

قرآن و آرامش روح و روان

فرانک پوستی* - عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد استارا

چکیده:

قرآن فواید و اثرات بسیاری دارد که یکی از این آثار آرامش و اطمینان درونی است اطمینان به معنای سکونت است و نیز اطمینان به سوی چیزی به این است که آدمی با آن دلگرم و خاطر جمع شود. نگرانی‌هایی که این سکونت را بر هم می‌زند عبارتند از: ۱. نگرانی وجودی یا فلسفی ۲. نگرانی اقتصادی ۳. نگرانی تکاپویی و روانشناسان بزرگ با در نظر داشتن مفهوم نگرانی در جست و جوی منشا آن برآمده‌اند و علل و عوامل آن را نیز تا حدودی شناخته‌اند. برخی از این عوامل عبارتند از:

الف (جهل ب) ترس ج (شک د) تفرق گرایی و شرک ه (الحاد و بی‌خدایی (کفر) □□

پس برای راه نجات چاره‌ای جز پذیرفتن قدرتی که نه تنها مافوق قدرت‌ها بوده بلکه قدرت آفرین هم باشد چیز دیگری به نظر نمی‌رسد و از این رو خدای قرآن، خدایی قادر، حی، قیّم، قدّوس، سبّوح، مالک، ملک، جبار، قهار، ستّار، رحمن، رحیم، غفور، توّاب و ... است.

با در نظر داشتت آیات قرآن که معرفی‌کننده چنین خدایی است کسانی که به چنین خدایی با این صفات متوجه باشند و اتکا و وابستگی‌شان به وی باشد دیگر هیچ عاملی برای اضطراب آنان باقی نمی‌ماند و دلیلی هم دیده نمی‌شود که چنین فردی دارای صلح و آرامش درونی نباشد، چرا که با داشتن چنین خدایی دیگر ترس و جهل مفهومی نخواهد داشت و شک و تردید نسبت به حیات خود و همچنین نسبت به فلسفه حیات و آینده و سرنوشت جایی نباید داشته باشد.

واژگان کلیدی: قرآن، اطمینان، درون، اضطراب، قلب، ذکر

مقدمه :

چون که در قرآن حق بگریختی	با روان انبیاء آمیختی
هست قرآن حالهای انبیاء	ماهیان بحر پاک کبریا
وربخوانی ونه ای قرآن پذیر	انبیاء و اولیاء را دیده گیر
ورپذیرایی ، چوبرخوانی قصص	مرغ جانت تنگ آید در قفص
مرغ، کو اندر قفص زندانی است	می نجوید رستن از نادانی است
روح هایی کز قفص ها رسته اند	انبیای رهبر شایسته اند

قرآن کلام بی نظیر خداست و در بین این همه موجود، مخاطب او انسان است. انسانی که دارای روحی الهی است، دارای قلبی برای فهمیدن و دلی برای ادراک کردن. در اعتبار و ارزش قرآن همین بس که هم سخن و مخاطب خدا برای وحی است. قرآن کتابی است که از سه مسئله مهم و حیاتی برای هدایت و حق یابی و آرامش سخن می گوید که به ترتیب عبارتند از: خدا، انسان و جهان خلقت نه تنها این سه مورد عنایت و نظر قرآنند بلکه طرح پیوند این هر سه نیز در عهده آن قرار گرفته است. طرح زیبای قرآن در بیان این سه مسئله عمده نشانگر وسعت عمق آن است چنان که ذهن های بسیار زیرک و فعال از رسیدن به کنه و ژرفای آن عاجز و عقل و درک صاحبان خرد از برتافتن همه آن ناتوان است. یکی از جنبه های اعجاز قرآن این است که گذشته از مفاهیم عالیه چنان تأثیر می کند که تا سویدای دل آدمی را به تسخیر می گیرد. مرحوم علامه طباطبایی با توجه به آیه ۵۷ از سوره شریفه یونس «یا ایها الناس قد جاء تکم موعظة من ربکم و شفاء لما فی الصدور و هدی و رحمة للمومنین» می نویسد: اگر این چهار صفتی که در این آیه برای قرآن آمده، یعنی موعظه، شفای دردهای درونی، هدایت و رحمت مورد ملاحظه قرار گیرد و با یکدیگر مقایسه گردد و آنگاه همه این صفات با خود قرآن سنجیده شود، آیه به صورت بیان جامعی در می آید که تمامی آثار پاکیزه و زیبای قرآن را در بر دارد. قرآن باطن مردم را از صفات ناپاک پاک می کند و آفت خرد و بیماری دل را یکی پس از دیگری تا آخرین مرحله از بین می برد و بعد مردمان را با لطف و مهربانی به معارف حقه و اخلاق کریمه و اعمال شایسته دلالت می کند و بدین ترتیب قرآن مردم را درجه به درجه بالا می برد و منزلشان را یکی پس از دیگری به خود نزدیک می کند تا در جایگاه مقربان قرار گیرند و همچون مخلصان کامیاب و رستگار گردند.

روان درمانی در قرآن

قرآن کریم اساساً برای هدایت و دعوت مردم به یگانه پرستی و آموزش ارزشهای تازه و روشهای جدید تفکر و زندگی به آنان و ارشاد رفتارهای بهنجاری که صلاح فرد و خیر جامعه در آن باشد و نیز راهنمایی آنها به راههای درست تربیت و پرورش نفس به نحوی که منجر به بلوغ کمال انسانی — که متضمن سعادت انسان در دنیا و آخرت است — شود، نازل شده است.

«إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَ بَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا»

«این قرآن به راهی هدایت می کند که مستقیم ترین راههاست و به مؤمنانی که عمل صالح انجام می دهند بشارت می دهد که برای آنها پاداش بزرگی است»

قرآن کریم تأثیر بسزایی در نفوس اعراب بر جای گذاشت، و شخصیت و اخلاق و رفتار و روش زندگی آنها را بکلی تغییر داد و از آنان افرادی صاحب عقیده که دارای ارزشهای شریف انسانی بودند تربیت کرد و جامعه ای متحد و منظم به وجود آورد به طوری که توانستند روم و ایران را که بزرگترین دولتهای جهان آن زمان بودند، شکست دهند و در اکثر سرزمینهای جهان منتشر شوند و به گسترش اسلام بپردازند. این تغییر بنیادی که قرآن در نفوس عربها و مؤمنان از اقوام مختلف به وجود آورد، در میان تمام مکتبهای اعتقادی که در قرون مختلف تاریخ ظاهر شدند، نظیری ندارد.

بدون شک در قرآن نیروی معنوی عظیمی وجود دارد که در نفس انسان تأثیری شگرف بر جای می گذارد، این نیرو باعث بیداری وجدان و تیزی احساس و شعور و سیقل روح انسان می شود و ادراک و تفکرش را بیدار و بصیرتش را جلا می بخشد. به همین دلیل است که انسان پس از این که در معرض تأثیر قرآن قرار می گیرد، ناگهان تبدیل به انسانی می شود که گویا تازه آفریده شده است.

کسانی که تاریخ اسلام را مطالعه و مراحل مختلف دعوت اسلامی را از روزهای آغازین دنبال می کنند و کیفیت تغییر شخصیت افرادی را که در مکتب پیامبر (ص) احکام اسلامی را فرا می گرفتند می بینند، می توانند مقدار تأثیر عظیمی را که قرآن و دعوت اسلامی در نفوس پیروان پیامبر اکرم (ص) بر جای گذاشته است بوضوح مشاهده کنند.

علی رغم کوششهای فراوانی که جوامع جدید در زمینه های تعلیم و تربیت و ارشاد جوانان به عمل می آورند که افرادی شایسته و مفید بسازند، اما این کوششها نتیجه مطلوب و مورد انتظار را ببار نمی آورد و همین جرایم و انحرافهای روز افزونی که در همه جوامع وجود دارد دلیل روشنی بر شکست روشهای تربیتی جدید و عجز آنها در پرورش افرادی شایسته برای خدمت به کشور و جامعه خود می باشد. اخیراً کوششهای زیادی در زمینه روان درمانی افرادی که دچار اضطرابهای شخصیتی و بیماریهای روانی هستند انجام شده است. در این زمینه روشهای مختلفی برای روان درمانی به وجود آمده است، اما هیچ کدام موفقیت مورد انتظار را درباره از بین بردن و یا پیشگیری از بیماریهای روانی - کسب نکرده است. برخی از تحقیقات نشان می دهد که میانگین درمان در مورد بیماران که با روش روانکاوای مواجه می شوند. بین ۶۰٪ تا ۶۴٪ در نوسان است و اگر توجه کنیم که میانگین بیماران که بدون مراجعه به روان درمانگران از عوارض این گونه بیماریها نجات می یابند، بین ۴۴٪ تا ۶۶٪ در نوسان است متوجه می شویم که میانگین فوق درصد رضایتبخشی را تشکیل نمی دهد، بلکه حال عده ای از بیماران، پس از معالجات روان درمانگران بدتر هم شده است. در تحقیق دیگری روشن شده است که تعداد بیماران درمان یافته از یک گروه مورد مطالعه که تحت مداوای روان درمانگران قرار نداشتند با تعداد بیماران که از طریق روان درمانی معالجه شده بودند مساوی است. این تحقیق نشان داده است که حال برخی از بیماران معالجه شده توسط روان درمانگران وخیم تر هم شده است. این گونه تحقیقات نشان می دهد که میانگین درمان ناشی از روان درمانی هنوز به میزان رضایتبخشی نرسیده است. علاوه بر این، پرداختن به درمان بیماریهای روانی چندان مهم نیست، بلکه مهمتر این است که از بروز آنها پیشگیری، و یا حتی الامکان از افزایش آنها کاسته شود. اخیراً برخی از محققان به موضوع پیشگیری از رفتارهای انحرافی توجه، و سعی کرده اند در مشکلاتی که در جوامع مختلف در روابط انسانی پیش می آید مداخله کنند و هدفشان پیدا کردن راه حلهایی برای جلوگیری از بروز عوارض رفتارهای انحرافی است. اما این تلاشها اندک است و در زمینه های بسیار محدودی مانند دخالت پلیس در مشکلات خانوادگی که در برخی از محلات شهرهای بزرگ در جامعه امریکا رخ می دهد، انجام می شود. اصولاً موضوع پیشگیری از رفتارهای انحرافی، یکی از مسائل مهمی است که روان شناسان و جامعه شناسان درگیر آن هستند، اگرچه تلاشهایشان در این زمینه بسیار اندک و محدود است. از این گذشته، امروزه اختلافات زیادی میان مکاتب مختلف روان درمانی در نوع نگرش آنها به ماهیت اساسی محرک رفتار و ماهیت تهدیدهای اضطراب انگیز و مسبب ایجاد عوارض بیماریهای روانی و عقلانی وجود دارد که وصول به یک توافق کلی در میان مکاتب، پیرامون یک نظریه تکامل یافته درباره شخصیت و سازگاری آن و عوامل مسبب ناسازگاری و روشهای روان درمانی را مشکل می کند. اصولاً هر یک از این مکاتب از زاویه معین و محدودی به انسان می نگرند. بنابر این، نمی توانند با دیدی کلی و

همه جانبه به انسان نگاه کند و همین موضوع موجب ناتوانی این مکاتب در فهم درست و دقیق انسان است، اما ظاهراً بتازگی گرایش جدیدی در میان روان شناسان و روان درمانگران به وجود آمده است که تأثیر عوامل اجتماعی و فرهنگی در شخصیت و طبیعت اجتماعی و نیاز انسان به وابستگی را بیشتر قرار می دهد. همین گرایش باعث شده است که آنها بر اهمیت روابط انسانی در سازگاری و یا ناسازگاری شخصیت تأکید بیشتری کنند. شلدون کاشدان **sheldon cashdan** در این خصوص می گوید:

« گاهی الگوی آینده بر اعتماد مردم به همدیگر که موجب رابطه آنان است تأکید می کند و به همین دلیل است که می گوئیم گاهی برخی از مفاهیم مانند رابطه مستحکم، تبادل افکار و احساس تعهد، در نهایت جایگزین مفاهیمی همچون «من برتر»، «دگماتیسم»، و نورز، و اختلال عقلی می شود. الگوی آینده، گاهی حتی متضمن مفهومی جدید همچون مفهوم محبت است.» این گونه گرایشها نهایتاً روان شناسان و روان درمانگران را به قبول و به کارگیری دیدگاههای مذهب یا حداقل نزدیک به مذهب درباره ماهیت، علل انحراف و روشهای درمان انسان می رساند. همچنین بتازگی در میان روان شناسان، گرایشهایی پیدا شده است که طرفدارا توجه بیشتر به دین برای سلامت روان و درمان بیماریهای روانی است. آنها معتقدند، در ایمان به خدا نیروی خارق العاده ای وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان متدین می بخشد و در تحمل سختیهای زندگی او را کمک می کند و از نگرانی و اضطرابی که بسیاری از مردم قرن ما در معرض ابتلای آن هستند دور می سازد، قرنی که توجه فراوان به زندگی مادی بر آن سیطره دارد و رقابت شدیدی برای به دست آوردن مادیات، بر مردم حکومت می کند، در صورتی که نیاز به غذای روحی در همین زمان بسیار محسوس تر است. همین گرایش به مادیات و رقابت در تملک آنها، باعث فشار روحی بر انسان معاصر و سردرگمی او شده و او را در معرض تهاجم اضطرابها و بیماریهای مختلف روانی قرار داده است. یکی از نخستین کسانی که این مسأله را مطرح کرد ویلیامز جیمز **William James** فیلسوف و روان شناس آمریکایی بود او می گوید «ایمان، بدون شک مؤثرترین درمان اضطراب است» و اضافه می کند: «ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد، فقدان ایمان، زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختیهای زندگی اعلام می دارد» و در جای دیگر می گوید: «میان ما و خداوند رابطه ای ناگسستنی وجود دارد، اگر ما خود را تحت اشرف خداوند متعال در آوریم و تسلیم او شویم، تمام آمال و آرزوهایمان متحقق خواهد شد» و در جایی دیگر بیان می دارد «همان طور که امواج خروشان و غلطان اقیانوس نمی تواند آرامش ژرفای آن را بر هم زند و امنیت آن را پریشان سازد، شایسته است که دگرگونیهای سطحی و موقت زندگی، آرامش درونی انسانی را که عمیقاً به خداوند ایمان دارد، بر هم نزند چرا که انسان متدین واقعی، تسلیم اضطراب نمی شود و توازن شخصیت خویش را حفظ می کند و همواره آماده مقابله با مسائل ناخوشایندی است که احتمالاً روزگار برایش پیش می آورد». کارل یونگ **carl g. jung**، روانکاو می گوید: «در طول سی سال گذشته افراد زیادی از ملتهای مختلف جهان متمدن، با من مشورت کردند و من صدها تن از بیماران را معالجه و درمان کرده ام، اما از میان بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود به سر می بردند (یعنی از ۳۵ سالگی به بعد) حتی یک بیمار را نیز ندیدم که اساساً مشکلش نیاز به یک گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرأت می توانم بگویم که تک تک آنها به این دلیل قربانی بیماری روانی شده بودند که آن چیزی را که ادیان موجود در هر زمانی به پیروان خود می دهند، فاقد بودند و فرد فرد آنها تنها وقتی که به دین و دیدگاههای دینی بازگشته بودند به طور کامل درمان شدند». روانکاو دیگری به نام ابریل **A.A.Brill** معتقد است: «انسان متدین واقعی هرگز دچار بیماری روانی نخواهد شد». هنری لینک **Henry Link** روان شناس آمریکایی در کتاب «بازگشت به ایمان» می گوید: «در نتیجه تجربه طولانی خود در اجرای آزمایشهای روانی بر روی کارگران -در خصوص انتخابها و ارشادهای شغلی- به این موضوع پی برده ام که افراد متدین و کسانی که به معابد رفت و آمد می کنند دارای شخصیتی قویتر و بهتر از بی دینان و یا کسانی هستند که هیچ وقت به عبادت خداوند نمی پردازند.»

علاوه بر روان شناسان و روانکاوان ، بسیاری از اندیشمندان معاصر غربی این مسأله را گوشزد می کنند که مشکل انسان معاصر ، اساساً به نیاز وی به دین و ارزشهای معنوی بر می گردد. مثلاً مورخ معروف ، آرنولترین بی **A.Toynbee** می گوید ، بحرانی که اروپائیان در قرن حاضر دچار آن شده اند ، اساساً به فقر معنوی آنها باز می گردد . او معتقد است که تنها راه درمان این فروپاشیدگی اخلاقی که غرب از آن رنج می برد ، بازگشت به دین است .

اصولاً ایمان ، تاثیر بسزایی در نفس انسان دارد چرا که اعتماد به نفس و قدرت او را بر صبر و تحمل سختیهای زندگی افزایش می دهد و احساس امنیت و آرامش را در نفس او مستقر می سازد و در درونش آسودگی خاطر به وجود می آورد و انسان به این ترتیب غرق در احساس خوشبختی می شود حال این سؤال پیش می آید که ایمان چگونه انسان را به این مرحله از آرامش روانی می رساند ؟

الف - رابطه انسان و احساس امنیت

کلیه مکاتب روان درمانی در این که دلیل اصلی بروز عوارض بیماریهای روانی اضطراب است ، متفق القولند ولی در تعیین عوامل اضطراب برانگیز ، اختلاف نظرهایی با هم دارند . این مکاتب متفقاً هدف اصلی روان درمانی را ، رهایی از اضطراب و به وجود آوردن احساس امنیت در نفس انسان می دانند ، اما برای تحقق این هدف از روشهای مختلف درمانی پیروی می کنند و همان طور که قبلاً یادآور شدیم ، این روشها همیشه در درمان کامل بیماریهای روانی موفق نیستند.

بررسی تاریخ ادیان بویژه دین اسلام ، نشان می دهد که ایمان به خدا ، در درمان این گونه بیماریها و تحقق احساس امنیت و آرامش و پیشگیری از اضطراب و بیماریهای روانی ناشی از آن ، کاملاً موفق بوده است . این مسأله شایان توجه است که درمان ، معمولاً پس از ابتلای شخص به بیماری روانی شروع می شود ، اما ایمان به خدا اگر از کودکی در نفس انسان استقرار یابد نوعی مصونیت و پیشگیری از آسیب بیماریهای روانی به شخص می بخشد . قرآن ، امنیت و آرامشی را که ایمان ، در نفس مؤمن ایجاد می کند . چنین توصیف می فرماید:

((الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ))

« آری ، آنها که ایمان آوردند و ایمان خود را با شرک نیامیختند امنیت ، مال آنها است و آنها هدایت یافتگانند »

اصولاً آرامش و استقرار و امنیت نفس برای مؤمن متحقق می شود ، زیرا ایمان راستینش به خداوند ، او را نسبت به کمک و حمایت و نظر خداوندی امیدوار می سازد. مؤمن در عبادت و کارهایی که برای رضای خدا انجام می دهد ، همواره به خداوند نظر دارد و به همین دلیل احساس می کند که خداوند همواره با اوست و به او کمک می کند . همین احساس مؤمن که خدا یاور اوست ، ضامن استقرار احساس امنیت و آرامش در نفس وی می باشد. مؤمنی که حقیقتاً به خدا ایمان دارد از هیچ چیز در این دنیا نمی هراسد چون می داند که تا خدا نخواهد هیچ شر و آزاری به او نمی رسد و تا خدا نخواهد هیچ انسان و یا قدرتی در دنیا قادر نیست به او ضرری برساند یا خیری را از او منع کند . به همین دلیل مؤمن واقعی ، انسانی است که امکان ندارد ترس یا اضطراب بر او چیره شود.

« بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ »

« آری کسی که در برابر خداوند تسلیم شود و نیکوکار باشد ، پاداش او نزد پروردگارش ثابت است ، نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین خواهند شد (بنابراین بهشت خداوند در انحصار هیچ طایفه ای نیست) »

مؤمن واقعی می داند که روزی اش در دست خداست و هموست که ارزاق را بین مردم به اندازه تقسیم می کند. بنابراین ، از فقر و تنگدستی نمی ترسد. اگر تقدیر خدا بر این تعلق گرفته باشد که روزی اش کم باشد به خواست خدا درباره خود راضی است و به همان اندک قناعت می کند و شکر و سپاس خدای را به خاطر

نعمتهای فراوان دیگرش همچون نعمت زندگی، ایمان، تندرستی و آسودگی خاطر، به جای می آورد. مؤمن واقعی درباره رزق و روزی اصلاً ترس را نمی شناسد، زیرا عقیده دارد که تنها خداوند متعال، روزی دهنده و صاحب قوت و قدرت است.

«إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ» «خداوند روزی دهنده و صاحب قوت و قدرت است»

مؤمن واقعی از مرگ نمی هراسد و به آن با دیدی واقع بینانه می نگرد، زیرا می داند که هیچ گریزی از آن نیست و هر انسانی دارای اجلی معین است و آنگاه که اجلش فرا رسد یارای به تاخیر انداختن آن را ندارد.

«كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ...» «هر کس مرگ را می چشد...»

مؤمن واقعی بخوبی می داند که در این جهان، تنها یک رهگذر است که بسرعت به جهان آخرت منتقل می شود. بنابراین، در دنیا کارهای خود را بر این اساس انجام می دهد که با ایمان به خدا و عبادت و عمل صالح، آماده زندگی آن جهان شود. مؤمن واقعی آن طور که اکثر مردم از مرگ می ترسند، از آن نمی هراسد، زیرا می داند که مرگ، او را به سوی قرب الهی منتقل می کند، آن جا که از رضوان الهی مغتنم و به دیدار انبیاء و صدیقین، خوشبخت و از نعمتهای بهشتی که خداوند وعده آن را داده است، بهره مند می شود.

مؤمن واقعی از مصائب روزگار و حوادث دهر نمی هراسد. او از گرفتار شدن به امراض یا پیش آمدن حوادث ناگوار و وقوع فاجعه باکی ندارد زیرا معتقد است که حوادث خوب یا بد که برای مردم روی می دهد، آزمایشی از طرف خداوند است تا معلوم شود چه کسانی در هنگام شادی و گشایش سپاس می گویند و یا به وقت گرفتاری، صبر پیشه می کنند. به همین دلیل است که مؤمن، هنگام گرفتار شدن به بلا و شر، شکوه و زاری نمی کند، بلکه صبر و بردباری را پیش می گیرد و خدا را شکر می کند و از او می خواهد که شر و گرفتاری را از او دور سازد.

«... وَ نَبَلُّوْكُمْ بِالشَّرِّ وَ الْخَيْرِ فِئْتِنَةً وَ اِلَيْنَا تُرْجَعُونَ»

«... و ما شما را با بدیها و نیکیها آزمایش می کنیم و سرانجام به سوی ما باز می گردید»

مؤمن واقعی غم و اندوه خود را آشکار نمی سازد و در خاطرات اندوهناک گذشته، زندگی نمی کند و برای چیزهای از دست رفته افسوس نمی خورد. به همین دلیل، علی رغم بسیاری از مردم که اندوه ناشی از غم و درد ایام گذشته را بر دوش می کشند، وی هیچ گونه احساس اندوه نمی کند چنان که به هنگام رسیدن به خیر و خوبی نیز راه فساد و تباهی در پیش نمی گیرد و استکبار و طغیان نمی ورزد، بلکه خدا را به خاطر خیری که به او عطا فرموده است سپاس می گوید. مؤمن واقعی هیچ وقت دچار اضطراب ناشی از احساس ناخودآگاه گناه نمی شود. این احساس گناه همان چیزی است که اکثر بیماران روانی از آن رنج می برند. عدم اضطراب مؤمن خود معلول چند علت است.

۱- مؤمنی که از دوران کودکی بر اساس تربیت صحیح اسلامی رشد کرده است، به آسانی در معرض فریب قرار نمی گیرد و به ارتکاب معاصی و گناهانی وادار نمی شود که باعث عذاب وجدان و احساس پستی و حقارت نفس، و قربانی احساس گناه و سرزنش وجدان شود.

۲- بدیهی است که هر انسانی در معرض ارتکاب اشتباه قرار دارد و مؤمن نیز از این قانون مستثنا نیست، اما او به هنگام ارتکاب خطاء، در یادآوری گناه و اعتراف به آن تردیدی به خود راه نمی دهد و در پیشگاه خداوند متعال به خاطر ارتکاب خطاء، استغفار و توبه می کند، زیرا می داند که خداوند سبحان توبه پذیر و بخشنده گناهان است.

«وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا»

«کسی که کار بدی انجام دهد یا به خود ستم کند سپس از خداوند طلب آمرزش نماید خدا را آمرزنده و مهربان خواهد یافت»

اصولاً اعتراف مؤمن به گناه و توبه به درگاه خداوندی، او را از کوشش برای دور نگاه داشتن فکر گناه از ذهن - به منظور رهایی از ناراحتی روانی ناشی از احساس گناه - باز می‌دارد. توضیح اینکه کوشش برای دور نگه داشتن فکر گناه از ذهن نهایتاً به سرکوب ناخودآگاه آن منجر می‌شود، اما باید توجه داشته باشیم که سرکوب فکر گناه باعث نمی‌شود که آن نیروی انفعالی احساس پستی و حقارتی که همراه فکر گناه وجود داشته است نیز از بین برود. بنابراین، نیروی انفعالی مزبور به شکل اضطرابی مبهم و پیچیده در انسان بروز می‌کند که باعث رنج و ایجاد تشنج روانی در شخص می‌شود، در نتیجه انسان سعی می‌کند با پناه بردن به عوارض برخی از بیماریهای روانی، از شدت آن بکاهد. اصولاً قسمت اعظم تلاش روانکاو در چنین حالاتی مصروف کاوش درباره این مهارتهای درآورد، که پنهان و سرکوب شده در ضمیر ناخودآگاه انسان می‌شود. روانکاو سعی می‌کند بیمار را به یادآوری مجدد آن کارها و مقابله با آنها وادارد تا به جای این که آنها را انکار کرده و با سرکوبی شان از رود رویی با آنها فرار کند، نوعی قضاوت عقلانی درباره آنها پیدا کند یعنی به صدور حکم درباره شان بپردازد. به همین دلیل است که یادآوری گناهان توسط مؤمن و اعتراف به آنها و استغفار و توبه، باعث جلوگیری از سرکوب ناخودآگاه احساس گناه می‌شود، زیرا این گونه سرکوب کردن باعث ایجاد اضطراب و بروز بیماریهای روانی می‌گردد.

از مطالب فوق این موضوع روشن میشود که مؤمن واقعی از چیزهایی که اکثر مردم از آنها می‌ترسند، مانند مرگ، فقر و بیماری و گرفتاریهای روزگار، نمی‌ترسد و از آن جا که مصائب روزگار را آزمایشی الهی می‌داند و معتقد است که باید در برابرشان صبر کند دارای توانایی زیادی در تحمل گرفتاریها است. او احساس گناه خود را سرکوب نمی‌کند، بلکه به آن اعتراف می‌کند و از خداوند آمرزش می‌طلبد. با توجه به این مسائل تعجیبی ندارد که یک مؤمن واقعی همواره دارای امنیت خاطر روانی و آرامش قلبی و وجودش لبریز از احساس رضایت و آرامش خاطر باشد.

« مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ »

« هر کس عمل صالح کند در حالی که مؤمن است خواه مرد باشد یا زن، به او حیات پاکیزه می‌بخشیم و پاداش آنها را به بهترین اعمالی که انجام دادند خواهیم داد. فقدان ایمان به خدا، زندگی را از مفاهیم عالی و ارزشهای شریف انسانی تهی می‌کند و باعث می‌شود که انسان، احساس رسالت بزرگ خود را در زندگی به عنوان جانشین خدا در زمین از دست بدهد و بینش روشنی درباره اهداف بزرگ زندگی خود - یعنی عبادت خدا و قرب به او جهاد با نفس برای رسیدن به تکامل انسانی که موجب سعادت دنیا و آخرت اوست - نداشته باشد. قرآن حالت تعارض و اضطراب و سرگردانی و خودباختگی را که به انسان فاقد ایمان دست می‌دهد، به حالت انسانی شبیه می‌کند که حس می‌نماید از آسمان فرو افتاده است و پرندگان او را در میان آسمان و زمین می‌ربایند، یا تندباد به مکانی دور پرتابش می‌کند.

«...وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَكَأَنَّمَا خَرَّ مِنَ السَّمَاءِ فَتَخَطَّفَهُ الطَّيْرُ أَوْ تَهْوَىٰ بِهِ الرِّيحُ فِي مَكَانٍ سَحِيقٍ »

«... و هر کس شریکی برای خدا قرار دهد گویی از آسمان سقوط کرده و پرندگان (در وسط هوا) او را می‌ربایند و یا تند باد او را به مکانی دور پرتاب می‌کند»

قرآن بر حالت خودباختگی و خسروانی که کافران از آن رنج می‌برند، با سوگند تأکید می‌ورزد. ایمان به خداوند متعال و پیروی از روشی که در قرآن برای انسان ترسیم شده و تبعیت از سنت و سیره پیامبر(ص)، تنها راه رهایی انسان از اندوه و اضطراب است و منتهی به امنیت و سعادت انسان می‌شود. همچنان که فقدان ایمان و عدم پیروی از روش الهی، سرانجام به اندوه و اضطراب و بدبختی منجر خواهد شد.

قرآن شفا و رحمت است

همانگونه که گاهی انسان از لحاظ جسم مریض می‌شود و نیاز به درمان دارد گاهی از لحاظ روح بیمار می‌شود و احتیاج به درمان پیدا می‌کند. مثلاً اگر کسی در عقاید صحیح مربوط به مبدأ و معاد و یا در اصول معارف و اخلاق فاضله ای که از آن اعتقاد سرچشمه می‌گیرد، خللی واقع شد و تزلزل و شکنی پدید آمد چنین شخصی از طریق معتقدات سلیم و فطری منحرف و بیمار شده است. قرآن کریم انسان را از اینگونه بیماریها شفا می‌بخشد، و پس از شفاء از راه رحمت، لباس

سعادت و استقامت بر او می پوشاند. ولی این امتیاز برای افرادی است که ایمان به قرآن دارند، اما کسانی که به قرآن کفر ورزیده اند و از آن روگردان شده اند و قرآن آنان را ستعمار می شناسد، گذشته از آنکه شفا و رحمتی از جانب قرآن نمی بیند، به واسطه ستمی که روا داشته اند قرآن زیان آنان را می افزاید. اینک قرآن کریم خود را شفای دلها معرفی می کند به جهت ارایه راهی است که هم انسان را از غفلت نجات می بخشد و هم رنجها را آسان نموده و حتی آن را به بزرگترین لذت ها تبدیل می نماید. ۱۳

داروی شفا بخش دلها

« يا ايها الناس قد جاءكم موعظة من ربكم و شفاء لماض الصدور و هدى و رحمة للمؤمنين »

ندا های قرآن همانند گوه های گرانبهایی است که هر انسانی را از رنج و تهیدستی رهایی می بخشد، قرآن هم پند است و هم بیم، ابتدا پند می دهد و بسوی رحمت و هدایت الهی و انسان را می خواند، اگر نپذیرفتی، سهم تو از رنج و دشواریها، خواری دو جهان است، خطاب به ناس است یعنی همه مردم باید پذیرای قرآن باشند چون پندهای قرآن « شفاء لِمَاضِ الصُّدُور » است.

در درون سینه های ما انسانها، مگر چیست که قرآن مایه شفا و بهبودی آن می شود؟ کینه، بغض، حسادت، ربا، بخل، خصومت، انانیت، نیرنگ، حب دنیا، نیازهای دنیایی، توجه به غیر حق، نجات از عذابهای دنیوی و آخری، برآورده شدن حاجات و سرانجام نجات از همه شرور در دنیا و آخرت و تحصیل کمال و سعادت و تقرب الی الله. برای رسیدن به اینگونه مقام ها فقط یک راه وجود دارد آن هم پذیرفتن پندهای قرآن و عمل به آنهاست تا اینکه از همه گمراهی ها رهایی یافته و به مقام بلند هدایت نایل بشویم و آنگاه عطر بوستان رحمت الهی به مشام ما خواهد رسید و در باغ سعادت گام خواهیم گذاشت و قطرات باران فیوضات الهی از ابر رحمت سیرابمان خواهد نمود و در زیر سایه قدس او همانند طبیعت زیبای بهاری، زندگی سرسبزی خواهیم داشت، همه پدیده ها را به عنوان نشانه ای از حق خواهیم دید و همه چیز به زبان حال، او را به ما نشان خواهند داد، هر پدیده ای مانند تابلویی چهره زیبا و دلفریب او را برای ما به نمایش خواهد گذاشت و ما در میان آیات کتاب خدا و آیات طبیعت انطباقی رازآمیز خواهیم یافت. ۱۴ البته با یاد خدا دلها آرامش پیدا می کند

« الذين آمنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب »

اطمینان به معنای سکونت و آرامش است و اطمینان بسوی چیزی به این است که آدمی به آن دلگرم و خاطر جمع شود. و از ظاهر سیاق بر می آید که صدر آیه قبل است، یعنی بیان جمله: «من اناب» است، و می فهماند «انا به» همان ایمان و اطمینان قلب است با ذکر خدا البته این از ناحیه عبد است، که او را آماده و مستعد می سازد برای اینکه مشمول عنایت و عطیه الهیه گردد، همچنانکه فسق و اعراض از حق در طرف ضلالت، خود زمینه را آماده برای اضلال خدائی می کند، و لذا می بینیم فرموده: «فلما زاغوا انزاغ الله قلوبهم والله لا يهدي القوم الفاسقين، و چون بسوی باطل میل کردند خداوند هم دلهايشان را گریزان از حق و متمایل به باطل کرد، و خدا مردم تبهکار را هدایت نمی کند» (صف: ۵).

و ایمان به خدا بصراف این نیست که انسان بداند و درک کند که خدا حق است، زیرا مجرد دانستن و درک کردن ملازم با انسان نیست، بلکه با استکبار و انکار هم می سازد، همچنان که خودش فرموده: «و جحدوا بها و استيقنتها انقسام - آنرا انکار می کردند در حالیکه دلهايشان بدان یقین داشت» (نمل: ۱۴).

و چون می دانیم ایمان با انکار نمی سازد، پس نتیجه می گیریم ایمان صرف ادراک نیست بلکه عبارتست از پذیرائی و قبول مخصوصی از ناحیه نفس، نسبت به آنچه که درک کرده، قبولیکه باعث می شود نفس در برابر آن ادراک و آثاری را که اقتضاء دارد تسلیم شود، و علامت داشتن چنین قبولی این است که سایر قوا و جوارح آدمی نیز آن را قبول نموده، مانند خود نفس در برابرش تسلیم شود. اینجاست که می بینیم بسیاری از اشخاص با علم و درک زشتی و پلیدی علمی، مع ذلک به آن عمل اعتیاد دارند، و نمی توانند خود را از آن باز دارند، برای همین قبح آن را تنها درک کرده اند، ولی ایمان به آن ندارند، و در نتیجه تسلیم درک خود نشدند، و بعضی دیگر را می بینیم که علاوه بر درک تسلیم هم شده اند، و بعد از تسلیم توانسته اند بدون درنگ دست از آن بردارند و این همان ایمان است.

و مسلم است که هیچ شری از ناحیه خدا نازل نمی شود، و چون ترس همیشه از شری است که ممکن است پیش بیاید، نتیجه می گیریم که حقیقت ترس از خدا همانا ترس آدمی از اعمال زشت خویش است، که باعث می شود خداوند از انزال رحمت و خیر خود امساک و خودداری کند، بنابر این هر وقت که دل آدمی به یاد خدا بیفتد اولین اثری که از خود نشان می دهد این است که ملتفت مقصورها و تقصیرها و گناهان خود گشته، آنچنان متأثر شود که عکس العملش در جوارح لرزه اندام باشد، دومین اثرش این است که متوجه پروردگارش می شود، که هدف نهایی فطرت اوست و در نتیجه خاطرش سکونت یافته، و به یاد او دلش آرامش می یابد. و در اینکه فرموده «**الْبَدْرُ لِلَّهِ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ**» تنبیهی است برای مردم به اینکه متوجه پروردگار خود بشوند، و با یاد او دل‌های خود را راحت سازند، چون بازگشت همه امور به اوست، و اوست که فوق بندگان و قاهر بر آنان، و فعال مایشاء، و ولی مؤمنین و پناهندگان به اوست، پس یاد او برای نفسی که اسیر حوادث است همواره در جستجوی رکن وثیقی است که سعادت او را ضمانت کند و نفسی که در امر خود متحیر است، نمی داند بکجا می رود و به کجایش می برند و برای چه آمده است، مایه انبساط و آرامش است، آنچنانکه نوش دارو مایه راحتی و آرامش مار گزیده است، همانطور که مار گزیده به نوش دارو اعتماد نموده، خود را به آن می رساند، و پس از بکار بردن آن احساس نشاط، سلامتی و عافیت می کند، نفس نیز با یاد خدا این احساس را می نماید.

پس هر قلبی بطوریکه جمع محلی بالف و لام (القلوب) افاده می کند - با ذکر خدا اطمینان می یابد، و خلق و اضطرابش تسکین پیدا می کند، آری این معنا حکمی است عمومی که هیچ قلبی از آن مستثناء نیست، مگر اینکه کار قلب به جایی برسد که در اثر از دست دادن بصیرت و رشدش دیگر نتوان آن را قلب نامید، البته چنین قلبی از ذکر خدا گریزان، و از نعمت طمأنینه و سکون محروم خواهد بود همچنانکه فرموده: «**فَانْهَاجُوا لَتَعْمَى الْاَبْصَارُ وَ لَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ**» دیدگان کور نمی شود و لکن دلها که در سینه هاست کور می گردد» (حج: ۴۶) و نیز فرموده: «**لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا**» - قلب دارند و لکن با آن نمی فهمند» (اعراف: ۱۷۹) و نیز فرموده: «**نَسُوا اللَّهَ فَنَسِيْهُمْ**» - خدا را فراموش کردند خدا هم ایشانرا فراموش کرد» (توبه: ۶۷). پس تنها به یاد خدا دلها آرامش می یابد و اگر دلی به یاد غیر او آرامش یابد، دلی است که از حقیقت حال خود غافل است، اگر متوجه وضع خود بشود بدون درنگ دچار رعشه و اضطراب می گردد. ۱۵.

نتیجه

به نظر می رسد که چکیده پیام قرآن این باشد که آدمی دارای یک نظام منسجم وجودی زیستی و روانی می باشد. مشخصات و ویژگیهای این نظام چه در بعد زیستی و چه در بعد ذهنی و روان، آنچنان است که هر چیزی با «مزاج» او سازگار نیست و نمی تواند مورد استفاده قرار گیرد. در صورت استفاده از این چیزهای ناسازگار انواع اختلالات در سیستم حیاتی انسان بروز خواهد نمود. واژه حلال که برای بسیاری از رفتارهای آدمی بکار می رود، از حلّ، که در مقابل عقد یا گره است، یعنی باز کردن گره، واژه حلال که در برابر حرام است، هر آن چیزی است که در مطابق سیستم زیستی یا روان آدمی است و به راحتی جذب سیستم می شود. نظیر غذاهای طبیعی و مواردی که بعد از فعل و انفعالات و ترکیب و تجزیه های درونی قابل جذب بدن می شود. عمل حلال آن نوعی از رفتارهاست که با کل وجود

انسان هماهنگی کامل دارد و ارتکاب به آن ایجاد گره یا عقده نمی‌کند. با دقت در آیات قرآن واژه‌های متعددی را که جلوه‌های مختلف از رفتارهای ناپه‌نچار و بیمار گونه آدمی و مراحل مختلف آنهاست و هم چنین اصطلاحاتی که علائم و نشانه‌های عملکرد نرمال و بهینه دل و روان آدمی است می‌توان استخراج کرد.

منابع

- ۱- حکیم سید محمدتقی - قرآن از زبان قرآن - سال انتشار ۱۳۷۷ - انتشارات سروش
- ۲- شهباز نژاد نجف - رازهای ماندگار عرفانی بر مبنای قرآن - سال انتشار ۱۳۸۴ - انتشارات امید فردا
- ۳- طباطبایی سید محمد حسین - سال انتشار ۱۳۶۳ - بنیاد علمی و فکری علامه طباطبائی
- ۴- طباطبایی سید محمد حسین - ترجمه تفسیر المیزان - انتشارات محمدی ، تهران
- ۵- محمدی کاظم - سروش آسمانی سیری در مفاهیم قرآن - سال انتشار ۱۳۸۱ - وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ، تهران
- ۶- مطهری مرتضی - انسان در قرآن - سال انتشار ۱۳۵۹ - انتشارات صدرا ، قم
- ۷- یزدی ابراهیم - خدا در ناخودآگاه - سال انتشار ۱۳۷۵ - انتشارات موسسه خدمات فرهنگی رسا