



## عوامل غیر قابل تحمل شدن زندگی

**کلیدواژه:** مشکلات، زندگی، بایباندیشی.

**پرسش:** من در منزل پدرشوهرم و همراه آن‌ها زندگی می‌کنم و مشکلات زندگی برایم غیر قابل تحمل شده، مشکلات مالی شدیدی داریم، هر ماه با هزار بدبختی قرض‌هایمان را می‌دهیم، از همه چیز ناامیدم، لطفاً مرا راهنمایی کنید چه کنم؟

**پاسخ:**

### فهرست مندرجات

- ۱ - مشکلات در زندگی
- ۲ - غیر قابل تحمل شدن زندگی
  - ۲.۱ - پرهیز از نگرش منفی
  - ۲.۲ - احساس خوش‌بختی در زندگی
- ۳ - بیان نکات مهم
  - ۳.۱ - بایباندیشی
    - ۳.۱.۱ - باید اول
    - ۳.۱.۲ - باید دوم
    - ۳.۱.۳ - باید سوم
    - ۳.۱.۴ - ترک بایباندیشی
  - ۳.۲ - کم کردن انتظارها
  - ۳.۳ - توجه به ابعاد مثبت زندگی
  - ۳.۴ - توجه به آن سوی سکه
    - ۳.۴.۱ - سخن خداوند متعال
    - ۳.۴.۲ - نقل یک روایت
  - ۳.۵ - ثواب خدمت به خانواده شوهر
  - ۳.۶ - توکل کردن به خدا
    - ۳.۶.۱ - سخن خداوند یگانه
    - ۳.۶.۲ - بیان یک روایت
  - ۳.۷ - صبر و مشورت
    - ۳.۷.۱ - کلام خداوند
- ۴ - معرفی منابع
- ۵ - پانویس
- ۶ - منبع

### مشکلات در زندگی

خواهر گرامی! گرچه نمی‌توانیم همه رنج‌ها و مشکلات زندگی شما را با صرف خواندن این چند جمله درک کنیم، اما می‌توانیم بگوییم که نوع مشکل شما را می‌فهمیم؛ زیرا شبیه درد دل بسیاری از جوانان است که سختی‌های زندگی را تحمل می‌کنند؛ اما **زیان** به ناشکری باز نمی‌نمایند و دست خود را به سوی کسی جزء خدا دراز نمی‌کنند. اکثر کسانی که تازه **ازدواج** کرده‌اند و در ابتدای راه زندگی قرار دارند، با این سختی‌ها روبه‌رو هستند. پس، این مشکل اختصاص به شما ندارد. بسیاری از خانواده‌ها و به خصوص کسانی که می‌خواهند در زندگی روی پای خود بایستند و در آینده به کسی محتاج نباشند، در ابتدا با این مشکلات مواجه خواهند شد.

### غیر قابل تحمل شدن زندگی

اجازه دهید با این مقدمه کوتاه بپردازیم به تبیین این نکته که چرا **زندگی** برای **انسان** غیر قابل تحمل می‌شود در این گونه موارد چه باید کرد؟

به اعتقاد روان‌شناسان نگرش و برداشت افراد از رویدادها بسیار مهم و تعیین‌کننده است. ممکن است افراد، مشکلات مشابهی را در زندگی خود **تجربه** کنند، اما این‌که چه تحلیل و برداشتی از آن دارند، در حالات روانی آن‌ها بسیار مؤثر است. افرادی که نگرش منفی به زندگی دارند و همه چیز را تاریک و غیر قابل تحمل می‌دانند، عملاً زندگی برای آن‌ها سخت و دشوار خواهد شد. از تعبیرات شما هم استفاده می‌شود که کلاً در مورد زندگی‌تان نگرش منفی دارید و احساس شکست و **ناامیدی** می‌کنید.

## ← احساس خوش‌بختی در زندگی

اما توجه داشته باشید، در همین دوران سختی و مشکلات ممکن است شما لحظات هرچند کوتاهی را به **لذت** و خوشی سپری کنید؛ مثلاً لطفیه با مزه‌ای را بشنوید، غذای خوشمزه‌ای را بخورید، به منزل کسی از خویشان و آشناپانتان به میهمانی بروید و یا در کنار همسرتان باشید؛ در هر کدام از این موارد چه اتفاقی می‌افتد که به هر حال شما لذت می‌برید؟ چرا می‌توانید **لذت** ببرید حتی با نوشیدن یک لیوان آب گوارا؟ مطلب این است که احساس لذت و **خوش‌بختی** می‌تواند با مشکلات اتفاق بیفتد. در این حال ارتباط مشکلات با رضایتمندی و احساس خوش‌بختی در زندگی قطع می‌شود. مهم این‌جاست که شما این ارتباط غیر منطقی را قطع کنید و با توجه به نکات زیر **ایسترس** را از زندگی خود فعلاً بیرون کنید تا بتوانید در فضای آرام ذهنی و روانی خود بهتر بیندیشید، بهتر رفتار کنید و بهتر زندگی:

## بیان نکات مهم

اکنون به برخی نکات مهم اشاره می‌کنیم:

### ← بایداندیشی

۱. یکی از عوامل ناراحتی‌های انسان و چیزی که زندگی را برای وی غیر قابل تحمل می‌کند، «بایداندیشی» یا به قول کارن هورنای، حکومت بایدهاست. به اعتقاد وی سه «باید» مولد مشکلات اصلی انسان هستند:

#### ← باید اول

شرایط زندگی‌ام باید به نحوی باشد که به همه خواسته‌هایم برسم. در غیر این صورت زندگی برایم ارزشی ندارد.

#### ← باید دوم

همه باید با من منصفانه برخورد کنند و احترام مرا نگه دارند.

#### ← باید سوم

من باید تأیید دیگران را جلب کنم و در همه کارهایم موفق باشم.

[1] آلبرت الیس، هیچ‌چیز نمی‌تواند ناراحت‌کننده کند، ص ۲۵-۳۰، فصل ۸، ترجمه: فیروزبخت و عرفانی، مؤسسه رسا، ۱۳۸۲.

به احتمال زیاد شما هم انتظار دارید که از نظر اقتصادی مثل دیگران باشید و به همه خواسته‌ها و آرزوهایتان برسید و در **خانواده** همه با شما خوب برخورد کنند. وقتی می‌بینید که مثل دیگران نیستید یا کسی به شما چیزی می‌گوید، فوراً ناراحت می‌شوید و احساس شکست و ناامیدی می‌کنید.

### ← ترک بایداندیشی

بهترین راه حل این است که از «بایداندیشی» دست بردارید و نحوه نگرش خود را به **حوادث** و رویدادهای زندگی اصلاح کنید. این تفکرات خود را که «من باید در زندگی‌ام کاملاً موفق باشم»، «من از نظر اقتصادی باید هیچ مشکلی نداشته باشم»، «من باید خانه شخصی داشته باشم»، را این‌گونه اصلاح کنید: «اگرچه من دوست دارم که در زندگی‌ام موفق باشم و از نظر اقتصادی هم مشکلی نداشته باشم؛ ولی شرایط همیشه بر وفق مراد من نیست». وقتی ساختار **تفکر** شما عوض شد و «بایداندیشی» حالت انعطاف‌پذیر به خود گرفت، تا حدود زیادی مشکلات شما حل خواهد شد؛ زیرا در این صورت از نظر روحی آمادگی تحمل مشکلات و سختی‌های زندگی را خواهید داشت. [2] مصطفی شورکی، رهایی از افسردگی، ص ۲۵-۳۰، انتشارات ارجمند، ۱۳۷۹ ش.

## ← کم کردن انتظارات

۲. توقع و انتظارات بیش از حد را نسبت به خود کم کنید:

یکی از عواملی که زندگی را برای انسان سخت و غیر قابل تحمل می‌کند، داشتن انتظارات نابجا از خود و اطرافیان است. اگر شما توقع دارید که فوراً منزل شخصی داشته باشید و همسر شما **شغل** پردرآمدی داشته باشد و خود را با دیگران مقایسه کنید، این توقع کمکی به آرامش‌خاطر شما نمی‌کند؛ بلکه آن را به هم می‌ریزد. امروز شما توانایی‌هایی دارید که سه سال پیش نداشتید. پس چرا باید امروز از خودتان توقعاتی داشته باشید که برای برآورده شدن احتمالاً سه سال دیگر زمان نیاز دارد؟

## ← توجه به ابعاد مثبت زندگی

۳. به ابعاد مثبت زندگی خود توجه کنید:

خواهرم! اگرچه شما از نظر اقتصادی دچار مشکلاتی هستید که شما را رنج می‌دهد و از این لحاظ وضعیت خود نامطلوب‌تر از دیگران می‌بینید، اما توجه داشته باشید که جنبه‌های مثبتی نیز در زندگی شما وجود دارد که در دیگران نیست. نعمت سلامتی و روابط شایسته و حاکی از صمیمیت و محبت در خانواده شما مورد غبطه بسیاری از کسانی است که از بیماری و اختلافات و روابط ناسالم در خانواده خویش رنج می‌برند. شما باید **خدا** را **بشکر** کنید که اگر از نظر اقتصادی مشکلاتی دارید، از نظر جسمی سالم هستید و مهر و صفا و صمیمیت در خانواده‌تان موج می‌زند.

## ← توجه به آن سوی سکه

زندگی همیشه با رنج و مشکلات آمیخته بوده و هست و اساساً مشکلات در زندگی نوعی آزمون الهی است.

## ← سخن خداوند متعال

خداوند در **قرآن** می‌فرماید:

«وَلْتَبْلُوْكُمْ بَشِيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوعِ وَ نَعْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَ ... لِيَبْلُوْكُمْ اَيْكُمْ اَحْسَنُ عَمَلًا؛

**بقره/سوره ۲، آیه ۱۵۵.**

شما را با اندکی از ترس، گرسنگی و آفت در مال‌ها و جان‌ها و میوه‌ها می‌آزمایم ... تا معلوم گردد که چه کس **عمل** شایسته انجام می‌دهد».

## ← نقل یک روایت

در روایت نیز آمده است که: «ان الله اذا احب عبدا غطه غطا (ان الله اذا احب عبدا غطه بالبلاء غطا)؛

**۱۴ مجلسی، مجدباقر، بحارالانوار، ج ۶۷، ص ۲۰۸.**

**خداوند** وقتی بنده‌ای را دوست بدارد، او را با سختی‌ها و مشکلات مواجه می‌سازد».

لذا می‌بینیم **پیامبران** و اولیای الهی بیش از دیگران در زندگی خود با مشکلات روبه‌رو بوده‌اند.

از این منظر، سختی و مشکلات زندگی زمینه **ترقی** و رشد معنوی است و باید شما خوشحال باشید که خداوند شما را شایسته این **مقام** دانسته است. هستند افرادی که هیچ مشکل اقتصادی ندارند و به ظاهر افراد خوش‌بخت به نظر می‌رسند؛ اما در واقع زندگی‌شان سراسر بوج و بی‌معناست و هیچ نتیجه و پاداش اخروی ندارند؛ از همین‌روز **رسول خدا** فرمود: «الفقر فخری».

## ← ثواب خدمت به خانواده شوهر

۵. زندگی کردن با پدر شوهر و مادر شوهر نوعی خدمت به آنهاست و اجر و **ثواب** دارد؛

اگرچه امروزه **جوانان** بعد از ازدواج سعی می‌کنند مستقل زندگی کنند و دور از **پدر و مادر** خود باشند، این در واقع الگوی نوبنی است که **تمدن** جدید و شرایط زندگی اجتماعی عصر ما به وجود آورده است؛ اما از نظر عاطفی پی‌آمدهای بسیار نامطلوبی به همراه دارد. افراد به خصوص در دوران **پیری** نیاز به محبت و احترام دارند. دوست دارند که در کنار هم باشند. شما باید به این مسائل نیز توجه داشته باشید. اگر از نظر اقتصادی دچار مشکل هستید، ناراحت نباشید، راحت نباشید، دعای **خیر** پدرشوهر و مادرشوهر به همراه شماست. سعی کنید با ایشان از روی **محبت** و احترام برخورد نمایید.

## ← توکل کردن به خدا

۶. همیشه به خداوند **توکل** داشته باشید؛

نقش توکل در زندگی بسیار راه‌گشاست. **انسان** اگر واقعاً به خدا توکل نماید، خداوند مشکلات زندگی او را برطرف می‌کند. خداوند در قرآن می‌فرماید:

## ← سخن خداوند یگانه

«وَ مَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ؛

**۱۵۱ طلاق/سوره ۶۵، آیه ۲.**

هر کس بر خدا توکل کند، خدا او را کفایت می‌کند».

## ← بیان یک روایت

در **روایت** نیز آمده است که: «مَن تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ كَفَاهُ مَنُونَهُ وَ رِزْقَهُ مَن حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ؛

**۱۶۱ مجدی ری شهری، مجد، میزان الحکمة، ج ۱۲، ص ۴۶۱.**

کسی که بر خدا توکل کند، خداوند مخارج زندگی و [برزق](#) او را از جایی که گمان نمی‌رود، تأمین می‌کند».

#### ← صبر و مشورت

۷. [صبر](#) کنید و سعی کنید با کمک و مشورت دوستان، زندگی خود را بهبود بخشید؛ انسان همیشه به [مشورت](#) دیگران نیازمند است. کسانی که در زندگی خود موفق هستند و در زمینه‌های مختلف [بیشرفت](#) داشته‌اند، در اثر تلاش خود و مشورت و نظرخواهی از دیگران بوده است.  
[۷] سی وای چاری، مشاور لحظه‌ای شما، مهندس قادر، ص ۴۹-۴۲، ارسباران، ۱۳۸۲ ش.

#### ← کلام خداوند

توجه و دقت به مضمون این [آیه](#)، روحیه [امید](#) را در انسان تقویت می‌کند:

«فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا»؛

[۸] [انشراح/سوره ۹۴، آیه ۵ و ۶.](#)

پس حتماً با سختی آسانی است، حتماً با سختی آسانی و گشایشی است». امید است شما هم هرچه زودتر به راحتی و آسایش بیشتر دست یابید.

#### معرفی منابع

۱. شهید مطهری، عدل الهی، انتشارات صدرا، ۱۳۷۳ ش.
۲. قاسم سبحانی فخر، انعکاس اعمال انسان در دنیا، انتشارات فیضیه، ۱۳۷۷ ش.
۳. روان‌شناسی رابطه‌ها، دکتر غلام‌علی افروز.
۴. انصاریان، حسین، نظام خانواده در اسلام، چاپ دهم، قم، انتشارات ام‌ایبها، ۱۳۷۹ ش.

#### پانویس

۱. ↑ آلبرت الیس، هیچ‌چیز نمی‌تواند ناراحت‌کننده، ص ۲۵-۳۰، فصل ۸، ترجمه: فیروزبخت و عرفانی، مؤسسه رسا، ۱۳۸۲.
۲. ↑ مصطفی شورکی، رهایی از افسردگی، ص ۲۵-۳۰، انتشارات ارجمند، ۱۳۷۹ ش.
۳. ↑ [بقره/سوره ۲، آیه ۱۵۵.](#)
۴. ↑ [مجلسی، مجدباقر، بحارالانوار، ج ۶۷، ص ۲۰۸.](#)
۵. ↑ [طلاق/سوره ۶۵، آیه ۳.](#)
۶. ↑ [مجدی ری‌شهری، مجد، میزان الحکمة، ج ۱۳، ص ۴۶۱.](#)
۷. ↑ سی وای چاری، مشاور لحظه‌ای شما، مهندس قادر، ص ۴۹-۴۲، ارسباران، ۱۳۸۲ ش.
۸. ↑ [انشراح/سوره ۹۴، آیه ۵ و ۶.](#)

#### منبع

[سایت اندیشه قم، برگرفته از مقاله «عوامل غیر قابل تحمل شدن زندگی»، تاریخ بازبینی: ۱۳۹۷/۰۳/۰۵.](#)

رده‌های این صفحه : [مقالات اندیشه قم](#)