

قرآن و آرامش روح و روان

محسن رحمانیان کوشککی - دانشجوی رشته دبیری علوم اجتماعی از واحد جهرم

چکیده:

انسان تنها موجودی است که از دو بعد مادی و غیرمادی شکل گرفته است. این موجود یگانه، چنان که قرآن کریم به آن اشاره می‌کند، رشد خود را از خاک شروع کرده و مراحل مختلف تکامل را پشت سر گذاشته تا آنجا که روح خدایی در درون او شکوفا شده و همراه و همگام با جسم به حرکت درآمده و با طی مراحل گوناگون صفات و ویژگی‌هایی همچون عقل، عشق و عواطف انسانی را از خود به مرحله ظهور و شکوفایی رسانده است.

انسان در پی شناخت خود، گاه به راه درست و گاه به نادرست گام نهاده است. او هنگامی که خویشتن را در خویش جستجو کرده و با نور خدایی همراه با پیامبران هدایتگرش، در این راه گام نهاده به مقام نفس مطمئنه دست بازی کرده است، اما آن هنگامی که از خویشتن خود غافل و ناآگاه بوده و با پیروی و اطاعت کردن از نفس اماره این مسیر را پیموده است، گمراه و سرگردان شده است. قرآن کریم به منظور دستیابی به خودشناسی و رشد شخصیت و ارتقای نفس انسان به مدارج کمال انسانی، مناسبترین و بهترین راهی را که بتواند زمینه خوشبختی دنیا و آخرت او را فراهم کند به وی نشان داده است. در قرآن کریم آیات متعددی وجود دارد که فطرت وجودی انسان و حالات گوناگون روان او را متذکر شده و علل انحراف و بیماری و همچنین راههای تهذیب و تربیت، و معالجه روان انسان را بطور جامع نشان داده است. ما می‌توانیم به کمک حقایقی که در قرآن، درباره انسان و صفات و حالات گوناگون روانی او آمده است، به خوبی شخصیت انسانی خویش را رشد دهیم و همچنین انگیزه‌های اصلی محرک رفتار انسان و عواملی که در هماهنگ کردن شخصیت و تکامل و ایجاد بهداشت روانی او تأثیر بسزایی دارند، بشناسیم زیرا قرآن، سخن آفریدگار انسان است و بدیهی است که آفریدگار به طبیعت و اسرار آفرینش مخلوق خود داناتر است. که آیه چهارده سوره مبارکه ملک در این باره فرماید: «الا يعلم من خلق و هو اللطیف الخبیر».

«آیا آن خدایی که خلق را آفریده، عالم (به اسرار آنها) نیست؟ و حال آنکه او به باطن (و ظاهر همه) امور عالم آگاه

است.

قرآن کتاب دینی و هدایت است که خداوند پاک و بلند مرتبه برای هدایت همه مردم بر حضرت محمد بن عبدالله صلی الله علیه و آله نازل کرده است. خداوند در قرآن، عقل و وجدان انسان را مورد خطاب قرار می دهد و به اعتقاد به توحید و یگانه پرستی را می آموزد و بوسیله عبادات و تزکیه اش می کند و نیز به آنچه خیر و صلاحش در زندگی فردی و اجتماعی است، رهنمون می شود.

قرآن انسان را به تفکر و اندیشیدن درباره خویش و شگفتی آفرینش و دقتی که در ایجاد او به کار رفته است، تشویق می کند.

به این ترتیب قرآن انسان را به بررسی ذات «خود» و شناخت اسرار و رموز آن برمی انگیزد چون خودشناسی سرانجام به خداشناسی منتهی می شود. ما از طریق قرآن کریم می توانیم به شناخت صحیح مفاهیم روانی اسلام دست پیدا کنیم و به کمک آن در تحقیقات روان شناسی و تکوین و پیدایش نظریات ویژه ای در مورد شخصیت انسان راهنمایی و کمک بجوئیم و با توجه به قرآن کریم و احادیث شریف نبوی، در زمینه بررسی میراث اسلامی خویش همت و تلاش بیشتری داشته باشیم و سیر تکامل اندیشه در تحقیقات روانی را در میان فلاسفه و اندیشمندان مسلمان دنبال کنیم امید است که بتوانیم در این موفق باشیم. «ان شاء الله».

مقدمه:

انسان تنها موجودی است که از دو بعد مادی و غیرمادی شکل گرفته است. این موجود یگانه، چنان که قرآن کریم به آن اشاره می کند، رشد خود را از خاک شروع کرده و مراحل مختلف تکامل را پشت سر گذاشته تا آنجا که روح خدایی در درون او شکوفا شده و همراه و همگام با جسم به حرکت درآمده و با طی مراحل گوناگون صفات و ویژگیهایی همچون عقل، عشق و عواطف انسانی را از خود به مرحله ظهور و شکوفایی رسانده است.

انسان در پی شناخت خود، گاه به راه درست و گاه به نادرست گام نهاده است. او هنگامی که خویشتن را در خویش جستجو کرده و با نور خدایی همراه با پیامبران هدایتگرش، در این راه گام نهاده به مقام نفس مطمئنه دست بازی کرده است، اما آن هنگامی که از خویشتن خود غافل و ناآگاه بوده و با پیروی و اطاعت کردن از نفس اماره این مسیر را پیموده است، گمراه و سرگردان شده است. قرآن کریم به منظور دستیابی به خودشناسی و رشد شخصیت و ارتقای نفس انسان به مدارج کمال انسانی، مناسبترین و بهترین راهی را که بتواند زمینه خوشبختی دنیا و آخرت او را فراهم کند به وی نشان داده است. در قرآن کریم آیات متعددی وجود دارد که فطرت وجودی انسان و حالات گوناگون روان او را متذکر شده و علل انحراف و بیماری و همچنین راههای تهنید و تربیت، و معالجه روان انسان را بطور جامع نشان داده است. ما می توانیم به کمک حقایقی که در قرآن، درباره انسان و صفات و حالات گوناگون روانی او آمده است، به خوبی شخصیت انسانی خویش را رشد دهیم و همچنین انگیزه های اصلی محرک رفتار انسان و عواملی که در هماهنگ کردن شخصیت و تکامل و ایجاد بهداشت روانی او تأثیر بسزایی دارند، بشناسیم زیرا قرآن، سخن آفریدگار انسان است و بدیهی است که آفریدگار به طبیعت و اسرار آفرینش مخلوق خود داناتر است. که آیه چهارده سوره مبارکه ملک در این باره فرماید: «الا يعلم من خلق و هو اللطیف الخبیر».

«آیا آن خدایی که خلق را آفریده، عالم (به اسرار آنها) نیست؟ و حال آنکه او به باطن (و ظاهر همه) امور عالم آگاه است.»

قرآن کتاب دینی و هدایت است که خداوند پاک و بلند مرتبه برای هدایت همه مردم بر حضرت محمد بن عبدالله صلی الله علیه و آله نازل کرده است. خداوند در قرآن، عقل و وجدان انسان را مورد خطاب قرار می دهد و به اعتقاد به توحید و یگانه پرستی را می آموزد و بوسیله عبادات و تزکیه اش می کند و نیز به آنچه خیر و صلاحش در زندگی فردی و اجتماعی است، رهنمون می شود.

قرآن انسان را به تفکر و اندیشیدن درباره خویش و شگفتی آفرینش و دقتی که در ایجاد او به کار رفته است، تشویق می کند. به این ترتیب قرآن انسان را به بررسی ذات «خود» و شناخت اسرار و رموز آن برمی انگیزد چون خودشناسی سرانجام به خداشناسی منتهی می شود. ما از طریق قرآن کریم می توانیم به شناخت صحیح مفاهیم روانی اسلام دست پیدا کنیم و به کمک آن در تحقیقات روان شناسی و تکوین و پیدایش نظریات ویژه ای در مورد شخصیت انسان راهنمایی و کمک بجوئیم و با توجه به قرآن کریم و احادیث شریف نبوی، در زمینه بررسی میراث اسلامی خویش همت و تلاش بیشتری داشته باشیم و سیر تکامل اندیشه در تحقیقات روانی را در میان فلاسفه و اندیشمندان مسلمان دنبال کنیم امید است که بتوانیم در این موفق باشیم. «ان شاء الله».

هدف:

هدف از ارائه این مقاله بررسی تأثیر قرآن در ایجاد آرامش روح و روان انسان است که قرآن کریم تا چه اندازه سبب می شود که روح و جسم انسان پیوسته در آرامش و امنیت باشد و آیا واقعاً قرآن مضمن این ادعا هست یا نه؟

قرآن کریم از موقعی که بر پیامبر عظیم الشان اسلام (ص) نازل شد و با پذیرش دین اسلام، مسلمانان با آن و کلام آن آشنایی پیدا کردند تأثیر شگرفی بر روی رفتار و کردار مسلمین گذاشت و مایه بصیرت بسیار و موجب هدایت و رحمت آنها گردیده است کلیه دستورات و شراعی الهی در این کتاب مقدس گنجانده شده است. قرآن کریم روح و روان انسان را در امان می سازد و از هوی و هوس دنیوی مصون می سازد قرآن بعنوان یک پناهگاه می باشد و مسلمانان با تلاوت کلام آن، آن را محافظ خود می دانند هدف ارائه این مقاله این است که ما بیشتر با قرآن آشنا شویم و فواید و محسنات آن را درک کنیم و به طور جدی با آن برخورد کنیم. هدف ما از ارائه دادن این مقاله این است که واقعاً این ادعا را ثابت کنیم که قرآن سبب تسکین و آرامش روح و روان آدمی می شود و انسان با خواندن و تلاوت آیات آن به شادابی و نشاط و آرامش خاطر هرچه تمامتر دست پیدا می کند و از لحاظ روان شناسی به درجه ای می رسد که رفتار و کردارش موزون و متعادل می شود و یک نوع همبستگی و انسجام در او نقش می بندد و روحش را متعالی می سازد.

حال که تا چه اندازه تمام این موارد صحت دارد و به چه دلیل این گفته ها نقل شده است و چرا و چگونه می توان به تمام این ادعاها رسید و عمل کرد به تشریح اصل عنوان مقاله ارجاع می دهیم.

امید است بتوانیم در تحقق و دستیابی به این اهداف گامی مفید و مؤثر برداریم. «آمین یا رب العالمین».

قرآن کریم که در اصل و 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.

«ان هذا القرآن یهدی للتی هی اقوم و یشیر المومنین الذین یعملون الصلحت ان لهم اجرأ کبیراً».

قرآن به راهی هدایت می کند که مستقیمترین راههاست و به مومنانی که عمل صالح انجام می دهند بشارت می دهد که برای آنها پاداش بزرگی است.

قرآن کریم تأثیر بسزایی در قلوب اعراب برجای گذاشته و شخصیت و اخلاق و رفتار و روش زندگی آنها را به کلی تغییر داد و از آنان افرادی صاحب عقیده که دارای ارزشهای شریف انسانی بودند تربیت کرد و جامعه ای متعهد و متحد و منظم بوجود آورد به طوری که آنها 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 قلوب و نفوس عربها و مومنان از اقوام مختلف بوجود آورد در میان تمام مکتبهای اعتقادی که در آن قرون مختلف تاریخ ظاهر شدند نظیری ندارد.

بدون شک در قرآن نیروی معنوی عظیمی وجود دارد که در نفس انسان تأثیری شگرف برجای می گذارد، این نیرو باعث بیداری وجدان و تیزی احساس و شعور و صیقل روح انسان می شود و ادراک و تفکرش را بیدار و بصیرتش را جلا و روشن می بخشد به همین دلیل است که انسان پس از اینکه 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 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) برجای گذاشته است به وضوح مشاهده کنند.

علی رغم کوششهای فراوانی که جوامع جدید در زمینه های تعلیم و تربیت و ارشاد جوانان بعمل می آوردند که افرادی شایسته و مفید بسازند، اما این کوششها نتیجه مطلوب و مورد انتظار را به بار نمی آورد و همین جرائم و انحرافهای روز افزونی که در همه جوامع وجود دارد دلیل روشنی بر شکست روشهای تربیتی جدید و عجز آن 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 بوجود 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 بیمارانی که با روش روانکاوای معالجه می شوند بین ۶۰٪ تا ۶۴٪ در نوسان است و اگر توجه کنیم که میانگین بیمارانی که بدون معالجه 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 رضایت بخشی را تشکیل نمی دهد، بلکه حال عمده 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 این بیماران معالجه شده توسط روان درمانگران وخیمتر هم شده 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 آمریکا رخ می دهد که به گفته شلدون گاشدان انجام می شود می باشد.

امروزه اختلافات زیادی میان مکاتب مختلف روان درمانی در نوع نگرش آنها به ماهیت انگیزه های 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 این 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. بنابراین نمی توانند با دیدی کلی و همه جانبه به انسان نگاه کنند و همین موضوع موجب ناتوانی این مکاتب در فهم درست و دقیق انسان است، اما ظاهراً به تازگی گرایش جدیدی در میان روان شناسان و روان درمانگران بوجود آمده است که تاثیر عوامل اجتماعی و فرهنگی در شخصیت و طبیعت اجتماعی و نیاز انسان به وابستگی را بیشتر مورد توجه قرار می دهد. همچنین به تازگی در میان روان شناسان گرایشهایی پیدا شده است که طرفدار توجه بیشتر به دین برای سلامت روان و درمان بیماریهای روانی است. آنها معتقدند، در ایمان به خداوند 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 بدست آوردن مادیات، بر مردم حکومت می کند، در صورتی که نیاز به غذای روحی در همین زمان بسیار محسوستر 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 مسئله را مطرح کرد ویلیام جیمز **william jans** 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 جایی دیگر می گوید: «میان ما و خداوند رابطه ای ناگسستنی وجود دارد، اما اگر ما خود را تحت اشراف خداوند متعال درآوردیم و تسلیم او شویم تمام آمال و آرزوهایمان متحقق خواهد شد».

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 بوجود می آورد و انسان به این ترتیب غرق در احساس خوشبختی می شود.

پس این طوری می شود استنباط کرد و به نتیجه رسید که قرآن باعث تقویت و استحکام ایمان می شود که این امر سبب ایجاد امنیت و آرامش در انسان می شود و همواره جسم و روح انسان در کمال آرامش و امنیت و نشاط کامل قرار می دهد.

از آیه شریفه ۵۷ سوره مبارکه یونس که نقل شده است:

«یاایها الناس قد جاءتکم موعظه من ربکم و شفاء لما فی الصدور و هدی و رحمه للمؤمنین».

«ای مردم، اندرزی از سوی پروردگارتان برای شما آمده و درمان آنچه در سینه هاست و هدایت و رحمت برای مؤمنان».

آیه ۸۲ سوره مبارکه اسراء هم نقل کرده است:

«و نزل من القرآن ما هو شفاء و رحمه للمؤمنین و لا یزدی الظلمین الا خساراً».

«قرآن را نازل می کنیم که شفا و رحمت برای مومنان است و ستمگران را جز خسروان (و زیان) نمی افزاید».

آیه ۴۴ سوره مبارکه فصلت هم می فرماید:

«قل هو للذین ءامنوا هدی و شفاء».

« بگو: این برای کسانی که ایمان آورده اند هدایت و درمان است که منظور کتاب مقدس و ارزنده قرآن است ».

و همچنین آیه ۲۰ سوره مبارکه جاثیه هم می فرماید:

« هذا بصرا للناس و هدى و رحمه لقوم يوقنون ».

« این (قرآن و شریعت آسمانی) وسایل بینایی و مایه هدایت و رحمت است برای مردمی که به آن یقین دارند ».

و مشهورترین آیات قرآن درباره آرامش روح و روان آیه ۲۸ سوره مبارکه رعد است که نقل شده است:

« الذين ءامنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب ».

« آنها کسانی هستند که ایمان آورده اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است ، آگاه باشید با یاد خدا دل‌ها آرامش می یابد ».

روش قرآن در روان درمانی: برای ایجاد تعدیل یا تغییر شخصیت و رفتار افراد ، ضرورت دارد که ابتدا درباره تعدیل یا تغییر افکار و گرایشهای فکری آنها اقدام شود چرا که رفتار انسان به مقدار زیادی تحت تاثیر افکار و گرایشهای او قرار دارد . بهمین دلیل هدف اساسی روان درمانی ، تغییر نوع تفکرات بیماران روانی درباره خودشان و مردم و زندگی و مشکلاتی است که قبلا از مقابله با آنها عاجز بودند و همین موجب اضطرابشان می شده است . اما بیمار روانی ، با تغییر افکاری که در اثر درمان حاصل می کند ، در برابر مشکلات و حل آنها توانا می شود و غالباً پس از درمان درک می کند ، مشکلاتی که در گذشته سبب اضطراب و بیماری اش می شدند ، به آن اندازه ای که او تصور می کرد حائز اهمیت نبوده و در واقع دلیل موجهی برای اضطراب شدیدش به خاطر آنها وجود نداشته است .

قرآن به منظور تغییر افکار و گرایشها و رفتارهای مردم و هدایت آنها به صلاح و خیر ، و نجات از گمراهی و جهل و ایجاد افکاری تازه درباره ماهیت و رسالت انسان و ارزشهای اخلاقی و الگوهای والای زندگی ، نازل شد . قرآن در مردم تغییراتی شگرفت - که در پایه ریزی نظام جدید زندگی شخصی انسان و نظام روابط انسانی او در خانواده یا بطور کلی ، در جامعه ، مؤثر بوده است ، ایجاد کرده و موفقیت‌های بزرگی برای تحت تأثیر قرار دادن شخصیت‌های مردم به دست آورده است بطور خلاصه می توان گفت ، در میان تمام ادیانی که در طول تاریخ بوجود آمده اند ، قرآن به نحوی مطلوب و بی نظیر موفق شد ، تغییراتی بسیار مؤثر در شخصیت مسلمانان و جامعه اسلامی بوجود آورد و در مدتی کوتاه از مسلمانان ، افرادی با شخصیتی انسانی کامل و متعادل و آرام و مطمئن سازد که آنها نتوانستند با نیروی خارق العاده این تغییر ، دنیا را تکان دهند و مسیر تاریخ را دگرگون سازند .

قرآن برای پرورش شخصیت مردم و ایجاد تغییر در رفتار آنان ، روش کار و ممارست عملی رفتارهای تازه ناشی از افکار جدید در زندگی و نتایج رضایتبخشی که این ممارست دربردارد ، تغییر زیادی در شخصیت بیمار ایجاد می شود و او را به گام‌هایی سریع به سوی درمان پیش می برد . قرآن برای پرورش شخصیت مردم و ایجاد تغییر در رفتار آنان ، روش کار و ممارست عملی در زمینه افکار و عادات جدید رفتاری را که در نظر دارد در نفوس آنها تحکیم بخشد ، بکار گرفته است . و خداوند و امتثال اوامر الهی را به مومنین یاد می دهد و باعث می شود که او همواره با خضوعی کامل در تمام کارها به خداوند نظر داشته باشد . همچنین ، صبر و تحمل سختیها و جهاد با نفس و تسلط بر خواسته ها و خواهشها و اظهار محبت و نیکی به مردم را به او می آموزد و روحیه همکاری و همبستگی اجتماعی او را رشد می دهد .

انسان از نظر شخصیت دارای یک سلسله خصوصیات حیوانی است ، که در نیازهای جسمانی متبلور هستند و این نیازها به خاطر حفظ ذات و بقای نوع باید ارضا شوند . او همچنین ، دارای صفاتی ملکوتی است که در اشتیاق روحی نسبت به شناخت خداوند متعال و ایمان به او و عبادت و تقدیس و تنزیه باری تعالی متبلور هستند . گاهی میان این دو نوع خصوصیات شخصیتی انسان تعارض پیش می آید که گاهی نیازها و خواسته های جسمانی و زمانی نیازها و اشتیاقات روحی ، او را به طرف خود جذب می کنند و خود انسان

نیز این نزاع درونی بین این دو جنبه شخصیتی را احساس می کند، قرآن به حالت نزاع میان جنبه های جسمانی و روانی انسان چنین اشاره می کند :

« فَأَمَّا مَنْ طَغَىٰ وَءَاثَرَ الْحَيٰوةِ الدُّنْيَا ۚ إِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَىٰ وَ أَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَ نَهَىٰ النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۚ فَاِنَّ هِيَ الْمَأْوَىٰ » (سوره مبارکه نازعات آیات ۴۱- ۳۷)

« پس هر کس از حکم خدا سرکش و طغی شد و زندگی دنیا را برگزید دوزخ جایگاه اوست . و هر کس از حضور در پیشگاه غرربوبیت بترسد و از هوی و هوس دوری جوید همانا بهشت منزلگاه اوست . » . بنابراین ساختمان وجودی انسان ، فطرتاً هم استعداد انجام کارهای زشت ، پیروی از هوای نفسانی و شهوات جسمانی ، غرق شدن در لذت‌های ملموس و تمایلات دنیوی را دارد و هم آمادگی ارتقاء به اوج فضیلت و تقوا و اخلاقیات عالی انسان و عمل صالح و پیامدهای آن ، یعنی رسیدن به آرامش روانی و خوشبختی معنوی . به همین دلیل طبیعی است که فطرت انسان بالقوه متضمن تضاد میان خیر و شر ، فضیلت و رذیلت و اطاعت و معصیت خداست ، و آزمایش واقعی انسان در این دنیا نیز در واقع همین گرایش اراده و موضوع انتخاب او است . اگر انسان در توبه و تقرب به خداوند متعال از طریق انجام عمل صالح و دوری از موجبات خشم خدا ، اخلاص داشته باشد و بطور کامل بر هوای نفس و خواسته های جسمانی خود حاکم باشد و آن را فقط از همان طریقی که شرع مقدس اجازه داده است ارضا کند ، نوعی تعادل همه جانبه میان خواسته های جسمانی و روحانی خویش بوجود آورده است . در این صورت می توان گفت فرد به بالاترین مرحله رشد و تکامل بشری نایل آمده است ، یعنی مرحله ای که نفس انسان در آرامش و اطمینان و وقار به سر می برد ، آنگاه صفت « مطمئننه » کاملاً بر آن منطبق خواهد شد .

نتیجه گیری : نتیجه ای که از این مقاله می توان دریافت کرد این است که قرآن کریم که خداوند متعال بوسیله رسول خویش برای ما نازل کرده است سبب آرامش روح و روان می شود و انسان با خواندن آن احساس نشاط و آرامی می کند و 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 می شود . همچنان که فقدان ایمان و عدم پیروی از روش الهی ، سرانجام به اندوه و اضطراب و بدبختی منجر خواهد شد . انسان مومنی که از دوران کودکی قرآن را فراگرفته است و براساس 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 .

قرآن از لحاظ روان شناسی بسیار حائمی اهمیت بوده است و بسیاری از روان شناسان تاثیرات آن را اثبات کرده اند و دریافته اند که قرآن می تواند انسان را در حالت خشم و پرخاشگری آرام و خاشع گرداند و بعنوان یک روان درمان تلقی شود و حتی بسیاری از قوانین روان شناسی و روان درمانی در قرآن و آیات آن نهفته است و می توان استخراج کرد .

کلیه عبادات و فریضی همچون نماز ، زکات ، خمس ، روزه و حج که خداوند واجب کرده است و مومنان را مکلف به انجام و اداء اینها بطور منظم و مرتب کرده است ، اطاعت از خداوند و امتثال اوامر الهی را به مومن یاد می دهد و باعث می شود که او همواره با خضوعی کامل در تمام کارها به خداوند نظر داشته باشد . اینها همه خصلتهای پسندیده ای است که یک شخصیت بهنجار و رشد یافته و متکامل را از دیگران جدا می سازد . شکی نیست که انجام مخلصانه و منظم این عبادتها باعث می شود که مؤمن بتواند چنین خصوصیتی را تحصیل کند ، خصوصیتی که پایه های درست سلامت روانی او را تشکیل می دهد و او را از ابتلا به بیماری روانی حفظ می کند ، چنانکه توضیحات فوق روشنگر تاثیر عبادات بر شخصیت مسلمان است . مصداق بارز تمام این مباحث نماز است . وقوف

خاشعانه و خاضعانه انسان در نماز در برابر خداوند متعال به او نیرویی معنوی می بخشد که حسن صفای روحی و آرامش قلبی و امنیت روانی را در او برمی انگیزد ، چون انسان در نماز - البته در صورتیکه بطور صحیح و شایسته برگزار شود - با تمام اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می شود و از همه اشتغالات و مشکلات دنیا روی برمی گرداند ، و به هیچ چیز ، جز خدا و آیات قرآن که در نماز بر زبان می آورد ، فکر نمی کند . همین رویگردانی کامل از مشکلات و هموم زندگی و نیندیشیدن به آنها در اثنای نماز ، باعث ایجاد حالتی از آرام سازی کامل و آرامش روانی ناشی از نماز ، از نظر درمانی تاثیر بسزایی در کاهش شدت تشنجات عصبی ناشی از فشار زندگی روزانه و پایین آوردن حالت اضطرابی که برخی از مردم دچار آن هستند دارد .

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

آیه شریفه ۴۵ سوره مبارکه بقره در این باره می فرماید :

« و استعینوا بالصبر و الصلوه و انها لکبیر الا علی الخشعین »

« از صبر و نماز یاری جویید و با استقامت و کنترل هوسهای درونی و توجه به پروردگار نیرو بگیرید و این کار جز برای خاشعان گران است » .

قرآن سبب کنترل انفعال خشم می شود مثلاً وقتی انسانی خشمگین می شود فکرش از کار باز می ماند و قدرت صدور احکام و دستورهای صحیح را از دست می دهد ، تلاوت قرآن توسط انسان در این حالت او را به حالت ایده آل برمی گرداند و او را آرام و مطیع می گرداند پس قرآن کریم در تمام شرایط و موقعیت ها حافظ و پاسدار انسان خواهد بود .

و مهمترین نعمت از نعمتهایی است که خداوند به انسان عطا کرده است . بوسیله قرآن ما به بیشتر به دین مکرم اسلام گرایش پیدا می کنیم چون قدرت و حکمت خداوند در آن کاملاً روشن و هویدا می باشد .

قرآن علاوه بر فواید خود در حیطه روان شناسی و روان درمانی ، در حیطه های مختلف دیگر همچون : علمی ، پژوهشی و حتی سیاسی هم بی اثر نیست . پس در نهایت قرآن برای ما مسلمین بسیار بسیار مهم و حائز اهمیت بوده ، هست و خواهد بود امید است که بتوانیم آن را در زندگی خود بکار ببریم و به آن عمل کنیم . ان شاء الله .