

## راهکارهای افزایش اعتماد به نفس و کاهش افسردگی در قرآن و حدیث

محمدصادق جمشیدی راد<sup>۱</sup>

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۵/۴/۲۲

تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۱۲/۲۴

### چکیده

در قرآن نیروی معنوی عظیمی هست که در نفس مخاطب تأثیر شگرف بر جای می‌گذارد؛ که سبب بیداری و وجدان و تحریک احساس و شعور و صیقل روح وی می‌شود و ادراک و تفکرش را بیدار می‌سازد و بصیرتش را جلا می‌بخشد؛ از این رو، انسان پس از اینکه در معرض تأثیر قرآن قرار می‌گیرد، به ناگاه به فردی بدل می‌شود که گویا تازه آفریده شده است. شفاف‌بخشی قرآن و راهکارهایی که برای مقابله با فشارهای روحی و تأمین بهداشت روانی انسان بیان شده، همواره مطمح‌توجه بسیاری از پژوهشگران بهداشت روانی قرار گرفته است. پژوهش‌های روان‌شناسان غربی نیز درباره رابطه مذهب با بهداشت روانی به نتایج مثبتی رسیده است. در مقاله حاضر راهکارهای تأمین بهداشت روانی از منظر قرآن بررسی شده است.

کلیدواژه‌ها: قرآن، تأثیر روانی، مشکلات اضطرابی.

## مقدمه

به وجود آورد، در میان تمام مکتب‌های اعتقادی که در قرون مختلف تاریخ ظاهر شدند، نظیر ندارد. در قرآن نیروی معنوی عظیمی هست که در نفس انسان تأثیری شگرف برجای می‌گذارد، این نیرو باعث بیداری وجدان و تحریک احساس و شعور و صیقل روح انسان می‌شود و ادراک و تفکر را بیدار می‌کند و بصیرت را جلا می‌بخشد؛ به همین دلیل است که انسان پس از اینکه در معرض تأثیر قرآن قرار می‌گیرد، به ناگاه به انسانی بدل می‌شود که گویا تازه آفریده شده است.

کسانی که تاریخ اسلام را مطالعه و مراحل مختلف دعوت اسلام را از روزهای آغازین دنبال می‌کنند و کیفیت تغییر شخصیت افرادی را می‌بینند که در مکتب پیامبر (ص) احکام اسلامی را فرا گرفته‌اند، می‌توانند مقدار تأثیر قرآن و دعوت اسلام در نفوس پیروان اکرم (ص) را آشکارا مشاهده کنند.

برخلاف کوشش‌های فراوانی که جوامع جدید در زمینه‌های تعلیم و تربیت و ارشاد جوانان به عمل می‌آورند تا از آنها افرادی شایسته و مفید بسازند؛ اما نتیجه مطلوب و مورد انتظار را به بار نمی‌آورد. جرایم و انحراف‌های روزافزونی که در همه جوامع دیده می‌شود، دلیل روشنی بر شکست روش‌های تربیتی جدید و عجز آنها در پرورش افرادی شایسته برای خدمت به کشور و جامعه است.

به تازگی کوشش‌های بسیاری درباره روان‌درمانی افرادی که دچار اضطراب‌های شخصیتی و بیماری‌های روانی هستند، انجام شده است. در این باره روش‌های مختلفی برای روان‌درمانی پیشنهاد شده است؛ اما هیچ کدام موفقیت مورد انتظار را درباره از بین بردن یا پیشگیری از بیماری‌های روانی کسب نکرده است. برخی از تحقیقات نشان می‌دهد میانگین درمان بیماران که با روش روانکاوی معالجه می‌شوند بین

قرآن کریم برای هدایت و دعوت مردم به یگانه‌پرستی و آموزش ارزش‌های تازه و روش‌های جدید تفکر و زندگی و ارشاد رفتارهای بهنجاری نازل شده است که صلاح فرد و خیر جامعه در آن دیده می‌شود و نیز راهنمایی بشر به راه‌های درست تربیت و پرورش نفس که منجر به کمال انسانی شود و متضمن سعادت انسان در دنیا و آخرت است، از آن قرآن است.

«این قرآن به راهی هدایت می‌کند که مستقیم‌ترین راه‌هاست و به مؤمنانی که عمل صلح انجام می‌دهند بشارت می‌دهد که برای آنها پاداش بزرگی است» (اسراء: ۱۷: ۹).

«ای مردم، اندرزی از سوی پروردگارتان برای شما آمده و درمان آنچه در سینه‌هاست و هدایت و رحمت برای مومنان» (یونس: ۱۰: ۵۷).

«قرآن را نازل می‌کنیم که شفا و رحمت برای مؤمنان است و ستمگران را جز خسران (و زیان) نمی‌افزاید» (اسراء: ۱۷: ۸۲).

«...بگو: این برای کسانی که ایمان آورده‌اند هدایت و درمان است...» (فصلت: ۴۱: ۴۴).

«این (قرآن و شریعت آسمانی) وسائل بینایی و مایه هدایت و رحمت است برای مردمی که به آن یقین دارند.» (جاثیه: ۴۵: ۲۰).

قرآن کریم تأثیر بسزایی در نفوس مسلمانان صدر اسلام برجای گذاشت و شخصیت و اخلاق و رفتار و روش زندگی آنها را به کلی تغییر داد و از آنان افرادی صاحب عقیده تربیت کرد که دارای ارزش‌های شریف انسانی بودند و جامعه‌ای متحد و منظم به وجود آورد به طوری که توانستند بزرگ‌ترین دولت‌های آن زمان را شکست دهند و در بیشتر سرزمین‌های جهان پراکنده شوند و به گسترش اسلام بپردازند. این تغییر بنیادی که قرآن در نفوس مسلمانان و مؤمنان از اقوام مختلف

تهدیدهای اضطراب‌انگیز و مسبب ایجاد عوارض بیماری‌های روانی و عقلانی وجود دارد که رسیدن به یک توافق کلی در میان این مکاتب، پیرامون یک نظریه تکامل‌یافته درباره شخصیت و سازگاری آن و عوامل مسبب ناسازگاری و روش‌های روان‌درمانی را مشکل می‌کند.

در اصل، هر یک از این مکاتب از زاویه معین و محدودی به انسان می‌نگرند؛ بنابراین، نمی‌توانند با دیدی کلی و همه‌جانبه به انسان نگاه کنند و همین موضوع موجب ناتوانی این مکاتب در فهم درست و دقیق انسان است، اما به‌تازگی گرایش جدیدی در میان روان‌شناسان و درمانگران پدید آمده است که به تأثیر عوامل اجتماعی و فرهنگی در شخصیت و طبیعت اجتماعی و نیاز انسان به وابستگی بیشتر توجه می‌کند.

این گرایش باعث شده است آنها بر اهمیت روابط انسانی در سازگاری/ ناسازگاری شخصیت تأکید بیشتری کنند. شلدون کاشدان<sup>۱</sup> در این باره می‌گوید: «گاهی الگوی آینده بر اعتماد مردم به همدیگر که موجب رابطه آنان است تأکید می‌کند و به‌همین دلیل است که می‌گوییم گاهی برخی از مفاهیم مانند رابطه مستحکم، تبادل افکار و احساس تعهد، در نهایت جایگزین مفاهیمی همچون «من برتر»، دگماتیسم و نوژاختلال عقلی می‌شود. الگوی آینده، گاهی حتی متضمن مفهومی جدید همچون مفهوم محبت است» (همان: ۲۶۶).

این‌گونه گرایش‌ها در نهایت، روان‌شناسان و روان‌درمانگران را به قبول و بهره‌مندی از دیدگاه‌های مذهب یا حداقل نزدیک به مذهب درباره ماهیت، علل انحراف و روش‌های درمان انسان می‌رساند.

همچنین در میان روان‌شناسان، گرایش‌هایی پیدا

۶۰٪ تا ۶۴٪ در نوسان است که میانگین رضایت‌بخشی نیست؛ وانگهی، حال‌عده‌ای از بیماران پس از معالجات، بدت را هم شده است. در تحقیق دیگری روشن شده است که تعداد بیماران درمان‌یافته در یک گروه مطالعاتی که تحت مداوای روان‌درمانگران قرار نداشته‌اند مساوی بوده است با آنهایی که با روان‌درمانی مواجه شده‌اند. این تحقیق نشان داده است که حال برخی از بیماران معالجه‌شده از سوی روان‌درمانگران، وخیم‌تر هم شده است (شواین، ۱۹۷۹م: ۸۶۴).

این‌گونه تحقیقات نشان می‌دهد میانگین درمان ناشی از روان‌درمانی هنوز به میزان رضایت‌بخشی نرسیده است.

افزون‌براین، پرداختن به درمان بیماری‌های روانی چندان مهم نیست؛ بلکه مهم‌تر این است که از بروز آنها پیشگیری شود؛ یا تاحدی از افزایش آنها کاسته شود. به‌تازگی برخی از محققان به موضوع پیشگیری از رفتارهای انحرافی توجه کرده و کوشیده‌اند برای رفع مشکلاتی مداخله کنند که در روابط انسانی رخ می‌دهد و هدفشان پیدا کردن راه‌حل‌هایی برای جلوگیری از بروز عوارض رفتارهای انحرافی است. اما این تلاش‌ها اندک است و در زمینه‌های بسیار محدودی انجام می‌شود؛ مانند دخالت پلیس در مشکلات خانوادگی که در برخی از محله‌های شهرهای بزرگ در جامعه امریکا رخ می‌دهد (کاشدان، ۱۹۷۷م: ۲۲۱ - ۲۲۶). موضوع پیشگیری از رفتارهای انحرافی، یکی از مسائل مهمی است که روان‌شناسان و جامعه‌شناسان درگیر آن هستند؛ اگر چه تلاش‌هایشان در این باره بسیار اندک و محدود است.

از این گذشته، امروزه اختلافات زیادی بین مکاتب مختلف روان‌درمانی در نوع نگرش آنها به ماهیت انگیزه‌های اساسی محرک رفتار و ماهیت

ناخوشایندی است که احتمالاً روزگار برایش پیش می‌آورد.» (کارینجی، ۱۹۵۶م: ۲۸۲، ۲۹۲، ۲۹۸، ۳۰۱) «کارل یونگ»<sup>۲</sup>، روانکاو می‌گوید: «در طول سی سال گذشته افراد زیادی از ملت‌های مختلف جهان متمدن، با من مشورت کردند و من صدها تن از بیماران را معالجه و درمان کرده‌ام؛ اما از میان بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود به‌سر می‌برند (یعنی از ۳۵ سالگی به بعد)، حتی یک بیمار را نیز ندیدم که اساساً مشککش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرئت می‌توانم بگویم که تک‌تک آنها به این دلیل قربانی بیماری روانی شده بودند که آن چیزی را که ادیان موجود در هر زمانی به پیروان خود می‌دهند، فاقد بودند و فرد فرد آنها تنها وقتی که به دین و دیدگاه‌های دینی بازگشته بودند به‌طور کامل درمان شدند.» (Jung, 1966: p 264).

روانکاو دیگری به نام «ا. ا. بریل»<sup>۳</sup> معتقد است:

«انسان متدین واقعی هرگز دچار بیماری روانی نخواهد شد» (کارینجی، ۱۹۵۶م: ۲۸۶). «هنری اینگ»<sup>۴</sup>، روان‌شناس امریکایی در کتاب «بازگشت به ایمان» نوشته است: «در نتیجه تجربه طولانی خود در اجرای آزمایش‌های روانی بر روی کارگران - در خصوص انتخاب‌ها و ارشادهای شغلی - به این موضوع پی برده‌ام که افراد متدین و کسانی که به معابد رفت‌وآمد می‌نند، دارای شخصیتی قوی‌تر و بهتر از بی‌دینان یا کسانی هستند که هیچ‌وقت به عبادت خداوند نمی‌پردازند» (القرضاوی، ۱۹۷۸م: ۳۴۲).

افزون‌بر روان‌شناسان و روان‌کاوان، بسیاری از اندیشمندان معاصر غربی این مسئله را گوشزد می‌کنند که دراصل، مشکل انسان معاصر، به نیاز وی به

شده است که طرفدار توجه بیشتر به دین برای سلامت روان و درمان بیماری‌های روانی است. آنها معتقدند، در ایمان به خدا نیروی خارق‌العاده‌ای وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان متدین می‌بخشد و در تحمل سختی‌های زندگی او را کمک می‌کند و از نگرانی و اضطرابی دور می‌سازد که بسیاری از مردم در معرض ابتلای آن هستند؛ قرنی که توجه فراوان به زندگی مادی بر آن سیطره دارد و رقابت‌های شدیدی برای به‌دست آوردن مادیات، بر مردم حکومت می‌کند. همین گرایش به مادیات و رقابت در تملک آنها، باعث فشار روحی بر انسان معاصر و سردرگمی او شده و او را در معرض تهاجم اضطراب‌ها و بیماری‌های مختلف روانی قرار داده است. یکی از نخستین کسانی که این مسئله را مطرح کرد، «ویلیام جیمز»<sup>۱</sup> فیلسوف و روان‌شناس امریکایی بود. او می‌گوید: «ایمان، بدون شک مؤثرترین درمان اضطراب است»؛ «ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد، فقدان ایمان، زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی‌های زندگی اعلام می‌دارد». درجایی دیگر می‌گوید: «میان ما و خداوند رابطه ناگسستنی وجود دارد، اگر ما خود را تحت اشراف خداوند متعال درآوریم و تسلیم او شویم، تمام آمال و آرزوهایمان متحقق خواهد شد». نیز بیان می‌دارد: «همان‌طوکه امواج خروشان و غلتان اقیانوس نمی‌تواند آرامش ژرفای آن را برهم زند و امنیت آن را پریشان سازد، شایسته است که دگرگونی‌های سطحی و موقت زندگی، آرامش درونی انسان را که عمیقاً به خداوند ایمان دارد، برهم نزند؛ چراکه انسان متدین واقعی، تسلیم اضطراب نمی‌شود و توازن شخصیت خویش را حفظ می‌کند و همواره آماده‌ی مقابله با مسائل

2. Carl G. Jung

3. Brill A. A.

4. Henry Link

1. William James

روانی شروع می‌شود؛ اما ایمان به خدا اگر از کودکی در نفس انسان استقرار یابد نوعی مصونیت و پیشگیری از آسیب بیماری‌های روانی است. قرآن، امنیت و آرامشی را که ایمان، در نفس مؤمن ایجاد می‌کند، چنین توصیف می‌فرماید:

«آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد ۱۳: ۲۸).

«هیچ رنج و مصیبتی به شما نرسد مگر به فرمان خدا (و به خیربندگان) و هر که به خدا ایمان آرد خدا دلش را (به مقام عالی رضا و تسلیم) هدایت کند و خدا بر همه‌ی امور عالم آگاه است» (تغابن ۶۴: ۱۱).

در کتاب «الایمان و الحیات» چنین آمده است: «اصولاً آرامش و استقرار و امنیت نفس برای مؤمن متحقق می‌شود؛ زیرا ایمان راستینش به خداوند، او را نسبت به کمک و حمایت و نظر لطف خداوندی امیدوار می‌سازد. مؤمن در عبادت و کارهایی که برای رضای خدا انجام می‌دهد، همواره به خداوند نظر دارد و به همین دلیل احساس می‌کند که خداوند همواره با اوست و به او کمک می‌کند. به همین احساس که خدا یاور اوست، ضامن استقرار احساس امنیت و آرامش در نفس وی می‌باشد» (القرضاوی، ۱۹۷۸م: ۱۱۳-۱۱۵).

مؤمنی حقیقی که به خدا ایمان دارد، از هیچ چیز در این دنیا نمی‌هراسد؛ چون می‌داند تا خدا نخواهد هیچ شرّ و آزاری به او نمی‌رسد و تا خدا نخواهد هیچ انسان یا قدرتی در دنیا قادر نیست به او ضرری برساند یا خیری را از او دریغ بدارد؛ از این رو، مؤمن واقعی، انسانی است که امکان ندارد ترس یا اضطراب بر او چیره شود.

«آری کسی که در برابر خداوند تسلیم شود و نیکوکار باشد، پاداش او نزد پروردگارش ثابت است، نه ترسی

دین و ارزش‌های معنوی برمی‌گردد؛ برای مثال، مورخ معروف، «آرنولد جی. توینبی»<sup>۱</sup> می‌گوید بحرانی که اروپاییان در قرن حاضر دچار آن شده‌اند، اساساً به فقر معنوی آنها بازمی‌گردد. او معتقد است که تنها راه درمان این فروپاشیدگی اخلاقی که غرب از آن رنج می‌برد، بازگشت به دین است (الجنیدی، ۱۹۷۷م: ۱۹۵).

ایمان، تأثیر بسزایی در نفس انسان دارد؛ چراکه اعتماد به نفس و قدرت او را بر صبر و تحمل سختی‌های زندگی افزایش می‌دهد و احساس امنیت و آرامش را در نفس او مستقر می‌سازد و در درونش آسودگی خاطر به وجود می‌آورد و انسان به این ترتیب، غرق در احساس خوشبختی می‌شود. حال این سؤال پیش می‌آید که ایمان چگونه انسان را به این مرحله از آرامش روانی می‌رساند؟

### الف) رابطه ایمان و احساس امنیت

کلیه مکاتب روان‌درمانی دلیل اصلی بروز عوارض بیماری‌های روانی را اضطراب می‌دانند؛ ولی برای تعیین عوامل اضطراب‌برانگیز، اختلاف نظر دارند. این مکاتب، هدف اصلی روان‌درمانی را رهایی از اضطراب و به وجود آوردن احساس امنیت در نفس انسان می‌دانند؛ اما برای تحقق این هدف از روش‌های مختلف درمانی پیروی می‌کنند؛ ولی همان‌طور که پیشتر یادآور شدیم، این روش‌ها همیشه در درمان کامل بیماری‌های روانی موفق نبوده‌اند.

بررسی تاریخ ادیان به‌ویژه دین اسلام، نشان می‌دهد که ایمان به خدا، در درمان این‌گونه بیماری‌ها و تحقق احساس امنیت و آرامش و پیشگیری از اضطراب و بیماری‌های روانی ناشی از آن، به‌طور کامل موفق بوده است. این مسئله شایان توجه است که درمان، به‌طور معمول پس از ابتلای شخص به بیماری

بر آنهاست و نه غمگین خواهند شد» (بقره ۲: ۱۱۲).

«کسانی که گفتند پروردگار ما الله است؛ سپس استقامت به خرج دادند نه ترسی برای آنهاست و نه غمی دارند» (احقاف ۶۶: ۱۳).

مؤمن واقعی می‌داند که روزی‌اش در دست خداوند است و هموست که ارزاق را بین مردم به اندازه تقسیم می‌کند؛ بنابراین، از فقر و تنگدستی نمی‌ترسد. اگر تقدیر خدا بر این باشد که روزی‌اش کم باشد به‌خواست خدا راضی است و به همان اندک قناعت می‌کند و شکر و سپاس خدای را برای نعمت‌های فراوان دیگرش همچون نعمت زندگی، ایمان، تندرستی و آسودگی خاطر، به‌جای می‌آورد. مؤمن واقعی درباره رزق و روزی هرگز ترس را نمی‌شناسد؛ زیرا عقیده دارد که تنها خداوند متعال، روزی‌دهنده و صاحب قوت و قدرت است.

«خداوند روزی‌دهنده و صاحب قوت و قدرت است» (ذاریات ۵۱: ۵۸)

«روزی شما در آسمان است و آنچه به شما وعده داده می‌شود» (ذاریات ۵۱: ۲۲).

«هیچ جنبندگانی در زمین نیست؛ مگر اینکه روزی او بر خداست...» (هود ۱۱: ۶).

«خداوند روزی را برای هر کس بخواهد (و شایسته بداند) وسیع و برای هر کس بخواهد (و مستحق بداند) تنگ قرار می‌دهد...» (رعد ۱۳: ۲۶).

مؤمن واقعی از مرگ نمی‌هراسد و به آن با دیدی واقع‌بینانه می‌نگرد؛ زیرا می‌داند که هیچ گریزی از آن نیست و هر انسانی دارای اجلی معین است و آنگاه که اجلس فرا رسد.

«هر کس مرگ را می‌چشد...» (آل عمران ۳: ۱۸۵).

«هر کجا که باشید مرگ شما را می‌گیرد؛ اگرچه

در برج‌های محکم باشید» (نساء ۴: ۷۸).

«تو می‌میری، آنها نیز خواهند مُرد» (زمر ۳۹: ۳۰).

«برای هر قوم و جمعیتی، زمان و سرآمد (معینی)

است و هنگامی که سرآمد آنها فرا رسد، نه ساعتی از آن تأخیر می‌کنند و نه بر آن پیشی می‌گیرند» (اعراف ۷: ۳۴).

«و خدا هرگز اجل هیچ‌کس را از وقتش که فرا

رسد مؤخر نیفکند...» (منافقون ۶۳: ۱۱).

«و هیچ انسانی عمر طولانی نمی‌کند و هیچ کس

از عمرش کاسته نمی‌شود، مگر اینکه در کتاب (علم

خداوند) ثبت است...» (فاطر ۳۵: ۱۱).

مؤمن واقعی به‌خوبی می‌داند که در این جهان،

تنها یک رهگذر است که به‌سرعت به جهان آخرت

منتقل می‌شود؛ بنابراین، در دنیا کارهای خود را بر این

اساس انجام می‌دهد که یا ایمان به خدا و عبادت و

عمل صالح، آماده زندگی آن جهان شود. مؤمن واقعی

آن‌طور که بیشتر مردم از مرگ می‌ترسند، از آن

نمی‌هراسد؛ زیرا می‌داند مرگ، او را به‌سوی قرب

الهی منتقل می‌کند، آنجا که از رضوان الهی متنعم و

به دیدار انبیا و صدیقین، خوشبخت و از نعمت‌های

بهشتی که خداوند وعده آن را داده است، بهره‌مند

می‌شود.

مؤمن واقعی از مصائب روزگار و حوادث دهر

نمی‌هراسد. او از گرفتار شدن به امراض یا پیش آمدن

حوادث ناگوار و وقوع فاجعه باکی ندارد؛ زیرا عقیده

دارد حوادث خوب یا بدی که برای مردم رخ می‌دهد،

آزمایشی ازسوی خداوند است تا معلوم شود چه

کسانی هنگام شادی و گشایش سپاس می‌گویند یا به

وقت گرفتاری، صبر پیشینه می‌کنند. مؤمن، هنگام

گرفتار شدن به بلا و شر، شکوه و زاری نمی‌کند؛

راه صبر و بردباری پیش می‌گیرد و خدا را شکر

می‌کند و از او می‌خواهد که شرّ و گرفتاری را از او

دور سازد.

«...و ما شما را با بدی‌ها و نیکی‌ها آزمایش می‌کنیم

و سرانجام به‌سوی ما بازمی‌گردید» (انبیاء ۲۱: ۳۵).

بخشاینده گناهان است.

«کسی که کار بدی انجام دهد یا به خود ستم کند؛ سپس از خداوند طلب آمرزش نماید، خدا را آمرزنده و مهربان خواهد یافت» (نساء ۴: ۱۱۰).

«من کسانی را که توبه کنند و ایمان آورند و عمل صالح انجام دهند، سپس هدایت شوند می‌آمرزم» (طه ۲۰: ۸۲).

«بگو: ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید از رحمت خداوند نومید نشوید که خداوند همه گناهان را می‌آمرزد که او خدایی بسیار آمرزنده و مهربان است» (زمر ۳۹: ۵۳).

اعتراف مؤمن به گناه و توبه به درگاه خداوندی، او را از کوشش برای دور نگه داشتن فکر گناه از ذهن — برای رهایی از ناراحتی روانی ناشی از گناه — بازمی‌دارد.

توضیح اینکه کوشش برای دور نگه داشتن فکر گناه از ذهن در نهایت، به سرکوب ناخودآگاه آن می‌انجامد؛ اما باید توجه داشته باشیم که سرکوب فکر گناه باعث نمی‌شود آن نیروی انفعالی احساس پستی و حقارتی که همراه فکر گناه وجود داشته است نیز از بین برود؛ بنابراین، نیروی انفعالی مزبور به شکل اضطرابی مبهم و پیچیده در انسان بروز می‌کند که باعث رنج و ایجاد تشنج روانی در شخص می‌شود؛ در نتیجه انسان سعی می‌کند با پناه‌بردن به عوارض برخی از بیماری‌های روانی، از شدت آن بکاهد. قسمت اعظم تلاش روانکاو در چنین حالاتی صرف جست‌وجو درباره این مهارت‌های دردآور، کهنه و سرکوب‌شده در ضمیر ناخودآگاه انسان می‌شود. روانکاو سعی می‌کند بیمار را به یادآوری مجدد آن کارها و مقابله با آنها وادارد تا به جای اینکه آنها را انکار کرده و با سرکوبشان از رودرویی با آنها فرار کند، نوعی قضاوت عقلانی پیدا کند؛ یعنی به صدور

مؤمن واقعی غم و اندوه خود را آشکار نمی‌سازد و در خاطرات اندوهناک گذشته زندگی نمی‌کند و برای چیزهای ازدست‌رفته افسوس نمی‌خورد. از این رو، برخلاف بسیاری از مردم که اندوه ناشی از غم و درد ایام گذشته را بر دوش می‌کشند، هیچ‌گونه احساس اندوه نمی‌کند؛ چنان‌که هنگام رسیدن به خیر و خوبی نیز راه فساد و تباهی در پیش نمی‌گیرد و استکبار و طغیان نمی‌ورزد؛ بلکه خدا را برای خیری که به او عطا فرموده است، سپاس می‌گویند.

«هیچ مصیبتی در زمین و نه در وجود شما روی نمی‌دهد، مگر اینکه همه آنها قبل از آنکه زمین را بیافرینیم در لوح محفوظ ثبت است و این امر برای خداوند آسان است. این به خاطر آن است که برای آنچه از شما فوت شده تأسف نخورید و به آنچه به شما داده است دل بسته و شادمان نباشید و خداوند هیچ متکبر فخر فروشی را دوست ندارد» (حدید ۵: ۲۲-۲۳).

مؤمن واقعی هیچ‌گاه دچار اضطراب ناشی از احساس ناخودآگاه گناه نمی‌شود. این احساس گناه همان چیزی است که بیشتر بیماران روانی از آن رنج می‌برند. اضطراب ناشی از مؤمن، معلول چند علت است: ۱. مؤمنی که از دوران کودکی بر اساس تربیت صحیح اسلامی رشد کرده است، به آسانی در معرض فریب قرار نمی‌گیرد و به ارتکاب معاصی و گناهانی وارد نمی‌شود که باعث عذاب وجدان و احساس پستی و حقارت نفس و قربانی احساس گناه و سرزنش وجدان شود.

۲. بدیهی است که هر انسانی در معرض ارتکاب اشتباه قرار دارد و مؤمن نیز از این قانون مستثنا نیست؛ اما او هنگام ارتکاب به خطا، در یادآوری گناه و اعتراف به آن تردیدی به خود راه نمی‌دهد و در پیشگاه خداوند متعال برای خطای خود، استغفار و توبه می‌کند؛ زیرا می‌داند خداوند سبحان توبه‌پذیر و

«... و هر کسی شریکی برای خدا قرار دهد، گویی از آسمان سقوط کرده و پرندگان (در وسط هوا) او را می‌ربایند یا تندباد او را به مکانی دور پرتاب می‌کند» (حج: ۲۲: ۳۱).

قرآن بر حالت خودباختگی و خسارت‌هایی که کافران از آن رنج می‌برند، با سوگند تأکید می‌ورزد. «قسم به عصر؛ که انسان همه در خسارت و زیان است؛ مگر آنان که به خدا ایمان آورده و نیکوکار شدند و به‌درستی و راستی و پایداری و در دین یکدیگر را سفارش کرده‌اند» (والعصر: ۱۰۳).

ایمان به خداوند متعال و پیروی از روشی که در قرآن برای انسان ترسیم شده و تبعیت از سنت و سیره پیامبر (ص)، تنها راه رهایی انسان از اندوه و اضطراب است (ابن حزم، ۱۹۷۸م: ۱۵-۱۶)؛ چراکه به امنیت و سعادت انسان منتهی می‌شود؛ همچنان‌که نبود ایمان و پیروی نکردن از روش الهی، به اندوه و اضطراب و بدبختی منجر می‌شود.

«(خداوند) فرمود: هر دو (همچنین شیطان) از آن (بهشت) فرود آید؛ درحالی که دشمن یکدیگر خواهید بود؛ ولی هرگاه هدایت من به سراغ شما آید هر کس از هدایت من پیروی کند نه گمراه می‌شود و نه در رنج خواهد بود؛ و هر کس از یاد من روی گردان شود زندگی (تنگ و سختی) خواهد داشت؛ و روز قیامت او را نابینا محسور کنیم» (طه: ۲۰: ۱۲۳ - ۱۲۴).

### ب) ایمان و احساس وابستگی به گروه

قرآن، مؤمن را تشویق می‌کند برادران ایمانی خود را دوست بدارد و به آنان نیکویی و مساعدت کند.

«مؤمنان برادر یکدیگرند؛ بنابراین، میان دو برادر خود صلح برقرار سازید و تقوای الهی پیشه کنید تا مشمول رحمت او شوید» (حجرات ۴۹: ۱۰).

«پس وای بر نمازگزاران که در دل از یاد خدا

حکم درباره‌شان بپردازد. مؤمن با یادآوری گناهان و اعتراف به آنها و استغفار و توبه، سبب جلوگیری از سرکوب ناخودآگاه احساس گناه می‌شود؛ زیرا این‌گونه سرکوب کردن باعث ایجاد اضطراب و بروز عوارض بیماری روانی می‌شود.

از مطالب بالا روشن می‌شود، مؤمن واقعی از چیزهایی که بیشتر مردم از آنها می‌ترسند؛ مانند مرگ، فقر و بیماری و گرفتاری‌های روزگار، نمی‌ترسد و از آنجاکه مصائب روزگار را آزمایشی الهی می‌داند، معتقدند باید در برابر مصائب صبر پیشه کند و توانایی‌های زیادی در تحمل گرفتاری‌ها داشته باشند. او احساس گناه خود را سرکوب نمی‌کند؛ بلکه به آن اعتراف می‌کند و از خداوند آمرزش می‌طلبد. باتوجه‌به این مسائل، تعجبی ندارد که یک مؤمن واقعی همواره امنیت خاطر روانی و آرامش قلبی داشته باشد و وجودش از احساس رضایت لبریز باشد.

«هرکس عمل صالح کند، درحالی که مؤمن خواه مرد باشد یا زن، به او حیات پاکیزه می‌بخشیم و پاداش آنها را به بهترین اعمالی که انجام دادند خواهیم داد» (نحل: ۶: ۹۷).

ایمان‌نداشتن به خدا، زندگی را از مفاهیم عالی و ارزش‌های شریف انسانی دور می‌دارد و باعث می‌شود انسان احساس رسالت خود را در زندگی به‌عنوان جانشین خدا در زمین از دست بدهد و بینش روشنی درباره اهداف بزرگ زندگی خود؛ یعنی عبادت خدا و قرب به او و جهاد با نفس برای رسیدن به تکامل انسانی- که موجب سعادت دنیا و آخرت اوست- نداشته باشد. قرآن حالت تعارض و اضطراب و سرگردانی و خودباختگی را که به انسان بی‌ایمان دست می‌دهد، به حالت فردی تشبیه می‌کند که از سمن فرو افتاده است و پرندگان او را در میان آسمان و زمین می‌ربایند یا تندباد به مکانی دور پرتابش می‌کند.



بکوشند. او معتقد بود بیماران روانی هرچه در درون جامعه بیشتر و رابطه‌شان با مردم بهتر باشد، بیماری‌شان زودتر درمان خواهد شد. آدلر در این باره می‌گوید: «...هدف من از تمام این تلاش‌ها جلب توجه بیماران خود نسبت به دیگران است؛ زیرا وقتی بیمار، درون گروه خویش جای گرفت و با افراد گروه به‌طور مساوی همکاری و مساعدت کرد؛ در واقع، سلامت خود را بازیافته است. به‌نظر من مهم‌ترین موضوعی که دین و مذهب به آن سفارش کرده است، دوست داشتن همسایه و کمک کردن به اوست. فردی که از مساعدت دیگران سر بازمی‌زند، شایسته است سختی‌ها و مشکلات بر او فرو بارد. تمام آنچه زندگی از فرد می‌خواهد این است که کارگری تولیدکننده و دوستدار باشد و در محبت بکوشد» (کارینجی، ۱۹۵۶م: ۲۶۲ - ۲۶۴).

آدلر عقیده دارد انسان می‌تواند با تقویت روابط خود با مردم و به‌طور کلی با جامعه بشری و با کارهای سودمند اجتماعی و اظهار محبت و دوستی، از احساس اضطراب رهایی یابد؛ به عبارت دیگر، اضطراب انسان وقتی پایان می‌پذیرد که او بتواند وابستگی خود به بشریت را تحقق بخشد (Adler, 1927: p239; May, 1950: pp128-130).

وابستگی و دوستی دوطرفه فرد و گروه و ارتباط انسانی بین آنها، از عوامل مهمی است که به تشکیل شخصیتی سالم و تحقق امنیت خاطر و آرامش انسان کمکی شایان می‌کند.

### ج) روش قرآن در روان‌درمانی

برای ایجاد تعدیل یا تغییر شخصیت و رفتار افراد، ضرورت دارد ابتدا تعدیل یا تغییر افکار و گرایش‌های فکری افراد بررسی شود؛ چراکه رفتار انسان به مقدار زیادی تحت تأثیر افکار و گرایش‌های خود فرد قرار

غافل دارند؛ هم‌آن‌ان که (اگر طاعتی کنند به) ریا و خودنمایی کنند؛ و زکات و احسان را (از فقیران و هر خیر کوچک را حتی قرض را هم از محتاجان) منع کنند» (مأمون ۱۰۷: ۴ - ۷).

قرآن مسلمانان را به تعاون و همکاری و ایجاد جامعه‌ای متحد تشویق می‌کند؛ جامعه‌ای که مؤمن، خود را جزئی از بنای رفیع تکامل یافته آن حس کند. «...و (همواره) در راه نیکی و پرهیزکاری با هم تعاون کنید و (هرگز) در راه گناه و تعدی همکاری ننمایید...» (مائده ۵: ۲).

قرآن با تأکید بر نماز جماعت در روز جمعه که مسلمانان برای آشنا شدن با یکدیگر و نماز عبادت در مساجد اجتماع می‌کنند، بر ایجاد روحیه گروهی در نفس مسلمانان تأکید کرده است.

تأکید قرآن درباره اظهار محبت مسلمانان به یکدیگر و گردهمایی و ایجاد صفوف از یک سو باعث رشد عاطفه نوع دوستی در نفس و تقویت آنان به ایثار و رعایت منافع مردم و به‌طور کلی جامعه می‌شود و از سوی دیگر موجبات تضعیف حالت‌های انفعالی نفرت و کینه‌توزی و انگیزه‌های ظلم، تجاوز و تمایل به حبّ ذات و خودخواهی را فراهم می‌آورد.

شکی نیست که توانایی در دوست داشتن مردم و انجام کار نیک و مفید برای جامعه، سبب تقویت احساس وابستگی به گروه و از بین رفتن احساس انزوا و تنهایی می‌شود. احساس وابستگی به گروه و توجه به نقش فعال خود در جامعه، اهمیت بسیاری در سلامت روانی فرد دارد. بسیاری از روان‌درمانگران به اهمیت روابط انسانی برای تأمین سلامت روانی توجه کرده‌اند؛ مانند «آلفرد آدلر»<sup>۱</sup> که کوشیده است بیماران روانی خود را راهنمایی کند تا به دیگران توجه کنند و برای تأمین امکانات رفاهی و کمک به نیازمندان

1. Alfred Adler

خوشبختی را احساس می‌کند.

«...خداوند سرنوشت هیچ قوم (و ملتی) را تغییر نمی‌دهد، مگر آنکه خود آن را تغییر دهند» (رعد ۱۳: ۱۱).

قرآن به منظور تغییر افکار و گرایش‌ها و رفتارهای مردم و هدایت آنها به صلاح و خیر؛ و نجات از گمراهی و جهل و ایجاد افکاری تازه درباره‌ی ماهیت و رسالت انسان و ارزش‌های اخلاقی و الگوهای والای زندگی، نازل شد. قرآن تغییراتی شگرف در مردم ایجاد کرد که در پایه‌ریزی نظام جدید زندگی شخصی و نظام روابط انسانی در خانواده، یا به‌طور کلی در جامعه، مؤثر بوده و موقعیت‌های عظیمی برای تحت تأثیر قرار دادن انسان به‌دست آورده است. به‌طور خلاصه می‌توان گفت، در میان تمام کتب آسمانی که طی تاریخ نازل شده است، قرآن به‌نحوی مطلوب و بی‌نظیر موفق شد، تغییراتی بسیار مؤثر در شخصیت مسلمانان و جامعه اسلامی به‌وجود آورد و در مدتی کوتاه، از مسلمانان، انسانی کامل و متعادل و آرام و مطمئن بسازد تا بتوانند با نیروی خارق‌العاده‌ی این تغییر، دنیا را تکان دهند و مسیر تاریخ را دگرگون سازند. حال این سؤال پیش می‌آید که قرآن چگونه توانست روان عرب‌ها را درمان کند و شخصیت آنها را تغییر دهد؟ این همان سؤالی است که می‌کوشیم به پاسخ آن در ادامه دست یابیم.

### ۱. ایمان به توحید

تغییر عقیده (از شرک به توحید) در واقع، نخستین چیزی بود که قرآن می‌خواست آن را در نفوس عرب‌ها ایجاد کند؛ از این رو، هدف آیاتی که در مرحله‌ی نخست دعوت اسلامی در مکه نازل شد، تأکید بر عقیده توحیدی بود. روش برتر قرآن در بلاغت که عرب‌ها از قبل نظیر آن را ندیده بودند و نیز استدلال‌های عقلی مقنع آن در عرضه‌ی موضوعات و

دارد. هدف اساسی روان‌درمانی، تغییر نوع تفکرات بیماران روانی درباره‌ی خودشان و مردم و زندگی و مشکلاتی است که پیشتر از مقابله با آنها عاجز بودند و همین موجب اضطرابشان شده است. بیمار روانی، با تغییر افکاری که در اثر درمان حاصل می‌کند، در برابر مشکلات و حل آنها توانا می‌شود و اغلب پس از درمان درک می‌کند، مشکلاتی که در گذشته سبب اضطراب و بیماریش می‌شده‌اند، به آن اندازه‌ای که او تصور می‌کرد حائز اهمیت نبوده و در واقع دلیل موجهی برای اضطراب شدید برای آنها وجود نداشته است.

یادگیری عملی است که در جریان آن، افکار، گرایش‌ها، عادت‌ها و رفتارهای انسان تعدیل می‌شود و تغییر می‌یابد. کار روان‌درمانی در اصل، تصحیح یادگیری‌های نادرست گذشته است که بیمار در جریان آن با افکاری اشتباه یا اوهامی درباره‌ی خود و دیگران و زندگی و مشکلات اضطراب‌انگیزی مواجه بوده است. بیمار روش‌های مشخصی از رفتار دفاعی را می‌آموزد که به واسطه آنها از روبه‌رو شدن با مشکلات فرار می‌کرده است؛ که آن روش‌ها از شدت اضطراب کم می‌کند. روان‌درمانگر می‌کوشد افکار بیمار را تصحیح کند و او را وادارد که به خود و مردم و مشکلات خویش با دیدی واقع‌بینانه و درست بنگرد و به‌جای فرار از مشکلات، با آنها مقابله کند؛ همچنین، به‌جای ادامه دادن حالت درگیری روانی که ناشی از عجز در حل مشکلات است، برای حل آنها بکوشد. این تغییر نگرش، نسبت به خود و مردم و زندگی، بیمار را در مقابله با مشکلات و حل آنها توانا می‌سازد و به‌این ترتیب، از درگیری روانی و اضطراب، رهایی می‌بخشد و این موضوع کمابیش باعث نشاط و طراوت بیمار و آغاز فعالیت نوینی در زندگی او می‌شود؛ به‌طوری‌که رضایت روحی، آسودگی خاطر و

تقوا به این معناست که انسان تمام کارهایی را که به او محول شده است به نحو احسن انجام دهد؛ زیرا او در اعمال خود به دلیل کسب رضایت و ثواب الهی همواره به خداوند متعال نظر دارد و این دلیلی است تا انسان برای اینکه کارهای خود را همیشه به نحوی مطلوب انجام دهد، به بهبود ذات و رشد توانایی‌ها و اطلاعات خود بپردازد. تقوا به این معنا، نیرویی است که انسان را به سوی رفتار بهتر و برتر و رشد و ارتقای نفس راهنمایی می‌کند و از رفتار زشت و انحرافی و غیرانسانی بازمی‌دارد و رسیدن به این مرحله، مستلزم جهاد با نفس و سیطره برخواسته‌ها و تمایلات آن است. بنابراین، انسان باید با نیروی ایمان و تقوا بر نفس خود مسلط شود. تقوا، یکی از عوامل اصلی رشد، تکامل و توازن شخصیت است و انسان را وامی‌دارد نفس خود را به عالی‌ترین مراحل کمال انسانی به رشد برساند.

«ای کسانی که ایمان آوردید اگر از (مخالفت فرمان) خدا بپرهیزید برای شما وسیله‌ای برای جدایی حق از باطل قرار می‌دهد (و روشن‌بینی خاصی که در پرتو آن حق را از باطل خواهید شناخت) و گناهان شما را می‌پوشاند و شما را می‌آمرد و خداوند فضل و بخشش عظیم دارد» (انفال ۸: ۲۹؛ صابونی، ۱۹۰۰م: ۹۹/۲).

«ای کسانی که ایمان آوردید از خدا بپرهیزید و سخن حق و درست بگویید تا خدا اعمال شما را اصلاح کند و گناهانتان را بپامرد و هر کس اطاعت خدا و رسولش کند به رستگاری (و پیروزی) عظیمی نایل شده است» (احزاب ۳۴: ۷۰ - ۷۱).

«...و هر کس متقی و خداترس باشد، خدا (مشکلات) کار او را در (دو عالم) آسان می‌گرداند» (طلاق ۶۵: ۴).

### ۳. عبادت

گرچه تغییر افکار، گام نخست و ضروری برای تغییر

احکام و ذکر داستان‌ها و ضرب‌المثل‌ها که برای توضیح و بازشدن مفاهیم و تقریب آنها به اذهان و جلب توجه شنوندگان آورده شده‌اند؛ و نیز به کار بردن روش‌های تشویق و تهدید برای ایجاد انگیزه یادگیری و تکرار برخی مفاهیم به منظور تثبیت آنها در روی آوری مردم به دین جدید و ایمانشان به توحید، تأثیر فراوانی داشته است. ایمان به توحید، نخستین گام برای ایجاد تغییرات عظیم در افکار بشر بود؛ زیرا ایمان، نیرویی معنوی در انسان به وجود می‌آورد که نوع برداشت وی را از مفهوم ذات خود، مردم، زندگی و رسالت و مسئولیتش در آن، معتقد می‌سازد و قلبش را از محبت خداوند متعال و رسول اکرم (ص) و مردم اطرافش و به‌طور کلی بشریت مالا مال می‌سازد و نوعی احساس امنیت و آرامش در او برمی‌انگیزد.

### ۲. تقوا

تقوای الهی همراه و پیرو ایمان است و به این معناست که انسان بتواند با دوری از ارتکاب گناهان و التزام به روش الهی در زندگی - که قرآن بر ایمان ترسیم فرموده و رسول خدا (ص) بیان کرده است - خود را از غضب خداوندی حفظ کند؛ بنابراین، انجام اوامر و ترک نواهی الهی همان تقواست.

مفهوم تقوا در بردارنده این معناست که انسان، بر انگیزه‌ها و انفعال‌ها و تمایلات و خواسته‌های خود حاکمیت و تسلط دارد و تنها در حدودی که شرع مقدس اجازه می‌دهد به ارضای آنها می‌پردازد. مفهوم تقوا به معنی سرکوب کردن انگیزه‌های فطری نیست؛ بلکه تنها به معنای مهار کردن و تسلط یافتن و ارضای آنها در حدود اجازه شرع است. مفهوم تقوا، در بردارنده این مطلب نیز هست که انسان در کارهای خود همواره باید در جست‌وجوی حق، عدالت، امانت و راستی باشد و با مردم به خوبی رفتار کند و از تجاوز و ستم بپرهیزد.

عبادات در اوقاتی معین، اطاعت از خداوند و امتثال اوامر الهی را به مؤمن یاد می‌دهد و باعث می‌شود او همواره با خضوعی کامل در تمام کارها به خداوند نظر داشته باشد. همچنین، صبر و تحمل سختی‌ها و جهاد با نفس و تسلط بر خواسته‌ها و خواهش‌ها و اظهار محبت و نیکی به مردم را به او می‌آموزد و روحیه همکاری و همبستگی اجتماعی او را رشد می‌دهد. اینها همه خصلت‌های پسندیده‌ای است که یک شخصیت رشديافته و متکامل را از دیگران جدا می‌سازد. شکی نیست که انجام مخلصانه و منظم این عبادت‌ها سبب می‌شود مؤمن بتواند چنین خصوصیات را تحصیل کند؛ خصوصیات که پایه‌های درست سلامت روانی او را تشکیل می‌دهد و او را از ابتلای به بیماری روانی حفظ می‌کند؛ چنانچه توضیحات زیر، روشنگر تأثیر عبادات بر شخصیت مسلمانان است.

### الف) نماز

کلمه «نماز» نشان می‌دهد که رابطه‌ای بین انسان و پروردگار وجود دارد؛ زیرا انسان در نماز با خضوع و خشوع و جسمی نحیف و ضعیف در برابر پروردگار و آفریدگار بزرگ قادر و توانا در تمام هستی می‌ایستد؛ خدایی که بر تمام ذرات هستی حاکم؛ و مدبر امور در آسمان‌ها و زمین است؛ خدایی که مرگ و زندگی در ید قدرت اوست و رزق و روزی را بین مردم تقسیم می‌کند و قضا و قدر و هر خیر و شرّی که به ما می‌رسد، به امر او انجام می‌پذیرد. وقوف خاشعانه و خاصعانه انسان هنگام نماز در برابر خداوند متعال به او نیروی معنوی می‌بخشد که حسن صفای روحی و آرامش قلبی و امنیت روانی را در او برمی‌انگیزد؛ چون انسان هنگام نماز- البته در صورتی که به‌طور صحیح و شایسته برگزار شود- با تمام اعضای بدن و خواص

شخصیت و رفتار فرد است، یادگیری رفتارهای جدید نیز مستلزم ممارست طولانی است؛ یعنی برای تثبیت و استقرار در نفس، نیاز به تمرین دارد. ما تجربه‌ای را یادآور شدیم که روشن می‌کند افرادی که کلمات را برای یادگیری بر زبان می‌آورند و تکرار می‌کنند، آن را سریع‌تر از افرادی یاد می‌گیرند که تنها به شنیدن و دیدن و نمایش کلمات در برابر خود (مانند فیلم) اکتفا می‌کنند؛ ولی به زبان نمی‌آورد. درباره یادگیری مهارت‌های حرکتی و حرفه‌ای فنی و شغلی مختلف، اهمیت مشارکت فعال امری بدیهی است؛ زیرا فرد بدون ممارست عملی و تمرین این‌گونه مهارت‌ها و حرفه‌ها نمی‌تواند آنها را یاد بگیرد. در روان‌درمانی، برای درمان بیمار کافی نیست تنها به شناخت ماهیت مشکلات و تغییر فکر و بینش خود نسبت به آنها در زندگی دست یابد؛ بلکه، بیمار روانی باید مهارت‌های جدید در زندگی و پیاده کردن افکار نو را درباره خود و مردم در زمینه‌های تازه کسب کند. به این ترتیب، می‌بیند که رفتار جدیدش سبب موفقیت‌هایی در روابط انسانی وی شده، و تغییراتی روشن در رفتار دیگران در برابر او پدید آمده است. بیمار می‌بیند مردم نسبت به او به میزان زیادی اظهار عواطف مثبت، مانند صداقت و محبت و قدردانی می‌کنند. با ممارست عملی رفتارهای تازه ناشی از افکار جدید در زندگی و نتایج رضایت‌بخشی که ممارست دربردارد، تغییر زیادی در شخصیت بیمار ایجاد می‌شود و او را با گام‌هایی سریع به سوی درمان پیش می‌برد. قرآن برای پرورش شخصیت مردم و ایجاد تغییر در رفتار آنان، روش کار و ممارست عملی در زمینه افکار و عادات جدید رفتاری به کار گرفته است و در نظر دارد در نفوس آنان تحکیم بخشد. خداوند متعال به همین منظور عبادات مختلفی همچون نماز، روزه، زکات و حج را واجب کرده است. انجام منظم و مرتب این

خود متوجه خدا می‌شود و از همه اشتغالات و مشکلات دنیا روی برمی‌گرداند و به هیچ چیز، جز خدا و آیات قرآن که در نماز بر زیان می‌آورد، فکر نمی‌کند. همین روی گردانی کامل از مشکلات و هموم زندگی و نیندیشیدن به آنها در اثنای نماز، باعث ایجاد حالتی از آرام‌سازی (نجاتی ۱۳۸۱: ۳۸۹) کامل و آرامش روان و آسودگی عقل در انسان می‌شود. این حالت آرام‌سازی و آرامش روانی نماز، از نظر درمانی در کاهش شدت تشنجات عصبی حاصل از فشار زندگی روزانه و پایین آوردن حالت اضطرابی را که برخی از مردم دچار آن هستند، تأثیر بسزایی می‌گذارد. دکتر «توماس هایسلوپ»<sup>۱</sup> می‌گوید: مهم‌ترین عامل خواب آرام‌بخشی که من طی سال‌های متمدای تجربه و مهارتم در مسائل روانی به آن پی بردم، همین نماز است. من به‌عنوان یک پزشک می‌گویم مهم‌ترین وسیله ایجاد آرامش در روان و اعصاب انسان که من تاکنون شناخته‌ام، نماز است (کارینجی، ۱۹۵۶م: ۳۵۹ - ۳۶۰).

«آرام‌سازی» یکی از وسایل مورد استفاده برخی از روان‌درمانگران جدید برای درمان بیماری‌های روانی است و انسان می‌تواند آن را با تمرین بیاموزد. خواندن نماز، آن هم پنج‌بار در روز، خود بهترین تمرین آرام‌سازی و فراگیری آن می‌تواند باشد و وقتی انسان کیفیت آرام‌سازی را یاد بگیرد می‌تواند از تشنجات عصبی ناشی از فشارها و گرفتاری‌های زندگی رها شود.

پیامبر<sup>(ص)</sup> هنگام فرارسیدن اوقات نماز، می‌فرمود: «ای بلال، ما را با نماز به آرامش وادار» و در حدیثی آمده است: «هرگاه امری بر رسول خدا سخت می‌آمد به نماز می‌ایستاد» (صابونی، ۱۹۰۰م: ۱۴۴/۱) و نیز رسول اکرم<sup>(ص)</sup> فرمودند: «روشنایی چشم من در نماز

است» (مجلسی، ۱۴۰۳ق: ۱۶/۸).

حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی ناشی از نماز، انسان را از اضطرابی که بیماران روانی همواره از آن رنج می‌برند، می‌رهاند؛ چون این حالت‌ها تا مدتی پس از نماز نیز در انسان باقی می‌ماند و ادامه می‌یابد. اینان گاهی در حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی پس از نماز، با امور یا مواردی اضطراب‌انگیز روبه‌رو می‌شود یا آنها را به یاد می‌آورند. تکرار حدوث این موارد یا یادآوری آنها در حالت تمدد اعصاب و آرامش نفسانی پس از نماز، به «خاموش شدن» تدریجی اضطراب در انسان منجر می‌شود و دراصل به حالت آرامش روانی پس از نماز ارتباط می‌یابد و به این ترتیب، فرد از اضطراب و نگرانی، رها می‌گردد.

نماز که تأثیر مهمی در درمان اضطراب دارد، شبیه تأثیر روش درمان برخی از روان‌درمانگران رفتارگرایی معاصر برای درمان اضطراب بیماران روانی است. این روان‌درمانگران مانند «جوزف ولپه»<sup>۲</sup> از روشی پیروی می‌کنند که به «منع متقابل»<sup>۳</sup> معروف است و نام «درمان از طریق آرام‌سازی» یا «درمان از طریق کاهش حساسیت انفعالی» بدان اطلاق می‌شود. در این روش درمانگر، ابتدا بیمار روانی را برای ایجاد تمدد اعصاب عمیق، تمرین می‌دهد. هنگامی که مریض در حالت تمدد اعصاب قرار دارد درمانگر از او می‌خواهد یکی از اشیای اضطراب‌انگیز را در ذهن خود تصور کند؛ البته درمانگر در این باره کار با برنامه‌ای مشخص دنبال می‌کند؛ یعنی از اشیای برانگیزنده اضطراب‌های خفیف شروع می‌کند تا به تدریج به موارد اضطراب‌انگیزتر منتهی شود. وقتی به هنگام تصور امر اضطراب‌برانگیز، حالت اضطراب به بیمار دست می‌دهد، درمانگر از او می‌خواهد که آن تصور را از

2. Joseph Wolpe  
3. Reciprocal Inhibition

1. Thomas Hayes loop

انسان پس از نماز، بلافاصله به ذکر و دعا و تسبیح می‌پردازد و این خود به تداوم حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی کمک می‌کند. انسان در دعا، با خدای خود به مناجات می‌پردازد و از مشکلاتی که او را در زندگی ناراحت و مضطرب ساخته است، به درگاهش پناه می‌برد و با بازگ کردن رنج و اندوه خود از خدا می‌خواهد که در حل مشکلات و برآوردن نیازها به او کمک کند. همین بازگ کردن مشکلات اضطراب‌انگیز در چنین حالتی از آرامش روانی، به رهایی از اضطراب منجر می‌شود؛ البته به همان روشی که پیشتر شرح دادیم؛ یعنی با ایجاد ارتباط شرطی جدید میان مشکلات و حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی. بدین ترتیب، مشکلات به تدریج قدرت اضطراب‌زایی خود را ازدست می‌دهد یا حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی که حالتی مخالف اضطراب است، به صورت رابطه‌ای شرطی شده، پیوند می‌یابد. افزون‌بر این، آشکار کردن مشکلات و مسائل و بیان آنها برای شخصی دیگر، موجب آرامش روانی انسان خواهد شد. در میان درمانگران، معروف است که بیمار با یادآوری مشکلات و بازگویی آنها، خود باعث کاهش شدت اضطراب می‌شود.

حال که حالت روانی انسان با آشکار کردن مشکلات در حضور یک دوست صمیمی یا روان‌درمانگر رو به بهبود می‌رود، تصور کنید که همین انسان اگر مشکلات خود را برای خدا بازگو کند و پس از هر نماز به مناجات با پروردگار و دعا و استغاثه به درگاه او و طلب یاری از او بپردازد، حالت روانی‌اش چقدر بهبود خواهد یافت.

باید توجه داشته باشیم صرف دعا و تضرع به درگاه خداوند، باعث کاهش شدت اضطراب می‌شود؛ زیرا مؤمن می‌داند که خداوند متعال در قرآن کریم فرموده است:

ذهن خود دور سازد و بار دیگر به حالت تمدد اعصاب بازگردد. پس از اینکه بیمار آرام می‌گیرد و به حالت تمدد اعصاب بازمی‌گردد، باز از او خواسته می‌شود که همان امر اضطراب‌انگیز را دوباره تصور کند. درمان با این روش همچنان ادامه می‌یابد تا هنگامی که بیمار بتواند آن عامل اضطراب‌انگیز را در حالت تمدد اعصاب بدون احساس اضطراب تصور کند. پس از این مرحله، بیمار به تصور کردن امری اضطراب‌برانگیزتر - البته در همان حالت تمدد اعصاب - رهنمون می‌شود و به این ترتیب درمان همچنان ادامه می‌یابد تا اینکه بیمار به طور کلی از اضطراب رهایی یابد.

روش ولپه و روان‌درمانگران رفتارگرای دیگر، بر اصول «شرطی کردن»<sup>۱</sup> استوار است. در این روش درمانگر می‌کوشد میان موارد اضطراب‌انگیز و واکنش مخالف اضطراب، یعنی همان حالت تمدد اعصاب رابطه ایجاد کند (شواپن، ۱۹۷۹م: ۸۴۶ - ۸۵۴).

می‌بینیم که وجه تشابه میان روش روان‌درمانی که روان‌درمانگران رفتارگر استفاده می‌کنند و اثر درمانی منتج از نماز، بسیار مشهود است؛ زیرا اقتران حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی ناشی از نماز - که کمابیش برای مدتی پس از نماز ادامه یابد - با موارد اضطراب‌برانگیزی که در اثر مواجهه عملی با آنها در زندگی یا در اثر یادآوری آنها به وجود می‌آید، در نهایت باعث ایجاد رابطه‌های شرطی تازه، میان عوامل اضطراب‌برانگیز و واکنش تمدد اعصاب و آرامش روانی ناشی از نماز می‌شود؛ و می‌دانیم که واکنش حالت آرامش پس از نماز در واقع واکنشی مخالف با اضطراب است؛ بنابراین، انسان از اضطراب رها می‌شود و این همان روشی است که روان‌درمانگران رفتارگرا برای درمان اضطراب به کار می‌گیرند.

زنجیره‌های اضطراب و نگرانی مقید و زندانی بود؛ در نتیجه انسان، حالت نشاط و طراوت را در تمام وجودش احساس می‌کند.

البته باید توجه داشته باشیم که تأثیر نماز از جنبه دیگر، بسیار بیشتر از تأثیر روان‌درمانی آن است؛ زیرا افزون‌بر آزادشدن نیروی روانی انسان از زنجیر اضطراب، رابطه معنوی میان انسان و خداوند در اثنای نماز، به او آن‌چنان نیروی معنوی می‌بخشد که مایه تجدید امید، تقویت اراده و آزادشدن توانایی‌های سختی‌ها و انجام کارهای بسیار بزرگ قادر می‌سازد. در واقع توانایی‌ها و نیروهای عظیمی در وجود انسان نهفته شده است که کمابیش بخش کوچکی از آنها را به کار می‌گیرد. ویلیام جیمز در این باره می‌گوید: «اگر ما خود را در مقایسه با آنچه باید بدانیم باشیم بسنجیم، می‌فهمیم که موجودی نیمه زنده هستیم؛ زیرا ما تنها گوشه کوچکی از نیروهای بدنی و ذهنی خود را به کار می‌گیریم؛ یا به عبارت دیگر، هر فرد از ما، در محدوده‌های تنگی که در درون مرزهای حقیقی خود می‌سازد، زندگی می‌کند. انسان دارای نیروهای گوناگون و فراوان است، اما معمولاً به آنها توجه ندارد، یا نمی‌تواند آنها را به کار گیرد» (کارینجی، ۱۹۵۶م: ۲۳۹).

همین رابطه معنوی انسان با پروردگار در نماز و دریافت نوعی فیض الهی یا بارقه روحانی از خداوند متعال، باعث رها شدن نیروهای معنوی پنهان در انسان می‌شود و عزمش را جزم، اراده‌اش را قوی و همتش را بلند می‌گرداند؛ در نتیجه، برای پذیرش علم و معرفت آماده‌تر و برای انجام کارهای بزرگ، تواناتر می‌شود. پزشک فرانسوی «الکسیس کارل»<sup>۱</sup> ثابت کرد که نماز سبب ایجاد نشاط معنوی مشخصی در انسان می‌گردد و ممکن است به شفای سریع برخی از بیماران در زیارتگاه‌ها و معابد منجر شود (کارل، ۱۹۸۰م: ۱۷۰-۱۷۱).

«پروردگار شما فرمود: مرا بخوانید تا (دعای) شما را مستجاب کنم...» (غافر ۴۰: ۶۰).

«و هنگامی که بندگان من از تو درباره من سؤال کنند (بگو) من نزدیکم!، دعای دعاکننده را به هنگامی که مرا می‌خواند پاسخ می‌گوی...» (بقره ۲: ۱۸۶).

به‌همین دلیل است که دعا به درگاه خداوند از شدت اضطراب انسان می‌کاهد؛ زیرا مؤمن امیدوار است که خداوند دعایش را مستجاب، مشکلاتش را حل و حاجاتش را برآورده و اندوه و اضطرابش را رفع سازد. با قطع نظر از اینکه آیا خداوند متعال در عمل، دعای انسان را مستجاب می‌کند یا نه، صرف روی آوردن به خدا با دعا و امیدواری انسان به استجاب خداوند متعال، با تلقین این مطالب که احتمال استجاب دعا وجود دارد، به کاهش شدت اضطراب وی منجر خواهد شد.

روشن است که اضطراب، از عجز انسان در برابر حل تضادهای روانی وی ناشی می‌شود و دراصل، بخش بزرگی از نیروی روانی انسان برای حل تضادهای روانی مصرف می‌شود. به‌همین دلیل است که بیماران روانی نمی‌توانند به‌طور صحیح، توانایی‌ها و امکاناتشان را بروز دهند؛ چون تضادهای روانی آنها، نیروی‌شان را مصرف می‌کند و باعث تعطیل شدن توانایی‌ها و امکاناتشان می‌شود؛ اما همین بیماران روانی، وقتی درمان می‌شوند و نیروهای روانی آنان از قید و بند تضادهای روانی آزاد می‌شود، کمابیش اظهار شادابی و نشاط می‌کنند و نیروی‌شان برای کار و تولید افزایش می‌یابد.

ملاحظه می‌شود، همان نتیجه‌ای که از یک روان‌درمانی موفق حاصل می‌شود، از نماز استنتاج می‌گردد؛ زیرا آن احساس امنیت و رهایی از اضطراب را که نماز در انسان ایجاد می‌کند، باعث آزاد شدن نیروی روانی او می‌شود؛ نیرویی که از قبل در

چگونگی مقابله با مشکلات و غلبه بر آنها و نیز روش‌های رفتار بهنجار و سالم، بیان می‌کند موجب تحقق امنیت روانی و جمعیت‌خاطر افراد می‌شود. آثار پیشگیرانه نماز جمعه به این صورت است که فرد شرکت‌کننده از کودکی کمک می‌کند تا به انواع معلومات دینی و ارشادهای علمی دست یابد و سمت‌وسوی رفتارش را در زندگی به نحو صحیحی مشخص و قدرتش را در مواجهه با مشکلات افزون کند؛ اما اثر درمانی آن، مربوط به تأثیری می‌شود که خطبه‌ها در بالابردن سطح بینش و مشکلاتی که او از آن رنج می‌برد و نیز تقویت اراده‌اش در برابر سختی‌ها و غلبه بر آنها دارد. برخی از افراد پس از نماز، درباره مشکلات خود با امام به مذاکره می‌نشینند و با راهنمایی‌های او، از اضطراب خود می‌کاهند. به‌طور کلی نماز جماعت و به‌ویژه نماز جمعه، به همان اندازه در تکوین و استحکام شخصیت افراد و درمان آن مؤثر است که روان‌درمانی گروهی.

«کلاپمان»<sup>۲</sup> و دیگران به نوعی «روان‌درمانی تربیتی گروهی» پرداخته‌اند (هاربر، ۱۹۷۴م: ۲۰۹-۲۱۰) و برای افزایش بینش بیماران درباره مشکلات و انواع تضادهای روانی که دچار آن هستند و نیز مکانیسم‌های دفاعی که از آنها استفاده می‌کنند و اطلاعات و مهارت‌های دیگری که بیماران روانی به کمک آنها برای غلبه بر مشکلات نیاز دارند، سخنرانی‌های ارشادی ایراد کرده‌اند. بدیهی است این نوع روان‌درمانی تربیت گروهی، شبیه اثری است که خطبه‌های نماز جمعه برای درمان یا پیشگیری برخی از مشکلات خفیف روانی ناشی از فشار زندگی، از خود باقی می‌گذارد.

در اینجا نکته‌ای درخور توجه است و آن اینکه روان‌درمانی طبق معمول پس از بروز بیماری روانی،

«سیریل برت»<sup>۱</sup>، روان‌شناس انگلیسی بعدها نظریه ویلیام جیمز را درباره تأثیر نماز تأکید کرد و گفت: «ما به‌واسطه نماز می‌توانیم وارد انبار بزرگی از نشاط عقلانی شویم که در شرایط عادی یا راه وصول بدان را نداریم. این مطلب مأخوذ از تفکر یکی از مشهورترین روان‌شناسان، ویلیام جیمز است» (برت، ۱۹۷۷م: ۲۱).

همچنین، نماز جماعت تأثیر درمانی مهمی دارد؛ زیرا رفت‌وآمد فرد به مسجد برای ادای نماز جماعت به او فرصت می‌دهد همسایگان و بسیاری دیگر از افراد ساکن محله خود را بشناسد و همین آشنایی موجب همکاری او با دیگران و ایجاد روابط سالم اجتماعی و برقراری دوستی و مودت با مردم می‌شود. دراصل، این‌گونه روابط اجتماعی با دیگران نه تنها به رشد شخصیت و رشد انفعالی فرد کمک می‌کند؛ بلکه نیاز تعلق او را به گروه و پذیرش او را از سوی گروه، تأمین و اشباع می‌کند. این خود، عامل پیشگیری از اضطرابی می‌شود که برخی از مردم بر اثر احساس تنهایی و انزوا و عدم تعلق به گروه و با احساس عدم پذیرش توسط گروه، از آن رنج می‌برند.

همچنین است نقش درمانی نماز جمعه؛ چراکه نمازگزاران جمعه به خطبه‌های نماز گوش فرامی‌دهند و امام جمعه در جریان آن، کمابیش برخی از مشکلات اجتماعی و حیاتی را مطرح می‌کند که مردم درگیر آنها هستند و به تشریح علل پیدایش و راه درمان آنها می‌پردازد. امام جمعه، درباره برخی از رفتارهای انحرافی و نابهنجار بحث می‌کند و به تشریح علل پیدایش و بیان راه‌های غلبه بر آنها می‌پردازد. بی‌شک نمازگزاران، با استماع چنین خطبه‌هایی که مشکلات اجتماعی و فردی آنها را تشریح می‌کند، بهره می‌برند. نصایح و راهنمایی‌های ارزنده‌ای که امام جمعه درباره



همان گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شده تا پرهیزکار شوید» (بقره ۲: ۱۸۳).  
یعنی «شاید از ارتکاب گناهان پرهیز کنید؛ چراکه روزه، شهوات را که منبع و مبدأ گناهان هستند، می‌شکنند» (السیوطی، بی تا: ۲۵).

در حدیث شریف نبوی که بخاری و ابوداود روایت کرده‌اند، چنین آمده است: «روزه همچون سپری است؛ هرگاه فردی از شما روزه باشد، باید بدبذبانی و بی‌خردی و سبک‌سری را کنار بگذارد و اگر کسی با او نزاع یا فحاشی کند، باید بگوید: "من دوبار روزه هستم (روزه از غذا و از ناسزاگویی)". سوگند به کسی که جان محمد (ص) در قبضه قدرت اوست هر آینه بوی دهان روزه‌دار از بوی مشک پیش خدا خوشبوتر است. روزه‌داری که غذا و آب و شهوات را به خاطر من ترک می‌کند، من خود، پاداش روزه را می‌دهم و هر حسنه ده برابر پاداش دارد» (سابق، بی تا: ۴۳۱)

تداوم تمرین مهارکردن شهوات و تسلط بر آنها به مدت یکماه، سبب تقویت اراده می‌شود و می‌تواند رفتارهای صحیح زندگی را بیاموزد و مسؤولیت‌ها و وظایف خود را به‌خوبی انجام دهد و نیز با انگیزه‌ای برخاسته از ضمیر خود، همواره به‌انجام رفتارهای نیکو ملتزم و متعهد باشد.

روزه انسان را در برابر گرسنگی و تشنگی و شهوات دیگر زندگی مقاوم می‌کند. صبر نیز از خصلت‌های پسندیده است و خداوند سفارش می‌کند که انسان خود را به آن آراسته سازد؛ چراکه بهترین یار انسان در تحمل سختی‌های زندگی و جهاد با نفس و مقاومت در برابر هواها و شهوات نفسانی صبر است. در آینده پیرامون صبر، توضیح خواهیم داد.

از فواید روانی روزه، برانگیخته شدن عواطف اغنیا و مهربانی آنها نسبت به فقراست؛ زیرا خود، رنج

انجام می‌شود؛ اما نماز و به‌ویژه نماز جمعه از دچار شدن فرد به بیماری روانی پیشگیری می‌کند و بدون شک پیشگیری از درمان بهتر است؛ از این رو، نماز با روان‌درمانی درخور مقایسه نیست.

مطلب دیگر اینکه «وضو» به‌عنوان مقدمه نماز، نه تنها موجب تطهیر جسم از آلودگی‌ها می‌شود؛ بلکه تطهیر روح را دربرمی‌گیرد. با وضو گرفتن - در صورتی که به‌طور صحیح انجام شود - مؤمن احساس می‌کند جسم و روحش از آلودگی گناهان و لغزش پاک شده است. این احساس پاکی و طهارت جسمی و روحی انسان را برای ارتباط معنوی با خداوند و ورود به حالت آرام‌سازی جسمی و روحی در نماز، آماده می‌کند.

وضو افزون‌بر این تأثیر روانی، تأثیر فیزیولوژیک نیز دارد که برخی از نویسندگان و پزشکان به آن اشاره کرده‌اند (نجاتی، ۱۳۸۱: ۳۹۶)؛ زیرا ثابت شده است شستن قسمت‌هایی از بدن، آن هم روزانه پنج‌بار و در فاصله‌های مشخصی از کار روزانه، باعث استراحت و آرام‌سازی عضلات و تخفیف تشنج جسمی و روانی انسان می‌شود؛ از این رو، می‌بینیم پیامبر اکرم (ص) سفارش فرموده است که انسان هنگام خشم، وضو بگیرد: «اِذَا غَضِبْتَ فَتَوَضَّأْ» (الراضی، ۱۹۷۸م: ۳۹۷).

## ب) روزه

روزه از نظر روان انسان فوایدی بسیار دارد و موجب پرورش و تهذیب نفس و درمان بسیاری از بیماری‌های روانی و جسمی می‌شود. خودداری از خوردن و آشامیدن (پیش از فجر تا غروب آفتاب) نوعی تمرین و مقاومت در برابر شهوات و تسلط بر آنهاست و بدین ترتیب، روح تقوا در انسان دمیده می‌شود: «ای افرادی که ایمان آورده‌اید، روزه بر شما نوشته شد

بشناسی» (همان).

## د) حج

«حج» از نظر روانی فواید بسیاری دارد؛ زیرا زیارت خانه خدا در مکه مکرمه و زیارت مسجد و قبر رسول خدا<sup>(ص)</sup> در مدینه منوره و نیز زیارت منازل وحی و اماکنی که یادآور فداکاری‌های مسلمانان صدر اسلام است، به مسلمانان چنان نیروی روحی عظیمی می‌بخشد که رفتاری‌ها و هموم زندگی را از او زایل می‌کند و او را در احساس خوشبختی و آرامش و امنیت غرق می‌سازد.

همچنین، انجام مناسک حج، نوعی تمرین برای تحمّل سختی‌ها و رفتاری‌ها و نوعی ممارست در فروتنی است. تمام لباس‌های فاخر از تن درآورده می‌شود و از لباس ساده حج (احرام)، چه ثروتمند یا فقیر، به‌طور یکسان استفاده می‌کنند. این خود باعث تقویت روحیه همه مسلمانان، از نژادها و ملت‌ها و طبقات اجتماعی مختلف می‌شود. همه در مکانی واحد اجتماع می‌کنند و به پرستش خداوند متعال و دعا و تضرع به درگاه او می‌پردازند. این گردهمایی بزرگ مسلمانان از ملت‌های مختلف، فرصتی فراهم می‌آورد تا با هم مأنوس شوند و یکدیگر را بشناسند و روابط دوستانه برقرار کنند.

انجام مناسک حج، تمرینی برای مهار کردن نفس و حکومت بر شهوات و انگیزه‌های نفسانی است؛ زیرا شخص مُحرم از انجام کارهایی از جمله، نزدیکی با زنان، مجادله، اظهار دشمنی، ناسزاگویی و به‌طور کلی ارتکاب گناهان و منهیات خداوندی ممنوع است و همین به انسان می‌آموزد که در معاشرت با مردم و انجام کارهای نیک و برخورد‌های انسانی موفق باشد. «حج در ماه‌های معینی است و کسانی که حج را (با احرام و شروع مناسک حج) بر خود فرض کرده‌اند

گرسنگی را احساس می‌کنند و به نیکی و احسان بینوایان می‌پردازند و همین مسائل، روح تعاون و همکاری و همیاری اجتماعی را تقویت می‌کند. همچنین روزه‌داری به دلیل فواید طبی، سبب درمان برخی از بیماری‌های جسمی می‌شود.

## ج) زکات

یکی از فرایض در مکتب اسلام، «زکات» است و بر مسلمان واجب است که هر سال مقدار مشخصی از مال خود را به فقرا و نیازمندان انفاق کند. زکات احساس مشارکت وجدانی مسلمانان را با فقرا و مساکین تقویت می‌کند و باعث می‌شود در قبال مسئولیت، برای خوشبختی و رفاه آنان تلاش کنند. فریضه زکات، نوع دوستی را به مسلمانان می‌آموزد و آنان را از خودمحوری و خودخواهی و بخل و آز نجات می‌دهد.

قرآن درباره صدقه نیز، چه از راه زکات یا غیر آن می‌فرماید: صدقه دادن سبب تطهیر و تزکیه نفس می‌شود:

«از اموال آنها صدقه‌ای (زکات) بگیر تا به وسیله آن، آنها را پاک سازی و پرورش دهی...» (توبه ۹: ۱۰۳).

بنابراین، زکات، نفس انسان را از پلیدی بخل و آز و خودخواهی و قساوت نسبت به فقرا پاک و تزکیه می‌کند؛ یعنی نفس انسانی را رشد می‌دهد و با خیرات و برکات اخلاقی و عملی اعتلا می‌بخشد تا جایی که شایسته خوشبختی دنیا و آخرت می‌شود (سابق، بی تا: ۳۲۸).

«احمد بن حنبل» از «انس بن مالک» روایت می‌کند که پیامبر اکرم<sup>(ص)</sup> به مردی از قبیله تمیم که کیفیت خرج کردن مالش را از آن حضرت پرسیده بود، فرمود: «زکات مالت را بپرداز؛ زیرا زکات باعث پاکیزگی توست و نزدیکانت را به تو وصل می‌کند و باعث می‌شود که حق مسکین و همسایه و نیازمند را

بازمی‌گردد و همین احساس، چنان نیروی عظیمی به او می‌بخشد که تمام گرفتاری‌ها و سختی‌های زندگی و هر آنچه را موجب تشنجات عصبی و اضطراب او شده است، نادیده می‌گیرد و فراموش می‌کند.

#### ۴. صبر

قرآن مؤمنان را به صبر دعوت می‌کند؛ زیرا در صبر فوایدی برای تربیت نفس و تقویت شخصیت و افزایش توانایی انسان در برابر سختی‌ها و بارهای سنگین زندگی و حوادث و مصائب روزگار و نیز بسیج نیرو برای ادامه جهاد در راه اعتلای دین خدا، نهفته است.

«از صبر و نماز یاری جوید (و با استقامت و کنترل هوس‌های درونی و توجه به پروردگار نیرو بگیرید) و این کار جز برای خاشعان گران است» (بقره ۲: ۴۵).

«ای افراد باایمان از صبر (و استقامت) و نماز (در برابر حوادث سختی زندگی) کمک بگیرید؛ (زیرا) خداوند باصابران است» (بقره ۲: ۱۵۳).

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید (در برابر مشکلات و هوس‌ها) استقامت کنید و در برابر دشمنان استقامت به خرج دهید و از مرزهای خود مراقبت به عمل آورید و از خدا بپرهیزید، شاید رستگار شوید» (آل عمران ۳: ۲۰۰).

«قطعاً همه شما را با چیری از ترس، گرسنگی، زیان مالی و جانی و کمبود میوه‌ها آزمایش می‌کنیم و بشارت ده به استقامت‌کنندگان؛ آنها که هرگاه مصیبتی به آنها رسد می‌گویند: "ما از آن خدا هستیم و به سوی او باز می‌گردیم". اینها همان‌ها هستند که الطاف و رحمت خدا شامل حالشان شده و آنها هستند هدایت یافتگان» (بقره ۲: ۱۵۵ - ۱۵۷).

به‌طور کلی صبر یکی از خصایل پسندیده مؤمنان است که خداوند در موارد مختلفی در قرآن، از آن تمجید کرده است.

(باید توجه کنند که) در حج آمیزش جنسی با زنان و گناه و جدال نیست و آنچه از کارهای خیر انجام دهید خدا می‌داند و زاد و توشه تهیه کنید که بهترین زاد و توشه پرهیزکاری است و از من بپرهیزید ای صاحبان عقل» (بقره ۲: ۱۹۷).

بنابراین، حج از این دیدگاه، جهاد با نفس است؛ جهادی که انسان در جریان آن می‌کوشد نفس خود را تزکیه کند و در برابر خواسته‌ها و انگیزه‌های نفسانی بایستد و خود را در تحمل سختی‌ها و انجام کارهای خیر و محبت به دیگران تمرین دهد.

از حسن بن علی<sup>(ع)</sup> منقول است، مردی نزد پیامبر<sup>(ص)</sup> آمد و عرض کرد:

«من انسانی ترسو و ضعیف هستم» پیامبر فرمود: «به جهادی برو که سختی ندارد و آن حج است» (سابق، بی تا: ۶۲۶/۱).

بر مسلمانان پوشیده نیست که حج مبرور گناهان را می‌آمرزد و وقتی مسلمان از حج باز می‌گردد، مثل این است که تازه از مادر متولد شده است. در حدیثی از بخاری و مسلم آمده است:

«کسی که حج بگزارد و فساد و فسق انجام ندهد، چون از حج باز می‌گردد، مانند روزی است که از مادر متولد شده باشد» (همان).

از عبدالله بن مسعود<sup>(رض)</sup> منقول است که رسول خدا<sup>(ص)</sup> چنین فرمودند:

«حج و عمره را پشت سر هم انجام دهید؛ زیرا ناخالصی‌های آهن و طلا و نقره را از بین می‌برد و پاداش حج مبرور چیزی جز بهشت نیست». این حدیث را نسائی و ترمذی به نقل از عبدالله بن مسعود نقل کرده‌اند (همان: ۶۲۶/۱ - ۶۲۷).

بدون شک، حج پذیرفته شده، سبب آمرزش گناهان است و گذارنده حج، با دلی شاد و لبریز از احساس امنیت و آرامش و جمعیت خاطر از حج

علمی، نیاز به صرف وقت و کوشش زیاد دارد؛ به‌همین دلیل، ضرورت تلاش‌های پیگیر و مداوم و صبر در برابر رنج کار و تحقیق به‌عنوان یک خصلت مهم و لازم برای رسیدن به موفقیت و تحقق اهداف، رخ می‌نماید.

صبر و پشتکار در واقع به‌میزان نیروی اراده انسان بستگی دارد؛ بنابراین، انسان صابر، اراده‌ای نیرومند دارد و اگرچه با مشکلات و موانع مواجه شود، عزمش سست نمی‌شود و همتش کاستی نمی‌پذیرد. انسان، با نیروی اراده می‌تواند کارهای بزرگی انجام دهد و به اهداف والای خود، جامه عمل بپوشاند.

«...هرگاه بیست نفر با استقامت از شما باشند بر دویست نفر غلبه می‌کنند و اگر صد نفر باشند بر هزار نفر از کسانی که کافر شدند، پیروز می‌گردند؛ چراکه آنها گروهی هستند که نمی‌فهمند» (انفال ۸: ۴۵).

هرگاه انسان در برابر مشکلات زندگی، مصائب روزگار، اذیت و دشمنی مردم و نیز در عبادت و طاعت خداوند، مقاومت در برابر شهوات و انفعال‌های نفسانی و در کار و تولید، صبر و پشتکار را بیاموزد، انسانی با شخصیت متعادل، رشد و کمال‌یافته، تولیدکننده و فعال به‌شمار خواهد رفت؛ چنین انسانی از نگرانی به دور است و در برابر اضطراب‌های روانی مصونیت خواهد داشت.

## ۵. ذکر

مداومت مؤمن بر ذکر خدا با تسبیح و تکبیرگفتن (سبحان الله و الله اکبر)، استغفار، دعا و تلاوت قرآن، موجب تزکیه و صفای نفس و احساس امنیت و آرامش روانی خویش می‌شود.

«آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد...» (رعد ۱۳: ۲۸).

«و چگونه توانی دانست که آن عقبه چیست؟ آن، بنده (در راه خدا) آزادکردن است و طعام دادن در روز قحطی و گرسنگی است؛ یا به یتیم خویشاوند خود (احسان کردن)؛ یا به فقیر و مضطر و خاک (دستگیری کردن)؛ و آنگاه هم از آنان باشد که به خدا ایمان آورده و یکدیگر را به اهمیت صبر و مهربانی با خلق سفارش می‌کنند؛ که آنها اهل یمن و سعادتند (و نامه عمل به‌دست راست گیرند)» (بلد ۹۰: ۱۲-۱۸).

«قسم به عصر؛ که انسان همه در خسارت است؛ مگر آنان که به خدا ایمان آورده و نیکوکار شدند و به درستی و راستی و پایداری در دین یکدیگر را سفارش کردند» (عصر ۱۰۳: ۱-۳).

«نیکی (تنها) این نیست (که هنگام نماز) صورت خود را به‌سوی مشرق و مغرب کنید (و تمام گفت‌وگوی شما از مسئله و تغییر قبله باشد و همه وقت خود را مصروف آن سازید)؛ بلکه نیکی (و نیکوکار) کسانی هستند که به خدا و روز رستاخیز و فرشتگان و کتاب آسمانی و پیامبران ایمان آورده‌اند و مال (خود) را با علاقه‌ای که به آن دارند به خویشاوندان و یتیمان و مسکینان و واماندگان در راه و سائلان و بردگان انفاق می‌کنند، نماز را برپا می‌دارند و زکات را می‌پردازند و به عهد خود- هنگامی که عهد بستند - وفا می‌کنند؛ و در برابر محرومیت‌ها و بیماری‌ها و در میان جنگ استقامت به‌خرج می‌دهند. اینها کسانی هستند که راست می‌گویند (و گفتار و رفتار و اعتقادشان هماهنگ است) و اینها هستند پرهیزکاران» (بقره ۲: ۱۱۷).

صبر به انسان می‌آموزد که در کار و بذل جهد برای تحقق اهداف عملی و علمی، مداومت ورزد؛ زیرا انسان برای دستیابی و تحقق بخشیدن به بیشتر اهداف خود، چه در زمینه‌های زندگی عملی و اجرایی اجتماعی و اقتصادی و سیاسی و چه در زمینه‌های

«و هرکس از یاد من روی گردان شود زندگی تنگ (و سختی) خواهد داشت...» (طه ۲۰: ۱۲۴).

ذکر خدا، یکی از برترین عبادت‌هاست. خداوند در فضیلت ذکر می‌فرماید: «...نماز (انسان را از زشتی‌ها و منکرات بازمی‌دارد و همانا ذکر خدا بزرگ‌تر (و برتر از حد اندیشه خلق) است...» (عنکبوت ۲۹: ۴۵).

پیامبر اکرم (ص) نیز می‌فرماید: «مَثَلُ خانِه‌ای که در آن ذکر خدا می‌شود و خانه‌ای که در آن ذکر خدا نمی‌شود، مَثَلُ آدم زنده و مرده است» (این روایت را مسلم و بخاری از ابوموسی اشعری نقل کرده‌اند؛ به نقل از الشرقاوی، بی‌تا: ۳۰۰).

همه عبادت‌ها نوعی ذکر یا مددکار ذکر هستند؛ برای مثال نمازگزار در نماز به گفتن الله اکبر و تلاوت قرآن، گفتن تسبیحات در رکوع و سجود و حمد و ثنای خداوند و فرستادن درود بر پیامبر (ص) می‌پردازد و در پایان نماز به استغفار و تسبیح و حمد و تکبیر خدا و دعا مشغول می‌شود و اینها همه ذکر هستند (حوی، ۱۹۷۹م: ۲۲۸ - ۲۳۱). خداوند درباره نماز می‌فرماید: «من الله هستم معبودی جز من نیست، مرا پرستش کن و نماز را برای یاد من بپا دار» (طه ۲۰: ۱۴).

روزه هم در واقع طاعت خدا و دوری از موجبات خشم الهی و تعظیم او و شکر برای هدایت انسان است و اینها همه ذکر هستند. خداوند درباره روزه می‌فرماید: «...و هدف این است که این روزه‌ها را تکمیل کنید و خدا را بر اینکه شما را هدایت کرده، بزرگ بشمارید و شاید شکرگزاری کنید» (بقره ۲: ۱۸۵).

در حج نیز، مسلمان خود را وقف نماز، دعا، مناجات با خدا و انجام مناسک می‌کند و معنای ذکر نیز همین است. قرآن در این باره می‌فرماید:

«و مردم را دعوت عمومی به حج کن تا پیاده و سواره بر مرکب‌های لاغر از هر راه دور (به سوی خانه

بنابراین، «در برابر آنچه آنها می‌گویند صبر کن و قبل از طلوع آفتاب و پیش از غروب آن و همچنین در اثنای شب و اطراف روز، تسبیح و حمد پروردگارت را بجا آور تا خوشنود شوی» (طه ۲۰: ۱۳۰).

«و قرآن را نازل می‌کنیم که شفا و رحمت برای مؤمنان است...» (اسراء ۱۷: ۸۲).

پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «ذکر خدا موجب شفای دل‌هاست» (این روایت را دیلمی از انس نقل کرده است؛ به نقل از الشرقاوی، بی‌تا: ۳۰۰)؛ و نیز می‌فرماید:

«گروهی دور هم جمع نمی‌شوند، درحالی‌که مشغول ذکر خدا باشند؛ مگر اینکه فرشتگان آنها را احاطه می‌کنند و رحمت خداوندی، آنها را دربرمی‌گیرد و آرامش الهی بر آنها نازل می‌شود و خداوند به پادشاهان خواهد بود» (همان: ۲۹۹).

در اصل، مسلمان، هنگام ذکر خدا احساس می‌کند به خداوند نزدیک است و تحت حمایت و سرپرستی او قرار دارد و همین موجب برانگیخته شدن حس اعتماد به نفس، قدرت، امنیت، آرامش و خوشبختی در او می‌شود. خداوند می‌فرماید: «به یاد من باشید تا به یاد شما باشم...» (بقره ۲: ۱۵۲).

پیامبر اکرم (ص) فرمود: خداوند می‌فرماید: «مادام که بنده من ذکر مرا بگوید و لب‌هایش به ذکر من حرکت کند، من با او هستم» (این روایت را امام شعرانی در «کشف الغمّة» نقل کرده است؛ نقل از الشرقاوی، بی‌تا: ۲۹۹).

و نیز آن حضرت فرمود: «به یاد خدا باش و کتاب خدا را تلاوت کن، زیرا ذکر خدا نوری در زمین و یادی در آسمان برای تو است» (این حدیث ابویعلی از ابوسعید نقل کرده است؛ به نقل از همان: ۳۳).

از آنجاکه ذکر خدا در نفس انسان، امنیت و آرامش پدید می‌آورد، بدون شک موجب درمان اضطرابی خواهد بود که هنگام احساس عجز و تنهایی در برابر فشارها و خطرهای زندگی به انسان دست می‌دهد.

شخصیت او را طوری آماده می‌کند که بار دیگر در دام خطاها و گناهان گرفتار نشود و همین امر به انسان کمک می‌کند ارزش خود را بیشتر بشناسد و اعتماد به نفس و رضایتش، افزایش یابد. این مسائل به نوبه خود به تثبیت احساس امنیت و آرامش روانی انسان منجر خواهد شد.

«بگو: ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید، از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می‌آمرزد، خداوند آمرزنده، مهربان است» (زمر ۳۹: ۵۳).

«کسی که کار بدی انجام دهد یا به خود ستم کند، سپس از خداوند طلب آموزش نماید، خدا را آمرزنده و مهربان خواهد یافت» (نساء ۴: ۱۱۰).

«خداوند (هرگز) شرک را نمی‌بخشد و پایین‌تر از آن را برای هرکس بخواد (و شایستگی داشته باشد) می‌بخشد...» (نساء ۴: ۴۸).

«توبه تنها برای کسانی که کار بدی را از روی جهالت انجام می‌دهند و سپس به زودی توبه می‌کنند، خداوند توبه چنین اشخاصی را می‌پذیرد و خدا دانا و حکیم است» (نساء ۴: ۱۷).

اعتقاد به اینکه خداوند متعال توبه‌پذیر و آمرزنده گناهان است و هرگز خلف وعده نمی‌کند، مسلمان را به توبه و استغفار و پرهیز از گناه وامی‌دارد و او را به مغفرت و رضایت الهی امیدوار و تشویق می‌کند. هنگامی که مسلمان، خالصانه توبه کند و به طاعت و عبادت خداوند و عمل صالح ملتزم شود، خاطرش آسوده می‌شود و نفسش آرام می‌گیرد و در نتیجه، احساس گناهی که سبب نگرانی و اضطراب او شده است، از بین می‌رود.

### نتیجه‌گیری

به این ترتیب، قرآن توانست به درمان روح و روان

خدا) بیایند؛ تا شاهد منافع گوناگون خویش (در این برنامه حیات‌بخش) باشند و نام خدا را در ایام معینی بر چهارپایان که به آنها روزی داده است (هنگام قربانی کردن) ببرند...» (حج ۲۲: ۲۷ - ۲۸).

و درباره رمی‌جمرات می‌فرماید: «و خدا را در روزهای معینی یاد کن (روزهای ۱، ۱۲ و ۱۳ ماه ذی‌الحجه)» (بقره ۲: ۲۰۳؛ حوی، ۱۹۷۹م: ۲۲۸ - ۲۲۹).

مؤمنی که می‌خواهد در راه تقرب خدا گام بردارد، تنها هنگام نمازهای روزانه به ذکر خدا اکتفا نمی‌کند؛ بلکه خارج از نماز نیز با تسبیح و تکبیر و دعا و تضرع به درگاه او به ذکر می‌پردازد؛ دراصل، تقرب جستن به پروردگار با عبادت، تلاوت قرآن و اوراد و ادعیه، باعث تعمیق ایمان و تثبیت امنیت و آرامش روح انسان می‌شود.

### ۶. توبه

احساس گناه، سبب احساس کمبود و اضطراب در انسان می‌شود و این احساس به بروز بیماری‌های روانی منجر می‌گردد. روان‌درمانگر - در چنین مواردی - به موضوع تغییر دیدگاه‌های بیمار درباره اعمال گذشته وی - که مسبب احساس گناه هستند، توجه می‌کند. بیمار در این حالت از دیدگاه جدیدی به اعمال خود می‌نگرد؛ به طوری که دیگر دلیلی برای احساس گناه و نقص خود نمی‌بیند؛ در نتیجه سرزنش وجدانش تخفیف می‌یابد و برای پذیرش «خود» آماده‌تر می‌شود و سرانجام، اضطراب و عوارض بیماری روانی‌اش از بین می‌رود.

قرآن روش «توبه» را که روشی بی‌ظنیر و موفق برای درمان احساس گناه است، به ما ارائه می‌دهد؛ زیرا توبه و بازگشت به سوی خداوند متعال، سبب آرمزش گناه و کاهش شدت اضطراب انسان می‌شود. توبه، انسان را به اصلاح و خودسازی وامی‌دارد و

ابن حزم، ابومحمد علی بن احمد بن سعید (۱۹۸۷م).  
الأخلاق والسير فی مداواة النفوس. بیروت: دارالآفاق  
الجديدة.

برت، سیرل (۱۹۷۷م). علم النفس الدینی. ترجمه: سمیر  
عبده. دمشق: دار دمشق للطباعة و النشر.

الجنیدی، انور (۱۹۷۷م). مفاهیم العلوم الاجتماعیه والنفس  
و الاخلاق فی ضوء. القاهرة: دارالاعتصام.

حوی، سعید (۱۹۷۹م). تربیتنا الروحیه. القاهرة: مکتبه  
وهبه. چاپ دوم.

الراضی، السامه محمد (۱۹۷۸م). الاسلام و امراض  
العصر. ریاض، کلیه التربیه بجامعه الرياض.

سابق، السید. (بی تا). فقه السنه. (مجلد الاول). بیروت:  
دارالکتاب العربی.

السیوطی، جلال الدین عبدالرحمن بن ابی بکر و  
جلال الدین محمد بن احمد المحطی (بی تا). القرآن  
الکریم تفسیر الجلالین. بیروت: دار لکتب الدینیة.

الشرقاوی، حسن محمد (بی تا). نحو علم نفس  
اسلامی. الاسکندریة: الهیئه المصریه العامه للکتاب.

شواین، ریچارد. م. (۱۹۷۹م). علم الامراض النفسیه و العقلیه.  
ترجمه: احمد عبدالعزیز سلامه. القاهرة: دار النهضة العربیه.

صابونی، علی (۱۹۰۰م). مختصر تفسیر ابن کثیر.  
بیروت: دارالقرآن.

القرضاوی، یوسف (۱۹۷۸م). الايمان و الحیاة. القاهرة:  
مکتبه و هبه. چاپ ششم.

کارل، الکسیس (۱۹۸۰م). الانسان ذلک المجهول.  
ترجمه شفیق اسعد فرید. بیروت: مکتبه المعارف.

چاپ سوم.

کاشدان، شلدون (۱۹۷۷م). علم نفس الشواند. ترجمه  
احمد عبدالعزیز سلامه. الکویت: دارالقلم.

کارینجی، دیل (۱۹۵۶م). القلق و ابد الحیاة. ترجمه  
عبدالمنعم الزیاری. القاهرة. الهیئه المصریه العامه

للکتاب. چاپ پنجم.

اعراب و نومسلمانان پیردازد و با کمک روش های  
مختلف تغییرات شگفتی در شخصیت آنان به وجود  
آورد. روش های که قرآن به کار گرفت عبارت اند از:

۱. تثبیت عقیده به توحید در احوالات آنها و  
کاشتن درخت تقوا در دل هایشان؛ و می دانیم که این  
عمل چه نتایج بسیار مهمی در تکوین شخصیت و  
رفتار آنان در برداشت.

۲. واجب کردن عبادات مختلف که موجب تخلیه  
آنها از بسیاری عادات زشت شده و آراستن آنان به  
عادت ها و خصلت های پسندیده؛ خصلت هایی که به  
تعادل و رشد شخصیت آنها کمک کرد.

۳. تشویق آنان به آموزش صبر که انسان را در تحمل  
سختی های زندگی کمک می کند و از احتمال بروز تشنج  
و تنگدلی و احساس اندوه و اضطراب می کاهد.

۴. تشویق به مداومت ذکر خدا که این امر باعث  
می شود، انسان احساس نزدیکی به خدا کند و خود را  
تحت حمایت و سرپرستی او قرار دهد و نتیجه این کار،  
سرشار شدن انسان از احساس امنیت و آرامش است.

۵. تشویق مسلمانان به استغفار و توبه که این به  
نوبه خود به انسان کمک می کند تا از نگرانی و  
اضطراب ناشی از احساس گناه رهایی یابد.

قرآن با استفاده از این روش ها موفق شد جنبه های  
ضعف در شخصیت مسلمانان را درمان و خصلت های  
پسندیده ای در نفس آنان غرس کند؛ خصلت هایی که  
در تکوین شخصیت بهنجار و متعادل و رشیدیافته آن  
تأثیر بسزایی داشته است.

قرآن بیشترین تأثیر را در کلیه ابعاد و جنبه های  
زندگی جامعه عرب در شبه جزیره عربستان و به طور کلی  
در جوامع اسلامی سراسر جهان، بر جای نهاد.

## منابع

قرآن کریم

العامه للكتاب.

Adler, Alfred (1927). *Understanding Human Nature*. New York: Greenberg Publishers Inc.

Jung, Carl. G. (1966). *Modern Man In Searching of A Soul*. London. Routledge & Kegan Paul. Ltd.

May, Rollo (1950). *The Meaning of Anxiety*. New York: The Ronald press Co.

مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). بحار الأنوار الجامعة لدرر

أخبار الأئمة الأطهار. بيروت: دار احیاء التراث العربی.

نجاتی، محمدعثمان (۱۳۸۱). قرآن و روان‌شناسی.

ترجمه دکتر عباس عرب. مشهد: مؤسسه آستان

قدس رضوی. چاپ پنجم.

هاربر، رابرت (۱۹۷۴م). التحليل النفسی و العلاج

النفسی. ترجمه سعیدجلال. القاهرة: الهئته المصریه