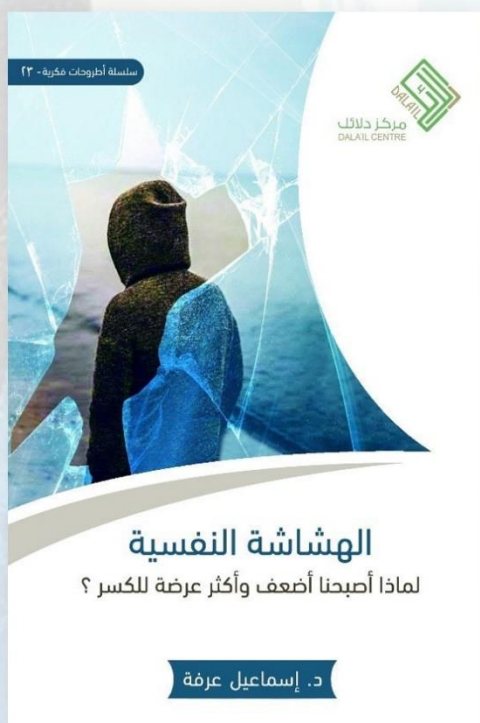


شکندگی روانی: چرا ما ضعیف تر و شکننده تر شده ایم؟

فصل اول | شکندگی، تربیتی است نه طبیعی

اسماعیل عرفه | احمد رادباده



شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

فصل اول | شکندگی، تربیتی است نه طبیعی

بنابراین، اگر بخواهیم به این سوال پاسخ دهیم: آیا قاطعیت یا انعطاف‌پذیری امری نسبی است که می‌توان آن را از طریق تمرین و آموزش به دست آورد یا این که این یک ویژگی طبیعی و ذاتی است که با گذر زمان و مکان تغییر نمی‌کند؟

ما می‌توانیم جواب این سوال را در دل دشواری‌های زندگی سختی که پدران و مادران ما داشتند بیابیم. پیشرفت تکنولوژی که زندگی را تا اندازه زیادی برای ما آسان‌تر کرده در آن زمان وجود نداشته است. سختی‌ها و چالش‌های زیادی پیش می‌آید که ما را تحت تاثیر قرار نمی‌دهد، این در حالی است که

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

پدران و مادران ما هیچ گله و شکایتی به خاطر سختی‌هایی که کشیده‌اند ندارند، چرا که این طبیعت رایج زندگی آنها بوده است.

نسیم طالب، استاد دانشگاه نیویورک، در کتاب خود «ضد شکندگی» توضیح می‌دهد که انسان از دوران کودکی دارای نوعی تاب‌آوری احساسی (Resilience)^۱ است که به او امکان می‌دهد تا با توجه به واکنش خود نسبت به تأثیرات خارجی، با آنها سازگار شود. او مردم را به سه دسته تقسیم می‌کند: ضعیف، قوی، و قاطعی که شکننده نیست.^۲ به همین دلیل، واکنش نسل جوان و نوجوان به فشارها ممکن است به‌طور اساسی با واکنش والدینشان

(۱) متخصصان و پژوهشگران درباره ترجمه اصطلاح «Resilience» که به معنای توانایی انسان برای بهبودی، سازگاری، و غلبه بر آثار منفی فشارها و بازگشت به حالت طبیعی خود است، اختلاف نظر دارند. برخی این اصطلاح را به «تاب‌آوری احساسی» و برخی دیگر به «قاطعیت احساسی» ترجمه می‌کنند. در این کتاب، من از اصطلاح «تاب‌آوری احساسی» به‌عنوان ترجمه‌ای برای «Resilience» استفاده خواهم کرد.

۲) Nassim Taleb, Antifragile: Things That Gain from Disorder.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

متفاوت باشد. دلیل این تفاوت به تربیت و پرورش، میزان تاب‌آوری احساسی، و توانایی مقاومت و صبر در برابر ناملازمات برمی‌گردد.

از اینجا بود که نویسنده بریتانیایی کلیر فوکس متوجه شد بسیاری از جوانان نسل امروز دائماً در حالتی از قربانی‌گری زندگی می‌کنند؛ احساساتشان با کوچک‌ترین چیز جریحه‌دار می‌شود و از کوچک‌ترین کلمه احساس توهین می‌کنند. گاهی حتی به عمد این حالت احساسی ضعیف را نشان می‌دهند تا همدردی دیگران را به خود جلب کنند. این وضعیت دائمی از احساس ضعف، استحکام روانی فرد را نابود می‌کند و او را در برابر اولین شوک در زندگی واقعی کاملاً آسیب‌پذیر می‌سازد.^۳

در قیاس با جهان عرب، یکی از تجلیات این موضوع این است که تا سال ۲۰۱۸ اصطلاح «خشونت» به‌طور گسترده‌ای در رسانه‌های اجتماعی جهان عرب شناخته‌شده نبود، اما تنها در عرض یک سال همه شروع به شکایت از آن کردند، در ارزیابی‌اش اغراق می‌کردند و به سرعت اعلام می‌کردند که در

۳) Claire Fox, I Find That Offensive.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟^۱

موقعیتی خاص مورد خشونت قرار گرفته‌اند. چرا که نه؟! وقتی می‌بینیم که هیچ چهره سرشناسی نیست که از خشونت انتقاد نکند. حتی این‌گونه شده که برای نوجوانان جذاب است که ادعا کنند مورد خشونت قرار گرفته‌اند، زیرا این مسئله باعث جلب همدردی و وسیله‌ای برای جلب توجه است، بدون اینکه ابتدا مشخص شود که منظور از خشونت چیست؟^۲

به همین دلیل، فوکس از این کمپین عظیم ضد خشونت انتقاد می‌کند - کمپینی که از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۰ در ایالات متحده ۱.۴ میلیارد دلار هزینه داشته است.^۳ - او می‌گوید: «ارتباط دادن خشونت با بیماری روانی مرا نگران می‌کند. صنعت ضد خشونت تهدید واقعی برای وضعیت روانی جوانان است. به جای آرام کردن مردم، این صنعت تأثیرات منفی خشونت را تأیید و بزرگ‌نمایی می‌کند. این امر بر مکانیسم‌های سازگاری جوانان تأثیر می‌گذارد. طنز ما چرا

۱) Ibid.

۲) Richard Adams, Fewer school bullies but cyberbullying is on the increase

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

اینجاست که این موضوع فضایی ایجاد می‌کند که باعث تحریک بروز علائم اختلالات روانی می‌شود.

فوکس ادامه می‌دهد: «اکنون با نسلی از نوجوانان و جوانان روبرو هستیم که خود را ضعیف و شکننده می‌دانند و معتقدند که خطاب شدن با الفاظ ناخوشایند، منجر به بیماری روانی آن‌ها می‌شود و بدون درمان روان‌شناسی توسط یک پزشک متخصص قادر به بقا نخواهند بود. آن‌ها بیماری روانی را به همه چیز اضافه می‌کنند: مشکلات روزمره زندگی مستقل، امتحانات دانشگاهی، و انتقاداتی که به آن‌ها وارد می‌شود».^۶

بله، خشونت‌های بد و مضر وجود دارد و باید با آن مبارزه شود. همچنین مواردی از خودکشی در جهان عرب ثبت شده است که در آن افراد به دلیل تجربه خشونت‌های بسیار آزاردهنده، هرگونه اعتماد به نفس خود را از دست داده و واقعاً دچار افسردگی شدید شده‌اند. اما چرا حالا هر مشکل جزئی و

^۶ Claire Fox, I Find That Offensive.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

معمولی به عنوان خشونت تلقی می‌شود؟ و چرا تغییرات عادی روزمره زندگی به مشکلات روانی تبدیل شده که نیاز به مداخله فوری درمانی دارند؟

فرانک فوردی، استاد جامعه‌شناسی در دانشگاه کنت بریتانیا، توضیح می‌دهد که چگونه مشکلات عادی زندگی به ما کمک می‌کنند تا خود را برای تحمل بیشتر تقویت کنیم، یا همان‌طور که گفته می‌شود: «آنچه تو را نمی‌کشد، قوی‌ترت می‌کند».^۷

فوردی می‌گوید: «اندوه نشانه‌ای از بیماری روانی نیست؛ بلکه بخشی جدایی‌ناپذیر از وجود انسانی است. هنگامی که اندوه طبیعی به بیماری روانی تبدیل می‌شود، نوجوانان و جوانان قادر نخواهند بود راهکارهای خودشان را برای غلبه بر تجربه‌های دردناک توسعه دهند».^۸

۷) البته باید توجه داشت که این جمله به صورت مطلق درست نیست، زیرا واقعاً دردها و مشکلاتی وجود دارند که می‌توانند باعث فروپاشی کامل فرد شوند. اما ما این عبارت را در این زمینه به کار می‌بریم زیرا با معنای مورد نظر در این بحث همخوانی دارد.

۸) Frank Furedi, Trigger warnings are educational suicides.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

تاب‌آوری روانی به تدریج رشد می‌کند

شکندگی روانی در میان نسل نوجوان به دلایل متعددی ظاهر شده، که از مهم‌ترین آن‌ها ناتوانی این نسل در پذیرش مسئولیت‌ها از دوران کودکی است، حتی در ساده‌ترین امور. این نسل به‌طور مداوم عادت کرده که برای رسیدن به اهدافش، حتی در مرور درس‌هایش یا انجام کارهایش به دیگران تکیه کند. این جدایی کامل بین تجربهٔ پسر یا دختر جوان و زندگی واقعی، آن‌ها را نازپرورده‌تر و در برابر فشارها شکست‌پذیرتر می‌کند.

به همین دلیل نسیم طالب می‌گوید: «همان‌طور که گذراندن یک ماه کامل در رختخواب منجر به تحلیل رفتن عضلات می‌شود، سیستم‌های پیچیده نیز تضعیف می‌شوند و وقتی که هیچ فشاری روی آنها نباشد گاهی به‌طور کامل از بین می‌روند. این همان تراژدی مدرنیته است، همان‌طور که تراژدی والدینی است که بیش از حد فرزندان خود را نازپرورده می‌کنند؛ کسانی که سعی در

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

کمک به ما دارند، اغلب همان کسانی هستند که بیشترین آسیب را به ما وارد می‌کنند».^۹

و در نهایت، نتیجه این است که با نسلی روبرو هستیم که به هیچ وجه بالغ نیست، حتی در اوج جوانی و شور و شوق خود، و این به خاطر عدم پذیرش مسئولیت است. این نسل در برابر هر موقعیتی فرو می‌پاشد و با هر بحرانی خرد می‌شود. این نسلی است که به کندی بالغ می‌شود و به سرعت فرو می‌ریزد، حتی در دهه بیست زندگی خود. نسل‌های قبلی در همان سنین دارای بلوغ روانی و ذهنی بیشتری بودند که آن‌ها را قادر می‌ساخت در سنین کمتری خانواده تشکیل دهند و مسئولیت‌ها را بپذیرند، و تاب‌آوری روانی بزرگی را توسعه داده بودند که از همتایان خود در نسل نوجوانان کنونی فراتر می‌رفت.

۹) Nassim Taleb, *Antifragile: Things That Gain from Disorder*, (New York: Random House, ۲۰۱۲), P. ۳.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟^۱

جین توینج در این باره می‌گوید: «بسیاری از مطالعات مربوط به تکامل مغز نشان داده‌اند که پوسته جلویی مغز (Frontal Cortex)، که مسئول قضاوت و تصمیم‌گیری است، تا سن ۲۵ سالگی به طور کامل تکامل نمی‌یابد. این امر به این ایده دامن زده است که نوجوانان آمادگی بزرگ شدن را ندارند و بنابراین به محافظت بیشتری برای مدت طولانی‌تری نیاز دارند. جالب اینجاست که تفسیر این مطالعات به نظر می‌رسد که حقیقت اساسی تحقیقات مغز مبنی بر اینکه مغز بر اساس تجربه تغییر می‌کند را نادیده گرفته است».

شاید نوجوانان و جوانان امروز واقعاً پوسته جلویی کاملاً رشد یافته‌ای نداشته باشند، زیرا به آن‌ها مسئولیت‌های بزرگسالان داده نشده است. اگر اسکنرهای مغزی در سال ۱۹۸۰ وجود داشتند، از خود می‌پرسیم که نتایج برای نسلی که در ۱۸ سالگی کار را شروع می‌کرد، در ۲۱ سالگی ازدواج می‌کرد و مدت کوتاهی بعد صاحب فرزند می‌شد، چگونه به نظر می‌رسید؟^{۱۰}

۱۰) Jean Twinge, iGen.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

با توجه به این معضل - یعنی شکندگی روانی نوجوانان در دهه بیست زندگی‌شان - نویسنده استرالیایی، کارین فاریس، خواستار تمرین دادن خودمان برای تاب‌آوری احساسی شده است. او یادآور می‌شود که این موضوع در صورت دستیابی و پافشاری بر آن، فواید متعددی دارد.

از جمله فوایدی که فاریس به آن‌ها اشاره کرده است عبارتند از:

۱. بهبود سلامت روانی و ذهنی.
۲. بهبود عملکرد شناختی و ادراکی.
۳. حفظ آرامش درونی در موقعیت‌های استرس‌زا.
۴. نگاه به زندگی به عنوان یک رشته از چالش‌ها، نه مشکلات.
۵. ثبات در مواجهه با بحران‌ها.
۶. توانایی استقامت و شکوفایی در شرایط فشار مداوم.
۷. توانایی بازگشت به عقب و بهبودی سریع از شکست‌ها.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

۸. عبرت گرفتن از ناکامی‌ها و شکست‌ها که به عنوان فرصت‌های یادگیری محسوب می‌شوند.^{۱۱}

در اینجا می‌توان به حدیث پیامبر اکرم - صلی الله علیه وسلم - اشاره کرد: «علم با یادگیری و بردباری با تمرین بردباری به دست می‌آید»،^{۱۲} که برخی به آن این عبارت را اضافه می‌کنند: «و صبر با تمرین صبر». مقصود این است که انسان باید خود را به تحمل سختی‌ها، پذیرش خطرات و عبور از مشکلات وادار کند.

امام غزالی رحمه الله در کتاب «احیاء علوم الدین» نظر جالبی در این زمینه دارد و اشاره می‌کند که هر انسانی واقعاً می‌تواند خود را تغییر دهد. او می‌گوید: «اگر اخلاق قابل تغییر نبود، توصیه‌ها، موعظه‌ها و تربیت‌ها بی‌فایده می‌شدند و پیامبر خدا - صلی الله علیه وسلم - نمی‌فرمودند: «اخلاق خود را نیکو کنید!» چگونه می‌توان این مسئله را در مورد انسان انکار کرد در

۱۱) Karen Ferris, How to Be Resilient in a Culture of Constant Change.

۱۲) روایت طبرانی.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

حالی که تغییر اخلاق حیوان ممکن است؟ به عنوان مثال، شاهین از وحشی‌گری به انس گرفتن، سگ از شرارت در خوردن به با ادب بودن و نگه‌داری و رها کردن غذا، و اسب از سرکشی به آرامی و فرمانبرداری تغییر می‌کند. همه این‌ها تغییر اخلاق است»^{۱۳}.

جین توینج در خلاصه‌ای از توصیه‌های خود به جوانان و دختران در این زمینه پیشنهاد می‌کند که به خیابان بروند و گوشه‌های هوشمند خود را کنار بگذارند. در شغلی مشغول به کار شوند، رانندگی کنند و شاید کارهای دوستان یا خانواده‌شان را انجام دهند. به‌طور کامل مسئولیت خود را بر عهده بگیرند و از نظر مالی از والدین خود مستقل شوند. وظیفه خرید مایحتاج خانه را به عهده بگیرند و به کمک نیازمندان، فقرا و مستمندان بشتابند.

۱۳) ابوحامد الغزالی، إحياء علوم الدين.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

علاوه بر این، باید با افراد مسن‌تر و باتجربه‌تر در زندگی و کسانی که دستاوردهای بزرگی دارند، در ارتباط باشید. به همراهی اهل علم و مشایخ بپردازید و از سیرت سلف صالح پیروی کنید.

همه این امور به درک شما از واقعیت زندگی می‌افزاید، مهارت‌های اجتماعی شما را بهبود می‌بخشد و به تجربه شما در مواجهه با مشکلات، مدیریت زمان، سازمان‌دهی اولویت‌ها و ترتیب دادن به زندگی‌تان می‌افزاید. این موارد شما را برای رسیدن به بلوغ روانی آماده می‌کند تا به شکل مؤثرتری برای مرحله بزرگسالی آماده باشید.^{۱۴}

مسئولیت‌ها را از الآن به عهده بگیر

بنابراین، انسان اگر با زندگی در حال مبارزه باشد، و از کودکی شروع به پذیرش مسئولیت‌ها کند، می‌تواند از حساسیت خود نسبت به فشارها و انتقاد رهایی یابد. تربیت نفس برای پذیرش مسئولیت اشتباهات و مواجهه با

۱۴) Jean Twinge, iGen.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

عواقب اعمالش، از بزرگترین درس‌هایی است که زندگی می‌تواند به انسان بیاموزد.

آلن دوباتن می‌گوید: «در دنیایی ایده‌آل، ما در برابر این تأثیرات خارجی ایمن‌تر خواهیم بود؛ نه در برابر بی‌توجهی می‌لرزیم و نه در برابر توجه، نه در برابر تحسین و نه در برابر تحقیر. اگر کسی ما را تحسین کند و این تحسین صادقانه نباشد، خود را بدون شایستگی به وسوسه نمی‌سپاریم. اگر ارزیابی صادقانه‌ای از نقاط قوت خود داشته باشیم و بر اساس ارزش‌های خود قضاوت کنیم، فرض دیگران مبنی بر اینکه ما بی‌ارزش هستیم، ما را آزرده نخواهد کرد. ما به شأن و شایستگی خود اطمینان خواهیم داشت».^{۱۵}

این فرآیند مسئولیت‌پذیری و ساختن اعتماد به نفس از کودکی آغاز می‌شود. روزنامه‌نگار متخصص در روان‌شناسی، هارا مارانو، در کتاب خود «ملت ضعیفان» (A Nation of Wimps)، از والدینی انتقاد می‌کند که این روزها فرزندان خود را با کمترین خطرات، بزرگ می‌کنند و به آن‌ها اجازه نمی‌دهند

۱۵) آلن دوباتن، اضطراب جایگاه اجتماعی، ص ۱۵

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

به تنهایی دوچرخه‌سواری کنند، یا آزادانه در فضای باز بازی کنند، یا در خیابان تجربه‌های خود را زیر نظر والدینشان انجام دهند. او معتقد است که این‌گونه احاطه کردن فرزندان با چنین مراقبت‌های افراطی و بیش از حد، مفید نیست. سپس می‌گوید: «این مراقبت بیش از حد بر کودکان تأثیر می‌گذارد و آن‌ها را شکننده‌تر می‌کند».^{۱۶}

اما آیا واقعاً فشارهای زندگی می‌توانند ما را قوی‌تر کنند؟ آیا درد می‌تواند ما را به انسان‌های بهتری تبدیل کند؟ و آیا مشکلات می‌توانند روان ما را به سمت بهتر شدن هدایت کنند؟ به این داستان عجیب توجه کنید!

در اواسط دهه نود میلادی، تنها ۰.۴٪ از کودکان آمریکایی زیر هشت سال به آلرژی بادام زمینی مبتلا بودند. از آن زمان، والدین شروع به محافظت از فرزندان خود در برابر مصرف هرگونه محصول حاوی بادام زمینی کردند، از ترس اینکه مبادا آن‌ها به دلیل حساسیت، آسیب ببینند.

۱۶) Hara Estroff Marano, A Nation of Wimps.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

اما به نوعی این اقدامات به کودکان کمک نکرد. طی چند سال، به ویژه در سال ۲۰۰۸، درصد کودکان مبتلا به حساسیت تقریباً سه برابر شد و به ۱.۴٪ رسید. با وجود مراقبت‌های افراطی که والدین به فرزندان خود ارائه می‌دادند، هیچ‌کس نمی‌دانست چرا این نسبت به این شکل ناگهانی افزایش یافته است؟ به هر حال، والدین همچنان به جلوگیری از تماس فرزندان با بادام زمینی از بدو تولد ادامه دادند؛ چرا که در نهایت، پیشگیری بهتر از درمان است و قطعاً محافظت از کودکان در برابر بادام زمینی آن‌ها را ایمن‌تر خواهد کرد، این‌طور نیست؟

برعکس، محافظت از کودکان در برابر بادام زمینی در دوران کودکی دقیقاً دلیل شیوع آلرژی و افزایش میزان آن در میان کودکان بود. مطالعه‌ای با عنوان LEAP بر روی ۶۴۰ کودک زیر یک سال انجام شد و این کودکان به دو گروه تقسیم شدند: به نیمی از والدین توصیه شد که فرزندان را با محصولات بادام زمینی تغذیه کنند و به نیمی دیگر توصیه شد که از دادن بادام زمینی به

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

فرزندانشان خودداری کنند. این مطالعه به مدت پنج سال کامل نتایج را پیگیری کرد.

نتیجه شگفت‌انگیز این بود که میزان کودکانی که بعدها به حساسیت بادام زمینی مبتلا شدند در گروهی که والدینشان آن‌ها را محافظت کرده بودند، ۱۷٪ بود، در حالی که این میزان در کودکانی که به‌طور مداوم در معرض بادام زمینی قرار گرفته بودند، تنها به ۳٪ کاهش یافت. یکی از پژوهشگران این مطالعه می‌گوید: «قرار گرفتن در معرض بادام زمینی در دوران کودکی ایمنی قوی در برابر حساسیت ایجاد می‌کند. توصیه‌ای که می‌گوید: فرزندانتان را از هر چیزی که ممکن است در کودکی آن‌ها را به حساسیت مبتلا کند دور نگه دارید، توصیه‌ای نادرست است».^{۱۷}

۱۷) Greg Lukianoff, Jonathan Haidt, The Coddling of the American Mind: How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting Up a Generation For Failure, (New York: Penguin Press, ۲۰۱۸).

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

این دقیقاً همان چیزی است که از دوران کودکی اتفاق می‌افتد. کشف کودک از زندگی و مواجهه با مشکلات از همان دوران کودکی، در او مقاومت روانی ایجاد می‌کند و او را در برابر زندگی مقاوم‌تر می‌سازد. ما به چالش‌های ذهنی و فشارهای جسمی نیاز داریم تا بتوانیم در زندگی ادامه دهیم؛ بدون آن‌ها، به‌کلی نابود خواهیم شد.

بنابراین، رمز موفقیت «ایمنی» است. درمان این است که ایمنی در برابر سخنان مردم، مشکلات زندگی، و تغییرات آن به دست آوریم، درست مانند ایمنی که بدن در برابر ویروس‌ها و میکروب‌ها پیدا می‌کند. سپس خود را به پذیرش مفهوم تلاش و رنج در زندگی دنیوی عادت دهیم و آنچه که این پذیرش از ما می‌طلبد، شامل تکالیف شرعی و سختی‌های روانی و جسمی را بپذیریم.

{يَا يَحْيَىٰ خُذِ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ} (ای یحیی، کتاب [خدا] را با قدرت بگیر). در همین زمینه، بسیاری از سلف از تنبلی، ضعف و بی‌کاری که به‌طور منفی بر تاب‌آوری احساسی ما تأثیر می‌گذارد، نکوهش می‌کردند. آن‌ها دوست داشتند که

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

کودکان از کودکی چیزهایی بیاموزند که به آن‌ها در درک طبیعت زندگی و پذیرش مسئولیت‌های آن کمک کند. به گفتهٔ پژوهشگر محمد شعبان ایوب، این اصل از سیرت نبوی گرفته شده است، (زیرا پیامبر اسلام بر آموزش اعتماد به نفس به کودکان، تربیت آن‌ها بر اساس تحمل مسئولیت، اطاعت، و عدم افشای اسرار تأکید می‌کرد)^{۱۸}.

و پس از پیامبر، صحابه گرامی نیز پیروی از این روش را آموختند. همان‌طور که سیدنا عمر بن خطاب رضی‌الله‌عنه فرمود: «به فرزندان خود شنا، تیراندازی و سوارکاری بیاموزید.» یا همان‌طور که سیدنا خالد بن ولید رضی‌الله‌عنه گفت: «به ما دستور داده شد که به فرزندانمان تیراندازی و قرآن را بیاموزیم.»

عبدالله بن عباس رضی‌الله‌عنه از این که کسی بگوید «من تنبلم» بیزار بود، زیرا تمایل به بی‌حالی باعث کسالت روان و دوری از پذیرش مسئولیت موجب

۱۸) محمد شعبان ایوب، چگونه مسلمانان فرزندان خود را تربیت کردند؟ (قاهره: مؤسسه اقرأ، ۲۰۱۱)، ص ۳۸.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

تسلیم‌پذیری بدن می‌شود. به بیان مصری‌ها، کمبود مواجهه با فشارها باعث می‌شود که «استخوان انسان نرم شود».

شریعت اسلامی این مسئله - یعنی شکندگی روانی - را با تأکید بر تهذیب نفس، مخالفت با هوای نفس، و اجتناب از پیروی از دعوت آن به راحتی و رفاهیت، درمان کرده است. این مفاهیم بزرگ در شریعت به‌طور مکرر در احادیث و آیات قرآنی آمده‌اند. به‌عنوان مثال، یکی از صحابه، بشیر بن خصاصیه رضی‌الله‌عنه، نزد رسول خدا - صلی‌الله‌علیه‌وسلم - آمد و گفت: «نزد رسول خدا - صلی‌الله‌علیه‌وسلم - آمدم تا با او بر اسلام بیعت کنم. ایشان شرط کردند که گواهی دهی که هیچ معبودی به حق جز الله نیست و محمد بنده و فرستاده اوست، پنج نماز را به‌جا آوری، ماه رمضان را روزه بگیری، زکات پردازی، به حج خانه خدا بروی، و در راه خدا جهاد کنی».

بشیر گفت: «گفتم: ای رسول خدا، دو مورد از این‌ها را نمی‌توانم انجام دهم. اما زکات، من فقط ده شتر دارم که متعلق به خانواده‌ام هستند و بار و نیازهای آن‌ها را برآورده می‌کنند. و اما جهاد، مردم می‌گویند کسی که از جنگ فرار کند،

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

گرفتار خشم خدا می‌شود. من می‌ترسم که وقتی در میدان نبرد قرار بگیرم، از مرگ بترسم و روحم دچار ضعف شود».

پس رسول خدا - صلی الله علیه وسلم - دست خود را جمع کرد سپس آن را تکان داد، و فرمود: «نه صدقه و نه جهاد، پس با چه چیزی وارد بهشت می‌شوی؟» بشیر گفت: «سپس گفتم: ای رسول خدا، با شما بیعت می‌کنم».

پس پیامبر با من بر همه آن‌ها بیعت کرد. این روایت را احمد نقل کرده و حاکم در «مستدرک» خود آن را صحیح دانسته است.

بشیر رضی الله عنه نیازمند یک وقفه تربیتی و بازنگری نبوی بود تا به او حقیقت بیعت با اسلام را نشان دهد. زیرا اسلام از مسلمان جز بهترین و گران‌بهاترین چیزهایی که دارد، نمی‌پذیرد تا شرف پیوستن به اهل آن را به دست آورد و عنوان وابستگی به شریعتش را کسب کند. اسلام به بذل جان و دارایی در راه رضای خالق بزرگ ترغیب می‌کند. به این ترتیب، نفس‌ها تغییر می‌کنند، از طریق این یادآوری دائمی شریعت از حسابرسی در روز قیامت، که

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

این امر ضعف ما را درمان می‌کند و ما را با قدرت لازم برای غلبه بر هوای نفس مجهز می‌سازد.

ترمذی روایت کرده است که رسول خدا - صلی الله علیه وسلم - فرمود: «هیچ یک از شما تابع بی‌اراده نباشد که بگوید: من با مردم هستم؛ اگر مردم نیکوکار بودند، من نیز نیکوکارم، و اگر بد کردند، من نیز بد می‌کنم. بلکه نفس خود را ثابت و تربیت کنید، که اگر مردم نیکوکار بودند، شما هم نیکوکار باشید، و اگر بد کردند، شما ستم نکنید»^{۱۹} پس تثبیت نفس، تهذیب آن و تمرین دادن آن از مقاصد اساسی شریعت در دین اسلام است.

در مقابل، کوتاهی در انجام واجبات یا تفریط در مسئولیت‌ها از ناتوانی‌های نکوهیده‌ای است که خداوند از آن نهی کرده است. هنگامی که دو مرد با یکدیگر اختلاف داشتند و نزد پیامبر - صلی الله علیه وسلم - داوری کردند، پیامبر به نفع یکی از آن‌ها حکم داد، در حالی که حق دیگری پایمال شده بود اما او دلیلی برای اثبات حقانیت خود نداشت. این مرد وقتی از مسجد خارج

(۱۹) این حدیث از نظر سند دارای اشکال است، اما معنای آن صحیح است.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

شد، گفت: «حسبنا الله ونعم الوکیل» (خداوند ما را کافی است و او بهترین وکیل است). پیامبر - صلی الله علیه وسلم - او را فراخواند و به او فرمود: «خداوند ناتوانی را نکوهش می‌کند، بلکه برتوست که هشیار و زیرک باشی، و اگر بر تو امری چیره شد، بگو: حسبی الله ونعم الوکیل» (خداوند ما را کافی است و او بهترین وکیل است).^{۲۰}

پیامبر - صلی الله علیه وسلم - این مرد را به خاطر کوتاهی و ضعفش سرزنش کرد و فرمود که ناتوانی او از نوع ناتوانی جبری نیست که در آن همه تلاش‌های ممکن را انجام داده و سپس شرایط بر او چیره شده باشد. بلکه این کوتاهی از جانب خود او بود که حقش را ننوشت و در ثبت آنچه به نفع یا ضرر او بود، سهل‌انگاری کرد.

شیخ محمد غزالی رحمه‌الله در توضیحی زیبا درباره این حدیث می‌گوید: «حقیقت این است که فضیلت قدرت و استواری در نفس مسلمان بر پایه عقیده توحید قرار دارد، مانند دیگر فضائلی که او را از پذیرش خواری در زمین

(۲۰) روایت ابو داود.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

بازمی‌دارد، زیرا او به خاطر ارتباطش با آسمان از مقام بلندی برخوردار است. و چون او می‌تواند در چهارچوب ایمان خود، به‌تنهایی یک امت باشد، و در دهانش این سخن خداوند عزوجل را دارد: **قُلْ أَغَيَّرَ اللَّهُ اتَّخَذُ وَلِيًّا فَاطِرِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ يُطْعِمُ وَلَا يُطْعَمُ قُلْ إِنِّي أُمِرْتُ أَنْ أَكُونَ أَوَّلَ مَنْ أَسْلَمَ وَلَا تَكُونَنَّ مِنَ الْمُشْرِكِينَ** {انعام: ۱۴} (بگو: آیا غیر از الله کسی را به دوستی بگیرم، در حالی که او آفریننده آسمان‌ها و زمین است و او غذا می‌دهد و غذا داده نمی‌شود؟ بگو: من مأمورم که نخستین کسی باشم که تسلیم [الله] شده است، و هرگز از مشرکان نباش).

از جمله فضائل قدرت که اسلام بر آن تأکید دارد این است که فرد دارای اراده قوی باشد و نیت خود را بردستیابی به هدفش با استفاده از وسایل صحیح متمرکز کند، و در این راه نهایت تلاش خود را به کار گیرد. نباید بگذارد که شانس‌ها برای او کاری انجام دهند یا سرنوشت چیزی را برایش برنامه‌ریزی کند که خود در برنامه‌ریزی آن کوتاهی کرده است. زیرا برخی از مردم، پناه بردن به خدا را بهانه‌ای قرار می‌دهند تا کوتاهی‌های ناپسند و ضعف‌های

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

خود را پنهان کنند، و این نوع پیچیدگی و فریبکاری چیزی است که اسلام آن را ناپسند می‌داند.

بنابراین، انسان موظف است که تمام توانایی‌های خود را برای غلبه بر مشکلاتش به کار گیرد تا آن‌ها را از مسیرش دور کند. اگر مشکلات را چنان رام کند که در برابر او تسلیم شوند، وظیفه خود را انجام داده است. و اگر پس از تلاش‌های خود در برابر آن‌ها مغلوب شود، در این صورت پناه بردن به خدا برای او مأمنی است که از خطرات شکست، به آن چنگ می‌زند. پس او در هر دو حالت قوی است؛ ابتدا به واسطه عملش و در نهایت به واسطه توکلش.^{۲۱}

بنابراین، آماده‌سازی نفس برای صبر در برابر ناملایمات، پناه بردن به خدا، و به کارگیری تمام توان در بهره‌گیری از عوامل قدرت، انسان را از تنگنای مشکلات و بحران‌های کوچک خارج می‌کند و او را به میدان مسائل بزرگ‌تر مسلمانان و

(۲۱) محمد الغزالی، اخلاق مسلمان.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

تعلق به امت وسیع اسلام می‌برد. همان‌طور که در حدیث آمده است: «خداوند امور والا را دوست دارد و از امور پست بیزار است».^{۲۲}

این فصل را با کلماتی که شیخ حمزه السید محمود درباره پدیده شکندگی روانی نوشته است، به پایان می‌رسانم. شیخ می‌گوید: «آنچه باعث غرق شدن انسان در دوران معاصر در امواج جاهلیت مدرن شده است، فلسفه‌های مادی‌گرای محدود و ارزش‌های خشک عددی آن، ضعف در شناخت خدا و فهم دین او و آگاهی از سنت‌های الهی، و فاصله عمیق از هدفی‌ست که خداوند به‌خاطر آن انسان را آفریده است، خواه در تأمل و اندیشه یا در عمل، و جهل مرکب نسبت به ماهیت این دنیا و آنچه برای تحقق مفهوم آزمایش و امتحان در آن بنا شده است. همچنین انحراف شدید قطب‌نمای حرکت کلی انسان از مفاهیمی که به سوی آسمان عروج می‌کند به سوی ماده‌ای که به زمین می‌کشد؛ تا جایی که ویژگی‌های ماده فیزیکی بر بیشتر مردم، چه از نظر روح، چه اندیشه و چه اخلاق، غالب شده است».

(۲۲) حدیث صحیح است.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

و کمبود توشه‌گیری از طاعات الهی، فردی و انسانی که پشتوانهٔ مردم در تحمل سختی‌های زندگی و صبر بر تکالیف رسالت را تقویت می‌کند، و چرخش عموم مردم در مدارهای تنگ و خصوصی خودشان، که ارزش‌های سخت‌مدرنیته در نفس‌هایشان تعمیق کرده و «منیت» را تقویت کرده است. و این امر منجر به فرسایش روابط انسانی ضروری برای قلب‌ها و ذهن‌ها و منافع شده است، چه از نظر حقیقت و چه از نظر ظاهر. به‌همراه همه آنچه مردم از سیاست‌های ستمگران ظالمی که بر دین و معیشت‌شان تسلط دارند، متحمل می‌شوند، و غیبت الگوهای درست و صادق برای تأسی و پیروی، که به‌واسطه انواع انزوا از واقعیت کنار گذاشته شده‌اند مشخص می‌شود.

و همهٔ آن معیارهایی که جاهلیت سرمایه‌داری مدرن برای مردم در زندگی تعیین می‌کند، برای لذت‌جویی، و روش‌های بی‌پایانی که برای ارضای این لذت‌ها به آن‌ها معرفی می‌کند، که هر ساعت با شدت بیشتری به‌روزرسانی می‌شوند. و همچنین پنجره‌ها و درهایی که به‌روی مردم گشوده شده، همه

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

در جهت دستیابی به این هدف است به‌گونه‌ای که تعداد آن‌ها قابل شمارش نیست و کیفیتشان نیز قابل ارزیابی کامل نیست.

تا جایی که اکثر مردم به دنبال پیگیری تازه‌های آن و با حرص و ولع در بازارهایش می‌دوند، یکی از آن‌ها تمام عمرش را برای به دست آوردن چیزی که این جاهلیت برای او می‌خواهد، نه چیزی که خود او برای خود می‌خواهد و نه چیزی که خدا برای او می‌خواهد، صرف می‌کند. در این میان، آنچه با آن خود را تثبیت می‌کند و با آن وجودش را از طریق دستاوردهای معرفت، عمل و نیکوکاری محقق می‌سازد، کم‌رنگ می‌شود؛ این‌ها اموری هستند که استواری انسان را در خودش و در میان مردم به‌طور واقعی، نه جعلی، محقق می‌سازند. و او در میان این امواج بلند، در گرداب‌های اطلاعاتی متراکم و بی‌حد و حصری قرار دارد که برای هر کسی در هر معنایی و در هر چیزی در دسترس است. مگر این‌که شفای خداوند از قبل به او برسد، که در غیر این صورت او را به شدت می‌شکند؛ به‌طوری که فطرتش آسیب دیده و انسانیتش کم‌رنگ و حیوانیتش تقویت می‌شود.

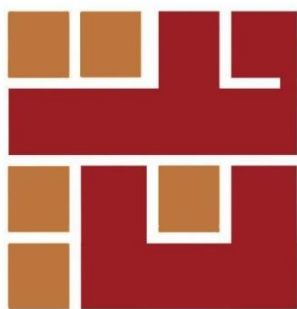
شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

بر انسان معاصر - با ارزش‌های ناپایدار عددی و معیارهای متناقض نسبی‌اش - «سستی» غلبه کرده است؛ سستی عقلی که باعث می‌شود هیچ اصول دینی یا ارزشی مستحکم او را پایدار نسازد و سستی عاطفی که دلبستگی طبیعی انسانی به اشخاص، اشیا، و معانی را به شکل‌های عجیبی از حرص و افراط تبدیل کرده است که غرق‌کننده و سوزاننده هستند. و سستی روانی که صاحبش را پراکنده و متلاشی می‌کند، مگر اندکی از آن‌ها که با رحمت خداوند در امان هستند. و سستی اجتماعی که انسان را در روابط واقعی و مجازی بی‌پایان پراکنده می‌کند؛ روابطی که سهمشان از محبت فقط رنگ آن است، از مهربانی فقط طعم آن، و از رقابت فقط بوی آن. و سستی بدنی با انواع محصولات غذایی، جنسی، لباس‌ها، و وسایل نقلیه‌ای که خاک فطرت را فرسوده و ربوبیت آن را منحرف کرده‌اند؛ به‌طوری که نفس انسان معاصر پر از سخنان پوچ و به‌طور کامل تکه تکه شده است، مگر کسانی که خداوند آن‌ها را حفظ کرده باشد.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

این است شکندگی روانی و این‌ها مجموعه‌ای از علل آن هستند؛ محفوظ کسی است که خدای رحمان بصیرتش را به آن آگاه کرده است، و خوشبخت کسی است که خداوند او را در اجتناب از آن یاری داده است. هیچ یاری‌دهنده‌ای جز خداوند دانا و توانای یکتا در این مورد وجود ندارد. از جمله شگفت‌انگیزترین روایات دربارهٔ فاروق مُلَهم، عمر بن خطاب رضی‌الله‌عنه، دعای اوست که می‌گفت: «خدایا، من از تو سبک‌باری را نمی‌خواهم، بلکه از تو نیرو و قوت را می‌طلبم».

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟



مرکز مطالعات متین

www.MatinStudies.com

t.me/MatinStudies

facebook.com/MatinStudies

Instagram.com/Matinstudies

X.com/Matinstudies