

متن پرسش

با سلام خدمت استاد عزیز و عرض خسته نباشید: بنده از دوران نوجوانی تا کنون که ۲۹ سال دارم مبتلا به مشکل کم رویی شدید و کمبود اعتماد به نفس و ترس و استرس بوده ام. مثلاً وقتی که می‌خواهم به یک محیط تازه بروم - مثلاً به یک مهمانی یا جلسه خواستگاری - استرس شدیدی وجودم را فرا می‌گیرد تا حدی که گاهی معده ام به هم می‌ریزد. یا مثلاً اگر با یک نفر یک مقدار کوچکی درگیری و برخورد پیدا کنم قلبم به شدت می‌تپد و بدنم یخ می‌کند. یا مثلاً جرات اظهار نظر بر خلاف جمع را ندارم. البته چند وقتی است که سعی دارم این مشکلات را حل بکنم ولی پیشرفت چشمگیری نداشته‌ام و البته ناامید هم نیستم. اما مطلبی که می‌خواستم از شما بپرسم این است که چندی قبل در روایات پیرامون مساله جبن - ترس، که مبتلایش هستم - جستجو می‌کردم و در این زمینه روایات تکان دهنده‌ای دیدم که چند نمونه اش را در اینجا می‌آورم: عن امیرالمؤمنین علیه السلام: فَإِنَّ الْبُخْلَ وَالْجُبْنَ وَالْحِرْصَ غَرِيبَةٌ وَاحِدَةٌ يَجْمَعُهَا سُوءُ الظَّنِّ بِاللَّهِ عَنِ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَنْ أَبِيهِ ع قَالَ: لَا يُؤْمِنُ رَجُلٌ فِيهِ الشُّحُّ وَالْحَسَدُ وَالْجُبْنُ وَلَا يَكُونُ الْمُؤْمِنُ جَبَانًا وَلَا حَرِيصًا وَلَا شَحِيحًا. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: ثَلَاثٌ إِذَا كُنَّ فِي الْمَرْأَةِ فَلَا تَحْرَجُ أَنْ تَقُولَ إِنَّهُ فِي جَهَنَّمَ الْجَفَاءُ وَالْجُبْنُ وَالْبُخْلُ وَثَلَاثٌ إِذَا كُنَّ فِي الْمَرْءِ فَلَا تَحْرَجُ أَنْ تَقُولَ إِنَّهَا فِي جَهَنَّمَ الْبَدَاءُ وَالْخِيَلَاءُ وَالْفَجْرُ «مِنْ شَرِّ مَا أُعْطِيَ الْعَبْدُ شُحُّ هَالِغٍ، أَوْ جُبْنٌ خَالِغٍ». از طرف دیگر در شرح مرحوم ملاصدرا بر یکی از روایات کافی که حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: "قال امير المؤمنين عليه السلام: العقل غطاء ستير و الفضل جمال ظاهر، فاستر خلل خلقك بفضلك و قاتل هواك بعقلك تسلم لك المودة" مرحوم ملاصدرا در بخشی از شرح خود به این روایت اینگونه می‌فرمایند: ان من الاخلاق ما لا يمكن ازالته بالاصل و حسمه بالكلية في دار الدنيا لمخالطة الخلق بالفتح مع الخلق بالضم و نشوهما متمازجين، فيتعذر على الانسان المخلوق

(۱) المحبة (الكافی). شرح أصول الكافی (صدرا)، ج ۱، ص:

۳۹۹ علی صفة الجبن مثل ان یصیر شجاعا مقداما فی الحروب، و کذا المجبول علی صفة الغضب سیما اذا تأکدت فی نفسه بالنشو علیها مدة من العمر، فغایة سعیه فی المعالجة عن مثل هذه الامراض الباطنة هی ان یمنعها عن الظهور بمقتضاها و لا یمهله لان تمضی افعالها، بخلاف ازالة الهوی و الکفر و الجحود للحق، فانها مقدورة لكل احد. حال از محضر شما چند سوال داشتم: ۱- واقعا بنده که آدم ترسوئی هستم بر اساس روایات مذکوره به خداوند سوءظن دارم یا بی ایمان هستم یا بدون تردید در جهنم هستم؟ حقیقتا من خیلی فکر کردم تا ریشه شکل گیری این ترس در وجودم را پیدا کنم و نتیجه‌ای که به آن رسیدم این است که به خاطر محیط خانه و فضای تربیتی و نحوه برخورد پدرم با من در

کودکی و نوجوانی این حالت ترس و خودکم بینی در من پیدا شده است؟ ۲- نظر شما در مورد بیانات مرحوم ملاصدرا چیست؟ الف- آنجا که می فرمایند بعضی از صفات امکان ریشه کنی اش در دنیا وجود ندارد؟ ب- منظور ایشان از المخلوق علی صفة الجبن چیست؟ آیا منظورشان این است که مادرزادی ترسو است یا مثل بنده در اثر تربیت بد ترسو شده است یا چیز دیگر؟ (و آیا واقعا این مطلب درست است که می گویند فلانی از بچگی نترس و بی کله بوده و فلانی ترسو و بی عرضه بوده است؟) ج- در هر صورت آیا این مطلب با روایات مذکور منافات ندارد؟ یعنی این فرد ذاتا به خداوند سوءظن دارد و یا لابد از این است که به جهنم برود؟ د- منظور از ایشان از اینکه می فرمایند: فغایة سعیه فی المعالجة عن مثل هذه الامراض الباطنة هی ان یمنعها عن الظهور بمقتضاها و لا یمهلها لان تمضی افعالها. چیست؟ یعنی کسی که ترسوست چگونه می تواند از ظهور ترسش جلوگیری کند؟ ۳- از نظر شما راه حل درمان ترس و کم رویی و عدم اعتماد به نفس چیست؟ ۴- بنده چند وقتی است که قصد ازدواج کرده ام و پیگیر آن هستم. به نظر شما با این وضعیتی که دارم می توانم یک خانواده را اداره کنم و بار مسئولیت زندگی را بر دوش بگیرم؟ یا صبر کنم وضعیتم بهتر بشود و بعد اقدام کنم؟ مثلا یکی از موارد که خواستگاری رفته بودم و جور نشد دختره از خجالتی بودن و عدم قاطعیتم ناراضی بود. خیلی ممنون

متن پاسخ

- باسمه تعالی: سلام علیکم: ۱- اگر ترس از آنجا ناشی شود که گمان کنیم در عالم هیچ مدیریتی نیست و همه‌ی کارها در دست جباران است، این از بی‌ایمانی است، ولی یکوقت هست که وهم بر عقل غالب است که با تقویت عقل قوه‌ی واهمه از حاکمیت می‌افتد، در اینجا بحث قوت قوه‌ی واهمه است و به همین جهت گفته می‌شود با تدبّر در قرآن انسان از این نوع ترس آزاد می‌شود ۲- در مقایسه بین روحیه‌هایی که از ابتدا نترس هستند نسبت به آن‌هایی که یک نحوه ترس و محافظه‌کاری در آن‌ها هست، باید گفت دومی‌ها باید سعی کنند ترس خود را اظهار نکنند تا آرام‌آرام آن ترس ضعیف شود و نقش تعیین‌کننده پیدا نکند و در این رابطه می‌فرماید این نوع روحیه‌ی محافظه‌کاری تا آخر در این افراد هست و اگر آن را بشناسند می‌پذیرند که لااقل به آن رسمیت نبخشند بلکه از آدم‌های شجاع پیروی کنند و این ترس غیر از آن ترسی است که گمان شود در عالم هیچ مدیریت الهی وجود ندارد و از سوء ظن نسبت به خدا حاصل می‌شود و انسان را جهنمی می‌کند ۳- وقتی انسان مطابق وظیفه‌ی الهی عمل کند و به خداوند اعتماد کند از ترسی که مانع اقدام شود آزاد می‌گردد و بر همان اساس اقدام به خواستگاری می‌کنید و از همان ابتدا هم می‌گویید ببخشید که من کمی خجالتی هستم. موفق باشید