

## روانشناسی شخصیت سالم از منظر قرآن

دکتر بهروز یدالله پور\* (استادیار دانشگاه علوم پزشکی بابل)

مهناز فاضلی کبریآ\* (کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی)

### چکیده

روانشناسی شخصیت سالم یکی از مقولات بنیادین در اندیشه معاصر است. امروزه بسیاری از فیلسوفان، جامعه‌شناسان و روانشناسان رویکرد کارکردگرایانه به دین دارند؛ یعنی به جای بحث عقلانی از دین (رویکرد واقع‌گرایانه) یا علاوه بر بحث عقلانی از دین، از آثار و نتایج التزام نظری و عملی به دین در حوزه نیازهای روانی و نیازهای اجتماعی بحث می‌کنند. در نوشتار حاضر، پس از معناشناسی «شخصیت» در روانشناسی، به مؤلفه‌های «شخصیت سالم» در گفتمان قرآن پرداخته شده است. تأمل در آرا و نظریات روانشناسان، نشان از آن دارد که روان‌شناسان در معرفی «شخصیت سالم» نظر واحدی ندارند و از آنجا که تأثیر مبانی فلسفی در حوزه روانشناسی حقیقتی انکارناپذیر است و مکاتب مختلف روانشناسی، در بستر معرفت‌شناسی و انسان‌شناختی رشد یافته‌اند، تأثیر دیدگاه‌های معرفت‌شناختی مکاتب مختلف در معرفی «شخصیت سالم» قابل ملاحظه است. از سویی دیگر، در نگاه برخی روانشناسان، ویژگی شخصیت سالم تحت تأثیر متغیرهایی چون عوامل فرهنگی و تربیتی، شرایط اجتماعی و اقتصادی و عوامل روان‌شناختی قرار دارد. در حالی که قرآن به تمام ابعاد و شئون وجودی انسان توجه نموده و او را موجودی دو بعدی «روحانی - جسمانی» معرفی نموده است. نوشتار حاضر روان‌شناسی شخصیت سالم را با توجه به سه ضلع وجود آدمی یعنی:

۱. گرایش و گروهش، ۲. بینش و نگرش، و ۳. روش و منش بر اساس آموزه‌های قرآن کریم ترسیم نموده است.  
نیز به این نکته تأکید نموده که همان گونه که جسم سالم در حوزه پزشکی از ویژگی‌هایی برخوردار است که در سراسر گیتی سالم به شمار می‌رود، شخصیت سالم از منظر قرآن نیز برای همه انسان‌ها و در همه مکان‌های جغرافیایی، ویژگی‌های یکسانی دارد؛ اگر چه فرهنگ و باورهای آنان، داوری دیگری داشته باشد. این ویژگی‌ها تابع متغیرهای مختلف نمی‌باشد.

**کلید واژه‌ها:** قرآن، انسان، شخصیت سالم، روان‌شناسی.

## درآمد

در قرآن کریم شخصیت انسان به گونه‌ای جامع و دقیق بیان و تبیین شده است که در سه حوزه قلب، عقل و رفتار مورد توجه قرار دارد و وجه تمایز انسان از موجودات دیگر به شخصیت انسان و خصوصیات روحی و روانی وی می‌باشد. عوامل اعتدال و رشد یافته و سازگار با غیر آن در ویژگی‌هایی ارایه شده‌اند که در این نوشتار، تقدیم خواهد شد.

## مفهوم‌شناسی

واژه «شخصیت» ترجمه واژه «personalite» فرانسوی یا «personality» انگلیسی است که از کلمه لاتینی «persona» گرفته شده است و آن نقابی بود که بازیگران تئاتر به صورت خود می‌گذاشتند تا چهره‌های را که می‌خواستند نمایش دهند، بهتر بنمایند (نرمان، اصول روان‌شناسی، ۱۵۰). روان‌شناسان در تعریف از شخصیت، سخن واحدی نرانده‌اند و به نظر می‌رسد که بخشی از شخصیت انسان در تعریف آنان ارایه شده است. رکس رد شخصیت را به «توازن میان صفات اجتماعی مورد قبول و مطرود اجتماع» معنا کرده است (جلالی مهدی، روانشناسی پرورشی) یا گنجی و ثابت آن را به معنای «عنصر ثابت رفتار یک فرد، شیوه بودن و به طور کلی آنچه به طور دایم با او همراه است و موجب تمایز او از دیگران می‌شود» دانسته‌اند (گنجی و ثابت، روان‌سنجی، مبای نظری آزمون‌های روانی) شریفی نیز سه نکته را در تعریف شخصیت قابل توجه می‌داند.

۱. هر شخصی یگانه و بی‌همتا است؛ زیرا هیچ فردی از نظر خلق، علایق، رفتار و دیگر ویژگی‌های شخصیتی کاملاً مشابه دیگری نیست.

۲. افراد در همه موقعیت‌ها به شیوه یکسان رفتار نمی‌کنند؛ چه رفتار شخص ممکن است از موقعیتی به موقعیت دیگر متفاوت باشد.

۳. به رغم یکتا و بی‌همتا بودن فرد و یکسان نبودن رفتار در موقعیت‌های مختلف، در رفتار آدمی وجه اشتراک قابل ملاحظه‌ای وجود دارد (شریفی، نظریه و کاربرد آزمون‌های هوش و شخصیت،). آلپورت (Allport) بیش از پنجاه تعریف در زمینه شخصیت جمع‌آوری کرده است و در نهایت، شخصیت را به سازمان پویای سیستم‌های روانی فرد که سازگاری‌های او را با محیط تعیین می‌کند، معنا کرده است (کرمی، آشنایی با

آزمون‌سازی و آزمون‌های روانی، ۳۹۱). این تعاریف نشان از آن دارد که شخصیت از دیدگاه روان‌شناسان با غفلت از روح و روان ارایه شده است. روان‌شناسان معاصر عمدتاً عوامل بیولوژیک، اجتماعی و فرهنگی را در تحقیقات خود مورد توجه قرار داده‌اند و در بررسی عوامل بیولوژیک به مسأله وراثت و ساختمان بدنی و ماهیت ساختاری سیستم مغز و اعصاب و دستگاه غددی اهمیت می‌دهند و در تأثیر عوامل اجتماعی به مطالعه مهارت‌های دوره کودکی، خانواده، مدرسه، جامعه، رسانه‌ها و... می‌پردازند؛ یعنی در پژوهش‌ها به جنبه معنوی و تأثیر آن بر شخصیت انسان توجهی ندارند؛ از این رو، روش تجربی، آنان را در محدودیتی قرار داده است که راهی در دسترسی به مباحث روان آدمی ندارند و همین غفلت موجب شده تا آنان به درک درستی از انسان و عوامل تأثیرگذار بر وی دست نیابند و در نتیجه در درمان آدمی نیز به ناچار دچار اشتباه و ناتوانی شوند. بی‌تردید، عدم شناخت ماهیت و حقیقت شخصیت، اعم از مادی و معنوی، درک درستی را از انسان امکان‌پذیر نمی‌کند و اکتفا نمودن به عوامل مادی و محیطی، ترسیمی مبهم از شخصیت خواهد بود.

### فلسفه اوصاف دوگانه انسان در قرآن کریم

از پرسش‌های کلیدی در بررسی شخصیت انسان، چیستی راز و رمز اوصاف دوگانه برای انسان از نگاه قرآن و معرفی انسان با دو ویژگی کاملاً متضاد از سوی قرآن است. اندیشمندان بسیاری در بیان چرایی این اوصاف متضاد بر آمده‌اند و تلاش نموده‌اند تا به بیان و تبیین فلسفه این ویژگی‌ها برآیند؛ از جمله اینکه انسان در آیات متعددی از قرآن کریم در نهایت مدح و ذم معرفی شده است و معنای آن این است که این موجود دارای استعداد رسیدن به کمال خوبی‌ها و بدی‌ها می‌باشد، انسان مسئول کارها و رفتار خویش است (عباس عقاد، الانسان فی القرآن الکریم، ۱۷). در نگاه استاد مرتضی مطهری، مدح‌ها و ستایش‌ها ناظر به انسان به علاوه ایمان و نکوهش‌ها ناظر به انسان منهای ایمان است (مرتضی مطهری، مجموعه آثار، ۲/ ۲۷۳). علامه طباطبایی می‌نویسد: خداوندی که در مورد خود فرموده ﴿الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ﴾ (سجده / ۷) هیچ‌گاه صفات فی حد نفسه مذموم در وجود انسان قرار نمی‌دهد و صفات انسانی آنگاه مذموم می‌شوند که انسان در اثر سوء تدبیر خود، آنها را از حالت اعتدال خارج کرده و به افراط و تفریط سوق دهد (طباطبایی، المیزان، ۲۰ / ۱۵). آیت الله مکارم شیرازی سرّ دوگانگی اوصاف انسان در بیان

قرآن را به کارگیری و بهره‌مندی یا عدم بهره‌مندی از تربیت پیامبران و اولیای الهی در زندگی می‌داند؛ یعنی گروهی با به کار انداختن استعداد انسانی در مسیرهای انحرافی و غلط به صورت موجودی خطرناک و سرانجام ناتوان در می‌آیند و برخی با استفاده از رهبران الهی و به کار گرفتن اندیشه و فکر و قرار گرفتن در مسیر حرکت تکاملی و حق و عدالت به مرحله آدمیت گام می‌نهند و به جایی می‌رسند که به جز خدا نمی‌بینند (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ۸ / ۲۴۱) آیت الله سبحانی باور دارد که مجموع کشش‌های موجود در آفرینش انسان همه خیر و خوب، همگی مثبت و سودمند بوده و در سراسر وجود او گزینه شری وجود ندارد و اگر یکی از این‌ها غریز از وجود او کنار برود و از حیات او حذف شود، زندگی او دچار اختلال شده و انسانیت به خطر می‌افتد. انسانی که خدا در آفرینش او خود را با جمله ﴿فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾ (مؤمنون / ۱۴) توصیف می‌کند، نمی‌تواند آمیزه‌ای از خیر و شر، از خوبی و بدی باشد. چیزی که هست این است که برخی از غرایز مانند شمشیر دو لبه یا سکه دو رویه است که اگر رهبری نشوند و اگر از طریق عقل و خرد مهار نگردند، مایه تباهی او می‌شوند و آنچه ابعاد منفی خوانده می‌شوند و مظهر شر تلقی می‌گردند، نتیجه همین عدم رهبری و تعدیل است و این غیر از این است که بگوییم در آفرینش او خیر و شر به هم آمیخته است (سبحانی، منشور جاوید، ۴ / ۲۷۶). اینک مذمت‌ها و نکوهش‌ها ناظر به گرایش‌های طبیعت اولیه باشد، محل اشکال است؛ چون خداوند متعال این گرایش‌ها را در وجود آدمی قرار داده و امور منتسب به خداوند سبحان نمی‌تواند به خودی خود شر و منفی باشد. چنانچه که در دیدگاه اول مطرح شده، صفات و گرایش‌هایی که در طبیعت اولیه انسان قرار داده شده، به خودی خود، مذموم و منفی نیست، بلکه این سوء تدبیر انسان در بهره‌برداری از این گرایش‌هاست که موجب افراط و تفریط در این گرایش‌ها شده است.

آیت الله جوادی آملی مدح‌ها را ناظر به فطرت انسان و نکوهش‌ها را ناظر به طبیعت انسان می‌داند. انسان دارای فطرت و طبیعتی است. انسان فطرتی دارد که پشتوانه آن روح الهی است و طبیعتی دارد که به گل وابسته است. همه فضائل انسانی به فطرت و همه رذایل به طبیعت او باز می‌گردد. اگر انسان به طبیعت خود توجه کند و از هویت انسانی خود که روح اوست، غافل گردد، نه تنها از پیمودن مسیر کمال باز می‌ماند بلکه دچار انحطاط

می‌شود تا آنجا که قرآن می‌فرماید: ﴿وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ﴾ (اعراف/۱۷۹)؛ «و به راستی بسیاری از جن و انس را برای دوزخ آفریده‌ایم؛ چرا که دل‌هایی دارند که با آن در نمی‌یابند و دیدگانی دارند که با آن نمی‌بینند و گوش‌هایی دارند که با آن نمی‌شنوند. اینان همچون چارپایان، بلکه گمراه‌ترند اینانند که غافلند» (جوادی آملی، فطرت در قرآن، ۲۲). در قرآن کریم این دو جنبه حیات، یعنی حیات طبیعی و حیات فطری انسان، ترسیم شده است؛ چنان که می‌فرماید: ﴿فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ فَسَجَدَ الْمَلَائِكَةُ كُلُّهُمْ أَجْمَعُونَ﴾ (ص/۷۲ و ۷۱)؛ «پس چون او را استوار پردازد و در آن از روح خود دمیدم، برای او به سجده در افتید. آنگاه فرشتگان همگی سجده کردند». دکتر شیروانی بر آن است که آیات توصیف‌گر انسان ناظر به یک بعد و یا یک مرحله وجودی انسان نیست، بلکه برخی مربوط به انسان آغازین و برخی دیگر راجع به انسان فرجامین است (شیروانی، سرشت انسان، ۳۵). نكوهش خداوند سبحان ناظر به نقاط ضعف طبیعت اولیه انسان است نه گرایش‌های موجود در آن؛ به تعبیر علامه جعفری، بیان وضع آفرینش و مقتضای خلقت انسان یک مسأله است و توییح و مذمت کردن برای داشتن چنین وضعی، مسأله دیگری است. آنگاه که مسأله مربوط به زمینه خلقت انسان می‌شود، این زمینه هرگز مورد ملامت قرار نمی‌گیرد، بلکه قناعت و ورزیدن به این زمینه است که مورد مذمت و تقییح است (جعفری، حرکت و تحول از دیدگاه قرآن و انسان در افق قرآن، ۹۸).

انگیزه‌های فیزیولوژیک و نیز انگیزه‌های عالی انسانی از ویژگی‌های مهمی است که خداوند در سرشت آدمی به ودیعت نهاده است. کارهای فیزیولوژیک در نهایت به انجام وظیفه مهم بیولوژیک منجر می‌شود که این فعل و انفعالات فیزیولوژیک، نیازهای بدن را تأمین می‌کند و جبران‌کننده نقص و مانع هر نوع اختلال یا اضطراب و عدم تعادل می‌شود. بررسی آیات توصیف‌گر انسان، به این نتیجه رهنمون می‌شود که این آیات ناظر به یک بعد یا یک مرحله وجودی انسان نمی‌باشند، چنانچه مشاهده می‌شود که برخی از این آیات در مقام نكوهش سرشت اولیه انسان هستند؛ مانند آیه ﴿وَخُلِقَ الْإِنسَانُ ضَعِيفًا﴾ (نساء/ ۲۸)؛

«و (این بدان سبب است که) انسان، کم‌توان آفریده شده است» و برخی در مقام نکوهش طبیعت ثانوی انسان می‌باشند؛ مانند آیه «ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ» (تین / ۵)؛ «سپس او را به فروترین (و خوارترین مرحله) فروتران باز گرداندیم».

در دسته دیگر آیات که به ستایش انسان پرداخته‌اند نیز دیده می‌شود که برخی نظر به طبیعت اولیه آدم است؛ مانند آیه «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبُرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا» (اسراء / ۷۰)؛ «و به یقین، فرزندان آدم را گرامی داشتیم و آنان را در خشکی و دریا، (بر مرکب‌ها) سوار کردیم و آنان را از پاکیزه‌ها روزی دادیم و ایشان را بر بسیاری از کسانی که آفریدیم، کاملاً برتری دادیم» و برخی ناظر به طبیعت ثانوی است؛ مانند آیه «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ» (فجر / ۲۷)؛ «ای جان آرام یافته!».

در قرآن کریم هر جا سخنی از مدح و ستایش انسان است، این ستایش ناظر به استعداد ذاتی انسان برای رسیدن به کمال یا ناظر به طبیعت ثانویه انسان‌های با ایمان و به کمال رسیده می‌باشد و هر جا سخن از مذمت و نکوهش انسان است، این نکوهش ناظر به نقاط ضعف طبیعت اولیه انسان یا ناظر به طبیعت ثانویه انسان‌های فاقد ایمان است.

### مؤلفه‌های شخصیت سالم در قرآن

قرآن مجید شخصیت انسان را به گونه‌ای بیان نموده است که هم متمایز از حیوانات است و هم انسان‌ها را تنها به خاطر ویژگی‌های جسمانی در یک جایگاه به شمار نمی‌آورد، بلکه انسان‌های با ویژگی‌های روحی و روانی را در یک جایگاه شخصیتی معرفی می‌نماید. در نگاه قرآن، حقیقت انسان به روح و روان وی می‌باشد و روح الهی در انسان به ودیعت نهاده شده است و به تعبیری «روحی از خداوند است که انسان را آماده دریافت صفات عالی و عشق ورزیدن به حق می‌کند یا روح همان عنصر علوی است که انسان را آماده تحقق اموری والا و کسب صفاتی مقدس می‌سازد و او را برای ارتقا به مقامی بالاتر از حیوان شایسته می‌گرداند و هدف و غایت والا و خطوط اصلی زندگی و روش آن را برایش مشخص و ترسیم می‌نماید. علاوه بر این، بر گرایش او به منشأ ارزش‌ها و معارفی که حقیقت وجود انسان برای تحقق آنهاست نیز می‌افزاید» (البهی الخولی، آدم فلسفه تقویم الانسان وخلافته، ۳۲-۳۳) و از آنجا که ساختار روح و روان انسان با حیوانات متفاوت است

و بدان سبب که حقیقت انسان به روح و روان اوست و از آن سو که قرآن شخصیت انسان را بر اساس باورها، انگیزه‌ها، اعمال و رفتارش ارزیابی می‌کند، بر همین اساس، روان‌شناسی شخصیت انسان سالم و صاحب قلب سلیم در نگاه قرآن از اهمیت خاصی برخوردار است؛ لذا بایسته، است ویژگی‌های شخصیت دارای سلامت و بهداشت روان را در سه حوزه «قلب، عقل و رفتار» یعنی «گرایش و گروه، بینش و نگرش، روش و منش از منظر قرآن مجید» مورد ژرف کاوی قرار گیرد و ویژگی‌های شناختی (Cognitive) و ویژگی‌های عاطفی (Emotional) و ویژگی‌های رفتاری (Behavioral) بررسی شود.

### اول. ویژگی بینش و نگرش (عقل)

هر انسانی نیازمند شناخت نسبت به خود، جهان اطراف، مبدأ هستی و فرجام حیات است و شاید بتوان گفت که بزرگ‌ترین دغدغه همه اندیشمندان از آغاز تاکنون در سه چیز بوده است؛ «بدایت، هدایت و نهایت». ویژگی شناختی، بینش و نگرش انسان اعم از جهان‌بینی و اعتقادات و باورها را در بر می‌گیرد که لایه‌های درونی و زیرین فرهنگ هر جامعه‌اند و زیر بنای گرایش و گروه افراد را می‌سازند؛ یعنی ویژگی عاطفی بر ویژگی شناختی رویش می‌کند و عواطف، هیجانات، احساسات، عشق و نفرت را شامل می‌شود. نیز ویژگی رفتاری به نوعی ریشه در گرایش و گروه انسان دارد. پس می‌توان ویژگی شناختی را مهم‌ترین و اساسی‌ترین رکن حیات بشری به شمار آورد؛ بدین سبب است که پیامبران و رهبران آسمانی تلاش کرده‌اند تا با ارائه بینش درست، دقیق و عمیق، انسان‌ها را به سوی خدا دعوت نمایند و بر بال خرافات و تعصبات کور و جهل و عوام‌زدگی حرکت نکنند. این ویژگی در سه بخش فایل ارائه است.

#### الف) شناخت و ایمان به مبدأ

از منظر قرآن مجید، انسان دارای شخصیت سالم، نگاهی توحیدی به نظام هستی دارد و آن را دارای خالق توانا، حکیم، دانا و قابل اتکال می‌داند؛ از این رو، آرامش باطنی دارد و می‌داند که همه امور در دست قدرت الهی است. در مقابل، انسان‌هایی قرار دارند که نگاهی شرک‌آلود، منافقانه یا کفر آلود دارند. افرادی که یا دچار تعدد شخصیت‌اند یا عمق نگاهشان محدود است. انسان دارای شخصیت سالم با شناخت و ایمان به مبدأ بر آن است که



۱- امکان شناخت آغاز هستی وجود دارد؛ آن هم با سیر در آفاق و مطالعه زمین؛ ﴿قَالَ رَبُّنَا الَّذِي أَعْطَى كُلَّ شَيْءٍ حَلْقَهُ ثُمَّ هَدَى﴾ (طه/۵۰)؛ «گفت: پروردگار ما کسی است که به هر چیزی، آفرینشی (در خور) او عطا کرده؛ سپس راه‌نمایی نموده است».

۲- آفریننده هستی، نظام تکوین را بر اساس حکمت، علم و به اندازه آفریده است و همه موجودات هستی را در یک مجموعه کاملاً مرتبط و هماهنگ خلق نموده است؛ به گونه‌ای که هر یک از موجودات اعم از بسیط و مرکب در مجموعه هستی نقش شایسته خود را ایفا می‌کنند (فضل الله، من و حی القرآن، ۲۰/۲۲۱)؛ ﴿سَبِّحْ اسْمَ رَبِّكَ الْأَعْلَى الَّذِي خَلَقَ فَسْوَى وَالَّذِي قَدَّرَ فَهَدَى﴾ (اعلیٰ/۱-۳)؛ «نام پروردگار والاترت را تسبیح بگوی؛ (همان) کسی که آفریده و مرتب کرد و کسی که معین کرد و رهنمون ساخت».

۳- علم خداوند به افراد و امور و پدیده‌ها از هر کس و هر چیز حتی از خود موجودات بیشتر است: ﴿الَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ إِلَّا اللَّمَمَ إِنَّ رَبَّكَ وَاسِعُ الْمَغْفِرَةِ هُوَ أَعْلَمُ بِكُمْ إِذْ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَإِذْ أَنْتُمْ أَجْنَةٌ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ فَلَا تُزَكُّوا أَنْفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى﴾ (نجم/۳۲)؛ «(همان) کسانی که از گناهان بزرگ و [کارهای] زشت پرهیز می‌کنند، مگر گناه کوچک، که پروردگارت گسترده‌تر از آن است. او به شما داناتر است، آن‌گاه که شما را از زمین پدید آورد و آن‌گاه که شما در شکم‌های مادرانتان، جنین [= پنهان] بودید؛ پس خودتان را [پاک] و [رشد یافته] نشمرید (و خودستایی نکنید) که او به کسی که خودنگه‌داری کند، داناتر است».

- ﴿رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِكُمْ إِنْ يَشَاءَ يَرْحَمَكُمُ أَوْ إِنْ يَشَاءَ يُعَذِّبِكُمْ وَمَا أَرْسَلْنَاكَ عَلَيْهِمْ وَكِيلًا﴾ (اسراء/۵۴)؛ «پروردگارتان به (حالات) شما داناتر است. اگر بخواهد (و شایسته باشید)، بر شما رحمت می‌آورد و اگر بخواهد (و مستحق باشید)، شما را عذاب می‌کند؛ و تو را بر آنان به عنوان کارساز (و نگهبان) نفرستادیم».

- ﴿وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ جَعَلَكُمْ أَرْوَاجًا وَمَا تَحْمِلُ مِنْ أُنْثَى وَلَا تَضَعُ إِلَّا بِعِلْمِهِ وَمَا يُعَمَّرُ مِنْ مُعَمَّرٍ وَلَا يُنْقَصُ مِنْ عُمُرِهِ إِلَّا فِي كِتَابٍ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ (فاطر/۱۱)؛ «او خدا شما را از خاکی آفرید، سپس از آب اندک سیال. سپس شما را به صورت جفت‌هایی قرار داد و هیچ ماده‌ای باردار نمی‌شود و نمی‌زاید مگر به علم او و هیچ کهنسالی عمر طولانی نمی‌کند و از عمرش کاسته نمی‌شود، مگر اینکه در کتاب (علم الهی ثبت) است. در حقیقت، آن (کارها) بر خدا آسان است».

۴- عالم محضر خداست و تمام لایه‌های وجودی موجودات در محضر و حوزه دانش اوست؛ ﴿أَلَمْ يَعْلَمْ بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى﴾ (علق / ۱۴)؛ «آیا ندانسته که خدا (او را) می‌بیند؟».

- ﴿إِنَّمَا مَا شَاءَ اللَّهُ إِنَّهُ يَعْلَمُ الْجَهْرَ وَمَا يَخْفَى﴾ (اعلی / ۷)؛ «مگر آنچه را خدا بخواهد؛ [چرا] که او آشکار و آنچه را پنهان می‌شود می‌داند».

- ﴿وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا يُوعُونَ﴾ (انشقاق / ۲۳)؛ «و خدا به آنچه (در ذهن) ذخیره می‌کنند، داناتر است».

۵- ملک و پادشاهی نامحدود خداوند نشان قدرت بی پایان خداوند است؛ ﴿تَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيُبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ﴾ (ملک / ۱-۲)؛ «خجسته (و پایدار) است آن (خدایی) که فرمان‌روایی فقط به دست اوست و او بر هر چیزی تواناست؛ (همان) کسی که مرگ و زندگی را آفرید تا شما را بیازماید که کدامتان نیکوکارتر است و او شکست‌ناپذیر (و) بسیار آمرزنده است».

- ﴿قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكِ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (آل عمران / ۲۶)؛ «بگو: (بار خدایا! به هر که (شایسته بدانی و) بخواهی، فرمان‌روایی می‌بخشی؛ و از هر که بخواهی، فرمان‌روایی را باز می‌ستانی؛ و هر که را بخواهی، عزت می‌دهی؛ و هر که را بخواهی، خوار می‌گردانی؛ (همه) نیکی (ها) تنها به دست توست؛ که تو بر هر چیزی توانایی».

- و رحمت همه از اوست و بسیار بخشنده است؛ ﴿رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ﴾ (آل عمران / ۸)؛ «(استواران در دانش می‌گویند: [ای] پروردگار ما! پس از آنکه راهنمایی مان کردی دل‌هایمان را کز مگردان و از نزد خود رحمتی بر ما ببخش؛ [چرا] که تنها تو بسیار بخشنده‌ای».

۶- خداوند خلف وعده نمی‌کند؛ ﴿رَبَّنَا إِنَّكَ جَامِعُ النَّاسِ لِيَوْمٍ لَرَيْبٍ فِيهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُخْلِفُ الْمِيعَادَ﴾ (آل عمران / ۹)؛ «[ای] پروردگار ما! در واقع تو گردآورنده مردمانی، در روزی که هیچ تردیدی در آن نیست؛ [زیرا] که خدا از وعده [خود] تخلف نمی‌کند».

۷- به خداوند می‌توان توکل کرد و او به تنهایی بنده را کفایت می‌کند؛ ﴿وَيَقُولُونَ طَاعَةٌ فَإِذَا بَرَزُوا مِنْ عِنْدِكَ بَيَّتَ طَائِفَةٌ مِنْهُمْ غَيْرَ الَّذِي تَقُولُ وَاللَّهُ يَكْتُبُ مَا يُبَيِّنُونَ فَأَعْرَضَ

عَنْهُمْ وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا» (نساء / ۸۱)؛ «و (منافقان) می‌گویند: «فرمان‌بردار [یم]»، [ولی] هنگامی که از نزد تو بیرون می‌روند، گروهی از آنان، شبانه، بر خلاف آنچه تو می‌گویی، تدبیر می‌کنند؛ و خدا آنچه را شبانه تدبیر می‌کنند، می‌نگارد. پس، از آنان روی گردان و بر خدا توکل کن و کارسازی خدا کافی است».

۸ - خداوند به بندگانش بسیار نزدیک است و فریادشان را می‌شنود و اجابت می‌کند؛ ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ (بقره / ۱۸۶)؛ «و هنگامی که بندگانم از تو درباره من بپرسند، پس (بگو): در حقیقت من نزدیکم، دعای دعاکننده را به هنگامی که [مرا] می‌خواند، پاسخ می‌گویم. پس باید (دعوت) مرا بپذیرند و باید به من ایمان بیاورند، باشد که آنان راه یابند (و به مقصد برسند)».

### ب) شناخت نسبت به جهان هستی

دیدگاه انسان با شخصیت سالم نسبت به جهان هستی چنین است.

۱- جهان هستی را هدفدار می‌داند که از روی حکمت جریان دارد؛ ﴿الَّذِينَ يَذُكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ (آل عمران / ۱۹۱)؛ «همان) کسانی که [در حال] ایستاده و نشسته و بر پهلوهایشان [آرمیده]، خدا را یاد می‌کنند و در آفرینش آسمان‌ها و زمین تفکر می‌کنند، (در حالی که می‌گویند: ای) پروردگار ما! این [ها] را بیهوده نیافریده‌ای؛ منزهی تو؛ پس ما را از عذاب آتش حفظ کن!» و در مقابل، به ناپایداری دنیا ایمان دارد: ﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا﴾ (کهف / ۴۶)؛ «و (یاد کن) روزی را که کوه‌ها را روان می‌گردانیم و زمین را آشکارا (و مسطح) می‌بینی؛ و آن (مردم) آن را گردآوری می‌کنیم و هیچ یک از ایشان را فروگذار نمی‌کنیم».

۲- تسلیم قضای الهی است؛ ﴿كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ (بقره / ۲۱۶)؛ «جنگ بر شما مقرر شد، حال آنکه برایتان ناخوشایند است؛ و چه بسا از چیزی ناخشنودید و آن برای شما خوب است؛ و چه بسا چیزی را دوست می‌دارید و آن برای شما بد است. و

خدا می‌داند و شما نمی‌دانید»، با این حال، به تأثیر دعا در امورات کیهانی و زندگی انسانی باور دارد؛ «وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ» (غافر / ۶۰)؛ «و پروردگار شما گفت: مرا بخوانید تا (دعای) شما را بپذیرم! در واقع، کسانی که نسبت به پرستش من تکبر می‌ورزند، به زودی با خواری وارد جهنم می‌شوند!».

### ج) شناخت خود

شناخت انسان یا شخصیت سالم از خود به قرار ذیل است.

۱- استعداد خویش را می‌داند؛ «لَا تُكَلِّفُ نَفْسٌ إِلَّا أَلَا وَوَسْعَهَا لَا تَضَارُّ وَالِدَةٌ بَوْلًا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بَوْلُهُ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنِ تِرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرًا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ» (بقره / ۲۳۳)؛ «هیچ کس جز به اندازه توانایی‌اش تکلیف نمی‌شود. هیچ مادری به واسطه فرزندش ضرر نبیند (و به او زیان نرساند)؛ و نه کسی که فرزند برایش متولد شده به واسطه فرزندش (ضرر نبیند و به او زیان نرسد) و بر وارث مانند این (احکام، واجب) است. و اگر آن دو، با رضایت و مشورت یکدیگر بخواهند [کودک را زودتر] از شیر باز گیرند، پس هیچ گناهی بر آن دو نیست. و اگر خواستید دایه‌ای برای فرزندان خود بگیرید، پس هیچ گناهی بر شما نیست، هنگامی که آنچه را (وعده) داده‌اید به طور پسندیده بپردازید. و خودتان را از [عذاب] خدا ننگه دارید و بدانید که خدا به آنچه انجام می‌دهید، بیناست» و خود را در برابر کارها مسئول می‌داند؛ «الَّا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ» (نجم / ۳۸-۳۹)؛ «که هیچ باربرداری بار سنگین (گناه) دیگری را بر نمی‌دارد و اینکه برای انسان جز کوشش او نیست».

۲- به خلیفه بودن انسان ایمان دارد؛ «وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ 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».

۳- به ملاقات الهی ایمان دارد؛ «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» و برای ملاقاتی ناب خود را مهیا می‌سازد؛ «قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ إِلَهٌُ وَاحِدٌ فَمَن كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا» (کهف / ۱۱۰)؛ «بگو: من فقط بشری همانند شما هستم؛ به سوی من وحی می‌شود که معبودتان معبودی یگانه است؛ و هر کس به ملاقات پروردگارش همواره امید دارد، پس باید کار شایسته‌ای انجام دهد و هیچ کس را در عبادت پروردگارش شریک نکند».

۴- مرگ‌اندیش است و می‌داند که مرگ، او را در هر حال در بر خواهد گرفت؛ «أَيُّنَمَا تَكُونُوا يُدْرِكُكُمُ الْمَوْتُ وَلَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّشِيدَةٍ وَإِن تُصِبْهُمْ حَسَنَةٌ يَقُولُوا هَذِهِ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ وَإِن تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ يَقُولُوا هَذِهِ مِنْ عِنْدِكَ قُلْ كُلٌّ مِّنْ عِنْدِ اللَّهِ فَمَالِ هَؤُلَاءِ الْقَوْمِ لَا يَكَادُونَ يَفْقَهُونَ حَدِيثًا» (نساء / ۷۸)؛ «هر کجا باشید، مرگ شما را درمی‌یابد اگر چه در برج‌های استوار [و مرتفع] باشید. و اگر (پیشامد) خوبی به آن (ساده‌دلان یا منافق)ان دررسد، می‌گویند: این از طرف خداست. و اگر (حادثه) بدی به آنان دررسد، می‌گویند: این از جانب توست. بگو: همه [اینها] از طرف خداست. و این گروه را چه شده است که به فهم عمیق سخن نزدیک نیستند؟!».

- «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ثُمَّ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ» (عنکبوت / ۵۷)؛ «هر شخصی چشنده مرگ است؛ سپس فقط به سوی ما بازگردانده می‌شوید» و در عین حال، به رحمت و مغفرت الهی امید دارد؛ «وَلَئِن قُتِلْتُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَوْ مُتُّمْ لَمَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرَحْمَةٌ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ» (آل عمران / ۱۵۷)؛ «و اگر [هم] در راه خدا کشته شوید یا بمیرید، حتماً آمرزشی از جانب خدا و رحمت [او]، از [همه] آنچه آنان جمع می‌کنند بهتر است».

## دوم. گرایش و گروش

از دیگر ابعاد شخصیت انسانی که در قرآن مجید مورد دقت قرار گرفته، ویژگی‌های عاطفی انسان است. شادی و اندوه، خشم و کظم، انگیزه و انگیزه‌ناکی، گریه و خنده، بیم و امید در آیات قرآنی این نکته را تأکید دارد که شخصیت انسان در انگیزش و هیجان و عاطفه بایسته ژرف‌کاوی است و این نکته که شخصیت سالم قرآنی در بعد قلبی و عاطفی

چه ویژگی‌هایی دارد، بسیار حایز اهمیت است. تأکید اسلام بر جایگاه قلب و بیان واژگانی چون فؤاد، صدر، قلب در قرآن و نیز اشاره به الهامات قلبی، به ویژه بیماری‌های قلبی با محوریت گرایش و گروه، نشان از آن دارد که تأثیر این بعد بر شخصیت سالم قرآنی فراوان است و آیات قرآنی بر آن گواه است. برخی از این موارد بدین قرار است.

۱- ویژگی اعتدال در تحلیل دست‌آوردها و از دست داده‌ها از مهم‌ترین نشانه‌های آنان است که هم با پدیده داغدیدگی به سامان مواجه می‌شوند و هم با پیروزی‌ها با غرور و تکبر و فخرفروشی نمی‌افتند؛ ﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ (حدید/ ۲۳)؛ «به خاطر آنکه بر آنچه از دستتان رفته تأسف مخورید و به آنچه به شما داده است شادمان نباشید؛ و خدا هیچ متکبر خیال‌پرداز فخرفروشی را دوست ندارد».

- ﴿إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِن قَوْمِ مُوسَىٰ فَبَغَىٰ عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءَ بِالْعُصْبَةِ أُولَىٰ الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ﴾ (قصص/ ۷۶)؛ «در واقع، قارون از قوم موسی بود و بر آنان ستم کرد؛ از گنج‌ها به او آن‌چنان دادیم که واقعاً (حمل) خزینه‌های او بر گروه پیوسته نیرومندی سنگین بود! (یادکن) هنگامی را که قومش به او گفتند: شادمان مشو؛ [چرا] که خدا شادمانان (سرمست) را دوست ندارد».

- ﴿لَا تَحْسِبَنَّ الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا آتَوْا وَيُحِبُّونَ أَنْ يُحْمَدُوا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوا فَلَا تَحْسِبَنَّهُمْ بِمَفَازَةٍ مِنَ الْعَذَابِ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ (آل عمران/ ۱۸۸)؛ «هرگز مپندار کسانی که بدانچه انجام داده‌اند، شادی می‌کنند و دوست دارند که به خاطر آنچه انجام نداده‌اند، ستایش شوند. پس هرگز مپندار که برای آنان نجاتی از عذاب است، و حال آنکه برایشان، عذابی دردناک است!».

۲- آرامش روانی از نعمت‌های بزرگی است که در سایه ایمان و عمل صالح به دست می‌آید؛ ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد/ ۲۸)؛ «همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان با یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد!». و دست یازیدن به گناه و ستم می‌تواند آن را به خطر اندازد؛ ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾ (انعام/ ۸۲)؛ «کسانی که ایمان آوردند و ایمانشان را با ستم (= شرک) نیامیختند، امنیت تنها برای آنهاست؛ و آنان ره یافتگان‌اند!».

۳- شاید بحث از سلامت روان یا بهداشت روانی از آن جهت حایز اهمیت است که بیماران فراوانی از بیماری روانی رنج می‌برند و قرن ما قرن بیماری روانی نامبردار شده است. و عدم افسردگی، ترس و اضطراب از نشانه‌های شخصیت سالم در قرآن است؛ ﴿قَلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَمَا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (بقره / ۳۸)؛ «گفتیم: همگی از آن فرو آید! و اگر رهنمودی از طرف من برای شما آمد، پس کسانی که از رهنمود من پیروی کنند، پس نه هیچ ترسی بر آنان است و نه آنان اندوهگین می‌شوند».

- ﴿بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (بقره / ۱۱۲)؛ «آری، کسی که چهره‌ی [وجود]ش را برای خدا تسلیم کند در حالی که او نیکوکار است، پس فقط برای اوست پاداشش نزد پروردگار او؛ و نه هیچ ترسی بر آنان است و نه آنان اندوهگین می‌شوند».

- ﴿وَمَا تُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (انعام / ۴۸)؛ «و (ما) فرستادگان را جز مژده‌آور و هشدار دهنده نمی‌فرستیم و کسانی که ایمان آورند و اصلاح نمایند، پس نه هیچ ترسی بر آنان است و نه آنان اندوهگین می‌شوند».

- ﴿إِلَّا إِنْ أَوْلِيَاءُ اللَّهِ لَأَخَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (یونس / ۶۲)؛ «آگاه باشید که دوستان خدا نه هیچ ترسی بر آنان است، و نه آنان اندوهگین می‌شوند».

۴- انسان سالم گناه نمی‌کند و اگر لغزشی داشته باشد، استغفار می‌کند و ناامید نمی‌شود؛ ﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ اللَّهُ وَاللَّهُ وَكَمُ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ﴾ (آل عمران / ۱۳۵)؛ «و کسانی که چون [کار] زشتی کنند یا بر خودشان ستم روا دارند، خدا را یاد می‌کنند. پس برای [پیامد] گناهانشان آمرزش می‌طلبند - و چه کسی جز خدا [پیامد] گناهان را می‌آمرزد؟- و بر آنچه انجام داده‌اند، در حالی که آنان می‌دانند (که گناه است)، پافشاری نمی‌کنند».

- ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ (زمر / ۵۳)؛ «بگو: ای بندگان من که در مورد خودتان زیاده روی کرده‌اید! از رحمت خدا ناامید نشوید؛ [چرا] که خدا تمام آثار (گناهان) را می‌آمرزد؛ که تنها او بسیار آمرزنده [و] مهرورز است».

- ۵- انسان سالم احساس حقارت ندارد؛ ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ (نین / ۴)؛ «به یقین، انسان را در بهترین (نظام معتدل و) استوار آفریدیم».
- ﴿ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾ (مؤمنون / ۱۴)؛ «سپس آب اندک سیال را به صورت [خون بسته] آویزان آفریدیم؛ و [خون بسته] آویزان را به صورت (چیزی شبیه) گوشت جویده شده آفریدیم؛ و گوشت جویده شده را به صورت استخوان‌هایی آفریدیم و بر استخوان‌ها گوشتی پوشانیدیم. سپس آن را به صورت آفرینش دیگری پدید آوردیم؛ و خجسته باد خدا که بهترین آفرینندگان است!».
- ۶- اگر انسان در مهار انگیزه‌های خود دچار شکست یا زیاده‌روی شود، از اهداف انسانی‌اش فاصله گرفته، به انحراف می‌افتد، اما از ویژگی‌های شخصیت سالم مهار انگیزه‌ها و جهت‌دهی آنها در مسیری درست است؛ ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ﴾ (نازعات / ۴۰)؛ «و اما کسی که از مقام پروردگارش ترسیده و نفس را از هوس منع کرده».
- ۷- مهار خشم و خشونت و ویژگی دیگر اوست؛ ﴿الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (آل عمران / ۱۳۴)؛ «همان کسانی که در راحتی و سختی (و خوشحالی و ناراحتی اموال خود را در راه خدا) مصرف می‌کنند و خشم شدید (خود) را فرو می‌برند؛ و از مردم درمی‌گذرند؛ و خدا نیکوکاران را دوست دارد».
- ۸- برتری طلبی را بر نمی‌تابد؛ ﴿تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فُسَادًا وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ﴾ (قصص / ۸۳)؛ «آن سرای آخرت است که آن را برای کسانی قرار می‌دهیم که هیچ برتری و فساد در زمین نمی‌خواهند؛ و فرجام (نیک) برای خودنگه‌داران است».
- ۹- عدم حسادت نیز در وجود شخص سالم است؛ ﴿أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا﴾ (نساء / ۵۴)؛ «یا اینکه نسبت به مردم (= پیامبر و اهل بیتش)، بر آنچه خدا از فضلش به آنان عطا کرده، رشک می‌ورزند؟! و به یقین [ما] به خاندان ابراهیم (که یهود از آنها هستند نیز) کتاب [الهی] و فرزاندگی دادیم و فرمان‌روایی بزرگی به آنان عطا کردیم».



۱۰- تملق پذیر نیست؛ ﴿لَا تَحْسِبَنَّ الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا أَتَوْا وَيُحِبُّونَ أَنْ يُحْمَدُوا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوا فَلَا تَحْسِبَنَّهُمْ بِمَفَازَةٍ مِنَ الْعَذَابِ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ (آل عمران / ۱۸۸)؛ «هرگز مپندار کسانی که بدانچه انجام داده‌اند، شادی می‌کنند و دوست می‌دارند که به خاطر آنچه انجام نداده‌اند، ستایش شوند. پس هرگز مپندار که برای آنان نجاتی از عذاب است و حال آنکه برایشان عذابی دردناک است!».

۱۱- محبت و دوستی نسبت به خدا، خود و دیگران نشان سلامت است و شخص سالم نیز دوستدار دیگران است؛ ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظًا لَفُتِنُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ (آل عمران / ۱۵۹)؛ «و به سبب رحمتی از جانب خدا با آنان نرم‌خو شدی؛ و اگر (بر فرض) تندخویی سخت‌دل بودی، حتماً از پیرامونت پراکنده می‌شدند. پس، از آنان درگذر و برایشان آموزش بخواه و در کار[ها] با آنان مشورت کن و هنگامی که تصمیم گرفتی، بر خدا توکل کن؛ چرا که خدا توکل‌کنندگان را دوست می‌دارد».

- ﴿مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ تَرَاهُمْ رُكْعًا سَجِدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ ذَلِكَ مَثَلُهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَمَثَلُهُمْ فِي الْإِنْجِيلِ كَزَرْعٍ أَخْرَجَ شَطْأَهُ فَآزَرَهُ فَاسْتَغْلَظَ فَاسْتَوَىٰ عَلَىٰ سَوَابِغِ الزُّرَّاعِ لِيَغِيظَ بِهِمُ الْكُفَّارَ وَعَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ مِنْهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا﴾ (فتح / ۲۹)؛ «محمد ﷺ فرستاده خداست؛ و کسانی که با او هستند، بر کافران سخت‌گیر (و) در میان خود مهرورزند؛ آنان را رکوع‌کنان [و] سجده‌کنان می‌بینی، در حالی که بخشش و خشنودی‌ای از خدا می‌جویند. نشانه آنان در چهره‌هایشان از اثر سجده [نمایان] است؛ این مثال آنان در تورات است و مثال آنان در انجیل است: همانند زراعتی که جوانه‌اش را بیرون آورده، پس آن را تقویت کرده و محکم گرداند، پس بر ساقه‌های خود راست قرار گیرد، در حالی که کشاورزان را شگفت زده کند تا کافران را به خاطر آنان به خشم آورد! خدا به کسانی از آنان که ایمان آوردند و [کارهای] شایسته انجام دادند، آموزش و پاداش بزرگی را وعده داده است».

دوست‌دار خدا نیز هست؛ ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ يَرُونَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا

وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ ﴿بقره/ ۱۶۵﴾؛ «و برخی از مردم کسانی هستند که از غیر خدا، همانندهایی (معبودگونه) برمی‌گزینند که همانند دوستی خدا، آنها را دوست دارند. و [لی] کسانی که ایمان آورده‌اند خدا را بیش‌تر دوست دارند. و اگر (بر فرض) کسانی که ستم کردند، بدانند در هنگامی که عذاب را مشاهده می‌کنند (خواهند دانست) که تمام قدرت از آن خداست! و به راستی خدا سخت کیفر است».

۱۲- با داغدیدگی درست کنار می‌آید؛ ﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ (بقره/ ۱۵۶)؛ «همان) کسانی که هر گاه مصیبتی به آنان برسد، می‌گویند: در حقیقت ما از آن خداییم و ما فقط به سوی او بازمی‌گردیم».

### سوم. روش و منش

سومین ویژگی از ابعاد شخصیت سالم در قرآن مجید که نماد و نمود ارزش‌ها، باورها، انگیزه‌ها و اندیشه و تأثیر آنهاست، ویژگی رفتاری است. در قرآن مجید بسیار بر نقش عمل صالح در رستگاری و رسیدن به حیات طیبه تأکید شده است و انسان شایسته کسی به شمار آمده است که در کنار ایمان به خداوند و انجام عمل صالح، خیرخواه و مشفق بر بندگان بوده است و آنان را به نیکی‌ها دستور می‌دهد؛ ﴿إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ﴾ (عصر/ ۳)؛ «مگر کسانی که ایمان آورده و (کارهای) شایسته انجام داده‌اند و یک‌دیگر را به حق سفارش کرده و همدیگر را به شکیبایی سفارش نموده‌اند».

ویژگی‌های رفتاری صاحبان شخصیت سالم در نگاه قرآن چنان زیباست که الگوی رفتاری برای همه انسان‌ها در همه زمان‌ها و مکان‌ها هستند و از این حیث می‌توان ادعا کرد که انسان سالم در نگاه قرآن، محدود به زمان و مکانی خاص نیست و چنان که می‌آید، معیار شخصیت سالم، امری فرامنطقه‌ای و فرازمانی است؛ یعنی در زمان یا زمینی خاص قرار نگرفته تا دیگران از آن بی‌بهره مانند، بلکه چون در نگاه قرآن مجید، حقیقت انسان همان روح وی می‌باشد، می‌توان گفت شخصیت سالم قرآن، شخصیتی فرازمانی و فرازمینی است. این امر اگر چه تشکیکی است و می‌توان به برخی از رفتارهای شایسته مزین باشد و در برخی از موارد دچار کاستی و سستی گردد. آنچه در نگاه قرآن، انسان سالم و الگو ارایه شده است، دارای این ویژگی‌ها است.

۱- در مشکلات و سختی‌ها شکیبایی می‌ورزد و در اندیشه و عبادات و رفتار پایبند به دین است؛ ﴿لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُولُوا وَجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ﴾ (بقره / ۱۷۷)؛ «نیکی این نیست که رویتان را به سوی خاور و (یا) باختر نمایید، و لیکن نیکی (و نیکوکار) کسی است که به خدا و روز بازپسین و فرشتگان و کتاب (الهی) و پیامبران ایمان آورد و ثروت (خود) را، در حالی که دوستش دارد، به مصرف نزدیکان و یتیمان و بینوایان و در راه مانده و گدایان، و در [راه آزاد کردن] بردگان برساند و نماز را بر پا دارد و [مالیات] زکات را پردازد؛ و (کسانی که) چون عهد بستند، به عهد خود وفا دارند و در سختی (زندگی) و زیان (جسمی) و به هنگام سختی (جنگ) شکیبایند؛ آنان کسانی هستند که راست می‌گویند و تنها آنان پارسا (و خودنگه‌دار) هستند» و ﴿فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا﴾ (معارج / ۵)؛ «پس با شکیبایی نیکو شکیبا باش».

۲- به آن آنچه می‌گوید عمل می‌کند و اگر به کاری توان عمل ندارد به دیگران دستور انجام آن را هم نمی‌دهد و از سویی، دچار تعدد شخصیت نیست؛ ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ كَبِرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ﴾ (صف / ۲ و ۳)؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! چرا می‌گویید آنچه را که انجام نمی‌دهید؟! \* نزد خدا (موجب) خشم بزرگ است این که بگویید آنچه را که انجام نمی‌دهید».

۳- عدالت اجتماعی و اقتصادی را در سرلوحه کار خود دارد و زشتی گروهی مخالف، او را به ستمگری وادار نمی‌کند؛ ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَا نُ قَوْمٍ عَلَىٰ آلَا تَعْدِلُوا إِعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ (مائده / ۸)؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! قیام کنندگان برای خدا، [و] گواهی دهندگان به دادگری باشید؛ و البته کینه‌ورزی گروهی، شما را و ندارد بر اینکه عدالت نکنید. عدالت کنید! که آن به خودنگه‌داری نزدیک‌تر است؛ و [خودتان را] از [عذاب] خدا حفظ کنید؛ که خدا به آنچه می‌کنید، آگاه است».

۴- قانون را رعایت می کند؛ ﴿فَإِذَا بَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ فَارِقُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَأَشْهَدُوا ذَوَىٰ عَدْلٍ مِّنكُمْ وَأَقِيمُوا الشَّهَادَةَ لِلَّهِ ذَلِكُمْ يُوعَظُ بِهِ مَن كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾ (طلاق / ۲)؛ «و هنگامی که سرآمد (عده) آنان (به روزهای پایانی) رسید، پس آنان را به طور پسندیده نگاه دارید یا به طور پسندیده از آنان جدا شوید؛ و از شما (= مسلمانان) دو مرد عادل را گواه بگیرید و گواهی را برای خدا برپا دارید؛ این (چیزی) است که کسی که به خدا و روز بازپسین ایمان می آورد، بدان پند داده می شود؛ و هر کس خودش را از [عذاب] خدا حفظ کند، برایش محل خارج شدن (از مشکلات) قرار می دهد».

و حق را حتی علیه بستگان و وابستگان نزدیکش کتمان نمی کند؛ ﴿وَلَا تَلْبِسُوا الْحَقَّ بِالْبَاطِلِ وَتَكْتُمُوا الْحَقَّ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ (بقره / ۴۲)؛ «و حق را با باطل نیامیزد؛ و حق را پنهان نکنید، در حالی که شما می دانید».

۵- پیش داوری نمی کند و حقیقت جوست؛ ﴿الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَٰئِكَ هُمْ أُولُوا الْأَلْبَابِ﴾ (زمر / ۱۸)؛ «همان کسانی که به سخن (ها) گوش فرامی دهند و از نیکوترین آن پیروی می کنند، آنان کسانی هستند که خدا راهنمایی شان کرده و فقط آنان خردمندان اند».

و عدم پیروی از ظن و گمان در امور زندگی بر او حاکم است و می داند جز یقین، انسان را به راه حق، راهنمایی نیست؛ ﴿وَقَالُوا مَا هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا نَمُوتُ وَنَحْيَا وَمَا يُهْلِكُنَا إِلَّا الدَّهْرُ وَمَا لَهُم بِذَلِكَ مِنْ عِلْمٍ إِنْ هُمْ إِلَّا يَظُنُّونَ﴾ (جاثیه / ۲۴)؛ «و گفتند: «این جز زندگی پست (دنیای) ما نیست؛ می میریم و زنده می شویم و جز روزگار، ما را هلاک نمی کند».

و برای آنان هیچ علمی بدان (سخن) نیست، جز این نیست که آنان گمان می برند؛ ﴿وَمَا لَهُمْ بِهِ مِنْ عِلْمٍ إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَإِنَّ الظَّنَّ لَا يَغْنَىٰ مِنَ الْحَقِّ شَيْئًا﴾ (نجم / ۲۸)؛ «و برای آنان بدان (مطلب) هیچ دانشی نیست؛ جز از گمان پیروی نمی کنند؛ و به راستی که گمان چیزی را از حق بی نیاز نمی سازد».

۶- با نادانی و تعصب از کسی یا گروهی پیروی نمی کند؛ ﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ كُلُّهُمَا كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾ (اسراء / ۳۶)؛ «و از آنچه هیچ علمی بدان نداری، پیروی مکن؛ [چرا] که شنوایی و دیده و دل (سوزان)، همگی آنها از او پرسیده می شود».

۷- مردم آزار نیست؛ ﴿وَالَّذِينَ يُؤَدُّونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بغيرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدِ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا﴾ (احزاب / ۵۸)؛ «و کسانی که مردان با ایمان و زنان با ایمان را بدون آنکه چیز (بدی) کسب کرده باشند، آزار می‌دهند، به یقین، [بار] تهمت و گناه آشکاری بردوش گرفته‌اند». و بدی را با خوبی پاسخ می‌دهد ﴿وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةِ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ﴾ (رعد / ۲۲)؛ «و کسانی که در طلب (رضایت) ذات پروردگارشان شکیبایی می‌کنند و نماز را برپا می‌دارند و از آنچه به آنان «روزی» داده‌ایم، پنهانی و آشکارا، (در راه خدا) مصرف می‌کنند و با نیکی، بدی را دور می‌سازند؛ آنان، برایشان فرجام [نیک] سرای [دیگر] است».

۸- آرامش در گفتار و رفتار دارد؛ ﴿وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ﴾ (لقمان / ۱۹)؛ «و در راه رفتنت، معتدل باش و صدایت را فروگاه؛ [چرا] که مسلماً ناپسندترین صداها صدای الاغ‌هاست!».

۹- سخاوتمند است؛ ﴿وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْتُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شَحْنًا نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ (حشر / ۹)؛ «و (نیز) کسانی (از انصار) که پیش از آن (مهاجران) در سرای (اسلام) و ایمان (= مدینه) جای گرفته بودند، هر کس به سوی آنان هجرت کرد، دوست می‌دارند و در سینه‌هایشان نسبت به آنچه به آن (مهاجران) داده شده، نیازی نمی‌یابند و (مهاجران) را بر خودشان برمی‌گزینند (و ترجیح می‌دهند) و گرچه آنان نیازمند باشند؛ و هر کس از (بی‌گذشتی و) آزمندی خودش نگاه داشته شود، پس تنها آنان رستگارند».

۱۰- از حق دفاع می‌کند؛ ﴿لَا يُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلَّا مَنْ ظَلِمَ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا عَلِيمًا﴾ (نساء / ۱۴۸)؛ «خدا بانگ زدن به بد زبانی را دوست ندارد؛ مگر کسی که مورد ستم واقع شده باشد؛ و خدا شنوای داناست».

و از مظلوم نیز دفاع می‌کند؛ ﴿وَمَا لَكُمْ لَأَنْ تَقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَالْمُسْتَضْعَفِينَ مِنَ الرِّجَالِ وَالنِّسَاءِ وَالْوِلْدَانِ الَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَخْرِجْنَا مِنْ هَذِهِ الْقَرْيَةِ الظَّالِمِ أَهْلُهَا وَاجْعَلْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا وَاجْعَلْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ نَصِيرًا﴾ (نساء / ۷۵)؛ «و شما را چه شده که در راه خدا و [در راه نجات] مردان و زنان و کودکانی که (به دست ستمگران) تضعیف شده‌اند، جنگ

نمی‌کنید؟! [همان] کسانی که می‌گویند: [ای] پروردگار ما! از این آبادی (مکه) که مردمش ستمگرند، ما را بیرون ببر و از طرف خویش برای ما سرپرست (ورهبری) تعیین فرما و از جانب خویش، یاوری برای ما قرار ده».

۱۱- آسایش دیگران را بر آسایش خود ترجیح می‌دهد؛ ﴿وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِثُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شَحْنًا نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ (حشر / ۹).

۱۲- در همه امور کم فروشی نمی‌کند؛ ﴿وَيْلٌ لِّلْمُطَفِّفِينَ الَّذِينَ إِذَا أَكْتَالُوا عَلَى النَّاسِ يَسْتَوْفُونَ وَإِذَا كَالُوهُمْ أَوْ وُزِنُوا يُخْسِرُونَ﴾ (مطففین / ۱-۳)؛ «وای بر کم فروشان! (همان) کسانی که وقتی از مردم پیمانه می‌گیرند، به طور کامل می‌گیرند، و [لی] هنگامی که برای آنان پیمانه می‌کنند یا برای آنان وزن می‌کنند، (می‌کاهند و) خسارت می‌زنند».

۱۳- از دخالت در امور خصوصی مردم می‌پرهیزد و از تجسس، غیبت، تهمت و عیب‌جویی خودداری می‌کند؛ ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَيُّحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ﴾ (حجرات / ۱۲)؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری از گمان‌ها بپرهیزید؛ [چرا] که برخی از گمان‌ها گناه است و (در کارهای شخصی دیگران) تجسس نکنید؛ و برخی از شما برخی [دیگر] را غیبت نکند. آیا یکی از شما دوست دارد که گوشت برادرش را در حالی که مرده است، بخورد؟! پس آن را ناخوش می‌دارید؛ و خودتان را از [عذاب] خدا حفظ کنید، که خدا بسیار توبه‌پذیر [و] مهرورز است».

۱۴- به دنیای همراه آخرت می‌اندیشد؛ ﴿وَإِن تَبَغَّ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنسَٰ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ﴾ (قصص / ۷۷)؛ «و در آنچه خدا به تو داده، سرای آخرت را بجوی، و سهم خود را از دنیا فراموش نکن و همان گونه که خدا به تو نیکی کرده، (به مردم) نیکی کن و در زمین فساد نجوی؛ [چرا] که خدا فسادگران را دوست ندارد».

۱۵- امانتدار است؛ ﴿وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ﴾ (مؤمنون / ۸ و معارج / ۳۲)؛

«و کسانی که آنان امانت‌هایشان و پیمان‌هایشان را رعایت می‌کنند».

۱۶- به پیمان وفادار است؛ ﴿لَيْسَ الْبِرُّ أَنْ تُولُوا وَجُوهَكُمْ قَبْلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُؤْفُونَ بَعْدَهُمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ﴾ (بقره / ۱۷۷).

۱۷- چشم‌چرانی یکی از انحرافات شایع در اخلاق جنسی است. در قرآن سلامت نفس بر آن تعلق گرفته است که انسان چشم از افراد نامحرم فرو بندد و خود را از نگاه به ریب در همه حالات ممنوع باز دارد؛ ﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَعْضُنَّ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلَا يَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَىٰ عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (نور / ۳۰-۳۱)؛ «ای پیامبر! به مردان مؤمن بگو دیدگان‌شان را (از نگاه حرام) فرو کاهند و دامان‌شان را (در امور جنسی) حفظ کنند؛ که این برای آنان [پاک کننده‌تر و] رشد‌آورتر است؛ [چرا] که خدا به آنچه با زیرکی انجام می‌دهند آگاه است. و به زنان مؤمن بگو دیدگان‌شان را (از نگاه حرام) فرو کاهند و دامان (عفت)‌شان را حفظ کنند و زیورشان را آشکار ننمایند، جز آنچه از آنها که ظاهر است؛ و باید روسری‌هایشان را بر گریبان‌هایشان (فرو) اندازند و زیورشان را آشکار ننمایند جز برای شوهرانشان، یا پدرانشان، یا پدران شوهرانشان یا پسرانشان یا پسران شوهرانشان یا برادرانشان یا پسران برادرانشان یا پسران خواهرانشان یا زنان (هم‌کیش)‌شان یا آنچه (از کنیزان) مالک شده‌اند یا مردان (خدمتکار) تابع (خانواده) که (از زنان) بی‌نیازند یا کودکانی که بر امور جنسی زنان آگاه نشده‌اند و پاهایشان را (به زمین) نزنند تا آنچه از زیورشان پنهان می‌دارند، معلوم گردد. و ای مؤمنان! همگی به سوی خدا بازگردید، باشد

که شما رستگار (و پیروز) شوید».

۱۸- عفت را رعایت می‌کند؛ زیرا این ویژگی هم به عنوان مهارتی در کنترل انگیزه جنسی به شمار می‌رود و هم روشی برای پاک ماندن در آتش شهوت و غضب است؛ ﴿وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ وَلَيْسَتَعَفِيفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَالَّذِينَ لَا يَبْتَغُونَ الْكِتَابَ مِمَّا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ فَكَاتِبُوهُمْ إِنْ عَلِمْتُمْ فِيهِمْ خَيْرًا وَآتُوهُمْ مِّنْ مَّالِ اللَّهِ الَّذِي آتَاكُمْ وَلَا تُكْرَهُوا فَتِيَاتِكُمْ عَلَىٰ الْبِغَاءِ إِنْ أَرَدْنَ تَحَصُّنًا لِّتَبْتَغُوا عَرَضَ الْحَبَاةِ السَّائِيَةِ وَمَن يُّكْرِهِنَّ فَإِنَّ اللَّهَ مِن بَعْدِ إِكْرَاهِهِنَّ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ (نور/ ۳۲-۳۳)؛ «و افراد بی‌همسر تان و شایستگان از بندگانتان و کنیزانتان را به ازدواج (یک‌دیگر) در آورید. 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. و از میان آنچه (از بردگان) مالک شده‌اید، کسانی که خواستار مکاتبه (= قرارداد آزادی) هستند، پس با آنان مکاتبه کنید (= قرارداد ببندید)، اگر در (آزادی) ایشان نیکی می‌دانید؛ و از مال خدا که به شما داده، به آنان بدهید. و کنیزان جوان سال خود را اگر پاک‌دامنی را می‌خواهند، بر تجاوز کاری (= زنا) و امدارید تا (کالای) ناپایدار زندگی دنیا را بجویند؛ و هر کس آنان را (بر این کار) وادار کند (و پشیمان شود)، پس بعد از وادار کردن آنان، خدا بسیار آمرزنده [و] مهرورز است».

هم بر عفت نگاه بسیار تأکید شده است و هم عفت دامن. هم عفت کلام اهمیت دارد تا در خشم و خشونت و هیجانات نفس از غیبت و تهمت باز دارد و هم عفت دل تا فراتر از حکم الهی به کسی اجازه ورود به حریم عاطفه را ندهد؛ ﴿وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ﴾ (مؤمنون/ ۵- ۸)؛ «و همان کسانی که دامانشان را (در امور جنسی) حفظ می‌کنند مگر در مورد همسرانشان یا آنچه (از کنیزان) مالک شده‌اند؛ که در حقیقت، آنان (در این موارد) سرزنش نمی‌شوند و کسانی که فراتر از این می‌جویند، پس تنها آنان تجاوزگرند و کسانی که آنان امانت‌هایشان و پیمان‌هایشان را



رعایت می‌کنند».

۱۹- از مصرف مشروبات الکلی اجتناب می‌کند؛ زیرا حفظ عقلانیت و رعایت تعادل و اعتدال در رفتار، گفتار و رعایت بندگی بسیار مهم است؛ ﴿إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ﴾ (مائده / ۹۱)؛ «شیطان به سبب شراب و قمار می‌خواهد در بین شما فقط دشمنی و کینه ایجاد کند و شما را از یاد خدا و از نماز بازدارد؛ پس آیا شما (به شراب‌خواری و قماربازی) پایان می‌دهید؟!».

۲۰- سحرخیز و آمرزش خواه است؛ چه راز گویی و نیازجویی، با دلدار بودن و از غفلت عذر خواستن، قرب طلبیدن و از غربت نالیدن در میان اولیاء الهی رسمی همیشگی است؛ ﴿الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ وَالْمُنْقِبِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ﴾ (آل عمران / ۱۷)؛ «همان پارسایانی که [شکیبایان و راست‌گویان و [فرمان‌برداران] فروتن و مصرف‌کنندگان [در راه خدا] و آمرزش‌خواهان در سحرگاهان‌اند». به نیایش هر روزه با پروردگار هستی می‌پردازد: ﴿إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي﴾ (طه / ۱۴)؛ «در حقیقت، من، خود خدا هستم؛ هیچ معبودی جز من نیست؛ پس مرا بپرست و نماز را برای یاد من، به پا دار».

۲۱- کرامت خویش را ارج می‌نهد و زندگی را درست معنا می‌کند و می‌داند که انسان مسافری است که مصاحب جسم خویش است نه صاحب جان خود. از این حیث، در سخت‌ترین شرایط و بدترین تنگناها خودکشی نمی‌کند؛ ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ (نساء / ۲۹)؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! اموالتان را در میان خودتان به ناحق نخورید؛ مگر اینکه داد و ستدی با رضایت [طرفین] شما (انجام گرفته) باشد. و خودتان را نکشید؛ که خدا نسبت به شما مهرورز است».

۲۲- بسیار به یاد خداست؛ ﴿فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (جمعه / ۱۰)؛ «و هنگامی که نماز پایان یافت، پس در زمین پراکنده شوید و از بخشش خدا بجوید و خدا را فراوان یاد کنید، باشد که شما رستگار (و پیروز) شوید» و ﴿رَبَّنَا إِنَّا سَمِعْنَا مُنَادِيًا يُنَادِي لِلْإِيمَانِ أَنْ آمِنُوا بِرَبِّكُمْ فَآمَنَّا رَبَّنَا

فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَقَّنَا مَعَ الْأَبْرَارِ ﴿آل عمران/ ۱۹۳﴾؛ «ای] پروردگار ما! در واقع ما (صدای) دعوتگری را شنیدیم که به ایمان فرا می خواند، که «به پروردگارتان، ایمان آورید.» پس ایمان آوردیم. [ای] پروردگار ما! پس پیامد (گناهان) ما را برای ما بیامرز و بدی های ما را از ما بزدا؛ و ما را با نیکان (و در زمره آنان) بمیران».

۲۳- در خوبی ها با مردم همکاری می کند؛ ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْلُوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا آمِينَ ابْتَيْتَ الْحَرَامَ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَا نُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ﴾ (مائده/ ۲)؛ «ای کسانی که ایمان آورده اید! (نه مراسم حج و) نشانه های خدا و نه ماه [های] حرام و نه قربانی های بی نشان و نه نشان دار و نه قصدکنندگان خانه محترم [خدا] را در حالی که بخشی و خشنودی ای از پروردگارتان می جویند، (حرمت شکنی نکنید و) حلال ندانید. و هنگامی که از احرام بیرون آمدید، پس (می توانید) شکار کنید. و البته کینه توزی عده ای، برای اینکه شما را از (آمدن به) مسجد الحرام (در صلح حدیبیه) بازداشتند، شما را و ندارد که تعدی نمایید. و بر(ای) نیکوکاری و خودنگه داری با یک دیگر همکاری کنید و بر(ای) گناه و تعدی با یک دیگر همکاری ننمایید و خودتان را از [عذاب] خدا نگه دارید، [چرا] که خدا سخت کیفر است».

۲۴- به پدر و مادر نیکی می کند؛ ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ﴾ (لقمان/ ۱۴)؛ «و به انسان درباره پدر و مادرش سفارش کردیم - مادرش به او باردار شد، درحالی که سستی بر سستی (می افزود.) و از شیر باز گرفتنش در دو سالگی بود - (و به او گفتیم:) که برای من و پدر و مادرت سپاس گوی! که فرجام (همه شما) فقط به سوی من است». و ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ﴾ (احقاف/ ۱۵)؛ «و به انسان سفارش کردیم که به پدر و مادرش نیکی کند؛ مادرش با

ناگواری او را بارداری کرد و با ناگواری او را بزاد، و بارداری او و از شیر بازگرفتنش سی ماه است؛ تا اینکه به حدّ رشدش برسد و به چهل سالگی برسد، گوید: پروردگارا! به من الهام کن، که نعمت را که بر من و بر پدر و مادرم ارزانی داشتی، سپاس‌گزاری کنم و اینکه [کار] شایسته‌ای که آن را می‌پسندی، انجام دهم؛ و برای من در نسلم شایستگی پدید آور. در واقع، من به سوی تو بازگشتم و در حقیقت، من از تسلیم شدگان هستم».

۲۵- با همسر حسن معاشرت دارد؛ ﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾ (فرقان / ۷۴)؛ «و کسانی که می‌گویند: [ای] پروردگار ما! از همسران ما و نسل ما به ما روشنی چشمان ببخش و ما را پیشوای خودنگه‌داران قرار ده».

۲۶- از عذاب الهی بیم دارد؛ ﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا اصْرِفْ عَنَّا عَذَابَ جَهَنَّمَ إِنَّ عَذَابَهَا كَانَ غَرَامًا﴾ (فرقان / ۶۵)؛ «و کسانی که می‌گویند: [ای] پروردگار ما! عذاب جهنم را از ما برطرف گردان، که عذابش ملازم دایمی است» و همواره در خوف و رجاست و بسیار توبه‌کننده است؛ ﴿هَذَا مَا تُوْعَدُونَ لِكُلِّ أَوَّابٍ حَفِيفٍ﴾ (ق / ۳۲)؛ «این چیزی است که (بدان) وعده داده می‌شوید، برای هر توبه‌کار (خود)نگه‌دار».

۲۷- عظمت الهی او را چنان در بر گرفته که خود را نمی‌بیند و حتی غیر خدا در نگاهش کوچک است و خداوند در جانش بسیار بزرگ؛ «عظم الخالق فی انفسهم وصغر ما دونه فی اعینهم» (نهج البلاغه / خ ۱۹۳). اهل فروتنی است؛ ﴿وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾ (فرقان / ۶۳)؛ «بندگان (خاص خدای) گسترده‌مهر، کسانی هستند که فروتنانه بر زمین راه می‌روند و هنگامی که نادانان ایشان را مخاطب سازند، به آنان سلام (خداحافظی) گویند» و متکبر نیست و رفتار متکبرانه هم ندارد؛ ﴿وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ (لقمان / ۱۸)؛ «و از مردم، رُخت را (متکبرانه) برنتاب؛ و در زمین با سرمستی و تکبر راه نرو، [چرا] که خدا هیچ متکبر خیال‌پردازِ فخرفروشی را دوست ندارد».

۲۸- میانه‌روی در بخشش و انفاق دارد؛ ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ (فرقان / ۶۷)؛ «و کسانی که هرگاه (اموال خود را در راه خدا) مصرف می‌کنند، زیاده‌روی نمی‌کنند و تنگ نمی‌گیرند و (انفاق آنان روشی) معتدل بین

آن [دو] است».

### نتیجه

بی تردید، الگوی کامل و عینی شخصیت سالم قرآنی، شخصیت الهی و ملکوتی پیامبر گرامی اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، امامان معصوم عَلَيْهِمُ السَّلَامُ و حضرت فاطمه عَلَيْهَا السَّلَامُ می‌باشند. از آنجا که خداوند معجزه علمی جاودانه و حیانی به نبی مکرم اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عنایت فرمود، الگوی عملی در شخصیت سالم نیز در ائمه اطهار عَلَيْهِمُ السَّلَامُ ارایه کرد و به این سبب که هر چه انسان در عمل به دین و اندیشه در آموزه‌های دینی، خالصانه تر گام بردارد، در رسیدن به شخصیت سالم کامیاب‌تر است. و از آنجا که رسیدن به مقام سعادت‌مندی جز با قلب سلیم ممکن و میسر نیست ﴿إِنَّمَا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ﴾ (شعراء / ۸۹) و از آن رو که همه انسان‌ها در رسیدن به مقام مورد دعوت پیامبران الهی قرار دارند و از سویی، شخصیت انسان‌ها تحت آموزه‌های پیامبران به کمال نهایی می‌رسد، می‌توان نتایج زیر را از مجموع آیات قرآنی ارایه نمود.

ویژگی‌های شخصیت سالم در قرآن مجید در سه بعد عقل (بینش و نگارش)، قلب (گرایش و گروه) و رفتار (روش و منش) بیان و تبیین شده است.

شخصیت سالم قرآنی، الگوی همه جانبه برای همه انسان‌ها در زمان‌ها و مکان‌های مختلف است و محدود به زمان یا مکان خاصی نیست.

سلامت روان و بهداشت روان افراد تحت تأثیر الگوهای فرهنگی، اجتماعی و اخلاقی جوامع مختلف قرار دارد، اما بر اساس عرف اجتماعی و فرهنگی جوامع، متغیرهای آن متفاوت نیست؛ اگرچه شاید جامعه‌ای رفتاری، را سالم بداند، در حالی که آن رفتار سالم نیست یا از سلامت کامل برخوردار نیست. ایمان به خداوند (مبدأ)، قیامت (معاد) و فرشتگان الهی، کتاب‌های آسمانی، پیامبران الهی، جهان غیب و عمل صالح برآمده از ایمان عمیق، سلامت روان را میسر و ممکن می‌سازد.

تنها مرجع ارایه الگو در شخصیت سالم انسانی، پیام‌آوران آسمانی‌اند که در عین انسان بودن و بشر خواندن خود، در سه حوزه عاطفه، شناخت و رفتار، بهترین الگوی سلامت روان بوده‌اند.

## فهرست منابع

۱. البهی الخولی، آدم فلسفة تقویم الانسان و خلافته، القاہرہ، دار الاعتصام، ۱۹۷۷م.
۲. جعفری، محمد تقی، حرکت و تحول از دیدگاه قرآن و انسان در افق قرآن.
۳. جلالی، مهدی، روانشناسی پرورشی، تهران، شرکت سهامی چهر، ۱۳۴۱.
۴. جوادی آملی، عبدالله، فطرت در قرآن، قم، اسراء، چاپ سوم، ۱۳۸۴.
۵. سبحانی، جعفر، منشور جاوید، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۶۴.
۶. شریفی، حسن پاشا، نظریه و کاربرد آزمون‌های هوش و شخصیت، تهران، سخن، ۱۳۷۶.
۷. شیروانی، علی، سرشت انسان، قم، معارف، ۱۳۷۶.
۸. طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، بیروت، موسسة الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۱۷ ق.
۹. عباس عقاد، محمود، الانسان فی القرآن الکریم، دارالہلال، بی‌تا.
۱۰. فضل الله، محمد حسین، من وحی القرآن، بیروت، دارالملاک للطباعة و النشر، چاپ دوم، ۱۴۱۹ ق.
۱۱. کرمی، ابوالفضل، آشنایی با آزمون‌سازی و آزمون‌های روانی، تهران، نشر روان سنجی، ۱۳۹۰.
۱۲. گنجی، حمزه و مهرداد ثابت، روان سنجی، مبانی نظری آزمون‌های روانی، تهران، نشر ساوالان، چاپ دوم، بی‌تا.
۱۳. مطهری مرتضی، مجموعه آثار، قم، صدرا، ۱۳۷۶.
۱۴. مغنیه، محمد جواد، فلسفة الاخلاق فی الاسلام، بیروت، دارالعلم للملایین، ۱۹۷۷م.
۱۵. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چاپ هفدهم، ۱۳۷۳.
۱۶. نرمان، ل. مان، اصول روان‌شناسی، صنایع محمود، انتشارات فرانکلین، چاپ هفتم، ۱۳۴۹ ش.
۱۷. نهج البلاغه، تصحیح صبحی صالح، قم، دارالهجرة.