



پیشگام و علوم روز

الف) قرآن و روانشناسی و علوم تربیتی

روان‌درمانی در قرآن

بتول علامت ساز*

قرآن کریم برای هدایت مردم به یگانه پرستی و آموزش روشهای تفکر و زندگی به انسان و ارشاد او به رفتارهای بهنجاری که صلاح فرد و خیر جامعه را در بر دارد نازل شده است. بدین منظور قرآن کریم انسانها را به راههای درست تربیت و پرورش نفس که در بردارندهٔ سعادت در دنیا و آخرت است، راهنمایی می‌کند. بدون شک در قرآن نیروی معنوی عظیمی وجود دارد که در نفس انسان تأثیری شگرف بر جا می‌گذارد و باعث بیداری وجود آن و جلای روح و درمان بیماریهای روحی او می‌شود. قرآن کریم به تعدیل یا تغییر افکار و گرایشهای فکری انسان می‌پردازد تا بدین وسیله او را در برابر مشکلات و حل آنها و در کاهش اضطراب یاری کند. خدای تعالی در قرآن کریم برای ایجاد تغییر در رفتار انسانها، روش کار و ممارست عملی را به کار گرفته و به همین منظور، عبادات مختلفی چون نماز، روزه، زکات و حج را واجب کرده است. انجام منظم و مرتب این عبادات در اوقاتی معین، باعث می‌شود که انسان همواره با خضوع کامل در تمام کارها به خداوند نظر داشته باشد. همچنین قرآن کریم، صبر و تحمل در برابر سختیها، مجاهده با نفس و تسلط بر خواهشهای نفسانی و اظهار محبت و نیکی به مردم را به انسان می‌آموزد و روحیهٔ همکاری و همبستگی اجتماعی آنان را رشد می‌دهد. همهٔ این موارد باعث می‌شود که انسان خصوصیات پسندیده‌ای کسب کند که پایه‌های سلامت روانی او را تشکیل می‌دهد و از او شخصیتی بهنجار و رشد یافته و دارای سلامت روانی می‌سازد.

اضطراب، صبر، نماز، ذکر، توبه

برای ایجاد تعدیل یا تغییر شخصیت و رفتار افراد، ضرورت دارد ابتدا دربارهٔ تعدیل یا تغییر افکار و گرایشهای فکری آنان اقدام شود چون رفتار انسان تحت تأثیر افکار و گرایشات او قرار دارد. به همین دلیل هدف اساسی روان‌درمانی، تغییر تفکرات بیماران دربارهٔ خودشان، مردم، زندگی و مشکلاتی است که قبلاً از مقابله با آن عاجز بودند و موجب اضطرابشان می‌شده است. اصولاً روان‌درمانی به تصحیح یادگیریهای نادرست گذشته افراد می‌پردازد زیرا تفکر یا اوهام اشتباه دربارهٔ خود و دیگران و مشکلات زندگی موجب اضطراب می‌شود، لذا روان‌درمانی به انسان روشهای مشخصی از رفتار دفاعی را می‌آموزد تا با دیدی واقع‌بینانه به خودش، دیگران و مشکلات بنگرد و به جای فرار از مشکلات، با آنها مقابله کند. این تغییر نگرش فرد را از

درگیری روانی و اضطراب رهایی می‌بخشد و موجب فعالیت نوینی در زندگی او می‌شود. به نوری که لذت زندگی، رضایت روحی و آسودگی خاطر را احساس می‌کند.

قرآن کریم به منظور تغییر افکار و گرایشها و رفتارهای مردم و هدایت آنها به خیر و صلاح و نجات از گمراهی و جهل و ایجاد ارزشهای اخلاقی و الگوهای والای زندگی نازل شد. و به گونه‌ای بی‌نظیر موفق شد تغییراتی بسیار مؤثر در شخصیت، اخلاق و روش زندگی مسلمانان به وجود آورد و از آنان افرادی صاحب عقیده که دارای ارزشهای شریف انسانی بودند بسازد، به طوری که توانستند بزرگترین دولتهای جهان را شکست دهند و در اکثر سرزمین‌های جهان، اسلام را منتشر سازند. قرآن کریم برای تغییر شخصیت انسانها و ایجاد تغییر در رفتار آنان روشهای مختلفی را در پیش گرفته که در این مقاله برخی از این روشها مورد بررسی قرار گرفته.

همه مکاتب روان‌درمانی عامل اصلی بروز بیماریهای روانی را اضطراب می‌دانند ولی در تعیین عوامل اضطراب برانگیز، با هم اختلاف نظر دارند. این مکاتب، هدف روان‌درمانی را رهایی از اضطراب و به وجود آوردن احساس امنیت در نفس انسان می‌دانند. بررسی تاریخ ادیان به ویژه دین اسلام، نشان می‌دهد که ایمان به خدا در درمان بیماریهای روانی و تحقق احساس امنیت و آرامش و پیشگیری از اضطراب و بیماریهای روانی ناشی از آن، کاملاً مؤثر بوده است. البته شایان توجه است که درمان، معمولاً پس از ابتلای شخص به بیماری شروع می‌شود، در حالی که ایمان به خدا از کودکی در نفس انسان استقرار می‌یابد و نوعی مصونیت و پیشگیری از آسیب‌های روانی به شخص می‌بخشد. قرآن کریم، امنیت و آرامشی را که ایمان در نفس مؤمن ایجاد می‌کند، چنین توصیف می‌کند:

(انعام، ۸۲). آنان که ایمان آوردند و ایمان خود را به شرک نیامیختند، امنیت برای آنهاست و آنان هدایت‌یافتگانند. اصولاً ایمان تأثیر بسزایی در نفس انسان دارد زیرا اعتماد به نفس و صبر و تحمل در برابر سختیهای زندگی را در انسان افزایش می‌دهد و او را نسبت به حمایت و لطف خداوند امیدوار می‌سازد. زیرا انسان در کارهایی که برای رضای خدا انجام می‌دهد، خدا را در نظر دارد و به همین دلیل احساس می‌کند که همواره خدا با اوست و به او کمک می‌کند و همین احساس، ضامن استقرار احساس امنیت و آرامش در نفس اوست. (نحتی، ۳۳۶) مؤمن واقعی می‌داند که روزی‌اش در دست خداست، چنانچه قرآن می‌فرماید:

اورپات، ۵۸؛ همانا خداوند روزی‌دهنده و صاحب قوت و قدرت است. لذا از فقر و تنگدستی نمی‌هراسد و برای کسب روزی حلال تلاش می‌کند و به خدا توکل می‌نماید. انسانی که واقعاً به خدا ایمان دارد از مصائب و حوادث نمی‌هراسد، زیرا عقیده دارد حوادث خوب و بدی که برای انسانها روی می‌دهد، آزمایش الهی است تا معلوم شود چه کسانی در هنگام شادی و گشایش سپاس می‌گویند

و به وقت گرفتاری صبر پیشه می‌کنند. قرآن در این باره می‌فرماید:



۳۵) و ما شما را با بدی‌ها و نیکی‌ها آزمایش می‌کنیم و سرانجام به سوی ما باز می‌گردید. انسان با ایمان در خطرات اندوهناک گذشته زندگی نمی‌کند و برای چیزهای از دست رفته افسوس نمی‌خورد و هنگام رسیدن به خیر و خوبی نیز راه فساد و تباهی در پیش نمی‌گیرد و طغیان نمی‌ورزد بلکه خود او را به خاطر خیری که به او عطا فرموده سپاس می‌گوید. قرآن در این باره می‌فرماید: *وَمَا يَذَّكَّرُ لَهُمْ أَن يَرْجِعُوا* (حجرات، ۲۲، ۲۳) هیچ مصیبتی در زمین و نه در وجود شما روی نمی‌دهد مگر اینکه

قبل از آنکه زمین را بیافرینیم، در لوح محفوظ ثبت است و این امر برای خدا آسان است، این به خاطر آن است که برای آنچه از دست شما می‌رود تأسف نخورید و به آنچه به شما داده است شادمان نباشید، چون خدا هیچ متکبر فخر فروشی را دوست ندارد. بنابراین، ایمان سبب می‌شود که مسائلی مانند فقر، بیماری، گرفتاری در نظر مؤمن، آزمایش الهی قلمداد شود و با صبر در برابر آن، قدرت تحمل خود را بالا ببرد. (نجاشی، ۳۴۶)

قرآن کریم مسلمانان را به اظهار محبت و علاقه به یکدیگر و اتحاد و همبستگی دعوت می‌نماید. این دعوت از یک سو باعث رشد عاطفه و نودوستی در نفس انسانها و تقویت روحیهٔ ایثار و رعایت منافع مردم و جامعه می‌شود و از سوی دیگر موجبات تضعیف حالتهای انفعالی مانند نفرت، کینه‌توزی، انگیزه‌های ظلم، تجاوز و خودخواهی را فراهم می‌آورد.

شکی نیست که توانایی دوست داشتن مردم و انجام کار نیک و مفید برای جامعه، سبب تقویت احساس وابستگی به گروه و از بین رفتن احساس انزوا و تنهایی می‌شود که این احساس، نقش مهمی در سلامت روانی انسان دارد و به ایجاد شخصیت سالم و تحقق امنیت خاطر و آرامش انسان کمک شایانی می‌کند. قرآن کریم برای تحقق این منظور مسلمانان را تشویق می‌کند تا برادران ایمانی خود را دوست بدانند و به آنان نیکویی و مساعدت کنند. *وَالَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَسَّلُوا بَيْنَهُمْ لَا يَأْخُذُ اللَّهُ بَلْغَمًا* (حجرات، ۱۰) مؤمنان برادر یکدیگرند بنابراین میان دو برادر خود صلح برقرار سازید و تقوای الهی پیشه کنید تا مشمول رحمت او واقع شوید. قرآن مسلمانان را به تعاون و همکاری و ایجاد جامعه‌ای متحد تشویق می‌کند، جامعه‌ای که فرد خود را جزئی از بنای رفیع آن حس کند. *وَالَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَسَّلُوا بَيْنَهُمْ لَا يَأْخُذُ اللَّهُ بَلْغَمًا* (مائده، ۳) و همواره در راه نیکی و پرهیزگاری همدیگر را یاری نمایند. همچنین قرآن با تأکید بر نماز جماعت و جمعه، بر ایجاد روحیهٔ گروهی در نفس مسلمانان تأکید کرده است.

۳۶) قرآن کریم برای پرورش شخصیت انسانها و ایجاد تغییر در رفتار آنان، روش ممارست عملی را به کار گرفته تا در نفوس آنان، افکار و عادات جدید را تحکیم بخشد. به همین منظور خداوند متعال عبادات مختلفی همچون نماز، روزه، زکات و حج را واجب کرده است. انجام منظم و مرتب این عبادات در اوقاتی معین، باعث می‌شود که انسان همواره در تمام کارها به خداوند نظر داشته باشد. همچنین صبر و تحمل در برابر سختی‌ها و جهاد با نفس و تسلط بر خواسته‌ها و اظهار محبت و نیکی به مردم را

به او می‌آموزد و روحیه همبستگی اجتماعی او را رشد می‌دهد. اینها همه خصلتهای پسندیده‌ای است که یک شخصیت بهنجار و رشد یافته و متکامل را از دیگران جدا می‌سازد. بدون شک انجام مخلصانه و منظم این عبادتها باعث می‌شود شخص بتواند چنین خصوصیتی را کسب کند، خصوصیتی که پایه‌های درست سلامت روانی او را تشکیل می‌دهد و او را از ابتلا به بیماری‌های روانی حفظ می‌کند. برخی از عباداتی که در ایجاد آرامش روانی انسان تأثیر دارد عبارتند از:

• **صلوات:** کلمه صلاه در عربی از ریشه «صله» به معنای پیوند و رابطه است و معنای لغوی صلاه، توجه و انعطاف است. (قرنی، ۱۴۶:۴) و این معنا نشان می‌دهد که رابطه‌ای بین انسان و پروردگارش وجود دارد. وقوف خاشعانه و خاضعانه انسان در نماز در برابر خدای متعال، به او نیرویی معنوی می‌بخشد که آرامش قلبی و امنیت روانی را در او برمی‌انگیزد. خواندن نماز پنج بار در روز، بهترین برنامه‌تمرین آرام‌سازی و رهایی از تشنجات عصبی ناشی از فشارها و گرفتاری‌های زندگی است. در حدیث آمده است هرگاه امری بر رسول خدا سخت می‌آمد، به نماز می‌ایستاد و نیز از پیامبر اکرم (ص) روایت شده که فرمودند: «روشنایی چشم من در نماز است.» (ابن کثیر، ۱۴۲:۱) حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی ناشی از نماز، انسان را از اضطرابی که بیماران روانی همواره از آن رنج می‌برند، می‌رهاند. انسان پس از نماز به دعا و ذکر و تسبیح می‌پردازد و این خود به تداوم حالت آرامش روانی کمک می‌کند.

این تأثیر مهم که نماز در درمان اضطراب دارد، شبیه روش روان‌درمانی برخی روان‌درمانگران رفتارگرایی معاصر مانند جوزف ولپه برای درمان اضطراب بیماران روانی است. در این روش که «درمان از طریق آرام‌سازی» نام دارد، درمانگر ابتدا بیمار را برای ایجاد تمدد اعصاب، تمرین می‌دهد هنگامی که بیمار در حالت تمدد اعصاب قرار دارد، از او می‌خواهد که یکی از امور اضطراب‌انگیز را در ذهن خود تصور کند. وقتی به هنگام تصور، حالت اضطراب به بیمار دست می‌دهد، درمانگر از او می‌خواهد که آن تصور را از ذهن خود دور سازد و بار دیگر به حالت تمدد اعصاب برگردد. باز از او خواسته می‌شود همان امر اضطراب‌انگیز را دوباره تصور کند و درمان با این روش همچنان ادامه می‌یابد تا هنگامی که بیمار بتواند آن عامل اضطراب‌انگیز را در حالت تمدد اعصاب، بدون حالت اضطراب تصور کند. این روش بر اصل «شرطی کردن» استوار است و درمانگر در این روش می‌کوشد تا میان موارد اضطراب‌انگیز و واکنش مخالف اضطراب، یعنی همان حالت تمدد اعصاب، رابطه ایجاد کند. اصولاً انسان در نماز و دعا با خدای خود به مناجات می‌پردازد و از مشکلاتی که او را در زندگی ناراحت و مضطرب ساخته است به درگاهش پناه می‌برد و با بازگو کردن رنج و اندوه خود، از خدا می‌خواهد که در حل مشکلات و بر آوردن نیازها به او کمک کند. در روان‌درمانی نیز بیان مشکلات برای شخصی دیگر، باعث کاهش اضطراب می‌شود. بنابراین صرف نماز، دعا و تضرع به درگاه خدا، باعث کاهش شدت اضطراب می‌شود، زیرا انسان مؤمن می‌داند که خدا در قرآن فرموده: «وإذا أتت



عبادی عَنِّي قَرِيبٌ اُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ اِذَا دَعَا... (بقره، ۱۸۶) و هنگامی که بندگان من از تو درباره من پرسند، من نزدیکم، دعای دعاکننده را هنگامی که مرا می خواند پاسخ می گویم.

البته باید توجه داشت که علاوه بر آزاد شدن روان انسان از زنجیر اضطراب، اصولاً رابطه معنوی میان انسان و خدا در اثنای نماز، به او نیروی معنوی می بخشد که مایه تقویت اراده و آزاد شدن تواناییهای عزیم وی می شود، به طوری که او را بر تحمل سختیها و انجام کارهای بزرگ قادر می سازد. نماز جماعت نیز تأثیر درمانی مهمی دارد زیرا به فرد فرصت می دهد تا بسیاری از افراد را بشناسد و همین آشنایی، موجب برقراری دوستی و ایجاد روابط سالم اجتماعی می شود. اینگونه روابط اجتماعی دوستانه با دیگران، نه تنها به رشد شخصیت فرد کمک می کند بلکه نیاز تعلق او به گروه و پذیرش او از سوی گروه را تأمین می نماید و این خود عامل پیشگیری از اضطرابی می شود که برخی از مردم در اثر احساس تنهایی و انزوا و عدم تعلق به گروه، از آن رنج می برند.

۲۵- روزه: روزه از نظر روانی برای انسان فواید زیادی دارد، علاوه بر اینکه موجب پرورش و تهذیب نفس و درمان بسیاری از بیماری های روانی و جسمی است، نوعی تمرین و مقاومت نفس در برابر شهوات و تسلط بر آنهاست. در حدیث شریف نبوی آمده است: «روزه همچون سپری است، هرگاه فردی از شما روزه باشد، باید بدزبانی را کنار بگذارد.» (سیوطی، ۴۳۱/۱) روزه انسان را در برابر گرسنگی و تشنگی و شهوات، مقاوم و صبور می سازد و خصلت صبر را که در جریان روزه می آموزد، به جنبه های دیگر زندگی خود تعمیم می دهد. یکی دیگر از فواید روانی روزه، برانگیخته شدن عواطف اغنیاء و مهربانی آنان نسبت به فقراست که این مسئله روح تعاون و همکاری اجتماعی را تقویت می کند.

۳۰- زکات: زکات احساس مشارکت وجدانی مسلمانان را با فقرا و مساکین تقویت می کند. زکات، نوع دوستی را به مسلمانان می آموزد و آنان را از خودمحوری و خودخواهی و بغل دور می دارد. نیکی کردن به مردم و تلاش برای خوشبختی آنها موجب تقویت احساس تعلق به گروه و سبب ایجاد احساس رضایت از خود می شود و داشتن چنین احساسی برای سلامت روانی اهمیت فراوانی دارد. قرآن کریم درباره صدقه چه از طریق زکات و غیر آن می فرماید: صدقه دادن موجب تطهیر و تزکیه نفس است. «خُدَّ مِنْ اَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا» (توبه، ۱۰۳) از اموال آنها صدقه ای بگیر تا به وسیله آن آنها را پاک سازی.

۴۰- حج: حج از نظر روانی دارای فواید مهمی است، زیرا زیارت خانه خدا و اماکنی که یادآور فداکاریهای مسلمانان صدر اسلام است، به مسلمانان نیروی روحی عظیمی می بخشد که در سایه آن احساس آرامش و امنیت می کنند. علاوه بر این، انجام مناسک حج، نوعی تمرین برای تحمل سختیها و گرفتاریها و نوعی ممارست در فروتنی است. در مراسم حج، همه در مکانی واحد با لباسی یکسان جمع می شوند و به پرستش خدای یکتا و دعا و تضرع به درگاه او می پردازند، این گردهمایی بزرگ مسلمانان از ملیت های مختلف،



فرصتی فراهم می‌آورد تا با هم مانوس شوند و یکدیگر را بشناسند و روابط دوستانه برقرار کنند. به عبارت دیگر، حج نوعی جهاد با نفس است که انسان در جریان آن می‌کوشد در برابر خواسته‌ها و انگیزه‌های نفسانی بایستد و خود را در تحمل سختیها و انجام کارهای خیر و محبت به دیگران تمرین دهد و آنچه موجب اضطراب او شده است را نادیده بگیرد. (نجفی، ۳۶۶)

۵- صبر صبر از خصلتهای پسندیده‌ای است که خداوند سفارش می‌کند که انسان خود را بدان آراسته سازد، چرا که بهترین یاور انسان در تحمل سختیهای زندگی و مبارزه با هواهای نفسانی صبر است. یا ایهاالذین آمنوا استعینوا بالصبر و الصلاه ان الله مع الصابرين (بقره، ۱۵۳) ای مؤمنین از صبر و نماز یاری جوئید زیرا خدا با صابران است. انسان برای دستیابی به اکثر اهداف خود نیاز به صرف وقت و کوشش زیادی دارد، به همین دلیل ضرورت تلاشهای مداوم و صبر در برابر مشکلات، به عنوان یک خصلت مهم برای رسیدن به موفقیت و تحقق اهداف، مشهود است. میزان صبر و پشتکار انسان به نیروی اراده او بستگی دارد. بنابراین انسان صابر، فردی است برخوردار از اراده‌ای نیرومند که در برخورد با مشکلات، عزمش سست نمی‌شود و می‌تواند به اهداف خود جامه عمل بپوشاند. هرگاه انسان صبر در برابر مشکلات و طاعت خدا و مقاومت در برابر شهوات و انفعال‌های نفسانی و پشتکار در کار و تولید را بیاموزد، انسانی متعادل خواهد بود. چنین انسانی از نگرانی به دور است و در برابر اضطراب‌های روانی مصونیت خواهد داشت.

۶۰- ذکر مداومت بر ذکر خدا از طریق تسبیح، تکبیر، استغفار، دعا و تلاوت قرآن، موجب تزکیه نفس و احساس امنیت و آرامش روانی انسان می‌گردد. خدای تعالی به اهمیت ذکر در ایجاد آرامش دلها اشاره می‌کند و می‌فرماید: الا بذکرالله تطمئن القلوب (رعد، ۲۸) آگاه باشید که با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد. هنگام ذکر خدای انسان احساس می‌کند که به خدا نزدیک است و تحت حمایت او قرار دارد و همین احساس، موجب اعتماد به نفس، امنیت و آرامش روحی می‌گردد. در این باره خداوند می‌فرماید: فاذکرونی اذکرکم (بقره، ۱۵۲) به یاد من باشید تا به یاد شما باشم. از آنجا که ذکر خدا در نفس انسان امنیت و آرامش به وجود می‌آورد، بدون شک موجب درمان اضطراب ناشی از احساس عجز و تنهایی در برابر فشارها و خطرات زندگی خواهد بود. همه عبادات به نوعی ذکر خدا هستند. مثلاً تکبیر، تسبیح در رکوع و سجود، درود بر پیامبر اکرم، حمد و استغفار در نماز، همه‌اش ذکر خداست. اصولاً تقرب به خدا از طریق عبادت، تلاوت قرآن و دعا، باعث تعمیق ایمان و تثبیت امنیت و آرامش روانی انسان می‌شود. "برکات یاد خدا: ۱- یاد نعمتهای خدا عامل شکر است ۲- یاد قدرت او سبب توکل بر اوست ۳- یاد الطاف او مایه محبت است ۴- یاد قهر و خشم او عامل خوف (ترس) از اوست ۵- یاد عظمت و بزرگی او سبب خشیت در مقابل اوست ۶- یاد علم او به پنهان و آشکار مایه حیا و پاکدامنی است ۷- یاد عفو و کرم او مایه امید و توبه است ۸- یاد عدل او عامل تقوی و پرهیزگاری است"



قرآن یکی از عوامل آرامش را "ذکر" (یاد خدا) معرفی کرده است. چنانچه می فرماید: *ذکر الله یزید الخوف* (تذکره، ص ۱۰۰). یاد خدا باعث افزایش ترس از خدا می شود. ترس از خدا باعث آرامش می شود. یاد خدا باعث می شود که انسان به یاد خدا آزرده اند، و دلهایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است، آگاه باشید، تنها با یاد خدا دلها آرامش می یابد؛ اطمینان به معنی آرامش و قرار گرفتن است و دل مطمئن، همان نفس مطمئنه است که در آیه: *والمطمئنه علی ربها* (سوره انعام، آیه ۱۰۷) بیان شده است. در این مقام (اطمینان) رسیده، در آمدن در سلک بندگان خدا و ورود به بهشت است. پس به حق باید گفت که کسی به آرامش واقعی خواهد رسید که با خدا مانوس باشد. بهترین راه انس به خدا، یاد اوست. و بهترین نوع یاد خداوند هم (نماز) است. چرا که فرمود: "اقم الصلوه لذکری" (نماز را برای یاد من به پا دار)

انسان با ایمان دچار اضطراب ناشی از گناهکاری نمی شود، زیرا انسانی که بر اساس تربیت اسلامی رشد کرده به آسانی مرتکب گناهی که موجب عذاب وجدان و احساس حقارت می شود، نمی گردد و در صورتی که مرتکب گناهی شد، در اعتراف به گناه در پیشگاه خدا، تردیدی به خود راه نمی دهد و به استغفار و توبه و جبران گناهکاری می پردازد، زیرا می داند خداوند سبحان توبه پذیر و بخشاینده گناهان است. چنانچه در قرآن می فرماید: *والتوبه علی الله هی الخیر* (سوره بقره، آیه ۲۲۰). توبه به خدا بهترین است. کسی که کار بدی انجام دهد یا به خود ستم کند سپس از خدا طلب آمرزش نماید، خدا را آمرزنده و مهربان خواهد یافت. اصولاً اعتراف به گناه و توبه، انسان را از ناراحتی روانی ناشی از احساس گناه باز می دارد و باعث جلوگیری از سرکوب ناخود آگاه احساس گناه می شود، زیرا این سرکوب کردن، باعث ایجاد اضطراب و بروز عوارض بیماریهای روانی می گردد. بخش مهمی از تلاش مشاوران و روانکاوان مصروف کاوش درباره مهارتهای درد آور، کهنه و سرکوب شده در ضمیر ناخود آگاه انسان می شود. روانکاو سعی می کند بیمار را به یادآوری مجدد و مقابله با این امور وادارد تا به جای انکار و سرکوب، با نوعی قضاوت عقلانی درباره کارهایش به صدور حکم پردازد. هنگامی که انسان خالصانه توبه کند و به عبادت خدا و عمل صالح ملتزم شود. خاطرش آسوده می شود و نفسش آرام می گیرد و در نتیجه، احساس گناهی که سبب نگرانی و اضطراب او شده از بین می رود.

۸۰. *التوکل علی الله* (توکل بر خدا) به معنی وکیل گرفتن و واگذاری کارها به وکیل می باشد. در مجمع البحرین آمده است که: *التوکل علی الله*: انقطاع العبد فی جمیع ما یأمله من المخلوقین یعنی: «بنده برای رسیدن به آرزوهایش از همه مردم قطع امید کند و تنها به خداوند امید داشته باشد و حوائجش را تنها از او بخواهد» و این است معنای توکل بر خدا. قرآن یکی دیگر از عوامل آرامش را "توکل" و واگذاری همه امور به خدا معرفی می کند. به عنوان نمونه در سوره مبارکه طلاق می خوانیم: *والتوکل علی الله* (سوره طلاق، آیه ۱). "او را از جایی که گمان ندارد روزی می دهد

وهر کس بر خدا توکل کند کفایت امرش را می کند، خدا فرمان خود را به انجام می رساند و خدا بر هر چیزی اندازه ای قرار داده است"^{۹۰} کسانی که در زندگی احساس فقر و ناداری می کنند و یا دچار نازاحتیا و نگرانی های دیگری شده اند، برای رفع همه این مشکلات بهتر است به قدرتی که فوق قدرتهاست و فنا ناپذیر است اعتماد کنند. و خود را به او بسپارند. و چون قدرتی بالاتر از قدرت الهی نیست بهتر است بر او تکیه کنند و خود و زندگی خود را به او بسپارند. چرا که به خیر و مصلحت بندگانش واقف است. منظور از توکل بر خدا این است که انسان تلاشگر کار خود را به خدا واگذارد و حل مشکلات خویش را از او بخواهد. کسی که دارای روح توکل است هرگز یأس و ناامیدی را به خود راه نمی دهد و در مقابل مشکلات احساس ضعف و زبونی نمی کند. و در برابر حوادث سخت مقاوم است. و همین حالت موجب می شود که او در درون خود احساس امنیت و آرامش کند و لذا قدرت او برای رفع مشکلات چند برابر می شود و به راحتی سختیها و مشکلات را تحمل می کند. در حدیث معراج می خوانیم که وقتی پیامبر (ص) در پیشگاه خداوند سؤال کرد که: "ای الأعمال افضل" فرمود: "لیس شیء عندی افضل من التوکل علیّ و الرضا بما قسمت" یعنی: چیزی نزد من از توکل بر من و راضی بودن به تقسیم من، با فضیلت تر نیست.

علامه طباطبایی در کتاب شریف المیزان می فرماید: مؤمن این ترس را به خود راه ندهد که اگر از خدا بترسد و حدود او را محترم شمارد و به این جهت از آن محرمات کام نگیرد، خوشی زندگی اش تأمین نشود و به تنگی معیشت دچار گردد، نه، این طور نیست. چون رزق از ناحیه خداوند تعالی ضمانت شده و خداوند قادر است که از عهده ضمانت خود برآید. (ومن یتوکل علی الله فهو حسبه) کسی که بر خدا توکل کند از نفس و هواهای آن و فرمانهایی که می دهد خود را کنار بکشد و اراده خدای سبحان را بر اراده خود مقدم بدارد و عملی را که خداوند از او می خواهد بر عملی که خودش دوست دارد ترجیح دهد و به عبارتی دیگر به دین خدا متدین شود و به احکام او عمل کند، (فهو حسبه) چنین کسی که خدا کافی و کفیل او خواهد بود و آن وقت آنچه که او آرزو که خدای تعالی هم همان را برایش می خواهد. البته آنچه را که او به مقتضای فطرتش مایهی خوشی و زندگی و سعادت خود تشخیص می دهد نه آنچه را که واهمه کاذبش سعادت و خوشبختی می داند. و اینکه فرمود: خدا کافی و کفیل اوست علت این است که خدای تعالی آخرین سبب است که تمامی سببها به او منتهی می شود. به هر حال این نتیجه گیری قطعی است که کسی میتواند آرامش را در زندگی خود داشته باشد که قدرتی که همه قدرتها به قدرت او ختم می شود را پشتیبان خود بداند. و اگر وکالت همه امور زندگی اش را به او بسپارد یقیناً احساس آرامش به او دست خواهد داد و نگران نتیجه و عاقبت کار نیست چرا که عاقبت همه امور به دست خداست.



۹۰ تفسیر المیزان، ج ۱، تقوی از ماده (وقایه) به معنی نگهداری است و به این معنی که انسان خود را از زشتیها و بدیها و آلودگیها و گناهان نگه می دارد. تقوی یک نیروی کنترل درونی است که انسان را در برابر طغیان

شبهات حفظ می کند و در واقع نقش ترمز نیرومندی را دارد که ماشین وجود انسان را در پرتگاهها حفظ واز تند رویهای خطرناک، باز می دارد. به همین دلیل امیر المؤمنین علی (ع) تقوا را به عنوان دژ نیرومند در برابر خطرات گناه شمرده است. آنجا که می فرماید: "اعلموا عبادالله ان التقوی دار حصن عزیز" (ای بندگان خدا! بدانید که تقوا قلعه ای محکم و غیر قابل نفوذ است). در مورد تقوا هم آیات فراوانی در قرآن آمده است یکی از آیاتی که به موضوع ما مربوط می شود می توان این برداشت را از آن داشت که تقوی از عوامل آرامش است، آیه شریفه: (الا ان اولیاء الله لا خوف علیهم ولا هم یحزنون الذین آمنوا وکانوا یَتَّقون لهم البشری فی الحیوه الدنیا والآخرة....) «آگاه باشید (دوستان و) اولیای خدا نه ترسی دارند و نه غمگین می شوند همانا که ایمان آوردند و (از مخالفت فرمان خدا) پرهیز می کردند در زندگی دنیا و آخرت، شاد (و مسرور)ند. که در این آیه اهل ایمان و تقوا را بشارت داده است که برای آنها در دنیا و آخرت ترس و ناراحتی وجود ندارد و آنها در امنیت و آرامش به سر می برند. در مجمع البیان آمده است که: خوف از نظر معنی با فزع و جزع نظیر یکدیگرند و آن اضطراب دل از وقوع امری ناگوار است. و مقابل آن امنیت و آرامش است. و حزن، سختی اندوه است و مقابل آن سرور و خوشحالی است. پس با توجه به این آیه می توان گفت که دوستان و اولیای الهی که خود را متصف به دو صفت ایمان و تقوا کرده باشند، در دنیا و آخرت در امنیت و آرامش به سر می برند و این وعده ای است از طرف خداوند، و خداوند هم خلف وعده نمی کند. دو نکته از المیزان ذیل این آیه:

۱- قرآن با آوردن کلمه (آمنوا) فهمانده است که اولیاء خدا قبل از ایمان آوردن تقوایی مستمر داشته اند. فرموده: (الذین آمنوا) و سپس بر این جمله عطف کرده که (وکانوا یَتَّقون) و با آوردن این جمله می فهماند که اولیاء خدا قبل از تحقق ایمان از آنان دائماً تقوی داشته اند و معلوم می شود که ایمان ابتدایی مسبوق به تقوا نیست بلکه ایمان و تقوای افراد معمولی متقارنند و با هم پیدا می شوند و یا بر عکس اولیاء خدا، اول ایمان در آنان پیدا می شود و بعداً به تدریج دارای تقوا می گردند، آن هم تقوایی مستمر و دائمی. پس منظور از ایمان مرتبه دیگری از مراتب ایمان است غیر از مرتبه اول که در افراد معمولی یافت می شود.

۲- ترس و ناراحتی که از احوال طبیعی و عارضی انسانهاست و یک امر فطری به حساب می آید، چگونه می توان آن را از وجود اولیای خدا منتفی دانست؟

در پاسخ باید گفت: حزن و خوف از احوال طبیعی و عارضی است که در طبیعت همه انسانها وجود دارد لکن چون کسی که توحید سراسر وجودش را فرا گرفته است، خوف و اندوه و حب و بغض را از خدا می داند و این اولیاء الهی از هیچ چیزی نه در دنیا و نه در آخرت نمی ترسند و او هتاک نمی شوند و تنها ترسی که دارند از خدای سبحان است. آری کسانی که این دو رکن اساسی ایمان و تقوا را داشته باشند چنان آرامش را در درون جان خود احساس می کنند که هیچ یک از طوفانهای زندگی آنها را تکان نمی دهد. بلکه به مضمون روایت



(المؤمن كالجبل الراسخ لا تحركه العواصف) همچون کوه در برابر تند باد حوادث استقامت به خرج می‌دهند. ۱۰۰- انس با قرآن: قرآن که خود یک نسخه شفا بخش برای همه دردها می باشد، خود را به عنوان یک عامل تسکین قلبیها و محکم کردن دل و آرام بخش معرفی می کند. و هر کس با این نسخه الهی انس بیشتری داشته باشد و بر خواندن آن مداومت داشته باشد احساس اطمینان و آرامش بیشتری بر وجودش حاکم می شود. قرآن خطاب به پیامبر (ص) می فرماید: «وقال الذين كفروا لو لا نزل عليه القرآن جمله واحده كذلك لثبت به فؤادك ورتناه ترتيلا» (و کافران گفتند: چرا قرآن یکجا بر او نازل نمی شود؟! این به خاطر آن است که قلب تو را به وسیله آن محکم داریم و (از این رو) آن را به تدریج بر تو خواندیم.) از این آیه بر داشت می شود که به تدریج خواندن قرآن و مداومت بر آن موجب استحکام قلب و دل می شود. و وقتی که قلب انسان ثابت و محکم شد، هیچ غم و ناراحتی نمی تواند آرامش آن را بر هم بزند. " کلمه فؤاد به معنای قلب است و مراد از آن چیزی است که انسان با آن اشیاء را درک می کند و آن همان نفس انسان است. "

پس همانگونه که نزول تدریجی قرآن بر قلب آن حضرت (پیامبر (ص)) موجب آرامش و سکون نفس و استحکام نفس او می گردد؛ تلاوت مستمر و انس مداوم با آیات قرآن، می تواند موجب تثبیت قلوب و آرامش نفس هر کسی گردد. در جای دیگر خداوند تلاوت این کتاب آسمانی را موجب ترفیع درجات ایمان معرفی می کند: «أما المؤمنون الذين اذا ذكر الله وجلت قلوبهم واذا تليت عليهم آياته زادته ایمانا وعلی ربهم یتوکلون» (مؤمنان تنها کسانی هستند که هر گاه نام خدا برده می شود دلهاشان ترسان می گردد و هنگامی که آیات او بر آنها خوانده می شود ایمانشان افزونتر می گردد و تنها بر پروردگارشان توکل دارند.) و همچنین برای اینکه بر ایمان مؤمنین افزوده شود آرامش را بر آنها نازل میکند: " هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم" (او (خداوند) کسی است که آرامش را در دلهای مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزاید.) از جمع بندی این چند آیه می توان به این نتیجه رسید که: آرامش و اطمینان قلوب و دلها و نفوس، نصیب قاریان و تلاوت کنندگان قرآنی می شود که از درجات ایمانی بهره مند باشند و هر چه انس آنها با قرآن بیشتر باشد، درجات ایمانشان بالاتر می رود و هر چه درجات ایمان بالاتر باشد آرامش و اطمینان و امانت بیشتری را احساس می کنند.

۱۱۰- امید وقتی انسان گمان داشته باشد که در آینده نعمتی نصیب او خواهد شد که از آن لذت می برد و بهره مند می شود، از این اندیشه، احساس خوب و حالت مطلوب و شیرینی به وی دست می دهد که ما آن را "رجاء" می نامیم. یکی از عواملی که موجب آرامش افراد می شود امید داشتن به آینده ای روشن است. امید، به انسان حالت نشاط و شادابی می دهد و برعکس ناامیدی به انسان احساس یأس و سرشکستگی و ضعف و ناتوانی می دهد. انسان ناامید همیشه شکست خورده است و انسان امیدوار در همه صحنه ها پیروز میدان است. در امید یک حالت انتظار به بهره مند شدن از تمتعات و نعمتها در انسان ایجاد می کند و احساس خوش آیندی



در دل او زنده می کند و او را به تلاش و حرکت وا می دارد. در قرآن کریم آیات زیادی راجع به امید وجود دارد و این حقیقت با تعبیری مثل رجاء و یأس و قنوط آورده شده است. به عنوان نمونه در سوره مبارکه یوسف آمده است که: «وَأَرْسَلْنَا فِيهِ آيَاتِنَا أَنْتَ لَا تَنبَأُ بِهَا شَيْئًا وَتَتَّبِعْ أَهْوَاءَ قَوْمٍ أَلْمِينِينَ» (پسرانم! بروید و از یوسف و برادرش جستجو کنید و از رحمت خدا مأیوس نشوید که تنها گروه کافران از رحمت خدا مأیوس می شوند.) حضرت یعقوب سفارش می کند که فرزندان از جستجو برای پیدا کردن یوسف و برادرش نا امید نشوند، چرا که ناامیدی نوعی کفر است. چون انسان مؤمن و با ایمان که خدا را قدرت او را باور دارد و رحمت الهی را همواره مشاهده می کند، مگر ممکن است با این حال، از رحمت و عنایت خدا نا امید باشد. فقط کسانی که از خدا جدا هستند، احساس ناامیدی در وجودشان دارند. انسان، بدون امید، خصوصا امید به رحمت الهی نمی تواند زندگی خوب و آرامی را داشته باشد. افراد نا امید و مأیوس در زندگی تعادل روحی خوبی ندارند. و برای همین شیرینی ولذت زندگی را نمی چشند و همیشه در یک حالت نگرانی و اضطراب و هراس به سر می برند. برای اینکه بتوان در زندگی در همه عرصه ها پیشرفت کرد می بایست در ابتدای کار به عاقبت آن کار امیدوار بود، و گرنه با ناامیدی دست و دل انسان به کار نمی آید. امید، مُحَرِّك انسان برای رسیدن به خواسته ها و آرزوهایست. اینکه قرآن کسانی که از رحمت الهی نا امید هستند را جزء کافران به حساب می آورد برای این است که یأس و ناامیدی از رحمت خدا، در حقیقت محدود کردن قدرت خداست.

تکنه: (روح) در آیه (لا تائبسوا من روح الله) به معنی نفس با نفس خوش است و هر جا که استعمال می شود کنایه از راحتی، که ضد تعب و سختی دارد. و سفارش قرآن به امیدوار بودن به رحمت الهی یعنی امید داشتن به زندگی و حیات که در آن انسان احساس آرامش و راحتی می کند پس می بایست در زندگی امید داشت. خصوصا امید به خداوند، که این امید مایه برکات زیادی از جمله آرامش روحی و روانی برای انسانها می باشد.

۱۱۰. «فَلَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ» گاهی مواقع اتفاقات ناگوار و حوادث دردناک در زندگی رخ می دهد، آنقدر عرصه بر انسان تنگ می شود و روح و روان آدمی به هم می ریزد که از شدت ناراحتی نمی داند چه بکند؟ و به کجا برود؟... در این لحظات اگر کسی کنار انسان باشد که اظهار هم دردی کند و او را دلداری دهد، چنان آرامشی وجود فرد دردمند را فرا می گیرد و چنان فشار روحی او تخلیه می شود که قابل توصیف نیست. لذا یکی از عواملی که موجب تسکین و آرامش افراد غمگین و گرفتار و ناراحت می شود، دلداری دادن و اظهار همدردی کردن با آنهاست. قرآن هم در چند جا، به این مسئله اشاره کرده است. به عنوان نمونه، در جریان داستان حضرت لوط، وقتی آنحضرت از نافرمانی و فسادی که امتش مرتکب می شدند به ستوه آمده بود و سخت ناراحت بود، خداوند فرشتگانی را مأمور می کند تا بر لوط وارد شوند. «وَلَمَّا ان جَاءَتْ رُسُلًا لُوطًا سِئِمًا فَهَبَّ يَهُوُّرًا ذُرًّا وَقَالَ لَأَنْتُمْ أَكْثَرُ لَاحِقِينَ إِنَّكُمْ كُنْتُمْ مُجْرِمِينَ» (و چون آن پیامبران به لوط آمدند، او با عصبانیت و خشم برآورد و فریاد زد: «ای شما که بیشتر پیوسته هستید! شما را که گمراهان و مجرمین است.»)



که فرستادگان ما نزد لوط آمدند از دیدن آنها اندوهگین شدند گفتند، ترس و غمگین مباش، تو و خانواده ات رانجات خواهیم داد، جز همسرت را که در میان قوم باقی می ماند. (فرشتگان وقتی دیدند لوط در غم و غصه و ناراحتی به سر می برد، او را دلداری دادند... به او گفتند که ناراحت و غمگین مباش. چرا که تو و خانواده ات (به جز همسرت) نجات پیدا می کنید و مابقی گنه کاران به عذاب می رسند. به گفته بعضی از مفسرین: لوط برای قوم خود رنجیده و ناراحت بود، زمانیکه دید بلاء عظیم و عذاب الهی متوجه آنان می شود، قلبش گرفت و راه چاره و سیاست بر او تنگ شد و دیگر از عذاب خداوند نتوانست جلوگیری کند. برای همین وقتی ملائکه را دید، سخت آزرده شد. چرا که فکر می کرد آمدن ملائکه نشان از وقوع عذاب باشد. ملائکه وقتی او را در اندوه و دل تنگی دیدند، گفتند: بر ما ویر خودت ترس و آزرده مباش. و بهر آنچه از عذاب بر قومت نازل نمایم نگران نباش. ما فرستاده خدا هستیم و ما تو و خانواده ات را از عذاب نجات خواهیم داد. به جز همسرت که در عذاب باقی خواهد ماند. به این وسیله دلداری دادن ملائکه نگرانی را از دل حضرت لوط بیرون بردند و او را آرام کردند. ادامه این داستان در مورد حضرت ابراهیم (ع) هم نقل شده که ملائکه برای دلداری دادن به او وارد شدند. خلاصه مسئله دلداری دادن از جهت روحی و روانی آثار بسیار مطلوبی دارد. و ناراحتی شخص آسیب دیده را کم می کند و از فشار روحی و روانی او می کاهد و موجبات آرامش او را فراهم می کند.

۱۳۰. سوره اعراف، آیه ۱۳۰ یکی از خطرناکترین اموری که موجب هلاکت آدمی و ساقط شدن او از انسانیت و آدمیت است، و سوسه شیطانی است. و چون شیطان برای گمراه کردن انسان و نابود کردن او قسم خورده است، لذا از هیچ کاری دریغ نمی کند. و بزرگترین سلاح را برای نابودی انسان، و سوسه کردن او به امور خلاف و گناه می داند. وقتی شیطان انسان را و سوسه می کند تا گناه و معصیت و نافرمانی امر خدا را انجام دهد، برای کسانی که اهل ایمان هستند و خداپرست هستند، یک حالت اضطراب و ترس و تردید در وجود آنها ایجاد می شود و از عاقبت انجام این کاری ترسند.

خداوند در قرآن برای این افراد راه نجاتی را برای خلاصی از و سوسه شیطان نشان داده است و این راه، راه نجات از آن اضطراب و تردید و دلهره و رسیدن به آرامش و اطمینان قلبی از رضایت خداوند هم هست. آن راه «استعاذه یا طلب پناهندگی» از خداوند برای رهایی از شر و سوسه های شیطان است. در سوره مبارکه اعراف آمده است: «وَسَوْفَ يَجْعَلُ لَكَ فِتْنَةً يَبْتَلِيكَ» (و هرگاه و سوسه ای از شیطان به تو رسید، به خدا پناه بر، که شنوا و داناست) پس یکی از اموری که باعث ایجاد آرامش و راه رسیدن به اطمینان نفس است، پناه بردن به خداوند سبحان است. پناه بردن به کسی که پناه بی پناهان است. و همه در سایه لطف الهی احساس امنیت و آرامش می کنند. در مفردات آمده است که: نزع (وارد شدن و مداخله در امری برای خرابکاری و فاسد کردن آن) است. بعضی دیگر گفته اند که: نزع به معنی تکان دادن و از جای کردن و وارد کردن است و غالباً در حالت غضب به کار می رود. بعضی دیگر گفته اند که به معنی و سوسه است.



در هر صورت نزع به هر معنی از معانی که گفته شده باشد، فرقی نمی‌کند. می‌توان اینگونه بیان داشت که وسوسه‌های شیطان بیشتر در حالت غضب و خشمناکی انسان کارگر می‌افتد. انسان را در ورطه گناه و عصیان می‌اندازد. در این حالت یعنی حالت خشم و غضب بهترین کار، پناه جستن به خداوند است. چنانچه در این آیه هم به این مطلب اشاره شده است. معمولاً در انجام دادن امور خیر و اعمال پسندیده، شیطان انسان را وسوسه می‌کند تا از انجام آن پشیمان شود. پس بهتر است همیشه قبل از انجام کاری اول از شر شیطان به خدا پناه بریم، و بگوییم: "اعوذ بالله من الشیطان الرجیم" و بعد آن کار را انجام دهیم.

در حدیث آمده که وقتی آیه ۱۹۹ اعراف (یعنی آیه قبل از آیه مورد بحث): "خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلین" نازل شد. که به پیامبر سفارش می‌کند تا در برابر جاهلان تحمل کند. پیامبر عرضه می‌دارد: پروردگارا با وجود خشم و غضب چگونه می‌توان تحمل کرد. آیه نازل می‌شود که (واما یزغنک...) و به پیامبر دستور می‌دهد که در چنین هنگامی خود را به خدا بسپار و به او پناهنده شو. شبیه به این آیه در سوره مبارکه فصلت (آیه ۳۶) آمده است. پس در نتیجه‌گیری کلی از این آیه اینگونه می‌توان برداشت کرد که: یکی از خطرناکترین حیل‌های شیطان برای نابودی انسان وسوسه است و وسوسه بیشتر در حالت خشم و غضب مؤثر واقع می‌شود. لذا در این حالت که روح آدمی از تعادل برخوردار نیست و روان او به هم ریخته و دلهره و تردید و ترس سراغ او آمده، بهترین راه پناه بردن به خداست تا از شر وسوسه‌های شیطان خلاص شویم و به آرامش روحی و روانی برسیم.

۱۴ - صبر: صبر که از دیدگاه قرآن به عنوان والاترین و بالاترین درجه دین داری است به عنوان عامل آرامش هم مطرح می‌شود. مطمئن‌ترین کشتی نجات و کلید هر خیر و خوبی و دروازه خوشبختی و کامرانی دنیا و آخرت صبر است. آیات زیادی برای صبر و صابران و لطف الهی برای اهل صبر در قرآن آمده است. برخی از این آیات به طور مستقیم با بحث ما ارتباط پیدا می‌کند. به طور مثال در سوره مبارکه آل عمران می‌خوانیم که: "... ان تصبروا و اتقوا لا یضرکم کیدهم شیئا ان الله بما یعملون محیط" گر استقامت و پرهیزگاری پیشه کنید نقشه‌های (خائنانه) آنان، به شما زیانی نمی‌رساند، خداوند به آنچه انجام می‌دهند، احاطه دارد. در این آیه به یاران پیامبر (ص) که در میدان رویارویی با دشمن قرار گرفته‌اند می‌فرماید: اگر اهل صبر و صابران با تقوی باشید، ضرری از ناحیه دشمن به شما وارد نمی‌شود و در امنیت و آسایش قرار خواهید گرفت. یعنی: اهل صبر و صابران با تقوی از نیرنگ دشمنان در امانند. همچنین در سوره مبارکه بقره می‌فرماید: "ولنبونکم بشیء من الخوف والجوع ونقص من الاموال والانفس والثمرات وبشر الصابرين الذين اذا اصابتهم مصیبه قالوا انا لله وانا الیه راجعون اولئک علیهم صلوات من ربهم ورحمه اولئک هم المهتدون" (قطعا همه شمارا با چیزی از ترس و گرسنگی و کاهش درمانها و جانها و میوه‌ها آزمایش می‌کنیم و بشارت ده به استقامت کنندگان، آنها که هرگاه مصیبتی به ایشان می‌رسد، می‌گویند ما از خدا بییم و به سوی او باز می‌گردیم. اینها همانها هستند



که لطف و رحمت خدا شامل حالشان شده و آنها هستند هدایت یافتگان. در این آیه هم خداوند به اهل صبر مژده می دهد و بعد هم بر آنها درود و رحمت می فرستد و آنها را هدایت یافته واقعی معرفی می کند. حال با این عنایت خاصی که خداوند نسبت به صابران داردمی توان اهل صبر رادر امنیت و آرامش دانست. چرا که " ان الله مع الصابرين " و " والله يحب الصابرين ". خداوند با صابران است و آنها را دوست می دارد. و کسی که خداوند پشتیبان او باشد او را دوست بدارد یقینا امنیت و آرامش هم برای او فراهم می شود.

از طرفی، صبر و تحمل موجب بالارفتن و محکم شدن روح آدمی می شود. و هر چه رشد روحی داشته باشد در مقابل مشکلات و گرفتاریها و ناراحتیها، با آرامش بیشتری برخورد می کند و در نتیجه در مقابل آنها از پای در نمی آید و مشکلات و ناراحتی ها را به راحتی حل می کند. " صبر زمینه های فراوانی دارد که انسان می بایست در همه زمینه ها مراقبت کند و افسار نفس خود را به دست گیرد. زمینه هایی مانند: صبر بر بلاهای دنیا، صبر در برابر خواهشهای نفس، صبر در مقام فرمانبرداری خداوند، صبر در راه تبلیغ دین و تحمل زخم زبانها و آزار و اذیتهای مردم، صبر در میدان جنگ و صبر در مقام معاشرت با مردم و... " قرآن همه ما را در مواقع رویارویی با خطرات و مشکلات و ناراحتی ها و غم و غصه ها و... به دو عامل آرامش بخش دعوت می کند ۱- صبر ۲- نماز " یا ایها الذین آمنوا واستعينوا بالصبر والصلوة ان الله مع الصابرين پس با کمک صبر و بردباری و خواندن نماز که بهترین راه یاد خداست، آرامش را به زندگی خود هدیه کنیم.

۱۵۰- عفت و پاکدامنی عفت "نقطه مقابل شکم پرستی و شهوت پرستی است که از مهمترین فضائل انسانی محسوب می شود. راغب در مفردات عفت را اینگونه معنی می کند که، به معنی " پدید آوردن حالتی در نفس است که آدمی را از غلبه شهوت باز می دارد. و عقیف کسی است که دارای این وصف باشد. " حال رابطه عفت و پاکدامنی با آرامش در چیست؟ باید گفت: اولاً نتیجه عفت و پاکدامنی، دارا شدن طهارت نفس است و طهارت و پاکی نفس یک آرامشی را با خود برای انسان به همراه دارد.

و ثانیاً انسانهای عقیف فکرشان کمتر به امور جنسی و شهوی مشغول می شود و وقتی فکر آنها کنترل شد دل مشغولی آنها نسبت به این امور کمتر خواهد شد و لذا تعادل روحی پیدا می کنند. برای همین انسانهای عقیف به مراتب از افراد لا ابالی و هوس باز و... از آرامش روحی و تعادل شخصیتی بیشتری در زندگی بر خوردارند. یکی از آیاتی که می توان این مطلب را از آن برداشت کرد در سوره مبارکه نور است: "قل للمؤمنین یغضوا من ابصارهم ویحفظوا فروجهم ذلک ازکی لهم ان الله خبیر بما یصنعون. (به مؤمنان بگو چشمهای خود را (از نگاه به نامحرمان) فرو گیرند، و عفاف خود را حفظ کنند، این برای آنها پاکیزه تر است، خداوند از آنچه انجام می دهند آگاه است.) در این آیه به دو مسئله مهم که رعایت کردن آنها موجب طهارت و پاکی انسان می شود

اشاره می کند، که هر دوی آنها از موجبات آرامش است. کنترل چشم و پوشاندن و حفظ کردن عورتین از

نگاه دیگران، از لوازمات پاکدامنی و عفاف هستند.



کنترل چشم یکی از دستورات مهم علمای اخلاق برای کنترل فکر و جلوگیری از اندیشه های باطل است. چراکه وقتی چشم کنترل شد و آنچه که نمی بایست ببیند، ندید، فکر هم طبیعتاً مشغول این امور نمی شود. و وقتی فکر انسان مشغولیت نداشت، قلب هم مشغولیت پیدا نمی کند. و نتیجه کنترل چشم، رسیدن به آرامش روحی و آرامش فکری و آرامش جسمی و... می شود.

۴. کَلِمَاتُ: "بعضاً" در آیه گذشته از ماده غَضَّ به معنی کم کردن و نقصان است که در بسیاری از موارد در کوتاه کردن صدا یا کم کردن نگاه به کار می رود. بنا بر این آیه نمی گوید مؤمنان باید چشمهای خود را فرو ببندند، بلکه می گوید باید نگاه خود را کوتاه کنند. و این تعبیر لطیفی است، به این منظور که اگر انسان به راستی هنگامی که بازن نامحرم (یا چیز دیگری که نگاه به آن جایز نیست و یا نگاه به آن ضرورت ندارد) روبرو می شود، بخواهد چشم خود را به کلی ببندد ادامه راه رفتن و ماندن آن برای او ناممکن می شود. اما اگر نگاه را از صورت و اندام او برگیرد و چشم خود را پایین اندازد، گویی از نگاه خویش کاسته است و آن صحنه ای را که ممنوع است از منطقه دید خود به کلی حذف کرده است.

در این آیه علاوه بر اینکه حفظ چشم و کنترل آن را راه رسیدن به پاکی و آرامش معرفی کرده است همچنین پاکدامنی و عدم ارتکاب به زنا و پوشش عورتین از نگاه دیگران را نیز یکی از راههای رسیدن به آرامش و پاکی معرفی فرموده است. "حفظ شرمگاه از نگاه دیگران را نیز یکی از راههای رسیدن به آرامش شرمگاه از نگاه دیگران) برای دین و دنیای افراد نافع تر و برای پاک ماندن از نهمت مفیدتر و به تقوی نزدیکتر است" برای همین وقتی کسی خود را از تعرض و برخورد با نامحرمان حفظ کند یقیناً نهمت ارتکاب فساد و فحشاء و منکرات با او زده نمی شود و در نتیجه اعصاب و روان او به هم ریخته نمی شود و جنگ و دعوا و خونریزی بر پا نمی گردد. و از طرفی "حفظ شرمگاه انسان را از آلودگی ها و عواقب ناگوار بیماریهای آمیزشی حفظ می کند" امروزه یکی از اموری که بسیاری از خانواده ها را تهدید می کند و آنها را به نابودی و از هم پاشیدگی می کشاند، شیوع بیماریهایی است که در اثر بی بند و باری افراد پدید آمده است مانند بیماری بسیار خطرناک ایدز، که هر روز آمار مبتلایان به ایدز افزوده می شود. یکی از راههای انتقال این بیماری ارتکاب به زنا و آمیزشهای جنسی است. کسانی که مبتلا به این بیماری می شوند، در جامعه مورد طرد واقع می شوند و افراد با دید بد به آنها نگاه می کنند. برای همین آنها دچار به هم خوردگی تعادل روحی و روانی می شوند و همیشه مضطرب و پریشان حال هستند. حال اگر همه به توصیه قرآن عمل می کردند و چشم خود را از گناه و ارتکاب به گناه می پوشانند و دامن خود را به فسادهای اخلاقی مانند: زنا و... آلوده نمی ساختند، دیگر دچار چنین معضلی نمی شوند و در نهایت زندگی شان سرشار از آرامش و امنیت می شد.

۱۶۵. نکته دیگری در احسان تا دیگران: انسان تشنه محبت و نیکی می باشد. و اگر از محبت و نیکی و احسان کسی بهره مند شد، احساس آرامش و امنیت می کند. خداوند برای اینکه همه ما به



داشتن این روحیه، روحیهٔ محبت کردن به دیگران تشویق کند، پاداش کسانی که (اهل محبت و کمک و احسان به دیگران هستند و اسباب امنیت و آرامش دیگران را فراهم می‌کنند) را رساندن آنها به مقام امنیت و آرامش در دنیا و آخرت بیان می‌کند. پس می‌توانیم بگوییم: «محببت للمؤمنین و للمؤمنات» (آری، کسی که روی خود را تسلیم خدا کند و نیکوکار باشد پاداش او نزد پروردگارش ثابت است، نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می‌شوند) پس می‌توان از این آیه این برداشت را کرد که افراد نیکوکار و خدمت‌رسان به مردم، که موجبات آرامش دیگران را فراهم می‌کنند خداوند هم در مقابل آرامش و امنیت دنیا و آخرت آنها را فراهم می‌کند. نیکی به دیگران و شاد کردن دل دیگران، یک خوشحالی شادابی روحی را نصیب انسان می‌کند و یک آرامش روانی را به انسان می‌دهد که قابل وصف نیست. منظور از احسان هم فقط، نیکی به دیگران نیست بلکه به تعبیر المیزان " مراد به احسان عمل صالح است. " بنابراین به تعبیر قرآن راه رسیدن به آرامش و امنیت در دنیا و آخرت مشروط به دو شرط است ۱- تسلیم خدا بودن ۲- عمل نیک انجام دادن. (آن هم به صورت مستمر و سیره عملی و روش دائمی داشتن).

امنیت و آرامش مطلق در دنیا و آخرت را از (ولاخوف علیهم ولاهم یحزنون) می‌فهمیم چون به صورت مطلق آمده است و مقید به قیدی نشده است. و به افرادی که اهل احسان هستند مژده آرامش و امنیت همیشگی و جاویدان را می‌دهد و به آنها می‌فهماند که " روزنه اطمینان بر آنها بسته نمی‌شود و آثار امید بخشی اسلام و احسان و آرامش حاصل از آن و رهایی از انگیزه‌های خوف و حزن دائم، همان گشوده شدن در بهشت بر روی مسلم و محسن می‌باشد. با دیگران احساس برادری کردن از سفارشات قرآن کریم است. «انما المؤمنون اخوه» همیشه در تنهایی به انسان احساس ترس و اضطراب دست می‌دهد. ولی وقتی با گروه باشد حس آرامش برای او ایجاد می‌شود. پس برای اینکه با گروه باشد لازم است این گروه را حفظ کند و برای حفظ گروه، محبت و احسان به آنها لازم است. همکاری با دیگران و کمک مالی و معنوی به آنها در قالب انفاق و صدقه، هدیه و ایثار و گذشت و عفو و بخشش و... می‌تواند انسان را در میان گروه دوست داشتنی کند.

پیامبر (ص) در حدیث قدسی از محبت و تعاون میان مردم به صورت عامل جلب محبت خداوندست یابی به آرامش و اطمینان و امنیت یاد می‌کند. آنجا که می‌فرماید: «قال الله تعالی: حقت محبتی للمتحابین فی وحقت محبتی للمتعاونین فی، وحقت محبتی للمتجالسین فی، الذین یعمرون مساجدی بذكری. و یعلمون الناس الخیر، و یدعونهم الی طاعتی اولئک اولیائی الذین اظلمهم فی ظل عرشی واسکنهم فی جواری و آمنهم من غذایی و ادخلهم الجنة قبل الناس بخمسائة عام یتعمون فیها وهم فیها خالدون» پیامبر بعد از ذکر این حدیث فرمودند: (الا ان اولیاء الله لاخوف علیهم ولاهم یحزنون)

اصلاح که به معنی درست کردن و عیوب را بر طرف کردن می‌آید. در قرآن که گاهی به صورت مطلق استعمال شده می‌توان برداشت کرد که منظور، هم اصلاح خویش است و هم اصلاح جامعه و دیگران. اگر انسان خودش را اصلاح کند یعنی اخلاق و رفتار درستی پیدا کند ثمرهٔ این اصلاح، رسیدن به آرامش روحی و روانی است. چرا که خودسازی یعنی پاکسازی روح از آلودگیهای اخلاقی، و طهارت و پاکی روح، تسکین دهنده و آرامش بخش می‌باشد. اصلاح جامعه هم چنین تأثیری بر افراد جامعه می‌گذارد، یعنی



اگر جامعه‌ای اصلاح شد و آلودگیها و تخلفات و جنایات در آن جامعه به حداقل رسیده، همه کسانی که در آن جامعه هستند احساس امنیت و آرامش می‌کنند و ترس و دلهره و ... از وجودشان بیرون می‌رود. پس برای اینکه حس امنیت و آرامش زندگی انسان را بگیرد لازم است اول به اصلاح خویش و بعد به اصلاح جامعه پرداخت. اگر همه این کار را وظیفه خود بدانند، فضای این جامعه برای همه گلستان می‌شود.

قرآن در سوره مبارکه اعراف می‌فرماید: «یا بنی آدم! یا تینکم رسل منکم بقصون علیکم آیاتی فمن اتقی واصلح ولاحوف علیهم ولا هم یحزنون» (ای فرزندان آدم اگر رسولانی از خود شما به سراغتان بیایند که آیات مرا برای شما بازگو کنند (از آنها پیروی کنید) زیرا آنها که پرهیزگاری پیشه کنند و عمل صالح انجام دهند (و در اصلاح خویش و دیگران بکوشند) نه ترسی بر آنها هست و نه غمناک هستند.) با توجه به این آیه می‌توان گفت که کوشش در جهت اصلاح خویش و دیگران، ترس و غم را از دل آدمی دور می‌کند نه در این دنیا ناامنی و تهدید و ترس سراغ آدمی می‌آید و نه در آخرت، چرا که پاک‌سازی خویش و ساختن نفس موجب رضای الهی می‌شود و در نتیجه امنیت اخروی آدمی تضمین شده است.

در جامعه‌ای که انسانهای مصلح و اصلاح‌کننده وجود نداشته باشد، خطر ناامنی و بی‌هویتی آن جامعه را تهدید می‌کند. و در مقابل اگر گروهی به اصلاح جامعه بپردازند و فساد و تباهی و جرم و خلاف را در آن جامعه نابود کنند. این جامعه یک جامعه آرمانی و ایده‌آل می‌شود که از نعمت امنیت برخوردار است که همه افراد آن جامعه هم از این نعمت بهره‌مند می‌شوند.

✦ نتیجه‌گیری: قرآن کریم با استفاده از روشهای مختلف توانست در شخصیت مسلمانان تغییرات شگرفی به وجود آورد و جنبه‌های ضعف شخصیت آنان را درمان کند و خصلتهای پسنیده‌ای در نفس آنان به وجود آورد. خصلتهایی که در تکوین شخصیت بهنجار و متعادل و رشد یافته آنان تأثیر به‌سزایی داشته است. برخی از روشهایی که قرآن به کار گرفته عبارتند از:

- ۱- تثبیت اعتقاد به توحید در جان مسلمانان که این روش نتایج مهمی در تکوین شخصیت و رفتار آنان در برداشت.
- ۲- واجب کردن عبادات مختلف مثل نماز و روزه که به ترک بسیاری از عادات زشت گذشته و آراسته شدن به عادات و خصلتهای پسنیده‌ای که به رشد و تعادل شخصیت مسلمانان کمک می‌کند، منجر شد.
- ۳- تشویق آنان به صبر در تحمل سختیها که از احتمال بروز اندوه و اضطراب می‌کاهد.
- ۴- تشویق به مداومت بر ذکر خدا که این امر باعث می‌شود انسان احساس نزدیکی نسبت به خدا داشته باشد و خود را تحت حمایت و سرپرستی او قرار دهد و در نتیجه از احساس امنیت و آرامش سرشار شود.
- ۵- تشویق مسلمانان به استغفار و توبه که این روش به نوبه خود به انسان کمک می‌کند تا از نگرانی و اضطراب ناشی از احساس گناه رهایی یابد.

■ منابع

قرآن کریم

۱- ابن کثیر، اسماعیل. تفسیر القرآن العظیم، جلد اول. بیروت: دارالمعرفه، ۱۴۰۲ هـ. ق.

۲- سیوطی، جلال‌الدین. تفسیر جلالین. بیروت: دارالکتب العربی، بی تا

۳- قرشی، سیدعلی‌اکبر. قاموس قرآن. تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۲

۴- نجاتی، محمدعثمان. مترجم: عباس عرب. قرآن و روانشناسی. مشهد: بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس

رضوی. ۱۳۶۹

