

به سوی
روان شناسی
اسلامی*

سلما یعقوب
ترجمهٔ مبین صالحی

مقدمه

به عنوان زنی مسلمان که متولد، پرورش یافته و تحصیل کرده انگلستان است، گاهی اوقات هنگام استفاده از روان‌شناسی غربی در روان‌درمان‌گری، کمی احساس ناراحتی می‌کنم. بسیاری از اوقات بیمارانی را ملاقات می‌کنم که معتقدم رویکردی کل‌گرایانه‌تر، که علاوه بر نیازهای عاطفی و جسمانی به نیازهای معنوی بیماران توجه کند، برایشان سودمند خواهد بود. اما، گویا ترکیب و تلفیق ایمان و درمان ممنوع است؛ یعنی «پذیرفتنی نیست» یا «حرفه‌ای» تلقی نمی‌گردد. در دوره آموزش روان‌شناسی ما، به معنویت اشاره نمی‌شود، و اگر هم اشاره‌ای شود، اغلب به شیوه‌ای بسیار منفی است. علاقه‌مند بودم که دلیل این شکاف میان روان‌شناسی و دین را و این که چرا در غرب به هر گونه ترکیب و تلفیق میان این دو به دیده بدگمانی نگریسته می‌شود، تحلیل کنم. با پژوهشی مختصر و اندکی مذاقه در آن، روشن شد که شکاف میان روان‌شناسی و دین، در حقیقت، بازتاب شکاف موجود میان علم و دین در غرب است. در واقع، ویژگی خاص تفکر غربی، شکاف میان علم و دین است که به جدایی‌گفتن دینی از غیر دینی می‌انجامد.

شکاف میان علم غربی و دین

در حقیقت، دلایل این شکاف به دوره رنسانس تاریخ غرب، در قرن‌ها پیش، باز می‌گردد، به زمانی که کلیسا را سد راه رشد و پیش‌رفت علمی می‌دانستند. [در آن زمان] از انتشار اندیشه‌های فیلسوفان و دانشمندان و گفت‌وگو درباره آنها جلوگیری به عمل می‌آمد. برای نمونه، کلیسا گالیله را، که از طریق اختراع جدید آن زمان، تلسکوپ، مشاهده کرد که زمین به دور خورشید می‌گردد، نه خورشید به دور زمین - چنان‌که در آن زمان تصور می‌شد - بدعت‌گذار خواند و در خانه تحت بازداشت قرار گرفت. دیدگاه‌های او را با تعلیمات کلیسا مغایر می‌دانستند. برونو^۱ که آشکارا این اندیشه‌ها را بیان می‌داشت، در دادگاه تفتیش عقاید بازجویی شد و سپس به عنوان مجازات او را در آتش سوزاندند.

نتیجه این سرکوب و شکنجه به دست مراجع دینی، شکاف میان علم و کلیسا بود. اما سرانجام، علم در مقابل کلیسا پیروز شد، زیرا شواهد مربوط به مشاهدات و آزمایشات معقولانه آن، بسیار قاطع از آب درآمدند. نتیجه این شد که دین به طور کلی با عقب‌ماندگی، موهوم‌پرستی و واپس‌روی پیوند خورد و سکولاریزم - که [مداخله در امور دنیوی] دین را انکار می‌کرد - با

عقلانیت، آزادی و پیشرفت ارتباط یافت. حتی پس از گذشت صدها سال از تعارض میان کلیسا و علم، هنوز تأثیر آن بر روح و روان غربیان بسیار آشکار است. به همین دلیل، تنها گفتمان پذیرفتنی، گفتمان غیردینی است. بررسی این جنبه تاریخی اهمیت دارد، زیرا درک این که چرا امروزه وارد کردن هرگونه قصد و غرض دینی و معنوی در علم (و البته در رشته خاص من، روان‌شناسی) بسیار مشکل است، به ما مدد می‌رساند.

امتیاز این کنفرانس صرفاً به دلیل موضوع «زنان در عرصه علم» نیست، بلکه به دلیل موضوع زنان «مسلمان» در عرصه علم است. ضروری است که ما این هویت را با افتخار جشن بگیریم. هیچ تناقضی میان مسلمان بودن و طلب علم وجود ندارد.

اسلام و علم

در سنت اسلامی هرگز شکاف و یا جدایی میان دین و علم، آن گونه که در غرب وجود دارد، نبوده است. در حقیقت، سرآغاز شکوفایی تمدن اسلامی، در قرن هشتم میلادی بود. تمدن‌های پارسی و رومی رو به افول بودند و اروپا هم چنان در دوران تاریک به سر می‌برد. جالب این که پژوهش‌گران غربی تا عهد رنسانس (حول و حوش قرن پانزدهم) هنوز به آثار عربی دست‌رسی نداشتند. از آن پس بود که، بعد از گذشت قرن‌ها از تألیف آثار اولیه، دانشگاه‌ها به تدریس این آثار پرداختند. مسلمانان پیشاپیش، بسیاری از اصول و روش‌های علمی جدید را بنیان نهاده بودند. برای نمونه، استفاده از شک (doubt)، به منزله مقدمه‌ای برای دست‌یابی به معرفت یقینی، به وسیله غزالی، پایه‌گذاری فلسفه تاریخ به دست ابن‌خلدون، پیشرفت‌های پزشکی و جراحی - حاصل تلاش‌های رازی، ابن‌سینا و ابوالقاسم - که طی چندین سده شالوده مطالعات پزشکی مؤسسات غربی قرار داشت و مفاهیم ریاضی جبر و صفر ابجد که امثال خیام و بیرونی پیشنهاد کردند. هر چه بتوانید فکرتان را بکنید، پژوهش‌گران مسلمان در آن سهمی داشتند. شایان توجه است که غرب به ندرت دین بزرگی را که به دانش اسلامی بده کار است، می‌پذیرد. برای نمونه، در مراکز آموزش عالی انگلستان به ما درباره تمدن رومی و یا مصر باستان آموزش می‌دهند، اما هرگز درباره تمدن اسلامی و کمک‌های آن به دانش، سخنی به میان نمی‌آید. اولین دانشگاه‌ها و بیمارستان‌ها (که ورود به هر دوی آنها بر مردان و زنان آزاد بود، که از جمله باید به بیمارستان قرویین (Qarawiyyin) شهر فز (Fez) اشاره کرد) در خلال این دوره، یعنی قرن‌ها

پیش‌تر از نخستین نمونه این قبیل مؤسّسات در غرب، ساخته شدند، علم و دین مکمل یکدیگر تلقی می‌شدند نه مغایر یکدیگر. در حقیقت، دانشمندان و وظیفه دینی خود می‌دانستند که در پی این قبیل دانش‌ها باشند. جالب است اشاره کنیم که اولین کلمات وحی شده به پیامبر (ص)، مربوط به اهمیت دانش است، اما دانشی نه صرفاً برای معدودی از سرآمدان [جامعه]، بلکه برای همه مردم.

بخوان به نام پروردگارت که (جهان را) آفرید، (همان کس که) انسان را از خون بسته‌ای خلق کرد. بخوان که پروردگارت (از همه) بزرگوارتر است، همان کسی که به وسیله قلم تعلیم کرد، و به انسان آن‌چه را نمی‌دانست یاد داد. (قرآن، سوره ۹۶: ۱-۵)

با افول تمدن اسلامی بود که مسلمانان پیش‌گامی خود را در عرصه علم از دست دادند. اما، نباید فقط از روی احساس به افتخارات گذشته بنگریم، بلکه باید بینشی مشخص برای آینده داشته باشیم. اگر یک‌بار دیگر میراث بزرگ اسلامی خود را به دست آوریم، هیچ دلیلی وجود ندارد که نتوانیم مجدداً جایگاه خود را در صف مقدم علم، به جای عقب ماندگی به شکلی که امروزه دچار آن هستیم، بازیابیم. ما هم اکنون فن‌آوری را از غرب وارد می‌کنیم، اما زمانی همین غرب فن‌آوری و دانش را از شرق وارد می‌کرد. بیایید خودمان را از این واماندگی برهانیم و به جلو بکشانیم.^۲

انواع دانش

از دیدگاه اسلام دانش بر دو قسم است: دانش الهی «و حیانی»^۳ و دانش مادی.^۴ دانش الهی، شهودی بوده، تجربه‌ای درونی است و باعث دگرگونی فرد می‌گردد. دانش مادی، آن چیزی است که عموماً «بیرونی» تلقی شده و اغلب به صورت فرآیند جمع‌آوری اطلاعات به دست می‌آید. تفاوتی میان دگرگونی [درونی] و [انباشت] اطلاعات وجود دارد. برای نمونه، امروزه در دانشگاه‌ها اطلاعات در مغز انسان‌ها انباشته می‌شود، اما چه بسا فردی که قدم به دانشگاه می‌گذارد و از آن پای بیرون می‌نهد در حالی که فقط از لحاظ سنی و کسب مقام و موقعیت تغییر کرده است نه از لحاظ انسانیت. با این حال، دانش الهی و دانش مادی ضرورتاً متباین نیستند. آنها بازتاب هم‌زیستی دو بُعد متفاوت (نه مخالف) معنوی و جسمانی اند.

اسلام و برداشت های از خود

جالب است اشاره کنیم که انسان نقطه تلاقی این دو بعد متفاوت دانسته می شود. واژه عربی برای این نقطه تلاقی «برزخ» - فاصله میان دو چیز - است:

بعد جسمانی (برزخ)..... + بعد معنوی

در پرتو این دیدگاه اسلامی، هرگونه تلاش برای دست یابی به فهمی از خود (self) نیازمند بررسی جنبه معنوی خود است. اما امروزه شناخت خود و آنچه از آن به انسان بودن [انسانیت] قصد می شود، آن قدر که در قلمرو رشته روان شناسی است، در قلمرو دین نیست. رشته روان شناسی در عصر غیردینی کنونی از جهتی الهیاتی جدید است و درمان گران و روان شناسان کشیشان [روحانیون] این عصر هستند. این گفته کنایه از این است که واژه «روان شناسی» از واژه یونانی «psyche» به معنی «نفس» یا «روح» اقتباس شده است. از این رو، منظور از روان شناسی، مطالعه نفس است. اما امروزه نه تنها چنین نیست، بلکه، در حقیقت، اندیشه وجود نفس یا وجود ماهیت روحانی حتی در جریان غالب روان شناسی، مورد اعتنا قرار نمی گیرد و همان طور که پیش تر بحث کردم، رویکرد انکار معنویت را می توان در فرضیات ضمنی روان شناسی غرب سراغ گرفت که ریشه در سکولاریزم دارد و ناشی از نفی تجربه دینی و معنوی است. در عوض، در روان شناسی غربی، دیدگاه جسسته و گریخته ای درباره انسان مطرح است. نظریات روان شناسی غربی در مقام تلاش برای کسب درک عمیق تر از ماهیت انسان، ترجیح می دهند تنها به یک جنبه از خود توجه و تأکید کنند، مثلاً، روان کاوی بر ضمیر ناخودآگاه، روان شناسی شناختی بر افکار و روان شناسی رفتاری بر رفتار انگشت تأکید می گذارند. بی تردید بینش های مهمی حاصل شده است، اما، در واقع، هیچ الگویی به تنهایی فراگیر و جامع الاطراف نیست. به عقیده من، اغلب روان درمانی های غربی محدود به دو انتهای این طیف هستند: آنها به معنویت فردی اعتنا نمی کنند و اثرات عوامل اجتماعی-سیاسی را بر زندگی مراجعان نادیده می انگارند. پرسش هایی بنیادی در رابطه با وجود انسان، مانند از کجا آمده ایم، هدف ما از زندگی چیست و پس از مرگمان چه رخ می دهد، حتی مورد توجه و اهتمام رویکردهای پیچیده تر در جریان فکری روان شناسی نیست. پس واقعاً آنها چه قدر از خود شناخت دارند و عمق درکشان از روان شناسی انسان تا چه حد است؟ حتی درمان های

بسیار جدید تلفیقی تر که سعی دارند بیش از یک بعد از خود را دربرگیرند، محدودیت دارند، از جمله این که به جنبه‌ای از خود که بسیاری از مردم آن را لازمهٔ انسانیت می‌دانند؛ یعنی به بعد معنوی، بیش از حد بی‌اعتنایی می‌کنند.

از سوی دیگر، همهٔ مسلمانان باید روان‌شناسان فوق‌العاده‌ای باشند. کل زندگی ما بر دانستن پاسخ این پرسش‌های بنیادی استوار است. به هر کجا که قدم بگذارید، از روستاهای دور گرفته تا شهرهای امروزی، مسلمانان وظیفه‌شناس می‌توانند بگویند که ما در سفریم: پیش از تولد نزد خدا بودیم و همهٔ نفوس شهادت دادند که خدا پروردگار آنها است (سوره ۷: ۱۷۲) هدف ما در این زندگی پرستش [عبادت] خدا است (سوره ۵۱: ۵۶) و پس از مرگ زنده خواهیم گشت و بر حسب اعمال و رفتارمان در این دنیا، پاداش یا کیفر خواهیم دید (سوره ۱۰۱: ۵-۸).

اهمیت شکل‌گیری روان‌شناسی اسلامی

از دیدگاه اسلامی، شکل‌گیری روان‌شناسی واقعاً فراگیر، تنها از طریق مجموعه‌ای از فرضیات

بسیار متفاوت میسر است. در واقع، برای انجام دادن «مطالعه‌ای حقیقی در باب نفس» و ظهور یک «روان‌شناسی حقیقی» (به یاد داشته باشید که واژه روان‌شناسی به معنی مطالعه نفس است)، که به همهٔ جنبه‌های خود پردازد، به الگوی معرفتی متفاوتی نیاز است. به همین دلیل، به اعتقاد من، بسیار حائز اهمیت است که مسلمانان روان‌شناسی

اسلامی را بر مبنای قرآن، که آن را معتبرترین منبع دانش ممکن می‌دانند، تعریف و توسعه دهند، زیرا قرآن از جانب خدایی که ما را خلق کرده و از این رو از همه چیز ما کاملاً آگاه است، به دست ما رسیده است. سایر دانش‌ها هم چنان که پژوهش‌گران پیوسته آن‌چه را که خدا خلق کرده است، کشف می‌کنند ممکن است فقط شمه‌ای از حقایق [وجود] خودمان را بازگویند. اما نظریه‌های مربوط به انسان، از آن‌جا که فاقد تصویری جامع هستند، محدود باقی می‌مانند: این نظریه‌ها بستری بسیار تنگ [محدود] دارند، زیرا هر قدر هم که دانشمندان زیرک باشند، همواره محدود، خطاپذیر و دست‌خوش [محدودیت] زمان و فرهنگی هستند که در آن زندگی می‌کنند و هرچند ممکن است تلاش کنند تا به ریزه‌کاری‌های مسائل خاص پردازند، اما برای اساسی‌ترین پرسش‌هایی که مردم در خصوص معنا و هدف زندگی دارند، به طور حتم پاسخی ندارند.

من الگویی از خود (self) را پیشنهاد کردم که خطوط کلی جنبه‌های مختلف آن را به همراه تأثیرات متفاوتش (هم درونی و هم بیرونی) ترسیم می‌کند. سعی من بر این بود که نشان دهم بینش‌های حاصل از یافته‌های علمی جدید تا چه حد می‌توانند با برداشت‌های از خود، که بر اصول اسلامی مبتنی هستند، تلفیق شده، آمیزه‌ای خلاق از دو بعد متفاوت دانش فراهم آورند. این الگو به لوازم مداخلات درمانی نیز اشاره دارد. جنبه‌های شناختی، رفتاری و عاطفی خود مورد توجه و قبول قرار گرفته است، همان‌گونه که اعتبار استفاده از شیوه‌های گوناگون حاصل از رویکردهای روان‌شناسی غربی (که در تقابل با متافیزیک کاملاً عقلی یا تلویحی قرار دارد) مورد قبول واقع شده است. این الگو بر وحدت بخشی و یک‌پارچگی و ابعاد مختلف خود از طریق بعد معنوی، تأکید دارد. در این الگو، معنویت، شالوده همه ابعاد خود و قادر به تأثیرگذاری بر همه آنها است. بنابراین، هدف و روش روان‌شناسی اسلامی، تجزیه کردن و پراکنده‌سازی نیست، بلکه وحدت بخشی و یک‌پارچه‌سازی است که براساس آن به تمامیت اولیه انسان توجه شده، او را به آن بازگشت می‌دهند.

از نظرگاه اسلامی، انسان‌ها صرفاً موجوداتی مادی یا حیوانات پیچیده نیستند. آنها بعد دیگری به نام معنویت دارند که رابط آنها با خدا است. قرآن درباره خلقت توضیح می‌دهد که خداوند پس از دمیدن روح خود در آدم، به فرشتگان فرمان داد که در مقابل آدم به خاک افتند:

پس به فرشتگان فرمان دادیم بر آدم سجده کنید و ایشان سجده کردند. (سوره

۷: ۱۱)

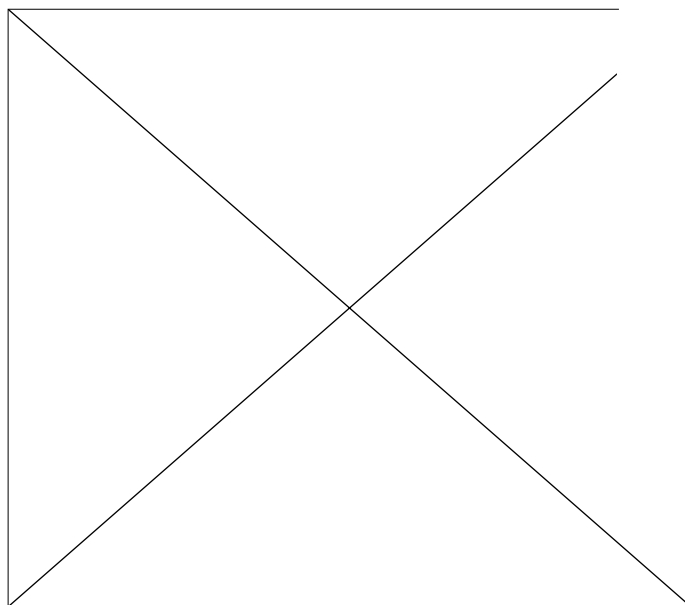
در واقع، فرشتگان در مقابل سرّ الهی وجود آدم به خاک افتادند و اذعان کردند که او جانشین

(خلیفه) خداست، مقام و منزلتی که به آنها اعطا نشده بود، با این که موجوداتی معصوم بودند.

مفهوم فطرت

مفهوم مهمی که از دیدگاه اسلامی با مفهوم سرشت انسان در ارتباط است، فطرت نام دارد. فطرت به حالت اولیه انسان، یعنی وضع و خلق و خوی طبیعی او، اشاره دارد. دیدگاه

خوش بینانه سرشت انسانی از این مفهوم ریشه می گیرد. فرض اسلام بر این است که سرشت انسان، سرشتی مثبت و خوب و، به عبارتی، دارای طبیعتی مطیع خداوند است. این فرض با این اندیشه که همه ارواح پیش از وجود زمینی شان با خدا پیمان بستند که او را پروردگار خویش بدانند (قرآن،



سوره ۷: ۱۷۲)، مرتبط است. حتی روح ما پیش از تولد یا انعقاد نطفه، با خدا ملاقات می کند. از این رو بعد معنوی همه انسان ها، پیشاپیش امر الهی را تجربه کرده است. بنابراین، از دیدگاه اسلامی، ویژگی متمایز انسان، بعد معنوی او است نه بعد جسمانی او. بعد معنوی انسان همان چیزی است که قرآن و سایر سنت های معنوی خواستار آن هستند. اگر، همان طور که فروید اظهار نظر کرد، تجارب اوائل کودکی (حتی اگر صرفاً ناخودآگاهانه باشند) اثری قوی بر زندگی فرد می گذارند، تأثیر این قبیل تجارب [معنوی] حتی به زمانی پیش تر از این باز می گردد که بی تردید [اثری] بنیادی خواهد بود. براساس نظرگاه اسلامی، این [مطلب] غریزه نیک و بد [صواب و خطا] را که در همه افراد وجود دارد، تبیین می کند (هرچند ممکن است در برخی افراد

در عمق بیشتری نهفته باشد).

بنابراین، تجربه معنوی یا دینی، بیشتر نوعی بازشناسی (recognition) است تا کشف. قرآن (سوره ۷: ۱۵۷) نمونه‌ای را بیان می‌کند که بر این نکته دلالت دارد:

پیامبر، ایشان را به چیزهایی امر می‌کند که خودشان درستی آن را درک می‌کنند و از چیزهایی منعشان می‌کند که خودشان خطا بودن آن را احساس می‌کنند.

از این رو، دین بیش از تجارب بیرونی تحمیل شده [بر فرد]، بر تجارب درونی تأکید دارد؛ یعنی بر آن بخشی از انسان که پیش از این با حقیقت آشنا بوده است. بر اثر تجربه اولیه اتحاد با خدا، بخشی از فرد مجدداً در طلب آن اتحاد است. این طلب اغلب با جست و جوی معنای زندگی آغاز می‌شود. براساس قرآن، بعد جاودانه هر فرد، یعنی روح، در حال سفر است و در طول زندگی از مراحل مختلفی عبور می‌کند. اما نقطه پایانی این سفر، مانند شروعش، خدا است. خداوند در قرآن (سوره ۶: ۹۴) به ما می‌فرماید:

هر آینه همان گونه که شما را بار نخست آفریدیم تنها نزد ما آمدید و آن چه به شما داده بودیم پشت سر خویش [در دنیا] وا گذاشتید.

قرآن مبنای هر دیدگاه اسلامی است.

دیدگاه اسلامی درباره سفر «خود»

ارواح نزد خدا

در رحم

زندگی زمینی

برزخ

زندگی جاودانه

سفر «خود»

وقتی زندگیمان را از این منظر نگاه کنیم، روشن می‌شود که زندگی فعلی ما بر روی زمین، در حقیقت، فقط بخش مختصری از سرنوشت نهایی ماست. پیامبر (ص) این زندگی را به قطره‌آبی در مقابل اقیانوس تشبیه فرمودند. با این وصف، اغلب ما بیشتر نیرو و وقت خود را معطوف به

چیزهایی می‌کنیم که فقط مربوط به این زندگی هستند، خواه تحصیلمان، شغلمان، هدفمان برای رسیدن به یک مقام و موقعیت خاص، داشتن حساب‌های بانکی قابل توجه، پوشیدن لباس مناسب باشد یا غیره. ما به ندرت به عقب گام برمی‌داریم و درباره‌ی این که از کجا آمده‌ایم و سرانجام، همگی ما به کجا می‌رویم، می‌اندیشیم. آن‌چه هر فردی بر روی این کره‌ی خاکی با دیگران سهیم است، خواه غنی باشد خواه فقیر، سفید باشد یا سیاه، از طبقه‌ی بالا باشد یا پایین، این است که همه‌ی ما لحظه به لحظه به مرگمان نزدیک‌تر می‌شویم. اما، ما فقط مرگ جسمانی را تجربه می‌کنیم. هر فرد در درون خود بخشی را جای داده که ورای این [جسم] است. یادآوری این نکته شگفت‌آور است که همه‌ی ما در درون خود، در قالب روح خود واجد امر لایتناهی هستیم. واقعیت خود ما همین است، بخشی که نابود نمی‌شود. نحوه‌ی مراقبت ما از این بخش موقعیتمان را در این جهان و در جهان آخرت معین می‌کند. این واقعیتی بسیار ساده است، اما اغلب به دست فراموشی سپرده می‌شود. وظیفه‌ی تک‌تک ما است که به پرورش این بُعد درونی و روحانی خود توجه و اهتمام داشته باشیم و نهایت تلاشمان را در این خصوص انجام دهیم. دقیقاً همان‌طور که مردم ضرورت ورزش منظم را برای حفظ تناسب و نیرومندی بدن تشخیص می‌دهند، حواس درونی نیز به تمرین نیاز دارند. می‌دانیم که کمترین بی‌توجهی به بدن، به رکود آن و سرانجام به بیماری منجر می‌شود. به همین ترتیب، بی‌توجهی به خود درونی، به رکود و بیماری می‌انجامد. بیماری‌های درونی بیماری‌هایی از قبیل تکبر، خودخواهی، حرص، ناشکیبایی و غیره هستند. همه این بیماری‌ها، قلب باطنی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند، این بیماری‌ها مانند لایه‌هایی از «زنگار» هستند که ممکن است باعث کوری باطنی در ما شوند. گاهی اوقات وقتی مردم از [وضعیت] قلب باطنی خود آگاه می‌شوند، می‌گویند «چشمانم باز شد» و آرزو می‌کنند که دیگران آن‌چه را که آنها قادر به دیدنش هستند، بتوانند ببینند و افسوس می‌خورند که چرا زودتر آن را ندیده‌اند. مسلماً، بینایی آنها هیچ مشکلی نداشت، بلکه قلب باطنی‌شان نابینا بوده است. نمودار ساده‌ای که گفته شد، حاوی رویکرد روشن اسلام به اهداف و مقاصد انسان‌ها است.

اسلام از پیش‌رفت، تعریف منحصر به فردی دارد که هم پیش‌رفت معنوی انسان را، که حالات روانی و اجتماعی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد، و هم پیش‌رفت مادی او را، که به آماده‌سازی منابع و مهارت‌های رشد می‌پردازد و اسلام به آن نیز بسیار ترغیب کرده است، دربر

می‌گیرد. آنچه تذکر آن در این جا ضروری است این است که، در چند دهه اخیر، تعریف غرب از پیشرفت حقیقتاً فقط به پیشرفت مادی و فنی اطلاق شده است. تنها در حال حاضر است که حتی حلقه‌های دانشگاهی و علمی غربی تصدیق می‌کنند که غرب در قبال کسب موفقیت مادی کنونی، از نظر اجتماعی متحمل هزینه گزافی شده است. پی بردن به این که پیشرفت مادی به خودی خود نمی‌تواند پیشرفت اجتماعی را تضمین کند، به شکلی کند و دردناک صورت گرفته است. پیشرفت مادی ممکن است به کاهش برخی مشکلات کمک کند، اما امکان ندارد آنها را به طور کامل رفع کند. رشد فن‌آوری اگر به نحوی محتاطانه و هشیارانه پی‌گیری نشود، ممکن است خود منبع مشکلات اجتماعی شود. من به عنوان یک روان‌درمان‌گر، در درجه اول، باید به بسیاری از مشکلات اجتماعی و روانی پیش‌روی مردم انگلستان، که در زمره یکی از پیشرفته و «مترقی»ترین کشورهای جهان است، پردازم. پیوند اجتماعی از میان رفته و واحد خانواده از هم فروپاشیده است. موارد اضطراب و افسردگی در حد نگران‌کننده‌ای افزایش یافته است. جالب آن که، جریان کلی خدمات روانی در انگلستان، در واقع، در حال حاضر وارد گفت‌وگو با من شده است تا حتی در داخل [سازمان] خدمات درمانی رایگان^۵ نوعی معنویت درمانی تدارک بینم. این [نکته] محدودیت‌های موجود در درمان‌های روان‌شناختی استاندارد را نشان می‌دهد: این درمان‌ها به هیچ وجه برای رفع مشکلات و خیمی که جامعه با آنها روبه‌رو است، مناسب نیستند. اما پیام من این نیست که ما نباید به لحاظ مادی ترقی کنیم، البته که باید ترقی کنیم، زیرا سطح زندگی مناسب^۶ حق مردم است. تنها چیزی که ما در پیش‌روی خود می‌بینیم، آثار و پیامدهای یک تجربه علمی در غرب است. بی‌خردی خواهد بود اگر از این آثار و پیامدها درس عبرت نگیریم، زیرا، در غیر این صورت، تاریخ مجدداً در کشورهای در حال توسعه تکرار خواهد شد. بیابید بهترین و سودمندترین ابعاد فن‌آوری غرب را، البته براساس شالوده و دیدگاه اسلامی استواری، در نظر بگیریم. بدین ترتیب، لازم است از تکرار برخی از اشتباهات غرب، یعنی پیشرفت مادی به بهای پیشرفت اجتماعی، پرهیزیم. دلیلی وجود ندارد بر این که ما نتوانیم به بهترین نوع پیشرفت در این دو [مقوله] برسیم.

مفهوم نفس

مفهوم حائز اهمیت و مورد توجه در الگوی خود (self)، نفس 'Nafs' است - واژه‌ای عربی که در

قرآن استفاده شده و به «خود» یا «روح» نیز ترجمه می‌شود. با توجه به حالات مختلفی که برای خود متصور است، قرآن انواع گوناگون نفس را توصیف می‌کند. از نظرگاه اسلام، نفس ممکن است خیر [نیک] باشد یا شر [بد]، هم‌چنان که ممکن است به سوی بالاترین یا پایین‌ترین مراتب [استعدادهای بالقوه] خود کشیده شود (قرآن، سوره ۹۵: ۴-۶). زندگی زمینی با یک گزینش روبه‌رو است: از کدام راه باید برویم؟ باز در این جا اندیشه سفر «خود» اهمیت می‌یابد. ما می‌توانیم طرق گوناگونی را برگزینیم، برخی با هدف اسلام از زیستن؛ یعنی اتحاد با خالق، سازگارند و برخی دیگر سازگار نیستند. نکته این است که «خود» همواره در سیلانی پویا است؛ یک شخص در اوقات مختلف، حالات متفاوتی را در درونش تجربه می‌کند. سه حالت مهم نفس که در قرآن ذکر شده عبارتند از:

نفس اماره (نفس امرکننده یا نفس دانی)، (قرآن، سوره ۱۲: ۵۳). این نفس مستعد ابعاد فرومرتب (دانی) خود است و معرف سائق‌های منفی انسان است. می‌توان آن را با مفهوم فرویدی نهاد (id) قابل قیاس دانست، برای مثال «من می‌خواهم همین حالا این کار را انجام دهم... به صواب یا خطا بودن آن هم کاری ندارم».

نفس لوّامه (نفس سرزنش‌گر)، (قرآن، سوره ۷۵: ۲). این حالت زمانی به «خود» اطلاق می‌شود که از خطا آگاه می‌شود و احساس ندامت می‌کند. می‌توان مفهوم فرویدی فرامن (superego) را بر نفس لوّامه منطبق کرد، مانند احساس «نباید این کار را انجام می‌دادم» یا «چرا این کار را مرتکب شدم، کاش مرتکب نشده بودم...».

نفس مطمئنّه (نفس آرامش یافته)، (قرآن، سوره ۸۹: ۲۷-۲۸). در این حالت که حالت آرامش و ابتهاج است، فرد در خویش احساس رضایت و خشنودی می‌کند و این همان حالتی است که نیل به آن را قصد می‌کنیم. برای دست‌یابی به حالت آرامش و صلح و صفا باید «خود» نادم را (مثلاً در طریق توبه واقعی) فعال کرد و «خود» فرمان‌دهنده پست را (از طریق خویشتن داری) به ضبط و مهار درآورد.

اهمیت تعادل و حدود و ثغور در اسلام

از نظر اسلام، مفهوم متعادل ساختن ابعاد مختلف «خود» - جسمانی و روحانی - بسیار اهمیت دارد. نباید به بهای یکی از ابعاد «خود»، به تأکید افراطی بعد دیگر پرداخت. ترغیب به تعادل جویی در ارضاء بدن و روح را در قرآن می‌توان سراغ گرفت:

و در آن چه خدا به تو داده است سرای واپسین را بجوی و بهره خویش را از دنیا فراموش مکن و نیکی [بخشش] کن چنان که خدا به تو نیکی کرده و در زمین تباه کاری مجوی... (سوره ۲۸ : ۷۷)

جایگاه نگرش اسلام به امیال جسمانی را می توان روی پیوستاری نشان داد که [نگرش اسلام] بین افراط در سرکوبی^۸ و عنان گسیختگی^۹ قرار دارد.

سرکوبی	حد وسط / تعادل	عنان گسیختگی
	«اسلام»	

پیوستار نگرش ها به غرایز جسمانی

افراط در سرکوبی نکوهیده است :

بگو چه کسی آرایشی را که خدا بر بندگان خود پدید آورده و روزی های پاکیزه را حرام کرده است؟ (قرآن، سوره ۷ : ۳۲)

برای نمونه، ارتباط عاشقانه میان مردان و زنان، مقدس شمرده شده است و به آن [فقط] به عنوان یک توافق اخلاقی نگریسته نمی شود، بلکه موهبتی تلقی می شود که تا مرتبه آیات خداوند ارتقاء می یابد :
و از نشانه های او این است که برای شما از [جنس] خودتان همسرانی بیافرید تا بدیشان آرام گیرید و میان شما دوستی و مهربانی نهاد؛ هرآینه در این کار برای مردمی که بیندیشند نشانه ها و عبرت هاست . (قرآن، سوره ۳۰ : ۲۱)

اوست که هر چه در زمین است همه را برای شما آفرید . (قرآن، سوره ۲ : ۲۹)
اسلام نه تنها ابعاد جسمانی انسان را مشروع می شمرد، بلکه انسان را به لذت بردن از آنها ترغیب می کند . در پرتو این نظرگاه، دیدگاه های غیردینی، مانند دیدگاه فروید درباره دین که آن را سرکوب گر غرایز طبیعی می داند، مسلماً در همه موارد صادق نیست . اما از افراط در عنان گسیختگی نیز تذییر شده است :

بخورید و بیاشامید اما اسراف نکنید، همانا که او اسراف کاران را دوست ندارد . (قرآن، سوره ۷ : ۳۷)

از این جهت، حد و مرزها، برای تضمین اعتدال تعیین شده‌اند. تعدی از حدود و ثغور و تساهل بی حد و حصر، ممکن است در ابتدا جذاب به نظر رسد، اما ناگزیر منجر به عدم تعادلی می‌شوند که نتیجه آن حالت بیمارگون، به جای سلامتی و احساس رضایت، است.

تحول خود

مفهوم تعادل^{۱۰} در اسلام استلزاماتی برای حوزه مهم تحول خود (خودشکوفایی^{۱۱}) دارد. روان‌شناسی غربی، مفهوم آسان گرفتن بر نفس^{۱۲} را رفع محدودیت‌های اخلاقی از مردم برای جلوگیری از سرکوب آنها می‌داند. به زعم فروید، اعتقاد دینی یک نشانگان بیماری و نشانه توقف و تعلیق در تحول است که به روان رنجوری^{۱۳} می‌انجامد. از این جهت، به حذف و از میان بردن یا «شکستن» آن مرزهایی که ارضاء آزادانه سائق‌های جسمانی را محدود می‌سازند، ترغیب می‌کند، اما هیچ مفهوم درستی برای یک آرمان «محکم و استوار» پیشنهاد نمی‌کند. این رویکرد فرویدی که سلامت روانی را «عدم بیماری» می‌داند، کاملاً بازتاب سنت پزشکی غرب است. اما این رویکرد را باید رویکردی نسبتاً محدودکننده دانست. الگویی که در بهترین شرایط، هدفش «عدم بیماری» است، هیچ اهمیتی به حوزه تحول «خود» نمی‌دهد، زیرا قادر نیست سلامت روانی قاطع را به روشنی تعیین کند. اما الگوی اسلام از تلاش برای برقراری تعادل (equilibrium) در ابعاد جسمانی حمایت می‌کند، به گونه‌ای که این ابعاد جسمانی نه پشت پا زده می‌شوند و نه به آنها بیش از حد میدان داده می‌شود. مفهوم میانه‌روی در دیدگاه اسلامی با مفاهیم ناظر به حالات آرمانی^{۱۴}، تعادل، اتخاذ طریق وسط و عدالت اسلامی ارتباط بسیار زیادی دارد:

این‌گونه شما را نیز امت میانه‌ای قرار دادیم تا بر مردم گواه باشید و پیامبر هم بر شما گواه باشد. (قرآن، سوره ۲: ۱۴۳)

در حقیقت واژه عربی «وسطاً» که در قرآن (سوره ۲: ۱۴۳) آمده و در این مقاله به middle (وسط) ترجمه شده است، ترجمه‌های مختلفی به زبان انگلیسی دارد، مانند just and best (درست و بهترین؛ ترجمه هلالی و خان) و golden mean (حد اعتدال؛ اکبر در ترجمه تفسیر مودودی^{۱۵}). به این ترتیب، یک واژه بیانگر چندین مفهوم به هم مرتبط است. عدالت، اثر و پیامد تبعیت از طریق وسط و یکی از ویژگی‌های اصلی آن است. از این‌رو، از دیدگاه اسلام

اتخاذ طریق وسط، هم وسیله و هم هدف تحول و تحقق «خود» است. با اختیار کردن راه میانه، به حالت آرمانی خواهیم رسید. حالت آرمانی همان حالت میانه یا متعادل است. از این جهت، مرزها (بی که تعیین کرده) صرفاً محدودکننده «خود» انسان تلقی نمی شوند، بلکه فراهم کننده ویژگی هایی در نظر گرفته می شوند که در چارچوب آنها تعادل و تحول درونی امکان پذیر می شود. سزاوار است ما مسلمانان قدر تعادل کامل و محدودیت هایی را که خدا در خلقت قرار داده، بدانیم. اگر زمین حتی اندکی به خورشید نزدیک تر می بود، همه چیز می سوخت و اگر حتی ذره ای دورتر از خورشید می بود، آن قدر سرد می شد که ادامه زندگی امکان نداشت. اما خدا آن را در جایی قرار داده است که دقیقاً مناسب رشد و تکوین موجودات زنده است. هنگامی که آن زیبایی، ظرافت و هماهنگی ای را که خدا در نظام طبیعی - از کیهان شناسی گرفته تا زیست شناسی و فیزیک - قرار داده، کشف می کنیم شگفت زده می شویم. به همین ترتیب، عقاید و تکالیف دینی اسلام باعث تعادل کامل انسان ها می شوند. اسلام زمینه ای مناسب برای رشد و تحول مطلوب مهیا می کند؛ این رشد و تحول از ناحیه خدایی است که چنین زیبایی و نظم را در همه چیزهای دیگر نیز قرار داده است. خداوند این [موهبت] را در درون ما، یعنی در فطرتمان، نهاده است. وقتی پا را از مرزهای صحیح فراتر می گذاریم، مرتکب بی عدالتی می شویم که سرانجام آن، بی عدالتی در حق خودمان است - ما در نهایت فقط به خودمان خیانت می کنیم: ای مردم، ستم و سرکشی شما تنها به زیان خودتان است! (قرآن، سوره ۱۰: ۲۳)

اما از آن جا که مختار هستیم، می توانیم این زندگی کاملاً متعادل را برای خودمان و در کنار سایر مخلوقات برنگزینیم.

خلاصه

اجمالاً بیان کردیم که رویکرد اسلام به «خود» را می توان در دو نکته اساسی خلاصه نمود: جدّ و جهد برای اتحاد «خود» با خدا و تلاش برای «خود» با ایجاد تعادل در غرایز جسمانی. در نتیجه، دو بعد معنوی و جسمانی بهینه می شوند.

- * هدف از بعد معنوی (آسمانی) اتحاد است.
- * هدف از بعد جسمانی (زمینی) تعادل است.

نتیجه

نمی‌توانم آن‌چنان که باید و شاید بر اهمیت بسط و گسترش روان‌شناسی اسلامی پافشاری کنم، زیرا فرضیات روان‌شناختی در باب ماهیت خود و ارتباط آن با انسان نه تنها مبنای درمان‌های روانی، بلکه مبنای رویکرد دولت‌ها به رفاه اجتماعی و آموزش نیز هست. به این ترتیب، الگوهای روان‌شناختی، در حقیقت، به طرح‌ریزی برنامه‌ها و اولویت‌هایی، همانند آنچه سیاست‌گذاران با نفوذ انجام می‌دهند، اقدام می‌کنند که همه‌ملت‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برای نمونه، سیاست آموزش ملی انگلستان در مورد برنامه‌های درسی مدارس تصریح می‌کند که سه موضوع محوری ریاضیات، زبان انگلیسی و علوم باید تدریس شوند. هیچ‌یک از این موضوعات، اندیشه‌های تحول «خود» و رشد درونی دانش‌آموزان را در بر ندارد. از این‌رو، یک نسل کامل از کودکان را آموزش جسته و گریخته‌ای شکل می‌دهد که آنها را از لحاظ فنی متبحر می‌گرداند، اما امکان کندوکاو و کشف استعدادهای «خود» را به عنوان انسان‌های کامل در اختیارشان نمی‌گذارد.^{۱۶} حاصل این‌که، از دیرباز سهم اسلام در معرفی «خود» و کاربرد و یا استلزامات آن برای رشد سلامت روانی مثبت، به‌طور کامل شناخته یا بررسی نشده است. به اعتقاد من، کسب علم درباره «خود» مبنای همه علوم است. همان‌گونه که پیامبر (ص) می‌فرماید: «هر که خود را شناخت، پروردگارش را شناخت». این واژه science (علم) از واژه‌های یونانی به معنای دانش یا دانستن اقتباس شده است. این حقیقت بدیهی است که خدا فقط حقیقت فرجامین (حقیقة الحقایق) نیست، بلکه منبع و سرچشمه همه دانش‌ها است. به گمان من، زمان، زمان آگاهی ما از میراث ارزش‌مندمان و حمل و سپردن مشعل دانش اسلامی به آیندگان است. برای این [هدف] ضروری است که در زمینه روان‌شناسی دو گام برداشته شود: ۱) بسط نظریه (نظریه‌سازی) و ۲) کاربرد عملی. ما باید هشیارانه شاخه‌ای جدید در پژوهش، به نام روان‌شناسی اسلامی پدید آوریم که متضمن تلفیق نظری مفاهیم اسلام درباره «خود» و الگوهای [صحیح] روان‌شناسی غربی امروزی باشد. این چارچوب نظری باید در تحقق یک رویکرد عملی به نام «مشاوره اسلامی» که فرایندها و اسلوب‌های خاص خود را دارد، به کار برده شود. مطمئنم که این پژوهش نه تنها برای مسلمانان، بلکه برای همه مردم مفید خواهد بود، زیرا اسلام رحمة للعالمین است. ما دانشمندان و فعالان مسلمان باید پیش‌تاز باشیم نه دنباله‌رو. باید هم‌اکنون بذریه بنیادی محکم و

استوار را بیفشانیم تا ان شاء الله [در آینده] به ثمر بنشیند، حتی اگر عمر خودمان کفاف ندهد و در نسل های آینده محقق شود.

الگوی اسلامی پیشنهاد شده برای خود (self) که عوامل مؤثر بر تعادل شخصیت را نشان می دهد

عوامل مؤثر درونی

سائق های منفی و مثبت درون خود

خوددانی تا خود عالی: ۱. نفس اماره؛ ۲. نفس لوآمه؛ ۳. نفس مطمئنه.

معنویت

وظیفه در قبال این عامل: شناخت بیماری های قلب [دل]

منابع: قرآن، حدیث، ذکر و اسلوب های درمانی مسلمانان که [موارد] ۱، ۲ و ۳ [زیر] را به شیوه های مختلف مورد توجه قرار می دهند:

۱. ذهن

وظیفه: مبارزه با افکار ناسازگار

منابع: شیوه های شناختی

۲. بدن

وظیفه: مبارزه با عادات آموخته شده ناسازگار

منابع: شیوه رفتاری نگر

۳. هیجان ها

وظیفه کندوکاو در احساسات و یا شناسایی تنش های حل نشده

منابع: رویکردهای فردمحور و یا شیوه های روان پویایی

عوامل مؤثر برونی: جامعه و فرهنگ

شامل خانواده، سایر افراد مهم، عوامل سیاسی و غیره.

هدف از درمان:

دست‌یابی به هماهنگی در «خود» (self) از راه متعادل ساختن ابعاد مختلف آن به نحوی مطلوب و مناسب از طریق آگاهی از عوامل مؤثر مختلفی که به آرامش درونی و بیرونی (یکی از ویژگی‌های اسلام) می‌انجامند.

پی‌نوشت‌ها:

* مشخصات مقاله شناختی این مقاله به شرح زیر است:

Yaqoob, Salma, "Towards Islamic Psychology", Presented At International Conference on "Muslim Women in Science: A Better Future", Fez, Morocco, 22-24 March, 2000.

این مقاله، توسط نویسنده در کنفرانس بین‌المللی «زنان مسلمان در عرصه علم: آینده‌ای بهتر» ارائه شده است. م.

1. Bruno

۲. متن اصلی نویسنده این‌گونه است: «بیایید به جای صندلی عقب، بر جای راننده تکیه کنیم». م.

3. revealed Divine Knowledge

4. material knowledge

5. National Health Service

6. good living standards

7. drive

8. suppression

9. overindulgence

10. balance

11. self development

12. self indulgence

13. neurosis

14. ideal states

15. Maududi

۱۶. نویسنده در این قسمت برخلاف بخش‌های پیشین، روی صحبت خود را محدود به برخی جوامع غربی کرده که گرایش به دین‌گریزی در آنها کاملاً نمایان است. در بسیاری از کشورها از جمله ایران مباحث و معارف دینی در دروس دانش‌آموزان و حتی در سطوح عالی گنجانده شده است و تربیت دینی را یکی از اصول مسلم خود می‌دانند. م.