





شرح دعای بیست و سوم

درخواست عافیت و شکرآن

نویسنده: فاطمه پورشفیعی

کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث

اردیبهشت ۹۷

## مقدمه:

عافیت لازمه زندگی دنیا و آخرت است . عافیت سلامتی روح و جان است . جسم سالم و روح سالم از شرارت‌های انسان‌های شرور در امان است چون شیوه برخورد با انسان‌های شرور را می‌داند. انسان سالم در دنیا برنده و در آخرت رستگار می‌باشد.

آنگاه که تکالیف الهی به عهده بشر گذاشته می‌شود انسان سالم از آن تکالیف شانه خالی نمی‌کند و همچنان مقید به اصول دین و فروع دین خود هست و چیزی از آن کسر نمی‌کند چون در بدن و جسم خود سالم هست بنابراین ، از ورود رذائل اخلاقی در روح و نفس خود ممانعت می‌کند.

عافیت در بدن و دین نعمتی بزرگ و موهبتی عظیم است چون انسان در این رابطه اهل تقوی است و دین خدا را با بصیرت بسیار و تفکر و اندیشه شایسته استقبال می‌کند و از منکرات دور می‌ماند و بیم و هراسش از خداوند پسندیده است و بلاها و فتنه‌های گوناگون بر آنها می‌گذرد اما زیانی به ایشان نمی‌رساند.

بر بشر لازم و ضروری است که در برابر کسب این عافیت ؛ عافیت بدن و عافیت روح، سپاس و شکر الهی را ذکر دائمی خود قرار دهد.

والسلام علی من اتبع الهدی

متن دعا :

وَ كَانَ مِنْ دُعَائِهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِذَا سَأَلَ اللَّهَ الْعَافِيَةَ وَ شَكَرَهَا  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ أَلْبِسْنِي عَافِيَتِكَ، وَ جَلِّئِنِي عَافِيَتِكَ، وَ حَصِّنِّي بِعَافِيَتِكَ، وَ أَكْرِمْنِي بِعَافِيَتِكَ، وَ  
أَغْنِنِي بِعَافِيَتِكَ، وَ تَصَدَّقْ عَلَيَّ بِعَافِيَتِكَ، وَ هَبْ لِي عَافِيَتَكَ وَ أَفْرِشْنِي عَافِيَتَكَ، وَ أَصْلِحْ لِي عَافِيَتَكَ، وَ لَا  
تُفَرِّقْ بَيْنِي وَ بَيْنَ عَافِيَتِكَ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ عَافِنِي عَافِيَةَ كَافِيَةَ شَافِيَةَ عَالِيَةَ  
نَامِيَةَ، عَافِيَةَ تُوَلَّدُ فِي بَدَنِي الْعَافِيَةَ، عَافِيَةَ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ. وَ ائْتِنُنِي عَلَى بِالصِّحَّةِ وَ الْأَمْنِ وَ السَّلَامَةِ فِي دِينِي وَ  
بَدَنِي، وَ الْبَصِيرَةِ فِي قَلْبِي، وَ النَّفَازِ فِي أُمُورِي، وَ الْخَشْيَةِ لَكَ، وَ الْخَوْفِ مِنْكَ، وَ الْقُوَّةِ عَلَيَّ مَا أَمَرْتَنِي بِهِ مِنْ  
طَاعَتِكَ، وَ الْاجْتِنَابِ لِمَا نَهَيْتَنِي عَنْهُ مِنْ مَعْصِيَتِكَ. اللَّهُمَّ وَ ائْتِنُنِي عَلَى بِالْحَجِّ وَ الْعُمْرَةِ، وَ زِيَارَةِ قَبْرِ رَسُولِكَ،  
صَلَوَاتِكَ عَلَيْهِ وَ رَحْمَتِكَ وَ بَرَكَاتِكَ عَلَيْهِ وَ عَلَى آلِهِ، وَ آلِ رَسُولِكَ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ أَبَدًا مَا أَبْقَيْتَنِي فِي عَامِي  
هَذَا وَ فِي كُلِّ عَامٍ، وَ اجْعَلْ ذَلِكَ مَقْبُولًا مَشْكُورًا، مَذْكُورًا لَدَيْكَ، مَذْخُورًا عِنْدَكَ. وَ أَنْطِقْ بِحَمْدِكَ وَ شُكْرِكَ  
وَ ذِكْرِكَ وَ حُسْنِ الثَّنَاءِ عَلَيْكَ لِسَانِي، وَ اشْرَحْ لِمَرَأَسِدِ دِينِكَ قَلْبِي. وَ أَعِزَّنِي وَ ذُرِّيَّتِي مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، وَ  
مِنْ شَرِّ السَّامَةِ وَ الْهَامَةِ وَ الْعَامَةِ وَ اللَّامَةِ، وَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْطَانٍ مَرِيدٍ، وَ مِنْ شَرِّ كُلِّ سُلْطَانٍ عَنِيدٍ، وَ مِنْ شَرِّ  
كُلِّ مُتْرَفٍ حَفِيدٍ، وَ مِنْ شَرِّ كُلِّ ضَعِيفٍ وَ شَدِيدٍ، وَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَرِيفٍ وَ وَضِيعٍ، وَ مِنْ شَرِّ كُلِّ صَغِيرٍ وَ كَبِيرٍ،  
وَ مِنْ شَرِّ كُلِّ قَرِيبٍ وَ بَعِيدٍ، وَ مِنْ شَرِّ كُلِّ مَنْ نَصَبَ لِرَسُولِكَ وَ لِأَهْلِ بَيْتِهِ حَرْبًا مِنَ الْجَنِّ وَ الْإِنْسِ، وَ مِنْ شَرِّ  
كُلِّ دَابَّةٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا، إِنَّكَ عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ مَنْ أَرَادَنِي بِسُوءٍ فَاصْرِفْهُ عَنِّي، وَ اذْخِرْ عَنِّي مَكْرَهُ، وَ اذْرَأْ عَنِّي شَرَّهُ، وَ رُدِّ  
كَيْدَهُ فِي نَحْرِهِ. وَ اجْعَلْ بَيْنَ يَدَيْهِ سُدًّا حَتَّى تُعْمِيَ عَنِّي بَصْرَهُ، وَ تُصِمَّ عَنِّي ذِكْرِي سَمْعَهُ، وَ تُقْفَلَ دُونِ  
إِخْطَارِي قَلْبَهُ، وَ تُخْرَسَ عَنِّي لِسَانُهُ، وَ تُفَمَّعَ رَأْسُهُ، وَ تُذِلَّ عِزُّهُ، وَ تَكْسُرَ جَبْرُوتَهُ، وَ تُذِلَّ رَقَبَتَهُ، وَ تُفَسِّخَ كِبْرَهُ،  
وَ تُؤْمِنَنِي مِنْ جَمِيعِ ضَرِّهِ وَ شَرِّهِ وَ غَمِّهِ وَ هَمِّهِ وَ لَمَزِهِ وَ حَسَدِهِ وَ عِدَاوَتِهِ وَ حَبَائِلِهِ وَ مَصَائِدِهِ وَ رَجَلِهِ وَ  
خَيْلِهِ، إِنَّكَ عَزِيزٌ قَدِيرٌ

وَ كَانَ مِنْ دُعَائِهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِذَا سَأَلَ اللَّهَ الْعَافِيَةَ وَ شُكْرَهَا

شرح فراز اول:

دعای حضرت سجاد(ع)؛ در خواست عافیت و شکر عافیت:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ أَلْبِسْنِي عَافِيَتِكَ، وَ جَلِّئِنِي عَافِيَتِكَ، وَ حَصِّنِّي بِعَافِيَتِكَ، وَ أَكْرِمْنِي بِعَافِيَتِكَ، وَ  
أَغْنِنِي بِعَافِيَتِكَ، وَ تَصَدَّقْ عَلَيَّ بِعَافِيَتِكَ، وَ هَبْ لِي عَافِيَتَكَ وَ أَفْرِشْنِي عَافِيَتَكَ، وَ أَصْلِحْ لِي عَافِيَتَكَ، وَ لَا  
تُفَرِّقْ بَيْنِي وَ بَيْنَ عَافِيَتِكَ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ.

با درود بر محمد و آل او ، از تو در خواست می کنم :

- پوشان عافیتت را بر تن من.
- بزرگ دار عافیتت را بر من.
- امان بخش عافیتت را بر من.
- گرامی دار عافیتت را بر من.
- مرا بی نیاز کن با عافیتت.
- صدقه کن عافیتت را بر من.
- ببخش (هبه کن) عافیتت را بر من.
- بگستران مانند فرشی عافیتت را بر من .
- شایسته گردان عافیتت را بر من.
- بین من و بین عافیتت جدائی میفکن در دنیا و آخرت .

عافیت چیست؟

امام علی(ع) می فرماید: إِنَّ الْعَافِيَةَ فِي الدِّينِ وَ الدُّنْيَا لِنِعْمَةٍ جَلِيلَةٍ وَ مَوْهَبَةٍ جَزِيلَةٍ (غررالحکم ۳۷۰۴-۴۲۰۷)

عافیت دینی و دنیوی نعمتی بزرگ و موهبتی عظیم است.

امام علی(ع) می فرماید: نحمده علی ما کان و نستعینهُ من أمرنا علی ما یكونُ و نَسْأَلُهُ المَعَاْفَةَ فی الادیان  
کما نَسْأَلُهُ فی الابدان.(خطبه ۹۹)

خدا را برای آنچه به ما عطا فرموده سپاس می گذارم و برای آنچه پیش خواهد آمد از او یاری می جویم  
و عافیت و سلامت در دین و عقیده را از او می طلبیم همچنان که سلامت بدنها را از او خواستاریم.

عواملی که عافیت آور است:

امام صادق(ع) می فرماید: من سرّه طولُ العافیة فلیتق الله (البحار ۲/۲۳۲/۷۲)

هر که خوش دارد از عافیت طولانی بر خوردار شود تقوای الهی در پیش گیرد.

امام علی(ع) می فرماید:العافیة عشره اجزاء و تسعة منها فی الصّحت إلا بذكر الله و واحد فی ترک مُجالسة  
السفهاء(تحف العقول/۸۹)

عافیت ده جزء است ، نه جزء آن در دم فرو بستن است مگر از یاد خدا ، و یک جزء در ترک همنشینی با  
نابخردان .

امام صادق(ع) می فرماید: إن الله عزوجل ضامن من خلقه یغذوهم بنعمه و یحبوهم بعافیته و یدخلهم الجنّة  
برحمته ، تَمُرُّ البلاء یا و الفتن لا تضرُّهم شیئاً(الکافی ۲/۱۱۴۶۲/۳ح)

خدای عزوجل را بندگان خاصی است که با نعمت خود آنان را تغذیه می کند و عافیت خود را ارزانشان  
می دارد و بارحمت خود به بهشتشان می برد. بلاها و فتنه ها بر آنها می گذرد ، اما زیانی به ایشان نمی  
رسانند.

شرح فراز ۲:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَعَافِنِي عَافِيَةً كَافِيَةً شَافِيَةً عَالِيَةً نَامِيَةً، عَافِيَةً تُؤَلِّدُ فِي بَدَنِي الْعَافِيَةَ، عَافِيَةَ الدُّنْيَا  
وَ الْآخِرَةِ. وَ اٰمِنُنْ عَلٰى بِالصَّحَّةِ وَ الْاٰمِنِ وَ السَّلَامَةِ فِي دِيْنِي وَ بَدَنِي، وَ الْبَصِيْرَةَ فِي قَلْبِي، وَ النَّفَاذِ فِي اُمُوْرِي،  
وَ الْخَشِيَّةَ لَكَ، وَ الْخَوْفَ مِنْكَ، وَ الْقُوَّةَ عَلٰى مَا اَمَرْتَنِيْ بِهٖ مِنْ طَاعَتِكَ، وَ الْاِجْتِنَابَ لِمَا نَهَيْتَنِيْ عَنْهُ مِنْ  
مَعْصِيَتِكَ.

با درود بر محمد و آل او ، از خداوند در خواست می کنم:

- عافیتی توأم با سلامتی و بقدر نیازم بر من ببخش.
- عافیتی بسیار و روزافزون.
- عافیتی زاینده سلامتی در بدن من .
- عافیت و سلامتی در این دنیا و در آخرت.
- عافیتی توأم با تندرستی ، آرامش، سلامتی در دین و بدن را بر من منت گذار.
- عافیتی که روشنایی قلبم باشد(بصیرت انگیز).
- عافیتی پیشرفت انگیز در اداره امور بدون هراس.
- عافیتی توأم با بیم و هراس از تو.
- عافیتی که قدرت برانگیز باشد بر اطاعت تو و اجراء دستورات تو.
- عافیتی که به من قدرت دهد تا پرهیز کنم از آنچه که تو نهی کردی.

عافیت و سلامتی نعمتی است پنهانی:

بهترین نعمت و خالی از بلا عافیت است . عافیت نعمتی است پنهانی، عافیت در دین و دنیا نعمتی بزرگ و موهبتی عظیم است . هر کس دوست دارد از عافیت طولانی در دین و در دنیا و در آخرت برخوردار شود باید راه تقوای الهی را در پیش بگیرد.

رسول خدا(ص) فرمود: از خداوند چیزی خواسته نشده است که نزد او محبوبتر از عافیت باشد (کنز العمال

۱۰۹۰۵-۱۰۹۰۶)

### شکلهای گوناگون عافیت:

- عافیت را باید از خدا در خواست کرد، و آن سکوت در برابر جار و جنجال دشمنان است.
- عافیت اوج نیکی و دوری از آتش جهنم است، که باید از خدا در خواست کرد.
- عافیت در ایستادگی در برابر کفر، که باید از خدا در خواست کرد.
- باز شدن در های عافیت ، با فرستادن صلوات بر محمد و آل او.
- طلب عافیت و بخشش ، رستگاری است. رستگاری را از خداوند در خواست نمایید.
- بعد از یقین نعمتی بهتر از عافیت نیست آن را از خدا تقاضا نمایید.

### شرح فراز سوّم:

اللَّهُمَّ وَ اٰمِنُنْ عَلٰى بِالْحَجِّ وَالْعُمْرَةِ، وَ زِيَارَةِ قَبْرِ رَسُولِكَ، صَلَوَاتِكَ عَلَيْهِ وَ رَحْمَتِكَ وَ بَرَكَاتِكَ عَلَيْهِ وَ عَلٰى  
آلِهِ، وَ آلِ رَسُولِكَ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ اَبَدًا مَا اُبْقِيْتَنِي فِيْ عَامِيْ هَذَا وَ فِيْ كُلِّ عَامٍ، وَ اجْعَلْ ذَلِكَ مَقْبُوْلًا مَشْكُوْرًا،  
مَذْكُوْرًا لَدَيْكَ، مَذْخُوْرًا عِنْدَكَ. وَ اَنْطِقْ بِحَمْدِكَ وَ شُكْرِكَ وَ ذِكْرِكَ وَ حُسْنِ الثَّنَاءِ عَلَيْنِكَ لِسَانِيْ، وَ اَشْرَحْ  
لِمَرَاشِدِ دِيْنِكَ قَلْبِيْ. وَ اَعِزَّنِيْ وَ ذَرِّبْنِيْ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ، وَ مِنْ شَرِّ السَّامَةِ وَ الْهَامَةِ وَ الْعَامَةِ وَ اللَّامَةِ، وَ مِنْ  
شَرِّ كُلِّ شَيْطَانٍ مَّرِيْدٍ، وَ مِنْ شَرِّ كُلِّ سُلْطَانٍ عَنِيدٍ، وَ مِنْ شَرِّ كُلِّ مُتْرَفٍ حَفِيْدٍ، وَ مِنْ شَرِّ كُلِّ ضَعِيْفٍ وَ شَدِيْدٍ،  
وَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَرِيْفٍ وَ وَضِيْعٍ، وَ مِنْ شَرِّ كُلِّ صَغِيْرٍ وَ كَبِيْرٍ، وَ مِنْ شَرِّ كُلِّ قَرِيْبٍ وَ بَعِيْدٍ، وَ مِنْ شَرِّ كُلِّ مَنْ



نَصَبَ لِرَسُولِكَ وَ لِلْأَهْلِ بَيْتِهِ حَرْبًا مِنَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ، وَمِنْ شَرِّ كُلِّ دَابَّةٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا، إِنَّكَ عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ.

برای بدست آوردن عاقبت چند اموری را از خدا در خواست نمایم:

با درود بر محمد و آل او، از خدا در خواست می کنم:

- حج و عمره را نصیب من نماید.
- زیارت قبر پیامبر(ص) را روزیم گرداند.
- زیارت قبور آل رسول (ص) که درود و سلام بر آنها باد، در این سال و در هر سال دیگر از تو مسئلت دارم.
- زیارتی مقبول و شایسته، که اندوخته ای از من نزد تو باشد.
- زبانم را به سپاس و شکر و ذکر و یاد خود مشغول دار که بهترین ثناء بر تو است.
- خداوندا! دلم را برای هدایت دینت گشاده گردان.
- من و فرزندانم را از شیطان رانده شده دور نگه دار.
- و از آسیب هر گزنده‌ی زهردارِ غیر کُشنده و کُشنده، و هر بیم و بلا، و چشم بد، و گزند هر شیطان سرکش و سلطان ستمگرِ کینه‌توز و خودکامه‌ی زود خشم، و گزند هر ناتوان و نیرومند، و هر فراپایه و فرومایه، و هر خُرد و بزرگ، و هر دور و نزدیک، و گزند هر کس، از جنیان و آدمیان، که با فرستاده‌ی تو و خاندان او به دشمنی برخاسته‌اند، و هر جنبده‌ای که سرنوشتش به دست توست، در امان دار.
- خدایا بدرستی که راه تو راه راستی، راه عدالت، راه نور است.

راهکارهای دوری از شیاطین انس و جن:

## مراقبت از خود:

در برابر وسوسه های شیطان واکنش مناسب نشان دهید:

- اگر به ندای شیطان گوش دهی نابود می شوی.
- هر چه شیاطین در گمراهی به تو القاء کردند بر عکسش رفتار کن.
- اگر به حال تو افسوس خوردند که مال از دست دادی! فرزندی از دست دادی! پاسخت این باشد:
- مال دارائی خداوند است یک روز دست من است و روز دیگر دست دیگری ، و مال آزمایشی از طرف خداوند.
- از دست دادن فرزند ، پاسخش روشن است ؛ انسان برای مردن خلق شده است؛ آنچیزی که مردن را سخت می کند مبادرت به انجام گناهان صغیره و کبیره است.
- اگر شیطان به تو القاء کرد که چقدر نماز می خوانی ؛ پاسخش این است ؛ برای فرار از غفلتها و نزدیک شدن به خداوند و کسب قُرب الهی و حفظ دین نماز خواندن لازم و ضروری است.
- اگر شیطان به تو القاء کرد که کار خیر انجام نده، در پاسخ بگو: من کاری انجام نمی دهم در برابر نعمتهای بیکران الهی؛ که بی مَنّت همه چیز به من داده است.

آشنائی با دامهای شیاطین انس و جن:

- دنیازدگی
- هوا پرستی - پیروی از شهوات
- آرزوهای طولانی
- طغیان اخلاقی
- کفر پرستی
- دین گریزی

## اتصال با خداوند تعالی:

- انجام دعا و خواندن ادعیه های وارد شده و دست نیاز به سوی خداوند بلند کردن.
- انجام مستحبات و نوافل روزانه
- شرکت در نماز های جماعت
- دوری از غفلت و از دست دادن لحظات عمر
- سحر خیزی و مناجات با خداوند
- با وضو بودن
- قرائت قرآن روزانه
- پایبندی به نماز اول وقت

## شرح فراز چهارم:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَ مَنْ أَرَادَنِي بِسُوءٍ فَاصْرِفْهُ عَنِّي، وَ اذْخِرْ عَنِّي مَكْرَهُ، وَ اذْرَأْ عَنِّي شَرَّهُ، وَ رُدِّ كَيْدَهُ فِي نَحْرِهِ. وَ اجْعَلْ بَيْنَ يَدَيْهِ سُدًّا حَتَّى تُعْمِيَ عَنِّي بَصَرَهُ، وَ تُصِمَّ عَن ذِكْرِي سَمْعَهُ، وَ تُقْفِلَ ذُنُوبَ إِخْطَارِي قَلْبَهُ، وَ تُخْرِسَ عَنِّي لِسَانَهُ، وَ تَقْمَعَ رَأْسَهُ، وَ تُذِلَّ عِزَّهُ، وَ تَكْسِرَ جَبْرُوتَهُ، وَ تُذِلَّ رَقَبَتَهُ، وَ تَفْسِخَ كِبْرَهُ، وَ تُؤْمِنَنِي مِنْ جَمِيعِ ضَرِّهِ وَ شَرِّهِ وَ غَمِّهِ وَ هَمِّهِ وَ لَمَزِهِ وَ حَسَدِهِ وَ عَدَاوَتِهِ وَ حَبَائِلِهِ وَ مَصَايِدِهِ وَ رَجَلِهِ وَ خَيْلِهِ، إِنَّكَ عَزِيزٌ قَدِيرٌ

با درود بر محمد و آل او ، خدایا به تو پناه می برم از انسانهایی که:

- در باره من اندیشه بد دارند ، پس او را از من دور بدار.
- مکر و حيله او را از من دور دار.
- آسبش از من دفع نما.

- فریکاری او را به خودش برگردان
- در برابر او سدّی بساز تا چشمش مرا نبیند
- گوشش درباره ی من هیچ نشنود،
- هنگام یاد کردنِ من، راه دلش را محکم ببند،
- و زبانش را در وقت سخن گفتن از من لال کن،
- سرش را فرو کوب
- عزّتش را به خواری افکن،
- و قهر و قدرتش را در هم شکن،
- گردنش را به ذلّت فرود آر،
- شکوهش را تباه ساز،
- مرا از همه ی آسیب‌ها و بدی‌ها و سخن چینی‌ها و ریشخندها و عیب‌جویی‌ها و بدگویی‌ها و رشک بردن‌ها و دشمنی‌ها و دام‌ها و کمندها و پیادگان و سواران او در امان دار.
- خداوندا! تو قادری و توانایی.

خدایا ما را در برابر انسانهای عصبی و کسانی که در برابر ما شرور دارند و کسانی که وجودشان پر از خشم و غضب در برخورد با ما است و وجودشان و اخلاقتشان و رفتارشان سم کشنده ای دارد عافیت بخش تا به پاداش آخرتی خود برسیم.

حال شناخت این انسانها و برخورد با آنها-

- سرزنش و احساس گناه
- این افراد دائم خود و دیگران را سرزنش می‌کنند. آنها در انجام دادن کارها با وجود توانایی، تنبل و سست هستند و هرگاه با مانعی در کار و زندگی‌شان روبه‌رو می‌شوند به جای تفکر درست، زبان به اعتراض می‌کشایند و زمین و زمان را سرزنش می‌کنند و حتی خود را بدشانس و بدبخت می‌دانند.

## دشمنی :

- بسیاری از انسان‌های عصبی رفتاری توأم با دشمنی و نفرت دارند. آنها چون خود را بی‌ارزش و بی‌خاصیت می‌دانند، قبل از هر چیز دشمن شماره یک خودشان می‌شوند و سپس دامنه نفرتشان به اطرافیانشان نیز گسترده می‌شود و معمولاً نسبت به دیگران با ستیزه‌جویی رفتار می‌کنند.

## فرار از واقعیت:

- افراد عصبی معمولاً به خود دروغ می‌گویند و از پذیرش واقعیت‌ها طفره می‌روند. به جای این‌که با ناکامی‌های خود منصفانه و صحیح برخورد کنند یا نقاط ضعفشان را بپذیرند، از مشکلاتشان فرار می‌کنند و دیگران را مسبب ناراحتی‌های خود می‌دانند.
- آنها به این رفتارشان چنان ادامه می‌دهند تا در نهایت در گردابی از توهمات نابخردانه فرو می‌روند و هرگز نمی‌توانند خود را از شر ناملايمات زندگي شان برهانند.

## چگونه به یک فرد عصبی می‌توان کمک کرد؟

- اگر دوست یا یکی از اعضای خانواده‌تان رفتاری عصبی دارد، قبل از هر چیز باید ناراحتی‌های روحی آنها را بپذیرید و قبول کنید رفتارهایشان غیرعادی و ناهنجار است و باید نحوه برخورد مناسب با این افراد را بیاموزید تا بتوانید در رفع مشکل، آنها را کمک کنید.
- **عصبانیت او را تصدیق کنید**

افراد خشمگین اغلب نیاز به یک راه دررو برای دردشان دارند. آنها می‌خواهند شنیده و تصدیق شوند. می‌خواهند دیگران بفهمند که آنها چطور زخم خورده‌اند، با آنها بدرفتاری شده یا به خوبی درک نشده‌اند. گاهی جمله‌ای مثل «من می‌فهمم در این مورد خیلی عصبانی هستی. می‌توانم درک کنم که واقعا ناراحتی»، تمام آن چیزی است که لازم است بگویید.

- هرگاه رفتار مثبت و مناسبی از آنها دیدید با ترفندهای زیرکانه آنها را تأیید کنید و کارهای مثبتشان را در نظرشان بیاورید.
- در برخورد با آنها مراقب باشید موجب دلخوری‌شان نشوید. به این منظور که به صحبت‌هایشان خوب گوش کنید و اجازه دهید احساسات‌شان را بدون نگرانی از سرزنش شدن ابراز کنند. با این رفتار شما، آنها متوجه می‌شوند مورد احترام دیگران هستند؛ بنابراین خودشان نیز برای وجود خود ارزش قائل می‌شوند و اندکی رفتارهای بیمارگونه‌شان را کنار می‌گذارند.
- مراقب باشید تحت هیچ شرایطی از آنها انتقاد نکنید. واقعیت این است که آنها به دلیل حساسیت زیادی که دارند با انتقاد به صورت نادرستی برخورد می‌کنند و علاوه بر این که به احساسات کسی که از او انتقاد کرده صدمه می‌زنند، وجود خود را نیز بی‌ارزش تلقی می‌کنند و رفتارشان بیش از پیش بد می‌شود.
- افراد عصبی معمولاً بعد از هر برخورد تند و بد با دیگران احساس شرمندگی و گناه می‌کنند و این احساس در وجود آنها دائمی خواهد شد بنابراین به آنها کمک کنید این احساس آزاردهنده در وجودشان را از میان بردارند.
- شما می‌توانید در برابر رفتار تندشان ملایمت به خرج دهید و هرگاه احساس کردید برنامه‌ای صحیح و مناسب برای زندگی‌شان دارند، آنها را تشویق به پیشبرد بی‌کم و کاست برنامه‌هایشان کنید. همچنین این افراد را به شرکت در موقعیت‌های اجتماعی و برنامه‌های گروهی تشویق کنید. با این کار علاقه آنها به مردم بیشتر می‌شود و دیگر اجتماع‌گریز نخواهند بود. در میان جمع بودن به آنها کمک می‌کند بتدریج احساسات بد و منفی را از وجود خود دور کنند.

والسلام علی من اتبع الهدی

منابع : حجت الاسلام ری شهری - میزان الحکمه (۱۵ ج)

