

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مدیریت ضربات روحی از منظر اسلام





سرشناسه	: کولیوند، پیرحسین، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت ضربات روحی از منظر اسلام/ تالیف پیرحسین کولیوند، محمدعلی سرلک؛ [برای] مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا، بیمارستان فوق تخصصی خاتم‌الانبیاء (ص).
مشخصات نشر	: تهران: میرماه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۰ ص: مصور.
شلیک	: ۱۸۵۰۰۰ ریال: ۲-۲۳۶-۳۳۳-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: بهدانشت روانی --- جنبه‌های مذهبی --- اسلام
موضوع	: بیماری‌های روانی --- جنبه‌های مذهبی
موضوع	: روان‌شناسی مذهبی
شناسه افزوده	: سرلک، محمدعلی، ۱۳۴۹ -
شناسه افزوده	: بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم‌الانبیاء (ص). مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ م۴/۶۵/۶۵ BP۲۳۲
رده بندی دیویی	: ۲۹۷/۴۸۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۵۵۲۶۹

مدیریت ضربات روحی از منظر اسلام

تألیف:

دکتر محمد علی سرلک
استاد تمام مدیریت رفتار سازمانی
و عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور

دکتر پیر حسین کولیوند
مدیر بیمارستان خاتم الانبیاء علیه السلام
و معاون طرح و توسعه و منابع انسانی مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا



میراث
۱۳۹۵ شمسی



بیمارستان فوق تخصصی
خاتم الانبیاء (ص)

مدیریت ضربات روحی از منظر اسلام



مرکز
تحقیقات
علوم
عصاب
شفا

تألیف: دکتر پیرحسین کولیوند، دکتر محمدعلی سرلک

ناشر: میرماه

گرافیک جلد و متن: مهدیه ناظم زاده

لیتوگرافی و چاپ: قائم چاپ جوریند

صحافی: عطف

نوبت و سال انتشار: نخست / ۱۳۹۵

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۸۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۲۳۶-۲

تمام حقوق اثر برای مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا محفوظ است.

خیابان ولیعصر (عج) - خیابان رشید یاسمی - بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

تلفن: ۸۸۸۸۴۰۴۰

انتشارات میرماه: تجریش، دزاشیب، خیابان شهید رضائی، کوی شهید مرتضی عباسی، پلاک ۳، واحد ۲

تلفن: ۲-۲۲۷۲۲۹۰ و ۴-۲۲۷۵۹۲۰۳ فاکس: ۲۲۷۱۹۵۲۳

پیشگفتار

امروزه افراد در زندگی شخصی و سازمانی خود، در معرض ضربات روحی مختلفی چون از دست دادن عزیزان، ابتلا به بیماری‌های سخت، از دست دادن پست و مقام و شهرت، از دست دادن حیثیت و آبرو، ورشکستگی مالی و نظایر آن قرار دارند. واکنش افراد در برابر رویدادهای این چنینی به‌عواملی چون اعتقادات مذهبی فرد، شخصیت، تربیت خانوادگی و نظایر آن بستگی دارد. دین اسلام با غنای مفهومی و ادراکی خود و به مدد منابع ارزشمندی چون قرآن کریم و آیات و روایات، سازوکارهای مناسبی را برای مدیریت ضربات روحی و حفظ سلامت روانی افراد پیش‌بینی نموده است. کتاب حاضر به‌دنبال این است تا با مرور تحقیقات انجام شده در حوزه و دانشگاه، راهکارهای مدیریت ضربات روحی فردی و سازمانی را از منظر دین مبین اسلام ارائه نماید.

امید است کتاب حاضر بتواند به‌عنوان گامی آغازین، راهکارهای مورد تأکید اسلام برای کاهش و مدیریت آسیب‌های ناشی از ضربات روحی فردی و سازمانی را فراهم نموده باشد.

مؤلفین

۱۳۹۵ شمسی

فهرست

فصل اول: مرور مفاهیم کلیدی ضربات روحی فردی و سازمانی	۱۵
مقدمه	۱۵
تعریف تروما از منظر پزشکی	۱۶
تعریف ضربات روحی یا تروما از منظر سازمانی	۱۶
تعریف سازمان	۱۷
ارکان سازمان	۱۷
۱. افراد	۱۸
۲. اهداف	۱۸
۳. ساختار	۱۸
۴. فناوری	۱۸
۵. محیط	۱۸
ضربات، شوک‌ها و آسیب‌های قابل ورود به هریک از ارکان سازمان	۱۹
۱. عواملی که به‌رکن افراد، ضربه، آسیب و شوک وارد می‌کند	۱۹
۲. عواملی که به‌رکن اهداف، ضربه، آسیب و شوک وارد می‌کند	۲۰
۳. عواملی که به‌رکن ساختار، ضربه، آسیب و شوک وارد می‌کند	۲۰
۴. عواملی که به‌رکن فناوری، ضربه، آسیب و شوک وارد می‌کند	۲۱
۵. عواملی که به‌رکن محیط، ضربه، آسیب و شوک وارد می‌کند	۲۱
نتیجه‌گیری	۲۱
منابع	۲۲
فصل دوم: فلسفه مصائب و ضربات روحی از دیدگاه اسلام	۲۳
مقدمه	۲۳
علل گرفتاری‌ها و مصائب از دیدگاه قرآن و ائمه	۲۴
۱- آزمایش	۲۴
۲- شکوفایی و تکامل	۲۹
۳- حفظ و تقویت ایمان	۳۲
۴- پیشگیری و درمان	۳۳

۳۷	۵- اجر و پاداش
۳۸	۶- ارتباط با خدا
۳۸	۷- وسیله توجه و محبت
۳۹	عکس‌العمل‌های مردم در مقابل حوادث و مشکلات
۳۹	الف) بی‌تابی
۴۱	ب) صبر
۴۱	ج) شکر و رضا
۴۱	وظیفه مؤمنین در قبال مصائب
۴۳	نتیجه‌گیری
۴۴	منابع
۴۷	فصل سوم: معنویت‌گرایی به‌عنوان راهکار مقابله با مصائب و ضربات روحی فردی و سازمانی .۴۷
۴۷	چکیده
۴۸	مقدمه
۵۲	۱. مفاهیم کلیدی سازمان معنویت‌گرا
۵۲	تعریف معنویت
۵۳	معنویت و تئوری‌های سازمان و مدیریت
۵۶	۲. اهمیت و مزایای سازمان‌های معنویت‌گرا در قرن بیست و یکم
۵۶	الف) اهمیت سازمان‌های معنویت‌گرا در قرن بیست و یکم
۶۱	ب) مزایای سازمان‌های معنویت‌گرا در قرن بیست و یکم
۶۳	۳. عوامل حیاتی موفقیت سازمان معنویت‌گرا
۶۴	الف) عوامل بیرونی
۶۴	ب) عوامل درونی
۶۵	ج) عوامل جامع
۶۵	۴. مدل‌ها و مراحل طراحی سازمان معنویت‌گرا
۶۹	چگونه می‌توان معنویت‌گرایی را در افراد ارتقاء داد؟
۶۹	۱. تشویق افراد به داشتن روحیه منعطف
۶۹	۲. نگرش مثبت

۳. صمیمی و خودمانی نمودن محیط	۷۰
گام‌های طراحی سازمان معنویت‌گرا.....	۷۰
۱. حمایت رهبران سازمان	۷۰
۲. ایجاد فرهنگ سازمانی حمایت‌کننده	۷۱
۳. ایجاد انگیزه در کارکنان.....	۷۱
۴. ایجاد استرس سازنده	۷۲
۵. بازنگری در استراتژی سازمان.....	۷۲
مدل معنویت در سازمان یا مدل سازمان معنویت‌گرا.....	۷۳
نتیجه‌گیری.....	۷۹
منابع	۸۰
فصل چهارم: مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط فرا فردی .۸۹	
مقدمه	۸۹
۱. ایمان.....	۹۰
۲. ذکر.....	۹۲
۳. توکل.....	۹۴
۴. استعاذه (پناهندگی به خدا).....	۹۶
۵. دعا.....	۹۸
۶. عبادت (نماز، روزه، زکات).....	۱۰۰
نماز.....	۱۰۱
روزه.....	۱۰۲
زکات.....	۱۰۲
منابع	۱۰۳
فصل پنجم: مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط درون فردی ۱۰۵	
مقدمه	۱۰۵
۱. تقوی و پرهیزگاری.....	۱۰۶
۲. توبه.....	۱۰۸
۳. امید.....	۱۱۰

۴. صبر	۱۱۲
۵. عفت و پاکدامنی	۱۱۴
۶. اصلاح	۱۱۶
منابع	۱۱۸
فصل ششم: مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط میان فردی	۱۲۱
مقدمه	۱۲۱
۱. دلداری و تسلی دادن	۱۲۲
۲. محبت، نیکوکاری و احسان به دیگران	۱۲۴
منابع	۱۲۶
فصل هفتم: مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط برون فردی	۱۲۹
مقدمه	۱۲۹
۱. انس با قرآن	۱۳۰
۲. گشت و گذار در طبیعت و مسافرت	۱۳۱
منابع	۱۳۳
فصل هشتم: تحمل انبیاء در برابر مصائب به عنوان الگویی برای مقابله با مصائب و ضربات روحی	۱۳۵
مقدمه	۱۳۵
۱. ترور شخصیت شعیب (ع)	۱۳۶
۲. ترور شخصیت صالح (ع)	۱۳۷
۳. ترور شخصیت عیسی (ع)	۱۳۸
سحر قلمداد کردن معجزات عیسی (ع)	۱۳۹
۴. ترور شخصیت موسی (ع)	۱۳۹
نسبت دادن انواع بدی به موسی (ع)	۱۳۹
اتهام دروغگویی به موسی (ع)	۱۴۱
تفسیر آیات	۱۴۱
نسبت جادوگری به موسی (ع)	۱۴۲
نسبت ناروای جنون به حضرت موسی (ع)	۱۴۴
افتزای برادرکشی به موسی (ع)	۱۴۵

تفسیر آیه.....	۱۴۵
افترای افسون به موسی (ع).....	۱۴۷
۵. ترور شخصیت نوح(ع).....	۱۴۹
افترای برتری طلبی به نوح(ع).....	۱۴۹
تفسیر آیات.....	۱۵۰
نسبت گمراهی به نوح(ع).....	۱۵۲
افترای دروغگو بودن به نوح(ع).....	۱۵۳
۶. ترور شخصیت هارون.....	۱۵۴
۷. ترور شخصیت هود.....	۱۵۴
افترای سفاهت و دروغگو بر هود.....	۱۵۵
۸. ترور شخصیت یوسف.....	۱۵۵
اتهام خیانت به یوسف.....	۱۵۵
برائت یوسف از اتهام خیانت.....	۱۵۷
منابع.....	۱۶۰
فصل نهم: صبر از دیدگاه قرآن.....	۱۶۱
مقدمه.....	۱۶۱
صبر ابزار امتحان بندگان خدا.....	۱۶۲
جایگاه صابرين.....	۱۶۲
اقسام صبر.....	۱۶۳
۱. صبر بدنی.....	۱۶۳
۲. صبر نفسی.....	۱۶۳
انگیزه صبر.....	۱۶۴
مراتب صبر.....	۱۶۴
۱. صبر بر مصیبت.....	۱۶۵
۲. صبر بر طاعت.....	۱۶۵
۳. صبر بر معصیت.....	۱۶۶
مصادیق صابران.....	۱۶۷

۱۶۷.....	۱. صبر و پایداری انبیاء(ع)
۱۶۷.....	۲. صبر مجاهدان
۱۶۸.....	۳. صبر در برابر دشمنان
۱۶۸.....	۴. صبر در برابر تکذیب کنندگان
۱۶۹.....	۵. صبر در روابط با دیگران
۱۶۹.....	فضیلت و ارزش صبر در آئینه‌ی قرآن
۱۷۰.....	پاداش و منزلت صابران
۱۷۰.....	منابع
۱۷۵.....	فصل دهم: توکل به‌عنوان راهکار مقابله با مصائب و ضربات روحی
۱۷۵.....	مقدمه
۱۷۶.....	اهمیت توکل
۱۷۶.....	ارکان توکل
۱۷۸.....	کلمات هم‌خویشاوند توکل
۱۷۹.....	دو بعدی بودن توکل
۱۸۰.....	اقسام توکل
۱۸۰.....	جایگاه توکل در قلب آدمی
۱۸۱.....	موضوع توکل
۱۸۲.....	مراتب توکل
۱۸۳.....	متوکل نمونه از نگاه عرفا
۱۸۴.....	توکل صحیح
۱۸۵.....	نسبت توکل و کسب
۱۸۶.....	توحید و توکل
۱۸۸.....	قول بزرگان در توکل
۱۸۹.....	استدلال بر امکان جمع توکل با کسب و کار
۱۹۰.....	منابع

فصل اول:

مرور مفاهیم کلیدی ضربات روحی فردی و سازمانی

مقدمه

سازمان‌ها در طول دوره حیات خود در معرض مصائب، بلاها، و ضربات مختلفی قرار دارند که به آن تروما یا ضربه روحی سازمانی گفته می‌شود. بی‌توجهی و یا عدم مدیریت ضربات و آسیب‌های وارده می‌تواند دوام و بقای سازمان‌ها را در بلندمدت با چالش روبه‌رو سازد. فصل حاضر به دنبال این است تا مروری مقدماتی به مفاهیم کلیدی ضربات روحی سازمانی داشته باشد و بر آن اساس ذهن خواننده را برای ورود به فصول بعدی که مرتبط با ارائه راهکارهای مدیریت این ضربات از منظر دین اسلام است، آماده نماید. بر این اساس ساختار فصل حاضر بدین شکل سازماندهی شده است که در ابتدا مفاهیم کلیدی ضربه روحی ارائه می‌شود؛ پس از آن و بعد از معرفی ارکان سازمان، تبیین خواهد شد که هر رکن از سازمان در معرض چه نوع ضربات یا مسائلی قرار دارد.

تعریف تروما از منظر پزشکی

به هر نوع ضربه، جراحت، شوک، آسیب و حادثه وارد شده بر بدن، در علم پزشکی، تروما (Trauma) گفته می‌شود، مشروط به اینکه از خارج به بدن وارد شده باشد و عامل درونی، علت ایجاد آسیب نباشد (ویکی پدیا، ۲۰۱۵). به عبارت دیگر تروما هر آسیبی است که در اثر افزایش انرژی ورودی به بدن ایجاد می‌شود. این انرژی ممکن است از نوع ضربه‌ای، مکانیکی، حرارتی (سوختگی)، شیمیایی یا انواع دیگر باشد. اهمیت تفاوت این موضوع در اورژانس و فوریت‌های پزشکی مشخص می‌شود، مثلاً در برخورد با بیمار دچار سنکوپ و یا شوک، اگر عامل بیماری باشد، امدادگر به راحتی می‌تواند اقدام به جابه‌جایی بیمار کند؛ ولی در شرایط تروما، به علت وجود احتمال آسیب‌های شدید مانند قطع نخاع، هر نوع جابه‌جایی و حرکت بیمار بدون حمایت و ثابت نمودن بدن و توسط اشخاص غیرمغرب ممنوع است. تروما اگر شدید باشد شخص را به مداوای اورژانسی نیازمند می‌سازد.

تعریف ضربات روحی یا تروما از منظر سازمانی

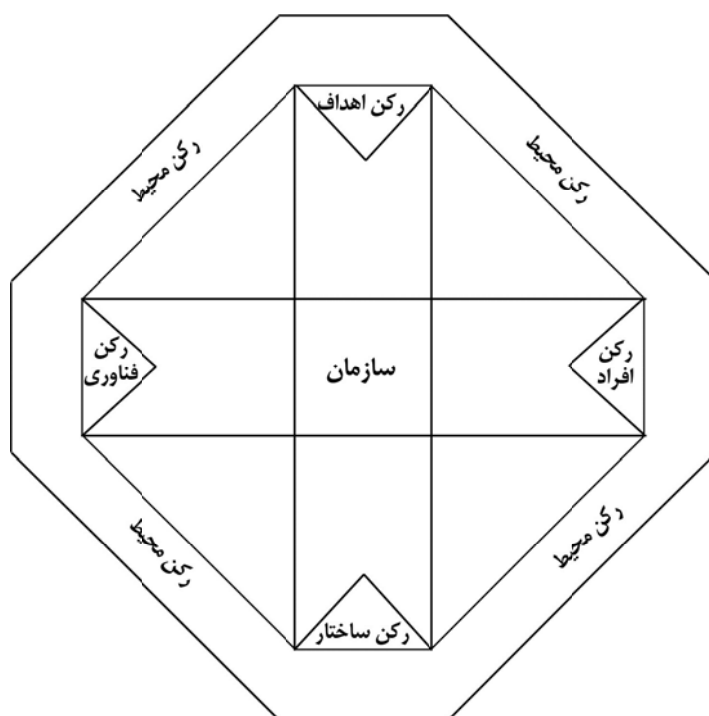
به ضربات، جراحات، شوک‌ها و آسیب‌هایی که به سازمان و ارکان آن وارد می‌شود، ضربات روحی سازمانی گفته می‌شود. قبل از ورود به بحث در مورد راهکارهای مدیریت اینگونه ضربات از دیدگاه اسلام لازم است تعریفی از سازمان و ارکان آن ارائه شود و سپس تبیین شود که هر رکن از سازمان در معرض چه نوع شوک یا آسیبی قرار دارد.

تعریف سازمان:

سازمان تشکلی است انسانی، ساختار یافته، برخوردار از فناوری، هدف‌مند و محصور در محیط (اسکات، ۲۰۰۴؛ توسی ۲۰۰۷). بر مبنای این تعریف، سازمان حداقل دارای ۵ رکن خاص است.

ارکان سازمان:

در شکل شماره ۱، پنج رکن متداول سازمان‌ها که اسکات (۲۰۰۴) و جف (۲۰۰۱) نیز بر آنها تأکید نموده‌اند، نشان داده شده است.



شکل ۱: مدل ارکان سازمان (اسکات، ۲۰۰۴؛ جف، ۲۰۰۱)

۱. افراد:

افراد سازمانی بیانگر کسانی هستند که در برابر دریافت‌های مختلف، سازمان را یاری می‌دهند و به آن متعهد هستند.

۲. اهداف:

اهداف، بیانگر نتایج و مقاصد مطلوب و مورد انتظار یک سازمان‌اند.

۳. ساختار:

چارچوبی است که به رفتار و روابط افراد و واحدهای کاری در سازمان نظم می‌دهد و این روابط را قابل پیش‌بینی می‌سازد؛ به‌عنوان مثال در ساختار سازمانی رستوران‌هانی پیش‌بینی شده است که آشپزها گزارش کاری خود را به چه کسی بدهند.

۴. فناوری:

فناوری مفهومی است عام و شامل ماشین‌آلات، تجهیزات، مهارت انسانی و شیوه تبدیل داده‌ها (مواد اولیه و منابع) به ستاده‌ها (کالاها و خدمات) می‌گردد. امروزه به‌دلیل نقش و اهمیتی که فناوری اطلاعات در انجام کارهای سازمانی پیدا کرده است، این واژه مترادف واژه فناوری به کار می‌رود.

۵. محیط:

محیط بیانگر سیستم بزرگ‌تری است که سازمان در آن محصور شده است. سازمان‌ها منابع (داده‌های) خود را از محیط دریافت نموده، کالاها و خدمات (ستاده‌های) خود را به محیط عرضه می‌کنند. عوامل محیطی نظیر مشتریان، عرضه‌کنندگان، دولت، مجلس و

فصل اول: مرور مفاهیم کلیدی ضربات روحی فردی و سازمانی / ۱۹

نظایر آن عواملی هستند که بر عملکرد یک سازمان تأثیر می‌گذارند؛ اما سازمان کنترل چندانی بر آن‌ها ندارد.

ضربات، شوک‌ها و آسیب‌های قابل ورود به هریک از ارکان سازمان

در این بخش، بر این بحث که هر رکن از سازمان به چه دلیل می‌تواند دچار آسیب و شوک شود، تمرکز می‌شود.

۱. عواملی که به رکن افراد، ضربه، آسیب و شوک وارد می‌کند:

- از دست دادن عزیزان

- ابتلا به بیماری‌های سخت

- بیماری صعب‌العلاج بستگان و نزدیکان

- ازدواج

- طلاق

- تغییر منزل و محل زندگی

- بچه‌دار شدن

- مقروض شدن

- ورشکست شدن

- هتک حرمت

- از دست دادن اعتبار و اعتماد اطرافیان

- اعتیاد

- رسوایی اخلاقی، مالی و...

- تغییر مدیران ارشد
 - شایعات
 - بازنشستگی
 - اخراج
 - اشتباهات و خطاهای کاری
 - بی تجربگی و نداشتن مهارت کاری لازم
 - جابه‌جایی درون واحدی
 - ارتقای شغلی
 - تنزل مقام
 - نبود شایسته‌سالاری در سازمان
 - افزایش ناگهانی وظایف و مسئولیت‌های شغلی
۲. عواملی که به‌رکن اهداف، ضربه، آسیب و شوک وارد می‌کند:
- رقبا
 - مشتریان
 - بنیانگذاران سازمان
 - مدیریت ارشد
 - مأموریت‌گرا نبودن سازمان
۳. عواملی که به‌رکن ساختار، ضربه، آسیب و شوک وارد می‌کند:
- تغییرات شدید ساختاری در سازمان

- کم و زیاد شدن سطوح سازمان

- افزایش تمرکز: به دلیل تمایل مدیران ارشد برای در دست گرفتن کلیه امورات

سازمان

- افزایش رسمیت: به دلیل عدم وجود روابط غیررسمی با پرسنل، اکثر انتظارات مدیر

از طریق بخشنامه ابلاغ می شود.

- افزایش پیچیدگی: به دلیل تمایل مدیران برای استخدام نیروهای مورد نظر و

به کارگماری آنها در بخش ها و واحدهای جدیدالتأسیس

۴. عواملی که به رکن فناوری، ضربه، آسیب و شوک وارد می کند:

- به روز نشدن فناوری های سازمان، تردیدی نیست که امکانات خوب در هر سازمان،

پرسنل را توانمندتر ساخته و کار آنها را مؤثرتر می نماید. (کولیوند و همکاران، ۱۳۹۳)

- به کارگیری فناوری های نامناسب و کم بازده

- استفاده از فناوری های پرهزینه

۵. عواملی که به رکن محیط، ضربه، آسیب و شوک وارد می کند:

- خصمانه شدن روابط سازمان با محیط

- کاهش پذیرش و مشروعیت سازمان در نظر ذی نفعان

نتیجه گیری

سازمان ها و ارکان آنها، در معرض ضربات، آسیب ها و شوک های مختلفی قرار

دارند. گام اول در زمینه مدیریت ضربات روحی، شناسایی عوامل آسیب و عوامل ضربه

روحی در سازمان می باشد. تلاش فصل حاضر بر این بود تا با معرفی مفاهیم اولیه تروما و

آشنایی با انواع بلایا و مصیبت‌ها و ضربه‌هایی که هر کدام از ارکان سازمان دریافت می‌کنند، ذهن خواننده را برای ورود به مبحث بعدی که فلسفه بلایا و مصائب و ضربات روحی و جسمی از دیدگاه اسلام است، را آماده نماید.

منابع:

- کولیوند، پیرحسین و همکاران (۱۳۹۳) مبانی طراحی فیزیکی اتاق عمل و اصول و آداب کار در آن، تهران، انتشارات میرماه.
- سرلک، محمدعلی (۱۳۹۰) چهره‌های نوظهور سازمان در قرن بیست و یکم - جلد اول، تهران، نشر مرجع دانش
- سرلک، محمدعلی (۱۳۹۰) چهره‌های نوظهور سازمان در قرن بیست و یکم - جلد دوم، تهران، نشر مرجع دانش
- سرلک، محمدعلی (۱۳۹۱) چهره‌های نوظهور سازمان در قرن بیست و یکم - جلد سوم، تهران، نشر مرجع دانش
- سرلک، محمدعلی (۱۳۹۱) چهره‌های نوظهور سازمان در قرن بیست و یکم - جلد چهارم، تهران، نشر مرجع دانش
- ویکی پدیا، دانشنامه آزاد (۲۰۱۵) ترومای پزشکی. <https://fa.wikipedia.org>

فصل دوم:

فلسفه مصائب و ضربات روحی از دیدگاه اسلام

مقدمه

در ذهن انسان‌هایی که دچار مصیبت و گرفتاری شده‌اند همواره این سؤال وجود دارد که به چه دلیل دچار گرفتاری شده‌اند و فلسفه این گرفتاری و مشکل چه بوده است. دین اسلام به عنوان دینی کامل و جامع برای این سؤال بشر پاسخ جامع و مانعی ارائه داده است. فصل حاضر، با مینا قراردادن کار ارزشمندی که در حوزه منتشر شده [۱]، فلسفه بلاها، مصائب و ضربات روحی از دیدگاه اسلام را تعریف و تبیین نموده است.

"به طور کلی جهان همواره دستخوش تغییر و دگرگونی است و در واقع مجموعه‌ای

است از خوشی‌ها و ناخوشی‌ها، آسایش و سختی‌ها، درشتی‌ها و نرمی‌ها، پستی‌ها و بلندی‌ها

و... البته شاید این تنوع و فراز و نشیب در زندگی برخی افراد، کم و یا بیش تر از دیگران باشد؛ ولی نمی توان کسی را یافت که زندگی او همیشه به یک صورت و یکنواخت باشد. سختی ها و بلا یا ابعاد مختلفی دارد و برای هر کسی بسته به شرایط زندگی و اجتماعی یا وضعیت روحی، به گونه ای بروز می کند: بیمار شدن خود یا فرزند و یا یکی از نزدیکان، از دست دادن کسی که با او مأنوس است، مرگ خویشان و نزدیکان، گرفتاری های مالی، بلاهای طبیعی مثل سیل و زلزله، مشکلات شخصی همچون ناسازگاری با همسر، غم و اندوه و پریشانی، غربت، تنهایی، ورشکستگی، ترس، اسارت، فقر و خلاصه هر آنچه بتوان نام بلا و سختی یا مصیبت و ناگواری بر آن نهاد، همگی از دو زاویه قابل مشاهده است. اگر کسی فقط از زاویه جهان مادی به مشکلات و مصیبت ها نگاه کند، شاید بتواند برای هر کدام دلیلی مادی بیابد؛ مثل اینکه: خشکسالی را معلول نیامدن باران، مریضی به علت عدم رعایت بهداشت و ورشکستگی را نشانه ای بر عدم آگاهی از تجارت دانست. اما از دیدگاه دین مبین اسلام، عوامل متعددی در این حوادث و بلاها اثرگذار است که علل مادی، تنها بخشی از آنها شمرده می شود [۱].

علل گرفتاری ها و مصائب از دیدگاه قرآن و ائمه

قرآن و ائمه؛ علل متعددی را برای گرفتاری و مصیبت ها ذکر نموده اند که به برخی از آنها اشاره می شود:

۱- آزمایش

یکی از حکمت های بلا این است که خداوند با سختی ها و بلاها بندگانش را آزمایش می کند و در این آزمایش تنها کسانی که صبر پیشه می کنند پیروز و رستگار هستند.

پروردگار متعال در آیه ۱۵۵ سوره بقره می‌فرماید: «وَلْيَبْلُغُوا شَيْءًا مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَتَقْصِ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ»؛ «قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی، و کاهش در مال‌ها و جان‌ها و میوه‌ها، آزمایش می‌کنیم و بشارت ده به استقامت‌کنندگان».

آزمایش الهی برای جداساختن و شناخته شدن راستگویان از مدعیان دروغگو و برای خالص و ناب گرداندن مؤمنین صورت می‌پذیرد. «وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ» [۲]؛ «و به تحقیق کسانی که قبل از آنها بودند را نیز امتحان کردیم؛ پس خداوند هم کسانی که صادق هستند و هم دروغگویان را مشخص و معلوم می‌کند».

موارد زیر از آیات و روایات به دست می‌آید:

الف) آزمایش‌های الهی همگانی است و مختص گروه خاص نیست. همه انبیاء و اولیای الهی در معرض آزمایش‌های الهی قرار گرفته‌اند. قرآن مجید با اشاره به امتحان عمومی انسان‌ها می‌فرماید «أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ»؛ [۳] «آیا مردم گمان کردند همین که بگویند: «ایمان آوردیم، به حال خود رها می‌شوند و آزمایش نخواهند شد؟»

ب) امتحانات الهی به طرق مختلف صورت می‌پذیرد، چنانچه حضرت آدم (ع) با دستور نزدیک نشدن به درخت ممنوعه، و حضرت ابراهیم (ع) با امر به ذبح فرزند، و برخی با خیر و شر، [۴] مورد آزمایش قرار می‌گیرند.

آزمایش الهی برای جداساختن و شناخته شدن راستگویان از مدعیان دروغگو و برای خالص و ناب گرداندن مؤمنین صورت می‌پذیرد [۵].

ج) صبر و استقامت، استمداد از نیروی ایمان و الطاف الهی، و توجه به این حقیقت که همه حوادث در پیشگاه خداوند رخ می‌دهد و او از همه چیز آگاه است، رمز پیروزی در امتحانات الهی است.

انواع آزمایش

قرآن کریم برخی از آزمایش‌های الهی را که در مورد اقوام گذشته به عمل آمده، این گونه معرفی می‌نماید:

۱. امتحان عقیدتی

در یکی از جنگ‌ها که دشمن به مدینه حمله کرده بود، مسلمانان تحت فشار شدید قرار گرفتند؛ به نحوی که به خداوند متعال بدگمان شدند. در قرآن، خداوند این امر را ابتلایی برای مؤمنین محسوب می‌کند و پس از آن می‌فرماید که شما آنچنان از حیث اعتقادات در معرض خطر قرار گرفتید که اگر دشمنان بر شما چیره می‌شدند و پیشنهاد بازگشت به سوی شرک به شما می‌دادند می‌پذیرفتید. خداوند حکیم می‌فرماید: «إِذْ جَاءُوكُم مِّن فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونَا هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زِلْزَالًا شَدِيدًا... وَكُلُّ دُحُلَتٍ عَلَيْهِمْ مِنْ أَقْطَارِهَا ثُمَّ سُئِلُوا الْفِتْنَةَ لَأَتَوْهَا وَمَا تَلْبَثُوا بِهَا إِلَّا بَسِيرًا»؛ [۶] «[به خاطر بیاورید] زمانی را که آنها از طرف بالا و پایین [شهر] بر شما وارد شدند [و مدینه را محاصره کردند] و زمانی را که چشم‌ها از شدت

وحشت خیره شده و جان‌ها به لب رسیده بود، و گمان‌های گوناگون بدی به خدا می‌بردید. آنجا بود که مؤمنان آزمایش شدند و تکان سختی خوردند... [آنها چنان بودند که] اگر دشمنان از اطراف مدینه بر آنان وارد می‌شدند و پیشنهاد بازگشت به سوی شرک به آنان می‌کردند می‌پذیرفتند و جز ملت کمی [برای انتخاب این راه] درنگ نمی‌کردند.»

پس از آن که حضرت موسی(ع) برای مناجات با پروردگار، به کوه طور رفت، راز و نیاز او از سی شب، به چهل شب افزایش یافت، به این وسیله قوم او مورد آزمایش قرار گرفتند؛ ولی نتوانستند از این امتحان سربلند بیرون آیند؛ چرا که شرک، در بدترین صورتش دامان بنی اسرائیل را گرفت. قرآن کریم با بیان این مطلب می‌فرماید:

«قَالَ فَإِنَّا قَدْ فَتَنَّا قَوْمَكَ مِنْ بَعْدِكَ وَأَضَلَّهُمُ السَّامِرِيُّ»؛ [۷] «گفت ما قوم تو را بعد از

تو، آزمودیم و سامری آنها را گمراه ساخت.»

مهم‌تر آنکه قبل از این آزمایش، هارون جانشین حضرت موسی(ع) آن مردم را از چنین امتحانی مطلع ساخته بود؛ ولی آنها توجه نکرده و به پیروی از سامری به گوساله پرستی روی آوردند.

۲. امتحان مالی

قرآن کریم در آیات متعدد به این آزمایش الهی اشاره می‌کند: «فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ وَ أَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ»؛ [۸] «اما انسان هنگامی که پروردگارش او را برای آزمایش، اکرام می‌کند و نعمت می‌بخشد [مغرور می‌شود و] می‌گوید: «پروردگارم مرا گرامی داشته است و اما هنگامی که برای

امتحان، روزیش را بر او تنگ می‌گیرد [مأیوس می‌شود و] می‌گوید: «پروردگرم مرا خوار کرده است».

امام صادق (ع) می‌فرماید: «مَا بَلَى اللَّهَ الْعِبَادَ بِشَيْءٍ أَشَدَّ عَلَيْهِمْ مِنْ إِخْرَاجِ الدَّرَاهِمِ؛ [۹] خدوآند بندگان را به چیزی مبتلا نکرده که سخت‌تر از انفاق درهم باشد».

۳. امتحان جانی

تاریخ گویای آزمایش بسیاری از انسان‌ها، در جنگ‌ها بوده است. امتحانات الهی در جنگ‌ها انسان‌های مؤمن را از صف منافقان و ریاکاران جدا نموده است. مروری بر جنگ‌ها از صدر اسلام تا کنون، نشانگر آن است که برخی، تا زمانی ایمان دارند که کوچک‌ترین خطری آنان را تهدید نکند و برخی منافع مالی را بر یاری امام حسین (ع) ترجیح می‌دهند و برخی غنایم جنگی را بر دستور رسول خدا (ص) مقدم می‌دانند. خلاصه آنکه ترس از جنگ، محاصره اقتصادی، کشته شدن عزیزان، و... موارد آزمایش افراد در جنگ‌ها بوده است. خداوند متعال در سوره محمد (ص) با بیان اینکه؛ اگر ما بخواهیم می‌توانیم دشمنان را مجازات نماییم، جنگ را سبب آزمایش افراد معرفی کرده می‌فرماید: «وَلَوْ يَشَاءُ اللَّهُ لَأْتَصَرَ مِنْهُمْ وَلَكِنْ لِيَبْلُوَ بَعْضَكُمْ بِبَعْضٍ»؛ [۱۰] «و اگر خدا می‌خواست خودش آنها را مجازات می‌کرد؛ اما می‌خواهد بعضی از شما را با بعضی دیگر بیازماید».

۴. امتحان خانوادگی

قرآن مجید، همسر و فرزندان را امتحان الهی دانسته، می‌فرماید:

«إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ»؛ [۱۱] «اموال و فرزندان شما فقط وسیله آزمایش هستند».

بسیاری از کسانی که به ظاهر، پای بند به امور دینی و مسائل اخلاقی هستند، به هنگامی که پای فرزندانشان به میان بیاید گویی پرده‌ای بر افکارشان می‌افتد و تمام قوانین الهی و مسائل انسانی و عدالت، به دست فراموشی سپرده می‌شود. عشق به فرزند سبب می‌شود که حرام را حلال، و حلال را حرام بشمارند و برای تامین آینده خیالی او تن به هر کاری داده و هر حقی را زیر پا بگذارند؛ باید خود را در این میدان بزرگ امتحان، به خدا بسپاریم و به هوش باشیم که بسیار کسان، در این میدان لغزیده و سقوط کرده و نفرین ابدی را برای خود فراهم ساخته‌اند.

امام علی (ع) می‌فرماید: «لَا يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْفِتْنَةِ لِأَنَّهُ لَيْسَ أَحَدٌ إِلَّا وَهُوَ مُشْتَمِلٌ عَلَى فِتْنَةٍ وَ لَكِنْ مَنْ اسْتَعَاذَ فَلَيْسَتْ عَلَيْهِ مِنْ مُضِلَّاتِ الْفِتَنِ فَإِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ يَقُولُ وَ اعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَمَعْنَى ذَلِكَ أَنَّهُ سُبْحَانَهُ يَخْتَبِرُهُم بِالْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ لِتَبَيِّنِ السَّاحِطِ لِرِزْقِهِ وَالرَّاضِي بِقِسْمِهِ» [۱۲] کسی از شما نگوید خدایا از فتنه به تو پناه می‌برم! چه هیچکس نیست مگر اینکه در فتنه‌ای است، لیکن آنکه پناه خواهد از فتنه‌های گمراه کننده [به خداوند] پناه برد که خدای سبحان فرماید: «بدانید که مال و فرزندان شما فتنه است» و معنی آن این است که خدا آنان را به مال‌ها و فرزندان می‌آزماید تا ناخشنود از روزی وی، و خشنود از آن را آشکار نماید».

۲- شکوفایی و تکامل

شکوفای شدن استعدادهاى نهفته انسانی یکی دیگر از علل و حکمت‌های مصائب است؛ استعدادهایی که در آرامش و آسایش شناخته نمی‌شوند. چنانکه امام علی (ع) می‌فرماید: «وَفِي تَقَلُّبِ الْأَحْوَالِ عُلْمَ جَوَاهِرِ الرَّجَالِ» [۱۳] در دگرگونی احوال گوهر مردان معلوم شود».

امام جعفر صادق (ع) در کلامی گهربار می‌فرماید: **إِنَّ الْعَبْدَ لَيَكُونُ لَهُ عِنْدَ اللَّهِ الدَّرَجَةُ لَا يَبْلُغُهَا بِعَمَلِهِ فَيَتَّبِعُهُ اللَّهُ فِي جَسَدِهِ أَوْ يُصَابُ بِمَالِهِ أَوْ يُصَابُ فِي وُلْدِهِ فَإِنْ هُوَ صَبَرَ بَلَغَهُ اللَّهُ أَيَّاهَا؛** [۱۴] [ممکن است] برای بنده‌ای در نزد خدا درجه و رتبه‌ای باشد که از طریق عملش به آن درجه نمی‌رسد، پس خداوند او را به بلا و مصیبتی در بدن و یا مال و یا مصیبت فرزند مبتلا می‌سازد تا اگر صبر و تحمل نماید خداوند او را به آن درجه برساند.

در برخی روایات، به درجاتی از بهشت اشاره شده که راه رسیدن انسان مؤمن به آن فقط با سختی و تحمل بلا میسر می‌شود [۱۶ و ۱۵].

شهید مطهری در کتاب عدل الهی می‌فرماید: «در دل گرفتاری‌ها و مصیبت‌ها، نیک‌بختی‌ها و سعادت‌ها نهفته است، همچنان که گاهی هم در درون سعادت‌ها، بدبختی‌ها تکوین می‌یابند و این، فرمول این جهان است: **«يُولِجُ اللَّيْلُ فِي النَّهَارِ وَيُولِجُ النَّهَارُ فِي اللَّيْلِ»**؛ [۱۷] «خدا شب را در [دل] روز فرو می‌برد و روز را در [دل] شب»

ضرب‌المثل معروفی است که می‌گوید: پایان شب سیه سپید است. این ضرب‌المثل تلازم قطعی بین تحمل رنج و نیل به سعادت را بیان می‌کند، گویی سپیدی‌ها از سیاهی‌ها زاییده می‌شوند. قرآن کریم برای بیان تلازم سختی‌ها و آسایش‌ها می‌فرماید: **«فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا»**؛ [۱۸] «پس به درستی که با سختی، آسانی است، حتماً با سختی آسانی است.»

فرمایش قرآن این نیست که بعد از سختی، آسانی است؛ بلکه این است که با سختی،

آسانی است؛ یعنی آسانی در دل سختی و همراه آن است.»

ایشان در ادامه با بیان اینکه مصیبت‌ها و شدائد برای تکامل بشر ضرورت دارند و اگر محنت‌ها و رنج‌ها نباشد بشر تباه می‌گردد؛ می‌فرماید: «تضاد و کشمکش، شلاق تکامل است. موجودات زنده با این شلاق، راه خود را به سوی کمال می‌پیمایند. این قانون، در جهان نباتات، حیوانات و بالخصوص انسان، صادق است» [۱۹].

امیرالمؤمنین علی (ع) در یکی از نامه‌های خود که به عثمان بن حنیف - فرماندار خویش در بصره - نوشته‌اند، این قانون طبیعی را گوشزد می‌کنند که: «در ناز و نعمت زیستن و از سختی‌ها دوری گزیدن، موجب ضعف و ناتوانی می‌گردد، و برعکس، زندگی کردن در شرایط دشوار و ناهموار، آدمی را نیرومند و چابک می‌سازد و جوهر هستی او را آبدیده و توانا می‌گرداند». این پیشوای بزرگ در این نامه، فرماندار خود را نکوهش می‌کند که چرا در مجالس شب نشینی اشراف شرکت کرده و در محفلی که بینوایان را در خود نپذیرفته و تنها ثروتمندان را در خود جای داده است گام نهاده است، و به همین مناسبت، زندگی ساده‌خویش را شرح می‌دهد و از پیروان خود - و مخصوصاً کارگزاران حکومت خود - می‌خواهد که به شیوه او تاسی جویند.

آنگاه برای بستن راه بهانه‌جویی توضیح می‌دهد که شرایط ناهموار و تغذیه ساده، از نیروی انسان کم‌نکرده و قدرت را تضعیف نمی‌کند. درختان بیابانی که از مراقبت و رسیدگی مرتب باغبان، محروم هستند چوبشان محکم‌تر و دوام‌شان بیش‌تر است و بر عکس، درخت باغستان‌ها که دائماً مراقبت شده و باغبان، به آنها رسیدگی می‌کند، نازک پوست‌تر و بی‌دوام‌ترند: «أَلَا وَإِنَّ الشَّجَرَةَ الْبَرِّيَّةَ أَصْلَبُ عُوداً وَالرَّوَاتِحَ الْخَضِرَةَ أَرْقُ جُلُوداً وَ النَّبَاتَاتِ الْعِدْيَةَ أَقْوَى وَقُوداً وَأَبْطَأُ حُمُوداً؛ آگاه باشید! درختان بیابانی، چوبشان سخت‌تر، و

درختان کنار جویبارها، پوستشان نازک تر است. درختان بیابانی که با باران سیراب می شوند آتش شان شعله ورتر و بادوام تر است.» [۲۰]

۳- حفظ و تقویت ایمان

یکی دیگر از محاسن بلا و مصیبت، حفظ و تقویت ایمان است. چنانچه رسول خدا(ص) فرمود: «جبرئیل گفت که خداوند متعال می فرماید: «إِنَّ مِنْ عِبَادِي الْمُؤْمِنِينَ لَمَنْ لَا يَصْلُحُ إِيمَانُهُ إِلَّا بِالْفَقْرِ وَ لَوْ أَعْنَيْتُهُ لَأَفْسَدَهُ ذَلِكَ وَ إِنَّ مِنْ عِبَادِي الْمُؤْمِنِينَ لَمَنْ لَا يَصْلُحُ إِيمَانُهُ إِلَّا بِالْغِنَى وَ لَوْ أَفْقَرْتُهُ لَأَفْسَدَهُ ذَلِكَ وَ إِنَّ مِنْ عِبَادِي الْمُؤْمِنِينَ لَمَنْ لَا يَصْلُحُ إِيمَانُهُ إِلَّا بِالسُّقْمِ وَ لَوْ صَحَّحْتُ جِسْمَهُ لَأَفْسَدَهُ ذَلِكَ وَ إِنَّ مِنْ عِبَادِي الْمُؤْمِنِينَ لَمَنْ لَا يَصْلُحُ إِيمَانُهُ إِلَّا بِالصَّحَّةِ وَ لَوْ أَسْقَمْتُهُ لَأَفْسَدَهُ ذَلِكَ إِنَّي أُدَبِّرُ عِبَادِي بِعِلْمِي بِقُلُوبِهِمْ فَإِنِّي عَلِيمٌ خَيْرٌ» [۲۱] در بین بندگان مؤمن، کسی هست که به جز فقر و تهیدستی چیزی ایمانش را اصلاح نمی کند که اگر ثروتمندش نمایم، همین ثروت موجب فساد و تباهی ایمانش می شود. و در بین بندگان مؤمن، کسی هست که جز با ثروت، ایمانش اصلاح نمی شود و اگر تهیدستش نمایم، فقر و تهیدستی باعث فساد و تباهی ایمانش می گردد. و در میان بندگان مؤمن، کسی هست که جز با مریضی، ایمانش اصلاح نمی گردد و اگر جسمش را سالم کنم همین سلامتی، ایمانش را از بین می برد و در بین بندگان مؤمن، کسی هست که جز با سلامتی و صحت، ایمانش اصلاح نمی شود که اگر مریضش کنم، همین مریضی، ایمانش را تباه می کند. من به واسطه علمی که به درون و قلوب بندگانم دارم [امور] آنها را تدبیر می کنم. به درستی که من دانا و آگاهم.»

قرآن کریم با اشاره به این مطلب می‌فرماید: «عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ»؛ [۲۲] چه بسا چیزی را خوش نداشته باشید، حال آنکه خیر شما در آن است. و یا چیزی را دوست داشته باشید، حال آنکه شر شما در آن است و خدا می‌داند و شما نمی‌دانید.»

۴- پیشگیری و درمان

با بررسی آیات و روایات ائمه معصومین، به‌خوبی مشاهده می‌شود که بسیاری از بلاها جنبه پیشگیری و درمان دارند؛ چنانچه گاه، بلایی بنده را به‌پیش رانده و یا او را از انجام کاری که به‌مصلحت نیست، باز می‌دارد و یا خطا و انحرافی را جبران می‌کند و گاه بلا، در حکم هشدار است که انسان را از خطر باز می‌دارد.

شکوفای شدن استعدادها و نهفته‌سازی انسانی یکی دیگر از علل و حکمت‌های مصائب است. از جمله ویژگی‌های حکومت اسلامی آن است که علاوه بر رعایت موازین پیشگیری از سوی آحاد جامعه حاکمیت نیز در این راستا گام بر می‌دارد. این موضوع امروزه با برقراری نظامی جامع و مبتنی بر فرایندهای ارتقای ایمنی بیماران قابل انجام است (کولیوند و همکاران، ۱۳۹۲).

الف) هشدار

قرآن مجید درباره اثر هشداردهندگی برخی بلاها چنین می‌فرماید: «وَلَنذِيقَنَّاهُمْ مِنَ الْعَذَابِ الْأَذْيِ دُونَ الْعَذَابِ الْأَكْبَرِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ»؛ [۲۳] «به آنان از عذاب نزدیک (عذاب این دنیا) پیش از عذاب بزرگ (آخرت) می‌چشانیم، شاید باز گردند!».

و نیز می‌فرماید: «وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَا رَبَّهُ مُبِيبًا إِلَيْهِ ثُمَّ إِذَا خَوَّلَهُ نِعْمَةً مِنْهُ نَسِيَ مَا كَانَ يَدْعُو إِلَيْهِ مِنْ قَبْلُ» [۲۴] هنگامی که انسان را زیانی رسد، پروردگار خود را می‌خواند و بسوی او باز می‌گردد؛ اما هنگامی که نعمتی از خود، به او عطا کند، آنچه را به‌خاطر آن قبلاً خدا را می‌خواند از یاد می‌برد.»

پس؛ سختی و زیان، موجب می‌شود که انسان متوجه خدای خود شده و به‌راز و نیاز با او بپردازد. همه ما چنین اثری را تجربه کرده‌ایم که در سختی‌ها بیش‌تر به‌خداوند روی می‌آوریم. قرآن کریم با اشاره به این مطلب، در مورد برخی افراد می‌فرماید: «فَإِذَا رَكِبُوا فِي الْفُلِكِ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ إِذَا هُمْ يُشْرِكُونَ» [۲۵] «هنگامی که سوار بر کشتی شوند، خدا را با اخلاص می‌خوانند [و غیر او را فراموش می‌کنند]؛ اما هنگامی که خدا آنان را به خشکی رساند و نجات داد، باز مشرک می‌شوند. [و خدا را فراموش می‌کنند].»

امام علی (ع) در خطبه ۱۴۳ نهج البلاغه می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ يَبْتَلِي عِبَادَهُ عِنْدَ الْأَعْمَالِ السَّيِّئَةِ بِنَقْصِ الثَّمَرَاتِ وَ حَبْسِ الْبَرَكَاتِ وَ إِغْلَاقِ خَزَائِنِ الْخَيْرَاتِ لِيَتُوبَ تَائِبٌ وَ يَقْلِعَ مُقْلِعٌ وَ يَنْذِرَ مُنْذِرٌ وَ يَزِدَّجِرَ مُزْدَجِرٌ؛ خداوند بندگان خود را هنگام ارتکاب گناه، با کمبود میوه‌ها، و جلوگیری از نزول برکات، و بستن در گنج‌های خیرات، مبتلا می‌سازد؛ برای آنکه، توبه‌کننده‌ای باز گردد و [دل]‌کننده‌ای [از گناه]، [دل] بکند، و پند گیرنده‌ای، پند گیرد، و باز دارنده‌ای [بندگان خدا را از نافرمانی] باز دارد.»

ذکر این نکته ضروری است که بلاها تنها برای هشدار دادن به‌خود بلا دیده نیست، بلکه دیگران نیز باید با دیدن و شنیدن بلا و مصیبتی که برای دیگران فرود آمده، هشیار

شوند و بدانند این برنامه‌ها مختص افراد خاص نیست، و ممکن است هر زمان، گریبان افرادی را گرفته و آنان را مورد امتحان و آزمایش قرار دهد.

بنابراین لازم است انسان، مصیبت‌های دیگران را هشدار برای خود نیز بداند و از آن

عبرت بگیرد.

ب) جبران

جبران خطاها و گناهان انسان مؤمن، علتی دیگر بر بلاهایی است که بر او وارد می‌شود. رسول مکرّم اسلام (ص) با بیان این نکته که؛ برخی گناهان جز به وسیله بلا و سختی جبران نمی‌شود، می‌فرماید: «إِذَا كَثُرَتْ ذُنُوبُ الْمُؤْمِنِ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ مِنَ الْعَمَلِ مَا يُكَفِّرُهَا ابْتَلَاهُ اللَّهُ بِالْحُزْنِ لِيُكَفِّرَ بِهَا عَنْهُ» [۲۶] هر گاه گناهان مؤمن زیاد گردند، و عمل [نیکی] نداشته باشد که کفاره آنها باشد، خداوند او را گرفتار پریشانی و اندوه می‌کند تا کفاره گناهان او باشد.

حضرت علی (ع) نیز ابتلا به مصائب و بلاها را به عنوان ابزاری برای پاک شدن و رها شدن از گناهان معرفی نموده است [۲۷].

امام صادق (ع) نیز می‌فرماید: «إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا كَثُرَتْ ذُنُوبُهُ وَلَمْ يَجِدْ مَا يُكَفِّرُهَا بِابْتِلَاءِ اللَّهِ بِالْحُزْنِ فِي الدُّنْيَا لِيُكَفِّرَ بِهَا بِفَإِنْ فَعَلَ ذَلِكَ بِهِ وَإِلَّا أَسْقَمَ بَدَنُهُ لِيُكَفِّرَ بِهَا بِفَإِنْ فَعَلَ ذَلِكَ بِهِ وَإِلَّا شَدَّ عَلَيْهِ عِنْدَ مَوْتِهِ لِيُكَفِّرَ بِهَا بِفَإِنْ فَعَلَ ذَلِكَ بِهِ وَإِلَّا عَذَّبَهُ فِي قَبْرِهِ لِيَلْقَى اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَوْمَ يَلْقَاهُ وَكَيْسَ شَيْءٍ يَشْهَدُ عَلَيْهِ بِشَيْءٍ مِنْ ذُنُوبِهِ» [۲۸] چون گناهان بنده بسیار شود و نیابد چیزی را که جبران گناهان او را کند، خدا او را به اندوه در دنیا گرفتار سازد تا کفاره گناهان او گردد، پس اگر چنین کرد [خوب است] و گرنه بدنش را بیمار می‌کند تا

گناهانش را بپوشاند، پس اگر چنین کرد [خوب است] و الا هنگام مرگش بر او سخت می‌گیرد تا به این وسیله گناهانش پاک شود، پس اگر چنین نمود [خوب است] و گرنه او را در قبرش عذاب می‌کند تا اینکه در روز قیامت که خدا را ملاقات می‌کند، درحالی ملاقاتش کند که چیزی از گناهانش که بخواهد بر ضرر او گواهی دهد باقی نمانده باشد.

یکی از اصحاب به نام قبیصة بن برهه می‌گوید: «من نزد پیامبر خدا(ص) نشسته بودم که زنی خدمت حضرت آمد و گفت: یا رسول الله به درگاه خدا برای من دعا فرمایید؛ زیرا فرزندانم می‌میرند. حضرت فرمود: تاکنون چند فرزندت مرده‌اند؟ آن زن گفت: تا به حال سه فرزندم مرده‌اند. حضرت فرمود: از آتش جهنم بازداشته و ممنوع گردیدی و فرزندانانت برای تو پناهگاه استوار و محکمی هستند و ترا از آتش جهنم حفظ می‌کنند.» [۲۹]

امام علی(ع) بیماری کودکان را کفاره گناهان پدر و مادر آنها معرفی کرده، می‌فرماید: «فِي الْمَرَضِ يُصِيبُ الصَّبِيَّ فَقَالَ كَفَّارَةٌ لَوَالِدَيْهِ» [۳۰] بیماری که به کودک می‌رسد، کفاره و پاک‌کننده [گناه] والدین اوست».

ج) تأدیب

دستورهایی از اولیای دین، به ما رسیده که انجام آنها واجب نیست؛ اما ترک کردنش، مانع کمال و رسیدن به درجات عالی است. چنین مواقعی - مانند معلم که از دانش آموز خوب و درسخوان، بیش تر توقع دارد و در صورت کوتاهی اندک، او را مورد تأدیب قرار می‌دهد - خداوند رحیم و مهربان بندگان مؤمن و صالح را به خاطر کم‌ترین اشتباه، تأدیب می‌کند تا پیمودن راه کمال در آنها کُند نشود [۳۱ و ۳۲ و ۳۳].

۵- اجر و پاداش

امام صادق (ع) درباره پاداش برخی مصائب در زندگی انسان مؤمن می‌فرماید: «لَوْ يَعْلَمُ الْمُؤْمِنُ مَا لَهُ مِنَ الْأَجْرِ فِي الْمَصَائِبِ لَتَمَنَّى أَنَّهُ قُرْضٌ بِالْمَقَارِضِ؛ [۳۴] اگر مؤمن می‌دانست که در برابر مصائب چه پاداشی دارد، آرزو می‌کرد بدنش با قیچی قطعه قطعه شود».

در حدیثی دیگر می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى لَيَتَعَاهَدُ الْمُؤْمِنَ بِالْبَلَاءِ إِمَّا بِمَرَضٍ فِي جَسَدِهِ أَوْ بِمُصِيبَةٍ فِي أَهْلِ أَوْ مَالٍ أَوْ مُصِيبَةٍ مِنْ مَصَائِبِ الدُّنْيَا لِيَأْجُرَهُ عَلَيْهَا؛ [۳۵] خداوند تبارک و تعالی، با گرفتاری‌ها به مؤمن توجه می‌کند؛ یا تن او را بیمار می‌کند، یا او را در سوگ یکی از اهل [خانه‌اش] می‌نشانند و یا یکی از سختی‌ها و رنج‌های دنیا را بر او چیره می‌کند؛ تا او را بر آنها پاداش دهد».

روزی به رسول خدا (ص) خبر دادند که یکی از فرزندان معاذ از دنیا رفته و به شدت غمگین است. آن حضرت، نامه‌ای به این مضمون برای او نوشت: «از محمد فرستاده خدا به معاذ بن جبل، سلام بر تو باد! سپاس گویم خداوندی را که جز او معبودی نیست، اما بعد: خبر بی‌تابی در اندوه مرگ فرزندان به من رسید. همانا پسر از هدایای ارزنده الهی و از سپرده‌هایی بود که به‌طور موقت در دست تو بود، و خداوند تو را به او تا زمانی معین بهره‌مند ساخت، و به وقت رسیدن اجل، جان او را ستاند، فَإِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (زیرا ما از آن خدائیم و به سوی او باز می‌گردیم)، مبادا بی‌تابیت موجب تباهی پاداش تو گردد، و در صورتی که پاداش [بر] مصیبت را دریابی؛ خواهی دانست که این مصیبت، در مقابل پاداشی که خداوند برای اهل تسلیم و پایداری فراهم ساخته، بسیار ناچیز است. و آگاه باش که بی‌تابی، مرده را باز نگرداند، و سرنوشت را تغییر ندهد، بنابراین، صبر را نیکودار و

تَحَقَّقْ وَعِدَةَ اللَّهِ رَا بَجْوَى، مبادا بر آنچه که بر تو و همه مردم حتمی است و در زمان و موعد خود نازل شدنی است تأسّف بخوری. سلام و رحمت و برکات خداوند بر تو باد.» [۳۶]

در روایتی امام صادق (ع) می‌فرماید: «فَإِنَّ عَظِيمَ الْأَجْرِ لَمِنْ عَظِيمِ الْبَلَاءِ وَمَا أَحَبَّ اللَّهُ قَوْمًا إِلَّا ابْتَلَاهُمْ» [۳۷] پاداش بزرگ، در مقابل گرفتاری بزرگ می‌باشد، و خداوند هر گاه قومی را دوست بدارد، آنها را مبتلا می‌کند.»

۶- ارتباط با خدا

آنچه مسلم است اینکه؛ بلا و سختی موجب ارتباط بیش‌تر بین انسان مؤمن و معبود بی‌همتا می‌شود. طبق روایات بسیاری از ائمه اطهار؛ انسان مصیبت زده، آن قدر به خدا نزدیک می‌شود که خداوند دعای او را در حق دیگران مستجاب می‌کند.

امام صادق (ع) می‌فرماید: «مَنْ عَادَ مَرِيضًا فِي اللَّهِ لَمْ يَسْأَلِ الْمَرِيضُ لِلْعَائِدِ شَيْئًا إِلَّا اسْتَجَابَ اللَّهُ لَهُ» [۳۸] کسی که برای خدا به عیادت بیماری برود، آنچه را که بیمار در حق او دعا کند، خداوند آن را مستجاب می‌فرماید.»

به همین خاطر، آن حضرت به یاران خود سفارش می‌فرمود: «عُودُوا مَرَضًاكُمْ وَ سَلُّوهُمْ الدُّعَاءَ فَإِنَّهُ يَعْدِلُ دُعَاءَ الْمَلَائِكَةِ» [۳۹] به عیادت بیمارانتان بروید و از آنها بخواهید که [برای شما] دعا کنند، چون دعای آنها با دعای فرشتگان برابر است.»

۷- وسیله توجه و محبت

رسول خدا (ص) می‌فرماید: «إِذَا أَحَبَّ اللَّهُ عَبْدًا ابْتَلَاهُ فَإِذَا أَحَبَّهُ الْحُبُّ الْبَالِغَ افْتَنَاهُ؛ آن هنگام که خداوند، بنده‌ای را دوست بدارد، او را گرفتار می‌کند و اگر محبت خداوند به او بیش از اندازه باشد، او را گرفتار فنا می‌کند.»

از حضرت پرسیدند: گرفتار فنا شدن چگونه است؟ فرمود: «أَلَا يَتْرُكُ لَهُ مَالًا وَلَا وَدَادًا؟» [۴۰] این گونه که نه مالی برای او باقی می‌گذارد و نه فرزندی.»

عکس‌العمل‌های مردم در مقابل حوادث و مشکلات

همان گونه که میزان شناخت انسان‌ها از دین متفاوت است، عکس‌العمل آنها در مقابل حوادث و مشکلات نیز متفاوت است. با توجه به قرآن و روایات، برخورد انسان‌ها را در قبال بلاها و مصائب این گونه می‌توان بیان کرد:

الف) بی‌تابی

عده‌ای در مقابل بلاها بی‌تابی می‌نمایند. چنانچه قرآن کریم می‌فرماید: «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا»؛ [۴۱] «به یقین انسان، حریص و کم‌طاقت آفریده شده است، هنگامی که بدی به او رسد بی‌تابی می‌کند.»

همچنین می‌فرماید: «وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ»؛ [۴۲] «و اما هنگامی که برای امتحان، روزیش را بر او تنگ می‌گیرد [مأیوس می‌شود و] می‌گوید: «پروردگارم مرا خوار کرده است!»

امام صادق (ع) مردی را دید که برای فرزندش بی‌تابی می‌کرد فرمود: «يَا هَذَا جَزِعْتَ لِلْمُصِيبَةِ الصُّغْرَى وَ غَفَلْتَ عَنِ الْمُصِيبَةِ الْكُبْرَى لَوْ كُنْتَ لِمَا صَارَ إِلَيْهِ وَ لَدُكَ مُسْتَعِدًّا لَمَا اسْتَدَّ عَلَيْهِ جَزَعُكَ فَ مُصَابِكَ بِتَرْكِكَ الْأَسْتِعْدَادَ الْأَعْظَمُ مِنْ مُصَابِكَ بِوَلَدِكَ»؛ [۴۳] ای مرد، برای مصیبت کوچک بی‌تابی می‌کنی و از مصیبت بزرگ، غافل‌ی. اگر تو برای راهی که فرزندت رفته آماده بودی، این قدر بر او بی‌تابی نمی‌کردی. مصیبت آماده نبودنت، بزرگ‌تر از داغ فرزندت است.»

شهید مطهری؛ در این باره می‌فرماید: «از این نکته نباید غفلت ورزید که مصائب، وقتی نعمت هستند که انسان از آنها بهره‌برداری کند و با صبر و استقامت و مواجهه با دشواری‌هایی که مصائب تولید می‌کنند، روح خود را کمال بخشد؛ اما اگر انسان در برابر سختی‌ها، فرار را انتخاب کند و ناله و شکوه سر دهد، در این صورت بلا از برای او واقعاً بلاست.

حقیقت این است که نعمت‌های دنیا نیز مانند مصائب، ممکن است مایهٔ سعادت باشد، و ممکن است مایه بدبختی و بیچارگی گردد. نه فقر، بدبختی مطلق است نه ثروت خوشبختی مطلق، چه بسا فقرهایی که موجب تربیت و تکمیل انسان‌ها گردیده، و چه بسا ثروت‌هایی که مایه بدبختی و نکبت قرار گرفته است. امنیت و ناامنی نیز چنین است. برخی از افراد یا ملت‌ها در هنگام امنیت و رفاه، به عیاشی و تن‌پروری می‌افتند و در نتیجه، در پرتگاه خواری و ذلت سقوط می‌کنند و بسیاری دیگر از ملت‌ها از شلاق بدبختی و گرسنگی به جنبش در می‌آیند و به آفایی و عزت می‌رسند.

سلامت و بیماری، عزت و ذلت، سایر مواهب و مصائب طبیعی نیز مشمول همین قانون است. نعمت‌ها و همچنین شدائد و بلاها، هم موهبت است؛ زیرا از هر یک از آنها می‌توان بهره‌برداری‌های عالی کرد، و نیز ممکن است بلا و بدبختی شمرده شوند، زیرا ممکن است هر یک از آنها مایهٔ بیچارگی و تنزل گردند. هم از راه فقر می‌توان به سعادت رسید و هم از راه ثروت، و از هر دو راه نیز ممکن است آدمی به بدبختی برسد.

با این وجود، نعمت بودن نعمت، بستگی دارد به نوع عکس‌العمل انسان در برابر آن نعمت، که شاکر باشد یا کفور، و همچنین نعمت بودن نعمت، بستگی دارد به نوع عکس‌العمل انسان در برابر آن که صابر و خویش‌دار باشد یا سست‌عنصر و بی‌اراده. [۴۴]

ب) صبر

بعضی از افراد در مقابل بلاها، صبر و استقامت را پیش خود می‌سازند. در اسلام برای صابرين در مقابل بلاها اجر بسیاری شمرده شده است. قرآن کریم می‌فرماید: «وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ»؛ [۴۵] «و بشارت ده به استقامت کنندگان! آنها که هرگاه مصیبتی به ایشان می‌رسد، می‌گویند: ما از آن خداییم و به سوی او باز می‌گردیم»

همچنین می‌فرماید: «إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ»؛ [۴۶] «صابران اجر و پاداش خود را بی حساب دریافت می‌دارند.» [۴۷]

ج) شکر و رضا

رسول خدا(ص) می‌فرماید: «إِذَا أَحَبَّ اللَّهُ عَبْدًا ابْتَلَاهُ فَإِنْ صَبَرَ اجْتَبَاهُ وَإِنْ رَضِيَ اصْطَفَاهُ»؛ [۴۸] چون خدا بنده‌ای را دوست بدارد او را [در دنیا] مبتلا می‌گرداند، پس اگر صبر کرد او را بر می‌گزیند و اگر راضی [و خشنود] شد، او را خالص می‌گرداند.»

وظیفه مؤمنین در قبال مصائب

اگر چه بلاها در زندگی انسان‌ها به خصوص مؤمنین امری طبیعی است و باعث ترفیع درجه، پاک شدن گناهان و... می‌شود؛ اما باید دانست خود را در دام سختی‌ها انداختن و یا رنج و بلا را از خداوند متعال درخواست کردن، مورد نکوهش بسیار قرار گرفته است.

چنانکه روزی رسول گرامی اسلام(ص) برای عیادت بیماری بر بستر او حاضر شد و از او احوالپرسی کرد. آن بیمار عرض کرد: «نماز مغرب را به امامت شما به جا آوردم و شما در نماز سوره قارعه را خواندید. پس از آن با خود گفتم پروردگارا! اگر من گناهی کرده‌ام که می‌خواهی در آخرت مرا به کیفر آن برسانی، پس از تو می‌خواهم که تعجیل کنی و(با

ابتلا به بیماری) در دنیا مرا پاک گردانی. پس از این دعا بود که چنین بیمار شدم. رسول خدا(ص) به او فرمود: «بِسْمِ اللَّهِ قُلْتَ أَلَا قُلْتَ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ فَدَعَا لَهُ حَتَّى أَفَاقَ؛ [۴۹] چیز بدی گفتمی، چرا چنین دعا نکردی که: پروردگارا، نیکی دنیا و آخرت را نصیب ما کن و ما را از عذاب آخرت در امان بدار. پس از آن، رسول خدا- صلی الله علیه و آله- برای آن مرد بیمار دعا کرد و او بهبود یافت.»

امام صادق(ع) نیز به اصحاب خود سفارش می فرمودند که: «سَلُّوا رَبَّكُمْ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فَإِنَّكُمْ لَسْتُمْ مِنْ رِجَالِ الْبَلَاءِ فَإِنَّهُ مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ شُقُّوا بِالْمَنَاشِيرِ عَلَى أَنْ يُعْطُوا الْكُفْرَ فَلَمْ يُعْطَوْهُ؛ [۵۰] از پروردگار خود عفو و عافیت درخواست کنید چون شما مرد [میدان حوادث و] بلیات نیستید. امت های پیش از شما از گروه بنی اسرائیل، افرادی بودند که بدنشان را با ارّه نجاری دو نیم می کردند که [آنها تسلیم شوند و] کفر را [بر ایمان] ترجیح دهند؛ ولی آنان به هیچ وجه کفر را بر نمی گزیدند.»

سیره انبیا و اولیای الهی بر این بوده است که هیچگاه از خداوند، بلا و مصیبت نخواسته اند و همواره درخواست رفع بلا و طلب عافیت بوده است.

پس مؤمن نباید خود را (برای رسیدن به ثواب) در معرض بیماری و بلا قرار دهد؛ چنانکه امام سجاد(ع) در دعاهاى خود، رهایی از بلا و بیماری را طلب کرد: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَآلِيسِنِي عَافِيَتِكَ، وَجَلِّلْنِي عَافِيَتِكَ، وَحَصِّنِي بِعَافِيَتِكَ، وَآكْرِمْنِي بِعَافِيَتِكَ، وَاعْنِنِي بِعَافِيَتِكَ، وَتَصَدَّقْ عَلَيَّ بِعَافِيَتِكَ، وَهَبْ لِي عَافِيَتَكَ وَافْرِشْنِي عَافِيَتَكَ، وَاصْلِحْ لِي عَافِيَتَكَ، وَلا تُفَرِّقْ بَيْنِي وَبَيْنَ عَافِيَتِكَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَاعْفِنِي عَافِيَةً كَافِيَةً شَاقِيَةً عَالِيَةً نَامِيَةً، عَافِيَةً تُؤَلِّدُ فِي بَدَنِي الْعَافِيَةَ، عَافِيَةَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ؛ [۵۱] بار خدایا بر محمد و آل او درود فرست، و تندرستی ات را بر من ببوشان، و مرا

به تندرستیت فرو بر، و به تندرستیت نگاهدار، و به تندرستی ات گرامی ام فرما، و به تندرستی بی نیازم گردان، و تندرستیت را به من عطا کن، و تندرستی ات را به من ببخش، و تندرستیت را برایم بگستران، و تندرستی ات را به من شایسته نما، و میان من و تندرستی ات در دنیا و آخرت جدایی مینداز. بار خدایا بر محمد و آل او درود فرست، و مرا تندرستی ده، تندرستی که مرا [از پزشکان یا از درخواست] بی نیاز کند و [بیماری های ظاهری و باطنی را] به بودی ببخشد و بالاتر و برتر [از بیماری ها به طوری که بر هر مرض تسلط داشته] و افزون شونده باشد، تندرستی که در تنم تندرستی دنیا و آخرت بیاورد».

نتیجه گیری

۱. بلا و مصیبت، علل مختلفی دارد و لازم است انسان مؤمن با دقت، عوامل آن را بررسی کرده و در قبال آن به وظیفه خود عمل نماید.
۲. باید به خاطر سپرد که انسان مؤمن مورد بلا و مصیبت قرار می گیرد؛ چرا که حکمت نزول بلا برای بندگان خالص، آسایش سرای جاویدان است.
۳. صبر، راز پیروزی در امتحان الهی، و مصائب، هدیه ای الهی برای پرهیزگارانست" [۱].

منابع:

الف) منبع اصلی

[۱]. فجری، محمد مهدی (۱۳۸۸) بلاها و مصائب از دیدگاه اسلام (۱ و ۲) مجله مبلغان، خرداد - تیر و مرداد

۱۳۸۸ - شماره های ۱۱۶ و ۱۱۸ <http://www.hawzah.net>

ب) منابع کمکی

[۲]. عنکبوت / ۳.

[۳]. عنکبوت / ۲.

[۴]. «وَتَبْلُوكُمْ بِالْأَسْرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً»؛ «و شما را با بدی ها و خوبی ها آزمایش می کنیم» (انبیاء / ۳۵).

[۵]. علل الشرائع، شیخ صدوق، قم، انتشارات داوری، اول، ج ۲، ص ۴۶۵.

[۶]. احزاب / ۱۰.

[۷]. طه / ۸۵.

[۸]. فجر / ۱۵ - ۱۶.

[۹]. بحار الانوار، علامه مجلسی، ج ۷۰، ص ۱۳۹.

[۱۰]. محمد / ۴.

[۱۱]. تغابن / ۱۵.

[۱۲]. نهج البلاغه، محمد دشتی، قم، بوستان کتاب، چاپ اول، ۱۳۸۴، قصار ۹۳.

[۱۳]. کافی، شیخ کلینی، ج ۸، ص ۲۳.

[۱۴]. بحار الانوار، علامه مجلسی، ج ۶۸، ص ۹۴.

[۱۵]. همان، ج ۷۸، ص ۱۹۳.

[۱۶]. عده الداعی، ابن فهد حلّی، دارالکتب الاسلامی، اول، ص ۲۵۵.

[۱۷]. حدید / ۶.

[۱۸]. شرح / ۵ - ۶.

[۱۹]. برگرفته از کتاب عدل الهی، مرتضی مطهری، ص ۱۵۴ - ۱۵۷.

فصل دوم: فلسفه مصائب و ضربات روحی از دیدگاه اسلام / ۴۵

- [۲۰]. نهج البلاغه، نامه ۴۵.
- [۲۱]. توحید، شیخ صدوق، قم، انتشارات جامعه مدرسین، ۱۳۹۸ هـ ق، ص ۴۰۰.
- [۲۲]. بقره / ۲۱۶.
- [۲۳]. سجده / ۲۱.
- [۲۴]. زمر / ۸.
- [۲۵]. عنکبوت / ۶۵.
- [۲۶]. بحار الانوار، محمد باقر مجلسی، ج ۷، ص ۱۵۷.
- [۲۷]. مستدرک الوسائل، محدث نوری، قم، مؤسسه آل البيت:، ۱۴۰۸ هـ ق، ج ۲، ص ۵۳.
- [۲۸]. امالی، شیخ صدوق، قم، انتشارات اسلامی، ۱۳۶۲ هـ ش، ص ۲۹۴.
- [۲۹]. مستدرک الوسائل، ج ۴، ص ۳۹۷.
- [۳۰]. کافی، شیخ کلینی، ج ۶، ص ۵۲.
- [۳۱]. شوری / ۳۰.
- [۳۲]. «قَالَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى: كُلُّ أَمْرٍ ذِي بَالٍ لَنَا يُدَكَّرُ بِسْمِ اللَّهِ فِيهِ فَهُوَ أَيْتٌ».
- [۳۳]. تفسیر امام عسکری ۷، امام حسن عسکری ۷، قم، انتشارات مدرسه امام مهدی ۴، اول، ۱۴۰۹ هـ ق، ص ۲۲-۲۵.
- [۳۴]. مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۴۳۴.
- [۳۵]. بحار الانوار، علامه مجلسی، ج ۶۴، ص ۲۳۶.
- [۳۶]. مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۳۵۳.
- [۳۷]. کافی، ج ۲، ص ۱۰۹.
- [۳۸]. وسائل الشیعه، شیخ حر عاملی، قم، مؤسسه آل البيت:، ۱۴۰۹ هـ ق، ج ۲، ص ۴۲۰.
- [۳۹]. همان، ص ۴۲۱.
- [۴۰]. شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید، قم، کتابخانه ایت الله مرعشی، ۱۴۰۴ هـ ق، ج ۱۸، ص ۳۱۸.
- [۴۱]. معارج / ۱۹ - ۲۰.

[۴۲]. فجر / ۱۶.

[۴۳]. امالی، شیخ صدوق، ص ۳۵۸.

[۴۴]. عدل الهی، مرتضی مطهری، ص ۱۶۴ - ۱۶۵.

[۴۵]. بقره/ ۱۵۵ - ۱۵۶.

[۴۶]. زمر/ ۱۰.

[۴۷]. ترجمه آیت الله العظمی مکارم شیرازی.

[۴۸]. مسکن الفواد عند فقد الأجهه والأولاد، شهید ثانی، قم، کتابخانه بصرتی، ص ۸۴.

[۴۹]. بحار الانوار، علامه مجلسی، ج ۷۸، ص ۱۷۴.

[۵۰]. المحاسن، احمد برقی، قم، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱ق، قم، دوم، ج ۱، ص ۲۵۰.

[۵۱]. صحیفه سجادیه، دعای ۲۳، قم، دفتر نشر الهادی، اول، ۱۳۷۶، ص ۱۱۲.

[۵۲]. کولیوند، پیرحسین و همکاران، ۱۳۹۲، دستورالعمل های ایمنی بیمار، ویژه پرستاران بیمارستان ها،

تهران، انتشارات میرماه.

فصل سوم:

معنویت‌گرایی به‌عنوان راهکار مقابله با مصائب و ضربات روحي فردي و سازماني

چکیده

معنویت‌گرایی یکی از راهکارهای مهم مقابله با ضربات روحی به‌شمار می‌آید. معنویت، رابطه‌ای است که فرد با خدای خود، با خود، با هم‌نوع خود و با محیط خود برقرار می‌کند. به‌مدد این رابطه‌ها، فرد می‌تواند ضربات روحی را کنترل و مدیریت نموده و آرامش از دست رفته خود را پیدا نماید. تأکید بر معنویت و معنویت‌گرایی در سازمان به‌عنوان ابزار ایجاد آرامش روحی، موجب ارائه‌ی چهره‌جدیدی از سازمان، به‌نام سازمان معنویت‌گرا شده است. چهره سازمان معنویت‌گرا، از چهره‌های نوظهور سازمان در قرن بیست و یکم محسوب می‌شود. کتاب حاضر به‌دنبال این است تا تصویری جامع از

راهکارهای مدیریت ضربات روحی از منظر اسلام ارائه نماید. بر این اساس ساختار کتاب حاضر بدین نحو طراحی شده است که در فصل اول مفاهیمی چون معنویت و معنویت‌گرایی سازمانی که نقش مهمی در مدیریت ضربات روحی ایفا می‌کند، ارائه می‌شود. در فصول بعدی بر مبنای روابط معنوی چهارگانه فرد (رابطه با خدا، با خود، با هم نوع، و با محیط خود)، راهکارهای مدیریت و کاهش ضربات روحی از منظر اسلام ارائه می‌شود.

مقدمه

در سال‌های اخیر علاقه‌مندی روز افزونی به مطالعه و تحقیق در باره معنویت در محیط کار به وجود آمده است؛ به طوری که برخی آن را «بیداری معنوی در کار» (گارسیا-زامور، ۲۰۰۳)، و برخی دیگر، این پارادایم در حال شکل‌گیری را «جنبش معنویت» نامیده‌اند (آشموس و داکون، ۲۰۰۰). وانگر و کنلی (۱۹۹۹) در ادامه موج سوم تافلر، سازمان مبتنی بر معنویت^۱ را به عنوان «موج چهارم سازمانی^۲» مطرح نموده‌اند. به اعتقاد نیل و همکاران (۱۹۹۹) تکامل تاریخی در حوزه مدیریت و سازمان به لحاظ تئوری و عملی، اخیراً تحت تأثیر نیرویی قدرتمند به عنوان معنویت قرار گرفته است؛ نیرویی که اگر به درستی هدایت و اداره شود، می‌تواند به دلیل ایجاد آرامش روحی در نیروی انسانی، بهبودی چشمگیر در عملکرد فردی و سازمانی به وجود آورد. با آنکه در چند دهه‌ی اخیر، باور بر این بود که نیروی معنویت تناسب چندانی با جهان کسب و کار ندارد (کانگر، ۱۹۹۴)، اما

1. spiritual based organization
2. an organizational forth wave

اکنون به‌عنوان موضوع جدی تحقیق و پژوهش در بسیاری از عرصه‌های علمی و عملی مورد توجه قرار گرفته است (اوکانل، ۱۹۹۹). در همین رابطه، سازمان‌های مدیریتی حرفه‌ای، همچون آکادمی مدیریت (۲۰۰۱) و آکادمی بین‌المللی اصول بازرگانی (۲۰۰۱)، مطالعه و پژوهش در زمینه معنویت را به رسمیت شناخته‌اند (راجس، ۲۰۰۱). برخی معتقدند که اداره و هدایت این نیروی عظیم و ژرف، یعنی «معنویت» به‌عنوان مهم‌ترین فعالیت آینده مدیریت خواهد بود (میتروف و دنتون، ۱۹۹۹).

بی‌تردید، معنویت وجه امتیاز بزرگی در اصول کلی مدیریت به‌ویژه در مراقبت‌های سلامت خواهد بود و به همین جهت امروز سلامت معنوی جزئی از تعریف سلامت را در سازمان جهانی بهداشت به‌خود اختصاص داده است. (پیرحسین کولیوند و همکاران، ۱۳۹۲) از طرف دیگر امروزه سازمان‌ها به‌طور فزاینده‌ای با محیط‌های متلاطم، پیچیده و متغیر روبه‌رویند. پیچیدگی و تغییر جزء لاینفک زندگی سازمانی شده است و این امر می‌تواند آرامش روحی و روانی نیروی انسانی را بهم بریزد. از این رو، سازمان‌ها در مواجهه با چنین چالش‌هایی بر الزاماتی از قبیل ایجاد سازمان‌های خلاق، منعطف و پاسخ‌گو تأکید می‌ورزند. از دهه ۱۹۸۰ به بعد، سازمان‌ها برنامه‌های تغییر و بهبود^۱ خود را بر مداخلاتی^۲ از قبیل بازمهندسی، کوچک‌سازی، تکاپوی گروهی و مواردی از این قبیل متمرکز ساختند. اما از آن جا که این مداخلات اغلب بر پارادایم مکانیکی تأکید داشته‌اند، نتایج امیدوارکننده و جدی را به‌ارمغان نیاورده‌اند، یا حداقل باید اذعان داشت، این مداخلات در عصر کنونی پاسخ‌گو نمی‌باشند» (لاند، دد، ۲۰۰۲). علاوه بر این، امروزه اکثر کارکنان

1. development
2. intervention

نسبت به کار خود، احساس دلسردی و دلزدگی که حاصلِ کوچک‌سازی‌های سازمانی، مهندسی مجدد و اخراج کارکنان در دهه‌های اخیر است را تجربه می‌کنند (کینجرسکی و اسکری پنک، ۲۰۰۴). رویارویی با این واقعیت که پارادایم‌های مکانیکی انتظارات و خواسته‌های سازمان را بر آورده نمی‌کند، سازمان‌ها را بر آن داشته است تا در جستجوی راه‌های دیگری برای دستیابی به مزیت‌های رقابتی باشند. این موضوع با جهانی‌سازی و تغییر به سمت سازمان‌های مبتنی بر دانش ابعاد گسترده‌تری پیدا کرده است. علاوه بر این، «امروزه سازمان‌ها با کارکنان رشد یافته‌ای مواجه‌اند که خواستار کار با معنا، کار هدف‌مند و ایجاد محیط‌های کاری آرام و مساعد برای پرورش خلاقیت و استعداد‌های خود هستند» (کینجرسکی و اسکری پنک، ۲۰۰۴). شواهد نشان می‌دهد که محیط‌های کاری از نظر التزام به ایجاد و پرورش معنویت کارکنان با یکدیگر متفاوت هستند (کلودینسکی، ۲۰۰۳؛ بوون و فررز، ۲۰۰۳). در دهه‌ی اخیر آثار قابل توجهی درباره‌ی معنویت در سازمان منتشر شده است که با نرخ فراینده‌ای در حال افزایش است. اما پرسش مهم این است که دلیل این همه علاقه‌مندی و گرایش به مطالعه و تحقیق درباره‌ی معنویت به چه بر می‌گردد؟ در پاسخ به این پرسش، مفروضات گوناگونی مطرح است. از یک طرف شاید این گرایش و علاقه‌مندی به خاطر این است که جامعه به لحاظ اوقات فراغت، تکنولوژی و ارتباطات پیشرفت قابل توجهی داشته است و افراد خواهان تجربه‌های معنوی نه تنها در محیط‌های خصوصی، بلکه در محیط‌های کاری نیز می‌باشند و به همین جهت است که بسیاری از سازمان‌ها به دنبال تلفیق و یکپارچگی زندگی کاری و زندگی معنوی هستند (نک و میلی من، ۱۹۹۴). از طرف دیگر این گرایش و علاقه‌مندی ممکن است به این علت باشد که سازمان‌ها به دنبال افزایش بهره‌وری از طریق بالابردن معنویت در محیط کار هستند، چرا که شواهد نشان

فصل سوم: معنویت‌گرایی به‌عنوان راهکار مقابله با مصائب و ضربات روحی فردی و سازمانی / ۵۱

می‌دهد، بین معنویت در کار و افزایش خلاقیت فردی، رضایت شغلی، تعهد سازمانی، صداقت و اعتماد کارکنان، رابطه معناداری وجود دارد (دلبرک، ۱۹۹۵). مضافاً اینکه از آنجایی که تغییرات مداوم محیط کار سازمان‌ها، روح و روان نیروی انسانی را به هم می‌ریزد و ضربات روحی و روحی چشمگیری به آنها وارد می‌کند، معنویت‌گرایی به‌عنوان عاملی برای رسیدن به آرامش روحی مورد توجه قرار گرفته است (سرلک، ۱۳۹۱)

اصطلاح «معنویت در کار و محیط کار» توصیف‌کننده‌ی تجربه‌ی کارکنانی است که در کارشان پرحرارت و با انرژی هستند، کارشان آنان را ارضاء می‌کند، معنا و هدف در کارشان را درک می‌کنند و احساس می‌کنند ارتباطات اثربخشی (با خدای خود، با خود، با همکار خود و با محیط کار خود) دارند. «معنویت در کار با افزایش خلاقیت، صداقت، اعتماد و تعهد در محیط کار، و همچنین با بالا رفتن احساس آرامش، تکامل شخصی و بالندگی کارکنان پیوند خورده است» (کینجرسکی و اسگری پنک، ۲۰۰۴). ورود معنویت به سازمان و پیدایش سازمان‌های معنویت‌گرا، به‌عنوان نقطه عطفی در تاریخ مدیریت محسوب می‌شود. در این راستا فصل حاضر به دنبال آن است تا از طریق پاسخ‌گویی به پنج سؤال مهم زیر ابعاد و ماهیت سازمان معنویت‌گرا و نقش آن در ایجاد آرامش روحی در کارکنان را مشخص نماید:

۱. مفاهیم کلیدی سازمان معنویت‌گرا چیست؟
۲. مزایا و اهمیت سازمان معنویت‌گرا کدام است؟
۳. عوامل حیاتی موفقیت سازمان معنویت‌گرا کدام است؟
۴. مراحل طراحی و مدل‌های سازمان معنویت‌گرا کدام است؟
۵. چالش‌ها و آینده سازمان معنویت‌گرا چیست؟

۱. مفاهیم کلیدی سازمان معنویت‌گرا

تعریف معنویت

بسیاری از نوشته‌های معاصر، از معنویت سخن می‌گویند، اما تعریف روشن و آشکاری از آن ندارند، چرا که این واژه در زمینه‌های بسیار متفاوتی به کار می‌رود و از آن تعاریف گوناگونی شده است. برخی از مهم‌ترین تعاریف معنویت به قرار زیر است:

* معنویت، نیرویی روح‌بخش و برانگیزاننده است که فرد را سوی هدفی معین سوق می‌دهد (مک‌نایت، ۱۹۸۷).

* معنویت، نیرویی حیات‌بخش است که به زندگی آرامش، معنا و مفهوم خاصی می‌بخشد (کاوآناق، ۱۹۹۹).

* معنویت، جستجوی مداوم برای یافتن معنا و هدف زندگی است (می‌پرز، ۱۹۹۰).

* معنویت به مثابه نیرویی اصلی، کل‌نگر و پویا در زندگی انسان است که او را به سوی مقصدی متعالی رهنمون ساخته و در انسان شدنش یاری می‌رساند (اورسولا، ۱۹۹۷).

* معنویت تجربه‌ای متعالی، بامعنا و مبتنی بر عشق است (هارتز، ۱۳۸۷). براساس این

تعریف، معنویت شامل سه بُعد زیر است:

الف) معنا: معنویت همچون دین شامل جستجوی معنا و هدف به شیوه‌ای است که به وجودی مقدس یا واقعیتی غایی ارتباط پیدا می‌کند. معمولاً این امر پاسخی به سؤال «معنای زندگی چیست؟» نمی‌دهد. بلکه غالباً موجب پاسخ به این سؤال می‌شود که «چطور دیدگاه من در مورد وجودی مقدس یا واقعیتی غایی به زندگی‌ام معنا می‌بخشد؟» معنا ممکن است دربرگیرنده اصول اخلاقی و ارزش‌های متعالی نیز شود.

فصل سوم: معنویت‌گرایی به‌عنوان راهکار مقابله با مصائب و ضربات روحی فردی و سازمانی / ۵۳

ب) **تعالی:** این واژه به تجربیات فرا شخصی یا وحدت بخش اشاره می‌کند که ارتباطی فراسوی «خود» را فراهم می‌سازد و شامل ارتباط با وجودی مقدس یا واقعیتی غایی می‌گردد.

ج) **عشق:** عشق منعکس‌کننده‌ی بُعد اخلاقی معنویت است، به‌خصوص زمانی که توسط باورهای مربوط به وجودی مقدس یا واقعیت غایی برانگیخته شده باشد. تا جایی که برخی عشق را به‌مثابه جوهره معنویت می‌دانند. عشق می‌تواند مستلزم انجام دادن کاری باشد که بیشترین فایده را برای خود و دیگران در پی داشته باشد.

معنویت تلاشی است در جهت پرورش حساسیت نسبت به آفریدگار، خویشتن، دیگران، و محیط خود، و کندوکاوی است در جهت آن‌چه برای انسان شدن موردنیاز است، و جست‌وجویی است برای رسیدن به انسانیت کامل (هیننلس، ۱۹۹۵). به‌نظر می‌رسد این تعریف از بقیه تعاریف جامع‌تر باشد، زیرا بر ابعاد مختلفی تأکید می‌کند و با معنویت دینی نیز قرابت دارد.

معنویت و تئوری‌های سازمان و مدیریت

واژه‌ی «معنویت» که زمانی در سازمان، واژه‌ای تحریم شده و ممنوع^۱ قلمداد می‌شد، امروزه آهسته آهسته در حال رخنه کردن در کسب و کار است و معنویت به‌شعاری مشترک در بین افراد تبدیل شده است (مک دونالد، ۱۹۹۹). هال^۲ (۱۹۹۶) تغییرات فزاینده‌ای را در سازمان‌های قرن بیست و یکم پیش‌بینی می‌کند، وی چنین می‌پندارد که افراد بیش از سازمان‌ها، شغل‌ها را کنترل می‌کنند و موفقیت برحسب موفقیت روان‌شناختی سنجیده

1. Tabbo

2. Hall

می‌شود نه موفقیت مالی. علاوه بر این، وی پیشنهاد می‌کند که هم مدیران و هم کارکنان باید معنی و مفهوم دیگری در کارشان در هزاره سوم که به آنها آرمش می‌دهد، جستجو کنند (هال، ۱۹۹۶). هسنس^۱ (۲۰۰۱)، به تغییر نیازهای کارکنان اشاره دارد. به اعتقاد او، در صورتی سازمان‌های امروزی سازمان‌های موفق می‌خواهند بود که بتوانند به همه نیازهای کارکنان، از جمله معنویت پاسخ‌گو باشند (اولیوریا، ۲۰۰۱).

از آنجا که موضوع مطالعات مدیریت رفتار سازمانی انسان است، بی‌توجهی به بُعد معنوی آن خلاء مفهومی را به وجود می‌آورد که در سطوح مختلف رفتاری در سازمان، خود را نشان می‌دهد. بدیهی است مطالعات و تحقیقات معنویت در این سطح بیشتر با رویکرد روان‌شناختی قابل تجزیه و تحلیل است. بنابر این همان‌طور که برخی از صاحب‌نظران مدیریت نیز بر این باورند؛ جایگاه مباحث معنویت بیشتر در قلمرو مطالعات مدیریت رفتار سازمانی قرار می‌گیرد و معنویت با مدیریت رفتار سازمانی در سطوح فردی، گروهی و سازمانی قابل مطالعه و بررسی است. برای نمونه میتروف و دنتون (۱۹۹۹) پیشنهاد کردند که معنویت باید به عنوان عامل ششم، به مدل ۵ عاملی شخصیت که از سوی بیگ مایو مطرح شد، اضافه شود. محمد و همکاران (۲۰۰۱) در مطالعات خود به این نتیجه مهم رسیدند که معنویت با رفتار مدیریتی و همچنین عملکرد شغلی کارکنان رابطه نزدیک دارد. شماری از مطالعات و تحقیقات (هانسن، ۲۰۰۱، ریفکین، ۱۹۹۵) نشان می‌دهد که رویکردهای کنونی تئوری‌ها مدیریت و سازمان نیازمند تغییرات اساسی یا پارادایمی است، به طوری که این تئوری‌ها باید بتوانند رویکردهای تلفیقی تری نسبت به زندگی شخصی و

1. Hansen

کاری اتخاذ نموده و به کارکنان امکان دهند تا زمان بیشتری را صرف خودکامی و امور معنوی نموده و انرژی بیشتری را برای خدمت به هم‌نوعان خود پیدا کنند (هانسن، ۲۰۰۱). مطالعه پالمر (۲۰۰۱) نشان می‌دهد که بین توجه به نیازهای معنوی و موفقیت سازمانی رابطه مستقیم وجود دارد. او برای تأیید فرضیاتش، به نمونه‌هایی از سازمان‌هایی که به امور معنوی توجه نموده‌اند، نظیر وال مارت^۱، زیراکس^۲، فورد^۳، نایکی^۴، هارلی دیویدسون^۵، اشاره دارد.

براساس مطالعات و تحقیقات محمد و همکارانش (۲۰۰۱)، مدل‌ها و تئوری‌های سازمان و مدیریتی که ابعاد معنوی انسان را در محیط کار نادیده می‌گیرند، ناکارآمد باقی می‌مانند، زیرا نمی‌توانند در مواقع بروز بحران‌های روحی و کاری، آرامش از دست رفته را به افراد بازگردانند. آنان بر این باورند که تئوری‌ها و مدل‌های رایج مدیریت برای رفتارهای خرد و کلان سازمانی توجیهی مناسب برای معنویت و تأثیرات آن در افراد را ندارند و در بعضی از مدل‌ها و تئوری‌ها خلاء مفهومی مشاهده می‌شود که هم‌گمراه‌کننده و هم ناقص است.

کنگر (۱۹۹۴) بر این عقیده است که در تعریف تئوری‌های رفتار سازمانی مخصوصاً تئوری‌های مربوط به رهبری باید بعد معنوی را در نظر گرفت. باید تعریف جدیدی از رهبری ارائه داد که بالندگی کاری کارکنان را موجب شود. علاوه بر کنگر، مارسیک

-
1. Wal-Mart
 2. Xerox
 3. Ford
 4. Nike
 5. Harley-Davidson

(۱۹۹۷) به طراحی های سازمانی اشاره دارد که باید احساس اجتماعی شدن و معنویت در آنها تجسم یابد. مارسیک توصیه می کند که ارزش های معنوی در تئوری های سازماندهی نوین باید به عنوان یکی از گزینه های اساسی برای مهندسی مجدد و کوچک سازی سازمان ها در اولویت قرار بگیرد.

۲. اهمیت و مزایا سازمان های معنویت گرا در قرن بیست و یکم

الف) اهمیت سازمان های معنویت گرا در قرن بیست و یکم

با مرور اجمالی به پژوهش های انجام گرفته در این زمینه می توان اذعان داشت که سازمان ها دیگر صرفاً به منظور سودآوری تلاش نمی کنند و علاوه بر آن به دنبال سعادت کارکنان خود هستند (برایدز و مور، ۲۰۰۰). نک و میلی مان (۱۹۹۷) ارتباط معنوی دار بین معنویت و عملکرد سازمانی را نشان داده اند. استورم (۱۹۹۱) بیان می دارد که رشد معنوی فردی در محیط کار منجر به رشد جمعی مثبت در کار می شود. والش (۱۹۹۸) استدلال می کند که بین معنویت و انعطاف پذیری سازمان در برابر تلاطم محیط ارتباط معناداری وجود دارد. میرریس (۱۹۹۷) با بیان این که کار به عنوان منبع رشد معنوی و ارتباط با دیگران است، به ارزیابی معنویت و عملکرد تیمی پرداخته است. مک گرمیک (۱۹۹۴) بر این ادعا است که معنویت بر رفتار مدیر در محیط کار تأثیر گذار است و رابطه معناداری بین آنها وجود دارد. بات (۱۹۹۹)، معنویت را به عنوان رویارویی و درگیری مثبت کارکنان با شرایط کاری سخت می داند، وی بر این عقیده است که معنویت موجب می شود افراد بتوانند از عهده ی بحران های روحی و سازمانی، و کارهای سخت بر آیند.

فصل سوم: معنویت‌گرایی به‌عنوان راهکار مقابله با مصائب و ضربات روحی فردی و سازمانی / ۵۷

برای توجیه ضرورت و اهمیت مطالعه معنویت در سازمان، به برخی از موارد زیر

اشاره می‌نمائیم:

- در عصر کنونی پدیده‌ی عدم اطمینان محیطی، سازمان‌ها را بر آن داشته است تا پاسخ‌های بسیار گوناگون و متفاوت داشته باشند. یکی از عملی‌ترین شیوه‌ها، ترغیب کارکنان به این است که با تمام وجود خود را وقف کار نمایند و از این طریق به خودشکوفایی برسند. با ورود معنویت به سازمان و ایجاد آرامش روحی در کارکنان، مسیر رسیدن به مرحله خود شکوفایی تسهیل خواهد شد (کندی و میکائیل، ۲۰۰۲).

- زندگی کارکنان به سه بخش کاری، خانوادگی و معنوی قابل تفکیک می‌باشد. آن‌ها در هر هفته، ۵۰ الی ۷۰ ساعت را به کار در سازمان و مابقی را صرف خانواده و عبادت می‌نمایند. مواردی چون جدایی از یکدیگر، بیگانگی نسبت به کار و محیط کار، فقدان معنا در زندگی، خستگی، عدم رضایت و افسردگی در کار از جمله پیامدهای بخشی شدن زندگی انسان محسوب می‌شوند. ورود معنویت به سازمان، به کارکنان این توانایی را می‌دهد تا چشم‌انداز یکپارچه‌تری را در زمینه‌ی سازمان، خانواده، و جامعه‌ی خویش به‌دست آورند (کاواناق^۱، ۱۹۹۹).

- جودیت نیل^۲ (۱۹۹۷) اهمیت و نیاز به معنویت در کار و سازمان را در علت‌های زیر

خلاصه می‌کند:

اولاً، مردم در بخشی از زندگی خویش دچار بحران‌هایی می‌شوند که معمولاً در همه دوره‌ها، به‌خصوص دوران میان‌سالی اتفاق می‌افتد؛ در این دوران بسیاری از افراد (که

1. Cavanagh

2. Neal

معمولاً در یک سازمانی مشغول هستند) به زندگی کاری و زندگی خانوادگی خود می‌نگرند و آینده و زمانی که پیش روی دارند را محاسبه می‌کنند و از خود می‌پرسند؛ می‌خواهم بقیه عمرم چه کاری انجام دهم؟ هدفم چیست؟ آیا کاری را که در صدد انجام آن هستم همان است که می‌خواهم؟ ثانیاً؛ نوسانات و تقاضای کارفرمایان برای ساعات کار اضافی واکنش‌هایی را در بر داشته است. امروزه نوع کار و میزان انجام آن برای کارکنان دغدغه‌ای اساسی شده است و این موضوع نوعی خودبازبینی و خودکاوی را در افراد ایجاد کرده است. و سرانجام این که، قرن بیست و یکم با توجه به رخدادها و حوادث بزرگی که در آن رخ می‌دهد، تعهدات جدیدی را برای آینده افراد ایجاد نموده است. از این رو، به نظر می‌رسد که چالش‌های فوق واکنش‌های متناسبی را می‌طلبد که برخی از آن‌ها با ورود معنویت به سازمان و محیط کار آسان‌تر خواهد بود.

- امروزه به نظر می‌رسد، کارکنان در هر کجا که فعالیت می‌کنند، چیزی فراتر از پاداش‌های مادی در کار جستجو می‌نمایند، آنان در جستجوی کاری آرامش‌بخش، بامعنا، امیدبخش و خواستار متعادل ساختن زندگی‌شان هستند. سازمان‌ها، با کارکنانی رشد یافته و بالنده‌ای روبه‌رویند که در پی یافتن کاری بامعنا، هدف‌مند و پرورش محیط‌های کاری با چنین ویژگی‌هایی هستند. «معنویت در کار، توصیف‌کننده تجربه‌ی کارکنانی است که کارشان ارضاء‌کننده، بامعنا و هدف‌دار است. هم‌چنین تجربه‌ی معنویت در کار، با افزایش خلاقیت، صداقت، اعتماد و تعهد در کار همراه با بالارفتن احساس تکامل شخصی کارکنان پیوند می‌خورد» (کینجرسکی و اسکرپینک^۱، ۲۰۰۱).

1. Kinjerski & Skrypnek

- معنویت در سازمان قاعده‌ی نوظهوری است که می‌تواند نیرویی قدرتمند و ژرف را برای زندگی افراد به‌ارمغان آورد. این نیروی قدرتمند زمانی حاصل خواهد شد که زندگی کاری با زندگی معنوی کارکنان پیوند بخورد. با چنین نیرویی؛ کارکنان می‌توانند بحران‌های کاری و روحی خود را کنترل نموده و کاری لذت‌بخش‌تر، متوازن‌تر و معنادارتر داشته باشند. یکپارچه‌سازی معنویت با زندگی کاری باعث می‌شود، افراد رضایت بیشتری از کارشان داشته باشند و وقتی از محیط کاری فارغ و وارد زندگی خانوادگی و جامعه می‌شوند، درحالی که قانع و تجدید قوا شده‌اند، به‌جای گریز از یکدیگر به یاری هم بشتابند. به‌دلیل این یکپارچگی و تلفیق، سازمان ممکن است به‌دلیل برخورداری از افرادی اخلاقی‌تر و مولدتر، به‌سودآوری بیشتری دست یابد. افزون بر این، «معنویت در محیط کار می‌تواند برای سازمان‌ها، انسانیت؛ برای اجتماع، فعالیت و برای محیط، مسئولیت به‌ارمغان آورد. این مهم‌ترین وظیفه‌ای است که جوامع ما اکنون با آن روبه‌رو است» (گیبونس^۱، ۲۰۰۱).

- کارکنان هوشمند امروزی، سازمان‌هایی را برای کار برمی‌گزینند که صرفاً جهت گذران زندگی کاری آنان نباشد، بلکه به خودیابی و خودشناسی آن‌ها در کار کمک نماید. امروزه کارکنان در سازمان به‌دنبال چیزی بیش از ارضای نیازهای مادی هستند تا جایی که گریگوری پیرس^۲، مسئول نشر و مؤسس «BLEEJ» و یکی از پایه‌گذاران معنویت در سازمان در این باره اظهار می‌دارد:

1. Gibbons
2. Grejory F. A. Pierce

«بسیاری از ما زمان زیادی را صرف کار می‌کنیم، لذا شرم‌آور خواهد بود اگر نتوانیم خدا را در آن جا پیدا کنیم» (بردلی و کانویی^۱، ۲۰۰۳).

- یکی از حوزه‌های مدیریتی که معنویت می‌تواند در آن نقش به‌سزایی ایفا کند، مدیریت تغییر و بهبود سازمانی است. یکی از اهداف مهم مدیریت تغییر و بهبود سازمانی، کمک به کارکنان در جهت انجام کاری مؤثر و هدفمند در راستای تغییرات فزاینده‌ی محیطی است. روش متداول و مرسوم در تغییر و بهبود، شامل تنظیم و ترسیم ساختارها و سیستم‌های سازمانی متناسب در جهت تغییر فرهنگ سازمانی با رفتارهای مطلوب است. این نوع نگرش به تغییر و بهبود، تلاشی مصرانه و مداوم از بیرون است، چرا که هدفش تغییر رفتار انسانی به‌واسطه تغییر چیزی در خارج از فرد است که بتواند مفاهیم یا محدودیت‌های رفتار فرد را دگرگون سازد؛ اما در رویکرد جدید، ورود معنویت به سازمان، به‌مدیریت تغییر و بهبود سازمانی این امکان را می‌دهد که به جنبه‌های بنیادین شخصیت انسان توجه بیشتری داشته باشد. در حالی که رویکردهای سنتی معتقدند که مدیریت تغییر را می‌توان از بیرون به‌درون هدایت کرد و آن را تسری بخشید، اما با شناخت زیربنای معنوی در زندگی سازمانی، می‌توان تغییر را از درون به بیرون هدایت نمود. به‌عبارت دیگر، افرادی که زیربنایی معنوی در زندگی کاریشان دارند، می‌توانند در مسیری سازگار و متناسب با اهداف سازمانی رشد و توسعه یابند. وقتی کارکنان با توجه به ابعاد شخصیتی خود از درون تغییر کنند، به عاملانی تبدیل می‌شوند که می‌توانند تغییرات بیرونی را هدایت کنند. (دنيس و همکاران^۲، ۲۰۰۱).

1. Bradley & Kauanui

2. Dennis & et. al

فصل سوم: معنویت‌گرایی به‌عنوان راهکار مقابله با مصائب و ضربات روحی فردی و سازمانی / ۶۱

- علاوه بر این، محیط‌های متلاطم و آشوب‌زده، کارکنان را در معرض بحران‌های روحی و سازمان‌ها را همواره در دو لبه نظم و بی‌نظمی یا ثبات و تغییر قرار داده است، برای رویارویی با چنین وضعیت و شرایطی می‌توان از معنویت به‌عنوان منبعی سرشار از معنای پایدار بهره برد و تناقض‌نمایی نظم و بی‌نظمی در سازمان را حل و فصل نمود و با تلفیق معنویت و کار، بدون طرد هر یک، آنان را به‌صورت مقتضی به کار بست، چرا که سازمان‌ها برای فعالیت مستمر در عرصه‌های مختلف نیازمند حرکت همیشگی بین دو حالت تغییر و ثبات هستند، به‌طوری که نظم و ثبات آنها با عقلانیت، و بی‌نظمی و تغییر آنها با معنویت در پیوند است.

ب) مزایای سازمان‌های معنویت‌گرا در قرن بیست و یکم

برخی از مزایای سازمان‌های معنویت‌گرا از نظر صاحب‌نظران به‌قرار زیر است:

- کار کردن با چارچوب فکری معنوی منجر به بهره‌وری بیشتر، درک بهتر دیگران و

افزایش همبستگی بین کارکنان می‌شود (مارکوس و همکاران، ۲۰۰۷)

- وجود نیروی معنوی در افراد باعث می‌شود تا در برابر ضربات روحی فردی و

سازمانی احساس بی‌پناهی ننموده و آرامش خود را پس از هر بحرانی به‌سرعت باز یابند

(سرلک، ۱۳۹۱)

- سازمان‌هایی که به‌لحاظ معنوی در سطح بالایی قرار دارند، نسبت به سازمان‌هایی

که به معنویت بها نمی‌دهند، عملکرد بهتری دارند. این سازمان‌ها رشد سریع‌تر، کارایی

بالا‌تر، تولید بیشتر و بازگشت سرمایه سریع‌تری دارند (گیاکالون و جورکیویز^۱، ۲۰۰۴).

1. Giacalone & Jurkiewicz

- معنویت در محیط کار باعث ایجاد فرهنگ سازمانی جدیدی می‌شود که در آن فرهنگ، کارکنان خوشحال‌ترند و عملکرد بهتری دارند. کارمندان احساس می‌کنند که عضویت در سازمانی معنوی، باعث کمک به آن‌ها برای فائق آمدن بر بحران‌های فردی و کاری آینده می‌شود. در این محیط انسانی و معنوی، کارکنان از خلاقیت و اخلاق بهتری برخوردارند (گارسیا-زامور^۱، ۲۰۰۳).

- معنویت باعث ویژگی خودسازی سازمانی^۲ می‌گردد. خودسازی سازمانی بدین معنی است که اگر سازمان، بارها و بارها دچار شکست شود و در معرض تهدیدات و نابودی قرار گیرد، این توانایی را دارد که مجدداً خود را بسازد و به وضعیت عادی اولیه و حتی وضعیتی بهتر بازگردد. این ویژگی، در عصر رقابتی حاضر که سازمان‌ها دائماً در معرض تهدیدهای محیطی قرار دارند، بسیار اهمیت دارد. البته تحقیقات زیادی در این زمینه هنوز انجام نگرفته است. (رائلین، ۲۰۰۴).

همان‌طور که وجود معنویت در سازمان مزایای متعددی را به دنبال دارد، بی‌توجهی و نبود آن در سازمان نیز می‌تواند برخی ضررها و پیامدهای منفی را به دنبال داشته باشد. اولین و واضح‌ترین ضرر، نیاز به استخدام و آموزش کارکنان جدید به دلیل نرخ خروجی‌های زیاد است. افزایش غیبت‌های کاری نیز از دیگر پیامدهای فقدان معنویت و معنویت‌گرایی در سازمان به‌شمار می‌آید. به دلیل این که افراد تحت فشارهای عصبی زیاد و آزرده‌گی‌های فراوان در محیط‌های با فشار زیاد کاری هستند، تمام تلاش خود را می‌کنند تا از هر موقعیتی برای فاصله گرفتن از کار استفاده کنند. از آن ناگوارتر، بیماری‌های جسمی و

1. Garcia-zamor

2. organizational resilience

روانی است که از نتایج همان فرهنگ است و باعث می‌شود افراد برای عدم حضور در سازمان، دلیل منطقی داشته باشند. این عدم حضور و افزایش غیبت، باعث فشار بیشتر کار بر روی افرادی می‌گردد که در سازمان حضور دارند و نتیجه این که بقیه کارکنان نیز، تحت همان فشارها، همانند بقیه افراد می‌شوند و به‌ترک سازمان و فاصله گرفتن از کار فکر می‌کنند. (گول و دوه^۱، ۲۰۰۴).

۳. عوامل حیاتی موفقیت سازمان معنویت‌گرا

جان مارکوس و همکارانش^۲ (۲۰۰۷) در کتاب خود با نام «معنویت در محیط کار» معنویت در سازمان را تجربه‌ای می‌دانند از یک پیوند درونی میان افرادی که در فرایند کار مشارکت دارند. این تجربه حاوی ویژگی‌های زیر است:

۱. شخص با منبع درون خویش در ارتباط است.
۲. این ارتباط درونی به ارتباط درونی با دیگران منجر می‌شود.
۳. این ارتباط ما را به محیط کاری بهتر هدایت می‌کند.
۴. محیط کاری مطلوب و معنوی به عملکرد بیرونی خوب برای سازمان منجر می‌شود.

معنویت به‌عنوان نوعی تجربه و ارتباط درونی که نمود بیرونی نیز پیدا می‌کند، از فعالیت‌های سازمان قابل انفکاک نیست. افزایش انگیزه کارکنان و تعالی سازمانی از جمله نتایج بروز و پرورش معنویت در سازمان است.

1. Gull & Doh
2. Marques & et.al

به اعتقاد مارکوس و همکاران (۲۰۰۷) عوامل موفقیت سازمان‌های معنویت‌گرا به سه دسته عوامل بیرونی، درونی و جامع قابل تقسیم می‌باشد.

الف) عوامل بیرونی

منظور از عوامل بیرونی، همان عوامل محیطی است که به جامعه و صنعتی که سازمان در آن فعالیت می‌نماید، بستگی دارد. بر اساس شواهد بسیاری، بعضی از عوامل بیرونی که به پرورش معنویت سازمانی در محیط کار کمک می‌کنند، موارد زیر می‌باشند:

۱. داشتن فضای زیبا و دلپسند (گیاهان، کتاب‌ها، تابلوها، تزئینات)

۲. نظم و ترتیب و انضباط

۳. جملات قصار امیدبخش

ب) عوامل درونی

منظور از عوامل درونی، افراد و نیروهای کاری داخل سازمان هستند. عوامل درونی موثر در پرورش معنویت و ایجاد آرامش در محیط کار خود به دو دسته رهبران و کارکنان تقسیم می‌شود:

۱. رهبران: بدون وجود رهبرانی مهربان، آگاه به نیازهای کارکنان، و آگاه به روابط انسانی، ایجاد محیطی مراقبتی و حمایتی، که زمینه را برای پرورش معنویت در سازمان فراهم کند، امکان پذیر نخواهد بود.

۲. کارکنان: کارکنان از نقشی کلیدی در نهادینه ساختن معنویت در سازمان برخوردار می‌باشند. وجود فرهنگ بخشندگی، کمک و ایثار در بین کارکنان، نگرش اولویت دادن اهداف جمعی به اهداف شخصی، اعتماد، احترام، و نظایر آن از جمله عوامل

فصل سوم: معنویت‌گرایی به‌عنوان راهکار مقابله با مصائب و ضربات روحی فردی و سازمانی / ۶۵

درونی است که رعایت آنها از سوی کارکنان می‌تواند معنویت‌گرایی را در سازمان تسریع نماید.

ج) عوامل جامع

منظور از عوامل جامع عواملی هستند که ممکن است در سطح بیرونی و درونی نمایان شوند.

بعضی از عوامل جامع، که در ارتقاء و پرورش معنویت در محیط کار مؤثرند،

عبارتند از:

۱. آرامش

۲. راحتی

۳. دسترسی به اطلاعات

۴. داشتن سطحی از عدم رسمیت (عدم وجود قوانین خشک)

۵. وجود خرده فرهنگ‌های مطلوب مانند باشگاه‌های ورزشی و فرهنگی

۶. رقابت عادلانه

۷. شیوه پاداش‌دهی مناسب

۸. درگیر بودن سازمان در پروژه‌های خیریه اجتماعی

۴. مدل‌ها و مراحل طراحی سازمان معنویت‌گرا

پرسش مهمی که ممکن است برای هر ناظر تیزبین مطرح شود این است که چرا

بعضی افراد، دارای حالات معنوی بیشتری هستند و چگونه می‌شود افراد خودم‌محور و

محافظه کار^۱ که علاقه‌ای به تشریک مساعی ندارند را به افرادی با حالات معنوی تبدیل کرد؟ به منظور پاسخ به پرسش‌هایی از این دست، لازم است در ابتدا دلایلی که امکان دارد باعث بروز حالات و تجربه‌های معنوی در یک فرد شود، ارائه می‌گردد. در زیر برخی از مهم‌ترین دلایل بروز حالات معنوی در افراد ارائه شده است (مارکوس و همکاران ۲۰۰۷):

- حوادث تکان‌دهنده و ضربات جسمی و روحی: نظیر تصادف، فوت یکی از عزیزان و یا هر تجربه‌ای که باعث تغییر عمده در روش زندگی شود.

- تأثیرپذیری از یک رهبر معنوی و یا دوست و یا همکار معنوی در محیط کار

- تأثیرپذیری از یک متفکر معنوی در خارج از محیط کار

- درگیر شدن با استرس مزمن. وقتی فرد درگیر استرس شخصی یا کاری زیاد می‌شود، ممکن است تصمیم بگیرد که محیط کار را رها کند. ممکن است فرد از محیطی که تنش زیادی دارد و قبلاً با آن سازگار بوده است، کناره‌گیری کند و بیشتر به سمت تمایلات درونی و یا معنوی خود حرکت کند.

- بیزاری از رقابت بی‌رحمانه داخلی یا خارجی در محیط کار که احتمال دارد فرد را به فکر اشتغال در محیطی معنوی‌تر فرو ببرد.

- عضویت در سازمانی که موفقیتش مدیون معنویت در محیط کار است.

- تصمیم برای ایجاد تغییر مثبت در محیط کار یا خارج از آن. این حالت ممکن است

زمانی رخ دهد که فرد، مقام و مسئولیتی جدید را به عهده گرفته است، همانند ازدواج، مقام

مدیریتی و ...

فصل سوم: معنویت‌گرایی به‌عنوان راهکار مقابله با مصائب و ضربات روحی فردی و سازمانی / ۶۷

با توجه به موارد فوق، می‌توان دلایل روی آوردن فرد به معنویت را در دو دسته عمده زیر تقسیم‌بندی کرد: (مارکوس و همکاران، ۲۰۰۷).

۱- الهام درونی:

در این حالت، الهام درونی و یا تغییر حالات درونی افراد، آن‌ها را به سمت معنویت سوق می‌دهد. فهرست زیر برخی تغییرات شخصی و درونی را نشان می‌دهد که ممکن است فرد را به سمت معنویت سوق دهد (حتی در محیطی غیر معنوی):

- بالا رفتن سطح آگاهی فردی
- رویارویی با مسائل تکان‌دهنده و ضربات روحی و جسمی (تروماهای) مختلف
- تغییر عادات
- تغییر روش و رویکرد زندگی (مثل ازدواج و بچه‌دار شدن)
- نیاز به آرامش درونی و رضایت باطنی
- بیزاری از محیط رقابتی
- انگیزه شخصی برای بالا بردن احساس بهتر نسبت به خود، کار، همکاران و جامعه
- بیزاری از ساختار سلسله‌مراتبی خشک

۲- الهام بیرونی:

در این حالت، فرهنگ سازمان، افراد را به سمت و سوی معنویت سوق می‌دهد تا عملکرد بهتری داشته باشند. برخی از عوامل اثرگذار در این زمینه به قرار زیر است:

- * اثرپذیری مثبت از همکاران
- * پذیرفتن ایده‌ای جدید و نحوه تفکر جدید

* انگیزه برای شرکت داشتن در سازمانی خلاق و موفق

یک روش بررسی دیگر در این زمینه این است که افرادی که معنوی هستند از چه کارهایی استقبال می کنند و از چه کارهایی روی گردانند. در جدول شماره ۱ لیست کارهایی که افراد معنوی آن‌ها را انجام و یا از انجام آن‌ها اجتناب می کنند، ارائه شده است (مارکوس و همکاران^۱، ۲۰۰۷):

جدول ۱: لیست کارهایی که افراد معنوی آن‌ها را انجام و یا از انجام آن‌ها اجتناب می کنند

در ارتباط با خویشتن	
افراد معنوی چه کارهایی انجام می دهند	افراد معنوی چه کارهایی انجام نمی دهند
انگیزه دادن	صادق بودن
گشوده بودن	عمل گرا بودن
متعهد بودن	شنوا و پذیرا بودن
خلاق بودن	جوینده حقیقت بودن
در ارتباط با دیگر افراد	
درک کردن دیگران	خودخواه بودن
احترام گذاشتن	
شنود مؤثر	
در ارتباط با گروه‌ها	
بخشنده بودن	درگیر شدن در سیاست‌های کلان
به دنبال کیفیت بودن	
ارشاد کردن	
منصف بودن	
تشویق کردن	
خلاق بودن	

(منبع: مارکوس و همکاران، ۲۰۰۷)

چگونه می‌توان معنویت‌گرایی را در افراد ارتقاء داد؟

۱. تشویق افراد به داشتن روحیه منعطف

در محیط کاری معنوی کارکنان یاد می‌گیرند که همکاران، سرپرستان، زیردستان و مشتریان خود را به‌همان صورتی که هستند بپذیرند. آن‌ها یاد می‌گیرند که به‌دیدگاه آنان، حتی اگر مخالف دیدگاه خودشان باشد، احترام بگذارند. آنان می‌دانند که معنویت اگرچه به این معنی نیست که باید با همه چیز و همه کس موافق بود، اما در عین حال، دیدگاه‌های مخالف را ارزش می‌نهند و می‌دانند که لزوماً این تفاوت‌ها نباید سبب ایجاد محیطی نامساعد و به دور از همکاری گردد، و چه بسا این دیدگاه‌های متفاوت سبب رشد آگاهی و درک بالاتر فرد شود و با نگاهی مجدد به نظرات خود، آن‌ها را بهبود بخشد. با وجود تمام این مسائل، افرادی وجود دارند که از ابتدا تصمیم گرفته‌اند که منفی فکر کنند و مرتباً با همه چیز مخالفت کنند. در صورت عدم انعطاف‌پذیری، برای این دسته از افراد، امکان ترک سازمان فراهم است.

۲. نگرش مثبت

مهم‌تر از اتفاقی که برای یک فرد رخ می‌دهد، طرز نگرش او نسبت به آن اتفاق است. نگرش یعنی طرز تلقی افراد نسبت به افراد، اشیاء و پدیده‌های دیگر، که این طرز تلقی می‌تواند مثبت و یا منفی باشد. اگر نگرش فرد به سمت مثبت گرایش پیدا کند منجر به دوستی و عشق خواهد شد و اگر به سمت منفی گرایش پیدا کند منجر به دشمنی و تنفر خواهد شد. افراد معنویت‌گرا همواره نگرش مثبت داشته و همه کس و همه چیز را دوست دارند.

۳. صمیمی و خودمانی نمودن محیط

از آن جا که یکی از اهداف افراد معنوی این است که در محیطی که زندگی می کنند، معنویت جریان داشته باشد، کاملاً طبیعی است که سعی خود را به کار ببندند تا محیط سازمانی نیز در حد مطلوب معنوی باشد. در چنین محیطی، مشتریان، همکاران، تأمین کنندگان، ارباب رجوع و تمام ذی نفعان احساس راحتی و رضایت می کنند و برای فعالیت های سازمانی برانگیخته می شوند.

گام های طراحی سازمان معنویت گرا

۱. حمایت رهبران سازمان:

رهبران سازمان از طریق روش های زیر، می توانند معنویت گرایی را در سازمان افزایش

دهند:

- احترام گذاشتن به افراد
- ایجاد آرامش در آنها
- پذیرش نظرات مفید افراد
- درک افراد و نیازهای مادی و معنوی آنها
- قدردانی از افراد معنویت گرا
- اعتماد نمودن به کارکنان
- دست و پنجه نرم کردن با کار
- ارشاد افراد
- تأکید بر رویه های اخلاقی

- گرایش به‌سمت روحیه تیمی

- ایجاد محیطی دلنشین و خوشایند در حد ظرفیت و توان مالی سازمان

۲. ایجاد فرهنگ سازمانی حمایت‌کننده

در فرهنگ حاکم بر سازمان‌های غربی که فرهنگی فرد‌گرا است، به افراد آموخته می‌شود که رقابتی و جاه‌طلب باشند. افراد اندکی از فرصت‌های پیش آمده برای ترفیع مقام چشم‌پوشی می‌کنند، حتی اگر بدانند فرد لایق‌تری برای احراز آن پست در سازمان وجود دارد. در محیط رقابتی به‌وجود آمده باید در بسیاری از مواقع، برای پیشرفت کاری باید با افراد حساس و خوش ذات، سنگدلانه و بی‌رحمانه برخورد نمود و با افرادی که پله‌هایی برای ترقی محسوب می‌شوند، ابراز دوستی کرد، حتی اگر فرد مقابل احساس ناخوشایندی داشته باشد. در فرهنگی که تنها افراد سنگدل و بی‌رحم پیروز می‌شوند، چگونه می‌توان از معنویت سخن به‌میان آورد؟!

بنابراین، برقراری فرهنگ حمایت‌کننده که در آن کمک به دیگران ارزش تلقی می‌شود؛ می‌تواند در افزایش معنویت‌گرایی در سازمان نقش مهمی ایفاء کند.

۳. ایجاد انگیزه در کارکنان

مدیران می‌توانند با ارائه پاداش‌های صریح (پاداش‌هایی که سریعاً دیده می‌شوند، مثل افزایش حقوق، تشویقی‌ها، دوره‌های آموزشی و ...)، و پاداش‌های ضمنی (مثل توانمندسازی و افزایش خودکنترلی افراد)، انگیزه کارکنان برای گرایش به‌سمت امور معنوی را افزایش دهند.

۴. ایجاد استرس سازنده

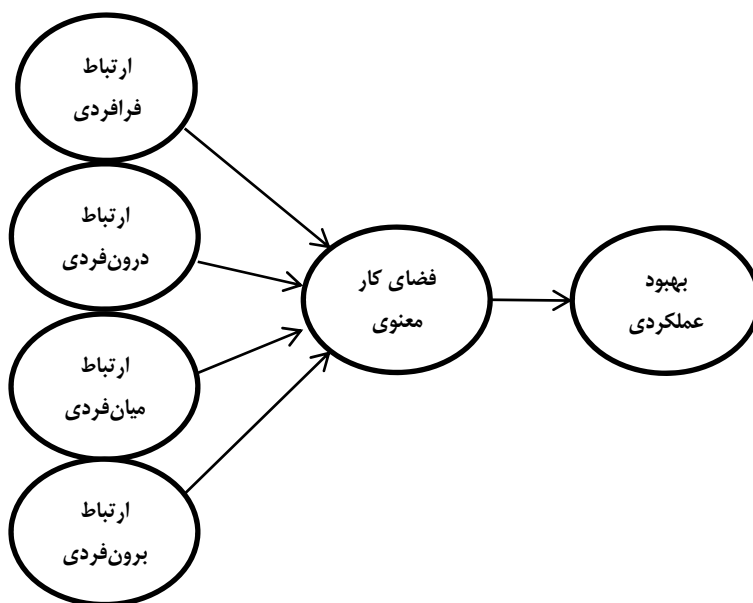
استرس دو جنبه مخرب و سازنده دارد. مدیری که به فکر معنویت است باید بداند که هر فرد دارای چه سطحی از پذیرش استرس است. اگر مدیر در این زمینه موفق باشد و برای افراد، اهداف چالشی و استرس سازنده ایجاد کند و فرصت‌های بهبود را برای آنان افزایش دهد و آنان را تشویق به آموزش و یادگیری کند، آنان از کار خود رضایت خواهند داشت و با افزایش رضایت شغلی، سلامت آنها در خارج از سازمان نیز افزایش می‌یابد.

۵. بازنگری در استراتژی سازمان

مباحث مربوط به استراتژی، معمولاً جذاب هستند، خصوصاً هنگامی که در ارتباط با معنویت سازمانی باشند. استراتژی، راه رسیدن از وضع موجود به وضع مطلوب را نشان می‌دهد. همه سازمان‌ها نیاز به برنامه‌ریزی استراتژیک دارند، هرچند به دلیل تغییرات شدید محیطی در دنیای امروزی، استراتژی‌ها باید انعطاف‌پذیر باشند. در عصر کنونی، اهداف نیز باید قابل تغییر باشند و بدیهی است که وقتی اهداف تغییر می‌یابند، راه رسیدن به اهداف نیز باید تغییر نماید. بسیاری از مدیران به حفظ استراتژی ناکارا اصرار می‌ورزند و برای توجیه اشتباهات و مشکلات، دائماً بهانه تراشی می‌کنند. نکته مهم این است که سازمان‌های معنوی نباید در این دام گرفتار شوند و باید در استراتژی‌های خود برای افزایش معنویت‌گرایی در سازمان تجدید نظر کنند.

مدل معنویت در سازمان یا مدل سازمان معنویت‌گرا

همان‌طور که گفته شد معنویت نوعی ارتباط است که انسان بین خود و خدای خود و دیگران برقرار می‌نماید تا به‌مدد آن به آرامش و کمال برسد. با تعدیل مطالعه راجرز^۱ (۲۰۰۲) می‌توان عنوان نمود که در سازمان معنویت‌گرا چهار نوع ارتباط فرافردی، درون‌فردی، بین‌فردی و برون‌فردی^۲ به‌چشم می‌خورد. به‌عبارت دیگر از براینده این چهار نوع ارتباط، فضای معنوی سازمان شکل می‌گیرد. با حاکم شدن فضای معنوی بر سازمان و یا معنویت‌گرا شدن سازمان، متغیرهای عملکردی سازمان نیز بهبود پیدا می‌کند. در شکل شماره ۲ مدل معنویت در سازمان نشان داده شده است.



شکل ۲. مدل معنویت در سازمان (منبع: سرلک، ۱۳۹۱)

-
1. Rajos
 2. exterpersional

تبیین مدل

هر مدلی^۱ تأمین کننده نیازهای طراحان آن است نه بیانگر تمام واقعیت‌های موجود پیرامون پدیده‌ی مورد نظر. «هر چند الگوها، نقشه‌ها و مدل‌ها ممکن است انعطاف‌ناپذیر و بیش از حد سلسله‌مراتبی به نظر آیند، اما این نقشه‌ها و مدل‌ها در جایی به ما کمک می‌کنند و ارزشمندند. باید در نظر داشت که مدل‌ها، نقشه‌ها و الگوها حد مرز نیستند، بلکه نقشه‌هایی برای راهنمایی‌اند که می‌توانند مفید باشند» (وست^۲، ۱۹۹۹).

هر یک از کارکنان در سازمان بر اساس تجارب یا شخصیت‌شان برای رسیدن به آرامش لازم، ارتباطات چهارگانه‌ای برقرار می‌کنند. این ارتباطات یا به صورت ارتباط با خدا (فرا فردی)، یا ارتباط با خویشتن (درون فردی)، یا ارتباط با دیگران (میان فردی) و یا ارتباط با محیط طبیعی و کاری (برون فردی) می‌باشد. حداقل یک نوع ارتباط در هر لحظه از زمان اجتناب‌ناپذیر است. البته شاید یک فرد در سازمان در آن واحد دو نوع یا حتی سه نوع ارتباط داشته باشد، مثلاً در حالی که مشغول کار است، با همکاری صحبت کند و علاوه بر آن، در فکر و اندیشه چیزی درباره‌ی خویشتن باشد. فلسفه‌ی اصلی برقراری ارتباط چهارگانه «ارضاء نیازها» است. هر یک از این چهار نوع ارتباط در صدد مرتفع ساختن بخشی از نیازها یا فرا نیازهای کارکنان است که همواره رفتارهای آنان را شکل می‌دهد و هدایت می‌کند. توجه به این نکته، حائز اهمیت است که یک فرد در زندگی کاری و خانوادگی‌اش همواره در معرض فرایند ارتباطاتی چهارگانه است، آن چه ما به آن

1. Model

2. West

ارتباط می‌گوئیم، تنها مطرح شدن نیاز یا فراییزی است که وی برای پاسخ‌گویی به آن ارتباط (خاصی) برقرار می‌کند.

۱. ارتباط فرافردی^۱: بیانگر ارتباطی است که فرد با خالق خود (نیروی برتر) برقرار می‌کند تا به‌مدد آن به آرامش و کمال برسد و بر مشکلات فائق آید.

۲. ارتباط درون‌فردی^۲: بیانگر ارتباط انسان با خود یا خویشتن خویش است. رجوع به وجدان خود و مراقبت درونی بر اعمال و رفتار و گفتار خود و مراقبت از نفس از این نوع می‌باشد.

۳. ارتباط میان‌فردی^۳: بیانگر ارتباط با دیگران و تفهیم، تفاهم و همدلی با دیگران است (فرهنگی، ۱۳۸۰). ارتباطات در هر سازمانی ممکن است در چهار گونه‌ی زیر جریان داشته باشد؛ ارتباط فرد با همکارانش^۴، با گروه‌های کاری^۵، با سازمان^۶ و سازمان‌های غیررسمی^۷.

۴. ارتباط برون‌فردی^۸: بیانگر ارتباط فرد با محیط طبیعی و سازمانی به‌منظور تأمین نیازهای فیزیولوژیکی می‌باشد. ارتباط فرد با طبیعت شامل انواع زیر است:

- استیلای فرد بر محیط^۹

- استیلای محیط بر فرد^{۱۰}

- همزیستی مسالمت‌آمیز فرد با محیط^{۱۱}

-
1. suprapersonal
 2. intrapersonal
 3. interpersonal
 4. partnership relational mode
 5. groups relational mode
 6. Organizational Relational Mode
 7. movement relational mode
 8. exopersonal
 9. human domination overnature
 10. nature domination overhuman
 11. coping with nature

«اگر معنویت جست‌وجوی انسان برای جهت و معنا، و تعالی است، پس پیوند و اتصال فرد با محیط کاری و طبیعی ضروری به نظر می‌رسد، چرا که معنویت به مثابه نیروی اصلی کل‌نگر و پویا در زندگی کاری است» (ارسولا^۱، ۱۹۹۹)، بنابراین، همزیستی و هم‌آغوشی فرد با محیط، پارادایم معنوی ارتباط انسان با محیط است.

۵. فضای معنوی: فضای معنوی به‌عنوان متغیر میانجی مدل و به‌عنوان پیامد ارتباط چهارگانه فرد به وجود می‌آید. در صورت حاکم شدن فضای معنوی بر سازمان، کارکنان کار خود را هدفمند و با معنا درک می‌کنند و احساس به‌هم پیوستگی و خودیابی و خودشکوفایی به آن‌ها دست می‌دهد (لانگل^۲، ۲۰۰۴، ماسلو^۳، ۱۹۶۷، سیکسزن تمینالی^۴، ۱۹۹۰).

۶. بهبود عملکرد سازمانی: پیامدهای حاکم شدن فضای معنوی بر سازمان را می‌توان در مواردی نظیر افزایش عملکرد تیمی، افزایش بهره‌وری، افزایش انگیزش، افزایش تعهد کارکنان و نظایر آن مشاهده نمود.

۵. چالش‌ها و آینده سازمان معنویت‌گرا: برخی از مهم‌ترین چالش‌های سازمان معنویت‌گرا به قرار زیر است:

۱. تعاریف و سازه‌های روشن و منسجمی در رابطه با معنویت و سازمان معنویت‌گرا وجود ندارد (میتروف و دنتون^۵، ۱۹۹۹).

-
1. Ursula
 2. Langle
 3. Maslow
 4. Csiikszentminaly
 5. Mitroff & Denton

فصل سوم: معنویت‌گرایی به‌عنوان راهکار مقابله با مصائب و ضربات روحی فردی و سازمانی / ۷۷

۲. اختلاف نظر فلسفیِ همیشگی بین علم و روح، در این قلمرو نیز به چشم می‌خورد (میتروف و دنتون، ۱۹۹۹).

۳. کمی کردن معنویت نیاز به وسواس و دقت زیادی دارد (میتروف و دنتون، ۱۹۹۹).
سنجش معنویت افراد به‌لحاظ سر و کار داشتن با ارزش‌ها و اعتقادات آنان از حساسیت خاصی برخوردار است و احتیاط زیادی را می‌طلبد.

۴. شکاف بین مباحث علمی و معنوی، عدم پذیرش دو جانبه‌ای را در اهمیت و اعتبار آن موجب خواهد شد (ویلبر^۱، ۱۹۹۸).

۵. ورود معنویت در سازمان جهت ایجاد آرامش در کارکنان، نتایج غیرمادی طولانی‌مدت‌تری (مثل رفاه محیطی یا اجتماعی یا انسانی) را در پی خواهد داشت که با زمینه‌های فناوری - اقتصادی که مقیاس‌های مالی کوتاه‌مدت را دنبال می‌کنند، در تقابل خواهد بود (گیبونس^۲، ۲۰۰۱).

۶. معنویت در محیط کار، به‌طور برجسته یک پدیده آمریکای شمالی است (گیبونس، ۲۰۰۱). بنابراین، ورود ادبیات و یافته‌های آن به فرهنگ ایرانی - اسلامی دقت نظر و همچنین مطالعات و پژوهش‌های بسیاری می‌طلبد.

۷. به لحاظ سازمانی، معنویت پدیده‌ای نوپا است. (گیبونس، ۲۰۰۱) از این رو مطالعات و تحقیقات آکادمیکی چندانی پیرامون آن صورت نگرفته است.

۸. متون اولیه‌ی معنویت در سازمان عامه‌پسند است (گیبونس، ۲۰۰۱) و هر چند مراکز معتبر حرفه‌ای مدیریت اخیراً (۲۰۰۱) به آن اعتبار بخشیده‌اند، اما کافی نیست.

1. Wilber
2. Gibbons

۹. معنویت برخی اوقات پدیده‌ای پلورالیستی تلقی می‌شود (گیونس، ۲۰۰۱). معنویت در سازمان، مخصوصاً در نهضت‌های جدید^۱، به خود اجازه می‌دهد هر چیزی و هر طریقی را معنوی بداند.

۱۰. بسیاری از تجربه‌های معنوی کارکنان در محیط کار شخصی و عمیقاً ذهنی و متعالی است (کینجرکی و همکاران^۲، ۲۰۰۴).

۱۱. فقدان یک مقیاس پذیرفته شده‌ی عمومی مانع بررسی این نکته می‌شود که چگونه افراد معنویت در کار را توسعه داده و چه عواملی معنویت در کار را ارتقاء می‌بخشد و یا آیا رابطه‌ی مثبتی بین سودآوری و معنویت در سازمان وجود دارد که مستندات بسیاری می‌خواهد (کینجرکی و همکاران، ۲۰۰۴).

۱۲. بدعت و ابتدال معنویت (گیونس، ۲۰۰۱)؛ بدین معنا که از رسالت و مأموریت اصلی خویش خارج شده، از درون تهی شود و به صورت یک کار پیش افتاده، حالتی نمادین به خود بگیرد.

علاوه بر موارد فوق، با آن که تحقیقات نسبتاً کمی درباره‌ی معنویت در سازمان صورت پذیرفته است، اما تحقیقات بسیاری در زمینه ابراز عقاید دینی در محیط کار انجام شده است. در تحقیق اخیر که انجام شده است، ۲۰ درصد از آزمون شوندگان امریکایی قربانی سوگیری‌های دینی بوده‌اند. سوگیری‌هایی مثل مرخصی ندادن به حضور در تعطیلات دینی و یا پرداختن به نماز و یا اینکه کارکنان از مرخصی‌های ساعتی برای پرداختن به امور دینی بیم داشتند. علاوه بر سوگیری‌های مذهبی، خودسانسوری در ابراز

1. new age

2. Kinjerki& et. al

عقاید و گرایش‌های مذهبی به‌چشم می‌خورد. بسیاری از کارکنان به‌دنبال فرصت‌هایی برای ابراز و تظاهر به‌معنویت در محیط کار هستند، اما چون بیم دارند که عقایدشان مخالف همکاران و مدیران شان باشد، در انجام آن تردید دارند (لوئیس و گروی^۱، ۲۰۰۰).

میتروف و دنتون درباره‌ی آینده سازمان‌های معنویت‌گرا بیان داشته‌اند:

«ما بر این باوریم که آنچه بشریت در این وضعیت بحران‌زده با آن مواجه است، انتخاب این نیست که آیا سازمان‌ها باید معنوی‌تر شوند یا خیر؟ بلکه انتخاب این است که آن‌ها «چگونه» می‌توانند. اگر قرار است که سازمان‌ها باقی بمانند، با در نظر گرفتن توسعه و پیشرفت، آن‌گاه صادقانه ما راه چاره‌ای جز معنوی شدن آن‌ها نمی‌بینیم» (میتروف و دنتون^۲، ۱۹۹۹، ۱۶۳).

نتیجه‌گیری

ورود معنویت به محیط کار نقطه‌ی عطفی برای سازمان‌هایی که می‌خواهند آرامش لازم را در کارکنان خود ایجاد کنند و بر بحران‌های پیاپی غلبه کنند، به‌شمار می‌آید. افراد به کمک نیروی معنویت می‌توانند ضربات روحی فردی و کاری خود را مدیریت نموده و آسیب‌های آن را به‌حداقل برسانند. همان‌طور که گفته شد معنویت رابطه‌ای است که به شکل فرافردی (ارتباط با خدا)، درون فردی (ارتباط با خود)، میان فردی (ارتباط با هم‌نوع)، و برون فردی (ارتباط) برقرار می‌شود.

در فصول بعدی این کتاب بر مبنای هر یک از انواع چهارگانه ارتباط معنوی، راهکارهای مدیریت ضربات روحی فردی و سازمانی ارائه می‌شود.

1. Lewis & Geroy
2. Mitroff & Denton

منابع:

۱. رستگار، عباس علی (۱۳۸۹) معنویت در سازمان با رویکرد روان‌شناختی، انتشارات دانشگاه ادیان و مذاهب
 ۲. فرهنگی، علی اکبر (۱۳۸۰)، *ارتباطات انسانی*، تهران، رسا
 ۳. سرلک، محمدعلی؛ کاظمی، هادی؛ کولیوند، پیرحسین و آزادی، محمدرضا (۱۳۹۳) سازمان سالم در عرصه عمل: مورد کاوی بیمارستان خاتم‌الانبیاء(ص)، تهران، مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا - بیمارستان خاتم‌الانبیاء(ص)
 ۴. سرلک، محمدعلی؛ کولیوند، پیرحسین؛ کاظمی، هادی (۱۳۹۴) سازمان آراسته در عرصه عمل: مورد کاوی بیمارستان خاتم‌الانبیاء(ص)، تهران، مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا - بیمارستان خاتم‌الانبیاء(ص)
 ۵. سرلک، محمدعلی؛ کولیوند، پیرحسین؛ کاظمی، هادی (۱۳۹۴) سازمان مسئولیت‌پذیر اجتماعی: مورد کاوی بیمارستان خاتم‌الانبیاء(ص)، تهران، مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا - بیمارستان خاتم‌الانبیاء(ص)
1. Ashmos, D. P. and Duchon, D. (2000), "Spirituality at Work : Definitions, Measures, assumption, and Validity Clamims", *Paper Presented at the Academy of Management, Toronto*.
 2. Bavman, Z., (1998), "*Religion, Modernity, and Postmodernity*", Blackwell, Oxford.
 3. Beazley, Debra Ann, (2002), "*Spirituality Orientation of a Leader and Perceived Servant Leader Behavior : A Correlational Study*", PhD, Walden University.
 4. Benner, D.G. (1989). *Toward a Psychology of spirituality : Implications for personality and Psychotherapy, journal of Psychology and christionty*, 5, 19-30
 5. Boje, D. (2000), "*Another View : Approaches to the Study of Spiritual Capitalism*", in Biberman, J. and Whitty, M. (Eds), *Work Spirit*, the University of Scranton, Pa, pp. XXV-XXii.
 6. Bradley Jaqui and Kauanui Sandra K. (2003), "Comparing Spirituality on three Southern California College Campuses", *Journal of Organizational Change Management*, Vol. 16, No. 4, pp. 448-462.
 7. Bridges LY. Moore KA (2002). *Religion and Spirituality in Childhood and Adolescence*. Washington DC : Child Trends..

8. Butts, Dan, (1999), "Spirituality at Work : an Overview", *Journal of Organizational Change Management*, 12, 1, pp. 328-331.
9. Cavanagh, G. (1999), "Spirituality for managers : Context and Critique", *Journal of Organization Change Management*, Vol. 12, No. 3.
10. Clark, W. H, (1958), *The Psychology of Religion*, Macmillan, New York, NY.
11. CROSS, THE OXFORD DICTIONARY OF THE CHRISTIAN CHURCH, (1957) LONDON, OXFORD UNIVERSITY PRESS.
12. Conley, J and Wanger – Marsh, F. (1998), "The Integration of Business Ethic and Spirituality in the Workplace". *Insights on Leadership : Service, Stewardship, Spirit and Servant Leadership*. Spears, L. (Ed.) New York Wiley & Sons.
13. Conger, J. A. (1994), *Spirit at work : Discovering the Spirituality in Leadership*, Jossey-Bass, San Francisco, CA.
14. Csikszentmihalyi, M. (1990), *Flow : Psychology of Optimal Experience*, Harper Perennial, New York, NY..
15. Delbecq, L.A. (1999), "Christian spirituality and contemporary business leadership", *Journal of Organizational Change Management*, Vol. 12 No. 4, pp. 345-9.
16. Dehler, Gordon E., and M. Ann Welsh, (1997), "Spirituality and Organizational Transformation", *Journal of Managerial Psychology*, 9, 6, pp. 17-26.
17. Dennis, Heato P., Schmiat-Wilk J. and Travis F. (2004), "Constructs, Methods, and Measures for Researching Spirituality in Organizations", *Journal of Organizational Change Management*, Vol. 17, No. 1, pp. 62-82.
18. Freshman, Brenda, (1999), "An Exploratory Analysis of Definitions and Applications of Spirituality in the Workplace", *Journal of Organizational Change Management*, 12, 4, pp. 318-327.
19. Fontana, David, (2003), *Psychology, Religion and Spirituality*, ABPS Blachwell.
20. Gull, G. A., & Doh, J. (2004). The "transmutation" of the organization: Toward a more spiritual workplace. *Journal of Management Inquiry*, 13(2), 128.
21. Giacalone, R. A., & Jurkiewicz, C. L. (2004). A values framework for measuring the impact of workplace spirituality on organizational performance. *Journal of Business Ethics*, 49(2), 129.
22. Gibbons, P. (2001), "*Spirituality at Work : A Pre-Theoretical Overview*", MSc. Thesis – Birnbeck College, University of London, Aug.
23. Griffin, D. R (Ed.) (1998) : *Spirituality and Society : Postmodern Spirituality, Political Economy, and Art*, Albany : State University of Management Executive, 10, 8-17.
24. Hall, D. T. (1996), "Protean Careers of The 21st Century". *The Academy of Management Executive*, 19, 8-17.
25. Harman, Roger E. and Joice L. Gioia (1998), *Making Work Meaningful : Secret of The Future – Focused Corporation*, *Futurist*, 32, 9, pp. 35-38.
26. Hansen, L. S. (2001), "Integrating Work, Family, and Community Through Holistic Life Planning", *Journal of Career Development Quarterly*, 49, 261-277.

27. Heelas, Paul and Wood head, Linda, (2005), *The Spiritual Revolution : Why Religion is Giving Way to Spirituality*, Blackwell.
28. Hicks, Douglas A. (2003), *Religion and the Workplace: Pluralism, Spirituality, Leadership*, Cambridge University Press..
29. Hinnells R. John, (1995), "A New Dictionary of Religions" Blackwell.
30. James, W. (1961), "*The Varieties of Religious 'Experience'*", Penguin : NY,
31. Kennedy, Michael Henry (2002): *Spirituality in the Workplace : An Empirical Study of this Phenomenon ...* DBA, Nova Southeaster University.
32. Kinjerski, Val M. and Skrypnek Berna J. (2004), "Defining Spirit at Work : Finding Common Ground", *Journal of Organizational Change Management*, Vol. 17, No. 1, pp. 26-42.
33. Krishnakumar, S. and Neck, C. P. (2002), "The What, and How, of Spirituality in the Workplace", *Journal of Managerial Psychology*, Vol. 17, No. 3, pp. 153-64.
34. Langle, Alfried, (2004), The Search for Meaning in Life and the Existential Fundamental Motivations, Vol. 1, Issue 1, July, *International journal of Existential Psychology & Psychotherapy*.
35. Lund Dean, Diane Kitherine, (2002), "*Religion, Spirituality and Work : Transcendence in the Organization*, PhD., Saint Louis University.
36. Maclelland, David, C, J. W. Akinson, R. A. Clark & E. L. Lowell (1965), *The Achievement Motivation*, New York. Appleton – Contury – Crofts.
37. . Marcic,D.(1997).Managing With the wisdom of Love : Uncovering virtue in People and organization, Hoboken, Nj: John Wiley.
38. Marques, J. & Dhiman, S. & King, R.(2007). Spirituality In The Workplace, Fawnskin, Personhood Press.
39. Marvi, Dorothy (1997), *Managing With the Wisdom of Love: Uncovering Virtue in People and Organization*, San Francisco: Berrett – Koehler.
40. Maslow, A. H. (1954), *Self – Actualization and Beyond*, In J. F. T. Bugental,ed? Challenges of Humanistic Psychology. New York, Mc Grow – Hill, pp. 279-86.
41. Mc Cormick, Donald W., (1994), "Spirituality and Management", *Journal of Managerial Psychology*, Vol. 9, No. 6, pp. 5-8.
42. Mc Donald, Marci (1999), *Spirituality at Workplace*, (U. S. News, and World Report), May 3.
43. Mc Knight, R. (1984), "*Spirituality in the Workplace*", in Adams, J. D. (ed.), *Transforming Work*, Milles River Press, Alexandria, VA.
44. Miller, W. (1998), *How do we Put our Spiritual Values to Works*, Berrett-Koehler, San Francisco, C. A.
45. Milliman, J. and Czaplewski, Andrew J. and Ferguson Jeffery, (2003), "Workplace Spirituality and employee Work attitudes", *Journal of Organizational Change Management*, Vol. 16, No. 4, pp. 426-447.

46. Mitroff I. Lan and Denton A. Elizabeth, (1999), "A Study of Spirituality in the Workplace", *Journal Sloan Management Review*, Summer.
47. Mitroff, I. A. and Denton, E. A. (1999), "A Spirituality Audit of Corporate America: A Hard Look at Spirituality, Religion, and Values in the Workplace", Jossey-Bass, San Francisco, C. A.
48. Mitroff, I. A., & Denton, E. A. (1999a). A Spiritual Audit of Corporate America: A Hard Look at Spirituality, Religion, and Value in the Workplace, *Journal of Sloan Management Review*, 40, 63-84.
49. Mohamed,A.A.,Hassan, A.M, & Wisnieski, J.M. (2001). Speredualety in the Workplace: A literature review. *Global Competitiveness*, 9, 644-652
50. Moore, T. (1992), "Care of the Soul", HarperCollins, New York, NY.
51. Morris, T. (1997), *If Aristotle Ran Central Motors*, Henry Holt and Company, New York, NY.
52. Myers, J. E. (1990), "Wellness Throughout the Lifespan", Guidepost, May.
53. Neal, J. (1997), Spirituality in management education: a guide to resources, "Journal of Management Education", Vol. 21, No. 1, February, pp. 121-39.
54. Neal, J. A., Lichtenstein, B. M. B. and Banner, D. (1999), "Spiritual Perspectives on Individual, Organizational and Societal Transformation", *Journal of Organizational Change Management*, Vol. 12, No. 3, pp. 175-85.
55. Neal, J. A. and Bennedt, J. (2000), "Examining Multi-level or Holistic Spirituality Phenomena in the Workplace", *Management, Spirituality, Religion Newsletter, Academy of Management*, Winter, pp. 1-12.
56. Neck, C. and Milliman, J. (1994), "Thought Self-Leadership : Finding Spiritual Fulfillment in Organizational Life", *Journal of Managerial Psychology*, Vol. 9, No. 6, pp. 9-16.
57. O'Connel, B. (1999), *The Spiritual Journey of the Corporate Warrior*, Presented at Massey University, Albany Campus, Auckland, w.w.w. O'Connor.
58. Oliveria, Arnaldo (2001), "The Place of Spirituality in Organizational Theory", *Journal of Business Etnics and Organization Studies*, Vol. 9, No. 2, Email : aliveira@hawaii. com.
59. Owen, H. P. (1971), *Concepts of Deity*, Macmillan
60. Palmer,j.(2001). Spirituality at work *.Business Record*, 17,15-22. .
61. . Raelin, J. (2004). The "bottom line" of leaderful practice (January/February 2004, 13), [Internet]. Ivey Management Services. URL http://www.iveybusinessjournal.com/view_article.asp?intArticle_ID=462(2004, October 29).
62. Rifkin, J. (1995), *The end of work: Technology, Job and Your Future*, New York, Putman.
63. Robin, R. (2003). Healthy, wealthy and wise: More companies are realizing that wellness programs make very good business sense. *Canadian Business*,76(23).

64. Rojas, Ronald Raymond, (2001), *Management Theory and Spirituality : A Framework and Validation of the Independent Spirituality Assessment Scale*, DBA, Argosy University / Sarasota.
65. Stace, W. T. (1972). *Mysicism and Philosophy*, London, Macmillan
66. Storm, Rachel, (1991), *Disciples of the New Age*, International Management, March, Vol. 46, No. 2 : 42-45.
67. The New Encyclopedia Britannica, Volume 10.
68. Tishchler, L., Biberman, J. and McKeage, R. (2002), "Linking Emotional Intelligence, Spirituality and Workplace Performance: definitions, Models and Ideas for Research", *Journal of Managerial Psychology*, No. 1, 17, No. 3, pp. 203-18.
69. Ursula King, (1999), *Spirituality in New Handbook of Living Religions*, pp. 667-681, Blackwell.
70. Underhill, E., (1997), "*The Spiritual Life*", Hodder and Stoughton : London.
71. Walsh, Dian C. (1998), "Spirituality and Leadership", *The Hearth of Learning: Spirituality in Education*. NY: Penguin Putnam Inc., 203-216.
72. Wanger – Marsh, Fraya, and James Conley (1999), "The Fourth Wave: The Spirituality – Based Firm". *Journal of Organizational Change Management*, 12: 4, 292-301.
73. West, W. S. (1999), *Psychotherapy and Spirituality: Crossing The Line Between Therapy and Religion*, Hodder and Stroughton.
74. Wilber, K. (1998), *The Marriage of Sense and Soul: Integrating Science and Religious*, Random House: New York .

منابع (فارسی) برای مطالعه بیشتر

- استیس، و. ت (۱۳۶۷): عرفان و فلسفه، ترجمه‌ی بهاء‌الدین خرمشاهی، چاپ سوم، سروش، تهران.
- اسکات، ریچارد (۱۳۷۳)، سازمان به مثابه‌ی سیستم عقلایی، سیستم طبیعی و سیستم باز، ترجمه‌ی دکتر حسن میرزایی اهرنجانی و خانم فلورا سلطانی، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.
- اسمیت، (۱۳۸۲)، معنای زندگی در ادیان جهان، ترجمه‌ی مصطفی ملکیان، مجله‌ی نقد و نظر، شماره ۳۲، پائیز و زمستان، قم، دفتر تبلیغات حوزه‌ی علمیه..
- اون، ا.چ. پی (۱۳۸۰): دیدگاه‌ها درباره‌ی خدا، ترجمه‌ی حمید بخشنده، قم، اشراق.
- آدامز، ای. ام (۱۳۸۲)، معنای زندگی، ترجمه‌ی زهرا گلپایگانی، مجله‌ی نقد و نظر، شماره ۳۱-۳۲، پائیز و زمستان، قم، دفتر تبلیغات حوزه‌ی علمیه..
- تافلر، الوین (۱۳۷۳)، موج سوم، ترجمه‌ی شهیندخت خوارزمی، تهران، نشر سیمرخ، نشر فاخته.

فصل سوم: معنویت‌گرایی به‌عنوان راهکار مقابله با مصائب و ضربات روحی فردی و سازمانی / ۸۵

حسین پور، رضا (۱۳۸۳)، روان‌شناسی خود، تهران، امیرکبیر..

دوسیلوا، لیلی (۱۳۸۴)، نگرش بودایی نسبت به طبیعت، ترجمه‌ی مزده دقیقی، (در اخلاق زیست محیطی پویمان لوئی)، تهران، نشر توسعه.

رستگار، عباس علی (۱۳۴۹) معنویت در سازمان با رویکرد روان‌شناختی، انتشارات دانشگاه ادیان و مذاهب
عسگری، سلیمانی امیری (۱۳۸۲)، خدا و معنای زندگی، مجله نقد و نظر، سال هشتم شماره سوم و چهارم،
پاییز و زمستان، قم.

فتحی آشتیانی، علی (۱۳۷۴)، بررسی تحولی تصور از خود، حرمت خود، اضطراب و افسردگی در
نوجوانان تیزهوش و عادی، پایان‌نامه دکتری، دانشگاه تربیت مدرس.

فرانکل، ویکتور (۱۳۷۵)، انسان در جستجوی معنا، ترجمه‌ی معارفی، تهران، دانشگاه تهران.

فرانکل، ویکتور (۱۳۷۵)، خدا در ناخودآگاه، ترجمه‌ی دکتر ابراهیم یزدی، تهران، نشر رسا.

فروم، اریک (۱۳۶۱)، انسان برای خویشتن (پژوهشی در روان‌شناسی اخلاق)، ترجمه‌ی اکبر تبریزی، تهران،
بهجت..

کاکایی، قاسم (۱۳۸۲)، وحدت وجود: به‌روایت ابن عربی و مایستر اکهارت، انتشارات هرمس.

کولیوند، پیرحسین، کاظمی، دکتر هادی (۱۳۹۲)، نگاهی نو به مدیریت بیمارستانی، تهران، انتشارات میرماه
گریسیاندر، جرج (۱۳۸۲)، «تعریف معنویت‌گرایی جدید»، ترجمه‌ی باقر طالبی دارابی، قم، هفت آسمان،
شماره ۱۹، پاییز.

مزلو، آبراهام، اچ (۱۳۷۹)، زندگی در این جا و اکنون، «هنر زندگی متعالی»، ترجمه‌ی مهین میلانی، تهران،
فراروان.

مزلو، آبراهام، اچ (۱۳۷۵)، انگیزش و شخصیت، ترجمه‌ی احمد رضوانی، مشهد: آستان قدس رضوی.

مزلو، آبراهام، اچ (۱۳۷۴)، اقی‌های والاتر فطرت انسان، ترجمه‌ی احمد رضوانی، مشهد: آستان قدس
رضوی.

مزلو، آبراهام، اچ (۱۳۷۱)، به‌سوی روان‌شناسی بودن، ترجمه‌ی احمد رضوانی، مشهد: آستان قدس رضوی.

مزلو، آبراهام، اچ (۱۳۶۷)، روان‌شناسی شخصیت سالم، ترجمه‌ی شیوا رویگریان، تهران، هدف، گلشایی.

ملکیان، مصطفی (۱۳۷۷)، *راهی به راهایی: جستاری در زمینه‌ی عقلانیت و معنویت*، تهران، مؤسسه نگاه معاصر.

ملکیان، مصطفی و دیگران، (۱۳۸۱)، «سنت و سکولاریسم»، تهران، مؤسسه فرهنگی صراط.

ملکیان، مصطفی (۱۳۸۱)، *سیری در سپهر جان*، تهران، نگاه معاصر.

ملکیان، مصطفی (۱۳۸۳)، *دین و بهداشت روانی*، میزگرد علمی، مجله‌ی نقد و نظر، قم، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.

نصر، سیدحسین (۱۳۷۹)، *انسان و طبیعت: بحران معنوی انسان متجدد*، ترجمه‌ی عبدالرحیم گواهی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

واکر، لویس هاپ (۱۳۸۲)، *دین به زندگی معنا می‌بخشد*، ترجمه‌ی اعظم پویا، مجله‌ی نقد و نظر، شماره ۳۱-۳۲، پائیز و زمستان، قم، دفتر تبلیغات حوزه علمیه.

وست، ویلیام (۱۳۸۲)، *روان‌کاوی و معنویت*، تهران، رشد.

هاتز، گری‌ها، معنویت و سلامت روانی، ترجمه‌ی امیر کامگار و عیسی جعفری، تهران: نشر روان.

یونگ، کارل گاستاو (۱۳۶۷)، *روان‌شناسی و دین*، ترجمه‌ی فؤاد رحمانی، تهران، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.

یونگ، کارل گاستاو (۱۳۷۲)، *روان‌شناسی ضمیر ناخودآگاه*، ترجمه‌ی محمدعلی امیری، تهران، شرکت انتشارات علمی و فرهنگ

منابع (انگلیسی) برای مطالعه بیشتر

1. Alderfer, C. P. (1972), *Existence, Relatedness and Growth : Human Needs in Organizational Setting*, New York, NY.
75. Brandt, Ellen (1996), "Corporate Pioneers Explore Spirituality: Peace, Developing Spirituality Within the Company", *Journal of HR Magazine*, April, No. Vol. 41.
76. Block, P (1993), *Stewardship: Choosing Service Over self Interest*, Berrett – Koehler, San Francisco, CA.
77. Cacioppe, Ron (2002), "Creating Spirit at Work : re – Visioning Organization development and Leadership", *Leadership and Organizational Development Journal?* Volume 21, No. 2.

78. Craigie, Frederic, C., Jr, (1999), *Weaving spirituality into Organizational Life*, Health Progress, 19, 2, pp. 25-28.
79. Drucker, Peter F. (1992), *Managing for The Future: The 1990s and Beyond*, New York : Truman Tally Books / Duttton.
80. Emmons, R. & Crumpler, C. (1999), "Religion and Spirituality? The Roles of Sanctification and The Concept of God", *The International Journal for the Psychology of Religion*, 9 (1), 17-24.
81. Fields, R., Taylor, P., Weyler, R. and Ingrassi, R., (1994), "*Mindfulness and Meaningful Work*", Parallax Press: Berkeley.
82. Gozdz, Kazimierz (ed), (1995), *Community Building: Renewing Spirit & Learning in Business*, San Francisco: New Leaders Press.
83. Herman, Roger E., and Joice L. Gioia, (1998), *Making Work Meaningful: Secret of the Future – Focused Corporation*, the Futurist, 32, 9, pp. 35-38.
84. Konz, Gregory N. P., and Francis X. Ryan (1999), "Maintaining an Organizational Spirituality: No Easy Task", *Journal of Organizational Change Management*, 12, 3, pp. 200-2
- Laabs, J. (1995). Balancing spirituality and work. *Personnel Journal*, 74(9), 60.10.
85. Locke Edwin A. Latham Gary P. (1984), *Goal Setting: A Motivational Technique That Work*, Englewood, Cliffs, NJ: Prentice – Hall.
86. Maslow, Abraham (1970), *Motivation and Personality*, Harper & Row Pub.
87. Master, K & Bergin, A, In Schumaker (ed.), (1992), *Religion and Mental Health*, Oxford University Press: Oxford.
88. Rajvanshi Ail K. (2004), *Nature Conservation + Spirituality = Sustainability*, Nariphltan Sancharnet, in.
Richards, P. Scott and Alledn E. Bergin (2005), *A Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy*, 2nd ed. Washington DC : American Psychological Associaion
89. Roof, W. C. (1993), *A Generation of Seekers : the Spiritual Journeys of the Boby Boom Generation*, Harper Collins, San Francisco, CA.
90. Rosner, B. (2001). Is there room for the soul at work? *Workforce*, 80(2), 82-83.
91. Thompson, W. (2001). Spirituality at work. *Executive Excellence*, 18(9), 10
92. Zohar,D.,&Mrashall,I.(2000).SQ: Spiritual intelligence: The ultimate intelligence. New York, NY,USA:Bloomsbury
93. Santos. S ,(2006), What is spiritual intelligence?How it benefits a person?, p:1:
94. Schmidt-Wilk, J., Alexander, C. and Swanson, G., (1996), "Developing Consciousness in Organizations: The Transcendental Meditation Program in Business", *Journal of Business and Psychology*, Vol. 10(4), PP. 29-444.
95. Sherman, Allen, C., & Stephanie Simonton (2001), "*Assessment of Religiousness and Spirituality in Health Research*", In, Plante Thomos G. & Allen C. Sherman (eds.) *Faith and Health : Psychological Perspective*. New York and London: The Guilford Press, pp. 132-63.

96. Sisk.D,(2008),Engaging the spiritual intelligence of gifted students to build global awareness in the classroom, Academic research library, 30:24-30
97. Vaughan, F, (2003), *What is spiritual intelligence?*,*Journal of humanistic psychology*, Vol.42,No.2,p:16-33
98. Vaill, P. (1989), *Managing As a Performing Art: New Ideas for a World of Chaotic Change*, Jossey-Bass, San Francisco, CA.
99. Wainwright, Geoffrey, (1987), “*Christian Spirituality*” in M. Elide, ed., the Encyclopedia of Religion, New York, Macmillan / London, Collier Macmillan, Vol. 3, pp. 452-60.

فصل چهارم:

مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط فرا فردی

مقدمه

برای افرادی که دچار مصیبت و ضربات روحی شده‌اند، یکی از مهم‌ترین راه‌های رسیدن به آرامش و مقابله با ضربات روحی، ارتباط معنوی فرا فردی است. ارتباط فرافردی^۱، بیانگر ارتباطی است که فرد با خالق خود برقرار می‌کند تا به‌مدد آن به آرامش و کمال برسد و بر مشکلات فائق آید. فصل حاضر با مبنا قرار دادن کار ارزشمندی که در مرکز فرهنگ و معارف قرآن منتشر شده است [1]، به دنبال این است تا نگاهی جامع به انواع ارتباطات فرا فردی به‌عنوان راهکاری برای مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن

1. suprapersonal

به آرامش روحی و روانی بیندازد. انواع ارتباطات فرافرادی که در این فصل مورد بررسی قرار می‌گیرد شامل: ایمان، ذکر، توکل، استعاذه، دعا و عبادت است.

۱. ایمان

ایمان عبارت است از باور و تصدیق قلب به خدا و رسولش، آنچنان باور و تصدیقی که هیچ‌گونه شک و تردیدی بر آن وارد نشود. تصدیق مطمئن و ثابت و یقینی که دچار لرزش و پریشانی نشود و خیالات و وسوسه‌ها در آن تأثیر نگذارد و قلب و احساس در رابطه با آن گرفتار تردید نباشد. در قرآن در سوره مبارکه فتح می‌خوانیم: «هو‌الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایماناً مع ایمانهم...» «او کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی به ایمان‌شان بیفزایند...». اولین برداشتی که صورت می‌گیرد این است که بدون ایمان، آرامش روحی و روانی وجود ندارد. یا حداقل این‌گونه می‌توان گفت که یکی از عوامل ایجاد آرامش، دارا بودن ایمان به خدا است. به تعبیر علامه طباطبایی (رحمة الله علیه) «ظاهراً مراد از سکینه در این آیه، آرامش و سکون نفس و اطمینان آن، به عقائدی است که به آن ایمان آورده و لذا نزول سکینت را این دانسته که 'لیزدادوا ایماناً مع ایمانهم' تا ایمانی بر ایمان سابق بیفزایند. پس معنای آیه این است که: خدا کسی است که ثبات و اطمینان را که لازمه مرتبه‌ای از مراتب روح است، در قلب مؤمن جای داد تا ایمانی که قبل از نزول سکینه داشته بیشتر و کاملتر شود.» یقیناً داشتن آرامش در زندگی، نخستین چشمه‌ خوشبختی است و کسی که از این نعمت محروم باشد از نعمت خوشبختی نیز محروم است و هیچگاه طعم خوشبختی را نخواهد چشید. انسان

فصل چهارم: مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط فرا فردی / ۹۱

بی‌ایمان در دنیا با اندیشه و افکار موهوم و با نگرانی‌های فراوان دست به گریبان است، لذا دائماً در درون خود دچار پیکاری بزرگ است و همیشه هم در انتخاب مسیر زندگی و در تصمیم‌گیری‌هایش دچار سر درگمی است. ولی برخلاف آن، انسان با ایمان از همه اینها آسوده است و همه افکار و اهداف و اندیشه‌ها را تحت لوای یک هدف گرد آورده است و فقط به‌خاطر آن تلاش می‌کند و به‌سوی آن می‌شتابد و آن عبارت است از خشنودی خدای متعال. دیگر کاری به این ندارد که مردم از او خشنود باشند یا بر او خشم گیرند و لذا هیچ وقت سردرگم نیست و همیشه در یک آرامش روحی به‌سر می‌برد. راجع به ایمان و فواید آن در قرآن آیات فراوانی وجود دارد، ولی چون در اینجا بحث ما روی عوامل آرامش دور می‌زند لذا نمی‌توان به‌صورت مبسوط به‌این موضوع پرداخت. با این حال جا دارد به یکی از آیاتی که با بحث ما ارتباط دارد اشاره کنم: آیه «الذین آمنوا ولم یلبسوا ایمانهم بظلم اولئک لهم الامن وهم مهتدون» (آری) آنها که ایمان آوردند، و ایمان خود را با شرک و ستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنهاست و آنها هدایت یافته‌گان‌اند» این آیه متضمن تأکیدی قوی است، زیرا مشتمل است بر اسناد متعددی که همگی آنها در جمله اسمیه است. به‌تعبیر علامه طباطبایی نتیجه این تأکیدهای پی‌درپی این است که نباید به هیچ‌وجه در اختصاص (امنیت) و (هدایت) برای مؤمنین شک و تردید داشت و این آیه شریفه هم دلالت می‌کند بر اینکه امنیت (آرامش) و هدایت از خواص و آثار ایمان است. البته به‌شرط اینکه روی این ایمان با پرده‌هایی مثل شرک و ستم پوشیده نشود و مراد از ظلم در این آیه چیزهایی است که برای ایمان مضر بوده و آن را فاسد و بی‌اثر می‌سازد که اکثر مفسرین آن را شرک دانسته و این را از آیه «انّ الشرک لظلم عظیم» استفاده کرده‌اند. به‌هر

حال با توجه به این آیات و آیات دیگر می‌توان به این اصل مهم رسید که: امنیت و آرامش روحی تنها موقعی به دست می‌آید که در جوامع انسانی دو اصل حکومت کند، ایمان و عدالت اجتماعی. اگر پایه‌های ایمان به خدا متزلزل گردد و احساس مسئولیت در برابر پروردگار از میان برود و عدالت اجتماعی جای خود را به ظلم و ستم بسپارد، امنیت در چنان جامعه‌ای وجود نخواهد داشت و به همین دلیل با تمام تلاش و کوششی که جمعی از اندیشمندان جهان برای برجیدن بساط ناامنی‌های مختلف در دنیا می‌کنند، روزه‌روز فاصله مردم جهان از آرامش و امنیت واقعی بیشتر می‌گردد. دلیل این وضع همان است که در آیه فوق به آن اشاره شده، پایه‌های ایمان لرزان و ظلم جای عدالت را گرفته است. تأثیر ایمان در آرامش و امنیت روحی برای هیچ کس جای تردید نیست؛ همان‌طور که ناراحتی وجدان و سلب آرامش روانی به خاطر ارتکاب ظلم بر کسی پوشیده نمی‌باشد.

۲. ذکر

قرآن یکی از عوامل آرامش را «ذکر» (یاد خدا) معرفی کرده است. چنانچه می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» «آنها (کسانی که به خدا برمی‌گردند) کسانی هستند که ایمان آورده‌اند، و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است، آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» اطمینان به معنی آرامش و قرار گرفتن است و دل مطمئن، همان نفس مطمئنه است که در آیه: (يا ايها النفس المطمئنة، ارجعي إلى ربك راضية مرضية فادخلي في عبادي و ادخلي جنتي) آمده است که پاداش کسی که با یاد خدا به این مقام (اطمینان) رسیده، در آمدن در سلک بندگان خدا و ورود به بهشت است.

فصل چهارم: مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط فرا فردی / ۹۳

مراد از (ذکرالله) یاد خدا، مطلق توجه انسان به خداست. در تزامم زندگی و انبوهی کارها و تنگناهای موجود و در اضطرابی که بسیاری از مردم را نابود می‌کند دل آرامی، با یاد خدا آرامش می‌گیرد. از این رو سزاوار است که دشواری‌های درونی خود را به ذکر خداوند چاره کنیم. زیرا برترین چاره‌ای که می‌توان از آن بهره برد به‌ویژه در زمان ما که روزگار اضطراب‌ها و هیجان‌ها و درگیری‌هاست و استعمار شرق و غرب آن را دامن می‌زند؛ یاد خدا تنها به ذکر زبانی نیست اگرچه یکی از مصادیق روشن یاد خداست، زیرا آنچه مهم است به یاد خدا بودن در تمام حالات خصوصاً در وقت گناه است.

«برکات یاد خدا: ۱. یاد نعمت‌های خدا عامل شکر است ۲. یاد قدرت او سبب توکل بر اوست. ۳. یاد الطاف او مایه محبت است. ۴. یاد قهر و خشم او عامل خوف (ترس) از اوست. ۵. یاد عظمت و بزرگی او سبب خشیت در مقابل اوست. ۶. یاد علم او به پنهان و آشکار مایه حیا و پاکدامنی ماست. ۷. یاد عفو و کرم او مایه امید و توبه است. ۸. یاد عدل او عامل تقوی و پرهیزگاری است.» در معراج السعاده درباره «ذکر حقیقی» آمده است که: «ذکر حقیقی عبارت است از یاد نمودن خدا در دل و چون زبان هم به موافقت دل حرکت کند نور علی نور است و اما مجرد ذکر زبان اگر چه هر گاه به قصد قربت و ثواب باشد، فایده بسیار بر آن مترتب است اما اثر انس و محبت و یاد خدا در دل حاصل نمی‌شود.» پس ذکر حقیقی ذکر است که در دل به یاد خدا بودن را همراهی کردن و اگر فقط با زبان خدا را یاد کنیم ولی در دل از یاد او غافل باشیم، این نوع ذکر، ذکر حقیقی و تأثیرگذار به حساب نمی‌آید و لذا قطعاً ذکر است که لقلقه زبان باشد اثر آرامش بخشی هم نخواهد داشت. به هر حال قرآن یکی از عوامل آرامش را ذکر معرفی می‌کند.

و آن ذکر می تواند عامل آرامش باشد، که ذکر حقیقی (ذکر قلبی) باشد. ذکر قلبی است که روح همه عبادت های عملیه می باشد. پس اگر انسان در اکثر اوقات به دل متوجه خدای متعال باشد و به زبان بر اذکاری که از طریق شرع رسیده، مداومت کند انس به حق پیدا می کند و کسی که با خداوند انس گرفته باشد به آرامش واقعی رسیده است؛ چرا که خداوند بهترین و امنیت بخش ترین وجود است و کسی نیست که توان مقابله با قدرت الهی را داشته باشد. پس به حق باید گفت که کسی به آرامش واقعی خواهد رسید که با خدا مأنوس باشد. بهترین راه انس به خدا، یاد اوست و بهترین نوع یاد خداوند هم (نماز) است. چرا که فرمود: «أقم الصلوة لذكری» «نماز را برای یاد من به پا دار».

۳. توکل

توکل از ریشه (وکل) می باشد. و به معنی وکیل گرفتن و واگذاری کارها به وکیل می باشد. با توجه به نقش مهم توکل در مقابله با مصائب و ضربات روحی، فصل مستقلی از این کتاب به توکل اختصاص داده شده است. در مجمع البحرین آمده است که: التوکل علی الله، انقطاع العبد فی جمیع ما یأمله من المخلوقین یعنی: «بنده برای رسیدن به آرزوهایش از همه مردم قطع امید کند و تنها به خداوند امید داشته باشد و حوائجش را تنها از او بخواهد» و این است معنای توکل بر خدا. قرآن یکی دیگر از عوامل آرامش را «توکل» یا «واگذاری همه امور به خدا» معرفی می کند. به عنوان نمونه در سوره مبارکه طلاق می خوانیم «و یرزقه من حیث لایحتسب و من یتوکل علی الله فهو حسبه ان الله بالغ امره قد جعل الله لكل شیء قدرا» «و او را از جایی که گمان ندارد روزی می دهد، و هر کس بر خدا توکل کند کفایت امرش را می کند، خدا فرمان خود را به انجام می رساند و خدا بر هر

فصل چهارم: مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط فرا فردی / ۹۵

چیزی اندازه‌ای قرار داده است» کسانی که در زندگی احساس فقر و ناداری می‌کنند و یا دچار ناراحتی‌ها و نگرانی‌های دیگری شده‌اند، برای رفع همه این مشکلات بهتر است به قدرتی که فوق قدرت‌هاست و فناپذیر است اعتماد کنند و خود را به او بسپارند و چون قدرتی بالاتر از قدرت الهی نیست، بهتر است بر او تکیه کنند و خود و زندگی خود را به او بسپارند. چرا که به خیر و مصلحت بندگانش واقف است. منظور از توکل بر خدا این است که انسان تلاشگر کار خود را به خدا واگذارد و حل مشکلات خویش را از او بخواهد. کسی که دارای روح توکل است هرگز یأس و ناامیدی را به خود راه نمی‌دهد و در مقابل مشکلات احساس ضعف و زبونی نمی‌کند و در برابر حوادث سخت مقاوم است. و همین حالت موجب می‌شود که او در درون خود احساس امنیت و آرامش کند و لذا قدرت او برای رفع مشکلات چند برابر می‌شود و به راحتی سختی‌ها و مشکلات را تحمل می‌کند. در حدیث معراج می‌خوانیم که وقتی پیامبر(ص) در پیشگاه خداوند سؤال کرد که: «ای العمال افضل» فرمود: «لیس شیء عندی افضل من التوکل علی والرضا بما قسمت» یعنی: چیزی نزد من از توکل بر من و راضی بودن به تقسیم من، با فضیلت‌تر نیست. علامه طباطبایی در کتاب شریف المیزان می‌فرماید: مؤمن ابن ترس را به خود راه ندهد که اگر از خدا بترسد و حدود او را محترم شمارد و به این جهت از آن محرمات کام نگیرد، خوشی زندگی‌اش تأمین نشود و به تنگی معیشت دچار گردد، نه، این طور نیست. چون رزق از ناحیه خداوند تعالی ضمانت شده و خداوند قادر است که از عهده ضمانت خود برآید. «و من یتوکل علی الله فهو حسبه» کسی که بر خدا توکل کند از نفس و هواهای آن و فرمان‌هایی که می‌دهد خود را کنار بکشد و اراده خدای سبحان را بر اراده خود مقدم بدارد و عملی را که خداوند

از او می‌خواهد بر عملی که خودش دوست دارد ترجیح دهد و به عبارتی دیگر به دین خدا متدین شود و به احکام او عمل کند. «فَهُوَ حَسْبِهِ» چنین کسی که خدا کافی و کفیل او خواهد بود و آن وقت آنچه که او آرزو کند، خدای تعالی هم همان را برایش می‌خواهد. البته آنچه را که او به مقتضای فطرتش مایه خوشی و زندگی و سعادت خود تشخیص می‌دهد نه آنچه را که واهمه کاذبش سعادت و خوشی می‌داند. و اینکه فرمود: خدا کافی و کفیل اوست، علت این است که خدای تعالی آخرین سبب است که تمامی سبب‌ها به او منتهی می‌شود. به هر حال این نتیجه‌گیری قطعی است که کسی می‌تواند آرامش را در زندگی خود داشته باشد که قدرتی که همه قدرت‌ها به قدرت او ختم می‌شود را پشتیبان خود بداند و اگر وکالت همه امور زندگی‌اش را به او بسپارد یقیناً احساس آرامش به او دست خواهد داد و نگران نتیجه و عاقبت کار نیست چرا که عاقبت همه امور به دست خداست.

۴. استعاذه (پناهندگی به خدا)

یکی از خطرناک‌ترین اموری که موجب هلاکت آدمی وساقط شدن او از انسانیت و آدمیت است، وسوسه شیطانی است و چون شیطان برای گمراه کردن انسان و نابود کردن او قسم خورده است، لذا از هیچ کاری دریغ نمی‌کند. و بزرگ‌ترین سلاح را برای نابودی انسان، وسوسه کردن او به امور خلاف و گناه می‌داند.

وقتی شیطان انسان را وسوسه می‌کند تا گناه و معصیت و نافرمانی امر خدا را انجام دهد، برای کسانی که اهل ایمان هستند و خداپرست هستند، یک حالت اضطراب و ترس و تردید در وجود آنها ایجاد می‌شود و از عاقبت انجام این کار می‌ترسند.

فصل چهارم: مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط فرا فردی / ۹۷

خداوند در قرآن برای این افراد راه نجاتی را برای خلاصی از وسوسه شیطان نشان داده است و این راه، راه نجات از آن اضطراب و تردید و دلهره و رسیدن به آرامش و اطمینان قلبی از رضایت خداوند هم هست.

آن راه «استعاده یا طلب پناهندگی» از خداوند برای رهایی از شرّ وسوسه‌های شیطان است. در سوره مبارکه اعراف آمده است: «وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نِزْغًا فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ» (و هرگاه وسوسه‌ای از شیطان به تو رسید، به خدا پناه بر، که شنوا و داناست) پس یکی از اموری که باعث ایجاد آرامش و راه رسیدن به اطمینان نفس است، پناه بردن به خداوند سبحان است. پناه بردن به کسی که پناه بی‌پناهان است و همه در سایه لطف الهی احساس امنیت و آرامش می‌کنند.

در مفردات آمده است که: نزغ (وارد شدن و مداخله در امری برای خرابکاری و فاسد کردن آن) است. بعضی دیگر گفته‌اند که:

نزغ به معنی تکان دادن و از جای کردن و وارد کردن است و غالباً در حالت غضب به کار می‌رود. بعضی دیگر گفته‌اند که به معنی وسوسه است. در هر صورت نزغ به هر معنی از معانی که گفته شده باشد، فرقی نمی‌کند و می‌توان اینگونه بیان داشت که وسوسه‌های شیطان بیشتر در حالت غضب و خصمانگی انسان کارگر می‌افتد. و انسان را در ورطه گناه و عصیان می‌اندازد. در این حالت یعنی حالت خشم و غضب بهترین کار، پناه جستن به خداوند است.

چنانچه در این آیه هم به این مطلب اشاره شده است. معمولاً در انجام دادن امور خیر و اعمال پسندیده، شیطان انسان را وسوسه می‌کند تا از انجام آن پشیمان شود. پس بهتر است

همیشه قبل از انجام کاری اول از شرّ شیطان به خدا پناه بریم، و بگوییم: «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم» و بعد آن کار را انجام دهیم.

در حدیث آمده که وقتی آیه ۱۹۹ اعراف (یعنی آیه قبل از آیه مورد بحث): «خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلین» نازل شد که به پیامبر سفارش می‌کند تا در برابر جاهلان تحمل کند. پیامبر عرضه می‌دارد: پروردگارا با وجود خشم و غضب چگونه می‌توان تحمل کرد. آیه نازل می‌شود که (واماینزغنک...) و به پیامبر دستور می‌دهد که در چنین هنگامی خود را به خدا بسپار و به او پناهنده شو.

شبهه به این آیه در سوره مبارکه فصلت (آیه ۳۶) آمده است. پس در نتیجه‌گیری کلی از این آیه این گونه می‌توان برداشت کرد که: یکی از خطرناک‌ترین حیل‌های شیطان برای نابودی انسان وسوسه است و وسوسه بیشتر در حالت خشم و غضب مؤثر واقع می‌شود؛ لذا در این حالت که روح آدمی از تعادل برخوردار نیست و روان او به هم ریخته و دلهره و تردید و ترس سراغ او آمده، بهترین راه پناه بردن به خداست تا از شرّ وسوسه‌های شیطان خلاص شویم و به آرامش روحی و روانی برسیم.

۵. دعا

انسان در امواج زندگی و درکش و قوس رنج‌ها به تکیه‌گاهی نیازمند است که به آن پناه ببرد و درون پر اضطراب خود را بدان آرام بخشد.

خواندن دعا و تضرّع کردن در درگاه خداوند یکی از عواملی است که آرامش را در وجود آدمی ایجاد می‌کند. دعا و نیایش همان پل ارتباطی عالم ماده با ملکوت است. دعا و نیایش تسلی بخش دل‌های خسته و مایه روشنی و صفای جان و نیروبخش انسان در برابر

مشکلات و فراز و نشیب‌های زندگی است.» انسان موجودی است بی‌نهایت کوچک، وقتی در برابر آفریدگارش که بی‌نهایت بزرگ است قرار می‌گیرد و خود را، حتی کمتر از قطره‌ای در برابر اقیانوس و ذره‌ای در مقایسه با کیهانشان‌ها می‌یابد، احساس کوچکی در برابر آن عظمت، او را به کرنش و نیایش وادار می‌دارد و همهٔ عظمت در همین احساس نیازمندی است. آنچه که این «هیچ» را به آن «همه» پیوند می‌زند دعاست. کم نیستند کسانی که دلهره، نگرانی، ترس، اضطراب و تشویش خاطر را در مقاطع خطر و سختی‌ها و بحران‌ها، با داروی «دعا» درمان می‌کنند؛ «قرآن هم به اثر آرامش بخشی دعا اشاره می‌کند. آنجا که می‌فرماید: «خذ من اموالهم صدقه تطهرهم و تزکیهم بها وصلّ علیهم انّ صلواتک سکن لهم والله سمیع علیم» (از اموال آنها صدقه‌ای (زکات) بگیر تا به وسیله آن آنها را پاک‌سازی و پرورش دهی، و به آنها (هنگام گرفتن زکات) دعا کن که دعای تو مایه آرامش آنهاست و خداوند شنوا و داناست). اینکه خداوند به پیامبر (ص) می‌فرماید: برای مردم در قبال گرفتن زکات دعا کن، منظور از این دعا دعای خیر به جان و مال آنهاست و نفوس آنها به دعای پیامبر سکونت و آرامش می‌یافت. برای همین می‌توان این برداشت را از این آیه کرد که: دعای خیر در حقّ یکدیگر موجب تسکین و آرامش روحی و دعاکننده و دعاشونده، می‌شود. استفاده دیگر از این آیه اینکه در مقابل هر کاری که دیگران انجام می‌دهند، تشکر و سپاسگذاری و تقدیر انجام شود، که موجب تشویق افراد و همچنین موجب شخصیت دادن به افراد می‌شود، که نتیجه این کار هم تقویت روحی و آرامش بخشی و تعادل روحی برای اوست. باید توجه داشت که دعا و تصرّح به درگاه خداوند، باعث کاهش شدّت و اضطراب می‌شود، زیرا مؤمن می‌داند که خداوند، اجابت

کردن دعای او را تضمین فرموده است و وقتی که برای رفع مشکلاتش و برای برآورده شدن حاجاتش دست به دعا برمی دارد، به رفع آنها امیدوار است. «وقال ربکم اُدعونی اَسْتَجِبْ لکم» «بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را»

نقش عبادت در سلامت روان سالمندان بسیار مهم است؛ چنان که قرآن کریم آرامش پایدار را در گرو یاد خدا و پرستش او می داند، عبادت سالمند در تنهایی‌ها بهترین همراه اوست و به حدی ارزشمند است که سبب می شود خداوند از سایر لغزش‌های او درگذرد. (هادی کاظمی و همکاران، ۱۳۹۲)

پس بهترین پناهگاه و امن ترین جایگاه برای غلبه بر نگرانی‌ها و ناراحتی‌ها و رسیدن به آرامش و امنیت، رو آوردن به مذهب و دین و در نهایت، دعا و نیایش است.

۶. عبادت (نماز، روزه، زکات)

خداوند در قرآن برای اینکه شخصیت مردم را پرورش دهد و آنها را به یک تعادل روحی برساند، یکسری عبادات را به آنها واجب کرده است که آنها همیشه برای ساخت شخصیت خود در حال تمرین و ممارست باشند.

«عباداتی همچون نماز و روزه و زکات و حج را واجب کرده است. انجام منظم این عبادات در اوقاتی معین، اطاعت از خداوند و امثال او امر الهی را به مؤمن یاد می دهد و باعث می شود که او همواره با خضوعی کامل در تمام کارها به خداوند نظر داشته باشد. همچنین صبر و تحمل سختی‌ها و جهاد با نفس و تسلط بر خواسته‌ها و اظهار محبت و نیکی به مردم را به او می آموزد و روحیه همکاری و همبستگی اجتماعی او را رشد می دهد.» همه

فصل چهارم: مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط فرا فردی / ۱۰۱

اینها موجب کامل شدن شخصیت افراد می‌شود و در نتیجه تعادل روحی افراد فراهم می‌شود و در نهایت به آرامش روحی، روانی خواهد رسید.

نماز

کلمه نماز نشان می‌دهد که رابطه‌ای بین انسان و پروردگارش وجود دارد. وقوف خاشعانه و خاضعانه انسان در نماز در برابر خداوند متعال، به او نیرویی معنوی می‌بخشد که حسن صفای روحی و آرامش قلبی و امنیت روانی را در او بر می‌انگیزد. چون انسان در نماز (البته اگر به‌طور صحیح و شایسته برگزار شود) با تمام اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می‌شود و از همه اشتغالات و مشکلات دنیا روی برمی‌گرداند و به هیچ چیز جز خدا و آیات قرآن که در نماز بر زبان می‌آورد، فکر نمی‌کند. همین روی گردانی کامل از مشکلات و سختی‌های زندگی و نیندیشیدن به آنها در اثنای نماز باعث ایجاد حالتی از آرام‌سازی کامل و آرامش روان و آسودگی عقل در انسان می‌شود. این حالت آرام‌سازی و آرامش روانی ناشی از نماز، از نظر درمانی تأثیر به‌سزایی در کاهش شدت تشنجات عصبی (ناشی از فشار زندگی روزانه و پایین آوردن حالت اضطرابی که برخی از مردم دچار آن هستند) دارد.

قرآن در سوره مبارکه رعد می‌فرماید: «اللا بد کرالله تطمئن القلوب» (آگاه باشید تنها با یاد خدا دل‌ها، آرامش می‌یابد) و در سوره مبارکه طه می‌فرماید: «اقم الصلوة لذكری» (نماز را برای یاد من به‌پادار). حال وقتی این دو آیه را کنار هم قرار می‌دهیم به این نتیجه می‌رسیم که نماز برای ایجاد اطمینان قلب و آرامش تأثیرات فراوانی دارد. از لحاظ روانی آشکار کردن مشکلات و مسائل و گرفتاری‌ها و ناراحتی‌ها و بیان آنها برای شخصی دیگر

موجب آرامش روانی و تخلیه فشار روحی می‌شود. حال اگر بیان مشکلات برای یک دوست صمیمی چنین تأثیری بر آرامش روان آدمی می‌گذارد پس بازگو کردن آن در محضر خداوند که از همه کس به ما نزدیک‌تر است و به ما مهربان‌تر است یقیناً آرامش بخش‌تر و تسکین‌دهنده‌تر می‌باشد.

روزه

روزه هم از نظر تقویت روح و روان آدمی کمک بسیار خوبی برای انسان است. چرا که نخوردن و نیاشامیدن از ساعتی خاص تا ساعتی خاص آن هم به دستور خالق و آفریدگار این عالم و همه هستی، نوعی تمرین برای انسان از جهت کنترل شهوات و غرائز است که روحیه صبر و تقوا را در آدمی پرورش می‌دهد؛ لذا در مقابل ناملازمات خود بی‌تابی و آشفتگی نشان نمی‌دهد. «یا ایها الذین آمنوا کُتِبَ عَلَیْکُمُ الصَّیَامُ کَمَا کُتِبَ عَلَی الذین من قبلکم لعلکم تتقون» (ای افرادی که ایمان آورده‌اید روزه بر شما نوشته شد همان‌گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شد، تا پرهیزگار شوید). تداوم تمرین مهار کردن شهوات و تسلط بر آنها به مدت یک‌ماه، سبب تقویت اراده انسان می‌شود و وقتی اراده انسان قوی شد، دیگر در مقابل ناملازمات و گرفتاری‌ها احساس ضعف از خود نشان نمی‌دهد و با آرامش کامل به رفع آن گرفتاری و نگرانی می‌پردازد.

زکات

زکات عبادتی است که اسلام آن را بر مسلمانان واجب کرده است و منظور از این کار، پرداخت بخشی از اموال به کسانی که نیازمند هستند و یا مصرف بخشی از مال در مصارفی که منفعت عمومی داشته باشد، است. با این کار، روحیه مشارکت و همکاری و

فصل چهارم: مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط فرا فردی / ۱۰۳

همدردی کردن با دیگران خصوصاً فقرا را در آدمی زنده می‌کند و در مقابل روحیه بخل و مال‌پرستی و خودخواهی را از آدمی دور می‌سازد. قرآن در سوره مبارکه بقره، چهار عامل آرامش بخشی را مطرح می‌کند که یکی از آنها پرداخت زکات است. «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» «کسانی که ایمان آورده‌اند و اعمال صالح انجام داده‌اند و نماز بر پا داشته‌اند و زکات پرداخته‌اند، اجرشان نزد پروردگارشان است و نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می‌شوند.»

منابع:

الف) منبع اصلی

[1]. عسگری، حسن (۱۳۸۸) راه‌های رسیدن به آرامش روانی از نگاه قرآن، مرکز فرهنگ و معارف قرآن <http://maarefquran.org/index.php/page/viewArticle/LinkID,8955>

ب) منابع کمکی

۱. القرآن الکریم - ترجمه ناصر مکارم شیرازی
۲. المفردات فی غریب القرآن - ابوالقاسم حسن بن محمد الراغب الاصفهانی - دفتر نشر الکتاب
۳. مجمع البحرین - فخرالدین طریحی - سیداحمد حسینی - ناشر مکتب نشرالثقانه الاسلامیه
۴. العین - خلی بن احمد الفراهیدی - تحقیق: دکتر ابراهیم سامرائی، دکتر مهدی المخزومی - مؤسسه دارالهجره
۵. لغت‌نامه دهخدا، علی اکبر دهخدا - مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران
۶. فرهنگ فارسی به فارسی پیام، دکتر سید محمود اختریان - چاپ پیام
۷. شرح و تفسیر لغات قرآن - جعفر شریعتمداری - مؤسسه چاپ و انتشارات قدس رضوی
۸. المعجم المفهرس لالفاظ نهج البلاغه - سید کاظم محمدی، محمد دشتی - نشر امام علی (ع)
۹. ترجمه تفسیر مجمع البیان - شیخ ابو علی الفضل بن الحسن الطبرسی - ترجمان: سید ابراهیم میر باقری، احمد بهشتی، شیخ محمد رازی، سیدهاشم رسولی محلاتی، علی صحت، علی کاظمی، محمد مفتاح، ضیاءالدین نجفی، حسین نوری - انتشارات فراهانی - تهران

۱۰. ترجمه تفسیرالمیزان، سیدمحمد حسین طباطبایی (م ۱۴۰۲) - مترجم: سیدمحمد باقر موسوی همدانی - قم - دفتر انتشارات وابسته به جامعه مدرسین
۱۱. پرتوی از قرآن - سید محمود طالقانی - تهران شرکت سهامی انتشار
۱۲. تفسیر نمونه - ناصر مکارم شیرازی - نشر تهران - دارالکتب الاسلامیه
۱۳. تفسیر نور - محسن قرائتی - ناشر: مرکز فرهنگی درسهای قرآن - چاپخانه بزرگ قرآن کریم
۱۴. کشف الحقایق عن نکت الآيات والدقائق - محمد کریم الطوی الحسین الموسوی نشر تهران
۱۵. روح الجنان وروض الجنانفی تفسیرالقرآن - ابوالفتوح رازی (حسین بن علی بن محمد الخزاعی نیشابوری) - بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی
۱۶. الدر المنثور (وبها مشها القرآن الکریم مع تفسیر ابن العباس) جلال الدین سیوطی - مطبعه الفتح - جده - ناشر دارالمعرفه
۱۷. فی ظلال القرآن - سید قطب - دارالشروق - قاهره
۱۸. بحار الانوار - محمد تقی مجلسی - مؤسسه الوفاء بیروت - لبنان - انتشار ۱۴۰۴
۱۹. دائره المعارف قرآن کریم ج ۱ - مرکز فرهنگ معارف قرآن - ناشر مؤسسه بوستان کتاب قم
۲۰. معارف قرآن (۷) - اخلاق قرآن - محمد تقی مصباح یزدی - نگارش: محمد حسین اسکندری - انتشارات مؤسسه امام خمینی (ره)
۲۱. پیام قرآن - اخلاق قرآن - ناصر مکارم شیرازی - ناشر مدرسه امیرالمؤمنین
۲۲. کاظمی، دکتر هادی و همکاران (۱۳۹۲)، درآمدی بر بهداشت روان سالمندان از دیدگاه قرآن و حدیث، تهران، انتشارات میرماه
۲۳. معراج السعاده - احمد نراقی - مؤسسه مطبوعاتی علی اکبر علمی - تهران
۲۴. سیمای صابران در قرآن - یوسف قرضاوی - ترجمه و تحقیق: محمدعلی فشارکی - انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی
۲۵. نقش ایمان در زندگی - یوسف قرضاوی - ترجمه: فرزانه غفاری، محسن ناصری - نشر احسان
۲۶. قرآن و روان شناسی - محمد عثمان نجاتی - ترجمه عباس عرب - نشر بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی
۲۷. بازگشت به خویشتن یا توبه نصوح - رضوانعلی مصیبی - ناشر جامعه القرآن الکریم - چاپ افق
۲۸. مجله حدیث زندگی (ویژه جوانان) سال ۱۴ - شماره ۳ - مرداد و شهریور ۱۳۸۳

فصل پنجم:

مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط درون فردی

مقدمه

ارتباط درون فردی، یکی از راه‌های رسیدن به آرامش و مقابله با ضربات روحی است. ارتباط درون فردی^۱ بیانگر ارتباط انسان با خود یا خویشتن خویش است. رجوع به وجدان خود و مراقبت درونی بر اعمال و رفتار و گفتار خود و مراقبت از نفس در برابر تردیدها و لغزش‌ها از این نوع می‌باشد. فصل حاضر با مینا قرار دادن کار ارزشمندی که در مرکز فرهنگ و معارف قرآن منشر شده است [۱]، به دنبال این است تا نگاهی جامع به انواع

1. intrapersonal

ارتباطات درون فردی به‌عنوان راهکاری برای مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش روحی و روانی بیندازد. انواع ارتباطات درون فردی که در این فصل مورد بررسی قرار می‌گیرد شامل: تقوی و پرهیزکاری، توبه، امید، صبر، عفت و پاکدامنی و اصلاح است.

۱. تقوی و پرهیزکاری

تقوی از ماده (وقایه) به‌معنی نگهداری است و به این معنی که انسان خود را از زشتی‌ها و بدی‌ها و آلودگی‌ها و گناهان ننگه می‌دارد.

تقوی یک نیروی کنترل درونی است که انسان را در برابر طغیان شهوات حفظ می‌کند و در واقع نقش ترمز نیرومندی را دارد که ماشین وجود انسان را در پرتگاه‌ها حفظ و از تندروی‌های خطرناک، باز می‌دارد.

به‌همین دلیل امیرالمؤمنین علی (ع) تقوا را به‌عنوان دژ نیرومندی در برابر خطرات گناه شمرده است. آنجا که می‌فرماید: «أَعْلَمُوا عِبَادَ اللَّهِ إِنَّ التَّقْوَى دَارُ حَصْنٍ عَزِيزٍ» «ای بندگان خدا! بدانید که تقوا قلعه‌ای محکم و غیرقابل نفوذ است.»

در مورد تقوا هم آیات فراوانی در قرآن آمده است؛ یکی از آیاتی که به موضوع ما مربوط می‌شود و می‌توان این برداشت را از آن داشت که تقوی از عوامل آرامش است، آیه شریفه: «الْأَنْوَالِ اللَّهُ لَاخَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ...»

«آگاه باشید (دوستان و) اولیای خدا نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند همانا که ایمان آوردند و - از مخالفت فرمان خدا- پرهیز می‌کردند در زندگی دنیا و آخرت، شاد

فصل پنجم: مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط درون فردی / ۱۰۷

(و مسروراند. که در این آیه، اهل ایمان و تقوا را بشارت داده است که برای آنها در دنیا و آخرت ترس و ناراحتی وجود ندارد و آنها در امنیت و آرامش به سر می‌برند. در مجمع‌البیان آمده است که: خوف از نظر معنی با فرع و جزع نظیر یکدیگرند و آن اضطراب دل از وقوع امری ناگوار است و مقابل آن امنیت و آرامش است و حزن، سختی اندوه است و مقابل آن سرور و خوشحالی است. پس با توجه به این آیه می‌توان گفت که دوستان و اولیای الهی که خود را متّصف به دو صفت ایمان و تقوا کرده باشند، در دنیا و آخرت در امنیت و آرامش به سر می‌برند و این وعده‌ای است از طرف خداوند، و خداوند هم خُلفِ وعده نمی‌کند.

دو نکته از المیزان ذیل این آیه:

۱. قرآن با آوردن کلمه (آمنوا) فهمانده است که اولیاء خدا قبل از ایمان آوردن تقوایی مستمر داشته‌اند. فرموده: (الَّذِينَ آمَنُوا) و سپس بر این جمله عطف کرده که (وكانوا يَتَّقُونَ) و با آوردن این جمله می‌فهماند که اولیاء خدا قبل از تحقق ایمان از آنان دائماً تقوی داشته‌اند و معلوم می‌شود که ایمان ابتدایی مسبوق به تقوا نیست بلکه ایمان و تقوای افراد معمولی متقاربنند و با هم پیدا می‌شوند و یا برعکس اولیاء خدا، اول ایمان در آنان پیدا می‌شود و بعداً به تدریج دارای تقوا می‌گردند، آن هم تقوایی مستمر و دائمی. پس منظور از ایمان مرتبه دیگری از مراتب ایمان است، غیر از مرتبه اول که در افراد معمولی یافت می‌شود.

۲. ترس و ناراحتی که از احوال طبیعی و عارضی انسان‌هاست و امری فطری به حساب می‌آید؛ چگونه می‌توان آن را از وجود اولیاء خدا منتفی دانست؟ در پاسخ باید گفت: حزن

و خوف از احوال طبیعی و عارضی است که در طبیعت همه انسان‌ها وجود دارد؛ لکن چون کسی که توحید سراسر وجودش را فرا گرفته است، خوف و اندوه و حبّ و بغض را از خدا می‌داند و این اولیاء الهی از هیچ چیزی نه در دنیا و نه در آخرت نمی‌ترسند و اندوهناک نمی‌شوند و تنها ترسی که دارند از خدای سبحان است. آری کسانی که این دو رکن اساسی ایمان و تقوا را داشته باشند چنان آرامش را در درون جان خود احساس می‌کنند که هیچ یک از طوفان‌های زندگی آنها را تکان نمی‌دهد. بلکه به مضمون روایت «المؤمن کالجبل الراسخ لا تحرکه العواصف» «همچون کوه در برابر تند باد حوادث استقامت به خرج می‌دهند.»

۲. توبه

توبه و بازگشت از گناه و حرکت به سوی خدا، تنها راه نجات گناهکاران، وسیله تقرّب و دوستی با خدا، تبدیل‌کننده سیئات به حسنات و مایه امید ناامیدان و نخستین مقام عارفان و اولین منزل سالکان کوی دوست است. توبه با همه خواصی که دارد یک خاصیت ویژه و ممتاز، برای توبه‌کننده دارد، و آن ایجاد آرامش و اطمینان روحی و روانی است، زیرا کسی که خود را گناه کار می‌داند، در یک بحران روحی به سر می‌برد که با توبه این بحران روحی تبدیل به آرامش و سکون خاطر فرد می‌شود.

راغب می‌گوید: «التوب: ترک الذنب علی اجمل الوجوه وهو ابلغ وجوه الاعتذار. فان الاعتذار علی ثلاثه اوجه: اما ان يقول المعتذر: لم افعل، او يقول: فعلت لاجل كذا، او فعلت واسأت وقد فعلت ولارابعذلك وهو الاخير هو التوبه»

فصل پنجم: مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط درون فردی / ۱۰۹

«توب (که عبارت دیگر توبه است) به معنای ترک گناه، به زیباترین صورت است و آن رساترین و بلیغ‌ترین وجه از وجوه معذرت‌خواهی است؛ زیرا عذر خواستن بر سه نوع است: یا آنکه شخص عذرخواه می‌گوید: فلان کار را نکردم، یا می‌گوید: آن کار را کردم ولی منظورم از این کار چنین و چنان بوده است (به تعبیر بهتر در صدد توجیه کردن کار خود بر می‌آید و موجه دانستن آن)، یا اینکه می‌گوید: آن کار را کرده‌ام (و یا آن گناه را کرده‌ام) ولی بد کرده‌ام و دیگر بار تکرار نخواهم کرد و از آن دست خواهم کشید، قسم چهارمی برای عذرخواهی متصور نیست و قسم آخر، همان توبه است.»

در قرآن آیات فراوانی پیرامون توبه و فواید آن وجود دارد. یکی از آیاتی که به گونه‌ای اشاره به موضوع مورد بحث ما دارد و به گونه‌ای آرامش را در نهاد گناهکاران ایجاد می‌کند و آنها را به رحمت الهی امیدوار می‌سازد این آیه شریفه است که: «قل یا عبادى الذین اسرفوا علی انفسهم لا تقنطوا من رحمة الله ان الله یغفر الذنوب جمیعاً انه هو الغفور الرحیم» «بگو ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید؛ از رحمت خداوند نومید نشوید که خداوند همه گناهکاران را می‌آمرزد، زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.» چون خاصیت توبه، بازگشت به خداوند است و موجب تخلیه روان از فشار گناه می‌شود و حالت پاکی و طهارت نخستین را به انسان بر می‌گرداند. برای همین احساس آرامشی عمیق وجود انسان را فرا می‌گیرد. و وقتی آرامش روحی و روانی ایجاد شد، انسان در زندگی به توفیقات عجیبی دست پیدا می‌کند.

علامه طباطبایی (رضوان الله تعالی علیه) توبه را به دو قسم تقسیم کرده‌اند: «یکی توبه خدا، که عبارت است از برگشتن خدا به سوی عبد «به رحمت»، و دیگری توبه عبد، که

عبارت است از برگشتن بنده به سوی خدا» به استغفار «و دست برداشتن از معصیت». علمای اخلاق راجع به شرط قبولی توبه و پذیرش آن در کتاب‌هایشان به این بحث پرداخته‌اند و از مجموع مطالبی که وجود دارد به این جمع‌بندی می‌توان رسید که شرط پذیرش توبه به سه صورت خلاصه می‌شود:

۱. رجوع و برگشت از گناه ۲. ندامت و پشیمانی واقعی از گناه ۳. عزم بر ترک گناه و تکرار نکردن آن.

۳. امید

وقتی انسان گمان داشته باشد که در آینده نعمتی نصیب او خواهد شد که از آن لذت می‌برد و بهره‌مند می‌شود، از این اندیشه، احساس خوب و حالت مطلوب و شیرینی به‌وی دست می‌دهد که ما آن را «رجاء» می‌نامیم.

یکی از عواملی که موجب آرامش افراد می‌شود، امید داشتن به آینده‌ای روشن است. امید، به انسان نشاط و شادابی می‌دهد و برعکس ناامیدی به انسان، احساس یأس و سرشکستگی و ضعف و ناتوانی. انسان ناامید همیشه شکست خورده است و انسان امیدوار در همهٔ صحنه‌ها پیروز میدان است.

امید یک حالت انتظار به بهره‌مند شدن از تمتعات و نعمت‌ها در انسان ایجاد می‌کند و احساس خوش آیندی در دل او زنده می‌کند و او را به تلاش و حرکت وا می‌دارد. در قرآن کریم آیات زیادی راجع به امید وجود دارد و این حقیقت با تعبیری مثل رجاء و یأس و قنوط آورده شده است.

فصل پنجم: مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط درون فردی / ۱۱۱

به عنوان نمونه در سوره مبارکه یوسف آمده است که: «یا بنی اذهبوا فتحسسوا من

یوسف واخیه ولاتایسوا من روح الله انه لا یئس من روح الله الا القوم الکافرین»

«پسرانم! بروید و از یوسف و برادرش جستجو کنید و از رحمت خدا مأیوس نشوید

که تنها گروه کافران از رحمت خدا مأیوس می شوند.»

حضرت یعقوب سفارش می کند که فرزندان از جستجو برای پیدا کردن یوسف و

برادرش ناامید نشوند؛ چرا که ناامیدی نوعی کفر است. چون انسان مؤمن و با ایمان که خدا

را و قدرت او را باور دارد و رحمت الهی را همواره مشاهده می کند، مگر ممکن است با

این حال، از رحمت و عنایت خدا ناامید باشد. فقط کسانی که از خدا جدا هستند، احساس

ناامیدی در وجودشان دارند. انسان، بدون امید، خصوصاً امید به رحمت الهی نمی تواند

زندگی خوب و آرامی داشته باشد و افراد ناامید و مأیوس در زندگی تعادل روحی خوبی

ندارند. و برای همین شیرینی و لذت زندگی را نمی چشند و همیشه در یک حالت نگرانی و

اضطراب و هراس به سر می برند. برای اینکه بتوان در زندگی در همه عرصه ها پیشرفت

کرد، باید در ابتدای کار به عاقبت آن کار امیدوار بود، و گرنه با ناامیدی دست و دل انسان

به کار نمی آید. امید، محرک انسان برای رسیدن به خواسته ها و آرزو هاست. اینکه قرآن

کسانی که از رحمت الهی ناامید هستند را جزء کافران به حساب می آورد، برای این است

که یأس و ناامیدی از رحمت خدا، درحقیقت محدود کردن قدرت خداست.

نکته:

«روح» در آیه (لا تائسوا من روح الله) به معنی نفس با نفس خوش است و هر جا که

استعمال می شود کنایه از راحتی، که ضد تعب و سختی دارد و سفارش قرآن به امیدوار

بودن به رحمت الهی یعنی امید داشتن به زندگی و حیات که در آن انسان احساس آرامش و راحتی می‌کند پس می‌بایست در زندگی امید داشت. خصوصاً امید به خداوند، که این امید مایهٔ برکات زیادی از جمله آرامش روحی و روانی برای انسان‌ها است.

۴. صبر

از آنجایی که از منظر قرآن، صبر یکی از راهکارهای مهم مقابله با مصائب و ضربات روحی به‌شمار می‌آید، فصلی از این کتاب به‌طور ویژه به بررسی نقش صبر در این زمینه اختصاص دهد. صبر که از دیدگاه قرآن به‌عنوان والاترین و بالاترین درجه دین‌داری است، به‌عنوان عامل ایجاد آرامش مطرح شده است.

مطمئن‌ترین کشتی نجات و کلید هر خیر و خوبی و دروازهٔ خوشبختی و کامرانی دنیا و آخرت، صبر است. آیات زیادی برای صبر و صابران و لطف الهی برای اهل صبر در قرآن آمده است. برخی از این آیات به‌طور مستقیم با بحث ما ارتباط پیدا می‌کنند. به‌طور مثال در سوره مبارکه آل عمران می‌خوانیم که:

«... ان تصبروا و تتقوا لا یضرکم کیدهم شیئا ان الله بما یعملون محیط» «اگر استقامت و پرهیزگاری پیشه کنید، نقشه‌های (خائنانه) آنان، به شما زبانی نمی‌رساند؛ خداوند به آنچه انجام می‌دهند، احاطه دارد.» در این آیه به یاران پیامبر(ص) که در میدان رویارویی با دشمن قرار گرفته‌اند می‌فرماید: اگر اهل صبر و صابران با تقوی باشید، ضرری از ناحیه دشمن به شما وارد نمی‌شود و در امنیت و آسایش قرار خواهید گرفت. یعنی: اهل صبر و صابران با تقوی از نیرنگ دشمنان در امانند. همچنین در سوره مبارکه بقره می‌فرماید: «ولنبلونکم بشیء من الخوف والجوع ونقص من الاموال والانفس والثمرات وبشر الصابرين الذین اذا

فصل پنجم: مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط درون فردی / ۱۱۳

اصابتهم مصیبه قالوا انا لله وانا اليه راجعون اولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمه واولئك هم المهتدون» «قطعاً همه شما را با چیزی از ترس و گرسنگی و کاهش درمان‌ها و جان‌ها و میوه‌ها آزمایش می‌کنیم و بشارت ده به استقامت‌کنندگان، آنها که هرگاه مصیبتی به ایشان می‌رسد، می‌گویند ما از خداییم و به سوی او باز می‌گردیم. اینها همان‌ها هستند که لطف و رحمت خدا شامل حالشان شده و آنها هستند هدایت‌یافتگان.»

در این آیه هم خداوند به اهل صبر مژده می‌دهد و بعد هم بر آنها درود و رحمت می‌فرستد و آنها را هدایت‌یافته واقعی معرفی می‌کند. حال با این عنایت خاصی که خداوند نسبت به صابران دارد می‌توان اهل صبر را در امنیت و آرامش دانست. چرا که «ان الله مع الصابرين» و «والله يُحِبُّ الصَّابِرِينَ». خداوند با صابران است و آنها را دوست می‌دارد و کسی که خداوند پشتیبان او باشد و او را دوست بدارد، یقیناً امنیت و آرامش هم برای او فراهم می‌شود. از طرفی، صبر و تحمل موجب بالا رفتن و محکم شدن روح آدمی می‌شود. و هر چه رشد روحی داشته باشد در مقابل مشکلات و گرفتاری‌ها و ناراحتی‌ها، با آرامش بیشتری برخورد می‌کند و در نتیجه در مقابل آنها از پای در نمی‌آید و مشکلات و ناراحتی‌ها را به راحتی حل می‌کند. «صبر زمینه‌های فراوانی دارد که انسان باید در همه زمینه‌ها مراقبت کند و افسار نفس خود را به دست گیرد. زمینه‌هایی مانند: صبر بر بلاهای دنیا، صبر در برابر خواهش‌های نفس، صبر در مقام فرمانبرداری خداوند، صبر در راه تبلیغ دین و تحمل زخم زبان‌ها و آزار و اذیت‌های مردم، صبر در میدان جنگ و صبر در مقام معاشرت با مردم و... «قرآن همه ما را در مواقع رویارویی با خطرات و مشکلات و ناراحتی‌ها و غم و غصه‌ها و... به دو عامل آرامش‌بخش دعوت می‌کند ۱. صبر ۲. نماز» یا

ایها الذین آمنوا واستعینوا بالصبر والصلوه ان الله مع الصابرين» پس با کمک صبر و بردباری و خواندن نماز که بهترین راه یاد خداست، آرامش را به زندگی خود هدیه کنیم.

۵. عفت و پاکدامنی

عفت نقطه مقابل شکم پرستی و شهوت پرستی است که از مهم ترین فضائل انسانی محسوب می شود.

راغب در مفردات، عفت را این گونه معنی می کند که، به معنی «پدید آوردن حالتی در نفس است که آدمی را از غلبه شهوت باز می دارد و عقیف کسی است که دارای این وصف باشد». حال رابطه عفت و پاکدامنی با آرامش در چیست؟ باید گفت: اولاً نتیجه عفت و پاکدامنی، دارا شدن طهارت نفس است و طهارت و پاکی نفس آرامشی را با خود برای انسان به همراه دارد و ثانیاً انسان های عقیف فکرشان کمتر به امور جنسی و شهوی مشغول می شود و وقتی فکر آنها کنترل شد، دل مشغولی آنها نسبت به این امور کمتر خواهد شد و لذا تعادل روحی پیدا می کنند. برای همین، انسان های عقیف به مراتب از افراد لا ابالی و هوس باز و... از آرامش روحی و تعادل شخصیتی بیشتری در زندگی برخوردارند. یکی از آیاتی که می توان این مطلب را از آن برداشت کرد، در سوره مبارکه نور است:

«قل للمؤمنین یغضوا من ابصارهم ویحفظوا فروجهم ذلک ازکی لهم ان الله خبیر بما یصنعون» «به مؤمنان بگو چشم های خود را (از نگاه به نامحرمان) فرو گیرند، و عفاف خود را حفظ کنند، این برای آنها پاکیزه تر است، خداوند از آنچه انجام می دهند آگاه است.» در این آیه به دو مسئله مهم که رعایت کردن آنها موجب طهارت و پاکی انسان می شود اشاره می کند، که هر دوی آنها از موجبات آرامش است. کنترل چشم و پوشاندن و حفظ کردن

فصل پنجم: مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط درون فردی / ۱۱۵

عورتین از نگاه دیگران، از لوازمات پاکدامنی و عفاف هستند. کنترل چشم یکی از دستورات مهم علمای اخلاق برای کنترل فکر و جلوگیری از اندیشه‌های باطل است. چراکه وقتی چشم کنترل شد و آنچه که نمی‌بایست ببیند، ندید، فکر هم طبیعتاً مشغول این امور نمی‌شود. و وقتی فکر انسان مشغولیت نداشت، قلب هم مشغولیت پیدا نمی‌کند. و نتیجه کنترل چشم، رسیدن به آرامش روحی و آرامش فکری و آرامش جسمی و... می‌شود.

نکته:

«یغضوا» در آیه گذشته از ماده غَضّ به معنی کم کردن و نقصان است که در بسیاری از موارد در کوتاه کردن صدا یا کم کردن نگاه به کار می‌رود. بنابراین آیه نمی‌گوید مؤمنان باید چشم‌های خود را فرو ببندند، بلکه می‌گوید باید نگاه خود را کوتاه کنند. و این تعبیر لطیفی است، به این منظور که اگر انسان به راستی هنگامی که بازن نامحرم (یا چیز دیگری که نگاه به آن جایز نیست و یا نگاه به آن ضرورت ندارد) روبه‌رو می‌شود، بخواهد چشم خود را به کلی ببندد ادامه راه رفتن و مانند آن برای او ناممکن می‌شود؛ اما اگر نگاه را از صورت و اندام او برگرد و چشم خود را پایین اندازد، گویی از نگاه خویش کاسته است و آن صحنه‌ای را که ممنوع است از منطقه دید خود به کلی حذف کرده است. در این آیه علاوه بر اینکه حفظ چشم و کنترل آن را راه رسیدن به پاکی و آرامش معرفی کرده است همچنین پاکدامنی و عدم ارتکاب به زنا و پوشش عورتین از نگاه دیگران را نیز یکی از راه‌های رسیدن به آرامش و پاکی معرفی فرموده است. «یحفظوا فروجهم ذلک از کی لهم» «این دو روش (یعنی کنترل چشم و پوشش شرمگاه از نگاه دیگران) برای دین و دنیای

افراد نافع تر و برای پاک ماندن از تهمت مفیدتر و به تقوی نزدیک تر است» برای همین وقتی کسی خود را از تعرض و برخورد با نامحرمان حفظ کند یقیناً تهمت ارتکاب فساد و فحشاء و منکرات به او زده نمی شود و در نتیجه اعصاب و روان او به هم ریخته نمی شود و جنگ و دعوا و خونریزی بر پا نمی گردد و از طرفی «حفظ شرمگاه، انسان را از آلودگی ها و عواقب ناگوار بیماری های آمیزشی حفظ می کند»

امروزه یکی از اموری که بسیاری از خانواده ها را تهدید می کند و آنها را به نابودی و از هم پاشیدگی می کشاند، شیوع بیماری هایی است که در اثر بی بند و باری افراد پدید آمده است مانند بیماری بسیار خطرناک ایدز، که هر روز بر آمار مبتلایان به آن افزوده می شود. یکی از راه های انتقال این بیماری ارتکاب به زنا و آمیزش های جنسی است. کسانی که مبتلا به این بیماری می شوند، در جامعه طرد می شوند و افراد با دید بد به آنها نگاه می کنند.

برای همین آنها دچار به هم خوردگی تعادل روحی و روانی می شوند و همیشه مضطرب و پریشان حال هستند. حال اگر همه به توصیه قرآن عمل می کردند و چشم خود را از گناه و ارتکاب به گناه می پوشانند و دامن خود را به فسادهای اخلاقی مانند: زنا و... آلوده نمی ساختند، دیگر دچار چنین معضلی نمی شوند و در نهایت زندگی شان سرشار از آرامش و امنیت می شد.

۶. اصلاح

اصلاح به معنی درست کردن و عیوب را بر طرف کردن می آید و در قرآن که گاهی به صورت مطلق استعمال شده می توان برداشت کرد که منظور، هم اصلاح خویشتن است و هم اصلاح جامعه و دیگران.

فصل پنجم: مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط درون فردی / ۱۱۷

اگر انسان خودش را اصلاح کند یعنی اخلاق و رفتار درستی پیدا کند ثمره این اصلاح، رسیدن به آرامش روحی و روانی است. چرا که خودسازی یعنی پاک‌سازی روح از آلودگی‌های اخلاقی، و طهارت و پاکی روح، تسکین‌دهنده و آرامش‌بخش می‌باشد. اصلاح جامعه هم چنین تأثیری بر افراد جامعه می‌گذارد، یعنی اگر جامعه‌ای اصلاح شد و آلودگی‌ها و تخلفات و جنایات در آن جامعه به حداقل رسیده، همه کسانی که در آن جامعه هستند احساس امنیت و آرامش می‌کنند و ترس و دلهره و... از وجودشان بیرون می‌رود. پس برای اینکه حس امنیت و آرامش فضلی زندگی انسان را بگیرد لازم است اول به اصلاح خویش و بعد به اصلاح جامعه پرداخت. اگر همه این کار را وظیفه خود بدانند، فضای این جامعه برای همه گلستان می‌شود.

قرآن در سوره مبارکه اعراف می‌فرماید:

«یا بنی آدم اما یا تینکم رسل منکم یقصون علیکم آیاتی فمن اتقی وأصلح ولاخوف علیهم ولا هم یحزنون» «ای فرزندان آدم اگر رسولانی از خود شما به سراغ‌تان بیایند که آیات مرا برای شما بازگو کنند (از آنها پیروی کنید) زیرا آنها که پرهیزگاری پیشه کنند و عمل صالح انجام دهند (و در اصلاح خویش و دیگران بکوشند) نه ترسی بر آنها هست و نه غمناک هستند.»

با توجه به این آیه می‌توان گفت که کوشش در جهت اصلاح خویشتن و دیگران، ترس و غم را از دل آدمی دور می‌کند؛ نه در این دنیا ناامنی و تهدید و ترس به سراغ آدمی می‌آید و نه در آخرت، چرا که پاک‌سازی خویشتن و ساختن نفس موجب رضای الهی می‌شود و در نتیجه امنیت اخروی آدمی تضمین شده است.

در جامعه‌ای که انسان‌های مصلح و اصلاح‌کننده وجود نداشته باشند، خطر ناامنی و بی‌هویتی آن جامعه را تهدید می‌کند. و در مقابل اگر گروهی به اصلاح جامعه پردازند و فساد و تباهی و جرم و خلاف را در آن جامعه نابود کنند. این جامعه یک جامعه آرمانی و ایده‌آل می‌شود که از نعمت امنیت برخوردار است که همه افراد آن جامعه هم از این نعمت بهره‌مند می‌شوند.

منابع:

الف) منبع اصلی

[1]. عسگری، حسن (۱۳۸۸) راه‌های رسیدن به آرامش روانی از نگاه قرآن، مرکز فرهنگ و معارف

قرآن <http://maarefquran.org/index.php/page.viewArticle/LinkID,8955>

ب) منابع کمکی

۱. القرآن الکریم - ترجمه ناصر مکارم شیرازی
۲. المفردات فی غریب القرآن - ابوالقاسم حسن بن محمد الراغب الاصفهانی - دفتر نشر الکتاب
۳. مجمع البحرین - فخرالدین طریحی - سیداحمد حسینی - ناشر مکتب نشرالثقانه الاسلامیه
۴. العین - خلی بن احمد الفراهیدی - تحقیق: دکتر ابراهیم سامرائی، دکتر مهدی المخزومی - مؤسسه دارالهجره
۵. لغت‌نامه دهخدا، علی اکبر دهخدا - مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران
۶. فرهنگ فارسی به فارسی پیام، دکتر سید محمود اختریان - چاپ پیام
۷. شرح و تفسیر لغات قرآن - جعفر شریعتمداری - مؤسسه چاپ و انتشارات قدس رضوی
۸. المعجم المفهرس لالفاظ نهج البلاغه - سید کاظم محمدی، محمد دشتی - نشر امام علی (ع)

فصل پنجم: مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط درون فردی / ۱۱۹

۹. ترجمه تفسیر مجمع البیان - شیخ ابو علی الفضل بن الحسن الطبرسی - ترجمان: سیدابراهیم میر

باقری، احمد به شتی، شیخ محمد رازی، سیدهاشم رسولی محلاتی، علی صحت، علی

کاظمی، محمد مفتح، ضیاءالدین نجفی، حسین نوری - انتشارات فراهانی - تهران

۱۰. ترجمه تفسیرالمیزان، سیدمحمد حسین طباطبایی (م ۱۴۰۲) - مترجم: سیدمحمد باقر موسوی

همدانی - قم - دفتر انتشارات وابسته به جامعه مدرسین

۱۱. پرتوی از قرآن - سید محمود طالقانی - تهران شرکت سهامی انتشار

۱۲. تفسیر نمونه - ناصر مکارم شیرازی - نشر تهران - دارالکتب الاسلامیه

۱۳. تفسیر نور - محسن قرائتی - ناشر: مرکز فرهنگی درسهای قرآن - چاپخانه بزرگ قرآن کریم

۱۴. کشف الحقایق عن نکت الآیات والدقایق - محمد کریم الطوی الحسین الموسوی نشر تهران

۱۵. روح الجنان وروض الجنان فی تفسیرالقرآن - ابوالفتوح رازی (حسین بن علی بن محمد الخزاعی

نیشابوری) - بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی

۱۶. الدر المنثور (وبها مشها القرآن الکریم مع تفسیر ابن العباس) جلال الدین سیوطی - مطبعه الفتح -

جده - ناشر دارالمعرفه

۱۷. فی ظلال القرآن - سید قطب - دارالشروق - قاهره

۱۸. بحار الانوار - محمد تقی مجلسی - مؤسسه الوفاء بیروت - لبنان - انتشار ۱۴۰۴

۱۹. دائره المعارف قرآن کریم ج ۱ - مرکز فرهنگ معارف قرآن - ناشر مؤسسه بوستان کتاب قم

۲۰. معارف قرآن (۷) - اخلاق قرآن - محمد تقی مصباح یزدی - نگارش: محمد حسین اسکندری -

انتشارات مؤسسه امام خمینی

۲۱. پیام قرآن - اخلاق قرآن - ناصر مکارم شیرازی - ناشر مدرسه امیرالمؤمنین

۲۲. معراج السعاده - احمد نراقی - مؤسسه مطبوعاتی علی اکبر علمی - تهران

۲۳. سیمای صابران در قرآن - یوسف قرضاوی - ترجمه و تحقیق: محمدعلی فشارکی - انتشارات

دفتر تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی

۲۴. نقش ایمان در زندگی - یوسف قرضاوی - ترجمه: فرزانه غفاری، محسن ناصری - نشر احسان

۲۵. قرآن و روان‌شناسی - محمد عثمان نجاتی - ترجمه عباس عرب - نشر بنیاد پژوهش‌های اسلامی

آستان قدس رضوی

۲۶. بازگشت به خویشتن یا توبه نصوح - رضوانعلی مصیبی - ناشر جامعه القرآن الکریم - چاپ افق

۲۷. مجله حدیث زندگی (ویژه جوانان) سال ۱۴ - شماره ۳ - مرداد و شهریور ۱۳۸۳

فصل ششم:

مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط میان فردی

مقدمه

ارتباط میان فردی^۱ بیانگر ارتباط با دیگران و تفهیم، تفاهم و همدلی با دیگر انسانها است (فرهنگی، ۱۳۸۰). زمانی که دچار ضربه روحی و مصیبت می شویم، درد دل با دیگران و پذیرش همدردی آنان می تواند آرام روحی ما را کاهش دهد و آرامش روحی

1. interpersonal

را به ما باز گرداند. فصل حاضر با مبنا قرار دادن کار ارزشمندی که در مرکز فرهنگ و معارف قرآن منشر شده است [۱]، به دنبال این است تا نگاهی جامع به انواع ارتباطات میان فردی به عنوان راهکاری برای مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش روحی و روانی بیندازد. انواع ارتباطات میان فردی که در این فصل مورد بررسی قرار می‌گیرد شامل دلداری و تسلی دادن و همچنین محبت، نیکوکاری و احسان به دیگران است.

۱. دلداری و تسلی دادن

گاهی مواقع اتفاقات ناگوار و حوادث دردناک در زندگی رخ می‌دهد، آنقدر عرصه بر انسان تنگ می‌شود و روح و روان آدمی به هم می‌ریزد که از شدت ناراحتی نمی‌داند چه بکند؟ و به کجا برود؟ و... در این لحظات اگر کسی کنار انسان باشد که اظهار هم‌دردی کند و او را دلداری دهد، چنان آرامشی وجود فرد دردمند را فرا می‌گیرد و چنان فشار روحی او تخلیه می‌شود که قابل توصیف نیست. لذا یکی از عواملی که موجب تسکین و آرامش افراد غم‌دیده و گرفتار و ناراحت می‌شود، دلداری دادن و اظهار همدردی کردن با آنهاست.

قرآن هم در چند جا، به این مسئله اشاره کرده است. به عنوان نمونه، در جریان داستان حضرت لوط، وقتی آن حضرت از نافرمانی و فسادى که امتش مرتکب می‌شدند به ستوه آمده بود و سخت ناراحت بود، خداوند فرشتگانی را مأمور می‌کند تا بر لوط وارد شوند. «وَمَا إِنْ جَاءَتْ رُسُلَنَا لَوْطَا سِىءَ بِهِمْ وَضَاقَ بِهِمْ ذُرْعًا وَقَالُوا لَا تَنْخِفْ لِأَنْتَ حِزْبُ إِنْهَا مَنْجُوكِ وَاهْلُكَ أَلَا أَمْرًا تُكْ كَانَتْ مِنَ الْغَابِرِينَ»

فصل ششم: مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط میان فردی / ۱۲۳

«هنگامی که فرستادگان ما نزد لوط آمدند؛ او از دیدن آنها اندوهگین شد، گفتند، نترس و غمگین مباش، تو و خانواده‌ات را نجات خواهیم داد، جز همسرت را که در میان قوم باقی می‌ماند.» فرشتگان وقتی دیدند لوط در غم و غصه و ناراحتی به سر می‌برد، او را دلداری دادند. به او گفتند که ناراحت و غمگین مباش. چرا که تو و خانواده‌ات (به جز همسرت) نجات پیدا می‌کنید و مابقی گنه کاران به عذاب می‌رسند.

به گفته بعضی از مفسرین لوط برای قوم خود رنجیده و ناراحت بود، زمانی که دید بلای عظیم و عذاب الهی متوجه آنان می‌شود، قلبش گرفت و راه چاره و سیاست بر او تنگ شد و دیگر از عذاب خداوند نتوانست جلوگیری کند. برای همین وقتی ملائکه را دید، سخت آزرده شد. چرا که فکر می‌کرد آمدن ملائکه نشان از وقوع عذاب باشد. ملائکه وقتی او را در اندوه و دل تنگی دیدند، گفتند: بر ما و بر خودت نترس و آزرده مباش و بهر آنچه از عذاب بر قومت نازل نمائیم نگران نباش. ما فرستاده خدا هستیم و ما تو و خانواده‌ات را از عذاب نجات خواهیم داد. به جز همسرت که در عذاب باقی خواهد ماند. به این وسیله و با دلداری دادن، ملائکه نگرانی را از دل حضرت لوط بیرون بردند و او را آرام کردند. نمونه این داستان در مورد حضرت ابراهیم (ع) هم نقل شده که ملائکه برای دلداری دادن به او وارد شدند. خلاصه مسئله دلداری دادن از جهت روحی و روانی آثار بسیار مطلوبی دارد و ناراحتی شخص آسیب دیده را کم می‌کند و از فشار روحی و روانی او می‌کاهد و موجبات آرامش او را فراهم می‌کند.

۲. محبت، نیکوکاری و احسان به دیگران

انسان تشنه محبت و نیکی است و اگر از محبت و نیکی و احسان کسی بهره‌مند شد، احساس آرامش و امنیت وجود او را می‌گیرد.

خداوند برای اینکه همه ما را به داشتن این روحیه یعنی روحیه محبت کردن به دیگران تشویق کند، پاداش کسانی که (اهل محبت و کمک و احسان به دیگران هستند و اسباب امنیت و آرامش دیگران را فراهم می‌کنند)، رساندن آنها به مقام امنیت و آرامش در دنیا و آخرت را بیان می‌کند.

«بلی مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»
«آری، کسی که روی خود را تسلیم خدا کند و نیکوکار باشد پاداش او نزد پروردگارش ثابت است، نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می‌شوند» پس می‌توان از این آیه این برداشت را کرد که افراد نیکوکار و خدمت‌رسان به مردم، که موجبات آرامش دیگران را فراهم می‌کنند؛ خداوند هم در مقابل آرامش و امنیت دنیا و آخرت آنها را فراهم می‌آورد.

نیکی به دیگران و شاد کردن دل دیگران، خوشحالی و شادابی روحی را نصیب انسان می‌کند و نوعی آرامش روانی را به انسان می‌دهد که قابل وصف نیست. منظور از احسان هم فقط، نیکی به دیگران نیست بلکه به تعبیر المیزان «مراد به احسان عمل صالح است.» بنابراین به تعبیر قرآن راه رسیدن به آرامش و امنیت در دنیا و آخرت مشروط به دو شرط است ۱. تسلیم خدا بودن ۲. عمل نیک انجام دادن. (آن هم به صورت مستمر و سیره عملی و روش دائمی داشتن). امنیت و آرامش مطلق در دنیا و آخرت را از (ولا خوف علیهم ولا هم

فصل ششم: مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط میان فردی / ۱۲۵

یحزنون) می فهمیم چون به صورت مطلق آمده است و مقید به قیدی نشده است و به افرادی که اهل احسان هستند مژده آرامش و امنیت همیشگی و جاویدان را می دهد و به آنها می فهماند که روزنه اطمینان بر آنها بسته نمی شود و آثار امید بخشی اسلام و احسان و آرامش حاصل از آن و رهایی از انگیزه های خوف و حزن دائمی همان گشوده شدن در بهشت بر روی مسلم و محسن می باشد. با دیگران احساس برادری کردن از سفارش های قرآن کریم است. «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ أُخُوهُ» همیشه در تنهایی به انسان احساس ترس و اضطراب دست می دهد؛ ولی وقتی با گروه باشد حس آرامش برای او ایجاد می شود. پس برای اینکه با گروه باشد لازم است این گروه را حفظ کند و برای حفظ گروه، محبت و احسان به آنها لازم است. همکاری با دیگران و کمک مالی و معنوی به آنها در قالب انفاق و صدقه هدیه و ایثار و گذشت و عفو و بخشش و... می تواند انسان را در میان گروه دوست داشتنی کند. پیامبر(ص) در حدیث قدسی از محبت و تعاون میان مردم به صورت عامل جلب محبت خدا و دست یابی به اطمینان و امنیت یاد می کند. آنجا که می فرماید: «قال الله تعالى: حقت محبتی للمتحابین فی وحقت محبتی للمتزاوین فی وحقت محبتی للمتجالسین فی، الذین یعمرون مساجدی بذکری، ویعلمون الناس الخیر، ویدعونهم الی طاعتی اولئک اولیائی الذین اظلمهم فی ظل عرشی واسکنهم فی جواری و آمنهم من عذابی وادخلهم الجنة قبل الناس بخمسأته عام یتنعمون فیها وهم فیها خالدون» پیامبر بعد از ذکر این حدیث فرمودند: (الا ان اولیاء الله لاخوف علیهم ولاهم یحزنون)

منابع:

الف) منبع اصلی

[1]. عسگری، حسن (۱۳۸۸) راه های رسیدن به آرامش روانی از نگاه قرآن، مرکز فرهنگ و معارف قرآن

<http://maarefquran.org/index.php/page/viewArticle/LinkID,8955>

ب) منابع کمکی

۱. القرآن الکریم - ترجمه ناصر مکارم شیرازی
۲. المفردات فی غریب القرآن - ابوالقاسم حسن بن محمد الراغب الاصفهانی - دفتر نشر الکتاب
۳. مجمع البحرین - فخرالدین طریحی - سیداحمد حسینی - ناشر مکتب نشرالثقانه الاسلامیه
۴. العین - خلی بن احمد الفراهیدی - تحقیق: دکتر ابراهیم سامرائی، دکتر مهدی المخزومی - مؤسسه دارالهجره
۵. لغت نامه دهخدا، علی اکبر دهخدا - مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران
۶. فرهنگ فارسی به فارسی پیام، دکتر سید محمود اختریان - چاپ پیام
۷. شرح و تفسیر لغات قرآن - جعفر شریعتمداری - مؤسسه چاپ و انتشارات قدس رضوی
۸. المعجم المفهرس لالفاظ نهج البلاغه - سید کاظم محمدی، محمد دشتی - نشر امام علی (ع)
۹. ترجمه تفسیر مجمع البیان - شیخ ابو علی الفضل بن الحسن الطبرسی - ترجمان: سید ابراهیم میر باقری، احمد بهشتی، شیخ محمد رازی، سیدهاشم رسولی محلاتی، علی صحت، علی کاظمی، محمد مفتاح، ضیاءالدین نجفی، حسین نوری - انتشارات فراهانی - تهران
۱۰. ترجمه تفسیرالمیزان، سید محمد حسین طباطبایی (م ۱۴۰۲) - مترجم: سید محمد باقر موسوی همدانی - قم - دفتر انتشارات وابسته به جامعه مدرسین

فصل ششم: مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط میان فردی / ۱۲۷

۱۱. پرتوی از قرآن - سید محمود طالقانی - تهران شرکت سهامی انتشار
۱۲. تفسیر نمونه - ناصر مکارم شیرازی - نشر تهران - دارالکتب الاسلامیه
۱۳. تفسیر نور - محسن قرائتی - ناشر: مرکز فرهنگی درسهای قرآن - چاپخانه بزرگ قرآن کریم
۱۴. کشف الحقایق عن نکت الآيات والدقائق - محمد کریم الطوی الحسین الموسوی نشر تهران
۱۵. روح الجنان وروض الجنان فی تفسیر القرآن - ابوالفتوح رازی (حسین بن علی بن محمد الخزاعی نیشابوری) - بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی
۱۶. الدر المنثور (وبها مشها القرآن الکریم مع تفسیر ابن العباس) جلال الدین سیوطی - مطبعه الفتح - جده - ناشر دارالمعرفه
۱۷. فی ظلال القرآن - سید قطب - دارالشروق - قاهره
۱۸. بحار الانوار - محمد تقی مجلسی - مؤسسه الوفاء بیروت - لبنان - انتشار ۱۴۰۴
۱۹. دائره المعارف قرآن کریم ج ۱ - مرکز فرهنگ معارف قرآن - ناشر مؤسسه بوستان کتاب قم
۲۰. معارف قرآن (۷) - اخلاق قرآن - محمد تقی مصباح یزدی - نگارش: محمد حسین اسکندری - انتشارات مؤسسه امام خمینی (ره)
۲۱. پیام قرآن - اخلاق قرآن - ناصر مکارم شیرازی - ناشر مدرسه امیرالمؤمنین (ع)
۲۲. معراج السعاده - احمد نراقی - مؤسسه مطبوعاتی علی اکبر علمی - تهران
۲۳. سیمای صابران در قرآن - یوسف قرضاوی - ترجمه و تحقیق: محمد علی فشارکی - انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی
۲۴. نقش ایمان در زندگی - یوسف قرضاوی - ترجمه: فرزانه غفاری، محسن ناصری - نشر احسان

۲۵. قرآن و روان‌شناسی - محمد عثمان نجاتی - ترجمه عباس عرب - نشر بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان

قدس رضوی

۲۶. بازگشت به خویشتن یا توبه نصوح - رضوانعلی مصیبی - ناشر جامعه القرآن الکریم - چاپ افق

۲۷. مجله حدیث زندگی (ویژه جوانان) سال ۱۴ - شماره ۳ - مرداد و شهریور ۱۳۸۳

فصل هفتم:

مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط برون فردی

مقدمه

ارتباط برون فردی از دیگر راه‌های مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش روحی می‌باشد. ارتباط برون فردی^۱ بیانگر ارتباط فرد با محیط طبیعی و عوامل آرامش بخش موجود در آن است. فصل حاضر با مبنا قرار دادن کار ارزشمندی که در مرکز فرهنگ و معارف قرآن منشر شده است [۱]، به دنبال این است تا نگاهی جامع به انواع ارتباطات برون فردی به عنوان راهکاری برای مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن

1. exopersonal

به آرامش روحی و روانی بیندازد. انواع ارتباطات برون فردی که در این فصل مورد بررسی قرار می‌گیرد شامل: انس با قرآن و گشت و گذار در طبیعت و مسافرت می‌باشد.

۱. انس با قرآن

قرآن که خود نسخه‌ای شفا بخش برای همه دردها می‌باشد، خود را به‌عنوان یک عامل جهت تسکین قلب‌ها و محکم کردن دل و آرام بخش معرفی می‌کند و هر کس با این نسخه الهی انس بیشتری داشته باشد و بر خواندن آن مداومت داشته باشد، احساس اطمینان و آرامش بیشتری بر وجودش حاکم می‌شود.

قرآن خطاب به پیامبر (ص) می‌فرماید: «وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نَزَّلَ عَلَيهِ الْقُرْآنُ جُمْلَةً وَّاحِدَةً كَذَلِكَ لِنُثَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ وَرَتَّلْنَاهُ تَرْتِيلًا»

«و کافران گفتند: چرا قرآن یکجا بر او نازل نمی‌شود؟! این به خاطر آن است که قلب تو را به وسیله آن محکم داریم و (از این رو) آن را به تدریج بر تو خواندیم.» از این آیه برداشت می‌شود که به تدریج خواندن قرآن و مداومت بر آن موجب استحکام قلب می‌شود و وقتی که قلب انسان ثابت و محکم شد، هیچ غم و ناراحتی نمی‌تواند آرامش آن را بر هم بزند.

«كَلِمَةٌ فُؤَادٌ بِمَعْنَى قَلْبٍ اسْتِوَاءً وَمَرَادٌ مِنْهَا أَنَّ شَيْءًا مِنْهَا يَدْخُلُ فِي قَلْبِ الْإِنْسَانِ»
می‌کند و آن همان نفس انسان است.»

پس همان گونه که نزول تدریجی قرآن بر قلب آن حضرت پیامبر (ص) موجب آرامش و سکون نفس و یا استحکام نفس او می‌گردد؛ تلاوت مستمر و انس مداوم با آیات قرآن، می‌تواند موجب تثبیت قلوب و آرامش نفس هر کسی گردد.

فصل هفتم: مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط برون فردی / ۱۳۱

در جای دیگر خداوند تلاوت این کتاب آسمانی را موجب ترفیع درجات ایمان معرفی می‌کند: «أَنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذَكَرُوا اللَّهَ وَجِلَّت قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تَلَّيْت عَلَيْهِمْ آيَاتَهُ زَادَتْهُ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» «مؤمنان تنها کسانی هستند که هر گاه نام خدا برده می‌شود دل‌هایشان ترسان می‌گردد و هنگامی که آیات او بر آنها خوانده می‌شود، ایمان‌شان افزون‌تر می‌گردد و تنها بر پروردگارشان توکل دارند.»

و همچنین برای اینکه بر ایمان مؤمنین افزوده شود. آرامش را بر آنها نازل می‌کند: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْهِبُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ» «او (خداوند) کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزاید.» از جمع‌بندی این چند آیه می‌توان به این نتیجه رسید که آرامش و اطمینان قلوب و دل‌ها و نفوس، نصیب قاریان و تلاوت‌کنندگان قرآنی می‌شود که از درجات ایمانی بهره‌مند باشند و هر چه انس آنها با قرآن بیشتر باشد، درجات ایمانشان بالاتر می‌رود و هر چه درجات ایمان بالاتر باشد آرامش و اطمینان و امنیت بیشتری را احساس می‌کنند.

آنچه در سطور بعدی بررسی قرار می‌گیرد شامل: انس با قرآن و گشت و گذار در طبیعت و مسافرت می‌باشد.

۲. گشت و گذار در طبیعت و مسافرت

گشت و گذار در طبیعت و مسافرت رفتن از جمله راهکارهای مورد تاکید قرآن برای رسیدن به آرامش روحی، کاهش تألمات روحی، تجربه اندوزی و عبرت گرفتن است. امروزه بسیاری پزشکان معتقد هستند که اختلالات روحی و روانی منشأ بسیاری از بیماری‌های جسمانی اعم از بیماری‌ها قلبی و عروقی، گوارش و غیره در انسان است و در

درمان آن باید ابتدا روح و روان انسان را درمان کرد، در واقع پرداختن به تفریح و ایجاد یک فضای شاد و هیجان برانگیز می‌تواند در انسان اثر درمانی و رهایی از تنش را داشته باشد. سفر و مسافرت هر چند کوتاه مدت می‌تواند فرصتی طلایی برای رسیدن به شادی، رهایی از فشارهای روحی، بازنگری در گذشته و تغییر رفتار مناسب در انسان باشد.

به طور کلی می‌توان گفت؛ نیاز است انسان در تعاملات اجتماعی خود زمان‌هایی را برای خود در نظر بگیرد که از این طریق به آرامش روحی و فکری دست یابد، در واقع دست‌یابی به آرامش روحی در افراد به طرق مختلف حاصل می‌شود. گاهی این کار را می‌توان با ورزش کردن، مسافرت و تفریح‌های موقتی انجام داد. از دیدگاه قرآن یکی از مهم‌ترین روش‌های کسب آرامش، رفتن به مسافرت است (سلامت نیوز، ۱۳۹۲)

در برخی آیات قرآن آمده است که سفر کنید و در زمین بگردید و بنگرید چگونه خداوند آفرینش را آغاز کرده؛ سپس باز او جهان دیگری را پدید می‌آورد. خداست که بر هر چیز تواناست (عنکبوت/۲۰). در روایات رسیده است که «سَافِرُوا تَصِحُّوا» سفر کنید تا سالم باشید، زیرا گشت و گذار در طبیعت، دیدن منظره‌های زیبا و آشنایی با آداب و رسوم ملت‌ها، گذشته از آنکه خداشناسی ما را تقویت می‌کند و به شگفتی‌های آفرینش خدا آشنا می‌سازد و فایده‌های بی‌شمار مادی و معنوی برای ما ارمغان می‌آورد، آدمی را از افسردگی می‌رهاند و به سلامتی جسم و روان ما کمک می‌کند (ایازی، ۱۳۹۲)

فصل هفتم: مقابله با مصائب و ضربات روحی و رسیدن به آرامش از طریق ارتباط برون فردی / ۱۳۳

منابع:

الف) منبع اصلی

[1]. عسگری، حسن (۱۳۸۸) راه های رسیدن به آرامش روانی از نگاه قرآن، مرکز فرهنگ و معارف قرآن <http://maarefquran.org/index.php/page,viewArticle/LinkID,8955>

ب) منابع کمکی

۱. القرآن الکریم - ترجمه ناصر مکارم شیرازی
۲. المفردات فی غریب القرآن - ابوالقاسم حسن بن محمد الراغب الاصفهانی - دفتر نشر الکتب
۳. مجمع البحرین - فخرالدین طریحی - سیداحمد حسینی - ناشر مکتب نشرالثقانه الاسلامیه
۴. العین - خلی بن احمد الفراهیدی - تحقیق: دکتر ابراهیم سامرائی، دکتر مهدی المخزومی - مؤسسه دارالهجره
۵. لغت نامه دهخدا، علی اکبر دهخدا - مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران
۶. فرهنگ فارسی به فارسی پیام، دکتر سید محمود اختریان - چاپ پیام
۷. شرح و تفسیر لغات قرآن - جعفر شریعتمداری - مؤسسه چاپ و انتشارات قدس رضوی
۸. المعجم المفهرس لالفاظ نهج البلاغه - سید کاظم محمدی، محمد دشتی - نشر امام علی (ع)
۹. ترجمه تفسیر مجمع البیان - شیخ ابو علی الفضل بن الحسن الطبرسی - ترجمان: سید ابراهیم میر باقری، احمد بهشتی، شیخ محمد رازی، سید هاشم رسولی محلاتی، علی صحت، علی کاظمی، محمد مفتاح، ضیاءالدین نجفی، حسین نوری - انتشارات فراهانی - تهران
۱۰. ترجمه تفسیر المیزان، سید محمد حسین طباطبایی (م ۱۴۰۲) - مترجم: سید محمد باقر موسوی همدانی - قم - دفتر انتشارات وابسته به جامعه مدرسین
۱۱. پرتوی از قرآن - سید محمود طالقانی - تهران شرکت سهامی انتشار
۱۲. تفسیر نمونه - ناصر مکارم شیرازی - نشر تهران - دارالکتب الاسلامیه
۱۳. تفسیر نور - محسن قرائی - ناشر: مرکز فرهنگی درسهای قرآن - چاپخانه بزرگ قرآن کریم
۱۴. کشف الحقایق عن نکت الآیات والدقایق - محمد کریم الطوی الحسین الموسوی نشر تهران
۱۵. روح الجنان وروض الجنان فی تفسیر القرآن - ابوالفتح رازی (حسین بن علی بن محمد الخزاعی نیشابوری) - بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی
۱۶. الدر المنثور (وبها مشها القرآن الکریم مع تفسیر ابن العباس) جلال الدین سیوطی - مطبعه الفتح - جدّه - ناشر دارالمعرفه
۱۷. فی ظلال القرآن - سید قطب - دارالشروق - قاهره

۱۸. بحارالانوار- محمد تقی مجلسی- مؤسسه الوفاء بیروت- لبنان- انتشار ۱۴۰۴
۱۹. دائرهالمعارف قرآن کریم ج ۱- مرکز فرهنگ معارف قرآن- ناشر مؤسسه بوستان کتاب قم
۲۰. معارف قرآن (۷)- اخلاق قرآن- محمد تقی مصباح یزدی- نگارش: محمد حسین اسکندری- انتشارات مؤسسه امام خمینی
۲۱. پیام قرآن- اخلاق قرآن- ناصر مکارم شیرازی- ناشر مدرسه امیرالمؤمنین
۲۲. معراج السعاده- احمد نراقی- مؤسسه مطبوعاتی علی اکبر علمی- تهران
۲۳. سیمای صابران در قرآن- یوسف قرضاوی- ترجمه و تحقیق: محمدعلی فشارکی- انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی
۲۴. نقش ایمان در زندگی- یوسف قرضاوی- ترجمه: فرزانه غفاری، محسن ناصری- نشر احسان
۲۵. قرآن و روان شناسی- محمد عثمان نجاتی- ترجمه عباس عرب- نشرینیا پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی
۲۶. بازگشت به خویشتن یا توبه نصوح- رضوانعلی مصیبی- ناشر جامعه القرآن الکریم- چاپ افق
۲۷. مجله حدیث زندگی (ویژه جوانان) سال ۱۴- شماره ۳- مرداد و شهریور ۱۳۸۳
۲۸. سلامت نیوز (۱۳۹۲) نقش مسافرت در تامین سلامت روان:
<http://www.salamatnews.com/news/82166/>
۲۹. ایازی، سید محمدعلی (۱۳۹۲) طبیعت در قرآن.
<http://www.isqa.ir/LectureBodyDesc.asp?ProdID=193>

فصل هشتم:

تحمل انبیاء در برابر مصائب به عنوان الگویی برای مقابله با مصائب و ضربات روحی

مقدمه

انبیاء الهی در طول تاریخ، همواره در معرض ضربات روحی ناشی از تهمت‌ها و نسبت‌های ناروا قرار داشته‌اند. بررسی مشی انبیاء الهی نشان می‌دهد که آنها با صبر و بردباری رفتار نموده و حقانیت خود را به مخالفین و دشمنان نشان داده‌اند. فصل حاضر با نگاهی به زندگی برخی از انبیاء، چگونگی برخورد آنها با ضربات روحی ناشی از ترور شخصیت و تهمت و افترا را نشان می‌دهد (ویکی فقه، ۱۳۹۴).

۱. ترور شخصیت شعیب (ع)

قوم شعیب علیه السلام، با نسبت دادن جادوشدگی وی را مورد ترور شخصیت قرار دادند:

«كذب اصحاب لیكئة المرسلین. قالوا انما انت من المسحرین.»

«اصحاب (ایکه) شهری نزدیک مدین (رسولان) خدا را تکذیب کردند، آنها گفتند:

تو فقط از افسون شدگانی.»

جمعیت ظالم و ستمگر که خود را در برابر حرف‌های منطقی شعیب بی دلیل دیدند برای اینکه به خود کامگی خود ادامه دهند، سیل تهمت و دروغ را متوجه او ساختند. نخست همان برجسب همیشگی را که مجرمان و جباران به پیامبران می‌زدند به او زدند و گفتند: تو فقط دیوانه‌ای! (قالوا انما انت من المسحرین). (مسحر، به معنی کسی است که مکرر مورد سحر واقع شده و ساحران در عقل او نفوذ کرده و آن را از کار انداخته‌اند). تو اصلاً یک حرف منطقی در سخنانت دیده نمی‌شود، و گمان می‌کنی با این سخنان می‌توانی ما را از آزادی عمل در اموالمان بازداری؟ به علاوه تو فقط بشری هستی همچون ما، چه انتظاری داری که ما پیرو تو شویم، اصلاً چه فضیلت و برتری بر ما داری؟ (و ما أنتَ الا بشرٌ مثَلنا). ما تنها گمانی که درباره تو داریم این است که فرد دروغگویی هستی! (و ان نظنك لمن الكاذبین). بعد از گفتن این سخنان ضد و نقیض که گاهی او را دروغگو و انسانی فرصت طلب که می‌خواهد با این وسیله بر آنها برتری جوید، و گاه او را مجنون خواندند، آخرین سخنان این بود که بسیار خوب

فصل هشتم: تحمل انبیاء در برابر مصائب به‌عنوان الگویی برای مقابله با مصائب و ضربات روحی / ۱۳۷

اگر راست می‌گویی، سنگ‌های آسمانی را بر سر ما فرو ریز و ما را به همان بلایی که به آن تهدیدمان می‌کنی مبتلا ساز تا بدانی ما از این تهدیدها نمی‌ترسیم .

۲. ترور شخصیت صالح (ع)

ترور شخصیت صالح علیه‌السلام، با افتراء زدن، دروغ‌گویی و هوسرانی به وی روش قوم صالح علیه‌السلام با او بود:

«کذبت ثمود بالنذر • فقالوا ابشرا منا وحدا نتبعه انا اذا لفی ضلل و سحر • اءلقى الذکر علیه من بیننا بل هو کذاب اشره» «طایفه ثمود (نیز) اندازهای الهی را تکذیب کردند، و گفتند: «آیا ما از بشری از جنس خود پیروی کنیم؟! اگر چنین کنیم در گمراهی و جنون خواهیم بود! آیا از میان ما تنها بر او وحی نازل شده؟! نه، او آدم بسیار دروغگوی هوسبازی است.

ادعای افسون شدن صالح (ع)

ادعای افسون شدن صالح علیه‌السلام، به انگیزه ترور شخصیت وی از سوی قوم ثمود بود:

«اذ قال لهم اخوهم صلح الاتتقون • قالوا انما انت من المسحرین.»

«هنگامی که صالح به آنان گفت: «آیا تقوا پیشه نمی‌کنید؟ گفتند: «(ای صالح!) تو از افسون شدگانی (و عقل خود را از دست داده‌ای).»

در آیات گذشته منطق مستدل و خیرخواهانه صالح را در برابر قوم گمراه شنیدید، اکنون در این آیات، منطق قوم را در برابر او بشنوید. آنها گفتند: ای صالح تو مسحور

شده‌ای و عقل خود را از دست داده‌ای، لذا سخنان ناموزون می‌گویی! «قالوا انما انت من المسحرین». از این گذشته تو فقط بشری همچون مایی، و هیچ عقلی اجازه نمی‌دهد از انسانی همچون خودمان اطاعت کنیم! «ما انت الا بشر مثلنا». اگر راست می‌گویی آیت و نشانه‌ای بیاور تا ما به تو ایمان بیاوریم «فات بآیه ان كنت من الصادقین». جمله «مسحر از ماده سحر، به معنی کسی است که مسحور شده باشد آنها معتقد بودند که ساحران گاه از طریق سحر، عقل و هوش افراد را از کار می‌اندازند، این سخن را نه تنها به حضرت صالح علیه‌السلام گفتند که به گروهی دیگر از پیامبران نیز این تهمت را وارد ساختند، حتی به پیامبر اسلام صلی‌الله علیه و آله چنان که در آیه ۸ سوره فرقان می‌خوانیم: ان تتبعون الا رجلا مسحورا «ستمگران گفتند شما تنها از مردی پیروی می‌کنید که بر اثر مسحور شدن، عقل خود را از دست داده است.»

آری آنها عقل را در این می‌دیدند که انسان هم‌رنگ محیط باشد، نان را به نرخ روز بخورد، و خود را با همه مفاسد تطبیق دهد، اگر مردی الهی و انقلابی برای درهم ریختن عقائد و نظام فاسد قیام می‌کرد، طبق این منطوق او را دیوانه و مجنون و مسحور می‌خواندند.

۳. ترور شخصیت عیسی (ع)

دشمنان حضرت عیسی علیه‌السلام برای مبارزه با وی شخصیت وی را هدف قرار داده و شخصیت او را ترور می‌کردند.

فصل هشتم: تحمل انبیاء در برابر مصائب به عنوان الگویی برای مقابله با مصائب و ضربات روحی / ۱۳۹

سحر قلمداد کردن معجزات عیسی(ع)

ترور شخصیت عیسی علیه السلام، با سحر قلمداد کردن معجزات وی از سوی بنی اسرائیل:

«اذ قال الله یعیسی ابن مریم اذکر نعمتی علیک وعلی ولدتک... فقال الذین کفروا منهم ان هذا الا سحر مبین.»

«(به خاطر بیاور) هنگامی را که خداوند به عیسی بن مریم گفت: «یاد کن نعمتی را که به تو و مادرت بخشیدم... ولی جمعی از کافران آنها گفتند: اینها جز سحر آشکار نیست.»

«واذ قال عیسی ابن مریم ای بنی اسرائیل انی رسول الله الیکم... فلما جاءهم بالبینت قالوا هذا سحر مبین.»

«و (به یاد آورید) هنگامی را که عیسی بن مریم گفت: «ای بنی اسرائیل! من فرستاده خدا به سوی شما هستم... هنگامی که او (احمد) با معجزات و دلایل روشن به سراغ آنان آمد، گفتند: «این سحری است آشکار.»

۴. ترور شخصیت موسی(ع)

ترور شخصیت حضرت موسی علیه السلام از برنامه های مبارزاتی فرعون در مقابل او بود، گاهی با نسبت دادن انواع بدی به او گاهی با دروغگو خواندنش و افتراهای مختلف حضرت موسی علیه السلام را مورد ترور شخصیت قرار می دادند.

نسبت دادن انواع بدی به موسی(ع)

شخصیت موسی علیه السلام از سوی فرعونیان، با نسبت دادن بدی ها به وی مورد ترور قرار می گرفت: «و لقد اخذنا آل فرعون بالسنین ونقص من الثمرت لعلهم یذکرون • فاذا

جاءتهم الحسنه قالوا لنا هذه و ان تصبهم سيئه يطيروا بموسى و من معه الا انما طئروهم عند الله ولكن اكثرهم لا يعلمون.» «و ما نزدیکان فرعون و قوم او را به خشکسالی و کمبود میوه‌ها گرفتار کردیم، شاید متذکر گردند، اما آنها نه تنها پند نگرفتند، بلکه هنگامی که نیکی و نعمت به آنها می‌رسید، می‌گفتند: «به خاطر خود ماست.» ولی موقعی که بدی (و بلا) به آنها می‌رسید، می‌گفتند: «از شومی موسی و کسان اوست!» آگاه باشید سرچشمه همه اینها، نزد خداست ولی بیشتر آنها نمی‌دانند.»

از ظواهر امر بر می‌آید که قوم فرعون وقتی پس از قحط سالی به سال خوشی می‌رسیده و نعمت و روزی شان فراوان می‌شده می‌گفته‌اند: این از خود ما است، و مقصودشان این بوده که، ما تا آنجا که به یاد داریم هرگز به قحط سالی دچار نشده‌ایم، و اگر در گذشته مبتلا به آن خشکسالی شدیم از نحوست موسی بوده است، و اگر این حرف را پس از نجات از قحط سالی زده‌اند برای این بوده که تا آن روز دچار چنین بلایی نشده بودند، و معلوم است که انسان معمولاً وقتی متوجه ارزش و اهمیت نعمتی می‌شود که به ضد آن مبتلا بشود. قوم فرعون هم اگر به قحط سالی دچار نشده بودند پس از نجات و رسیدن به فراوانی نعمت نمی‌گفتند: این از ما است، گو اینکه طبعاً و عادتاً بایستی قضیه برعکس اینکه واقع شده بود واقع می‌شد، به این معنا که بایستی قبل از تفرأل بد به موسی زدن می‌گفتند: این از ما است، چون وقتی مردمی قحط سالی و بلا را از نحوست شخص معینی می‌دانند که بر حسب عادت دیرینه، نعمت و فراخی روزی و رفاه عیش را از خود بدانند، زیرا تا به رفاه و راحت خو نکرده باشند از گرفتاری و بلا آن‌طور که باید وحشت

فصل هشتم: تحمل انبیاء در برابر مصائب به عنوان الگویی برای مقابله با مصائب و ضربات روحی / ۱۴۱

نمی‌کنند، ولیکن همان‌طور که گفتیم از ظواهر قضیه بر می‌آید که تفأل بد به موسی زدن قبل از گفتن این از ما است بوده.

اتهام دروغگویی به موسی (ع)

متهم شدن موسی علیه‌السلام به دروغگویی از سوی مخالفان، به انگیزه ترور شخصیت وی بود:

«وقال فرعون: یا ایها الملا ما علمت لکم من الهه غیری... انی لاطنه من الکذبین.»

فرعون گفت: «ای جمعیت اشراف! من خدایی جز خودم برای شما سراغ ندارم. (اما برای تحقیق بیشتر)... من گمان می‌کنم او از دروغگویان است.» «ولقد ارسلنا موسی بایتنا وسلطن مبین الی فرعون وهمن وقرون فقالوا سحر کذاب.» «ما موسی را با آیات خود و دلیل روشن فرستادیم به سوی فرعون و هامان و قارون. ولی آنها گفتند: «او ساحری بسیار دروغگو است.»

تفسیر آیات

به هر حال موسی هم مجهز به منطق عقل بود، و هم کارهای خارق‌العاده‌ای که نشانه ارتباط او با عالم ما وراء طبیعت بود انجام می‌داد، ولی موضع‌گیری سرکشان فرعون در مقابل او چیزی جز این نبود که او را متهم به سحر و کذب می‌کردند.

اتهام سحر در برابر آیات و معجزات بود، و تکذیب در برابر استدلال منطقی، و این خود شاهد دیگری است برای تفسیری که در مورد این دو تعبیر برگزیدیم. آری همیشه سردمداران کفر برای خنثی کردن دلائل صدق مردان حق بر چسبی دروغین از این

قبیل پیدا می کردند که امروز هم نمونه‌های فراوانی از آن را چشم خود می بینیم. قابل توجه اینکه نام سه کس در این آیه آمده است که هر کدام مظهر و سمبل چیزی بودند: فرعون، سمبل طغیان و سرکشی و حاکمیت ظلم و جور، هامان مظهر شیطنت و طرح‌های شیطانی و قارون مظهر ثروتمندی یاغی و استثمارگر که برای حفظ ثروت خویش از هیچ کاری ابا نداشت.

به این ترتیب موسی علیه‌السلام مأمور بود به ظلم حاکمان بیدادگر، و شیطنت سیاستمداران خائن، و تعدی ثروتمندان مستکبر پایان دهد و جامعه‌ای براساس عدالت و داد از نظر سیاسی و فرهنگی و اقتصادی بسازد، اما آنها که منافع نامشروع‌شان در خطر بود سخت به مقاومت برخاستند.

نسبت جادوگری به موسی(ع)

نسبت ناروای جادوگری به موسی علیه‌السلام یکی دیگر از برنامه‌های مبارزاتی از سوی فرعونیان برای ترور شخصیت او بود:

ثم بعثنا من بعدهم موسی بایتنآ الی فرعون وملایه... • قال الملا من قوم فرعون ان هذا لسحر علیم.

سپس به دنبال آنها (پیامبران پیشین) موسی را با آیات خویش به سوی فرعون و اطرافیان او فرستادیم. اطرافیان فرعون گفتند: «بی شک، این ساحری ماهر و دانا است.

و لقد اخذنا آل فرعون بالسنین ونقص من الثمرت لعلهم یدکرون • وقالوا مهما تاتنا به من ءایة لتسحرنا به ا فما نحن لک بمؤمنین.»

فصل هشتم: تحمل انبیاء در برابر مصائب به عنوان الگویی برای مقابله با مصائب و ضربات روحی / ۱۴۳

«و ما نزدیکان فرعون (و قوم او) را به خشکسالی و کمبود میوه‌ها گرفتار کردیم، شاید متذکر گردند و گفتند: «هر زمان نشانه و معجزه‌ای برای ما بیاوری که سحرمان کنی، ما به تو ایمان نمی‌آوریم.»»

«ثم بعثنا من بعدهم موسی و هرون الی فرعون وملایه بایتنا فاستکبروا وکانوا قوما مجرمین • فلما جاءهم الحق من عندنا قالوا ان هذا لسحر مبین .

قال اجئتنا لتخرجنا من ارضنا بسحرک یموسی .

قال لهم موسی ویلکم لاتفتروا علی الله کذبا فیسحتکم بعذاب وقد خاب من افتری • قالوا ان هذین لسحران یریدان ان یخرجاکم من ارضکم بسحرهما ویذهبا بطریقکم المثلی .

قال ءامنتم له قبل ان ءاذن لکم انه لکبیرکم الذی علمکم السحر فلاقطعن ایدیکم وارجلکم من خلف ولاصلبکم فی جذوع النخل ولتعلمن اینا اشد عذابا وابقی .

قال للملا حوله ان هذا لسحر علیم • یرید ان یخرجکم من ارضکم بسحره فماذا تامرون .

قال ءامنتم له قبل ان ءاذن لکم انه لکبیرکم الذی علمکم السحر .

والق عصاک فلما رءاها تهتز کانها جان ولی مدبرا... • فلما جاءتهم ءایتنا مبصرة قالوا

هذا سحر مبین

فلما جاءهم موسی بایتنا بینت قالوا ما هذا الا سحر مفتری وما سمعنا به هذا فی ءابائنا

الاولین • فلما جاءهم الحق من عندنا قالوا لولا اوتی مثل ما اوتی موسی اولم یکفروا بما اوتی موسی من قبل قالوا سحران تظہرا وقالوا انا بکل کفرون .

ولقد ارسلنا موسى بايتنا وسلطن مبين • الى فرعون وهمن وقرون فقالوا سحر
كذاب

ولقد ارسلنا موسى بايتنا الى فرعون وملايه فقال انى رسول رب العلمين • وقالوا يايه
الساحر ادع لنا ربك بما عهد عندك اننا لمهتدون .

وفى موسى اذ ارسلنه الى فرعون بسلطن مبين • فتولى بركنه وقال سحر او مجنون.

نسبت ناروای جنون به حضرت موسى(ع)

نسبت ناروای جنون به موسى عليه السلام، با هدف ترور شخصیت آن حضرت نمونه
دیگر مبارزه فرعونیان علیه او بود:

قال ان رسولکم الذی ارسل اليکم لمجنون . (فرعون) گفت: «پيامبرى که به سوى شما
فرستاده شده مسلماً ديوانه است.»

«فتولى بركنه وقال سحر او مجنون.» اما او با تمام وجودش از وی روی برتافت و
گفت: «این مرد یا ساحر است یا دیوانه.»

فرعون به موسى عليه السلام بر چسب ديوانگى می زند و او را تهدید به زندان می کند،
«قال ان رسولکم الذی ارسل اليکم لمجنون»، این جمله، حکایت کلام دوم فرعون است،
که از در هوچی گری و مسخره، رسالت او را به حاضرین نسبت داد و گفت رسولی که نزد
شما فرستاده شده، چون خواست بگوید شأن من اجل است از اینکه رسولی نزد من فرستاده
شود، در نهایت هم به او نسبت ديوانگى داد، که چرا گفت: پروردگار شما و پروردگار
پدران گذشته شما... و اگر این گفتار وی را تشریح کنیم چنین می شود که گویا خواسته
است بگوید: این مرد ديوانه است، برای اینکه سخنانش آشفته است و حکایت می کند از

فصل هشتم: تحمل انبیاء در برابر مصائب به عنوان الگویی برای مقابله با مصائب و ضربات روحی / ۱۴۵

اینکه نیروی تعقلش پریشان و آشفته شده، برای اینکه می‌گوید: من رسول رب العالمین ام و چون می‌پرسم رب العالمین چیست؟ دوباره همان رب العالمین را با عبارتی دیگر تکرار می‌کند و وقتی از سخن او تعجب می‌کنم، دوباره گفتار خود را تفسیر کرده می‌گوید: ربّ شما و پدران گذشته شما.

افترای برادرکشی به موسی (ع)

افترای برادرکشی به موسی علیه‌السلام از سوی بنی‌اسرائیل، به انگیزه ترور شخصیت آن حضرت نیز نمونه دیگر مبارزه با وی بود:

یا ایها الذین امنوا لا تکونوا کالذین اذوا موسی فبراه الله مما قالوا وکان عند الله وجیها.
ای کسانی که ایمان آورده‌اید! همانند کسانی نباشید که موسی را آزار دادند و خداوند او را از آنچه در حق او می‌گفتند مبرا ساخت و او نزد خداوند، آبرومند (و گرانقدر) بود.

تفسیر آیه

در احتمالی منظور از «فبراه الله» تبرئه موسی علیه‌السلام از قتل برادر خویش (هارون علیه‌السلام) است.

به دنبال بحث‌هایی که پیرامون احترام مقام پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و ترک هرگونه ایذاء نسبت به آن حضرت در آیات گذشته آمد، در اینجا روی سخن را به مؤمنان کرده می‌گوید: ای کسانی که ایمان آورده‌اید مانند کسانی نباشید که موسی را اذیت و آزار کردند، اما خدا او را از همه نسبت‌های ناروا مبرا و پاک نمود، و او در پیشگاه خدا آبرومند و بزرگ منزلت بود (یا ایها الذین آمنوا لا- تکونوا کالذین اذوا موسی فبراه الله مما قالوا وکان عند الله وجیها). (انتخاب موسی از میان تمام پیامبرانی که مورد ایذاء قرار

گرفتند به خاطر آن است که مردم بنی اسرائیل بیش از هر پیامبری او را آزار دادند، به علاوه آزارهایی بود که بعضاً شباهت به ایذاء منافقان نسبت به پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم اسلام داشت. در اینکه منظور از ایذاء موسی علیه السلام در اینجا چیست؟ و چرا قرآن آن را به صورت سربسته بیان کرده؟ در میان مفسران گفتگو است، و احتمالات گوناگونی در تفسیر آیه داده‌اند از جمله: ۱. طبق روایتی موسی علیه السلام و هارون علیه السلام بر فراز کوه رفتند و هارون بدرود حیات گفت؛ شایعه پراکنان بنی اسرائیل مرگ او را به موسی علیه السلام نسبت دادند، خداوند حقیقت امر را روشن ساخت و مشت شایعه‌سازان را باز کرد. ۲. چنان که به طور مشروح در ذیل آیات اخیر سوره قصص آوردیم، قارون حيله‌گر برای اینکه تسلیم قانون زکات نشود، و حقوق مستمندان را نپردازد، توطئه‌ای چید که زن بدکاره‌ای در میان جمعیت برخیزد و موسی علیه السلام را متهم به روابط نامشروع با خود کند که به لطف الهی نه تنها این توطئه مؤثر نیفتاد بلکه همان زن به پاکی موسی علیه السلام و توطئه قارون گواهی داد. ۳. گروهی از دشمنان موسی علیه السلام او را متهم به سحر و جنون و دروغ بستن بر خدا کردند، اما خداوند به وسیله معجزات باهرات او را از این نسبت‌های ناروا مبرا ساخت. ۴. جمعی از جهال بنی اسرائیل او را متهم به داشتن پاره‌ای از عیوب جسمانی مانند برص و غیر آن کردند، زیرا او به هنگامی که می‌خواست غسل کند و خود را شستشو دهد هرگز در برابر دیگری برهنه نمی‌شد، اما روزی هنگامی که می‌خواست در گوشه‌ای دور از جمعیت غسل کند لباس خود را بر قطعه سنگی گذاشت اما سنگ به حرکت درآمد و لباس موسی را با خود برد، و بنی اسرائیل بدن او را دیدند که هیچ عیب و نقصی نداشت. ۵. بهانه‌جویی‌های بنی اسرائیل یکی دیگر از عوامل آزار موسی

فصل هشتم: تحمل انبیاء در برابر مصائب به عنوان الگویی برای مقابله با مصائب و ضربات روحی / ۱۴۷

علیه السلام بود گاه تقاضا می کردند خدا را به آنها نشان دهد، گاه می گفتند غذای یکنواخت (من و سلوی) برای ما مناسب نیست، و گاه می گفتند ما حاضر نیستیم وارد بیت المقدس شویم و با عمالقه بجنگیم، تو و پروردگارت بروید و آنجا را فتح کنید تا ما وارد شویم؟ اما آنچه نزدیک تر به معنی آیه است اینست که آیه شریفه یک حکم کلی و جامع را بیان می کند، زیرا بنی اسرائیل از جنبه های مختلف موسی علیه السلام را ایذاء کردند، ایذاءهایی که بی شباهت به آزار بعضی از مردم مدینه نسبت به پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلم نبود، و مانند پخش شایعات و نقل اکاذیب و نسبت ناروایی که به همسر پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم دادند و خرده گیری هایی که در مورد ازدواج پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم با زینب داشتند و مزاحمت هایی که در خانه او و یا به هنگام صدا زدن نامؤدبان نسبت به پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم ایجاد می کردند.

افترای افسون به موسی (ع)

ترور شخصیت موسی علیه السلام از سوی فرعون با افترای افسون شدن به وی بود: ولقد اتینا موسی تسع آیت بینت فسل بنی اسرائیل اذ جاءهم فقال له فرعون انی لاطنک یموسی مسحورا.»

ما به موسی نه معجزه روشن دادیم، پس از بنی اسرائیل سؤال کن آن زمان که این (معجزات نه گانه) به سراغ آنها آمد (چگونه بودند)؟! فرعون به او گفت: «ای موسی! گمان می کنم تو دیوانه یا ساحری.

در آیات مورد بحث در حقیقت نمونه ای از این صحنه را در امت های پیشین بیان می کند که چگونه انواع خارق عادات و معجزات را دیدند و باز هم بهانه گرفتند و راه

انکار را هم چنان ادامه دادند. در آیه نخست می‌گوید: ما به موسی نُه آیه و نشان روشن دادیم (و لقد اتینا موسی تسع آیات بینات)

این آیات عبارت‌اند از: عصا، ید بیضاء، طوفان، ملخ، یک نوع آفت نباتی به نام قمل، فزونی قورباغه، خون، خشکسالی، کمبود میوه‌ها.

سپس برای تأکید بیشتر اضافه می‌کند: اگر مخالفان حتی این موضوع را انکار کنند برای اتمام حجت به آنها، از بنی اسرائیل سؤال کن که در آن زمان که این آیات به سراغشان آمد چگونه بودند (فستل بنی اسرائیل اذ جاءهم) ولی با این حال فرعون گردنکش جبار و طغیانگر نه تنها تسلیم نشد، بلکه موسی را متهم به ساحر بودن و یا دیوانه بودن کرد و گفت: من گمان می‌کنم ای موسی تو ساحر یا دیوانه‌ای. (فقال له فرعون انی لاطنک یا موسی مسحورا) در بیان معنی مسحور مفسران دو تفسیر گفته‌اند بعضی آن را به معنی ساحر دانسته‌اند به شهادت آیات دیگر قرآن که می‌گوید فرعون و فرعونیان همه جا او را متهم به ساحر بودن کردند، و آمدن اسم مفعول به معنی فاعل در لغت عرب شبیه و نظیر دارد مانند: مشئوم به معنی شائم، کسی که مایه بدبختی است، و میمون به معنی یامن، کسی که مایه خوشبختی است ولی جمعی دیگر از مفسران مسحور را به همان معنی مفعولی وا گذاشته‌اند، به معنی کسی که سحر در او اثر گذاشته، چنان که از آیه ۳۹ ذاریات استفاده می‌شود که هم نسبت سحر به او دادند هم جنون.

به هر حال این روش همیشگی مستکبران است که مردان الهی را به خاطر نوآوری‌ها، و حرکت بر ضد مسیر جامعه‌های فاسد، و همچنین نشان دادن خارق عادات متهم به سحر و

فصل هشتم: تحمل انبیاء در برابر مصائب به عنوان الگویی برای مقابله با مصائب و ضربات روحی / ۱۴۹

یا جنون می‌کردند، تا در افکار مردم ساده دل نفوذ کنند و آنها را از گرد پیامبران پراکنده سازند.

۵. ترور شخصیت نوح(ع)

یکی از روش‌های مبارزاتی زورگویان و دشمنان انبیاء تهمت زدن و افتراء و دروغ بستن به آنان و ترور شخصیت آنان بود.

افترای برتری طلبی به نوح(ع)

«افترای برتری طلبی به نوح علیه‌السلام، با هدف لطمه زدن به شخصیت وی بود:

ولقد ارسلنا نوحا الی قومه... • فقال الملؤا الذین کفروا من قومه ما هذا الا بشر مثکم

یرید ان یتفضل علیکم...»

«و ما نوح را بسوی قومش فرستادیم. جمعیت اشرافی (و مغرور) از قوم نوح که کافر

بودند گفتند: «این مرد جز بشری همچون شما نیست، که می‌خواهد بر شما برتری جوید.»

نسبت جنون به نوح(ع)

نسبت ناروای جنون به نوح علیه‌السلام از سوی اشراف کافر قوم وی، توطئه‌ای دیگر

جهت تخریب شخصیت وی بو.

«ولقد ارسلنا نوحا الی قومه... • فقال الملؤا الذین کفروا من قومه... • ان هو الا رجل به

جنه فتربصوا به حتی حین.»

و ما نوح را به سوی قومش فرستادیم... جمعیت اشرافی (و مغرور) از قوم نوح که کافر بودند گفتند... او فقط مردی است که به نوعی جنون مبتلاست! پس مدتی درباره او صبر کنید (تا مرگش فرا رسد، یا از این بیماری رهایی یابد).

«کذبت قبلهم قوم نوح فکذبوا عبدا وقالوا مجنون وازدجر.»

پیش از آنها قوم نوح تکذیب کردند، (آری بنده ما (نوح) را تکذیب کرده و گفتند: «او دیوانه است.» و (با انواع آزارها از ادامه رسالتش) بازداشته شد.

تفسیر آیات

نخست از نوح نخستین پیامبر اولوالعزم و منادی توحید شروع کرده می گوید: ما نوح را به سوی قومش فرستادیم، او به آنها گفت که ای قوم من! الله خداوند یگانه یکتا را بپرستید که غیر از او معبودی برای شما نیست (و لقد ارسلنا نوحا الی قومه فقال یا قوم اعبدوا الله ما لکم من اله غیره). (آیا با این بیان روشن از پرستش بتها پرهیز نمی کنید؟) (افلا تتقون).

نوح هم چنان به دعوت خود ادامه می داد و نشانه‌ای از برتری جویی و سلطه طلبی در کار او نبود، لذا او را به اتهام دیگری متهم ساختند و آن اتهام جنون و دیوانگی بود که همه پیامبران الهی و رهبران راستین را در طول تاریخ به آن متهم ساختند، گفتند:

او فقط مردی است که مبتلا به نوعی از جنون است باید مدتی درباره او صبر کنید تا مرگ او فرا رسد و یا از این جنون شفا یابد. (ان هو الا رجل به جنه فتریسوا به حتی حین). جالب اینکه آنها در این تهمت خود نسبت به این پیامبر بزرگ تعبیر به جنه را (دارای نوعی جنون است) به کار بردند، تا بر این واقعیت سرپوش نهند که زندگی این پیغمبر و سخنان او

فصل هشتم: تحمل انبیاء در برابر مصائب به عنوان الگویی برای مقابله با مصائب و ضربات روحی / ۱۵۱

همگی بهترین نشانه عقل و دانش او است در حقیقت آنها می‌خواستند بگویند همه اینها درست است، ولی جنون، فنون و چهره‌های مختلفی دارد که در بعضی مظاهر عقل نیز هست. جمله «فتر بصوا به حتی حین» ممکن است اشاره به انتظار مرگ نوح باشد که مخالفان برای آن دقیقه شماری می‌کردند تا آسوده خاطر شوند، و ممکن است تأکیدی بر نسبت جنون به او باشد یعنی انتظار بکشید تا از این بیماری بهبودی یابد.

مطالبی که این دو آیه از گفته‌های آنان حکایت کرده اگر تجزیه و تحلیل شود بر گشت به چهار یا پنج اشکال می‌کند که یا جنبه افتراء دارد، یا مغالطه. اول اینکه گفتند: ما هذا الا بشر مثکم یرید ان یتفضل علیکم، و حاصلش این است که نوح یک فرد بشر است مثل خود شما.

دوم اینکه گفتند: و لو شاء الله لانزل ملائکة، که حاصلش این است که اگر خدا خواسته باشد ما را به دعوت غیبی خود بخواند، باید یکی از ملائکه مقرب خود، و یکی از شفعايي که واسطه میان ما و خدا است برای این کار انتخاب کند، و به سوی ما گسیل بدارد نه بشری را که هیچ نسبت و ارتباطی با او ندارد.

سوم اینکه گفتند: ما سمعنا به ذا فی آبائنا الاولین، و حاصلش این است که اگر دعوت او حق بود، نظیر و مانندی برایش پیدا می‌شد و تاریخ گذشتگان مانندی برای او سراغ می‌داد و قطعاً پدران و نیاکان ما از ما بهتر و عاقل تر بودند و در اعصار آنان چنین دعوتی اتفاق نیفتاده، پس این دعوت نوظهور و دروغی است.

چهارم اینکه گفتند: «ان هو الا رجل به جنه فتر بصوا به حتی حین»، کلمه به جنه، یا مصدر است، و به معنای مجنون است و یا اینکه مفرد جن است، و معنای به جنه، این است

که: فردی از جن در او حلول کرده، و این مرد با زبان آن جن حرف می‌زند، برای اینکه چیزهایی می‌گوید که عقل سلیم آن را قبول ندارد، و نیز چیزهایی می‌گوید که جز دیوانگان آن را نمی‌گویند، پس ناگزیر مدتی صبر کنید شاید از این کسالت بهبودی یابد و یا بمیرد و شما از شرش راحت شوید.

نسبت گمراهی به نوح(ع)

ترور شخصیت نوح علیه‌السلام با نسبت ناروای گمراهی به آن حضرت، از سوی اشراف و سرشناسان قومش نمونه دیگری از بی‌احترامی به این پیامبر بزرگ خدا بود:

لقد ارسلنا نوحاً الی قومه... • قال الملا من قومه انا لترك فی ضلل مبین.

ما نوح را به سوی قومش فرستادیم. (ولی) اشراف قومش به او گفتند: «ما تو را در گمراهی آشکاری می‌بینیم».

کلمه ملا به معنای اشراف و بزرگان قوم است، و این طبقه از افراد اجتماع را از این نظر ملا گفته‌اند که هیبت آنان دل‌ها، و زینت و جمال‌شان چشم‌ها را پر می‌کند، و اگر با این تأکید شدید نسبت ضلالت به او داده‌اند، برای این است که این طبقه هرگز توقع نداشتند که یک نفر پیدا شود و بر بت پرستی آنان اعتراض نموده، صریحاً پیشنهاد ترک خدایان‌شان را کند و از این عمل انذارشان نماید، لذا وقتی با چنین کسی مواجه شده‌اند تعجب نموده، او را با تأکید هر چه تمامتر گمراه خوانده‌اند، این هم که گفته‌اند: ما به یقین تو را گمراه می‌بینیم، مقصود از دیدن، حکم کردن است، یعنی به نظر چنین می‌رسد که تو سخت گمراهی.

فصل هشتم: تحمل انبیاء در برابر مصائب به‌عنوان الگویی برای مقابله با مصائب و ضربات روحی / ۱۵۳

قوم نوح به جای اینکه از دعوت اصلاحی این پیامبر بزرگ که توام با نهایت خیرخواهی بود استقبال کنند، به آئین توحید پیوندند و دست از ستم و فساد بردارند، جمعی از اشراف و ثروتمندانی که منافع خود را با بیداری مردم در خطر می‌دیدند، و مذهب او را مانعی بر سر راه هوسرانی‌ها و هوسبازی‌های خویش مشاهده می‌کردند، صریحاً در جواب نوح گفتند: ما ترا در گمراهی آشکار می‌بینیم (قال الملا من قومه انا لنراک فی ضلال مبین) ملا معمولاً به جمعیتی گفته می‌شوند که عقیده واحدی برای خود انتخاب کرده‌اند و اجتماع و شکوه ظاهری آنها چشم‌ها را پر می‌کند، زیرا ماده اصلی این لغت به معنی پر کردن است، و در قرآن مجید این تعبیر بیشتر در مورد جمعیت‌های خودخواه و خودکامه‌ای که ظاهری آراسته، و باطنی آلوده دارند، و صحنه‌های مختلف اجتماع را با وجود خود پر می‌کنند، اطلاق شده است.

افترای دروغگو بودن به نوح(ع)

افترای دروغگو بودن به نوح علیه‌السلام از سوی اشراف قومش، با هدف ترور شخصیت آن حضرت از نمونه‌های دشمنی و مبارزه با آن پیامبر بود:

ولقد ارسلنا نوحاً الی قومه... • فقال الملا الذین کفروا من قومه... ما نری لکم علینا من فضل بل نظنکم کذبین.

ما نوح را بسوی قومش فرستادیم. اشراف کافر قومش (در پاسخ او) گفتند:... برای شما فضیلتی نسبت به خود نمی‌بینیم بلکه شما را دروغگو تصور می‌کنیم».

۶. ترور شخصیت هارون

ترور شخصیت از روش‌های مبارزاتی دشمنان پیامبران بود، که با نسبت دادن جادوگری به هارون علیه‌السلام توسط فرعونیان، این پیامبر را مورد ترور شخصیت قرار دادند.

نسبت جادوگری به هارون

فرعونیان، با نسبت جادوگری به هارون علیه‌السلام با وی دشمنی کردند و وی را ترور شخصیت کردند: «ثم بعثنا من بعدهم موسى وهرون الى فرعون وملایه بایتنا فاستکبروا وکانوا قوما مجرمین • فلما جاءهم الحق من عندنا قالوا ان هذا لسحر مبین.»

«بعد از آنها، موسی و هارون را با آیات خود به سوی فرعون و اطرافیان فرستادیم اما آنها تکبر کردند (و زیر بار حق نرفتند چرا که) آنها گروهی مجرم بودند و هنگامی که حق از نزد ما به سراغ آنها آمد، گفتند: «این، سحری است آشکار!» قالوا ان هذین لسحرین یریدان ان یخرجاکم من ارضکم بسحرهما ویذهبا بطریقکم المثلی. گفتند: «این دو (نفر) مسلماً ساحرند! می‌خواهند با سحرشان شما را از سرزمین تان بیرون کنند و راه و رسم نمونه شما را از بین ببرند.»

۷. ترور شخصیت هود

قوم عاد در برابر هدایت‌های حضرت هود علیه‌السلام وی را سفیه و دروغگو خطاب کردند.

افترای سفاهت و دروغگو بر هود

افترای سفاهت و دروغگو بودن از سوی قوم عاد، با هدف ترور شخصیت هود علیه‌السلام بود: والی عاد اخاهم هودا... • قال الملا الذین کفروا من قومه انا لئیرک فی سفاهة وانا لئنظنک من الکذبین. و به‌سوی قوم عاد، برادرشان «هود» را (فرستادیم). (اشراف کافر قوم او گفتند: «ما تو را در سفاهت (و نادانی و سبک مغزی) می‌بینیم، و ما مسلماً تو را از دروغگویان می‌دانیم.»

۸. ترور شخصیت یوسف

همسر عزیز مصر با اتهام خیانت به حضرت یوسف علیه‌السلام درصدد ترور شخصیت وی بود.

اتهام خیانت به یوسف

یوسف علیه‌السلام، با متهم شدنش از سوی همسر عزیز مصر به خیانت، ترور شخصیتی شد: «واستبقا الباب وقدت قمیصه من دبر والفاء سیدها لدا الباب قالت ما جزاء من اراد باهلیک سوء الا ان یسجن او عذاب الیم.» و هر دو به سوی در، دویدند (در حالی که همسر عزیز، یوسف را تعقیب می‌کرد) و پیراهن او را از پشت (کشید و) پاره کرد. و در این هنگام، آقای آن زن را دم در یافتند! آن زن گفت: «کیفر کسی که بخواهد نسبت به اهل تو خیانت کند، جز زندان و یا عذاب دردناک، چه خواهد بود؟»

تفسیر آیه

از سیاق آیات بر می‌آید که مسابقه زلیخا و یوسف، به دو منظور مختلف بوده: یوسف می‌خواست خود را زودتر به در برساند و آن را باز نموده از چنگ زلیخا فرار کند و زلیخا

سعی می‌کرده خود را زودتر به در برساند و از باز شدنش جلوگیری نماید، تا شاید به مقصود خود نائل شود، ولی یوسف خود را زودتر رسانید و زلیخا او را به طرف خود کشید که دستش به در نرسد در نتیجه پیراهن او را از بالا به پایین پاره کرد، و این پیراهن از طرف طول پاره نمی‌شد مگر به همین جهت که در حال فرار از زلیخا و دور شدن از وی بوده. «و الفیا سیدها لدی الباب، کلمه الفاء»، به معنای یافتن است، مثلاً گفته می‌شود: الفیته کذا، من او را چنین یافتم، و مقصود از سید، همان عزیز است که شوهر زلیخا بوده. بعضی گفته‌اند: اینکه قرآن او را سید خوانده از این جهت است که خواسته به اصطلاح و عرف مصر حرف زده باشد، چون در مصر زنان، شوهران خود را سید می‌گفته‌اند، و تاکنون هم این اصطلاح ادامه دارد.

«قالت ما جزاء من اراد باهلك سوء الا ان يسجن او عذاب الیم»، بعد از آنکه به شوهر زلیخا برخورد کرده‌اند مجلس مراوده صورت جلسه تحقیق را به خود گرفته، آری، وجود عزیز در دم در، این تحول را پدید آورد، از آیه مورد بحث تا پنج آیه این تغییر و ماجرای آن را بیان می‌کند.

همسر عزیز پیشدستی کرد و از یوسف شکایت کرد که متعرض من شده و باید او را مجازات کنی، یا زندان و یا عذابی سخت. لیکن درباره اصل قضیه و آنچه جریان یافته هیچ تصریحی نکرد، بلکه به طور کنایه یک حکم عمومی و عقلی را درباره مجازات کسی که به زن شوهرداری قصد سوء کند پیش کشید و گفت: کیفر کسی که به همسر تو قصد سوء کند جز این نیست که زندانی شود و یا عذابی دردناک ببیند، و اسمی از یوسف نبرد که او چنین قصدی کرده، و همچنین اسمی هم از خودش نبرد که مقصود از همسر تو خودم

فصل هشتم: تحمل انبیاء در برابر مصائب به عنوان الگویی برای مقابله با مصائب و ضربات روحی / ۱۵۷

هستم، و نیز اسمی هم از قصد سوء نبرد که آن قصد، زنا با زن شوهردار بوده است. همه اینها به منظور رعایت ادب در برابر عزیز و تقدیس ساحت او بوده است. و اگر مجازات را هم تعیین نکرد، بلکه میان زندان و عذاب الیم مردد گذاشت برای این است که دلش آکنده از عشق به او بود، و این عشق و علاقه اجازه نمی داد که به طور قطع یکی را تعیین کند. آری، در ابهام، یک نوع امید گشایش است که در تعیین نیست. و لیکن تعبیر به اهل خود یک نوع تحریک و تهییج بر مؤاخذه است، و او نمی بایست چنین تعبیری می کرد، و لیکن منظورش از این تعبیر مکر و خدعه بر شوهرش عزیز بوده. او می خواست با این تعبیر تظاهر کند که خیلی از این پیشامد متأسف است، تا شوهرش واقع قضیه را نفهمد، و در مقام مؤاخذه او بر نیاید، آری، فکر کرد اگر بتوانم او را از مؤاخذه خودم منصرف کنم، منصرف کردنش از مؤاخذه یوسف آسان است.

برائت یوسف از اتهام خیانت

قبل از بیرون آمدن از زندان، یوسف علیه السلام بر برائت خود از اتهام زلیخا و زنان مصر، با هدف ترور شخصیت وی تأکید کرد: «وقال الملک ائتونی به فلما جاءه الرسول قال ارجع الی ربک فسله ما بال النسوة التي قطعن ایدیهن ان ربی بکیدهن علیم • قال ما خطبک اذ رودتن یوسف عن نفسه قلن حش لله ما علمنا علیه من سوء قالت امرات العزیز الن حصص الحق انا رودته عن نفسه وانه لمن الصدقین.» پادشاه گفت: «او را نزد من آورید!» ولی هنگامی که فرستاده او نزد وی (یوسف) آمد گفت: «به سوی صاحب بازگرد، و از او پرس ماجرای زنانی که دست های خود را بریدند چه بود؟ که خدای من به نیرنگ آنها آگاه است» پادشاه آن زنان را طلیید و «گفت: «به هنگامی که یوسف را به سوی

خویش دعوت کردید، جریان کار شما چه بود؟» گفتند: «منزه است خدا، ما هیچ عیبی در او نیافتیم!» (در این هنگام) همسر عزیز گفت: «الآن حق آشکار گشت! من بودم که او را به سوی خود دعوت کردم و او از راستگویان است.

تفسیر آیه

تعبیری که یوسف برای خواب شاه مصر کرد همان گونه که گفتیم آن قدر حساب شده و منطقی بود که شاه و اطرافیانش را مجذوب خود ساخت. او می بیند که یک زندانی ناشناس بدون انتظار هیچ گونه پاداش و توقع مشکل تعبیر خواب او را به بهترین وجهی حل کرده است، و برای آینده نیز برنامه حساب شده ای ارائه داده. او اجمالاً فهمید که این مرد یک غلام زندانی نیست؛ بلکه شخص فوق العاده ای است که طی ماجرای مرموزی به زندان افتاده است لذا مشتاق دیدار او شد اما نه آن چنان که غرور و کبر سلطنت را کنار بگذارد و خود به دیدار یوسف بشتابد بلکه، دستور داد که او را نزد من آورید (و قال الملک ائتونی به). ولی هنگامی که فرستاده او نزد یوسف آمد به جای اینکه دست و پای خود را گم کند که بعد از سالها در سیاه چال زندان بودن اکنون نسیم آزادی می وزد به فرستاده شاه جواب منفی داد و گفت: من از زندان بیرون نمی آیم تا اینکه تو به سوی صاحب و مالکت باز گردی و از او پرسی آن زنانی که در قصر عزیز مصر (وزیر تو) دستهای خود را پریدند به چه دلیل بود؟ (فلما جاءه الرسول قال ارجع الی ربک فستله ما بال النسوة اللاتی قطعن ایدیهن. (او نمی خواست به سادگی از زندان آزاد شود و ننگ عفو شاه را بپذیرد، او نمی خواست پس از آزادی به صورت یک مجرم یا لاقط یک متهم که مشمول عفو شاه شده است زندگی کند. او می خواست نخست درباره علت زندانی شدنش تحقیق شود و

فصل هشتم: تحمل انبیاء در برابر مصائب به عنوان الگویی برای مقابله با مصائب و ضربات روحی / ۱۵۹

بی گناهی و پاکدامنیش کاملاً به ثبوت رسد، و پس از تبرئه سر بلند آزاد گردد. و در ضمن آلودگی سازمان حکومت مصر را نیز ثابت کند که در دربار وزیرش چه می گذرد؟ آری او به شرف و حیثیت خود بیش از آزادی اهمیت می داد و این است راه آزادگان. جالب اینکه یوسف در این جمله از کلام خود آن قدر بزرگواری نشان داد که حتی حاضر نشد نامی از همسر عزیز مصر ببرد که عامل اصلی اتهام و زندان او بود. تنها به صورت کلی به گروهی از زنان مصر که در این ماجرا دخالت داشتند اشاره کرد. سپس اضافه نمود اگر توده مردم مصر و حتی دستگاه سلطنت ندانند نقشه زندانی شدن من چگونه و به وسیله چه کسانی طرح شد، اما پروردگار من از نیرنگ و نقشه آنها آگاه است (ان ربی بکیده علم). فرستاده مخصوص به نزد شاه برگشت و پیشنهاد یوسف را بیان داشت، این پیشنهاد که با مناعت طبع و علو همت همراه بود او را بیشتر تحت تأثیر عظمت و بزرگی یوسف قرار داد لذا فوراً به سراغ زنانی که در این ماجرا شرکت داشتند فرستاد و آنها را احضار کرد، رو به سوی آنها کرد و گفت: بگوئید بینم در آن هنگام که شما تقاضای کامجویی از یوسف کردید جریان کار شما چه بود؟! «قال ما خطبکن اذ راودتن یوسف عن نفسه.» راست بگوئید، حقیقت را آشکار کنید، آیا هیچ عیب و تقصیر و گناهی در او سراغ دارید؟ در اینجا وجدانهای خفته آنها یک مرتبه در برابر این سؤال بیدار شد و همگی متفقاً به پاکی یوسف گواهی دادند و گفتند: منزّه است خداوند ما هیچ عیب و گناهی در یوسف سراغ نداریم. «قلن حاش لله ما علمنا علیه من سوء.» همسر عزیز مصر که در اینجا حاضر بود و به دقت به سخنان سلطان و زنان مصر گوش می داد بی آنکه کسی سؤال از او کند قدرت سکوت در خود ندید، احساس کرد موقع آن فرا رسیده است که سالها شرمندگی وجدان

را با شهادت قاطعش به پاکی یوسف و گنهکاری خویش جبران کند؛ به‌خصوص اینکه او بزرگواری بی‌نظیر یوسف را از پیامی که برای شاه فرستاده بود درک کرد که در پیامش کمترین سخنی از وی به‌میان نیاورده و تنها از زنان مصر به‌طور سر بسته سخن گفته است . یک مرتبه گویی انفجاری در درونش رخ داد، فریاد زد: الان حق آشکار شد، من پیشنهاد کامجویی به او کردم، او راستگو است و من اگر سخنی درباره‌ او گفتم دروغ بوده است، دروغ! «قالت امرأة العزيز الآن حصحص الحق انا راودته عن نفسه و انه لمن الصادقين.»

منابع:

الف) منبع اصلی

(قرآن) انبیا_شخصیت_ترور/ www.wikifeqh.ir

ب) منابع کمکی

- فرهنگ قرآن، مرکز فرهنگ و معارف قرآن، برگرفته از مقاله «ترور شخصیت انبیا».
- فرهنگ قرآن، مرکز فرهنگ و معارف قرآن، برگرفته از مقاله «ترور شخصیت شعیب»
- فرهنگ قرآن، مرکز فرهنگ و معارف قرآن، برگرفته از مقاله «ترور شخصیت صالح»
- فرهنگ قرآن، مرکز فرهنگ و معارف قرآن، برگرفته از مقاله «ترور شخصیت عیسیم»
- فرهنگ قرآن، مرکز فرهنگ و معارف قرآن، برگرفته از مقاله «ترور شخصیت موسی»
- فرهنگ قرآن، مرکز فرهنگ و معارف قرآن، برگرفته از مقاله «ترور شخصیت نوح»
- فرهنگ قرآن، مرکز فرهنگ و معارف قرآن، برگرفته از مقاله «ترور شخصیت هارون»
- فرهنگ قرآن، مرکز فرهنگ و معارف قرآن، برگرفته از مقاله «ترور شخصیت هود».
- فرهنگ قرآن، مرکز فرهنگ و معارف قرآن، برگرفته از مقاله «ترور شخصیت یوسف»

فصل نهم:

صبر از دیدگاه قرآن

مقدمه

قرآن به مسئله صبر به عنوان ابزار مدیریت ضربات روحی و مصائب توجه ویژه‌ای دارد. در این فصل صبر از منظر قرآن و آموزه‌های دینی بررسی شده است (ویکی فقه، ۱۳۹۴). صبر در لغت به حبس، امساک و در محدودیت قرار دادن اطلاق می‌گردد؛ [۱] [۲] و در اصطلاح علم اخلاق به حفظ نفس از اضطراب، اعتراض و شکایت و همچنین به آرامش و طمأنینه گفته می‌شود. [۳] صبر موارد مختلفی دارد، از جمله: صبر در خودداری از سخن گفتن را «کتمان» و صبر در اجتناب از خوردن و آشامیدن را «صوم» یا روزه گرفتن گویند [۴] [۵].

صبر ابرار امتحان بندگان خدا

انسان و محل زندگی او به نحوی آفریده شده که با آفات، کمبودها، موانع و مصیبت‌های فراوانی همراه است و همیشه آفات و مصائبی در اموال، عزیزان، دوستان و... در کمین نعمت‌هاست که موجب از دست دادن آنها می‌شود؛ از سویی دیگر انسان در معرض حملات شدید تمایلات نفسانی است که همه این موارد ابرار آزمایش انسان توسط خدای متعال به‌شمار می‌آیند [۶]: وَ تَبْلُوکُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَیْرِ فِتْنَةً وَ اِلَیْنَا تُرْجَعُونَ»؛ [۷] «و شما را با بدی‌ها و خوبی‌ها آزمایش می‌کنیم و سرانجام به‌سوی ما بازگردانده می‌شوی!». در این میان تنها کسانی از میان موانع و مشکلات، سلامت به‌مقصد می‌رسند که با صبر، به‌قضای الهی راضی شده و تمایلات نفسانی را حبس نموده، و تسلیم امر خداوند گشتند. مصائب گوناگون آنان را از شکر، اطاعت و عبادت خداوند باز نداشته و با وجود تمام مشکلات، خود را به انجام وظایف الهی وادار سازند. [۸]

جایگاه صابریں

خداوند در قرآن کریم در موارد مختلف به‌شکل‌های گوناگون به این موضوع پرداخته و انسان‌ها را با جایگاه و ارزش صبر آشنا ساخته است؛ همچنین به صابریں همراهی و یاری خود را در مراحل سخت زندگی، وعده داده و نعمت‌های ویژه‌ای عنایت کرده است: [۹] «وَبَشِّرِ الصَّابِرِیْنَ... اُولَئِکَ عَلَیْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّنْ رَبِّهِمْ وَ رَحْمَةٌ وَ اُولَئِکَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ»؛ [۱۰] [۱۱] «بشارت ده به‌استقامت‌کنندگان!... اینها، همان‌ها هستند که الطاف و رحمت خدا شامل حالشان شده و آنها هستند هدایت‌یافتگان». واژه صبر و مشتقات آن ۱۰۳

بار در قرآن به کار رفته که نشان از اهمیت ویژه این حرکت اخلاقی از دیدگاه دین مبین اسلام و قرآن کریم دارد.

اقسام صبر

صبر در یک تقسیم‌بندی کلی به دو قسم تقسیم می‌شود:

۱. صبر بدنی

صبر بدنی در مقابل مشقت‌هایی است که بر بدن و جسم انسان وارد می‌شود. این صبر یا با عمل تحقق می‌یابد، مثل قیام به عبادات مشکل، یا با تحمل و استقامت، مثل صبر بر کتک‌های شدید، امراض بزرگ و جراحات هولناک، که قرآن کریم درباره‌ی صبر ایوب نبی در برابر امراض و مصیبت‌های این گونه از او یاد می‌کند: «وَإِذْ كُرِّعَبْدَنَا أَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ... إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا»؛ [۱۲] [۱۳] «و به خاطر بیاور بنده ما ایوب را، هنگامی که پروردگارش را خواند (و گفت: پروردگارا!) شیطان مرا به رنج و عذاب افکنده است... ما ایوب را شکمیا یافتیم.» حضرت ایوب (ع) یکی از انبیاء بزرگ الهی است که دارای مال و فرزندان فراوان و بسیار اهل بخشش بود. او مورد امتحان‌های سخت الهی قرار گرفت؛ اموال او از بین رفت، فرزندان او هلاک شدند، بدن او دچار امراض سخت شد؛ اما او در برابر کوه مصائب و مرض‌های شدیدی که بر او وارد شد، صبر نمود و هیچ شکایتی نکرد؛ لذا به‌عنوان اسوه و الگوی صبر شناخته شد. [۱۴]

۲. صبر نفسی

یکی از اقسام صبر، صبر در مقابل شهوات نفسانی است که قرآن این گونه بیان کرده است: «فَأَمَّا مَنْ طَغَىٰ وَ آثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا... وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَ نَهَىٰ النَّفْسَ عَنِ

ألهوى...»؛ [۱۵][۱۶] «أما آن کسی که طغیان کرده، و زندگی دنیا را مقدم داشته... و آن کس که از مقام پروردگارش ترسان باشد و نفس را از هوی بازدارد...». این آیه به دو گروه از انسان‌ها اشاره دارد که یک گروه از آنها در مقابل هوای نفس خود سر فرود آورده و در مقابل زرق و برق آن، صبر خود را از کف داده؛ اما گروه دیگر به خاطر ترس از مقام پروردگار خویش، نفس خویش را حبس نموده و صبر را پیشه‌ی خود می‌سازد [۱۷][۱۸][۱۹]

انگیزه صبر

از نظر قرآن، صبر در صورتی ارزشمند است که به قصد تقرب و برای کسب رضای الهی باشد که خداوند صاحبان عقل را چنین ستوده است: «إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ... وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ... أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ»؛ [۲۰][۲۱] «تنها صاحبان اندیشه متذکر می‌شوند... و آنها که به خاطر ذات (پاک) پروردگارشان شکیبایی می‌کنند و نماز را برپا می‌دارند... پایان نیک سرای دیگر، از آن آنهاست». این آیه به صفات اولوالالباب اشاره نموده که یکی از این صفات صبر بر مصائب در راه کسب رضای الهی است. [۲۲]

مراتب صبر

بنابر روایات نقل شده از پیامبر اکرم (ص)، صبر دارای مراتب سه گانه است: [۲۳]

۱- صبر بر مصیبت، ۲- صبر طاعت و ۳- صبر بر معصیت.

۱. صبر بر مصیبت

شکیبایی انسان در برابر حوادث تلخ و ناگوار مثل خسارات مالی، مرگ عزیزان، بیماری و... از جمله مراتب صبر است که قرآن کریم از آن این گونه یاد کرده است: «وَلَبَّيْتُكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ»؛ [۲۴][۲۵] «قطعاً همه‌ی شما را با چیزی از ترس، گرسنگی، و کاهش در مال‌ها و جان‌ها و میوه‌ها، آزمایش می‌کنیم و بشارت ده به استقامت‌کنندگان؛ آنها که هر گاه مصیبتی به ایشان می‌رسد، می‌گویند: ما از آن خدائیم و به‌سوی او بازمی‌گردیم.» در این آیه خداوند، به کسانی که در برابر مصائب و مکروهات، صبر پیشه کرده‌اند، بشارت می‌دهد؛ چراکه آنان مالکیت حقیقی را از آن خدا می‌دانند و او را صاحب حق هرگونه تصرفات در عالم به حساب می‌آورند؛ پس به‌طور قطع چنین کسی از وارد شدن مصائب و مشکلات متأثر نمی‌گردد. [۲۶]

۲. صبر بر طاعت

تکالیفی که خدای متعال بر عهده‌ی بندگان قرار داده، با دشواری‌هایی همراه است؛ لذا ممکن است انسان به‌خاطر دشواری در انجام آن کوتاهی کرده و آن را ترک کند؛ از این رو قرآن کریم انسان‌ها را به صبر بر امتثال وظایف دینی توصیه کرده است: [۲۷] «رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا فَاعْبُدْهُ وَاصْطَبِرْ لِعِبَادَتِهِ»؛ [۲۸] «همان پروردگار آسمان‌ها و زمین، و آنچه میان آن دو قرار دارد او را پرستش کن و در راه عبادتش شکیبیا باش.»

۳. صبر بر معصیت

بالا ترین مرحله از صبر، صبر بر معصیت است و آن ایستادگی در برابر شعله‌های سرکش شهوات و هیجان‌های برخاسته از هوی و هوس و یا مقامات دنیوی است؛ چرا که بیشتر انسان‌ها در برابر فقر و گرفتاری طغیان نمی‌کنند؛ ولی وقتی خدا مقام، پول و صحت بدن بدهد، آن وقت خیلی سخت است که خودش را سالم نگه دارد و صبر پیشه کند و این نعمت موجب غفلت و معصیت او نگردد. از این قسم به صبر بر نعمت نیز تعبیر می‌کنند. [۲۹]

قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «وَلَئِنْ أَذَقْنَا نِعْمَاءَ بَعْدَ ضِرَاءٍ مَسَّتَهُ لَيَقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ»؛ [۳۰] [۳۱] «و اگر بعد از شدت و رنجی که به او رسیده، نعمت‌هایی به او بچشانیم، می‌گوید: مشکلات از من برطرف شد، و دیگر باز نخواهد گشت! و غرق شادی و غفلت و فخر فروشی می‌شود... مگر آنها که (در سایه‌ی ایمان راستین)، صبر و استقامت ورزیدند و کارهای شایسته انجام دادند.» صبر در برابر معصیت‌ها و هوای نفس آنقدر عظیم است که حتی یوسف نبی (ع) نیز خود را از شر آن ایمن ندانسته و به خدا پناهنده می‌شود: [۳۲] «وَمَا أُبْرِيءُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي»؛ [۳۳] «من هرگز خودم را تبرئه نمی‌کنم، که نفس (سرکش) بسیار به بدی‌ها امر می‌کند، مگر آنچه را پروردگارم رحم کند.» یوسف (ع) فرزند یعقوب نبی (ع) که در کودکی مورد حسد برادران خود قرار گرفت و با بی‌رحمی او را در چاه انداختند، سپس به بهایی اندک فروختند؛ و در مصر نیز به دلیل رد درخواست نامشروع

همسر عزیز مصر و دیگر زنان مصری، سال‌ها به زندان افتاد، اما در برابر همه‌ی این مصائب صبر پیشه کرد و بر خدا توکل نمود. [۳۴]

مصادیق صابران

۱. صبر و پایداری انبیاء (ع)

قرآن کریم سرگذشت پیامبران الهی را به‌عنوان الگوی صبر و استقامت بیان نموده و می‌فرماید: «وَكَأَيِّن مِّن نَّبِيٍّ قَاتَلَ مَعَهُ رِبِّيُونَ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا...»؛ [۳۵] «چه بسیار پیامبرانی که مردان الهی فراوانی به‌همراه آنها جنگ کردند، آنها هیچ‌گاه در برابر آنچه در راه خدا به آن می‌رسیدند، سست نشدند، و ناتوان نگردیدند و تن به تسلیم ندادند...». خداوند در این آیه برای تشویق و ترغیب مؤمنان به‌سوی جهاد، از سرگذشت پیامبران گذشته و صبر و پایداری آنان در راه خدا و تحمل سختی‌های جدال با دشمنان خبر می‌دهد، تا مؤمنان از آنان سرمشق بگیرند و در مقابل مشقات جنگ، سست نشوند. [۳۶]

۲. صبر مجاهدان

یکی از مصادیق بارز صبر، صبری است که مجاهدان در راه خدا در میادین نبرد حق، علیه باطل از خود نشان داده و با صبر خود بر دشمن غلبه نموده‌اند: «كَمْ مِّن فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ»؛ [۳۷] «چه بسیار گروه اندکی که به یاری و اذن خدا بر گروه بسیاری غلبه کرده است و خداوند با صابران است.» این آیه به‌خوبی نشان می‌دهد که آنچه در جهاد با دشمن اهمیت دارد، زیادی تعداد نفرات نیست؛ بلکه ایمان به یاری خدا و صبر در برابر مشکلات جهاد است که نتیجه‌ی جنگ را تعیین می‌کند. [۳۸]

۳. صبر در برابر دشمنان

صبر در برابر دسیسه‌های دشمنان از دیگر مصادیق صبر است که قرآن کریم از آن یاد نموده و مؤمنان را به آن سفارش کرده است: «إِنْ تَمَسَسَكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا»؛ [۳۹] «اگر نیکی به شما رسد، ناراحت می‌شوند و اگر حادثه‌ی ناگواری برای شما رخ دهد، خوشحال می‌گردند؛ اما اگر (در برابر آنها) استقامت و پرهیزکاری پیشه کنید، نقشه‌های (خائنانه‌ی) آنها به شما زیانی نمی‌رساند.» خداوند در این آیه به مؤمنان آموزش می‌دهد که با مسلح شدن به صبر و تقوا هیچ‌گونه آسیبی از ناحیه‌ی دشمنان به آنها کارساز نخواهد شد؛ چراکه با این سلاح از تصمیم‌های عجولانه پرهیز نموده و به‌درستی تدبیر می‌نمایند و این چیزی جز محفوظ ماندن از کید دشمنان نیست. [۴۰]

۴. صبر در برابر تکذیب‌کنندگان

از مواردی که قرآن کریم برای تشویق و ترغیب به روحیه صبر از آن یاد نموده، ذکر صبر و شکیبایی انبیاء گذشته در برابر تکذیب کفار عصر خود می‌باشد: «قَدْ عَلِمْنَا أَنَّهُ لِيُخْزِنَكَ الَّذِي يَقُولُونَ فَإِنَّهُمْ لَا يُكَذِّبُونَكَ... وَ لَقَدْ كُذِّبَتْ رُسُلٌ مِّن قَبْلِكَ فَصَبَرُوا عَلَىٰ مَا كُذِّبُوا وَ أُوذُوا حَتَّىٰ أَتَاهُمْ نَصْرُنَا»؛ [۴۱] «ما می‌دانیم که گفتار آنها، تو را غمگین می‌کند، ولی (غم مخور! و بدان که) آنها تو را تکذیب نمی‌کنند... پیامبرانی پیش از تو نیز تکذیب شدند و در برابر تکذیب‌ها صبر و استقامت کردند، و (در این راه) آزار دیدند، تا هنگامی که یاری ما به آنها رسید، (تو نیز چنین باش). پیامبر اسلام (ص) در گفتگوهای منطقی و مبارزات فکری که با مشرکان لجوج داشت، گاهی از شدت لجاجت آنها و عدم تأثیر

سخن در روح آنان و گاهی از نسبت‌های ناروایی که به ایشان می‌دادند، غمگین و اندوهناک می‌شد؛ اما خداوند برای دلداری پیامبر به ذکر مشکلات انبیاء گذشته و شکیبایی آنان در برابر دشمنان می‌پرداخت، تا با دلگرمی و صبر و استقامت بیشتر، برنامه‌ی خویش را تعقیب کند. [۴۲]

۵. صبر در روابط با دیگران

انسان‌ها در زندگی خود با افکار و عقاید گوناگونی، موافق یا مخالف برخورد می‌کنند، که به لحاظ اهمیت، انسان را به موضع‌گیری‌های متفاوتی وادار می‌کند؛ لذا قرآن کریم به مؤمنان سفارش می‌کند که برای مقابله با عقاید باطل و رفتار خشونت‌آمیز دشمنان اسلام، صبر پیشه کنند و به بهترین وجه به مقابله با آنها برخیزند [۴۳] «ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ»؛ [۴۴][۴۵] «بدی را با نیکی دفع کن، ناگاه (خواهی دید) همان کس که میان تو و او دشمنی است، گویی دوستی گرم و صمیمی است؛ اما جز کسانی که دارای صبر و استقامتند، به این مقام نمی‌رسند، و جز کسانی که بهره‌ی عظیمی (از ایمان و تقوا) دارند، به آن نایل نمی‌گردند.»

فضیلت و ارزش صبر در آئینه‌ی قرآن

در باب ارزش والای صبر همین بس که قرآن در آیات متعددی با عبارت «الله مع الصابرين»، «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ» و عبارات دیگر به آنان مژده می‌دهد که خداوند با صابران همراه است و آنان را بسیار دوست دارد [۴۶][۴۷][۴۸][۴۹][۵۰] و در بیان علت رسیدن بعضی از بنی اسرائیل به مقام امامت و هدایت مردم می‌فرماید: «وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أُمَّةً

يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لِمَا صَبَرُوا وَ كَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ»؛ [۵۱] «و از آنان امامان (و پیشوایانی) قرار دادیم که به فرمان ما (مردم را) هدایت می کردند؛ چون شکیبایی نمودند، و به آیات ما یقین داشتند.» در این آیه صبر را از مقدمات رسیدن به مقام پیشوایی شمرده و انسان را در مقام قرب الهی تا جایی بالا می برد که شایستگی امامت بر مردم را پیدا می کند که خود دلیلی آشکار بر ارزش والای صبر در راه خداست. [۵۲]

پاداش و منزلت صابران

خداوند در موارد مختلف به پاداش صابران پرداخته هست. «و جزائهم بما صبروا جنة و حریراً...»؛ [۵۳][۵۴][۵۵][۵۶][۵۷][۵۸][۵۹] «و در برابر صبرشان، بهشت و لباس های حریر بهشتی را به آنها پاداش می دهد...!». این آیه و آیات بعد که در وصف صبر بر گرسنگی و ایثار طعام امام علی (ع) و خانواده ایشان نازل شده است، به پاداش آن اشاره نموده و نعمت های بهشتی را که به خاطر صبر به آن بزرگواران داده شده، بیان می کند، و این خود بیان گر نشان های بر پاداش عظیم و منزلت صابران در درگاه خداوند است.

منابع:

الف) منبع اصلی

و یکی فقه (۱۳۹۴) صبر از دیدگاه قران <http://www.wikifeqh.ir/>

ب) منابع کمکی

۱. راغب اصفهانی، حسین بن محمد؛ المفردات فی غریب القرآن، تحقیق صفوان عدنان داودی، دمشق بیروت، دارالعلم الدارالشامیه، ۱۴۱۲ق، چاپ اول، ص ۲۷۳.
۲. ابن منظور، محمد بن مکرم؛ لسان العرب، بیروت، دارصادر، ۱۴۱۴ق، چاپ سوم، ج ۴، ص ۴۳۸.

فصل نهم: صبر از دیدگاه قرآن / ۱۷۱

۳. مصطفوی، حسن؛ التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۶۰ش، ج ۶، ص ۱۸۲.
۴. المفردات فی غریب القرآن، ص ۲۷۳.
۵. لسان العرب، ج ۴، ص ۴۳۸.
۶. طبرسی، فضلین حسن؛ مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، ناصرخسرو، ۱۳۷۲ش، چاپ سوم، ج ۷، ص ۷۴-۷۵.
۷. انبیاء/سوره ۲۱، آیه ۳۵.
۸. بلاغی نجفی، محمّدجواد؛ آلاء الرحمن فی تفسیر القرآن، قم، بنیاد بعثت، ۱۴۲۰ق، چاپ اول، ج ۱، ص ۱۴۱.
۹. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران؛ تفسیر نمونه، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۷۴ش، چاپ اول، ج ۱، ص ۵۳۱-۵۳۰.
۱۰. بقره/سوره ۲، آیه ۱۵۵.
۱۱. بقره/سوره ۲، آیه ۱۵۷.
۱۲. ص/سوره ۳۸، آیه ۴۱.
۱۳. ص/سوره ۳۸، آیه ۴۴.
۱۴. طباطبائی (علامه)، سیّد محمّد حسین؛ المیزان فی تفسیر القرآن، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۷ق، چاپ پنجم، ج ۱۷، ص ۲۰۸-۲۰۹.
۱۵. نازعات/سوره ۷۹، آیه ۳۷.
۱۶. نازعات/سوره ۷۹، آیه ۴۰.
۱۷. تفسیر نمونه، ج ۲۶، ص ۱۰۷.
۱۸. تفسیر نمونه، ج ۲۶، ص ۱۰۹.
۱۹. تفسیر نمونه، ج ۲۶، ص ۱۱۰.

۲۰. رعد/سوره ۱۳، آیه ۱۹.
۲۱. رعد/سوره ۱۳، آیه ۲۲.
۲۲. سبزواری نجفی، محمدبن حبیب الله؛ الجدید فی تفسیر القرآن المجید، بیروت، دارالتعارف، ۱۴۰۶ق، چاپ اول، ج ۴، ص ۱۲۴.
۲۳. کلینی، محمدبن یعقوب؛ اصول کافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵ش، ج ۲، ص ۹۱.
۲۴. بقره/سوره ۲، آیه ۱۵۵.
۲۵. بقره/سوره ۲، آیه ۱۵۶.
۲۶. طیب، سیدعبدالحسین؛ أظیب البیان فی تفسیر القرآن، تهران، اسلام، ۱۳۷۸ش، چاپ دوم، ج ۲، ص ۲۵۹-۲۶۱.
۲۷. مدرسی، سید محمدتقی؛ من هدی القرآن، تهران، دار محبب الحسین، ۱۴۱۹ق، چاپ اول، ج ۷، ص ۷۷.
۲۸. مریم/سوره ۱۹، آیه ۶۵.
۲۹. تفسیر نمونه، ج ۹، ص ۳۳.
۳۰. هود/سوره ۱۱، آیه ۱۰.
۳۱. هود/سوره ۱۱، آیه ۱۱.
۳۲. طوسی، محمدبن حسن؛ التبیان فی تفسیر القرآن، تحقیق احمد قصیر عاملی، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ج ۶، ص ۱۵۵.
۳۳. یوسف/سوره ۱۲، آیه ۵۳.
۳۴. حسینی همدانی، سیدمحمدحسین؛ انوار درخشان، تحقیق محمدباقر بهبودی، تهران، کتابفروشی لطفی، ۱۴۰۴ق، چاپ اول، ج ۹، ص ۹.
۳۵. آل عمران/سوره ۳، آیه ۱۴۶.

فصل نهم: صبر از دیدگاه قرآن / ۱۷۳

۳۶. بانوی اصفهانی امین، سیده نصرت، مخزن العرفان فی تفسیر قرآن، تهران، نهضت زنان مسلمان، ۱۳۶۱ش، ج ۳، ص ۲۸۸.
۳۷. بقره/سوره ۲، آیه ۲۴۹.
۳۸. تفسیر نمونه، ج ۲، ص ۲۴۴.
۳۹. آل عمران/سوره ۳، آیه ۱۲۰.
۴۰. طالقانی، سید محمود؛ پرتوی از قرآن، تهران، شرکت سهامی انتشار، ۱۳۶۲ش، چاپ چهارم، ج ۵، ص ۳۰۷.
۴۱. انعام/سوره ۵، آیه ۳۳-۳۴.
۴۲. تفسیر نمونه، ج ۵، ص ۲۰۹.
۴۳. سبزواری نجفی، محمّد بن حبیب الله؛ ارشاد الازهان الی تفسیر القرآن، بیروت، دارالتعارف، ۱۴۱۹ق، چاپ اول، ج ۱، ص ۴۸۵.
۴۴. فصلت/سوره ۴۱، آیه ۳۴.
۴۵. فصلت/سوره ۴۱، آیه ۳۵.
۴۶. بقره/سوره ۲، آیه ۱۵۷-۱۵۵.
۴۷. هود/سوره ۱۱، آیه ۱۱.
۴۸. رعد/سوره ۱۳، آیه ۲۳.
۴۹. رعد/سوره ۱۳، آیه ۲۴.
۵۰. آل عمران/سوره ۳، آیه ۱۴۶.
۵۱. سجده/سوره ۳۲، آیه ۲۴.
۵۲. صادقی تهرانی، محمّد؛ الفرقان فی تفسیر القرآن بالقرآن، قم، فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۵ش، چاپ دوم، ج ۲۳، ص ۳۰۱.
۵۳. انسان/سوره ۷۶، آیه ۱۲.

۵۴. فرقان/سوره ۲۵، آیه ۷۵.

۵۵. رعد/سوره ۱۳، آیه ۲۴.

۵۶. بقره/سوره ۲، آیه ۱۵۷.

۵۷. نحل/سوره ۱۶، آیه ۹۶.

۵۸. قصص/سوره ۲۸، آیه ۵۴.

۵۹. زمر/سوره ۳۹، آیه ۱۰.

۶۰. مغنیه، محمدجواد؛ تفسیر الکاشف، تهران، دارالکتب الإسلامیة، ۱۴۲۴ق، چاپ اول، ج ۷،

ص ۴۸۳.

فصل دهم:

توکل به عنوان راهکار مقابله با مصائب و ضربات روحی

مقدمه

توکل به عنوان یکی از راهکارهای مهم مقابله با مصائب و ضربات روحی، به معنای اعتماد و امید تمام به خدا و قطع اعتماد و امید از مخلوقات یا اسباب و وسایط است. فصل حاضر به دنبال این است تا تصویری جامع از توکل ارائه نماید (ویکی فقه، ۱۳۹۴)

توکل، به معنای متعارف، کار خویش را به دیگری سپردن است، با اعتماد به کفایت او، که حاصل آن اطمینان و آرامش است. غزالی در احیاء علوم الدین، [۱] پس از بیان ریشه لغوی واژه و مشتقات آن، توکل را به معنای اعتماد قلب، فقط به وکیل دانسته و وکالت در خصومت (وکالت حقوقی) را مثال زده و شروط لازم را برای وکیل بر شمرده که از آن جمله هدایت‌گری، قدرت و شفقت است. وی تحقق وثوق و اطمینان شخص به وکیل را در

گرو احرار این صفات می‌داند. بنابر شرح التعرف [۲] توکیل کار خود را به دیگری (خلق) سپردن و توکل کار خویش را به حق سپردن است. به نظر می‌رسد درست‌تر آن است که توکیل در بافت و زمینه عرفی به کار می‌رود و متعلق توکل فقط خداست. به این معنا، توکل یعنی سپردن کار خویش به خدا، با همان اطمینان و جمعیت خاطری که انسان کار خود را به وکیل یا مباشر معتمد و با کفایت خویش می‌سپارد. عرفا و مشایخ نیز در جاهای متعدد توکل را اعتماد و امید به خدا معنا کرده‌اند؛ اعتماد و امیدی که مبدأ آن حسن ظن به خدا و منت‌هایش آرامش و اطمینان قلبی است. [۳][۴][۵][۶][۷][۸]

اهمیت توکل

در متون عرفانی توکل در زمره مقامات آمده است. [۹][۱۰] ابونصر سراج [۱۱] آن را پس از مقام صبر و ابوطالب مکی [۱۲] پس از زهد و هر دو پیش از مقام رضا آورده‌اند. در صوفی‌نامه [۱۳] تصوف به دو رکن اعمال و احوال تقسیم شده و توکل جزو اعمال منتهیان آمده است. ابن عربی [۱۴] نیز توکل را، در کنار یقین و صبر و عزیمت و صدق، از اعمال باطنی می‌شمارد.

ارکان توکل

غزالی [۱۵] توکل را مانند دیگر ابواب ایمان متشکل از سه رکن علم و حال و عمل دانسته است. علم، اصل و به تعبیری پیش فرض توکل است، عمل ثمره و نتیجه آن، و حال همان است که از مفهوم توکل مراد می‌شود و هر چه در بیان توکل گفته شود، تعبیر آن حال است [۱۶][۱۷] منظور از علم توحید یا ایمان است، یعنی باور و تصدیق

فصل دهم: توکل به عنوان راهکار مقابله با مصائب و ضربات روحی / ۱۷۷

قلبی به قدرت و روزی بخشی و عزت و حکمت و کیل مطلق (خداوند) و این که منع و عطای او به اقتضای عزت و حکمت اوست [۱۸][۱۹] قوت توکل به میزان علم و معرفت به وکیل است [۲۰] به گفته احمد بن حنبل علم است که صوفیان را به توکل می‌نشانند . [۲۱] این علم باید به مرتبه یقین برسد، یعنی یقین به تحقق وعده خداوند، و یقین هر کس بیش تر باشد توکل او درست تر است. [۲۲][۲۳]

به گفته نقش‌بندی خالدی، [۲۴] توکل چیزی نیست مگر کامل شدن یقین به خداوند. اما علم شرط کافی نیست، زیرا ممکن است نفس انسان ضعیف باشد و دچار وهم و اضطراب گردد و از توکل او کاسته شود، مانند غلبه وهم و اضطراب بر انسان در خوابیدن کنار مرده، به رغم یقین به این که مرده در حکم شیء است و خطری ندارد [۲۵]. بنابراین، برای کسب توکل، شخص باید پس از تصدیق به فاعلیت تام و تمام خداوند و ورزیدن درونی این باور، و مطالعه و تأمل در احوال متوکلان، نفس خویش را قوت ببخشد. پس توکل دو شرط لازم و کافی دارد: قوت یقین و قوت نفس که نتیجه آن‌ها سکون و آرامش ضمیر است [۲۶]. عمل نیز از ارکان توکل است. به گفته غزالی، [۲۷] تأثیر توکل، در حرکت و تلاش انسان به سوی مقاصدش آشکار است. این سعی و تلاش یا برای جلب و حفظ منفعی است یا برای دفع و خلاصی از مضار و در هر حال مستلزم پرداختن به اسباب و وسایط است. وی شقوق مختلف این موضوع را به تفصیل بررسی کرده و نتیجه گرفته که اگر دو شرط علم و حال رعایت شود، در بیش تر موارد عمل شخص متوکلانه خواهد بود.

کلمات هم‌خویشاوند توکل

در تحلیل ساخت معنایی توکل، شبکه‌ای از مفاهیم مرتبط و خویشاوند به چشم می‌خورد. در بسیاری از آثار عرفانی، با استناد به آیات قرآن، به رابطه نزدیک ایمان و توکل اشاره شده است. [۲۹][۳۰][۳۱] توکل از ارکان ایمان، و حقیقت ایمان حفظ توکل است. [۳۲][۳۳] افزون بر این گفته‌اند که توکل ثمره ایمان است.

و آن را همچون ایمان ذومراتب دانسته‌اند. هر که ایمانش قوی‌تر باشد، توکلش صحیح‌تر است. [۳۴][۳۵][۳۶]

توکل از نظر ساحت معنایی، نزدیک‌ترین رابطه و خویشاوندی را با توحید دارد. این رابطه احتمالاً اولین بار، به‌صراحت در گفتار جنید آمده و هر دو به‌قلب مربوط شده‌اند. توحید و توکل یک چیزند اما از دو منظر و جهت. از نظر جنید، توکل عمل قلب است و توحید قول قلب می‌باشد. [۳۷][۳۸] غزالی – که مفصل‌ترین و احتمالاً مدون‌ترین بحث را در باب توکل عرضه کرده است – فصلی از ربع منجیات را در احیاء علوم‌الدین به «توحید و توکل» اختصاص داده و توکل را ذیل توحید و در ارتباط با آن توضیح داده است. از نظر او هر آنچه در قرآن در ذکر توحید آمده، تنبیه انسان‌هاست که از غیر خدا روی بگردانند و تنها به خداوند قهار توکل کنند. [۳۹] وی پس از بیان معانی و مراتب چهارگانه توحید، توکل را ناظر به سومین مرتبه توحید دانسته که در آن سالک حقیقت عبارت «لا اله الا الله» را به‌طریق کشف و به‌نور حق مشاهده می‌کند. [۴۰][۴۱] توحید موجب یک‌سو نگریستن به‌مسبب‌الاسباب است و ایمان به‌رحمت و حکمت خداوند، اعتماد به‌سبب‌سازی او را در پی دارد. [42] در مجموع می‌توان توکل را تحقق توحید در نفس دانست. در سخنان

فصل دهم: توکل به عنوان راهکار مقابله با مصائب و ضربات روحی / ۱۷۹

مشایخ و در نظام مفهومی تصوف، توکل با تسلیم و تفویض و رضا نیز خویشاوندی دارد. توکل تسلیم شدن به قضا و قدر الهی است. [۴۳][۴۴] برخی نیز [۴۵][۴۶] حقیقت توکل را تفویض دانسته‌اند، یعنی تفویض امر به تدبیر و کیل علی‌الاطلاق. توکل مقتضی رضاست و از این رو مقام رضا پس از توکل حاصل می‌شود. [۴۷][۴۸] از سوی دیگر، آنچه در بیان مقام رضا گفته شده، بسیار به معنای توکل نزدیک است [۴۹][۵۰].

دو بعدی بودن توکل

توکل مانند توحید واجد دو جنبه سلب و ایجاب است. وجه ایجابی آن رو به خدا دارد و عبارت است از بسنده کردن به خدا و اعتماد به وعده و روزی بخشی و کارسازی او در هر وضع و حالی، [۵۱][۵۲][۵۳] ناامید نبودن از خدا حتی هنگامی که هیچ امیدی نیست و به گفته ابن عربی [۵۴] اعتماد بی‌اضطراب به خداوند به هنگام فقدان اسباب و علل دنیوی و تنها از خدا (روزی) گرفتن. [۵۵] اما وجه سلبی توکل مربوط می‌شود به هر چه غیر خداست، اعم از اسباب و وسایط یا دیگر مخلوقات و حتی نفس شخص. این جنبه سلبی، چنانکه در سخنان مشایخ آمده، عبارت است از ترک تدبیر نفس و رها کردن و تبری جستن از حول و قوه خویش [۵۶][۵۷][۵۸] ناامیدی از خلق و عدم رؤیت خلائق [۵۹] ترک طاعت خدایان بسیار و درخواست نکردن از غیر خدا [۶۰][۶۱][۶۲] شکایت نکردن از هیچ چیز و هیچ کس، زیرا منع و عطا همه از جانب حق است، و خداوند را متهم نکردن [۶۳][۶۴][۶۵] قطع نظر و علاقه از وسایط و اسباب و عدم اعتماد بر کسب و اموال [۶۶][۶۷] و به گفته بایزید در اندیشه فردا نبودن [۶۸].

اقسام توکل

شقیق بلخی (متوفی ۱۴۹)، که از نخستین صوفیانی است که در باب توکل سخن گفته، توکل را بر چهار قسم دانسته است: توکل بر مال، توکل بر نفس، توکل بر مردم و توکل بر خدا. [۶۹] عمادالدین اسنوی [۷۰] نیز فهرستی از انواع اعتماد و توکل به غیر خدا را آورده که از آن جمله است: اعتماد به قدرت و سلامت بدنی، ثروت و تجارت، کشت و زرع، دوستان و آشنایان، بلاغت و فصاحت زبان، علم و فقه و سخنوری. وی ضمن نقل روایتی از پیامبر اکرم (ص)، حتی توسل به اعمال و طاعات، به منزله سببی برای جلب رحمت خداوند، را در ردیف توکل به غیر خدا می آورد. همچنین در رسائل اخوان الصفاء [۷۱] کمابیش چنین تحلیلی از اعتماد و توکل به غیر خدا آمده است.

جایگاه توکل در قلب آدمی

مهم ترین جزء در میان مؤلفه‌ها و متعلقات توکل، قلب است. از نظر عرفا جایگاه توکل، قلب است و توکل اعتماد و آرامشی است که بر قلب و ضمیر سالک عارض می شود. [۷۲][۷۳] ابراهیم خواص [۷۴] توکل را سکون یافتن قلب می داند به آنچه در غیب است و نسفی [۷۵] به صراحت می گوید توکل کار دل است و آرام دل. ژنده پیل [۷۶] نیز برای توکل سه ویژگی بر شمرده که هر سه به احوال قلب مربوط اند، یعنی توجه قلب به خدا، قوت قلب در هنگام شدائد و بی توجهی قلب به دنیا. خراز [۷۷] سکون و اضطراب را به طور یکسان به توکل نسبت می دهد، سکون به جهت اعتماد به خدا و اضطراب به جهت

آن که معلوم نیست تقدیر و مقاصد خداوند (وکیل) برخواست بنده (موکل) صحه بگذارد. [۷۸][۷۹]

موضوع توکل

در اندیشه عرفانی، در باب این که در چه امری باید توکل کرد (موضوع توکل)، در مقایسه با کاربرد اولیه آن در قرآن، پیشرفت یا دست کم بسط مفهومی دیده می‌شود. در آیات قرآن و در روایات، موضوع توکل، بیشتر رزق و معیشت بوده است. در آثار عرفانی نیز این روایت از پیامبر اکرم به تکرار نقل شده که اگر به خداوند چنان که حق توکل اوست توکل کنید، روزی شما را مانند روزی پرندگان می‌رساند که صبحگاه از آشیانه گرسنه بیرون می‌آیند و شامگاه سیر باز می‌گردند. [۸۰][۸۱][۸۲] سخنان عرفا نیز در باب توکل، در بسیاری جاها مؤید همین مطلب است. [۸۳][۸۴][۸۵][۸۶][۸۷][۸۸] اما توکل در رزق دنیوی مختص عموم است [۸۹] و خواص و اهل معرفت از توکل در رزق که خداوند آن را کفایت کرده پرهیز، و در امر آخرت توکل می‌کنند که خداوند کفایت آن را تضمین نکرده است و اکثر متوکلان از آن غافل‌اند، [۹۰][۹۱] اموری مانند مرگ، تنهایی، وحشت قبر، برخاستن مردگان، ایستادن و انتظار در محضر داوری الاهی، [۹۲] صبر بر آزارِ قولی و فعلی دیگران و یکسان بودن مدح و ذم خلق نزد شخص می‌باشد. [۹۳] توکل دنیوی و اخروی را می‌توان با آنچه عزالدین کاشانی [۹۴] تحت عنوان توکل کفایت و توکل عنایت آورده است، مقایسه کرد. ابوطالب مکی [۹۵] سنخ‌شناسی دیگری را در باب توکل ذکر کرده است: توکل فرض و توکل فضل. توکل فرض، به معنای تسلیم به قضا و

قدرالهی، در گرو ایمان است و توکل فضل همان مشاهده و کیل است که تنها در مقام معرفت عین‌الیقین دست می‌دهد. وی برای تأیید رأی خویش شواهد قرآنی نیز می‌آورد، آیاتی را که در آن‌ها عباراتی نظیر «وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» [۹۶] آمده، مصداق توکل فرض و آیاتی را که عباراتی نظیر «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ» [۹۷] در آن‌ها آمده، مصداق توکل فضل می‌داند.

مراتب توکل

توکل مراتبی دارد؛ مرتبه اول آن است که حالِ توکل انسان به خدا و اعتماد به کفالت و عنایت او، مانند اعتماد انسان به وکیلِ معتمد خویش باشد. در این مرتبه شخص از روی اختیار و تدبیر توکل می‌کند و نسبت به توکل خویش آگاهی نیز دارد. در مرتبه دوم، که قویتر است، حال انسان با خدا مانند حال کودک است با مادر که جز او کسی را نمی‌شناسد و به غیر او پناه نمی‌برد و اعتماد نمی‌کند. این توکل از روی فکر و تدبیر نیست، متوکل نسبت به توکل خود توجه و آگاهی ندارد، از توکل خود فانی است و تنها وکیل را می‌بیند. سومین و برترین مرتبه توکل آن است که انسان نسبت به خدا مانند مرده در دست‌های غسال باشد و خود را مجرای قدرت و حرکت و علم و اراده حق بداند و در انتظار باشد. در این مرتبه به دلیل اعتماد به علم و عنایت و کرم و کیل، گذشته از اختیار، دعا و درخواست نیز ترک می‌شود؛ به خلاف مرتبه دوم که فقط مقتضی ترک طلب و سؤال از غیر وکیل است نه از خود وکیل. [۹۸][۹۹] به نظر غزالی [۱۰۰] از میان این سه مرتبه، مرتبه اول ممکن‌تر و مراتب دوم و سوم، خصوصاً مرتبه سوم کمیاب‌تر و کم دوام‌ترند. مرتبه اول،

فصل دهم: توکل به عنوان راهکار مقابله با مصائب و ضربات روحی / ۱۸۳

مانند وکیل گرفتن در مشکلات حقوقی، فقط بعضی از تدبیرهای انسان را نفی می‌کند. مرتبه دوم همه تدبیرها، بجز طلب و سؤال از خدا را نفی می‌کند، اما در مرتبه سوم همه تدبیرها به کلی از میان بر می‌خیزند. بنابراین، آنچه در تعریف توکل به نفی تدبیر و نفی اسباب تعبیر شده، دارای مراتب و شدت و ضعف است و توکل در مراحل برتر، حالی است که به سالک دست می‌دهد و از اختیار و اراده او خارج است. غزالی با بیان تمثیل وکیل حقوقی و وجوه تشابه و تفاوت آن با وکیل حقیقی (خداوند)، تفاوت مراتب فوق و نسبت توکل را با توسل به اسباب در هر یک از این مراتب روشن می‌کند. [۱۰۱]

خواجه عبدالله انصاری [۱۰۲] همین مراتب را با اندکی تفاوت، چنین آورده است: مرتبه اول توکل به خدا به همراه درخواست و طلب و پرداختن به سبب، که خود نوعی توکل به اسباب است؛ مرتبه دوم توکل به خدا با کنار گذاشتن درخواست و چشم‌پوشی از سبب که در حقیقت توکل بر توکل خویش است؛ مرتبه سوم توکل فقط به خدا، نه بر اسباب یا بر توکل خویش، و دانستن این که خدا در مالکیت امور شریکی ندارد و سپردن به او آنچه را که می‌پندارد، سهم خویش است. [۱۰۳][۱۰۴][۱۰۵]

متوکل نمونه از نگاه عرفا

عارفان، حضرت ابراهیم علیه السلام را نمونه متوکل کامل می‌دانند که وقتی او را به آتش افکندند، دعایی نکرد و گفت علم خدا به حال من مرا از سؤال بی‌نیاز کرده است. [۱۰۶][۱۰۷][۱۰۸][۱۰۹]. مولوی [۱۱۰] نیز می‌گوید قومی از اولیا هستند که لب از دعا فرو بسته‌اند. عبّادی [۱۱۱] داستان حضرت ابراهیم را نه در بحث توکل بلکه در باب تسلیم

آورده است. از همین جا برخی از عارفان تسلیم را برتر از توکل و تفویض را برتر از تسلیم دانسته‌اند. توکل مختص عامه مؤمنان است، تسلیم مختص خواص و اولیا، و تفویض مختص خواص الخواص. متوکل به وعده خدا آرام می‌گیرد، صاحب تسلیم همچون ابراهیم به علم خدا بسنده می‌کند و صاحب تفویض به حکم خدا رضا می‌دهد. [۱۱۲][۱۱۳].

عارفان، کمال توکل را نه تنها عدم‌رؤیت اسباب، بلکه عدم‌رؤیت خودِ توکل و حتی ترک توکل دانسته‌اند [۱۱۴][۱۱۵] چنانکه منصور حلاج، ابراهیم خواص را که در تصحیح مقام توکل خویش می‌کوشید، به گذشتن از توکل و فنای در توحید دعوت کرد. [۱۱۶]

توکل صحیح

توکل صحیح در مقام توحید افعالی دست می‌دهد و مرتبه پس از آن فراتر رفتن از توکل است، [۱۱۷] زیرا سالک باید رونده باشد و در توکل و در هیچ مقام دیگری ساکن نشود. [۱۱۸][۱۱۹] در تبیین دیگری از همین موضوع (ترک توکل)، توکل که از جهتی عین توحید است، از جهتی دیگر معارض توحید و عبودیت محسوب می‌شود. عبودیت یعنی خداوند را تنها مالک اشیا و امور بدانیم، در این صورت شخص متوکل کار چه کسی را به چه کسی می‌سپارد؟ به این لحاظ ترک توکل، یعنی بیرون آمدن از این پندار که شخص مالک امری است و می‌خواهد خدا را بر آن وکیل کند، زیرا خداوند خویش را وکیل کرده و وقوف بر این نکته، توکل را که نزد عامه از دشوارترین مقامات است، برای خواص آسان نموده است [۱۲۰][۱۲۱][۱۲۲][۱۲۳] بر همین اساس گفته‌اند که توکل از مقامات عامه است نه از مراتب اولیا [۱۲۴].

نسبت توکل و کسب

تبیین نسبت میان توکل به معنای ترک تعلق به اسباب، و «کسب» به معنای حرکت و کوشش برای معیشت می‌باشد، مسائلی در حیطه علم و نظر و مشکلاتی در عمل پدید آورد. این موضوع به تعارضی مربوط است که در بادی امر میان توکل و کسب به چشم می‌خورد و در اصل جنبه دیگری از تضاد دوران ساز در تاریخ اندیشه اسلامی و حتی مسیحی است؛ یعنی، تضاد میان علیت ارسطویی که اسباب و علل طبیعی را واجد جوهر و قدرت اثربخشی می‌داند، با اعتقاد دینی که هرگونه قدرت و حرکتی را فقط به خدا منتسب می‌کند. کسب، مستلزم اعتماد انسان به توانایی خویش و نیز اعتماد به اثربخشی زنجیره‌ای از اسباب است که در نهایت به حصول نتیجه منجر می‌گردد. [۱۲۵][۱۲۶][۱۲۷] درنگی اغلب کتابه‌ای تعلیمی عرفا بر این مسئله و ارائه راه‌حل در این خصوص، نشان می‌دهد که پیچیدگی موضوع موجب بدفهمی‌هایی میان صوفیان و احتمالاً عامه مسلمانان شده بود. اگر چه اغلب عرفا در جمع و تلفیق توکل و کسب سخن گفته‌اند، برخی از ایشان به تضاد میان توکل و کسب تصریح کرده‌اند. [۱۲۸][۱۲۹][۱۳۰] تلقی شقیق بلخی از توکل مبنی بر تعارض آن با کسب از جمله موارد انتقادبرانگیز بوده است. حارث محاسبی در کتاب المکاسب [۱۳۱] که عنوان آن نشان‌دهنده اهمیت موضوع کسب است، تفسیر شقیق از توکل را نقد کرده و با توسل به کتاب و سنت پیامبر می‌کوشد نشان دهد که کسب، نافی توکل نیست. همچنین بایزید بسطامی بر شیوه توکل شقیق خرده گرفته و نشستن به حکم توکل و منتظر روزی ماندن را امتحان کردن خدا دانسته است. [۱۳۲] از سهل بن عبدالله نقل شده که توکل حال نبی است و کسب، سنت او [۱۳۴][۱۳۳] در روایت قشیری و اسنوی،

سهل بن عبدالله مقام برتر را برای توکل قائل شده و گفته است هر کس از حال نبی بازماند لاقلاً سنّت او را ترک نکند. اما سلمی [۱۳۵] از قول سهل بن عبدالله آورده که توکل ترک کسب است، هر چند در جایی دیگر [۱۳۶] سخنی از او نقل کرده که لزوم جمع و تلفیق توکل و کسب را بیان می‌کند.

توحید و توکل

غزالی نیز در ابتدای مبحث «توحید و توکل»، [۱۳۷] توکل را به لحاظ نظری غامض و به لحاظ عملی مشکل می‌داند؛ از آن رو که دیدن اسباب و اعتماد بر آنها، خدشه در توحید و نوعی شرک است، از سوی دیگر به کلی وانهادن اسباب نیز طعن در سنّت و شریعت است. به اعتقاد وی تنها کسانی بر این دشواری غلبه کرده‌اند که چشمشان به سرمه فضل خدا بینا شده، حقیقت توکل را به تحقیق دریافته و سپس این دریافت و مشاهده را بیان کرده‌اند. مولوی نیز [۱۳۸] کمتر کسی را در توکل ماهر می‌داند. صورت‌بندی‌های مختلفی از لزوم جمع و تلفیق میان توکل و کسب و امکان آن عرضه شده است. به عقیده ابوطالب مکی [۱۳۹] نباید به بهانه توکل بطلت پیشه کرد و اگر کسی توکلش صحیح باشد، کسب و تصرف در معیشت نافی مقام توکل نیست. به اعتقاد او توکل با توسل به اسباب منافات ندارد، به شرط آن که در پشت اسباب، مسبب‌الاسباب دیده شود. به عبارت دیگر، توکل نفی اسباب نیست، بلکه نفی رؤیت وسایط و اسباب است [۱۴۰][۱۴۱][۱۴۲] یعنی، عدم اعتماد قلبی به اسباب در عین پرداختن به آنها و اعتقاد به این که خداوند رزق را در سبب خلق می‌کند [۱۴۳] و شفا از خداست اگر چه نزد طیب است. [۱۴۴]

فصل دهم: توکل به عنوان راهکار مقابله با مصائب و ضربات روحی / ۱۸۷

غزالی، [۱۴۵] ذیل «اعمال متوکلان»، رابطه توکل را با انواع پرداختن به کسب و اسباب به طور مشروح و با مثال و تمثیل توضیح داده است. وی ابتدا این تلقی را که توکل یعنی ترک کسب به تن و ترک تدبیر به دل، رد کرده و آن را پندار جاهلان دانسته که شرعاً حرام است، در حالی که شرع، به توکل توصیه کرده و آن را ستوده است. او برای اسباب نیز تقسیماتی در نظر گرفته است: اسبابی که پرداختن به آنها نافی توکل است و اسبابی که نافی توکل نیستند. قسم اول نیز خود به دو گونه است: اسبابی که رسیدن به مطلوب به واسطه آنها قطعی و حتمی است و اسبابی که ظنی و احتمالی اند. توسل به اسباب قطعی، نافی توکل نیست، به شرط آن که علم و حال توکل موجود باشد، یعنی این که در پشت اسباب مسبب‌الاسباب را ببیند و بر او اعتماد کند. وی برای اسباب ظنی سه شق در نظر گرفته و توضیح داده که توسل به اسباب ظنی نیز با رعایت شروطی، منافی توکل نیست. سپس مثال‌هایی از چگونگی رفتار اولیا در مقام توکل آورده و با طرح سؤال و جواب کوشیده است تا موضوع غامض جمع توکل و کسب را روشن کند. [۱۴۶] غزالی در ادامه، حجم عمده‌ای از نوشته خویش را به اصناف مسائل درباره توکل اختصاص داده، از قبیل چگونگی توکل شخص عیال وار، [۱۴۷] حکم توکل و ذخیره کردن [۱۴۸] آداب متوکلان اگر چیزی از ایشان دزدیده شود، [۱۴۹] توکل و پرداختن به درمان. [۱۵۰]

در بحث درمان اشاره به این موضوع ضرورت دارد که پرداختن به ارتقای بهره‌وری در نظام سلامت بخشی در گرو توکل و در عین حال تلاش بی‌وقفه مدیران عرصه سلامت است که زمینه آسایش بیشتر هموعان را فراهم می‌آورد. [۱۷۵]

قول بزرگان در توکل

ابن جوزی

ابن جوزی (متوفی ۵۹۷ق.)، که از منتقدان صوفیه است، در تلبیس ابلیس [۱۵۱] فصلی را به ادعای توکل صوفیان و خطاهای ایشان در این باره اختصاص داده است. وی کوشیده تلقی‌های افراطی از توکل را نقد کند و عموماً شواهدی از قرآن و نیز قول و فعل پیامبر اسلام و دیگر پیامبران و اولیا آورده که به تصریح یا تلویح آن‌ها را نقض می‌کنند؛ تلقی‌هایی از قبیل ترک کسب و کار [۱۵۲]، ذخیره نکردن مال [۱۵۳]، ترک احتیاط [۱۵۴]، ترک درمان و دارو [۱۵۵] و ترک زاد و توشه در مسافرت [۱۵۶]، وی در جاهای مختلف این بخش، سخنان و حکایت‌هایی را در باب توکل از صوفیان نقل کرده و سپس با لحنی طعنه‌آمیز به نقد آن‌ها پرداخته است. کسانی گفته‌اند که توکل، حال رسول‌الله است، درحالی که کسب، سنت ایشان و برای کسانی است که به کمال توکل نرسیده‌اند. [۱۵۷] به نظر ابن جوزی [۱۵۸] هر کس چنین بپندارد انبیا را، که همگی اهل کسب و کار بوده‌اند، غیر متوکل دانسته است. به نظر او توکل باید با عقل سلیم و عمل همراه باشد و الا نه تنها فضیلتی نیست، بلکه خوار شمردن نعمت‌های الهی و خلاف شرع است [۱۵۹]

نراقی

نراقی [۱۶۰] نیز توکل به معنای ترک کسب و عمل و فکر و تدبیر را منافی دستور خداوند به انسان برای طلب روزی حلال و محافظت از نفس و اهل و عیال دانسته است. وی در معراج السعاده [۱۶۱] در باب جمع توکل و اسباب، امور بندگان را بر دو قسم دانسته

فصل دهم: توکل به عنوان راهکار مقابله با مصائب و ضربات روحی / ۱۸۹

است، اموری که از قدرت ایشان بیرون است و اموری که از قدرت ایشان بیرون نیست و برای آن اسبابی وجود دارد. به نظر او قسم اول خاص توکل است و در قسم دوم تلاش و توسل به اسباب، با در نظر گرفتن شروطی، منافی توکل نیست. این شروط همانهاست که غزالی نیز گفته است. نراقی [۱۶۲] معتقد است که توسل به اسباب احتمالی، مانند احتراز از فال بد و چشم زخم، و توسل به جادو و اموری از این قبیل که نزد عقلا سبب محسوب نمی‌شوند، خلاف توکل است.

عبّادی

عبّادی [۱۶۳] نیز روایتی از پیامبر اکرم نقل کرده که اهل توکل در هیچ کاری به فال و افسون متمسک نمی‌شوند. [۱۶۴]

استدلال بر امکان جمع توکل با کسب و کار

مهم‌ترین استدلال در امکان جمع توکل با کسب و کار، آن است که توکل، بنابه تعریف، موقفی قلبی و درونی (جوانحی) است و با عمل و حرکت بیرونی (جوارحی) منافات ندارد. اعضا و جوارح انسان متوکل، به امر خدا، در پی اسباب متحرک و قلبش به وعده او آرام است. [۱۶۵][۱۶۶][۱۶۷][۱۶۸] روایت شده که مردی سوار بر شتر نزد پیامبر اکرم رفت و هنگامی که از مرکب خویش پیاده شد، از پیامبر پرسید رهایش کنم و توکل کنم؟ و پاسخ شنید: ببندش و توکل کن. در نظر عرفا این روایت دلالت بر آن دارد که توکل در عرض عمل و جایگزین آن نیست، بلکه در طول عمل است، [۱۶۹][۱۷۰] [۱۷۱][۱۷۲] کما اینکه رابطه اسباب دنیوی با مسبب‌الاسباب نیز رابطه‌ای طولی است. افزون

بر این، آنچه منافی توکل است حرص آوری و آرزوپروری است و متوکل باید از امل، طمع و انتظار به دور باشد. [۱۷۳] [۱۷۴] با در نظر گرفتن مجموع این نکات می توان گفت که شرط توکل، ترک امل است نه ترک عمل.

منابع:

الف) منبع اصلی

ویکی فقه (۱۳۹۴) توکل عرفانی www.wikifeqh.ir

ب) منابع کمکی

۱. محمد بن محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۵، ص ۱۳۶، بیروت ۱۴۱۲/۱۹۹۲.
۲. اسماعیل بن محمد مستملی، شرح التعرف لمذهب التصوف، ج ۳، ص ۱۲۹۸، چاپ محمد روشن، تهران ۱۳۶۳-۱۳۶۶ ش
۳. ابونصر سراج، کتاب اللمع فی التصوف، ج ۱، ص ۵۳، چاپ رینولد آلن نیکلسون، لیدن ۱۹۱۴، چاپ افست تهران (بی تا).
۴. علی بن عثمان هجویری، کشف المحجوب، ج ۱، ص ۱۴۶، چاپ و ژوکوفسکی، لنینگراد ۱۹۲۶، چاپ افست تهران ۱۳۵۸ ش.
۵. عبدالکریم بن هوازن قشیری، الرسالة القشیریة، ج ۱، ص ۱۶۶، چاپ معروف زریق و علی عبدالحمید بلطه جی، بیروت ۱۴۰۸/۱۹۸۸.
۶. محمد بن ابراهیم عطار، ج ۱، ص ۴۶۲، تذکرة الاولیاء، چاپ محمد استعلامی، تهران ۱۳۷۸ ش.
۷. محمد بن ابراهیم عطار، ج ۱، ص ۷۲۹، تذکرة الاولیاء، چاپ محمد استعلامی، تهران ۱۳۷۸ ش.
۸. ابن عربی، الفتوحات المکیة، ج ۱، ص ۱۵۲، چاپ عثمان یحیی، قاهره، سفر ۴ و ۱۴، ۱۹۹۲/۱۴۱۲.
۹. عبدالکریم بن هوازن قشیری، الرسالة القشیریة، ج ۱، ص ۴۷۵-۴۷۶، چاپ معروف زریق و علی عبدالحمید بلطه جی، بیروت ۱۴۰۸/۱۹۸۸.
۱۰. محمود بن علی عزالدین کاشانی، مصباح الهدایه و مفتاح الکفایه، ج ۱، ص ۳۹۶، چاپ جلال الدین همایی، تهران ۱۳۶۷ ش.
۱۱. ابونصر سراج، کتاب اللمع فی التصوف، ج ۱، ص ۵۱-۵۳، چاپ رینولد آلن نیکلسون، لیدن ۱۹۱۴، چاپ افست تهران (بی تا).

فصل دهم: توکل به عنوان راهکار مقابله با مصائب و ضربات روحی / ۱۹۱

۱۲. ابوطالب مکی، کتاب قوت القلوب فی معامله المحبوب و وصف طریق المرید الی مقام التوحید، ج ۲، ص ۲۰، قاهره ۱۳۱۰، چاپ افست بیروت (بی تا).
۱۳. منصور بن اردشیر عبّادی، صوفی نامه: التصفیة فی احوال المتصوفة، ج ۱، ص ۱۱۰، چاپ غلامحسین یوسفی، تهران ۱۳۶۸ ش.
۱۴. ابن عربی، الفتوحات المکیة، ج ۱، ص ۲۵۴، چاپ عثمان یحیی، قاهره، سفر ۴ و ۱۴، ۱۹۹۲/۱۴۱۲.
۱۵. محمّد بن محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۵، ص ۱۱۸، بیروت ۱۹۹۲/۱۴۱۲.
۱۶. محمّد بن محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۵، ص ۱۳۶، بیروت ۱۹۹۲/۱۴۱۲.
۱۷. محمّد بن حسن اسنوی، حیاة القلوب فی کیفیة الوصول الی المحبوب، ج ۲، ص ۱۳۸، در هامش ابوطالب مکی، همان منبع.
۱۸. ابوطالب مکی، کتاب قوت القلوب فی معامله المحبوب و وصف طریق المرید الی مقام التوحید، ج ۲، ص ۳، قاهره ۱۳۱۰، چاپ افست بیروت (بی تا).
۱۹. محمّد بن محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۵، ص ۱۳۶-۱۳۴، بیروت ۱۹۹۲/۱۴۱۲.
۲۰. عمر بن محمد سهروردی، کتاب عوارف المعارف، ج ۱، ص ۵۰۰، بیروت ۱۹۸۳/۱۴۰۳.
۲۱. محمّد بن ابراهیم عطار، تذکرة الاولیاء، ج ۱، ص ۲۶۱، چاپ محمّد استعلامی، تهران ۱۳۷۸ ش.
۲۲. عزیزالدین بن محمد نسفی، مجموعه رسائل مشهور به کتاب الانسان الکامل، ج ۱، ص ۳۳۵-۳۳۶، چاپ ماریژان موله، تهران ۱۳۴۱ ش.
۲۳. شمس الدین ابراهیم ابرقوهی، مجمع البحرین، ج ۱، ص ۳۲۳، چاپ نجیب مایل هروی، تهران ۱۳۶۴ ش.
۲۴. احمد نقش بندی خالدی، جامع الاصول، ج ۲، ص ۳۲۲، ج ۲: الطرق الصوفیة، چاپ ادیب نصرالله، بیروت ۱۹۹۷.
۲۵. محمّد بن محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۵، ص ۱۳۷، بیروت ۱۹۹۲/۱۴۱۲.
۲۶. محمّد بن محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۵، ص ۱۳۷، بیروت ۱۹۹۲/۱۴۱۲.
۲۷. محمّد بن محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۵، ص ۱۴۳، بیروت ۱۹۹۲/۱۴۱۲.
۲۸. ابونصر سراج، کتاب اللّمع فی التصوف، ج ۱، ص ۵۱، چاپ رینولد آلن نیکلسون، لیدن ۱۹۱۴، چاپ افست تهران (بی تا).
۲۹. ابوطالب مکی، کتاب قوت القلوب فی معامله المحبوب و وصف طریق المرید الی مقام التوحید، ج ۲، ص ۳، قاهره ۱۳۱۰، چاپ افست بیروت (بی تا).
۳۰. محمّد بن حسین سلمی، مجموعه آثار ابو عبد الرحمن سلمی: بخش های از حقائق التفسیر و رسائل دیگر، ج ۲، ص ۴۸۳، چاپ نصرالله پورجوادی، ۱۴: المقدمة فی التصوف و حقیقته، چاپ حسین امین، تهران ۱۳۶۹-۱۳۷۲ ش.

۳۱. محمدبن حسین سلمی، مجموعه آثار ابو عبدالرحمن سلمی: بخش‌هایی از حقائق التفسیر و رسائل دیگر، ج ۲، ص ۴۸۶، چاپ نصرالله پورجوادی، ۱۴: المقدمة فی التصوف و حقیقته، چاپ حسین امین، تهران ۱۳۶۹-۱۳۷۲ ش.
۳۲. ابوطالب مکی، کتاب قوت القلوب فی معامله المحبوب و وصف طریق المرید الی مقام التوحید، ج ۲، ص ۳، قاهره ۱۳۱۰، چاپ افست بیروت (بی تا).
۳۳. علی بن عثمان هجویری، کشف المحجوب، ج ۱، ص ۳۷۳، چاپ و ژوکوفسکی، لنینگراد ۱۹۲۶، چاپ افست تهران ۱۳۵۸ ش.
۳۴. حارث محاسبی، آداب النفوس، ج ۱، ص ۱۹۸، چاپ عبدالقادر احمد عطا، بیروت ۱۹۸۴.
۳۵. منصور بن اردشیر عبادی، صوفی نامه: التصفیة فی احوال المتصوفة، ج ۱، ص ۱۱۲، چاپ غلامحسین یوسفی، تهران ۱۳۶۸ ش.
۳۶. عزیزالدین بن محمد نسفی، مجموعه رسائل مشهور به کتاب الانسان الکامل، ج ۱، ص ۳۳۵، چاپ ماریژان موله، تهران ۱۳۴۱ ش.
۳۷. عبدالکریم بن هوازن قشیری، الرسالة القشیریة، ج ۱، ص ۴۷، چاپ معروف زریق و علی عبدالحمید بلطه جی، بیروت ۱۴۰۸/۱۹۸۸.
۳۸. محمدبن حسن اسنوی، حیاة القلوب فی کیفیة الوصول الی المحبوب، ج ۲، ص ۱۴۱، در هامش ابوطالب مکی، همان منبع.
۳۹. محمدبن محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۵، ص ۱۱۶، بیروت ۱۴۱۲/۱۹۹۲.
۴۰. محمدبن محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۵، ص ۱۱۸، بیروت ۱۴۱۲/۱۹۹۲.
۴۱. محمدبن محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۵، ص ۱۲۰، بیروت ۱۴۱۲/۱۹۹۲.
۴۲. محمدبن محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۵، ص ۱۳۴، بیروت ۱۴۱۲/۱۹۹۲.
۴۳. ابوبکر محمدبن ابراهیم کلاباذی، التعرف لمذهب اهل التصوف، ج ۱، ص ۱۰۱، دمشق ۱۴۰۷/۱۹۸۶.
۴۴. عبدالکریم بن هوازن قشیری، الرسالة القشیریة، ج ۱، ص ۱۶۶، چاپ معروف زریق و علی عبدالحمید بلطه جی، بیروت ۱۴۰۸/۱۹۸۸.
۴۵. اسماعیل بن محمد مستملی، خلاصه شرح تعرف، ج ۱، ص ۳۰۹، بر اساس نسخه منحصر به فرد مورخ ۷۱ هجری، چاپ احمد علی رجایی، تهران ۱۳۴۹ ش.
۴۶. محمود بن علی عزالدین کاشانی، مصباح الهدایه و مفتاح الکفایه، ج ۱، ص ۳۹۶، چاپ جلال الدین همایی، تهران ۱۳۶۷ ش.
۴۷. ابونصر سراج، کتاب اللمع فی التصوف، ج ۱، ص ۵۳، چاپ رینولد آلن نیکلسون، لیدن ۱۹۱۴، چاپ افست تهران (بی تا).

فصل دهم: توکل به عنوان راهکار مقابله با مصائب و ضربات روحی / ۱۹۳

۴۸. ابوبکر محمد بن ابراهیم کلاباذی، التعرف لمذهب اهل التصوف، ج ۱، ص ۱۰۰-۱۰۲، دمشق ۱۹۸۶/۱۴۰۷.
۴۹. ابونصر سراج، کتاب اللّمع فی التصوف، ج ۱، ص ۵۳-۵۴، چاپ رینولد آلن نیکلسون، لیدن ۱۹۱۴، چاپ افست تهران (بی تا).
۵۰. ابوبکر محمد بن ابراهیم کلاباذی، التعرف لمذهب اهل التصوف، ج ۱، ص ۱۰۲، دمشق ۱۹۸۶/۱۴۰۷.
۵۱. ابونصر سراج، کتاب اللّمع فی التصوف، ج ۱، ص ۵۳، چاپ رینولد آلن نیکلسون، لیدن ۱۹۱۴، چاپ افست تهران (بی تا).
۵۲. عبدالکریم بن هوازن قشیری، الرسالة القشیریة، ج ۱، ص ۱۶۶، چاپ معروف زریق و علی عبدالحمید بلطه جی، بیروت ۱۹۸۸/۱۴۰۸.
۵۳. عزیزالدین بن محمد نسفی، مجموعة رسائل مشهور به کتاب الانسان الكامل، ج ۱، ص ۳۳۵، چاپ ماریژان موله، تهران ۱۳۴۱ ش.
۵۴. ابن عربی، الفتوحات المکیة، ج ۱، ص ۱۵۲، چاپ عثمان یحیی، قاهره، سفر ۴ و ۱۴، ۱۹۹۲/۱۴۱۲.
۵۵. عبدالکریم بن هوازن قشیری، الرسالة القشیریة، ج ۱، ص ۱۶۷، چاپ معروف زریق و علی عبدالحمید بلطه جی، بیروت ۱۹۸۸/۱۴۰۸.
۵۶. ابوطالب مکی، کتاب قوت القلوب فی معاملة المحبوب و وصف طریق المرید الی مقام التوحید، ج ۲، ص ۶، قاهره ۱۳۱۰، چاپ افست بیروت (بی تا).
۵۷. عبدالکریم بن هوازن قشیری، الرسالة القشیریة، ج ۱، ص ۱۶۴، چاپ معروف زریق و علی عبدالحمید بلطه جی، بیروت ۱۹۸۸/۱۴۰۸.
۵۸. محمود بن علی عزالدین کاشانی، مصباح الهدایه و مفتاح الکفایه، ج ۱، ص ۳۹۶، چاپ جلال الدین همایی، تهران ۱۳۶۷ ش.
۵۹. منصور بن اردشیر عبادی، صوفی نامه: التصفیة فی احوال المتصوفة، ج ۱، ص ۱۱۳، چاپ غلامحسین یوسفی، تهران ۱۳۶۸ ش.
۶۰. عبدالکریم بن هوازن قشیری، الرسالة القشیریة، ج ۱، ص ۱۶۳، چاپ معروف زریق و علی عبدالحمید بلطه جی، بیروت ۱۹۸۸/۱۴۰۸.
۶۱. محمد بن ابراهیم عطار، تذکرة الاولیاء، ج ۱، ص ۱۵۳، چاپ محمد استعلامی، تهران ۱۳۷۸ ش.
۶۲. عبدالرحمان بن احمد جامی، نقد النصوص فی شرح نقش الفصوص، ج ۱، ص ۱۵۸، چاپ ویلیام چیتیک، تهران ۱۳۷۰ ش.
۶۳. محمد بن ابراهیم عطار، تذکرة الاولیاء، ج ۱، ص ۹۸، چاپ محمد استعلامی، تهران ۱۳۷۸ ش.
۶۴. تذکرة الاولیاء، چاپ محمد استعلامی، تهران ۱۳۷۸ ش.
۶۵. محمد بن ابراهیم عطار، تذکرة الاولیاء، ج ۱، ص ۵۰۸، چاپ محمد استعلامی، تهران ۱۳۷۸ ش.

۶۶. عزیزالدین بن محمد نسفی، مجموعه رسائل مشهور به کتاب الانسان الكامل، ج ۱، ص ۳۳۶، چاپ ماریژان موله، تهران ۱۳۴۱ ش.
۶۷. محمدبن حسن اسنوی، حیاة القلوب فی کیفیت الوصول الی المحبوب، ج ۲، ص ۱۳۸، در هامش ابوطالب مکی، همان منبع.
۶۸. محمدبن ابراهیم عطار، تذکرة الاولیاء، ج ۱، ص ۱۹۶، چاپ محمد استعلامی، تهران ۱۳۷۸ ش.
۶۹. احمدبن عبدالله ابونعیم، حلیة الاولیاء و طبقات الاصفیاء، ج ۸، ص ۶۱، بیروت ۱۳۸۷/۱۹۶۷.
۷۰. محمدبن حسن اسنوی، حیاة القلوب فی کیفیت الوصول الی المحبوب، ج ۲، ص ۱۴۷-۱۴۸، در هامش ابوطالب مکی، همان منبع.
۷۱. اخوان الصفا، رسائل اخوان الصفاء و خَلان الوفاء، ج ۴، ص ۶۸-۶۹، بیروت ۱۳۷۷/۱۹۵۷.
۷۲. ابونصر سراج، کتاب اللّمع فی التصوف، ج ۱، ص ۵۳، چاپ رینولد آلن نیکلسون، لیدن ۱۹۱۴، چاپ افست تهران (بی تا).
۷۳. عبدالکریم بن هوازن قشیری، الرسالة القشیریة، ج ۱، ص ۱۶۳، چاپ معروف زریق و علی عبدالحمید بلطه جی، بیروت ۱۴۰۸/۱۹۸۸.
۷۴. محمدبن حسین سلمی، مجموعه آثار ابو عبدالرحمن سلمی: بخش هایی از حقائق التفسیر و رسائل دیگر، ج ۲، ص ۴۸۵، چاپ نصرالله پورجوادی، ۱۴: المقدمة فی التصوف و حقیقت، چاپ حسین امین، تهران ۱۳۶۹-۱۳۷۲ ش.
۷۵. عزیزالدین بن محمد نسفی، مجموعه رسائل مشهور به کتاب الانسان الكامل، ج ۱، ص ۳۳۶، چاپ ماریژان موله، تهران ۱۳۴۱ ش.
۷۶. احمدبن ابوالحسن ژنده پیل، انس التائبین، ج ۱، ص ۱۶۱، چاپ علی فاضل، تهران ۱۳۶۸ ش.
۷۷. عبدالکریم بن هوازن قشیری، الرسالة القشیریة، ج ۱، ص ۱۶۶، چاپ معروف زریق و علی عبدالحمید بلطه جی، بیروت ۱۴۰۸/۱۹۸۸.
۷۸. پل نوبیا، تفسیر قرآنی و زبان عرفانی، ج ۱، ص ۲۴۹، ترجمه اسماعیل سعادت، تهران ۱۳۷۳ ش.
۷۹. محمدبن ابراهیم عطار، تذکرة الاولیاء، ج ۱، ص ۴۶۲، چاپ محمد استعلامی، تهران ۱۳۷۸ ش.
۸۰. اسماعیل بن محمد مستملی، خلاصه شرح تعرف، ج ۱، ص ۳۰۷، بر اساس نسخه منحصر به فرد مورخ ۷۱ هجری، چاپ احمد علی رجایی، تهران ۱۳۴۹ ش.
۸۱. محمدبن محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۵، ص ۱۱۶، بیروت ۱۴۱۲/۱۹۹۲.
۸۲. منصور بن اردشیر عبّادی، صوفی نامه: التصفیة فی احوال المتصوفة، ج ۱، ص ۱۱۳، چاپ غلامحسین یوسفی، تهران ۱۳۶۸ ش.

فصل دهم: توکل به عنوان راهکار مقابله با مصائب و ضربات روحی / ۱۹۵

۸۳. محمدبن حسین سلمی، مجموعه آثار ابو عبدالرحمن سلمی: بخش هایی از حقائق التفسیر و رسائل دیگر، ج ۲، ص ۴۸۴، چاپ نصرالله پورجوادی، ۱۴: المقدمة فی التصوف و حقیقته، چاپ حسین امین، تهران ۱۳۶۹-۱۳۷۲ ش.
۸۴. عبدالکریم بن هوازن قشیری، ج ۱، ص ۱۶۳، الرسالة القشیریة، چاپ معروف زریق و علی عبدالحمید بلطه جی، بیروت ۱۴۰۸/۱۹۸۸.
۸۵. عبدالکریم بن هوازن قشیری، ج ۱، ص ۱۶۵، الرسالة القشیریة، چاپ معروف زریق و علی عبدالحمید بلطه جی، بیروت ۱۴۰۸/۱۹۸۸.
۸۶. علی بن عثمان هجویری، کشف المحجوب، ج ۱، ص ۱۴۶، چاپ و ژوکوفسکی، لنینگراد ۱۹۲۶، چاپ افست تهران ۱۳۵۸ ش.
۸۷. جلال الدین محمدبن محمد مولوی، مثنوی معنوی، بر اساس نسخه قونیه، ج ۲، دفتر پنجم، بیت ۲۸۵۱، چاپ عبدالکریم سروش، تهران ۱۳۷۸ ش.
۸۸. جلال الدین محمدبن محمد مولوی، مثنوی معنوی، بر اساس نسخه قونیه، ج ۲، دفتر پنجم، بیت ۲۸۵۴، چاپ عبدالکریم سروش، تهران ۱۳۷۸ ش.
۸۹. ابوطالب مکی، کتاب قوت القلوب فی معامله المحبوب و وصف طریق المرید الی مقام التوحید، ج ۲، ص ۸، قاهره ۱۳۱۰، چاپ افست بیروت (بی تا).
۹۰. ابوطالب مکی، کتاب قوت القلوب فی معامله المحبوب و وصف طریق المرید الی مقام التوحید، ج ۲، ص ۸، قاهره ۱۳۱۰، چاپ افست بیروت (بی تا).
۹۱. محمدبن حسین سلمی، مجموعه آثار ابو عبدالرحمن سلمی: بخش هایی از حقائق التفسیر و رسائل دیگر، ج ۲، ص ۴۸۴، چاپ نصرالله پورجوادی، ۱۴: المقدمة فی التصوف و حقیقته، چاپ حسین امین، تهران ۱۳۶۹-۱۳۷۲ ش.
۹۲. محمد بن حسین سلمی، مجموعه آثار ابو عبدالرحمن سلمی: بخش هایی از حقائق التفسیر و رسائل دیگر، ج ۲، ص ۴۸۴، چاپ نصرالله پورجوادی، ۱۴: المقدمة فی التصوف و حقیقته، چاپ حسین امین، تهران ۱۳۶۹-۱۳۷۲ ش.
۹۳. ابوطالب مکی، کتاب قوت القلوب فی معامله المحبوب و وصف طریق المرید الی مقام التوحید، ج ۲، ص ۸-۹، قاهره ۱۳۱۰، چاپ افست بیروت (بی تا).
۹۴. محمود بن علی عزالدین کاشانی، مصباح الهدایه و مفتاح الکفایه، ج ۱، ص ۳۹۷، چاپ جلال الدین همایی، تهران ۱۳۶۷ ش.
۹۵. ابوطالب مکی، کتاب قوت القلوب فی معامله المحبوب و وصف طریق المرید الی مقام التوحید، ج ۲، ص ۱۰، قاهره ۱۳۱۰، چاپ افست بیروت (بی تا).
۹۶. مائده/سوره ۵، آیه ۲۳.

۹۷. آل عمران /سوره ۳، آیه ۱۵۹.
۹۸. محمد بن محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۵، ص ۱۳۷-۱۳۸، بیروت ۱۴۱۲/۱۹۹۲.
۹۹. محمد بن حسن اسنوی، حیاة القلوب فی کیفیة الوصول الی المحبوب، ج ۲، ص ۱۴۱-۱۴۲، در هامش ابوطالب مکی، همان منبع.
۱۰۰. محمد بن محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۵، ص ۱۳۸-۱۳۹، بیروت ۱۴۱۲/۱۹۹۲.
۱۰۱. محمد بن محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۵، ص ۱۳۹-۱۴۱، بیروت ۱۴۱۲/۱۹۹۲.
۱۰۲. عبدالله بن محمد انصاری، کتاب منازل السائرین، ج ۱، ص ۴۴، بیروت ۱۴۰۸/۱۹۸۸.
۱۰۳. محمد بن حسن اسنوی، حیاة القلوب فی کیفیة الوصول الی المحبوب، ج ۲، ص ۱۴۱، در هامش ابوطالب مکی، همان منبع.
۱۰۴. عبدالله بن محمد انصاری، مجموعه رسائل فارسی خواجه عبدالله انصاری، ج ۱، ص ۲۷۳، چاپ محمد سرور مولایی، تهران ۱۳۷۲ ش.
۱۰۵. احمد بن ابوالحسن ژنده پیل، انس الثائین، ج ۱، ص ۱۶۱-۱۶۲، چاپ علی فاضل، تهران ۱۳۶۸ ش.
۱۰۶. منصور بن اردشیر عبّادی، صوفی نامه: التصفیة فی احوال المتصوفة، ج ۱، ص ۱۱۶، چاپ غلامحسین یوسفی، تهران ۱۳۶۸ ش.
۱۰۷. محمد بن ابراهیم عطار، تذکرة الاولیاء، ج ۱، ص ۵۰۸-۵۰۹، چاپ محمد استعلامی، تهران ۱۳۷۸ ش.
۱۰۸. محمود بن عبدالکریم شبستری، گلشن راز، ج ۱، ص ۳۵، چاپ احمد مجاهد و محسن کیانی، تهران ۱۳۷۱ ش.
۱۰۹. احمد بن محمد مهدی نراقی، کتاب معراج السعاده، ج ۱، ص ۶۲۰، تهران ۱۳۷۱ ش.
۱۱۰. جلال الدین محمد بن محمد مولوی، مثنوی معنوی، بر اساس نسخه قونیه، ج ۱، دفتر سوم، بیت ۱۸۸۰، چاپ عبدالکریم سروش، تهران ۱۳۷۸ ش.
۱۱۱. منصور بن اردشیر عبّادی، صوفی نامه: التصفیة فی احوال المتصوفة، ج ۱، ص ۱۱۳، چاپ غلامحسین یوسفی، تهران ۱۳۶۸ ش.
۱۱۲. عبدالکریم بن هوازن قشیری، الرسالة القشیریة، ج ۱، ص ۱۶۶-۱۶۷، چاپ معروف زریق و علی عبدالحمید بلطه جی، بیروت ۱۴۰۸/۱۹۸۸.
۱۱۳. محمد بن حسن اسنوی، حیاة القلوب فی کیفیة الوصول الی المحبوب، ج ۲، ص ۱۴۰، در هامش ابوطالب مکی، همان منبع.
۱۱۴. محمود بن علی عزالدین کاشانی، مصباح الهدایه و مفتاح الکفایه، ج ۱، ص ۳۹۷، چاپ جلال الدین همایی، تهران ۱۳۶۷ ش.
۱۱۵. ابن عربی، الفتوحات المکیة، ج ۱۴، ص ۱۶۴، چاپ عثمان یحیی، قاهره، سفر ۴ و ۱۴، ۱۴۱۲/۱۹۹۲.

فصل دهم: توکل به عنوان راهکار مقابله با مصائب و ضربات روحی / ۱۹۷

۱۱۶. عبدالکریم بن هوازن قشیری، الرسالة القشيرية، ج ۱، ص ۱۶۵، چاپ معروف زریق و علی عبدالحمید بلطه جی، بیروت ۱۴۰۸/۱۹۸۸.
۱۱۷. عبدالرزاق کاشی، شرح منازل السائرين، ج ۱، ص ۱۷۲، چاپ محسن بيدارفر، قم ۱۳۷۲ ش.
۱۱۸. ابوطالب مکی، کتاب قوت القلوب فی معامله المحبوب و وصف طریق المرید الی مقام التوحید، ج ۲، ص ۵-۶، قاهره ۱۳۱۰، چاپ افست بیروت (بی تا).
۱۱۹. محمد بن ابراهیم عطار، تذکرة الاولیاء، ج ۱، ص ۶۰۹، چاپ محمد استعلامی، تهران ۱۳۷۸ ش.
۱۲۰. عبدالله بن محمد انصاری، کتاب منازل السائرين، ج ۱، ص ۴۴، بیروت ۱۴۰۸/۱۹۸۸.
۱۲۱. عبدالرزاق کاشی، اصطلاحات الصوفیة، قسم ۲، ص ۲۳۸، چاپ عبدالعال شاهین، قاهره ۱۴۱۳/۱۹۹۲.
۱۲۲. عبدالرزاق کاشی، لطائف الاعلام فی اشارات اهل الالهام، ج ۱، ص ۱۹۵، چاپ مجید هادی زاده، تهران ۱۳۷۹ ش.
۱۲۳. عبدالرزاق کاشی، شرح منازل السائرين، ج ۱، ص ۱۷۲، چاپ محسن بيدارفر، قم ۱۳۷۲ ش.
۱۲۴. اسماعیل بن محمد مستملی، خلاصة شرح تعرف، ج ۱، ص ۳۰۸-۳۰۹، براساس نسخه منحصر به فرد مورخ ۷۱ هجری، چاپ احمد علی رجایی، تهران ۱۳۴۹ ش.
۱۲۵. جلال الدین محمد بن محمد مولوی، مثنوی معنوی، بر اساس نسخه قونیه، ج ۱، دفتر سوم، بیت ۲۵۱۷، چاپ عبدالکریم سروش، تهران ۱۳۷۸ ش.
۱۲۶. جلال الدین محمد بن محمد مولوی، مثنوی معنوی، بر اساس نسخه قونیه، ج ۱، دفتر سوم، بیت ۲۵۲۰، چاپ عبدالکریم سروش، تهران ۱۳۷۸ ش.
۱۲۷. جلال الدین محمد بن محمد مولوی، مثنوی معنوی، بر اساس نسخه قونیه، ج ۱، دفتر سوم، بیت ۲۵۲۵، چاپ عبدالکریم سروش، تهران ۱۳۷۸ ش.
۱۲۸. محمد بن حسین سلمی، مجموعه آثار ابو عبدالرحمن سلمی: بخش هایی از حقائق التفسیر و رسائل دیگر، ج ۲، ص ۴۸۳، چاپ نصرالله پورجوادی، ۱۴: المقدمة فی التصوف و حقیقته، چاپ حسین امین، تهران ۱۳۶۹-۱۳۷۲ ش.
۱۲۹. عبدالله بن محمد انصاری، مجموعه رسائل فارسی خواجه عبدالله انصاری، ج ۱، ص ۸، چاپ محمد سرور مولایی، تهران ۱۳۷۲ ش.
۱۳۰. جلال الدین محمد بن محمد مولوی، مثنوی معنوی، بر اساس نسخه قونیه، ج ۲، دفتر پنجم، بیت ۲۴۰۱-۲۴۲۷، چاپ عبدالکریم سروش، تهران ۱۳۷۸ ش.
۱۳۱. حارث محاسبی، المكاسب، ص ۶۱-۶۶، چاپ عبدالقادر احمد عطا، بیروت ۱۴۰۷/۱۹۸۷.
۱۳۲. علی بن عثمان هجویری، کشف المحجوب، ج ۱، ص ۴۶۸، چاپ و ژوکوفسکی، لنینگراد ۱۹۲۶، چاپ افست تهران ۱۳۵۸ ش.

۱۳۳. عبدالکریم بن هوازن قشیری، الرسالة القشيرية، ج ۱، ص ۱۶۶، چاپ معروف زریق و علی عبدالحمید بلطه جی، بیروت ۱۴۰۸/۱۹۸۸.
۱۳۴. محمد بن حسن اسنوی، حیاة القلوب فی کیفیتة الوصول الی المحبوب، ج ۲، ص ۱۳۷، در هامش ابوطالب مکی، همان منبع.
۱۳۵. محمد بن حسین سلمی، مجموعه آثار ابو عبدالرحمن سلمی: بخش هایی از حقائق التفسیر و رسائل دیگر، ج ۲، ص ۴۸۳، چاپ نصرالله پورجوادی، ۱۴: المقدمة فی التصوف و حقیقته، چاپ حسین امین، تهران ۱۳۶۹-۱۳۷۲ ش.
۱۳۶. محمد بن حسین سلمی، مجموعه آثار ابو عبدالرحمن سلمی: بخش هایی از حقائق التفسیر و رسائل دیگر، ج ۲، ص ۴۸۶، چاپ نصرالله پورجوادی، ۱۴: المقدمة فی التصوف و حقیقته، چاپ حسین امین، تهران ۱۳۶۹-۱۳۷۲ ش.
۱۳۷. محمد بن محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۵، ص ۱۱۵، بیروت ۱۴۱۲/۱۹۹۲.
۱۳۸. جلال الدین محمد بن محمد مولوی، مثنوی معنوی، براساس نسخه قونیه، ج ۲، دفتر پنجم، بیت ۲۳۹۳، چاپ عبدالکریم سروش، تهران ۱۳۷۸ ش.
۱۳۹. ابوطالب مکی، کتاب قوت القلوب فی معاملة المحبوب و وصف طریق المرید الی مقام التوحید، ج ۲، ص ۱۵-۱۶، قاهره ۱۳۱۰، چاپ افست بیروت (بی تا).
۱۴۰. محمد بن حسین سلمی، مجموعه آثار ابو عبدالرحمن سلمی: بخش هایی از حقائق التفسیر و رسائل دیگر، ج ۲، ص ۴۸۴، چاپ نصرالله پورجوادی، ۱۴: المقدمة فی التصوف و حقیقته، چاپ حسین امین، تهران ۱۳۶۹-۱۳۷۲ ش.
۱۴۱. احمد بن عمر نجم الدین کبری، اقرب الطرق الی الله، ج ۱، ص ۹۳، ترجمه علی همدانی، شرح کمال الدین حسین خوارزمی، چاپ علیرضا شریف محسنی، تهران (۱۳۶۲ ش).
۱۴۲. جلال الدین محمد بن محمد مولوی، مثنوی معنوی، براساس نسخه قونیه، ج ۲، دفتر پنجم، بیت ۱۵۴۰-۱۵۵۴، چاپ عبدالکریم سروش، تهران ۱۳۷۸ ش.
۱۴۳. محمد بن حسن اسنوی، حیاة القلوب فی کیفیتة الوصول الی المحبوب، ج ۲، ص ۱۴۴، در هامش ابوطالب مکی، همان منبع.
۱۴۴. عزیزالدین بن محمد نسفی، مجموعه رسائل مشهور به کتاب الانسان الکامل، ج ۱، ص ۳۳۶، چاپ ماریزان موله، تهران ۱۳۴۱ ش.
۱۴۵. محمد بن محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۵، ص ۱۴۲، بیروت ۱۴۱۲/۱۹۹۲.
۱۴۶. محمد بن محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۵، ص ۱۴۶-۱۵۱، بیروت ۱۴۱۲/۱۹۹۲.
۱۴۷. محمد بن محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۵، ص ۱۵۳، بیروت ۱۴۱۲/۱۹۹۲.
۱۴۸. محمد بن محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۵، ص ۱۵۸، بیروت ۱۴۱۲/۱۹۹۲.

فصل دهم: توکل به عنوان راهکار مقابله با مصائب و ضربات روحی / ۱۹۹

۱۴۹. محمد بن محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۵، ص ۱۶۴، بیروت ۱۴۱۲/۱۹۹۲.
۱۵۰. محمد بن محمد غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۵، ص ۱۷۰، بیروت ۱۴۱۲/۱۹۹۲.
۱۵۱. ابن جوزی، تلبیس ابلیس، ج ۱، ص ۳۱۰ به بعد، چاپ خیرالدین علی، بیروت (بی تا).
۱۵۲. ابن جوزی، تلبیس ابلیس، ج ۱، ص ۳۱۴-۳۲۰، چاپ خیرالدین علی، بیروت (بی تا).
۱۵۳. ابن جوزی، تلبیس ابلیس، ج ۱، ص ۳۱۱، چاپ خیرالدین علی، بیروت (بی تا).
۱۵۴. ابن جوزی، تلبیس ابلیس، ج ۱، ص ۳۱۲، چاپ خیرالدین علی، بیروت (بی تا).
۱۵۵. ابن جوزی، تلبیس ابلیس، ج ۱، ص ۳۲۱-۳۲۲، چاپ خیرالدین علی، بیروت (بی تا).
۱۵۶. ابن جوزی، تلبیس ابلیس، ج ۱، ص ۳۳۴-۳۳۵، چاپ خیرالدین علی، بیروت (بی تا).
۱۵۷. ابن جوزی، تلبیس ابلیس، ج ۱، ص ۳۱۵، چاپ خیرالدین علی، بیروت (بی تا).
۱۵۸. ابن جوزی، تلبیس ابلیس، ج ۱، ص ۳۱۵، چاپ خیرالدین علی، بیروت (بی تا).
۱۵۹. ابن جوزی، تلبیس ابلیس، ج ۱، ص ۳۱۴-۳۱۷، چاپ خیرالدین علی، بیروت (بی تا).
۱۶۰. احمد بن محمد مهدی نراقی، کتاب معراج السعاده، ج ۱، ص ۶۱۸، تهران ۱۳۷۱ ش.
۱۶۱. احمد بن محمد مهدی نراقی، کتاب معراج السعاده، ج ۱، ص ۶۱۷-۶۱۹، تهران ۱۳۷۱ ش.
۱۶۲. احمد بن محمد مهدی نراقی، کتاب معراج السعاده، ج ۱، ص ۶۱۷-۶۱۹، تهران ۱۳۷۱ ش.
۱۶۳. منصور بن اردشیر عبّادی، صوفی نامه: التصفیه فی احوال المتصوفه، ج ۱، ص ۱۱۳، چاپ غلامحسین یوسفی، تهران ۱۳۶۸ ش.
۱۶۴. منصور بن اردشیر عبّادی، صوفی نامه: التصفیه فی احوال المتصوفه، ج ۱، ص ۲۱۷-۲۸۴، چاپ غلامحسین یوسفی، تهران ۱۳۶۸ ش.
۱۶۵. عبدالکریمین هوازن قشیری، الرسالة القشیریة، ج ۱، ص ۱۶۳، چاپ معروف زریق و علی عبدالحمید بلطه جی، بیروت ۱۴۰۸/۱۹۸۸.
۱۶۶. عبدالقادر جیلانی، الغنیة لطالبي طریق الحق فی الاخلاق والتصوف و الآداب الاسلامیة، ج ۲، ص ۱۹۲، دمشق ۱۹۹۶.
۱۶۷. عزیزالدین بن محمد نسفی، مجموعه رسائل مشهور به کتاب الانسان الكامل، ج ۱، ص ۳۳۶، چاپ ماریزان موله، تهران ۱۳۴۱ ش.
۱۶۸. محمد بن حسن اسنوی، حیاءالقلوب فی کیفیة الوصول الی المحبوب، ج ۲، ص ۱۴۴، در هامش ابوطالب مکی، همان منبع.
۱۶۹. عبدالکریم بن هوازن قشیری، الرسالة القشیریة، ج ۱، ص ۱۶۴، چاپ معروف زریق و علی عبدالحمید بلطه جی، بیروت ۱۴۰۸/۱۹۸۸.
۱۷۰. عبدالقادر جیلانی، الغنیة لطالبي طریق الحق فی الاخلاق والتصوف و الآداب الاسلامیة، ج ۲، ص ۱۹۲، دمشق ۱۹۹۶.

۱۷۱. جلال‌الدین محمدبن محمد مولوی، مثنوی معنوی، براساس نسخه قونیه، ج ۱، دفتر اول، بیت ۹۱۶، چاپ عبدالکریم سروش، تهران ۱۳۷۸ ش.
۱۷۲. جلال‌الدین محمدبن محمد مولوی، مثنوی معنوی، براساس نسخه قونیه، ج ۱، دفتر اول، بیت ۹۵۰، چاپ عبدالکریم سروش، تهران ۱۳۷۸ ش.
۱۷۳. منصوربن اردشیر عبّادی، صوفی نامه: التصفیه فی احوال المتصوفه، ج ۱، ص ۱۱۴، چاپ غلامحسین یوسفی، تهران ۱۳۶۸ ش.
۱۷۴. محمدبن حسن اسنوی، حیاةالقلوب فی کیفیة الوصول الی المحبوب، ج ۲، ص ۱۵۳، در هامش ابوطالب مکی، همان منبع.
۱۷۵. کولیوند، پیرحسین، کاظمی، هادی، ۱۳۹۲، ارتقای بهره‌وری در بیمارستان‌ها، تهران، انتشارات میرماه