

مقاله پژوهشی

بررسی مقدماتی درمان اختلالات روانی از منظر قرآن مجید

با تأملی بر سوره مبارکه «ق»

مریم سادات سیدآقا مدنی^۱

تاریخ پذیرش: [۱۴۰۱/۸/۱۰]

تاریخ دریافت: [۱۴۰۱/۶/۵]

چکیده

ماهیت زندگی انسان به دلیل وجود مشکلات و ناگواری‌های اجتناب‌ناپذیر، از دردهای جسمانی و روانی جدا نیست. هدف روان‌درمانی کمک به انسان‌ها برای مواجهه با مسائل زندگی بدون رنج و عذاب است. بر این اساس هدف از این پژوهش آن است که با استفاده از آموزه‌های قرآن مجید به‌عنوان منبعی و حیاتی برای شناخت انسان و مسائل پیرامون او، گامی در جهت کشف مؤلفه‌های مؤثر در درمان آسیب‌ها و اختلالات روانی برداشته شود. از جمله مفاهیم نزدیک به این هدف در آیات قرآن، ذکر است که به وجهی از «خود» اشاره دارد که به پروردگارش متصل است. بنابراین برای مطالعه و استخراج الگوی تغییر، برای مواجهه با آسیب‌های روانی به مطالعه این مفهوم و نقش آن در ایجاد احساسات مطلوب در انسان نیاز است. برای دستیابی به این هدف پژوهش حاضر با روش کیفی و به شیوه تدبیر سوره‌ای با محوریت سوره مبارکه «ق» انجام شد. یافته‌ها نشان داد عمده‌ترین اشکالی که در حوزه انسان وجود دارد، عدم توجه او به سیر تحول و رشد خودش است؛ یعنی فراموشی می‌کند قرار است مسیری را طی کند تا در دنیا در مقامی استقرار پیدا کند و در آخرت نیز در آن مقام به فعلیت برسد و بر اساس آن زندگی دائمی‌اش را ادامه دهد؛ بنابراین مقصد اصلی درمان، قراردادن انسان در وضعیت هوشیارانه نسبت به آنچه در درون خود و روابط و پیرامونش اتفاق می‌افتد و خروج از غفلت و بی‌خبری نسبت به حقایق جاری در این‌ها است که با عنوان ذکر از آن یاد می‌شود. بر اساس نتایج به‌دست‌آمده از سوره ق، عوامل تقویت‌کننده این ذکر در انسان عبارت بودند از: انابه و توجه دائم به مقاصد الهی، خوف از وعید و قانون‌گرا بودن، داشتن خشیت و درک عظمت و موانع تحقق این ذکر نیز عبارتند از: سرگردانی و آشفتگی (در امر مریخ‌بودن)، گیرندگی در جهت سوء و آسیب و ظهور صفات منفی (اثر فعال‌نشدن ذکر). همچنین این سوره اصلی‌ترین و مهم‌ترین فرآیند تحقق ذکر را توان شهادت معرفی می‌کند و از آن‌جایی که این توان، هم لازمه و هم نتیجه تحقق ذکر است، به نظر می‌رسد تقویت آن یکی از مهم‌ترین مسیرهای درمان اختلالات روانی و خروج انسان از رنج و عذاب به‌حساب بیاید.

واژگان کلیدی: روان‌درمانی، ذکر، شهادت، ادراک، انابه، خوف از وعید.

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی سلامت، دانشگاه تهران، تهران، ایران. Mssa.madany@gmail.com

۱- مقدمه

از دیرباز انسان‌ها در تمام فرهنگ‌ها در مواجهه با ناپایداری‌های زندگی با مشکلاتی مواجه بوده‌اند. در این بین روان‌درمانی یک روش نسبتاً جدید برای مقابله با این مشکلات است. هدف روان‌درمانی در اصل رشد خودشناسی است که از طریق انواع تکنیک‌ها، توسط رابطه‌ای بین دو نفر اتفاق می‌افتد؛ زیرا تغییر مورد انتظار در این فرایند، یک اکتشاف ذهنی هست که واسطه آن تجربه ذهنی دو نفر است (هوروکس^۱، ۲۰۰۵). از جمله مفاهیم مهمی که در قرآن با این هدف سنخیت دارد، ذکر است که البته مفهومی چندبعدی و وسیع است؛ اما از یک منظر به معنای وجهی از نفس (خود) است که در بردارنده اتصال به خداست. ممکن است انسان به علت فراموش کردن ربط خود با خدا، این وجه از خود را مورد فراموشی قرار دهد.^۲ این نوع خودفراموشی سرمنشأ رنج و عذاب‌کشیدن از مسائل و مشکلات زندگی، به دلیل عدم دریافت‌های درست از این مواجهات، خواهد بود.^۳

مفهوم ذکر در قرآن، در بردارنده ارتباط انسان با حقیقت است. حقیقتی که در بسترهای زمانی و مکانی مختلف تغییر نکرده و ثابت بوده است و برای انسان به دلیل ساختارهای ادراکی و عملی‌ای که دارد همواره قابل فهم بوده است؛ بنابراین از این دریچه است که برای انسان امکان تجربه انواع احساس و ادراک فراهم می‌شود. این پدیده شگفت‌انگیز که عامل ارتباط آگاهانه انسان با خالق خود است، می‌تواند مدیریت تمام توان‌های انسان را به عهده بگیرد و منشأ گوهر بی‌بدیل تقوا در وجود او باشد (اخوت، ۱۳۹۴).

این مفهوم در روان‌شناسی معاصر با بسیاری از مفاهیمی همچون توجه^۴، هوشیاری^۵ و حافظه^۶ اشتراکاتی دارد. حافظه امروزه در روان‌شناسی به‌عنوان توانایی رمزگذاری، ذخیره و بازیابی اطلاعات تعریف می‌شود (اسکویر^۷، ۲۰۰۹). روان‌شناسان دریافته‌اند که حافظه شامل سه دسته مهم است: حسی، کوتاه‌مدت و بلندمدت. در معنای ذکر نیز گاهی منظور این است که شخص می‌تواند آنچه از دانایی به‌دست آورده را حفظ کند و گفته می‌شود ذکر و حفظ دارای مشابهت هستند، بجز آن‌که حفظ به اعتبار نگه‌داشتن در ذهن و ذکر به اعتبار حاضر کردن آن در ذهن است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲).

از آنجایی که ذکر به‌نوعی در وجود انسان عامل مدیریتی است و اگر نباشد درست فکر کردن و درست عمل کردن آسیب می‌خورد، با مفهوم توجه نیز مرتبط است؛ توجه به‌عنوان اختصاص دادن منابع پردازش شناختی محدود توصیف شده است. این توانایی تغییر و مسیریابی اطلاعات، برای ساختار شناختی انسان مزیت آشکاری به حساب می‌آید (لیندسی^۸، ۲۰۲۰).

اما هوشیاری دیگر کارکرد روانی انسان است که به ما توانایی آگاهی، خودشناسی و مجموعه‌ای از احساسات و باورها را در مورد محیط و خودمان می‌دهد (کنخ^۹، ۲۰۲۰). خاصیت دلالت‌دهندگی آیات که از مهم‌ترین عوامل فعال‌شدن ذکر به حساب می‌آید نیز دارای کارکرد ایجاد تنبه و هوشیاری برای انسان است (اخوت، ۱۳۹۴).

1. Horrocks

۲. «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ» (آیه ۱۹ سوره مبارکه حشر).

۳. «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى» (آیه ۱۲۴ سوره مبارکه طه)؛ «لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَ مَنْ يُعْرِضْ عَنْ ذِكْرِ رَبِّهِ يَسْلُكْهُ عَذَابًا صَعَدًا» (آیه ۱۷ سوره مبارکه جن).

4. attention
5. consciousness
6. memory
7. Squire
8. Lindsay G.W
9. Koch

واضح است که این کارکردهای روانی و مفاهیم چندبعدی دیگری مانند ذهن‌آگاهی، فراشناخت و بهوشیاری دارای رابطه و نقاط اشتراک زیادی با مفهوم ذکر در ساختار وجودی انسان از منظر قرآن هستند که شرح آن در این مجال نمی‌گنجد.

از سوی دیگر در سال‌های اخیر تلاش‌های ارزشمندی توسط پژوهش‌گران حوزه قرآن و روان‌شناسی در شناخت اختلالات از منظر قرآن انجام شده است. با توجه به مطالبی که گفته شد و با در نظر گرفتن این تلاش‌ها در حوزه قرآن و روان‌شناسی، مشخص است که مفهوم ذکر در ساختار وجودی انسان و برای درمان اختلالات روانی نقش کلیدی دارد (فیاض، بهرامی احسان، اخوت و فیاض، ۱۴۰۰)؛ بنابراین لازم است برای شناخت ابعاد آن و مؤلفه‌های مرتبط با آن به سراغ سوره‌های قرآن رفته و با تدبیر و تأمل در آیات بلند آن سعی در شناخت هرچه بیشتر این مفهوم قرآنی و ابعاد آن داشت.

در همین راستا در این پژوهش سعی شده است با مطالعه دقیق و تحلیل محتوای سوره مبارکه «ق» به‌عنوان یکی از سوره‌هایی که ذکر جزء موضوعات اصلی آن محسوب می‌شود، گامی در مسیر شناخت درمان اختلالات و ارتقاء سلامت روان از منظر قرآن برداشته شود.

دلیل انتخاب این سوره از این جهت است که سوره مبارکه «ق» از جمله سوره‌هایی است که در آن توجه ویژه‌ای به مفهوم ذکر و کارکرد آن در رشد و کمال انسان و موانع و انحرافات آن شده است، همچنین در این سوره به‌صورت ویژه به چرخه سمع و ابصار و قلب و اثرگذاری آن در القائات انسان، پرداخته شده است. به‌طور مثال این‌طور بیان شده که سمع به‌وسیله وسوسه با یک قرینی مثل شیطان دچار آسیب می‌شود، پس وقتی ورودی‌های قلب یعنی سمع و بصر را پیرایش کردیم، به‌طور طبیعی آسیب‌های قلب نیز برطرف می‌شود؛ بنابراین برای شناخت مسیرهای درمان اختلالات روان‌شناختی و جلوگیری از اثرپذیری از وسوسه که طبق داده‌های موجود (فیاض، بهرامی احسان، اخوت و فیاض، ۱۴۰۰) نقش کلیدی در درگیرشدن ساختار وجود انسان با اختلال دارد، بهره‌گیری از مفاهیم بلند و ارزشمند این سوره مبارکه می‌تواند راهگشا باشد.

۲- روش‌شناسی

در این پژوهش با مطالعه آیات سوره «ق» و سعی در فهم کلی از غرض سوره، به‌طور اختصاصی مفهوم ذکر و موانع و آسیب‌های تحقق آن در انسان مطالعه شد و راه‌های تحقق آن در وجود انسان مورد شناسایی قرار گرفت تا بتوان به مسیرهای درمان اختلالات روانی و ارتقاء سلامت روان از این وجه دست یافت. روش مورداستفاده برای رسیدن به این منظور تحلیل محتوای متن این سوره بوده است. از آنجایی که متن قرآن وحیانی است و با هر متن انسانی متفاوت است، برای پیدا کردن پاسخ مسائل خود در آیات این سوره، از روش تدبیر سوره‌ای (اخوت، ۱۳۹۲) استفاده شده است. این روش شامل بررسی یکپارچه سوره و به‌دست‌آوردن موضوعات اصلی و فرعی آن برای نزدیک‌شدن به فهم غرض هدایتی آن سوره است. این مهم با بررسی ارتباطات بین اجزای سوره و فهم اتصال و انفصال موضوعات آن حاصل می‌شود (اخوت، ۱۳۹۲).

۳- یافته‌ها

در سوره مبارکه «ق» بحث انذار و منذر از اهمیت خاصی برخوردار است و محور اصلی آیات، دعوت منذر است که دربردارنده حقیقت بلند قیامت است، همچنین شامل مواجهه مشرکان با این پیام می‌شود. علاوه بر آن این سوره حاوی حقایق فراوانی درباره

انسان است و نشان می‌دهد حقایق موجود در عالم تنها در قلوب خاصی با ویژگی‌های مشخص جای می‌گیرد. طبق آیات این سوره، بنده‌ای که از سلامت قلب برخوردار است به علت انابه و خوف از وعید در کنار سمع و بصر فعال و قلب سلیم از حقایق این عالم بهره می‌برد و در عمل آن را به صورت شهودی بروز می‌دهد.

با توجه به اینکه در سه جای این سوره آیات مهم و فصل الخطابی در مورد ذکر عنوان شده است،^۱ می‌توان این سوره را با توجه به این آیات دسته‌بندی و مطالعه کرد. نتایج مطالعه سوره بر اساس این دسته‌بندی، استخراج محورهای زیر است.

۳-۱- عوامل تقویت‌کننده ذکر در انسان

۳-۱-۱- انابه و توجه دائم به مقاصد الهی

بر اساس آیه ۸ و آیات قبل و بعد آن، انابه عامل فعال‌کننده ذکر در انسان است. این آیات نشان می‌دهد حقایق در همه عالم و در دل رخدادهای و پدیده‌ها موجود است، ولی تنها در قلب افرادی که ویژگی‌های خاصی دارند، جای می‌گیرد؛ بنابراین قلب منیب است که می‌تواند نسبت به حقایق واکنش مثبت نشان دهد. در سوره ق در وصف متقین نیز، آنان را دارای قلب منیب دانسته است.^۲

کلمه «منیب» از مصدر «انابه» و به معنای رجوع است و منظور از این که فرمود «جاءَ بِقَلْبٍ مُنِيبٍ» با دلی رجوع‌کننده بیاید» این است که عمر خود را با رجوع به خدا بگذراند و در نتیجه هنگام مرگ با قلبی به دیدار پروردگارش رود که انابه و رجوع به خدا در اثر تکرارشدنش در طول عمر، ملکه و صفت آن قلب شده باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴).

در لغت «نوب» به معنای رجوع بعد از رجوع است؛ از این جهت به زبور عسل هم که مدام بعد از رفتن به محل‌های مختلف برای تهیه عسل به کندو بازمی‌گردد، نوب می‌گویند.^۳ بنابراین چنین انسانی مدام در انتخاب مقاصد و اهداف الهی و عمل متناسب با آن و ایجاد اثر و بازگشت به مبدأ آن عمل و مقصد الهی در رفت‌وبرگشت است و وقتی به چیزی یا رویدادی مواجه می‌شود حقیقت آن را می‌بیند و چشم عقلش برای رؤیت حق باز است. همان‌طور که در این آیه نورانی می‌بینیم، تبصرت به معنای رؤیت عقل در کنار ذکر آمده است که هر دو در عبد منیب به فعلیت می‌رسد. البته حقایق حداقل در دو جا هستند؛ یکی در پدیده‌ها مثل زمین و آسمان و دوم در رخدادهای، مثل رفتارهایی که انسان به لحاظ اجتماعی انجام می‌دهد.

۱. آیه ۸ «تَبَصَّرَةٌ وَ ذَكَرَى لِكُلِّ عَبْدٍ مُنِيبٍ» و آیه ۳۷ «إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَ هُوَ شَهِيدٌ» و قسمت پایانی آیه آخر «فَذَكَّرْ بِالْفُرْعَانِ مَنْ يَخَافُ وَعِيدِ».

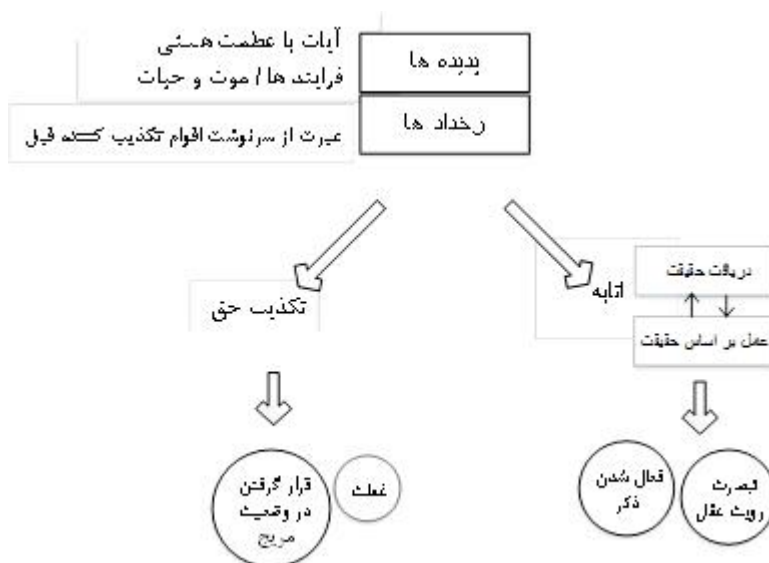
۲. آیه ۳۳ «مَنْ خَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ وَ جَاءَ بِقَلْبٍ مُنِيبٍ».

۳. التَّوْبُ: رجوع الشيء مرة بعد أخرى. يقال:

تَابَ تَوْبًا وَ تَوْبَةً وَ سَمِيَ النَّحْلُ تَوْبًا لِرَجُوعِهَا إِلَى مَقَارِهَا وَ نَابَتْهُ نَائِبَةٌ. أي: حادثه من شأنها أن تتوب ذاتها و الإِنَابَةُ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى: الرَّجُوعُ إِلَيْهِ بِالتَّوْبَةِ وَ إِخْلَاصِ الْعَمَلِ. قَالَ تَعَالَى: وَ خَرَّ رَاكِعًا وَ أَنَابَ [آیه ۲۴ سوره ص]، وَ إِلَيْكَ أُنَبِّئُكَ [آیه ۴ سوره الممتحنه]، وَ أُنَبِّئُوا إِلَى رَبِّكُمْ [آیه ۵۴ سوره الزمر]، مُنِيبِينَ إِلَيْهِ [آیه ۳۱ سوره الروم] وَ فُلَانٌ يَتَنَابُ فُلَانًا. أي: يقصده مرة بعد أخرى (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲).

اما صفتی که در همان ابتدای سوره در مقابل صفت منیب و در وصف کافران بیان شده است، «مریج» است.^۱ مرج در لغت به معنای آمیختگی است.^۲ یعنی انسان در مقام عبودیت، باید پیوسته کارهایی را برای رسیدن به مقصدهایی مشخص انجام دهد ولی اگر انسان در مسیر بندگی و انابه نباشد در امر مریج و آشفتگی فکری قرار می‌گیرد.

برای فعال‌شدن انابه و خروج از سرگردانی، لازم است به وقایع ثبت‌شده در هستی که ذخیره مهمی برای دریافت حقایق است توجه کرد، زیرا توجه به این وقایع ثبت‌شده می‌تواند حقایق ثبت‌شده در درون را فعال کند.



نمودار ۱: انابه، لازمه اثرپذیری از ذکر

۳-۱-۲- خوف از وعید و قانون‌گرا بودن

خوف در لغت به معنای آن چیزی است که در مقابل امن است و در آن پیش‌بینی ضرر احتمالی و گمان به وقوع آن معتبر است (مصطفوی، ۱۳۶۰)؛ بنابراین خوف، حالت تأثر و اضطراب به خاطر توقع ضرری در آینده یا مواجهه با از دست‌رفتن امنیت است.

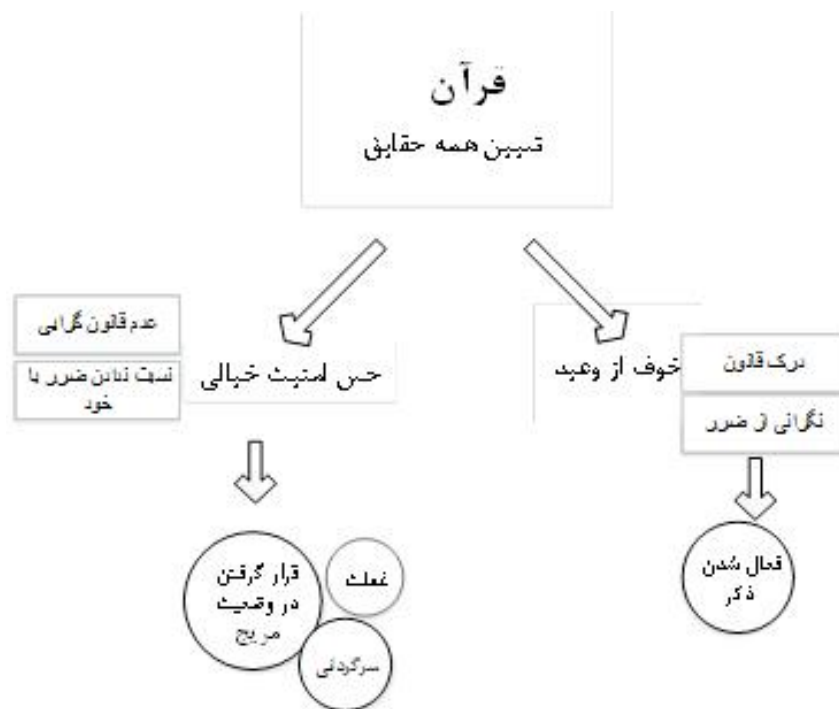
وعید به معنای قوانینی است که در آن‌ها وعده عذاب وجود دارد. خوف از وعید صفت کسانی است که نگرانند قوانین و وعده‌هایی که از جانب خداوند به آن‌ها رسیده است برعلیه آن‌ها تحقق یابد. این حالت همان‌طور که در آیه آخر سوره آمده است^۳ مقدمه اثر گذاری تذکر آیات قرآن در انسان است.

۲. «بَلْ كَذَّبُوا بِالْحَقِّ لَمَّا جَاءَهُمْ فَهُمْ فِي أَمْرٍ مَرِيجٍ»، آن‌ها حق را هنگامی که به سراغشان آمد تکذیب کردند؛ از این‌رو پیوسته در کار پراکنده خود متحیرند! (آیه ۵ سوره ق)

۳. کلمه «مرج» که کلمه «مریج» از آن مشتق شده به معنای اختلاط و اشتباه است، پس ایشان در وصفی مریج به سر می‌برند و با وضعی نامنظم و گیج‌کننده حق را درک می‌کنند و در عین حال تکذیب هم می‌کنند، با این‌که لازمه درک حق و علم به حقانیت هر چیز این است که آن را تصدیق نموده به آن ایمان بیاورند (طباطبایی، ۱۳۷۴).

۳. آیه ۴۵ «فَذَكِّرْ بِالْقُرْآنِ مَنْ يَخَافُ وَعِيدِ».

بنابراین اگر کسی در طبع و ساختار وجودش خوف یعنی قانون‌گرایی نباشد و احساس این‌که این قانون ممکن است بر علیه او قرار گیرد را نداشته باشد، قرآن نمی‌تواند در او اثرگذار باشد؛ یعنی قرآن به نسبت خوف از وعید در انسان اثرگذار خواهد بود. در مقابل، ذهن انسان مریخ قانون‌فهم نیست به‌طور مثال این‌که اگر با دیگران بدرفتاری کند با او بدرفتاری خواهد شد، از دایره درک و توجه او خارج است. به‌بیان‌دیگر اگر انسان دانسته‌هایی داشته باشد که به آن عمل نمی‌کند، درواقع آن دانسته را به‌عنوان قانونی که حتماً محقق خواهد شد، نپذیرفته است.



نمودار ۲: خوف از وعید لازمه اثرپذیری از ذکر

۳-۱-۳- خشیت و درک عظمت

خشیت که در آیات این سوره صفتی است در بیان این‌که متقین که به قرب بهشت رسیدند چه کسانی هستند،^۱ در جای دیگری از قرآن مانند خوف از وعید، لازمه اثرپذیری از ذکر عنوان شده است. «ما أُنزِلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى؛ إِلَّا تَذَكَّرَ لِمَنْ يَخْشَى».^۲

حقیقتی که انسان با آن روبه‌رو می‌شود تنها در صورتی در او زمینه مساعد بر شکوفایی صفات کمال را ایجاد می‌کند که او دارای خشیت باشد و منظور از آن انعطافی است که فرد در نفس خود نسبت به ملاحظه حق در اعمال و باورهایش دارد (اخوت و قاسمی، ۱۳۹۷).

۱. مَنْ خَشِيَ الرَّحْمَانََ الْغَيْبِ وَجَاءَ بِقَلْبٍ مُنِيبٍ، (آیه ۳۲ سوره ق).

۲. ما قرآن را بر تو نازل نکردیم که به زحمت افتی. مگر پندی برای آن کس که [از خدا] می‌ترسد. (آیات ۲ و ۳ سوره طه).

۳-۱-۴- سلامت قلب و سمع و بصر (توان‌های ادراکی انسان) به همراه سلامت توان شهود

بحث قلب سلیم و سالم بودن قلب به‌عنوان محور سلامت، موضوعی است که در کل قرآن در مورد سلامت مطرح شده است، همچنین در آیات قرآن به دو توان کلیدی اشاره شده است. این دو که عبارت‌اند از سمع و ابصار به همراه قلب عهده‌دار تحول در انسان هستند. در مقابل اختلال در این سه منجر به همه انواع اختلالات می‌شود.

شیوه کلی ارائه‌شده در سوره مبارکه «ق» که در آن به‌طور ویژه به این توان‌ها پرداخته شده است، عبارت است از این‌که انسان خود را در یک وقایه و حفظ و مراقبتی قرار دهد تا تحت آسیب و سوسه قرار نگیرد. لازمه این امر این است که انسان نسبت به خودش یک هوشیاری پیدا کند و آن بینایی و آگاهی که در روز قیامت نسبت به خودش در او اتفاق می‌افتد در همین دنیا برایش فعال شود و به سمتی سوق یابد که نسبت به خودش چنین شهودی پیدا کند.^۱

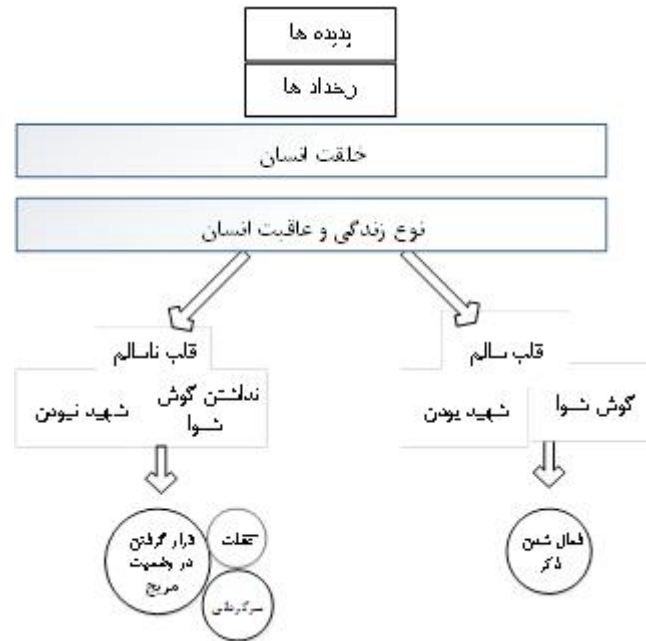
مفهوم شهادت که در سوره ق به‌طور ویژه به آن پرداخته شده است، در مقابل غیب قرار دارد. غیب به معنای حاضرنبودن و خارج‌بودن از دسترس است. شهادت نیز حاضربودن و گواه‌بودن یا با مشاهده چشم و یا با اندیشه و بصیرت است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲). مراتب شهود در نفس: ۱- شهود به‌وسیله چشم. ۲- شهود به‌وسیله حواس دیگر (شنیداری، چشایی، بویایی و لامسه). ۳- شهود با قوه تفکر. ۴- شهود نفس نسبت به خودش و صفات ذاتیش؛ این نوع شهود قوی‌تر و شدیدتر از مراتب قبلی است. ۵- شهود نفس نسبت به خداوند متعال و صفات ذاتیش و فنا در او و محو آثار وجودی مشخصه‌اش. معنی جامع بین همه این موارد عبارت است از: حضور همراه با تحقق علم با یکی از این وسایل مذکور. واژه شهید نیز وقتی به‌کار می‌رود که معنای ثبوت، استقرار و مداومت در نظر باشد (مصطفوی، ۱۳۶۰).

بنابراین شهادت ملموس کردن حقیقتی است که باید در زندگی جاری شود. هر عملی در انسان یا متکی به حقایق است یا منطبق بر غیر حقایق است. اگر منطبق با حق باشد، حق‌بودن آن حقیقت را تصدیق کرده است؛ چنین فردی با عملش قانونی را حاضر کرده است (متقین). اگر منطبق نباشد، حق‌بودن آن حقیقت را تصدیق نکرده است؛ یعنی عمل منطبق با یک قانون الهی که مطابق با آن وجود داشته، نبوده است، زیرا شخص یا آن را نشناخته یا نخواستسته است عملش منطبق با آن باشد (مکذب). شهید کسی است که دائم در حالت انطباق با حقایق باشد، یعنی این نوع حضور پیوسته در او تثبیت شده باشد (اخوت، ۱۴۰۱).

هر مقدار که شهادت توسط آگاهی‌بخشی در انسان تقویت شود، علم به دیدن، علم به شنیدن و علم به دریافت‌ها بیشتر می‌شود. گویا انسان دارای شاهدی است که با دو چشم کاملاً آگاه و همیشه حاضر، رفتارها و ویژگی‌های خود را مورد مشاهده قرار دهد.^۲ این توان لازمه ایجاد تقواست و هر قدر این توان در انسان بیشتر باشد تقوا بیشتر خواهد بود، زیرا تقوا مراقبتی از روی اراده است. اگر فرد روی خود احاطه نداشته باشد به شکل طبیعی مراقبت هم نخواهد داشت. وقتی انسان مراقبت از خود نداشته باشد به‌صورت ناهوشیارانه خود را در معرض آسیب‌ها و چرخه‌های معیوب قرار می‌دهد.

۱. «إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرٍ لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَ هُوَ شَهِيدٌ» آیه ۳۷ سوره ق.

۲. «وَجَاءَتْ كُلُّ نَفْسٍ مَعَهَا سَائِقٌ وَ شَهِيدٌ» هر انسانی وارد محشر می‌شود در حالی که همراه او حرکت‌دهنده و گواهی است! آیه ۲۱ سوره ق.



نمودار ۳: شهادت سلامت سمع و قلب و شهیدبودن لازمه اثرپذیری از ذکر

۳-۲- موانع تحقیق ذکر در وجود انسان

۳-۲-۱- سرگردانی و آشفتنگی (در امر مریخ بودن)

بر اساس سوره مبارکه «ق» گروهی از افراد به خاطر نوعی سرگردانی و آشفتنگی که دارند، از هشدارهای منذر در مورد قیامت و زنده شدن پس از مرگ، به شدت تعجب می‌کنند.^۱ این حالت سرگردانی به‌طور کلی موجب می‌شود حرف حق شنیده نشود.

کسانی که در این وضعیت هستند معمولاً بر اساس القائات محیط و عادت‌ها دست به انجام کاری می‌زنند، نه بر اساس علم. این عمل به تدریج منجر می‌شود که آنها اصلاً نتوانند حق را بپذیرند. این افراد شاید اصل قیامت را نفی نکنند، ولی کاری هم برایش انجام نمی‌دهند و این پذیرش ظاهری برای آنها حالت بازدارنده و تحریک‌کننده برای انجام اعمال را ایجاد نمی‌کند.

راه‌حلی که در ادامه آیات برای خروج از این حالت و فعال‌شدن ذکر پیشنهاد می‌شود، فعال‌شدن تبصرت به معنای رؤیت عقلی یا آنچه در روانشناسی به آن بینش می‌گویند و به تبع آن ذکر و اتصال به حقایق است. به این صورت که انسان به آسمان نگاه کند و عظمت و بی‌رخنه‌بودن آن را ببیند. به زمین نگاه کند که خداوند چگونه آن را گسترانده و روی آن حقیقت زندگی و مرگ را ببیند. چگونه آب از آسمان پایین می‌آید و انواع گیاهان و دانه‌ها و درختان بلندقامتی همچون نخل را روی زمین زنده می‌کند و رشد می‌دهد و ببیند که همه این‌ها برای او رزق فراهم می‌کنند. بر این اساس تعجب از مرگ به علت ندیدن و بی‌توجهی به حقیقت مرگ و حیات در عالم است.

۱. «بَلْ كَذَّبُوا بِالْحَقِّ لَمَّا جَاءَهُمْ فَهُمْ فِي أَمْرٍ مَّرِيجٍ» آن‌ها حق را هنگامی که به سراغشان آمد تکذیب کردند؛ از این‌رو پیوسته در کار پراکنده خود متحیرند!، آیه ۵ سوره ق.

۳-۲-۲- گیرندگی در جهت سوء و آسیب‌زا:

بر اساس آیه ۱۶ سوره مبارکه ق^۱ که از مهم‌ترین آیات قرآن محسوب می‌شود، خداوند انسان را با ویژگی‌های منحصربه‌فردی خلق کرده است و خود به همراه واسطه‌هایی (نحن) نسبت به او در نزدیک‌ترین حالت ممکن قرار دارند. این واسطه‌ها که در ادامه این آیه به آن‌ها اشاره شده است و در دنیا و آخرت نزدیک انسان هستند عبارتند از متلقیان که قعید^۲ هم هستند؛ رقیب عتید^۳ و سائق و شهید^۴ و قرین حسن یا سوء.^۵

از جمله ویژگی‌های منحصربه‌فردی که انسان با آن خلق شده است، این است که انسان موجودی است الهام‌پذیر که این الهام ممکن است جای خود را به وسوسه بدهد. وسوسه دقیقاً نقطه مقابل الهام است، همچنین امکان داشتن قرین حسن یا سوء در انسان، مسیر دریافت‌های انسان را نشان می‌دهد که می‌تواند متغیر باشد.

بر اساس این آیات معلوم می‌شود که شکل دریافت‌کنندگی انسان ممکن است از جهت مثبت و خوش‌یمن و یا از جهت منفی و بدیمن باشد و از این ناحیه ممکن است بسیار در معرض آسیب قرار گیرد. این ویژگی دریافت‌کنندگی، انسان را با غیب مرتبط می‌کند و می‌تواند زمینه‌ساز اثرگذاری وسوسه در او باشد.^۶

۳-۲-۳- ظهور صفات منفی (اثر فعال‌نشدن ذکر)

اگر قلب انسان متصف به صفت کفر و پوشانندگی حق شود به علت اینکه ذکر در او ایجاد نمی‌شود تا حقیقت برایش روشن گردد، مواجهه‌اش با حق منفی بوده و به تکذیب حق می‌انجامد. آنچه توسط کفر راهش بسته شده است و به این تکذیب منجر می‌شود نبود ذکر و اتصال قلبی به خداوند است که منجر می‌شود قلب انسان به‌جای تأثیرپذیری از حقایق از وسوسه‌ها و خطورات قلبی باطل و غیر حق تأثیر بپذیرد.

آیات سوره مبارکه ق خاطر نشان می‌سازد که انسان در اثر بی‌توجهی و غفلت نسبت به حقایق به سمتی حرکت می‌کند که به تدریج بدون این‌که خود هوشیارانه به آن احاطه داشته باشد گرفتار صفاتی می‌شود که او را دچار عذاب شدید می‌کند. این حقایق شامل تعاریف و گزاره‌ها و قوانینی است که از توجه به آیات هستی و رخدادهای زندگی حاصل می‌شود.

این صفات عبارتند از کفّار (کسی که بسیار کفر می‌ورزد)، عنید (با جریان حق دشمنی می‌کند)، مناع خیر، معتد (از حدود تجاوز می‌کند) و مریب^۷ (حقایق و وعده‌های الهی را قبول ندارد و نسبت به آن‌ها شک و بددلی دارد). در توضیح می‌گوید این‌ها همان کسانی

۱. «وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَ نَعَلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَ نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ» ما انسان را آفریدیم و وسوسه‌های نفس او را می‌دانیم و ما به او از رگ قلبش نزدیک‌تریم، آیه ۱۶ سوره ق.

۲. «إِذْ يَتَلَفَّى الْمُتَلَقِّيَانِ عَنِ الْيَمِينِ وَ عَنِ الشَّمَآلِ قَعِيدٌ»، آیه ۱۷ سوره ق.

۳. «مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ»، آیه ۱۸ سوره ق.

۴. «وَ جَاءَتْ كُلُّ نَفْسٍ مَعَهَا سَائِقٌ وَ شَهِيدٌ»، آیه ۲۱ سوره ق؛ «قَالَ قَرِينُهُ رَبَّنَا مَا أَطْعَمْتَهُ وَ لَكِنْ كَأَن فِي ضَلَالٍ بَعِيدٍ»، آیه ۲۷ سوره ق.

۵. «وَ قَالَ قَرِينُهُ هَذَا مَا لَدَى عَتِيدٍ»، آیه ۲۳ سوره ق.

۶. «إِذْ يَتَلَفَّى الْمُتَلَقِّيَانِ عَنِ الْيَمِينِ وَ عَنِ الشَّمَآلِ قَعِيدٌ» (به خاطر بیاورید) هنگامی را که دو فرشته راست و چپ که ملازم انسانند اعمال او را دریافت می‌دارند، آیه ۱۷ سوره ق.

۷. «الْقِيَا فِي جَهَنَّمَ كُلُّ كَفَّارٍ عَنِيدٌ مِّنَاعٍ لِلْخَيْرِ مُعْتَدٍ مَّرِيبٌ» آیات ۲۴ و ۲۵ سوره ق.

هستند که همراه خدا آلهه دیگر گرفته بودند.^۱ در این فرایند سوق یافتن انسان به سوی صفات منفی و عذاب این طور اتفاق می افتد که ابتدا نسبت به امر حقی مثل قیامت که در این سوره مهم ترین و باشکوه ترین موضوع مورد انذار است، دچار شک و بددلی می شود و چون قیامت و کتاب و حقایق ثبت شده در آن را قبول ندارد، از حدود تجاوز می کند و تا آنجا پیش می رود که از تحقق امور خیر جلوگیری می کند و این منتج به ایجاد لجاجت در وجودش نسبت به پذیرش حق می شود.

۴- بحث و نتیجه گیری

در سوره مبارکه ق به طور اختصاصی به این موضوعات اساسی پرداخته شده است که در بستر فکری انسان چگونه قابلیت پذیرش حقایق بیشتر می شود و عوامل کاهش دهنده آن چیست. به بیان دیگر ساختار انسان برای دریافت حقایق چگونه فعال می شود و چگونه نسبت به آن از کار می افتد و به تبع آن دریافت کننده امور غیر مهم می شود و در این امور سرگردان می شود. همچنین این سوره نسبت نزدیکی و دوری انسان با حقیقت و به تبع آن، نسبت او را با بهشت و جهنم نشان می دهد و در نتیجه نمایان می کند احساس رنج و ملال که نشان دهنده زندگی سوق یافته به سمت عذاب است، به چه کسی نزدیک و از چه کسی دور است.

در این مدل مفهومی عمده ترین اشکالی که در حوزه انسان مورد شناسایی قرار گرفته، عدم توجه انسان به سیر تحول و رشد خودش است؛ یعنی فراموش می کند مسیری را قرار است طی کند تا در دنیا در مقامی استقرار پیدا کند و در آخرت در آن مقام به فعلیت برسد و بر اساس آن زندگی دائمی اش را ادامه دهد.

بنابراین مقصد اصلی تغییر، در درمان و قرار گرفتن انسان در وضعیت هوشیارانه نسبت به آنچه در درون خود و روابط و پیرامونش اتفاق می افتد و خروج از غفلت و بی خبری نسبت به حقایق جاری در آن است. در سوره مبارکه ق از این امر تعبیر به کشف غطا (پرده) و تیزبینی شده که برای بسیاری افراد در دوران زندگی دنیا حاصل نمی شود و در قیامت با دیدن حقایقی که تا آن موقع توجهی به آن نداشته اند اتفاق می افتد.

این ایراد اساسی باید بر اساس ذکر برطرف شود. به این صورت که هرکس بر اساس سن رشدی که در آن قرار دارد به مسیری که به سمت آخرت دارد واقف شود. فراموش کردن این موضوع انسان را به آسیب های درونی و بیرونی دچار می کند؛ یعنی هم منجر می شود خیلی از صفات را نتواند شکوفا کند و هم در ارتباط با دیگران دچار درگیری های متعدد شود. اصلاح سمع و بصر به عنوان راه ارتباطی انسان و اثرپذیری از بیرون و درون، انابه به عنوان عمل گرایی و برنامه ریزی مستمر برای مقصدهای مشخص و رو به تعالی و خوف از وعید به عنوان فهم قانون های حقیقی به همراه پذیرش احتمال تحقق آن از جمله فرایندهای زمینه ساز رسیدن به این تغییر است که با تأمل در این سوره مبارکه مورد شناسایی قرار گرفت. همان طور که گفته شد، تغییر مورد نظر برای درمان مسائل و اختلالات روان شناختی، از طریق فرایندهایی محقق می شود که اشاره مختصری در بالا به آن شد؛ اما اصلی ترین و مهم ترین آن ها که دیگر فرایندهای تحقق ذکر را ذیل آن می توان تعریف کرد، «شهادت» است. شهادت مفهومی نسبی است که در مقابل غیب تعریف می شود و اگر بخواهیم آن را به صورت کوتاه معرفی کنیم؛ عبارت است از حضور نزد معلوم. به طور دقیق تر، «شهادت» در لغت، به معنای علم به حضور، نزد معلوم و دیدن آن به صورت عیان است و این معنا در امور محسوس، معلوم است، اما در امور معقول و معارف روحانی به واسطه حضور معلوم نزد عالم و در نفس او حاصل می شود که منظور از آن مطلق علم، حضور و اطلاع است (علامه مصطفوی، ۱۳۶۰).

۱. «الَّذِي جَعَلَ مَعَ اللَّهِ إِلَٰهًا آخَرَ فَأَلْقِيَاهُ فِي الْعَذَابِ الشَّدِيدِ» آیه ۲۶ سوره ق.

در دو آیه از سوره مبارکه ق واژه شهید به کار رفته است.^۱ پس این صفت هم حالی است که اگر نباشد ذکر و اتصال به حقایق مخدوش می‌شود؛ هم از ویژگی‌هایی است که انسان همراه با آن خلق شده است و جدای از آن نیست و فقط ممکن است نسبت به آن دچار غفلت شود. علاوه بر این با توجه به معنای شهادت که در مقابل غیب قرار دارد و به نوعی کشف غطاء و روشن شدن حقیقتی که در پرده غیب بوده است و دیدن آن به وضوح، اشاره دارد؛ در آیات دیگری^۲ نیز به این مفهوم اشاره شده است. از جمع‌بندی این آیات در کنار آیات مربوط به ذکر، این‌طور فهمیده می‌شود که یک مرتبه‌ای از این هوشیاری و کشف غطاء باید در انسان صورت گیرد تا ذکر در او اثرگذار باشد؛ وقتی این اتفاق افتاد، از جمله امور غیبی که لازم است انسان نسبت به آن بینا شود، خود وجود شهید در کنار سائق است که همواره همراه اوست؛ بنابراین شهادت که دارای مراتبی است، هم لازمه تحقق ذکر است و هم نتیجه آن. بنابر آنچه گفته شد، به نظر می‌رسد یکی از مهم‌ترین مسیرهای درمان اختلالات روانی و خروج انسان از رنج و عذاب، تقویت توان شهادت در اوست. ردپای مفاهیمی شبیه به این، در نظریات مختلف روان‌درمانی نیز قابل پیگیری است. به‌طور مثال در دیدگاه شناختی رفتاری، وقتی از افکار خودآیند منفی و زیربناهای آن یاد می‌شود، در واقع آن‌ها را واسطه‌هایی شناختی در بروز کنش‌های رفتاری و هیجانی منفی، آزردهنده و تکرارشونده می‌دانند و برای درمان به دنبال آگاهی‌بخشی از نقش این ارزیابی‌های شناختی در مواجهات هستند، همچنین در نهایت جایگزین کردن فعالانه آن با گزاره‌های شناختی که بیشتر با واقعیت منطبق است (بک، ۱۳۹۰). این مطلب کمک می‌کند تا افراد در برخورد با پدیده‌ها و رخدادها و رخدادهای مختلف بیشتر حضور روانی داشته باشند و واقعیت را بی‌واسطه‌تر ببینند و بشنوند.

همچنین روان‌کاوان که اولین کسانی بودند که وجود درد و رنج روانی در انسان را تحت تأثیر فرایندهای ناهوشیار دانستند. در درمان‌ها سعی می‌کنند تا بیمار با آنچه از آن اجتناب می‌کرده مواجه شود. در این رویکرد نیز به بیمار کمک می‌شود هرچه بیشتر در حضور بی‌واسطه احساساتش قرار گیرد و دفاع‌ها را که پرده‌ای بر سر راه این تجربه است کنار بگذارد (بانکس،^۳ ۲۰۰۹).

راجرز نیز «تجربه حضور» را برای تغییر و درمان، کلیدی می‌داند. او در مورد این تجربه چنین می‌گوید: «وقتی در حالت هشیاری تغییر یافته هستیم، در آن شرایط، هر چه انجام می‌دهم مملو از شفا است. به این ترتیب با حضور خود برای مراجع رهایی‌بخش و مفید می‌شوم... در این لحظه‌ها به نظر می‌رسد که روح درونی من با روح درونی مراجع ارتباط برقرار کرده است... در این لحظه‌ها، رشد و انرژی‌های شفادهنده عمیقی حضور دارند» (راجرز؛ به نقل از کرشن بوم و هندونس، ۱۹۹۰).

همچنین در نظریات جدیدتر، تأکید روی توجه لحظه‌به‌لحظه روی تجربه‌های بدنی هیجان، تحت عنوان ذهن آگاهی یا بهوشیاری^۴ شده است (داویس و هایس^۵، ۲۰۱۱). به‌طور کلی در درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی آوردن توجه به لحظه فعلیتی که در حال انجام آن هستیم، ذهن را از حالت خودکار خارج می‌کند و به لحظه حال متصل می‌کند. یادگیری برای مواظب توجه‌بودن با «حضور ذهن» ارتباط دارد. حضور ذهن، ذهن آگاهی یا بهوشیاری عبارت است از با وضوح و شفاف‌دیدن و توجه‌کردن. حضور ذهن اغلب به این معنی است که توجه خود را در یک لحظه خاص بر روی یک چیز یا کار خاص متمرکز کرده و سرعت گرایش‌های فکری، قضاوت‌ها و داوری‌ها و انجام کارهای زیاد به‌طور هم‌زمان را کاهش دهیم (امیدی و محمدخانی، ۱۳۸۶). از این لحاظ این تکنیک‌ها بسیار شبیه به راهکاری می‌شود که در آیات قرآن در مورد توجه به عناصر طبیعت مکرر بیان شده که در آن انسان باید سعی کند بدون این‌که در

۱. «وَجَاءَتْ كُلُّ نَفْسٍ مَعَهَا سَائِقٌ وَشَهِيدٌ»، آیه ۲۱ و «إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرٍ لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ» آیه ۳۷ سوره ق.

۲. «لَقَدْ كُنْتُمْ فِي غَفْلَةٍ مِّنْ هَٰذَا فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ» آیه ۲۲ سوره ق.

ذهن چیز دیگری را از خاطر بگذرانند، به آسمان و آنچه در آن قابل دیدن است بنگرد. به طور خاص در سوره مبارکه ق این نوع توجه خالص را موجب اتصال قلبی به حقایق و بینایی عقل می‌داند و آن را هم راهی برای بیرون آمدن از سرگردانی‌ها عنوان می‌کند.

این نوشتار به دنبال قضاوت و نقد و بررسی این نظریات و رسیدن به نقاط اشتراک و تمایز آن با دیدگاه قرآن نیست؛ اما با یک نگاه گذرا می‌توان گفت، «شهادت» که مفهومی کلیدی در درمان اختلالات محسوب می‌شود، با مفاهیم مشابه در روان‌شناسی باوجود شباهت‌هایی که اشاره شد، تفاوت‌های بسیاری دارد که این تفاوت‌ها می‌تواند نشأت گرفته از تفاوت در نگاه به ساختار انسان و سرنوشت انسان در این دو دیدگاه باشد.

از این یافته‌ها می‌توان این طور نتیجه گرفت که آسیب و اختلال روانی وقتی رخ می‌دهد که انسان از لحاظ سطح شهود و آگاهی از خودش و تجربه وجودی‌اش آنقدر رشد نکرده که خود را از انتخاب‌های رنج‌آور فاصله بدهد و لازم است کسی دست او را بگیرد و این شهود را در او فعال کند. برای به دست آوردن شناخت وسیع‌تر و عمیق‌تر در این موضوع در آینده نیاز به پژوهش در کل آیات قرآن کریم و دستیابی به شبکه مفهومی در این رابطه وجود دارد تا بتوان به ارائه راه‌کارهایی در جهت ارتقای این توان در انسان‌ها پرداخت.

۵- تقدیر و تشکر

بدین وسیله از تمام کسانی که ما را در انجام این پژوهش یاری رساندند تشکر می‌شود.

۶- منابع

- ۱- قرآن کریم.
- ۲- امیدی، عبدالله، و محمدخانی، پروانه. (۱۳۸۶). آموزش حضور ذهن به‌عنوان یک مداخله بالینی: مروری مفهومی و تجربی. فصلنامه سلامت روان، ۱(۳۸)، ۹-۱۴.
- ۳- اخوت، احمدرضا. (۱۴۰۱). سبک زندگی با نظر به غیب و شهادت. تهران. نشر قرآن و اهل بیت نبوت.
- ۴- اخوت، احمدرضا. (۱۳۹۴). انسان از منظر ذکر. تهران. نشر قرآن و اهل بیت نبوت.
- ۵- اخوت، احمدرضا. (۱۳۹۲). روش‌های تدبیر سوره‌ای. تهران. نشر قرآن و اهل بیت نبوت.
- ۶- اخوت، احمدرضا، و قاسمی، مریم. (۱۳۹۷). ناس (مواجهه انسان با لقاء و لقاء اثر). تهران. نشر قرآن و اهل بیت نبوت.
- ۷- بک، جودیت. (۱۳۹۰). شناخت‌درمانی: مبانی و فراتر از آن. ترجمه لادن فتی و فرهاد فریدحسینی. تهران: دانژه.
- ۸- راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۲). المفردات فی غریب القرآن. دمشق و بیروت. دارالعلم الدار الشامیه.
- ۹- فیاض، ریحانه، بهرامی احسان، هادی، اخوت، احمدرضا، و فیاض، فاطمه. (۱۴۰۰). ارائه مدل آسیب‌شناسی اختلالات روانی از منظر سوره‌های ناس و فلق. فصلنامه قرآن و طب، ۶(۲)، ۲۹-۳۶.
- ۱۰- طباطبایی، محمدحسین. (۱۳۷۴). ترجمه تفسیر المیزان. ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- ۱۱- مصطفوی، حسن. (۱۳۶۰). التحقيق فی کلمات قرآن الکریم. تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- 12- Davis, Daffne. M., & Hayes, Jeffery. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.
- 13- Lindsay, Grace. W. (2020). Attention in psychology, neuroscience, and machine learning. *Frontiers in computational neuroscience*, 14, 29.
- 14- Banks, William. P. (Ed.). (2009). *Encyclopedia of consciousness* (Vol. 1). Academic Press.
- 15- Squire, Larry. R. (2009). Memory and brain systems: 1969–2009. *Journal of Neuroscience*, 29(41), 12711-12716.
- 16- Koch, Cristof. (2020). *The feeling of life itself: Why consciousness is widespread but can't be computed*. MIT Press.

Preliminary study of the treatment of mental disorders from the perspective of the Holy Quran with reflection on the Holy Surah "Q"

Maryam Sadat Seyed Agha Madani¹

Abstract

The nature of human life is inseparable from physical and mental pain due to the existence of inevitable problems and misfortunes. The goal of psychotherapy is to help people deal with life issues without suffering. Accordingly, the present study aimed to use the teachings of the Holy Quran as a revelatory source to understand the man and the issues around him, to take a step towards discovering effective components in the treatment of mental injuries and disorders. Among the concepts close to this goal in the verses of the Qur'an is mentioned; Which refers to an aspect of the "self" that is attached to its Lord. Therefore, it is necessary to study this concept and its role in creating desirable emotions in humans to study and extract the pattern of change and deal with psychological damage. the present study was conducted with a qualitative method and with the method of contemplation of a surah with the focus on Surah "Q" to achieve this goal. The findings showed that the main problem in human beings is their lack of attention to their evolution and growth. That is, he forgets that he is going to take a path to establish himself in a position in this world, and in the Hereafter, he will reach that position and continue his permanent life accordingly. Therefore, the main purpose of treatment is to put the man in a state of awareness of what is happening inside himself and his relationships and surroundings and to get out of neglect and ignorance of the current truths in them, which is referred to as dhikr. According to the results obtained from Surah AH, the factors that strengthen this dhikr in human beings are: constant attention to divine intentions, fear of promise and being law-abiding, having fear and understanding of greatness and obstacles to the realization of this dhikr. In addition, wandering And confusion (in the matter of being current), receptivity in the direction of harm, and the emergence of negative traits (the effect of not activating dhikr). Furthermore, this surah introduces the main and most important process of realization of dhikr as the power of martyrdom, and since this power is both a necessity and a result of the realization of dhikr, it seems that strengthening it is one of the most important ways to treat mental disorders and human departure. It is considered suffering.

Keywords: Psychotherapy, Mention, Martyrdom, Perception, Anaba, Fear of Promise.



This Journal is an open access Journal Licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License

(CC BY 4.0)