

راهکارهای مقابله با فشار روانی در قرآن

حجة الاسلام والمسلمین سیداسحاق حسینی کوهساری*

فشار روانی یا استرس یکی از رایج‌ترین بیماری‌های روانی عصر است که خسارت‌های اجتماعی و اقتصادی زیادی به بار آورده است و به ناچار روان‌شناسان راه‌حل‌هایی را جهت مقابله با آن مطرح نموده‌اند. در این مقاله راه‌کارهای مقابله با فشار روانی در قرآن مورد بررسی قرار گرفته است که شامل مباحث زیر است: بازگشت به فطرت، تحلیل فشار روانی به وسیله خود، استراحت و خواب، نظام حمایتی خانواده، معناجویی، به وضع موجود نگرستن، نیایش، تکیه‌گاه روحی ایمان، انقلاب روحی، اصل قضا و قدر و تصادفی نبودن امور، اصل توکل و انسان مأمور به وظیفه است نه مأمور به نتیجه.

واژگان کلیدی: فشار روانی، بازگشت به فطرت، نیایش، توکل، نظام حمایتی خانواده، قضا و قدر.

مقدمه

فشار روانی یا استرس یکی از رایج‌ترین بیماری‌های زمان معاصر است، به نحوی که طبق برآورد کارشناسان سازمان بهداشت جهانی حدود شش درصد کل جمعیت جهان از بیماری‌های روانی رنج می‌برند و شروع هشتاد درصد از بیماری‌های جسمی با فشار روانی همراه بوده است. ارجاع روان‌شناسان راه‌کارهایی جهت مقابله با فشار روانی مطرح کرده‌اند. اسلام نیز در طی قرون متمادی موفق شده است میلیون‌ها نفر را در مناطق مختلف جغرافیایی و از نژادهای گوناگون به خود جذب کند و با تغییر سبک و روش زندگی آن‌ها، برای زندگی اجتماعی و فردی‌شان قوانین وضع کند. بی‌شک اسلام از روش‌هایی پیروی نموده است که حتی اگر عنوان نظام روان‌شناسی بدان ننهیم یک دستگاه روان‌شناسی مخصوص به خود را دارد که منبع نخستین آن قرآن مجید است. در این مقاله سعی شده است راه‌کارهای مقابله با فشار روانی از نظر قرآن مورد بررسی قرار گیرد و امید است زمینه‌ساز تحقیقات بیش‌تری در این مسائل گردد.

در بحث راه‌کارهای مقابله با فشار روانی، اولین بحث مسئله بازگشت به فطرت است که اساس آرامش روانی است. فطرت اصلی طبیعی و واقعی و جهان شمول است، که مربوط به انسان خاص و زمان و مکان خاصی نیست، بلکه مربوط به همه انسان‌ها است. در بینش قرآن، انحرافات روانی هم چه بسا ریشه در انحراف از فطرت دارد، لذا بازگشت به فطرت جنبه درمان هم خواهد داشت که در بهداشت روانی از نظر اسلام مورد عنایت قرار گرفته است. در بحث فطرت امور ذیل قابل بررسی است:

- مدار فطرت و شهوت

- جریان فطرت

- اختصاصات جریان فطرت

- فطرت، راه انحصاری آرامش روانی

- پی‌آمدهای خروج از فطرت

- جهاد اکبر یا کنترل شهوات

در مکتب اسلام، از سیر صعودی و تکاملی به طرف نفس مطمئنه، به جریان،

عقل مداری یا فطرت (قلب سلیم) و از سیر نزولی و رفتن به طرف نفس اماره به جریان شهوت (قلب مریض) یا هوای نفس تعبیر شده است و بین این دو جریان نوعی تضاد و تصادم و رقابت تا پایان عمر وجود دارد. در هر صورت، هیچ کدام از جریان‌های فوق به کلی از بین نمی‌رود، و فقط تضعیف می‌گردد، و با تغییر وضع ممکن است در موقعیت مناسب، مجدداً رشد یابد. باید توجه داشت، هر کدام از دو جریان، در تمام عمر انسان به مقتضی خود عمل می‌نماید و تنها قدرت و ضعف هر یک، و میزان هماهنگی عقل و اراده بین آنها، موجب بروز آثار مختلف روانی و اخلاقی می‌گردد.

می‌توان عقل را همچون صاحب‌خانه‌ای فرض کرد که چون خانه را از آن خویش می‌پندارد و طبق قوانین فطرت آن را به دست آورده است، با آرامش و راحتی در آن می‌خوابد و هوای نفس مانند دزدی است که قصد دست‌برد به آن و تسلط بر خانه را دارد و همواره مترصد است تا فرصتی به دست آورد و قصد خود را پیاده کند. بر این اساس امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

هوئى همواره بیدار ولی عقل در خواب است.^۱

امام علی علیه السلام می‌فرماید:

ان الله ركب في الملائكة عقلاً بلا شهوة و ركب في البهائم شهوة بلا عقل و ركب في بني آدم كليهما فمن غلب عقله شهوته فهو خير من الملائكة و من غلب شهوته عقله فهو شر من البهائم^۲؛

خدایوند در ملائکه عقل را بدون شهوت و در حیوانات شهوت را بدون عقل آفرید، و در انسان هر دورا، پس هر کس عقلش بر شهوتش پیروز شود، از ملائکه برتر است و هر کس شهوتش بر عقلش پیروز گردد، از حیوانات هم پست تر خواهد بود.

امام علی علیه السلام در حالی که بین مبادی عقل و شهوت مقایسه می‌کند در توضیح شهوت می‌فرماید:

الا وان الخطايا خيل شمس حُبل عليها اهلها و خلعت لجمها الا و ان التقوى مطايا ذلل

۱. قال الصادق علیه السلام: «الهری یقظان و العقل نائم» (محمدباقر علامه مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۸، ص ۴۲۴).

۲. حرزعاملی، وسائل الشیعه، ج ۲، باب ۹ و محمود بستانی، اسلام و روان‌شناسی، ترجمه محمود هوشم، ص ۲۰.

حمل علیها اهلها و اعطو ازمتها؛^۳ (میل بسینه) ت بلغه لوج المدع بقه
خطایا که همان شهوت است همچون اسب سرکشی است که سوارکار بر آن نشسته و
افسارش از اختیار وی خارج شده و تقوا (عقل) همانند مرکبی آرام و مطیعی است که
سوارکار بر آن نشسته و زمامش به او سپرده شده است.

۱) جریان فطرت

بحث مفصل فطرت از حوزه بحث ما خارج است، ولی به اندازه‌ای که در مدار بحث
ما قرار گیرد، به عنوان اصل موضوعی به آن می‌پردازیم. کلمه فطرت برای اولین بار در
قرآن مطرح شد و قبل از آن برای اعراب قبل از اسلام هم سابقه نداشت.^۴
فطرت، همانند غریزه امری تکوینی و جزء سرشت انسان است و شامل امور انسانی
و ماورای حیوانی می‌شود؛ بر خلاف غریزه که مربوط به امور مادی است. فطرت در
قرآن به عنوان یک جریان روانی ثابت و مشترک مورد تأکید قرار گرفته است: خداوند به
هستی نعمت وجود بخشید و به راه کمالشان هدایت کرد؛^۵ هر چیز را قدر و اندازه داد و
به کمال هدایت نمود؛^۶ به انسان آنچه نمی‌دانست الهام کرد و آموخت؛^۷ خیر و شر را به
او الهام نمود،^۸ راه بهشت و جهنم و حق و باطل را معین کرد^۹ و راه کمال و هدایت را بر او
سهل و آسان ساخت.^{۱۰} در این مسیر، جبری در کار نبوده، راه هدایت و ضلالت برای
همه باز است که می‌فرماید:

۲) منابع علوم اشراقی

۳. نبيح البلاغه، خطبه ۱۶.
۴. ابن عباس می‌گوید: معنی فطرت را در قرآن نفهمیدیم تا این‌که دو عرب بادیه‌نشین در مورد چاه آب اختلاف داشتند. یکی گفت: «انا فطرتها»؛ یعنی من آن را حفر کردم و به وجود آوردم، معنی فطرت را فهمیدیم (مرتضی مطهری، فطرت، ص ۲۹).
۵. طه (۲۰) آیه ۵۰.
۶. اعلیٰ (۸۷) آیه ۳.
۷. علق (۹۶) آیه ۵.
۸. شمس (۹۱) آیه ۸.
۹. بلد (۹۰) آیه ۱۰.
۱۰. اسراء (۱۷) آیات ۴۰-۸ و عبس (۸۰) آیه ۲۰.

کلاً نمد هوّلاء و هوّلاء؛

ما به هر دو فرقه از دنیا طلبان و آخرت طلبان به لطف خود مدد می‌رسانیم.^{۱۱}

بر همین اساس است که می‌فرماید:

فاقم وجهك للدين حنيفاً فطرت الله التي فطر الناس عليها... ولا تكونوا من

المشركين.^{۱۲}

مشرکان نادان کسانی‌اند که دین فطرت خود را متفرق ساخته و به سبب پیروی از هوای نفس و خودپرستی گروه‌گروه شده و به اوهام باطل و عقیده و خیالات فاسد خود شادند.^{۱۳} دین فطری دین حنیف یعنی «میل القدمین الی الوسط والمراد به الاعتدال»^{۱۴}. زمانی که انسان از فطرت منحرف شد و تقوای دینی را مراعات ننمود، تعادل قوای داخلی او یعنی شهوت و غضب و محبت و کراهت به هم می‌خورد و عملکرد قوای ادراکی مختل می‌گردد.^{۱۵} در روایت نبوی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ آمده است:

كل مؤؤد يولد على الفطرة یعنی علی المعركة بان الله خالقها؛

هر موجودی بر فطرت، یعنی بر معرفت به این که خداوند خالق اوست، متولد می‌شود.

در روایات دیگر مقصود از فطرت، گاه توحید، گاه ولایت و گاه شهادت به توحید و نبوت و معاد، دانسته شده است.^{۱۶} از دین فطرت یا حنیف در قرآن به دین ابراهیمی یاد شده و پیامبر هم بر آن آیین بود.^{۱۷} بر اساس بینش قرآن، خروج از فطرت و انحراف از دین حنیف ابراهیمی، نوعی بیماری روانی و جنون و سفاهت است:

ومن يرغب عن ملة ابراهيم الا من سفه نفسه؛

چه کسی جز افراد سفیه و نادان، از آیین ابراهیم، روی گردان خواهد شد.^{۱۸}

۱۱. اسراء (۱۷) آیه ۳.

۱۲. روم (۳۰) آیه ۳۰.

۱۳. همان، آیه ۳۲.

۱۴. محمدحسین طباطبائی، میزان، ج ۱۶، ص ۱۷۸.

۱۵. همان، ج ۵، ص ۱۱۲.

۱۶. همان، ج ۱۶، ص ۱۹۳ و حر عاملی، همان، ج ۱۱، ص ۹۶.

۱۷. انعام (۶) آیه ۱۶۱.

۱۸. بقره (۲) آیه ۱۳۰.

علامه طباطبائی اعراض از ملت ابراهیم را از حماقت نفس و تمیز ندادن نفع و ضرر خویش دانسته است چنانکه در روایت آمده است: العقل ما عبد به الرحمن و اكتسب به الجنان؛ عقل چیزی است که به وسیله آن خداوند رحمان عبادت گردد و بهشت به دست آورده شود.^{۱۹}

الف) ویژگی های فطرت

- بین انسان ها مشترک است

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

ارض من الناس بما ترضی لهم من نفسك؛

برای مردم بیستند آنچه را برای خود می پستندی.^{۲۰}

این که در تمام جوامع در اختلاف با دیگران گفته می شود «تو خودت را به جای من بگذار، اگر به جای من بودی چه می کردی؟» نشان دهنده همین فطرت مشترک و معیار قضاوت منصفانه است.^{۲۱}

- صریح و از هرگونه تزویر و تقلب خالی است

تا آموزش غلط خانواده و محیط، تقلب و دروغ را به کودک نیاموخته، روش او با صراحت و صداقت همراه است و در بیان حقیقت کتمان و دخل و تصرفی نمی کند. پیامبر، زمینه روحی نوجوان را به زمینی خالی از بذر تشبیه کرده که هر بذری در آن افشاندن می پذیرد.^{۲۲} در حدیث نبوی آمده است: هر مولودی بر اساس فطرت زاده می شود مگر آنکه والدین او را یهودی و نصرانی تربیت کنند.^{۲۳}

۱۹. محمدحسین طباطبائی، همان، ج ۱، ص ۳۱۰؛ سیدابوالقاسم حسینی، بررسی مقدماتی اصول روان شناسی

اسلامی، ص ۲۳۰ و محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۱، ص ۱۱.

۲۰. ابن شعبه حرانی، تحف العقول عن آل الرسول، تحقیق علی اکبر غفاری، ص ۴۰.

۲۱. سیدابوالقاسم حسینی، همان، ص ۲۴۸.

۲۲. نهج الفصاحه، ص ۴۴۱؛ «وانما قلب الحدث كالارض الخاليه ما التى فيها شى و قبلته».

۲۳. محمدحسین طباطبائی، همان، ج ۱۶، ص ۱۸۷ به نقل از بخاری، مسلم سیوطی.

- قطب‌نمای تشخیص خیر و شر است

بر اساس پیش قرآن، انسان خودش از وضع خود آگاه است هر چند در ظاهر برای خود عذرهایی بترشد،^{۲۴} زیرا بر اساس فطرت، خداوند راه حق و باطل و بهشت و دوزخ را به او آموخت و هدایتش کرد چنان‌که^{۲۵} و خیر و شر را هم به او الهام نموده است.^{۲۶} استاد محمدتقی جعفری فطرت را قطب‌نمایی معرفی می‌کند که در چهار مرحله راهنمای بشر است: ۱- درک نیکی و بدی ۲- ایجاد انگیزه و تحریک به سوی رشد ۳- کشف و وضع قانون به منظور پیاده شدن انگیزه‌های تکاملی ۴- نشان دادن سمت رشد و سقوط به عنوان یک قطب‌نما. و بعد اضافه می‌کند: وجدان در سنجش مسائل به دو صورت عمل می‌کند: ۱- سنجش واقعیات بر اساس اصول وجدانی بدیهی عقل ۲- واکنش عاطفی در مقابل عملکرد خویش. در نتیجه وجدان دارای دو بعد عاطفی، و عقلانی است که در سنجش میزان خوبی و بدی، به منزله میزان الحرارة بدن است.^{۲۸} علامه طباطبائی در رابطه با تسویه نفس و الهام فجور و تقوا می‌گوید آیاتی از قبیل: «ان تتقوا الله يجعل لکم فرقانا»^{۲۹} و «من یتق الله يجعل له مخرجاً»^{۳۰} مؤید این است که شکوفایی الهام در سایه تقوا و تسویه نفس است.

- در صورت ارتکاب خلاف سرزنش می‌کند

چون مدار فطرت سیر به کمال است، در صورت انحراف از این مسیر یا متوقف شدن در مسیر، حالت سرزنش به خود می‌گیرد که در قرآن از عامل آن به «نفس لوامه» تعبیر شده است.^{۳۱} فطرت با مکانیسم سرزنش، سعی می‌کند انسان را به مسیر اصلی خود برگرداند، لذا اضطراب و افسردگی و فشار روانی به وسیله نفس لوامه پدید می‌آید و

۲۴. قیامت (۷۵) آیات ۱۴- ۱۵: «بل الانسان علی نفسه بصیرة و لو ان فی معاذیر».

۲۵. بلد (۹۰) آیه ۱۰.

۲۶. شمس (۹۱) آیات ۵۷.

۲۷. روم (۱۹) آیه ۳۰.

۲۸. محمدتقی جعفری، وجدان، ص ۱۹۲-۱۹۳.

۲۹. انفال (۸) آیه ۲۹.

۳۰. طلاق (۶۵) آیه ۲۱.

۳۱. قیامت (۷۵) آیه ۲.

ممکن است با تظاهرات بیمارگونه و تمایلات به خودکشی همراه باشد.^{۳۲} سرزنش نفس، توسط خود انسان و پشیمانی بر انجام کار زشت، از عوامل مهم استواری شخصیت انسان، تشویق او به دوری از اعمال ناشایست و اجتناب از ارتکاب گناهان است.^{۳۳} بعضی مقصود از نفس لوازمه را نفس مؤمن دانسته‌اند که شامل سرزنش بر معصیت و ترک سستی بر طاعت است و برخی دیگر، مراد از نفس انسانی را اعم از مؤمن صالح و کافر فاجر دانسته‌اند، که کافر خود را بر کفر و فجور خویش سرزنش می‌کند، و مؤمن بر قلت طاعت و فراوان نبودن نیکی.^{۳۴} قرآن نمونه‌های بسیاری از این سرزنش‌ها را یادآور می‌شود که از آن جمله است: توبه حضرت آدم و پشیمانی از ترک اولی و خروج از بهشت^{۳۵}؛ قتل هابیل و ماندن جنازه بر دست برادرش قابیل تا این‌که کلاغی با کندن زمین او را از این مخمصه نجات داد؛^{۳۶} و ندامت بشر در قیامت از این‌که ای کاش در دنیا راهی به سوی پیامبر داشتم، و ای کاش با فلان شخص رفیق نمی‌شدم.^{۳۷}

ب) فطرت راه انحصاری آرامش روانی

از نظر بهداشت روانی، تنها تکیه بر یک یا چند دستور الهی کافی نیست، بلکه انسان موظف است برای رشد خود، تمام آموزش‌های الهی را به کار برد.^{۳۸} در قرآن از این مدار به صراط مستقیم تعبیر شده است^{۳۹} که همان راه مشترک فطرت و عقل و شرع است. انسان ابتدا باید بصیرت داشته باشد تا از طریق صراط مستقیم منحرف نشود،^{۴۰} زیرا رفتن از راه‌های دیگر به گمراهی می‌انجامد و راه راست راه میانه است.^{۴۱} مجموعه

۳۲. سید ابوالقاسم حسینی، همان، ص ۲۵۲-۲۵۶.

۳۳. محمد عثمان بحاقی، قرآن و روانشناسی، ترجمه عباس عرب، ص ۱۳۵-۱۳۷.

۳۴. محمد حسین طباطبائی، همان، ج ۲۰، ص ۱۸۹.

۳۵. بقره (۲) آیات ۳۵-۳۷.

۳۶. مائده (۵) آیات ۳۰-۳۱.

۳۷. فرقان (۲۵) آیات ۲۷-۲۸.

۳۸. بقره (۲) آیه ۸۵.

۳۹. زخرف (۴۳) آیه ۴۳ و مؤمنون (۲۳) آیه ۲۳.

۴۰. محمد بن یعقوب کلینی، همان، ج ۱، ص ۴۳.

۴۱. نهج البلاغه، خطبه ۱۶.

آموزش‌های قرآن مجید، به عنوان «ذکر الله» مطرح شده‌اند، که توجه و کاربرد این آموزش‌ها، موجب آرامش، اطمینان روانی و ایجاد ظرفیت روانی گسترده، و دست‌یابی به رشد و قرب الهی می‌گردد.^{۴۲} در مقابل، انحراف از فطرت باعث دل‌تنگی است، گویا می‌خواهد از زمین تا فراز آسمان صعود کند^{۴۳} و راه راست خداوند این است (و هذا صراط ربك مستقيماً) و انسان‌ها در خسارت و زیانکاری هستند مگر این‌که به خدا ایمان آورده و عمل صالح به جا آورند و به درستی (حق) و پایداری (صبر) در دین همدیگر سفارش کنند.^{۴۴} چه خسرانی از این بالاتر که امانت‌دار الهی^{۴۵} به ورطه حیوانیت سقوط کند بلکه از آن هم گمراه‌تر شود.^{۴۶} امام زین‌العابدین علیه السلام در دعای اول «صحیفه سجادیه» می‌فرماید:

هر آینه نعمت‌های او را صرف نموده و او را سپاس نمی‌بخشیدند و اگر در روزی‌ای که عطا فرموده، کشا بشی می‌یافتند، شکرش را به جای نمی‌آوردند. و اگر چنین می‌بودند، از حدود انسانیت به مرز حیوانیت روی می‌آوردند، و چنان بودند که در کتاب محکم و استوار خود وصف آنان فرموده است: «ایشان مانند چهار پایانند بلکه گمراه‌ترند».^{۴۷}

بر این اساس، اگر بتوان سیستم‌های ارتباطی و فعالیت انسان را در فعل و انفعالات روانی خود با محیط خویش، به صورت مدارهایی نشان داد مدارهای زیر قابل طرح است:

- ۱- مدار ارتباطی انسان با خدا
- ۲- مدار ارتباطی انسان با خود
- ۳- مدار ارتباطی انسان با خانواده (مدار خانوادگی)
- ۴- مدار ارتباطی انسان با اجتماع (مدار اجتماعی)

۴۲. رعد (۱۳) آیه ۳۸: «الذکر الله مطمئن القلبوب» و رکی. سیر بر قاسم حسینی. اصول بهداشت روانی، ص ۵۵-۵۶.

۴۳. انعام (۶) آیات ۱۲۵-۱۲۶: «یجعل صدره ذبیحاً حرجاً کائناً یصعد فی السحاب».

۴۴. عصر (۱۰۳)

۴۵. احزاب (۳۳) آیه ۷۲: «ان عرفت الامانة علی السموات».

۴۶. اعراف (۷) آیه ۱۷۹: «وانتک کالانعام بان هم».

۴۷. فرقان (۲۵) آیه ۴۴ و صحیفه سجادیه، ص ۴۴: «یخرجوا من حدر الانسانیة الی حد البهیمة».

۵- مدار مربوط به روابط انسان با طبیعت (مدار انسان با طبیعت) تمام مدارها در اسلام بر محور و جهت قرب به این محور است که رنگ الهی به زندگی بدهد: «صبغة الله و من احسن من الله صبغة و نحن له عابدون».^{۴۸}

ج) پی آمدهای خروج از فطرت

انسان خارج شده از مدار فطرت به سان عنکبوتی است که با تنیدن تار به دور خویش، هر چه فعالیتش بیشتر شود حالت اضطرابش بیشتر خواهد شد.^{۴۹} بر همین اساس قلب محجوب، نفس معیوب، عقل مغلوب و هوی غالب می شود.^{۵۰}

حالات مرض چنین انسانی به صورت های زیر است:

۱- زنگار قلب: امام صادق علیه السلام فرمود:

انسان به واسطه معصیت، نقطه های سیاهی در قلب سفید خویش ایجاد می کند و با ادامه دادن، وقتی همه صفحه سفید قلب سیاه شد دچار زنگ زدگی قلب می شود آن گونه که خداوند در قرآن فرمود: «این حرف ها بهانه است علت اصلی این است که بر اثر اعمال زشتشان دل هایشان زنگاری شده است».^{۵۱}

۲- حجاب قلب: حجاب قلب مانع از دیدن واقعی اشیا است. چنین انسانی از دیدن حقایق محروم می شود،^{۵۲} چشم سرش باز ولی چشم دلش کور می شود (ولکن تعمی القلوب التي فی الصدور)^{۵۳} و بر قلبش مهر زده می شود و همانند کر و لال ها از درک عمیق بی بهره می گردد (صم بکم عمی فهم لا يرجعون).^{۵۴} اینان انسان هایی کر و لال و کورند و از ضلالت خود بهره نمی گیرند.

۴۸. بقره (۲) آیه ۱۲۸؛ سید ابوالقاسم حسینی، بررسی مقدماتی روان شناسی اسلامی، ص ۲۸۲-۲۸۶ و همو، اصول بهداشت روانی، ص ۵۰-۵۲.

۴۹. عنکبوت (۲۹) آیه ۴۱؛ «مثل الذین اتخذوا من...».

۵۰. دعای صباح مولا علی علیه السلام؛ «الهی قلبی محجوب و نفسی معیوب».

۵۱. مطففین (۸۳) آیه ۱۴ و تفسیر نور الثقلین، ج ۲، ص ۱۰۳-۱۰۱ و ج ۶، ص ۱۵۳.

۵۲. اسراء (۱۷) آیات ۴۵-۴۶ و کهف (۸۳) آیه ۵۷.

۵۳. حج (۲۲) آیه ۴۶؛ طه (۲۰) آیات ۱۲۴-۱۲۶ و بقره (۲) آیه ۱۸.

۵۴. بقره (۲)، آیه ۱۸.

۳- ترس شدید و خوف: انسان خارج شده از فطرت، مانند کسی است که در تاریکی رعد و برق سرانگشت خود را از بیم مرگ در کوشش نهد (مبادا از شدت صاعقه بمیرد)^{۵۵} و دچار حیرت است (کالذی استهوته الشیاطین فی الارض حیران)^{۵۶} و ترس در دلشان لانه کرده و بر جنگ شما جمع نمی‌شود مگر در قریه‌های محکم حصار یا پس دیوار (دشمنی و مکر و حيله و جاسوسی). چنین انسان‌هایی کارزار بین خودشان سخت است، ولی در هنگام کارزار با دیگران فرق می‌کنند؛ شما آن‌ها را جمع و متفق می‌پندارید، ولی دل‌هاشان سخت متفرق است،^{۵۷} ظاهرشان آراسته و شگفت‌انگیز، و سخنشان چرب، ولی در باطن همانند چوب خشک تکیه بر دیوارند (کانهم خشب مسندة)^{۵۸} که هر صدایی را بشنوند به ضرر خویش می‌پندارند.

د) جهاد اکبر یا کنترل جریان شهوت

امام صادق علیه السلام به مردی فرمود: تو طیب نفس خویشی. بیماری برایت روشن است، علامت سلامت را می‌شناسی، و به دارو نیز راهنمایی شدی، ببین چگونه در مورد نفس خویش اقدام می‌کنی.^{۵۹} پیامبر صلی الله علیه و آله کنترل جریان شهوت و هوای نفس را جهاد اکبر در مقابل جنگ با کفار می‌داند^{۶۰} و در روایتی دیگر می‌فرماید: هنگام شهوت دید باریک بین داشته باش.^{۶۱}

برخی روش‌های کنترل شهوت عبارت‌اند از:

۱- صبر و مقاومت در مقابل شهوات؛^{۶۲}

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رساله جامع علوم انسانی

۵۵ همان، آیه ۱۹.

۵۶ انعام (۶) آیه ۷۱.

۵۷ حشر (۵۹) آیات ۲، ۱۳ و ۱۴.

۵۸ منافقون (۶۳) آیه ۴.

۵۹ حر عاملی، همان، ص ۱۲۲: «...ت قد جعلت طیب نفسک و بین لك الداء، و عرفت آیه الصحة و دلت علی اندوه...».

۶۰ عیسی قمی، سفینه نجات، ماده جهاد.

۶۱ نهج الفصاحه، ص ۱۶۷.

۶۲ غررالحکم، ج ۲، ص ۷۲.

- ۲- خوار شمردن شهوت به وسیله تقویت عقل؛^{۶۳}
- ۳- فراموش کردن شهوات با ایجاد شوق به بهشت؛^{۶۴}
- ۴- غلبه بر تمایلات شهوانی قبل از نیرومند شدن آنها؛^{۶۵}
- ۵- توجه به کرامت نفس؛^{۶۶}
- ۶- سعی در دستیابی به خواسته شهوانی از راه حلال.

(۲) تحلیل فشار روانی به وسیله خود

در تحلیل فشار روانی به وسیله خود در قرآن راه کارهایی مطرح شده است از جمله: خداوند بر انسان ناظر است و رویدادها تصادفی نیستند. در اسلام مبدأ حرکت و انرژی از آن خداست (لا حول و لا قوة الا بالله)،^{۶۷} مبدأ ربوبیت جهان و جهانیان اوست^{۶۸} (الحمد لله رب العالمین)، هیچ رویدادی تصادفی نیست (و ما اصاب من مصیبه الا باذن الله)^{۶۹} خیر و شر،^{۷۰} اموال و اولاد،^{۷۱} و حیات و مرگ،^{۷۲} همه ابزار آزمون الهی هستند. وقتی چنین است، مؤمن در مقابل مصیبت می گوید: «انا لله و انا الیه راجعون»^{۷۳} چرا که هر کجا باشید خداوند با شماست^{۷۴} (هو معکم اینما کنتم) و از رگ گردن انسان هم به انسان نزدیک تر است (نحن اقرب الیه من جبل الوریث).^{۷۵}

۶۳. همان، ج ۵، ص ۲۵۵.

۶۴. همان، ص ۳۲۸.

۶۵. همان، ج ۴، ص ۳۲۹.

۶۶. عباس قمی، همان، ص ۷۲۶.

۶۷. کهف (۱۸) آیه ۳۹ و بقره (۲) آیه ۱۶۵.

۶۸. فأنحة الكتاب (۱)، آیه ۱.

۶۹. تغابن (۶۴) آیه ۱۱.

۷۰. انبیاء (۲۱) آیه ۵-۳۵.

۷۱. تغابن (۶۴) آیه ۱۵.

۷۲. ملک (۶۷) آیه ۲-۱.

۷۳. بقره (۲) آیات ۱۵۶-۱۵۷.

۷۴. حدید (۵۷) آیه ۴.

۷۵. فی (۵۰) آیه ۱۶.

اگر انسان خدا را نمی‌بیند خدا که انسان را می‌بیند (اعبد الله کانک تراه و ان کنت لاتراه فانه یریک). درست است که انسان اختیار دارد ولی مشیت الهی بر جهان حاکم است (قل لن یصینا الا ما کتب الله هو مولنا و علی الله فلیتوکل المؤمنون). پس مؤمنان باید^{۷۶} به جای اضطراب و فشار روانی، به خداوند توکل کنند و بدانند، تصمیم‌های بشری تا به تقدیر الهی نرسد عملی نخواهد شد (و لا تقولن لشیء انی فاعل ذالک غداً الا ان یشاء الله).^{۷۷}

انسان با توجه به این راه‌کارها در می‌یابد که:

اولاً، گرچه زندگی نوعی میدان مسابقه است، ولی غیر از علل عادی راه‌های دیگری نیز ممکن است برای انسان گشوده شود.

ثانیاً، هر انسان خود را در محضر خدا می‌بیند و خود را کنترل می‌کند.

ثالثاً، در مقابل بلا صبور بوده و احساس شکست نخواهد کرد.

رابعاً، می‌فهمد که نقشه‌های انسان صددرد صد پیاده نخواهد شد و در موقع شکست احساس اضطراب و ناآرامی نمی‌کند، لذا خود را مکلف به وظیفه می‌بیند نه رسیدن به نتیجه به تعبیر حضرت امام خمینی «ما مأمور به وظیفه‌ایم نه مأمور به نتیجه».

خامساً، از طریق ایجاد توکل نوعی سرپرستی خداوند را در زندگی خویش احساس نموده، و احساس شکست نخواهد نمود (قل هل تربصون بنا الا احدی الحسنین).^{۷۸}

۳) استراحت و خواب

خواب یکی از عوامل آرامش روانی است. طبق یافته‌های دانش پزشکی خواب در شب اثربخش‌تر است ولی برای رسیدن به خواب مؤثر نباید به خواب شب اکتفا کرد، چرا که از آیات الهی خواب شب و روزتان است (و من آیاته منامکم باللیل و النهار).^{۷۹} بر

۷۶. توبه (۹) آیه ۵۱.

۷۷. کهف (۱۸) آیه ۲۳.

۷۸. توبه (۹) آیه ۵۲ و سیدابوالقاسم حسینی، اصول بهداشت روانی، ص ۸۶-۹۱.

۷۹. روم (۳۰) آیه ۲۳، مارتین شفر، فشار روانی، ترجمه پروین بلورچی، ص ۱۰۶-۱۰۷ و باول، فشار روانی و اضطراب. ترجمه عباس بخشی‌پور و حسن صیبری، ص ۱۹۷-۲۰۰.

اساس تحقیقات علمی، خواب اول شب، نسبت به سایر مواقع، از فایده بیش تری برخوردار است. در روایات به خواب اول شب (ان شیعتنا ینامون اول اللیل)^{۸۰} و خواب نیمروز (یا قیلولة) سفارش شده است و^{۸۱} قرآن کریم می فرماید: *هو الذی جعل لکم اللیل لتسکنوا فیه و النهار مبصرًا*^{۸۲} او خداوندی است که شب را برای آسایش و روز را برای امرار معاش قرار داده است. در آیه دیگر آمده است:

(۲) *تحلیل فاشا و جعلنا نومکم سباتا و جعلنا الیل لباسا*؛
خواب را برای شما قوام حیات و استراحت قرار دادیم و پرده سیاه شب را به مثابه لباس (مایه استراحت).^{۸۳}

خواب عامل درمان اضطراب و ترس و رنج شدید نیز می باشد. به وسیله خواب سلول های بدن، پس از استراحت، شادابی جدید خود را باز می یابند و مشکلات را در شرایط نشاط حل می کنند. تصویر قرآن از مسلمین در جنگ بدر، پس از ترس چنین است:

اذ یغشیکم النعاس امنة منه و ینزل علیکم من السماء ماء لیطهرکم به و ینزع عنکم رجز الشیطان، و لیزبط علی قلوبکم و یثبت به الاقدام^{۸۴}

یاد آرید هنگامی که خواب راحت شما را فرا گرفت برای این که از خدا ایمنی یافتید [خواب شب به شما آرامش بخشید] و از آسمان رحمت خود آبی فرستاد که شما را به آن آب پاک گرداند و وسوسه شیطان را از شما دور سازد و دل های شما را به ریاضة ایمان با هم متحد گرداند تا در کار دین ثابت قدم باشید.

قرآن در آیه دیگر بیان می کند:

قل ارایتم ان جعل الله علیکم النهار سرمداً الی یوم القیامة من اله غیر الله یتیکم بلیل

۸۰. حر عاملی، همان، ج ۲۶، کتاب صلوة، باب ۳۹.
 ۸۱. همان، ج ۱ و محمود بستانی، اسلام و روان شناسی، ترجمه محمود هوشیم، ص ۳۱۸-۳۱۰. (۸۱) سفوح ۷۷.
 ۸۲. یونس (۱۰) آیه ۶۷؛ غافر (۴۰) آیه ۶۱ و نمل (۲۷) آیه ۸۶. (۸۲) سفوح ۸۷.
 ۸۳. نبا (۷۸) آیه ۹-۱۱ و فرقان (۲۵) ۴۷. (۸۳) سفوح ۳۷.
 ۸۴. انفال (۸) آیه ۱۱. (۸۴) سفوح ۷۲-۷۱.

تسکونون فيه! فلا تبصرون؛

باز چه تصور می‌کند اگر خدا برای شما روز را تا قیامت پاینده قرار دهد جز خدا کیست خدایی که آرامش و استراحت شب را برای شما پدیدار گرداند؟ آیا چشم بصیرت نمی‌گشایید؟^{۸۵}

۴) کاهش فشار روانی در خانواده (نظام حمایتی خانواده)

خانواده یکی از ارکان آرامش در جامعه و مهم‌ترین منبع حمایت عاطفی در مواقع فشار روانی است. روان‌شناسان معتقدند نظام حمایتی خانواده باید امور ذیل را در نظر بگیرد:

الف - شناخت و کنترل اعضای خانواده: بهترین نمونه آن در قرآن، شناخت حضرت یعقوب عليه السلام از حسد فرزندان خویش است از این رو به حضرت یوسف عليه السلام سفارش می‌کند:

لا تقص رءياك على اخوتك فيكيدوا لك كيدا!

زنهار خواب خود را بر برادران حکایت مکن که به اغوای شیطان مکر و حسد ورزند.^{۸۶}

ب - حمایت از پدر و مادر و احترام به آن دو: در چند جای قرآن پدر و مادر استوانه‌های زندگی و خانواده معرفی شده‌اند از جمله:

وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا إنا يبلغنك عنك الكبر احدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما!^{۸۷} خدای تو حکم فرموده جز و هیچ‌کس را تپرستید و درباره پدر و مادر نیکی کنید و چنانچه هر دو یا یکی از آن‌ها سالخورده شوند که موجب رنج و زحمت شما باشند، زنهار کلمه‌ای مگویید که رنجیده خاطر شوند و کمترین آزار به آن‌ها نرسانید و با ایشان به اکرام و احترام سخن بگویید.

ح - حمایت از اعضای خانواده: نمونه آن عفو حضرت یوسف است که پس از جفا و

۸۵ فصص (۳۸) آیه ۷۳.

۸۶ یوسف (۱۲) آیه ۵.

۸۷ اسراء (۱۷) آیه ۲۳.

تهمت و ستم برادران گفت: «امروز خجل و متأثر نباشید که من عفو کردم».^{۸۸} نیز حضرت یعقوب فرزندان خود را عفو و از خداوند برای ایشان درخواست مغفرت نمود: «سوف استغفر لکم».^{۸۹} نوح نبی صلی الله علیه و آله هم پس از این که حتی فرزندش سوار کشتی نشد و به کوه پناه برد از او ناامید نشد و گفت: خدایا فرزندم از اهل من است و تو وعده دادی او را هم نجات دهی و تا آمدن خطاب «انه لیس من اهلک» دست از دعا برنداشت.^{۹۰}

از پیامبران هم حضرت لوط علیه السلام چنین دعا کرد: بارالها من و اهل بیت مرا از عذاب نجات بده.^{۹۱} و حضرت ابراهیم هم تا عداوت پدرش نسبت به خداوند روشن نشده بود، مرتب او را دعا می کرد.^{۹۲}

(۵) فراق از زنده ماندن (انسان در جستجوی معنا)

روان شناس اروپایی ویکتور فرانکل می گوید انسانی که چرایی دارد، می تواند هر چگونه ای را تحمل کند، سپس گام های نه گانه ای را برای تحمل فشار روانی مطرح می کند. قرآن چهره ای مصمم و شکست ناپذیر از پیامبران و اولیای الهی ترسیم می کند که تندباد حوادث نه تنها آن ها را از پای در نمی آورد بلکه آن ها را مصمم تر می سازد:

و کاین من نبی قاتل معه ربیون کثیر فما وهنوا لما اصابهم فی سبیل الله و ما ضعفوا و ما استکانوا و الله یحب الصابرين؛

چه بسیار رخ داده که جمعیت زیادی از پیروان پیغمبری در جنگ کشته شده و با این حال اهل ایمان با سختی هایی که در راه خدا به آن ها رسیده است مقاومت کردند و هرگز بیمناک نشدند و سرزیر بار دشمن فرود نیاوردند و راه صبر و ثبات پیش گرفتند که خداوند صابران را دوست دارد.^{۹۳}

۸۸. یوسف (۲۸) آیه ۹۲.

۸۹. همان، آیه ۹۸.

۹۰. هود (۱۱) آیه ۴۲-۴۶.

۹۱. شعراء (۲۶) آیه ۱۶۹.

۹۲. توبه (۹) آیه ۱۱۴: «فما تبین له انه عدو لله تبرأ عنه».

۹۳. آل عمران (۳) آیه ۱۴۶.

قرآن لحن کلام صابران را چنین بیان می‌کند:

و ثبت اقدامنا و انصرنا علی للکافرین؛ ما را ثابت قدم‌دار و ما را به کافران پیروز

گردان.^{۹۴}

خداوند به پیامبرش می‌فرماید:

فاصبر کما صبر اولوالعزم من الرسل؛

ای رسول! تو هم مانند پیامبران اولوالعزم صبور باش و بر امت بر عذاب تعجیل

مکن.^{۹۵}

سپس سفارش می‌کند: در مقابل سخنان تهمت‌انگیزشان مقاومت داشته باش.^{۹۶}

هم چنین اصحاب پیامبر چنین توصیف شده‌اند:

الذین قال لهم الناس ان الناس قد جمعوا لكم فاخشوهم فزادهم ايمانا وقالوا حسبنا الله

و نعم الوكيل^{۹۷}؛ به آن‌ها گفتند لشکر بسیاری برای (حمله به) شما فراهم شده از آنان

در اندیشه و بر حذر باشید بر ایمانشان بیفزود و گفتند خداوند ما را کافی است و او نیکو

یاوری است.

انسان مؤمن از نقصان خیر و ثواب و از احاطه رنج و خوف بر خود بیمناک نیست.^{۹۸}

اصولاً اولیای خداوند هیچ ترس و اندوهی در دل ندارند (الا ان اولیاء الله لا خوف علیهم

ولا هم یحزنون).^{۹۹}

اولیای الهی در حالت ایستاده و نشسته و خفته متفکرانه و در حال خضوع می‌گویند:

پروردگارا تو این دستگاه با عظمت را بیهوده نیافریدی^{۱۰۰} و در مقابل مصیبت‌ها و بلاها

می‌گویند: ما از خداییم و به سوی خدا باز می‌گردیم.^{۱۰۱}

۹۴. همان، آیه ۱۴۷.

۹۵. احقاف (۴۶) آیه ۱۳.

۹۶. ق (۵۰) آیه ۳۹ و مزمل (۷۳) آیه ۱۷.

۹۷. آل عمران (۳) آیه ۱۷۳ و ر.ک: احقاف (۴۶) آیه ۱۳ و فصلت (۴۱) آیه ۳۰.

۹۸. جن (۷۲) آیه ۱۳.

۹۹. یونس (۱۰) آیه ۶۳ و طه (۲۰) آیه ۱۱۲.

۱۰۰. آل عمران (۳) آیه ۱۹۱؛ دخان (۲۴) آیه ۳۸ و قیامت (۷۵) آیه ۳۶.

۱۰۱. بقره (۲) آیه ۱۵۶.

تفاوت اساسی دیدگاه مادی و الهی این است که در دیدگاه الهی اگر انسان در این جهان به خواسته‌های خود دست نیافت، در سرای آخرت جبران خواهد شد، ولی بر اساس بینش مادی که به خدا و عالم آخرت ایمان ندارند، از عنصر جبران خبری نیست. لذا در موقع مشکلات بیشتر دچار فشار روانی و یأس از زندگی شده و چه بسا تن به خودکشی می‌دهند.^{۱۰۲}

پس در مسئله هدفداری و جست‌وجوی معنا، می‌توان گفت که مؤمن در زندگی خود متوقف نمی‌شود و در هر شرایطی انعطاف‌پذیر بوده و روحیه خود را بر محیط منطبق می‌سازد، زیرا زندگی کنونی خود را مقدمه زندگی جاودانه بهشت رضوان الهی می‌داند.

۶) به وضع موجود نگریستن

یکی از راه‌های کاهش فشار روانی و مقابله با آن، به وضع موجود نگریستن است و قرآن چنین سفارش می‌کند:

مصیبت‌ها اسرار قدرند و بشر به آن‌ها دسترسی ندارد و همه امور در دست انسان نیست.

هر رنج و مصیبتی که در زمین یا از نفس خویش (ترس و غم و درد) به شما می‌رسد همه

در کتاب (لوح محفوظ) پیش از آن که همه شما را ایجاد کنیم ثبت است و این کار بر خدا

آسان است. این تقدیر برای آن است که هرگز به آن چه از دست شما رود دلتنگ نشوید و

به آن چه به شما رسد (مغرور) و دلشاد نگردید.^{۱۰۳}

قرآن هم چنین با آیات «و عسی ان تکرهوا شیئاً و هو خیر لکم»^{۱۰۴} و «فعسی ان

تکرهوا شیئاً و يجعل الله فيه خيراً کثیراً»^{۱۰۵} به صراحت نگاه محدود به وضع فعلی و این

که انسان تمام خیر و شر را در آن بداند، رد می‌کند.

در فقه اسلام قاعده‌ای است معروف به قاعده میسور که همان نگریستن به وضع

۱۰۲. محمود شبستانی، همان، ص ۱۹۳ و ر.ک: ویکتور فرانکل، انسان در جستجوی معنی، ص ۴۵؛ پاول، همان،

ص ۱۶۸-۱۷۳ و مارتین شفر، همان، ص ۲۲۷-۲۵۳.

۱۰۳. ر.ک: حدید (۵۷) آیات ۲۲ و ۲۳.

۱۰۴. بقره (۲) آیه ۲۱۶.

۱۰۵. انبیا (۲۱) آیه ۱۹.

موجود است؛ یعنی انسان باید به دنبال تکلیف و وظیفه کنونی خود باشد که با ناآرامی چیزی حل نمی‌شود.

پیامبر ﷺ فرمود:

اذا امرتکم بشیء فانوا منه ما استطعتم و اذا نهیتکم عن شیء فذعوه؛ هرگاه شما را به کاری امر نمودم، به هر مقدار که توانستید آن را انجام دهید و اگر از کاری نهی نمودم آن را ترک نمایید.

از علی رضی الله عنه نقل شده است:

المسیور لا یسقط بالمعسور؛

مقدار ممکن تکلیف به واسطه جنبه‌های مشکل آن ساقط نمی‌گردد.

نیز آن حضرت می‌فرماید:

ما لا یدرك کله لا یترك کله؛

اگر کاری را نتوان کامل انجام داد نباید یکسره آن را رها کرد. ۱۰۶

اصل فوق نشان‌گر آن است که اگر برای انسان، در زندگی به هر دلیلی مانعی پیش یابد، برای رفع اضطراب و رسیدن به آرامش روانی باید دست به عمل بزند و با انطباق با وضع موجود و موقعیت جدید، اضطراب را کاهش دهد. در حقیقت پیام این اصل، انعطاف‌پذیری انسان در برنامه‌ریزی زندگی، جهت‌کاستن از فشار روانی و رفتن به مسیر زندگی طبیعی و بازگشت به حالت طبیعی است. ۱۰۷

(۷) بیان هیجان‌ها و حالت نیایش و دعا

نیایش در تسکین و آرام‌بخشی انسان اثری سحرانگیز دارد و بیان هیجان‌ها، اعتراف و دعا به منزله شیوه‌های برون‌ریزی است؛ علاوه بر این‌که از روح‌شناسی نیز حکایت دارد.

قرآن کریم می‌فرماید:

۱۰۶. ناصر مکارم شیرازی، القواعد الفقهیه، ج ۳، ص ۱۸۴-۱۶۹، قاعده مسبور.

۱۰۷. سیدابوالقاسم حسینی، اصول بهداشت روانی، ص ۱۹۵-۱۹۷.

الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم الا بذكر الله تطمئن القلوب^{۱۰۸}؛
 آن‌ها که به خدا ایمان آورده و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد آگاه باشید که تنها یاد خدا آرام‌بخش دل‌هاست.

در توضیح این آیه چند نکته لازم به ذکر است:
 الف - ظاهر سیاق آیات این است که این آیه در مقام بیان ذیل آیه سابق (من اناب) می‌باشد یعنی ایمان و اطمینان قلب به واسطه ذکر خدا، همان انابه است. ایمان (الذین آمنوا) هم مجرد اعتقاد نیست، بلکه توأم با صبر و اطمینان قلب است. چنان‌که در آیه‌ای دیگر همین مضمون به شرح صدر تعبیر شده است:

فمن یرد الله ان یهدیه یشرح صدره للاسلام و من یرد ان یضله یجعل صدره ضیقاً حرجاً کانما یصعد فی السماء^{۱۰۹}؛

آن کس را که خدا بخواهد هدایت کند سینه‌اش را برای اسلام گشاده می‌سازد و آن کس را که بخواهد گمراه سازد سینه‌اش را آن قدر تنگ می‌سازد که گویا می‌خواهد در آسمان پرواز کند.

لذا جمله «تطمئن القلوب...» عطف تفسیری «امنوا» است، لذا لازمه ایمان اطمینان قلب است.

ب - قلوب به صورت جمع و با الف و لام افاده عموم می‌کند یعنی آرامش دل‌ها در یاد خداست، منتها قلبی که اطلاق لفظ قلب بر آن سزاوار باشد نه قلب کور که در واقع نیست تا از اطمینان و آرامش خبری داشته باشد (ولکن تعمی القلوب التی فی الصدور).^{۱۱۰} مقدم شدن «بذكر الله» بر فعل «تطمئن» نیز بر حصر دلالت می‌کند؛ یعنی خدا هم آغاز است هم فرجام و هم زمام خیر به دست اوست، در نتیجه دل‌ها جز با یاد خدا آرام نمی‌گیرد. بنابراین تمام آرامش‌های واقعی به این اصل برمی‌گردد و اگر در غیر خدا آرامشی یافت، باید بداند که از حالش غافل شده است و اگر متوجه حالش شود

۱۰۸. رعد (۱۳) آیه ۲۸؛ استورا، تنیدگی یا استرس، ترجمه پریخ دادستان، ص ۹۵-۹۶ و پی‌یرلو - هنری لو، استرس دائمی، ترجمه عباس قریب، ص ۲۲۳.
 ۱۰۹. انعام (۶) آیه ۱۲۵.
 ۱۱۰. حج (۲۲) آیه ۱۴۶.

اضطراب و فشار او را احاطه خواهد کرد.^{۱۱۱}

ج - ذکر گاه به معنای حفظ مطالب آمده است منتها حفظ به آغاز آن گفته می‌شود و ذکر به ادامه آن و گاه به معنای یادآوری چیزی به زبان یا قلب است (ذکر زبانی - ذکر قلبی) و هر یک از ذکر زبانی و قلبی یا پس از فراموشی است و یا بدون فراموشی^{۱۱۲} بنابراین طبق ظاهر آیه، مقصود از ذکر اعم از ذکر لفظی و قلبی است و شاهد آن عمومیت «الا بذكر الله تطمئن القلوب» است؛ یعنی به صورت قاعده کلی آرامش منحصرأ با یاد خداست، چه زبانی و چه قلبی.

بنابراین انسان باید علاوه بر ذکر زبانی، با ذکر قلبی و با تمام وجود، متوجه عظمت او باشد و احساس کند که هر لحظه در محضر خداست.

پیامبر ﷺ به علی رضی الله عنه چنین سفارش فرمود: سه چیز است که همه امت طاقت آن را ندارند و از همه کس ساخته نیست: موامات با برادران دینی در مال خویش، حق دادن به مردم در رابطه با خویش و یاد خدا در هر حال. ولی یاد خدا تنها «سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اکبر» گفتن نیست بلکه یاد خدا آن است که هنگامی که انسان در برابر حرامی قرازگیرد از خدا بترسد و آن را ترک کند.^{۱۱۳}

ذکر خدا دل را صیقل داده، انسان خاکی را به مبدأ بی چون متصل می‌کند تا جایی که احساس می‌کند به غیر خدا پناه بردن جز فرومایگی اثری ندارد. درجه دل وقتی به یاد خدا باز شد شیرینی صبر را می‌چشد و جمال و زیبایی خدا را در توکل می‌یابد و نفس او حالت رضا پیدا می‌کند. انسان وقتی در حالت دعا به یاد خدا باشد احساس می‌کند خداوند هم به یاد اوست. (فاذکرونی اذکرکم)^{۱۱۴} و اگر از یاد خدا اعراض کند، زندگی سخت را احساس می‌کند (و من اعرض عن ذکری فان له معیشتة ضنکاً).^{۱۱۵} انسان با ذکر و یاد خدا، به جای سرگرم شدن به هوس‌ها، به حالت رضایت درون می‌رسد (و لا تطع

۱۱۱. محمدحسین طباطبائی، المیزان، ج ۱۱، ص ۳۵۶-۳۵۳.

۱۱۲. مفردات راغب، ص ۱۷۹.

۱۱۳. عباس قس، همدان، ج ۱، ص ۴۸۶.

۱۱۴. بقره (۲) آیه ۱۵۲.

۱۱۵. طه (۲۰) آیه ۱۲۴.

من آغفلنا قلبه عن ذكرنا و اتبع هوئه).^{۱۱۶} انسان وقتی دچار معصیت شده و احساس گناه می‌کند، با یاد خدا احساس می‌کند که خداوند او را می‌بخشد، و پناهگاهی در اختیار دارد (والذین اذا فعلوا فاحشة او ظلموا انفسهم ذكرو الله).^{۱۱۷} بر همین اساس است که نماز انسان را از نادرستی‌ها و زشتی‌ها باز می‌دارد و یاد خدا از هر ذکر بالاتر است (ان الصلوة تنهى عن الفحشاء و المنكر و لذكر الله اكبر).^{۱۱۸} ذکر دسته جمعی، تصمیم و اراده انسانی را تقویت می‌کند. انسان در کنار برادران مؤمن خویش، احساس تنهایی نمی‌کند؛ حالتی که روزی پنج بار در نماز جماعت تکرار می‌شود. تسبیح و ذکر خدا پس از نماز و دعای دسته جمعی هم نوعی آرامش بخشی به مؤمنین است.^{۱۱۹} بر اساس بینش قرآن اعراض از ذکر خدا موجب هم نشین شدن با شیطان می‌شود (و من یعش عن الرحمن نقیض له شیطاناً فهو له قرین)^{۱۲۰} و جز همین حیات دنیوی هدف دیگری نخواهد داشت^{۱۲۱} و زندگی او هم توأم با سختی و تنگی خواهد بود (و من اعرض عن ذکرى فان له معیشة ضنکاً).^{۱۲۲}

۸) ایجاد تکیه‌گاه روحی (ایمان)

یکی از راه‌های مقابله با فشار روانی ایجاد تکیه‌گاه روحی یا اخلاق مذهبی است. این امر در قرآن و روایات، اصل ایمان دانسته شده است:

«الذین آمنوا و لم یلبسوا ایمانهم بظلم اولئک لهم الامن و هم مهتدون»^{۱۲۳} :

آنانی که ایمان به خدا آوردند و ایمانشان را به ظلم و ستم نیالودند در دو عالم ایمنی

۱۱۶. کهف (۱۸) آیه ۲۸ و ر. ک: حسن محمد شرقاوی، گامی فراسوی روان‌شناسی، ترجمه سید محمد باقر حجتی، ص ۳۷۴-۳۷۶.

۱۱۷. آل عمران (۳) آیه ص ۱۳۵.

۱۱۸. عنکبوت (۲۹) آیه ۴۵.

۱۱۹. حسن محمد شرقاوی، همان، ص ۳۵۵.

۱۲۰. زخرف (۴۳) آیه ۳۶.

۱۲۱. نجم (۵۳) آیه ۲۹-۳۰.

۱۲۲. طه (۲۰) آیه ۱۲۴.

۱۲۳. انعام (۶) آیه ۸۲.

برای آن‌هاست و هم این‌ها به حقیقت هدایت یافته‌اند.

در تفسیر آیه توجه به چند نکته ضروری است:

الف - جمله اسمیه «لهم الامن» خبر «اولئك» است و مجموع آن دو، خبر «الذین آمنوا» می‌باشد که باز هم مجموع، جمله اسمیه است که به کار بردن مکرر جمله اسمیه دلالت بر تأکید فراوان دارد چنان‌که عطف «و هم مهتدون» بر «لهم الامن» می‌رساند که امنیت و اهتدا جز از ایمان بر نمی‌آید.

ب - آرامش و هدایت به شرط آنکه آمیخته به ظلم نباشد از آثار ایمان است و به کارگیری «لبس» به معنی ستر و پوشش در آیه، اشاره به این است که ظلم، اصل ایمان و فطرت را از بین نمی‌برد، بلکه آن را می‌پوشاند و بی‌اثر می‌سازد.

پ - کلمه ظلم در آیه به صورت نکره در سیاق نفی، بر عموم دلالت دارد ولی به قرینه سیاق، مقصود از آن ظلمی است که بر ایمان اثر سوء می‌گذارد، زیرا ظلم مراتبی دارد و هر مرتبه‌ای از آن در تضاد با مرتبه‌ای از ایمان است که هر چه مرتبه ایمان بالاتر رود، پوشش ظلم کم‌تر شده و امنیت و اهتدا هم مرتبه خاص خود را می‌یابند. به عبارت دیگر، هر چه مرتبه ایمان غیر مستور به ظلم بالاتر باشد، امنیت و اهتدا هم بالاتر خواهد بود. ذکر مصادیق مختلف برای ظلم در روایات، نشانه اختلاف مراتب ظلم و ایمان است.^{۱۲۴}

اما تحلیل روانی بحث ایمان این است که: کسی که ایمان به خداوند دارد احساس می‌کند همه امورش تحت نظارت خداوند است «ان صلوتی و نسکی و معیای و مماتی لله رب العالمین»^{۱۲۵} و تمام عوامل سلب آرامش را پشت سر می‌گذارد، زیرا روزی دهنده و صاحب قوت را خداوند می‌داند.^{۱۲۶} ^{۱۲۷} و احساس می‌کند مرگ حتمی برای همه است^{۱۲۸} و نمی‌توان از آن فرار کرد.^{۱۲۹} انسان مؤمن بر این باور است که طول عمر

۱۲۴. محمدحسین طباطبائی، همان‌ج، ۷، ص ۱۹۹ - ۲۰۳.

۱۲۵. انعام (۶) آیه ۱۶۲.

۱۲۶. ذاریات (۵۱) آیه ۵۸.

۱۲۷. هود (۱۱) آیه ۶.

۱۲۸. آل عمران (۲) آیه ۱۵۸.

۱۲۹. احزاب (۳۳) آیه ۱۶ و جمعه (۶۲) آیه ۸.

هر کس در علم الهی ثبت است^{۱۳۰} و در هر حال از رحمت خداوند مأیوس نمی شود^{۱۳۱} و احساس می کند اگر از خداوند چیزی بخواهد اجابت می شود^{۱۳۲} و غم و شادی از اوست.^{۱۳۳} در باور انسان مؤمن، خداوند هم هدایت می کند، هم سیراب می کند و هم در موقع مرض شفا می دهد^{۱۳۴} از همه مهم تر این که احساس می کند بزرگ ترین مدافع انسان خود خدا است^{۱۳۵} و این احساس نه تنها در مشکلات به انسان کمک می کند بلکه او را ثابت قدم می سازد^{۱۳۶} که هر که بر خدا توکل کند او را کفایت می کند.^{۱۳۷} آیا خداوند برای نجات و دفاع از بنده اش کافی نیست؟^{۱۳۸} بنابراین به هر اندازه آرامش انسان کم تر باشد، به همان اندازه ایمانش مستور به نوعی ظلم است.

(۹) انقلاب روحی

یکی از عوامل مقابله با فشار روانی، ایجاد تحول و انقلاب روحی است که انسان به واسطه احساس ایمان به خدا، و بازگشت به خویش، قدرتی فوق تصور برایش پیش می آید که می تواند مقاومت کند.

یکی از نمونه های قرآنی این بحث داستان ساحران فرعون است که بر حسب وعده در روز موعود نزد مردم شهر حاضر شدند و به فرعون گفتند آیا در مقابل غلبه بر موسی اجر و مزدی خواهیم داشت؟ فرعون گفت: علاوه بر مزد از مقربان درگاه خواهید شد.

پس از آن چوب ها و طناب ها را افکندند و به عزت فرعون سوگند یاد کردند که بر موسی عليه السلام غالب شوند ولی وقتی عصای موسی از دهنایی عظیم شد و همه وسایل

۱۳۰. فاطر (۳۵) آیه ۱۱.

۱۳۱. زمر (۳۹) آیه ۵۳.

۱۳۲. انبیا (۲۱) آیات ۸۷-۸۹.

۱۳۳. نجم (۵۳) آیات ۶۲-۶۳.

۱۳۴. شعرا (۲۶) آیات ۷۸-۸۱.

۱۳۵. حج (۲۲) آیه ۳۸.

۱۳۶. ابراهیم (۱۴) آیه ۲۷.

۱۳۷. طلاق (۶۵) آیه ۳.

۱۳۸. زمر (۳۹) آیه ۳۶.

سحرشان را بلعید، ساحران با دیدن این معجزه به سجده افتادند و گفتند: به پروردگار موسی و هارون ایمان آوردیم. فرعون گفت: آیا بدون اجازه من به موسی ایمان آوردید (فکر می‌کرد ایمان مردم هم در اختیار اوست) موسی استاد بزرگ شما در سحر است من کیفرتان می‌دهم و پس از قطع دست و پای شما به دارتان می‌کشم. آن‌ها دسته جمعی گفتند: این دار و قتل به ما هیچ آسیبی نمی‌رساند چون بعد از مرگ به خدا باز می‌گردیم و امید داریم پروردگاران خطاهای ما را ببخشد چرا که ما نخستین ایمان آوردگان بودیم. در این داستان معجزه عصای موسی، اکسیر ایمان، قلب ترسو و مزدورشان را چنان شفاف کرد و صیقل داد که دسته جمعی ایمان آوردند و در مقابل تهدید شکنجه فرعون، بیم و هراسی از خود بروز ندادند، و آماده شهادت شدند^{۱۳۹} و در پاسخ فرعون گفتند:

فأقض ما انت قاض انما تقضى هذه الحيوة الدنيا؛

هر حکمی می‌خواهی بکن تو تنها در این زندگی دنیا می‌توانی حکم کنی.

عامل اساسی انقلاب روحی ساحران، ایمان به خداوند و حیات جاودانه بود. نمونه دیگر داستان آسیه همسر فرعون است که از کلاه فرعون و عزت دنیوی او گذشت و گفت:

رب ابن لی عندك بیتاً فی الجنة و نجنی من فرعون و عمله؛ بارالها: خانه‌ای برای من نزد خودت در بهشت بساز و مرا از فرعون و کار او نجات ده.^{۱۴۰}

۱۰) اصل قضا و قدر و تصادفی نبودن رویدادها

یکی از راهکارهای مقابله با فشار روانی در اسلام، اعتقاد به قضا و قدر است؛ یعنی امور جهان تصادفی نیست و تحت نظارت خداوند انجام می‌پذیرد. بر این اساس، یک مسلمان، در عین حال که معتقد به جبر نیست و خود را از زیر بار مسئولیت جدا نمی‌کند، به صورت توحید افعالی، مبدأ هر حرکت و اثری را ناشی از خداوند می‌داند (لا قوة الا

۱۳۹. طه (۲۰) آیات ۶۳-۷۶.

۱۴۰. تحریم (۶۶) آیه ۱۱.

بالله) ^{۱۴۱} و خداوند را مربی جهان و جهانیان می داند (رب العالمین).

بر اساس این بینش، انسان احساس می کند هیچ وقت راه به رویش بسته نیست، حتی اگر در این جهان از رنج و فشار نجات پیدا نکرد، می داند قیامت خانه ثواب و اجر است. ^{۱۴۲} چنین انسانی هر مصیبتی را به اذن پروردگار می داند و شعارش این است: «انا لله و انا الیه راجعون». ^{۱۴۳} به تعبیر زیبای مولا علی علیه السلام:

تذل الامور للمقادیر، حتی یكون الحتف فی التدبیر؛ ^{۱۴۴}

کارها پیرو قضا و قدر و تدبیر الهی است به طوری که گاهی تباهی و مرگ انسان در تدبیر و هوشیاری او است.

بر این اساس چون امور به قضا و قدر الهی است، بشر نباید تنها به اندیشه خود و تدبیر خود متکی باشد بلکه باید هر کار می کند به مشیت الهی ارجاع دهد (ولا تقولن لشی انی فاعل ذلك غداً الا ان یشاء الله) ^{۱۴۵} و هر وقت تصمیم گرفت بر خداوند توکل کند ^{۱۴۶}

چنین انسانی هیچ وقت احساس شکست نمی کند چرا که همیشه در انتظار یکی از دو نیکی است؛ پیروزی یا شهادت. ^{۱۴۷}

حتی عدم موفقیت ظاهری می تواند وسیله ای باشد برای خیر و پیشرفت های دیگر. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

عجباً للمؤمن لا یقضى الله علیه قضاء الاکان خیراً له سره او سائه ان ابتلاه کان کفارة

لذنبه، ان اعطاه و اکرمه قد جباه؛

شگفتا خداوند بر مؤمن هیچ قضایی را اجرا ننماید اعم از این که شادش کند و یا غمگین

نماید، مگر آن که خیر او در آن است. اگر بلایش دهد کفاره گناهانش باشد و اگر عطا

۱۴۱. کهف (۱۸) آیه ۳۹.

۱۴۲. تغابن (۶۴) آیه ۱۱.

۱۴۳. بقره (۲) آیات ۱۵۶ - ۱۵ و توبه (۹) آیه ۵۱.

۱۴۴. نهج البلاغه، کلمات قصار ۱۶.

۱۴۵. کهف (۱۸) آیه ۲۳.

۱۴۶. آل عمران (۲) آیه ۱۵۹.

۱۴۷. توبه (۹) آیه ۵۲.

نماید و کرامی‌اش دارد به او بخشش کرده است.^{۱۴۸}

۱۱) اصل توکل

«توکل» یکی دیگر از راهکارهای مقابله با فشار روانی است که بر اساس اعتقاد به قضا و قدر الهی و توحید افعالی در انسان شکل می‌گیرد؛ یعنی انسان تنها نباید به تدبیر خود مغرور شود بلکه باید تقدیر الهی را هم در نظر بگیرد (افوض امری الی الله ان الله بصیر بالعباد)^{۱۴۹} تا در صورت پیاده نشدن برنامه‌ها احساس فشار روحی نکند.

انسان گرچه در زندگی اختیار دارد، ولی اختیار او در طبیعت و تاریخ در مسیر سنت الهی است و سنت الهی تبدیل‌پذیر و تغییرپذیر نیست.^{۱۵۰}

البته اصل توکل به معنای این نیست که بشر تماشاگر باشد و تمام امور را به عنوان توکل به خداوند ارجاع دهد، زیرا انسان به میزان سعی خود بهره می‌برد^{۱۵۱} و خداوند سرنوشت قومی را تغییر نمی‌دهد، مگر این‌که خود آنها در نفوس خود تغییر دهند.^{۱۵۲}

۱۲) تلقی مرگ به عنوان ادامه مسیر تکامل

یکی از محوری‌ترین راهکارهای مقابله با فشار روانی در قرآن، تلقی انسان از مرگ است، بر اساس تلقی یک مسلمان،^{۱۵۳} مرگ به معنی فنا و نابودی نیست بلکه خروج از نشئی و دخول در نشئت دیگر است و مرگ به جای این‌که در مؤمن ایجاد فشار کند، ایجاد اطمینان قلب می‌کند (یا ایته‌ا النفس المطمئنه ارجعی الی ربک راضیه مرضیه)^{۱۵۴}

۱۴۸. بقره، همان، ص ۲۷.

۱۴۹. غافر (۲۰) آیه ۴۴.

۱۵۰. فاطر (۳۵) آیه ۲۳ و فتح (۴۸) آیه ۲۳.

۱۵۱. نجم (۵۳) آیه ۳۹.

۱۵۲. واعد (۱۳) آیه ۱۱.

۱۵۳. آل عمران (۲) آیه ۱۸۵.

۱۵۴. فجر (۸۹) آیه ۲۷.

زیرا انسان با مرگ به لقاء الله و اطمینان قلب می‌رسد، در حالی که هم خودش راضی است و هم خداوند از او راضی است و هم به ملاقات بندگان مخلص خدا دست پیدا می‌کند (فادخلی فی عبادی) و به بهشت رضوان الهی می‌رسد (وادخلی جنتی).^{۱۵۵}

۱۳) انسان مأمور به وظیفه است نه مأمور به نتیجه

طبق آموخته‌های اسلام، اگر چه انسان در مقابل اعمالش مسئول است (کلکم راع و کلکم مسئول عن رعیتة)^{۱۵۶} و انسان بر اساس عملکردش مجازات می‌شود^{۱۵۷} و به اندازه سعی و کوشش خود بهره می‌گیرد^{۱۵۸} و آنچه کشت می‌درود،^{۱۵۹} ولی مسئولیت او به اندازه توان عملی و قدرت است (لا یکلف الله نفساً الا وسعها) و اگر همه خلق هم فاسد گردند، انسان مسئول می‌تواند خود را نجات دهد. چنان‌که در آیه‌ای دیگر آمده است:

علیکم انفسکم لا یضرکم من ضل اذا هتدیتم؛^{۱۶۰}

اگر همه عالم گمراه شوند و شما به راه هدایت باشید زبانی از کفر آن‌ها به شما نمی‌رسد. بر اساس این بینش، در صورتی که انسان به واسطه عدم قدرت یا تقدیر الهی در کاری موفق نشد می‌گوید من به وظیفه خود عمل نمودم، پیروزی و شکست، و عزت و ذلت دست خداست. لذا در هر شرایطی انسان مؤمن، راه را به سوی خویش بسته نمی‌بیند و احساس می‌کند رضایت خاطر دارد. اکثر فشارهای روانی ریشه در کمبود اعتقادات دارد و علت انحصاری آرامش هم در بینش قرآن همان ایمان به خدا و ذکر خدا است که بحث آن گذشت.

اصولی همانند توسل، شفاعت، تسلیم، توحید افعالی، اعتقاد به آخرت، اعتقاد به

۱۵۵. برای اطلاع بیشتر ر.ک: سید ابوالقاسم حسینی، صون بهداشت روانی، ص ۷۴.

۱۵۶. محمد محمدی ری‌شهری، میزان الحکمه، ص ۳۲۷.

۱۵۷. مدثر (۷۴) آیه ۳۸.

۱۵۸. نجم (۵۳) آیه ۳۹.

۱۵۹. زلزله (۹۹) آیات ۷-۹.

۱۶۰. مائده (۵) آیه ۱۰۵.

خلود هم جزء اصول بهداشت روانی هستند که از ذکر مستقل آنها خودداری می‌کنیم.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مآخذ

- ۱- ابن شعبه حرانی، تحف العقول عن آل الرسول، تحقیق علی اکبر غفاری (قم، مؤسسه نشر اسلامی، ۱۴۰۴ ق).
- ۲- استورا، تنیدگی یا استرس، ترجمه پریخ دادستان (تهران، انتشارات رشد، ۱۳۷۷).
- ۳- بستانی، محمود، اسلام و روانشناسی، ترجمه محمود هوشم (مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۳).
- ۴- پاول، فشار روانی، اضطراب و راه‌های مقابله با آن، ترجمه عباس بخشی‌پور و حسن صبوری (مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۷).
- ۵- جعفری، محمدتقی، وجدان (تهران، مؤسسه مطبوعاتی اسلامی، ۱۳۶۷).
- ۶- حسینی، سیدابوالقاسم، اصول بهداشت روانی (مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۴).
- ۷- حسینی، سیدابوالقاسم، بررسی مقدماتی اصول روان‌شناسی اسلامی (مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۶۴).
- ۸- شرقاوی، حسن محمد، گامی فراسوی روان‌شناسی، ترجمه سیدمحمدباقر حجتی (دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۵).
- ۹- شفر، مارتین، فشار روانی، ترجمه پروین بلورچی (تهران، انتشارات پاژنگ، ۱۳۶۷).
- ۱۰- طباطبائی، محمدحسین، المیزان (بیروت، انتشارات مؤسسه اعلمی، ۱۳۹۳ ق).
- ۱۱- عاملی، حر، وسائل الشیعه (بیروت، دار الاحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق) ج ۲.
- ۱۲- علامه مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار (بیروت، دار الاحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق) ج ۱۸.
- ۱۳- قرآن کریم.
- ۱۴- کلینی، محمدبن یعقوب، اصول کافی (تهران، انتشارات دارالکتب الاسلامیه،

- ۱۳۸۸ ق) ج ۱-
۱۵- لو، پی‌یز - لو، هنری، استرس دائمی، ترجمه عباس قریب (مشهد، انتشارات درخشش، ۱۳۷۱).
- ۱۶- محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه (قم، دارالحديث، ۱۴۱۶ ق) ج ۴.
۱۷- مطهری، مرتضی، فطرت (انتشارات انجمن اسلامی دانشجویان مدرسه عالی ساختمان، ۱۳۶۱).
- ۱۸- مکارم شیرازی، ناصر، القواعد الفقهیه (قم، انتشارات هدف، ۱۳۶۳) ج ۳.
۱۹- نجاتی، محمدعثمان، قرآن و روانشناسی، ترجمه عباس عرب (مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی).

ژوبشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رتال جامع علوم انسانی