

اوضاع روانی از نظر اسلام

شتابزدگی

ممانعت و اراده



فرض کنید در مجلس جشن یا افتتاح مؤسسه ای شرکت کرده اید و از بر نامه جلسه هم اطلاع کامل داشته و حتی سخنگو و مجری بر نامه را بخوبی میشناسید، با نهایت راحتی و آرامش روی صندلی خود تکیه کرده، در انتظار شنیدن حرف های گوینده، بوضع جلسه و شرکت کنندگان نگاه میکنید گاهی با خود میگوئید چه مجلس باشکوه و مجملی است!؟ چه قدر منظم و زیبا است!؟

شما سرگرم این افکار هستید و بر حسب تصادف گوینده نیامده و بطور ناگهان بشما پیشنهاد جدی و قطعی میکنند که باید صحبت کنید شما هر چه هم سخنور و توانا باشید در برابر این پیشنهاد ناگهانی عکس العمل نشان میدهید ضربان قلب زیاد تر میشود، گردش خون سریعتر، رنگ چهره برافروخته تر، رخوت و سستی خاصی در اعصاب و عضلات خود احساس میکنید رشته افکار قبلی بکلی قطع میشود دیگر آن آرامش و نشاط را نداشته از چگونگی جلسه و زیبایی آن نمی -
توانید لذت ببرید .

مرتب عذر خواهی کرده و صاحب مجلس هم با اصرار و طر زیبان خود شمارا در وضع ناگزیری قرار داده و قبل از هر چیز احساس میکنید که در برابر عمل انجام -
شده ای قرار گرفته و بهیچوجه راه گریزی نیست .
در ظرف همین دقائق کوتاهی که با میزبان صحبت کرده و با کلمات اعتذار -

آمیز سخن میگوئید ، کم کم حالت اولی خود را بازیافته رنگ چهره بحالت اولی برگشته قلب ضربان عادی خود را بدست میآورد ، رخوت و سستی اعصاب و عضلات از بین رفته کاملاً به خود مسلط شده و بناچار پشت تریبون قرار گرفته و جملات اول و دوم خود را هم ممکن است بالرزش و نوسان خاصی اداء کنید اما کم کم گرم شده بطور طبیعی وعادی سخن گفته جلسه را بخوبی اداره میکنید .

اگر کارمند اداره یا مؤسسه ای را بطور ناگهانی مأمور انجام کاری که با وضع مستقیم او ارتباط ندارد بکنند ، اگر کسی را بطور ناگهانی برای ملاقات بایک شخصیت و مقام محترمی احضار کنند و یا اگر بطور ناگهانی خبری را با اطلاع کسی برسانند درست همین حالاتی که گفته شد برای او هم پیش خواهد آمد .

چرا ضربان قلب زیاد میشود؟ چرا رنگ چهره تغییر میکند؟ چرا اعصاب و عضلات گرفتار سستی میشوند تا آنجا که گاهی دست میلرزد ، عضلات فك و چانه نمیتوانند بخوبی خود را کنترل کنند ، لب و دهان با لرزش و نوسان خفیفی کلمات را ادا میکنند ؟ .

روان آدمی حضور و آمادگی نداشته و یا برای نقطه مقابل آماده بوده است هنگامی که با این صحنه یا تکلیف غیر مننظره بطور ناگهانی روبرو میشود مخصوصاً تکلیفی که از همان اول متوجه شود که ناگزیر بوده و باید انجام دهد ، حالت ترس و وحشتی بوجود میآید ، این حالت بخاطر آماده نبودن پیدامیشود آدمی در روان ناخود آگاه بخود میگوید : اگر قبول کنم ، اگر بخوام در این جلسه صحبت کنم ، اگر بخوام باین مأموریت یا ملاقات بروم ممکن است درست انجام نداده ، بنتیجه نرسیده ، رسوا شده شکست بخورم .

عکس العمل هر ترس و وحشتی در درجه اول و بطور طبیعی فرار و فاصله گرفتن از چیزی است که مورد ترس است باین دلیل قبل از هر محاسبه روانی عذر میآورد و میگوید بدیگری مراجعه کنید ، مرا معذور دارید و ... با آنکه میداند جای فرار نیست باز دست و پا میزند ، اما کم کم حالت دفاعی پیدا کرده خود را برای مقاومت و جلو گیری از ضرری که بخیال خود با و رو آورده آماده میکند ، آمادگی برای دفاع ، یک نیروی شکست انگیز روحی تولید کرده که خود را موفق و پیروز دیده و مرد این میدان

میشناسد این شناخت و اعتراف، این آمادگی و اعتماد بنفس در جسم و عوامل آن هم اثر گذاشته کاملاً خود را بر اعصاب و عضلات و دستگاه ارادی و اجرائی مسلط یافته و با این تسلط تمام جهازهای تن وضع طبیعی خود را باز یافته قلب و دیگر دستگاهها خود را در محیط آرام، مالمک و مسلط دیده برای حفظ این تسلط و استقلال کار طبیعی خود را در اختیار روح میگذارند، رنگ چهره بحالت عادی برگشته ارزش دست و فک و چانه از بین میرود.

آری در این گیر و دارها، در همین فرصت کوتاه، خود دوستی که ریشه اکثر غرائز است بکار افتاده روح را سرعت روبره آمادگی برای انجام کار و مأموریت میدهد، خود دوستی، در همین فرصت کوتاه، اصل کار را در اختیار مغز و دستگاه ادراکی گذاشته بایک مطالعه کوتاه خویش را برای جلوگیری از نقص و شکست آماده ساخته و طرحهایی میریزد، تا وقتی که در حساب فکری، خود را صد درصد موفق دید عذر خواهی تمام شده پیشنهاد را قبول کرده حتی آثار خبیث ناگهانی را تحمل نموده تا او بعش را میپذیرد.

* * * کتابخانه منورمه بیضیه قم

شنازدگی

حال در همین مثال گذشته ممکن است یکی از دو صورت دیگر پیش بیاید: ادامه شک و تردید، یا عجله و شنازدگی.

پس از آنکه آدمی بایک جریان یا تکلیف ناگهانی روبرو شد، ممکن است این شک و تردید که مولود ترس و وحشت از درست انجام گرفتن کار است ادامه پیدا کرده و هر لحظه با خود میگوید آیا قبول کنم؟ اگر پذیرفتم چگونه خواهد شد؟ بهتر است رد کنم، بدن نیست بپذیرم؟ این رفت و برگشت رو به کار پیشنهاد شده نگرانی روانی را تشدید کرده و قدرت اراده را میکوبد مخصوصاً اگر از همان اول احساس کند که باید قبول کرد و از پذیرفتن گزیری نیست حتی پس از آن که بحکم جبر محیط در ظاهر مسئولیت را قبول کرده و شروع بکار هم نموده است باز نمیتواند بر اعصاب خود مسلط شود. پشت تریبون قرار گرفته مشغول سخن گفتن است اما چون روح در حال تردید بوده و هنوز آمادگی خود را اعلام نداشته

اضطراب و نگرانی نه تنها از صورت و قیافه بلکه از کلمات و سخنانش نیز خواننده شده و بالاخره نمیتواند کار را بخوبی انجام دهد .

همچنین اگر با عجله و شتابزدگی پیش از آنکه روح آماده شده و مطالعه اش نتیجه مستقیم برسد قبول کرده و ارد کار شد باز به اشکالاتی برخورد نموده و چون با سرعت راه غیر روشنی رادر پیش گرفته کمتر ممکن است سلامت پیموده و بمنزل برسد، کاری که با شتاب و عجله روی آن تصمیم گرفته شده خواه ناخواه با مشکلاتی روبرو شده و چون با سرعت میخوایم مشکل را حل و نقص را جبران کنیم با شتاب و مشکل دیگری برخورد نموده، و گاهی بکلی از جاده اصلی منحرف شده و از جای دیگری سرد میآوریم .

خطر شتاب و عجله در تصمیم و اراده و حتی در اجراء نقشه کار ، کمتر از زیان شك و تردید و ضعف و سستی در اراده نیست ، تردید و شك ، تسامح و سستی در اراده و تصمیم زیان بخش بوده ، عجله و شتاب ، یا تهور و بی باکی در آن زیان بخش تر است

کتابخانه مدرسه فیه



بهنگامی که با کار و تکلیف بی رویه و شدید مخصوصاً اگر بطور ناگهانی باشد باید جریان طبیعی و نتایج عادی آن کار را بطور خلاصه و اجمال مطالعه کرده شرایط و مقتضیات ضروری را بررسی نمائیم و با توجه بارزش و نتیجه آن تصمیم گرفته موانع و مشکلات طبیعی و عادی آن را که برای کاری خواه ناخواه وجود دارد ناچیز شمرده خود را برای رسیدن به هدف و از بین بردن موانع آماده ساخته وارد کار شویم در جریان کاری که مطالعه شده و سرگرم انجام آن هستیم در قسمت های مستقیم و بلا مانع هر چه هم سرعت گرفته و با مسابقت در خیرات پیش برویم مانعی نداشته اما در پیچ و خمها و برای گذشت از فرازونشیبها باز باید با دقت و تأمل و مطالعه عبور کرد .

نه آنکه در موقع مطالعه کار و نتایج آن بموانع بیش از آنچه که هستند توجه کرده و باشك و تردید و قبول کار نگاه نموده و ساعتها در فکر پذیرفتن يك عمل كوچك که دیگران برای رد و قبولش دقایقی بیش صرف نمیکنند بگذرانیم ، زیرا این

حالت چنانچه قبلا بحث شد کم کم ضعف اراده ایجاد کرده ، و آدمی راحتی در کارهای پیش پا افتاده و معمولی زندگی سست عنصر و ناتوان میسازد .
 و نه آنکه با شتابزدگی و عجله تصمیم گرفته وارد کار شویم زیرا چنین کاری صدی هشتاد با مشکلاتی روبرو شده که اگر باز در حل آنها با سرعت تصمیم گرفته شود مشکل بیشتر و راه حل آن سخت تر میگردد و کمتر ب نتیجه مستقیم کار خواهیم رسید .

این بحث فقط مثالی است از همان بحث کلی عدالت از نظر روانشناسی که عبارت از میان روی در تمام حالات انسانی است و در آینده انشاء الله گفتگو خواهیم کرد .

شتابزدگی یعنی تهور و بی باکی در مقام تصمیم و کار در طرف افراط و تندروی قرار گرفته و بیشتر نتایج سوء و زیان بخش بیمار میآورد (۱)
 شك و تردید در تصمیم ، یعنی خوف و ترس از کار ، در ناحیه تفریط و کند روی قرار گرفته و انسان را از هر موقفتی باز میدارد (۲)
 متانت و دقت یعنی شجاعت و کار را با مطالعه و روشن بینی بدون وحشت و تردید ، رد یا قبول کردن در حد اعتدال بوده که در شرائط تسلط بر اعصاب و اعتماد بنفس و آرامش روحی انجام گرفته و صد درصد ب نتیجه میرسد (۳)

(۱) الشر زاد المعجول: شرو و بدیها توشة انسان های شتابزده و عجله مند .
 (کلمات قصار - علی - ع) :

(۲) ایاک و خصلتین الضجر و الکسل فانک ان ضجرت لم تصبر وان کسلت لم تؤدحقا (وصایای رسول اکرم (ص) من لایحضر) .
 از دو صفت کاملا پرهیز کن: نگرانی و اضطراب، کسالت و سستی زیرا اولی بردباری و تحمل را از شما گرفته و دومی موجب میشود که هیچ حقی را ادا نکنی .

(۳) لیس للانسان الاما سعی : برای آدمی نیست جز محصول کوشش و کار او . و ان الله یحب الشجاع ولو یقتل حیه: خداوند مردم شجاع را دوست دارد گرچه با کشتن ماری باشد . بادقت در مثال منظور ما روشن میشود معمولا روبرو شدن با

از امام (ع) پرسشی شد با آنکه بسیار ساده و روشن بود حضرتش در مقام جواب کمی تأمل فرمود. و بعد بامتانت جواب سؤال را رد کرد، نزدیکان حضرت پرسیدند صبر و تأمل در جواب چنین پرسش چرا؟ فرمود با احترام دانش، گوا اینکه معمولاً این حدیث را بظاهر تفسیر میکنند اما

(ناتمام)

→ ما را ناگهانی است بدون مطالعه در مقام کشتن بر آمدن خطر ناک، سستی و تردید هم موجب آن است که دشمن از دست برود یعنی باید در عین دقت و مطالعه بدون ترس و وحشت و بدون تهور و بی باکی آن را کشت .

اینشستن میگوید: کار موفقیت آمیز توأم با نقشه و متکی بر یک هدف عالی آهسته ولی حتماً رو بموفقیت پیش میرود .

(نقل از کتاب «دنیائی که من می بینم»)

دستاویز محکم ایمان!

پیغمبر اسلام (ص) بیاران خود فرمود: کدام يك از دست آویزهای ایمان محکم تر است؟

گفتند: خدا و پیغمبرش دانای تر است.

سپس بعضی نماز را گفتند و بعضی زکوة و بعضی روزه و بعضی حج و عمره و بعضی جهاد را نام بردند.

پیغمبر اکرم فرمود: هر يك از اینها را فضیلتی است ولی

آن «محکمتر» نیست. و «محکمتر دستاویز ایمان: دوستی در

راه خدا و دشمنی در راه خدا؛ و دوست داشتن دوستان و بیزارى جستن از دشمنان خدا میباشد .

(تلخیص الرياض: ج ۱، نقل ازوفی)