



سلامت روان  
از دیدگاه قرآن

ویدا صیفوری

کارشناس ارشد دانشگاه رازی کرمانشاه

میترا اسماعیلی

کارشناس ارشد دانشگاه رازی کرمانشاه

### چکیده

تمسک به قرآن و دین باوری به زندگی انسان‌ها معنا می‌دهد و این موجب آرامش بخشی بسیاری از حوادث و رویدادها در جهان هستی است، که از این طریق به انسان آرامش روانی دست می‌دهد. قرآن روش‌های چندی در روان‌درمانی پیش گرفته است که مهم‌ترین آنها ایجاد تعدیل یا تغییر در شخصیت و رفتار است. هدف اساسی روان‌درمانی را تغییر نوع تفکرات بیماران روانی درباره خود، هستی، مردم و زندگی، مشکلات و اهداف زندگی دانسته‌اند. در قرآن توصیف شخصیت انسان و خصوصیات عمومی آن که باعث تمایز انسان از دیگر آفریده‌ها می‌شود، آمده است. همچنین قرآن می‌کوشد تا میان انگیزه‌های متنوع و متعدد تعادل ایجاد کرده و انسان را از اضطراب و درگیری‌های روانی رهایی دهد. قرآن همه انگیزه‌ها را می‌پذیرد و آن را به عنوان غرایز یا فطرت مورد توجه قرار می‌دهد. از

این رو خداوند بیان درمان و نسخه شفابخش خویش ذکر خدا را درمان نهایی هرگونه اضطرابی می‌داند سپس با بیان آموزه‌ها و دستورهایی می‌کوشد تا انسان با به‌کارگیری آنها توازن و تعادل شخصیتی را در خود ایجاد نماید. که در این مقاله به برخی از آنها شیوه‌های درمانی قرآن می‌پردازیم.

**کلیدواژه‌ها:** قرآن، انسان، روان‌درمانی، آرامش، بیماری‌های روانی.

#### مقدمه

**قل هو للذین آمنوا هدی و شفاء؛ (فصلت، ۴۱/۴۴)** بگو این قرآن برای مؤمنان مایه هدایت و شفاء است.

حضرت علی (ع) می‌فرماید:

فاستشفوه من ادوائکم و استعینوا به علی لاوائکم فان فیه شفاء من اکبرالداء؛ از این کتاب بزرگ آسمانی برای بیماری‌های خود شفا بخواهید و برای حل مشکلاتتان از آن یاری بطلبید، چرا که در این کتاب درمان بزرگترین دردهاست.<sup>۱</sup>

امروزه، نگرش خاصی به ماهیت انگیزه‌های اساسی محرک رفتار و ماهیت تهدیدهای اضطراب‌آمیز و اسباب ایجاد عوارض بیماری‌های روانی و عقلانی می‌شود تا با شناخت آن از بروز آنها پیشگیری شود. موضوع پیشگیری از رفتارهای انحرافی و بحرانهای روحی و روانی به عنوان یکی از مسایل مهمی است که روان‌شناسان و جامعه‌شناسان درگیر آن هستند. به تازگی گرایش جدیدی در میان روان‌شناسان و روان‌درمانگران پدید آمده است تا به تاثیر عوامل فرهنگی و اجتماعی در شخصیت و نیازهای انسان بیشتر توجه شود. این گرایش طرفدار توجه بیشتر به دین برای سلامت روان و درمان بیماری‌های روانی است. آنان بر این باورند که در ایمان به خدا نیروی خارق‌العاده‌ای وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان دیندار می‌بخشد و در تحمل سختی‌های زندگی او را کمک می‌کند و از نگرانی، اضطراب و در نتیجه پیامدهای زیانباری چون افسردگی و خودکشی باز می‌دارد. در قرآن کریم آیات بسیاری وجود دارد که فطرت وجودی انسان و حالات گوناگون روان او را متذکر شده علل و عوامل انحراف و بیماری‌ها و همچنین راه‌های تهذیب و تربیت و درمان روان انسان را نشان داده است.

آیاتی که در خصوص روان انسان در قرآن کریم وجود دارند نشانه‌هایی هستند که انسان برای شناختن خود و خصلت‌های گوناگونش می‌تواند از آن‌ها راهنمایی بجوید و برای دست‌یابی به روشی درست به منظور تهذیب و تربیت نفس خویش، توسط آیات مزبور ارشاد شود. ما به طور کامل می‌توانیم به کمک حقایقی که در قرآن درباره انسان و صفات و حالات روانی او آمده است، به ترسیم چهره‌ای درست از شخصیت انسانی راهنمایی شویم و نیز انگیزه‌های اصلی محرک رفتار انسان و عواملی را که در هماهنگ کردن شخصیت و تکامل و ایجاد بهداشت روانی او تاثیر به‌سزایی دارند، بشناسیم تا «روان شناسی قرآن» به صورت هماهنگ و منسجم در اختیار ما قرار گیرد. قرآن؛ بهترین راهنما برای تدوین جامع‌ترین دستورالعمل بهداشت روانی فردی محسوب می‌شود. خداوند در قالب آیات متعددی به سلامت فردی و اجتماعی و در عین حال بهداشت جسمی و روحی بشر اشاره کرده است که توجه به آنها می‌تواند بهترین راه درمان و جامع‌ترین دستورالعمل بهداشتی در مقابله با آسیب‌های این چنینی باشد. چنان‌که خداوند می‌فرماید: و نزل من القرآن ما هو شفاء و رحمة للمؤمنین و لا یزید الظالمین إلا خسارا (اسراء، ۱۷/۸۲)؛ قرآن را نازل می‌کنیم که شفاء و رحمت برای مومنان است و ستمگران را جز خسران (وزیان) نمی‌افزاید. با گذر زمان و پیشرفت‌های مختلف علمی که به روی کارآمدن تکنولوژی و راحتی زندگی بشری انجامیده است، سلامت روحانی و به دنبال آن جسمانی افراد تحت الشعاع ابعاد مختلف این تکنولوژی قرار گرفته و آسیب‌های زیادی در جوامع امروزی به همراه داشته است. آنچه در این میان بیشتر نمود یافته، بیماری‌های روحی و روانی است که در قالب اصطلاحاتی همچون عوارض سایکوتیک و آسیب‌هایی همچون افسردگی، اضطراب، هیجان‌های کاذب، وسواس‌های فکری و درگیری‌های ذهنی بروز کرده و گریبانگیر جمع زیادی از جوامع است. این در حالی است که بسیاری از دستاوردهای امروزی بشر در عرصه‌های مختلف تحقیقاتی در ابعاد علمی و پزشکی تنها بخش کوچکی از اشارت‌های قرآنی است که خداوند متعال برای بشر نازل فرموده است و به دلیل کم‌توجهی به این مضامین عمیق از دید انسان پنهان مانده و امروزه پس از تحقیقات بسیار و صرف هزینه‌های هنگفت در پیشرفته‌ترین و مدرن‌ترین آزمایشگاه‌ها به بخش کوچکی از آن نائل می‌آیند.

## قرآن و بهداشت روان انسان

قد جاتکم موعظة من ربکم و شفاء لما فی الصدور (یونس، ۱۰/۵۷)؛ به تحقیق از سوی پروردگارتان اندرز و شفا دهنده دلها نازل شد.

اگر چه از نزول این کتاب هدایت و انسان ساز و داروی آرام بخش آسمانی، بیش از هزار و چهارصد سال می گذرد اما آدمی همچنان به ابعاد گسترده و اعجاز تاثیرگذاری آن در مسائل مختلف پی نبرده و هر از گاهی به کشفیاتی در یکی از عرصه های علمی و... به وسیله قرآن دست می یابد. شاید بتوان گفت پی بردن به خاصیت آرام بخشی و درمان گری در زمینه های گوناگون، یکی از مهمترین کشف های کسانی است که شاید حتی به این کتاب آسمانی باور دینی نداشته باشند. تاثیر شگرف این نعمت الهی در درمان دردها تا جایی است که برخی از کشورها و مجامع دنیا برای درمان بیماری های روحی و جسمی بیماران به دعا و قرآن روی آورده اند. تأثیر مذهب در درمان بیماری های روحی امروزه ثابت شده است که دین و باورهای مذهبی به زندگی انسان ها معنا می دهد و این موجب آرامش بخشی بسیاری از حوادث و رویدادها در جهان هستی است، که از این طریق به انسان آرامش روانی دست می دهد. زندگی بدون اعتقاد به مذهب و باورهای قلبی و ایمانی در بُعد مادی خلاصه شده و در هر فراز و نشیبی به شدت تحت تأثیر قرار می گیرد و بر روح و روان انسان فشار و درد سنگینی وارد می کند که در برخی موارد به خودکشی منجر می شود. انسان عصر ماشین و صنعت بیش از انسان قرون گذشته به مذهب نیازمند است، زیرا صنعت و تکنولوژی اگر چه در رفع نیاز مادی او مؤثر باشد، اما چه چیز باید جنبه های روحی و روانی او را تأمین کند و او را به فردای مطمئن و آینده ای ابدی امیدوار کند؟ اعتقادات مذهبی در پیش گیری اختلالات روحی و روانی نقش بسیار مهمی دارد. بنیامین راش، روان شناس مشهور می نویسد:

مذهب آن قدر برای پرورش سلامت روح اهمیت دارد که هوا برای تنفس مذهب به انسان کمک می کند تا معنای حوادث زندگی، مخصوصاً حوادث دردناک و اضطراب انگیز را بفهمد. دین به مؤمنان و معتقدان خود می آموزد که چگونه با مجموعه عظیم جهان که پیش از فرد شکل گرفته و قوانین خود را بر او تحمیل می کند، سازگاری یابد. این سازگاری دلگرمی و خرسندی مطبوعی را در دوران و

روحیه فرد ایجاد می کند. ۲

بسیاری از دستاوردهای امروزی بشر در عرصه های مختلف تحقیقاتی در ابعاد علمی و پزشکی تنها بخش کوچکی از اشارت های قرآنی است که خداوند متعال برای بشر نازل فرموده است و به دلیل کم توجهی به این مضامین عمیق از دید انسان پنهان مانده و امروزه پس از تحقیقات بسیار و صرف هزینه های هنگفت در پیشرفته ترین و مدرن ترین آزمایشگاه ها به بخش کوچکی از آن نائل می آیند. تحصیل این دستاوردها و بررسی تطابق آن با مضامین آیات الهی برخی از کارشناسان و متخصصان را بر آن داشت تا به ارتباط و انطباق دستاوردهای بشری با این آیات پردازند که در اغلب موارد این بررسی به اعتراف آنها نسبت به ارتباط مستقیم سلامت روحی و روانی بشر با بازگشت به مذهب منجر شده است. انسان همواره با دو گونه بیماری مواجه است: یکی بیماری جسمی و دیگری بیماری روحی و اخلاقی. در این میان خطر بیماری های روحی و اخلاقی بیش از جسمی است؛ چرا که:

۱. بیماری های روحی دائمی است؛ بیماری دست و پا یا چشم و گوش معمولاً پس از گذشت مدتی بهبود می یابد ولی مرض حسادت، بخل، لجبازی، عقده و کینه دیگران در دل داشتن، یک عمر همراه آدمی است.

۲. این گونه بیماری ها مخفی اند؛ از این رو شناخت و تشخیص آن به مراتب بسی سخت تر از بیماری جسمی است؛ چرا که امراض جسمی با انجام معاینه، آزمایش و بروز درد و علائم دیگر در جسم، قابل تشخیص است.

۳. اینها خود بیماری های مادر و سرچشمه آلودگی های دیگرند؛ مثلاً کسی که کینه ای است همین کینه خود یک مرض است و این کینه او را وامی دارد تا دست به انواع خلاف بزند؛ چون کینه کسی را دارد به او فحش می دهد، غیبت او را می کند، آبرویش را می ریزد، رسوایش می کند، علیه او توطئه می کند، مالش را می دزدد و....

۴. این گونه بیماران انگیزه ای برای درمان خود ندارند اما همین افراد وقتی به مرض جسمی مبتلا می شوند به سرعت خود را به پزشک می رسانند. بر این اساس است که روزانه میلیون ها نفر در این کره خاکی برای درمان بیماری خود به پزشک مراجعه می کنند اما در این میان تعداد انگشت شماری را می توان یافت که برای درمان کینه یا بخل خود به طبیب

مراجعه کرده باشند!

۵. درمانش سخت است؛ سردرد را می‌توان با یک قرص و آمپول تسکین داد اما حسادت را نمی‌توان به راحتی درمان نمود.

۶. دارویش نایاب است.

با این وجود این دو بیماری شباهت بسیاری نسبت به یکدیگر دارند: هر دو کشنده‌اند، هر دو نیازمند طبیب، درمان و پرهیزند و هر دو گاهی سبب سرایت به دیگران می‌شود. بخل، جهل، کبر و غرور، حسد، نفاق، ترس، عشق به دنیا، وابستگی به مادیات و فرو رفتن در شهوات، از جمله بیماری‌های روحی و اخلاقی‌اند. امیرمؤمنان(ع) درباره شفابخشی قرآن می‌فرماید:

از قرآن برای بیماری‌های خودشفا طلبید و به آن برای حل مشکلات خویش استعانت جوید؛ چه اینکه در قرآن شفای بزرگترین دردهاست که آن درد کفر، نفاق، گمراهی و ضلالت است.

## قرآن درمانی

قرآن درمانی عبارتست از کاربرد قرآن در تامین، حفظ و بهبود سلامت جسمانی و روانی؛ در واقع قرآن درمانی کاربرد منظم قرآن است به طوری که «قرآن درمانگر» مستقیماً در یک محیط درمانی با استفاده از قرآن-صوت، مفاهیم آن و...، تغییرات، مدنظر را در عواطف و رفتار و... «درمانجو» ایجاد می‌کند. بطور خلاصه در قرآن درمانی با استفاده از قرآن به افرادی که دارای مشکلات گوناگون هستند به منظور دستیابی به بهداشت روانی و جسمی، کمک می‌شود. قرآن درمانی در درمان افرادی که ناتوانی‌های مختلفی از جمله عقب ماندگی ذهنی، تاخیر یافتگی رشدی، معلولیت جسمی، بیماری روانی، ناآرامی‌های روحی و... دارند به طور معجزه آسایی موثر است. «قرآن درمانگر»، اهداف و مقاصد را براساس نیازهای خاص «درمانجو» دنبال می‌کند. شیوه‌های مختلفی برای پیشبرد این اهداف وجود دارد. برای مثال، خواندن قرآن با شیوه قرائت مجلسی می‌تواند به افراد مبتلا به بیماری آلزایمر کمک کند تا حافظه درازمدتشان را به کار اندازند؛ همچنین همخوانی قرآن با همسالان یا درمانگر می‌تواند مهارت‌های میان فردی را افزایش دهد و کارکردهای اجتماعی



را بهبود بخشد. از همه مهمتر اینکه افراد احساساتشان را در روشی مطمئن و آرامش بخش بوسیله قرائت، گوش کردن، درک مفاهیم و... قرآن بیان می کند و از تاثیرات شگرف آن بهره مند می شوند. البته قرآن درمانی فقط در خدمت افرادی که دارای انواع مختلف ناتوانی ها هستند به کار برده نمی شود، بلکه در شرایط مختلف پزشکی نیز سودمند است؛ از جمله کاهش فشار روانی یا درد، زایمان، توانبخشی بیماران سکته ای و مبتلایان به بیماری پایانه (بیماری هایی که علاج ناپذیرند و مرگبار هستند مانند ایدز و...) البته مسئله عمده ای که در اینجا برای درمانگر مطرح است کاهش درد و تحمل آن در شیوه درمان و یا کمک به بیمار برای دستیابی به کارکردهای بهینه است. قرآن درمانی در حال رشد فزاینده ای در کشورهای مختلف جهان و بویژه در سالهای اخیر است و همواره بر این امر تاکید گردیده است که اساساً قرآن در درمان اشخاص مبتلا به وضعیت های مختلف پزشکی کارایی بسیاری دارد. قرآن به عنوان یک درمانگر و درمان خود را معرفی می کند: و خدا را نیز به عنوان درمان و دارو بیان می دارد. (یونس: ۵۷) که بسیاری از بیماری های روحی و روانی را درمان کرده و شفا می بخشد. با یاد خدا دلها آرامش می یابد. (رعد: ۲۸) افزون بر این قرآن می کوشد تا با پیشگیری و بیان روشهای مطلوب تعادل شخصیت را در انسان پدید آورد تا دچار پیامدهای زیانبار عدم تعادل شخصیتی نشود.

### شخصیت و تضادهای درونی

برای شناخت درست محرک های رفتاری و تهدیدهای اضطراب انگیز باید ماهیت انسان و شخصیت او را به دست آورد تا اسباب و عوامل ایجاد بیماریهای روانی و عقلانی دانسته و پیشگیری و یا درمان شود.

معمولاً مردم به شخصیت از جهت تاثیری که فرد در دیگران ایجاد می کند و یا مهم ترین تاثیراتی که در دیگران به جا می گذارد، می نگرند؛ از این رو، شخص را پرخاشگر یا مهربان، تندخو یا گرم می دانند. اما روان شناسان به هنگام بررسی «شخصیت»، به آن، به عنوان مرکز ساختمانها و عملیات روانی ثابت می نگرند که سازمان دهنده مهارت های فرد و موجب کنشها و واکنش های او در محیط زندگی است که مایه تمایزش از دیگران است. به سخنی دیگر، شخصیت نوعی سازماندهی مکانیکی دستگاهها و سیستم های بدنی و

روانی فرد است که سرشت و فطرت ویژه او را در سازگاری با محیط، مشخص می‌سازد. در قرآن توصیف شخصیت انسان و خصوصیات عمومی آن که باعث تمایز انسان از دیگر آفریده‌ها می‌شود، آمده است، چنان‌که برخی از نمونه‌های عمومی شخصیت انسان همراه با ویژگی‌های اساسی آن نیز وصف شده است. این نمونه‌های عینی چنان عمومی و رایج هستند که امروزه در جامعه ما و به طور کلی همه جوامع بشری دیده می‌شوند. در قرآن هم چنین شخصیت بهنجار و نابهنجار و نیز عوامل سازنده بهنجاری و نابهنجاری شخصیت توصیف شده است. برای درک دقیق و درست شخصیت انسان، لازم است عوامل مختلف مشخص‌کننده شخصیت به دقت مورد مطالعه قرار گیرد. در شناخت عوامل شخصیت ساز باید به عوامل محیطی، وراثتی، اجتماعی و فرهنگی توجه کرد. عوامل مشخص‌کننده شخصیت را می‌توان به دو گروه اصلی، عوامل وراثتی (درونی) و عوامل محیطی و بیرونی (فرهنگی، اجتماعی) تقسیم کرد. در بررسی عوامل درونی نباید تنها به عوامل جسمی و بیولوژیک توجه نمود و از جنبه روانی انسان غافل ماند. شاید علت فراموشی این عامل، روش پژوهشی است که روان‌شناسان در پیش می‌گیرند و تنها به روش مشاهده و کاوشهای آزمایشگاهی بسنده می‌کنند. شاید عذر ایشان تا اندازه‌ای پذیرفته باشد زیرا روشهای پژوهش‌های علمی - تجربی نمی‌تواند به روان انسان دست یابد؛ اما ناتوانی آنان در رسیدن به این جنبه نباید باعث شود که برای درک درست از شخصیت انسان و علل رفتارهای او، این بعد از شخصیت انسان به فراموشی سپرده شود؛ زیرا فراموشی این بعد از شخصیت انسان موجب عدم دستیابی به روش درست روان‌درمانی می‌شود.

بدون شناخت ماهیت و حقیقت عوامل تعیین‌کننده شخصیت اعم از مادی و معنوی، درونی و بیرونی، درک روشن و کامل شخصیت انسان امکان‌پذیر نیست. اصولاً اکتفا کردن به بررسی عوامل جسمی و بیولوژیک و نادیده گرفتن جنبه روانی انسان تصویری مبهم و غیردقیق از شخصیت به دست می‌دهد. قرآن انسان را ترکیبی از ماده و روح می‌داند. خداوند از روح خویش پس از طی مراحل از تبدیل شدن گل (ماده) در انسان می‌دمد. (ص: ۷۲-۷۱، حجر: ۲۹-۲۸) به همین دلیل ساختار وجودی انسان با سایر آفریدگان تفاوت دارد؛ زیرا انسان در بیشتر خصوصیات جسمانی و انگیزه‌ها و انفعالات حفظ ذات و بقای



نوع و نیز قدرت درک و یادگیری، با حیوان شریک است و تنها خصوصیات روحی او را از جانوران جدا می‌سازد. خصوصیتی که موجب گرایش و توجه انسان به شناخت و عبادت خداوند متعال و تشویق او به کسب فضایل و اخلاقیات والایی است که او را به سطوح بالای کمال انسانی می‌رساند.

باید دانست که روح و ماده در انسان، دو چیز جدا و مستقل از هم نیستند بلکه در یک کل متکامل و هماهنگ به هم آمیخته‌اند و هویت و شخصیت انسان از این آمیزش متکامل و هماهنگ تشکیل می‌یابد.

انسان از نظر شخصیت دارای دو نوع خصوصیات مادی و معنوی است که گاهی میان آنها تعارض پیش می‌آید و نیازهای جسمانی و یا اشتیاقات او را به سوی خود جلب می‌کند به گونه‌ای که انسان خود نیز این نزاع درونی را میان دو جنبه شخصیتی خود احساس می‌کند. قرآن به حالت نزاع میان جنبه‌های جسمانی و روانی انسان در سوره‌های شمس و نازعات آیات ۷ و ۳۷ اشاره دارد.

بنابراین ساختمان وجود انسان به طور فطری، هم استعداد انجام کارهای زشت، پیروی از هوای نفس و شهوات جسمانی و لذتها و تمایلات دنیوی را دارد و هم آمادگی ارتقا به اوج فضیلت، تقوا و اخلاقیات عالی انسانی را. به همین دلیل طبیعی است که فطرت انسان بالقوه متضمن تضاد میان خیر و شر، فضیلت و رذیلت است. همین تضادها و افراط و تفریط‌ها موجب می‌شود که شخصیت از تعادل خارج و دچار بیماری‌های جسمی و روحی شود. قرآن برای آن که شخصیت از تعادل برخوردار باشد دستورها و آموزه‌هایی را بیان داشته است. مناسب‌ترین راه حل مشکل تضاد میان جنبه‌های جسمانی و روانی انسان در واقع ایجاد هماهنگی میان آن دو است. به این معنا که انسان در حدود شریعت نیازهای جسمانی خود را ارضا کند و همزمان با آن به ارضای نیازهای روانی نیز پردازد. اگر انسان در زندگی به میانه روی و اعتدال و دوری از زیاده روی و افراط و ارضای انگیزه‌های جسمانی و روانی ملتزم باشد، ایجاد و هماهنگی میان نیازهای جسم و روح کاملاً امکان پذیر است؛ زیرا در اسلام نه رهبانیتی وجود دارد که با ارضای انگیزه‌های جسمانی مخالف باشد و در جهت سرکوب آن عمل کند و نه نوعی اباحه مطلق که انگیزه‌های جسمانی را به طور کامل ارضا کند. اسلام خواهان هماهنگی انگیزه‌های جسم و روح است. برای تحقق

این تعادل در شخصیت انسان به روشها و شیوه‌هایی اشاره می‌کند که با بکارگیری آن می‌توان به هدف فوق‌رسید. یکی از شیوه‌های مورد اشاره آن است که در این آیه بدان توجه می‌دهد: و در آن چه خدا به تو داده سرای آخرت را جستجو کن و بهره‌ات را از دنیا فراموش مکن. (قصص: ۷۷) تعادل جسم و روح در شخصیت انسان، نمایانگر توازن موجود در کل هستی است؛ زیرا خداوند هر چیزی را در اندازه و میزان قرار داده است.

شخصیت بهنجار، شخصیتی است که جسم و روح در آن متعادل و نیازهای هرکدام ارضا شود. انسانی که دارای شخصیت بهنجار است، به جسم و سلامت و نیرومندی آن اهمیت می‌دهد و نیازهای آن را در حدودی که شرع مقدس روا می‌داند برآورده می‌سازد و همزمان با آن به خدا ایمان می‌آورد. بنابراین از نظر اسلام فردی که پیرو هوای نفس خویش باشد، فردی نابهنجار است و کسی که خواسته‌های جسمانی خود را سرکوب و مقهور می‌کند و با رهبانیتی افراطی و ریاضتی شدید باعث ضعف جسمی خود می‌شود و تنها به ارضای نیازها و تمایلات معنوی می‌پردازد، شخص نابهنجار است؛ زیرا این گونه گرایش‌های افراطی و تفریطی با طبیعت و فطرت انسان مخالف و متضاد است. به همین دلیل هیچ‌کدام از این دو گرایش به شکل‌گیری و تحقق ماهیت حقیقی انسان نمی‌انجامد. چنان‌که او را به کمال حقیقی شخصیتی نیز نمی‌رساند.

### نگرش توحیدی قرآن به شخصیت

قرآن مردم را از لحاظ شخصیتی به انواع سه‌گانه مومن، کافر و منافق تقسیم کرده است. هر یک از این انواع سه‌گانه، خصوصیات اصلی و عمومی ویژه خود را دارد که از دو نوع دیگر جدا می‌سازد. از آنجا که قرآن کتاب عقیده و هدایت است این گونه تقسیم‌بندی با اهداف آن نیز هماهنگ است. از سوی دیگر، این تقسیم‌بندی نشان‌دهنده اهمیت عقیده در ساختار شخصیت انسان و تشخیص خصوصیات متمایزکننده او است و نیز رفتار انسان را به شکل خاص و مشخص که موجب تمایز او از دیگران شود، جهت می‌دهد. این تقسیم‌بندی هم‌چنین نشان می‌دهد که عامل اصلی ارزشیابی شخصیت از نظر قرآن عقیده است.

قرآن بیان می‌دارد که عدم تعادل شخصیتی انسان موجب می‌شود که به گروه منافقان

و کافران پیوندند. کفر و نفاق از منظر قرآن یک بیماری است. به این معنا که شخصیت کافر و منافق، یک شخصیت نامتعادل و بیمار است. این بیماری روحی و روانی است که تاثیر خود را در جسم انسان نیز نشان می‌دهد. کافران و منافقان دچار بیماری‌های روحی و روانی هستند و تنها در صورتی درمان می‌شوند که به نسخه اعتدال بخش قرآن عمل نمایند. اگر گروهی از مومنان نیز دچار بیماری‌های روحی و روانی هستند، علت و عامل آن را باید در عدم عمل به نسخه قرآنی جستجو کرد. هرکس به نسخه شفابخش قرآن پای بندتر باشد از بیماری‌های روانی رسته‌تر است. بنابراین مومنان باید کوشش نمایند تا با بهره‌گیری از قرآن به اعتدال و تعادل شخصیتی دست یابند.

قرآن از این رو بهترین نسخه برای درمان بیماری‌های روحی بشر است و نمی‌توان با دوری از این نسخه درمان قطعی دیگری یافت. علیرغم کوشش‌های فراوانی که جوامع در زمینه‌های تعلیم و تربیت جوانان به عمل می‌آورند تا از آنها انسان‌های متعادل شخصیتی و مفید بسازند، اما این کوشش‌ها نتیجه مطلوب را به بار نمی‌آورد و انحرافات و بیماری‌های روحی و روانی و در نتیجه اضطراب، افسردگی و خودکشی در جوامع افزایش می‌یابد. حتی کوشش‌های روان‌درمانی با معیارها و روش‌های غربی نیز نتوانسته است دردی از این مشکل را درمان کند.

### نقش ایمان در کاهش اضطراب

در سال‌های اخیر کوشش‌های زیادی در زمینه روان‌درمانی افرادی که دچار بیماری‌های روانی و اضطراب‌های شخصیتی و عدم تعادل آن هستند، انجام شده است و در این زمینه روش‌های مختلفی برای روان‌درمانی پدید آمده است که هیچ‌کدام موفقیت مورد انتظار را درباره‌از میان بردن یا پیشگیری از بیماری‌های روانی کسب نکرده است. برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که میانگین درمان از هفتاد درصد تجاوز نمی‌کند. وانگهی حال عده‌ای از بیماران پس از درمان‌های درمانگران، گاه بدتر هم شده و یا بیماری پس از مدتی عود کرده است. این گونه پژوهش‌ها نشان می‌دهد که میانگین درمان ناشی از روان‌درمانی بر پایه روش‌های علمی هنوز به میزان رضایت بخشی نرسیده است.

از این رو، گرایش و توجه بیشتر به دین برای سلامت روان و درمان بیماری‌های روانی

درمیان روان شناسان و درمانگران روانی افزایش چشم گیری یافته است. آنان بر این باورند که «ایمان بدون شک مؤثرترین درمان بیماری های روانی به ویژه اضطراب و افسردگی است». ویلیام جیمز فیلسوف و روان شناس آمریکایی می گوید:

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 سختی های زندگی اعلام می دارد.

و در جای دیگر می گوید:

همان طور که امواج خروشان اقیانوس نمی تواند آرامش ژرفای آن را برهم زند و امنیت آن را پریشان سازد، شایسته است که دگرگونی های سطحی و موقت زندگی، آرامش درونی انسان را که عمیقاً به خداوند ایمان دارد، برهم نزند، چرا که انسان متدین واقعی، تسلیم اضطراب نمی شود و توازن شخصیت خویش را حفظ می کند و همواره آماده مقابله با مسایل ناخوشایندی است که احتمالاً روزگار برایش پیش می آورد.

کارل یونگ روانکاو می گوید:

در طول سی سال گذشته افراد زیادی از ملیت های 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 برند، یعنی از سی و پنج سالگی به بعد، حتی یک بیمار را نیز ندیدم که اساساً مشکلش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرأت می توانم بگویم که تک تک آنان 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 تک تک آنان تنها وقتی که به دین و دیدگاه های دینی بازگشته بودند به طور کامل درمان شدند.<sup>۳</sup>

بسیاری از روان شناسان متأخر بر نقش مؤثر ایمان به خدا تأکید می ورزند زیرا اعتماد به قدرت او موجب افزایش صبر و شکیبایی و تحمل سختی ها می شود و احساس امنیت و آرامش را در نفس انسانی مستقر می سازد و آسودگی درونی را پدید می آورد. همه مکاتب روان درمانی در این که دلیل اصلی بروز عوارض بیماری های روانی اضطراب است اتفاق

نظر دارند.

ولی در تعیین عوامل اضطراب برانگیز، اختلاف نظرهایی باهم دارند. این مکاتب هدف اصلی روان درمانی را رهایی از اضطراب و به وجود آوردن احساس امنیت در نفس انسان می‌دانند، اما برای تحقق این هدف از روش‌های مختلفی پیروی می‌کنند. قرآن نشان می‌دهد 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. باید توجه داشت که درمان معمولاً پس از ابتلای شخص به بیماری روانی شروع می‌شود، اما ایمان به خدا اگر از کودکی در نفس انسان استقرار یابد نوعی مصونیت و پیشگیری از آسیب بیماری‌های روانی به شخص می‌بخشد. قرآن، امنیت و آرامشی را که ایمان در نفس مؤمن ایجاد می‌کند چنین توصیف می‌کند: تنها آنهایی که ایمان به خدا آورده و آن را به عبادت هیچ معبودی نیامیخته‌اند سزاوار آرامش، امنیت و طمأنیه هستند. (انعام: ۸۲)

اصولاً آرامش، استقرار و امنیت نفس برای مؤمن متحقق می‌شود، زیرا ایمان راستینش به خداوند او را نسبت به کمک و حمایت و نظر و لطف خداوند امیدوار می‌سازد. مؤمنی که به خدا ایمان دارد از هیچ چیز در این دنیا نمی‌هراسد چون می‌داند تا خدا نخواهد هیچ شر و آزاری به او نمی‌رسد. (تغابن: ۱۱) و تا خدا نخواهد هیچ انسان و یا قدرتی در دنیا قادر نیست به او ضرری رساند یا چیزی را از او منع کند، به همین دلیل مؤمن انسانی است که امکان ندارد ترس یا اضطراب بر او چیره شود. (بقره: ۱۱۲) از مرگ نمی‌هراسد و به آن با دیدی واقع بینانه می‌نگرد و آن را دروازه‌ای برای زندگی جاودانه می‌بیند. (آل عمران: ۱۸۵، جمعه: ۸) روزی‌اش را در دست خدا می‌داند و درباره رزق و روزی اصولاً ترس و ناآرامی را نمی‌شناسد زیرا خدا را روزی دهنده می‌داند. (هود: ۶، عنکبوت: ۶۰، رعد: ۲۸) از مصیبت‌های روزگار و حوادث دهر نمی‌هراسد زیرا می‌داند که حوادث خوب یا بدی که برای مردم روی می‌دهد آزمایش خداوندی است. (حدید: ۲۳-۲۲) مؤمن هرگز دچار اضطراب ناشی از گناه نمی‌شود، احساسی که بسیاری از بیماران روانی از آن رنج می‌برند این عدم اضطراب مؤمن معلول تربیت صحیح اسلامی اوست به گونه‌ای که دچار گناه نمی‌شود و پس از اشتباه و خطا خداوند را آمرزنده و غفار می‌یابد و توبه می‌کند.

(نساء: ۱۱۰، طه: ۸۲، زمر: ۸۲) اعتراف مؤمن به گناه و توبه به درگاه خداوندی او را از کوشش برای دور نگه داشتن فکر گناه از ذهن به منظور رهایی از ناراحتی روانی ناشی از احساس گناه- بازمی دارد. کسانی که ایمان ندارند برای دور نگه داشتن فکر گناه از ذهن به سرکوب ضمیر ناخودآگاه خود می پردازند. این سرکوب فکر گناه باعث نمی شود که آن نیروی انفعالی احساس پستی و حقارتی که همراه فکر گناه وجود داشته است نیز از میان برود. بنابراین نیروی انفعالی مزبور به شکل اضطرابی مبهم و پیچیده در انسان بروز می کند که باعث رنج و ایجاد تشنج روانی در شخص می شود و در نتیجه انسان سعی می کند با پناه بردن به عوارض برخی از بیماری های روانی از شدت آن بکاهد. اصولاً روانکاوان می کوشند تا ضمیر ناخودآگاه را آشکار سازند و بیمار را به یادآوری مجدد آن کارها و مقابله با آنها وادار می سازند تا به جای این که آنها را انکار کرده و با سرکوبشان از رودرویی با آنها فرار کنند، نوعی داوری و قضاوت عقلانی درباره آنها پیدا کنند، یعنی به صدور حکم درباره آنها پردازند.

به همین دلیل است که یادآوری گناه توسط مومن و اعتراف به آنها و استغفار و توبه باعث جلوگیری از سرکوب ناخودآگاه احساس گناه می شود، زیرا این گونه سرکوب کردن ایجاد اضطراب و بروز عوارض بیماری های روانی می گردد. مومن احساس گناه را سرکوب نمی کند بلکه به آن اعتراف می کند و از خدا آمرزش می طلبد، از این رو مومن همواره دارای امنیت خاطر روانی و آرامش قلبی و احساس رضایت و آرامش خاطر است. (نمل: ۹۷) فقدان ایمان به خدا موجب می شود که انسان دچار سرگردانی و پوچی شود. قرآن حالت تعارض و اضطراب و سرگردانی انسان فاقد ایمان را به حالت انسانی تشبیه می کند که حس نماید از آسمان فرو افتاده است و پرندگان او را در میان آسمان و زمین می ربایند یا تندبادی به مکانی دور پرتابش می کند. (حج: ۲۱) ایمان به خدا تنها راه رهایی از اندوه و اضطراب است، (طه: ۱۲۴-۱۲۳) چنانکه فقدان آن سرانجامی جز اندوه، افسردگی، پوچی و خودکشی ندارد.

حتی مومن گاه در حالت خروج از تعادل شخصیتی- به دنبال اعراض از یاد خدا- دچار بحران های این چنینی می شود. از این رو خداوند بیان درمان و نسخه شفابخش خویش ذکر خدا را درمان نهایی هرگونه اضطرابی می داند: کسانی که از یاد خدا اعراض



کنند در زندگی دچار سختی و تنگی می گردند. این تنگنا در ابعاد جسمی، مالی، جانی و روانی خود را نشان می دهد.

### روش های ایجاد تعادل شخصیت

یکی از روش های درمانی بیماری های روحی و روانی را قرآن ارتباط با مؤمنان برمی شمارد. (حجرات: ۱۰) زیرا احساس وابستگی فرد به گروه و از میان رفتن احساس انزوا و تنهایی و توجه به نقش فعال خود در جامعه، دارای اهمیت زیادی در سلامت روانی انسان است. بسیاری از روان درمانگران به اهمیت روابط انسانی به منظور تامین سلامت روانی توجه کرده اند. وابستگی فرد به گروه و دوستی گروه نسبت به فرد و ارتباط انسان میان آن ها از عوامل مهمی است که به تشکیل شخصیتی سالم و تحقق امنیت خاطر و آرامش انسان کمکی شایان می کند.

قرآن روش های چندی در روان درمانی پیش گرفته است که مهم ترین آنها ایجاد تعدیل یا تغییر در شخصیت و رفتار است. از این رو نخست به تعدیل یا تغییر افکار و گرایش های فکری آنها اقدام می کند، چرا که رفتار انسان به مقدار زیادی تحت تاثیر افکار و گرایش او قرار دارد. به همین دلیل است که هدف اساسی روان درمانی را تغییر نوع تفکرات بیماران روانی درباره خود، هستی، مردم و زندگی، مشکلات و اهداف زندگی دانسته اند. اما بیمار روانی با تغییر افکاری که در اثر درمان حاصل می شود در برابر مشکلات و حل آنها توانا می شود و اضطرابش کاهش می یابد.

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 آنان تحکیم بخشد، به کار گرفته است. به همین منظور عبادات مختلفی چون نماز، روزه، زکات و حج و مانند آنها را واجب کرده است.

انجام منظم و مرتب این عبادت در اوقاتی معین مؤمن را به یاد خدا می اندازد و باعث می شود که او همواره در همه جا و در همه کار خدا را در نظر داشته باشد.

حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی ناشی از نماز انسان را از اضطرابی که بیماران روانی همواره از آن رنج می برند، می رهاوند؛ چون این حالت ها معمولاً تا مدتی پس از نماز

نیز در انسان باقی می ماند و ادامه می یابد. انسان گاهی در حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی پس از نماز با امور یا مواردی اضطراب انگیز رو به رو می شود یا آن ها را به یاد آورد. تکرار حدوث این موارد و یادآوری آنها در حالت تمدد اعصاب و آرامش نفسانی پس از نماز به «خاموش شدن» تدریجی اضطراب در انسان منجر می شود.

این تأثیر مهم که نماز در درمان اضطراب دارد، همانند تأثیر روش روان درمانی برخی از درمانگران رفتارگرایی معاصر در درمان اضطراب بیماران روانی است که از طریق درمان از راه آرام سازی یا درمان از راه کاهش حساسیت انفعالی انجام می گیرد.

دعا نیز موجب کاهش شدت اضطراب می شود. روشن است که اضطراب از عجز انسان در برابر حل تضادهای روانی وی ناشی می شود و اصولاً بخش بزرگی از نیروی روانی انسان برای حل تضادهای روانی مصرف می شود به همین دلیل است که بیماران روانی نمی توانند به طور صحیح توانایی و امکاناتشان را بروز دهند؛ چون تضادهای روانی آنان نیروی شان را مصرف می کند. اما وقتی همین بیماران درمان می شوند و نیروهای روانی آنان آزاد می گردد اظهار شادابی و نشاط می کنند و نیروی کار و تولیدشان افزایش می یابد. همچنین خداوند حکیم در مورد تقوای پیشه کردن انسان در زندگی می فرماید: اگر اهل آبادی ها ایمان آورند و پرهیزگاری و تقوا پیشه کنند ما برکات آسمان و زمین را بر ایشان می گشودیم. چنان که تقوا عاملی برای رهایی از مکر و کید دشمنان آدمی است به گونه ای که مکر و فریب ایشان هیچ کارگر نیافتد. (آل عمران: ۱۲۰) چنان که با تقوا می توان از شر جنون و دیوانگی و افسردگی هایی که عامل آن انسانی و یا غیرانسانی است رهایی یابد و نجات پیدا کند. (اعراف: ۲۰۱) و تلاش زبانی و بیمار دلان بی اثر خواهد شد. (احزاب: ۳۲)

### درگیری روانی یا برخورد با انگیزه های انسانی در قرآن

انگیزه ها نیروهای محرکی هستند که در موجود زنده حالتی از نشاط و فعالیت برمی انگیزد و رفتارش را آشکار می سازند و او را به سوی هدف یا هدف های مشخصی راهنمایی می کنند. انگیزه ها وظایف ضروری و مهمی برای موجود زنده انجام می دهند. در واقع این انگیزه ها هستند که انسان را به برآوردن نیازهای اساسی و ضروری زندگی و ادامه

آن‌ها می‌دارند؛ و نیز او را به انجام بسیاری از کارهای مهم دیگر که در هماهنگ کردن انسان با محیط زندگی مفید هستند، برمی‌انگیزند. این انگیزه‌ها یا جسمی یا روانی هستند. انگیزه‌های جسمانی برای حفظ نفس و بقای فرد و نوع مهم است، مانند: گرسنگی، تشنگی، خستگی، گرما و سرما، درد و تنفس و انگیزه‌های جنسی. اما انگیزه‌های روانی، انگیزه‌هایی هستند که به طور مستقیم نمی‌توان آنها را به حالت فیزیولوژیک بدن که نتیجه نیازهای جسمانی هستند برگرداند ولی ارتباط با آنها دارند مانند عشق و محبت که در نتیجه تاثیر و تاثیر مهارت‌ها و عوامل رشد اجتماعی فرد به وجود می‌آیند. از جمله انگیزه‌های انسانی می‌توان به انگیزه پرخاشگری و تجاوز اشاره نمود که انگیزه پرخاشگری در رفتار تجاوزگرانه انسان در برابر دیگران با هدف آزار آنها ظاهر می‌شود. این انگیزه نیز غریزی و یا فطری است چنانچه فرشتگان به این مسئله اشاره دارند: **وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نَسْبِحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ** (بقره، ۲/۳۰)؛ به یاد آور هنگامی که پروردگارت به فرشتگان فرمود من در زمین خلیفه خواهم گماشت: آنها گفتند: آیا می‌خواهی کسانی را بگماری که در زمین فساد می‌کنند و خون‌ها می‌ریزند وصال آن‌ها که ما خود تو را تسبیح و تقدیس می‌کنیم. خداوند فرمود: من چیزهایی را از اسرار آفرینش می‌دانم که شما نمی‌دانید.

این انگیزه سپس در داستان فریب و اخراج خود را به خوبی نشان می‌دهد: **وَقُلْنَا اهْبِطُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ** (بقره/۳۶)؛ و گفتیم که از بهشت فرود آید که برخی از شما برخی را دشمن هستید. و پس از مدتی این دشمن، پرخاشگری و تجاوز خود را به صورت تجاوز قابیل نسبت به برادرش هابیل بروز کرد: **فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ** (مائده، ۵/۳۰)؛ آنگاه هوای نفس او را به کشتن برادرش ترغیب کرد تا او را به قتل رسانید.

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

ضدتکامل استفاده و به کار گیرد.

عوامل چندی در این تغییر کاربری مؤثر است، بررسی‌ها نشان می‌دهد که رفتار پرخاشگرانه متأثر از نحوه بینش، نگرش و تربیت و شرایط اجتماعی و فرهنگی دگرگون می‌شود و از یک ابزار کارآمد تکاملی به یک بیماری و ابزار در دست دشمن تبدیل می‌شود: **وهديناه التَّجْدِين** (بلد ۱۰/۹۰)؛ ما راه خیر و شر را نشان دادیم.

انگیزه‌های انسان بسیار متنوع و متعدد است. این تنوع و تعدد گاه باعث می‌شود که برخی از انگیزه‌ها با هم درگیر شوند؛ مثلاً انگیزه‌ای انسان را به یک سو و انگیزه‌ای دیگر به سوی مقابل می‌کشاند. در این صورت به انسان حالتی دست می‌دهد که احساس سرگردانی و تردید می‌کند و از تصمیم‌گیری درباره تعیین سمت حرکت و شیوه عمل خود ناتوان می‌شود. چنین حالتی را درگیری روانی می‌گویند، قرآن این درگیری روانی را که اشخاصی در برابر ایمان موضعی مشکوک و تردیدآمیز دارند و از آن رنج می‌برند به خوبی تصویر می‌کند. این گونه افراد کسانی هستند که نه کاملاً به سوی ایمان می‌آیند و نه به طول کامل به طرف کفر می‌روند بلکه در انتخاب حق و باطل مردد هستند. و نمی‌توانند تصمیم‌نهایی را اتخاذ کنند. (انعام: ۷۱) در این آیه حالت درگیری روانی و سرگردانی و تردید ناشی از آن به خوبی توصیف شده است. در آیات دیگری چون سوره توبه، آیه ۴۵ و سوره نساء، آیه ۱۴۲ نیز به این حالت اضطراب و تردید اشاره شده است. قرآن می‌کوشد تا میان انگیزه‌های متنوع و متعدد تعادل ایجاد کرده و انسان را از اضطراب و درگیری‌های روانی‌رهایی دهد. قرآن همه انگیزه‌ها را می‌پذیرد و آن را به عنوان غرایز یا فطرت مورد توجه قرار می‌دهد. سپس با بیان آموزه‌ها و دستورهایی می‌کوشد تا انسان با به کارگیری آنها توازن و تعادل شخصیتی را در خود ایجاد نماید.

قرآن از بشر می‌خواهد که تعادل در انگیزه‌ها را مورد اهتمام قرار دهد، نه آن که آنها را سرکوب یا انکار نماید. در حقیقت قرآن، خواهان ایجاد تعادل و کنترل نه سرکوب انگیزه هاست. میان این دو روش تفاوت‌های محسوس است. ایجاد تعادل و کنترل به معنای بازداشتن ارادی یک انگیزه یا تمایل و مقاومت در برابر اشباع آن در شرایط نامناسب است و به معنای انکار یا نپذیرفتن آن نیست؛ اما سرکوب یک انگیزه در حقیقت به معنای انکار، پست شمردن و نپذیرفتن آن است. قرآن به شدت با سرکوب انگیزه‌ها مخالفت

می‌کند زیرا سرکوب انگیزه چیزی جز ایجاد بحران در تعادل شخصیتی انسان نیست. به طور کلی سرکوب انگیزه‌ها و بیرون راندن آن از حوزه آگاهی به سوی ضمیر ناخودآگاه فراهم کردن زمینه‌های بروز بیماری‌های روانی است. چون با سرکوب آن، انگیزه از دایره آگاهی و شعور دور شده و در اعماق ضمیر ناخودآگاه انسان مدفون گشته، اما از آن جایی که به طور کلی نابود شده است، همواره خود را به صورتی دیگر مطرح می‌کند و همین مسأله موجب پیدایش عوارض گوناگونی می‌شود که اضطراب، تزلزل و دیگر بیماری‌ها را در رفتار و جان آدمی پدید می‌آورد.

قرآن نمی‌گوید انگیزه‌های فطری را سرکوب کنیم بلکه از ما می‌خواهد آنها را کنترل کنیم و بر آنها تسلط یابیم و طوری هدایتشان کنیم که تعادل شخصیتی حفظ شود. خداوند می‌فرماید: **يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلالًا طَيِّبًا** (بقره، ۱۶۸/۲)؛ ای مردم از آنچه در زمین است حلال و پاکیزه را تناول کنید. و نیز می‌فرماید: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرَمُوا طَيِّبَاتٍ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ** (مائده، ۸۷/۵)؛ ای اهل ایمان حرام نکنید خوراک‌های پاکیزه ای که خدا برای شما حلال کرده است و ستم مکنید.

و نیز می‌فرماید: **وَأَنْكِحُوا الْأَيَّامِيَّ مِنْكُمْ** (نور، ۳۲/۲۴)؛ مردان بی‌زن و زنان بی‌شوهر و کنیزکان و بندگان خود را به نکاح یکدیگر درآورید. و یا می‌فرماید: **فَانكحُوا مَا طاب لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ** (نساء، ۳/۴)؛ آن کس از زنان را به نکاح خود درآورید که برای شما نیکو و مناسب با عدالت است.

آیات فوق و آیات دیگری از قرآن به روشنی بیان می‌دارد که نه تنها انسان نباید انگیزه‌های فطری و غریزه‌های خود را سرکوب کند بلکه باید در ارضای آن از راه حلال بکوشد ولی هرگز نباید از حدود بگذرد. از این رو در همه آیات سخن از تقوا، عدم تجاوز و ظلم رفته است که نشانگر خروج از حالت تعادل است. سرکوب هر یک از این غرایز و انگیزه‌های فطری درگیری روانی و اختلالات روحی در پی دارد. همان گونه که افسارگسیختگی و افراط در راه ارضای این انگیزه‌ها باعث خروج از حد اعتدال و در نتیجه بحران روحی و روانی است.

### تاثیر آموزه‌های قرآنی بر بهداشت روانی افراد

انسان در دنیای تضادها، گرفتار مشکلات فردی و جمعی و یا روانی و جسمانی بسیار

است. کسی را نمی‌توان یافت که از مشکلات و معضلات سخن نگوید و یا از آن ننالد. از این رو، شناخت و یافتن راهکارهایی برای برطرف کردن این مشکلات، دغدغه هر انسانی است. حتی کسانی که از راهکارهای موفقیت، سخن می‌گویند و طرح‌ها و پیشنهادهایی را در این زمینه ارائه می‌دهند، در حقیقت به نوعی سخن از راه‌های برطرف کردن مشکلات و دشواری‌هایی می‌کنند که مانع عمده در سر راه تحقق آرمانی است که از آن به عنوان موفقیت یاد می‌کنند.

برخی در اوج مشکلات به جهت سستی بنیادهای پیشنی و گرایش دست به خودکشی می‌زنند. در حقیقت به جای حل و فصل مشکلات می‌کوشند تا با پاک کردن صورت مساله یعنی خویشتن خویش، از رنج مشکلات و گرفتاری‌ها برهند. این اوج نومید و یاس است که خداوند از آن به قنوط تعبیر می‌کند و در قرآن می‌فرماید: *إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَئُوسٌ قَنُوطٌ* (فصلت، ۴۱/۴۹)؛ هنگامی که به آنان شر و بدی می‌رسد (و گرفتار مشکلات و ناامالی‌ها می‌گردند پس مایوس و نومید می‌گردند. در جایی دیگر این افراد و اشخاص را انسان‌هایی گمراه می‌شمارد که حق و راه درست را نشناخته و بدان سو نمی‌روند: *وَمَنْ يَقْنُطْ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ* (حجر، ۱۵/۵۶)؛ و جز گمراهان کسی از رحمت پروردگارش مایوس و نومید نمی‌شود. نومیدی و بریدن از حق و رحمت واسع و گسترده او به عنوان گناهی کبیره و بزرگ شمرده شده است که هر مومنی به خدا و رستخیزمی بایست از آن پرهیز کند، (زمر: ۳۹) و از این که دچار گرفتاری‌هایی و مشکلات و بدی‌ها می‌شود نمی‌بایست از خدا و رحمت او نومید شود. (روم: ۳۶)

برخی از محققان و متخصصان علوم پزشکی، پژوهش‌های متعددی در این مورد انجام داده‌اند و تاثیرات آموزه‌ها (دستورات و توصیه‌ها) و آیات قرآن را در بهداشت روانی انسان بررسی کرده‌اند. در این تحقیقات تجربی نتایج مثبت و چشمگیری در مورد برخی مفاهیم و دستورات قرآن بدست آمده است که در اینجا بصورت فهرست وار به برخی از آنها اشاره می‌کنیم.

#### ۱. وحدت شخصیت انسان و رابطه آن با توحید قرآن

اساس و مبنای مذهب اسلام بر وحدت و توحید می‌باشد. وحدت شخصیت و یگانگی روان انسان، مظهر و نماینده بارز توحید ذات مقدس خالق است



۲. دمیدن روح امید و ممنوعیت یأس و ناامیدی در قرآن و تاثیر آن در کاهش افسردگی در قرآن کریم می خوانیم: **و لا تيسوا من روح الله إنه لا يئس من روح الله إلا القوم الكافرون** (یوسف، ۸۷/۱۲)؛ و از رحمت بی منتهای خدا نومید مباشید که هرگز هیچ کس از رحمت خدا نومید نیست، مگر کافران.

در اسلام ناامیدی از خدا یک گناه کبیره به حساب می آید. همین مطلب موجب می شود که مؤمنان همیشه شاداب و امیدوار باشند و به دامن افسردگی و یأس نیفتند.

۳. دعوت قرآن به صبر و تاثیر آن در کاهش فشارهای روانی (بقره: ۱۵۳؛ آل عمران: ۲۰۰)

۴. دعوت قرآن به توکل بر خدا (احزاب: ۳؛ آل عمران: ۱۵۹) و تاثیر آن در حل مشکلات و آرامش روانی

۵. تاثیر یاد خدا در آرامش دل (رعد: ۲۸) و رفع اضطراب و نگرانی

۶. ممنوعیت خودکشی در دین (نساء: ۲۹) و تاثیر آن بر پایین آمدن آمار خودکشی در جوامع مذهبی

۷. تاکید بر محبت به پدر و مادر و تاثیر آن در سلامت روانی افراد خانواده (سوره اسراء، آیه ۲۴؛ سوره بقره، آیه ۸۳)

### راه کارهای برونرفت از مشکلات از نگرش قرآنی

قرآن برای برونرفت از همه مشکلات حتی آنهایی که بیرون از اراده و اختیار ماست و در حقیقت می توان آن را مشکلات طبیعی دنیا دانست راهکارهایی را ارائه داده است. این راهکارها، افزون بر راهکارهایی است که قرآن به عنوان راهکارهای عادی و معمولی و از طریق بهره گیری از ابزار و اسباب دنیوی ارائه می دهد. به این معنا که انسان برای رهایی از مشکلات می تواند از ساز و کارهایی استفاده کند که وی را از مشکلات رهایی می بخشد. این راهها را می توان در حوزه های مختلف و با بهره گیری از پیامبر باطنی یعنی خرد و عقل و دیگر اسباب به دست آورد. چنان که گفته شده است که برای هر دردی مادی درمانی است. استفاده از دارو و پزشک و مانند آن در درمان بیماری ها از راههایی است که خرد بشری به آن می رسد. در برخی از روایات معتبر اسلامی آمده است که: **إن الله يابى أن**

تجری الأمور إلا باسبابها؛ این که خداوند پرهیز دارد که امور دنیا به جز از راه سبب‌ها جریان پیدا کند. به این معنا که برای هر مساله ای راه و سببی ماده و تکوینی و طبیعی قرار داده است. اما سخن این است که وقتی انسان در از این اسباب به هر دلیلی بهره نتواند بگیرد و یا به سختی و دشواری از آن‌ها استفاده کند و یا در مقام نومیادی از اسباب قرار گیرد چه راه کاری را قرآن برای این مرحله و مرتبه قرار داده است؟ آیا اصولاً سازوکاری برای این مرتبه و مرحله است؟ اگر راهکاری وجود دارد آن چیست؟ آیا رمل و جفر و پناه بردن به سحر و جادو و دیگری شیوه و علوم که در اصطلاح به آن علوم غریبه گفته اند امری درست است. اگر این راه کار نادرست و یا برای عموم قابل دسترسی نباشد آیا اسلام و قرآن راهکاری عام و کلی و برای همگان قرار داده است؟ آن راهکار پیشنهادی و سازوکاری قرآنی برای برونرفت از چنین مشکلاتی و همه مشکلات چیست؟ نخست: استغفار: یکی از مهم ترین راهکارهای قرآنی برای برونرفت از مشکلات استغفار است. استغفار به معنای درخواست پوشش و گذشت و آمرزش است.

۱. به این معنا که انسان از خدا می خواهد که وی را ببخشد و در حق وی گذشت نماید و او را به رحمت خود پوشش دهد. این واژه در اصطلاح قرآنی به معنای درخواست زبانی یا عملی آمرزش و پوشش گناه از خداوند به هدف مصونیت از آثار بدگناه و عذاب است.

۲. استغفار با توبه این تفاوت را دارد که استغفار آمرزش خواهی از گناهان برای پیراستن روح است و توبه اقدام برای آراستن روح به صفات پسندیده ای چون توحید می باشد.

۳. و یا استغفار درخواست آمرزش از گناهان پیشین و توبه پشیمانی و بازگشت به خدا درباره گناهایی است که امکان دارد در مقام عمل انجام دهد.

۴. آیات بسیاری در قرآن به مساله استغفار پرداخته است و ارزش و جایگاه و اهمیت آن را نشان داده است. (۶۸ بار) در آیاتی از قرآن به پیامبر با آن که اهل عصمت و طهارت است می فرماید که به سوی خداوندت استغفار کن. در آیاتی نیز به مومنان دستور می دهد که استغفار کنند و یا این که اهل استغفار در سحرگاهان باشند. پس از بیان اهمیت و ارزش استغفار به بیان این راهکار برای برونرفت از مشکلات و معضلات فردی و جمعی اشاره کرده و می فرماید: دو عامل اصلی و کلی است که حتی عذاب‌هایی طبیعی و غیر طبیعی چون سیل و زلزله و جنگ و عذاب استیصالی و از میان برکن را از انسان دور

می سازد. یکی وجود پیامبر (ص) است و دیگری استغفار می باشد. (انفال: ۳۳) حضرت امیرمومنان (ع) می فرماید: در روی زمین دو وسیله و ابزار امنیت از عذاب الهی وجود داشت: یکی از آن دو وجود پیامبر (ص) بود که با رحلت آن حضرت برداشته شد و انسان ها از آن محروم شدند ولی دیگری که استغفار است همواره برای همگان تا قیامت وجود دارد. پس بدان تمسک جوئید و چنگ زنید و آن گاه آیه ۳۳ سوره انفال را خواند. ۴ استغفار تا آن اندازه مهم و ارزشمند نشان داده شده است که حتی عذاب یعنی کفر اعمالی که در دنیا انسان به جهت تکوین و یا تشریحی بدان مبتلا و گرفتار می گردد، از وی و یا جامعه بر داشته می شود. انسان با استغفار می تواند از این دسته عذاب های دنیوی و اخروی که به جهت بازتاب و واکنش طبیعی اعمال گریبان گیر او می شود رهایی یابد. از مهم ترین آثار استغفار که در آیات قرآن بدان اشاره شده می توان به پیشگیری از عذاب الهی (انفال: ۳۳)، آمرزش گناهان (نوح: ۱۰) افزایش روزی (نوح: ۱۱)، ازدیاد فرزندان (نوح: ۱۲) رفاه و عمر طولانی (هود: ۳) نام برد. قرآن بیان می دارد که بهترین زمان استغفار سحرگاهان است (ذاریات: ۱۸، آل عمران: ۱۷، یوسف: ۹۸) زیرا حالات و موقعیت های مختلف زمانی و مکانی نقش اقتداری (مزمل: ۶) و ویژه ای برخوردار است چنان که درباره لیل القدر گفته شده است و (قدر: ۱) شمار آن چنان که در قرآن آمده است می بایست کثیر باشد تا اسم مستغفر در سحرگاهان بر او صدق کند و از مصادیق آن گردد. (ذاریات: ۱۸) کثیر در آیات قرآن به معنای بیش از هفتاد آمده است. ۵ در تفسیری از علی بن محمد الهادی (ع) درباره معنای کثیر آمده است که قرآن به پیامبر (ص) فرموده است که خداوند تو را در «مواطن کثیر» (توبه: ۲۵) یاری داده است و آن حضرت بیان می دارد که شمار غزوات و سرایای آن حضرت بیش از هفتاد تا هشتاد بوده است؛ ۶ بنابراین «کثیر» به معنای بیش از هفتاد است. ۷ از این رو کسی که می خواهد استغفار نماید، می بایست در سحرگاهان و بیش از هفتاد بار به طور استمراری استغفار کند تا مصداق اهل استغفار شود. اما پیش از این که به این روایات تفسیر تمسک شود، قرآن خود به صراحت به عدد هفتاد اشاره کرده است: استغفر لهم أو لاتستغفر لهم إن تستغفر لهم سبعین مرّة فلن یغفرالله لهم (توبه، ۹/ ۸۰)؛ چه برایشان آمرزش بخواهی و یا نخواهی یکسان است حتی اگر برایشان ۷۰ بار آمرزش بخواهی خدا آنان را نمی آمرزد. در این آیه به صراحت از عدد ۷۰ یاد شده است که می رساند

۷۰ عدد مطلوبی است که مؤمن می‌تواند با آن خود را در شمار مستغفران قرار دهد و از گناهان و مشکلات دنیوی و اخروی و نیز مادی و معنوی برهاند. دوم: توبه: دیگر راهکار قرآن برای برونرفت از مشکلات دنیوی، توبه است.<sup>۸</sup> حضرت آدم پس از گرفتاری به دست ابلیس به درگاه خداوند توبه کرد و با بیان توبه خود را از بسیاری از بازتاب و پیامدهای عمل برهاند. (بقره: ۳۷) حضرت یونس(ع) پس از گرفتاری در شکم ماهی که خداوند از آن به ظلمات تعبیر می‌کند با بیان توبه و اقرار به گناهان<sup>۹</sup> در پیشگاه الهی توانست از پیامدهای رفتار خود برهد که در میان مردم از آن جمله به ذکر یونسی یاد می‌شود. قرآن این ذکر را این چنین بیان می‌دارد: لا اله الا انت سبحانک انی كنت من الظالمین (انبیاء، ۲۱/۸۸)؛ جز الله خدایی نیست، پاک و منزّه هستی، و من از ستمکارانم. قرآن از مشکلی که یونس بدان گرفتار شده بود، به ظلمات یاد می‌کند که نشان دهنده شدت و تعدد مشکلی بود که آن حضرت به جهت اعمال و رفتار خود بدان گرفتار شده بود. سوم: توسل و شفاعت: گاه از این راهکار به وسیله نیز یاد می‌شود. وابتغوا إلیه الوسیله (مائده: ۳۵، اسراء: ۵۷)؛ وسیله و یا عروه الوثقی (بقره: ۲۵۶ و نیز لقمان: ۲۲) و یا کلمات (بقره: ۳۷) هر چیزی است که انسان با قرار دادن آن به عنوان واسطه می‌کوشد تا از مشکلاتی که بدان گرفتار آمده است رهایی یابد. انسانی که خود از جایگاهی برخوردار نیست و نمی‌تواند به طور مستقیم اقدام کند به کمک افراد و اشخاصی که در نزد خداوند از وجاهت و مقام خاصی برخوردار می‌باشند کمک و یاری می‌جوید تا آنان واسطه شوند و به کمک کنند تا بتواند از مشکلاتی که به جهت رفتار و یا اعمال و یا حتی به طور طبیعی به عنوان آزمون و یا طبیعت تضادی دنیا بدان گرفتار آمده است رهایی یابد. این افراد می‌توانند شهیدان و افراد صدیق و صالحان و پیامبران باشند؛ یعنی کسانی که خداوند به آنان نعمت خاص بخشیده است و جز و منعمان درگاه ایزدی هستند (نساء: ۶۹) کسانی که ما هر روز در نماز و نیایش خویش از خدا می‌خواهیم ما را در راه آنانی قرار دهد که در راه مستقیم و صراط الهی هستند. این افراد کسانی هستند که می‌توانند به عنوان شفیعان عمل کنند و ما را از مشکلات برهاند. کسانی که در نماز شب از آنان به عنوان شفیع یاد می‌شوند تا پس از استغفار و توبه دست ما را گرفته و دستگیر ما باشند (عروه الوثقی). در قرآن همه اینان به عنوان شفیعان مطرح شده‌اند. ولی با این همه می‌توان گفت که در این میان آنانی که پیامبران و این شفیعان در

هنگام گرفتاری و مشکلات به دامن ایشان چنگ می‌زدند از جایگاه و مقام برتری برخوردارند که می‌بایست به عنوان شفیعان بدان‌ها رجوع کرده و از آنان یاری و کمک خواست. اینان کلمات نوری هستند که بسیاری از مقربان درگاه ایزدی به آنان توسل جسته و شفاعت ایشان را خواستار شدند. اگر ما توبه را به عنوان اصلی جداگانه فرض کردیم و یا استغفار را به عنوان اصلی دیگر و مستقل بیان کردیم می‌توانیم بگوییم که از نظر جایگاه به مقام شفاعت ایشان نمی‌رسد؛ زیرا کسی که به مقام ایشان باور داشته باشد مانند کسی است که تمام را در اختیار دارد. کسی که قایل به مقام و جایگاه این انوار و کلمات ربوبی و الهی باشد می‌داند که با چه کسی سخن می‌گوید و از چه کسی کمک و یاری می‌جوید. در شفاعت هم توبه نهفته است و هم استغفار و از این رو گفته‌اند که صلوات بر محمد و آل محمد (ص) در حکم استغفار و توبه و شفاعت است؛ و گفته‌اند که صلوات از فرشتگان استغفار است و از سوی خدا بخشش و آمرزش است و این همه در این آیه آمده است که:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا (احزاب، ۵۶/۳۳)؛ خداوند و فرشتگان بر پیامبر صلوات و درود می‌فرستند. ای کسانی که ایمان آورده‌اید شما بر او درود بفرستید و بر او به سلامی تسلیم باشید.

بنابراین بهترین راهکارقرآنی برای برونرفت از مشکلات توسل و تمسک به پیامبر و خاندان طاهر و پاکش است که خداوند آنان را مطهر گردانیده است و جایگاه ویژه‌ای بخشیده است (احزاب: ۳۳) و شفاعت ایشان را راهی برای بسیار بلکه همه مشکلات دانسته است. از این رو حضرت آدم زمانی توبه کرد و توبه‌اش پذیرفته شد که توانست به آن کلمات تمسک جوید. کلماتی که از خداوند تلقی کرده است. (بقره: ۳۷) این کلمات تنها استغفار و توبه نبود، بلکه کلمات نوری و وجودی بوده است. این که این کلمات وجودی بودند نه لفظ و کلمات معمولی از آن جا دانسته می‌شود که ضمیر «هم» که نشان جمع مذکر است بدان ارجاع داده شده است. در قرآن کلمه به معنای امور وجودی به کار رفته است. از این رو از عیسی بن مریم (ع) به کلمه تعبیر شده است (نساء: ۱۷۱) و یا از موجودات دنیا به کلمات یاد شده است که با جوهر شدن دریاها نمی‌توان همه آن کلمات وجودی را نگاشت و آمار و احصا کرد (کهف: ۱۰۹، لقمان: ۲۷) چهارم: تقوا: در نگره قرآنی به عنوان یک راهکار نه برای رفع بلکه دفع مشکلات اشاره شده است. به این معنا که

برخی از راهکارها و سازوکارهایی که بدان اشاره شده می‌تواند در زمانی به کار رود که انسان دچار مشکلات شده و راه حلی برای برون از آن نیافته است و همه اسباب و عوامل و علل طبیعی نارکارآمدی خود را نشان داده است، در آن زمان می‌توان با بهره‌گیری از یکی از آن‌ها از دام آن مشکلات رها شد؛ ولی برخی از این راهکارها افزون بر آن می‌توانند موجب شوند تا مشکلاتی از این دست پدید نیایند. یعنی افزون بر رفع بلایی که واقع شده است می‌تواند بلا و یا بلایایی را دفع کرده و نگذارد صورت واقعیت و تحقق به خود گیرد. قرآن تقوا را به عنوان راهکاری برای هردو جنبه بیان می‌کند. در آیه: *ان تقوا الله يجعل لکم فرقانا*؛ (انفال، ۲۹/۸) بیان می‌کند که چه سان می‌توان از بلایی واقعی رهید (و نیز زمر: ۶۱، فصلت: ۱۸) و گناهان انجام شده بخشیده و پوشش داده می‌شود (مائده: ۶۵، طلاق: ۵) و در آیه دیگری بیان می‌کند که چه سان با تقوا می‌توان از پدید آمدن بلایی جلوگیری به عمل آورد و از بیماری‌های روحی و روانی نجات یافت (اعراف: ۳۵)؛ یا برای مشکلاتی که راه چاره‌ای نمی‌یابد برای آن راهکاری قرار می‌دهد تا از بن بست‌هایی یابد (طلاق: ۲) و کارهایی که سخت و دشوار است و به سادگی به سامان نمی‌آید به سادگی و آسانی حل نماید. (طلاق: ۴، لیل: ۵) قرآن یکی از روش‌های کسب نعمت‌های الهی و وفور آن را بهره‌گیری از عامل تقوا بر می‌شمارد و می‌فرماید:

*ولو أن أهل القرى آمنوا و اتقوا لفتحنا علیهم برکات من السماء و الارض* (اعراف، ۷/۹۶)؛ اگر اهل آبادی‌ها ایمان آورند و پرهیزگاری و تقوا پیشه کنند ما برکات آسمان و زمین را بر ایشان می‌گشودیم. چنان‌که تقوا عاملی برای رهایی از مکر و کید دشمنان آدمی است به گونه‌ای که مکر و فریب ایشان هیچ کارگر نیافتد. (آل عمران: ۱۲۰) چنان‌که با تقوا می‌توان از شر جنون و دیوانگی و افسردگی‌هایی که عامل آن انسانی و یا غیر انسانی است رهایی یابد و نجات پیدا کند (اعراف: ۲۰۱) و تلاش زبانی و بیمار دلان بی‌اثر خواهد شد. (احزاب: ۳۲) آن‌چه بیان شد مهم‌ترین راهکارهای قرآنی برای برونرفت از مشکلاتی است که به طرق عادی و اسباب معمولی نمی‌توان از آن‌ها رهایی یافت.

### نتیجه

شناخت هر چه بیشتر تاثیرات قرآن در بهداشت روانی انسان‌ها می‌تواند ما را در



شناخت بهتر قرآن و استفاده بیشتر از محضر آن در درمان بیماریهای روانی کمک کند و راههای جدیدی را در استفاده از وحی الهی بر ما بگشاید. قرآن برای برنرفتن از همه مشکلات راهکارهایی را ارائه داده است. با تاسی از آیات قرآنی می توان بهترین دستورالعمل در حوزه بهداشت فردی، اجتماعی و روحی را تدوین کرد و با رجوع به مضامین عمیق آن می توان کامل ترین و مناسب ترین نسخه پزشکی را برای بیماران روحی و روانی پیچید. بدون شک در قرآن، نیروی معنوی وجود دارد که در نفس انسان تأثیری شگرف بر جای 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 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. قرآن در مردم، تغییراتی شگرفت- که در پایه ریزی نظام جدید زندگی شخصی انسان و نظام روابط انسانی رادر خانواده، یا به طور کلی در جامعه مؤثر بوده است- ایجاد کرده و موفقیتهای بزرگی برای تحت تأثیر قرار دادن شخصیتهای مردم به دست آورده است. به طور خلاصه می توان گفت، در میان تمام ادیانی که در طول تاریخ به وجود آمده اند، قرآن به نحوی مطلوب و بی نظیر موفق شد، تغییراتی بسیار مؤثر در شخصیت مسلمانان و جامعه اسلامی به وجود آورد.

## پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

۱. نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶.
۲. مجموعه مقالات اسلام و بهداشت روان، ۱/۱.
۳. محمد عثمان نجاتی، قرآن و روانشناسی. با همکاری عباس عرب، مشهد: بنیاد پژوهشهای آستان قدس رضوی/ ۳۶۵۱.
۴. همان، حکمت ۸۸.
۵. مفردات راغب.
۶. کشف الاسرار، ۴۶/۲؛ نیز التحریر و التنویر، ۹۲/۴.
۷. المیزان، ۱۴۰/۱۰.
۸. تفسیر کبیر فخر رازی، ۱۸۱/۱۷.
۹. البته می تواند اقرار به گناه در پیشگاه الهی به عنوان یک راهکار جداگانه مطرح گردد، چنان که حضرت موسی (ع) و برخی دیگری از پیامبران با این روش از مشکلات و پیامدهای طبیعی رفتار و اعمال خود رهایی یافتند.