

تفسیر موضوعی قرآن کریم

استاد:

سید ابوالحسن موسوی قدمگاهی

تابستان ۹۳

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ»

بخش اول

فصل اول

(انس با قرآن)

مراتب انس با قرآن:

۱- گوش فرا دادن و نظر کردن به آیات قرآن

۲- تلاوت قرآن

۳- درک معانی و مفاهیم قرآن

۴- تفسیر قرآن

۵- تدبر در قرآن

فصل دوم

(انس با قرآن)

اسرار ماندگاری قرآن در بستر زمان:

۱- ژرفای نامحدود قرآن

۲- پیوند قرآن و عترت

۳- اجتهاد روشمند در قرآن

فصل سوم (تفسیر قرآن)

شیوه های نگارش تفسیر قرآن:

۱- تفسیر ترتیبی: در این شیوه، مفسر مجموعه ی آیات قرآن را با ترتیب آیه به آیه مورد شرح و تبیین قرار می دهد.

۲- تفسیر موضوعی: در این شیوه، مفسر ابتدا به جمع آوری آیات مربوط به یک موضوع معین- از مجموع آیات قرآن- پرداخته، پس از دسته بندی روشمند آنها به شرح، استخراج و جمع بندی معارف و مقاصد هر یک می پردازد.

دلایل نیازمندی قرآن به تفسیر:

۱- بیان اصول و کلیات

۲- به کارگیری سبک خاص در بیان مطالب

۳- معرفی جهان های فرا طبیعی

۴- ژرفای نامحدود

۵- جهان شمولی و ابدیت

تفسیر روشمند

شرایط مفسر:

۱- آشنایی با زبان و ادبیات عرب

۲- شناخت اسباب نزول: مراد از اسباب نزول، حوادث، وقایع و پرسش هایی است که در عصر نزول وحی رخ داده و به تناسب آنها آیاتی نیز بر پیامبر گرامی (ص) نازل شده است.

۳- آگاهی از روایات، سنت و سیره ی پیامبر (ص) و اهل بیت (ع)

۴- شناخت علوم قرآن

۵- پرهیز از پیش داوری

۶- جامع نگری

۷- اطلاع و آگاهی از آثار پیشینیان

۸- آگاهی از علم منطق

۹- آگاهی از سایر علوم

تفسیر به رأی: تفسیری است که مبنای آن تنها «رأی» و «نظر شخصی» مفسر باشد و در آن هیچ معیار دیگری از قبیل روایات، شأن نزول، دیدگاه مفسران پیشین، قواعد تفسیر و... لحاظ نگردد.

عمده ترین عوامل تفسیر به رأی عبارت است از:

- ۱- تکیه بر حدس و گمان شخصی در تحلیل معنای آیات
- ۲- گرایش ها و حب و بغض های شخصی، فرقه ای، مذهبی و کلامی
- ۳- علم زدگی و تکیه بر فرضیه های علمی بدون توجه به اصول، شرایط و قواعد تفسیر صحیح قرآن

بخش دوم

فصل اول

(خدا در قرآن)

تفسیر برخی از صفات خداوند:

الف) خالقیت:

- ۱- از نظر قرآن، امکان شناخت آغاز هستی وجود دارد؛ آن هم با سیر در آفاق و مطالعه در زمین که گاهواره موجودات است.
- ۲- همه اقرار دارند که آفریدگار هستی خداوند است. قرآن بر این مطلب پا فشاری دارد که حتی مشرکان در اصل «نیازمندی به خالق که خود در حیاتش نیازمند آفریدگاری دیگر نباشد»، متفق اند.
- ۳- از آیات قرآن می توان دریافت که مطالعه در خلقت و نظامات حاکم بر جهان، انسان را به بیهوده نبودن آفرینش رهنمون می سازد.

ب) ربوبیت:

برهان ابراهیم (ع) علیه نمرود:

یکی از مهم ترین منظره های پیامبران الهی با پادشاهان و مترفان معاصرشان بحث در صاحب اختیاری و ربوبیت بوده است. در این میان گزارش برخی مناظره ها در قرآن آمده است:

«آیا از [حال] آن کس که چون خدا به او پادشاهی داده بود [و بدان می نازید، و] با ابراهیم درباره ی پروردگارش محاجه [می] کرد، خبر نیافتی؟ آنگاه که ابراهیم گفت: «پروردگار من همان کسی است که زنده می کند و می میراند.» گفت: «من [هم] زنده میکنم و [هم] می میرانم.» ابراهیم گفت: «خدا [ی من] خورشید را از خاور برمی آورد، تو آن را از باختر برآور.» پس آن کس که کفر ورزیده بود مبهوت ماند و خداوند قوم ستمکار را هدایت نمی کند.» (سوره بقره - آیه ۲۵۸)

مناظره موسی (ع) با فرعون:

در سوره شعراء نیز مناظره موسی و هارون (ع) با فرعون آمده است. فرعون مدعی بود که پروردگار و صاحب اختیار دیگران است، اما موسی و هارون (ع) این ویژگی را خاص خداوند می دانستند:

«فرعون گفت: «و پروردگار جهانیان چیست؟» گفت: «پروردگار آسمانها و زمین و آنچه میان آن دو است، اگر اهل یقین باشید.»... [موسی دوباره] گفت: «پروردگار شما و پروردگار پدران پیشین شما.»... [موسی] گفت: «پروردگار خاور و باختر و آنچه میان آن دو است، اگر تعقل کنید.» (سوره شعراء - آیات ۲۸ - ۲۳)

ج) دانش گسترده

د) قدرت بی پایان پروردگار: یکی از مهم ترین مباحث صفات کمال و جمال خداوند، مسئله ی «قدرت» است. آیات بسیاری خداوند را بدین صفت توصیف کرده اند. واژه هایی چون «قادر، قوی، عزیز، بطش، قهر و غالب» هر یک به گونه ای توانایی بی پایان خداوند را باز نموده است.

فصل دوم

(جهان های دیگر)

۱- عالم لاهوت: یکی از عوالمی که به حکم برهان نیز ثابت گردیده، عالم الوهیت است؛ یعنی ذات واجب الوجود، مستجمع جمیع صفات کمالی است که در آن مرتبه از وجود آنچه هست، یک وجود اطلاقی است و بس ذات پروردگار به تنهایی خود عالمی است و از سویی عظیم ترین عوالم نیز هست.

ارزش یقین به عالم لاهوت:

یقین گران بهاترین نعمتی است که خداوند به بندگان عنایت می کند. بسیاری از معارف دینی و غیر آن از این رو که به مرتبه یقین و باور کامل نمی رسند، باعث می گردد که انسان به اعمال مغایر با اعتقادات و باورهای خود دست یابد.

امام صادق (ع) در این باب می فرماید: «هیچ چیزی گران بها تر از یقین نیست.»

عارفان در پرتو عبادت به یقین می رسند. آرامش باطنی آنان و ایستدگی شان در برابر ناملازمات روزگار از آن روست که به باطن عبادات راه یافته اند.

۲- عالم ملکوت:

یکی دیگر از عوالم هستی، ملکوت است. این عالم بالاتر از عالم ملک و طبیعت و پایین تر از عالم فرشتگان و عقول مجرد محض است. فلاسفه می گویند: این عالم از قوه، حرکت، زمان و مکان مجرد است، اما از ابعاد مجرد نیست. بنابراین عالم ملکوت جسمانی است، اما مادی نیست.

۳- عالم برزخ:

در اینجا منظور از برزخ جهانی است که میان دنیا و عالم آخرت قرار دارد. توضیح اینکه، وقتی روح از بدن جدا می شود، پیش از آنکه بار دیگر در قیامت به بدن اصلی بازگردد، در عالمی که میان این دو عالم است و برزخ نامیده می شود، قرار خواهد گرفت.

در باب برزخ مباحث گوناگونی مطرح است: اثبات عالم برزخ، ویژگی این عالم، سوال قبر، فشار قبر، رابطه ارواح برزخی با این جهان، بهره گیری ارواح از اعمال نیک دیگران، فلسفه برزخ، همگانی بودن برزخ و... این مسائل به تفصیل در مباحث عقلی و کلامی و روایات اسلامی آمده است.

آثار زیاتبار انکار جهان آخرت:

- ۱- زینت اعمال و کوری باطن
- ۲- عدم فهم عمیق و بی علاقه‌گی به شنیدن معارف قرآن
- ۳- غوطه ور شدن در گناهان

برخی از تأثیرات یادآوری خانه آخرت:

- ۱- دستیابی به مقام اخلاص
- ۲- استقامت و انجام عمل صالح

فصل سوم (اهداف آفرینش)

الف) اهداف آفرینش جهان

۱- خلقت جهان برای انسان

۲- دانش افزایی بشر

۳- معاد و عدالت

ب) اهداف آفرینش انسان

۱- آزمایش

۲- عبادت: «عبادت» تنها به نماز و روزه و... نیست، بلکه انجام تمام دستورهای الهی است. از این رو هر کاری که با نیت الهی صورت پذیرد، عبادت است؛ مانند خدمت به مردم، تحصیل، تدریس، پژوهش و کارکردن برای تأمین معاش خانواده و جز اینها.

۳- رحمت:

«و اگر پروردگار تو می خواست، قطعاً همه ی مردم ر امت واحدی قرار می داد، در حالی که پیوسته در اختلافند، مگر کسانی که پروردگار تو به آنان رحم کرده، و برای همین آنان را آفریده است. و وعده ی پروردگار [چنین] تحقق پذیرفته است [که:] البته جهنم را از جن و انس یکسره پر خواهم کرد.» (سوره هود - آیات ۱۱۹ - ۱۱۸)

۴- ملاقات الهی:

«ای انسان، حقا که تو به سوی پروردگار خود به سختی در تلاشی، و او را ملاقات خواهی کرد.» (سوره انشقاق - آیه ۶)

فصل چهارم (قرآن و علم)

اشارات علمی قرآن:

الف) اشارات علمی اعجاز آمیز قرآن:

معنای اعجاز علمی قرآن:

۱- نیروی جاذبه:

«خدا [همان] کسی است که آسمان ها را بدون ستون هایی که آن ها را ببینید برافراشت.» (سوره رعد - آیه ۲)

۲- حرکت های خورشید:

«و خورشید به [سوی] قرارگاه ویژه ی خود روان است. تقدیر آن عزیز دانا این است.» (سوره یس - آیه ۳۸)

۳- زوجیت:

«و از هرگونه میوه ای در آن، جفت جفت قرار داد.» (سوره رعد - آیه ۳)
«و از هر چیزی دو گونه [یعنی نر و ماده] آفریدیم، امید که شما عبرت گیرید. (سوره زاریات - آیه ۵۱)

۴- لقاح (زایا کردن گیاهان و ابرها توسط بادها):

«و بادها را باردارکننده فرستادیم و از آسمان، آبی نازل کردیم.» (سوره حجر - آیه ۲۲)

۵- چینش مراحل آفرینش انسان:

«و به یقین، انسان را از عصاره ای از گل آفریدیم. سپس او را [به صورت] نطفه ای در جایگاهی استوار قرار دادیم. آنگاه نطفه را به صورت علقه درآوردیم. پس آن علقه را [به صورت] مضغه گردانیدیم، و آنگاه مضغه را استخوان هایی ساختیم، بعد استخوان ها را با گوشتی پوشانیدیم، آنگاه [جنین را در] آفرینشی دیگر پدید آوردیم. آفرین باد بر خدا که بهترین آفرینندگان است.»

(سوره مومنون/ ۴ تا ۱۲)

ب) اشارات علمی شگفت آور قرآن:

۱- آغاز جهان و چگونگی پیدایش آن:

«سپس آهنگ [آفرینش] آسمان کرد، و آن بخاری بود.» (سوره فصلت - آیه ۱۱)

۲- حرکت زمین:

«و کوه ها را می بینی [و] می پنداری که آنها بی حرکتند و حال آنکه آنها ابراسا در حرکتند.» (سوره نمل - آیه ۸۸)

۳- پیدایش حیات از آب:

«و هر چیز زنده ای را از آب پدید آوردیم.» (سوره نور - آیه ۴۵)

۴- ممنوعیت شرابخواری و اعلام زیان ها:

«درباره ی شراب و قمار، از تو می پرسند، بگو:» در آن دو، گناهی بزرگ، و سودهایی برای مردم است، و [لی] گناهشان از سودشان بزرگتر است.» (سوره بقره - آیه ۲۱۹)

پژوهش و اندیشه:

۱- اشارات علمی قرآن به آموزه های بهداشتی و پزشکی را در این آیات بررسی کنید:

۱- فراخوان به غذای پاک و حلال (سوره بقره آیات ۷۵ و ۱۶۸ و ۱۷۲) و (سوره مائده آیات ۴ و ۵)

۲- ممنوعیت غذاهای غیربهداشتی (سوره اعراف آیه ۱۷۵)

۳- ممنوعیت اسراف در غذا (سوره اعراف آیه ۳۱)

۴- ممنوعیت خوردن گوشت مردار (سوره انعام آیه ۱۴۵) و (سوره نحل آیه ۱۱۵) و (سوره بقره آیه ۱۷۳) و (سوره مائده آیه ۳)

۵- ممنوعیت خوردن گوشت خوک (همان ها)

۶- ممنوعیت خوردن خون (همان ها)

۷- بهداشت شخصی (سوره مائده آیات ۱ و ۶)

۸- بهداشت جنسی:

ممنوعیت زنا (سوره اسراء آیه ۳۲) و (سوره فرقان آیه ۶۸) و (سوره ممتحنه آیه ۱۲) و (سوره نور آیات ۲ و ۳)

ممنوعیت هم جنس بازی (سوره شعراء آیات ۱۶۵ و ۱۶۶) و (سوره اعراف آیات ۸۰ و ۸۱) و (سوره عنکبوت آیات ۲۸ و ۲۹) و (سوره نمل آیات ۵۴ الی ۵۶) و (سوره هود آیات ۷۷ الی ۷۹)

ممنوعیت خودارضایی و استمناء (سوره مومنون آیات ۵ الی ۷) و (سوره معارج آیات ۲۹ الی ۳۱)

ممنوعیت آمیزش با زنان به هنگام عادت ماهیانه (سوره بقره آیه ۲۲۲)

۹- نقش غسل در درمان بیماری های جسمی (سوره نحل آیات ۶۸ و ۶۹)

۱۰- نقش روزه در درمان بیماری ها (سوره بقره آیات ۱۸۳ الی ۱۸۵)

در این زمینه تحقیقات تجربی فراوانی قابل بررسی است که به چند موضوع اشاره می کنیم:

بررسی آثار روزه داری بر چربی های افراد

تاثیر روزه داری بر نمایه توده بدن و غلظت سرمی لیپیدهای خون

میزان تاثیر روزه بر فاکتورهای بیوشیمیایی خون

بررسی تاثیر روزه داری بر اندکس های خونی و وزن بیماران

تاثیر روزه بر قند

بررسی تاثیر روزه بر ایمنی

بررسی اثر روزه بر التیام و زخم اثنی عشر در ماه مبارک رمضان

۲- اشارات علمی قرآن به زیست شناسی را در آیات زیر بررسی کنید:

۱- آب منشا پیدایش حیات در زمین (سوره انبیاء آیه ۳۰) و (سوره نور آیه ۴۵)

۲- آیا ممکن است انسان موجود زنده ای ایجاد کند؟ (سوره حج آیه ۷۳) و (سوره جاثیه آیه ۱۳)

۳- آفرینش انسان و نظریه تکامل (سوره نور آیه ۴۵) و (سوره انعام آیات ۲ و ۹۸) و (سوره آل عمران آیه ۵۹)

۳- اشارات علمی قرآن به کیهان شناسی را در آیات زیر بررسی کنید:

۱- مراحل آفرینش جهان (سوره فصلت آیات ۹ الی ۱۲) و (سوره نازعات آیات ۲۷ الی ۳۳)

۲- موجودات زنده در آسمان (سوره شوری آیه ۲۹)

۳- گسترش جهان (سوره ذاریات آیه ۴۷)

۴- کروییت زمین (سوره معارج آیه ۴۰) و (سوره اعراف آیه ۱۳۷) و (سوره صافات آیه ۵)

۵- پایان جهان و خاموش شدن خورشید و ستارگان (سوره تکویر آیات ۱ و ۲) و (سوره رعد آیه ۲) و (سوره انفطار آیات ۱ و ۲)

فصل پنجم

(قرآن و بهداشت روان)

بهداشت روانی:

در حدیثی از امام علی(ع) چنین می خوانیم: «آگاه باشید که از جمله بلاها فقر است و بیماری بدن از فقر شدیدتر است و بیماری دل از بیماری بدن شدیدتر است.»

شفابخشی قرآن:

«و ما آنچه را برای مومنان مایه ی درمان و رحمت است از قرآن نازل می کنیم، و [لی] ستمگران را جز زیان نمی افزاید.» (سوره اسراء آیه ۸۲)

شفابخشی قرآن از دیدگاه امام علی(ع):

از امیر مومنان(ع) چنین حکایت شده است: «از قرآن برای بیماری های خود شفا بخواهید و برای حل مشکلاتتان از آن یاری طلبید؛ چرا که در آن، درمان بزرگ ترین دردهاست: درد کفر، نفاق، گمراهی و ضلالت.»

بیماری های درمان پذیر:

الف) بیماری های فکری و عقیدتی مانند کفر و گمراهی

ب) بیماری های اجتماعی مانند جهل، تفرقه، ظلم، ستیزه جویی، خشونت و جنگ، فقر، فسادهای اجتماعی، خیانت، زن ستیزی و پیمان شکنی

قرآن کریم برای این بیماری ها راهکارهای مناسب معرفی کرده که بدانها می پردازیم:

۱- دانش افزایی:

«تا خدا [رتبه ی] کسانی از شما را که گرویده و کسانی را که دانشمندند [بر حسب] درجات بلند گرداند.» (سوره مجادله آیه ۱۱)

۲- عدالت محوری:

«عدالت کنید که آن به تقوا نزدیکتر است.» (سوره مائده آیه ۸)

۳- تعدیل ثروت

۴- سفارش به امانتداری و رعایت عهد و پیمان:

«و به پیمان [خود] وفا کنید، زیرا که از پیمان پرشش خواهد شد.» (سوره اسراء آیه ۳۴)

۵- دعوت به وحدت:

«و همگی به ریسمان خدا چنگ زنید، و پراکنده نشوید.» (سوره آل عمران آیه ۱۰۳)

۶- فراخوان به صلح و پرهیز از جنگ (جز در موارد ضروری):

«اگر به صلح گراییدند، تو [نیز] بدان گرای.» (سوره انفال آیه ۶۱)

۷- سالم سازی محیط با امر به معروف و نهی از منکر و مبارزه با فساد:

«و باید از میان شما، گروهی، [مردم را] به نیکی دعوت کنند و به کار شایسته وادارند و از زشتی بازدارند، و آنان همان رستگار اند.» (سوره آل عمران آیه ۱۰۴)

۸- دفاع از حقوق زنان:

«پرسند چو زان دخترک زنده به گور: به کدامین گناه کشته شده است؟» (سوره تکویر آیات ۸ و ۹)

ج) بیماری های اخلاقی، روحی و روانی مانند نفاق، تکبر، حسد، دنیاطلبی، ترس، شهوت پرستی و نگرانی و اضطراب

قرآن کریم این انحرافات اخلاقی را برشمرده، ما را بدین امور فرا می خواند:

۱- ترک نفاق و در پیش گرفتن اخلاص:

«بگو: من مأمورم که خدا را - در حالی که آیینم را برای او خالص گردانیده ام - بپرستم.» (سوره زمر آیه ۱۱)

۲- پرهیز از ترس، و ترغیب به شجاعت در امور

۳- دعوت به آرامش و امنیت:

«آگاه باش که با یاد خدا دلها آرامش می یابد.» (سوره رعد آیه ۲۸)

۴- دوری از تکبر و دعوت به فروتنی:

«و از مردم [به نخوت] رخ برمتاب، و در زمین خرامان راه مرو که خدا خودپسند لافزن را دوست نمی دارد و در راه رفتن خود میانه رو باش، و صدایت را آهسته ساز، که بدترین آوازه بانگ خران است.» (سوره لقمان آیات ۱۸ و ۱۹)

۵- ترک دنیاپرستی و روی آوردن به انفاق و ایثار

۶- دوری از شهوت پرستی و در پیش گرفتن اعتدال در امور:

«بی همسران خود، و غلامان و کنیزان درستکاران را همسر دهید. اگر تنگدستند، خداوند آنان را از فضل خویش بی نیاز خواهد کرد، و خدا گشایشگر دانا است.» (سوره نور آیه ۳۲)

عوامل فشار روانی و راهکارهای قرآن برای تامین بهداشت روانی:

راهکارهای تامین بهداشت روانی در قرآن کریم بسیار آمده که ما به مهم ترین آن ها می پردازیم:

۱- راهکارهای معرفتی برای تامین بهداشت روانی:

۱- وحدت شخصیت انسان و رابطه آن با توحید قرآنی

۲- نقش ایمان در بهداشت روانی:

«کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرک نیالوده اند، آنان راست ایمنی و ایشان راه یافتگانند.» (سوره انعام آیه ۸۲)

۳- ممنوعیت یاس و ناامیدی در قرآن و تاثیر امید در کاهش افسردگی:

«از رحمت خدا نومید مباشید، زیرا جز گروه کافران کسی از رحمت خدا نومید نمی شود.» (سوره یوسف آیه ۸۷)

۴- تاثیر هدف مندی و معناداری زندگی در بهداشت روانی:

انسان در زندگی نیازمند هدف و معناست. انسان بی هدف که زندگی را بی معنا می داند، مشکلات روحی و جسمی را بر نمی تابد، از این رو، خیلی زود از پای درمی آید و گاه به بن بست می رسد و به خودکشی اقدام می کند.

۵- اصل قضا و قدر و تصادفی نبودن رویدادها (توحید افعالی):

«آیا مردم پنداشتند که تا گفتند ایمان آوردیم، رها می شوند و مورد آزمایش قرار نمی گیرند؟ و به یقین، کسانی را که پیش از اینان بودند آزمودیم، تا خدا آنان را که راست گفته اند معلوم دارد و دروغگویان را [نیز] معلوم دارد.» (سوره عنکبوت آیات ۲ و ۳)

۶- تاثیر اعتقاد به معاد و نگاه مثبت به مرگ در بهداشت روانی:

«خدا روح مردم را هنگام مرگشان به تمامی باز می ستاند و [نیز] روحی را که در [موقع] خوابش نمرده است، [قبض می کند]؛ پس آن [نفسی] را که مرگ را بر او واجب کرده، نگاه می دارد و آن دیگر [نفس ها] را تا هنگامی معین [به سوی زندگی دنیا] بازپس می فرستد. قطعاً در این [امر] برای مردمی که می اندیشند، نشانه هایی [از قدرت خدا] است.» (سوره زمر آیه ۴۲)

۷- رابطه توکل با بهداشت روانی:

«اگر خدا شما را یاری کند، هیچ کس بر شما غالب نخواهد شد، و اگر دست از یاری شما بردارد، چه کسی بعد از او شما را یاری خواهد کرد؟ و مومنان باید تنها بر خدا توکل کنند.» (سوره آل عمران آیه ۱۶۰)

۲- راهکارهای رفتاری برای تامین بهداشت روانی:

۱- ارتباط با منبع قدرت معنوی:

اول. یاد خدا:

«همان کسانی که ایمان آورده اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.» (سوره رعد آیه ۲۸)

دوم. دعا:

«و هر گاه بندگان من، از تو درباره‌ی من بپرسند، [بگو] من نزدیکم، و دعای دعا کننده را - به هنگامی که مرا بخواند - اجابت می‌کنم، پس [آنان] باید فرمان مرا گردن نهند و به من ایمان آورند، باشد که راه یابند.» (سوره بقره آیه ۱۸۶)

سوم. نماز:

«و نماز را برپا دار، که نماز از کار زشت و ناپسند بازمی‌دارد.» (سوره عنکبوت آیه ۴۵)

امام علی (ع) نیز درباره‌ی آثار نماز چنین می‌فرماید: «نماز به همه وجود انسان آرامش می‌بخشد؛ چشم‌ها را خاشع و خاضع می‌گرداند؛ نفس سرکش را رام، و دل‌ها را نرم، و تکبر و خود بزرگ بینی را محو می‌کند.»

چهارم. قرائت قرآن و تاثیر آن در کاهش اضطراب

پنجم. روزه:

«ای کسانی که ایمان آورده اید، روزه بر شما مقرر شده است، همان گونه که بر کسانی که پیش از شما [بودند] مقرر شده بود، باشد که پرهیزگاری کنید.» (سوره بقره آیه ۱۸۳)

۲- قوانین بازدارنده برای تامین بهداشت روانی:

ممنوعیت خودکشی:

«و خودتان را مکشید.» (سوره نساء آیه ۲۹)

۳- قوانین کنترل کننده شهوت برای تامین بهداشت روانی:

۱- حجاب:

«به مردان با ایمان بگو:» دیده فرو نهند و پاکدامنی ورزند، که این برای آنان پاکیزه تر است، زیرا خدا به آنچه می‌کنند آگاه است.» (سوره نور آیه ۳۰)

«ای پیامبر، به زنان و دخترانت و به زنان مومنان بگو:» پوشش‌های خود را بر خود فروتر گیرند. این برای آنکه شنخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند [به احتیاط] نزدیکتر است، و خدا آمرزنده‌ی مهربان است.» (سوره احزاب آیه ۵۹)

۲- ممنوعیت انحرافات جنسی:

۱- زنا:

«به هر زن زناکار و مرد زناکاری صد تازیانه بزنید، و اگر به خدا و روز بازپسین ایمان دارید، در [کار] دین خدا، نسبت به آن دو دلسوزی نکنید.» (سوره نور آیه ۲)

۲- لواط:

«شما از روی شهوت، به جای زنان با مردان درمی آمیزید، آری، شما گروهی تجاوزکارید.» (سوره اعراف آیه ۸۱)

۳- استمنا (خود ارضایی):

این انحرافات جنسی - که قرآن کریم ممنوع اعلام کرده - زیان آور و زمینه ساز برخی بیماری ها مانند ایدز است؛ ضمن آنکه محیط اجتماعی را آلوده ساخته، بهداشت روانی را در معرض خطر قرار می دهد. در حقیقت این دستورهای کنترل کننده و از سویی دستور نهی از منکر که در آیات قرآن آمده، نوعی پیشگیری از بیماری های جنسی است که جلوه دیگری از تامین بهداشت روانی می باشد.

۳- راهکارهای عاطفی تامین کننده بهداشت روانی:

۱- محبت به پدر و مادر و صلّه رحم (گسترش نظام حمایت خانواده):

«و به انسان سفارش کردیم که به پدر و مادر خود نیکی کند.» (سوره عنکبوت آیه ۸)

۲- سفارش به صبر و بالا رفتن سطح مقاومت:

«از شکیبایی و نماز یاری جویید.» (سوره بقره آیه ۴۵)

۳- توبه:

«خدا توبه کاران را دوست دارد.» (سوره بقره آیه ۲۲۲)

در احادیث نیز آمده است که توبه کننده، همچون کسی است که تا کنون گناهی نکرده است.

۴- راهکارهای تامین بهداشت روانی در حوزه اجتماع:

۱- حمایت اقتصادی از اقشار آسیب پذیر

۲- حمایت از یتیمان:

«و اما یتیم را میازار.» (سوره ضحی آیه ۹)

۳- حمایت اقتصادی و روانی از بیماران روانی و عقب ماندگان ذهنی

۴- انسان مامور به وظیفه است، نه نتیجه:

«خداوند هیچ کس را جز به قدر توانایی اش تکلیف نمی کند.» (سوره بقره آیه ۲۸۶)

۵- حسن ظن به مردم:

بدبینی به یکدیگر یکی از مواردی است که موجب فشار روانی می شود از همین روی، قرآن کریم «گمانه زنی بدبینانه» را سرزنش می کند و حتی برخی گمان های بد را گناه می شمارد:

«پاره ای از گمانها گناه است.» (سوره حجرات آیه ۱۲)

در حدیثی از امام علی (ع) چنین نقل شده: «حسن ظن مایه راحتی دل و سلامت دین است.»

۶- ازدواج، زمینه ساز بهداشت روانی فرد و جامعه

۷- سالم سازی اجتماع با مسئولیت پذیری همگان (امر به معروف)

فصل ششم

(سنت های الهی)

ویژگی های سنت های الهی:

۱- هدفمندی:

۱- صلاح خواهی

۲- کمال خواهی

۲- سازواری (هماهنگی با سنت ها با هم)

۳- فراگیری

۴- ثبات و ماندگاری

تفسیر پاره ای از سنت ها:

۱- سنت هدایت عام تکوینی:

مقصود از هدایت عام آن است که تمام اجزای عالم- اعم از جمادات، نباتات، حیوانات و نیز انسان ها - در نظام تکوین به سوی کمال درخور خود رهسپار و روانه اند که به آن در اصطلاح «ایصال و رساندن به مطلوب» می گویند.

۲- سنت امتحان و ابتلا:

فراگیری سنت امتحان:

«آیا مردم پنداشتند که تا گفتند ایمان آوردیم، رها می شوند و مورد آزمایش قرار نمی گیرند؟ و به یقین، سانی را که پیش از اینان بودند، آزمودیم.» (سوره عنکبوت آیات ۲ و ۳)

«و قطعا شما را به چیزی از [قبیل] ترس و گرسنگی، و کاهشی در اموال و جان ها و محصولات می آزماییم، و مژده ده شکیبایان را.» (سوره بقره آیه ۱۵۵)

حکمت امتحان:

۱- زمینه سازی رشد و تعالی انسان:

«و مژده ده شکیبایان را؛ [همان] کسانی که چون مصیبتی به آنان برسد، می گویند: «ما از آن خدا هستیم و به سوی او بازمی گردیم.» (سوره بقره آیات ۱۵۵ و ۱۵۶)

«و آنها را به خوشی ها و ناخوشی ها آزمودیم، باشد که ایشان بازگردند.» (سوره اعراف آیه ۱۶۸)

«و به یقین، ما به سوی امت هایی که پیش از تو بودند، [پیامبرانی] فرستادیم و آنان را به تنگی معیشت و بیماری دچار ساختیم تا به زاری و خاکساری درآیند.» (سوره انعام آیه ۴۲)

۲- جداسازی راستگویان از مدعیان دروغین:

خداوند از این حقیقت با آیه «هر حزبی بدانچه پیش آنهاست، دلخوش شدند.» (سوره روم آیه ۳۲) پرده برداشته است.

«و به یقین، کسانی را که پیش از اینان بودند، آزمودیم تا خدا آنان را که راست گفته اند، معلوم دارد و دروغگویان را [نیز] معلوم دارد.» (سوره عنکبوت آیه ۳)

۳- سنت امداد:

سنت امداد را می توان چنان تعریف نمود: «خداوند بر اساس شایستگی ها و خواسته ها مسیر انسان ها را هموار ساخته، بی آنکه مانع آرمان های آنان شود، راه رسیدن به مقصد را برایشان تسریع می کند.» به استناد این قانون، خداوند مومنان و آخرت خواهان را برای رسیدن به کمال مطلوب یاری می کند. «به استناد این قانون، خداوند مومنان و آخرت خواهان را برای رسیدن به کمال مطلوب یاری می رساند.»

امداد الهی به مومنان و صالحان:

«خداوند سرور کسانی است که ایمان آورده اند؛ آنان را از تاریکی ها به سوی روشنایی به در می برد.» (سوره بقره آیه ۲۵۷)

«و در حقیقت، در زبور پس از تورات نوشتیم که زمین را بندگان شایسته ما به ارث خواهند برد.» (سوره انبیاء آیه ۱۰۵)

«آیا شما را بس نیست که پروردگارتان شما را با سه هزار فرشته ی فرودآمده یاری کند؟» (سوره آل عمران آیه ۱۲۴)

فصل هفتم

(ازدواج)

جایگاه و ثمرات ازدواج از منظر قرآن و روایات:

«ای مردم! از پروردگارتان که شما را از «نفس واحدی» آفرید و جفتش را [نیز] از او آفرید، پروا دارید.» (سوره نساء آیه ۱)

«و خدا برای شما از خودتان همسرانی قرار داد و از همسرانتان برای شما پسران و نوادگانی نهاد.» (سوره نحل آیه ۷۲)

«و جفتش را [نیز] از او آفرید و از آن دو، مردان و زنان بسیاری پراکنده کرد.» (سوره نساء آیه ۱)

«و از نشانه های او اینکه از [نوع] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدانها آرام گیرید، و میانتان دوستی و رحمت نهاد.» (سوره روم آیه ۲۱)

حکمت ازدواج در آیه بالا (سوره روم آیه ۲۱)، سکون و آرامش یافتن مرد در کنار زن، و زن در کنار مرد دانسته شده است. این بدان معناست که از یک سو انسان به آرامش نیاز دارد و از دیگر سو کسی که همسری بر نمی گزیند، در حقیقت سکون و آرامش روحی و فکری خود را در معرض آسیب قرار داده است؛ آرامشی که بخشی از آن مربوط به نیازهای جنسی، و بخشی دیگر ناظر به نیازهای عاطفی است.

اسلام و تشویق به ازدواج:

«بی همسران خود، و غلامان و کنیزان درستکاران را همسر دهید؛ اگر تنگدست اند، خداوند آنان را از فضل خویش بی نیاز خواهد کرد، و خدا گشایشگر داناست و کسانی که [وسیله] زناشویی نمی یابند، باید عفت ورزند.» (سوره نور آیات ۳۲ و ۳۳)

«هر کس از بیم فقر از دواج را ترک کند، به خداوند متعال بدگمان شده است؛ چه خداوند می فرماید: اگر آنان [=جوانان در آستانه ازدواج] تنگدست اند، خداوند آنان را از فضل خویش بی نیاز خواهد کرد.» (میزان الحکمه جلد دوم صفحه ۱۱۸۰)

«از دواج کنید که باعث فراوانی روزی شما می شود.» (سوره همان صفحه ۱۱۷۹)

روایات نیز همسو با قرآن بر اهمیت و ترغیب به ازدواج پای فشرده اند. محورهای مورد تاکید روایات بدین شرح است:

۱- ازدواج سنت پیامبر (ص) و رویگردانی از آن نیز رویگردانی از سنت آن حضرت به شمار می رود. این در حالی است که محبوب ترین و محکم ترین بنیاد در اسلام ازدواج دانسته شده است.

۲- ازدواج زمینه به دست آوردن نیم یا بخشی از دین اعلام شده و تحصیل بخش دیگر آن نیز با تقوا دانسته شده است.

۳- از ترک ازدواج به دلیل بیم از فقر، نهی شده و حتی ازدواج زمینه کسب روزی معرفی شده است.

۴- از آنجا که عزب ماندن و عدم پاسخگویی معقول و منطقی به نیازهای غریزی، شخص را در معرض آفات و انحرافات اخلاقی و رفتاری قرار می دهد، در روایات کسانی که تا لحظه ی مرگ عزب بمانند بدترین مردگان دانسته شده اند.

۵- در احادیث، دختران به مثابه میوه های درختان می باشند که می باید در زمان مناسب چیده شوند. از این رو به تعجیل در ازدواج در سنین جوانی توصیه شده است.

۶- در روایات برای کسانی که زمینه ازدواج جوانان را فراهم می سازند، پاداش های اخروی وعده داده شده است:

«هر کس مقدمات ازدواج جوان مجردی را فراهم آورد، جزو کسانی خواهد بود که خداوند در روز قیامت به آنها [با مهربانی و رافت] می نگرد.» (همان صفحات ۱۱۸۰ و ۱۱۸۱)

تفکر رهبانی ترک ازدواج:

از آنچه از قرآن و روایات درباره ازدواج گفتیم، می توان بدین نتیجه رسید که اسلام با غریزه جنسی برخوردی منطقی و واقع بینانه دارد و ضمن تاکید بر ضرورت وجود این غریزه و حکمت خداوند در پیش بینی آن، ازدواج را بهترین راه حل برای پاسخ به این غریزه می شناسد. در برابر برخورد اسلام با غریزه جنسی، تفکر رهبانیت و ترک ازدواج نیز هست که در گذشته و حال پیروانی داشته و دارد.

«و [اما] ترک دنیایی که از پیش خود در آوردند، ما آن را بر ایشان مقرر نکردیم، مگر برای آنکه کسب خشنودی خدا کنند؛ با لین حال آن را چنان که حق رعایت آن بود، منظور نداشتند.» (سوره حدید آیه ۲۷)

مقایسه ای میان تفکر رهبانی و نگاه اسلامی به ازدواج:

محبت و عشق به زنان از جمله اخلاق پیامبران بوده است. امام صادق (ع) فرموده است: «من اخلاق الانبیا حب النساء.» (الكافی جلد پنجم صفحه ۳۲۰)

پیامبر اکرم (ص) فرموده است: «از دنیای شما، زنان و عطر محبوب من است و روشنی چشم من نماز است.» (وسائل الشیعه جلد دوم صفحه ۱۴۳)

هنگامی که شماری از اصحاب پس از شنیدن نکوهش دنیا از زبان پیامبر (ص) به مسجد رفته، سوگند یاد کردند که تا زنده اند روزها روزه بگیرند و شب ها را نخوابند و از همسرانشان فاصله بگیرند، پیامبر مردم را گردآورد و چنین فرمود:

«چرا گروهی زنان، غذا، عطر، خواب و لذایذ دنیا را بر خود حرام کرده اند؟ بدانید که من شما را فرمان نداده ام که کشیش و راهب باشید، و در دین من کنار گذاشتن گوشت و زنان و صومعه نشینی نیست؛ گردش امت من روزه، و رهبانیت آنان جهاد است... بدانید که پیش از شما گروهی به خاطر سخت گیری زیاد بر خود، هلاک شدند و خداوند نیز بر آنان سخت گرفت.» (مجمع البیان جلد سوم صفحه ۳۶۴)

آن گاه این آیه نازل شد:

«ای کسانی که ایمان آورده اید! چیزهای پاکیزه ای را که خدا برای [استفاده] شما حلال کرده، حرام مشمارید و از حد مگذرید- که خدا از حدگذرندگان را دوست نمی دارد- و از آنچه خداوند روزی شما گردانیده حلال و پاکیزه را بخورید.» (سوره مائده آیات ۸۷ و ۸۸)

ویژگی های همسر شایسته از نگاه قرآن:

۱- ایمان و خداباوری

۲- عفت و پاکدامنی

۳- نیک خلقی

۴- برخورداری از فضایل اخلاقی

فصل هشتم

(روابط خانوادگی)

((آیین همسر داری))

حقوق و وظایف متقابل همسران:

۱- مهرورزی

۲- همدلی و همراهی

۳- رعایت حقوق همسری:

۱- تامین نیازهای اقتصادی زندگی مشترک:

«و خوراک و پوشاک آنان [مادران] به طور شایسته، بر عهده ی پدر است. هیچ کس جز به قدر وسعش مکلف نمی شود.» (سوره بقره آیه ۲۳۳)

«و آنان را به طور پسندیده، به نوعی بهره مند کنید - توانگر به اندازه ی [توان] خود، و تنگدست به اندازه ی [وسع] خود.» (سوره بقره آیه ۲۳۶)

۲- تمکین و تامین نیازهای جنسی طرفین:

«آنان برای شما لباسی هستند و شما برای آنان لباسی هستید.» (سوره بقره آیه ۱۸۷)

حسن بن جهم می گوید: امام رضا (ع) را دیدم که خضاب می کرد. به ایشان گفتم: فدایت شوم! آیا خضاب می کنید؟ امام فرمود: آری، آراستگی بر عفت زنان می افزاید؛ زنان چون شوهرانشان آراستگی را ترک نموده اند، عفت را رها کرده اند. آن گاه فرمود: اگر آراسته نباشی، آیا دوست داری که همسرت نیز مانند تو آراسته نباشد؟ گفتم: نه فرمود: او نیز چنین است. (میزان الحکمه جلد دوم صفحه ۱۱۸۵)

امام رضا (ع) به صراحت اعلام کرد که آراستگی مردان باعث تقویت عفت زنان می شود و غفلت از آن نیز سبب بی عفتی برخی از آنان.

۴- نیک رفتاری

رسول اکرم (ص) درباره خویشتن داری مردان در برابر اخلاق سوء همسرانشان چنین فرموده است:

«هر مردی که به خاطر خدا و به امید پاداش او در برابر بد اخلاقی همسرش صبر کند، خدای متعال برای هر روز و شبی که شکیبایی می ورزد، همان ثوابی را به او می دهد که به ایوب در قبال بلایی که دید، عطا کرد.» (میزان الحکمه جلد دوم صفحه ۱۱۸۷)

از این سو، درباره خویشتن داری زنان در برابر سوء خلق همسرانشان نیز چنین فرمود:

«هر زنی که در برابر بد اخلاقی شوهرش بردباری پیشه کند، خداوند بسان پاداش آسیه، دختر مزاحم [=همسر فرعون] به او پاداش می دهد. (همان)

فصل نهم

(روابط اجتماعی)

(آیین مهرورزی))

عوامل چندگانه رفتارهای اجتماعی:

۱- روحیات اخلاقی وراثتی

۲- روحیات اخلاقی اکتسابی

۳- عدم آگاهی از اصول و قواعد رفتار اجتماعی

رفتارهای عادلانه و محسنانه:

عدل به معنای گذاشتن هر چیز در جای بایسته آن است. بر این اساس، عدل در مفهوم اجتماعی اش همان رعایت حقوق دیگران و عدم تضییع این حقوق است. اما رفتار محسنانه، رفتاری فراتر از رفتار عادلانه است که بر اساس آن، شخص نه تنها حقوق دیگران را رعایت کرده، از هر گونه تضییع حقوق اشخاص اجتناب می کند، بلکه وجودش سراسر خیر و نیکی شده و در کنار خیرخواهی و خیررسانی به هموعان و همکیشان، از لغزش ها و بدی های آنان نیز می گذرد.

سه مورد از رفتارهای عادلانه و محسنانه:

۱- صداقت و یکرنگی:

۱- در نشست و برخاست ها و تعامل های جمعی همواره صادق باشیم و هیچ گاه برای گریز از تنگناها دروغ نگوئیم.

۲- در ابراز محبت و علاقه به دیگران نیز باید صادق باشیم؛ یعنی بیش از آنکه واقعا دیگران را دوست می داریم، به آنان اظهار دوستی نکنیم.

۳- بخشی از رفتارهای اجتماعی در عرصه قرار دادها و دادوستدهای مالی روی می دهد:

«پس پیمانه و ترازو را تمام نهدید، و اموال مردم را کم مدهید.» (سوره اعراف آیه ۸۵)

۲- خوش خلقی و خوش رویی:

«و با مردم [به زبان] خوش سخن بگویید.» (سوره بقره آیه ۸۳)

«و چون به شما درود گفته شد، شما به [صورتی] بهتر از آن درود گوید، یا همان را [در پاسخ] برگردانید که خدا همواره به هر چیزی حسابرس است.» (سوره نساء آیه ۸۶)

«به آنها [حتی] «اف» مگو و به آنان پرخاش مکن و با آنها سخنی شایسته بگوی.» (سوره اسراء آیه ۲۳)

پیامبر اکرم (ص) خطاب به علی (ع) شبیه ترین مردم به اخلاق خود را کسی دانسته که از همه خوش خوتر، بردبارتر، نسبت به خویشاوندانش نیکوکارتر و از همه با انصاف تر است. همچنین ایشان بهترین مردم را کسی دانسته که از همه خوش خوتر و نرم خوتر، و با دیگران مانوس باشد و دیگران نیز با او انس و الفت بگیرند. (همان)

نشانه های خوش خلقی:

۱- گشاده رویی:

«از اخلاق پیامبران و صدیقین این است که به هنگام دیدار با روی شاد و گشاده، و به هنگام برخورد با یکدیگر با مصافح برخورد می کنند.» (سنن النبی صفحه ۶۲)

۲- نرم خویی:

«پس به [برکت] رحمت الهی، با آنان نرمخو [و پر مهر] شدی، و اگر تندخو و سخت دل بودی، قطعا از پیرامون تو پراکنده می شدند.» (سوره آل عمران آیه ۱۵۹)

«و با او سخنی نرم گوید، شاید که پند پذیرد یا بترسد.» (سوره طه آیه ۴۴)

۳- ارتباط گرم و صمیمانه داشتن

۳- عفو و گذشت:

«و باید عفو کنند و گذشت نمایند. مگر دوست نداری که خدا بر شما ببخشد؟» (سوره نور آیه ۲۴)

«پس، از آنان درگذر و چشم پوشی کن که خدا نیکوکاران را دوست می دارد.» (سوره مائده آیه ۱۳)

«و جزای بدی، مانند آن، بدی است. پس هر که درگذرد و نیکوکاری کند، پاداش او بر [عهده ی] ماست.» (سوره شوری آیه ۴۰)

موسسه فلامنگا هبی