پرورش هاى اخلاقي، ص ۹۳.

(۷) - پرورش هاى اخلاقي، ص ۹۴.

(۸) - تفسير نمونه، ج ۲۷، ص ۴۷۲.

(۹) - نهج البلاغه، خطبه ۵۰.

(۱۰) - سوره ناس، آيه ۵؛ تفسير نمونه، ج ۲۷.

(۱۱) - سوره ناس، آيه ۶.

(۱۲) - سوره فصلت، آيه ۳۰.

(۱۳) - مجمع البيان، ج ۱۰، ص ۵۷۱.

(۱۴) - سوره مجادله، آيه ۲۲.

(۱۵) - روح المعاني، ج ۲۴، ص ۱۱۱، به نقل از: تفسير نمونه، ج ۲، ص ۲۸۷.

(۱۶) - تفسير نورالثقلين، ج ۴، ص ۵۵۱، به نقل از: تفسير نمونه، ج ۲۰، ص ۲۸۷.

(۱۷) - سوره أعراف، آيه ۲۰۱.

(۱۸) - اطراف عورت.

(۱۹) - شيطان دشمن ديرينه انسان، ص ۱۴۱، «محمد نصيري».

(۲۰) - سوره مؤمنون، آيه ۹۷.

(۲۱) - تفسير نورالثقلين، ج ۳، ص ۵۵۲.

(۲۲) - در تربيت، ص ۶۹، به نقل از: جوان فلسفي، ج ۲، ص ۱۷۲.

(۲۳) - شادکامي، ص ۳۳.

(۲۴) - غرر الحکم، ص ۵۵۲.

(۲۵) - سوره رعد، آيه ۲۰و ۲۱.

(۲۶) - غرر الحکم، ص ۸۷.

(۲۷) - غرر الحکم، ص ۶۵۱.

(۲۸) - نهج البلاغه، کلمه ۳۹۲.

(۲۹) - حيوة الحيوان دميري، ج ۲، ص ۶۶.

(۳۰) - روضه کافي، ص ۱۹۷.

(۳۱) - امالى صدوق، ص ۱۴۵.

(۳۲) - بحار، ج ۱۴، ص ۱۵۱.

(۳۳) - سوره آل عمران، آيه ۱۹۰ و ۱۹۱.

(۳۴) - نهج البلاغه، خطبه ۷۸.

(۳۵) - سلامت روح، ص ۹۹.

(۳۶) - عقده حقارت، ص ۱۲.

(۳۷) - عقده حقارت، ص ۱۳.

(۳۸) - غرر الحکم، ص ۱۱۷.

(۳۹) - مستدرک، ج ۲، ص ۶۴.

(۴۰) - عقده حقارت، ص ۹، به نقل از: فلسفى جوان، ج ۲، ص ۱۹۱.

(۴۱) - کافي، ج ۲، ص ۶۷.

(۴۲) - روان شناسى رشد، ص ۲۳۸.

(۴۳) - غرر الحکم، ص ۳۴۳.

(۴۴) - نهج البلاغه، نامه ۱۸.

(۴۵) - غرر الحکم، ص ۵۸۱.

(۴۶) - شادکامي، ص ۵۱.

(۴۷) - سوره رعد، آيه ۱۱.

(۴۸) - غرر الحکم، ص ۶۳۰.

(۴۹) - نهج البلاغه، کلمه ۱۹۹.

(۵۰) - شادکامي، ص ۵۶.

(۵۱) - غرر الحکم، ص ۵۷۹.

(۵۲) - مجموعه ورام، ج ۱، ص ۳۱.

(۵۳) - آفرينش، ۲۸/۹/۸۰.

(۵۴) - بحار، ج ۶۷، ص ۳۹.

(۵۵) - کافي، باب الوسوسه و حديث نفس، ص ۴۲۵.

(۵۶) - کافي، باب الوسوسه و حديث النفس، ص ۴۲۵.

(۵۷) - کافي، باب الوسوسه و حديث النفس، ص ۴۲۵.

(۵۸) - وسائل الشيعة، ج ۱۵، ص ۳۷۰.

(۵۹) - اصول کافي، باب الوسوسه و حديث النفس، ج ۲، ص ۴۲۴.

(۶۰) - اصول کافي، باب الوسوسه و حديث النفس، ج ۲، ص ۴۲۴.

(۶۱) - وسائل الشيعه، ج ۴، ص ۱۲۲۸.

(۶۲) - بحار، ج ۷۴، ص ۲۷۱.

(۶۳) - تفسير برهان، ج ۴، ص ۵۳۰.

(۶۴) - سوره محمد صلى‌الله‌عليه‌وآله، آيه ۲۵.

(۶۵) - وسائل، ج ۱، ص ۱۰۰.

(۶۶) - وسائل الشيعة، ج ۱، ص ۱۴۲.

(۶۷) - انسان ناشناخته، ص ۱۳۸، به نقل از: کودک فلسفي، ج ۲، ص ۴۹.

(۶۸) - هورمون ها، ص ۳۳، به نقل از: کودک فلسفي، ج ۲، ص ۴۹.

(۶۹) - چه مى دانيم؟ بيمارى هاى روحى و عصبي، ص ۱۳، به نقل از: کودک فلسفي، ج ۲، ص ۴۹.

(۷۰) - کودک فلسفي، ج ۲، ص ۴۹۰.

(۷۱) - آيين زندگي، ص ۲۵.

(۷۲) - غرر الحکم، ص ۳۵.

(۷۳) - نهج البلاغه فيض، ص ۱۱۴۳.

(۷۴) - غرر الحکم، ص ۶.

(۷۵) - غرر الحکم، ص ۳۴.

(۷۶) - غرر الحکم، ص ۲۳.

(۷۷) - غرر الحکم، ص ۲۹.

(۷۸) - عقده حقارت، ص ۳۹.

(۷۹) - غرر الحکم، ص ۲۱۳.

(۸۰) - نهج البلاغه فيض، ص ۹۸۸.

(۸۱) - سوره رعد، آيه ۲۸.

(۸۲) - روضه کافي، ص ۱۹۷.

(۸۳) - کتاب آيين زندگي، ص ۱۲۵، به نقل از: (کودک فلسفي، ج ۲، ص ۵۰۸).

(۸۴) - کتاب آيين زندگي، ص ۱۵۵ و ۱۵۶.

(۸۵) - کتاب آيين زندگي، ص ۱۵۵ و ۱۵۶.

(۸۶) - کتاب آيين زندگي، ص ۱۵۸.

(۸۷) - دانستنى هاى جهان علم، ص ۴۷، به نقل از: اخلاق فلسفي.

(۸۸) - دانستنى هاى جهان علم، ص ۴۷، به نقل از: اخلاق فلسفي.

(۸۹) - فهرست غرر الحکم، ص ۱۴۸.

(۹۰) - بحار، ج ۱۷، ص ۱۸۳.

(۹۱) - غرر الحکم، ص ۵۵۴.

(۹۲) - آيين زندگي، ص ۷.

(۹۳) - تحف العقول، ص ۳۲۴.

(۹۴) - آيين زندگي، ص ۱۲.

(۹۵) - فهرست غرر الحکم، ص ۳۱۶.

(۹۶) - غرر الحکم، ص ۳۸۱.

(۹۷) - فهرست غرر الحکم، ص ۳۴۲.

(۹۸) - تاريخ يعقوبي، ص ۵۹.

(۹۹) - مستدرک، ج ۲، ص ۶۴.

(۱۰۰) - آيين زندگي، ص ۱۱۸.

(۱۰۱) - غرر الحکم، ص ۱۱۷.

(۱۰۲) - آيين زندگي، ص ۱۲۰.

(۱۰۳) - مستدرک، ج ۲، ص ۶۴.

(۱۰۴) - آيين زندگي، ص ۱۰۰.

(۱۰۵) - کتاب شهاب، ص ۳۸.

(۱۰۶) - فهرست غرر الحکم، ص ۳۴.

(۱۰۷) - حيوة الحيوان، ج ۲، ص ۱۶۵.

(۱۰۸) - شرح ابن ابى الحديد، ج ۱۰، ص ۳۱۰.

(۱۰۹) - جعفريات، ص ۲۳۴.

(۱۱۰) - بحار، ج۱۷، ص ۱۵۳.

(۱۱۱) - دانستنى هاى جهان علم، ص ۳۱۸.

(۱۱۲) - الکنى والألقاب، «ابى طلحه»، ص ۱۰۸.

(۱۱۳) - فهرست غرر الحکم، ص ۴۳.

(۱۱۴) - بحار، ج ۱۷، ص ۲۱۴.

(۱۱۵) - ر. ک: وسواس، ص ۳۴، به نقل از: وسواس، ارگانى بهبهاني، ص ۵۵.

(۱۱۶) - همان.

(۱۱۷) - وسوسه و وسواس در اسلام، ص ۶۸.

(۱۱۸) - وسوسه و وسواس در اسلام، ص ۷۱.

(۱۱۹) - منتظم ناصري، ج ۲، ص ۱۴۹، به نقل از: وسواس، ارگانى بهبهاني، ص ۷۳.

(۱۲۰) - همان.

(۱۲۱) - آيت اللّه شبيرى زنجاني، سؤال شفاهي.

(۱۲۲) - عروه رحلي، ص ۱۶۰.

(۱۲۳) - وسائل، ج ۱، ص ۱۷۵.

(۱۲۴) - وسائل، ج ۱، ص ۱۷۵.

(۱۲۵) - وسواس و درمان آن، تأليف حجازي، چاپ چهارم.

(۱۲۶) - وسائل، ج ۱، حديث ۶، باب ۵، ج ۱، ص ۳۲۹.

(۱۲۷) - فروع کافي، ج ۳، ص ۱۳.

(۱۲۸) - وسائل الشيعه، أبواب الخلل.

(۱۲۹) - وسائل، ج ۵، ص ۳۲۹.

(۱۳۰) - وسائل، ج ۵، ص ۳۲۹.

(۱۳۱) - وسائل، ج ۵، ص ۳۳۰.

(۱۳۲) - وسائل، ج ۵، ص ۳۳۰.

(۱۳۳) - وسائل، ج ۵، ص ۳۳۰.

(۱۳۴) - فروع کافي، ج ۲، ص ۳۴۴.

(۱۳۵) - وسائل، ج۱، ص ۳۳.

(۱۳۶) - وسائل، ج ۱، ص ۳۳.

(۱۳۷) - وسائل، ج ۱، ص ۳۳.

(۱۳۸) - برگرفته از: العقد الطهماسبي، ص ۲۲۳، به نقل از: وسواس، ارگانى بهبهاني، ص ۷۹.

(۱۳۹) - مستمسک العروة الوتقي، نيت در وضو، ج ۲، ص ۴۶۱.

(۱۴۰) - محجة البيضاء، ج ۲، ص ۴۲.

(۱۴۱) - سوره حج، آيه ۷۸.

(۱۴۲) - مکارم الاخلاق، ص ۴۵۴.

(۱۴۳) - ثواب الاعمال، ص ۱۵.

(۱۴۴) - عروة الوثقي، ص ۳۱۴.

(۱۴۵) - مستدرک، ج ۲، ص ۵۱۷.

(۱۴۶) - وسائل، ج ۴، ص ۲۳۱.

(۱۴۷) - مبسوط سبق و رمايه، ج ۶، ص ۲۹۰.

(۱۴۸) - کافي، ج ۵، ص ۵۰.

(۱۴۹) - جعفريات، ص ۹۸.

(۱۵۰) - وسائل، ج ۳، ص ۱۷۷.

(۱۵۱) - مستدرک، ج ۲، ص ۲۲.

(۱۵۲) - مجله تندرست، سال ۲۲، شماره ۶.

(۱۵۳) - مکارم الاخلاق، ص ۲۴.

(۱۵۴) - ديوان منسوب به حضرت امير عليهم‌السلام ، چاپ اسوه، ص ۱۹۲.

(۱۵۵) - سوره شعرا، آيه ۸۰.

(۱۵۶) - سوره نحل، آيه ۶۹ و ۶۸.

(۱۵۷) - کافي، ج ۶، ص ۳۳۲.

(۱۵۸) - اصول کافي، ج ۲، ص ۵۹۹.

(۱۵۹) - سوره أسري، آيه ۸۱.

(۱۶۰) - سوره بقره، آيه ۱۰.

(۱۶۱) - فروع کافي، ج ۴، ص ۹۰.

(۱۶۲) - سفينة البحار، ج ۲، ص ۶۵۵.

(۱۶۳) - سفينة البحار، ج ۲، ص ۶۵۵.

(۱۶۴) - سفينة البحار.

(۱۶۵) - سفينة البحار، ج ۲، ص ۶۵۵.

(۱۶۶) - بحار، ج ۷۶، ص ۸۷.

(۱۶۷) - بحار، ج ۶۶، ص ۱۵۶.

(۱۶۸) - وسايل، ج ۱۷، ص ۱۲۱.

(۱۶۹) - فروع کافي، ج ۶، ص ۳۵۳.

(۱۷۰) - فروع کافي، ج ۶، ص ۳۵۵.

(۱۷۱) - کافي، ج ۶، ص ۳۵۶.

(۱۷۲) - بحار، ج ۶۲، ص ۹۳.

(۱۷۳) - سفينة البحار، ج ۱، ص ۳۴۶ و ۳۸۹.

(۱۷۴) - سفينة البحار، ج ۱، ص ۳۴۶.

(۱۷۵) - سفينة البحار، ج ۱، ص ۲۸۹.

(۱۷۶) - بحار، ج ۷۱، ص ۶۴.

(۱۷۷) - سفينة البحار، ج ۲، ص ۵۴۲.

(۱۷۸) - فروع کافي، ج ۴، ص ۲۴۳.

(۱۷۹) - نسخه هاى شفابخش، تأليف نگارنده، ص ۱۵۰.

(۱۸۰) - وسائل، ج ۱۶، ص ۵۲۶.

(۱۸۱) - خصال صدوق، ج ۲، ص ۲۱۰.

(۱۸۲) - سفينة البحار، ج ۲، ص ۶۵۵.

(۱۸۳) - سفينة البحار، ج ۱، ص ۴۲۵.

(۱۸۴) - فروع کافي، ج ۶، ص ۵۲۹.

(۱۸۵) - کافي، ج ۶، ص ۵۴۶.

(۱۸۶) - کافي، ج ۶، ص ۵۳۵.

(۱۸۷) - فروع کافي، ج ۷، ص ۱۷۶.

(۱۸۸) - المحاسن، ص ۲۷۴، قسمتى از حديث.

(۱۸۹) - بنگريد به قوانين اصول، باب ششم، ص ۴۴۶.

(۱۹۰) - من لايحضر الفقيه، ج ۱، ص ۲۳۲.

(۱۹۱) - سوره حجرات، آيه ۱۲.

(۱۹۲) - تهذيب، ج ۶، ص ۲۳۸.

(۱۹۳) - عروه رحلي، ص ۳۵.

(۱۹۴) - رساله نجاة المؤمنين، ص ۵۱.

(۱۹۵) - المسائل المستحدثه آيت اللّه مدنى تبريزي، ص ۴۱ و ۴۶.

(۱۹۶) - مجمع المسائل مرحوم آيت اللّه گلپايگاني، ج ۱، ص ۴۶.

(۱۹۷) - از ص ۱۹۲ الى ۱۹۷، مجمع المسائل آية اللّه صانعي، ج۱، ص۵۱ و ج۲، ص ۴۵.

فهرست مطالب

[مقدمه 2](#_Toc441523826)

[بيمارى خطرناک وسواس 4](#_Toc441523827)

[انگيزه وسواسى 7](#_Toc441523828)

[درمان وسواسى 8](#_Toc441523829)

[اسلام و افکار وسواسى 8](#_Toc441523830)

[درمان وسواس 9](#_Toc441523831)

[تقويت جسمى 10](#_Toc441523832)

[توبيخ ها و شماتت ها 11](#_Toc441523833)

[الگوهاى خطرناک 12](#_Toc441523834)

[تاکتيک مهرطلبى 13](#_Toc441523835)

[تأثيرات اجتماع 17](#_Toc441523836)

[واژه وسواس 21](#_Toc441523837)

[چرا به خدا پناه مى بريم؟ 23](#_Toc441523838)

[انسان در برابر طوفان وسواس 24](#_Toc441523839)

[شناخت امواج شيطان 25](#_Toc441523840)

[راه هاى وسوسه شيطان 26](#_Toc441523841)

[چيزهايى که باعث اذيت شيطان مى باشد 28](#_Toc441523842)

[همزات شياطين چيست؟ 29](#_Toc441523843)

[آيا ترس در انسان، غريزى است؟ 31](#_Toc441523844)

[ترس هاى نابجا 32](#_Toc441523845)

[درمان بيمارى ترس 34](#_Toc441523846)

[فکر چاره جويى 35](#_Toc441523847)

[ترس هاى مفيد 36](#_Toc441523848)

[ترس هاى مضر 37](#_Toc441523849)

[ترس از فال بد 38](#_Toc441523850)

[مبارزه اسلام با خرافات 40](#_Toc441523851)

[بشر و ستاره شناسى 41](#_Toc441523852)

[پندار نادرست 43](#_Toc441523853)

[ترس و تضعيف جسم و جان 45](#_Toc441523854)

[ترس هاى گوناگون 46](#_Toc441523855)

[درمان عيوب موروثى 48](#_Toc441523856)

[ترس بر اثر سوءِ تربيت 51](#_Toc441523857)

[تربيت بر اثر بيم و اميد 52](#_Toc441523858)

[عوارض ترس 54](#_Toc441523859)

[مبارزه با منشأ ترس 55](#_Toc441523860)

[يازده سال گرفتار وسواس 59](#_Toc441523861)

[انواع وسواس 60](#_Toc441523862)

[وسواس هاى فکرى 60](#_Toc441523863)

[دل، محل خطور 61](#_Toc441523864)

[حديث نفس مؤاخذه ندارد 64](#_Toc441523865)

[موارد ديگر وسواس 69](#_Toc441523866)

[نقل نظر مرجع تقليد 70](#_Toc441523867)

[تأثير روح در بدن 72](#_Toc441523868)

[اتحاد نفس و بدن 74](#_Toc441523869)

[تلفات بيمارى هاى روحى 76](#_Toc441523870)

[فرسودگى بدن 78](#_Toc441523871)

[مبارزه با نگرانى ها 79](#_Toc441523872)

[رهايى از نگرانى 81](#_Toc441523873)

[فال بد و نگرانى 82](#_Toc441523874)

[تلقين رنج آور 84](#_Toc441523875)

[روان پزشکى و ايمان 85](#_Toc441523876)

[نيروى نامحدود 86](#_Toc441523877)

[دنياى کنونى و نگرانى 87](#_Toc441523878)

[آيا نگرانى ها، مهارشدنى است؟ 88](#_Toc441523879)

[برنامه روان شناسان 89](#_Toc441523880)

[اسلام و مبارزه با نگرانى ها 89](#_Toc441523881)

[دگرگونى ها و تحولات جهان 92](#_Toc441523882)

[نگرانى يا بلاى بزرگ 93](#_Toc441523883)

[اسلام و مبارزه با نگرانى ها 96](#_Toc441523884)

[ترس از آينده 98](#_Toc441523885)

[تجزيه و تحليل افکار طوفانى 99](#_Toc441523886)

[درهم شکستن کابوس وحشت 100](#_Toc441523887)

[کاهش نگرانى ها 101](#_Toc441523888)

[اندرزى سودبخش 103](#_Toc441523889)

[اندوه بى پايان 104](#_Toc441523890)

[نگرانى و سيماى عبوس 104](#_Toc441523891)

[گشاده رويى و مسرت خاطر 106](#_Toc441523892)

[فرياد و تشديد نگرانى 107](#_Toc441523893)

[تفاوت آموزش هاى دينى و علمى 109](#_Toc441523894)

[طرح يک سؤال 109](#_Toc441523895)

[ام سليم و ابى طلحه 110](#_Toc441523896)

[ابعاد وسواس 114](#_Toc441523897)

[شناخت وسواس 117](#_Toc441523898)

[نشانه هاى وسواس 118](#_Toc441523899)

[داستان وسواس ها 120](#_Toc441523900)

[دستور پيامبر براى غسل 121](#_Toc441523901)

[وسواس در غسل 128](#_Toc441523902)

[آب استنجا 130](#_Toc441523903)

[راه حل عملى براى وسواسى 131](#_Toc441523904)

[وسواس در نماز 132](#_Toc441523905)

[اختصار نماز 135](#_Toc441523906)

[پرهيز از نماز جماعت و مردم 142](#_Toc441523907)

[علاج وسواس 144](#_Toc441523908)

[اسب دوانى و تيراندازى 144](#_Toc441523909)

[شرکت پيغمبر صلى‌الله‌عليه‌وآله در اسب دوانى 145](#_Toc441523910)

[شناکردن 147](#_Toc441523911)

[مسافرت و جهان گردى 148](#_Toc441523912)

[مسافرت و سلامت جسم 149](#_Toc441523913)

[مسافرت و ازدياد معلومات 150](#_Toc441523914)

[شفاى الهى 152](#_Toc441523915)

[ذکر و درمان وسواس 156](#_Toc441523916)

[سدر 157](#_Toc441523917)

[انار و سيب 158](#_Toc441523918)

[نمک، مسواک و خلال 163](#_Toc441523919)

[تلقين 165](#_Toc441523920)

[قطع و يقين وسواسى لازم نيست 167](#_Toc441523921)

[طهارت چيست؟ 168](#_Toc441523922)

[بيان مرحوم ميرزا ابوالقاسم قمى رحمه الله 169](#_Toc441523923)

[حکايت 171](#_Toc441523924)

[احکام وسواسى 173](#_Toc441523925)

[نگارنده 180](#_Toc441523926)

[فهرست مطالب 190](#_Toc441523927)