

# اولین همایش ملی قرآن و روانشناسی

## 1st Conference on The Quran and Psychology

۲۲ تا ۲۴ تیرماه ۱۳۹۹

سازه های سلامت روحی بر اساس منابع اسلامی

### عنوان مقاله

### نویسندگان

سعیده فرج نیا، دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج

### مقدمه

از نگاه برخی کارشناسان، مهم ترین عامل برای زودودن احساس خود کم بینی از وجود انسان و پیدایش حس اعتماد به نفس در او، ارتباط و پیوند قلبی با خداوند است. کسی که با خدای خویش پیوند برقرار می‌کند، هنگام یاد خدا و پیوند قلبی با او احساس می‌کند که به خداوند نزدیک است و تحت حمایت و سرپرستی او قرار دارد، و همین موجب برانگیخته شدن حس اعتماد به نفس، قدرت، امنیت، آرامش و خوشبختی در او می‌شود (نجاتی، ۱۳۷۲). ثورو در رابطه با انسان و نیازهای او مطرح می‌کند که: انسان، در آن واحد، موجودی است زیست شناختی، روان شناختی، و روحانی، یعنی هم نیازهای زیستی دارد، هم نیازهای روانی، و هم نیازهای روحانی/معنوی. برآورده شدن نیازهای زیستی موجب استمرار کمی زندگی، یعنی طول عمر می‌شود، و برآورده شدن نیازهای روانی و روحانی/ معنوی موجب ارتقای کیفی زندگی، یعنی بهروزی زندگی. چون از اصل عمر و حیات برخوردار بودن، شرط لازم و البته نه کافی، برای کیفیت مطلوب داشتن زندگی است، طبعاً برآورده شدن نیازهای زیستی، شرط لازم، و باز هم نه کافی، برای برآورده شدن نیازهای روانی و روحانی/معنوی است. اما از این بر نمی‌آید که نیازهای روانی و معنوی کم اهمیت تر از نیازهای زیستی اند، بلکه برعکس، بسیار مهم تر اند. انسانی که همه ی نیازهای زیستی اش برآورده شده باشد و این برآورده شدن مقدمه ای نشده باشد برای برآورده شدن نیازهای روانی و معنوی اش، حیوانی است که همه ی نیازهای زیستی اش بر آورده شده اند و از این حیث، با هیچ حیوان دیگری تفاوت ندارد. تفاوت از لحظه ای پدید می‌آید که نیازهای روانی و معنوی، که مختص انسان اند و انسان در آن‌ها با سایر حیوانات شریک نیست نیز برآورده شوند. به تعبیر دیگر، آدمی به صرف برآورده شدن نیازهای زیستی اش، هنوز از قلمرو سایر حیوانات بیرون نرفته است و برای این که صف اش از صف سایر حیوانات متمایز و ممتاز شود، باید آنچه مختص انسان است را در خود، از حالت بالقوه‌ی به حالت فعلیت برساند، یعنی استعداد های خاص انسان را شکوفا کند، و این چیزی نیست جز همان برآورده شدن نیازهای روانی و معنوی او . در رابطه با اینکه انسان چه نیازهای روانی و معنوی ای دارد ابتدا باید نیازهای روانی او را از نیازهای معنوی تفکیک کنیم. نیازهای روانی، نیازهایی اند که که اگر برآورده شوند، سلامت روانی ما تامین می‌شود و بنابراین، برآوردن آن‌ها کاری مصلحت‌اندیشانه است، چون موجب پیدایش احساسات و عواطف مثبت در ما می‌شود، احساسات و عواطف ای مانند آرامش، بی‌دغدغگی، آسایش، رضایت، رضایت از خود، خرسندی، شادی، شادمانی، خوشی، شغف، سپاسمندی، و امیدواری، برعکس، برآورده نشدن نیازهای روانی، موجب ابتلا به احساسات و عواطف ای مانند اضطراب، نشویش، برانگیختگی، ترس، وحشت، هراس، غم، اندوه، تاسف، افسوس، حسرت، خشم، غیظ، کینه، نفرت، انزجار، ملال، نومیدی، سرخوردگی و شکستگی می‌شود. نیازهای معنوی، نیازهایی اند که اگر برآورده شوند، فضیلت و کمال اخلاقی و روحانی ما تامین می‌شود و بنابراین، برآوردن آن‌ها وظیفه ی اخلاقی و معنوی ما است، چون موجب ارتقا و تعالی مرتبت اخلاقی و روحانی ما می‌شود. این نیازها، بر خلاف نیازهای روانی، که به خوشی روانی زندگی ربط دارند، به خوبی اخلاقی و روحانی زندگی مرتبط اند و برآورده شدن شان از ما انسان هایی می‌سازد اهل صداقت، فروتنی، نیکوکاری، عدالت، شفقت، عشق، دلسوزی، همدلی، همدردی، شجاعت، اعتماد، امانت و وفاداری (نقل از الکساندر، ۱۳۹۶). مطهری (۱۳۸۸) نیز بیان می‌کند که انسان دو گونه لذت دارد: یک نوع، لذت‌هایی است که به یکی از حواس انسان تعلق دارد که بر اثر برقراری نوعی ارتباط میان یک عضو از اعضا با یکی از مواد خارجی حاصل می‌شود، مانند لذتی که چشم از راه دیدن، گوش از راه شنیدن و دهان از راه چشیدن و لامسه از راه تماس می‌برد. نوع دیگر، لذت‌هایی است که به عمق روح و وجدان آدمی مربوط است و به هیچ عضو خاصی مربوط نیست و تحت تأثیر برقراری رابطه با یک ماده بیرونی حاصل نمی‌شود، مانند لذتی که انسان از خدمت و گره گشایی، یا از محبویت و احترام، و یا از موفقیت خود یا موفقیت فرزند خود می‌برد. لذت معنوی، از لذت مادی، هم قوی تر است و هم دیرپاتر. لذت عبادت و پرستش خدا و پرستش خدا و ارتباط با پروردگار، از این گونه لذت‌هاست. بنابراین، یکی از ثمره‌های ارتباط با خدا، چشیدن طعم خوش لذت معنوی است؛ لذتی که هم مایه آرامش خاطر می‌شود، هم به قلب، احساس خرسندی می‌بخشد و هم وجود انسان را طربناک و پر نشاط می‌سازد. همچنانکه حضرت علی (ع) یاد خدا را کلید خودسازی و حیات دلها می‌داند. و می‌فرماید: هر که دل خویش را با یاد پیوسته خدا آباد کند ، در نهان و آشکار نیک کردار شود . و هر که به یاد خدای سبحان باشد، خداوند دلش را زنده و اندیشه و خردش را روشن گرداند (میزان الحکمه، ج ۴ ، ص ۱۸۵۷). بر اساس تفکر دینی و الهی این دنیا برای انسان تنها محل گذر و آزمایش و به نوعی مسیری است برای رسیدن به آخرت و سرای ابدی، در طی این مسیر در کنار آزمایشهای الهی، لغزشهایی برای انسان روی می‌دهد که برای روبرو شدن با این آزمایشها و لغزشها، نیاز به ابزار و سازه هایی مقابله ای و تعالی بخش برای او مطرح می‌شود. همچنین در اثر توجه به بعد معنوی و روحانی وجود انسان، نیازهای معنوی خاصی در او شناسایی می‌شود که برای ارضاء آنها و قرار گرفتن در مسیر رشد و رسیدن به تعالی به سازه هایی اثربخش نیاز دارد. بر اساس تفکر دینی و الهی، مهمترین ویژگی نیازهای معنوی این است که منشا و خاستگاه آنها فطرت انسان بوده و به نحوی ارتباط انسان با خدا را در قلمرو اخلاق و ارزشهای معنوی تبیین می‌کند. که توجه به این بعد الهی از نیازهای معنوی، تمام جنبه های زندگی انسان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بنابراین متناسب با سلسله مراتب نیازهای مزلو، می‌توان سلسله مراتبی را برای نیازهای معنوی معرفی کرد. زیرا تمام نیازهای موجود در سلسله مراتب مزلو ( فیزیولوژیک، ایمنی، محبت و تعلق پذیری، عزت نفس و خودشکوفایی)، تمایلات نهفته ای هستند که می‌توانند با تأثیرپذیری از گرایشهای متعالی و معنوی انسان، جهت گیری معنوی به خود بگیرند. این سلسله مراتب نیازهای معنوی عبارتند از (شجاعی، ۱۳۸۶): ۱/ نیازهای وجود (ربط و تعلق به خدا) ۲/ نیازهای ایمنی جویی معنوی (حمایت معنوی، توکل به خدا، پناه بردن به خدا...) ۳/ نیازهای دوستی با خدا و درک محبت او و محبت نسبت به او ۴/ نیاز به کرامت، عزت نفس و آزادگی اخلاقی ۵/ نیاز به خودشکوفایی معنوی و تقرب به خدایبر این اساس دین الهی که تمام هدف خود را رشد و تعالی انسان بیان می‌کند، ابزار و سازه هایی را در رابطه بین انسان با خداوند معرفی می‌کند که از یک سو دینار نقش مقابله ای برای در امان ماندن از آسیب ها و لغزشها و از سوی دیگر دارای نقش تعالی بخش و ارضاء کننده نیازهای معنوی و متعالی، می‌باشند. که در نهایت قابلیت رشد و بالندگی فردی و کسب سلامت روحی برای یک زندگی پویا و متعالی را فراهم می‌کنند (شهیدی و فرج نیا، ۱۳۹۳).

### روش

بر اساس تفکر و اعتقاد شیعه، بعد از قرآن کریم، حدیث دومین منبع و سند دین شناسی است که در برخی حوزه‌های دین پژوهی همچون فقه و اخلاق نقش بیشتر و گسترده تری دارد زیرا از یک سو اصول این دانش‌ها در قرآن به اجمال و اشاره آمده و تفصیل آن را باید در حدیث یافت (شعبانپور، ۱۳۹۱) و از سوی دیگر پیامبر و امامان، میزان سنجش گفتار خویش را قرآن قلمداد کرده و انتساب آن چه را با قرآن نسازد از خود سلب کرده اند ( وسائل الشیعه، ج۱۸، ص۱۷۹، ح۱۵). بنابراین با توجه به اینکه مطالب کتب اخلاقی شیعه، به استناد آیات قرآن و احادیث امامان (ع)، جمع آوری و بیان شده است، می‌توان از طریق آنها سازه های سلامت روحی را شناسایی کرد و به تعاریف مربوط به آنها پی برد. بر این اساس با مراجعه به برخی از معتبرترین کتاب های اخلاقی شیعه که به زبان فارسی ترجمه و تالیف شده اند (معراج العساده، اخلاق، شرح حدیث، قلب سلیم، چهل حدیث...) و منابع معتبر علمی دیگر در این زمینه، سازه های مورد نظر شناسایی و تعاریف مربوط به آنها استخراج شد. سپس مطالب جمع آوری شده جهت ارزیابی به چند نفر از متخصصین در زمینه علوم قرآنی و اخلاق داده شد و مورد نقد و بررسی قرار گرفت. در شناسایی سازه ها تاکید بر استفاده و کاربرد آنها در ارتباط خاص فرد با خداوند و تلاش برای نزدیک تر شدن به او بوده که در نهایت ۱۰ سازه به این شرح شناسایی شد (فرج نیا و شهیدی، ۱۳۹۸):

توکل، توبه، ذکر، دعا و مناجات، تعقل و تدبیر، تقوا، صبر و رضا، عبادت، شکر، اصلاح و خودسازی.

### یافته‌ها و نتایج

**تعریف سازه های سلامت روحی:**

**توکل:** توکل یعنی اعتماد کردن و مطمئن بودن به خدا و سپردن تمام امور خود به او (نراقی، ۱۳۸۶). پایین ترین سطح توکل حالتی است که فرد در امور خود به خدا توکل نمی‌کند مگر جایبیکه کارش گیر کند. و بالاترین سطح توکل حالتی است که شخص باور می‌کند که همه چیز از خداست و خیر و صلاح او به دست خداست و جز او را مسبب هستی و حافظ منافع خود نمی‌شناسد و تمام کارهایش را به او می‌سپارد و به اطمینان می‌رسد (اسلامی، ۱۳۸۸). همچنان که پیامبر(ص) فرمودند: هر که می‌خواهد غنی ترین مردم باشد، باید اعتمادش به آنچه نزد خداست بیشتر باشد از اعتماد به آنچه در دست خود اوست (نراقی، ۱۳۸۶). توکل دارای شاخصهای شناختی(اعتقاد به ربوبیت خدا، ایمان و تقوی، توحید افعالی) و شاخصهای احساسی و رفتاری(احساس غنا و بی نیازی، بلند طبعی، آرامش و طمأنینه و عدم اضطراب، سبکیالی و نشاط، صبر و پایداری، شجاعت و قوت قلب، یقین، قاطعیت) می‌باشد (زارعی، ۱۳۸۲). **توبه:**اصل توبه به معنی بازگشت و رجوع می‌باشد و در اینجا مراد بازگشت به سوی خدا و خالی ساختن دل از معصیت است (نراقی، ۱۳۸۶). به عبارت دیگر توبه، **پشیمانی از معصیتی** که سرزده و **عزم بر ترک آن در آینده** ، می‌باشد (مجلسی، ۱۳۶۴). از حضرت علی(ع) روایت شده که فرمود: **به سوی خدا توبه کنید و در بهشت او داخل شوید، زیرا خداوند توبه کنندگان و پاکیزگان را دوست دارد و مومن بسیار بازگشت کننده است.** همچنین از حضرت رضا (ع) روایت شده که فرمود: توبه کننده از گناه مانند کسی است که برای او گناهی نیست (بحارالانوار، ج۳، ص۸۲و۸۶). **دعا و مناجات:** واژه، «دعا» دارای مفهوم عام و معنایی گسترده است و به خواستن یا هر زبانی و با هر کیفیتی، خواه از راه دور باشد یا نزدیک و خواه بلند باشد و خواه آهسته، دعا اطلاق می‌گردد. مناجات گفت‌وگویی محرمانه به‌دور از دیگران و راز و نیازی سری بین عاشق و معشوق است. لذا مناجات، خلوت‌کردن و سری سخن گفتن است، اما دعا به معنای ندا دادن و دعوت کردن و از کسی یاری خواستن می‌باشد(اسدی، ۱۳۹۲). **ذکر:** ذکر خدا یعنی اینکه انسان همواره با زبان، دل و همه وجود به یاد خدا باشد که این ذکر نتیجه تفکر و تعمق در امور و توجه به حضور در پیشگاه خداوند بوده و باعث رفع پرده ها و گشایش در امور و دوری از دزاین و کاستی های اخلاقی می‌شود و فرد را هر چه بیشتر به خداوند نزدیک می‌کند (اسلامی، ۱۳۸۸). **تعقل و تدبیر:** تعقل سازه ای است که کار آن استدلال، استنتاج و تجزیه تحلیل کردن داده‌ها با هدف فهمیدن و درک کردن مجهولات است. از طریق تعقل، حرکت از مقدمات به سوی نتایج حاصل می‌شود. تعقل مرتبه ای بالاتر از تفکر و مکمل آن می‌باشد. زیرا کار فکر، اندیشیدن و کنکاش کردن است و برای فکر فرقی نمی‌کند که به چه چیزی تعلق بگیرد و روی چه موضوعی تمرکز کند. و تفکر تنها با تکیه بر عقلانیت است که منجر به رشد و رسیدن به حقایق و کسب توانایی تدبیر در انسان می‌شود (شهیدی و فرج نیا، ۱۳۹۳). مرتبه ای دیگر از تعقل را می‌توان با عنوان تدبیر در نظر گرفت. به این صورت که در پی استفاده مداوم از تفکر و تعقل، توانایی تدبیر در انسان بروز پیدا می‌کند. زیرا تدبیر معنا و کاربردی وسیع تر از تفکر و تعقل داشته و در پی استفاده مداوم از تفکر و تعقل، توانایی تدبیر در انسان بروز پیدا می‌کند. زیرا به عواقب آنها می‌باشد. که این امر منجر به ژرف اندیشی و عاقبت اندیشی شده و انسان را از توجه به سطح آنها، به سمت توجه به عمق و حقیقت آنها برده و توانایی پیشگیری از آسیب‌ها را فراهم می‌کند (آل حبیب، ۱۳۹۱). **تقوا:** **تقوا:** تقوا به معنی حفظ شیء است، از آن چه به او زیان برساند (راغب اصفهانی، ۱۳۶۹). در فرهنگ قرآن کریم، متقی کسی است که با ایمان و عمل صالح برای خود اطمینان نفسانی فراهم می‌سازد تا او را از آسیب های درونی (هوای نفس) و بیرونی (شیطان) مصون دارد (جوادی آملی، ۱۳۷۸). در واقع تقوای دینی و الهی یعنی این که انسان خود را از آنچه دین در زندگی معین کرده و خطا و گناه شناخته شده، حفظ و صیانت کند و مرتکب آن‌ها نشود. تقوا و پرهیزکاری یعنی حفظ حدود ربوبیت خدا و بندگی خود در برابر او از طریق تنظیم اعمال طبق فرامین الهی که همان انجام واجبات و ترک محرّمات می‌باشد که در پی استمرار در حفظ و تنظیم اعمال، فرد توانایی کنترل و هدایت تمایلات نفسانی و هوسهایش را پیدا کرده و به کنترل درونی و توانایی حفظ باطن از انگیزه های غیر خدایی و ایمنی از توجه به غیر خدا، دست می‌یابد (تحریری، ۱۳۹۰).

### بحث و نتیجه گیری

**صبر و رضا:** حلم یا صبر، منبع نفس از متاثر شدن هنگام برخورد با امور ناگوار و آزادنده می‌شود (راغب اصفهانی، ۱۳۶۹). در واقع صبر عبارت است از: ثبات نفس و اطمینان آن، و مضطرب نگشتن در بلایا و مصائب، و مقاومت کردن در برابر حوادث و شداید، به‌نحوی که سینه فرد تنگ نشود. و خاطر او پریشان نگردد و گشادگی و طمأنینه اش از بین نرود و زبان خود را از شکایت نگاهدارد (نراقی، ۱۳۸۶). **عبادت:** عبادت در لغت به معنای نهایت تواضع در برابر مولا و سرور همراه با اطاعت از اوست (راغب اصفهانی، ۱۳۶۹). عبادت درواقع پرستش معبود است و شامل اعمال و رفتاری می‌شود که مقام و منزلت خداوند را احترام و تکریم می‌کند (محمدیان، ۱۳۸۸). در دین اسلام به عباداتی همچون نماز، روزه،... توصیه شده است. با این وجود از نظر اسلام، عبادت منحصر به این اعمال عبادی نیست. از نظر اسلام، هر کار خیر و مفیدی، که با انگیزه پاک خدایی توأم باشد، عبادت است. پس ابعاد و نمونه های عبادت قابل شمارش نیست. درس خواندن، کسب کار، فعالیت اجتماعی و اقتصادی و همه کارهای روزمره زندگی، اگر با نیت خالص و برای خدا انجام شود، عبادت است. این دامنه وسیع عبادت که تمام زندگی انسان را دربر می‌گیرد، به طور آشکار در جایگاه و اهمیت عبادت دلالت دارد (شیاسی ارانی و مفتاح، ۱۳۹۱). **شکر:** شکر در لغت به معنای تصور نعمت در ذهن و اظهار آن در گفتار و کردار است (راغب اصفهانی، ۱۳۶۹). و حقیقت شکر عبارت است از حالت نفسانی که نتیجه شناخت نعمت و صاحب نعمت است. و ثمره این شناخت، حالت، گفتار و کردار شخص شکرگزار است. در واقع آثار شکر در زبان، قلب و اعمال فرد نمایان می‌شود. به این صورت که شکر قلبی شامل شناخت نعمت دهنده و دانستن نعمت از خداوند می‌شود و آثارش خضوع و خشوع و محبت و رضایت است. شکر زبانی شامل اعتراف به نعمت می‌شود و آثارش ثنا و مدح و نیایش و ذکر است. و شکر عملی شامل اطاعت از نعمت دهنده یا خداوند می‌شود و آثارش استفاده از جوارح برای رضای خداوند است (اسلامی، ۱۳۸۸). **اصلاح و خودسازی:** خودسازی به معنای تصحیح نیت‌ها و انگیزه‌ها و جهت دادن به رفتار و فعالیت‌های خود در راستای رشد و تعالی است. ما بعد از تأمل و اندیشه عمیق در وجود خویش به عوامل و ابزاری که در فطرتمان برای رسیدن به هدف آفرینش به ودیعت گذاشته شده پی می‌بریم؛ گرایش‌ها و کشش‌های درونی و باطنی برای نیل به اوج تعالی روحی و معنوی را کشف می‌کنیم و روابطی که ما را با دیگران پیوند داده و تقویت و تحکیم آنها ما را برای تکامل و صعود آماده‌تر می‌سازد می‌شناسیم، اکنون نوبت آن می‌رسد که میان این روابط و گرایش‌ها و نیروهای به ظاهر ناسازگار و حتی متضاد، همگرایی و آشتی و تعادل برقرار نماییم به گونه‌ای که آینده آنها زمینه‌ساز تکامل و عروج معنوی ما باشد. این تنظیم و شکل دهی و جهت بخشی الهی به تلاش‌ها و کشش، «خودسازی و تهذیب نفس» نام دارد (مصباح بزدی، ۱۳۸۰).

### منابع

- قرآن کریم  
آل حبیب، س. (۱۳۹۱). بازشناسی تدبیر در قرآن، فصلنامه پژوهش های قرآنی، ص ۲۹-۵۰.  
اسدی، م. (۱۳۹۲). درنگی در مفهوم دعا و مناجات، فصلنامه علمی-فرهنگی افق حوزه، شماره ۳۶۷.  
اسلامی، س. (۱۳۸۸). برکزویه ای از شرح چهل حدیث امام خمینی، چاپ اول، تهران: انتشارات عروج باقری، ج. (۱۳۸۸). نگاهی دوباره به تربیت اسلامی، چاپ بیستم، تهران: انتشارات مدرسه.  
شیر، س. (۱۳۹۲). اخلاق، ترجمه محمدرضا جباران، قم: انتشارات هجرت.  
تحریری، م. (۱۳۹۰). شرح حدیث عنوان بصری، چاپ سوم، قم: نشر حر-نشر سبحان.  
جوادی آملی، ع. (۱۳۷۸). تبیین (تفسیر قرآن کریم)، تنظیم و ویرایش: علی اسلامی، ج ۲، قم: مرکز نشر اسراء.  
دستغیب شیرازی، س. (۱۳۹۱). قلب سلیم، چاپ هجدهم، تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامیه.  
راغب اصفهانی، ج. (۱۳۶۹). المفردات فی غریب القرآن، تحقیق سید غلامرضا خسروی، چاپ اول، ج ۳، تهران: انتشارات مرتضوی.  
رضایی، ر. (۱۳۹۰). فرق دعا و نجوا چیست؟، فصلنامه علمی-فرهنگی افق حوزه، شماره ۳۱۸.  
شجاعی، م. (۱۳۸۶). نظریه نیازهای معنوی از دیدگاه اسلام و تناظر آن با سلسله مراتب نیازهای مزلو، فصلنامه مطالعات اسلام و روانشناسی، (۱)، ص ۸۷-۱۱۶.  
شعبانپور، م. (۱۳۹۱). جایگاه حدیث در علم اخلاق، فصلنامه علمی ترویجی سراج منیر، سال دوم، (۲۶)، ص ۳۵-۶۰.  
شهیدی، ش و فرج نیا، س. (۱۳۹۳). روانشناسی و گرایشهای معنای نقش روح و ابعاد مربوط به آن در رشد شخصیت انسان، فصلنامه علمی ترویجی رویش روانشناسی، (۳)، ص ۲-۳.  
طباطبایی، م. (۱۳۷۲). ترجمه تفسیر المیزان، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی.  
غباری بناب، ب. (۱۳۸۸). توکل به خدا به عنوان راهبرد حل مشکلات زندگی، moshaver.sharif.ir  
فتحعلی خانی، م. (۱۳۹۳). آموزه‌های بنیادین علم اخلاق، ۱، تهران: انتشارات مرکز جهانی علوم اسلامی.

