

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

## روشنی قرآن در حل مسائل و مشکلات

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

\* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

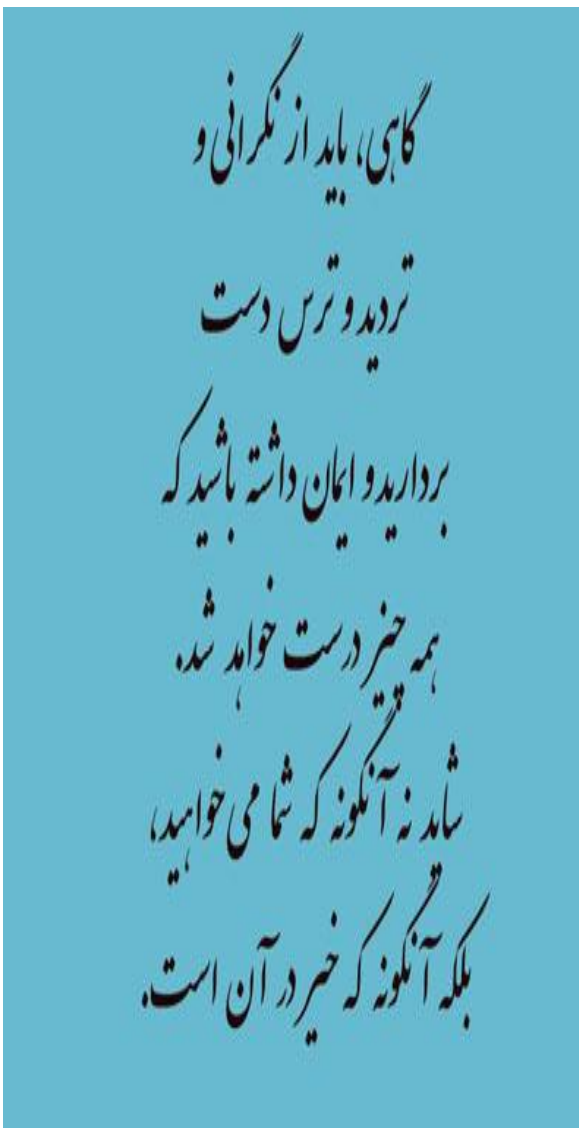
\* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان.

\* آدرس الکترونیکی:

<http://counseling.iiu.ac.ir>

اردیبهشت ۹۲



سازمان تبلیغات اسلامی  
معاونت فرهنگی و اجتماعی  
مرکز مشاوره و بهداشت روان

هرگاه انسان در برابر مشکلات زندگی و مصائب روزگار صبر پیشه کند و در عبادت ها پشتکار و مقاومت نشان دهد، انسانی با شخصیت رشد یافته، متعادل و کمال یافته خواهد بود که در برخورد با مسائل و مشکلات خود در نخواهد ماند.

ذکر خدا و مداومت در این کار از طریق تسبیح، استغفار، دعا و تلاوت قرآن موجب ترکیه و صفای نفس شده و احساس امنیت و آرامش روانی را در پی خواهد داشت. در اصل انسان هنگام ذکر خدا احساس می کند که به او نزدیک است و تحت حمایت و سرپرستی وی قرار دارد. همین امر موجب برانگیخته شدن حس اعتماد به نفس، قدرت، امنیت، آرامش و خوشبختی در او می شود.

احساس گناه سبب احساس کمبود و اضطراب در انسان می شود و این احساس به بروز مشکلات و عوارض بیماری های روانی منجر می گردد.

قرآن، توبه را روشی بی نظیر و موفق برای درمان گناه به انسان ها آرایه می دهد. زیرا توبه یا بازگشت به سوی خداوند متعال، سبب آمرزش گناهان و تقویت امید انسان به جلب رضایت الهی است. به همین دلیل موجب کاهش شدت اضطراب و مشکلات انسان می گردد. علاوه بر این، توبه غالباً انسان را به اصلاح و خودسازی واداشته و شخصیت او را طوری آماده می سازد که بار دیگر در دام خطاها و گناهان گرفتار نشود. همین امر به انسان کمک می کند که ارزش خود را بیشتر بشناسد و اعتماد به نفس و رضایت خاطر در وی افزایش یابد. چنین امری به نوبه خود به تثبیت احساس امنیت و آرامش روانی انسان منجر خواهد شد.

در میان کلیه ادیانی که در طول تاریخ انسان به وجود آمده اند، قرآن کریم به نحوی بی نظیر و مطلوب موفق گردید تغییرات شگرفی در شخصیت مسلمانان و جوامع اسلامی به وجود آورد و در اندک مدتی از مسلمانان افرادی با شخصیت‌های انسانی کامل و مطمئن بسازد، به طوری که قادر گردند دنیا را تکان دهند و مسیر تاریخ را دگرگون سازند. عواملی که موجب چنین تغییراتی در مسلمانان گردید در قرآن متعدّدند که در ذیل به پاره‌ای از آنها اشاره می‌گردد:

### ۱) ایمان به توحید:

نخستین گام برای ایجاد تغییرات در شخصیت انسان ایمان به توحید است. زیرا ایمان چنان نیروی عظیمی در انسان به وجود می‌آورد که نوع برداشت او را از زندگی، مردم و کل هستی تغییر داده و وی را به مفهوم جدید از زندگی و رسالت و مسئولیتش در آن معتقد ساخته و قلبش را از محبت خدا و رسول اکرم (ص) و مردم اطرافش و بشریت ملامال ساخته و نوعی احساس امنیت و آرامش در او برمی‌انگیزد.

### ۲) تقوی:

تقوی آن است که انسان با دوری از ارتکاب گناهان و التزام به روش الهی در زندگی که قرآن ترسیم کرده و پیامبر اسلام (ص) بیان فرموده است: خود را از غضب الهی حفظ کنید. به علاوه، مفهوم تقوی در بردارنده این معناست که انسان بر انگیزه‌ها، انفعالات و خواسته‌های خود تسلط دارد و تنها در حدودی که شرع مقدس اجازه می‌دهد و ضرورت دارد به ارضای آنها می‌پردازد. انسان با تقوی در کارهای خود همواره در جستجوی حق، عدالت و راستی بوده و با مردم به خوبی رفتار می‌کند و از هرگونه ستم اجتناب می‌ورزد. انسان با تقوی تمام وظایفی را که به او محول شده است به نحو احسن انجام می‌دهد و همیشه در انجام اعمالش خداوند متعال را در نظر دارد. از این رو، قادر می‌گردد که نفس خود را رشد داده و به عالی‌ترین مراحل کمال انسانی رسیده دهد.

### ۳) عبادات:

نخستین گام برای تغییر شخصیت و رفتارهای فرد، تغییر افکار عنوان شده است. یادگیری رفتارهای جدید و مثبت و استقرار آنها در نفس نیز مستلزم تمرین‌های طولانی می‌باشد. از طریق ممارست عملی رفتارهای تازه که ناشی از افکار جدید در زندگی فردی می‌باشند و همچنین از طریق نتایج رضایت بخشی که این تمرین‌ها در بر دارد، تغییرات شایان توجهی در شخصیت فرد ایجاد می‌گردد و او را با گام‌هایی سریع و استوار در جهت رفع مسائل و مشکلاتش روانه می‌سازد. به همین جهت خداوند متعال عبادت‌های مختلفی چون نماز و روزه را واجب گردانیده است. انجام مرتب و منظم آنها در اوقات معین، اطاعت از خداوند و اوامر الهی را به فرد یاد می‌دهد و موجب می‌گردد تا او همواره با خضوعی کامل در تمام امور به خداوند نظر داشته باشد. همچنین این اعمال صبر و تحمل سختی‌ها و جهاد با نفس و تسلط بر خواسته‌ها و خواهش‌ها را به او می‌آموزد و روحیه همکاری و همبستگی اجتماعی او را رشد می‌دهد. اینها همه ویژگی‌های مطلوبی است که یک شخصیت بهنجار، متعادل و رشد یافته را از دیگران جدا می‌سازد. انجام منظم و مخلصانه این عبادت‌ها، بدون شک زمینه را برای پیشگیری بسیاری از مسائل و مشکلات جوانان فراهم می‌سازد.

نماز باعث ایجاد رابطه معنوی میان انسان و خدا می‌باشد که این رابطه چنان نیرویی به فرد می‌بخشد که موجب تجدید امید، تقویت اراده و آزاد شدن توانایی‌های عظیم وی می‌شود، توانایی‌هایی که او را بر تحمل سختی‌ها و انجام کارهای بسیار بزرگ قادر می‌سازد. همین رابطه معنوی انسان با خدا در طول نماز و دریافت نوعی فیض الهی از خداوند متعال، باعث رها شدن نیروی معنوی مستتر در انسان شده، به طوری که عزمش را جزم، اراده‌اش را قوی و همتش را بلند می‌گرداند. در نتیجه برای انجام کارهای خطیر و حل مشکلات خود آماده‌تر و تواناتر می‌شود.

به همین وضع وضو به عنوان پیش درآمد نماز، نه تنها موجب تطهیر جسم از آلودگی‌ها می‌شود، بلکه تطهیر روح را نیز دربر می‌گیرد. با گرفتن وضو فرد احساس می‌کند جسم و روحش از آلودگی گناهان و لغزش‌ها پاک شده است. همین احساس پاکی و طهارت جسمی و روحی، انسان را برای ارتباط معنوی با خداوند و ورود به حالت آرامش جسمی و روحی در نماز آماده می‌سازد.

روزه نیز موجب پرورش تهذیب نفس و درمان بسیاری از مشکلات به شمار می‌رود. خودداری از خوردن و آشامیدن نوعی تمرین و ممارست در برابر شهوات و تسلط بر آنهاست که در نتیجه روح تقوی در انسان دمیده می‌شود. به علاوه، تداوم تمرین مهارکردن شهوات و تسلط بر آنها به مدت یک ماه موجب تقویت اراده انسان شده و باعث می‌شود که وی رفتارهای صحیح زندگانی را آموخته و مسئولیت‌ها و وظایف خود را به خوبی انجام دهد. از محاسن دیگر روزه آن است که انسان را در برابر گرسنگی، تشنگی و شهوات مقاوم و صبور می‌سازد و فضیلت صبر را که از جریان روزه می‌آموزد می‌تواند به جنبه‌های دیگر زندگی خود تعمیم دهد. اساساً صبر از خصلت‌های پسندیده است و خداوند متعال سفارش می‌کند که انسان خود را به آن آراسته سازد چراکه بهترین یاور انسان در تحمل سختی‌های زندگی و جهاد با نفس و مقاومت در برابر شهوات نفسانی همان صبر می‌باشد. انسان صابر از مشکلات و حوادث ناگوار روزگار که بر او وارد می‌آید، اظهار شکوه و ناتوانی نمی‌کند. زیرا خداوند او را به صبر سفارش فرموده است و گرفتاری‌های دنیا، آزمایش الهی برای شناخت مؤمنان صابر است. صبر به انسان می‌آموزد که در تلاش برای تحقق اهداف خود مداومت ورزد. انسان صابر فردی است برخوردار از اراده‌ای نیرومند که هر چقدر با مشکلات برخورد کند، عزمش سست نشده و همتش کاستی نمی‌پذیرد. انسانی که دارای نیروی اراده قوی باشد می‌تواند کارهای بزرگی انجام داده و به اهداف والای خود جامه عمل بپوشاند.