

فصلنامه علمی - پژوهشی «تحقیقات علوم قرآن و حدیث» دانشگاه الزهراء(س)
سال سیزدهم، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۵، پیاپی ۳۰

تأثیر داستان‌های قرآن بر سلامت روان (مطالعه موردی داستان‌های سوره كهف)

سید مهدی مسبوق^۱

رسول فتحي مظفري^۲

گلاویژ علیزاده^۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۱۰/۱۵

تاریخ تصویب: ۱۳۹۵/۰۲/۱۱

چکیده

امروزه مسئله آرامش و سلامت روان به عنوان اساسی‌ترین رسالت مطالعات روان‌شناختی، نقش پررنگی در حوزه دین‌پژوهی ایفا می‌کند. در این راستا، روان‌درمانی که مبتنی بر فراهم‌سازی بستری به منظور ایجاد آرامش و سلامت روان است، در بُعد آموزش و درمان، از ابزاری مؤثر با عنوان "داستان‌گویی" بهره

smm.basu@yahoo.com

۱. دانشیار زبان و ادبیات عربی دانشگاه بوعلی سینا، همدان (نویسنده مسئول)

fathirasoul65@gmail.com

۲. دانشجوی دکتری زبان و ادبیات عربی دانشگاه بوعلی سینا، همدان

galavizh.alizade@gmx.com

۳. دانشجوی دکتری روان‌شناسی دانشگاه بوعلی سینا، همدان

می‌جوید. از آن‌جا که در قرآن نمونه‌های زیبایی از داستان‌های آموزشی و درمانی دیده می‌شود، پژوهش حاضر می‌کوشد که با بررسی داستان‌های سوره کهف شامل داستان اصحاب کهف، صاحب دو باغ و دوست فقیرش، موسی و مرد عالم و ذوالقرنین، به تبیین نقش داستان‌پردازی‌های قرآن در ارائه الگویی کارآمد و مؤثر به منظور مقابله با چالش‌ها و اختلالات روانی و در نتیجه دستیابی به سلامت روان بپردازد. برآیند پژوهش نشان می‌دهد که داستان‌های یادشده در صدد اصلاح باورهای شناختی، تغییر نگرش، ارائه راه حل‌های درست و معرفی انسان کامل هستند.

واژه‌های کلیدی: روان‌درمانی، سلامت روان، داستان‌های قرآن.

مقدمه

سلامت روانی به معنای سالم نگاه داشتن روان از هرگونه آسیب روانی است و هدف اصلی آن، پیشگیری از به وجود آمدن ناراحتی‌های روانی است. به عبارت دیگر، سلامت روانی علمی است برای بهزیستی و رفاه اجتماعی که تمام زوایای زندگی را دربرمی‌گیرد. (شاملوس، ۱۳۷۲، ص ۳۴۵). روان‌درمانی که در پی فراهم‌سازی بستری به منظور تحقق سلامت روانی در جامعه شکل گرفته است، با روش‌های بسیاری در این امر مهم شناخته شده است؛ از جمله روان‌درمانی شناختی، روان‌درمانی پویایی، روان‌کاوی، درمان متمرکز بر درمان‌جو، گروه درمانی و خانواده درمانی و ... که غالباً بر محور عملیات‌های گفتاری می‌چرخند.

یاد خدا و انس با او، و استمداد از نیروی بیکران الهی از راه‌های مدیریت اضطراب به‌شمار می‌رود. در عصری که به عصر مشکلات روانی معروف است و رقابت شدید برای به دست آوردن مادیات وجود دارد، نیاز بیشتری به غذای روحی احساس می‌شود. در همین راستا سعی خواهیم نمود تا به ارتباط کلام وحی با مقوله سلامت روان پرداخته و در این مسیر، از داستان‌های قرآن به عنوان یکی از ابزارهای تحقق این امر مهم در زندگی بشر

پرده برداریم. قرآن کریم در بطن چنین داستان‌هایی درصدد تعدیل یا تغییر افکار و گرایش‌های فکری انسان است تا بدین وسیله او را در برابر مشکلات و حل آن‌ها و در کاهش اضطراب یاری نماید. داستان‌ها می‌توانند عهده‌دار بخشی از فرایند درمان و نزدیک ساختن درمان‌جو به سلامتی روان باشند. مدت‌ها پیش از ابداع روان درمان‌گری مدرن توسط فروید، داستان‌ها، اساطیر و تمثیل‌ها به عنوان یک عامل اصلاح، بازسازی و درمان عامیانه در کمک به حل تعارضات انسان‌ها نقش عمده‌ای داشتند.

علاقه درمان‌گران به استفاده از قصه‌گویی با کار ریچارد گاردنر در سال ۱۹۷۱ شروع شد. او از فن قصه‌گویی متقابل در روان‌درمانی کودک استفاده کرد. در سال‌های اخیر اهمیت قصه‌گویی کودکان در رشد مهارت‌های مباحثه و گفت‌وگوی آن‌ها در سطحی گسترده آشکار شده است. در همین مورد برخی پژوهشگران از توانایی قصه‌گویی کودکان برای ارزیابی و سنجش مشکلات و توانایی‌های مختلف آنها استفاده کرده‌اند. از آن میان می‌توان از پژوهش "گریفین" در سال ۲۰۰۳ با عنوان «تلفیق قصه‌درمانی با رویکرد شناختی رفتاری می‌تواند باعث کاهش معنادار وسواس فکری- عملی کودکان گردد» و پژوهش "مونترورنی" در سال ۲۰۰۲ با عنوان «فن قصه‌درمانی و کتاب‌درمانی در اصلاح رفتار کودکان و ترغیب آن‌ها به انجام کارهای صحیح» نام برد.

در ایران نیز پژوهش‌هایی در این زمینه صورت گرفته است از جمله کتاب «تمثیل درمان‌گری در بازسازی شناختی» نوشته علی صاحبی که در سال ۱۳۸۷ توسط انتشارات سمت منتشر گردید و نیز پایان‌نامه کارشناسی ارشد معصومه یوسفی لویه با عنوان «تأثیر قصه‌درمانی بر اضطراب کودکان» که در سال ۱۳۸۶ در دانشگاه آزاد واحد تهران به نگارش در آمده است.

از سوی دیگر توجه به تأثیر دین در بهداشت جسمی و روحی افراد از دیرباز مورد توجه پیروان ادیان مختلف قرار گرفته است. مسلمانان از زمان بزرگانی همچون فارابی و ابن‌سینا به تأثیر آموزه‌های اسلام و قرآن کریم در سلامت روان افراد توجه ویژه‌ای داشته‌اند و کتاب‌های پر شماری در این رابطه تألیف نموده‌اند. در عصر حاضر نیز این موضوع اهمیت خود را برای مسلمانان حفظ نموده و کتاب‌هایی مانند «قرآن و روان‌شناسی» نوشته

"محمد عثمان نجاتی" به سال ۱۹۸۲ نوشته شده است. «اعجاز علمی قرآن در روان‌شناسی و روان‌کاوی» نوشته "محمد رمضان" هم کتاب دیگری در این زمینه است که در سال ۲۰۰۶ توسط انتشارات بین‌المللی «مکتبه الشروق» منتشر گردید.

این پژوهش‌ها کوشیده‌اند نکاتی را گردآوری نمایند که قرآن صدها سال پیش بدان اشاره کرده و امروزه روان‌شناسان به آن دست یافته‌اند. لیکن تا جایی که نگارندگان این سطور جستجو نموده‌اند پژوهشی در رابطه با داستان‌های قرآنی از منظر داستان‌درمانی، صورت نگرفته است. البته بیش‌تر تفاسیر قرآن به اندرزها و پیام‌های قصص قرآنی پرداخته‌اند و در این باره به تفصیل سخن گفته‌اند؛ اما به صورت مستقل و تخصصی و با رویکرد روان‌شناختی، کاری در این زمینه صورت نگرفته است.

با توجه به گستردگی و تعدد داستان‌های قرآنی، در این مختصر برآنیم تا یکی از ابزارهای روان‌درمانی با عنوان «داستان‌درمانی» را در سوره مبارکه کهف بررسی نماییم و نشان دهیم که اعجاز شفابخشی کلام‌الله مجید، از این منظر نیز قابل تأمل است. لازم به ذکر است که این پژوهش به عنوان مقدمه‌ای برای بررسی جنبه‌های ادبی داستان‌های قرآنی و هماهنگی جوانب ادبی با کارکردهای روان‌شناختی به نگارش درآمده است. از این رو، کوشش شده است که مباحث ارائه شده به‌طور کامل به سمت روان‌شناسی میل نکند و زمینه‌ای برای پژوهش‌های آتی با محوریت ابعاد ادبی داستان‌های قرآنی فراهم آورد.

۱. کارکردهای داستان‌درمانی

در زبان انگلیسی، "متافور" به استعاره، قصه‌های کوتاه و حکایت‌ها اطلاق می‌شود. در واقع قصه‌ها، داستان‌های آموزشی‌اند که به صورت غیر مستقیم، اما بسیار با قدرت، معانی متفاوتی را برای بازسازی تجارب فرد و ارائه نگاهی نواز چشم‌اندازی غیر منتظره یا غیر عادی ارائه می‌کنند. داستان‌ها در عملیات گفتاری درمان، می‌توانند نقش مهمی ایفا کنند.

یکی از جنبه‌های بسیار مهم داستان که آن‌را به ابزاری قدرتمند برای روان‌درمانگری مبدل می‌سازد، این است که داستان به مشاور و درمان‌گر این امکان را می‌دهد تا مفاهیم

پیچیده و غامض را که توضیح و تبیین آن برای افراد بسیار دشوار می‌نماید، به شکل کاملاً عینی و ساده بازآفرینی کند.

داستان و حکایت به دلیل جذابیت ذاتی خود به شکل‌های گوناگون با خواننده ارتباط برقرار می‌کند. برخی از کارکردهای داستان عبارت‌اند از:

۱- تغییر خلق و یا افزایش سطح انرژی فرد یا گروه ۲- نشان دادن یک رفتار یا نگرش از زوایای گوناگون ۳- آموختن نکات مهم به طور غیر مستقیم ۴- نشان دادن این که هر مسأله یا مشکل، منحصر به فرد و جدید نبوده، بلکه همواره به نوعی وجود داشته است ۵- تقویت خلاقیت ذهنی ۶- تشویق به بحث و مناظره ۷- ایجاد رابطه بین گذشته، حال و آینده ۸- پرورش مهارت تصویرسازی ذهنی ۹- ساده‌سازی ایده‌های پیچیده (سلیمی، ۱۳۸۹، ص ۴۷).

داستان‌ها، به گونه‌ی فرا زمانی - مکانی عمل می‌کنند. آن‌ها گذشته را به حال ربط می‌دهند و آن‌گاه، هر دو زمان گذشته و حال را به آینده می‌افکنند. در واقع داستان، با ایجاد رابطه بین زمان‌ها و بافتارهای مختلف، و بین ایده‌ها و مفاهیم و بین رفتارها و ارزشها، شنونده را قادر می‌سازد که فکر و عملش را بازنگری و پیش‌بینی کند. از سوی دیگر، تار و پودهای فکری - عاطفی و ذهنی و حوادث اجتماعی که در داستان‌ها به هم پیوسته‌اند، فرد را در جهت حل مشکلات شخصی‌اش رهبری می‌کنند.

۲. نقش و کارکرد داستان‌گویی در قرآن

یکی از شیوه‌های نوآورانه که قرآن و سایر کتب آسمانی برای برانگیختن نیروی فکر و اندیشه بشر، فراوان از آن بهره‌جسته‌اند، شیوه داستان‌گویی و تمثیل‌پردازی است. خداوند بارها در قرآن مثل‌ها و داستان‌هایی زیبا و تأثیرگذار بیان فرموده و در پی آن متذکر شده که هدف از این داستان‌گویی‌ها بیدار نمودن غفلت‌زدگان و پندگیری مخاطبان است:

﴿نَحْنُ نُقِصُّ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقَصَصِ بِمَا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ هَذَا الْقُرْآنَ وَإِنْ كُنْتَ مِنْ قَبْلِهِ لَمِنَ الْغَافِلِينَ﴾^۱ (یوسف: ۳).

۱. ما بهترین داستان‌ها را با این قرآن که به تو وحی می‌کنیم به تو می‌گوییم و هر چند پیش از این از آن آگاه نبودی.

و در جایی دیگر به دنبال بیان اهمیت مثل‌ها، فهم ژرفای آن را در انحصار عالمان و فرهیختگان دانسته می‌فرماید: «وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ لِنَاسٍ وَمَا يَعْقِلُهَا إِلَّا الْعَالِمُونَ»^۱ (عنکبوت: ۴۳). «این آیه اشاره دارد به این که هر چند مثال‌های مبدع و نوآور قرآن را همه مردم می‌شنوند، لکن حقیقت معانی و مغز مقاصد آن را تنها اهل دانش درک می‌کنند؛ آن کسانی که حقایق امور را می‌فهمند و بر ظواهر هر چیزی جمود نمی‌کنند. پس درک مثالهایی که در کلام خدا زده شده، نسبت به فهم و شعور مردم مختلف است. بعضی از شنوندگان هستند که به جز شنیدن الفاظ آن و تصور معانی ساده‌اش، هیچ بهره‌ای از آن نمی‌برند؛ چون در آن تعمق نمی‌کنند، ولی بعضی دیگر هستند که علاوه بر آنچه از دسته اول می‌شنوند و می‌فهمند، در مقاصد آن تعمق می‌کنند و حقایق باریک و دقیق آن را درک می‌کنند» (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۱۷، ص ۲۰۷).

در بررسی داستان‌ها در کلام الهی نخستین نکته‌ای که جلب توجه می‌کند این است که «خداوند از کتاب‌های مقدسی چون انجیل و قرآن که سرشار از استعاره و حکایت و قصه‌های اقوام و مردمان مختلف است، برای آموزش شیوه‌های درست زندگی و کشف حقایق استفاده کرده است» (یوسفی لویه، ۱۳۸۶، ص ۱۸).

علی اصغر حکمت در خصوص تفاوت داستان‌ها و تمثیل‌های قرآن با سایر کتب آسمانی می‌گوید: «تطبیق تمثیلات قرآن مجید با دیگر کتب سماوی، این فایده را می‌رساند که خواننده ملاحظه کند چگونه امثال وارده در قرآن، به کمال بلاغت و نهایت فصاحت و در همان حال، به منتهای سهولت و غایت ایجاز وارد شده که موجب تصدیق به ایجاز است، در صورتی که در دیگر کتب عهد عتیق و جدید، به اطناب و تفصیل پرداخته اند» (حکمت، ۱۳۸۷، ج ۳، ص ۱۱۴).

البته در این مختصر، سر آن نداریم که داستان‌های تورات و انجیل و یا دیگر کتب آسمانی را از منظر روان‌شناسی با داستان‌های قرآن بسنجیم؛ چه در این زمینه نیز شاهد برتری قصص قرآنی خواهیم بود؛ زیرا دقت و ظرافت و هدف‌مندی داستان‌های قرآنی در مقایسه با داستان‌های دیگر کتب بر همگان عیان است.

۱. این مثل‌ها را برای مردم می‌زنیم و آن‌ها را جز دانایان در نمی‌یابند.

علامه طباطبایی در زمینه این که چرا قرآن به سرگذشت پیشینیان می‌پردازد، می‌گوید: «قرآن به عنوان یک کتاب تاریخ نازل نشده که سرگذشت مردم را از نیک و بد برای ما باز گوید؛ بلکه قرآن، کتاب هدایت است و موجبات سعادت و حق صریح را برای مردم تشریح و بیان می‌کند تا بدان عمل کنند و در زندگی دنیا و آخرتشان سعادت‌مند گردند و گاهی هم به گوشه‌ای از داستان‌های انبیا و امام اشاره می‌کند تا سنت خدا را در بین بندگان خود روشن سازد و کسانی که مشمول عنایت الهی شده و توفیق کرامت او را یافته‌اند از آن پند گیرند و برای دیگران نیز اتمام حجت شود» (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۱۰، ص ۲۴۷).

در بررسی مهم‌ترین مشخصه‌های داستان‌ها و تمثیل‌های قرآنی، به ویژگی شمولیت و گستردگی موضوعات آن می‌رسیم. محمد جابر فیاض در این باره می‌گوید: «مثال‌های قرآن کریم در بردارنده بسیاری از موضوعات (مادی و معنوی) و مسایل شریعت اسلامی است. مثال‌هایی از خداوند متعال و از یگانگی، قدرت و توانمندی و نور ذات اقدس الهی، از قرآن و فرازمندی آن و شبهاتی که در برخی دل‌ها به واسطه آن پدید می‌آید، از دنیا و زینت‌هایش و فرجام و سرانجام آن، از آخرت و بهشت و دوزخ، از آفرینش عیسی (ع)، از رسول خدا (ص) و اصحاب آن حضرت و نوع رفتار آنها با یک‌دیگر و با دشمنانشان و ارتباطشان با خدا، از ایمان و کفر، نفاق و منافقان، شرک و مشرکان، کفر و کافران، توحید و موخدان، انفاق و منفقان، آز و آزمندان، غرور و مغروران، پیمان‌شکنی و پیمان‌شکنان، از خصایص و ویژگی‌های انسان و آنچه باعث خشنودی یا خشم خدای تعالی می‌گردد و از طبیعت پیرامون آدمی و در مجموع، گستره‌ای از موضوعات مختلف که در قالب تمثیلات و داستان‌های قرآنی به تصویر کشیده شده است» (فیاض، ۱۴۰۸، ص ۴۲۶-۴۲۷).

دیگر ویژگی‌هایی که می‌توان برای داستان‌ها و تمثیل‌های قرآن نام برد، عبارت‌اند از: استفاده از زبان سهل و قابل فهم، استفاده از مظاهر و پدیده‌های طبیعی، واقع‌گرایی داستان‌های قرآن (خیالی و خرافی نبودن)، تنوع در اسلوب و موضوع، تقابل و رویارویی صحنه‌ها (روش مقایسه‌ای)، تشویق و ترغیب در عین تحذیر و انذار و ارائه الگو و نمونه‌های عینی (حسینی اجداد و دیگران، ۱۳۹۱، ص ۱۳۵).

داستان‌ها به دلیل تشویق‌کننده بودن، از جمله ابزارهای مهمی هستند که قرآن از آن برای برانگیختن انگیزه و انرژی آموختن استفاده نموده است و در خلال آن، داستان‌های انبیا و پیامبران گذشته و یا احوال امت‌های کافر پیشین را نقل کرده است. همچنین از این طریق به آموزش مبادی دین و اصول عقیده یا عبرت‌ها و اندرزها پرداخته است (نجاتی، ۱۳۸۸، ص ۱۷۴).

۳. سوره کهف و داستان‌های آن

سوره کهف هجدهمین سوره قرآن و دارای ۱۱۰ آیه است. این سوره جزو سوره‌های مکی است که در برگرفته موضوعاتی کلی از قبیل: تشریح و تبیین مبدأ و معاد و مسایل خداشناسی، نزول قرآن جهت اصلاح جامعه، ترسیم حقیقت دنیا و وسعت و عظمت جهان هستی می‌باشد. «این سوره زمانی نازل شد که مشرکان مکه به شدت دو مسئله توحید و معاد را انکار می‌کردند، و با توجه به شأن نزول آیه درباره رسالت پیامبر اکرم (ص) تردید داشته و بهانه جویی می‌کردند. بنابراین قصه‌های سوره با محوریت اثبات توحید و نفی شریک از خداوند و تشویق به تقوا و تأکید بر روز رستاخیز نازل شد» (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۶، ص ۶۹۷).

علامه طباطبایی در مقدمه تفسیر سوره کهف می‌فرماید: «این سوره متضمن دعوت به سوی اعتقاد حق و عمل صالح و تهدید و تطمیع است. در عین حال با تأکید، از خداوند نفی ولد شده است و بعید نیست کسی بگوید که غرض از نزول این سوره، بیان سه داستان عجیب است که در قرآن کریم جز در این سوره ذکر نشده است. یکی قصه اصحاب کهف و یکی داستان موسی و آن جوانی که در راه مجمع البحرین دیدار کرد و سوم حکایت ذوالقرنین. و آن‌گاه از این سه داستان در غرض سوره که اثبات نفی شریک و تشویق بر تقوا و ترس از خداست استفاده کند» (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۱۳، ص ۲۳۶).

۳-۱. داستان اصحاب کهف

اولین داستان در سوره کهف، به ماجرای اصحاب کهف می‌پردازد و آیات ۹ تا ۲۶ به آن اختصاص یافته است. خداوند متعال داستان را از پناه بردن مردان با ایمان به غار آغاز می‌نماید؛ یعنی از جایی که گره ماجرا در حال گشوده شدن است. آنان با امید به خدا به غار پناه بردند و سال‌ها به خواب رفتند. آن‌گاه خداوند به جزئیاتی چون نحوه تابش نور خورشید به غار، خوابیدن اصحاب کهف و جزئیات بیدار شدن آنان می‌پردازد.

آغاز داستان از نقطه گره‌گشایی، این داستان را جزو آن دسته از حکایاتی قرار می‌دهد که عمده‌ترین کاربرد آن‌ها استفاده از راه حل قهرمان‌های داستان است. دیگر کاربردهای داستان نیز از جمله ملموس کردن مشکلات و افزایش درک مخاطب از خویش و ... در آن وجود دارد. ایمان، توکل و امید راه حلی است که مردان خدا در مخمصه‌ای در پیش گرفتند که از نظر منطقی، هیچ گریزی از آن وجود نداشت. آنان در مسیری قرار داشتند که از پس آنان گردن نهادن به کفر و در پیش روی آنان مرگ بود.

این که مشکل چندان در محور توجه قرار نگرفته، به کلیت بخشیدن به این راه حل و خلق یک مشکل نوعی کمک کرده است. زیرا بسط جزئیات مشکل، راه حل را اختصاصی‌تر جلوه می‌دهد. نقش ایمان و توکل در امنیت روانی بر کسی پوشیده نیست.

«پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بسیاری از افراد متدین، از نوعی آرامش و کنترل نفس برخوردارند و این توان را دارند که فشارهای عاطفی را تحمل کنند. این پرسش برای بسیاری از درمان‌گران پیش می‌آید که آیا می‌توان با ارائه یک توصیه دینی به بیمار، درجاتی از آرامش روانی را به او بخشید؟ کسانی که بر نقش سنتی دین در روان‌درمانی تأکید دارند، باور دارند که لازمه درمان مؤثر، گسترش ایمان دینی است» (آلستون و همکاران، ۱۳۷۶، ص ۱۲۶).

بیونگ (۱۹۳۳) در جریان فعالیت‌های روان‌درمانی خود دریافت که اعتقاد دینی می‌تواند موجب بالا بردن یکپارچگی و معنا دادن به شخصیت فرد گردد. وی متوجه شد که تمام افرادی که مبتلا به بیماری روانی شده‌اند، فاقد استواری و انسجامی هستند که اعتقاد دینی قادر است به افراد بدهد (بیونگ، ۱۳۷۷، ص ۵۸).

خداوند در سوره کهف، بارها دعا‌های آن افراد با ایمان به درگاه الهی را بیان کرده و تأکید می‌فرماید: ﴿إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَرَدَّنَاهُمْ هُدًى﴾^۱ (کهف: ۱۳). ذکر جزئیاتی از اوضاع اصحاب کهف، ابزاری است که خداوند متعال از آن بهره جسته تا حقیقت داشتن این ماجرا را در ذهن مخاطب تقویت کند و نتیجه مستقیم آن تأثیرگذاری بیش‌تر داستان بر مخاطبان است.

خداوند در این آیه، از اصحاب کهف با عنوان «فتیه» (جوانمردان) یاد می‌کند. مردانگی و جوانمردی، از خصلت‌های ارزشمندی است که انسان را به اصول انسانی، شرافت، تعهد و پیمان و رعایت حال در ماندگان پای‌بند می‌سازد. کسی که به حق وفادار بماند و از پستی و ستم‌گریزان باشد، از ضعیفان پشتیبانی کند، از خیانت و نیرنگ‌دوری‌ها بگریزد، و به ظلم و حقارت و دناوت تن ندهد و اهل گذشت و ایثار و فداکاری باشد، «جوانمرد» است؛ چرا که این افراد زیر بار ظلم و طاغوت زمانه، سر تسلیم فرود نیاوردند و از شرک و بت‌پرستی بیزار بودند و ایمان واقعی به پروردگارشان داشتند و همین امر زمینه رشد و هدایت آنها را فراهم آورد. خداوند در ادامه این آیه می‌فرماید بر هدایت آنها افزودیم. لذا مشخص می‌شود که هدایت دارای مراتبی است و آنها از این هدایت نیز برخوردار بودند.

در آیه ۱۰ سوره کهف خداوند می‌فرماید: ﴿إِذْ أَوْىءَ الْفِتْيَةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا﴾^۲ این آیه نشان‌دهنده درخواست قلبی اصحاب کهف از خداوند است و خداوند نیز دعای ایشان را به خاطر صدق نیت و ایمان قلبی‌شان مستجاب نمود. دعا ابزاری بسیار قدرتمند در دستیابی به نوعی امنیت و آرامش روانی است؛ این امر به ویژه برای انسان دوران معاصر که هر لحظه در معرض انواع فشارهای روحی و مشکلات درونی و بیرونی قرار دارد و زندگی ماشینی امروز، عرصه را بر او تنگ کرده، از اهمیتی دوچندان برخوردار است. نقش دعا و مذهب در پیشگیری از

۱. آنان جوانمردانی بودند که به پروردگارشان ایمان آوردند و ما بر هدایتشان افزودیم.

۲. آن‌گاه که جوانان به سوی غار پناه جستند و گفتند: پروردگارا! از جانب خود به ما رحمتی بخش و کار ما را برای ما به سامان رسان.

فجایع انسانی و آرامش بخشیدن به انسان، نکته‌ای است که علاوه بر بررسی‌های نظری و علمی و کاوش‌های آماری، تجربه‌های عینی و ملموس روزمره در جوامع مختلف و پیروان آیین‌های گوناگون نیز آنرا تایید کرده است. (کلینی، ۲۰۰۶، ص ۱۲۸)

خداوند متعال در آیه ۱۴ همین سوره می‌فرماید: ﴿وَرَبُّنَا عَلٰی قُلُوبِهِمْ اِذْ قَامُوا فَقَالُوا رَبُّنَا رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْاَرْضِ لَنْ نَدْعُوَ مِنْ دُونِهِ اِلٰهَا لَقَدْ قُلْنَا اِذَا شَطَطًا﴾^۱ این آیه بیان‌گر این است که آنها معترض عقاید باطل مردم شده‌اند و خداوند آنها را به واسطه قیامی که کردند، قوت قلب بخشیده و در این مسیر یاری نموده است. شخصیت‌های داستان، افراد ثابت قدمی هستند که با گام برداشتن در مسیر حق، قدم‌هایشان استوارتر گردیده و دعایشان به اجابت رسیده است. استجاب دعاى آنان دليل بر صداقت و ايمان قلبى آنهاست و این آیه متضمن درسی است برای کسی که می‌خواهد وارد اسلام شود و آن این‌که دخول او باید با اعتقاد قلبی به خداوند و صداقت همراه باشد (مهدوی کنی و میری، ۱۳۹۲، ص ۷۲).

این داستان عجیب قرآنی تاریخی، مانند همه داستان‌های قرآن مملو از نکات سازنده تربیتی است که در اینجا به نمونه‌ای چند از آن اشاره می‌کنیم. نخستین آموزه تربیتی این داستان، مقوله مبارزه با تقلیدهای نابجا و عدم همسویی با محیط فاسد اجتماعی است، همچنان که اصحاب کهف، به جای سازش با محیط پیرامون خود، سعی در ساختن و تغییر آن محیط داشتند. این مسأله می‌تواند اثر تربیتی شایانی برای همه جوامع و محیط‌ها داشته باشد.

نکته دوم که از این داستان استنباط می‌شود، لزوم توکل به خداوند در تمام مراحل زندگی و تکیه به الطاف او است. همچنان که با ایمان داشتن به یاری خداوند و یاد او، آرامش درونی بر انسان غالب می‌شود. مسئله سوم، توجه قرآن به مقوله معاد در خلال این داستان است. این که اصحاب کهف پس از سیصد و نه سال، در پناه خداوند حفظ شدند و سپس از خواب برخاسته و پس از مدت زمانی اندک، از دنیا رفتند، همگی، مقوله معاد را برای مخاطبان یادآور می‌شود و سخن پایانی این که هدف از این داستان، تنها سرگرمی و

۱. و بر دل‌هایشان قوت بخشیدیم آن‌گاه که [در مقابل مشرکان] قیام کردند و گفتند: پروردگار ما پروردگار آسمان‌ها و زمین است، غیر او هرگز معبودی را نخواهیم خواند که در این صورت حتما ناحق گفته‌ایم.

داستان سرایی نبوده است؛ بلکه هدف، ساختن انسان‌های مقاوم، با ایمان، آگاه و شجاع است که یکی از راه‌های آن، نشان دادن الگوهای اصیل در طول تاریخ پرماجرایی بشری است.

خداوند در قرآن به صراحت به نقش ایمان راسخ در ارشاد و هدف‌مند نمودن زندگی فرد و دوری از افکار منفی و پوچ‌گرایانه اشاره نموده و در این باره می‌فرماید: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾^۱ (طه: ۱۲۴). این آیه دقیقاً به تأثیر ایمان در زندگی انسان صحه می‌گذارد. تا زمانی که انسان از یاد و ذکر خداوند روی‌گردان شود، به جز ناکامی، چیز دیگری را به دست نمی‌کند. بنابراین نباید نقش ایمان را در سلامت جسم و به‌ویژه روان نادیده گرفت؛ چرا که انسان بنا به فرموده خداوند تنها با ایمان و یاد خدا، آرامش می‌یابد. زمانی که داستان اصحاب کهف در قرآن را مطالعه می‌کنیم، زنده شدن و احیای مجدد کائنات در روز رستاخیز برای انسان حقیقی‌تر و ملموس‌تر خواهد شد. کسانی که به روایت قرآن، ۳۰۹ سال در غار کهف، آرمیدند و این معجزه‌ای است از خداوند سبحان تا اعتقاد انسان را استوار نماید.

درک چنین مضامین والایی در سوره کهف، بی‌شک در سلامت روان انسان نیز مؤثر است. زمانی که انسان بداند پس از این دنیا، دنیای دیگری نیز هست که می‌تواند در آنجا به آرامش برسد؛ چه بسا درک و تحمل بسیاری از مشکلات و کمبودهای زندگی برای او آسان‌تر خواهد شد.

این داستان با ظرافت خاص خود از طریق تصویرسازی عینی مفاهیم پیچیده، به شنونده یا خواننده می‌آموزد که هر چیزی واجد یک ساخت است و در درون هر ساختی، همواره تغییر امکان‌پذیر است و این که همواره در ورای یک اتفاق و رخداد، بیش از یک منظره یا چشم‌انداز وجود دارد. مقصود از ذکر قصص قرآنی، تفکر در آیات قرآن و پندآموزی بیان شده است. داستان‌های قرآنی علاوه بر جاذبه ادبی، حاوی نکات تعلیمی، تربیتی و اخلاقی است.

۱. و هر کس که از یاد من اعراض کند، زندگی‌اش تنگ شود و در روز قیامت نابینا محسورش سازیم.

داستان اصحاب کهف نیز داستان جذابی است که به دلیل اثبات حقیقت برانگیختن و رستاخیز مردگان، در طول تاریخ و به خصوص در قرون وسطی، مورد توجه جوامع مسیحی و مسلمان بوده است. در واقع این داستان، از آغاز تا انتهایش، سیر کلی و خط مشی انسانهای موحد را ترسیم می‌نماید و در اثنای داستان، با ذکر مصادیق، راهکارهای هدایت‌پذیری انسان را بیان می‌کند.

در یک نگاه کلی، داستان اصحاب کهف دربرگیرنده مضامین والای اخلاقی و روحی بسیاری است؛ از جمله اهمیت دعا و استجاب آن، بازخوانی معاد، ضرورت ثبات قدم در اعتقادات، یاری گرفتن از خدا و توکل به او، حفظ دین حتی در سخت‌ترین شرایط و غیره... این‌ها اموری است که با در نظر گرفتن آن و الگوسازی از آنها در زندگی شخصی، می‌توان بر بسیاری از مشکلات و بحران‌های فردی و اجتماعی فائق آمد.

۲-۳. داستان صاحب دو باغ و دوست فقیرش

داستان دوم که از آیات ۳۲ تا ۴۳ ادامه دارد، حکایت مردی است که دو باغ سرسبز و پر ثمر داشت. او به داشته‌های خود مغرور بود و می‌پنداشت این جایگاه حاصل شایستگی خودش بوده و قیامتی در کار نیست؛ اگر هم وجود داشته باشد در آن نیز جایگاهی بهتر از این به دست خواهد آورد. او دوست فقیری داشت که به رحمت الهی امیدوار بود و بر این باور بود که اگر خداوند اراده کند می‌تواند بیش از ثروت این مرد به او عطا کند. لذا او را اندرز می‌داد که به خدا شرک نرزد و در برابر اراده الهی خاشع باشد. اما مرد ثروتمند زمانی به حقیقت کلام او پی برد که باغ‌هایش خشک شده بود.

داستان فوق از منظر قصه‌درمانی دارای نقاط قوت بسیاری است؛ کوتاهی داستان یکی از این امتیازات است. افزون بر آن خداوند در ابتدای این داستان می‌فرماید: ﴿وَاضْرِبْ لَهُم مَّثَلًا رَجُلَيْنِ جَعَلْنَا لِأَحَدِهِمَا جَنَّتَيْنِ مِنْ أَعْنَابٍ﴾ (کهف: ۳۲)

یکی از نکات کلیدی این داستان، دوری از فخرورزی است. به گونه‌ای که بخش آخر این آیات حاوی پاسخ مرد فقیر به مردی است که به دارایی خود فخر می‌نمود. او با

۱. برای ایشان مثلی بزن، دو مرد که یکی را دو باغ از انگور داده بودیم.

توجه دادن مرد ثروتمند به چگونگی خلقت و رشد انسان، بی‌اساس بودن فخر به دارایی را به او یادآور شد؛ چرا که انسان با دقت در چگونگی آفرینش، به پستی خود پی برده و احساس تفاخر را از وجود خویش می‌زداید (طیب، ۱۳۷۸، ص ۳۵۴).

این آیات نشان‌دهنده این است که بی‌توجهی انسان به معاد و یا عدم ایمان به زندگی پس از مرگ، از علل اصلی تفاخر به مال، اولاد و نیاکان بوده؛ لذا قرآن با تأکیدهای فراوانی جهت بی‌ارزشی و بد عاقبتی این گونه فخر‌گرایی‌ها، به درمان و جلوگیری از تفاخر پرداخته است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۷، ص ۲۸۱-۲۸۳).

این داستان به عاقبت دل بستن به دنیا و سرمست شدن به آن اشاره نموده تا آنجا که کار این افراد به آنجا می‌رسد که قیامت را انکار می‌کنند و هستی را محدود به دنیا می‌شمرند. روحیه برتری‌طلبی و خود بزرگ‌بینی در آن‌ها به اندازه‌ای زیاد است که به مؤمنان می‌گویند، اگر هم بر فرض، سخن شما درست باشد و قیامتی بر پا شود، باز هم ما در رفاه و آسایش خواهیم بود، نه شما! گویی آن‌ها برخوردار از امکانات را حق مسلم خود می‌دانند و همواره باید خداوند بهترین‌ها را در اختیار آنها قرار دهد؛ چرا که آن‌ها نژاد برتر هستند و ذاتاً شایستگی بهترین‌ها را دارند، چه در دنیا باشند، چه در آخرت. در حالی که آخرت، بازتاب همین دنیاست، نه ادامه آن و در دادگاه عدل الهی، انسان‌ها بر مبنای اعمالشان، کيفر و پاداش می‌شوند، نه بر مبنای ثروت و مکت و قدرتشان. علاوه بر آن، همه امکانات و استعدادهایی که بشر در دنیا دارد، از بابت لطف و فضل خداست، نه به دلیل این که بشر از خدا، طلبی داشته باشد. ولی متأسفانه افراد کافر از این مسئله غافلند.

بنابراین ثروت و قدرت، اگر در مسیر ایمان قرار نگیرد، به کفر و انکار می‌انجامد و انسان را به دوزخ می‌فرستد. در همین باره علامه طباطبایی می‌فرماید: آنچه که آدمی یعنی یک انسان تمام عیار و تام‌الخلقه از علم و قدرت و حیات و تدبیر دارد، و با تدبیر خود اسباب هستی و طبیعی عالم را در راه رسیدن به مقاصدش تسخیر می‌کند، همه و همه تنها مملوک خدای سبحان است، و خدا آن‌ها را به انسان داده و از ملک خویش خارج نکرده و هر چه را که به انسان عطا نموده، با مشیت خود انجام داده، که اگر نمی‌خواست انسان مالک هیچ چیز نبود، بنابراین انسان نمی‌تواند مستقل از خدای سبحان باشد، نه در ذاتش، نه

در آثار ذاتش و نه در چیزی از اسباب هستی که در اختیار دارد. (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۱۳، ص ۴۳۷).

امروزه بسیاری از افراد در سیر تفکر خود به دلیل عدم آشنایی با اصول تفکر منطقی و صحیح، ناخواسته دچار خطای شناختی می‌شوند. عدم اطلاع از خطاهای شناختی، ورطه‌ای بسیار خطرناک و سهمگین است که شاید بسیاری از گرفتاری‌های انسان‌ها ناشی از آلوده بودن افکارشان به این نوع خطاها است. به نظر می‌رسد افسردگی، بی‌قراری، رقابت‌های ناصحیح، خشونت، پرخاشگری و بسیاری از رفتارهای غیر عادی اطراف ما، بی‌ارتباط با خطاهای شناختی نباشد.

از برونی کردن و ملموس نمودن خطای شناختی به عنوان مهم‌ترین کارایی داستان یاد شده است. به دیگر سخن خداوند متعال به جای آن که مستقیماً فرد را خطاب قرار داده و به وی گوشزد کند که دنیا - چه خوب و چه بد - گذرا و متغیر است، با خلق دو شخصیت، دو شیوه تفکر را نشان می‌دهد که یکی به حق و دیگری به خطا می‌اندیشد. در حقیقت «با به کارگیری داستان، برخی از مفاهیم به گروه دیگری از مفاهیم عینی‌تر تبدیل می‌شوند یا تغییر شکل می‌دهند. این چارچوب جدید، امکان ارزشیابی مجدد تفکر موجود در خصوص مفهوم اولیه را فراهم می‌سازد. توانایی ما در فکر کردن به نحوه تفکرمان (فراشناخت)، به ما اجازه می‌دهد تا به گونه‌ای فرا موضعی به مفهوم مورد نظر بنگریم و به موقعیت و شرایط اولیه با چشم‌اندازی کلان‌تر، منطقی‌گسترده‌تر و با وضوحی بیش‌تر نگاه کنیم» (صاحبی، ۱۳۸۹، ص ۲۶).

۳-۳. داستان حضرت موسی(ع) و مرد عالم

حکایت موسی و مرد عالم (خضر) در آیات ۶۰ تا ۸۲ سوره مبارکه کهف آمده است. حضرت موسی(ع) سفر خود را با جوانی آغاز کرده و در راه با مردی ملاقات میکند که از علم الهی بهره فراوان دارد و به شرط صبوری پیشه کردن با مرد عالم همراه می‌گردد. آن دو سوار بر کشتی شدند و مرد عالم آن کشتی را سوراخ کرد، آن‌گاه به شهر دیگری رفته و مرد عالم کودک معصومی را به قتل رساند، سپس به روستایی رفته و در آنجا عالم

دیوار مخروبه‌ای را ترمیم کرد و در هر سه مورد موسی(ع) لب به اعتراض گشود و عهد صبوری خویش بشکست.

سرانجام عالم، علت هر سه ماجرا را عنوان کرده و گفت: پادشاهی در آن دریا همه کشتی‌های سالم را تصاحب می‌کرد و آن کشتی متعلق به مردمی بینوا بود و در صورت معیوب شدن پادشاه از آن در می‌گذشت. آن کودک، پدر و مادری با ایمان داشت و در آینده به کفر کشیده می‌شد و بیم آن می‌رفت که پدر و مادر را نیز به شرک بکشاند پس به اذن خدا او را کشتم. اما آن دیوار از آن یتیمان بود و پدر گنجی در زیر آن نهان کرده بود؛ خواستم دیوار تا رسیدن آنان به نهایت رشد، سالم باقی بماند.

داستان موسی و عالم، بلندترین داستان سوره کهف است. تنوع در این داستان همچون اختصار در ذکر مشکل اصحاب کهف، به ارائه یک راه حل کلی مدد رسانده است. صبر پیشه کردن مهم‌ترین این راه حل‌ها است؛ آموزه‌ای که خداوند حکیم بارها نیز به صراحت آن را بیان کرده است. گاه بی‌تابی انسان حاصل بی‌دانشی اوست و اعتماد داشتن به خالق و حاکم هستی، بی‌تابی آدمی را کم می‌کند. دوری از پیش داوری که از بزرگ‌ترین خطاهای شناختی است، نیز از جمله پیام‌های داستان یاد شده است.

مهم‌ترین شیوه اثرگذاری این داستان، تغییر چشم‌انداز بوده و از آن دست داستان‌هایی است که «به ما کمک می‌کند تا به جهان پیرامون و دنیاهایمان با نگاهی متفاوت و جدید بنگریم و آنها را درک کنیم. چنان‌که ما تمثیلی که یک مفهوم مشخص را بیان می‌کند، دست‌کاری کنیم و تغییر دهیم، چون چارچوب اطلاعات را تغییر داده‌ایم، این امر را ممکن می‌سازیم که مفهوم مورد نظر به گونه‌ای متفاوت درک و فهمیده شود. در واقع همین تغییر چشم‌انداز است که انتخاب‌های بیشتری را فرا روی ما می‌گشاید و گزینه‌های متفاوتی را در برابرمان قرار می‌دهد؛ از قبیل این‌که چگونه می‌توان جهان را به گونه‌ای متفاوت دریافت کرد و چطور می‌توان به گونه‌ای مختلف نسبت به آن واکنش نشان داد» (صاحبی، ۱۳۸۷، ص ۵۱).

داستان همراهی حضرت موسی و خضر در قرآن کریم، درس‌های بی‌شماری را برای انسان‌ها در بطن خود نهفته دارد که به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱. پیدا کردن رهبری آگاه و فرزانه، و بهره‌گیری از علم و اخلاق او تا آن حد اهمیت دارد که پیامبر اولوالعزمی همچون موسی(ع) - به طور نمادین - مأمور می‌شود که راه دور و درازی را برای حضور در محضر او، و اقتباس از چراغ پر فروغش، بی‌مایند.
 ۲. دومین آموزه این که در کارها نباید عجله کرد و هرگز نباید در گیر قضاوت‌های عجولانه شد؛ چرا که بسیاری از امور، نیاز به گذر زمان و پیش آمدن فرصت مناسب دارد.
 ۳. حوادثی که در اطراف ما رخ می‌دهد ممکن است چهره‌ای در ظاهر و چهره‌ای در باطن داشته باشند؛ هرگز نباید به چهره ظاهری رویدادهای ناخوشایند قناعت کرد و عجولانه قضاوت نمود؛ بلکه باید ماورای چهره‌های ظاهری را نیز از نظر دور نداشت.
 ۴. شکستن پیمان‌های معنوی به‌طور مکرر، ممکن است انسان را برای همیشه از فواید و برکاتی محروم سازد. همان‌گونه که حضرت موسی(ع) پیمانی را که در خصوص داشتن صبر و حوصله با خضر بسته بود می‌شکست؛ اما خضر با بردباری، فرصت دیگری در اختیار او قرار می‌داد.
 ۵. حمایت از مستضعفان، خیرخواهی یتیمان و مبارزه با ظالمان و کافران اغواگر، وظیفه‌ای است که هر بهایی را می‌توان در برابر آن پرداخت. همان‌گونه که حضرت خضر و موسی با تحمل مشکلاتی که تحمل آن دشوار بود، به راه خود در این‌باره ادامه دادند.
 ۶. انسان هر قدر عالم و آگاه باشد، نباید به علم و دانش خویش مغرور گردد و تصور کند ماورای علوم او علوم دیگری نیست؛ چرا که این تصور او را از رسیدن به کمالات بیشتر باز می‌دارد. در این داستان نیز، خداوند با چنین آزمونی، حضرت موسی(ع) را به این نتیجه رسانید و همگان باید بدین مسأله واقف باشند.
 ۷. جایگزین نمودن افکار مثبت با افکار منفی، مطلبی است که به خوبی در داستان موسی و عالم به تصویر کشیده شده است. این داستان به مؤمنان یادآور می‌شود که دغدغه‌های آنان همواره حقیقی نیست و خاطر نشان می‌کند که وراى علم و اراده بشر، خدای قادری هست که رحمتش جهان را لبریز ساخته است.
- دعوت به صبر، یکی دیگر از آموزه‌های داستان موسی و مرد عالم است که در جای‌جای قرآن، صراحتاً به آن اشاره شده است. فرد زمانی می‌تواند صبور باشد و سختی‌ها

را تحمل کند و در راه رسیدن به هدف سخت تلاش کند که آن هدف در نظرش ارزشمند باشد. قرآن هدف صبر را «جلب رضایت خداوند» بیان می‌کند و ارزشمندی این هدف را این گونه نشان می‌دهد: ﴿مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾^۱ (نحل: ۹۶).

از آن رو که خداوند متعال خود روان بشر را سرشته و می‌داند که انسان تنها به خاطر هدفی ارزشمند می‌تواند صبر پیشه کند، در اینجا به فای داشته‌های انسان و بقای عطایای خود اشاره نموده و ارزشمندی آن‌ها را نشان می‌دهد. در منابع مأثور روایی برای صبر اقسامی شمرده شده است که عبارت‌اند از:

«الف) صبر بر اطاعت: مقاومت در برابر مشکلاتی که در راه اطاعت وجود دارد. ب) صبر بر معصیت: ایستادگی در برابر انگیزه‌های گناه و شهوت سرکش. ج) صبر بر مصیبت: پایداری در برابر حوادث ناگوار و عدم خودباختگی» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱، ص ۵۱۹). در بررسی داستان حضرت موسی و خضر، شاهد این هستیم که صبوری خواسته شده از موسی، از نوع صبر بر اطاعت بوده است. بی‌شک وجود روحیه صبوری در انسان، یکی از جنبه‌های بسیار عالی سلامت روانی محسوب می‌شود.

یکی از راهکارهای مقابله با آسیب‌های روحی و روانی در سختی‌ها و مصایب، بهره‌مندی از روحیه صبر و بردباری است، صبر انسان را نیرومند، قابل اعتماد و متکی به خویش می‌سازد. انسان در زندگی اجتماعی و در برخورد با دیگران، نیازمند صبر و شکیبایی است. مهم‌ترین اثر صبر و بردباری تأمین سلامت جسم و روح انسان است؛ زیرا صبر، انسان را از اقدام عجولانه و نامعقول باز می‌دارد و او را به تعقل و تأمل می‌کشاند و همین باعث می‌شود که از بسیاری اقدامات که آسیب‌های جسمی و روحی جبران‌ناپذیری دارد، پیشگیری نماید.

۱. آنچه نزد شماست فنا می‌شود و آنچه نزد خداست باقی می‌ماند و آنان را که، شکیبایی ورزیدند پاداشی بهتر از کردارشان خواهیم داد.

در نحوه نگرش موسی و مرد عالم نکته قابل توجهی وجود دارد. مرد عالم نسبت به حضرت موسی از دید انتزاعی^۱ ارتقا یافته‌ای برخوردار است. تکمیل این نوع نگرش می‌تواند یکی از عللی باشد که خداوند به سبب آن فرموده است: ﴿تِلْكَ الرُّسُلُ فَضَّلْنَا بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ﴾^۲ (بقره: ۲۵۳).

داستان حضرت موسی و حضرت خضر (علیهما السلام) اشاره به این دارد که چگونه حضرت موسی(ع) در برابر کارهایی که ظاهرش زننده اما باطنش پر مصلحت بود نتوانست صبر و حوصله به خرج دهد، ولی پس از توضیحات حضرت خضر(ع) به عمق مسائل کاملاً آگاه شد و از بی‌تابی خود پشیمان گشت. این نیز درسی است برای همه ما، تا به ظواهر حوادث و رویدادها ننگریم، و بدانیم در پس این ظواهر، باطنی بسیار عمیق و پر معنی نهفته است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱۲، ص ۳۳۸).

۳-۴. داستان ذوالقرنین

ذوالقرنین آخرین داستان سوره کهف است که خداوند متعال در آیات ۸۴ تا ۹۸ به بیان احوالش می‌پردازد که از غرب تا شرق عالم را سفر کرده و کافران را به عذاب می‌رساند و به مردم نیازمند یاری می‌رساند. او در میانه راه به قومی می‌رسد که از او می‌خواهند در ازای دریافت مزد میان آنان و دشمنشان سدی بسازد و او در پاسخ می‌گوید آنچه خدایم به من بخشیده مرا بس است و به یاری آنان، سد غیر قابل نفوذی ساخت. عموماً وقتی قرآن کریم داستان واقعه یا شخصی از گذشتگان را ذکر می‌کند، روش خاصی دارد؛ به جزئیات افراد و اشخاص و موضوعات نمی‌پردازد و متعرض جزئیاتی که در اصل واقعه یا نتیجه قرآنی آن دخالتی ندارند نمی‌شود؛ بلکه تنها نقاط کلیدی و اساسی را مطرح کرده و در مواردی، حتی نتیجه‌گیری آن را هم به مخاطب واگذار می‌نماید. البته

۱. طبق نظریه یادگیری ژان پیاژه (۱۸۸۶ - ۱۹۸۰)، تفکر انتزاعی آخرین نوع نگرشی است که فرد در مراحل رشد خود کسب می‌کند و در برابر نگرش عینی قرار می‌گیرد.
۲. برخی از آن رسولان را بر برخی دیگر برتری دادیم.

این طبیعی است که از لابه‌لای بعضی جملات و کلمات، می‌توان بعضی جزئیات را هم به دست آورد که این هم یکی از ظرایف هنری داستان‌های قرآنی است.

این داستان با سایر داستان‌های سوره کهف متفاوت است؛ زیرا بر خلاف آنها قصد اصلاح اندیشه‌های غلط و یا تغییر چشم‌انداز مخاطبان را ندارد؛ بلکه قصد دارد ابعاد وجودی آدمی را به او یادآور شود. ذوالقرنین انسانی است که بسیاری از توانمندی‌های وجودی خویش را دریافته و به کار بسته است. خداوند حکیم به صراحت در سوره‌های دیگر به ظرفیت‌های عظیم وجود آدمی اشاره کرده و او را تا جایی بالا می‌برد که می‌فرماید: ﴿إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾^۱ (بقره: ۳۰).

ذوالقرنین علاوه بر کشف و به کارگیری توانمندی‌های خود، از نظر رشد اخلاقی نیز به مرحله‌ای رسیده که از آن با عنوان مرحله پس قراردادی یاد می‌شود. وقتی مردم از ذوالقرنین می‌خواهند در ازای دریافت دستمزد برای آنان سدی بسازد او پاسخ می‌دهد: ﴿قَالَ مَا مَكَّنِّي فِيهِ رَبِّي خَيْرٌ﴾^۲ (کهف: ۹۵).

داستان ذوالقرنین، آموزه‌های فراوانی را به مخاطبان خود القا می‌کند. از جمله این که یک رهبر الهی باید بی‌اعتنا به مال و مادیات باشد و به آنچه خدا در اختیارش گذارده، قناعت کند. لذا می‌بینیم که ذوالقرنین برخلاف سلاطین دیگر که حرص و ولع عجیبی به اندوختن اموال دارند، هنگامی که پیشنهاد مال و اموال به او می‌شود، نپذیرفته و می‌گوید: آنچه پروردگارم در اختیارم گذاشته از مالی که شما پیشنهاد می‌کنید، بهتر است، بنابراین من از شما اجر و مزد نمی‌خواهم. در قرآن مجید به طور مکرر در داستان انبیاء می‌خوانیم که یکی از اساسی‌ترین سخن‌های ایشان، عدم دریافت اجر و مزد در برابر ابلاغ رسالت الهی بوده است. اگر چه خداوند برای اعمال مردم پاداش و جزا وضع کرده تا همه افراد در سطوح مختلف، به رشد اخلاقی نایل شوند؛ اما در لابه‌لای کلام خویش اشاره می‌فرماید که والاترین مرحله رشد که انسان‌های وارسته‌ای همچون ذوالقرنین را در بر می‌گیرد، آن است که انسان از درون، به اصول اخلاقی پایبند باشد.

۱. من در زمین جانشینی خواهم گماشت.

۲. گفت آنچه پروردگارم مرا بدان توانایی داده بهتر است.

آموزه دیگر این داستان، این است که ذوالقرنین در پایان کار سدسازی گفت: این سد نعمت و رحمتی از سوی پروردگار من است و هنگامی که فرمان پروردگارم فرا رسد، آن را در هم می‌کوبد و وعده پروردگار حق است و تحقق خواهد یافت. در واقع جوهره و اساس دین، اعتقاد و عمل به دو اصل توحید و معاد است و نبوت، اصلی است که زائیده این دو می‌باشد.

به عبارت دیگر، وقتی به خدای یگانه ایمان داشتیم و دانستیم که خداوند ما و دنیا را نه بیهوده؛ بلکه برای هدفی آفریده است تا نیکان را پاداش داده و بدان را مجازات کند و آن پاداش و مجازات در روز قیامت داده خواهد شد، به این نتیجه می‌رسیم که خالق یگانه، یقیناً به وسیله‌ای با مخلوقات ارتباط برقرار کرده و هدف خلقت و جزئیات آن را بیان نموده و ما را به صلاح و دقایق راه‌های دست‌یابی به پاداش رهنمون نموده است. این وسیله ارتباط، همان نبوت و پیامبری است. بنابراین اعتقاد به نبوت زائیده اعتقاد به توحید و معاد است.

مسئله دیگری که در این ماجرای تاریخی می‌توان آموخت، این است که کسانی که دچار مشکلی در جامعه می‌شوند، خود نیز باید در حل آن مشکل شریک باشند. به همین خاطر ذوالقرنین به گروهی که از هجوم اقوام یاجوج و ماجوج شکایت داشتند، گفت: «مرا با نیروی انسانی کمک کنید تا میان شما و آن‌ها سد محکمی ایجاد کنم» بدین سبب، ذوالقرنین در تمام مراحل سدسازی از نیروی کار آنان بهره جست.

اساساً چیزی که با همکاری استفاده کنندگان آن ساخته شود، هم بهتر و زودتر ساخته می‌شود و هم نتیجه حاصل از آن مورد ارج و قدردانی مناسبی قرار می‌گیرد؛ چرا که استفاده کنندگان خود رنج تهیه آن‌را چشیده‌اند و به ارزش آن واقفند. از این‌رو، هر شخص یا گروهی که خواستار انجام کاری است، خود باید حاضر به هر گونه همکاری و تلاش در راه انجام آن باشد. در سایه این آمادگی و تلاش همه جانبه (به اضافه مدیریت صحیح و امین) است که انسان دست به انجام هر کار مهم و بزرگی بزند، در آن موفق می‌شود؛ چنان‌که آن مردم توانستند آن چنان سد مهم و محیر العقولی بسازند.

نتیجه‌گیری

برای ایجاد تعدیل یا تغییر شخصیت و در نتیجه حصول سلامت روان، ضرورت دارد ابتدا درباره تعدیل یا تغییر افکار و گرایش‌های فکری افراد اقدام شود. از همین رو، هدف اساسی روان‌درمانی، تغییر تفکر بیماران درباره خود، مردم، زندگی و مشکلاتی است که قبلاً از مقابله با آن عاجز بوده‌اند. در راستای پیوند استوار دین و سلامت جسم و روح، در این جستار به واکاوی مضامین چهار داستان سوره کهف در زمینه فراهم‌سازی سلامت روانی جامعه پرداختیم و نتایج زیر به دست آمد:

۱. از جمله اهداف داستان‌های قرآن، ایجاد نوعی روان‌درمانی و در نتیجه تحقق مهم‌ترین رسالت علم روان‌شناختی - یعنی سلامت روان - است. همچنان‌که روان‌درمانی نیز در صدد است تا به صورت آگاهانه و از طریق سلسله عملیات‌هایی که عمدتاً گفتاری هستند، درمان‌جو را به سلامت روان نزدیک گرداند.

۲. بین احکام، داستان‌ها و دیگر آموزه‌های قرآنی، ارتباطی تنگاتنگ با روح و سلامت روان آدمی برقرار است که در صورت ایمان و پذیرش کامل چنین آموزه‌های ارزشمند دینی، اعتدال روحی در انسان کامل می‌گردد.

۳. خداوند در این داستان‌ها به مهم‌ترین مؤلفه‌های سلامت روان از جمله: صبر و تحمل در برابر سختی‌ها، مجاهدت با نفس و تسلط بر خواهش‌های نفسانی و اظهار محبت و نیکی به مردم اشاره نموده است. همچنین این داستان‌ها، در صدد افزایش روحیه همکاری و همبستگی اجتماعی بین افراد جامعه است. همه این موارد باعث می‌شود که انسان، خصوصیات پسندیده‌ای کسب کند که پایه‌های سلامت روان او را شکل می‌دهد و از او شخصیتی به‌هنجار، رشد یافته و دارای سلامت روان می‌سازد.

۴. داستان اصحاب کهف، ایمان و توکل را به عنوان راه حلی برای تمامی مشکلات عرضه می‌کند. داستان صاحب دو باغ و دوست فقیرش، برای اصلاح چشم‌انداز افراط و تفریط آورده شده که یک خطای شناختی محسوب می‌شود. داستان موسی و مرد عالم نیز با پیام گرایش به تفکری انتزاعی‌تر و تبدیل تفکرات منفی به اندیشه‌های مثبت، عدم پیش‌داوری و صبر پیشه کردن مطرح می‌شود. آخرین داستان سوره کهف، حکایت ذوالقرنین

است که خداوند حکیم او را به عنوان انسانی معرفی می کند که ابعاد وجودی خویش را شناخته و آن را به منصه ظهور رسانده است.

۵. با تدبیر در سوره مبارکه کهف شاهد رویارویی دو گروه متقابل با یکدیگر هستیم. در واقع با جنبه های عالی انسانیت و جوانب سخیفی آشنا می شویم که بیانگر راه روشن برای مخاطبان خود هستند. در این سوره، مصداق تبیین راه رشد از گمراهی به خوبی به چشم می خورد و این انسان است که می تواند با بهره گیری از کلام وحی، در راستای اصلاح خطاهای شناختی خود، به سلامت روان و همچنین کمال گرایی دست یابد.

منابع

قرآن کریم.

آلستون، پیترو، بیکر، ملتون و محمد لنگه‌اوزن، (۱۳۷۶)، **دین و چشم اندازه های نو**، ترجمه غلامحسین توکلی، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.

حسینی اجداد، سید اسماعیل و محمد رحمت پور و محمد بهرامی، (۱۳۹۱)، «جنبه های روان شناختی در تمثیل های ادبی قرآن و تأثیر آن در تربیت انسان»، **فصلنامه لسان مبین**، سال سوم، دوره جدید، شماره هفتم، بهار، صص ۱۱۰-۱۳۸.

حکمت، علی اصغر، (۱۳۸۷)، **امثال قرآن**، آبادان: پرسش.

سلیمی، حسین، (۱۳۸۹)، «کاربرد تمثیل در بازسازی شناختی»، **فصلنامه رشد آموزش مشاور مدرسه**، دوره پنجم، شماره چهارم، تابستان، صص ۴۶ - ۴۸.

شاملوس، محمد، (۱۳۷۲)، **بهداشت روان**، تهران: انتشارات رشد.

صاحبی، علی، (۱۳۸۷)، **تمثیل درمان گری: کاربرد تمثیل در بازسازی شناختی**، تهران: سمت.

_____، (۱۳۸۹)، **قصه درمانی: گستره تربیتی و درمانی تمثیل**، تهران: ارجمند.

طباطبایی، محمد حسین، (۱۳۶۳)، **تفسیر المیزان**، ترجمه جمعی از محققین، قم: بنیاد علمی فرهنگی علامه طباطبایی.

طبرسی، فضل بن حسن، (۱۳۷۲)، **مجمع البیان فی تفسیر القرآن**، به تصحیح هاشم رسولی و فضل الله یزدی طباطبایی، تهران: ناصر خسرو.

طیب، سید عبدالحسین، (۱۳۷۸)، **أطيب البیان فی تفسیر القرآن**، چاپ دوم، تهران: نشر اسلام.

فیاض، محمد جابر، (۱۴۰۸ق)، **الأمثال فی القرآن الکریم**، بغداد: دار الشؤون الثقافیه العامه

کلینی، محمد بن یعقوب، (۲۰۰۶)، **اصول کافی**، تهران: مکتبه الاسلامیه.

مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۷۴)، **تفسیر نمونه**، چاپ اول، تهران: دار الکتب الاسلامیه.

مهدوی کنی، صدیقه و فهیمه میری، (۱۳۹۲)، «هنر و تربیت در شخصیت‌پردازی قصص سوره

کهف»، **فصلنامه مطالعات قرآنی**، سال چهارم، شماره ۱۴، تابستان، صص ۶۷-۹۷.

نجاتی، محمد عثمان، (۱۳۸۸)، **قرآن و روان‌شناسی**، ترجمه عباس عرب، چاپ هشتم، مشهد:

بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.

یوسفی لویه، معصومه، (۱۳۸۶)، **تأثیر قصه‌درمانی بر اضطراب کودکان**، پایان‌نامه کارشناسی

ارشد دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز.

بیونگ، کارل گوستاو، (۱۳۷۷)، **روان‌شناسی و کیمیاگری**، ترجمه پروین فرامرزی، تهران:

آستان قدس رضوی.

