

جستجوی مباحث روان شناختی در آیات قرآن

زهرا نورانی

سرگروه روان شناسی دبیرستان های مهدی شهر



مقدمه

قرآن کریم که وحی و سروش آسمانی است و بر قلب رسول اکرم (ص) نزول یافته، منشأ حیات علمی و معنوی و سرچشمه‌ی پر بار فرهنگ انسانی است. این کتاب مقدس، در زمینه‌ی شناخت زوایای وجود آدمی و تبیین آن چه که موجب ارتقا و تکامل هويت او می شود، رهنمودهای ارزنده‌ای دارد. در قرآن کریم آیات بسیاری وجود دارند که فطرت وجودی انسان و حالات گوناگون روان او را متذکر شده و علل و عوامل انحراف و بیماری و همچنین راه‌های تهذیب، و تربیت روان انسان را نشان داده‌اند. البته از کتابی که برای هدایت، راهنمایی، تربیت و آموزش انسان نازل شده است، انتظار پرداختن به چنین مسائلی هم می رود. آیاتی که در خصوص روان انسان در قرآن کریم وجود دارند، به مثابه نشانه‌هایی هستند که انسان برای شناختن «خود» و خصلت‌های گوناگونش می تواند از آن‌ها راهنمایی بجوید و برای دست یابی به روشی درست به منظور تهذیب و تربیت نفس خویش، توسط آن‌ها ارشاد شود. در این بین، نشان دادن خود حقیقی انسان به نوجوانان و جوانان امری است بسیار مهم و حیاتی. ما می توانیم به کمک حقایقی که در قرآن درباره‌ی انسان و صفات و حالات روانی او آمده است، به ترسیم چهره‌ای درست از شخصیت انسان بپردازیم. هم چنین، انگیزه‌های اصلی محرک رفتار انسان و عواملی را که در هماهنگ کردن شخصیت و تکامل و ایجاد بهداشت روانی او تأثیر بسزایی دارند، بشناسیم و از این طریق، علاوه بر معرفی حقیقی دین اسلام و نهادینه کردن آن، به هدایت، راهنمایی، اصلاح و کنترل رفتار آدمی بپردازیم. چون حقایق قرآنی، به دلیل این که از سوی آفریدگار انسان نازل شده‌اند، همه قطعی و یقینی هستند.

«لا یأتیه الباطل من بین یدیه و لا من خلفه تنزیل من حکیم حمید»: [فصلت/ ۴۲]. و هرگز از پیش و پس (آینده و گذشته) این کتاب حق باطل نشود، زیرا فرستاده‌ی خدای حکیم ستوده صفات است.

چکیده

این مقاله سعی دارد، بر اساس مباحث کتاب روان شناسی سال سوم متوسطه، آیاتی از قرآن کریم را که به انواع رویکردهای زیستی انسان، فرایندهای مهم رشد او، و برخی مباحث خاص روان شناختی پرداخته‌اند، بپردازد.

سوم دبیرستان

الف) انواع رویکردهای زیستی

در قرآن کریم، آیات بسیاری وجود دارند که فطرت وجودی انسان و حالات گوناگون روان او را متذکر شده‌اند و علل و عوامل انحراف و بیماری و هم چنین راه‌های تهذیب و تربیت و تدابیر روان انسان را نشان داده‌اند. چون قرآن سخن آفریدگار انسان است و بدیهی است که آفریدگار، به طبیعت و اسرار آفرینش مخلوق خود داننا تر است.

«الا يعلم من خلق وهو اللطیف الخیر» [ملک/ ۱۴]: آیا خداوندی که خلق را آفریده، عالم (اسرار) آن‌ها نیست؟ حال آن‌که او بر همه چیز آگاه و داناست.

رویکرد زیست‌شناختی

● «فلینظر الانسان مم خلق خلق من ماء دافق یخرج من بین الصلب والترائب» [طارق/ ۷-۵]: پس انسان باید بنگرد که از چه چیز آفریده شده است. او از آب جهنده‌ای، از میان پشت پدر و سینه‌ی مادر آفریده شده است.

● «و هو الّٰی اتٰنا لکم السّمع و الابصار و الافلّة قلیلاً ما تشکرون» [مؤمنون/ ۷۸]: او کسی است که برای شما گوش، چشم و قلب (عقل) ایجاد کرد، اما کمتر شکر او را به جای می‌آورید.

رویکرد رفتاری

یکی از مصداق‌های اصلی در این رویکرد، چگونگی کاهش اضطراب و ترس از طریق رفتار درمانی است.

● «ان الذین قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل علیهم الملائکه الاتخافوا ولا تحزنوا و ابشروا بالجنه الّٰتی کتمتم توعدون» [فصلت/ ۳۰]: آنان که گفتند، محققاً پروردگار ما خدای (یکتا) است و بر این ایمان پایدار ماندند. فرشتگان (رحمت) بر آن‌ها نازل شوند و (مژده دهند) که دیگر هیچ ترسی (از وقایع آینده) و حزن و اندوهی (از گذشته خود) ندارید و شما را به همان بهشتی که انبیا و عده دادند، بشارت باد.

رویکرد شناختی

با توجه به دیدگاه روان‌شناسان شناخت‌گرا، حافظه، تفکر، زبان و... را نمی‌توان به‌طور مستقیم مشاهده کرد، ولی واقعیت‌هایی هستند که بدون توجه به آن‌ها، توصیف و تبیین رفتار و فرایندهای روانی امکان‌پذیر نیست.

● «الذین یذکرون الله قیاماً و قعوداً و علی جنوبهم و یتفکرون فی خلق السموات و الارض» [آل عمران/ ۱۹۱]: کسانی که خداوند را در حالت ایستاده، نشسته و به پهلو خوابیده، ذکر می‌کنند و در خلقت و آفرینش آسمان‌ها و زمین تفکر می‌کنند.

● «قل سیروا فی الارض فانظروا کیف بدأ الخلق» [عنکبوت/ ۲۰]: ای رسول، بگو به مردم که در زمین سیر کنید و ببینید که خدا چگونه نخست، خلق را ایجاد کرده است...

● «قل انظروا ماذا فی السموات و الارض» [یونس/ ۱۰۱]: ای رسول ما، به امت بگو، در آسمان‌ها و زمین به چشم عقل نظر کنید.

رویکرد روان‌کاوی

قرآن به بعضی از انگیزه‌های ناخودآگاه که در درون انسان وجود دارند و او می‌کوشد، آن‌ها را کتمان و پنهان کند، اما به هر حال از طریق لغزش‌های زبانی، آن‌ها را بروز می‌دهد، چنین اشاره می‌فرماید:

● «ام حسب الذین فی قلوبهم مرض ان لن یرج الله اضغانهم - و لو نشاء لاریناکهم فلعرقتهم بسیماهم و لنعرفنهم فی لحن القول و الله یعلم اعمالکم» [محمد/ ۳۰-۲۹]: آیا آنان که در دل مرض (نفاق پنهان) دارند، پندارند که خدا کینه‌ی درونی آن‌ها را بر اهل ایمان آشکار نمی‌سازد؟ اگر ما می‌خواستیم، حقیقت را به وحی بر تو آشکار می‌ساختیم تا به باطن آن‌ها از سیمای ظاهرشان پی ببری و در طی سخن، آن‌ها را کاملاً بشناسی و خدا به همه‌ی کارهای شما بندگان آگاه است.

رویکرد پدیدار شناختی

شاید مقتضای حکمت و رحمت خداوند متعال بوده که به انسان کلیه‌ی امکانات لازم، از جمله عقل را برای تمیز و تشخیص خیر و شر و حق و باطل، عطا فرموده است. هم چنین، به او آزادی اراده و انتخاب داده است تا بتواند، در این درگیری تصمیم بگیرد و هر راهی را که خود برای حل این تضاد می‌پسندد، انتخاب کند. اصولاً پایه و زیربنای مسئولیت و حساب‌رسی انسان را همین آزادی اراده و انتخاب راه‌حل این تضاد تشکیل می‌دهد.

● «و هدیناه النجدین» [بلد/ ۱۰]: و او را به دوراه

مشخص ره نمودیم.

● «انا هدیناه السبیل اما شاکراً و اما کفوراً» [انسان/۳]: ما به حقیقت، راه (حق و باطل) را به انسان نمودیم (و با تمام حجت بر او رسول فرستادیم). حال خواهد هدایت پذیرد و شکر این نعمت گوید و خواهد آن نعمت را کفران کند.

● «و نفس و ماسویها - فالههما فجورها و تقویها - قد افلح من زکها» [شمس/۱۰-۷]: و قسم به آن که او را نیکو بیافرید و به او شر و خیز او را الهام کرد که هر کس نفس (ناطقه) خود را از گناه و بدکاری پاک و منزّه سازد، به یقین رستگار خواهد بود و هر که او را به کفر و گناه و بدکاری و گناه، پلید گرداند، البته زیانکار خواهد شد.

ب) فرایندهای مهم رشد

رشد

حکمت بالغه‌ی خداوند که نعمت و جود را به مخلوقاتش عطا فرمود، چنین اقتضای کند که در آنها، ویژگی‌ها و صفات مشخصی به ودیعه بگذارد و آنها را شایسته‌ی انجام وظایفی کند که برای انجام آن آفرینده شده‌اند [نجاتی، ۱۳۷۷: ۳۲]. یکی از فرایندهای مهم که در کتاب روان‌شناسی سال سوم دبیرستان به آن پرداخته شده، رشد است. رشد را می‌توان همان انگیزه‌های فطری که خداوند در سرشت و جود حیوان و انسان به ودیعه نهاده است، در نظر آورد:

● «ربنا الذی اعطی کل شیء خلقه ثم هدی» [طه/۵۰]: خدای ما آن کسی است که همه‌ی موجودات عالم را نعمت و جود بخشیده و سپس به راه کمالش هدایت کرده است.

یادگیری

با توجه به مهم بودن اصل تجربه و تمرین و امر تدریج در یادگیری، قرآن کریم هم به این اصل توجه کرده است. زیرا قرآن در فواصل زمانی دور از هم و در طول مدت ۲۳ سال نازل شد تا مردم بتوانند، آن را به تدریج یاد بگیرند و معانی و مفاهیم آن را کاملاً جذب کنند. این موضوع به یادگیری خوب و فهم و حفظ قرآن نیز کمک کرده است.

● «و قرآناً فرقناه لتقرأه علی الناس علی مکث و نزلناه تنزیلاً» [اسراء/۱۰۶]: ما قرآنی بر تو نازل کردیم که به صورت آیات جدا از هم می‌باشد تا آن را تدریجاً و با آرامش بر مردم بخوانی و (جذب دل‌ها شود) به طور قطع این قرآن را ما نازل کردیم. «در تفسیر این آیه، در کتاب «المتخب فی تفسیر القرآن الکریم» چنین آمده است: و قد فرقنا هذه القرآن. یعنی این

قرآن را به صورت تدریجی، در مدتی طولانی نازل کردیم تا آن را سر فرصت برای فهمیدن مردم بخوانی» [نجاتی، ۱۳۷۷: ۲۶۴].

رشد قبل از تولد

قرآن کریم با روشی معجزه‌آسا از نظر ایجاز و دلالت، به مراحل رشد جنین از آغاز بارداری تا تولد اشاره فرموده است. توجه به آیه‌ی زیر اعجاز قرآن را بیشتر می‌رساند:

● «ولقد خلقنا الانسان من سلالة من طین - ثم جعلناه نطفة فی قرار مکین - ثم خلقنا النطفة علقه فخلقنا العلقه مضغة فخلقنا المضغة عظماً فکسونا العظام لحمأ ثم انشأناه خلقاً اخر فتبارک الله احسن الخالقین» [مؤمنون/۱۴-۱۲]: ما انسان را از عصاره‌ای از گل آفریدیم. سپس آن را نطفه‌ای در قرارگاه مطمئن (رحم) قرار دادیم. آن گاه نطفه را به صورت علقه (خون بسته) و علقه را به صورت مضغه (چیزی شبیه گوشت جویده) و مضغه را به صورت استخوان‌هایی درآوردیم. و سپس بر استخوان‌ها گوشت پوشانیدیم و (بیکری کامل کردیم). سپس از آن (به میدن روح پاک مجرد) خلقتی دیگر انشا نمودیم. آفرین بر قدرت کامل بهترین آفریننده.

رشد بعد از تولد

مراحل رشد بعد از تولد و چگونگی رشد و کمال آن، مسئله‌ای است که قرآن کریم در آیاتی به آن اشاره کرده است؛ از جمله آیه‌ی زیر:

● «والله اخر جکم من بطون امهاتکم لا تعلمون شیئا و جعل لکم السمع و الابصار و الافئدة لعلکم تشکرون» [نحل/۷۸]: و خداوند شمارا از شکم مادرانتان خارج نمود، در حالی که هیچ نمی‌دانستید و به شما گوش و چشم و عقل عطا کرد تا شکر نعمت او را به جا آورید.

● «ثم نخر جکم طفلاً ثم لتبلغوا الشدکم و منکم من یتوفی و منکم من یرد الی ارضه لعلکم لکیلا یعلم من بعد علم شیئا» [حج/۵]: بعد شمارا به صورت طفل بیرون می‌فرستیم. سپس هدف این است که به حد رشد و بلوغ برسید. در این میان، بعضی از شما می‌میرند و بعضی آن قدر عمر می‌کنند که به بدترین مرحله‌ی زندگی و پیری می‌رسند؛ آن چنان که چیزی از علوم خود را به خاطر نخواهند داشت.

دست‌یابی به خود حقیقی

ساختار وجودی انسان به گونه‌ای است که وجه تمایزش با حیوان، همان بارقه‌ی روح خداوند در او است که او را آماده‌ی شناخت خداوند و ایمان به او، بندگی حق، کسب

علوم و بهره‌گیری از آن به منظور ایجاد تمدن روی زمین، و پای‌بندی به ارزش‌ها و اخلاقیات و الی‌در رفتارهای فردی و اجتماعی کرده است.

● «قد جاءكم بصائر من ربكم فمن ابصر فلنفسه و من عمى فعليه» [انعام/۱۰۴]: دلایل روشن از طرف پروردگارتان برای شما آمده است. کسی که (به وسیله‌ی آن حق را) ببیند، به سود خود اوست و کسی که از دیدن آن چشم‌پوشد، به زیان خود اوست.

● «ثم اورثنا الكتاب الذين اصطفينا من عبادنا فمنهم ظالم لنفسه و منهم مقتصد و منهم سابق بالخيرات باذن الله ذلك هو الفضل الكبير» [فاطر/۳۲]: پس این کتاب آسمانی را به گروهی از بندگان برگزیده خود به میراث دادیم، (اما) از میان آن‌ها عده‌ای بر خود ستم کردند و عده‌ای میانه‌رو بودند و عده‌ای به اذن خدا در نیکی‌ها از همه پیشی گرفتند و این فضیلتی بزرگ است.

ج) برخی مباحث خاص روان‌شناختی ادراک حسی

قرآن کریم در آیات بسیاری به ابزارهای احساس اشاره کرده است و با توجه به نقش اساسی که حواس گوش و چشم در جریان کار ادراک حسی دارند، به آن دو پرداخته است.

● «ثم سويه و نفخ فيه من روحو و جعل لكم السمع و الابصار و الافئدة قليلاً ما تشكرون» [سجده/۹]: پس آن (نطفه‌ی بی‌جان) را نیکو بیاراست و از روح خود در آن بدمید و شما را دارای گوش و چشم و قلب با حس و هوش گردانید و با وجود این همه احسان بارز، بسیار اندک شکر می‌کنید.

یادگیری زبان

قرآن کریم مبنای اهمیت آموزش زبان در زندگی انسان است. به همین دلیل، در نخستین سوره‌ای که نازل شده، انسان‌ها را به خواندن تشویق کرده است؛ زیرا خداوند در طبیعت انسان توانایی یادگیری زبان، خواندن و نوشتن، فراگیری دانش و... را آفریده است.

● «اقرأ باسم ربك الذي خلق - خلق الانسان من علق - اقرأ و ربك الاكرم - الذي علم بالقلم - علم الانسان ما لم يعلم» [علق/۱-۵]: ای رسول گرامی، برخیز و قرآن را به نام پروردگارت که خدای آفریننده‌ی عالم است، بر خلق قرائت کن؛ آن‌خدایی که آدمی را از خون بسته بیافرید. بخوان قرآن را و (بدان‌که) پروردگارتو کریم‌ترین کریمان است، آن‌خدایی که بشر را علم نوشتن با قلم آموخت و به آدم آن‌چه را که نمی‌دانست، به الهام خود تعلیم داد.

از آن‌جایی که زبان اهمیتی عظیم در زندگی انسان دارد و او را قادر به پیشرفت دائمی در یادگیری و تفکر می‌سازد، نخستین

چیزی که خداوند متعال به حضرت آدم (علیه السلام) تعلیم داد، اسامی تمام چیزها بود.

● «و علم آدم الاسماء كلها» [بقره/۳۱]: و خدای عالم همه‌ی اسما را به آدم تعلیم داد.

سلامت روانی

ایجاد هماهنگی میان نیازهای جسم و روح، در دین مبین اسلام همواره سفارش شده است. اسلام خواهان هماهنگی انگیزه‌های جسم و روح و در پیش گرفتن راه میانه‌ای است که به ایجاد تعادل میان جنبه‌های مادی و معنوی انسان بینجامد. قرآن در خصوص تعادل در شخصیت انسان چنین می‌فرماید:

● «و ابتغ فيما آتیک الله الدار الآخرة و لا تنس نصیبک من الدنيا» [قصص/۷۷]: و در آن‌چه خدا به تو داده، سرای آخرت را جست‌وجو کن و بهره‌ات را از دنیا فراموش مکن...

روان‌درمانی

قرآن کریم، برای هدایت و دعوت مردم به یگانه‌پرستی و آموزش ارزش‌های تازه و روش‌های جدید تفکر و زندگی به آنان، ارشاد رفتارهای هنجاری که صلاح فرد و خیر جامعه در آن باشد، و نیز راهنمایی آن‌ها به راه‌های درست تربیت و پرورش نفس به نحوی که به کمال انسانی منجر شود، نازل شده است.

● «و نزل من القرآن ما هو شفاء و رحمة للمؤمنین و لا یزید الظالمین الا خساراً» [اسراء/۸۲]: قرآن را نازل می‌کنیم که شفا و رحمت برای مؤمنان است و مستمگران را جز خسران و زیان نمی‌افزاید.

● «و من یتق الله یجعل له من امره یسراً» [طلاق/۴]: هر کس متقی و خدا ترس باشد، خدا (مشکلات) کار او را در دو عالم آسان می‌گرداند.

یاری رساندن درمانگر به ارتقاء بینش مراجع که خودش مشکلات را با دیدی واقع‌بینانه بنگرد و با آن‌ها مقابله کند، یکی از روش‌های روان‌درمانی است که در آیه‌ی زیر کاملاً مشهود است:

● «ان الله لا یتغیر ما یقوم حتی یتغیروا ما بانفسهم» [رعد/۱۱]: خداوند سرنوشت هیچ قوم (و ملتی) را تغییر نمی‌دهد، مگر آن‌که خود را تغییر دهند.

منابع

۱. قرآن مجید، ترجمه‌ی استاد الهی قمشاه‌ای.
۲. نجاشی، محمد عثمان. قرآن و روان‌شناسی. ترجمه‌ی عباس عرب. آستان قدس رضوی، بنیاد پژوهش‌های اسلامی. ۱۳۷۷.