

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تنبلی

دلایل و راه کارها



تهیه و تدوین:

www.nomov.ir

فهرست

- ۱- مقدمه: ۴
- ۲- تعریف تبلی: ۴
- نشاط در مقابل تبلی ۴
- ۳- پیامدهای تبلی: ۵
- ۳-۱- بازماندن از بهره های دنیوی و اخروی ۵
- ۳-۲- آسیب رساندن به روابط بین فردی و جامعه ۶
- ۳-۳- آفت موفقیت ۷
- ۳-۴- افسردگی و اضطراب ۸
- ۳-۵- آسیب به وضعیت جسمانی ۸
- ۳-۶- پشیمانی و حسرت ۸
- ۳-۷- تخریب فکر و روحیه ۹
- ۴- دلایل تبلی چیست؟ ۹
- ۴-۱- عدم اعتقاد به آخرت ۹
- ۴-۲- نداشتن اعتماد به نفس ۱۱
- ۴-۳- رفاه طلبی و دنیا گرایی ۱۱
- ۴-۴- عوامل گرایشی ۱۱
- ۴-۵- عوامل اجتماعی ۱۲
- ۴-۶- پایین بودن سطح تحمل ۱۲
- ۴-۷- خشم و ناامیدی ۱۲
- ۴-۸- تربیت نادرست خانواده ۱۲
- ۴-۹- بی هدفی و افسردگی ۱۲
- ۴-۱۰- نداشتن استراحت و تفریح کافی ۱۳
- ۵- راه های درمان تبلی ۱۳
- ۵-۱- از خداوند یاری بخواهید ۱۳
- ۵-۲- هدف زندگی را کشف کنید ۱۳

- ۳-۵- اراده ی خود را تقویت کنید..... ۱۴
- ۴-۵- برای درمان تبلی ذهن خود را منسجم کنید..... ۱۵
- ۵-۵- چرخه معیوب را اصلاح کنید تا تبلی درمان شود..... ۱۵
- ۶-۵- برای درمان تبلی هدف گذاری کنید..... ۱۵
- ۷-۵- کارها و ارزش هایتان را بازبینی کنید..... ۱۶
- ۸-۵- برای درمان تبلی فعال باشید و اقداماتی را انجام دهید..... ۱۶
- ۹-۵- برای درمان تبلی با انگیزه بمانید..... ۱۶
- ۱۰-۵- در زمان حال باشید..... ۱۷
- ۱۱-۵- یک راهنمای خوب داشته باشید..... ۱۸
- ۱۲-۵- به نتایج تبلی فکر کنید..... ۱۸
- روایات در نکوهش تبلی و تشویق به همت..... ۱۹

۱- مقدمه:

درمان تبدیلی چیست و چگونه می‌توان بر آن غلبه کرد؟ ممکن است برای شما هم بارها اتفاق افتاده باشد که تصمیمی بگیرید و سپس به خاطر دشواری کار و بی‌حوصلگی از آن دست بکشید. تبدیلی معضلی است که امروزه با ایجاد رفاه در جامعه، بیش از پیش شیوع دارد، تبدیلی یک صفت نسبی است؛ بسیاری از افراد خود را به خاطر داشتن صفت تبدیلی سرزنش می‌کنند و برخی دیگر از این مسئله راضی هستند. ممکن است برخی خود را تبیل بدانند ولی از دید دیگران بسیار تلاشگر باشند. لذا ابتدا تعریف مناسبی از تبدیلی را ذکر می‌کنیم، سپس برای نشان دادن اثرات مخرب آن آسیب‌های تبدیلی را بیان می‌داریم. اما تبدیلی نیز مثل تمام مسائل دلایلی دارد که با شناخت آنها می‌توان با آن مقابله کرد و از این صفت رذیله دوری جست. نکته قابل توجه این است که نباید این صفت را ذاتی خود بدانیم و دست از تلاش برداریم. بی‌شک با مواجهه درست با تبدیلی می‌توان بر آن غلبه کرد و تبدیل به یک انسان تلاشگر شد.

۲- تعریف تبدیلی:

تبدیلی عدم تمایل برای کار کردن، صرف انرژی و عقب انداختن هر کاری است که به انجام آن تمایل ندارید. این عدم تمایل برای انجام کارهایی است که افراد فکر می‌کنند بسیار سخت و ناراحت کننده است. تبدیلی بدان معناست که انسان با وجود توان انجام فعلی که وسائل آن نیز فراهم بوده و مانعی هم در راه نیست، تلاش و کوششی نکرده و از انجام آن سر باز زند؛ جوان دانشجویی که وسائل و شرایط تحصیل برایش فراهم باشد و درس نخواند تبیل و به تعبیر عرب کسل است. معمولاً هیچکس دوست ندارد برای رسیدن به اهدافش سخت کار کند وقتی که می‌تواند فقط دراز بکشد و استراحت کند.

واژه‌هایی مانند "کسل"، "ضجر" و "توانی" یعنی تبدیلی و بی‌حوصلگی و سستی در بردارنده این صفت نا پسند و مورد نکوهش می‌باشند. لغت شناسان درباره این واژگان گفته اند: «الْكَسَلُ: التَّأَلُّفُ عَمَّا لَا يَنْبَغِي التَّشَاؤُلُ عَنْهُ وَ لِأَجْلِ ذَلِكَ صَارَ مَدْمُومًا»^۱؛ تبدیلی یعنی کوتاهی و سستی ورزیدن و زیر بار نرفتن چیزی که شایسته است انجام گیرد.

مقام معظم رهبری در این باره می‌گویند: «به گمان من یکی از بدترین و پرخسارت‌ترین تبدیلی‌ها، تبدیلی در خواندن کتاب است. هرچه هم انسان به این تبدیلی میدان بدهد، بیشتر میشود. کتابخوانی باید در جامعه ترویج شود.»^۲

نشاط در مقابل تبدیلی

«اگر کسی بخواهد از تبدیلی و سستی اراده و بی‌حوصلگی برهد باید در پی روحیه با نشاط و عزم آهنین باشد. انسانهای پرنشاط و با اراده دیو تبدیلی را از سرزمین وجود خویش دور می‌سازند و با به کارگیری انرژیهای خدادادی از موانع پیش روی یکی پس از دیگری عبور می‌کنند و گامهای مؤثر و سازنده‌ای در زمینه سلامت و سعادت زندگی اجتماعی بر می‌دارند. "نشاط" در لغت به معنای "گشودن گره است"^۳. آن که کاری را به آسانی و با سرعت انجام می‌دهد و از امروز و فردا کردن و روزمره‌گی خود را می‌رهاند، انسان با نشاط نام دارد. انسانهای با نشاط، روحیه، نیت و عمل را با هم هماهنگ می‌کنند، اگر روحیه انسان شیفته کاری شد و اگر شیفته خدمت به خلق خدا گردید، در انجام کار سستی و تبدیلی نخواهد ورزید.»^۴

۱. مفردات راغب، واژه کسل

۲. مطالبات رهبر انقلاب از عرصه فرهنگ نشر ۲۸/۰۴/۱۳۹۱

۳. مفردات راغب، کلمه نشاط

۴. snn.ir/۰۰۰.KLV.۴

۳- پیامدهای تبلی :

۳-۱- بازماندن از بهره های دنیوی و اخروی

امام صادق علیه السلام فرمود: « وَ إِيَّاكَ وَ الْكَسَلَ وَ الضَّجَرَ فَإِنَّهُمَا يَمْتَعَانِكَ حَتَّىٰ مِنَ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ. »^۱؛ از تبلی و بی حوصلگی بپرهیز، زیرا که این دو خصلت تو را از بهره دنیا و آخرت باز می دارند.

«اسلام دین معاش و معاد، دنیا و آخرت، و مادی و معنوی است، به دنیا و نعمتهای آن با دو چشم می نگرد. انسانهایی که در زندگی یک بعدی هستند از نظر اسلام انسانهای ایده آل نخواهند بود، اگر کسی از دنیا بگریزد به بهانه آخرت و یا آخرت را از دست بدهد به خاطر دنیا، هردو مورد نکوهش و سرزنش هستند، آنچه اسلام می پسندد داشتن دنیا و آخرت در کنار هم و با هم است. «رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَ فِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً»^۲؛ پروردگارا دنیای خوب و آخرت خوب به ما عطا فرما. این دعایی است که همواره مؤمنان خدا باور در قنوت نمازهای واجب و مستحب می خوانند و از پروردگار جهان، خیر دنیا و آخرت را طلب می کنند. انسانهای تبلی و بی حوصله و سست اراده، نه از دنیا بهره ای می برند و نه از آخرت. از این رو امام صادق علیه السلام هشدار می دهند که اگر می خواهید به خیر دو جهان دست یابید تن پروری و تبلی و سستی را از خود دور کنید.»^۳

مقام معظم رهبری در تبیین این واقعیت تحلیل دلپذیری دارند که اشاره به آن، روشنگر موضوع مورد بحث است:

«در اسلام زندگی بدون مبارزه، زندگی راکد، زندگی ساکن، زندگی بی تحرک و زندگی بی جوشش که اراده و عزم انسانی در آن نباشد زندگی مطلوبی نیست و انسان را به آرمانهای انسانی و اسلامی نمی رساند... یکی از بدترین دشمنهای انسان که از درون خود او سر منشأ می گیرد، تبلی و بیکارگی و تن به کار ندادن و دل به کار ندادن است، باید با این دشمن مبارزه کرد، اگر با این دشمن مبارزه کردید و توانستید بر او فائق بیابید، آن گاه اگر دشمن خارجی هم به کشور شما حمله کرد می توانید بر او نیز فائق بیابید... اگر انسان بر تبلی خود غلبه پیدا نکند و تبلی بر انسان حاکم بشود در هر میدانی که وظیفه او را فرا بخواند، انسان در آن میدان حاضر نخواهد شد. پس اولین دشمن، تبلی و راحت طلبی انسان است، آن کسی که تن به درس، تن به کار، تن به عبادت، تن به وظایف گوناگون خانوادگی و اجتماعی نمی دهد و تسلیم تبلی می شود، نمی تواند ادعا کند که اگر دشمن او را از بیرون تهدید کند، خواهد توانست بر آن دشمن پیروز شود.»^۴

روایات به برخی از این محرومیت ها اشاره می کنند:

• علی علیه السلام فرمود: «مِنْ سَبَبِ الْحِرْمَانِ التَّوَانِي»^۵

یکی از عوامل محرومیت سستی (در کار) است .

• علی علیه السلام: «التَّوَانِي إِصَاعَةٌ»^۶

۱. وسائل الشیعة، ج ۱۶، ص ۲۲

۲. سوره بقره، آیه ۲۰۱

۳. snn.ir/...KLV.۳

۴. بیانات در ۱۳۸۲/۸/۲۶

۵. بحار الأنوار، ج ۷۴، ص ۲۱۷

۶. مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۶۶

سستی و اهمال در کار نبود کننده (عمر و فرصت) است.

• علی علیه السلام: «مِنَ التَّوَانِي يَتَوَلَّدُ الْكَسَلُ»^۱

از سستی است که تبلی زاییده می شود .

انسان فقیر ذلیل و زیون است، از چشم ها می افتد و برای زندگی خویش توان برنامه ریزی و آینده نگری را ندارد. انسان نیازمند از لحاظ اجتماعی فاقد پایگاه و جایگاه است حتی اگر حرف حقی هم داشته باشد در ابراز آن احساس ناتوانی می کند.

• علی علیه السلام می فرماید: «إِنَّ الْأَشْيَاءَ لَمَّا إِزْدَوَجَتْ إِزْدَوَجَ الْكَسَلُ وَالْعَجْزُ فَنُتِجَا بَيْنَهُمَا الْفَقْرُ»^۲

آن گاه که اشیاء با یکدیگر جفت شدند، تبلی و ناتوانی با هم ازدواج کردند و از آنها فقر متولد شد.

فقر زاییده تبلی و بی حوصلگی و نداشتن روحیه کار و تلاش و سعی و کوشش است، کار سرمایه است و بی کاری سربارگی؛ برو کار کن مگو چیست کار / که سرمایه جاودانی است کار

• امام علی علیه السلام: «مَنْ دَامَ كَسَلُهُ خَابَ أَمَلُهُ»^۳

کسی که پیوسته تبلی کند، در رسیدن به آرزویش ناکام ماند.

۳-۲- آسیب رساندن به روابط بین فردی و جامعه

افراد تبیل آورده ای برای دیگران ندارد، زیرا وقتی از آنها کمک بخواهید از آن سرباز می زنند، این گونه افراد کارهای خود را به اطرافیان خود محول می کنند و از آنان سوء استفاده می کنند، لذا هیچ کس دوست ندارد با این افراد رابطه داشته باشد. جمله معروف " به خیر تو امیدی نیست، شر مرسان" مصداق این افراد است.

• «وَلَقَدْ صَدَقَكُمُ اللَّهُ وَعْدَهُ إِذْ تَحُسُونَهُمْ بِأَيْدِيهِمْ حَتَّى إِذَا فَشِلْتُمْ وَتَنَازَعْتُمْ فِي الْأَمْرِ وَعَصَيْتُمْ مِنْ بَعْدِ مَا أَرَاكُمْ مَا تُحِبُّونَ^۴ مِنْكُمْ مَنْ يَرِيذُ الدُّنْيَا وَمِنْكُمْ مَنْ يَرِيذُ الْآخِرَةِ^۵ ثُمَّ صَرَفَكُمْ عَنْهُمْ لِيَبْتَلِيَكُمْ^۶ وَلَقَدْ عَفَا عَنْكُمْ^۷ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ»

خداوند، وعده خود را به شما، (در باره پیروزی بر دشمن در احد)، تحقق بخشید؛ در آن هنگام (که در آغاز جنگ،) دشمنان را به فرمان او، به قتل می رساندید؛ (و این پیروزی ادامه داشت) تا اینکه سست شدید؛ و (بر سر رهاکردن سنگرها،) در کار خود به نزاع پرداختید؛ و بعد از آن که آنچه را دوست می داشتید (از غلبه بر دشمن) به شما نشان داد، نافرمانی کردید. بعضی از شما، خواهان دنیا بودند؛ و بعضی خواهان آخرت. سپس خداوند شما را از آنان منحرف ساخت؛ (و پیروزی شما به شکست انجامید؛) تا شما را آزمایش کند. و او شما را بخشید؛ و خداوند نسبت به مؤمنان، فضل و بخشش دارد.^۸

۱. مستدرک الوسائل، ج ۱۳، ص ۴۵

۲. الکافی، ج ۵، ص ۸۶

۳. مستدرک الوسائل، ج ۱۳، ص ۴۵

۴. سوره آل عمران، آیه ۱۵۲

- قال الباقر عليه السلام: «إِيَّاكَ وَالْكَسَلَ وَالصَّجَرَ فَإِنَّهُمَا مِفْتَاحُ كُلِّ سُوءٍ إِنَّهُ مَنْ كَسَلَ لَمْ يُؤَدِّ حَقًّا وَمَنْ صَجَرَ لَمْ يَصْبِرْ عَلَيَّ حَقًّا»^۱

زندهار، زندهار از تبلی و کم حوصلگی چون این دو کلید همه بدبختیهاست زیرا شخص تبیل هیچ حقی را ادا نمی‌کند، آن کس که کم حوصلگی به خرج می‌دهد در اخذ یا ادای هیچ حقی پایدار نیست.

کسی که روحیه کار و تلاش ندارد و کل بر جامعه است از لحاظ اجتماعی فاقد جایگاه است، مردم به او اعتماد ندارند و در نتیجه از شور و مشورت با او می‌پرهیزند و می‌گویند اگر او حرفی و طرحی می‌داشت خودش را از این بدبختی نجات می‌داد. از این رو او از چشم مردم می‌افتد.

- علی علیه السلام فرمود: «لَا تَتَّكِلْ فِي أُمُورِكَ عَلَيَّ كَسْلَانَ»^۲

در کارهای خود به آدم تبیل، تکیه و اعتماد نکن.

- علی علیه السلام فرمود: «لَا تَسْتَعِنُ بِكَسْلَانَ وَلَا تَسْتَشِيرَنَّ عَاجِزًا»^۳

از آدم تبیل کمک مگیر و با ناتوان مشورت مکن.

- امام علی علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ أَطَاعَ التَّوَانِي صَيَّعَ الْحُقُوقَ»^۴

هر که تسلیم سستی و سهل انگاری گردد، حق خود و دیگران را تباه سازد.

مقام معظم رهبری می‌فرماید:

«یکی هم پرهیز از تبلی و کم کاری است. کسالت، کم کاری و تبلی، یک انسان را، یک خانواده را، یک کشور و یک ملت را تباه میکنند. همه باید کار کنند.»^۵

۳-۳- آفت موفقیت

«نشاط توفیق رفیقی است که به هر کس ندهند، اگر انسان در زندگی تلاش و تحرک نداشته باشد و بستر سازی و زمینه سازی نکند در امور مربوط به دین و دنیا به جایی نمی‌رسد به قول معروف "از تو حرکت از خدا برکت" اگر جوشش و کوشش نباشد رویش و زایش نخواهد بود. توفیق یعنی آماده شدن اسباب برای رسیدن به هدف و مقصود. این واقعیت آن گاه لباس واقعیت می‌پوشد که آدمی اهل کار و تلاش باشد.»^۶

۱. من لا يحضره الفقيه، ج ۳، ص ۱۶۸

۲. میزان الحکمه، ری شهری با ترجمه فارسی، ج ۱۱، ص ۵۱۸۴

۳. الکافی، ج ۵، ص ۸۵

۴. مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۶۶

۵. خطبه‌های نماز جمعه تهران ۱۳۹۰/۱۱/۱۴

۶. snn.ir/...KL۷ .6

- علی علیه السلام فرمود: «أَفَةُ النَّجْحِ الْكَسَلُ»^۱

آفت موفقیت تبلی است.

- علی علیه السلام فرمود: «مَنْ دَامَ كَسَلُهُ خَابَ أَمَلُهُ»^۲

کسی که پیوسته تبلی کند، در رسیدن به آرزویش ناکام ماند.

۳-۴- افسردگی و اضطراب

هیچ استادی، شاگرد تبلی را ستایش نمی کند و اگر این روند ادامه پیدا کند، موجب بیکاری فرد می شود. افراد سست اراده، نسبت به تغییر وضعیت موجود بی رغبت هستند و فقط در خیالات خود دنبال آرزوهای خود می روند. همه این عوامل زمینه ساز افسردگی است، از نشانه های افسردگی به هم خورد زمان خواب می باشد، این خود باعث تشدید مشکلات افراد تبلی می گردد. در نهایت این افراد خود را بدبخت و بیچاره تصور می کنند و لذت زندگی کردن را از دست می دهند. بنابراین باید هرچه سریع تر از عادات تبلی دست کشید.

- حضرت علی علیه السلام می فرماید: «مَنْ قَصَرَ فِي الْعَمَلِ ابْتُلِيَ بِالْهَمِّ»^۳

آن که در کار کوتاهی ورزد، دچار اندوه گردد.

۳-۵- آسیب به وضعیت جسمانی

دلیل اینکه معمولاً با دین افراد چاق، خیال می کنیم که آن فرد تبلی است، به این موضوع بر می گردد که افراد تبلی اهل ورزش نیستند. ممکن است فردی چاق باشد و در عین حال زیرک اما کم تحرکی اصلی ترین علت چاقی است. عدم تمایل به ورزش حتی سلامتی افراد لاغر را نیز تهدید می کند.

یکبار به برنامه روزانه خود دقت کنیم، چند ساعت از روز خود را صرف کارهای غیر ضروری می کنیم؟! با این حال افراد تبلی، نیم ساعت را نمیتوانند به ورزش اختصاص دهند. فعالیت های جسمی مناسب خود عاملی مهم برای پیشگیری از تبلی می باشد.

۳-۶- پشیمانی و حسرت

«افراد تبلی به دلیل اینکه تمایلی به انجام هیچ کار مهمی ندارند، فرصت های فراوانی که در طور زندگی به دست می آورند را از دست می دهند. آن ها همیشه امیدوارند و خود را توجیه می کنند که بعداً جبران می کنند، بعداً کارشان را انجام می دهند اما همه می دانیم که هیچ بعدی وجود ندارد و تنها اتفاقی که بعداً می افتد حسرت از دست دادن فرصت ها است.»^۴

- قال علی علیه السلام: «مَنْ اطَاعَ التَّوَانِي احَاطَّ بِهِنَّ التَّدَامَةُ»^۵

کسی که از سستی و کاهلی، پیروی کند، پشیمانی او را احاطه نماید.

۱. مستدرک الوسائل، ج ۱۳، ص ۴۵

۲. مستدرک الوسائل، ج ۱۳، ص ۴۵

۳. بحار الأنوار، ج ۷۸، ص ۱۹۱

۴. rasekoon.net

۵. شرح آقا جمال خوانساری بر غرر الحکم و درر الکلم، ج ۵، ص: ۴۴۵

۳-۷- تخریب فکر و روحیه

«بدن انسان برای فعالیت ذهنی، هیجان‌ات عاطفی و تحرک بدنی طراحی شده است و تخلیه درست تمام انرژی‌های درونی باعث ایجاد حس خوب در فرد می‌شود. اما تبلی‌ها این امکان را از خود می‌گیرند و به مرور زمان دچار رکود ذهن، ضعف حافظه و تخریب فکر می‌شوند. درمان تبلی باعث می‌شود به مرور توانایی‌های شناختی خود مانند حافظه، قدرت فکر کردن و خلاقیت را بازیابید و آن‌ها را تقویت کنید.»^۱

مقام معظم رهبری در این باره می‌فرمایند:

«این را هم عرض بکنم که فقط اینها هم دشمن نیستند، علاوه‌ی بر اینها یک دشمن دیگری وجود دارد و او درون خود ما است. خود ما یعنی چه؟ یعنی من، شما، فلان مسئول، فلان جوان. آن دشمن درونی چیست؟ آن دشمن درونی عبارت است از بی‌انگیزگی، ناامیدی، بی‌حالی، بی‌نشاطی، تبلی؛ اینها دشمن ما است. اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْکَسْلِ وَ الْهَرَمِ وَ الْجُبَنِ وَ الْبُخْلِ وَ الْعَفْلَةِ وَ الْقَسْوَةِ وَ الْفِتْرَةِ وَ الْمَسْکِنَةِ؛ اینها دشمنهای ما هستند. اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ وَ مِنْ قَلْبٍ لَا یَخْشَعُ وَ مِنْ دُعَاءٍ لَا یُسْمَعُ وَ مِنْ صَلَاةٍ لَا تَنْفَعُ؛ اینها دشمنان درونی ما هستند؛ همه را به گردن بیرونی‌ها نمی‌اندازیم. ما هم اگر بد عمل کنیم، اگر به وقت عمل نکنیم، اگر تبلی کنیم، اگر دشمن را اشتباه بگیریم، اگر به جای شیطان اکبر واقعی، یک برادر ناباب یا ناراهی - که حالا برادر ما است، ولو ناباب و ناراه است - شیطان اکبر ما شد، ضربه خواهیم خورد.»^۲

۴- دلایل تبلی چیست؟

«گذشتگان برای بقا و دوام آوردن در شرایط مختلف، مجبور به حفظ انرژی و منابع بودند. اما امروزه تبلی باعث شده است افراد دست از تلاش برای پیشرفت در زندگی بردارند و تمایلی برای فکر کردن زیاد و یا انجام کارهای پر اهمیت و کم اهمیت نداشته‌باشند. برای درمان تبلی لازم است در ابتدا علت‌های آن را شناسایی کنید.»^۳

تبلی دلایل گوناگونی دارد که برخی از مهم‌ترین آن‌ها را در ادامه ذکر کرده‌ایم:

۴-۱- عدم اعتقاد به آخرت

تبلی تنها در امور دنیوی نیست بلکه در اعمال و رفتار اخلاقی و معنوی، از رذایل محسوب می‌شود. این نیز از عدم ایمان کافی نشأت می‌گیرد. شك و تردید در خدا و یا آخرت موجب می‌شود شخص، کاهلی و تسامح و تبلی را پیشه خود کند و با جان و مال به دفاع از دین خدا و آموزه‌های آن اقدام نرزد.

در تحلیل قرآن کسانی که به دین اسلام، ایمان کاملی ندارند و یا منافق هستند گرفتار تبلی می‌شوند و این‌گونه است که در نماز گزاردن، جهاد در راه خدا و امور دیگری که سخت و دشوار است، تبلی می‌کنند.

• «إِنَّمَا يَسْتَأْذِنُكَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَازْتَابَتْ قُلُوبُهُمْ فَهُمْ فِي رَيْبِهِمْ يَتَرَدَّدُونَ وَلَوْ أَرَادُوا الْخُرُوجَ لَأَعَدُّوا لَهُ عُدَّةً وَلَكِنْ كَرِهَ اللَّهُ انْبِعَاثَهُمْ فَثَبَّطَهُمْ وَقِيلَ اقْعُدُوا مَعَ الْقَاعِدِينَ»^۴

۱. rasekhood.net

۲. بیانات در دیدار مردم قم ۱۳۹۵/۱۰/۱۹

۳. rasekhood.net

۴. سوره ی توبه، آیات ۴۵-۴۶

تنها آنهایی که ایمان به خدا و روز قیامت نیاورده و دلهاشان در شک و ریب است از تو اجازه معافی از جهاد می‌خواهند، و آن منافقان پیوسته در شک و تردید مانده و سرگردانند و اگر آنان قصد سفر جهاد داشتند درست مهیای آن می‌شدند لیکن خدا هم از برانگیختن آنها کراهت داشت پس آنها را باز داشت و حکم شد (که ای منافقان نالایق) شما هم با معذوران (کور عاجز در خانه خود) بنشینید.

• «إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالِي يَرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يُذْكَرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا»^۱

همانا منافقان با خدا مکر و حيله می‌کنند و خدا نیز با آنان مکر می‌کند، و چون به نماز آیند با حال بی‌میلی و کسالت نماز کنند و برای ریاکاری آیند و ذکر خدا را جز اندک نکنند.

• «وَإِنَّ مِنْكُمْ لَمَنْ لَيَبْغِضَنَّ فَإِنْ أَصَابَكُمْ مُصِيبَةٌ قَالَ قَدْ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيَّ إِذْ لَمْ أَكُنْ مَعَهُمْ شَهِيدًا»^۲

در میان شما، افرادی (منافق) هستند، که (هم خودشان سست می‌باشند، و هم) دیگران را به سستی می‌کشاند؛ اگر مصیبتی به شما برسد، می‌گویند: «خدا به ما نعمت داد که با مجاهدان نبودیم، تا شاهد (آن مصیبت) باشیم!»

• «وَلْيَعْلَمَ الَّذِينَ نَافَقُوا وَقِيلَ لَهُمْ تَعَالَوْا قَاتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَوْ ادْفَعُوا قَالُوا لَوْ نَعْلَمُ قِتَالًا لَا تَبْعَانَاكُمْ^۳ هُمْ لِلْكَفْرِ يَوْمئِذٍ أَقْرَبُ مِنْهُمْ لِلْإِيمَانِ يَقُولُونَ بِأَفْوَاهِهِمْ مَا لَيْسَ فِي قُلُوبِهِمْ^۴ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا يَكْتُمُونَ الَّذِينَ قَالُوا لِإِخْوَانِهِمْ وَقَعَدُوا لَوْ أَطَاعُونَا مَا قُتِلُوا قُلْ فَادْرءُوا عَنْ أَنْفُسِكُمُ الْمَوْتَ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ»^۵

و تا معلوم کند حال آنان که نفاق و دورویی کردند و (چون) به آنها گفته شد بیایید در راه خدا جهاد و یا دفاع کنید (عذر آوردند و) گفتند که اگر ما به فنون جنگی دانا بودیم از شما تبعیت نموده و به کارزار می‌آمدیم. اینان به کفر نزدیکترند تا به ایمان؛ به زبان چیزی اظهار کنند که در دل خلاف آن پنهان داشته‌اند، و خدا بر آنچه پنهان می‌دارند آگاه‌تر از خود آنهاست. آن کسانی که در جنگ با سپاه اسلام همراهی نکرده و درباره برادران خود گفتند: اگر آنان نیز سخنان ما را شنیده بودند (و به جنگ احد نرفته بودند) کشته نمی‌شدند، بگو: (شما که برای حفظ حیات دیگران چاره توانید کرد) مرگ را از خود دور کنید اگر راست می‌گویید.

• «أَذْهَبَ أَنْتَ وَأَخُوكَ بِآيَاتِي وَلَا تَنِيَا فِي ذِكْرِي»^۶

(اکنون) تو و برادرت با آیات من بروید، و در یاد من کوتاهی نکنید!

۱. سوره ی نساء، آیه ۱۴۲

۲. سوره نساء، آیه ۷۲

۳. سوره ی آل عمران، آیات ۱۶۷-۱۶۸

۴. سوره طه، آیه ۴۲

۴-۲- نداشتن اعتماد به نفس

حس سرخوردگی یکی از رایج ترین مشکلات جوانان می باشد، جوانان به دلیل عدم شناخت مناسب از خود و همچنین از جهان پیرامون خود، با مقایسه خود با دیگران، احساس می کنند که همه از او برتر هستند، با این حس دیگر به هیچ کاری دست نمی زند و میترسد که با شکست مواجه گردد، که این خود عاملی برای عدم فعالیت جوان می شود که نتیجه آن تبلی می باشد.

۴-۳- رفاه طلبی و دنیا گرایی

«قرآن عامل دیگر تبلی در افراد را در ثروت و رفاه زیاد ایشان می داند. برخورداری از ثروت و امکانات مادی موجب می شود که شخص از کارهای سخت و دشوار بگریزد به ویژه آن که کار ارتباط تنگاتنگی با جان و مال او داشته باشد و او را در سختی جانکاهی قرار دهد.»^۱

- «وَإِذَا أَنْزَلْتُ سُورَةً أَنْ آمَنُوا بِاللَّهِ وَجَاهَدُوا مَعَ رَسُولِهِ اسْتَأْذَنَكَ أُولُو الطَّوْلِ مِنْهُمْ وَقَالُوا ذَرْنَا نَكُنْ مَعَ الْقَاعِدِينَ»^۲

و هرگاه سوره ای نازل شود که امر به ایمان به خدا و جهاد با رسول (در راه دین خدا) کند ثروتمندان آن منافقان از حضور تو تقاضای معافی از جهاد کرده و گویند: ما را از معاف شدگان محسوب دار.

از دیگر علل و عوامل تبلی نسبت به آموزه های دینی، دنیا طلبی و دل خوش داشتن به زندگی دنیاست؛ از این رو شخص، حاضر نیست تا کارهای سختی را در پیش گیرد و از جان و مال خود مایه بگذارد.

- «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَا لَكُمْ إِذَا قِيلَ لَكُمْ انْفِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ اثَّاقَلْتُمْ إِلَى الْأَرْضِ أَرْضَيْتُمْ بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا مِنَ الْآخِرَةِ فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ»^۳

ای کسانی که ایمان آورده اید، جهت چیست که چون به شما امر شود که برای جهاد در راه خدا بی درنگ خارج شوید (چون بار گران) به خاک زمین سخت دل بسته اید؟ آیا راضی به زندگانی دنیا عوض آخرت شده اید؟ در صورتی که متاع دنیا در پیش عالم آخرت اندکی بیش نیست.

- «وَلَا تُعْجِبْكَ أَمْوَالُهُمْ وَأَوْلَادُهُمْ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُعَذِّبَهُمْ بِهَا فِي الدُّنْيَا وَتَزْهَقَ أَنْفُسُهُمْ وَهُمْ كَافِرُونَ»^۴

و بسیاری اموال و اولاد آن منافقان تو را به شگفت نیارد، که خدا خواهد آنها را به آن مال و اولاد در دنیا معذب گرداند و جانشان به حال کفر به درآید.

۴-۴- عوامل گرایشی

عوامل گرایشی مانند: عدم تمایل به قبول زحمت یا ناراحتی، ترس از شکست، عزت نفس کم، افسردگی، ملالت، خجالت، احساس تقصیر و ... موجب می گردد، انسان را از فعالیت و کار و تلاش بازدارد. هرچند ممکن است واژه ی تبلی در حقیقت به این فرد صدق نکند اما همان نتیجه تبلی را به همراه دارد.

۱. article.tebyan.net

۲. سوره ی توبه، آیه ۸۶

۳. سوره ی توبه، آیه ۳۸

۴. سوره ی توبه، آیه ۸۵

۴-۵- عوامل اجتماعی

اگر محیط کار و تلاش در جامعه ای شکل نگیرد و خود جامعه تبدیل به یک جامعه تبیل گردد، افراد ناخواسته تحت تاثیر این فضا قرار می گیرند و کسی نیست که به آن ها متذکر شود که شما تبیل هستید. برخی از جوامع مشهور وجود دارد که تلاش و سخت کوشی جزء فرهنگ آن شده است و فرزندان نیز با این فرهنگ به بار می آیند.

در رابطه با اهمیت کار در جامعه ی اسلامی رهبر فرزانه انقلاب می فرماید:

«البته در کنار این واقعیتها، این واقعیت هم هست که ما هنوز آن حالت لازم متناسب اسلامی را در میدان کار و اینها در خودمان به وجود نیاوردیم؛ یک قدری دچار تبیلی هستیم؛ این جزو میراثهای دوران استبداد و تسلط دیکتاتوری بر کشور است. وقتی در یک کشوری دیکتاتوری بود، مردم تبیل میشوند؛ استعدادها به میدان تجربه و عمل وارد نمیشوند. این میراث دوران استبداد است که در ما وجود دارد. باید تبیلی را کنار بگذاریم. آن خطرپذیری لازم در همه ی بخشهای جامعه نیست. با توکل به خدای متعال، و با تدبیر و درایت لازم، باید خطرپذیری وجود داشته باشد؛ این را باید همه داشته باشیم.»^۱

۴-۶- پایین بودن سطح تحمل

زندگی راحت امروزی باعث شده است که افراد درد و رنج را کم تر بچشند، بنابراین با کوچکترین ناملایمتی، احساس کند که در یک مشکل بسیار بزرگ قرار گرفته است که دیگر توان خروج از آن در او وجود ندارد، بعد از این تفکر دیگر روحیه حرکت از فرد سلب می شود و متوقف می گردد.

۴-۷- خشم و ناامیدی

اینکه انسان ببیند افرادی بدون زحمت و تلاش سودهای هنگفتی به جیب می زنند ولی او با وجود تلاش فراوان به موفقیت نمی رسد، خشم او را شعله ور می کند. نتیجه ی این خشم ناامیدی و دست کشیدن از کار است، این فرد به جای حل مشکل خود، به دنبال انتقاد و ایراد دیگران هستند. در نهایت نتیجه این می شود که آنها تبدیل به یک انسان تبیل و سست می گردد.

۴-۸- تربیت نادرست خانواده

گاهی تک فرزندی موجب می شود که والدین به کودک بیش از اندازه توجه کنند و در سپردن مسئولیت به او کوتاهی کنند. فراهم شدن همه ی امکانات برای فرزند نیز بر این مشکل می افزاید. چنین فردی در جامعه پرتوقع و تبیل به بار می آید و انتظار دارد که همه برای او کار کنند و او دست به سیاه و سفید نزند. والدین می توانند با بهره گیری از روش های صحیح تربیتی-اسلامی از تبیلی فرزند خود پیشگیری نمایند.

۴-۹- بی هدفی و افسردگی

افسردگی و پیامدهای مرتبط با آن، باعث می شود که فرد حقیقتا انرژی و توانی برای انجام کارها نداشته باشد. از هیچ کاری لذت نبرد و هیچ هدفی برای خود نداشته باشد. افسردگی، یکی از عمده ترین علل تبیلی است. ممکن است فردی که کاملا تلاشگر بوده، بعد از یک دوره افسردگی و ناتوانی، به این وضعیت عادت کند.

۱. ۰۳/۰۵/۱۳۹۱ بیانات در دیدار کارگزاران نظام

۴-۱۰- نداشتن استراحت و تفریح کافی

ضرب المثل معروفی هست که می گوید: "اندازه نگه دار که اندازه نکوست". سه روز کار مداوم و بدون استراحت، ممکن است منجر به یک هفته خستگی و کوفتگی شود. افرادی برای اینکه به خودشان یا به دیگران ثابت کنند که زیرک و پرتلاش هستند، دست به چنین کارهایی می زنند. این روش ها موجب می شود که خاطره ی بدی از کارد کردن در ذهن فرد، ایجاد شود و هرگاه صحبت از کار شود، او را به یاد آن خاطره بیاندازد.

۵- راه های درمان تبلی

دردی وجود ندارد که درمانی نداشته باشد و مشکلی وجود ندارد که راه حلی نداشته باشد. علم و تجربه راهکارهای فراوانی به ما برای درمان تبلی یاد داده اند که ارتباط مستقیمی با تقویت اراده دارد. در اینجا به چند مورد از آنها می پردازیم که برخی ضروری و لازم هستند:

۵-۱- از خداوند یاری بخواهید

پیشوایان دینی در لابلای نیایش و دعاهایشان از صفت کسالت و تبلی و بی حوصلگی به خدا پناه می بردند.

- امام سجاد علیه السلام می فرماید: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ»^۱

بار خدایا، من از غم و اندوه و ناتوانی و تبلی به تو پناه می برم

- حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم: «أُمْنُنْ عَلَيْنَا بِالنَّشَاطِ وَأَعِدْنَا مِنَ الْفَسْلِ وَالْكَسَلِ وَالْعَجْزِ وَالْإِعْلَالِ وَالصَّرِّ

وَالصَّبْرِ وَالْمَلَلِ»^۲

خدایا نعمت سرزندگی و کوشایی را به ما ارزانی دار و از سستی، تبلی، ناتوانی، بهانه آوری، زیان، دل مردگی و ملال، محفوظمان دار.

رهبر فرزانه ما نیز در این رابطه میفرماید:

«از جمله موانع دیگری که انسان را از راه کمال بازمیدارد، تبلی، تن پروری، بیاعتنایی به کار و بی شوقی نسبت به حرکت است. شمادر دعای شب اول ماه رمضان می خوانید: «اللَّهُمَّ اجْعَلْنَا مَمَّنْ نُوِيْ فِعْمَلٍ وَ لَا تَجْعَلْنَا مَمَّنْ شَقِيْ فِكْسَلٍ وَ لَا مَمَّنْ هُوَ عَلِيْ غَيْرِ عَمَلٍ يَتَكَلَّمُ.»^۳ ببینید چه عبارتهای پر مغز و چه درسی در پوشش دعاست! دعا کننده از این که جزو کسانی باشد که دچار کسالت و بیعملی هستند، به خدا پناه می برد. نمیخواهد از جمله کسانی باشد که میخوانند، اما عمل نمیکنند و انتظار دارند بدون کارکردن نتیجه بگیرند و بدون کشتن بدروند. و لا تجعلنا ممن شقی فکسل و لا ممن هو علی غیر عمل یتکل. میگوید: خداوند! مرا جزو کسانی که فقط به آرزو تکیه میکنند و به عمل و تلاش نمیپردازند، قرارمده.^۳

۲-۵- هدف زندگی را کشف کنید

«انسان اگر هدفدار زندگی کند و به هدفش نیز ایمان داشته باشد در عمل سرزنده و با نشاط خواهد بود. عالمی که به علم عشق می ورزد و طعم شیرین و دلپذیر دانش را چشیده است در دانش آموزی شب و روز نمی شناسد. انسان مؤمن خدا باور و معاد شناس که جهان

۱. من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۳۳۵

۲. بحار الانوار (ط - بیروت) ج ۹۱، ص ۱۲۵

۳. بیانات در دیدار زائرین و مجاورین حرم مطهر رضوی ۱۳۷۱/۰۱/۱۵

هستی را هدفمند و هشیار بیند تمام توان و تلاش خودش را به کار می گیرد که در مسیر عبودیت و بندگی از بیهودگی و عبث گرایی و سستی و تبلی بگریزد و در انجام عمل صالح با نشاط و همراه با شوق و رغبت زندگی اجتماعی خود را ساماندهی کند.^۱

- علی علیه السلام: در ضمن شمارش اوصاف انسانهای پرهیزگار می فرماید: «... وَ نَشَاطًا فِي هُدَى»^۲

(آنان) در مسیر هدایت با نشاطند.

و چه خوب ترسیم کرده عالم و عارف دلسوخته مرحوم الهی قمشه ای این حقیقت را:

همی بینی در آن دل‌های آگاه؛ نشاطا فی هدی شوفا الی الله

چو یابد راه کوی دلبرش را؛ نشاط انگیز سازد خاطرش را

بشارت باد مستان صفا را؛ بجان پویندگان راه وفا را

یکی را مست چشم یار کردند؛ یکی دردی کش خمار کردند

یکی را ناز جانان دار باید؛ یکی را نقش بیجان جان فزاید

تو شادی با می انگورستان؛ چه دانی شادی ایزد پرستان

تو را زبید نشاط آب و نانی؛ نشاط عشقبازان را چه دانی

- امام علی علیه السلام می فرماید: «الْمُؤْمِنُ يَرْغَبُ فِيمَا يَبْقَى وَ يَزْهَدُ فِيمَا يَفْنَى... بَعِيدٌ كَسَلُهُ دَائِمٌ نَشَاطُهُ»^۳

مؤمن به آنچه باقی است عشق و رغبت نشان می دهد و از آنچه فانی است گریزان است، تبلی از او به دور است و همواره با نشاط زندگی می کند.

همانگونه که مشاهده می شود، در برابر روحیه منفی تبلی روحیه مثبت نشاط و سرزندگی قرار دارد که پیشوایان معصوم آن را از خدا طلب می کردند و به پیروان خویش نیز آن را اینگونه می آموختند.

۵-۳- اراده ی خود را تقویت کنید

در روایات برای مقابله با سستی و بی ارادگی، به عزم سفارش شده است:

- علی علیه السلام فرمود: «صَادُوا التَّوَانِي بِالْعَزْمِ»^۴

با عزم و اراده به جنگ سستی بروید.

«اگر در جامعه ای روحیه نشاط و پویایی و کوشایی همراه با عزم و اراده وجود داشته باشد آن جامعه از بسیاری از آفت ها بدور خواهد بود در نتیجه مردم جامعه سرزنده، مولد، متحرک، و اهل کار و ابتکار خواهند شد. بنابراین باید همگان بکوشیم تا از سستی و ضعف و

۱. hawzah.net

۲. نهج البلاغه، خ ۱۹۳

۳. میزان الحکمه، ری شهری با ترجمه فارسی، ج ۱۱، ص ۵۱۸۴.

۴. غرر الحکم و درر الکلم، ص: ۴۲۷

تنبلی و بی حوصلگی خود را برهانیم و به صفت زیبای نشاط و عزم و همت عالی، خود و جامعه دینی مان را بیاراییم. برای تقویت اراده نیز بزرگان راه کارهای متفاوتی را ذکر کرده اند همچون اینکه در کارها به اندازه ی توان خود تصمیم بگیریم-تصمیمات خود را عملی کنیم و در صورت عدم توانایی از رها کردن آن اجتناب کنیم و حداقل آن کار را ناقص انجام دهیم-در صورت مشاهده ی نبود شرایط مناسب برای انجام کاری، قبل از تصمیم گیری آن را به زمانی دیگر موکول کنیم و موارد دیگر که در این بحث نمی گنجد.^۱

۵-۴- برای درمان تنبلی ذهن خود را منسجم کنید

ساعتی با خود خلوت کنید و به این فکر کنید که چرا تنبل هستید؟ چرا نمیتوانید برای رسیدن به اهداف خود تلاش کنید؟ شاید هدف مهمی ندارید؟ وگرنه اگر هدفتان مهم است و آرزوی رسیدن به سعادت را دارید، عقل اجازه ی تنبلی را نمی دهد. به پیامدهای تنبلی فکر کنید و اینکه آیا سستی کردن برای شما لذتی دارد؟ بعد از پاسخ به این سوالات، ارزشمندی کار و تلاش را یادآور شوید و اراده ی حرکت را به عمل تبدیل کنید.

۵-۵- چرخه معیوب را اصلاح کنید تا تنبلی درمان شود

استراحت بیش از حد خود باعث خستگی بیشتر می شود، پس هیچگاه به خیال اینکه با خوابیدن بیشتر، قدرت بیشتری برای کار پیدا می کنید، به تختخواب نروید. برای ورزش صبحگاهی باید از خیر چرت اضافی دست بکشید، با این کار اولین قدم برای رهایی از تنبلی را برمی دارید.

۵-۶- برای درمان تنبلی هدف گذاری کنید

جوگیر نشوید، یک روزه نمی شود از تنبل بالفطره به ورزشکار تبدیل شد، همیشه شیب ملایم را حفظ کنید وگرنه سرخورده خواهید شد. برنامه ریزی خود را با مشخص کردن اهداف روزانه شروع کنید و سعی کنید به این اهداف دست پیدا کنید. در تعیین اهداف نیز هدف کوتاه مدت و بلند مدت را مدنظر داشته باشید.

در برنامه ریزی نباید کارها را روی هم انباشته کنید، اولویت ها را مشخص کنید. افرادی که از کمبود وقت شکایت دارند، برنامه ریزی بلد نیستند. نسبت به برنامه خود حساس باشید. کارهای زیاد، حواس پرتی می آورد؛ وظایف غیر ضروری را حذف کنید و به اولویتها برسید.

• امام علی علیه السلام: «قَلِيلٌ تَدُوْمُ عَلَيْهِ اَرْجَى مِنْ كَثِيْرٍ مَمْلُوْلٍ مِنْهُ»^۲

کار (خیر) اندک، که بر آن مداومت ورزی، از کار بسیار که از آن خسته شوی، امیدوار کننده تر است.

• امیرالمؤمنان علیه السلام: «اِقْصِرْ هَمَّكَ عَلٰی مَا يَلْزَمُكَ وَ لَا تَخْضُ فِيْمَا لَا يَعْْنِيكَ»^۳

همت خود را صرف چیزهایی کن که به آن نیاز داری و آنچه به کارت نمی آید بی گیری مکن

• امیرالمؤمنین علی علیه السلام: «كَفَى بِالْمَرْءِ غَفْلَةً اَنْ يَصْرِفَ هِمَّتَهُ فِيْمَا لَا يَعْْنِيَهُ»^۴

۱. hawzah.net

۲. نهج البلاغة (للصبحي صالح) ص ۵۲۵، ح ۲۷۸

۳. غرر الحکم ج ۱ ص ۱۳۴

۴. تصنیف غررالحکم و دررالکلم ص ۴۷۷، ح ۱۰۹۴۲

از غفلت برای آدمی همین بس که همتش را در آنچه به کارش نمی آید، صرف کند.

۵-۷- کارها و ارزش‌هایتان را بازبینی کنید

«فَذَكِّرْ إِن نَّفَعَتِ الذِّكْرَىٰ»^۱: «پس تذکر ده اگر تذکر مفید باشد!» بی شک تذکر مهم است، قرآن را از همین رو "ذکر" می خوانند. نباید فرصت بدهید بعد از حرکت، تبلی دوباره به بازوان شما نفوذ کند، به ابتدای مسیر فکر کنید و به اینکه چرا فعالیت را شروع کرده اید؛ اهدافتان چقدر مهم است و چقدر در گذشته ناراحت و افسرده بودید. برای ارزش گذاری بهتر کارهای خود می‌توانید روش‌های زیر را به کار ببرید:

- به خودتان اعتماد به نفس دهید و دائم بگویید که می‌توانید.
- ورزش کنید و از مزایای آن بهره‌مند شوید. همانطور که بسیاری از متخصصان اثبات کرده‌اند، ورزش انرژی شما را بیشتر می‌کند؛ مخصوصاً ورزش صبحگاهی.
- برای ایجاد حس تغییر به کارها و مسیرها و تفریحات سالم جدید روی بیاورید و نشاط خود را حفظ کنید.

۵-۸- برای درمان تبلی فعال باشید و اقداماتی را انجام دهید

از یک جایی شروع کنید. سخت‌ترین و مهم‌ترین مرحله همین است. بدانید که همه چیز از یک نقطه صفر شروع می‌شود. هر کاری کنید، بدون شروع کردن و اراده، نمی‌توانید تبلی را درمان کنید.

- از دوستان و اساتید کمک بگیرید و از آنها انرژی بگیرید.
- با خودتان رو راست باشید و در صورت اشتباه آن را بپذیرید و تبلی‌های خود را توجیه نکنید.
- هر مرحله‌ای را که با موفقیت گذرانید، خدا را شکر کنید. هر قدم کوچک، یه قدم شما را به اهداف بزرگ نزدیک می‌کند.
- لازم است خواب کافی و با کیفیت داشته باشید تا دچار تبلی و خستگی نشوید. هر روز در ساعت معین بخوابید و در ساعت مشخصی هم از خواب بیدار شوید و به ساعت خواب خود پایبند بمانید.

• «وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ»^۲

و این که برای انسان جز حاصل تلاش او نیست.

• حضرت علی علیه السلام: «وَعَلَيْكُمْ بِالْجِدِّ وَالْإِجْتِهَادِ وَالتَّاهِبِ وَالِاسْتِعْدَادِ»^۳

بر شما باد به تلاش و سخت کوشی و مهیا شدن و آماده شدن.

۵-۹- برای درمان تبلی با انگیزه بمانید

موارد زیر به شما کمک می‌کنند تا برای انجام کارها انگیزه خود را افزایش دهید:

- یاد بگیرید که به خودتان پاداش دهید، بعد از انجام کارهای خود، از خودتان پذیرایی کنید.
- هدف‌های خود را هفتگی بنویسید و نگذارید خیلی ساکن و تکراری شوند.

۱. سوره اعلی، آیه ۹

۲. سوره ی نجم، آیه ۳۹

۳. وسائل الشیعه ج ۱، ص ۹۲، ح ۲۱۷

- در مسیر هدف‌تان حرکت کنید. ممکن است گاهی خسته شوید ولی ناامید نشوید، انسان ممکن است خطا کند، پس خودتان را ببخشید.
- پیمودن مسیر راحت نیست و باید مقاومت کنید. اگر ایستادید و به عقب برگشتید، تمام راهی که آمده‌اید بی فایده می‌شود. چیزهایی که شما را مردد و وسوسه می‌کند رد کنید و از آن نترسید.

• امام علی علیه السلام: «الشَّرَفُ بِالْهَمِّ الْعَالِيَةِ لَا بِالرَّمَمِ الْبَالِيَةِ»^۱

شرافت به همت های بلند است نه به استخوان های پوسیده

• امام علی علیه السلام: «إِذَا هَبَّتْ أَمْرًا فَفَعَّ فِيهِ فَإِنَّ شِدَّةَ تَوَقُّيهِ أَعْظَمُ مِمَّا تَخَافُ مِنْهُ»^۲

هر گاه از کاری ترسیدی، خود را به کام آن بینداز، زیرا ترس شدید از آن کار، دشوارتر و زیان بار تر از اقدان به آن کار است.

• امام علی علیه السلام: «الْعَمَلُ الْعَمَلُ ثُمَّ النَّهْيَةُ النَّهْيَةُ وَالْإِسْتِقَامَةُ الْإِسْتِقَامَةُ ثُمَّ الصَّبْرُ الصَّبْرُ وَالْوَرَعُ الْوَرَعُ إِنَّ لَكُمْ نَهْيَةً فَانْتَهُوا إِلَى نَهْيَتِكُمْ»^۳

کار کنید و آن را به پایانش رسانید و در آن پایداری کنید؛ آن گاه شکیبایی ورزید و پارسا باشید.

• امام سجاد علیه السلام: «اللَّهُمَّ أَرْزُقْنِي فِيهِ الْجِدَّ وَالْإِجْتِهَادَ وَالْقُوَّةَ وَالنَّشَاطَ...»^۴

خدایا! در این ماه کوشش و تلاش فراوان و نیرو و نشاط را روزی ام کن.

امام خامنه ای می فرماید:

«با تبلی و تن‌آسایی، هیچ ملتی نمیتواند مقام شایسته‌ای را در میان ملت‌های عالم یا در تاریخ پیدا کند. آنچه که ملت‌ها را، هم در تاریخ و هم در دوران خودشان، در میان ملت‌های عالم سر بلند میکند، مجاهدت است، تلاش است. این تلاش، البته شکل‌های گوناگونی دارد؛ هم تلاش علمی، هم تلاش اقتصادی، هم تلاش به معنای تعاون اجتماعی میان افراد، همه لازم است؛ اما در رأس همه‌ی این تلاش‌ها، آمادگی برای جان‌فشانی است که یک ملت را در میان ملت‌ها سرفراز میکند.»^۵

۵-۱۰- در زمان حال باشید

تبلی‌های خود را کشف کنید و از الآن اقدام کنید. گذشته، گذشته و آینده هنوز نرسیده است. پس به وظایف فعلی خود توجه کنید و به آنها بپردازید. حداقل در روز چندبار به وظایف خود عمل کنید بی آنکه به خواهش نفس‌تان توجه داشته باشید.

۱. غرر الحکم، ج ۱، ص ۱۱۰

۲. بحار الأنوار، ج ۶۸، ص ۳۶۲

۳. بحار الأنوار، ج ۶۸، ص ۱۹۰

۴. کافی، ج ۴، ص ۷۵

۵. بیانات در یادمان شهدای شرق کارون ۱۳۹۳/۰۱/۰۶

۵-۱۱- یک راهنمای خوب داشته باشید

تجربه، موهبتی ویژه است که با آن می توان از مشکلات رهایی یافت اما این تجربه در اختیار ما نیست بلکه نزد راهبران است. همیشه بوده اند اشخاص با عزمی که حوادث را پشت سر گذاشته و به پیچ و خم جاده آشنا هستند. چرا از این جواهرات استفاده نکنیم و مسیر خود را در سایه‌ی نور آن روشن نسازیم.

رهبر انقلاب اسلامی می فرماید:

«نگذارید تبلی و راحت طلبی و تن دادن به زندگی دور از مشکل، شما را وسوسه کند. اگر این حالت تبلی وجود داشت، هیچ کدام از این کشفیات مهم علمی به وجود نمی آمد. شرح حال این کاشفان و مخترعان بزرگ را ببینید، چطور خواب را بر خودشان حرام کردند، سختیها را برای خودشان هموار کردند، با مشکلات ساختند و رفتند تا به آن نقطه‌ی اساسی رسیدند. البته این موفقیتها در بسیاری از موارد - شاید بتوان گفت در اغلب موارد - در نهایت هم برایشان فایده داشته؛ فایده‌ی مادی و زندگی و عنوان و پول و این چیزها را هم داشته است. لیکن اینها از اول هدفشان این چیزها نبوده است؛ میخواستند بروند تا عمق یک مسئله و یک کار را به دست آورند و به آنجا برسند. این را به عنوان یک توصیه‌ی قطعی عرض میکنم.»^۱

۵-۱۲- به نتایج تبلی فکر کنید

فکر کردن به لذت‌های آینده نیز در درمان تبلی تاثیرگذار است؛ مثلاً من این کار را انجام می‌دهم تا شغل مناسبی پیدا کنم یا اگر این کار را انجام ندهم، چه سختی‌هایی برایم پیش می‌آید. هرگاه ذهنتان خواست شما را به لذت‌های زودگذر توجه و سوق دهد، این مطالب را یادآور شوید و به اهداف بزرگ توجه کنید.

• «إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُم مُّبْصِرُونَ»^۲

پرهیزگاران هنگامی که گرفتار وسوسه‌های شیطان شوند، به یاد (خدا و پاداش و کیفر او) می‌افتند؛ و (در پرتو یاد او، راه حق را می‌بینند و) ناگهان بینا می‌گردند.

• حضرت علی علیه السلام: «طَاعَةُ اللَّهِ لَا يَحُوزُهَا إِلَّا مَنْ بَدَلَ الْجِدِّ وَاسْتَفْرَعَ الْجَهْدَ»^۳

به طاعت خدای سبحان دست نیابد مگر کسی که تلاش کند و نهایت کوشش خود را به کار گیرد.

مقام معظم رهبری می فرماید:

«در روایت وارد شده است که اگر پیغمبر میدید یک آدم جوانی و قادر بر کاری نشسته است، تبلی میکند و کار انجام نمیدهد، میفرمود: «سقط من عینی»؛ از چشمم افتاد. کار، عمل صالح است.»^۴ «خدا نصرتش را به آدم‌های تبیل و بی‌مجاهدت نمی‌دهد. خدا از انسان‌های بیکاره و تبیل و بی‌خیال و لاابالی حمایت نمی‌کند؛ ولو مؤمن باشند.»^۵

۱. بیانات در دیدار نخبگان جوان ۱۳۸۵/۰۶/۲۵

۲. سوره الاعراف، آیه ۲۰۱

۳. عیون الحکم، ج ۱، ص ۳۱۷

۴. بیانات در دیدار کارگران ۱۳۸۵/۰۲/۰۶

۵. بیانات در دیدار جمعی از ایثارگران و خانواده‌های شهدای استان کرمان ۱۳۸۴/۰۲/۱۲

«خدای متعال به بعضی از بندگان برای برخی کارها و مجاهداتی که در این دنیا داشته‌اند، مقامات عالی می‌دهد؛ آن‌ها را به بهشت می‌برد؛ از عذاب دورشان می‌دارد و از عقبات قیامت، نجاتشان می‌دهد؛ و ما به خاطر تبلی، به خاطر نرسیدن به خود و به خاطر یک لحظه غفلت، از همه آن‌ها محروم مانده‌ایم! آن وقت است که حسرت گریبان انسان را می‌گیرد: «و انذرهم يوم الحسرة إذ قضي الأمر». کار هم دیگر از کار گذشته است و حسرت هم فایده‌ای ندارد. این، هلاکت معنوی است.»^۱

روایات در نکوهش تنبلی و تشویق به همت

- امام علی علیه السلام: «الْمَرْءُ بِهَمَّتِهِ لَا يَقْنُتِيهِ»^۲
ارزش انسان به همت اوست، نه به ثروت او
- حضرت علی علیه السلام: «قَدَّرَ الرَّجُلُ عَلَى قَدْرِ هَمَّتِهِ»^۳
اندازه هر کس به اندازه همت اوست.
- امام علی علیه السلام: «الْكَرْمُ نَتِيجَةُ عُلُوِّ الْهَمَّةِ»^۴
کرامت زاینده بلند همتی است.
- امام علی علیه السلام: «كُنْ بَعِيدَ الْهَمِّ إِذَا طَلَبْتَ كَرِيمَ الظَّفَرِ إِذَا غَلَبَتْ»^۵
هر گاه در پی چیزی هستی، بلند همت باش و آن گاه که چیره شدی، در پیروزی کریم باش.
- امیر المومنین علی علیه السلام: «أَحْسَنُ الشَّيْمِ شَرَفُ الْهَمِّ»^۶
نیکوترین خصلت‌ها ارجمندی همت هاست.
- امام علی علیه السلام می‌فرماید: «أَتَتَّكِلُ فِي أُمُورِكَ عَلَى كَسَلَانٍ»^۷
در کارهای خود بر آدم تنبل تکیه مکن.
- حضرت علی علیه السلام: «مَنْ رَفَى دَرَجَاتِ الْهَمِّ عَظَمَتُهُ الْأَمَمُ»^۸
هر که بر نردبان همت‌ها بالا رود، ملت‌ها او را بزرگ دارند.

۱. سی روز، سی گفتار | دو: فصل خودسازی ۱۳۹۰/۰۵/۱۲

۲. غرر الحکم، ج ۱، ص ۱۲۵

۳. مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۲۲۲

۴. عیون الحکم، ج ۱، ص ۲۸

۵. غرر الحکم، ج ۱، ص ۵۳۰

۶. عیون الحکم، ج ۱، ص ۱۱۸

۷. غرر الحکم، ج ۱، ص ۷۴۵

۸. غرر الحکم، ج ۱، ص ۶۲۱

• امام حسن مجتبی علیه السلام: «لَا مُرُوءَةَ لِمَنْ لَا هِمَّةَ لَهُ»^۱

کسی که همت ندارد مروت ندارد.

• امام حسن مجتبی علیه السلام: «اتَّقُوا اللَّهَ عِبَادَ اللَّهِ وَ جِدُّوا فِي الطَّلَبِ وَ تَجَاهِ الْهَرَبِ وَ بَادِرُوا الْعَمَلَ قَبْلَ مُقَطَّعَاتِ النَّقِمَاتِ وَ هَازِمِ اللَّذَاتِ»^۲

ای بندگان خدا! تقوا پیشه کرده و برای رسیدن به خواسته ها تلاش کنید و از کارهای ناروا بگریزید و قبل از آنکه ناگواری ها به شما روی آورند و نابود کننده لذات (مرگ) فرا رسد، به کار (های نیک) مبادرت ورزید.

• امام حسن مجتبی علیه السلام: «وَإِعْمَلْ لِدُنْيَاكَ كَأَنَّكَ تَعِيشُ أَبَدًا وَاعْمَلْ لِآخِرَتِكَ كَأَنَّكَ تَمُوتُ غَدًا»^۳

برای دنیایت چنان کار کن که گویا برای همیشه (در این دنیا) خواهی بود. و برای آخرت (نیز چنان) سعی و تلاش کن که گویا فردا از این دنیا خواهی رفت.

• امام محمد باقر علیه السلام: «إِيَّاكَ وَ الْكَسَلَ وَ الضَّجَرَ فَإِنَّهُمَا مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ»^۴

از تبلی و بی حوصلگی بپرهیز، زیرا که این دو کلید هر بدی می باشند.

• امام محمد باقر علیه السلام: «إِنِّي لَأُبْعِضُ الرَّجُلَ أَوْ أُبْعِضُ لِلرَّجُلِ أَنْ يَكُونَ كَسْلَانًا [كَسْلَانًا] عَنْ أَمْرِ دُنْيَاهُ وَ مَنْ كَسِلَ عَنْ أَمْرِ دُنْيَاهُ فَهُوَ عَنْ أَمْرِ آخِرَتِهِ أَكْسَلٌ»^۵

من مردی را که در کار دنیایش تبیل باشد مبعوض میدارم و کسی که در کار دنیا تبیل باشد، در کار آخرتش تبیل تراست.

• امام محمد باقر علیه السلام: «إِيَّاكَ وَ الْكَسَلَ وَ الضَّجَرَ فَإِنَّهُمَا يَمْنَعَانِكَ مِنْ حَظِّكَ مِنَ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ»^۶

از تبلی و بی حوصلگی بپرهیز زیرا که این دو خصلت تو را از بهره دنیا و آخرت باز می دارند.

• امام محمد باقر علیه السلام: «لَا شَرَفَ كِبُوعِدِ الْهِمَّةِ»^۷

هیچ شرافتی چون بلند همتی نیست.

۱. بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۱۱۱

۲. بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۱۰۹

۳. مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۱۴۶

۴. تحف العقول، ج ۱، ص ۲۹۵

۵. الکافی، ج ۵، ص ۸۵

۶. الکافی، ج ۵، ص ۸۵

۷. بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۱۶۲

- امام جعفر صادق علیه السلام: «لَا تَكْسَلُوا فِي طَلَبِ مَعَايِشِكُمْ فَإِنَّ آبَاءَنَا كَانُوا يَرْكُضُونَ فِيهَا وَيَطْلُبُونَهَا»^۱

در طلب روزی و نیازهای زندگی تبلی نکنید ، چرا که پدران و نیاکان ما به دنبال آن می دویدند و آن را طلب می کردند.

- امام صادق علیه السلام - در ضمن سخنی به مردی از اصحابش - چنین نوشت: «... وَ لَا تَكْسَلْ عَنْ مَعِيشَتِكَ فَتَكُونَ كَلًّا

عَلَى غَيْرِكَ أَوْ قَالَ عَلَى أَهْلِكَ»^۲

درباره معیشت خود تبلی مکن که در این صورت، بار دوش دیگری - یا کسالت - خواهی شد.

- امام صادق علیه السلام فرمود: «مَنْ كَسَلَ عَنْ طَهْوَرِهِ وَ صَلَاتِهِ فَلَيْسَ فِيهِ خَيْرٌ لِأَمْرِ آخِرَتِهِ وَ مَنْ كَسَلَ عَمَّا يُصْلِحُ بِهِ أَمْرَ

مَعِيشَتِهِ فَلَيْسَ فِيهِ خَيْرٌ لِأَمْرِ دُنْيَا»^۳

هر کس درباره پاکی و نماز خود تبلی باشد، در او خیری (امیدی) برای کار آخرتش وجود ندارد. و هر کس در کار معیشت خود تبلی باشد، در او خیری برای کار دنیایش وجود ندارد.

- امام موسی کاظم علیه السلام: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَيُبْغِضُ الْعَبْدَ النَّوَامَ إِنَّ اللَّهَ لَيُبْغِضُ الْعَبْدَ الْفَارِغَ»^۴

خداوند دشمن بنده ای است که زیاد می خوابد و بیکار است.

۱. من لا يحضره الفقيه ، ج ۳، ص ۱۵۷

۲. وسائل الشيعة ، ج ۱۷، ص ۵۹

۳. وسائل الشيعة ، ج ۱۷، ص ۵۹

۴. وسائل الشيعة ، ج ۱۷، ص ۵۸

منابع از سایت جامع الاحادیث نور ذکر شده اند