

دین و آرامش روان انسان

دیدگاه قرآن و عترت

مؤلف:

ابوالفضل حسینی قیداری

نیکان کتاب

بهار ۹۴

سب شناسه	: حسینی قیداری، ابوالفضل. ۱۳۵۹
عنوان و نام پدیدآور	: دین و آرامش روان انسان: دیدگاه قرآن و عترت
مشخصات نشر	: زنجان: نیکان کتاب: ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	: ۲۷۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۶-۲۵۸-۸-۱۲۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیبای مختصر
یادداشت	: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
یادداشت	: کتابنامه.
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۸۵۸۲۷



دین و آرامش روان انسان: دیدگاه قرآن و عترت / ابوالفضل حسینی قیداری

امور فنی: نیکان کتاب

طراحی جلد: آتیه سگال (رجبی - کرمی)

چاپ و لیتوگرافی: ولیعصر

چاپ اول: بهار ۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۶-۲۵۸-۸

دفتر نشر:

زنجان، چهارراه سعدی، روبروی بانک پاسارگاد، کوچه باقری، ساختمان سپهر، واحد ۴

تلفکس: ۰۲۴-۳۳۳۳۵۵۴۱-۲ Email: Nikan_ketab@yahoo.com

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: بازگشت به فطرت

۳	مقدمه
۴	دیدگاه فیلسوفان و روان‌شناسان پیرامون وجود فطرت
۴	موافقان
۷	مخالفان
۸	واژه فطرت در قرآن کریم
۹	ویژگی‌های فطرت
۹	۱- فرا حیوانی بودن
۹	۲- غیراکتسابی بودن
۹	۳- همگانی بودن
۹	۴- قابل تجربه درونی
۹	۵- بدیهی بودن
۹	۶- نیک بودن
۹	فطرت راه انحصاری آرامش درونی
۱۱	پیامدهای خروج از فطرت
۱۱	۱- زنگار قلب

۱۱	۲- حجاب قلب
۱۱	۳- ترس شدید
۱۲	بهترین راه شکوفایی فطرت در نهاد آدمی و تثبیت آرامش روانی
۱۲	تحلیل فشار روانی به وسیله خود
۱۳	نتیجه‌گیری

فصل دوم: ایمان مذهبی

۱۷	مقدمه
۱۹	معناشناسی ایمان
۲۱	ایمان حقیقی از نگاه امام علی (ع)
۲۲	نتایج یکتاپرستی و ایمان به خدا
۲۲	۱- سکینه و آرامش
۲۶	۲- فواید و آثار جسمی
۲۶	۳- ارتقاء سطح خواسته‌های انسان
۲۷	۴- خوش‌بینی
۲۷	۵- امیدواری
۲۷	۶- اطمینان خاطر
۲۸	۷- احساس ارزشمندی
۲۸	۸- انضباط
۲۹	۹- ترسیدن از غیر خدا
۲۹	۱۰- فوائد مادی
۲۹	۱۱- داشتن تکیه‌گاه محکم
۳۰	۱۲- رحمت خدا
۳۰	۱۳- روشن‌بینی
۳۱	نتیجه‌گیری

فصل سوم: بخشش

۳۵	مقدمه
۳۹	بخشش از نظر روان‌شناسی
۴۱	احادیث گذشت و بخشش
۴۵	بخشش در قرآن کریم
۴۵	علت بخشش
۴۶	نتایج بخشش از دیدگاه قرآن
۴۷	۱- اهداف و نتایج عفو
۴۸	۲- آثار اجتماعی عفو
۴۸	۱-۲- جلوگیری از ناهنجاری
۴۸	۲-۲- عزت و سرافرازی
۴۹	۳-۲- بقای حکومت و دوام قدرت
۴۹	۴-۲- آرامش فرد و خانواده و جامعه
۴۹	بررسی شباهت‌ها در نتایج بخشش در روان‌شناسی و اسلام
۵۰	بررسی تفاوت‌ها در نتایج بخشش در روان‌شناسی و اسلام
۵۱	انواع بخشش
۵۲	نتیجه‌گیری

فصل چهارم: مرگ

۵۵	مقدمه
۵۷	اضطراب مرگ
۵۹	عوامل معنوی زمینه‌ساز اضطراب مرگ
۵۹	۱- اسراف در عمر
۵۹	۲- نداشتن توشه راه
۶۲	تفسیر مرگ

مرگ از دیدگاه صاحب‌نظران	۶۴
مرگ از دیدگاه خیام	۶۸
اختلاف آراء شاعران و نویسندگان درباره مرگ	۷۳
مرگ از دیدگاه قرآن	۷۹
راههای پیشگیری از اضطراب مرگ در تعالیم اسلام	۸۱
روشهای شناختی	۸۲
۱- ایمان و معنویت	۸۲
۲- باور و اعتماد به خدا	۸۳
۳- بینش ماهیت خدا	۸۳
روشهای رفتاری	۸۴
۱- توجه به غذای حلال	۸۴
۲- فعالیتهای عبادی منظم	۸۴
۳- انجام و حفظ کارهای نیک	۸۴
۴- حضور در نماز جمعه و جماعات دینی	۸۵
۵- کسب اطلاعات درباره مرگ	۸۵
۶- گریه	۸۵
۷- مراقبه و محاسبه	۸۵
روشهای عاطفی و معنوی	۸۶
۱- احساس رضایت از زندگی	۸۶
۲- حمایت معنوی اولیای الهی	۸۶
۳- انابه و بازگشت	۸۷
نتیجه‌گیری	۸۷

فصل پنجم: نماز

مقدمه	۹۵
-------	----

تاریخچه نماز در قرآن و حدیث.....	۹۶
علت بیماریهای روانی و اخلاقی از نظر قرآن.....	۱۰۱
جایگاه و ارزش نماز از زبان دانشمندان جهان.....	۱۰۳
تاثیر نماز بر شخصیت.....	۱۰۵
شرایط قبولی نماز.....	۱۰۶
۱- حضور قلب.....	۱۰۶
۲- تطهیر.....	۱۰۷
۳- فروتنی.....	۱۰۷
۴- داشتن عقل.....	۱۰۷
نماز و آرامش روان.....	۱۰۹
نقش نماز در افزایش سلامت روانی خانواده.....	۱۱۲
تاثیرات نماز بر تربیت فردی.....	۱۱۴
۱- دوری از احساس پوچی و خلا.....	۱۱۴
۲- دوری از گناه.....	۱۱۵
۳- انضباط و وقت‌شناسی.....	۱۱۶
۴- آرامش درونی.....	۱۱۶

فصل ششم: ارتباط

مقدمه.....	۱۲۱
ارتباط، مسیری برای رهایی.....	۱۲۲
آداب ارتباط اسلامی.....	۱۲۴
نابهنجارهای رفتاری در ارتباط از دیدگاه اسلام.....	۱۲۷
شرایط ارتباط اجتماعی از دیدگاه اسلام.....	۱۲۹
ملاک‌ها و معیارهای ارتباط.....	۱۳۱
منع شدگان از ارتباط از دیدگاه اسلام.....	۱۳۱

۱۳۹		آداب روابط اجتماعی از دیدگاه اسلام
۱۵۱		آثار روابط صمیمانه بر آرامش روان انسان
۱۶۶		رمز محبوبیت در میان مردم از دیدگاه اسلام
۱۷۱		نتیجه گیری

فصل هفتم: رزق و روزی

۱۷۵		مقدمه
۱۸۰		رزق و روزی
۱۸۲		کار و رزاقیت الاهی
۱۸۵		دیدگاه روایات
۱۸۵		مهارت شناختی
۱۸۵		۱- احتیاج و فقر، ذاتی بشر
۱۸۷		۲- ثروت
۱۸۹		۳- سهم دنیا اندک و رزق نیکو نزد خداوند
۱۹۲		۴- رزاقیت
۱۹۳		۵- امید
۱۹۶		۶- ترک مقایسه صعودی اموال
۱۹۷		۷- رابطه ترک مقایسه صعودی و تحمل فقر
۱۹۸		۸- مضرات مقایسه کردن
۲۰۰		۹- کارکرد روانی مقایسه نزولی
۲۰۱		پیامدهای مقایسه ی نزولی
۲۰۱		۱- قدردانی
۲۰۱		۲- افزونی نعمت
۲۰۲		۳- قناعت کردن
۲۰۳		۴- افزایش آستانه تحمل

۲۰۳		مهارت‌های رفتاری.....
۲۰۳		۱- کار و تلاش.....
۲۰۵		۲- انفاق.....
۲۰۶		۳- رابطه انفاق و تحمل فقر.....
۲۰۷		۴- مصرف بهینه.....
۲۰۸		مهارت هوش معنوی.....
۲۰۹		۱- تقوا.....
۲۱۱		۲- نماز.....
۲۱۳		۳- دعا.....
۲۱۵		۴- توکل.....
۲۱۶		۵- تسلیم.....
۲۱۸		۶- رابطه توکل و فقر مالی.....
۲۱۹		۷- صبر.....
۲۲۲		۸- سپاسگزاری.....
۲۲۳		۹- قناعت.....
۲۲۵		۱-۹- قناعت و آرامش روان.....
۲۲۸		۲-۹- حرص و طمع نقطه مقابل قناعت.....
۲۳۱		۳-۹- راهکارها و زمینه‌های قناعت ورزی.....
۲۳۲		۱-۳-۹- زمینه‌های شناختی.....
۲۳۶		۲-۳-۹- زمینه‌های رفتاری.....
۲۳۹		نتیجه‌گیری.....
۲۴۳		منابع و مأخذ.....

پیشگفتار

بدن ما از روح و جسم ساخته شده است که همواره با یکدیگر در ارتباط هستند و سلامت یا بیماری هر یک بر دیگری اثر می‌گذارد. سلامت معنوی بعد روانی سلامت است. امام محمد غزالی در کتاب احیا می‌نویسد: هر عضوی از بدن ما وظیفه‌ای دارد که وقتی آن را به خوبی انجام ندهد، بیمار شده است. وظیفه روح یا قلب معنوی هم، شناخت خالق و ارتباط با اوست.

ویلیام جیمز می‌گوید: اگر جمله‌ای بتواند رسالت جهانی مذاهب را برساند، بهتر از این نخواهد بود: چیزی در جهان بی‌هوده و گزاف نیست؛ اگر چه ظاهراً جهان برخلاف این امر حکم کند. و یا، یونگ می‌گوید: در میان بیماری‌هایی که در نیمه دوم حیات با آنها مواجه شدم، یکی نبود که مشکلی در عدم نگرش دینی به حیات نباشد. با اطمینان می‌توان گفت همه آنان به دلیل از دست دادن آنچه ادیان زنده هر عصر به پیروان خود عرضه می‌دارند، احساس بیماری می‌کردند و هیچ کدام قبل از باز یافتن بینش دینی، شفای واقعی نیافتند (یونگ روان‌شناسی و دین). و همچنین برگسون می‌گوید: در رویارویی با خطرات زندگی جدید ما به تکیه گاه روح نیازمندیم (لنگه‌اوزن: دین و چشم‌اندازهای نو، ص ۱۶۲).

بسیاری از تحقیقات نشان می‌دهند که چیزهایی مثل باورهای مثبت، احساس آسایش و قدرتی که از پایبندی به مذهب به دست می‌آید، تمرکز حواس و دعا کردن می‌تواند بر احساس سلامت انسان و بهبود سریع‌تر بیماری‌ها تأثیر مثبت داشته باشند. معنویت باعث می‌شود که انسان احساس بهتری داشته باشد و در نتیجه قدرت بیشتری برای مقابله با بیماری‌ها به دست خواهد آورد. این امر حتی اگر بیماری را شفا ندهد سبب بهتر شدن حال بیمار می‌شود یا کمک می‌کند بیمار بهتر با بیماریش کنار بیاید.

روان‌شناسان، به خصوص روان‌شناسان سلامت، نقش دین و مذهب را در زمینه‌های مختلف مورد بررسی قرار داده‌اند، به گونه‌ای که امروزه روان‌شناسان ارتباط میان بهداشت و سلامت جسمانی و روانی انسان با اعتقادات و باورها و رفتارهای دینی و اخلاقی را غیر قابل انکار می‌دانند.

مطالعات نشان داده‌اند که گرایش‌های معنوی قوی و نگرش مثبت موجب ارتقای سلامت می‌شود و بیماران که گرایش‌های معنوی قوی دارند به بهبود خود از بسیاری بیماری‌های مزمن مانند فشار خون بالا، بیماری قلبی و بهبودی پس از جراحی کمک می‌کنند.

معنویت بر عملکرد سیستم ایمنی نیز تأثیرگذار است. معنویت، ایمان، حضور در مکان‌های مذهبی عملکرد سیستم ایمنی را به طریقی که قابل سنجش باشد مانند افزایش گلبول‌های سفید خون، بهبود می‌بخشد. در مورد سلامت، زمانی که بدن احساس امنیت می‌کند و در آرامش قرار دارد، سیستم عصبی قادر است آرامش خود را حفظ نموده و طبیعی باشد، بنابراین سیستم ایمنی قادر است بهتر عمل کند. در واقع در این حالت همه اعضای بدن در مقابله با بیماری‌ها موفق‌ترند. (منبع: مؤسسه تحقیقات و نشر معارف اهل البیت علیهم السلام)

در نظر ما بعد سلامت معنوی بسیار فراتر از این است و همه ابعاد دیگر سلامت را در بر گرفته و تحت تأثیر قرار می‌دهد، بعد پیشگیری ناشی از سلامت معنوی بسیار مهم است و معتقد هستیم کسانی که سلامت معنوی دارند به خوبی می‌توانند در پیشگیری بیماری‌های جسمی، روانی و اجتماعی موفق باشند. در بحث سبک زندگی ابعاد معنوی نقش به سزایی دارد. افرادی که دارای ارتباط مطلوب با خدا، خود و دیگران هستند از سلامت معنوی بیشتری برخوردارند و نه تنها دارای سلامت روحی، روانی و جسمی هستند بلکه بهتر از دیگران بیماری و سالمندی را تحمل می‌کنند. تأثیر ایمان و عمل صالح در سلامت روان و به دنبال آن سلامت جسم در آموزه‌های دینی فراوان به چشم می‌خورد. اگر روان انسان شناخته نشود نه تنها انسان به کمال نمی‌رسد؛ بلکه به خاطر عدم شناخت آفت‌ها و آسیب‌ها بسا در ورطه هلاکت می‌افتد. برای شناخت نفس و روان و اینکه به کجا، چه منبع و چه کسی باید مراجعه کرد؟ قرآن کریم، در این رابطه می‌فرماید: پروردگارتان به آنچه در جانتان است آگاه‌تر است. مقابله با فشارهای روانی بازگشت به فطرت

است که اساس آرامش روانی می‌باشد. یعنی؛ انحرافات روانی ریشه در انحراف از فطرت دارد؛ از این رو از نظر اسلام بازگشت به فطرت، در بهداشت روانی مورد توجه قرار گرفته است.

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَنْزَلَ عَلَىٰ عَبْدِهِ الْكِتَابَ وَلَمْ يَجْعَلْ لَهُ عِوَجًا»^۱ در تفسیر نور ذیل همین آیه می‌خوانیم: بندگی خدا، زمینه‌ساز دریافت کمالات معنوی است. «انزل علی عبده». آرامش، شاد زیستی و سلامت روانی انسان از نتایج رسیدن به کمالات معنوی است که با توجه به آموزه‌های دینی در سایه عبادت و ارتباط با خداوند تأمین می‌شود. بسیاری از افرادی که دچار پوچ‌گرایی می‌شوند به دلیل آن است که تفسیر و تبیین رضایت بخشی از حیات و هدف زندگی خود نداشته‌اند و به همین دلیل شناخت هدف زندگی به منظور کسب آرامش و سلامت روان کاملاً ضروری است. برخی تحقیقات نشان می‌دهد فاکتورهایی مانند امید، باورهای مثبت، آسایش و توانمندی که از اعتقادات مذهبی، ارتباط با خدا و دعا بدست می‌آیند اثر شفا بخش دارند و باعث بهبود می‌شوند. امید که از معرفت و شناخت نسبت به مبدأ و معاد حاصل می‌شود، اساس همه تلاش‌های مفید و پر ثمر انسانی و نیز منشأ اصلاح امور در جامعه و رسیدن شخص به سعادت ابدی است. همان گونه که ناامیدی و قطع امید نسبت به خدا و روز قیامت منشأ فسادها و تبه‌کاری‌ها و منتهی شدن کار انسان به شقاوت ابدی است (محمدتقی مصباح، اخلاق در قرآن، تحقیق و نگارش محمد حسین اسکندری، قم، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۷۶، ج ۱، ص ۴۰۰)

هدف از بهداشت روانی ایجاد آرامش و سکونت در فرد است. آرامش و شادی ناشی از احساسی است که نسبت به زندگی داریم که این احساسات هم بر گرفته از تفکر ماست. آرامش زایده تفکر و ایده‌هایی است که نگاه خاصی به اطراف خود دارد به طوری که تمام اضطراب‌ها و پریشانی‌ها را از فرد دور می‌کند در نهایت سلامت معنوی از آن کسانی است که ارتباط آنها با خداوند، خود، دیگر افراد جامعه و با محیط کامل، مناسب و مطلوب است. وقتی که انسان معنویت را به عنوان مسئله اصلی خود در زندگی قرار دهد، هم خالق خود را مورد توجه قرار می‌دهد و هم به خودباوری دست می‌یابد و هم افکار، بینش و اعمال او تحت الشعاع معنویت قرار گرفته و درون او

پاک می‌شود. چنین فردی از سلامت روانی برخوردار می‌شود و می‌تواند با افراد دیگر بهتر رفتار کند و جامعه را سالم‌تر نگاه دارد. در دین حنیف اسلام تنها راه کسب آرامش انسان ذکر و تقرب به خداوند متعال می‌باشد. آرا و اقوال فراوانی در باب آرامش روان از قرآن مجید و اولیا دین و معصومان (ع) بر جای مانده که بهره‌گیری شایسته از آنها می‌تواند ضامن رشد و سعادت و رستگاری انسان باشد. آرامش روانی ضرورتی اجتناب‌ناپذیر و حیاتی برای بشریت است که تبلور شخصیت فردی و اجتماعی وی را برای تن دادن به زندگی سالم و دور از اضطراب و فشارهای روانی در پی دارد. امروزه فشار روانی بیماری قرن لقب گرفته و روی آورد به دین اسلام و راههای غلبه بر آن بهترین نسخه شفابخش به شمار می‌آید. در قرآن کریم آیات بسیاری وجود دارد که فطرت وجودی انسان و حالات گوناگون روان او را متذکر لطمه جبران‌ناپذیری به جوامع وارد سازند، ارتقای سطح بهداشت روانی و درمان مشکلات روانی مردم از اموری است که باید جدی گرفته شود. از جمله روشها و راههای مقابله با فشار روانی ایجاد تحول روحی و تکیه گاه معنوی ایمان یا اخلاق مذهبی است؛ زیرا انسان به واسطه احساس ایمان به خدا و بازگشت به خویش، قدرتی فوق تصور مییابد.

در کشورهای شرقی، آموزش و پژوهش در زمینه روان‌شناسی، بدون توجه به نظام‌های دانش بومی یا چارچوب اجتماعی و فرهنگی موجود، تحت سیطره نظریه‌ها و مدل‌های نشئت گرفته از کشورهای توسعه یافته غربی است. قرآن کریم منبع عظیمی از تحلیل‌های مرتبط با فرایندهای روانی دخیل در ارتباط میان جسم، ذهن و روح؛ روش‌شناسی چگونگی مطالعه ادراک، عواطف، انگیزش، تعلیم فضیلت‌های اخلاقی، شناخت ارزش‌ها، شکل‌گیری گرایش‌ها و شخصیت فرد، واکاوی خویش‌آزمی، تأثیر انجام اعمال مذهبی، آرامش بخشی^۱، راهنمایی و مشاوره، سلامت معنوی و... را در اختیار بشر قرار می‌دهد، از این رو طیف وسیعی از موضوعات مرتبط با زندگی او را در برمی‌گیرد.^۲ قرآن کریم تحلیل نظام‌مندی از واقعیت ارائه می‌دهد که از سطح فردی تا

1. Meditation

2. Husain, Akbar, Islamic Psychology: Emergence of a New Field. Published by Global Vision Publishing House: New Delhi.

اجتماعی و روحی انسان را در برمی گیرد.^۱ روش های شناخت خود و دیگران، اهداف زندگی، سبک زندگی سالم، فرایندهای اجتماعی، شیوه های فرزندپروری، مدیریت محیط زندگی و انواع پاداش و تنبیه، از جمله مهم ترین مقوله هایی می باشد که در قرآن کریم بدان پرداخته شده است.^۲ متفکران مسلمان توانسته اند براساس تعالیم و اصول قرآنی، مفاهیم روانی- معنوی متعددی را در زمینه رفتار انسان تعریف کنند و رویکرد آنان در این زمینه از نوع دینی بوده است. دین اسلام تداعی گر شکل گیری متافیزیک دینی است که در قالب آن، شخصیت آدمی از طریق دین توانمند می شود.^۳ همچنین متفکران مسلمان توانسته اند روش های درمانی تدوین کنند که در اصل بر اساس باورها و عملکردهای دینی پایه ریزی شده اند. روان درمانی و مشاوره اسلامی نیز باید در چارچوب عملی مبتنی بر اصول هدایتی و سنت مسلمانان شکل گیرد.

هدف کلی این کتاب ارایه چندین راهکار اسلامی از دیدگاه قرآن کریم و معصومان(ع) و اندیشمندان اسلام برای رسیدن به آرامش روان و زندگی هدف دار و بدون استرس و اضطراب تدوین گردید تا مورد استفاده دانش پژوهان و معلمان و مشاوران قرار گیرد و همچنین با تحقیقات بیشتر این نظام تربیتی شناسایی و به جهانیان ارایه گردد، زیرا این مکتب تربیتی، شناخت به مراتب روشن تری از عالم و آدم و چگونگی هدایت و تربیت انسان در راه درست و آینده ای درخشان، در اختیار انسان قرار می دهد و به خاطر همخوانی این شناخت ها با نیازهای روان شناختی، انسان با فراغ خاطر به آن تمایل پیدا و عمل می کند و نهایتاً جامعه و نهادهای اجتماعی سالمی را محقق می سازد. نهادهای تربیتی چون آموزش و پرورش و سازمان نظام روان شناسی و مشاوره می بایست با الهام از دیدگاه اسلام در مورد روان انسان برنامه ی آموزشی- درسی خود را منطبق بر این نظام فلسفی - تربیتی سیاست گذاری نمایند. در پایان بر خود لازم می دانم برای همه کسانی که به نحوی در انجام این پژوهش این جانب را یاری کرده اند، توفیقات هرچه بیشتر آن ها را در دنیا و آخرت از خداوند متعال خواستارم.

1. A. A. Vahab. An Introduction of Islamic Psychology. Institute of Objective Studies: New Delhi. Second print.

2. Ansari. Zafar. Afaq. Qur'anic Concept of Human Psyche. International Institute of Islamic Culture: Lahore.

3. M. G. Husain. Psychology and Society in Islamic Perspective. Institute of Objective Studies: New Delhi