

بررسی اعجاز روان‌شناختی قرآن*

سید محمود مرویان حسینی** و سید ابوذر حسینی***

چکیده

اعجاز روان‌شناختی قرآن یکی از ابعاد اعجاز علمی قرآن می‌باشد که از سه زاویه قابل طرح است؛ نخست گزاره‌های روان‌شناختی قرآن که با بررسی بینش روان‌شناسی موجود در قرآن کریم صورت می‌گیرد. دوم از جهت استنباط نظام روان‌شناختی قرآن (با توجه به مبانی، اهداف، اصول، روش‌ها، عوامل و موانع روان‌شناختی مطرح شده در قرآن) و سوم از جهت تأثیرات روان‌شناختی قرآن در مخاطبان که نمونه‌ای از آن در تأثیر موسیقایی قرآن جلوه‌گر می‌شود.

در این نوشتار، پس از تبیین رویکردها در اعجاز روان‌شناختی قرآن و رابطه قرآن و روان‌شناسی، نگاهی مجموعی به موضوعات متعدد روان‌شناسی مطرح شده در قرآن صورت گرفته، سپس برای هر موضوع نمونه‌هایی از آیات مرتبط ذکر و بررسی شده تا در نهایت پس از ارائه بینش روان‌شناسانه موجود در قرآن، اعجاز این بینش و نظام شگرف قرآن کریم بر مبنای ویژگی‌های شخصیت سالم تبیین گردد.

واژگان کلیدی: قرآن، روان‌شناسی، اعجاز علمی، اعجاز روان‌شناختی،

شخصیت سالم.

*. تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۳/۲۷ و تاریخ تأیید: ۱۳۹۲/۶/۱۰

** . عضو هیئت علمی دانشگاه علوم اسلامی رضوی (نویسنده مسئول) Marviyan.m@gmail.com

*** . کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث دانشگاه علوم اسلامی رضوی Aboozar.razavi@yahoo.com

مقدمه

تاکنون ابعاد مختلفی از اعجاز قرآن کشف شده است که از مهم‌ترین آنها می‌توان به اعجاز بیانی، اعجاز تشریحی و اعجاز علمی اشاره کرد. یکی از ابعاد اعجاز علمی قرآن که تاکنون مورد توجه بایسته قرار نگرفته، اعجاز روان‌شناختی قرآن می‌باشد؛ بنابراین، در این نوشتار برآنیم تا ضمن بررسی موضوعات روان‌شناسی مطرح شده در قرآن کریم و ارائه دورنمایی کلی از بینش روان‌شناسی قرآن، اعجاز این بُعد از قرآن کریم را بیان نماییم.

پیشینه

اگر چه در زمینه اعجاز علمی قرآن کتاب‌های زیادی نگاشته شده، پیشینه کوتاه آن به اوایل قرن چهاردهم بر می‌گردد (رضایی اصفهانی، چیستی و چالش‌های اعجاز علمی قرآن، ۱۲). اعجاز روان‌شناختی قرآن نیز به عنوان یکی از ابعاد اعجاز علمی قرآن از موضوعات نوپدید در حوزه اعجاز قرآن می‌باشد و امین خولی (۱۹۶۵م) را می‌توان پایه‌گذار این بعد از اعجاز قرآن دانست (رضایی اصفهانی، علوم قرآنی ۲ اعجاز قرآن، ۸۸). امین خولی این بعد از اعجاز را در چند نوشته خویش از جمله «البلاغة العربية و اثر الفلسفة فیها»، مدخل «تفسیر» دائرة المعارف الاسلامیة و مقاله‌ای در مجله دانشکده ادبیات قاهره با عنوان «البلاغة و علم النفس» مطرح کرده است.

وی در این مقاله سوم به نحوی بین روان‌شناسی و بلاغت ارتباط ایجاد کرده و در پی بوده تا راه را برای طرح ایده جدید خود، یعنی اعجاز روان‌شناختی قرآن، فراهم آورد (ر.ک: برهان و عرفان، ۳۳۹). در واقع، وی با تقریری جدید و ایجاد ارتباط بین بلاغت و روان‌شناسی، این موضوع را پذیرفتنی کرده است (اعجاز قرآن و تحلیل، ۴-۱۸۲ به نقل از: رضایی اصفهانی، علوم قرآنی ۲ اعجاز قرآن، ۸۶-۸۸).

از دیگر آثار نگاشته شده در زمینه اعجاز روان‌شناختی «الاعجاز النفسی فی القرآن

الکریم» از دکتر مصطفی رجب و «الاعجاز النفسی و تربوی فی القرآن الکریم و السنة المطهرة» از دکتر عبدالرحمن العیسوی در سال ۱۴۲۸م انتشار یافته است، ولی کتاب اخیر عملاً به موضوع اعجاز تربیتی نپرداخته، بلکه اعجاز روان‌شناختی قرآن را مطرح کرده است (رضایی اصفهانی، علوم قرآنی، ۲/۲۷۴-۲۷۵).

همچنین در حوزه بهداشت روان، اخلاق و روان‌شناسی اسلامی آثار فراوان دیگری نگاشته شده که به بررسی گزاره‌های قرآنی در مباحث روان‌شناسی پرداخته و به طور ضمنی و غیر مستقیم به اعجاز روان‌شناختی اشاره نموده‌اند، ولی هیچ کدام ادعای اعجاز نکرده‌اند. از این آثار عبارت است از:

قرآن و روان‌شناسی از محمد عثمان نجاتی؛ قرآن و بهداشت روان از دکتر احمد صادقیان؛ روان‌شناسی از دیدگاه مکتب اسلام از تقی ژاله‌فر؛ بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی از محمدرضا سالاری فر و همکاران؛ بهداشت و سلامت روان با نگرش به آموزه‌های دینی و سیره معصومان علیهم‌السلام از سلیمان قاسمی؛ بهداشت روانی در اسلام از سید حمید فتاحی؛ اخلاق اسلامی از احمد دیلمی و مسعود آذربایجانی؛ بهداشت روانی (بررسی مقدماتی اصول بهداشت روانی، روان‌درمانی و برنامه‌ریزی در مکتب اسلام) از دکتر سید ابوالقاسم حسینی؛ آرامش روانی و مذهب از دکتر صفدر صانعی؛ بهداشت روان در اسلام از دکتر سیدمهدی صانعی؛ مجموعه مقالات اسلام و بهداشت روان.

رویکردها در اعجاز روان‌شناختی قرآن

اعجاز علمی در علوم انسانی، به ویژه مباحث روان‌شناختی و تربیتی، با سه رویکرد مطرح می‌شود:

الف) گزاره‌های قرآنی دالّ بر اخبار غیبی روان‌شناختی؛

ب) استنباط نظام روان‌شناختی از قرآن؛

ج) بررسی نقش قرآن در ایجاد تحوّل روانی در صدر اسلام و جوامعی که قرآن در آن اجرا می‌شود.

در رویکرد نخست عموماً به بررسی اعجاز در گزاره‌های قرآنی پرداخته می‌شود؛ یعنی با ذکر برخی آیات و تبیین نکات و اشارات جالب و شگفت‌انگیز آن در حوزه مباحث روان‌شناختی، ادعای اعجاز می‌شود، در حالی که اکثر گزاره‌های قرآنی تنها جالب و شگفت‌انگیز می‌باشند؛ زیرا در صورتی می‌توان اعجاز روان‌شناختی آیات و گزاره‌های قرآنی را ادعا کرد که اثبات شود قبل از قرآن مطرح نبوده است که اثبات چنین ادعایی در همه موارد مشکل است (همان، ۲۷۴-۲۸۵).

اما آنچه می‌توان اعجاز آن را با توجه به ضوابط مقبول اعجاز مطرح کرد، نظام روان‌شناختی یا بینش شگرف روان‌شناسی قرآن (رویکرد دوم) است که با نگاه مجموعی به همه آیات و استقرای تام موضوعات روان‌شناسی مطرح شده در قرآن استنباط می‌شود. تحوّل اعجاز‌آمیز روانی و روحی مخاطبان قرآن در اثر شنیدن آیات الهی نیز رویکردی است که ادعای اعجاز آن به صواب نزدیک‌تر است؛ زیرا در طول تاریخ بارها اتفاق افتاده و در قرآن نیز بدان اشاره شده است: ﴿وَ إِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾ (انفال/۲)؛ «و هنگامی که آیات او بر آنان خوانده شود، ایمانشان افزون گردد؛ و تنها بر پروردگارشان توکل دارند». در این آیه با اشاره به رویکرد درمان روان‌شناختی عاطفی - هیجانی برای فرد دچار استرس، برقراری نوعی ارتباط عاطفی با دیگری (مانند درمانگر) یا منبع دارای قدرتی معنوی (مانند خداوند) را عامل تحوّل شگرف در درمان مشکلات روحی - روانی معرفی می‌نماید (قاسمی، بهداشت و سلامت رون با نگرش به آموزه‌های دینی و سیره معصومان، ۲۰۳-۲۰۴).

قرآن کریم در جای دیگر با اشاره به این تحوّل اعجاز‌آمیز روانی و روحی بر مخاطبان خود می‌فرماید: ﴿اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُّتَشَابِهًا مَّثَانِيَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ

وَمَنْ يُضَلِّ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ ﴿ (زمر/۲۳)؛ «خدا نیکوترین سخن را فرو فرستاده است؛ کتابی همگون (که آیتش) مکرر است. پوست‌های (بدن) کسانی که از پروردگارشان هراس دارند، از (شنیدن آیات) آن به لرزه درمی‌آید؛ سپس پوست‌هایشان و دل‌هایشان به یاد خدا نرم می‌شود. این رهنمود خداست که هر کس را بخواهد (و شایسته بداند)، با آن راهنمایی می‌کند؛ و هر کس را خدا (به خاطر اعمالش) در گمراهی وانهد، پس هیچ راهنمایی برای او نیست». و باز می‌فرماید: ﴿وَإِذَا سَمِعُوا مَا أَنْزَلَ إِلَى الرَّسُولِ تَرَى أَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ مِمَّا عَرَفُوا مِنَ الْحَقِّ يَقُولُونَ رَبَّنَا آمَنَّا فَاكْتُبْنَا مَعَ الشَّاهِدِينَ ﴿ (مائده/۸۳)؛ «و هنگامی که آنچه را به سوی فرستاده [ی خدا] فرود آمده، می‌شنوند، می‌بینی، در اثر حقیقتی که شناخته اند، اشک (شوق) از چشمان‌شان سرازیر می‌شود. می‌گویند: «[ای] پروردگار ما! ایمان آوردیم، پس ما را با گواهان بنویس»؛ آیات مذکور این تحوّل اعجاز‌آمیز روانی و روحی مخاطبان قرآن را در اثر شنیدن آیات الهی به خوبی به تصویر می‌کشاند.

ارتباط بین قرآن و روان‌شناسی

ارتباط بین قرآن و روان‌شناسی را می‌توان از سه جنبه مورد توجه قرار داد:

۱. روان‌شناسی و دانش قرآنی

در این جنبه روان‌شناسی و دانش قرآنی به عنوان دو دانش و منبع معرفت مجزای از یکدیگر ملاحظه و مقایسه می‌شوند. در این مقایسه، وجوه اشتراک و افتراق هر یک در حل مشکلات بشر مورد توجه قرار می‌گیرد و با استفاده از آگاهی‌های تخصصی روان‌شناسی به تحلیل روان‌شناختی مفاهیم قرآن پرداخته می‌شود.

۲. روان‌شناسی قرآن

در این جنبه قرآن به عنوان یک موضوع مورد بررسی روان‌شناختی قرار می‌گیرد که آیات آن چرا و چگونه و در چه شرایط زمانی و مکانی نازل شده است و تأثیر روان‌شناختی هر آیه بر مخاطب چیست؟

۳. روان‌شناسی قرآنی

در این جنبه روان‌شناسی در بستر فرهنگ قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام و با توجه به تفسیر آیات قرآنی، از میانی هستی‌شناختی، معرفت‌شناختی و انسان‌شناختی قرآن متأثر گردد و روان‌شناسی جدیدی متولد شود (کاویانی، آیا روان‌شناسی اسلامی ممکن است؟؛ ۱۷۳-۱۷۵ با تصرف).

گونه‌های روان‌شناختی در قرآن

۱. روان‌شناسی شخصیت

قرآن مردم را از لحاظ شخصیتی به سه گروه مؤمن، کافر و منافق تقسیم کرده است (بقره/۲-۲۱). هر یک از این گروه‌های سه‌گانه، خصوصیات اصلی و عمومی ویژه خود را دارد که از دو گروه دیگر جدا می‌سازد. از جمله خصوصیات عقیدتی، عبادی، اجتماعی، خانوادگی، اخلاقی، انفعالی و عاطفی، عقلانی و شناختی، زندگی علمی و حرفه‌ای، و خصوصیات جسمانی؛ همه این ویژگی‌ها و امتیازات در هر کدام از انواع سه‌گانه شخصیتی، در قرآن مطرح شده و قرآن آنها را از همدیگر متمایز می‌کند (نجاتی، قرآن و روان‌شناسی، ۳۰۴-۳۱۳ با تلخیص).

علاوه بر این، شخصیت مؤمن در قرآن، خود دارای سه درجه شخصیتی است؛ آنان که به خود ظلم می‌کنند، آنان که میانه‌رو هستند و آنان که پیشتان‌اند (فاطر/۳۲).

مشخصه بارز شخصیت کافر آن است که دل و اندیشه‌اش را قفل کرده است و راهی برای نفوذ هیچ حرف تازه و اندیشه متفاوتی نگذاشته است و به همین دلیل، از درک حقایق عاجز است.

خصوصیت بارز شخصیت منافق از دیدگاه قرآن، دوگانگی ریشه‌ای در ظاهر و باطن است؛ به همین دلیل، به شک و تردید و عدم قدرت تصمیم‌گیری و ناتوانی در قضاوت مبتلا می‌شود (بقره/۸-۲۰ و منافقون/۱-۱۰). کفر و نفاق از منظر قرآن یک بیماری است؛ بدین معنا که عدم تعادل شخصیتی انسان موجب می‌شود که به گروه منافقان و کافران بپیوندد. بنابراین شخصیت کافر و منافق، یک شخصیت نامتعادل و بیماری روحی و روانی

است. این بیماری روحی و روانی تاثیر خود را در جسم انسان نیز نشان می‌دهد و تنها در صورتی درمان می‌پذیرد که به نسخه اعتدال بخش قرآن عمل شود.

۲. روان‌شناسی رنگ‌ها

﴿ قَالُوا ادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُبَيِّنْ لَنَا مَا لُونُهَا قَالَ إِنَّهُ يَقُولُ إِنَّهَا بَقَرَةٌ صَفْءَ رَأْفَاعٍ لُونُهَا تَسْوُ الْعَاظِرِينَ ﴾ (بقره/۶۹)؛ «گفتند: برای ما از پروردگارت بخواه تا روشن کند برایمان که رنگ آن (گاو) چگونه است؟ (موسی) گفت که او می‌گوید: در حقیقت آن گاو زرد است که رنگش یک دست است که بینندگان را شاد می‌سازد».

امروزه روان‌شناسان به ارزش روانی گوناگون رنگ‌ها در دو مقوله سمبولیسم رنگ‌ها (نماد پردازی و معنای کنایی رنگ‌ها) و روان‌شناسی رنگ توجه دارند؛ مثلاً در بررسی‌های انجام شده دریافته‌اند که باید رنگ اتاق و اثاثیه آسایشگاه‌های روانی زرد روشن باشد؛ زیرا این رنگ را شاد و شادکننده یافته‌اند که اثر آرامش دهنده و تسکین دهنده بر اعصاب و روان بیماران حساس و نازک طبع و زود رنج را دارد (انصاری، دنیای شگفت‌انگیز رنگ‌ها، ۹۸ با تلخیص). البته تاثیر این رنگ فقط بر بیماران روانی نیست، بلکه بر همه انسان‌هاست (مارکس لوشر، روان‌شناسی رنگ‌ها، ۸۷).

مسئلاً این بینش و برداشت راجع به رنگ‌ها و این رنگ خاص در فرهنگ زمانه عصر نزول نمی‌گنجد و فقط وحی الهی می‌توانسته است بیش از یک هزار سال بر پژوهش علمی رنگ‌ها سبقت بگیرد.

۳. روان‌شناسی رشد

الف) رشد کودک و مراحل آن: ﴿ وَ اللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئاً وَ جَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَ الْبُصَارَ وَ الْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ (نحل/۷۸)؛ «و خدا شما را از شکم‌های مادرانتان بیرون آورد، در حالی که هیچ چیزی نمی‌دانستید؛ و برای شما، شنوایی و دیدگان و دل‌ها (ی سوزان) قرار داد، تا شاید شما سپاس‌گزاری کنید».

ب) رشد زبان و عوامل مؤثر در آن: ﴿ خَلَقَ الْإِنْسَانَ * عَلَّمَهُ الْبَيَانَ ﴾ (الرحمن/۳ و ۴)؛ «انسان را آفرید؛ «بیان» را به او آموزش داد».

در رشد زبان یک سلسله عوامل مادی (رشد بدنی، هوش، محیط خانواده و...) (آل عمران/۴۶) اثبات‌پذیر در آزمایشگاه‌ها و عوامل غیرمادی (اراده خداوند و سخن گفتن در گهواره) دخالت دارد.

ج) خانواده: خانواده از عوامل مؤثر در رشد انسان است. قرآن کریم با تأکید بر ایجاد خانواده‌ای سالم و آرام، بر این نکته نیز تأکید کرده است: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ (روم/۲۱)؛ «و از نشانه‌های او این است که همسرانی از (جنس) خودتان برای شما آفرید، تا بدان‌ها آرامش یابید؛ و در بین شما دوستی و رحمت قرارداد. قطعاً، در آن‌ها [ها] نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند».

د) رشد شخصیت: قرآن در زمینه بعد جنسی بر این نکته تأکید نموده که محرومیت جنسی لزوماً موجب آسیب نیست: ﴿ وَ لَيْسَ تَعْفِفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ﴾ (نور/۳۳)؛ «و کسانی که (وسایل) ازدواج نمی‌یابند، باید خویشان داری کنند تا خدا از بخشش خود آنان را توانگر سازد». این نظریه برخلاف نظریه فروید است، ولی با نظر مزلو قابل تفسیر است (رک: جمعی از نویسندگان، روان‌شناسی رشد (۲) با نگرش به منابع اسلامی، ۹۷۸/۲).

ه) کفایت اجتماعی: کفایت اجتماعی عبارت است از: «قابلیتی که کودک می‌تواند به وسیله آن از منابع محیطی بهره جوید و نتیجه رشدی خوبی به دست آورد» (همان، ۹۶۵).

در قرآن کریم ویژگی نیاز به پیشرفت آدمی چنین مطرح شده است: ﴿ يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ ﴾ (انشقاق/۶)؛ «ای انسان! در حقیقت، تو به سوی پروردگارت کاملاً تلاش می‌کنی (و رنج می‌کشی) و او را ملاقات می‌کنی». (همان، ۶۳۶)؛

به نقل از: زاهدی، «موضوعات روان‌شناسی در آیات قرآن. www.tebyan.net».

۴. روان‌شناسی موسیقایی قرآن (آهنگ، صوت و لحن)

یکی از ابعاد روان‌شناختی قرآن، موسیقایی نهفته در اصوات و آوای آن است؛ یعنی تأثیرات پیچیده و شگفت‌آور ناشی از موسیقی و صوت حاصل از قرائت آیات و سوره‌های قرآن که در خوانندگان و شنوندگان ایجاد می‌شود.

یک نوع موسیقی درونی در کلام الهی وجود دارد که احساس شدنی است، اما تن به تشریح نمی‌دهد. این موسیقی در تار و پود الفاظ و در ترکیب درون جمله‌ها نهفته است و فقط با احساس ناپیدا و با قدرت متعال ادراک می‌شود (معرفت، علوم قرآنی، ۳۸۵).

به طور کلی، صوت و موسیقی دارای تأثیراتی ظریف و در عین حال عمیق و شگفت‌آور بر انسان است. اصوات دارای تأثیراتی بر روح و روان و حتی جسم همه مخلوقات، اعم از انسان‌ها، حیوانات، گیاهان می‌باشد که اگر آدمی عالم به این تأثیرات باشد، با به کارگیری درست اصوات و موسیقی در زندگی خود، آرامش، سلامت روح و جسم، رشد و تعالی خویش را از آن بر می‌گیرد.

گروهی از پژوهشگران و پزشکان کشورمان در سال ۱۳۸۲ ش اقدام به آزمایشات و تحقیقات جالبی در زمینه تأثیر موسیقایی آوای قرآن کریم نمودند. آنان طی این آزمایش ۴۰ بیمار همسان را که نیاز به عمل جراحی داشتند، در دو دسته قرار دادند. در روز عمل برای یک گروه از آنها از آغاز صبح تا لحظه عمل که بعد از ظهر همان روز بود، به پخش تلاوت آیات قرآن در اتاقشان پرداختند، اما گروه دوم فقط صدای عادی محیط بیمارستان را می‌شنیدند. در نتیجه این آزمایش، نتایج متفاوت و جالبی برای پزشکان و پژوهشگران حاصل آمد. گروهی که از صبح در معرض شنیدن قرائت آیات قرآن در اتاق خود بودند، از آرامشی بالاتر، ضربان قلب طبیعی‌تر و اضطراب و دغدغه کمتری برخوردار بودند (اخبار علمی فرهنگی و هنری، شبکه دوم سیما، ۱۳۸۲). این احساسات و تأثیرات را نمی‌توان تنها ناشی از شنیدن مطالب و مفاهیم اشاره شده در این کتاب آسمانی دانست، بلکه ناشی از تأثیرات

حاصل از صوت و موسیقی الفاظ آیات موزون قرآن می‌باشد. دلیل این ادعا ناآگاهی بیماران مورد آزمایش از معانی آیات شنیده شده است. در حقیقت، این جنبه از اعجاز قرآن در درجه نخست به احساسات مبهمی بر می‌گردد که در قلب خواننده یا شنونده بر می‌انگیزد (معرفت، علوم قرآنی، ۳۸۷ به نقل از: www.noormags.com مقاله احسان زرانی).

بینش روان‌شناسانه قرآن

الف) بینش اجتماعی روان‌شناسانه: بینش اجتماعی بدین معناست که شخص عکس‌العمل مخاطب را حدس و تخمین بزند و متناسب با آن سخن یا رفتاری را از خود بروز دهد. این رویکرد سراسر قرآن را در بر گرفته است، ولی در بسیاری از آیات ظهور بیشتری دارد؛ برای مثال، خداوند می‌فرماید: ﴿وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنَّ يَكُونُوا قَرَّاءَ يُغْنِيهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ * وَ لَيْسَتَعْفِيفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ...﴾ (نور/۳۲-۳۳)؛ «و افراد بی‌همسران و شایستگان از بندگان را و کنیزان را به ازدواج (یکدیگر) درآورید. اگر نیازمند باشند، خدا از بخشش خود آنان را توانگر می‌سازد؛ و خدا گشایشگری داناست. و کسانی که (وسایل) ازدواج نمی‌یابند، باید خویشان داری کنند تا خدا از بخشش خود آنان را توانگر سازد». آیه نخست که در مقام خطاب به پدر و مادر افراد بی‌همسر است آنان را به همسر دادن سریع فرزندان‌شان امر می‌کند، اما آیه بعد وقتی خود بی‌همسران را مخاطب قرار می‌گیرند، آنها را به صبر و عفت ورزیدن امر و تشویق می‌نماید. در حقیقت، این نگاه قرآن به واکنش و عکس‌العمل احتمالی مخاطب، یک بینش روان‌شناسانه بسیار عمیقی است که در آیات متعددی از قرآن نمود بارز دارد.

۱۰۶

ب) بینش روان‌شناسانه متناسب با گونه‌های شخصیت: قرآن می‌فرماید: ﴿قُلْ كُلُّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ سَبِيلًا﴾ (اسراء/۸۴)؛ «بگو: همه طبق (روش و

خُلُق و خوی) خویش عمل می‌کنند؛ و پروردگارتان داناتر است، به کسی که او ره‌یافته‌تر است». در این آیه، «شاکله» از ماده «شکل» به معنای «مهار کردن حیوان» است (ر.ک: مصباح المنیر، فیومی، ۳۲۱). به خود مهار نیز «شکال» گفته می‌شود و از آنجا که روحيات و سجایا و عادت‌های هر انسانی او را به رویه‌ای خاص مقید می‌کند، به آن «شاکله» گویند (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ۲۴۷/۱۲).

ج) مکانیسم‌های دفاعی - روانی در قرآن: در قرآن به سه نوع از مکانیسم‌های دفاعی - روانی اشاره شده است: فرافکنی (منافقون/۴)، دلیل تراشی (بقره/۱۱ و ۱۲) و واکنش سازی (بقره/۲۰۴ و ۲۰۵؛ منافقون/۴) (نجاتی، قرآن و روان‌شناسی، ۳۱۳-۳۱۶).
د) بینش قرآن در حوزه بهداشت روان.

اول. ویژگی‌های روانی شخصیت سالم در قرآن

اساساً ویژگی‌های شخصیتی را در سه بخش می‌توان مورد مطالعه قرار داد:

۱. ویژگی‌های شناختی (cognitive)؛ یعنی نگرش‌ها، اعتقادات، جهان‌بینی و اصول تفکر.
 ۲. ویژگی‌های عاطفی (emotional)؛ این ویژگی‌هایی که بر مبنای ویژگی‌های شناختی پدید می‌آیند، عواطف، هیجانات، احساسات، گرایش‌ها، و دلستگی‌ها را در بر می‌گیرد.
 ۳. ویژگی‌های رفتاری (behavioral)؛ ویژگی‌های رفتاری نیز به نوبه خود، زمینه و علت بروز ویژگی‌های رفتاری و الگوهای عملکرد را پوشش می‌دهد.
- اینک ویژگی‌های شناختی، عاطفی و رفتاری شخصیت سالم را از نظر قرآن بررسی می‌کنیم.

۱۰۷

۱. ویژگی‌های شناختی

این بخشی از ویژگی‌ها را می‌توان در چهار قسمت کلی بررسی کرد: ویژگی‌های شناختی و شیوه‌های استنباط، نوع شناخت نسبت به مبدأ جهان، نوع شناخت نسبت به محیط (جهان پیرامون)، و نوع شناخت نسبت به خود.

یک) نوع شناخت شخصیت سالم در شیوه‌های استنباط

- فردی که دارای شخصیت سالم است، پیرو ظن و گمان نیست: ﴿إِنَّ الظَّنَّ لَا يُغْنِي مِنَ الْحَقِّ شَيْئاً﴾ (یونس/۳۶): ﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ﴾ (اسراء/۳۶).
- اهل تعقل، تحلیل، و استنتاج منطقی است: ﴿قُلْ إِنَّمَا أَعْطَكُم بَإِذْنِ اللَّهِ أَنْ تَقُومُوا لِلَّهِ مِثْلَىٰ خِزْفٍ ثُمَّ تَذْكُرُوا﴾ (سبأ/۴۶): ﴿وَيُرِيكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾ (بقره/۷۳); ﴿إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الضَّمَمُ الْبُكْمُ الَّذِينَ لَا يُعْقِلُونَ﴾ (انفال/۲۲).
- اهل تحقیق، بحث، تضارب آراء و گفتگوی سالم به منظور کشف حقیقت است: ﴿الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْأُولَىٰ﴾ (الألْبَابِ) ﴿(زمر/۱۸).

دو) نوع شناخت نسبت به مبدأ جهان

- به بیان قرآن، شخصیت سالم جهان را دارای منشأ واحدی می‌داند که نه تنها آن را به وجود آورده: ﴿اللَّهُ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ﴾ (زمر/۶۲); بلکه به طور پیوسته آن را اداره می‌کند: ﴿وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ وَكِيلٌ﴾ (زمر/۶۲): ﴿وَهُوَ رَبُّ كُلِّ شَيْءٍ﴾ (انعام/۱۶۴).
- فقط به این منشأ می‌توان اتکا کرد: ﴿تَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ وَكِيلاً﴾ (نساء/۸۱).
- او مظهر قدرت و مهربانی است، لذا می‌توان بر او اعتماد کرد: ﴿وَتَوَكَّلْ عَلَى الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ﴾ (شعراء/۲۱۷).

سه) نوع شناخت نسبت به محیط

- شخصیت سالم مجموعه جهان و وقایع آن را پوچ و باطل و بی‌هدف نمی‌داند: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَاماً وَ قُعُوداً وَ عَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَ يَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَ

الأَرْضِ رَبِّهَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا تُسَبِّحُكَ فَقِنَا عَذَابَ الْعَارِ ﴿آل عمران/ ۱۹۱﴾.

- دنیا را محل تلاش و کار و بهره‌برداری صحیح می‌داند: ﴿وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ

اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (قصص/ ۷۳)؛ ﴿وَأَخْرُونَ يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ﴾ (مزمّل/ ۲۰)؛ ﴿وَأَبْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ

الدارَ الْآخِرَةَ وَ لَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ (قصص/ ۷۷).

- اما دنیا را شایسته دل‌بستگی نمی‌داند؛ زیرا مرحله‌ای موقتی بوده و در مقایسه با آخرت

ناچیز است: ﴿أَرْضَيْتُمْ بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا مِنَ الْآخِرَةِ فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ﴾

(توبه/ ۳۸)؛ ﴿إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَ رَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ اطْمَأَنَّنُوا بِهَا وَ الَّذِينَ هُمْ

عَنْ آيَاتِنَا غَافِلُونَ﴾ (یونس/ ۷)؛ ﴿الْمَالُ وَ الْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ الْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ

خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَ خَيْرٌ أَمْلًا﴾ (کهف/ ۴۶).

- او بلایا را عامل امتحان و تکامل می‌داند: ﴿وَ إِذِ ابْتَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ رَبَّهُ بِكَلِمَاتٍ فَاتَمَّهِنَّ

قَالَ إِنِّي جَاعِلُكَ لِلْعَالَمِينَ إِمَامًا﴾ (بقره/ ۱۲۴)؛ ﴿وَ لَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوعِ وَ

نَقْصِ مِنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الْعِمْرَاتِ وَ بَشَرِ الصَّابِرِينَ﴾ (بقره/ ۱۵۵).

چهار) نوع شناخت نسبت به خود

- شخصیت سالم محدودیت‌های خود را می‌پذیرد و از خود به اندازه توانش انتظار دارد

و همین دیدگاه را نسبت به دیگران نیز دارد: ﴿لَا تُكَلِّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا﴾ (بقره/ ۲۳۳).

- در عین حال خود و هر انسان دیگر را مسئول اعمال خویش می‌داند: ﴿إِلَّا تَزِرُ وَازِرَةٌ

وِزْرَ أُخْرَى * وَ أَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى﴾ (نجم/ ۳۸ و ۳۹).

- خود را مبرا از عیوب نمی‌داند و نقاط ضعف خود را می‌پذیرد: ﴿وَمَا أْبْرَأُ نَفْسِي إِنْ

النَّفْسُ لِأَهْمَارَةٍ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (یوسف/۵۳).

- در عین حال به ارزش وجودی خود احترام می‌گذارد و خود را جانشین خداوند در زمین می‌داند. خود و سایر هم‌نوعان خود را موجودات تصادفی نمی‌پندارد، بلکه موجوداتی ارزشمند، منتخب، برگزیده، و دارای رسالت می‌داند: ﴿إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾ (بقره/۳۰).

۲. ویژگی‌های عاطفی

- شخصیت سالم مورد نظر قرآن، شرط شاد بودن را نداشتن مشکل نمی‌داند، اما در عین حال چیزی او را ذوق زده و مغرور هم نمی‌سازد؛ به عبارت دیگر، از دست دادن و به دست آوردن، او را چندان دچار استرس نمی‌کند: ﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ (حدید/۲۳)، ﴿فَلَمَّا جَاءَتْهُمْ رُسُلُهُم بِالْبَيِّنَاتِ فَرَحُوا بِمَا عِنْدَهُمْ مِنَ الْعِلْمِ وَحَاقَ بِهِمْ مَا كَانُوا بِهِ يَسْتَهْزِئُونَ﴾ (غافر/۸۳).

- سرخوش و ذوق‌زده نیست؛ لذا تفکر بزرگ منشی و فخر فروشی ندارد: ﴿إِذْ قَالَ لِي قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ﴾ (قصص/۷۶)؛ ﴿إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ﴾ (هود/۱۰)؛ ﴿لَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا آتَوْا وَيُحِبُّونَ أَنْ يُحْمَدُوا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوا فَلَا تَحْسَبْهُمْ بِمَفَازَةٍ مِنَ الْعَذَابِ وَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ (آل عمران/۱۸۸)؛ ﴿وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ (حدید/۲۳).

- از احساس امنیت و آرامش برخوردار است: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ

أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَ هُمْ مُهْتَدُونَ﴾ (انعام/۸۲).

- مهیار تمایلاتش را در دست دارد: ﴿ وَ أَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَ نَهَى النَّفْسَ عَنِ

الْهَوَىٰ ﴾ (نازعات/۴۰).

- لذا می‌تواند خشم خود را خاموش کند، از خشونت بپرهیزد، از بدی‌های دیگران بگذرد و حتی در مقابل، به آنها نیکی رساند و کینه در دل نگیرد: ﴿ وَ الْكَافِرِينَ الَّذِينَ كَانُوا يُعَذِّبُونَ النَّفْسَ الَّتِي نَفَخْنَا فِيكُمْ مِن قَبْلُ وَ كَانُوا يَعْبُدُونَ الشَّيْطَانَ الَّذِي أَوْصَىٰ زَكَرِيَّا إِذْ نَسَىٰ ﴿۱۳۴﴾

العافين عَنِ الْغَاسِ وَ اللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾ (آل عمران/۱۳۴).

- حسادت نمی‌کند و کمال‌گرا و برتری طلب نیست: ﴿ أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا

آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ﴾ (نساء/۵۴): ﴿ وَ لَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ

(نساء/۳۲): ﴿ وَ إِنْ فَرَعُونَ لَعَالٍ فِي الْأَرْضِ وَ إِنَّهُ لِمِنَ الْمُسْرِفِينَ ﴾ (یونس/۸۳).

۳. ویژگی‌های رفتاری

- شخصیت سالم از اظهارنظر درباره چیزی که نمی‌داند، پرهیز می‌کند: ﴿ إِذْ تَلَقَوْهُ

بِالْمَسْتَكْبَرِ وَ تَقُولُونَ يَا أَهْلَ هَٰؤُلَاءِ مَا لَكُم بِهِنَّ لَكُم بِهِ عِلْمٌ وَ تَحْسَبُونَهُنَّ هَيِّنًا وَ هُوَ عِنْدَ اللَّهِ عَظِيمٌ ﴿۱۵﴾

(نور/۱۵): ﴿ تَحَاجُّونَ فِيهَا لَيْسَ لَكُم بِهِ عِلْمٌ ﴾ (آل عمران/۶۶): ﴿ وَ مَا لَهُمْ بِهِ مِنْ عِلْمٍ إِنْ

يَعْبُرُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَ إِنْ الظَّنُّ لَا يُغْنِي مِنَ الْحَقِّ شَيْئًا ﴾ (نجم/۲۸): ﴿ وَ قَالُوا مَا هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا

الدُّنْيَا نَمُوتُ وَ نَحْيَا وَ مَا يُهْلِكُنَا إِلَّا الدَّهْرُ وَ مَا لَهُمْ بِذَلِكَ مِنْ عِلْمٍ إِنْ هُمْ إِلَّا يَظُنُّونَ ﴿۲۴﴾

(جاثیه/۲۴).

۱۱۱ - اهل رعایت حد و مرزها و قوانین است: ﴿ إِنْ يَدْعُوا إِلَىٰ قَوْلِ اللَّهِ بِالْحَقِّ إِنَّهُم مِّنَ الْمُحْسِنِينَ ﴿۱۱۱﴾

(نحل/۱۲۸): ﴿ وَ لَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَ اتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَ

الْأَرْضِ ﴾ (اعراف/۹۶).

- حتی اگر در تنگنا بیفتد، دست به ستم یا قانون شکنی نمی زند: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾ (طلاق/۲).

- در مشکلات وقار و صبر خود را از دست نمی دهد: ﴿وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ﴾ (بقره/۱۷۷)؛ ﴿فَصَبِّرْ جَمِيلًا﴾ (یوسف/۱۸)؛ ﴿فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا﴾ (معاذ/۵).
- ضمن سازگاری با محیط در حد توان به رفع اشکالات محیط می پردازد: ﴿إِنْ أُرِيدُ إِلَّا الْإِصْلَاحَ مَا اسْتَطَعْتُ﴾ (هود/۸۸).

- کم فروشی یا کم کاری نمی کند: ﴿وَيْلٌ لِلْمُطَفِّفِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَكْتَالُوا عَلَى الْبَاسِ يَسْتَوْفُونَ * وَإِذَا كَالُوهُمْ أَوْ وَزَنُوهُمْ يُخْسِرُونَ﴾ (مطففین/۱-۳).

- مردم آزار و ضد اجتماعی (antisocial) نیست، از خشونت پرهیز می کند و رفتار نرم و توأم با مهربانی دارد: ﴿وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا كَتَبْنَا قَدِ احْتَمَلُوا بَهْتَانًا وَ إِثْمًا مُبِينًا﴾ (احزاب/۵۸)؛ ﴿فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَنْتَ لَهُمْ وَ لَوْ كُنْتَ ظِلًّا غَليظَ الْقَلْبِ لَا نُفِضُوهُ مِنْ حَوْلِكَ﴾ (آل عمران/۱۵۹)؛ ﴿وَ الْكَاظِمِينَ الْعَيْظَ﴾ (آل عمران/۱۳۴)؛ ﴿مَنْ لَدُنْكَ وِليًا وَ اجْعَلْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ نَصِيرًا﴾ (نساء/۷۵).

- اگر به او بدی شود، حداکثر به همان اندازه پاسخ می دهد نه بیشتر: ﴿وَ إِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ﴾ (نحل/۱۲۶).

- اما ترجیحا از بدی دیگران می گذرد: ﴿وَ لَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ﴾ (نحل/۱۲۶)؛

﴿وَ لَمَنْ صَبَرَ وَ عَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ (شوری/۴۳).

- و در حالت بهتر، بدی را با خوبی پاسخ می‌دهد: ﴿وَيَدْرُؤْنَ بِالْحَسَنَةِ الَّتِي كَانُوا يَكْفُرُونَ﴾ (رعد/۲۲) و قصص/۵۴).

- به دیگران نیکی می‌کند و نیکی آنان را با نیکی پاسخ می‌دهد: ﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ﴾ (نحل/۹۰).

- و ترجیحاً نیکی دیگران را با نیکی بالاتری پاسخ می‌دهد: ﴿وَإِذَا حُيِّتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ حَسِيبًا﴾ (نساء/۸۶).

- اگر به کسی نیکی کرد، او را با منت نمی‌آزارد: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَبْطُلُوا صَدَقَاتِكُمْ بِالْمَنِّ وَالْأَذَىٰ﴾ (بقره/۲۶۴): ﴿وَلَا تَمَنَّوْا تَسْتَكْثِرُوا﴾ (مدثر/۶).

- اجتماعی است و تک‌روی و انزوا ندارد: ﴿وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا﴾ (آل عمران/۱۰۳).

- به نحو مؤثر ارتباط برقرار می‌کند و یک شنونده فعال (active listener) است: ﴿الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ﴾ (زمر/۱۸). جالب است که در این آیه به جای کلمه «بسمعون» (شنیدن) از کلمه «یستمعون» (گوش دادن) استفاده شده است که نشان دهنده «شنیدن فعال» (active listening) می‌باشد.

- جا را برای حضور اجتماعی دیگران تنگ نمی‌کند: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ﴾ (مجادله/۱۱).

۱۱۳

شخصیتی با ویژگی‌های فوق بدون شک شخصیتی محبوب و دوست داشتنی خواهد بود و الگوی عینی آن در امامان معصوم علیهم‌السلام قابل مشاهده است. این نکته در آیه ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ اللَّهُ الرَّحْمَنُ وَرَحْمَةً﴾ (مریم/۹۶): «مسلماً، کسانی که

ایمان آورده و [کارهای] شایسته انجام داده‌اند، به‌زودی (خدای) گسترده‌مهر، برای آنان محبتی (در دل‌ها) قرار می‌دهد» بیان شده است. در این آیه، به‌طور فشرده از ویژگی‌های شناختی و رفتاری شخصیت سالم تحت عنوان ایمان و عمل صالح نام برده شده است (مرعشی، مقاله موضع قرآن نسبت به بهداشت روان - با تصرف و تلخیص، به نقل از www.iec-md.org).

دوم. انگیزه‌های رفتار در قرآن

انگیزه نیروی محرکی است که در موجود زنده حالتی از نشاط و فعالیت برمی‌انگیزاند و رفتار را آشکار می‌سازد و او را به سوی هدف یا هدف‌های مشخصی راهنمایی می‌کند. این انگیزه یا جسمی یا روانی هستند.

انگیزه‌های جسمانی برای حفظ نفس و بقای فرد و نوع مهم هستند؛ مانند گرسنگی، تشنگی، خستگی، گرمی و سردی، درد و تنفس و انگیزه‌های جنسی. اما انگیزه‌های روانی، انگیزه‌هایی هستند که به‌طور مستقیم نمی‌توان آنها را به‌حالت فیزیولوژیک بدن که نتیجه نیازهای جسمانی هستند، برگرداند، ولی ارتباط با آنها دارند؛ مانند عشق و محبت که در نتیجه تأثیر و تأثر مهارت‌ها و عوامل رشد اجتماعی فرد به وجود می‌آیند. قرآن به بسیاری از این انگیزه‌ها اشاره دارد:

الف) انگیزه مالکیت: این انگیزه از انگیزه‌های روانی است که انسان آن را در جریان رشد اجتماعی می‌آموزد؛ زیرا انسان از طریق فرهنگ محیط خود که در آن پرورش می‌یابد و نیز از راه مهارت‌ها و آگاهی‌های شخصی، عشق به تصاحب پول و مستغلات و اراضی و اموال دیگر را می‌آموزد. به نظر انسان، این عوامل باعث می‌شوند تا در برابر فقر احساس امنیت کند؛ چرا که به دست آوردن نفوذ و مقام و قدرت اجتماعی به او کمک می‌کنند.

قرآن در آیات بسیاری به انگیزه مالکیت اشاره نموده است: ﴿رُزِقَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ

النِّسَاءِ وَ الْبَنِينَ وَ الْقَنَاطِيرَ الْمُقَنْطَرَةَ مِنَ الْذَّهَبِ وَ الْفِضَّةِ وَ الْحَيْلِ الْمُسَوِّمَةِ وَ الْأَنْعَامِ وَ

الْحَرِثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ اللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ ﴿ (آل عمران/۱۴)؛ «محببت امور دوست‌داشتنی، از زنان و پسران و ثروت‌های فراوان، از طلا و نقره و اسب‌های نشان‌دار و دام‌ها و زراعت، برای مردم آراسته شده است؛ اینها مایه بهره‌مندی زندگی پست (دنیا) است؛ و بازگشت نیکو، نزد خداست».

در این آیه، به حب و کشش غریزی به شهواتی چون زن و فرزند و کیسه‌های زر و سیم و اسب‌های نشاندار نیکو و چارپایان و مزارع و املاک زیبا و دل‌فریب نشان داده شد. این متاع زندگی دنیاست. همین انگیزه مالکیت یکی از دو انگیزه مهمی است که شیطان آن را در نفس آدم ﷺ برانگیخت و باعث شد تا از فرمان خدا سرپیچی کند.

ب) انگیزه پرخاشگری و تجاوز: انگیزه پرخاشگری در رفتار تجاوزگرانه انسان در برابر دیگران با هدف آزار آنها ظاهر می‌شود. این انگیزه نیز غریزی است؛ چنانچه فرشتگان به این مسأله اشاره دارند: ﴿ وَ إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَ تَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَ نَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَ نُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿ (بقره/۳۰)؛ «(و یاد کن) هنگامی را که پروردگارت به فرشتگان فرمود: «در حقیقت، من در زمین، جانشینی [= نماینده‌ای] قرار می‌دهم.» (فرشتگان) گفتند: «آیا کسی را در آن قرار می‌دهی که در آن فساد کند و خون‌ها بریزد؟ در حالی که ما به ستایش تو تنزیه می‌گوییم و تو را پاک می‌شماریم!» (پروردگار) گفت: «در واقع من آنچه را نمی‌دانید، می‌دانم».

۱۱۵

این انگیزه سپس در داستان فریب و اخراج، خود را به خوبی نشان می‌دهد: ﴿ وَ قُلْنَا أَهْبِطُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ ﴿ (بقره/۳۶)؛ «و [به آنها] گفتیم: «(از مقام خویش) فرو آید، در حالی که برخی از شما دشمن برخی [دیگر] هستید». پس از مدتی، این دشمن، پرخاشگری و

تجاوز خود را به صورت تجاوز قابیل نسبت به برادرش هابیل بروز داد: ﴿فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾ (مائده/۳۰): «پس نفسش او را به کشتن برادرش ترغیب کرد؛ و او را کشت و از زیانکاران گردید».

قرآن بیان می‌دارد که این انگیزه غریزی چگونه در رفتار و گفتار مانند غیبت، تهمت، ناسزا و تمسخر دیگران ظاهر می‌شود (آل عمران/۱۱۸؛ نیز ر.ک: ممتحنه/۲؛ بقره/۲۱۲). این انگیزه در نظر قرآن یک ابزار دفاعی و لازم برای انسان است تا در برابر تجاوز، به ویژه تجاوز ابلیس، از خود دفاع کند، ولی ابلیس بهره‌گیری از این غریزه را در جهت ضد تکامل به کار می‌گیرد.

ج) انگیزه رقابت: رقابت از آن دسته انگیزه‌های روانی است که انسان، آن را از محیط رشد فرهنگی خود فرا می‌گیرد؛ زیرا تربیت، انسان را به جنبه‌های مثبت و خوب رقابت در جهت پیشرفت بر اساس ارزش‌هایی که جامعه به آن پایبند است، هدایت می‌کند؛ مثلاً گاهی فرد از فرهنگ جامعه خویش رقابت اقتصادی، سیاسی، علمی یا انواع دیگر رقابت را که در میان مردم در فرهنگ‌های مختلف بشری رواج دارد، می‌آموزد. قرآن مردم را به رقابت در تقوا و کار نیک و پای‌بندی به ارزش‌های والای انسانی و پیروی از روش الهی در زندگی تشویق می‌کند (مطففین/۲۲ و ۲۶؛ بقره/۱۴۸؛ حدید/۲۱؛ مائده/۴۸).

د) انگیزه دینداری: انگیزه دینداری نیز یک انگیزه روانی است که ریشه فطری در سرشت انسان دارد؛ چه در اعماق انسان انگیزه‌ای است که احساس می‌کند نیازمند آفریدگار و پناه بردن به اوست. اصولاً انسان امنیت و آرامش خویش را در پناه‌جویی به خدا می‌یابد. انگیزه دینداری نیز یک انگیزه فطری است: ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا﴾ (روم/۳۰) «پس روی (وجود) خود را به دین، حق‌گرایانه، راست دار». همان فطرتی که خداوند مردم را بر آن

آفریده است؛ فطرتی که در آن تبدل راه ندارد (نجاتی، قرآن و روان‌شناسی، ۲۷-۸۵ با تلخیص و تصرف).

برخورد با انگیزه‌ها و درگیری روانی

انگیزه‌های انسان بسیار متنوع و متعدد است. این تنوع و تعدد گاه باعث می‌شود که برخی از انگیزه‌ها با هم درگیر شوند؛ مثلاً انگیزه‌ای انسان را به یکسو و انگیزه‌ای دیگر او را به سوی مقابل می‌کشاند. در این صورت به انسان حالتی دست می‌دهد که احساس سرگردانی و تردید می‌کند و از تصمیم‌گیری درباره تعیین سمت حرکت و شیوه عمل خود ناتوان می‌شود. چنین حالتی را «درگیری روانی» می‌گویند. قرآن این درگیری روانی را که اشخاصی در برابر ایمان موضعی مشکوک و تردیدآمیز دارند و از آن رنج می‌برند، به خوبی به تصویر می‌کشد. این‌گونه افراد، کسانی هستند که نه کاملاً به سوی ایمان می‌آیند و نه به طور کامل به طرف کفر می‌روند، بلکه در انتخاب حق و باطل مردد هستند و نمی‌توانند تصمیم نهایی را اتخاذ کنند. قرآن حالت درگیری روانی و سرگردانی را به خوبی توصیف نموده است (انعام/۷۱). در آیات دیگری (توبه/۴۵؛ نساء/۱۴۲) نیز به این حالت اضطراب و تردید اشاره شده است: ﴿إِنَّمَا يَسْتَأْذِنُكَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَارْتَابَتْ قُلُوبُهُمْ فَهُمْ فِي رَيْبِهِمْ يَتَرَدَّدُونَ﴾ (توبه/۴۵): «تنها کسانی از تو رخصت (ترک جهاد) می‌طلبند که به خدا و روز بازپسین ایمان ندارند و دل‌هایشان به شک افتاده است؛ پس آنان در تردید خویش سرگردان‌اند».

ایجاد تعادل میان انگیزه‌ها

قرآن همه انگیزه‌های متعدد و متنوع را پذیرفته و آنها را به عنوان غرایز یا فطرت مورد توجه قرار داده است. سپس با بیان آموزه‌ها و دستورهای کوشیده تا انسان با به کارگیری آنها توازن و تعادل شخصیتی را در خود ایجاد نماید. قرآن خواهان ایجاد تعادل و کنترل، نه سرکوب انگیزه‌هاست؛ زیرا سرکوب انگیزه‌ها، بیرون راندن آن از حوزه آگاهی به سوی ضمیر

ناخودآگاه و موجب فراهم شدن زمینه‌های بروز بیماری‌های روانی همچون اضطراب، تزلزل در رفتار و... می‌باشد؛ بنابراین، قرآن نمی‌گوید انگیزه‌های فطری را سرکوب کنیم، بلکه از ما می‌خواهد آنها را کنترل کنیم و بر آنها تسلط یابیم و طوری هدایتشان کنیم که تعادل شخصیتی خویش را حفظ نماییم؛ برای نمونه، خداوند می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلالًا طَيِّبًا﴾ (بقره/۱۶۸)؛ «ای مردم! از آنچه در زمین، حلال و پاکیزه است بخورید» و نیز می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتٍ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ﴾ (مائده/۸۷) و نیز ر.ک: نور/۳۲؛ نساء/۳)؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! چیزهای پاک [نیکو] را که خدا برای شما حلال کرده است، ممنوع نسازید و (از حدّ) تجاوز ننمایید».

سوم. تأمین بهداشت روان فردی و اجتماعی در قرآن (سلامت روانی - اخلاقی)

قرآن کریم به بهداشت روانی در حوزه‌های فردی و اجتماعی پرداخته و آنچه در روان‌شناسی با عنوان بهداشت روانی مطرح می‌شود در آموزه‌های قرآنی قابل تطبیق با حوزه اخلاق است. به جرأت می‌توان ادعا کرد متدهای قرآنی برای درمان بیماری‌های روانی - اخلاقی بر دستاوردهای علم تجربی روان‌شناسی پیشی دارد.

اگرچه عمل به روش‌های درمانی قرآن برای بهداشت روانی فرد، بسیاری از نابهنجاری‌های اجتماعی را که از بیماری‌های روانی - اخلاقی اجتماع ناشی شده است، حل خواهد کرد، ولی باید گفت قرآن به طور کلی، به هر دو مقوله فرد و اجتماع توجه داشته و برای هر کدام در قالب پیشگیری‌های اولیه و ثانویه و ثالثیه یا درمان، نسخه‌هایی تجویز نموده است.

برخی از اختلالات روانی مربوط به بیماری‌های خلقی فردی است؛ مثل حسد، کبر، ترس، طمع و... که از درون افراد سبب ایجاد ناآرامی‌های روانی شده و سلامت روان و حتی جسم را دچار آسیب می‌کند؛ مثلاً آرامش روانی شخص حسود به شدت در معرض

آسیب قرار دارد و تا بیماری حسد را درمان نکند، به آرامش نخواهد رسید و طبع سلامت روانی اجتماع را هم به مخاطره می‌اندازد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «شگفتا که حسودان از سلامتی خود غافل مانده‌اند» (آمدی، غررالحکم و درر الکلم، ۱۰۳).

قرآن کریم برای تأمین بهداشت روانی فرد و درمان این بیمارهای خُلقی فردی، متدهای بسیاری را پیشنهاد داده است که یکی از راهکارهای عمومی آن برای درمان این بیماری‌ها، ایجاد تعادل در این نوع انگیزهای روانی درونی است؛ برای مثال، ریشه بیماری حسد یک انگیزه لازم درونی است که اگر وجود نداشته باشد، تعادل روانی فرد از بین خواهد رفت و شخص از این نظر بیمار به شمار می‌رود. این انگیزه محرکی است تا فرد نسبت به اتفاقات اطراف خود بی‌تفاوت نباشد و بهترین واکنش را در مقابل عملکرد اطرافیان نشان دهد. پس بی‌تفاوتی نسبت به محیط و اطرافیان همانند حسد که تمنای سلب نعمت از دیگران می‌باشد، بیماری خُلقی - روانی به شمار می‌آید راه درمان این بیماری ایجاد تعادل است. در آموزه‌های دینی این حالت متعادل و میانه، «غبطه» نام دارد؛ یعنی تلاش فرد برای دستیابی به موقعیت بالای دیگران بدون تمنای سلب نعمت و موقعیت دیگری. امام صادق علیه السلام در این باره می‌فرماید: «به راستی مؤمن غبطه می‌خورد، ولی حسادت نمی‌ورزد، اما منافق حسادت می‌ورزد و غبطه نمی‌خورد» (کلینی، الکافی، ۳۰۷/۲).

قرآن مجید می‌فرماید: ﴿وَالَّذِينَ جَاءُوا مِنْ بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ﴾ (حشر/۱۰)؛ «و (نیز) کسانی (از تابعین) که بعد از آنان آمدند، می‌گویند: «ای [پروردگار ما] ما و برادرانمان را که در ایمان بر ما پیشی گرفتند بیامرز و در دل‌های ما، برای کسانی که ایمان آوردند کینه‌ای قرار مده؛ [ای] پروردگار ما! مسلماً، تو مهربان مهربورزی». همین گزاره مختصر قرآنی راهکاری برای درمان بسیاری از نابسامانی‌های فردی و اجتماعی

می‌باشد، مانند قتل‌ها و جنایات، کینه‌ها و از بین رفتن دوستی‌ها و هرج و مرج‌های اجتماعی (ر.ک: مائده/۲۷-۳۰).

قرآن علاوه بر بُعد فردی برای تأمین بهداشت روان اجتماع و بهسازی محیط از انحرافات و نابهنجاری‌ها هم راهکارها و متدهای درمانی زیادی دارد؛ مثلاً بیماری‌های روانی و اخلاقی اجتماع همچون نفاق، غیبت، تهمت و بهداشت خانواده و بهداشت جنسی ... را به خوبی درمان می‌کند؛ برای نمونه، قرآن برای درمان نفاق در اجتماع که خود عامل بسیاری از نابسامانی‌های اجتماعی است، پس از اینکه مردم را به سه نوع مؤمن، کافر و منافق دسته‌بندی می‌کند، شخص مؤمن را سالم و متعادل، ولی کافر و منافق را نامتعادل و نابهنجار معرفی می‌نماید (نجاتی، قرآن و روان‌شناسی، ۳۰۴-۳۱۳ با تلخیص).
 قرآن شخص منافق را به صفت‌های کبر، غرور، تحیر، بدبینی، ذائقه ناسالم و... که دال بر عدم تعادل روانی است، معرفی می‌کند: ﴿وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ تَعَالَوْا يَسْتَغْفِرْ لَكُمْ رَسُولُ اللَّهِ لَوَّأُ رُؤُسَهُمْ وَرَأَتْهُمْ يَبْصُرُونَ وَهُمْ مُسْتَكْبِرُونَ﴾ (منافقون/۵)؛ «و هنگامی که به آنان گفته شود: «بیایید تا فرستاده خدا برای شما طلب آمرزش کند»، سرهایشان را می‌پیچانند؛ و آنان را می‌بینی که روی برمی‌گردانند، در حالی که آنان مستکبرند». یعنی و چون بدیشان (منافقین) گفته شود بیایید تا پیامبر خدا برای شما آمرزش بخواهد، سرهای خود را بر می‌گردانند و آنان را می‌بینی که تکبرکنان روی برمی‌تابند».

چهارم. پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی در قرآن

۱. پیشگیری اولیه (primary prevention)

پیشگیری اولیه شامل تمام اقداماتی است که افراد ظاهراً سالم به قصد کمک به خود و به منظور نیل به حداکثر سلامت و اجتناب از بیماری انجام می‌دهند؛ بنابراین، این پیشگیری هم شامل مراقبت برای حفظ سلامت و جلوگیری از بیماری‌هاست و هم شامل

ارتقای سلامت (دیماثو، روان‌شناسی سلامت، ۱/۳۶۸)؛ از این‌رو، هر عاملی که باعث بهبود وضع زندگی انسان گردد، جزیی از روش‌های پیشگیری اولیه به شمار می‌رود (میلانی‌فر، بهداشت روانی، ۵۳؛ قاسمی، بهداشت و سلامت روان با...، ۲۰۰-۲۰۱).

قرآن برای پیشگیری اولیه بیماری‌های روانی در دوران‌های مختلف زندگی انسان یعنی از دوران قبل از تولد، کودکی، نوجوانی و جوانی، میان‌سالی و کهنسالی و نیز فراسنی، به شیوه‌های مختلف، درمان عمومی و راهکار اختصاصی درمانی را ارائه می‌دهد (ر.ک: قاسمی، بهداشت و سلامت روان با...، ۲۲۴-۲۴۰)؛ برای نمونه، پرورش ایمان به مبدأ و خالق مدبر، عادل و مهربان و نیز ایمان به غیب و ماورای طبیعت و بازگشت دوباره بعد از مرگ برای زندگی جاودان و باز پس‌گیری حقوق ضایع شده از چنگال ظالمان و... که در سراسر قرآن موج می‌زند، در ضمن ایفای نقش هدایتگری، بسیاری از بیماری‌های روانی موجود در میان جوامع انسانی را پیشگیری می‌کند (ر.ک: دیلمی احمد و آذربایجانی مسعود، اخلاق اسلامی، ۲۳۴-۲۳۷).

مؤید این ادعا اعتراف برخی از روان‌کاوان و روان‌شناسان غربی در تأثیر شگفت‌انگیز ایمان در پیشگیری از بیماری‌هاست؛ برای نمونه، کارل یونگ، روان‌کاو مشهور، می‌گوید: در طول سی سال گذشته افراد زیادی از ملیت‌های مختلف جهان متمدن، با من مشورت کرده‌اند. به جرئت می‌توانم بگویم که تک‌تک آنها به این دلیل قربانی بیماری روانی شده بودند که آن چیزی را که ادیان در هر زمانی به پیروان خود می‌دهند، فاقد بودند و فرد آنها وقتی که به دین و دیدگاه‌های دینی بازگشته بودند، به طور کامل درمان شدند (کاویانی، آیا روان‌شناسی اسلامی ممکن است؟، ۱۷۳-۱۷۴).

۲. پیشگیری ثانویه (secondary prevention)

هدف اصلی در پیشگیری ثانویه تشخیص زودرس، اجرای درمان به موقع و پیگیری مرتب کاستن از بروز عوارض بیماری است. مداخله زود هنگام در شناخت و درمان سریع یک بیماری یا اختلال، کمک می‌کند که از شیوع و گسترش آن در کوتاه‌مدت، جلوگیری

شود (میلانی فر، بهداشت روانی، ۱۴۹).

قرآن برای درمان و پیشگیری در این مرحله راهکارها و روش‌هایی مانند روش امیدواری (شعرا/۱۳۶)، صبر (أل عمران/۱۴۶)، توبه (بقره/۲۲۲)، توکل (مجادله/۱۰؛ تغابن/۱۳)، تقوی (اعراف/۹۶)، زهد (حدید/۲۳) و... (ر.ک: قاسمی، بهداشت و سلامت روانی با...، ۲۵۰-۲۷۰؛ سالاری فر و همکاران، بهداشت روانی یا نگرشی به منابع اسلامی، ۲۰۰-۲۳۵) در راستای بهداشت روانی فرد و جامعه و تأمین سلامت روانی در شرایط نامساعد ارثه می‌نماید؛ مثلاً قرآن ازدواج را راهکاری پیشگیرانه می‌داند تا فرد با تسلط بر گزینه جنسی، آن را تا حدودی به کنترل در آورد، ولی «آنان که وسیله نکاح نمی‌یابند، باید عفت پیشه کنند تا خدا آنها را به لطف خود بی‌نیاز گرداند» (نور/۳۲-۳۳).

۳. پیشگیری نوع سوم (درمان)

این نوع پیشگیری هنگامی به کار می‌رود که بیماری استقرار یافته و مدتی از آن گذشته و تا اندازه‌ای پیشرفت کرده است (میلانی فر، بهداشت روانی، ۱۹۳)؛ لذا به منظور جلوگیری از گسترش عوارض جنبی که در حاشیه یک بیماری یا اختلال اصلی وجود دارد، خدماتی از این نوع پیشگیری انجام می‌شود (همان، ۱۹۴). بنابراین هدف اصلی پیشگیری نوع سوم، بازگشت مجدد به جامعه و کار با صرف حداقل وقت توسط کار درمانی است (قاسمی، بهداشت و سلامت روان با...، ۲۰۱-۲۰۲).

شیوه‌های مقابله این پیشگیری در قرآن به سه روش قابل طرح است؛ یکی روش شناختی (همان، ۲۰۳-۲۰۴). قرآن می‌فرماید: «و چگونه می‌توانی بر چیزی که به شناخت آن احاطه نداری صبر کنی؟» (کهف/۶۸)؛ یعنی شناخت را پایه درمان اختلالات روانی معرفی می‌نماید.

روش دیگر روش رفتاری است (قاسمی، بهداشت و سلامت روان با...، ۲۰۱-۲۰۲)، مثل صبر و توبه اما در سطحی متفاوت از پیشگیری ثانویه، بلکه با رویکرد مقابله و نه صرفاً پیشگیرانه (ر.ک: حسینی، روش‌های تأمین بهداشت روان از دیدگاه قرآن و احادیث، پایان‌نامه

ارشد، ۲۰۰-۲۱۵). نیز با روش عاطفی - هیجانی یعنی ارتباط عاطفی فرد دارای استرس با دیگری - مانند درمانگر - یا منبع دارای قدرتی معنوی مانند خداوند (قاسمی، بهداشت و سلامت روان با....، ۲۰۱-۲۰۲) قرآن می‌فرماید: ﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد/۲۸)؛ «آگاه باشید، که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد». پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در تبیین این آیه فرموده‌اند: «ذکر و یاد خدا شفاء بخش دل‌هاست» (شرفاوی، گامی فراسوی روان‌شناسی اسلامی یا اخلاق و بهداشت روانی در اسلام، ۴۸۷-۴۸۹).

نتیجه

با نگاه مجموعی به نمونه‌های ذکر شده از موضوعات بسیار زیاد و متعدد روان‌شناسی در قرآن، می‌توان اعجاز این بُعد از محتوای غنی قرآن مجید، یعنی بینش کلی روان‌شناسانه قرآن را به خوبی دریافت. با توجه به اینکه در حدود چهارده قرن پیش که اساساً دانش و علمی با عنوان روان‌شناسی مدوّن و مطرح نبوده، وجود این چنین دیدگاه‌ها و بینش‌های عمیق روان‌شناسانه در قرآن کریم، نشان از اعجاز قرآن در این زمینه دارد؛ زیرا با گذر زمان و دستیابی علوم به دستاوردهای جدید، نه تنها کهنه نشده، بلکه هماهنگی آن با جدیدترین دستاوردهای علم روان‌شناسی بیش از پیش روشن شده است. علاوه بر این، نظام روان‌شناسی موجود در آیات قرآن یعنی مبانی، اهداف، روش‌ها، اصول، عوامل و موانع موضوعات روان‌شناسی قرآن که به بخشی از مهم‌ترین آنها اشاره شد، امری قابل پژوهش است که با علوم جدید نیز هم‌خوان است. لذا می‌توان گفت تأثیرات اعجاز‌آمیز روان‌شناختی قرآن در مخاطبان می‌تواند یکی از ابعاد اعجاز روان‌شناختی قرآن باشد که زمینه اثبات آن فراهم است.

منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه دکتر محمدعلی رضایی اصفهانی و گروهی از اساتید جامعه المصطفی (۱۳۸۸ش)، قم: انتشارات المصطفی.
۲. آمدی، عبدالواحد (۱۳۶۶ش)، *غررالحکم و دررالکلم*، قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه.
۳. انصاری، مصطفی (۱۳۹۰ش)، *دنیای شگفت‌انگیز رنگ‌ها*، ساری: شلفین.
۴. جیمز، ویلیام (۱۳۸۷ش)، *دین و روان*، مترجم مهدی قائنی، قم: دارالفکر.
۵. حسینی، سید ابوالقاسم (۱۳۶۴ش)، *بررسی مقدماتی اصول روان‌شناسی اسلامی*، مشهد: آستان قدس رضوی.
۶. حسینی، سید ابوذر (۱۳۹۲ش)، *روش‌های تأمین بهداشت روان فردی از دیدگاه قرآن و احادیث*، دانشگاه علوم اسلامی رضوی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد.
۷. دیلمی، احمد و آذربایجانی، مسعود (۱۳۸۳ش)، *اخلاق اسلامی (ویراست دوم)*، قم: دفتر نشر معارف، چاپ بیست و دوم.
۸. دیماتو، ام. رابین (۱۳۷۸ش)، *روان‌شناسی سلامت*، ترجمه محمد کاویانی و همکاران، تهران: سمت.
۹. رضایی اصفهانی، محمدعلی (۱۳۸۹ش)، «چیستی و چالش‌های اعجاز علمی قرآن»، *قرآن و علم*، ش ۷.
۱۰. رضایی اصفهانی، محمدعلی (۱۳۸۱ش)، *پژوهشی در اعجاز علمی قرآن*، رشت: مبین، چاپ دوم.
۱۱. سالاری‌فر، محمدرضا و همکاران (۱۳۹۰ش)، *بهداشت روانی با نگرش به منابع*

- اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه (ناشر همکار: سمت)، چاپ دوم.
۱۲. شرفاوی، حسن محمد (۱۳۶۳ش)، *گامی فراسوی روان‌شناسی اسلامی یا اخلاق و بهداشت روانی در اسلام*، ترجمه و تصحیح محمدباقر حجتی، بی‌جا: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۱۳. صادقیان، احمد (۱۳۸۶ش)، *قرآن و بهداشت روان*، قم: پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن.
۱۴. طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۷۶ش)، *المیزان فی تفسیر القرآن*، ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی، بنیاد علمی و فکری علامه طباطبایی.
۱۵. فتاحی، سید حمید (۱۳۷۲ش)، *بهداشت روانی در اسلام*، قم: نشر مرتضی.
۱۶. فیض کاشانی، محمد بن محسن (بی‌تا)، *المحجة البیضاء فی تهذیب الاحیاء*، قم: دفتر انتشارات اسلام، چاپ دوم.
۱۷. قاسمی، سلیمان (۱۳۸۸ش)، *بهداشت و سلامت روان با نگرش به آموزه‌های دینی و سیره معصومان علیهم‌السلام*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۱۸. کاویانی، محمد (۱۳۷۸ش)، «*آیا روان‌شناسی اسلامی ممکن است؟*»، کتاب دوم حوزه و دانشگاه، پژوهشکده حوزه و دانشگاه، قم: آذر ماه، ویژه‌نامه ۲۷.
۱۹. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵ش)، *الکافی*، تهران: دار الکتب الاسلامیه، چاپ چهارم.
۲۰. لوشر، ماکس (۱۳۷۱ش)، *روان‌شناسی رنگ‌ها*، ترجمه لیلی مهادبی، تهران: حسام، چاپ دوم.
۲۱. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۴ق)، *بحار الانوار*، بیروت: موسسه الوفاء.
۲۲. مصباح، علی و همکاران (۱۳۷۴ش)، *روان‌شناسی رشد (۲)*، دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، تهران: سمت.

۲۳. معادخواه، عبدالمجید (۱۳۷۸ش)، *فروغ بی پایان قرآن*، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

۲۴. معرفت، محمدهادی (۱۳۷۸ش)، *علوم قرآنی*، قم: موسسه التمهید.

۲۵. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران (۱۳۶۳ش)، *تفسیر نمونه*، بی جا: دارالکتب اسلامی، چاپ چهارم.

۲۶. موریس بوکای (۱۳۸۸ش)، *مقایسه میان تورات و انجیل و علم*، ترجمه ذبیح الله دبیر، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ سیزدهم.

۲۷. میلانی فر، بهروز (۱۳۷۰ش)، *بهداشت روانی*، تهران: نشر قومس.

۲۸. نجاتی، محمد عثمان (۱۳۶۹ش)، *قرآن و روانشناسی*، ترجمه عباس عرب، مشهد: بنیاد پژوهش های آستان قدس رضوی، چاپ دوم.

پایگاهها و نرم افزارها

۱. احسان زرانی، «درآمدی بر اعجاز صوتی قرآن»، www.noormags.com
۲. امید زاهدی، «موضوعات روان شناسی در آیات قرآن»، www.tebyan.net
۳. علی مرعشی، «موضع قرآن نسبت به بهداشت روان»، www.iec-md.org
۴. مهدی پاکروان نژاد و مجید صادقی، «بهداشت روان»، www.bpdanesh.ir