

مقاله پژوهشی

تمایز میان نگرانی سازنده (یوسترس) و نگرانی مخرب (دیسترس) از منظر قرآن

سمیرا فولادچنگ*^۱

سیده راضیه طبائیان^۲

تاریخ پذیرش: [۱۴۰۱/۲/۱۰]

تاریخ دریافت: [۱۴۰۰/۱۰/۵]

چکیده

نگرانی در دو سر یک طیف واقع شده است، از یک سو بهنجار و از سوی دیگر نابهنجار و مرضی قلمداد می‌شود، هدف از پژوهش حاضر بررسی نقطه تمایز میان نگرانی سازنده و نگرانی مخرب بر اساس آموزه‌های قرآنی است. روش پژوهش حاضر، به صورت کیفی و مبتنی بر روش‌های «تدبر در قرآن» بوده است، تدبر در سوره، تدبر مبتنی بر واژگان و تدبر مبتنی بر آیات بین سوره‌ها (قرآن به قرآن) از جمله این روش‌ها می‌باشد. در این روش تمامی آیات دربردارنده ریشه «خ و ف» بررسی و یافته‌ها طبق نکات استخراج شده از کتب لغت و تفسیر تدوین و تنظیم شده است. «خوف» نزدیک‌ترین واژه به «نگرانی» است هم از جهت تقابل با امنیت و هم از جهت آن‌که به دو صورت مثبت و منفی در قرآن به کار برده شده است. نگرانی سازنده ناشی از رأفت و رحمت خدا بوده و مقدمه عمل با تقوا محسوب می‌شود و در مقابل نگرانی مخرب ناشی از احساس جدایی از امور ناپایدار دنیایی است، نگرانی منفی نیز شامل نگرانی از فقدان شرایط مطلوب در آینده و نگرانی از فرارگرفتن در شرایط سخت و ناخوشایند است. بحث و نتیجه‌گیری: عامل اصلی در نگرانی، «توجه» است؛ اگر معطوف به امور پایدار ثابت باشد امکان تجسم موقعیت‌ها و تسلط بر آن‌ها را برای فرد فراهم آورده و امنیت‌بخش است و اگر معطوف به امور ناپایدار باشد سبب اضطراب و سکون فرد خواهد شد.

واژگان کلیدی: دیسترس، یوسترس، قرآن، نگرانی مخرب، نگرانی سازنده.

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران. (نویسنده مسئول) sfooladchang@yahoo.com

۲. استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران. s.r.tabaeian@edu.ui.ac.ir

۱- مقدمه

نگرانی خصیصه اصلی اختلال اضطراب فراگیر محسوب می‌شود که معمولاً به‌عنوان نوعی راهبرد مقابله‌ای در پاسخ به یک فکر منفی مزاحم فعال می‌شود (ولس^۱، ۲۰۰۶، به نقل از خالقی، محمدخانی و حسنی، ۱۳۹۵). در قسمت پیامدهای کارکردی اختلال اضطراب فراگیر در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی^۲ بیان شده است که «نگرانی‌های مفرط، توانایی فرد را برای انجام سریع و مؤثر در کارها چه در منزل و چه در محل کارش کاهش می‌دهد؛ نگرانی، وقت و انرژی بیمار را هدر می‌دهد.» بنابراین علامت اصلی و شاخصه اضطراب، نگرانی و عدم امنیت نسبت به خطرات احتمالی در آینده است. نگرانی پدیده شناختی طبیعی است که همه افراد آن را در وهله خاصی از زندگی تجربه می‌کنند، افزون بر این، نگرانی مشخصه اصلی حالت‌های اضطرابی به‌ویژه اختلال اضطراب فراگیر^۳ است. شواهد فراوانی دال بر اینکه افراد طبیعی نیز نگران می‌شوند وجود دارد، البته شدت، فراوانی و قابلیت کنترل این پدیده در افراد طبیعی با افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر متفاوت است. (دوپی، بیودوین، ریومج‌لادوسر و دوگاس^۴، ۲۰۰۱ به نقل از خانی پور، محمدخانی و طباطبایی، ۱۳۹۰).

نگرانی به‌عنوان یک فرایند شناختی پیش‌بینی خطر و تهدید است که شامل افکار و تصاویر تکرارشونده، موضوعات اضطراب برانگیز، رویدادهای تنیدگی‌زای احتمالی و پیامدهای بالقوه فاجعه‌انگیز آن‌هاست (بورکووک^۵، ۱۹۸۵). پرازینسکی و بورکووک^۶ ۱۹۹۰ بر این باورند که افراد با اضطراب بیشتر افکار مزاحم نگران‌کننده بیشتری را تجربه می‌کنند. داوی^۷ (۱۹۴۴) به نقل از گلستانه و سروقد، (۱۳۹۲) با ایجاد تمایز بین نگرانی مرضی و غیر مرضی این نکته را مطرح کرد که در نگرانی مرضی پیامد حل مسئله فعال اما عقیم مانده است. این عقیده از حمایت‌های تجربی برخوردار شده است چراکه نشان داده شده است نگرانی پس از غلبه بر اضطراب، به‌طور مثبت با مقابله مسئله‌محور هم‌بسته است اما با اطمینان در حل مسئله، رابطه منفی دارد؛ بنابراین نگرانی فعال‌شده در اضطراب به جهت کنترل موقعیت و مقابله مسئله‌محور بروز می‌یابد درحالی‌که فرد هیچ‌گونه اطمینان و امنیتی نسبت به حل مسئله ندارد. فرستون، ریوم، لتارت، دوگاس و لادوکر^۸ (۱۹۹۴) در پژوهشی نشان دادند که مردم به دو نحو این سؤال را که «چرا نگران می‌شویم؟» پاسخ گفته‌اند؛ برخی افراد معتقدند که نگرانی می‌تواند از پیامدهای منفی اتفاقات جلوگیری کند و تأثیر وقایع منفی را به‌واسطه کاهش احساس گناه، اجتناب از ناامیدی یا حواس‌پرتی از تفکر به وقایع بدتر کاهش بدهد. در مقابل عده‌ای دیگر هستند که معتقدند که نگرانی تأثیرات مثبتی همچون یافتن راه بهتر برای انجام امور، افزایش کنترل و یافتن حل مسئله دارد.

دادستان (۱۳۹۱) بیان می‌کند که فقدان اضطراب ممکن است ما را با مشکلات و خطرات قابل‌ملاحظه‌ای مواجه کند. به‌عبارت‌دیگر باید گفت که اضطراب در پاره‌ای از مواقع سازندگی و خلاقیت را در فرد ایجاد می‌کند، چراکه فرصت را برای افراد فراهم می‌آورد تا مکانیزم‌های سازشی خود را در جهت مواجهه با منابع تنیدگی‌زا و اضطراب‌انگیز گسترش دهند؛ بنابراین تمایز مشهودی مابین اضطراب سازنده و مخرب وجود خواهد داشت. به‌طورکلی سلیه^۹ (۱۹۸۰) به نقل از ساینکتون (۱۳۸۸) میان فشار روانی خوب (که آن را یوسترس می‌نامد) و فشار روانی بد که آن را دیسترس می‌داند تفاوت قائل است. فشار روانی هنگامی خوب است که با استفاده از برانگیختگی، پاسخ‌های کناره‌آمده با محرک‌های تنش‌زا را به وجود آورد. مثلاً

1. Wells
2. Diagnostic and Statistical Manual Disorder (DSM5)
3. Generalized Anxiety Disorder
4. Duppi, Beudoin, Rheumj-Ladouceur & Dugas
5. Borkovec
6. Pruzinsky & Borkovec
7. Davey, G.
8. Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas & Ladouceur
9. Selye

توانایی ما برای فشار روانی خوب هنگامی رخ می‌دهد که محرک تنش‌زا توانایی ما را به چالش برمی‌انگیزد ولی بر آن غلبه نمی‌کند. زمانی که محرک تنش‌زا بر توانایی‌های ما برای کنار آمدن غلبه کند یا آن‌که از برانگیختگی ایجاد شده به گونه‌ای سازنده استفاده نشود فشار روانی بد رخ می‌دهد. از نظر سلیه خوب یا بد بودن فشار روانی بستگی به چند عامل دارد که عبارتند از: ویژگی‌های محرک تنش‌زا، ویژگی‌های شخصی و راهبردهای مقابله‌ای که مورد استفاده قرار گرفته است. برای آن‌که عوارض نامطلوب یک فشار روانی را تعیین کنیم باید تعامل هر سه متغیر در نظر گرفته شوند. فشار روانی می‌تواند یک فرد خاص را در هم بشکند اما فرد دیگری را به مبارزه وادارد.

لیفور، ماتنی و کولت^۱ (۲۰۰۳) بیان کردند که مفهوم «استرس»، «دیسترس» و «یوسترس»، سه واژه مرتبط با نظریه‌های بنیادین موجود هستند. منظور سلیه از «یوسترس»، استرس خوب بود که در بسیاری از نظریات و مقالات نادیده گرفته شده است در حالی که یرکس دودسون لاو^۲ هم مدلی از مدیریت عملیاتی را نشان داد. ولی این مفهوم (استرس خوب) به طور کامل تعبیر نشده و منجر به مدیریت نامناسب استرس در سازمان‌ها شده است. در نتیجه لازم است که مفهوم برخی استرس‌ها که خوب و موجب بهبود عملکرد هستند به نفع مفاهیم دقیق‌تر و مشخص‌تر کنار بروند؛ بنابراین با آن‌که نگرانی، پدیده‌ای است رایج در زندگی روزمره و طبق یافته‌های پژوهشی می‌تواند به مثبت و منفی تعبیر گردد؛ اما تبیین کامل و درستی از مرز مشخص بین استرس خوب و بد انجام نگرفته است. پژوهش حاضر درصدد بررسی نگرانی خوب و بد و وجه تمایز آن‌ها بر اساس آموزه‌های قرآنی است که می‌توان از تعبیر سازنده و مخرب نیز در رابطه با آن استفاده کرد.

۲- روش‌شناسی

روش پژوهش حاضر کیفی قلمداد می‌شود، در قسمت بسط مفهومی مؤلفه‌ها در قرآن روش ما مبتنی بر تحلیل محتوایی و واژه‌ای آیات و روایات است. مبنای روش حاضر از نظر سبک و روش برداشت مبتنی بر نظر امام خمینی (۱۳۷۸)^۳ و از نظر تفسیر آیات مبتنی بر تفسیر المیزان^۴ و از نظر فهم معانی مبتنی بر نظر علامه مصطفوی (۱۳۶۰) در کتاب التحقیق فی کلمات القرآن الکریم است که بر اساس نظر تمامی علمای فوق کلمات برای روح معنا وضع شده‌اند نه برای مصادیق خاص، به همین دلیل می‌توان برای هر کلمه مصادیق متنوعی در نظر گرفت. بدین ترتیب با استفاده از تحلیل واژه‌ای کلمات در فرهنگ عرب ما از مصادیق جزئی مورد نظر به روح معنا و کلیتی دست می‌یابیم که سبب می‌شود با تعمیم معانی، به گستره وسیعی از مصادیق برسیم. تدوین محتوا در این بخش از راه به‌کارگیری روش‌های تدبر در قرآن مانند تدبر سوره‌ای و تدبر کلمه‌ای صورت می‌گیرد (فیاض، بهرامی و اخوت، ۱۳۹۴).

در پژوهش حاضر از آنجایی که روش تحقیق کیفی است و در شاخه پژوهش‌های بنیادین می‌گنجد، کار به صورت تحلیل محتوا انجام گرفته است، بنابراین در جامعه‌ای به نام «قرآن» به دنبال بررسی و جمع‌آوری داده‌ها است و نوع نمونه‌برداری هم نمونه برداری اشباع شده است، زیرا با نرم‌افزار جامع‌التفاسیر به طور کامل و جامع به بررسی واژگان مرتبط با مفاهیم و مؤلفه‌های

1. Le Fevre, Matheny, Kolt

2. Yerkes Dodson Law

۳. آداب الصلاة (آداب نماز)، ص ۱۹۹، امام خمینی رحمته الله علیه: برداشت از قرآن در صورتی که به قصد تفسیر آیه نباشد برای الهام‌گیری از معانی آیات بلاشکال است و در حوزه تفسیر به رأی قرار نمی‌گیرد؛ در صورتی که استفادات اخلاقی و ایمانی و عرفانی به هیچ وجه مربوط به تفسیر نیست تا تفسیر به رأی باشد.

۴. ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱، ص ۱۸، علامه طباطبایی: تفسیر قرآن لازم است مبتنی بر روایات اهل بیت: و به شیوه قرآن به قرآن باشد.

موردنظر در پژوهش پرداخته می‌شود؛ و به‌طور خاص برای انجام تحلیل محتوای مؤلفه‌ها در قرآن از نرم‌افزار «جامع‌التفاسیر» و «جامع‌الاحادیث» استفاده شده است.

سیر کشف محتوا

روند گام‌به‌گام کشف مفهوم نگرانی و انواع آن از قرآن به شرح ذیل بود:

- ۱) تبیین مفهوم «نگرانی» در زبان روان‌شناسی: در این قسمت تبیین نگرانی با رویکرد روان‌شناسی حول محور ضرورت آن در پژوهش‌ها و اهمیت آن در اختلال اضطراب فراگیر بود.
- ۲) تبدیل مفهوم «نگرانی» به واژه مرتبط با آن در آموزه‌های قرآنی: در این قسمت با توجه به نظر متخصصین قرآنی و کتب لغت به بررسی واژگان نزدیک (زلزله، وجله، اشفاق، رهبه و ...) یا معادل نگرانی در قرآن پرداخته شد. بر این اساس واژه «خوف» نزدیک‌ترین واژه با مفهوم نگرانی در روان‌شناسی انتخاب شد.
- ۳) بررسی ریشه «خ و ف» در قرآن و استخراج تمامی آیاتی که حاوی این ریشه کلمه بوده است: با استفاده از نرم‌افزار جامع‌التفاسیر در قسمت جستجو بر اساس ریشه واژه «خوف»، ۱۱۲ آیه یافته شد.
- ۴) مطالعه آیات استخراج‌شده و دسته‌بندی آن‌ها ذیل دو ستون نگرانی خوب و نگرانی بد: در ابتدا ترجمه روان آیه مطالعه شد، در صورت نیاز و ابهام‌داشتن آیه، به تفسیر المیزان مراجعه گردید. بر این اساس نکاتی از هر آیه یادداشت شد و طبق این نکات نگرانی در دو دسته خوب و بد یا مذموم و ممدوح تقسیم شد.
- ۵) استخراج تعریف نگرانی خوب و نگرانی بد و تبیین آن بر اساس آیات: بر اساس جدول به‌دست‌آمده از دو ستون دارای نگرانی خوب و بد و نکات استخراج‌شده، از هر ستون محتوای مرتبط با نگرانی مرتبط (خوب یا بد) کشف گردید.

۳- یافته‌ها

بر اساس پژوهش‌های ذکرشده در قسمت مقدمه مشخص شد که شاخصه اصلی در اضطراب «نگرانی» است. واژه‌ای که در قرآن نزدیک به مفهوم نگرانی و فقدان امنیت است «خوف» می‌باشد. مصطفوی (۱۳۶۰) بیان می‌کند که خوف مقابل امنیت است، همان‌طور که وحشت مقابل انس است، حالتی متأثر از اضطراب و وقوع ضرر است که به‌واسطه ضرری محتمل در آینده یا فقدان امنیت ایجاد می‌شود؛ بنابراین «خوف» توقع ضرر مشکوک و گمان به وقوع آن است.^۱ قرشی بنایی (۱۳۷۱) نیز به نقل از اصفهانی (۱۴۱۲) بیان می‌کند که خوف توقع مکروهی است از روی علامت مظنون یا معلوم.

واژه خوف در قرآن بررسی شد؛ نتایج نشان داد که «خوف» و مشتقات آن به دو صورت مثبت و منفی به‌کاربرده شده است. نگرانی و خوف اگر از جانب شیطان القاء شده باشد؛ از جانب خداوند نهی شده است درحالی‌که به مؤمنین امر شده است که نسبت به خداوند بیمناک باشند^۲ و به‌گونه‌ای جمع بین خوف از خدا و امنیت‌داشتن لحاظ شده است. در آیه‌ای دیگر به بحث میان حضرت ابراهیم و مشرکین پرداخته است؛ خوف و نگرانی تنها از کسی سزاوار است که مالک نفع و ضرر و حیات و

۱. أن الأصل الواحد فی هذه المادة (خوف): هو ما يقابل الأمن، كما أن الوحش ما يقابل الانس و الرهبة ما يقابل الرغبة. و يعتبر فی الخوف: توقع ضرر مشکوک و الظن بوقوعه. فالخوف: حالة تأثروا اضطراب بتوقع ضرر مستقبل أو مواجه يذهب بالأمن و يدل على كونه ضد الأمن: قوله تعالى: - وَ لَا تَخَفْ إِنْكَ مِنَ الْآمِنِينَ ... مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا، ... وَ آمَنَهُمْ مِنْ خَوْفِ.

۲. إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَ خَافُونَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (۱۷۵) این سخنان شیطان است که به‌وسیله آن دوستانش را می‌ترساند. شما مسلمانان از آن بیم و اندیشه مکنید و از من بترسید اگر اهل ایمان هستید (۱۷۵) آل عمران.

ممات انسان باشد؛ بنابراین بیمناسکی تنها از آن جهت سزاوار است که مانع آن شود که انسان برای خداوند بی‌همتا شریک بگیرد.^۱

بنابراین کاربرد واژه خوف دو حالت دارد:

۱) خوف ممدوح که از جانب خدا امر شده است و در مؤمنین پدیدار می‌شود.

۲) خوف از غیر خدا (شیطان) که از جانب خدا نهی شده است.

آیاتی که در بردارنده «خوف» است با توجه به رویکرد فوق در دو دسته نگرانی سازنده و نگرانی مخرب بررسی شد.

۳-۱- نگرانی سازنده

نگرانی سازنده، در ابتدای امر حقیقتی القاشده از جانب خداوند می‌باشد^۲ و^۳ که از رأفت و رحمت خداوند نشأت گرفته است تا آن‌که انسان‌ها پیش از گرفتاری به عذاب نهایی قیامت نسبت به اعمال‌شان تجدیدنظر نمایند. خوف مثبت یا «نگرانی

۱. و كَيْفَ أَخَافُ مَا أَشْرَكْتُمْ وَلَا تَخَافُونَ أَنَّكُمْ أَشْرَكْتُمْ بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ عَلَيْكُمْ سُلْطَانًا فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالْأَمْنِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (۸۱) و چگونه من از شریکان (یا از شرک) شما بترسم در حالی که شما نمی‌ترسید از اینکه برای خدا بدون دلیل شریک قرار دادید پس کدامیک از این دو طایفه به امن سزاوارتر است اگر می‌دانید (۸۱) انعام. در اینجا ابراهیم عليه السلام حجت دیگری را علیه مشرکین اقامه می‌کند که حاصل آن این است: بین گفتار شما و کردارتان تناقض است، زیرا شما مرا امر می‌کنید به اینکه از چیزهایی بترسم که ترس از آن‌ها لازم نیست در حالی که خودتان از کسی که باید از او بترسید، نمی‌ترسید و به همین جهت من در نافرمانی شما از خود شما ایمن‌ترم. اما اینکه لازم نیست از آنچه امر به ترسیدن از آن می‌کنید بترسم، برای اینکه شما هیچ دلیلی بر استقلال بت‌ها و ارباب انواع در نفع و ضرر ندارید تا به موجب آن ترس از آنها واجب باشد. اما اینکه شما از کسی که باید بترسید نمی‌ترسید به دلیل این که ترس شما از آنها واجب باشد. اما اینکه شما از کسی که باید بترسید نمی‌ترسید به دلیل این که شما از پیش خود و بدون هیچ برهان آسمانی و قابل اعتماد برای خدای سبحان شرکایی اثبات کرده‌اید، با اینکه می‌دانید زمام امور تنها به دست خدای سبحان است و بس چون صنع و ایجاد به دست او است و اگر او بعضی از مخلوقات خود را برای شریک گرفته بود و پرستش آن را بر ما واجب کرده بود می‌بایست خودش این معنا را بیان نموده و بیانش توأم با علائم و معجزاتی باشد و معلوم است که چنین بیانی یا به وسیله وحی انجام می‌شود و یا به وسیله برهانی که متکی بر آثار خارجی باشد و شما نه آن وحی را دارید و نه چنین برهانی را.

این بود بیان مفاد آیه مورد بحث و بنا بر این بیان و به طوری که از قرینه مقام هم برمی‌آید جمله «ما أَشْرَكْتُمْ» هم مانند جمله «أَشْرَكْتُمْ بِاللَّهِ» مقید به قید «ما لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ عَلَيْكُمْ سُلْطَانًا» هست و اگر قید مزبور بعد از جمله دوم و پس از ذکر بی‌باکی مشرکین ذکر شده، برای این بوده که در آنجا احتیاج برهان به ذکر آن بیشتر بوده است.

و جمله «فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالْأَمْنِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ» تمه حجت است و مجموع آیه شریفه برهانی است بر تناقض‌گویی مشرکین در دعوت ابراهیم به شرک و ترس از شرک، زیرا او را امر می‌کنند به ترسیدن از چیزی که ترس از آن لازم نیست و خود از آنچه لازم است بترسند نمی‌ترسند (طباطبایی، ۱۳۷۴).

۲. أَوْ يَأْخُذْهُمْ عَلَىٰ تَخَوُّفٍ فَإِنَّ رَبَّكُمْ لَرَؤُفٌ رَحِيمٌ (۴۷) یا دچار کمبودشان کند که پروردگارتان مهربان و رحیم است (۴۷) نحل.

اخذ بر تخویف، یعنی عذایی که مقدمه‌ای است و هلاکت تام در بر ندارد به همین دلیل فرد را متنبه می‌کند که نسبت به عذاب نهایی مراقبت داشته باشد

۳. وَإِذْ قُلْنَا لَكَ إِنَّ رَبَّكَ أَحَاطَ بِالنَّاسِ وَمَا جَعَلْنَا الرُّؤْيَا الَّتِي أَرَيْنَاكَ إِلَّا فِتْنَةً لِلنَّاسِ وَالشَّجَرَةَ الْمَلْعُونَةَ فِي الْقُرْآنِ وَنُخَوِّفُهُمْ فَمَا يَزِيدُهُمْ إِلَّا طُغْيَانًا كَبِيرًا (۶۰) و به یاد آور وقتی را که به تو گفتیم پروردگارت احاطه به مردم دارد و ما آن رؤیا که به تو نشان دادیم جز به منظور آزمایش بشر قرارش ندادیم، همچنین شجره‌ای که در قرآن لعن شده که تخویفشان می‌کنیم ولی هر چه می‌کنیم جز بیشتر شدن طغیانشان نتیجه نمی‌دهد آن هم چه طغیان بزرگی (۶۰) اسراء.

مثبت و سازنده» را می‌توان با دو رویکرد جملات شرط و غیر شرط در قرآن مطالعه کرد که در تمامی آیات چه در قالب شرط و چه در قالب غیر شرط، مقدمه عمل محسوب می‌شود. در برخی آیات که قالب شرط حاکم است به‌طور واضح «نگرانی سازنده» مقدمه‌ای برای انجام یک عمل است^۱ و^۲. در برخی آیات هم که بیان خوف در قالب غیر شرط (حمله) است تبیین‌گر باورهای شده که «عمل» را در فرد فعال می‌کنند.^۳ بنابراین یکی از علائم تشخیصی نگرانی سازنده آن است که «عمل» را در فرد فعال می‌کند، ولی نه این‌که هر عملی نشان از نگرانی مثبت باشد بلکه عمل ناشی از نگرانی مثبت باید ملازم باتقوا باشد^۴ و^۵.

غایت ارسال رسولان و نزول آیات از جانب خداوند القای همین نگرانی سازنده است.^۶ به این دلیل است که نگرانی مثبت سبب می‌شود توجه فرد فعال شده و بتواند همه هستی را در یک راستا و به‌صورت آیه‌ای از اسماء الهی نظاره کند^۷ و نهایت فعال‌شدن توجه به‌صورت آخرت‌نگری بروز و تجلی می‌یابد. آخرت‌نگری و خوف از عذاب، نگرانی سازنده محسوب می‌شود، زیرا نه تنها توجه فرد را مختل نمی‌کند بلکه ادراک او را نسبت به دریافت حقایق فعال می‌سازد.^۸ بدین منظور چنین کسی، همه عالم را محل جریان امر الهی می‌داند و نسبت به پیروی از هوای نفسش پرهیز دارد و تنها توجه‌اش به‌صورت

۱. «وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا (۳۵)»
- و اگر ترسیدید کار به جدایی بکشد، داوری از خانواده مرد و داوری از خانواده زن بفرستید که اگر بنای آن دو به اصلاح باشد خدای تعالی بینشان را توافق پدید می‌آورد که خدا همواره دانایی با خبر است (۳۵) نساء
۲. «وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ (۴۰)» و اما کسی که از موقعیت پروردگارش ترسیده و از هوای نفس جلوگیری کرده (۴۰) نازعات
۳. «رِجَالٌ لَا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ (۳۷)» مردانی هستند که تجارت و معامله، آنها را از یاد خدا و نمازخواندن و زکات‌دادن غافل نمی‌کند و از روزی که در اثنای آن روز دل‌ها و دیدگان زیور و شود بیم دارند (۳۷) نور.
۴. «وَإِنذِرْ بِهِ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَنْ يُحْشِرُوا إِلَىٰ رَبِّهِمْ لَيْسَ لَهُمْ مِنْ دُونِهِ وَلِيٌّ وَلَا شَفِيعٌ لَّهُمْ يَتَّقُونَ (۵۱)» کسانی را که در دل از محسورشدن در روزی که جز خداوند ولی و شفیع نیست ترس دارند با این قرآن بترسان، باشد که پرهیزند (۵۱) انعام.
۵. «وَلِيُخْشِيَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَليَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا (۹)» و باید بندگان از مکافات عمل خود بترسند و با یتیمان مردم نیک‌رفتار باشند کسانی که می‌ترسند کودکان ناتوان از آنها باقی ماند و زیردست مردم شوند پس باید از خدا بترسند و سخن به اصلاح و درستی گویند (۹) نساء.
۶. «وَمَا مَنَعَنَا أَنْ نُرْسِلَ بِالْآيَاتِ إِلَّا أَنْ كَذَّبَ بِهَا الْأَوْلُونَ وَآتَيْنَا ثَمُودَ النَّاقَةَ مُبْصِرَةً فَظَلَمُوا بِهَا وَمَا نُرْسِلُ بِالْآيَاتِ إِلَّا تَخْوِيفًا (۵۹)» و اگر آیات پیشنهادی کفار قریش را نفرستادیم چیزی مانع ما نشد جز اینکه در امت‌های گذشته فرستادیم تکذیب کردند (همچنان که) به قوم ثمود ناقه (ای که خود خواسته بودند) را که آیتی بیناکننده بود دادیم، پس به آن ظلم کردند و ما هر وقت آیات را بفرستیم به منظور تخویف می‌فرستیم (۵۹) اسراء.
۷. «إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّمَنْ خَافَ عَذَابَ الْآخِرَةِ ذَلِكَ يَوْمٌ مَّجْمُوعٌ لَهُ النَّاسُ وَذَلِكَ يَوْمٌ مَّشْهُودٌ (۱۰۳)» و در این برای کسی که از عذاب قیامت بترسد عبرتی (تکان‌دهنده) است و قیامت روزی است که همه مردم برای (درک) آن یکجا جمع می‌شوند و این، روز حضور یافتن (همه) است (۱۰۳) هود.
۸. «نَحْنُ أَعْلَمُ بِمَا يَقُولُونَ وَمَا أَنْتَ عَلَيْهِمْ بِجَبَّارٍ فَذَكَرْ بِالْقُرْآنِ مَنْ يَخَافُ وَعَبِيدِ (۴۵)» ما به آنچه می‌گویند داناییم و تو نمی‌توانی مردم را به آنچه می‌خواهی مجبور کنی پس تنها با قرآن کسانی را تذکر بده که از تهدید خدا بیمناک‌اند (۴۵) ق.

یکپارچه معطوف به یک منبع امنیت‌بخش است.^۱ «پس مقام خدای تعالی که بندگان خود را از آن می‌ترساند همان مرحله ربوبیت او است که مبدأ رحمت و مغفرت او نسبت به کسانی است که ایمان آورده و تقوا پیشه کنند، نیز مبدأ عذاب سخت و عقاب شدید او است، نسبت به کسانی که آیات او را تکذیب نموده و نافرمانیش کنند» (طباطبایی، ۱۳۷۴). از طرفی رسولان از آن‌جهت که عذاب و عاقبت نافرمانی از خدا را می‌بینند؛ نسبت به هدایت مردم حریص می‌شوند و ابراز خوف می‌کنند^۲ که در بستر رسالت هم این نگرانی، سازنده و سبب تبلیغ و هدایت بیشتر می‌شود.

در نتیجه نگرانی سازنده، در نقش نگرانی از عدم اقامه حدود و اوامر الهی است که توأمان توجه فرد نسبت به اوامر الهی فعال شده و فرد به عمل باتقوا مزین می‌گردد.^۳ حرکت و اقدام به عمل که از نتایج و آثار نگرانی سازنده است، نه تنها در انسان بلکه در ملائکه هم منجر به اطاعت امر و عمل می‌شود،^۴ البته جنس حرکت در ملائکه در قرآن با تسبیح بیان شده است.^۵ بر اساس نکات ذکر شده در تمامی آیاتی که خوف را ممدوح دانسته است، می‌توان مفهوم کلی زیر را برداشت کرد:

نگرانی مثبت یا سازنده به معنای:

حالتی از نگرانی نسبت به جدا شدن از تنها تکیه‌گاه حقیقی و امن (خدا) که سبب فعال شدن توجه فرد شده و منجر به عمل همراه باتقوا می‌شود، تقوا و عمل صالح فرد را بیش‌ازپیش به منبع حقیقی امنیت‌بخش متصل کرده و فرد احساس امنیت بیشتری خواهد داشت. از این‌رو این نگرانی و عمل مبتنی بر آن در فرد اضطراب ایجاد نکرده و سبب امنیت بیشتر او می‌شود. در روایات نیز آمده است که خوف و نگرانی از خدا سبب امنیت فرد می‌شود^۶ و کسی که از خدا بیمناک باشد خداوند او را نسبت به هر چیزی ایمن می‌سازد.^۷ و آمده است که خوشا به حال کسی از خدا بیمناک است پس در امنیت خواهد بود.^۸ بنابراین خوف در این آیات نه تنها منجر به سستی و نقص عملکرد نیست، بلکه امنیت بیشتری در فرد ایجاد می‌کند.

۳-۲- نگرانی مخرب

وقتی آیات مرتبط با خوف مذموم از دیدگاه قرآن بررسی می‌شود، عمدتاً خوفی است که از اولیای خدا بری دانسته شده است.^۱ این خوف القاشده از جانب شیطان است^۲ و در حکم نتیجه است یعنی اگر فرد تقوا، استقامت در مسیر رب، ایمان و

۱. «وَمَا مِنْ خَافٍ مَقَامٍ رَبِّهِ وَ نَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى (۴۰)» و اما کسی که از موقعیت پروردگارش ترسیده و از هوای نفس جلوگیری کرده (۴۰) نازعات.

۲. «يَا أَبَتِ إِنِّي أَخَافُ أَنْ يَمَسَّكَ عَذَابٌ مِنَ الرَّحْمَنِ فَتَكُونَ لِلشَّيْطَانِ وَلِيًّا (۴۵)» ای پدر! من بیم آن دارم که از خدای رحمان عذابی به تو رسد و دوستدار شیطان شوی (۴۵) مریم.

۳. «لَهُمْ مِنْ فَوْقِهِمْ ظُلَلٌ مِنَ النَّارِ وَ مِنْ تَحْتِهِمْ ظُلَلٌ ذَلِكَ يُخَوِّفُ اللَّهُ بِهِ عِبَادَهُ يَا عِبَادِ فَاتَّقُونِ (۱۶)» که از بالای سر طبقاتی از آتش و در زیر پا طبقاتی از آتش دارند این است که خداوند بندگان خود را با آن می‌ترساند که ای بندگان من از قهر من بپرهیزید (۱۶) زمر.

۴. «يَخَافُونَ رَبَّهُمْ مِنْ فَوْقِهِمْ وَ يَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ (۵۰)» از پروردگارش (که از) فوق ایشان است می‌ترسند و آنچه را دستور دارند انجام می‌دهند (۵۰) نحل.

۵. «وَ يُسَبِّحُ الرَّعْدُ بِحَمْدِهِ وَ الْمَلَائِكَةُ مِنْ خِيفَتِهِ وَ يُرْسِلُ الصَّوَاعِقَ فَيُصِيبُ بِهَا مَنْ يَشَاءُ وَ هُمْ يُجَادِلُونَ فِي اللَّهِ وَ هُوَ شَدِيدُ الْمِحَالِ (۱۳)». رعد به ستایش او و فرشتگان از بیم او تسبیح گویند! صاعقه‌ها می‌فرستد و هر که را خواهد دچار آن کند، مع ذلك آنها درباره خدا مجادله کنند و او سخت‌گیر است (۱۳) رعد.

۶. «نَمْرَةَ الْخَوْفِ الْأَمْنِ / مَنْ خَافَ أَمِنَ». تصنیف غررالحکم و درر الکلم، ص ۱۹۱.

۷. «مَنْ خَافَ اللَّهَ أَمَنَهُ اللَّهُ سُبْحَانَهُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ». عیون الحکم و المواعظ (للیثی)، ص ۴۲۶.

۸. «طُوبَى لِمَنْ خَافَ اللَّهَ فَأَمِنَ». عیون الحکم و المواعظ (للیثی)، ص ۳۱۳.

عمل صالح و انفاق در راه خدا داشته باشد از آن خوف در امان است. بر اساس آیات استخراج شده در ارتباط با نگرانی منفی می توان تبیین زیر را ارائه داد:

نگرانی منفی حالتی از نگرانی است که از جانب شیطان القا می شود و فرد را نسبت به جدایی از امور ناپایدار و کاذب حیات دنیا دغدغه مند می سازد و در صورتی که فرد، تسلیم منبع حقیقی امنیت بخش باشد، از این نگرانی مصون خواهد بود.

ایمان به خدا انسان را در برابر نگرانی مخرب ایمن می کند، یعنی هرکسی که نسبت به جداشدن از امور پایدار حقیقی امنیت بخش ترس داشته باشد و این نگرانی و ترس او سبب انجام عمل صالح گردد تا اتصالش با تکیه گاه حقیقی اش حفظ شود در نهایت از خوف مخرب و حزن در امان خواهد بود؛ بنابراین شرط اینکه فرد از نگرانی مخرب در امان بماند ایمان به پروردگار است.

طبق آیه زیر نگرانی منفی به دو صورت، در انسان خود را نشان می دهد:

وَأَنَا لَمَّا سَمِعْنَا الْهُدَىٰ آمَنَّا بِهِ فَمَنْ يُؤْمِنُ بِرَبِّهِ فَلَا يَخَافُ بَخْسًا وَلَا رَهَقًا (۱۳) سوره مبارکه جن^۳

و اینکه وقتی ما این هدایت را شنیدیم بدان ایمان آوردیم، اینک به همه شما جنیان می گویم هر کس به پروردگار خود ایمان بیاورد ترسی ندارد از اینکه چیزی به ظلم از او ناقص شود و نه از اینکه ناملاایمات بیچاره اش کند (۱۳).

ایمان به پروردگار فرد را نسبت به نگرانی از «بخس» و «رهق» در امان می دارد:

۱) بخس: مصطفوی (۱۳۶۰) بیان می کند که «بخس» به معنای کاهش حق است نه نقص (کاهش) مطلق و ظلم و عیب

از لوازم و آثار آن است.^۴

ایمان داشتن به رب سبب می شود که او را عادل بدانی و رب عادل و عالم هیچ گاه از حقوق بندگانش فروگذار نمی کند؛ بنابراین اگر عمل انسان در پرتو توجه به رب قادر عادل عالم باشد نباید از ضایع شدن حقش و آلوده شدن آن به ظلم هراسی داشته باشد.

۱. أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (۶۲) آگاه باشید که اولیای خدا از هیچ چیزی ترس و اندوه ندارند (۶۲) یونس.

۲. إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَ خَافُونَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (۱۷۵) این سخنان شیطان است که به وسیله آن دوستانش را می ترساند. شما مسلمانان از آن بیم و اندیشه مکنید و از من بترسید اگر اهل ایمان هستید (۱۷۵) آل عمران.

۳. «وَأَنَا لَمَّا سَمِعْنَا الْهُدَىٰ آمَنَّا بِهِ فَمَنْ يُؤْمِنُ بِرَبِّهِ فَلَا يَخَافُ بَخْسًا وَلَا رَهَقًا» منظور از کلمه «هدی» قرآن است به این اعتبار که متضمن هدایت است و کلمه «بخس» به معنای نقص است، اما نه هر نقصی، بلکه نقص بر سبیل ظلم و کلمه «رهق» به معنای فراگرفتن و احاطه کردن ناملاایمات به انسان است.

و حرف «فاء» که در جمله «فَمَنْ يُؤْمِنُ» آمده، برای این است که مطلب را نتیجه و فرع مطالب قبلی کند، البته در اینجا علت را تفریع بر معلول کرده تا بفهماند حجت و علت ایمان آوردنشان به قرآن به محض شنیدن آن و بدون درنگ این بوده که هر کس به پروردگار خود ایمان داشته باشد، نه دچار ترس از بخس می شود و نه ترس از رهق.

و حاصل معنای آیه این است: ما وقتی قرآن را که کتاب هدایت است شنیدیم، بدون درنگ ایمان آوردیم، برای این که هر کس به قرآن ایمان بیاورد، در حقیقت به پروردگار خود ایمان آورده و هر کس به پروردگار خود ایمان بیاورد، دیگر ترس ندارد، نه ترس از نقصان در خیر، که مثلاً خدا به ظلم، خیر او را ناقص کند و نه ترس از اینکه مکروه احاطه اش کند، چنین کسی دیگر چرا عجله نکند و بدون درنگ ایمان بیاورد و در اقدام بر ایمان آوردن تردید کند که مثلاً نکند ایمان بیاورم و دچار بخس و رهق شوم (طباطبایی، ۱۳۷۴).

۴. أَنَّ الْأَصْلَ الْوَاحِدَ فِي هَذِهِ الْمَادَّةِ: هُوَ نَقْصَانُ الْحَقِّ لَا مَطْلُقَ النِّقْصِ وَأَمَّا الظُّلْمُ وَالْعَيْبُ: فَمِنْ لَوَازِمِ الْأَصْلِ وَ آثَارِهِ.

۲) رهق: مصطفوی (۱۳۶۰) بیان می‌کند؛ یعنی پوشاندن با چیزی ناخوشایند است و مطلق پوشاندن منظور نیست.^۱ در نتیجه هرگونه شرایطی که برای فرد ناپسند است، نگران‌کننده است. این‌که هرگاه شخص احساس کند در آینده، خطری یا امر ناخوشایندی او را تهدید می‌کند، نگران می‌شود.

در آیه دیگر به نحو متفاوتی انواع نگرانی منفی تبیین شده است:

وَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَا يَخَافُ ظُلْمًا وَلَا هَضْمًا (۱۱۲) طه

و هر کس کارهای شایسته و ایمان داشته باشد از ستم‌کشیدن و زبون‌شدن نترسد (۱۱۲).

در آیه فوق ایمان فرد و عمل صالح، فرد را از نگرانی نسبت به ظلم و فشارهای نامطلوب در امان می‌دارد.

۱) ظلم: مصطفوی (۱۳۶۰) در پیرو واژه ظلم بیان می‌کند: ضایع کردن حق.^۲

۲) هضم: مصطفوی (۱۳۶۰) در تعریف این واژه بیان می‌کند که فشردن چیزی در ذاتش است تا جایی که دچار تحوّل (دگرگونی) و اندقاق (نازکی) شود.^۳

در هر دو آیه ذکرشده انسان بعضاً نگران این است که کاری کند و نتیجه مطلوبی که قرار بوده را نبیند و یا اینکه سختی یا فشاری به او برسد و کسی که ایمان به خدا دارد از این دو نگرانی طبق این آیه مصون است. اگر آیات مرتبط با نگرانی منفی طبق این دسته‌بندی تقسیم شوند چنین می‌شود:

۱) موارد نگرانی از «فقدان شرایط مطلوب» به شرح زیر است:

- مرگ
- فقر
- مغلوب‌شدن
- ظلم و نادیده‌گرفتن حق
- هلاکت

۲) دسته دوم که نگرانی منفی ناشی از «قرارگرفتن در شرایط نامطلوب، ناخوشایند و سخت» می‌باشد در موارد زیر ذکر شده است:

- تکذیب‌شدن توسط مردم
- خیانت مردم
- فتنه
- تبعات منفی یک امر
- سختی‌ها و ناملایمتی‌های زندگی

آنچه از آیات فوق برداشت می‌شود این است که نقص حق (ظلم) و شرایط نامطلوب دردآور اموری است غیرقابل‌اجتناب که در دنیا وجود دارد؛ اما آنچه سبب می‌شود فردی نسبت به نقص‌ها و ناخوشایندی‌ها مقاوم باشد، ایمان به پروردگار است.

۱. أن الأصل الواحد في هذه المادة: هو غشيان بما يكره، لا مطلق الغشيان.

۲. أن الأصل الواحد في المادة: هو إضاعة الحقّ و عدم تأديّة ما هو الحقّ.

۳. أن الأصل الواحد في المادة: هو غمز للشئ في ذاته حتى يحصل له تحوّل و اندقاق.

توجه به پروردگار، ایمان یافتن در پناه او و انجام عمل صالح سیستم توجهی فرد را از نگرانی بازمی‌دارد بدین‌صورت که او به‌جای توجه به از دست دادن امور ناپایدار دنیایی و نگرانی در قبال آن‌ها، به تنها منبع پایدار حقیقی تکیه می‌کند و عمل و سعی در لحظه برایش مهم می‌شود.

۴- بحث و نتیجه‌گیری

همان‌گونه که نگرانی در روان‌شناسی با دو وجه مثبت و منفی به‌کاربرده می‌شود در آموزه‌های قرآنی نیز واژه «خوف» دربردارنده دو رویکرد ممدوح و مذموم است. یافته‌ها حاکی از آن است که واژه‌ها در قرآن دو حالت دارند، موضوع برخی واژه‌ها در خود واژه است و مثبت و منفی در آن بالذات است مثل واژه «حُسن» که همیشه معنای مثبتی دارد. ولی برخی واژه‌ها هستند که موضوعشان خارج از خودشان و وابسته به بیرون است مانند واژه خوف (نگرانی) که به‌واسطه بستری که در آن قرار می‌گیرد مثبت یا منفی معنا می‌شود. خوف اگر از جانب خداوند القا شود موجب حرکت و عمل صالح در انسان می‌گردد و از این‌جهت نگرانی مثبت یا سازنده نام می‌گیرد. به‌طورکلی خوف به معنای نگرانی ناشی از نگاه روبه‌جلو و رو به مقصد است، بدین ترتیب که یا حالت مقدمه‌ای دارد که قبل از وقوع اتفاق، فرد در حال پیشگیری است و یا حالت نتیجه‌ای دارد و فرد به خاطر عملش منتظر و خوفناک از نتیجه منفی است؛ بنابراین نگرانی امری غیرمستقل است و متناسب با موضوع موردنظر می‌تواند دارای معنای سازنده یا مخرب باشد.

در مجمع‌البیان آمده است: کلمه «خوف» به معنای آن حالت ناراحتی و اضطراب درونی است که در هنگام توقع و احتمال ضرر به آدمی دست می‌دهد و نقیض آن حالت، «امن» است که به معنای آرامش و سکون نفس است نسبت به اینکه نفعش خالص و آمیخته با ضرر نیست و ضرر آن را تهدید نمی‌کند و بیشتر موارد اطلاق خوف در مورد احساس شر است، مواردی که آدمی را وادار می‌کند به اینکه برخیزد و برای جلوگیری از آن شر، ابتکاری کند، هرچند که در دل اضطرابی پیدا نشود و چه‌بسا خوف را اثبات هم کرده باشد، چون فرموده: «وَإِمَّا تَخَافَنَّ مِنْ قَوْمٍ خِيَانَةً»^۱. بنابراین خوفی که در مؤمنین و انسان‌های برگزیده خداوند وجود دارد نگرانی بدون اضطراب و نقص عملکرد خواهد بود. در اضطراب نقص توجه فرد سبب می‌شود که عملکردش دچار نقص شود و این در حالی است که در نگرانی سازنده توجه فرد به یک‌سو یکپارچه‌شده و تنها تابع امر و نهی از منبع امنیت‌بخش است.

به عبارتی می‌توان گفت که اضطراب در پاره‌ای از مواقع سازندگی و خلاقیت را در فرد ایجاد می‌کند، امکان تجسم موقعیت‌ها و سلطه بر آن‌ها را فراهم می‌آورد و یا آنکه وی را برمی‌انگیزد تا به‌طورجدی با مسئولیت مهمی مانند آماده‌شدن برای یک امتحان یا پذیرفتن یک وظیفه اجتماعی مواجه شود. بالعکس اضطراب مرضی نیز وجود دارد چراکه اگر حدی از اضطراب می‌تواند سازنده و مفید باشد و اگر اغلب مردم اضطراب را تجربه می‌کنند، اما این حالت ممکن است جنبه مزمن و مداوم بیابد که در این صورت نه‌تنها می‌توان پاسخ را سازش‌یافته دانست بلکه باید آن را به‌منزله منبع شکست، سازش‌ناپافتگی و استیصال گسترده‌ای تلقی کرد که فرد را از بخش عمده‌ای از امکاناتش محروم می‌کند و فقط بر اساس راهبردهای محدودکننده آزادی و انعطاف فردی کاهش می‌یابد و طیف گسترده‌ای از اختلال‌های اضطرابی را به وجود می‌آورد (دادستان، ۱۳۹۰).

بنابراین به‌طورکلی انسان زمانی که احساس می‌کند از منبع امنیت‌بخش جدا شده است، احساس ترس و نگرانی به او دست خواهد داد، حال یا این نگرانی به خاطر جدایی از منبع حقیقی امنیت‌بخش (خدا) است یا جدایی از منبع غیرواقعی امنیت

۱. ترجمه المیزان، ج ۱۵، ص ۳۵۹.

بخش (مال، مقام و حیات دنیوی...); بنابراین در خوف «نهایت امر» و مقصد مدنظر است که بر اساس آن، فرد برآورد می‌کند که در آینده امنیت دارد یا نسبت به ضرری مورد تهدید واقع می‌شود و در صورتی که منبع امنیت بخش او پایدار و قدرتمند باشد نگرانی‌ای نسبت به هیچ نقص حق یا شرایط پرتلاطم نخواهد داشت.

در آخر نیز بیان شد که به‌طور خاص ایمان، رفع کننده نگرانی است و از جمع‌بندی آیات می‌توان دریافت که دو حالت نگرانی منفی ذکر شده است:

(۱) نگرانی از اینکه فرد عملی انجام دهد ولی به نتیجه مطلوبی که حقتش بوده نرسد.

(۲) نگرانی از اینکه در شرایط نامطلوب احاطه شود و این شرایط سخت بر او فشار وارد کند.

بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر برخلاف نظر سلیه که برای مثبت یا منفی قلمداد کردن یک فشار روانی ۳ عامل؛ ویژگی‌های محرک تنش‌زا، ویژگی‌های شخصی و راهبردهای مقابله‌ای را در نظر می‌گرفت ولی در آموزه‌های قرآنی تنها عاملی که شرایط نامطلوب و تهدیدزا را برای فرد عامل جنب‌وجوش و حرکت مثبت می‌کند، باورهای متکی به منبع امنیت بخش پایدار در جهان هستی است. در صورتی که فرد نسبت به هدایت‌گری و حضور دائمی خداوند در هر لحظه ایمان داشته باشد در بستری امن توجه‌اش فعال می‌گردد و به‌واسطه ادراک منسجمی که از جهان هستی و رابطه‌اش با مالک اصلی هر نفع و ضرری در جهان دارد، در نتیجه عملش را هم در راستای همان مالک امرکننده به خوبی‌ها و نهی‌کننده از بدی‌ها قرار می‌دهد و نسبت به نتیجه‌ای که در آینده او را فرامی‌گیرد، نگران نیست. بدین‌صورت، مهم‌ترین عامل کنترل نگرانی و تغییر جهت آن از نگرانی مخرب به سازنده، «کنترل توجه» است. پیشنهاد می‌شود در این رابطه پژوهش‌هایی در راستای کنترل توجه به امور پایدار در هستی و احساس امنیت در پرتو آن انجام گیرد تا یافته‌ها از جنبه بنیادین به جنبه کاربردی نزدیک شوند.

۵- تقدیر و تشکر

بدین وسیله از تمام کسانی که ما را در انجام این پژوهش یاری رساندند تشکر می‌شود.

۶- منابع

- ۱- قرآن کریم.
- ۲- اصفهانی، راغب. (۱۴۱۲). المفردات فی غریب القرآن (چاپ اول). دارالعلم الدار الشامیه، دمشق بیروت.
- ۳- خالقی، محمد، محمدخانی، شهرام، و حسنی، جعفر. (۱۳۹۵). اثربخشی طرحواره درمانی هیجانی در کاهش نگرانی و علائم و نشانه‌های اضطراب بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر: مطالعه تک آزمودنی. *روان‌شناسی بالینی*، ۸(۲)، ۵۵-۴۳
- ۴- خانی پور، حمید، محمدخانی، پروانه، و طباطبایی، سعید. (۱۳۹۰). راهبردهای کنترل فکر و رگه اضطراب: پیش‌بینی‌کننده های نگرانی بیمارگون در نمونه غیر بالینی. *مجله علوم رفتاری*، ۵(۲)، ۱۷۸-۱۷۳
- ۵- دادستان، پریخ. (۱۳۹۰). روانشناسی مرضی تحولی: از کودکی تا بزرگسالی. تهران: نشر سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت).
- ۶- ساینکتون، اندورا. (۱۳۸۸). بهداشت روانی. ترجمه حمیدرضا حسین شاهی برواتی. تهران: نشر روان.

- ۷- طباطبایی، محمد حسن. (۱۳۷۴). ترجمه تفسیر المیزان. ترجمه محمدباقر موسوی همدانی. قم: انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- ۸- فیاض، فاطمه، بهرامی احسان، هادی، و اخوت، احمدرضا. (۱۳۹۴). ساخت مقدماتی مقیاس تشخیصی افسردگی «مبتنی بر بعضی سوره‌های قرآن کریم». دو فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۱۷، ۱۵۳-۱۸۰.
- ۹- قرشی بنایی، ا. (۱۳۷۱). قاموس قرآن. تهران: دارالکتب الإسلامیه.
- ۱۰- گلستانه، افسون، و. سروقد، سیروس. (۱۳۹۲). نقش واسطه‌ای نگرانی در رابطه بین راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان و افسردگی و اضطراب. روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۹(۳۵)، ۲۶۹-۲۵۹.
- ۱۱- مصطفوی، حسن. (۱۳۶۰). التحقیق فی کلمات قرآن الکریم. تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- ۱۲- موسوی خمینی، روح‌الله. (۱۳۷۸). آداب الصلاه (آداب نماز). تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره).
- ۱۳- مهرابی، ا.، خنیفر، ح. امیری، ع. زارعی متین، ح. جندقی، غ. (۱۳۹۰). معرفی روش‌شناسی نظریه داده بنیاد برای تحقیقات اسلامی (ارائه یک نمونه). مدیریت فرهنگ‌سازمانی، ۹، ۲۳، ۳۰-۵.
- 14- Borkovec, T. D. (1985). Worry: A potentially content. *Behaviour Research and Therapy*, 23(11), 481-482
- 15- Le Fevre, Mark., Matheny, Jonathan., & Kolt, Gregory. S. (2003). Eustress, distress, and interpretation in occupational stress. *Journal of managerial psychology*, 18(7), 726-744.
- 16- Freeston, Mark. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and individual differences*, 17(6), 791-802.
- 17- Pruzinsky, T., & Borkovec, T. D. (1990). Cognitive and personality characteristics of worriers. *Behaviour Research and Therapy*, 28(2), 507-512

Distinguishing between constructive concern (eustress) and destructive concern (distress) from the perspective of the Qur'an

Samira Fouladchang*^۱

Seyedeh Razieh Tabaeian^۲

Abstract

The concern is located at both ends of a spectrum and is considered normal or abnormal and pathological. The present study aimed to investigate the point of difference between constructive concern (eustress) and destructive concern (distress) based on Quranic teachings. The present research method has been qualitative and based on the methods of contemplation in the Qur'an, surah, words, and verses between the surahs. In this method, all the verses containing the root "Kh and F" were examined, and the findings were compared to the points extracted from dictionaries and commentaries. "Fear" is the closest word to concern regarding confronting security and the fact that it is used in both positive and negative ways in the Qur'an. The eustress is the result of God's mercy and is the prelude to pious action, while distress is the feeling of separation from the unstable affairs of the world. In addition, negative concern includes concern about the lack of favorable conditions in the future and concern about being in difficult and unpleasant conditions. The main concern is "attention"; it provides the possibility of visualizing situations and mastering them if it is focused on stable things and safe, and it will cause anxiety and stillness if it is focused on dangerous things.

Keywords: distress, eustress, Quran, destructive concern, constructive concern



This Journal is an open access Journal Licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License

(CC BY 4.0)

1. Master of Psychology, Isfahan University. (Corresponding author) sfooladchang@yahoo.com

2. Assistant Professor of the Department of Psychology, University of Isfahan. s.r.tabaeian@edu.ui.ac.ir