محمدمهدی رشادتی

# نابایدهای روابط همسران
# عصبانی نشویم

**در روایت آمده است: «بهترین زنان شما، آن زنی است که هرگاه شوهرش را عصبانی دید، بگوید: در مقابل خواسته‌های تو- تسلیم هستم- و تا از من راضی نشوی، خواب به چشمانم نمی‌رود». در خصوص مردان نیز امام کاظم(ع) فرمود: «غضب و عصبانیت در مقابل زنان و کودکان، بیش از همه خدا را به خشم می‌آورد.»**

**زندگی آرام یا عصبی**

در ادامه مباحث نابایدهای روابط همسران، در این مقاله به یکی دیگر از شایع‌ترین آن‌ها یعنی «عصبانیت» اشاره می‌شود.

این عامل خطرناک، چنان چه کنترل نشود، به تنهایی قادر است زندگی آرام هر خانواده‌ای را به تلخی و جنجال پایان ناپذیر مبدل سازد و بیم آن می‌رود که مشکلات فراوانی را سر راه آنان به وجود آورد.

امام صادق(ع) به این حقیقت، چه زیبا اشاره می‌فرماید:

«الغضب مفتاح کل شر، خشم و عصبانیت، کلید همی بدی‌هاست» ( خصال، ج ۱، ص۶۶)

امام باقر (ع) نیز فرمود:

« غضب و عصبانیت، شراره آتشی از سوی شیطان است که در دل انسان شعله‌ور می‌شود. هر کدام از شما که عصبانی می‌گردد، چشمانش سرخ شده، رگ‌های گردنش ورم نموده و شیطان در وجودش رخنه می‌کند و...» ( اصول کافی، ج ۳ ص۴۱۵»

از پیامبر اکرم(ص) نیز منقول است که فرمود:

**مرحوم علامه محمدتقی جعفری از صاحب دلی نقل کرد: بر سر موضوعی که گمان می‌کردم حق با من است، با همسرم مشاجره می‌کردم. ناگهان صورت باطنی غضب و خشم مرا، به من نشان دادند. بسیار زشت و کریه بود. آنی صورت زشت نزدیک من آمد و گفت: کثیف، ساکت شو. همین که متوجه شدم بلافاصله دست همسرم را بوسیدم و از او عذرخواهی کردم.**

«همان گونه که سرکه عسل را فاسد می‌کند، خشم و غضب نیز ایمان را از بین می‌برد.» (همان، ص ۴۱۲)

گاهی ممکن است انسان از شدت عصبانیت، از دین خارج شود و نور ایمان را از دست بدهد و کارش به کفر منجر شود. و زمانی به خود می‌آید که دیگر پشیمانی سودی برایش ندارد.

حکیمان، مثل انسان خشمگین را به غاری تشبیه کرده‌اند که درونش آتش افروخته شده و شعله‌های آن، تمام محیط غار را فرا گرفته است. به طوری که او در وسط دود و آتش گرفتار آمده و هر چه فریاد می‌زند که مرا نجات دهید، نمی‌توانند وی را از آن مهلکه رهایش سازند.

به همین دلیل است که آدمی هنگامی که عصبانی می‌شود، گوش شنوایی برای موعظه و چشم بینایی برای دیدن و بیدار شدن ندارد. گاهی نیز دست‌گیری و نصیحت دیگران او را عصیان‌تر می‌کند.

بقراط حکیم می‌گوید: در این حالت که انسان دچار خشم و غضب شدید شده است، اگر او را با کشتی طوفان زده و در حال غرق‌شدن، مقایسه کنم، امیدم به نجات کشتی بیش از آن فرد خشمگین است.( چهل حدیث، ص ۱۳۳ و ۱۳۴)

در ادامه این مقاله ابتدا به آسیب‌شناسی این ویژه‌گی ذاتی که در همه انسان‌ها کم و بیش وجود دارد، پرداخته می‌شود و سپس برای مهار نمودن و کنترل آن، راه‌کارهایی مناسب ارائه می‌گردد.

**آسیب‌شناسی عصبانیت**

وقتی که زن یا مرد هرکدام درباره مساله‌ای، عصبانی می‌شوند، غالبا رفتارها و عکس‌العمل‌هایی را از خود بروز می‌دهند که در پی آن، ناراحتی‌ها و مشکلات فراوانی را به وجود می‌آورد. در این مختصر به برخی از آن‌ها اشاره می‌گردد.

**۱- داد و فریاد:**

فرد عصبانی صدای خود را بلند می‌کند. گاهی «داد و فریاد» می‌زند. او با این شیوه قصد دارد تا خواسته خود را به طرف مقابل تحمیل نماید و یا از خود رفع تکلیف و سلب مسئولیت کند. فریاد زدن، به طور طبیعی خبر یک اختلاف ساده خانوادگی را به سهولت به اطلاع همسایگان می‌رساند، و این سر و صداها چه بسا آنان را نگران و ناراحت ساخته و آرامش خاطر ایشان را از بین می‌برد.

**۲- برخورد فیزیکی و آسیب‌های بدنی:**

با شدت گرفتن عصبانیت، ممکن است به طور ناخواسته، کار به زد و خورد فیزیکی و جدال بیانجامد. وارد شدن جراحات جسمانی و خطرات جانی، از نتایج محتمل آن خواهد بود.

در همین سال‌های اخیر، در یکی از شهرها، جوانی به یکی از ورزشکاران قوی هیکل، ناسزا می‌گوید. او نیز شدیدا عصبانی شده و با هم نزاع می‌کنند. در پی این حادثه، جوان ورزشکار با ضربات چاقو به قتل می‌رسد. مدتی بعد، قاتل جوان نیز محکوم شده و اعدام می‌گردد.

ملاحظه بفرمایید که به‌دنبال یک عصبانیت، چندین خانواده گرفتار می‌شوند.

**۳- افسردگی و ناراحتی‌های عاطفی:**

افزایش بگو مگوها و نزاع‌های لفظی بر اثر عصبانیت و تکرار چند باره آن‌ها، به تدریج طرفین دعوا، به لحاظ روحی و عاطفی دچار ناراحتی گشته و تداوم چنین وضعی، آنان را به بیماری افسردگی و گرفتگی روح و روان خواهد کرد.

امیرالمؤمنین علی(ع) فرمود: «کسی که عصبانیتش زیاد باشد، ملول و دلتنگ خواهد شد» (غررالحکم، ج ۲، ص ۲۴۸)

**۴- قهر و جدایی:**

بسیار اتفاق افتاده است که زن‌ها و شوهرها، بعد از نزاع و عصبانیت‌های متوالی، مدت زیادی از یکدیگر قهر نموده و همه روابط زناشویی، قطع می‌گردد و این رفتار به طور مسلم در تضعیف روحیه اعضاء خانواده به شدت تاثیر منفی دارد و چه بسا گاهی خانم، پس از دعوای با همسر به حالت قهر منزل خویش را ترک کرده و به خانه پدر و مادر و... می‌رود.

**۵- کینه و دشمنی:**

انسان‌ها به طور معمول از لحاظ روحی و عاطفی نسبتا دل نازک و آسیب‌پذیر هستند.به همین علت از آزار و خشم دیگران، رنجیده خاطر شده و گاهی کینه و دشمنی او را به دل می‌گیرد تا در فرصتی مناسب، انتقام گرفته و تلافی کند.

البته این اندازه شدت کینه، در میان همسران شاید کمتر بروز کند، ولی بی‌توجهی به آن و جدی نگرفتن این عارضه، ممکن است در آینده برای آنان مشکلات فراوانی ایجاد کند.

**۶- عدم تصمیم‌گیری صحیح:**

هنگامی که آدمی خشم می‌گیرد و به اصطلاح از کوره در می‌رود، در آن شرایط حساس قطعا نمی‌تواند برای خود و خانواده تصمیم درستی اتخاذ کند.

به همین دلیل سفارش گردیده که به هنگام عصبانیت، هیچ تصمیمی نگرفته و اقدامی نیز صورت ندهد.

**۷- تنزل شخصیت و اعتبار اجتماعی:**

تکانه‌های عصبانیت و نزاع‌های زن و شوهر، گاهی از حوزه محدوده خانواده فراتر رفته و همسایگان و دوستان نیز از جزئیات مسائل و اختلافات اندرونی، آگاهی پیدا می‌کنند.

قدر مسلم از این به بعد، آن اقدام و اعتبار سابق را در جامعه از دست خواهند داد.

مردم این گونه خانواده‌ها را به چشم انسان‌های ضعیف و زود رنج و گاهی خطرناک می‌شناسند و چه بسا فاصله خود را از آن‌ها نسبت به گذشته، دورتر می‌کنند.

امام علی(ع) فرمود: «رسوا نکنید خودتان را برای آن که عصبانیت خویش را با انتقام گرفتن شفا دهید.» (غررالحکم، ج ۲، ص ۲۴۹)

**۸- تنزل مقامات معنوی**

براساس آموزه‌های اسلامی، مؤمنان با انجام دادن واجبات و ترک نمودن محرمات و حفظ شرایط تقوای الهی، به تفضلات و عنایاتی از طرف پروردگار عالم، نائل می‌شوند. البته حفظ و نگهداری از این مقامات معنوی بسیار دشوار است. زیرا گناهان و برخی خصوصیات اخلاقی، این عنایات الهی را از آدمی سلب می‌کند.

عصبانیت و خشم گرفتن، یکی از عوامل مهم سلب این قبیل توفیقات است.

استاد فاطمی‌نیا نقل می‌کند: مشاجره‌ها و نزاع‌ها، نور باطن را خاموش می‌کند. بسیاری از بی‌حالی‌ها و عدم نشاط‌ها به خاطر مشاجرات است. کم خانواده‌ای داریم که در آن پرخاشگری و تندخویی نباشد. روزی اگر چند پرخاش باشد، برکات را از خانه می‌برد. حتی اگر حق هم با تو بود، در امور جزئی و شخصی مشاجره نکن. چون کدورت می‌آورد.

استاد در ادامه فرمود: مرحوم علامه محمدتقی جعفری از صاحب دلی نقل کرد: در سر موضوعی که گمان می‌کردم حق با من است، با همسرم مشاجره می‌کردم. ناگهان صورت باطنی غضب و خشم مرا، به من نشان دادند. بسیار زشت و کریه بود.

آنی صورت زشت نزدیک من آمد و گفت: کثیف، ساکت شو. همین که متوجه شدم بلافاصله دست همسرم را بوسیدم و از او عذرخواهی کردم. (سایت مجتهدی)

**۹- کوتاهی عمر:**

بدیهی است که در اثر هیجانات ناشی از عصبانیت، سلول‌های زیادی از بدن انسان، نابود می‌شوند و در تداوم چنین وضعی از عمر آدمی کاسته می‌گردد. بگذریم از مواد بسیاری که پس از عصبانیت‌های شدید، دچار سکته‌های مغزی یا قلبی شده و جان خود را از دست داده‌اند.

امیرالمؤمنین(ع) فرمود: «کسی که عنان خشم خود را رها کند، مرگ او شتاب نماید. (یعنی مرگش زود فرا می‌رسد) (غررالحکم، ج ۲، ص ۲۴۸)

**۱۰- کاهش عشق و محبت همسران:**

از جمله آفت‌های سنگین عصبانیت و رفتارهای ناشی از آن، این است که به تدریج از میزان علاقه و صمیمیت میان زن و شوهر کاسته می‌شود و صدالبته این ضربه وارده شده به پیکر خانواده را به هیچ عنوان نباید دست کم گرفت.

**۱۱- پشیمانی آزاردهنده:**

یکی دیگر از پیامدهای بسیار دردناک و زجرآور «حصول پشیمانی» در فرد است. این نوع پشیمانی‌ها که بعد از خشم و عصبانیت، حاصل می‌شود، مانند نوش‌دارو بعد از مرگ سهراب می‌ماند که شخص را به یاد خراب‌کاری‌ها و آسیب‌های وارد شده به خود و دیگران می‌اندازد و پیوسته وی را آزار می‌دهد.

امام علی(ع) در بیانی بسیار زیبا چنین می‌فرماید: «از عصبانیت و خشم دوری کنید، زیرا که آغاز آن دیوانگی و پایانش پشیمانی است.» (غررالحکم، ج ۲، ص ۲۴۴)

**راه‌ها و روش‌های کنترل عصبانیت**

بسیار مناسب است که در طول زندگی، درباره آفات و نتایج زیان‌بار عصبانیت و نیز فضیلت و زیبایی عفو کردن و کظم غیظ نمودن، به منابع عظیم قرآن و بیانات ارزشمند اهل بیت(ع) مراجعه نماییم، تا بدین وسیله ظرفیت خود را در برابر حوادث و رویدادهای ناگوار و تلخ، تقویت کنیم.

امام صادق(ع) فرمود: «خداوند به یکی از پیامبرانش وحی نمود که، ای پسر آدم، وقتی عصبانی شدی، به یاد من باش که من نیز در آن هنگام به یاد تو خواهم بود.» (کافی، ج ۲، ص ۳۰۳) لازم است در مورد موضوعی که موجب عصبانیت ما شده است، اندکی فکر کنیم. چرا که بسیاری از افراد به دلیل برداشت غلط و اغراق در مورد یک موضوع از کوره در می‌روند.

با تأمل و تفکر می‌توان فهمید که یک موضوع تا چه حد از اهمیت برخوردار است و آیا ارزش خشمگین‌شدن را دارد یا نه؟

**هنگامی که آدمی خشم می‌گیرد و به اصطلاح از کوره در می‌رود، در آن شرایط حساس قطعا نمی‌تواند برای خود و خانواده تصمیم درستی اتخاذ کند. به همین دلیل سفارش شده که به هنگام عصبانیت، هیچ تصمیمی نگرفته و اقدامی نیز صورت ندهد.**

**۱- تغییر وضعیت:**

به عنوان مثال، اگر فرد عصبانی ایستاده است، بنشیند. اگر نشسته است، دراز بکشد و یا بایستد. طرف اگر از محارم است، خوب است با او تماس بدنی برقرار کند. مثلا دست او را بگیرد. زیرا رحم، آدمی را آرام می‌کند و یا مثلا همان موقع با آب سرد وضو بگیرد و یا سر و صورت خود را بشوید.

در روایت آمده است که شخص عصبانی، خود را به زمین بچسباند تا وسوسه شیطان از او دور شود. (مجموعه ورام، ج ۱، ص ۲۴۱)

**۲- سکوت و بردباری:**

یکی از بهترین و مؤثرترین روش درمان عصبانیت «سکوت کردن و خویشتن‌داری» است. وقتی همسرمان به عللی ناراحت و خشمگین است، با سکوت خودمان می‌توانیم، او را نیز آرام کنیم.

حضرت علی(ع) فرمود: «غضب و خشم خود را با «سکوت» معالجه کنید. (غررالحکم، ج ۲، ص ۲۴۶)

«با بردباری و خویشتن‌داری، خشم و عصبانیت را برطرف کنید.»(همان)

لقمان حکیم به پسرش گفت: هنگام خشم، بر خودت مسلط باش تا هیزم جهنم نشوی. آگاه باش که زبان نیش بدن است. پس پرهیز کن از این که چیزی از زبانت در آید که تنت را نابود می‌سازد و یا پروردگارت را بر تو خشمگین می‌نماید.

(حکمت‌نامه لقمان، ص ۱۲۵ و ۱۳۷)

**۳- تسلیم شدن و کوتاه آمدن:**

زن و شوهر هیچ‌گاه دشمن هم نبوده و نیستند. لذا گاهی به علل گوناگون از یکدیگر دلخور می‌شوند و در مسائلی موجبات عصبانیت یکدیگر را فراهم می‌سازند.

در این جور مواقع یکی از بهترین شیوه‌ها برای خواباندن شعله‌های عصبانیت کوتاه آمدن و به تعبیر دیگر «تسلیم شدن»است. و این رویه را نباید همسران برای خود نشانه ضعف و عقب‌نشینی بدانند. زیرا حفظ آرامش و محبت خانواده، از هر مسئله دیگری مهم‌تر و با ارزش‌تر است. و این نکته را هیچ‌گاه نباید فراموش کنند.

در روایت آمده است: «بهترین زنان شما، آن زنی است که هرگاه شوهرش را عصبانی دید، بگوید: در مقابل خواسته‌های تو- تسلیم هستم- و تا از من راضی نشوی، خواب به چشانم نمی‌رود.» (بحارالانوار، ج۱۰۳، ص ۲۳۹)

در خصوص مردان نیز امام کاظم(ع) فرمود: «غضب و عصبانیت در مقابل زنان و کودکان، بیش از همه خدا را به خشم می‌آورد.» (میزان الحکمة، ج ۲، ص ۱۰۶۷)

**۴- ذکر گفتن:**

از پیامبراکرم(ص) منقول است که شخص عصبانی، عبارت «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم» را بگوید. (اخلاق شبر، ص ۲۵۰)از مرحوم آیت‌الله بهجت پرسیدند: برای درمان عصبانیت چه کار کنیم؟ فرمود: با عقیده کامل زیاد «صلوات» بفرستید. (به سوی محبوب، ص ۵۲)

**۵- پرهیز از عوامل و زمینه‌های عصبانیت:**

همسران گرامی به این نکته باید توجه داشته باشند که در بروز عصبانیت‌ها، قطعا بسترها و عواملی وجود دارد که لازم است از آن به شدت احتراز و دوری کرد. در این‌جا فقط به بیان فهرست‌وار برخی از این زمینه‌ها اشاره می‌شود.

- کوتاهی در انجام وظیفه
- تمسخر کردن نسبت به یکدیگر
- عیب‌جویی و عیب‌گویی از همسر
- مجادله و گفت‌وگوهای بی‌حاصل به عبارت دیگرزیاده‌روی از بحث‌ها
- پافشاری و لجاجت نمودن در مسئله‌ای
- شوخی‌های زیاد و گاهی زننده
- حرص ورزیدن به مقام و ثروت و دنیا
- خود را بالاترین دیدن و به اصطلاح داشتن روحیه تکبر و خودپسندی
- کم‌ظرفیتی و زود رنجیدن. (اخلاق شبر، ص ۲۴۹)

**۶- بخشیدن همدیگر:**

بخشیدن همسر و طرف مقابل، بزرگ‌ترین پادزهر برای رفع و درمان عصبانیت می‌باشد. اگر شما به عصبانیت اجازه دهید که در وجودتان نفوذ کند، در نهایت چیزی جز تلخی و بدبینی نصیب‌تان نخواهد شد. گذشت از قصور یا تقصیر همسرتان، باعث آرام شدن شما می‌شود و به این نتیجه می‌رسید که با بخشیدن او کار خوبی انجام داده‌اید. (سازمان پیش‌آهنگی استان فارس، پائیز ۹۹)

**۷- نفس عمیق کشیدن:**

مطابق گزارشات انجمن روان‌شناسان، تکنیک‌هایی مانند نفس عمیق کشیدن، باعث آرام شدن انسان می‌شود.

**۸- تلقین بعضی کلمات:**

تکرار و تلقین برخی از واژه‌ها و کلمات در کنترل و فروکش کردن عصبانیت‌ها، موثر است. مانند: آسان‌بگیر، راحت‌باش من آرامش خود را حفظ می‌کنم، عیبی ندارد، شاید من هم مقصر هستم، بر اعصابم مسلط هستم و...

**۹- دوری از خشم خدا:**

حواریون حضرت عیسی(ع) دور وجود او حلقه زده بودند. در میان صحبت‌ها از آن حضرت پرسیدند: ای آموزگار سعادت به ما تعلیم بده که چه چیزی سخت‌ترین چیزهاست؟

فرمود: دشوارترین امور «خشم غضب خدا» است.

سوال کردند: چگونه می‌توانیم از غضب خدا دور شویم؟ فرمود: راهش این است که نسبت به یکدیگر عصبانی نشوید و غضب نکنید. دوباره پرسیدند: علت اصلی عصبانیت چیست؟ حضرت پاسخ داد: علت اصلی آن «تکبر ورزیدن و خود محوری و کوچک شمردن مردم» است. (داستان دوستان، ج ۱، ص ۲۶۵)

گفت عیسی را یکی هشیارسر
چیست در هستی ز جمله صعب‌تر
گفتش ای جان صعب‌تر خشم خدا
که از آن دوزخ همی لرزد چوما
گفت از این خشم خدا چه بود امان؟
گفت ترک خشم خویش اندر زمان
(مولوی)

**مرنج و مرنجان**

آخوند ملا علی همدانی که از دانشمندان طراز اول همدان بود، خدمت آیت‌الله حاج‌شیخ حسنعلی اصفهانی معروف به «نخودکی» رسید و از ایشان تقاضای موعظه کرد.

شیخ نخودکی فرمود: مرنج و مرنجان. ملا علی همدانی گفت: خوب، مرنجان کار راحتی است. ما وظیفه داریم خودمان را تربیت کنیم تا کسی را از خود ناراحت نکنیم. اهانت به فردی روا نداریم. غیبت افراد را نباید کرد و... این امر شدنی است.

ولی مرنج را چه کاریم؟ بعضی‌ها به ما بدی می‌کنند. پول‌مان را می‌خورند. تهمت می‌زنند، اذیت می‌کنند و... بالاخره آدم ناراحت می‌شود و رنجیده خاطر می‌گردد.

آیا امکان دارد که انسان از دست کسی نرنجد؟ مرحوم اصفهانی فرمود: بله، می‌شود. پرسید چگونه؟ پاسخ داد. به این نحو که «خودت را کسی حساب نکن».

عیب کار ما همین است. ما خود را فرد بسیار مهمی به شمار می‌آوریم. به ثروت، به علم، به ریاست و به هر چیزی می‌بالیم. بنابراین هیچ‌کس جرات نمی‌کند به ما «تو» بگوید و اگر بگوید عصبانیت می‌انجامد. (در محضر مجتهدی، ج ۲، ص ۱۱۵)

**جمع‌بندی**

برادر و خواهر گرامی، امور دنیا، ارزش آن را ندارد که گاه و بی‌گاه به خاطر بعضی نارسایی‌های زندگی، زود از کوره در برویم و عنان نفس خود را به دست شیطان بسپاریم و با عصبانیت، رفتارهایی خلاف شأن انسانی و اخلاقی خود، به نمایش بگذاریم.

در پایان این مقاله از خوانندگان فرهیخته تقاضا می‌کنیم که نکات مطرح شده در خصوص آسیب‌های ناشی از عصبانیت را چند باره مرور کنند؛ تا از سوزش شعله‌های برافروخته شده آن در سراسر وجود خود، در امان باشند.

پیشنهاد می‌شود که داستان بسیار زیبا و آموزنده «مرنج و مرنجان» را برای همیشه جلوی چشمان خود به عنوان روش زندگی خود بدانیم.

مطمئن باشید که برای این توصیه هیچ قیمتی را نمی‌توان فرض کرد. لذا آن را جدی و جدی جدی بگیریم.

همسران گرامی، شایسته است که با همیاری یکدیگر و نیز با کمک خواستن از خداوند مهربان، این ویژگی ذاتی را که در همه افراد بشر کم و بیش وجود دارد، مهار نموده و بر دهانه سرکش آن لجام بزنند تا زندگی مشترک آنان به مخاطره نیافتد.

**آخوند ملا علی همدانی که از دانشمندان طراز اول همدان بود، خدمت آیت‌الله حاج‌شیخ حسنعلی اصفهانی معروف به «نخودکی» رسید و از ایشان تقاضای موعظه کرد. شیخ نخودکی فرمود: مرنج و مرنجان. ملا علی همدانی گفت: خوب، مرنجان کار راحتی است. ما وظیفه داریم خودمان را تربیت کنیم تا کسی را از خود ناراحت نکنیم. ولی مرنج را چه کارکنیم؟ بعضی‌ها به ما بدی می‌کنند. پول‌مان را می‌خورند. تهمت می‌زنند، اذیت می‌کنند و... بالاخره آدم ناراحت می‌شود و رنجیده خاطر می‌گردد.آیا امکان دارد که انسان از دست کسی نرنجد؟ مرحوم اصفهانی فرمود: بله، می‌شود. پرسید چگونه؟ پاسخ داد. به این نحو که «خودت را کسی حساب نکن».**

## قرآن، بیانگر حقیقت هر چیز

بر اساس آموزه‌های قرآن، این کتاب الهی «تبیان» هر چیزی است؛ یعنی حقیقت هر چیزی را چنان بیان می‌کند که حق از باطل جدا شود و جایی برای شک باقی نماند. خدا در توصیف قرآن می‌فرماید: وَ نَزَّلْنَا عَلَیْکَ الْکِتَابَ تِبْیَانًا لِکُلِّ شَیْءٍ؛ ما کتاب را بر تو نازل کردیم که بیانگر هر چیزی است. (نحل، آیه ۸۹)

این بیانگری تا جایی است که چیزی نیست که در قرآن نیامده باشد و در حقیقت از سوی خدا در این‌باره کوتاهی و تفریطی صورت گرفته باشد؛ زیرا خدا می‌فرماید: مَا فَرَّطْنَا فِی الْکِتَابِ مِنْ شَیْءٍ؛ ما هیچ چیز را در این کتاب، فروگذار نکردیم.(انعام، آیه ۳۸)

از این رو می‌توان برای فهم و درک هر چیزی از گذشته و حال و آینده به سراغ قرآن رفت تا از قرآنی که همچون خورشید به‌طور دائم در حال افاضه است، بهره‌مند شد و از تجلیات دقیقه به دقیقه و آن به آن این کتاب استفاده کرد.

لذا از گذشته در قالب استخاره (تشخیص خوب و بد عملی)، یا استشاره(مشورت‌گیری با خدا) یا استخبار(خبرگیری از چیزی یا کسی) به سراغ قرآن می‌رفتند. عبدالله ابن عباس بر این باور است که هر چیزی که انسان بخواهد درباره آن خبری بگیرد می‌تواند به سراغ قرآن برود. در روایت است: قال عبدالله ابن عباس: لو ضاع لی عقال بعیر لوجدته فی کتاب‌الله، و قال(ص): سیکون فتن. قیل: و ما المخرج منها؟ قال: کتاب‌الله، فیه نبأ ما قبلکم، و خبر ما بعدکم، وحکم ما بینکم. رواه الترمذی؛ ابن عباس می‌گوید: اگر عقال شترم گم شود آن را در کتاب‌الله می‌یابم؛ و پیامبر(ص) فرمود: به‌زودی فتنه‌ها خواهد بود. به ایشان عرض شد: راه خروج از فتنه چیست؟ پیامبر(ص) فرمود: کتاب‌الله؛ چرا که در آن خبر گذشتگان و آیندگان و حکم هر چیزی وجود دارد. این روایت را ترمذی نقل کرده است.

البته این روایت ابتر است؛ زیرا پیامبر(ص) افزون بر قرآن، «عترت» معصوم(ع) را نیز به‌عنوان «ثقل اصغر» مطرح کرده است؛ یعنی قرآن با رهبری معصوم(ع)، عامل رهایی از فتنه است؛ چنانکه حدیث ثقلین و احادیث بسیار دیگری بر آن تأکید دارد.

به هر حال، قرآن بیانگر همه حقایق است و هر پرسشی که انسان داشته باشد می‌تواند به آن مراجعه کند؛ اما شرط رهایی از فتنه‌ها داشتن رهبرانی معصوم(ع) از عترت(ع) است، وگرنه هرگز امت اسلام از فتنه‌ها رها نمی‌شود؛ چنانکه پس از واقعه سقیفه بنی ساعده و عدم توجه به فرمان غدیرخم، امت اسلام از فتنه‌ها در امان نماند؛ در حالی که قرآن در دست کسانی چون ابن عباس است که می‌گوید من عقال شترم را در قرآن می‌یابم؛ اما چطور شد که امت از فتنه نجات نیافت؟ به‌دلیل اینکه در همان قرآن آمده است که برای رهایی از تنازع و فتنه و مانند آن باید به ولایت معصوم(ع) مراجعه کنند. (مائده، آیات ۳ و ۵۵؛ نساء، آیه ۵۹؛ احزاب، آیه ۳۳)

حسن مولایی

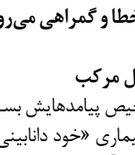
## چراغ راه

### ریشه اختلاف علمی، عدم سکوت نادان

**قال الامام علی(ع): «لو سکت من لا یعلم سقط الاختلاف»**

امام علی(ع) فرمود: اگر نادان سکوت کند، اختلاف از میان می‌رود. [1]

۱- بحارالانوار، ج ۲، ص ۱۲۲



## حکایت خوبان

### مسئولیت عالم بودن

امام حسین(ع) دو سال قبل از حماسه عاشورا در منا، خطاب به بزرگان و علمای اسلام فرمود: «شما به خاطر خدا در میان مردم صاحب عزت و احترام هستید، با این حال می‌بینید که قوانین خدا را می‌شکنند ولی هیچ ترسی ندارید؟! اگر یکی از پیمان‌های پدرانتان شکسته شود، هراسان خواهید شد، ولی اکنون نمی‌ترسید که سنت رسول‌الله شکسته شده است؟! نابینایان و ناشنوایان و بیماران زمین‌گیر در شهرها به حال خود رها شده‌اند، و هیچ به حال آنها رحمت نمی‌آورید و به کاری که شایسته شما است برنمی‌خیزید. کاش می‌دانستید منزلت عالم بودن که به آن دست یافته‌اید، مصیبت شما را بزرگ‌تر می‌کند. [1]

۱- تحف‌العقول، ص ۱۷۲

## پرسش و پاسخ

### خود دانابینی، بیماری روانی رایج

**پرسش:**

**چرا بسیاری از مردم بدون شناخت، مطالعه و تحقیق در خصوص آموزه‌های دین اسلام ارزیابی و قضاوت می‌کنند. و متاثر از القائات دشمنان به‌ویژه در فضای مجازی، غالبا به خطا و گمراهی می‌روند؟**

**پاسخ:**

**بیماری خود دانابینی یا جهل مرکب**

یکی از بیماری‌های روانی جامعه که تشخیص پیامدهایش بسیار دشوار است و بسیاری از مردم بدان مبتلاید، بیماری «خود دانابینی» یا بیماری «علم خیالی» است. این بیماری که به آن «جهل مرکب» نیز گفته می‌شود، اگر مزمن شود، مداوایش محال است.

**چگونگی مواجهه انسان با حقایق عالم هستی**

انسان با حقایق عالم هستی با چهار حالت روبه‌رو می‌شود:

۱- اینکه حقیقت چیزی را بداند و بداند که می‌داند. او در این صورت حقیقتا عالم است.

۲- اینکه حقیقت چیزی را بداند، ولی خود نداند که می‌داند. او در این صورت گرفتار غفلت و نسیان است و غافل نامیده می‌شود.

۳- اینکه حقیقت چیزی را نداند، ولی بداند که نمی‌داند(یعنی به نادان بودن خود عالم است) وی در این حالت جاهل و نادان است.

۴- اینکه حقیقت چیزی را نداند و نداند که نمی‌داند(یعنی به نادانی خود جاهل است) بلکه تصور می‌کند که می‌داند. وی در این صورت «جاهل مرکب» نامیده می‌شود.

در لغت‌نامه دهخدا جلد ۵ صفحه ۶۵۴۴ جاهل مرکب چنین معنا شده است: «آنکه علم وی با واقع منطبق نباشد و آنکه گمان برد چیزی را می‌داند و به واقع آن را نمی‌داند».

**تفاوت جهل بسیط و جهل مرکب**

جهل بسیط آن نادانی است که با نادانی دیگر ترکیب نشده است، مانند اینکه انسان فلان راه، یا فلان مسئله علمی را نمی‌داند و می‌داند که نمی‌داند و بدان اعتراف دارد. اما جهل مرکب یا جهل فراگیر عبارت است از دو نادانی که با هم ترکیب شده‌اند: جهل اول، نادانی انسان به یک چیز است که همان جهل بسیط است و جهل دوم اینکه انسان، نادانی‌اش را علم تصور کند و این خود جهل دیگری است که با جهل نخست ترکیب می‌شود و از ترکیب آنها جهل مرکب حاصل می‌گردد. جهل بسیط مداوایش آسان است و با تلاش علمی می‌توان از آن بیرون آمد، اما جهل مرکب اگر مزمن گردد، مداوایش نه تنها مشکل بلکه چه‌بسا محال است. آن کس که نداند و نداند که نداند

در جهل مرکب، ابدالدهر بماند

**عرصه‌های تجلی بیماری خود دانابینی**

با اندوه فراوان باید اعتراف کرد که بسیاری از مردم به این بیماری روانی مبتلایند، چرا که پیامدهایش در عرصه‌های بسیاری چون امور عقیدتی و نظری شامل دین و افکار و مدیریت در کارها و... ظاهر است. به‌ویژه در سه موردی که امام صادق(ع) تعیین فرموده‌اند: ۱- اعتقادات دینی ۲- سیاست ۳- و امور اداری که از آن حضرت روایت شده است: «ثلاث خلال یقول کل انسان انه علی صواب منها: دینه الذی یعتقده، و هواه الذی یستعلی علیه، و تدبیره فی اموره» سه عرصه است که هر انسانی می‌گوید: من در آن برحقم: ۱- دینی که بدان اعتقاد می‌ورزد ۲- خواسته‌هایی که بر او مستولی است ۳- و مدیریت او در کارها(بحارالانوار، ج۷۸، ص۲۳۴) آری در این سه عرصه افرادی که به این بیماری خود دانابینی روانی مبتلا هستند گمان می‌کنند.

**خود دانابینی در قرآن**

قرآن کریم در سوره حج آیه ۳ می‌فرماید: و گروهی از مردم بدون هیچ علم و دانشی درباره یگانگی خدا (و نیز درباره قدرت خدا برای زنده کردن مردگان به) مجادله برمی‌خیزند (و تابع هیچ‌گونه منطق، دانش و استدلالی نیستند) و از هر شیطان سرکش (جن و انس) پیروی می‌کنند (که هرکدام از آنها برای خود نقشه و حیله‌ای دارند.)

همچنین در آیه ۸ همین سوره با صراحت می‌فرماید: گروهی از مردم کسانی هستند که درباره خدا به جدال (و بحث بیهوده) می‌پردازند. (بدون هیچ دانش و اندیشه درست) و هدایت (از سوی پیامبران) و نیز بدون کتاب روشنگر (آسمانی مثل قرآن).

**درمان بیماری خود دانابینی**

برای پالایش عقیده و درمان بیماری خود دانابینی و دستیابی به عقاید درست دو رکن اصلی وجود دارد: یکی برطرف ساختن موانع بینش عقل و معرفت و دیگری فراهم ساختن شرایط معرفت صحیح. اسلام به جز این دو رکن سفارش دیگری ندارد.

## سلوک عارفانه

### بقای اسلام در مواجهه شجاعانه و صریح با افکار مختلف است

(بدان ای سالک راه خدا!) اگر در صدر اسلام در جواب کسی که می‌آمد و می‌گفت من اسلام را قبول ندارم، می‌گفتند: بزنید و بکشید، امروز دیگر اسلامی وجود نداشت. اسلام به این دلیل باقی مانده که با شجاعت و با صراحت با افکار مختلف مواجه شده است. در آینده هم اسلام، فقط و فقط با مواجهه صریح و شجاعانه با عقاید و افکار مختلف است که می‌تواند به حیات خود ادامه دهد. [1]

۱- پیرامون انقلاب اسلامی، شهید مرتضی مطهری (ره)، ص ۱۹

**صفحه معارف روزهای: شنبه، یک‌شنبه سه‌شنبه و پنج‌شنبه منتشر می‌شود**
**تلفن‌های مستقیم: ۳۳۹۴۱۹۹۱ - ۳۵۲۰۲۲۲۱**
**MaarefKayhan@Kayhan.ir**