



دوفصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم  
سازمان فعالیت‌های قرآنی دانشگاهیان کشور  
شماره استاندارد بین‌المللی: ۲۳۸۳-۲۳۲۷  
سال ششم / شماره دوم / پاییز و زمستان ۱۳۹۴

صاحب امتیاز: جهاد دانشگاهی  
مدیر مسئول: حمید صابر فرزام  
سرمدیر: عبدالحسین خسروپناه  
مدیر داخلی: زهرانقی زاده  
مدیر اجرایی: مهدی اسمعیلی صدرآبادی

هیات تحریریه:

- ♦ علی بیات، دانشیار، دانشگاه تهران
- ♦ نجفعلی حبیبی، دانشیار، دانشگاه تهران
- ♦ محمدعلی رضایی اصفهانی، استاد جامعه‌المصطفی
- ♦ مجتبی زروانی، دانشیار، دانشگاه تهران
- ♦ محمدرضا شاهرودی، دانشیار دانشگاه تهران
- ♦ زیلا صدیقی، استاد پژوهش، جهاد دانشگاهی
- ♦ قربان علمی، دانشیار، دانشگاه تهران
- ♦ فرانک فرزوی، دانشیار پژوهش، جهاد دانشگاهی
- ♦ حسینعلی قبادی، دانشیار، دانشگاه تربیت مدرس
- ♦ فرزانه مفتون، دانشیار پژوهش، جهاد دانشگاهی
- ♦ علی منتظری، استاد پژوهش، جهاد دانشگاهی
- ♦ محمدعلی مهدوی راد، دانشیار، دانشگاه تهران
- ♦ علی نصیری، دانشیار، دانشگاه علم و صنعت ایران

کارشناسان: مهدی گنججور و بهروز زواریان  
طراح: علی رضا عبادی  
ویراستار فارسی: آسیه استادی  
ویراستار انگلیسی: سید حسین بهشتی شکیب  
چاپ و صحافی: انتشارات جهاد دانشگاهی  
قیمت: ۱۴۰۰۰ ریال

♦ هیات مشاوران:

علی منتظری، استاد پژوهش جهاد دانشگاهی  
مسعود آذربایجانی، دانشگاه علوم پزشکی ایران  
سلیمان خاکیان، دانشگاه قم  
احمد فرامرز قراملکی، دانشگاه تهران  
ولی‌الله نقی پورفر، دانشگاه قم  
فریمان ابراهیم زاده، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی

♦ داوران این شماره:

محمدعلی لسانی فشارکی، مهدی ناطق پور، حمید فغفور مغربی،  
ابوالفضل خوش منش، علی منتظری، مهدی مصری، محمدعلی رضایی  
اصفهانی، غلامرضا نور محمدی، داود فرج زاده، باقر غباری، محمد مهدی  
اصفهانی

♦ این فصلنامه در پایگاه‌های زیر نمایه می‌شود:

پایگاه مجلات نور  
www.noormags.com  
بانک اطلاعات نشریات کشور  
www.magiran.com  
مرکز منطقه‌ای اطلاع‌رسانی علوم و فناوری  
www.srlst.com  
پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی  
www.sid.ir  
پایگاه اطلاع‌رسانی سازمان فعالیت‌های قرآنی دانشگاهیان کشور  
www.iska.ir

مطالب مندرج در مقالات نمایانگر آرای نویسندگان است و این مجله مسئول  
آراء و نظرات مندرج نمی‌باشد.

نویسندگان محترم می‌توانند مقالات خود را به آدرس الکترونیکی  
quranjournal@gmail.com یا iqna.saminattech.ir همراه با نامه  
درخواست خطاب به سردبیر برای درج مقاله در دوفصلنامه ارسال نمایند.

در این شماره مقالات برتر دومین همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم  
به چاپ رسیده است.

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان قدس، خیابان بزرگمهر، پلاک ۸۵  
سازمان فعالیت‌های قرآنی دانشگاهیان کشور  
کد پستی: ۱۴۱۷۸۴۴۳۹۱  
تلفن: ۶۶۶۴۸۵۶۶۳، ۶۶۶۴۸۵۷۷۵  
فکس: ۶۶۴۸۵۶۵۷

# فهرست



- ۳-۷ راهنمای نویسندگان
- ۷-۲۰ بررسی راهکارهای استفاده از اوقات فراغت در قرآن و روایات و اثر آن بر سلامتی  
احمد عباسی دره بیدی، سید احمد محمودیان
- ۲۱-۴۰ بررسی عوامل بازدارنده به ثمر رسیدن رنج و تلاش و نقش آن در سلامت روان  
جعفر بچاری، سیده راضیه پورمحمدی، سمیه شهدری نژاد
- ۴۱-۷۲ نقش سلامت قلب در سبک زندگی از منظر قرآن کریم  
مرضیه عبدالله خانی، سیده راضیه پورمحمدی
- ۷۳-۸۶ شناخت درمانی با استمداد از گزاره‌های قرآنی با تأکید بر اضطراب و افسردگی  
لیلا بوزو
- ۸۷-۹۴ خواب و بیداری به عنوان یکی از ارکان حفظ الصحة در قرآن کریم  
ابوالحسن بختیاری
- ۹۵-۱۱۹ آرامش حقیقی از دیدگاه قرآن  
شیمامحمود پور

## راهنمای نویسندگان

دوفصلنامه تخصصی «پژوهشهای میان‌رشته‌ای قرآن کریم» در راستای منویات مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) به منظور اشاعه و گسترش مطالعات میان‌رشته‌ای در زمینه قرآن و ایجاد بستری مناسب برای کاربردی کردن مفاهیم، فرهنگ و پژوهشهای قرآنی در سطوح مختلف سازمان‌ها و مؤسسات و همچنین انتشار نتایج پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم به همت سازمان فعالیتهای قرآنی دانشجویان کشور (جهاد دانشگاهی) پایه‌ریزی و راه‌اندازی شده است.

### راهنمای نویسندگان مقالات

دوفصلنامه تخصصی پژوهشهای میان‌رشته‌ای قرآن کریم وابسته به سازمان فعالیتهای قرآنی دانشگاهیان کشور (جهاد دانشگاهی) است. این نشریه در قالب دوفصلنامه و به زبان فارسی، منتشر می‌شود و در برگیرنده مقالات مرتبط با تمام گرایش‌های میان‌رشته‌ای قرآنی است. علاقه‌مندان، پژوهشگران و صاحب‌نظران محترم می‌توانند مقالات خود را به آدرس فصلنامه ارسال نمایند تا پس از بررسی و تأیید داوران در نوبت چاپ قرار گیرند. عدم رعایت اصول مذکور، موجب عدم پذیرش یا تأخیر در مراحل بررسی علمی، چاپ و انتشار مقالات دریافتی خواهد شد.

### تعهدات

نویسنده مقاله و در صورت گروهی بودن، نویسنده پاسخگو، باید تعهد نماید که مقاله ارسالی تاکنون در هیچ نشریه علمی دیگری منتشر نشده است و همزمان با این نشریه به نشریه دیگری ارائه نخواهد گردید. مسئولیت علمی مطالب نیز به عهده نویسنده یا نویسنده پاسخگوی مقاله است.

### اصول و معیارهای کلی

۱ تمامی مقالات باید به زبان فارسی بوده در نگارش آنها، آیین نگارش فارسی کاملاً مراعات گردد، در مورد به کار بردن اصطلاحات علمی، در صورت وجود معادل فارسی پذیرفته شده، ترجمه اصطلاح و بلافاصله اصل اصطلاح در داخل پرانتز آورده شود، در غیر این صورت، ذکر اصل اصطلاح کافی است.

۲ فصلنامه در رد یا قبول و اصلاح مقالات آزاد است و در صورت لزوم، نظرات اصلاحی و

مشورتی خود را به اطلاع نویسنده یا نویسندگان می‌رساند. مقالات دریافتی و ملحقات آنها در دفتر فصلنامه، بایگانی نمی‌گردد و در هر صورت، مسترد نخواهد شد. (لازم به ذکر است که مقاله نمی‌بایست از ۳۰ صفحه متعارف A4 تجاوز کند).

### تنظیم بخش‌های مختلف مقاله

در تنظیم و نگارش قسمت‌های مختلف مقالات ارسالی، باید ترتیب زیر مراعات گردد: صفحه اول شامل موارد زیر است:

عنوان کامل مقاله به فارسی و انگلیسی باید در برگیرنده موضوع مقاله باشد. برای عنوان فارسی قلم (B Zar)، ساینز ۱۳ ضخیم و برای عنوان انگلیسی قلم (Times News Roman) ساینز ۱۲ ضخیم به کار برده شود.

نام و نام خانوادگی نویسنده یا نویسندگان، رتبه علمی در صورت دارا بودن سمت دانشگاهی که باید بلافاصله پس از عنوان مقاله آورده شود (جهت دسترسی سایر محققین به نویسنده Email و نشانی نویسنده پاسخگو، شامل نشانی کامل پستی، شماره تلفن، نامبر و مقاله). صفحه دوم شامل چکیده مقاله با مشخصات زیر است:

چکیده باید به دو زبان فارسی و انگلیسی (حداقل ۲۰۰ و حداکثر در ۲۵۰ کلمه) تهیه گردد.

الف) چکیده فارسی؛ لازم نیست دارای ساختار باشد، لیکن لازم است اهداف، روش تحقیق، مهمترین یافته و نتیجه مطالعه را در برگیرد،

در پایان چکیده بایستی سه تا پنج واژه با عنوان کلیدواژه‌ها معرفی شود.

ب) چکیده انگلیسی؛ لازم است دارای ساختار باشد.

در پایان چکیده انگلیسی می‌بایست سه تا پنج واژه به عنوان کلیدواژه‌ها (Keywords) معرفی شود.

ج) صفحات بعدی شامل متن مقاله، با مشخصات زیر است:

مقدمه و بیان مسأله (فرضیات، سؤالات پژوهش و ضرورت تحقیق).

باید ضمن بیان هدف از تحقیق، خلاصه‌ای از مطالعات و مشاهدات مرتبط با تحقیق مورد نظر را که در گذشته به انجام رسیده است، با ذکر منابع مربوط بیان نماید (در سرتاسر متن مقاله از فونت B Zar با ساینز ۱۲ برای جملات فارسی و از فونت B Badr برای جملات و آیات عربی استفاده شود).

### روش‌شناسی پژوهش

باید نحوه طراحی، مطالعه، چگونگی انتخاب نمونه و نیز چگونگی جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها را به طور کامل شرح دهد (معرفی ابزارهای اندازه‌گیری و شواهد مبنی بر اعتباریابی).

## یافته‌ها

۱ یافته‌های حاصل از تحقیق باید در قالب متن، جداول و نمودارها به طور کامل بیان شود.  
۲ مطالب مطرح شده در متن، جداول و نمودارها نباید تکرار باشد.

## نتیجه‌گیری

در این قسمت، روند انجام تحقیق حاضر و یافته‌های حاصل از آن با موارد مشابه قبلی، در داخل و خارج کشور مقایسه و در مورد دلایل رد یا قبول آنها به صورت کامل بحث می‌شود؛ در پایان بهتر است جهت بهتر انجام شدن تحقیقات مشابه در آینده، راهکارهایی پیشنهاد شود.

## تشکر و قدردانی

در این قسمت، نویسنده یا گروه نویسندگان می‌توانند از افراد یا مؤسسه‌هایی که به نحوی در انجام مطالعه یا تدوین مقاله، همکاری کرده‌اند، تقدیر به عمل آورند. استفاده یا عدم استفاده این قسمت در متن مقاله اختیاری است.

## منابع و مآخذ

فهرست منابع و مآخذ به کار رفته در مقاله، باید حتماً در صفحه‌ای جدا تایپ و به روش APA و بر اساس حروف الفبا تنظیم شود.

## حالت‌های گوناگون استناد در متن

۱ اگر استناد از نقل قول مستقیم باشد و در ضمن نامی از صاحب اثر در متن برده نشود، در داخل پرانتز، ابتدا نام خانوادگی پدید آورده (ویرگول) سپس سال انتشار و در نهایت صفحه اثر (پس از دو نقطه و فاصله) آورده می‌شود. مثال: «مفهوم هرمنوتیک به منزله شاخه‌ای خاص از دانش، پدیده‌های نوظهور و مربوط به دوران مدرنیته است» (واعظی، ۱۳۸۶، ص ۲۳).

۲ در صورتی که اثر دارای دو نویسنده باشد نام هر دوی آنها در پرانتز آورده می‌شود؛ مانند: (بهشتی و باهنر، ۱۳۸۴، ص ۹۳). همچنین در صورتی که بیش از دو نفر باشند در اولین استناد اسامی تمامی نویسندگان آورده می‌شود؛ مانند ویندال، اولسون و سیگنایزر، ۱۹۹۹، ص ۳۵۴، اما در استنادات بعدی فقط نام یک نویسنده آورده می‌شود و به جای مابقی از واژه‌ی همکاران استفاده می‌شود؛ مانند: (ویندال و همکاران، ۱۹۹۹، ص ۳۵۴).

۳ اگر نام پدید آورنده در متن آورده شده باشد، دیگر لزومی به ذکر نام پدید آورنده اثر در پرانتز نیست. برای مثال: واعظی (۱۳۸۶) معتقد است: «مفهوم هرمنوتیک به منزله شاخه‌ای خاص از دانش، پدیده‌های نوظهور و مربوط به دوران مدرنیته است».

۴ در صورتی که نام نویسنده / نویسندگان لاتین در متن ذکر می‌شود، در بار نخست لازم است

که در باورقی به صورت انگلیسی نیز نوشته شود.

### مأخذ نویسی در انتهای متن

مأخذ نویسی کتاب‌ها در انتهای مطالب، به ترتیب حروف الفبای نام خانوادگی صاحب آثار و به شرح ذیل تنظیم می‌شود:

نام خانوادگی پدید آورنده (ویرگول، فاصله)، نام کوچک (یک‌فاصله)، سال انتشار در داخل پراتنز (نقطه، فاصله)، عنوان اثر به شکل ایتالیک (ویرگول، فاصله)، نام و نام خانوادگی مترجم (ویرگول، فاصله)، شماره جلد/شماره چاپ (ویرگول، فاصله)، محل نشر (ویرگول، فاصله)، نام انتشارات (نقطه).

مأخذ نویسی مقالات نیز همانند کتاب بوده و تنها تفاوت اندکی دارد.

نام خانوادگی پدید آورنده (ویرگول، فاصله) نام کوچک (یک‌فاصله)، سال انتشار در داخل پراتنز (نقطه، فاصله)، عنوان اثر (نقطه، فاصله)، عنوان نشر به شکل ایتالیک (ویرگول، فاصله)، شماره دوره در صورت وجود شماره در داخل پراتنز (ویرگول، فاصله)، صفحه شمار (نقطه).

\* اگر تعداد آثار استفاده شده از یک نویسنده در طول سال بیشتر از یک عدد باشد، آنها را به ترتیب الفبای کوچک انگلیسی و بعد از نام خانوادگی و نام در کنار تاریخ انتشار داخل پراتنز متمایز می‌شود. مثال‌ها:

علی آبادی، نجمه (۱۳۸۹). تحلیل مفهوم اسلامی شدن دانش و دانشگاه. مجموعه مقالات همایش تولید علم و جنبش نرم‌افزاری در حوزه معارف اسلامی، ۱، ۵۵۷۲.  
فخرالدین رازی، ابو عبدالله محمد بن عمر (۱۴۲۰ ق). مفاتیح الغیب. چاپ سوم، بیروت: دار احیاء التراث العربی.

فردوسی، ابوالقاسم حسن بن علی (۱۳۹۱). شاهنامه فردوسی. چاپ سوم، تهران: پیام عدالت.  
فضل الهی قمشی، سیف‌الله و اسلامی فر، سوده (۱۳۹۰). معیارهای دانشگاه اسلامی از دیدگاه استادان دروس معارف اسلامی. معرفت، ۸۶، ۱۶۷-۱۷۳.

Fonagy, P., Steele, h., & Steele, M. (1991). Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant mother attachment at one year of age. Child development, 62, 891-905.

### نحوه ارسال مقالات

برای درج مقالات در فصلنامه، لازم است اصل مقاله (به صورت فایل Word) و نیز تقاضای درج مقاله از طرف نویسنده اول (اصلی) خطاب به سردبیر به آدرس الکترونیکی quranjournal@maicom و یا <http://journal.quran.ir> ارسال شود.



# بررسی راهکارهای استفاده از اوقات فراغت در قرآن و روایات و اثر آن بر سلامتی

احمد عباسی دره بیدی<sup>۱</sup>: کارشناس ارشد، گروه شیعه شناسی، دانشگاه اصفهان  
سید احمد محمودیان: دانشیار، گروه پزشکی اجتماعی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

دوفصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان رشته‌ای قرآن کریم  
سال ششم، شماره دوم، پائیز و زمستان ۱۳۹۴، ص ۲۰-۷  
تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۸/۷  
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۴/۱۱/۱۲

## چکیده

اوقات فراغت، بستر مناسبی برای رشد شخصیت و اعتلای وجود و زمینه‌ی همواری برای هدایت زندگی و تأمین سلامتی است. این اوقات از ارکان مهم زندگی است که در قرآن نیز به آن توجه شده است و در تعالیم اسلامی، تفریح سالم و گردش در طبیعت در رابطه با آن ذکر شده است. ارزش و اهمیت این اوقات در زندگی و به خصوص سلامت انسان بسیار بالا و مهم است، به همین خاطر هدف از انجام این پژوهش که باروش اسنادی و با توجه به منابع مروری و کتابخانه‌ای انجام گرفته است، ارائه دانش کاربردی درباره گذران اوقات فراغت از نظر قرآن و دستورات ائمه معصومین (علیهم السلام) است که راهکارهای مختلفی چون بهره بردن مادی و معنوی از این اوقات، پرداختن به اموری چون ورزش، گشت و گذار، سیر و سیاحت در طبیعت و انجام امور مذهبی مانند بازدید از اماکن مذهبی و صله رحم و ... را ارائه کرده‌اند. این راهکارها علاوه بر پر کردن مناسب این اوقات، می‌توانند موجب حفظ و ارتقای سلامتی افراد و جامعه گردند و برنامه‌ریزی صحیح اوقات فراغت مبتنی بر دین و علم، روشی مؤثر در هدایت این اوقات، جهت رسیدن به شادابی، معنویت و سلامتی جامعه و خانواده‌ها است.

**کلید واژه‌ها:** اوقات فراغت، گردش، قرآن، سلامتی



## ۱- مقدمه

از مؤلفه‌های مهم زندگی انسان، اوقات فراغت است. این اوقات عرصه‌ی اجتماعی مهمی است که امروزه در بستر مدرنیته، تغییرات فرهنگی- اجتماعی معاصر و رشد فرهنگ مصرف‌گرایی، معنا و اهمیت بیشتری یافته است. فراگیر شدن عناصر نوسازی به ویژه فرآیند صنعتی شدن، موجب از هم گسیختگی فزاینده زندگی روزانه و در نتیجه تفکیک فزاینده‌ای بین افراد شده است و اوقات فراغت آن‌ها به عرصه‌ای رو به گسترش همراه با تنوع روزافزونی تبدیل شده است، تا جایی که امروزه از «تمدن فراغت» صحبت به میان می‌آید (صادقی و دیگران، ۱۳۸۸، ۳۵۷). فعالیت‌های اوقات فراغت دوران جوانی به طور عموم برای رفتارهای اوقات فراغت در دوران بزرگسالی بسیار مهم تلقی گردیده است (هامبر و دیگران، ۲۰۰۶). افراد به دلیل گسترش زندگی ماشینی و صنعتی، بیشتر کارها را به صورت خودکار و مکانیکی انجام می‌دهند؛ بنابراین تحرک و فعالیت بدنی آن‌ها کاهش یافته و این عاملی برای به خطر افتادن سلامتی آن‌ها گردیده است. از طرفی، عدم فعالیت و ورزش در جوانی، باعث به وجود آمدن عارضه‌ها و مشکلات فراوان در بزرگسالی و سالمندی می‌گردد. به طور اساسی رشد و تعالی انسان‌ها در بستر زمان شکل می‌گیرد. در این میان پاره‌ای از اوقات به لحاظ شرایط، اوضاع و احوال خاصی که به همراه دارند نقش بیشتری در این مهم دارا هستند. اثر تربیتی ساعات فراغت اجتناب‌ناپذیر است و باید از آن در امور مختلف زندگی کمال بهره را برد. به طور عمومی اوقات فراغت را معادل با ساعاتی می‌دانند که افراد بدون اجبار به انجام کارهایی می‌پردازند که به آن تمایل دارند، این اعمال تا حد امکان همراه منفعت اقتصادی نیستند و منبع درآمدی نیز به حساب نمی‌آیند (سنایی، ۱۳۹۲، ۱۰۶)، بلکه هدف آن‌ها کسب تنوع، ایجاد سرگرمی، فراهم آوردن امکانات رشد فکری و جسمی در راستای تعالی و رسیدن به ارزش‌های معنوی است (یوسفی، ۱۳۸۷، ۱۳)؛ یعنی اوقات فراغت، وقت صرف شده برای سرگرمی‌ها، تفریحات و فعالیت‌هایی است که افراد به هنگام آسودگی از کار عادی با شوق و رغبت، به آن‌ها رو می‌آورند (عصاره، ۱۳۷۷، ۳۰).

بحث و بررسی در مورد اوقات فراغت و پر کردن شایسته‌ی این اوقات، از آن جهت اهمیت دارد که این اوقات مانند شمشیری دو لبه هستند که لبه‌ای از آن می‌تواند رشددهنده و اصلاح‌گر سایر جنبه‌های زندگی باشد و علاوه بر افزایش توانایی، موجبات سلامتی و تندرستی را فراهم آورد. لبه دیگر زایل‌کننده‌ی نیرو و توان انسانی، حتی فسادانگیز، تهدیدکننده و از بین برنده‌ی سلامتی است. به همین دلیل می‌توان ادعا نمود نحوه گذراندن اوقات فراغت، چه از جنبه‌های مثبت و سازنده و چه از جنبه‌های مخرب و فسادانگیز، در حدی است که سایر جنبه‌های زندگی هر فرد را به طور چشمگیری تحت الشعاع قرار می‌دهد (سنایی، ۱۳۹۲، ۱۰۶).

اوقات فراغت و نحوه گذران آن، می‌تواند برای اشخاص مختلف به صورت گوناگون باشد؛ به طور مثال برای مؤمنان لحظات نیایش با معبود، برای عالمان، دقایق تفکر و تأمل و برای هنرمندان زمان ساختن و ابداع باشد. در عین حال، برای عده‌ای که طرح و برنامه مشخصی ندارند، این



اوقات ملال‌آورترین لحظات خواهد بود؛ بنابراین، اوقات فراغت در کنار همه خوبی‌ها و برکاتی که دارد، اگر به درستی ساماندهی نشود، می‌تواند به عنوان یکی از جدی‌ترین تهدیدات برای سلامت اخلاقی و روانی جامعه به شمار آید (سنایی، ۱۳۹۲، ۹۴)؛ چنان‌که به نظر می‌رسد، یکی از مهم‌ترین علل انحرافات، بزهکاری‌ها و کج‌روی‌های اجتماعی و به خطر افتادن سلامتی به طور کلی، بی‌برنامگی فردی و اجتماعی در حوزه اوقات فراغت است (شریفی، ۱۳۹۱، ۷۶-۷۴). به همین دلیل ضرورت دارد نحوه‌ی گذران شایسته و راهکارهای استفاده‌ی صحیح از این اوقات با توجه به معارف قرآنی و تعالیم معصومین (علیهم‌السلام) بیان گردد و آموزش داده شود.

## ۲- بیان مسئله

با توجه به ارزش و اهمیت اوقات فراغت و زمان‌های خالی از اعمال روزمره و تکراری در زندگی انسان‌ها و نقش مهم آن در تأمین و ارتقاء سلامتی و بازیابی روحیه‌ی مناسب و شاد برای زیستن، این پرسش‌ها مطرح است که جایگاه و اهمیت اوقات فراغت در قرآن و تعالیم دینی به چه صورت است؟ مهم‌ترین اعمال و شیوه‌های گذران و استفاده از این اوقات، چیست؟ و مهم‌تر از آن چه پیوند و ارتباطی میان شیوه‌ی صحیح استفاده و گذران اوقات فراغت با سلامتی وجود دارد؟ اوقات فراغت و آسایش، تجلی این اوقات در آیات قرآن و روایات، نحوه‌های گذران این اوقات و تأثیر آن بر سلامتی، مضامینی هستند که این نوشته در صدد تعریف، تصریح و بازشناسی و تحلیل آن‌ها است تا بتواند ارتباط منطقی میان گذران اوقات فراغت با سلامتی را با نگاهی به آموزه‌های دینی و آیات قرآن تبیین نماید.

## ۳- پیشینه‌ی پژوهش

با نگاهی به پژوهش‌های پیشین دریافت می‌شود که اوقات فراغت و گذران آن به دلیل اهمیت و ارزش بالایی که در زندگی و به خصوص تأمین سلامتی داشته، از منظر پژوهشگران به دور نمانده و آثار فراوانی در این زمینه پدید آمده است که سعی می‌شود به چند نمونه از آن‌ها اشاره گردد. از پژوهش‌های انجام شده در این زمینه، کار تحقیقی «اوقات فراغت و سلامت اجتماعی» نوشته هزارجریبی و ارفعی عین‌الدین (۱۳۹۰) است که در آن به مطالعه و بررسی رابطه گذران اوقات فراغت با سلامت اجتماعی پرداخته‌اند و مشخص نمودند که سلامت اجتماعی جامعه آماری شان (جوانان شهر بستان) در حد متوسط بوده و رابطه‌ی مستقیم و معنی‌داری بین نحوه گذران اوقات فراغت با فراغت‌های اجتماعی و عملی - جسمانی وجود داشته است و رضایت از گذران اوقات فراغت بر سلامت اجتماعی افراد تأثیر می‌گذارد. از آنجایی که پژوهش آن‌ها بیشتر صبغی جامعه‌شناسانه داشته، کمتر اشاره‌ای به دستورات قرآن و تعالیم دینی مبنی بر نحوه گذران و استفاده از این اوقات کرده‌اند.

در پژوهش انجام گرفته با عنوان «اهمیت آموزش اوقات فراغت در ارتقای سلامت جامعه» نوشته



اردکانیان (بی تا)، به اهمیت آموزش اوقات فراغت در ارتقای سلامت افراد جامعه اشاره می کند و بیان می دارد که باید در مورد این که افراد در اوقات فراغت چه کارهایی را انجام دهند و چه زمان استراحت، تأمل و کار کنند، به آن ها آموزش داد؛ همچنین به پیامدهای انقلاب صنعتی و رنگ و بوی صنعتی گرفتن اوقات فراغت هم، اشاره می کند؛ اما به جایگاه تعلیم قرآن و آموزه های دینی در چگونگی گذران اوقات و نقش آن در تأمین و بازیابی سلامت، نمی پردازد. اردکانیان همچنین به بررسی و تبیین نظریات اوقات فراغت می پردازد و در پایان نتیجه می گیرد که آموزش اوقات فراغت و نحوه ی استفاده و گذران آن بحث بسیار مهمی است که برنامه ریزی جدی را می طلبد و افراد باید اوقات فراغت خود، اعمال مناسب آن و توانایی های بالقوه خود را بشناسند.

از دیگر پژوهش های انجام شده می توان به تحقیق «اوقات فراغت و هویت اجتماعی (بررسی جامعه شناختی نحوه گذران اوقات فراغت در میان جوانان شهر تهران)»، نوشته ربانی و شیرینی (۱۳۸۸)؛ «جایگاه فعالیت های جسمانی در اوقات فراغت دانشجویان» نوشته آبکار (۱۳۸۶)؛ «نیازهای اوقات فراغت سالمندان شهرستان قزوین» نوشته زارعی و قربانی (۱۳۸۶)؛ «بررسی نقش اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت های بدنی بر سرمایه اجتماعی (هنجارهای اجتماعی، مشارکت) اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان» نوشته کریمیان و همکاران (۱۳۹۲)؛ و ... اشاره نمود که هر کدام از زاویه ای خاص به این موضوع پرداخته اند؛ اما کمتر موردی از آن ها اشاره به دستورات قرآن و تعلیم دینی در نحوه ی گذران اوقات فراغت و اثر این اعمال بر سلامتی، پرداخته اند.

#### ۴- اهمیت تحقیق

در میان منابع اسلامی ارزش فراوانی برای وقت آدمی قائل و بر استفاده ی بهینه از آن تأکید شده است. امیر مؤمنان (علیه السلام) فرصت های عمر را چونان ابری شتابان و در گذر توصیف کرده و ما را به غنیمت دانستن آن، سفارش کرده است (آمدی، ۱۳۶۶). اوقات فراغت یکی از زمان های مهم زندگی انسان است که در قرآن به صورت مستقیم و آشکارا به آن اشاره شده است؛ «فاذا فارغت فانصب؛ پس هنگامی که از کار مهمی فارغ می شوی، به مهم دیگری پرداز...» (انشراح/۷). اگرچه اغلب در میان مردم فراغت معادل بیکاری دانسته می شود؛ ولی اوقات فراغت با بیکاری تفاوت دارد و فراغت هنگامی است که فرد شاغل، زمانی از وقت خود را فارغ از کار به طور دلخواه می گذراند (موظف رستمی، ۱۳۷۹).

گسترش مطالعات پیرامون اوقات فراغت و حتی شکل گیری رشته هایی همچون رشته ی جامعه شناسی فراغت (که همان تحقیق در چگونگی صرف اوقات بیکاری در جوامع، گروه ها و قشرهای مختلف اجتماعی است) و یا توجه رشته های پزشکی و سلامت به اهمیت اوقات فراغت در سلامتی گواه این است که تمدن انسانی پس از قرن های طولانی که شاهد تلاش سخت و کار کردن دشوار بوده است از حدود اوایل نیمه ی قرن بیستم به روزگار تازه ای قدم نهاده است و سرزمین های انسانی و به ویژه پیشرفته تر از آسیایش و رفاه بی سابقه ای بهره مند شده اند و فراغت به همه ی طبقات مردم

تعمیم یافته است (باقری و بهمنی، ۱۳۹۳، ۲۰۸)؛ اما آنچه پیرامون این گذران وقت اهمیت دارد، نحوه‌ی گذران صحیح و راهکارهای استفاده‌ی بهینه و مناسب از آن است؛ بنابراین اهمیت و ضرورت این پژوهش برای آن است که ارزشمندی و اهمیت این اوقات در زندگی و سلامتی انسان‌ها را با تأکید بر آیات قرآن و تعالیم دینی مشخص نماید و اشاره‌ای به بهترین شیوه‌های گذران اوقات فراغت داشته باشد که در خود تأمین سلامتی را نیز به دنبال دارند و این دستورات صبغه‌ای چند وجهی دارند؛ زیرا قرآن، کتاب کامل و هدایت‌گر بشر است و دستورات آن به همه‌ی جنبه‌های زندگی توجه دارند. به همین دلیل شناخت و آشنایی با شیوه‌های گذران این اوقات و ارتباط آن با سلامتی بایسته و ضروری می‌نماید.

## ۵- بحث

### ۱-۵- مفهوم شناسی فراغت و اوقات فراغت

کلمه فراغ ضد مشغولیت و سرگرم بودن به کار است، الفراغ من الشیء: از چیزی خلاص شدن و راحت شدن و نپرداختن به کاری است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۶۳۲؛ طریحی، ۱۴۱۶، ۵: ۱۵)؛ همچنین فراغ به معنای جدایی و خالی از چیزی (ابن منظور، ۱۴۱۴، ۸: ۴۴۴) و نیز به اتمام رساندن کاری (جوهری، ۱۴۱۰، ۶: ۲۴۶۳) به کار رفته است.

فراغت را همچنین به معنای زمان آزاد و فارغ از الزامات شغلی (رسمی، متوقع و انتفاعی) زیستی (سرگرمی‌های گریزناپذیر روزانه مانند تغذیه، خواب و استحمام)، عادی (مانند خرید و رفت و آمد) و اجتماعی (مانند انجام دادن وظایف و تأمین انتظارات اجتماعی) و بخشی از فرصت زمانی بشر دانسته‌اند (شرف الدین، ۱۳۹۴، ۲۸) که آسودگی و آسایش از کار و شغل را به همراه دارد (عمید، ۱۳۷۵). کلمه انگلیسی (Leisure) که به اوقات فراغت ترجمه شده در فارسی معادل با کلمه تفریح است و به اوقاتی اطلاق می‌شود که افراد از پرداختن به کارها و وظایفشان فراغت حاصل نموده‌اند. این اوقات می‌تواند شامل سرگرمی و فعالیت‌هایی باشد که افراد با آسودگی خیال و رغبت به آن روی می‌آورند (رجایی، ۱۳۸۳، ۲۹) و مشغول و سرگرم کارهایی می‌شوند که از اختیار خود در آن‌ها برای استراحت، سرگرمی، افزودن به دانش خود یا توسعه دادن مهارت‌هایشان بهره می‌برند و پس از انجام وظایف کاری، خانوادگی و اجتماعی برای افزودن بر مشارکت‌های داوطلبانه در فعالیت اجتماعی، سود می‌جویند (باقری و بهمنی، ۱۳۹۳، ۲۰۶).

در عبارتی کلی می‌توان گفت فراغت شامل فعالیت‌هایی جدا از اجبارهای شغلی، خانوادگی و اجتماعی است که در آن فرد فقط به میل خود عمل می‌کند و این که فراغت، کار یا بی‌کاری نیست، بلکه یک تجربه با ارزش زندگی است که به قول ارسطو، جدیدترین مشغله انسان شده است (جمشیدی، ۱۳۸۷).

اوقات فراغت از دو کلمه اوقات به معنای وقت‌ها، زمان‌ها، دوران و ساعات، و فراغت به معنای آسودگی، استراحت و آرامش است و با ویژگی‌هایی مانند ساعاتی فراتر از زمان کار، فرصتی برای



انتخاب، یا زمان آزاد برای انجام کار دلخواه عنوان و مشخص می شود؛ بنابراین اوقات فراغت را می توان زمان آسایش، آسودگی و وارستگی معنی کرد که ناظر به زمان هایی است که یک فرد پس از انجام وظایف فردی و اجتماعی خویش، آزادانه در اختیار دارد و می تواند آن را با میل خود در امور مختلف صرف کند (کوهستانی و دیگران، ۱۳۷۸، ۶۵) که در آیات قرآن و روایات هم به آن اشاره شده است.

## ۵-۲- اوقات فراغت در قرآن

قرآن و دین اسلام به عنوان یک دین کامل و همیشگی، به دنبال آن بوده تا یک آیین زندگی، الگوی زیستی و برنامه‌ی هدایت جامع، شیوه‌ها و راهکارهای عملی مناسبی برای ارضای همه‌ی نیازهای اولی و ثانوی انسان فراهم آورد تا از طرفی همه استعدادها و قابلیت‌های فطری و غریزی او به صورت همزمان و متعادل شکوفا شوند و برای هدایت او در مسیر رسیدن به غایت، بستر سازی مناسب فراهم گردد. تأمین نیاز به فراغت و تفریح نیز اگر یک نیاز اصیل و واقعی تشخیص داده شود، از این قاعده مستثنی نیست (شرف‌الدین، ۱۳۹۴، ۳۰)؛ چرا که این اوقات، جزئی جدایی‌ناپذیر از زیستن هستند و یکی از موضوعات مورد توجه در قرآن کریم درباره این اوقات، بهره‌برداری درست از این زمان‌هاست.

در سوره انشراح آمده است «فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ وَ الی ربک فارغب: پس از هر وقت فراغت یافتی، به طاعت کوش و با اشتیاق به سوی پروردگارت روی آور» (انشراح/ ۷-۸)، آیات دیگری مانند آیه ۷ سوره مزمل، آیات ۹ تا ۱۱ سوره نبأ و آیه ۶۷ سوره یونس، به استراحت و تقسیم شبانه‌روز به دو زمان «کار» و «استراحت و فراغت» اشاره دارند. اگر چه کلمه «فرغ» و مشتقات آن مانند افرغ، فارغا و... در جاهای دیگر قرآن نیز به کار رفته است؛ اما در بعضی مواقع، معنی فراغت مورد نظر را نمی‌دهند؛ به عنوان مثال در آیه ۲۵۰ سوره بقره، کلمه «افرغ» به معنای نزول شدید است و با فراغت و آسایش متفاوت است. هر چند می توان گفت که همین در خواست نزول شدید پیرامون صبر نیز می تواند با فراغت هم خوانی داشته باشد (برای توضیح بیشتر بنگرید به آیات ۲۵۰ بقره/ ۱۲۶ اعراف/ ۹۶ کهف/ ۳۱ رحمن/ ۷ شرح و ترجمه و تفاسیر آیات).

دین اسلام و تعالیم قرآن توجه خاصی به شیوه‌ی صحیح زندگی و اوقات فراغت داشته است؛ به گونه‌ای که شیوه‌های شایسته‌ای را برای گذران آن معرفی و تشریح نموده است که در زیر به برخی از مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌گردد:

- شیوه‌های صحیح زندگی: تغذیه مناسب (توصیه به خوردن غذاهای پاک و طیب و پرهیز از خبائث (مؤمنون/ ۵۱؛ مائده/ ۸۸، نحل آیه ۱۱۴)، چالش‌های پیرامون هدف خلقت مبتنی بر عبادت و پرستش و پرهیز از لهو و لعب، یا حداکثر شدن لذت و لذت جویی، فعالیت و کار، خواب در زمان مناسب و به هنگام (یونس/ ۶۷؛ غافر/ ۶۱)، ارتباطات، زناشویی، پوشش و... را اگر چه به صورت کلی و کامل بیان نموده است؛ ولی این موارد شامل اوقات فراغت نیز می‌گردد.

- گردش و سیر و سیاحت: قرآن، انسان‌ها را به سیر و سفر در زمین و عبرت‌گیری از عاقبت پیشینیان و نیز تدبیر در آیات الهی و آثار خدای سبحان فرا می‌خواند و می‌فرماید: «قل سیروا فی الارض ثم انظروا کیف کان عاقبه المجرمین: ای پیامبر، به آنان بگو که در روی زمین سفر کنید و سپس ببینید که نهایت کار گناهکاران و مجرمین چه شد» (انعام/۱۱). در سوره عنکبوت هم آمده است: «در روی زمین سیر کنید تا از آفرینش خدا پی به قدرت او در معاد و حیات آخرت ببرید» (عنکبوت/۲۰).

- تفریح، سرگرمی و ورزش در هنگام گردش: چارلز آ. بوچر (۱۹۸۴) در کتاب مبانی تربیت بدنی، برای تفریح، شش هدف را ذکر می‌کند؛ در واقع، وی فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت را این‌گونه شرح می‌دهد:

۱. فعالیتی که به طور خصوصی و با میل شخصی انجام می‌شود.
  ۲. روابط انسانی در آن آزاد است.
  ۳. علاقه فرد در آن مطرح است و مهارت او افزایش می‌یابد.
  ۴. بهداشت و آمادگی بدنی را به همراه دارد.
  ۵. موجب بروز خلاقیت و اظهار وجود می‌شود.
  ۶. شرایط مناسب محیطی را برای گذراندن اوقات فراغت فراهم می‌سازد (اوست و آبوچر، ۱۳۷۴: ۳۸). ورزش و بازی برخاسته از یک عطش غریزی هستند که در دنیای یکنواخت و زندگی شاق و ملال‌انگیز کنونی، خاطر را از امور عادی حیات منصرف می‌کند و به اموری تازه که مطبوع طبع است معطوف می‌دارد (بهنام و شاپور، ۱۳۷۱، ۲۹۰).
- پرهیز از امور لهو و لعب: در قرآن کریم پرهیز از امور لهو و لعب نیز در زمان فراغت اشاره شده است؛ مانند آیه ۷۶ سوره قصص که قوم قارون به او گفتند: «شادی مکن که خدا شادی کنندگان را دوست ندارد»؛ چرا که شادی مفرط و بیهوده انسان را از یاد خدا غافل می‌گرداند و او را از هدف و فلسفه‌ی آفرینش دور می‌سازد. حضرت علی (علیه السلام) هم در این باره فرموده‌اند: «از سرگرمی (لهو) پرهیز که تو بیهوده آفریده نشده‌ای تا به سرگرمی مشغول شوی و به حال خود، رها نشده‌ای تا به لغو مشغول گردی» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۲۳، ح ۴۴۸۴).

### ۵-۳- اوقات فراغت در روایات

از منظر الهی، اوقات فراغت در کنار اوقات کار قرار دارد، و فرصتی است که باید از آن برای پاسخ دادن به حِس کمال‌جویی انسان بهره‌برداری کرد. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «إِغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ شِبَابُكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ صِحَّتُكَ قَبْلَ سِقْمِكَ وَ غِنَاكَ قَبْلَ فُقْرِكَ وَ فِرَاقُكَ قَبْلَ شِغْلِكَ وَ حَيَاتُكَ قَبْلَ مَوْتِكَ: پنج چیز را پیش از پنج چیز غنیمت‌شمار؛ جوانی پیش از پیری، صحت پیش از بیماری، ثروت پیش از نیازمندی، فراغت پیش از اشتغال، زندگی پیش از مرگ» (نهج‌الفصاحه، ۱۳۸۲، ۲۲۵).

در روایات گوناگون نیز به شیوه‌ها و راهکارهای مختلفی برای استفاده و بهره‌ی مناسب از اوقات فراغت اشاره شده است که به صورت نمونه به چند مورد از آن‌ها در زیر اشاره می‌گردد:

- تفریح و بازی: از کارهای مهم اوقات فراغت، مشغول شدن به بازی و سرگرمی‌های گوناگون است که انسان را از افسرده شدن و بی‌حالی باز می‌دارد؛ چنان که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله)



می فرمایند: «تفریح کنید، بازی کنید؛ زیرا دوست ندارم که در دین شما خشکی [افسرده دلی] دیده شود» (نهج الفصاحه، ۱۳۶۰، ۸۷).

- ورزش: ورزش و انجام فعالیت‌های بدنی مناسب یکی از توصیه‌های مهم ائمه معصومین پیرامون استفاده از اوقات فراغت در این رابطه است؛ چنان که روایت‌ها و دعاهایی نیز با صراحت به ارزش و اهمیت ورزش و تربیت بدنی، به عنوان یکی از فعالیت‌های فراغتی مفید و مؤثر در تقویت جسم و روح توجه کرده‌اند (فرازی از دعای کمیل، دعای روز ۴ ماه مبارک رمضان، صحیفه سجاده‌ی دعای ۲۷؛ مجلسی، ۱۴۰۴، ۹۵: ۳۶۹؛ کفعی عاملی، ۱۴۰۵، ۶۱۲). بسیاری از دانشمندان گرایش انسان به ورزش و بازی را ناشی از یک نیاز فطری و غریزی و آن را یکی از محوری‌ترین شیوه‌های گذران اوقات فراغت می‌دانند (سازمان تربیت بدنی، ۱۳۸۰) اشاره به ورزش‌هایی مانند تیراندازی، اسب‌دوانی و شنا کردن و بشارت به این که ملائکه در این نوع مسابقه‌ها حضور می‌یابند و پیامبر نیز خود گاهی در آن‌ها حضور و مشارکت می‌یافت (صدوق، ۱۴۱۳، ۳: ۴۸)، نشان از ارزش و اهمیت انجام ورزش در زندگی و اوقات فراغت است. امروزه نیز با افزایش فراغت، ورزش می‌تواند به عنوان وسیله مطلوب برای تأمین تفریح سالم و تجدید قوای افراد جامعه و نیز سلامت جسمی و روانی آنان مورد استفاده قرار گیرد (نمازی زاده، ۱۳۶۸).

- شادی نمودن و انجام کارهای مسرت‌بخش: در روایات گوناگون از ائمه معصومین (علیهم السلام) اعمال و رفتارهایی برای شادی نمودن و پر کردن اوقات فراغت با اعمال مسرت‌بخش آمده است؛ به عنوان مثال خوش‌رویی و تبسم به روی دیگران (کلینی، ۱۴۱۳، ۲: ۱۸۸)، کثیر التبسم بودن (مجلسی، ۱۴۰۴، ۷۶: ۳۴۱)، شوخی کردن و نزدن حرف‌های باطل و بیهوده (مجلسی، ۱۴۰۴، ۱۶: ۲۹۸)، بزرگداشت اعیاد مذهبی به خصوص عید غدیر (مجلسی، ۱۴۰۴، ۹۰: ۳۰۲) زدودن اندوه از دل (کلینی، ۱۴۱۳، ۲: ۱۹۲)، پرداخت بدهی، سیر کردن شکم گرسنه، هر چند ثروتمند باشد (کلینی، ۱۴۱۳، ۲: ۱۹۲)، افطار روزه مستحبی نزد میزبان (کلینی، ۱۴۱۳، ۴: ۱۵۰)، فارغ‌سازی خود از غم و غصه دنیا (مجلسی، ۱۴۰۴، ۷۴: ۱۶۸)، صلوات بر پیامبر (صلی الله علیه و آله) و اهل بیت معصومین (علیهم السلام) و... در روایات گوناگون بیان گردیده‌اند. امام صادق (علیه السلام) در حدیث جنود عقل و جهل، شادی و نشاط را از لشکریان عقل و در مقابل، کسالت و حزن را از لشکریان جهل و یا سفاهت خوانده است (کلینی، ۱۴۰۷، ۱: ۲۶) و مؤمنان را به بهره بردن از اوقات فراغت و شادی و تفریح در این اوقات تشویق و ترغیب می‌نمایند؛ همچنین امام باقر (علیه السلام) در روایتی می‌فرماید: «نشاط و سرزندگی در ده چیز است: پیاده‌روی، مرکب سواری، فرو رفتن در آب (شنا یا تماشای)، نگاه کردن به سبزه، خوردن و آشامیدن، نگاه کردن به همسر زیباروی، ارتباط جنسی با همسر، مسواک و گفت و گو با یکدیگر» (حر عاملی، ۱۴۰۹، ۲: ۱۱). روایت دیگری از امام کاظم (علیه السلام) نقل شده است: «سه چیز مایه‌ی روشنی چشم است: نگاه کردن به سبزه، آب روان و صورت زیبا» (حر عاملی، همان، ۵: ۳۴۰). این روایات می‌توانند به عنوان شیوه‌های متعارف، سالم، مفید و در دسترس همگان برای گذران اوقات فراغت و شاد بودن شناخته شوند و مورد استفاده قرار گیرند (شرف الدین، ۱۳۹۴، ۴۲).

- عبادت و انجام امور و اعمال مذهبی: از دیگر اعمال توصیه شده در روایات برای پر کردن اوقات فراغت، عبادت و ارضای حس نیاز به پرستش و یا همان انجام امور و اعمال مذهبی است. اموری همچون قرائت قرآن و ادعیه، نماز و ذکر و نیایش، روزه، درک معنای عبارات دینی، شرکت در مجامع مذهبی و انجام فرایض، صلّه رحم، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی - دینی؛ از قبیل کمک به مستمندان، ملاقات بیماران و افراد سالخورده و از کار افتاده، گردآوری کمک برای افراد نیازمند، زیارت اماکن مذهبی و غیره از مهم‌ترین اعمال مذهبی هستند که انجام آن‌ها در هنگام فراغت می‌تواند برای فرد آسایش خیال و راحتی را که نگهدارنده و بازآورنده سلامتی است، به همراه داشته باشد. در روایات فراوان از ائمه معصومین (علیهم السلام) به انجام این امور در زمان‌های مختلف و به ویژه اوقات فراغت اشاره شده است (نک: مجلسی، ۱۴۰۴، ۸۵: ۳۰۸؛ صدوق، ۱۴۱۳، ۳: ۴۰۲؛ کلینی، ۱۴۰۷، ۲: ۱۵۰-۱۵۷؛ حر عاملی، ۱۴۰۹، ۱۵: ۳۳۹).

- انجام سایر امور آرامش و سلامت بخش: در هنگام فراغت همچنین می‌توان به انجام اموری با هدف رسیدن به شادی و طراوت جسمی و روحی، آرامش اعصاب و فرو نشاندن خشم همچون به کار بردن بوی خوش (مصرف عطر و بوییدن گل‌های خوشبو)، پوشیدن لباس نرم و سفید، خوردن عسل و مصرف روغن زیتون (مجلسی، ۱۴۰۴، ۶۶: ۱۸۳)، مطالعه و کتابخوانی، پرداختن به فعالیت‌ها و کارهای هنری، انجام بازی‌های سنتی و نوین و... پرداخت که علاوه بر پر کردن اوقات فراغت و فراهم آوردن آسایش و رفاه، از مهم‌ترین دروازه‌های تأمین و بازیابی سلامتی هستند و به خوبی ارتباط میان اوقات فراغت و اعمال آن با سلامتی را بازگو می‌کنند.

در نهایت و به صورت کلی می‌توان گفت که بسیاری از روایات به فعالیت‌های فراغتی مطلوب و شیوه‌ی زندگی صحیح توجه دارند؛ مانند روایات مختلف پیرامون تفکر در آفاق و انفس، دید و بازدید (مهمانی و عیادت بیماران)، بهداشت بدن (وضو، غسل، استحمام، اصلاح سر و صورت، چیدن ناخن‌ها و شارب، مسواک زدن، زدودن موهای زاید، خضاب کردن، روغن مالی و سرمه کشیدن) استراحت و آرامش، مشارکت در امور خانه مانند تربیت و آموزش فرزندان، شست و شو و تمیز کردن خانه، شستن لباس‌ها و غیره، شرکت در نشست‌های علمی و دانش‌افزایی، شرکت در تشییع جنازه، زیارت اهل قبور، اکرام، اطعام فقرا و نیازمندان، مشارکت در کارهای خیرخواهانه (همکاری و همیاری، درختکاری و ادای وظایف سیاسی و اجتماعی)، انجام نوافل مانند شب‌زنده‌داری و... (نک: جوادی آملی، ۱۳۹۱، فصول مختلف، به نقل از شرف‌الدین، ۱۳۹۴، ۴۱).

## ۵-۴- رابطه‌ی میان اوقات فراغت و سلامتی از دیدگاه اسلام

در اسلام میل به تفریح یکی از نیازهای طبیعی تلقی شده است که با سرشت انسان آمیخته است و به همان اندازه که انسان به انجام امور عبادی و مادی دعوت شده است؛ همان اندازه هم در خصوص توجه به اوقات فراغت به وی توصیه‌هایی شده است که این موارد در آن قابل تأمل است:  
الف) احکام و دستورات اسلام در برنامه‌ی تعلیماتی به گونه‌ای است که میل به لذت را به تعدیل سوق



داده و آن را با مقیاس مصلحت و سلامت روح و روان اندازه گیری می نماید.

ب) از نظر اسلام تنها ایمان به خدا و روز جزا است که ضمیر انسان را شاد می کند و او را از مسائل این دنیا رها می سازد؛ بنابراین مؤمن بهترین فراغت را زمانی می داند که به عبادت می پردازد؛ ولی علاوه بر عبادت، فعالیت های فراغتی دیگر از قبیل اسب سواری، تیراندازی، پیاده روی، که با فنون و مهارت های لازم برای انسان ها آمیخته است، تأکید شده است، در روایت های دیگری هم توصیه هایی به شب زنده داری و عبادت کردن آمده و به شادی بخش بودن و تفریح روح در این موارد پرداخته شده است (یوسفیان، ۱۳۹۲، ۱۵) که همه زمینه های مناسب برای سلامتی و تندرستی همه جانبه را فراهم می کنند.

شواهد تجربی فراوان مؤید آن است که فعالیت های فراغتی و تفریحی، نقش بسزایی در پرورش قوای جسمی، روحی، فکری و اخلاقی افراد دارند و آن ها را برای زندگی بهتر و ایفای نقش های خود آماده می کنند و یا از گرفتار شدن به آسیب ها و پیامدهای فرساینده و مخرب که تهدید کننده و از بین برنده سلامتی هستند، در امان می دارد. مطالعات انجام شده، ترتیب طیف گسترده ای از آثار و نتایج مثبت را بر برخی فعالیت های تفریحی سالم تأکید کرده اند (نک: نجاریان و براتی سده، ۱۳۷۱، ۱۱۵-۹۸؛ مرادی و دیگران، ۱۳۸۴، ۷۱-۶۰) که با بهره گیری سالم از این اوقات، تفریحات و اقدامات متناسب در این زمان، می توان سلامتی را حفظ نمود و بهبود بخشید.

همگان از نقش اعمال و فعالیت هایی همچون ورزش، گشت و گذار در طبیعت و نگاه کردن به آب روان و سبزه و همچنین مطالعه که در هنگام اوقات فراغت انجام می شود و تأثیر بسزایی در سلامتی دارد، آگاه هستند؛ به عنوان مثال رفتن در طبیعت و قرار گرفتن در مجاور گرده گیاهان و بوهای طبیعی در کودکانی که احتمال به وجود آمدن آلرژی و بیماری هایی مانند آسم را کم می کند (Macro et al, ۲۰۰۴)، یا قرار گرفتن در مجاور رنگ های گوناگون در طبیعت تأثیر بسیار زیادی بر سلامتی دارد. انواع رنگ های طبیعی مانند سبز، زرد، قرمز و سایر در طبیعت بسیار مسرت بخش است. ارزیابی دانشگاه های لوئیزیانا و پوردو در آمریکا نشان می دهد که رنگ زرد حالت شفاف و سرور را بازگو می کند و این مطلب در قرآن پانزده قرن قبل بیان شده است (پاک نژاد، ۱۳۶۳، ۵: ۱۴۳). قرآن کریم با توجه به آثار روانی رنگ زرد در آیاتی، به این رنگ توجه می کند. خداوند درباره گاو بنی اسرائیل مستقیم به اثر شادی بخشی رنگ زرد اشاره می فرماید که پیروان حضرت موسی به او گفتند: «برای ما از پروردگارت بخواه تا روشن بیان کند بر ایمان که رنگ آن (گاو) چگونه است؟» (موسی) گفت که او می گوید: «در حقیقت آن گاوی زرد است که رنگش یک دست است که بینندگان را شاد می سازد» (بقره/۶۹).

علاوه بر این در دستورات و توصیه های ائمه (علیهم السلام) نیز توجه به رنگ زرد نمایان است، چنان که امام صادق (علیه السلام) فرمود: «هر کس کفش زرد بپوشد، تا زمانی که در پایش باشد در خوشحالی به سر می برد» (حویزی، ۱۳۸۳، ۱: ۹۰). امام علی (علیه السلام) نیز فرمود: «هر کس کفش زرد بپوشد، کدورت و غم و غصه اش کاهش می یابد» و امام صادق (علیه السلام) در جای دیگری



فرمود: «از کفش زرد استفاده کنید؛ زیرا سه ویژگی دارد: چشم را نورانی، قوه جنسی را تقویت و غم و غصه را برطرف می‌کند» (صدوق، ۱۳۶۶، ۱: ۹۹).

همچنین گردش در طبیعت و دیدن عظمت و بزرگی خداوند با توجه به اراده و قدرت در خلق نفوس و آیات الهی، با ایجاد احساس سبکی و رها شدن، همگام با تفکر در انسان ارتباط دارد؛ چنان که خداوند در قرآن کریم فرموده است: «وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ، وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ» (ذاریات/ ۲۱-۲۲) و در روی زمین برای اهل یقین ادله قدرت الهی پدیدار است و هم در نفوس خود شما مردم آیا در خود به چشم بصیرت نمی‌نگرید».

در کنار توجه به اوقات فراغت و گذران آن با توجه به آموزه‌های قرآن و در پرتو برنامه‌ریزی و توجه به توصیه‌های دینی، می‌توان به فراغت‌گوارایی که امام سجاد (علیه السلام) آن را درخواست می‌کنند، دست یافت، فراغتی که از ویژگی‌های زیر برخوردار است و همراه سلامتی است: «خداوند! اگر برای ما فراغتی از کارهای دنیا مقدر فرموده‌ای؛ پس آن را فرصتی همراه با سلامتی قرار ده که در آن رنجی حاصل نشود و ملامتی به وجود نیاید تا این که فرشتگانی که به ثبت گناهان ما مأمورند با صحیفه‌ای خالی از گناه از پیش ما بروند و فرشتگان مأمور به نیکی‌ها، خوشحال از اعمالی که از ما نوشته‌اند، از نزد ما برگردند» (صحیفه سجاده، ۱۳۷۵، دعای ۱۱).

## ۶- نتیجه

فراغت را معادل آزادی و ضد مشغولیت دانسته‌اند که فرد می‌تواند کارهای دلخواه خود را انجام دهد و در رفاه و آسایش باشد؛ یعنی فرد از اجبارهای زندگی و دل مشغولی‌های دیگر آزاد بوده و به میل خود رفتار می‌کند؛ بنابراین اوقات فراغت را زمان‌هایی دانسته‌اند که وقت فرد صرف امور دلخواه می‌شود. به دلیل اهمیتی که این اوقات و نحوه‌ی گذران آن در زندگی دارد، هم در آیات قرآن به آن اشاره گردیده است و هم در احادیث و روایات معصومین پیرامون آن سخن‌ها گفته شده است؛ زیرا این اوقات بخش مهمی از زندگی است که با پیشرفت صنعت و ماشینی شدن زندگی‌ها، تنوع بیشتری یافته و گسترده‌تر شده است. این اوقات بر حسب عوامل مختلف چون دین، مذهب، مکان زندگی، شغل و مؤلفه‌های گوناگون دیگر می‌تواند به راه‌های مختلف سپری شده و صرف اعمال و کارهای گوناگون گردد؛ ولی آن چه مهم است و اهمیت دارد، نحوه‌ی صحیح استفاده از این اوقات بوده که مسیری به سمت سلامت و تندرستی است و عدم دقت و اعتبار دهی به آن می‌تواند پیامدهای ناگواری داشته و محل سلامت باشد.

قرآن کریم تأکید بر بهره‌برداری درست از این زمان دارد و به وضوح در آیه ۷ و ۸ از سوره انشراح در این باره صحبت می‌کند. از طرفی بیان شیوه‌های صحیح زندگی در آیاتی دیگر، همچون تغذیه مناسب (توصیه به خوردن غذاهای پاک و پرهیز از خائث (مؤمنون/ ۵۱؛ مائده/ ۸۸، نحل/ ۱۱۴)، فعالیت و کار، خواب در زمان مناسب و به هنگام (یونس/ ۶۷، غافر/ ۶۱)، ارتباطات (حجرات/ ۲، لقمان/ ۱۹)، زناشویی (نور/ ۵۹)، پوشش (احزاب/ ۵۹) و ... شامل اوقات فراغت و همچنین سلامت



است. در آیات دیگر مانند آیه ۷ سوره مزمل، آیات ۹ تا ۱۱ سوره نبأ و آیه ۶۷ سوره یونس به تقسیم زمان و شبانه روز، به دو زمان کار و استراحت به فراغت به صورت غیر مستقیم اشاره گردیده است و برای گذران اوقات فراغت، اعمال و کارهای مختلفی چون، گردش و سفر در زمین و طبیعت (انعام/ ۱۱؛ عنکبوت/ ۲۰)، تفریح و سرگرمی همراه ورزش، پرهیز از امور لهو و لعب (قصص/ ۷۶) و فعالیت‌های دیگر بیان گردیده است.

در روایات گوناگون نیز به ارزش و اهمیت این اوقات، و توجه به آن در زندگی و استفاده حداکثری از آن‌ها اشاره شده است که در کنار سایر احادیث و روایات که هر کدام به فراخور اهمیت موضوع به شیوه‌هایی صحیح گذران آن (ورزش، تفریح، شادی نمودن، تفکر و عبادت، رعایت بهداشت و انجام کارهای عبادی و خیرخواهانه و...) پرداخته‌اند.

تمام موارد گفته شده در قرآن و روایات پیرامون اوقات فراغت و بهره بردن از آن، علاوه بر تدارک یک سبک زیستن الهی و سعادت‌مندان، دروازه‌های سلامت نیز هستند و می‌توان چنین نتیجه گرفت که شناخت بهتر و بهره‌مندی مناسب‌تر از اوقات فراغت و اعمال و رفتارهایی که در این اوقات انجام می‌شود، راه‌هایی مهم در جهت تحقق سلامتی و بهبود و بازیابی آن است؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود، با آموزش نحوه گذران و استفاده از این اوقات، انجام اعمال توصیه شده در تعالیم دینی و اسلامی، نهادینه کردن آن در جامعه و آموزش این موارد از دوران کودکی و قرار دادن آن‌ها در لیست امور آموزشی، علاوه بر تدارک یک سبک زندگی اسلامی و تعالی‌گونه، یک سبک زندگی سلامت محور و سلامت‌افزا نیز فراهم گردد و با تلفیق دستورات دین و دستاوردهای علم، روشی مؤثر در هدایت این اوقات در جهت رسیدن به شادابی، عافیت و سلامتی خانواده‌ها پیدا نمود.

### منابع

قرآن کریم

آبکار، علیرضا. (۱۳۸۶). جایگاه فعالیت‌های جسمانی در اوقات فراغت دانشجویان، فصلنامه علوم رفتاری، شماره ۲۸-۱۰، صص ۱-۲۸.

آمدی، عبدالواحد بن محمد تیمی. (۱۳۶۶). غررالحکم و دررالکلم، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.

ابن منظور مصری، ابوالفضل جمال الدین محمد بن مکرم. (۱۴۱۴). لسان العرب، تحقیق: احمد فارس صاحب الجوائب، بیروت: انتشارات دارصادر، چاپ سوم.

اردکانیان، عباس. (بی تا). اهمیت آموزش اوقات فراغت در ارتقای سلامت جامعه، نشریه برگ فرهنگ.

اوست، دیوار و چارلز، ابو جر. (۱۳۷۴). مبانی تربیت بدنی و ورزش‌ها، ترجمه احمد آزاد، تهران: کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران.

باقری، معصومه و بهمئی، سجاد. (۱۳۹۳). بررسی نحوه گذران اوقات فراغت شهروندان شهر اهواز.

- فصلنامه توسعه‌ی اجتماعی، دوره ۸، شماره ۳.
- بهنام، جمشید و راسخ، شاپور. (۱۳۷۱). مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی ایران، تهران: انتشارات کیهان.
- پاک نژاد، رضا. (۱۳۶۳). اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، جلد ۳ و ۵، یزد: بنیاد فرهنگی دکتر شهید پاک نژاد.
- جمشیدی، محمد. (۱۳۸۷). ورزش و اوقات فراغت، قابل پیگیری در پایگاه اطلاعاتی علم ایران [www.elmiran.com](http://www.elmiran.com). بازبینی شده در ۷ آذر ۱۳۹۴.
- جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۹۱). مفاتیح الحیاة، قم: مرکز نشر اسراء، چاپ بیست و یکم.
- جوهری، اسماعیل بن حماد. (۱۴۱۰). الصحاح تاج اللغة و صحاح العربية، تحقیق: احمد عبد الغفور عطار، بیروت: دار العلم للمالین.
- حر عاملی، محمد بن حسن. (۱۴۰۹). تفصیل وسائل الشیعة الی تحصیل مسائل الشیعة، قم: موسسه آل البيت (علیهم السلام).
- حویزی، علی بن جمعه عروسی. (۱۳۸۳). تفسیر نور الثقلین، تصحیح سید هاشم رسولی محلاتی، قم: المطبعة العلمية.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۲). المفردات فی غریب القرآن، تحقیق: عدنان داودی، دمشق بیروت: انتشارات دار العلم الدار الشامیة.
- ربانی، رسول و شیری، حامد. (۱۳۸۸). اوقات فراغت و هویت اجتماعی (بررسی جامعه‌شناختی نحوه گذران اوقات فراغت در میان جوانان شهر تهران)، فصلنامه تحقیقات فرهنگی، دوره ۲، شماره ۸.
- رجایی، مهرنوش. (۱۳۸۳). طلاهایی که دور میزنیم، بررسی قیاسی گذراندن اوقات فراغت در ایران به نسبت کشورهای پیشرفته، نشریه اعتماد، ۱۳۸۳/۳/۳.
- زارعی، علی و قربانی، شهین. (۱۳۸۶). نیازهای اوقات فراغت سالمندان شهرستان قزوین، سالمند (مجله سالمندی ایران) سال ۲، شماره ۳.
- سازمان تربیت بدنی. (۱۳۸۰). بررسی و تهیه طرح جامع ورزشی کشور، مرحله اول: شناخت وضع موجود.
- سنایی، نقی. (۱۳۹۲). هندسه‌ی مفهومی اوقات فراغت با رویکرد جامعه‌شناختی، روانشناختی، اخلاقی، فصلنامه معرفت اخلاقی، سال ۴، شماره ۱.
- شرف الدین، سیدحسین. (۱۳۹۴). سبک اهل بیت در تفریحات و اوقات فراغت، دو فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات اسلام و روانشناسی، سال ۹، شماره ۱۶.
- شریفی، احمدحسین. (۱۳۹۱). همیشه بهار (اخلاق و سبک زندگی اسلامی)، قم: نشر معارف.
- صادقی، رسول؛ بلالی، اسماعیل؛ محمدپور، احمد. (۱۳۸۸). نابرابری اجتماعی در حوزه فراغت، فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی، سال دهم، شماره ۳۹.
- صدوق، محمد بن علی ابن بابویه. (۱۴۱۳). من لایظهره الفقیه (دوره ۴ جلدی)، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- (۱۳۷۵). صحیفه سجّادیه، ترجمه عبدالحمید آیتی، تهران: انتشارات سروش، چاپ دوم.



طریحی، فخرالدین. (۱۴۱۶). مجمع البحرین، تحقیق: سید احمد حسینی، تهران: کتابفروشی مرتضوی، چاپ سوم.

عصاره، علیرضا. (۱۳۷۷). خانواده و ضرورت توجه به اوقات فراغت فرزندان. مجله پیوند، دوره ۱۰، شماره ۲۲۵.

عمید، حسن. (۱۳۵۶). فرهنگ عمید، تهران: انتشارات جاویدان.

کریمیان، جهانگیر؛ اقا حسینی، تقی؛ شکرچی زاده، پریش؛ شریفیانیا، مرضیه؛ موسوی نافچی، سید مرتضی. (۱۳۹۲). بررسی نقش اوقات فراغت مبتنی بر فعالیت‌های بدنی بر سرمایه اجتماعی (هنجارهای اجتماعی، مشارکت)، اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. مجله تحقیقات نظام سلامت، شماره ۱۱، سال ۹.

کریمیان، حسین. (۱۳۸۸). نیم نگاهی به اوقات فراغت؛ زمینه‌ها و راهکارها، نشریه معرفت، سال هجدهم، شماره ۱۴۱.

کفعمی عاملی، ابراهیم بن علی. (۱۴۰۵). المصباح جنة الامان الواقیة و جنبه الايمان الباقیة، قم: انتشارات دارالرضی.

کوهستانی، حسینعلی و دیگران. (۱۳۷۸). پژوهشی در اوقات فراغت و راه‌های بهره‌وری از آن، مشهد: نشر تیهو.

کلینی، ابوجعفر محمد بن یعقوب. (۱۴۰۷). الکافی (دوره ۸ جلدی)، تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامی.

مجلسی، محمد باقر. (۱۴۰۴). بحار الانوار (دوره ۱۱۰ جلدی)، بیروت: انتشارات مؤسسة الوفاء.

موظف رستمی، محمدعلی. (۱۳۷۹). اصول برنامه ریزی اوقات فراغت، تهران: انتشارات گویه.

نمازی زاده، مهدی و سلحشور. (۱۳۶۸). تربیت بدنی عمومی. بی‌جا: بی‌نا.

نهج الفصاحه (مجموعه کلمات قصار پیامبر (ص)). (۱۳۶۰). ترجمه ابوالقاسم پاینده، تهران: انتشارات جاویدان.

هزار جریبی، جعفر؛ ارفع‌عین الدین، رضا. (۱۳۹۰). اوقات فراغت و سلامت اجتماعی، فصلنامه برنامه‌ریزی رفاه و توسعه اجتماعی، شماره ۱۰.

یوسفی، باقر. (۱۳۸۷). چگونگی گذران اوقات فراغت، فصلنامه مدیریت در آموزش و پرورش، دوره ۱۴، شماره ۱۳.

یوسفیان، (۱۳۹۲). جزوه درس برنامه ریزی اوقات فراغت، سمنان: مرکز علمی کاربردی شهرداری سمنان.

Hombert, M. L, et al. (2449). Factors that Influence Physical Activity Participation among High-and Low-SES Youth, *Qualitative Health Research*, Vol,16, No.4, Pp.467-483

Marco Roberto de, Pattaro C, Locatelli F, Svanes C. (2004), Influence of early life exposures on incidence and remission of asthma throughout life. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*.113, 5, 2004, 845-852



# بررسی عوامل بازدارنده به ثمر رسیدن رنج و تلاش و نقش آن در سلامت روان با تأکید بر قرآن کریم

جعفر بچاری: استادیار، گروه علوم قرآن، دانشگاه علوم و معارف قم  
سیده راضیه پورمحمدی<sup>۱</sup>: کارشناسی، گروه علوم قرآن، دانشگاه علوم و معارف قم  
سمیه شهدری نژاد: کارشناسی، گروه علوم قرآن، دانشگاه علوم و معارف قم

دوفصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم  
سال ششم، شماره دوم، پائیز و زمستان ۱۳۹۴، ص ۴۰-۲۱  
تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۸/۱۵  
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۴/۱۱/۲۱

## چکیده

انسان‌ها در زندگی خود، خواهان نتیجه مطلوب بوده و با سعی و تلاش درصدد رسیدن به آن هستند. ترس از نتیجه نامطلوب و شکست، روح انسان را می‌آزارد. امروزه ناکامی و نرسیدن به اهداف به یکی از اساسی‌ترین مشکلات روحی افراد جامعه تبدیل شده است. برخی از عوامل در زندگی، سبب می‌شود تلاش‌ها و رنج‌های انسان به نتایج مطلوب و دلخواه خود منتهی نشود. این پژوهش با بهره‌گیری از روش توصیفی-تحلیلی، عوامل به ثمر نرسیدن رنج و تلاش را بر اساس آموزه‌های قرآن، مورد تحلیل و بررسی قرار داده است. آموزه‌های قرآن کریم، بر جدا بودن مسئولیت انسان از سعی و تلاش او تأکید می‌کند و عوامل و موانع درونی ابتر بودن تلاش را نبود اراده، بی‌تدبیری، تکبر، نفاق، عدم اخلاص، توکل و بی‌هدفی معرفی می‌کند. پژوهش حاضر درصدد است تا سهم تأثیر این عوامل را در سلامت روان بیان کند؛ زیرا یکی از مهم‌ترین ابعاد سلامت، سلامت روان است که یکی از زمینه‌های رشد فردی و اجتماعی انسان بوده و تحقق امر سلامت، منوط به عوامل و زمینه‌های مختلفی از جمله داشتن فکر و روان سالم می‌باشد، فردی که به دلایلی گرفتار اختلال فکری و اضطراب‌های روحی و روانی گشته، هرگز قادر به درک درست از واقعیت‌های هستی و جامعه خود نبوده و امکان ترقی و رشد در مسیر تکامل جسمی و روحی را نخواهد داشت.

**کلید واژه‌ها:** رنج؛ سعی؛ سلامت روان؛ قرآن؛ روایات



## ۱- مقدمه

قرآن مجید کتابی مشتمل بر مصالح جامعه بشری، متکفل اصلاح معاش و معاد است که در اثر پیروی و تمسک به آن می‌توان از تاریکی نادانی نجات یافت. آموزه‌های قرآن کریم در هر عصری پاسخگوی نیازهای آدمی است و کهنه‌گی بر آن وارد نمی‌شود و همه احکام آن بر اساس عقل و خرد و مصون از هر گونه نقص می‌باشد.

باید آدمی نیک بیندیشد و ببیند در این عمر محدود چه می‌خواهد؟ نظم و به هم پیوستگی و ارتباط میان اجزاء جهان و امور از مواردی است که برای زندگی انسان لازم است. زندگی همان ادامه حیات است و ادامه حیات نیز مانند خود حیات، باید تحت نظر و اختیار خداوند متعال باشد تا مخلوقات در محیط آرام و امن و منظم زندگی را ادامه بدهند. فلسفه تلاش و کوشش در تمامی جوامع با هر دیدگاهی، به دست آوردن نتیجه مطلوب است. در حقیقت تمامی انسان‌ها ثمره تلاش و کوشش را در دستیابی به اهداف و رسیدن به موفقیت‌ها می‌دانند. این بدان معناست که انسان‌ها دریافتند با تلاش و تحمل سختی فراوان می‌توانند به نتایج دلخواه برسند و اگر به نتیجه دلخواه دسترسی پیدا نکنند، از نظر روحی آسیب دیده و سلامت روحی آن‌ها به مخاطره می‌افتد.

اکثر مردم از استعداد خود غافلند و به بهره‌کشی از فرآورده‌های کوشش دیگران مبادرت می‌کنند. به همین جهت آفریدگاری که صنعتش نیکو و شکوهمند است؛ انسان را پس از نهبی از آرزو و بیهوده‌اندیشی به اکتساب و کار و کوشش ترغیب می‌کند. زیرا انسان به منظور تأمین سعادت خود، باید در این دنیا تلاش کند. عبادت و تضرع و خشوع باید در مقابل کسی صورت بگیرد که استمداد و یاری طلبیدن از او به حکم عقل و وجدان صحیح بوده و قابلیت و قدرت و برتری ذاتی در وجود او باشد. در غیر این صورت، کوشش و برنامه‌خداوندات و عبودیت انسان، بی‌ثمر و بی‌فائده بوده، و به جز تزیین عمر گرانمایه خود و محرومیت کلی و انقطاع تمام از مبدأ فیض و رحمت، هیچ‌گونه خیری به دست نخواهد آورد.

آنچه از دیدگاه معرفت‌شناسی مورد اهمیت قرار می‌گیرد، این است که، چه عامل یا عواملی باعث می‌شود گاهی تلاش‌ها و رنج‌ها به نتایج مطلوب و دلخواه منتهی نشوند. هر فرد یا گروهی متناسب با دیدگاه خود ممکن است پاسخی به این سوال بدهد؛ اما از آنجایی که قرآن کریم سخن پروردگار و هدایتگر انسان‌ها است، برای این پرسش‌ها پاسخی مناسب و درخور توجه و شایسته دارد. این پژوهش با رویکرد توصیفی-تحلیلی و با روش کتابخانه‌ای درصدد پاسخ به این سؤال محوری است: «عوامل درونی به ثمر رسیدن رنج و تلاش و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه آیات و روایات چیست؟» لازم به ذکر است مبنای انتخاب این عوامل، تأمل در پرسش‌های آموزه‌های قرآنی و روایی در این مسأله با رویکردی به نمودگرایی آن‌ها در نتیجه گرفتن یا نگرفتن از رنج و تلاش است و به وسع اندک مقاله به تبیین برجسته‌ترین این عوامل پرداخته شده است.

در خصوص اهمیت این موضوع نیز می‌توان تأملی در نکات زیر داشت:

۱- مشاهده درون‌مایه زندگی افراد خانواده و همچنین نمای بیرونی زندگی افراد جامعه، بیانگر وجود

نوعی از ناامیدی است که یکی از بنیان‌های این امر، به دست نیاوردن نتایج مطلوب از تلاش‌هاست؛ ۲-اهتمام دشمنان انقلاب اسلامی از طریق فضای مجازی و ماهواره‌ای، ایجاد فضای ناامیدی و القای این نکته است که به طور عموم، تلاش انسان‌ها به ویژه در ایران اسلامی به نتیجه نمی‌رسد. ۳-از آنجا که ریشه اعتقادی مردم ایران به اسلام ناب محمدی (ص) متصل است، تورق تاریخ اسلام، بیانگر آن است در زمانی که مسلمانان در صدر اسلام در اوج مضیقه از نظر امکانات مادی بودند، از منظر جنبه‌های مختلف فردی و اجتماعی، بسیار موفق بوده و تلاش‌هایشان به نتیجه می‌رسید. ۴-به رغم آن که یکی از مشکلات اساسی جامعه، به ثمر نرسیدن رنج و تلاش است؛ می‌توان مهم‌ترین عوامل آن را در درون افراد دانست و برای فهم آن، به آموزه‌های قرآنی و روایی مراجعه کرد. ۵-امروزه یکی از مشکلات اساسی در جامعه این است که عده‌ای با وجود سعی و تلاش بسیار برای رسیدن به اهداف خود، ناکام می‌مانند و همین امر روحیه شخص را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سلامت روانی او را به مخاطره می‌اندازد. چه بسا باید بدانیم که قرآن به تأکید درباره جدا بودن مسئولیت انسان از سعی و تلاش او می‌پردازد، و می‌گوید که اگر عمل خیر باشد جزای خیر می‌بیند و اگر بد باشد جزای بد می‌بیند، پس هر که تلاش کند و خود را به زحمت اندازد، فقط برای خود تلاش می‌کند و خدا از مردم بی‌نیاز است، بنابراین باید تأثیر تلاش انسان و وارد شدن از راه‌های صحیح را بدانیم. در زمینه «عوامل به ثمر نرسیدن رنج و تلاش» کارهای تحقیقی قابل توجهی صورت گرفته است. از مهم‌ترین کتب تألیفی در این زمینه می‌توان به چند اثر از علامه طباطبایی، مکارم شیرازی، شهید مطهری و مقاله دادفر، بررسی نقش دین در بهداشت روانی و فرآیندهای روان‌درمانی، اشاره کرد. در این منابع به صورت کلی عوامل را ذکر کرده‌اند و استدلال قرآنی برای صحت این عوامل بیان نموده‌اند. لکن مبحث «برجسته‌ترین عوامل به ثمر نرسیدن رنج و تلاش و تأثیر این عوامل مذکور در سلامت روان» به عنوان موضوعی مستقل، بحثی جدید است و نباید انتظار داشته باشیم در مدت زمان کوتاهی که از مطرح شدن این موضوع سپری شده است آثار کامل و مشروحی در این باره شکل گرفته باشد. اما به هر طریق در مطبوعات و مجلات و جزوات و سخنرانی‌ها از دریچه‌های گوناگون به این موضوع نگریده شده، و در باره آن قلم‌فرسایی شده است که البته طبیعت نوشته‌های مطبوعاتی خلاصه بودن و پرداختن به عناوین مهم‌تر است.

## ۲- برجسته‌ترین عوامل درونی به ثمر نرسیدن رنج و تلاش

ارتقای سلامتی افراد جامعه یکی از مهم‌ترین مسائل اساسی هر کشور است که باید از ابعاد مختلف از جمله روانی، مورد توجه قرار گیرد. به طور کلی تأثیر دین و باورهای دینی در سلامت فرد و جامعه بسیار پراهمیت است. مطالعات انجام شده حاکی از آن است که می‌توان با داشتن اعتقادات درست و اعمال صالح و اخلاقی پسندیده به یک آرامش روانی دست یافت. انسان معتقد، همواره در حال تکاپو بوده و در همه زمینه‌ها اعم از فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و... سعی بر آن دارد که با توجه به توانایی‌های خود بهترین باشد. در ذیل به برخی از عوامل درونی که موجب به ثمر نرسیدن رنج و



تلاش می‌شوند و سلامت روان را به مخاطره می‌اندازد پرداخته می‌شود. بر اساس تتبع در آموزه‌های روایی و ارتباط آن با به ثمر رسیدن یا نرسیدن تلاش انسان‌ها، برجسته‌ترین عوامل درونی به ثمر نرسیدن رنج و تلاش عبارتند از:

## ۲-۱- فقدان اراده قوی

اهل ایمان و تقوی در اثر نیروی تقوی و اعتماد به پروردگار صبر و بردباری پیشه می‌کنند و حوادث ناگوار را با نیروی عزم خود، سختی‌ها را گوارا نموده و می‌گذرانند. همواره خواسته خود را در محور نظام و حوادث قرار داده و هرگز اظهار شکایت و نگرانی نمی‌کنند؛ نیروی صبر و سپاسگزاری را در خود تقویت نموده و به صورت ملکه در می‌آورند (حسینی همدانی، ۱۴۰۷، ۱۹۲).

اندیشه آزاد و اختیار در عمل از امتیازات آدمی است؛ آدمی می‌اندیشد که بفهمد، می‌اندیشد که صورتی مهم یا مفصل از غایات و نتایج اعمال خود را تصویر نماید. آن‌گاه تصمیم بر عمل می‌گیرد و عزم حاصل می‌شود و هر چه محرک که همان اندیشه غایی است، برتر و روشن‌تر باشد عزم بر عمل پابرجاتر و تحیر و اضطراب کمتر و محیط عمل و انعکاسات آن وسیع‌تر و آثارش باقی‌تر است (طالقانی، ۱۳۶۹، ۴). در همین خصوص قرآن می‌فرماید: «فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ...» (آل عمران/۱۸۳).

بزرگترین اخلاق، عزم در کار است تا به مقصد برسد (طیب، ۱۳۷۸، ۴۵۳). «عزم» حالتی نفسانی و به معنای تصمیم گرفتن برای انجام عملی است (حسینی همدانی، ۱۴۰۷، ۲۴۶). نفس حیوانی تمایل به لذت‌های جسمانی دارد و بزرگترین دشمن انسان، امارهٔ بالسوء است؛ انسان سه دشمن دارد: دنیا، نفس، شیطان، اگر دنیا در نظرش پست باشد و نفس تمایل پیدا نکند، شیطان راهنمایی نمی‌کند و فقط خوف ناشی از ایمان، مانع نفس است (طیب، ۱۳۷۸، ۳۸۴).

(از امام جعفر صادق (ع) روایت شده که آن حضرت فرمودند: «هرگز نیروی جسمانی سست نخواهد شد تا وقتی که انسان دارای عزم راسخ و اراده قوی باشد.» همچنین از ایشان نقل شده است: «مردی خدمت امیر المؤمنین (ع) رسید و عرض کرد: یا امیر المؤمنین به چه چیز پروردگارت را شناختی؟ فرمود: با فسخ عزم و اراده و با نقض همت‌ها که هر گاه همت کردم بین من و همتم حایل شد، هر گاه عزم و اراده کردم قضای الهی مخالف عزم من قرار گرفت، آن وقت فهمیدم تدبیرکننده شخص دیگری است غیر از من» (گنابادی، ۱۳۷۲، ۱۸). اراده و اختیار انسان تحت اراده و قدرت خداوند است و اگر آتی فیض خود را از آن‌ها قطع کند اراده و اختیار بلکه نیرو و حیاتی برای آن‌ها باقی نمی‌ماند).

## ۲-۲ - بی‌تدبیری (تفکر و تعقل نداشتن)

«تدبیر» از ماده «تدبیر» در اصل از «دبر» (بر وزن ابر) به معنی پشت سر و عاقبت چیزی است؛ بنابراین، تدبیر، به معنی بررسی کردن عواقب کارها و سنجیدن مصالح و بر طبق آن عمل نمودن است. تفاوت آن با «تفکر» این است که تفکر مربوط به بررسی علل و خصوصیات یک موجود است، اما «تدبیر» مربوط به بررسی عواقب و نتایج آن است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ۲۸)، برای تدبیر نیازمند به تلاشی



فکری است، پس ما نمی‌توانیم با بستن درها بر روی خود و جدا شدن از واقعیت‌ها به تدبیر پردازیم (مترجمان، ۱۳۷۷، ۳۳۶). خالقی و آفریدگار «الله» است و زمام‌داره جهان هستی به دست او است و تدبیر همه امور به فرمان او می‌باشد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴).

قوه عقل و فکر است که رهبر، نجات و کلید سعادت انسان‌ها است و فقط از پرتو تفکر و تدبیر است که فرد به مقام و رتبه دست می‌یابد. ایمان تقلیدی کسی را به سعادت و فضیلت نمی‌رساند و کسی از پرتگاه ضلالت به شاهراه هدایت نمی‌گردد (داورپناه، ۱۳۷۵، ۲۷۸). عامل بدبختی بسیاری از مردم تدبیر نداشتن و تعطیل کردن اندیشه و تفکر است: «أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ وَ لَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا؛ آیا درباره قرآن نمی‌اندیشند؛ اگر از سوی غیر خدا بود، اختلاف فراوانی در آن می‌یافتند» (نساء/۸۲).

تدبیر در قرآن فرصتی برای انسان فراهم می‌آورد که در این فرصت محتوای قرآن حکیم را بفهمد، بدان جهت که خداوند سبحانه و تعالی در کتاب خود، قرآن کریم نوری به ودیعت نهاده است که بشر را به پروردگار بزرگش راهنمایی می‌کند و به همین جهت به او ایمان می‌آورد و سپس به عملی کردن مقررات و احکام شریعت و دین او برمی‌خیزد (مترجمان، ۱۳۷۷، ۳۶). «تدبیر» نظر در پیامدها و عاقبت کارها و تأمل در آنهاست، سپس در مورد هر تأملی به کار رفته است. (طبرسی، ۱۳۷۷، ۶۳۲). بنابراین اموری که هر چه بیشتر درباره آنها تفکر و تدبیر شود موجب کمال ایمان می‌گردد و هدفی را که مشخص نموده و در برابر آن تلاش کرده بی‌ثمر واقع نخواهد شد، زیرا کارهایش را آگاهانه و همراه با تفکر و تعقل انجام داده است.

## ۲-۳ - تصور تلاش داشتن و تلاش نکردن

افرادی را در این جهان می‌بینیم که بدون تلاش و کوشش بهره‌های وسیع می‌گیرند، ولی بدون شک این‌ها موارد استثنایی است و نمی‌توان در برابر اصل کلی تلاش و کوشش و رابطه آن با میزان موفقیت به آن اعتنایی کرد، و این گونه بهره‌گیری‌های انحرافی منافات با آن اصل کلی ندارد (مکارم شیرازی، ۱۳۶۲: ۶۷). بنابراین تلاش و کوشش واقعا نتیجه بخش است، ولی به نیت افراد بشر بستگی دارد. پس آن کس که خواستار دنیا باشد خدا به اندازه‌ای که سنت‌ها و حکمت او مقتضی آن است به او می‌بخشد. ولی جزای او در آخرت جهنم است که نکوهیده و طرد شده به آتش آن خواهد رسید (مترجمان، ۱۳۷۷: ۱۶۰).

## عوامل برتری افراد نسبت به افراد دیگر:

۱- نوعی از آن هیچ پیوندی با اکتساب نداشته و از راه کار و کوشش به دست نمی‌آید، و فردی که فاقد آن و یا فروتر از آن است سزای خرده‌گیری و نکوهش نیست که چرا کوتاهی کرده است، و نیز فردی که در رابطه با آن، واجد برتری است نمی‌تواند او را به معیار کوشش و تلاش مورد ستایش قرار داد، مانند مزیت اعتدال قامت و اندام و قدرت و بنیه بدنی و شرافت نسب.



۲- نوعی دیگر، اکتسابی است و از راه کوشش و تلاش به دست می‌آید، مانند: مال و جاه و مقام و امثال آن‌ها که در آیه مورد بحث به ما هشدار داده است که اگر عده‌ای از آن برخوردار بودند نباید بدون آنکه به کار و کوشش روی آورد صرفاً از راه آرزو خواهان آن‌ها باشد، و در عالم خیال و پندار زندگانی کند، چنین آرزویی معقول نیست، و فردی سرگرم این آرزوها است که همتش فرومایه و فاقد پایداری و بی‌خبر از توانائی‌های استعداد انسان و رمز کوشش و استقلال می‌باشد (حجتی، ۱۳۷۷: ۲۴۱). خداوند متعال از یک فرد با ایمان چنین انتظار ندارد، او انسان را به علو همت و کوشش و تلاش دعوت می‌کند و از او می‌خواهد که به نیرو و توانائی خود در احراز آنچه به آن احساس تمایل می‌نماید تکیه کند.

خداوند متعال فرموده است: «وَ إِذْ فَرَقْنَا بُكْمُ الْبَحْرِ فَأَنْجَيْنَاكُمْ وَ أَعْرَفْنَا آلَ فِرْعَوْنَ وَ أَنْتُمْ تُنظَرُونَ؛ وَ (به خاطر بیاورید) هنگامی را که دریا را برای شما شکافتیم و شما را نجات دادیم و فرعونیان را غرق ساختیم در حالی که شما تماشا می‌کردید» (بقره/۵۰).

درسی است برای انسان‌ها که اگر در زندگی به خدا تکیه کنند و از هیچ‌گونه کوشش و تلاش باز نایستند در سخت‌ترین دقایق مشکلات، خدا به فریاد آنان رسیده و آن‌ها را از آن مهلکه نجات خواهد داد و استفاد می‌شود که گرفتاری‌ها و رهایی از آن نتیجه رفتار و کردار انسان‌ها است. (داورپناه، ۱۳۷۵، ۴۸) و اگر در زندگی به خدا تکیه کنند، به آن نیروی بی‌زوال، اعتماد داشته باشند، و در مسیر صحیح از هیچ‌گونه کوشش و تلاش باز نایستند، در سخت‌ترین دقایق، خداوند یار و مددکار آن‌ها است (بابایی، ۱۳۸۰، ۷۵).

بسیاری از مردم هستند که تلاش خاصی انجام نمی‌دهند ولی تصور می‌کنند که تلاش کرده‌اند و در پی آن چیزی هستند که با ایجاد تصور و عدم تلاش به آن برسند و اگر دست نیابند نا امید می‌شوند، در این باره قرآن می‌فرماید: جمعی از مؤمنان می‌پنداشتند که عامل اصلی ورود در بهشت تنها اظهار ایمان به خدا است بی‌آنکه تلاشی و کوششی به خرج دهند، قرآن در برابر این تفکر نادرست می‌فرماید: «أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخِلُوا الْجَنَّةَ وَ لَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ؛ آیا گمان کردید داخل بهشت می‌شوید بی‌آنکه حوادثی همچون حوادث سخت گذشتگان به شما برسد» (بقره/۲۱۴).

به هر حال اگر روح استقامت و پای‌مردی در مسلمانان زنده شود و در برابر افزایش تلاش و کوشش دشمنان، مسلمانان تلاش و کوشش بیشتری از خود نشان دهند و پیوسته از مرزهای جغرافیایی و عقیده‌ای خود مراقبت نمایند و علاوه بر همه اینها با تقوای فردی و اجتماعی، گناه و فساد را از جامعه خود دور کنند پیروزی آن‌ها تضمین خواهد شد (بابایی، ۱۳۸۰، ۳۶۷). روشن است که تلاش و کوشش برای زندگی علاوه بر این که تنبلی و سستی و دل‌مردگی را از انسان‌ها دور می‌سازد و حرکت و نشاط می‌آفریند، وسیله بسیار خوبی برای اشتغال سالم فکری و جسمی آن‌هاست و اگر چنین نبود و همه چیز بی‌حساب در اختیار انسان قرار داشت معلوم نبود دنیا چه منظره‌ای پیدا می‌کرد. (بابایی، ۱۳۸۰، ۵۲۸).

بنابراین هیچ کفری و ایمانی و هیچ سرنوشت جز با تقدیر الهی نیست و حساب و کتابی دارد. خداوند اشیا را طوری ردیف کرده است که هر چیزی بتواند به هدفی که با اعمالش آن را دنبال می‌کند، برسد؛ ابتدا آن هدف را به صورت خاص خودش یا به صورتی که راه رسیدن به آن برایش فراهم شده تصور بکند، و سپس با تلاش پی‌گیرش به آن هدف برسد (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۷).

## ۲-۴ - بی‌هدفی

هدفداری از ویژگی‌های حق است، به همان‌گونه که بیهودگی و بی‌هدفی از خصوصیات باطل است. زمانی که شخص نگاه و اندیشه خود را متوجه به آفرینش هستی می‌سازد، همه اجزاء آن، حتی کوچکترین ذره را آفریده بنا بر حکمت و هدف معین مشاهده می‌کند. همان‌گونه که چون از سیر در آفاق به جانب نفس خویش بازگردد، همین هدف را در آن نیز مشاهده خواهد کرد. چون در می‌یابد که هر اندامی از او برای هدفی معین ساخته و آفریده شده است ( مترجمان، ۱۳۷۷، ۱۶). «مُذَبِّبِينَ بَيْنَ ذَلِكَ لَا إِلَى هُوَاءٍ وَلَا إِلَى هُوَاءٍ؛ آن‌ها افراد بی‌هدفی هستند که نه سوی اینها، و نه سوی آن‌ها بیایند» (نساء/۱۴۳): این آیه یکی از لطیف‌ترین تعبیراتی است که در قرآن درباره منافقین وارد شده است و یک اشاره ضمنی به این مطلب دارد که چنان نیست که نتوان منافقان را شناخت، بلکه این تذبذب آن‌ها آمیخته با آهنگ مخصوصی است که با توجه به آن شناخته می‌شوند، و نیز این حقیقت را می‌توان از این تعبیر استفاده کرد که این‌ها همانند یک جسم معلق و آویزان ذاتا فاقد جهت حرکتند؛ بلکه این بادها است که آن‌ها را به هر سو حرکت می‌دهد و به هر سمت بوزد با خود می‌برد و در پایان آیه سرنوشت آن‌ها را بیان می‌کند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ۱۷۸). آفرینش الهی بی‌هدف نیست و خداوند متعال انسان را رها نکرده است.

## ۲-۵ - فقدان اخلاص و توکل

دین خدا که مجموع معارف الهی و دستورات اخلاقی و احکام عملی است، فقط به اخلاص، تحلیل می‌شود، یعنی اگر آن را موشکافی کنیم، می‌بینیم که تنها و تنها به اخلاص منتهی می‌شود، و اخلاص همین است که انسان برای خود و صفاتش (یعنی اخلاقش)، و اعمال ذات و افعال خود، زیر بنایی به غیر از خدای واحد قهار سراغ نداشته باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۲۵۳). اخلاص عبارت از خالص شدن برای خدای تعالی (ججتی، ۱۳۷۷، ۵۵). یعنی خالص کردن و پاک نمودن چنانکه در آیه ۱۴۶ سوره نساء می‌فرماید: «وَأَخْلَصُوا دِينَهُمْ لِلَّهِ...» (داورپناه، ۱۳۷۵، ۳۶۵). برخی معتقدند که اخلاص عبارت از این است که شخص ایمان و اعمال خود را فقط برای خداوند متعال قرار بدهد؛ یعنی به خدا شریک قرار نداده و در عمل خود ریا نکرده باشد. اخلاص و روش اخلاص در اعمال همچون روش رنگ است در گوهر چنانکه گوهر بدون کسوت رنگ سنگی است بی‌قیمت همین‌طور عمل بدون اخلاص جان‌کنند بی‌ثواب است (همان، ۳، ۱۶۰). اخلاص در مقامات اعتقادی و صفاتی و افعالی از مراتب سامیه و ارجمند ایمان است و آن نیز دارای



درجات غیر متناهی بوده و به طور تحقق می‌باشد و از مواهب الهیه است و خلوص در اعمال صالحه که مصون از شائبه شرک و ریاء و هوای نفسانی باشد، نیز از مرتبه نازله ایمان اکتسابی است (حسینی همدانی، ۱۴۱۷، ۳۷۹). اخلاص بر سه قسم است: اخلاص شهادت در اسلام؛ اخلاص خدمت در ایمان؛ اخلاص معرفت در حقیقت. و قرآن به هر سه قسم اشاره می‌کند: اخلاص شهادت: «أَلَا لِلَّهِ الدِّينُ الْخَالِصُ» و اخلاص خدمت: «مَا أَمْرُوا إِلَّا لِيُعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ» و اخلاص معرفت: «إِنَّا أَخْلَصْنَاهُمْ بِخَالِصَةٍ» (عاملی، ۱۳۶۰: ۱۵۴).

توکل در لغت به معنای وا گذاشتن است؛ از این رو به کسی که انجام برخی کارهای خود را به دیگران و امی گذارد متوکل و به کسی که انجام کار به او واگذار شده است، و کیل می‌گویند. در متون اسلامی نیز توکل در همین معنا به کار رفته است؛ با این تفاوت که مؤمن امور خود را به خدا و امی گذارد. به دیگر سخن مومن تنها به توانایی و لطف خداوند اعتماد و اطمینان دارد؛ زیرا از نظر او آفریدگار جهان و تمام موجودات تنها خداوند است و حکومت بر این جهان نیز تنها از آن اوست (داوودی، ۱۳۸۶، ۷۸). توکل بر خدا به معنای رضایت به تدبیر او و واگذار کردن کارها به او و توسل به اطاعت و فرمانبرداری او است (طبرسی، ۱۳۶۰، ۱۱۲). کسی که توکل بر خدا کند، برای او کافی است. (طبرسی، ۱۳۶۰، ۱۰۰). از مطالب مذکور مشخص می‌شود که خداوند متعال یگانه معبود عالم است و خالق تمامی موجودات، از این رو هر شخص برای رسیدن به اهداف خود متوکل و متوسل به یک وجود بی‌انتهایی است که صلاح و خیر او را جز خداوند نمی‌داند، حال آنکه کسی که توکل کند بر خدا پس محققا خداوند عزیز ریزه کاریست حکیم و عالم به حکم و مصالح است.

## ۲-۶ - نفاق

نفاق عبارت است از تظاهر کردن بر خلاف باطن و قلب، و از لغت سریانی گرفته شده است. (مصطفی، ۱۴۲۷، ۱۴۷). نفاق از ماده (نافقاء الیربوع) یعنی لانه موش صحرائی که برای آن دو در قرار می‌دهد که یکی آشکار و دیگری مخفی است. لغویون کلمه نفاق را به معنی راه‌های مخفی و پنهان می‌گویند. (مطهری، ۱۳۶۶، ص ۱۲۴-۱۲۵). نفاق به معنی دو رویی و مخالف بودن ظاهر با باطن است و برای آن اقسامی است (طیب، ۱۳۷۸، ۳۰۴):

۱. نفاق در عقیده: ایم قسم از نفاق مربوط به افرادی است که در ظاهر اظهار اسلام و ایمان می‌کنند اما در باطن کافر، مشرک، طبیعی و منحرف می‌باشند و خداوند متعال سخت‌ترین عذاب و درکات دوزخ را برای آنان مقرر داشته است چنانکه در آیه ۱۴۵ نساء می‌فرماید: «إِنَّ الْمُنَافِقِينَ فِي الدَّرَكِ الْأَسْفَلِ مِنَ النَّارِ؛ منافقان در پایین‌ترین درکات دوزخ قرار دارند...»
۲. نفاق در اخلاق: مانند کسانی که در باطن دارای اخلاق حمیده نباشند؛ ولی در ظاهر چنین وانمود کنند که دارای اخلاق حمیده‌اند.
۳. نفاق در اعمال: یعنی ظاهر انسان با خلوتش و پنهان او با آشکارش متفاوت باشد. در ظاهر خود را عابد و اتقای مردم معرفی کند؛ ولی در حقیقت چنین نباشد و نفاق امری مقول به تشکیک و دارای

مراتب است، مانند کذب که آن هم دارای مراتبی است: کذب در گفتار؛ کذب در نوشتن؛ کذب در نیت؛ کذب در عزم؛ کذب در وفا به عزم بعد از تنجیز آن؛ کذب در عمل؛ کذب در صفات؛ کذب در معاشرت و معامله و نصیحت با مردم؛ کذب در عقاید و کذب در وعده (داور پناه، ۱۳۷۵: ۲۶۱). نفاق از کذب ریشه می‌گیرد و این دو صفت لازم و ملزوم یکدیگرند، و هر منافقی کاذب و هر دروغگویی منافق است در قرآن مجید می‌فرماید: «وَاللّٰهُ يَشْهَدُ اِنَّ الْمُنَافِقِيْنَ لَكَاٰذِبُوْنَ» و کذب خود یکی از معاصی بزرگ و جزو کبائر است» (طیب، ۱۳۷۸: ۳۰۸). بنابراین مفهوم نفاق بسیار گسترده است در حدیث داریم که اگر کسی این سه خصلت در او باشد منافق است اگر چه نماز بخواند و روزه بگیرد. قال رسول الله (ص): نشانه‌های منافق سه چیز است: سخنی که در حین گفتنش دروغ است؛ وقتی وعده‌ای می‌دهد پیمان شکنی می‌کند؛ در امانت خیانت می‌کند و در آنچه به وی می‌سپارند کوشش نمی‌کند چه در گفتار باشد چه در نوشتار (ری شهری محمد، ۱۳۷۷، ۳۳۳۹).  
«وَأُولَٰئِكَ الَّذِينَ يَعْلَمُ اللَّهُ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَعْرَضَ عَنْهُمْ وَعَظَّهُمْ وَقَالَ لَهُمْ فِي أَنْفُسِهِمْ قَوْلًا بَلِيغًا؛ آن‌ها کسانی هستند که خدا، آنچه را در دل دارند، می‌داند. از (مجازات) آنان صرف نظر کن و آن‌ها را اندرز ده و با بیانی رسا، نتایج اعمالشان را به آن‌ها گوشزد نما» (نساء/۶۳)»  
آیه نفاق این گروه را اعلام نموده است آفریدگار بر مکر آنان و هم چنین به ضرر و زیان آن‌ها بر مسلمانان آگاه است ای رسول گرامی در باره خدعه و مکاری که با پروردگار به کار برده‌اند آن‌ها را توبیخ و سرزنش بنما و در عین حال با سخنان حکمت آمیز از نصیحت آنان دریغ مدار پروردگار پاره‌ئی از ضرر که از رفتار کفر آمیز آن‌ها بر مسلمانان وارد شده خبر می‌دهد و به وسیله یادآوری روز رستاخیز آن‌ها را تهدید بنما که نفاق و کفر آنان به صورت عقوبت در خواهد آمد (حسینی همدانی، ۱۴۰۴، ۱۰۷). بنابراین نفاق بدتر از کفر است، زیرا شخص منافق در باطن کافر و مخالف حق است، و تظاهر به اسلام و دین هم اثری به جز اغواء و اضرار و منحرف کردن نفوس پاک نخواهد داشت (مصطفوی، ۱۴۲۷، ۲۶۱).

نفاق، عامل تباه شدن اعمال است، خداوند مالک تمام چیزها و آگاه به همه‌ی فکرها و نیت‌هاست، بنا بر این گناه و نفاق و مخالفت از امر او موجب گمراهی و انحراف می‌شود.

## ۲-۷ - تکبر

«تکبر» عبارت است از اینکه کسی بخواهد خود را ما فوق دیگری و بزرگ‌تر از او جلوه دهد. از آنجایی که هیچ موجودی از ناحیه خود دارای احترام و کرامتی نیست؛ باید گفت تکبر در غیر خدای تعالی - هر که باشد - صفت مذمومی است، برای اینکه غیر او هر که باشد از ناحیه خودش جز فقر و مذلت چیزی ندارد. آری، خدای سبحان دارای کبریا است و تکبر از او پسندیده است (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۳۳).  
تکبر و کبر در معنی متفاوت است؛ کبر صفت نفسانی است و ممکن است در نفس این صفت خبیثه را داشته باشد، لکن اظهار نکند؛ و تکبر این است که آثار کبر را ظاهر کند و عقوبت آن اشد است، بلکه مورث بسیاری از معاصی می‌شود؛ مثل ظلم و تعدی و طغیان و سرکشی و نحو اینها، و استکبار



این است که بزرگی را به خود ببندد (طیب، ۱۳۷۸، ۳۶۸). فرشتگان عذاب از میان تمام اوصاف رذیله انسان که او را به دوزخ می‌برد روی مسأله «تکبر» تکیه می‌کنند (بابایی، ۱۳۸۰، ۲۴۷). کبر و تکبر مرضی نفسانی و خطرناک است که اصل آن، نقص در عقل و فهم بی‌خردان است و چنان است که تکبر، صاحب خود، یعنی متکبر را در صندوق محکمی می‌نهد که ابدانه نوری به آن می‌رسد و نه خیری به آن وارد می‌گردد؛ زیرا او در نزد خویش فقط خود را بزرگ می‌داند و نیازمند به چیزی نمی‌شمارد و معنی صرف از آیات در آیه مبارکه همین است که خداوند بر دل‌های اشخاص متکبر مهر می‌زند و آن‌ها را از تفکر در آیات و فهم آن‌ها باز می‌دارد (اور پناه، ۱۳۷۵: ۸۵). تکبر، بزرگ‌منشی و خودپسندی خود را مافوق دیگری و بزرگتر از دیگران نشان دادن است چنان که در آیه ۱۳ سوره اعراف می‌فرماید: «فَاهْبِطْ مِنْهَا فَمَا يَكُونُ لَكَ أَنْ تَتَّكِبَ فِيهَا؛ از مقامت فرود آی که در اینجا بزرگی کردن حق تو نیست» (اعراف/۱۳).

در کافی به سند خود از امام زین العابدین (ع) روایت کرده است که «از آن حضرت پرسیدند بهترین اعمال در پیشگاه خدا کدام عمل است؟ حضرت فرمود: بعد از شناختن خدا و رسول و ائمه، بغض دنیا از همه اعمال بهتر است و برای بغض دنیا اقسام زیادی است؛ چنان که برای معصیت انواع فراوان می‌باشد: اول معصیتی که برای خداوند شد تکبر بود و آن را شیطان نمود و کافر شد» (داور پناه، ۱۳۷۵، ۴۶۶). یکی از مفاسد تکبر و مفاخره بر خلق آن است که کسی که دارای این دو صفت است، به جمع مال اعتناء تام پیدا می‌کند و از انفاق در راه خدا خودداری نموده و دوستان خویش را هم به این امر ترغیب می‌نماید و متوجه به حال فقراء و زیر دستان نمی‌شود و بر آنان رحم نمی‌کند و برای رفع توقع آن‌ها منکر مال و دارائی خود می‌گردد و اگر احیاناً اتفاقی کرده باشد به خاطر خودنمایی و تکمیل جهت مفاخره است (داور پناه، ۱۳۷۵، ۲۹۲). محققا کسانی که ایمان به پروردگار دارند، تکبر نمی‌کنند، عبادت پروردگار و تسبیح و تقدیس او می‌کنند و در پیشگاه او سجده می‌کنند، تحت اطاعت پروردگار هستند و قدمی بر مخالفت او بر نمی‌دارند و سستی در عبادت نمی‌کنند.

### ۳- نقش برجسته‌ترین عوامل درونی به ثمر رسیدن رنج و تلاش در سلامت روان

#### ۳-۱- نقش اراده در سلامت روان

یکی از عواملی که در سلامت روان تاثیر به سزایی دارد، اراده است. انسان نباید در عزم و اراده خود متزلزل بوده و در باره نشر اسلام کوتاهی نماید؛ زیرا لازمه ایمان به آفریدگار، ثبات در عقیده و استقامت است (داور پناه، ۱۳۷۵، ۱۱۳). اراده سبب تقویت نیروی جسمانی می‌شود. اگر کسی اراده داشته باشد هرگز خسته نمی‌شود و برای هدف خود ارزش قائل می‌شود و رنج و تلاش خود را بی‌ثمر نمی‌گذارد (داور پناه، ۱۳۷۵، ۳۵۹).

انسان باید در تمام مراحل برای کسب قدرت روحی، نیروی اراده، عزم راسخ و تصمیم آهنین، هر صبح و شام به یاد خدا باشد. اراده آزاد و اختیار عمل از امتیازات مخصوص آدم است. بر اساس همین اختیار و آزادی است که اعمالش دارای ارزش نیک یا پاداش بد می‌گردد و شرع و عرف آن را به

حساب می‌آورند و همین منشأ تکلیف می‌باشد؛ چون حقیقت مالکیت حق تصرف کامل است و انسان آزاد و متصرف در عمل است. مالکیت عمل موهبتی است که به او داده شده است. این اختیار و مالکیت عمل از تصور و اختیار و عزم تا انجام است. همین که عمل به هر صورت و نوعی انجام یافت؛ از اختیار و مالکیت انسان عامل خارج می‌شود و در شرایط و تحت قوانینی که از اختیار و اراده انسان بیرون یعنی در مالکیت خداوند است آثار و نتایجی بر آن مترتب می‌گردد (طالقانی، ۱۳۶۲، ۲۹). تمام تلاش و کوشش انسان برای دستیابی به زندگی بهتر، هدفمند با کیفیت عالی همراه با کامیابی و رسیدن به لذت واقعی است و سلامت روان بهترین زمینه‌ساز رسیدن به این هدف‌ها می‌باشد؛ انسان موجودی ضعیف بوده و در تمام مراحل زندگی اش، نیازمند عنایت الهی است. با توجه به اینکه نفس آدمی قوی‌ترین و مؤثرترین عامل در انحطاط و ارتقای انسان است، متأسفانه، عموم مردم، مغلوب هواهای نفسانی گردیده‌اند. زمانی که هواهای نفسانی بر عقل پیروزمی شود، یأس و ناامیدی در انسان نمایان می‌شود و تمام ارکان او سست می‌گردد و برای همیشه از رستگاری و رسیدن به هدف ناامید می‌شود. بر هر مسلمان لازم است که به پروردگار خود ایمان آورده و تربیت او را بپذیرد و عزم خود را جزم نموده و منحصراً آن‌چه را که نزد پروردگارش است هدف همت قرار دهد و چنین فکر کند که او بنده‌ایست که تدبیر امورش به دست سرپرست اوست و او خود مالک ضرر و نفع، مرگ و حیات و حشر و نشر خود نیست، و کسی که وضعش چنین است نباید به چیزی غیر پروردگارش پردازد، زیرا پروردگارش کسی است که خیرات و شرور، نفع و ضرر، غناء و فقر و مرگ و زندگی همه به دست اوست. خدای تعالی سعادت نفس بشر را بر این اساس تامین نموده که به اختیار خود اعمال خیر کند و حسناتی کسب نماید و کلید کسب این حسنات داشتن عزم راسخ و همت بلند است. اگر کسی وعده می‌دهد ولی در مقام عمل سست می‌شود، و خلف وعده می‌کند، می‌فهمیم که مردی سست عنصر و ضعیف‌الاراده است، و از چنین انسانی امید خیر و سعادت نمی‌رود (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۹: ص ۱۵۹).

همه ما انسان‌ها به طور فطری و ذاتی در جستجوی حالت‌های خوشایند در زندگی هستیم؛ صفت‌هایی همچون غم و شادی، ترس و دلهره و ... در احساسات ریشه دارند و این احساسات هستند که تشکیل دهنده شخصیت انسان هستند. در تعامل و کنش انسان با محیط اطرافش، احساسات به عنوان یک محرک عمل می‌کنند. اگر این تعامل به خوبی برقرار شود سبب اتخاذ تصمیمات منطقی و درست، حل مشکل زندگی و موفقیت در انجام کارها می‌شود. سلامت روان از آن متغیرهایی است که در موفقیت افراد تأثیر به‌سزایی دارد، افراد برخوردار از سلامت روان دیدگاه خوش‌بینانه‌ای نسبت به اطراف محیط خود دارند (یاسمی، ۱۳۹۴، ۲۴).

### ۳-۲- نقش تفکر در سلامت روان

حیات و زندگی انسان بر اساس تعقل و فکر است و به کمک آن به سوی کمال راهبری می‌شود. علم و احاطه بشر به موجودات و پدیده‌ها عبارت از علم نظری و فکر است که پروردگار در فطرت



و خمیره بشر نهاده که در اثر تماس و برخورد با موجودات جهان با نیروی فکر به آثار فیزیکی و خواص شیمیایی آن‌ها پی ببرد و بر معلومات و دانستی‌های خود بیفزاید و برای مقاصد خود به کار بندد و علم نظری به کلیات و احاطه بشر بر آثار و خواص نهفته موجودات از جمله وسایل رهبری و هدایت بشر به سوی کمال است (طبرسی، ۱۳۷۷، ۶۳۲).

دستیابی به اطمینان و آرامش، می‌تواند عوامل گوناگونی داشته باشد که در رأس آن‌ها آگاهی و علم جلوه ویژه‌ای دارد. کسی که می‌داند بر اساس لطف و رحمت الهی آفریده شده، امیدوار است. کسی که می‌داند خداوند در کمین ستمگران است، آرامش دارد. کسی که می‌داند خداوند حکیم و علیم است و هیچ موجودی را بیهوده خلق نکرده است خوش بین است. کسی که می‌داند راهش روشن و آینده‌اش بهتر از گذشته است، قلبش مطمئن است. کسی که می‌داند امام و رهبرش انسانی کامل، انتخاب شده از جانب خداوند و معصوم از هر لغزش و خطاست، آرام است. کسی که می‌داند کار نیک او از ده تا هفتصد بلکه تا بی‌نهایت برابر پاداش دارد ولی کار زشت او یک لغزش بحساب می‌آید، دلخوش است (قرائتی، ۱۳۸۳، ۲۳۲).

انسان نباید فقط در جهان ماده یا معنی بیندیشد؛ بلکه باید درباره دنیا و آخرت هر دو اندیشیده و آن‌ها را مورد تفکر و تأمل قرار بدهد؛ زیرا اندیشیدن در زندگی دنیا به تنهایی چنان که باید صورت کاملی از زندگی و واجبات آن به خرد و قلب آدمی نمی‌دهد چه دنیا نیمی از زندگانی است نه تمام آن و اگر بنا باشد اساس تفکر بر نیمه قرار گیرد، انسان نمی‌تواند در زندگی راه درست و طرز تفکر صحیح را دریابد. دنیا و آخرت با هم بی‌ارتباط نیستند بلکه ویرانی یکی از این دو در ویرانی آن دیگری اثر خواهد گذاشت (داورپناه، ۱۳۷۵، ۱۲۱).

### ۳-۳ - نقش اقدام و تلاش در سلامت روان

تنوع و تعدد انگیزه‌ها، باعث می‌شود برخی از انگیزه‌ها با هم درگیر شوند؛ مثلاً انگیزه ای انسان را به یک سو و انگیزه‌ای دیگر به سوی مقابل می‌کشاند. در این صورت به انسان احساس سرگردانی و تردید می‌کند و از تصمیم‌گیری درباره تعیین سمت حرکت و شیوه عمل خود ناتوان می‌شود. چنین حالتی را درگیری روانی می‌گویند. قرآن این درگیری روانی را که اشخاصی در برابر ایمان موضعی مشکوک و تردیدآمیز دارند و از آن رنج می‌برند، به خوبی تصویر می‌کند. این گونه افراد کسانی هستند که نه کاملاً به سوی ایمان می‌آیند و نه به طول کامل به طرف کفر می‌روند بلکه در انتخاب حق و باطل مردد هستند و نمی‌توانند تصمیم نهایی را اتخاذ کنند. (کیهان نیوز) چون هر لحظه از عمر انسان برای او گواهی می‌دهد. چه در آن اثر تلاش و اندیشه‌ای که به آن می‌پردازد بر جای می‌ماند، و بسا هست که زمان بر او می‌گذرد بی آن که از آن فایده‌ای بگیرد، که در روز قیامت از این هم بر ضد او گواهی می‌دهد.

هر کس در مقابل تلاش و کوشش حق استفاده و ارتزاق دارد زیرا که انسان فقط به سعی خویش مالک است کسی که بی تلاش می‌خورد حرامخوار است و هر کس در خور توانائی خود و لوبا



اعمال فکر باشد باید کار کند ربا خوار حرام‌خوار است که تلاش دیگران را می‌خورد. ولی آنکه مطلقاً از تلاش عاجز باشد این شخص بعنوان فقیر و محتاج از زکوة و غیره می‌تواند بخورد و او از رنج و تلاش دیگران می‌خورد و این محذوری ندارد (قرشی، ۱۳۷۷، ج ۳: ص ۲۷۰)

ایجاد تعادل و کنترل، به معنای بازداشتن ارادی یک انگیزه یا تمایل و مقاومت در برابر اشباع آن در شرایط نامناسب است و به معنای انکار یا نپذیرفتن آن نیست؛ اما سرکوب یک انگیزه در حقیقت به معنای انکار، پست شمردن و نپذیرفتن آن است. قرآن به شدت با سرکوب انگیزه مخالفت می‌کند؛ زیرا سرکوب انگیزه چیزی جز ایجاد بحران در تعادل شخصیتی انسان نیست. به طور کلی سرکوب انگیزه‌ها و بیرون راندن آن از حوزه آگاهی به سوی ضمیر ناخودآگاه، فراهم کردن زمینه‌های بروز بیماری‌های روانی است. چون با سرکوب آن، انگیزه از دایره آگاهی و شعور دور شده و در اعماق ضمیر ناخودآگاه انسان مدفون گشته است؛ اما از آن جایی که به طور کلی نابود نشده است، همواره خود را به صورتی دیگر مطرح می‌کند و همین مسأله موجب پیدایش عوارض گوناگونی می‌شود که اضطراب، تزلزل و دیگر بیماری‌ها را در رفتار و جان آدمی پدید می‌آورد. (<http://www.kayhannews.ir>) هنگامی که انسان دردمند و تنها، ناامید از دیگران در کاهش دردهای جسمی یا روانی خود؛ راهی به جایی نمی‌یابد و امید بهبودی از بیمار مبتلا به اختلال روانی، یا جسمانی با سیری مزمن و پیش‌رونده سلب می‌شود و درمان‌های کلاسیک کمکی به او نمی‌کند، تنها راهی که برای نجات از اضطراب، افسردگی و دردهای جانکاه او باقی می‌ماند، یاری جستن از ایمان و باور دینی است (دادفر، ۱۳۸۶). قرآن می‌کوشد تا میان انگیزه‌های متنوع و متعدد تعادل ایجاد کرده و انسان را از اضطراب و درگیری‌های روانی رهایی دهد. قرآن همه انگیزه‌ها را می‌پذیرد و آن را به صورت‌های گوناگون یا فطرت مورد توجه قرار می‌دهد. سپس با بیان آموزه‌ها و دستورهای می‌کوشد تا انسان با به‌کارگیری آن‌ها توازن و تعادل شخصیتی را در خود ایجاد نماید.

### ۳-۴ - نقش هدفمندی در سلامت روان

یکی دیگر از نشانه‌های سلامت روان آن است که انسان از خود، استعداد، امکانات و توانایی‌های خدادادش خرسند و خشنود باشد و شکر و سپاس آن را به جای آورد. سپاس و خرسندی از این نعمت‌ها، بهره‌گیری درست و کامل از آن‌هاست. کسی که از خود و نعمت‌هایش خرسند و خشنود نباشد، همواره در آرزوی چیزی خواهد بود که گاه برون از توان اوست؛ از این رو دچار حسد، افسردگی و مانند آن می‌گردد. کسی که از خود و نعمت‌های خود خشنود و خرسند است نه تنها سپاس‌گزار آن می‌شود، بلکه اعتماد و عزت نفس در او افزایش می‌یابد که این مسائل موجب آرامش وی می‌شود. اعتماد و عزت نفس موجب این می‌شود که همکاری و تعامل با دیگران نیز در او شدت یافته و از دیگران بیش از آنچه هستند متوقع نباشد. و همواره در زندگی هدفمند باشد (حسینی، ۱۳۷۴). در حالی که مادی‌ها هدفی برای آفرینش قائل نیستند، چرا که مبدأ آفرینش را طبیعت فاقد عقل و شعور و بی‌هدف می‌دانند، و به همین دلیل طرفدار پوچی در مجموعه هستی می‌باشند، فلاسفه الهی و پیروان



ادیان همگی معتقد به وجود یک هدف عالی برای آفرینشند، زیرا مبدء قادر و حکیم عالم، محال است کاری بی هدف انجام دهد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۳: ص ۳۷۲). یکی از شرایط سلامت روانی آن است که فرد بتواند هدف واقعی و حقیقی را تشخیص داده و انتخاب نماید و در انتخاب هدف دچار گمراهی نگردد «انما الحیوه الدنیا لعب و لهو» (محمد/۳۶) (حسینی، ۱۳۷۴).

یک فرد مسلمان به حکم تعالیم اسلامی، باید در مورد تمام اهداف و خواسته‌های خود بر مواهب و استعدادها و هب و قوی و نیروهای خود متکی باشد و این اتکاء را با آمیزه‌ای از فضل و توفیق الهی همراهِ سازد و لذا پس از ارشاد به اکتساب و کار و کوشش در احراز فضل و برتری، می‌فرماید: «وَسْتَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ» (نساء/۳۲) هر چند در سایه کار و کوشش در جهت هدف گام برمی‌دارید، این امر شما را بر آن ندارد که حاجت و نیاز خویش را به خداوند متعال فراموش کنید، چون باید از فضل و لطف ویژه او درخواست کنید که دست کار و کوشش و اکتساب شما در رسیدن به آن کوتاه است، زیرا یا هدف صحیح را درست نمی‌شناسید، و یا به طرق و اسباب وصول به هدف آگاهی ندارید (حجتی، ۱۳۷۷: ۲۴۳). آن‌ها افراد سرگردان و بی‌هدف و فاقد برنامه و مسیر مشخص‌اند، نه جزء مؤمنانند و نه در صف کافران! (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ۱۷۸).

از آنجایی که انسان متعادل در ایمان و عمل از سلامت روانی برخوردار است و به اصول توحید در همه امور اعتقاد دارد و به آن پایبند می‌باشد؛ در مقام عمل این توان و قدرت را دارا می‌باشد تا با بذل و بخشش به دیگران کمک نماید و نیز از جان و مال خود برای تکامل فردی و اجتماعی جامعه ایمانی اش بکوشد و در این راه جانفشانی نماید (حسینی، ۱۳۷۴). بنابراین وجود ایمان زندگی را هدفمند می‌کند. اگر در زندگی ایمان نداشته باشیم هدفی هم وجود ندارد؛ چرا که بر اساس قرآن و روایات، این دو، مکمل یکدیگر هستند.

### ۳-۵ - نقش اخلاص و توکل در سلامت روان

افراد متدین به هر نسبت که ایمان قوی و محکم داشته باشد از بیماری روانی مصون‌تر هستند. از جمله آثار ایمان دینی، آرامش خاطر است. ایمان دینی به حکم اینکه به انسان که یک طرف معامله است، نسبت هیجان که طرف دیگر معامله است، اعتماد و اطمینان می‌بخشد. دلهره و نگرانی نسبت به رفتار جهان را در برابر انسان از میان می‌برد و به او آرامش خاطر می‌دهد.

عملی که از روی اخلاص و ایمان انجام نگیرد، مانند باد بسیار سردی است که به هر گیاهی بوزد، آن را خشک و نابود می‌سازد. انفاق و کشتکار کافران با گذشت زمان و امواج حوادث می‌سوزد و همراه با خودشان به باد می‌رود، زیرا این‌ها بینش وسیع و شناختی از خیر نداشتند و اگر کار خیر نمائی هم انجام می‌دادند فقط به خاطر تثبیت وضع خویش و بهره‌برداری برای دنیایشان بوده (داورپناه، ۱۳۷۷، ۳۹۲).

آرامش زمانی در انسان پدید می‌آید که به واجب دینی، نفسی و اجتماعی خود عمل کرده باشد. در صورتی که انسان هریک از این موارد را نادیده گیرد، دچار بیماری‌های روحی گشته و روان رنجور می‌گردد. اعراض از یاد خدا و دستوره‌های او یا بی‌ایمانی به خدا، می‌تواند فرد را دچار بیماری

نماید و سلامت روانی اش را در معرض خطر قرار دهد؛ چنان که یاد خدا موجب آرامش دل‌ها و آرامش روحی می‌گردد. اطمینان، صفت روان و به معنای استقرار و ثبات است و ضد آن تزلزل است (حسینی همدانی، ۱۴۰۴، ج ۹: ص ۲۲۱).

فضل پروردگار بر جامعه بشر آن است که به بعضی از افراد فطرت سلیم (منزه از هر گونه آلودگی) موهبت نموده که در دوران زندگی به کوچک‌ترین لغزش و انحراف دچار نمی‌شوند و در اثر صفای باطن و نهایت سعی بهره‌کاملی از اخلاص در ستایش و بندگی پروردگار می‌بایند و سایر افراد هر چه ریاضت فکری و عملی متحمل شوند هرگز بدان پایه ارجمند پیامبران نخواهند رسید (حسینی همدانی، ۱۳۷۸، ۲۸۴). بنابراین تا حقیقت خلوص و اخلاص، در عمل نیاید رنگ عمل صالح به خود نخواهد گرفت. در حقیقت عمل صالحی که از انگیزه الهی و اخلاص، سرچشمه گرفته و با آن آمیخته شده است گذرنامه لقای پروردگار است.

شکی نیست که اخلاص در دین وقتی به معنای واقعی کلمه، محقق می‌شود که شخص عابد همانطور که هیچ چیزی را به جز حب قلبی و علاقه درونی، اراده نمی‌کند؛ در عبادتش هم چیزی به جز خود خدا نخواهد، تنها معبود و مطلوبش خدا باشد، نه صنم، و نه هیچ شریک دیگر، و نه هیچ هدفی دنیوی. خالص داشتن دین برای خدا به همین است که در عبادتش محبتی به غیر خدا نداشته باشد (طباطبای، ۱۴۱۷، ۲۴۷).

اگر عقیده انسان صحیح باشد، می‌تواند، بین اهداف زندگی و ضرورت جامعه و خواسته‌های جسمی و روحی انسان، توازن و سازگاری، برقرار نماید، بدون این که هدفی بر هدف دیگر و مصلحتی بر مصلحت دیگر غلبه و برتری یابد. زیرا عقیده صحیح و شامل و کامل درباره خدا و هستی و انسان و زندگی، نقش اساسی در پرورش شخصیت به هنجار و احساس امنیت و آرامش روانی و حقیقی او در زندگی دارد. ایمان به خداوند متعال و وحدانیت او، تعیین‌کننده این است که انسان، تا چه اندازه، از خداوند متعال، دور یا به او نزدیک است. زیرا قدرت ایمان و فزونی آن، انسان مؤمن را به خداوند متعال، نزدیک نموده و سلامت روانی او را تضمین می‌کند و او را بر آن می‌دارد که طریق رفتار به هنجار را برگزیند، چنان که ضعف و سستی ایمانش، او را از خداوند متعال و صراط مستقیم، دور می‌سازد و به این طریق، او را وادار به انجام کردار حرام و منہیات و منکرات می‌کند (اصلاح و ب).

فرد در مواجهه با هوی و هوس و برای خالص گردانیدن بندگی و عبودیت برای خداوند متعال از طریقی چون محبت و دوستی، اطاعت و پیروی، دعا و نیایش، ترس و امید، توکل به خدا همراه با ترکیه نفس و پرورش آن از طریق عمل به تکالیف اقدام می‌کند. داشتن توانایی تعامل با محیطی که در آن زندگی می‌کند و رفتار مفید و سازنده نسبت به خود و اجتماعی که در آن زندگی می‌کند، او را قادر می‌سازد در مواجهه با مشکلات و بحران‌های زندگی به شیوه‌ای مثبت و بدون ترس یا اضطراب، با پذیرش خود و واقعیت زندگی‌اش تعامل کند. بی‌پناهی، احساس تنهایی و پوچی که در بیشتر اختلال‌های روانی به چشم می‌خورد، در اعتقاد به وجود یک، حامی مقتدر و پناه‌دهنده، رنگ می‌بازد و در بالا بردن سلامت روانی انسان موثر است (نک: قریشی راد، ۱۳۸۲، ۸۵).



از مباحث پیشین روشن شد که توکل ریشه در شناخت و ایمان به خدا دارد. اندیشمندان مسلمان معتقدند شناخت و ایمان مراتب و درجاتی دارد که به تبع آن توکل (که ثمره شناخت و ایمان به خداست) نیز دارای مراتب و درجاتی است. در روایتی از امام موسی کاظم (ع) آمده است: «توکل بر خداوند درجاتی دارد که یکی از آن درجات این است که در همه امور خود به خداوند اتکاء کنیم؛ هر کاری که درباره تو انجام داد راضی باشی و بدان که جز خیر و نیکی تو را نمی خواهد» (منفرد، ۲۱۵، ۱۳۷۱).

در تراحم زندگی و انبوهی کارها و تنگناهای موجود و در اضطرابی که بسیاری از مردم را نابود می کند، دل آدمی با یاد خدا آرامش می گیرد. از این رو سزااست که دشواری های درونی خود را با ذکر خدا چاره کنیم، زیرا برترین چاره ای است که می توان از آن بهره برد به ویژه در زمان ما که روزگار اضطرابات و هیجان ها و درگیری هاست و استعمار شرق و غرب آن را دامن می زند. (مترجمان، ۱۳۷۷، ۲۷۸) دل سپردن به پروردگار موجب می شود که انسان از رهگذر آن، بتواند از میان تندباد حوادث روزگار و فراز و نشیب های مداوم زندگی و علل و عوامل مشکل ساز با حالتی استوار و با آرامش درونی و توأم با اطمینان و یقین عبور کند (قریشی راد، ۱۳۸۲، ص ۲۴۹، ۲۵۷).

در همین راستا مقابله دینی به روشی که از منابع دینی مانند دعا، نیایش، توکل و توسل به خداوند و... برای مقابله استفاده می کند، تعریف شده است. یافته های اخیر نشان داده اند که این نوع مقابله ها هم به عنوان منبع حمایت عاطفی و هم وسیله ای برای تفسیر مثبت حوادث زندگی هستند و می توانند به کارگیری مقابله های بعدی را تسهیل نمایند (دادفر، ۱۳۸۶).

### ۳-۶ - نقش عدم نفاق در سلامت روان

قرآن فردی را سالم و سلیم النفس می داند که با تکیه بر فطرت توحیدی از ایمان قلبی برخوردار بوده و با ایجاد تعادل میان قوای متضاد درونی و نیز تقابلات بیرونی و درونی برخاسته از غرایز و محیط، بهترین شیوه را در دستیابی به خوشبختی و قرب الی الله برگزیند. از نظر قرآن، کسانی که در عقیده کفر و در عمل نفاق را برگزیدند، از سلامت روانی برخوردار نبوده و دچار بیماری روانی هستند. نفاق به مفهوم خاصش، صفت افراد بی ایمانی است که در ظاهر در صف مسلمانانند، اما دل در گرو کفر دارند. نفاق معنی وسیعی دارد که هرگونه دوگانگی ظاهر و باطن، گفتار و عمل را شامل می شود؛ هر چند در افراد مؤمن باشد. در حدیث آمده است: «سه صفت است که در هر کس باشد، منافق است؛ هر چند روزه بگیرد و نماز بخواند و خود را مسلمان بداند: کسی که در امانت خیانت می کند؛ کسی که به هنگام سخن گفتن دروغ می گوید؛ کسی که وعده می دهد و خلف وعده می کند». در باره ریاکاران از امام صادق (ع) نقل شده است: «ریا و ظاهر سازی، درخت (شوم و تلخی) است که میوه ای جز شرک خفی ندارد و اصل و ریشه آن نفاق است» (بابایی، ۱۳۸۰، ۴۶).

واژه نفاق و کفر و سایر رذیلت های اخلاقی به مرضی تشبیه شده است که یا مانع درک فضیلت در آن هاست، مثل بیماری جسمی و بدنی که از رشد و کمال جسم جلوگیری می کند؛ و یا آن پلیدی های عقیدتی و فکری، مانع هدایت و رسیدن به حیات اخروی است (خسروی حسینی، ۱۳۷۵، ۲۱۸).

افرادی که خمیرمایه وجودشان بر اثر کفر و ظلم و نفاق به شکل دیگری در آمده است، با هر چیز حق به ستیز برمی‌خیزند، و این مقابله و ستیز با حق، بر پلیدی و گمراهی و زیان کاری آن‌ها می‌افزاید و روح طغیان و سرکشی را در آن‌ها تقویت می‌کند. قرآن، مایه هدایت گمراهان است؛ هدایت کسانی که در جستجوی حق هستند و با همین انگیزه به سراغ قرآن می‌آیند، نه افراد متعصب و لجوج که با دیدی منفی به سراغ قرآن می‌آیند، که مسلماً از آن بهره‌ای نخواهند برد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ص ۲۳۷-۲۳۸).

مناقضان، افراد سرگردان و بی‌هدفی هستند که به خدا اطمینان ندارند و بر جایگاه استواری پای‌بند نیستند و برای خود، وجود مستقل و هدف‌های خاص و بزرگواری و آبرویی ندارند تا آنان را از ریا و چاپلوسی باز دارد. به همین دلیل است که لرزان و سرگرداند؛ نه جزء مؤمنانند و نه در صف کافران. (داور پناه، ۱۳۸۷، ص ۳۵۵).

از جمله مواردی که سبب جلوگیری از رشد جامعه می‌شود و سلامت روان جامعه را به خطر می‌اندازد، نفاق (دورویی) است. قرآن، بزرگ‌ترین عامل تخریب جامعه را نفاق می‌داند؛ اگر در جامعه‌ای نفاق زیاد باشد، خیلی از تلاش‌ها نادیده گرفته شده و از رشد فکری و جسمی جلوگیری می‌شود و بسیاری از استعدادها همانند نفاق در پشت پرده می‌ماند و شکوفا نمی‌شود.

یکی از عواملی که ریشه‌های نفاق را از بین می‌برد، توبه است؛ یعنی برگشتن به سوی خدای تعالی و این برگشتن وقتی نافع است که شخص تائب آنچه را که تاکنون از خود تباه ساخته اصلاح کند (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۹۳). یکی از نشانه‌های سلامتی روانی سلامتی رفتاری است. کسانی که از توحید و ایمان درستی برخوردار نیستند، از رنجوری روان برخوردارند. این رنجوری خود را در مظاهر بیرونی و رفتاری و واکنش‌های عملی به خوبی نشان می‌دهد. وجود اضطراب، ترس، نگرانی، وسوسه و افسردگی، نشانه‌های روان است. این نشانه‌ها خود را در دو صورت فردی و اجتماعی بازتاب می‌دهد.

### ۳-۷ - نقش عدم تکبر در سلامت روان

تکبر همانند نفاق از عوامل به ثمر نرسیدن رنج و تلاش می‌باشد، خداوند افراد متکبر را دوست ندارد؛ زیرا لازمه دل‌بستگی شدید به مواهب دنیا، تکبر و غرور است و لازمه تکبر و غرور، بخل کردن و دعوت دیگران به بخل است. آدمی در اصل خلقت آلوده نیست و آلودگی از عوارض فطرت پاک و معلول اکتساب یا توارث است. همه افراد قابل تزکیه می‌باشند و هر چه نفوذ و تراکم این عوارض در نفس انسان کمتر باشد، قابلیت تزکیه بیشتر است. از این جهت توده مردمی که گرفتار حجاب‌های غرور و تکبر و قدرت و ثروت و امتیازات طبقاتی نیستند یا کمترند، برای پذیرش تذکر آماده‌ترند و امید به تزکیه آن‌ها بیشتر است (طالقانی، ۱۳۶۲، ۱۲۹).

اگر انسان در درجه اول تشخیص دهد که فلان عمل صالح است و در درجه دوم، غرض‌های آلوده و نفسانی از قبیل لجاج و عناد را از بین ببرد و در درجه سوم هم افرادی را ببیند که آن عمل صالح را انجام می‌دهند، او هم بدون درنگ آن عمل را انجام خواهد داد (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۱۷).



تکبر دو قسم است: یکی «تکبر پسندیده» که تکبر خدای تعالی است و یا اگر از بندگان او است، منتهی به او می‌شود؛ مانند تکبر دوستان خدا بر دشمنان او که در حقیقت افتخار به بندگی خدا است؛ و دیگری «تکبر ناپسند» که در مخلوقات وجود دارد که شخص نفس خود را بزرگ تصور می‌کند، امانه بر اساس حق (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۳۴). بدون شک بیماری‌های روحی و اخلاقی انسان، شباهت زیادی به بیماری‌های جسمی دارد. هر دو کشنده است و نیاز به طیب و درمان و پرهیز دارد و سبب سرایت به دیگران می‌شود.

قرآن، نسخه حیات‌بخش برای کسانی است می‌خواهند با جهل و کبر و غرور و حسد و نفاق به مبارزه برخیزند. قرآن، نسخه شفابخشی برای برطرف ساختن ضعف‌ها، زبونی‌ها، ترس‌های بی‌دلیل، اختلاف‌ها و پراکندگی‌هاست (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ص ۲۳۶-۲۳۷). نکته جالب آن است که داروهای شفابخش دردهای جسمانی، معمولاً آثار نامطلوبی بر ارگان‌های بدن می‌گذارند. اما این داوری شفابخش (قرآن) هیچ اثر نامطلوبی بر روی جان و فکر و روح انسان ندارد (نهج البلاغه، خطبه/۱۹۸).

شخصی که پروردگارش را دوست دارد، به رحمت او امیدوار و از عذاب او هراسناک است. قرآن کریم بیان می‌کند که سلامت روان، از طریق احساس محبت به خدا به وجود می‌آید. زیرا تنها پروردگار متعال، به انسان زندگی می‌بخشد و با فضل و کرم و بزرگی خود، این نعمت‌ها را به انسان می‌دهد. نعمت‌هایی که با بودن آن‌ها، انسان قادر به زندگی است. پس عاطفه و احساس، جزئی غیرقابل تفکیک از شخصیت انسان است. کسی که دارای عاطفه محبت به خدا باشد، این عاطفه، او را متوجه عمل خیر و نیک می‌گرداند و به عاطفه و احساسی خردمند تبدیل می‌شود که علوم جدید به آن عاطفه حقیقی می‌گویند (اصلاح وب).

فردی که از سلامت روان بالایی برخوردار است، در مواجهه با شرایط و احوال زندگی با «خلق عظیم» برخورد می‌کند؛ به ندرت مرتکب گناه می‌شود؛ از گناهان کبیره، دوری می‌جوید و جز در موارد اندکی مرتکب گناهان صغیره نمی‌شود و به کارهای ناپسند و ناروای آشکار و پنهان نزدیک نمی‌شود. وقتی سخن می‌گوید، راست می‌گوید و وقتی وعده می‌دهد، وفا می‌کند. چنین کسی امانت‌دار است و از گفتار دروغ، پرهیز می‌کند. مغرورانه در زمین راه نمی‌رود، زیرا می‌داند که نمی‌تواند زمین را بشکافد و هرگز به بلندای کوه‌ها نمی‌رسد؛ با تکبر و بی‌اعتنایی، از مردم روی نمی‌گرداند، با مردم با حسن خلق معاشرت می‌کند، آنچه را که برای خود دوست دارد، برای برادر دینی‌اش روا می‌دارد. بدین صورت محققان مسلمان، اهمیت سلامت روان را از لحاظ ارتباط آن با حسن خلق بررسی و شناسایی کرده‌اند.

#### ۴ - نتیجه

در این پژوهش عوامل درونی به ثمر رسیدن رنج و تلاش از دیدگاه آیات و روایات مورد بررسی قرار گرفته که شامل اراده قوی نداشتن، بی‌تدبیری (تفکر و تعقل نداشتن)، تصور تلاش، تکبر، عدم اخلاص و توکل، نفاق، بی‌هدفی است. هر کدام از این موارد خود عامل به ثمر رسیدن رنج و تلاش

هستند و تأثیرات مهمی در سلامت روان انسان دارند، زیرا یکی از مهم‌ترین ابعاد سلامت، سلامت روان است که توجه به آن یکی از زمینه‌های رشد فردی و اجتماعی انسان بوده است و تحقق امر سلامت، منوط به عوامل و زمینه‌های مختلفی از جمله داشتن فکر و روان سالم می‌باشد. فردی که به دلایلی گرفتار اختلال فکری و اضطراب‌های روحی و روانی گشته، هرگز قادر به درک درستی از واقعیت‌های هستی و جامعه خود نبوده و امکان ترقی و رشد در مسیر تکامل جسمی و روحی نخواهد بود. بنابراین باید با بینش و بصیرت کافی این عوامل را بشناسیم و طرز برخورد با مشکلات را بدانیم و از به ثمر نرسیدن رنج و تلاش در زندگی دنیوی ناامید نباشیم و همواره بر خداوند قادر توکل کنیم.

## منابع

- قرآن کریم.  
نهج البلاغه.  
بابایی، احمد علی (۱۳۸۰). برگزیده تفسیر نمونه. چاپ سیزدهم. تهران: دار الکتب الاسلامیه.  
حجتی، سید محمدباقر (۱۳۷۷). اسباب النزول. چاپ ششم. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.  
حسینی همدانی، سید محمد حسین (۱۴۰۴). انوار درخشان. تهران: کتابفروشی لطفی.  
حسینی شاه عبد العظیمی، حسین بن محمد (۱۳۶۳). تفسیر اثنا عشری. تهران: انتشارات میقات.  
حسینی، سید ابوالقاسم (۱۳۷۴). اصول کلی بهداشت روان در اسلام. بی‌نا.  
خسروی حسینی، سید غلامرضا (۱۳۷۵). ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن. چاپ دوم. تهران: انتشارات مرتضوی.  
دادفر، محبوبه (۱۳۸۶/۱۰/۲۱). بررسی نقش دین در بهداشت روانی و فرآیندهای روان درمانی. منبع: خبرگزاری فارس.  
داورپناه، ابوالفضل (۱۳۷۵). انوار العرفان فی تفسیر القرآن. تهران: صدرا، اول.  
داوودی، محمد (۱۳۸۶). اخلاق اسلامی (مبانی و مفاهیم). چاپ سوم. تهران: دفتر نشر معارف.  
ری شهری محمد (۱۳۷۷). میزان الحکمه. مترجم حمید رضا شیخی. قم: دارالحدیث.  
طالقانی، سید محمود (۱۳۶۲). پرتوی از قرآن. چاپ چهارم. تهران: شرکت سهامی انتشار.  
طباطبایی، محمد حسین (۱۴۱۷ ق). المیزان فی تفسیر القرآن. ترجمه محمد باقر موسوی همدانی.  
چاپ پنجم. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه‌ی مدرسین حوزه علمیه.  
طبرسی، فضل بن محمد (۱۳۷۷). جوامع الجامع. چاپ دوم. مشهد: بنیاد پژوهش‌های قدس رضوی.  
طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۶۰). مجمع البیان. مترجمان. تهران: انتشارات فراهانی.  
طیب، سید عبدالحسین (۱۳۷۸). أطيّب البیان فی تفسیر القرآن. چاپ دوم. تهران: انتشارات اسلام.  
عاملی، ابراهیم (۱۳۶۰). تفسیر عاملی. تهران: انتشارات صدوق.  
قرشی، سید علی اکبر (۱۳۷۷). أحسن الحدیث. تهران: بنیاد بعثت.  
کتابداری، سلطان محمد (۱۳۷۲). بیان السعاده فی مقامات العباده. ترجمه حشمت الله ریاضی خانی



رضا. تهران: مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور.  
مترجمان (۱۳۷۷). تفسیر هدایت. مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی..  
مصطفی، ابراهیم، زیات، احمد، عبد القادر، حامد و محمد نجار (۱۴۲۷ق). معجم الوسیط. چاپ دوم.  
بی جا: مکتبه المرتضوی.  
مطهری، مرتضی (۱۳۶۶). پانزده گفتار. تهران: صدرا.  
مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴). تفسیر نمونه. تهران: دارالکتاب الاسلامیه.  
منفرد، حسن (۱۳۷۱). اخلاق و تربیت اسلامی. چاپ دوم. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.  
میرزاخسروانی، علیرضا (۱۳۹۰). تفسیر خسروی. به تحقیق محمدباقر بهبودی، تهران: انتشارات اسلامی.  
نجفی خمینی، محمد جواد (۱۳۹۸ق). تفسیر آسان. تهران: انتشارات اسلامی.  
یاسمی، صدیقه (۱۳۹۴). بررسی ارتباط بین ابعاد کیفیت زندگی و شادکامی در معلمان ابتدایی. دومین کنفرانس بین المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی.

<http://www.islahweb.org/content/2014/1/10649>





## نقش سلامت قلب در سبک زندگی از منظر قرآن کریم

مرزیه عبدالله خانی: کارشناسی ارشد، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه فردوسی مشهد  
سیده راضیه پورمحمدی: کارشناسی، گروه تربیت معلم قرآن کریم، دانشگاه علوم معارف قرآن کریم

دوفصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم  
سال ششم، شماره دوم، پاییز و زمستان ۱۳۹۴، ص ۷۲-۴۱  
تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۹/۱۷  
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۴/۱۱/۳

### چکیده

ابعاد وجودی انسان، متعدد است و شریف‌ترین آن‌ها، قلب یا دل او است؛ بنابراین وقتی خداوند می‌خواهد به او عنایت کند و انسان را مورد خطاب قرار دهد، با این بعد وجودی او ارتباط برقرار می‌کند؛ یعنی آن بعدی که انسان با آن می‌تواند با خدای متعال ارتباط برقرار کند، قلب است. قلب به عنوان یکی از ابزارهای مهم شناخت از جایگاه مهمی در سیستم آفرینش انسان برخوردار است به نحوی که مؤثرترین راه برای اثر بخشی هدایت، شمرده می‌شود. شناخت ویژگی‌های قلب و هدایت صحیح آن در جهت سلامت، از منظر قرآن و اهل بیت (ع)، لازمه تکامل آگاهی‌های هر فرد برای یافتن راه هدایت و بهبود سبک زندگی خود و سایرین است. عدم توجه به این ریشه، هر تلاشی برای اصلاح و هدایت را ابتر و ناقص می‌نماید. در این تحقیق که با روش تحلیلی-توصیفی، با استناد به آیات و روایات و تحلیل‌های صاحب نظران قرآنی انجام شده این نتیجه حاصل شد که لازمه اصلاح سبک زندگی، اصلاح و سلامت قلب است. باید نقش قلب، حالات و خصوصیات آن، چگونگی حیات و موت قلب و دلایل آن را از دیدگاه قرآن و اهل بیت (ع) شناخت تا به الگوهای مناسبی برای سبک زندگی دست یافت.

**کلیدواژه‌ها:** قلب؛ دل؛ سلامت قلب؛ سبک زندگی



## ۱- مقدمه

مهم‌ترین معرفتی که هر فرد در زندگی به آن نیاز دارد، خودشناسی است؛ هیچ دانش و معرفتی، مهم‌تر، ضروری‌تر و حیاتی‌تر برای انسان از خودشناسی نیست. خودشناسی به فرد کمک می‌کند تا خود را به بلندای ابدیت نگاه کند. غالب انسان‌ها به این دلیل که خود را نمی‌شناسند متناسب با شرایط زیستی دنیا، عمر خود را برای خوشبختی در مقطع دنیا صرف می‌کنند؛ در صورتی که باید خود را به گونه‌ای بشناسند که هم در دنیا و هم در آخرت، خوشبختی همراه با آرامش داشته باشند.

بروز و ظهور حالات قلبی موجبات هدایت و گمراهی را فراهم می‌کند. هر حرکت انسان چه در جهت رشد و کمال و چه در جهت سقوط و نابودی او، ریشه در قلب او و گرایش‌های آن دارد و تا تغییری در قلب او رخ ندهد، هیچ تغییری در او به وجود نمی‌آید. قلبی که معارف الهی را بشناسد و آن‌ها را باور کند، به حیات می‌رسد و عدم معرفت حق و نداشتن باور قلبی به توحید، موجب مرگ قلب می‌شود. هر یک از این دو نوع باور، سبک زندگی انسان را می‌تواند در جهت خود سوق دهد و هم‌رنگ خود نماید.

بر هر فرد لازم است که با شناخت قلب و ابعاد مختلف آن که در قرآن ذکر شده است، به شناخت محور اساسی هر نوع تغییر رفتاری انسان در زندگی دنیایی و همچنین سرنویشت او در عالم حسابرسی برسد که بر اساس آیه شریف «يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ، إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ: روز قیامت مال و پسران سودی نمی‌دهد، مگر کسی که خدای را با دل سالم می‌باید. افرادی در روز جزا، سود می‌برند که نزد خدای متعال قلب سلیم خود را آورده باشند» (شعراء/۸۷ و ۸۹).

در این نگاه، سعی شده است که قلب و ابعاد آن را معرفی نماید و تأثیر آن بر سبک زندگی را به صورت بارز، جلوه دهد.

## ۲- کلیات

### ۲-۱- بیان مسأله

یکی از ابعاد وجودی انسان قلب است. از همین روی زمانی که خداوند اراده می‌کند و انسان را مورد عنایت قرار می‌دهد، از طریق همین بعد وجودی او را مورد خطاب قرار می‌دهد؛ یعنی آن بعد در انسان که می‌تواند با خدای متعال ارتباط برقرار کرده و او را شهود نماید، قلب است. قلب، یک حالت موت به مفهوم «دل مرده» و یک حالت حیات به مفهوم «دل زنده» دارد. قلب به عنوان مرکز ثقل تمامی روش‌های تربیتی اسلامی است، برای ایجاد کوچک‌ترین تغییری در انسان ابتدا لازم است قلب او را تغییر داد و برای ایجاد هر تغییری در قلب ابتدا باید ویژگی‌ها و شرایط قلب را شناخت و قواعد اثرگذار آن را درک کرد.

در روایات نیز تمام ادراکات انسان به قلب نسبت داده می‌شود؛ بنابراین احیاء و امات قلب، منشأ اثر برای انتخاب سبک زندگی انسان‌ها است. توضیح آن که مؤلفه‌هایی که متن زندگی را تشکیل می‌دهد، به میزان باورهای قلبی افراد یا پذیرش ایمان آن‌ها بستگی دارد و هر باور قلبی، متناسب با خود، یک نوع

سبک زندگی را به دنبال دارد.

راه صلاح و اصلاح انسان، اصلاح قلب است، بلکه حقیقت انسان، همان قلب او است. اگر انسان بخواهد به خدا نزدیک شود، باید از راه دل، این هدف را دنبال کند. اگر بخواهد خود را از آلودگی‌ها پاک کند، باید دل را از آلودگی‌ها تطهیر نماید. به هر حال این قلب است که نقش اساسی را در زندگی انسان ایفاء می‌ند (تهرانی، ۱۳۹۲، ۱۰) و حیات و موت آن، تأثیر مستقیم بر سبک زندگی او دارد. به نظر می‌رسد با بررسی آیات و روایات در مورد نحوه حیات و موت قلب و اثر هر یک بر شیوه زندگی، به نقش مؤثر سلامتی و عدم سلامتی قلب بر شیوه زندگی می‌توان دست یافت.

## ۲-۲- ضرورت و اهمیت تحقیق

انسان موجودی است که به دلیل برخورداری از قوه فکر و توانایی تشخیص خوبی‌ها و بدی‌ها، می‌تواند با گزینش مسیر درست یا نادرست، آینده زندگی خود را در دو سویه تاریکی و یاروشنایی تعیین نماید. در نگاهی کلی به انسان، این نتیجه به دست می‌آید که هر کس باید در مسیر فطری خود گام نهد تا راه سعادت را که مسیری تعیین شده از سوی خداوند متعال برای بشریت است بییابد، با بهره‌گیری از الگوهای مطمئن به سوی کمال حرکت نماید، و راه راست را از بیراهه و کژراه‌ها تشخیص دهد. با توجه به ویژگی‌هایی که برای قلب در آیات قرآن کریم بیان شده است و با توجه به تکرار فراوان آن‌ها در آیات متعدد، می‌توان دریافت که هدایت قلب، مورد اهتمام ادیان الهی است؛ بنابراین، با توجه به نقش محوری که قلب در هدایت و گمراهی دارد و همچنین تأثیرگذاری تعیین‌کننده‌ای که در جهت‌گیری سبک زندگی و حیات اخروی دارد، ضرورت پرداختن به این بحث، شناخت و کارایی آن روشن می‌گردد.

## ۳-۲- پیشینه

به دلیل اهمیت قلب، قرآن کریم در بیش از ۱۵۰ آیه، به این موضوع پرداخته است و آن را به عنوان پربهاترین گوهری می‌داند که خدا به انسان عنایت کرده است. در کلمات ائمه (ع) هم پرداختن به این موضوع به وفور دیده می‌شود به گونه‌ای که در بیانات گهربار امیرالمؤمنین حضرت علی (علیه السلام) در نهج البلاغه، دعاهای فخر امام سجاد (علیه السلام) در صحیفه سجادیه و سایر ادعیه و روایات رسیده از اهل بیت (ع)، توجه به قلب، به خوبی مشهود است. از این رو ذیل آیات مربوط به قلب، توسط مفسران مسلمان مطالب فراوانی بیان شده است؛ همچنین در این زمینه، ضمن کتب تفسیری، اخلاقی و روایی، مباحثی به رشته تحریر در آمده است که در ذیل به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود.

در کتاب «رسائل بندگی» که مجموعه‌ای گردآوری شده از سلسله سخنرانی‌های آیت الله مجتبی تهرانی (۱۳۹۲) از علمای معاصر است که به بررسی مسأله قلب در آیات و روایات پرداخته است و تأثیر رفتارها و عملکردهای انسان بر قلب را بررسی می‌کند. این تحقیق در زمینه قلب، چیستی قلب، بیان اهمیت شناخت قلب و مقدم بودن شناخت قلب نسبت به عمل است.

کریمی (۱۳۹۱) در مقاله خود با عنوان «سلامت معنوی در آموزه‌های دینی و عرفانی» به موضوع سلامت قلب از جنبه معنوی، امنیت روحی و روانی و نیز پیوند آن با جنبه‌های عرفانی با بهره‌گیری از اشعار مولوی پرداخته است. در نهایت به این نتیجه رسیده است که چنانچه افراد، امنیت، سعادت و کرامت را در مسیر زندگی خود نمایان سازند به سلامتی معنوی که همان دارا بودن قلب سلیم است، دست یافته‌اند. خانم اسدزندی (۱۳۹۳) مقاله‌ای با عنوان «رهیافت قلب سلیم در مفهوم شناسی سلامت معنوی» با اشاره‌ای به مفهوم قلب و حالات آن در قرآن کریم، ضمن گریزی کوتاه به تأثیر قلب سالم در شیوه زندگی، به رابطه سلامتی قلب با سلامتی روانی و جسمی از نظر پزشکی می‌پردازد؛ سپس به این نتیجه می‌رسد که سالم بودن قلب از نظر معنوی، بر سلامت روانی افراد مؤثر است.

خانم آویشن (۱۳۸۶) در پایان‌نامه خود با عنوان «کارکردهای قلب در قرآن» بعد از بیان مفاهیم مقدماتی به بررسی کارکردهای قلب پرداخته است و با توجه به آن، اهمیت قلب را اثبات می‌کند. آقایان کوچکی و امامی (۱۳۹۴) در مقاله‌ای با عنوان «قلب‌های هدایت‌پذیر و ناپذیر از دیدگاه قرآن» مفهوم قلب، ماهیت قلب، کاربرد قلب در قرآن، میزان اثرپذیری قلب از رفتار و عوامل مؤثر بر هدایت‌پذیری یا هدایت‌ناپذیری قلب انسان را مورد بررسی قرار داده است.

مقاله‌ای با عنوان «ماهیت، عوامل و آثار قساوت قلب از دیدگاه قرآن» توسط دهقان پور در سال ۱۳۸۹ نوشته است که نویسنده به معنای قلب، راه شناخت حقیقت قلب در قرآن، معنا و مراتب قساوت، موجبات قساوت قلب از نگاه قرآن و روایات، آثار و کیفیت درمان قساوت قلب پرداخته و گاهی نیز به مناسبت مورد تحقیق، به تأثیر قساوت قلب در زندگی اشاره‌ای نموده است.

آیت‌الله محمدتقی مصباح یزدی (۱۳۹۱) در کتاب «پند جاوید» در درس سوم و چهارم، حالات قلب را مورد بررسی قرار داده است؛ در بعضی بخش‌ها گاهی به صورت جزئی به تأثیر قلب در زندگی افراد، اشاره کرده است.

کتاب دیگری که در این زمینه تألیف شده، «قلب، عهدنامه‌الست» برگرفته از سخنان استاد فاطمه میرزایی است. در این کتاب، علاوه بر پرداختن به جایگاه قلب و حالات آن، بحث همه‌فصول، به نوعی با ولایت خدا و اهل بیت (ع) مرتبط می‌شود و زندگی افراد را بر محور ولایت بررسی می‌نماید. همان‌طور که ملاحظه شد در همه آثار فوق به بررسی اثر اعمال و افعال بر قلب، بدون دسته‌بندی و ترتیبی خاص، پرداخته‌اند و برخی از آن‌ها در بین مباحث خود اشاراتی گذرا به اثر قلب بر سبک و شیوه زندگی دارند. یافته‌های این پژوهش‌ها، اهمیت قلب را نشان می‌دهد و به‌طور غالب سلامتی قلب از جهت تأثیر اعمال و رفتار انسان بر قلب را بیان می‌کند؛ اما مقاله حاضر، ضمن بیان کامل‌تر شاخصه‌های قلب نسبت به موارد پیشین و علاوه بر تأیید تأثیر اعمال بر قلب، نشان می‌دهد که سلامتی قلب نیز بر اعمال و رفتار انسان و به عبارتی روشن‌تر بر سبک زندگی انسان مؤثر است.

## ۲-۴ - اهداف پژوهش

این پژوهش در راستای شناخت قلب و شاخصه‌های آن است تا از این طریق، دقت و توجه هر

خواننده‌ای را به نحوه تربیت و پرورش امور قلبی خود، معطوف نماید؛ همچنین هر انسان دلسوزی که دغدغه هدایت دیگران به سوی پروردگار متعال را دارد، نقطه اصلی جهت‌دهی و اثرگذاری را بشناسد و برنامه‌های هدفمند خود را بر این پایه قرار دهد.

## ۲-۵ - روش پژوهش

در پژوهش حاضر، برای بیان دیدگاه‌ها از روش نقلی، توصیفی و تحلیلی (از جنبه‌های قرآنی، تفسیری، روایی، عقلی و علمی) استفاده شده است.

## ۲-۶ - روش گردآوری اطلاعات و داده‌ها

در این پژوهش گردآوری اطلاعات بیشتر به صورت کتابخانه‌ای بوده است که حین جمع‌آوری اطلاعات فیش‌برداری شده است و با استفاده از منابع سعی شده است که به سؤالات جواب داده شود؛ سپس اطلاعات مورد پردازش قرار گرفته است.

## ۳- جایگاه قلب در قرآن

قلب از چنان جایگاهی بهره‌مند است که مبدأ اتصال بنده با پروردگار متعال است. اگر بعد دیگری از ابعاد وجودی انسان، از نظر شرافت بالاتر از قلب بود، مبدأ ارتباط می‌شد؛ اما مشاهده می‌شود که تنها بعدی که اثری از بی‌نهایت بودن را دارد و می‌تواند با بی‌نهایت ارتباط برقرار کند، قلب است. به بیان برخی از آیات کریم قرآن مانند «قُلْ مَنْ كَانَ عَدُوًّا لِلْجِبْرِيلِ فَإِنَّهُ نَزَّلَهُ عَلَيَّ قَلْبِكَ بِإِذْنِ اللَّهِ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ وَهُدًى وَبُشْرَى لِلْمُؤْمِنِينَ» (بقره/۹۷) و «نَزَلَ بِهِ الرُّوحُ الْأَمِينُ» (شعراء/۱۹۳) «عَلَى قَلْبِكَ لِتَكُونَ مِنَ الْمُنذِرِينَ» (شعراء/۱۹۴)، خداوند متعال، قلب پیامبر رحمت (صلوات الله علیه و آله) ظرف وحی برای هدایت انسان‌ها قرار داد. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۳۴۶). زیرا وحی‌ای که برای هدایت انسان به سوی پروردگار متعال است، باید ظرف و قرارگاهی عظیم، مانند قلب مطهر فخر کائنات، حضرت محمد مصطفی (صلی الله علیه و آله) داشته باشد؛ بنابراین هدایت، نه تنها دانش دل، بلکه بینش دل است (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ۴۶۱) و به این معنا است که قلب، حقیقتی از انسان است که ادراک و شعور به آن نسبت داده می‌شود (همان، ۴۴۹)؛ چنان‌که قرآن کریم هدایت را به قلب نسبت می‌دهد: «وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ» (تغابن/۱۱)؛ بنابراین قلب، موضع اصلی برای هدایت شدن و هدایت‌پذیری است (تهرانی، ۱۳۹۲، ۴۷ و ۴۸).

همان‌گونه که امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «دل جایگاه خدا است» (مجلسی، بی‌تا، ۶۷، ۲۵). انسان با دل، به خدا می‌رسد؛ اگر چیزی وارد قلب شود، مانند نهال رشد می‌کند و می‌تواند بر رفتار انسان اثر بگذارد (تهرانی، ۱۳۹۲، ۲۸)؛ بنابراین سالم ماندن قلب از آفاتی مانند حسد، کینه، غیظ و ... که در ادامه به نمونه‌هایی از آن اشاره می‌شود، موجب قرار گرفتن در مسیر هدایت و تقرب به حضرت حق جل و علا می‌گردد.



قرآن کریم و روایات مأثور از معصومین (ع) به قلب، تأکید عجیبی دارد و منشاء خیر و شر را قلب می‌داند. کلام الله مجید در بقره اهل ایمان می‌فرماید: «كُتِبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانُ» (مجادله/ ۲۲). در جای دیگر می‌فرماید: «إِذَا ذَكَرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ» (انفال/ ۲)؛ همچنین در خصوص منافقان و نظیر آن‌ها فرموده است که «مَرِيضُ الْقَلْبِ» هستند و کفار را «مَخْتَوْمِ الْقَلْبِ» می‌داند (قرشبی، ۱۳۷۱، ۶، ۲۶). از همین رو قرآن مجید، ایمان را به قلب نسبت می‌دهد «وَلَمَّا يَدْخُلِ الْإِيمَانُ فِي قُلُوبِكُمْ» (حجرات/ ۱۴) و یا چهل، لجاجت و عدم تسلیم در مقابل حق را به عنوان نابینایی قلب تعبیر می‌کند: «وَلَكِنَّ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ» (حجج/ ۴۶) (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ۳۲۱)

در حدیثی پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «قلب، رئیس و پادشاه همه اعضاء بدن است، زمانی که پادشاه اصلاح شود، رعیت او هم اصلاح می‌شوند» (عطاردی، ۱۳۷۸، ۵۷۰) و در روایتی دیگر فرمودند: «آگاه باشید که در بدن، پاره گوشتی است که اگر آن اصلاح شود، همه بدن اصلاح می‌شوند و اگر او فاسد شود، همه آن‌ها نیز فاسد می‌شوند» (آلوسی، ۱۴۱۵، ۱۱۹؛ خرمشاهی، ۱۳۷۶، ۶۲۳). امیرالمؤمنین (علیه السلام) امید، طمع، حرص، اندوه، غضب، رضایت، پرهیزگاری، فرب، فقر، طغیان و مواردی از این قبیل را از امور قلبی بر می‌شمارند (عطاردی، ۱۳۷۸، ۵۷۰؛ فلسفی، ۱۳۶۸، ۳۹۶).

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «مقام قلب در برابر بدن مانند امام در برابر مردم است. امامی که اطاعت آن بر مردم واجب است، مگر مشاهده نمی‌کنی که همه جوارح بدن انسان‌ها، نگهبان قلب هستند و اخبار را به آن اطلاع می‌دهند و او را آگاه می‌کنند، گوش‌ها، دیده‌ها، دماغ، دهان، دست، پا و دامن، همه در اختیار قلب‌اند و از آن فرمان می‌گیرند. هنگامی که قلب، تصمیم بگیرد چشم‌ها بازمی‌گردند، هرگاه قلب اراده کند، گوش‌ها باز می‌شوند و سخن‌ها را می‌شنوند، و هرگاه قلب بخواهد، دماغ، بویها را تمیز می‌دهد و بوی خوش و یا ناخوش را به قلب اطلاع می‌دهد. هنگامی که دل اراده کند سخن بر زبان جاری می‌گردد، هرگاه اراده کند جایی برود پاها به حرکت می‌آیند و دست‌ها شروع به فعالیت می‌کنند. پس تمام این‌ها از قلب هدایت می‌گردند، و همین‌طور هم باید فرمان امام اجراء گردد» (عطاردی، ۱۳۷۸، ۵۷۱). در حدیث دیگری امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «الأتی! أن جميع جوارح الجسد شرط للقلب، و تراجمة له، و مؤدیه عنه: آیا نمی‌بینی که همه اندام‌های بدن، مأموران قلب و مترجمان آن هستند و خواسته آن را بیان می‌کنند؟» (حکیمی، ۱۳۸۰، ۴۲ و ۴۱) و در روایتی دیگر این‌گونه فرمودند: «جایگاه دل نسبت به بدن، همچون جایگاه امام و پیشوا نسبت به مردم است» (محممدی ری شهری، ۱۳۷۷، ۴۹۷۹).

انسان که یک موجود متفکر مختار است؛ طبق انتخاب آزادانه خود، هدایت یا گمراه می‌شود. مرکز هدایت یا ضلالت او نیز همان قلب اوست، قلب، در محضر خداوند متعال، مسئول است و مورد مؤاخذه قرار می‌گیرد و در مستفیض شدن یا محروم ماندن انسان، تأثیر بسزایی دارد؛ زیرا دیگر قوا و اعضاء، ابزار و مطیع او هستند و حق تعیین سرنوشت او را ندارند (جوادی آملی، ۱۳۸۵، ۲۵۲).

قلب، عهده دار وظایف عمومی سایر اعضاء و قوا است (تحریری، ۱۳۸۶، ۱۹۷). می‌توان گفت ارزش انسان در گرو چیزی است که در قلب او و محور توجه او است (دستغیب شیرازی، ۱۳۵۱، ۲۷۴). ذهن،

زبان، روان و جوارح، همه در خدمت چیزی واقع می‌شوند که قلب به آن تعلق گرفته است (تحریری، ۱۳۸۶، ۲۲۷)، و به تعبیری دیگر قلب، جهت دهنده نوع گفتار، رفتار و عملکرد اعضا است که بیان‌کننده سبک زندگی افراد است؛ بنابراین شناخت قلب، حالات و کارکردهای آن، اصل و پایه دین و اساس راه حق جویان است (حسینی همدانی، ۱۴۰۴، ۳۳-۳۵). اگر انسان به دل، دعوت انبیا به راه حق را پاسخ مثبت دهد، قدم در مسیر حیات حقیقی نهاده است و اگر قلب او به جهت عدم سلامت، این هدایت را نپذیرد به کجراه باطل گام می‌نهد و مانند مُرده‌ای در میان زندگان، فقط حیاتی حیوانی و مادی خواهد داشت. «إِنَّكَ لَا تَسْمَعُ الْمَوْتَىٰ وَلَا تَسْمَعُ الدَّعَاءَ إِذَا وَلَّوْا مُدْبِرِينَ» (نمل/ ۸۰؛ روم/ ۵۲).

#### ۴- کارکردهای قلب از نظر قرآن

پس از بیان جایگاه والای قلب، لازم است کارکردهایی که برای قلب در قرآن آمده، مورد بررسی قرار بگیرد. قلب به عنوان مرکز ادراکات نفسانی و همچنین مرکز گرایش‌های انسانی، در قرآن، مورد توجه قرار گرفته است و در حدود ۱۵۰ آیه، مطرح شده است؛ سبک زندگی هر فرد بازتاب فعالیت‌های ادراک قلبی او به صورت عواطف مثبت یا منفی است (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ۳۴۱)؛ همان‌گونه که حس ظاهری در جسم، مستقر است، حس باطنی نیز به تأیید آیه «أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُون لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ» (حج/ ۴۶) در قلب قرار دارد (جوادی آملی، ۱۳۸۵، ۲۳، ۶۴۰).

در این بخش به بیان کارکردهای قلب، تحت سه عنوان ابزار شناخت، فهمیدن و جایگاه نزول وحی به اجمال پرداخته می‌شود.

#### ۴-۱ - قلب ابزار شناخت

قلب ابزار شناخت است. به همین جهت که بعضی از آیات، ادراک حضوری را به قلب نسبت داده و یا به صورت سرزنش و توبیخ از آن نفی کرده‌اند و در مجموع، بر این مطلب دلالت می‌کنند که قلب، به گونه‌ای خلق شده است که بتواند ادراک حضوری داشته باشد. داشتن چنین درکی، علامت صحت و سلامت قلب است؛ چنان‌که نداشتن آن، دلیل بیماری و کوری آن خواهد بود (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ۲۴۹).

در بعضی از آیات از جمله آیه «مَا كَذَبَ الْفُؤَادُ مَا رَأَىٰ» (نجم/ ۱۱)، با به کار گرفتن تعبیر دیدن و نسبت آن به دل، این حقیقت را نشان می‌دهد که رؤیت دل در واقع همان درک حضوری است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۴۶)؛ چنان‌که در بعضی دیگر از آیات، کوری را به بعضی از دل‌ها نسبت می‌دهد؛ مانند آیه «... فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ: پس این چشم‌ها کور نیستند، بلکه دل‌هایی که در سینه‌ها هستند کورند» (حج/ ۴۶). قلب اعمی، قلبی است که خدا و خواسته‌های خدایی را نمی‌بیند؛ اما غیر خدا و خواسته‌های نفسانی را می‌بیند؛ چنین قلبی کور است (حریری، ۱۳۸۴، ۲۹۸)؛ در واقع، ابزار شناخت صاحب چنین قلبی کارایی ندارد و از سلامت برخوردار نیست.



## ۴-۲- فهمیدن و درک کردن

آیاتی نظیر «وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنَّ وَالْإِنْسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا...» (اعراف/ ۱۷۹) و آیات مشابه آن (اسراء/ ۴۶، کهف/ ۵۷، انعام/ ۲۵) کسانی که دل دارند؛ ولی نمی‌فهمند را مورد سرزنش قرار می‌دهند؛ چرا که قلب برای درک کردن و فهمیدن آفریده شده است؛ اما حجاب‌ها و موانع از انجام وظیفه آن خودداری می‌نمایند (همان). در بعضی از آیات از لفظ «عقل» برای وصف قلب استفاده شده است؛ از جمله آیه «أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا...: پس آیا در زمین سیر نکردند تا این که برای آن‌ها دل‌هایی باشد که با آن بیندیشند» (حج/ ۴۶). بر اساس روایتی از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) گروهی از مردم که قلب اندیشمند ندارند به چهار پایان تشبیه شده‌اند (ابن ابی حاتم، ۱۴۱۹، ۱۶۲۲؛ سیوطی، ۱۴۰۴، ۱۴۷)، به طوری که ندای حق را می‌شنوند در صورتی که نمی‌فهمند چه می‌گوید (همان، ۸).

از آیه فوق می‌توان دریافت که کارایی دل، اندیشیدن و درک و واقعیت است؛ همچنین با نظر به آیه ۳۷ سوره ق، قلب می‌تواند از سرگذشت دیگران عبرت بگیرد و واقعیت‌های اتفاق افتاده برای آن‌ها را درک کند (طبرسی، ۱۳۶۰، ۲۷۸).

برای مفهوم درک و فهم، در آیه‌ای دیگر، تدبیر و عدم تدبیر را به قلب نسبت می‌دهد و می‌فرماید: «أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا» (محمد/ ۲۴). این آیه نشان می‌دهد که تدبیر و اندیشیدن در قرآن، بهره قلبی و امری قلبی است (جوادی آملی، ۱۳۸۵، ۳۹۲؛ جوادی آملی، ۱۳۸۸، ۴۸۳). قرآن با تعابیر مختلف و با استفاده از کلماتی مانند عقل، فقه و فهم، تدبیر و... کار ادراک و عدم ادراک را به قلب نسبت می‌دهد و در جایی ادراک را از قلب نفی می‌کند که قلب، وظیفه ادراکی خود را انجام نمی‌دهد و سالم نیست؛ یعنی شأن قلب این است که ادراک کند و دلیل عدم ادراک، عدم سلامت قلب است (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ۲۴۸). اندیشیدن در مورد هر چیزی، عملی متناسب با آن را در پی دارد و عملکردها هم مسیر زندگی هر فرد را معین می‌کند؛ به این ترتیب تدبیر برخاسته از قلب سلیم، انسان را به سمت حیات هدفمند الهی رهنمون می‌شود و برخلاف آن، قلب آفت‌زده که بهره‌ای از اندیشیدن ندارد، جهت زندگی انسان را به سوی دنیای زودگذر و پست سوق می‌دهد.

## ۴-۳- قرارگاه نزول وحی

نوع دیگری از ادراک به نام «وحی» است که خداوند متعال در آیات متعددی، محل نزول و دریافت آن را به قلب نسبت داده است (بقره/ ۹۷). به این معنا که نگهداری و درک کردن قرآن کریم بعد از نازل شدن، به وسیله قلب مطهر پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) است (طبرسی، ۱۳۶۰، ۱، ۲۷۴) و قلب ایشان، ظرف قرآن و تصدیق‌کننده آن است (امین اصفهانی، ۱۳۶۱، ۱، ۴۰۹؛ قرشی، ۱۳۷۷، ۱، ۱۹۵).

## ۵- موانع عدم کارکرد قلب

در آیات قرآن، موانعی برای درک قلب بیان می‌شود که با هدف قرار دادن سلامت آن موجب می‌شود



قلب، نقش شناختی و درک خود را از دست بدهد که مواردی از آن، به اختصار شرح داده می‌شود.

### ۵-۱-۱- رین

«رین» یکی از تعبیری است که به عنوان مانعی برای درک حضور قلب در قرآن کریم بیان می‌شود؛ از جمله آیه‌ای که درباره کفار آمده است و می‌فرماید: «بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ» (مطففین / ۱۴).

الرَّيْنُ به معنی پوشش بر چیزی (ابن فارس، ۱۴۰۴، ۴۷۰) همراه با غلبه است (مصطفوی، ۱۴۳۰، ۳۱۳)؛ به گونه‌ای که آن چیز، قادر به خروج از آن پوشش نیست (فراهیدی، ۱۴۰۹، ۲۷۷؛ جوهری، ۱۳۷۶، ۲۱۲۹)؛ به عبارتی، چرک و زنگی است که بر روی سطح یا صفحه با ارزشی می‌نشیند و آن را فرا می‌گیرد. حسن بصری در این باره گفته است: «منظور از «رین» گناه بعد از گناه است تا جایی که دل، سیاه می‌شود. به این معناست که شخصی که بر گناهان پافشاری می‌کند بر دلش مهر می‌خورد، در نتیجه عمل خیر را نمی‌پذیرد و به آن تمایل ندارد» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ۸۶؛ راغب اصفهانی، ۱۳۷۵، ۱۲۷؛ امین اصفهانی، ۱۳۶۱، ۵۳؛ مترجمان، ۱۳۷۷، ۵۸۸).

امام باقر (علیه السلام) فرمودند: «هیچ بنده‌ای نیست مگر آن که در قلبش لکه‌ای سفید است، وقتی گناهی کند در این لکه سفید لکه‌ای سیاه پیدا می‌شود، اگر از آن گناه توبه کند، آن لکه سیاه پاک می‌شود. اگر هم چنان به گناه خود ادامه دهد، لکه سیاه زیاد می‌شود تا آن که همه سفیدی را بپوشاند، همین که سفیدی پوشیده شد، دیگر تا ابد صاحبش به سوی خیر بر نمی‌گردد» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۳۸۹؛ امین، ۱۳۶۱، ۵۴؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ۸۷؛ قرشی، ۱۳۷۷، ۱۵۳).

با دقت در مبحث مذکور دریافته می‌شود آیه، بیانگر این است که دل‌هایشان زنگار زده، جلا و روشنایی ندارد تا حقایق را منعکس سازد.

### ۵-۲- ختم و طبع

تعبیری مانند ختم یا طبع بر دل نظیر آیه «خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ...» (بقره/۶) و یا «... طَبَعَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ...» (توبه/۸۷ و ۹۳؛ نحل/۱۰۸؛ محمد/۱۶؛ اعراف/۱۰۰ و ۱۰۱؛ منافقون/۳؛ یونس/۷۴ و روم/۵۹) حالت مهر و موم شدن قلب انسان را بیان می‌کنند. زمانی که انسان نسبت به خدای متعال، جری و مرتکب گناهان شود، قلب، حالتی پیدا می‌کند که گویی بر آن مهر می‌خورد و دیگر موعظه و اندرز در آن تأثیر نمی‌کند؛ در واقع از درک حقایق و مواعظ ناتوان می‌شود (حریری، ۱۳۸۴، ۲۹۹؛ رستمی، ۱۳۸۰، ۱۳۶).

### ۵-۳- اکنه

تعبیر «اکنه» واژه دیگری در این زمینه است که در آیه «وَجَعَلْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ أَكِنَّةً أَنْ يَفْقَهُوهُ» (انعام/۲۵) به کار رفته است و گویای حقیقتی مبنی بر عدم درک قلب است. «کِنَانٌ» پرده‌ای یا چیزی است



که اشیاء را از آن پنهان می‌کنند. این کلمه برای پوشش قلب، کاربرد دارد؛ یعنی در دل آن‌ها پوشش است (طریحی، ۱۳۷۵، ۳۰۲) که به این دلیل از فهمیدن، اکراه دارند (راغب اصفهانی، ۱۳۷۵، ۸۴؛ آلوسی، ۱۴۱۵، ۱۱۹؛ فیض کاشانی، ۱۴۱۵، ۱۱۴؛ گنابادی، ۱۳۷۲، ۳۰).

#### ۵-۴- رِيبَةٌ وَ شَكْ

از تعابیر دیگری است که به عنوان مانعی برای درک قلب، آمده است و بر عملکرد دل از جنبه ادراکی دلالت دارد، رِيبَةٌ است؛ مانند آیات «وَأَرْتَابٌ قُلُوبُهُمْ» (توبه/۴۵)، «بَنَوْا رِيبَةَ فِی قُلُوبِهِمْ» (توبه/۱۱۰). منظور از «رِيبَةٌ» نفاق و شک در دین است (طبرسی، ۱۳۶۰، ۱۰۷) که در قلب ایجاد می‌شود و مانعی برای ادراک قلب است.

#### ۵-۵- غَلْفٌ

از دیگر واژه‌هایی که بر عدم درک قلب دلالت دارد، واژه «غلف» است که در آیاتی مانند «قُلُوبُنَا غُلْفٌ» (بقره/۸۸) آمده است، و به معنی پنهان نمودن و دارای حجاب بودن است (حسینی همدانی، ۱۴۰۴، ۲۴۶ و ۲۵۲) و قلب غلفا، قلبی است که گویی در غلافی قرار دارد که دیگر آن‌چه را باید ببیند و بشنود، نمی‌تواند ببیند و بشنود. چنین حالتی موجب شقاوت قلب انسان می‌شود (ثواقب، ۱۳۷۶، ۳۰۸)؛ عبارتی روشن، قلب اغلف، قلبی است که پرده‌هایی بر آن افتاده است (امین اصفهانی، ۱۳۶۰، ۲۱۳) که مانع دعوت به پذیرش حق از سوی انبیاء الهی می‌ود (طباطبایی، ۱۳۷۵، ۲۱۵).

#### ۵-۶- غَفْلَةٌ

آیه «وَلَا تُطْعَمَنَّ أَغْفُلُنَا قَلْبُهُ عَن ذِكْرِنَا» (کهف/۲۸) به مانع «غفلت» برای عدم درک و فهم اشاره دارد. قرآن، ادراک اعم از ادراک حَصُولِی یا حضوری را کار دل می‌داند به گونه‌ای که اگر دل، سالم و قلب سلیم باشد، کار ادراک به شایستگی انجام می‌پذیرد و هر گاه عمل ادراک را انجام ندهد، نشانه بیماری دل خواهد بود (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ۲۵۲). اگر قلب به درک حقایق برسد، انسان بعد از شناخت حق و یافتن حیات دل قدم در مسیر الهی می‌گذارد و سبک زندگی او الهی می‌گردد. بر عکس چنانچه قلب او به باور نرسد و حق را نشناسد به تدریج می‌میرد و سبک زندگی و هر حرکت و عمل او در راه باطل قرار می‌گیرد.

لازم به ذکر است موانعی که برای عدم کارکرد قلب در قرآن کریم آمده، موانعی است که در اثر اعمال و گناهانی که فرد در زندگی خود انجام می‌دهد ایجاد شده است؛ بنابراین موضوع آن خارج از موضوع پژوهش حاضر است و باید در مبحثی جداگانه مورد بررسی قرار بگیرد.

#### ۶- حالات قلب

قلب علاوه بر کارکردها و موانع مختلف، حالاتی نیز دارد که ذیل سه عنوان: حالات انفعالی مثبت

قلب، حالات انفعالی منفی قلب و حالات ارادی قلب، به اختصار تشریح می‌گردد.

### ۶-۱- حالات انفعالی (احساسات باطنی)

از جمله چیزهایی که به قلب نسبت داده می‌شود، احساسات باطنی است (همان، ۲۵)؛ مواردی از قبیل: ترس (انفال/ ۲؛ مؤمنون/ ۶۰)، رعب (آل عمران/ ۱۵۱؛ انفال/ ۱۲)، اضطراب (نازعات/ ۸)، حسرت و غیظ (توبه/ ۱۵)، قساوت و غلظت (زمر/ ۲۲؛ بقره/ ۷۴)، خشوع (اسراء/ ۹)، رأفت و رحمت (حدید/ ۲۷)، اخبات (حج/ ۵۴)، غفلت (کهف/ ۲۸)، اثم (بقره/ ۲۸۳)، انابه (ق/ ۳۳)، اطمینان (نحل/ ۱۰۶)، سکینه (فتح/ ۴)، تثبیت (فرقان/ ۳۲)، سلامت (شعراء/ ۸۹؛ صافات/ ۸۴)؛ مرض (بقره/ ۱۰)، طمع (احزاب/ ۳۲)، زیغ (آل عمران/ ۷)، اشمئزاز (زمر/ ۴۵)، صغو (انعام/ ۱۱۳)، لهو (انبیاء/ ۳)، حمیت (فتح/ ۲۶)، شوق و تمایل، تألیف و انس یافتن (انفال/ ۶۳) که در ذیل به تفکیک، به این حالات پرداخته می‌شود.

### ۶-۱-۱- حالات انفعالی مثبت قلب

در قرآن کریم نه مورد از حالت‌های انفعالی مثبت قلب ذکر شده که در واقع نشانه قلب سلیم است؛ در ذیل مواردی از آن به صورت اجمالی بیان می‌شوند.

### ۶-۱-۲- هدایت

با توجه به آیه «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ» (تغابن/ ۱۱)، یکی از حالات قلب، «قلب هدایت یافته» است که در مسیر عقاید و احکام الهی عمل می‌نماید (حریری، ۱۳۸۴، ۲۹۹). این هدایت، توفیق الهی و عطیه خاص پروردگار است و شامل حال افرادی است که در راه هدایت تلاش می‌کنند (معرفت، ۱۳۷۴، ۲۷۳).

### ۶-۱-۳- ایمان

«ایمان» از حالات دیگر قلب است که بین سایر حالت‌ها نقش محوری و اثرگذاری دارد. ایمان از ریشه «امن» به معنای امنیت دادن، آرامش خاطر، آرامش نفس و از بین رفتن بیم و هراس است (راغب اصفهانی، ۱۳۷۵، ۱، ۲۰۵). زجاج، ایمان را اظهار خضوع و قبول شریعت و آنچه که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) آورده است، بیان می‌کند که همان اعتقاد و تصدیق با قلب است و این صفت برای مؤمن مسلمانی است که در اعتقادش تردیدی ندارد (ابن منظور، ۱۴۱۴، ۲۳؛ طبرسی، ۱۳۶۰، ۲۲۶). بعضی از علماء در معنای ایمان آورده‌اند که ایمان، عقیده‌ای استوار در نفس و جایگزین در قلب است و دو رکن دارد: یکی باطنی و قلبی و دیگری ظاهری و بیرونی (حکیمی، ۱۳۸۷، ۷۶۵-۷۶۳).

قرآن کریم در آیات متعددی ایمان و عدم ایمان را به قلب منسوب نموده است؛ از جمله آیه «كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ» (مجادله/ ۲۲). در آیه دیگر می‌فرماید: «قَالَتِ الْأَعْرَابُ أَمَّا قُلُوبُنَا لَمْ نَرَهُمْ قَوْلًا وَلَكِنْ قَوْلًا



أَسْلَمْنَا وَ لَمَّا يَدْخُلُ الْإِيمَانُ فِي قُلُوبِكُمْ: اعراب گفتند ایمان آوردیم (ای پیامبر به آنان) بگو: ایمان نیاورده‌اید، بلکه بگویید اسلام آورده‌ایم و هنوز ایمان در دل‌های شما وارد نشده است» (حجرات/۱۴). این آیه یکی از آیات بلیغی است که در قرآن کریم آمده است. در این آیه خداوند تعالی ایمان را تبیین و تفاوت آن با اسلام آوردن را بیان فرموده است (مصری، ۱۳۶۸، ۲۱۰).

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) فرمود: «اسلام، آشکار است و ایمان، امر قلبی است» و با دست به سینه خود اشاره فرمود (طبرسی، ۱۳۶۰، ۲۲۶) و نیز در روایتی از امام صادق (علیه السلام)، تفاوت «اسلام» و «ایمان» بیان شده است؛ با این مضمون که «اسلام» شکل ظاهری قانونی دارد، و هر کس شهادتین را بر زبان جاری کند مسلمان می‌شود و احکام اسلام بر او جاری می‌گردد؛ اما ایمان، یک امر واقعی و باطنی است و جایگاه آن، قلب انسان و نه زبان و ظاهر او است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ۲۱۱)؛ بنابراین با عنایت به این که قلب مرکز ایمان است، ایمانی ارزش دارد که نه تنها اظهار زبانی، بلکه در قلب راسخ باشد (قرائتی، ۱۳۸۳، ۸۶). ایمان کار دل است و ایمان به خدا و رسولش، اعتقادی قلبی بر توحید خدای تعالی و حقانیت آن چه که پیامبرش آورده، و همچنین اعتقادی قلبی بر صحت رسالت و پیروی از اوامر رسول خدا (صلی الله علیه و آله) است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۴۹۱-۴۹۳).

### ۶-۱-۴-وجل (ترس مثبت)

در آیاتی از قرآن از مشتقات «وجل» استفاده شده است که در مفهوم احساس ترس به کار می‌رود. «وجل» به حالت اضطراب، تیش قلب، خوف و درک ترس دل انسان گفته می‌شود، که گاهی به خاطر درک مسئولیت‌ها و احتمال عدم انجام وظایف و گاهی به خاطر درک عظمت مقام و هیبت الهی است (مصطفوی، ۱۴۳۰، ۴۳؛ طیب، بی تا، ۷۵؛ سیوطی، ۱۴۰۴، ۳۱۱؛ راغب اصفهانی، ۱۳۷۵، ۴۲۱؛ طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱۱؛ قرائتی، ۱۳۸۳، ۲۷۱).

آیاتی نظیر «أَمَّا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَ جَلَّتْ قُلُوبُهُمْ» (انفال/۲) و آیه «وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَ قُلُوبُهُمْ وَجَلَةٌ أَنَّهُمْ إِلَى رَبِّهِمْ رَاجِعُونَ» (مؤمنون/۶۰) یکی از ویژگی‌های دل مؤمنان را بیان می‌فرماید که مؤمنین، دل‌های لرزان و ترسانی دارند. با توجه به آیاتی که بیان شد «قلب و جل» حالت دل مؤمنی است که از سلامت بهره‌مند است؛ بنابراین به هنگام ذکر خداوند متعال و بیان عظمت و جلال خدا، دل او لرزان و ترسان است (حریری، ۱۳۸۴، ۲۹۹).

### ۶-۱-۵-خشوع

در آیه «الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَ جَلَّتْ قُلُوبُهُمْ لَذَكْرَ اللَّهِ وَ مَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ» (حدید/۱۶)، خشوع قلب، مقابل قساوت قلب قرار داده شده است. خشوع به معنی تذلل و تواضع است. در برخی تفاسیر، ذیل آیه ۴۵ بقره آمده است: «خشوع، تذلل و اخبات نظیر هم هستند» (قرشی، ۱۳۷۱، ۲، ۲۴۸). خشوع قلب، حالتی است که قلب انسان در برابر مشاهده عظمت و کبریایی شخص بزرگ و با عظمتی، می‌گیرد. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۲۸۳). این حالت در قلب سالم پدید می‌آید.

### ۶-۱-۶- تقوی

در بعضی آیات، تقوی را که یکی از حالات انفعالی مثبت است به قلب منسوب می‌کند؛ از جمله: «وَمَنْ يُعْظَمْ شَعَائِرَ اللَّهِ فَنَاهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ: وَ أَنْ كَيْسَ كَه شَعَائِرٍ يَرْوِدُ كَارٍ رَا بَزْرَكٌ شَمَارِدٌ؛ پَسِ أَنْ كَارٍ اَز تَقْوَاي دَل هَا اَسْت» (حج/۳۲). آیه «أُولَئِكَ الَّذِينَ أَمْتَحَنَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ لِلتَّقْوَى: أَنْ اَنَّا كَسَانِي اَنَد كَه خَدَاوَنَد دَل هَا يَشِيَان رَا بَرَاي تَقْوَا اَز مَوْدَه اَسْت (حجرات/۳).

قلب باید تقوا داشته باشد تا از گناه، اجتناب نماید (حریری، ۱۳۸۴، ۲۹۹) و قلبی می‌تواند تقوای الهی پیشه کند که سالم باشد.

### ۶-۱-۷- نرمی

واژه «لین» به عنوان حالتی انفعالی است که در قرآن کریم برای قلب به کار برده شده است و به معنای نرمی و ضد خشونت است. در آیه «ثُمَّ تَلِيْن جُلُوْدَهُمْ وَ قُلُوبَهُمْ اِلَى ذِكْرِ اللّٰهِ: دَل هَا يَشِيَان بَه يَاد خَدَا نَرْم وَ مَطِيْع مِي شَوْد» (زمر/۲۳) که اشاره‌ای به پذیرش حق و اقرار به ذات مقدس پروردگار متعال دارد (قرشی، ۱۳۷۷، ۲۲۲؛ راغب اصفهانی، ۱۳۷۵، ۱۷۶) و این از اوصاف قلب‌های سالم مؤمنین است (گواهی، ۱۳۷۹، ۱۷۱).

«رَحْمِيْت وَ رَأْفِيْت» بیان حالت دیگر از حالات قلب است که در برخی آیات از جمله آیه «وَ جَعَلْنَا فِي قُلُوبِ الذِّكْرِ اَتَّبِعُوهُ رَأْفَةً وَ رَحْمَةً» (حدید/۲۷) آمده و به معنای مهربانی و نرمخویی است (راغب اصفهانی، ۱۳۷۵، ۱۲۶).

کلمه «خَبِيْت» نیز که معنای نرمی دارد، حالتی از قلب را بیان می‌کند. این لغت که در آیه «فَيُؤْمِنُوْا بَه فَتُخَبِت لَه قُلُوبُهُمْ» (حج/۵۴) آمده است، به معنی «زمین فراخ و امن» یا زمین سفت، سخت و قابل اطمینان است که به تدریج در معنی نرمخویی، تواضع و فروتنی به کار رفته است (ابن منظور، ۱۴۱۴، ۲۷؛ بستانی، ۱۳۷۵، ۳۵۵؛ راغب اصفهانی، ۱۳۷۵، ۵۷۵). قلب محبت در اصطلاح، به حالت خاضع بودن قلب انسان در برابر دستورات پروردگار متعال اشاره دارد (تحریری، ۱۳۸۶، ۲۹۹). محبت کسی است که دلش، به محض یاد خدا، به انقلاب در می‌آید؛ البته آن فروتنی، که آمیزه‌ای از ادب و قدرت باشد، نه ترس و مصلحت‌اندیشی؛ یعنی آن دل را ترس عاقلانه و مؤدبانه و همراه با علاقه و عشق فرامی‌گیرد؛ صاحب چنین قلبی در برابر پیش آمدها صابر و از نماز گزاران است و همواره، خود را، رو به خدا، در راه خدا، و سیرکننده به سوی خدا، می‌بیند (مظلومی، ۱۴۰۳، ۸۷).

### ۶-۱-۸- آرامش

یکی دیگر از حالات انفعالی قلب، «اطمینان» است که به معنی سکون و آرامش خاطر بعد از بی‌تابی و اضطراب است (زمخشری، ۱۳۸۶، ۲۸۶؛ امین اصفهانی، ۱۳۶۱، ۱۳۶). قلب مطمئن، قلبی است که با یاد خدا آرام می‌گیرد (حریری، ۱۳۸۴، ۲۹۹)، به این جهت که نعمت گوارا و مورد غبطه، هنگامی مایه خوشی و سعادت است که قلب با آن، سکون و آرامش پیدا کند و از اضطراب رها شود. هیچ

فردی آرامش و سکون ندارد، مگر آن که به خدا ایمان داشته باشد، عمل صالح انجام دهد و به عبارتی دیگر، تنها پروردگار متعال مایه آرامش خاطر و خوشی زندگی است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۴۸۸). چنان چه دلی با چیزی غیر از یاد دانای نهان، به ظاهر هم آرامش بیابد، دلی بیمار است که از حقیقت حال خود غافل است و اگر از وضع حقیقی خود و نحوه محاسبه اعمال خود مطلع شود، به یقین، دچار اضطراب می‌گردد (همان، ۴۸۷).

حالت دیگر قلب، «سکینه» است که از ماده سکون و ضد تحریک است (راغب اصفهانی، ۱۳۷۵، ۲۳۴). در مورد سکون و آرامش قلب سلیم استعمال می‌شود. معنایش آرام و قرار گرفتن دل، نداشتن اضطراب باطنی در تصمیم و اراده و اطمینان قلب به عقایدی است که به آن ایمان آورده است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۳۸۶)، مؤمنان در اثر این سکینه چنان بصیرتی به حق پیدا می‌کنند که روحشان آرامش می‌یابد (طبرسی، ۱۳۶۰، ۱۱۰) و این آرامش و طمأنینه ایمانی را خداوند متعال بر قلب مؤمنان فرو می‌فرستد تا اضطراب آنان را تبدیل به آرامش نماید (جوادی آملی، ۱۳۸۵، ۶۵۴). حال انابه نیز در عبارت «قلب منیب» در آیه «مَنْ خَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ وَ جَاءَ بِقَلْبٍ مُنِيبٍ» (ق/۳۳) آمده است؛ در واقع، همان ایمان و اطمینان قلب سالم به وسیله ذکر خدا است که بنده را آماده دریافت عنایت و عطیه الهی می‌نماید (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۴۸۳).

### ۶-۱-۹- تثبیت

با نظر به آیه «لُنَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ: تا دل تو را بدان آرامش بخشیم و ثابت بداریم» (فرقان/۳۲) و همچنین آیه دیگری که می‌فرماید: «تَقْصُصْ عَلَيْنَا مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نَنْبِتُ بِهِ فُؤَادَكَ» (هود/۱۲۰)، یکی دیگر از حالات‌های انفعالی مثبت قلب، ثبات و استحکام است که به دنبال ایمان به خدا در قلب سلیم به وجود می‌آید.

### ۶-۱-۱۰- شوق و تمایل

«شوق و تمایل» از حالات انفعالی مثبتی است که ویژه قلب است. در آیه مذکور اشاره به اشتیاق قلبی افراد موحد نسبت به خدا می‌نماید. در آیه «فَأَجْعَلِ افْتَدَةَ مِنَ النَّاسِ تَهْوَى إِلَيْهِمْ: پس قرار بده دل‌هایی از مردم را تا به سوی آنان اشتیاق یابند» (ابراهیم/۳۷)، به آن اشاره شده است.

### ۶-۱-۱۱- سلیم و سلامت

از شاخصه‌های مهم قلب، سلیم بودن آن است که به عنوان حالت انفعالی مثبت و نشانگر زنده بودن آن است. کلمه «سلم» و «سلامت» به معنای سالم بودن و دور بودن از آفت‌ها، چه آفات ظاهری و چه آفات باطنی است (بستانی، ۱۳۷۵، ۴۹۶؛ طباطبایی، ۱۳۷۴، ۴۰۴). هر انسانی که قلب او سالم و از آفات گناه پاک باشد، اعضا و جوارح او نیز از خطا و معصیت به دور می‌ماند؛ در نتیجه شیوه‌ی زندگی او نیز الهی می‌گردد.

امام صادق (علیه السلام) در تفسیر آیه «إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (شعراء / ۸۹) فرمود: «قلب سلیم، آن است که از دوستی دنیا پاک باشد» (کلینی، ۱۴۱۳، ۲۶)، هنگامی که در محضر خداوند قرار گرفت در آن دل جز خدا نباشد (عطار دی، ۱۳۷۸، ۱، ۵۷۲)، پروردگار متعال را تصدیق کند و به او ایمان بیاورد (طریحی، ۱۳۷۵، ۸۶). دل سلیم از فساد و معاصی و یا از حسد و خیانت، دور و از شرک، کینه، نفاق و عشق به دنیا پاک است (کاشانی، ۱۳۴۴، ۴۲۹؛ حریری، ۱۳۸۴، ۲۹۸).

## ۲-۶- حالات انفعالی منفی قلب

نه مورد از حالات منفی قلب در قرآن کریم ذکر شده است که از ویژگی‌های قلب ناسالم افراد دل مرده است و آثار آن حالت‌های قلبی در حیات مادی آن‌ها بروز می‌نماید. در این بخش حالات منفی قلب به تفکیک بررسی می‌گردد. ذکر می‌شود.

## ۶-۲-۱- ترس منفی

قرآن، ترس قلب را با کلمات مختلف به عنوان حالت قلبی افرادی که حیات دل ندارند بیان می‌فرماید که به مواردی از آن اشاره می‌شود. واژه «رعب» از حالات انفعالی منفی قلب بیمار است و به معنی احساس ترس است. تفاوت آن با سایر مترادف‌های خود در این است که از شدت بیشتری برخوردار است و به طور غالب در موارد ترس‌های منفی کار برد دارد نظیر آیه: «سَنَلْقَىٰ فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ: به زودی در دل‌های کسانی که کفر ورزیده اند هراس می‌اندازیم» (آل عمران / ۱۵۱ و با تفاوت کمی انفال / ۱۲) (ابن درید، ۱۹۸۸، ۱ / ۱۱۸).

## ۶-۲-۲- وجف

احساس «اضطراب» نیز از احساسات باطنی قلب ناسالم است؛ چنان که در قرآن کریم آمده است: «قُلُوبٌ يَوْمَئِذٍ وَاجِفَةٌ: دل‌هایی در آن روز (وحشت زده و مضطربند)» (نازعات / ۸). در منابع، این واژه را به «ترس» معنأ کرده‌اند (راغب اصفهانی، ۱۳۷۵، ۴۲۵ و ۴۲۴).

## ۶-۲-۳- فزع

«فزع» نیز از عباراتی است که در قرآن کریم به عنوان یکی از حالات انفعالی منفی برای قلب بیمار ذکر شده است که به معنای تاجر و انقباض دل از ترس است (ص / ۲۲؛ سبأ / ۵۱) (همان، ۳، ۵۳).  
وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ

عبارت ترکیبی - کنایی «بَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ: قلب‌ها به گلوگاه رسیده بود» (احزاب / ۱۰)، یکی دیگر از مواردی است که در قرآن کریم، به اضطراب قلوب کافران، اشاره کرده است، حالت منفی ترس را به قلب آن‌ها که از سلامت بهره‌مند نیست، نسبت می‌دهد و آن یک تعبیر کنایی است که مشابه جمله «جانش به لب رسید» در زبان فارسی است. رسیدن دل‌ها به گلو، کنایه از شدت



اضطراب و ترس است؛ یعنی گویی قلب‌ها از جای خود بالا آمده و به گلو رسیده‌اند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ۲۲۰؛ قرشی، ۱۳۷۷، ۱۸۷).

### ۶-۲-۴- حسرت و غیظ

«حسرت» یکی دیگر از حالات انفعالی قلب است که مخصوص افرادی است که قلب آن‌ها حیات خود را از دست داده است و به معنای غم و اندوه (بستانی، ۱۳۷۵، ۳۲۹) بر چیزی است که از دست رفته است (قرشی، ۱۳۷۷، ۱۳۲) و پشیمانی بُو دنیال دارد (راغب اصفهانی، ۱۳۷۵، ۴۸۸)؛ چنان که قرآن کریم در این مورد می‌فرماید: «لِيَجْعَلَ اللَّهُ ذَلِكَ حَسْرَةً فِي قُلُوبِهِمْ» (آل عمران/۱۵۶) و در آیه دیگری می‌فرماید: «وَيُذْهِبْ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ» (توبه/۱۵) که «غیظ» نیز یکی از حالت‌های مرتبط با قلب و به معنی خشم شدید است (قرشی، ۱۳۷۷، ۱۴۰).

### ۶-۲-۵- قساوت و غلظت

دو حالت منفی قساوت و غلظت برای قلب افرادی است که به جهت نداشتن سلامت، حیات دل ندارند. آیاتی مانند «فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبِهِمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ» (زمر/۲۲) یا «قَسَتْ قُلُوبُكُمْ» (بقره/۷۴) یا «وَجَعَلْنَا قُلُوبَهُمْ قَاسِيَةً» (مائده/۱۳) و در مورد غلظت در یک آیه، خطاب به پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: «وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ: و اگر تندخو و سخت دل بودی مردم از اطراف تو متفرق می‌شدند». «قسوة» رفتن نرمی و رحمت از دل است (قرشی، ۱۳۷۷، ۸) و منظور از «قساوت قلب» سخت شدن قلب، نسبت به ذکر و یاد خدای متعال است (طوسی، بی‌تا، ۲۰). «غلظت قلب» نقطه مقابل «لینت و نرمخویی» است که هر دو در این آیه آمده است: «فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ...» (ابن عربی، ۱۴۲۲، ۱۲۹؛ نجفی خمینی، ۱۳۹۸، ۴۹؛ شیر، ۱۴۰۷، ۳۹۱).

### ۶-۲-۶- مرض

از دیگر حالات انفعالی منفی قلب که نشانگر آغاز مرگ تدریجی قلب است، صفت «مَرَض» یا بیماری منشأ بسیاری از موانع و آسیب‌های قلب است و به معنی خارج شدن حالت مزاج انسان از تعادل است. بیماری یا مرض دو گونه است: بیماری جسمی و بیماری‌هایی مانند: رذیلت و هرزگی، نادانی، ترس، بخل و حسد، نفاق و دورویی و امثال این صفات اخلاقی (بقره/۱۰؛ نور/۵۰؛ توبه/۱۲۵)؛ که به دلیل تمایلات نفسانی و اعتقادات غیر الهی در قلب انسان بروز می‌نماید (راغب اصفهانی، ۱۳۷۵، ۲۱۷). در قرآن کریم، وصف «مرض» به استثنا است که تنها در آیه ۱۰ سوره شعراء، به معنی اصلی خود و در برابر بیماری و شفاء آمده است: «وَ إِذَا مَرَضَتْ فُهِوْ يَشْفِين» (شعراء/۱۰)، در سایر موارد، هر جا سخن از بیماری است منظور آن، بیماری دل است که به طور ویژه به چیزهایی مرتبط است که به عقیده و دین بر می‌گردد؛ مانند کفر، تردید آوردن، نفاق، و کینه (بنت الشاطی، ۱۳۷۶، ۶۰۷ و ۶۰۸) که مانع رابطه قلبی با پروردگار متعال و آیات او است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۶۲۱)؛ به عبارتی،



فساد، آلودگی، شهوت و نیز ناتوانی از نگهداشتن خویشتن از افعال دل است و برای تأیید بیماری دل کفایت می‌کند (بنت الشاطی، ۱۳۷۶، ۳۶۱).

#### ۶-۲-۷- طمع

قرآن، «طمع» را به قلب بیمار نسبت می‌دهد که آن نیز از حالات انفعالی قلب است. شاهد این گفته، آیه‌ای است که می‌فرماید: «فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ: پس نرم سخن نگویید مبادا آن کسانی که در دلشان بیماری است، طمع کنند» (احزاب/ ۳۲).

#### ۶-۲-۸- انحراف

از دیگر حالت‌های انفعالی منفی قلب، انحراف یافتن قلبی است. در قرآن کریم با دو عبارت متفاوت زیغ و صغو ذکر شده است که در ذیل به اختصار تبیین می‌گردند.

#### ۶-۲-۹- زیغ

با توجه به تعریفی که علماء از این واژه ارائه داده‌اند، زیغ یکی از حالات انفعالی قلب است که بعد از بیماری دل، پدید می‌آید. زیغ به معنای انحراف از حق به سمت شک و جهل استبرخی هم آمده است که معنایش خاص‌تر و محدودتر از میل و انحراف مطلق است؛ زیرا تنها زمانی کلمه «زیغ» به کار برده می‌شود که از حق به سوی باطل انحراف صورت گرفته باشد (جوهری، ۱۳۷۶، ۱۳۲۰؛ قرشی، ۱۳۷۷، ۱۹۴؛ طیب، بی تا، ۱۱۱؛ قرضاوی، ۱۳۸۲، ۴۴۷).

کسی که قلبش دچار زیغ شده، در تصمیم‌گیری و انتخاب مسیر زندگی راه مقابل حق را بر می‌گزیند (حریری، ۱۳۸۴، ۲۹۸). افرادی که زیغ و انحراف قلب دارند، مضطرب هستند؛ اما کسانی که دچار چنین زیغ و انحرافی نیستند، همواره از خدا می‌خواهند که: «رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا» (آل عمران / ۸)، خدایا قلب ما را بعد از هدایت منحرف مساز (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۳۴).

#### ۶-۲-۱۰- صغو

کلمه «صغت» هم که فعل ماضی از ماده «صغو» است، بیان‌کننده حالت انفعالی منفی قلب و به معنای میل است؛ البته در آیات قرآن کریم (تحریم / ۴) منظور از آن، میل به باطل و خروج از حالت استقامت است (همان، ۵۵۵)؛ یعنی دل‌های شما به سوی گناه و معصیت مایل شده است (طبرسی، ۱۳۶۰، ۱۳۷). به طور طبیعی قلب میل به باطل و بازگشت از حق پیدا می‌کند و سلامت خود را از دست داده و به سمت مرگ سوق داده می‌شود.

#### ۶-۲-۱۱- اشمئزاز

از حالات انفعالی منفی قلب که در قرآن کریم، ذکر شده است، «اشمئزاز» است. این واژه عربی نیست،



فقط یک بار در قرآن در آیه ۴۵ سوره مبارک زمر، به کار رفته است و آن را به قلب منسوب نموده است. اصل این کلمه «شمز» و به معنای نفرت و گریختن دل از آن چیزی است که خپوش ندارد. «إِشْمَازٌ» هم به معنی منقبض شد و لرزید، یا «وَحِشْتٌ كَرِدٌ» است که در این آیه «وَ إِذَا ذَكَرَ اللَّهُ وَحْدَهُ اشْمَأَزَّتْ قُلُوبُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ وَ إِذَا ذَكَرَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ إِذَا هُمْ يَسْتَبْشِرُونَ» (زمر/۴۵)، مفهومی از کراهت، ناخوشایند داشتن، نفور، گریختن و تنفر داشتن دارد و بی رغبتی و درهم کشیده شدن به هنگام یاد خداوند یگانه از سوی کافران را بیان می کند (فراهیدی، ۱۴۰۹، ۲۳۳؛ صاحب، ۱۴۱۴، ۲۸۹؛ بنت الشاطی، ۱۳۷۶، ۵۷۲). از امام صادق (علیه السلام) در مورد این آیه فرمود: «هرگاه خدا به تنهایی ذکر شود و اطاعت کسی را یادآوری نماید که خداوند امر به اطاعت از آل محمد (صلی الله علیه و آله) نموده است، آنان که ایمان به جهان آخرت ندارند دل‌هایشان ناراحت و مشمئز می شود، هرگاه کسانی ذکر شوند که خداوند امر به اطاعت آنان نفرموده است، خوشحال می شوند و تنها کسانی به این حالت می رسند که از قلب سالم برخوردار نباشند» (گنابادی، ۱۳۷۲، ۳۷۲).

### ۶-۲-۱۲- لهُو

قرآن کریم، حالت دیگری از حالات انفعالی منفی قلب را در آیه ۳ سوره انبیاء بیان می فرماید. «لَهُو» چیزی است که انسان را از آنچه که برای او لازم و مهم است، باز می دارد (راغب اصفهانی، ۱۳۷۵، ۱۶۴) آیه «الْأَهِيَّةُ قُلُوبُهُمْ» (انبیاء/۳) به این معنا است که آن‌ها به بازی زندگی پرداخته‌اند و دل‌های بیمار آن‌ها به غیر حق مشغول است (قرشی، ۱۳۷۷، ۲۱۲).

### ۶-۲-۱۳- حَمِيَّتٌ

«حَمِيَّتٌ» نیز که به عنوان حالت انفعالی منفی است در بعضی از آیات به قلب نسبت داده شده است: «أَذْجَعَلِ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ الْحَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةَ: هنگامی که کافران در دل‌هایشان تعصب (دوران جاهلیت را قرار دادند» (فتح/۲۶).

### ۶-۳- حالات ارادی قلب

از برخی صفات و ویژگی‌هایی که در رابطه با قلب در آیات ذکر شده است، استفاده می شود که قلب، پایگاه اراده است و اعمال انسان به عنوان مکنسبات قلبی او محسوب می گردد از جمله کسب قلب، غفلت، اثم، صفات ایمان و تقوا، هدایت، اباء، انکار، کذب و نفاق، انصراف، طهارت و ابتلاء، امتحان و تمحیص، تألیف و انس یافتن، که هر یک از این موارد جهتی از حیات و مرگ قلب و به دنبال آن تعیین مسیر سبک زندگی افراد است. در ادامه بحث، به شرح مختصری از آن‌ها پرداخته می شود.

### ۶-۳-۱- کسب قلب

منظور از آنچه دل کسب کرده، قصد و نیت است (مترجمان، ۱۳۷۷، ۱۲۳)؛ در واقع اراده انجام دادن یا

انجام ندادن هر کار به عهده قلب است.

کسب قلوب، مانند کسب علم و فضیلت، استعاره‌ای برای آن‌چه دل می‌خواهد، و برای انجام آن تصمیم می‌گیرد، است (طالقانی، ۱۳۶۲، ۱۴۱). اگر انسان باور قلبی به توحید و حقانیت این راه داشته باشد، نیت و قصد او در جهت خیر و انجام اعمال شایسته است. قلب انسان چنانچه سالم باشد، هر عملی را برای رضا و خشنودی حق اراده می‌نماید و در زندگی خود به مرحله‌ی اجرا در می‌آورد. به این ترتیب سبک زندگی او الهی می‌گردد و اگر به این باور قلبی نرسد قلب او به طور غالب اراده‌ی شر می‌کند؛ در این صورت، هر اقدام او با قصد غیر الهی و برای تأمین منافع شخصی خود است.

### ۶-۳-۲- تعمد قلب

«تعمد قلب» از صفاتی است که بیان‌کننده حالت ارادی قلب است و به معنای قصد کردن به چیزی و استناد نمودن به آن است (راغب اصفهانی، ۱۳۷۵، ۶۴۶). در آیه ۵ سوره مبارک احزاب از قلب به عنوان عاملی که گناه نموده است و باید مورد مؤاخذة قرار بگیرد نام می‌برد (طبرسی، ۱۳۰۶، ۱۵).

### ۶-۳-۳- اثم

اِثْم هم از حالت‌های ارادی قلب است. پروردگار متعال در آیه‌ای فرموده است: «وَمَنْ يَكْتُمهَا فَإِنَّهُ اِثْمٌ قَلْبُهُ» (بقره/ ۲۸۴). عبارت «اِثْمٌ قَلْبُهُ» بیانگر این مطلب است که قلب، منشأ گناه است و «اِثْم» فعل قلبی است. «فَإِنَّهُ اِثْمٌ قَلْبُهُ» یعنی دلش گناهکار است و قلب به گناه عادت کرده است. در تفاسیر «اِثْمٌ قَلْبُهُ» را مترادف معنای «فاجر قلبه» و «کافر قلبه» نیز گرفته‌اند (کتابادی، ۱۳۷۲، ۱۶۶ و ۱۶۷؛ طباطبایی، ۱۳۷۴، ۲۶۵؛ حریری، ۱۳۸۴، ۲۹۸؛ ثعلبی نیشابوری، ۱۴۲۲، ۲۹۹). به این دلیل که تصمیم و قصد بر هر کاری از قلب آغاز می‌شود. کسی که فاجر و کافر است، با اراده قلبی خود کافر و فاجر شده است. همان‌طور که خداوند برای تمجید ایمان، آن را به قلب نسبت داده است «أُولَئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ...» (مجادله/ ۲۲) گناه را هم به قلب نسبت داده است. (طبرسی، ۱۳۶۰، ۲۱۰) قلبی که منشأ گناه شود در واقع قلب ناسالم و مرده است و هر معصیتی در ظاهر از انسان سر بزند در سبک و شیوه‌ی زندگی او موثر است.

### ۶-۳-۴- ابا و انکار، کذب و نفاق

در آیات ذیل نیز به حالات ارادی قلب، اشاره دارند و هر یک ویژگی‌های قلب افرادی را بیان می‌نمایند که از سلامت و در نتیجه از حیات قلب بی‌بهره‌اند. دلیل استکبار و فسق آن‌ها نیز مرگ قلبشان است: آیات: «يُرْضَوْنَكُمْ بِفَوَاهِهِمْ وَتَأْبَى قُلُوبُهُمْ وَكَثُرُهُمْ فَاَسْقُونَ» (توبه/ ۸): با زبان‌شان شما را خشنود می‌سازند و دل‌هایشان زیر بار نرود و اکثر آن‌ها فاسقند. «فَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ قُلُوبُهُمْ مُنْكَرَةٌ وَهُمْ مُسْتَكْبِرُونَ» (توبه/ ۸): آنان که ایمان به آخرت ندارند



دل‌هایشان (حق را) اینکار کننده است و آنان (خودشان) مستکبران‌اند. «فَاعْقِبْهُمْ نَفَاقًا فِي قُلُوبِهِمْ إِلَى يَوْمِ يُلْقَوْنَهُ» (توبه/ ۷۷): پس به دنبال (این کارهای زشت) شان قرار داد نفاقی در دل‌هایشان تا روزی که او را ملاقات کنند.

### ۶-۳-۵- انصراف

از حالات ارادی قلب، انصراف از راه حق است. "صرف" یعنی برگرداندن چیزی از حالتی به حالت دیگر، یا تبدیل کردن آن به چیزی غیر از خودش (راغب اصفهانی، ۱۳۷۵، ۲/ ۳۹۲) و انصراف هم به معنای برگشتن می‌باشد. (قرشی، ۱۳۷۷، ۱۲۴) در واقع باب انفعال، مطاوعه ثلاثی مجرد است و از آن اثر می‌پذیرد. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱۵۴)

در آیه «و إِذَا مَا أَنْزَلَتْ سُورَةً نَظَرَ بَعْضُهُمْ إِلَى بَعْضٍ هَلْ يَرَاكُمْ مِنْ أَحَدٍ ثُمَّ انْصَرَفُوا صَرَفَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ بَأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ» (توبه/ ۱۲۷) «صَرَفَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ» به این معنی است که خداوند دل‌های آن‌ها را به عنوان مجازاتی بر کارشان، گمراه (ابن منظور، ۱۴۱۴، ۱۸۹) و از پذیرفتن ایمان به جهت برگشتن آن‌ها از ایمان منصرف کرد. به عبارتی آیه، بیانگر این مطلب است که قهر الهی به جهت روحیه هدایت‌گریز انسان است. (قرائتی، ۱۳۸۳، ۱۷۰)

### ۶-۳-۶- طهارت

در آیات «ذَلِكُمْ أَطْهَرُ لِقُلُوبِكُمْ وَقُلُوبِهِنَّ» (احزاب/ ۵۳) و «أُولَئِكَ الَّذِينَ لَمْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يُطَهِّرْ قُلُوبَهُمْ» (مائده/ ۴۱) طهارت از حالات ارادی قلب، ذکر شده است. قلب باید اراده کند که از پلیدی‌ها پاک بماند؛ چرا که اگر ظرف قلب، سالم و پاک باشد، هر چیزی در آن جای دارد و می‌تواند به حیات حقیقی برسد.

### ۶-۳-۷- ابتلاء، امتحان و تمحیص

از حالات ارادی دیگر قلب که قرآن کریم به آن اشاره می‌فرماید، امتحان (حجرات/ ۳)، ابتلاء (آل عمران/ ۱۵۴) و تمحیص (آل عمران/ ۱۵۴) است. (بستانی، ۱۳۷۵، ۱۲۸؛ قرشی، ۱۳۷۷، ۲۴۱) (راغب اصفهانی، ۱۳۷۵، ۲۰۴ و ۲۱۰) این سه عبارت در مورد چیزی صدق می‌کند که اراده انجام یا ترک فعلی را داشته باشد. در آیات مبارک الهی، به این دلیل قلب، مورد امتحان، ابتلاء و تمحیص قرار می‌گیرد، که اراده هر عملی از او سر می‌زند؛ و قلب سالم می‌تواند ظرفیت امتحان، ابتلاء و تمحیص را داشته باشد.

### ۶-۳-۸- تألیف و انس یافتن

چنان که در آیات شریف قرآن از جمله آیه «وَأَذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلْفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَاصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا» (آل عمران/ ۱۰۳) و آیه‌ای که می‌فرماید: «وَأَلْفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنْفَقْتَ مَا

فِي الْأَرْضِ جَمِيعاً مَا أَلْفَتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَ لَكِنَّ اللَّهَ أَلْفَ بَيْنَهُمْ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ» (انفال/۶۳) آمده است. تألیف، انس یافتن و انس گرفتن با دیگران کار قلب سالم و از حالات ارادی آن است و در مورد مؤمنین صدق می‌کند که به دلیل باور توحید و پذیرش ایمان به حیات دل رسیده‌اند و شایستگی امور نیک از جمله داشتن انس و الفت نسبت به یکدیگر را دارند.

نتیجه‌ای که از بیان حالات قلب در این بخش می‌توان گرفت این که همه حالات قلب از قبیل حالات انفعالی مثبت و منفی و همچنین حالات ارادی بیانگر این است که رفتارها و عملکردهای انسان در زندگی که سبک زندگی او را شکل می‌دهد تحت تأثیر این حالات قلبی بروز می‌نماید.

## ۷- نقش و تأثیر سلامت قلب بر سبک زندگی

با توجه به حالات قلب که در بخش پیشین ذکر گردید، فهمیدن و درک امور، روش عقلی را برگزیدن، تدبیر و ژرف نگریستن، از وظایف و کارهای قلب است (اعراف/۱۷۹؛ حج/۴۶).

قلبی که سالم است، دارای حیات است و قلب هر مقدار که از سلامت فاصله بگیرد به سمت بیماری و در نهایت به سوی مرگ می‌رود. اولین نشانه‌های حیات و سلامتی قلب، این است که انسان بیندیشد تا راه صحیح و هدایتی که به او عرضه می‌شود را تشخیص دهد و بپذیرد. و منظور از «هدایت»، راهیابی به سوی مقصود؛ یعنی تکامل و پیشرفت انسان در تمام جنبه‌های مثبت است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ۳۱۸).

سبک زندگی، ناظر به مسائلی است که متن زندگی انسان را در دنیا شکل می‌دهد؛ به عبارتی وقتی از چگونگی زیستن، سخن گفته می‌شود، همه مواردی را که انسان در متن زندگی با آن مواجه است، مورد توجه قرار می‌گیرد و به همین جهت، گستره سبک و شیوه زندگی، عرصه وسیعی از رفتار انسان با خدا، خود، خانواده، جامعه و طبیعت را شامل می‌شود (پورامینی، ۱۳۹۲، ۱۷) افراد، بر اثر باورهای قلبی و قصد قلب برای انجام افعال، رفتارهای خاصی از خود بروز می‌دهند؛ مانند این که چه بخورند، چه بگویند، چه عکس‌العملی از خود نشان دهند و ... (مصباح یزدی، ۱۳۸۲، ۱۹۶).

انسان همان‌گونه که دو مرگ دارد، دو زندگی نیز دارد؛ یکی مرگ و زندگی جسمی و دیگری مرگ و زندگی قلبی. زندگی واقعی انسان همان زندگی قلبی او است؛ چرا که دل، پایگاه انسانیت آدمی، مرکز عواطف، احساسات و جایگاه بلوغ و جدان سرشار او است. هنگامی که قلب به خواسته‌های پست تمایل نداشته باشد و در دام علاقه‌مندی‌های پست نیفتد، زنده باقی می‌ماند و به انجام دادن کارهای شایسته و نیک روی می‌آورد، همه انسان‌ها را دوست می‌دارد، برای همه، خواستار نیکی است، به تأمل و تدبیر در کار دنیا و آخرت می‌پردازد، از گذشت روزگار و تغییرات آن عبرت می‌گیرد، و در برابر پروردگار، فروتن و خاشع است. زمانی که قلب انسان، میل به باطل پیدا کند، انسانیت او در گون شده، و روشنایی فطرت او از دست می‌رود؛ چرا که جایگاه اصلی برای آشکار شدن روشنایی‌های فطرت و تمرکز یافتن پایه‌های دین، همان قلب است: «إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرٍ لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَ هُوَ شَهِيدٌ: در این سخن (قرآن)، یادآوری است برای آن کس که صاحب دل باشد و دلی زنده داشته باشد» (ق/۳۶) (حکیمی، ۱۳۸۷، ۴۵-۴۷).



آیه «... اَسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ...» (انفال/ ۲۴) در واقع حیات حقیقی انسان را در پذیرش هدایت به سوی توحید، بیان می‌کند (مصباح یزدی، ۱۳۸۲، ۶۰۲) و موت قلب هم بر اثر سرکشی، طغیان و معصیت در برابر پروردگار حکیم است (حکیمی، ۱۳۸۷، ۱۷۴). عمل و قلب در یکدیگر تأثیر متقابل دارند و هر کدام می‌تواند به نوبه خود سبب پیدایش دیگری شود. قوت و ضعف باورهای قلبی، به طور مستقیم بر عمل انسان، تأثیر دارد و قوت و ضعف عمل هم بر تقویت و رشد یا تضعیف باور مؤثر است و به دنبال آن، شیوه و سبک زندگی فرد را که بر آیندی از باورها و عملکردها است را جهت می‌دهد که با توجه به موضوع پژوهش، در این بخش به بیان تأثیر سلامتی قلب بر سبک زندگی اکتفا می‌گردد.

همان‌طور که در خطبه متقین، حضرت علی (علیه السلام) بیان می‌فرماید: «رادمردان، مرگ قلب زنده‌ها را خیلی مهم‌تر می‌دانند، این مردان آزاده می‌بینند که اهل دنیا مرگ ظاهری را مهم می‌شمرند؛ ولی مرگ باطنی را نه؛ اما خود، که افرادی زاهد، عاقل و حکیم‌اند، مرگ قلب زنده‌های اهل دنیا را مهم‌تر از مرگ جسمشان می‌دانند...». این بینش انسان حکیم و با تقوا و مرتبه اعلای عبودیت و حقیقت معنای زندگی است؛ «إِنَّ قَوْمًا عَبْدُوا اللَّهَ رَغْبَةً فَتَلَكَ عِبَادَةُ التَّجَارِ؛ وَإِنَّ قَوْمًا عَبْدُوا اللَّهَ رَهْبَةً فَتَلَكَ عِبَادَةُ الْعَبِيدِ؛ وَإِنَّ قَوْمًا عَبْدُوا اللَّهَ شُكْرًا فَتَلَكَ عِبَادَةُ الْأَحْرَارِ...» (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ۱۲۰).

حضرت در وصف این گروه که به حیات حقیقی رسیده‌اند، می‌فرماید: «در دنیا زندگی می‌کنند؛ اما دنیا و امور دنیوی را نمی‌پرستند. آلودگی دیگران (غیر خداپرستان) را ندارند، با آگاهی و بصیرت زندگی می‌کنند و در ترک زشتی‌ها از همه پیشی می‌گیرند. بدن‌هایشان به گونه‌ای در تلاش و حرکت است که گویا میان اهل آخرت‌اند. اهل دنیا را می‌نگرند که مرگ بدن‌ها و اجساد را بزرگ می‌شمارند؛ اما بزرگ‌ترین مرگ، نزد آنان مرگ دل‌های زندگان است: «كَانُوا قَوْمًا مِنْ أَهْلِ الدُّنْيَا وَ لَيْسُوا مِنْ أَهْلِهَا؛ فَكَانُوا فِيهَا كَمَنْ لَيْسَ مِنْهَا عَمِلُوا فِيهَا بِمَا يَبْصُرُونَ وَ بَادَرُوا فِيهَا مَا يَحْذَرُونَ. تَقَلَّبَ أَيْدِيَهُمْ بَيْنَ ظَهْرَانِي أَهْلِ الْآخِرَةِ وَ يَرُونَ أَهْلَ الدُّنْيَا يَعْظُمُونَ مَوْتَ أَجْسَادِهِمْ وَ هُمْ أَشَدُّ إِعْظَامًا لِمَوْتِ قُلُوبِ أَحْيَائِهِمْ» (جوادی آملی، ۱۳۸۹، ۶۰۵).

مولای متقیان علی (علیه السلام)، جان آگاه را زنده می‌داند و برای آن که ثابت نمایند که عده‌ای از افراد که حیات مادی دارند؛ اما جزء مردگان محسوب می‌شوند می‌فرماید: «اینان به موت جسدشان خیلی اعتنا دارند؛ ولی به مرگ قلب خود بی‌توجه هستند!...»؛ در حالی که مرگ دل، مهم‌تر از مرگ بدن است، چون دلی که بمیرد، از سعادت ابد محروم است؛ ولی اگر جسم بمیرد و حیات ظاهری را رها کند، چنان که باید رها کند، هرگز ناکامی در بین نیست؛ زیرا از عالمی به عالم دیگر منتقل می‌شود» (همان، ۱۳۸۷، ۶۰۵)؛ در واقع، وقتی تحولات مثبت در قلب بر پایه جهان بینی توحید گرایانه شکل بگیرد، سبک زندگی و رفتار بیرونی متناسب با خود را به ارمغان می‌آورد و این تحولات مثبت، در قلب سالم پدید می‌آید. قرآن می‌فرماید: «كُلُّ يَعْملُ عَلٰى شَاكِلَتِهٖ: هَر كَس طَبِق وِیْژگی هَای رُوحی خُود عَمَل می‌کند» (اسراء/ ۸۴). برخلاف آن، اگر جهان بینی مادی باشد، رفتار و عملکرد خارجی آن نیز متناسب با همان می‌شود.

منشأ تأثیر اخلاق، قلب است (مصباح یزدی، ۱۳۹۴، ۲۴۴ و ۲۴۳). ابو حامد غزالی می‌نویسد: «کلمات خلق و خلق، همیشه با هم به کار می‌روند؛ مثلاً گفته می‌شود: فلان حسن الخلق و الخلق؛ یعنی خوش ظاهر و خوش باطن است؛ بنابراین منظور از خلق، شکل ظاهری است و مراد از خلق، صورت و چهره باطنی، خلق عبارت است از هیات و حالتی راسخ در نفس که به سبب آن افعال و رفتارها به راحتی و بدون احتیاج به فکر و تأمل از نفس سر می‌زند. حال اگر از آن هیئت و خوی، افعال و رفتارهای پسندیده عقل و شرعی سرزند آن هیئت را خلق حسن (یا خوی نیک) می‌نامند و اگر افعال زشت و ناپسند سرزند آن سببی یا خوی بد و ناپسند است» (محمدی ری شهری، ۱۳۷۷، ۱۵۲۵). مبدأ تغییر در هر گونه رفتار هم قلب است؛ به طوری که تا قلب به چیزی مشغول نشود حس کنجکاو یا تلاش برای رسیدن به آن فعال نمی‌شود. (شریفی، ۱۳۹۱، ۳۳) چرا که اعمال انسان معمولاً از صفات درونی او سرچشمه می‌گیرد؛ شخصی که بخل، کینه، حسد، تکبر و مواردی از این قبیل، در قلب او رسوخ کند، روح و فکر او را به رنگ خود در می‌آورد، طبیعی است که اعمالش نیز متناسب با آن صفت درونی می‌گردد؛ به طور مثال، خوی کینه‌ورزی فرد کینه‌توز که در قلبش استقرار دارد، در عمل، او را آرام نمی‌گذارد و همچنین تکبر که از حالات قلبی است: «کل قلب متکبر» (غافر/۳۵)، راه رفتن، سخن گفتن، نحوه نشست و برخاست و همه حالات افراد متکبر، رنگ تکبر دارند، و این امر، در مورد تمام صفات اخلاقی خوب و بد، صدق می‌کند (مصباح یزدی، ۱۳۹۴، ۲۴۴ و ۲۴۳).

قلبی که ایمان نداشته باشد، بیمار می‌شود و چشم دلش نابینا می‌گردد؛ بنابراین حقایق را درک نمی‌کند و به میزانی که حیات دنیا و فرهنگ طبیعی آن را می‌پذیرد، از حیات دل فاصله می‌گیرد (میرزایی، ۱۳۸۸، ۲۴۶) و به این ترتیب، قلب، خانه امن ابلیس می‌شود، شیاطین، در آن وسوسه می‌کنند و با زیبا نشان دادن زشت و زشت کردن زیبا، حق را به جای باطل و صدق را به جای کذب قرار می‌دهند. سرانجام، قلب چنین شخص فریب خورده‌ای، رو به زوال و مرگ می‌رود و اعمال و کردار تحت تأثیر مرگ قلب او، شیطانی می‌گردد.

به همین دلیل، بیشترین تلاش‌های انبیا و اولیای الهی، صرف این امر شده است که با تربیت، پرورش و هدایت صحیح قلب، فضائل اخلاقی را در فرد فرد جامعه پرورش دهند و رذائل را به حداقل برسانند تا اعمال که تراوش صفات اخلاقی هستند، اصلاح شوند. تعبیر به تزکیه در آیات متعددی از قرآن مجید نیز اشاره به همین معنی دارد (طاهر زاده، ۱۳۹۲، ۳۰). با توجه به روایات، اعمال، نشانگر جهت‌هدایتی قلب افراد است؛ حضرت علی (علیه السلام) در این مورد فرموده‌اند: «هدی من اشعر التقوی قلبه: کسی که تقوی را شعار قلب خود قرار داده، هدایت شده است» (خوانساری، بی‌تا، ۱۹۳). می‌توان گفت هر گونه تلاش در عرصه زندگی از بینش که جایگاه آن در قلب است، خط مشی می‌گیرد (جوادی آملی، ۱۳۸۵، ۲۴۶).

در نتیجه میزان باورها و اعتقادات قلبی هر فرد که درون قلب، شکل می‌گیرد، به عملکرد او در زندگی جهت می‌دهد و سبک زندگی فرد را تابع خویش می‌نماید. ثمره درک قلبی آن است که در عمل ظهور پیدا کند. اگر چه برای تعلیم و ثبات در قلب، عمل، مساعدت می‌کند؛ اما در هر سطح، قلب،



مقدم بر عمل است، هر چند آن که برای مرتبه بعد، عمل، قلب را کمک کند (ره پیک، ۱۳۸۹، ۳۳). از آنجا که مبدأ تمایلات و تغییرات رفتاری انسان، در قلب او است، شیوه عمل و رفتار افراد، در محیط زندگی، نشانه‌ای از عقاید، باورها، ارزش‌ها و علاقه‌های قلبی آن‌ها است. سبک زندگی هر فرد و جامعه‌ای، متأثر از نوع باورهای قلبی (جهان‌بینی) است. جهان‌بینی مادی و ارزش‌های لذت‌گرایانه و سودمحورانه، به طور طبیعی، سبک زندگی خاصی را پدید می‌آورند؛ همان‌طور که جهان‌بینی الهی، ارزش‌های کمال‌گرایانه و سعادت‌محور، سبک خاصی از زندگی را شکل می‌دهند، کسی که تقرب به خداوند متعال را هدف نهایی خود می‌بیند، همه شئون زندگی خود، از قبیل نماز و عبادت، کسب و کار، تحصیل، بهداشت، خوراک، سخن گفتن، آراستگی ظاهری و ... را در مسیر این هدف قرار می‌دهد؛ به این معنا که به جزئیات زندگی خود، رنگ الهی می‌بخشد (شریفی، ۱۳۹۱، ۳۳ و ۳۴).

از میان همه صفات مؤمنین، پنج صفت در آیه «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ...» (انفال/۲) ذکر شده است و این صفاتی هستند که داشتن آن مستلزم داشتن تمامی صفات نیک و حقیقت‌ایمان است، صفاتی است که داشتن آن، نفس را برای تقوا، اطاعت خدا و اطاعت از رسول خدا آماده می‌سازد و آن صفات عبارت است از: ۱- ترسیدن و لرزش دل در هنگام ذکر خدا، ۲- زیاد شدن ایمان قلبی در اثر شنیدن آیات خدا، ۳- توکل، ۴- به پا داشتن نماز، ۵- انفاق از آنچه که خدا روزی فرموده است. سه صفت اول از اعمال قلب و دو صفت دیگر از اعمال جوارح است که در بیان آن‌ها رعایت ترتیب واقعی و طبیعی شده است. به دلیل این که نور ایمان به تدریج در دل تابیده می‌شود و هم‌چنان رو به افزایش دارد تا به حد کمال برسد. صفت اول که همان تأثیر پذیری قلب از ایمان و باور قلبی آن به توحید است، عبارت است از ترس و لرزش دل در هنگام ذکر خدا، و جمله «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ» اشاره به آن است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱۰ و ۱۱).

امام سجاد (علیه السلام) در دعای مکارم الاخلاق، حیات حقیقی انسان را چنین بیان نموده است: «بَلِّغْ بِإِيمَانِي أَكْمَلَ الْإِيمَانِ وَاجْعَلْ يَقِينِي أَفْضَلَ الْيَقِينِ وَانْتَهَ بِنِيَّتِي إِلَى أَحْسَنِ النَّيَّاتِ وَبِعَمَلِي إِلَى أَحْسَنِ الْأَعْمَالِ... وَاسْتَفْرَغْ أَيَّامِي فِيمَا خَلَقْتَنِي لَهُ... وَلا تَبْتَلِنِي بِالْكِبْرِ وَعِدْنِي لَكَ وَلا تَفْسِدْ عِبَادَتِي بِالْعَجَبِ وَاجْعَلْ لِنَاسِ عَلَيَّ يَدِي الْخَيْرِ... وَهَبْ لِي مَعَالِيَ الْأَخْلَاقِ وَاعْصِمْنِي مِنَ الْفَخْرِ: پروردگارا، با لطف خودت، نیتم را نیکو گردان و یقینم را با رحمت بی پایانت از گزند انحراف، مصون دار و با قدرت بی انتهایت، هر عمل فاسدی که از من سر زده، اصلاح بفرما» (امام سجاد علیه السلام، ۱۳۸۸) در این بخش از دعاء، امام با علم به این که، نیت و باور قلبی اشتباه و دارای انحراف از مسیر توحیدی، موجب انجام عمل فاسد می‌گردد، قبل از درخواست صیانت از عمل فاسد، به منشأ عمل که نیت و یقین قلبی است اشاره می‌فرماید.

به دلیل این که کمال و بلوغ ایمان، برترین مرتبه یقین به حقیقت هستی، نیکوترین نیت، عالی‌ترین اعمال، هدفداری در زندگی، دوری از کبر و غرور، اجتناب از عجب و خودخواهی، خیر رساندن به مردم، آراستگی به اوصاف و فضایل اخلاقی و داشتن عزت نفس، از جمله صفاتی است که برای رسیدن به برترین مرتبه حیات که حیات قلب است، لازم و ضروری است. سیر زندگی با وجود این صفات در



قلب، جنبه ارزشی می‌یابد (جوادی آملی، ۱۳۸۹، ۱۶۹ و ۱۷۰). اگر هر فرد بتواند قلب خود را در معرض خطاب‌های قرآن و علم امام معصوم (علیه السلام) در زمینه نحوه چگونه زیستن قرار دهد از سلامت قلب بهره‌مند است و می‌تواند به حیات قلب برسد همچنین به تبع آن، شیوه‌ای صحیح از زندگی کردن را به کار بگیرد. حقیقت حیات، که همان سلامتی و حیات قلب است، مبدأ علم هماهنگ با عمل، و منشأ عمل الهام یافته از علم است و هر انسانی که این هماهنگی علم به هر میزان که عمل و همبستگی تلاش و آگاهی در او نیرومندتر باشد، حیات او قوی‌تر است (همان، ۱۳۸۵، ۲۴۵)؛ به عبارتی، قلب مؤمنی که ایمان، ریشه در قلب و جانش دوانیده و آن را حیات بخشیده، اعمال او را در همه عرصه‌های فردی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و ... زندگی بدون اجبار و از سر شوق، رنگ و بوی ایمانی می‌بخشد که نشانگر شیوه برگزیده او برای زندگی در اثر سلامت دل به نور ایمان به خداوند متعال است. حیات حقیقی انسان بر مبنای اندیشه و ایمان به خداست که در جهت هدف منطقی و متعالی قرار گرفته است و این همان حیات طیبه‌ای است که خداوند متعال، مؤمنان را به آن وعده داده است: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ انْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً: هر کس از مرد و زن عمل صالح انجام دهد؛ در حالی که اهل ایمان باشد، پس البته او را زنده داریم به زندگانی پاکیزه» (نحل/ ۹۷) (همان، ۱۳۸۹، ۱۷۳ و ۱۷۴). در ادامه این بخش به نمونه‌هایی از مصادیق بارز اثر حیات دل بر سبک زندگی با شرح مختصری ارائه می‌گردد.

## ۸- زندگی هماهنگ با فرامین الهی

جهان بینی الهی انسان که حاصل سلامتی قلب او است به نحوه زیستن او جهت الهی می‌دهد. کسانی که خدا را به عنوان عظمت بی‌نهایت می‌شناسند و این معرفت در دلشان وجود دارد بسته به درجه معرفتشان به هنگام یاد خدا تغییر حال می‌یابند.

کسی که خدا را به دل بشناسد هر حرکت و سکونی در عالم را به اذن خدا می‌داند و در همه مراحل زندگی خود، توکلش فقط به او است، خدا را اطاعت می‌کند، طبق اوامر الهی در مقابل پدر و مادر اظهار خضوع می‌نماید، در مقابل اولیای خدا تواضع می‌کند، اقامه نماز و انفاق می‌کند و ... (مصباح یزدی، ۱۳۸۲، ۶۵).

اگر دل انسان به یاد خدا زنده شود، نور قلبش او را به اطاعت پروردگار در مسیر زندگی وا می‌دارد؛ دستورالعمل‌هایی را که خداوند متعال به عنوان طاعت خویش تعیین فرموده در واقع تعیین کننده مشی و روشی از زندگی است که همان زندگی الهی است و به انسان در شیوه زندگی کردن جهت الهی می‌دهد. هر فردی که به باورهای ارزشی رسیده باشد و زندگی الهی داشته باشد اهل آرامش «... أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/ ۲۸)، عدالت، مهربانی، دستگیری از بندگان خدا، خوش رفتاری و ... هر خیر و خوبی دیگر است.

اگر در دنیا قلب، سالم و فعال شود و به حیات برسد در آخرت نیز از آن بهره‌مند می‌شود. حیات در



آخرت وابسته به سلامتی قلب در دنیا است به گونه‌ای که اگر قلب به نور حقیقت سالم و در نتیجه، زنده باشد زندگی فرد را رنگ الهی می‌بخشد؛ یعنی در همین زندگی مادی شیوه‌ای را بر می‌گزیند که منطبق با اوامر الهی باشد. همان‌طور که در تشریح سبک زندگی گذشت ظواهر زندگی که حاصل ایمان و باورهای قلبی است، سبک و شیوه زندگی افراد را تعیین می‌کند. اگر در روایت، این گونه آمده است که دنیا، مزرعه آخرت است، به همین دلیل است که انسان، حاصل ایمان و عقاید قلبی خود را که به صورت بالقوه در نهاد اوست را در انتخاب شیوه‌ای از زندگی که مبتنی بر همان اعتقاد خود بر فرمانبری از خالق یگانه است به فعلیت می‌رساند، آن‌ها را بارور می‌کند و بالطبع محصول کشت خود را در آخرت برداشت می‌نماید (میرزایی، ۱۳۸۸، ۲۵۱).

### ۹- آرامش حقیقی در زندگی

عالی‌ترین صفت روحی یک انسان در زندگی، اطمینان و آرامش است که از ایمان قلبی و به تبع آن از عوامل دیگر مانند عبادت، نیایش، تقوا، توکل، زهد و ساده زیستی، ارتباط با خدا، خوف از خدا و تکامل ایمان، نشأت می‌گیرد. از ویژگی‌های بنندگان تکامل یافته خدای متعال که قلب سلیم دارند این است که در اثر یقین و اعتقاد قلبی صحیح با تمام وجود، حجاب‌های بین خود و خدای متعال را برداشته و به آرامش رسیده‌اند، نه به لذت‌ها دل می‌بندند و نه از مصیبت‌ها نگران می‌شوند. قرآن در وصف آنان می‌فرماید: «الَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَأَنَا لِيَهُ رَاجِعُونَ» (بقره/ ۱۵۶) (مظهری، ۱۳۸۷، ۷۱). مایه آرامش انسان، ذکر و توجه به پروردگار متعال است. اگر انسان به یاد خدا باشد و قلب او کانون توحید شود، در زندگی خود، راه انحرافی را نمی‌پیماید و مراقب رضایت خالق یکتا در همه عملکردها و رفتارهای خود هست (موسوی تبریزی، ۱۳۸۱، ۴۲).

امام خمینی (ره) شهادت و غم از دست دادن فرزند خود، مصطفی را از الطاف خفیه الهی برشمرد و در فردای آن روز به تدریس پرداخت، گویا اتفاقی نیفتاده، این سکون و آرامش امام نشانه ایمان و اطمینان قلبی او بود که به همه فرمان سکوت و آرامش می‌داد (مظهری، ۱۳۸۷، ۷۲).

طبق برداشتی از حدیثی از امام صادق (علیه السلام): «کسی که همتش فقط برای خداست، هم واحد دارد، حرکت و سکونش برای اوست و قصد هیچ کار کوچک و بزرگی را نمی‌کند مگر آن که وجه ربّ در آن باشد. قلب این انسان به اطمینان و آرامش رسیده و اضطرابی در آن وجود ندارد» (فجر/ ۲۸) (ره پیک، ۱۳۸۹، ۶۱).

### ۱۰- عدم تزلزل در امور زندگی

کسی که ایمان به خداوند متعال دارد؛ در واقع تکیه بر جایگاهی دارد که هیچ حادثه و گرفتاری، او را متزلزل نمی‌کند. چنین کسی امور خود را بر پایه معارفی بنا نهاده که شک و اضطراب در او ایجاد نمی‌شود، اعمالش از تکلیف الهی منشأ می‌گیرد و در تشخیص خیر و شر دچار اضطراب نمی‌شود (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۴۳۹).

## ۱۱- رُئُوفٌ وَرَحِيمٌ بامؤمنین

پیروان رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) و انبیاء الهی به جهت دارا بودن حیات قلبی که بر اثر ایمان قلبی به پروردگار متعال دارند با یکدیگر به رأفت و رحمت رفتار می‌کنند؛ «... وَجَعَلْنَا فِي قُلُوبِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ رَأْفَةً وَرَحْمَةً...» (حدید/۲۷)، «... رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ...» (فتح/۲۹) و مانند قافله‌ای که به دنبال قافله سالار در حرکت است، تابع قلب رسول اکرم و حضرت مسیح سلام الله علیهما هستند (جوادی آملی، ۱۳۸۴، ۳۳۰). با توجه به این آیه، از آثار حیات قلبی پیروی از اولیای الهی و رأفت و رحمت داشتن نسبت به هم در زندگی است. این نوع رفتار، برخاسته از قلب سالم و زنده است. به بیانی ساده، قلبی که تابع اولیاء الهی باشد، به حیات دل رسیده و به دنبال آن، شیوه زندگی او، شیوه‌ای الهی و توأم با مهربانی و رأفت نسبت به افراد با ایمان می‌گردد.

## ۱۲- دستگیری از بندگان خدا

دستگیری از بندگان خدای متعال بخش مهمی از زندگی صاحبان قلب‌های سالم است؛ انسانی که با ایمان به خدا به حیات قلب رسیده است، این عمل را جزء یکی از وظایف خود در زندگی می‌داند. نمونه بارز آن، سبک و سیره اهل بیت (ع) در زندگی است. قرآن کریم بارها به مناسبت‌های مختلف از منش این بزرگواران در نحوه زندگی یاد می‌کند؛ از جمله انفاق خانواده حضرت علی (علیه السلام) در سوره انسان: «وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَيَّ حُبِّهِ مَسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا» (دهر/۸) (جوادی آملی، ۱۳۹۱، ۲۶۹). امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «هر مسلمان که حاجت مسلمان دیگر را بر آورد، خداوند متعال به او ندامت دهد که ثواب تو با من است و به کمتر از بهشت برای تو راضی نمی‌شوم» و در روایتی دیگر فرمودند: «هر مؤمنی که برای بر آوردن حاجت برادر مومن خود گام بردارد، خداوند متعال برای هر قدمی یک ثواب می‌نویسد و یک گناه از او کم می‌کند و یک درجه در بهشت به او می‌دهد» (مصباح یزدی، ۱۳۸۲، ۴۸۵). با توجه به مخاطبین آیات قرآن کریم و روایات معصومین (ع) در این زمینه، دستگیری از بندگان خدا به انسان‌هایی نسبت داده شده است که به واسطه ایمان به پروردگار متعال، قلبی سلیم دارند و حیات دل یافته‌اند و بر آوردن نیاز دیگران را جزئی از امور زندگی خود می‌دانند.

## ۱۳- حق مداری و عدالت خواهی

حیات دل که همان اعتقاد قلبی به توحید است، تطبیق اعمال فردی و اجتماعی بر معیار اسلام را ایجاب می‌کند. یکی از این معیارها، قرار دادن سبک زندگی بر پایه عدالت خواهی است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۳۹۲). عدالت، از کمال انسانی است (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ۶۶) و حق‌محور بودن و عدالت داشتن، مقتضای فطرت است (همان، ۴۳۹). قوام سلامتی دل به اصل عدالت است. عمل به عدالت در زندگی اجتماعی از مهم‌ترین تکالیف الهی مسلمان است (نساء/۵۸). عدالت در همه امور از جمله در حیات فردی نسبت به خود در حیات خانوادگی در مورد اعضاء خانواده و در زندگی اجتماعی باید در مقابل هم‌نوعان خود اجرا گردد (اسراء/۳۵) (همان، ۱۳۸۹، ۱۹۴). فردی که دارای جهان بینی توحیدی است،



عدالت و حق را در همه عرصه‌های زندگی سرلوحه سبک زندگی خود قرار می‌دهد. فرد در پی ترجیح‌ها و علاقه‌مندی‌های الهی خویش، شیوه‌ای حق‌مدار را آگاهانه برمی‌گزیند و رفتار برآمده از این تمایل‌ها و ترجیح‌ها در قلب‌های زنده، شکل می‌گیرد. کسانی که قلب سلیم داشته باشند، در مسیر عدالت، حرکت می‌کنند (همان، ۱۳۸۱، ۲۸۱).

#### ۱۴- زهد و ساده زیستی

زهد به عنوان یک فضیلت اخلاقی و معنوی، عبارت از دل‌کنند از دنیا و حرکت به سوی منازل آخرت است. آیه «لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ...» (حدید/۲۳) به معنای حقیقی زهد اشاره دارد. از این آیه استفاده می‌شود که زهد، یک امر قلبی است که با دو خصوصیت عدم تأسف نسبت به از دست رفته‌ها و عدم خوشحالی نسبت به داده‌ها شناخته می‌شود (مهدوی کنی، ۱۳۸۷، ۶۲۶). ساده‌زیستی در جهت‌گیری حرکت در مسیر زندگی، سهم تعیین‌کننده‌ای دارد (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ۳۹). کسی که حب دنیا را از دل خود بیرون کند و لذات دنیایی را رها کند، قلب او به سمت توحید گرایش پیدا می‌کند و همه سعی او در زندگی، آمادگی برای سرای آخرت است (تهرانی، ۱۳۹۲، ۲۴۹). پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) فرموده‌اند: «هر کس در دنیا زهد پیشه کند، خداوند حکمت و بصیرت را در قلبش وارد می‌سازد، زبانش را به حکمت گویا می‌نماید و او را از دنیا سالم به دارالسلام می‌رساند». در این کلام، زهد، حکمت، شناخت و سلامت قلب را در هم آمیخته است. کسی می‌تواند در طول زندگی خود زهد پیشه کند که به حیات حقیقی یعنی قلب سلیم رسیده باشد تا بودن یا نبودن چیزی در زندگی او برایش یکسان باشد (مهدوی کنی، ۱۳۸۷، ۶۳۰).

#### ۱۵- رفتار نیکو

فردی می‌تواند به معنای حقیقی، خوشرفتار باشد که کلام پروردگار متعال و همچنین توصیه‌های معصومین (ع) بر جان و دل او اثر کرده باشد و این اثرپذیری، کار قلب‌های سالم است؛ چنین شخصی سبک و شیوه رفتاری خود را در زندگی بر اساس خُلق و کردار نیکو قرار می‌دهد. در مورد آیه «وَيَذُرُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ...» (رعد/۲۲)، از رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) روایت شده است که حضرت به معاذبن جبل فرمود: «چنان‌چه گناهی مرتکب شدی بی‌درنگ عمل خیر و کار نیک به جا آور که زشتی آن را محو و نابود کند» و نیز گفته شده چنان‌چه کسی او را آزار نمود به نیکی و خوشرفتاری پاسخ دهد، اگر او را از حقی بی‌بهره کرد، عمل به مثل نماید و در صورتی که به او ظلم و ستم نمود عفو کند و بگذرد (حسینی همدانی، ۱۴۰۴، ۲۰۹). در تفسیر آیه «وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا» (بقره/۸۳)، از حضرت صادق (علیه السلام) روایت شده است که با مردمان نیکو صحبت و رفتار نماید، چه از اهل ایمان و یا از مخالفان باشند؛ زیرا گشاده‌روئی و خوشرفتاری با اهل ایمان، و با مخالفان نیز به لحاظ مدارا و جلب آنان به سوی ایمان، شایسته است که به این وسیله خود و سایر مؤمنان را از شرور و آزارهای آنان ایمن می‌دارید (همان، ۲۳۲).

هرگاه قلب، حرم امن خدا شود و پیام آرامش آفرین پروردگار در آن جای بگیرد، گفتار، رفتار، نوشتار و سرانجام، سیره و روش چنین صاحب دلی، الهی خواهد شد؛ زیرا از چنین دلی، جز آثار توحیدی، سر نمی‌زند؛ چنان که همه پیامبران، امامان معصوم (علیهم‌السلام) و پیروان ایشان، چنین بوده و هستند. صفاتی از جمله اقامه نماز، انفاق، ایثار، جهاد و ...، که در آیاتی مانند «الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ...» (حج/۳۵) و «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ...» (انفال/۲) و ... برای مؤمنین ذکر می‌شود، نشانگر آن است که رفتار انسان، برخاسته از انگیزه‌ها، دیدگاه‌ها و اعتقادات قلبی اوست (قرائتی، ۱۳۸۳، ۲۷۲)؛ بنابراین انسان باید بکوشد اعتقادات الهی را در قلب خود نهادینه کند تا در مسیر صحیح زندگی قرار بگیرد. نتیجه این مبحث این که باید گفت، سبک زندگی که شکل گرفته از مجموعه‌ای از رفتارها است، منشأ درونی و قلبی در فرد دارد و بازتاب هویت فرد است؛ چرا که رفتار هر فرد، نشانگر شخصیت و هویت او است. منشأ این بازتاب‌ها، قلب است؛ به هر میزانی که فرد، دل خویش را بیشتر به نور ایمان، روشن کند، دل او زنده‌تر و سالم‌تر است و این دل سالم به شیوه زندگی‌اش، هویت ایمانی و الهی می‌بخشد.

## ۱۶- نتیجه

نتیجه حاصل از پژوهش حاضر این است که میزان باورها و اعتقادات قلبی هر فرد که درون قلب، شکل می‌گیرد، به عملکرد او در زندگی جهت می‌دهد و سبک زندگی فرد را تابع خویش می‌نماید. ثمره درک قلبی آن است که در عمل ظهور پیدا کند. اگر چه برای تعلیم و ثبات در قلب، عمل مساعدت می‌کند؛ اما در هر سطح، قلب مقدم بر عمل است، هر چند برای مرتبه بعد، عمل، قلب را کمک کند. همه حالات قلب از قبیل حالات انفعالی مثبت و منفی و همچنین حالات ارادی بیانگر این است که رفتارها و عملکردهای انسان در زندگی که سبک زندگی او را شکل می‌دهد، تحت تأثیر این حالات قلبی بروز می‌نماید. در روایات نیز تمام ادراکات انسان به قلب نسبت داده می‌شود؛ بنابراین احیاء و امات قلب، منشأ اثر برای انتخاب سبک زندگی انسان‌ها است. توضیح آن که مؤلفه‌هایی که متن زندگی را تشکیل می‌دهد، به میزان باورهای قلبی افراد یا پذیرش ایمان آن‌ها بستگی دارد و هر باور قلبی، یک نوع سبک زندگی متناسب با خود، را به دنبال دارد. قلب، جهت دهنده نوع گفتار، رفتار و عملکرد اعضا است که بیان‌کننده سبک زندگی افراد است. بروز و ظهور حالات قلبی موجبات هدایت و گمراهی را فراهم می‌کند. هر حرکت انسان چه در جهت رشد و کمال و چه در جهت سقوط و نابودی او، ریشه در قلب او و گرایش‌های آن دارد و تا تغییری در قلب انسان رخ ندهد، هیچ تغییری در او به وجود نمی‌آید. قلب سلیم معارف الهی را می‌شناسد و باور دارد؛ بنابراین به حیات می‌رسد و عدم معرفت حق و نداشتن باور قلبی به توحید باعث مرگ قلب می‌شود. هر یک از این دو نوع باور، سبک زندگی انسان را می‌تواند در جهت خود سوق دهد و هم‌رنگ خود نماید. برای ایجاد کوچک‌ترین تغییری در انسان ابتدا لازم است قلب او را تغییر داد و برای ایجاد هر تغییری در



قلب نخست باید ویژگی‌ها و شرایط قلب را شناخت و قواعد اثر گذار آن را درک کرد. قلب انسان، بعد از درک و شناخت صحیح یا نادرست از حقایق، صفات عالی یا پست را در عمل از خود بروز می‌دهد و به این ترتیب، موجب رشد قلب به سوی سلامتی و حیات یا سقوط قلب به سوی مرگ می‌شود که هر دو جهت حیات و موت قلب، بر سبک زندگی افراد تأثیر گذار است.

## منابع

### قرآن کریم

- ابن ابی حاتم، عبدالرحمن بن محمد (۱۴۱۹). تفسیر القرآن العظیم، ریاض: مکتبه نزار مصطفی الباز. ابن فارس، احمد بن فارس (۱۴۰۴). معجم مقاییس اللغة، بی‌جا: بی‌نا.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴). لسان العرب، بیروت: بی‌نا.
- آلوسی، سید محمود (۱۴۱۵). روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم، بیروت: نشر دار الکتب العلمیه.
- امین اصفهانی، سیده نصرت (۱۳۶۱). مخزن العرفان در تفسیر قرآن: تهران: نشر نهضت زنان مسلمان
- بستانی، فواد افرام (۱۳۷۵). فرهنگ ابجدی، تهران: بی‌نا.
- بنت الشاطی، عائشه عبد الرحمنو (۱۳۷۶). اعجاز بیانی قرآن، ترجمه حسین صابری، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- تحریری، محمد باقر (۱۳۸۶). نجوای عارفانه، شرح مناجات شعبانیه، تهران: انتشارات حر.
- تهرانی، مجتبی (۱۳۹۲). رسائل بندگی، تهران: مؤسسه فرهنگی پژوهشی مصابیح الهدی.
- ثعالبی، عبد الملک بن محمد (۱۳۸۶). اقتباس از قرآن کریم، ترجمه حسین صابری، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- ثعلبی نیشابوری، ابواسحاق احمد بن ابراهیم (۱۴۲۲). الکشف و البیان عن تفسیر القرآن، بیروت: نشر دار احياء التراث العربی.
- نواقب، جهان بخش (۱۳۷۶). تشبیهات و تمثیلات قرآن، تهران: نشر قو.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۸). ادب فنای مقرران، محقق محمد صفایی، قم: مرکز نشر اسراء چاپ پنجم.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۸). تفسیر تسنیم، قم: مرکز نشر اسراء، چاپ هشتم.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۵). هدایت در قرآن تفسیر موضوعی قرآن کریم، محقق علی عباسیان، قم: مرکز نشر اسراء، چاپ دوم.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۹). جامعه در قرآن تفسیر موضوعی قرآن کریم، محقق مصطفی خلیلی، قم: مرکز نشر اسراء، چاپ سوم.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۱). حکمت عبادات، محقق حسین شفیعی، قم: مرکز نشر اسراء، چاپ نوزدهم.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۱). صورت و سیرت انسان در قرآن تفسیر موضوعی قرآن، محقق غلامعلی امین دین، قم: مرکز نشر اسراء، چاپ دوم.

- جوهری، اسماعیل بن حماد (۱۳۷۶). الصحاح، تحقیق و تصحیح عطار و احمد عبد الغفور، بیروت: دار العلم للملایین.
- حریری، محمد یوسف (۱۳۸۴). فرهنگ اصطلاحات قرآنی، قم: هجرت.
- حسینی همدانی، سید محمد (۱۴۰۴). انوار درخشان، تهران: نشر لطفی.
- حکیمی، محمدرضا (۱۳۸۰). الحیاء، ترجمه احمد آرام، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- خرمشاهی، بهاء‌الدین (۱۳۷۶). پیام پیامبر، ترجمه مسعود انصاری، تهران: نشر منفرد.
- خوانساری، جمال‌الدین محمد (بی‌تا)، شرحی بر غررالحکم و درر الکلم، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، چاپ دوم.
- دستغیب شیرازی، سید عبدالحسین (۱۳۵۱). قلب سلیم، تهران: نشر دارالکتب الاسلامیه.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۷۵). مفردات الفاظ قرآن، ترجمه و تحقیق غلامرضا خسروی حسینی، تهران: انتشارات مرتضوی.
- رستمی، علی اکبر (۱۳۸۰). آسیب‌شناسی و روش‌شناسی تفسیر معصومان (علیهم السلام)، بی‌جا: بی‌نا.
- زمخشری، محمود بن عمر (۱۳۸۶). مقدمه الأدب: تهران: بی‌نا.
- سجادی، ابراهیم (۱۳۹۰). قرآن و ارزش‌های اخلاقی عواطف و احساسات، فصلنامه تخصصی پژوهش‌های قرآنی، مشهد: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، شعبه خراسان رضوی.
- سیوطی، عبدالرحمن بن ابی‌بکر (۱۴۰۴). الدر المنثور فی تفسیر المأثور، قم: کتابخانه آیه الله مرعشی نجفی.
- شبر، سید عبدالله (۱۴۰۷). الجوهر الثمین فی تفسیر الکتاب المبین، کویت: مکتبه الألفین.
- طالقانی، سید محمود (۱۳۶۲). پرتوی از قرآن، تهران: نشر انتشار.
- طاهر زاده، اصغر (۱۳۹۲). ادب خیال، عقل و قلب، اصفهان: لب المیزان.
- طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۷۴). تفسیر المیزان. ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۶۰). مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران: انتشارات فراهانی.
- طریحی، فخرالدین بن محمد (۱۳۷۵). مجمع البحرین، تهران: بی‌نا، چاپ سوم.
- طوسی، محمد بن حسن (۱۳۷۸). التبیان فی تفسیر القرآن، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- طیب، سید عبد الحسین (بی‌تا). اطیب البیان فی تفسیر القرآن، تهران: انتشارات اسلام.
- عروسی حویزی، عبدعلی بن جمعه (۱۴۱۵). تفسیر نور الثقلین، قم: انتشارات اسماعیلیان.
- عسکری، حسن بن عبدالله (۱۴۰۰). الفروق فی اللغة، بیروت: دار الافاق الجدیدة.
- عطاردی، عزیزالله (۱۳۷۸). ایمان و کفر؛ ترجمه: الایمان و الکفر بحارا الانوار، تهران: انتشارات عطار د.
- علوی مهر، حسین (۱۳۸۴). آشنایی با تاریخ تفسیر و مفسران، قم: مرکز جهانی علوم اسلامی.
- فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹). کتاب العین، قم: نشر هجرت.
- فلسفی، محمد تقی (۱۳۶۸). الحدیث - روایات تربیتی، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.



- فیض کاشانی، ملامحسن (۱۴۱۵). تفسیر الصافی، تحقیق حسین اعلمی، تهران: انتشارات الصدر.
- قرائتی، محسن (۱۳۸۳). تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- قرشی، سید علی اکبر (۱۳۷۷). تفسیر احسن الحدیث، تهران: بنیاد بعثت.
- (۱۳۷۱). قاموس قرآن، تهران: بی‌نا.
- قرضاوی، یوسف و عبدالعزیز سلیمی (۱۳۸۲). قرآن منشور زندگی، تهران: بی‌نا.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۱۳). اصول الکافی، تحقیق: علامه شیخ محمد جواد الفقیه، فهرست و تصحیح: دکتر یوسف بقاعی، بیروت: دار الاضواء.
- کاشانی، ملافتح الله (۱۳۴۴). منهج الصادقین، بی‌جا: بی‌نا.
- گنابادی، سلطان محمد (۱۳۷۲). بیان السعادة فی مقامات العبادة، ترجمه رضا خانی و حشمت الله ریاضی، تهران: مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور.
- گواهی، عبدالرحیم (۱۳۷۹). درآمدی بر تاریخ ادیان در قرآن، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۷). تفسیر جوامع الجامع، مترجمان، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- مجلسی، محمدباقر بن محمد تقی (۱۴۰۴). بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، تحقیق محمدباقر محمودی، عبد الزهراء علوی، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- مصباح یزدی، محمد تقی (۱۳۷۶). اخلاق در قرآن، تحقیق و نشر محمدحسین اسکندری، قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- مصری، ابن ابی الاصبغ (۱۳۶۸). بدیع القرآن. ترجمه سید علی میر لوحی، مشهد: آستان قدس رضوی.
- مصطفوی، حسن (۱۴۳۰). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، بیروت- قاهره- لندن: دار الکتب العلمیة- مرکز نشر آثار علامه مصطفوی.
- مظلومی، رجبعلی (۱۴۰۳). پژوهشی پیرامون آخرین کتاب الهی، تهران: نشر آفاق.
- معرفت، محمد هادی. (۱۳۷۴). آموزش علوم قرآن مجید؛ ترجمه التمهید فی علوم القرآن، ترجمه ابو محمد و کیلی، تهران: شرکت چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی.
- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۴). تفسیر نمونه، تهران: دار الکتب الإسلامیة.
- موسوی تبریزی، محسن. (۱۳۸۱). تقوا و اخلاق قرآنی، ساخته اخلاق خویش، قم: مؤسسه فرهنگی نشر نور علی نور.
- مهدوی کنی، محمدرضا. (۱۳۸۷). نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ بیست و یکم.
- میبدی، احمد بن محمد. (۱۳۷۱). کشف الأسرار و عدة الأبرار، تهران: انتشارات امیر کبیر.
- نجفی خمینی، محمد جواد. (۱۳۹۸). تفسیر آسان، تهران: انتشارات اسلامیة.
- نقی پور فر، ولی الله. (۱۳۸۱). پژوهشی پیرامون تدبیر در قرآن، تهران: اسوه.





## شناخت درمانی با استمداد از گزاره‌های قرآنی با تأکید بر اضطراب و افسردگی

لیلا بروزو<sup>۱</sup>: کارشناس ارشد، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه خوارزمی

دوفصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم

سال ششم، شماره دوم، پاییز و زمستان ۱۳۹۴، ص ۸۶-۷۳

تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۶/۲۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۴/۹/۲۱

### چکیده

انسان در سراسر زندگی در معرض تنش‌ها، ناکامی‌ها و استرس‌ها قرار دارد. فرد با اعتقاد به کل‌نگری و جامعیت دستورات الهی و توجه به رهنمودهای اسلامی از جمله ادای وظایف بندگی خدا، آموزش‌های هماهنگ با فطرت، توکل، ذکر، تمرین و آموزش روش‌های خودسازی، به خوبی می‌تواند با پیامدهای اضطراب و افسردگی مقابله کند. او همیشه با استرس‌های حاصل از تفاوت بین نیازها و ناتوانی خود در تأمین نیازها و موانع و محدودیت‌های موجود در محیط جهت رفع آن‌ها، مواجه است و در هر لحظه به واسطه خواسته‌ها و عدم امکان تأمین آن‌ها در تنش بوده است. بر این اساس، شناخت عوامل ایجاد اضطراب و افسردگی به عنوان عامل مؤثر بر سلامت اهمیت می‌یابد. این پژوهش با بهره‌گیری از روش پژوهش تحلیلی و استمداد از گزاره‌های قرآنی به شناخت درمانی اضطراب و افسردگی می‌پردازد و سعی دارد برای تمام فاکتورهای تعریف شده در خطاهای شناختی مؤثر در بروز اضطراب و افسردگی، آموزه‌ای از قرآن برای شناخت و درمان ارائه دهد. برخی گزاره‌های قرآنی به مثابه نظریه‌ای روانشناختی در موازات شایع‌ترین خطاهای شناختی (اضطراب‌آور و افسرده‌ساز) قرار می‌گیرند و باور به آن در پیشگیری و درمان شایع‌ترین اختلالات روانی، مؤثر است.

**کلیدواژه‌ها:** شناخت‌درمانی؛ قرآن؛ اضطراب؛ افسردگی



## ۱- مقدمه

قرآن کتابی است که برای هدایت و تربیت افراد جامعه بشری نازل شده و کتاب درمان و بهداشت و پزشکی نیست؛ بر همین اساس، دلالت آیات قرآن بر امراض بشری (روحی و جسمی) دلالت مستقیم نیست و هر آنچه یافت می‌شود شامل قاعده کلی «مصدق» می‌شود. متخصصان بهداشت روانی، شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی را اضطراب و افسردگی می‌دانند. در این نظریه، مذهب زمانی می‌تواند به ارتقای سلامت روان کمک کند که درونی شده باشد؛ به این معنا که اعتقاد به مسائل معنوی و باورهای دینی در عمق جان نهادینه شود و فقط برای رفع نیازها و حاجت‌ها به یک نیروی ماورائی متوسل نشده باشیم. این مسأله به هم زمانی طرح روان‌شناسی به عنوان یک علم و اوج‌گیری نزاع با مذهب در غرب باز می‌گردد؛ تا جایی که آن را افیون ملت‌ها خواندند و فریاد به عنوان مهم‌ترین نظریه‌پرداز و روان‌شناس دهه‌های اول قرن حاضر، مذهب را دربردارنده مؤلفه‌های بیماری‌زا می‌دانست. حذف مذهب در روان‌شناسی واقعیتی نبود که بتوان به آسانی کتمان کرد؛ بنابراین توجه به مذهب در زمینه مشاوره و درمانگری، پرتوی خود را بر وجدان دانشمندان این علم افکند.

امروزه افسردگی و اضطراب از شایع‌ترین اختلالات روانی و معضل عمومی زندگی بشر است. مطالعات مختلف بیانگر آن است که هر سال در دنیا حداقل صد میلیون بیمار، مبتلا به افسردگی تشخیص داده می‌شوند. در ایران، افسردگی پس از سوانح و حوادث و بیماری‌های قلبی، شایع‌ترین بیماری است و ۳۵ تا ۴۵ درصد بیماری‌های روانی را افسردگی و اضطراب تشکیل می‌دهند و از جمله مشکلات پیش‌روی جوانان است. این اختلالات از مهم‌ترین عوامل تهدیدکننده سلامت روان افراد جامعه است که تأثیرات سوئی بر جنبه‌های مختلف زندگی نیروی انسانی کارآمد می‌گذارد (جابری انصاری، ۱۳۸۴، ۴۴).

بیشتر درمان‌های معمول و سنتی افسردگی و اضطراب، دارویی هستند. در سال‌های اخیر، پژوهش‌های فراوان سودمندی و کارآمدی تدبیرهای غیر دارویی را تأیید کرده‌اند. اعتقادات مذهبی به مثابه فرهنگ بر شیوه زندگی انسان تأثیر گذار است و علاوه بر تجویز دستوراتی برای حفظ سلامتی، با به کارگیری عوامل شناختی (میانجی‌های شناختی) مثل معنای عمیق بخشیدن به حوادث زندگی و اعتماد و اطمینان برای تفسیر محیط اجتماعی، سبب حفظ سلامتی عصبی - روانی می‌گردد. (روح جلیلی، ۱۳۸۷، ۴۶۷) اعتقادات مذهبی از طریق ایجاد حس یکپارچگی شخصیت و اعتقاد به مالکیت مطلق خداوند سبب مقاومت در مقابل فشارهای روانی می‌گردد. آلپورت و یونگ (۱۹۳۳) هر دو مذهب را عامل سودمندی برای سلامت روانی می‌دانند. با توجه به نقش مذهب در پاسخگویی نیازهای انسان و رشد شخصیت متعادل، باید اعتقادات مذهبی در جوامع امروزی به‌عنوان تأمین‌کننده بهداشت روانی مورد توجه قرار گیرد. مذهب از دو طریق بر سلامتی تأثیر دارد؛ اول؛ از طریق توصیه‌های ویژه برای حفظ سلامتی و دوم؛ از طریق ارائه شناخت‌های حمایتی برای ارزیابی و تفسیر استرس.

از جمله پژوهش‌های صورت گرفته در این موضوع عبارتند از:

۱- «کاربرد شناخت رفتار درمان‌گری در درمان افسردگی با تأکید بر دیدگاه اسلامی» اثر آقایان فقیهی و خدایاری؛

۲- کتاب «شناخت درمانی در منابع اسلامی» اثر داوود حسینی؛

۳- کتاب «خطاهای شناختی و نقش آن در نارضایتی از زندگی» نوشته علی حسین زاده.

هدف اصلی این پژوهش، شناسایی آیاتی است که نگرش فرد را نسبت به پدیده‌های روانی تغییر می‌دهد و خودآگاهی او را مطابق با واقع می‌کند و او را در پردازش صحیح اطلاعات یاری می‌رساند. فرآیند پژوهش بر اساس هدف مذکور، شامل دو مؤلفه کلی است:

الف- بررسی انواع خطاهای شناختی در افسردگی و اضطراب؛

ب- استنباط از آموزه‌های قرآنی که هم‌پوشانی متقاعدکننده‌ای با شناخت‌درمانی این اختلالات دارند.

## ۲- مفهوم‌شناسی

اختلال روانی یک بیماری با تظاهرات روانشناختی یا رفتاری همراه با ناراحتی قابل ملاحظه و اختلال کارکرد ناشی از یک آشفتگی زیست‌شناختی، اجتماعی، روانشناختی، ژنتیک، فیزیکی یا شیمیایی است که ارزیابی آن بر حسب انحراف از یک مفهوم هنجاری صورت می‌گیرد (سادوک، ۱۳۹۰، ۲۷).

یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی، اختلال «اضطراب» است. اختلال اضطرابی، یک احساس منتشر، ناخوشایند و مبهم هراس و دلواپسی با منشأ ناشناخته است که به فرد دست می‌دهد و شامل اطمینان نداشتن، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژی است؛ اضطراب «درد روانی» نامیده شده است. این تعبیر به این معناست که اضطراب مهم‌ترین عامل بروز بیماری‌های روانی دیگر محسوب می‌شود. اضطراب مرحله پیشرفته استرس مزمن است و زمانی که برای فرد یا اطرافیان رنج و ناراحتی به وجود آورد یا در انجام کارهای روزانه و عادی اختلال ایجاد کند، یک مشکل بهداشت روانی به حساب می‌آید. طبق آخرین آمار اختلال اضطراب با ۶/۱۵ درصد شیوع از شایع‌ترین بیماری‌های روانی معرفی شده است.

یکی دیگر از اختلالات مهمی که در طبقه‌بندی اختلالات روانی می‌گنجد، اختلال «افسردگی» است. اختلال افسردگی عبارت است از: «پاسخ طبیعی فرد به فشارهای زندگی؛ این اختلال در برابر یک تعارض درونی و در پاسخ به یک عامل تشخیص خارجی بروز می‌کند.» در افسردگی، تغییر خلق و دگرگونی افکار، برداشت‌ها و عملکردهای فیزیولوژیک مشاهده می‌شود. (گنجی و همکاران، ۱۳۷۶، ۷۴). علائمی همانند حالت روانی مشخص با احساس نومیدی، غمگینی، تنهایی، درماندگی، احترام به نفس پایین و خود ملامت‌گری، دال بر کندی روانی - حرکتی، تحریک، گریز از روابط بین فردی و علائم نباتی نظیر، بی‌خوابی و بی‌اشتهایی هستند. (سادوک، ۱۳۹۰، ج ۱، ۸۹)



### ۳- علل بروز شایع‌ترین اختلالات خلقی (اضطراب و افسردگی)

اضطراب و افسردگی از جمله شایع‌ترین اختلالات خلقی هستند که علل بروز آن‌ها را می‌توان در سه دسته کلی، تقسیم‌بندی کرد:

۱- عوامل ژنتیکی و ارثی؛

۲- عوامل زیست‌شناختی و جسمانی؛

۳- عوامل محیطی (روانی و اجتماعی).

بررسی‌های مختلف حاکی از آن است که بین عوامل مختلف اجتماعی و بیماری‌های روانی روابط خاص وجود دارد. بیشترین سهم در این بین، سهم عوامل توارثی<sup>۱</sup> و زیست‌شناختی<sup>۲</sup> است که نمی‌توان نقش آن را در بروز بیماری‌های روانی نادیده گرفت؛ زیرا محرک‌های پیچیده‌ای مانند عوامل بیولوژیکی، اجتماعی، فرهنگی، روانی و اقتصادی در پیوند با تظاهرات بالینی و کلینیکی بیماری‌های روانی، دخالت دارد که تأثیر این عوامل در افراد گوناگون بر اساس سازگاری شخصیتی آنان، متفاوت است. در نتیجه واکنش‌های مختلفی را در افراد پدید می‌آورد؛ نقش عوامل محیطی و اجتماعی در بروز بیماری‌های روانی از نقش عوامل ارثی و سرشتی نیرومندتر است.

اختلالات خلقی کشنده، ولی بسیار درمان‌پذیر هستند. روش‌های درمانی موجود برای درمان اختلال اضطراب و افسردگی شامل درمان‌های دارویی و غیر دارویی می‌شود. درمان غیر دارویی همانند درمان‌شناختی - رفتاری، درمان رفتاری، درمان شناختی (تغییر ذهن)، روان درمانی و بیوفیدبک می‌باشد. شناخت درمانی، درمانی غیر دارویی است که بر دگرگونی شناختی در اختلالات افسردگی، متمرکز است. این دگرگونی‌ها شامل توجه انتخابی به جنبه‌های منفی موقعیت‌ها و استنباط‌های بیمارگونه و غیرواقع‌گرایانه در مورد پیامدهاست. هدف شناخت درمانی، رفع دوره‌های افسردگی و پیشگیری از بازگشت آن‌ها از طریق شناسایی و آزمایش شناخت‌های منفی، ایجاد روش‌های اندیشیدن متفاوت و انعطاف‌پذیر و مثبت، تمرین پاسخ‌های شناختی و رفتاری است. نتایج مطالعات نشان داده است شناخت درمانی از نظر تأثیر با دارودرمانی برابر است و اثرات جانبی کمتری نسبت به آن دارد (سادوک، ۱۳۹۰، ۱۲۹).

بر اساس متون و منابع اسلامی شناخت نادرست و نگرش منفی فرد، از عوامل و ریشه‌های اصلی آشفتگی‌های روانی است و درمان آن هم با تغییر نگرش‌ها و به کارگیری شیوه‌های اصلاح رفتار میسر می‌گردد. (فقیهی، ۱۳۸۲، ۹۲) در منابع اسلامی، «یقین» بالاترین درجه شناخت واقعی (اعم از خداشناسی، خودشناسی و پیرامون شناسی) و برطرف کننده بلندمدت است (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۴، ۲۱۲۹)

۱. مطالعات متعدد خانوادگی، فرزندخواندگی و دوقلوها از دیرباز، قابلیت توارث اختلالات خلقی را ثابت کرده‌اند. مطالعات دوقلونی، قوی‌ترین رویکرد را در تفکیک عوامل ژنتیکی محیطی یا «سرشت» و «پرورش» داشته‌اند. داده‌های دوقلونی شواهد قانع‌کننده‌ای به دست می‌دهد که ژن‌ها توجه‌کننده ۵۰ تا ۷۰ درصد سبب‌شناسی اختلالات خلقی هستند (سادوک، ۱۳۹۰، ص ۹۵).

۲. تحریک سلسله اعصاب اتونومیک علائم خاصی به وجود می‌آورد (قلبی عروقی، عضلانی، معدی - رودهای و تنفسی). امروزه بطور کلی عقیده بر این است که اضطراب سلسله اعصاب مرکزی، قبل از تظاهرات محیطی اضطراب، ظاهر می‌شود؛ به استثنای مواردی که علت محیطی خاص (مثل فنو کروموسیتوم) وجود دارد. (سادوک، ۱۳۹۰، ص ۱۷۱)

توجه به مذهب در زمینه مشاوره و درمان‌گری، پرتوی خود را بر وجدان دانشمندان این علم افکند. (یونگ ۱۹۷۳ به نقل از کریت، ۱۹۹۳). به عقیده محققان، از مشاوره و روان‌درمانی دین‌مدار می‌توان برای کاهش مشکلات روانی و افزایش سلامت روان استفاده کرد. (A. Somayya. 2005. p. ۳۱۱-۳۲۱) یافته‌ها حاکی از آن است که گرایش‌های مذهبی می‌تواند نوعی حفاظت و ایمنی فردی در برابر افسردگی ایجاد کند (J. Ball et al. p. ۴۳۱-۴۴۶).

کارل یونگ روانکاو می‌گوید: «در طول سی سال گذشته، افراد زیادی از ملیت‌های مختلف جهان متمدن، با من مشورت کرده‌اند و من صدها تن از بیماران را معالجه و درمان کرده‌ام؛ اما از میان بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود به سر می‌برند (یعنی از ۳۵ سالگی به بعد) حتی یک بیمار را نیز ندیدم که اساساً مشکلش نیاز به یک گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرأت می‌توانم بگویم که تک تک آن‌ها به این دلیل قربانی بیماری روانی شده بودند که فاقد آن چیزی بودند که ادیان موجود در هر زمانی به پیروان خود می‌دهند و فرد فرد آن‌ها تنها وقتی که به دین و دیدگاه‌های دینی بازگشته‌اند، به طور کامل درمان شده‌اند (نجاتی، ۱۳۷۶، ۳۳۶).

در درمان شناختی با تکیه بر دین، شرط اثرپذیری و فلسفه زیربنایی و فرآیندی که درمان بر اساس آن پیش می‌رود، باور داشتن اعتقادات مذهبی است. ویلیام جمیز پدر علم روان‌شناسی می‌نویسد: «ایمان یکی از نیروهایی است که بشر به مدد آن زندگی می‌کند و فقدان کامل آن در حکم سقوط بشر است» (کارنگی، ۱۳۷۰، ۶۰).

#### ۴- خطاهای شناختی

خطاهای شناختی - همانگونه که از نامش پیداست - حاصل محاسبات سرانگشتی مغز انسان و خطایی تمیزی-تشخیصی است که ضعف مدیریت رفتاری انسان، نام دارد. طبیعی است که انسان در سیر تفکر خود به دلیل آشنانبودن با اصول تفکر منطقی و صحیح، ناخواسته دچار خطاهای فکری شود. خطاهای شناختی، همان خطاهای فکری هستند که به آن‌ها «ویروس ذهنی» نیز می‌گویند. بی‌اطلاعی از خطاهای شناختی، منجر به افسردگی، اضطراب، تنش، بی‌قراری، رقابت‌های ناصحیح، خشونت، پرخاشگری و بسیاری از رفتارهای غیرعادی می‌شود که سلامت روانی انسان را به خطر می‌اندازد. روان‌شناسان، اضطراب و اختلالات رفتاری را زاده تفکر خیالی انسان می‌دانند؛ به همین دلیل وجود چند اعتقاد را در ذهن فرد، غیرمنطقی می‌دانند. خطاهای منطقی منظمی<sup>۱</sup> منجر به هیجاناتی از قبیل خشم، اضطراب و افسردگی و ... می‌شود که در ذیل به آن‌ها اشاره می‌شود:

۴-۱- **تفکر همه یا هیچ**<sup>۲</sup>: این تفکر، تفکر سیاه و سفید، قطبی شده یا دوگانه<sup>۳</sup> نیز خوانده می‌شود. در این موقعیت فرد به جای دیدن یک موقعیت به صورت پیوستار، آن را به شکل دو قطب متضاد

1. systematic logical errors

2. all\_or\_nothing

3. dichotomous



- می‌بیند. مثال: «اگر من کاملاً موفق نشوم، شکست خورده هستم»؛
- ۴-۲- **فاجعه‌سازی**<sup>۱</sup> (هم چنین پیشگویی هم خوانده می‌شود): فرد، آینده را به صورت منفی پیش‌بینی می‌کند؛ بدون آنکه سایر پیامدهای محتمل را در نظر بگیرد؛
- ۴-۳- **بی‌اعتبار کردن یا دست کم انگاشتن جنبه‌های مثبت**<sup>۲</sup>: فرد به طور غیر منطقی به خود می‌گوید که تجارب، رفتارها و کیفیات مثبت به حساب نمی‌آیند؛
- ۴-۴- **استدلال هیجانی**<sup>۳</sup>: فرد فکر می‌کند چیزی درست است؛ چون قویاً آن را «حس» می‌کند (در واقع باور دارید) و یا از شواهد مخالف چشم پوشی می‌کند یا آن‌ها را بی‌اهمیت می‌شمرد؛
- ۴-۵- **برچسب زدن**<sup>۴</sup>: فرد یک برچسب کلی و ثابت به خود یا دیگران می‌زند، بی‌آنکه در نظر بگیرد ممکن است شواهد به طور منطقی تر دلالت بر نتیجه‌ای دیگر کنند؛
- ۴-۶- **درشت‌نمایی / کوچک‌نمایی**<sup>۵</sup>: وقتی که فرد، خود، شخص دیگر یا یک موقعیت را ارزیابی می‌کند، به طور غیر منطقی جنبه‌های منفی را اغراق آمیز جلوه می‌دهد و یا جنبه‌های مثبت را کم‌اهمیت می‌شمارد؛
- ۴-۷- **فیلتر ذهنی**<sup>۶</sup> (انتزاع انتخابی هم خوانده می‌شود): فرد توجه مفرطی به جزئیات منفی نشان می‌دهد، بی‌آنکه شمای کلی چیزی را ببیند؛
- ۴-۸- **ذهن خوانی**<sup>۷</sup>: فرد باور دارد که از فکر بقیه خبر دارد، بی‌آنکه سایر احتمالات را در نظر بگیرد؛
- ۴-۹- **تعمیم بیش از حد**<sup>۸</sup>: در این حالت، فرد یک نتیجه کلی و قطعی منفی می‌گیرد که فراتر از موقعیت فعلی تعمیم می‌یابد؛
- مثال: «چون در قرار ملاقات احساس راحتی نمی‌کردم، من شرایط لازم برای دوست پیدا کردن را ندارم»؛
- ۴-۱۰- **شخصی‌سازی**<sup>۹</sup>: در این تفکر، فرد معتقد است بقیه به خاطر (دل خوری از) او، رفتار منفی دارند؛ بدون این که علل محتمل تر رفتار آن‌ها را در نظر بگیرد؛
- ۴-۱۱ **جملات بایددار**<sup>۱۰</sup> (جملات الزام آور): فرد یک عقیده ثابت و قطعی در مورد شیوه رفتار

1. catastrophizing

2. disqualifying or discounting the positive

3. emotional reasoning

4. labeling

5. magnification/minimization

6. mental filter

7. mind reading

8. overgeneralization

9. personalization

10. must statements

خود یا دیگران دارد و برآورده نشدن این انتظارات را خیلی فاجعه‌آمیز برآورد می‌کند.  
۴-۱۲- **دید تونلی**<sup>۱</sup>: فرد، فقط جنبه‌های منفی یک موقعیت را می‌بیند.  
۴-۱۳- **مقایسه‌های غیر منصفانه و مقصر دانستن دیگران**: شما به شیوه‌ای ناصحیح و معیارهای غیر واقعی به ارزیابی امور می‌پردازید.

### ۵- آموزه‌های قرآنی هم‌پوشان خطاهای شناختی در رفع اضطراب و افسردگی

در تعالیم اسلامی آموزه‌های متناسب با خطای شناختی انسان، وجود دارد که خود آگاهی فرد را مطابق واقع کرده و او را از افکار منفی رها می‌کند. همان‌طور که گفته شد، فلسفه زیربنایی در درمان با آموزه‌های دینی «باور داشتن اعتقادات مذهبی» است؛ کارآیی آموزه‌های قرآنی در رفع خطاهای شناختی، وابسته به سطح نگرش مذهبی افراد است؛ هر اندازه آموزه‌ها دینی برای فرد درونی شده و با وجودش عجین شود، به همان میزان امنیت و آرامش برای او به ارمغان می‌آید؛ همانگونه که امواج خروشان و غلتان اقیانوس نمی‌تواند آرامش ژرفای آن را بر هم زند و امنیت آن را پریشان سازد، دگرگونی‌های سطحی و موقت زندگی آرامش درونی انسانی که عمیقاً به خداوند ایمان دارد، بر هم نمی‌زند؛ زیرا انسان متدین واقعی تسلیم اضطراب نمی‌شود و توازن شخصیت خویش را حفظ می‌کند و همواره آماده مقابله با مسائل ناخوشایند است که روزگار برایش پیش می‌آورد. (دیل کارنگی، ۱۳۷۰، ۲۸۲). اکنون به بررسی شناخت درمانی قرآن در این موضوع می‌پردازیم:

### ۵-۱- تفکر دو قطبی (تفکر همه یا هیچ)

در خطای شناختی دو قطبی، فرد یک رفتار، فکر، موفقیت، پدیده یا موضوع را به تمامی سفید یا سیاه می‌بیند. بنابراین در این موارد اگر به کامل‌ترین و بالاترین سطح مورد نظر خود نرسد، گویی هیچ موفقیتی را بدست نیاورده است. افراد دارای این انگاره، به دارایی نسبی معتقد نیستند. در آیه ۲۳ سوره مبارکه حدید می‌فرماید:

«لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ»

کلمه «آسی» مبدأ فعل «تأسوا» و به معنای اندوه است. منظور از «مافات» و نیز از «ما اتی» نعمت فوت شده و نعمت داده شده است. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۹، ۲۹۴). «فرح» (مصدر «لا تفرحوا») به معنای شادمانی کردن است. بنابراین «لا تأسوا»؛ یعنی، غمگین نشوید و «لا تفرحوا»؛ یعنی، شادمانی نکنید؛ زیرا آنچه به شما می‌رسد چه خوب و چه بد- قبلاً تعیین شده است. (هاشمی رفسنجانی، ۱۳۸۶، ج ۱۸، ۳۸۹) جمله «لَكَيْلًا تَأْسَوْا...» تعلیل برای آیه پیشین است؛ یعنی، ما این حقیقت را (هر حادثه‌ای از پیش مکتوب و مقدر شده است) بازگو کردیم؛ بدان جهت که معرفت و آگاهی به آن، باعث شود تا شما در برابر ناملایمات، غمگین نشوید و نیز در مقابل برخورداری‌ها، شادمانی نکنید.



بی‌اعتقادی به تقدیر الهی، باعث می‌شود که رویدادهای تلخ و ناگوار برای انسان، امری غیرمنتظره باشد و او را از پای در آورد. غمگین شدن در نامایمات و شادمانی کردن در برخورداری‌ها، نشانه بی‌اعتقادی به تقدیر الهی است. مفهوم آیه این است که به خاطر نعمتی که از دستتان می‌رود اندوه نخورید و به خاطر نعمتی که خدا به شما می‌دهد، خوشحالی نکنید؛ برای اینکه انسان اگر یقین کند که آنچه فوت شده باید می‌شد و ممکن نبود که فوت نشود، و آنچه عایدش گشت باید می‌شد و ممکن نبود که نشود؛ ودیعه‌ای است که خدا به او سپرده است، چنین کسی نه در هنگام فوت نعمت خیلی غصه می‌خورد و نه در هنگام فرج و آمدن نعمت شادمانی می‌کند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج، ۲۹۷).

خداوند با مقرر کردن حوادث و فراز و نشیب‌ها می‌خواهد روح انسان را به قدری بالا ببرد که تلخی‌ها و شیرینی‌ها در آن اثر نکنند؛ چنان‌که حضرت زینب (ع) بعد از حوادث کربلا فرمود: «وَ مَا رَأَيْتُ إِلَّا جَمِيلاً؛ من به جز زیبایی چیزی ندیدم» و امام حسین (ع) در گودال قتلگاه و در آخرین لحظات زندگی‌اش فرمود: «الهی! رضا بقضائک، صبراً علی بلائک؛ خداوندا! راضی هستم به حکم تو و بر دبارم بر بلا و امتحان تو» و امام علی (ع) اشتیاق و انس خود را به شهادت از انس کودک به سینه مادر بیشتر می‌داند (و الله لا بن ابی طالب انس بالموت من الطفل بشدی امه) (نهج البلاغه، خطبه ۵). اگر حوادث را بر اساس علم و حکمت خدا بدانیم و نه اتفاقی و بی‌دلیل؛ حسد نمی‌ورزیم، حرص نمی‌زنیم، دشمنی نمی‌کنیم و عصبانی نمی‌شویم؛ زیرا می‌دانیم که صحنه‌ها از قبل طراحی حکیمانه شده است. اگر بدانیم عطای نعمت، مسئولیت و وظیفه به دنبال می‌آورد، از داشتن آن شاد نمی‌شویم و اگر بدانیم گرفتن نعمت، جبران‌ش در قیامت است، از فوت شده‌ها غمناک نمی‌شویم. (قرآنتی، ۱۳۸۳، ج، ۹، ۴۸۲)

### ۵-۱-۱- عزت نفس، راهکار درشت‌نمایی و کوچک‌نمایی

فردی که حرمت نفس دارد معتقد است که انسان مقدس است. خداوند به این مسأله در آیات خود اشاره می‌فرماید: «فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعاً» (نساء، ۱۳۹)، «إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعاً» (یونس، ۶۵)، «مَنْ كَانَ يُرِيدِ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعاً» (فاطر، ۱۰) «وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ» (منافقون، ۸)، «وَتَعَزُّ مِنْ تَشَاءٍ وَتَذَلُّ مِنْ تَشَاءٍ» (آل عمران، ۲۶)

### ۵-۲- مقایسه‌های غیر منصفانه

انسان‌ها اتفاق‌ها را بر اساس استانداردهایی تفسیر می‌کنند که واقع‌بینانه نیست. در این انگاره به کسانی توجه می‌شود که بهتر از فرد هستند و در نتیجه در یک مقایسه، ه فرد خود را حقیر و پست می‌بینند. مقایسه‌های غیر منصفانه زمینه حسد را فراهم کرده و اضطراب و افسردگی را به وجود می‌آورد. در این آیه محور سخن بر حسد بر خاسته از مقایسه غیر منصفانه است. «أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا» (نساء/۵۴)



روی سخن در آیه به یهود و جواب از قضاوتی است که علیه مؤمنین کردند. یهود برای جلب توجه مشرکان مکه تفسیر گواهی دادند که بت‌پرستی قریش از خداپرستی مسلمانان بهتر است و حتی خود آنان در مقابل بت‌ها سجده کردند. قضاوت یهود از این روحیه آنان سرچشمه گرفته بود که همواره حق را به خود یا به کسانی می‌دهند که در مسیر منافع آنها باشند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۳: ص ۴۲۱). آنها بر اثر ظلم و ستم و کفران نعمت، مقام نبوت و حکومت را از دست دادند و به همین جهت مایل نیستند این موقعیت الهی به دست هیچکس سپرده شود، و لذا نسبت به پیامبر اسلام (ص) و خاندانش که مشمول این موهبت الهی شده‌اند حسد می‌ورزند، و با آن گونه قضاوتهای بی اساس می‌خواهند آبی بر شعله‌های آتش حسد خویش بپاشند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۳: ص ۴۲۳).

حسود، تمام پتانسیل بدنی و فکری خود را به جای استفاده در راه پیشبرد و اعتلای خود و اهداف اجتماعی، در مسیر نابودی و ویران کردن آنچه هست، صرف می‌کند. حسد، اثرات بسیار نامطلوبی روی جسم و سلامت انسان می‌گذارد، و افراد حسود به طور معمول، افرادی رنجور بوده و از نظر اعصاب و دستگاههای مختلف بدن اغلب ناراحت و بیمارند؛ زیرا امروزه این حقیقت مسلم شده که بیماری‌های جسمانی در بسیاری از موارد عامل روانی دارند و در طب امروز از آن با عنوان بیماری «روان‌تنی» یاد می‌شود. از نظر معنوی حسد، نشانه کمبود شخصیت و نادانی و کوتاه‌فکری و ضعف و نقص ایمان است؛ زیرا حسود در واقع خود را ناتوان‌تر از آن می‌بیند که به مقام محسود و بالاتر از آن برسد و لذا سعی می‌کند محسود را به عقب برگرداند؛ لذا آرامش ندارد و خوار و ذلیل است و توبه هم نمی‌کند. «سَأَصْرَفُ عَنْ آيَاتِي الَّذِينَ يَتَكَبَّرُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَإِنْ يَرَوْا كَلِمَةً لَا يُؤْمِنُونَ بِهَا وَإِنْ يَرَوْا سَبِيلَ الرُّشْدِ لَا يَتَّخِذُوهُ سَبِيلًا وَإِنْ يَرَوْا سَبِيلَ الْغَيِّ يَتَّخِذُوهُ سَبِيلًا ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا وَكَانُوا عَنْهَا غَافِلِينَ» (اعراف/۱۴۶).

آدم حسود در عمل، به حکمت خداوند که بخشنده اصلی این نعمت‌ها است معترض است و نسبت به اعطای نعمت به افراد از طرف خداوند ایراد دارد. امام صادق (ع) از پیامبر اکرم (ص) نقل می‌کند که خداوند عزوجل به موسی بن عمران گفت: «.... فرد حسود نسبت به نعمت‌های من خشمگین است. مانع و معترض بهره‌ای است که بین بندگانم تقسیم کرده‌ام و آن که چنین باشد، من از او نسبتیم و او از من نیست» (بیوطی/۱۴۲۱، ج ۲، ۵۷۱) و یا در داستان طالوت پیامبر مبینیم: «وَقَالَ لَهُمْ نَبِيِّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدِ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةَ مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلِكَهُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ» (بقره/۲۴۷) مطابق این آیه انتخاب طالوت به عنوان زمامدار و فرمانده لشکر بنی اسرائیل از سوی خدا بوده است. از زمان این فرماندهی، مخالفت شروع شد و گروهی گفتند: «چگونه او بر ما حکومت داشته باشد، با اینکه ما از او شایسته‌تریم، و او ثروت زیادی ندارد.» که نشان از حسادت به مقام حضرت طالوت دارد.



### ۳-۵- شخصی سازی رویدادها

آیاتی در قرآن وجود دارد که اراده انسان را در طول اراده خداوند می‌داند: «وَمَا تَشَاؤُنَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا حَكِيمًا» (انسان/۳۰). انسان خدا باوری که آموزه‌های دین مقبول وی است، به نقش معنادار قوانینی در دایره قضای حکیمانه الهی و خارج از اختیار آدمی، باور دارد و ایمان دارد که رخدادهای غیر گزینشی زندگی اش، هدفمند بوده و تحت سیطره حکیمانه قضای الهی صورت گرفته و خود را سرزنش نمی‌کند؛ زیرا می‌داند متغیرهای ارثی و پیرامونی بسیاری هستند که در تعیین مسیر پیچیده نظام هستی، نقش آفرینی می‌کنند و چه بسا که آن شیر و مصیبت در پجه‌ای به سوی خیر و سعادت ابدی او باشد. «وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ» (بقره/۲۱۶).

### ۴-۵- جملات بایدادار

انگاره بایدادار در خطاهای شناختی مضطرب و افسرده‌ساز در آموزه‌های قرآنی، انسان را متقاعد می‌کند: «لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ» (بقره/۲۸۶) و سبب آدمی به معنای طاقت و ظرفیت قدرت اوست. از واژه‌های وسع، کسب و اکتساب در این آیه چنین برمی‌آید مراحل ایمان به وسع فهم هر یک از بندگان، بر آنان تکلیف شده است و خداوند از اطاعت آن مقداری را تکلیف کرده است که در خور نیرو و توانایی بنده باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۶۸۴).

### ۵-۵- بی اعتبار کردن یادست کم انگاشتن جنبه‌های مثبت (خود کم بینی)

این انگاره با انگاره فیلتر ذهنی هم‌پوشانی دارد. در این دو انگاره، فرد دست آورده‌های خود را در مقایسه با دیگران ناچیز و جزئی می‌داند و سبب می‌شود فرد بخشی از واقعیت‌ها را نبیند و فقط به واقعیت‌های محدودی توجه کند که شاید آن محدود، بخش اصلی واقعیت نباشد. با بی توجهی به امر مثبت، احساس ناشایسته بودن را برای خود به وجود می‌آورد. خود کم بینی یکی از نشانه‌های افسردگی است و فرد را به سمت مقایسه خود با دیگران می‌کشاند (فقهی، ۱۳۸۰، ۹۵). خداوند در قرآن می‌فرماید: «قُلْ كُلُّ يَعْمَلُ عَلَى شَاكَلْتِهِ فَرُبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَى سَبِيلًا» (اسراء/۸۴) این آیه کریمه در راستای تسلی خاطر پیامبر (ص) است. شاهد مثال در این آیه بر «كُلُّ يَعْمَلُ عَلَى شَاكَلْتِهِ» است. شاکله، به معنای خوی و اخلاق است؛ این معنا به این دلیل است که آدمی را محدود و مقید می‌کند و نمی‌گذارد در آنچه می‌خواهد، آزاد باشد، بلکه او را وادار می‌سازد تا به مقتضا و طبق آن اخلاق رفتار کند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۳: ص ۲۶۲).

انسان مطابق با شاکله جسمی و صفات روحی خاص خود عمل می‌کند. محیط اجتماعی نیز در حد اقتضاء در اعمال او اثر می‌گذارد؛ پس به مقتضای توان در زندگی اجتماعی و شخصی از انسان انتظار می‌رود. لذا طبق آموزه این آیه، انسان نباید خود را در بند بایدادار و نیایدایی که از توانش خارج است، نماید.

## ۶-۵- خطای برچسب زدن و انگاره منفی‌نگری (دید تونلی)

این دو انگاره با مفهوم هم‌پوشی متقابل هستند. از نشانه‌های بارز افسردگی، احساس بی‌ارزش بودن و عزت نفس پایین و تمایل دائم به احساس گناه است (گیلبرت، ۱۳۸۹، ص ۴۸) که خطای برچسب زدن را به دنبال دارد. دامنه این انگاره تا جایی است که، انسان به خود لقب‌های ناشایستی نسبت می‌دهد. برای مبارزه با سبک‌های منفی تفکر که می‌توانند فشار روانی فرد را افزایش دهند، لازم است از زاویه‌ای دیگر به پدیده‌ها و امور نگاه کنیم. راهکار شناختی برای درمان این انگاره در افسردگی، توجه دادن شخص به جایگاه ارزشمندش به عنوان انسان در نظام آفرینش است؛ خداوند می‌فرماید: «فَإِذَا سَوَّيْتَهُ وَنَفَخْتَ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ» (حجر ۲۹/۹) تغییر صیغه متکلم مع‌الغیر به متکلم وحده، بی‌واسطه بودن آفرینش انسان را جهت تکریم او می‌رساند. (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۲، ص ۱۵۳). و یا آیه: «وَمِنْهُمْ الَّذِينَ يُؤْذُونَ النَّبِيَّ وَيَقُولُونَ هُوَ أذنِ قِيلٍ أذنِ خَيْرٍ لَكُمْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَيُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةً لِلَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ رَسُولَ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ» (توبه ۶۱/۶) معرفی پیامبر (ص)، به عنوان فردی ساده و خوش‌باور نمونه‌ای از اذیت‌های منافقان نسبت به آن حضرت بوده است. «أذن» به کسی گفته می‌شود که به هر سخنی گوش فرا دهد و زود باور کند؛ یعنی، سلطه و خوش‌باور باشد. گفتنی است که برداشت یاد شده بر این اساس است که جمله «يَقُولُونَ هُوَ أذن» برای بیان مورد و نمونه‌ای باشد که منافقان، پیامبر (ص) را به آن متهم کرده و باعث رنجش خاطر آن حضرت می‌شدند (هاشمی رفسنجانی، ۱۳۸۶، ج ۷، ص ۱۰۹) در این آیه، همان‌گونه که از مضمون آن استفاده می‌شود سخن از فرد یا افرادی در میان است که پیامبر (ص) را با گفته‌های خود آزار می‌دادند و می‌گفتند: «او انسان خوش‌باور، و دهن‌بینی است» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۸، ص ۱۵).

## ۷-۵- خطای ذهن خوانی

در خطای ذهن خوانی، فرد تلاش دارد، افکار، احساسات و تمایلات دیگران را به صورت منفی حدس بزند. قرآن کریم نیز نسبت به خوش‌بینی توصیه و از بدگمانی و بدبینی نهی فرموده است: «لَوْ لَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُبِينٌ» (سوره نور/۱۲) همچنین خداوند در قرآن می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِمَّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ» (حجرات/۱۲) «ای مؤمنان از بسیاری از گمان‌ها پرهیز کنید، چرا که بعضی از گمانها گناه است، و [در کار دیگران] تجسس مکنید؛ و کسی از شما از دیگری غیبت نکند؛ آیا هیچ کدام از شما خوش دارد که گوشت برادر مرده‌اش را بخورد، که از آن تفر دارید؛ و از خداوند پروا کنید که بی‌گمان خداوند توبه‌پذیر مهربان است». مراد از گمان در این آیه، بدگمانی است. موضوع مثبت‌اندیشی نسبت به خدای تعالی در فرهنگ اسلامی آن‌قدر حائز اهمیت است که در کتابهای فقهی نیز در شمار «معروف» به حساب می‌آید و لذا مردم را به ترویج و امر به آن ترغیب می‌نمایند. (سید علی سیستانی، ۱۴۱۸، ج ۱، ص ۴۲۱). و نیز در آیه «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ



أَذُوا مُوسَى فَابْرَأَهُ اللَّهُ مِمَّا قَالُوا وَكَانَ عِنْدَ اللَّهِ وَجِيهاً» (احزاب/ ۶۹) مؤمنین را از اینکه مانند بعضی از بنی اسرائیل باشند و با پیغمبرشان همانند آنان رفتار کنند، نهی می‌فرماید. مراد از این اذیت، مطلق آزارهای زبانی و یا عملی نیست؛ گرچه مطلق آزار پیامبران حرام و مورد نهی است؛ ولی در خصوص آیه به قرینه جمله «فَبْرَأَهُ اللَّهُ»، مراد آزار از ناحیه تهمت و افتراء است، چون این اذیت است که رفع آن محتاج به تبرئه خدای است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۶: ص ۵۲۲).

### ۵-۸- مقصر دانستن دیگران

خداوند در قرآن در این باره می‌فرماید: «قَالَ ادْخُلُوا فِي أُمَمٍ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِكُمْ مِنَ الْجِنَّ وَالْإِنْسِ فِي النَّارِ كُلَّمَا دَخَلَتْ أُمَّةٌ لَعْنَتٌ لِحَتِّهَا حَتَّى إِذَا دَارَكُوا فِيهَا جَمِيعًا قَالَتْ أَخْرَاهُمْ لَنَا وَأَلْهَمْنَا هَوْلًا أَضَلُّونَا فَآتَهُمْ عَذَابًا ضِعْفًا مِنَ النَّارِ قَالَ لِكُلِّ ضِعْفٍ وَلَكِنْ لَا تَعْلَمُونَ وَقَالَتْ أَوْلَهُمْ لَا خِرَاهُمْ فَمَا كَانَ لَكُمْ عَلَيْنَا مِنْ فَضْلٍ فَذُوقُوا الْعَذَابَ بِمَا كُنْتُمْ تَكْسِبُونَ» (اعراف/ ۳۹-۳۸) مخاطبان آیه، بعضی از کفارند که قبل از ایشان امت‌هایی مانند آنان از جن و انس بوده و از بین رفته‌اند. (طباطبایی ۱۳۷۴، ج ۸: ص ۱۴۱) در این آیه، این دسته افراد با یکدیگر احتجاج کرده و هر کدام دیگری را در رسیدن به این مرتبت مقصر می‌داند (کلینی، ۱۳۶۹، ج ۲: حدیث ۳۱، باب ۱۷).

### ۵-۹- استدلال هیجانی

در این خطای شناختی، فرد بر اساس احساسات و هیجانات خود نتیجه‌گیری می‌کند. افرادی که دارای استدلال هیجانی هستند، فکر می‌کنند که احساسات منفی آن‌ها لزوماً منعکس کننده واقعیت‌هاست. این نوع استدلال انسان را از بسیاری از واقعیت‌ها دور نگه می‌دارد. «قالوا ما أنتمم إلا بشرٌ مثلنا و ما أنزل الرحمن من شيء إلا أنتمم إلا تكذبون (یس/ ۱۵) مردم چنین می‌پنداشتند که بشر نمی‌تواند پیغمبر شود. و وحی آسمانی را بگیرد، و به این که خودشنا پیامبر نیستند، استدلال می‌کردند و آن وقت حکم خود را به انبیا هم سرایت داده، می‌گفتند: پس آن‌ها هم پیغمبر نیستند، چون حکم امثال، یکی است و سپس مدعی می‌شدند خداوند هیچ وحی‌ای نازل نکرده و پیامبران دروغ می‌گویند. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۷، ص ۱۰۷) این طرز رفتار برای هر کسی که پیش بیاید قطعاً آزرده‌گی خاطر و تشویش روحی و در نتیجه افسردگی و درماندگی به همراه خواهد داشت، ولی می‌بینیم پیامبران از مخالفت سرسختانه آن قوم گمراه، مأیوس نشدند و ضعف و سستی به خود راه ندادند و در پاسخ آن‌ها گفتند: تنها برای ما این کافی است که خدا می‌داند ما فرستاده او هستیم و ما به بیش از این هم احتیاج نداریم. پس ما حاجتی نداریم به اینکه شما هم ما را تصدیق بکنید (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۸: ص ۳۴۲). آموزه‌های برخاسته از آیاتی که افتراءات و احتجاجات قوم حضرت نوح (ع) را در مقام انکار رسالت آن حضرت و در پاسخ دعوت او اظهار داشتند، بیان می‌کند، پاسخی مناسب در ارتباط با استدلال هیجانی در خطاهای شناختی است: «إِنْ هُوَ إِلَّا رَجُلٌ بِه جَنَّةٌ فَبَرِّصُوا بِه حَتَّى حِينِ (۲۵ / مؤمنون) «و قَالَ الْمَلَأُ مِنْ قَوْمِهِ الَّذِينَ كَفَرُوا وَ كَذَّبُوا بِلِقَاءِ آلِ خِرَّةٍ

وَأَتْرَفْنَاهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا مَا هَذَا إِلَّا يَشْرُ مِثْلَكُمْ يَأْكُلُ مِمَّا تَأْكُلُونَ مِنْهُ وَيَشْرَبُ مِمَّا تَشْرَبُونَ (۳۳) وَلَنْ أَطْعَمَكُمْ بَشَرًا مِثْلَكُمْ إِنَّكُمْ إِذَا لَخَاسِرُونَ» (مؤمنون/۳۴) (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۳۷: ص ۱۵) ملاً و بزرگان قوم نوح، مطالب این دو آیه را در خطاب به عموم مردم می‌گفته‌اند تا همه را از نوح روی گردان نموده و علیه او تحریک کرده و بر آزار و اذیتش تشویق کنند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۵، ۴۲) ولی این سخنان بی‌اساس در روح این پیامبر بزرگ اثر نکرد و نوح هم چنان به دعوت خود ادامه می‌داد. آن‌ها در این تهمت خود نسبت به این پیامبر بزرگ تعبیر «بِهِنَّ» را به کار می‌بردند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۴، ص ۲۲۶).

## ۶- نتیجه

مذهب به عنوان یک فرهنگ و نظریه روانشناختی تأثیرات عمده‌ای بر سلامت روان دارد. انسان با اعتقاد به اصل توحید و پذیرش وحدانیت در مخلوقات، به یکپارچگی شخصیت دست یافته و از بسیاری مشکلات روحی در امان می‌ماند. انسان مؤمن با اعتقاد به خداوند ناظر، حامی، قادر و مالک، مطلق ناملایمات را با امید به فضل خداوند، رضا بودن به رضای او، تسلیم در برابر امرش و انجام فرائض دینی تحمل نموده و اضطراب و افسردگی کاهش می‌یابد. انسان مستعد تغییر و شایسته تکامل است؛ بر همین مبنا، درونی شدن مبانی اخلاقی دین و باور قلبی داشتن به آن، پدیدار کننده آرامش خاطری است که پیش زمینه مصونیت از هر بیماری روانی است.

## منابع

- قرآن کریم.  
نهج البلاغه.  
بلک برن، ماری ایوی و دیوید سون، کیت ام (۱۳۷۴). شناخت درمانی افسردگی و اضطراب. ترجمه حسن توزنده جانی. مشهد: آستان قدس رضوی.  
بک، جودیت اس (۱۳۹۰). شناخت درمانی: مبانی و فراتر از آن، مترجمان لادن فتی. فرهاد فرید حسینی. تهران: دانژه.  
بنجامین جمیز سادوک، ویرجینیا آلکوت سادوک (۱۳۹۰). خلاصه روانپزشکی: علوم رفتاری / روانپزشکی بالینی. ترجمه فرزین رضاعی. تهران: ارجمند  
دیل، کارنگی (۱۳۷۰). دع القلق و ابدأ الحياه (نگرانی را رها کن و زندگی را آغاز کن). ترجمه عبدالمنعم محمد الزیادی. چاپ پنجم. قاهره: مکتبه الخانجی.  
سیستانی، سید علی (۱۴۱۸). منهاج الصالحین. بیروت: دار المورخ العربی.  
سیوطی، جلال الدین (۱۴۲۱). الاتقان فی علوم القرآن. بیروت: دار الکتب العربی.  
طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۷۴ق). تفسیر المیزان. ترجمه محمد باقر موسوی همدانی. قم: دفتر انتشارات جامعه‌ی مدرسین حوزه علمیه قم.



کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۹). اصول کافی. ترجمه‌ی هاشم رسولی. جواد مصطفوی. تهران: کتابفروشی علمیه اسلامیة،  
مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۴ ق). بحار الانوار الجامعه لدرر اخبار الائمه الاطهار (علیه السلام). بیروت: مؤسسه الوفاء.

نجاتی، محمد عثمان (۱۳۷۶). قرآن و روان‌شناسی. ترجمه عباس عرب. مشهد: آستان قدس رضوی. قرائتی، محسن (۱۳۸۳ ق). تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن. گنجی، حمزه (۱۳۷۶). بهداشت روانی. تهران: ارسباران. گیلبرت، پاول (۱۳۸۹). غلبه بر افسردگی. ترجمه سیاوش جمالفر. چاپ دوم. تهران: رشد. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴ ق). تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الاسلامیه، هاشمی رفسنجانی، اکبر (۱۳۸۶). تفسیر راهنما. قم: بوستان کتاب.

1. Somayya, Islamic Counselling and Psychotherapy Trends in Theory Development, New York, Plenum press, 2005; A. E. Reppentrop et al. "The relationship between religion/spirituality and physical health, mental health and pain in a chronic pain population", Journal of Pain, v 119(1), p 311-321.
- 2 -J. Ball et al. The relationship between religiosity and adjustment among African- American, Female, urbanadolescents, Journal of Adolescence, v 26, p 431-446.

## مقالات

انصاری جابری، علی (۱۳۸۴). تأثیر آوای قرآن کریم بر افسردگی بیماران بیتی در بخش اعصاب و روان بیمارستان مرادی رفسنجان. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، دوره ۱۰، شماره ۲ (مسلسل ۳۶)، صفحه ۴۲ تا ۴۸.

فقیهی، علی نقی (۱۳۸۲). کاربرد شناخت - رفتار درمانگری در درمان افسردگی با تأکید بر دیدگاه اسلامی. پژوهش‌نامه قرآن و حدیث، سال اول، شماره دوم، ص ۱۱۲ - ۸۹.

روح جلیلی، فرخ (۱۳۸۷). چگونگی تأثیر اعتقادات مذهبی بر سلامت روان. مجموعه مقالات قرآن و طب، (ص ۴۶۰-۴۶۹) بنیاد پژوهش‌های قرآنی حوزه و دانشگاه، مشهد.



## خواب و بیداری به عنوان یکی از ارکان حفظ الصحة در قرآن کریم

ابوالحسن بختیاری<sup>۱</sup>: دانشجوی دکتری، گروه کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

دوفصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان رشته‌ای قرآن کریم

سال ششم، شماره دوم، پائیز و زمستان ۱۳۹۴، ص...

تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۷/۱۴

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۴/۱۱/۳

### چکیده

سلامتی یک نعمت خدادادی است و حفظ این سلامتی مانند دیگر نعمت‌ها واجب است؛ بنابراین قرآن حیات یک انسان را برابر با حیات کل بشر می‌داند و این خود نشان از اهمیت سلامتی انسان‌ها دارد و تصدیق سخن مبارک امام علی علیه‌السلام است که می‌فرماید: «دو نعمت مجهول است امنیت و آرامش، و آدمی وقتی به ارزش این دو پی خواهد برد که از آنها محروم باشد». از این رو ابوعلی سینا پزشک مسلمان و حاقد ایرانی که اکثر علم خود را مدیون توکل به طیب اصلی دنیا یعنی خداوند متعال، و توسل به ائمه اطهار می‌داند، مهم‌ترین بخش حفظ الصحة را ورزش، خوردن، آشامیدن و تدابیر خواب می‌داند. امروزه در طب نوین، افزایش روزافزون اختلالات خواب به یک مسأله اساسی تبدیل شده است و این را می‌طلبند که نظر قرآن کریم را در این باره بدانیم. قرآن کتابی که نجات‌دهنده انسان و راهنمای او در همه زمان‌ها است. بعید به نظر می‌آید که قرآن کتاب تمام اعصار، به موضوع مهم خواب و بیداری اشاره نکرده باشد. این مقاله به روش تحلیلی-توصیفی و با مرور بر منابع فیزیولوژی و کتب خواب، همچنین کتب تفسیری و روایی همانند تفسیر نمونه، صورت گرفته است. پس از بررسی دریافته شد که با توجه به آیات دسته اول زمان اصلی خواب متناسب با ساعت بیولوژیک و ریتم اصلی بدن و در شب است. به طور اساسی خداوند متعال شب را برای استراحت و روز را برای کار و فعالیت قرار داده است؛ اما در آیات دسته دوم زمان خواب در شب و روز به طور دقیق مشخص می‌شود، محدوده شروع خواب بعد از نماز عشاء یا بامداد است که می‌توان گفت که اندکی بعد از نیمه شب شرعی است؛ اما محدوده انتهایی خواب، اذان صبح و یا طلوع فجر است که این را از آیه ۱۱ سوره مریم می‌توان برداشت کرد.

**کلید واژه‌ها:** حفظ الصحة؛ قرآن؛ خواب و بیداری



## ۱- مقدمه

امروزه در دنیا مهم‌ترین عامل توسعه را انسان سالم می‌دانند و از این روست که برای تحقق این هدف هر روز بر پیشرفت‌های علوم پزشکی افزوده می‌شود؛ اما متأسفانه رویکردهای پزشکی نوین همچنان بر شناخت و درمان بیماری‌ها متمرکز و نظام‌های بهداشتی-درمانی اکثر کشورها دچار غفلت هستند (هدایتی، ۲۰۱۴، ۵)؛ اما در پزشکی کهن و با سابقه ایرانی-اسلامی که از آموزه‌های اسلامی، احادیث و قرآن، قسمتی از طب یونانی و تجربیات دانشمندان و اطباء ایرانی مسلمان و غیر مسلمان نشأت می‌گیرد، قوانینی حاکم بر حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌هاست که از آن تعبیر به «حفظ الصحة» می‌شود. از این رو طبیبان بزرگ و حاذق مسلمان از جمله ابوعلی سینا و سایر علماء بزرگ در طب رعایت بهداشت خواب (از جمله مکان، زمان و نحوه خواب) را یکی از ارکان اصلی خواب می‌دانستند (همان منبع).

بهداشت در اسلام هدفدار بوده و مهم‌تر آن که دارای هدفی نامتناهی است و آن حرکت به سوی کمال مطلق است. اگر انسان در مسیر بندگی خدا و رهایی از بندگی غیر او قرار گیرد به عالی‌ترین مقام آفرینش آدمی (خلیفه الهی) دست می‌یابد. با این بینش هر عملی که به نیت اداء وظائف الهی و خدمت به جامعه و رفع مشکلی از مشکلات آنها انجام گردد، عین عبادت است. مؤمن از خدا بدن سالم و نیرومند مسئلت می‌کند تا در انجام وظائفش موفق‌تر باشد (آیت الهی، ۱۳۷۰، ۱۲). از این رو این پژوهش می‌خواهد با استناد به آیات قرآن کریم، کتاب شفاعت و رحمت، خواب و احکام خواب را به عنوان یکی از ارکان سلامت ابدان مورد بررسی قرار دهد. نخست پیرامون این مسأله که چرا پرداختن به خواب و زمان آن، این قدر مهم است که خداوند متعال چندین آیه کتاب خود را به موضوع خواب اختصاص می‌دهد، بررسی می‌شود.

کشش بدن به خواب مقداری است که حداکثر زمانی که یک انسان می‌تواند بدون خواب سر کند تنها چند شبانه روز است و از طرف دیگر اختلالات در خواب و به هم ریختن ریتم طبیعی و درست آن، عوارض جسمی و اجتماعی جبران‌ناپذیری در پی دارد؛ از جمله جت زدگی صنعتی یا به هم خوردن ساعت بیولوژیک که منجر به احساس خستگی دائمی می‌شود. (حیدری، ۱۳۸۰، ۱، ۲-۳).

اختلالات خواب به طور عمده به دو دسته<sup>۱</sup> تقسیم می‌شود که در نوع اول، عمده این اختلالات مربوط به آشفتگی و به هم ریختن زمان خواب است، از سوی دیگر رابطه بین اختلالات خواب و سایر بیماری‌ها مشخص شده و تبدیل به یک معضل مهم و اساسی در عصر حاضر تبدیل شده است، که از جمله بیماری‌ها می‌توان به بیماری‌های قلب و عروق اشاره کرد (جوان، ۱۳۸۶، ۸۰). این مقاله به روش تحلیلی-توصیفی و با مرور بر منابع فیزیولوژی و خواب، همچنین کتب تفسیری و روایی همانند تفسیر نمونه، به زمان و چرایی خواب با استناد به آیات قرآنی پرداخته است.

۱. اختلالات خواب به دو نوع: دیس سونیا و پارا سونیا تقسیم می‌شود. دیس سونیا شامل: بی‌خوابی اولیه، پرخوابی اولیه، اختلال خواب مربوط به تنفس، سندرم پاهای یق‌ر‌ر هستند. اختلالات پارا سونیا شامل: اختلالات کابوس، اختلالات وحشت خواب، اختلالات خوابگردی، دندان قروچه در خواب و حرف زدن در خواب اشاره کرد.



## ۲- بحث

یکی از پدیده‌های کیهانی، پدیده نور و تاریکی است که خود را به صورت شب و روز و فصول چهارگانه نشان می‌دهد. در پیشرفت‌های علم جدید رابطه بین نور و تاریکی توسط ساعت بیولوژیک مشخص می‌شود؛ در واقع باید گفت که ماهیت بیولوژیک انسان که دو ماهیت خاکی نباتی و ماهیت عاطفی ادراکی را شامل می‌شود می‌بایست از نظام کیهانی هماهنگ بر خوردار باشد (تابعی، ۱۳۸۶، ۹۸-۹۹)؛ یعنی میان نظام کیهانی (Macrocosmus) با نظام بیولوژیک بدن جانداران (Microcosmus) می‌بایست هارمونی و هماهنگی باشد.

تغییرات تدریجی نور و تاریکی در طول شب و روز و همچنین فصول چهارگانه از طریق مجموعه‌ای از مولکول‌ها در باکتری‌ها و مجموعه‌ای از سلول‌ها در پستانداران و به ویژه انسان از طریق سلول‌های نورواند کریین است؛ به طوری که سلول‌ها و بافت‌های بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به این مجموعه‌ها ساعت بیولوژیک اطلاق می‌گردد. تنظیم این ساعت بر اساس زمان بیداری و خواب برای سلامت کامل بدنی، آرامش روانی، به کارگیری هوش هیجانی و همچنین علمی هنری به منظور بهتر زیستن در کره خاک لازم و ضروری است. (همان منبع)

تحقیقات کلی‌نگر در زمینه روانشناسی، نورولوژی و ایمنولوژی مشخص نموده است که آگاهی و اراده انسان می‌تواند با متعادل نگهداشتن حالت روانی از طریق محور کورتکس، تالاموس، هیپوتالاموس و هیپوفیز، غدد درون ریز و سیستم ایمنی را تحت تأثیر خود قرار دهد و از نوسانات شدید بیولوژیک بکاهد و این خود شاهد و تأییدی بر این مدعی است که اختلال در خواب و بیداری و یا به طور کلی ساعت بیولوژیک تأثیر شدیدی بر روان و ذهن انسان دارد. (همان منبع)؛ بنابراین نگارنده قصد دارد با استناد به آیات و روایات مربوطه، به چگونگی، ساعات و همچنین گوشه‌ای از اسرار خواب در شبانه روز بپردازد؛ اما قبل از پرداختن به زمان مناسب خواب به ماهیت و چیستی خواب از منظر قرآن و علم نوین و گذشته پرداخته شده است.

خداوند تبارک و تعالی می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ: او کسی است که روح شما را در شب به هنگام خواب می‌گیرد» (انعام/۲). توفی یعنی بازگرفتن و این که خواب را یک نوع بازگرفتن روح، معنا کرده است؛ زیرا خواب برادر مرگ است؛ به این صورت که مرگ، تعطیلی کامل دستگاه مغز آدمی و قطع مطلق پیوند روح و جسم است؛ ولی خواب تنها تعطیل بخشی از دستگاه مغز و ضعیف شدن پیوند روح و جسم است؛ پس خواب مرحله‌ی کوچکی از مرگ حساب می‌شود (عباس نژاد، ۱۳۹۰، ۱۵۷).

از دیدگاه حفظ الصحة ناصری مفهوم خواب بدین گونه اشاره شده است: «رجوع و میل حرارت بدن به سوی باطن، به علت طلب استراحت و هضم غذا و ترک حرکت نفس به استعمال حواس ظاهر است» (هدایتی، ۲۰۱۴، ۵). از دیدگاه نوین، خواب یک پروسه‌ی عصبی ریتمیک و فعال است که توسط نواحی پراکنده‌ای در ساقه مغز که در ارتباط با قشر مغز عمل می‌کنند، حفظ و کنترل می‌شود (حیدری، ۱۳۸۰، ۱، ۲-۳)؛ یعنی در واقع تنها عملکرد بخش عصبی، قسمت مربوط به



اعصاب خود کار (اتونوم) است و مغز که مؤید عملکرد انتخابی و ارادی است و توسط روح فرماندهی و کنترل می‌شود. در شب غیر فعال است؛ اما به این نکته نیز باید توجه داشت که میزان خواب در سنین مختلف، متفاوت است (سلطانی، ۱۳۹۱، ۲)، نکته قابل توجه این است که آیاتی که در ادامه ذکر خواهد شد، در خطاب به افرادی است که مرحله بلوغ شرعی را گذرانده باشند که علت این موضوع هنگام بیان آیات اشاره خواهد شد.

آیات مربوط به قرآن به دو دسته تقسیم می‌شود: دسته اول آیاتی که در آنها به موضوع شب و جایگاه ویژه شب به عنوان زمان استراحت و خواب و جایگاه روز برای کار و تلاش، اشاره دارد و دسته دوم آیاتی که به موضوع شب و عبادت و محدوده خواب در شب اشاره دارد.

در مجموع می‌توان پی برد که شب زمان خواب است؛ چراکه انسان از حواس ضعیفی در دید شب، شنوایی و بویایی در مقایسه با حیوانات درنده برخوردار است؛ در نتیجه ریتم شبانه روزی انسان را در حالت استراحت در شب، به جهت محافظت قرار می‌دهد و دوباره روز بعد بر می‌خیزاند (علائی، ۱۳۸۰، ۴).

از آیات دسته دوم به محدوده خواب در شب پی برده می‌شود؛ چراکه شب بعد از غروب خورشید شروع شده و تا طلوع فجر ادامه دارد؛ اما آن که گفته شد آیات این دسته خطاب به افرادی است که مرحله بلوغ شرعی را گذرانده باشند، به این دلیل است که خطاب قرآن و دستور برای سحرخیزی، با نماز خواندن، عبادات و نافله‌ها همراه است؛ پس افراد مذکور باید به سن شرعی و تکلیف رسیده باشند تا بر آنها نماز و عبادات واجب شده باشد.

آیات دسته اول - آیاتی که در آنها به موضوع شب و جایگاه ویژه شب به عنوان زمان استراحت اشاره شده است از این قرارند:

۱- وَكَمْ مِّنْ قَرْيَةٍ أَهْلَكْنَاهَا فِجَاءَهَا بَأْسُنَا بَيِّنَاتٍ أَوْ هُمْ قَائِلُونَ: و چه بسیار شهرها که [مردم] آن را به هلاکت رسانیدیم و در حالی که به خواب شبانگاهی رفته یا نیمروز غنوده بودند عذاب ما به آنها رسید (اعراف/۴).

۲- وَ مِنْ آيَاتِهِ مَنَّاكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَأَتَعَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ: و از نشانه‌های [حکمت] او خواب شما در شب و [نیم] روز و جستجوی شما [روزی خود را] از فزون بخشی اوست. در این [معنی نیز] برای مردمی که می‌شنوند قطعا نشانه‌هایی است (روم/۲۳).

خداوند تبارک و تعالی در این آیه پدیده خواب را به عنوان یک پدیده مهم آفرینش و نموداری از نظام حکیمانه آفریننده آن، مورد توجه قرار داده است. این حقیقت بر هیچ کس پوشیده نیست که، همه موجودات زنده برای تجدید نیرو و به دست آوردن آمادگی برای ادامه کار و فعالیت، نیاز به استراحت دارند، استراحتی که به طور الزامی به سراغ آنها بیاید و حتی افراد پرتلاش و یا حریص را ناگزیر به انجام آن سازد. این موهبت بزرگ الهی، سبب می‌شود که جسم و روح انسان، به اصطلاح سرویس شود، با بروز حالت خواب که یک نوع وقفه و تعطیل کار بدن است، آرامش و رفع خستگی حاصل گردد، و انسان حیات، نشاط و نیروی تازه‌ای پیدا کند.

به طور مسلم اگر خواب نبود، روح و جسم انسان بسیار زود پژمرده و فرسوده می‌شد و بسیار زود پیری و شکستگی به سراغ او می‌آمد، به همین دلیل خواب متناسب و آرام، راز سلامت، طول عمر و دوام نشاط جوانی است.

قابل توجه این که: نخست خواب قبل از «ابتغاء فضل الله» که در آیات قرآن به معنی تلاش برای روزی است، قرار دارد، و اشاره به این است که پایه‌ای برای آن محسوب می‌شود؛ چراکه بدون خواب کافی «ابتغاء فضل الله» مشکل است.

دوم این که درست است که خواب معمولاً در شب و تلاش در روز است؛ اما چنان نیست که انسان نتواند این برنامه را به هنگام لزوم تغییر دهد، بلکه خداوند انسان را چنان آفریده که می‌تواند برنامه خواب را تغییر دهد و بر ضرورت‌ها و نیازها منطبق سازد؛ برای مثال در جنگ‌ها که در آیه ۱۱ سوره انفال در مورد مجاهدین بدر از آن یاد شده است به این مورد اشاره شده است. در میدان جنگ خواب عمیق و مناسب امکان‌پذیر نیست و تنها خواب سبک و محدود در زمان فراق جنگ امکان‌پذیر است، در ضمن تعبیر به «مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ» گویا اشاره به همین نکته است (مکارم شیرازی، ۱۳۸۷، ۱۶: ۳۵۳).

بدون شک برنامه اصلی خواب، مربوط به شب است و شب به خاطر آرامشی که از تاریکی پدید می‌آید، اولویت خاصی در این مورد دارد، و نیاز جسم و روح انسان به خواب به اندازه‌ای زیاد است که توانایی و تحمل انسان در برابر بی‌خوابی بسیار کم است و از چند شبانه روز نمی‌تواند تجاوز کند. از سوی دیگر برای درمان بسیاری از بیماری‌ها از خواب عمیق جهت بازیابی توان و نیرو و بیمار استفاده می‌شود.

۳- وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا؛ و اوست کسی که شب را برای شما پوششی قرار داد و خواب را [مایه] آرامشی و روز را زمان برخاستن [شما] گردانید (سوره فرقان/۴۷).

این آیه در ادامه آیات ۴۵ و ۴۶ سوره فرقان است که در آنها اشاره به سایه‌هایی ناپایدار شده است و از نشانه‌های خداوند تبارک و تعالی هستند.

این که منظور از این سایه‌ها که در آیه ۴۵ اشاره شده است، کدام یک از سایه‌هاست در میان مفسران گفتگو است: جمعی می‌گویند این سایه کشیده و گسترده، همان سایه‌ای است که بعد از طلوع فجر و قبل از طلوع آفتاب بر زمین حکم فرماست، لذت بخش‌ترین سایه‌هاست و ساعات همان است، این نور کم رنگ و سایه گستر از لحظه طلوع فجر شروع می‌شود و به هنگام طلوع آفتاب روشنایی جایگزین آن می‌گردد. از این تعبیر می‌توان این موضوع را برداشت کرد که در هنگام ظهور سایه‌ها، خواب جایز نیست. بعضی دیگر گفته‌اند: «تمام سایه شب است که از لحظه غروب شروع می‌شود و به لحظه طلوع آفتاب منتهی می‌گردد؛ زیرا می‌دانیم شب در حقیقت سایه نیم کره زمین است که در طرف مقابل، در فضا گسترده می‌شود و این سایه مخروطی دائم در حرکت است و با طلوع آفتاب، در یک منطقه پایان می‌گیرد و در منطقه دیگر تشکیل می‌شود».



باتوجه به همراهی آیه مورد نظر با این منظور می توان گفت که در این آیه محل و زمان مناسب را در سایه گسترده و مخروطی شب دانسته است و خواب صبحگاه را جایز نمی داند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۷، ۱۵: ۲۳۵)

۴- جَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا، وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا: و خواب شما را [مایه] آسایش گردانیدیم، و شب را [برای شما] پوششی قرار دادیم (نبا/ ۹ و ۱۰).

۵- أَفَأَمَّنَ أَهْلَ الْقَرْيَةِ أَنْ يُاتِيَهُمْ بَأْسُنَا بَيَاتًا وَهُمْ نَائِمُونَ: آیا ساکنان شهرها ایمن شده اند از اینکه عذاب ما شامگاهان در حالی که به خواب فرو رفته اند به آنان برسد (اعراف/ ۹۷).

۶- ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِّنْ بَعْدِ الْغَمِّ أَمْنَةً نَّعَاسًا: سپس [خداوند] بعد از آن اندوه آرامشی [به صورت] خواب سبکی بر شما فرو فرستاد (آل عمران/ ۱۵۴)

آیات دسته دوم - آیاتی که به موضوع شب و عبادت مربوط است و وقت دقیق خواب را مشخص می کند:

۱- فَسُبْحَانَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ وَحِينَ تُصْبِحُونَ: پس آنگاه که به عصر درمی آید و آنگاه که به بامداد درمی شوید، تسبیح خدا را گوید (روم/ ۱۷).

۲- وَلَهُ الْحَمْدُ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَعَشِيًّا وَحِينَ تُظْهِرُونَ: و ستایش از آن اوست در آسمانها و زمین و شامگاهان و وقتی که به نیمروز می رسید (روم/ ۱۸).

۳- أَقِمِ الصَّلَاةَ لَدُلُوكَ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا: نماز را از زوال آفتاب تا نهایت تاریکی شب برپا دار و [نیز] نماز صبح را زیرا نماز صبح همواره [مقرون با] حضور [فرشتگان] است (اسرا/ ۷۸).

۴- فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِ مِنَ الْمِحْرَابِ فَأَوْحَى إِلَيْهِمْ أَنْ سَبِّحُوا بُكْرَةً وَعَشِيًّا: پس از محراب بر قوم خویش در آمد و ایشان را آگاه گردانید که روز و شب به نیایش بپردازید (مریم/ ۱۱).

باتوجه به آیات دسته اول زمان خواب اصلی و متناسب با ساعت بیولوژیک و ریتم اصلی بدن، شب است؛ اما در آیات دسته دوم زمان خواب به طور دقیق مشخص می شود، محدوده شروع خواب بعد از نماز عشاء یا بامداد است که می توان گفت اندکی بعد از نیمه شب شرعی است و محدوده انتهایی خواب، اذان صبح و یا طلوع فجر است، این را از آیه ۱۱ سوره مریم می توان برداشت کرد؛ اما در تفسیر این آیه باید به حدیثی از امام محمد باقر علیه السلام در تفسیر این آیه که می فرمایند: (الدُّلُوكُ الشَّمْسِ: به معنی زوال آن (از دایره نصف النهار) است، و غَسَقُ اللَّيْلِ: به معنی نیمه شب است)، شدت ظلمت است و تاریکی شب، در نیمه شب از هر وقت متراکم تر باشد، این کلمه روی هم رفته نیمه شب و یا همان نیمه شب شرعی است (مکارم شیرازی، ۱۳۸۷، ۶، ۱۳۴).

قرآن فجر را که انتهای خواب است، همان صبح می داند که هنوز خورشید طلوع نکرده و تقریباً به آن حالت گرگ و میش می گویند که در آن حالت سیاهی شب با سفیدی و روشنایی صبح مخلوط است؛ در واقع خداوند تبارک و تعالی با مشخص نمودن ساعات و اوقات مناسب برای عبادت، حدود مناسب برای خواب را مشخص می نمایند و این نکته که اشاره شد مؤید این سخن است که در

حفظ الصحة ناصری به آن اشاره شده است، در این کتاب آمده است: «خواب روز مفید نبوده و باعث تشویش، اضطراب و تحیر می‌شود؛ زیرا طبیعت در خواب میل به باطن دارد و در خواب روز به دلیل روشنایی و نور خورشید میل به ظاهر می‌نماید و حالتی مابین خواب و بیداری به وجود می‌آورد؛ پس خواب در روشنایی باعث تحیر طبیعت است» (هدایتی، ۲۰۱۴، ۵)؛ همچنین در روایات بسیاری شاهد هستیم که خواب صبح مورد نکوهش بسیار واقع شده است. در این بین باید به نکته‌ای اشاره کرد، در آیه ۲۳ سوره روم که در آیات دسته اول اشاره شد به خواب قیلوله که خوابی مستحب است و بسیار مورد توجه واقع شده است، اشاره شده است. «وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ» و از نشانه‌های [حکمت] او خواب شما در شب و [نیم] روز و جستجوی شما [روزی خود را] از فزون‌بخشی اوست در این [معنی نیز] برای مردمی که می‌شنوند قطعاً نشانه‌هایی است» (روم/۲۳)؛ همچنین باید متذکر شد که به نظر می‌رسد حکمت خواب قیلوله تفاوت در مدت شب در فصول متفاوت باشد، تا جبران ساعت کم شده در تابستان و بهار را کند.

### ۳- نتیجه

یکی از نکات مهم در دستورات اسلامی، حفظ و ارتقاء سلامت و تأکید بر تقدم «پیشگیری بر درمان» است. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «الخير في الحياة الا مع الصحة» این بدان معناست که زندگی بدون سلامتی و تندرستی همچون زندگی بدون خیر و برکت است. این همان پیام و هدفی است که سازمان‌های بهداشتی با عنوان «انسان سالم، محور توسعه‌ی پایدار» بیان می‌کند؛ بنابراین این مهم همان چیزی است که پیشینیان از آن تعبیر به حفظ الصحة می‌کردند. حال خواب و بیداری به عنوان یکی از ارکان اصلی حفظ الصحة، بسیار دارای اهمیت و در خور توجه است (بختیاری، ۱۳۹۴، ۱۸)؛ بنابراین قرآن که کتاب تمام اعصار است بعید به نظر می‌آید که به این موضوع اشاره نکرده باشد.

با توجه به آیات ذکر شده از قرآن، این نتیجه به دست آمد که بهترین اوقات خواب بعد از نیمه شب شرعی تا طلوع فجر است، امید است که انسان‌ها به ویژه مسلمانان به آموزه‌های قرآنی بیش از پیش عمل کنند و آن را مورد توجه قرار دهند. در این بین نقش رسانه، مبلغان دینی و مروجان سلامت بیش تر احساس می‌شود و آنان را می‌توان مبلغان سلامتی دانست که از قرآن و اهل بیت (ع) برخاسته است.

### منابع

قرآن کریم

آیت الهی، سیدمحمد تقی (۱۳۷۰). کلیات بهداشت اسلامی، تهران: معاونت امور فرهنگی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.



- بختیاری، ابوالحسن. (۱۳۹۴). لبخند زیبا، قم: سپهر نوین.
- تابعی، سیدضیاءالدین (۱۳۸۶). «اسرار بیولوژیک اوقات عبادت»، طب و تزکیه، ش ۶۷-۶۶.
- جزائری، سید علی (۱۹۰۴). التحفه السنیه، اصفهان: مؤسسه تحقیقات رایانه‌ای قائمیه.
- جوان، عبدالرسول (۱۳۸۶). مقایسه شیوع اختلالات خواب در بیماران مبتلا به سکت قلبی حاد با همراهان سالم آنان، بی جا: مجله ارمغان دانش، ۱۲(۲).
- حیدری، اژدر (۱۳۸۰). «اثرات یک شب محرومیت از خواب بر سطح هورمونی و کارآیی عملکرد»، طب نظامی، ش ۳.
- سلطانی، شاهین (۱۳۹۱). «اصلاح خواب و بیداری در سنین و مناطق جغرافیایی مختلف از دیدگاه طب سنتی اسلام و ایران»، شماره سوم.
- عباس نژاد، محسن (۱۳۹۰). قرآن و طب، تهران: بنیاد پژوهش‌های قرآنی دانشگاه و حوزه.
- علائی، حجت الله (۱۳۸۰). «ارزیابی اثرات سیستم سروتوژنیک بر زمان خواب در روایات»، اصفهان: مجله دانشکده پزشکی.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۷). تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- هدایتی، حمیدرضا (۲۰۱۴). «سته ضروریه حفظ الصحة ناصری ردیابی از پزشکی پیشگیری در پزشکی دیرپای ایران»، ۱۷- RHM.



## آرامش حقیقی از دیدگاه قرآن

شیما محمودپور<sup>۱</sup>: دانشجوی دکتری، گروه الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه کاشان

دوفصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم  
سال ششم، شماره دوم، پائیز و زمستان ۱۳۹۴، ص ۹۵-۱۱۹  
تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۸/۱۵  
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۴/۲/۱۱

### چکیده

آرامش گوهری نایاب است که یکی از اصیل‌ترین نیازهای بشر است و نقش بسیار مهمی در سعادت و سلامت روحی شخص و جامعه دارد. احساس آرامش از مهم‌ترین ویژگی‌های انسان سالم به شمار می‌رود؛ زیرا در سایه آرامش است که می‌توان به رشد و کمال رسید. قرآن به عنوان کتاب هدایت بشر، بهترین نسخه برای به دست آوردن این مطلوب انسان است. هدف از نگارش این مقاله (با توجه به اهمیت موضوع) نخست شناخت آرامش حقیقی و تصحیح بینش انسان نسبت به آن است و دوم بررسی عوامل مؤثر در ایجاد و تثبیت آرامش در قلب آدمی با توجه به آموزه‌های قرآنی است. در شناخت مفهوم حقیقی آرامش باید علاوه بر معنای لغوی به تفاوت مصداقی آن با آسایش توجه داشت؛ همچنین طبق آموزه‌های وحی آرامش حاصل توجه به دو جنبه نیازهای مادی و معنوی بشر است و باید توجه داشت که در مواقع تعارض بین این دو نیاز، به دلیل اصالت روح، ارجحیت با بعد معنوی انسان است. در قرآن تعابیر متفاوتی حاوی معنای آرامش هستند که به عنوان نمونه می‌توان از اطمینان، تثبیت فؤاد، ثبات، ربط قلب، سکن و سکینه یاد کرد و با بررسی این عبارات در آیات می‌توان دریافت که تنها منشاء و مبداء نازل‌کننده آرامش به قلب آدمی، خداوند متعال است و این مطلوب بشر تنها در سایه ارتباط با او حاصل می‌شود. از منظر قرآن عوامل متفاوتی در ایجاد و ثبات آرامش مؤثر هستند که از آن دسته می‌توان به ایمان، ذکر، تصحیح بینش انسان نسبت به دنیا، توکل، شکرگذاری، تقوا و انجام مناسک عبادی اشاره کرد.

**کلیدواژه‌ها:** آرامش، قرآن، آسایش، روح، روان، اضطراب.



## ۱ - مقدمه

نگاهی گذرا به تاریخ بشر نشان می‌دهد که آرامش، خواسته تمام انسان‌ها در تمام زمان‌ها، با هر عقیده و گرایشی است که انسان برای به دست آوردن آن تلاش و رنج بسیاری را متحمل شده است. به تعبیر دیگر می‌توان گفت که این هدف مشترک کلیه مذاهب و تشکلهای بوده است و محدود به نوع خاصی از جهان بینی نیست. با درک این درجه از اهمیت، کلیه جوامع اعم از غرب و شرق، تلاش بسیار زیادی برای پاسخ‌گویی به این نیاز بشر با دیدگاه‌های متفاوت کرده‌اند که در قالب نوشتن کتاب‌های گوناگون و برگزاری کلاس‌ها و سمینارها انجام گرفته است. اسلام به عنوان آخرین و کامل‌ترین دین برای کسب زندگی متعالی به انسان معرفی شده و کتاب مقدس قرآن تمام آنچه را که بشر برای رسیدن به سعادت نیاز داشته پیش روی او قرار داده است. در عصر حاضر که شتاب و هیجان در آن بسیار دیده می‌شود و همه چیز بر محور سرعت و رقابت و جلو افتادن می‌چرخد، آرامش حلقه گمشده‌ای است و گاهی به کلی فراموش می‌شود که هدف تمامی تلاش‌ها بوده است. در این اوضاع که پریشانی‌های روحی و روانی بسیار فراوان شده است، از آن جایی که قرآن تبیین‌کننده هر آن چیزی است که بشر برای رسیدن به سعادت به آن نیازمند است، معتقدیم که بهترین نسخه برای به دست آوردن آرامش را که نیاز ضروری همگان است، در آموزه‌های وحی باید جستجو کرد. در باب پیشینه‌ی این پژوهش، اندیشمندان و قرآن پژوهان در این راستا بسیار تلاش کرده‌اند که در قالب مقاله و کتب مختلف جمع‌آوری شده است که برای نمونه به تعدادی از آن‌ها اشاره می‌شود: مقاله راه‌های رسیدن به آرامش روانی از نگاه قرآن نوشته حسن عسگری، مقاله‌ی نگاهی به عوامل و موانع آرامش از منظر قرآن نوشته خلیل منصوری، عوامل آرامش از نگاه قرآن نوشته سید احمد هاشمی علی‌آبادی، دستیابی به آرامش روانی در آینه قرآن نوشته دکتر سید مهدی سلطانی، کتاب فشار روانی از دیدگاه قرآن به قلم سید اسحاق حسینی کوهساری، سرچشمه‌های آرامش در روانشناسی اسلامی به نگارش سید محمد شفیع مازندرانی. این پژوهش بر آن است تا تعریف آرامش حقیقی و عوامل مؤثر در ایجاد آن را در قرآن جستجو کند. البته ذکر این نکته لازم است که این هدف نیاز به بسط و شرح بسیاری دارد که در محدوده یک مقاله نمی‌گنجد؛ ولی امید است در این مجال دریچه‌ای تازه برای نیل به این نیاز اصیل بشر، بلکه مهم‌ترین آن‌ها باز شود.

در این مقاله در صدد پاسخ‌گویی به سؤالات زیر خواهیم بود:

- ۱- قرآن از چه تعبیری برای آرامش استفاده کرده و تفاوت مهم آن با آسایش در چیست؟
- ۲- از منظر قرآن آرامش را باید از چه طریقی جستجو کرد و به تعبیر دیگر منشاء و منبع آن چیست؟
- ۳- عوامل ایجاد و ثبات آرامش در روح و روان انسان چه چیزهایی هستند؟

## ۲- تعریف آرامش:

بدیهی است که برای کسب آرامش بایستی انسان ابتدا معنای دقیق و درست آن را بشناسد تا بداند



که به دنبال چیست و با جهل به مفهوم آن، دچار مصادیق اشتباه آن نشود.

## ۲-۱ - معنای لغوی آرامش :

آرامش، اسم مصدر از آرمیدن است، که در لغت به معنی حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات است و در اصطلاح در برابر اضطراب و دلهره به کار می‌رود؛ همچنین به صفت قلبی خاص نیز (آسودگی خاطر، ثبات و طمانینه) گفته می‌شود (دهخدا، ۱۳۷۷، ۹۸۱). و به تعبیر دیگر وضعیتی است که در آن اضطراب، نگرانی، خشم، درد و مانند آن نیست (اشرف صادقی، ۱۳۹۲، ۱/۵۴۵). در فرهنگ فارسی معین، آرامش به معنای: آرامیدن، وقار و سنگینی، فراغت و آسایش، صلح و آشتی، ایمنی و امنیت، خواب آندک و سبک آمده است که تقریباً هر کدام از این‌ها را می‌توان مصادیقی از آرامش دانست.

## ۲-۲ - تفاوت آرامش با آسایش :

دقت در تفاوت آرامش و آسایش، در فهم معنای آرامش دارای اهمیت بسیار است. آسایش، اسم مصدر و مصدر دوم آسودن است که به معنای راحت، استراحت، آسانی، آسودگی و در مقابل رنج است. حالتی که شخص در آن از رفاه مادی برخوردار است و یا از رنج، سختی، نگرانی و دغدغه خاطر فارغ است (همان، ۶۵۳). با دقت در معنای لغوی این دو کلمه دریافته می‌شود که آرامش به حالتی از قلب و صفتی روحی و روانی گفته می‌شود که قابل رؤیت نیست؛ ولی آسایش مربوط به عوامل خارج از درون انسان است و مربوط به شرایطی است که انسان از لحاظ امکانات زندگی و مالی در رفاه نسبی باشد و بر خلاف آرامش مربوط به عوامل بیرونی است. همان‌طور که در معنای لغوی این دو گفته شد، آسایش در مقابل رنج؛ با آرامش در مقابل اضطراب و دلهره است. پس با تأمل می‌توان تفاوت‌های ماهوی زیادی در این دو واژه دید که البته منافاتی با یکدیگر ندارند، بلکه بر خلاف عقیده عمومی تلازمی با هم ندارند و با این توضیحات پیداست که بیشتر افراد آسایش را با آرامش اشتباه گرفته‌اند و برای به دست آوردن آرامش، هر روز به دنبال کسب مال، قدرت و امکانات تازه‌ای می‌روند و غافل از آن‌که این‌ها عوامل کسب آسایش در زندگی هستند نه آرامش و حتی دیده می‌شود که گاهی همین عوامل باعث از دست دادن آرامش زندگی بشر می‌شود و شاهد این مدعا افرادی هستند که هیچ‌گونه کمبودی در زمینه‌های مالی و رفاهی ندارند؛ ولی اذعان دارند که آرامشی در زندگی آن‌ها وجود ندارد. مؤید این مطلب، جوامع غربی هستند که با در دست داشتن به روزترین امکانات و پیشرفت‌های علمی و رفاهی، روز به روز آمار افسردگی‌های حاد و اضطراب در آن‌ها افزایش می‌یابد. سردمداران جوامع غربی آسایش را به جای آرامش در وجود مردمان‌شان نهادینه کرده‌اند و با این کار، ملت‌های خود را به تباهی کشانده‌اند و در صدد هستند که مذاق جوامع اسلامی را هم عوض کنند که متأسفانه به نظر می‌رسد تا حدودی موفق بوده‌اند.



### ۲-۳- آرامش حاصل رسیدگی دو جانبه به نیازهای انسان:

یک نکته مهم در شناخت آرامش، توجه به چند بعدی بودن انسان است. بشر به وسیله یک خودآگاهی این حقیقت را در خود می‌یابد که یک موجود تک‌بعدی و صرف مادی نیست و برای رسیدن به آرامش کامل باید به هر دو بعد وجودی اش توجه داشته باشد. مؤید این دریافت درونی، آموزه‌های وحی است که در آن انسان، موجودی دو سرشتی معرفی می‌شود که یک بعد وجودی او همین بدن است که مربوط به عالم ماده و به شهادت قرآن از خاک آفریده شده است (انعام/۲) و بعد دیگر او متعلق به عالم ملکوت است و روح او را در بر دارد که به تعبیر قرآن از نفخه الهی است (حجر/۲۹). به تعبیر دیگر می‌توان گفت یکی از اموری که موجب پدید آمدن اختلاف آرای فراوانی در تعریف آرامش گردیده است، تفاوت در جهان بینی‌هایی است که زیر بنا و اساس نظام‌های اعتقادی و اخلاقی است. از این رو دست یافتن به جهان بینی‌ای صحیح، در ارائه تعریف درستی از آرامش و چگونگی وصول به آن، نقش به‌سزایی خواهد داشت.

### ۲-۴- سرشت اصیل انسانی:

بنابراین باید گفت لذات و خوشی‌ها که در بردارنده احساس آرامش در زندگی انسان هستند به دو گروه کلی مادی و معنوی تقسیم‌بندی می‌شوند و این دو گروه نشأت گرفته از همان دو سرشتی بودن انسان است. در جهان بینی الهی و مکتب اسلامی به خوبی هر دو نوع نیاز انسان تبیین شده است، هیچ یک از آن‌ها نفی نمی‌شود و برای تأمین هر یک راهکار به خصوصی ارائه شده است؛ اما نکته مهم این جاست که باید دانست آیا هر دو نوع این نیازها در یک سطح و به اصطلاح هم‌عرض یکدیگر هستند و یا اصالت وجود انسان بایکی از این دو سرشت اوست که به طور طبیعی باعث اصالت همان بعد نیازهای او خواهد بود؟

جواب این پرسش را در مقایسه بین جسم و روح انسان خواهیم یافت. همگان اذعان دارند که جسم عنصر مادی است که طبق قاعده کلی هر روزه در حال تغییر و تبدل است و در نهایت رو به نیستی پیش می‌رود، اما در مقابل روح عنصر غیر متغیر و ابدی است و به قول علما من انسان در طول زندگی او تغییر نمی‌کند، هرچند هر روز این من در جسمی نو قرار دارد. تفاوت این دو عنصر را در مقایسه بین یک انسان زنده و مرده نیز می‌توان دریافت. تنها تفاوت انسان مرده با یک شخص خواب، آن روحی است که دیگر در بدن حضور ندارد و جسم باقی مانده هیچ کارایی ندارد، و در نهایت به خاک سپرده می‌شود. بنابراین با تأمل و به کارگیری عقل نیز، می‌توان گفت اصالت وجود انسان به روح اوست و بدین سان آرامش حقیقی او هم در گرو لذات معنوی و روحی اش خواهد بود.

مکاتب مادی نه تنها اصالتی برای روح انسان قائل نیستند، بلکه به‌طور اساسی هیچ گونه توجهی به آن ندارند و حاصل این نوع نگاه به انسان باعث می‌شود تنها راه به دست آوردن آرامش خیالی را در استفاده هر چه بیشتر لذایذ مادی خلاصه کنند و تنها به ارضاء نیازهای مادی انسان توصیه کنند و در

نتیجه روح به دلیل بی‌توجهی به نیازهایش روز به روز از آن جایگاه اصلی خودش تنزل می‌کند و به تعبیر قرآن از حیوان نیز پست‌تر می‌شود (اعراف/۱۷۹). که شاهد این مطلب در جوامع مادی به وفور دیده می‌شود، بنابراین مکتبی در تعریف و تضمین آرامش به پیروانش موفق خواهد بود که توجه به نیازهای و لذات هر دو بعد وجودی انسان داشته باشد و برای تأمین هر کدام از آن‌ها راهکارهایی را ارائه دهد.

## ۲-۵- تبیین لذات راجح و مرجوح:

سؤال دیگری که به نظر می‌رسد باید به آن پرداخته شود این است که در مواقع تعارض بین لذت‌ها و خوشی‌ها باید کدام یک از آن‌ها را راجح و کدام یک را مرجوح دانست؟ به عبارت دیگر لذات مادی و معنوی همان‌طور که گاهی با یکدیگر هماهنگ هستند، یعنی جسم و روح هر دو در کنار هم لذت می‌برند؛ اما بعضی موارد نیز در تقابل و تضاد یکدیگر قرار می‌گیرند، به این ترتیب که رسیدگی به تأمین نیاز یکی از آن دو، مستلزم محروم شدن دیگری است. باید دید در این مواقع لذت راجح و مرجوح کدام است؟ یعنی بر چه اساسی باید یکی را بر دیگری ترجیح داد؟ در مباحث گذشته به این نکته اشاره شد که اصالت و شرافت انسان به روح اوست و بنابراین آرامش حقیقی را نیز باید در لذات روحی جستجو کرد. خداوند در قرآن، انسان را به سوی منافع پایدار توجه می‌دهد و از منافع و لذت‌های زودگذر باز می‌دارد؛ به طور کلی می‌توان گفت خویشتن‌داری و مبارزه با خواهش‌های نفس که در قرآن از آن تعبیر به تقوا شده است، چشم‌پوشی از لذت‌ها و خوشی‌های زودگذر است برای رسیدن به لذت و خوشی پایدار و پر واضح است که از لوازم آرامش، تداوم لذت و خوشی است.

البته باید این نکته رو مد نظر داشت که قرآن آرامش را کاملاً منطبق با خوشی و نشاط نمی‌داند. خداوند افرادی را که از سر غفلت و غرور شاد هستند، دوست ندارد (قصص/۷۶) و بر این نوع شادی و سرمستی‌ها صحه نمی‌گذارد. قرآن خوشی‌هایی که حاصل گناه هستند و برای رسیدن به آن امری از دستورات خداوند نادیده گرفته می‌شود را زودگذر و ناپایدار می‌داند (توبه/۸۱) و در مقابل از افرادی یاد می‌کند که بر اثر دریافت فضل خداوند شاد هستند و به کرات در بیان ویژگی خاص زندگی آن‌ها می‌فرماید: هیچ خوف و حزنی به آن‌ها نمی‌رسد (بقره/۳۸ و ۶۲ و ۱۱۲ - آل عمران/۱۷۰) و همگان اذعان دارند که از عوامل مؤثر در ایجاد و ثبات آرامش، عدم وجود خوف و حزن در زندگی انسان است.

## ۲-۶- تعابیر قرآن برای آرامش:

خداوند در قرآن با تعابیر زیبایی موضوع آرامش را مطرح نموده و عوامل مؤثر بر ایجاد و ثبات آن را معرفی کرده است، که می‌توان به وسیله تأمل در این دسته آیات تغییرات بسیار مفید و مؤثری در به دست آوردن این مطلوب ایجاد کرد و به این ترتیب از انسان، شخصیتی کامل، آرام و مطمئن ساخت. قرآن برای معنای آرامش از تعابیر بلندی مانند اطمینان، تثبیت فواید، ثبات، ربط قلب، سکن، سکینه،



لاخوف علیهم و لاهم یحزنون (هاشمی رفسنجانی، ۱۳۸۳، ۱: ۲۱۵) استفاده کرده است. به این معنا که مفسران هر یک از این تعابیر را حاوی معنای آرامش دانسته‌اند. در این جا به سه نمونه از این تعابیر و برداشت مفسرین از آن اشاره می‌شود:

الف - اولین واژه‌ای که به اتفاق تمامی مفسرین از آن معنای آرامش را برداشت کرده‌اند، اطمینان قلب است که در آیه مشهور ۲۸ سوره رعد بیان شده است و می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ: آن‌ها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند، و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد».

علامه طباطبایی در تفسیر المیزان در این باره می‌نویسد: «اطمینان به معنای سکون و آرامش است، و اطمینان به چیزی به این است که آدمی با آن دلگرم و خاطر جمع شود» (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۱، ۳۵۳/). همان طور که قابل ملاحظه هست، علامه به صراحت از این واژه تعبیر به آرامش می‌کند. توضیحات بیشتر در این باب را به قسمت عوامل آرامش ارجاع می‌دهیم.

ب - عبارت دیگری که در قرآن جاوی معنای آرامش است تثبیت فؤاد است. خداوند در قرآن خطاب به پیامبرش می‌فرماید: «و كَلَّا نَقْصُ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نَنْبُتُ بِهِ فُؤَادَكَ وَ جَاءَكَ فِي هَذِهِ الْحَقِّ وَ مُوعِظَةٌ وَ ذِكْرٌ لِلْمُؤْمِنِينَ: ما از هر یک از سرگذشت‌های انبیا برای تو بازگو کردیم، تا به وسیله آن، قلبت را آرامش بخشیم؛ و اراده‌ات قوی گردد (هود/۱۲۰). و در این (اخبار و سرگذشت‌ها)، برای تو حق، و برای مؤمنان موعظه و تذکر آمده است. در این آیه به فایده نقل کردن این داستان‌ها نسبت به آن جناب اشاره نموده، می‌فهماند که نقل آن‌ها قلب او را آرامش و سکون می‌بخشد، و ماده فلق و اضطراب را از دل او برمی‌کند (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۱ / ۷۰).

و همچنین در جواب اعتراض کافران مبنی بر تدبیری بودل نزول قرآن باز خطاب به رسولش می‌فرماید: «و قَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْ لَا نَزَلَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ جُمْلَةً وَاحِدَةً كَذَلِكَ لِنُثَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ وَ رَتَّلْنَاهُ تَرْتِيلًا: و کافران گفتند: «چرا قرآن یک جا بر او نازل نمی‌شود؟! این بخاطر آن است که قلب تو را به وسیله آن محکم داریم، و (از این رو) آن را به تدریج بر تو خواندیم (فرقان/۳۲).

ج - یکی از زیباترین تعبیرات قرآن برای آرامش «ربط قلب» است. خداوند در ماجرای حضرت موسی و مادرش می‌فرماید: «و أَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَى فَارِعًا إِنْ كَادَتْ لَتُبْدِيَ بِهِ لَوْ أَنَّ رَبَّنَا عَلِي قَلْبِهَا لَتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ: در نتیجه قلب مادر موسی مطمئن و فارغ از اندوه گشت که اگر فارغ نمی‌شد نزدیک بود موسی را لو دهد، این ما بودیم که قلبش را به جایی محکم بستیم تا از مؤمنین باشد (قصص/۱۰). علامه طباطبایی ذیل این آیه می‌نویسد: کلمه «ربطنا» از ماده «ربط» است، و ربط بر هر چیز، بستن آن است، و در آیه شریفه کنایه از اطمینان دادن به قلب مادر موسی (ع) است. و مراد از فراغت قلب مادر موسی این است که: دلش از ترس و اندوه خالی شد، و لازمه این فراغت قلب این است که دیگر خیال‌های پریشان و خاطرات وحشت‌زاد در دلش خطور نکنند، و دلش را مضطرب نکند و دچار جزع نگردد و علت فراغت خاطرش ربط بر قلبش بوده که خدا سبب آن شده است (اطباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۶ / ۱۲).

قرآن این تعبیر را در رابطه با اصحابِ کَهْفِ نیز به کار می‌برد و می‌فرماید: «وَرَبَطْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ إِذْ قَامُوا فَقَالُوا رَبُّنَا رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ لَنْ نَدْعُوَ مِنْ دُونِهِ إِلَهًا لَقَدْ قُلْنَا إِذَا شَطَطًا: وَچونَ به پَا خاستند، بر آن‌ها قوت قلب بخشیدیم که گفتند: صَاحِبِ اِخْتِيَارِ مَا خدای آسَمَانِ هَا وَ زَمِينِ اسْت [نه آن‌ها که چند صباحی بر اسب قدرت نشسته‌اند]، هرگز غیر او معبودی را [به نیایش] نخواهیم خواند، که در آن صورت سخنی دور از حق گفته‌ایم (کهف/۱۴). اصحاب کَهْفِ برای انجام چنان کار بزرگی و قیام در مقابل طاغوت مستبد و ستمگر زمان خویش بیش از هر چیزی به آرامش و به تعبیر قرآنی قلب نیاز داشتند و یکی از مهم‌ترین لوازم برای انجام کار و گذران زندگی در هر شرایطی آرامش است. به تعبیر دیگر می‌توان گفت تا انسانی آرامش در قلبش برقرار نباشد شکوفایی و رشد در هیچ زمینه‌ای رخ نمی‌دهد.

### ۳ - منشاء آرامش:

حال که تا حدودی با مفهوم آرامش از منظر قرآن آشنا شدیم و دیدیم که آرامش در سایه امکانات و رفاه و همچنین شادی و خوشی به طور مطلق به دست نمی‌آید، حال به بررسی منشاء آرامش از منظر قرآن پرداخته می‌شود

حاصل بررسی در آیات نشان می‌دهد که قرآن تنها مبدأ فاعلی و سرچشمه اصلی رسیدن به آرامش را خداوند متعال معرفی می‌نماید، که در ادامه به تعدادی از آیات برای روشن شدن این مطلب اشاره می‌شود:

الف - قرآن در سوره فتح با صراحت خداوند را تنها نازل کننده آرامش بر قلب‌ها معرفی می‌کند و می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْأَبُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ وَ اللَّهُ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا: اوست که آرامش را بر دل‌های مؤمنان القأ کرد تا ایمانی بر ایمان خویش بیفزایند؛ و سپاهیان آسمان‌ها و زمین در اختیار خداست؛ و خدا دانا و فرزانه است (فتح/۴). طبرسی در تفسیر مجمع البیان می‌نویسد: این سکینه عبارت است از آن که خداوند درباره آنان لطفی نماید و در اثر آن چنان بصیرتی به حق پیدا کنند که روحشان آرامش یابد و این نعمت مخصوص مؤمنین است، و اما غیر مؤمنین روحشان با اولین شبهه‌ای که بر آنان دارد می‌شود گرفتار شک و تردید خواهد شد؛ زیرا آنان از آرامش یقین و روح مطمئن بهره نداشتند، قلبشان در اضطراب است (طبرسی، ۱۳۷۲، ۱۶۹/۹).

«سکینه» به معنای سکون و آرامش است و خداوند این حالت را به هر کس عنایت کند، نتایج بسیاری را برای او در پی دارد، از جمله: از ملامت‌ها نمی‌هراسد، توکل دارد، اگر چیزی را از دست بدهد غمناک نمی‌شود و اگر چیزی را به دست آورد طغیان و نافرمانی نمی‌کند. استقبال یا بی‌اعتنایی مردم، شهرت یا گمنامی و فقر و غنا در او اثری ندارد. آرامش روحی تنها در سایه الطاف الهی است و هیچ فرد یا چیز دیگری نمی‌تواند به انسان آرامش دهد (قزازی، ۱۳۸۳، ۱۱۵/۹) پروردگار نیروی سکینت و مقاومت را موهبت فرمود و سکینت عبارت از نیروی سکونت و استقرار قلب و ثبات اراده



و روح است در مقابل حادثه ناگوار که مستند با ایمان و اطمینان خاطر باشد. نیروی سکینت و ثبات قلب بر تو و موهبتی است از فضل پروردگار که باهل ایمان و هم‌رهان رسول صلی الله علیه و آله افاضه فرموده است (حسینی همدانی، ۱۴۰۴، ۱۵/ ۳۳۵). همان‌طور که ملاحظه می‌شود در این تفاسیری که به عنوان نمونه ذکر شد، همگی متفق القول هستند سکینه که قبلاً اشاره شد حاوی معنای آرامش است، عنایت و فضلی از طرف خداوند است و به قلبی نازل می‌کند که شرایط دریافت آن را در خود فراهم کرده باشند و در بخش بعدی به آن‌ها پرداخته شده است.

ب- قبلاً بیان کردیم که یکی از تعابیر قرآن درباره آرامش، اطمینان قلب است و در این زمینه به آیه ۲۸ سوره رعد اشاره شد که قرآن آن را در گرو یاد خدا می‌داند و می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ». آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد. در تفسیر نمونه ذیل این آیه آمده است که: می‌توان به عنوان یک قاعده کلی و اصل جاویدان و فراگیر بیان کرد که خداوند تنها و تنها آرامش را در یاد خودش قرار داده است. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ۱۰/ ۲۰۹) خداوند متعال، بندگان خود را تشویق می‌کند که دل‌های خود را با توجه به توجه به نعمت‌ها و پاداش او تسکین دهند و آرامش بخشند، زیرا وعده خداوند، حتمی است و هیچ چیز برای آرامش دل‌های مضطرب، بهتر از نویدهای صادق نیست (طبرسی، ۱۳۷۲، ۶/ ۴۴۷).

بنابراین می‌توان گفت این آیه در صدد بیان یک قاعده فطری است که یگانه پشتیبان و اساس استقرار قلب بشر در زندگی که در برابر خاطرات و حوادث گوناگون استقرار و آرامش خود را نگهدارد و هرگز تزلزل بر آن رخ ندهد همانا بیاد خدا بودن و توجه به عظمت کبریا است (حسینی همدانی، ۱۴۰۴، ۹/ ۲۲۰) و علت این قاعده را می‌توان در یک اصل فراگیر جستجو کرد و آن این است که همت حقیقی و هدف اصلی انسان کسب سعادت و جستجوی گم شده خود می‌باشد، در صورتی که بیاد خدا باشد و خاطر خود را بدان آشنا سازد و بخود تمرین کند که با آفریدگار انس بگیرد و بخلوت با او بسر برد و بر خاطر خود پرده‌ای افکند که از ورود و خطور اغیار محفوظ و مصون بماند این درجه از اطمینان خاطر اقصی درجه سیر و سلوک بشری و محصول ایمان و ملکات فاضله او است و نظر به این که تذکر ممکن است به طور حال و یا ملکه و یا صفت باشد مادام که یاد خدا قلب را فرا گرفته، فراغت و استقراری بر روان فرمانروا خواهد بود که لذتی و آرامشی مانند آن تصور نمی‌رود. (همان، ۲۲۱)

ج- خداوند در آیه ۱۲۶ سوره آل عمران، وعیده یاری و نصیرت خود را عامل آرامش و اطمینان قلبی معرفی می‌کند و می‌فرماید: «وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ»: و خدا وعده را جز بشارتی برای شما و برای آنکه دل‌هایتان به آن آرامش یابد قرار نداد؛ و یاری و نصرت جز از سوی خدای توانای شکست‌ناپذیر و حکیم نیست (آل عمران/ ۱۲۶). مفسرین ذیل این آیه به نظام اسباب و سبب حاکم در نظام خلقت اشاره کرده‌اند و در نتیجه علم به این که تمامی آن‌ها در دست خداست، موجبات آرامش قلبی انسان را فراهم می‌کند. باید این اعتقاد را در قلب خود نهادینه کرد که هیچ موجودی حتی ملائکه

مدد‌رسان، در مساله مدد رساندن و یاری کردن هیچ اختیاری ندارند، بلکه آن‌ها اسباب ظاهره‌ای هستند که بشارت و آرامش قلبی را برای شما می‌آفرینند، نه این که راستی فتح و پیروزی شما مستند به یاری آن‌ها باشد، و یاری آن‌ها شما را از یاری خدا بی‌نیاز کند، نه، هیچ موجودی نیست که کسی را از خدا بی‌نیاز کند، خدایی که همه امور و اوامر به او منتهی می‌شود، خدای عزیزی که هرگز و تا ابد مغلوب کسی واقع نمی‌شود، خدای حکیمی که هیچگاه دچار جهل نمی‌گردد. (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۴: ۱۱) اساساً یکی از معانی کلمه توحید (لا اله الا الله)، لا مؤثر فی الوجود الله است که علمای زیادی در باب تعریف توحید از این عبارت استفاده کرده‌اند. امام خمینی در کتاب اسرار الصلوه خود می‌نویسد: به برکت این برهان (لا مؤثر فی الوجود الله) دست تصرف موجودات را از ساحت کبریایی وجود کوتاه می‌کنیم و ملکوت و ملک و عوالم را، به صاحبش رد می‌کنیم. (خمینی، ۱۳۸۸، ۹۰) معنای این عبارت (لا مؤثر فی الوجود الله) در عین روشنی نیاز به تأمل زیادی دارد. این عبارت حامل این معناست که، مؤثر حقیقی در این عالم فقط خداست و تمام موجودات دیگر، تنها مجرا و ابزار قدرت الهی هستند که تنها به اذن او تأثیر می‌گذارند. به تعبیر دیگر، آن کس که از خودش افزایه وجود می‌کند و به تعبیر قرآن نیاز به اذن دیگری ندارد، خداست و پرواضح است که چنین اعتقادی چه سکنه و آرامش عظیم و پایداری در قلب انسان به وجود می‌آورد و انسان از وابستگی به هر چیزی آزاد می‌کند.

یکی از مؤلفه‌های آرامش رفع غم و اندوه از قلب است و خداوند در جای جای قرآن به کرات آن را به خود نسبت می‌دهد. به عنوان نمونه در ماجرای حضرت یونس آنجا که در دل ماهی گرفتار شده و به تسبیح خداوند مشغول می‌شود، می‌فرماید: فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْعَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ (انبیاء/۷۷) پس ندایش را اجابت کردیم و از اندوه نجاتش دادیم؛ و این گونه مؤمنان را نجات می‌دهیم. و همچنین خطاب به حضرت موسی آنجا که سرگذشت اش را برایش یاد آوری می‌کند می‌فرماید: فَرَجَعْنَاكَ إِلَىٰ أُمِّكَ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَوَلَّا تُحْزَنَ وَوَقَلْتُمْ نَفْسًا فَنَجَّيْنَاكَ مِنَ الْغَمِّ (طه/۴۰) پس تو را به مادرت باز گرداندیم، تا چشمش به تو روشن شود؛ و غمگین نگردد! و تو یکی (از فرعونیان) را کشتی؛ اما ما تو را از اندوه نجات دادیم!

همان طور که قابل ملاحظه هست خداوند رفع غم و اندوه را به خودش نسبت می‌دهد و به این وسیله زمینه پیدایش و ثبات آرامش رو در قلب ایجاد می‌کند و این مطلب حقیقی است که هر فردی با تأمل در تجارب شخصی خود آن را تایید می‌کند. چه بسیار اوقاتی که همه شرایط برای شادی و نشاط انسان به ظاهر فراهم است اما قلب انسان رو سراسر غم و اندوه فرا می‌گیرد و فرد خود اذعان دارد که هیچ دلیلی برای آن نمی‌یابد. و از آن طرف گاهی شرایط موجود برای شکستنده و طاقت فرساست، اما فرد به جای آنکه زیر باز فشارها خورد و افسرده شود، برعکس غم و اندوهی نیز در دلش جای نمی‌گیرد. و نمونه بارز چنین تصویری واقعه عاشورا است که به سند تاریخ هر چه اوضاع برای اباعبدالله و یارانش سخت می‌شد، برافروختگی و بشاشیت آن‌ها نیز بیشتر می‌شد و در نهایت پیام‌رسان عاشورا، حضرت زینب (سلام الله علیه) توصیفش از آن روز این بود که مارایت الا جمیلا.



این‌ها نمونه‌هایی از موارد بسیار زیادی بودند که جمع بندی آن‌ها در کنار هم این نکته را می‌رساند که تنها مبدا و منشا آرامش، خداوند متعال است و اوست که نازل کننده آرامش است و از آن طرف قلب انسان گیرنده آن می‌باشد، منتها قلبی که شرایط لازم برای دریافت این موهبت الهی را در خود ایجاد کرده باشد.

در ادامه تعدادی از عواملی که از منظر قرآن در ایجاد این قابلیت، مؤثر است جمع آوری شده‌اند. این نکته قابل ذکر است که نگارنده در صدد جمع آوری کلیه عوامل نمی‌باشد و فقط تعدادی از اهم آن‌ها بیان می‌گردد.

#### ۴- عوامل ایجاد و ثبات آرامش:

در قسمت قبل دیدیم که قرآن تنها مبداء فاعلی آرامش را خداوند متعال معرفی می‌کند. حال باید در صدد پاسخگویی به این سؤال برآمد که چه قلبی می‌تواند ظرف مناسبی برای این فیض خداوند باشد و به تعبیر دیگر از منظر قرآن چه عواملی در ایجاد و ثبات آرامش در قلب آدمی مؤثر است؟

#### ۴-۱- ایمان:

واژه ایمان از ریشه امن است که به معنای تصدیق کردن کسی بر اثر اطمینان یافتن از صحت و عدم کذب آن و از بین رفتن ترس و اضطراب و وحشت از دیگر معانی کاربردی آن است (ابن منظور، ۱/۱۴۱۴ و ۲۲۳/۲۲۷) و سرّ اطلاق ایمان بر عقیده آن است که مؤمن اعتقاد خود را از ریب، اضطراب و شک که افت اعتقاد است، می‌رهاند و آن را ایمن می‌کند (جوادی آملی، ۱/۱۳۹۱، ۱۵۶). به عبارت دیگر تصدیق تنها یا همراه با التزام عملی به امور غیبی مانند خدا، آخرت و... ایمان مصدر باب افعال است از ریشه امن به معنای ایجاد اطمینان و آرامش در قلب خویش یا دیگری (مرکز فرهنگ قرآن، ۵/۱۳۸۲، ۱۸۸).

ایمان در اصطلاح عبارت است از باور و تصدیق قلب به خدا و رسولش آن‌چنان که شک و تردیدی بر آن وارد نشود.

قرآن ایمانی را عامل آرامش می‌داند که با شرک آلوده نشده باشد (انعام/۴۲). شرک دارای دو نوع جلی و خفی است که نمونه بارز نوع اول آن بت پرستی است، ولی هرگونه دنیا پرستی در قالب جاه طلبی و مال اندوختن و هر نوع هوا پرستی، در دسته دوم قرار می‌گیرند. به عنوان نمونه قرآن تبعیت از هوای نفس را شرک می‌داند (فرقان/۴۳ و جاسیه/۲۳) و همچنین هرگونه اعتماد و اتکاء به اسباب و علل طبیعی و اعتقاد و ایمان به گره‌گشایی آن‌ها شامل این نوع از شرک می‌شود و به همین دلیل است که قرآن بیشتر مدعیان ایمان راه، دارای ایمان واقعی نمی‌داند (حجرات/۱۴) بنابراین انسان به سادگی نمی‌تواند خود را مؤمن و عاری از شرک بداند. اعتقاد به صفات خداوند از قبیل علم، قدرت، رحمانیت و مالکیت و ولایت که ناشی از ایمان است باعث می‌شود انسان در برخورد با سختیها مضطرب نشود. خداوند عالم است (فاطر/۳۸)، پس نیازها و مشکلات ما را می‌داند. او قادر است (انعام/۶۵)



پس می‌تواند آن‌ها را رفع کند و از طرفی رحمت و اسعۀ او شامل حال همگان می‌شود (انعام/۱۴۷). نتیجه حتمی ایمان راسخ به چنین خداوندی، قطعاً کسب آرامش در تمامی شرایط زندگی خواهد بود. به همین دلیل قرآن امنیت و هدایت را مختص به مومنین می‌داند (انعام/۸۲) که به تعبیر علامه طباطبایی نتیجه این تاکیده‌های پی در پی این است که نباید به هیچ وجه در اختصاص امنیت و هدایت برای مومن شک و تردید داشت (طباطبایی، ۷، ۱۴۱۷/۲۷۹) و این دو از خواص و آثار ایمان معرفی شده است. بنابراین از دیدگاه قرآن ایمانی مایه آرامش است که صرف ادعای زبانی و یا آگاهی داشتن نسبت به تعالیم اسلام نباشد، بلکه اساس آن استقرار و رسوخ آموزه‌های وحی در قلب است که نتیجه حتمی چنین ایمانی، عمل در جهت آن است. همان‌طور که اشاره شد خداوند آرامش را به قلبی نازل می‌کند که شرایط لازم را در آن ایجاد کرده باشد و ملاحظه شد که چنین شرایطی جز با ایمان به خداوند حاصل نخواهد شد، ایمانی که همراه با عمل صالح باشد. در قرآن کریم نزدیک به شصت مورد، ایمان و عمل صالح قرین‌هم‌ذکر شده‌اند و در سراسر آموزه‌های وحی به تلازم این دو در کنار هم تأکید شده است. (بقره/۲۵ و ۸۲) به نظر می‌رسد این دو شرط لازم در رسیدن به آرامش باشد که مانند دو بال مؤمن را به سعادت حقیقی خواهد رساند.

در اینجا باید به این نکته کلیدی دقت داشت که آرامش در سایه ایمان به معنای رفع تمامی مشکلات و نیازها نیست، چون هدف خداوند از خلقت انسان فراهم آوردن عیش و رفاه او نیست بلکه هدف رسیدن به جایگاه بندگی است (ذاریات/۵۶) که بررسی علت این هدف در این مجال نمی‌گنجد. بنابراین در سایه ایمان، باید بر این باور رسید که شرایط موجود برای هر فرد، با توجه به مصلحت او و فراهم آوردن شرایط برای رسیدن به هدف مشخص است و به همین دلیل است که قرآن شهادت می‌دهد چه بسا چیزی را خوش نداشته باشید، حال آن که خیر شما در آن است. و یا چیزی را دوست داشته باشید، حال آنکه شر شما در آن است (بقره/۲۱۶).

باید به این نکته توجه داشت که آرامش نتیجه ایمان به کلیه آموزه‌های وحی می‌باشد و به نسبت نقص در هر یک از حوزه‌های ایمانی، از آرامش انسان کاسته می‌شود. بنابراین فرد باید به تمامی آن معارف قرآن ایمان بیاورد، از قبیل صفات خداوند متعال، شناخت مقام والای انسان (بقره/۳۰)، فناپذیری و گذرگاه بودن دنیا (نحل/۹۶) و از آن طرف بقای زندگی پس از مرگ (عنکبوت/۶۴)، که پرواضح است ایمان به هر یک از آن‌ها تأثیر به‌سزایی در کسب آرامش خواهد داشت.

#### ۴-۲- ذکر و یاد خدا:

در قسمت‌های قبل اشاره شد که یاد خدا به تصریح در قرآن به عنوان عامل آرامش بیان شده است (رعد/۲۸). اما باید روشن شود که مصداق حقیقی ذکر خدا چیست و با کسب چه شرایطی آرامش قلب را به همراه خواهد داشت. به نظر می‌رسد ابتدا لازم است مفهوم ذکر از لحاظ لغوی بررسی شود، زیرا غالباً در اذهان عمومی وقتی از ذکر سخن به میان می‌آید، همان ذکر زبانی مورد نظر قرار می‌گیرد، که می‌توان آن را مراتب نازل ذکر و در طول ذکر حقیقی دانست.



راغب در المفردات می‌گوید: ذکر دو معنی دارد، گاهی به معنی حفظ مطالب و معارف آمده و گاهی به معنای یادآوری است. البته این یادآوری ممکن است به وسیله دل بوده باشد که ذکر درونی و باطنی محسوب می‌شود و یا به وسیله زبان (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۳۲۸) در کتاب العین که کهن‌ترین کتاب در این زمینه می‌باشد، ذکر به معنای نگاه داشتن چیزی و از آن یاد کردن آمده است (فراهیدی، ۱۴۰۹، ۳۴۶).

ذکر در مقابل غفلت به کار می‌رود، و با این تعبیر اذکاری که بدون توجه و با غفلت به زبان بیاید اساساً ذکر محسوب نمی‌شود. مسلم است که منظور از ذکر خدا تنها یادآوری به زبان نیست، بلکه هدف این است که با تمام قلب و جان به ذات پاک خداوند توجه داشته باشد. ذکر نشانه فکر است و فکر مقدمه عمل، هدف هرگز ذکر خالی از فکر و عمل نیست. (شریعتمداری، ۱۳۸۶، ۲: ۹۱ و ۹۲).

ملا احمد نراقی در کتاب شریف و ماندگار معراج السعاده می‌نویسد: ذکر حقیقی عبارتند از یاد نمودن خداوند در دل و چون زبان هم به موافقت دل حرکت کند، نور علی نور است و اما به مجرد ذکر زبان اگر چه به قصد قربت و ثواب باشد فایده ای بران مترتب است، اما اثر انس و محبت و یاد خدا در دل حاصل نمی‌شود (نراقی، ۱۳۷۴، ۸۴۰). علامه جوادی آملی تعبیر بسیار لطیفی درباره ذکر دارد و در این باره می‌گوید: ذکر از آن جهت که با ذاکر اتحاد وجودی می‌یابد و ذکر خدا با حضور او همراه است، پس ذاکر خود را در مشهد خدا حاضر می‌بیند و از کمال قرب و حضور او طرف و افری می‌بندد (جوادی آملی، ۱۳۹۱، ۲۰۳).

با توجه به تعریف حقیقت ذکر، همگان اذعان دارند که در تراحم زندگی و انبوهی کارهای روزمره و به خصوص در تنگناها و مشکلات یاد خداوند چنان دلگرمی و اطمینانی به انسان می‌دهد که تمام وجود او را فرا می‌گیرد و چطور ممکن است آرام نباشد در صورتی که با یاد خدا چونان قطره‌ای که به دریا متصل شده است، خود را در دستان مهربان و قدرت لایزال الهی می‌بیند. قطره تا قبل از پیوستن به دریا به راحتی توسط آسمان و زمین در معرض نابودی می‌باشد ولی به محض پیوستن به دریا از تمامی خطرات در امان است و به واقع خود دریا می‌شود. و به قول شیخ حافظ شیرازی، غزل ۴۱۳ که فرمود:

سلطان غم هر آن‌چه تواند بگو بکن  
من برده‌ام به باده فروشان پناه ازو

در کشاکش زندگی و مصائب آن این خود مشکلات نیستند که انسان را از پا در می‌آورد، بلکه اضطراب و دلهره حاصل از آن‌ها باعث فرسودگی روح و روان انسان می‌شود. ترس از آینده و افسوس بر گذشته است که انسان را محزون و نگران می‌کند که تمامی این‌ها باید یاد خداوند از جهت قدرت او بر رفع مشکلات و تضمین بر سرپرستی بندگانش و همچنین غفار بودنش بر آنچه گذشته، همه و همه باعث آرامش روح و روان می‌شود.

قرآن از روحی که به اطمینان و آرامش رسیده است یاد می‌کند که با لطافت و شیرینی خاصی مورد خطاب خداوند قرار می‌گیرد (فجر/ ۲۷). نفس مطمئنه، نفسی است که با علاقمندی و یاد پروردگارش آرامش یافته و بدانچه او راضی است رضایت می‌دهد و در نتیجه خود را بنده‌ای می‌بیند که مالک

هیچ خیر و شری و نفع و ضرری برای خود نیست و نیز دنیا را یک زندگی مجازی و داشتن و نداشتن و نفع و ضرر آن را امتحانی الهی می‌داند و در نتیجه اگر غرق در نعمت دنیایی شود، به طغیان و گسترش دادن به فساد و به علو و استکبار، وادار نمی‌شود، و اگر دچار فقر و فقدان گردد این تهی دستی و ناملایمات او را به کفر و ترک شکر و انمی دارد (طباطبایی، ۲۰، ۱۴۱۷/۴۴۷).

#### ۴- ۲- ۱- عدم آرامش حاصل اعراض از یاد خدا:

در مقابل یاد خدا و آثارش، اعراض از ذکر خدا و نتیجه آن نیز در قرآن بیان شده است. در آیه ۱۲۴ سوره طه می‌فرماید، وَ مِّنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا (طه/۱۲۴) و هر کس از یاد من روی گردان شود، زندگی (سخت و) تنگی خواهد داشت.

حاصل جمع‌بندی نظریات مفسرین ذیل این آیه می‌توان نتیجه گرفت که معیشت ضنک در واقع نداشتن سکون و آرامش پایدار در زندگی است که در هر مقطعی از حیات بروز و ظهور خاص خود را دارد. راغب در المفردات می‌نویسد: معیشت به معنای وسایل زندگی است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۵۹۶) که با توجه به این معنا، مصادیقی که در ابتدا به ذهن خطور می‌کند، امکانات مادی و رفاهی است؛ در صورتی که باید توجه داشت، آرامش و ثبات روحی یکی از مهم‌ترین وسایل زندگی است که جنبه مادی ندارد و در عین حال، همگان اذعان دارند که بهترین امکانات رفاهی را بدون آرامش درونی نمی‌توان به خوبی برخوردار شد. بنابراین، آرامش روانی و سکون قلب یکی از مهم‌ترین ابزار زندگی است. ابن عاشور نیز در تفسیرش می‌گوید: «و بعضهم یبدو للناس فی حالة حسنة و رفاهية عیش و لکن نفسہ غیر مطمئنة» (ابن عاشور، بی‌تا، ۲۰/۱۶)؛ یعنی بعضی از انسان‌ها با وجودی که از جهات مالی، وضعیت خوبی دارند و از زندگی راحتی برخوردار هستند، ولی از لحاظ درونی مطمئنه و سکون ندارند. تمامی تلاش‌های اقتصادی و کسب اموال و به دنبال آن بالا بردن سطح وسایل زندگی و یا حتی تحصیل علم و دانش و به دست آوردن پست و مقام، همه و همه، در یک هدف، مشترک هستند و آن به دست آوردن آرامش و طمأنینه در زندگی است که به طور ناخودآگاه، مطلوب هر انسانی است. بنابراین از تقابل این آیه با آیه ۲۸ سوره رعد که می‌فرماید: «الابدکر الله تطمئن القلوب»؛ یعنی همانا با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد، می‌توان فهمید همان‌طور که ذکر خدا باعث آرامش انسان است، اعراض از آن هم باعث تشویش و اضطراب است و این همان ویژگی اصلی معیشت ضنک است؛ به عبارت دیگر، می‌توان گفت: معیشت ضنک به زندگی‌ای گفته می‌شود که در آن آرامش و طمأنینه قلبی نباشد.

در نتیجه انسانی که با سرشت الهی آفریده شده و اصطلاحاً از لحاظ فطری، خداجوی است (روم/۳۰) و از آن سو، جهان یک ماهیت از اویی و به سوی اویی دارد (بقره/۱۵۶) و انسان هم همراه با کاروان هستی چه بخواهد و چه نخواهد به طرف خداوند در حرکت است و به تعبیر قرآن، بالآخره دیر یا زود، او را ملاقات خواهد کرد (انشقاق/۵). و به همین دلیل، ابوالفتوح رازی در تفسیر این آیه (طه/۱۲۴) گفته است: مراد از ذکر در آیه مورد بحث، توحید است (ابوالفتوح رازی، ۱۴۰۸، ۱۳/۱۹۵). بنابراین،



سرشت انسان با توحید آمیخته شده است. با توجه به این حقایق، اگر انسان بخواهد از یادِ چنین خدایی که از درون طالب اوست و به سوی او در حال حرکت است اعراض کند، قاعدتاً دچار تشویش روحی و ناآرامی درونی خواهد شد. بنابراین، می‌توان گفت که دچار شدن به معیشت ضنک برای اعراض کنندگان از یاد خدا، یک امر تکوینی است؛ درست مانند این که بخواهند جهت حرکت رودخانه‌ای را خلاف مسیر اصلی‌اش تغییر دهند و آن را از بستر طبیعی‌اش منحرف کنند. در این صورت، این رودخانه قطعاً دچار طغیان و ناآرامی خواهد شد و معیشت ضنک نیز مانند غلیان این رودخانه، حاصل طبیعی اعراض از یاد خدایی است که انسان به سوی آن در حرکت است. علامه طباطبایی ذیل آیه ۱۲۴ سوره طه می‌نویسد: چون هیچ انسانی نیست که از مصائب و مشکلات دنیا در امان باشد و وقتی ارتباطش را با خدا قطع کرده باشد کسی را ندارد که در شرایط سخت بتواند به او دلگرم باشد و به تعبیر علامه طباطبایی دیگر چیزی غیر دنیا نمی‌ماند که وی به آن دل ببندد، و آن را مطلوب یگانه خود قرار دهد، در نتیجه همه کوششهای خود را منحصر در آن بکند، و فقط به اصلاح زندگی دنیایش پردازد، و روز به روز آن را توسعه بیشتری داده، به تمتع از آن سرگرم شود، و این معیشت، او را آرام نمی‌کند، چه کم باشد و چه زیاد، برای اینکه هر چه از آن به دست آورد به آن حد قانع نگشته و به آن راضی نمی‌شود، و دائماً چشم به اضافه‌تر از آن می‌دوزد، بدون اینکه این حرص و تشنگیش به جایی منتهی شود، پس چنین کسی دائماً در فقر و تنگی بسر می‌برد، و همیشه دلش علاقه‌مند به چیزی است که ندارد، صرفنظر از غم و اندوه و اضطراب و ترسی که از نزول آفات و روی آوردن ناملايمات و فرارسیدن مرگ و بیماری دارد، و صرفنظر از اضطرابی که از شر حسودان و کید دشمنان دارد پس او علی‌الدوام در میان آرزوهای بر آورده نشده، و ترس از فراق آنچه بر آورده شده به سر می‌برد. (طباطبایی، ج ۱۴، ص ۳۱۵). این بیان علامه طباطبایی ناظر به این حقیقت است که، با توجه به آموزه‌های الهی که دنیا را پست‌ترین عوالم هستی معرفی می‌کند، چنین شخصی قطعاً از درک عوامل بالاتر و به تعبیر قرآن، حیات طیبه باز می‌ماند. و از آن سو، چون دنیا عالم تراحم و محدودیت است، نمی‌تواند به تمامی خواسته‌هایش برسد. به عنوان مثال، فردی که نسبت به کشورگشایی حریص است، هر چقدر که تلاش کند و قدرتمند هم باشد، نمی‌تواند همه کره زمین را در اختیار بگیرد، و حیرت‌آور اینجاست که چنین افرادی اگر همه زمین را هم تصاحب کنند، باز آرام نخواهند گرفت و در فکر کرات دیگر به تشویش و تکاپو می‌افتند!! همان‌طور که دیده شد قرآن نتیجه زندگی با یاد خدا و اعراض از یاد خدا را به خوبی به تصویر می‌کشد و نشان می‌دهد که چگونه یاد خدا باعث آرامش قلب و روح انسان می‌شود.

#### ۴ - ۳- تصحیح بینش نسبت به دنیا و درک قوانین حاکم بر آن:

یکی از مواردی که در کسب آرامش نادیده گرفته می‌شود در صورتی که بسیار مؤثر است، شناخت صحیح نسبت به شرایط دنیا و به تبع آن زندگی موجود در آن است. برای رسیدن به آرامش باید دنیا و زندگی دنیوی را شناخت و طبق حقیقت آن انتظارات خود را تنظیم کرد. هنگامی که از دنیا

سخن می‌گوییم مراد از آن، زندگی در این جهان است که در برابر زندگی آخرت قرار می‌گیرد.. شناخت دنیا در تعیین سرنوشت انسان، از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. امام علی (ع) سخن بسیار گهر باری درباره نوع نگاه به دنیا دارد که بسیار تأمل برانگیز است. ایشان می‌فرماید: «هر که به وسیله دنیا نگاه کند (و آن را آینه عبرت سازد) دنیا بینایش گرداند و هر که به دنیا بنگرد، کورش می‌سازد». امام در یک جمله تفاوت کسانی که دنیا را وسیله قرار می‌دهند و آن‌هایی که هدف خود را در آن جستجو می‌کنند، بیان کرده است. برای درک بیشتر این عبارت پر مغز، تصور کنید فردی به جای این که عینک را وسیله دیدن قرار دهد، به خود عینک نگاه کند! قطعاً چنین فردی نه تنها استفاده در ست از عینک نکرده است، بلکه به دلیل خیره شدن به آن از دیدن آنچه که باید به وسیله آن می‌دید، نیز محروم شده است. بنابراین مشخص شد اولین جایگاه دنیا در یک بینش صحیح وسیله بودن آن است و نباید آن را هدف قرار داد. حال باید دید نگاه درست به وسیله دنیا چه حقایقی را برای انسان روشن می‌کند.

#### ۴-۳-۱- متغیر بودن شرایط دنیا:

شاید اولین ویژگی که همگان در مورد دنیا به آن اذعان دارند، فراز و فرودهای دائمی و شرایط متغیر آن است که هر روز چهره‌ای از خود را به رخ انسان می‌کشد و سختی‌ها و مشقات زیادی که از این فراز و فرودها به انسان تحمیل می‌شود. هر کس که چندبهاری را در این دنیا دیده باشد به این حقیقت معترف است که شرایطی و موقعیت‌هایی برای او رقم خورده است که نه به سمت آن‌ها حرکت کرده بوده و نه انتظار آن را داشته است. این تغییرات شامل اتفاقات خوب و یابد زندگی می‌شود و این شرایط اختصاص به یکی از آن‌ها ندارد. آنچه که مهم است ایجاد موقعیت‌ها و تغییرات ناگهانی است که انسان ابداً آن را پیش‌بینی نمی‌کرده است. این شرایط دنیا، ویژگی خاص متغیر بودن را به آن داده است. بنابراین اندیشیدن و توجه به ناپایداری وفانی بودن دنیا (الرحمن/۲۶) و از طرفی نگاه به دشواری‌های همیشگی زندگی در مراحل مختلف آن، تردیدی برای انسان باقی نمی‌گذارد که زندگی پایدار و بدون رنج در دنیا به دست نمی‌آید. اساساً موج خیزتر از دریای زندگی، دریایی نیست که هر کس از آن انتظار ثبات و برقراری راحتی و شادی داشته باشد، ماهیت آن را نشناخته است. و در میان راه گریزی نیست مگر این که انسان رشته زندگی خود را به دست قدرتی مافوق بشر که به تمامی شرایط مسلط است و قاهر مطلق می‌باشد بسپارد، تا در همه مراحل و تمامی تغییرات زندگی بتواند با قلب آرام و مطمئن مسیر را پیماید.

#### ۴-۳-۲- سلطه تقدیرات الهی بر تدبیرات انسان:

نگاه درست به شرایط دنیا یک دریافت عمیق دیگری نیز به انسان می‌دهد که گرچه انسان موجودی مختار است ولی اختیار او مطلق و تمام نیست و شاید بهتر است این گونه بیان کرد که در میان حوزه‌های محدودی و بنا بر هدف خلقتش اختیاراتی به او داده شده است. بسیاری از شرایط هر



فرد از بدو تولدش تا لحظه لحظه مرگ او از اختیار و انتخاب او خارج است. این که در چه ملیتی و خانواده ای و به وسیله چه پدر و مادری، قدم در این دنیا بگذارد جزء اختیارات او نیست. با جسمی سالم متولد می شود یا با نقص عضو، پا در این عالم می گذارد. هوش و استعدادهایی که در نهاد او به ودیعه گذاشته شده است نیز نوع و مقدارش از اختیار فرد خارج است. در مسیر زندگی نیز وضع به همین منوال است. انتخاب هایش، در تقدیرات اش که خارج از عهده اوست، پیچیده شده است. به تعبیر دیگر تقدیراتش بر تدبیرات او سلطه و چیرگی دارد. می توان گفت اساسا اختیارات و انتخاب های او در طیف باریکی از زندگی افراد قرار می گیرد. قطعا تعداد زیادی از این مقدرات منطبق بر خواسته های انسان نیست و عیش او را منغش خواهد کرد. پس مقهور بودن انسان در برابر مقدراتش، یکی دیگر از شرایط حاکم بر دنیاست.

این ها نمونه های اندکی از شرایط غیر انتخابی هر فردی است ولی حقیقتی وجود دارد و آن این است که با وجود این شرایط متفاوت برای افراد، راه رسیدن به آرامش حقیقی برای همگان هموار است. بنابراین با شناخت و قبول وضعیت موجود و سر جنگ و اعتراض نداشتن نسبت به آن و مهم تر این که مدام خود و دیگران را مورد عتاب و سرزنش قرار ندادن، شکوه نکردن به درگاه خداوند برای دلیل وضعیت موجود و از آن طرف پیدا کردن هدف زندگی و حرکت در آن مسیر، ما را به آرامش و صف ناشدنی رهنمون خواهد کرد.

### ۴ - ۳ - ۳- لهو و لعب بودن دنیا به شهادت قرآن:

قرآن یکی از ویژگی های بارز دنیا را بازیچه بودنش معرفی می کند و از تعبیر لهو و لعب برای آن استفاده می کند (انعام/۳۲ و عنکبوت/۶۴ و محمد/۳۶ و حدید/۲۰) علامه طباطبایی در باره لهو و لعب می نویسد: کلمه «لهو» به معنای هر چیز و هر کار بیهوده ای است که انسان را از کار مهم و مفیدش باز بدارد، و به خود مشغول سازد، بنا بر این یکی از مصادیق لهو، زندگی مادی دنیاست، برای اینکه آدمی را با زرق و برق خود و آرایش فانی و فریبنده خود از زندگی باقی و دائمی باز می دارد، و به خود مشغول و سرگرم می کند. و کلمه «لعب»، به معنای کار و یا کارهای منظمی است با نظم خیالی و برای غرض خیالی مثل بازی های بچه ها، زندگی دنیا همان طور که به اعتباری لهو است، همین طور لعب نیز هست، برای اینکه فانی و زودگذر است، هم چنان که بازیها این طورند، عده ای بچه با حرص و شور و هیجان عجیبی یک بازی را شروع می کنند، و خیلی زود از آن سیر شده و از هم جدا می شوند. و نیز همان طور که بچه ها بر سر بازی داد و فریاد راه می اندازند، و پنجه بر روی هم می کشند، با اینکه آنچه بر سر آن نزاع می کنند جز وهم و خیال چیزی نیست، مردم نیز بر سر امور دنیوی با یکدیگر می جنگند، با اینکه آنچه این ستمگران بر سر آن تکالب می کنند، از قبیل اموال، همسران، فرزندان، مناصب، مقام ها، ریاست ها، مولوت ها، خدمتگزاران، یاران، و امثال آن چیزی جز اوهام نیستند، و در حقیقت سرابی هستند که از دور آب به نظر می رسد، و انسان منافع مذکور را مالک نمی شود، مگر در ظرف وهم و خیال. آن ها که دل به این زندگی دنیا می بندند و

به زرق و برق آن مفتون و دلخوش می‌شوند کودکانی بیش نیستند، هر چند سالیان دراز از عمر آن‌ها می‌گذرد. (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۴۹/۱۶)

پرواضح است که انسان وقتی دنیا را با استفاده از آموزه‌های وحی اینگونه شناخت، تمام مسائل پیچیده زندگی برایش حکم یک بازی را خواهد داشت که برد و باخت در آن اهمیتی ندارد و در نتیجه تمامی عواملی که باعث سلب آرامش انسان می‌شود به یک باره رنگ می‌بازد و سکون و طمأنینه بر قلبش حاکم خواهد شد و گویا نوایی آسمانی در گوش انسان زمزمه می‌کند که برای هیچ بر خود مپیچ!

#### ۴-۳-۴- رنج و تعب جزء لاینفک زندگی دنیا:

یکی از بهترین آیات برای نشان دادن ماهیت دنیا، آیه چهارم سوره بلد است که به کلی خیال انسان را از بابت شرایطش در دنیا راحت می‌کند و اصطلاحاً آب پاکی را بر دست او می‌ریزد. خداوند در آیه می‌فرماید: قَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِی كَبَدٍ (بلد/۴) که بی‌تردید ما انسان را در رنج و مشقت آفریده‌ایم (کامش توأم با ناکامی و لذت‌آیدش همراه با تلخی است). علامه طباطبایی ذیل این آیه می‌نویسد: کلمه «کبد» به معنای رنج و خستگی است، و جمله مورد بحث جواب قسم است، و این تعبیر که «خلقت انسان در کبد است» به ما می‌فهماند که رنج و مشقت از هر سو و در تمامی شؤون حیات بر انسان احاطه دارد، و این معنا بر هیچ خردمندی پوشیده نیست، که انسان در پی به دست آوردن هیچ نعمتی بر نمی‌آید، مگر آنکه خالص آن را می‌خواهد، خالص از هر نعمت و دردسر، و خالص در خوبی و پاکیزگی، ولی هیچ نعمتی را به دست نمی‌آورد مگر آمیخته با ناملایماتی که عیش او را منغص می‌دارد، و نعمتی مقرون با جرعه‌های اندوه و رنج، علاوه بر مصائب دهر که حوادث ناگواری که چون شرنگی کشنده کام‌جانش را تلخ می‌کند. (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۲۹۱/۲۰)

تمامی آنچه را که در این دنیا، به دیده لذت به آن نگریسته شود، با کمی تأمل روشن می‌شود که به دست آوردن هر لذت مفروضی برابر تحمل مشقات فراوان برای آن است به صورتی که گاهی سختی‌های آن لذت از خودش بیشتر خواهد بود. این نکته نیز قابل توجه است که منظور از سختی و مشقت زندگی، مصائب بزرگ و بلاهایی طبیعی مقرون به ذهن، فقط نیست. بلکه در فرهنگ قرآن همین احساس گرسنگی و به دنبال آن نیاز به دفع، نیز جزء مشقات زندگی دنیوی است که انسان به آن دچار است. ولی به علت همیشگی بودن و عمومیت رنج، دیگر آن را احساس نمی‌کند. و به تعبیر امیرالمؤمنین، همراه هر خوشی اندوهی و همراه هر لقمه‌ای غصه ای است (شریف الرضی، خطبه ۱۴۵ و حکمت ۱۹۱)

شاید اینگونه تصور شود که مواجه شدن انسان با این ویژگی دنیا، خود عامل اضطراب و عدم آرامش انسان خواهد بود، در صورتی که اینگونه نیست و این شناخت باعث می‌شود انسان سطح توقعات خود را متناسب با حقایق دنیا تنظیم کند و به این ترتیب از یک تلاش بیهوده برای فرار از رنج و سختی آزاد خواهد شد و به این ترتیب آرام خواهد گرفت. بنابراین توجه به این شرایط در تحمل سختی‌ها و خو کردن به ناملایمات و ناچیز انگاشتن آن‌ها، در حفظ آرامش بسیار مفید است.



البته همه شرایط حاکم بر دنیا، اعم از زوال پذیری اش و وجود انواع دردها و رنج‌ها در آن بنا بر حکمت الهی است که از نگاه‌های تیزبین انسان هم پوشیده نخواهد بود. در این مجال فرصتی برای پرداختن به علت این شرایط در این دنیا، نیست و فقط به همین جمله بسنده می‌کنیم که اساساً هر شکوفایی از دل درد و رنج بیرون می‌آید. به تعبیر دیگر، سختیها در مسایل مادی و معنوی، گذرگاه وصول به کمالات هستند. امام علی (ع) با مثالی به خوبی این مطلب را تبیین کرده‌اند. ایشان فرموده‌اند: بدانید شاخه درختی که در بیابان می‌روید سخت‌تر و پوست سبزه‌های خوش‌ما نازک‌تر و آتش گیاهان صحرائی افروخته‌تر است. (شریف الرضی، ۱۴۱۴، ۲۹۷)

نکته دیگر، عمومی بودن این شرایط برای همگان است. یعنی همه انسان‌ها سهمی از فراز و فرودها و به تبع خوشی‌ها و ناخوشی‌های آن دارند و فقط تفاوت در نوع آن‌هاست و تصور این که، عده‌ای در تمام طول عمر خود بدون چالش‌ها و سختی زندگی می‌کنند، تصور خامی است که نتیجه مقطعی و سطحی نگاه کردن به زندگی دیگران است. نتیجه این نگاه سطحی و مقایسه زندگی دیگران با شرایط خود، یکی از عوامل مؤثر در از بین رفتن آرامش در زندگی افراد است. در صورتی که دانستن چند نکته درباره قوانین حاکم بر دنیا افراد را از چنین ورطه مهلکی دور می‌کند. نخست: این که هیچ کس نمی‌تواند ادعا کند از تمام ابعاد زندگی دیگری اطلاع دارد و دوم: ممکن است در مقطع زمانی شرایط دیگری ایده‌آل و به دور از مخاطرات به نظر برسد، غافل از آنکه دنیا مانند یک چرخ و فلک در حال گردیدن است و بلا دستی‌ها را به پایین و فروستان را بالا می‌برد و در نهایت توجه به این نکته مهم که قیاس از اصل صفت مذمومی است که می‌تواند انسان را تا طرد از درگاه الهی تنزل دهد. یادآوری آنچه که به شیطان گذشت این نکته را تصریح می‌کند که او ابتدا از قیاس بین خلقت

خودش و انسان (اعراف/۱۲ و ص/۷۶)، به تمرّد فرمان الهی دچار شد و از درگاه خداوند رانده شد! در نهایت باید این نکته مدنظر داشت که این قاعده در بیان این مطلب نیست که بگویید زندگی سراسر سختی و مشکلات است بلکه در صدد بیان این قاعده است که عیش و نعمت مطلق در این دنیا حاصل نمی‌شود و همه این‌ها پیچیده به سختی و مشکلاتی هست و اساساً به دنبال راحتی مطلق بودن تلاش بیهوده است. یکی از آیات آن به خوبی مؤید این مطلب است، آن جا که با تأکید در دو آیه به دنبال هم می‌فرماید: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» پس بی‌تردید با دشواری آسانی است. [آری] بی‌تردید با دشواری آسانی است» (انشراح/۵۴).

به این ترتیب خداوند به همه انسان‌های مؤمن مخلص و تلاشگر نوید می‌دهد که همیشه در کنار سختی‌ها آسانی‌ها است، قرآن حتی تعبیر به بعد از سختی نمی‌کند، بلکه تعبیر به همراهی می‌کند. آری چنین است که با هر مشکلی آسانی آمیخته، و با هر صعوبتی سهولتی همراه است، و این دو همیشه با هم بوده و با هم خواهند بود. (مکارم شیرازی، ۱۳۶۱، ۲۷: ۱۲۸). آری! در شکم گرفتاری‌ها و مصیبت‌ها، نیک بختی‌ها و سعادت نهفته است (مطهری، ۱۵۱) و شناخت این قضیه در زمانی که عرصه زندگی برای انسان تنگ می‌شود و مشکلات از هر سو هجوم می‌آورد در حفظ آرامش انسان بسیار مؤثر می‌باشد و این گونه است که انسان با خود می‌گوید: این نیز بگذرد!



در امورات زندگی وقتی کسی و کالت انسان را به عهده بگیرد می‌توان انجام کار را به او سپرد و آرامش خاطری از آن جهت کسب کرد. و کیل خوب باید حداقل دارای چهار صفت باشد که عبارتند از: آگاهی کافی، امانت داری، قدرت کافی و از طرفی شفقت نسبت به موکل خویش. پرواضح است که اگر انسان و کیلی برای خود بگیرد که قدرت و دانایی مافوق علم و قدرت او وجود نداشته باشد و همچنین در مهربانی و شفقت‌اش نسبت به انسان شک و شبهه‌ای باقی نماند و در ضمن و کالت تمام امور انسان را به عهده بگیرد، آرامش و صف‌ناشدنی نصیب انسان خواهد شد. در تعالیم دینی از و کیل قرار دادن خداوند و سپردن امور به او و در نهایت اعتماد به و کالت او تعبیر توکل شده است. توکل از ریشه و کل به معنای و کیل گرفتن می‌باشد و به این معناست که بنده برای رسیدن به ارزوهایش از همه مردم قطع امید کند و تنها به خداوند امید داشته باشد و حوائجش را تنها از او بخواهد (طریحی، ۱۳۷۵، ۳/ ۳۰۹). در قرآن بارها از این واژه به عناوین مختلف یاد شده است و آن را مایه آرامش انسان معرفی کرده است. به عنوان نمونه قرآن توکل به خداوند را در تمامی امورات کافی می‌داند و می‌فرماید چنین شخصی از جای که فکرش را نمی‌کند تأمین می‌شود (طلاق/۳). انسانی که خدا را و کیل کارهایش قرار دهد هرگز احساس ضعف و زبونی نمی‌کند و در برابر حوادث روزگار مقاوم می‌شود و همین عامل باعث می‌شود در درون خود احساس امنیت و آرامش کند. به تعبیر علامه طباطبایی اینکه فرمود: خدا کافی و کفیل او است، علتش این است که خدای تعالی آخرین سبب است، که تمامی سبب‌ها بدو منتهی می‌شود، در نتیجه وقتی او چیزی را اراده کند بجا می‌آورد و به خواسته خود می‌رسد و چیزی بین او و خواسته‌اش حائل نمی‌گردد. سایر اسباب که انسان‌ها در رفع حوائج خود متوسل بدانها می‌شوند، سببیت خود را از ناحیه خدا مالکند، و آن مقدار را مالکند که او به آن‌ها داده، و هر صاحب قدرتی آن مقدار قدرت دارد که به آن داده، در نتیجه در مقام فعل آن مقدار می‌تواند عمل کند که او اجازه‌اش داده باشد. (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۹: ۵۲۹) بنابراین توکل کردن بر خدا مفهومی جز این ندارد که انسان در برابر مشکلات و حوادث زندگی و دشمنی‌ها و سرسختی‌های دیگران و پیچیدگی‌ها و به تبع بن‌بست‌هایی که در مسیر زندگی به آن برخورد می‌کند و توانایی گشودن آن را ندارد، خداوند را و کیل خود قرار دهد و به او تکیه و اعتماد کند و نا امید نشود. بلکه در کاری که توانایی انجام آن را دارد نیز، باز مؤثر اصلی را خداوند بداند، زیرا از چشم یک انسان موحد تمام قدرت‌ها و نیروها از اوست (شریعت‌مداری، ۱۳۸۶، ۴: ۷۲۴).

با این توضیحات مشخص شد بهترین و کیل که در اصطلاح عمومی هم یعنی نماینده‌ای که عهده‌دار انجام کارها باشد، خداوند تبارک و تعالی است (ال عمران/ ۱۷۳) که با و کیل قرار دادن او در کارها و اعتماد به او، از دلگرمی و آرامش مطلوبی بهره‌مند شویم.

#### ۴- ۴- مأمور دانستن خود به انجام وظیفه و نه کسب نتیجه

آدمی در میدان زندگی وظایف و اموراتی را باید به انجام برساند، اما در تمام شرایط باید این قاعده را مدنظر داشته باشد که حیطة عمل او فقط در انجام دادن تکالیف و وظایف و همچنین



تصمیم‌گیری‌هاست و این‌که نتایج این امور چه خواهد شد از دایره اختیار او خارج است. به طور کلی ما در ف انجام امورات زندگی مأمور به وظیفه خود هستیم و به نتیجه رسیدن کارها در دست خداوند است و شاید عبارت مشهور علما (لا مؤثر فی الوجود الله) مبنی بر انحصار تأثیر در عالم برای خداوند ناظر به همین معنا باشد و همچنین توصیه قیر آن برای روند انجام امور نیز شاید اشاره به همین معناست، آن‌جا که می‌فرماید: «وِشَاوَرُهُمْ فِيهِ الْأَمْرُ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ»؛ «إِنْ يَنْصُرْكُمْ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ» و «إِنْ يَخْذَلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» و در کارها با آنان مشورت کن، و چون تصمیم‌گرفتی بر خدا توکل کن؛ زیرا خدا توکل‌کنندگان را دوست دارد. اگر خدا شما را یاری کند، هیچ‌کس بر شما چیره و غالب نخواهد شد، و اگر شما را واگذارد، چه کسی بعد از او شما را یاری خواهد داد؟ و مؤمنان باید فقط بر خدا توکل کنند (آل عمران/۱۵۹ و ۱۶۰). بعد از تعقل و مشورت تنها باتکیه به خداوند است که می‌توان با آرامش به انجام وظایف روزمره و تصمیمات زندگی پرداخت. چون در واقع خداوند است که مسبب‌الاسباب است و تکیه بر هر وسیله و یا تدبیری از غفلت انسان سرچشمه می‌گیرد (یونس/۴۹). البته واضح است که این مطلب بدان معنی نیست که جبر حاکم باشد و بنابراین دست از تلاش و کوشش برداریم، بلکه بدین معناست که هرگاه نهایت تدبیر، تلاش و کوشش خود را به کار بستیم و در نهایت نتوانستیم مشکلات را حل کنیم و موانع را از سر راه برداریم، وحشتی به خود راه ندهیم و آرامش خود را حفظ کنیم و بدانیم خداوند ناظر تلاش ما هست. خداوند در آیات بسیاری خطاب به پیامبر اکرم (ص) درباره هدایت امت می‌فرماید: وظیفه تو رساندن پیام به آنهاست و این‌که کدام ایمان بیاوند دست تو نیست (شوری/۴۸) و به این وسیله نگرانی ایشان را رفع می‌کنند.

این حقیقت نه تنها انسان را از ورطه مهلک نگرانی و ناامیدی نجات می‌دهد بلکه از آن طرف انسان را از دام غرور و سرمستی می‌رهاند، به این ترتیب که هرگاه با تلاش و کوشش و تدبیر در کاری موفق شدیم، بدان مغرور نخواهیم شد و فعل و کار خود را تنها عامل حصول به نتیجه نخواهیم دانست، زیرا هزاران عامل خارج از محدوده قدرت آدمی وجود دارد که اگر هر یک از آنها به موقع عمل نکند، انسان به مقصد خود نائل نمی‌شود. وقتی که زحمات و رنج‌های طاقت‌فرسای پیامبر به نتیجه می‌رسد و زمان فتح و پیروزی فرا رسیده و مردم فوج فوج به دین اسلام گرایش پیدا میکنند، خداوند پیامبر را به تسبیح و حمد خود امر می‌کند (نصر/۳) و به این وسیله به نتیجه رسیدن تلاش پیامبر رابه خود نسبت می‌دهد و اشاره دارد به اینکه به هر حال یاری و پیروزی به اراده حق است. درست است که برای غلبه بر دشمن باید تأمین قوا و تهیه نیرو کرد، ولی یک انسان موحد، نصرت را تنها از ناحیه خدا می‌داند و به همین دلیل به هنگام پیروزی مغرور نمی‌شود، بلکه در مقام شکر و سپاس الهی درمی‌آید. (مکارم شیرازی، ۱۳۶۱، ۲۷، ۳۹۸)

اگر این نگاه در انسان ایجاد شود، نتیجه هرچه باشد، خشنودی و رضایت حاصل خواهد بود چون آن را از طرف خداوند می‌داند، خداوند که به صلاح و مصلحت او آگاه است. همین عقیده است که سبب می‌شود در میدان جنگ، جبهه خدا باور از روحیه‌ای چندین برابر برخوردار باشند، زیرا به

زعم قرآن آن‌ها پیروز شوند یا شکست بخورند، برایشان یکسان خواهد بود. (ال عمران/۱۵۷)

بنابراین باید درهای دیروز و فردا را به روی خویش بست و تنها به وظیفه امروز اندیشید و عبرت را جایگزین حسرت اتفاقات گذشته و همچنین تدبیر را جانشین بیم از آینده قرار داد و با تلاش و کوشش خستگی ناپذیر و امید به خدا، در کمال آرامش و فارغ از اضطراب چگونگی نتیجه، به انجام وظایف روزانه پردازیم.

#### ۴-۵- روحیه شکر گذاری در مقابل نعمت‌ها

تجربه نشان داده است که اگر انسان در زندگی مدام نگاهش را به کمبودها و سختی‌ها بدوزد، خودبه خود اضطراب و تشویش درونش را فرامی‌گیرد و بلعکس اگر در سخت‌ترین شرایط که حتی گاهی تصور می‌کند بدتر از این نمی‌شود، اطرافش را به خوبی نظاره کند نعمت‌های زیاد و دارایی‌های فراوانی ملاحظه خواهد کرد که نتیجه توجه به آن‌ها، آرامش و رضایت درونی را فراهم خواهد بود و به این ترتیب زبان به شکر منعم باز خواهد کرد. شکر گذاری بنده از خداوند مانند تشکر افراد از یکدیگر نیست که احتمالاً منافعی برای طرف مقابل داشته باشد بلکه منفعت شکر گذاری از نعمات خداوند متعال، مستقیماً به خود فرد باز می‌گردد و حتی به شهادت قرآن باعث باز شدن درهای نعمت خواهد شد (ابراهیم/۷)، به طوری که عده‌ای شکر را اساساً دیدن نعمت‌ها معنا می‌کنند.

البته شکر کردن نیز مانند ذکر گفتن که بیان شد حقیقتی دارد و تنها شکر زبانی نیست بلکه همراه با رضایت قلبی و حقیقی در قلب می‌باشد. حقیقت شکر تنها تشکر زبانی یا گفتن «الحمد لله» و مانند آن نیست، بلکه شکر دارای سه مرحله است نخستین مرحله آن است که به دقت بیندیشیم که بخشنده نعمت کیست؟ این توجه و ایمان و آگاهی پایه اول شکر است، و از آن که بگذریم مرحله زبان فرامی‌رسد، ولی از آن بالاتر مرحله عمل است، شکر عملی آن است که درست بیندیشیم که هر نعمتی برای چه هدفی به ما داده شده است آن را در مورد خودش صرف کنیم. از اینجا رابطه میان «شکر» و «فزون نعمت» روشن می‌شود، چرا که هر گاه انسان‌ها نعمت‌های خدا را درست در همان هدفهای واقعی نعمت صرف کردند، عملاً ثابت کرده‌اند که شایسته است و این لیاقت و شایستگی سبب فیض بیشتر و موهبت افزونتر می‌گردد (مکارم شیرازی، ج ۱۰، ص ۲۷۹)

خداوند در آیات متعددی عواملی چون خواب (ال عمران/۱۵۴ و نساء/۷۸)، گردش زمین که همچون گاهواره‌ای انسان را بردارد (طه/۵۳ و زخرف/۱۰)، وجود شب (انعام/۹۶ و نمل/۸۶) و غافر/۶۱، داشتن مسکن (نحل/۸۰)، در کنار همسر و بودن (اعراف/۱۸۹ و روم/۲۱) همه این‌ها را مایه آرامش انسان معرفی می‌کند، اما دریغ که انسان به آمدن شبانه روز، استراحت در شب، گردش زمین و آرامش حاصل از مسکن و خانواده عادت کرده است و عملاً دیگر آن‌ها را به عنوان نعمت نمی‌شمرد و مدام دنبال خواسته‌های دیگر و رفع کاستی‌های موجود است و به همین دلیل احساس بی‌قراری می‌کند و اینجاست که انسان درمی‌یابد چرا خداوند اکثر بنی بشر



افراد شکرگذاری نمی‌دانند (یونس/۶۰ و نمل/۷۳ و سبأ/۱۳). متأسفانه آنچه امروزه در فرهنگ عمومی قابل مشاهده است، افراد در میان گفتگوهایشان با یکدیگر بیشتر از کمبودها، خواسته‌های اجابت نشده و حتی دردهای جسمی خود سخن می‌گویند و کمتر فردی پیدا می‌شود که داشته‌های خود را بیان کند. در صورتی که یکی از رموز آرامش عدم تمرکز بر کاستی‌ها و برشمردن نعمات الهی است. نمونه بارز یک انسان شکور را امام حسین (ع) در دعای عرفه به تصویر کشیده است. ایشان در این دعا که حاوی معارف بسیار بلندی می‌باشد از تک تک اعضای بدن یاد می‌کند و خداوند را برای نعمت‌هایی از قبیل مهر و شیر مادر و... سپاس می‌گوید.

با این نگاه خواهیم دید که مشکلات هر چقدر هم که بزرگ باشند، چونان کشتی در دریای بیکران نعمت‌ها هستند و به این ترتیب به آرامش خواهیم رسید.

#### ۴-۶- تقوا و انجام مناسک عبادی

خداوند در قرآن خوف و حزن را که از حالات طبیعی بشر می‌باشد از اولیاء خود منتفی اعلام می‌کند. خوف از لحاظ معنی با فزع و جزع نظیر هستند و آن اضطراب دل از وقوع امری ناگوار است که در مقابل امنیت و آرامش است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۳۰۳) و حزن آنچه که از غم و اندوه در جان آدمی حاصل می‌شود، نقطه مقابل و ضد آن فرح و شادی است و به اعتبار خشونت‌ی که از غم و اندوه حاصل می‌شود حزن و اندوه انسان را فرا می‌گیرد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۲۳۱) به‌طور کلی خوف شامل ترس از امور آینده و حزن مربوط به گذشته است.

با توجه به این تضمین خداوند مبنی بر رهایی دوستانش از خوف و حزن، این سؤال مطرح می‌شود که به خاطر چه عملی اولیا خدا دارای چنین ویژگی هستند؟! قرآن خود پاسخ می‌دهد که آن‌ها افراد با تقوا هستند که خداوند به آنها بشارت در دنیا و آخرت می‌دهد (یونس/۶۲ و ۶۳ و ۶۴). ذیل تفسیر این آیات آمده است: آری اینان هستند کهچنان آرامشی در درون جان خود احساس می‌کنند که هیچیک از طوفانهای زندگی آن‌ها را تکان نمی‌دهد و به این ترتیب نه تنها ترس و غمی ندارند بلکه بشارت و خوشحالی و سرور به خاطر نعمت‌های فراوان و مواهب بی پایان الهی هم در این زندگی و هم در آن زندگی نصیب آنان می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ۸: ۳۳۶).

تقوا از ماده و قایمة به معنای نگهداشتن چیزی است که زیان و ضرر می‌رساند و به این ترتیب انسان به وسیله تقوی نفس و جان خود را از آنچه که بیمناک از آن است نگهدارد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۸۸۱) و به این مناسبت به کار می‌رود که انسان خود را از زشتی‌ها و بدی و گناهان نگاه می‌دارد و به طور کلی از هر آنچه که مایه سقوط بشر از آن جایگاه عالی است حفظ می‌کند.

تصور ابتدایی این است که انسان با تقوا از تعدادی لذت‌ها محروم می‌شود و در سختی قرار می‌گیرد، در صورتی که چنین نیست. علامه طباطبایی در توضیح این مطلب می‌نویسد: مؤمن این ترس را به خود راه ندهد که اگر از خدا بترسد و حدود او را محترم شمرد و به این جهت از محرمات

کام نگیرد، خوشی زندگی اش تأمین نشود و به تنگی معیشت دچار می‌شود، نه این‌طور نیست. اگر انسان از هوای نفس کناره‌گیری کند و اموار و نواهی خداوند سبحان را بر خواهش نفس مقدم بدارد، چنین فردی خدا کفالت او را در زندگی به عهده دارد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱۹، ۵۲۶). مناسک عبادی نیز چنین است که هر کدام تأثیر به‌سزایی در آرامش روح و روان انسان دارد. مانند نماز، روزه، حج و انفاق و غیره... که بررسی تأثیرات هر یک از آن‌ها نشان می‌دهد که کمترین فایده این اعمال آرامش است. خداوند ذکر خود را عامل اطمینان قلب می‌داند (عدد ۲۸) و از آن طرف نماز را به عنوان بهترین راه برای یاد خدا معرفی می‌کند (طه ۱۴). وقتی انسان در طول روز پنج بار با کناره‌گیری از تمام مشغله‌های زندگی، خود را در مقابل آن ذات بیکران قرار دهد و به وسیله نماز با او ارتباط برقرار کند، قطعاً از نتایج آن آرامش روحی و روانی خواهد بود. همان‌طور روزه به تبع اولین اثرش تقویت اراده که دنباله آن بالا رفتن تحمل و صبر در سختی‌هاست و به همین دلیل روزه به عنوان یکی از مصادیق صبر نام برده شده است (بقره ۴۵). البته بررسی آثار تک تک این مناسک در حوصله این پژوهش نمی‌گنجد و مجال دیگری می‌طلبد.

## ۵ - نتیجه

آرامش مانند اکسیری است که می‌تواند از یک کلبه کوچک و تنگ و تاریک کاخی بزرگ و نورانی بسازد. احساس آرامش از مهم‌ترین ویژگی‌های انسان سالم به‌شمار می‌رود، زیرا در سایه آرامش است که می‌توان به رشد و کمال رسید، آنکه درون خودش جهنمی (اضراب و ناآرامی) برپاست، بهشت بیرون (آسایش) برایش هیچ سودی نخواهد داشت. باید توجه داشت که اکثر افراد و جوامع بشری در شناخت مصادیق آرامش دچار خطا و کژاندیشی شده‌اند و برای به دست آوردن این مطلوب به دنبال بالا بردن سطح رفاه و آسایش خود رفته‌اند و آرامش را در استفاده هر چه بیشتر از لذات مادی جستجو کرده‌اند و بعد روحانی بشر را که اصالت آدمی وابسته به آن است، به دست فراموشی سپرده‌اند و به همین دلیل با وجود این که روز به روز سطح و تنوع امکانات مادی افراد بیشتر می‌شود اما مشکلات روحی و اضطراب‌ها نیز به تبع افزایش می‌یابد. آدمی باید به این حقیقت توجه داشته باشد که آرامش حاصل یک نوع سکون و طمأنینه قلبی است که ربطی به امکانات بیرونی ندارد و برای به دست آوردن آن باید به کتاب هدایت بشر که هر آنچه انسان برای سعادت و نیک‌بختی به آن نیاز دارد، رجوع کند و بهترین نسخه این اکسیر را در آموزه‌های وحی جستجو کند. در مراجعه به قرآن حکیم خواهیم دید که تنها مبدء و منشاء آرامش خداوند متعال است و به عبارت دیگر او تنها نازل‌کننده آرامش به قلب آدمی است و از آن طرف قلبی می‌تواند این موهبت الهی را دریافت کند که شرایط لازم را در خود فراهم کرده باشد و به تعبیر دیگر مستعد دریافت آن باشد. با بررسی آیات کلام الله مجید خواهیم دید که تنها در سایه ارتباط با خداست که می‌توان قلب را آماده دریافت این فضل الهی کرد. ارتباط در قالب مصادیق‌های چون ایمان، توکل و اعتماد بر او، ذکر و یاد مداوم و شکر نعمت‌های بی‌حد و نصابش. در این میان باید بینش خود را



نسبت به شرایط دنیا و قوانین حاکم بر آن نیز اصلاح کنیم تا متناسب با آن‌ها بتوانیم سطح توقعات خود را از زندگی دنیا تنظیم کنیم. به این ترتیب خواهیم دید که هر یک از اوامر و نواهی خداوند تأثیر بسزایی در ایجاد و ثبات آرامش در قلب آدمی خواهد داشت و انسان از هر طریقی غیر از توصیه‌های وحی به دنبال آرامش برود جز سراب چیز دیگر نخواهد یافت.

### منابع

- آصفی، محمد مهدی (۱۳۸۵)، آرامش در آینه وحی، ترجمه علیرضا سروش و محمد حسین سرانجام، قم، موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی
- ابن عاشور، محمد بن طاهر، بی تا، التحریر و التنبیر، بیروت، مؤسسه التاریخ
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴)، لسان العرب، دار صادر
- ابوالفتوح رازی، حسین بن علی، ۱۴۰۸ ق، روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی
- اشرف صادقی، علی (۱۳۹۲)، فرهنگ جامع زبان فارسی، تهران فرهنگستان زبان و ادب فارسی
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۰)، حکمت عبادت، قم، اسراء
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۱)، تسنیم، قم، اسراء
- حسینی کوهساری، سید اسحاق (۱۳۸۲)، نگاه قرآن به فشار روانی، کانون اندیشه جوان
- حسینی همدانی، سید محمد (۱۴۰۴)، انوار درخشان، تهران، کتاب فروشی لطفی
- خاتمی، احمد (۱۳۸۴)، فرهنگ نامه موضوعی قرآن کریم، دفتر فرهنگ اسلامی
- خمینی، روح الله (۱۳۷۸)، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۲۹)، مفردات الفاظ القرآن، طلیعه نور
- شریعتمداری، جعفر (۱۳۸۶)، شرح و تفسیر لغات قرآن بر اساس تفسیر نمونه، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی
- شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۳۸۸)، نهج البلاغه، ترجمه حسین انصاریان، قم، دارالعرفان
- شفیعی مازندرانی، سید محمد (۱۳۸۴)، سرچشمه‌های آرامش در روانشناسی اسلامی، ناشر عطر آگین
- صفوی، سید محمد رضا (۱۳۸۹)، ترجمه قرآن بر اساس میزان، قم، ابنوس
- طباطبائی، سید محمد حسین (۱۳۷۴)، میزان، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم
- طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۷۲ ش، مجمع البیان فی تفسیر
- طبری، فضل بن حسن (۱۳۶۰)، ترجمه مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، انتشارات فراهانی
- طریحی، فخرالدین بن محمد (۱۳۷۵)، تهران، مرتضوی
- فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹)، کتاب العین، قم، نشر هجرت
- مرکز فرهنگ قرآن، دائره المعارف قرآن کریم (۱۳۸۲)، قم، موسسه بوستان کتاب

مطهری، مرتضی (۱۳۸۵)، عدل الهی، انتشارات صدرا  
معین، محمد (۱۳۷۱)، فرهنگ فارسی، تهران، چاپخانه سپهر  
مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۶۱)، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه  
مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۹)، تهران، تابان  
نراقی، ملا احمد (۱۳۸۵)، معراج السعادة، موسسه انتشارات هجرت  
هاشمی رفسنجانی، اکبر (۱۳۸۳)، فرهنگ قرآن، قم، بوستان کتاب







# Quran's View of True Peace

**Shima Mahmoodpoor<sup>1</sup>**: PhD Student, Department of Theology, University of Kashan

Specialized Biannual Periodical of Interdisciplinary Quranic Studies

Vol. 6, No. 2, October – February, 2015 – 2016 ,pp 95-119

Date of receiving the paper: 6. November 2015

Date of acceptance: 1. February 2016

## Abstract

Peace is a rare and precious thing that is among the most fundamental human needs and plays an important role in the happiness and health of individuals and society. Feeling peaceful is a major characteristic of every healthy human being as one can obtain growth and perfection in light of peace and calm. The Holy Quran, as the book of guidance for humanity, provides the best prescription for achieving peace. This paper seeks to describe true peace and correct man's understanding of it on the one hand, and investigate the factors that contribute to creation and establishment of peace in heart based on divine teachings. To understand the true meaning of peace, one should bear in mind its distinction from comfort. Also, based on the teachings of the Quran, peace is achieved through paying attention to both material and spiritual needs and if there is a conflict between the two, spiritual needs should be given primacy due to the priority of the spirit. There are different words and phrases in the Quran that include the meaning of peace. They include Tathbit, Fuad, Thabat, Rabt-e Qalb, Sukn, and Sakina. A look into these words in the verses of the Quran reveals that the only origin and source of giving peace to hearts is relation with God, the Almighty. In view of the Quran, there are different factors involved in creation and establishment of peace. They include: faith, Zikr (recitation of prayers), correcting one's view of the world, Tawakkul; (putting one's trust in God), thankfulness, Taqwa (God-fearing), and performing religious rites.

**Keywords:** Peace, Quran, Comfort, Spirit and Mind

---

1. Corresponding Author: sh.mahmoodpoor@yahoo.com



# Sleep and Wakefulness as Pillars of Hygiene in View of the Quran

**Abolhassan Bakhtiyari<sup>1</sup>**: PhD Student, Iranian-Islamic medicine Research Center, Medical Sciences University of Zahedan

Specialized Biannual Periodical of Interdisciplinary Quranic Studies

Vol. 6, No. 2, October – February, 2015 – 2016 ,pp 87-94

Date of receiving the paper: 6. October 2015

Date of acceptance: 23. January 2016

## Abstract

Health is a divine blessing and it is everyone's obligation to maintain health. The Holy Quran considers the life of one human being as equal to the life of all humanity, which signifies how important it is for every human being to maintain his or her health. It is also a confirmation of what has been narrated from Imam Ali (AS), "Two blessings are unrecognized: security and healthy. Humankind will recognize their worth once they are gone." Ibn Sina (Avicenna), the renowned Iranian Muslim physician who believes he is indebted for his knowledge to his *Tawakkul* (putting his trust) in the main physician of the world, namely God, and to his recourse to *Ahl-ul-Bayt* (AS), considers the main part of *Hifz-ul-Sihha* (hygiene, maintaining health) to be physical exercise, eating, drinking and measures related to sleeping. Today, in modern medicine, the growing trend of sleep disorders has turned into a fundamental problem and that necessitates knowing the Quran's view about it. It seems unlikely that the Quran, a book that is the savior of human beings and their guide in all times, remain silent on the important issue of sleep and wakefulness. This paper has been conducted using a descriptive-analytical method and studying physiological sources and books on Hadith and Tafsir (Quran interpretation), including *Nemuneh Exegesis of the Quran*. It concluded that based on the first category verses of the Quran, the main time for sleep is at night, in accordance with the body's rhythm and biological clock. Fundamentally, God has specified night for rest and day for activities. But in the second category of verses, the Quran exactly defines the span of sleep in the duration of the day and night: from after *Isha* prayers (a little after midnight as defined in Islamic Sharia) until the *Adhan* of morning or dawn. This can be inferred from verse 11 of *Surah Maryam*.

**Keywords:** *Hifz-ul-Sihha* (hygiene, maintaining health), Quran, Sleep and Wakefulness

---

1. Corresponding Author: [abolhasan.bakhtiyari@gmail.com](mailto:abolhasan.bakhtiyari@gmail.com)



# Behavior Therapy in Light of Quranic Teachings, with an Emphasis on Anxiety and Depression

**Leila Borzoo**<sup>1</sup>: MA, Department of Quran and Hadith, Kharazmi University

Specialized Biannual Periodical of Interdisciplinary Quranic Studies

Vol. 6, No. 2, October – February, 2015 – 2016, pp 73-86

Date of receiving the paper: 19. September 2015

Date of acceptance: 12. December 2015

## Abstract

Humankind is exposed to tensions, failures, and stress throughout his or her life. An individual can overcome the consequences of anxiety and depression through paying attention to Islamic teachings, including fulfillment of duties as a servant of God, as well as through teachings conforming to Fitrat (nature), Tawakkul (putting one's trust in God), Zikr (prayers), practice, and learning ways for self-improvement. He or she is always facing stress resulting from the difference between their needs and their inability to meet those needs as well as from obstacles and limitations in the environment. He or she is constantly facing tension for having demands that cannot be fulfilled. Hence, understanding the factors behind creation of anxiety and depression is important as these affect one's health. This paper, using the analytical method of research and benefiting from the teachings of the Quran describes tries o clarify the treatment aspects of anxiety and depression and seeks to offer a Quranic teaching for removing every factor that has a role in causing anxiety and depression. Some Quranic premises can be viewed as psychological theories about behavioral errors (that cause anxiety and depression) and acting upon these premises can be effective in preventing and curing common psychological disorders.

**Keywords:** Behavior Therapy, Quran, Anxiety, Depression

---

1. Corresponding Author: leila.borzoo@gmail.com



# Role of Healthy Heart in Lifestyle in View of the Holy Quran

**Marziyeh Abdollahkhani<sup>1</sup>:** BA, Quran Teachers Training Department, College of Quran Interpretation and Teachings, Qom

Seyedeh Raziye Pourmohammadi, BA, Quran Teachers Training Department, College of Quran Interpretation and Teachings, Qom

Specialized Biannual Periodical of Interdisciplinary Quranic Studies

Vol. 6, No. 2, October – February, 2015 – 2016 ,pp 41-72

Date of receiving the paper: 8. December 2015

Date of acceptance: 23. January 2016

## Abstract

Mankind has various dimensions with the most noble one being his heart. That is why when God wants to grant man a blessing and address him, addressed this dimension, i.e. heart (not the physical organ but the spiritual core). The heart, as a major means for cognizance has an important status in man's creation and is considered the best path for guidance. Based on the Quran and the teachings of Ahl-ul-Bayt (AS), understanding the characteristics of the heart and guiding it to a healthy path is necessary for perfection of every individual's knowledge and for finding the path of the truth and improvement of one's own and others' lifestyles. Neglecting this important issue would render any effort for rectification and guidance incomplete and inadequate. This paper was conducted through the descriptive-analytical method, using verses of the Quran and Hadiths as well as analyses by Quranic experts. It concluded that in order for rectifying one's lifestyle, it is necessary to rectify one's heart. One should understand the role, characteristics and conditions of the heart and its life and death as well as their reason in order to come up with appropriate models for lifestyle.

**Keywords:** Heart, Health of Heart, Lifestyle

---

1. Corresponding Author: Bandeh.251@gmail.com





# Investigating Factors Preventing Efforts and Toils from Bearing Fruits and Their Role in Mental Health with an Emphasis on Quran

Jafar Bachari: Assistant Professor, Faculty Member, University of Quran Interpretation and Teachings, Qom

**Seyedeh Raziye Poormohammadi**<sup>1</sup>: BA in Quran Teachers Training, Faculty of Quran Interpretation and Teachings, Qom

Somayyeh Shahdarinezhad: BA in Quran Teachers Training, Faculty of Quran Interpretation and Teachings, Qom

Specialized Biannual Periodical of Interdisciplinary Quranic Studies

Vol. 6, No. 2, October – February, 2015 – 2016, pp 21 -40

Date of receiving the paper: 6. November 2015

Date of acceptance: 10. february 2016

## Abstract

Human beings always seek the desired results and make efforts and struggles to that end. Fear of undesired results and failure irks human soul. Today, failure to reach one's objectives has become a major source of mental health problems in society. Some factors in life cause one's efforts and toils not to succeed. This research, using the descriptive-analytical method, has investigated such factors based on the teachings of the Quran. The Quranic teachings highlight the fact that man's efforts are different from his responsibility. They also introduce internal obstacles to the success of efforts, including lack of determination, imprudence, conceit, hypocrisy, lack of pure intention (Ikhlās), lack of Trust in God (Tawakkul), and lack of purpose. This research seeks to clarify how much these factors impact mental health, because one of the main aspects of health is mental health that paves the way for one's personal and social growth. Being healthy requires various factors, one of which is having a healthy mind. One who is suffering from thought disorder and mental anxieties can never have an accurate understanding of the realities of the universe and society will not be able to grow and make progress physically and mentally.

**Keywords:** toil, effort, mental health, Quran, Hadiths

---

1. Corresponding Author: raz\_sae@yahoo.com



# An Investigation of Ways for Best Using Leisure Time based on the Quran and Hadiths and Its Role on Health

**Ahmad Abbasi Darrebidi**<sup>1</sup>: MA, Department of Social Sciences, University of Isfahan  
Seyed Ahmad Mahmoodian: Associate Professor, Department of Social Medicine,  
Isfahan University of Medical Sciences

Specialized Biannual Periodical of Interdisciplinary Quranic Studies

Vol. 6, No. 2, October – February, 2015 – 2016 ,pp 7-20

Date of receiving the paper: 29. October 2015

Date of acceptance: 1. February 2016

## Abstract

Leisure time provides a good ground for the uplifting and growth of one's personality as well as giving direction to one's life and improvement of health. It is an important part of life and attention has also be paid to it in the Holy Quran. In Islamic teachings, healthy leisure activities and in spending time in nature has been emphasized. So leisure time is of great importance in life and especially in one's health. This research, conducted through the document-based method using library sources, aims to reach strategies for spending leisure time based on the teachings of the Quran and the Infallible (AS). Some of the strategies offered in these teachings include doing sports, spending time in nature, and doing religious activities like visiting family members and visiting religious sites. These strategies not only fill one's leisure time appropriately, but also help to maintain and improve health in individuals and society. Proper planning for leisure time based on religious teachings and scientific facts is an effective way for best spending one's leisure time in order to achieve cheerfulness, spirituality, and health in family and society.

**Keywords:** Leisure Time, Excursion, Quran, Health

---

1. Corresponding Author: a.abbasi.d2020@gmail.com



## Contents

- An Investigation of Ways for Best Using Leisure Time based on the Quran and Hadiths and Its Role on Health** **7-20**  
Ahmad Abbasi Darrebidi, Seyed Ahmad Mahmoodian
- Investigating Factors Preventing Efforts and Toils from Bearing Fruits and Their Role in Mental Health with an Emphasis on Quran** **21-40**  
Jafar Bachari , Seyedeh RaziyeH Poormohammadi , Somayyeh Shahdarinezhad
- Role of Healthy Heart in Lifestyle in View of the Holy Quran** **41-72**  
Marziyeh Abdollahkhani , Seyedeh RaziyeH Pourmohammadi
- Behavior Therapy in Light of Ouranic Teachings, with an Emphasis on Anxiety and Depression** **73-86**  
Leila Borzoo
- Sleep and Wakefulness as Pillars of Hygiene in View of the Quran** **87-94**  
Abolhassan Bakhtiari
- Quran's View of True Peace** **95-119**  
Shima Mahmoodpoor



## In the Name of Allah

Quran Interdisciplinary Studies Journal  
Vol. 6, No. 2, October – February, 2015 - 2016  
ISSN: 3327-2383

**Managing Director:**

Hamid Saber Farzam

**Editor-in-Chief:**

Abdolhossein Khosropanah

**Internal Manager:**

Zahra Naqizadeh

**Executive Director:**

Mahdi Esmaeili

**Editorial Board:**

Ali Bayat (Ph.D.)

Najafgholi Habibi (Ph.D)

Mohammad Ali Rezaei Esfahani (Ph.D.)

Mojtaba Zorvani (Ph.D)

Mohammad Reza Shahroodi (Ph.D.)

Zhila Sedighi (Ph.D.)

Ghorban Elmi (Ph.D.)

Faranak Farzadi (Ph.D.)

Hossein Ali Ghobadi (Ph.D.)

Farzaneh Maftoon (Ph.D.)

Ali Montazeri (Ph.D.)

Mohammad Ali Mahdavirad (Ph.D.)

Ali Nasiri (Ph.D.)

**Experts:**

Mahdi Ganjoor

Behroz Zavaryan

**Persian Editor:**

Asieh Ostadi

**English Editor:**

Seyyed Hossein Beheshti Shakib

**Designer:**

Address: No. 85, Bozorgmehr St., Qods

St., Enghelab Ave., Tehran, Iran

Organization of Iranian Academics

Quran Activities

P.O.Box:1417844391

Tel :+982166485663

Indexed and abstracted in  
Scientific Information Database

[noormags.com](http://noormags.com)

[magiran.com](http://magiran.com)

[srlst.com](http://srlst.com)

[sid.ir](http://sid.ir)

[iska.ir](http://iska.ir)

For any contribution please contact editorial office or  
send your papers to the following email address: [quran-quranjournal@gmail.com](mailto:quran-quranjournal@gmail.com)

Site: [iqna.saminattech.ir](http://iqna.saminattech.ir)