

بررسی روانکاوانه مفاهیم کلیدی قرآنی - عرفانی و تجلی آن در حوزه ادبیات فارسی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۰/۳/۳
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۵/۲۱

منصوره مشایخی*

چکیده

آثار ادب فارسی گستره‌ای پهناور از مفاهیم معنوی، ادبی و اخلاقی است. هر پوینده صاحب‌نظری می‌تواند جلوه‌ای از اندیشه‌ی خویش را در آثار ادبی پر بار ایران باز یابد و این نشانگر آنست که ادیبان ایران بیشتر عارف، دانشمند، فیلسوف، منجم، روانشناس، جامعه‌شناس و امثال آن بوده‌اند. در این مقاله قسمت‌هایی از قرآن و ادبیات عرفانی ایران به پژوهش گرفته شده است تا بار دیگر پیوستگی غیرقابل انکار روانشناسی با علوم قرآنی و ادب عرفانی و به تبع آن عناصر سازنده آن یعنی قرآن، عرفان، شعر و سخن منظوم و منثور مسجوع و موسیقی کلام بتواند تأثیر پیشگیری‌کننده‌ای در نابسامانی‌های روانی داشته باشد و در کنار درمان‌های علمی و اصولی برای نجات بشریت از گرداب سرگستگی و بیماری مؤثر و مفید واقع شود.

کلیدواژه‌ها: قرآن، عرفان، روانشناسی، ادبیات، مفاهیم معنوی، آثار ادبی.

مقدمه

از آنجا که علم روانشناسی (Psychology) پیوستگی و قابلیت تخصصی و تحلیل علمی با اکثر رشته‌های علوم ادبی را دارد و از طرفی ادبیات و مفاهیم قرآنی و عرفانی همیشه مرهمی بر روح و روان خسته و حیرت‌زده بشریت بوده و هست، لذا در این مقاله سعی شده است که ماهیت روح و کیفیت تأثیرگذاری مفاهیم قرآنی و عرفانی بر این پدیده عجیب و پیچیده آفرینش مورد پژوهش قرار گیرد.

با این منطقی، بیماری روانی و خانمان‌سوز افسردگی به سراغ آدمی نمی‌آید و این جهان‌بینی و اعتقاد سبب می‌شود که در مقابل بلا یا مصائبی که به تدریج روان آدمی را ناتوان و فرسوده می‌کنند تحمل و مقاومتی وصف‌ناپذیر از خود نشان دهد. مشکلات زندگی را در مقابل روح بلند و باعظمت خود ناچیز بشمارد و در میان امواج پرتلاطم زندگی، آرام و مطمئن به پیش رود و با نظر به ساحل نجات‌بخش قرآن و مسائل عرفانی، هدفدار و با انگیزه در دریای زندگی شنا کند.

مباحث قرآنی عرفانی بر روی گرایش‌های «خود»، که اساس درمان روانکاوی را تشکیل می‌دهد، انگشت می‌گذارد و سلامت روانی را در کشتن «خود نفسانی» و «احیای خود خدایی» می‌داند. وقتی که فرد از بار شکننده و خردکننده افکار و توهمات «خود» رهایی یافت، راه برای درمان مؤثر روانکاوی هموار می‌شود؛ زیرا اکثر بیماری‌های روانی ریشه در «خود» دارند.

در قرآن وقتی سخن از نفس انسان، یعنی خود انسان به میان می‌آید، گاهی به این صورت است: با هواهای نفس باید مبارزه کرد. با نفس باید مجاهده کرد. *أَمَارَةٌ بِالسُّوءِ* است.

«أَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَ نَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ * فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ»

(نازعات/۴۰-۴۱).

«هر کس که از مقام پروردگارش بیم داشته باشد و مانع نفس از هواپرستی بشود، مأوی و جایگاه او بهشت است.»

«فَأَمَّا مَنْ طَغَىٰ * وَ أَثَرَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا * فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَىٰ» (نازعات/۳۷-۳۹).

«پس آن کس که طغیان کرد و زندگی دنیا را برگزید، دوزخ جایگاه اوست.»
«أَفَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ» (جاثیه/۲۳).

«آیا دیدی آن کسی را که هوای نفس خودش را معبود خویش قرار داده است؟»
پس (طبق آیات) آن چیزی که در قرآن به نام «نفس» و «خود» از او اسم برده شده، چیزی است که انسان باید با چشم بدبینی و به چشم یک دشمن به آن نگاه کند؛ اجازه ندهد که بر او مسلط بشود و او را همیشه مطیع و زبون نگه دارد.

از نظر روانشناسی، عرفان مکتبی درون‌گراست که در این مکتب، اقلیم دل از همه هستی گسترده‌تر است. دل که همان روح الهی است و به مصداق «وَوَفَّخْتُ فِيهِ مِنْ رُوْحِي» (حجر/۲۹)، در کالبد انسان دمیده شده است، در ترازوی خلقت بر همه هستی و آفرینش ارجحیت دارد. به این علت است که اهل عرفان، عالم را انسان صغیر و دل را انسان کبیر می‌نامند و به تعبیر دیگر جهان و دل را دو عالم متفاوت و مجزأ می‌پندارند. به طوری که از جهان به عنوان عالم صغیر و از دل تحت نام عالم کبیر یاد می‌کنند. از نظر عرفا انسان کبیر همان گوهر درونی است. به قول مولانا:

گر تو آدم‌زاده‌ای چون او نشین
چيست اندر خُم کاندر نهر نيست؟
این جهان خَم است و دل چون جوی آب
این جهان حجره‌ست و دل شهر عَجاب
(مولوی، بی‌تا: ۴/۸۰۹-۸۱۱)

از دیدگاه قرآن و عرفان، جهان هدفدار است. پوچ و بیهوده نیست و وقتی انسان، چنین نگرشی نسبت به جهان داشته باشد، خود را پوچ و بی‌محتوا نمی‌انگارد و او نیز جزئی از هستی بی‌منتهاست.

بنابراین هدفدار است، باید خود را بشناسد و با قدرتی که در خویش احساس می‌کند هدف‌ها را پیگیری کند و به نتیجه مطلوب برسد. اگر هدف روان‌درمانی را افزایش اعتماد به نفس و توانایی تحمل شداید، تعادل روانی و رفتار منطقی بدانیم، همه اینها را در مکتب قرآن و عرفان می‌توان دید. عارف چون با خدا ارتباط دارد، راه حل معضلات خویش را می‌یابد و راه خروج از شداید را با چشم دل ادراک می‌کند: «مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا» (طلاق/۲)؛ یعنی آن که تقوا پیشه کند، خداوند راه خروج از گرفتاری‌ها را به وی نشان می‌دهد.

کلام خداوند همراه با عرفان و روان‌درمانی باعث ایجاد توانایی مقابله با معضلات زندگی و شکوفایی استعدادهای ذاتی، تقویت اراده و آزادی انتخاب می‌شود. اعتماد به نفس، ایجاد استقلال فردی، انتقال عواطف، بصیرت، آگاهی و مقاومت در برابر عناصر ناخودآگاه و رها کردن تدریجی من کمکی (auxillaryego) پیام مشترک عرفان و روان‌درمانی است.

بررسی مفاهیم کلیدی قرآنی عرفانی و تأثیر آن بر روح و روان انسان

از آنجایی که آیات قرآنی و اشعار عرفانی، زبان دل انسان عاشقی است که در آسمان کشف و شهود و معرفت بال می‌زند تا با سیر و سلوک عارفانه در کوهستان انسانیت و استواری، به قلّه نشیند، بنابراین در این پژوهش سعی شده است با بهره‌گیری از آیات گرانبهای قرآن و اشعار و سخنان معروف‌ترین و درخشان‌ترین چهره‌های عرفان در ادبیات فارسی مفاهیم کلیدی قرآنی عرفانی تأثیرگذار بر روح و روان انسان به ترتیب الفبایی مورد بررسی واقع شود؛ انشاءالله که مؤثر واقع شود.

آزادگی

«وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ» (اعراف/۱۵۷)؛ «و تکلیف سنگین شان و غلهایی را که بر آنان بوده، از (دوش) آن‌ها برمی‌دارد.»

یکی از اهداف بعثت انبیا و صفات بارز رسول اکرم، صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ سَلَّمَ، آزاد کردن مردم از زنجیرهایی است که در اثر عقاید خرافی، عادات و بدعت‌ها بر دست و پای خود زده‌اند.

«فَبَشِّرْ عِبَادِ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَ أُولَئِكَ هُمْ أُولُوا الْأَلْبَابِ» (زمر/۱۸-۱۷)؛ «پس بندگان [من] را مژده بده؛ (همان) کسانی که به سخن (ها) گوش فرا می‌دهند و از نیکوترین آن پیروی می‌کنند؛ آنان کسانی هستند که خدا راهنمایی‌شان کرده و فقط آنان خردمندان‌اند.»

بشارت برای شنوندگانی که بهترین عقاید را انتخاب می‌کنند، وقتی صادق است که گویندگان مختلفی باشند و سخنانی متفاوت بگویند تا انسان بتواند بهترین را برگزیند. لازمه توصیه آیه شریفه، که ستایش به خاطر انتخاب آزادانه سخن نیکوتر است، آزادی در سخن گفتن است. این یک امر عقلایی نیز هست؛ همان گونه که در آخر آیه بدان اشاره می‌کند و چنین افرادی را خردمند می‌خواند.

«تا از خودپرستی فارغ نشوی، خداپرست نتوان بودن. تا بنده نشوی آزادی نیابی» (رزمجو، ۱۳۸۶: ۳۴۱).

بند بگسل باش آزاد، ای پسر
چند باشی بند سیم و بند زر
(مولوی، بی‌تا: ۱۹/۱)

امید

موضوع امید در بسیاری از آیات قرآن کریم با مشتقات واژه «رجاء» و «عسی» طرح

شده است:

«مَنْ كَانَ يَرْجُو لِقَاءَ اللَّهِ فَإِنَّ أَجَلَ اللَّهِ لَآتٍ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ» (عنکبوت/۵).

کسی که امید به لقاء الله (و رستاخیز) دارد (باید در اطاعت فرمان او بکوشد)؛ زیرا سرآمدی را که خدا تعیین کرده فرامی‌رسد و او شنوا و داناست.

بر اساس تعالیم قرآن و روایات، امید، عامل حرکت انسان به سوی کمال است. هرکس به چیزی امید داشته باشد، برای رسیدن به آن می‌کوشد (نهج البلاغه: ۲۱۳).

قرآن از نومییدی و آثار آن به اشکال مختلف سخن گفته است. در آیاتی که به این مساله پرداخته شده، هرچند به این نکته با صراحت اشاره نشده است که نومییدی عامل و انگیزه خودکشی است، اما به این مطلب عمومی و کلی اشاره شده است که نومییدی در انسان موجب می‌شود تا وی موجودی سرکش شود و به طغیان نسبت به خدا و قوانین آن دست یازد (یونس/۱۱؛ فرقان/۲۱). کفر به خدا و نعمت‌های او (یوسف/۸۷) و دست شستن از رحمت خداوندی و یاری او (زمر/۶۳؛ یوسف/۸۷) از نتایج و پیامدهای طبیعی نومییدی است. بنابراین کسی که نومید است به سستی و ضعف دچار می‌شود (نساء/۱۰۴)؛ در برابر مشکلات خود را می‌بازد؛ خواسته‌های نامعقولی را می‌خواهد (فرقان/۲۱) و در نتیجه عدم دست‌یابی به آن دچار افسردگی می‌شود. افسردگی فزاینده موجب می‌شود تا انسان دست به خودکشی بزند که مصداقی از طغیان بر خدا و رحمت او به شمار می‌آید (یونس/۱۱).

به هر حال در نگرش و بینش قرآنی، امید عاملی مهم برای تحرک و تلاش و زندگی و مانعی برای دوری از افسردگی و خودکشی و طغیان است.

جنبه اصلی شخصیت آدمی، مقاصد سنجیده و آگاه، یعنی امیدها و آرزوهای اوست. این هدف‌ها انگیزه شخصیت سالم قرار می‌گیرند و بهترین راهنما برای فهم رفتار کنونی انسان به حساب می‌آیند. آلپورت می‌گوید: داشتن هدف‌های درازمدت، کانون وجود آدمی را تشکیل

می‌دهد و بشر را از حیوان؛ سالمند را از کودک؛ و در بسیاری از موارد شخصیت سالم را از بیمار متمایز می‌سازد (شولتس، ۱۳۶۹: ۳۱).

با امید است که انسان می‌تواند از بار مسؤولیت شانه خالی نکند؛ انسانی که در زندگی امید داشته باشد هیچگاه دچار اضطراب ناشی از این که در آینده چه خواهد شد نمی‌شود و همیشه در زمان حال زندگی می‌کند و او دارای شخصیت سالم است.

همه ما قبل از رسیدن به یک هدف ارزشمند به طریقی مورد آزمایش واقع می‌شویم و اگر بتوانیم علت وجودی این آزمایش‌های دشوار را درک کنیم و با هر مشکلی به منزله یک بخش لاینفک از فرایند موفقیت برخورد کنیم، آن وقت است که اولاً ناامید و مأیوس نخواهیم بود و ثانیاً به تمام آرزوهای خود در زندگی دست خواهیم یافت. خلاصه کلام این که هوشیار باشید، تسلیم مشکلات و موانع نشوید؛ وقتی همه چیز تیره و تار به نظر می‌رسد چه بسا وقت جشن گرفتن باشد (میتوس، ۱۳۷۲: ۱۱۶-۱۱۴).

مولانا امید را تنها از آن حضرت حق می‌داند که زایل‌کننده همه تاریکی‌ها و رنج‌هاست. به اعتقاد او بشر هرگز نباید ناامید شود؛ زیرا منبع لایزال امید که پروردگار عالم است همواره می‌تواند دنیای انسان را روشن و سرشار از شادی کند.

کوی نومیدی مرو، امیدهاست سوی تاریکی مرو، خورشیدهاست
(مولانا، بی‌تا: ۷۲۴).

حضرت حق زنده نامیرایی است که هرگز به جسم بی‌جان مبدل نمی‌شود؛ پس اگر آدمی امیدی دارد باید به خدا داشته باشد.

ایمان و یقین

قرآن کریم بر این اساس در آیاتی بسیار به مجادله با معاندان و کفار می‌پردازد و ضمن

اقامه برهان بر صحت آنچه بر آن دعوت می‌کند، مخالفان را به بی‌برهانی متهم می‌کند و یا مدعی آن‌ها را غیرقابل برهان می‌خواند. برخی که به برهان راه نیافته‌اند و ایمان را گسسته از استدلال‌های یقینی دانسته‌اند، کوشیده‌اند تا با دلایل اقناعی راهی برای توجیه ایمان خود پیدا کنند. از جمله آنچه گفته‌اند این است که احتمال وجود خداوند، مصحح ایمان به آن است؛ زیرا انسان در هر حال مجبور به قبول و یا انکار آن است. لیکن اگر انسان خداوند را انکار کند، ضمن آن که چیزی به دست نمی‌آورد، در صورت وجود، به خسرانی عظیم گرفتار می‌آید. اما اگر به وجود او ایمان بیاورد، ضمن آن که چیزی را از دست نمی‌دهد، در صورت تحقق وجود او، سودی بی‌کران می‌برد، و در صورت عدم تحقق آن نیز چیزی را از دست نخواهد داد.

قرآن کریم در موارد بسیار از برهان و استدلال برهانی، به عنوان وسیله تحصیل یقین استفاده کرده و یا آن که در برخی از احتجاجات از خصم، طلب برهان کرده و فرموده است: «قُلْ هَاتُوا بُرْهَانَكُمْ إِن كُنْتُمْ صَادِقِينَ» (بقره/۱۱۱)؛ اگر راست می‌گویید اقامه برهان کنید. برخی آیات دیگر، بی‌برهانی خصم را در آنچه بدان ایمان دارد، دلیل بر محکومیت او قرار داده و می‌فرماید: «وَمَنْ يَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ لَا بُرْهَانَ لَهُ بِهِ فَإِنَّمَا حِسَابُهُ عِنْدَ رَبِّهِ» (مؤمنون/۱۱۷).

آن که ایمان یافت شد اندر امان کفرهای باقیان شد در گمان
(مولانا، بی‌تا: ۳۳۹۸/۵)

تواضع

تواضع یکی از خصلت‌های نیکوست که در آیات و روایات مورد تأکید و ستایش قرار گرفته است. علاوه بر آیاتی که به طور مستقیم در مورد تواضع وارد شده است، تمامی آیاتی



که مؤمنین را از تکبر منع کرده‌اند و متکبران را مورد نکوهش قرار داده‌اند نیز در واقع به این صفت توصیه می‌کنند. تواضع یکی از صفات بندگان شایسته خداست. خدای عزوجل می‌فرماید: «و عباد الرحمن الذین یمشون علی الأرض هونا و اذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما» (فرقان/۶۳)؛ «بندگان خدای رحمان آن کسانی که سنگین و با تواضع بر زمین راه می‌روند و چون جهالت‌پیشگان، خطابشان کنند سخن ملایم گویند.»

در آیه دیگری تواضع و نرم‌خویی با مؤمنان از نشانه‌های قومی ذکر شده است که یاری‌کننده دین خدا هستند و خدا را دوست دارند و خدا نیز آن‌ها را دوست دارد. «یا ایها الذین آمنوا من یرتد منکم عن دینه فسوف یأتی الله بقوم یحبهم و یحبونه أذله علی المؤمنین أذعه علی الکافرین یجاهدون فی سبیل الله و لا یخافون لومه لائم ذلک فضل الله یؤتیه من یشاء و الله واسع علیم»؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، هر کس از شما، از آیین خود بازگردد، (به خدا زبانی نمی‌رساند)؛ خداوند جمعیتی را می‌آورد که آن‌ها را دوست دارد و آنان (نیز) او را دوست دارند؛ در برابر مؤمنان، متواضع و در برابر کافران، سرسخت و نیرومندند؛ آن‌ها در راه خدا جهاد می‌کنند، و از سرزنش هیچ ملامتگری هراسی ندارند. این، فضل خداست که به هر کس بخواهد (و شایسته ببیند) می‌دهد و (فضل) خدا وسیع، و خداوند داناست» (مائده/۵۴).

نردبان خلق این ما و منی است عاقبت زین نردبان افتادنی است
هر که بالاتر رود ابله‌تر است کاستخوان او بتر خواهد شکست

(مولانا، بی تا: ۲۷۶۳/۴-۲۷۶۴)

توکل

از دیدگاه عرفان و به عبارتی تزکیه نفس به معنای حقیقی قرآنی توکل، یکی از مقامات

و ملکات نفسانی است، که سالک الی الله در سفر معنوی خود باید آن را کسب کند؛ و در مکتب عرفان، منزل و مقامی است که سالک طریق حقّ برای رسیدن به یقین و ره یافتن به پیشگاه حضرت محبوب باید آن را ببیماید؛ بزرگان عرفان، توکل را نشأت گرفته از ایمان می‌دانند و معتقدند که شخص متوکل با پیمودن مقام توکل می‌تواند به منزل «یقین» راه یابد و نهایتاً از مقام «یقین» بگذرد و به مقام «توحید» نایل شود.

ابن قیم گفت: توکل نیمی از دین و انابت نیم دیگر آن است. کمک‌خواهی از خدا و عبادت در دین بسیار مهم است. توکل، کمک‌خواهی و انابت، همان عبادت است (ابن قیم جوزیه، ۱۳۷۱: ۱۱۳/۱).

«وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (مائده/۲۳)؛ «اگر ایمان دارید به خدا توکل کنید.»

از این جاست که توکل به خدا نیمی از دین را تشکیل می‌دهد، از شمار واجبات است و یکی از اصول ایمان به شمار می‌آید. ابن قیم می‌گوید: توکل، جامع مقام‌های واگذاری امور به خدا، طلب یاری از او و خشنودی است و هیچ وجودی بدون آن تصور نمی‌شود (ابن قیم جوزیه، ۱۳۷۱: ۸۲).

خداوند سفارش کرده که به او توکل شود و در چندین مورد نیز به این کار تشویق و سفارش کرده است:

«وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (آل عمران/۱۲۲)؛ «و مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند و بس.»

«وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَ سَبِّحْ بِحَمْدِهِ وَ كَفَىٰ بِهِ بُذُوبِ عِبَادِهِ خَبِيرًا» (فرقان/۵۸).

ابونصر سراج گوید: «شرط توکل آن است که خویشتن را اندر دریای عبودیت افکنی و

دل با خدای بسته داری و با کفایت آرام گیری. اگر دهد شکر کنی و اگر باز گیرد صبر کنی»
(قشیری، ۱۶۳۱: ۲۴۱).

تکیه بر تقوی و دانش در طریقت کافرست

راهرو گر صد هنر دارد توکل بآیدش

(حافظ، ۱۳۷۷: ۲۷۶)

نیست چیزی از توکل خوبتر چیست از تفویض خود محبوبتر

(مولانا، بی تا: ۹۱۶/۱)

صبر و تحمّل

ریشه «صبر» و مشتقات آن ۱۰۳ بار در قرآن به کار رفته است. آیه ۱۴۶ سوره مبارکه «آل عمران» نیز صابران را کسانی برمی شمارد که در برابر مصیبت‌ها و بلاهای تحمّل نشان می‌دهند و هرگز عاجز و ناتوان نمی‌شوند.

صبر و شکیبایی در آیات قرآنی به معنای تحمّل سختی‌ها و مشکلات است؛ به گونه‌ای که مهار امور از دست نرود و با عقلانیت و تدبیر استقامت و پایداری کند تا به مقصد برسد و آنچه را می‌خواهد به دست آورد.

خداوند در آیه ۱۷۷ سوره مبارکه «بقره» مصادیق صبر را بیان می‌کند که می‌تواند نوعی تقسیم‌بندی برای صبر باشد و خداوند در این آیه می‌فرماید: «وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ»؛ صابران در هنگامه مصایب و دشواری‌های زندگی و فقر، نداری و زیان و جنگ.

در تعداد زیادی از آیات قرآن کریم کلمه صبر و مشتقات آن آمده است که برای بیان نکات مختلف در مورد صبر است که در ادامه تعدادی از این آیات آورده شده است:

۱- «فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبُثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّنْ نَّهَارٍ...» (احقاف/۳۵)؛ [ای پیامبر! صبر کن، آن گونه که پیامبران اولوالعزم صبر کردند و برای [عذاب] آنان شتاب مکن! هنگامی که وعده های [عذاب] را که به آن‌ها داده شده، مشاهده کنند، [احساس می‌کنند که] گویی فقط ساعتی از یک روز [در دنیا] توقف داشتند.

۲- «فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا» (معارج/۵)؛ پس صبر کن، صبری جمیل و زیبا [خالی از هرگونه ناسپاسی].

۳- «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (بقره/۱۵۳)؛ ای افرادی که ایمان آورده‌اید، از صبر [و استقامت] و نماز، کمک بگیرید؛ [زیرا] خداوند با صابران است.

جنید گوید: «صبر، فرو خوردن تلخی‌ها و روی ترش ناکردن است» (قشیری، ۱۳۶۱:

۲۷۹).

سکوت و خاموشی

«وَ إِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ» (اعراف/۲۰۴)؛ «چون قرآن

خوانده شود، بدان گوش فرا دهید و خاموش باشید، باشد که مورد رحمت قرار گیرید.»

مولوی این آیه را در ضمن توصیه‌ای اخلاقی ذکر کرده است و خاموشی در محضر قرآن

را به سکوت در محضر اولیای خداوند، که اهل بینش و بصیرت‌اند، تأویل کرده است:

«انصتوا» بپذیر تا بر جان تو آید از جانان جزای «انصتوا»

(مولانا، بی تا: ۲۷۲۶/۳)

رازداری و عیب‌پوشی

در قرآن مجید آیات زیادی آمده که عیب‌جویی، تحقیر، مسخره کردن مؤمنان و غیبت کردن، کنجکاوی از احوال آن‌ها و تهمت زدن به آنان به شدت نکوهش و منع شده است که چند نمونه از آن را ذکر می‌کنیم:

۱- «ویل لکل همزه لمزه» (همزه/۱)؛ «وای بر هر عیب‌جوی هرزه‌زبان.»
۲- «یا ایها الذین آمنوا لایسخر قوم من قوم» (حجرات/۲)؛ «ای اهل ایمان، نباید جمعی جمع دیگر را مسخره کند. شاید کسانی را که مسخره می‌کنید بهترین مؤمنین باشند و نیز زنان نباید زنان دیگر را مسخره کنند؛ بسا آن‌ها بهترین زنان باشند و هرگز عیب‌جویی هم‌دین‌تان را نکنید و به نام و لقب‌های زشت همدیگر را مخوانید.»

۳- و نیز خداوند می‌فرماید: «ای اهل ایمان، از بسیاری گمان‌ها پرهیز کنید که برخی از پندارها گناه است و از حال نهانی همدیگر کنجکاوی نکنید و عیب‌جویی یکدیگر نکنید. آیا شما دوست دارید که گوشت برادر مرده خود را بخورید؛ البته که از آن نفرت دارید و از خدا بترسید» (حجرات/۱۲).

۴- و نیز خداوند می‌فرماید: «آنان که دوست دارند زشتی‌ها را در میان مؤمنان انتشار دهند در دنیا و آخرت عذاب دردناکی برایشان خواهد بود» (نور/۲۳).

«عالم‌الغیب فلا یظهر علی غیبه احدا»؛ «دانای غیب اوست و هیچ کس را بر اسرار غیبش آگاه نمی‌سازد» (جن/۲۶).

خداوند متعال، از همه‌ی اسرار مطلع است و از تمام اتفاقات، آگاه؛ اما با وجود این، هیچ کس از اسرار غیب او آگاه نیست. خداوند متعال خود، رازهای بندگانش را می‌پوشاند و به همین دلیل بر رازداری تأکید دارد.

آن یار کزو گشت سر دار بلند جرمش این بود که اسرار هویدا می‌کرد
(حافظ، ۱۳۷۷: ۱۴۳)

رضا و تسلیم

رضا و تسلیم به معنای راضی بودن از آنچه هستیم و آنچه داریم و تسلیم در برابر هر چه خداوند مقدر کرده است. با توجه به این که رضا و تسلیم از ارزش‌های انسانی هستند و باید مورد توجه قرار گیرند، اما متأسفانه امروزه ناخشنودی، بیماری شایع و همه گیر جامعه انسانی است و به صورت عادت در گفتار افراد آشکار است. اکثر مردم عادت دارند که صحبت خود را با ابراز ناخشنودی و شکایت شروع کنند و از اوضاع اقتصادی و اجتماعی ابراز شکایت و ناخشنودی کنند. بدون این که اقدام به رفع آن کنند، در حالی که می‌توانند از آنچه هستند و آنچه دارند ابراز رضایت و خشنودی کنند و خداوند را برای نعمات فراوانش سپاس بگذارند. خداوند در قرآن کریم فرموده است: «لکیلا تأسوا علی ما فاتکم و لاتفرحوا بما آتاکم؟»؛ «هر مصیبتی که به شما می‌رسد قبلاً در لوح محفوظ ثبت شده است» تا این که شما بر آنچه از دستتان می‌رود تأسف نخورید و به آنچه خدا به شما عطا می‌کند مغرور و دلشاد نشوید.»

عشق

در قرآن کریم آیات فراوانی راجع به عشق و محبت‌های معنوی وجود دارد که البته از واژه‌های دیگری استفاده شده است.

درست است که کلمه «عشق» در قرآن نیامده؛ اما قرآن می‌فرماید: «والذین آمنوا اشدّ حباً لله»؛ کسانی که ایمان آوردند حبّ و محبت و علاقه شدیدتری به خدا دارند» (بقره/۱۶۵) و یا می‌فرماید: «یحبههم و یحبونه»؛ [خدا] آنان را دوست دارد و آنان خدا را دوست دارند» (مائده/۵۴). نخواستن عاشقانه نیز در قرآن زیاد است: مانند: «یا عباد الذین اسرفوا علی انفسهم لاتقنطوا من رحمہ الله» (زمر/۵).

معادل‌های معنایی عشق در قرآن: حبّ، ود و ولایت است.



و انواع حبّ در قرآن مجید را می‌توان به دو دسته حبّ مقدّس و حبّ نامقدّس تقسیم‌بندی کرد که دسته دوم ارتباطی به پژوهش ما ندارد؛ از اینرو فقط دسته اول را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

حبّ مقدّس: حبّ خدا به خلق، حبّ خلق به خدا، حبّ خلق به خلق، حبّ خلق به پیروزی بر کافران.

در آیاتی از قرآن، افراد مؤمن، محبوب خدا دانسته شده‌اند و از آنان به تَوَّاب، مطهّر، متوکّل، متقی، محسن و صابر یاد شده است.

«إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ» (آل عمران/۱۵۹). «وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ» (آل عمران/۱۴۶).

در مکتب عرفان، عشق بُعد اصلی آرمان انسانی را تشکیل می‌دهد. عشق باعث جاودانگی بشر و تفسیر صحیح و منطقی وی از زندگی است. عشق به حق، آدمی را از سقوط و تزلزل نجات می‌دهد.

عاشق شو ارنه روزی کار جهان سرآید ناخوانده نقش مقصود از کارگاه هستی
(حافظ، ۱۳۷۷: ۴۳۵)

عشق عرفانی قدرت خارق‌العاده و معجزه‌گر دارد. مولانا می‌گوید:
علت عاشق ز علت‌ها جداست عشق اصطراب اسرار خداست
(مولانا، بی‌تا: ۱۱۰/۱)

مناجات و نیایش و دعا

از جمله مواردی که در قرآن مجید به آن اهمیّت فراوانی داده شده است، دعا و نیایش و ارتباط با خداوند متعال است. برخی از مواردی که در آیات قرآن درباره دعا و نیایش آمده

است، عبارتند از:

۱- قرآن به دعا و نیایش دستور داده و از بندگان خواسته تا از این برکت عظیم، که منشأ رسیدن به تمامی فیوضات الهی و خیر دنیا و آخرت است غفلت نکنند.

خداوند متعال در قرآن کریم چنین می‌فرماید: «و قال ربکم ادعونی استجب لکم» (مؤمن/۶۰)؛ «پروردگارتان فرمود: مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم.»

۲- قرآن، دعا را از نشانه‌های صالحان ذکر فرموده است: «انهم كانوا یسارعون فی الخیرات و یدعوننا رغبا و رهبا» (انبیاء/۹۰)؛ «آنان در کارهای نیک شتاب می‌کردند و ما را از روی رغبت و بیم می‌خواندند.»

۳- قرآن، دعا و نیایش را امری فطری و ضروری می‌داند و تنها راه نجات از گرفتاری‌ها و مشکلات را نیایش پروردگار معرفی می‌کند: «و اذا مس الانسان الضر دعانا لجنبه او قاعدا او قائما فلما کشفنا عنه ضره مر کان لم یدعنا الی ضر مسه» (یونس/۱۲)؛ «و چون انسان را آسیبی رسد، ما را به پهلو خوابیده یا نشسته یا ایستاده می‌خواند و چون گرفتاریش را برطرف کنیم، چنان می‌رود که گویی ما را برای گرفتاری که به او رسیده، نخوانده است.»

علاوه بر آیات قرآن، روایات فراوانی نیز درباره اهمیت دعا و نیایش در کتاب‌های روایی به چشم می‌خورد.

به عنوان نمونه، پیامبر اکرم، صلی الله علیه و آله و سلم، دعا را همان عبادت می‌داند و می‌فرماید:

«الدعاء من العبادۃ ولا یهلك مع الدعاء احد» (مجلسی، ۱۳۸۵: ۳۰۰/۹۳)؛ «دعا مغز عبادت است و با دعا احدی هلاک نخواهد شد.»

از حضرت علی، علیه‌السلام، نقل شده که فرمود: نالدعاء مفاتیح النجاح و مقالید الفلاح» (همان: ۳۴۷)؛ «دعا کلیدهای نجات و گنجینه‌های رستگاری است.»

یکی از دستاویزهای اصلی عرفان راستین و ائمه معصومین، علیهم‌السلام، برای تسلی خاطر و رهایی از گرداب فجایع، نیایش بوده است. اوراق خونین و پر خاطره تاریخ گواهی می‌دهند که هر زمان، بر ملتی ناملایمات، گرفتاری‌ها، جنگ‌ها و خونریزی‌ها بیشتر هجوم آورده است، عرفان و مناجات‌های عارفانه، تجلی و شکوفایی بیشتری داشته است.

«آلکسیس کارل» می‌گوید: «و کمیت عقل، آنجا که عشق قدم در راه می‌نهد، درمی‌ماند و چنین به نظر می‌رسد که نیایش، بلندترین قلّه تعبیر را، در پرواز عشق در شب ظلمانی عقل، پیدا می‌کند و نیز هیچ ملتی در تاریخ به سقوط و زوال قطعی نیفتاده است مگر آن که از پیش، با ترک نیایش، خود را برای مرگ آماده کرده است و نیز نیایش عمیق آثار را بر روح و فطرت انسان نیایشگر می‌گذارد و او را آنچنان رشد می‌دهد که جامه محیط و وراثت بر او تنگی می‌کند» (شریعتی، بی‌تا: ۵۲).

شیخ عطار می‌گوید: «ذکر سبب آسایش روح است». به راستی که مناجات، التهاب درون را فرومی‌نشاند و سبب می‌شود که احساسی مطمئن، آرام و معنوی به انسان دست دهد. کتب ادعیه اسلامی از ائمه معصومین یکی از زیباترین و شیواترین کلام نیایشی است که امروزه در دسترس است و هر جمله و فصلی از آن آتشفشان درون را آرام می‌کند و مرهم دل‌های خسته و روان‌های خفته‌ای است که در تنگنای زندگی با همه وجود خدا را به یاری می‌خوانند.

زبان نیایش، زبان درمان دردهاست. دعا و نیایش از دیرباز وسیله‌ای برای تسلی روح و آرامش درون بوده است. در تاریخ اوستایی، گروهی از طبیبان، روحانی بودند (مغ‌ها) که شیوهٔ معالجهٔ آن‌ها بر مبنای دعا بوده است و نیز بیماران را با کلام مقدّس درمان می‌کرده‌اند که به آنان «منزه پزشک» می‌گفته‌اند و مروّج سلامت تن و پاکی روان بوده‌اند.

«اوستا کتاب مقدّس زرتشتیان از سه طبقه مردم شفابخش و معالج سخن می‌راند که

عبارتند از: آنان که با دعا و رسوم دینی و آنان که با پرهیز و دارو و دیگران که با وسایل و لوازم شفا بخشند. به عبارت دیگر این سه طبقه عبارتند از: موبدان، پزشکان و جراحان. طبابت روحانی در دوران ساسانیان بیش از طبابت جسمانی مورد توجه قرار می‌گرفته است و طبیعی که با کلمات مقدّس و پاک به طبابت می‌پرداخته ارزشمندتر شمرده می‌شده است. مؤثرترین درمان در دوره ساسانیان خواندن افسون‌ها و اوراد مقدّس و استمداد از نیروهای ماورای طبیعی بود و از این رو هدایت و اداره امور صاحبان حرفه پزشکی بر عهده رئیس موبدان قرار می‌گرفت» (منطقی، ۱۳۷۰: ۵۸۱).

البته نیایش نیز حدودی دارد؛ یعنی آدمی باید در کنار ذهن خلاق و پویای خود برای کشف امراض و بیماری‌ها، دل را به داده دهد و با تمام وجود آرامش خود را از مبدأ هستی بخواهد. آمادگی ذهنی در اثربخشی دعا بسیار مؤثر است و در این صورت است که دعا در خود آگاه کردن انسان تأثیر مهمّی دارد.

غسل بر اشک زدم کاهل طریقت گویند پاک شو اوّل و پس دیده بر آن پاک انداز (حافظ، ۱۳۷۷: ۲۶۴)

قرآن کریم در چند آیه کریمه اشاره به مرض قلب دارد؛ مثلاً در سوره مدّثر آیه ۳۱ می‌فرماید: «و ليقول الذين في قلوبهم مرض والكافرون ماذا اراد الله بهذا مثلاً» و در سوره بقره آیه ۱۰ می‌فرماید: «في قلوبهم مرض فزادهم الله مرضاً» که منظور از مرض قلب، بیماری باطنی است و از آن به بیماری‌های روانی تعبیر می‌شود که ثبات و استقامت نفس را مختل می‌سازد و این تردیدهای بی‌مورد، اضطراب و تزلزل در پی خواهد داشت که درمان این بیماری بجز دعا و توسّل نیست. بدین جهت است که در این آیه، از قرآن کریم به عنوان شفا یاد شده است: «نزل القرآن ما هو شفاء و رحمه للمؤمنين» (اسری ۸۲) که این شفای امراض روانی، شخصیت آدمی را متعادل می‌سازد و حرص و طمع و وسواس و کینه

که سراسر وجود آدمی را به یک شخصیت پارانوئیدی، وسواسی، مضطرب و افسرده تبدیل می‌کند با ذکر و یاد خالق هستی، از وجود وی رخت برمی‌بندد و با امید و آرامش به آینده نظر می‌افکند و با واقع‌بینی، زمان گذشته را فانوس راه خویش قرار می‌دهد. در این صورت است که ضمیر آدمی مہیای پذیرش حق می‌شود. وقتی که انسان دردمند مضطرب و ناامید، که صحنه حیات را تیره و تار می‌بیند و هیچگونه چشم‌اندازی از امید نمی‌یابد، به این مرجع شفا، دل می‌بندد و با خلوص تمام، خالق هستی را به یاری می‌طلبد، قلبش آرام می‌گیرد و فروغ امید بر دل و جانش می‌تابد. تو گویی نیروی آدمی برای مقابله با مشکلات، صدها برابر می‌شود و خود را چنان قوی و استوار می‌یابد که گویی با توکل و اعتقاد راسخ و ایمانی استوار می‌تواند کوهی را از جای برکند و بی‌هیچ واهمه‌ای در جغرافیای آفرینش گام بزند تا تاریخ‌ساز فردایی روشن و پرامید باشد؛ اما شرط اول، اعتماد و ایمان راسخ به آیات قرآنی است تا نور ثبات در قلبش پرتوافکن شود؛ همچون بیمار روان‌پریشی که نسبت به درمانگر خود اعتماد دارد و این اطمینان خاطر گام نخستین برای پیمایش مسیری طولانی است.

نتیجه

ماحصل مجموع مطالب این است که مباحث قرآنی عرفانی و روانکاوی هر دو برای کمک به بیماری روان، پیام و سخنی مشترک دارند. هر دو توانایی و مقاومت انسان را بالا می‌برند؛ موجب مقابله با معضلات زندگی و شکوفایی استعدادهای ذاتی، همچنین تقویت اراده و آزادی انتخاب می‌شوند و در نتیجه به مبارزه با بیماری خانمانسوز افسردگی می‌پردازند.

اما از آنجا که قرآن و عرفان پرسابقه‌تر و قدیمی‌تر از روانکاوی است و انسان از طریق قرآن با خدا ارتباط دارد، راه حل مشکلات خویش را می‌یابد، راه خروج از شدائد را با چشم

و دل ادراک می‌کند، هرگز امیدش را از دست نمی‌دهد و با ایمان و یقین و توکل به هر چه می‌خواهد می‌رسد. انسانی که با خدا و قرآن ارتباط دارد، با تواضع و فروتنی، منیت را رها می‌کند و با صبر و بردباری به سکوت و خاموشی و عیب‌پوشی و رازداری نائل می‌شود و از آنجا که به آنچه هست و آنچه دارد، راضی است، در نتیجه با اصلی‌ترین آرمان انسانی مکتب قرآن و عرفان، یعنی عشق، جاودانه می‌شود؛ چرا که چنین عشقی از مایه‌های قرآنی و عرفانی، جان می‌گیرد و تفسیری صحیح و منطقی از زندگی می‌یابد؛ در نهایت با دعا و نیایش، که تجلی عشق و آگاهی و نیاز است، برای همیشه جاودانه می‌شود و پیوسته خداوندگار هستی را به مشاهده می‌نشیند و این چنین است که احساس پوچی و بی‌ارزشی نخواهد کرد و با شادابی و پویایی زندگی خواهد کرد.

کتابنامه

قرآن کریم.

میتوس، آندرو. (۱۳۷۲). راز شاد زیستن. ترجمه وحید افضلی راد. تهران: شرکت انتشارات آموزش انقلاب اسلامی.

ابن قیم جوزیه، محمدبن ابی بکر. (۱۳۷۱). مدارج السالکین. قم: بی‌نا.

پور طولمی، منیرالسادات. (۱۳۸۹). «رحمت الهی و رزق بندگان در هستی‌شناسی قرآن». فصلنامه دین‌پژوهی و کتاب‌شناسی قرآنی فدک، جیرفت. س ۱، ش ۴، ۵۶-۳۷.

حافظ شیرازی، شمس‌الدین محمد. (۱۳۷۷). دیوان. تصحیح محمد قزوینی و قاسم غنی. تهران: اساطیر.

شولتس، دوآن. (۱۳۶۹). روانشناسی کمال. ترجمه گیتی خوش‌دل. تهران: نو.

رزمجو، حسین. (۱۳۸۶). انسان آرمانی و کامل در ادبیات حماسی و عرفانی فارسی. تهران: امیرکبیر.

شریعتی، علی. (بی‌تا). فلسفه نیایش، تهران: شماره ثبت کتاب‌خانه ملی.

قشیری، ابوالقاسم. (بی‌تا). رساله قشیریه، تصحیح بدیع‌الزمان فروزانفر. تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.

مجلسی، محمدتقی. (۱۳۸۵). بحارالانوار. تهران: المکتبه الاسلامیه.

منطقی، مرتضی. (۱۳۷۰). سبب‌شناسی و درمان بیماری‌های روانی در قلمرو اسلامی. تهران: جهاد دانشگاهی.

مولوی، جلال‌الدین محمد. (بی‌تا). مثنوی معنوی. تصحیح رینولد نیکلسون. تهران: امیرکبیر.