

# روان‌شناسی قرآنی

رفعت محمدی تبار

www.Ketab.ir

سرشناسه: محمودی تبار، رفعت، ۱۳۶۶ \* عنوان و نام پدیدآور: روان شناسی  
 قرآنی / رفعت محمودی تبار. \* مشخصات نشر: سنندج: زانست، ۱۳۹۵.  
 \* مشخصات ظاهری: ۲۴۱ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م. \* شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۲۲-۲۵-۹  
 \* وضعیت فهرست نویسی: فیبا \* یادداشت: کتابنامه.  
 \* موضوع: قرآن -- روان شناسی \* موضوع: Qur'an -- Psychology  
 \* موضوع: قرآن -- تأویل \* موضوع: Qur'an -- Hermeneutics  
 \* موضوع: قرآن. برگزیده ها -- ترجمه ها \* موضوع: Qur'an. Selections  
 --Translations. \* رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ م/۳۴۹۹/۲۵/۱۰۳ BP۱۰۳  
 رده بندی دیویی: ۲۹۷/۲۸۵ \* شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۰۵۹۴۵



## روان شناسی قرآنی

مؤلف: رفعت محمودی تبار

صفحه آرای: سعید عوی

ناشر: زانست

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۲۲-۲۵-۹

آدرس: سنندج پاساژ عزتی انتشارات زانست

تلفن: ۰۸۷-۳۳۱۵۴۰۷۰

## فهرست مطالب

|    |                                                                |
|----|----------------------------------------------------------------|
| ۱۳ | ..... پیشگفتار                                                 |
| ۱۵ | ..... مقدمه                                                    |
| ۱۹ | ..... فصل اول: روان‌شناختی انحرافی                             |
| ۱۹ | ..... بیه هدف                                                  |
| ۲۳ | ..... چرا ابرارض                                               |
| ۳۰ | ..... دو محرک انسان                                            |
| ۳۱ | ..... ۱. هشیار                                                 |
| ۳۱ | ..... ۲. ناهشیار                                               |
| ۳۴ | ..... یک فکر باطل                                              |
| ۳۷ | ..... روان‌شناختی حوادث                                        |
| ۴۵ | ..... عامل فشار                                                |
| ۴۶ | ..... تعارض (دو دلی)                                           |
| ۶۶ | ..... تعارض اول: استقلال در برابر اتکا به دیگران:              |
| ۶۷ | ..... تعارض دوم: جمع گرایی در برابر گوشه‌گیری:                 |
| ۶۸ | ..... تعارض سوم: همکاری در برابر رقابت:                        |
| ۷۰ | ..... تعارض چهارم: ابراز میل و خواسته در برابر رعایت اخلاقیات: |
| ۷۲ | ..... تعارض پنجم: انتخاب بین دین و دنیا:                       |
| ۷۵ | ..... تعارض ششم: انتخاب بین علم و ثروت:                        |
| ۷۸ | ..... تعارض هفتم: انتخاب بین دوست داشتنی‌ها:                   |
| ۷۹ | ..... تعارض هشتم: انتخاب بین مثل دیگران بودن و دوری از حسد:    |

|     |                  |
|-----|------------------|
| ۸۳  | تمرکز زدایی      |
| ۸۶  | اضطراب           |
| ۹۰  | خشم              |
| ۹۴  | افسردگی          |
| ۹۸  | ۱- تحرک          |
| ۹۹  | ۲- یاد خداوند    |
| ۹۹  | ۳- صبر معنوی     |
| ۱۰۰ | ۴- ترس خدایی     |
| ۱۰۱ | ۵- دل            |
| ۱۰۲ | ۶- قرآن          |
| ۱۰۳ | ۷- انسان         |
| ۱۰۵ | دایره فکر        |
| ۶۰۱ | بدن (جسم)        |
| ۱۰۷ | روان‌شناختی عذاب |
| ۱۰۹ | مشکلات           |
| ۱۱۱ | بازتاب           |
| ۱۱۶ | بیماری قلبی      |
| ۱۱۷ | روحیه            |
| ۱۲۰ | دل خوشی          |
| ۱۲۱ | سراشیمی زندگی    |
| ۱۲۶ | مدبّر کیست؟      |
| ۱۲۸ | دلیل تراشی       |
| ۱۳۰ | تنش زدایی        |
| ۱۳۴ | نشخوار فکری      |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| خوشبینی .....                        | ۱۳۶ |
| الف) جهان بینی الهی .....            | ۱۳۶ |
| ب) جهان بینی مادی .....              | ۱۳۷ |
| فصل دوم: روان‌شناختی اختلال‌ها ..... | ۱۳۹ |
| چرا عذاب .....                       | ۱۳۹ |
| اختلال معنا و هدف .....              | ۱۴۱ |
| ملاک اول: قتل .....                  | ۱۴۲ |
| ملاک ده: فرهنگ منحط .....            | ۱۴۳ |
| ملاک سوم: کبر .....                  | ۱۴۵ |
| ملاک چهارم: خود معنایابی .....       | ۱۴۷ |
| مهندون .....                         | ۱۵۰ |
| ملاک اول: حقیقت‌بینی .....           | ۱۵۰ |
| ملاک دوم: تواضع .....                | ۱۵۲ |
| ملاک سوم: خصوصیات بارز و شخص .....   | ۱۵۴ |
| ملاک چهارم: پشتکار .....             | ۱۵۵ |
| منشأ آسیب‌پذیری .....                | ۱۵۶ |
| ۱- جسم انسان .....                   | ۱۵۶ |
| ۲- محیط .....                        | ۱۵۸ |
| اختلال دید .....                     | ۱۶۰ |
| اختلال اضطراب .....                  | ۱۶۲ |
| اختلال وحشتزدگی .....                | ۱۶۴ |
| هراس .....                           | ۱۶۵ |
| اختلال خلق .....                     | ۱۶۷ |
| افسردگی .....                        | ۱۶۸ |

- اختلال دو قطبی ..... ۱۶۹
- اختلال کمبود ..... ۱۷۰
- اختلال چند شخصیتی ..... ۱۷۱
- اختلال تمرد ..... ۱۷۲
- اختلال فکر ..... ۱۷۴
- اختلال شخصیت ..... ۱۷۶
- برآیند آسیب زیستی روانی ..... ۱۸۱
- پیشگیری ..... ۱۸۳
- خدا بسیار یاد کنید ..... ۱۸۳
- از خود انتظار نداشته باشید ..... ۴۸۱
- درد دل کنید ..... ۵۸۱
- ورزش و فعالیت سبک ..... ۶۸۱
- عزت نفس خود را بالا ببرید ..... ۷۸۱
- حساسیت خود را سنجش کنید ..... ۱۸۷
- از دیگران انتظاری نداشته باشید ..... ۱۸۸
- درمان ..... ۱۸۹
- فصل سوم: نگاهی به قرآن کریم ..... ۱۹۱
- روح ..... ۱۹۱
- ۱- قدرت ..... ۱۹۱
- ۲- انعطاف‌پذیری ..... ۱۹۲
- ۳- مفید بودن ..... ۱۹۳
- صراط مستقیم ..... ۱۹۴
- برادری ..... ۱۹۶
- محبت صادقانه ..... ۱۹۷

- پرهیز از منفی گرایی ..... ۱۹۹
- تشویق خصوصیات مثبت ..... ۲۰۰
- علم افزایی ..... ۲۰۰
- عدالت ..... ۲۰۱
- ناهشیار ..... ۲۰۲
- ۱- ناهشیار روحی ..... ۲۰۲
- ۲- ناهشیار جسمی ..... ۲۰۴
- آرگانه ..... ۲۰۵
- صبر در بران ..... ۲۰۷
- ۱- بر پایه حق و حقیقت است. ..... ۸۰۲
- ۲- با مهربانی همراه است. ..... ۲۰۹
- ۳- مبتنی بر ترس خداوندی است. ..... ۲۰۹
- ۴- صبر نباید با گناه و ناپاکی همراه باشد. ..... ۲۱۰
- ۵- صبر نیکو با هجرت و دوری عزیزی همراه است. ..... ۲۱۰
- ۶- صبر بایستی زیبا باشد. ..... ۲۱۱
- ۷- صبر بایستی همراه با تقدیس و تسبیح باشد. ..... ۲۱۱
- ۸- صبر از امور کوچک شروع می شود. ..... ۲۱۲
- ۹- صبر بایستی با یاد و ذکر از صابرين و ارزش آن همراه شود. ..... ۲۱۲
- ۱۰- صبر بایستی با گذشت همراه باشد. ..... ۲۱۳
- ۱۱- صبر بایستی با استغفار ملازم باشد. ..... ۲۱۳
- ۱۲- صبر بایستی با امر و نهی ملازم باشد. ..... ۲۱۴
- ۱۳- توکل از ملازمان صبر است. ..... ۲۱۴
- ۱۴- صبر با خوبی و نیکی کردن ملازم است. ..... ۲۱۵
- ۱۵- صبر مأموریتی از جانب خداوند است. ..... ۲۱۵

- ۲۱۶ ..... ۱۶- صبر بایستی در جمع صابران باشد.
- ۲۱۸ ..... وسوسه
- ۲۲۱ ..... بقای تلاش
- ۲۲۲ ..... نور
- ۲۲۴ ..... ظن (گمان)
- ۲۲۶ ..... ۱- گمان (ظن) جسمی
- ۲۲۶ ..... ۲- گمان (ظن) روحی
- ۲۲۷ ..... نفاق
- ۲۲۸ ..... اربیه مریک و نهی از منکر
- ۲۳۰ ..... حرکات اختلاف
- ۲۳۲ ..... شرطی (مازن) کلا یک
- ۲۳۴ ..... کودکی
- ۲۳۷ ..... کلام آخر
- ۲۳۹ ..... منابع

## پیشگفتار

الحمد لله - ﴿الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ﴾ (۷) ثُمَّ دَلَّ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ مَّاءٍ مَهِينٍ (۸) ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوْحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ﴿۹﴾

خداوندی که در وجود انسان روح را آفرید و آرامش انسان را در روح او قرار داد و آنچه که مایه آرامش این روح بود، به او الهام کرد:

﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا﴾ (۷) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿۸﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَزَّاهَا ﴿۹﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿۱۰﴾

«و قسم به جان آدمی و آن کس که آن را (آفریده) ساخت، ساخته، (۷) سپس فجور و تقوا (شر و خیرش) را به او الهام کرده است، (۸) که هر کس نفس خود را پاک و تزکیه کرده، رستگار شده؛ (۹) و آن کس که نفس خود را با معصیت و گناه آلوده ساخته، نومید و محروم گشته است! (۱۰)»

سپاس مجدد خدایی را که به من علاقه، حوصله و علم نوشتن این کتاب را داده و این منت را بر من گذاشته است که از این طریق به جامعه اسلامی و علمی خدمتی بکنم و با این خدمت برای آخرت و روز بقای خود توشه‌ای برگیرم.  
در نوشتن این کتاب تمام توان، سعی و استعداد خدادادی خود را به کار

گرفته‌ام تا کتابی با ماهیتی ساده و قابل فهم بنویسم. اما از آن جایی که انسان با ماهیت انسانیتش از سهو و خطا مبرا نیست و علم و دانش کامل فقط نزد خداست که خود فرموده‌اند:

﴿أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ ۚ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا﴾<sup>۱</sup>

«آیا درباره قرآن نمی‌اندیشند؟! اگر از سوی غیر خدا بود، اختلاف فراوانی در آن می‌یافتند.»

از این رو به خاطر اشتباهاتی که ناگزیر در کتاب بنده نیز پیش خواهد آمد از خوانندگان و برادران مسلمان طلب عفو می‌کنم و در صورت امکان این عبد الله را در نظرات گران‌بهای خود بی‌نصیب نگردانید.

جاء به اور خاص مغفرت خود را از درگاه احدیت از بابت قصورات صورت گرفته در این کتاب و این که به خود اجازه دادم که در محدوده کلام آسمانی‌اش اظهار نظر کنم و مسئلت بدارم؛ همچنین از علمای عالی قدر عالم در دین خداوند که این اظهار نظرها شامل محدوده علمی آنها نیز می‌شود.

در ترجمه آیات سعی کرده‌ام از ترجمه‌های رسمی و موجود در میان مسلمانان استفاده کنم که توضیحات ما در متن عربی آن را داخل پرانتز قرار داده است. در پایان هر آیه، شماره آیه همراه نام آیه در پاورقی آمده است تا در صورت نیاز افراد علاقه‌مند بتوانند به اصل منبع مراجعه کنند.

پیشنهاد بنده به دوستان در مطالعه، این است که برای فهم بهتر باید مطلب یا کتاب را چند بار بخوانند چون در هر بار خواندن به دست یافتنی‌تری بر مطالب چیز تازه‌ای به فهم و ذهن خواننده می‌رسد یا به عبارت دیگر در هر بار خواندن چیزهای مختلف در فکر و ذهن خواننده است، تداعی‌های مختلف به وجود می‌آید که ماحصل آن یادگیری بیشتر است. نهایتاً در چند دور خواندن این کتاب، مفاهیم برای خوانندگان قابل فهم می‌شود.

رفعت محمودی تبار ۹۲/۱۰/۱۰

## مقدمه

به این علت که تمام طالب درستی که در متون روان‌شناسی آمده به طور ریشه‌ای در قرآن مجید - که کلیت امر را بیان می‌کند - آمده است و مفاهیم قرآنی - به علت کلیت آسمان خود - بر خوانندگان تاثیر بیشتری دارد اینجانب با توجه به مطبوعات ده ده هر دو زمینه داشته‌ام فرصت را غنیمت شمردم و ترکیبی زیبا از هر دو به این صورت، که تفاسیری از آیات قرآن را با استفاده از مفاهیم روان‌شناسی، در این کتاب، قلم آورده‌ام.

این کتاب دانش مفیدی از مفاهیم و تفسیر قرآن به دست می‌دهد؛ که در آن میان تفسیر و معنای وسیعی از آیات آخر سوره بآیات فاتحه که به ام الکتاب مشهور است:

﴿اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ﴾<sup>۱</sup>

«ما را به راه راست هدایت کن»

﴿صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا

الضَّالِّينَ﴾<sup>۲</sup>

«راه کسانی که آنان را مشمول نعمت خود ساختی؛ نه کسانی که بر آنان غضب کرده‌ای؛ و نه گمراهان.»

۱. فاتحه/ ۶.

۲. فاتحه/ ۷.

با خواندن این کتاب، این راه مستقیم را که خداوند از آن حرف می‌زند به خوبی روشن می‌شود و در مقابل آن راه غیر مستقیم را که غضب و خشم خداوند بر آن می‌بارد، نیز تا حدودی حس می‌کنیم؛ همچنین از معانی گسترده‌ی آیه مبارکه‌ی:

﴿وَمَنْ يَبْتَغِ غَيْرَ الْإِسْلَامِ دِينًا فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾<sup>۱</sup>

و هر کس جز اسلام (و تسلیم در برابر فرمان حق)، آیینی برای خود انتخاب کند، از او پذیرفته نخواهد شد؛ و او در آخرت، از زیانکاران است.

نویسندگان می‌خوانند و با دیدگاه قرآن در باره‌ی سلامت و بهزیستی و نیز اختلال و رنج شده با اشارات قرآنی در میان مردم به نام اختلال معنا و هدف آشنا می‌شوند که هم‌روز دنیا کمتر به طور مستقیم و بیشتر با محتوا و معانی به آن می‌پردازند.

در این کتاب دانشی از علم روان‌شناسی هم آورده شده است. این کتاب می‌تواند در درمان بسیاری از بیماری‌های به اصطلاح روحی مورد استفاده قرار بگیرد. به بیانی دیگر برای کسانی که هنوز دچار نشده‌اند به عنوان درمان پیشگیرانه روان‌شناختی و برای کسانی که مبتلا هستند در کنار درمان‌های دارویی و در نقش تقویت‌کننده‌ی روح و دین آنها و اگر خدا بخواهد رهایی از آنها برای همیشه باشد. می‌توان به جرات گفت اگر خوانندگان در مطالب این کتاب تفکر کنند برای آنها اگر بیماری فکری و روحی، حتی بیماری‌های جسمی - که بعضی از آنها ریشه فکری دارند - نقش درمان خواهد و اگر سالم باشند نقش پیشگیری کننده و تقویت کننده جسم، روح و زندگی‌شان در ابعاد اجتماعی، اقتصادی فرهنگی و... را خواهد داشت.

در این کتاب ما براساس منابع وحی می‌فهمیم که این روح انسان -خلاف باور روان‌شناسان غرب، نیست<sup>۲</sup> که مشکل دارد بلکه روح انسان سالم است

۱- آل عمران/ ۸۵.

۲- البته از آنچه که از کتب آنها فهمیده می‌شود منظور آنها از روح و روان، حالات و

و این جسم انسان و تعاملات بین آن با روح است که مشکل دارد و مختل می‌شود، به عنوان مثالی در این مورد یک دستگاه ماشین را در نظر بگیرید؛ در این دستگاه بدنه ماشین جسم انسان و سوخت ماشین به عنوان روح انسان قلمداد می‌شود که مانند روح انسان عامل اصلی قدرت، حرکت و حیات است. هر نوع مشکلی در ماشین، در بدنه آن است و به سوخت ماشین ربطی ندارد و این مشکل در بدنه ماشین است که مانع کارکرد درست ماشین و یا جریانِ رخت در آن می‌شود:

﴿سَأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلٌ﴾

«و از تو دربارۀ روح سؤال می‌کنند، بگو: روح از فرمان پروردگار من است؛ و جز اندکی از دانش به شما داده نشده است!»

این آیه بیان می‌کند که اولاً روح، جسم نیست تا مشکل پیدا کند بلکه از امر خداوند است یعنی از جنس ما نیست، جنس معنا از نقص به دور است. دیگر اینکه اگر هم مشکلی در این بین باشد علم اطباء آن به انسان داده نشده است. بیشتر مطالب موجود در کتب روان‌شناسی به این علت که علم بشر است و ماهیت علم بشر همیشه همراه با کمبود و نقص است از طرف دیگر بیشتر آزمایش‌ها و پژوهش‌های آن با افراد منفعل و بی‌بهره از نه‌سروش روحی و با حیوانات است و همچنین در آزمایشگاه و شرایط مصنوعی ساخته شده است، نمی‌تواند قابل تعمیم به انسان باشد، چون انسان دارای دو بعد الهی و حیوانی است اما حیوان فقط بعد حیوانی دارد. با این توصیف مزیت دیگر آیه هکمی متون الهی با متون روان‌شناسی این است که از خیلی مطالب نادرستی که در متون روان‌شناسی وجود دارد صرف نظر می‌کند یا آن را اصلاح می‌کند و صرفاً حقایق ناب را تقدیم خوانندگان می‌کند. امید است که مورد طبع آنان قرار بگیرد و آن‌ها را به مطالعه بیشتر در این مورد برانگیزاند و در سال‌های آتی شاهد چاپ

و نشر کتاب‌های بیشتری در این مورد باشیم زیرا مایه‌ی تأسف است متون دینی با ارزشی که داریم شرح و بسط پیدا نکند و مردم مسلمان ما از متون آمیخته به خرافات و مطالب نادرست موجود در کتب دیگران استفاده کنند.

علی‌رغم آنچه گفته شد، کتب روان‌شناسی با متون الهی مسیر کم و بیش مشترکی دارد به این دلیل که هر دو در مسیر شناخت مشکلات انسان، علل آن، چگونگی پیشگیری و درمان آن و تأمین زندگی بهینه برای انسان هستند. در پایان می‌توان گفت این تمام حقیقت نیست و حقایق بیشتر را می‌توان در سایر کتب و یا به تعبیر قرآن مجید در این جهان پهناور و در خود به عنوان جهان که حک یافت:

﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَبَيِّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَّلَمْ يَكُنْ لَهُ بُرْهَانٌ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ﴾<sup>۱</sup>

«به زودی ما نشانه‌های خود را در اطراف جهان و در درون جانشان به آنها نشان می‌دهیم تا برای آنان از کار گردد که او حق است؛ آیا کافی نیست که پروردگارت بر همه چیز شاهد و گواه است؟!»

و این را هم باید دانست که حقیقت بی‌پایان است و این نکته را می‌توان از این آیه مبارکه فهمید:

﴿وَلَوْ أَنَّ مَا فِي الْأَرْضِ مِنْ شَجَرَةٍ أَفْلَاحٌ وَالْبَحْرُ يَمُدُّهُ مِنْ بَعْدِهِ سَبْعَةُ أَبْحُرٍ مَا نَفِدَتْ كَلِمَاتُ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾<sup>۲</sup>

«و اگر همه درختان روی زمین قلم شود، و دریا برای آن مناسب گردد، و هفت دریاچه به آن افزوده شود، اینها همه تمام می‌شود ولی کلمات خدا پایان نمی‌گیرد؛ خداوند عزیز و حکیم است.»

و منظور علم و حکمت خدا ﷻ درباره این جهان است که آن را در خدمت انسان قرار داده است و خود انسان از آن خبر ندارد.