



پیام نوریها
public channel



✓ کانال پیام نوریها در سال 95 با هدف تهیه جزوات و نمونه سوالات افتتاح و از همان ابتدای تاسیس کوشیده است با تکیه بر تلاش بی وقفه، کارگروهی و فعالیت های بدون چشمداشت کاربران متمایز خود، قدمی کوچک در راه پیشرفت ارائه خدمات به دانشجویان این مرز و بوم بردارد.

@Payamnoria

telegram.me/Payamnoria

رایگان است و همیشه رایگان میماند



اطلاع از اخبار و دانلود جزوات و نمونه سوالات

[برای ورود به کانال تلگرامی پیام نوریها کلیک کنید](#)

" کانال و خانواده تلگرامی پیام نوریها "

با عضویت در کانال و به آرشیو زیر دسترسی پیدا کنید

✓ تمام نمونه سوالات به روز تا آخرین دوره

✓ جزوات درسی

✓ بیش از ۱۰۰ فلش کارت دروس

✓ اخبار به روز پیام نور

✓ فیلم و فایل آموزشی اختصاصی

✓ انجام انتخاب واحد و حذف و اضافه

✓ پاسخگویی به سوالات دانشجویان

✓ معرفی گروه و انجمن های پیام نوری

✓ طنز و توییت دانشجویی

به یکی از بزرگترین کانال های پیام نوری بپیوندید

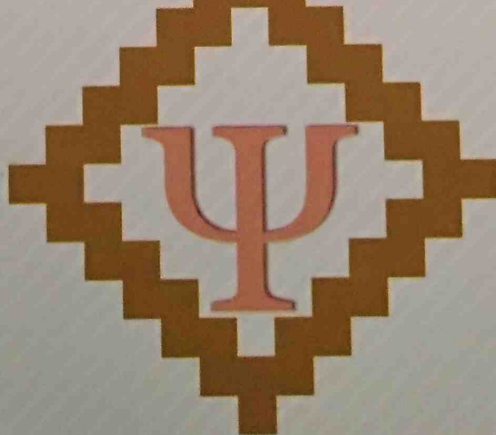
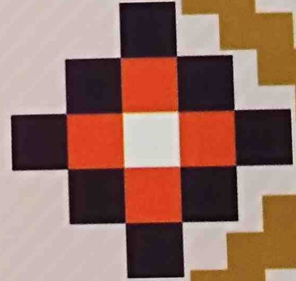
[برای ورود به کانال تلگرامی پیام نوریها کلیک کنید](#)



روان دشنامی کلی فراک

مفہیم و آموزہ

حجہ الاسلام دکتہ محمد کاویانی



چاپ یازدهم

کلیات

اهداف آموزشی

- از دانشجو انتظار آن است که پس از یادگیری این فصل بتواند:
۱. مراد از رهیافت قرآنی و انطباق آن در روان‌شناسی را توضیح دهد.
 ۲. اهداف نظری و عملی روان‌شناسی با رهیافت قرآنی را تبیین کند.
 ۳. جایگاه روان‌شناسی با رهیافت قرآنی را در میان دیگر علوم اسلامی آشکار سازد.
 ۴. پیش‌فرض‌های روان‌شناسی با رهیافت قرآنی را نام ببرد و علت پیش‌فرض بودن آنها را بیان کند.
 ۵. فرضیه‌سازی از آموزه‌های قرآنی را توضیح داده و مثال بزند.
 ۶. روان‌شناسی با رهیافت قرآنی را با روان‌شناسی معاصر، به لحاظ روش‌شناسی، بررسی تطبیقی کند.
 ۷. موضوعات و مسائل روان‌شناسی با رهیافت قرآنی و روان‌شناسی معاصر را بررسی تطبیقی کند.
 ۸. مفاهیم اساسی روان‌شناسی با رهیافت قرآنی را نام برده و بعضی از آنها را توضیح دهد.

پیش فرض این کتاب آن است که دانشجویان در نیمسال‌های قبل، درس‌های متعدد روان‌شناسی را خوانده و در یافته‌های روان‌شناسان معاصر سیری کلی داشته‌اند؛ بر این اساس، این کتاب در جهت مفهوم‌سازی‌های علمی - روان‌شناختی در اذهان دانشجویان، تلاش زیادی نخواهد کرد، بلکه می‌کوشد مفاهیم روان‌شناختی قرآنی را برای کسانی ارائه کند که با روان‌شناسی و مفاهیم آن آشنا هستند. از این رو فهرست محتوایی این کتاب نسبت به کتاب‌های روان‌شناسی عمومی، ممکن است در برخی مفاهیم همپوشی داشته باشد. بعضی مفاهیم نیز در روان‌شناسی معاصر هستند که در قرآن به آنها پرداخته نشده است؛ بنابراین، در این کتاب هم از آنها بحث نمی‌شود (مثل؛ پایه‌های زیستی رفتار، آمار، روش تحقیق، فیزیولوژی مغز و اعصاب و...). همچنین برخی مفاهیم روان‌شناختی نیز ممکن است از قرآن قابل استخراج باشند که در روان‌شناسی معاصر حضور ندارند (مثل ایمان، توکل، انگیزه‌ها و نیازهای معنوی، رشد متعالی و...).

یکی از ویژگی‌های علوم در رهیافت قرآنی آن است که همان ویژگی‌ها، اصول، احکام و عواطفی که به خود قرآن و علوم قرآنی تعلق می‌گیرند، به علوم دیگری که با رهیافت قرآنی شکل می‌گیرند نیز تعلق می‌گیرند، بنابراین، تحقیق و تعلیم و تعلّم روان‌شناسی با رهیافت قرآنی، در صورتی که مورد نیاز جامعه اسلامی باشد، به عنوان یک وظیفه کفایی تلقی می‌شود و هرگاه به اندازه کافی به آن پرداخته شد، افراد دیگر وظیفه‌ای نخواهند داشت.

مراد از رهیافت قرآنی چیست؟

گفته می‌شود روان‌شناسی معاصر در چارچوب اثبات‌گرایی^۱ و تجربه‌گرایی^۲ شکل گرفته است؛ منظور این است که به صورت نوشته و نانوشته، هشیار و ناهشیار، تحت تأثیر مبانی انسان‌شناختی، معرفت‌شناختی، هستی‌شناختی و روش‌شناختی اثبات‌گرایی است. یعنی، اگر به پس‌زمینه‌ها و پشت‌صحنه این «روان‌شناسی» بازگردیم و دقت کنیم، به یک اثبات‌گرایی محض خواهیم رسید. مراد از «روان‌شناسی در رهیافت قرآنی» آن است که همه این مبانی براساس قرآن باشند. چنین رهیافتی، اکنون در جوامع علمی و فرهنگی ملل مختلف حضور قوی و مستمر ندارد، بلکه جریانی است که در میان ملت‌های مسلمان (که بیش از یک‌چهارم جمعیت کره زمین هستند) در کمتر از یک قرن گذشته، آرام‌آرام، جایگاهی تقریباً قوی یافته است و از آنجا که از یک سو پارادایم غالب روان‌شناسی به لحاظ ماهوی، با آن سرسبز دارد و از سوی دیگر، کشورهای مسلمان به لحاظ علمی و

1. Positivism

2. empiricism

تکنولوژی، دست برتر را نداشته‌اند، این مبانی نتوانسته‌اند خود را به اندازه کافی ابراز دارند و جایگاه مناسب خود را بیابند. پس، منظور از «رهیافت قرآنی» آن است که می‌خواهیم به صورت آگاهانه و با تلاش بسیار و طی زمان قابل توجه، مبانی قرآنی را جایگزین مبانی غیر قرآنی کنیم.

روان‌شناسی در رهیافت قرآنی

روان‌شناسی در رهیافت قرآنی، از روان‌شناسی معاصر، گسترده‌تر خواهد بود. چون در مبانی پیش‌گفته، نسبت به آنچه اکنون هست، تعمیم خواهد داشت. نگاه به انسان از بُعد جسمانی و فیزیولوژیک، به بُعد جسمانی - روحانی و از بُعد دنیایی، فقط به بُعد دنیایی - آخرتی تعمیم می‌یابد.^۱ از نگاه توصیفی^۲ صرف به نگاه توصیفی - تجویزی^۳ و ارزشی تعمیم خواهد یافت.^۴ اگر این تعمیم‌ها لحاظ شوند، در مفاهیم اساسی آنها به عنوان یک مکتب روان‌شناختی نیز تعمیم خواهیم داشت؛ یعنی در اموری چون موضوعات، مسائل، اهداف بنیادی و کاربردی، روش‌ها و... تعمیم خواهند یافت؛ این تعمیم‌ها، در گرایش‌ها و شاخه‌های روان‌شناسی، مثل یادگیری، رشد، انگیزش و هیجان، شخصیت، اجتماعی، روان‌شناسی مثبت، روان‌شناسی‌های کاربردی مثل کار، صنعت، تبلیغات، تربیت، اخلاق و... خود را نشان خواهند داد. بر این اساس، می‌توان گفت روان‌شناسی در رهیافت قرآنی، شاخه‌ای معرفتی است که به توصیف، تبیین، پیش‌بینی و کنترل رفتار و فرایندهای ذهنی انسان به عنوان مخلوق الهی در ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی، اخلاقی و معنوی با استفاده از منابع و روش‌های تجربی، عقلی و وحیانی می‌پردازد.

۱. به سخن دیگر، «روان‌شناسی با رهیافت قرآنی»، تجلیات روانی انسان را از آثار و پیامدهای زیستی، فراتر برده و به آثار و پیامدهای روح نیز می‌پردازد؛ بر این اساس است که اموری همچون رؤیای صادق، تجرید نفس، الهام، و... درون روان‌شناسی با رهیافت قرآنی خواهند بود؛ از سوی دیگر، در نظریه‌پردازی و انسجام‌بخشی به مباحث شخصیت، انگیزش، رشد، هنجار و ناهنجار، آسیب‌شناسی، درمان و... نیز در سطحی فراتر از دنیا، به انسان می‌نگرد. انسانی که به آخرت باور دارد، شخصیت، انگیزه‌ها، معیارهای بهنجار و نابهنجارش و... متفاوت می‌شود.

2. descriptive

3. descriptive-prescriptive

۴. اسلام و آموزه‌های اسلامی، ترکیبی است از بیان بعضی از «هست و نیست‌ها» و بعضی «باید و نبایدها». همان‌گونه که آموزه‌های اسلامی اعم از گزاره‌های توصیفی و تجویزی است، علوم انسانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی نیز به همین گونه خواهند بود. چنان که نمی‌شود آموزه‌های اسلامی را به آموزه‌های توصیفی منحصر دانست، علوم انسانی مبتنی بر اسلام را نیز نباید به توصیف انسان منحصر دانست؛ نمی‌توان روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، علوم سیاسی، مدیریت و... را که در رهیافت قرآنی شکل می‌گیرند، به مطالعات توصیفی منحصر کرد؛ بلکه در همه این علوم، هم توصیف واقعیت‌ها می‌شود و هم تجویز آنچه که باید باشد یا نباید باشد؛ اگر به توصیف اکتفا شد، در اسلامی بودن آنها تردید می‌شود. صحیح نیست که روان‌شناسی با رهیافت قرآنی را مدعی باشیم؛ اما آن را خالی از ارزش‌ها بدانیم.

در اینجا بیان چند قاعده کلی ضرورت دارد:

(الف) همه آموزه‌های اسلامی، اعم از اعتقادی، اخلاقی، اقتصادی و... چه در سطح علوم بنیادی و چه در سطح علوم کاربردی، به صورت یک مخروط ترسیم می‌شوند که در رأس آنها خداشناسی (با نگاه درون‌دینی) یا هستی‌شناسی (با نگاه برون‌دینی) قرار می‌گیرد (کاویانی، ۱۳۸۹).
(ب) همه این آموزه‌ها در کنار یکدیگر به صورت یک سیستم مفهومی جامع عمل می‌کنند (کاویانی، ۱۳۹۱). بسیاری از زیبایی‌های این سیستم، به جامع بودن و در کنار هم بودن اجزای آن است. جهان چون چشم و خط و خال و ابروست که هر چیزی به جای خویش نیکوست.
(ج) شکل‌گیری و وجود این سیستم مفهومی، مقوله‌ای پیوستاری است؛ همه یا هیچ نیست. صفر یا یک نیست؛ بلکه بین صفر و یک است (کاویانی، ۱۳۹۱)؛

(د) این سیستم مفهومی، از طریق محتواها و روش پژوهش ویژه‌ای که در خود دارد (اجتهاد)، به تمام ابعاد زندگی، به صورت مستقیم یا غیر مستقیم، نظر داشته و علوم و معارف بشری به‌ویژه علوم انسانی را به‌نوعی زیر چتر خود دارد.^۲

اکنون اسلام را به عنوان مجموعه‌ای بزرگ و جامع، از معارف الهی ملاحظه می‌کنیم؛^۳ و تمام روان‌شناسی معاصر، اعم از مبانی، روبناها، پیش‌فرض‌ها، موضوعات، اهداف، روش‌ها، مسائل، کاربردها و... را به عنوان یک مجموعه یکپارچه از معارف و علوم بشری، در آموزه‌های اسلامی شناور می‌سازیم تا همچون یک فضای شیمیایی ویژه، بر آن اثر بگذارد، به گونه‌ای که به بخشی از

۱. این سیستم ویژگی‌های یک سیستم عینی را داراست. از جمله اینکه همه اجزای آن با هم در ارتباط هستند یا نبودن یا ناقص بودن یک جزء، عملکرد همه سیستم، آسیب می‌بیند و از کمال آن کاسته می‌شود و کل سیستم چیزی بیشتر از حاصل جمع ساده اجزاست.
۲. نگاه حداکثری به اسلام این گونه است که همه علوم، حتی علوم طبیعی، اگر زیر چتر اسلام و در رهیافت قرآنی ایجاد شده و رشد یابند، اسلامی خواهند بود (ر.ک: جوادی آملی، ۱۳۸۶).
۳. این مجموعه، اجزای کوچک و بزرگی دارد که از انسجام و هماهنگی برخوردار است، از کلی‌ترین دیدگاه‌ها، مثل نگرش به هستی، انسان، فیزیک و متافیزیک و... تا کوچک‌ترین و جزئی‌ترین دستورالعمل‌های اجرایی آن دارند. این آموزه‌های ریز و درشت، ما را برای ساختن و داشتن یک روان‌شناسی مناسب با این فضا تجهیز براساس این دیدگاه، دستاوردهای علمی و معرفتی بشر در طول زمان، همه اسلامی خواهند بود؛ مشروط بر اینکه در این دریا شناور شوند و اشکالات روشی، ارزشی، معرفتی و... که در آنها وجود دارند برطرف شده و نواقص آنها کامل شوند.

خود آن مجموعه بزرگ الهی تبدیل بشود؛ در این صورت، به نظر می‌رسد بخش‌هایی از آن تحلیل می‌روند و بخش‌هایی دیگر ممکن است در کنار آنها ایجاد شوند و آنچه حاصل می‌شود، تفاوت قابل توجهی خواهد داشت با آنچه هم‌اکنون وجود دارد؛ این تفاوت کمتر از ناحیه حذف خواهد بود.^۱ آنچه باعث تغییرات زیاد و مهم می‌شود، دو نوع خواهد بود: اول، تعمیم‌هایی که در ابعاد مختلف مثل مبانی، مسائل، اهداف، روش‌ها، کاربردها و... داده خواهند شد؛ دوم، تفاوتی که از ناحیه چینش مطالب و اهم و مهم بودن آنها حاصل می‌شود.^۲ در تغییر از نوع اول (تعمیم)، بعضی مفاهیم اساسی روان‌شناسی اسلامی، اضافه خواهند شد، مثل: نفس، روح، قلب، معادباوری، خداباوری، مادی و مجرد، غیب و شهود، وحی و نبوت‌باوری، ایمان؛ همچنین برخی مفاهیم روان‌شناسی معاصر نیز از منظری جدید دیده می‌شوند، مثل شخصیت، بهنجار و نابهنجار، آسیب و درمان، هدف زندگی، کمال‌خواهی، آرامش‌طلبی و... به‌طور کلی، با توجه به تفاوت‌های یادشده، مفاهیم اساسی روان‌شناسی با رهیافت قرآنی، با مکاتب موجود متفاوت خواهند بود.

تفاوت دیدگاه‌ها و افق‌ها

در کشورهای اسلامی عربی از حدود چهار پنج دهه قبل و در کشورهای غربی نیز هم‌اکنون آثاری تحت عنوان روان‌شناسی دینی و روان‌شناسی اسلامی یافت می‌شوند، ولی در آن موارد، انگیزه و دریافت از موضوع، در سطح فردی بوده است؛ اما اکنون جامعه علمی و فضای عمومی در دانشگاه‌ها و حوزه‌های علمیه در کشور ما، این احساس نیاز را از مقیاس فردی فراتر برده است.^۳

۱. دو نوع حذف از روان‌شناسی معاصر، ممکن است رخ بدهد: الف) چنان که مکاتب مختلف روان‌شناسی، یکدیگر را نقد علمی می‌کنند و باعث حذف و اضافاتی در یکدیگر می‌شوند، در رهیافت قرآنی هم ممکن است، با نقد عالمانه بعضی از نکات غیر علمی حذف شوند؛ ب) بعضی از مطالعات و کاربردهایی که ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های نژادی، سیاسی، اقتصادی و... شکل گرفته باشند نیز حذف خواهند شد.
۲. برای مثال، در روان‌شناسی معاصر به‌صراحت گفته نمی‌شود که انسان روح ندارد، ولی محتوای مواد درسی و ترتیب قرار گرفتن آنها و اهمیت دادن و ندادن به برخی موضوعات، یا غفلت آگاهانه از بعضی موضوعات، فضای علمی این رشته را به گونه‌ای پیش می‌برد که گویی دانشجوی مسلمان همه نیازهای علمی خود را (بدون اعتقاد به روح) برآورده شده می‌بیند؛ اما واقعیت این است که در نقاط عطف مهم (مربوط به ماهیت شناخت، فیزیولوژی مغز و اعصاب، و بعد متافیزیکی ادراک)، صورت مسئله پاک شده، نه اینکه مسئله حل شده باشد.
۳. البته در این کشور هم همه استادان و صاحب‌نظران و حتی دانشجویان، در این امر متفق نیستند، بلکه کسانی

درواقع، اصلی‌ترین حلقه انقلاب اسلامی، بازسازی و اصلاح علوم انسانی است. اگر این جامعه بتواند از این گذرگاه حساس به صورت مدبرانه و دقیق عبور کند، به گونه‌ای که هم از یافته‌های درست علوم انسانی، استفاده کرده و خود را محروم نسازد و هم در درازمدت بتواند از آسیب‌های فرهنگی آن علوم، در امان بماند، آنگاه در عمق علمی و استراتژیک و برنامه‌ریزی‌های کلان سبک زندگی نیز به عنوان الگو در جوامع دیگر، پذیرفته خواهد شد.

از دیدگاه قرآنی، در سطوح مختلف می‌شود به انسان و روح و روان انسان نگاه کرد. بررسی ماهیت روح و توانمندی‌های آن از سطوح بالای این مباحث محسوب می‌شود، برای مثال، موضوعاتی مثل معراج، وحی، تجرید روح و نیز رؤیای صادقه، از مسائل بسیار اساسی در روان‌شناسی اسلامی به حساب خواهند آمد و این توانمندی‌ها، هم از دیدگاه آموزه‌های اسلامی قابل بررسی هستند و هم از دیدگاه پژوهش‌های روان‌شناختی؛ و میدان گسترده‌ای را برای تولید علم و نظریه‌پردازی، فراوری ما می‌گشایند.^۱ با این نگاه، در بسیاری از مباحث روان‌شناسی می‌توان نظریه‌پردازی کرد که در این کتاب مورد نظر نیست.

در یک سطح، می‌توان با نگاه قرآنی، به نیازهای جامعه اسلامی نگاه کرد و روان‌شناسی را برای برطرف کردن آن نیازها به کار گرفت؛ در این صورت، روان‌شناسی موجود رنگ و بوی اسلامی پیدا می‌کند.

در سطحی دیگر می‌شود به نقد و بررسی نظریات پرداخت؛ برای مثال، یکی از تکنیک‌های درمانی به نام «تداعی آزاد» که فروید آن را ارائه کرده، از نظر اسلام مردود است، چون مستلزم خودافشایی کامل است و این امر در اسلام پذیرفته نیست؛

در سطحی دیگر ممکن است دیدگاهی را رد کرد و برای آن جایگزینی را ارائه داد، اکنون هیچ مکتبی، به عنوان تنها مکتب روان‌شناسی شناخته نمی‌شود، بلکه مکتب‌ها یکدیگر را تعدیل کرده‌اند؛ با دیدگاه قرآنی نیز می‌توان این فضای نقد و بررسی را غنی‌تر ساخت. «برای ورود به روان‌شناسی اسلامی باید سیمای ویژه‌ای از انسان را که در منابع، آیات و روایات یافت می‌شود، جستجو کنیم» (تفرشی، ۱۳۷۳). برای مثال، در بافت معناشناختی قرآن،

این دغدغه را دارند که می‌خواهند برای درازمدت، زندگی اسلامی فردی، اجتماعی، در سطوح خانواده، نهادهای اجتماعی، و در نهایت کشوری را داشته باشند (برای مطالعه بیشتر ر.ک: غروی و آذربایجانی، ۱۳۹۱).
۱. برای ارائه روان‌شناسی با رهیافت قرآنی در سطح دانشگاهی، نگاهمان به قرآن همان برداشتی است که از الفاظ خود قرآن و نظریات مفسران دریافت می‌شود؛ به سخن دیگر به دنبال لطایف و حقایق و بطون و اعماق قرآن نیستیم.

ممکن است در طبقه‌بندی اختلالات روانی (ICD, DSM) یا در معیارهای بهنجار و نابهنجار تجدید نظر شود.

و در سطحی دیگر ممکن است فراتر رفته و «روان‌شناسی رهیافت قرآنی» را به عنوان یک «مکتب روان‌شناختی» انسجام بخشید. این کار نهایی است که باعث جمع شدن همه فعالیت‌ها، در زیر یک چتر می‌شود، ابعاد مختلف آن مثل «رشد»، «انگیزش و هیجان»، «شخصیت»، «یادگیری»، «اجتماعی»، «روان‌سنجی»، «آسیب‌شناسی و درمان» و...، یکدیگر را تعدیل کرده و به عنوان یک کل یکپارچه نمود می‌یابند.

در این سطح، باید روان‌شناسی اسلامی به عنوان یک مکتب منسجم ترسیم شده و مورد دفاع درست و منطقی قرار گیرد؛ اهداف، روش‌ها، مسائل، مبانی، موضوع، و جهت‌گیری‌های کلی آن به صورتی ترسیم و ارائه شوند که با نیازهای افراد و جوامع بشری، منطبق بوده^۱ و با مبانی اسلامی و تعمیم‌های ذکرشده، سازگار باشند.^۲ در این سطح، روان‌شناسی، با همان تعریف خودش^۳ باقی خواهد ماند و گرایش‌های موجود، انواع پژوهش‌های موجود نیز بر جای خود خواهند بود.

این روان‌شناسی^۴ بخشی از هندسه معرفتی اسلام خواهد بود؛ در این هندسه معرفتی، برای کسی که نگاه درون‌دینی دارد، خداشناسی در رأس آن مخروط قرار گرفته و به ترتیب در رده‌های پایین‌تر، یعنی در روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، علوم سیاسی، اقتصاد، مدیریت، علوم تربیتی، و همه علوم انسانی، و تمام علوم طبیعی دیده می‌شود (کاویانی، ۱۳۷۷).

۱. البته نیازهایی که با رهیافت قرآنی، نیاز تلقی می‌شوند، نه نیازهای کاذب.

۲. کسانی که نگاه منفی و سلبی در این جهت دارند، تصور درستی از روان‌شناسی با رهیافت قرآنی ندارند. شاید تصور می‌کنند روان‌شناسی با رهیافت قرآنی می‌خواهد چیزی شبیه اخلاق، یا درس‌های معارف اسلامی، یا علم‌النفس فلسفی بشود؛ این برداشت ناصواب است. در روان‌شناسی اسلامی، پژوهش‌های میدانی و آماری روان‌شناسی، پژوهش‌های زمینه‌یابی، مشاهده‌ای، روان‌سنجی و...، تعطیل نخواهند شد، حتی مکتب رفتارگرایی در روان‌شناسی، مورد کم‌مهری قرار نخواهد گرفت، گفته نمی‌شود که از این پس روان‌شناسی، مأموریتی غیر از «توصیف، تبیین، پیش‌بینی، و تغییر رفتار و تظاهرات روانی» خواهد داشت. به مکتب انسان‌گرایی گفته نمی‌شود آنچه از پژوهش و یافته‌های علمی به دست آورده‌اید، ارزش ندارد؛ اما به همه آنها گفته خواهد شد که آنچه شما به دست آورده‌اید، کامل نیست؛ شما با این مقدار امکانات علمی بشری، نمی‌توانید تمام تظاهرات روانی انسان را دقیق بررسی کنید و یک روان‌شناسی کامل از انسان و رفتارهای مختلف او داشته باشید.

۳. روان‌شناسی عبارت است از علم بررسی رفتار و تجلیات روانی.

۴. که دیگر آن را علم تجربی صرف نمی‌دانیم، بلکه یک شاخه معرفتی جامع روان‌شناختی خواهد بود.

اهداف نظری روان‌شناسی با رهیافت قرآنی

هر یک از شاخه‌های معرفتی در ذیل هندسه معرفتی اسلام، اهدافی تخصصی دارند؛ اهداف تخصصی روان‌شناسی با رهیافت قرآنی، همان اهداف روان‌شناسی معاصر است؛ ولی کل آن هندسه معرفتی، اهداف عام و مشترکی نیز دارد که لازم است در همه شاخه‌های معرفتی حضور داشته باشند؛ برای مثال، اگر اهدافی مثل خداشناسی، خودشناسی، کمال‌طلبی، برطرف کردن نیازهای زندگی روزمره، و... در اسلام مطرح باشند، اهداف عام روان‌شناسی در رهیافت قرآنی نیز باید در همین چارچوب باشند و مسیری خلاف آن را طی نکنند. پس، به لحاظ نظری، هدف غائی روان‌شناسی اسلامی، هر گونه معرفت‌سازی روان‌شناختی است که زیرمجموعه اهداف عام باشد، ولی برای مثال، روان‌شناسی نمی‌خواهد برای خداشناسی، استدلال فلسفی کند، بلکه می‌خواهد خداشناسی و خداآوری را از راه معارف روان‌شناختی دنبال کند. اسلام بر همه معارفی که برای رسیدن به آن اهداف لازم هستند، تأکید می‌کند، اعم از اینکه آفاقی باشند یا انفسی، طبیعی باشند یا اجتماعی یا انسانی؛ و در این میان، همه آنچه انفسی است، به‌نوعی به روان‌شناسی ارتباط می‌یابد.^۱

۱. برای مثال، به مصداق حدیث شریف «من عرف نفسه، فقد عرف ربه»، شناسایی همه ظرفیت‌های روانی انسان و ابزارهایی را که خداوند برای فعلیت یافتن آنها قرار داده، لازم است؛ شناسایی فطرت، روح و نفس، ظرفیت‌های روحی بشر مثل آموختن اسماء الهی: «وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ...» (بقره، ۳۲)؛ وحی «وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ * إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ * عَلَّمَهُ شَدِيدُ الْقُوَىٰ * ذُو مِرَّةٍ فَاسْتَوَىٰ» (نجم، ۷)؛ معراج «أَفْتَنَّاوْنَهُ عَلَىٰ مَا يَرَىٰ * وَلَقَدْ رَآهُ نَزْلَةً أُخْرَىٰ * عِنْدَ سِدْرَةِ الْمُنْتَهَىٰ * عِنْدَهَا جَنَّةُ الْمَأْوَىٰ * إِذْ يَغْشَى السِّدْرَةَ مَا يَغْشَى» (نجم، ۱۷)؛ سیر و سفر شبانه رسول خدا (ص): «سُبْحَانَ الَّذِي أَسْرَىٰ بِعَبْدِهِ لَيْلًا مِنَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ إِلَى الْمَسْجِدِ الْأَقْصَى...» (اسراء، ۱)، علم لدنی: «... وَلَوْ رَدُّوهُ إِلَى الرَّسُولِ وَإِلَى أُولَى الْأَمْرِ مِنْهُمْ لَعَلِمَهُ الَّذِينَ يَسْتَنْبِطُونَهُ مِنْهُمْ...» (نساء، ۸۴)، درک سخنان حیوانات: «وَوَرِثَ سُلَيْمَانُ دَاوُودَ وَقَالَ يَا أَيُّهَا النَّاسُ عُلِّمْنَا مَنْطِقَ الطَّيْرِ...» (نمل، ۱۶)، ظرفیت‌های فوق‌العاده یادگیری، حافظه، ادراک، رؤیای صادق، تجرید نفس، طی‌الارض، مستقراً عینده قال هذا من فضل ربی...» (نمل، ۴۰) و ظرفیت‌های عاطفی او از قبیل محبت متقابل خدا و بنده: «... فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ أَذِلَّةٌ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٌ عَلَى الْكَافِرِينَ...» (مائده، ۵۴)، رضایت «فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَفْسَكَ عَلَى آثَارِهِمْ إِنْ لَمْ يُؤْمِنُوا بِهَذَا الْحَدِيثِ أَسَفًا» (کهف، ۷)، همه از اهداف نظری روان‌شناسی اهداف نظری فراوانی را برای ما بیان کنند.

اهداف کاربردی روان‌شناسی اسلامی و جوهری با رهیافت قرآنی نیز می‌پردازد، اما انتخاب از زندگی انسان در سیستم مفهومی روان‌شناسی معاصر ورزش، بازار، مهد پیگیری آغازین تنها تفاوت در این نظامی افراد، هدف شجاع، مؤمن و فدا بار آورند، بلکه آنها روان‌شناسی بازار، تربیت می‌کنند که به منظور تقویت

ضرورت روان

برای داشتن یک اولیه مراجعه کنید پردازش در آن آوازه‌های مکتوب قدم بعد باید این

۱. منظور از رفتار را مثل سرخ و زرد موهنم رفتار

اهداف کاربردی روان‌شناسی با رهیافت قرآنی

اهداف کاربردی روان‌شناسی اسلامی، تمام کاربردهایی هستند که در زندگی انسانی در یک جامعه اسلامی وجود دارند. این اهداف نیز برآمده از آموزه‌های قرآنی هستند؛ اگرچه روان‌شناسی با رهیافت قرآنی نیز به توصیف، تبیین، پیش‌بینی و تغییر یا اصلاح رفتار^۱ و تجلیات روانی انسان می‌پردازد، اما انتخاب اینکه به چه موضوعی بپردازد، چه مسئله‌ای را اولویت دهد، در کدام بُعد از زندگی انسان حضوری جدی‌تر یابد، از چه روشی استفاده کند و... همه تحت تأثیر کلیت سیستم مفهومی اسلام است. روان‌شناسی با رهیافت قرآنی، به لحاظ کاربرد، با کاربردهای روان‌شناسی معاصر تفاوتی ندارد و در عرصه‌های کاربردی‌ای مثل، کار، صنعت، تبلیغات، ورزش، بازار، مهد کودک، دبستان، خانواده، مراکز مشاوره، بخش‌های مختلف قوه قضاییه از پیگیری آغازین یک پرونده تا نتیجه نهایی، تفریح و اوقات فراغت و... حضور کاربردی دارد؛ تنها تفاوت در این است که در این کاربردها، جهت‌گیری متفاوت دارد؛ برای مثال، در تربیت نظامی افراد، هدف این نیست که افراد را هرچه خشن‌تر تربیت کنند، بلکه آن است که آنان را شجاع، مؤمن و فداکار بار آورند. در مهد کودک، هدف این نیست که کودکان را شهروندانی سازگار بار آورند، بلکه آنان را انسان‌هایی خدانشناس، وظیفه‌شناس، نوع‌دوست و... تربیت می‌کنند. در روان‌شناسی بازار، افراد را به گونه‌ای تربیت نمی‌کنند که هرچه بیشتر مصرف کنند، بلکه به گونه‌ای تربیت می‌کنند که هرچه بیشتر بکوشند و در حد ضرورت، مصرف کنند. به کار گرفتن روان‌شناسی به منظور تقویت روحیه توکل، نوع‌دوستی، ایثارگری از اهداف کاربردی محسوب می‌شود.

ضرورت روان‌شناسی با رهیافت قرآنی

برای داشتن یک جامعه اسلامی و زندگی اسلامی، باید به آموزه‌های اسلامی در متون اصیل و اولیه مراجعه کنیم. برای جاری شدن آن آموزه‌ها، در زندگی روزمره، لازم است چند مرحله پردازش در آن آموزه‌ها صورت پذیرد؛ اولین مرحله این است که آنچه را از طریق کلمات و واژه‌های مکتوب، دریافت و تلقی می‌کنیم، معلوم سازیم که واقعاً از سوی شارع بیان شده‌اند؛ در قدم بعد باید این یافته‌ها تبدیل به علوم اسلامی شوند، همچون، تفسیر، حدیث‌شناسی، عرفان

۱. منظور از رفتار اعم است از: رفتار غریزی (ویژه نوع) که در حیوانات و انسان‌ها وجود دارد، رفتار فیزیولوژیک، مثل سرخ و زرد شدن و... رفتار ارادی قابل مشاهده، مثل همه رفتارهای روزمره‌ای که تصمیم می‌گیریم و انجام می‌دهیم، رفتارهای بازتابی غیر ارادی، مثل تیک‌ها و لغزش‌های کلامی و...

اسلامی، اخلاق اسلامی، کلام اسلامی، فقه اسلامی، و... در این قدم ضرورت دارد این علوم اسلامی، با همدیگر، هماهنگی داشته باشند و همدیگر را نفی نکنند. این دو مرحله به مقدار زیادی انجام شده‌اند و همواره این تلاش ادامه دارد؛ اما نمی‌توانیم، در اقتصاد، سیاست، فرهنگ، آموزش و پرورش، قوه قضاییه، بازار، و... از همین آموزه‌ها به‌طور مستقیم استفاده کنیم، اینها به‌طور مستقیم، پاسخگوی نیازهای کاربردی جامعه و زندگی امروزی ما نیستند؛ مرحله بعد این است که از دل این علوم اسلامی، نظام‌واره‌های علوم انسانی کشف و استخراج شوند. همان‌گونه که شهید سید محمد باقر صدر با ارائه آثاری همچون فلسفتنا، اقتصادنا و مجتمعتنا، در این جهت تلاش‌هایی کرد. این قدم، باید در مورد همه علوم انسانی این روزگار برداشته شود، در هیچ‌یک از رشته‌های علوم انسانی، کسی مدعی نشده نظام‌واره کاملاً اسلامی ایجاد شده است. تا زمانی که این نظام‌واره‌ها به‌طور کامل کشف و استخراج نشده، در کنار هم قرار نگرفته و همدیگر را به لحاظ مفهومی و انتزاعی، کامل نکرده باشند، زندگی افراد، گروه‌ها و جوامع، اسلامی نمی‌شود. روان‌شناسی نیز در همین مرحله قرار دارد، تا وقتی نظام روان‌شناختی مبتنی بر آیات و روایات را کشف و استخراج نکرده باشیم، نمی‌توانیم شناخت‌ها، عواطف و رفتارهای روان‌شناختی افراد و نهاد‌های اجتماعی را مبتنی بر اسلام شکل دهیم. در این کتاب، تلاش شده است تا گوشه‌هایی از این نظام روان‌شناختی کشف و استخراج شود.

روش‌شناسی روان‌شناسی با رهیافت قرآنی

روش در روان‌شناسی اسلامی از روش تجربی صرف تعمیم پیدا می‌کند؛ هر روش معرفتی که در دسترس بشر قرار دارد و بشر در حیطه‌ای از معارف خود، آن را پذیرفته و از آن استفاده کرده و آمادگی دفاع از آن را دارد، در مطالعات «معرفت روان‌شناختی» نیز قابل استفاده است؛ این روش‌ها اعم هستند از تجربه درونی و بیرونی، پیمایش میدانی و تاریخی، استدلال عقلی، تعبیر نقلی نسبت به آنچه منبع معقول دارد، تحلیل محتوای متون دینی و... آنچه اینجا بر آن تأکید می‌شود این است که روان‌شناسی با رهیافت قرآنی خود را در روش تجربی بیرونی محدود و محصور نمی‌کند، بلکه از هر روش اثبات‌شده‌ای بهره می‌گیرد تا به دستاورد دقیق‌تر، کامل‌تر و صحیح‌تر برسد؛ برای مثال، وقتی از انگیزه خواب و بیداری بحث می‌شود، منعی نیست که در کنار انجام مطالعات تجربی و عصب‌شناختی، روش‌های شهودی، عقلی، نقلی، پیمایش میدانی و... نیز به کار گرفته شوند، در کنار اینها، ابعاد روان‌شناختی دیگری مثل، «رؤیای صادقانه»

«چرخه خواب»، «انواع رؤیا»، «تعبیر رؤیا» و... نیز مورد بحث قرار گیرند. منعی نیست که وقتی امواج مغزی و ارتباط آنها با خواب "REM" و "NREM"^۲ بررسی می‌شوند، آیات قرآن هم بررسی شود که خواب را به مرگ موقت تشبیه می‌کند؛^۳ با این‌گونه مطالعات، درنهایت با یک جامعیت بیشتری، راجع به ظرفیت روان‌شناختی انسان در باب خواب و بیداری و رؤیا اتخاذ نظر می‌شود. در بررسی بسیاری از مفاهیم روان‌شناختی که در اسلام وجود دارد، از روش‌های یادشده استفاده شده است. برای مثال، برخی مفاهیم روان‌شناسی اجتماعی را از این طریق کشف و استخراج کرده‌اند (جمعی از مؤلفان، ۱۳۸۲).

قابل یادآوری است که در «روان‌شناسی با رهیافت قرآنی»، «روش»، معیار روان‌شناختی بودن یا نبودن مباحث نیست؛ بلکه هر بررسی‌ای که به توصیف مربوط شود، تبیین، پیش‌بینی و تغییر رفتار و تجلیات روانی انسان، روان‌شناختی خواهد بود و در روان‌شناسی اسلامی جای می‌گیرد.

جایگاه روان‌شناسی با رهیافت قرآنی در میان علوم

بررسی جایگاه روان‌شناسی در میان علوم دیگر، دارای دو بُعد تاریخیچه‌ای بُعد جاری است؛ در بُعد تاریخیچه‌ای، ارسطو و فلاسفه یونان، علم‌النفس را بخشی از طبیعیات دانسته و بخشی دیگر از مسائل روان‌شناسی را در مجموعه علوم عملی بحث کرده‌اند؛ رواقیان نیز مسائل روانی را بخشی از طبیعیات دانسته‌اند. جابر بن حیان؛ مسائل روان‌شناسی را در زمره علوم عقلی الهی جای داده است؛ کندی از ارسطو تبعیت کرده است (م ۲۵۲ق/ ۸۶۶م)؛ فارابی مسائل روان‌شناسی را از جمله علوم طبیعی می‌داند که مرتبط با علوم الهی هم هست (م ۳۳۹ق/ ۹۵۰م)؛ ابن‌سینا مسائل روان‌شناختی را میان علوم طبیعی و علوم عملی (اخلاق، تدبیر منزل، سیاست) می‌بیند (م ۴۲۸ق/ ۱۰۳۷م)؛ غزالی مباحث مربوط به جوهر نفس را از علوم مکاشف (نظری) و مباحث مربوط به پدیده‌های روانی را تحت عنوان «علم به احوال قلب» در علوم معامله مطرح کرده است (حجتی، ۱۳۶۰).

در خصوص کیفیت ارتباط روان‌شناسی اسلامی، با دیگر علوم اسلامی، قدری نیاز به تأمل و دقت است. به اختصار اشاره‌ای به بعضی ارتباطات می‌شود.

1. Rapid Eye Movement

2. Non Rapid Eye Movement

۳. «اللَّهُ يَتَوَكَّلُ الْإِنْسَانُ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْآخِرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى...» (زمر، ۴۳).

فقه با وظایف رفتاری مسلمانان در ابعاد مختلف زندگی سروکار دارد؛ بنابراین، از در جهت ممکن است از روان‌شناسی اسلامی بهره گیرد؛ الف) از یافته‌های روان‌شناختی می‌شود در فرایند اجتهاد و استنباط احکام الهی به عنوان بخشی از استدلال استفاده کرد؛ برای مثال، ممکن است مجتهدان برای معلوم ساختن سن تکلیف نوجوانان دختر و پسر، افزون بر آیات و روایات و استدلال‌های دیگری که ما را به «سن تقویمی» راهنمایی می‌کنند، با شناسایی دقیق ویژگی‌های روانی دختران و پسران در سنین مختلف، مفهوم «سن عقلی» را نیز در فرایند اجتهاد وارد سازند.^۱ از این گونه استفاده‌ها در فقه می‌تواند فراوان باشد؛ ب) بسیاری از موضوعات فقهی همان گونه که با حیثیت فقهی در گروه‌های فقه بررسی می‌شوند، می‌توانند با حیثیت روان‌شناختی نیز در گروه‌های روان‌شناسی بررسی شوند؛ برای مثال در فقه، از وجوب یا استحباب «جهاد» و «ایثار»، بحث می‌شود، روان‌شناسی نیز می‌تواند به «توصیف»، «تبیین»، «پیش‌بینی» و «اصلاح» رفتارهای افراد و جوامع در خصوص «جهاد» و «ایثار» بپردازد. روان‌شناسی می‌تواند تبیین کند که افراد در چه شرایط و با چه مقدماتی بیشتر ایثار و جهاد می‌کنند؟ علل و عوامل جهاد و ایثار کردن یا نکردن آنان چیست؟ نگرش اجتماعی مردم درباره جهاد و ایثار چگونه شکل گرفته و چگونه می‌توان آن را تقویت کرد و در جهت رهیافت قرآنی قرار داد؟ درواقع، روان‌شناسی در رهیافت قرآنی به عنوان مکملی برای دیگر علوم اسلامی، از جمله فقه خواهد بود.

فلسفه نیز با روان‌شناسی اسلامی، دو نوع تعامل می‌تواند داشته باشد، الف) موضوعات مشترک دارند، برای مثال، اموری مثل روح و تظاهرات رفتاری آن (رؤیا و تفسیر رؤیا، و بعضی ظرفیت‌های خارق‌العاده که نفس انسانی دارد)، نفس و انواع آن (اماره، لوامه، مطمئنه)، اموری مثل هیپنوتیزم، دور جنبانی، دور خوانی و...، از موضوعاتی هستند که هم در فلسفه حضور دارند و هم در روان‌شناسی با رهیافت قرآنی، ولی حیثیت بررسی آنها در این دو حیطه متفاوت است. این گونه مسائل، اگر به تفصیل، بیان شوند، زیاد خواهند بود؛ ب) از آنجا که در «روان‌شناسی با رهیافت قرآنی»، «روش»، معیار «روان‌شناختی بودن» مسائل نیست، روش «عقلانی» که از قبل قرآنی، در «روش» عقلی، دست نیاز به فلسفه هم، دراز می‌کند.

۱. چون فرض بر این است که روان‌شناسی با رهیافت قرآنی شکل گرفته، این گونه استفاده کردن کاملاً توجیه هم خواهد داشت.

روان‌شناسی اسلامی، برخی موضوعاتش را از اخلاق اسلامی می‌گیرد؛ به عنوان یک ابزار مؤثر می‌تواند در خدمت اخلاق و موضوعات اخلاقی قرار گیرد؛ می‌تواند اهداف اخلاقی را عملیاتی سازد؛ آنها را از اهداف کلی به واسطه‌ای رفتاری تبدیل کند؛ مکانیزم‌های ایجاد، نفی، تقویت یا تضعیف صفات اخلاقی مثبت و منفی را ارائه کند؛ می‌تواند در تغییر رفتار و تغییر نگرش به کمک اخلاق بیاید. می‌تواند افراد و گروه‌ها و جامعه را از حیث اخلاقی، بسنجد و توصیف کند. به سخن بهتر، اخلاق اسلامی، برای پیشبرد اهدافش، نیاز به روان‌شناسی اسلامی دارد.

علم کلام نیز همانند اخلاق از روان‌شناسی اسلامی استفاده می‌کند و بسیاری از موضوعات خود را به روان‌شناسی می‌سپارد تا تحلیل روان‌شناختی شوند و از این رهگذر، در فضای تعلیم و تعلم، و باورپذیری، جایگاه مناسب‌تری بیابند. باورپذیری بسیاری از امور اعتقادی مثل حضور خداوند در زندگی روزمره، امدادهای غیبی، باور به غیب و ترتیب اثر دادن به آن در زندگی روزمره، باور به روح و نفس و کارکردهای آن و بسیاری از امور فراروان و علوم غریبه، با بررسی و تحلیل‌های روان‌شناختی^۱ بسیار آسان‌تر خواهد بود. به همین ترتیب، می‌توان میان روان‌شناسی اسلامی و دیگر علوم اسلامی نیز رابطه‌هایی را شناسایی کرد.

پیش‌فرض‌های روان‌شناسی اسلامی

برای داشتن روان‌شناسی قرآنی، چند پیش‌فرض مطرح است که به بحث درباره آنها نمی‌پردازیم؛ بلکه آنها را به عنوان اصول موضوعه اخذ می‌کنیم:

۱. معرفت نقلی (پیام وحی) برای مسلمانان^۲ دارای اعتبار معرفت‌شناختی است.^۳
۲. «روان‌شناسی در رهیافت قرآنی»، یک «شاخه علمی تجربی» نیست، بلکه یک «شاخه معرفتی» است.
۳. این شاخه معرفتی، از روش‌های مختلف تجربی، عقلی، شهودی، نقلی و... بهره می‌برد.

۱. منظور از تحلیل روان‌شناختی توصیف، تبیین علی، پیش‌بینی و تغییر است؛ بسیاری از این‌گونه امور اگر به‌درستی برای افراد توصیف شوند و شکل ظاهری بروز آنها و علل و عوامل زیربنایی و پیامدهای آنها معلوم شود و مصداق‌ها و نمونه‌های آن به صورت روشن بیان شود، برای افراد یک انسجام روان‌شناختی حاصل شده و به باورپذیری آنها کمک خواهد کرد.

۲. بلکه بسیاری از معارف وحیانی، میان همه موحدان و ادیان توحیدی مشترک‌اند.

۳. توضیح اینکه پیام وحی برای موحدان، در ابتدا، با واسطه استدلال عقلی، پذیرفته شده است.

۴. محور وحدت بخش «معرفت روان‌شناسی اسلامی»، عبارت است از: «روان‌شناختی بودن موضوعات و مسائل آن»، نه روش یا هدف، یا امور دیگر.
 ۵. قرآن برای حضور در زندگی روزمره است، پیروان آن، باید تلاش کنند تا در زندگی جاری شود.
 ۶. بخش زیادی از حضور دین در زندگی روزمره، امروزه در قالب علوم انسانی (از جمله روان‌شناسی) است.
 ۷. اسلام گزاره‌های اخباری و انشائی دارد و از هر دو نوع، می‌توان حقایق روان‌شناختی را استنباط کرد.
 ۸. فرایند اجتهاد در پاسخگویی به سؤالات، ایفای نقش می‌کند. همان‌گونه که ممکن است میان دو دلیل نقلی، اختلاف وجود داشته باشد و فرایند اجتهاد، آن را حل کند، اگر بین دو دلیل عقلی، یا عقلی و نقلی، یا تجربی و نقلی، یا تجربی و عقلی، و... نیز اختلافی باشد، این‌گونه اختلاف‌ها هم، در فرایند اجتهاد، دیده شده و راه خروج از مشکل معلوم می‌شود.
 ۹. فراهم‌سازی «روان‌شناسی اسلامی»، باید در درازمدت، از کانال اجتهاد و مباحثات علمی فراوان تنقیح شده و به تدریج کامل‌تر شود.
- پیش‌فرض‌هایی مانند مادی‌گرایی، جزئی‌نگری، غیر ارزشی بودن، نادیده گرفتن معادباوری و... نیز در روان‌شناسی معاصر حضور قطعی داشته‌اند و ایفای نقش کرده‌اند که مورد قبول اسلام نیست (ر.ک: غروی و آذربایجانی، ۱۳۹۱).

فرضیه‌های روان‌شناختی در قرآن

- فرضیه، حدس یا گمان اندیشمندانه است درباره ماهیت، چگونگی و روابط بین پدیده‌ها، اشیا و متغیرها، که محقق را در تشخیص نزدیک‌ترین و محتمل‌ترین راه برای کشف مجهول کمک می‌کند؛ اری و همکارانش (۱۹۷۲) چهار هدف برای صورت‌بندی فرضیه ذکر کرده‌اند:
- (الف) تبیین آزمایشی فراهم می‌آورد و موجب افزایش معرفت علمی می‌شود؛
 - (ب) به صورت ربطی بیان می‌شود و به توصیف رابطه میان متغیرها می‌پردازد؛
 - (ج) مجموع فعالیت‌های اجرایی پژوهش را تعیین می‌کند و معرف یک هدف اختصاصی است؛
 - (د) چارچوبی برای گزارش نتایج پژوهش فراهم می‌آورد.

اکنون جای این سؤال است که آیا در «روان‌شناسی با رهیافت قرآنی»، حضور فرضیه‌های پژوهش نیز متفاوت می‌شود؟ برای پاسخ به این سؤال، از دو منظر باید سخن گفت؛ اول، آیا فرضیه و فرضیه‌سازی در روان‌شناسی، دستخوش تغییر می‌شود یا نه؟ پاسخ این است، چنان که مسائل و موضوعات پژوهشی گسترش می‌یابند، به تبع آن، فرضیه‌سازی و آزمون فرضیه هم گسترش می‌یابد؛ این فرضیه‌ها ممکن است از هر آموزه کوچک یا بزرگ، جزئی یا کلی اسلامی که موضوعی روان‌شناختی تلقی می‌شوند، به دست آیند. دوم، آیا مجازیم از قرآن که وحی الهی است، فرضیه‌ای استخراج کنیم یا نه؟ پاسخ این است که پژوهشگر مسلمان، آیات قرآن را دارای وثوق و حجیت معرفت‌شناختی می‌داند و نیاز به آزمون آن ندارد؛ ولی برای اینکه ایده خود را به زبان علمی به دیگران عرضه کند، می‌تواند آن را در قالب فرضیه و آزمون فرضیه بیان کند؛ پژوهشگر غیر مسلمان باور معرفت‌شناختی به قرآن و آیات آن ندارد؛ بنابراین، او می‌تواند بسیاری از آیات قرآن و داده‌های آن را به عنوان فرضیه تلقی کند و آن را به آزمون بگذارد.^۱ بنابراین، آیات شریفه قرآن از این جهت هم می‌توانند برای پژوهشگر غیر مسلمان، زمینه‌ای باشند برای پژوهش‌های جدید. منظور، آیاتی هستند که ملاک‌های شکل‌دهی فرضیه را در خود دارند.^۲ در قرآن نمونه‌های متعددی از این گونه آیات هست؛ برای مثال، چند مورد از آیات قرآن را ذکر می‌کنیم:^۳

- خداوند میان دو متغیر «آسیب دیدن مؤمنان» با «دعا کردن و خواندن خداوند به‌طور مرتب» و همین‌طور بین دو متغیر «برطرف شدن آسیب» با «ترک دعای خداوند» همبستگی اعلام کرده است.^۴

۱. برای آزمون کردن مفاهیم قرآنی، لازم است کل آموزه‌های اسلامی را به عنوان یک سیستم مفهومی تلقی کرده و متغیرهای مختلفی را که در فضای آزمون حضور دارند، ملاحظه کنیم و آزمون در بافت معناشناختی مناسب خودش صورت پذیرد.

۲. بعضی از ملاک‌های تدوین فرضیه عبارت‌اند از: ۱. آزمون‌پذیر باشد، یعنی مفاهیم و متغیرهای مطرح‌شده در فرضیه، قابل تبدیل به تعاریف عملیاتی و واجد شاخص‌هایی برای سنجش باشند؛ ۲. قدرت تبیین داشته باشد، یعنی به گونه‌ای ساخته شود که واقعیت مسئله یا متغیر یا روابط مورد مطالعه را منعکس کند. ۳. همبستگی یا رابطه میان دو یا چند متغیر را بیان کند. ۴. با نظریه‌ای مرتبط بوده و با اصول کلی و دانش موجود هماهنگ باشد. ۵. روشن و دقیق و اختصاصی باشد. ۶. فارغ از مفاهیم ارزشی و اخلاقی، بلکه ناظر بر واقعیت و حقیقتی باشد که محقق قصد کشف آن را دارد.

۳. از این نمونه آیات، که غیر مسلمانان می‌توانند از آنها، تلقی فرضیه‌ای داشته باشند، زیاد هست.

۴. «وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَّكَانَ لِمَ يَدْعُنَا إِلَىٰ ضُرِّ مَسَّهُ...» (یونس، ۱۲).

- در آیه دیگر در همین موضوع، میان «آمدن مشکل» با «دعا و زاری به درگاه خدا» و نیز میان «فراوانی نعمت» با «فراموشی دعا و زاری» همایندی و همبستگی قرار داده است.^۱
- در آیه‌ای دیگر میان «مجاهدت و تلاش در راه خداوند» با «هدایت شدن و یافتن راه مورد رضایت خداوند» اعلام همایندی و همبستگی کرده است.^۲
- خداوند بین دو متغیر «وسعت روزی برای بندگان» با «طغیان و ستم کردن آنان در زمین» همبستگی اعلام کرده است.^۳

موضوعات روان‌شناختی قرآنی

در «روان‌شناسی با رهیافت قرآنی»، معیار وحدت‌بخش این شاخه معرفتی، عبارت است از موضوع آن. در اینکه موضوع روان‌شناسی چیست، سخنان زیادی گفته شده و مکاتب نیز جهت‌گیری‌های خود را داشته‌اند؛ برای روان‌شناسی اسلامی نیز تاکنون موضوعاتی مثل «نفس»، «روح»، «فطرت»، «عمل»، و... گفته شده است (غروی و آذربایجانی، ۱۳۹۱)؛ ولی وقتی بخواهیم کل روان‌شناسی را به عنوان یک شاخه علمی (مشمول بر موضوع، روش، مسائل، هدف، مفاهیم اساسی و...) به آموزه‌های قرآنی ارائه کنیم و تغییرهای حاصل شده در آن به وسیله مفاهیم قرآنی را به رسمیت بشناسیم و آن را در جایگاه یک معرفت قرآنی ببینیم، در این صورت به نظر می‌رسد «روح» به عنوان موضوع، قابل پذیرش نباشد، چون فقط به بُعد تجردی نفس نظر دارد و بُعد ارتباطی آن با بدن و تجلیات رفتاری آن را شامل نمی‌شود. «فطرت» و «عمل» نیز هر کدام فقط بخشی از مسائل روان‌شناسی را پوشش می‌دهند، اما «نفس» می‌تواند موضوع روان‌شناسی اسلامی تلقی شود.^۴ موضوع روان‌شناسی اسلامی باید جامع همه زیرموضوعات باشد؛ ضمن

۱. «وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَا رَبَّهُ مُنِيبًا إِلَيْهِ ثُمَّ إِذَا خَوَلَهُ نِعْمَةٌ مِّنْهُ نَسِيَ مَا كَانَ يَدْعُو إِلَيْهِ مِن قَبْلُ...» (زمر، ۹).
۲. «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ» (عنکبوت، ۶۹).
۳. «وَلَوْ بَسَطَ اللَّهُ الرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَغَوْا فِي الْأَرْضِ...» (شوری، ۲۸).
۴. بیان مطلب این است که در روان‌شناسی اسلامی، به روح از حیث روح بودن پرداخته نمی‌شود؛ حتی اگر صحبت از «معراج» هم می‌شود، مربوط به زمان حیات پیامبر (ص) است که روح به بدن تعلق دارد و میان مردم برمی‌گردد و آثار معراج زمینی می‌شود. تجرید نفس و رؤیای صادقه و طی الارض و... مربوط می‌شود به زمان حیات و تعلق روح به بدن، که از آن به «نفس» یاد می‌شود. آموری که به بُعد تجردی نفس مربوط شود و هیچ ربطی به بدن نداشته باشد، مورد مطالعه روان‌شناختی قرار نمی‌گیرد؛ به سخن دیگر، روح انسان پس از مرگ هم حضور دارد، اطلاعاتی در متون دینی درباره آن هست، درباره عوالم دیگر و منازل الآخرة و قیامت و بهشت و

جهنم، ثواب و عقاب و... روان‌شناختی واقع نمی‌شوند. ۱. برای مثال، بعضی از آنها را امید، مرگ، غم، شادی، کار، آرزو، عشق، معیارهای ساد، پرخاشگری، همنوایی، برود کامل، بهداشت روانی، مس

اینکه موضوعات روان‌شناسی معاصر را پوشش می‌دهد، باید از زیر موضوعاتی مثل «معراج»، «رؤیای صادق»، «تجربید روح»، «طی الارض»، «سحر»، «امدادهای غیبی»، «ایشاگر»، «حضور مشیت الهی در زندگی روزمره» و... نیز خالی نباشد. با این ملاحظات، به نظر می‌رسد می‌توان «نفس» را دربردارنده «فطرت» و «عمل» و نیز «بعد تعلقی روح» دانست، بنابراین، می‌توانیم «روح» و تجلیات و آثار روحی را نیز به «نفس» نسبت دهیم و «نفس» را دارای جامعیت لازم دانسته و آن را موضوع «روان‌شناسی اسلامی» تلقی کنیم در این صورت، ریزموضوعات آن بسیار گسترده خواهند بود.

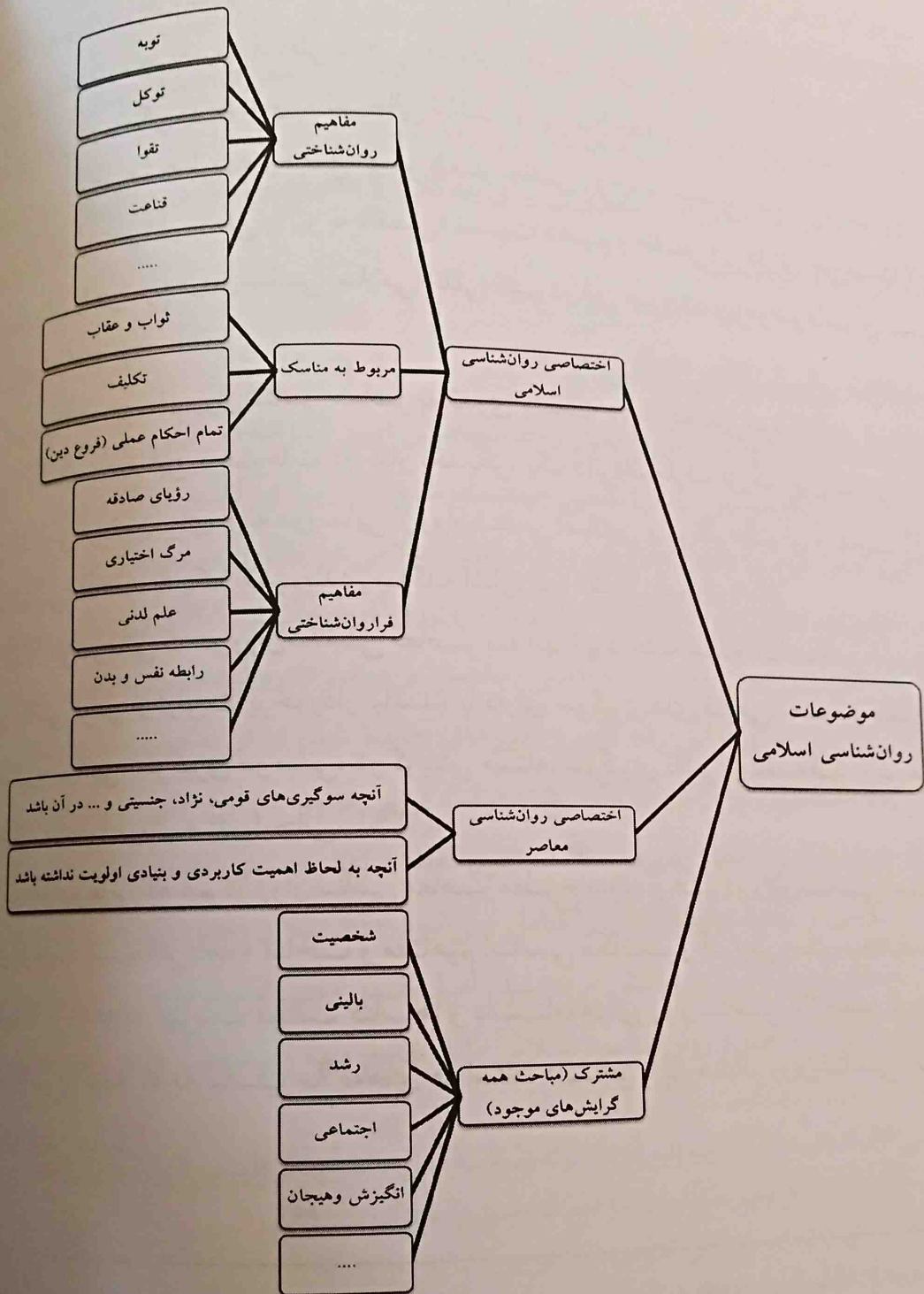
موضوعات ریز علم روان‌شناسی معاصر به قدری وسعت دارند که نمی‌شود انتظار شمارش آنها را داشت. جمع این موضوعات در کنار یکدیگر، یک دائرةالمعارف بزرگ روان‌شناسی شکل می‌دهد، ولی می‌توان برای ارائه دورنمایی از روان‌شناسی اسلامی و موضوعات آن و تفاوت آن با روان‌شناسی معاصر، به یک تقسیم‌بندی سه‌گانه اشاره کرد (شکل شماره ۱-۱).

الف) موضوعاتی که در روان‌شناسی معاصر به آنها پرداخته شده اما ممکن است در روان‌شناسی قرآنی از اولویت برخوردار نباشند، یا دارای سوگیری‌های قومی، جنسیتی، نژادی، اقتصادی، سیاسی، سوگیری در مبانی، در گزینش مسئله، سوگیری ناشی از نظریه‌ها، روش‌ها، و مفاهیم... باشند (غروی و آذربایجانی، ۱۳۹۱).

ب) موضوعاتی که هم در روان‌شناسی معاصر مطرح بوده و هم در روان‌شناسی اسلامی دارای اولویت است مثل: همه مباحث و مفاهیم اساسی مکاتب و گرایش‌های مختلف که می‌شود با مراجعه به فهرست مطالب کتاب‌ها و دانشنامه‌های روان‌شناسی ملاحظه کرد، یا موضوعاتی پراکنده که به تناسب علاقه‌های هر استاد، دانشجو یا پژوهشگر روان‌شناسی ممکن است به ذهن بیاید.^۱

جهنم، ثواب و عقاب و... اطلاعات زیادی هست که مربوط به روح انسان می‌شود؛ ولی اینها اصلاً مورد مطالعه روان‌شناختی واقع نمی‌شوند.

۱. برای مثال، بعضی از آنها را نام می‌بریم؛ مثل: عزت نفس، آرامش روانی، حزن، خوف، امید، قناعت، صبر، بیم، امید، مرگ، غم، شادی، کار و تلاش، موضوعات فراوان فراروان‌شناسی، عواطف، تبلیغات و جنگ روانی، پیری، آرزو، عشق، معیارهای سلامت روان، بازی، اعتماد به نفس و عزت نفس، خانواده، جاذبه‌های میان‌فردی، پرخاشگری، همنوایی، برداشت اولیه، اسناد، قوای انسان، هشیار و ناهشیار، بیماری‌های روان - تنی، انسان کامل، بهداشت روانی، محبت، تحسین و تلقین، سرگردانی و حیرت، میل جنسی و... .



شکل ۱-۱: ریزموضوعات روان‌شناسی اسلامی

ج) موضوعاتی که در روان‌شناسی معاصر مطرح نشده‌اند، اما در روان‌شناسی با رهیافت قرآنی به آنها پرداخته می‌شود، این‌گونه موضوعات نیز زیادند. برای مثال، می‌توان به موضوعاتی مثل توبه، توکل، قناعت، تقوا، تواضع، مهربانی با مؤمنان، برخورد شدید با کفار، زهد، تقدس، علم

غریبه، عواطف دینی، نفس و روح، رابطه نفس و بدن، ساحت‌های وجودی انسان، رؤیاهای صادق، مرگ اختیاری، تجرید روح، معراج، وحی، سبک زندگی قرآنی، تحلیل روان‌شناختی اعمال و مناسک اسلامی، شکرگزاری، «تکلیف»، «ثواب»، «تقدس»، «رشد متعالی»، «علم لدنی» و بسیاری موضوعات دیگر اشاره کرد.

به‌طور کلی، از آنجا که «نفس» در سه بعد شناختی، عاطفی و رفتاری، انسان حضور دارد و مظاهر و تجلیات هر کدام از این سه بعد را به تحلیل روان‌شناختی (توصیف، تبیین، پیش‌بینی، و تغییر) می‌گذارد و این تحلیل‌ها به ابعاد معنوی و اخروی نیز تعمیم می‌یابد، زیرموضوعات روان‌شناسی بسیار گسترده خواهند بود.

مسائل روان‌شناختی با رهیافت قرآنی

بسیاری از مفاهیمی که تحت عنوان «ریزموضوعات» در سه قسم پیش گفته از آن یاد شد، با بیانی دیگر، مسئله روان‌شناختی تلقی می‌شوند.

- بررسی مفاهیم روان‌شناختی در قرآن، به دو صورت متصور است: اول، بعضی از واژه‌ها، خود روان‌شناختی‌اند، مثل توکل، امید، ترس، شادی، و...؛ دوم، بسیاری از مفاهیم روان‌شناختی نیز در قرآن قابل اصطیاد هستند، اما نه به صورت کلیدواژه‌ای، بلکه به صورت یک تفسیر موضوعی؛ برای مثال، مفاهیمی مثل خشونت، همنوایی، حمایت‌های اجتماعی، اسناد، جاذبه‌های میان‌فردی و...، فقط نمونه‌هایی از مفاهیم قابل اصطیاد در قرآن هستند که در روان‌شناسی اجتماعی آمده‌اند (ر.ک: جمعی از مؤلفان، ۱۳۸۲). هر کدام از این مفاهیم یک مسئله روان‌شناختی قرآنی محسوب می‌شوند.

- یکی از باورهای روان‌شناختی قرآنی این است که زندگی دنیایی، کوچک و کم‌ارزش و مزرعه‌ای برای آخرت است. این یک مبنای روان‌شناختی است که در همه روان‌شناسی و همه زندگی اثر می‌گذارد، اما این باور قرآنی، در جامعه ما جاری نیست. قرآن می‌گوید: هر کسی تعقل کند به کوچکی دنیا در مقابل آخرت می‌رسد.^۱ دنیا و دنیازدگی و عوامل و پیامدهای روان‌شناختی آن، مجموعه‌ای از مسائل روان‌شناسی اسلامی به حساب می‌آیند.

- کفار به مؤمنان و ایمانشان، حسادت می‌ورزیدند و خیلی دوست داشتند آنان را به کفر

۱. «وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهُمْ وَلِلدَّارِ الْآخِرَةِ خَيْرٌ لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ» (انعام، ۳۳).

برگردانند. می‌دانند که اسلام و مؤمنان بر حق هستند، اما بیماری عاطفی‌ای به نام حسد در آنها ریشه دوانده و نمی‌گذارد با اسلام و مؤمنان همراه شوند.^۱ این‌گونه مفاهیم^۲ قابل تحلیل روان‌شناختی^۳ هستند.

- باورهای قرآنی فراوانی که در ارتباط با خداشناسی داریم، باید در عینیت‌های زندگی جاری باشند، و خداوند در جزء جزء زندگی ما حضور داشته باشد، اما این باورها به اندازه کافی درونی نشده‌اند؛ چرا؟ چه تحلیل روان‌شناختی‌ای دارد؟ چه فضای روان‌شناختی است که انسان را به اینجا رسانده است؟ چگونه می‌شود در آن تغییر و اصلاح ایجاد کرد؟

- اثرگذاری خداوند در زندگی روزمره افراد از طریق کدام مکانیزم‌های روان‌شناختی صورت می‌پذیرد؟ در این باره، احتمالات چندی قابل بررسی‌اند: اول، تأثیر روان‌شناختی و تصرف در روان آنها؛ مثل اینکه برخی را گرفتار ترس می‌کند بدون اینکه خودشان بفهمند و بدانند که این حالت از کجا حاصل شده است؟ در بعضی جنگ‌های صدر اسلام این‌گونه بوده است؛ دوم، استفاده از عوامل غیبی مثل جن و فرشته و...؛ این نمونه نیز در جنگ‌های صدر اسلام محقق شده است. داستان حضرت سلیمان و تخت بلقیس از این نمونه است و... سوم، مبانی اعتقادی قدرت و توان و تشخیص ویژه می‌دهد؛ برای مثال، چون به قیامت باور دارند، مشتاق بهشت هستند و بی‌مهابا می‌جنگند، اما کسی که به قیامت باور ندارد، از کشته شدن می‌ترسد و جرأت مبارزه شجاعانه را ندارد؛ چهارم، از طریق عوامل طبیعی که در اختیار انسان‌ها نیست؛ مثل باد، توفان، ابر، باران، سیل، سرما و گرما، و... اینها همه لشکر خداوند محسوب می‌شوند و در مواقع لزوم ممکن است حتی خلاف جریان عادی خود عمل کنند؛ پنجم، استفاده از توانمندی‌ها و ظرفیت‌های به فعلیت رسیده روانی خود فرد، مثل آنچه اکنون به عنوان علوم

۱. وَكَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُّوْكُمْ مِّنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كَفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ مِّنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ فَاعْتَصُوا وَاصْفَحُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (بقره، ۱۰۹)

۲. همه مفاهیم اخلاقی که در قرآن و روایات آمده‌اند، از این قبیل هستند؛ همه آنها نیاز به تحلیل روان‌شناختی دارند و از مسائل روان‌شناسی محسوب می‌شوند.

۳. منظور این چند کار است: الف) آن مفهوم به صورت نظری کاملاً بحث شود و حد و حدود آن از دیدگاه دینی معلوم شود؛ ب) نشانه‌های رفتاری آن از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی بررسی شود؛ ج) عوامل ایجادکننده آن، شناسایی و مورد بحث قرار گیرند؛ د) راه‌های پیشگیری و حذف، یا ایجاد و تقویت آن مفهوم از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی معلوم شود؛ ه) در صورت فراهم بودن زمینه‌های مفهومی و عملی، برای آن آزمون ساخته شود و از حالت کیفی محض به حالت کمی هم کشانده شود.

غریبه (همچون سحر، جادو و...) یا به عنوان فراروان‌شناسی (همچون هیپنوتیزم، تله‌پاتی و...) شناخته می‌شوند. حضور خداوند و بررسی کم و کیف آن، مجموعه‌ای از مسائل روان‌شناسی قرآنی را شکل می‌دهند.

- وقتی می‌خواهیم سبک زندگی مان اسلامی باشد، نمی‌توانیم به آسیب‌های اخلاقی توجه نکنیم. آسیب‌های روان‌شناختی، دو ویژگی دارند: نخست، به بُعد روانی انسان مربوط می‌شوند؛ دوم، اختلال بودنشان در حدی است که کش فردی و اجتماعی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. روان‌شناسی معاصر، مشکلات اخلاقی را به دلیل نداشتن قید دوم، آسیب تلقی نمی‌کند، اما وقتی در چارچوب سبک زندگی اسلامی سخن بگوییم، آسیب‌های اخلاقی هم قید دوم را دارند، چون به کش‌وری اسلامی فرد آسیب وارد می‌کنند؛ بنابراین، لازم است به عنوان آسیب از آنها یاد شود. پس تمام آسیب‌های اخلاقی، به عنوان مسائل روان‌شناختی قرآنی، در مجموعه اختلالات روانی وارد می‌شوند و نیاز به نشانه‌شناسی، سبب‌شناسی، پیشگیری و درمان دارند.

- خداوند همیشه با ماست، می‌بیند و می‌شنود؛^۱ همه امتحان می‌شوند که آیا مؤمن هستند یا نه؛ راست می‌گویند یا دروغ،^۲ در این گونه باورها، آنچه مربوط به خداوند است، از دسترس مطالعه و تفکر انسان بیرون است؛^۳ ما نمی‌توانیم بدانیم خداوند چگونه با ماست؟ چگونه می‌بیند و می‌شنود؟ اما می‌توانیم بررسی روان‌شناختی کنیم که انسان‌ها چه برداشت و احساسی به این گونه معارف دارند؟ اینها در بافت روان‌شناختی انسان چه جایگاهی دارند؟

- همایندی ایمان و عمل صالح و کفاره گناهان به واسطه آنها،^۴ که در قرآن، بارها ذکر شده است، چه بیان روان‌شناختی می‌تواند داشته باشد؟ «کفاره» بودن برای گناهان در اصطلاحات روان‌شناسی چگونه حضور پیدا می‌کند؟ اگر عمل صالح و ایمان، به سطح شخصیت فرد مربوط شود، بدیهی است کفاره بودن هم باید در همین سطح باشد، برای مثال، فرد گناهی انجام داده و ماهیت درونی خود را آلوده کرده و در سطح شخصیت آسیب دیده است و اکنون با ایمان و عمل صالح، که به عنوان پاک‌کننده عمل می‌کنند، آن آسیب‌های شخصیتی، ترمیم می‌شوند.

۱. «قَالَ كَلَّا فَاذْهَبَا بِآيَاتِنَا إِنَّا مَعَكُمْ مُسْتَمِعُونَ» (شعراء، ۱۶).

۲. «أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يَبْرُكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ» وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ» (عنکبوت، ۲ و ۳).

۳. اگر قابل مطالعه هم باشد مربوط به عرفان است، نه روان‌شناسی.

۴. «وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُكَفِّرَنَّ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَحْسَنَ الَّذِي كَانُوا يَعْمَلُونَ» (عنکبوت، ۸).

در هر صورت اینها را در هر کدام از سطوح شخصیت، نگرش یا رفتار بدانیم، قابلیت بررسی فراوان دارند.

- رعب یک مفهوم روان‌شناختی است که باید در کنار مفاهیم دیگری مثل خوف، خشیت، ترس و فویبای روان‌شناختی بررسی شده و هنجار و نابهنجارش معلوم شود. این رعبی است که خداوند در دل دشمنان قرار می‌دهد. افراد خطا کار نباید امکانات مادی خود، مثل خانه و... را مانع دسترسی خداوند به خود بدانند، خداوند از طریق بر آنها وارد می‌شود که حسابش را نمی‌کنند و چنان در دل‌های آنها ترس می‌اندازد که به دست خودشان و به دست مؤمنان خانه‌هایشان را خراب می‌کنند.^۱

عواطف و انفعالات از نگاه قرآن

یکی از ساحت‌های روانی بسیار مهم انسان، عواطف اوست. عواطف که از دریچه هوش هیجانی به آنها نگریسته می‌شود، عهده‌دار سهم بسیاری از موفقیت افراد در برنامه‌های زندگی هستند (گلمن، ۱۳۸۰). برخی محققان روان‌شناسی اسلامی، نام «انفعال» را بر آن گذاشته‌اند و یک فصل در کتابشان به آن اختصاص داده‌اند (عبدالرزاق عمار، ۲۰۰۹). انفعال عکس‌العملی است که در نتیجه تعامل نفس و بدن حاصل می‌شود، مثل غضب، اضطراب، حب، و... و باعث رفتارهایی همچون فرار، هجوم، تغییر رنگ، لرزش، و... می‌شود؛ انفعالات، یک بررسی فیزیولوژیک نیز لازم دارند؛ کدام هورمون، کدام ناقل عصبی و کدام جریان عصبی... موجب چه انفعالی می‌شوند. انفعالات در دو قسم کلی قابل بررسی و مطالعه‌اند؛ انفعالات سلبی، مثل غضب که به اموری از قبیل نارضایتی، دشمنی، تحقیر شدن و تحقیر کردن، حسد ورزیدن، مربوط می‌شوند و مثل ترس (خوف) که به اموری چون اضطراب، رعب (وحشت) و... مربوط می‌شود و مثل حزن که به اموری مثل ناامیدی، احساس گناه، پشیمانی و... برمی‌گردد، انفعالات ایجابی همچون محبت که باعث عاطفه‌ورزی، شغف،^۲ رجاء و... می‌شود و مثل شادی که مشتمل بر سعادت و احساس رضایت و... می‌شود.^۳

۱. «... وَظَنُوا أَنَّهُمْ مَانِعَتُهُمْ حُصُونُهُمْ مِنَ اللَّهِ فَأَتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ حَيْثُ لَمْ يَحْتَسِبُوا وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ يُخْرِبُونَ بُيُوتَهُمْ بِأَيْدِيهِمْ وَأَيْدِي الْمُؤْمِنِينَ فَاعْتَبِرُوا يَا أُولِيَ الْأَبْصَارِ» (حشر، ۳).
 ۲. عشقی که فرد را کر و کور می‌کند.
 ۳. عبدالرزاق عمار به مفاهیمی مثل دشمنی، خوف، اضطراب روانی، حزن، حساس گناه، حسد، غیرت، بخل، کبر،

در قرآن کریم، عواطف که اعم از انفعال هستند، به تکرار مورد اشاره قرار گرفته‌اند. برخی حالات درون انسان به وجود می‌آیند که می‌توانند مستمر باشند؛ این حالات الزاماً به یک رفتار بیرونی یا یک تظاهرات آشکار فیزیولوژیک منجر نمی‌شوند. این همان امری است که با تعبیر «احساس»^۱ از آن یاد می‌شود. ممکن است در وجود کسی این گونه احساس‌ها وجود داشته باشند و هیچ‌گاه هم زمینه‌ای برای بروز رفتاری آنها فراهم نشود. این احساس‌ها و متعلق‌های آنها و شدت و ضعف آنها، از دیدگاه قرآن اهمیت بسیار دارند. قرآن به تمام احساس‌هایی که در زندگی‌های روزمره حضور پیدا می‌کنند، اشاره کرده است. برای نمونه، عزاداری، آرزومندی، هوس‌آلودی، تسلیم بودن، تکبر، خخرفروشی، شاکر بودن، شادمانی، غمگینی، امیدواری، مهربانی، ترس، غرور، خشمگینی، انتقام‌خواهی، رنجوری، خشنودی از خدا، تردید، تأسف، کسالت، پشیمانی، تواضع، دلتنگی، نومیدی، کنجکاوی، عاشقی، نفرت، خلوص، وفاداری، رضایت، حسادت، اعتماد، اطمینان، نفاق، دلبستگی، دلخوشی، طغیان، حس دعا، لجابت، تعجب، انتظار، عجله، آرامش، بخل، مظلومیت، ظالمیت، همدردی، ضعف، ذلت، عزت، دلسوزی، تضرع، حقارت، حُسن ظن، سوءظن، دشمنی، یقین، خدادوستی، توکل، انتظار، کینه و... از این قبیل هستند.

مفاهیم اساسی روان‌شناسی اسلامی

هر مکتبی از مکاتب روان‌شناسی، مفاهیمی اساسی دارد که به آن مفاهیم شناخته می‌شود؛ برای مثال، برخی مفاهیم اساسی مکتب فروید عبارت‌اند از: «تداعی آزاد»، «هشیار، نیمه‌هشیار و ناهشیار»، «بن، من، فرامن»، «تحلیل آموزشی»، «مکانیزم‌های دفاعی»، «عقده ادیپ و الکترا» و... . برخی مفاهیم اساسی نظریه رفتارگرایی اسکینری عبارت‌اند از: «شکل‌دهی»،^۲ تقریب‌های متوالی،^۳ «تقویت»،^۴ «تقویت‌کننده‌ها»،^۵ «تنبیه»،^۶ «برنامه‌های تقویت»،^۷ «رفتار خرافی»^۸ خودگردانی رفتار^۹ و...

ریا، نفاق، احساس کهنتری، محبت، حیا، رحمت، شکر، امید، فال نیک زدن، رضایتمندی و سعادت‌مندی، پرداخته و بررسی روان‌شناختی - قرآنی مختصری انجام داده است.

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| 1. feeling | 2. shaping |
| 3. successive approximation | 4. reinforcement |
| 5. reinforcer | 6. punishment |
| 7. schedules of reinforcement | 8. superstitious behavior |
| 9. self-control | |

برخی مفاهیم اساسی روان‌شناسی فردی^۱ آدلر عبارت‌اند از: «احساس کهتری»^۲، «جبران»^۳، «سبک زندگی»^۴، «غایت»^۵، عقده برتری^۶، اثر ترتیب تولد^۷ و...
برخی از مفاهیم اساسی در نظریه ملانی کلاین، عبارت‌اند از: «تکنیک بازی»^۸، «موضع افسردگی»^۹، «رابطه موضوعی»^{۱۰}، «جنسیت»^{۱۱}، «غبطه» و...
برخی مفاهیم اساسی روان‌شناسی صنعتی عبارت‌اند از: «دلیل رفتار»^{۱۲}، «تفاوت‌های فردی»^{۱۳}، «انگیزش»^{۱۴}، «شخصیت و رفتار»^{۱۵}، «نقش رفتاری» و...
مفاهیم اساسی هر مکتب، ویژه همان مکتب به حساب می‌آیند و بیان‌کننده بخش مهمی از آن نظریه خواهند بود و با نبودن آن مفاهیم، گویی آن مکتب هم نیست؛ ذهن محققان با برخورد به مفاهیم اساسی هر مکتب، به آن مکتب منتقل می‌شود.

«روان‌شناسی با رهیافت قرآنی» نیز مفاهیمی اساسی دارد که لازم است به آنها توجه بشود. این مفاهیم در مکاتب دیگر یا وجود ندارند، یا اگر وجود داشته باشند، محوری و تعیین‌کننده به شمار نمی‌آیند. برخی از این مفاهیم عبارت‌اند از: «دو بعدی بودن انسان»، «روح»، «فطرت»، «نفس»، «رابطه نفس و بدن»، «عمل»، «ایمان»، «خدا باوری»، «معاد باوری»، «ایمان به غیب»، «رشد متعالی»، «سلسله انگیزه‌های معنوی»، «هدفمندی اخروی» و... در این مکتب، هر کدام از این مفاهیم، بسیار تعیین‌کننده‌اند، و با نبودن هر کدام از آنها، آسیب جدی بر پیکره این مکتب روان‌شناختی وارد می‌شود. موارد متعددی از این مفاهیم و دیدگاه قرآن راجع به آنها، در فصل‌ها و مباحث مختلف این کتاب مورد توجه قرار گرفته‌اند؛ بنابراین، در اینجا به‌طور مستقل به آنها نمی‌پردازیم.

رویکردهای روان‌شناسی اسلامی

در یک تقسیم‌بندی کلی می‌توان به سه نوع رویکرد در مورد روان‌شناسی موجود اشاره کرد (غروی و آذربایجانی، ۱۳۹۱):

[الف] پذیرش کامل روان‌شناسی موجود: تعدادی از روان‌شناسان مسلمان روان‌شناسی موجود

1. individual psychology

3. compensation

5. finalism

7. birth-order

2. inferiority feeling

4. life style

6. superiority complex

را به طور کامل می‌پذیرند. آنان به این دلیل که علوم، شرقی و غربی ندارند، هر نوعی تلاشی را در جهت تدوین روان‌شناسی اسلامی غیر ضروری می‌دانند.

ب) رد کامل روان‌شناسی موجود: این رویکرد می‌گوید برای اسلامی کردن علوم باید تمام روش‌های علمی کنونی را کنار بگذاریم و به سراغ قرآن و سنت یا معجزات علمی قرآن برویم.

ج) پذیرش روان‌شناسی موجود با اصلاح: اکثر دانشمندانی که از روان‌شناسی اسلامی سخن می‌گویند، یافته‌های روان‌شناسی موجود را می‌پذیرند و آنها را قابل ارزیابی و نقادی می‌دانند؛ اما آنان خود به دیدگاه‌های شش‌گانه دیگری قابل تقسیم هستند.

۱. تغییر در مبانی: یعنی موضوعات و مسائل روان‌شناسی کنونی را براساس مبانی و پیش‌فرض‌های مورد قبول اسلام بررسی می‌کنیم.

۲. گرفتن موضوعات و مسائل از اسلام: موضوعات، مسائل و گزاره‌های علم روان‌شناسی از اسلام گرفته شود؛ یعنی کاری به مبانی نداشته باشیم، بلکه سراغ خود علم برویم. آیات و روایات را ببینیم، گزاره‌های روان‌شناختی و مباحث انسان‌شناسی را از آن منابع استخراج کنیم.

۳. تغییر در هدف و کاربرد: یعنی لازم است که مباحث موجود را براساس غایت و هدف متعالی اسلام محک بزنیم.

۴. تغییر در روش: برخی از دانشمندان مسلمان بر این باورند که روش تجربی موجود منطبق با دیدگاه‌های اسلام نیست. روش باید جامع‌تر در نظر گرفته شود و از روش‌های عقلی، شهودی، و حتی روش نقلی نیز استفاده شود.

۵. تغییر در آزمون‌ها: برای اسلامی شدن روان‌شناسی باید پژوهش‌های آن در جامعه اسلامی انجام شود و تحقیقات تجربی آن بر روی افراد مسلمان اجرا گردد که باورها و ارزش‌های اسلامی تا حدودی در آنها نفوذ کرده است.

۶. تغییر در محققین و اندیشمندان: اگر دانشمند و محقق باورمند به عقاید اسلامی باشد، در مهد فرهنگ اسلام تربیت یافته باشد، خودش مؤدب به آداب اسلامی باشد، چنین دانشمندی اگر موضوعات روان‌شناسی را مورد تحقیق قرار دهد، ارزش‌های خود را در آنها دخالت می‌دهد و آن موضوعات هم خود به خود رنگ اسلامی به خود می‌گیرد.

ارزیابی دیدگاه‌های شش‌گانه: دو دیدگاه اول در موضع افراط و تفریط هستند و هیچ‌کدام قابل دفاع نیستند. اما برای دآوری در مورد رویکردهای شش‌گانه، ابتدا باید ببینیم که قوام و هویت

یک علم به چه چیزهایی است؟ ما قوام علم و هویت آن را به پنج چیز می‌دانیم: «مبانی»، «موضوع»، «مسائل»، «هدف» و «روش» پنج عنصری هستند، که قوام علم به آنهاست و مجموع آنها هویت و ماهیت یک علم را تشکیل می‌دهد. اگر علمی بخواهد تغییر کند، باید در تمام این عناصر پنج‌گانه تغییر ایجاد شود. روان‌شناسی زمانی می‌تواند اسلامی باشد، که تمام پنج عنصر فوق رنگ اسلامی به خود بگیرد.

آنچه به اختصار از رویکردها در باب روان‌شناسی اسلامی نقل قول شد، دو منظور را برآورده کرد؛ نخست اینکه ارجاع به متن اصلی، ما را از پرداختن تفصیلی به این رویکردها بی‌نیاز کرد؛ دوم اینکه معلوم شد رویکرد این کتاب قدری متفاوت از آن رویکردهاست بعضی از آن تفاوت‌ها عبارت‌اند از: الف) از دیدگاه این کتاب، ضروری نیست همواره دغدغه داشتن «علم» روان‌شناسی را داشته باشیم. روان‌شناسی درواقع یک شاخه «معرفتی» است که بخشی از آن تجربی است و همانند بخش‌های دیگر آن، ارزشمند است، روان‌شناسی معاصر این‌گونه است و روان‌شناسی اسلامی نیز این‌گونه خواهد بود؛ ب) ضروری نیست همواره دغدغه «درون‌دینی یا برون‌دینی» بودن روان‌شناسی اسلامی را داشته باشیم. اگر دانشمندان دینی - روان‌شناختی، تلاش کنند و روان‌شناسی را به‌طور کامل هماهنگ با آموزه‌های قرآنی، انسجام بخشند، دیر یا زود، دست‌کم با استقبال یک‌چهارم مردم دنیا مواجه خواهد شد؛ ج) قوام «روان‌شناسی اسلامی» به دو چیز است؛ اول موضوع، و دوم هدف روان‌شناسی؛ د) «مبانی»، «مسائل» و «روش» در روان‌شناسی اسلامی می‌توانند با آنچه در روان‌شناسی معاصر وجود دارد متفاوت باشند، اما در عین حال به «روان‌شناسی» بودن آن آسیبی وارد نشود. بر این اساس، روش، مبانی و مسائل روان‌شناسی غربی و روان‌شناسی اسلامی، تابعی هستند از موضوع و هدفشان؛ ه) با تعمیمی که در موضوع داده می‌شود، همه ریزموضوعات و مسائل روان‌شناسی اسلامی که ذکر شدند وارد موضوع می‌شوند و چیزی از دایره موضوع بیرون نمی‌ماند و با هدفی که بیان شد، مرز روان‌شناسی با علوم دیگر، مثل اخلاق، کلام، فلسفه و... معلوم می‌گردد، چرا که هدف هیچ‌کدام از آنها با هدف روان‌شناسی منطبق نیست.

خلاصه فصل
در این فصل تلاش شد تا در روان‌شناسی ارائه شود. «معرفت‌شناختی»، «هستی‌شناختی» برای داشتن این مکتب روان‌شناسی معاصر تفاوت اهداف نظری و کاربردی روان‌شناسی معاصر تفاوت مکتب «روان‌شناسی» که پژوهش‌های تجربی در روان‌شناسی اسلامی تبیین پیش‌بینی و اصلا زیرمجموعه‌ای از هندسه روان‌شناسی اسلامی روان‌شناسی اسلامی بشر در حیطه‌ای از معارف موضوعات و مسائل و مفاهیمی اساسی دارد آنچه در این کتاب اشاره دارد.

خلاصه فصل

در این فصل تلاش شد تا دورنمایی از «روان‌شناسی با رهیافت قرآنی» به عنوان یک مکتب روان‌شناسی ارائه شود. مراد از «رهیافت قرآنی» آن است که مبانی «انسان‌شناختی»، «معرفت‌شناختی»، «هستی‌شناختی» و «روش‌شناختی» قرآنی، بر همه روان‌شناسی حاکم باشد؛ برای داشتن این مکتب روان‌شناختی، به پیش‌فرض‌های نُه‌گانه‌ای اشاره شد. این مکتب در اهداف نظری و کاربردی، روش، موضوعات، مسائل و مفاهیم اساسی، با دیگر مکاتب روان‌شناسی معاصر تفاوت‌هایی دارد.

مکتب «روان‌شناسی اسلامی» یک شاخه علمی تجربی نیست، بلکه یک شاخه معرفتی است که پژوهش‌های تجربی هم بخشی از آن خواهند بود.

روان‌شناسی اسلامی در حیطه اهداف نظری، ضمن اینکه در اهداف اختصاصی (توصیف، تبیین، پیش‌بینی و اصلاح رفتار) با روان‌شناسی معاصر مشترک است، در اهداف عام، زیرمجموعه‌ای از هندسه معرفتی اسلام به حساب می‌آید و اهداف عام آن را دنبال می‌کند.

روان‌شناسی اسلامی در اهداف کاربردی، تابع نیازهای جامعه اسلامی است.

روان‌شناسی اسلامی در روش، منحصر در روش تجربی نخواهد بود، بلکه از هر روشی که بشر در حیطه‌ای از معارف خود آن را پذیرفته و از آن دفاع کرده، استفاده می‌کند.

موضوعات و مسائل روان‌شناسی اسلامی بسیار متنوع‌تر و بیشتر از روان‌شناسی معاصر است و مفاهیمی اساسی دارد که آن را از دیگر مکاتب روان‌شناسی متمایز می‌سازد.

آنچه در این کتاب آمده، فقط به گوشه‌ای از «روان‌شناسی اسلامی» به عنوان یک مکتب اشاره دارد.

فصل دوم

مبانی روان‌شناسی در رهیافت قرآنی

اهداف آموزشی

از دانشجو انتظار آن است که پس از یادگیری این فصل، بتواند:

۱. مبانی انسان‌شناختی قرآنی را نام برد و توضیح دهد.
۲. با اندیشیدن، در باب مشکلات، شیطان و هوای نفس، آنها را تحلیل روان‌شناختی کند.
۳. مبانی هستی‌شناختی قرآنی را نام برده و تأثیر آن در روان‌شناسی را توضیح دهد.
۴. مصداق‌های امور غیبی را نام برد و در باب کیفیت حضور آن در روان‌شناسی اندیشه کند.
۵. مبانی اعتقادی قرآنی را نام برد و تأثیر آن در روان‌شناسی را توضیح دهد.
۶. کیفیت مبنا بودن هر کدام از مبانی ذکر شده نسبت به روان‌شناسی قرآنی را تبیین کند.
۷. مبانی یادشده را به لحاظ مقدار تأثیرگذاری بر روان‌شناسی، از دیدگاه خودش، رده‌بندی کند.

روان‌شناسی، مبتنی بر مبانی زیادی از نوع انسان‌شناختی، هستی‌شناختی و... است؛ هر فردی خواه ناخواه و دانسته و نادانسته، در گرداب مبانی‌ای غرق است که در طول زمان در آن مبانی رشد یافته، آنان را باور کرده و مسلّم پنداشته است. روان‌شناسی قرآنی نیز باید مبتنی بر مبناهایی باشد که مورد تأیید و تأکید قرآن است. به اختصار به برخی از این مبانی اشاره‌ای می‌شود؛ صاحب‌نظران روان‌شناسی با تأمل در هر کدام از این مبانی، تأثیرات آن مبانی را در مباحث روان‌شناسی درمی‌یابند. شکل شماره ۱-۲، دورنمایی از مباحث این فصل را نشان می‌دهد.

مبانی انسان‌شناختی روان‌شناسی از دیدگاه قرآن

(الف) انسان مخلوق است:

انسان وجود نداشته، بلکه خداوند او را خلق کرده است؛^۱ خلقت او به صورت‌های مختلف و در مراحل مختلف، مورد توجه قرآن قرار گرفته است. گاه گفته می‌شود که او از عدم^۲ و گاه از خاک^۳ و گاه از آب^۴ و گاه از نطفه و مضغه و علقه^۵ خلق شده است و سپس دوران بزرگسالی^۶ و کهنوت و ناتوانی^۷ و آمادگی برای مرگ و...؛ برای او قرار داده شده است. سلامت، بیماری، تغذیه و... همه به دست خداوند است.^۸ این مخلوق هیچ‌گاه نابود نمی‌شود، بلکه هنگام مرگ خداوند او را تحویل می‌گیرد.^۹ او برای هدفی خلق شده است، ابتدا و انتهای دارد؛ خالق او، برایش دفترچه راهنما قرار داده است؛ روان‌شناسی می‌تواند برای شناسایی ابعاد روانی این

۱. «وَلَقَدْ خَلَقْنَاكَ مِنْ قَبْلُ وَلَمْ تَكُ شَيْئًا» (مریم، ۹).

۲. «قُلْ أَتَى عَلَى الْإِنْسَانِ حِينٌ مِنَ الدَّهْرِ لَمْ يَكُنْ شَيْئًا مَذْكُورًا» (انسان، ۱).

۳. «وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ» (مؤمنون، ۱۲).

۴. «وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُ نَسَبًا وَصِهْرًا...» (فرقان، ۵۴).

۵. «فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لَنَبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقَرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يَتُوفَىٰ مِنْ بَيْنِكُمْ إِلَىٰ أَزْدَلِ الْعُمْرِ» (حج، ۵).

۶. «وَمَنْ نَعْمَرَهُ نَكُنَّ فِي الْخَلْقِ» (یس، ۶۸).

۷. «الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ * وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ * وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشفِينِ * وَالَّذِي يَمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ * وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ...» (نحل، ۷۰).

۸. «الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ * وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ * وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشفِينِ * وَالَّذِي يَمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ * وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ...» (شعراء، ۷۸-۸۲).

۹. «وَالَّذِي خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ...» (نحل، ۷۰).

مخلوق، از آن دفترچه استفاده کند. روان‌شناسی باید مخالفتی با هدف خلقت او نداشته باشد، بلکه او را در رسیدن به هدف نهایی خلقت، یاری رساند. روان‌شناسی باید این نکته را به رسمیت بشناسد که این مخلوق، همواره تحت تأثیر خالق خود است. همه عوامل انسانی، طبیعی و... اکوسیستمی کار می‌کنند که آن خالق، بر همه آنها اشراف دارد و تأثیر می‌گذارد.

(ب) انسان دو ساحتی است:

ضمن خلقت مادی آغازین، خداوند از روح خود در او دمیده است.^۱ خلقت نخستین انسان به اراده خودش نبوده، اما کیفیت و شکل پایی خلقت بعدی (وجود روحانی) و تکامل او با اراده خودش مرتبط است. هم می‌تواند با ویژگی‌های مثبت انسانی شکل گیرد و زندگی آخرتی خوبی را برای خود تدارک ببند،^۲ و هم می‌تواند به سوی ویژگی‌های منفی حیوانی کشیده شود.^۳ این دو ساحت، با هم ارتباط تنگاتنگ دارند. هیچ کدام، با غفلت از دیگری قابل شناسایی صحیح و کامل نیستند. جسم و روح انسان دو روی یک سکه محسوب می‌شوند و رفتارها و تجلیات روانی او تحت تأثیر هر دو ساحت هستند. روان‌شناسی اسلامی باید این دو بعد را در کنار هم و به صورت مکمل یکدیگر مورد توجه قرار دهد؛ در غیر این صورت، یک مطالعه مقطعی و برشی خواهد بود که گویای کلیت انسان نیست. همچنان که روان‌شناسی معاصر، موارد مختصری از تأثیر و تأثر این دو را تحت عنوان اختلالات سایکوسوماتیک دریافته و به آن اشاره کرده است، موارد متعدد نیز در متون دینی در این مورد ذکر شده‌اند؛ از جمله:

(ج) انسان، گل سرسبد مخلوقات:

خداوند آنچه را که در زمین است برای انسان آفریده.^۴ در حدیث قدسی آمده است: ای فرزندان آدم، همه چیز را برای تو آفریدم و تو را برای خودم.^۵ در جای دیگر می‌فرماید: ما فرزندان آدم را گرامی داشتیم... و آنها را بر بسیاری از آفریده‌های خود برتری آشکار دادیم.^۶ انسان

۱. «فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ» (حجر، ۲۹).

- «فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ» (سوره ص، ۷۲).

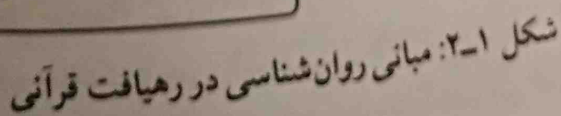
۲. «تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ» (قصص، ۸۳).

۳. «وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنَّ وَالْإِنْسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ» (اعراف، ۱۷۹).

۴. «هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا» (بقره، ۲۹).

۵. «يَا أَيُّهَا آدَمُ خَلَقْتُكَ لَاجِلِكُمْ وَخَلَقْتُكَ لَاجِلِي» (شوشتری، ۱۳۷۶، ج ۱، ص ۳۴۰).

۶. «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا» (اسراء، ۷۰).



١. وَسَخَّرْ لَكُمُ الْيَمِينَ
٢. أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ
٣. مِنْ عِزِّهِ لَكَ
٤. (المدى: ١٣٧٣، ص
٥. وَأَمَّا قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَأِ
٦. إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ
٧. عَلَيْكُمْ جَبْهَتًا (احمر
٨. وَقَالَ إِنِّي عَبْدُ اللَّهِ آتَانَا
٩. الْوَحْيَ وَإِنَّا لَنَدْعُوهُ سُدًى
١٠. إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا
١١. وَإِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ

خودش نیز باید این مقام را ارج نهد و آن را حفظ کند. دریاها برای انسان است؛^۱ شب و روز برای انسان است؛^۲ همه آنچه در زمین است برای انسان است؛^۳ اگر انسان جایگاه خود را بشناسد، خود را به چیزهای بی ارزش نمی‌فروشد؛^۴ داشتن چنین مبنایی در انگیزه‌های متعالی انسان بسیار مؤثر و جهت‌دهنده است. هدفمندی او فراتر از زمین و آسمان و همه مخلوقات دیگر خداوند خواهد بود. سوگیری‌های نژادی، جنسیتی و...، جایی در روان‌شناسی نخواهند داشت. انسان کامل در این دیدگاه بسیار متفاوت خواهد شد با انسان کامل در روان‌شناسی معاصر.

(د) انسان، خلیفه روی زمین:

قرآن کریم انسان را خلیفه و نماینده خدا روی زمین معرفی کرده است.^۵ این تعبیر ضمن روشن ساختن مقام بشر، این حقیقت را نیز بیان می‌کند که ثروت‌ها، استعدادها و همه مواهبی که خدا به انسان داده، در حقیقت مالک اصلیش خود اوست و انسان تنها نماینده او و مأذون از طرف خداست و بدیهی است که هر نماینده‌ای در تصرفات خود استقلال ندارد، بلکه باید تصرفاتش در حدود اجازه و اذن صاحب اصلی باشد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱). افزون بر تعبیر خلافت، انسان امانتدار الهی بر روی زمین نیز شمرده شده است، امانتی که هیچ موجود دیگری تاب تحمل آن را نداشت.^۶ از این آیه نیز به خوبی، ویژه بودن انسان در نزد خداوند، معلوم می‌شود. باور به این مبنا، موجب می‌شود نگرش‌ها، عواطف، و رفتارهای انسان، نسبت به خودش و دیگر هم‌نوعانش بسیار متفاوت شوند و در نتیجه، کاربردهای روان‌شناسی در همه امور زندگی فردی و اجتماعی متفاوت شوند.

(ه) انسان، بنده خداست:

خداوند بندگان خوب خود مثل عیسی،^۷ سلیمان،^۸ ایوب،^۹ پیامبر اسلام^{۱۰} و... را با وصف

۱. «وَسَخَّرَ لَكُمُ الْأَنْهَارَ» (ابراهیم، ۳۲).

۲. «وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ» (نحل، ۱۲).

۳. «أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُم مَّا فِي الْأَرْضِ» (حج، ۶۵).

۴. «من عرف نفسه لم يهنها بالفانيات» (آمدی، ۱۳۷۳، ص ۶۲۷)؛ «عجبت لمن عرف نفسه، كيف يانس بدار الفناء» (آمدی، ۱۳۷۳، ص ۱۳۶).

۵. «وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً» (بقره، ۳۰).

۶. «إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا» (احزاب، ۷۲).

۷. «قَالَ إِنِّي عَبْدُ اللَّهِ آتَانِيَ الْكِتَابَ وَجَعَلَنِي نَبِيًّا...» (مریم، ۳۰)؛ «لَنْ يَسْتَنْكِفَ الْمَسِيحُ أَنْ يَكُونَ عَبْدًا لِلَّهِ» (نساء، ۱۷۲).

۸. «وَوَهَبْنَا لِدَاوُدَ سُلَيْمَانَ نِعَمَ الْعَبْدِ إِنَّهُ أَوَّابٌ» (سوره ص، ۳۰).

۹. «إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نِعَمَ الْعَبْدِ إِنَّهُ أَوَّابٌ» (سوره ص، ۴۴).

۱۰. «وَإِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِمَّا نَزَّلْنَا عَلَىٰ عَبْدِنَا فَأْتُوا بِسُورَةٍ مِثْلِهِ...» (بقره، ۲۳).

«عبدالله» یاد می‌کند. تعبیر پُر عنایت خداوند نسبت به بندگان خود عبارت است از: «ای بندگان من»؛ برای مثال، می‌گوید، «ای نفس مطمئنه، به سوی پروردگارت بازگرد در حالی که توازن و اراضی هستی و او از تو راضی است، در زمره بندگان من داخل شو و در بهشت من داخل شو».^۱ خداوند به شیطان نیز می‌گوید: «تو بر بندگان من تسلط و حاکمیتی نداری»^۲ و به پیامبر می‌فرماید: «به بندگان من خبر ده که من آمرزنده و مهربان هستم».^۳ خداوند بر این بندگی اصرار دارد و می‌خواهد ما فقط بنده او باشیم و مولا و صاحب دیگری نداشته باشیم.^۴ خداوند همه گناهان انسان را به جز شرک قابل بخشش می‌داند.^۵ این باور برای انسان شخصیتی متفاوت می‌سازد، بهنجار و نابهنجار را تغییر می‌دهد، شیوه‌های پیشگیری و درمان را تحت تأثیر خود می‌گیرد.

(و) انسان مختار است:

از دیدگاه قرآن انسان موجودی مختار است: «هر کس می‌خواهد ایمان می‌آورد و هر کس می‌خواهد کافر می‌گردد...».^۶ در آیه دیگر می‌فرماید: «این هشدار و تذکری است، پس هر کس بخواهد راهی به سوی پروردگارش برمی‌گزیند».^۷ آمدن پیامبران و ارسال کتاب آسمانی، بی‌آنکه انسان، مختار باشد، کاری بیهوده است. آیاتی که در زمینه ابتلا و آزمایش انسان^۸ وارد شده‌اند، آیات وعد و وعید و پاداش برای انجام کارهای خوب و انداز آدمی از عواقب کارهای بد^۹

۱. «بَايُنَتْهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * اُنْجِىْ اِلَى رَبِّكَ رَاضِيَةً مُّرْضِيَةً * فَادْخُلِيْ فِيْ عِبَادِيْ * وَادْخُلِيْ جَنَّتِيْ» (فجر، ۲۷-۲۹).

۲. «اِنَّ عِبَادِيْ لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ» (حجر، ۴۲). ۳. «نَبِيٌّ عِبَادِيْ اَتَى اَنَا الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ» (حجر، ۴۹).

۴. امام صادق به یکی از شاگردانشان (عنوان بصری) می‌فرماید: «حقیقت عبودیت در سه چیز است: اول اینکه بنده در آنچه خداوند به او عطا کرده برای خود مالکیتی قائل نباشد و آن را در جایی که خداوند فرموده، به مصرف برساند در این صورت انفاق کردن برایش آسان می‌شود. دوم اینکه بنده برای خود (مستقل از تدبیر الهی) تدبیر و چاره‌اندیشی نکند، در این صورت مصائب و گرفتاری‌های دنیا بر وی آسان گردد. سوم اینکه همه سرگرمی و اشتغالش به چیزی باشد که خداوند متعال او را به انجام آن فرمان داده یا از ارتکابش نهی فرموده است در این صورت، دیگر فرصتی برای ستیزه‌گری و فخر فروشی با مردم پیدا نمی‌کند...» (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۸، ص ۲۲۵).

۵. «اِنَّ اللّٰهَ لَا يَغْفِرُ اَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُوْنَ ذٰلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ» (نساء، ۴۸)؛ «اِنَّ اللّٰهَ لَا يَغْفِرُ اَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُوْنَ ذٰلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ...» (نساء، ۱۱۶).

۶. «اِنَّ هٰذِهِ تَذْكِرَةٌ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفِرْ اِلٰى رَبِّهِ سَبِيْلًا» (مزل، ۱۹؛ انسان، ۲۹).

۷. «اِنَّا خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ مِنْ نُّطْفَةٍ اَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيْهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيْعًا بَصِيْرًا» (انسان، ۲)؛ «اِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلٰى الْاَرْضِ زِينَةً لِّهَا لِنَبْلُوَهُمْ اَيُّهُمْ اَحْسَنُ عَمَلًا» (کهف، ۷).

۸. «كَانَ النَّاسُ اُمَّةً وَاحِدَةً فَبَعَثَ اللّٰهُ النَّبِيِّنَ مُبَشِّرِيْنَ وَمُنْذِرِيْنَ» (بقره، ۲۱۳)؛ «وَإِنْ مِنْ اُمَّةٍ اِلَّا خَلَا فِيْهَا نَذِيْرٌ» (فاطر، ۲۴).

۹. امام هادی (ع): «عجبت لمرءة...» (ع). ۱۰. امام علی (ع): «عجبت لمرءة...» (ع). ۱۱. امام سجاد (ع): «اللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْأَلُكَ لِيْ مَسَالِكَ الْمُهَالِكَةِ...» (ع).

و آیات عهد و میثاق خدا با انسان‌ها نیز این دلالت را تأکید می‌کنند.^۱ اگر انسان مجبور باشد و از خود اختیاری نداشته باشد؛ عهد خدا با وی، کاری لغو است. افزون بر اینها، آدمی با علم حضوری نیز درمی‌یابد که مختار است (مصباح یزدی، ۱۳۷۶). نظریات شخصیت‌ها در مختار بودن یا نبودن انسان اختلاف دارند؛ از دیدگاه اسلام، انسان مختار است، دارای سرشتی مثبت است، جبر اجتماعی نیز در مورد او پذیرفته نیست. انسان‌ها در جهت‌گیری‌های کلی زندگی به یکدیگر نگاه نمی‌کنند، بلکه به دستورهای الهی توجه می‌دارند.

(ز) انسان دشمنی به نام هوای نفس دارد:

در آیات و روایات دو گونه سخن درباره نفس آدمی آمده است: یک دسته نفس را در جایگاهی بالا می‌نشانند و دسته دوم از آن به عنوان یک موجود شریر یاد می‌کنند.^۲ آن نفس شریر، دشمن انسان است؛ امیرمؤمنان علی (ع) فرموده: «به نفس خود رو کن با روگردانی از آن»؛^۳ «کسی که در نزد خود، خوار شود و احساس کرامت و شخصیت اخلاقی نکند از شر او ایمن مباش»؛^۴ «شگفتا از کسی که چون چیزی را گم می‌کند به جستجوی آن می‌پردازد، اما چون خود (نفس) را گم می‌کند آن را نمی‌جوید»؛^۵ «انسان باید نفس خود را از هوا و هوس پاک گرداند»؛^۶ «نفس انسان، همواره به بدی‌ها امر می‌کند و هر کسی ممکن است گرفتار آن بشود مگر اینکه لطف و عنایت الهی شامل حال او باشد».^۷ درواقع دشمن‌ترین دشمنان، برای هر کس، همان نفس خود اوست که درون اوست «خداوند، به تو پناه می‌برم از نفسی که به بدی‌ها امر می‌کند، به خطاها مبادرت می‌ورزد و به سوی پرتگاه‌ها و هلاکت می‌رود»،^۸ «اطمینان به نفس از

۱. «أَلَمْ أَعْهَدْ إِلَيْكُمْ يَا بَنِي آدَمَ أَنْ لَا تَعْبُدُوا الشَّيْطَانَ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ * وَأَنْ أَعْبُدُونِي هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ» (یس، ۶۰ و ۶۱).

۲. «فَإِنْ لَمْ يَسْتَجِيبُوا لَكَ فَاعْلَمْ أَنَّهَا يَتَّبِعُونَ أَهْوَاءَهُمْ وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنِ اتَّبَعَ هَوَاهُ بِغَيْرِ هُدًى مِنَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ» (قصص، ۵۰).

۳. «اقبل علی نفسک بالادبار عنها» (آمدی، ۱۳۷۳، ص ۲۳۸).

۴. امام هادی (ع): «من هانت علیه نفسه فلا تامن شره» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۲، ص ۴۸۳).

۵. امام علی (ع): «عجبت لمن ینشد ضالته و قد اضل نفسه فلا یطلبها» (آمدی، ۱۳۷۳، واژه عرف).

۶. «وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ * فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ» (نازعات، ۴۰ و ۴۱).

۷. «وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنْ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنْ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ» (یوسف، ۵۳).

۸. امام سجاده (ع): «الهی الیک اشکو نفساً بالسوء اماره و الی خطیئة مبادرة و بمعاصیک مولعة و لسخطک متعرضة تسلك لی مسالک المهالک» (همان، ج ۹۴، ص ۱۴۳).

استوارترین فرصت‌های شیطان است.^۱ «برای انسان هیچ دشمنی بالاتر از نفس درونش نیست.^۲ از این قبیل آیات و روایات به ضمیمه مختار بودن انسان، چنین استفاده می‌شود که انسان همان‌گونه که دشمن بیرونی دارد، دشمن درونی نیز دارد و باید همواره مراقب دشمن درونی خود هم باشد. اگر بخواهیم نظریه‌های انگیزش را بررسی کنیم، دیدگاه اسلامی اقتضا می‌کند هوای نفس را هم یکی از عوامل درونی انگیزش بدانیم و آن را تحلیل روان‌شناختی کنیم و پیامدهایش را مورد توجه قرار دهیم. هوای نفس می‌تواند نیازهای کاذب فراوانی را برای ما ایجاد کند.

ح) انسان دشمنی به نام شیطان دارد:

شیطان دشمنی است در مقابل انسان که قسم یاد کرده تا آدمی را راحت نگذارد و از آنجای انسان دارای اختیار است، باید خود تصمیم بگیرد که از شیطان پیروی کند یا نکند. شیطان ویژگی‌های روان‌شناختی انسان و ضعف‌های او را می‌شناسد و به‌خوبی از آنها استفاده می‌کند. انواع حيله‌ها و ترفندها را می‌داند و وسوسه‌های مختلف و متنوعی را در هر فرد انسانی ایجاد می‌کند. البته شیطان فقط می‌تواند از راه هوای نفس و وسوسه‌های درونی انسان وارد شود. خودش به‌طور مستقیم هیچ تسلط فیزیکی و بیرونی بر انسان ندارد،^۳ ولی همان وسوسه‌های درونی برای او کافی است که بسیاری از افراد را به انحراف و ناسپاسی بکشاند.^۴ پس این هم در نظام انگیزشی ما حضور دارد و باید آن را بشناسیم و نوع رفتار با آن را بیاموزیم و با آن مقابله کنیم. در روایات اسلامی به رفتار با شیطان اشاره‌هایی شده است.

ط) انسان به مقدار توانایی‌اش، وظیفه دارد:^۵

همه انسان‌های بالغ و عاقل در خطوط کلی تکالیف با هم شریک هستند، ولی برخی واجبات، شرط‌هایی دارند که ممکن است برای بعضی افراد آن شرط‌ها موجود نباشند، و برای بعضی دیگر باشند، امور بالفعل زندگی مثل توانایی‌های جسمانی، علمی، مالی، شغلی، رشته تحصیلی، وضعیت خانوادگی و... همه در قطعی شدن برخی تکالیف مؤثرند. قانون کلی این

۱. امام علی (ع): «الثقة بالنفس من اوثق فرص الشیطان» (آمدی، ۱۳۷۳، ص ۵۴).

۲. «اعدی عدوک نفسک النی بین جنییک» (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۷۰، ص ۶۴).

۳. «وَقَالَ الشَّيْطَانُ لَمَّا قُضِيَ الْأَمْرُ إِنَّ اللَّهَ وَعَدَكُمْ وَعْدَ الْحَقِّ وَوَعَدْتُكُمْ فَأَخْلَفْتُكُمْ وَمَا كَانَ لِي عَلَيْكُمْ مِنْ سُلْطَانٍ إِلَّا أَنْ دَعَوْتُكُمْ فَاسْتَجَبْتُمْ لِي فَلَا تَلُومُونِي وَلُومُوا أَنْفُسَكُمْ...» (ابراهیم، ۲۲).

۴. «لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ...» (ابراهیم، ۲۲).

۵. «قَدَرِ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَلْيَتَّقِ اللَّهَ لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا...» (طلاق، ۷).

است که از هیچ‌کس بیشتر از توانایی‌اش تکلیف خواسته نمی‌شود.^۱ و هیچ‌کس مجاز نیست از تکالیفی که در توان اوست سر باززند، هر کسی هر کاری را که کرده، در قیامت می‌بیند.^۲ این مبنا، در آramش دهی به افراد بسیار مؤثر است؛ انسان‌ها گرفتار ابهام و سردرگمی نمی‌شوند. نقش مناسب خود را زود تشخیص می‌دهند و براساس آن عمل می‌کنند.

ی) انسان با مشکلات آزمایش می‌شود:

روح تعالیم اسلامی به گونه‌ای است که آزمایش و امتحان را یک مفهوم کلیدی قرار می‌دهد. «فته و محنت، یکی از سنت‌های الهی است که به هیچ‌وجه درباره هیچ‌کس تعطیل نمی‌شود، همان‌طور که در امت‌های گذشته از قبیل نوح، عاد، ثمود، قوم ابراهیم، لوط، شعیب، موسی، و...، جریان یافت، در امت‌های حاضر و آینده نیز جریان خواهد داشت» (طباطبایی، ۱۳۷۴)؛ «آیا مردم گمان کردند همین که بگویند ایمان آوردیم، به حال خود رها می‌شوند، و آزمایش نخواهند شد»؛^۳ «ای مردم، خداوند شما را پناه داده است که بر شما ستم روا ندارد، اما پناهتان نداده که آزمایشتان نکند»؛^۴ «ما کسانی را که قبل از مسلمانان بودند آزمودیم».^۵ این مبنا، مصداق‌های «مطلوب» و «نامطلوب» را جابه‌جا می‌کند. نه سختی‌ها ارزش ذاتی دارند، نه آسانی و آسایش؛ بلکه مطلوب آن است که مطابق رضایت الهی باشند. این دیدگاه تفسیر انسان از رفتارهای خود و دیگران را تغییر می‌دهد و در شاخه‌های مختلف روان‌شناسی حضور می‌یابد.

ک) این آزمایش به تمام مسائل زندگی تعمیم می‌یابد:^۶

درواقع ما در تمام لحظات زندگی در حال آزمایش شدن هستیم، عزیزترین دارایی‌های ما ابزار امتحان ما هستند^۷ بعضی از ما ابزار امتحان بعضی دیگر هستیم.^۸ غرایز ما ابزار امتحان ما هستند، از جمله غریزه جنسی،^۹ این امتحان، فقط در سختی‌ها و مشکلات نیست، بلکه خوبی‌ها

۱. «... وَلَا تَكْسِبُ كُلُّ نَفْسٍ إِلَّا عَلَيْهَا وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى...» (انعام، ۱۶۴).

۲. «فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ * وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ» (زلزال، ۱۰).

۳. «أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يَتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ» (عنکبوت، ۲).

۴. «إِذَا النَّاسُ أَنَّ اللَّهَ قَدْ أَعَادَكُمْ مِنْ أَنْ يَجُورَ عَلَيْكُمْ وَلَمْ يَعْزَمْكُمْ مِنْ أَنْ يَبْتَلِيَكُمْ، جَلَّ مِنْ قَائِلٍ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ وَإِنْ كُنَّا لَمُبْتَلِينَ» (مؤمنون، ۳۱)؛ (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۵، ص ۲۲۰).

۵. «وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ» (عنکبوت، ۳).

۶. «وَلِتَبْلُوَنَّكُمْ بَشِيءٌ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (بقره، ۱۵۵).

۷. «وَأَعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ» (انفال، ۲۸)؛ «لِتَبْلُوَنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ» (آل عمران، ۱۸۶).

۸. «وَلَكِنْ لِيَبْلُوَ بَعْضُكُمْ بِبَعْضٍ» (محمد، ۵).

۹. «وَلِيَسْتَعْفِفَ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ» (نور، ۳۳).

و نعمت‌ها نیز اسباب آزمایش ما هستند.^۱ مشکلات، ارج‌گذاری خداوند به مؤمنان هستند. خداوند آنگاه که بنده‌ای را دوست بدارد، او را در گرداب بلا فرومی‌برد، فروبردنی شدید است. سرعت بلا به سوی مؤمن بیشتر است از سرعت باران از فراز تپه‌ها به گودال‌های زمین. در حقیقت کرامت‌های خداوند، پایانه‌هایی هستند که آغاز آنها بلاست.^۴ خداوند بنده مؤمن خود را با بلا و گرفتاری تغذیه می‌کند، همچنان که مادر فرزندش را با شیر.^۵

ل) انسان در چالش با مشکلات به کمال می‌رسد: خداوند بندگان را با انواع سختی‌ها می‌آزماید و با رنج و کوشش‌های گوناگون به بندگی وادارشان می‌کند تا خود بزرگ‌بینی را از دل‌هایشان بیرون کند و فروتنی را در جان‌هایشان جای دهد.^۶ بلا و گرفتاری برای ظالم باعث ادب شدن و برای مؤمن امتحان و برای انبیا ارتقای درجه است.^۷ رفتار کلامی و غیر کلامی مؤمنان به هنگام مصیبت دیدن این است که «ما از خدایم و به سوی او بازمی‌گردیم».^۸ خداوند مؤمنان را با بلا و گرفتاری، پاک و خالص می‌گرداند و کافران را به تدریج نابود می‌گرداند.^۹ «در بهشت منزلتی است که هیچ بنده‌ای بدان نرسد مگر با بلایی که در دنیا به بدنش برسد».^{۱۰} وقتی نگرش انسان به مشکلات این گونه باشد، در سلامت روان او نیز تأثیر فراوان می‌گذارد. رفتارهای دیگران را به گونه‌ای دیگر تفسیر می‌کند. ارتباطات اجتماعی مفیدتر و صمیمی‌تری خواهد داشت و اینها به تدریج یک روان‌شناسی متفاوتی را شکل می‌دهند.

م) دو جنس انسان، در ارزش انسانی برابرند:

۱. «وَبَلَّوْكُمْ بِالْشَّرِّ وَالْخَيْرِ» (انبیاء، ۳۵).

۲. «ان الله اذا احب عبداً غته في البلاء غتاً» (کلینی، ۱۳۶۰، ج ۲).

۳. امام علی (ع): «ان البلاء اسرع الى المؤمن النقي من المطر الى قرار الارض» (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۶۷، ص ۲۲۲).

۴. «ما اتى الله تعالى على عبد من عباده من لدن آدم الى محمد (ص) الا بعد ابتلائه و وفاء حق العبودية فيه، فکرامات الله في الحقيقة نهايات، بداياتها البلاء» (همان، ج ۷۸، ص ۲۰۰).

۵. «ان الله ليغذي عبده المؤمن بالبلاء كما تغذي الوالدة ولدها باللبن» (همان، ج ۸۱، ص ۱۹۵).

۶. «ولكن الله يختبر عباده بانواع الشدائد و يتعبد لهم بانواع المجاهد و يستلهم بضروب المكاره اخراجاً للتكبر من قلوبهم و اسكاناً للتذلل في نفوسهم و ليجعل ذلك ابواباً فتحاً الى فضله و اسباباً ذللاً لعفوه» (خویی، ۱۴۲۹، ج ۱۳، ص ۱۵۶).

۷. «ان البلاء للظالم ادب و للمؤمن امتحان و للانبیاء درجة» (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۶۷، ص ۲۳۵).

۸. «الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (بقره، ۱۵۶).

۹. «وَلَيُمَحِّصَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَيَمْحَقَ الْكَافِرِينَ» (آل عمران، ۱۴۱).

۱۰. امام صادق (ع): «ان في الجنة منزلة لا يبلغها عبد الا بالابتلاء في جسده» (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۶۷، ص ۲۱۲).

امکان تکامل برای هر دو جنس آدمی وجود دارد؛ قرآن کریم در موارد متعددی دربارهٔ مردان و زنان به گونه‌ای سخن می‌گوید که هیچ تردیدی در تساوی آنها در دسترسی به ارزش‌های انسانی باقی نمی‌ماند. برای مثال، در آیاتی که سخن از ایمان، عبادت، راستگویی، شکیبایی، فروتنی، صدقه دادن، روزه گرفتن، پاکدامنی، به یاد خدا بودن، مغفرت و اجر الهی مطرح است، هر دو جنس را در کنار هم ذکر می‌کند.^۱ در جایی دیگر، به صورت صریح و روشن، معیار برتری را فقط و فقط تقوای الهی می‌داند، که زنان و مردان در رسیدن به آن امکان، مساوی دارند.^۲ در رهیافت قرآنی، زن و مرد مسلمان، کمال و تعالی خود را نه در بریدن از ویژگی‌های طبیعی خود، بلکه در کسب خشنودی خداوند جستجو می‌کنند. آنان سبقت گرفتن بر یکدیگر را صرفاً در تقوا و پرهیزگاری می‌دانند. مفاد آیه قرآن کریم،^۳ این است که همه انسان‌ها، از هر صنف، خواه زن یا مرد، از یک ذات و گوهر خلق شده‌اند و مبدأ قابلی آفرینش همه افراد یک چیز است (جوادی آملی، ۱۳۸۳). این مبنا ما را از نگاه فمینیستی در مباحث روان‌شناسی بی‌نیاز می‌کند. جوهر اصلی هر دو جنس، انسانیت است و اگر در بعضی ویژگی‌های جسمانی و روان‌شناختی، متفاوت هستند، برای شکل‌گیری نظام خانواده و قوام و استمرار نسل بشری است.

ن) انسان ویژگی‌های روان‌شناختی دارد:

قرآن به انسان از ابعاد متعددی مثل خلقت، ارتباط با خدا، معاد و ویژگی‌های روان‌شناختی او پرداخته است. هر کدام از این گروه آیات، در جایی از روان‌شناسی با رهیافت قرآنی حضور پیدا می‌کند و مؤثر واقع می‌شود؛ ولی آیاتی که به حقایقی روان‌شناختی در مورد انسان اشاره می‌کند، لازم است بررسی روان‌شناختی شوند و به آنها ترتیب اثر داده شود. برای مثال، انسان دارای ظرفیتی دو سویه (به طرف خوبی‌ها یا بدی‌ها) است، اما طبع مادی انسان باعث می‌شود حرکت روی این پیوستار به طرف منفی بسیار آسان و به طرف بالا مشکل باشد. انسان در حال غفلت «... سخت آرمند و بی‌تاب خلق شده است، چون صدمه‌ای به او برسد عجز و لابه می‌کند و چون خیری به او رسد بخل می‌ورزد...»؛^۴ در حال نعمت، از خداوند اعراض می‌کند و خود را کنار

۱. «إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ» (احزاب، ۳۵).

۲. «إِنْ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ اتَّقَاكُمْ» (حجرات، ۱۳).

۳. «يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً...» (نساء، ۱).

۴. «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا * وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا * إِلَّا الْمُصَلِّينَ» (معارج، ۱۹-۲۱)؛ «فَأَمَّا

می‌کنند و چون آسیبی بدو رسد، دست به دعای فراوان برمی‌دارد.^۱ هر گاه آسیبی به او برسد در همه حال (خوابیده و نشسته و ایستاده)، خدا را می‌خواند و چون گرفتاری اش برطرف شود، چنان می‌رود که گویی هیچ درخواستی از خداوند نداشته است،^۲ او همواره نوعی شتابزدگی دارد،^۳ همان گونه که خوبی‌ها را فرامی‌خواند، بدی‌ها را نیز فرامی‌خواند.^۴ ممکن است در سنگدلی به جایی برسد که به تعبیر قرآن از سنگ هم سخت‌تر باشد...^۵ هر گاه احساس بی‌نیازی کند، گرفتار طغیان در برابر خداوند می‌شود.^۶ در مقابل نعمت‌های پروردگارش بسیار ناسپاس و بخیل است و خودش نیز بر این حالت گواه است و علاقه شدیدی به مال دارد.^۷ همواره در زیان است، مگر کسانی که ایمان آورده و عمل صالح انجام دهند و به حق و صبر توصیه کنند.^۸ بسیار ظالم و جاهل^۹ و ناسپاس^{۱۰} است.^{۱۱} حالتی دارد که مایل است پیش روی او باز باشد و هر کاری را که دوست دارد، انجام بدهد و مانعی نداشته باشد،^{۱۲} تنگ نظر و بخیل است و از

الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ * وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ (فجر، ۱۷).

۱. «وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَتَأَى بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ فَذُو دُعَاءٍ عَرِيضٍ» (فصلت، ۵۱).
۲. «وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَّ كَأَن لَّمْ يَدْعُنَا إِلَى ضُرِّهِ مَسَّهُ كَذَلِكَ زَيْنٌ لِّلْمُسْرِفِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (یونس، ۱۲).
۳. «وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا» (اسراء، ۱۱)؛ «خَلَقَ الْإِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍ سَأَرِيكُمْ آيَاتِي فَلَا تَسْتَعْجِلُون» (انبیاء، ۳۷).
۴. «وَيَدْعُ الْإِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا» (اسراء، ۱۱).
۵. «ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً وَإِنْ مِنَ الْحِجَارَةِ لَمَا يَتَفَجَّرُ مِنْهُ الْأَنْهَارُ وَإِنْ مِنْهَا لَمَا يَشْقُوقُ فَيَخْرُجُ مِنْهُ الْمَاءُ وَإِنْ مِنْهَا لَمَا يَهْبِطُ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ...» (بقره، ۷۴).
۶. «كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِبَطْغِي * أَنْ رَآهُ اسْتَغْنَى» (علق، ۶).
۷. «إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ * وَإِنَّهُ عَلَىٰ ذَلِكٍ لَّشَهِيدٌ * وَإِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ» (عاديات، ۸-۶).
۸. «وَالْعَصْرِ * إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ * إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ» (عصر، ۱-۴).
۹. «إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا» (احزاب، ۷۳).
۱۰. «وَإِنْ تَعْدُوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ» (ابراهيم، ۳۵)؛ «قَتَلَ الْإِنْسَانُ مَا أَكْفَرَهُ» (عبس، ۱۷).
۱۱. امانت بوده؟ مسلماً پاسخ این سؤال منفی است، چرا که پذیرش این امانت بزرگ‌ترین افتخار و امتیاز انسان فراموش شدن آن امانت توسط غالب انسان‌ها و عدم آگاهی از قدر و منزلت آدمی است (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۱).
۱۲. «بَلْ يَرِيدُ الْإِنْسَانُ لِيَفْجَرُ أَمَامَهُ» (قیامت، ۶).

تنگدستی می‌ترسد، به گونه‌ای که اگر خزائن رحمت پروردگار را هم در اختیار داشت، باز هم از انفاق کردن، امساک می‌کرد.^۱ ضعیف است و در مقابل توفان غرایز مقاومت او کم است.^۲ اهل جدل است.^۳ و بسیاری از صفات روان‌شناختی دیگری که از آیات قرآن به دست می‌آید؛ اینها در روان‌شناسی با رهیافت قرآنی مورد ملاحظه و پژوهش فراوان به شیوه‌های مختلف قرار می‌گیرند. خالق که این انسان را آفریده به ویژگی‌های او نیز اشاره کرده که قابل دریافت و استفاده و پژوهش است.

مبانی هستی‌شناختی

اگر روان‌شناسی به بررسی رفتار و تجلیات روانی انسان می‌پردازد، آن را تحلیل می‌کند، چیستی، چرایی، چگونگی و پیامدهای آن را به تحلیل روان‌شناختی می‌گذارد، پس هر مفهوم و باوری که پیشایند یا پیامد آن رفتار و تجلیات روانی باشد، در این چارچوب قابل بررسی است، حتی اگر از نوع هستی‌شناسی باشد؛ برای مثال، باور به اینکه همه هستی سیری یکپارچه و منسجم دارد که از سوی آفریدگار آن تنظیم شده و دارای آینده تعریف‌شده‌ای است و انسان نیز بخش کوچک اما مهمی از این مجموعه است که در این مسیر با مخلوقات دیگر، از جمله جن و فرشته و شیطان قسم خورده و طبیعت و همه قوانین آن همراه و هم‌زیست است، از یک‌سو، حضور واقعی این امور و از سوی دیگر، مقدار و کیفیت باور داشتن یا نداشتن به این امور موجب می‌شود انسان‌ها به لحاظ شخصیت درونی، انگیزه‌ها، رفتارها، عواطف، هیجان‌ها، آمال و آرزوها، ارتباط با انسان‌ها و موجودات دیگر و... با یکدیگر متفاوت شوند؛ به سخن دیگر کسی که به هستی نگاه کاملاً قرآنی دارد با کسی که نگاه مخالف آن را دارد، دو روان‌شناسی بسیار متفاوت را به در وجود خود به نمایش خواهند گذاشت. بعضی از باورهای قرآنی مربوط به هستی، به اختصار بدین شرح‌اند:

الف) هستی مخلوق خداوند است:

ممکن است مخلوق دانستن جهان در کشف قانونمندی‌های جهان و انسان به‌خودی‌خود تأثیر نگذارد، اما بر تفسیرها و نتیجه‌گیری‌های او اثر می‌گذارد. اگر یک دانشمند الهی به اسرار و

۱. «قُلْ لَّوْ أَنْتُمْ تَمْلِكُونَ خَزَائِنَ رَحْمَةِ رَبِّي إِذَا لَأَمْسَكْتُمْ خَشْيَةَ الْإِنْفَاقِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ قَتُورًا» (اسراء، ۱۰۱).

۲. «يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يَخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا» (نساء، ۲۹).

۳. «... وَكَانَ الْإِنْسَانُ أَكْثَرُ شَيْءٍ جَدَلًا» (کهف، ۵۴).

رموز جهان پی ببرد، ایمان او به خداوند و باور او به حکمت، علم و قدرت خداوند قوی‌تر می‌شود. «خداوند، آسمان‌ها و زمین را به حق آفرید و در آن نشانه‌ای است برای مؤمنان»^۱. خداوند فقط خالق است، بلکه کم و کیف همه اجزای هستی هم در دست اوست. «خداوند همان کسی است که آسمان‌ها و زمین را آفرید و از آسمان، آبی نازل کرد و با آن میوه‌ها را برای روزی شما بیرون آورد و کشتی‌ها را مسخر شما گردانید، تا بر صفحه دریا به فرمان او حرکت کنند و نهرها را مسخر شما نمود»^۲. اعتقاد به خداوند متعال اصل اولیه و پایه اساسی برای همه فعالیت‌های انسان است. او خالق همه چیز است^۳ و همه چیز در مقابل او و خالقیت او و دیگر صفاتش خاضع‌اند...^۴. انسان نیز در همین چارچوب قرار دارد؛ پس روان‌شناسی این انسان باید هماهنگ با این چارچوب باشد و بخشی از معارف مربوط به این چارچوب تلقی شود.

(ب) هستی هدفمند است:

جهان هدفمند آفریده شده است و این هدفمندی، به زندگی انسان معنا می‌دهد. این امر در روان‌شناسی اهمیت بسیار دارد. چرا که ممکن است بسیاری از نابسامانی‌های روحی و روانی انسان به دلیل فراموشی این هدف و فاصله گرفتن از آن باشد. قرآن کریم هدف خلقت را بازگشت به خدا و رسیدن به کمال مطلق و لقای حق می‌داند.^۵ تعبیرهای دیگری نیز در مورد هدف خلقت در قرآن ذکر شده که همه در راستای همین هدف کلی قرار می‌گیرند. برای مثال، انجام دادن عمل نیک یکی از اهدافی است که رسیدن به کمال را تسهیل می‌کند^۶ عبودیت و بندگی هدف دیگری است که انسان را در رسیدن به کمال مطلق یاری می‌رساند. خداوند می‌فرماید «من جنّ و انس را نیافریدم جز برای اینکه عبادتم کنند»^۷ و از این راه، تکامل یابند و

۱. «خَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ» (عنکبوت، ۴۴).

۲. «اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَّكُمْ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْفَلَکَ لِتَجْرِيَ فِي الْبَحْرِ بَأْمَرِهِ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْأَنْهَارَ» (ابراهیم، ۳۲).

۳. «ذَلِكُمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ فَاعْبُدُوهُ...» (انعام، ۱۰۲).

۴. «وَلِلَّهِ يَسْجُدُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مِنْ دَابَّةٍ وَالْمَلَائِكَةُ وَهُمْ لَا يَسْتَكْبِرُونَ» بِخَافُونَ رَبَّهُمْ مِنْ قُوَّتِهِمُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ» (حشر، ۲۴).

۵. «الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ» (ملک، ۲).

۶. «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات، ۵۶).

۷. «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات، ۵۶).

به من نزدیک شوند. پس هدفمند بودن جهان و به تبع آن، هدفمند بودن انسان، یکی از مبانی قرآنی است که در روان‌شناسی حضور و تأثیر جدی خواهد داشت.

(ج) هستی هماهنگ است و خالق واحد دارد:

خداوند، تنها مؤثر بالذات در سراسر هستی است، هیچ موجودی، وجود مستقل ندارد.^۱ همه فقط از این حیث که مرتبط با خدایند، وجود دارند. «خداست که معبودی جز او نیست، زنده و برپادارنده است، نه خوابی سبک او را فرامی‌گیرد نه خوابی گران، آنچه در آسمان‌ها و زمین است از آن اوست، کیست آن کس که جز به اذن او در پیشگاهش شفاعت کند؟ آنچه در پیش روی آنان و آنچه در پشت سرشان است می‌داند، و به چیزی از علم او جز آنچه بخواهد احاطه نمی‌یابند، کرسی (حاکمیت) او آسمان‌ها و زمین را فراگرفته و نگهداری آنها بر او دشوار نیست.»^۲ «او نور آسمان‌ها و زمین است...، نوری بر روی نور است، خدا هر که را بخواهد با نور خویش هدایت می‌کند.»^۳ هر نور دیگری باشد، فقط تجلی‌ای از نور او و در اختیار اوست. «نه خورشید را سزد که به ماه رسد و نه شب بر روز پیشی جوید و هر کدام در سپهری شناورند.»^۴ «رفتار مؤمنان و غیر مؤمنان را کاملاً توجه دارد و هر گاه لازم بداند، در آنها دخالت می‌کند، نعمت‌هایش را می‌گیرد، نعمت می‌دهد...»^۵.

(د) طبیعت برای انسان خلق شده است:

قرآن طبیعت را سرمایه‌ای می‌داند که خداوند آن را در اختیار انسان قرار داده است^۶ و انسان

۱. «... بَلْ لَّهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلٌّ لَّهُ قَانُونَ» * بَدِيعُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِذَا قَضَىٰ أَمْرًا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ (بقره، ۱۱۶ و ۱۱۷).

۲. «اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ...» (بقره، ۲۵۵).

۳. «اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَىٰ نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ» (نور، ۳۵).

۴. «لَا الشَّمْسُ يَنْبَغِي لَهَا أَنْ تُدْرِكَ الْقَمَرَ وَلَا اللَّيْلُ سَابِقُ النَّهَارِ وَكُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ» (يس، ۴۰).

۵. «... قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكِ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ...» (آل عمران، ۲۵ و ۲۶).

۶. «أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً» (لقمان، ۲۰)؛ «وَسَخَّرَ لَكُمْ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ...» (نحل، ۱۲-۱۶).

باید به درستی آن را بشناسد و از آن استفاده کند. برای مثال، می‌گوید: دریا را در تسخیر شما قرار دادیم تا به فرمان او در آن کشتی حرکت کند.^۱ ماه و خورشید را برای ما دائماً در حرکت قرار داد،^۲ آبی که از آسمان نازل می‌شود و زمین را دوباره زنده می‌کند،^۳ حیوانات و گیاهانی که در زمین زندگی می‌کنند،^۴ باد و ابری که در فرایند تغییرات طبیعی ایجاد می‌شوند، همه برای انسان منافعی در پی دارند.^۵ خداوند انسان را به عنوان بهترین مخلوقات خود معرفی می‌کند و هدفی برای زندگی او معین می‌سازد که همان بندگی در برابر خداست و در این مسیر، آنچه را که لازم بوده به او نشان داده است؛^۶ از جمله، برای او نبوت و قرآن را قرار داده است.^۷

ه) زمین مناسب زندگی انسان است:

زمین گهواره انسان است، در آن سیر می‌کند و از نعمت‌ها و امکانات آب و هوا و حرارت و زمین و بذر و... بهره می‌برد.^۸ خداوند همه اینها را برای انسان آفریده^۹ و به او قدرت و اجاره بهره‌گیری از آنها را داده است. انسان از دریا غذا می‌گیرد، جواهرات و زینت‌آلات به دست می‌آورد، از ستاره‌ها برای شناسایی راه‌ها و جهت‌ها استفاده می‌کند...^{۱۰} در زمین کوه‌های استوار قرار داده تا از جنبش زیان‌بار زمین جلوگیری کند و در آن هر نوع جنبنده‌ای را به وجود آورد.

۱. «وَسَخَّرَ لَكُمُ الْفُلْكَ لِتَجْرِيَ فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ» (ابراهیم، ۳۲): «اللَّهُ الَّذِي سَخَّرَ لَكُمُ الْبَحْرَ لِتَجْرِيَ الْفُلُكُ فِيهِ بِأَمْرِهِ» (جاثیه، ۱۲).

۲. «وَسَخَّرَ لَكُمُ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَائِبَيْنِ» (ابراهیم، ۳۳).

۳. «وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَّكُمْ» (بقره، ۲۲).

۴. «وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنْفَعٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ» * «وَلَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينَ تُرِيحُونَ وَحِينَ تَسْرَحُونَ» (نحل، ۵ و ۶).

۵. «إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَاءٍ فَأَخْبَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ» (بقره، ۱۶۴).

۶. رسول خدا (ص): «إِنَّ اللَّهَ جَلَّ ثَنَاؤُهُ يَقُولُ: وَعِزَّتِي وَجَلَالِي، مَا خَلَقْتُ مِنْ خَلْقِي خَلْقًا أَحَبَّ إِلَيَّ مِنْ عَبْدِي الْمُسْلِمِ».

۷. «وَكَمْ أَرْسَلْنَا مِنْ نَبِيِّ فِي الْأَوَّلِينَ...» (زحرف، ۵).

۸. «... الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ مَهْدًا وَسَلَكَ فِيهَا سُبُلًا وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْ نَبَاتٍ شَعَرًا» (طه، ۵۰-۵۳).

۹. «وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنَّجْمُومُ مُسَخَّرَاتٌ بِأَمْرِهِ...» (نحل، ۱۲-۱۶).

۱۰. «وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لَكُمْ لَآكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حَبْلًا مَلْبَسُونَ بِهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَازٍ فِيهِ وَتَجْنُبُ الْغُلُوبُ أَنْ تُفْجِرَ فِيهِ بِمَاءٍ فَالْتَمُتْ لَهُ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ» (نحل، ۱۴-۱۶).

و...^۱ زمین را برای انسان همچون فرشی گستراند، و آسمان‌ها را افراشت و از آن آب فرو ریخت و بدان میوه‌ها از زمین بیرون آورد...^۲ طبیعت زمین در برابر انسان سرکش نیست، بلکه رام و راهوار است.^۳ (و هستی به دو بخش غیب و شهود تقسیم می‌شود:^۴

غیب شامل اموری همچون: خداوند، فرشتگان، جن، شیطان، روح، برزخ، قیامت، بهشت و جهنم، و... می‌شود. یک بخش از هستی، همین طبیعت اطراف ماست که بخش پیدای هستی است، مثل زمین، آسمان، ستارگان و...؛ قرآن در خصوص این طبیعت، سخنان متنوعی دارد که مورد بحث ما نیست، اما بخش غیب، از نظر کمیت قابل مقایسه با بخش شهود نیست و از نظر اثرگذاری نیز سهم بسیار بزرگی دارد. ما انسان‌های معمولی ممکن است به واسطه درگیری زیاد با بخش مادی و شهود، با بخش دیگر انس نداشته باشیم؛ اگر کسی نتواند مسئله غیب را برای خود حل کند، نمی‌تواند به اسلام اعتقاد واقعی داشته و به آن عمل کند. انسان در زندگی دنیایی به اذن خدا می‌تواند به برخی مصداق‌های غیب دست یابد و بعضی از مصداق‌های آن بعد از مرگ برای او آشکار خواهند شد و بعضی مثل ذات باری تعالی نیز هیچ‌گاه مکشوف انسان نخواهد شد. خداوند عالم غیب و شهود است^۵ و هیچ‌کس دیگری از آن مطلع نمی‌شود مگر به اذن پروردگار، حتی پیامبران نیز چنین ادعایی نداشته‌اند.^۶ «و نزد اوست کلیدهای غیب، آنها را کسی جز او نمی‌داند. هر آنچه را در خشکی و دریاست می‌داند. هیچ برگی نمی‌افتد مگر اینکه او آن را می‌داند و هیچ دانه‌ای در تاریکی‌های زمین و هیچ تری و خشکی نیست مگر اینکه در کتابی مبین آمده است».^۷ «خداوند سبحان می‌داند که جنین داخل زهدان‌ها، نر است یا ماده، زشت است یا زیبا، بخشنده است یا خسیس، بدبخت است یا خوشبخت، کدام یک هیمه آتش دوزخ است و کدام یک همنشین پیامبران در بهشت».^۸ در قرآن، راجع به تک تک مصداق‌های

۱. «خَلَقَ السَّمَاوَاتِ بِغَيْرِ عَمَدٍ تَرْوَاهَا وَالْقَفَى فِي الْأَرْضِ رَوَاسِي أَنْ تَمِيدَ بِكُمْ وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ زَوْجٍ كَرِيمٍ» (لقمان، ۱۰).
۲. «الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ فِرَاشًا وَالسَّمَاءَ بِنَاءً وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ...» (بقره، ۲۲).
۳. «هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَأَمْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ» (ملک، ۱۵).
۴. «الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ...» (بقره، ۳).
۵. «عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ وَهُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ» (انعام، ۷۳).
۶. «قُلْ لَا أَقُولُ لَكُمْ عِنْدِي خَزَائِنُ اللَّهِ وَلَا أَعْلَمُ الْغَيْبُ...» (انعام، ۵۰؛ هود، ۳۱).
۷. «وَعِنْدَهُ مَفَاتِحُ الْغَيْبِ لَا يَعْلَمُهَا إِلَّا هُوَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ...» (انعام، ۵۹).
۸. امام علی (ع): «فيعلم الله سبحانه ما في الارحام من ذكر او انثى و قبيح او جميل و سخی او بخيل و شقی او سعید و من يكون فی النار حطباً اوفی الجنان للنبيين مرافقاً» (سید رضی، ۱۳۷۵، خطبه ۱۲۸).

غیب، بیانات بسیاری هستند که در فضا و زندگی روان‌شناختی انسان اثر بسیار دارند.^۱ اگر انسان و روان‌شناسی انسان، به بعد زیستی و عصب‌شناختی منحصر سازیم و ارتباطات رفتاری و روانی او را با مصداق‌های غیب نادیده بگیریم، درواقع به بخش بسیار کوچکی از انسان اکتفا کرده‌ایم و بسیاری از رفتارها و تجلیات روانی او را نمی‌توانیم تفسیر و تحلیل روان‌شناختی کنیم. (ز) شیطان، از امور غیبی است:

او از جنیان و از دشمنان^۲ قسم خورده انسان‌هاست.^۳ انسان، معمولاً او را نمی‌بیند، ولی او انسان را می‌بیند؛ البته دیده شدن یا نشدن شیطان از سوی انسان‌ها، چندان تفاوتی ایجاد نمی‌کند، چرا که او در هر صورت وسوسه‌گر است و برای گمراه کردن انسان از هر ابزاری سود می‌جوید^۴ و از هر دری وارد می‌شود^۵ قدرت قاهره‌ای علیه انسان ندارد، بلکه دعوتگری‌ها، وعده‌ها و وسوسه‌گری‌های او بسیار شدید و قوی است.^۶ موضوع شیطان در سبک زندگی اسلامی آن‌قدر جدی است و مورد توجه قرار گرفته است که مسیری در مقابل مسیر الهی تلقی می‌شود، آنچنان که حزب شیطان^۷ در مقابل حزب خدا^۸ قرار می‌گیرد و همواره پیروی از شیطان، به عنوان تخلف از فرمان الهی تلقی می‌شود.^۹ در فصل انگیزش، توضیح بیشتری درباره نقش شیطان آمده است.

(ح) روح، از امور غیبی است:

ماهیت روح انسانی برای خود انسان قابل شناسایی کامل نیست، روح در ایجاد اولیه‌اش چیزی جدا از ماده نیست، همان روحی است که از هنگام زادن در بچه وجود داشته است و در

۱. برای مطالعه بیشتر، رک: کاویانی و کریمی، بررسی تطبیقی دیدگاه‌های غزالی و بندورا در قضاوت اخلاقی.
۲. «إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُّبِينٌ» (یوسف، ۵).
۳. «قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَا غَوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ...» (سوره ص، ۸۲)؛ «لَا زَيْنَ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَلَا غَوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ» (حجر، ۳۹).
۴. «إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ» (مائده، ۹۰).
۵. «ثُمَّ لَا يَنبَغُهُمْ مِّنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ...» (اعراف، ۱۷).
۶. «فَوَسَّوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ قَالَ يَا آدَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَى شَجَرَةِ الْخُلْدِ» (طه، ۱۲۰)؛ «وَزَيْنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ أَعْمَالَهُمْ فَصَدَّهُمْ عَنِ السَّبِيلِ...» (نمل، ۲۴).
۷. «اسْتَخُوذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ أُولَئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخَاسِرُونَ» (مجادله، ۱۹).
۸. «وَمَن يَتَوَلَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَالَّذِينَ آمَنُوا فَإِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْغَالِبُونَ» (مائده، ۵۶)؛ «أَلَا إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ» (مجادله، ۲۲).
۹. «كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ» (بقره، ۱۶۸)؛ «فَقَاتِلُوا أَوْلِيَاءَ الشَّيْطَانِ...» (نساء، ۷۶).

حالی که متصل به ماده است
ماهیت روح در اختیار پیرو
روح خود در آن دمیده است
دادن روح در این دنیای
می‌کند. روح انسان حالاً
کردن فرد احق برای رو
مدوامت بر ذکر، خوراک
می‌شود. روح ستون دی
ش حالت دست می‌د
است؛ زندگی آن، دانش
خواش، غفلت او و بید
روح و همراهی با دوس

۱. «وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ
۲. «إِنَّمَا رُوحُكُمْ فِي بَنَانٍ فَإِنَّا سَوِيَّتُهُ نَفَخْتُ فِيهِ
۳. «الرُّوحُ، برای خود نوعی
- می‌داند و به سعادت رو
- قدرت طلبی، آزمندانه
- آنچه مایه خوشبختی
- باشد (مثل مال و فرزندان)
- جسمانی در راه خوشبختی
- آنچه مایه بدبختی روح
- (طباطبائی، ۱۳۷۴).
۴. امام علی (ع): «الحسد
۵. امام علی (ع): «الصحبة
۶. «الروح عماد الدين وال
۷. امام علی (ع): «ان للبر
- علمها و موتها جهلها
۹. امام علی (ع): «السرو

حالی که متصل به ماده است، تا آخر باقی می‌ماند و تکامل پیدا می‌کند؛ در واقع انسان‌شناسی کامل ماهیت روح در اختیار پروردگار است^۱ و منسوب به خود پروردگار است، او انسان را آفریده و از روح خود در آن دمیده است.^۲ روح، اصل است و بدن پایگاهی است برای زندگی کردن و رشد دادن روح در این دنیای مادی. در بسیاری از موارد قرآن از انسان در آخرت به تعبیر «روح» یاد می‌کند. روح انسان حالات و ویژگی‌هایی دارد،^۳ برای مثال، حسادت، زندان روح است،^۴ تحقیر کردن فرد احمق برای روح مایه عذاب است،^۵ بدخوبی، مایه تیره‌روزی و شکنجه روح است؛ مداومت بر ذکر، خوراک روح است؛ همراهی با دوست خردمند، باعث حیات و طراوت روح می‌شود.^۶ روح ستون دین است و دانش ستون روح است و بیان ستون دانش است.^۷ به بدن شش حالت دست می‌دهد: سلامت، بیماری، مرگ، زندگی، خواب و بیداری. روح نیز چنین است؛ زندگی آن، دانش اوست و مرگش نادانی او و بیماری‌اش، شک او و سلامت‌ش، یقین او و خواب‌ش، غفلت او و بیداری‌اش، هشیاری او.^۸ شادی، باعث انبساط روح و غم باعث گرفتگی روح و همراهی با دوست خردمند، باعث طراوت و زندگی روح^۹ و تعلیل در احسان باعث

۱. «وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا» (اسراء، ۸۵).
۲. «فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ» (سوره ص، ۷۲)؛ «فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ» (حجر، ۲۹).

۳. «روح، برای خود نوعی خوشبختی و بدبختی دارد و جسم نوعی دیگر؛ انسان مادی، خوشبختی را نیز مادی می‌داند و به سعادت روح، اهمیتی نمی‌دهد. از این رو، در راه به دست آوردن مال و فرزند و مقام و سلطه‌جویی و قدرت‌طلبی، آزمندانه می‌کوشد؛ اما قرآن، انسان را مرگب از روحی جاویدان و پیکر مادی در حال تغییر می‌داند. آنچه مایه خوشبختی صرفاً روح باشند (مثل علم)، از سعادت او و آنچه مایه خوشبختی جسم و روح هر دو باشد (مثل مال و فرزند اگر از یاد خدا بازش ندارند)، نیز از سعادت او محسوب می‌شود و نیز آنچه باعث رنج جسمانی در راه خوشبختی روح شود (مانند دادن جان و مال در راه خدا)، از سعادت روح محسوب می‌شود؛ اما آنچه مایه بدبختی روح باشد (آسایش جسمی را داشته باشد یا نه)، موجب عذاب و شکنجه روح اوست» (طباطبایی، ۱۳۷۴).

۴. امام علی (ع): «الحسد حبس الروح» (آمدی، ۱۳۷۳، ص ۳۷۲).
۵. امام علی (ع): «صحبة الاحمق عذاب الروح» (همان، ح ۵۸۴۱)؛ «مقاسات الاحمق عذاب الروح» (همان، ح ۹۸۳۱).
۶. «صحبة الولی اللیب حیاة الروح» (همان، ح ۵۸۴۲).
۷. «الروح عماد الدین و العلم عماد الروح و البیان عماد العلم» (مفید، ۱۳۷۹، ص ۲۴۵).
۸. امام علی (ع): «ان للجسم ستة احوال. الصحة والمرض والموت والحياة والنوم واليقظة وكذلك الروح فحياتها علمها وموتها جهاتها ومرضها شكها وصحتها يقينها ويقظتها حفظها» (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۲۷۱).
۹. امام علی (ع): «السرور يسط النفس ويثير النشاط، الغم يقبض النفس ويطوى الانبساط» (آمدی، ۱۳۷۳، ح ۲۰۲۳).

شکنجه روح می‌شود.^۱ با این بیان مختصر در مورد روح، می‌توان جایگاه آن را در روان‌شناسی اسلامی را دریافت. اصولاً روح یکی از مفاهیم اساسی در روان‌شناسی اسلام خواهد بود.

(ط) دنیا و برزخ و آخرت، پیوسته‌اند:

مراحل زندگی انسان قبل از تولد (رحم مادر) و بعد از تولد (تا مرگ) و بعد از مرگ (عالم برزخ) و پس از آن (قیامت و حسابرسی و مراحل مختلف آن تا رسیدن به بهشت یا جهنم و...)، همه یکپارچه و به هم پیوسته‌اند. دنیا ارزش اصیل ندارد، بلکه فقط به عنوان مزرعه‌ای برای آخرت بود و اصالت با زندگی آخرت است.^۲ اما خداوند به واسطه اختیاری که به انسان داده است، خود او را مسئول کارهای خودش قرار داده است.^۳ و خود فرد است که با توجه به امکانات و ظرفیت‌های دریافت‌شده و سرمایه اولی خود، مراحل بعدی را می‌سازد، دقیقاً همانند یک پروژه تجاری است که افراد وارد این میدان می‌شوند و سرمایه‌ها و تلاش خود را به کار می‌گیرند؛ هر کس توجه و دقت و تلاش بیشتری داشته باشد، به سود بیشتری می‌رسد و هر کس غفلت، کم‌کاری و بدکاری کند، ممکن است سرمایه (عمر و توانایی‌های جسمی و روانی و مادی و معنوی و...) را از بین ببرد و هیچ سودی نیز کسب نکند. قرآن کریم آنها را از آینده‌ای دردناک خبر می‌دهد؛^۴ آنها نه تنها سودی نمی‌برند، بلکه توانایی‌های خود را صرف آسیب رساندن به دیگران می‌کنند و دیگران را نیز از پیمودن راه صحیح باز می‌دارند.^۵ آنچه مورد تأکید و یادآوری است، این است که اینها همه به هم پیوسته‌اند. مقاطع از هم بریده و جدا نیستند، به سخن دیگر، امکان ندارد کسی در آخرت، چیزی غیر از کشته‌های خود را درو کند؛ قرآن به برخی مجرمان می‌فرماید: «اگر از کارهای خود راضی هستید و گمان می‌کنید سرای بازپسین به شما اختصاص دارد، پس اگر راست می‌گویید آرزوی مرگ کنید، اما آنان به واسطه کارهایی که انجام داده‌اند هرگز آرزوی مرگ نمی‌کنند، بلکه آنان را آزمندترین مردم به زندگی می‌یابید...».^۶ به طور کلی این

۱. امام علی (ع): «المطل عذاب النفس» (همان، ح ۶۳۵).

۲. «وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ» (انعام، ۳۲).

۳. «وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كَتَبْنَا مُوَجَّلًا وَمَنْ يَرِثُ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِيهِ مِنْهَا وَمَنْ يَرِثُ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِيهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي السَّاعِرِينَ» (آل عمران، ۱۴۵).

۴. «ذَرَهُمْ يَأْكُلُوا وَيَتَمَتَّعُوا وَلِيْلَهُمُ الْأَمَلُ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ» (حجر، ۳).

۵. «وَلَتَجِدَنَّهُمْ أَحْرَصَ النَّاسِ عَلَى حَيَاةٍ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا يَوَدُّ أَحَدُهُمْ لَوْ يَعْمُرُ أَلْفَ سَنَةٍ وَمَا هُوَ بِمُخْرِجِهِ مِنَ الْعَذَابِ أَنَّ يَعْمُرَ وَاللَّهُ بِمَا يَعْمَلُونَ» (بقره، ۹۶).

۶. «وَلَتَجِدَنَّهُمْ أَحْرَصَ النَّاسِ عَلَى حَيَاةٍ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا يَوَدُّ أَحَدُهُمْ لَوْ يَعْمُرُ أَلْفَ سَنَةٍ وَمَا هُوَ بِمُخْرِجِهِ مِنَ الْعَذَابِ أَنَّ يَعْمُرَ وَاللَّهُ بِمَا يَعْمَلُونَ» (بقره، ۹۶).

پیوستگی موجب می‌شود در رشد و مراحل آن و ابعاد آن تجدید نظر کنیم، انگیزش و شخصیت انسان را متناسب با این گستره بدانیم؛ هنجار و نابهنجار را متناسب با این سیر تعریف کنیم.

مبانی اعتقادی

آنچه انسان به آن اعتقاد دارد، به صورت هشیار و ناهشیار در تمام ساختار روانی او، اعم از شناخت‌ها، عواطف، هیجان‌ها، انگیزه‌ها، رفتارهای فردی، اجتماعی و...، جای گرفته، ایفای نقش کرده و مؤثر واقع می‌شود؛ به‌ویژه اعتقادهای دینی که معمولاً از راسخ‌ترین اعتقادهای انسان‌ها محسوب می‌شوند و کم و کیف آنها، در روان‌شناسی افراد معتقد با افراد غیر معتقد، تفاوت ایجاد می‌کند. اعتقادهای قرآنی بسیار زیادند؛ در یک معنای عام، همه مبانی هستی‌شناختی، انسان‌شناختی، معرفت‌شناختی و...، که از رهیافت قرآنی به دست می‌آیند، از مبانی اعتقادی مسلمانان محسوب می‌شوند. به این ترتیب، بسیاری از مبانی اعتقادی در مباحث قبل، مورد اشاره قرار گرفته‌اند، ولی برخی از اعتقادهای هستند که پیشتر از آنها یاد نشده است، بعضی از مهم‌ترین آنها بدین شرح‌اند:

الف) اعتقاد به خدا:

این از پیش فرض‌های اولی روان‌شناسی قرآنی است و همواره به هر بهانه‌ای از آن سخن رفته است، ولی باور قرآنی به خداوند، رنگ و بوی روان‌شناختی بیشتری دارد؛ خدایی که قرآن کریم به ما معرفی می‌کند منحصر به استدلال و بعد شناختی و تصورات انتزاعی پیچیده نیست.^۱ خدایی است که همه می‌فهمند، در زندگی همه حضور دارد، در ابعاد عاطفی و شناختی و رفتاری، اجتماعی، معنوی و...، با مردم سخن می‌گوید و خود را معرفی می‌کند. او بخشنده است، مهربان است، صاحب همه چیز است، غذا می‌دهد، آب می‌دهد، شفا می‌دهد، با مؤمنان دوست است، کافران را دوست ندارد، در جنگ به مسلمانان کمک می‌کند، از مسلمانان قرض می‌گیرد، کافران می‌خواهند به او نیرنگ بزنند، او نیز در پاسخ به کافران ترفند می‌زند. کافران، مسلمانان را مسخره می‌کنند، خدا نیز در پاسخ کافران را به مسخره می‌گیرد، به آنها می‌گوید پیامبر را کمک می‌کنم تا شما از غضب جانتان درآید، از پشه مثال می‌زند، از سگ و گاو و الاغ سخن می‌گوید، آن قدر صمیمی با بندگان خویش حرف می‌زند که بعضی خیال می‌کنند می‌شود او را

۱. اگرچه آنها را هم در خودش دارد و عالمان علم کلام و عرفان و فیلسوفان، از قرآن و استدلال‌های آن استفاده فراوان می‌کنند.

دید و درخواست دیدار او می‌کنند، می‌گویند من از رگ گردن شما به شما نزدیک‌ترم، شما را خیلی دوست دارم، با بنده‌هایش، قرار ملاقات می‌گذارد، مکان‌ها و زمان‌هایی را برای ملاقات تعیین می‌کند، هم خودش در قالب قرآن با بنده‌هایش حرف می‌زند، هم گفته است که بنده‌هایش در قالب دعا با او حرف بزنند، خدا برای خودش یک رنگ ویژه دارد، بنده‌های خوب هم تشویق می‌شوند که به رنگ خدا درآیند. پدر و مادرها، به‌ویژه، مادران را بسیار دوست دارد و به کوچک‌ترها می‌گوید به آنان احترام گذارند. خدا هم صَف و صَف کشی دارد؛ از بعضی صف‌ها خوشش نمی‌آید، خودش هم حزب درست کرده و فراخوان عمومی داده است، می‌گوید همه بیایید در حزب خودم؛ نمی‌خواهد با بندگانش سختگیری بی‌فایده کند، بلکه بر آنها آسان می‌گیرد. اگر سختی‌هایی هم هست، برای ورزیده شدن بندگان است. هرچه آدم‌ها لازم داشته‌اند برایشان فراهم ساخته است. لذت‌های مادی و معنوی هر دو فراهم‌اند. عدس و نخود و پیاز و نمک و... را خودش به ما می‌دهد. سفارش می‌کند که مسلمان‌ها یکدیگر را دوست داشته باشند، سربه‌سر هم نگذارند، با کافران رفیق نشوند، از آنها نترسند، و...؛ چنین خدایی در تمام روان‌شناسی قرآنی قابل بررسی و تحلیل روان‌شناختی است.

(ب) اعتقاد به نبوت و امامت:

باور داشتن به انبیا و امامان نیز ادامه همان اعتقاد به خداوند است. خداوند در این دنیا، سرمایه‌ای داده است که با آن تجارت کنیم؛ آن سرمایه عمر و توانایی‌ها و ظرفیت‌هایی هستند که داریم. برای موفقیت در این تجارت، متخصصانِ دلسوز نیز برای ما نهاده است. آنان راه را دقیق و قطعی به ما نشان خواهند داد. اطلاعاتشان کافی است، با ما مهربان و دلسوزند. هر کس با ایشان بیشتر رابطه داشته باشد و از آنان بیشتر استفاده کند، سود زیادتری به دست می‌آورد و هر کس از ایشان جدا شود، گمراه و زیانکار خواهد شد. آنان در همه زمان‌ها حضور دارند، هر گاه فرصت یکی از ایشان به پایان آید، راهنمای بعدی جای او را پر می‌کند. آنان واسطه میان انسان‌ها با خداوند هستند، در موارد ضروری، اطلاعات مربوط به غیب را نیز از خداوند گرفته و برای ما می‌آورند. آنان ویژگی‌های لازم به عنوان یک راهنمای خوب را دارند. ما آنها را با نام پیامبر و امام می‌شناسیم. در مورد این راهنمایان، اعتقادهای جزئی‌تر فراوانی مثل «انتظار»، «شفاعت»، «بهشت و جهنم» و... نیز در ذیل آن مباحث کلی داریم، که هر کدام نقش روان‌شناختی مهمی در زندگی ما انسان‌ها ایفا می‌کنند.

(ج) مرگ پایان زندگی نیست:

ایمان به این مطلب و درونی‌سازی آن، چیزی فراتر از شناخت است. لازم است به این نگرش (هماهنگی سه بعد شناخت و عواطف و آمادگی رفتاری) برسیم که زندگی مستمر است.^۱ ما به هنگام مرگ، نابود نمی‌شویم، برخلاف آنچه که برخی معتقد بودند، ما در زمین گم نمی‌شویم^۲ بلکه، خداوند و فرشتگان او ما را به‌طور کامل تحویل می‌گیرند و ما به سوی پروردگارمان بازمی‌گردیم.^۳ انسان‌ها به هنگام مرگ، براساس خوب یا بد بودنشان، دو گروه از فرشتگان را خواهند دید، انسان‌های خوب فرشتگان خوب و خوش خلق را می‌بینند^۴ و مرگ بر آنها آسان می‌شود^۵ و انسان‌های بد، فرشتگان سختگیر و خشن را می‌بینند^۶ و مرگ برای آنها سخت و آزاردهنده خواهد بود.^۷

۱. «کسی (غزیر) از قریه‌ای می‌گذشت در حالی که خانه‌ها ویران شده و سقف‌ها فرو ریخته بود، او با شگفتی گفت چگونه خدا (اهالی) این قریه را پس از مرگ زنده خواهد کرد؟ پس خداوند او را برای صد سال میراند، سپس او را زنده کرد و پرسید چقدر درنگ داشته‌ای؟ گفت یک روز یا بخشی از آن؛ خداوند فرمود: اما صد سال در اینجا متوقف بوده‌ای، به غذا و آب بنگر، هنوز فاسد نشده‌اند، اما الاغت پوسیده و خاک شده است، ما خواستیم تا زنده شدن تو نشانه‌ای برای مردم باشد، به استخوان‌ها بنگر که چگونه آنها را از زمین بلند می‌کنیم سپس روی هم سوار می‌کنیم و گوشت (و پوست) بر آن می‌رویانیم. عزیز، چون این امر برایش آشکار شد، گفت می‌دانم که خدا بر هر کاری تواناست» و نیز «ابراهیم (ع) گفت: پروردگارا، به من نشان بده چگونه مردگان را زنده می‌کنی؟ فرمود: مگر ایمان نیاورده‌ای؟ گفت: چرا، ولی می‌خواهم دلم آرامش یابد. فرمود: پس چهار پرنده بگیر و آنها را پیش خود ریزیز کن سپس بر هر کوهی پاره‌ای از آنها را قرار ده، آنگاه آنها را به سوی خود فراخوان، آنها شتابان به سوی تو خواهند آمد و بدان که خداوند توانا و حکیم است». ابراهیم چنان کرد و دلش آرام گرفت. از این نمونه‌ها در قرآن متعددند.

۲. «وَقَالُوا أَإِذَا ضَلَلْنَا فِي الْأَرْضِ أَإِنَّا لَفِي خَلْقٍ جَدِيدٍ...» (سجده، ۱۰).

۳. «قُلْ يَتَوَفَّاكُم مَّلَكُ الْمَوْتِ الَّذِي وُكِّلَ بِكُمْ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّكُمْ تُرْجَعُونَ» (سجده، ۱۱)؛ «حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ تَوَفَّتْهُ رُسُلُنَا» (انعام، ۶۱)؛ «أَعْبُدُوا اللَّهَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم» (یونس، ۱۰۴).

۴. امام علی (ع): «من كان من اهل الطاعة، تولت قبض روحه ملائكة الرحمة» (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۶، ص ۱۴۱)؛ «نَحْيَتُهُمْ يَوْمَ يَلْقَوْنَهُ سَلَامٌ وَأَعَدَّ لَهُمْ أَجْرًا كَرِيمًا» (احزاب، ۴۴).

۵. «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ» (فصلت، ۳۰)؛ «الَّذِينَ تَتَوَفَّاهُمُ الْمَلَائِكَةُ طَيِّبِينَ يَقُولُونَ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ ادْخُلُوا الْجَنَّةَ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ» (نحل، ۳۲).

۶. «وَلَوْ نَرَىٰ إِذْ يَتَوَفَّى الَّذِينَ كَفَرُوا الْمَلَائِكَةُ يَضْرِبُونَ وُجُوهَهُمْ وَأَذْبَارَهُمْ وَذُوقُوا عَذَابَ الْحَرِيقِ» * ذَلِكَ بِمَا قَدَّمْتُمْ أَبْدِيكُمْ» (انفال، ۵۰ و ۵۱)؛ «فَكَيْفَ إِذَا تَوَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ يَضْرِبُونَ وُجُوهَهُمْ وَأَذْبَارَهُمْ» (محمد، ۲۷).

۷. امام علی (ع): «من كان من اهل المعصية، تولت قبض روحه ملائكة النقمه» (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۶، ص ۱۴۱)؛ امام السجاد (ع): «الموت للكافر كخلع ثياب فاخرة والنقل عن منازل انيسة والاستبدال باوسخ الثياب واخشنها واوحش المنازل واعظم العذاب» (ابن بابویه، ۱۳۶۱، ص ۲۸۹).

(د) مراحل از زندگی، گذشته و مراحل در پیش هستند:

ما پس از مرگ وارد مرحله جدیدی از زندگی خواهیم شد که آن را زندگی برزخی می‌نامیم. وقتی کفار حیات پس از مرگ را در خود احساس می‌کنند، می‌گویند «بارالها، ما را دوبار [در دنیا و برزخ] میراندی و دوبار [در برزخ و آخرت] زنده کردی، اینک ما به گناهان خود اعتراف می‌کنیم، آیا راهی هست که ما از این مصیبت خارج شویم؟»^۱ «هنگام دیدن رؤیا، قالب مادی باقی می‌ماند و در بستر خفته است و قالب برزخی است که از انسان خارج می‌شود و ممکن است جاهای مختلف برود» (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۶، ص ۴۳) عالم برزخ، مادی صرف نیست، بلکه مثالی است. در برزخ زمان وجود دارد، شب و روز وجود دارد، صبح و شب وجود دارد...^۲ برزخی‌ها به اندازه منزلت خود، از دنیا و از بستگان خود بازدید می‌کنند،^۳ و در شرایطی، امکان دید و بازدید و اجتماع با همدیگر را دارند، با یکدیگر گفتگو می‌کنند.^۴ در عالم برزخ، عذاب و پاداش وجود دارد.^۵ افراد تمایل پیدا می‌کنند تا به دنیا برگردند و کارهای نیک بیشتری انجام دهند، اما دیگر ممکن نیست.^۶

ما پس از زنده شدن در قیامت و یک حسابرسی دقیق که بر روی پرونده اعمال ما انجام می‌شود، دوباره زندگی جدیدی را آغاز خواهیم کرد. تمام زوایای عالم قیامت برای ما روشن نیست. شواهد و آیات و روایات، عالمان بزرگ ما را به این نتیجه رسانده‌اند که قیامت دربردارنده مراتب و نشئه‌های متعددی است که برای انسان متصور است. هم نشئه مادی دارد، هم مثالی، هم عقلی و هم روحانی.^۷

۱. «قَالُوا رَبَّنَا أَمَتْنَا اثْنَتَيْنِ وَأَخْيَتُنَا اثْنَتَيْنِ فَاعْتَرَفْنَا بِذُنُوبِنَا فَهَلْ إِلَى خُرُوجٍ مِّن سَبِيلٍ» (غافر، ۱۱).
۲. «لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا إِلَّا سَلَامًا وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا» (مریم، ۶۳)؛ «... النَّارُ يُعْرَضُونَ عَلَيْهَا غُدُوًّا وَعَشِيًّا وَيَوْمَ تَقُومُ السَّاعَةُ أَدْخِلُوا آلَ فِرْعَوْنَ أَشَدَّ الْعَذَابِ» (غافر، ۴۵ و ۴۶).
۳. «ان المؤمن ليزور اهله فيرى ما يكره و ان الكافر ليزور اهله، فيرى ما يكره و يستر عنه ما يجب...» (كليني، ۱۳۶۳، ج ۳، ص ۲۳۰).
۴. امام علی (ع): «لو كشف لكم لرأيتم ارواح المؤمنين في هذا النظر حلقاً يتزاوون و يتحدثون...» (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۶، ص ۲۲۳).
۵. امام صادق (ع): «البرزخ القبر و هو الثواب و العقاب بين الدنيا و الآخرة» (همان، ص ۲۱۴)؛ «البرزخ هو القبر و ان لهم فيه معيشة ضنكاً و الله ان القبر لروضة من رياض الجنة او حفرة من حفر النيران» (همان).
۶. «حَتَّىٰ إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ» لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ كَلَّا إِنَّهَا كَلِمَةٌ هُوَ قَائِلُهَا وَيُنَادِيهِمُ بَرْزَخُ إِلَىٰ يَوْمِ يُبْعَثُونَ» (مؤمنون، ۹۹ و ۱۰۰).
۷. آیت الله جوادی آملی برای تقریب به ذهن، می‌فرماید: اگر شما به مهمانی بروید، هم برای الاغ شما طویله‌ای و

ه) زندگی دنیا کوچک است:^۱

زندگی ما در این دنیا از نظر زمانی کوتاه و غیر قابل مقایسه با آخرت است.^۲ آخرت همیشگی است و خلود دارد،^۳ اما دنیا فانی است.^۴ متاع این دنیا بسیار اندک است و آخرت برای افراد متقی بهتر است.^۵ دنیا مادی است و ماده محدودیت دارد، چون اصالت انسان با روح اوست، دنیای مادی برای او مرحله اول و مرحله پایین محسوب می‌شود و به تعبیر قرآن، نوعی بازی است.^۶ متاع غرور و گمراهی است.^۷ خود این دنیا هیچ ارزش نفسی ندارد، بلکه فقط خلق شده تا معلوم شود کدام یک از انسان‌ها عمل نیک انجام می‌دهند و کدام عمل بد.^۸ و هر کس که طغیان کند و زندگی دنیا را اصل قرار دهد و هیچ به فکر زندگی اخروی نباشد، جایگاه او جهنم است.^۹

و) باید به زندگی خوش‌بین و امیدوار باشیم:

در رهیافت قرآنی، جایی برای بدبینی فرد مسلمان نسبت به زندگی وجود ندارد؛ چرا که همه سختی‌ها، راحتی‌ها، غم و شادی‌ها و تمام فعالیت‌های فرد محاسبه می‌شود، به کسی ظلم نخواهد شد. هر کار خوبی ده برابر پاداش دارد. بسیار نکوهش شده است از اینکه مؤمن، از مشکلات ناله و شکوه داشته باشد.^{۱۰} یکی از تاجران مدینه، پیش امام صادق (ع) از وضع بد خود شکوه کرد؛ امام (ع) فرمود: بی‌تابی مکن، اگرچه تنگدست شده‌ای، اما روزگاری طولانی در

گاه و جویی در نظر می‌گیرند، هم برای جسم خودتان غذایی و مکان استراحتی و هم برای خوشایند روح و روان شما، احترام متناسبی و فضای علمی و معنوی و... فراهم می‌کنند، در قیامت هم این‌گونه است، انسان ابعاد و ساحت‌های مختلف دارد، در بهشت، پذیرایی از هر ساحت به تناسب خود آن ساحت وجود دارد و در جهنم نیز عذاب و رنج به تناسب هر کدام از آن ساحت‌ها وجود دارد.

۱. «فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ» (توبه، ۳۸).
۲. «وَلَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَمَتَاعٌ إِلَىٰ حِينٍ» (بقره، ۳۶).
۳. «أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ» (اعراف، ۴۲)؛ «أُولَٰئِكَ حَبِطَتْ أَعْمَالُهُمْ وَفِي النَّارِ هُمْ خَالِدُونَ» (توبه، ۱۷).
۴. «مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٌ» (نحل، ۹۶).
۵. «قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَىٰ وَلَا تُظْلَمُونَ فَتِيلًا» (نساء، ۷۷)؛ «وَلِلَّآخِرَةِ خَيْرٌ لِّلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ» (انعام، ۳۲)؛ «وَلِلَّآخِرَةِ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَىٰ» (ضحی، ۴).
۶. «إِنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُوَ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ» (حدید، ۲۰)؛ «وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهُوَ» (انعام، ۳۲)؛ «وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُوَ وَلَعِبٌ» (عنکبوت، ۶۴).
۷. «وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ» (حدید، ۲۰).
۸. «الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا» (ملک، ۳).
۹. «فَأَمَّا مَنْ طَغَىٰ * وَآثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا * فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَىٰ» (نازعات، ۳۸).
۱۰. امام صادق (ع): «لا خیر فی عبد شکا من محنة، تقدمها آلاف نعمة واتبعها آلاف راحة» (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۶۷، ص ۲۳۱).

راحتی و آسایش بوده‌ای؛ نومید نباش که نومیدی کفر است، شاید خداوند به زودی تو را بی‌نیاز کند.^۱ باید نعمت‌های کنونی را دریابیم.^۲ در فصل روان‌شناسی مثبت، درباره خوش‌بینی، مطالب بیشتری آمده است.

ز) زندگی دنیا، مزرعه آخرت است: اینجا هر کاری انجام دهیم، چه خوب، چه بد،^۳ آن را در قیامت خواهیم دید. هر کسی کوله‌بار خود را دارد، نه بیشتر و نه کمتر.^۴ کسی که گمراه است به سوءاختیار خود گمراه شده است.^۵ همه چیز دقیقاً معلوم است. اما البته خداوند از روی لطف خود فرموده کسی که خطایی کند، به همان مقدار مجازات خواهد شد و کسی که کار شایسته‌ای انجام دهد، ده برابر پاداش داده خواهد شد.^۶

ح) زندگی هدفمند است:

انسان الزاماً یک مطلوب نهایی را دنبال می‌کند، گرچه ممکن است چیزی برای کسی هدف نهایی باشد، اما برای شخص دیگر نهایی نباشد (مصباح، ۱۳۷۶). هدف نهایی، الزاماً آشکار و خودآگاه نیست، بلکه هدفی است که همه وجود فرد را تسخیر کرده است. در تفسیر جمله «نیت مؤمن بهتر از عمل اوست» معلوم می‌گردد که درست کردن نیت از سخت‌ترین و دشوارترین کارهاست و تابع حالت نفسانی است، یک نکته صرفاً شناختی نیست؛ در یک دل دو محبت متضاد جمع نمی‌شوند، چنان که در یک ذهن نیز دو اندیشه ناسازگار جای نمی‌گیرند.^۷ چون موجب ناهماهنگی شناختی می‌شود. کسی که عشق ثروت در دل دارد، هدف نهایی او از کارها،

ولا تجزع وان اعسرت یوما
فلا تیأس فان الیأس کفر

فقد ایسرت فی زمن الطویل
لعل الله یغنی عن قلیل

۲. یکی از یاران امام هادی (ع) به نام ابوهاشم جعفری، از وضعیت سخت خود، نزد آن حضرت شکوه کرد، حضرت فرمود: «ای ابوهاشم، کدام یک از نعمت‌های پروردگار را می‌خواهی شکر بگزاری؟ [و پس از لحظه‌ای سکوت دوباره فرمود:] خداوند ایمان را روزی تو ساخت و در نتیجه بدنت را بر آتش جهنم حرام کرد، سلامتی را روزی تو ساخت، پس تو را بر اطاعت خداوند یاری کرد، قناعت را روزی تو کرد و تو را از ابتذال مصون داشت» (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ج ۴، ص ۴۰۱).

۳. «مَنْ یَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَیْراً یَرَهُ * وَمَنْ یَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرّاً یَرَهُ» (زلزال، ۷ و ۸).

۴. «وَلَا تَكْسِبُ كُلُّ نَفْسٍ إِلَّا عَلَیْهَا وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى» (انعام، ۱۶۴).

۵. «مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ مِثَالِهَا» (انعام، ۱۶۰).

۶. «مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِّنْ قَلْبَیْنِ فِیْ جَوْفِهِ» (احزاب، ۴).

تحصیل مال است، حتی
مال فراوان داده شده است
است توجه کمتری می‌کند.
نام برد
۵ در بیان
به قضا و قدر الهی
نهایت ایمان، یقین.
رستگاری می‌رسیم که دیگر
آنچه در این فصل ذکر
و بعد او را توصیف کرده‌اند
در نتیجه در نظریه پردازی
از سوی دیگر، مستلزم بای
دارند؛ بنابراین روان‌شناسی
اسلامی نباید باور به آخر
انگیزش انسان، نباید بدیه
دهد. روان‌شناسی اسلامی
هست متفاوت می‌شود.
جهت سوم، روان‌شناسی
آنها می‌پردازد.

۱. فی تفسیر «ما جعل الله لرجل
علی قلبه حب المال لا یذکره
ان ادعی غیره کان کاذباً...»
۲. «الجنة افضل الغایة» (آمدن)
۴. «ارض یقسم الله تکتن اغنی
معن فوقه» (ابن بابویه، ۱۷
۵. «غایة الدین الايمان و غایة
۶. «وَالَّذِینَ هُمْ شَرُّی وَ سَمِیْدٌ قَاءَ
وَالْأَرْضِ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّهَا»

تحصیل مال است، حتی در عبادات و طاعاتش هم اعمالی را انتخاب می‌کند که بدان‌ها وعده مال فراوان داده شده است و به طاعاتی که در آنها وعده تقریب به خداوند ذوالجلال داده شده است توجه کمتری می‌کند.^۱ در روایات، هدف‌های برتری همچون بهشت،^۲ اخلاص،^۳ رضایت به قضا و قدر الهی^۴ نام برده شده‌اند. گاهی گفته می‌شود: هدف نهایی دین، ایمان است و هدف نهایی ایمان، یقین.^۵ در بیان هدف نهایی از دیدگاه قرآن به مفاهیمی چون سعادت، فلاح و رستگاری می‌رسیم که دیگر تعلیل‌بردار نیست^۶ (مصباح، ۱۳۸۴).

آنچه در این فصل ذکر شد، از یک سو، اطلاعاتی هستند که انسان و محیط زندگی او و قبل و بعد او را توصیف کرده‌اند و نگاه یک روان‌شناس به انسان را شکل و جهت می‌دهند و در نتیجه در نظریه‌پردازی‌های رشد، شخصیت، انگیزش، روان‌شناسی اجتماعی،... تأثیرگذارند و از سوی دیگر، مستلزم بایدها و نبایدهایی هستند که کل هندسه معرفتی اسلام را زیر چتر خود دارند؛ بنابراین روان‌شناسی اسلامی نیز آنها را به رسمیت می‌شناسد. برای مثال، روان‌شناسی اسلامی نباید باور به آخرت را از چارچوب مفهومی خود حذف کند؛ در معرفی انگیزه‌ها و انگیزش انسان، نباید بدبینی را ترویج کند؛ نباید اعتقاد به خدا و نبوت و معاد را کمرنگ جلوه دهد. روان‌شناسی اسلامی اگر بر مبنای این باورها شکل گیرد، در همه شاخه‌های خود با آنچه هست متفاوت می‌شود. در فصل‌های بعد، نمونه‌هایی از این تفاوت‌ها را ملاحظه خواهیم کرد. از جهت سوم، روان‌شناسی اسلامی، به تحلیل روان‌شناختی همه این مفاهیم و زیرمجموعه‌های آنها می‌پردازد.

۱. فی تفسیر «ما جعل الله لرجل من قلبین فی جوفه»: فالدنیا والآخرة ضرّتان لا یجتمع حبّهما فی قلب، فمن استولى علی قلبه حبّ المال لا یذهب فکرة و خیاله و قواه و جوارحه الا الیه و لا یعمل الا و مقصوده الحقیقی فیہ تحصیله و ان ادعی غیره کان کاذبا...» (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۷۰، ص ۱۹۳).

۲. «الجنة افضل الغایة» (آمدی، ۱۳۷۳، ۱۰۲۴). ۳. «الجنة مآل الفائز» (همان، ۱۰۷۴).

۴. «ارض بقسم الله تکن اغنی الناس» (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۶۹، ص ۳۶۸)؛ «من رضی بالعافیة ممن دونه رزق السلامة ممن فوقه» (ابن بابویه، ۱۴۱۷، ۵۳۲).

۵. «غایة الدین الایمان و غایة الایمان الایقان» (آمدی، ۱۳۷۳، ۶۳۴۵).

۶. «فَمِنْهُمْ شَقِیٌّ وَسَعِیْدٌ * فَأَمَّا الَّذِیْنَ شَقَوْا فَنَیَّ النَّارُ لَهُمْ فِیْهَا زَفِیْرٌ وَشَهِیقٌ * خَالِدِیْنَ فِیْهَا مَا دَامَتِ السَّمَاوَاتُ وَالأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّکَ إِنَّ رَبَّکَ فَعَّالٌ لِّمَا یُرِیْدُ * وَأَمَّا الَّذِیْنَ سَعِدُوا فَنَیَّ الْجَنَّةُ خَالِدِیْنَ فِیْهَا مَا دَامَتِ السَّمَاوَاتُ وَالأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّکَ عَطَاءٌ غَیْرَ مَجْذُوذٍ» (هود، ۱۰۵-۱۰۸).

خلاصه فصل

روان‌شناسی با رهیافت قرآنی مبتنی بر مبانی انسان‌شناختی، هستی‌شناختی، اعتقادی، و... است، که از قرآن اخذ می‌شوند. برای مثال، انسان موجودی دوساحتی و گُل سرسبد مخلوقات الهی است؛ خلیفه و بنده مختار خداوند است و هوای نفس و شیطان، دشمنانِ درونی او هستند؛ او در چالش با مشکلات آزمایش می‌شود و به کمال می‌رسد، جنس زن و مرد در ارزش انسانی برابرند و بعضی تفاوت‌های روان‌شناختی و زیستی، برای شکل‌گیری نظام خانواده و استمرار نسل بشری است.

این انسان زیرمجموعه‌ای از کل هستی است که از سوی خداوند به صورت هدفمند خلق شده و انسجام و هماهنگی درونی دارد؛ همه چیز برای انسان و انسان برای خداوند است؛ کل هستی به دو بخش غیب و شهود تقسیم می‌شود و بخش شهود، در برابر بخش غیب بسیار ناچیز است و انسان خواسته و ناخواسته، دانسته و نادانسته، تحت تأثیر بخش غیب است. باور به خداوند، معاد، نبوت و امامت و پیوستگی دنیا، برزخ و آخرت از خطوط اصلی مبانی اعتقادی هستند که هر کدام، اعتقادهای جزئی‌تری ذیل خود دارند.

روان‌شناسی با رهیافت قرآنی، از سه جهت از این مبانی اثر می‌پذیرد:

۱. اینها توصیفاتی هستند از انسان، محیط پیرامونی او، ابتدا و انتهای او، و رفتارهای او؛ بنابراین روان‌شناسی را در توصیف رفتار انسان کمک می‌کند؛
۲. این مبانی مستلزم تجویزهایی هستند که کل هندسه معرفتی اسلام، زیر چتر آن تجویزها شکل گرفته است، بنابراین روان‌شناسی اسلامی نیز باید به آن تجویزها توجه کرده و غافل نباشد؛

۳. این مبانی و مفاهیم فرعی آنها که بسیار زیاد خواهند بود، از موضوعات و مسائل روان‌شناسی اسلامی محسوب می‌شوند که باید به بررسی آنها پرداخته شود.

روان‌شناسی اجتماعی (پیش‌نیازها)

اهداف آموزشی

لازم است دانشجو پس از یادگیری این فصل بتواند:

۱. نقش هنجارها و رفتارهای اجتماعی، در شکل‌دهی مفاهیم روان‌شناسی اجتماعی را بیان کند.
۲. رابطه بین «ارزش‌ها»، «هنجارها» و «رفتارهای» اجتماعی مورد نظر قرآن را در شکل‌گیری مفاهیمی مثل «پرخاشگری» بررسی کند.
۳. کیفیت استخراج مفاهیم روان‌شناسی اجتماعی از قرآن را بیان کند.
۴. براساس هنجارها و رفتارهای یادشده، تصور نسبتاً جامعی از جامعه قرآنی داشته باشد.
۵. گروه‌های اجتماعی قرآنی و تفاوت آنها را با تیپ‌های شخصیتی قرآنی بیان کند.
۶. روش مناسب برای شناسایی و معرفی روان‌شناسی اجتماعی با رهیافت قرآنی را توضیح دهد.
۷. یکی از جوامع گذشته قرآنی را مطالعه کند و مفاهیم «نگرش»، «برداشت» و «اسناد» را از آن استخراج کرده و توضیح دهد.
۸. بعضی از راهکارهای کلی قرآن برای شکل‌گیری جامعه قرآنی را بیان کرده، توضیح دهد.

تعریف روان‌شناسی اجتماعی

روان‌شناسی اجتماعی دانشی است که به مطالعه علمی تأثیر متقابل افراد بر یکدیگر می‌پردازد و در صدد یافتن علل و چگونگی پدیدایی رفتار، احساسات و افکار افراد در موقعیت‌های اجتماعی است. در این تعریف، «علمی» بدین معناست که این دانش در مراحل مختلف بررسی، به فهم متعارف و عمومی^۱ اکتفا نمی‌کند، بلکه از روش‌های معتبر و قابل اعتمادی سود می‌جوید که بتواند ما را به حقیقت رهنمون شود. «موقعیت‌های اجتماعی» موقعیت‌هایی هستند که تحت تأثیر حضور واقعی، خیالی یا ضمنی^۲ دیگران باشند. اصطلاح حضور ضمنی اشاره به رفتارهایی دارد که شخص به علت جایگاه خویش در یک ساخت اجتماعی پیچیده یا به دلیل عضویتش در یک گروه فرهنگی خاص آنها را انجام می‌دهد. برای مثال، گاه هنگام صرف غذا تنها هستیم ولی در عین حال آداب خاصی را رعایت می‌کنیم؛ از قاشق استفاده می‌کنیم، با لیوان آب می‌خوریم و پایمان را سر سفره دراز نمی‌کنیم. در اینجا دیگران به صورت واقعی و خیالی حضور ندارند، اما هنجارهای شکل گرفته در اجتماع نماینده حضور آنان در کنار ما هستند (سالاری و همکاران، ۱۳۹۲).

در روان‌شناسی اجتماعی مستخرج از قرآن، موقعیت‌های اجتماعی واقعی را در اختیار نداریم؛ چون جامعه قرآنی عینی در بیرون محقق نشده است، بلکه از آموزه‌های قرآن به صورت مفهومی و نظری استنباط می‌کنیم که جامعه قرآنی چگونه باید باشد و براساس آن استنباط، موقعیت‌های اجتماعی مورد انتظار قرآن را به دست می‌آوریم و آن را مبنایی برای ترسیم روان‌شناسی اجتماعی با رهیافت قرآنی قرار می‌دهیم. به سخن دیگر، روان‌شناسی اجتماعی با رهیافت قرآنی، تجویزی است، نه توصیفی؛ می‌توان گفت روان‌شناسی اجتماعی با رهیافت قرآنی «این گونه باید باشد»، اما نمی‌شود گفت که «این گونه هست».

روش تحقیق در روان‌شناسی اجتماعی از دیدگاه قرآن

در بررسی رفتار انسان و پدیده‌های اجتماعی، روان‌شناسان اجتماعی مانند هر علم دیگر از «مشاهده» استفاده می‌کنند. مشاهده، مستلزم نظاره و ضبط رفتار اجتماعی به صورت آشکار یا به کمک ابزارهای علمی یا توسط خود آزمودنی است. برای توصیف و اندازه‌گیری پدیده‌های

1. common sense

2. implied

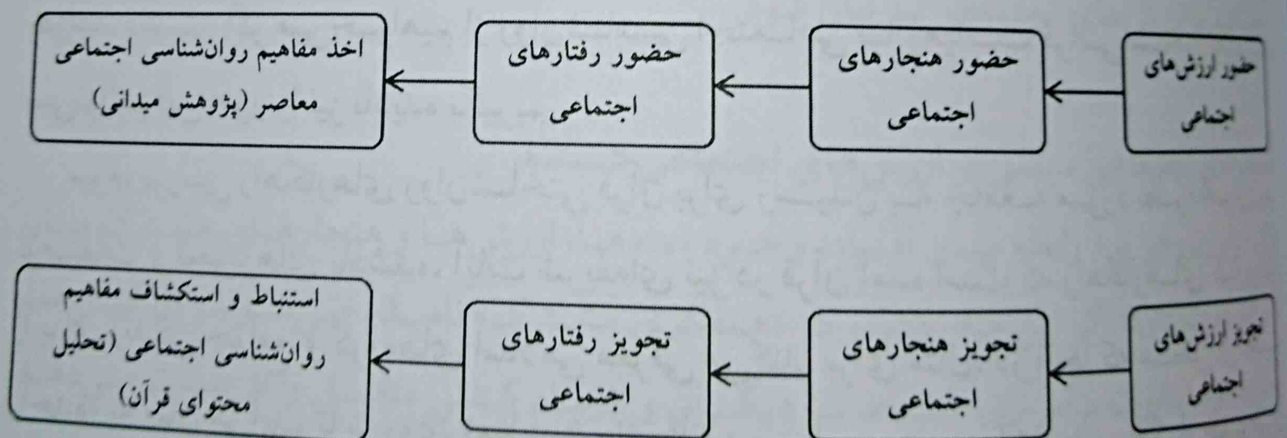
اجتماعی از
واکنشی^۴ اس
اجتماعی، از
ناشی می‌شو
آنجا که ما ب
رفتار توجه
اجتماعی مو
فراهم نیس
گیریم و آن
اگرچه نسب
روان‌شناسی
باید از ارزش
براساس رف
استکشاف

حضور ارزش
اجتماع

تجویز ارزش
اجتماع

این مقیاس ب

اجتماعی از مقیاس‌های خودگزارشی،^۱ رفتاری،^۲ روانی-زیستی-اجتماعی^۳ و مقیاس غیر واکنشی^۴ استفاده می‌کنند (سالاری‌فر و همکاران، ۱۳۹۲). مفاهیم متعارف در روان‌شناسی اجتماعی، از مشاهده رفتار دیگران یا خودگزارشی آنان، حاصل می‌شوند. این رفتارها از هنجارها ناشی می‌شوند و هنجارها، از ارزش‌های اجتماعی نشأت می‌گیرند؛ در روان‌شناسی معاصر، از آنجا که ما به خود اجتماع و رفتار اجتماعی دسترسی داریم، نیاز نداریم که به مراحل شکل‌گیری رفتار توجه کنیم؛ اما مفاهیم روان‌شناسی اجتماعی در رهیافت قرآنی را باید از اجتماع و رفتارهای اجتماعی مورد تأیید قرآن، استخراج کرد. بنابراین، امکان استفاده از روش‌های یادشده برای ما فراهم نیست؛ از این رو لازم است مناسب‌ترین روش‌های جایگزین را انتخاب کنیم و از آن بهره‌گیریم و آن یک مهندسی معکوس است. در روان‌شناسی معاصر، ارزش‌ها، هنجارها و رفتارها، گرچه نسبت مبنا و بنا را به یکدیگر دارند، اما همزمان در جامعه حضور دارند و اخذ مفاهیم روان‌شناسی اجتماعی از آنها بسیار آسان است؛ اما در روان‌شناسی اجتماعی با رهیافت قرآنی، باید از ارزش‌های تجویز شده، هنجارها و پس از آن رفتارهای تجویزی را به دست آوریم؛ سپس براساس رفتارهای تجویزی، مفاهیم روان‌شناسی اجتماعی را به صورت نظری استنباط و استکشاف کنیم (شکل شماره ۱-۶).



شکل ۱-۶: ارتباط ارزش‌ها، هنجارها و رفتارهای اجتماعی

1. self-report

2. behavioral measures

3. social-psychophysiological measures

4. nonreactive measures

این مقیاس‌ها به دنبال دارد.

به سخن دیگر اگر جامعه مورد نظر را نداریم که به مشاهده، توصیف و اندازه‌گیری آن بپردازیم، می‌توانیم چهار نوع مطالعه را جایگزین کنیم:

اول، انجام مطالعات توصیفی در قصص قرآن مربوط به اقوام گذشته؛ در این بررسی، به چند نوع سخن دست می‌یابیم: الف) هنجارهای اجتماعی، که در میان آن جوامع حضور داشته‌اند و قرآن آن هنجارها را توصیف و نفی یا اثبات می‌کند؛ ب) رفتارهای اجتماعی، که در حد هنجار اجتماعی جایگاه پیدا نکرده‌اند، اما رفتاری هستند که به کل جامعه مربوط می‌شوند.

دوم، بررسی دیدگاه تجویزی (نفی یا اثبات) قرآن در باب هنجارها و رفتارها؛ در این گونه آیات، قرآن به توصیف جوامع گذشته نمی‌پردازد، بلکه به صورت مستقیم دستورهایی می‌دهد که به جامعه مربوط می‌شوند و بر روان‌شناسی اجتماعی اثر می‌گذارند؛ برای مثال، می‌فرماید: تبعیض نژادی ممنوع است، پیشداوری، در چه شرایطی قابل پذیرش و در چه شرایطی غیر قابل قبول است. در اسناد دادن رفتارهایمان به عوامل مختلف، چگونه باید رفتار کنیم. اموری مثل فریب اجتماعی، تطیر، شایعه، تعصب جاهلی، خشونت، قربانی دادن به درگاه خدا، مناسبات میان گروه‌های اجتماعی، مثل منافقان، کافران، مؤمنان، جایگاه جهاد، علم و علم دوستی، مسئولیت‌پذیری و... کدام روان‌شناسی اجتماعی را شکل خواهند داد؟ در مقابل هر کدام از این امور نیز، روی دیگر سکه است که تأثیر بسیار اساسی در روان‌شناسی اجتماعی با رهیافت قرآنی خواهد داشت. اگر می‌خواهیم از روان‌شناسی اجتماعی با رهیافت قرآنی سخن بگوییم، نمی‌توانیم این امور را نیز نادیده بگیریم.

سوم، بررسی راهکارهای روان‌شناختی قرآن برای رسیدن به جامعه مورد نظر؛ افزون بر توصیفات و تجویزهای یادشده، آیات شریفه‌ای نیز در قرآن آمده است که راهکارهای کاربردی را برای زندگی جوامع و گروه‌های اسلامی معرفی می‌کند. برای مثال، در آنجا که سخن از «امت واحده» به میان می‌آید، یا بر روی تعظیم شعائر تأکید بسیار می‌شود، یا توجه به افکار عمومی را مهم می‌شمارد، یا اموری مثل تقیه، امر به معروف و نهی از منکر، نماز جمعه، عقد اخوت اسلامی، برائت از مشرکان و... برای جوامع اسلامی، را بسیار ضروری می‌شمارد، همه از همین راهکارهای عمومی است که قرآن معرفی می‌کند و بودن یا نبودن هر کدام از اینها در روان‌شناسی چهارم، بررسی مفاهیم متعارف روان‌شناسی اجتماعی که از آیات قرآن به دست می‌آیند؛ بسیاری از مفاهیم روان‌شناسی اجتماعی را که حالتی ترکیبی دارند، از قرآن شریف می‌توان

استکشاف و
همنوایی، نگ
نفوذ اجتماع
می‌توان است
مجموع
جامعه مورد
پرداخته‌ایم
کنیم. به سه
مبتنی بر سه
این فصل ر

الف) توصیف

توصیف رو
نظر، بخشی
هنجارها، ر
اجتماعی با

هنجارهای

برای برقرار
آنان ضرور
نباشد، فرد
(چلبی، ۷۵)

«ارزش ا

چیزهایی می
ممکن است
دو قسم غاء

استکشاف و استخراج کرد، برای مثال، می‌توانیم به مفاهیمی مثل متقاعدسازی، تبلیغات، ممنوعیت، نگرش، ناهماهنگی شناختی، تسهیل اجتماعی، اطاعت و تبعیت، رهبری و پیروی، مابعد اجتماعی و... اشاره کنیم. این گونه مفاهیم را از آیات قرآن با نگاه تفسیری قرآن به قرآن، می‌توان استخراج کرد.

مجموع مباحث چهارگانه یادشده، در کنار هم زمینه را به گونه‌ای فراهم می‌سازند که گویا جامعه مورد نظر قرآن را هم‌اکنون پیش روی خود داریم و به مشاهده و توصیف و اندازه‌گیری آن پرداخته‌ایم و ما را قادر می‌سازند که یک روان‌شناسی اجتماعی منطبق با دیدگاه‌های قرآن را ارائه کنیم. به سه بحث اول در این فصل اشاره می‌کنیم و بحث چهارم را که به لحاظ محتوایی، باید مبتنی بر سه قسم اول باشد؛ در فصل بعد خواهیم آورد. شکل شماره ۲-۶ چارچوب کلی مباحث این فصل را نشان می‌دهد.

الف) توصیف جوامع و اقوام گذشته

توصیف روان‌شناختی زندگی اقوام و مللی که قرآن نام آنها را ذکر کرده و بررسی مفاهیم مورد نظر، بخشی از مطالعات قرآنی است که باید به آن پردازیم. این توصیف را در سه بخش هنجارها، رفتارها، و قواعد کلی می‌توان دید. قبل از این مباحث، لازم است رابطه هنجارهای اجتماعی با ارزش‌های اجتماعی نیز بیان شود.

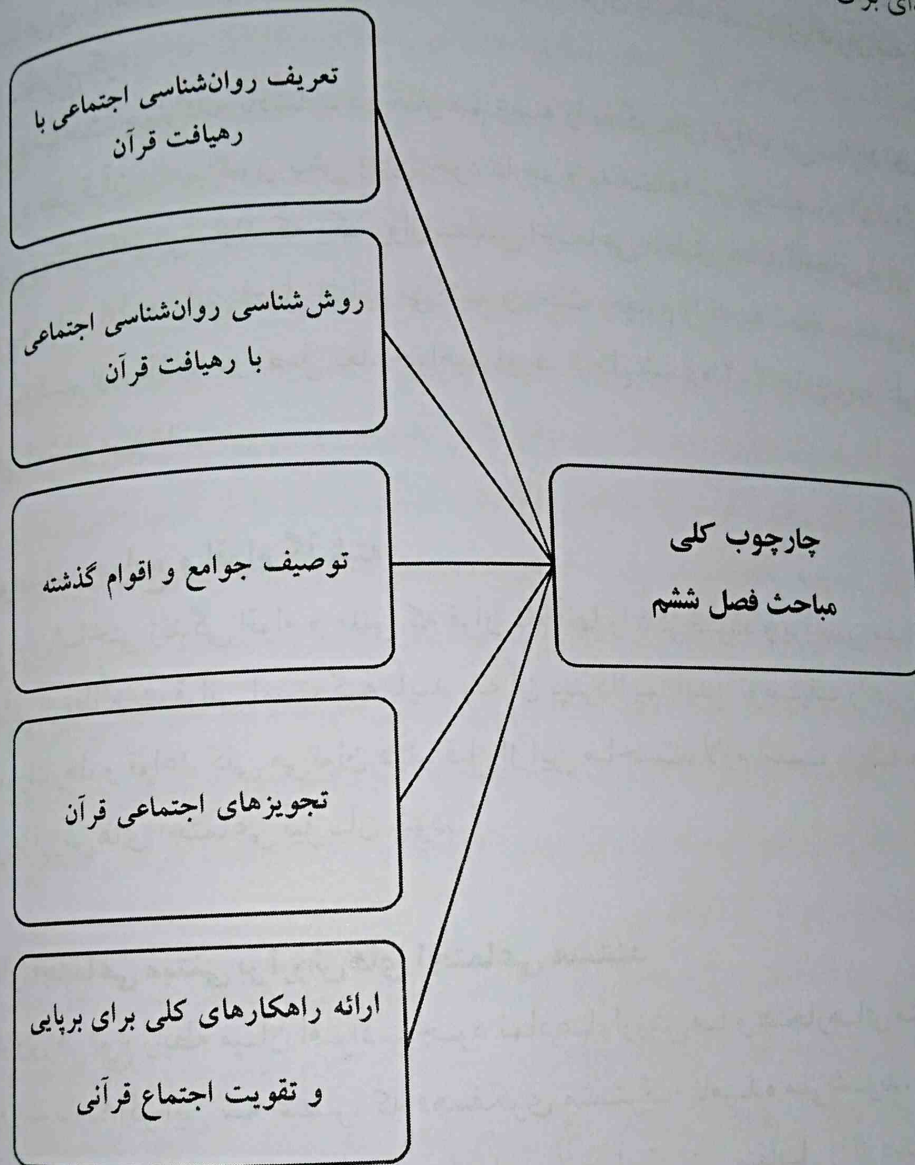
هنجارهای اجتماعی مبتنی بر ارزش‌های اجتماعی هستند

برای برقراری هر نوع رابطه میان افراد، وجود نمادها، ارزش‌ها و هنجارهای مشترک میان آنان ضرورت دارد؛ اگر این سه عنصر، که «همفکری مشترک» نامیده می‌شوند، در کنار هم نباشد، فرد قدرت برقراری ارتباط با دیگران و انجام کنش متقابل را از دست می‌دهد (جلبی، ۱۳۷۵).

«ارزش اجتماعی»^۱، واقعه یا امری است که مورد اعتنای جامعه قرار دارد و شامل همه چیزهایی می‌شود که علاقه، توجه و احترام انسان‌ها را به همراه دارند و انکار کردن آنها غیر ممکن است و در عمل، جنبه‌های مختلف روابط اجتماعی را تحت تأثیر خود دارند. ارزش‌ها به دو قسم غائی و ابزاری تقسیم می‌شوند؛ ارزش‌های غائی، کیفیت‌هایی فی‌نفسه خوب شمرده

1. social values

می‌شوند، که می‌توانند غایت و هدف باشند؛ در مقابل، ارزش‌های ابزاری هستند که به عنوان وسیله‌ای برای کسب هدف، ارزش می‌یابند (چلبی، ۱۳۷۵).



شکل ۲-۶: چارچوب کلی مباحث فصل ششم

به نظر مزلو، نیاز به یک شیء، آن را به «ارزش» بدل می‌سازد. دست کم بخش قابل توجهی از ارزش‌های اجتماعی براساس نیازهای انسان‌ها در درون جامعه ترسیم می‌شوند؛ «نیازهای احترام» از جمله نیازهای اساسی انسان هستند. این نیاز، در بیانی کلی، متکی بر مفاهیم ارزشی و ضرورتی است که فرد، برای دستیابی به رشد و کمال در خود احساس می‌کند (شولتز، ۱۳۷۹)؛ ارزش‌ها، اعم از غائی یا ابزاری، زیر بنای هنجارها، نهادها و ساخت اجتماعی

را تشکیل می‌دهند. ارزش‌ها را می‌توان بر مبنای جهانی، ملی یا قومی و محلی تقسیم کرد؛ برای مثال، به نظر می‌رسد اموری مثل صداقت، احترام به حق دیگران، آزادی و دموکراسی، قدرت، سلامت، محبت، تخصص و دانش، ثروت و تقوا، زشت و زیبا، امانتداری و... مسئله‌ای جهانی و قابل احترام برای همه باشند، اما بعضی ارزش‌ها بیشتر جنبه خاص پیدا می‌کنند، برای مثال، تحصیل کردن، باسواد بودن، مدرک تحصیلی بالا داشتن، جوان یا پیر بودن، دختر یا پسر بودن، پدر و مادر بودن یا نبودن، سلام و تعارف کردن، نماز خواندن و روزه گرفتن و... در بسیاری از ملت‌ها به عنوان ارزش شناخته می‌شوند، ولی در عین حال جهانی نیستند. بعضی نیز مانند سکوت یا پرحرفی، نوع شغل، شعر، نقاشی، موسیقی و دیگر هنرها، آداب و رسوم، نوع اعتقادات، دانستنی‌های عامه، مهریه، جهیزیه، شیربها، آینه عروس و... قومی و محلی هستند. ارزش‌ها، ویژگی‌هایی دارند، از جمله آنکه ذهنی و معرفتی و ضرورت‌های قطعی هستند. میان آنها و دیگر عناصر فرهنگ، سلسله‌مراتب وجود دارد. تعلق افراد و گروه‌ها به ارزش‌ها، در یک درجه نیست، بلکه درجات متفاوت دارد (طالبی، ۱۳۸۵). ارزش‌های اجتماعی ممکن است دینی، اقتصادی، حقوقی، اخلاقی، سیاسی یا فرهنگی باشند (بیرو، ۱۳۶۶).

هنجار اجتماعی به قواعدی گفته می‌شود که اولاً، با «تأیید و تصدیق گسترده مردم» روبه‌رو باشد و مردم آن را درست بدانند؛ ثانیاً، «ضمانت اجتماعی» لازم برای تداوم خود داشته باشند و مردم به راه‌های مختلف پابندی خود را بدانها نشان دهند. جامعه با رفتار خود مشخص می‌کند که کدام رفتار را قابل پذیرش و کدام رفتار را غیر قابل پذیرش می‌داند؛ ثالثاً، هنجارها، ریشه در نظام ارزشی و عقیدتی جامعه دارند و در پس هر هنجار اجتماعی، ارزش یا ارزش‌هایی نهفته‌اند؛ هنجارهای اجتماعی باید ارزش‌های مورد احترام عموم جامعه را به نمایش بگذارند، نه یک گروه خاص اجتماعی را. آنها تجلی بیرونی ارزش‌های اجتماعی و تعیین‌کننده چگونگی تفکر و نحوه سلوک انسان هستند (چلبی، ۱۳۷۵؛ فرجاد، ۱۳۵۸). کارکرد مهم هنجار، تنظیم روابط اجتماعی و ایجاد نظم است. هنجار دارای سه ویژگی است: اول، قاعده و استاندارد رفتار اجتماعی است؛ دوم، اکثریت آن را رعایت می‌کنند؛ سوم، در صورت رعایت نکردن، مجازات می‌شوند (رفیع‌پور، ۱۳۷۸ و نیک‌گهر، ۱۳۶۹).

هنجار به شخص کمک می‌کند تا بداند در هر وضع خاص چگونه رفتار کند؛ هم خصلت ترغیب‌کنندگی دارد و هم خصلت تحریم‌کنندگی؛ بعضی از عواملی که موجب پیروی

افراد از هنجارها می‌شوند، عبارت‌اند از: اجتماعی شدن،^۱ عادت،^۲ سودمندی هنجار،^۳ تعلیم گروهی^۴ و جزا.^۵ با توضیحاتی که گذشت، معلوم می‌شود ارزش‌ها چند تفاوت عمده با هنجارها دارند: (الف) ارزش، تصور ذهنی است، اما هنجار، به شیوه‌ای از رفتار اشاره دارد؛ (ب) ارزش، فراموقعی است، اما هنجار، تجویز یا منع‌کننده رفتار خاص در موقعیتی خاص است؛ (ج) ارزش، شخصی و درونی است، ولی هنجار، حاصل اتفاق نظر است؛ (د) بعضی از ارزش‌ها در اثر تداوم تبدیل به هنجار می‌گردند (امیری، ۱۳۸۵).

ارزش‌ها، مفهوم «خوب» و «بد» را می‌رسانند، اما هنجارها، به «باید» و «نباید» اشاره دارند. ارزش‌ها، مفاهیم کلی‌اند، اما هنجارها، جزئیات را می‌رسانند. ارزش‌ها، منشأ همبستگی و وفای ملی می‌شوند، اما هنجارها، به صورت عملی باعث تداوم و وحدت اجتماعی می‌شوند. ارزش‌ها، معمولاً به صورت یک کلمه مفرد یا مرکب بیان می‌شوند؛ مانند نظم، دینداری، محبت، صداقت. اما هنجارها، در قالب یک جمله یا به صورت یک عبارت آورده می‌شوند؛ مانند توقف ممنوع، نماز خواندن واجب. ارزش‌ها، منعکس‌کننده نیازهای طبیعی و اجتماعی انسان هستند ولی هنجارها، کاملاً قراردادی و قابل تغییرند.

هر هنجار، دست‌کم در یک ارزش اجتماعی اساسی ریشه دارد. برای مثال، ارزش «علم»، هنجار «آموزش عمومی» را موجب می‌شود؛ ارزش «جمعیت زیاد» نزد یک جامعه، هنجار «فرزندآوری بیشتر» را به وجود می‌آورد؛ ارزش «صفت مردانگی» برای مردان و «صفت زنانگی» برای زنان باعث ایجاد هنجار «موی کوتاه» برای مردان و «موی بلند» برای زنان می‌شود (رابرتسون، ۱۳۷۷). یک ارزش می‌تواند چندین هنجار داشته باشد، که افراد جامعه با عمل کردن به آن هنجارها، زمینه تحقق آن ارزش را به وجود می‌آورند. با قبول یک ارزش باید هنجارهای مربوط به آن را شناخت و درصدد عمل به آن برآمد. برای مثال، با قبول «صداقت» به عنوان یک ارزش، باید هنجارهایی مانند راست گفتن، عمل کردن به وعده، احترام به یکدیگر، پرداخت امانت و... را رعایت کرد. نظم اجتماعی، همبستگی اجتماعی و پیوندهای عاطفی، از مهم‌ترین ارزش‌های اجتماعی هستند که هر کدام چندین هنجار و سپس چندین رفتار را شکل می‌دهند.

1. socialization

3. usefulness norm

5. sanction

2. habit

4. group commitment

هنجارها

از رفتار اجتهاد و منظور از ارزش‌ها از سپس شک توصیفات نمایش می

برخی هنجار

۱. عام

یک هنجار

و بزرگان

اجتماعی

بیش از ص

مبتنی بر آ

۲. ولا

اولی تر اس

نسبت به

منسوبان

۳. ولا

ارتباط ر

۴. جه

۱. «یا ایها

الَّذِينَ يَفْعَلُونَ

بِأَنفُسِهِمْ

رَحِيمٌ»

۲. «النَّبِيُّ أَوْ

۳. «... وَأَوْ

هنجارهای اجتماعی در قالب رفتارهای اجتماعی و میان‌فردی، خود را نشان می‌دهند. منظور از رفتار اجتماعی، رفتاری است که انجام‌دهنده آن، یا مخاطبان آن، یا هر دو، گروه و جامعه باشد و منظور از رفتار میان‌فردی آن است که میان افراد از حیث فردی رخ می‌دهد. ما به مطالعه ارزش‌ها از دیدگاه قرآن نمی‌پردازیم؛ اما به شماری از هنجارهای قرآنی به اختصار اشاره کرده، سپس شکل‌گیری رفتارها براساس آن را یادآور می‌شویم. شکل شماره ۳-۶، دورنمایی از توصیفات قرآن از اقوام و جوامع گذشته را در قالب هنجارها، رفتارها و قواعد کلی به نمایش می‌گذارد.

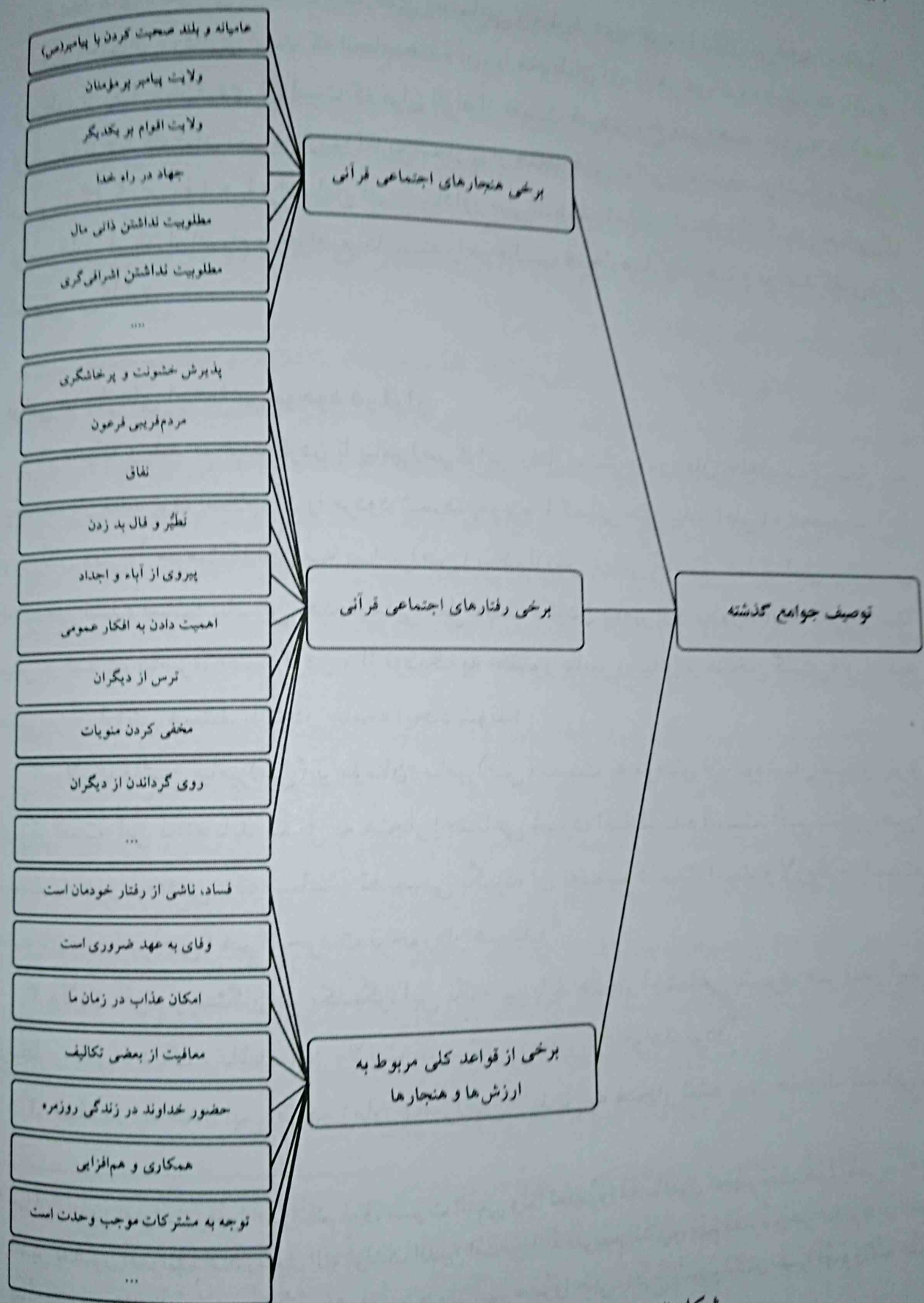
برخی هنجارهای اجتماعی موجود در قرآن

۱. عامیانه و بلند صحبت کردن با پیامبر (ص): این رفتار پیشتر و در زمان جاهلیت تبدیل به یک هنجار شده بود، اسلام، آن را مردود شمرد، به‌ویژه با کسانی مثل پیامبر (ص) و معصومین (ع) و بزرگان دینی.^۱ حرمت‌گذاری به پیامبر (ص) یک ارزش دینی است، اما تبدیل به ارزش اجتماعی نشده است؛ بنابراین، هنجارهایی مثل «صدا نکردن پیامبر از راه دور»، «بلند نکردن صدا بیش از صدای پیامبر»، «صبر کردن و از نزدیک به حضور پیامبر رسیدن و سخن گفتن» و...، که بقی بر آن ارزش هستند باید در جامعه ایجاد شوند؛
۲. ولایت داشتن پیامبر (ص) بر مؤمنان: پیامبر (ص) نسبت به مؤمنان از خودشان سزاوارتر و اولی‌تر است. این نکته باید تبدیل به هنجار اجتماعی شود، اما نشده است. اگر پیامبر (ص) نسبت به امور شخصی یک مسلمان تصمیمی بگیرد، آن تصمیم درست است و لازم‌الاجراست. سران به پیامبر (ص) هم از حرمت برخوردار هستند؛^۲
۳. ولایت اقوام و بستگان، بر یکدیگر: این نکته نیز باید هنجار اجتماعی بشود، هر قدر این ارتباط رجمی نزدیک‌تر باشد، این ولایت نیز بیشتر و جدی‌تر خواهد بود؛^۳
۴. جهاد در راه خدا: این امر در زمان پیامبر (ص) تبدیل به هنجار شده بود. خداوند کسانی را

۱. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَرْفَعُوا أَصْوَاتَكُمْ فَوْقَ صَوْتِ النَّبِيِّ وَلَا تَجْهَرُوا لَهُ بِالْقَوْلِ كَجَهْرِ بَعْضِكُمْ لِبَعْضٍ... إِنَّ الَّذِينَ يَفْعَلُونَ أَصْوَاتَهُمْ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ أُولَئِكَ الَّذِينَ امْتَحَنَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ لِلتَّقْوَى لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ عَظِيمٌ» إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأُحْبَبُوا أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ * وَلَوْ أَنَّهُمْ صَبَرُوا حَتَّى تَخْرُجَ إِلَيْهِمْ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ (حجرات، ۲-۵).

۲. «النَّبِيُّ أَوْلَىٰ بِالْمُؤْمِنِينَ مِنْ أَنفُسِهِمْ وَأَزْوَاجُهُ أُمَّهَاتُهُمْ...» (احزاب، ۷).

۳. «... وَأُولُو الْأَرْحَامِ بَعْضُهُمْ أَوْلَىٰ بِبَعْضٍ فِي كِتَابِ اللَّهِ...» (احزاب، ۷).



شکل ۳-۶: توصیف قرآن از اقوام و جوامع گذشته

که به جهاد نرفته بودند تحقیر می‌کند و می‌گوید: آنان باید با کودکان و بیماران و... بنشینند، اگر آنها (راست می‌گفتند و) اراده داشتند که (به سوی میدان جهاد) خارج شوند، وسیله‌ای برای آنها فراهم می‌ساختند، ولی خداوند از حرکت آنها کراهت داشت، از این رو (توفیقش را از آنها سلب کرد و) آنها را از جهاد بازداشت.^۱ تحریم اجتماعی (از سوی مردم و حتی خانواده‌های آنان) برای سه نفری که به میدان جنگ تبوک نرفتند، نشان از هنجار اجتماعی آن زمان دارد. آنان به قدری احساس تنهایی کردند که زمین با همه وسعتش بر آنها تنگ شد (حتی) در وجود خویش جایی برای خود نمی‌یافتند.^۲ این هنجار برای همیشه و هر گاه مورد نیاز جامعه اسلامی باشد، معتبر و ضروری است؛

۵. **مطلوبیت ذاتی نداشتن مال:** مال زیاد، فی‌نفسه ارزش دینی نیست و ارزش اجتماعی هم نباید باشد. داشتن مال به معنی تأیید از طرف خداوند نیست، بلکه گاه عکس آن صحیح است و موجب عذاب دنیایی می‌شود؛^۳ این نکته باید تبدیل به هنجار اجتماعی شود؛

۶. **مطلوبیت انفاق کردن در راه خدا:** در این مورد هنجار اجتماعی مناسب به وجود نیامده است^۴ و قرآن گلايه‌مند است؛

۷. **مطلوبیت ذاتی داشتن اشرافی‌گری:** مخالفان نوح، از اشراف بودند و به او می‌گفتند اینها که دنبال تو آمده‌اند، از اراذل و ساده‌لوحان ما هستند.^۵ اشرافی بودن، ارزش قرآنی نیست و نباید تبدیل به هنجار اجتماعی شود؛

۸. **تعصب جاهلی کفار:** کافران در صدر اسلام، [در زمان فتح مکه در سرزمین حدیبیه]، یک تعصب جاهلی نسبت به اسلام و مسلمانان داشتند، اما خداوند متعال آرامش را بر پیامبر (ص) و مؤمنان نازل کرد؛^۶ این تعصب جاهلی تبدیل به یک هنجار اجتماعی شده بود. برای مثال، نسبت به پدران خودشان و رفتارهای آنان نیز تعصب داشتند؛^۷

۱. «وَلَوْ أَرَادُوا الْخُرُوجَ لَأَعَدُّوا لَهُ عُدَّةً وَلَكِنْ كَرِهَ اللَّهُ انْبِعَاثَهُمْ فَثَبَّطَهُمْ وَقِيلَ اقْعُدُوا مَعَ الْقَاعِدِينَ» (توبه، ۴۵).
 ۲. «وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خَلَفُوا حَتَّىٰ إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنْفُسُهُمْ...» (توبه، ۱۱۷).
 ۳. «أَفَلَا نَعْجِبُ أَمْوَالَهُمْ وَلَا أَوْلَادَهُمْ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ بِهَا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَتَزْهَقَ أَنْفُسُهُمْ...» (توبه، ۵۵) و (توبه، ۸۵).
 ۴. «وَمِنَ الْأَعْرَابِ مَن يَتَّخِذُ مَا يَنْفِقُ مَغْرَمًا وَيَتَرَبَّصُ بِكُمُ الدَّوَائِرَ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوْءِ...» (توبه، ۹۷).
 ۵. «أَقَالُ الْمَلَأَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِن قَوْمِهِ... وَمَا تَرَاكَ اتَّبَعَكَ إِلَّا الَّذِينَ هُمْ أَرَادُوا بِادِّى الرَّأْيِ وَمَا نَرَىٰ لَكُمْ عَلَيْنَا مِن فَضْلٍ...» (هود، ۲۷).
 ۶. «إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ الْحَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةَ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَىٰ رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَىٰ وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا» (فتح، ۲۷).
 ۷. «أَقَالُوا بَلْ وَجَدْنَا آبَاءَنَا كَذَلِكَ يَفْعَلُونَ» (شعراء، ۷۴).

۹. خشونت طلبی کفار: قوم حضرت ابراهیم (ع)، روحیه خشونت طلبی داشته‌اند، ابراهیم را در آتش انداختند. ۱. جاهلان صدر اسلام، خشونت طلب بودند، جنگ و خونریزی از افتخارات آنها محسوب می‌شد و یک هنجار اجتماعی قوی بود؛

۱۰. تبعیض طبقاتی مخالفان اسلام: در بیشتر جوامع قبل از اسلام گروهی اشرافی بوده‌اند که همواره رفتاری متفاوت با توده مردم داشته‌اند. پیامبر (ص) نیز این گونه بود. ۲. «ملا» به «اشراف زورمند و متکبر» ترجمه شده است، واژه «ملا» در مقابل توده مردم است که جایگاه اقتصادی بالایی ندارند؛ ۳

۱۱. قتل پیامبران و بهانه‌گیری‌های بسیار: برخی رفتارهایی را که بنی اسرائیل انجام می‌دادند، قرآن به گونه‌ای از آنها یاد می‌کند که گویا هیچ مخالف نداشته‌اند، بلکه مورد قبول و تأیید همه بوده‌اند، بنابراین، می‌شود آنها را از هنجارهای اجتماعی آن زمان دانست. ۴ کفر می‌ورزیدند، پیامبران و کسانی را که امر به معروف می‌کردند، می‌کشتند؛ ۵

۱۲. فرعون پرستی: پرستش فرعون نیز آنچنان عمومیت یافته و آن را مسلم می‌پنداشتند که کسی آن را زیر سؤال نمی‌برد. حتی می‌پذیرفتند که برج بلندی ساخته شود تا فرعون در آسمان‌ها به دنبال خدای موسی بگردد. ۶

آنچه ذکر شد بعضی از مهم‌ترین هنجارهای اجتماعی مثبت و منفی اقوام قبل از اسلام بود که از باب نمونه آورده شدند؛ ارزش‌های اجتماعی قرآنی که هنجار اجتماعی می‌سازند، بسیار زیادند. در جامعه قرآنی، باید همه رفتارهای اجتماعی و میان‌فردی، منطبق با این هنجارها شکل بگیرند. اگر بخواهیم هر کدام از مفاهیم روان‌شناسی اجتماعی اسلامی را شناسایی و معرفی کنیم، باید از این طریق برویم؛ بر این اساس، به شمار محدودی از رفتارهای مورد نظر اشاره می‌کنیم.

۱. «فَمَا كَانَ جَوَابَ قَوْمِهِ إِلَّا أَنْ قَالُوا اقْتُلُوهُ أَوْ حَرِّقُوهُ فَأَنْجَاهُ اللَّهُ مِنَ النَّارِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ» (عنکبوت، ۲۵).

۲. «فَقَالَ الْمَلَأُ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ قَوْمِهِ مَا هَذَا إِلَّا بَشَرٌ مِثْلُكُمْ يَرِيدُ أَنْ يَتَفَضَّلَ عَلَيْكُمْ وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَأَنْزَلَ مَلَائِكَةً...» (مؤمنون، ۲۵).

۳. «قَالَ الْمَلَأُ مِنْ قَوْمِهِ إِنَّا لَنَرَاكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ» (اعراف، ۶۱).

۴. «فَبِمَا نَقْضِهِمْ مِيثَاقَهُمْ وَكَفَرِهِمْ بآيَاتِ اللَّهِ وَقَتْلِهِمْ لِأَنْبِيَاءٍ بِغَيْرِ حَقٍّ وَقَوْلِهِمْ قُلُوبُنَا غُلْفٌ بَلْ طَبَعَ اللَّهُ عَلَيْهَا بِكُفْرِهِمْ...» (نساء، ۱۵۶).

۵. «إِنَّ الَّذِينَ يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيِّينَ بِغَيْرِ حَقٍّ وَيَقْتُلُونَ الَّذِينَ يَأْمُرُونَ بِالْقِسْطِ مِنَ النَّاسِ...» (آل عمران، ۲۲).

۶. «وَقَالَ فِرْعَوْنُ... فَأَوْقِدْ لِي يَا هَامَانَ عَلَى الطِّينِ فَاجْعَلْ لِي صَرْحًا لَعَلِّي أَطْلُعَ إِلَى إِلَهِ مُوسَى...» (قصص، ۳۸).

رفتارهای اجتماعی و میان‌فردی قرآنی

بر اثر هنجارهای موجود در یک جامعه، بعضی رفتارها عمومیت پیدا می‌کنند، و به‌رغم باطل بودن آشکار، کسی با آنها مخالفتی ندارد. و بعضی از رفتارها نیز مطابق هنجارهای اجتماعی نیستند، اما انبیا و مؤمنان تلاش می‌کنند آن رفتارها به هنجار اجتماعی تبدیل شوند. برای نمونه، چند مورد یادآوری می‌شود:

۱. پذیرش خشونت و پرخاشگری: در مقابل کشته شدن پسران و زنده ماندن دختران خود اقدامی نمی‌کردند. ^۱ هنجارها به گونه‌ای افکار عمومی را تغییر داده بودند که معیار خوبی و بدی عوض شده بود، می‌گویند اینان را از شهر بیرون کنید چون پاکدامن هستند؛ ^۲

۲. مردم‌فریبی فرعون: فرعون به اموری که برای مردم اهمیت دارد متمسک می‌شود تا آنان را در مقابل موسی قرار دهد، و آن عبارت است از سرزمین آنان و آداب و رفتارهای آنها که به عنوان یک مثال از آن یاد می‌شود؛ ^۳ مردم نیز بر اثر هنجارهای موجود، به‌طور جمعی این رفتارها را می‌پذیرفتند؛ ^۴ نفاق: بر اثر هنجارهای نامطلوبی که در مجامع غیر اسلامی حاکم می‌گردد، رفتارهای منافقانه به شکل جمعی و به مقدار زیاد ایجاد می‌شود. یهودیان تلاش می‌کنند مسلمان‌ها را فریب دهند. به گونه‌ای حرف می‌زنند که گویی در حال خواندن کتاب هستید و در حالی که خودشان می‌دانند، به خداوند نسبت دروغ می‌بندند؛ ^۵

۴. نظیر و فال بد زدن: این رفتار جمعی در جوامع غیر مسلمان حضور جدی پیدا کرده بود. به پیامبران می‌گفتند ما شما را به فال بد می‌گیریم و شما را شوم می‌پنداریم. ^۶ پیروان حضرت موسی (ع)، هنگامی که خشکی و قحطی به آنها می‌رسید، می‌گفتند این از شومی موسی است، اما هنگامی که نعمت به آنها می‌رسید، آن را مربوط به خودشان می‌دانستند؛ ^۷

۱. «إِنَّ فِرْعَوْنَ عَلَا فِي الْأَرْضِ وَجَعَلَ أَهْلَهَا شِيَعًا يَسْتَضَعِفُ طَائِفَةٌ مِّنْهُمْ يُذَبِّحُ أَبْنَاءَهُمْ وَيَسْتَحْيِي نِسَاءَهُمْ...» (نقص، ۵).

۲. «فَمَا كَانَ جَوَابَ قَوْمِهِ إِلَّا أَنْ قَالُوا أَخْرِجُوا آلَ لُوطٍ مِّنْ قَرْيَتِكُمْ إِنَّهُمْ أَنَاسٌ يَّتَطَهَّرُونَ» (نمل، ۵۷؛ اعراف، ۸۳).

۳. «قَالُوا إِنَّ هَٰذَا لَسَاحِرٌ جَانٌّ أَن يَخْرُجَا كَمْ مِّنْ أَرْضٍ لَّكُمْ بِسِحْرِهِمَا وَيَذْهَبَا بِطَرِيقَتِكُمُ الْمُثَلَّى» (طه، ۶۳).

۴. «وَأَنَّ مِنْهُمْ لَفَرِيقًا يَلُونُ أَلَسِنْتَهُمْ بِالْكِتَابِ لِتَحْسَبُوهُ مِنَ الْكِتَابِ وَمَا هُوَ مِنَ الْكِتَابِ وَيَقُولُونَ هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ وَمَا هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ وَيَقُولُونَ عَلَى اللَّهِ الْكُذْبَ وَهُمْ يَعْلَمُونَ» (آل عمران، ۷۸).

۵. «قَالُوا إِنَّا تَطَيَّرْنَا بِكُمْ لَئِن لَّمْ تَنْتَهُوا لَنَرْجُمَنَّكُمْ وَلَيَمَسَّنَّكُم مِّنَّا عَذَابٌ أَلِيمٌ» (یس، ۱۸).

۶. «فَإِذَا جَاءَهُمْ الْحَسَنَةُ قَالُوا لَنَا هَذِهِ وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ يَطَّيَّرُوا بِمُوسَى وَمَنْ مَّعَهُ أَلَا إِنَّمَا طَائِرُهمْ عِنْدَ اللَّهِ...» (اعراف، ۱۳۲).

۵. پیروی از آباء و اجداد: این نیز رفتار جمعی دیگری است که قرآن توصیف می‌کند، مردم دوست دارند از پدران خود پیروی کنند و توجهی به این ندارند که ممکن است پدران آنان نیز اشتباه کرده باشند؛^۱

۶. اهمیت دادن به افکار عمومی: پادشاه، یوسف (ع) را به حضور می‌خواند، اما یوسف برای رفتن پیش پادشاه، شرط می‌گذارد، چون بدین وسیله می‌تواند جلب توجه کرده و از خود در نزد پادشاه و افکار عمومی رفع اتهام کند.^۲ رفع اتهام از خود یک رفتار اجتماعی مورد تأیید قرآن است؛^۷ ترس از دیگران: مسلمان اگر در موضع‌گیری خود برحق باشد، از انسان‌های دیگر نمی‌ترسد. پادشاه در حد همین دنیا می‌تواند دخل و تصرف و پاداش و تنبیه داشته باشد. پس کسی که طمع از این دنیا ببرد، دیگر از پادشاه نمی‌ترسد؛ لذا یوسف (ع) نترسید.^۳ وقتی که فرعون، ساحران را تهدید کرد، آنان در جواب گفتند تو فقط در این دنیا می‌توانی در مورد ما حکم کنی، هر کاری می‌خواهی بکن؛^۴

۸. ابراز کردن یا مخفی کردن منویات: یوسف (ع) آنگاه که برادرانش او را به سرقت متهم کردند، بسیار ناراحت شد، ولی آنچه را که درون خود داشت آشکار نکرد؛ نه خودش را معرفی کرد و نه آنها را توبیخ کرد که چرا به او نسبت سرقت داده‌اند؛ ولی به آنها گفت شما در نظر من بسیار بد هستید؛^۵

۹. روی برگردان از دیگران: این رفتار در بعضی موقعیت‌ها، که عواطف بین افراد به شدت منفی است، حتی به صورت خودکار و غیر ارادی از افراد سر می‌زند. یعقوب (ع) از فرزندانش روی گرداند.^۶ اما این حالت در میان مؤمنان طولانی نمی‌شود. آنان برای مدت طولانی با یکدیگر قهر نمی‌کنند؛^{۱۰} گذشتن از خطاهای دیگران: عفو و بخشش یکی از رفتارهای میان‌فردی بسیار مؤکد و مهم از نظر قرآن تلقی می‌شود. یوسف (ع) که برادرانش او را بسیار اذیت کرده بودند، به هنگام قدرت داشتن و افشا شدن رفتارهای ناپسند آنها، بخشید و با کرامت از کار آن گذشت؛^۷

۱. «... أُولَٰئِكَ كَانَ أَبَاؤُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ شَيْئًا وَلَا يَهْتَدُونَ» (بقره، ۱۷۰).

۲. «... فَلَمَّا جَاءَهُ الرَّسُولُ قَالَ ارْجِعْ إِلَىٰ رَبِّكَ فَاسْأَلْهُ مَا بَالُ النِّسْوَةِ اللَّاتِي قَطَّعْنَ أَيْدِيَهُنَّ...» (یوسف، ۵۱).

۳. «وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أُنْصِرُ بِهِ فَلَمَّا جَاءَهُ الرَّسُولُ قَالَ ارْجِعْ إِلَىٰ رَبِّكَ فَاسْأَلْهُ...» (یوسف، ۵۱).

۴. «... فَأَقْضِ مَا أَنْتَ قَاضٍ إِنَّمَا تَقْضِي هَذِهِ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا» (طه، ۷۳).

۵. «قَالُوا إِن يَسْرِقْ فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَهُ مِنْ قَبْلُ فَأَسْرَهَا يَوْسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ قَالَ أَنْتُمْ شَرُّ مَكَانًا...» (یوسف، ۷۷).

۶. «وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يَوْسُفَ وَأَبْضَتَ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ» (یوسف، ۸۴).

۷. «قَالَ لَا تَثْرِيبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ» (یوسف، ۹۳).

۱۱. ارتباط با انسان‌های شایسته: در تنظیم روابط میان فردی، قرآن ما را به سوی کسانی سوق می‌دهد که ویژگی‌های الهی و انسانی مطلوبی دارند، مطلوب است با آنان روابط دائمی مسیح و نبی داشته باشیم و به منظور دستیابی به زیورهای دنیایی، از آنان چشم‌پوشیم.^۱

فرامد کلی مربوط به ارزش ها و هنجارها
که قرآن کریم از اقوام

قواعد کلی بر توصیفاتی که قرآن کریم از اقوام گذشته کرده و مآهنجارها و رفتارهای اجتماعی فراوانی را از آنها دریافت می‌کنیم، در موارد متعددی نیز به صورت مستقیم دستور داده است و قواعدی کلی را برای ما روشن ساخته که تعیین‌کننده ارزش‌ها، مهنجارها و رفتارهای اجتماعی هستند و بکار به آنها، روان‌شناسی اجتماعی را با روان‌شناسی اجتماعی معاصر بسیار متفاوت می‌سازد. برای به بعضی از این قواعد اشاره می‌شود:

۱. فساد، برآمده از رفتار خودمان است: فسادى که در دریا و خشکی وجود دارد، به دلیل اعمال خود انسان‌هاست. خداوند می‌خواهد به این وسیله آثار منفی برخی رفتارهای انسان‌ها را نشان بدهد تا شاید از آن خطا برگردند؛^۲

۲. وفای به عهد ضروری است: خداوند به بنی اسرائیل امر می کند که به عهدهی که با من بستاید وفا کنید تا من هم به عهدهی که با شما بسته ام وفا کنم؛^۳

۴. امکان عذاب در زمان ما: آیات فراوانی وجود دارند که عذاب شدن اقوام گذشته را برای ما به تفصیل توصیف می کنند و در موارد متعددی، آن عذاب را ناشی از اعمال گناه آلود خود آن قوم می دانند.^۴ شاید این عذاب ها اختصاص به اقوام گذشته نداشته باشند. اگر خداوند اراده کند، می تواند همچون زمان های گذشته، عذاب عمومی و بلای طبیعی وارد کند، آیا نمی شود اموری مثل سونامی، گردباد، زلزله یا... را که در یک لحظه یک یا چند شهر را ویران می کند، در این

۴. معافیت از برخی تکالیف: کسانی که ضعیف و بیمار هستند و چیزی برای اتفاق کردن

وَالَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْعَدَاةِ وَالْعَتَىٰ يَرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ
الدُّنْيَا... (كهف، ٢٩).

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ (روم، ٤١).
 يَا أَيُّهَا إِسْرَائِيلُ اذْكُرُوا نِعْمَتِيَ الَّتِي أَنْعَمْتُ عَلَيْكُمْ وَأَوْفُوا بِعَهْدِي أَوْفٍ بِعَهْدِكُمْ... (بقره، ٢١)... أَلَمْ يَوْعِدْ
 عَلَيْهِمْ مِيثَاقَ الْكِتَابِ أَنْ لَا يَقُولُوا عَلَى اللَّهِ إِلَّا الْحَقَّ... (اعراف، ١٧٠).
 (٥٨، ٥٧)

وَأَمْرًا أَنْ لَا يَقُولُوا عَلَى اللَّهِ إِلَّا الْحَقَّ... (اعراف، ١٧٠).

وَأَمَّا الْفُلُ فَإِنَّا مُتِرْنَا عَلَيْهِمْ مَطَرًا مُّثَوِّسًا (نمل، ٥٧ و ٥٨).

ندارند، تکلیف جهاد از آنها خواسته نشده است.^۱ آنان که برای جهاد توانایی ندارند، جهاد برایشان واجب نیست، اما لازم است خدا و رسول را اطاعت کنند؛^۲

۵. حضور خداوند در زندگی روزمره: از دیدگاه قرآن، خداوند در جای جای زندگی روزمره حضور و اثرگذاری ملموس دارد، می‌بیند، می‌شنود، با ماست و از ما حمایت می‌کند.^۳ این معنا از آیات بسیاری دریافت می‌شود؛

۶. همکاری و هم‌افزایی: در کارهای درست، مسلمانان به یکدیگر کمک می‌کنند اما در کارهای غلط، مشارکت نخواهند کرد.^۴ موسی (ع) همکار و وزیر می‌خواهد. از خداوند درخواست می‌کند که هارون را با او همراه کند و خداوند نیز درخواست او را می‌پذیرد و خطاب به هر دو نفر فرمان می‌دهد که چگونه اقدام کنند؛^۵

۷. توجه به مشترکات موجب وحدت است: برای مثال، عبادت کردن، موجب وحدت مسلمانان و اهل کتاب می‌شود. قرآن دعوت می‌کند که بیاپید حول محور «بندگی خداوند» متحد باشیم و در این صورت هیچ کدام از ما دیگری را رب و پروردگار خویش تلقی نکند.^۶ و نیز می‌فرماید: اگر قریش می‌خواهند با همدیگر مهربان باشند و الفت داشته باشند، باید پروردگار کعبه را عبادت کنند؛^۷

۸. ریز و درشت رفتارها، حسابرسی می‌شود:^۸ برای مثال، نجوا کردن و درگوشی گفتن، بد است، مگر در مورد کارهایی مثل صدقه دادن، آشتی دادن میان افراد،^۹ و...

۹. کافران نباید بر مؤمنان تسلط یابند: یکی از قاعده‌های کلیه‌ای که در جامعه اسلامی نقش اساسی ایفا می‌کند، این است که «خداوند هرگز کافران را بر مؤمنان تسلطی نداده است».^{۱۰}

۱. «لَيْسَ عَلَى الضَّعَفَاءِ وَلَا عَلَى الْمَرْضَى وَلَا عَلَى الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ مَا يَنْفِقُونَ حَرَجٌ...» (توبه، ۹۱).

۲. «لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَى حَرَجٌ وَلَا عَلَى الْأَعْرَجِ حَرَجٌ وَلَا عَلَى الْمَرِيضِ حَرَجٌ...» (فتح، ۱۸)؛ «لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَى حَرَجٌ وَلَا عَلَى الْأَعْرَجِ حَرَجٌ وَلَا عَلَى الْمَرِيضِ حَرَجٌ وَلَا عَلَى أَنْفُسِكُمْ أَنْ تَأْكُلُوا مِنْ بُيُوتِكُمْ...» (نور، ۶۲).

۳. «... وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ...» (مائده، ۲).

۴. «أَذْهَبَ أَنْتَ وَأَخُوكَ بِأَيَّتِي وَلَا تَنِيَا فِي ذِكْرِي * أَذْهَبَا إِلَىٰ فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَىٰ * فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا لِّعَلَّهُ يَنْذَكُرُ * أَوْ يَخْشَىٰ» (طه، ۴۲-۴۴).

۵. «قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ تَعَالَوْا إِلَىٰ كَلِمَةٍ سَوَاءٍ بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمْ أَلَّا نَعْبُدَ إِلَّا اللَّهَ وَلَا نُشْرِكَ بِهِ شَيْئًا وَلَا يَتَّخِذَ بَعْضُنَا بَعْضًا أَرْبَابًا مِنْ دُونِ اللَّهِ...» (آل عمران، ۶۴).

۶. «... فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ» (قریش، ۴).

۷. «لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِنْ نَجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ...» (نساء، ۱۱۴).

۸. «... وَلَنْ يَجْعَلَ اللَّهُ لِلْكَافِرِينَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ سَبِيلًا» (نساء، ۱۴۲).

ب) تجویزهای اجتماعی قرآن

آنچه تاکنون بررسی شد، با استفاده از توصیفات قرآن راجع به اقوام گذشته بود، حتی در مواردی که قاعده کلی استخراج شد، آیات به مورد خاص و توصیف آنها مربوط می‌شد؛ افزون بر توصیفات قرآن از اقوام گذشته، که بخشی از آن را بررسی کردیم، آیات بسیاری نیز به صورت تجویزی به دست می‌آیند که جامعه قرآنی چه ویژگی‌هایی را باید داشته باشد و چه ویژگی‌هایی را نباید دارا باشد. نگاه تجویزی به دو قسم ایجابی و سلبی تقسیم می‌شود؛ به شکل شماره ۴-۶ توجه کنید.

تجویز ایجابی اجتماعی در قرآن

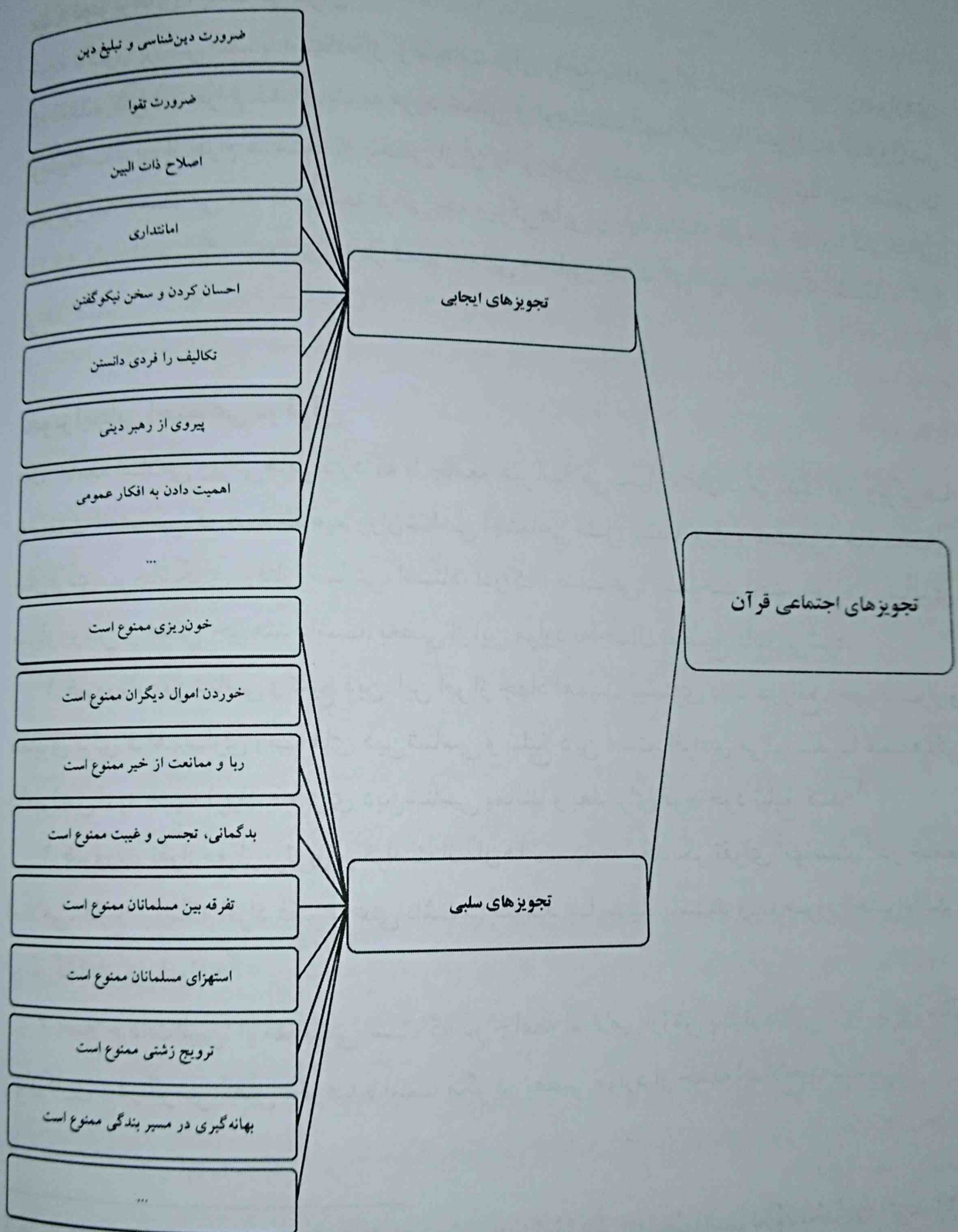
یک جامعه اسلامی ویژگی‌هایی دارد که با جامعه غیر اسلامی بسیار متفاوت می‌شود؛ این ویژگی‌ها و صفات اجتماعی، در همه مفاهیم روان‌شناسی اجتماعی مثل پیشداوری، تبعیض، جاذبه‌های میان‌فردی، پرخاشگری، رفتار حمایتی، اسناد، ادراک اجتماعی، شناخت اجتماعی و... تأثیری بسیار روشن و جدی خواهند داشت. بعضی از این موارد به اجمال توضیح داده می‌شود.

۱. ضرورت دین‌شناسی و تبلیغ دین: این امر از جهاد اهمیت بیشتری دارد. در واقع، جهاد ابزار و سیری برای فراهم‌سازی زمینه‌های دین‌شناسی و تبلیغ دین است. افرادی می‌توانند با هماهنگی پیاپی (ص)، به جبهه نروند که برای دین‌شناسی بمانند و بعد برای قوم خود تبلیغ کنند؛^۱
۲. ضرورت تقوا: معیار برتری و کرامت انسان‌ها نسبت به یکدیگر تقوای آنهاست.^۲ در جامعه اسلامی، فارغ از اینکه افراد فقیر یا غنی باشند، سفید یا سیاه باشند و...، مورد احترام‌اند و ارزش‌گذاری می‌شوند؛^۳

۳. اصلاح ذات‌البین: از مفاهیمی است که در جامعه اسلامی ارزش بسیار بالایی دارد، برای مثال، پنهان‌کاری و درگوشی گفتن نکوهیده است مگر در بعضی موارد از جمله اصلاح ذات‌البین؛^۴

۱. «... فَلَوْلَا نَفَرَ مِن كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ» (توبه، ۱۲۲).
 ۲. «يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ...» (حجرات، ۱۴).

۳. «وَلَا تَطْرُدِ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ مَا عَلَيْكَ مِنْ حِسَابِهِمْ مِنْ شَيْءٍ وَمَا مِنْ حِسَابِكَ عَلَيْهِمْ مِنْ شَيْءٍ فَتَطْرُدَهُمْ فَتَكُونَ مِنَ الظَّالِمِينَ» (انعام، ۵۲).
 ۴. «الْأَخْيَرُ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نُّجُوهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ...» (نساء، ۱۱۵).



شکل ۴-۶: تجویزهای اجتماعی قرآن

۴. امانتداری: در جامعه اسلامی، امری بسیار مهم و اساسی شمرده می‌شود. وقتی صفات مؤمنان و اهل بهشت بیان می‌شود، یکی از صفات مهم آنها این است که به امانت

و عهد خود پایبند هستند. ^۱ خیانت کردن به امانت، در ردیف خیانت به خدا و رسول قرار گرفته است؛ ^۲ در احسان کردن و سخن نیکو گفتن: رابطه فرد با والدین، اقوام، یتیمان و مساکین و دیگر مردم در اساس احسان و سخن نیکوست؛ ^۳

و تکالیف فردی هستند: محاسبات و پاداش و تنبیه، در جامعه اسلامی به گونه‌ای است که هر کسی دقیقاً مسئول اعمال خویش است. این قانون هم در مورد افراد صادق است و هم در مورد گروها. اعمال و رفتار هیچ فرد یا گروه و امتی را به پای فرد، گروه یا امتی دیگر نمی‌نویسند. ^۴ هر کسی بار اعمال خود را به دوش خواهد کشید؛ ^۵

۷ پیروی از رهبر دینی: این امر بسیار مهم است و افراد در این جهت آزمون می‌شوند، خداوند می‌فرماید: قبله پیشین (بیت المقدس) را برای این قرار دادیم که معلوم سازیم چه کسانی از پیامبر اطاعت می‌کنند و چه کسانی با بهانه‌گیری به عقب برمی‌گردند؛ ^۶

۸ افکار عمومی اهمیت دارند: حتی پیامبر (ص) هم از اینکه یهودیان و مسیحیان می‌گفتند او قبله مستقل ندارد، ناراحت می‌شد و خداوند این ناراحتی را به رسمیت شناخته و برای آن راحل داده است؛ ^۷

۹ جهاد با تردید و دودلی پذیرفته نیست: رفتن به میدان جنگ باید با تشخیص و اعتقاد باشد، تردید گاه باعث ایجاد اضطراب و دودلی در میان دیگران هم می‌شود. ^۸ مردها، به دنبال فتنه می‌گردند، گویا پیامبر (ص) و کارهای ایشان را قبول ندارد، می‌گویند ما را معاف کن و ما را وارد فتنه نکن، خداوند می‌فرماید: آنان هم‌اکنون که این‌گونه عمل می‌کنند در فتنه هستند؛ ^۹

۱) «الَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ» (معارف، ۳۳).

۲) «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَخُونُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ وَتَخُونُوا أَمَانَاتِكُمْ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ» (انفال، ۲۸).

۳) «وَأَذِّنْ لِقَوْمِ إِسْرَائِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا...» (بقره، ۸۳).

۴) «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قَدْ خَلَتْ لَكُمْ مَا كَسَبْتُمْ وَلَكُمْ مَا كَسَبْتُمْ وَلَا تُسْأَلُونَ عَمَّا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (بقره، ۱۲۴).

۵) «وَأَوْفُوا بِرَبِّكُمْ وَلَنَا أَعْمَالُنَا وَلَكُمْ أَعْمَالُكُمْ وَنَحْنُ لَهُ مُخْلِصُونَ» (بقره، ۱۳۹).

۶) «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا الرِّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدٌ وَمَا جَعَلْنَا الْقِبْلَةَ الَّتِي كُنْتَ عَلَيْهَا إِلَّا لِنَعْلَمَ مَنْ يَتَّبِعَ الرَّسُولَ مِمَّنْ يَنْقَلِبُ عَلَىٰ عَقِبَيْهِ...» (بقره، ۱۴۳).

۷) «فَلَنُؤَذِّنَنَّهُمْ نَفْثًا فِي السَّمَاءِ فَلَنُكَلِّمَنَّكَ قِبْلَةً تَرْضَاهَا فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَحَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ...» (بقره، ۱۴۴).

۸) «وَلَا تَجْعَلُوا فِيكُمْ مَزِيدًا لِّأَخْبَالِهِمْ أَتَرَىٰ إِذَا دُوكُمْ إِلَىٰ خَبَالٍ وَلَا وَضَعُوا خِلَالَكُمْ يَبْغُونَكُمُ الْفِتْنَةَ وَفِيكُمْ سَمَّاعُونَ لَهُمْ...» (توبه، ۴۶).

۹) «وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا فِي الْفِتْنَةِ سَقَطُوا...» (توبه، ۴۸).

۱۰. عزت نفس دینی باید حفظ شود: این عزت برای افراد و جوامع اسلامی به قدری مهم است که حتی هزینه کردن از سوی غیر مؤمنان برای عبادتگاه و مساجد مسلمانان پذیرفته

نیست، این افتخار فقط اختصاص به مؤمنان دارد؛^۱

۱۱. حیا بسیار اهمیت دارد: حیا عبارت است از محصور شدن نفس و درماندگی آن از ارتکاب

حرام‌های شرعی، عقلی و عرفی به جهت ترس از سرزنش و نکوهش مردم بوده و این اعم از تقواست (نراقی، ۱۳۷۷). یکی از دختران حضرت شعیب، وقتی به دستور پدر، می‌خواست، حضرت موسی را به حضور پدر راهنمایی کند، بسیار با حیا حرکت می‌کرد؛^۲

۱۲. باور به غیب بسیار مهم است: ترتیب اثر دادن به غیب در زندگی روزمره یکی از باورهای مهم و اصیل اسلامی است.^۳ این باور در رفتارهای فردی و اجتماعی افراد تأثیر فراوان می‌گذارد؛

۱۳. برای آرامش دل‌ها باید خدا را یاد کرد: در موارد متعدد، خداوند آرامش را بر قلوب پیامبر و مؤمنان نازل کرده است.^۵ هر قدر انسان‌ها بیشتر بتوانند به یاد خداوند و صفات او باشند، قلب‌های آنها بیشتر ترسان شده و در نهایت ایمانشان افزایش یافته و آرامش بیشتر پیدا می‌کنند؛^۶

۱۴. قسط و عدل: عدالت از دیدگاه قرآن از مبانی بسیار اساسی و اغماض‌ناپذیر بوده و در روان‌شناسی اجتماعی یک جامعه بسیار مؤثر است؛^۷

۱۵. کار خیر مطلوبیت ویژه دارد: این یک قاعده است که به شکل‌های مختلف مثل «مواسات»، «ایثار»، «صدقه»، «عدالت» و... بیان شده است که باید همه آنها در کنار هم بررسی شوند؛^۸

۱۶. ربا ممنوع است: بسیاری از حلال و حرام‌های فقهی در کل جامعه حضور دارند و

۱. «إِنَّمَا يَغْمُرُ مَسَاجِدَ اللَّهِ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَلَمْ يَخْشَ إِلَّا اللَّهَ...» (توبه، ۱۷).
۲. «فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِخْيَاءٍ قَالَتْ إِنَّ أَبِي يَدْعُوكَ لِيَجْزِيَكَ أَجْرَ مَا سَقَيْتَ لَنَا...» (قصص، ۲۶).
۳. «الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ» (بقره، ۴)؛ «هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ» (حشر، ۲۲).
۴. «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۹).
۵. «... فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى...» (فتح، ۲۷).
۶. «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تَلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا...» (انفال، ۲).
۷. «... وَأَنْ تَقُومُوا لِلْيَتَامَى بِالْقِسْطِ...» (نساء، ۱۲۷)؛ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ...» (نساء، ۱۳۵).
۸. ادله مربوط به عدل بسیارند.
۹. «إِنْ تَبَدُّوا خَيْرًا أَوْ تُخَفُّوهُ أَوْ تَغْفُوا عَنْ سُوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفْوًا قَدِيرًا» (نساء، ۱۴۹).
۱۰. «وَأَخْذِهِمُ الرِّبَا وَقَدْ نُهُوا عَنْهُ وَأَكْلِهِمْ أَمْوَالَ النَّاسِ بِالْبَاطِلِ...» (نساء، ۱۶۱).

بخش‌های مختلف را تحت تأثیر قرار می‌دهند و روان‌شناسی اجتماعی متفاوتی را ترسیم می‌کنند که ریا از آن جمله است.

تجویز سلبی اجتماعی در قرآن

منظور از تجویز سلبی، دستورالعمل‌های صریح و روشنی است که بر ترک بعضی امور و منفی بودن آنها صادر شده‌اند. برای نمونه، به بعضی از موارد آن اشاره‌ای می‌شود:

۱. خون‌ریزی ممنوع است: خون هیچ‌کسی بدون دلیل موجه نباید ریخته شود؛^۱
۲. خوردن اموال دیگران ممنوع است: افراد حق ندارند اموال یکدیگر را به ناحق بخورند؛^۲
۳. ممنوع بودن ریا: ریاکاری و ممانعت از رسیدن خیر به دیگران ممنوع است؛^۳
۴. بدگمانی، تجسس و غیبت ممنوع است؛^۴ مگر در موارد خاص که نفع مهم‌تری را به دنبال دارد؛^۵
۵. تفرقه بین مسلمانان ممنوع است: تفرقه یک عذاب الهی تلقی می‌شود، خداوند می‌تواند طعم عذاب را به هر یک از مسلمانان توسط مسلمانان دیگر بچشاند و بر این نکته تأکید و یادآوری می‌کند که مسلمانان به این نکته توجه کنند و درک درستی داشته باشند؛^۶
۶. استهزاء مسلمانان ممنوع است: با کسانی که استهزاء می‌کنند، نباید نشست و اگر پیش آنها بودیم سخن تمسخرآمیزی گفتند، باید برخیزیم و برویم، مگر اینکه از آن سخن برگردند؛ اگر با آنها همراهی کنیم و پیش آنها بنشینیم و بشنویم، ما هم مثل آنها خطا کرده‌ایم.^۷ تمسخر نسبت به رسول خدا (ص) علی‌الدنناک دارد، ولی ما موظفیم پاسخ دقیق و مؤدبانه به کسانی که تمسخر می‌کنند، بدهیم؛^۸

۱. «وَإِذَا أَخَذْنَا مِيثَاقَكُمْ لَا تَسْفِكُونَ دِمَاءَكُمْ...» (بقره، ۸۵).

۲. «وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ وَتُدْلُوا بِهَا إِلَى الْحُكَّامِ لِيَأْكُلُوا فَرِيقًا مِّنْ أَمْوَالِ النَّاسِ بِالْإِثْمِ...» (بقره، ۱۸۹).

۳. «الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ * الَّذِينَ هُمْ يُرَاوُونَ * وَيَمْنَعُونَ الْمَاعُونَ» (ماعون، ۴-۷).

۴. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا...» (حجرات، ۱۲).

۵. «إِنَّمَا هُوَ الْقَادِرُ عَلَىٰ أَنْ يَبْعَثَ عَلَيْكُمْ عَذَابًا مِّنْ فَوْقِكُمْ أَوْ مِنْ تَحْتِ أَرْجُلِكُمْ أَوْ يَلْبَسَكُمْ شِيعًا وَيَذِيقَ بَعْضُكُم بِأَسَفٍ...» (انعام، ۶۶).

۶. «... إِذَا سَمِعْتُمْ آيَاتَ اللَّهِ يَكْفُرُ بِهَا وَيَسْتَهْزِئُ بِهَا فَلَا تَقْعُدُوا مَعَهُمْ حَتَّىٰ يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ إِنَّكُمْ إِذَا مِثْلَهُمْ...» (نساء، ۱۲۱).

۷. «وَإِذَا رَأَيْتَ الَّذِينَ يَخُوضُونَ فِي آيَاتِنَا فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ حَتَّىٰ يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ وَإِمَّا يُنسِيَنَّكَ الشَّيْطَانُ فَلَا تَقْعُدْ بِنْدِ الذِّكْرِىٰ مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ» (انعام، ۶۸).

۸. «يُنَادِىٰ الَّذِينَ يُؤْذُونَ النَّبِيَّ وَيَقُولُونَ هُوَ أُذُنٌ قُلْ أُذُنٌ خَيْرٌ لَّكُمْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَيُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةٌ لِّلَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ...» (توبه، ۶۱).

۷. رواج زشتی ممنوع است: معمولاً در هر زمان کسانی هستند که دوست دارند میان مؤمنان رفتارهای زشت رواج یابد. ^۱ مطرح بودن امری به نام «گناه»، وجه افتراق مهمی است میان جامعه اسلامی و غیر اسلامی، گناه با مصداق‌ها، الفاظ و مفاهیم متعدد بیان می‌شود. ^۲ گناه‌کاران، گناهشان را از چشم مردم مخفی می‌کنند، اما از دید خداوند نمی‌توانند مخفی کنند؛ ^۳

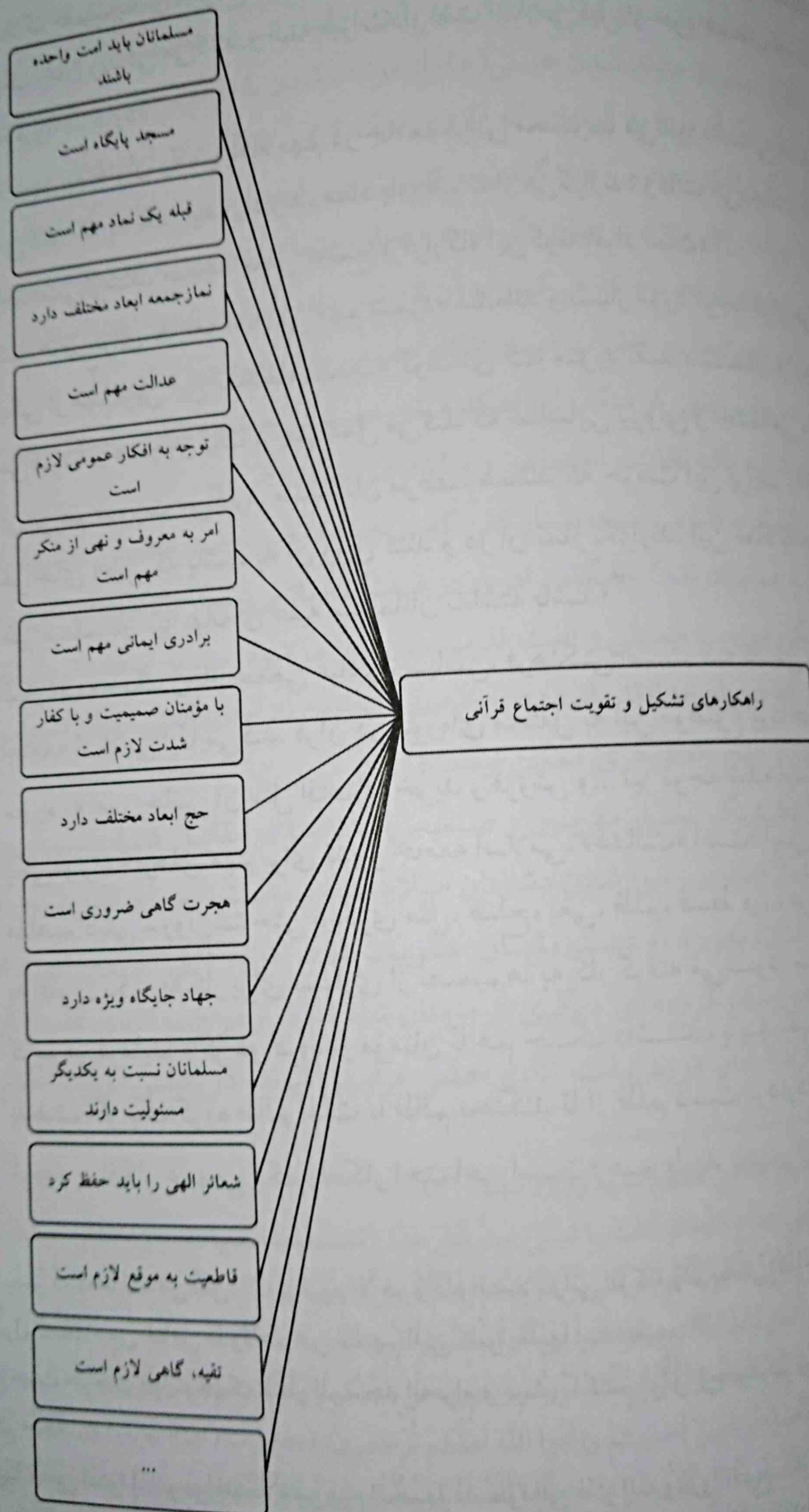
۸. بهانه‌گیری در مسیر بندگی و عبادت الهی، کاری ناپسند است: قرآن از قوم بنی‌اسرائیل به گونه‌ای یاد کرده است که معلوم می‌شود آنها بسیار بهانه‌گیر بوده‌اند. آنان حتی از موسی (ع) درخواست کردند که خداوند را آشکارا ببینند. ^۴

ج) ارائه راهکارهای کلی برای برپایی و تقویت جامعه قرآنی

قرآن راهکارهایی نیز برای بهبود و اصلاح جامعه به دست می‌دهد؛ همه این راهکارها، با فرض وجود و حضور جامعه اسلامی است و هر کدام تأثیری بسیار اساسی در جهت‌گیری آن جامعه خواهد داشت که به برخی از آنها اشاره می‌شود. راهکارهای کلی ارائه‌شده از سوی قرآن برای برپایی و تقویت جامعه اسلامی را می‌توان به‌اختصار در شکل شماره ۵-۶ ملاحظه کرد.

۱. یکی از راهکارها، توجه به «امت واحده» است. اگر همه مسلمانان به عنوان یک امت واحد در کنار هم قرار گیرند، بی‌نیازی آنها از دیگران و قدرت آنان در دستیابی به اهداف خود بیشتر خواهد شد. اما اگر به گروه‌های مختلف تقسیم شوند و هر کدام به سویی روند، عظمت و شوکت لازم را نخواهند داشت. ^۵ این مفهوم قرآنی تعیین‌کننده مناسبات رفتاری بسیاری از افراد و گروه‌ها در درون خویش است. ^۶ از نظر اسلام «امت» مهم‌ترین

۱. «إِنَّ الَّذِينَ يَحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ...» (نور، ۲۰).
۲. واژه‌هایی مثل، ذنب، جناح، عصیان، اثم، جرم، خطا، فجور، فساد، وزر، لمم، خبث، شر، سیئه، منکر و حرام... هر کدام به‌نوعی دلالت بر گناه می‌کنند.
۳. «يَسْتَخْفُونَ مِنَ النَّاسِ وَلَا يَسْتَخْفُونَ مِنَ اللَّهِ وَهُوَ مَعَهُمْ إِذْ يُبَيِّتُونَ مَا لَا يَرْضَى مِنَ الْقَوْلِ...» (نساء، ۱۰۸).
۴. «وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نُؤْمِنَ لَكَ حَتَّى نَرَى اللَّهَ جَهْرَةً فَأَخَذَتْكُمُ الصَّاعِقَةُ وَأَنْتُمْ تَنْظُرُونَ * ثُمَّ بَعَثْنَاكُمْ مِنْ بَعْدِ مَوْتِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (بقره، ۵۶ و ۵۷).
۵. «وَإِنَّ هَذِهِ أُمَّتُكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَأَنَا رَبُّكُمْ فَاتَّقُونِ * فَتَقَطُّوا أَمْرَهُمْ بَيْنَهُمْ زُبُرًا كُلُّ حِزْبٍ بِمَا لَدَيْهِمْ فَرِحُونَ * فَذَرَهُمْ نِيَ غَمَرْتَهُمْ حَتَّى حِينٍ» (مؤمنون، ۵۲-۵۴).
۶. «قِيلَ يَا نُوحُ اهْبِطْ بِسَلَامٍ مِنَّا وَبَرَكَاتٍ عَلَيْكَ وَعَلَى أُمَمٍ مِمَّنْ مَعَكَ وَأُمَمٌ سَنُمَتِّعُهُمْ ثُمَّ يَمَسُّهُمْ مِنَّا عَذَابٌ أَلِيمٌ» (هود، ۴۸).



شکل ۵-۶: راهنمای کلی تشکیل و تقویت اجتماع قرآنی

ملاک تقسیم‌بندی جوامع بشری است و حیطة شمول آن، افراد مسلمانی هستند که در یک زمان زندگی می‌کنند و البته میراث‌دار امت اسلامی قبل از خود هستند. امت واحد، امام واحد دارد؛

۲. مسجد به عنوان یک پایگاه مهم در جامعه قرآنی محسوب می‌شود؛ کسانی مساجد را آباد می‌کنند که به خدا ایمان دارند، معاد باورند، نماز می‌گزارند، زکات می‌دهند و از کسی جز خدا نمی‌ترسند، مسجد محل تجمع و قرارگاه این‌گونه افراد است؛^۱

۳. نمادهایی برای جامعه اسلامی مهم شمرده شده‌اند و بسیار مورد توجه قرار می‌گیرند؛ قبله یکی از مهم‌ترین این نمادهاست. به گونه‌ای که مورد نقد دشمنان و دوستان قرار می‌گیرد^۲ و همچون یک پرچم عمل می‌کند که شناسایی بیرونی و اجتماعی مسلمانان با آن پرچم صورت می‌گیرد. مسلمانان موظف هستند که حرمت این پرچم را نگه دارند و هر جای زمین که باشند به آن روی کنند و در آن نماز بگذارند. این نماد باعث می‌شود غیر مسلمانان نیز بهانه‌ای علیه مسلمانان نداشته باشند؛^۳

۴. نماز جمعه یک رفتار جمعی عبادی، سیاسی، فرهنگی است که نقش مهمی در اداره جامعه اسلامی ایفا می‌کند. قرآن در سوره‌ای مستقل به این موضوع پرداخته است. در این سوره به امور جانبی آن مثل اقتصاد، خرید و فروش و... نیز توجه شده است؛^۴

۵. یکی از راهکارهای مهم برای تدبیر جامعه اسلامی، «عدالت» است؛ این مفهوم در کنار مفاهیم دینی - روان‌شناختی دیگری مثل، صلح، بغی، ظلم، قسط و...، بررسی می‌شود و به عنوان یک راهکار برای بسیاری از تصمیم‌ها به کار گرفته می‌شود. برای مثال، قرآن کریم می‌فرماید: «اگر دو گروه از مؤمنان با هم جنگ داشتند، باید بقیه، آنان را صلح بدهند، اگر یک گروه ظالم است با ظالم بجنگند تا از ظلم دست بردارد»؛^۵

۶. توجه به افکار عمومی یک راهکار اجتماعی است؛ هم باید برای از دست ندادن آن

۱. «إِنَّمَا يَعْمُرُ مَسَاجِدَ اللَّهِ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَلَمْ يَخْشَ إِلَّا اللَّهَ...» (توبه، ۱۷).

۲. «سَيَقُولُ السُّفَهَاءُ مِنَ النَّاسِ مَا وَلَّاهُمْ عَنْ قِبْلَتِهِمُ الَّتِي كَانُوا عَلَيْهَا...» (بقره، ۱۴۳).

۳. «وَمِنْ حَيْثُ خَرَجْتَ فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَحَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ لِئَلَّا يَكُونَ لِلنَّاسِ عَلَيْكُمْ حُجَّةٌ...» (بقره، ۱۵۰).

۴. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ...» (جمعه، ۹).

۵. «وَإِنْ طَائِفَتَانِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ اقْتَتَلُوا فَأَصْلَحُوا بَيْنَهُمَا فَإِنْ بَغَتْ إِحْدَاهُمَا عَلَى الْأُخْرَىٰ فَقَاتِلُوا الَّتِي تَبْغِي حَتَّىٰ تَنْبَغِيَ إِلَىٰ أَمْرِ اللَّهِ...» (حجرات، ۱۰).

مواظبت کرد و هم باید از آن در پیشبرد اهداف اسلامی بهره گرفت. برای مثال، در جریان شکستن بت‌ها از سوی ابراهیم (ع)، وی را در حضور مردم محاکمه کردند.^۱ حضرت مریم (ع) پس از متولد شدن عیسی (ع)، از مواجه شدن با مردم و تهمت‌هایی که به او می‌زدند، نگران بود؛ به گونه‌ای که آرزوی مرگ کرد.^۲ هنجارهای اجتماعی نیز به تدریج تحت تأثیر افکار عمومی قرار گرفته و تثبیت می‌شوند و بر رفتارهای اجتماعی اثر می‌گذارند، برای مثال، در میان یک قوم، هنجار اجتماعی در مورد «همجنس‌گرایی» به حدی شدت گرفته بود که هر کس به آن تن نمی‌داد، باید از شهر اخراج می‌شد.^۳ در بعضی موقعیت‌ها نیز مطلوب است افکار عمومی را از خود دور سازیم؛^۴

۸. امر به معروف و نهی از منکر از راهکارهای مهم در جامعه قرآنی است. این عامل تضمین‌کننده یک نظارت اجتماعی و میان‌فردی است؛^۵

۹. برادری ایمانی، قانونی است بسیار کلی که در همه جا می‌تواند حضور داشته باشد... مؤمنان با هم برادرند؛^۶ جایگاه برادری در فرهنگ اسلامی بسیار بالاست؛ برادری مؤمنان با یکدیگر، موجب همدلی و الفت قلوب میان آنها می‌شود. بهترین و مفیدترین الفت‌ها آن است که در راه خداوند باشد؛ در این صورت خداوند چنان الفتی میان قلوب ایجاد می‌کند که از هیچ راه دیگری ممکن نیست؛^۷

۹. مؤمنان با یکدیگر بسیار مهربان و صمیمی‌اند، اما در مقابل کفار، بسیار جدی و سختگیرند.^۸ خوار و رسوا شدن دشمنان اسلام مطلوب است، رسوا و ذلیل شدن کافران و پیمان‌شکنان، به‌ویژه به دست مؤمنان مطلوبیت دارد. اگر به دلیل این رسوایی و ذلتی که به کافران می‌رسد، گروه‌های دیگری از مؤمنان شاد شوند و موجب شفای قلب آنان شود، اشکالی ندارد.^۹ آنان مورد برائت تند و خشن قرار می‌گیرند، در بعضی موارد، اعلام برائت

۱. قَالُوا قَاتِلُوا بِهِ عَلَى أَهْلِ النَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَسْتَهْزِئُونَ (انبیاء، ۶۲).

۲. قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًا مَنْسِيًا (مریم، ۲۳).

۳. قَالُوا لَا تَدْخُلُوا مِنْ بَابٍ وَاحِدٍ وَادْخُلُوا مِنْ أَبْوَابٍ مُتَفَرِّقَةٍ... (یوسف، ۶۷).

۴. أَلَمْ نَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةً يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (آل عمران، ۱۰۴).

۵. وَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَا أَلَّفْتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ... (انفال، ۶۳).

۶. قَاتِلُوهُمْ بِحَبْلِ جَدَدٍ غُلْبَةٍ بِأَسْوَاقٍ خُشْعَةٍ يَوْمَ تَصْرَتُ الْأَرْضُ خَالِدَةً... (حجرات، ۱۰).

۷. قَاتِلُوهُمْ بِحَبْلِ جَدَدٍ غُلْبَةٍ بِأَسْوَاقٍ خُشْعَةٍ يَوْمَ تَصْرَتُ الْأَرْضُ خَالِدَةً... (فتح، ۲۹).

۸. قَاتِلُوهُمْ بِحَبْلِ جَدَدٍ غُلْبَةٍ بِأَسْوَاقٍ خُشْعَةٍ يَوْمَ تَصْرَتُ الْأَرْضُ خَالِدَةً... (توبه، ۱۳).

در یک موقعیت بسیار مهم و جمعی انجام می‌شود که کارکرد روان‌شناختی - اجتماعی بسیار مؤثری دارد؛^۱

۱۰. حج یکی از مناسک اسلامی است که بازتابی کاملاً اجتماعی دارد. در بخش‌های مختلف حج، به ابعاد سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، و اجتماعی مسلمانان توجه می‌شود. برای مثال، سعی بین صفا و مروه یکی از شعائر الهی است؛^۲

۱۱. هجرت در راه خدا، مفهومی عبادی، سیاسی، اجتماعی است که قابل تحلیل روان‌شناختی است.^۳ هدف از هجرت این است که از محیط و جامعه‌ای که امکان انجام تکالیف دینی در آن وجود ندارد، دور شویم و در جامعه‌ای زندگی کنیم که مانعی برای دینداری نباشد قرآن کریم نمونه‌های بسیاری از هجرت را آورده است. پیامبر اسلام (ص) و مسلمانان یک هجرت جمعی از مکه به مدینه داشتند، اصحاب کهف برای اطاعت از خداوند از قوم خود فاصله گرفتند و هجرت کردند.^۴ در زمان پیامبر (ص)، کفار دوست داشتند مسلمانان را نیز به کفر بازگردانند تا با هم مساوی باشند،^۵ اما خداوند به مسلمانان هشدار می‌دهد که با این افراد طرح دوستی نریزید، مگر اینکه مثل بقیه مسلمانان عمل کرده و در صورت لزوم برای دین و دینداری، مهاجرت کنند.^۶ حضرت لوط و خانواده‌اش که به دلیل در امان بودن از رفتار بدکاران، مأمور می‌شوند از دیارشان کوچ کنند، در حالی که دیگران متوجه نشوند؛^۷

۱۲. جهاد جایگاه ویژه‌ای در جامعه اسلامی دارد؛ پاداش جهاد، ذاتاً آخرتی است، اما در محاسبات دنیایی نیز نقش تعیین‌کننده‌ای دارد، پیامبر (ص) و مسلمانان مکلف هستند که با کفار و منافقان جهاد کنند.^۸ احترام اجتماعی جهادگران بسیار بالاست، سلامت و صداقت افراد با آن سنجیده می‌شود. مهاجران و مجاهدان با مال و جان، در نزد خداوند

۱. «بَرَاءَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ إِلَى الَّذِينَ عَاهَدْتُمْ مِنَ الْمُشْرِكِينَ... * وَأَذَانٌ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ إِلَى النَّاسِ يَوْمَ الْحَجِّ الْأَكْبَرِ أَنَّ اللَّهَ بَرِيءٌ مِنَ الْمُشْرِكِينَ وَرَسُولُهُ...» (توبه، ۱-۳).
۲. «إِنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ فَمَنْ حَجَّ الْبَيْتَ أَوْ اعْتَمَرَ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِ أَنْ يَطَّوَّفَ بِهِمَا...» (بقره، ۱۵۸).
۳. «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ...» (بقره، ۲۱۸).
۴. «إِذْ أَوَى الْفِتْيَةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا» (كهف، ۱۰).
۵. «وَدُّوا لَوْ تُكْفِرُونَ كَمَا كَفَرُوا فَتَكُونُونَ سَوَاءً...» (نساء، ۸۹).
۶. «... فَلَا تَتَّخِذُوا مِنْهُمْ أَوْلِيَاءَ حَتَّىٰ يَهَاجِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ...» (نساء، ۸۹).
۷. «فَأَسْرِ بِأَهْلِكَ بِقِطْعٍ مِنَ اللَّيْلِ وَاتَّبِعْ أذْبَارَهُمْ وَلَا يَلْتَفِتْ مِنْكُمْ أَحَدٌ وَامْضُوا حَيْثُ تُؤْمَرُونَ» (حجر، ۶۵).
۸. «يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ» (توبه، ۷۲).

جایگاهی بس والا و جاودان دارند.^۱ به جهاد نرفته‌ها تحقیر می‌شوند، آنان باید با

کودکان و بیماران و... بنشینند؛^۲

۱۳. مسلمانان نسبت به دیگر انسان‌ها مسئول هستند. باید به کسانی که در سرزمین خود تحت ظلم هستند و از خداوند یاری می‌طلبند، کمک کرد.^۳ ظلم نکردن کافی نیست، فقط ظالمان نیستند که گرفتار فتنه می‌شوند، بلکه کسانی که شاهد ظلم هستند و سکوت اختیار می‌کنند نیز گرفتار فتنه خواهند شد؛ در جامعه اسلامی سکوت در برابر ظلم هم محاسبه دارد؛^۴

۱۴. شعائر الهی، مفهومی فراتر از یک مناسک است و اختصاص به بعضی مناسک ندارد؛ بلکه حضور نمادها و ارزش‌های الهی، به‌ویژه در بعد اجتماعی که آشکار است و همه با آن درگیر هستند به عنوان شعائر الهی تلقی می‌شود. آنچه مثل یک پرچم برای اسلام و جامعه اسلامی تلقی می‌شود، شعائر است و لازم است بزرگ داشته شود.^۵ شعائر الهی نماد و پیشانی گروه و جامعه اسلامی تلقی می‌شوند؛^۶

۱۵. قاطعیت به موقع، در جامعه اسلامی امری مؤکد است. در بعضی مواقع، نرمش نشان دادن ممنوع است؛ کسانی هستند که می‌خواهند شما نرمشی (توأم با انحراف از مسیر حق) نشان دهید تا آنان نیز نرمشی نشان دهند، این نرمش ممنوع است.^۷ کسانی هستند که زیاد قسم یاد کرده، عیب‌جویی و سخن‌چینی می‌کنند، متجاوز و مانع کار خیر هستند... در مقابل اینان نیز نباید نرمش نشان داد.^۸ گروهی دنیاطلب گمان می‌کردند پیامبر (ص) و همراهان به جنگ می‌روند و دیگر برنمی‌گردند، بنابراین با آنها همراهی نکردند. این‌گونه افراد به هیچ‌وجه قابل بخشش از سوی پیامبر نیستند، خداوند هم آنان

۱. «خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ» (توبه، ۲۱).

۲. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَعِدُوا لَهُ عِدَّةً وَلَكِنْ كَرِهَ اللَّهُ انْبِعَاثَهُمْ فَثَبَّطَهُمْ وَقِيلَ اقْعُدُوا مَعَ الْقَاعِدِينَ» (توبه، ۴۶).
 ۳. «وَمَا لَكُمْ لَا تُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَالْمُسْتَضْعَفِينَ مِنَ الرِّجَالِ وَالنِّسَاءِ وَالْوِلْدَانِ الَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَخْرِجْنَا مِنْ...» (انفال، ۷۵).

۴. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُصَيِّبُوا الَّذِينَ ظَلَمُوا مِنْكُمْ خَاصَّةً وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ» (انفال، ۲۵).

۵. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْوَى الْقُلُوبِ» (حج، ۳۲).

۶. «لَا تَطْعُمُوا الْمَكْدِبِينَ...» (مائده، ۳).

۷. «وَدُّوا لَوْ تُدْهِنُ فَيُدْهِنُونَ» (قلم، ۸ و ۹).

۸. «وَيَنْبَغِي لَكُمْ أَنْ تَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ» (انفال، ۲۵).
 ۹. «وَدُّوا لَوْ تُدْهِنُ فَيُدْهِنُونَ» (قلم، ۸ و ۹).

را نپذیرفته است.^۱ بعضی از خطاهای اجتماعی، مجازات‌های اجتماعی سنگینی هم دارند؛ مجازات اجتماعی سامری این است که خود را منزوی کند و هر کس به او نزدیک شد، بگوید: «با من تماس نگیر».^۲ سه نفری که از فرمان پیامبر خدا (ص) تخلف کرده و در جنگ تبوک شرکت نکردند، پیامبر آنان را تحریم اجتماعی کرد و مردم با آنان قطع ارتباط کردند به گونه‌ای که زمین را با همه وسعتش برای خود تنگ یافتند؛^۳

۱۶. یکی از اموری که در جامعه اسلامی نقش قابل توجهی ایفا می‌کند، «تقیه» است؛ تقیه یعنی صرف نظر کردن از ابراز و علنی ساختن امری که کمتر اهمیت دارد، به خاطر امری مهم‌تر. افرادی که ایمان دارند نباید به جای مؤمنان، کافران را دوست و سرپرست خود بگیرند مگر اینکه از آنها پرهیزند و برای هدف‌های مهم‌تر تقیه کنند.^۴ عمار (یکی از یاران پیامبر (ص)) در زیر شکنجه سخنی کفرآمیز گفت و سپس اظهار پشیمانی کرد، آنگاه آیه نازل شد و سخن کفرآمیز را محکوم کرد، ولی کسی را که سخنی کفرآمیز از روی اکراه بر زبان رانده ولی در قلبش همواره ایمان به خداوند حضور داشته، استثناء کرد؛^۵

۱۷. یکی از راهکارهای مهم که در قرآن به وفور از آن استفاده شده، معرفی گروه‌های مختلف و ذکر ویژگی‌های هر کدام از آن گروه‌هاست؛ گروه‌های اجتماعی نباید با تیپ‌های شخصیتی خلط شوند. برای مثال، «متقین» به عنوان تیپ شخصیتی است، نه گروه اجتماعی؛ «متقین» به ویژگی‌های درونی‌ای که بعضی افراد دارند و بعضی ندارند یا کمتر دارند بیشتر اشاره دارد. این ویژگی‌ها، وقتی عمیق باشند، از رگه‌های شخصیتی فرد هستند، اما مؤمنان، کافران و منافقان، افزون بر اینکه تیپ شخصیتی هستند، گروه نیز

۱. «سَيَقُولُ لَكَ الْمُخَلَّفُونَ مِنَ الْأَعْرَابِ شَغَلَتْنَا أَمْوَالُنَا وَأَهْلُونَا فَاسْتَغْفِرْ لَنَا يَقُولُونَ بِأَلْسِنَتِهِمْ مَا لَيْسَ فِي قُلُوبِهِمْ قُلْ فَمَنْ يَمْلِكُ لَكُمْ مِنَ اللَّهِ شَيْئًا إِنْ أَرَادَ بِكُمْ ضَرًّا أَوْ أَرَادَ بِكُمْ نَفْعًا بَلْ كَانَ اللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا * بَلْ ظَنَنْتُمْ أَنْ لَنْ يَنْقَلِبَ الرَّسُولُ وَالْمُؤْمِنُونَ إِلَى أَهْلِيهِمْ أَبَدًا وَزَيْنَ ذَلِكَ فِي قُلُوبِكُمْ وَظَنَنْتُمْ ظَنًّا سَوْءًا وَكُنْتُمْ قَوْمًا بُورًا» (فتح، ۱۱ و ۱۲).

۲. «قَالَ فَادْهَبْ فَإِنَّ لَكَ فِي الْحَيَاةِ أَنْ تَقُولَ لَا مِسَاسَ وَإِنَّ لَكَ مَوْعِدًا لَنْ تُخْلَفَهُ...» (طه، ۹۷).

۳. «وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خَلَفُوا حَتَّى إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنْفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَنْ لَا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ» (توبه، ۱۱۷).

۴. «تَقَاةٌ...» (آل عمران، ۲۹).

۵. «مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيْمَانِهِ إِلَّا مَنْ أَكْرَهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيْمَانِ وَلَكِنْ مَنْ شَرَحَ بِالْكُفْرِ صَدْرًا فَعَلَيْهِمْ غَضَبٌ مِنَ اللَّهِ...» (نحل، ۱۰۷).

هستند، رهبر و پیرو در آنها وجود دارد، جریان‌سازی اجتماعی می‌کنند، اهداف سیاسی، فرهنگی، اجتماعی دارند، در مقابل هم قرار می‌گیرند، افرادشان از گروه و منافع گروهی دفاع می‌کنند.

قرآن به تفصیل رفتارها و ویژگی‌های هر گروه را معرفی می‌کند. به نظر می‌رسد این یک تقسیم‌بندی باشد، هر فردی، حتماً یا مؤمن است یا کافر یا منافق. در قرآن سوره‌ای به هر کدام از این سه گروه اشاره شده و در سوره‌های دیگر نیز به تفصیل درباره آنها سخن به میان آمده است.

یکی از گروه‌بندی‌ها در قرآن، حزب الله و حزب شیطان است؛^۱ این دو گروه همه‌جا در مقابل هم صف‌آرایی کرده‌اند. کسانی که ولایت خدا و پیامبر را بپذیرند پیروزند، زیرا حزب خدا پیروز است.^۲ خداوند به مؤمنان یادآوری می‌کند که شیطان دشمن شماست، با او مانند یک دشمن رفتار کنید، او فقط حزبش را دعوت می‌کند که اهل آتش سوزان جهنم باشند.^۳ در جایی دیگر یادآوری می‌کند که شیطان بر آنها مسلط شد و یاد خدا را از دل‌های آنها برد، آنان حزب شیطان هستند، بدانید که حزب شیطان زیان‌کارانند.^۴ اما حزب الله پیروز و رستگارانند، آنان از خدا خشنودند و خدا هم از آنها خشنود است.^۵

تقسیمی دیگر از مردم به سه گروه این‌گونه است: الف) کسانی که خوب بوده‌اند و مورد لطف و نعمت خاص الهی قرار گرفته‌اند؛ ب) کسانی که گمراه‌اند و گمراهی آنان از روی قصور و بی‌تجربگی و جهل نبوده و عذری برای آنها نیست و به همین دلیل آنها با غضب الهی مواجه می‌شوند؛ ج) کسانی که گمراه هستند اما مورد غضب الهی نیستند، بلکه گمراه بوده راه را اشتباه تشخیص داده‌اند.^۶

در یک گروه‌بندی دیگر: عده‌ای محکم پای کارهای اسلامی و ترویج اسلام از جمله جهاد بسته‌اند و خودشان صاحب تشخیص هستند؛ عده دوم نیز آمادگی فداکاری و حضور دارند؛ اما چندان صاحب تشخیص نیستند، بدون تفکر و تأمل، هرچه را بشنوند باور می‌کنند؛ گروه

حزب در اینجا به معنی گروه است، این‌گونه نیست که با معنای دقیق کلمه «حزب» در ادبیات سیاسی امروزی منطبق باشد.

۱. «وَالَّذِينَ آمَنُوا فَإِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْغَالِبُونَ» (مائده، ۵۷).
۲. «إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا إِنَّمَا يَدْعُو حِزْبَهُ لِيَكُونُوا مِنْ أَصْحَابِ السَّعِيرِ» (فاطر، ۷).
۳. «الْمُتَّقِينَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَانْسَاهُمْ ذَكَرَ اللَّهُ أُولَئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخَاسِرُونَ» (مجادله، ۲۰).
۴. «وَرَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ أُولَئِكَ حِزْبُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ» (مجادله، ۲۲).
۵. «وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ هُمْ فِي جَنَّاتٍ مُتَّحِفِينَ» (احمد، ۵ و ۶).

سومی نیز هستند که گرفتار تردید و دودلی هستند؛ در امر مهمی مثل جهاد، حضور این گروه سوم آسیب‌زاست.^۱ می‌توان این سه گروه را با عناوین «استوار»، «مردد» و «گوشی» یاد کرد.

با نگاهی جامع به تقسیم‌های یادشده و نسبتی که آنها با هم دارند، می‌شود یک تقسیم جامع کاربردی به نام خودی و غیر خودی را نیز برداشت کرد. مؤمنان با یکدیگر خودی هستند^۲ و گروه‌های کافر و منافق، برای مؤمنان، غیر خودی به حساب می‌آیند، به آنها نباید اعتماد کرد، اسرار جامعه اسلامی را نباید به آنها گفت، اگرچه تلاش برای هدایت آنها لازم است، اما در موقعیت‌های خاصی نیز باید با آنها جنگید؛^۳ در خرید و فروش، ازدواج، اسیر گرفتن در جنگ و... همچنین برای کافر و منافق احکام خاصی ذکر شده است. خط‌کشی میان خودی و غیر خودی و مرزهای آنها گاهی با صراحت بیشتری بیان می‌شود.^۴ تعبیرهای «الذین آمنوا» و «الذین كفروا»، در همه جای قرآن موج می‌زند. «سبیل الله»، «سبیل الطاغوت»، «حزب الله»، «حزب شیطان»، «اولیای الله» و «اولیای شیطان» از مفاهیمی هستند که در قرآن بارها آمده‌اند. این تقابل را به خوبی برجسته می‌سازند.^۵ گاهی خط‌کشی‌ها میان مؤمن و منافق باید برجسته می‌شود تا امکان فریب از منافقان گرفته شود، کسانی که بهانه گرفتند و بدون عذر موجه به میدان نرفتند، نباید آنان را پذیرفت، پیامبر دیگر آنها را خودی نمی‌داند، بر جنازه آنها نماز نمی‌خواند، بر سر قبرشان حاضر نمی‌شود، اجازه ورود آنان به اردوگاه خودی را نمی‌دهد، اینها باعث می‌شوند که افراد منافق به خوبی برجسته شوند.^۶ غیر خودی‌ها حتی اگر مسجد هم بسازند، به قصد تفرقه انداختن

۱. «لَوْ خَرَجُوا نِيكُمْ مَا زَادُوكُمْ إِلَّا خَبَالًا وَلَا أُضْعَفُوا خِلَالَكُمْ يَبْغُونَكُمُ الْفِتْنَةَ وَفِيكُمْ سَمَاعُونَ لَهُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِالظَّالِمِينَ» (توبه، ۴۷).
۲. «وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيَطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ» (توبه، ۷۰).
۳. «وَأَقْتُلُوهُمْ حَيْثُ تَقْتُلُوهُمْ وَأَخْرِجُوهُمْ مِّنْ حَيْثُ أَخْرَجُوكُمْ وَالْفِتْنَةُ أَشَدُّ مِنَ الْقَتْلِ وَلَا تُقَاتِلُوهُمْ عِنْدَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ حَتَّى يَقَاتِلُوكُمْ فِيهِ فَإِنْ قَاتَلُوكُمْ فَاقْتُلُوهُمْ كَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ» (بقره، ۱۹۱).
۴. «قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ * وَلَا أَنَا عَابِدٌ مَّا عَبَدْتُمْ * وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ * لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ» (کافرون، ۱-۶).
۵. «الَّذِينَ آمَنُوا يَقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ الطَّاغُوتِ فَقَاتِلُوا أَوْلِيَاءَ الشَّيْطَانِ إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا» (نساء، ۷۶).
۶. «فَإِنْ رَجَعَكَ اللَّهُ إِلَى طَائِفَةٍ مِّنْهُمْ فَاسْتَأْذِنُوكَ لِلْخُرُوجِ فَقُلْ لَّنْ تَخْرُجُوا مَعِيَ أَبَدًا وَلَنْ تُقَاتِلُوا مَعِيَ عَدُوًّا إِنَّكُمْ رَضِيتُمْ بِالْقُعُودِ أَوَّلَ مَرَّةٍ فَاقْعُدُوا مَعَ الْخَالِفِينَ * وَلَا تَصِلْ عَلَى أَحَدٍ مِّنْهُمْ مَّتَّ أَبَدًا وَلَا تَقُمْ عَلَى قَبْرِهِنَّ إِنَّهُمْ كَفَرُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَمَنَآوَا وَهُمْ فَاسِقُونَ» (توبه، ۸۲ و ۸۳).

میان مؤمنان است، آنان بر خیرخواهی خود قسم هم یاد می‌کنند، اما دروغ‌گویند؛ پیامبر (ص) و یاران نباید بر مسجد آنها وارد شوند، نباید در آن مسجد اقامه نماز جماعت کنند.^۱ مرزبندی با مشرکان به لحاظ اعتقادی، آن قدر مهم است که نه تنها مؤمنان، بلکه حتی پیامبر (ص) هم حق ندارد که آن را نادیده بگیرد، حتی اگر آن مشرکان از بستگان آنان باشند.^۲

آنچه در این فصل بدان اشاره شد، ریشه‌ها و مبنای مفاهیم روان‌شناسی اجتماعی قرآنی هستند. با این سیر سریع، معلوم شد مفاهیم روان‌شناسی اجتماعی قرآنی، در واقع، میوه‌های درختی است که ریشه‌ها، ساقه، تنه، شاخه‌های اصلی و فرعی، و شاخ و برگ‌های فراوانی دارد که همه با هم یک واحد را ساخته‌اند و آن میوه‌ها را تولید می‌کنند. بنابراین، وقتی سخن از اسناد، پندآوری، گروه و رهبری گروه، رفتار حمایتی، و... مطرح می‌شود، باید بتوانیم آنها را به گونه‌ای از مفاهیم قرآنی، بازخوانی و استکشاف کنیم که انسجام کاملی را میان آنها بیابیم. آنچه در فصل آینده می‌آید، فقط بعضی از این مفاهیم است که برای نمونه، با توجه به تمامیت این ساختار، شناسایی و معرفی شده‌اند.^۳

وَالَّذِينَ اتَّخَذُوا مَسْجِدًا ضِرَارًا وَكُفْرًا وَتَفْرِيقًا بَيْنَ الْمُؤْمِنِينَ وَإِرْصَادًا لِّمَنْ حَارَبَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ مِنْ قَبْلُ وَلَيَحْلِفْنَ إِنْ أَرَادْنَا إِلَّا الْحُسْنَىٰ وَاللَّهُ يَشْهَدُ إِنَّهُمْ لَكَاذِبُونَ * لَا تَقُمْ فِيهِ أَبَدًا لَّمَسْجِدٌ أُسِّسَ عَلَى التَّقْوَىٰ مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يَحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ (توبه، ۱۰۶ و ۱۰۷).

وَمَا كَانَ لِلنَّبِيِّ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَنْ يَسْتَغْفِرُوا لِلْمُشْرِكِينَ وَلَوْ كَانُوا أَوْلَىٰ قُرْبَىٰ مِنْ بَعْدِ مَا نَبَّيْنَاهُمْ أَنَّهُمْ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ (توبه، ۱۱۳).

این مباحث، نه تنها زیربنای شکل‌گیری مفاهیم روان‌شناسی اجتماعی هستند، بلکه به‌طور کلی، معنای بهنجار و ناهنجار را هم با آنچه در روان‌شناسی، متعارف است متفاوت می‌کنند. به این ترتیب، در معنا و مصداق‌های آسیب‌های روانی، شیوه‌های درمان آنها، و حتی در نهایت در نظریه‌های درمانی، شخصیت‌سالم، انسان کامل، تفاوت‌های قابل توجهی را ایجاد می‌کنند.

خلاصه فصل

اجتماع قرآنی و رفتارهای قرآنی در خارج محقق نشده‌اند؛ بنابراین، نمی‌توانیم مفاهیم روان‌شناسی اجتماعی را از رفتارهای عینی افراد به دست آوریم، بلکه باید از طریق شناسایی ارزش‌های اجتماعی و هنجارهای اجتماعی که در قرآن آمده‌اند، رفتارهای اجتماعی مورد نظر قرآن را شناسایی کرده و براساس آن رفتارها، مفاهیم روان‌شناسی اجتماعی با رهیافت قرآنی را بررسی کنیم. آیات شریفه قرآن به سه طریق کلی ما را در این جهت یاری می‌رسانند:

الف) توصیفاتی که در مورد اقوام گذشته، در قالب هنجارها، رفتارها و ارزش‌های اجتماعی انجام شده است (شکل شماره ۳-۶)؛

ب) تجویزهای رفتارهای اجتماعی مثبت (مثل ضرورت دین‌شناسی، تبلیغ دین، تقوا، اصلاح ذات‌البین، امانتداری و...) یا منفی (مثل ممنوعیت خون‌ریزی بدون دلیل، تصرف در اموال دیگران، بدگمانی، غیبت، تجسس، تفرقه‌افکنی و...) که به صورت صریح در قرآن آمده است (شکل شماره ۴-۶)؛

ج) راهکارهای کلان که قرآن برای شکل‌دهی و تقویت جامعه اسلامی معرفی کرده است؛ مثل امت واحده، قبله، حج، مسجد، نماز جمعه، برادری ایمانی، امر به معروف و نهی از منکر، تقیه، توجه به افکار عمومی و... (شکل شماره ۵-۶).

فصل هشتم

سلامت روانی

اهداف آموزشی

از دانشجو انتظار آن است که پس از یادگیری این فصل بتواند:

۱. مفهوم سلامت روانی از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی معاصر را بررسی تطبیقی کند.
۲. پیشگیری، درمان و مراقبت را از دیدگاه قرآن بررسی کند.
۳. ابعاد و مؤلفه‌های سلامت روانی در قرآن را نام برد و توضیح دهد.
۴. دیدگاه قرآن درباره نیازهای اساسی را بیان کند.
۵. تأثیر اعتقادات و باورهای دینی در سلامت روانی را تحلیل روان‌شناختی کند.
۶. زیربنایی‌ترین باورها در راستای تأمین سلامت روانی را معرفی و تبیین کند.
۷. نقش رفتارهای دینی در سلامت روانی را توضیح دهد.
۸. تأثیر آسیب‌های اخلاقی و اعتقادی در سلامت روانی را بررسی کند.
۹. درباره فرایند تأثیرگذاری «التزام به دستورهای اخلاقی» در «سلامت روانی» اندیشه و آن را بررسی کند.

در قرآن کریم آموزه‌های جامعی در رابطه با سلامت روانی بیان شده‌اند که به قسمتی از آن می‌پردازیم. یادآوری می‌شود سلامت روانی را نیز باید در بافت معناشناختی قرآنی ملاحظه کرد. در این سیستم مفهومی، اهداف و معنای زندگی، سبک زندگی، معیارها و مصادیق بهنجار و نابهنجار، آسیب‌شناسی، نشانه‌شناسی، راه‌های پیشگیری و درمان...، با آنچه در روان‌شناسی معاصر است، تفاوت‌هایی دارد؛ براساس آن تفاوت‌هاست که در روان‌شناسی بالینی از دیدگاه قرآن و سلامت روانی نیز تفاوت‌هایی دیده می‌شود؛ برای بررسی این نگاه سیستمی و معلوم ساختن جایگاه روان‌شناسی بالینی و سلامت روانی، به پژوهشی مستقل نیاز است؛ اکنون فقط به برخی آموزه‌های قرآن در باب سلامت روانی، به‌طور مختصر اشاره می‌شود.

عوامل استرس‌زا و اضطراب‌آور، در این سیستم مفهومی با آنچه در جامعه غیر اسلامی وجود دارد متفاوت است؛ در جامعه اسلامی، افراد ممکن است به سه طریق کلی، سلامت روانی خود را از دست بدهند؛ الف) نیازها و امیال کوچک و بزرگی، مادی و معنوی و جسمانی و روانی فراوانی را در خود بیابند که اسلام، راه‌ارضای آنها را منحصر به مسیری خاص با امکانات و ظرفیت‌هایی خاص کرده است و آنان توان یا امکان یا میل طی کردن آن مسیرهای خاص را ندارند؛ یا در گذشته از مسیرهای غلط رفته و اکنون احساس گناه می‌کنند، یا اصولاً توان برآورده کردن نیازهای خود را ندارند؛ برای مثال، قرآن کریم می‌گوید: نیازهای جنسی، اقتصادی، اجتماعی و...، را از طریق حلال برطرف کنید، اما او این امکان را ندارد، این طیف از نیازها و محدودیت‌ها و استرس‌ها، بسیار گسترده است؛ ب) افراد و گروه‌ها و جوامع اسلامی و غیر اسلامی را می‌بینند که در مسیر درست حرکت نمی‌کنند و از هر کدام به گونه‌ای گرفتار استرس و تنش روانی می‌شوند؛ برای مثال، نگران می‌شوند که چرا قتل و غارت وجود دارد؟! انواع تبعیض‌ها و بی‌عدالتی‌ها وجود دارد؟! کفر و شرک و نفاق وجود دارد؟!^۱ مستکبران، مستضعفان را می‌آزارند؛ دنیاطلبی بر آخرت‌طلبی غلبه دارد؟! و...؛ اگرچه ممکن است هیچ‌کدام از این امور به‌طور مستقیم در خود او وجود نداشته باشد، ولی نمی‌تواند راجع به دیگران، دغدغه و استرس نداشته باشد؛ ج) نوع سوم استرس‌ها، به‌طور مستقیم مربوط به آخرت خود فرد هستند؛ دو نوع

۱. در این سیستم مفهومی، کفر و نفاق و شرک، آسیب روانی و بیماری و نابهنجاری محسوب می‌شوند و نیاز به درمان دارند، ولی از عوامل استرس‌زا و اضطراب‌آور برای خود فرد محسوب نمی‌شوند؛ چون کسی که کافریا منافق، یا مشرک است، خود را سرزنش نمی‌کند، احساس گناه ندارد، راجع به خودش گرفتار نوعی جهل مرکب است؛ او دیگران را در اشتباه می‌داند.

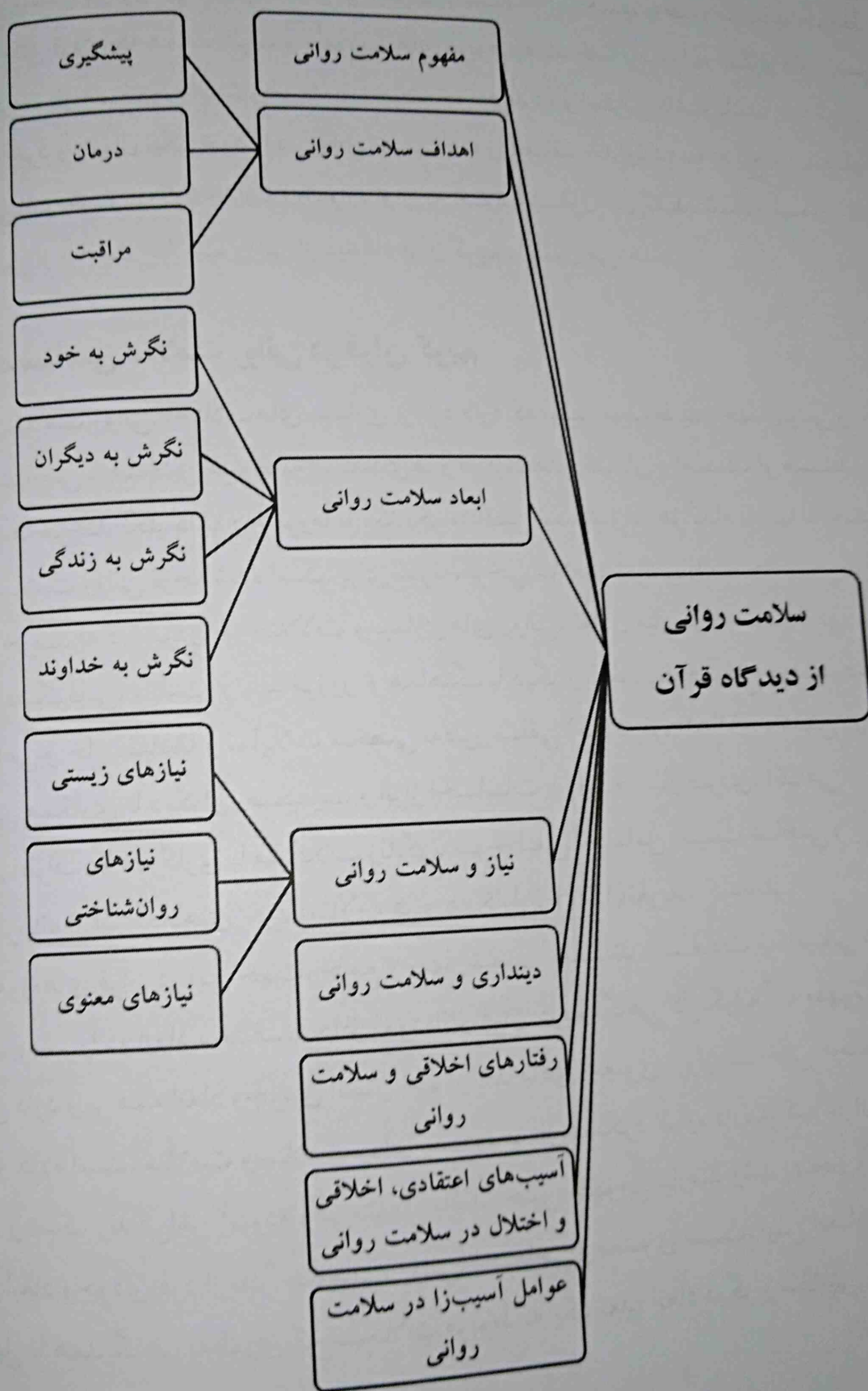
استرس پیشین به طور غیر مستقیم، اشاره به آخرت داشت، اما این قسم، به طور مستقیم مرتبط است؛ حتی فردی که همه تکالیف و مأموریت‌های مربوط به بند الف و ب را درست و کامل هم انجام داده، باز هم ممکن است، نسبت به آخرت خود دغدغه و استرس داشته باشد؛ چرا که این انسان، خود و اعمال نیک خود را در مقابل نعمت‌ها و الطاف خداوند، به هیچ می‌انگارد، کوچکی خودش و بزرگی خداوند، همواره او را به خود مشغول می‌کند. شکل شماره ۱-۸ دورنمایی از مباحث سلامت روانی از دیدگاه قرآن کریم را نشان می‌دهد.

مفهوم‌شناسی سلامت روانی در قرآن کریم

درباره سلامت روانی، اختلاف‌های بسیاری وجود دارد که بیشتر مربوط به جهان‌بینی و نگاه انسان‌شناختی و همچنین مربوط به توانمندی‌ها و ظرفیت‌های انسان و اهداف او هستند. این دیدگاه‌ها هرچند تکثر دارند؛ اما لزوماً با یکدیگر متناقض نیستند و در هر کدام از آنها به بُعدی از ابعاد سلامت روانی توجه شده است. برای نمونه، برخی سلامت روانی را به حالت سازگاری نسبتاً خوب، به دور بودن از اختلالات و بیماری‌های روانی، تعادل میان فرد و محیط در رسیدن به خودشکوفایی، قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی (میلانی فر، ۱۳۸۳)؛ داشتن روحیه و توانایی همکاری با دیگران، صمیمیت و ابراز احساسات در روابط میان فردی، آگاهی از خود و جهان اطراف، و سازگاری با مشکلات زندگی، شوخ طبعی، احساس امنیت عاطفی و برداشت واقع‌گرایانه از استعدادهای خود (سالاری فر و همکاران، ۱۳۸۹) تعریف کرده‌اند.

آموزه‌های قرآن در این جهت، جامع و جهان‌شمول^۱ هستند و سعادت و کامیابی دنیایی و اخروی بشر را در ابعاد مختلف، لحاظ نموده‌اند. قرآن کریم نگاهی کل‌نگرانه^۲ به مفهوم سلامت روانی دارد و بر همه ابعاد وجودی انسان اعم از بُعد مادی، معنوی، روان‌شناختی، اجتماعی و... توجه کرده است. سلامت و سلامت روانی به سطحی از عملکرد اشاره دارند که در آن، فرد با خود و سبک زندگی‌اش آسوده و بی‌مشکل باشد. چنین مفهومی نیازمند رشد بهنجار و متعادل در همه ابعاد وجودی فرد از نظر جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی است. این ابعاد در ارتباط متقابل با همدیگرند، به طوری که مشکلات مربوط به یک بُعد، ابعاد دیگر و سلامتی کل سیستم

۱. «وَلَا رَطْبٌ وَلَا يَابِسٌ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ» (انعام، ۵۹).



شکل ۱-۸: سلامت روانی از دیدگاه قرآن کریم

را با خطر مواجه می‌کند. بدین گونه، سلامت و سلامت روانی از نگاه قرآن عبارت است از: «بهره‌مندی فرد از وضعیت مطلوب جسمی، روان‌شناختی، اجتماعی و معنوی؛ به گونه‌ای که افراد را به یک زندگی رضایت‌بخش و سعادتمند، رهنمون می‌شود». از نگاه قرآن، همه تلاش‌ها باید در راستای کمال و سعادت نهایی (قرب الهی و رسیدن به بهشت)،^۱ قرار گیرند. این مفاهیم از تعبیرهایی مثل «فوز عظیم»،^۲ «عِشَّة رَاضِيَّة»،^۳ «رَاضِيَّة مَرْضِيَّة»^۴ و «حیات طیبه»^۵ به دست می‌آید. خداوند، راه رسیدن به این زندگی را، ایمان به خدا و اطاعت از خدا و رسول^۶ و انجام اعمال صالح،^۷ تزکیه،^۸ رعایت تقوا و خودکنترلی،^۹ می‌داند. مفهوم فوز عظیم، که به معنای رستگاری و سعادت و نعمت پایدار است، معطوف به جهان آخرت بوده و نهایت آرزوی هر مؤمنی است.^{۱۰} بیشتر مفاهیم یادشده، در این دنیا هم وجود دارد و قابل وصول است. اینها، به سطحی از عملکرد روانی اشاره دارند که در آن، فرد نوعی اطمینان قلبی و رضایت خاطر داشته باشد.^{۱۱} از نظر قرآن، تحقق حیات طیبه و زندگی همراه با آرامش، امنیت، رضایت قلبی، رفاه، صلح، محبت و... در سایه «ایمان» و «عمل صالح» دست‌یافتنی است (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۱). آرامش، اطمینان قلبی، رضایت‌مندی و نشاط، مهم‌ترین مؤلفه سلامت روانی هستند؛ و یأس، اضطراب و افسردگی، بزرگ‌ترین عوامل از میان بردن آنها هستند. آرامش، گمشده انسان

۱. «فَمَنْ زُحِرَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ» (آل عمران، ۱۸۵).

۲. «لِيَدْخُلَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَيُكَفَّرُ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَكَانَ ذَلِكَ عِنْدَ اللَّهِ فَوْزًا عَظِيمًا» (فتح، ۵؛ آل عمران، ۱۸۶؛ توبه، ۸۹ و صف، ۱۱ و ۱۲).

۳. «فَأَمَّا مَنْ ثَقُلَتْ مَوَازِينُهُ * فَهُوَ فِي عِيشَةٍ رَاضِيَةٍ» (قارعه، ۶ و ۷؛ حاقه، ۲۱).

۴. «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً * فَادْخُلِي فِي عِبَادِي * وَأَدْخُلِي جَنَّتِي» (فجر، ۲۷-۳۰).

۵. «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً» (نحل، ۹۷).

۶. «وَمَنْ يَطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا» (احزاب، ۷۱؛ توبه، ۸۹؛ صف، ۱۱ و ۱۲؛ آل عمران، ۱۸۶).

۷. «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً» (نحل، ۹۷؛ رعد، ۳۰).

۸. «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا» (شمس، ۹).

۹. «... وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ» (قصص، ۸۳)؛ «إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ» (ذاریات، ۱۵)؛ «إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا * حَدَائِقَ وَأَعْنَابًا * وَكَوَاعِبَ أَتْرَابًا * وَكَأَسًّا...» (نبا، ۳۱-۳۴).

۱۰. گفتنی است که گرچه سعادت و فوز عظیم به معنای لذت همه‌جانبه و رسیدن همه‌جانبه به همه کمالات، به‌طوری که حداکثر کمالات و حظوظ فطری و طبیعی استیفا گردد (مطهری، ۱۳۶۹) هست، ولی درجاتی از آن، متناسب با تلاش‌ها و تقیداتی که به دستورهای الهی در دنیا وجود دارد، برای افراد حاصل می‌شود.

۱۱. «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً * فَادْخُلِي فِي عِبَادِي * وَأَدْخُلِي جَنَّتِي» (فجر، ۲۷-۳۰).

در زندگی است که با توسل به هر وسیله‌ای می‌کوشد آن را به دست آورد. قرآن کریم می‌فرماید: «بدانید اولیای خدا نه ترسی دارند و نه اندوهی؛ خطرهای تهدیدکننده در آینده، آنان را مضطرب نمی‌کند و درباره‌ی گذشته غم و اندوهی ندارند.» کسانی که ایمان آورده و تقوای الهی را پیشه خود ساخته‌اند، در دنیا و آخرت شاد و مسرورند.^۱ کسانی که تابع هدایت الهی‌اند، به دور از اندوه و حزن هستند و آنان شایسته آرامش‌اند.^۲ آرامش و رفع حزن و اندوه،^۳ تنها در سایه ایمان و تسلیم خداوند بودن^۴ و با عمل صالح دائمی (هُوَ مُحْسِنٌ) حاصل می‌شود. ظلم و ممانعت از گسترش معارف الهی، باعث خوف و وحشت و خواری دنیا و عذاب آخرت است.^۵ تنها راه وارد شدن در صلح و سلامت و آشتی، ایمان به خداوند است. شیطان انسان را گام به گام گمراه می‌کند. هر کس مطیع خدا نباشد مطیع شیطان خواهد شد.^۶ راه ایمان و اعتقاد درست، نور و روشنی و آرامش است، اما راه کفر، ظلمات و تاریکی و یأس است.^۷

اهداف سلامت روانی از دیدگاه قرآن

قرآن کریم چهار هدف عمده برای خلقت انسان و جهان ارائه کرده است، عبادت و بندگی،^۸ تشخیص و انتخاب راه درست از نادرست،^۹ آبادانی و عمران زمین^{۱۰} و مشمول رحمت پروردگار شدن؛^{۱۱} البته این اهداف در طول یکدیگر بوده و هدف غائی، رسیدن به کمال است.

۱. «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ * الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ * لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ» (یونس، ۶۲-۶۴).
۲. «قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنِ تَّبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره، ۳۸).
۳. «بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره، ۱۱۲).
۴. «وَمَنْ يَطْعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ يَدْخُلْهُ جَنَّاتُ تَجْرَىٰ مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ» (نساء، ۱۳).
۵. «وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنْ مَنَعَ مَسَاجِدَ اللَّهِ أَنْ يُذَكَّرَ فِيهَا اسْمُهُ وَسَعَىٰ فِي خَرَابِهَا أُولَٰئِكَ مَا كَانَ لَهُمْ أَنْ يَدْخُلُوهَا إِلَّا خَائِفِينَ لَهُمْ فِي الدُّنْيَا خِزْيٌ وَلَهُمْ فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ» (بقره، ۱۱۴).
۶. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ» (بقره، ۲۰۸).
۷. «اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَوْلِيَاؤُهُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُم مِّنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ» (بقره، ۲۵۷).
۸. «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات، ۵۶).
۹. «خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا» (ملک، ۲).
۱۰. «هُوَ أَنشَأَكُم مِّنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا» (هود، ۶۱).
۱۱. «إِلَّا مَن رَّحِمَ رَبُّكَ وَلِذَلِكَ خَلَقَهُمْ» (هود، ۱۱۹).

آموزه‌های قرآن، بهره‌مندی فرد از وضعیت مطلوب در ابعاد مختلف را به گونه‌ای مورد توجه قرار می‌دهد که فرد بتواند به یک زندگی رضایت‌بخش و سعادت‌مند، دست یابد. به سخن دیگر، سلامت روانی، آن ظرفیت عظیم آدمی است که با شکوفایی فطرت توحیدی از طریق داشتن باورهای اعتقادی و درونی صحیح، برقراری روابط سالم و مستحکم با خدا، التزام به دستورهای دینی، دوری از گناه و ناهنجاری اخلاقی، روابط سالم و سازنده با خود و دیگران و حسن عمیق رضایتمندی از عملکردهای خود و از زندگی دنیایی، حاصل می‌شود و درنهایت به سعادت ابدی که همانا داخل شدن در بهشت است،^۱ می‌انجامد.

سلامت روانی با سلامت جسمی ارتباطی وثیق دارد و بر سه نوع پیشگیری اولیه،^۲ ثانویه^۳ و ثالثیه^۴ مبتنی است که از دیدگاه قرآنی می‌توان به مراحل پیشگیری، درمان و مراقبت اشاره کرد. از آنجا که معیار بهنجار و نابهنجار در قرآن، با روان‌شناسی معاصر، متفاوت است، به تبع آن، معنای سلامت روانی، عوامل مؤثر و آسیب‌های احتمالی‌اش نیز متفاوت خواهند بود؛ بنابراین، افزون بر اینکه به اختلالات روان‌شناختی متعارف توجه می‌شود، اختلالات دیگری نیز مورد توجه قرار می‌گیرد که ناشی از مشکلات اخلاقی و اعتقادی هستند. به سخن دیگر، سلامت روانی از دیدگاه قرآن، برای کسانی که مسلمان و پیرو قرآن نیستند، انطباق و کاربرد کامل ندارد.

الف) پیشگیری

منظور از پیشگیری، طرح و اجرای برنامه‌هایی است که با تأثیر بر عوامل به وجودآورنده اختلال‌های معنوی و روانی، از بروز این بیماری‌ها جلوگیری می‌کنند. توجه به اصالت خانوادگی، برخورداری همسران از شخصیت بهنجار،^۵ پاکدامنی و پرهیزکاری،^۶ دوری از رذایل اخلاقی،^۷

۱. «فَمَنْ رُخِزَ مِنَ النَّارِ وَأُذِلَّ الْجَنَّةُ فَقَدْ فَازَ» (آل عمران، ۱۸۵).

2. primary prevention

3. secondary prevention

4. tertiary

۵. «وَالْبَلَدُ الطَّيِّبُ يَخْرِجُ نَبَاتَهُ بِإِذْنِ رَبِّهِ وَالَّذِي خَبثَ لَا يَخْرِجُ إِلَّا نَجَسًا» (اعراف، ۵۸).

۶. «وَمَرْيَمُ ابْنَتْ عِمْرَانَ الَّتِي أَحْصَنَتْ فَرْجَهَا فَنَفَخْنَا فِيهِ مِنْ رُوحِنَا وَصَدَّقَتْ بِكَلِمَاتِ رَبِّهَا وَكُتِبَ عَلَيْهَا الظَّاهِرُ» (تحریم، ۱۲).

۷. «الْخَبِيثَاتُ لِلْخَبِيثِينَ وَالْخَبِيثُونَ لِلْخَبِيثَاتِ وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ» (نور، ۲۶).

غذای پاکیزه و حلال،^۱ مفید و انرژی‌زا،^۲ متنوع و تازه،^۳ پرهیز از غذاهای حرام^۴ توانمندی جسمانی،^۵ خواب آرام و مناسب (که در شب حاصل می‌شود)،^۶ همنشینی با افراد صالح،^۷ برخورداری از باورهای اعتقادی صحیح در اصول دین، و بسیاری دیگر از این قبیل، از مهم‌ترین و مؤثرترین توصیه‌هایی هستند که از بروز آسیب‌های روانی پیشگیری می‌کنند. ایمان واقعی و ثبات قدم، انسان را بیمه می‌کند، منطق اهل ایمان استوار است و تردیدی در آنان نیست.^۸ همان‌گونه که کوه‌ها، دریاها، گل‌ها، آبشارها و...، زینت زمین هستند، ایمان نیز زینت دل است.^۹

(ب) درمان

دومین هدف، اصلاح و درمان آسیب‌های روانی است که از مشکلات اعتقادی و اخلاقی فرد ناشی می‌شوند. براساس آموزه‌های دینی «شُرک»، «نفاق»، «کفر»، «انکار معاد» و...، از عواملی هستند که آسیب‌های روان‌شناختی زیادی مثل گمراهی،^{۱۰} نومیدی^{۱۱} و... ایجاد می‌کنند،^{۱۲} مانع بینش صحیح شده و انسان را گرفتار خطاهای شناختی می‌سازند.^{۱۳} نفاق، به‌طور صریح، از بیماری‌های روحی دانسته شده است،^{۱۴} ولی خود فرد آن را در نمی‌یابد، بلکه

۱. «بَايَها النَّاسُ كُلُّوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلالًا طَيِّبًا» (بقره، ۱۶۸).

۲. «ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ» (نحل، ۶۹).

۳. «وَإِنْ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةٌ تُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ» (نحل، ۶۷).

۴. «وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يَذْكُرْ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفِسْقٌ...» (انعام، ۱۲۲؛ مائده، ۹۱؛ مائده، ۴؛ انعام، ۱۴۶).

۵. «وَزَادَكُمْ فِي الْخَلْقِ بَسْطَةً فَادْكُرُوا آلَاءَ اللَّهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (اعراف، ۶۹).

۶. «هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ» (يونس، ۶۸).

۷. «وَقَبَضْنَا لَهُمْ قُرْءَاءَ فَرَيْنَا لَهُمْ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ...» (فصلت، ۲۵).

۸. «يَشِيتُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَيُضِلُّ اللَّهُ الظَّالِمِينَ» (ابراهيم، ۲۷).

۹. «حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الْإِيمَانَ وَزَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ أُولَئِكَ هُمُ الرَّاشِدُونَ» (حجرات، ۷).

۱۰. «وَالَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَلِقَائِهِ أُولَئِكَ يَئِسُوا مِنْ رَحْمَتِي...» (عنكبوت، ۲۳).

۱۱. «وَمَنْ يَتَّبِعْ غَيْرَ الْإِسْلَامِ دِينًا فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ» (آل عمران، ۸۵؛ انعام، ۷۲، ۷۵).

۱۲. «فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا» (بقره، ۱۰).

خودش را سالم می‌پندارد؛^۱ در شرایط بحرانی، تعادل خود را از دست داده و تصمیم‌های نادرستی می‌گیرد.^۲

بیماری‌های اخلاقی از قبیل خودبرتربینی، حسادت، جبن، دروغ و... نیز از بیماری‌هایی است که در قرآن مورد توجه قرار گرفته است. راه‌های درمان این اختلال‌ها، عبارت‌اند از: کسب دانش و بصیرت،^۳ داشتن استدلال قوی،^۴ تعقل و خردورزی در آفریدگان الهی،^۵ بهره‌گیری از دانش و تخصص دیگران، گزینش آگاهانه و اطمینان‌آور،^۶ دوری از هواپرستی^۷ و...

ج) مراقبت

عالی‌ترین هدف سلامت روانی از نگاه قرآن، رشد متعالی و قرب به خداوند است. انسان‌ها توانایی‌هایی فراتر از آنچه روان‌شناسان تاکنون کشف کرده‌اند، دارند. تا زمانی که رشد متعالی حاصل نشود و باورهای اعتقادی، درونی نگردند، تقوا، اخلاص و... در افراد شکوفا نشوند، سلامت روانی مورد نظر اسلام حاصل نمی‌شود. قرآن در رابطه با مراقبت و تلاش در راستای بهبود شرایط معنوی، توصیه‌های فراوانی دارد. اعتقاد به نظارت الهی، نزدیک‌تر بودن خداوند به انسان از رگ گردن،^۸ آگاهی خداوند از افکار و اندیشه‌های درونی انسان،^۹ احساس مراقبت و هوشیاری را در انسان تقویت می‌کند و این حس را ایجاد می‌کند که خود را محتاج و نیازمند خداوند می‌داند.^{۱۰} و به او توکل کرده و باور دارد که خداوند امورش را کفایت می‌کند^{۱۱} و دستش را رها نمی‌سازد. رعایت تقوا و پرهیزکاری،^{۱۲} التزام به دستورهای واجب و مستحب در

۱. «أَلَا إِنَّهُمْ هُمُ الْمُفْسِدُونَ وَلَكِنْ لَا يَشْعُرُونَ» (بقره، ۱۲).

۲. «فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَقْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ» (احزاب، ۱۹).

۳. «وَمَنْ يُوْتِ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا...» (بقره، ۲۶۹).

۴. «يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ بُرْهَانٌ مِنْ رَبِّكُمْ...» (نساء، ۱۷۴).

۵. «إِنْ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الصُّمُّ الْبُكْمُ الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ» (انفال، ۲۲).

۶. «الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ...» (زمر، ۱۸).

۷. «أَفَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَى عِلْمٍ...» (جاثیه، ۲۳).

۸. «نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ» (سوره ق، ۱۶).

۹. «يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ» (غافر، ۱۹).

۱۰. «أَنْتُمْ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ» (فاطر، ۱۵).

۱۱. «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ» (طلاق، ۳).

۱۲. «وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى وَاتَّقُونِ يَا أُولِيَ الْأَلْبَابِ» (بقره، ۱۹۸ و طلاق، ۲ و ۳).

ابعاد اخلاقی و مادی و اجتماعی،^۱ آراسته شدن به فضایل انسانی،^۲ از اموری هستند که مؤمنان، به آنها اهتمام جدی دارند.

یکی از نیایش‌ها و اعمالی که در قرآن کریم مورد تأکید قرار گرفته و به تأثیر بی‌بدیل آن در خودسازی و مراقبت، اشاره شده، تهجد و راز و نیازهای شبانه و به‌ویژه «نماز شب» است. شب، بهترین زمان برای سیر و حرکت معنوی است و مسجد نیز بهترین سکوی صعود است^۳ که باعث ثبات قدم و تقویت عقیده مؤمن شده^۴ و او را به «مقام محمود» می‌رساند.^۵ این ابزارهای معنوی، بهترین بستر و بهترین روش برای رشد روان‌شناختی، معنوی و اخلاقی بوده و تأثیر کم‌نظیری را در حوزه مراقبت، ایفا می‌کنند.

ابعاد و مؤلفه‌های سلامت روانی در قرآن کریم

براساس نظر انجمن کانادایی سلامت روانی، ابعاد و مؤلفه‌های آن در سه محور مشخص می‌شود. این محورها به‌طور خلاصه عبارت‌اند از: الف) نگرش‌ها و بازخوردهای مربوط به خود؛ ب) نگرش‌ها و بازخوردهای مربوط به دیگران؛ ج) نگرش‌ها و بازخوردهای مربوط به زندگی. از نگاه قرآن اما می‌توان محور دیگری با عنوان «هستی‌شناسی و خداباوری» نیز بر آن افزود (کاویانی، ۱۳۹۱)، که در این صورت، محورهای سه‌گانه یادشده نیز در ذیل این محور قرار می‌گیرند و بررسی می‌شوند.

نگرش‌ها و بازخوردهای نسبت به خود

از منظر قرآن ویژگی‌هایی از قبیل نیازمندی انسان نسبت به خالق متعال،^۶ بیهوده نبودن خلقت انسان،^۷ داشتن اختیار،^۸ وابستگی آینده هر فرد به تلاش خویش^۹ و بازگشت نتیجه اعمال

۱. «الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْفَائِتِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ» (آل عمران، ۱۷).
۲. «وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا» (فرقان، ۶۳)؛ «وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ» (سجده، ۱۶).
۳. «سُبْحَانَ الَّذِي أَسْرَى بِعَبْدِهِ لَيْلًا مِنَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ إِلَى الْمَسْجِدِ الْأَقْصَى الَّذِي بَارَكْنَا حَوْلَهُ...» (اسراء، ۲).
۴. «إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْءًا وَأَقْوَمُ قِيلاً» (مزل، ۶).
۵. «وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَى أَنْ يَبْعَثَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا» (اسراء، ۸۰).
۶. «يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ» (فاطر، ۱۵).
۷. «وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا بَاطِلًا...» (سوره ص، ۲۷ و ۲۸).
۸. «إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا» (انسان، ۳).
۹. «كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينٌ» (مدثر، ۳۸).

هر کس به خود او،^۱ از مسائل اساسی و مبنایی هستند. همچنین باور به وعده‌های الهی،^۲ انحصار راه نجات به ایمان و رعایت تقوا،^۳ باور شناختی به بهترین بودن انسان‌های پرهیزکار،^۴ و انحصار لذت پایدار برای پرهیزکاران،^۵ از باورهای قلبی و معرفتی هستند که انسان نسبت به خود دارد. قرآن کریم، مهم‌ترین تهدیدها را ابتلا به خطاهای شناختی در مورد خود و غفلت،^۶ پیروی از هواهای نفسانی،^۷ اطاعت از شیطان،^۸ گرفتاری به رذایل اخلاقی^۹ و هیجان‌های کاذب و غافلانه^{۱۰} و... می‌داند.

نگرش‌ها و بازخوردها نسبت به دیگران

از نظر قرآن کریم سلامت روانی در رابطه با دیگران ویژگی‌هایی از این دست دارد: داشتن نگرش مثبت و خوش‌بینانه به دیگران؛^{۱۱} رعایت آبرو و منزلت افراد^{۱۲} و رعایت ادب؛^{۱۳} داشتن تواضع و فروتنی^{۱۴} در مقابل مؤمنان و رعایت عدالت و انصاف در قضاوت‌ها؛^{۱۵} دوری از مجادله،^{۱۶} حسد،^{۱۷} خلف

۱. «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا...» (جاثیه، ۱۵).

۲. «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ» (عنکبوت، ۶۹).

۳. «وَتَجَنَّبْنَا الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ» (فصلت، ۱۸).

۴. «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ» (بینه، ۷).

۵. «جَزَاؤُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ عَدْنٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ...» (بینه، ۸).

۶. «... لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَٰئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَٰئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ» (اعراف، ۱۸۰؛ انعام، ۱۰۵ و انفال، ۲۳).

۷. «أَفَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً...» (جاثیه، ۲۳).

۸. «وَرَبِّ لَهُمُ الشَّيْطَانُ أَعْمَالَهُمْ فَصَدَّهُمْ عَنِ السَّبِيلِ...» (نمل، ۲۴).

۹. «وَمَنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَتَعَدَّ حُدُودَهُ يَدْخُلْهُ نَارًا خَالِدًا فِيهَا وَلَهُ عَذَابٌ مُهِينٌ» (نساء، ۱۴).

۱۰. «فَلْيَضْحَكُوا قَلِيلًا وَلْيَبْكُوا كَثِيرًا جَزَاءَ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ» (توبه، ۸۱؛ قصص، ۷۶).

۱۱. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ» (حجرات، ۱۲).

۱۲. «قَالَ إِنْ هَؤُلَاءِ ضَيْفِي فَلَا تَفْضَحُون» (حجر، ۶۸).

۱۳. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْدِمُوا بَيْنَ يَدَيِ اللَّهِ وَرَسُولِهِ...» (حجرات، ۱-۴).

۱۴. «وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذِّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ» (اسراء، ۲۴).

۱۵. «... كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَا نُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا» (مائده، ۸).

۱۶. «الَّذِينَ يَجَادِلُونَ فِي آيَاتِ اللَّهِ بِغَيْرِ سُلْطَانٍ» (غافر، ۳۵).

۱۷. «وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا» (حشر، ۱۰).

وعدۀ،^۱ مسخره کردن^۲ و پیمان شکنی؛^۳ بخل،^۴ افشای عیوب،^۵ خودبرتربینی^۶ و کینه^۷ نسبت به دیگران؛ نگاه مثبت به روابط اجتماعی، دوستی‌ها، ارتباط بین فردی و تلاش در حفظ و تعمیق روابط سالم و باور داشتن به تأثیر این نوع رفتارها در کاهش حزن و اندوه.^۸ توجه به طبیعت و زیبایی‌های خلقت.^۹ نیز، مورد توجه جدی بوده و باعث آرامش، امنیت،^{۱۰} سرور، شادمانی^{۱۱} و امیدآفرینی شمرده شده است.

نگرش‌ها و بازخوردها نسبت به زندگی

یکی از روشن‌ترین جنبه‌های سلامت روانی از منظر قرآن، نگرش به زندگی دنیاست. برخی از مهم‌ترین جنبه‌های سلامت روانی در این زمینه عبارت‌اند از: درک صحیح از زندگی دنیا و غافل نشدن و فریب نخوردن از آن؛^{۱۲} استفاده از لذت‌های دنیا و غافل نبودن از نعمت‌های پایدار آخرت^{۱۳} و حفظ ذکر و یاد الهی و گرفتار خسران نشدن؛^{۱۴} ایمان واقعی و ثبات قدم درباره جایگاه واقعی دنیا و آخرت؛^{۱۵} استفاده از دنیا به منظور پالایش درون از رذایل و

۱. «وَمَا وَجَدْنَا لِأَكْثَرِهِمْ مِنْ عَهْدٍ...» (اعراف، ۱۰۲؛ توبه، ۷۷).
۲. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ» (حجرات، ۱۱).
۳. «وَمَا وَجَدْنَا لِأَكْثَرِهِمْ مِنْ عَهْدٍ وَإِنْ وَجَدْنَا أَكْثَرَهُمْ لَفَاسِقِينَ» (اعراف، ۱۰۲ و نساء، ۱۵۶).
۴. «الَّذِينَ يَبْخُلُونَ وَيَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبَخْلِ» (نساء، ۳۷).
۵. «لَا يُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوءِ مِنَ الْقَوْلِ» (نساء، ۱۴۸).
۶. «وَلَا تُصَغِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا» (لقمان، ۱۸).
۷. «وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَا نَقَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا» (مائده، ۸).
۸. «وَإِذَا حُيِّتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوها...» (نساء، ۸۶)؛ «وَإِذَا حَضَرَ الْقِسْمَةَ أُولُو الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينُ فَارْزُقُوهُمْ مِنْهُ وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَعْرُوفًا» (نساء، ۸).
۹. «أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ ثَمَرَاتٍ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهَا وَمِنَ الْجِبَالِ جُدَدٌ بَيَضٌ وَحُمْرٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهَا وَفَرَحِيبٌ شُوْدٌ...» (فاطر، ۲۷)؛ «هُوَ الَّذِي يَسِيرُكُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ حَتَّىٰ إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلْكِ وَجَرَيْنَ بِهِمْ بِرِيحٍ طَيِّبَةٍ وَفَرِحُوا بِهَا...» (يونس، ۲۳).
۱۰. «اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ وَفَرَحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا...» (رعد، ۲۶).
۱۱. «اَعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ... وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْفُرُورِ» (حديد، ۲۰).
۱۲. «اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ وَفَرَحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ» (رعد، ۲۶).
۱۳. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ» (منافقون، ۹).
۱۴. «بَيَّنَّ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ» (ابراهيم، ۲۷).

ناهنجاری؛^۱ گام برداشتن در مسیر حیات طیبه؛^۲ استفاده از دنیا به عنوان یک تجارتگاه خوب برای آخرت؛^۳ آزمایش تلقی کردن تمام سختی‌های دنیا؛^۴ دل نبستن به دنیا و گرفتار بخل نشدن؛^۵ و...

نگرش‌ها و بازخوردها نسبت به خدا

قرآن کریم ضمن تأیید و تأکید بر نقش نگرش‌ها و بازخوردهای فرد نسبت به خود، دیگران و زندگی، در سلامت روانی، نگرش‌ها و بازخوردهای فرد نسبت به خالق متعال را یکی از ابعاد مهم سلامت روانی دانسته و بر آن تأکید مضاعف دارد؛ به‌طوری که بدون توجه به نقش خداوند بر زندگی، دیگر نگرش‌ها و بازخوردها پوچ و بی‌ارزش خواهند بود. از آنجا که در فصل مبانی به این مباحث اشاره شده است، در اینجا به همین مقدار بسنده می‌شود.

اساسی‌ترین نیازهای انسان از نگاه قرآن

تأمین و ارضای نیازهای جسمی و روانی، در سلامت جسمی و روانی افراد مؤثر است. نیازها از شرایط وجودی انسان نشأت می‌گیرند. انسان موجودی است که در اصل وجود و نیز در ادامه حیات، محتاج و نیازمند است. نقش نیازها چنان مهم و بنیادی است که برخی روان‌شناسان، سلامت روانی را به معنای ارضای نیازهای اساسی انسان می‌دانند. انسان سالم، بهنجار و برخوردار از سلامت روانی از نظر مزلو کسی است که نیاز ارضانشده‌ای در او باقی نمانده باشد، مگر در شرایطی که یک عامل موقعیتی زودگذر او را تهدید می‌کند (سالاری‌فر، ۱۳۸۹).

درینش قرآنی، سراسر وجود انسان، نیاز است و تنها خداوند بی‌نیاز است.^۶ انسان در بدو تولد، ناتوان‌ترین و نیازمندترین مخلوق است. در قرآن کریم به مهم‌ترین نیازها از قبیل نیازهای زستی، روان‌شناختی و معنوی، توجه خاصی شده است.

۱. هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ... (جمعه، ۲).

۲. مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً... (نحل، ۹۷).

۳. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ تِجَارَةٍ تُنْجِيكُمْ مِنْ عَذَابِ أَلِيمٍ... (صف، ۹-۱۲).

۴. وَلَتَبْلُوُنَّكُمْ إِنشَاءً مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالسَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (بقره، ۱۵۵).

۵. وَالَّذِينَ يَكْتُمُونَ الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلَا يَنْفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُمْ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ (توبه، ۳۳؛ نساء، ۳۸).

۶. يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ (فاطر، ۱۵).

نیازهای زیستی

یکی از عوامل تأمین سلامت روانی، تأمین نیازهای زیستی است؛ سلامت روانی مرهون تعادل برخی حالات درونی و وجود مواد لازم مانند آب، نمک، قند، کلسیم، اکسیژن و تعادل درجه حرارت در بدن است. اگر مواد لازم در بدن کم شود، یا خواب و استراحت، دچار اختلال گردد، کارکرد جسمانی و کینش‌وری فردی و اجتماعی او به شدت مختل می‌شود (دادستان، ۱۳۷۶، ج ۲). نیازهای زیستی مصداق‌های بسیار دارند که مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از:

الف) تغذیه: غذا از مهم‌ترین نیازهای فیزیولوژیک انسان است. بدن انسان از میلیون‌ها سلول تشکیل شده و هر یک از آنها افزون بر انرژی مورد نیاز، به‌طور مستمر برای ادامه حیات، حفظ شرایط داخلی و تکثیر خود به انرژی نیاز دارد (ادینگتون، ۱۳۸۰). محققان نشان داده‌اند که میان سلامت جسمی و سلامت روانی رابطه وجود دارد و تغذیه نقش مهمی در این زمینه ایفا می‌کند (راتنر، ۲۰۰۷). در قرآن کریم افزون بر نقش تغذیه،^۲ توجه جدی به بهداشت آن شده است.^۳ برخی غذاها به دلیل تأثیرهای منفی که در روح و جان انسان دارند،^۴ ممنوع شده‌اند.^۵ برخی غذاها و میوه‌ها از قبیل، انگور، خرما، زیتون و عسل، نیز مورد توجه خاص قرار گرفته^۶ و به جنبه درمانی برخی نیز اشاره شده است.^۷ عنایت به رسیده بودن میوه‌ها،^۸ تنوع غذایی،^۹ کیفیت تغذیه، تازه بودن آن،^{۱۰} گوارا بودن،^{۱۱} استفاده از میوه‌های متنوع و دارای ویتامین‌های مورد نیاز بدن،^{۱۲} از توصیه‌های قرآن کریم در رابطه با تغذیه سالم است. برخی نوشیدنی‌ها و خودرنی‌ها، به عنوان عاملی اساسی در راستای ایمنی از بیماری، مورد توجه قرار گرفته‌اند و همچنین ملاحظه حلال و طیب بودن غذاها، از نکات برجسته در آموزه‌های قرآنی است.^{۱۳}

1. Ratner

۲. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ» (بقره، ۱۷۲).
۳. «حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ...» (مائده، ۴).
۴. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ... مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (مائده، ۹۰).
۵. «... وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ...» (انعام، ۱۴۲).
۶. «... يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ» (نحل، ۷۰).
۷. «كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ» (انعام، ۱۴۲).
۸. «وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لَنَا كُلًّا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا» (نحل، ۱۴).
۹. «وَمَا ذَرَأْ لَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ» (نحل، ۱۳).
۱۰. «لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ» (نحل، ۶۶).
۱۱. «وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمْ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ» (مائده، ۸۸).
۱۲. «وَأَمْدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهِةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ» (طور، ۲۲).

ب) خواب: یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان، خواب است که اهمیت ویژه‌ای در سلامت روانی دارد و نیاز اصلی بدن را در ذخیره انرژی برای انجام کار مفید آینده تأمین می‌کند. خواب راحت و مفید و خواب دیدن‌های آرام و خوشایند، از نشانه‌های سلامت جسم و روان هستند (کارسون و همکاران، ۱۳۷۹). خواب و شب از نظر قرآن موجب سلامتی، کسب انرژی^۱ و آرامش روان هستند.^۲ قرآن، نگاه ویژه‌ای به خواب شبانه دارد و آن را از نعمت‌های الهی می‌داند که باعث نشاط و رفع خستگی می‌شود.^۳ «خواب دیدن» که در قرآن از آن به یکی از آیات الهی تعبیر شده^۴ نیز در سلامت روانی مؤثر است.

ج) نیاز جنسی: نیاز جنسی یکی از بنیادی‌ترین نیازهای انسان معرفی شده و ارضای صحیح آن از راه ازدواج، موجب آرامش روانی انسان می‌گردد.^۵ قرآن کریم افزون بر عنایت ویژه به نیاز جنسی و ارضای صحیح آن، به صورت و سیرت زیبای همسر،^۶ تواضع و اخلاق همسر،^۷ پاکدامنی^۸ و عفت همسر^۹ و ملتزم به خانه بودن،^{۱۰} توجه خاصی نموده و آنها را از عوامل رضایت قلبی و اطمینان خاطر و لذت‌بری می‌داند.^{۱۱} گفتنی است که نیاز جنسی دو بُعد دارد و یک بُعد آن، که ارضای شهوت است، جنبه مادی دارد و بُعد دیگرش که مهم‌ترین بُعد آن است، یعنی جنبه آرامش‌گری و سکون که مقوله‌ای روان‌شناختی است.

نیازهای روان‌شناختی

نیازهای روان‌شناختی بیشترین توجه روان‌شناسان را به خود جلب کرده‌اند و در قرآن کریم نیز عنایت خاصی به آنها شده است. در این مجال به اختصار اشاره‌ای به آنها می‌شود:

الف) نیازهای ایمنی: امنیت و آرامش جسمی و روانی در زندگی فردی و اجتماعی دارای

۱. «وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ» (روم، ۲۳).
۲. «وَجَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا» (انعام، ۹۶).
۳. «جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا» (فرقان، ۴۷).
۴. «وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ» (روم، ۲۳؛ انفال، ۴۴).
۵. «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً» (روم، ۲۱؛ بقره، ۱۸۸).
۶. «خَيْرَاتُ حِسَانٍ» (رحمان، ۷۰)؛ «وَرَزَوْنَاهُمْ بِحُورٍ عِينٍ» (طور، ۲۰).
۷. «فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ» (نساء، ۳۴).
۸. «فَاصْبِرَاتُ الْطَّرْفِ لَمْ يَطْمِئِنَّ أَنْسَ قَبْلَهُمْ وَلَا جَانٌّ» (رحمان، ۵۶).
۹. «وَمَرْيَمُ ابْنَتْ عِمْرَانَ الَّتِي أَحْصَيْنَتْ فَرْجَهَا» (تحریم، ۱۲).
۱۰. «حُورٌ مَّقْصُورَاتٌ فِي الْخِيَامِ» (رحمان، ۷۲).
۱۱. «كَانَّهُنَّ الْيَاقُوتُ وَالْمَرْجَانُ» (رحمان، ۵۸).

اهمیت است. ۱ داشتن مسکن مناسب و امن، ۲ در کنار خانواده بودن ۳ و داشتن حمایت مادی و روان‌شناختی اعضای آن، ۴ داشتن امکانات مادی و صنعتی ۵ و داشتن فرزند، ۶ از عوامل امنیت روانی معرفی شده‌اند. از نظر قرآن، تأمین چهار چیز، گرسنگی و تشنگی که مشقت درونی و فرهنگی و بی‌مسکنی که مشقت بیرونی هستند نیاز روانی تلقی می‌شوند. ۷

ب) نیاز به اختیار و آزادی: هر انسانی از محبوس بودن و نداشتن آزادی، گریزان است. ۸ اگر اختیار و آزادی وجود نداشته باشد، رشد، خلاقیت و تحول، معنایی ندارد و انسان‌ها موجوداتی منفعل خواهند بود (ریو، ۲۰۰۹). خداوند، انسان را مختار آفریده است ۱۰ تا به کمک عقل و اندیشه و در سایه راهنمایی پیامبران، راه درست را انتخاب کند ۱۱ و با خواست و اراده خود و با تلاش خویش به راه کمال و سعادت برسد. قرآن کریم به اختیار و آزادی انسان و حق انتخابگری او اشاره‌های بسیار دارد. ۱۲

ج) نیاز به تکریم و احترام: برخی روان‌شناسان در طبقه‌بندی نیازهای انسان، نیاز به احترام را از نیازهای اساسی و عالی انسان می‌دانند و بر این باورند که ارضای نیاز به احترام به احساسات مثبتی از قبیل اعتماد به نفس، قدرت، لیاقت و مفید بودن خواهد انجامید (مزلو، ۱۳۷۶). قرآن کریم، مورد تکریم بودن، به‌ویژه مورد تکریم پروردگار بودن را، ارزشمند تلقی کرده و مطلوب انسان می‌داند. ۱۴

۱. «وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً» (نحل، ۱۱۳).

۲. «وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُم مِّنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا وَجَعَلَ لَكُم مِّنْ جُلُودِ الْأَنْعَامِ بُيُوتًا» (نحل، ۸۱)؛ «وَكَاثُوا يَنْحِتُونَ مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا آمِنِينَ» (حجر، ۸۲).

۳. «وَوَهَبْنَا لَهُ أَهْلَهُ وَمِنْهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنَّا» (سوره ص، ۴۳).

۴. «وَالَّذِينَ آمَنُوا وَاتَّبَعَتْهُمْ ذُرِّيَّتُهُمْ بِإِيمَانٍ أَلْحَقْنَا بِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ» (طور، ۲۱؛ غافر، ۸).

۵. «وَعَلَّمْنَاهُ صَنْعَةَ لَبُوسٍ لَّكُمْ لِيُحْصِنَكُمْ مِّنْ بَأْسِكُمْ فَهَلْ أَنْتُمْ شَاكِرُونَ» (انبیاء، ۸۰).

۶. «وَإِنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِن لَّدُنْكَ وَلِيًّا» (مریم، ۵)؛ «فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَاهُ لَهُ زَوْجَهُ...» (انبیاء، ۹۰).

۷. «إِنَّ لَكَ أَلَّا تَجُوعَ فِيهَا وَلَا تَعْرَىٰ * وَأَنَّكَ لَا تَظْمَأُ فِيهَا وَلَا تَصْحَىٰ» (طه، ۱۱۸ و ۱۱۹).

۸. «... وَإِذَا أُلْقُوا مِنْهَا مَكَانًا ضَيِّقًا مُّقَرَّنِينَ دَعَوْا هُنَالِكَ ثُبُورًا» (فرقان، ۱۲ و ۱۳).

9. Reeve

۱۰. «إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا» (انسان، ۳).

۱۱. «مَنْ يَطِعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللَّهَ وَمَنْ تَوَلَّىٰ فَمَا أَرْسَلْنَاكَ عَلَيْهِمْ حَفِظًا» (نساء، ۸۰).

۱۲. «أُولَئِكَ الَّذِينَ اشْتَرَوُا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا بِالْآخِرَةِ فَلَا يَخَفُ عَنْهُمْ الْعَذَابُ وَلَا هُمْ يَنْصَرُونَ» (بقره، ۸۶)؛ «لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ» (بقره، ۲۵۶).

13. Maslow

۱۴. «يَا عَفْرَىٰ لِي رَبِّي وَجَعَلَنِي مِنَ الْمُكْرَمِينَ» (يس، ۲۷).

۱) نیاز به تعلق و ارتباط: داشتن محیط^۱ سالم و همنشینان صالح از نیازهایی است که قرآن به آنها اشاره کرده^۲ و انسان‌ها را به پرهیز از همنشین بد،^۳ توصیه می‌کند و آن را از عوامل آسیب‌زا در سلامت روانی می‌داند.

۲) نیازهای زیبایی‌شناختی: آموزه‌های دینی، افزون بر اینکه بر زیبایی درونی و پاکی دل، تأکید ورزیده‌اند، به زیبایی ظاهری نیز توجه دارند. قرآن کریم در آیات متعددی به زیبایی خلقت اشاره کرده است: «ما در آسمان، اجرام بزرگ کیهانی آفریده‌ایم و برای بهجت و سرور بینندگان، آنها را با زیبایی و درخشندگی آراسته‌ایم».^۴ در آیات دیگری افزون بر اینکه توصیه می‌کند از زینت‌ها بهره‌یگیرید،^۵ برخی نعمت‌های مادی را زینت تلقی کرده^۶ و از عوامل آسایش روحی و روانی می‌داند.^۷ در برخی آیات گرایش به همسر زیبا را ذاتی دانسته و فرموده است: نمی‌توان میان دو زن عدالت داشت؛ چون گرایش به زیبایی امری قلبی است.^۸

۳) نیاز به دانستن و تفریح: برخی روان‌شناسان، نیاز به دانستن و فهمیدن را از نیازهای اساسی می‌دانند (سالاری‌فر و همکاران، ۱۳۸۹). در متون دینی به دانش‌اندوزی و اندیشه‌ورزی عنایت ویژه شده و برای دانشمندان مقام رفیعی در نظر گرفته شده است. همچنین از دانش به عنوان عامل زیبایی زندگی و عامل صفای روح بشر، یاد شده است. قرآن کریم در یک مقایسه زیامی فرماید: «آیا کسانی که از علم و دانش بهره‌ای دارند، با کسانی که جاهل هستند، برابرنده‌اند؟»^۹ یعنی برابر نیستند. دانش، وسیله رشد انسان‌ها و تعالی آنان است^{۱۰} و افراد دانشمند، در آرامش و رفاه روحی هستند و ثروتمندی دیگران باعث حسرتشان نمی‌شود.^{۱۱} تفریح

۱. «لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا وَلَا تَأْثِيمًا إِلَّا قِيلًا سَلَامًا سَلَامًا» (واقع، ۲۵ و ۲۶).

۲. «لَا تَحْمِلْ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ» (نمل، ۱۹).

۳. «وَإِنَّا رَأَيْنَا الَّذِينَ يَخُوضُونَ فِي آيَاتِنَا فَأَعْرَضْنَا عَنْهُمْ حَتَّى يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ...» (انعام، ۶۹؛ اعراف، ۴۸).

۴. «وَلَقَدْ جَعَلْنَا فِي السَّمَاءِ بُرُوجًا وَزِينَاتٍ لِّلنَّازِطِينَ» (حجر، ۱۶).

۵. «يَا أَيُّهَا النَّاسُ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ» (اعراف، ۳۱).

۶. «وَالْخَيْلَ وَالْبِغَالَ وَالْحَمِيرَ لِتَرْكَبُوهَا وَزِينَةً وَيَخْلُقُ مَا لَا تَعْلَمُونَ» (نحل، ۹).

۷. «وَلَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينَ تُرِيحُونَ وَحِينَ تَسْرَحُونَ» (نحل، ۶).

۸. «وَلَنْ نُسْطِيعُوا أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ النِّسَاءِ وَلَوْ حَرَصْتُمْ فَلَا تَمِيلُوا كُلَّ الْمِيلِ فَتَدْرُوهَا كَالْمُعَلَّقَةِ...» (نساء، ۱۲۹).

۹. «أَفَلَا يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ» (زمر، ۹).

۱۰. «... وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا» (طه، ۱۱۴).

۱۱. «وَقَالَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَيَلَكُمْ ثَوَابُ اللَّهِ خَيْرٌ لِّمَنْ آمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا...» (قصص، ۸۰).

و ورزش نیز از نیازهای روان‌شناختی هستند که باعث طراوت روان شده و حزن و اندوه را برطرف می‌سازند.^۱

ز) نیاز به فرزندآوری: فرزندان نعمت‌های الهی نزد والدین‌اند و همانند دیگر نعمت‌های الهی، می‌توان با بهره‌گیری صحیح از آنها در مسیر تکامل و هدایت، گام برداشت و می‌توان با بهره‌گیری ناصحیح از آنها، خود و آنها را به گمراهی و نابودی سوق داد؛ زیرا فرزند نیز مانند اموال و دیگر نعمت‌های الهی، وسیله‌ای برای آزمایش انسان است.^۲ صرف نظر از وسیله آزمایش بودن فرزندان، آنان مایه امید،^۳ نور چشم،^۴ نعمت الهی، باعث انبساط خاطر و شادی،^۵ هدیه الهی و باعث قوت قلب^۶ معرفی شده‌اند.

نیازهای معنوی^۷

انسان‌ها افزون بر نیازهای زیستی و روانی صرف، نیازهای اساسی دیگری نیز دارد که از آن به «نیازهای معنوی»^۸ تعبیر می‌شود. نقش و جایگاه باورهای دینی^۹ و اعمال عبادی^{۱۰} در فضای زندگی از امور قابل توجه و با اهمیت است. قرآن، هدف از خلقت انسان را عبادت کردن و بندگی خداوند معرفی کرده^{۱۱} و تنها راه هدایت و رستگاری را، اطاعت از پروردگار می‌داند. خداوند متعال به صراحت به انسان‌ها توصیه می‌کند مبادا گرفتار شیطان شوید؛ زیرا او دشمن آشکار شماست، مرا بپرستید تا در راه مستقیم قرار گرفته و نجات یابید.^{۱۲} نیازهای معنوی نموده‌ها و مصداق‌هایی دارند که مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از:

۱. «أَرْسِلْهُ مَعَنَا خَدًّا يَرْعَىٰ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ» (یوسف، ۱۲).
۲. «وَاعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَأَنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ» (انفال، ۲۸).
۳. «وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ بَنِينَ وَحَفَدَةً وَرَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ» (نحل، ۷۳).
۴. «رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ» (فرقان، ۷۴؛ قصص، ۹ و ۱۳).
۵. «فَرَدَدْنَاهُ إِلَىٰ آتِيهِ كَي تَقَرَّ عَيْنُهَا...» (قصص، ۱۳).
۶. «وَيَمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ» (نوح، ۱۲).
۷. رک: شجاعی، «نظریه نیازهای معنوی از دیدگاه اسلام و تناظر آن با سلسله‌مراتب»، مجله مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ش ۱.
۸. مراد از باورهای دینی، اعتقاد به خداوند، پیامبران (ع)، امامان معصوم (ع) و روز قیامت است.
۹. منظور از اعمال عبادی، نماز، روزه، دعا، قرائت قرآن و... است.
۱۰. «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات، ۵۶).
۱۱. «أَلَمْ أَعْهَدْ إِلَيْكُمْ يَا بَنِي آدَمَ أَنْ لَا تَعْبُدُوا الشَّيْطَانَ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ وَأَنْ اعْبُدُونِي هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ» (یس، ۶۰ و ۶۱).

الف) نیاز به اعتقاد و تعلق به خداوند: قرآن با ارائه یک چارچوب جامع برای تفسیر وقایع و نیز ارائه پاسخ‌های مشخص و قانع‌کننده برای پرسش‌های موجود، مانند اینکه از کجا آمده‌ام و به کجا می‌روم، تفسیری همه‌جانبه از حیات انسانی در اختیار می‌گذارد و خلأ زندگی را با ایجاد معنا برای لحظه لحظه آن برطرف می‌سازد. سلامت بخش‌ترین جنبه دین، توانایی آن در فروکاستن از نگرانی‌ها و تشویش‌ها از طریق اعطای یک احساس کنترل بر این دنیای مادی است؛ این احساس کنترل از راه دور، به وسیله باور و اعتقاد به حضور یک قدرت برتر و شکوهمند و ربط انسان به او، فراهم می‌شود. قدرتی که برترین قدرت‌ها و صاحب اراده و اختیار است.^۱ این باور همان اعتقاد به خدای یگانه است که مهم‌ترین باور دینی به شمار می‌آید و موجب می‌شود فرد همه هستی و زندگی را با هدف و معنادار بداند^۲ و در رفتارها، با انسجام و وحدت رویه و آرامش عمل کند و باور داشته باشد که هر چیزی به غیر از خدا، ارزش و قدرتی ندارد^۳ و موجب تسلیم و رضا به مقدرات الهی است.^۴ «آنان که ایمان آورده‌اند، خداوند را بیشتر دوست دارند».^۵ او را «منبع ایمن» و «امنیت بخش» برای خود می‌دانند،^۶ در سایه این باور قلبی، به اطمینان قلبی و سلامت روانی، می‌رسند.^۷ خدا نیز آنها را دوست می‌دارد.^۸

ب) نیاز به حمایت و ایمنی بخشی از طرف خداوند: این سطح از نیازهای معنوی، بیانگر نیاز فرد به ایمنی و داشتن یک تکیه‌گاه و حامی فرا بشری است. کسی که بر خداوند توکل کند، خداوند او را کفایت کرده و بر سختی‌ها و مشکلات، پیروز می‌گرداند.^۹ اگر چیزی را خداوند دریغ کند، غیر از او کسی قادر بر آن نیست.^{۱۰} این باور باعث می‌شود که او را قادر متعال بداند و به یاری او اعتماد کند^{۱۱} و در سایه این باور و اعتماد قلبی، به اطمینان و آرامش برسد.^{۱۲} اگر این

۱. «رَبُّنَا الَّذِي أَعْطَى كُلَّ شَيْءٍ خَلْقَهُ» (طه، ۵۰؛ انعام، ۱۰۲؛ حشر، ۲۴؛ آل عمران، ۲۷).
۲. «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (بقره، ۱۵۶؛ بقره، ۲۵۶؛ اسراء، ۹۸).
۳. «صِبْغَةَ اللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً وَتَخُنُّ لَهُ عَابِدُونَ» (بقره، ۱۳۸؛ بقره، ۱۴۸).
۴. «لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» (کهف، ۳۹؛ اسراء، ۲۰).
۵. «وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ» (بقره، ۱۶۵).
۶. «إِذْ تَسْتَغِيثُونَ رَبَّكُمْ فَاسْتَجَابَ لَكُمْ أَنِّي مُمِدُّكُمْ بِالْفِ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُرْدِفِينَ» (انفال، ۹ و ۳۱).
۷. «إِنَّا إِنَّا أَوْلِيَاءُ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (يونس، ۶۲).
۸. «يُحْيِيهِمْ وَيَجْئُوهُمْ» (مائدة، ۵۴).
۹. «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ...» (طلاق، ۳).
۱۰. «مَا يَفْتَحُ اللَّهُ لِلنَّاسِ مِنْ رَحْمَةٍ فَلَا مُمْسِكَ لَهَا وَمَا يُمْسِكُ فَلَا مُرْسِلَ لَهُ مِنْ بَعْدِهِ» (فاطر، ۲).
۱۱. «وَلَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ بِبَدْرٍ وَأَنْتُمْ أَذِلَّةٌ فَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (آل عمران، ۱۲۳).
۱۲. «وَمَا جَعَلَ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَى لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُمْ بِهِ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ» (آل عمران، ۱۲۶).

سده و حزن و اندوه را
دیگر نعمت‌های الهی
و می‌توان با بهره‌گیری
از مانند امثال و دیگر
سیله آزمایش بودن
مادی، هدیه الهی و

من دارد که از آن به
بسادگی^{۱۰} در فضای
را عبادت کردن و
روردگار می‌داند.
بد؛ زیرا او دشمن
نیازهای معنوی

مطالعات اسلام
spiritual needs

اطمینان قلبی با تجربه‌های مثبت دیگران از یاری الهی، همراه شود،^۱ در نهایت ارزش بیشتری خواهد داشت.^۲ جلوه‌ای دیگر از نیاز معنوی این است که انسان برای مصون ماندن از شر شیطان و هوای نفس، به پناه جستن از خدا نیازمند است.^۳

ج) نیاز به دوستی با خدا و دوستانش: هنگامی که نیازهای ایمنی‌جویی معنوی تا حدودی ارضا شدند، نیاز دوستی با خدا ظاهر می‌شود. این نیاز فرد را در جهت ایجاد روابط محبت‌آمیز با خدا سوق می‌دهد. وقتی افراد به خداوند علاقه و محبت دارند^۴ و اوامر او را نیز اطاعت می‌کنند، مورد محبت و علاقه الهی نیز قرار می‌گیرند.^۵ دوستی با پیامبر (ص) و اهل بیت (ع) او به عنوان برترین برگزیدگان خداوند، در مرتبه بعد از دوستی با خدا، معرفی شده است.^۶

دینداری و سلامت روانی

اعتقادات و سلامت روانی:^۷ اعتقادات و باورهای دینی از قبیل ایمان به خدای واحد، پیامبران (ع)، معاد و...، یکی از عوامل مهم در سلامت و سلامت روانی است. مهم‌ترین انتظار دین از بشر، ارتباط میان خدا و انسان است.^۸ هدف اصلی دین آن است که انسان را به خدا متصل کند.^۹ خدایی شدن با اتصال به یک مبدأ متعالی (که در همه ویژگی‌ها و صفات تعالی دارد) امکان‌پذیر است. یکی از ویژگی‌ها و صفات آن مبدأ، صفت ایمنی‌بخشی و سلامت‌آفرینی است.^{۱۰}

خدا باوری و سلامت روانی: خداوند محور نظام هستی است؛ یعنی جهان یک قطب و محور بیشتر ندارد^{۱۱} و قوام، پایداری،^{۱۲} تدبیر و اداره آن نیز بر عهده اوست.^{۱۳} آغازگر همه روابط است؛^{۱۴}

۱. «قَالَ لَا تَخَافَا إِنِّي مَعَكُمْ أَسْمَعُ وَأَرَى» (طه، ۴۶). ۲. «فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّكَ عَلَى الْحَقِّ الْمُبِينِ» (نمل، ۷۹).

۳. «وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ * وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ» (مؤمنون، ۹۶ و ۹۷).

۴. «وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ» (بقره، ۱۶۵). ۵. «يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ» (مائده، ۵۴).

۶. «إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ» (آل عمران، ۳۱). ۷. رک: سالاری فرو دیگران، ۱۳۸۹.

۸. «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات، ۵۶).

۹. «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ...» (روم، ۳۰).

۱۰. «هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ...» (حشر، ۲۳).

۱۱. «اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ...» (نور، ۳۵)؛ «خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ...» (غافر، ۶۲).

۱۲. «لَوْ كَانَ فِيهِمَا آلِهَةٌ إِلَّا اللَّهُ لَفَسَدَتَا...» (انبیاء، ۲۲). ۱۳. «... رَبِّ الْعَالَمِينَ» (حمد، ۲).

۱۴. «قَالَ أَهْبِطَا مِنْهَا جَمِيعًا» (طه، ۱۲۳).

به اذن او رابطه ایجاد می‌شود^۱ و بازگشت همه رابطه‌ها به سوی اوست.^۲ همه اجزای هستی به یکدیگر پیوند دارند و پیونددهنده آنها خداست.^۳ باور و ارتباط با خداوند یکی از مهم‌ترین عوامل کسب آرامش روانی است. ارتباط انسان با خداوند به دو طریق صورت می‌گیرد: یکی از راه شناخت، باور و اعتقادات و دیگری از طریق رفتار (به خصوص رفتارهای دینی و عبادی). اعتقادات صحیح و سازنده مراحل دارند که باید طی شوند، از جمله:

گام نخست، شناخت خود و شناخت خدا: در این بحث، شناخت «خود» اساسی است و در مقابل آن «بی‌توجهی و غفلت از خود» قرار می‌گیرد (مصباح یزدی، ۱۳۸۷). خدا می‌فرماید، آیا پنداشته‌اید شما را بیهوده آفریده‌ایم؟^۴ آیا انسان تصور می‌کند او را رها کرده‌ایم؟...^۵ از آنجا که انسان در خودشناسی به دنبال مبدأ و معاد خود می‌گردد، خداشناسی نیز ثمره خودشناسی است. بر همین اساس، قرآن خودشناسی را به عنوان یک «اصل»، مانع جدی آسیب‌پذیری به شمار آورده است؛^۶

گام دوم، تسلیم بودن: وقتی انسان از غفلت به درآمد و به درجه‌ای از شناخت خود و سپس شناخت آفریدگار خویش دست یافت، خود را در اختیار او گذاشته و تسلیم او می‌کند.^۷ گویا «خود» را نمی‌بیند و برای خودش توانی نمی‌یابد.^۸ دلش مطمئن است که اسلام دینی ثابت و استوار،^۹ مایه خیر و سعادت^{۱۰} و پذیرش اسلام زمینه بهره‌مندی از نور الهی است؛^{۱۱}

گام سوم، ایمان و باور قلبی: ایمان، یک درجه از اسلام بالاتر است؛ حالتی است که همه ابعاد شخصیت انسان را دربر می‌گیرد و عملکرد را تحت تأثیر قرار داده و بعد شناختی و بینشی انسان را هدف قرار می‌دهد. آنگاه بینش متأثر از ایمان کارکرد بالاتر خواهد داشت. ایمان همچنین در

۱. «مَا قَطَعْتُمْ مِنْ لَيْنَةٍ أَوْ تَرَكْتُمُوهَا قَائِمَةً عَلَىٰ أُصُولِهَا فَبِإِذْنِ اللَّهِ» (حشر، ۵).

۲. «أَلَا إِلَى اللَّهِ تَصِيرُ الْأُمُورُ» (شوری، ۵۳).

۳. «يَذَرُ الْأَمْرَ مِنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ ثُمَّ يَعْرُجُ إِلَيْهِ» (سجده، ۵).

۴. «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ» (مؤمنون، ۱۱۶).

۵. «أَبَحْسَبُ الْإِنْسَانَ أَنْ يُتْرَكَ سُدىً» (قیامت، ۳۶).

۶. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسُكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ» (مائده، ۱۰۵).

۷. «إِذْ قَالَ لَهُ رَبُّهُ أَسْلِمَ قَالَ أَسْلَمْتُ لِرَبِّ الْعَالَمِينَ» (بقره، ۱۳۱).

۸. «عَبْدًا مَمْلُوكًا لَا يَقْدِرُ عَلَى شَيْءٍ» (نحل، ۷۵). ۹. «فَاقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ الْقَیِّمِ» (روم، ۴۳).

۱۰. «وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ» (آل عمران، ۱۱۰).

۱۱. «أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّنْ رَبِّهِ» (زمر، ۲۲).

بعد گرایشی انسان مداخله کرده و گرایش‌های وی را جهت می‌دهد. بعد سوم انسان، یعنی بعد کنشی و رفتاری قطعاً از ایمان متأثر می‌شود. در آیات قرآنی به هر سه بعد توجه شده است که در این مجال به آنها نمی‌پردازیم.

رسالت‌باوری و سلامت روانی: یکی از مصداق‌های مهم و اساسی اعتقادات، باور به رسالت و معاد است. پیامبران، فرستادگان الهی‌اند برای ابلاغ پیام الهی، هدایت، راهنمایی و تزکیه افراد جامعه آمده‌اند.^۱ کلام و دستورها و افعال پیامبران، مورد تأیید خداوند بوده و برای انسان‌ها حجت و اطمینان‌آور است. سرپیچی از دستور پیامبران، سرپیچی از دستور خداست.^۲ اطاعت از پیامبران و فرستادگان الهی لازم بوده و جزء برنامه‌های اعتقادی و دینی است.^۳ قرار گرفتن در مسیر الهی و راه انبیا و شهدا و صالحان، جز با اطاعت خدا و رسول به دست نمی‌آید. جریان یگانه‌پرستی، نبوت و امامت، مثل زنجیر به هم پیوسته است و باید همه آن را پذیرفت.^۴ انبیا، بزرگ‌ترین نعمت الهی بوده^۵ و حضور و دعای آنان به عنوان رهبران آسمانی و انسان‌های برگزیده، باعث آرامش و اطمینان انسان‌هاست.^۶ ایمان به خدا و رسول نشانه صداقت است و اینها گواهان درگاه الهی هستند.^۷ ایمان به معاد نیز مورد تأکید قرآن کریم است.^۸ باور به قیامت، عامل شتاب در کارهای خیر،^۹ کنترل و مدیریت هواهای نفسانی،^{۱۰} کلید تقوا،^{۱۱} عامل سعادت،^{۱۲} اطمینان و آرامش است.^{۱۳} انکار معاد، افزون بر اینکه انحراف از

۱. «هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ» (جمعه، ۲).
۲. «مَنْ يَطِعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللَّهَ وَمَنْ تَوَلَّى فَمَا أَرْسَلْنَاكَ عَلَيْهِمْ حَفِظًا» (نساء، ۸۰).
۳. «وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ وَلَا مُؤْمِنَةٍ إِذَا قَضَى اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَمْرًا أَنْ يَكُونَ لَهُمُ الْخِيَرَةُ مِنْ أَمْرِهِمْ...» (احزاب، ۳۶).
۴. «إِنَّ الَّذِينَ يَكْفُرُونَ بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ وَيُرِيدُونَ أَنْ يُفَرِّقُوا بَيْنَ اللَّهِ وَرُسُلِهِ» (نساء، ۱۵۰).
۵. «وَإِذْ قَالَ مُوسَى لِقَوْمِهِ يَا قَوْمِ اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ جَعَلَ فِيكُمْ أَنْبِيَاءَ» (مائده، ۲۱).
۶. «وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ» (توبه، ۱۰۳).
۷. «وَالَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ أُولَئِكَ هُمُ الصِّدِّيقُونَ وَالشُّهَدَاءُ...» (حدید، ۱۹).
۸. «... فَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ قُلُوبُهُمْ مُنْكَرَةٌ وَهُمْ مُسْتَكْبِرُونَ» (نحل، ۲۳؛ طه، ۱۶).
۹. «أُولَئِكَ يَسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَهُمْ لَهَا سَابِقُونَ» (مؤمنون، ۶۱).
۱۰. «مَنْ لَا يُؤْمِنُ بِهَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ فَتَرْدَى» (طه، ۱۶).
۱۱. «وَأَنْذِرْ بِهِ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَنْ يُخْشَرُوا إِلَىٰ رَبِّهِمْ لَيْسَ لَهُمْ مِنْ دُونِهِ وَلِيٌّ وَلَا شَفِيعٌ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ» (انعام، ۵۲).
۱۲. «وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْكَ... وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ... أُولَئِكَ عَلَىٰ هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ» (بقره، ۵ و ۴).
۱۳. «مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره، ۶۲).

راه مستقیم است،^۱ باعث سرگردانی و تحیر،^۲ یأس و نومیدی،^۳ استکبار و تکبر^۴ و خسران بزرگ^۵ است.

رفتارهای دینی و سلامت روانی: رفتارها و عملکردها، گسترده‌ترین و متنوع‌ترین دامنه‌ای هستند که قرآن کریم بدانها توجه کرده است. رفتارها، برآیند و محصول بینش و هیجان هستند. وقتی باورها و هیجان‌ها به صورت بهنجار شکل گیرند، رفتارهای بهنجار نیز محقق خواهند شد. برای سلامت روانی، افزون بر داشتن ایمان و اعتقادات، انجام رفتارهای متناسب با ایمان و اعتقاد نیز لازم است^۶ و بیشترین تأثیر را در سلامت روانی^۷ خواهد داشت.

رفتارهای دینی بسیار گسترده و پردامنه‌اند و شاید بتوان آنها را در دو دسته رفتارهای عبادی و رفتارهای اخلاقی، طبقه‌بندی کرد. رفتارهای عبادی در ارتباط با خداوند انجام می‌شوند و رفتارهای اخلاقی معمولاً در رابطه با دیگران هستند. البته نمی‌شود مصداق‌های این دو نوع رفتار را به‌طور کامل از هم متمایز کرد، بلکه رفتار اخلاقی اگر به انگیزه الهی انجام گیرد، عبادت محسوب می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۷۶). انسان مؤمن، باید هم ارتباطی استوار با خداوند داشته باشد و هم رابطه‌ای مناسب و شایسته با مردم. برای سلامت روانی نیز، هر دو نوع رفتار ضرورت دارد.

رفتارهای عبادی: رفتارهای عبادی از طریق ایجاد و تقویت حالات و فرایندهای ذیل، سلامت روانی را ارتقا می‌بخشند.

- آرامش روانی: همه عبادات، به دلیل اینکه عامل ذکر و یاد خداوند هستند، باعث آرامش درونی می‌شوند.^۸ در آموزه‌های دینی سلامت روانی و کسب آرامش، کلیدی‌ترین موضوع به شمار می‌آید. قرآن کریم همچنین به عواقب رویگردانی از یاد خدا می‌پردازد و می‌فرماید: «هر کس از یاد من رویگردان شود، زندگی تنگ و سختی خواهد داشت».^۹

۱. «وَإِنَّ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ عَنِ الصِّرَاطِ لَنَّاَكِبُونَ» (مؤمنون، ۷۴).

۲. «إِنَّ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ زِينًا لَهُمْ أَعْمَالُهُمْ فَهُمْ يَعْمَهُونَ» (نمل، ۴).

۳. «وَالَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَلِقَائِهِ أُولَئِكَ يَئِسُوا مِنْ رَحْمَتِي» (عنکبوت، ۲۳).

۴. «وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ قُلُوبُهُمْ مُنْكَرَةٌ وَهُمْ مُسْتَكْبِرُونَ» (نحل، ۲۳).

۵. «قَدْ خَسِرَ الَّذِينَ كَذَبُوا بِلِقَاءِ اللَّهِ» (انعام، ۳۲).

۶. «إِنَّ الْإِنْسَانَ لَقَفَىٰ خُسْرٍ * إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ» (عصر، ۲ و ۳).

۷. «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُخَوِّبَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (نحل، ۹۷).

۸. «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸).

۹. «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» (طه، ۱۲۴).

- بالا بردن ظرفیت روانی: عبادت، با توجه دادن آدمی به عوالم بالاتر و پرواز دادن او از دنیای مادی، افق دید وی را بازتر می‌کند و به آن وسعت می‌بخشد؛ در نتیجه، بسیاری از مشکلات و نگرانی‌های دیگران را ندارد. انسان دیندار در مراحل بالاتر ایمان، نه از چیزی در هراس است و نه از حادثه‌ای محزون و افسرده می‌شود.^۱

- انسجام شخصیتی: پرستش خدای یگانه می‌تواند انسجام شخصیتی در آدمی ایجاد کند و او را از سرگردانی‌های بی‌بخشد. قرآن در تمثیلی زیبا، فرد مشرک را به برده‌ای تشبیه می‌کند که چند نفر مالک بد اخلاق دارد؛ مالکانی که در امور وی با همدیگر کشمکش می‌کنند؛ دستورهای خلاف یکدیگر صادر می‌کنند و هر کدام تأمین نیازهای او را به دیگری وامی‌گذارد. در مقابل، انسان یکتاپرست همانند کسی است که در اختیار یک نفر است و یک سرپرست دارد. قرآن کریم وجدان مردم را به شهادت فرامی‌خواند که آیا وضع روانی این دو نفر مثل هم است؟ مسلماً این گونه نیست.^۲ حضرت یوسف (ع) نیز در زندان، خطاب به هم‌بندان خود، همین نوع استدلال را بیان می‌کند: «ای همراهان زندانی من، آیا معبودهای پراکنده بهترند یا خدای یگانه غالب و پیروز؟»^۳ انسان یکتاپرست با خدای یگانه سروکار دارد و سرنوشت خویش را در دست او می‌داند؛ او سرگردان و رها شده نیست.^۴

- پاک‌سازی درون: از جنبه‌های مهم تأثیر عبادت بر سلامت روانی، پرورش روح و پاک‌سازی درون از تاهنجاری‌های اخلاقی است. عبادت در پالایش روان فرد از بیماری‌های اخلاقی نظیر خودخواهی، دنیاپرستی، غرور و بخل تأثیرگذار است. قرآن، هدف عبادت را، تقوا (پرهیزکاری و خودکنترلی)^۵ بیان کرده است.

- تقویت خویشتن‌داری: عبادات، نیروی خویشتن‌داری و اراده را در انسان تقویت می‌کنند. هرچند ارضای نیازهای مادی (البته در حد متعارف) در سلامت روانی فرد مؤثر است، اما ارضای بی‌درنگ آنها، منزلت او را در حد یک حیوان پایین می‌آورد و به تدریج سلامت روانی وی را به مخاطره می‌اندازد. یکی از کارکردهای عبادت، تقویت اراده و خویشتن‌داری در انسان است.

۱. «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (یونس، ۶۲).

۲. «ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا رَجُلًا فِيهِ شُرَكَاءُ مُتَشَاكِسُونَ وَرَجُلًا سَلَمًا لِرَجُلٍ هَلْ يَسْتَوِيَانِ مَثَلًا» (زمر، ۲۹).

۳. «اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا» (بقره، ۲۵۷).

۴. «يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (بقره، ۲۱).

عبادت‌هایی مثل روزه،^۱ حج،^۲ جهاد و...، چنین هدفی را تأمین می‌کنند. خویشتن‌داری نیز آثار ارزشمندی دارد. تقوا، عامل شناخت صحیح (فرقان)، آبرو و حیثیت اجتماعی، افزایش ظرفیت روانی و ایجاد زمینه نیکی^۳ و مغفرت اخروی است^۴ و باعث خروج انسان از مشکلات و تنگناهای زندگی^۵ شده، زمینه رشد و محبوبیت اجتماعی را به دنبال دارد.^۶ همچنین عاملی برای نورانیت درون، قرار گرفتن در مسیر رحمت الهی و باعث محو خطاهای گذشته است.^۷ عالی‌ترین رضایتمندی از زندگی و عالی‌ترین خوش‌عاقبتی، در سایه خویشتن‌داری و تقوی حاصل می‌گردد.^۸ مهم‌ترین ویژگی پرهیزکاران نیز، راستگویی، صبوری، خضوع (نداشتن تکبر)، اتفاق و اهل مناجات و استغفار بودن،^۹ است.

- ایجاد زمینه برای بازسازی خود: انسان در زندگی عادی گاه چنان دچار روزمرگی می‌شود که «خود» را فراموش می‌کند. قرآن درباره بازگشت به خویشتن، در برخورد حضرت ابراهیم (ع) با بت پرستان می‌گوید: «پس به خود بازگشتند و در دل با خود گفتند که به‌راستی شما ستمگرید».^{۱۰} آنان با شنیدن سخنان ابراهیم (ع) لحظه‌ای به خود آمدند و وجدانشان بیدار شد و پیش خود گفتند ما با بت پرستی، واقعاً به خود ستم روا داشته‌ایم. یکی از کارکردهای ارتباط با فریدگار عالم، استمرار بازگشت به خود است. انسان متدین در زمان‌های معین با فاصله‌های نزدیک به هم نماز می‌خواند، در سال یک ماه روزه می‌گیرد، هنگام استطاعت مالی و بدنی به حج می‌رود و حتی چند روزی را دور از هیاهوی کارهای معمول، به اعتکاف می‌پردازد تا بتواند توجه به خود را استمرار بخشد و در روزمرگی گم نشود.

۱. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (بقره، ۱۸۳).
۲. «يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (بقره، ۲۱)؛ «وَأَنذِرْ بِهِ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَن يُخْشِرُوا إِلَىٰ رِبِّهِمْ لَيْسَ لَهُم مِّن دُونِهِ وَلِي وَلَا شَفِيعٌ لَّعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ» (انعام، ۵۲).
۳. «فَأَمَّا مَنْ أَعْطَىٰ وَاتَّقَىٰ... فَسَيُسِّرُهُ لَيْسَرِي» (لیل، ۵-۷).
۴. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَّكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ» (انفال، ۲۹).
۵. «وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا» (طلاق، ۲).
۶. «وَحَنَانًا مِّن لَّدُنَّا وَزَكَاةً وَكَانَ تَقِيًّا» (مریم، ۱۳).
۷. «وَلَوْ أَن أَهْلَ الْكِتَابِ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَكَفَّرْنَا عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَلَا دَخَلْنَا فِي جَنَاتِ النَّعِيمِ» (مائده، ۶۵).
۸. «إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَنَهَرٍ فِي مَقْعَدِ صِدْقٍ عِندَ مَلِكٍ مُّقْتَدِرٍ» (قمر، ۵۴ و ۵۵؛ نبأ، ۳۱-۳۵؛ ذاریات، ۱۵).
۹. «الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ» (آل عمران، ۱۸)؛ «وَالَّذِي جَاءَ بِالصِّدْقِ وَصَدَّقَ بِهِ أُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ» (زمر، ۳۳).
۱۰. «فَرَجَعُوا إِلَىٰ أَنفُسِهِمْ فَقَالُوا إِنَّكُمْ أَنْتُمُ الظَّالِمُونَ» (انبیاء، ۶۴).

رفتارهای اخلاقی و سلامت روانی

هنگامی که قرآن از نتایج ایمان و عمل صالح سخن می‌گوید، هم وعده سعادت اخروی را گوشزد می‌کند و هم نوید یک زندگی پاکیزه را برای مؤمنان می‌دهد؛^۱ به افرادی که در راه کسب رضایت الهی تلاش می‌کنند و خود را به اخلاق و رفتار خداپسندانه می‌آرایند، وعده یاری و هدایت خاص می‌دهد.^۲ مسائل اخلاقی نیز به دنبال آن هستند که رفتار انسان را در حوزه‌های مختلف سلامت روانی بهبود بخشند و افزون بر زندگی اخروی، موجب تأمین زندگی دنیایی مطلوب و دور از اضطراب شوند؛ تواضع، معاشرت نیکو با دیگران، ساده‌زیستی و قناعت در زندگی، توکل بر خدا، و تمام فضایل اخلاقی، به دنبال تأمین سعادت انسان در زندگانی دنیوی و اخروی هستند. کسانی سعادت‌مند هستند که خود را از آلودگی‌های اخلاقی پاک کنند.^۳ قرآن کریم در موارد جزئی‌تر نیز سعادت واقعی انسان را در گرو پایبندی به مسائل اخلاقی اعلام کرده است: «آنها که از بخل و حرص، مصون بمانند رستگار و سعادت‌مندند».^۴ کسی که اعمال صالح دارد، محبوب مردم است^۵ و کسی که محبوب مردم باشد رضایت خاطر خواهد داشت. در این مجال به نمونه‌هایی از صفات اخلاقی که در سلامت روانی مؤثرند، اشاره می‌شود:

- ارتباط کلامی نیکو: ارتباط کلامی نیکو،^۶ بهره‌گیری از گفتار زیبا و دلنشین،^۷ پرهیز از زخم زبان^۸ و... از مصداق‌های ارتباط کلامی هستند و باعث تحکیم روابط اجتماعی و باعث تقویت دوستی می‌شوند.^۹ همچنین کنش کلامی پسندیده، مانع از کینه و حسد شده و دل‌ها را به هم پیوند می‌زند و باعث آرامش می‌گردد.

- ارتباط غیر کلامی نیکو: تواضع و فروتنی،^{۱۰} گشاده‌رویی^{۱۱} و رفتار مؤدبانه^{۱۲} از مصداق‌های

۱. «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً» (نحل، ۹۷).

۲. «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ» (عنکبوت، ۶۹).

۳. «قَدْ أَفْلَحَ مَن تَزَكَّى» (اعلیٰ، ۱۴)؛ «قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا» (شمس، ۹).

۴. «وَمَنْ يَوْقِ شَحْ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ» (حشر، ۹؛ تغابن، ۱۶).

۵. «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا» (مریم، ۹۶).

۶. «وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَّعْرُوفًا» (نساء، ۹؛ اسراء، ۵۴).

۷. «وَإِذَا حُيِّتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا» (نساء، ۸۶).

۸. «قَدْ نَعْلَمُ إِنَّهُ لَيَحْزَنُكَ الَّذِي يَقُولُونَ» (انعام، ۳۴).

۹. «وَلَا تَسْتَوِ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ» (فصلت، ۳۴).

۱۰. «وَإِذَا حُيِّتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا» (نساء، ۸۶).

۱۱. «فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَئِنْ لَمْ يَكُنْ فَعَلًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَا نَفَعُوهَا مِنْ حَوْلِكَ» (آل عمران، ۱۵۹).

۱۲. «قُلْ أَذُنُ خَيْرٍ لَّكُمْ يَوْمُنَ بِاللَّهِ وَيَوْمُنَ لِلْمُؤْمِنِينَ» (توبه، ۶۰).

روابط غیر کلامی هستند که قرآن کریم بر آنها تأکید دارد. این نوع ارتباطات، عاملی در تقویت روابط دوستانه و نزدیکی دل‌ها و جذابیت روابط اجتماعی می‌شوند.

۱- احسان، نیکوکاری و فداکاری: اصلاح روابط میان فردی،^۱ امر به نیکی و احسان،^۲ یاری دیگران،^۳ عفو و گذشت از خطاهای افراد، کنترل خشم و غضب در رابطه با خطای افراد و ایجاد الفت و دوستی میان افراد،^۴ از نمودهای اخلاق هستند که قرآن کریم بر آنها توجه دارد. همه این کارهای نیک در کاهش آلام و ایجاد امنیت و رفع اندوه و بهبود روابط، مؤثرند.^۵

۲- صبوری، سعه صدر و وفای به عهد: آراسته شدن به صفاتی از قبیل برخورداری از سعه صدر^۶ و ظرفیت روانی بالا،^۷ صبوری در ناملازمات،^۸ التزام به پیمان‌ها و تعهدات خانوادگی، اجتماعی و الهی^۹ و همچنین رعایت تقوا در تمام عرصه‌ها، از مصداق‌های دیگری هستند که آموزه‌های قرآنی بر آنها توجه دارند. التزام به توصیه‌های اخلاقی و دستورهای الهی و انجام اعمال صالح، زندگی رضایت‌بخش^{۱۰} و گوارایی^{۱۱} را در پی دارد.

۳- راستگویی و صداقت: راستگویی و صداقت،^{۱۲} گل سرسبد اخلاق هستند. دروغ، سرمنشأ بیشتر ناهنجاری‌های اخلاقی است. از نظر قرآن کریم، راستی و صداقت واقعی، در کسانی تجلی دارد که ایمان به خدا، قیامت، فرشتگان، کتاب‌های الهی و پیامبران دارند و از مال خود به خریشان، در راه ماندگان، سائلان، و در راه آزاد شدن بردگان صرف کنند؛ اینها کسانی هستند که نماز را به پا می‌دارند و زکات می‌دهند و به عهد خود وفا کرده و در برابر سختی‌ها و محرومیت‌ها و در جنگ‌ها، استقامت می‌کنند؛ اینها کسانی هستند که راست می‌گویند (گفتار و رفتار و

۱. «وَأَصْلَحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ» (انفال، ۲).

۲. «الْأَخْيَرُ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ...» (نساء، ۱۱۴).

۳. «مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَثْمَالِهَا» (انعام، ۱۶۱).

۴. «الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (آل عمران، ۱۳۴).

۵. «مَنْ اتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (اعراف، ۳۵).

۶. «الَّذِينَ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّنْ رَبِّهِ» (زمر، ۲۲).

۷. «مَنْ يَرِدِ اللَّهُ أَن يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ...» (انعام، ۱۲۵)؛ «قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي» (طه، ۲۵).

۸. «فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا» (معارج، ۵)؛ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (آل عمران، ۲۰۰).

۹. «بَلَىٰ مَنْ أَوْفَىٰ بِعَهْدِهِ وَاتَّقَىٰ فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ» (آل عمران، ۷۶).

۱۰. «عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ» (بقره، ۱۵۷).

۱۱. «فَأَمَّا مَنْ ثَقُلَتْ مَوَازِينُهُ... فَهُوَ فِي عِيشَةٍ رَّاضِيَةٍ» (قارعه، ۶ و ۷).

۱۲. «وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ» (آل عمران، ۱۷).

اعتقادشان هماهنگ است) و اینان همان پرهیزکاران هستند.^۱ در مقابل خُلف وعده و دروغگویی باعث نفاق بوده^۲ و نفاق نیز حسرت و ناآرامی و ترس در پی دارد.

آسیب‌های اعتقادی و اخلاقی و اختلال در سلامت روانی

همان‌گونه که اخلاق فاضله و حمیده باعث امنیت و سلامت روحی و روانی‌اند، آسیب‌ها و ناهنجاری‌های^۳ اخلاقی نیز تهدیدی بر علیه سلامت و امنیت هستند. کردار انسان، خواه نیک و خواه بد، آثاری در سلامت روانی بر جای می‌گذارد. رفتارهای مطلوب باعث ارتقای سلامت روانی^۴ و رفتارهای ناشایست موجب اختلال سلامت روان^۵ می‌شوند و انسان را به سرگردانی^۶ می‌کشانند. در روایات، از گناه به بیماری و درد^۷ و چیزی که سلامت روانی را به خطر می‌اندازد، یاد شده است. «برای سلامت روانی، هیچ عاملی خطرناک‌تر از گناه نیست».^۸ و «هیچ چیز به اندازه گناه قلب را فاسد نمی‌کند».^۹ عواملی که سلامت روانی را تهدید می‌کنند، بسیارند و در قرآن به نمونه‌های زیادی اشاره شده است که به برخی از آنها می‌پردازیم.

عوامل آسیب‌زا در سلامت روانی

- شرک و کفر: شرک و تکیه کردن بر غیر خداوند، از گناهان بزرگ و از عوامل گمراهی است؛^{۱۰} قابل توبه نیست و به آتش و قهر الهی می‌انجامد.^{۱۱} یگانه راهی که بهنجار و مستقیم

۱. «لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ» (بقره، ۱۷۷).
۲. منظور از آسیب و ناهنجاری، هر رفتار و اندیشه‌ای است که در قرآن و روایات، از آنها منع شده است.
۳. «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنشَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً» (نحل، ۹۷).
۴. «كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ» (مطففين، ۱۴).
۵. «الذُّنُوبُ دَاءٌ» (محمّدی ری شهری، ۱۳۷۹، ج ۲، ص ۱۸۸).
۶. امام علی (ع): «لا وجع للقلوب من الذنوب» (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۲، باب ذنوب).
۷. امام صادق (ع): «ما من شيء افسد للقلب من خطيئه» (مجلسی، ۱۹۹۲، ج ۷۳، ص ۳۴۸).
۸. «إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا وَصَدُّوا عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ قَدْ ضَلُّوا ضَلَالًا بَعِيدًا» (نساء، ۱۶۷).
۹. «إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ...» (نساء، ۴۸).

است و انسان را به اهدافش می‌رساند، راه خداست.^۱ طلب یاری از غیر خداوند سبب ترس و وحشت است؛ زیرا جز خداوند، کسی نمی‌تواند انسان را یاری کند و امنیت واقعی دهد.^۲ شرک، از مصداق‌های بزرگ ظلم است.^۳ در پناه الهی رفتن و اعتقاد به خالق متعال و استقامت ورزیدن، باعث رفع خوف و اندوه است، چون به وظیفه عمل شده است.^۴

- دروغ و خلف وعده: دروغ‌گویی، انکار آیات الهی و پیمان‌شکنی، رفتاری ناهنجار و ناپسند است و باعث سلب امنیت اجتماعی شده و نفاق به دنبال دارد.^۵ پیمان‌شکنی و التزام نداشتن به تعهدات دینی،^۶ اجتماعی و اخلاقی، از خصلت‌های افراد بزه‌کار، فاسق و بی‌تقوا هستند.^۷ التزام نداشتن به تعهدات، باعث دشمنی، قساوت دل و نارضایتی خداوند می‌گردد.^۸ افراد دروغگو و پیمان‌شکن، امنیت روانی ندارند؛ چون از طرفی اعتبار خود را از دست داده‌اند^۹ و از طرف دیگر از فاش شدن دروغشان در هراس هستند.^{۱۰}

- خودبرتربینی و استکبار: این بیماری روانی که معمولاً به دلیل خطای شناختی پدید می‌آید، باعث کدورت در روابط اجتماعی و کاهش منزلت می‌شود؛^{۱۱} برخلاف «تواضع» که محبوبیت و منزلت اجتماعی را در پی دارد. گاه ممکن است انسان به دلیل روحیه برتری‌جویی، برخلاف یقین خود اقدام کند و این تعارض، باعث تزلزل شخصیتی و اختلال روحی او شود.^{۱۲} استکبار، علل مختلفی دارد که از جمله آنها می‌توان به دل‌بستگی به دنیا،^{۱۳} بیگانگی با معارف

۱. «إِنَّ اللَّهَ رَبِّي وَرَبَّكُمْ فَاعْبُدُوهُ هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ» (آل عمران، ۵۱).
۲. «سَأَلَنِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ» (آل عمران، ۱۵۲؛ یس، ۷۴ و ۷۵؛ حجر، ۹۵-۹۸).
۳. «وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ» (لقمان، ۱۳).
۴. «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (احقاف، ۱۳).
۵. «فَأَعْقَبَهُمْ نِفَاقًا فِي قُلُوبِهِمْ إِلَى يَوْمِ يَلْقَوْنَهُ بِمَا أَخْلَفُوا اللَّهَ مَا وَعَدُوهُ وَبِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ» (توبه، ۷۶).
۶. «الَّذِينَ عَاهَدْتَ مِنْهُمْ ثُمَّ يَنْقُضُونَ عَهْدَهُمْ فِي كُلِّ مَرَّةٍ وَهُمْ لَا يَتَّقُونَ» (انفال، ۵۶).
۷. «وَمَا وَجَدْنَا لِأَكْثَرِهِمْ مِنْ عَهْدٍ وَإِنْ وَجَدْنَا أَكْثَرَهُمْ لَفَاسِقِينَ» (اعراف، ۱۰۲).
۸. «فِيمَا نَقُضُهُمْ مِيثَاقَهُمْ لَعَنَّاهُمْ وَجَعَلْنَا قُلُوبَهُمْ قَاسِيَةً» (مائدة، ۱۳؛ مائدة، ۱۵؛ نساء، ۱۵۶).
۹. «قَالُوا يَا أَبَانَا إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَتَرَكْنَا يُوسُفَ عِنْدَ مَتَاعِنَا فَأَكَلَهُ الذِّئْبُ وَمَا أَنْتَ بِمُؤْمِنٍ لَنَا وَلَوْ كُنَّا صَادِقِينَ» (يوسف، ۱۷).
۱۰. «وَأَمَّا تَخَافَنَّ مِنْ قَوْمٍ خِيَانَةً فَانْبِذْ إِلَيْهِمْ عَلَى سَوَاءٍ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْخَائِنِينَ» (انفال، ۵۸).
۱۱. «وَلَا تُصْعِرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» (لقمان، ۱۸؛ سوره ص، ۷۴؛ نوح، ۷).
۱۲. «وَجَعَلُوا بِهَا وَأَسْتَيْقَنَتْهَا أَنْفُسُهُمْ ظُلْمًا وَعُلُوًّا فَانْظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُفْسِدِينَ» (نمل، ۱۴).
۱۳. «وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ» (آل عمران، ۱۸۵).

الهی و اندیشه‌های وحیانی،^۱ روحیه نژادپرستی،^۲ برخورداری از قدرت و جایگاه اجتماعی،^۳ اشاره کرد.

- شعله‌های سرد (حسادت): افراد حسود، آرامش و امنیت روانی ندارند و در درونشان شعله‌های سرد و تعارض وجود دارد.^۴ حسود، اندیشه‌ای خطرناک دارد و ممکن است برای کاهش آلام درونی، به برادر کشی نیز اقدام کند.^۵ مهم‌ترین علت حسادت، خطای شناختی حسود است و تصور می‌کند با حذف دیگران، به محبوبیت و منزلت می‌رسد.^۶ یکی از روش‌ها برای درمان حسادت، تقویت تقوا و شناخت درمانی است.^۷

- سوءظن و بدگویی: منفی‌نگری و خطای شناختی نسبت به دیگران،^۸ باعث بیزاری و نفرت و در نهایت ممکن است باعث کینه شود. کینه و نفرت نیز به بدگویی و غیبت می‌انجامد. کسی که به سوءظن و منفی‌نگری مبتلا است،^۹ تحلیل نادرستی از دیگران دارد و این تحلیل نادرست باعث رفتار و عملکردی نادرستی همچون غیبت و تهمت خواهد شد.^{۱۰} در قرآن کریم، مبرا بودن بهشتیان از کینه و کدورت را از زیبایی و جذابیت بهشت تلقی می‌کند.^{۱۱}

- نفاق و دورویی: نفاق، نوعی اختلال شخصیت و بیماری روحی است^{۱۲} که به دنبال عذاب دوگانه وجود دارد،^{۱۳} هم در دنیا (عذاب درونی و تردید) و هم در آخرت (آتش و سرنوشت شوم).^{۱۴}

۱. «وَإِذَا تَنَزَّلَ عَلَيْهِ آيَاتُنَا وَلَّى مُسْتَكْبِرًا كَأَن لَّمْ يَسْمَعْهَا كَأَن فِي أُذُنِهِ وَقْرًا فَبَشَّرَهُ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ» (لقمان، ۷).
۲. «قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِنْهُ خَلَقْتَنِي مِنْ نَارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ» (سوره ص، ۷۶).
۳. «إِنَّ فِرْعَوْنَ عَلَا فِي الْأَرْضِ وَجَعَلَ أَهْلَهَا شِيَعًا يَسْتَضِعُّ طَائِفَةً مِنْهُمْ» (قصص، ۴).
۴. «وَأَنزَلْنَا عَلَيْهِمُ نَبَأَ ابْنِي آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقْبِلُ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ» (مائده، ۲۷).
۵. «قَالَ يَا بُنَيَّ لَا تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَى إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُبِينٌ» (يوسف، ۹ و ۵).
۶. «وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَى عَلَى يَوْسُفَ وَأَبْيَضَتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ» (يوسف، ۸۵).
۷. «لَئِنْ بَسَطْتَ إِلَيَّ يَدَكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسٍ بِيَدِي إِلَيْكَ لَأَقْتُلَنَّكَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ» (مائده، ۲۸).
۸. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ» (حجرات، ۱۲).
۹. «وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ» (حجرات، ۱۲).
۱۰. «سَيَخْلِفُونُ بِاللَّهِ لَكُمْ إِذَا انْقَلَبْتُمْ إِلَيْهِمْ لِنَعْرِضُوا عَنْهُمْ فَأَعْرِضُوا عَنْهُمْ إِنَّهُمْ رَجِسٌ وَمَآوَاهُمْ جَهَنَّمُ» (توبه، ۹۴).
۱۱. «... وَمِنْ أَهْلِ الْمَدِينَةِ مَرَدُّوا عَلَى النَّفَاقِ لَا تَعْلَمُهُمْ نَحْنُ نَعْلَمُهُمْ سَنُعَذِّبُهُمْ مَرَّتَيْنِ ثُمَّ يَرَدُّونَ إِلَى عَذَابٍ عَظِيمٍ» (توبه، ۱۰۰).
۱۲. «بَشِيرِ الْمُتَنَافِقِينَ بِأَن لَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا» (نساء، ۱۳۸ و ۱۴۶).

علائم مشخص نفاق، بی‌نشاطی، ریاکاری، غفلت از یاد خدا،^۱ ظاهرکاری، انسجام نداشتن شخصیت، تردید و دودلی و محروم بودن از بینش صحیح،^۲ است. خلف وعده، دروغگویی،^۳ غفلت، خطای شناختی،^۴ محرومیت از تفکر و خردورزی^۵ و... از عوامل نفاق هستند. نفاق، باعث دل‌مردگی، حسرت و ناآرامی و سرگردانی است،^۶ چون منافق مردّد مذبذب است و به‌طور مرتب باید موضع جدید بگیرد.^۷

مهم‌ترین عوامل بیماری روانی و روحی از نگاه قرآن

با تأمل و دقت درباره آیاتی که واژه قلب، در آنها استفاده شده مشخص می‌گردد که مراد از قلب، روح و نفس انسان است، نه قلب فیزیکی که مسئول خون‌رسانی است (مصباح یزدی، ۱۳۷۶). درباره علل بیماری روحی و به تعبیر قرآن «قساوت قلب، مَهر خوردن بر قلب و...» عوامل مختلفی بیان شده و آیات قرآن به آنها اشاراتی دارند. قساوت و سخت‌دلی، بدترین مرض روحی است^۸ از مهم‌ترین عوامل قساوت قلب و بیماری روحی، می‌توان به لجابت و عناد،^۹ استکبار و تجاوز از حدود الهی،^{۱۰} و سوسه‌های شیطانی،^{۱۱} دنیاگرایی و غفلت،^{۱۲} بی‌توجهی و بی‌بصیرتی به آیات الهی^{۱۳} و پیروی از

۱. «إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كَسَالَىٰ يُرَآوُنَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا» (نساء، ۱۴۲).

۲. «رَضُوا بِأَنْ يَكُونُوا مَعَ الْخَوَالِفِ وَطُبِعَ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ فَهُمْ لَا يَفْقَهُونَ» (توبه، ۸۶).

۳. «فَأَعْقَبَهُمْ نِفَاقًا فِي قُلُوبِهِمْ إِلَىٰ يَوْمِ يَلْقَوْنَهُ بِمَا أَخْلَفُوا اللَّهَ مَا وَعَدُوهُ وَبِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ» (توبه، ۷۶).

۴. «فَكَيْفَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ ثُمَّ جَاءُوكَ يَحْلِفُونَ بِاللَّهِ إِنْ أَرَدْنَا إِلَّا إِحْسَانًا وَتَوْفِيقًا» (نساء، ۶۲).

۵. «رَضُوا بِأَنْ يَكُونُوا مَعَ الْخَوَالِفِ وَطُبِعَ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ فَهُمْ لَا يَفْقَهُونَ» (توبه، ۸۶).

۶. «مَنْ يَضِلَّ اللَّهُ فَلَا هَادِيَ لَهُ وَيَذَرُهُمْ فِي طُغْيَانِهِمْ يَعْمَهُونَ» (اعراف، ۱۸۶).

۷. «مُذَبِّبِينَ بَيْنَ ذَلِكَ لَا إِلَىٰ هَؤُلَاءِ وَلَا إِلَىٰ هَؤُلَاءِ وَمَنْ يُضِلِلِ اللَّهُ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ سَبِيلًا» (نساء، ۱۴۳).

۸. «ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً...» (بقره، ۷۵).

۹. «تَبْلُكَ الْقُرَىٰ نَقْصٌ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِهَا وَلَقَدْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُهُم بِالْبَيِّنَاتِ فَمَا كَانُوا لِيُؤْمِنُوا بِمَا كَذَبُوا مِنْ قَبْلُ كَذَلِكَ يَطْبَعُ اللَّهُ عَلَىٰ قُلُوبِ الْكَافِرِينَ» (اعراف، ۱۰۱).

۱۰. «ثُمَّ بَعَثْنَا مِنْ بَعْدِهِ رَسُولًا إِلَىٰ قَوْمِهِمْ فَجَاءُوهُمْ بِالْبَيِّنَاتِ فَمَا كَانُوا لِيُؤْمِنُوا بِمَا كَذَبُوا بِهِ مِنْ قَبْلُ كَذَلِكَ نَطْبَعُ عَلَىٰ قُلُوبِ الْمُعْتَدِينَ» (یونس، ۷۵).

۱۱. «فَلَوْلَا إِذْ جَاءَهُمْ بَأْسُنَا تَضَرَّعُوا وَلَكِنْ قَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَزَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (انعام، ۴۴).

۱۲. «أُولَٰئِكَ الَّذِينَ طَبَعَ اللَّهُ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ وَسَمِعَتْهُمْ وَأَبْصَارُهُمْ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ» (نحل، ۱۰۸).

۱۳. «كَذَلِكَ يَطْبَعُ اللَّهُ عَلَىٰ قُلُوبِ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ» (روم، ۵۹).

هوای نفس،^۱ اشاره کرد. از طرفی، خودسازی و عبادت و پیروی از دستورهای الهی، مطمئن‌ترین و منحصرترین راه برای اصلاح بیماری روحی‌اند که نتیجه آنها امنیت و آرامش واقعی و سعادت است.^۲

- ویژگی دل مؤمن و کافر در قرآن: در قرآن، ویژگی‌هایی از قبیل؛ امید و حیات،^۳ سلامتی و شفا،^۴ طهارت،^۵ سعه صدر،^۶ هدایت،^۷ ایمان عمیق،^۸ آرامش،^۹ الفت،^{۱۰} و اطمینان قلبی،^{۱۱} به قلب و دل مؤمنین نسبت داده شده‌اند. در مقابل، ویژگی‌ها و صفاتی از قبیل؛ مرض و بیماری،^{۱۲} قساوت،^{۱۳} مهر خوردن،^{۱۴} احاطه ظلمت،^{۱۵} حجاب داشتن،^{۱۶} قفل بودن،^{۱۷} سختی و نفهمی،^{۱۸} از ویژگی‌های دل کافران و منافقان بیان شده‌اند. در سایه این ویژگی‌ها، دل و روح مؤمنان در امنیت و آرامش است و دل کفار و منافقان، در شک و تردید و ناایمنی قرار دارد.

- ابزارهای مهم شیطان برای اغواگری: شیطان، در راستای اهداف تخریبی و گمراه‌کننده‌ای که دارد از ابزارهای متعددی بهره می‌گیرد. شیطان، افزون بر بهره‌گیری از ابزارهایی از قبیل؛ زیبا جلوه دادن اعمال زشت^{۱۹} و تظاهر به یاری،^{۲۰} شیرین جلوه دادن گناه،^{۲۱} وعده‌های دروغ،^{۲۲}

۱. «... أُولَئِكَ الَّذِينَ طَبَعَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَاتَّبَعُوا أَهْوَاءَهُمْ» (محمد، ۱۶).
۲. «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَاها» (شمس، ۹)؛ «يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (شعراء، ۸۸ و ۸۹).
۳. «أَوْ مَنْ كَانَ مَيِّتًا فَأَحْيَيْنَاهُ» (انعام، ۱۲۲).
۴. «وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ» (توبه، ۱۳).
۵. «امْتَحَنَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ لِلتَّقْوَى» (حجرات، ۳).
۶. «رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي» (طه، ۲۵).
۷. «مَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ» (تغابن، ۱۱).
۸. «كُتِبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانُ» (مجادله، ۲۲).
۹. «أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ» (فتح، ۴).
۱۰. «أَلَّا يَذْكُرَ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸).
۱۱. «فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ» (بقره، ۱۰).
۱۲. «وَجَعَلْنَا قُلُوبَهُمْ قَاسِيَةً» (مانده، ۱۴).
۱۳. «بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ» (مطففين، ۱۴).
۱۴. «جَعَلْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ أَكِنَّةً أَنْ يَفْقَهُوهُ» (كهف، ۵۷).
۱۵. «عَلَى قُلُوبِ أَقْفَالِهَا» (محمد، ۲۴).
۱۶. «خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ» (بقره، ۷).
۱۷. «وَزَيْنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ أَعْمَالَهُمْ فَصَدَّهُمْ عَنِ السَّبِيلِ فَهُمْ لَا يَهْتَدُونَ» (نمل، ۲۴).
۱۸. «وَإِذْ زَيْنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ أَعْمَالَهُمْ وَقَالَ لَا غَالِبَ لَكُمْ الْيَوْمَ مِنَ النَّاسِ وَإِنِّي جَارٌ لَكُمْ فَلَمَّا تَرَاتِ الْفِتْنَانَ نَكَصَ عَلَى عَقَبَيْهِ وَقَالَ إِنِّي بَرِيءٌ مِنْكُمْ إِنِّي أَرَى مَا لَا تَرَوْنَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ وَاللَّهُ شَدِيدُ الْعِقَابِ» (انفال، ۴۹؛ حجر، ۴۰؛ نحل، ۶۴).
۱۹. «أَفَمَنْ زُيِّنَ لَهُ سُوءُ عَمَلِهِ فَرَآهُ حَسَنًا» (فاطر، ۸).
۲۰. «وَقَالَ الشَّيْطَانُ لَمَّا قُضِيَ الْأَمْرُ إِنَّ اللَّهَ وَعَدَكُمْ وَعْدَ الْحَقِّ وَوَعَدْتُكُمْ فَأَخْلَفْتُكُمْ وَمَا كَانَ لِي عَلَيْكُمْ مِنْ سُلْطَانٍ...» (ابراهيم، ۲۲-۲۴).

سوءاستفاده از باورها و نیازها،^۱ از ابزار تردید (زیغ) و خطای شناختی^۲ بهره می‌گیرد و از این راه‌ها افراد را سرگردان و گمراه^۳ می‌کند. شیطان، همچنین از روش گام به گام و مرحله به مرحله، برای انحراف افراد بهره می‌گیرد. مراحلی که در قرآن به عنوان روش‌های گام به گام شیطان اشاره شده است عبارت‌اند از: القای وسواس؛^۴ مرحله تماس؛^۵ در دل و جان نفوذ می‌کند؛^۶ با دل و روح انس می‌گیرد؛^۷ انسان را حزب خود قرار می‌دهد؛^۸ سرپرست انسان می‌شود؛^۹ اینکه انسان، خودش شیطان می‌شود.^{۱۰}

- غفلت، اختلاف و مجادله: محروم بودن از شناخت و آگاهی^{۱۱} و گرفتار شدن به نفهمی^{۱۲} یا خطای شناختی، از موارد تهدیدکننده سلامت روانی هستند.^{۱۳} اختلاف و دشمنی، چه در میان امت اسلامی و چه در میان خانواده و دوستان، از عوامل دشمنی^{۱۴} و کدورت و ناراحتی^{۱۵} و محروم شدن از آرامش روانی است. اختلاف همچنین، اقتدار و هیبت افراد را از بین برده و آنان را ناتوان و بی‌صلابت می‌کند.^{۱۶}

- مراعات نکردن آبروی مؤمنان: یکی از اختلال‌های روانی که در قرآن مورد توجه جدی است، رعایت نکردن جایگاه اجتماعی و آبروی افراد است. جایگاه اجتماعی و آبروی مؤمن

۱. «فَوَسْوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ قَالَ يَا آدَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَى شَجَرَةِ الْخُلْدِ وَمُلْكٍ لَّا يَبْلَىٰ» (طه، ۱۲۰).
۲. «وَإِنَّهُمْ لَيَصُدُّونَهُمْ عَنِ السَّبِيلِ وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ مُّهْتَدُونَ» (زخرف، ۳۷)؛ «إِنَّ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ زِينَةً لَهُمْ أَعْمَالُهُمْ فَهُمْ يَعْمَهُونَ» (نمل، ۴)؛ «وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ مِنْ رَسُولٍ وَلَا نَبِيٍّ إِلَّا إِذَا تَمَنَّى أَلْقَى الشَّيْطَانُ فِي أُمْنِيَّتِهِ فَيَنْسَخُ اللَّهُ مَا يُلْقِي الشَّيْطَانُ ثُمَّ يُحْكُمُ اللَّهُ آيَاتِهِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ» (حج، ۵۲).
۳. «إِنَّمَا يَسْتَأْذِنُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَارْتَابَتْ قُلُوبُهُمْ فَهُمْ فِي رَيْبِهِمْ يَتَرَدَّدُونَ» (توبه، ۴۴).
۴. «فَوَسْوَسَ إِلَيْهِ» (طه، ۱۲۰).
۵. «مَسَّهُمْ طَائِفٌ» (اعراف، ۲۰۱).
۶. «فِي صُدُورِ النَّاسِ» (ناس، ۵).
۷. «فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ» (زخرف، ۳۶).
۸. «حِزْبُ الشَّيْطَانِ» (مجادله، ۱۹).
۹. «وَمَنْ يَتَّخِذِ الشَّيْطَانَ وَلِيًّا» (نساء، ۱۱۹).
۱۰. «شَاطِطِينَ الْإِنْسِ وَالْجِنِّ» (انعام، ۱۱۲).
۱۱. «أُولَئِكَ الَّذِينَ طَبَعَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَسَمِعِهِمْ وَأَبْصَارِهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ» (نحل، ۱۰۸).
۱۲. «إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الصُّمُّ الْبُكْمُ الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ» (انفال، ۲۲).
۱۳. «قَتَلَ الْخَرَّاصُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي غَمْرَةٍ سَاهُونَ» (ذاریات، ۱۰ و ۱۱)؛ «وَأَنْذَرَهُمْ يَوْمَ الْحَسْرَةِ إِذْ قُضِيَ الْأَمْرُ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ وَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ» (مریم، ۳۹).
۱۴. «وَمَا تَفَرَّقُوا إِلَّا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْعِلْمُ بَغْيًا بَيْنَهُمْ» (شوری، ۱۴).
۱۵. «الَّذِينَ يَجَادِلُونَ فِي آيَاتِ اللَّهِ بِغَيْرِ سُلْطَانٍ أَتَاهُمْ كَبْرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ وَعِنْدَ الَّذِينَ آمَنُوا كَذَلِكَ يَطْبَعُ اللَّهُ عَلَى كُلِّ قَلْبٍ مُتَكَبِّرٍ جَبَّارٌ» (غافر، ۳۵).
۱۶. «... وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (انفال، ۴۶).

بسیار ارزشمند هستند و اگر احساس کند به خطر افتاده، بسیار محزون و ناراحت می‌شود. یاوه‌گویی،^۱ تهمت، نسبت ناروا دادن به مؤمنان،^۲ ترویج گناه^۳ و زخم زبان زدن،^۴ از خطاهای بزرگ شمرده شده‌اند. احساس شرمندگی درباره یک میهمان ارزشمند^۵ یا افراد بزرگ، باعث اندوه و غم می‌شود. اهانت به میهمان، اهانت به میزبان است و باعث اندوه و شرمندگی است؛^۶ از این رو در داستان حضرت لوط (ع) که افراد ناپاک به مهمانان وی قصد تعرض و ایجاد بدنامی داشتند، برای حضرت لوط (ع) احساس حزن و بدنامی ایجاد گردید و بسیار نگران شد.^۷

- دل بستگی به دنیا و نداشتن اعتدال: علاقه و دل بستگی ناهنجار به دنیا و زخارف آن،^۸ افزون بر اینکه باعث سقوط معنوی انسان می‌شود،^۹ باعث حزن و اندوه و حسرت نیز شده و سلامت روانی را تهدید می‌کند.^{۱۰} پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمود: «هر کس به آنچه در دست دیگران است خیره شود، حزن و اندوهش زیاد می‌شود و ناراحتی‌اش درمان نمی‌پذیرد». اسراف و زیاده‌روی و همچنین خسیس بودن^{۱۱} نیز از رفتارهای ناپسندی هستند که سلامت روانی را تخریب می‌کنند و باعث اندوه می‌شوند.^{۱۲}

۱. «قَدْ نَعْلَمُ إِنَّهُ لَيَحْزَنُكَ الَّذِي يَقُولُونَ فَإِنَّهُمْ لَا يَكَذِبُونَكَ وَلَكِنَّ الظَّالِمِينَ بِآيَاتِ اللَّهِ يَجْحَدُونَ» (انعام، ۳۳).
۲. «وَمَنْ يَكْسِبْ خَطِيئَةً أَوْ إِثْمًا ثُمَّ يَرْمِ بِهِ بَرِيئًا فَقَدْ احْتَمَلَ بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا» (نساء، ۱۱۲).
۳. «إِنَّ الَّذِينَ يَحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ» (نور، ۱۹).
۴. «الَّذِينَ يَلْمِزُونَ الْمُطَّوِّعِينَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ فِي الصَّدَقَاتِ...» (توبه، ۷۸).
۵. «قَالَ إِنْ هَؤُلَاءِ ضَيْفِي فَلَا تَفْضَحُون» (حجر، ۶۸).
۶. «قَالَ يَا قَوْمِ هَؤُلَاءِ بَنَاتِي هُنَّ أَطْهَرُ لَكُمْ فَاتَّقُوا اللَّهَ وَلَا تُخْزُونِ فِي ضَيْفِي أَلَيْسَ مِنْكُمْ رَجُلٌ رَشِيدٌ» (هود، ۷۸).
۷. «... وَلَمَّا جَاءَتْ رُسُلُنَا لُوطًا سَاءَ بِهِمْ وَضَاقَ بِهِمْ ذَرْعًا وَقَالَ هَذَا يَوْمٌ عَصِيبٌ» (هود، ۷۷).
۸. «وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ» (آل عمران، ۱۸۵).
۹. «ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ اسْتَحَبُّوا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا عَلَى الْآخِرَةِ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ» (نحل، ۱۰۸)؛ «إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ» (تغابن، ۱۵).
۱۰. «لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ» (حجر، ۸۸).
۱۱. «وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَحْسُورًا» (اسراء، ۳۰).
۱۲. «إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا يَنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ لِيَصُدُّوا عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ فَسَيَفْشِقُونَهَا ثُمَّ تَكُونُ عَلَيْهِمْ حَسْرَةً ثُمَّ يُغْلَبُونَ وَالَّذِينَ كَفَرُوا إِلَىٰ جَهَنَّمَ يُخْشَرُونَ» (انفال، ۳۶).

خلاصه فصل

در سیستم مفهومی اسلام، روان‌شناسی و به تبع آن، روان‌شناسی بالینی و سلامت روانی، ذیل هندسه معرفتی اسلام تعریف می‌شوند؛ بنابراین، معنا و هدف زندگی، سبک زندگی، معیارها و مصداق‌های بهنجار و نابهنجار و نیز آسیب‌شناسی و نشانه‌شناسی، نیز متفاوت می‌شوند؛ برای مثال، بسیاری از رذایل اخلاقی که در روان‌شناسی معاصر به عنوان آسیب و نابهنجار تلقی نمی‌شوند، در روان‌شناسی اسلامی، آشکارا نابهنجار شمرده می‌شوند، چون به کنش‌وری اسلامی افراد آسیب وارد می‌سازند.

سلامت روانی از دیدگاه قرآن در سه مرحله «پیشگیری»، «درمان» و «مراقبت» اجرا می‌شود و بر چهار بُعد نگرش به «خود»، «دیگران»، «زندگی» و «خدواند» تأکید دارد. قرآن کریم در کنار نیازهای مادی، نقش نیازهای معنوی را نیز برجسته کرده است؛ افزون بر نیازها، اعتقاداتی مثل خداباوری، معادباوری، مناسک دینی، رفتارهای عبادی و اخلاقی نیز در مباحث سلامت روانی، نقشی جدی دارند.

روان‌شناسی مثبت

اهداف آموزشی

لازم است دانشجو پس از یادگیری این فصل بتواند:

۱. جلوه‌های متعدد روان‌شناسی مثبت در آموزه‌های قرآنی را شمارش کند.
۲. خود مثبت و ابعاد مختلف آن از دیدگاه قرآن را تبیین کند.
۳. هیجان‌های مثبت مربوط به گذشته و حال و آینده از دیدگاه قرآن را تبیین کند.
۴. مباحث ارائه‌شده در باب هیجان‌های مثبت (گذشته و حال) را بررسی انتقادی کند.
۵. جایگاه امید و خوش‌بینی در روان‌شناسی مثبت را از دیدگاه قرآن بررسی کند.
۶. روابط مثبت و رفتار مثبت و جایگاه آنها در آموزه‌های قرآنی را تبیین کند.
۷. در مورد قوانین اسلامی که موجب رفتار مثبت می‌شوند تفکر انتقادی داشته باشید.
۸. از یکپارچگی مفاهیم روان‌شناسی مثبت در آموزه‌های قرآنی دفاع کرده، آن را بیان کند.
۹. اندیشه کند که در این فصل جای کدام‌یک از جلوه‌های روان‌شناسی مثبت خالی است؟

مقدمه

روان‌شناسی مثبت^۱ یکی از جدیدترین شاخه‌های روان‌شناسی است که بر موفقیت انسان تمرکز دارد؛ در حالی که بسیاری دیگر از شاخه‌های روان‌شناسی بر رفتارهای نابهنجار تمرکز می‌کنند. این شاخه، به جای توجه به ناتوانی‌ها و ضعف‌های بشری، روی توانایی‌های آدم‌ها متمرکز شده است؛ توانایی‌هایی از قبیل شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسئله و خوش‌بینی. در سال ۱۹۸۸م، سلیگمن^۲ به ریاست انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA)^۳ برگزیده شد و روان‌شناسی مثبت، موضوع اصلی دوره‌ او قرار گرفت. در سال ۲۰۰۶م، واحد درسی روان‌شناسی مثبت در دانشگاه هاروارد، محبوب‌ترین کلاس دانشگاه شد. اکنون توجه عمومی به روان‌شناسی مثبت افزایش یافته است و از سلیگمن به عنوان پدر روان‌شناسی مثبت معاصر یاد می‌شود. بعضی از افراد مهم در روان‌شناسی مثبت عبارت‌اند از: مارتین سلیگمن، کریستوفر پترسون، دانیل گیلبرت، کنون شلدون و آلبرت بندورا. پیش از سلیگمن، روان‌شناسان انسان‌گرایی مثل راجرز و ملزوم کم و بیش چنین دیدی نسبت به انسان‌ها داشتند. راجرز، آدم‌ها را نامشروط می‌پذیرفت. ملزو در سلسله‌مراتبی که برای نیازها در نظر گرفته بود «نیاز به خودشکوفایی» را در بالاترین مرتبه قرار داده بود. برخی موضوعات و مباحث عمده و مورد توجه در روان‌شناسی مثبت عبارت‌اند از: شادی، خوش‌بینی، مراقبت و توجه، شرافت و پاکدامنی، شخصیت قوی، امید، تفکر مثبت، انعطاف‌پذیری و... این گرایش از روان‌شناسی کاربردهای متنوع و گسترده‌ای در زمینه‌های آموزش، درمان، خودیاری، مدیریت استرس و مسائل محیط کار دارد. از این طریق آموزگاران، مربیان، درمانگران و کارفرمایان می‌توانند در دیگران انگیزه به وجود آورند و به افراد کمک کنند تا موارد قوت شخصی خود را بهتر درک کنند و پرورش دهند.

روان‌شناسی مثبت نباید از مسائل واقعی که مردم با آن درگیر هستند و مورد توجه دیگر حوزه‌های روان‌شناسی است، غافل شود. روان‌شناسان این مکتب، در مقابل "DSM"^۴ که نظام طبقه‌بندی اختلالات روان‌شناختی بیماران است، یک نظام طبقه‌بندی به نام "CSV"^۵ به وجود

2. Martin. Seligman

1. positive psychology

3. American Psychological Association

4. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

5. Character Strengths and Virtues (<http://www.google.com/#q=csv+positive+psychology>)

آورده‌اند که توانایی‌های آدم‌ها را گروه‌بندی می‌کند. آنها شش گروه از توانایی‌های آدمی را در این نظام، مشخص کرده‌اند:

۱. خرد و دانایی: شامل خلاقیت، کنجکاوی، باز و پذیرا بودن در مقابل تجربه‌های جدید، عشق به یادگیری و وسعت نظر؛
۲. شجاعت: شامل خودباوری، پایداری، کمال و سرزندگی؛
۳. نوع‌دوستی: شامل عشق، مهربانی و هوش اجتماعی؛
۴. عدالت‌جویی: شامل رعایت حقوق شهروندی، بی‌طرفی و رهبری؛
۵. اعتدال: شامل بخشش و دلسوزی، فروتنی و آزر، احتیاط و نظم بخشیدن به عملکرد خود؛
۶. تعالی: شامل دانستن ارزش زیبایی‌ها و شگفتی‌ها، قدرشناسی، امیدواری، شوخ‌طبعی و معنویت (سلیگمن، ۲۰۰۴).

در سیستم مفهومی اسلام، نگرش‌ها مثبت و خوش‌بینانه‌اند؛ بیش از آنکه بر بیماری و درمان تمرکز شود، بر شکل‌دهی یک شخصیت سالم و بهنجار و حرکت رو به کمال و پیشگیری از نابهنجاری‌ها، تأکید می‌شود. این مثبت‌نگری در ابعاد مختلف روان‌شناختی انسان حضور دارد. به‌طور مختصر، فقط به مباحثی مثل خود مثبت، هیجان‌های مثبت (مربوط به گذشته، حال و آینده)، روابط مثبت و رفتارهای مثبت از دیدگاه اسلام می‌پردازیم.

فضای کلی، در آموزه‌های اسلامی، مثبت‌انگاری است. صفاتی که برای خداوند شمرده می‌شود، بیشتر مشوق است تا منتقم، بسم الله که در ابتدای هر کاری حضور دارد، با دو نام «رحمان» و «رحیم» آغاز شده است که نشانگر نگرش مثبت به زندگی است. او نسبت به بندگان مهربان است،^۱ به آنان محبت دارد؛ گناهانشان را می‌بخشد و بر آنان رحمت می‌آورد؛^۲ دارای فضل عظیم است؛^۳ متقین را به‌طور ویژه دوست دارد؛^۴ حتی کسانی که خطاهای بزرگ انجام داده و در حق خود ظلم کرده باشند، اگر از خداوند طلب عفو و بخشش کنند، خداوند آنان را می‌بخشد.^۵ «خدایی» که قرآن به عموم مردم معرفی می‌کند و در داستان‌های قرآن و زندگی روزمره مردم از او یاد می‌کند،

۱. «... وَاللَّهُ رَؤُوفٌ بِالْعِبَادِ» (آل عمران، ۳۱؛ بقره، ۲۰۸).

۲. «قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (آل عمران، ۳۱).

۳. «... وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ» (آل عمران، ۷۴).

۴. «بَلَىٰ مَنْ أَوْفَىٰ بِعَهْدِهِ وَاتَّقَىٰ فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ» (آل عمران، ۷۶).

۵. «وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ...» (آل عمران، ۱۳۵).

ویژگی‌هایی دارد که باورمندان به او، با یاد او آرامش می‌یابند؛ به کسی ظلم نمی‌کند، از ظالمان فریب نمی‌خورد، ناتوان نیست، همه چیز را می‌داند، انسان‌ها را دوست دارد، اگر خطایی کردیم و متوجه و پشیمان شدیم، نه تنها ما را می‌پذیرد، بلکه پادشمان می‌دهد...؛ انسان‌هایی که به چنین خدایی توجه داشته باشند، با یاد او دل‌هایشان آرامش می‌یابد. ^۱ آموزه‌های اخلاقی که در اسلام جایگاه بسیار بالایی دارند، به سطوح بالای کمال‌خواهی و... می‌پردازند؛ به اینکه پست نباشیم، اکتفا نمی‌کنند، فقط دایرمدار این نیستند که مثلاً، «دروغ نگوئیم»، «غیبت نکنیم»، «تهمت نزنیم»، و... پیامبر اکرم (ص) فرمود: «من برای این مبعوث شده‌ام که قله‌های کرامت اخلاقی را در جامعه ایجاد کنم و رشد بدهم». شکل شماره ۱-۹ دورنمایی از مباحث روان‌شناسی مثبت در قرآن را نشان می‌دهد.

خود مثبت

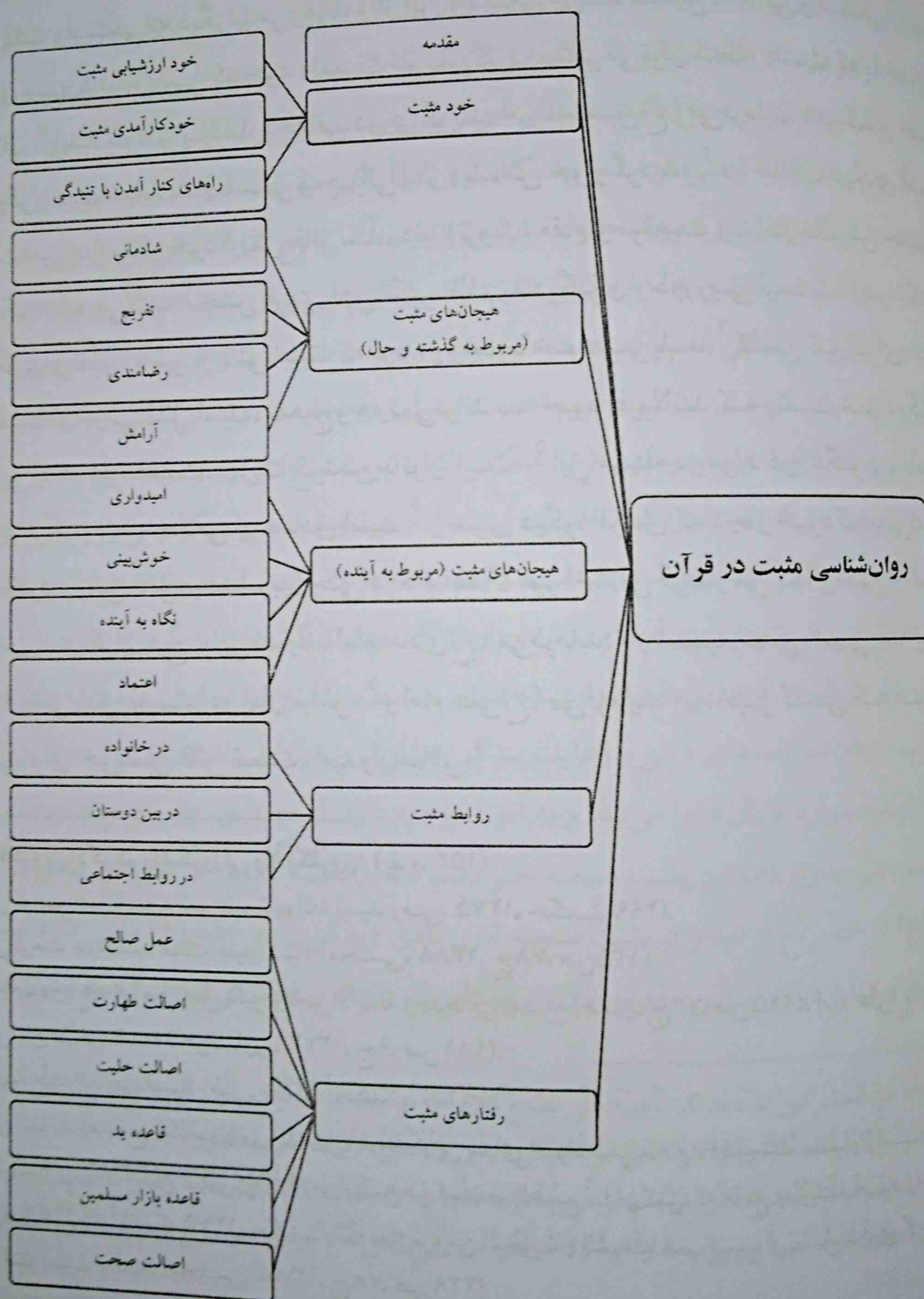
خود مثبت، گاه در حیطه «خود ارزشیابی» است که به آن «عزت نفس» می‌گوییم، و گاه در حیطه «خودکارآمدی» است که به آن «اعتماد به نفس» می‌گوییم و مثبت‌اندیشی راجع به خود را تداعی می‌کند و نتیجه هر دو بُعد، در راهبردهای کنار آمدن فرد آشکار می‌شود. از خود مثبت با تعبیر «حرمت خود» نیز یاد می‌شود که از دو مؤلفه شایستگی ^۲ و ارزشمندی ^۳ تشکیل شده است. اصطلاح «شایستگی»، به مهارت‌ها و توانایی‌ها و ضعف‌های فرد اشاره دارد و اصطلاح «ارزشمندی»، به ارزش یا کیفیت کنش‌های ما و اینکه چه اندازه در چشم دیگران ارزش داریم مرتبط است. در متون دینی نیز این دو مفهوم را در کنار یکدیگر می‌بینیم؛ یعنی به هر دو در کنار هم توجه شده و بر ضرورت هر دو تأکید شده است. «حرمت خود». برخلاف خودپنداره که به مجموعه باورهای فرد درباره خود اشاره دارد، جنبه ارزیابی مثبت یا منفی فرد را از خویشتن مورد توجه قرار می‌دهد.

انگیزه دفاع از «حرمت خود»، تقریباً در همه انسان‌ها موجود است و برای رسیدن به این هدف، از راه‌های مختلفی استفاده می‌کنند: اول، ویژگی‌های بسیار مثبت خود را به صورت گزینشی مورد توجه قرار می‌دهیم و بقیه را نادیده می‌گیریم؛ دوم، بازخوردهای مطلوب دیگران نسبت به خود را صحیح و بازخورد نامطلوب آنان را غیر معتبر تلقی می‌کنیم؛ سوم، معمولاً حوادثی را که به حرمت خود آسیب می‌رساند، زودتر از حوادث مطلوب فراموش می‌کنیم؛ چهارم، ما ویژگی‌های خود و حتی اشیایی از قبیل خودرو و خانه را که مالکشان هستیم، بیش از

۱. «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸).

3. worthiness

حد مثبت ارزیابی می کنیم؛ پنجم، هنگامی که کار بر وفق مراد ما پیش می رود، اسناد به خود می دهیم، اما در غیر این صورت، اسناد به عوامل دیگر؛ ششم، مصاحبت خود را با افرادی که به ما احترام می گذارند، افزایش می دهیم (فورسیث، ۱۹۹۵).



شکل ۱-۹: روانشناسی مثبت در قرآن کریم

خودارزشیابی کلی (عزت نفس)

خداوند، خودش را با بنده‌اش هم‌کلام قرار داده است، ذکر و یاد خداوند از سوی بنده، باعث می‌شود خداوند نیز از آن بنده یاد کند.^۱ در آموزه‌های اسلامی با تأکید بر عزت و کرامت نفس، او را از ذلت و وابستگی به دیگران می‌رهاند و از این راه سعی می‌کند فضایل اخلاقی و انسانی را نیز در وی زنده کند. از کسی که خود را دست‌کم نمی‌گیرد، بیشتر می‌توان انتظار داشت که به فضایل اخلاقی آراسته شود و از رذایل اخلاقی دوری گیرند. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «هر کس خود را بزرگوار دید، تمایلات [نفسانی و حیوانی] در دیده‌اش خوار گردید».^۲ در حدیث دیگری آمده است: «هر کس برای خود ارزش قائل شد، دنیا (ثروت، مقام و موقعیت و...) در نظرش حقیر و کوچک جلوه می‌کند».^۳ چنین فردی اهل تکبر، ظلم به دیگران و دورویی نیست؛ زیرا تکبر، ستمگری و نفاق، ناشی از ذلتی است که فرد در وجود خود می‌یابد.^۴ کسی که برای خود شخصیت و ارزش قائل است، به هیچ‌وجه نمی‌تواند به خود بقبولاند که پشت سر دیگران بدگویی کند، زیرا «غیبت، نهایت کوشش ناتوان است».^۵ این مسئله در مورد دروغ‌گویی، طمع، بخل و دیگر رذایل اخلاقی نیز صادق است.^۶ از سوی دیگر، افرادی که دچار خودکم‌بینی‌اند و برای خود ارزشی قائل نیستند، به راحتی در دام اعمال غیر اخلاقی گرفتار می‌آیند و حتی از آسیب رساندن به دیگران هیچ ابایی ندارند. امام هادی (ع) می‌فرماید: «از آسیب‌رسانی کسی که برای خود ارزشی قائل نیست، در امان نباش»^۷ و امام علی (ع) می‌فرماید: «به خیر کسی که عزت و کرامتی برای خویش قائل نیست، امیدوار مباش»!^۸

۱. «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ» (بقره، ۱۵۲).

۲. «من کرمتم علیه نفسه هانت علیه شهواته» (سید رضی، ۱۳۷۵، حکمت ۴۹۹).

۳. «من کرمتم علیه نفسه هانت علیه الدنيا» (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۷۸، ص ۱۳۵).

۴. امام صادق (ع): «ما من رجل تکبر او تجبر الا لذلة وجدها فی نفسه» (همان، ج ۷۳، ص ۲۲۵)؛ امام علی (ع): «نفاق المبرء من ذل فی نفسه» (خوانساری، ۱۳۷۳، ج ۶، ص ۱۸۱).

۵. «الغیبة جهد العاجز» (سید رضی، ۱۳۷۵، حکمت ۴۵۳).

۶. برای نمونه: «ما اقع الکذب بدوی الفضل؛ دروغ‌گویی برای افراد شریف و بافضیلت بسیار زشت است» (خوانساری، ۱۳۷۳، ج ۶، ص ۷۰)؛ «ازری بنفسه من استشعر الطمع...؛ آن کس که طمع ورزید، خود را ذلیل و شرافت دست یافت» (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۷۸، ص ۲۲۹).

۷. «من هانت علیه نفسه فلا تأمن شره» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۲، ص ۵۱۲).

۸. «من هانت علیه نفسه فلا ترج خیره» (خوانساری، ۱۳۷۳، ج ۱، ص ۳۹۴).

خودکارامدی (اعتماد به نفس): مثبت‌اندیشی

در قرآن کریم، بین مؤمنان و راجع به مؤمنان، مثبت‌اندیشی دقیق و منطبق با آموزه‌های ایمانی، حاکم است و این افزایش کارامدی مؤمنان را در پی دارد، و در بسیاری از موارد، بن‌بست‌های معمول را که در زندگی‌های روزمره وجود دارد، از میان برمی‌دارد. آنان تا زمانی که علم به خلاف ندارند، حتی در برخورد با غیر مؤمنان نیز مثبت‌اندیشی دارند؛ تا زمانی که احتمال می‌دهیم غیر مؤمنان علم نداشته باشند، یا گرفتار تردید و جهل باشند، به آنان خوش‌بین هستیم، این‌گونه افراد را باید اولاً، کمک کنیم تا علم پیدا بکنند (حتی در میدان جنگ)،^۱ و ثانیاً، اگر متوجه شدند و از خطاهای خود برگشتند، همانند برادر دینی، مورد احترام قرارشان بدهیم.^۲ اما راجع به کسانی که از روی عناد و لجبازی، مخالفت می‌کنند و به اندازه کافی علم دارند، دیگر جایی برای مثبت‌اندیشی وجود ندارد.^۳

«امید» یکی از صفاتی است که به خودکارامدی منجر می‌شود و تأثیر بسیاری در موفقیت‌های زندگی دارد. قرآن کریم نیز به این مفهوم اهمیت بسیاری داده است. مؤمنان همواره به لطف و رحمت پروردگار امید دارند، یعقوب (ع) هنگامی که از یوسف (ع) بی‌خبر ماند، به‌رغم اینکه برادران یوسف می‌گفتند: «او را گرگ خورده است»، اما او نومید نشد و دیگران را نیز به امیدواری دعوت کرد و به آنها گفت بروید و باز هم به دنبال یوسف (ع) بگردید، فقط کافران از رحمت خداوند مأیوس می‌شوند.^۴ در اسلام نومیدی از درگاه خداوند گناهی بزرگ محسوب شده و موجب کفر می‌شود؛ البته این «امیدواری»، مطلق نیست، بلکه در کنار آن همواره دغدغه و اضطراب انجام تکلیف‌های دینی و رعایت بندگی خداوند را نیز باید داشته باشیم.

خداوند همواره انسان‌ها را می‌بیند و به آنها توجه دارد، او مهربان، دانا و تواناست، پس می‌توانیم حتی بدون دانستن پشت صحنه حوادث، به او تکیه کنیم؛ در جریان علم‌آموزی موسی (ع) از خضر (ع)، خداوند پشت صحنه امور مادی زندگی را به خضر (ع) نشان داده است، اما هر کدام از آن دو، براساس مقدار اطلاع و امکانی که دارند موظف می‌شوند.^۵ همه انسان‌های

۱. «وَإِنْ أَحَدٌ مِنَ الْمُشْرِكِينَ اسْتَجَارَكَ فَأَجِرْهُ حَتَّى يَسْمَعَ كَلَامَ اللَّهِ ثُمَّ أَبْلِغْهُ مَأْمَنَهُ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَعْلَمُونَ» (توبه، ۵).

۲. «فَإِنْ تَابُوا وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ فَإِخْوَانُكُمْ فِي الدِّينِ وَتُفَصِّلُ الْآيَاتُ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ» (توبه، ۱۱).

۳. «فَلَمَّا جَاءَهُمْ آيَاتُنَا مُبْصِرَةً قَالُوا هَذَا سِحْرٌ مُبِينٌ * وَجَحَدُوا بِهَا وَاسْتَيْقَنَتْهَا أَنْفُسُهُمْ ظُلْمًا وَعُلُوًّا» (نمل، ۱۳ و ۱۴).

۴. «يَا بَنِي إِدْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يَوْسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُؤْا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَبْأَسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» (يوسف، ۸۷).

۵. «قَالَ لَهُ مُوسَى هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَى أَنْ تُعَلِّمَنِ مِمَّا عَلَّمْتَ رُشْدًا» (كهف، ۶۶)؛ «قَالَ إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا» (كهف، ۶۷).

عادی در این جهت همانند موسی در این داستان هستند، ما فقط ظواهر را می‌بینیم و براساس آن نیز عمل می‌کنیم و خداوند نیز همان را می‌پذیرد، پس آسوده خاطر هستیم که اگر خودمان از روی علم و عمد، خطا نکنیم، همان می‌شود که به نفع ماست. برای انسان، همواره مأمورانی هستند که از پیش رو و پشت سر، او را از حوادث غیر حتمی حفظ می‌کنند، به گونه‌ای که سرنوشت هیچ قوم و ملتی بدون تلاش و اراده خودش تغییر نمی‌کند!^۱

یکی از زمینه‌های مهم مثبت‌اندیشی، این است که نیت مؤمن از عمل او مهم‌تر است؛ اگر کسی قصد انجام کار خیری را داشته باشد، اما موفق به انجام آن نشود، خداوند پاداش آن را به او خواهد داد. اگر کسی برای خدا از خانه‌اش خارج شود، حتی اگر به نتیجه مورد نظر هم نرسد، بلکه مرگ او را دریابد، خداوند پاداشی کامل به او عطا خواهد کرد.^۲

برخی زمان‌ها (مثل ماه رمضان، شب قدر، روز عرفه و...) و بعضی مکان‌ها (مثل مسجدالحرام، عرفات، مسجدالنبی و مرقد امام حسین (ع))، و مواردی که در قرآن با تعبیر «بَارَكْنَا»^۳ از آن یاد شده است) به عنوان وعده‌گاه‌های خاصی بین خدا و بندگان در نظر گرفته شده‌اند، که بسیار تعیین‌کننده و نسبت به زمان‌ها و مکان‌های دیگر، بسیار متفاوت هستند؛ اینها زمینه ارزشمند و مهمی را برای مثبت‌اندیشی عمومی در میان مؤمنان فراهم می‌آورند. اصولاً در دیدگاه قرآنی، خداوند هر بدی را به اندازه همان بدی کیفر می‌دهد، اما کارهای نیک را ده برابر پاداش می‌دهد؛ این دیدگاه، موجب مثبت‌اندیشی بسیار قوی و جلدی در وجود افراد می‌شود.

راهبردهای کنار آمدن با تنیدگی (استرس)

کسانی که در دو بُعد خودارزیابی و خودکارامدی، مثبت‌نگری دینی دارند در موارد مختلف زندگی، با تنیدگی‌ها به راحتی برخورد کرده و مواجه می‌شوند؛ بعضی از راه‌های مقابله با تنیدگی در روان‌شناسی عبارت‌اند از:

- اجتناب از تبیین‌های بدبینانه: این اجتناب قابل یادگیری است، برای مثال، مادری که با

۱. «لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّن بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ...» (رعد، ۱۱).

۲. «... وَمَنْ يَخْرُجْ مِنْ بَيْتِهِ مُهَاجِرًا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ يُدْرِكُهُ الْمَوْتُ فَقَدْ وَقَعَ أَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ...» (نساء، ۱۰۰).

۳. «سُبْحَانَ الَّذِي أَسْرَى بِعَبْدِهِ لَيْلًا مِنَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ إِلَى الْمَسْجِدِ الْأَقْصَى الَّذِي بَارَكْنَا حَوْلَهُ...» (اسراء، ۱).

کودکش استثنائاً بد رفتاری کرده، می‌تواند با خود بگوید: «من آن روز حوصله نداشتم ولی اکثر اوقات، مادر خوبی هستم»؛

- محدود نکردن شادی خود، با معیار غلط: در زندگی امروزی، انسان‌ها، شادی‌های خود را براساس مناسبات اجتماعی، اقتصادی و گاه سیاسی، تعریف کرده و در نتیجه آن را محدود می‌سازند. برای مثال، با خود می‌گویند: «تا ماشین نخرم، شاد نمی‌شوم»، اما می‌توان این‌گونه با خود گفت که: «من تلاش می‌کنم که خودرو داشته باشم پس به خاطر تلاشم، خوشنودم و حس خوبی دارم»؛

- «فرایندمدار» کردن گفتگوهای درونی به جای «هدف‌مدار»: در هر گامی که به جلو برمی‌دارید یکی از جملات شادی‌بخشان را که بر فرایند تأکید دارند (نه هدف)، تکرار کنید. برای مثال، جمع کردن مقدار خاصی از پول جهت خرید خودرو، یا یاد گرفتن یک مهارت ارتباط با دیگران.

در آموزه‌های اسلامی نیز از این‌گونه راهبردها فراوان وجود دارند. پیامبر خدا (ص) فرمود: خداوند، با نگاه خوش‌بینانه (با قضایا) برخورد کردن را دوست می‌دارد» (ابن‌ابی‌جمهور، بی‌تا، ج ۱، ص ۲۹۱) و نیز فرمود: «چه چیز نیکویی است خوش‌بینی!». نیز پیروزی و کامیابی را در خوش‌بین بودن و فال خیر زدن می‌داند (آمدی، ۱۳۷۳، ح ۴۴۶۶). امام صادق (ع) با تقسیم سه‌گانه زمان، به گذشته، حال و آینده، پیشنهاد ارزشمندی دارد. بدین صورت که از تجربه گذشتگان در زمان حال، استفاده کنیم تا آینده‌ای روشن، جلوه‌گر شود (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۱۲، ص ۲۲۱). نمونه‌های متعددی از این راهبردها را در لابه‌لای مباحث بعدی در باب هیجان‌ها، ارتباطات، و رفتارهای مثبت خواهیم دید.

هیجان‌های مثبت (گذشته و حال)

هیجان‌های انسان، گاه به تجربه‌های گذشته و آثار روانی باقیمانده از آن و تأثیرگذاری آن بر موقعیت فعلی فرد؛ مثل شادمانی، رضامندی و... مربوط می‌شود و گاه به آینده‌ای که هنوز محقق نشده است، مثل امید، خوش‌بینی، آینده‌نگری و... ارتباط می‌یابد.

– شادمانی

معادل شادکامی^۱ در ادبیات اسلامی، سعادت است (پسندیده، ۱۳۸۹) که مشتمل بر دو مفهوم اساسی «خیر» و «سرور» است. قرآن کریم می‌گوید: لذت‌های حلال را بر خود حرام نکنید^۲ و کسانی را که چنین کرده‌اند، سرزنش می‌کند.^۳ هیجان‌های مثبت موجب «انبساط» و «نشاط»، و هیجانات منفی موجب «انقباض» و «تنیدگی» می‌گردند. امام علی (ع) می‌فرماید: «شادی، روح را باز و نشاط را برمی‌انگیزد»؛^۴ «غم، نفس را بسته می‌سازد و انبساط را در هم می‌پیچد»؛^۵ نظریه اسلام در هیجان‌های مثبت، «بسط – برانگیختگی – توانمندی» می‌باشد. هیجانات مثبت، از سویی انقباض روانی را از بین برده و انسان را از تنگنای روانی خارج می‌سازد و از دیگرسو، موجب سرزندگی و برانگیختگی می‌شود و دیگر آنکه، توان لازم برای فعالیت را به وجود می‌آورد و انسان را قادر می‌سازد تا امور زندگی را بهتر انجام دهد. شادی و هیجان در نظریه یادشده، سه ویژگی اساسی دارد:

۱. توازن: یعنی هر کدام از ابعاد انسان به تناسب نیازش باید از لذت و شادی برخوردار باشد. افراط یا تفریط در برخی ابعاد ممنوع است؛
۲. نداشتن پیامد منفی: لذت‌هایی که پیامد منفی دارند، درحقیقت آفت زندگی‌اند (آمدی، ۱۳۷۳، ح ۲۰۳). «بسا لذت آنی که حزنی طولانی به ارمغان آورد»؛^۶
۳. پیامدهای مثبت: هیجان‌های مثبت باید در راستای شادکامی اصیل و سعادت واقعی انسان قرار گیرند.

– لذت‌گرایی آنی: انسان‌ها به دنبال کسب لذت (به معنای عام آن) هستند و از رنج و سختی تنفر دارند، قرآن کریم نیز آن را به رسمیت شناخته و آدمیان را به بهشت و لذت‌های آن فراخوانده،^۷ یا از دوزخ و عذاب آن برحذر داشته است.^۸ بر این اساس، می‌توان همه انسان‌ها را

1. happiness

۲. «يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرَمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ» (مائده، ۸۷).
۳. «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ» (اعراف، ۳۲).
۴. «السرور يبسط النفس ويشير النشاط» (آمدی، ۱۳۷۳، ح ۲۰۳).
۵. «الغم يقبض النفس ويطوي الانبساط» (همان، ح ۲۰۲۴).
۶. امام علی (ع): «کم من شهوة ساعة اورثت حزنا طويلا» (کلینی، ۱۳۶۰، ج ۲، ص ۴۵۱، ح ۱).
۷. «يُطَافُ عَلَيْهِمْ بِصِحَافٍ مِّنْ ذَهَبٍ وَأَكْوَابٍ وَفِيهَا مَا تَشْتَهِيهِ الْأَنفُسُ وَتَلَذُّ الْأَعْيُنُ وَأَنْتُمْ فِيهَا خَالِدُونَ» (زخرف، ۷۱).
۸. «فَإِنْ لَّمْ تَفْعَلُوا وَلَكِنْ تَفْعَلُوا فَاتَّقُوا النَّارَ الَّتِي وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ أُعِدَّتْ لِلْكَافِرِينَ» (بقره، ۲۴).

«لذت‌گرا» دانست. اما قرآن لذتی را توصیه و تشویق می‌کند که از نظر شدت، کیفیت و مدت، دارای بالاترین حد باشد و پیامد سوء نداشته باشد؛ از این رو، می‌فرماید: «و هرگز چشمان خود را به نعمت‌های مادی، که به گروه‌هایی از انسان‌ها داده‌ایم، می‌فکن! اینها شکوفه‌های زندگی دنیاست تا آنان را در آن بیازماییم و روزی پروردگارت بهتر و پایدارتر است»؛^۱ «آنچه از جانب خدای متعال می‌رسد بهتر و پایدارتر است».^۲ چون مقیاس لذت تغییر کرد، هر سختی به معنی دوری از خوشبختی و هر لذت آنی، به معنی سعادت‌مندی نخواهد بود؛^۳

به بعضی از جنبه‌های لذت‌گرایی اشاره‌ای می‌شود. اول، بعضی از لذت‌ها، زودگذر و منفی هستند که مورد نهی قرآن قرار گرفته‌اند. برای مثال، وقتی پیش کافران، یاد خدا مطرح می‌شود، تنفر وجود کافران را فرامی‌گیرد و هنگامی که سخن از معبودهای دیگر رانده می‌شود لذت، سراسر وجودشان را گرفته و خوشحال می‌شوند؛^۴ دوم، یکی از راه‌هایی که فرستادگان الهی برای جلوگیری از فریفتگی انسان‌ها به لذت‌های آنی به کار گرفته‌اند آگاهی‌بخشی نسبت به خطرهای مفاسدی است که در پی آنها وجود دارند. لوط (ع) هرچه قوم خود را به پرهیز و اجتناب از لذت آنی همجنس‌گرایی فراخواند، پاسخ مناسبی دریافت نکرد؛ لذا علت روی‌آوری آنها به آن‌الودگی را به ایشان یادآور شد؛ گفت این گناه بزرگی است که هیچ‌کس قبل از شما مرتکب نشده و شما اسراف کار هستید؛^۵

۳. لذت‌گرایی منفی، در تضاد آشکار با هدف آفرینش انسان است، قرآن کریم نتیجه گرفتار شدن به چنین لذت‌هایی را شقاوت ابدی و جهنم معرفی می‌کند.^۶

- سعادت‌گرایی پایدار: سعادت‌مند کسی است که بیشترین، طولانی‌ترین و با کیفیت‌ترین لذت‌ها را داشته باشد؛ این سعادت در قرآن ابعادی دارد؛ قرآن با واژه‌هایی همچون «فوز»، «فلاح»، «خیر» و... پیروان خود را به آن فراخوانده است. به بعضی از نکات در این جهت توجه کنیم:

۱. «وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ» (طه، ۱۳۱).
۲. «وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ» (طه، ۱۳۱).
۳. «... عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ...» (بقره، ۲۱۶).
۴. «وَإِذَا ذَكَرَ اللَّهُ وَحْدَهُ اشْمَأَزَّتْ قُلُوبُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ وَإِذَا ذُكِرَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ إِذَا هُمْ يَسْتَبْشِرُونَ» (زمر، ۴۵).
۵. «... أَنَا تُؤْنِسُ الْفَاحِشَةَ مَا سَبَقَكُمْ بِهَا مِنْ أَحَدٍ مِنَ الْعَالَمِينَ * إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِنْ دُونِ النِّسَاءِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ» (اعراف، ۸۰ و ۸۱).
۶. «ذَلِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَمْرَحُونَ * ادْخُلُوا أَبْوَابَ جَهَنَّمَ خَالِدِينَ فِيهَا فَبِئْسَ مَثْوًى الْمُتَكَبِّرِينَ» (غافر، ۷۵ و ۷۶).

بسر دو مفهوم
سرام نکنید و
و «نشاط» و
سادی، روح را
صد؛^۵ نظریه
ات مثبت، از
از دیگر سو،
وجود می‌آورد
بادشده، سه

ی برخوردار

اند (آمدی)

عادت واقعی

بج و سختی

ذات‌های آن

انسان‌ها را

1. happiness

(۸۷،

زخرف

اول، قرآن می‌خواهد سطح ادراکی انسان را از مادیات فراتر برده و بفهماند که لذت‌های برتری نیز وجود دارند؛ در سطح پایین، لذت بردن از جنس مخالف، نعمت فرزند، احساس والدینی، ثروت و رفاه، و...، اموری هستند که برای انسان زینت داده شده‌اند^۱ و فراتر از حقیقتشان جلوه‌گری می‌کنند؛ اما قرآن با زبان آگاهی‌بخشی،^۲ لذتی برتر را به انسان معرفی می‌کند که ویژگی مهم آن، پایدار بودنش است؛^۳

دوم، پس از معرفی لذت‌های برتر، اقدام به مذمت کسانی می‌کند که با کنار نهادن خردورزی و صبر، سعادت پایدار را به لذت‌های آنی فروخته‌اند؛ یکی از این گروه‌ها بنی‌اسرائیل هستند؛^۴ سوم، معنی صحیح سعادت‌گرایی را تبیین کرده است؛ لازمه سعادت، بی‌بهرگی از لذت‌های آنی دنیا نیست. کسانی که رنج مهاجرت را تحمل می‌کنند، هم در دنیا به جایگاه مناسبی می‌رسند، هم در آخرت پاداشی بزرگ می‌گیرند.^۵ اهل ایمان، خود را از لذت زینت، بهره‌مند می‌سازند؛^۶

چهارم، اقدام به سرزنش کسانی می‌کند که لذت آنی دنیا را خریده و پشت پا به سعادت پایدار زده‌اند؛^۷

پنجم، به بیان پاداش‌هایی می‌پردازد که برای سعادت‌گرایی قرار داده است.^۸

- موانع شادمانی: اساسی‌ترین مانع شادمانی، اعراض و رویگردانی از یاد خداوند است. رفتارهایی خاص سبب قرار گرفتن زندگی در موقعیت «ضنک» می‌شوند؛^۹ منظور از «معیشت

۱. «زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ...» (آل عمران، ۱۴).

۲. «... قُلْ أَوْفَيْتُكُمْ بِخَيْرٍ مِّنْ ذَلِكُمْ...» (آل عمران، ۱۵).

۳. «وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُبَوِّئَنَّهُم مِّنَ الْجَنَّةِ غُرَفًا تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا نِعَمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ» (عنکبوت، ۵۸).

۴. «وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَن نُّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ... قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُم مَّا سَأَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَاوُوا بِغَضَبِ اللَّهِ...» (بقره، ۶۱).

۵. «وَالَّذِينَ هَاجَرُوا فِي اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مَا ظَلَمُوا لَنبَوِّئَنَّهُمْ فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَلَآ جَزَاَءَ الْآخِرَةِ أَكْبَرُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ» (نحل، ۴۱).

۶. «يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ...» قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ...» (اعراف، ۳۱ و ۳۲).

۷. «وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَكُمْ لَآ تَسْفِكُونَ دِمَاءَكُمْ... فَمَا جَزَاءُ مَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ مِنكُمْ إِلَّا خِزْيٌ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ يُرَدُّونَ إِلَىٰ أَشَدِّ الْعَذَابِ...» (بقره، ۸۴ و ۸۵).

۸. «الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ» (رعد، ۲۹).

۹. «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى» (طه، ۱۲۴).

ضنک» ضیق یا تنگی زندگی است.^۱ اصولاً تنگی زندگی بیشتر به دلیل کمبودهای معنوی و نبودن غنای روحی و اطمینان نداشتن به آینده و ترس از نابود شدن امکانات موجود است. از امام صادق (ع) پرسیدند: منظور از آیه «مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» چیست؟ فرمود: «اعراض از ولایت امیرمؤمنان (ع) است» (حویزی، ۱۳۷۰، ج ۳، ص ۴۰۵) بر این اساس، آن‌کس که زندگی علی (ع) را الگوی خود قرار دهد، دنیا در نظرش از یک برگ درخت، کم‌ارزش‌تر خواهد بود و آنچنان به خدا دل می‌بندد که جهان در نظرش کوچک می‌گردد، و در زندگی، احساس گشادگی و وسعت خواهد داشت، اما هر کس این الگو را فراموش کند، در هر شرایط گرفتار معیشت ضنک است.

- تفریح

یکی از زمینه‌سازهای هیجان مثبت، تفریح است. کلمه «تفریح» ریشه در واژه «فرح» در زبان عربی دارد؛^۲ و در فارسی «به مجموعه رفتارهایی اطلاق می‌شود که شخص برای رفع خستگی جسمی و روحی در راستای تجدید قوا در جهت پیگیری فعالیت‌های منظم و همیشگی خویش انجام می‌دهد» بنابراین، فعالیت‌هایی مثل ورزش، سفر، گشت و گذار در طبیعت، قرار گرفتن در کنار خانواده، از مصداق‌های آن خواهند بود. قرآن کریم از میان آنها، به سفر و گشت و گذار در طبیعت اهمیت ویژه داده است^۳ و هدف از آن را نیز تفکر در پدید آوردن آفرینش در مرحله نخست و قدرت بر معاد دوباره بیان می‌کند.^۴ بر این اساس، شادمانی حاصل از سفر، از نوع معنوی نیز خواهد بود. گشت و گذار در طبیعت، از دیگر مصداق‌های قرآنی تفریح است. برادران یوسف (ع) برای اینکه یوسف را همراه خود ببرند، از این استدلال استفاده کردند و گفتند یوسف را با خود ببریم تا «غذای کافی بخورد و تفریح کند».^۵

۱. «ضنک» به معنی سختی و تنگی است، این کلمه همیشه به صورت مفرد به کار می‌رود و تثنیه و جمع و مؤنث ندارد.
 ۲. «وَيَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ * بَنَصَّرِ اللَّهُ...» (روم، ۴)؛ «... لَا تَفْرَحُ إِنَّ اللَّهَ لَا يَحِبُّ الْفَرِحِينَ» (قصص، ۷۶). «... حَتَّى إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً» (انعام، ۴۴).
 ۳. «فَذَخَلْتُ مِنْ قَبْلِكُمْ سَنَنْ فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكْذِبِينَ» (آل عمران، ۱۳۷) و آیات متعدد دیگر.
 ۴. «فَلْيَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ اللَّهُ يَنْشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» (عنکبوت، ۲۰).
 ۵. «أَرْسِلْهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعْ وَيَلْعَبْ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ» (یوسف، ۱۲).

رضامندی

یکی دیگر از تجلیات هیجان‌های مثبت، «رضامندی» است که قرآن نشانه‌هایی برای آن ذکر می‌کند:

۱. پایداری بر مواضع، در برابر تهدیدها: قوم ابراهیم (ع) به محاجّه با او پرداختند تا او را از مخالفت با بت‌ها بازدارند؛ ولی آن حضرت مقاومت کرد؛^۱ او به سبب رضامندی که از دین الهی داشت، با دلایل منطقی سخنان همه را پاسخ گفت؛

۲. تحمل مخالفت‌های دیگران: پیامبران معمولاً گرفتار طعن‌های هم‌عصران خود بوده‌اند. به نوح (ع) می‌گفتند: «ما تو را در گمراهی آشکار می‌بینیم». ولی وی بارها رسالت خویش را با تبیین‌های مختلف بیان می‌کرد.^۲ قوم هود (ع) زبان به ناسزاگویی بازمی‌کردند؛ او را سفیه و کاذب نامیدند، ولی بر رسالت خود تأکید می‌کرد؛^۳

۳. بیان عیب‌ها و ضعف‌های طرف مقابل: کسی که به حد رضامندی از زندگی خود رسیده باشد، تحت تأثیر ظواهر زیبای زندگی مخالفان، از عیب‌ها و نقص‌های آنان غافل نمی‌شود؛ موسی (ع) با خداوند درباره وضعیت دنیای فرعونیان سخن می‌گوید و از خدا می‌خواهد که اموال آنان را نابود سازد...؛^۴

۴. مجاهدت با جان و مال: کسانی که همراه پیامبر خدا (ص) هستند، دو گروه‌اند؛ عده‌ای از زندگی توحیدی راضی‌اند و عده‌ای راضی نیستند، گروه اول حاضرند زندگی کوتاه دنیایی خود را هزینه کنند تا به زندگی ابدی اخروی برسند، اما گروه دوم حاضر به جهاد و فداکاری نیستند؛^۵

۱. «وَحَاجَّةٌ قَوْمُهُ قَالَ أَتُحَاجُّونِي فِي اللَّهِ وَقَدْ هَدَانِ» (انعام، ۸۰).

۲. «قَالَ الْمَلَأُ مِنْ قَوْمِي إِنَّا لَنَرَاكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ * قَالَ يَا قَوْمِ لَيْسَ بِي ضَلَالَةٌ وَلَكِنِّي رَسُولٌ مِنْ رَبِّ الْعَالَمِينَ * أُبَلِّغُكُمْ رِسَالَاتِ رَبِّي وَأَنْصَحُ لَكُمْ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا» (اعراف، ۶۰-۶۲).

۳. «وَإِلَىٰ عَادِ أَخَاهُمْ هُودًا... * قَالَ الْمَلَأُ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ قَوْمِي إِنَّا لَنَرَاكَ فِي سَفَاهَةٍ وَإِنَّا لَنَظُنُّكَ مِنَ الْكَاذِبِينَ * قَالَ يَا قَوْمِ لَيْسَ بِي سَفَاهَةٌ وَلَكِنِّي رَسُولٌ مِنْ رَبِّ الْعَالَمِينَ * أُبَلِّغُكُمْ رِسَالَاتِ رَبِّي وَأَنَا لَكُمْ نَاصِحٌ أَمِينٌ» (اعراف، ۶۵-۶۸).

۴. «وَقَالَ مُوسَىٰ رَبَّنَا إِنَّكَ آتَيْتَ فِرْعَوْنَ وَمَلَأَهُ زِينَةً وَأَمْوَالًا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا رَبَّنَا لِيُضِلُّوهُ عَنِ سَبِيلِكَ رَبَّنَا اطْمِسْ عَلَىٰ أَمْوَالِهِمْ...» (يونس، ۸۸).

۵. «وَلَوْ لَا أَنَّ يَكُونُ النَّاسُ أُمَّةً وَاحِدَةً لَجَعَلْنَا لِمَنْ يَكْفُرُ بِالرَّحْمَنِ لَبُيُوتِهِمْ سُقْفًا مِّنْ فُضَّةٍ وَمَعَارِجَ عَلَيْهَا يَظْهَرُونَ» (زخرف، ۳۲).

۵. «وَإِذَا أَنْزَلْتُ سُورَةً أَنْ آمِنُوا بِاللَّهِ وَجَاهِدُوا مَعَ رَسُولِهِ اسْتَأْذِنَكَ أُولَئِكَ الطَّوْلِ مِنْهُمْ وَقَالُوا ذَرْنَا نَكُنْ مَعَ الْقَاعِدِينَ * رَضُوا بِأَنْ يَكُونُوا مَعَ الْخَوَالِفِ... * لَكِنَّ الرُّسُولَ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ جَاهِدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ...» (توبه، ۸۵-۸۷).

۵. پایداری در سختی‌ها: کسی که آخرت را به عنوان سرای ابدی پذیرفته، در راه رسیدن به آن، از همه دنیای خود می‌گذرد. یوسف (ع) در همین راستا، زندان را محبوب‌تر از لذت‌های دنیایی دانست.^۱ نمونه‌ای از رضامند نبودن: بارزترین قوم در نداشتن رضامندی، بنی اسرائیل بوده‌اند. ایشان در برهه‌های مختلف، با رفتارهایی خاص، نارضایی خویش به زندگی توحیدی را نشان می‌دادند. در یکجا راضی به «مَن» و «سَلَوی»^۲ نشدند و گفتند که ما بر یک نوع غذا صبر نمی‌کنیم.^۳ در جای دیگر، در برابر سختی‌ها، زبان به شکایت گشودند^۴ و در موردی دیگر رضایت نداشتن خویش را از خدای بی‌همتا ابراز داشتند و در پی آن برآمدند تا همانند بت پرستان خدایی دیدنی داشته باشند.^۵

- آرامش

یکی از ضروری‌ترین عوامل موفقیت در زندگی وجود «آرامش» است؛ اما زندگی دنیا و ویژگی‌های روانی انسان، عوامل آرامش‌ستیز بسیاری را در خود جای داده است.^۶ آرامش، هم زمینه‌ساز مثبت‌اندیشی است؛ هم از تجلیات روانی آن است. قرآن کریم در این زمینه تدابیر خوبی داشته است؛ در این مجال به عوامل آرامش‌زا از دیدگاه قرآن اشاره می‌کنیم:

الف) عوامل بینشی: برخی از این عوامل عبارت‌اند از:

۱. آزمایش دانستن سختی‌ها: قرآن بسیاری از عوامل اضطراب‌زا را به عنوان «بلاء» معرفی کرده است. گویا انسان‌ها در اثر سختی آزمایش‌ها، آرامش خود را از دست می‌دهند. قرآن کریم با اعطای بینشی خاص، ناآرامی‌هایشان را مدیریت می‌کند. هم از وجود آزمایش‌ها خبر می‌دهد، هم راه برخورد با آن را بیان می‌کند، آزمایش‌ها در سراسر گستره زندگی بشر وجود دارند و راه تدبیر آنها هم داشتن صبر و باور به این است که ما از خودمان چیزی نداریم و هرچه هست از خداست و به او باز می‌گردیم، و پاداش آن هم لطف و رحمت خداوند است؛^۷

۱. «قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُن مِّنَ الْجَاهِلِينَ» (یوسف، ۳۳).

۲. «مَن» شیرهای مخصوص و لذیذ بوده. و «سَلَوی» پرنده‌ای شبیه کبوتر بوده.

۳. «وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَن نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِئُ الْأَرْضُ مِن بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسُهَا وَبَصِلَهَا» (بقره، ۶۱).

۴. «قَالُوا أَوَذِینَا مِنْ قَبْلِ أَنْ تَأْتِنَا وَمِن بَعْدِ مَا جِئْتَنَا...» (اعراف، ۱۲۹).

۵. «... قَالُوا يَا مُوسَىٰ اجْعَلْ لَّنَا إِلَهًا كَمَا لَهُمْ آلِهَةٌ قَالَ إِنَّكُمْ قَوْمٌ تَجْهَلُونَ» (اعراف، ۱۳۸).

۶. علی (ع): «دَارُ الْبَلَاءِ مَحْفُوفَةٌ» (سید رضی، ۱۳۷۵، خطبه ۲۲۶).

۷. «وَلْيَتْلُوْكُمْ بَشْرٌ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمَرَاتِ وَبَشْرٍ الصَّابِرِينَ...» (بقره، ۱۵۵-۱۵۷).

۲. امیدواری در هیجان‌های زیاد: پدر یا مادر فرزند از دست داده، تاجر شکست خورده، کشاورز آفت‌زده یا سیل‌زده... ممکن است نومید شوند؛ ولی قرآن به آنها می‌گوید: «چه بسا چیزی خوشایند شما نباشد و خداوند خیر فراوانی در آن قرار می‌دهد...»^۱ یا چیزی را دوست داشته باشید، حال آنکه شر شما در آن است؛ خدا می‌داند و شما نمی‌دانید.^۲ این گونه هیجان‌ها نیز موجب می‌شوند که افراد نسبت به ناآرامی‌های زندگی، پینش پیدا کنند و در نهایت به آرامش برسند.

ب) عوامل رفتاری: گاه انسان با انجام نوعی رفتار، آرامش می‌یابد؛ بعضی از آن رفتارها عبارت‌اند از:

۱. ایمان آوردن: خداوند آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزایند.^۳ در واقع «ایمان» با «آرامش»، تأثیر متقابل دارند. اهل ایمان آرامش بی‌نظیری دارند که آثار عملی فراوان دارد، از اطمینان خاطر بی‌نظیری بهره‌مندند و در سایه آن، از کسی جز خدا نمی‌ترسند،^۴ ملامت‌ها در اراده آنان اثر نمی‌گذارد،^۵ برای آنچه از دست داده‌اند غمگین نمی‌شوند و به آنچه دارند، دلبستگی شدید ندارند؛

۲. بیعت با فرستاده خدا: وقتی که مؤمنان با پیامبر (ص) بیعت کردند، خداوند از آنان راضی شد، آنگاه آرامش را بر آنان نازل کرد؛^۶

۳. یاد خدای متعال: از این عامل با عنوان «ذکر الله» یاد شده است؛^۷

۴. کمک‌خواهی از خدای بزرگ: در جنگ بدر، مؤمنان از خدای متعال درخواست کمک کردند و خداوند درخواست آنها را اجابت نمود و نصرت خود را با نزول فرشتگان برایشان مقرر فرمود؛^۸

۱. «فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا» (نساء، ۱۹).
۲. «... وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ» (بقره، ۲۱۶).
۳. «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ...» (فتح، ۴).
۴. «وَلَا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ» (احزاب، ۳۹).
۵. «وَلَا يَخَافُونَ يَوْمًا لَا تَأْتِيهِمْ» (مائده، ۵۴).
۶. «لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يَبَايَعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا» (فتح، ۱۸).
۷. «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸).
۸. «إِذْ تَسْتَغِيثُونَ رَبَّكُمْ فَاسْتَجَابَ لَكُمْ أَنِّي مُمِدُّكُمْ بِأَلْفٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ مُرْدِفِينَ * وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ...» (انفال، ۹ و ۱۰).

۵. ازدواج: این عامل هم شادی آفرین است و هم آرامش آفرین، قرآن یک هدف مهم از ازدواج را رسیدن به آرامش معرفی کرده است؛ «از نشانه‌های خداوند این است که برای شما همسرانی از جنس خودتان آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید...»^۱.

هیجان‌های مثبت (مربوط به آینده)

- امیدواری

امید در بافت معنی‌شناختی قرآن، یک مفهوم کلیدی است. معنایابی بسیاری از مفاهیم، مثل «بشارت»^۲، «توبه»^۳، «استعانت از صبر و نماز»^۴، «مغفرت»^۵، «اجر اخروی»^۶، «دعا»^۷، «حسابرسی»^۸، «پیش فرستادن اعمال نیک»^۹ و... توقف دارد بر مفهوم «امید». به لحاظ روان‌شناختی، این مفهوم حلقه وصل همه مفاهیم دیگر است. از آیات قرآن نیز همین مطلب استنباط می‌شود. اما در اینکه به چه چیزی باید امید داشته باشیم و به چه چیزی امید نداشته باشیم، باید از قرآن پرسیم. یکی از اموری که نوامیدی از آن، کفر محسوب می‌شود، نوامیدی از رحمت الهی است.^{۱۰} از بشارتی که به حق داده می‌شود نیز نباید نوامید شد، فقط گمراهان از رحمت الهی ناامید می‌شوند.^{۱۱} ناامید کردن یا ناامید شدن کفار از تأثیرگذاری دینی

۱. «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً...» (روم، ۲۱).
۲. «وَبَشِّرِ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنْ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ...» (بقره، ۲۵).
۳. «فَتَلَقَىٰ آدَمُ مِنْ رَبِّهِ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ» (بقره، ۳۷).
۴. «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ» (بقره، ۴۵).
۵. «نَغْفِرْ لَكُمْ خَطَايَاكُمْ وَسَنَزِيدُ الْمُحْسِنِينَ» (بقره، ۵۸).
۶. «فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره، ۶۲).
۷. «رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا...» (بقره، ۲۸۶).
۸. «... فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره، ۲۷۴).
۹. «إِنَّا إِلَيْنَا يَأْتِبُهُمُ * ثُمَّ إِنَّ عَلَيْنَا حِسَابَهُمْ» (غاشیه، ۲۵ و ۲۶).
۱۰. «وَمَا تَقْدِمُوا أَنْفُسَكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ...» (بقره، ۱۱۰).
۱۱. «وَالَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَلِقَائِهِ أُولَٰئِكَ يَشْهَوْنَ رَحْمَتِي وَأُولَٰئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ» (عنکبوت، ۲۳)؛ «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (زمر، ۵۳).
۱۱. «قَالُوا بَشِّرْنَاكَ بِالْحَقِّ فَلَا تَكُن مِنَ الْقَانِطِينَ * قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ» (حجر، ۵۵ و ۵۶).

بر مؤمنان، مطلوب است.^۱ برخی از ناامیدی‌ها نیز براساس قوانین طبیعی رخ می‌دهند که بار ارزشی ندارند.^۲

- خوش‌بینی

خوش‌بینی به دو گونه متصور است؛ اول، تبیینی، یعنی خوش‌بین بودن نسبت به شخصی، امری یا جریانی به واسطه تبیین و استدلالی که برای آن داریم؛ دوم، سرشتی، یعنی اینکه به صورت سرشتی و ذاتی بدون هیچ‌گونه تبیین و توجیه، حالت خوش‌بینی نسبت به شخص، امر یا جریانی داشته باشیم. از قرآن کریم خوش‌بینی تبیینی قابل استکشاف است که به بعضی موارد آن اشاره می‌کنیم: قرآن راجع به ایمان و آثار آن بسیار خوش‌بینانه سخن می‌گوید؛ «کسانی که ایمان آورده‌اند، خداوند ولی آنهاست و آنها را از تاریکی‌ها به نور می‌برد (برخلاف کسانی که کفر ورزیده‌اند)».^۳ «مؤمنین، خداوند را به خود نزدیک می‌بینند، به گونه‌ای که اگر او را بخوانیم به ما جواب می‌دهد».^۴ «گروهی از مؤمنان در میدان جنگ، با این باور که در صورت کشته شدن، به ملاقات خدا خواهند رفت، با گروه اندکشان، به اذن خداوند بر گروه بسیار زیاد دشمن غلبه خواهند کرد».^۵ اصلی‌ترین خوش‌بینی اینان از این جهت است که به رحمت خداوند امید دارند و خدا را غفور و رحیم می‌دانند.^۶ اگر کسی در راه خدا از اموال خودش انفاق کند، پاداش آن همانند دانه‌ای خواهد بود که در زمین کاشته شود و از آن هفت خوشه و در هر خوشه، صد دانه برآید؛ یعنی تبدیل به هفتصد برابر خواهد شد؛ و اگر خدا بخواهد این را نیز دو یا چند برابر خواهند کرد.^۷ قرآن کریم با نگاهی کاملاً خوش‌بینانه، به ادای نماز و زکات توصیه می‌کند؛ آنچه

۱. «... الْيَوْمَ يَسِّرُ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنَ...» (مائده، ۴).

۲. «وَاللَّائِي يَشْنَنُ مِنَ الْمُحِيضِ مِنْ نِسَائِكُمْ إِنْ ارْتَبْتُمْ فَعِدَّتُهُنَّ ثَلَاثَةُ أَشْهُرٍ...» (طلاق، ۴).

۳. «اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَوْلِيَاؤُهُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُم مِّنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ...» (بقره، ۲۵۷).

۴. «... فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ...» (بقره، ۱۸۶).

۵. «قَالَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا اللَّهِ كَمْ مِّنْ فِتْنَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِتْنَةٌ كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ...» (بقره، ۲۴۹).

۶. «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ» (بقره، ۲۱۸).

۷. «مَثَلُ الَّذِينَ يَنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أُنْبِتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَن يَشَاءُ...» (بقره، ۲۶۱)؛ «مَنْ ذَا الَّذِي يقرضُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا فَيضَاعِفُهُ لَهُ أَضْعَافًا كَثِيرَةً...» (بقره، ۲۴۵).

را در این راه هزینه کنیم، برای ما باقی می ماند و آن را در پیش خداوند باز می یابیم، این نوع نگاه، کاملاً خوش بینانه است.^۱

نگاه به آینده

یکی از جلوه های مثبت نگری این است که انسان در گذشته نماند، بلکه گذشته ها را برای جهت یابی و موفقیت در آینده، شناسایی و از آن استفاده کند. در قرآن کریم این دیدگاه به صورت گسترده حضور دارد. در آموزه های قرآنی، نگاه به گذشته، فی نفسه، موضوعیت ندارد، بلکه «آینده» بودن و «در مسیر درست» بودن، موضوعیت دارد.^۲ «نگاه به آینده» و «امید» به لحاظ مفهومی به هم وابسته اند. همه آیات مربوط به «امید»، به آینده مربوط می شوند. بیشتر دعاها با نگاه به آینده هستند.^۳ آیات مربوط به محاسبه، پاداش و کیفر،^۴ بسیاری از آیات نیز مربوط به آینده در همین زندگی دنیایی هستند؛ برای مثال، می فرماید حکم قصاص را در جامعه عملی کنید، تا در همین زندگی دنیایی، آسیب نبینید.^۵ افرادی که می خواهند مورد تأیید خداوند باشند و راهنمای مردم در این دنیا باشند، باید ظالم و ستمکار نباشند.^۶ شیطان وعده فقر در همین دنیا را می دهد و امر به فحشا می کند و خداوند نیز وعده مغفرت و فضل خودش در همین دنیا را می دهد.^۷ تکلیف مداری ای که قرآن مطرح می کند و آن را در حد توان هر فرد می داند،^۸ مربوط به آینده در همین دنیا است. اذن توبه که از طرف خداوند به انسان داده شده و بخششی که از طرف خداوند شامل حال بندگان خطاکاران می شود،^۹ عامل بسیار مهمی است که نگاه به زندگی را مثبت قرار می دهد و در روح آدمی اثر نیک می گذارد.

۱. «وَأَقِمْوُا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ...» (بقره، ۱۱۰).

۲. «اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ» (حمد، ۵).

۳. «رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا...» (بقره، ۲۸۶).

۴. «لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره، ۲۷۷).

۵. «وَلَكُمْ فِي الْقِصَاصِ حَيَاةٌ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (بقره، ۱۷۹).

۶. «قَالَ إِنِّي جَاعِلُكَ لِلنَّاسِ إِمَامًا قَالَ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي قَالَ لَا يَنَالُ عَهْدِي الظَّالِمِينَ» (بقره، ۱۲۴).

۷. «الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُمْ بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُمْ مَغْفِرَةً مِنْهُ وَفَضْلًا وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ» (بقره، ۲۶۸).

۸. «... لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ...» (بقره، ۲۸۶).

۹. «إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا وَأَصْلَحُوا وَبَيَّنُوا فَاُولَئِكَ أَتُوبُ عَلَيْهِمْ وَأَنَا التَّوَّابُ الرَّحِيمُ» (بقره، ۱۶۰).

- اعتماد

یکی از جلوه‌های مثبت‌نگری، اعتماد به دیگران است؛ هم در امور میان‌فردی و هم در امور مهم اجتماعی، اعتماد بسیار کارگشا و ضروری است. بنی‌اسرائیل هنوز به مأموریت طالوت از سوی خداوند حتی با تصریح پیامبرشان اشموئیل، اطمینان پیدا نکرده بودند و از او خواهان نشانه و دلیل شدند، پیامبرشان، افزون بر اینکه خودش پیامبر و کلامش حجت بود، اما برای جلب اعتماد و اطمینان آنان، نشانه‌ای را آورد.^۱ آنچه پیامبران به عنوان معجزه می‌آوردند، در جهت اطمینان‌بخشی و جلب اعتماد پیروان خودشان بود. ابراهیم (ع) از خداوند می‌خواهد زمینه‌ای برای اطمینان‌یابی او فراهم شود و خداوند، نیز چنین می‌کند.^۲ در جنگ بدر خداوند، ۳ هزار فرشته را به یاری مسلمانان می‌فرستد، تا موجب اطمینان و بشارت مؤمنان باشد.^۳ خدای متعال گاه برای اطمینان‌بخشی به مؤمنان درباره کارهای خیر و تلاشی که می‌کنند و پاداشی که در قیامت برای آنان هست، از تکرار و تلقین استفاده می‌کند.^۴ این اطمینان‌بخشی و اطمینان‌خواهی در امور روزمره هم جریان دارد؛ خداوند می‌فرماید: مؤمنان هنگامی که بدهی مدت‌داری (به خاطر وام یا داد و ستد) به یکدیگر پیدا می‌کنند، آن را بنویسند!... و اگر در سفر بودند و نویسنده‌ای نیافتند، وثیقه‌ای دریافت کنند! و اگر به یکدیگر اطمینان (کامل) داشتند، وثیقه لازم نیست.^۵

- روابط مثبت

آدمی همواره به کارهای خود خوش‌بین است و با توجه به نیت و آگاهی از خود، به‌آسانی با رفتارها و کردارهایش کنار می‌آید. شخص، معمولاً خود را متهم نمی‌سازد و گمان بد به خود نمی‌برد، اما هنگامی که به دیگری می‌رسد این نگرش متفاوت می‌شود. یکی از مهم‌ترین مباحث

۱. «... قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ...» (بقره، ۲۴۷).

۲. «وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُخْبِئُ الْمَوْتَى قَالَ أُولَئِمُ ثَوْنٌ قَالَ بَلَىٰ وَلَكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قُلُوبِي قَالَ فَخُذْ أَرْبَعَةً مِّنَ...» (بقره، ۲۶۰).

۳. «وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ...» (آل عمران، ۱۲۶).

۴. «وَمَا تَنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ يُّوفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تَظْلَمُونَ» (بقره، ۲۷۲).

۵. «وَإِنْ كُنْتُمْ عَلَىٰ سَفَرٍ وَلَمْ تَجِدُوا كَاتِبًا فَرِهَانٌ مَّقْبُوضَةٌ فَإِنْ أَمِنَ بَعْضُكُم بَعْضًا فَلْيُؤَدِّ الَّذِي اؤْتُمِنَ أَمَانَتَهُ...» (بقره، ۲۸۳).

روان‌شناسی مثبت، روابط مثبت با دیگران است. این مفهوم در قرآن مورد توجه قرار گرفته است. رابطه مثبت با خدا، هم از نگاه عقلانی، هم از نگاه عاطفی، شرط رابطه مثبت با دیگران است. شناخت و تعریفی که قرآن کریم از خداوند ارائه کرده، کاملاً مثبت است و روابطی هم که در آن چارچوب شکل گیرند کاملاً مثبت خواهند بود؛ بر این اساس، روابط مثبت را در بافت خانوادگی، قوم و خویشی، مالی، اجتماعی، دوستی و اخلاقی می‌توان بررسی کرد.

در آموزه‌های اسلامی ارتباط با دیگران به صورت مثبت تعریف و تشویق می‌شود. برای مثال، پیامبر اکرم (ص) به سخنان دیگران گوش می‌کرد و به گونه‌ای رفتار می‌کرد که دیگران خیال می‌کردند آن حضرت خوش‌باور است و این را یک اشکال می‌دانستند وی اذیت می‌کردند؛ قرآن می‌گوید: «خوش‌باور بودن او به نفع شماست! (ولی بدانید) او به خدا ایمان دارد و (تنها) مؤمنان را تصدیق می‌کند و رحمت است برای کسانی که ایمان آورده‌اند!»^۱

در حدیث آمده است که اگر فردی، در یک گوش شما بی‌حرمتی کرد و سخن ناپسندی گفت، سپس، فوراً به طرف دیگر شما آمد و در گوش دیگر عذرخواهی کرد، خوب است معذرت‌خواهی او را بپذیرید. در جامعه اسلامی، میان مؤمنان، نوعی محبت عمومی حاکم است، مؤمنان نسبت به یکدیگر، بسیار مهربان هستند، اما نسبت به کافران، سختگیر و جدی هستند.^۲

قواعد متعددی مثل «اصالت صحت»، «بازار مسلمانان»، «قاعده ید» و... وجود دارند که هر کدام در حیطه مشخصی تعریف شده و کاربردی هستند، اما وجه اشتراک آنها این است که روابط مثبتی را میان افراد جامعه اسلامی ایجاد می‌کنند. اصل صحت، در حوزه اخلاق، هنجارهای شخصی و اجتماعی نیز مورد تأیید و تأکید است. این اصل گاه به جایز شمردن یک رفتار (در مقابل قبیح، حرام یا ممنوع) مربوط می‌شود؛ مثل اینکه مرد مسلمانی را ببینیم که از باغ دیگری، با ظرفی پر از میوه خارج می‌شود؛ اصل صحت، می‌گوید، او با اذن صاحب باغ وارد شده و میوه چیده است؛ و گاه مربوط می‌شود به کامل و دقیق انجام شدن یک کار؛ مثل اینکه به کسی مأموریت داده می‌شود برای دیگری حج به جای آورد؛ اصل صحت می‌گوید: «اگر خودش گفت کار را صحیح انجام دادم، باید سخنش را پذیرفت». البته کاربرد اول تنها نسبت به مسلمانان

۱. «وَمِنْهُمْ الَّذِينَ يُؤْذُونَ النَّبِيَّ وَيَقُولُونَ هُوَ أَذْنٌ قُلْ أَدْنَىٰ خَيْرٌ لَّكُمْ يَوْمُنُ بِاللَّهِ وَيَوْمُنُ لِلْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةُ لِلَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ...» (توبه، ۶۰).
 ۲. «مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ...» (فتح، ۲۹).

جریان دارد؛ اما کاربرد دوم نسبت به هر شخص دیگری به کار می‌رود (خویی، ۱۴۰۹، ج ۳). اگر کسی از دور سخنی گفت و شنونده شک کرد که آیا سلام می‌کند یا ناسزا می‌گوید، یا شخصی مایعی می‌نوشد و مشخص نیست آب است یا نوشیدنی حرام، باید اصل صحت را مورد توجه قرار داد. اصل صحت، عقلایی است. جوامع انسانی بر پایه اصول عقلایی نسبت به رفتار دیگران چنین برخورد می‌کنند؛ اسلام هم آن را تأیید کرده و می‌فرماید: در ارتباط با دیگران اصل را بر گفتار نیکو قرار دهید.^۱ امام صادق (ع) می‌فرماید، تا زمانی که یقین ندارید کار دیگران شرّ و قبیح و ناپسند است درباره آن جز داوری خیر و نیکو نداشته باشید (کلینی، ۱۳۶۰، ج ۲، ص ۱۶۴). قاعده «بازار مسلمانان» بسیاری از مقررات اسلامی مربوط به بازار را مسلّم و اجرا شده فرض می‌کند؛ برای مثال، می‌گوید: اگر گوشتی را از بازار مسلمانان خریدید، باید فرض کنید که به درستی ذبح اسلامی شده است و اشکالی در آن نیست. «قاعده ید» فرض اولی را بر این می‌گذارد که هر کسی هرچه را در اختیار دارد و کسی مدعی آن نیست، مال خودش است؛ حق داریم با او خرید و فروش یا هر معامله صحیح دیگری انجام دهیم؛ نباید به او نسبت ناروایی بدهیم.

الف) رابطه مثبت در خانواده

خانواده از نظر خداوند به قدری مهم است که در اولین خطاب خود به آدم (ع)، او را با خانواده مورد خطاب قرار می‌دهد^۲ و خلق زوجین برای یکدیگر را از نشانه‌های خدایی خود می‌شمارد.^۳ در بیشترین موارد، انبیا را با خانواده‌شان یاد می‌کند.^۴ به پدر و فرزند قسم یاد می‌کند.^۵ درباره زن به عنوان همسر و حقوق او، به لحاظ نفقه، مهریه،^۶ محبت و رزی، شیردهی به فرزند،^۷ صیغه‌های

۱. «ثَوَّلُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا» (بقره، ۸۳).

۲. «وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ» (بقره، ۳۵؛ اعراف، ۱۹).

۳. «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً...» (روم، ۲۱).

۴. «وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلًا مِنْ قَبْلِكَ وَجَعَلْنَا لَهُمْ أَزْوَاجًا وَذُرِّيَّةً...» (رعد، ۳۸).

۵. «وَوَالِدٍ وَمَا وَلَدَ» (بلد، ۳).

۶. «وَأَتُوا النِّسَاءَ صِدُقَاتِهِنَّ نِحْلَةً فَإِنْ طِبْنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِنْهُنَّ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَرِيًّا» (نساء، ۴).

۷. «وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّ الرِّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ» (بقره، ۲۳۳).

عقد و طلاق^۱ (با انواعی که دارد)^۲ مطالب بسیاری در قرآن آمده است. در همه مناسباتی که مربوط به خانواده می‌شود، قرآن روابطی مثبت را ترسیم کرده است که فقط بدانها اشاره می‌شود:

۱. رابطه مثبت همسران: آرامش، مودت و رحمت، سه نشانه رابطه مثبت در خانواده هستند.^۳ عفاف، همپوشی و محافظت از یکدیگر،^۴ و رازداری بخشی دیگر از این رابطه مثبت‌اند؛ پیامبر اکرم (ص) بایکی از همسران خود سخنی نهانی گفت، و آن زن آن را [به زن دیگر] گزارش داد، پیامبر (ص) از طرف خداوند مطلع شد و از آن دو زن خواست که به درگاه خداوند توبه کنند.^۵ اعضای خانواده وظیفه دارند نسبت به یکدیگر مواظبت و امر به معروف و نهی از منکر داشته باشند.^۶ رعایت احکام و آداب زناشویی نیز به گونه‌ای مثبت ترسیم شده است.^۷ عفاف بانوان و خودنمایی بیرونی نداشتن مورد تأکید قرآن است.^۸ سخن گفتن از مسائل جنسی، همراه با ادب و احترام است.^۹ به بهداشت در آمیزش توجه زیادی می‌شود.^{۱۰} زینت کردن زنان فقط در منزل برای شوهر و دیگر محارم تأیید می‌شود.^{۱۱} رعایت تقوا از سوی شوهران در محیط خانه، به‌ویژه در مورد چندهمسری، مهم است.^{۱۲}

۲. رابطه مثبت والدین با فرزند: فرزندان و نوادگان، نعمت خدا هستند^{۱۳} و لازم است

۱. وَالْمُطَلَّقَاتُ يَتَرَبَّصْنَ بِأَنْفُسِهِنَّ ثَلَاثَةَ قُرُوءٍ وَلَا يَحِلُّ لَهُنَّ أَنْ يَكْتُمْنَ مَا خَلَقَ اللَّهُ فِي أَرْحَامِهِنَّ... (بقره، ۲۲۸).
۲. برای مثال: «الَّذِينَ يُولُونَ مِنْ نِسَائِهِمْ تَرْبُصُ أَرْبَعَةَ أَشْهُرٍ...» (بقره، ۲۲۶).
۳. وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً... (روم، ۲۱).
۴. نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ» (بقره، ۱۸۷).
۵. وَإِذْ أَسْرَأَ النَّبِيُّ إِلَى بَعْضِ أَزْوَاجِهِ حَدِيثًا... * إِنْ تَتُوبَا إِلَى اللَّهِ فَقَدْ صَغَتْ قُلُوبُكُمَا...» (تحریم، ۳ و ۴).
۶. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا...» (تحریم، ۶).
۷. وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ...» (بقره، ۲۲۲).
۸. «وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَةِ الْأُولَى...» (احزاب، ۳۳).
۹. «أَحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ... فَالآن بَاشِرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ...» (بقره، ۱۸۷): «لَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِنْ طَلَقْتُمُ النِّسَاءَ مَا لَمْ تَمْسُوهُنَّ» (بقره، ۲۳۶): «... وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ...» (بقره، ۲۲۲).
۱۰. «... فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ...» (بقره، ۲۲۲).
۱۱. «وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ... وَلَا يَبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا...» (نور، ۳۱).
۱۲. «... أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ النِّسَاءِ وَلَوْ حَرَصْتُمْ فَلَا تَمِيلُوا كُلَّ الْمِيلِ فَتَدْرُوهَا كَالْمُعَلَّقَةِ وَإِنْ تُصْلِحُوا وَتَتَّقُوا...» (نساء، ۱۲۹).
۱۳. «... وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ بَنِينَ وَحَفَدَةً... أَفَبِالْبَاطِلِ يُؤْمِنُونَ وَبِنِعْمَتِ اللَّهِ هُمْ يَكْفُرُونَ» (نحل، ۷۲).

شکرگزار وجود آنان باشیم.^۱ فرزند وسیله امداد خداوند به والدین است.^۲ فرزند نیک از عوامل بخشش گناهان می‌شود.^۳ به لحاظ ارزش‌گذاری تفاوتی میان پسر و دختر وجود ندارد، قرآن باورهای جاهلی را نفی می‌کند.^۴ محبت به همسر و فرزند و زینت دانستن آن، در سرشت آدمی نهاده شده؛^۵ و به این ترتیب، از ابزار امتحان نیز محسوب می‌شوند.^۶ پدر در فراق فرزند بسیار محزون می‌شود.^۷ علاقه به فرزند آن قدر جدی و شدید است که ممکن است اگر غفلت کنیم، بر علاقه و محبت به خدا و رسول خدا غلبه کند و موجب فسق و عذاب والدین شود.^۸ از فرزندگشی که در جاهلیت رسم شده بود، بسیار نکوهش شده است.^۹ خداوند تأکید می‌کند خودش روزی والدین و فرزندان را بر عهده دارد.^{۱۰} از جهت تربیتی، بر سرپرستی مادر تأکید شده است؛^{۱۱} به گونه‌ای که اگر والدین اعتقادات باطل داشته باشند، زمینه انحراف فرزندان را فراهم می‌سازند.^{۱۲} فرزند، اگر نیک بود در زمره باقیات الصالحات قرار می‌گیرد و ارزشمند است، اما اگر مسیر دنیوی صرف را رفت، آنگاه ارزش کمتری دارد.^{۱۳} از آرزوهای مهم هر پدر و مادر،

۱. «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي وَهَبَ لِي عَلَى الْكِبَرِ إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ...» (ابراهیم، ۳۹).
۲. «... وَأَمْدَدْنَاكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ...» (اسراء، ۶)؛ «أَيَحْسَبُونَ أَنَّمَا نُمِدُّهُمْ بِهِ مِنْ مَّالٍ وَبَنِينَ» (مؤمنون، ۵۵)؛ «أَمَدَّكُمْ بِأَنْعَامٍ وَبَنِينَ» (شعراء، ۱۳۳).
۳. «وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا... قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ...» (احقاف، ۱۵).
۴. «وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنْثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ * يَتَوَارَىٰ مِنَ الْقَوْمِ مِنْ سُوءِ مَا بُشِّرَ بِهِ أَيُمْسِكُهُ عَلَىٰ هُونٍ أَمْ يَدُسُّهُ فِي التُّرَابِ أَلَا سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ» (نحل، ۵۸).
۵. «زَيْنٌ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ...» (آل عمران، ۱۴)؛ «الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا...» (كهف، ۴۶).
۶. «وَلَتَبْلُوكُمْ بِشْيَءٍ... وَتَقْصُ مِنْ... وَالشَّمَرَاتِ...» (بقره، ۱۵۵)؛ «إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ» (تغابن، ۱۵)؛ (انفال، ۲۸).
۷. «قَالَ إِنِّي لَبِخْرُتْنِي أَنْ تَذْهَبُوا بِهِ وَأَخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذِّئْبُ وَأَنْتُمْ عَنْهُ غَافِلُونَ» (يوسف، ۱۳).
۸. «قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ... أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ» (توبه، ۲۳).
۹. «يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ إِذَا جَاءَكَ الْمُؤْمِنَاتُ... وَلَا يَقْتُلْنَ أَوْلَادَهُنَّ...» (ممتحنه، ۱۲)؛ «وَإِذَا الْمَوْءُودَةُ سُئِلَتْ بِأَيِّ ذَنْبٍ قُتِلَتْ» (تکویر، ۸ و ۹).
۱۰. «... وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ...» (انعام، ۱۵۱).
۱۱. «... هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ مَن يَكْفُلُهُ فَرَجَعْنَاكَ إِلَىٰ أُمِّكَ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ...» (طه، ۴۰).
۱۲. «أَوْ قُولُوا إِنَّمَا أَشْرَكَ آبَاؤُنَا مِنْ قَبْلُ وَكُنَّا ذُرِّيَّةً مِنْ بَعْدِهِمْ أَفَتُهْلِكُنَا بِمَا فَعَلَ الْمُبْطِلُونَ» (اعراف، ۱۷۳).
۱۳. «الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا» (كهف، ۴۶).

سالم بودن فرزندان^۱ و دور ماندن از شرک و بت پرستی^۲ و اهل نماز^۳ و تسلیم خدا بودن^۴ و دور بودن آنان از شیطان^۵ است. والدین، حتی در صورت طلاق نیز حق ندارند به گونه‌ای رفتار کنند که فرزندشان آسیب ببیند.^۶ والدین در جهت رشد دادن اخلاقی، اعتقادی و دینی فرزندان تکلیف دارند،^۷ میان والدین و فرزندان، فضای موعظه‌ای، لازم و مفید است، همان‌گونه که میان لقمان و فرزندش وجود داشت.^۸ این موعظه، باید همراه با عواطف مثبت باشد، همان‌گونه که لقمان از تعبیر عاطفی «یابُنّی» (پسرکم) استفاده کرده است.

۳. تکالیف فرزندان در قبال والدین: فرزندان نیز در برابر والدین تکالیفی دارند که باید همواره حرمت آنها را نگه دارند، کریمانه با آنان رفتار کنند،^۹ در کارها یاور آنان باشند.^{۱۰} بیشتر متوجه حالات عاطفی آنان باشند.^{۱۱} رابطه‌شان با والدین، صمیمی باشد و در موضوعات مهم به راحتی باهم گفتگو کنند.^{۱۲} در جهت اجرای دستورهای الهی، در کنار پدر و مطیع امر خداوند باشند، همان‌گونه که اسماعیل در برابر پدرش ابراهیم (ع) بود.^{۱۳} باید نسبت به والدین و الطاف آنان، شاکر باشند، خداوند شکرگزاری از والدین را در کنار شکرگزاری از خودش بیان کرده است.^{۱۴}

۱. «... فَلَمَّا أَتَيْتَ دَعَا اللَّهَ رَبَّهُمَا لَئِنْ آتَيْتَنَا صَالِحًا لَنُكَوِّنَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ» (اعراف، ۱۸۹).
۲. «وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ اجْعَلْ هَذَا الْبَلَدَ آمِنًا وَاجْنُبْنِي وَبَنِيَّ أَنْ نَعْبُدَ الْأَصْنَامَ» (ابراهیم، ۳۵).
۳. «... رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءَ» (ابراهیم، ۴۰).
۴. «رَبَّنَا وَاجْعَلْنَا مُسْلِمَيْنِ لَكَ وَمِنْ ذُرِّيَّتِنَا أُمَّةً مُسْلِمَةً لَكَ...» (بقره، ۱۲۸).
۵. «... وَإِنِّي سَمَّيْتُهَا مَرْيَمَ وَإِنِّي أُعِيذُهَا بِكَ وَذُرِّيَّتَهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ» (آل عمران، ۳۶).
۶. «... لَا نَضَارَ وَالِدَةً يُولَدُهَا وَلَا مَوْلُودَ لَهُ يُولَدُ...» (بقره، ۲۳۳).
۷. «يَا بَنِي أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ * وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ * وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاعْظُمْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ» (لقمان، ۱۷-۱۹).
۸. «وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ...» (لقمان، ۱۳).
۹. «... وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفٍ وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا * وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا» (اسراء، ۲۳ و ۲۴).
۱۰. «... قَالَتَا لَا نَسْقِي حَتَّى يَصْدُرَ الرَّعَاءُ وَأَبُونَا شَيْخٌ كَبِيرٌ» (قصص، ۲۳).
۱۱. «قَالُوا يَا أَيُّهَا الْعَزِيزُ إِنَّ لَهُ أَبَا شَيْخًا كَبِيرًا فَخُذْ أَحَدَنَا مَكَانَهُ...» (يوسف، ۷۸).
۱۲. «قَالَتْ أَحَدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ» (قصص، ۲۶).
۱۳. «قَالَ يَا بَنِيَّ إِنِّي أَرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانْظُرْ مَاذَا تَرَى قَالَ يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمُرُ سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ» (صافات، ۱۰۲).
۱۴. «... أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ» (لقمان، ۱۴).

۴. رابطه مثبت فرزندان با یکدیگر: فرزندان، در روابط اجتماعی، از یکدیگر استقبال کرده و احترام می‌گذارند، همان‌طور که یوسف (ع) در بیرون شهر به استقبال والدین خود رفت.^۱ برای رفع ابهام‌ها و تردیدهای ایجاد شده تلاش می‌کنند، همان‌گونه که هارون (ع) نسبت به رفتارها و تصمیم‌های خود در غیاب موسی (ع) رفع ابهام کرد.^۲ در بحران‌ها والدین از فرزندان کمک می‌خواهند،^۳ برای بازگرداندن آرامش به خانواده تلاش می‌کنند، همان‌گونه که خواهر موسی (ع)، در زمان نوزادی موسی چنین کرد.^۴ در تبلیغ دین و سفارش به معروف، باید از بستگان نزدیک شروع کرد.^۵

قرآن میان بستگان نزدیک، به لحاظ مالی نیز روابط مثبتی برقرار کرده است؛ مثلاً، برای فرزندان، سهم الارث قرار داده است.^۶ قرآن کریم توصیه کرده است که پس از مرگ، مقداری از دارایی به صورت متعارف به والدین و بستگان پرداخت شود.^۷ میان خانواده با دیگران، افزون بر رابطه نسبی، رابطه مثبت سببی را نیز قرار داده است.^۸ افزون بر حقوق واجب مالی، سفارش شده که به اقوام و بستگان احسان داشته باشیم.^۹ توجه به یتیمان، مسکینان،^{۱۰} جواز استفاده از خوراکی‌ها در خانه خویشان بدون اذن آنها،^{۱۱} انفاق،^{۱۲} صله ارحام،^{۱۳} گذشت از لغزش‌های

۱. «فَلَمَّا دَخَلُوا عَلَى يُوسُفَ آوَى إِلَيْهِ أَبَوَيْهِ وَقَالَ ادْخُلُوا مِصْرَ إِن شَاءَ اللَّهُ آمِنِينَ» (یوسف، ۹۹).

۲. «... قَالَ ابْنُ أُمِّ إِبْرَاهِيمَ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّوْنِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ» (اعراف، ۱۵۱)؛ «قَالَ يَا ابْنَ أُمِّ لَا تَأْخُذْ بِلِحْيَتِي وَلَا بِرَأْسِي إِنِّي خَشِيتُ أَنْ تَقُولَ فَرَّقْتَ بَيْنَ بَنِي إِسْرَءِيلَ وَلَمْ تَرْقُبْ قَوْلِي» (طه، ۹۴).

۳. «وَقَالَتْ لِأُخْتِهِ قُصِّيه فَبَصُرَتْ بِهِ عَنْ جُنْبٍ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ» (قصص، ۱۱).

۴. «إِذْ تَمْشِي أُخْتُكَ فَتَقُولُ هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ مَن يَكْفُلُهُ...» (طه، ۴۰).

۵. «وَأَنزَلَ عَلَيْهِمْ نَبَأَ إِبْرَاهِيمَ * إِذْ قَالَ لِأَبِيهِ وَقَوْمِهِ مَا تَعْبُدُونَ» (شعراء، ۷۰ و ۷۱؛ زخرف، ۲۶).

۶. «... لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا تَرَكَ الْوَالِدَانِ وَالْأَقْرَبُونَ... مِمَّا قَلَّ مِنْهُ أَوْ كَثُرَ نَصِيبًا مَّفْرُوضًا...» (نساء، ۷).

۷. «كُتِبَ عَلَيْكُمُ إِذَا حَضَرَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ إِنْ تَرَكَ خَيْرًا الْوَصِيَّةُ لِلْوَالِدَيْنِ وَالْأَقْرَبِينَ بِالْمَعْرُوفِ حَقًّا عَلَى الْمُتَّقِينَ» (بقره، ۱۸۰).

۸. «وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُ نَسَبًا وَصِهْرًا...» (فرقان، ۵۴).

۹. «... وَالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَىٰ...» (بقره، ۸۳)؛ «... وَلَكِنَّ الْبِرَّ... وَأَتَى الْمَالَ عَلَىٰ حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ...» (بقره، ۱۷۷)؛ «إِنَّ اللَّهَ بِأَمْرٍ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ...» (نحل، ۹۱).

۱۰. «أَوْ إِطْعَمٌ فِی یَوْمٍ ذِی مَسْغَبَةٍ * بَيْنَمَا ذَا مَقْرَبَةٍ * أَوْ مَسْكِينًا ذَا مَتْرَبَةٍ» (بلد، ۱۴-۱۶).

۱۱. «لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَىٰ حَرَجٌ... وَلَا عَلَى الْأَنْفُسِكُمْ أَنْ تَأْكُلُوا مِنْ... بُيُوتِ إِخْوَانِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أَخَوَاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أَعْمَامِكُمْ أَوْ بُيُوتِ عَمَّاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أَخَوَاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أَعْمَامِكُمْ أَوْ بُيُوتِ عَمَّاتِكُمْ أَوْ بُيُوتِ أَخَوَاتِكُمْ...» (نور، ۶۱).

۱۲. «وَأَتَى ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ...» (اسراء، ۲۶؛ روم، ۳۸).

۱۳. «... إِنَّمَا يَنْذَكُرُ أَوْلَئِكَ الْأَلْبَابُ *... وَالَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ...» (رعد، ۱۹ و ۲۱)؛ «... وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ...» (نساء، ۱).

بستگان،^۱ بر خورد کریمانه و ملاطفت در گفتار^۲ و...، فقط بخشی از مصداق‌ها و تجلیات رفتارهای مثبت میان بستگان و خویشان است.

(ب) دوستی

رابطه دوستی نیز تحت تأثیر دوستی با خداوند است.^۳ دوستی خداوند منشأ دوستی‌های ارزشمند دیگر می‌شود؛ کسانی که در راه دین از جان و مال خود سرمایه‌گذاری کرده‌اند، احساس دوستی درونی عمیق با همدیگر می‌کنند.^۴ دوستی‌های ایمانی را نمی‌شود با هزینه‌های مادی ایجاد کرد.^۵ اما دوستان ناشایست با وسوسه‌های خودشان، سبب خسارت جبران‌ناپذیر آخرتی برای همدیگر می‌شوند.^۶ بسیاری از کسانی که دوستی آنان بر مبنای امور دنیوی است، در قیامت با هم دشمن خواهند بود.^۷ در آن زمان، کسانی که با ارتکاب گناهان، به خودشان ظلم کرده‌اند، بسیار تأسف می‌خورند و به خود می‌گویند: «ای کاش با پیامبر رابطه برقرار می‌کردم و با فلان شخص دوست نشده بودم».^۸ دوستی‌های مؤمنان به گونه‌ای است که بدون اجازه خاصی، از خوراکی‌های موجود در خانه دوستان خود استفاده می‌کنند.^۹ تقسیم‌بندی‌هایی برای گروه‌های اجتماعی در فصل‌های ششم و هفتم آمده است، از جمله، «حزب الله و حزب الشیطان» نیز به این بحث مربوط می‌شوند؛ بحث کفر و ایمان، یک امر اختیاری است و به تبع آن انتخاب دوست نیز امری اختیاری و ارادی است.^{۱۰} و دوستی با کفار ممنوع شده است.^{۱۱} مؤمنان، کفاری را که بغض

۱. «... وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ» (نور، ۲۲).
۲. «وَإِذَا حَضَرَ الْقِسْمَةَ أُولُو الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينُ فَارْزُقُوهُمْ مِنْهُ وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَعْرُوفًا» (نساء، ۸).
۳. «... وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ...» (بقره، ۱۶۵).
۴. «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَهَاجَرُوا وَجَاهَدُوا... وَالَّذِينَ آوَوْا وَنَصَرُوا أُولَٰئِكَ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ...» (انفال، ۷۲).
۵. «وَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنْفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَا أَلَّفْتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ...» (انفال، ۶۳).
۶. «وَبِضْنَا لَهُمْ قُرْنَاءَ فَرَيْنَا لَهُمْ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَحَقَّ عَلَيْهِمُ الْقَوْلُ فِي أُمَمٍ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِمْ مِنَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ إِنَّهُمْ كَانُوا خَاسِرِينَ» (فصلت، ۲۵).
۷. «... الْأَخْلَاءُ يُؤْمِنُ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوًّا إِلَّا الْمُتَّقِينَ» (زخرف، ۶۷).
۸. «وَيَوْمَ بَعْضُ الظَّالِمِ عَلَىٰ يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا * يَا وَيْلَتَىٰ لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فَلَانًا خَلِيلًا» (فرقان، ۲۷ و ۲۸).
۹. «... وَلَا عَلَى الْمَرِيضِ حَرَجٌ... أَوْ صَدِيقِكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَنْ تَأْكُلُوا جَمِيعًا أَوْ أَشْتَاتًا...» (نور، ۶۱).
۱۰. «بَشِّرِ الْمُنَافِقِينَ بِأَنَّ لَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا * الَّذِينَ يَتَّخِذُونَ الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ...» (نساء، ۱۳۸ و ۱۳۹).
۱۱. «لَا يَتَّخِذُ الْمُؤْمِنُونَ الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَلَيْسَ مِنَ اللَّهِ فِي شَيْءٍ...» (آل عمران، ۲۸)؛ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ...» (نساء، ۱۴۴).

و کینه از دهان و زبانشان آشکار و دشمنی قلبی‌شان از آن هم شدیدتر است، نباید محرم راز خود قرار دهند.^۱ اصولاً دوستی با کفار، موجب قطع ارتباط با خداست.^۲ کسانی که با کفار دوست می‌شوند، تحت تأثیر عواملی مثل عزت‌خواهی،^۳ فسق،^۴ نفاق^۵ و... هستند. این دوستی‌ها آثاری همچون فریب خوردن، پشیمانی جبران‌ناپذیر،^۶ ذلت و خواری نهایی، بیدار نشدن از آیات الهی،^۷ ورود به جرگه ظالمان و ورود به جهنم^۸ را در پی خواهد داشت.

ج) روابط اجتماعی

یکی از وجوه مثبت بودن روابط در آموزه‌های اسلامی، ممنوع بودن خیانت است؛^۹ اعم از اینکه مربوط به خود باشد،^{۱۰} یا به عهد و پیمان^{۱۱} و ناموس دیگران^{۱۲} یا... خائنان گرفتار اوصافی همچون پنهان‌کاری،^{۱۳} کفران و ناسپاسی،^{۱۴} گناهکاری،^{۱۵} مکر و نیرنگ^{۱۶} خواهند شد. بعد دیگری از رابطه مثبت عبارت است از تشکر کردن از الطاف دیگران، که در اسلام بر آن تأکید فراوان شده است؛ تشکر کردن به‌ویژه از این جهت ارزشمند است که امری ارادی است و

۱. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا بَطَانَةً مِّن دُونِكُمْ لَا يَأْلُونَكُمْ خَبَالًا وَدُّوْا مَا عَنِتُّمْ قَدْ بَدَتِ الْبَغْضَاءُ مِنْ أَفْوَاهِهِمْ وَمَا تَخْفَىٰ صُدُورُهُمْ أَكْبَرُ...» (آل عمران، ۱۱۸).
۲. «لَا يَتَّخِذُ الْمُؤْمِنُونَ الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِن دُونِ الْمُؤْمِنِينَ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ فَلَيْسَ مِنَ اللَّهِ فِي شَيْءٍ...» (آل عمران، ۲۸).
۳. «الَّذِينَ يَتَّخِذُونَ الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِن دُونِ الْمُؤْمِنِينَ أَبِئْتَعُونَ عِنْدَهُمُ الْعِزَّةَ فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا» (نساء، ۱۳۹).
۴. «تَرَىٰ كَثِيرًا مِّنْهُمْ يَتَوَلَّوْنَ الَّذِينَ كَفَرُوا... * ... وَلَكِن كَثِيرًا مِّنْهُمْ فَاسِقُونَ» (مائده، ۸۰ و ۸۱).
۵. «... الْمُتَنَافِقِينَ... * الَّذِينَ يَتَّخِذُونَ الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِن دُونِ الْمُؤْمِنِينَ...» (نساء، ۱۳۸ و ۱۳۹).
۶. «يَا وَيْلَتَىٰ لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فَلَانًا خَلِيلًا» (فرقان، ۲۸).
۷. «يَا وَيْلَتَىٰ لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فَلَانًا خَلِيلًا * لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي...» (فرقان، ۲۸ و ۲۹).
۸. «قَالَ قَائِلٌ مِّنْهُمْ إِنِّي كَانَ لِي قَرِينٌ * ... * قَالَ هَلْ أَنْتُمْ مُّطَّلِعُونَ * فَاطَّلَعَ فَرَآهُ فِي سَوَاءِ الْجَحِيمِ * قَالَ تَاللَّهِ إِن كُنتَ لَتَرُدِينِ» (صافات، ۵۱ و ۵۴-۵۶).
۹. «... إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ خَوَّانًا أَثِيمًا» (نساء، ۱۰۷).
۱۰. «وَلَا تُجَادِلْ عَنِ الَّذِينَ يَخْتَانُونَ أَنفُسَهُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ خَوَّانًا أَثِيمًا» (نساء، ۱۰۷).
۱۱. «الَّذِينَ عَاهَدْتَ مِنْهُمْ ثُمَّ يَنْقُضُونَ عَهْدَهُمْ فِي كُلِّ مَرَّةٍ وَهُمْ لَا يَتَّقُونَ» (انفال، ۵۶).
۱۲. «قَالَ مَا خَطْبُكَ إِذْ رَاوَدْتَن يُوسُفُ عَنْ نَفْسِهِ... * ذَلِكَ لِيَعْلَمَ أَنِّي لَمْ أَخُنْهُ بِالْغَيْبِ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي كَيْدَ الْخَائِنِينَ» (يوسف، ۵۱ و ۵۲).
۱۳. «... إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ خَوَّانًا أَثِيمًا * يَسْتَخْفُونَ مِنَ النَّاسِ وَلَا يَسْتَخْفُونَ مِنَ اللَّهِ...» (نساء، ۱۰۷ و ۱۰۸).
۱۴. «... إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ خَوَّانٍ كَفُورٍ» (حج، ۳۸).
۱۵. «... إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ خَوَّانًا أَثِيمًا» (نساء، ۱۰۷).
۱۶. «... وَأَنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي كَيْدَ الْخَائِنِينَ» (يوسف، ۵۲).

فرد باید درباره آن تصمیم بگیرد.^۱ ما وظیفه داریم در مقابل نعمت‌های الهی شاکر باشیم.^۲ ولی بیشتر مردم شکرگزار نیستند^۳ و شاکر نبودن، موجب سلب نعمت می‌شود.^۴ ابرار و بزرگان از انسان‌های دیگر توقع تشکر ندارند.^۵ شکرگزاری بندگان نسبت به نعمت‌های خداوند، موجب اضافه شدن آن نعمت از سوی خداوند می‌شود.^۶

بعد دیگری از روابط مثبت عبارت است از مهربانی و الفت قلوب، که از طرف خداوند به عنوان یک نعمت شمرده شده؛^۷ و «زمینه‌ای برای جلب محبت و دوستی می‌شود»^۸ و باعث قرار گرفتن در زمره محسنین^۹ و متقین^{۱۰} است. موجب کفاره گناهان و جلب رحمت الهی می‌شود.^{۱۱} عفو و بخشش آدابی دارد؛ از جمله پرهیز از سرزنش،^{۱۲} پوشاندن گناه و آشکار نساختن آن،^{۱۳} عفو در حالت قدرت،^{۱۴} اراده و تصمیم واقعی برای عفو،^{۱۵} جبران بدی‌ها،^{۱۶} عفو نیز از مفاهیم روان‌شناسی مثبت است. مؤمنان نسبت به یکدیگر عفو و گذشت فراوان دارند، به اندک بهانه‌ای خطاهای یکدیگر را می‌بخشند. یکی از آن نمونه‌ها، یوسف (ع) است که در مقابل برادرانش بزرگواری بسیار نشان داد و نه تنها آنها را بخشید، بلکه برای آنها دعا کرد که

۱. «وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذْكُرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا» (فرقان، ۶۲).
۲. «... فَلَمَّا رَأَىٰ مُسْتَقَرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ...» (نمل، ۴۰).
۳. «... إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ» (بقره، ۲۴۳؛ اعراف، ۱۷؛ نمل، ۷۳).
۴. «... وَبَدَّلْنَاهُمْ بِجَنَّتَيْهِمْ جَنَّتَيْنِ ذَوَاتِي أُكُلِ خَمْطٍ وَأَثَلٍ وَشَيْءٍ مِّن سِدْرٍ قَلِيلٍ * ذَلِكَ جَزَيْنَاهُم بِمَا كَفَرُوا وَهَلْ نُجَازِي إِلَّا الْكَافِرَ» (سبا، ۱۶ و ۱۷).
۵. «إِنَّ الْأَبْرَارَ... وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا * إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا» (انسان، ۵-۹).
۶. «وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ» (ابراهيم، ۷).
۷. «... وَأَذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا...» (آل عمران، ۱۰۳).
۸. «وَلَا تَسْتَوِ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ» (فصلت، ۳۴).
۹. «... وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (آل عمران، ۱۳۴).
۱۰. «... لِلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ... وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ...» (آل عمران، ۱۳۳ و ۱۳۴).
۱۱. «وَكُنْتُمْ عَلَيْهِمْ فِيهَا أَنْ النَّفْسَ بِالنَّفْسِ... الْجُرُوحَ قِصَاصٌ فَمَنْ تَصَدَّقَ بِهِ فَهُوَ كَفَّارَةٌ لَهُ...» (مائده، ۴۵).
۱۲. «... فَأَعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ...» (بقره، ۱۰۹).
۱۳. «... وَإِنْ تَعَفُّوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ» (تغابن، ۱۴).
۱۴. «قَالُوا أَأَنْتَ يَاسُفُ...» قَالَ لَا تَثْرِيْبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ... (يوسف، ۹۱ و ۹۲).
۱۵. «وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ» (شوری، ۴۳).
۱۶. «إِلَّا مَنْ ظَلَمَ ثُمَّ بَدَّلَ حُسْنًا بَعْدَ سُوءٍ فَإِنِّي غَفُورٌ رَّحِيمٌ» (نمل، ۱۱).

خداوند آنها را بیامرزد؛^۱ حتی به گونه‌ای رفتار کرد و رفتار آنها را به گونه‌ای اسناد به شیطان داد که گویی آنها را از شرمندگی اجتماعی نیز نجات داد و تبرئه کرد.^۲ یعقوب (ع) نیز به‌رغم اینکه از آن فرزندان بسیار آزاده بود، اما آنها را بخشید، و به آنها گفت که به‌زودی در موقعیت مناسب برایتان دعا می‌کنم و از خداوند مغفرت می‌طلبم.^۳

رفتارهای مثبت

آنچه از ابتدای این فصل تاکنون اشاره شد، به‌نوعی با «رفتار مثبت» مرتبط است و به تکرار آن نمی‌پردازیم؛ چرا که رفتار فرد، در ارتباط با خداوند، خود، دیگران، یا محیط بیرونی‌اش خواهد بود که وقتی در آنها «مثبت‌نگری» حاکم باشد، به صورت طبیعی در رفتار فرد نیز آن مثبت‌نگری حضور خواهد داشت. در اینجا به بعضی نکته‌ها و نمونه‌های آن اشاره‌ای مختصر خواهیم کرد:

۱. در قرآن کریم مفهومی با عنوان «کار خیر» یا «عمل صالح» وجود دارد؛ این مفهوم هم به مثبت بودن «فعلی»^۴ اشاره دارد و هم به مثبت بودن «فاعلی»؛^۵ هم به لحاظ ذهنیت‌های فاعل و هم به لحاظ عینیت‌های بیرونی و صفاتی که نشان مثبت بودن یک رفتار تلقی می‌شوند، کاملاً مثبت خواهد بود. قرآن کریم در آیات بسیار، دستورالعمل مستقیم و بی‌واسطه می‌دهد انسان‌ها باید در انجام کارهای نیک از یکدیگر سبقت بگیرند؛^۶

۲. در فقه اسلامی، قانونی به نام «اصالت طهارت» وجود دارد؛ این قانون می‌گوید: «اصل اولیه در اشیا این است که طاهر تلقی شوند، مگر اینکه دلیل و شاهی وجود داشته باشد که چیزی نجس شده است»؛ بنابراین هر گاه در طهارت و نجاست چیزی شک شود، بدون اینکه از وضعیت سابق آن در مورد طهارت و نجاستش آگاهی وجود داشته باشد، باید آن را طاهر تلقی کنیم؛

۳. قانون دیگری به نام «اصالت حلّیت» نیز وجود دارد؛ معنای این اصل آن است که انسان می‌تواند در برابر اشیای موجود در خارج، هر گونه دخل و تصرفی را داشته باشد، مگر در

۱. «قَالَ لَا تَثْرِبَ عَلَيْكُمْ الْيَوْمَ بِغَيْرِ اللَّهِ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ» (یوسف، ۹۲).

۲. «... مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَعَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي...» (یوسف، ۱۰۰).

۳. «قَالَ سَوْفَ أَسْتَغْفِرُ لَكُمْ رَبِّي إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (یوسف، ۹۹).

5. subjective

4. objective

۶. «وَلِكُلِّ وَجْهَةٌ هُوَ مُوَلِّيهَا فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ...» (بقره، ۱۴۸).

مواردی که دلیلی بر منع آمده باشد. پس هر گاه در حلال یا حرام بودن چیزی شک کردیم با اجرای اصل حلیت، حکم به حلال بودن آن می‌کنیم؛
۴. اصل برائت نیز از اصولی است که وظیفه عملی فرد مسلمان را در مواردی که جستجو کرده و دلیلی بر یک تکلیف نیافته است، تعیین می‌کند، به این صورت که او را در مقام عمل، موظف به انجام آن نمی‌داند.

بدیهی است آنچه در این فصل در باب مثبت‌نگری قرآن و روان‌شناسی مثبت ذکر شد، اندکی از بسیار است که به اقتضای شرایط موجود، در این کتاب مورد اشاره قرار گرفت.

خلاصه فصل

فضای حاکم بر قرآن و آموزه‌های قرآنی، فضای کاملاً مثبت‌نگری است. اصولاً اگر روان‌شناسی با رهیافت قرآنی را مورد ملاحظه قرار دهیم (اعم از مباحثی که در این کتاب آمده‌اند یا نیامده‌اند)، مثبت‌نگری در همه جای آن هویدا است. «خود مثبت» را در قالب «خودآرزشیابی مثبت» و «خودکارآمدی مثبت» در متون دینی به‌وفور می‌یابیم و آثارش را در «کنار آمدن با تنیدگی‌ها» ملاحظه می‌کنیم. هیجان‌های مثبتی که به تجربه‌های گذشته مربوط هستند و آثار کنونی دارند، مثل «شادمانی»، «تفریح»، «رضامندی»، «آرامش» و...، به تفصیل بررسی قرآنی شده و تجلیات و پیامدهای آنها مورد توجه قرار گرفتند. هیجان‌های مثبتی که به آینده ربط پیدا می‌کنند، مثل «امیدواری»، «خوش بینی»، «نگاه به آینده»، «اعتماد» و...، نیز از مواردی هستند که قرآن کریم و روایات تأکید بسیار بر آنها دارند. در قالب «روابط مثبت»، می‌توانیم دیدگاه‌های قرآن در «روابط اعضای مختلف خانواده با یکدیگر» و «مرزهای آن» و نیز در «روابط دوستی»، «امانتداری»، «منع خیانت»، «تشکر از دیگران»، «مهربانی و الفت با مردم» و... را مورد اشاره قرار دهیم. رفتارهای مثبت نیز در قالب مفاهیمی همچون «عمل صالح»، «اصالت طهارت»، «اصالت حلیت»، «قاعده ید»، «اصالت صحت»، «قاعده بازار مسلمانان» و... قابل بررسی تفصیلی هستند.