

به نام خدا



(خودشناسی بر اساس روانشناسی اسلامی مثبتگرا)

نویسنده :

عاطفه الوندی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - شهریور ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: الوندی، عاطفه، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور: من گمشده (خودشناسی بر اساس روانشناسی اسلامی مثبت‌گرا) / نویسنده
عاطفه الوندی.

مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع‌رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۲۹۲ ص.

شابک: ۳-۳۳۰-۳۳۹-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

موضوع: خودشناسی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

Self-perception -- Religious aspects -- Islam

Self-perception -- Quranic teaching

خودشناسی -- جنبه‌های قرآنی

خودسازی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

Self-actualization (Psychology) -- Religious aspects -- Islam

Islam -- Psychology

روان‌شناسی اسلامی

Positive psychology

روان‌شناسی مثبت‌گرا

رده بندی کنگره: BP۲۳۲/۶۵

رده بندی دیویی: ۴۸۵/۲۹۷

شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۸۰۴۱۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: من گمشده

نویسنده: عاطفه الوندی

ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع‌رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زبرجد

قیمت: ۲۸۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۳-۳۳۰-۳۳۹-۶۲۲-۹۷۸

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۷	فصل ۱: نیروی برتر
۲۱	فصل ۲: فقر و غنا
۳۷	فصل ۳: قرآن تصدیق کننده
۶۵	فصل ۴: عشق
۶۹	فصل ۵: دسته بندی انسان در قرآن
۹۷	فصل ۶: توانمندی های منش
۱۵۷	فصل ۷: زیباترین حالت ، سکوت
۱۷۵	فصل ۸: احساس حقارت و تکبر
۱۸۱	فصل ۹: تعادل
۲۱۱	فصل ۱۰: مدیریت راحت طلبی
۲۳۱	فصل ۱۱: دوربین الهی
۲۸۱	فصل ۱۲: ناسپاسی

مقدمه

سالها در زمینه ای روانشناسی زرد مطالعه کردم و قوانین جذب و را زو معجزه شکرگزاری مطالعه کردم . کتابهای محدودیت صفر، زیرصفر و اثرسایه و قدرت و اثرمرکب بسیار تاثیرات خوبی بر روی من داشتند . سراسلام و دین با همسر مذهبی خود سرنپذیرفتن اسلام جنگیدم .

اما در نهایت با مطالعه بدون تعصب قرآن کریم و متون اسلامی، تشیع را تنها ترین و دقیق ترین دین در عالم انتخاب کردم و حجاب چادر را در سن ۲۴سالگی بعنوان تاج بندگی برگزیدم.

کتاب وحشی درون را درمورد گذشته و سرنوشت خودم به نگارش در آوردم . و بعد کتاب چله شکرگزاری قرآنی و هووی خودت باش را تالیف نمودم . باز حق مطلب ادا نشد به همین دلیل این کتاب را در تکمیل مباحث قبلی جمع آوری کردم.

دراین کتاب تلاش میکنم مسیر طی شده خود را با آیات و روایات بیان کنم که شاید گم کرده راهی همچو من از سردرگمی های احتمالی خارج شود . برای شروع نوشتن سه توحید به مادر امام زمان عجل الله و تعالی شریف تقدیم می دارم .



و یک سوم سوداین کتاب را تا ابد تقدیم حرم امام رضا علیه السلام خواهم کرد .

امید دارم که در حق مطلب کوتاهی نکرده باشم و دریافت های خود را کامل به رشته تحریر در آورده باشم .

در ابتدای کتاب از همسرم کمال تشکر را دارم که نگاه عاشقانه اش به زندگی قلب مرده مرا زنده کرد .

تماشای عشق درون چشمهایش به خداوند مرا مشتاق کرد و این اشتیاق باعث شد من هم اعلام ایمان کنم . برای قلب مهربان و عاشق همسرم بهترین های عالم و درجات عالیه بهشت را از خداوند خواستارم .

یاعلی

فصل ۱

نیروی برتر

شناخت فطرت انسان و خصوصیات ذاتی او، پاسخگویی درست به نیازها و امیال، قطعاً دغدغه‌ای همه ما است. من هم از این دسته مستثنی نبودم و نیستم. همه‌ی ما در مسیر زندگی خود به دنبال عشق واقعی می‌گردیم و معشوق‌های زیادی را امتحان کرده ایم.

اما در این قرن جدید صحبت از یک نیروی برتر یک قدرت بسیار توانمند و بزرگ برای عده‌ای با عقل و منطق همخوانی ندارد.

برای من نیز، در سن جوانی پذیرش دینی برای ۱۴۰۰ سال پیش سخت بود چه رسد به جوانان قرن جدید.

به یاد دارم در کتاب‌های دینی دوران دبستان وجود خداوند را اثبات می‌کردند اما چون جز درس‌های جذاب کلاس نبود و جدی هم گرفته نمی‌شد چیزی به یاد نداشتم و حالا در سن ۱۹ سالگی باید حجاب کامل را به اصرار همسر انتخاب می‌کردم و خدایی که کلی محدودیت و اجبار برای



ما دارد، چطور می توانست برای من دین جذابیت داشته باشد. اصلا خود اثبات وجود خدا برای من جای سوال بود .

با نگاه به جهان پیرامون مشاهده کردم مردم درخورشید و ماه و ستارگان و حتی حیوانات و مجسمه های دست ساز دنبال نیروی غیبی و برتری می گردند. خود کلمه خدا در ۶۰۰ زبان مرده و زنده دنیا معادل داشت و دارد و این نشان از فطری بودن خداگرایی در انسان است .

برای اثبات این نیروی برتر ما قطعاً نیازمند عقل ودو ابزار کمکی دیگر به نام شهود و حس می باشیم .

شهودی که به کمک عقل می آید تا براساس مشاهدات علمی ،دلیلی برای وجود خدا بیاورد . اصولاً بیشتر مردم دلایل حسی و شهودی را ملموس تر وشیرین تر درک می کنند.

امورحسی که برای ادراک آنها به پنج حس (حواس پنجگانه)نیاز داریم . با آنها اطلاعاتی از محیط و اطراف بدست می آوریم وحتی با کمک این پنج حس می تواند حکم به ندیده ها و تجربه نکرده ها هم بدهد .

حس باطن راه دیگری برای آگاه ساختن انسان از واقعیت های عالم است و ما در درون خود حس محبت،ترس ،امید ،شادی ،

+گرسنگی ،...را درک می کنیم و در واقع خصوصیات درونی ما هستند .اما حواس پنجگانه و تفکر در آنها دخیل نیستند ،که به آنها ادراکات شهودی می گویند .



یکی از اعتقادات راسخ ما انسانها وجود نظم در عالم هستی است و این اعتقاد را هم براساس تجربه ها و مشاهداتی که داشتیم بدست آورده ایم . این نظم گاهای علتی دارد که یادرونی است یا بیرونی . از این دو حال خارج نیست .

مثلا اگر خاک و نخود را در یک شیشه مخلوط کنیم . خاک بعد مدتی به کف شیشه خواهد رفت و نخودها به دلیل درشت بودن روی خاک قرار می گیرند . این به علت نظم درونی است مثل روغنی که روی آب می ماند .

اما حال حالتی را در نظر بگیرید که در یک سینی بزرگ نخودها به شکل ستاره چیدمان شده باشند آیا می پذیریم که اتفاقی به این شکل درآمده است ؟ قطعاً خیر

ما با این برهان نظم پی به وجود ناظمی خواهیم برد که اتفاقاً از نوع بسیار آگاه است ونتیجه اینکه عالم طبیعت دارای ناظمی آگاه در بیرون از خود می باشد . درمرحله بعدی غرق رفتارها و حرکات معنادار موجودات خواهیم شد . پرستوهای مهاجری که کیلومترها سفرمی کنند . دورن جینی انسان که هیچکس نمی داند اولین بار چطور قلب شروع به ضربان می کند .

قلبی که در قرآن کریم جایگاه خداوند معرفی می شود .

جایگاه ایمان هم قلب معرفی شده است .سوره حجرات آیه ۱۴ خداوند می فرماید :



قَالَتِ الْأَعْرَابُ آمَنَّا قُلْ لَمْ تُؤْمِنُوا وَ لَكِنْ قَوْلُوا أَسْلَمْنَا وَ لَمَّا يَدْخُلِ الْإِيمَانُ فِي قُلُوبِكُمْ وَ إِنْ تُطِيعُوا اللَّهَ وَ رَسُولَهُ لَا يَلْتَكُم مِّنْ أَعْمَالِكُمْ شَيْئاً إِنْ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ.

گفتند: ما ایمان آورده‌ایم، به آنان بگو: شما هنوز ایمان نیاورده‌اید، بلکه بگوئید: اسلام آورده‌ایم و هنوز ایمان در دل‌های شما وارد نشده است و اگر خدا و رسولش را اطاعت کنید، خداوند ذره‌ای از اعمال شما کم نمی‌کند. همانا خداوند آمرزنده مهربان است.

نشانه ای ایمان قلبی به خداوند، دوست نداشتن غیر خداست .

در تفسیر این آیه می خوانیم :

تفاوت اسلام با ایمان

۱. تفاوت در عمق.

اسلام، رنگ ظاهری است، ولی ایمان تمسک قلبی است. امام صادق صلی الله علیه و آله به مناسبت آیهی «وَ مَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً» ۱ فرمود: رنگ الهی اسلام است، و در تفسیر آیهی «فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَى» ۲ فرمود: تمسک به ریسمان محکم الهی، همان ایمان است. ۳

۲. تفاوت در انگیزه.

۱. بقره، ۱۳۸.

۲. بقره، ۲۵۶.

۳. کافی، ج ۲، ص ۱۴.



گاهی انگیزه‌ی اسلام آوردن، حفظ یا رسیدن به منافع مادی است، ولی انگیزه‌ی ایمان حتماً معنوی است. امام صادق علیه السلام فرمودند: با اسلام آوردن، خون انسان حفظ می‌شود و ازدواج با مسلمانان حلال می‌شود، ولی پاداش اخروی بر اساس ایمان قلبی است. ۱

۳. تفاوت در عمل.

اظهار اسلام، بدون عمل ممکن است، ولی ایمان باید همراه عمل باشد، چنانکه در حدیث می‌خوانیم: «الایمان اقرار و عمل و الاسلام اقرار بلاعمل» ۲ بنابراین در ایمان، اسلام نهفته است، ولی در اسلام ایمان نهفته نیست.

در حدیث دیگری، اسلام، به مسجد الحرام و ایمان به کعبه تشبیه شده که در وسط مسجد الحرام قرار گرفته است. ۳

امام باقر علیه السلام فرمود: ایمان، چیزی است که در قلب مستقر می‌شود و انسان به وسیله آن به خدا می‌رسد و عمل، آن باور قلبی را تصدیق می‌کند. ولی اسلام چیزی است که در گفتار و رفتار ظاهر می‌گردد، گرچه در قلب جای نگرفته باشد. ۴

۴. تفاوت در رتبه.

۱. کافی، ج ۲، ص ۲۴.

۲. کافی، ج ۲، ص ۲۴.

۳. کافی، ج ۲، ص ۵۲.

۴. کافی، ج ۲، ص ۲۶.



در حدیث می‌خوانیم: ایمان، بالاتر از اسلام و تقوا، بالاتر از ایمان و یقین، بالاتر از تقوا است و در میان مردم چیزی کمیاب‌تر از یقین نیست. ۱

اما در مورد جایگاه ایمان، قلب

مقاله ای در دانشگاه علوم پزشکی چاپ شده که ارتباط بین مغز و قلب انسان را در آیه ۴۶ سوره حج بررسی کرده است. طبق پژوهش‌های اخیر مغز تنها مرکز هشیاری بدن نبوده و قلب نیز نقش مهمی در روند هوشیاری ایفا میکند. قلب حاوی هزاران نرون اختصاصی است که کاملاً شبیه مغز است. کار کدگزاری، رمزگشایی و نگه‌داری اطلاعات را انجام می‌دهد. مطالعات ثابت کرده‌اند که حتی وقتی قلب بیرون بدن قرار دارد و راه ارتباطی با مغز ندارد با ایجاد ایمپلس‌های الکتریکی توسط الکترودهای خارجی، قلب قادر به تصمیم‌گیری در ارتباط با ادامه ایجاد ضربان می‌باشد.

در سوره حج آیه ۴۶ خداوند می‌فرماید:

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا
فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَ لَكِن تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ

آیا آنان در زمین سیر نکردند تا دل‌هایی داشته باشند که با آن حقیقت را درک کنند، یا گوش‌هایی که با آن حقیقت را بشنوند؟ البته چشم‌های آنان کور نیست، لکن دل‌هایی که در سینه دارند نابینا است.



در تفسیر این آیه می خوانیم : آری اصرار در لجابت و دشمنی با حق ، انسان را مسخ می کند و او را به جایی می رساند که نه عقل ، حقیقت را درک می کند و نه چشم و گوش . چون تجربه ای این مسخ شدن را دارم تصدیق میکنم در آن هشت سال دفاع از بی دینی کاملاً نابینا و ناشنوا شده بودم .

رسیدیم به اینجا که این چنین جهان منظمی که حتماً ناظمی آگاه دارد و هدایت هم می کند برای آگاهی من از وجود نیروی برتر کافی است .

بطور مثال شما وارد خانه ای خالی از سکنه می شوید و یک عروسک روی زمین می یابید . هیچ انسان عاقلی نمی گوید این عروسک در اثر برخورد ذرات بهم ایجاد شده است بلکه می گوئیم حتماً انسانی در این خانه رفت و آمد داشته است و حال اگر این عروسک نسبت به دستورات ما واکنش نشان دهد می فهمیم که عروسک گرداننده ای دارد یا ربات است و یا عروسک خیمه شعبازی است که کسی آنرا هدایت می کند .

نظم موجود در جهان به قدری دقیق و خیره کننده بود برای من که نمی شد وجود ناظم را رد کنم .

ساعتها حیات وحش دیدن و مشاهده مطالب نجوم و دیدن فیلم های مختلف در این زمینه برای من وجود خداوند را بیشتر و بیشتر اثبات می کرد .

بطور مثال نور خورشید هر رنگ دیگری بود چشم را از دیدن محروم می کرد و استمرار رنگهای دیگر برای چشم خسته کننده و حتی اثر عصبی



وروحی بر انسان داشت . رشد گیاهان هم متوقف می شد و از پی آن حیوانات هم منقرض می شدند .

یا اگر هوا غلیظ تر بود تنفس ما دچار مشکل می شد . هوای آلوده شهرهای بزرگ شاهد خوبی براین ادعاست . اگر باران نبود چه اتفاقی می افتاد ؟ اگر جاذبه ای زمین نبود یا اگر یک میل فاصله ماه تغییر داشت باعث غرق شدن تمام خشکی ها در آب ها می شد .

محور زمین ۵/۲۳ درصد کج و مایل است . که اگر عمود بود قسمت معتدل استوایی زمین به منطقه سردسیر تبدیل می شد .

واقعا نمی توانستم بگویم حرکت ماهی ها برای فرزند آوری از سوی دریای جنوب و در نقطه معینی در جنوب آمریکا اتفاقی است و عجیب تر اینکه بچه های آنها بعد تولد بدون کوچکترین اشتباهی به موطن اصلی خود برمی گشتند بدون دیدن پدر و مادر بدون هوش و استعداد .

مگر می شود حیوانات از طریق تجربه نسل به نسل اطلاعات بهم بدهند ؟ در همین جستجوها به نظریه تکامل رسیدم که می گفت موجودات در طی مراحل تکامل یافته اند و از یک تک سلول ساده و اولیه تشکیل شده اند . در رد این فرضیه نه نظریه همین بس که یک گزاره ی علمی تجربی نیاز به آزمایش و تجربه دارد و چطور تجربه گذشته امکان پذیر است ؟

البته برخی موجودات میکروسکوپی وجود داشت که تکامل یافته اند اما دین را نمی توان بست داد به بقیه موجودات . مثالهای نقض زیادی برای



رد این فرضیه یافت می شد . از همه شگفت انگیز تر برای من سخنان خود دانشمندان بزرگ تکامل گرا بود .

ریچارد داوکینز می گوید :

هرسلول شامل اطلاعات کدبندی شده با رقمی است که اطلاعات موجود در آن بیش از مجموعه سی جلدی دایره المعارف بریتانیکا است . او پذیرفته است که یک کتاب سی جلدی خالق دارد ولی یک سلول با این حجم از اطلاعات خالق ندارد و هم چنان برفرضیه خود پافشاری می کند .

جد ماکسکو بیولوژیست مولکولی دردانشگاه برکلی می گوید :

در بدن انسان چیزی حدود صدتریلیون سلول وجود دارد که هرکدام آنها هسته ای دارد که حاوی دی ان ای یا ژنوم است و هرژنوم انسان درحدود سه میلیارد بخش اطلاعات دارد و هرکدام از این بخش ها می توانند ۴ترکیب داشته باشند بنابراین وقتی آنها چهارترکیب را ضربدر ۳ میلیارد بخش مختلف اطلاعات می کنید میزان اطلاعات درون سلولهای انسان در حد باور نکردنی عظیم و هنگفت می شود . چیزی که باعث حیرت من می شد .

حال سوال من این است که چطور دودانشمند با این اطلاعات پی به وجود ناظم و خالق نمی برند ؟ آیا ناتوانی در شهود آنها نیست ؟

یکی دیگر از راه های اثبات خداوند برهان فطرت است که مرکب از شهود و عقل است همان حس باطن .