

موانع و آسیب های صبر پیشگی از منظر قرآن، روایات و روانشناسی

خالد حسین*

شجاعت علی

چکیده

صبر پیشگی به عنوان یکی از فضایل کلیدی در زندگی انسانی، نقش محوری در دستیابی به آرامش روانی و تعالی معنوی ایفا می‌کند. با این حال، عوامل متعددی از جمله باورهای نادرست و آسیب‌های اخلاقی، مانع از تحقق این صفت می‌شوند. قرآن کریم به عنوان منبع هدایت، علاوه بر تبیین علل سازنده صبر، به آسیب‌شناسی آن پرداخته و موانع را برجسته می‌سازد. از منظر روانشناسی نیز، این موانع با پدیده‌هایی چون اضطراب، افسردگی و عدم رضایت مرتبط هستند. عدم توجه به این موانع، منجر به بی‌ثباتی عاطفی، کاهش انگیزه و اختلالات روانی در افراد می‌گردد، که در جوامع اسلامی معاصر، با چالش‌های مدرن مانند فشارهای اقتصادی و اجتماعی تشدید می‌شود. هدف اصلی این پژوهش، شناسایی و تحلیل موانع و آسیب‌های صبر پیشگی از دو منظر قرآن و روانشناسی است. به طور خاص، موانع بینشی (مانند کفر، ترس و منفی‌نگری) و اخلاقی (مانند عجله، گناه و حسد) بررسی شده تا راهکارهای ترکیبی برای تقویت صبر ارائه گردد. این مطالعه کیفی و توصیفی-تحلیلی است. داده‌ها از منابع اولیه قرآنی و روایی گردآوری شده و با دیدگاه‌های

* دانش آموخته سطح چهار رشته اهلیت (ع) شناسی، جامعه المصطفی العالمیه (نویسنده مسئول)،

k-hossin110@gmail.com

دانش پژوه دکتری جریان‌های کلامی معاصر اسلام، جامعه المصطفی العالمیه، shigariy@yahoo.com

روانشناختی مقایسه و تحلیل گردیده است. نتایج تحقیق حاکی است که موانع بینشی شامل کفر و شرک (مانع شناخت حقایق)، ترس از مرگ (ناشی از دلبستگی دنیوی و جهالت)، ترس از فقر و آینده (عامل اضطراب مزمن)، منفی‌نگری (ایجاد افسردگی) و مقایسه صعودی در مادیات (حسرت و نارضایتی) است. موانع اخلاقی نیز عجله (شتابزدگی، غریزی)، گناه (اضطراب وجدان)، حرص (عدم قناعت)، ناامیدی (فقدان انگیزه)، خشم (دلسردی) و حسد (رنج مداوم) را در بر می‌گیرد. نتایج نشان می‌دهد که ادغام دیدگاه قرآنی تأکید بر فطرت توحیدی و توبه) با روانشناسی (کنترل استرس و نگرش مثبت) می‌تواند صبر را تقویت کند.

واژگان کلیدی: صبر، خویشتن داری، موانع بینشی، روانشناسی، شتابزدگی، عجله

مقدمه

صبر به عنوان یکی از فضایل برجسته انسانی، در آموزه‌های اسلامی و روانشناسی مدرن، نقش کلیدی در تحمل سختی‌ها، مدیریت اضطراب و دستیابی به تعالی روحی ایفا می‌کند. قرآن کریم، صبر را نه تنها ابزاری برای مقابله با ناملازمات، بلکه پلی به سوی کمال الهی می‌داند و بر عوامل سازنده و موانع آن تأکید ورزیده است. در دنیای پرتلاطم امروز، جایی که استرس‌های روانی و اجتماعی بر زندگی افراد سایه افکنده، بررسی آسیب‌شناسی صبر - به ویژه "صبر پیشگی" یا صبر پیشگیرانه - از منظر قرآن و روانشناسی، ضرورتی انکارناپذیر است. این تحقیق با تکیه بر آیات قرآنی، روایات معصومین (ع) و یافته‌های علمی روانشناختی، به واکاوی موانع بینشی (مانند کفر، ترس از مرگ و فقر، منفی‌نگری و مقایسه صعودی) و اخلاقی (از جمله عجله، گناه، حرص، ناامیدی، خشم و حسد) می‌پردازد. هدف، شناسایی این موانع و ارائه راهکارهایی برای تقویت صبر است تا افراد در مسیر سعادت دنیوی و اخروی گام بردارند. ساختار مقاله شامل بخش‌های نظری و تحلیلی است که به آسیب‌شناسی جامع این فضیلت می‌پردازد.

۱. موانع و آسیب‌های بینشی

۱-۱. کفر و شرک

همه فضایل انسانی به فطرت و همه رذایل به طبیعت او باز می‌گردد، اگر انسان به طبیعت خود توجه کند و از هویت انسانی خود که روح اوست غافل گردد، نه تنها از پیمودن آن باز می‌ماند، بلکه دچار انحطاط می‌شود و اگر به بعد فطری خود توجه کند تا جایی تکامل پیدا می‌کند که به "افق اعلیٰ و مقام" او آدنی می‌رسد. (جوادی آملی، فطرت در قرآن، ص ۲۲)

در قرآن می‌خوانیم: «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقِيمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ؛ پس روی (وجود) خود را به دین حق گرایانه راست دار، (و پیروی کن از) سرشت الهی که (خدا) مردم را بر (اساس) آن آفریده، که هیچ تغییری در آفرینش الهی نیست این دین استوار است و لکن بیشتر مردم نمی‌دانند» (سوره روم/ ۳۰). منظور از فطرت آن خلقت و هیئت است که در وجود طفل نیز هست و بوسیله آن مصنوعات پروردگار را می‌شناسد و از طریق آن بر وجود حضرت حق استدلال می‌کند و به خدا ایمان می‌آورد و این دلیل است که هر انسان بر فطرت توحیدی خلق می‌شود ولی در پی عوارض مختلف انسان از این فطرت انحراف پیدا می‌کند. (وهبه زحیلی، تفسیر الوسیط، ج ۳، ص ۹۹۸) هدف از بعثت انبیاء نیز یادآوری میثاق فطرت بود. (دشتی، ترجمه، نهج البلاغه، خ ۱) به خاطر همین انبیاء مردم را نصیحت می‌کردند تا از شرک و بت پرستی دور باشند، آیات خدا را تکذیب نکنند، اگر کفر و شرک برای جوامع مضر نبود مسلماً این مقدار تأکید از فرستادگان حکیم صورت نمی‌پذیرفت.

این قرآن کریم نه فقط بی‌دینی را بلکه اختلاف در دین را نیز خلاف فطرت می‌داند. (شوری/ ۱۴) اختلاف در دین را مستند به بغی (حسادت و طغیان) کرد نه مستند به فطرت و این برای این جهت بود که دین فطری است و چیزی که سرچشمه از فطرت دارد خلقت در آن نه دگرگونی می‌پذیرد و نه گمراهی و در نتیجه حکمش مختلف نمی‌شود (طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۲، ص ۱۸۳).



کفر مانع تشخیص، شناخت و درک صحیح واقعیات و حقایق می‌شود چراکه به واسطه کفر ابزار اصلی شناخت یعنی قلب و چشم و گوش از کار می‌افتند «خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَ عَلَى سَمْعِهِمْ وَ عَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةً وَ لَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ» (بقره/ ۷) وقتی که خدا به قلبی مهر نهاد دیگر صاحب آن قلب تسلیم حق نمی‌شود، آن گاه در علت مهر نهادن فرموده که در گوشهای آنها و بر چشمهای آنها پرده به خصوصی است که از شنیدن و دیدن آیات حق مانعشان می‌شود، کسی که چشم و گوشش بسته شده دیگر مطلبی به مغزش راه نخواهد یافت. (قرشی، تفسیر احسن الحدیث ج ۱، ص ۵۹)

روانشناسان نیز به این حقیقت اعتراف دارند که: "موثرترین داروی شفا بخش نگرانی و صبر پیشگی همانا ایمان و اعتقاد مذهبی است که بشر به مدد آن زندگی می‌کند و فقدان کامل آن در حکم سقوط بشر است." (دیل کارنگی، آئین زندگی، ص ۱۵۰ و ۱۵۵) وقتی انسان به خاطر این دو مرض روحی، روانی این مقدار پیامدهای ناگوار می‌بیند نمی‌تواند از زندگی خود ناراحتی‌های روانی را دور کند.

۱-۲. ترس

از مهم‌ترین موانع صبر پیشگی، ترس است، بشر از امور گوناگون و موقعیت‌های مختلف در زندگی ترس دارد و این ترس آرامش و راحتی افراد را از بین می‌برد. ترس از آینده، ترس از مرگ و نابودی، ترس از جدایی، ترس از فقر و فاقه، ترس از شکست در معاملات، ترس از جنگها و...

و ترس عامل مهمی در عدم صبر پیشگی است که موجب می‌شود فرد از فرصت‌هایی که برایش پیش می‌آید، حد اکثر استفاده را نکند؛ و از انسان را از شادابی و سرزندگی می‌اندازد؛ و باعث کسالت‌های جسمانی نیز می‌گردد. (باقرپور، عقده‌های روانی، ص ۱۵۱) ترس به‌عنوان قدرتمندترین انگیزه منفی، مثل یک دعای وارونه عمل می‌کند و بجای جذب نیروهای سازنده نیروهای مخرب را جذب می‌کند. (روانشناسی آرامش و راحتی، ص ۲۴۷) همان‌گونه که گفته شد ترس انواع گوناگونی دارد که آثار و پیامدهای خاص و ویژه‌ای دارد که

در به وجود آوردن اضطراب در انسان دخیل اند، در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهیم کرد.

۱-۳. ترس از مرگ

اینکه انسان همیشه در یاد مرگ باشد و هیچ وقت از موت و مردن غافل نباشد و به خاطر اینکه به زودی از این دنیا رخت سفر خواهد بست اندیشه‌ی برتری است، و این نوع طرز تفکر باعث فعالیت‌های بیشتر در زندگی روزانه انسان می‌شود «وَمَنْ رَاقَبَ الْمَوْتَ سَارَعَ إِلَى الْخَيْرَاتِ» (کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۵۰) و موجب عدم دلبستگی انسان نسبت به دنیا می‌شود «أَكْثَرُ ذِكْرِ الْمَوْتِ فَإِنَّهُ لَمْ يَكْثُرْ إِنْسَانٌ ذَكَرَ الْمَوْتَ إِلَّا زَهَدَ فِي الدُّنْيَا» (همان، ص ۱۳۱).

روانشناسان قایل اند، تعداد زیادی از کسانی که مرتکب خودکشی می‌شوند مرگ داوطلبانه را انتخاب می‌کنند زیرا زیر سلطه اضطرابی قرار گرفتند که اندیشه مرگ را در ذهن آنان القاء می‌کند. (اینیاس لپ، روانشناسی مرگ، ص ۵۳)

کسانی که زندگی خودشان را طبق موازین اسلام سپری نمی‌کنند در تمام عمر و بالخصوص در ایام پیری دچار اضطراب و بی‌صبری شدید می‌شوند. قرآن کریم ناراحتی از مرگ را در این گونه افراد با لفظ غمرات (سوره انعام / ۹۳) و سكرات (سوره ق / ۱۹) یاد کرده است؛ که از شدت و فشار مرگ عقل انسان زایل می‌شود. (قمی، کنز الدقائق و بحرالغرائب، ج ۱۲، ص ۳۸۰) و حتی بسیاری از افراد متدین نیز از مرگ می‌ترسند و به همین دلیل حاضر نیستند تنها یک شب کنار جسدی بمانند.

در روایات نیز آمده: "هیچ ترس شدید تر از ترس مرگ نیست «لَا خَوْفَ أَشَدَّ مِنَ الْمَوْتِ»" (کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۲۷۵) همچنین از معصوم (ع) نقل شده است که: "اگر از مرگ آن اندازه که شما انسان‌ها آگاه هستید چهار پایان خبردار می‌شدند هیچ حیوان فریه نمی‌شد «لَوْ أَنَّ الْبَهَائِمَ يَعْلَمُونَ مِنَ الْمَوْتِ مَا تَعْلَمُونَ أَنْتُمْ مَا أَكَلْتُمْ مِنْهَا سَمِينًا»". (مجلسی، بحارالانوار، ج ۶، ص ۱۳۲) از دیدگاه قرآن و سنت چندین عامل باعث اضطراب و بی‌صبری از مرگ می‌شوند که به بعضی از آنها اشاره می‌کنیم:

اول- دلبستگی شدید به دنیا

یکی از عوامل مرگ هراسی علاقه شدید به اسباب و وسایل زندگی است انسان می‌ترسد که این زرق و برق زندگی از او گرفته نشود، مال و ثروت که با زحمت های طاقت فرسا آن را جمع کرده در یک لحظه از دستش نرود. دل بستگی شدید به امکانات فردی و اجتماعی از قبیل ثروت، فرزند، پست، مقام، عشیره و امثال این ها که زینت حیات دنیایی است انسان را از یاد خدا و از مرگ غافل می‌کند، لذا قرآن کریم در این باره هشدار می‌دهد.

می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! اموال شما و فرزندان شما را از یاد خدا (غافل و) سرگرم نکنند! و کسانی که چنین کنند، پس تنها آنان زیانکارند (منافقون/ ۹)» دنیا پرستی و دلباختگی در برابر زرق و برق زندگی مادی یکی از بزرگترین عوامل اضطراب و نگرانی انسانها بوده و هست تا آنجا که گاهی عدم دستیابی به رنگ خاصی از لباس یا کفش و کلاه و یا یکی دیگر از هزاران وسائل زندگی ساعتها و یا روزها و هفته‌ها فکر دنیا پرستان را نا آرام و مشوش می‌دارد.

شخصی خدمت نبی اکرم آمد سوال کرد، ای نبی خدا؛ من چرا مرگ را دوست ندارم؟ آنحضرت فرمود: «آیا مال و ثروت داری؟ جواب داد بله، حضرت فرمود: اتفاق کردی تا در آن جهان یاور تو باشد؟ گفت نه، فرمود: به خاطر همین نمی‌خواهی بمیرید.» (شیخ صدوق، الخصال، ج ۱، ص ۱۳) چون قلب انسان نزد مال و متاع خویش است. دنیا همانند آب دریا است که هرچه تشنه بیشتر بیاشامد، تشنگی او افزون تر می‌شود؛ تا اینکه این تشنگی موجب مرگ او می‌گردد. (مجلسی، بحارالانوار ج ۱ ص ۱۵۲)

دوم- جهالت از حقیقت مرگ

انسان فکرش و شعورش و ادراکش به گونه‌ای است که نمی‌تواند فنا و نیستی خودش را بپذیرد، بنابراین طبیعتاً انسان از نیستی می‌ترسد، از تنهایی می‌ترسد چون مونس و انیس ندارد، از فقر می‌ترسد چون نیستی مال و ثروت است، از تاریکی می‌ترسد چون عدم نور است، از مرگ می‌ترسد چون به نظرش نیستی است؛ مانند راننده ای که وقتی ماشین را در



معرض نابودی می بیند می ترسد. کسانی که منطبق آنان این است: «إِنَّ هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا نَمُوتُ وَ نَحْيَا وَ مَا نَحْنُ بِمَبْعُوثِينَ؛ این جز زندگی پست (دنیایی) ما نیست، (برخی) می میریم و (برخی) زندگی می کنیم و ما برانگیخته نخواهیم شد» (مومنون / ۳۷)

و کسانی که اعتقاد دارند روزگار ما را می میراند «وَ مَا يَهْلِكُنَا إِلَّا الدَّهْرُ» (جاثیه / ۲۴) آنها دائماً در اضطراب مرگ خواهند ماند. عقیده ی آنان این بود که حیاتی نیست مگر همین حیات دنیایی ما که با آن در دنیا زندگی می کنیم، پس لا یزال بعضی از ما یعنی سالخوردهگان می میرند و بعضی دیگر یعنی اخلاف و نسلهای جدید زنده می مانند و ما را جز دهر و روزگار کسی هلاک نمی کند.

و این گذشت زمان است که هر نوری را کهنه و هر سالمی را فاسد و هر زنده ای را آماده مرگ می سازد، پس مساله مرگ عبارت از انتقال از خانه ای به خانه دیگر که منتهی به بعث و بازگشت به سوی خدا باشد نیست. (طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۸، ص ۲۶۶)

امام هادی به یکی از اصحاب فرمود: "چون از حقیقت مرگ آشنا نیستی بخاطر این مضطرب هستی «تَخَافُ مِنَ الْمَوْتِ لِأَنَّكَ لَا تَعْرِفُهُ» . (مجلسی، بحار الانوار، ج ۶، ص ۱۵۶) از امام جواد سوال شد که چرا مسلمانان از مرگ می ترسند؟ فرمود: "لِأَنَّهُمْ جَهْلُوهُ فَكَرِهُوهُ (کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۵۰)" چون شناخت و درک صحیح از مرگ ندارند می ترسند. اگر انسان مرگ را پل نداند که باید از آن عبور کرد «فَمَا الْمَوْتُ إِلَّا قَنْطَرَةٌ يُعْبَرُ بِكُمْ عَنِ الْيُوسُفِ وَ الضَّرَّاءِ» (مجلسی، بحار الانوار، ج ۶، ص ۱۵۴) و به زندگی جاودانی نایل شد، و اگر مرگ را لقاء پروردگار تصور نکند «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ» (سوره انشقاق / ۶)، همیشه در اضطراب زندگی خواهد کرد.

سوم- کمی توشه آخرت:

چون انسان در دنیا غرق در لذات دنیوی است و به آخرت توجه ندارد و توشه ای که برای این سفر طولانی لازم بود تهیه نکرده نمی خواهد به آن سرای سفر کنند. قرآن کریم در این زمینه می فرماید: "و [لی] آنان به سبب دستاورد پیشیشان، هرگز آن [مرگ] را آرزو نخواهند کرد «وَ لَا يَتَمَنَّوْنَهُ أَبَدًا بِمَا قَدَّمْتُمْ أَيْدِيهِمْ» (سوره جمعه / ۷) کسی که جز عصیان و گناه، کفر

و شرک چیزی برای خود نفرستاده چطور می تواند با آرامش به استقبال مرگ برود. انسان گناه کار چطور می تواند از اضطراب مرگ خودش را مطمئن بکند و حالیکه اولیاء خدا نیز از خطر این سفرآگاه کردند. امیرمومنان می فرماید: «آه مِنْ قِلَّةِ الزَّادِ وَ بُعْدِ السَّفَرِ وَ وَحْشَةِ الطَّرِيقِ» (مجلسی، بحارالانوار، ج ۴۰، ص ۳۲۹) افسوس که توشه راه کم است، سفر بسیار طولانی است و راه پرخطر است.

۱-۴. ترس از آینده

برنامه ریزی برای آینده جداً چیز خوبی است، نگرانی در حد معقول برای آینده قابل تعریف است، اینکه انسان بداند در آینده چه مشکلاتی خواهد داشت، چه بیماری ها ممکن است دامن گیر او شوند، چه حوادث خطرناک در آینده ممکن است رخ دهد، تلاش کنندگان برای این مشکلات احتمالی و تلاش برای فردای قیامت و برنامه ریزی برای آن روز در اسلام نیز مورد مدح واقع شده است. در قرآن می فرماید: «و هر شخصی باید بنگرد که برای فردای (رستخیز) چه چیزی پیش فرستاده است «وَلْتُنظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ» . (سوره حشر/ ۱۸) خداوند سبحان در این آیه مؤمنین را وادار می کند که به یاد او باشند و او را فراموش نکنند و مراقب اعمال خود باشند، که چه می کنند، عمل صالح و ناصالح کدام است، چون سعادت زندگی آخرتشان به اعمالشان بستگی دارد. و مراقب باشند که جز اعمال صالح انجام ندهند، و صالح را هم خالص برای رضای خدا به جای آورند و این مراقبت را استمرار دهند. (طباطبایی، المیزان فی تفسیرالقرآن، ج ۱۹، ص ۳۷۴) ولی اگر بنشینیم و مرتباً بخود بگوئیم که در این هفته یا در ماهها و سال آینده، اوضاع و احوال بر چه منوال خواهند بود، نه تنها مشکل امروز خود را حل نکرده ایم بلکه عمر شیرین خود را به بطلت گذرانده ایم.

امام علی می فرماید: «هر که از پیش به استقبال کارها رود بینا می شود. «من استقبل الامور ابصر» (آمدی، غررالحکم، ص ۵۷) در جای دیگر می فرماید: «هر که از چاره سازی کار خویش فرو نشیند، سختیها و شداید او را بر سر پا خواهند کرد. «من قعد عن حیلته، اقامته الشدائد» (همان، ص ۴۶۳) ولی مضطرب شدن برای آینده مورد نکوهش قرار گرفته.

روانشناسان معتقد اند: "ترس از آینده یک بیماری خطرناکی است که بیشتر جوانان و بانوان را به یک جدال درونی و بحث نهانی می کشاند که موجب خستگی دماغ و سبب انحراف دائم فکر است." (بنی احمد، بهداشت روح، ص ۲۹)

گاهی افراد از لحاظ اقتصادی دچار نا امنی و ترس می شوند، از شکست در معاملات می ترسند، از ضرر و زیان وحشت دارند، افرادی که در این رابطه دچار روحیه نا امنی و ترس می شوند، اضطراب و دلهره و تشویش در رخسار آنها بخوبی نمایان است. " (حق جو، اضطراب و نگرانی، ص ۵۳)

یکی خیال می کند همان بیماری سخت و خطرناکی که به آن مبتلا شده دوباره بسراغش بیاید، یکی تصور می کند همان بلایی که بسر یکی از دوستان آمده بسر او هم خواهد آمد، دیگری عدم موفقیت فلان آشنای خود را پای خود حساب می کند و با همین قرینه سازی ها است که بعضی از افراد ترس مخصوصی بنام نگرانی یا ترس از آینده در دل دارند. (بنی احمد، بهداشت روح، ص ۳۰)

۱-۵. ترس از فقر

یکی از مهمترین مشکلاتی که امروزه نیز جوامع بشری با آن رو به روست، مساله فقر و ناداری می باشد. از همین رو سیاستگذاران همواره کوشیده اند تا با اتخاذ سیاست های مناسب حجم و شدت فقر در جوامع را کاهش دهند. هم فقراضطراب می آورد وهم ترس از فقیر شدن، چون بعضی از افراد مال و ثروت دارند ولی از ترس اینکه مبادا فقیر شوند خرج نمی کنند. علی می فرماید: "مردم از ترس آن که در ذلت نیفتند در ذلت اند «الناس من خوف الذل فی ذل»". (نهج البلاغه حکمت ۸۹۰) از ترس آن که فقیر شوند یا گدا شوند، گدایی می کنند. نبی گرامی اسلام می فرماید: "هرکس خود را به فقیری زند، فقیر می شود. «مَنْ تَفَاقَرَ أَفْتَقَرَ»" (حرانی، تحف العقول، ص ۴۲) این از فریبهای شیطان است که مردم را می ترساند که اگر در راه خدا خرج کنند فقیر و در مانده می شوند. در سوره بقره آمده: "الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُمْ بِالْفَحْشَاءِ". (سوره بقره / ۲۶)

این جا ممکن بود در ذهن کسی بیاید که این وعده ممکن است درست باشد به خاطر همین در ادامه توضیح داد که هرگز از شیطان توقع نداشته باشید که شما را به عملی درست بخواند چرا که او جز به فحشا نمی خواند، پس خودداری از انفاق مال طیب به انگیزه ترس از فقر هرگز عملی بجا نیست. (طباطبایی، المیزان فی تفسیرالقرآن، ج ۲، ص ۶۰۵) تحقیرها، ناکامی ها، شرمساریها باعث می شود که احساسات متضادی در فقیر بوجود بیاید. بدین معنی که از یک سو شرم و ناتوانی و از سوی دیگر پرخاشگری و طغیان در او پدید می آید.

درسوره اسراء می فرماید: "و فرزندانتان را از ترس فقر، مکشید ما آنان و شما را روزی می دهیم" «وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ» (سوره اسراء/ ۳۳)

معنای آیه این است که فرزندان خود را از ترس این که مبادا دچار فقر و هلاکت شوید و به خاطر ایشان تن به ذلت گدایی دهید به قتل نرسانید، زیرا این شما نیستید که روزی اولادتان را می دهید تا در هنگام فقر و تنگدستی دیگر نتوانید روزی ایشان را برسانید، بلکه ما هستیم که هم ایشان و هم شما را روزی می دهیم و کشتن فرزندان خطای بزرگی است که شما مرتکب آن می شوید. (طباطبایی، المیزان فی تفسیرالقرآن، ج ۱۳، ص ۱۱۶)

امیرمؤمنان علی می فرماید: "دو چیز مردم را به هلاکت افکنده است، ترس و وحشت از فقر و تمنای افتخارات موهوم" «أَهْلَكَ النَّاسُ اثْنَانِ خَوْفُ الْفَقْرِ وَ طَلَبُ الْفَخْرِ» . (حاجی نوری، مستدرک الوسایل، ج ۱۲، ص ۹۱)

۱-۶. منفی نگری

گروهی از افراد در نگرش خود به امور همیشه دیدگاه منفی را در نظر دارند. به صورتی که اگر گناه کنند راه فرجی برای خود نمی یابند. اگر اتفاقی برایشان روی دهد اوج و نهایت بدی را در آن می بینند و دریچه های امید را روی خود بسته می پندارند (حق جو، محمد حسین، اضطراب و نگرانی، ص ۶۸).

دو نوع نگرش درباره زندگی دنیا وجود دارد؛ نگرش مثبت و منفی، از یک طرف می توانیم از داشته های خود خوشحال بوده و احساس رضایت کنیم و در طرف دیگر می توانیم از نداشته

های خود ناراحت باشیم که نتیجه اش ایجاد احساس نارضایتی است. (آجی شوکلا، کنترل استرس، ص ۶۸)

دیل کارنگی میگوید: "همیشه بعبوض فکرکردن درباره مشکلات رنجهها ومحرومیت های خویش، نعمتها ومزایای خود را بشمارید (دیل کارنگی، آئین زندگی، ص ۱۴۷).
"علت اینکه افراد مضطرب عواطف منفی بیشتری را تجربه می کنند تنها به دلیل انگیزختگی بالانگیز است به این دلیل است که دید آنها نسبت به دنیا منفی تراست. (فرانکن رابرت، انگیزش وهیجان، ص ۲۱۳)

آینده هر کس در گرو چگونگی نگرش او به زندگی است. موفق ترین انسان ها کسانی هستند که توانسته اند در ذهن خود اندیشه های مثبت داشته باشند. انسان منفی نگر همیشه از وضعیت موجود و گذشته خود شکایت دارد و نسبت به آینده بد بین هست. بدبینی (Pessimism)، سوء ظن (Suspicion)، فال بد و سخت گیری بی جا در مورد زن و فرزند تمام این رزائل از منفی نگری نشأت می گیرند.

بنابراین منفی نگری از صفات روانی بد می باشد و با اثر بدی که روی خود شخص و اطرافیانش می گذارد، نه تنها از نظر اسلام گناه محسوب می شود؛ بلکه زندگی را در کام انسان تلخ و غیر قابل تحمل می کند، چون بدبینی بیماریهای دیگر همچون بی اعتمادی را در دنبال دارد. اغلب کسانی که از اضطراب منفی نگری رنج می برند افسرده هستند. این نوع افراد از حوادث مثبت واز حوادث خنثی نتیجه گیری منفی می کنند واین اضطراب می آورد. (هندلی، روان شناس اضطراب، ص ۱۲۴)

منفی نگری باعث عدم صبر پیشگی شده و می تواند آرامش خانوادگی واعتماد متقابل را از بین ببرد.

۱-۷. مقایسه صعودی در مادیات

مقایسه صعودی در معنویات خیلی مطلوب است. انسان باید در معنویات بزرگان دین، آئمه وانبیاء را در نظر داشته باشد و زندگی خودش را به آنان وفق دهد. در مادیات نیز سه نوع مقایسه متصور است؛ یکی مقایسه صعودی، دومی نزولی، سومی هم سطح، نگریستن به

زندگی هم سطح و پائین تر از خود اضطراب نمی آورد، بلکه این مقایسه مطلوب است و در روایات نیز توصیه شده است.

سلمان می گوید: "رسول خدا به من سفارش کرد که پائین تر از خود را نگاه کنم نه بالا تر از خودم را." (حر عاملی، وسایل الشیعه، ج ۹ ص ۴۴۲) از رسول گرامی اسلام نقل شده که فرمود: "هنگامیکه نگاه یکی از شما به کسی بیفتد که در شکل و صورت و مال و ثروت بیش از شما دارد به او توجه نکنید بلکه به کسی نگاه کنید که پائین تر از شما است." (بخاری، صحیح بخاری، ص ۱۶۳۵)

پیغمبر اسلام می فرماید: "هر کس در زندگی اش مقایسه صعودی داشت افسرده می شود." (مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۱۷۴) در سوره توبه به پیامبر گرامی اسلام می فرماید: "و (فزونی) اموالشان و فرزندان آنان، تو را به شگفت نیاورد." (توبه / ۵۵) از سیاق آیه بر می آید که مقصود شیفتگی در برابر کثرت اولاد و اموال منافقین است، آن گاه این معنا را چنین تعلیل می کند که این اموال و اولاد که قهرا انسان را به خود مشغول می کند نعمتی نیست که مایه سعادت آنان گردد، بلکه نعمتی است که ایشان را به شقاوت می کشاند، چون خداوندی که این نعمت ها را به ایشان داده، مقصودش این بوده که ایشان را در زندگی دنیا عذاب نموده جان آنان را در حال کفر بگیرد. (طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۹، ص ۴۱۴)

کسی که زندگی خود را با زندگی های بهتر مقایسه می کند، از زندگی خودش سرد، دلگیر و اندوهگین می شود و دچار حسرت و افسوس می شود. این مقایسه مبتنی بر یک مقایسه منطقی و همه جانبه نیست بلکه معمولاً نقطه های مثبت زندگی دیگران را با نقاط منفی زندگی خود مقایسه می کنیم و در هر دو سوی مقایسه افراط می شود؛ و نتیجه آن غمگینی نسبت به زندگی خود است. (پسندیده، رضایت از زندگی، ص ۱۲۴) همیشه مقایسه در مال و ثروت نیست بلکه گاهی در جمال و زیبایی است و این مقایسه بین جوانان بیشتر صورت می گیرد. این مقایسه بیشتر در زندگی خانوادگی صورت می پذیرد. تحقیقات نشان داده اگر کسی قبل از داوری و ارزیابی کسی، فرد یا افراد جذاب تر و زیبا تری را دیده باشد، فرد مورد نظر با

جذابیت و زیبایی کمتری ارزیابی می‌شود. (گروه مولفان، روان‌شناسی اجتماعی بانگ‌رش به منابع اسلامی، ص ۲۵۳) همچنین در تحقیق دیگری آمده، هنگامی که مردان، عکس‌های زنان بسیار زیبا را می‌بینند، همسران مورد علاقه خود را با جذابیت کمتری ارزیابی می‌کنند. (همان)

۱-۸. توقعات بی‌جا

هر کسی به خاطر توقعاتی که دارد، می‌تواند موجبات بی‌صابری و ناراحتی خویش را پدید آورد؛ زیرا چه بسا پیش می‌آید که گاهی از خدا ناراضی است؛ ای خدا! چرا چنین کردی؟ گاهی از دین ناراضی است؛ آخر این چه دینی است، چرا چنین شد؟ گاهی از مسئولین ناراحت است، گاهی از پدر و مادرش ناراحت است، گاهی از دانشگاه ناراحت است، گاهی از خودش عصبانی است. به خاطر اینکه یک توقعاتی دارد، این مشکلات و فشارهای روحی و روانی و اجتماعی، آن وقت بعد هم سردرمی‌آورد به فحش دادن‌ها، تصمیم‌ها... برخی افراد توقع دارند همانطور که خود می‌گویند، می‌نویسند، می‌خوانند، و یا کاری انجام می‌دهند، دیگران نیز همانطور انجام دهند. و یا هرچه آنها دستور می‌دهند دیگران بدون چون و چرا انجام دهند و اعتراض نکنند.

توقع انسان از مردم، همسر، بچه‌ها و دوستان اگر آنها طبق خواسته‌ی وی عمل نکنند او را مضطرب خواهد کرد. انسان باید متوجه این نکته باشد که استعدادهای افراد یکسان نیست، علم افراد متفاوت است، زمینه‌های تربیتی و خانوادگی افراد متفاوت است لذا هرگز دو فرد مانند هم نمی‌شوند. دانشمندان یکی از علل جدائی بین همسران را توقعات نامحدود زن یا مرد می‌دانند. (شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۴، ص ۲۴۰)

در روایات معصومین (ع) به انسان دستور داده شده که کارهایش را خودش انجام دهد و از هیچ کس توقع نداشته باشد. امام صادق می‌فرماید: "أَحْمِلْ نَفْسَكَ لِنَفْسِكَ فَإِنَّ لَمْ تَفْعَلْ لَمْ يَحْمِلْكَ غَيْرُكَ" (کلینی، اصول کافی، ج ۲ ص ۴۵۴) "کارهای خودت را باید خودت انجام دهی و اگر نمی‌توانی به دیگری واگذار نکن."

در روایت دیگری می فرماید: "کارهای بزرگ و سنگین را باید خودت انجام دهی" (همان، ج ۵ ص ۹۰). امروزه در خانواده ها و جوامع سقف توقعات خیلی بالا رفته، بچه ها از والدین توقعات زیادی دارند و وقتی والدین نمی توانند طبق خواسته های آنان عمل کنند اضطراب و استرس آنان را از خانه بیرون می اندازد. اگر انسان در یک مجلسی می خواهد شرکت کند و در نظرش باشد که مردم برای او بلند می شوند و احترام زیادی قایل می شوند، اگر برخلاف میل او انجام دادند نگران می شود. از ابتداء اگر چنین انتظار نداشته باشد هیچ گونه نگرانی به او دست نمی دهد.

روانشناسان می گویند: "افراد زمانی مضطرب و بی صبر می شوند که انتظاراتشان به طور نامعقولی بالا است و بیش از اندازه نگران شکستهای کوچک و اشتباهات جزئی هستند." (ال کلینکه، مهارتهای زندگی، ص ۲۲۰)

۲. موانع و آسیبهای اخلاقی

۱-۲. عجله

این مانع از موانع مهمی است که قرآن در چند آیه بدان اشاره می کند و حتی پیامبر (ص) را نسبت بدان هشدار باش می دهد. این مانع، چیزی جز شتابزدگی نیست؛ زیرا مانع بسیار مهم در راه تحقق صبر و شکیبایی است. انسان دارای طبیعتی است که وی را شتابزده می کند: خلق الانسان من عجل (انبیاء/۳۷)، هر گاه کارها به مراد نرفت جام صبرش لبریز می شود و رفتاری شتاب آلوده درپیش می گیرد. از این رو خداوند به پیامبر (ص) دستور می دهد و سفارش می کند که همانند پیامبران اولوالعزم عمل کند و در کارها شتابزدگی پیشه نکند. (احقاف/۳۵) بنابراین میان شتابزدگی و عجله از سویی و صبر ارتباط معنا داری است. این آیه به صراحت بیان می کند که هر گاه شتاب از دری آمد صبر از دری دیگر گریخت. بنابراین لازم است انسان خود را کنترل و مهار کرده و نگذارد تا غریزه و یا فطرت و یا شتابزدگی بر وی چیره شود؛ بلکه تلاش کند تا آن را نیروی عقل و خرد و تقوا مدیریت کند و نگذارد تا بر جان و قلب و عقلش حاکم گردد. در آیه ۵۳، سوره عنکبوت پاسخ جالب و کوبنده قرآن را در رابطه با مراجعه ها مکرر مشرکان و کافران به پیغمبر اکرم (ص) مبنی بر



اینکه چرا عذاب بر ما فرو نمی آید؟ و بر این سوال اصرار می ورزند می خوانیم: «و یَسْتَعْجِلُونَكَ بِالْعَذَابِ وَلَوْ لَا أَجَلٌ مُّسَمًّى لَجَاءَهُمُ الْعَذَابُ وَلَيَأْتِيَنَّهُمْ بَعْثَةٌ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ؛ ای پیامبر! این مشرکان پیوسته شتابزده از تو می پرسند که پس چه وقت عذاب خواهد رسید؟! اگر قرار نبود که هر انسانی مدت زمان معینی در این جهان بماند و سپس از دنیا برود زودتر از این ها عذاب آنان را فرا گرفته بود. عذاب وقتی که بیاید قطعاً ناگهانی می آید در حالی که مردم حواسشان پرت باشد؛ و نزول عذاب پیش بینی نکرده باشد.» در آیه ۴۷، سوره حج نیز می خوانیم «و یَسْتَعْجِلُونَكَ بِالْعَذَابِ وَلَنْ يُخْلِفَ اللَّهُ وَعْدَهُ وَإِنَّ يَوْمًا عِنْدَ رَبِّكَ كَأَلْفِ سَنَةٍ مِّمَّا تَعُدُّونَ؛ این کافران و مشرکان شتابزده در خواست عذاب می کنند! خداوند هرگز وعده اش خلف نمی شود، چیزی که هست هر «روز» پروردگار تو - ای پیامبر گرامی ما - مساوی یک هزار سال از سال های شما افراد بشر است.»

بنابراین می توان گفت که از جمله موانع ایجادی بلکه مهم ترین و اساسی ترین مانع که قرآن برای صبر بر می شمارد، عجله است که همگان می بایست نسبت به آن حساس و هوشیار باشند.

۲-۲. گناه

خداوند متعال انسانها را از پیروی شیطان برحذر داشته است (سوره یس / ۶۰) ولی انسان در اثر مخالفت امر خداوند سبحان مرتکب گناه و فساد می شود و زندگی خویش را تاریک و پر از درد و رنج می کند «إِنَّ طَاعَةَ النَّفْسِ وَ مُتَابَعَةَ الْهَوَى أَسُّ كُلِّ مِخْنَةٍ وَ رَأْسُ كُلِّ غَوَايَةٍ» (حرعاملی، وسابل الشیعه ج ۱۲، ص ۱۱۴). امیر مومنان علی (ع) می فرماید: «كَمْ مِنْ شَهْوَةٍ سَاعَةٍ أَوْرَثَتْ حُزْنَ طَوِيلًا» (همان، ج ۱۵، ص ۲۱۰). چه بسا یک ساعت لذت مایه غصه و اندوه طولانی می شود. انسان در گذشته ممکن است یک خطایی و یک گناهی را انجام داده باشد ولی ناراحتی ابدی برایش داشته باشد.

پیامبرگرامی اسلام (ص) می فرماید: «گناه چیزی نیست که نفس انسان بوسیله آن آرامش پیدا کند و قلب انسان بوسیله آن اطمینان یابد». (متقی هندی، کنز العمال، ج ۳ ص ۴۲۶) از مفهوم این روایت بدست می آید که گناه برای انسان اضطراب آور است و اضطراب در ذات

گناه نهفته است. در جای دیگر می فرماید: "تا وقتی که انسان گناه را رها نکند ناراحتی و غم و غصه همراه اوست «مَا يَزَالُ أَلَهُمْ وَ الْعَمُّ بِالْمُؤْمِنِ حَتَّىٰ مَا يَدْعُ لَهُ ذَنْبًا»". (کلینی، اصول کافی، ج، ص ۴۴۵)

در روایات نیز آمده: "ترک گناه راحت تر از طلب آمرزش است «إِنَّ تَرْكَ الذَّنْبِ أَيْسَرُ مِنْ طَلَبِ التَّوْبَةِ»". (حرعاملی، وسایل الشیعه ج ۱۶، ص ۱۳۲) در جوانی گناه نکردن و توبه کردن شیوه اولیاء خدا است. رسول گرامی اسلام (ص) می فرماید: "در جوانی قبل از پیرشدن عمل انجام دهید". (دیلمی، ارشادالقلوب، ج ۱ ص ۴۹) وقتی انسان حدود الهی را رعایت نکرد و در ایام پیری که این فرصت نیز نصیب بعضی از انسانها می شود، نگاه به گذشته تاریک می کند، می بیند که دل چندین را شکسته، حق بسیاری را ضایع کرده، زندگی خیلی از افراد به خاطر این نابود شده، و خیلی از این افراد از دنیا رفتند و نمی تواند از آنها حلالیت بطلبد، فکراسان را مشغول می کند شبها خواب از چشم ها یش می پرد. و متراکم شدن این هیجانات در او بیماری روحی بوجود می آورد. (حق جو، اضطراب و نگرانی، ص ۴۶)

از یک طرف فطرت بیدار شده و وجدان پاک انسان را رنج می دهد و از سوی دیگر زندگی بی هدف که سپری کرده او را مضطرب و نگران می کند، و آنچه مسلم است این که هر اندازه انسان به گناه آلوده تر باشد زندگی او پر از اضطراب و استرس می شود. (صانعی، بهداشت روان در اسلام، ص ۲۲۳) روانشناسان می گویند: "حملات نگرانی و اضطرابی در پیری در واقع تکرار تازه ای از همان دلواپسی هایی است که در کودکی و یا بهنگام تحصیل در مدرسه ابتدایی و یا در دوران جوانی گرفتار آن بودیم. وریشه این دلواپسیها همانا احساس گناه و عدم امنیتی است که در گذشته کرده ایم. (باقرپور، عقده های روانی، ص ۶۰۸) در روایات آمده: "چه بسیار لذتها و شهوتهای لحظه ای که حزن و اندوه مزمنی برجایی می گذارد «كَمْ مِنْ شَهْوَةٍ سَاعَةٍ أَوْرَثَتْ حُزْنَ طَوِيلًا»". (کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۴۵۱) اگرانسان از راهکارهای اسلام در این زمینه آشنا نباشد، نمی تواند از این بن بست، سالم بیرون بیاید، ولی چون در اسلام بن بست وجود ندارد انسان هر اندازه گناه کرده باشد، هرچه گذشته تاریک داشته باشد با توجه به دیدگاه اسلام این مشکل حل می شود.

۲-۳. حرص

از آسیب‌های صبر پیشگی، حرص می باشد که به معنی شدت تمایل به چیزی می داند و می گوید: این واژه در اصل به معنی فشردن لباس به هنگام شستشو به وسیله کوبیدن چوب مخصوصی بر آن است. (راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن، ص ۱۲۸)

«حریص» به کسی می ماند که مبتلا به بیماری استسقاء شده است هرچه آب می آشامد تشنگی او فرو نمی نشیند و «حرص» به بیابانی می ماند که کرانه های آن ناپیدا است و همچون سرزمین وحشتناک بی انتهاست که هر قدر حریص در آن پیش می رود به آخر آن نمی رسد. (مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، ج ۲، ص ۹۷)

قرآن کریم با توجه به ضرر و زیان حرص و چشم طمع دوختن به مال دیگران می فرماید: «لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَ الْخَفِضُ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ؛ هرگز چشمانت را خیره مکن، به آنچه که گروه‌هایی از آن (کافر) ان را بدان بهره مند کردیم و بر (بی ایمانی و ثروت اندوزی) آنان غم مخور و بال (عطوفت و فروتنی) خود را برای مؤمنان فرو آر». (حجر/۸۸) در این آیه پروردگار عالم به حضرت رسول (ص) که در واقع مراد جدی تمامی مسلمین هستند، دستور می دهد که چشم به نعمتها و اولاد این کافران ندوزد، زیرا اینها در معرض زوال و فنا هستند و سر انجام نیز کیفر و عقوبت، دامن گیر آنها می شود. (طبرسی، مجمع البیان، ج ۱۳، ص ۲۱۴) معنای آیه این است که چشم از آنچه که ما از نعمتهای ظاهری و باطنی به تو انعام کرده ایم بر نگیر، و با حسرت به آنچه که به ازواج اندک و یا اصنافی از کفار داده ایم خیره نشو. (طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۲، ص ۲۸۴) در موقعیت‌های اجتماعی حرص و حریص تاحدی خطرناک است که امیرمومنان علی (ع) در نامه ای که به مالک اشتر نوشتند در آن نامه تاکید فرمودند که اشخاص حریص را مشاور خود قرارده که حرص را با ستمگری در نظر تو زینت می بخشند. (نهج البلاغه، نامه ۵۳)

در روایات، از حرص مرکب خستگی و رنج و محنت تعبیر شده است «الحرص مطیة التعب» (آمدی، غررالحکم، ص ۲۹۴)

امام صادق می‌فرماید: "حُرْمَ الْحَرِيصُ خَصَلَتَيْنِ وَ لَزِمَتْهُ خَصَلَتَانِ حُرْمَ الْقَنَاعَةِ فَأَفْتَقَدَ الرَّاحَةَ وَ حُرْمَ الرِّضَا فَأَفْتَقَدَ الْيَقِينَ؛ حریص از دو چیز محروم می‌شود و دو چیز گریبان‌گیر او می‌شود؛ از قناعت محروم می‌شود، پس به بی‌آسایشی مبتلا می‌گردد و از رضایت، محروم می‌شود، پس به بی‌یقینی مبتلا می‌گردد". (حر عاملی، وسایل الشیعه، ج ۱۶، ص ۲۰)

امیرمؤمنان علی می‌فرماید: حریص، هیچ وقت آرامش ندارد «مَا اسْتَرَاحَ ذُو الْحِرْصِ» (نوری، مستدرک الوسایل، ج ۱۲، ص ۶۱) و در حال استراحت با او ملاقات نخواهید کرد. «لا یلقى الحریص مستریحا» (آمدی، عبدالواحد، غررالحکم، ص ۲۹۴) در روانشناسی نیز به این مطلب اشاره شده است که اگرما نمی‌توانیم تمام آن چیزهایی را که می‌خواهیم دارا باشیم دیگر چرا زندگی خود را با غم و تشویش بکام خود تلخ کنیم، خوب است نسبت به خود مهربان و دلسوز باشیم. (کارنگی، دیل، آئین زندگی، ص ۲۱۶) افراد و سازمانهایی که نگرش‌های خودخواهانه‌ای نسبت به خود و دیگران دارند شانس برای رشد و توسعه ندارند، آنها بدون اینکه به فکر رضایت دیگران باشند مسئولیت‌ها را به گردن آنها می‌اندازند.

روانشناسان قایل‌اند، نیازها را می‌توان ارضاء کرد ولی طمع هرگز ارضاء نمی‌شود، آن سرطان روح انسان است. (شیو، خیرا، شما هم می‌توانید موفق شوید، ص ۹۱)

۲-۴. ناامیدی

از آسیب‌های صبر پیشگی، ناامیدی می‌باشد که انسان ناامید، هیچ‌توان و انگیزه‌ای برای ادامه زندگی ندارد، امید خود را از کف می‌دهد، گرفتار مرگ تدریجی می‌شود و از شیرینی‌های زندگی بی‌بهره می‌ماند. ناامیدی می‌تواند بستر مناسبی را برای عدم صبر پیشگی در فرد به وجود آورد. فعل و انفعال‌های روحی به‌طور مستقیم بر بدن انسان اثر می‌گذارند. در روش تربیتی الهی انسان مومن هیچ‌وقت ناامید نمی‌شود.

قرآن کریم دستور صریح می‌دهد که: «وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَبِئْسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْفُؤْمُ الْكَافِرُونَ؛ و از [گشایش و] رحمت خدا ناامید نشوید [چرا] که جز گروه کافران،



(کسی) از رحمت خدا ناامید نمی‌شود (سوره یوسف/۸۷)» و در جای دیگر می‌فرماید: "وَ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يُؤْسَاً؛ و هنگامی که بدی به او می‌رسد، بسیار ناامید می‌شود" (سوره اسراء/۸۳). یعنی وقتی مختصر شری به او برسد و در نتیجه خیری را از او بگیریم و یا جلوی اسباب خیر را ببندیم دچار یاسی شدید و نومییدی از خیر می‌گردد، چون او دل همه به اسباب داده بود و دارد از کار افتادن اسباب را می‌بیند چطور دچار نومییدی نشود؟ چون او پروردگار خود را در اجرای این اسباب هیچکاه می‌دانست (طباطبایی، المیزان فی تفسیرالقرآن، ج ۱۳، ص ۲۵۷). از رسول خدا (ص) نقل شده که می‌فرماید: "خداوند متعال با وجود بخشش و رحمت و وسعه از بنده ای که از رحمت وی نا امید شود تعجب می‌کند. (دیلمی، ارشادالقلوب، ج ۱، ص ۱۰۹)" در روایت آمده: "وَ إِنْ مَلَكَهُ الْيَأْسُ قَتَلَهُ الْأَسْفُ؛ اگر بر انسان ناامیدی غلبه پیدا کند، غم و غصه انسان را نابود می‌کند". (کلینی، اصول کافی، ج ۸، ص ۲۰)

ولی انسان باید متوجه این نکته باشد که آنچه باعث عدم آرامش است، ناامیدی از رحمت خدا، یاس از پیشرفت و ناامیدی از استعدادهای خود است. بنابراین، اگر از آنچه در دست مردم است از آن ناامید شود این برایش آرامش می‌آورد. در روایت آمده: "الیأس یریح [مریح] النفس؛ اگر انسان از آنچه در دست مردم است نا امید شود آرامش پیدا می‌کند". (آمدی، غررالاحکم، ص ۳۹۸)

۲-۵. خشم

وقتی انسان خشمناک می‌شود، دیگر ارزش صبر و روش شکیبائی و شیوه بردباری را فراموش می‌کند. به خصوص که نمی‌خواهند در جامعه نقش رهبر و مصلح را ایفا کنند؛ اما، انسان مصلح و خیرخواه که هدفی جز هدایت مردم ندارد، هر چه بیشتر تلاش می‌کند کمتر یا روجانبدار پیدا می‌کند. اگر خود را از خشم دور نگاه ندارد، باعث دلسردی او می‌شود و از راه خویش باز می‌ماند. در این رابطه، در قرآن، داستان حضرت یونس آمده است. حضرت یونس برای هدایت مردم شهر نینوا مأمور شد؛ اما هر چه بیشتر کوشش کرد، نتیجه ای نداد و مردم از او کناره گرفتند و هیچ کس به ندای او پاسخ نداد. صبرش تمام شد و دلش به تنگ

آمد. خشمناک و اندوهگین شد و شهر را ترک کرد تا به شهر دیگری برورد و در زمین گسترده خداوند، مردم نیک سرشتی را پیدا کند که پاسخ دعوت او را بدهند! از شهر بیرون آمد و به کنار دریا رسید. کشتی سنگین شد و کم مانده بود غرق بشود! ناخدای کشتی گفت: باید یکی از شما به دریا افکنده شود تا دیگران جان سالم بدر ببرند. قرعه کشیدند به نام یونس درآمد. او را به دریا افکندند. ماهی بزرگی او را بلعید. در آن خانه تنگ و تاریک شکم ماهی، در آن حالی که در میان امواج آب که روی هم می غلطیدند بسر می برد و در ژرفای آن ظلمات، به اشتباه خویش پی برد و روی به درگاه خداوند کرده و گفت: «لا اله الا انت سبحانک انی كنت من الظالمین»

۲-۶. حسد

از عوامل عدم صبر پیشگی حسادت می باشد، حسد این است که، اگر به یک برادر مومن نعمت داده شود انسان از آن نعمت کراهت داشته باشد و دوست دار که این نعمت از او زایل شود (محسن کاشانی، المحججه البیضاء، ج ۵، ص ۳۳۰). در سوره نساء می فرماید: "یا اینکه نسبت به مردم [پیامبر و اهل بیتش]، بر آنچه خدا از فضلش به آنان عطا کرده، رشک می ورزند." (سوره نساء / ۵۴) این آیه گرچه مربوط به حسد یهود است که بر پیامبر اسلام و اهل بیت (ع) به خاطر نبوت حسد می ورزیدند (طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۴، ص ۶۰۰)، ولی می شود این آیه را تعمیم داد که انسان در امور مادی و معنوی نباید به دیگران حسد بورزد.

در آیه دیگری فرماید: "و آنچه را خدا به سبب آن، برخی از شما را بر برخی [دیگر]، برتری داده، آرزو مکنید." (سوره نساء / ۳۲) از ظاهر آیه بر می آید که می خواهد از آرزویی خاص نهی کند، و آن آرزوی داشتن برتریهایی است که در بین مردم ثابت است، برتریهایی که از تفاوت هایی که بین اصناف انسانها هست ناشی می شود. (طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۴، ص ۵۳۳) در روایات آمده: "حسود از دنیا لذت نمی برد (نوری، مستدرک الوسائل، ج ۷، ص ۲۹)، آرامش ندارد." (همان، ج ۱۲، ص ۱۷) زندگی تنگ و پیچیده از مشکلات دارد «لا عیش أنکد من عیش الحسود و الحقود» (آمدی، غررالحکم، ص ۳۰۰)



اصلاً زندگی ندارد." (مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۵۴) وکیفر افراد حسود قبل از هرکس دامن گیر خودشان می‌شود «عُقُوبَةُ الْغَضُوبِ وَ الْحَقُودِ وَ الْحَسُودِ تَبَدُّءٌ بِأَنْفُسِهِمْ» (آمدی، غررالحکم، ص ۳۰۲) زندگی حقیقی و معنوی وی نیز درخطر است. چون در واقع او معترض به حکمت و قضا و قدر الهی است؛ زیرا نعمتی را که به محسود رسیده از طرف خدا است، پس معنا ندارد که این حسد بورزد. حسود لحظه ای در دنیا ازحزن، درد ورنج در امان نیست، چرا که نعمت های خداوند همواره به بندگان خود می‌رسد و حسود همواره در جهت نابودی نعمت برادر دینی خود، تلاش می‌کند و در این راه از هیچ گونه غیبت، تهمت و دروغ دریغ ندارد و تمام بیماری های اخلاقی دامن گیر وی می‌شوند.

بنابر این شخص حسود همیشه در رنج و عذاب به سر می‌برد، زمانیکه به همسایه اش می‌نگرد، وقتیکه با دوستش ملاقات می‌کند و همینطور در همه اوقات زندگی ازاینکه چیزی داشته باشد و به امکاناتی بهتر از پیش دست بیابد ناراحت است؛ غصه می‌خورد و نگرانی تمام وجود او را در بر می‌گیرد. در روانشناسی از حسادت به "احساس عمیق و منفی" یاد می‌شود.

بنابرعقیده روانشناسان، این احساس از آن جهت است که انسان همیشه درباره آنچه که دارد اظهار نگرانی می‌کند و نمی‌خواهد آنچه که مال خودش هست به تصرف دیگری درآید. همچنین حسود را موجودی میدانند که در خودش تمرکز یافته و همیشه در نگرانی و اضطراب به سر می‌برد، به گونه ای که نمی‌تواند به دیگران احساس محبت نماید. (دائرة المعارف روانشناسی و روانکاوی، بحث حسادت) لهذا با توجه به نقش مهم حسادت در عدم آرامش می‌توان آن را از موانع صبر پیشگی دانست.

نتیجه

تحقیق حاضر با عنوان «موانع و آسیب‌های صبر پیشگی از منظر قرآن و روانشناسی»، به آسیب‌شناسی جامع صبر به عنوان یک فضیلت کلیدی انسانی پرداخته و آن را از دو منظر الهی-قرآنی و علمی-روانشناختی بررسی کرده است. صبر پیشگی، به عنوان مکانیسمی پیشگیرانه برای مقابله با اضطراب، استرس و ناپایداری روانی، نه تنها در آموزه‌های قرآنی به عنوان پایه‌ای برای تعالی فطری برجسته شده، بلکه در روانشناسی معاصر نیز به عنوان عامل کلیدی در مدیریت هیجانات منفی (مانند ترس و ناامیدی) شناخته می‌شود. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که موانع صبر پیشگی را می‌توان به دو دسته بینشی و اخلاقی تقسیم کرد، که هر دو ریشه در انحراف از فطرت توحیدی و تعارضات درونی انسان دارند.

از منظر بینشی، کفر و شرک به عنوان ریشه اصلی انحطاط، ابزارهای ادراکی انسان (قلب، چشم و گوش) را مسدود می‌سازد، و منجر به عدم تشخیص واقعیت‌ها می‌گردد. ترس‌ها - از مرگ، آینده، فقر- به عنوان انگیزه‌های منفی قدرتمند، فرد را از بهره‌برداری از فرصت‌ها بازداشته و اضطراب مزمن ایجاد می‌کنند. منفی‌نگری و مقایسه صعودی در مادیات نیز، با تمرکز بر نداشته‌ها، رضایت درونی را نابود کرده و به افسردگی و بدبینی دامن می‌زند. این موانع، که قرآن آن‌ها را با تأکید بر یاد مرگ و توشه آخرت نقد می‌کند، در روانشناسی به عنوان الگوهای شناختی تحریف‌شده توصیف می‌شوند، که درمان آن‌ها نیازمند بازسازی باورها از طریق ایمان و ذهن‌آگاهی است.

در بعد اخلاقی، عجله به عنوان غریزه شتاب‌زده، صبر را مختل می‌سازد و قرآن با هشدار به پیامبر (ص)، بر کنترل عقلانی آن تأکید دارد. گناه و حرص، با ایجاد چرخه اضطراب، آرامش قلبی را از بین برده و حسد و خشم به عنوان احساسات مخرب، فرد را به انزوا و رنج دائمی می‌کشانند. روانشناسان این عوامل را به عنوان ریشه‌های خودخواهی و عدم قناعت می‌شناسند، که درمان آن‌ها از طریق توبه و تمرین‌های رفتاری-شناختی ممکن است.

این همگرایی قرآن و روانشناسی، صبر پیشگی را نه تنها به عنوان یک عمل عبادی، بلکه به عنوان استراتژی پیشگیرانه سلامت روانی تثبیت می‌کند. اهمیت یافته‌ها در این است که با

شناسایی این موانع، راهکارهایی مانند تقویت فطرت توحیدی، برنامه‌ریزی واقع‌بینانه برای آخرت، و اجتناب از توقعات بی‌جا (غررالحکم)، می‌توان اضطراب اجتماعی را کاهش داد. پیشنهاد می‌شود تحقیقات آتی بر مداخلات ترکیبی (قرآنی-روانشناختی) تمرکز کنند، مانند برنامه‌های آموزشی مبتنی بر روایات (مانند ذکر مرگ) برای جوامع پراسترس. در نهایت، صبر پیشگی، پلی میان فطرت الهی و تعالی انسانی است؛ مانعی که برداشته شود، آرامش پایدار و سعادت اخروی را به ارمغان آورد. این تحقیق، دعوتی است به بازنگری در سبک زندگی، جایی که ایمان و علم، سپر محکمی در برابر طوفان‌های روانی می‌سازند.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

فهرست منابع

۱. قرآن مجید
۲. نهج البلاغه
۳. آجی شوکلا، کنترل استرس، ترجمه، سید عباس مجتهدی، موسسه خدمات فرهنگی رسا، تهران، چاپ اول، ۱۳۸۹ ش.
۴. آرگایل، مایکل، روان شناسی شادی، ترجمه مسعود انارکی و دیگران، جهاد دانشگاهی، اصفهان، چاپ دوم، ۱۳۸۳ ش.
۵. آمدی، عبد الواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، قم: مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۴۱۳ ق.
۶. باقر پور، ایرج، عقده های روانی، آسیا، تهران، چاپ سوم، ۱۳۶۲ ش.
۷. بنی احمد، ابراهیم، بهداشت روح، بی جا، ۱۳۳۶ ش.
۸. جوادی آملی، عبدالله، فطرت در قرآن، قم، مرکز نشر اسراء، چاپ دوم، ۱۳۷۹ ش.
۹. حر عاملی، وسائل الشیعه، مؤسسه آل البيت (ع)، قم، چاپ اول، ۱۴۰۹ ق.
۱۰. حرانی، حسن بن شعبه، تحف العقول، انتشارات جامعه مدرسین، قم، چاپ اول، ۱۴۰۴ ق.
۱۱. حق جو، محمد حسین، اضطراب و نگرانی، انصار المهدی، قم، چاپ دوم، ۱۳۸۱ ش.
۱۲. خدا پناهی، محمد کریم، انگیزش و هیجان، سازمان مطالعه و تدوین کتب دانشگاهی، قم، چاپ اول، ۱۳۷۶ ش.
۱۳. دیلمی، حسن بن محمد، ارشاد القلوب الی الصواب، الشریف الرضی، قم، چاپ اول، ۱۴۱۲ ق.
۱۴. راغب اصفهانی، معجم مفردات الفاظ القرآن، تهران، انتشارات مرتضوی، چاپ دوم، ۱۳۷۶ ش.
۱۵. زحیلی، وهبه بن مصطفی، تفسیر الوسیط، دارالفکر، دمشق، ۱۴۲۲ ق.

۱۶. شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، انتشارات جامعه مدرسین، قم، چ اول، ۱۴۱۳ ق.
۱۷. شیخ صدوق، محمد بن علی، الخصال، جامعه مدرسین، قم، چاپ دوم، ۱۴۰۳ ق.
۱۸. صانعی، مهدی، بهداشت روان در اسلام، بوستان کتاب، قم، چاپ اول، ۱۳۸۲ ش.
۱۹. طباطبایی، محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه، محمد باقر موسوی، جامعه مدرسین، قم، چاپ پنجم، ۱۳۷۴ ش.
۲۰. طبرسی، فضل بن حسن؛ مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، ناصر خسرو، ۱۳۷۲ ش.
۲۱. قرشی، سید علی اکبر، تفسیر احسن الحدیث، بنیاد بعثت، تهران، چاپ سوم، ۱۳۷۷ ش.
۲۲. قرضاوی، یوسف، سیمای صابران در قرآن، چاپ اول، انتشارات بنیاد قرآن، تهران، ۱۳۶۰ ش.
۲۳. قمی مشهدی، محمد بن محمد رضا، کنز الدقایق و بحر الغرایب، سازمان چاپ و انتشارات وزارت ارشاد، تهران، چاپ اول، ۱۳۶۸ ش.
۲۴. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، قم، انتشارات اسوة (وابسته به سازمان اوقاف و امور خیریه)، چاپ چهارم، ۱۳۷۹ ش.
۲۵. کارل، الکسیس، نیایش، ترجمه علی شریعتی، انتشارات الهام، تهران، چاپ سیزدهم، ۱۳۸۴ ش.
۲۶. کارنگی، دیل، آئین زندگی، ترجمه، جهانگیر افخمی، معرفت، تهران، ۱۳۲۷ ش.
۲۷. کریس. ال. کلینکه، مهارتهای زندگی، ترجمه، شهرام محمد خانی، اسپند هنر، تهران، چاپ هفتم، ۱۳۸۴ ش.
۲۸. کهانا، گیريجا، استرس، ترجمه شقایق قندهاری، پیدایش، چاپ سوم، ۱۳۸۶ ش.

۲۹. متقی هندی، کنز العمال، موسسه الرساله، بیروت، ط خامسه، ۱۹۸۵ م
۳۰. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۹۷ ق.
۳۱. محدث نوری، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، آل بیت، قم، ۱۴۰۸ ق.
۳۲. مصباح یزدی، محمد تقی، اخلاق در قرآن، چاپ اول، سال ۱۳۷۲ ش.
۳۳. مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، تهران، بی ط، ۱۳۶۰ ش.
۳۴. مغنیه، محمد جواد؛ تفسیر الکاشف، تهران، دارالکتب الإسلامیه، ۱۴۲۴ ق.
۳۵. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، دار الکتب الاسلامیه، تهران، چاپ ۲۱، ۱۳۸۱ ق.
۳۶. مکارم شیرازی، ناصر؛ اخلاق در قرآن، قم، علی بن ابیطالب (ع)، ۱۳۸۴ ش.
۳۷. نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، قم مؤسسه انتشارات منشهور، ج یازدهم، ۱۳۸۰ ش.
۳۸. هندلی، روبرت، روان شناسی اضطراب، ترجمه، مهدی، قراچه داغی، دایره، تهران، چاپ میران، ۱۳۸۷ ش.