



انسان مؤمن و با تقوا در مشکلات و دشواری‌ها به خدای عادل و رئوف و حکیم پناه می‌برد و به وسیله ارتباط با او دشواری‌ها و گرفتاری‌های خود را برطرف می‌کند و ناآرامی‌هایش را تسکین می‌دهد.

قرآن امنیت و آرامشی را که ایمان در نفس مؤمن ایجاد می‌کند، چنین توصیف می‌کند: «آری آنها که ایمان آوردند و ایمان خود را با شرک نیامیختند، امنیت مال آنهاست و آنها هدایت یافتگانند.» (۲)

اصولاً آرامش و استقرار و امنیت نفس برای مؤمن متحقق می‌شود زیرا ایمان راستینش به خداوند، او را نسبت به کمک و حمایت و نظر و لطف خداوندی امیدوار می‌کند. مؤمن در عبادت و کارهایی که برای رضای خدا انجام می‌دهد، همواره به خداوند نظر دارد و به همین دلیل احساس می‌کند که خداوند همواره با او است و به او کمک می‌کند. این احساس مؤمن که خدا یاور اوست، ضامن استقرار احساس امنیت و آرامش در نفس وی است. چنان که در قرآن می‌فرماید:

«آگاه باشید که بر دوستان خدا نه بی‌می‌است و نه آنان اندوهگین می‌شوند، همانا ایمان آورده و پرهیزگاری ورزیده‌اند.» (۳)

۲- بینش فرد

برای ایجاد تعدیل یا تغییر شخصیت و رفتار افراد، ضرورت دارد که ابتدا درباره تعدیل یا تغییر افکار و گرایش‌های فکری آنها اقدام شود. چرا که رفتار انسان به میزان زیادی تحت تأثیر افکار و گرایش‌های او قرار دارد. به همین دلیل هدف اساسی روان‌درمانی، تغییر نوع تفکرات بیماران روانی درباره خودشان و مردم و زندگی و مشکلاتی است که قبلاً از مقابله با آنها عاجز بودند و همین موجب اضطرابشان می‌شده است. بیمار روانی با تغییر افکاری که در اثر درمان حاصل می‌کند، در برابر مشکلات و حل آنها توانا می‌شود و غالباً پس از درمان درک می‌کند مشکلاتی که در گذشته سبب اضطراب و بیماری‌اش می‌شدند به آن اندازه‌ای که او تصور می‌کرده حائز اهمیت نبوده و در واقع دلیل موجهی برای اضطراب شدیدش به جهت آنها وجود نداشته است.

اساساً یادگیری عملی است که در جریان آن، افکار، گرایش‌ها، عادت‌ها و رفتارهای انسان تعدیل می‌شود و تغییر می‌یابد. روان‌درمانی در اصل تصحیح یادگیری‌های نادرست گذشته است که بیمار در جریان آن، با افکاری اشتباه یا لوهامی درباره خود و دیگران

آرامش قلوب در انس با قرآن

مغری خیرجوی

قرآن و علوم روز

در حوزه روان‌شناسی (۳)

در شماره قبل خواندیم از عوامل ایجاد تنش‌های روانی در انسان ظلم انسان به روان خویش، ترس و اضطراب، عدم ارتباط با خدا، مال حرام و ... است. اگر آدمی از قوانین آفرینش آگاه شود و در آثار الهی بیندیشد و واقعیت‌های جهان را درک کند و به فطرت خود که توجه به خالق است پاسخ مثبت دهد و قوانین الهی را رعایت کند از کسی نخواهد هراسید و ترس و اضطراب او به آرامش و سکون بدل خواهد شد.

کسانی که دل‌هایشان به نور ایمان روشن شده، در عالم جز خیر و صلاح و خوبی نمی‌بینند و نظام هستی را احسن می‌دانند زیرا معتقدند اگر غیر از این باشد خلل و ناهنجاری در جهان پدید می‌آید و این خاصیت ایمان است. کسانی که به مبانی غیبی و خداوند اعتقاد ندارند دارای نوعی کمبود هستند که موجب عدم تعادل آنان می‌شود و عدم تعادل، رنج به وجود می‌آورد. انسانی که با معبود و آفریدگار خود ارتباط ندارد و با ذاتی که قیوم و نگه دارنده همه کائنات و کارهایش بر وفق مصلحت است، انس نگرفته پیوسته خود را مضطرب، افسرده و تنها می‌یابد و در رنج و عذاب بسر می‌برد. بر عکس

روش‌های شناختی کسب آرامش
۱- ایمان
یکی از بالاترین لذت‌ها برای انسان سکینه و آرامش روانی است. اضطراب و نگرانی از بزرگترین دردهای بنی آدم و منشأ بسیاری از انحرافات و ناکامی‌هاست. تلاش‌های بشری برای خلاصی از این درد جانکاه، گویای تجربه‌های تلخی در این باره است. خداوند رسیدن به ساحل آرامش و سکون را در سایه ایمان میسر می‌داند و می‌فرماید:
«و آن کسی است که در دل‌های مؤمنان آرامش را فرو فرستاد تا ایمانی بر ایمان خود بیفزایند.» (۱)



و زندگی و مشکلات اضطراب‌انگیزی مواجه بوده است. بیمار روش‌های مشخصی از رفتار دفاعی را که به واسطه آنها از روبه‌رو شدن با مشکلات فرار می‌کرده است می‌آموزد و از شدت اضطرابش کم می‌کند. روان‌درمانگر می‌کوشد افکار بیمار را تصحیح کند و او را وارد کند که به خود و مشکلات خویش با دیدی واقع بینانه و درست بنگرد و به جای فرار از مشکلات با آنها مقابله کند و همچنین به جای ادامه دادن حالت درگیری روانی که ناشی از عجز در حل مشکلات است در جهت حل آنها بکوشد. این تغییر نگرش نسبت به خود و مردم و زندگی، بیمار را در مقابله با مشکلات و حل آنها توانا می‌کند و به این ترتیب از درگیری روانی و اضطراب‌هایی می‌بخشد. این موضوع معمولاً باعث نشاط و طراوت زندگی بیمار و آغاز فعالیت نوینی در زندگی‌اش می‌شود به طوری که انسان، لذت زندگی، رضایت روحی، آسودگی خاطر و خوشبختی را احساس می‌کند. خداوند در سورهٔ رعد می‌فرماید: «ان الله لا یغیر ما بقوم حتی یغیروا ما بانفسهم: خداوند سرنوشت هیچ قومی را تغییر نمی‌دهد مگر آنکه خود را تغییر دهند.»

هنگامی که فرد در زندگی با مشکلات مواجه می‌شود نوع نگرش او در سازگاری با آنها بسیار مؤثر است. اگر او به دنبال یک زندگی آرام و دور از رنج و سختی باشد، تحمل فشارها و سازگاری با آنها برای وی بسیار مشکل‌تر است زیرا انتظار وقوع آنها را ندارد. ولی اگر وقوع سختی‌ها را اجتناب‌ناپذیر بداند خود را برای مقابله با آنها آماده می‌کند. در تعالیم اسلامی بر نگرش دوم تأکید شده است. طبیعت زندگی آمیخته با سختی‌هاست، همهٔ انسان‌ها در تلاش و کوشش‌اند و بین افراد برای کسب منافع مختلف، رقابت شادی وجود دارد. در این مسیر، موفقیت یک فرد همراه با شکست فرد دیگر است. بنابراین مواجهه با مشکلات در زندگی امری اجتناب‌ناپذیر است. براساس متون اسلامی، مردم در زندگی دنیا در پی آسایش کامل هستند. اما این امر در آخرت حاصل خواهد شد، نه در زندگی دنیا. چرا که انسان در کانونی از سختی و رنج آفریده شده است (سورهٔ بلد). در دنیا به دنبال هر لذتی درد و رنج و ناملایماتی نیز پدید می‌آید و فرد دچار ترس، تنگنای اقتصادی و فقدان عزیزان و ... می‌شود. کسی که چنین نگرشی دارد خود را آمادهٔ برخورد با مشکلات می‌کند و مواجههٔ مؤثرتری با آنها خواهد داشت. علاوه بر این اگر فرد به

حکمت وقوع سختی‌ها توجه داشته باشد و بداند که وجود فشارها برای تکامل فردی و اجتماعی بشر ضرورت دارد، بهتر با آنها مقابله می‌کند. به جرأت می‌توان گفت که منشأ همهٔ پیشرفت‌های علمی و صنعتی بشر، وجود موانع و سختی‌هایی است که در سر راه زندگی نهفته است. خداوند در سورهٔ نساء می‌فرماید: «چه بسا امری را خوش نمی‌دارید اما خداوند در آن مصلحت فراوان قرار داده است.»

۳- توکل:

ما در مواجهه با مسائل زندگی و نیل به موفقیت به دو دسته از عوامل نیازمندیم:

الف: فراهم آوردن اسباب طبیعی و ب: شرایط روانی خاصی که بتوانیم با مسائل مواجه شویم.

توکل

کسانی که دل‌هایشان به نور ایمان روشن شده، در عالم جز خیر و صلاح و خوبی نمی‌بینند و نظام هستی را احسن می‌دانند زیرا معتقدند اگر غیر از این باشد خلل و ناهنجاری در جهان پدید می‌آید و این خاصیت ایمان است.



توکل باعث فراهم شدن این شرایط روانی است. توکل یعنی اعتماد و اطمینان قلبی انسان به خداوند در همهٔ امور خویش و بی‌زاری از هر قدرتی غیر از او. البته تحقق این حالت در انسان متوقف است بر ایمان و یقین و قوت قلب نسبت به این که هیچ قوت و قدرتی جدا از خداوند در کار عالم و آدم اثرگذار نیست و همهٔ علل و اسباب، مقهور قدرت الهی اند و تحت ارادهٔ او عمل می‌کنند.

انسان مؤمن می‌داند که تنها سبب مستقل در تدبیر امور، خداوند است و هیچ گونه اصلت و استقلال برای خود و اسباب و علل طبیعی که به کار می‌گیرد قائل نیست. پس بر خدا توکل می‌کند و توکل باعث فراهم شدن شرایط روانی مناسب در نیل به اهداف می‌شود. گاهی سستی اراده، ترس، غم، اضطراب و عدم اشراف کامل بر موقعیت‌ها، باعث می‌شود نتوانیم از راه‌حل‌های ممکن به شکل مطلوب بهره ببریم. توکل باعث تقویت اراده و عدم تأثیر عامل مخل روانی می‌شود. فرد با چنین باوری اگر به موفقیت برسد و به هدف خود نائل شود از نظر روانی به حالت تعادل خواهد رسید و اگر شکست بخورد، چون معتقد است خداوند هم قادر به فراهم آوردن اسباب موفقیت انسان‌هاست و هم مصالح آنها را بهتر از خود آنها می‌داند، می‌پذیرد که شکست ظاهری به صلاح و نفع او بوده است در نتیجه از لحاظ روانی ضربه نخواهد خورد. بنابراین توکل فرد را در سعی و کوشش در جهت حل مسائل زندگی و رسیدن به تعادل و سازگاری تواناتر خواهد ساخت. او هیچ گاه در پیچ و خم‌های زندگی خود را در بن بست نمی‌بیند، زیرا معتقد به علل ماورای اسباب مادی است. اگر فرد تنها به اسباب مادی توجه کند، به سادگی یأس و ناامیدی او را از پای درمی‌آورد. ولی فردی که به خدا توکل دارد، معتقد است که نبود شرایط مادی باعث عدم تحقق یک رویداد و یا عدم حل مشکل نمی‌شود. همان گونه که در مورد حضرت ابراهیم(ع) چنین بود. در مواردی نیز یک گروه اندک در مقابل یک گروه بزرگ و قدرتمند مقاومت کرده و موفق شدند. آنان به سبب توکلی که داشتند ناامید نشده و از انجام تکالیف نمانده‌اند. اینان نگران آینده نیستند چون در هر صورت به وظیفه عمل می‌کنند «سورهٔ توبه» بنابراین فرسودگی روانی و جسمانی آنها بسیار کم خواهد بود.

قرآن کریم ده‌ها بار به صراحت و کنایت انسان‌ها و به ویژه مؤمنان را به توکل بر خداوند فرا خوانده است و

و زندگی و مشکلات اضطراب‌انگیزی مواجه بوده است. بیمار روش‌های مشخصی از رفتار دفاعی را که به واسطه آنها از روبه‌رو شدن با مشکلات فرار می‌کرده است می‌آموزد و از شدت اضطرابش کم می‌کند. روان‌درمانگر می‌کوشد افکار بیمار را تصحیح کند و او را وارد کند که به خود و مشکلات خویش با دیدی واقع بینانه و درست بنگرد و به جای فرار از مشکلات با آنها مقابله کند و همچنین به جای ادامه دادن حالت درگیری روانی که ناشی از عجز در حل مشکلات است در جهت حل آنها بکوشد. این تغییر نگرش نسبت به خود و مردم و زندگی، بیمار را در مقابله با مشکلات و حل آنها توانا می‌کند و به این ترتیب از درگیری روانی و اضطراب‌هایی می‌بخشد. این موضوع معمولاً باعث نشاط و طراوت زندگی بیمار و آغاز فعالیت نوینی در زندگی‌اش می‌شود به طوری که انسان، لذت زندگی، رضایت روحی، آسودگی خاطر و خوشبختی را احساس می‌کند. خداوند در سورهٔ رعد می‌فرماید: «ان الله لا یغیر ما بقوم حتی یغیروا ما بانفسهم: خداوند سرنوشت هیچ قومی را تغییر نمی‌دهد مگر آنکه خود را تغییر دهند.»

هنگامی که فرد در زندگی با مشکلات مواجه می‌شود نوع نگرش او در سازگاری با آنها بسیار مؤثر است. اگر او به دنبال یک زندگی آرام و دور از رنج و سختی باشد، تحمل فشارها و سازگاری با آنها برای وی بسیار مشکل‌تر است زیرا انتظار وقوع آنها را ندارد. ولی اگر وقوع سختی‌ها را اجتناب‌ناپذیر بداند خود را برای مقابله با آنها آماده می‌کند. در تعالیم اسلامی بر نگرش دوم تأکید شده است. طبیعت زندگی می‌جست به سختی‌هاست، همهٔ انسان‌ها در تلاش و کوشش‌اند و بین افراد برای کسب منافع مختلف، رقابت شادی وجود دارد. در این مسیر، موفقیت یک فرد همراه با شکست فرد دیگر است. بنابراین مواجهه با مشکلات در زندگی امری اجتناب‌ناپذیر است. براساس متون اسلامی، مردم در زندگی دنیا در پی آسایش کامل هستند. اما این امر در آخرت حاصل خواهد شد، نه در زندگی دنیا. چرا که انسان در کانونی از سختی و رنج آفریده شده است (سورهٔ بلد). در دنیا به دنبال هر لذتی درد و رنج و ناملایماتی نیز پدید می‌آید و فرد دچار ترس، تنگنای اقتصادی و فقدان عزیزان و ... می‌شود. کسی که چنین نگرشی دارد خود را آمادهٔ برخورد با مشکلات می‌کند و مواجههٔ مؤثرتری با آنها خواهد داشت. علاوه بر این اگر فرد به

حکمت وقوع سختی‌ها توجه داشته باشد و بداند که وجود فشارها برای تکامل فردی و اجتماعی بشر ضرورت دارد، بهتر با آنها مقابله می‌کند. به جرأت می‌توان گفت که منشأ همهٔ پیشرفت‌های علمی و صنعتی بشر، وجود موانع و سختی‌هایی است که در سر راه زندگی نهفته است. خداوند در سورهٔ نساء می‌فرماید: «چه بسا امری را خوش نمی‌دارید اما خداوند در آن مصلحت فراوان قرار داده است.»

۳- توکل:

ما در مواجهه با مسائل زندگی و نیل به موفقیت به دو دسته از عوامل نیازمندیم:

الف: فراهم آوردن اسباب طبیعی و ب: شرایط روانی خاصی که بتوانیم با مسائل مواجه شویم.

توکل

**کسانی که دل‌هایشان به نور
ایمان روشن شده، در عالم
جز خیر و صلاح و خوبی
نمی‌بینند و نظام هستی را
احسن می‌دانند زیرا معتقدند
اگر غیر از این باشد خلل و
ناهنجاری در جهان پدید می‌آید
و این خاصیت ایمان است.**



توکل باعث فراهم شدن این شرایط روانی است. توکل یعنی اعتماد و اطمینان قلبی انسان به خداوند در همهٔ امور خویش و بیزاری از هر قدرتی غیر از او. البته تحقق این حالت در انسان متوقف است بر ایمان و یقین و قوت قلب نسبت به این که هیچ قوت و قدرتی جدا از خداوند در کار عالم و آدم اثرگذار نیست و همهٔ علل و اسباب، مقهور قدرت الهی اند و تحت ارادهٔ او عمل می‌کنند.

انسان مؤمن می‌داند که تنها سبب مستقل در تدبیر امور، خداوند است و هیچ گونه اصلت و استقلالی برای خود و اسباب و علل طبیعی که به کار می‌گیرد قائل نیست. پس بر خدا توکل می‌کند و توکل باعث فراهم شدن شرایط روانی مناسب در نیل به اهداف می‌شود. گاهی سستی اراده، ترس، غم، اضطراب و عدم اشراف کامل بر موقعیت‌ها، باعث می‌شود نتوانیم از راه‌حل‌های ممکن به شکل مطلوب بهره ببریم. توکل باعث تقویت اراده و عدم تأثیر عامل مخل روانی می‌شود. فرد با چنین باوری اگر به موفقیت برسد و به هدف خود نائل شود از نظر روانی به حالت تعادل خواهد رسید و اگر شکست بخورد، چون معتقد است خداوند هم قادر به فراهم آوردن اسباب موفقیت انسان‌هاست و هم مصالح آنها را بهتر از خود آنها می‌داند، می‌پذیرد که شکست ظاهری به صلاح و نفع او بوده است در نتیجه از لحاظ روانی ضربه نخواهد خورد. بنابراین توکل فرد را در سعی و کوشش در جهت حل مسائل زندگی و رسیدن به تعادل و سازگاری تواناتر خواهد ساخت. او هیچ گاه در پیچ و خم‌های زندگی خود را در بن بست نمی‌بیند، زیرا معتقد به عس ماورایی اسباب مادی است اگر فرد تنها به اسباب مادی توجه کند، به سادگی یأس و ناامیدی او را از پای درمی‌آورد. ولی فردی که به خدا توکل دارد، معتقد است که نبود شرایط مادی باعث عدم تحقق یک رویداد و یا عدم حل مشکل نمی‌شود. همان گونه که در مورد حضرت ابراهیم (ع) چنین بود. در مواردی نیز یک گروه اندک در مقابل یک گروه بزرگ و قدرتمند مقاومت کرده و موفق شدند. آنان به سبب توکلی که داشتند ناامید نشده و از انجام تکالیف نمانده‌اند. اینان نگران آینده نیستند چون در هر صورت به وظیفه عمل می‌کنند «سورهٔ توبه» بنابراین فرسودگی روانی و جسمانی آنها بسیار کم خواهد بود.

قرآن کریم ده‌ها بار به صراحت و کنایت انسان‌ها و به ویژه مؤمنان را به توکل بر خداوند فرا خوانده است و

در برابر این اعتماد و اطمینان بندگان، وعده خداوند را مبنی بر کفایت امور آنان اعلام می‌دارد. «و مؤمنان باید تنها بر خداوند توکل کنند» (۴)

همچنین برای اطمینان بخشی نسبت به سرانجام توکل و اعتماد به پروردگار می‌فرماید: «و هر کس بر خدا اعتماد کند او برای وی بس است» (۵)

امام صادق (ع) می‌فرماید: «به درستی که بی نیازی و عزت در حال گردشند و هنگامی که به جایگاه توکل گذر کنند آن جا را وطن خود می‌گزینند» (۶)

البته توکل منافاتی با سعی و تلاش و استفاده از ابزار و اسباب ندارد. یعنی انسان نسبت به اموری که اسباب و علل آن خارج از اراده او است چاره ای جز توکل ندارد ولی نسبت به حوادثی که ایجاد اسباب و علل آن در توان اوست در عین حال که به موجب توکل، برای ابزار و اسباب تأثیر مستقل قائل نیست ولی وظیفه دارد که برای فراهم آوردن آنها بکوشد و از اسباب و آنچه را که به سببیت آن یقین دارد بهره برد. چرا که سنت خداوند بر این قرار گرفته است که امور عالم با اسباب و علل خاص خود پیش برود. مؤمن واقعی همه امور را به خداوند تفویض می‌کند و به آنچه او بخواهد دلخوش است و از هر پیشامدی که اتفاق بیفتد خرسند است و اطمینان دارد که خدای مهربان او را کفایت خواهد کرد و آنچه که لازم است و صلاح او است انجام خواهد گرفت.

۴- اعتقاد به مقدرات الهی

یکی از روش‌های شناختی برای مقابله با اضطراب اعتقاد به مقدرات الهی است. در تعالیم اسلامی چنین اعتقادی از مراتب بالای ایمان شمرده و بر آن تأکید شده است. قرآن می‌فرماید: «جز آنچه خدا برای ما مقدر داشته به ما نمی‌رسد. او سرپرست ماست و مؤمنان باید تنها بر او توکل کنند» (۷) با توجه به مضمون این آیه سرنوشت هر فرد به جز اسباب ظاهری، به امور دیگری نیز وابسته است یعنی مقدراتی که خداوند رقم زده است.

این موضوع با صراحت تمام در سخنان پیامبر اسلام (ص) و سایر پیشوایان معصوم (ع) هم وارد شده است. پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «کسی که تصور نماید خوبی‌ها و بدی‌ها بدون مشیت و خواست خدا انجام می‌گیرد، خدا را از قلمرو و سلسله خود بیرون کرده است و هر کس ببیندش که نافرمانی‌ها بدون اتکا به قدرتی، که خدا به بشر داده است وجود می‌پذیرد بر

خدا دروغ بسته است» (۸)

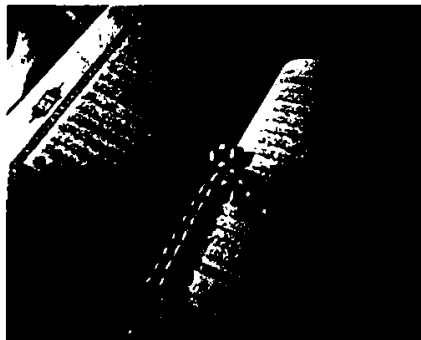
جابر بن عبدالله از پیامبر (ص) نقل می‌کند که فرمود: «ایمان بنده‌ای کامل نمی‌شود مگر اینکه به کلیه مقدرات اعم از خیر و شر ایمان بیاورد» (۹)

خداوند در سوره حدید می‌فرماید: «هیچ مصیبتی در زمین رخ نمی‌دهد و یا بلایی متوجه جان شما نمی‌شود مگر اینکه پیش از آنکه آن را بیاوریم در کتابی مضبوط است و این کار برای خداوند آسان است»

با این باور کدام مصیبت می‌تواند انسان را در هم بشکند و او را به مرز فروپاشی روانی و اختلال و آشفتگی نزدیک کند؟!

۵- اعتقاد به رزاقیت الهی

مؤمن واقعی معتقد است که هر چیز در جهان با تمام جلوه‌های خود پس از مشیت و خواست الهی جامه عمل می‌پوشد. او آنچه را که در جهان هستی مشاهده می‌کند همگی را از مشیت و اراده پروردگار جهان می‌بیند و هیچ واقعه‌ای را بدون اذن و خواست الهی قابل تحقق نمی‌پندارد. او صفحه هستی را نقطه ظهور و جولانگاه مشیت الهی می‌داند و همه افعال و کردار خود و تمام جلوه‌های موجودات طبیعی را مشیت و اذن خداوند می‌بیند. این عقیده که هر چه در جهان،



اصولاً آرامش و استقرار و امنیت نفس برای مؤمن متحقق می‌شود زیرا ایمان راستینش به خداوند، او را نسبت به کمک و حمایت و نظر و لطف خداوندی امیدوار می‌کند

جامه هستی به خود می‌پوشد مسبوق به اذن و مشیت خداست، باعث می‌شود که مؤمن روزی خود را هم یکی از حوادثی ببیند که با اذن خداوند تحقق می‌یابد. مؤمن واقعی می‌داند که روزی‌اش در دست خداست و هم اوست که ارزاق را بین مردم به اندازه تقسیم می‌کند. بنابراین از فقر و تنگدستی نمی‌ترسد. اگر تقدیر خدا بر این تعلق گرفته باشد که روزی‌اش کم باشد به خواست خدا درباره خود راضی است و به همان اندک قناعت می‌کند و شکر و سپاس خدای را به خاطر نعمت‌های فراوان دیگرش همچون نعمت زندگی، ایمان، تندرستی و آسودگی خاطر به جای می‌آورد. مؤمن واقعی در مورد رزق و روزی، اصلاً ترس را نمی‌شناسد زیرا عقیده دارد که تنها خداوند متعال، روزی دهنده و صاحب قوت و قدرت است.

خداوند در قرآن می‌فرماید: «روزی شما در آسمان است و آنچه به شما وعده داده می‌شود» و در جای دیگر می‌فرماید: «خدا روزی را برای هر کس بخواهد وسیع و برای هر کس بخواهد تنگ قرار می‌دهد»

۶- اعتقاد به عدالت الهی

یکی از معرفت‌های بنیادی که در شناخت‌های جزئی و نگرش مثبت انسان نسبت به جهان تأثیر زیادی دارد ایمان به عدالت الهی است؛ اینکه خداوند عادل مطلق است و حکیم است و نظام آفرینش، نظام احسن و اصلح یعنی نیکوترین نظام ممکن است. لازمه حکمت و عنایت حق این است که جهان غایت و معنی داشته باشد آنچه موجود می‌شود یا خود خیر است و یا برای وصول به خیر می‌باشد.

مبنای نگرش مثبت و بهداشت روان دو اصل عدالت و حکمت الهی است.

خداوند در قرآن می‌فرماید: «آن کس که هر چه را آفرید نیک آفرید» یا در جای دیگر می‌فرماید: «پروردگار ما آن کس است که به هر موجودی آن بهره از خلقت را داد که شایستگی آن را داشت و سپس آن را در راهی که باید برود راهنمایی کرد».

شهید مطهری در مورد نمونه‌های عینی و کامل افراد تربیت شده در مکتب تربیتی اسلام می‌فرماید: «این انسان دست پرورده اسلام است که فکری چنین لطیف و عالی پیدا کرده درک می‌کند که بلا و رنج‌ها و مصیبت‌ها که در یک دید، زشت و نامطلوب است در نظری بالاتر و دیدی عمیق‌تر همه، لطف و زیبایی است.»

بدیهی است که تصحیح نگرش به آفرینش و فراهم ساختن عمومی آرامش روانی و بهداشت روان، یک اصل ضروری دارد و آن عبارت است: از تصحیح نگرش نسبت به آفرینش و رسیدن به یک جهان بینی الهی.

علم لدنی در قرآن:

۷- موجبات دریافت الهام

قرآن به این موضوع اشاره می‌کند که ایمان و تقوا و اخلاص در پرستش خداوند و دارا بودن چیزهایی که مایه صفای دل و شفافیت روح هستند انسان را آماده دریافت یک سری وحی‌ها و الهامات از سوی خداوند می‌کند، تا او را به راه حق و خیر و فضیلت و هدایت ارشاد و راهنمایی کند. «و آنانکه هدایت یافتند خدا بر هدایت و ایمانشان بیفزود و پاداش تقوای آنها را عطا فرمود.» الهام نوعی علم و آگاهی است که خداوند به انسان افاضه می‌کند و در دلش می‌افکند در نتیجه برخی از اسرار بر او آشکار و برخی از حقایق برایش روشن می‌شوند. در قرآن آیات فراوانی وجود دارد که به علم لدنی و مسئله الهام علم و حکمت که خداوند به پیامبران و فرستادگانش افاضه فرموده است اشاره می‌کند. از جمله خداوند از طریق الهام به یوسف(ع)، علم تعبیر خواب را یاد داد: «و اینگونه پروردگارت تو را بر می‌گزیند و از تعبیر خواب‌ها به تو می‌آموزد.» یا مسئله تعلیم زره سازی به داود(ع) از سوی خداوند که قرآن آن را ذکر کرده است: (۱۱) «و ساختن زره را به او تعلیم دادیم تا شما را در جنگ‌هایتان حفظ کند آیا شکر می‌گزارید.»

پاورقی

۱- فتح / ۲

۲- انعام / ۸۲

۳- یونس / ۶۲ و ۶۳

۴- آل عمران / ۱۲۲

۵- طلاق / ۳

۶- اصول کافی- کلینی جلد ۲ ص ۶۵ ح ۳

۷- توبه / ۵۱

۸- اصول کافی ج ۱- باب جبر و قدر ص ۵۸

۹- سنن ابو داود و جامع ترمذی

۱۰- ذاریات / ۲۲

۱۱- رعد / ۲۶