

رشد پس از سانحه
۲۱۰۴۶۱۵

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين

وصلی الله علی محمد و آله الطاهری

رشد پس از سانحه

تألیف: دکتر رایجاردچی، تدوین و بزرگداشت: ای. موزی

مترجم و تدوین: دکتر مزیم مشایخ

استان بوشهر، اداره اسلای و احداث کرج



انتشارات: علم، مشایخ

- سرشناسه : تدمسکی، ریچارد جی، ۱۹۴۳-م.
 -Tedeschi, Richard G., 1943
 عنوان و نام پدیدآور : رشد پس از سانحه/رایچارد جی تدمسکی و برت ای. موری؛ شرح و ترجمه مریم مشایخ.
 مشخصات نشر : تهران : علم مشایخ، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری : ۴۱۶ ص.
 شابک : 978-622-968571-6
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 یادداشت : عنوان اصلی: The posttraumatic growth workbook : coming through trauma wiser, stronger, and more resilient, 2016.
 موضوع : اختلال فشار روانی پس‌آسیبی - پیشگیری
 موضوع : Post-traumatic stress disorder - Prevention
 موضوع : رشد پس از سانحه
 موضوع : Posttraumatic growth
 شناسه افزوده : مور، برت ا.
 شناسه افزوده : Moore, Bret A.
 شناسه افزوده : مشایخ، مریم، ۱۳۵۹-، مترجم
 رده بندی کنده : ۵۵۲۳
 رده بندی دیویی : ۸۵۲۰۰/۴۱۶
 شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۰۲۹۸

رشد پس از سانحه.

تالیف: دکتر رایچارد جی. تدمسکی، و برت ای. موری شرح و ترجمه: دکتر مریم مشایخ
 استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج،

چاپ اول: ۱۳۹۹،

تیراژ: ۷

چاپ : صحافی: قم-احسان:

قیمت: ۵۰۰۰۰۰ ریال

انتشارات : علم مشایخ: تهران تهرانپارس خ ۱۰۵، خ ۱۲۲ پلاک ۱، تهران
 ،۷۷۹۴۴۹۸۶:

حق چاپ برای ناشر محفوظ است



بسم الله الرحمن الرحيم

هنگامی که پروردگار متعال می فرماید: لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي
كَيْدٍ؛ که انسان را در رنج و محنت آفریده ایم (سوره بلد آیه ۵) به
ما می فهماند که رنج مشقت از هر سو و در تمامی شئون حیات
بر انسان احاطه دارد و این معنا بر هیچ خردمندی پوشیده
نیست، که انسان در پی به دست آوردن هیچ نعمتی بر نمی آید،
مگر آنکه خالص آن را می خواهد، حال از غر نعمت و درد سر:
و خالص در خوبی و پاکیزگی، ولی هیچ نعمتی را به دست نمی
آورد مگر آمیخته با ناملایماتی که عیش او را منقص می سازد، و
نعمتی مقرون با جرعه های اندوه و رنج و حوادث ناگواری که
چون شرنگی کشنده کام، جانش را تلخ می کند (تفسیر المیزان

علامه طباطبایی) و در سوره انشقاق آیه ۶ به این موضوع اشاره می کند که يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ :

ای انسان حقا که تو به سوی پروردگار خود بسختی در تلاشی و او را ملاقات خواهی کرد. یعنی: حقا که انسان را در رنج و تعب آفریدیم، زندگی او پر از مشقت و رنج است و همین رنج و تعب است که او را به کمال و ترقی سوق می دهد اگر در مشقت نمی بود برای از بین بردن آن تلاش نمی کرد و اگر تلاش نکند ابواب اسرار کائنات بر او گشوده نمی شود (قاموس قرآن، علی اکبر قرشی)

مقام عیش میسر نمی شود به رنج بلی به حکم بلی بسته اند عهد است (حافظ)

مکن زغصه شکایت که در مقام طلب به راهی نرسید آنکه زحمتی نکشید (حافظ)

فان مع العسر يسرا (آیه ۵، سوره انشراح) ان مع العسر يسرا (آیه ۶ سوره انشراح) به یقین با (هر) سختی گشایشی است! (۵) آری

مسلماً با (هر) سختی گشایشی هست (۶) یعنی غم مخور مشکلات و سختیها به این صورت باقی نمی ماند، کارشکنیهای دشمنان برای همیشه ادامه نخواهد یافت، و محرومیت‌های مادی و مشکلات اقتصادی و فقر مسلمین به همین صورت ادامه نمی یابند. آن کس که تحمل مشکلات کند، و در برابر طوفانها ایستادگی به خرج دهد روزی میوه شیرین آن را می چشد، روزی که فتنه دشمنان خاموش، کارشکنیها بی رنگ، جاده‌های پیشرفت و تکامل صاف، و پیمودن مسیر حق آسان خواهد شد. گرچه بعضی از مفسران این آیات را اشاره به فقر مالی عمومی مسلمانان در آغاز ظهور اسلام شمرده‌اند، ولی گستردگی مفهوم آیات همه مشکلات را شامل می‌شود. این دو آیه به صورتی مطرح شده که اختصاص به شخص پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) و زمان آن حضرت نیز ندارد و بلکه به هر مرتبه یک قاعده کلی مطرح است، و به همه انسانهای مؤمن مخلص و تلاشگر نوید می‌دهد که همیشه در کنار سختیها آسانیها است،

آری چنین است که با هر مشکلی آسانی آمیخته، و با هر
 صعوبتی سهولتی همراه است، و این دو همیشه با هم بوده و
 باهم خواهند بود. این نوید و وعده الهی است که دل را نور و صفا
 می بخشد و به پیروزیها امیدوار می کند، و گرد و غبار یاس و
 نومیدی را از صفحه روح انسان می زداید. در حدیثی آمده است
 نه یغمر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: و اعلم ان
 مع الصبر یسیر، و ان مع الصبر النصر، و ان الفرح مع الكرب: بدان
 که با سستیها آسانی است و با صبر پیروزی و با غم و اندوه
 خوشحالی و گشایش است (تفسیر نمونه، مکارم شیرازی)

صبر و ظفر هر دو دوسان و یمنند
 بر اثر صبر
 نوبت ظفر آید

در برخورد با سختیها و شداید مردم چه دسته اند: ۱- گروهی
 همین که با حوادث تلخ روبرو شدند، داد و فریاد زیادی اندازند و
 به لطف و حکمت خداوند و به نظام آفرینش بد می گویند (ادامه
 ی الشرّ جزوعاً) (معارج آیه ۲۰)، ۲ - دسته دوم کسانی هستند

که سختی ها را با روح استقامت و پشتکار تحمل می کنند
 و بازبان دل می گویند: ما همه از خداییم و به سوی او باز می
 گردیم. چه بسا اینکه پروردگار تبارک و تعالی می فرماید:
 وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
 وَالثَّرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (سوره بقره، آیه ۱۵۵) الَّذِينَ إِذَا
 أَصَابَتْهُمُ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (سوره بقره، آیه
 ۱۵۶) و قطعاً شما را به چیزی در [قبیل] ترس و گرسنگی و
 کاهش در اموال و جانها و محصولات می آزماییم و مژده ده
 شکیبایان را. ۳- دسته ای دیگر کسانی هستند که حتی از گروه
 دوم بیشتر رشد کرده اند و در برابر سختی ها شکر هم می کنند.
 در زیارت عاشورا می خوانیم: اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ حمد الشاکرین
 لک علی مصابهم یعنی خدا را شکر می کنیم در این حادثه عظیم.
 همه این هدایت گری ها و بیدار کردن ها همه از اوست و همه
 لطف اوست، این شکر نه بر بلایی است که بر امام حسین (ع) و
 یارانش وارد شده است بلکه بر تحقق یافتن هدفی است که آنان

بدان سبب حرکت و قیام کردند و نیز بر زنده ماندن راهشان،
یادشان و آرمانشان است: راهی که آن گاه ادامه می یابد که این
مصیبت هم چنان بر دل ها سنگینی کند و به دست فراموشی
سپرده شود. این سپاسگزاری در واقع در مصیبت آنهاست نه بر
مصیبت زدگی شان، مصیبتی که زنگار را از دلها شسته و می
شاید و انسان های خفته را بیدار می نماید. پیامبر اکرم (صلی
الله علیه و آله و سلم) می فرمایند: موقع مصیبت (به مصیبت
دیده) پاداش بزرگی می دهند، هیچ مصیبتی و رنج و سختی و
بیماری و آزار و اندوه بدو مؤمن نمی رسد مگر اینکه خداوند آنها
را کفاره گناه مؤمن قرار می دهد و کار که به نهایت سختی
رسید، راه چاره پیدا می شود (چون در آن صورت، انسان مجبور
است، خود را از سختی نجات دهد و بدان که پیروزی با صبر
کردن و گشایش در کارها با رنج و گرفتاری به دست می آید و
بعد از هر سختی آرامش وجود دارد. اگر سختی آمده و وارد
سوراخی (هم) شود آسانی می آید و داخل آن جا شده و سختی را

بیرون می کند (پس هیچ سختی وجود ندارد مگر اینکه یک آسانی را به همراه خود دارد) (علی اکبر میرزایی ۱۳۸۶، نهج الفصاحه)

امیرالمؤمنین در وصیتش به محمد بن حنفیه فرمود: با اراده های آهنین صبر غمهایی را که بر تو وارد می شوند دور بپفکن، نفس خود را به شکیبایی عادت ده که شکیبایی اخلاقی نیکوست و شخص صبور به سوزی را از دست نمی دهد و عاقبت به پیروزی می رسد اگر چه زمانی طولانی بر او بگذرد. امام صادق علیه السلام فرمود: ای حَفْصَ ابْنِ رَاسْتَه کسی که صبر پیشه کنید [در مقایسه با صبری که باید بر آتش داشته باشد] صبر کمی نموده و کسی که با بی تابي کند [در مقایسه با جزع و بی تابي روز قیامت] بی تابي کمی نموده است - سپس فرمود: بر تو باد که در تمامی کارهایت صبر را پیشه ی خود سازی زیرا خداوند عزوجل محمد صلی الله علیه و آله و سلم را برانگیخت و او را به صبر و مدارا نمودن امر نمود فرمود: «به آنچه که می گویند صبر

کن و از آنان دوری گزین دوری گزیدنی نیکو و مرا با تکذیب
 کنندگان دارنده ی نعمت وا گذار»- و فرمود: «دوری کن به
 طریقه ای که نیکوتر است پس ناگاه آنکه بین تو و او دشمنی
 وجود دارد گویا دوستی نزدیک است و این داده نشود مگر به
 آنانی که صبر نمودند و داده نشود مگر به کسی که دارای بهره
 ررگی است» پس پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم صبر نمود تا
 آنجا که او را با بلاهای سخت رساندند و او را در بلاها افکندند
 پس سینه اش از غم و اندوه تنگ شد و خداوند این آیه را بر او
 نازل کرد: «محققاً که ما می دانیم سینه ات به سبب آنچه می
 گویند تنگ می گردد پس تسبیح گوی همراه با ستایش
 پروردگارت و از سجده کنندگان باش» پس او را تکذیب کردند
 و دشنام دادند پس او غمگین شد و خداوند این آیه را فرستاد
 «به تحقیق می دانیم آنچه می گویند غمگینت می کند، زبا آنان
 تو را تکذیب نمی کنند بلکه این ستمگران آیات خدا را انکار می
 کنند و محققاً که رسولان پیش از تو نیز تکذیب شدند پس بر

آنچه که تکذیب شدند صبر کردند و آزار کشیدند تا اینکه یاری ما فرارسید» پس پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم خود را به صبر واداشت ولی کافران از حد خود تجاوز نمودند و خداوند تبارک و تعالی را تکذیب نمودند در اینجا پیامبر فرمود: من درباره ی خود و خانواده ام و آبرویم صبر کردم اما بر اینکه حدایم را [به بازی] یاد کنند صبر ندارم پس خداوند عزوجل این آیه را نازل فرمود: «بر آنچه که می گویند صبر کن» پس پیامبر در همه ی حالتش صبر پیشه نمود سپس از جانب خداوند درباره ی عترتش به او عساکر داده شد و عترتش به صبر موصوف گشتند پس خداوند فرمود: «و قرار دادیم از آنان پیشوانی که به فرمان ما راهنمایی می کنند» زیرا آنان صبر کردند و به آیات ما یقین داشتند که در آن هنگام بود که پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: صبر نسبت به ایمان مانند رسیدن به بدن است.