

تنبلی؛ پیامدها، انواع و راه‌های رهایی از آن

حجت‌الاسلام والمسلمین علی خادمی*

مقدمه

در یکی از فرازهای پایانی دعای «ابوحمزہ ثمالی»، از سیزده آسیب اخلاقی به خداوند پناه می‌بریم: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَالْفَسَلِ وَالْهَمِّ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَالْعَفْلَةِ وَالْقَسْوَةِ وَالذَّلَّةِ وَالْمَسْكَنَةِ وَالْفَقْرِ وَالْفَاقَةَ وَكُلِّ بَلِيَّةٍ وَالْفَوَاحِشِ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ؛ خدایا، پناه می‌برم به تو از تنبلی و سستی و...»^۱. «کسل» به معنای تنبلی و سنگینی و «فشل» به معنای ضعف ناشی از ترس است که می‌توان آنها را مرادف با هم دانست.^۲ مطالب این نوشتار اختصاص به همین موضوع دارد و در سه محور سامان یافته است: پیامدها، انواع، راه‌های رهایی.

رذیله تنبلی و پیامدهای آن

نبی گرامی اسلام ﷺ ده ویژگی بسیار مهم و کلیدی را برای انسان جاهل (منظور از جاهل، شخصی است که از عقل خدادادی استفاده نکند و تعقل و اندیشه را به حاشیه براند) برمی‌شمارد؛ از جمله می‌فرماید: «يَتَوَانَى عَنِ الْبِرِّ وَيُطِئُ عَنْهُ غَيْرَ مُكْتَرِبٍ لِمَا فَاتَهُ مِنْ ذَلِكَ أَوْ ضَيَعَهُ»^۳ در کارهای نیک و پسندیده، سستی می‌نماید و در انجام آن کند است و در برابر آنچه از دست داده یا ضایع کرده، بی‌توجه است». امیر مؤمنان علیه السلام در خطبه «همام»، یکی از صفات مؤمن را چنین دانسته‌اند: «بَعِيدًا كَسَلُهُ دَائِمًا نَشَاطُهُ»^۴ تنبلی از او دور و همیشه بانشاط است».

* دانش‌آموخته سطح ۴ حوزه علمیه قم.

۱. محمد بن حسن طوسی، مصباح‌المتجهد، ج ۲، ص ۵۹۷.
۲. محمد بن مکرم ابن منظور، لسان‌العرب، ج ۱۱، ص ۵۲۰.
۳. حسن بن علی ابن شعبه حرانی، تحف‌العقول، ص ۲۹.
۴. محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۲۳۰.

رذیله اخلاقی تبلی، پیامدها و مفاصدی به دنبال دارد که در کمتر رذیله دیگری می‌توان دید؛ بر همین اساس در روایتی از امام باقر علیه السلام می‌خوانیم: «الْكَسَلُ يَضُرُّ بِالْدِّينِ وَالدُّنْيَا؛^۱ تبلی، به دین و دنیا زیان می‌رساند».

در ادامه تنها به چند نمونه از پیامدهای تبلی اشاره می‌شود.

۱. کاهش آبرو

عموم مردم افزون بر اینکه به طور غریزی از انسان تبیل بیزارند، هنگامی هم که می‌بینند چنین شخصی از ادای وظیفه خود در قبال آنان شانه خالی می‌کند، بیزاری بیشتری از او پیدا می‌کنند و در حضور و غیابش به سرزنش او می‌پردازند. در سخنی کوتاه از امیرمؤمنان علیه السلام از انسان خواسته شده است در کارهای خود به انسان‌های تبیل اعتماد نکند: «لَا تَتَّكِلْ فِي أُمُورِكَ عَلَى كَسَلَانٍ».^۲ این روایت نشانه از دست دادن اعتماد عمومی شخص تبیل است. در حدیثی از امام سجاد علیه السلام هفت عامل بی‌آبرویی از جمله تبلی برای انسان معرفی شده است:

الدُّنُوبُ الَّتِي تَكْشِفُ الْعِظَاءَ الْإِسْتِدَانَةَ بِغَيْرِ نِيَّةِ الْأَدَاءِ وَالْإِسْرَافُ فِي التَّفَقُّهِ عَلَى الْبَاطِلِ وَالْبُخْلُ عَلَى الْأَهْلِ وَالْوَالِدِ وَذَوِي الْأَرْحَامِ وَسُوءُ الْخُلُقِ وَقِلَّةُ الصَّبْرِ وَاسْتِعْمَالُ الضَّجْرِ وَالْكَسَلِ وَالْإِسْتِهَانَةَ بِأَهْلِ الدِّينِ؛^۳

گناهانی که پرده [آبروی انسان] را کنار می‌زند: وام‌خواستن بدون آنکه قصد بازپرداخت آن را داشته باشد، زیاده‌روی در خرج کردن‌های غیرضروری، بخل در خرج کردن برای خانواده و فرزند و خویشاوند، بداخلاقی، کم‌صبری، دلتنگی و بی‌قراری، تبلی نمودن و سبک‌شمردن مؤمنان است.

۲. شکست و ناکامی

زندگی انسان‌های موفق در همه رشته‌ها و حیطه‌ها، پرده از این واقعیت برمی‌دارد که شرط اصلی موفقیت و رسیدن به هدف، پشتکار و دوری از تبلی است. استاد شهید مطهری در حکمت‌ها و اندرزها می‌نویسد:

یکی از اموری که در توفیق یافتن انسان، دخالت زیادی دارد و شرط موفقیت در کارها

۱. حسن بن علی ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۳۰۰.

۲. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، غرر الحکم، ص ۷۴۵.

۳. محمد بن علی ابن بابویه، معانی الأخبار، ص ۲۷۱.

بالأخص در کارهای بزرگ است، حوصله و صبر زیاد است. کم‌حوصلگی و کم‌صبری، مانع است که انسان در یک کار مفید که متناسب با استعداد اوست مداومت کند؛ همه کارها را ناقص می‌گذارد و دائماً از این شاخ به آن شاخ می‌پرد و از این کار به آن کار رو می‌آورد و در نتیجه، هیچ کاری را به طور کامل انجام نمی‌دهد. بسیاری از افراد دیده شده‌اند که استعداد یک کار علمی یا فنی و صنعتی یا ادبی و ذوقی را تا حد نبوغ دارند؛ ولی در اثر "از این شاخ به آن شاخ پریدن" و "از این کار به آن کار روآوردن" هیچ کاری را به طور کامل انجام نمی‌دهند. حال آنکه دیگری که نیمی از نبوغ و استعداد او را ندارد، مثلاً در دوره مدرسه همیشه از او عقب بوده، در اثر مداومت و صبر و حوصله زیاد، ترقی و پیشرفتی می‌کند که موجب اعجاب همگان واقع می‌گردد... اگر صبر و استقامت و حوصله باشد، بی‌استعدادترین افراد هم، ولو در یک زمان طولانی به هدف خواهند رسید؛ همان طوری که مولی علی علیه السلام فرمود:

"آدم باحوصله، ظفر را به چنگ خواهد آورد؛ هر چند بعد از یک زمان طولانی".^۱

توضیحات شهید مطهری رحمته الله را باید شرحی بر حدیث امام صادق علیه السلام دانست. امام کاظم علیه السلام فرمودند: پدرم یکی از فرزندان را در حال تنبلی دیدند و این چنین موعظه نمودند: «إِيَّاكَ وَ الْكَسَلَ وَ الصَّبْرَ فَإِنَّهُمَا يَمْتَعَانِكَ مِنْ حَظِّكَ مِنَ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ»^۲ از تنبلی و بی‌حوصلگی پرهیز؛ زیرا این دو، تو را از رسیدن به بهره دنیا و آخرت باز می‌دارند.

فلسفه زندگی انسان چیزی جز «رشد و تعالی روحی و کمال معنوی» نیست. راحت‌طلبی آفت بزرگی برای این رشد به شمار می‌آید و با پیامدهای ناگوارش، همه زندگی انسان را بی‌خاصیت می‌کند. انسان راحت‌طلب گرچه زنده است، موفقیت و حیات ارزنده انسانی را از خود دور کرده است.

۳. افسردگی

شخص تنبل هنگامی که می‌بیند در امور مادی و معنوی به موفقیت نرسیده است و به سبب کم‌کاری خودش، باری از خشم خدا و مردم نیز بر دوشش قرار گرفته است، پشیمانی و حتی افسردگی همه وجودش را دربر می‌گیرد. امام باقر علیه السلام ضمن سفارش‌هایش به جابر جعفی فرمود:

۱. مرتضی مطهری، مجموعه آثار، ج ۲۲، ص ۱۷۲. منظور از حدیث مورد اشاره، حکمت ۱۵۳ نهج البلاغه است:

«لَا يَغْدَمُ الصَّبْرُ الظَّفَرَ وَ إِنْ طَالَ بِهِ الزَّمَانُ».

۲. محمد بن یعقوب کلینی، فروع کافی، ج ۵، ص ۸۵.

«إِيَّاكَ وَالتَّوَّابِيْنَ فِيمَا لَا عُذْرَ لَكَ فِيهِ فَإِلَيْهِ يَلْجَأُ التَّائِبُونَ»^۱ از سستی کردن در جایی که عذری نداری بپرهیز؛ زیرا سستی پناه‌گاه پشیمان‌هاست».

همچنین امیرمؤمنان علیه السلام فرمود: «مَنْ قَصَرَ فِي الْعَمَلِ أُبْثِلِيْ بِأَلْهَمٍ»^۲ کسی که در کارش کوتاهی نماید، دچار اندوه گردد».

۴. افزایش جرایم

تنبلی فقط شخص تنبل را مورد هجوم قرار نمی‌دهد، بلکه گاهی از جنبه‌های اجتماعی نیز منجر به هجمه می‌شود؛ برای مثال بر اساس برخی آمارها، سطح جرایم هنگام تعطیلات و بیکاری، گاهی تا هفت برابر بالا می‌رود.^۳ درحقیقت اگر انسان به کار مهم و مفیدی مشغول نباشد، زمینه روآوردن به کارهای باطل و مضر افزایش پیدا می‌کند و برای پرکردن اوقات فراغت، دست به جرم و گناه می‌زند.

پرسیدم ز یک علامه معنای مسلمانی

مسلمان را صفاتی گفت آن دانای ربانی

مسلمان آنکه آمیزد به هم دنیا و عقبا را

نه مُسْتَهْلِك در این گردد، نه در آن یک شود فانی

مسلمان مردِ عزم و پشتکار و صبر و اطمینان

تو مرد سست و تنبل را مسلمان کی توان خوانی

بر همین اساس یکی از رذایل اخلاقی که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از آنها به خدا پناه می‌برد، کاهلی و تنبلی بود. ابن عباس نقل می‌کند که آن حضرت صلی الله علیه و آله می‌فرمود: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَ...»^۴.

افزون بر سیره گفتاری، سیره رفتاری پیامبر صلی الله علیه و آله نیز تنبلی زدایی و نشاط‌پروری را آموزش می‌داد؛ برای مثال در جریان ساخت نخستین مسجد در مدینه، رسول خدا صلی الله علیه و آله مانند سایر مسلمانان کار می‌کرد. اُسَید بن حُضَیر، بزرگ قبیله «اوس» که مشاهده کرد پیامبر صلی الله علیه و آله سنگی را

۱. حسن بن علی ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۲۸۵.

۲. نهج البلاغه، ص ۴۹۱، حکمت ۱۲۷.

۳. محسن قرائتی، گناه‌شناسی، ص ۹۹.

۴. محمد بن یوسف صالحی شامی، سُبُلُ الْهُدَى، ج ۸، ص ۵۱۷.

روی سینه خود گذاشته و حمل می‌کند، به حضرت صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ گفت: «ای رسول خدا، اجازه بدهید من این سنگ را ببرم». حضرت صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «من این را خواهم برد؛ تو نیز سنگی دیگر بیاور».^۱

انواع تنبلی

راحت طلبی و تنبلی در جای‌جای زندگی انسان ظهور و بروز می‌کند؛ به‌ویژه در این موارد:

۱. کار و فعالیت

رسول گرامی اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اگر از جوانی خوشش می‌آمد، بلافاصله می‌پرسیدند: حرفه‌اش چیست؟ تا می‌گفتند شغل و حرفه‌ای ندارد، می‌فرمود: «سَقَطَ مِنْ عَيْنِي؛ از چشمم افتاد». وقتی علت این سخن را از آن حضرت پرسیدند، این‌گونه جواب دادند: «چون مؤمن وقتی شغلی نداشته باشد، دینش را وسیله ارتزاق قرار می‌دهد».^۲

در روایت دیگری امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام از رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نقل می‌کند افراد تنبلی که به جای کارکردن، سربار دیگران‌اند و به همین دلیل زن و بچه خود را در سختی یا شرمندگی قرار می‌دهند، مورد لعن و نفرین قرار گرفتند: «مَلْعُونٌ مَلْعُونٌ مَنْ أَلْقَى كَلَّهُ عَلَى النَّاسِ مَلْعُونٌ مَلْعُونٌ مَنْ صَيَّعَ مَنْ يَعْوُلُ؛^۳ ملعون است، ملعون است کسی که کار خود را بر دیگری بیندازد. ملعون است، ملعون است کسی که عیال خود را ضایع کند».

در روایتی تأمل‌برانگیز از امیر مؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام می‌خوانیم: «مَنْ وَجَدَ مَاءً وَ تُرَابًا ثُمَّ افْتَقَرَ فَأَبْعَدَهُ اللَّهُ؛^۴ کسی که آب و خاک پیدا کند و باز هم فقیر باشد، خداوند او را از رحمت خود دور می‌گرداند». یعنی چنین فقیری لیاقت ترحم الهی را ندارد؛ چون با وجود دراختیارداشتن اسباب عادی و طبیعی از بین بردن فقر، با تنبلی و کاهلی زندگانی باعزت و شرافت را از خود و عیالش دور کرده است؛ همان‌طور که سعدی می‌فرماید:

آیها الناس، جهان جای تن‌آسایی نیست مرد دانا به جهان داشتن ارزانی نیست^۵
یکی از اصحاب رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به گونه‌ای فقیر شده بود که به نان شبش هم محتاج بود.

۱. فضل بن حسن طبرسی، اعلام الوری، ص ۷۰.

۲. محمد بن محمد شعیری، جامع الأخبار، ص ۱۳۹.

۳. محمد بن یعقوب کلینی، فروع کافی، ج ۴، ص ۱۲.

۴. عبد الله بن جعفر حمیری، قرب الإسناد، ص ۱۱۵.

۵. سعدی، قصیده ۷.

زمانی زنش به او گفت برو خدمت پیغمبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، شاید کمکی بگیری. این شخص می گوید: من حضور پیغمبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رفتم و در مجلس ایشان نشستم و منتظر بودم تا خلوت شود و فرصتی به دست بیاید؛ ولی قبل از اینکه من حاجتم را بگویم، حضرت صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جمله ای گفتند: «مَنْ سَأَلْنَا أَعْطَيْنَاهُ وَ مَنْ اسْتَعْنَى عَنَّا اغْنَاهُ اللَّهُ؛ کسی که از ما چیزی بخواهد به او عنایت می کنیم؛ اما اگر خود را از ما بی نیاز بداند، خداوند او را بی نیاز می کند».

آن مرد با شنیدن این جمله، دیگر حرفش را نزد و به منزل برگشت؛ ولی باز همان فقر و بیچارگی گریبانگیرش بود. روز دیگر به تحریک زنش خدمت پیغمبر آمد و در آن روز هم پیغمبر بین سخنانشان همین جمله را تکرار فرمودند. می گوید: سه بار این کار را تکرار کردم و در روز سوم که این جمله را شنیدم، فکر کردم این تصادف نیست که پیغمبر در سه نوبت این جمله را به من می گوید. معلوم است که پیغمبر می خواهد بفرماید از این راه نیا. این دفعه سوم، در قلب خودش احساس نیرو و قوت کرد و گفت: معلوم می شود زندگی راه دیگری دارد و این راه درست نیست. با خودش فکر کرد که حالا بروم و از یک نقطه شروع کنم بینم چه می شود. با خود گفت: من هیچ چیزی ندارم، ولی آیا هیزم کشتی هم نمی توانم بکنم؟ چرا. اما هیزم کشتی بالأخره الاغی، شتری و ریسمان و تیشه ای می خواهد. این ابزار را از همسایه ها عاریه گرفت. یک بار هیزم گذاشت روی حیوان و آورد و فروخت و سپس پولی را که تهیه کرده بود، به خانه برد و خرج کرد. برای اولین بار، نتیجه کار را دید و لذت آن را چشید. فردا هم این کار را تکرار کرد. یک مقدار از پول هیزم را خرج کرد و یک مقدار را ذخیره نمود. چند روز این کار را تکرار کرد تا به تدریج تیشه و ریسمان و حیوان خرید و کم کم از همین راه، زندگی او تأمین شد. روزی خدمت رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رفت. حضرت به او فرمود: نگفتم «مَنْ سَأَلْنَا أَعْطَيْنَاهُ وَ مَنْ اسْتَعْنَى عَنَّا اغْنَاهُ اللَّهُ؟»؛ اگر آن روز چیزی از من می خواستی می دادم، اما تا آخر عمر گدا بودی؛ ولی توکل به خدا کردی و رفتی دنبال کار، خدا هم تو را بی نیاز کرد.^۱

۲. عبادت

یکی دیگر از تنبلی های رایج، تنبلی در «عبادت و ارتباط با خدای متعال» است. این تنبلی بر دو نوع است: ضعیف و قوی؛ یعنی گاهی تقوا و خداترسی فرد سبب می شود او در برابر واجبات با

۱. محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۱۳۹. استاد شهید مطهری رحمته الله علیه در کتاب تعلیم و تربیت در اسلام، افزون بر داستان فوق، ۱۵ صفحه مطالب ارزنده و جذاب درباره اهمیت کار و تلاش نوشته است (ر. ک: مجموعه آثار، ج ۲۲، ص ۹۶۱).

تنبلی خود مبارزه کند و عبادت واجبی از او فوت نشود؛ ولی به مستحبات کاملاً بی توجه است. هر چند انجام ندادن مستحبات، گناه نیست؛ سرمایه نقد و مطمئنی است که از دست انسان کاهل می‌رود و مایه حسرت او در روز واپسین می‌شود. بنابراین باید تلاش کرد سرچشمه میل و رغبت به مستحبات خشکانده نشود و این گونه نباشد که انسان در طول زندگی خود، نه دعای کمیلی بخواند، نه دعای ندبه‌ای، نه نماز شبی و نه ...

متأسفانه باید پذیرفت نداشتن نشاط در عبادت، ریشه در رفتار خود ما دارد. آلودگی به گناه، حجابی قطعی میان ما و انس با معبود است. امام صادق علیه السلام در حدیثی معتبر می‌فرماید: «فردی گناهی انجام می‌دهد و همین گناهش سبب محروم شدن او از نماز شب می‌شود؛ زیرا تأثیر کردار زشت در انسان، بیشتر از اثر چاقو در گوشت است»^۱.

در روایت دیگری وارد شده است رسول خدا صلی الله علیه و آله در شب معراج، هنگامی که صفات دنیا طلبان را از خداوند پرسید، این گونه پاسخ شنید: «... كَسَلَانُ عِنْدَ الطَّاعَةِ شَجَاعٌ عِنْدَ الْمُعْصِيَةِ...»^۲ هنگام طاعت من، سست و کاهل است؛ ولی در موقع نافرمانی، شجاع و بانشاط».

محبت به خدا، یک سرمایه است و سرمایه نیز بدون هزینه و تلاش به دست نمی‌آید. محبت ورزیدن به حضرت حق، راحت طلبی را از آدم می‌گیرد.

در حدیثی از علی علیه السلام چنین می‌خوانیم: «أَبْغَضُ الْخَلْقِ إِلَى اللَّهِ جِيفَةٌ بِاللَّيْلِ بَطَّالٌ بِالنَّهَارِ»^۳ مبغوض ترین مردم نزد خداوند کسی است که در شب، مانند مرداری گندیده و در روز، بیکار و تنبل باشد».

خفتگان را چه خبر زمزمه مرغ سحر حیوان را خبر از عالم انسانی نیست^۴

راه‌های رهایی از تنبلی

روشن است که راحتی مطلق در این دنیا حاصل نمی‌شود. در ادامه به چند راهکار متفاوت برای زدودن این رذیله بزرگ اشاره می‌شود؛ البته ناگفته پیداست این راه‌ها، عمومیت ندارند و با توجه به

۱. محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۲۷۲.

۲. حسن بن محمد دیلمی، إرشاد القلوب، ج ۱، ص ۲۰۱.

۳. حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۶، ص ۳۴۰.

۴. سعدی، قصیده ۷.

تفاوت افراد و میزان سستی و کاهلی، متغیر خواهد بود. همچنین برخی از این موارد مربوط به شخص تنبل و برخی مربوط به اطرافیان اوست.

۱. تنظیم مزاج

بسیاری از موارد تنبلی، ارتباط تنگاتنگی با وضعیت مزاجی انسان دارد. رسیدگی طبی و بهداشتی به این نکته مهم، نقش بسزایی در از بین بردن کاهلی دارد؛ برای نمونه پُر خوری موجب تنبل شدن فرد می‌شود؛ بر همین اساس پیغمبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «إِيَّاكُمْ وَفُضُولَ الْمَطْعَمِ فَإِنَّهُ يَسْمُمُ الْقُلُوبَ بِالْفُسُوقِ وَيُطِئُ بِالْجَوَارِحِ عَنِ الطَّاعَةِ وَيَصِمُّ الْهَيْمَ عَنْ سَمَاعِ الْمُؤَعَّظَةِ»^۱ از غذای اضافی بپرهیزید؛ زیرا قلب را پُر قساوت می‌کند و از اطاعت حق تنبل می‌سازد و گوش را از شنیدن موعظه، کر می‌نماید».

در این باره ماجرای کوتاه و نافع از آیت‌الله العظمی بهجت رَحِمَهُ اللهُ تَعَالَى نقل شده است. شخصی از ایشان سؤال کرد برای قضانشدن نماز صبح چه کنیم؟ پرسش‌کننده که منتظر ذکر و وردی از ایشان بود، ناگهان با جوابی زمینی مواجه شد: «شب‌ها کمتر آب بنوش». خوردن غذاهای چرب و سنگین، آن هم در زمانی که ساعاتی از شب گذشته است، به طور طبیعی عطش می‌آورد و معده را سنگین می‌کند و بیدار شدن را بر انسان سخت کرده و در نتیجه انسان را تنبل می‌کند.

۲. عزم و اراده

امیر مؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: «صَادُوا التَّوَانِي بِالْعَزْمِ»^۲ با عزم و اراده، به جنگ سستی بروید». این حقیقت انکارنشدنی است که نخستین گام برای مبارزه با نفس، ترک راحت‌طلبی است؛ البته عزم و اراده خود به وجود نمی‌آید و نیازمند تأمل و اندیشه است: اندیشیدن در پیامدهای مخرب کاهلی، اندیشیدن در آثار مثبت تحرک و نشاط و اندیشیدن در محدود بودن فرصت.

۳. تنبیه

تنبیه و حتی تهدید به تنبیه، یکی از شیوه‌های تنبلی‌زدایی در همه جوامع به شمار می‌رود. اگر تنبیه و جریمه از قوانین بشری حذف شود، بی‌نظمی و کاهلی عمومی بر بیشتر کارمندان، کارگران و ... مستولی خواهد شد. افرادی در جامعه وجود دارند که در محیط خانه و زندگی فردی تنبلی می‌کنند؛ ولی در رفتن به محل کار و انجام کارهای مربوط به شغل‌شان، به دلیل ترس از بیکاری

۱. حسن بن محمد دیلمی، أعلام الدین، ص ۳۳۹.

۲. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، غرر المحکم، ص ۴۲۷.

بسیار منظم هستند. تبلی نه تنها یک منکر است، بلکه مرکز تولید منکرهای زیادی است؛ بنابراین همه اطرافیان باید تبیل را نهی از منکر کنند. البته این کار با توجه به نوع گناه، شیوه‌های متناسب به خود را می‌طلبد؛ برای مثال گاهی تبلی به اندازه‌ای بزرگ است که می‌تواند کیان اسلام را به خطر بیندازد. در اینجا حصر اجتماعی قوی لازم است.

در جریان جنگ تبوک، سه نفر از اصحاب پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ از روی سستی و تبلی به جهاد نرفتند. پس از بازگشت پیغمبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ و اصحاب از جنگ، آن سه نفر به استقبال جهادگران آمدند. پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «هیچ کس با این سه نفر حرف نزند». آن سه نفر، در حصر عجیب اجتماعی قرار گرفتند و وضعیت آنها به گونه‌ای شد که حتی همسر و فرزندان آنها نیز با آنان سخن نگفتند و از آنها دوری کردند. پس از گذشت چندروز از این قضیه، شهر مدینه بر آنها تنگ شد و احساس کردند با این وضعیت نمی‌توانند زندگی کنند. قرآن کریم در این باره می‌فرماید:

وَ عَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خَلَفُوا حَتَّىٰ إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَ ضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنفُسُهُمْ وَ ظَنُّوا أَنَّهُ لَا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ؛^۱

[همچنین] آن سه نفر که [از شرکت در جنگ تبوک] تخلف کردند، [و مسلمانان با آنان قطع رابطه نمودند،] تا آن حد که زمین با همه وسعتش بر آنها تنگ شد؛ [حتی] در وجود خویش، جایی برای خود نمی‌یافتند؛ [در آن هنگام] دانستند پناهگاهی از خدا جز به سوی او وجود ندارد.

این شیوه منجر به نتیجه شد و آن سه نفر با پی‌بردن به خطای خود سر به بیابان گذاشتند، مدتی گریه و زاری کردند و پشیمانی خود را ابراز نمودند. پروردگار متعال نیز توبه آنان را پذیرفت.^۲

۴. معاشرت با انسان‌های پُرکار

همان‌گونه که یکی از عوامل تبلی، نشست و برخاست با انسان‌های تبیل و سست‌اراده است، معاشرت با انسان‌های پُرکار و سرزنده نیز نقش بی‌ظیری در زدودن تبلی و ایجاد نشاط دارد؛ از این رو بسیاری از کارهای ورزشی در قالب گروه - هرچند دوفرهه - امکان‌پذیر می‌شود. وقتی انسان در کنار فرد بانشاط و فعال قرار می‌گیرد، به خودی‌خود از تبلی و سستی احساس شرم و حیا می‌کند و وادار به فعالیت می‌شود. حتی مطالعه زندگی‌نامه انسان‌های پُرکار نیز می‌تواند در

۱. توبه: ۱۱۸.

۲. محمدحسین طباطبایی، المیزان، ج ۹، ص ۴۰۷.

تحرك انسان و دوری از خمودگی او مؤثر باشد.

در شرح احوال عالم پرکار و نمونه عالی استقامت و همت والا، مرحوم شیخ آقابزرگ تهرانی می‌خوانیم: «با همه اشتغال پردامنه علمی و تبّعات فرصت‌گیری که داشت (به گونه‌ای که فقط کتاب الذریعه او ۲۹ جلد است)، از انجام‌دادن عبادات اسلامی و ریاضات شرعی و تهذیب نفس غفلت نمی‌کرد. شب چهارشنبه هر هفته، پیاده از نجف به مسجد سهله (در ۱۰ کیلومتری نجف) می‌رفت و در آنجا به نماز و دعا و عبادت می‌پرداخت. این کار وی تا مدّتی پس از رسیدن به سن ۸۰ سالگی همواره ادامه داشت. شیخ، امام جماعت نیز بود و این سنت دینی و اجتماعی را به پا می‌داشت و تا سال ۱۳۷۶ هـ ق در مسجد شیخ طوسی (در نجف) نماز جماعت می‌خواند، از این سال به بعد که در راه کربلا دچار تصادف شد و آسیب دید، به علّت دوری راه مسجد طوسی تا منزل وی، "مسجد آل‌طریحی" را انتخاب کرد و تا چند سال پیش از درگذشتش، این سنت را تعطیل ننمود»^۱.

کتاب‌نامه

قرآن کریم

نهج البلاغه

۱. ابن بابویه، محمد بن علی، معانی الأخبار، تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۷.
۲. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، چ اول، قم: جامعه مدرسین، ۱۳۶۳ ش.
۳. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، دوم، قم: دار الکتب الاسلامی، ۱۴۱۰ ق.
۴. حمیری، عبدالله بن جعفر، قرب الإسناد، چ اول، قم: آل‌البتیّه، ۱۴۱۳ ق.
۵. دیلمی، حسن بن محمد، إرشاد القلوب، چ اول، قم: شریف رضی، ۱۴۱۲ ق.
۶. _____، أعلام الدین فی صفات المومنین، چ اول، قم: آل‌البتیّه، ۱۴۰۸ ق.
۷. شعیری، محمد بن محمد، جامع الأخبار، نجف: مطبعه حیدریه، [بی‌تا].
۸. صالحی شامی، محمد بن یوسف، سُبُلُ الْهُدَى وَالرُّشَادِ فِي سِيرَةِ خَيْرِ الْعِبَادِ، بیروت: دار الفکر، ۱۴۲۶ ق.
۹. طباطبایی، محمدحسین، المیزان، چ پنجم، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۴.

۱. رضا مختاری، سیمای فرزندگان، ص ۱۶۴.

تنبلی؛ پیامدها، انواع و راه‌های رهایی از آن ■ ۱۹۳

۱۰. طبرسی، فضل بن حسن، إعلام الوری، چ سوم، تهران: اسلامیة، ۱۳۹۰ ق.
۱۱. قرائتی، محسن، گناه‌شناسی، چ هشتم، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۶ ش.
۱۲. کلینی، محمد بن یعقوب، کافی (اصول، فروع، روضه)، چ چهارم، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
۱۳. مختاری، رضا، سیمای فرزندگان، چ چهارم، قم: دفتر تبلیغات، ۱۳۷۱ ش.
۱۴. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، تهران: صدرا، [بی‌تا].
۱۵. نوری، حسین، مستدرک الوسائل، چ اول، قم: آل‌البیت علیهم‌السلام، ۱۴۰۸ ق.