

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خلاصه کتاب آموزه‌های روانشناسی در قرآن

نویسنده:

دکتر محمد کاویانی

فصل اول: کلیات

- روانشناسی معاصر در چارچوب اثبات‌گرایی و تجربه‌گرایی شکل گرفته است.
- مراد از روانشناسی در رهیافت قرآنی آن است که همه مبانی آن براساس قرآن باشد.

روانشناسی در رهیافت قرآنی:

- شاخه‌ای معرفی است که به توصیف، تبیین، پیش‌بینی و کنترل رفتار و فرآیندهای ذهنی انسان بعنوان مخلوق الهی در ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی، اخلاقی و معنوی با استفاده از منابع و روش‌های تجربی، عقلی و وحیانی می‌پردازد.
- روانشناسی در رهیافت قرآنی، از روانشناسی معاصر، گسترده‌تر خواهد بود.
- از نگاه توصیفی صرف به نگاه توصیفی-تجویزی و ارزشی تعمیم می‌یابد.
- همه آموزه‌های اسلامی بصورت یک مخروط ترسیم شده که در راس آنها، خداشناسی (با نگاه درون‌دینی) یا هستی‌شناسی (با نگاه برون‌دینی) قرار می‌گیرد.
- همه این آموزه‌ها در کنار یکدیگر بصورت یک سیستم مفهومی جامع عمل می‌کند.
- شکل‌گیری و وجود این سیستم مفهومی، پیوستاری است نه صفر و یک؛ بلکه بین صفر و یک است.
- از طریق محتوا و روش پژوهشی ویژه‌ای که دارد (اجتهاد)، همه ابعاد زندگی را از جمله علوم انسانی زیر چتر خود دارد.

تفاوت دیدگاه‌ها و افق‌ها:

- اصلی‌ترین حلقه انقلاب اسلامی، بازسازی و اصلاح علوم انسانی است.
- تکنیک تداعی آزاد فروید، از نظر اسلام مردود است چون مستلزم خودافشایی کامل بوده و در اسلام، پذیرفته نیست.

اهداف نظری روانشناسی با رهیافت قرآنی:

- اهداف تخصصی روانشناسی با رهیافت قرآنی، همان اهداف روانشناسی معاصر است.
- به لحاظ نظری، هدف غائی روانشناسی اسلامی، هرگونه معرفت‌سازی روانشناختی است که زیر مجموعه اهداف عام باشد.
- همه آنچه (موضوعاتی که) انفسی هستند، به نوعی با روانشناسی ارتباط می‌یابند.

اهداف کاربردی روانشناسی با رهیافت قرآنی:

- اهداف کاربردی روانشناسی اسلامی، تمام کاربردهایی هستند که در زندگی انسانی در یک جامعه اسلامی وجود داشته که برآمده از آموزه‌های قرآنی هستند.
- تنها تفاوت روانشناسی با رهیافت قرآنی با روانشناسی معاصر، در جهت‌گیری کاربردهاست.
- در تربیت نظامی، هدف این نیست که افراد را هرچه خشن‌تر تربیت کنند بلکه آن است که آنان را شجاع، مومن و فداکار بار آورند.
- در مهدکودک، هدف این نیست که کودکان را شهروندانی سازگار باور آورند بلکه آنان را انسان‌هایی خداشناس، وظیفه‌شناس، نوع‌دوست و ... تربیت می‌کنند.

- ✓ در روانشناسی بازار، افراد را به گونه‌ای تربیت نمی‌کنند که هرچه بیشتر مصرف کنند بلکه به گونه‌ای تربیت می‌کنند که هرچه بیشتر بکوشند و در حد ضرورت، مصرف کنند.
- ✓ بکار گرفتن روانشناسی به منظور تقویت روحیه توکل، نوع دوستی و ایثارگری، از اهداف کاربردی محسوب می‌شود.

ضرورت روانشناسی با رهیافت قرآنی:

- ✓ برای جاری شدن آموزه‌های اسلامی در زندگی روزمره، مراحل زیر لازم است: الف) آنچه را از طریق کلمات و واژه‌های مکتوب دریافت و تلقی می‌کنیم، معلوم ساخته که واقعا از سوی شارع بیان شده است، ب) این یافته‌ها به علوم اسلامی تبدیل شوند و ج) از دل این علوم اسلامی، نظام‌واره‌های علوم انسانی، کشف و استخراج شوند.

روش‌شناسی روانشناسی با رهیافت قرآنی:

- ✓ روش در روانشناسی اسلامی از روش تجربی صرف، تعمیم پیدا می‌کند.
- ✓ روش‌های معرفتی اعم هستند از تجربه درونی و بیرونی، پیمایش میدانی و تاریخی، استدلال‌های عقلی، تعبد نقلی نسبت به آنچه منبع منقول دارد، تحلیل محتوای متون دینی و ...
- ✓ روانشناسی با رهیافت قرآنی، خود را در روش تجربی بیرونی محدود نکرده و از هر روش اثبات شده‌ای بهره می‌گیرد تا به دستاورد دقیق‌تر برسد.
- ✓ در روانشناسی با رهیافت قرآنی، روش، معیار روانشناختی بودن یا نبودن مباحث نیست بلکه هر بررسی که به توصیف مربوط شود، تبیین، پیش‌بینی و تغییر رفتار و تجلیات روانی انسان، روانشناختی خواهد بود و در روانشناسی اسلامی جای می‌گیرد.

جایگاه روانشناسی با رهیافت قرآنی در میان علوم:

- ✓ بررسی جایگاه روانشناسی در میان سایر علوم، دارای ۲ بعد تاریخیچه‌ای و جاری است.
- ✓ در بعد تاریخیچه‌ای، ارسطو و فلاسفه یونان، علم‌النفس را بخشی از طبیعیات دانسته و بخشی دیگر از مسائل روانشناسی را در مجموعه علوم عملی بحث کرده‌اند. کندی نیز از ارسطو پیروی کرده است.
- ✓ رواقیان، مسائل روانی را بخشی از طبیعیات می‌دانند.
- ✓ جابر بن حیان، مسائل روانشناسی را در زمره علوم عقلی الهی جای داده است.
- ✓ فارابی، مسائل روانشناسی را از جمله علوم طبیعی دانسته که مرتبط با علوم الهی هم هست.
- ✓ ابن سینا، مسائل روانشناختی را میان علوم طبیعی و علوم عملی می‌بیند.
- ✓ غزالی، مباحث مربوط به جوهر نفس را از علوم مکاشف (نظری) و مباحث مربوط به پدیده‌های روانی را تحت عنوان (علم به احوال قلب) در علوم معامله مطرح کرده است.
- ✓ فقه با وظایف رفتاری مسلمانان در ابعاد مختلف زندگی سر و کار دارد.

- ✓ فقه از ۲ جهت ممکن است از روانشناسی اسلامی بهره گیرد: الف) از یافته‌های روانشناسی در فرایند اجتهاد و استنباط احکام اسلامی استفاده شود و ب) بسیاری از موضوعات فقهی همانگونه که با حیثیت فقهی بررسی می‌شوند، می‌توانند با حیثیت روانشناختی نیز بررسی شوند.
- ✓ فلسفه با روانشناسی می‌تواند ۲ نوع تعامل داشته باشد: الف) موضوعات مشترک دارند و ب) روش عقلانی که از قبل برچسب فلسفی خورده است، با روانشناسی قرآنی مشترک خواهد بود.
- ✓ اخلاق اسلامی برای پیشبرد اهدافش، نیاز به روانشناسی اسلامی دارد.

پیش‌فرض‌های روانشناسی اسلامی:

- ✓ روانشناسی در رهیافت قرآنی، یک شاخه علمی تجربی نیست بلکه یک شاخه معرفتی است.
- ✓ محور وحدت‌بخش معرفت روانشناسی اسلامی، عبارتست از روانشناختی بودن موضوعات و مسائل آن نه روش، هدف یا امور دیگر.
- ✓ اسلام دارای دو گزاره اخباری و انشائی است.

فرضیه‌های روانشناختی در قرآن:

- ✓ فرضیه، حدس یا گمان اندیشمندانه است درباره ماهیت، چگونگی و روابط بین پدیده‌ها، اشیا و متغیرها که محقق را در تشخیص نزدیک‌ترین و محتمل‌ترین راه برای کشف مجهول کمک می‌کند.

موضوعات روانشناختی قرآنی:

- ✓ معیار وحدت‌بخش روانشناسی با رهیافت قرآنی، عبارتست از موضوع آن.
- ✓ روح بعنوان موضوع روانشناسی، قابل پذیرش نیست چون فقط به بعد تجردی نفس نظر دارد و بعد ارتباطی آن با بدن و تجلیات رفتاری آن را شامل نمی‌شود.
- ✓ فطرت و عمل، فقط بخشی از مسائل روانشناسی را پوشش می‌دهند.
- ✓ نفس می‌تواند موضوع روانشناسی اسلامی تلقی شود.
- ✓ می‌توان نفس را در بر دارنده فطرت و عمل و نیز بعد تعلقی روح دانست.
- ✓ نفس در ۳ بعد شناختی، عاطفی و رفتاری انسان حضور دارد.

مسائل روانشناختی با رهیافت قرآنی:

- ✓ اثرگذاری خداوند در زندگی روزمره انسان از طریق الف) تاثیر روانشناختی و تصرف در روان آنها، ب) استفاده از عوامل غیبی مثل جن و فرشته، ج) دادن مبانی اعتقادی قدرت و توان و تشخیص ویژه، د) عوامل طبیعی که در اختیار انسان‌ها نیست و ه) توانمندی‌ها و ظرفیت‌های به فعلیت رسیده روانی خود فرد.
- ✓ آسیب‌های روانشناختی، ۲ ویژگی دارند: الف) به بعد روانی انسان مربوط می‌شوند و ب) اختلال بودن آنها در حدی است که کنش فردی و اجتماعی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد.
- ✓ روانشناسی معاصر، مشکلات اخلاقی را بدلیل نداشتن قید دوم (ویژگی‌های فوق)، آسیب تلقی نمی‌کند.

عواطف و انفعالات از نگاه قرآن:

- ✓ یکی از ساحت‌های بسیار مهم انسان، عواطف اوست.
- ✓ عواطف، از دریچه هوش هیجانی به آنها نگریسته شده و سهم بسیاری از موفقیت افراد در برنامه‌های زندگی دارد.
- ✓ انفعال (نامی که برخی محققان روانشناسی اسلامی، به عواطف داده‌اند)، عکس‌العملی است که در نتیجه تعامل نفس و بدن حاصل می‌شود مثل غضب، اضطراب، حب و ... که باعث رفتارهایی همچون فرار، هجوم، لرزش و ... می‌شود.
- ✓ انفعالات به ۲ قسم انفعالات سلبی (مثل ترس و غضب) و ایجابی (مثل محبت و شادی) قابل بررسی هستند.
- ✓ غضب به اموری از قبیل نارضایتی، دشمنی، تحقیر شدن و تحقیر کردن و حسد ورزیدن مربوط می‌شود.
- ✓ ترس به اموری همچون اضطراب رعب و ... مربوط می‌شود.
- ✓ حزن به اموری همچون ناامیدی، احساس گناه، پشیمانی و ... مربوط می‌شود.
- ✓ محبت باعث عاطفه‌ورزی، شعف، رجا و ... می‌شود.
- ✓ شادی مشتمل بر سعادت، احساس رضایت و ... است.
- ✓ احساس عبارتست از برخی حالات درون انسان بوجود می‌آیند که می‌توانند مستمر باشند و الزاما به یک رفتار بیرونی یا یک تظاهرات آشکار فیزیولوژیک منجر نمی‌شوند.

مفاهیم اساسی روانشناسی اسلامی:

- ✓ برخی مفاهیم اساسی مکتب فروید عبارتند از تداعی آزاد، هوشیار، نیمه هوشیار و ناهوشیار، بن، من و فرامن، تحلیل آموزشی، مکانیزم‌های دفاعی، عقده ادیپ و الکترا و ...
- ✓ برخی مفاهیم اساسی نظریه رفتارگرایی اسکینری عبارتند از شکل‌دهی، تقریب‌های متوالی، تقویت، تقویت‌کننده‌ها، تنبیه، برنامه‌های تقویت، رفتار خرافی، خودگردانی رفتار و ...
- ✓ برخی مفاهیم اساسی روانشناسی فردی آدلر عبارتند از احساس کهنتری، جبران، سبک زندگی، غایت، عقده برتری، اثر ترتیب تولد و ...
- ✓ برخی مفاهیم اساسی نظریه ملانی کلاین عبارتند از تکنیک بازی، موضع افسردگی، شخصیت و رفتار، نقش رفتاری و ...
- ✓ مفاهیم اساسی هر مکتب، بیان‌کننده بخش مهمی از آن نظریه بوده و با نبودن آن مفاهیم، آن مکتب هم نیست.
- ✓ برخی از مفاهیم اساسی در روانشناسی با رهیافت قرآنی عبارتند از ۲ بعدی بودن انسان، روح، فطرت، نفس، رابطه نفس و بدن، عمل، ایمان، خدا باوری، معاد باوری، ایمان به غیب، رشد متعالی، سلسله انگیزه‌های معنوی، هدفمندی اخروی و ...

رویکردهای روانشناسی اسلامی:

- ✓ رویکردهای کلی در مورد روانشناسی موجود به ۳ دسته پذیرش کامل روانشناسی موجود، رد کامل روانشناسی موجود و پذیرش روانشناسی موجود با اصلاح تقسیم می‌شود.

- ✓ دیدگاه‌های موجود در رویکرد پذیرش روانشناسی موجود با اصلاح آن عبارتست از الف) تغییر در مبانی، ب) گرفتن موضوعات و مسائل از اسلام، ج) تغییر در هدف و کاربرد، د) تغییر در روش، ه) تغییر در آزمودنی‌ها و و) تغییر در محققین و اندیشمندان.
- ✓ قوام علم و هویت آن به مبانی، موضوع، مسائل، هدف و روش بوده و اگر علمی بخواهد تغییر کند، باید در تمام این ۵ عنصر، تغییر ایجاد شود.

فصل دوم: مبانی روانشناسی در رهیافت قرآنی

مبانی انسان‌شناختی روانشناسی از دیدگاه قرآن:

۱. انسان، مخلوق است:

✓ این مخلوق، همواره تحت تاثیر خالق خود است.

۲. انسان، ۲ ساحتی است:

✓ خلقت نخستین انسان، به اراده خودش نبوده اما کیفیت و شکل‌یابی خلقت بعدی (وجود روحانی) و تکامل او، با اراده خودش مرتبط است.

۳. انسان، گل سرسبد مخلوقات:

✓ انسان کامل در روانشناسی اسلامی، بسیار متفاوت‌تر از انسان کامل در روانشناسی معاصر است.

۴. انسان، خلیفه روی زمین:

✓ مالک حقیقی تمام ثروت‌ها، استعدادها و مواهبی که خدا به انسان داده، خود خدا بوده و انسان، تنها نماینده و مأذون از طرف اوست.

✓ انسان، امانتدار الهی بر روی زمین نیز شمرده شده است.

۵. انسان، بنده خداست:

✓ خداوند همه گناهان انسان را بجز شرک، قابل بخشش می‌داند.

۶. انسان، مختار است:

✓ اگر انسان مجبور بوده و از خود اختیاری نداشته باشد، عهد خدا با وی، کاری لغو است.

✓ آدمی با علم حضوری در می‌یابد که مختار است.

✓ از دیدگاه اسلام، انسان مختار و دارای سرشتی مثبت بوده و جبر اجتماعی در مورد او، پذیرفته نیست.

۷. انسان، دشمنی به نام هوای نفس دارد:

✓ در آیات و روایات، دو نوع سخن درباره نفس آمده است: یکی نفس را در جایگاهی بالا می‌نشانند و دیگری نفس را موجودی شریر دانسته که دشمن اوست.

✓ در واقع دشمن‌ترین دشمنان برای هر کس، همان نفس خود اوست که در درون اوست.

✓ حضرت علی می‌فرماید: اطمینان به نفس، از استوارترین فرصت‌های شیطان است.

۸. انسان، دشمنی به نام شیطان دارد:

✓ شیطان فقط می‌تواند از راه هوای نفس و وسوسه‌های درونی انسان وارد شده و بطور مستقیم هیچ تسلط فیزیکی و بیرونی بر افراد ندارد.

۹. انسان به قدر توانایی‌اش وظیفه دارد:

- ✓ امور بالفعل زندگی مثل توانایی‌های جسمانی، علمی، مالی، شغلی و ... در قطعی شدن برخی تکالیف موثرند.
- ✓ قانون کلی این است که از هیچکس بیش از توانایی‌اش تکلیف خواسته نمی‌شود.
- ✓ این مبنا، در آramش‌دهی به افراد، بسیار موثر بوده و گرفتار ابهام و سردرگمی نمی‌شود. نقش خود را زود تشخیص داده و براساس آن عمل می‌کند.

۱۰. انسان با مشکلات آزمایش می‌شود:

- ✓ فتنه و محنت، یکی از سنت‌های الهی بوده که به هیچوجه درباره هیچکس تعطیل نمی‌شود.
- ✓ این مبنا، مصداق‌های مطلوب و نامطلوب را جابجا می‌کند.
- ✓ نه سختی‌ها ارزش ذاتی دارند نه آسانی و آسایش؛ بلکه مطلوب آن است که مطابق رضایت الهی باشد.

۱۱. این آزمایش، به تمام مسائل زندگی تعمیم می‌یابد:

- ✓ عزیزترین دارایی‌های ما، ابزار امتحان ما بوده و برخی از ما، ابزار امتحان بعضی دیگر هستیم.
- ✓ غرایز ما، ابزار امتحان ما هستند از جمله غریزه جنسی.
- ✓ امتحان‌ها، فقط در سختی‌ها و مشکلات نیست بلکه خوبی‌ها و نعمت‌ها نیز اسباب آزمایش ما هستند.
- ✓ مشکلات، ارج‌گذاری خداوند به مومنان هستند. خداوند آنگاه که بنده‌ای را دوست بدارد، او را در گرداب بلا فرو می‌برد، فرو بردنی شدید.

- ✓ در حقیقت کرامت‌های خداوند، پایانه‌هایی هستند که آغاز آنها، بلاست.

۱۲. انسان در چالش با مشکلات به کمال می‌رسد:

- ✓ معیار برتری، فقط و فقط تقوای الهی بوده که زنان و مردان در سیدن به آن، امکان مساوی دارند.
- ✓ در رهیافت قرآنی، زن و مرد مسلمان، کمال و تعالی خود را نه در بریدن از ویژگی‌های طبیعی خود بلکه در کسب خشنودی خداوند جستجو می‌کنند.
- ✓ همه انسان‌ها از هر صنف، از یک گوهر و ذات خلق شده‌اند و مبادا قابلی آفرینش همه افراد، یک چیز است.
- ✓ جوهر اصلی هر دو جنس، انسانیت بوده و بعضی تفاوت‌های جسمانی و روانشناختی، برای شکل‌گیری نظام خانواده و قوام و استمرار نسل بشری است.

۱۳. دو جنس انسان، در ارزش انسانی برابرند:

- ✓ انسان دارای ظرفیتی دو سویه (بطرف خوبی‌ها یا بدی‌ها) است اما طبع مادی انسان باعث می‌شود حرکت روی این پیوستار بطرف منفی، بسیار آسان و به طرف بالا، مشکل باشد.

مبانی هستی‌شناختی:

۱. هستی، مخلوق خداوند است:

- ✓ مخلوق دانستن جهان بر تفسیرها و نتیجه‌گیری‌های انسان اثر می‌گذارد.

✓ اعتقاد به خداوند، اصل اولیه و پایه اساسی برای همه فعالیت‌های انسان است.

۲. هستی، هدفمند است:

- ✓ قرآن، هدف خلقت را بازگشت به خدا و رسیدن به کمال مطلق و لقای حق می‌داند.
- ✓ انجام دادن عمل نیک، یکی از اهدافی است که رسیدن به کمال را تسهیل می‌کند.
- ✓ عبودیت و بندگی، هدف دیگری است که انسان را در رسیدن به کمال مطلق، یاری می‌رساند.
- ✓ هدفمند بودن جهان و به تبع آن، هدفمند بودن انسان، یکی از مبانی قرآنی است.

۳. هستی، هماهنگ است و خالق واحد دارد:

- ✓ خداوند، تنها موثر بالذات در سراسر هستی بوده و هیچ موجودی، وجود مستقل ندارد.

۴. طبیعت، برای انسان خلق شده است:

- ✓ قرآن، طبیعت را سرمایه‌ای می‌داند که خدا در اختیار انسان قرار داده است.
- ✓ خداوند، انسان را بعنوان بهترین مخلوقات خود معرفی می‌کند و هدفی برای زندگی او معین می‌سازد که همان بندگی در برابر خداست.

۵. زمین، مناسب زندگی انسان است:

۶. هستی به ۲ بخش غیب و شهود تقسیم می‌شود:

- ✓ غیب شامل اموری همچون خداوند، فرشتگان، جن، شیطان، روح، برزخ، قیامت، بهشت، جهنم و ... است.
- ✓ بخش غیب از نظر کمیت، قابل مقایسه با بخش شهود نبوده و از نظر اثرگذاری نیز سهم بسیار بزرگی دارد.
- ✓ اگر کسی نتواند مسئله غیب را برای خود حل کند، نمی‌تواند به اسلام، اعتقاد واقعی داشته و به آن عمل کند.

۷. شیطان از امور غیبی است:

- ✓ شیطان، قدرت قاهره‌ای علیه انسان نداشته، بلکه دعوتگری‌ها، وعده‌ها و وسوسه‌گری‌های او بسیار شدید و قوی است.
- ✓ موضوع شیطان در سبک زندگی اسلامی به حدی قوی بوده که مسیری در مقابل مسیر الهی تلقی می‌شود.

۸. روح از امور غیبی است:

- ✓ روح در ایجاد اولیه‌اش، چیزی جدا از ماده نیست.
- ✓ شناسایی کامل ماهیت روح، در اختیار پروردگار و منسوب به خود او است.
- ✓ روح، اصل بوده و بدن، پایگاهی است برای زندگی کردن و رشد دادن روح در این دنیای مادی.
- ✓ روح، ستون دین و دانش، ستون روح و بیان، ستون دانش است.
- ✓ به بدن ۶ حالت سلامت، بیماری، مرگ، زندگی، خواب و بیداری دست می‌دهد.
- ✓ روح نیز دارای ۶ حالت است: زندگی آن، دانش اوست و مرگش، نادانی او. بیماری‌اش، شک او و سلامتش، یقین اوست. خوابش، غفلت او و بیداری‌اش، هوشیاری اوست.
- ✓ شادی، باعث انبساط روح و غم باعث گرفتگی روح است.

۹. دنیا و برزخ و آخرت، پیوسته‌اند:

- ✓ دنیا، ارزش اصیل نداشته و فقط بعنوان مزرعه‌ای برای آخرت بوده و اصالت، با زندگی آخرت است.
- ✓ مقاطع زندگی، به هم پیوسته بوده و امکان ندارد کسی در آخرت، چیزی غیر از کشته‌های خود را درو کند.

مبانی اعتقادی:

- ✓ آنچه انسان به آن اعتقاد دارد، بصورت هوشیار و ناهوشیار در تمام ساختار روانی او اثر می‌گذارد.
- ✓ اعتقادات دینی، معمولاً از راسخ‌ترین اعتقادهای انسان‌ها محسوب می‌شوند.

۱. اعتقاد به خدا:

۲. اعتقاد به نبوت و امامت:

- ✓ باور داشتن به انبیا و امامان، ادامه همان اعتقاد به خداوند است.

۳. مرگ، پایان زندگی نیست:

- ✓ ایمان به اینکه مرگ، پایان زندگی نیست و درونی‌سازی آن، چیزی فراتر از شناخت بوده و لازم است به این نگرش در ۳ بعد شناخت، عواطف و آمادگی رفتاری برسیم که زندگی، مستمر است.
- ✓ انسان‌های خوب، فرشتگان خوب و خوش‌خلق را به هنگام مرگ دیده و مرگ برای آنها، آسان می‌شود.
- ✓ انسان‌های بد، فرشتگان سخت‌گیر و خشن را به هنگام مرگ دیده و مرگ برای آنها، سخت و آزاردهنده خواهد بود.

۴. مراحل از زندگی، گذشته و مراحل در پیش هستند:

- ✓ پس از مرگ، وارد مرحله جدیدی شده که آن را زندگی برزخی می‌نامیم.
- ✓ هنگام دیدن رويا، قالب مادی باقی می‌ماند و در بستر خفته است و قالب برزخی است که از انسان خارج شده و ممکن است به جاهای مختلف برود.
- ✓ عالم برزخ، مادی صرف نیست بلکه مثالی است. زمان وجود دارد، شب و روز وجود دارد و ...
- ✓ قیامت در بردارنده مراتب و نشئه‌های متعددی است که برای انسان متصور است. هم نشئه مادی دارد، هم مثالی، هم عقلی و هم روحانی.

۵. زندگی دنیا، کوچک است:

- ✓ آخرت، همیشگی و خلود دارد اما دنیا، فانی است.
- ✓ دنیا، مادی بوده و ماده، محدودیت دارد.
- ✓ اصالت انسان با روح بوده و دنیای مادی برای او، مرحله اول و پایین محسوب شده و به تعبیر قرآن، نوعی بازی است.

۶. باید به زندگی، خوش‌بین و امیدوار باشیم:

- ✓ در رهیافت قرآنی، جایی برای بدبینی به زندگی وجود ندارد چون همه سختی‌ها، راحتی‌ها، غم و شادی‌ها و تمام فعالیت‌های فرد، محاسبه می‌شود.
- ✓ بسیار نکوهش شده است از اینکه مومن، از مشکلات، ناله و شکوه داشته باشد.

۷. زندگی دنیا، مزرعه آخرت است:

✓ کسی که گمراه است، به سوء اختیار خود، گمراه شده است.

۸. زندگی، هدفمند است:

✓ هدف نهایی، الزاما آشکار و خودآگاه نیست بلکه هدفی است که همه وجود فرد را تسخیر کرده است.

✓ در تفسیر جمله «نیت مومن، بهتر از عمل اوست»، مشخص می‌شود که درست کردن نیت، از سخت‌ترین و دشوارترین کارها بوده و تابع حالت نفسانی است نه یک حالت صرفا شناختی.

✓ هدف نهایی دین، ایمان است و هدف نهایی ایمان، یقین.

✓ در بیان هدف نهایی از دیدگاه قرآن، به مفاهیمی چون سعادت، فلاح و رستگاری می‌رسیم که تعلیل بردار نیست.

فصل ششم: روانشناسی اجتماعی (پیش‌نیازها)

روانشناسی اجتماعی: دانشی است که به مطالعه علمی تاثیر متقابل افراد بر یکدیگر پرداخته و درصدد یافتن علل و چگونگی پدیدایی رفتار، احساسات و افکار افراد در موقعیت‌های اجتماعی است.

موقعیت‌های اجتماعی: موقعیت‌هایی هستند که تحت تاثیر حضور واقعی، خیالی یا ضمنی دیگران باشند.

- ✓ اصطلاح حضور ضمنی، اشاره به رفتارهایی دارد که شخص، بعثت جایگاه خویش در یک ساخت اجتماعی پیچیده یا بدلیل عضویت در یک گروه فرهنگی خاص، آنها را انجام می‌دهد.
- ✓ در روانشناسی اجتماعی مستخرج از قرآن، موقعیت‌های اجتماعی واقعی را در اختیار نداریم چون جامعه قرآنی عینی در بیرون، محقق نشده است.
- ✓ روانشناسی اجتماعی با رهیافت قرآنی، تجویزی است نه توصیفی.

روش تحقیق در روانشناسی اجتماعی از دیدگاه قرآن:

- ✓ مشاهده، مستلزم نظاره و ضبط رفتار اجتماعی بصورت آشکار یا به کمک ابزارهای علمی یا توسط خود آزمودنی است.
- ✓ برای توصیف و اندازه‌گیری پدیده‌های اجتماعی از مقیاس‌های خودگزارشی، رفتاری، روانی-زیستی-اجتماعی و مقیاس غیر واکنشی استفاده می‌کنند.
- ✓ مفاهیم متعارف در روانشناسی اجتماعی، از مشاهده رفتار دیگران یا خودگزارشی آنان حاصل می‌شوند. این رفتارها از هنجارها و هنجارها از ارزش‌های اجتماعی ناشی می‌شوند.
- ✓ مفاهیم روانشناسی اجتماعی در رهیافت قرآنی را باید از اجتماع و رفتارهای اجتماعی مورد تایید قرآن استخراج کرد.

هنجارهای اجتماعی، مبتنی بر ارزش‌های اجتماعی هستند:

- ✓ برای برقراری هر نوع رابطه میان افراد، وجود نمادها، ارزش‌ها و هنجارهای مشترک میان آنان که همفکری مشترک نامیده می‌شود، ضرورت دارد.
- ✓ در صورت عدم وجود ۳ عنصر فوق، فرد قدرت برقراری ارتباط با دیگران و انجام کنش متقابل را از دست می‌دهد.
- ✓ ارزش‌های اجتماعی، واقعه یا امری است که مورد اعتنای جامعه قرار داشته و شامل همه چیزهایی می‌شود که علاقه، توجه و احترام انسان‌ها را به همراه داشته و انکار آنها غیرممکن است.
- ✓ ارزش‌ها به ۲ قسم غائی و ابزاری تقسیم می‌شوند.
- ✓ ارزش‌های غائی، کیفیت‌هایی فی نفسه خود شمرده می‌شوند که می‌توانند غایت و هدف باشند.
- ✓ ارزش‌های ابزاری، بعنوان وسیله‌ای برای کسب هدف، ارزش می‌یابند.
- ✓ از نظر مازلو، نیاز به یک شی، آن را به ارزش بدل می‌سازد.
- ✓ نیازهای احترام، از جمله نیازهای اساسی انسان هستند.

- ✓ نیازهای احترام در بیان کلی، متکی بر مفاهیم ارزشی و ضرورتی است که فرد، برای دستیابی به رشد و کمال، در خود احساس می‌کند.
- ✓ ارزش‌ها، زیربنای هنجارها، نهادها و ساخت‌های اجتماعی را تشکیل می‌دهند.
- ✓ ارزش‌ها را می‌توان بر مبنای جهانی، ملی یا قومی و محلی تقسیم کرد.
- ✓ هنجارهای اجتماعی به قواعدی گفته می‌شود که الف) با تایید و تصدیق گسترده مردم روبرو بوده و مردم، آن را درست بدانند و ب) ضمانت اجتماعی لازم برای تداوم خود داشته باشد و مردم به راه‌های مختلف، پایبندی خود را نشان دهند و ج) ریشه در نظام ارزشی و عقیدتی جامعه داشته و در پس هر هنجار اجتماعی، ارزش(هایی) نهفته باشد.
- ✓ ارزش‌های اجتماعی باید ارزش‌های مورد احترام عموم جامعه را به نمایش بگذارد.
- ✓ هنجارها، تجلی بیرونی ارزش‌های اجتماعی و تعیین‌کننده چگونگی تنظیم روابط اجتماعی و ایجاد نظم است.
- ✓ هنجار، دارای ۳ ویژگی است: الف) قاعده و استاندارد رفتار اجتماعی است، ب) اکثریت، آن را رعایت می‌کنند و ج) در صورت رعایت نکردن، مجازات می‌شوند.
- ✓ هنجارها به شخص کمک کرده تا بداند در هر وضعیتی، چگونه رفتار کند.
- ✓ هنجار، هم خصلت ترغیب‌کنندگی دارد و هم خصلت تحریم‌کنندگی.
- ✓ بعضی از عواملی که موجب پیروی افراد از هنجارها می‌شوند عبارتند از اجتماعی شدن، عادت، سودمندی هنجار، تعلق گروهی و جزا.

تفاوت ارزش‌ها و هنجارها:

۱. ارزش، تصور ذهنی است اما هنجار، به شیوه‌ای از رفتار اشاره می‌کند.
 ۲. ارزش، فرا موقعیتی است اما هنجار، تجویز یا منع‌کننده رفتار خاص در موقعیتی خاص است.
 ۳. ارزش، شخصی و درونی است ولی هنجار، حاصل اتفاق نظر است.
 ۴. بعضی از ارزش‌ها، در اثر تداوم، تبدیل به هنجار می‌گردند.
- ارزش‌ها، مفهوم خوب و بد را می‌رسانند اما هنجارها به باید و نباید اشاره دارند.
 - ارزش‌ها، مفاهیم کلی بوده اما هنجارها، جزئیات را می‌رسانند.
 - ارزش‌ها، منشا همبستگی و وفاق ملی می‌شوند اما هنجارها، بصورت عملی باعث تداوم و وحدت اجتماعی می‌شوند.
 - ارزش‌ها معمولاً بصورت یک کلمه مفرد یا مرکب بیان می‌شوند اما هنجارها، در قالب یک جمله یا بصورت یک عبارت آورده می‌شوند.
 - ارزش‌ها، منعکس‌کننده نیازهای طبیعی و اجتماعی انسان هستند ولی هنجارها، کاملاً قراردادی و قابل تغییرند. هر هنجار، دست کم در یک ارزش اجتماعی، ریشه دارد.
 - نظم اجتماعی، همبستگی اجتماعی و پیوندهای عاطفی، از مهمترین ارزش‌های اجتماعی هستند که هر کدام، چندین هنجار و سپس چندین رفتار را شکل می‌دهند.
 - هنجارهای اجتماعی در قالب رفتارهای اجتماعی و میان فردی، خود را نشان می‌دهند.

رفتار اجتماعی: رفتاری است که انجام‌دهنده آن یا مخاطبان آن یا هردو، گروه و جامعه باشند.

رفتار میان فردی: رفتاری است که میان افراد از حیث فردی رخ می‌دهد.

برخی هنجارهای اجتماعی موجود در قرآن:

۱. عامیانه و بلند صحبت کردن با پیامبر:

- ✓ حرمت‌گذاری به پیامبر، یک ارزش دینی است اما تبدیل به ارزش اجتماعی نشده است.
- ✓ هنجارهایی مثل صدا نکردن پیامبر از راه دور، بلند نکردن صدا بیش از صدای پیامبر، صبر کردن و از نزدیک به حضور پیامبر رسیدن و سخن گفتن و ... مبتنی بر آن ارزش است.

۲. ولایت داشتن پیامبر بر مومنان:

- ✓ پیامبر بر مومنان، از خودشان سزاوارتر و اولی‌تر است.
- ✓ اگر پیامبر نسبت به امور شخصی یک مسلمان تصمیمی بگیرد، آن تصمیم درست بوده و لازم‌الاجراست.

۳. ولایت اقوام و بستگان بر یکدیگر:

- ✓ هر قدر این ارتباط رَحیمی نزدیکتر شود، این ولایت نیز بیشتر و جدی‌تر خواهد بود.

۴. جهاد در راه خدا:

- ✓ تحریم اجتماعی برای ۳ نفری که به میدان جنگ تبوک نرفتند، نشان از هنجار اجتماعی آن زمان دارد.

۵. مطلوبیت ذاتی نداشتن مال:

- ✓ داشتن مال به معنی تایید از طرف خداوند نیست بلکه گاه، عکس آن صحیح بوده و موجب عذاب دنیایی می‌شود.

۶. مطلوبیت اتفاق کردن در راه خدا:

۷. مطلوبیت ذاتی نداشتن اشرافی‌گری:

۸. تعصب جاهلی کفار:

۹. خشونت‌طلبی کفار:

- ✓ جاهلان صدر اسلام، خشونت‌طلب بوده و جنگ و خونریزی، از افتخارات آنها محسوب می‌شد.

۱۰. تبعیض طبقاتی مخالفان اسلام:

- ✓ واژه ملأ به معنی اشراف زورمند و متکبر ترجمه شده که در مقابل توده مردم است که جایگاه اقتصادی بالایی ندارند.

۱۱. قتل پیامبران و بهانه‌گیری‌های بسیار:

۱۲. فرعون پرستی:

رفتارهای اجتماعی و میان فردی قرآنی:

۱. پذیرش خشونت و پرخاشگری:

✓ در مقابل کشته شدن پسران و زنده ماندن دختران خود، اقدامی نمی کردند.

۲. مردم فریبی فرعون:

✓ فرعون به اموری که برای مردم اهمیت دارد، متمسک شده تا آنان را در مقابل موسی قرار دهد و آن، عبارتست از سرزمین آنان و آداب و رفتارهای آنها.

۳. نفاق:

۴. تطییر و فال بد زدن:

۵. پیروی از آبا و اجداد:

۶. اهمیت دادن به افکار عمومی:

✓ رفع اتهام از خود، یک رفتار اجتماعی مورد تایید قرآن است.

۷. ترس از دیگران:

✓ مسلمان اگر در موضع گیری خود بر حق باشد، از انسان های دیگر نمی ترسد حتی پادشاه.

۸. ابراز کردن یا مخفی کردن منویات:

۹. روی برگرداندن از دیگران:

✓ این رفتار در بعضی موقعیت ها که عواطف بین افراد بشدت منفی است، حتی بصورت خودکار و غیر ارادی از افراد سر می زند.

✓ این حالت، در میان مومنان طولانی نشده و برای مدت طولانی با یکدیگر قهر نمی کنند.

۱۰. گذشتن از خطاهای دیگران:

✓ عفو و بخشش، یکی از رفتارهای میان فردی بسیار موکد و مهم از نظر قرآنی تلقی می شود.

۱۱. ارتباط با انسان های شایسته:

✓ در تنظیم روابط بین فردی، قرآن ما را بسوی کسانی سوق می دهد که ویژگی های الهی و انسانی مطلوبی دارند.

قواعد کلی مربوط به ارزش ها و هنجارها:

۱. فساد، برآمده از رفتار خودمان است:

✓ خداوند می خواهد به این وسیله، آثار منفی برخی رفتارهای انسان ها را به آنان بچشاند تا شاید از آن خطا برگردند.

۲. وفای به عهد، ضروری است:

۳. امکان عذاب در زمان ما:

✓ در موارد متعددی قرآن، عذاب اقوام گذشته را ناشی از اعمال گناه آلود خود آن قوم می داند.

۴. معافیت از برخی تکالیف:

✓ کسانی که ضعیف و بیمار هستند و چیزی برای انفاق کردن ندارند، تکلیف جهاد از آنان خواسته نشده است.

۵. حضور خداوند در زندگی روزمره:

✓ خداوند در جای جای زندگی روزمره حضور و اثر ملموس داشته، می بیند، می شنود، با ماست و از ما حمایت می کند.

۶. همکاری و هم‌افزایی:

✓ مسلمانان در کارهای درست به یکدیگر کمک کرده اما در کارهای غلط، مشارکت نخواهند کرد.

۷. توجه به مشترکات، موجب وحدت است:

✓ عبادت کردن، موجب وحدت مسلمانان و اهل کتاب می شود.

۸. ریز و درشت رفتارها، حسابرسی می شوند:

✓ نجوا کردن و در گوشی گفتن، بد است مگر در مورد کارهایی مثل صدقه دادن، آشتی دادن میان افراد و ...

۹. کافران، نباید بر مومنان تسلط یابند:

✓ یکی از قاعده‌های کلی که در جامعه اسلامی نقش اساسی ایفا می کند، این است که «خداوند، هرگز کافران را بر مومنان تسلطی نداده است».

تجویز ایجابی اجتماعی در قرآن:

۱. ضرورت دین‌شناسی و تبلیغ دین:

✓ این امر، از جهاد، اهمیت بیشتری دارد.

✓ جهاد، ابزار و مسیری برای فراهم‌سازی زمینه‌های دین‌شناسی و تبلیغ دین است.

۲. ضرورت تقوا:

✓ معیار برتری و کرامت انسان‌ها نسبت به یکدیگر، تقوای آنهاست.

۳. اصلاح ذات‌البین:

✓ از مفاهیم بسیار با ارزش در جامعه اسلامی است.

۴. امانتداری:

✓ وقتی صفات مومنان و اهل بهشت بیان می شود، یکی از صفات مهم آنها این است که به امانت و عهد خود، پایبند باشند.

✓ خیانت در امانت، در ردیف خیانت به خدا و رسول قرار گرفته است.

۵. احسان کردن و سخن نیکو گفتن:

✓ رابطه فرد با والدین، اقوام، یتیمان، مساکین و دیگر مردم براساس احسان و سخن نیکوست.

۶. تکالیف، فردی هستند:

✓ محاسبات و پاداش و تنبیه در جامعه اسلامی به گونه‌ای است که هرکسی، دقیقاً مسئول اعمال خویش است.

✓ این قانون هم درباره افراد و هم درباره گروه‌ها صادق است.

۷. پیروی از رهبر دینی:

✓ این امر، بسیار مهم بوده و افراد در این جهت، آزمون می‌شوند.

۸. افکار عمومی، اهمیت دارند:

۹. جهاد با تردید و دو دلی پذیرفته نیست:

✓ رفتن به میدان جنگ، باید با تشخیص و اعتقاد بوده و تردید، گاه موجب اضطراب و دو دلی در میان دیگران هم می‌شود.

✓ مردها، بدنبال فتنه می‌گردند.

۱۰. عزت نفس دینی باید حفظ شود:

✓ این عزت آنچنان برای افراد و جوامع اسلامی مهم بوده که حتی هزینه کردن از سوی غیر مومنان برای عبادتگاه و مساجد مسلمانان، پذیرفته نیست.

۱۱. حیا، بسیار اهمیت دارد:

✓ حیا عبارتست از محصور شدن نفس و درماندگی آن از ارتکاب به حرام‌های شرعی، عقلی و عرفی به جهت ترس از سرزنش و نکوهش مردم و این، اعم از تقواست.

۱۲. باور به غیب، بسیار مهم است:

✓ ترتیب اثر دادن به غیب در زندگی روزمره، یکی از باورهای مهم و اصیل اسلامی بوده که در رفتارهای فردی و اجتماعی افراد تاثیر فراوان دارد.

۱۳. برای آرامش دل‌ها، باید خدا را یاد کرد:

✓ هر قدر انسان‌ها بیشتر بتوانند به یاد خداوند و صفات او باشند، قلب‌های آنان بیشتر ترسان شده و در نهایت، ایمان‌شان افزایش یافته و آرامش بیشتر پیدا می‌کنند.

۱۴. قسط و عدل:

✓ از مبانی بسیار اساسی و اگماض‌ناپذیر بوده و در روانشناسی اجتماعی یک جامعه، موثر است.

۱۵. کار خیر، مطلوبیت ویژه دارد:

✓ یک قاعده بوده که اشکال مختلفی نظیر مساوات، ایثار، صدقه، عدالت و ... بیان شده است.

۱۶. ربا، ممنوع است:

✓ بسیاری از حلال و حرام‌های فقهی، در کل جامعه حضور داشته و بخش‌های مختلف را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

تجویز سلبی اجتماعی در قرآن: منظور از تجویز سلبی، دستورالعمل‌های صریح و روشنی است که بر ترک بعضی امور و منفی

بودن آنها صادر شده‌اند.

۱. خون‌ریزی ممنوع است:

✓ خون هیچکس، بدون دلیل موجه نباید ریخته شود.

۲. خوردن اموال دیگران، ممنوع است:

۳. ممنوع بودن ریا:

✓ ریاکاری و ممانعت از رسیدن خیر به دیگران، ممنوع است.

۴. بدگمانی، تجسس و غیبت ممنوع است:

✓ مگر در مواردی خاص که نفع مهمتری را بدنبال دارد.

۵. تفرقه بین مسلمانان ممنوع است:

✓ تفرقه، یک عذاب الهی تلقی می‌شود.

۶. استهزای مسلمانان ممنوع است:

✓ با کسانی که استهزا می‌کنند، نباید نشست و اگر پیش آنها بودیم و سخن تمسخرآمیزی گفتند، باید برخیزیم و برویم مگر اینکه از آن سخن برگردند.

✓ تمسخر نسبت به رسول خدا، عذابی دردناک دارد ولی ما موظفیم پاسخ دقیق و مودبانه به آنان بدهیم.

۷. رواج زشتی، ممنوع است:

✓ مطرح بودن امری به نام گناه، وجه افتراق مهمی است میان جامعه اسلامی و غیر اسلامی.

۸. بهانه‌گیری در مسیر بندگی و عبادت الهی، کاری ناپسند است:

✓ قرآن از قوم بنی اسرائیل به گونه‌ای یاد کرده که معلوم می‌شود، بسیار بهانه‌گیر بوده‌اند.

✓ آنان حتی از حضرت موسی درخواست کردند که خداوند را آشکار ببینند.

ارائه راهکارهای کلی برای برپایی و تقویت جامعه قرآنی:

✓ مفهوم قرآنی امت واحده، تعیین‌کننده مناسبات رفتاری بسیاری از افراد و گروه‌ها در درون خویش است.

✓ از نظر اسلام، امت، مهمترین ملاک تقسیم‌بندی جوامع بشری بوده و حیطه شمول آن، افراد مسلمانی هستند که در یک زمان زندگی کرده و میراث‌دار امت اسلامی قبل از خود هستند.

✓ امت واحد، امام واحد دارد.

✓ مسجد، بعنوان یک پایگاه مهم در جامعه قرآنی محسوب می‌شود.

✓ قبله، یکی از مهمترین نمادها برای جامعه اسلامی بوده به گونه‌ای که مورد نقد دشمنان و دوستان، قرار گرفته و همچون یک پرچم عمل می‌کند که شناسایی بیرونی و اجتماعی مسلمانان، با آن پرچم صورت می‌گیرد.

✓ قبله باعث می‌شود غیر مسلمانان، بهانه‌ای علیه مسلمانان نداشته باشند.

✓ نماز جمعه، یک رفتار جمعی، عبادی، سیاسی و فرهنگی بوده که نقش مهمی در اداره جامعه اسلامی ایفا می‌کند.

✓ یکی از راهکارهای مهم برای تدبیر جامعه اسلامی، عدالت است.

✓ توجه به افکار عمومی، یک راهکار اجتماعی است.

✓ هنجارهای اجتماعی، به تدریج تحت تاثیر افکار عمومی قرار گرفته و بر رفتارهای اجتماعی اثر می‌گذارند.

- ✓ امر به معروف و نهی از منکر، از راهکارهای مهم جامعه قرآنی بوده که تضمین کننده نظارت اجتماعی و میان فردی است.
- ✓ برادری ایمانی، قانونی بسیار کلی بوده که در همه جا می تواند حضور داشته باشد.
- ✓ جایگاه برادری در فرهنگ اسلامی، بالا بوده و موجب همدلی و الفت قلوب، میان مومنان می شود.
- ✓ بهترین و مفیدترین الفت ها آن است که در راه خداوند باشد.
- ✓ خوار و رسوا شدن دشمنان اسلام و رسوا و ذلیل شدن کافران و پیمان شکنان بدست مومنان، مطلوبیت دارد.
- ✓ حج، یکی از مناسک اسلامی بوده که بازتابی کاملاً اجتماعی دارد.
- ✓ سعی بین صفا و مروه، یکی از شعائر اسلامی است.
- ✓ هجرت در راه خدا، مفهومی عبادی، سیاسی و اجتماعی بوده که قابل تحلیل روانشناختی است.
- ✓ هدف از هجرت این است که از محیط و جامعه ای که انکان انجام تکالیف دینی در آن وجود ندارد، دور شده و در جامعه ای زندگی کنیم که مانعی برای دینداری نباشد.
- ✓ پاداش جهاد، ذاتاً آخرتی است اما در محاسبات دنیایی نیز نقش تعیین کننده ای دارد.
- ✓ احترام اجتماعی جهادگران، بالا بوده و سلامت و صداقت افراد، با آن سنجیده می شود.
- ✓ در جامعه اسلامی، سکوت در برابر ظلم هم محاسبه دارد.
- ✓ شعائر الهی، مفهومی فراتر از یک مناسک است و اختصاص به بعضی مناسک ندارد.
- ✓ حضور نمادها و ارزش های الهی به ویژه در بعد اجتماعی که آشکار است و همه با آن درگیر هستند، بعنوان شعائر الهی تلقی می شود.
- ✓ شعائر الهی، نماد و پیشانی گروه و جامعه اسلامی تلقی می شود.
- ✓ قاطعیت بموقع، امری موکد در جامعه اسلامی است.
- ✓ تقیه یعنی صرف نظر کردن از ابراز و علنی ساختن امری که کمتر اهمیت دارد بخاطر امری مهمتر.
- ✓ افرادی که ایمان دارند، نباید بجای مومنان، کافران را دوست و سرپرست خود بگیرند مگر اینکه از آنها بپرهیزند و برای هدف های مهمتر، تقیه کنند.
- ✓ متقین، بعنوان تیپ شخصیتی است نه گروه اجتماعی.
- ✓ مومنان، کافران و منافقان، افزون بر اینکه تیپ شخصیتی هستند. گروه نیز هستند. دارای رهبر و پیرو بوده و جریان سازی اجتماعی می کنند.
- یکی از گروه بندی ها در قرآن، حزب الله و حزب شیطان است.
- تقسیم دیگری از مردم، به اینصورت است: الف) کسانی که خوب بوده اند و مورد لطف و نعمت خاص الهی قرار گرفته اند، ب) کسانی که گمراهند و گمراهی آنان، از روی قصور و نادانی و جهل نبوده و عذری برای آنها نیست و به همین دلیل، با غضب الهی مواجه می شوند و ج) کسانی که گمراه هستند اما مورد غضب الهی نیستند چون گمراه بوده و راه را اشتباه تشخیص داده اند.

◀ یک تقسیم‌بندی دیگر، با عناوین استوار، مردد و گوشی می‌باشد. استوارها، محکم پای کارهای اسلامی و ترویج اسلام ایستاده و خودشان صاحب تشخیص هستند. مرددها، آمادگی فداکاری و حضور دارند اما چندان صاحب تشخیص نبوده و بدون فکر و تامل، هرچه را بشنوند، باور می‌کنند. گوشی‌ها گرفتار تردید و دو دلی بوده و حضور آنان در امر مهمی همچون جهاد، آسیب‌زاست.

◀ مومنان با یکدیگر خودی بوده و گروه‌های کافرا و منافق برای آنان، غیر خودی بحساب می‌آیند و نباید به آنها اعتماد کرد.

◀ مرزبندی با مشرکان به لحاظ اعتقادی، آنقدر مهم است که نه تنها مومنان بلکه حتی پیامبر هم حق ندارد که آن را نادیده بگیرد.

فصل هشتم: سلامت روانی

در جامعه اسلامی افراد ممکن است به ۳ طریق کلی، سلامت روانی خود را از دست بدهند:

۱. نیازها و امیالی در خود بیابند که از نظر اسلام، ارضای آنها منحصر به مسیر خاصی بوده که آنان، ظرفیت آن را ندارند.
۲. افراد و گروه‌ها در جوامع اسلامی و غیر اسلامی در مسیری حرکت می‌کنند که درست نبوده و هرکدام دچار نوعی استرس و تنش روانی هستند.
۳. بطور مستقیم، مربوط به آخرت خود فرد هستند.

◀ دو نوع استرس اول، بطور غیر مستقیم به آخرت اشاره داشته اما مورد آخر، بطور مستقیم مرتبط است.

مفهوم‌شناسی سلامت روانی در قرآن کریم:

- ✓ اختلافات درباره سلامت روانی، مربوط به جهان‌بینی و نگاه انسان‌شناختی و همچنین مربوط به توانمندی‌ها و ظرفیت‌های انسان و اهداف او هستند.
- ✓ آموزه‌های قرآن در زمینه سلامت روانی، جامع و جهان‌شمول بوده و سعادت و کامیابی دنیایی و اخروی بشر را در ابعاد مختلف لحاظ نموده است.
- ✓ سلامت و سلامت روانی به سطحی از عملکرد اشاره دارد که در آن، فرد با خود و سبک زندگی‌اش آسوده و بی‌مشکل است.
- ✓ مفهوم فوق نیازمند رشد بهنجار و متعادل در همه ابعاد وجودی فرد از نظر جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی است.
- ✓ سلامت و سلامت روانی از نگاه قرآن عبارتست از: بهره‌مندی فرد از وضعیت مطلوب جسمی، روانشناختی، اجتماعی و معنوی به گونه‌ای که افراد را به یک زندگی رضایتبخش و سعادت‌مند، رهنمون می‌شود.
- ✓ از نظر قرآن، همه تلاش‌ها باید در راستای کمال و سعادت نهایی (قرب الهی و رسیدن به بهشت) قرار گیرند.
- ✓ مفاهیم فوق از تعبیراتی نظیر فوز عظیم، عیشه راضیه، راضیه مرضیه و حیات طیبه بدست می‌آید.
- ✓ خداوند، راه رسیدن به این زندگی را ایمان به خدا، اطاعت از خدا و رسول، انجام اعمال صالح، تزکیه، رعایت تقوا و خود کنترلی می‌داند.
- ✓ مفهوم فوز عظیم به معنای رستگاری و سعادت و نعمت پایدار بوده، معطوف به جهان آخرت و نهایت آرزوی هر مومنی است.
- ✓ از نظر قرآن، تحقق حیات طیبه و زندگی همراه با آرامش، امنیت، رضایت قلبی، رفاه، صلح، محبت و ... در سایه ایمان و عمل صالح دست‌یافتنی است.
- ✓ آرامش، اطمینان قلبی، رضایتمندی و نشاط، مهمترین مولفه سلامت روانی هستند.
- ✓ یاس، اضطراب و افسردگی، بزرگترین عوامل از بین بردن سلامت روانی هستند.

اهداف سلامت روانی از دیدگاه قرآن:

- ✓ قرآن، ۴ هدف عمده را برای خلقت انسان و جهان ارائه کرده که عبارتند از عبادت و بندگی، تشخیص و انتخاب راه درست از نادرست، آبادانی و عمران زمین و مشمول رحمت پروردگار شدن.

✓ اهداف فوق، در طول یکدیگر بوده و هدف غائی، رسیدن به کمال است.

✓ سعادت ابدی همانا داخل شدن در بهشت است.

✓ سلامت روانی، با سلامت جسمی ارتباط وثیق داشته و بر ۳ نوع پیشگیری اولیه، ثانویه و ثالثیه مبتنی بوده که از دیدگاه قرآنی می‌توان به مراحل پیشگیری، درمان و مراقبت اشاره کرد.

الف) پیشگیری:

✓ منظور از پیشگیری، طرح و اجرای برنامه‌هایی است که با تاثیر بر عوامل بوجود آورنده اختلال‌های معنوی و روانی، از بروز بیماری‌ها جلوگیری می‌کنند.

✓ ایمان واقعی و ثبات قدم، انسان را بیمه می‌کند.

ب) درمان:

✓ دومین هدف، اصلاح و درمان آسیب‌های روانی است که از مشکلات اعتقادی و اخلاقی فرد ناشی می‌شود.

✓ نفاق، بطور صریح از بیماری‌های روحی دانسته شده که خود فرد آن را در نیافته و بلکه خود را سالم می‌پندارد ولی در شرایط بحرانی، تعادل خود را از دست داده و تصمیمات نادرستی می‌گیرد.

ج) مراقبت:

✓ عالی‌ترین هدف سلامت روانی از نظر قرآن، رشد متعالی و قرب به خداوند است.

✓ تا زمانی که رشد متعالی حاصل نشود، سلامت روانی مورد نظر اسلام بدست نمی‌آید.

✓ یکی از نیایش‌ها و اعمالی که در قرآن کریم مورد تاکید قرار گرفته و به تاثیر بی‌بدیل آن در خودسازی و مراقبت اشاره شده، تهجد و راز و نیازهای شبانه بخصوص نماز شب است.

✓ شب، بهترین زمان برای سیر و حرکت معنوی بوده و مسجد، بهترین سکوی صعود است که باعث ثبات قدم و تقویت عقیده مومن شده و او را به مقام محمود می‌رساند.

ابعاد و مولفه‌های سلامت روانی در قرآن کریم:

الف) نگرش‌ها و بازخوردها نسبت به خود:

✓ از نظر قرآن، نیازمندی انسان نسبت به خدا، بیهوده نبودن خلقت انسان، داشتن اختیار، وابستگی آینده فرد به تلاش خویش و بازگشت نتیجه اعمال هرکس به خود او، از مسائل اساسی و مبنایی است.

✓ قرآن، مهمترین تهدیدها را ابتلا به خطاهای شناختی در مورد خود و غفلت، پیروی از هواهای نفسانی، اطاعت از شیطان، گرفتاری به رذایل اخلاقی و هیجانات کاذب و غافلانه می‌داند.

ب) نگرش‌ها و بازخوردها نسبت به دیگران:

ج) نگرش‌ها و بازخوردها نسبت به زندگی:

✓ یکی از روشن‌ترین جنبه‌های سلامت روانی از منظر قرآن، نگرش به زندگی دنیاست.

د) نگرش‌ها و بازخوردها نسبت به خدا:

✓ بدون توجه به نقش خداوند در زندگی، دیگر نگرش‌ها و بازخوردها، پوچ و بی‌ارزش خواهد بود.

اساسی‌ترین نیازهای انسان از نگاه قرآن:

✓ نیازها، از شرایط وجودی انسان سرچشمه می‌گیرد.

✓ نقش نیازها چنان مهم و بنیادی است که برخی روانشناسان، سلامت روانی را به معنای ارضای نیازهای اساسی انسان می‌دانند.

✓ انسان سالم و بهنجار از نظر مازلو کسی است که نیاز ارضا نشده‌ای در او باقی نمانده است مگر در شرایط که یک عامل موقعیتی زودگذر، او را تهدید کند.

✓ در بینش قرآنی، سراسر وجود انسان نیاز بوده و تنها خدا، بی‌نیاز است.

نیازهای زیستی:

الف) تغذیه:

✓ تغذیه، نقش مهمی در سلامت جسمی و در نتیجه در سلامت روانی فرد دارد.

✓ برخی غذاها بدلیل تاثیرات منفی که در روح و جان دارند، در قرآن ممنوع شده‌اند.

✓ ملاحظه حلال و طیب بودن غذاها، از نکات برجسته در آموزه‌های قرآنی است.

ب) خواب:

✓ خواب، نیاز اصلی بدن را در ذخیره انرژی برای انجام کار مفید آینده تامین می‌کند.

✓ خواب راحت و مفید و خواب دیدن‌های آرام و خوشایند، از نشانه‌های سلامت جسم و روان هستند.

✓ خواب و شب از نظر قرآن، موجب سلامتی، کسب انرژی و آرامش روان هستند.

✓ خواب دیدن که در قرآن از آن به یکی از آیات الهی تعبیر شده، در سلامت روانی موثر است.

ج) نیاز جنسی:

✓ یکی از بنیادی‌ترین نیازهای انسان معرفی شده که ارضای صحیح آن از راه ازدواج، موجب آرامش روانی انسان است.

✓ نیاز جنسی دارای ۲ بعد ارضای شهوت (بعد مادی) و آرامش‌گری و سکون (بعد روانشناختی و مهمتری بعد) است.

نیازهای روانشناختی:

الف) نیاز ایمنی:

✓ از نظر قرآن، تامین ۴ مورد گرسنگی و تشنگی که مشقت درونی و برهنگی و بی‌مسکنی که مشقت بیرونی هستند، نیاز روانی تلقی می‌شود.

ب) نیاز به اختیار و آزادی:

✓ اگر اختیار و آزادی وجود نداشته باشد، رشد، خلاقیت و تحول معنایی ندارد و انسان، موجودی منفعل خواهد بود.

ج) نیاز به تکریم و احترام:

- ✓ برخی روانشناسان، نیاز به احترام را از نیازهای اساسی و عالی انسان می‌دانند.
- ✓ ارضای نیاز به احترام، احساسات مثبتی از قبیل اعتماد به نفس، قدرت، لیاقت و مفید بودن را به انسان می‌دهد.

(د) نیاز به تعلق و ارتباط:

- ✓ قرآن، انسان را از همنشین بد پرهیز داده و آن را از عوامل آسیب‌زا در سلامت روانی می‌داند.

(ه) نیازهای زیبایی‌شناختی:

- ✓ برخی آیات قرآن، گرایش به همسر زیبا را ذاتی دانسته و فرموده نمی‌توان میان دو زن عدالت داشت چون گرایش به زیبایی، امری قلبی است.

(و) نیاز به دانستن و تفریح:

- ✓ برخی روانشناسان، نیاز به دانستن و فهمیدن را از نیازهای اساسی می‌دانند.
- ✓ در متون دینی از دانش بعنوان عامل زیبایی زندگی و عامل صفای روح بشر یاد شده است.
- ✓ دانش، وسیله رشد انسان‌ها و تعالی آنان است.
- ✓ افراد دانشمند، در آرامش و رفاه روحی بوده و ثروتمندی دیگران باعث حسرت آنان نمی‌شود.
- ✓ تفریح و ورزش نیز از نیازهای روانشناختی بوده که باعث طراوت روان شده و حزن و اندوه را برطرف می‌سازند.

(ز) نیاز به فرزندآوری:

- ✓ فرزند مانند اموال و دیگر نعمت‌های الهی، وسیله‌ای برای آزمایش انسان است.

نیازهای معنوی:

- ✓ نقش و جایگاه باورهای دینی و اعمال عبادی در فضای زندگی از امور قابل توجه و با اهمیت است.
- ✓ قرآن، هدف از خلقت انسان را عبادت کردن و بندگی خدا معرفی کرده و تنها راه هدایت و رستگاری را، اطاعت از پروردگار می‌داند.

(الف) نیاز به اعتقاد و تعلق به خداوند:

- ✓ سلامت‌بخش‌ترین جنبه دین، توانایی آن در فروکاستن از نگرانی‌ها و تشویش‌ها از طریق اعطای یک احساس کنترل بر این دنیای مادی است.
- ✓ احساس کنترل از راه دور بوسیله باور و اعتقاد به حضور یک قدرت برتر و شکوهمند و ربط انسان به او، فراهم می‌شود.
- ✓ اعتقاد به خدای یگانه، مهمترین باور دینی بشمار می‌آید و موجب می‌شود که فرد، همه هستی و زندگی را با هدف و معنادار بداند.

(ب) نیاز به حمایت و ایمنی بخشی از طرف خداوند:

- ✓ بیانگر نیاز فرد به ایمنی و داشتن یک تکیه‌گاه و حامی فرا بشری است.
- ✓ در سایه این باور و اعتماد قلبی، انسان به اطمینان و آرامش می‌رسد.

✓ جلوه‌ای دیگر از نیاز معنوی این است که انسان برای مصون ماندن از شر شیطان و هوای نفس، به پناه جستن از خدا نیازمند است.

(ج) نیاز به دوستی با خدا و دوستانش:

- ✓ پس از ارضای نسبی ایمنی جویی معنوی، نیاز به دوستی با خدا ظاهر می‌شود.
- ✓ نیاز فوق، انسان را در جهت ایجاد روابط محبت‌آمیز با خدا سوق می‌دهد.
- ✓ دوستی با پیامبر و اهل بیت او بعنوان برترین برگزیدگان خدا، در مرتبه بعد از دوستی خدا معرفی شده است.

دینداری و سلامت روانی:

۱. اعتقادات و سلامت روانی:

- ✓ مهمترین انتظار دین از بشر، ارتباط میان خدا و انسان است.
- ✓ هدف اصلی دین، آن است که انسان را به خدا متصل کند.
- ✓ خدایی شدن، با اتصال به یک مبدا متعالی امکانپذیر بوده و یکی از صفات آن مبدا، ایمنی‌بخشی و سلامت‌آفرینی است.

۲. خداباوری و سلامت روانی:

- ✓ خداوند، محور نظام هستی بوده و قوام، پایداری، تدبیر و اداره آن نیز بعهده اوست.
- ✓ باور و ارتباط با خداوند، یکی از مهمترین عوامل کسب آرامش روانی است.
- ✓ انسان به ۲ طریق شناخت، باور و اعتقادات و رفتار، با خدا ارتباط برقرار می‌کند.

مراحل اعتقادات صحیح عبارتست از:

الف) شناخت خود و شناخت خدا:

- ✓ در مقابل شناخت خود، بی‌توجهی و غفلت از خود قرار دارد.
- ✓ چون انسان در خودشناسی بدنبال مبدا و معاد خود می‌گردد، خداشناسی نیز ثمره خودشناسی است.
- ✓ قرآن، خودشناسی را بعنوان یک اصل، مانع جدی آسیب‌پذیری بشمار آورده است.

ب) تسلیم بودن:

- ✓ پس از رسیدن به درجه‌ای از شناخت خود و سپس خدا، انسان در مقابل خدا تسلیم می‌گردد.

ج) ایمان و باور قلبی:

- ✓ ایمان، یک درجه از اسلام بالاتر بوده و حالتی است که همه ابعاد شخصیت انسان را در بر گرفته، عملکرد وی را تحت تاثیر قرار داده و بعد شناختی و بینشی انسان را هدف قرار می‌دهد.
- ✓ بینش متاثر از ایمان، کارکرد بالاتری دارد.
- ✓ بعد سوم انسان یعنی بعد کنشی و رفتاری او نیز قطعا از ایمان متاثر می‌شود.

۳. رسالت‌باوری و سلامت روانی:

- ✓ یکی از مصداق‌های مهم و اساسی اعتقادات، باور به رسالت و معاد است.

- ✓ کلام و دستور و افعال پیامبران، مورد تایید خداوند بوده و برای انسان‌ها، حجت و اطمینان‌آور است.
- ✓ اطاعت از پیامبران و فرستادگان الهی، لازم بوده و جزء برنامه‌های اعتقادی و دینی است.
- ✓ انبیا، بزرگترین نعمت الهی بوده و قرار گرفتن در مسیر خدا جز با اطاعت خدا و رسول بدست نمی‌آید.

۴. رفتارهای دینی و سلامت روانی:

- ✓ رفتارها و عملکردها، گسترده‌ترین و متنوع‌ترین دامنه‌ای هستند که قرآن بدانها توجه کرده است.
- ✓ رفتارها، برابند و محصول بینش و هیجان هستند.
- ✓ رفتارهای دینی را می‌توان در ۲ دسته رفتارهای اخلاقی و عبادی طبقه‌بندی کرد.
- ✓ رفتارهای عبادی در ارتباط با خدا و رفتارهای اخلاقی معمولاً در رابطه با دیگران هستند.
- ✓ رفتار اخلاقی اگر به انگیزه الهی انجام شود، عبادت محسوب می‌شود.
- ✓ برای سلامت روانی، هر ۲ نوع رفتار ضرورت دارد.

رفتارهای عبادی:

- ✓ رفتارهای عبادی از طریق ایجاد و تقویت حالات آرامش روانی، بالا بردن ظرفیت روانی، انسجام شخصیتی، پاکسازی درون، تقویت خویشتن‌داری و ایجاد زمینه برای بازسازی خود، سلامت روانی را ارتقا می‌بخشد.
- ✓ در آموزه‌های دینی، سلامت روانی و کسب آرامش، کلیدی‌ترین موضوع به شمار می‌آید.
- ✓ انسان دیندار، در مراحل بالاتر ایمان، نه از چیزی هراس دارد و نه از حادثه‌ای محزون می‌شود.
- ✓ عبادت، در پالایش روان فرد از بیماری‌های اخلاقی نظیر خودخواهی، دنیاپرستی، غرور و بخل تاثیرگذار است.
- ✓ قرآن، هدف عبادت را تقوا بیان کرده است.
- ✓ ارضای بی‌درنگ نیازهای مادی، منزلت انسان را در حد یک حیوان پایین می‌آورد.
- ✓ یکی از کارکردهای عبادت، تقویت اراده و خویشتن‌داری در انسان است.
- ✓ عالی‌ترین رضایتمندی در زندگی و عالی‌ترین خوش عاقبتی، در سایه خویشتن‌داری و تقوا حاصل می‌شود.
- ✓ مهمترین ویژگی پرهیزکاران، راستگویی، صبوری، خضوع، انفاق و اهل مناجات و استغفار بودن است.
- ✓ یکی از کارکردهای ارتباط با خدا، استمرار بازگشت به خود است.

رفتارهای اخلاقی و سلامت روانی:

- ✓ کسانی که اعمال صالح دارند، محبوب مردم بوده و کسی که محبوب مردم است، رضایت خاطر خواهد داشت.
- ✓ ارتباط کلامی نیکو، بهره‌گیری از گفتار زیبا و دلنشین، پرهیز از زخم زبان و ... از مصداق‌های ارتباط کلامی بوده که باعث تحکیم روابط اجتماعی و باعث تقویت دوستی می‌شوند.
- ✓ راستگویی و صداقت، گل سر سبد اخلاق هستند.
- ✓ دروغ، سر منشا بیشتر ناهنجاری‌های اخلاقی است.

آسیب‌های اعتقادی و اخلاقی و اختلال در سلامت روانی:

✓ در روایات، از گناه به بیماری و درد و چیزی که سلامت روانی را به خطر می‌اندازد، یاد شده است.

عوامل آسیب‌زا در سلامت روانی:

شرک و کفر:

✓ شرک و تکیه کردن بر غیر خداوند، از گناهان بزرگ بوده که قابل توبه نیست و به آتش و قهر الهی می‌انجامد.

✓ طلب یاری از غیر خدا، سبب ترس و وحشت است.

دروغ و خلف وعده:

✓ دروغویی، انکار آیات الهی و پیمان‌شکنی، رفتاری ناهنجار و ناپسند بوده که باعث سلب امنیت اجتماعی شده و نفاق بدنبال دارد.

✓ پیمان‌شکنی و عدم التزام ب تعهدات دینی، اجتماعی و اخلاقی از خصلت‌های افراد بزه‌کار، فاسق و بی‌تقوا بوده و موجب دشمنی، قساوت قلب و نارضایتی خدا می‌شود.

خود برترینی و استکبار:

✓ معمولاً بدلیل خطای شناختی پدید آمده و باعث کدورت در روابط اجتماعی و کاهش منزلت شده برخلاف تواضع که موجب محبوبیت و منزلت اجتماعی می‌شود.

✓ انسان بدلیل روحیه برتری‌جویی، برخلاف یقین خود اقدام کرده و این تعارض، باعث تزلزل شخصیتی و اختلال روحی او می‌شود.

شعله‌های سرد (حسادت):

✓ حسودان، آرامش و امنیت روانی نداشته و در درونشان، شعله‌های سرد و تعارض وجود دارد.

✓ مهمترین علت حسادت، خطای شناختی وی است.

✓ یکی از روش‌های درمان حسادت، تقویت تقوا و شناخت درمانی است.

سوءظن و بدگویی:

✓ منفی‌نگری و خطای شناختی نسبت به دیگران، باعث بی‌زاری و نفرت و در نهایت، ممکن است باعث کینه شود. کینه و نفرت نیز به بدگویی و غیبت می‌انجامد.

نفاق و دو رویی:

✓ نفاق، نوعی اختلال شخصیت و بیماری روحی بوده که بدنبال آن، عذابی دوگانه وجود دارد هم در دنیا و هم در آخرت.

✓ نفاق باعث دل‌مردگی، حسرت، ناآرامی و سرگردانی است چون منافق، مردد مذبذب است و بطور مرتب باید موضع جدید بگیرد.

مهمترین عوامل بیماری روانی و روحی از نگاه قرآن:

- ✓ مراد از قلب در قرآن، روح و نفس انسان است نه قلب فیزیکی که مسئول خون‌رسانی است.
- ✓ قساوت و سخت‌دلی، بدترین مرض روحی است.
- ✓ خودسازی و عبادت و پیروی از دستورات الهی، مطمئن‌ترین و منحصرترین راه برای اصلاح بیماری‌های روحی است.

ویژگی دل مومن و کافر در قرآن:

- ✓ دل و روح مومنان در امنیت و آرامش و دل کفار و منافقان در شک و تردید و ناایمنی قرار دارد.

ابزارهای مهم شیطان برای اغواگری:

- ✓ شیطان از روش گام به گام و مرحله به مرحله برای انحراف افراد بهره می‌گیرد.
- ✓ مراحل روش گام به گام شیطان، از نظر قرآن عبارتست از: الف) القای وسواس، ب) مرحله تماس، ج) نفوذ در دل و جان، د) انس با دل و روح، ه) قرارگیری انسان در حزب شیطان، و) سرپرست شدن شیطان و ز) شیطان شدن انسان.

غفلت، اختلاف و مجادله:

- ✓ محروم بودن از شناخت و آگاهی و گرفتار شدن به نفهمی یا خطای شناختی، از موارد تهدیدکننده سلامت روانی هستند.
- ✓ اختلاف، اقتدار و هیبت افراد را از بین برده و آنان را ناتوان و بی‌صلابت می‌کند.

مراعات نکردن آبروی مومنان:

- ✓ جایگاه اجتماعی و آبروی مومن، بسیار ارزشمند بوده و اگر احساس کند به خطر افتاده، بسیار ناراحت می‌شود.

دل‌بستگی به دنیا و نداشتن اعتدال:

- ✓ دل‌بستگی ناهنجار به دنیا علاوه بر سقوط معنوی انسان موجب حزن و اندوه شده و سلامت روانی وی را تهدید می‌کند.
- ✓ اسراف، زیاده‌روی و خسیس بودن، از رفتارهای ناپسندی بوده که سلامت روانی را تخریب کرده و باعث اندوه می‌شود.

فصل نهم: روانشناسی مثبت

- ◀ یکی از جدیدترین شاخه‌های روانشناسی بوده که بر موفقیت انسان تمرکز دارد.
- ◀ این شاخه بجای توجه به ناتوانی‌ها و ضعف‌های بشری، روی توانایی‌های انسان‌ها متمرکز شده است. توانایی‌هایی نظیر شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسئله و خوش‌بینی.
- ◀ مارتین سلیگمن را پدر روانشناسی مثبت معاصر می‌دانند.
- ◀ راجرز، آدم‌ها را نامشروط می‌پذیرفت و مازلو در سلسله مراتبی که برای انسان در نظر گرفته بود، نیاز به خودشکوفایی را در بالاترین مرتبه قرار داده بود.
- ◀ روانشناسان این مکتب در مقابل DSM که نظام طبقه‌بندی اختلالات روانشناختی بیماران است، نظام طبقه‌بندی به نام CSV بوجود آورده که توانایی‌های آدم‌ها را گروه‌بندی می‌کند.

گروه‌های مشخص شده در طبقه‌بندی CSV:

۱. **خرد و دانایی:** شامل خلاقیت، کنجکاوی، باز و پذیرا بودن در مقابل تجربه‌های جدید، عشق به یادگیری و وسعت نظر.
 ۲. **شجاعت:** شامل خودباوری، پایداری، کمال و سرزندگی.
 ۳. **نوع دوستی:** شامل عشق، مهربانی و هوش اجتماعی.
 ۴. **عدالت‌جویی:** شامل رعایت حقوق شهروندی، بی‌طرفی و رهبری.
 ۵. **اعتدال:** شامل بخشش و دلسوزی، فروتنی و آزر، احتیاط و نظم بخشیدن به عملکرد خود.
 ۶. **تعالی:** شامل دانستن ارزش زیبایی‌ها و شگفتی‌ها، قدرشناسی، امیدواری، شوخ‌طبعی و معنویت.
- ◀ در سیستم مفهومی اسلام، نگرش‌ها، مثبت و خوش‌بینانه هستند.
 - ◀ در اسلام بیش از آنکه بر بیماری و درمان تمرکز شود، بر شکل‌دهی یک شخصیت سالم و بهنجار و پیشگیری از نابهنجاری‌ها تاکید می‌شود.
 - ◀ فضای کلی در آموزه‌های اسلامی، مثبت‌انگاری است.
 - ◀ بسم الله که در ابتدای هر کاری حضور دارد، با دو نام رحمان و رحیم آغاز شده که نشانگر نگرش مثبت به زندگی است.

خود مثبت:

- ✓ خود مثبت، گاه در حیطه خود ارزشیابی است که به آن عزت نفس می‌گوییم و گاه در حیطه خود کارآمدی است که به آن اعتماد بنفس می‌گوییم.
- ✓ از خود مثبت با تعبیر حرمت خود نیز یاد شده که از دو مولفه شایستگی و ارزشمندی تشکیل شده است.
- ✓ اصطلاح شایستگی، به مهارت‌ها و توانایی‌ها و ضعف‌های فرد اشاره دارد.
- ✓ اصطلاح ارزشمندی به ارزش یا کیفیت کنش‌های ما و اینکه تا چه اندازه در چشم دیگران ارزش داریم، مرتبط است.

- ✓ حرمت خود برخلاف خودپنداره که به مجموعه باورهای فرد درباره خود اشاره دارد، جنبه ارزیابی مثبت یا منفی فرد را از خویشتن مورد توجه قرار می‌دهد.
- ✓ انگیزه دفاع از حرمت خود تقریباً در همه انسان‌ها موجود است.

راه‌های مختلف دفاع از حرمت خود:

۱. ویژگی‌های بسیار مثبت خود را بصورت گزینشی مورد توجه قرار داده و بقیه را نادیده می‌گیریم.
۲. بازخوردهای مطلوب دیگران نسبت به خود را صحیح و بازخوردهای نامطلوب آنان را غیر معتبر تلقی می‌کنیم.
۳. معمولاً حوادثی که به حرمت خود آسیب می‌رساند را زودتر از حوادث مطلوب، فراموش می‌کنیم.
۴. ویژگی‌های خود و حتی اشیای تحت تملک خود را بیش از حد، مثبت ارزیابی می‌کنیم.
۵. هنگامی که کارها بر وفق مراد ما پیش می‌رود، به خود اسناد داده و در غیر اینصورت، به عوامل دیگر.
۶. مصاحبت خود را با افرادی که به ما احترام می‌گذارند، بیشتر می‌کنیم.

خودارزشیابی کلی (عزت نفس):

- ✓ در آموزه‌های اسلامی با تاکید بر عزت و کرامت نفس، او را از ذلت وابستگی می‌رهاند و از این راه سعی می‌کند، فضایل اخلاقی و انسانی را نیز در وی زنده کند.
- ✓ از کسی که خود را دست کم نمی‌گیرد، بیشتر می‌توان انتظار داشت که به فضایل اخلاقی آراسته شود و از رذایل اخلاقی دوری کند.
- ✓ تکبر، ستمگری و نفاق ناشی از ذلتی است که فرد، در وجود خود می‌یابد.

خود کارآمدی (اعتماد بنفس): مثبت‌اندیشی

- ✓ در قرآن، بین مومنان و راجع به آنان، مثبت‌اندیشی دقیق و منطبق با آموزه‌های ایمانی حاکم است که باعث افزایش کارآمدی آنان می‌شود.
- ✓ امید، یکی از صفاتی است که منجر به خود کارآمدی می‌شود.
- ✓ در اسلام، ناامیدی از درگاه خدا، گناه بزرگی محسوب شده و موجب کفر می‌شود.
- ✓ یکی از زمینه‌های مثبت‌اندیشی، این است که نیت مومن از عمل او مهمتر است.
- ✓ در دیدگاه قرآنی، خدا هر بدی را به همان اندازه بدی کیفر داده اما کارهای نیک را ۱۰ برابر پاداش می‌دهد که موجب مثبت‌اندیشی بسیار قوی و جدی در وجود افراد می‌شود.

راهبردهای کنار آمدن با تنیدگی (استرس):

الف) اجتناب از تبیین‌های بدبینانه:

- ✓ این اجتناب، قابل یادگیری است مثل آنکه مادری، استثنائاً با کودکش بدرفتاری می‌کند.

ب) محدود نکردن شادی خود با معیار غلط:

✓ بعضی اوقات انسان‌ها، شادی‌های خود را براساس مناسبات اجتماعی، اقتصادی و گاه سیاسی تعریف کرده و محدود می‌سازند.

ج) فرایند مدار کردن گفتگوهای درونی به جای هدف‌مدار:

✓ امام صادق پیشنهاد می‌کند از تجربه گذشتگان در زمان حال استفاده کرده تا آینده‌ای روشن، جلوه‌گر شود.

هیجانات مثبت (گذشته و حال):

✓ هیجانات انسان، گاهی با تجربه‌های گذشته و آثار روانی باقیمانده از آن و تاثیرگذاری بر موقعیت فعلی فرد مربوط می‌شود مانند شادمانی، رضامندی و ...

✓ هیجانات گاهی به آینده‌ای که هنوز محقق نشده، مربوط می‌شود مانند امید، خوش‌بینی، آینده‌نگری و ...

۱. شادمانی:

✓ معادل شادکامی در ادبیات اسلامی، سعادت بوده که مشتمل بر دو مفهوم اساسی خیر و سرور است.

✓ هیجانات مثبت موجب انبساط و نشاط و هیجانات منفی موجب انقباض و تنیدگی می‌شوند.

✓ نظریه اسلام در هیجانات مثبت، بسط-برانگیختگی-توانمندی است.

✓ شادی و هیجان در نظریه فوق، ۳ ویژگی توازن، نداشتن پیامد منفی و پیامدهای مثبت را دارد.

✓ توازن یعنی هرکدام از ابعاد انسان به تناسب نیازش، باید از لذت و شادی برخوردار بوده و افراط و تفریط ممنوع است.

✓ لذت‌هایی که پیامد منفی دارند، آفت زندگی هستند.

الف) لذت‌گرایی آنی:

✓ انسان‌ها بدنبال کسب لذت بوده و از رنج و سختی تنفر دارند.

✓ قرآن، لذتی را توصیه می‌کند که از نظر شدت، کیفیت و مدت دارای بالاترین حد بوده و پیامد سوء نداشته باشد.

✓ لذت‌گرایی منفی در تضاد آشکار با هدف آفرینش انسان بوده و قرآن نتیجه گرفتار شدن به چنین لذت‌هایی را شقاوت ابدی و جهنم معرفی می‌کند.

ب) سعادت‌گرایی پایدار:

✓ سعادت‌مند کسی است که بیشترین، طولانی‌ترین و با کیفیت‌ترین لذت‌ها را داشته باشد که در قرآن با واژه‌هایی نظیر، فوز، فلاح، خیر و ... آمده است.

✓ در سطح پایین، لذت بردن از جنس مخالف، نعمت فرزندان، احساس والدینی، ثروت و رفاه و ... اموری هستند که برای انسان زینت داده شده‌اند.

✓ قرآن، لذتی برتر را به انسان معرفی کرده که ویژگی مهم آن، پایدار بودن آن است.

✓ یکی از گروه‌هایی که با کنار نهادن خردورزی و صبر، سعادت پایدار را به لذت آنی فروخته‌اند، بنی‌اسرائیل هستند.

✓ لازمه سعادت، بی‌بهرگی از لذت‌های آنی دنیا نیست.

ج) موانع شادمانی:

- ✓ اساسی ترین مانع شادمانی، اعراض و رویگردانی از یاد خداوند است.
- ✓ منظور از معیشت ضنک، ضیق یا تنگی زندگی است.
- ✓ اصولاً تنگی زندگی بیشتر بدلیل کمبودهای معنوی و نبودن غنای روحی و اطمینان نداشتن به آینده و ترس از نابود شدن امکانات موجود است.
- ✓ در کلام امام صادق، هرکس که از ولایت امیرالمومنین اعراض کند، دچار معیشت ضنک می شود.

۲. تفریح:

- ✓ یکی از زمینه سازهای هیجان مثبت، تفریح است.
- ✓ تفریح در فارسی به مجموعه رفتارهایی اطلاق می شود که شخص برای رفع خستگی جسمی و روحی در راستای تجدید قوا در جهت پیگیری فعالیت های منظم و همیشگی خویش انجام می دهد.
- ✓ قرآن کریم از میان تفریحات، به سفر و گشت و گذار در طبیعت اهمیت ویژه ای داده و هدف آن را تفکر در پدید آوردن آفرینش در مرحله نخست و قدرت بر معاد دوباره بیان می کند.
- ✓ شادمانی حاصل از سفر، از نوع معنوی است.
- ✓ گشت و گذار در طبیعت، از مصداق های قرآنی تفریح است.

۳. رضامندی:

- ✓ نشانه های رضامندی در قرآن عبارتست از: الف) پایداری بر مواضع در برابر تهدیدها، ب) تحمل مخالفت های دیگران، ج) بیان عیب ها و ضعف های طرف مقابل، د) مجاهدت با جان و مال و ه) پایداری در سختی ها.
- ✓ قوم حضرت هود، به وی ناسزا گفته و او را سفیه و کاذب می نامیدند.
- ✓ کسی که به حد رضامندی از زندگی خود رسیده باشد، تحت تاثیر ظواهر زیبای زندگی مخالفان، از عیب و نقص های آنان غافل نمی شود.
- ✓ کسی که آخرت را بعنوان سرای ابدی پذیرفته، در راه رسیدن به آن، از همه نعمت های دنیای خود می گذرد.
- ✓ بارزترین قوم در نداشتن رضامندی، بنی اسرائیل بوده اند.

۴. آرامش:

- ✓ یکی از ضروری ترین عوامل موفقیت در زندگی، وجود آرامش است.
- ✓ آرامش، هم زمینه ساز مثبت اندیشی است و هم از تجلیات روانی آن.
- ✓ عوامل آرامش را از دیدگاه قرآن عبارتند از عوامل بینشی و عوامل رفتاری.
- ✓ عوامل بینشی آرامش را عبارتند از آزمایش دانستن سختی ها و امیدواری در هیجانات زیاد.
- ✓ قرآن، بسیاری از عوامل اضطراب را بعنوان بلا معرفی می نماید.
- ✓ راه تدبیر آزمایش ها از نظر قرآن، داشتن صبر و باور به این است که از خود چیزی نداشته و هرچه هست، از خدا بوده و به او باز می گردیم و پاداش آن هم لطف و رحمت خداوند است.

- ✓ عوامل رفتاری آرامش‌زا عبارتند از ایمان آوردن، بیعت با فرستاده خدا، یاد خدای متعال، کمک‌خواهی از خدا و ازدواج.
- ✓ ایمان و آرامش، تاثیر متقابل داشته و اهل ایمان، آرامش بی‌نظیری دارند و از اطمینان خاطر بی‌نظیری بهره‌مندند.
- ✓ قرآن، یک هدف مهم از ازدواج را رسیدن به آرامش معرفی کرده است. این عامل، شادی‌آفرین نیز هست.

هیجانات مثبت (مربوط به آینده):

الف) امیدواری:

- ✓ یکی از اموری که نومیدی از آن کفر محسوب می‌شود، نومیدی از رحمت الهی است.
- ✓ ناامید کردن یا ناامید شدن کفار از تاثیرگذاری دینی بر مومنان، مطلوب است.

ب) خوش‌بینی:

- ✓ خوش‌بینی به ۲گونه تبیینی و سرشتی متصور است.
- ✓ خوش‌بینی تبیینی یعنی خوش‌بین بودن نسبت به شخصی، امری یا جریانی بواسطه تبیین یا استدلالی که برای آن داریم.
- ✓ خوش‌بینی تصویری یعنی بصورت سرشتی و ذاتی و بدون هیچگونه تبیین و توجیه، حالت خوش‌بینی نسبت به شخص، امر یا جریانی داشته باشیم.
- ✓ از قرآن کریم، خوش‌بینی تبیینی قابل استکشاف است.

ج) نگاه به آینده:

- ✓ یکی از جلوه‌های مثبت‌نگری آن بوده که انسان در گذشته نمانده بلکه گذشته‌ها را برای جهت‌یابی و موفقیت در آینده، شناسایی و از آن استفاده کند.
- ✓ در آموزه‌های قرآن، نگاه به گذشته فی‌نفسه موضوعیت ندارد بلکه آینده بودن و در مسیر درست بودن موضوعیت دارد.
- ✓ همه آیات مربوط به امید، به آینده مربوط می‌شوند.
- ✓ بیشتر دعاها با نگاه به آینده هستند.
- ✓ آیات مربوط به محاسبه، پاداش و کیفر مربوط به آینده در همین زندگی دنیایی هستند.
- ✓ اذن توبه که از طرف خدا به انسان داده شده و بخششی که از طرف خدا شامل حال بندگان خطاکار می‌شود، عامل بسیار مهمی بوده که نگاه به زندگی را مثبت قرار داده و در روح آدمی اثر نیک می‌گذارد.

د) اعتماد:

- ✓ اعتماد هم در امور میان فردی و هم در امور مهم اجتماعی، بسیار کارگشا و ضروری است.
- ✓ آنچه پیامبران بعنوان معجزه می‌آوردند، در جهت اطمینان‌بخشی و جلب اعتماد پیروان خودشان بود.
- ✓ خداوند برای اطمینان‌بخشی به مومنان درباره کارهای خیر و تلاشی که می‌کنند و پاداش روز قیامت، از تکرار و تلقین استفاده می‌کند.

ه) روابط مثبت:

- ✓ آدمی، همواره به کارهای خود خوش‌بین بوده و با توجه به نیت و آگاهی از خود، به آسانی با رفتارهایش کنار می‌آید.

- ✓ رابطه مثبت با خدا، هم از نگاه عقلانی و هم از نگاه عاطفی، شرط رابطه مثبت با دیگران است.
- ✓ در جامعه اسلامی، میان مومنان نوعی محبت عمومی حاکم است.
- ✓ اصل صحت می‌گوید اگر خودش گفت کار را صحیح انجام دادم، باید سخنش را پذیرفت.
- ✓ اصل صحت در حوزه اخلاق، هنجارهای شخصی و اجتماعی نیز مورد تأیید و تأکید است.
- ✓ اصل صحت، عقلایی بوده و جوامع انسانی بر پایه اصول عقلایی نسبت به رفتار دیگران، چنین برخورد می‌کنند.
- ✓ قاعده بازار مسلمانان، بسیاری از مقررات اسلامی مربوط به بازار را مسلم و اجرا شده فرض می‌کند.
- ✓ قاعده ید، فرض اولی را بر این می‌گذارد که هرکسی هرچه را در اختیار دارد و کسی مدعی آن نیست، مال خودش بوده و حق داریم با او خرید و فروش یا هر معامله صحیح دیگری انجام دهیم.

روابط مثبت در خانواده:

- ✓ خانواده در نظر خدا به قدری مهم است که در اولین خطاب خود به حضرت آدم، او را با خانواده مورد خطاب قرار می‌دهد.

(الف) رابطه مثبت همسران:

- ✓ آرامش، مودت و رحمت، ۳ نشانه رابطه مثبت در خانواده هستند.
- ✓ عفاف، هم‌پوشی و محافظت از یکدیگر و رازداری، بخشی دیگر از این رابطه مثبت‌اند.

(ب) رابطه مثبت والدین با فرزند:

- ✓ به لحاظ ارزش‌گذاری، تفاوتی میان پسر و دختر وجود ندارد.
- ✓ از جهت تربیتی، بر سرپرستی مادر در قرآن تأکید شده است.

(ج) تکالیف فرزندان در قبال والدین:

- ✓ فرزندان باید جهت اجرای دستورهای الهی، در کنار پدر و مطیع امر خداوند باشند.

(د) رابطه مثبت فرزندان با یکدیگر:

- ✓ فرزندان در روابط اجتماعی، از یکدیگر استقبال کرده و احترام می‌گذارند.
- ✓ فرزندان برای رفع ابهام‌ها نسبت به یکدیگر تلاش کرده و در بحران‌های والدین، به آنها کمک می‌کنند.
- ✓ قرآن در میان بستگان نزدیک، به لحاظ مالی نیز روابط مثبتی برقرار کرده است.
- ✓ قرآن در میان خانواده با دیگران، افزون بر رابطه نسبی، رابطه مثبت سببی را نیز قرار داده است.

دوستی:

- ✓ رابطه دوستی، تحت تأثیر دوستی با خداوند است.
- ✓ دوستی خداوند، مناس دوستی‌های ارزشمند دیگر می‌شود.
- ✓ بحث کفر و ایمان، یک بحث اختیاری بوده و به تبع آن، انتخاب دوست نیز امری اختیاری و ارادی است.
- ✓ دوستی با کفار، موجب قطع ارتباط با خداست.

روابط اجتماعی:

- ✓ یکی از وجوه مثبت بودن روابط در آموزه‌های اسلامی، ممنوع بودن خیانت است.
- ✓ بعد دیگری از رابطه مثبت عبارتست از تشکر کردن از الطاف دیگران که در اسلام، تاکید زیادی بر آن شده است.
- ✓ تشکر کردن به این جهت ارزشمند است که امری ارادی بوده و فرد باید تصمیم بگیرد.
- ✓ بعد دیگری از روابط مثبت عبارتست از مهربانی و الفت قلوب که از طرف خداوند بعنوان یک نعمت شمرده شده است.
- ✓ عفو از مفاهیم روانشناسی مثبت بوده و مومنان با اندک بهانه‌ای، خطاهای یکدیگر را می‌بخشند.

رفتارهای مثبت:

- ✓ مفهوم کار خیر و عمل صالح در قرآن هم به مثبت بودن فعلی اشاره دارد و هم به مثبت بودن فاعلی.
- ✓ اصالت طهارت می‌گوید اصل اولیه در اشیا این است که طاهر تلقی شوند مگر اینکه دلیل و شاهی وجود داشته باشد که چیزی نجس شده است.
- ✓ اصالت حلیت به معنای آنست که انسان می‌تواند در برابر اشیای موجود در خارج، هرگونه دخل و تصرفی داشته باشد مگر در مواردی که دلیلی بر منع آمده باشد.
- ✓ اصل برائت از اصولی است که وظیفه عملی فرد مسلمان را در مواردی که جستجو کرده و دلیلی بر یک تکلیف نیافته است، تعیین کرده به اینصورت که او را در مقام عمل، موظف به انجام آن نمی‌داند.