

قرآن و معنا درمانی (لوگو تراپی)

اسماعیل زارعی حاجی آبادی^۱
مهديه السادات عمرانی^۲

چکیده

هدف: هدف از طرح این موضوع در این مقاله تطبیق مبانی این دیدگاه با پیام های فطری قرآن کریم می باشد. لوگو تراپی از واژه یونانی لوگوس گرفته شده که در لغت به معنای «معنا درمانی» می باشد. این موضوع برای اولین بار توسط دکتر ویکتور فرانکل مطرح گردید و گسترش یافت. روش: در این پژوهش گردآوری اطلاعات به منظور ارزیابی و ارائه راه حل ها به شیوه کتابخانه ای و با رویکرد اثبات گرایی، تفسیری، انتقادی و مقایسه ای صورت گرفته است. نتایج و یافته های پژوهش: این نتایج عبارتند از: تطبیق چهار مسئله مهم این مکتب با دیدگاه های اصیل قرآنی که آن چهار مسئله عبارتند از: مسئله اول: معنی زندگی، که در آیات متعددی اصل معناداری زندگی بیان گردیده است مانند: «وینا ما خلقت هذا باطلا» (آل عمران: ۱۹) و «ایحسب الانسان ان یترک سدی» (قیامت: ۳۶)، مسئله دوم: این است که روان درمانگر مسائل را از دید بیمار ببیند، که این موضوع نیز از دیدگاه قرآن در ویژگی فطری بودن دین نهفته شده است: «فاقم وجهک للدين حنیفاً فطرة الله التي فطر الناس علیها...» (روم: ۳۰). مسئله سوم: یافتن تدبیر الهی و رای رنجها، که با ذکر چهار مقدمه اثبات شده است که نظام هستی دارای یک شاکله دقیق و نیکو است که ذره ای اختلال و ابهام در آن راه ندارد، مسئله چهارم: نحوه عملکرد معنادرمانی است، که در قرآن کریم برای به عمل آوردن سعادت انسانها از چهار روش استفاده شده است: ۱- آگاهی دادن ۲- شفا ۳- هدایت ۴- رحمت. در ادامه به تشریح سلامتی از دیدگاه قرآن، بیان آفتها و درمانها پرداخته شده است.

واژگان کلیدی: معنا، درمان، قرآن، زندگی، هدف.

* تاریخ دریافت: ۸۸/۰۵/۱۰ تاریخ پذیرش نهایی: ۸۸/۰۸/۲۰

۱. دکترای فلسفه و کلام اسلامی / دانشیار دانشگاه هرمزگان / Email: ismailzareei@yahoo.com

۲. دانشجوی دکتری معارف اسلامی، عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور میناب / (نویسنده مسئول) آدرس دانشگاه: میناب- بلوار دانشگاه- دانشگاه پیام نور / شماره: ۰۷۶۵۲۲۸۱۲۸۱ Email: com.mailg@omrani55ms

مقدمه

قرآن، نسخه ای است که حقیقت آن، اقیانوسی است بیکران و رسیدن به اعماق آن جز برای راسخان در علم و ائمه هدی(ع) میسر نیست. از ابتدای آفرینش بشر در پی سایبانی برای رسیدن به آرامش می گردد. او همواره به دارویی برای شفای دردها و آلام روحی خویش محتاج است. این میل در زمانهای مختلف به طرق گوناگون مورد توجه قرار گرفته است، به گونه ای که خاستگاه بسیاری از جریاناتی که روان آدمی را مورد هدف قرار داده اند، وجود همین کشش باطنی در وی بوده است. جریاناتی که گاه راه به ملکوت وجودی انسان دارند و عزت و آرامش حقیقی را برایش به ارمغان می آورند و گاه او را به حسیض حیرانی و ذلت می کشانند.

بی تردید در میان خیل کثیر جریانات معنوی ای که ادعای انحصار ویژه شاهراه سعادت و آرامش را برای خود دارند آنهایی موثق ترند که از عقبه و پیشینه روشتر و مطمئن تری برخوردار بوده و پدید آورندگان آن، خود در منتهای آرامش و عزت باشند بگونه ای که هیچ عامل داخلی و خارجی ای نتواند موجب به وجود آمدن ذره ای ناآرامی، دشواری و ذلت در وجود آنها شود. که این امر یعنی رسیدن به اوج آرامش، عزت و سعادت در جهان پیچیده و پر اسراری که آگاهی از لایه های پید و پنهانش جز برای وجودی که احاطه کامل بر تمامی ابعاد آن داشته باشد امکان پذیر نمی باشد. همان وجودی که تغییر در ذات و صفاتش محال بوده و از تمامی ابعاد مادی و معنوی دیروز، امروز و فردای موجودات آگاهی داشته و بر آنها مسلط و محیط است. لوگو تراپی در لغت به معنی «درمان از طریق معنا» است و نوعی درمان فعالانه است که متوجه یاری رساندن به بیمار، خاصه در مراحل بحران زندگی است. دکتر فرانکل تجربه ای را که منجر به کشف لوگو تراپی شد، توضیح می دهد. وی در جنگ جهانی دوم مدتی طولانی در اردوگاه کار اجباری اسیر بود. چندان که وجود برهنه اش برایش باقی مانده بود. پدر و مادر و همسرش، یا در اردوگاهها جان سپردند و یا به کوره های آدم سوزی سپرده شدند. مهمترین دیدگاههای وی را در چهار مورد می توان خلاصه کرد:

۱- معنی زندگی چیست؟ او می گوید: «هریک از ما دارای وظیفه و رسالتی ویژه در زندگی هستیم که می بایست به آن تحقق بخشیم. نه ما در انجام این وظیفه و رسالت، جانشینی داریم و نه زندگی برگشت پذیر است. پس پرسش در باره معنای زندگی هر شخص را باید به خود او برگرداند یعنی فرد باید بداند که خود او در برابر این پرسش قرار گرفته است و تنها خود اوست که

می تواند به پرسش زندگی پاسخ گوید. بنابر این، لوگو تراپی اصل و جوهر زندگی انسان را در پذیرفتن این مسئولیت می بیند» (فرانکل، ۱۳۷۴: ۱۴۰)

۲- مسأله‌ی دیگری که وی می گوید این است که «روان درمانگر می باید خود را جای بیمار بگذارد و مسائل را از دید او ببیند. راستی چه کسی می تواند بهتر از آفریننده جسم و جان انسان در دیدگان انسان بنشیند - اگر بنشیند - و دنیا را از دیده‌ی او بنگرد؟» (فرانکل، ۱۳۷۴: ۱۶۳)

۳- وی به مخاطبان خود این درس را می آموزد که در عرصه رویارویی با مشقت‌ها، هرگز میدان را به نفع سختی‌ها خالی نکنند، بلکه به شناسایی هر چه بیشتر سرچشمه آن پردازند و «معنی» نهفته در پشت آن را دریابند و دست فرستنده را نیز بشناسند. زیرا: «انسان همیشه - حتی در سطح ناخودآگاه - در ارتباطی آگاهانه با تعالی قرار دارد.» (فرانکل، ۱۳۷۵: ۵۴) وی همچنین در کتاب انسان در جستجوی معنا می گوید: «اگر آدمی بداند چرا و برای چه رنج می کشد و پاسخی واقعی به شرایط موجود بدهد به سمت عمیق‌ترین و ژرفترین معنای زندگی و برترین ارزشها رهنمون می شود.» (فرانکل، ۱۳۷۴: ۸۵) در این حالت نه تنها رنج آزار دهنده نیست بلکه وسیله‌ای است برای هدایت به سمت کمال معنوی و در واقع همین لحظات سخت است که ارزش درونی هر فرد را محک می زند. و وقتی «رنج بردن فرصتهای پنهانی و نادر برای دستیابی به کمال دارد» یعنی نه تنها مذموم نیست بلکه آثار مثبت بسیاری نیز دارد. به دیگر سخن می توان گفت بر مبنای نظر فرانکل هر شری در نظام کل عالم، خیری در خود نهفته دارد این حقیقت را قرآن کریم بارها در عبارتها و بیان‌های گوناگون نشان داده و به بشر تفهیم کرده است. افراد متوکل به اتفاقات زندگی معنایی می دهند که آنان را در تعبیر و تفسیر پدیده‌های زندگی کمک نموده و به توازن شناختی و عاطفی آنان کمک می نماید، و آنان را از خلأ زیستی، بی هدفی، پوچی و سردرگمی‌های می بخشد. این افراد با تمام کوششی که در راستای رسیدن به مطلوب و مقصود به کار می گیرند، اگر نتیجه موافق طبعشان نبود و نتیجه نامساعد گرفتند، باور دارند که خیر واقعی را خداوند می داند و به فرمایش خداوند در قرآن باور دارند که می فرماید:

«وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ». (بقره: ۲۱۶)

یعنی: چه بسا ناخوش دارید چیزی را در حالیکه خیر شما در آن باشد، و چه بسا از

چیزی خوشتان آید در حالیکه بدی شما در آن باشد، خدا می داند در حالیکه شما نمی دانید

۴ - نکته بسیار مهم دیگر، سخن دکتر فرانکل درباره نحوه عملکرد «معنادرمانی» است که وظیفه آن را تدریس و موعظه و تحمیل عقاید به بیمار و حتی تعریف کردن «معنی» و «ارزش» و

قرآن و معنا درمانی (لوگوتراپی) ♦ ۱۲۳

مفاهیمی نظیر فداکاری، استقامت و مانند آن نمی‌داند، لذا نقش «معنادرمان‌گر» را وسعت بخشیدن به میدان دید بیمار می‌داند تا جایی که «معنی» و «ارزش‌ها» در حیطه دید خود آگاه بیمار قرار گیرد. (فرانکل، ۱۳۷۴: ۱۸۳)

لوگوتراپی و مبانی نظری آن:

ویکتور امیل فرانکل متخصص اعصاب و استاد روان پزشکی و فلسفه‌ی دانشگاه وین و بنیانگذار «معنی درمانی» «لوگوتراپی» در ۲۶ مارس ۱۹۰۵ در شهر وین دیده به جهان گشود - در سال ۱۹۴۲ میلادی حوادثی برای وی رخ داد که زندگی شخصی و حرفه‌ای اش را به کلی تحت تاثیر قرار داد. در آن سال در جنگ اسیر شد و در حالی که سی و هفت سال داشت سیر و سفر حماسه وار سه ساله اش را در دنیای کابوس ناک ظلم و شکنجه و محرومیت و گرسنگی آغاز کرد و با معرفتی که زائیده‌ی تجربه دست اول بود از اسارت بازگشت، تجربه اینکه انسان‌ها در هر حال و وضعی در انتخاب اعمال خویش مختارند اینکه حتی در تاریک‌ترین لحظه‌ها می‌توانند نشانه‌ای از آزادی معنوی و پاره‌ای از استقلال خود را حفظ کرد، او پی برد که انسان‌ها می‌توانند هر چیز ارزشمند را از دست بدهند مگر بنیادی ترین آزادی بشری را، آزادی انتخاب شیوه برخورد یا واکنش نسبت به سرنوشت و آزادی برگزیدن راه خویش را. او با تاکید بر اهمیت اراده معطوف به معنای وجود انسان یعنی نظامی که خود آن را «معنی درمانی» خوانده است، کارش را از نو آغاز کرد و با پشتکار و سختکوشی کم نظیر نگرش خود را به طبیعت انسان، به صورت مقاله و سخنرانی و تالیف ۳۲ کتاب که بسیاری از آنها به ۲۷ زبان ترجمه شده‌اند، پروراند و انتشار داد، ویکتور فرانکل در دوم سپتامبر سال ۱۹۹۷ میلادی دیده از جهان فرو بست. در رویکرد فلسفه اگزیستانس، آدمی تماشاگر هستی نیست، بازیگری در متن مجموعه حیات نیز هست. و برخلاف همه جانداران «نه فقط هست، بلکه فهمی دارد از آن که کیست و مسئولیتی دارد برای آن که هست!» (مک کواری، ۱۳۷۶: ۴۱)

لوگوتراپی: لوگوتراپی پس از روانکاوی فروید و روان‌شناسی فردی آدلر به مکتب سوم روان درمانی وین نامبردار است، لوگوتراپی از واژه‌ی یونانی لوگوس به معنی «کلمه، روح، خدا یا معنا» گرفته شده است، اما فرانکل تنها بر معنای آخر آن عطف توجه می‌کند. لوگوتراپی فرانکل به طریقی متفاوت از بیشتر نظریه‌های روان‌درمانگری به زندگی انسان می‌نگرد و دست کم سه پیش فرض اساسی دارد:

الف) زندگی در هر شرایطی دارای معناست. ب) انسان اراده معطوف به معنا دارد و این اراده

به نیاز مداوم انسان به جست و جو، نه برای خویشتن بلکه برای معنایی که به هستی منظور می بخشد، ارتباط می یابد. ج) انسان تحت هر شرایطی از این آزادی بهره مند است که معطوف به معنا را به ظهور برساند و معنایی یابد.

مبانی لوگو تراپی، دارای سه اصل و مبنای اساسی است: ۱- آگزیستانسیالیسم ۲- فلسفه ی رواقی ۳- تجارب خود فرانکل در اردو گاههای کار اجباری نازی ها. توضیح اینک:

الف) لوگو تراپی بر آزادی اراده و مسئولیتی که از پی آن می آید تاکید می کند در واقع آزادی انتخاب یکی از ابعاد هستی انسان است، عوامل غیر معنوی، یعنی غریزه، توارث یا اوضاع و احوال محیط چیزی را برای ما تعیین نمی کنند. اگر بخواهیم سلامت روانی داشته باشیم، آزادی انتخاب رفتار خود را داریم و باید این آزادی را به کار ببریم.

ب) لوگو تراپی اصل و اساس رواقی دارد، چرا که مدعی است که حال و وضع جهان هر چه باشد، طرز تلقی و نگرش ما همواره یاری رسان ما است، به عقیده فرانکل بشر در سخت ترین شرایط آزادی انتخاب نگرش و طرز تلقی خود را دارد حتی در مواجهه با رنج و مرگ با نشان دادن شجاعت می توانیم موقعیتی خاص را معنا دار کنیم.

ج) نظریه و شیوه درمانی فرانکل، یعنی لوگو تراپی حاصل تجارب او در اردو گاههای کار اجباری بود، ولی با مشاهده آنهایی که جان سالم به در بردند و آنهایی که مردند دریافت که این سخن نیچه روی در صواب دارد « آنکه چرایی برای زندگی دارد، با هر چگونه ای خواهد ساخت » او می دید افرادی که امید می بستند تا به معشوق خود بپیوندند، یا آنهایی که امیدشان به همه چیز را از دست داده بودند، از فرصت و شانس بیشتری برای زنده ماندن برخوردار بودند.

سوابق پژوهشی

دکتر فرانکل پایه گذار مکتب سوم روان درمانی وین، یعنی معنادرمانی است. روان کاوی زیگموند فروید و روان شناسی فردی آلفرد آدلر مکتب اول و دوم روان درمانی وین را تشکیل می دهند. آشنایی فرانکل با روان شناسی به پانزده سالگی بر می گردد، زمانی که در کلاس های شبانه روان شناسی کاربردی و تجربی شرکت می کرد. در سال ۱۹۲۴، مقاله ای از او با عنوان (ریشه حرکت های نشان گر، رد و تأیید) به وسیله فروید در مجله بین المللی روان کاوی به چاپ رسید که نخستین مقاله او به حساب می آمد. از امیل فرانکل سی ودو کتاب به جا مانده است که به چهل زبان ترجمه شده است. پژوهش گران زیادی درباره معنادرمانی یا لوگو تراپی، دست به

پژوهش و تألیف زده اند که حاصل آن ۱۴۵ کتاب، ۱۵۴ رساله و بیش از ۱۴۰۰ مقاله است که این رقم هم چنان در حال افزایش است. (محمدپور، ۱۳۸۴: ۱۱۵). بسیاری از فلاسفه و روانشناسان در دوران جدید و عصر صنعتی شدن جوامع در این خصوص به نظریه پردازی پرداخته اند که در ذیل به برخی از آنها اشاره گردیده است: آیا زندگی ارزش مند است یا نه؟ و آیا مردم مستقل از شرایط و علایق خاص خود، دلیلی برای زندگی دارند یا نه؟ (ولف، ۱۳۸۲: ۳۰) «زندگی بسیاری از مردم، به سبب دلایلی متداول و معمولی که به آرمانها، اوضاع زندگی و روابط شخصی خاص ایشان مربوط می شود، موقتا یا دائما پوچ و عبث است.» (نیکل، ۱۳۸۲: ۹۴) والتر تی. استیس نیز اگر چه با عقاید دینی بیشتر اسقفها مخالف است، اما آشفتگی و سرگردانی انسان در جهان مدرن را ناشی از نبود ایمان و دست برداشتن از خدا و دین می داند. (والتر، ۱۳۸۲: ۱۰۹) استیس برای تأمین معناداری زندگی در عین بی معنایی آن، توصیه می کند که «ما باید بیاموزیم بدون آن توهم بزرگ، یعنی توهم یک جهان خیرخواه، مهربان و هدف دار زندگی کنیم.» (والتر، ۱۳۸۲: ۱۲۲)

برخی هم چون آلبرت کامو، تامس نیگل و ریچارد تیلور بر این عقیده اند که اگر چیزی بزرگ تر و به لحاظ درونی با ارزش تر از خود ما، که چه بسا خود را به شدت وابسته به او می بینیم، وجود ندارد، پس زندگی دست کم به یک اعتبار مهم بی معناست. (ولف، ۱۳۸۲: ۳۲) در این میان، برخی نیز هم چون تدئوس متر معتقدند که هدف داری خداوند در خلقت جهان و انسان، معناداری زندگی انسان را تأمین نمی کند. برخی هم چون آلبرت کامو، تامس نیگل و ریچارد تیلور بر این عقیده اند که اگر چیزی بزرگ تر و به لحاظ درونی با ارزش تر از خود ما، که چه بسا خود را به شدت وابسته به او می بینیم، وجود ندارد، پس زندگی دست کم به یک اعتبار مهم بی معناست. (ولف، ۱۳۸۲: ۳۱) استیس با داستایفسکی و کی پرکگور هم داستان است که با ناپدید شدن خداوند از صفحه آسمان، همه چیز عوض شده و آشفتگی و سرگردانی انسان مدرن، ناشی از فقدان ایمان و دست شستن از خدا و دین است. (متر، ۱۳۸۲: ۱۵۰) برای اینکه زندگی معنادار بشود، باید درک کنیم که سطوح مختلفی دارد و در هر سطح نقش خاص خود را بشناسیم. (لگنهاوسن، ۱۳۸۹: ۷-۸)

آنچه در این مقاله ارائه خواهد گردید عبارتند از:

- ۱- تشریح چهار مسئله فوق الذکر از دیدگاه دکتر فرانکل و تطبیق و مقایسه آن با دیدگاههای اصیل قرآنی که عبارتند از: الف: معنی زندگی چیست؟ ب: نگرستن به مسایل از دید بیمار ج: یافتن تدبیر الهی و رای رنجها د: نحوه عملکرد معنا درمانی ۲- دیدگاههای خاص قرآن در مورد

سلامت و بهداشت روانی ۳- تشریح آفتها، بیماریها و آسیب های معنا داری زندگی از دیدگاه قرآن ۴- شاخصه های درمانی قرآن

شایان ذکر است که در این مقاله، گردآوری اطلاعات به منظور ارزیابی و ارائه راه حل ها به شیوه کتابخانه ای و با رویکرد اثبات گرایی، تفسیری، انتقادی، و مقایسه ای صورت پذیرفته است. چارچوبی که برای پژوهش فعلی تهیه گردیده بر گرفته شده از آیات و احادیثی است که در متون دینی اسلام وجود دارد. در مرحله اول برای پی بردن به گستره معنا در زندگی انسان، آیات قرآنی در این زمینه از روی «المعجم المفهرس» استخراج شده و سپس تفسیر این آیات بر اساس تفسیر المیزان (علامه طباطبائی، ۱۳۹۳ ه.ق) استخراج گردید. هدف از طرح این موضوع در این مقاله به جهت تطابقی است که سخنان دکتر فرانکل با خواسته های فطری انسان ها و با پیامی دارد که قرآن کریم، قرن ها پیش از او و نظریه اش، به گونه ای بسیار کامل تر و صحیح تر، بیان نموده است.

یافته های پژوهش

تطبیق چهار مسئله مطرح شده در لوگو تراپی با دیدگاههای اصیل قرآنی

مسئله اول: معنی زندگی چیست ؟

با بررسی تعاریفی که از «معنا درمانی» ارائه شده است این نکته به دست می آید که «هدفمندی زندگی» جزء مشترک و مورد قبول این تعاریف است و اختلاف تعاریف، در تفسیر هدفمندی و تبیین اقسام هدف است. با تکیه بر این مطلب و با تدبیری گذرا در قرآن و روایات در می یابیم که گزاف نیست بگوییم «قرآن در آیات اعتقادی، کتاب تبیین اصل معناداری زندگی و در آیات احکام و اخلاقی راه و روش زندگی معنادار است». براساس مطالب بالا و با تدبیری دیگر در قرآن به روشنی بدست می آوریم که قرآن:

الف - در آیات متعددی اصل معناداری یا هدفمندی زندگی را به طرق مختلف بیان و نفی آن را نکوهش و آن را گناهی بزرگ قلمداد می نماید همچون ۱- ربنا ما خلقت هذا باطلاً (آل عمران ۱۹)، ۲- و ما خلقنا السموات و الارض و ما بینهما باطلاً، ذلک ظن الذین کفروا فویل للذین کفروا من النار (اعراف ۱۷۳) ۳- ما خلقنا السموات و الارض و ما بینهما لاعین، لواردنا ان نتخذ لهما لاتخذناه من لدنا انا کنا فاعلین... (انبیاء، ۱۷/۱۶). و ما خلقنا السموات و الارض و ما بینهما لاعین ما خلقنا هما الا بالحق و لکن اکثر الناس لا یعلمون (دخان، ۳۸- ۳۷) ایحسب الانسان ان یتراک سدی (قیامت، ۳۶)

ب- در آیات متعددی با یک دسته بندی توصیفی - تجویزی، سه معنی (یا هدف) برای

زندگی مردم بیان می نماید که تفاوت این سه معنا در نگاه به آغاز و انجام این زندگی و زیستن بر اساس این آغاز و انجام می باشد:

۱- زندگی کردن با معنائی که از تولد انسان شروع می شود و به مرگ خاتمه می یابد.

۲- زندگی با معنائی که از قبل از تولد شروع و به عدم گرفتار آمدن در عذاب الهی یا ورود به بهشت الهی می انجامد.

۳- زندگی با معنائی که از قبل از تولد شروع می شود و به مقام قرب الهی ختم می انجامد

ج- قرآن زندگی به معنای اول را واقعیت بسیاری از مردم می داند و این تعریف از زندگی را سخت نکوهش می نماید و زندگی به معنای دوم را در مقایسه با معنای اول می ستاید ولی در مقایسه با معنای سوم شرک و ضلالت معرفی می نماید. با تامل در این سه معنای زندگی از نگاه قرآن، در می یابیم که وجه اشتراک زندگی با معنای اول و دوم در نگاه تجارت مدارانه انسان به زندگی است. بدین معنا که گروه اول نقد، تجارت می کنند و گروه دوم - خواه گریزندگان از جهنم و خواه طالبان بهشت - نسبه تجارت می کنند با این توضیح که گروه اول برای رسیدن به لذات دنیوی بهای آن را به هر شکل ممکن پرداخته و کالای خود را همین جا نقد می طلبند اما گروه دوم بهای دفع رنج عذاب و جلب لذت بهشت را که انجام فرمان های الهی و ترک نواهی است اینجا می پردازند ولی کالای خود را در سرائی دیگر می طلبند. این گروه از آن رو که به معامله نسبه خداوند با خود ایمان دارند مورد ستایش خداوند هستند ولی از آن رو که به خاطر ترس از عذاب و یا شوق بهشت کار می کنند مشرکند و در ضلالت و این معنائی است بس دقیق. اما گروه سوم که هر آنچه می کنند و از هر چه اجتناب می ورزند به شوق هم نشینی با خدا و وصول به مقام قرب است هم در این جهان با لذت انس زندگی خوشی دارند و هم به شوق وصل به مراتبی بالاتر از انس در این دنیا تلاش بیشتری می کنند. براساس این نگرش سه بخشی به زندگی، قرآن ویژگی های گروه اول را توصیف و ویژگی های گروه دوم و سوم را هم توصیف و هم تجویز می نماید از تامل در ویژگی های زندگی انسان ها با سه معنای مورد اشاره در می یابیم که پوچ انگاشتن زندگی با هر نگاهی خود نگاهی پوچ است و معناداری زندگی مقوله ای دارای مراتب است که از آن به هدفمندی سفیهانه، عقلانی و عقلانی تعبیر می نمایم.

از دیدگاه قرآن کریم زندگی دارای مراتبی است که امکان دستیابی به آن در اختیار انسان گذاشته شده است. کانونی ترین مفهوم زندگی در قرآن واژه «حیات» است که با دیگر میدانهای معناساختی این واژه ارتباط معنادار برقرار می کند. حیات، گاهی مقابل عدم و نیستی قرار می

گیرد که با واژه هایی مانند «انشاء» و «خلق» بیان می شود. همچنین حیات بخشی همه چیز از آب و زنده شدن زمین با باران و در دامنه حیات طبیعی مطرح می شود و گاهی مقابل موت است که خود مرحله ای از زندگی است. این موت گاهی مرگ جسمی و طبیعی است و گاهی مرگ درونی و ادراکات است. حیات نیز دارای مراتبی است:

۱- پایین ترین مرتبه زندگی یا زندگی پست یا دم دستی است که در آن هیچ انتخاب و رشدی نیست بلکه همان نقطه شروع است و این، تنها بهره کافران است که خود را از رشد محجوب کرده اند

۲- آنان که با ایمان، یعنی پذیرش درونی و عمل صالح یعنی عمل بیرونی به اقتضای آن پذیرش، زندگی خود را رقم زده اند، به حیات طیبه می رسند (من عمل صالحا من ذکر أو انثی فلنحیینه حیاه طیبه). (نحل: ۹۷) رسیدن به این سطح برای کسانی میسر است که در انگیزه خود زندگی دیگر یا برتر یا بلندتر را انتخاب کنند. چرا که از دیدگاه قرآن آخرت، جایگاه واقعی حیات است (و ان الدار الآخرة لهی الحيوان) (روم: ۶۴). این حیات کسبی است و با انتخاب و تلاش حاصل می شود. برای همین برخی در آخرت زنده مبعوث می شوند، همچنین همنشینی معنادار حیات، موت و دوباره حیات در آیات متعدد قرآن نشانه متنوع بودن سطح حیاط آغازین با حیات فرجامی از دیدگاه قرآن است. قرآن کریم در برخی از داستانها مثل عزیر، ابراهیم و پرندگان، بنی اسرائیل و... اشاره دارد. همچنین معنای زندگی در قرآن گسترده است و با تصور و گمان مردم همخوانی ندارد، برای همین در زبان قرآن ساختارشکنی و نفی گمان با واژگانی مانند «و لا تحسبن» بیان می شود. در این رویکرد رزق گرفتن از جانب پروردگار باعث معناداری زندگیست حتی اگر در موت جسمی باشد و عدم این رزق گیری بی معنایی زندگیست (اموات غیر احیا - ۲۱ نحل) و این دو نوع زندگی از نظر قرآن یکی نیست. یعنی قرآن دست به ارزش گذاری گذاشته است. تلاش پیام آوران معنای زندگی رساندن بشر به سطح واقعی یا معنوی زندگی است.

۳- بالاترین مرتبه حیات بعد از رسیدن به بهره مندی و رویت تجلی حیات، تحقق به اسم «حی» خداوند است که او محی و ممیت نیز هست. کسانی که به این مرتبه از معناداری برسند، خود زندگی بخشند (داستان عیسی و ابراهیم). همنشینی دو اسم حسنا «حی» و «قیوم» اوج معنا بخشی زندگی است، قیام ترتب کامل آثار شی است و قیوم صیغه مبالغه قیام است. «حی قیوم» اوج اثر گذاری معنای حیات است (هو الحی الذی لا یموت).

قرآن کریم به منظور دست یابی به خودشناسی و رشد شخصیت و ارتقای نفس انسان به مدارج

کمال انسانی، مناسب ترین و بهترین راهی را که بتواند زمینه خوشبختی دنیا و آخرت او را فراهم کند، به وی نشان داده است. در قرآن کریم آیات بسیاری وجود دارد که فطرت وجودی انسان و حالات گوناگون روان او را متذکر شده و راههای تهذیب و تربیت و معالجه روان انسان را نشان داده است و سؤالاتی که ریشه در درون ذات آدمی دارد و از اعماق وجود انسان سرچشمه گرفته و اختصاص به قشر و گروه خاصی ندارد و در محدوده زمان و مکان خاص هم قرار نمی گیرد، از قبیل اینکه: از کجا آمده ام؟ برای چه آمده ام؟ به کجا می روم؟ چرا باید بروم؟ چه باید بکنم؟ سؤالاتی که معماهای وجود انسان هستند، را پاسخ می دهد. و همچنین برخی از آیات قرآنی حاوی دستورات و سفارش هایی در زمینه های متفاوت است که در آرامش روانی و روحی انسان تأثیر مثبت داشته و موجب رفع اضطراب و نگرانی های بشری شده و در نهایت او را به تعادل می رساند.

مسئله دوم: نگرستن به مسائل از دید بیمار

مسأله دیگری که دکتر فرانکل می گوید این است که روان درمانگر می باید خود را جای بیمار بگذارد و مسائل را از دید او ببیند. راستی چه کسی می تواند بهتر از آفریننده جسم و جان انسان در دیدگان انسان بنشیند - اگر بنشیند - و دنیا را از دیده ی او بنگرد؟ همچنان که امام باقر(ع) فرمود: «و لو ان الاية اذا نزلت في قوم ثم مات أولئك القوم ماتت الاية لما بقي من القرآن شيء و لكن القرآن يجري أوله على آخره مادامت السماوات و الأرض و لكل قوم اية يتلونها هم منها من خير أو شر؛ اگر آیه ای در مورد قومی نازل گردد، سپس با هلاکت آن قوم نیز حیات خود را از دست بدهد، اثری از قرآن باقی نخواهد ماند، لکن اول قرآن به سوی آخر آن و آخر آن به سوی اول آن، تا همیشه و بدون توقف جریان دارد و برای هر قومی در قرآن کریم آیه ای در باره امور مربوط به خیر و شر و سود و زیان ایشان وجود که آن را تلاوت می کنند (و باید به آن دقت کنند)». (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۴)

امام رضا(ع) در حدیث دیگری فرمود:

«لا يخلق الأزمنة ولا يغت على الألسنة لأنه لم يجعل لزمان دون زمان بل جعل دليل البرهان و حجة على كل انسان» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۶) قرآن به مرور زمان کهنه نگردد و بر اثر تکرار بر سر زبان ها سستی نیابد؛ زیرا خداوند، آن را برای زمانی جدا از زمان دیگر قرار نداده، بلکه آن را دلیل برهان و حجت بر هر انسان قرار داده است.

دو نکته مهمی که در کنار دیگر نکته‌های دو حدیث یاد شده - و احادیث شبیه به آن در مجامع روایی - دیده می‌شوند، یکی جریان یافتن ایه‌های قرآن در هر زمان و مخاطب قرار دادن انسان‌های هر عصر است و دیگری «حجّت بودن قرآن بر هر انسان» به صرف انسان بودن و گذشته از ویژگی‌های نژادی و ملی او.

جانب این موضوع بر اهمیت نیز در ویژگی فطری بودن دین نگاه داشته شده و این دین، به همین دلیل «قیم» نامیده شده است فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ؛ (روم: ۳۰)

آری، از آنجا که هر سازنده ای خود بیش از هر فرد دیگری به مختصات، ویژگی‌ها و نیازهای آنچه ساخته است آگاه است لذا یقیناً برنامه، نسخه و دستورالعمل‌هایی را هم که به آفریده خویش تجویز و پیشنهاد می‌کند از تمامی نسخه‌های دیگر مفیدتر و موثرتر است. یگانه آفریدگار عالم و آدم، از آنجا که از آفرینش خود هدفی والا را دنبال می‌کند لذا به جهت هرچه بهتر و کاملتر رسیدن به آن هدف عالی، مجموعه برنامه‌هایی را از طریق برگزیدگان و پیامبران خویش بر آفریده‌هایش عرضه کرده و نسخه‌نهایی و کمال یافته آنرا به عنوان آخرین کتاب انسان ساز و الهی به همراه آخرین رسول خویش حضرت محمد مصطفی (ص) به تمامی بشریت ارزانی داشته است تا با تاسی و پیروی از آن به نهایت کمال یافتگی، عزت و آرامش دست یابند.

مسئله سوم: یافتن تدبیر الهی و رای رنجها

موضوعی دیگر که فرانکل بر آن تأکید ورزیده، به رسمیت شناختن رنج‌ها در زندگی و به تعبیر بهتر، تدبیر و واریسی آنچه در پشت رنج‌های عجیب و گوناگون نهفته و یافتن تدبیر الهی در واری آنهاست. دکتر فرانکل در این بخش راز ماندگاری و ایستادگی انسانها را در برابر تند باد حوادث همانا یافتن معنای زندگی می‌داند که لحظه به لحظه و به شکلی متفاوت بروز می‌کند (فرانکل، ۱۳۷۴: ۱۸۳).

در اینجا باید بگوئیم: چنین دارویی بجز قرآن نیست که نه تنها برای همه انسانها بلکه برای تمامی ملتها و شرایط ایشان دارای معنا و پیام زندگی است. این چیزی است که از جامعیت قرآن ناشی می‌گردد که اگر فرهنگ قرآنی در جامعه ترویج گردد، قرآن کریم خواهد توانست در هر زمان و مکان برای همه انسانها و همه لحظه‌های زندگی آنان «حقیقت معنی زندگی» را که دلیل وجود و ماندگاری هر انسان و مایه امید او است، تبیین نماید.

برای تبیین مسئله از دیدگاه قرآن نیازمند چند مقدمه می‌باشیم:

مقدمه اول: قرآن درباره نظام هستی چنین می‌گوید: تمام اشیاء را خداوند آفرید و چیزی نیست که از قلمرو آفرینش خداوند خارج باشد (الله... خالق کل شیء) (سوره انعام، آیه ۱۰۲) و نیز قرآن می‌فرماید: هر چه را که خداوند آفرید با تمام جهازهای لازم و سودمند تکاملی او را مجهز کرد (و خلق کل شیء فقدره تقدیرا) (سوره فرقان، آیه ۲) و همچنین هر چه را که آفرید بعد از تجهیز و تکمیل داخلی آن را به هدف معین هدایت کرد (ربنا الذی اعطی کل شیء خلقه ثم هدی) (سوره طه، آیه ۵۰) سپس درباره مجموع جریان آفرینش و تجهیز نظام داخلی و هدایت نظام غایی چنین می‌گوید: خداوند هر چه را آفرید زیبا و نیکو آفرید یعنی هیچ نقص و عیبی در جهان هستی نخواهد بود و نظامی بهتر از نظام موجود ممکن نمیباشد (الذی أحسن کل شیء خلقه) (سوره سجد، آیه ۷) نتیجه آنکه از نظر قرآن کریم تمام اشیاء جهان را خدا آفرید و هر چه را که آفرید نیکو و زیبا آفرید. پس تمام اشیاء جهان آفرینش به زیباترین وجه ممکن آفریده شده‌اند و هیچ نقص و عیبی را بدان راه نیست.

مقدمه دوم: ما با مطالعه اوراق کتاب تکوین (عالم وجود) به این حقیقت پی می‌بریم که نظام هستی نظامی واحد است به گونه‌ای که تمام سطور این کتاب واحد به قلم یک نویسنده و صاحب اثر ترسیم گشته است همچنین قوانین و سنتهای حاکم بر موجودات کلی و جامع می‌باشد. این وحدت نظام و کلیت و جامعیت سنتهای حاکم بر آن ما را به دو حقیقت راهنمایی می‌کند؛ اولاً نمی‌باشد برای عالم مگر خالق یکتا ثانیاً نمی‌باشد برای عالم مگر مدبری واحد. و این دو امر را به زیبایی و وضوح در قرآن کریم مشاهده می‌کنیم (الا له الخلق و الامر تبارک الله رب العالمین آگاه باشید که آفرینش و تدبیر جهان از آن او و به فرمان اوست پر برکت (وزوالناپذیر) است خداوندی که پروردگار جهانیان است (سوره اعراف، آیه ۵۴) (سبحانی، ۱۳۷۳: ۴۰۹). و امام صادق (ع) می‌فرماید: انتظام مخلوقات و جریان کشتیها در دریا و اختلاف شب و روز و خورشید و ماه دلالت می‌کند بر هماهنگی تدبیر و هماهنگی تدبیر دلالت می‌کند بر وحدت و یکتایی مدبر (صدوق، ۱۳۸۷: ۲۴۴)

مقدمه سوم: آن خدایی که هم خالق ماست و هم تدبیر کننده امور ما بر اساس حکمت بالغه‌اش و علم نامحدود و بی‌نهایتش و قدرت بی‌حدش نظام هستی را به گونه‌ای آفریده و شئون آنرا تدبیر می‌نماید که هیچگونه نقص و نارسایی در آن راه ندارد چرا که نارسایی در معلول و نقص تکوینی در اثر، نشانه ضعف در فاعلیت است (آنچنان که در مقدمه اول گذشت) و

آفریدگار بر عهده هر موجودی وظیفهای و نقشی نهاده که با توان و قابلیت آن سازگار باشد (لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا خداوند تکلیف نکند کسی را جز به قدر طاقت او سوره بقره: ۲۸۶) هر کدام از موجودات همچون ظروفی می‌باشند که قابلیت تحمل مقداری خاص از آب را دارا هستند. منظور از ظرف، قابلیت وجودی موجودات است و منظور از آب، وجود و هستی است که خداوند به موجودات اعطاء می‌کند. و این حقیقت ژرف را در علم عرفان به صورت تأیید و نشانه مطرح میکنند که هر موجودی نشانه و آیتی است که به قدر وسعش نور جمال و جلال حضرت حق را منعکس می‌سازد. جهان آئینه و مرآت حق است و در تمام جهات و حالات خود حضرت حق را نشان می‌دهد. (طباطبائی، ۱۳۶۸: ۸۶)

مقدمه چهارم: عامل اصلی شبهات و ابهامات این است که از دیدگاه محدود و زمینی به نظام هستی بنگریم و لذا در سایه این نگرش قیاسی به بنیست می‌رسیم زشتی و زیبایی - سختی و آسایش - فقر و ثروت - مفید و مضر - تقدم و تأخر ودهها امور مشابه آن حاصل قیاس و سنجش زمینی و محدود ما انسانهاست در حالیکه چه بسیار امور قیاسی که هیچ ارزش و مکانتی در کلیت نظام هستی ندارند. برای کودکی که در باغی مشغول بازی است گل زیبا و لطیف است ولی خار و تنه درخت و سنگ سخت است و تیز و با صلابت و ناپسند و بی‌فایده چون آنها را در عرض هم قرار داده و مقایسه می‌نماید و لکن از دیدگاه یک باغبان آگاه و انسان حکیم خار و گل و تنه و ساقه و ریشه مکمل یکدیگرند و اگر ساقه و سختی آن نباشد لطافت غنچه‌ها و طراوت شکوفه‌های درخت میسر نیست. از دیدگاه ما پرندگان خوش الحان زیبا و پسندیده‌اند و لکن مار و عقرب حیوانات وحشی ناپسندند و مضر در حالیکه میزان مقایسه ما و اندیشه و تفکرات ماست. و این میزان خود مهره‌ای است در کنار دیگر مهره‌های عالم هستی. نظام وجود معلول مشیت خدای حکیم و علیم است و نظرات و برداشتهای ما نقشی در تدبیر خداوند ندارد.

با در نظر گرفتن مطالب گذشته وقتی ظروف متفاوت قابلیت انسانها را مشاهده می‌کنیم اولین پرسش در ذهن ما که حاصل مقایسه ظروف است این می‌باشد که: چرا این شخص اینگونه است و دیگری به گونه‌ای دیگر؟ چرا این فرد در رنج است و دیگری در آرامش؟ چرا این انسان مریض است و آن دیگری سالم؟ و مسلماً فرد مریض نمی‌تواند همچون انسان سالم و تندرست تکالیف خویش را انجام دهد و روشن است که فقیر همچون مرفه نمی‌باشد. در حالیکه آفریدگار نخواست که فقیر همچون غنی باشد یا مریض و معلول جسمانی همچون سالم و تندرست مسیر زندگی را

طی نماید بلکه از هر شخص (ظرف وجودی خاص) مطابق با قابلیت و توان و استعداد او مسئولیت خواسته شده است (هر که بامش بیش برفش بیشتر) و خداوند از همه نخواسته که در کمالات و ارزشها مساوی باشند چون ظروف متفاوت است. اما همه باید در مدت عمر خویش ظروف قابلیت خویشان را مملو از کمالات و تقوای الهی نمایند. به عبارت دیگر در نمایشنامه زندگی فردی در نقش پادشاه است و دیگری در نقش خدمتگزار و سومی در نقش کارگر و کشاورز و هنر این افراد در این نیست که مرتب خود را با دیگران مقایسه نموده و غصه نقش دیگری را داشته باشند بلکه هنر زندگی ایفای نقش خویشان است

و هیچگاه بعد از اتمام نمایشنامه زندگی پاداش و عقاب بر اساس مقام ارزشی نقشها محاسبه نمی‌گردد بلکه همه تشویقها و توبیخها بر حسب هنرمندی و جدیت ایفای نقش هر فرد است. (الا تَرَرُّ وَاِزْرَةٌ وَاٰخِرُ وَاٰخِرُ وَاَنْ لِّیْسَ لِّلْاِنْسَانِ اِلَّا مَا سَعٰی هِیْجَسُ بَارِ گناه دیگری را بر دوش نمی‌گیرد و اینکه برای انسان بهره‌ای جز سعی و کوشش او نیست (نجم: ۳۸ و ۳۹)

حال با در نظر گرفتن مقدمات ذکر شده اینکه چرا خداوند یکی را معلول و دیگری را سالم کسی را سیاه و دیگری را سفید فردی را در سختی و فقر و یکی را در آسایش و رفاه آفریده به حکمت بالغه‌اش برمی‌گردد چون در نمایشنامه هستی کارگردان خبیر و علیم اوست و خدای خالق همان خدای مدبر است. اما به قدر وسعت وجودی هر کس از وی توقع بندگی دارد و خداوند به اسرار همگان آشناست ذکر یک نکته در اینجا حائز اهمیت است. و آن اینکه از دیدگاه یک نهال نورس و لطیف و روئیده در کنار چشمه آب که همواره ریشه در آب دارد ممکن است زندگی و رشد یک درخت تناور بیابانی که بسا ماهها می‌گذرد و رنگ آب را نمی‌بیند قابل تحمل نباشد. اما باید این حقیقت ارزشمند را در نظام هستی مد نظر داشت که اگر برای درخت بیابانی فراق از آب مقدر گشته در مقابل، تحمل و صلابت و مقاومت نیز به آن اعطاء شده است

نظام هستی یک شاکله دقیق و نیکوست که یک ذره اختلال و ابهام در آن راه ندارد چرا که تمام عرصه هستی نقش زیبایی آن نقاش علیم و حکیم است که علمش نه تنها به ظواهر تعلق گرفته که از ژرفای امور نیز با خبر است (هو الاول و الآخر والظاهر و الباطن و هو بکل شیء علیم) (حدید: ۳) اوست آغاز و انجام و پیدا و نهان و اوست به همه چیزدانا و قدرتش بیکرانه است و حکمتش بی‌منتهاست.

مسئله چهارم: نحوه عملکرد معنا درمانی، این سخن در معنادرمانی و مقام فرضیه و نظر، سخنی

زیبیده و ارزشمند است و آنچه مهم است، امکان وقوع آن در عالم خارج و توفیق معنی‌درمان‌گر و وسعت میدان عمل او در اجرای این روش بر طیف افراد است. از نظر ما آنچه جای هیچ شک و شبهه‌ای ندارد، عملکرد و اثری است که قرآن کریم در این زمینه و در مورد همه انسان‌ها، به نحو احسن و اکمل دارد. قرآن کریم به دلیل جامعیت و «نور» بودن خود، راه حل مشکلات را برابر دیدگان طالب نور و در حیطه دید خود آگاه وی قرار می‌دهد. حقیقتی که به گویاترین شکل، در آیه ذیل و آیات دیگر آمده است: «أَوَمِنْ كَانَ مِتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَنْ مِثْلَهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا كَذَلِكَ زَيْنٌ لِلْكَافِرِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (انعام: ۱۲۲) امام صادق (ع) فرمود: «إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ فِيهِ مَنَارٌ الْهُدَى وَمَصَابِيحُ الدُّجَى فَلْيَجْلِ جَالِ بَصَرِهِ وَ لِيَفْتَحِ لِلضَّيَاءِ نَظْرَهُ؛ در این قرآن مشعل هدایت و چراغ‌های فروزنده در تاریکی است، حال، آن کس که طالب حقیقت است باید دیده خود را باز کند و چشم خویش را برای کسب نور بگشاید» (کلینی، ۱۴۱۴: ۶۰۰)

به موجب این حدیث، قرآن عمل روشنگرانه خود مبنی بر عرضه حقایق را به انجام می‌رساند و تنها وظیفه جوینده حق، همانا گشودن دیده و دل خود در برابر این کتاب آسمانی است و به راستی چه چیزی بهتر از قرآن کریم می‌تواند این علم وسیع و فضل عظیم الهی را به میدان دید بیمار ببخشد و «اصر» و «اغلال» را از دست و پای دیده و خرد وی بگشاید تا جایی که «معنی» و «ارزش‌ها» در حیطه دید خود آگاه او قرار گیرد.

قرآن کتابی است نازل شده از سوی خدا برای هدایت و تزکیه انسانها به هدف شفای روانی آنان تا وسیله وجدانی سالم به نفسی مطمئن نائل آمده بسویش باز گردند.

اما قرآن برای به عمل درآوردن سعادت انسانها روش و ترتیبیاتی خاص دارد. «يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ» (یونس - ۵۷). ای مردم، اندرزی از سوی پروردگارتان برای شما آمده است؛ و درمانی برای آنچه در "صدر" (مجموعه دستگاه روانی انسان) هاست؛ و هدایت و رحمتی است برای مؤمنان. این آیه روش و ترتیب به عمل درآوردن موعظه یا کلام خداوند برای سعادت بشر را معلوم می‌کند. در این آیه موعظه، شفا، هدایت و رحمت چهار مرحله ای هستند برای رسیدن به سعادت که قرآن بیان می‌کند (طباطبایی، ۱۳۹۳: ۱۵۶).

مرحله اول که رساندن پیام خداست و آگاهی دادن - و يعلمهم الكتاب و الحکمه (تعلیم کتاب و علم و تعقل برای رسیدن به حق) - به انسان از طبیعت خود و چگونگی خلقتش و شناساندن مجموعه ای که انسان را می‌سازد و نشان دادن حق و باطل می‌باشد. این مرحله، مرحله سرنوشت سازی است. کافران و ظالمان و متکبران و... از این مرحله عبور نمی‌کنند. همانان هستند که در اثر

خودسانسوری "گوشه‌هایشان نمی شنوند و یا چشمه‌هایشان نمی بینند" وَ عَلٰی سَمْعِهِمْ وَ عَلٰی اَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ. ویا "مهر بر وجدانهای" آنان گذاشته شده است خَتَمَ اللّٰهُ عَلٰی قُلُوْبِهِمْ. باین وجود مؤمنین هم می توانند در این مرحله ماندگار شوند و از آن عبور نکنند. رایج ترین علت آن، نرسیدن تمامی پیام قرآن به آنان است. و بدتر از آن، رسیدن ضد پیام خداوند و بنام وحی، به آنان می باشد. مشکل ترین مراحل شاید مرحله دوم، یعنی شفا باشد که یکی از دوهدف اصلی نزول قرآن می باشد. در این مرحله پس از اینکه انسان به تعاریف و مفاهیم خوبی ها و بدی ها و خوشبختی و بدبختی و سعادت و شقاوت، حق و باطل واقف شد، قرآن برای انسانها دستوراتی صادر فرموده و پیشنهاداتی ارائه داده است که باعمل به آنها، انسان می تواند کاستی ها و سینئات (امراض) خود را سالم کرده و شفا یابد.

مرحله سوم بعد از به دست آوردن سلامتی نسبی، هدایت است. بعد از مرحله دوم (شاید لازم به ذکر باشد که از مرحله اول تا مرحله سوم، مراحل همراه و هماهنگ انجام شده و تا کمال ادامه می یابند) که انسان واقف به خوبی ها و بدی ها و راست راه و کزراهی شد و آمادگی بیشتری برای طی مراحل شفا و دوری جستن از بیماری ها را پیدا کرد، با تمرینات و ممارست به کمک دستورات قرآنی محیط و مسیر سالمی را برای زندگی خویش آماده می کند.

مرحله آخر، مرحله رحمت است که امری است مربوط به خداوند و امتیازی است که او جدای از خلقت انسان برای او در نظر گرفته و رحمت بریندگان را برای خود واجب گردانیده است قُلْ لِلّٰهِ كَتَبَ عَلٰی نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ و آن اختصاص دارد به کسی که مراحل سه گانه را با جدیت و ایمان انجام داده است، در این صورت خداوند کاستی ها و یا اعمال نامطلوب و خلاف غیر قابل جبران که احیانا علیرغم جدیت و کوششی که به عمل آورده است برجامانده اند را با رحمت خویش جبران می کند. شاید این مرحله برای جلوگیری از ناامیدی (که خود یکی از بیماری های روانی انسان به شمار می آید) که در اثر ناتوانی از جبران جبران نشدنی به انسان دست می دهد بوده باشد.

برخی از شاخصه های سلامت از دیدگاه قرآن کریم

واژه سلامت روانی معمولاً زمانی به کار می رود که فرد با مشکلی روبه رو گردد نتواند رفتار متعادل و مناسبی را از خود بروز دهد. کسی که در برخوردهای عادی روزمره از خود رفتار مناسبی

بروز ندهد می‌گوییم که او روان رنجور و یا بیمار روانی است و از سلامت روانی برخوردار نیست. در حقیقت با توجه به ناهنجاری رفتاری، او را محکوم به روان رنجوری می‌کنند. سلامت رفتار انسان معمولاً به معنای هماهنگی با محیطی است که فرد در آن زندگی می‌کند و این که در برابر چیزهایی که سلامت جسم و جانش را تهدید می‌کند موضع‌گیری مناسبی از خود بروز می‌دهد، مثلاً وقتی با حیوان درنده‌ای مواجه می‌شود حالت انفعالی و تدافعی گرفته از آن می‌ترسد و آماده حمله یا مقابله با آن خطر می‌شود. این‌گونه رفتار نشان‌دهنده سلامت روانی فرد است؛ اما اگر فردی در برابر خطر از خود واکنش مناسبی بروز ندهد و یا در برابر یک حیوان اهلی و بی‌خطر چون گربه خانگی واکنش‌های انفعالی یا تدافعی تنیدی از خود ظاهر سازد آن را یکی از نشانه‌های اختلال روانی و روان رنجوری به شمار آورده و متهم به عدم تعادل و سلامت روانی می‌کنیم.

در حقیقت واکنش و رفتار مناسب در برابر محرک‌های درونی و بیرونی و برخوردهای معمولی چنان‌چه دیگران از خود به‌طور طبیعی بروز می‌دهند نشانگر سلامت روانی از نظر مردم است. چنین نگرشی نیز از سوی روان‌شناسان تجربی درباره مفهوم و معنا سلامت روانی بیان شده است که در نتیجه شاخصه‌های سلامت روانی نیز از این منظر مورد توجه ایشان قرار می‌گیرد. روان‌شناسان با نگرش رفتارشناسی و با توجه به سلامت روانی به سلامت رفتاری بازگردانده‌اند. در حقیقت آنان هرگز نتوانسته‌اند تعریفی جامع و مانع به دست دهند. تعریف‌های از این دست در حقیقت از زاویه بسته رفتارشناسی انجام شده است نه روان‌شناسی. به نظر می‌رسد این نگرش نادرست است و روان‌شناس را در جایگاه واقعی نمی‌نشانند بلکه او را به یک رفتارشناس فرو می‌کاهد. امری که شاید روان‌شناسان تجربی گرا از این نسبت خرسند شوند، زیرا علوم انسانی به جهت مفهوم علم بودن و گرایش‌های روش تجربی توجه خاص و ویژه‌ای به کارکردهای علم دارند.

روان‌شناسان تجربه‌گرا آن‌چه را در دانش روان‌شناسی مورد تحلیل و بررسی قرار می‌دهند سلامت رفتاری است. هر چند که سلامت و بیماری در سلوک و رفتار خود نشان‌دهنده سلامت و بیماری روان است ولی توجه به معلول جهت تبیین علت ناکافی و نادرست است؛ از این رو باید توجه را به سلامت روانی مبذول داشت نه به سلامت رفتاری که بخشی از معلول است.

تعریف سلامت رفتار

پیش از بیان سلامت روانی تعریفی از سلامت رفتار چنانچه روانشناسان به دست داده اند خواهیم پرداخت. روانشناسان برای سلامت رفتاری دومعنای عمده به دست داده اند که یکی از معانی اثباتی و دیگری سلبی است. دومعنای عمده برای سلامت رفتاری که ازسوی آنان بیان شده است عبارت است از:

۱- سلامت رفتاری، سلامت از نشانه های بیماری عقلی و روانی است. این تعریف، که ازسوی بسیاری از روانشناسان پذیرفته شده است از اشکال و نواقص چندی رنج می برد؛ زیرا درحالی که تعریف، مفهوم سلامتی را در فقدان بیماری بر می شمارد؛ در حالی که بسیاری از افراد فاقد بیماری های روانی و عقلانی وجود دارند که در رفتار خویش ناتوان از واکنش های مناسب و متعادل روحی و روانی می باشند. بی گمان این افراد از سلامت روانی و رفتاری برخوردار نیستند هرچند که نشانه های آن در رفتار آنان بروز نمی کند. (حسینی، ۱۳۷۴:۶۸)

۲- معنای دیگر «سلامت رفتاری» را سلامت رفتار، برخورد با محیط و اجتماع دانسته به طوری که فرد اگر رفتاری مناسب و تعامل درستی با خود و جامعه از خود بروز دهد از سلامت روانی برخوردار است. در حقیقت

«سلامت روانی» عبارت از توازن و اعتدال در رفتار در همه شرایط و اوضاع و واکنش های مناسب در مواجهه با محرک های درونی و برونی.

سلامت روان در قرآن

قرآن فردی را سالم و سلیم النفس می داند که با تکیه بر فطرت توحیدی از ایمان درقلب برخوردار بوده و در رفتار با ایجاد تعادل میان قوای متضاد درونی و نیز تقابلات بیرونی و درونی برخاسته از غرایز و محیط، بهترین شیوه را در دستیابی به خوشبختی و قرب الی الله برگزیند. از نظر قرآن کسانی که در عقیده کفر و در عمل نفاق را برگزیدند از سلامت روانی برخوردار نبوده و دچار بیماری روانی هستند. «فی قلوبهم مرض فزادهم الله مرضا» (بقره: ۱۰) روان رنجوری تنها در رفتار نیست بلکه در عقیده و ایمان نیز راه می یابد. از آنجایی که تعادل شخصیت یعنی تعادل فرد در ایمان به خدا و عمل صالح پس عدم تعادل در هر یک از آن دو موجب «روان رنجوری» فرد بوده و فرد از سلامت روانی برخوردار نخواهد بود.

نشانه های سلامت روان

«سلامت روان» آن چنان که پیش از این گفته شد، تنها سلامت در رفتار نیست بلکه یکی از نشانه های سلامتی روانی سلامتی رفتاری است. بنابراین کسانی که از توحید و ایمان درستی برخوردار نیستند همانند کافران و منافقان و حتی مؤمنان ضعیف الایمان، از رنجوری روان برخوردارند. این رنجوری خود را در مظاهر بیرونی و رفتاری و واکنش های عملی به خوبی نشان می دهند. وجود اضطراب، ترس، نگرانی، وسوسه و افسردگی همه نشانه ای از روان رنجوری فرد دارد. این نشانه ها خود را در دو صورت فردی و اجتماعی بازتاب می دهد. در اینجا بر نشانه های سلامت روانی اشاره می نمائیم:

الف- آرامش روحی: آرامش زمانی در انسان پدید می آید که به واجب دینی؛ نفسی و اجتماعی خود عمل کرده باشد. در صورتی که انسان هر یک از این موارد را نادیده گیرد دچار بیماری های روحی گشته و روان رنجور می گردد. اعراض از یاد خدا و دستوره های او یا عدم ایمان به خدا می تواند فرد را دچار بیماری نماید و سلامت روانی اش را در معرض خطر قرار دهد؛ چنان که یاد خدا موجب آرامش دل ها و آرامش روحی می گردد. (رعد: ۲۸) و همراهی و پذیرش ولایت او، ترس، خوف، غم و اندوه را از دلها می زداید. (یونس: ۶۲-۶۴) و به آینده امیدوار می سازد؛ چون ترس از آینده همواره هر گونه آرامش و آسایش را از انسان سلب می نماید. وقتی انسان همواره از آینده مبهم و نامعلومی در رنج باشد آسایش و آرامش کنونی بر او سخت و دشوار می گردد و از وی سلب می-شود در حالی که ایمان به آینده او را امیدوار و توانایی بهره گیری از لذت های حال را در او افزایش می دهد. (فصلت: ۳۰)

آرامش روحی در سه چیز نمودار می شود: ۱- توانایی دربرخورد با بحران ها؛ و این به توانایی فرد در استواری و بردباری و مقاومت در برابر رنج ها، مصیبت ها، سختی ها و شکست های گوناگون برمی گردد، بدون آن که تعادل روانی سلامت روحی خود را از دست دهد. این حالت جز با این باور تحقق نخواهد یافت که هر چه انسان بدان دچار می شود به قضای الهی و از باب آزمایش و ابتلا اوست؛ و این که تنها او قادر به دفع شر و ضرر است و باید به خداوند اتکا نماید؛ چه بسا آن شر و مصیبت دریچه ای به سوی خیر و سعادت ابدی او باشد. (بقره: ۱۵۶ و ۲۱۶) ۲- توانایی برشکیبایی و سختی ها؛ زیرا صبر و شکیبایی در برابر سختی ها نشان دهنده سلامت روانی انسان است. انسان صابر به این درجه از کمال دست یافته است که همه این سختی ها برای رهایی و آزاد سازی توانایی های بالقوه ای است که در او نهاده شده است؛ و این توان و قدرت نهان جز به هنگام

بروز شداید و سختی‌ها آشکار نمی‌شود. پس سختی‌ها را ابزاری برای خروج توانمندی‌ها از قوه به فعلیت می‌بیند و این که با این شیوه توان و تعقل و خردش فزونی یافته و استعدادهای نهفته‌اش آشکار می‌شود (بقره/۱۵۵) درحقیقت صبر و شکیبایی دربرابر شداید و سختی‌ها نشان دهنده سلامتی ایمان و تعادل شخصیتی اوست که با به کارگیری از توان و قدرت نهفته می‌تواند راه کار مناسبی برای برون رفت از آنها یافته و عمل صالح و درستکاری نیم دیگر از ایمان خویش را آشکار سازد؛ زیرا ایمان کامل در سلامت عقیده و عمل صالح است که صبر و شکیبایی نشانگر بخش نخست یعنی سلامت عقیده و نیز عمل صالح و درست در حل مشکل نشان دهنده کمال ایمان اوست. ۳- توانایی و درک درست آینده و خوش بینی به آن؛ زیرا کسی که از سلامت روان برخوردار است و آینده امیدوار است و هدف از زندگی را تلاش برای درک محبوب و لقاء الله می‌بیند؛ از این روسختی‌ها را ابزاری برای رسیدن به آینده‌ای روشن می‌یابد که «ان مع العسر یسرا» (انشراح/۴) با هر رنجی آسانی است و پایان شبهه سیه سپید است.

ب- خودکفایی و استقلال در فعالیتها و بهره‌گیری از نتایج: یکی دیگر از نشانه‌های اثباتی سلامت و روح و روان آدمی، خودکفایی و استقلال در کارها و بهره‌گیری از نتایج درست آن است، به این معنا که برپایه آنچه تواناییهای فرد و امکانات و مهارت‌هایش اجازه می‌دهد در کار خویش استقلال را حفظ نماید. از راه کار و استقلال در عمل فرد می‌تواند به اهداف حیاتی خویش دست یابد. (یس/۳۵).

ج- خشنودی از خود و دیگران: یکی دیگر از نشانه‌های سلامت روان آن است که انسان از خود، استعداد، امکانات و توانایی‌های خدادادش خرسند و خشنود باشد و شکر و سپاس آن را به جای آورد. سپاس و خرسندی از این نعمت‌ها بهره‌گیری درست و کامل از آنهاست. کسی که از خود و نعمت‌هایش خرسند و خشنود نباشد همواره در آرزوی چیزی خواهد بود که گاه برون از توان اوست، از این رو دچار حسد، افسردگی و مانند آن می‌گردد. کسی که از خود و نعمت‌های خود خشنود و خرسند است نه تنها سپاس گزار آن می‌شود بلکه اعتماد و عزت نفس در او افزایش می‌یابد که این مسایل موجب آرامش وی می‌شود. اعتماد و عزت نفس موجب این می‌شود که همکاری و تعامل با دیگران نیز در او شدت یافته و از دیگران بیش از آنچه هستند متوقع نباشد.

د- توانایی بر کنترل نفس: از دیدگاه قرآن و اولیاء، کسی که از تعادل روانی و سلامت روحی برخوردار است،

تواند بر کشش‌ها و گرایش‌های شهوانی کنترل داشته باشد و آنها را در جهت اهداف عالی

خود بکار گیرد. نه تنها غرایز خویش را سرکوب نمی کند بلکه با کنترل و هدایت آنها به بهترین شیوه آن قوا و غرایز را به خدمت خود درمی آورد. و غرایز نفسانی را نعمت های دنیایی برای تکامل و رشد خود می یابد. (آل عمران/۱۴)

ه - توانایی بر پذیرش مسئولیت: توانایی برای پذیرش مسئولیت ها یکی از مهمترین نشانه های سلامت روانی فرد از دیدگاه قرآن است. (حجر/۹۲ و ۹۳؛ نحل/۹۳) پس هر فردی که مسئولیت اندیشه، عقیده، رفتار و گفتارش را بپذیرد، دارای سلامت رفتار است.

و - توانایی بر فداکاری و ایثار: از آنجایی که انسان متعادل در ایمان و عمل از سلامت روانی برخوردار است و به اصول توحید در همه امور اعتقاد دارد و به آن پایبند می باشد؛ در مقام عمل این توان و قدرت را دارا می باشد تا با بذل و بخشش به دیگران کمک نماید و نیز از جان و مال خود برای تکامل فردی و اجتماعی جامعه ایمانی اش بکوشد و در این راه جانفشانی نماید. (توبه/۱۱۱؛ صف ۱۰).

ز - توانایی بر ایجاد ارتباط درست با دیگران: کسی که از سلامت روان برخوردار است به راحتی و آسانی می تواند با دیگران ارتباط برقرار نماید و در رفع نیازهای خود و دیگران با آنان همکاری کند. (مائده/۲ و حجرات ۱۰)، زیرا انسان همواره نیازمند به دیگران است. این ارتباط و تعامل و همکاری باید بر پایه دوستی و اعتماد متقابل باشد. ح- گزینش اهداف واقعی: یکی از شرایط سلامت روانی آن است که فرد بتواند هدف واقعی و حقیقی را تشخیص داده و انتخاب نماید و در انتخاب هدف دچار گمراهی نگردد از این رو هدف های زودگذر را اصل قرار می دهد. «انما الحیوه الدنیا لعب و لهو» (محمد/۳۶)

ط - احساس به خوشبختی و سعادت: یکی از نشانه های بارز صحت و سلامت روان آن است که فرد احساس خوشبختی و سعادت نماید.

آفتها و بیماریها از نظرگاه قرآن

عنوان سلامتی و بیماری، وصف انسان زنده است، زیرا انسانی که زنده است یا سالم است یا بیمار، وقتی بمیرد دیگر عنوان سالم و بیمار بر او صدق نمی کند. همین ویژگی در حیات معنوی انسان نیز جریان دارد. یعنی انسانی که از حیات معنوی برخوردار است، ممکن است سالم باشد یا دچار بیماری باشد و چون انسانی که زندگی را محصور به زندگی فیزیکی می داند، از دیدگاه قرآن از حیات معنوی محروم است و به این مرحله از حیات نرسیده و در واقع فاقد آن است و مرده به

حساب می آید. چنین شخصی با ویژگی بیماری یا سلامت توصیف نمی گردد، بلکه در چنین مواردی اگر تغییر و دگرگونی رخ دهد با واژگان احیاء و تعبیر همگون استفاده می شود: «او من کان میتا فاحییناه وجعلنا له نورا یمشی به فی الناس کمن مثله فی الظلمات لیس بخارج منها کذلک زین للکافرین ما کانو یعملون». (انعام: ۱۲۲) آیا کسی که مرده دل بود و زنده اش گردانیدیم و برای او نوری پدید آوردیم تا در پرتو آن در میان مردم راه برود، چون کسی که گویی گرفتار تاریکی هاست، و از آن بیرون آمدنی نیست؟ این گونه برای کافران آنچه انجام می دادند، زینت داده شده است.

کیفیت بیان و تعرض قرآن نسبت به کسانی که به مرضی معنوی دچار هستند، نیز استنباط پیشین را تاکید می کند، زیرا قرآن «الذین فی قلوبهم مرض» را عدل و قرین «القاسیه قلوبهم، سنگدلان» یا «المنافقون» که از ایمان یعنی اعتقاد قلبی بی بهره هستند، قرار می دهند. بنابراین بیماری و سلامتی معنوی برای افراد مومن که به مرحله حیات معنوی پا نهاده اند، مطرح است و نه دیگران، مفسر بزرگ قرآن، علامه طباطبایی (ره)، می فرماید: «مقصود از مرض قلب در قرآن، شک و تردیدی است که در باره خداوند و نشانه هایش بر فکر و اندیشه انسان سایه می افکند و موجب می گردد دل بستگی و اعتقاد مطلوب برای انسان حاصل نشود. بنابر این مقصود از بیماران در حیات معنوی افراد ضعیف الایمان هستند، کسانی که بر هر بانک و آوازی گوش می سپارند». (طباطبایی، ۱۳۹۳: ۳۷۸)

برخی از آفتهای معنا در حیات عبارتند از:

- ۱- سرگرم شدن به مشتتهیات
- ۲- بهره وری مادی بیش از اندازه نیاز
- ۳- افزون طلبی
- ۴- آرزوهای طولانی
- ۵- همنشینی و معاشرت با نا صالحان
- ۶- گناه

مکانیسم تاثیر آفتهای:

۱- این امور غفلت آفرین و بازدارنده هستند. پرداختن به این امور مانع از اشتغال به خویشتن می شود و انحافات، همین فرع را به جای اصل گرفتن و به آن پرداختن است. با توجه به این تحلیل

می توان نتیجه گرفت: هر آنچه موجب غفلت انسان شود و انسان را از پرداختن به خود و اصلاح و تهذیب باز دارد آفت معنای حیات محسوب می شود لذا قرآن کریم می فرماید: ای مومنان اموال و فرزندانان باعث غفلت شما از یاد خدا نگردد که هر کس چنین کند قطعاً آنان زیان کارند. (منافقون: ۹)

۲- ارتکاب و مبادرت نمودن به انجام آسیبها موجب آلودگی و خدشه دار شدن پاکی و نزاهت دل انسان می گردد و به اعتدال و استقامت شخصیت انسان لطمه وارد می سازد. « یکی از بهترین وسایل تدبیر امیال و خواستها و سر انجام تسلط بیشتر بر خود کنترل ادراکات و قبل از همه کنترل چشم و گوش است. » (مصباح، ۱۳۷۰: ۹۵)

درمانها در قرآن

قرآن بهترین نسخه برای درمان بیماری های روحی بشر است و نمی توان با دوری از این نسخه درمان قطعی دیگری یافت. علیرغم کوشش های فراوانی که جوامع در زمینه های تعلیم و تربیت جوانان به عمل می آورند تا از آنها انسان های متعادل شخصیتی و مفید بسازند، اما این کوشش ها نتیجه مطلوب را به بار نمی آورد و انحرافات و بیماری های روحی و روانی و در نتیجه اضطراب، افسردگی و خودکشی در جوامع افزایش می یابد. حتی کوشش های روان درمانی با معیارها و روش های غربی نیز نتوانسته است دردی از این مشکل را درمان کند.

در سوره اسراء آیه ۸۲ می فرماید: وَ نُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَ لَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا. و ما آنچه از قرآن فرستیم همانا برای شفا و رحمت الهی بر اهل ایمان است، لیکن کافران را به جز زیان چیزی نخواهد افزود. در این آیه معنی پاک سازی (تزکیه) را در آیه قبلی روشن تر ساخته و می فرماید قرآن چیزی نیست جز یک کتاب شفا و رحمت برای کسانی که ایمان آورده اند. بنابراین قرآن دستورالعملی است برای سالم سازی روان بشر (تزکیه نفس) از بیماری هایی که او را عذاب می دهند.

خلاصه کلام اینکه قرآن کتابی است نازل شده از سوی خدا برای هدایت و تزکیه انسانها به هدف شفای روانی آنان تا وسیله وجدانی سالم به نفسی مطمئن نائل آمده بسویش باز گردند. مقصود از شفای قرآن نجات از انحطاط و سقوط مادی یا معنای عافیت یافتن و نجات از عیبها و نقص ها به کار می رود. در اینجا به بعضی از این درمانهای قرآنی اشاره می شود:

۱- **ایمان به خدا:** ایمان به خدا بهترین سرمایه انسانی که اگر انسان آن را از دست بدهد در زیان و خسران بسر می برد. «والعصر ان الانسان لفي خسر ال الذين آمنو وعملوا الصالحات» (عصر: ۱-۳) و در آیه دیگر خداوند می فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَ هُمْ مُهْتَدُونَ» (انعام: ۸۲) کسانی که ایمان آوردند و ایمان خود را به ظلم نیالودند برای آنان ایمنی و آرامش است و آنها هدایت یافتگانند.

۲- **تقوی:** تقوی لازمه زندگی هر فردی است که می خواهد زندگی انسانی همراه با آرامش و آسایش داشته باشد و تحت فرمان عقل زندگی کند. در قرآن کریم و روایات اهل بیت برای تقوی آثار فراوانی نقل شده که از جمله آنهاست:

الف: حفاظت و حراست: انسان با تقوی از شر اشرار و کید دشمنان در امانند و مکر آنان هیچ گاه بر ضرر اهل تقوی تمام نمی شود: «وَإِنْ تَصْبِرُوا وَ تَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئاً» (آل عمران: ۱۲۰) اگر در برابر دشمنانتان استقامت به خرج داده و پرهیزگاری پیشه کنید نقشه نقشه خائنانه آنها به شما زبانی نمی رساند

ب: روشن بینی: چشم دل انسان در اثر تقوی باز می شود و حقایق عالم را آن چنان که هست می بیند و در تشخیص وظایف دینی خود از یک آگاهی باطنی الهی برخوردار می گردد که در هیچ مورد دچار شک و تردید (که از جمله بیماری های روانی به حساب می آیند) نمی گردد، زیرا وظایف برای او به خاطر تعلیم باطنی الهی و نورانیت ضمیر، روشن می گردد: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَاناً» (انفال: ۲۹) ای کسانی که ایمان آورده اید، اگر از (مخالفت فرمان خدا) پرهیزید، برای شما وسیله ای جهت جدا ساختن حق از باطل قرار می دهد.

روشن بینی خاصی که در پرتو آن، حق را از باطل خواهید شناخت و در آیه دیگر می فرماید: «وَ اتَّقُوا اللَّهَ وَ يُعَلِّمَكُمُ اللَّهُ» از خدا پرهیزید و خداوند به شما تعلیم می دهد. (بقره: ۲۸۲)

ج: نجات از سختی ها و روزی بی حساب: «وَ مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً وَ يَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ» (طلاق: ۳) هر کس تقوا الهی پیشه کند خداوند راه خروج از سختی ها و مشکلات زندگی را مقرر فرموده و او را از جایی که گمان ندارد روزی می دهد.

۳- **دل بسته نبودن به دنیا:** «وَ مَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ» (حدید: ۲۰) در قرآن مجید حیات دنیا به عنوان متاع غرور معرفی شده است. و همچنین علی (ع) فرمودند: «حب الدنيا راس الفتن و اصل المحن». دوستی دنیا سر همه فتنه ها و ریشه و ریشه همه محنتهاست.

۴- توسل به اولیاء دین: توسل به اولیاء الهی مانند پیامبران و اوصیای گرامیشان یقیناً مایه امن و آرامش روان است، زیرا علاوه بر اینکه بسیاری از مشکلات و بیماری های جسمی و روانی با توسل حل و برطرف شده «یا ائیها الذین امنوا اتقوا الله و ابتغوا الیه الوسیله» (مانده: ۳۵) ای کسانی که ایمان آورده اید پرهیزگاری پیشه کنید و وسیله ای برای تقرب به خدا انتخاب کنید. وسیله در اصل به معنای تقرب جستن و یا چیزی است که باعث تقرب به دیگری و شامل هر کار و هر چیزی که باعث تقرب انسان به خدا می شود باشد. بنابراین وسیله، در آیه فوق معنای وسیعی دارد و شامل هر کار و هر چیزی که باعث تقرب انسان به خدا می شود مهمترین آنها ایمان به خدا و پیامبر، جهاد در راه خدا، عبادات، زیارت خانه خدا، صلّه رحم، انفاق در راه خدا همچنین هر کار خیر و پسندیده می باشد. و همچنین شفاعت پیامبران، امامان و بندگان صالح هدا که طبق صریح قرآن باعث تقرب به خداست، در مفهوم وسیع توسل داخل است.

البته منظور از توسل به پیامبر و امام یا هر عبد صالح دیگر، این نیست که چیزی را از آنها مستقلاً تقاضا کنند، بلکه منظور این است با اعمال صالح یا پیروی از پیامبر و امام یا شفاعت آنان یا سوگند دادن خدا به مقام و مکتب آنها، از خداوند چیزی را بخواهند. این معنا نه بوی شرک می دهد و نه بر خلاف آیات قرآن است و نه از عموم آیه فوق بیرون است.

۵- ازدواج: در قرآن کریم ازدواج به عنوان عامل تسکین و آرامش معرفی شده است: «وَمِنْ آیَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً». (روم: ۲۱) از نشانه های او (خدا) این است که همسرانی از جنس شما برای شما آفرید، تا در کنار آنها آرامش بیابید و در میان شما مودت و رحمت قرار داد.

۶- زکات: پرداخت زکات و انفاق به اهلش و دعای آنها در برابر این عمل باعث برکت در مال و کسب آرامش در روان می گردد. قرآن کریم می فرماید: «خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَوَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَ اللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ» (توبه: ۱۰۳) از اموال آنها صدقه ای (به عنوان زکات) بگیر تا بوسیله آن، آنها را پاکسازی و پرورش دهی و به (هنگام گرفتن زکات) به آنها دعا کن، که دعای تو مایه آرامش آنهاست و خداوند شنوا و داناست. در این آیه شریفه به قسمتی از فلسفه اخلاقی، روانی و اجتماعی زکات اشاره شده که ای پیامبر، تو با گرفتن زکات از مال آنها، هم آنان را پاک می کنی و هم نمو و پرورش می دهی. آنها را از رذایل اخلاقی، از دنیا پرستی و بخل و امساک، پاک می کنی و نهال نועدوستی، سخاوت و توجه به حقوق دیگران را در آنها پرورش می دهی.

نتیجه

از مطالب فوق تبحه می گیریم که قرآن بر آرزوی دیرینه بشر که زندگی در اجتماع نورانی و به دور از آفتها و بیماریهای جهل، نفاق، خود پرستی، استکبار، عهد شکنی، محرومیت، و فقر و...، مهر تایید می زند و آن را دست یافتنی می شمارد و به همین دلیل بخشی از اهداف انبیاء قرار می گیرد. آنچه در چارچوب کلی نظریه فرانکل قرار دارد به مقدار زیادی تجربی و پذیرفتنی است و آنچه او با تلفیق اندیشه و تجربه بالینی و مطالعه مذهب به دست آورده می توان جزء پیش رفته ترین دیدگاه های رایج روان شناختی و روان درمانی به حساب آورد، اما با این حال، برخی از دیدگاه های او یا پذیرفتنی نیستند، اگر چه او نیز انتقاداتی به وجودگرایی غیرمذهبی بویژه نظر سارتر دارد، ولی ما در اینجا صرف نظر از مبانی او در کلیاتی که نقل کردیم، مفردات نظریه او را می توانیم از دیدگاه اسلامی نیز قابل تأیید بدانیم. اما عمده ترین تفاوت دیدگاه او، با دیدگاه قرآن در این است که قرآن اگر سلامتی فرد و جامعه را به عنوان هدفی دنبال می کند، اما این هدف در راستای هدف بزرگ تری قرار دارد که شخص در راه آن، حتی تمام هستی خود را - اگر لازم باشد - فدا می کند، و آن بینایی و سلامتی در آخرت است، یعنی رستگاری جاویدان.

دیگر تفاوت اساسی نظر اسلام و قرآن با نظریه فرانکل در این است که فرانکل می خواهد به عنوان یک روان کاو، بیماران روانی را درمان کند و جلو بیماری های روانی را بگیرد به هر گونه و با هر نوع معنی یابی پذیرفتنی برای فرد، اگر چه سرانجام، نادرست، اما قرآن می خواهد شخص معنای هستی و زندگی خود را بیابد، همان را که در واقع هست، نه فریب ها را...

به این ترتیب هدف قرآن باز گردانیدن انسان به فطرت پاک و برگردانیدن قوانین ناقص بشری به قانون الهی است، و لذا قرآن، کتاب آموزش نظریه ای نیست که در تلاش چیره شدن بر طبیعت بوسیله اندیشه و نظر باشد،

و زمینه را برای غلبه روح بر ماده فراهم کند. بلکه تلاش قرآن در آن است که ایمان را بر اساس هماهنگی میان محسوسات و معقولات بنا کند، به گونه ای که انسان با داشتن ایمان تنها در جهان غیب به سر نبرد، و همه زندگی را هم در جهان خالص ماده نگذراند، بلکه در زندگی میان نیروها و طبیعت ها تعادل ایجاد کند، و معنویت را در همه جای زندگی مادی فراهم گرداند.

منابع

۱. استیس، والترتی (۱۳۸۲)؛ **در بی معنایی معنا هست**، ترجمه: اعظم پویا، نقد و نظر، سال هشتم.
۲. حسینی، سید ابوالقاسم (۱۳۷۴)؛ **اصول کلی بهداشت و روان در اسلام**، نشر نبری.
۳. سبحانی، جعفر، (۱۳۷۶)؛ **الهیات**، جلد ۱، قم، موسسه امام صادق (ع).
۴. صدوق، **توحید صدوق** (۱۳۸۷)؛ نشر جامعه مدرسین قم.
۵. طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۶۸)؛ **اصول فلسفه و روش رئالیسم**، جلد ۵، تهران، چاپخانه مهر.
۶. طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۹۳)؛ **ق:المیزان فی تفسیر القرآن**، موسسه اعلی، بیروت.
۷. فیض کاشانی (بی تا)؛ **المحججه البیضاء، فی تهذیب الاحیاء**، دفتر انتشارات اسلامی، قم.
۸. فروغ، عمر (۱۳۴۸)؛ **عقاید فلسفی ابوالعلاء**، ترجمه، حسین خدیو جم.
۹. فرانکل، ویکتور (۱۳۷۵)؛ **انسان در جستجوی معنا**، ترجمه دکتر اکبر معارفی، تهران، نشر دانشگاه تهران، چاپ پنجم.
۱۰. قیسری، (۱۳۶۲)؛ **شرح فصوص الحکم**، انتشارات بیدار، قم.
۱۱. فرانکل، ویکتور (۱۳۷۴)؛ **انسان در جستجوی معنا**، ترجمه صالحیان و مهین میلانی، تهران، انتشارات درسا.
۱۲. فرانکل، ویکتور (۱۳۷۵)؛ **خدا در ناخودآگاه**، ترجمه ابراهیم یزدی، تهران، درسا.
۱۳. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۱۴)؛ **اصول کافی**، بیروت، دارالتعارف للمطبوعات.
۱۴. کارل، آلکسیس (۱۳۴۶) **نیایش**، ترجمه علی شریعتی، چاپ دوم.
۱۵. لگنهاوسن، محمد (۱۳۸۲)؛ **اقتراح، نقد و نظر**، سال هشتم شماره ۱ و ۲.
۱۶. محمدپور، احمد رضا (۱۳۸۴)؛ **نگاهی به نظریه مذهب ویکتور فرانکل: معنایابی، تعالی و وجدان، فصلنامه اندیشه و رفتار**، سال یازدهم، شماره ۱.
۱۷. مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳)؛ **بحار الانوار**، جلد ۹۲، بیروت، دارالاحیاء التراث العربی.
۱۸. مصباح، محمد باقر (۱۳۷۰)؛ **خودشناسی برای خودسازی**، قم، انتشارات راه حق.
۱۹. محمود محمد، محمد (۱۴۱۶)؛ **علم النفس المعاصر فی ضوء الاسلام**، جده، دار الشروق، چاپ سوم.

قرآن و معنا درمانی (لوگو تراپی) ♦ ۱۴۷

۲۰. رشاد خلیل، محمد، (۱۴۱۶)؛ **علم النفس الاسلامی**، کویت، دارالقلم، چاپ اول.
۲۱. متز، تدئوس (۱۳۸۲)؛ آیا هدف خداوند می تواند سر چشمه معنای زندگی باشد؟
مترجم: محمد سعیدی مهر، **نقد و نظر**، سال هشتم، شماره ۱ و ۹.
۲۲. نیکل، تامس (۱۳۸۲)؛ پوچی، ترجمه: حمید شهریاری، **نقد و نظر**، سال هشتم.
۲۳. ولف، سوزان (۱۳۸۲)؛ **معنای زندگی**، ترجمه: محمد علی عبداللہی، سال هشتم.
۲۴. مک کواری، جان (۱۳۷۶) مارتین هایدگر، ترجمه: محمد سعید حنایی کاشانی، تهران، نشر گروس