

عوامل دستیابی به سلامت معنوی از منظر قرآن و حدیث

مجید معارف^۱

فرزانه اسدی^۲

چکیده

زمینه و هدف: سلامت انسان مقوله پیچیده‌ای است و تنها به تشخیص بیماری‌ها و امراض جسمی و سلامت بدن خلاصه نمی‌شود و ابعاد مختلف دیگری، از جمله سلامت بُعد معنوی انسان را دربرمی‌گیرد. سلامت معنوی، از نیم قرن پیش به عنوان یکی از ابعاد چهارگانه سلامت، مورد توجه و عنایت پزشکان، اندیشمندان و روان‌شناسان قرار گرفته است. این مفهوم، نخستین بار در سال ۱۹۷۱ میلادی توسط موبرگ و تحت عنوان «بهزیستی معنوی» مطرح شد. سلامت معنوی از دیدگاه اسلام، در واقع ارتباط و اتصال معنوی انسان با خالق است، همان زمینه‌ساز آرامش قلبی است که انسان را از اضطراب‌ها، دل‌نگرانی‌ها و تشویش‌ها رها می‌کند و به امنیت روانی می‌رساند و در قرآن و روایات ائمه اطهار علیهم السلام با عباراتی چون سکینه و اطمینان قلبی بیان گردیده است.

روش تحقیق: این پژوهش با روش توصیفی - تحلیلی انجام شده و برای گردآوری داده‌ها از منابع کتابخانه‌ای استفاده شده است.

یافته‌ها و نتیجه‌گیری: بر اساس آیات و روایات، در حوزه اعتقادی: ایمان، تقوا، توکل بر خدا و معاد باوری و در حوزه عملی: ذکر، اقامه نماز، تلاوت قرآن، دعا، توسل و ازدواج، از راه‌های دستیابی و تقویت سلامت معنوی در انسان هستند.

واژه‌های کلیدی: سلامت، معنویت، سلامت معنوی، ایمان، توکل، ذکر خدا و قرآن.

۱. استاد گروه الهیات دانشگاه تهران.

۲. کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث، jeddihosei838@gmail.com

۱- مقدمه

سلامت معنوی، یکی از ابعاد چهارگانه سلامت است و تقریباً نیم قرن است که مورد توجه دانشمندان و روانشناسان قرار گرفته است. در حالی که در تمام تعالیم دینی و الهی، از همان ابتدای خلقت، توجه به تمام ابعاد وجودی انسان، مورد نظر و تأکید بوده است، مفهوم «سلامتی معنوی» تا همین چند دهه پیش، مورد غفلت بسیاری از روانشناسان و دانشمندان بود و ایشان فقط به سه بُعد جسمی، روانی و اجتماعی در موضوع سلامت توجه می نمودند تا اینکه «موبرگ»^۱ در سال ۱۹۷۱، مفهوم سلامتی معنوی را مطرح کرد و بعد از آن بود که این مبحث، توجه اندیشمندان علم روانشناسی را به خود معطوف کرد.

سلامت معنوی از دیدگاه اسلام، در واقع ارتباط بنده با خداست، ارتباط و اتصال معنوی انسان با خالق است، همان آرامش قلبی است و در همین ارتباط با خالق است که انسان از اضطراب‌ها، دل‌نگرانی‌ها و تشویش‌ها رها می شود و به آرامش می رسد. با نگاهی حتی ظاهری به دنیای کنونی، متوجه می شویم، هر چه بشریت از هویت دینی خود فاصله می گیرد تا به پندار خویش، آزادتر و راحت تر زندگی کند، بیشتر دچار بی‌ارزشی شده و احساس پوچی می شود. با مقایسه آمارهای خودکشی و بیماری‌های روانی در جامعه‌های دینی و مادی، به اهمیت سلامت معنوی در جوامع انسانی پی می بریم. سؤال این مقاله آن است که راه‌های دستیابی به سلامت معنوی از منظر آیات و روایات چیست و چگونه باید این طرق، شناسایی گردد.

۲- سلامت معنوی

خلقت انسان، ترکیبی از جسم و روح است، از این رو سلامت او نیز شامل سلامت جسمی و روحی (معنوی) می شود. واژه سلامت، در لغت به معنای بی‌گزند شدن، بی‌عیب شدن، آرامش و امنیت است (دهخدا، ۱۳۸۵: ۱۷۰۴؛ معین، ۱۳۷۱: ۱۹۰۸). «سلامت» به معنای تندرستی و عافیت و در مقابل بیماری است و تمام ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی انسان را شامل می شود. اگرچه تا قبل از یک قرن پیش تعریف سلامت فقط محدود به مباحث جسمی، روانی و اجتماعی

1. Moberg.

انسان بود، ولی از حدود پنجاه سال پیش، سازمان بهداشت جهانی به ضرورت توجه به بُعد معنوی در تعریف سلامت در کنار ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی شد. سلامت معنوی در برابر سلامت جسمی است و شامل همهٔ ساحات غیرمادی انسان اعم از ساحات های عاطفی، عقلانی، روحی، روانی، اعتقادی و عبادی است؛ بدین ترتیب سلامت معنوی شامل سلامت در باورها، عقاید، ارزش‌های اخلاقی و اعمال و مناسکی که لازمهٔ این باورها و التزام به این ارزش‌هاست نیز می‌شود.

مفهوم سلامت معنوی، نخستین بار در سال ۱۹۷۱ میلادی توسط «مورگ» و تحت عنوان «بهزیستی معنوی» مطرح گردید، مفهومی که بیش از همه بر بهزیستی شخصی فرد و ارتباط او با خدا تأکید داشت، و بعد از وی بود که موضوع سلامت معنوی یا همان بهزیستی معنوی و تندرستی معنوی از سوی روان‌شناسان و دانشمندان علم روان‌شناسی نیز مورد بحث و بررسی قرار گرفت و توسعه یافت.

ضرورت بحث از سلامت معنوی، زمانی نمایان می‌شود که علت بسیاری از بیماری‌های روانی و حتی مشکلات جسمی و بدنی، به نبود سلامت معنوی مربوط می‌شود؛ به عبارت دیگر، بر اساس نتایج حاصله از تحقیقات و پژوهش‌های محققان، یکی از زمینه‌های عمدهٔ بیماری‌ها و مشکلات روانی و عوارض جسمی و اجتماعی آن‌ها، احساس پوچی و بیهودگی است و این احساس، ناشی از فقدان بعد معنوی سلامت در افراد است. دانشمندان در دهه‌های اخیر متوجه شدند که تعریف سلامت، دارای نقیصه‌ای بزرگ است و تأکید بیش از حد بر جنبه‌های مادی آن، موجب غفلت از بُعد بسیار مهم و اساسی دیگر آن، یعنی بُعد روحانی و معنوی سلامت شده است. بُعد معنوی و روحانی بهداشت، به اعتقاد فرد، به وجود نیروهای معنوی و طبیعت خاص و روش عملکرد این نیروها بستگی دارد (آیت‌اللهی، ۱۳۷۰). هدف‌دار بودن زندگی، پایبندی اخلاقی، تعاون، داشتن حسن ظن و توجه بیشتر به مسائل معنوی در زندگی، باعث کاهش اضطراب و تزلزل روحی و عوارض ناشی از آن‌ها می‌شود. از این رو، تقویت جنبهٔ معنوی، به سلامت جسم و روح افراد و در نهایت، سلامت جامعهٔ بزرگ بشری، کمک بسزایی خواهد کرد.

حکمای مشهور ایرانی نیز در کتب پزشکی کهن، به معنویت در امر طبابت پرداخته‌اند (امیدواری، ۱۳۸۷: ۶). معنویت، بیانگر اندازه‌شناخت انسان از ماهیت معنوی خودش است و اجازه می‌دهد که این ماهیت را به واسطه روان در رفتار و زندگی دنیوی متجلی سازد (فونتانو، ۱۳۸۵: ۳۷).

سلامت معنوی عبارت است از برخورداری از حس پذیرش، احساسات مثبت، اخلاق و حس ارتباط متقابل با یک قدرت حاکم و برتر قدسی، دیگران و خود که طی یک فرایند پویا و هماهنگ شناختی، عاطفی، کنشی حاصل می‌آید (ابوالقاسمی، ۱۳۹۱: ۵۷-۶۶). سلامت معنوی، قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با خدا و خویشتن و دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات فردی و گروهی به‌طور عادلانه در یک وضع متعادل و متوازن است (عباسی و همکاران، ۱۳۹۳: ۸۶). سلامت معنوی عبارت است از حالت اطمینان، امنیت، آرامش و سکون قلبی و روحی که از اعتقاد و اعتماد به منبعی و قدرتی برتر و متفاوت از عوامل مادی و پیرامونی ناشی می‌شود و باعث افزایش امید، رضایت‌مندی و نشاط درونی می‌گردد و در نهایت به سلامت و تعالی همه‌جانبه انسان و انسانیت کمک می‌کند. سلامت معنوی، وضعیتی است دارای مراتب گوناگون که در آن متناسب با ظرفیت‌ها و قابلیت‌های فرد، بینش، گرایش و توانایی لازم برای تعالی روح که همان تقرّب به خدای متعال است فراهم است. به‌گونه‌ای که همه امکانات درونی، به‌طور هماهنگ و متعادل می‌تواند در جهت هدف کلی مزبور به کار گرفته شود و همراه با امکان انتخاب، رفتارهای اختیاری درونی و بیرونی متناسب با آن‌ها نسبت به خدا، فرد، جامعه و طبیعت ظهور می‌یابند. سلامت معنوی وضعیتی هدفمند و معنادار از حیات انسانی است که حاصل ایمان و اعتقاد و ارتباط فرد با قدرت و کمال بی‌نهایت الهی و زندگی ابدی پس از مرگ است (عزیزی، ۱۳۹۳: ۳۱-۲۹).

در آیین حیات بخش اسلام، این موضوع از اهمیت خاصی برخوردار است و وقتی فلسفه زندگی از دیدگاه اسلام در حرکت تکاملی خلاصه شود، انسانی که در این مسیر حرکت می‌نماید، از معیار آرمانی سلامت فکر برخوردار است و به هر مقدار که از این مسیر فاصله داشته باشد، از سلامت روانی و معنوی دور است.

ریشه مشترک «سلم» در واژگان «اسلام» و «سلامت»، بیانگر ارتباط ماهوی این دو مفهوم است. واژه سلام در معنای عافیت، به صورت منفرد و یا در ترکیب با کلمات دیگر، ۳۳ بار در قرآن کریم تکرار شده است. برای نمونه، خدای متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «يَهْدِي بِهٖ اَللّٰهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ اِلَى النُّورِ بِاِذْنِهٖ وَيَهْدِيهِمْ اِلَى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ» (مائده، ۱۶) «خدا هر که را از خشنودی او پیروی کند، به وسیله آن [کتاب] به راه‌های سلامت رهنمون می‌شود و به توفیق خویش، آنان را از تاریکی‌ها به سوی روشنایی بیرون می‌برد و به راهی راست هدایتشان می‌کند».

از نظر اسلام، هدایت و تنظیم تمایلات نفسانی، عاملی برای رسیدن به کمال است، تمایلاتی که اگرچه در حد معمول برای سلامت مفید است، ولی زیاده روی در توجه به آن‌ها، انسان را از مسیر هدایت دور می‌کند؛ و در قرآن کریم در خصوص تأمین، حفظ و ارتقای سلامت معنوی رهنمودهای فراوانی وجود دارد که تقید و عمل به آن‌ها در زندگی انسان باعث آرامش و آسایش می‌گردد.

۳- سلامت معنوی از منظر آیات و روایات

انسان، موجودی است که علاوه بر جسم خاکی و مادی، بُعدی معنوی نیز دارد؛ از این رو، همان‌گونه که جسم او بیمار می‌شود، قلب و نفسش هم بیمار می‌گردد و همان‌گونه که باید در پی علاج جسمانی بود، باید قلب و نفس را نیز معالجه نماید. قلب به عنوان جایگاه سلامت معنوی، شباهت فراوانی با مغز و اعصاب به عنوان جایگاه و خاستگاه امور روانی جایگاه روان در حوزه روان‌شناسی دارد؛ بنابراین، جایگاه اصلی سلامت معنوی، قلب و بُعد درونی انسان است که نزدیک‌ترین تعبیر روان‌شناختی آن، شخصیت است. خدا در قرآن کریم، مفهوم «قلب سلیم» برای انسان مؤمن و تسلیم در برابر اوامر الهی را به کار می‌برد و در واقع مؤمن واقعی را صاحبان قلب سلیم و دارای آرامش روان و امنیت خاطر روحی خوانده است. می‌توان گفت که قلب سلیم، یکی از ابعاد نفس انسانی است. آنجا که می‌فرماید: «اِذْ جَاء رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (صافات، ۸۴) «به خاطر بی‌اور هنگامی را که با قلب سلیم به پیشگاه پروردگارش آمد».

حقیقت قلب تقریباً هم‌معنی با تعبیری همچون روح، نفس، شخصیت و امثال آن است. این

قلب در فرهنگ قرآنی، بیمار می‌شود، شفا می‌یابد و مورد خطاب قرار می‌گیرد؛ از این رو، می‌توان گفت که همه صفات و حالات مطلوب یا نامطلوبی که در قرآن، به واژه قلب و جمع آن، یعنی قلوب، نسبت داده شده است، به برخی ابعاد شخصیت یا به کل آن، یعنی کلیت روان‌شناختی انسان، مرتبط می‌شود (ابوالقاسمی، ۱۳۹۱: ۵۱)؛ «فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ» (بقره، ۱۰) «در دل‌هایشان مرضی است؛ و خدا بر مرضشان افزود؛ و به [سزای] آنچه به دروغ می‌گفتند، عذابی دردناک [در پیش] خواهند داشت».

از دیدگاه قرآن، انسان هنگامی به سلامت معنوی دست می‌یابد که جایگاه خود در عالم هستی و نسبت خود با خالق و رب خویش را به درستی بشناسد. نگرش صحیح به حیات دنیوی داشته باشد و رابطه آن با حیات جاوید را به خوبی درک کرده و پیوسته نگاهش معطوف به حیات جاوید باشد (همت‌بناری، ۱۳۸۹: ۵).

۴- عوامل دستیابی به سلامت معنوی از منظر آیات و روایات

به‌طور کلی، سلامت معنوی، تحت تأثیر دو دسته از عوامل قرار دارد؛ دسته نخست، همان باورهای اعتقادی انسان هستند که در فرد ایجاد امنیت و آرامش می‌نمایند و باعث می‌شوند فرد با ایمان، ترس و هراسی به خود راه ندهد و با اتکا به خدای متعال، در مقابل هرگونه قدرت متکبر و مستبد بایستد و با صبر و بردباری، با تمام مشکلات زندگی روبرو شود و با آرامش خاطر، به دنبال راه‌حل و چاره‌جویی بگردد؛ و دسته دیگر از عوامل دستیابی به سلامت معنوی، اعمال عبادی هستند که انجام آن‌ها، به انسان آرامش می‌دهد، یعنی عبادات و اعمالی که به جهت اتصال به منبع لایزال الهی، در فرد تأثیری ماندگار و همراه با آرامش بر جای می‌گذارند.

۴-۱- عوامل اعتقادی

اعتقاد به خدای متعال، باعث می‌شود که انسان، خود را در سایه رحمت الهی دانسته و با ایمان به حکمت و علم الهی، تحت تأثیر هیچ اتفاقی، دچار محنت و غم نشود. انسان مؤمن می‌داند

که صبر در برابر مصائب و سختی‌ها، در نزد آفریدگارش، ارزش دارد و از پاداش و اجر الهی برخوردار است؛ لذا به جهت ایمان و اعتقادی که در قلب خود می‌پروراند، رابطه و ارتباط معنوی خود با خدا را تقویت می‌کند و در ارتباط با سایر مخلوقات اعم از دیگر انسان‌ها، طبیعت و حتی خود، با سعه صدر برخورد می‌کند و خدا را در لحظه لحظه زندگی‌اش، حاضر و ناظر می‌بیند.

۲-۱-۱- ایمان به پروردگار عالم

خدا در قرآن خطاب به مؤمنین می‌فرماید: «خدا را یاد کنید»؛ بنابراین یکی از ویژگی‌های انانی که خدا را یاد می‌کنند، ایمان است؛ لذا می‌توان ایمان را به‌عنوان یکی از راهبردها و عوامل مؤثر در سلامت معنوی نامید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا» (احزاب، ۴۱) «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خدا را یاد کنید، یاد بسیار».

«إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تَلَّيْتْ عَلَيْهِمْ آيَاتَهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (انفال، ۲) «مؤمنان، همان کسانی‌اند که چون خدا یاد شود دل‌هایشان بترسد و چون آیات او بر آنان خوانده شود بر ایمانشان بیفزاید و بر پروردگار خود توکل می‌کنند».

یکی از محققان در مورد نقش ایمان در سلامت معنوی انسان‌ها می‌نویسد: «رکن اول سلامت روح، ایمان به خداست» (هاشمی، ۱۴۰۲ ق: ۱۳۰). در زبان عربی «الإيمان» از ریشه «أمن» به معنای ایمان و تصدیق، گرایش و عقیده راسخ به آنچه وحی خداوند است و این واژه، ضد «الکفر» است (بستانی، ۱۳۷۵: ۱۶۹؛ فراهیدی، ۱۴۰۹ ق: ج ۸: ۳۸۹). واژه «ایمان» در فارسی به «گرایش یا گراییدن» ترجمه می‌شود، ولی از نظر لغوی بیشتر به معنای «به امن رساندن» است؛ از این رو مؤمن کسی است که به حق گرایش دارد و به آن تسلیم شود و در آن تسلیم، قلبش آرام و مطمئن باشد (بدخشان، ۱۳۷۹: ۳۴). ایمان با جمع شدن سه حالت، حاصل می‌شود:

- ۱- شناسایی یا تحقیق با اندیشه و دل؛ ۲- اقرار به زبان و بیان کردن آن؛ ۳- عمل کردن با اعضاء و جوارح (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴، ج ۱: ۲۰۸).

ایمان، به معنای اعتقاد قلبی به خدا، نشانه بندگی و اطاعت از خدا است، فرد مؤمن در پناه اعتقاد قلبی که در قلب خود دارد، به یک امنیت خاطر رسیده است که دیگر از هیچ قدرت

و نیرویی، ترسی و هراسی به دل راه نمی‌دهد، در مقابل هیچ‌کس، سر تسلیم فرو نمی‌آورد و احساس ارزشمندی دارد. مؤمن، در برابر پروردگار خویش، خود را مقید به انجام تکالیف الهی می‌داند و از محرمات دوری می‌گزیند، خود را متخلق به ارزش‌های اخلاقی می‌نماید و تمامی اطرافیانش از دست و زبانش در امان هستند. وی، در پناه اعتقاد راسخی که در قلب خود دارد، در مقابل سختی‌ها و مصائب صبور است و بی‌تابی ندارد؛ لذا از تمام تشویش‌ها و نگرانی‌ها دور است. در واقع رکن اول سلامت معنوی همانا داشتن ایمان به خدای متعال است. شیخ طوسی در تفسیر تبیان، واژه ایمان را اعتراف به توحید خدا در جمیع صفات، اقرار به نبوت پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله، پذیرفتن کتاب خدا و عمل به آن تعریف کرده است (طوسی، بی‌تا، ج ۶: ۲۵۰). از نظر علامه طباطبایی، ایمان عبارت است از جای‌گیر شدن اعتقاد در قلب؛ و این کلمه از ماده «أ-م-ن» اشتقاق یافته، چنانچه گویا ایمان، به کسی که به‌درستی و راستی و پاکی وی اعتقاد پیدا کرده، امنیت می‌دهد، یعنی آن‌چنان دل را گرمی و اطمینان می‌دهد که هرگز در اعتقاد خودش دچار شک و تردید نمی‌شود، و ضد آن، شک و تردید است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱: ۷۳).

ایمان به عنوان اولین و شاخص‌ترین عامل دستیابی به سلامت معنوی، دارای ارکانی است که عبارت‌اند از: باور قلبی، بیان زبانی و درنهایت عمل به همان باورها. حضرت علی علیه‌السلام، ایمان را با ۳ مشخصه اصلی تعریف فرموده است: «الایمان، معرفه بالقلب، و اقرار باللسان و عمل بالارکان» (نهج البلاغه، حکمت ۲۲۷) «ایمان، بر شناخت با قلب، اقرار با زبان و عمل با اعضا و جوارح استوار است». قرآن در بیش از پنجاه آیه، ایمان و عمل صالح را در کنار یکدیگر ذکر نموده است و این تأکید بر همراهی آن دو، نشان‌دهنده این حقیقت است که ایمان بدون عمل و عمل بدون ایمان، ارزش معنوی ندارد. اصلاً در قرآن کریم، شرط پذیرفته شدن عمل صالح، «ایمان» معرفی شده است، چه آن فرد، مرد باشد و چه زن؛ یعنی جنسیت در ارزش عمل نقشی ندارد ولی وجود ایمان لازم و ضروری است: «وَ الَّذِينَ آمَنُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَنُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا» (نساء، ۵۷) «و به زودی کسانی را که ایمان آورده

و کارهای شایسته کرده‌اند، در باغهایی که از زیر [درختان] آن نهرها روان است در آوریم که برای همیشه در آن جاودانند».

«وَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ» (نساء، ۱۲۴)
 «و کسانی که کارهای شایسته کنند- چه مرد باشند یا زن- در حالی که مؤمن باشند، آنان داخل بهشت می‌شوند».

«وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَآمَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ» (محمد، ۲) «و آنان که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند و به آنچه بر محمد [ص] نازل آمده گرویده‌اند- [که] آن خود حق [و] از جانب پروردگارشان است- [خدا نیز] بدی‌هایشان را زدود و حال [و روز] شان را بهبود بخشید».

حضرت علی علیه‌السلام در کتاب غررالحکم و دررالکلم، ایمان و عمل را دو دوست همراه و جدانشدنی ذکر فرموده‌اند، به طوری که هر کدام بدون دیگری ناقص است و ارزشی ندارد: «الإيمان والعمل أخوان توأمان و رفيقان لا يفترقان» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق: ۹۵) «ایمان و عمل، دو برادر همراه و دو دوست جدانشدنی هستند»؛ و امام صادق علیه‌السلام نیز می‌فرماید: «الإيمانُ عملٌ كُلُّهُ» (کلینی، ۱۳۶۹، ج ۲: ۳۴) «تمام ایمان عمل است».

از آنجاکه مؤمن، در همه حال و در تمام لحظات زندگی‌اش، خدا را ناظر بر خود می‌بیند و به این باور قلبی رسیده است که هیچ برگی از درخت بر زمین نمی‌افتد مگر به علم و اذن خداوند حکیم، لذا همواره خدا را یار و یاور خویش می‌بیند و در نهایت آرامش، تلاش می‌کند و به نتیجه کار، راضی است:

«الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ» (انعام، ۸۲) «کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرک نیالوده‌اند، برای آنان ایمنی است و ایشان راه‌یافتگان‌اند».
 «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره، ۲۷۷) «کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده و نماز بر پا داشته و زکات داده‌اند، پاداش آنان نزد پروردگارشان خواهد بود؛ و نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می‌شوند».

«ابوحمزہ گوید: از امام باقر علیہ السلام راجع به قول خدای متعال «سکینه را در دل مؤمنین نازل کرد» پرسیدم، فرمود: سکینه ایمان است و باز درباره قول خدای عزوجل: «با روحی از جانب خود ایشان را تأیید کرد». پرسیدم، فرمود: آن روح ایمان است» (کلینی، ۱۳۶۹، ج ۳: ۲۴).
«فضیل گوید: به امام صادق علیہ السلام عرض کردم: اینکه خدا فرماید: «ایشان اند که خدا ایمان را در دل هایشان رقم زده» (مجادله، ۲۲) آیا خود آن‌ها نسبت به آنچه خدا در دل هایشان رقم زده دستی دارند؟ فرمود: نه» (همان).

۴-۱-۲- معاد باوری و آخرت گرایی

اصل معاد در اسلام به این معناست که همه انسان‌هایی که پا به این عالم دنیا گذاشته‌اند، بعد از مدتی زندگی در این عالم، می‌میرند و همگی در جهان دیگری زنده می‌شوند و در قیامت در دادگاه عدل الهی حضور می‌یابند و پس از رسیدگی به پرونده اعمال، به بهشت جاودان و یا جهنم می‌روند. یکی از مهم‌ترین عواملی که برای انسان، ایجاد آرامش می‌کند، باور به روز جزا و قیامت است. انسان مؤمن باور دارد که پاداش تمام صبر و سختی‌های این دنیای فانی را خواهد دید، بنابراین دل‌بسته خوشی‌های این دنیا نخواهد شد و به جهت گرفتاری‌هایی که در معاش زندگانی خویش احساس می‌کند، مضطرب و نگران نمی‌شود. همین معادباوری زمینه‌ای است برای کسب تقوای الهی در دوری از گناهان و ظلم به دیگران:
«فَكَيْفَ تَتَّقُونَ إِنْ كَفَرْتُمْ يَوْمًا يَجْعَلُ الْوِلْدَانَ شِيبًا» (مزل، ۱۷) «شما اگر کفر بورزید چگونه می‌توانید از عذاب قیامت خود را کنار بکشید روزی که کودکان را پیر می‌کند».
«وَ اتَّقُوا اللَّهَ وَ اعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلَاقُوهُ وَ بَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ» (بقره، ۲۲۳) «واز خدا پروا کنید و بدانید که شما او را دیدار خواهید کرد و مؤمنین را بشارت ده».

یاد مرگ و باورداشتن به جهانی غیر از این دنیای مادی و این که در لحظه لحظه زندگی مان خدایی است که بر اعمال و رفتار و حتی بر نیات ما ناظر است، به انسان یک امنیت خاطر می‌بخشد و آرامشی که هیچ چیز دیگری نمی‌تواند جایگزین آن شود. حضرت علی علیہ السلام فرمود: «أَكْثَرُوا ذِكْرَ الْمَوْتِ وَ يَوْمِ خُرُوجِكُمْ مِنَ الْقُبُورِ وَ قِيَامِكُمْ بَيْنَ يَدَيِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ تَهْوَنَ عَلَيْكُمْ

الْمَصَائِبُ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶: ۱۳۲) «مرگ و روز خروج از قبر و قیام در نزد خدا را زیاد یاد کنید که سختی‌ها را بر شما آسان می‌کند». حضرت امام صادق علیه‌السلام فرمود: «ذِكْرُ الْمَوْتِ يُمَيِّتُ الشَّهَوَاتِ فِي النَّفْسِ وَ يَقْلَعُ مَنَابِتَ الْغَفْلَةِ» (همان، ۳۱۳) «یاد مرگ، شهوات نفس را می‌میراند و ریشه غفلت را از جا می‌کند».

۴-۱-۳- توکل

یکی از موضوعات اعتقادی که در قرآن کریم بارها و بارها بر آن تأکید شده، موضوع «توکل» است. در آیات و سوره‌های گوناگونی به این مطلب توصیه شده و به عنوان یکی از صفات بارز و جدانشدنی از مؤمنان معرفی شده است. در واقع «توکل» یکی از عوامل تقویت ایمان و در نتیجه از عوامل سلامت معنوی انسان است. این واژه و مشتقات آن در قرآن کریم ۷۰ مرتبه آمده است. توکل از ریشه «وکل» و وکل (بر وزن فلس) به معنای واگذار کردن، و وکیل به معنای موکول و آن کسی است که کار به او واگذار شده است (قرشی بنابی، ۱۳۷۱، ج ۷: ۲۴۰) (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج ۵: ۴۰۵). راغب اصفهانی درباره معنای توکل می‌فرماید: اگر کلمه توکل با «لام» بیاید به معنای تولی و عهده‌دار شدن سرپرستی است مثل «توکلت لفلان» که یعنی من متولی و عهده‌دار سرپرستی فلانی شدم و اگر با «علی» بیاید به معنای «اعتماد کردن» است، مثل «توکلت علی فلان» یعنی اعتماد کردم بر فلانی (راغب اصفهانی، بی تا: ۴۸۲).

توکل، اعتماد قلب در امور، بر خدای متعال است به طوری که بندگان جمیع امور خویش را بر خداوند حواله دهند و از هر نیرو و قدرتی دیگر در امور خویش تبری جویند و تنها به یک قدرت وابسته باشند و او خدا است و تنها او را اساس عمل و تأثیر بدانند و اگر برای انسان‌های مؤمن در حوزه عملیات روحی و جسمی، فردی و اجتماعی، چنین حالتی پیش آید اینان «متوکلین به خدا» به شمار می‌آیند (حقانی زنجانی، ۱۳۶۳: ۴۱). از دقت در ماهیت توکل می‌توان رابطه ایمان و توکل را به خوبی دریافت، به نحوی که کمی ایمان و زیادی آن در کمی و زیادی توکل تأثیر مستقیم دارد. در قرآن کریم بیش از ۸ آیه است که با صراحت رابطه توکل و ایمان را مطرح می‌کنند و به پیروان خدا تذکر می‌دهند که ریشه اصلی توکل، ایمان به خدا

است و هر چه ایمان قوی تر، توکل بیشتر و هر چه ایمان فرد ضعیف تر، توکل او نیز سست تر خواهد بود:

«إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (انفال، ۲) «مؤمنان، همان کسانی‌اند که چون خدا یاد شود دل‌هایشان بترسد و چون آیات او بر آنان خوانده شود بر ایمانشان بیفزاید، و بر پروردگار خود توکل می‌کنند».

علامه طباطبایی در ذیل این آیه آورده است: وقتی ایمان انسان زیاد گشت و به حدی از کمال رسید که مقام پروردگارش را و موقعیت خود را شناخت و به واقع مطلب پی برد و فهمید که تمامی امور به دست خدای سبحان است و او یگانه ربی است که تمام موجودات به سوی او بازگشت می‌کنند، در این موقع بر خود حق و واجب می‌داند که بر او توکل کند و تابع اراده او شود و او را در تمامی مهمات زندگی، وکیل خود بگیرد و به آنچه او در مسیر زندگی‌اش مقدر می‌کند رضا دهد و بر طبق شرایع و احکامش عمل کند، اوامر و نواهی‌اش را به کار بندد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۹: ۱۱-۱۰).

«وَتَوَكَّلْ عَلَى الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ» (شعرا، ۲۱۷) «و بر خدای مهربان توکل کن». علامه طباطبایی در ذیل این آیه می‌فرماید: «تو در کار پیروان و نافرمانان هر دو طبقه به خدا توکل کن، که او عزیز و رحیم است، همان عزیز و رحیمی که با قوم نوح و هود و صالح و ابراهیم و لوط و شعیب و قوم فرعون، آن رفتارها را کرد که شنیدی و ما داستان‌هایشان را برایت گفتیم، پس سنت ما همواره این است که به عزت خود، نافرمانان را بگیریم و به رحمت خود مؤمنین را نجات دهیم» (علامه طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۵: ۶۷). در تفسیر مجمع‌البیان در ذیل آیه فوق آمده است: کار خود را به خدایی واگذار که از دشمنان خود انتقام می‌گیرد و به دوستان خود رحیم است (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۱۸: ۶۸).

۴-۱-۴- تقوا

با عنایت به مفاهیم آیات قرآن کریم و توصیف خدا از متقیان، به این مهم پی می‌بریم که تقوا نیز از دیگر عواملی است که باعث ایجاد آرامش و سلامت روح و جان برای صاحب خود

می‌شود. خداوند در آیات آغازین سوره بقره، متقیان را چنین معرفی می‌نماید: «الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ» (بقره، ۳) «آنان که به غیب ایمان می‌آورند، و نماز را بر پا می‌دارند، و از آنچه به ایشان روزی داده‌ایم انفاق می‌کنند». پس متقیان عبارت‌اند از مؤمنین، یعنی تقوی از اوصاف و ویژگی‌های طبقه معینی از مؤمنین نیست و این‌طور نیست که تقوی، صفت مرتبه‌ای از مراتب ایمان باشد که دارندگان مرتبه پائین‌تر، مؤمن بی‌تقوا باشند. در نتیجه تقوی مانند احسان و اخبات (اطمینان) و خلوص، یکی از مقامات ایمان نیست، بلکه صفتی است که با تمامی مراتب ایمان جمع می‌شود، مگر آن که ایمان، ایمان واقعی نباشد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱: ۶۹)؛ و یا در آیات دیگر، تقوا و پرهیزگاری، عامل فوز و رستگاری انسان بیان شده است: «وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ» (حشر، ۹) «و هر کس از خست نفس خود مصون ماند، ایشان‌اند که رستگاران‌اند».

کلمه تقوی از ماده «وقایه» و به معنای «نگهداری و حفاظت از چیزی است که اذیت و آزار می‌رساند» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق: ۸۱) این واژه با تمام انواع مشتقات به‌طور کلی ۲۵۸ مرتبه در قرآن کریم مورد استعمال قرار گرفته است. اصطلاح تقوی با حفظ معنای لغوی خود، در آموزه‌های دینی، به «نگهداری نفس از گناه» تعبیر می‌شود و در واقع، متقی کسی است که پرهیزگار باشد، گناه انجام ندهد و در خفا و آشکار، خدا را ناظر بر اعمال و نیت خود بداند و خودنگهدار باشند. در شریعت و دین، تقوی یعنی خودنگهداری از آنچه به گناه می‌انجامد و این تقوی با ترک نمودن حتی بعضی از مباحات که گناه هم ندارند، کامل و تمام می‌شود (همان: ۸۱؛ فراهیدی، ۱۴۰۹ ق، ج ۵: ۲۳۸).

تقوا در قرآن و کلام امامان معصوم علیهم‌السلام، تنها به معنای «دوری از گناهان و خودداری از معاصی» نیامده است، بلکه دژ و سپری معرفی شده است که مانع از دخول عواملی می‌شود که از تأثیر الوهیت در انسان می‌کاهد (مهدوی کنی، ۱۳۸۹: ۱۲۶).

خداوند، انسان را به نیرویی مجهز نموده است که با آن می‌تواند خوب و بد را از هم تشخیص دهد و به سوی حق و حقیقت برود: «و نَفْسٍ وَا مَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَ تَقْوَاهَا» (شمس، ۸

و ۷) «سوگند به نَفْس و آن کس که آن را درست کرد، سپس پلیدکاری و پرهیزگاری اش را به آن الهام کرد». خدا در قرآن، هر جا که سخن از هدایت فطری به میان آمده، متقیان را مورد خطاب قرار داده است: «هَذَا بَيَانٌ لِلنَّاسِ وَ هُدًى وَ مَوْعِظَةٌ لِّلْمُتَّقِينَ» (آل عمران، ۱۳۸) «این [قرآن] برای مردم، بیانی و برای پرهیزگاران رهنمود و اندرزی است». در این تقوای عمومی که فطری است، انسان با تشخیص خوب از بد، کارهای خوب را انجام می‌هد و از زشتی‌ها دوری می‌کند؛ لذا تقوی، مقدمه همان ایمانی است که انسان را به سرمنزل مقصود خواهد رسانید. این تقوا، زمینه پذیرش هدایت تشریحی را فراهم می‌کند و سلامت فطرت و درنهایت سلامت روح و روان را برای بشر به ارمغان می‌آورد.

۴-۲- عوامل رفتاری و عملی (عبادی)

اگرچه ایمان و اعتقاد قلبی به خدا، یکی از مهم‌ترین عوامل دستیابی به سلامت معنوی به‌شمار می‌آید، ولی صرف ایمان بدون عمل، فاقد ارزش است و در حقیقت بی‌تأثیر خواهد بود. در نتیجه اعمال و عباداتی برای انسان در نظر گرفته شده است تا به وسیله آن‌ها در راستای قرب و نزدیکی به خدای متعال گام بردارد. در ادامه، به مهم‌ترین اعمال عبادی اشاره می‌شود:

۴-۲-۱- ذکر

اگرچه اصطلاح سلامت معنوی به‌طور مستقیم در قرآن استفاده نشده، اما واژه‌های «سکینه» و «اطمینان قلبی» در آیات قرآن کریم به‌کار رفته است. به‌طوری‌که در آیه ۲۸ سوره رعد، به‌صراحت و لطافت تمام بیان شده است: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸) «آنان که به خدا ایمان آورده و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه شوید که تنها یاد خدا آرام بخش دل‌هاست». طبرسی، مفسر بزرگ شیعه در ذیل آیه فوق بیان می‌دارد که: «در اینجا خداوند متعال، بندگان خود را تشویق می‌کند که دل‌های خود را با 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، ۱۳۶۰، ج ۱۳: ۶۰). زمخشری، آرامش را یادآوردن رحمت و مغفرت الهی بعد از آشفتگی ناشی از اضطراب و ترس از خشیت خدا

بیان کرده است (زمخشری، ۱۴۰۷ ق، ج ۲: ۵۲۸).

«ذکر» یکی از واژگان مورد استفاده قرآن در حوزه وحی و کتب آسمانی است که به همراه مشتقاتش به تناسب مضامین و مفاهیم آیات ۲۹۲ بار به کار رفته است. ذکر، یکی از مسائلی است که در قرآن مکرر آمده و بر بر آن تکیه شده است؛ ذکر یعنی به یاد بودن، به هوش بودن و متوجه بودن (خامنه‌ای، ۱۳۸۳: ۶۹). ذکر در لغت به معنی یادآوری آن چیزی است که انسان در حافظه دارد، حاضر شدن چیزی در دل یا بر زبان (ضد نسیان و غفلت) و نیز یکی از اسامی قرآن است که در چند آیه آمده:

«إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ» (حجر، ۹) «و بی تردید ما این قرآن را به تدریج نازل کرده‌ایم و قطعاً نگهبان آن خواهیم بود».

«و هذا ذِكْرٌ مُّبَارَكٌ أَنْزَلْنَاهُ أَ فَاتْتُمُ لَهُ مُنْكَرُونَ» (انبیاء، ۵۰) «و این [کتاب]، که آن را نازل کرده‌ایم، پندی خجسته است. آیا باز هم آن را انکار می‌کنید؟». تلاوت کلام‌الله موجب تذکر و یادآوری حق و حقیقت و موجب بیرون آمدن خواننده از غفلت است و وجه تسمیه قرآن به «ذکر» همین مناسبت است. شایان توجه است که بنا بر آیاتی از سوره قمر، قرآن وسیله‌ای آسان برای پندگیری و یادآوری است: «وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدْكَرٍ» (قمر، ۱۷) «و قطعاً قرآن را برای پندآموزی آسان کرده‌ایم». ذکر و یاد خدا، از نظر پنهان یا آشکار بودن و یا این که در چه موقعیت و شرایطی باشد، به انواعی طبقه‌بندی می‌شود. ذکر پنهان، ذکر آشکار، ذکر در نفس و ذکر هنگام انجام واجبات و ترک محرمات. ابن فهد حلی، در عده الداعی، برای ذکر، انواعی را مترتب دانسته است که عبارت‌اند از: «بهترین دعا و ذکر، ذکر پنهانی است و فضیلت آن از هفتاد برابر عبادت آشکار نیز بیشتر است، بدان که این سخن از امام باقر و یا امام صادق علیهما السلام را در روایتی، زراره از ایشان نقل کرده است: ثواب ذکر پنهانی در نفس مرد را، جز خدای نمی‌داند، اشاره به قسم سوم از اقسام ذکر است که بهتر از آن دو است؛ یعنی ذکر پنهانی و نهانی همان است که در نفس مرد است و جز خدای نمی‌داند. بدان که غیر از این اقسام سه‌گانه ذکر، قسم چهارمی نیز موجود است که افضل از همه این‌هاست و آن یاد خدا به هنگام برخورد با اوامر و نواهی

اوست که امر را انجام دهد و نهی را به خاطر ترس از خدا و مراقبت او ترک کند» (ابن فهد حلی، ۱۳۸۱: ۲۵۹). حضرت علی علیه السلام فرمود: «ذکر بر دو نوع است، نخست هنگام مصیبت و بهترین چنین ذکری آن است که در هنگام ارتکاب گناه یاد خدا باشید و از گناه دست بکشید» (طبرسی، ۱۳۸۵: ق: ۵۴)؛ هم ایشان می فرماید: «به یاد خدا شتاب ورزید که بهترین ذکر است» (انصاریان، ۱۳۸۸: ۹۵)؛ و یا فرمود: از حضرت رسول شنیدم که می فرمود: «هر سخن و کلامی سه حالت دارد: یا سودمند است، یا سالم و یا اندوهگین و غمناک؛ سخن سودمند آن سخنی است که ذکر و یاد خدا باشد، و سخن سالم آن است که مورد محبت خدا باشد؛ و سخن اندوه‌بار آن کلامی است که در تجسس و جریانات مردم وارد شود» (کوفی اهوازی، ۱۳۸۷: ۲۷). امام صادق علیه السلام می فرمود: «سرور اعمال سه چیز است: انصاف دادن به مردم از خود، تا آنجا که هر چه خشودت کند مثلش را برای مردم بخواهی؛ و مواسات نمودن با برادرت در مال؛ و یاد خدا در هر حال و آن گفتن «سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اکبر» فقط نیست، بلکه هر گاه امر خدای عز و جل به تو رو آورد عمل کنی و چون نهی و منعش به تو رسد، ترک کنی» (ابن بابویه، ۱۳۷۶، ج ۲: ۱۱۳).

یکی از مهم ترین اثرات یاد خدا، ایجاد امنیت روان و آرامش برای انسان است. خدا در قرآن می فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸) «آن‌ها که به خدا ایمان آورده و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می گیرد، آگاه شوید که تنها یاد خدا آرام‌بخش دل‌هاست». وقتی که خدا در قرآن، ویژگی‌های مؤمنان را توصیف می کند، یکی از صفات ایشان را ترس از خدا بیان نموده و فرموده است: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (انفال، ۲) «مؤمنان تنها کسانی‌اند که وقتی یاد خداوند به میان می آید دل‌هایشان از ترس می تپد و وقتی آیات او برایشان تلاوت می شود ایمانشان زیادتر می گردد و بر پروردگار خود توکل می کنند».

سؤالی که در اینجا مطرح می شود آن است که آیا این ترس از خدا با آرامش و اطمینان قلبی که در سوره رعد از آن یاد شد، منافاتی دارد یا نه؟ مسلماً از آنجاکه خدا حکیم است و تناقض از حکمت

دور است، هیچ منافاتی وجود ندارد، همان‌گونه که علامه طباطبایی در ذیل آیه ۲۸ سوره رعد چنین آورده‌اند: این با آیه سوره انفال که می‌فرماید: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ...» منافات ندارد، زیرا ترسی که در این آیه آمده، ترسی نیست که با اطمینان منافات داشته باشد، بلکه حالتی است قلبی که طبعاً قبل از آمدن اطمینان عارض قلب می‌شود (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱: ۴۸۵). در تفسیر «مجمع البیان» در ذیل این آیه آمده است: «بنابراین میان این دو آیه، ناسازگاری نیست؛ زیرا ترس مربوط به ذکر کیفر خدا و آرامش مربوط به ذکر عفو و احسان خداست. دیگر این که: مؤمن هرگاه به یاد نعمت‌ها و آمرزش خدا بیفتد، حسن ظن پیدا می‌کند و آرامش می‌یابد و هرگاه به یاد گناهان خود بیفتد، ناراحت و پریشان می‌شود. «وجل» یعنی ترسی که همراه با اندوه است: «...وَ إِذَا تَلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا...» «هرگاه قرآن برای آن‌ها خوانده شود، بر یقین و ایمان آن‌ها افزوده می‌شود». ابن عباس گوید: یعنی بر تصدیق آن‌ها نسبت به آیاتی که تدریجاً از جانب خداوند نازل می‌شود، افزوده می‌شود» (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۱: ۱۶۱-۱۶۰).

سیوطی نیز، در ذیل این آیه گفته است: آرامش با فراخی سینه به دلیل شناخت توحید است و ترسان بودن هنگام بیم، از کژی و انحراف از مسیر هدایت پیش می‌آید، پس دل‌ها به سوی آن متوجه می‌گردند، که در آیه ۳۳ سوره زمر بین آن‌ها جمع کرده است: «تَقَشَعْرُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ» «از [تلاوت آیات قرآن] خداترسان را لرزه بر اندام افتد، سپس آرامش به بدن‌ها و دل‌هایشان باز آید و به یاد خدا نرم گردد» (سیوطی، ۱۳۸۰، ج ۲: ۹۸).

۴-۲-۲- نماز

یکی از عوامل مهم دستیابی به سلامت روان در قرآن کریم، نماز است. خدا در قرآن، به مؤمنان سفارش می‌کند در هنگام سختی‌ها و نگرانی‌ها از صبر و نماز، مدد جویند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (بقره، ۱۵۳) «ای کسانی که ایمان آوردید از صبر و صلاة استعانت جویند که خدا با صابران است». البته لازم به ذکر است که در این آیه منظور از صبر، روزه است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱: ۲۳۰).

به عبارتی، نماز یعنی یاد کردن خدا در عمل و همان‌گونه که انسان با یاد خدا به آرامش و امنیت

خاطر می‌رسد، نماز نیز به انسان آرامش می‌دهد و باعث سلامت روح و جان نمازگزار می‌گردد: «وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدِكْرِي» (طه، ۱۴) «و برای یاد کردن من نماز به پا کن». در فرهنگ اصطلاحات قرآنی، برای صلاة دو معنا بیان شده است: الف) دعا: «وَ صَلَّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ» (توبه، ۱۰۳) «و برایشان دعا کن، زیرا دعای تو برای آنان آرامشی است؛ ب) نماز: «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ» (اسرا، ۷۸) «نماز را از زوال آفتاب تا نهایت تاریکی شب، برپا دار».

حضرت زهرا سلام‌الله علیها در خطبه فدکیه، فلسفه و جوب نماز را دوری از تکبر و غرور بیان می‌فرماید: «فَجَعَلَ اللَّهُ الْإِيمَانَ تَطْهِيرًا لَكُمْ مِنَ الشُّرْكِ، وَ الصَّلَاةَ تَنْزِيهًا لَكُمْ عَنِ الْكِبَرِ» «پس خدا ایمان را برای پاکی از شرک و نماز را برای دوری از کبر برای شما قرار داد» (مجلسی، ۱۳۷۹: ۶۷۹). «أَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَ الْمُنْكَرِ وَ لَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَ اللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ» (عنکبوت، ۴۵) «نماز را بپا دار که نماز (انسان) را از زشتی‌ها و منکرات باز می‌دارد و یاد خدا از آن هم برتر و بالاتر است و خدا می‌داند شما چه کارهایی انجام می‌دهید». امیر مؤمنان حضرت علی علیه‌السلام پاک شدن گناهان، رهایی از عذاب جهنم، پاک شدن از آلودگی‌های جسم و جان، دل نبستن به دنیا و زیورهای دنیایی را از جمله آثار نماز بیان فرموده‌اند (شریف رضی، ۱۳۷۹: ۴۲۱).

در میان آموزه‌های دینی، عبادت و ذکر خدا از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و در ایجاد بهداشت روانی و آرامش روانی افراد نقش اساسی دارد؛ چنان‌که بعضی از بزرگان فرموده‌اند: تا زمانی که سلامت و بهنجاری اعتقادی حاصل نشود، سلامت روانی هم حاصل نمی‌گردد (مطهری، ۱۳۷۴: ۳۴). یکی از عواملی که زندگی را از حالت روزمرگی و پوچی خارج می‌کند و به آن شادابی، تنوع و تحول خاصی می‌بخشد، وجود برنامه‌ای منسجم و منظم برای ارتباط انسان با خدا در پنج نوبت شبانه‌روز است. پنج وعده‌ای که در حقیقت پنج میعادگاه ملاقات محب و محبوب است. هر نماز تا نماز بعد، به انسان بهانه‌ای برای زیستن و دلیلی برای بودن می‌بخشد. گفتگوهای روزانه عاشق و معشوق، در آدمی این احساس را زنده می‌کند که تا زمانی که کسی را برای گفتگو و ارتباط حاضر می‌بیند زندگی قابل زیستن است، به‌ویژه آن که طرف گفتگو، محبوب دل‌ها و بخشنده هستی، یعنی خدا باشد.

در خانه‌ای که معنویت و ارتباط با خالق وجود داشته باشد، همانا آرامش و راحتی، امنیت روان و... برقرار است و برعکس در خانه خالی از معنویت، گویی که زندگی مرده است، اضطراب و دل‌نگرانی بر وجود تمام اعضای خانواده حاکم است: «وَقَالَ النَّبِيُّ مَثَلُ الْبَيْتِ الَّذِي يُذَكَّرُ فِيهِ اللَّهُ وَالْبَيْتِ الَّذِي لَا يُذَكَّرُ اللَّهُ فِيهِ كَمَثَلِ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ» (طبرسی، ۱۳۷۰: ۳۱۱) «مَثَلِ خانه‌ای که در آن از خدا یاد می‌شود و خانه‌ای که در آن یادی از خدا به میان نمی‌آید، مَثَلِ زنده و مرده است».

«نماز» نشان می‌دهد که رابطه‌ای بین انسان و پروردگارش وجود دارد. وقوف خاشعانه و خاضعانه انسان در نماز، در برابر خداوند متعال، به او نیرویی معنوی می‌بخشد که صفای روحی و آرامش قلبی و امنیت روانی را در او تقویت می‌کند، زیرا انسان در نماز با تمام اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می‌شود و از همه اشتغالات و مشکلات دنیا، روی برمی‌گرداند و به هیچ چیز جز خدا و آیات قرآن که در نماز به زبان می‌آورد، فکر نمی‌کند. همین روی گردانی کامل از مشکلات زندگی و نیندیشیدن به آن‌ها در اثنای نماز، باعث ایجاد حالتی از آرامسازی کامل و آرامش روان و آسودگی عقل در انسان می‌شود. این حالت آرامسازی و آرامش روانی ناشی از نماز، از نظر درمانی تأثیر بسزایی در کاهش شدت تشنجات عصبی ناشی از فشار زندگی روزانه و پایین آوردن حالت اضطرابی که برخی از مردم دچار آن هستند، دارد. پژوهشگران مختلفی در سراسر جهان درباره تأثیر مذهب، محیط‌های مذهبی و آداب و رسوم دینی در سلامت روانی افراد، بهداشت روانی جامعه و بهبودی بیماران روانی و مقاوم کردن افراد در برابر رخدادهای دردناک و ایجاد آرامش پژوهش کرده‌اند و به دستاوردهای مهمی رسیده‌اند. با وجود اختلاف روش‌ها، محیط‌ها و موضوع‌های مورد بررسی، تقریباً همه این پژوهش‌ها تأیید می‌کنند که در محیط‌های مذهبی و جامعه‌هایی که ایمان مذهبی در آن‌ها بیشتر است، میزان اختلال‌های روانی و به‌ویژه افسردگی به‌طور محسوسی کمتر از میزان آن‌ها در محیط‌ها و جوامع غیر مذهبی است و افراد مذهبی به‌طور کلی، در مقایسه با دیگران سلامت روانی بیشتری دارند.

در پژوهشی که پناهی (۱۳۸۷) در دانش آموزان دبیرستانی قم انجام داد، به رابطه معکوس بین تقید دینی دانش آموزان و سطح اضطراب آنان رسید؛ وی یکی از نتایج پژوهش خود را چنین بیان می‌نماید: «بین تقید به نماز و سطح اضطراب دانش آموزان، رابطه معنادار وجود دارد و هر قدر تقید دانش آموزان به نماز بیشتر باشد، از آرامش روانی بیشتری برخوردار می‌شوند».

۴-۲-۳- قرآن کریم

واژه «ذکر» بدون در نظر گرفتن مشتقات آن و به تنهایی، بیش از هفتاد بار در قرآن کریم به کار رفته است. افزون بر این واژه «ذکری» و نیز «تذکره» نیز به عنوان وصفی برای قرآن کریم در آیات الهی آمده است. تمام این موارد به جز یک مورد واژه «الذکر»، در آیات و سوره‌های مکی هستند. قرآن پژوهان و مفسران بر این نکته تأکید ورزیده‌اند که تنبّه دادن به مقتضای فطرت و طرح توحید و زدایش شرک از ذهن و زبان انسان و تأکید بر ارزش‌های والای الهی - انسانی و توجه دادن بشر به خداوند از راه وادار ساختن او به تدبیر در هستی و ... از موضوعات بنیادی و اصلی سوره و آیات مکی است. بدین سان «قرآن» ذکر است یعنی یادآور نعمت‌های الهی است و آموزه‌های آن «ذکر» است. یعنی تنبّهی است برای انسان و جایگاه او در خلقت و پیوند او با خالق و بیدارباشی برای یافتن راه در تاریک (مهدوی راد، ۱۳۸۲: ۲۱۵).

مفسران ذکر را در برخی آیات با قرآن تطبیق می‌دهند و معتقدند که اگر این واژه برداشته و کلمه قرآن جایگزین آن شود هیچ خللی به تفسیر آن وارد نمی‌شود: «وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الذِّكْرَ لِنُبَيِّنَ لِلنَّاسِ مَا نُزِّلَ إِلَيْهِمْ وَ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ» (نحل، ۴۴) «و این قرآن را به تو نازل کردیم تا برای مردم آنچه را به ایشان نازل شده بیان کنی شاید اندیشه کنند». «إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَ إِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ» (حجر، ۹) «این ماییم که این ذکر (قرآن) را نازل کرده‌ایم و ما آن را به‌طور قطع حفظ خواهیم کرد».

قرآن کتاب آسمانی مسلمانان که از طرف خدا به پیامبر عظیم‌الشان حضرت محمد مصطفی و به عنوان کتاب هدایت بشر نازل شده است، و در واقع علاوه بر کتاب پیامبر، حجت و معجزه آن بزرگوار نیز هست. این که چرا معجزه ایشان از نوع کتاب است، طبق اعجاز پیامبران گذشته

متناسب با زمان و عصر آن زمان است. از وجوه اعجاز قرآن، آن است که تا به امروز هیچ احدی حتی با کمک ایادی خود نتوانسته‌اند به تحدی و مبارزه طلبی آن پاسخ دهد. خدا قرآن را با اسامی و یا صفاتی نام برده که هر کدام از آن‌ها، وجهی از اعجاز و ویژگی‌های منحصر به فرد آن را معرفی می‌کند. یکی از نام‌های قرآن «شفا» است که بر قلب انسان اثر می‌گذارد و آن را از بیماری‌های روان در امان نگه می‌دارد. در مجموع ۴ بار کلمه شفا، در قرآن به کار رفته است، سه مرتبه آن در وصف قرآن و یک‌بار در توصیف غسل استعمال شده است که عبارت‌اند از: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَ شِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَ هُدًى وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ» (یونس، ۵۷) «هان ای مردم! از ناحیه پروردگارتان موعظه و شفای قلبی و هدایتی برای عموم بشر و رحمتی برای خصوص مؤمنین بیامد». علامه طباطبایی در ذیل تفسیر این آیه بیان فرموده‌اند: «قرآن کریم واعظی است شفا دهنده بیماری‌های درونی، به این معنا که این خود قرآن است که چنین آثار و برکاتی دارد، نه این که به وسیله چیز دیگری این آثار را داشته باشد» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۰: ۱۱۹-۱۱۶).

«وَ نُنزِلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَ لَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا» (إسراء، ۸۲) «و ما آنچه از قرآن فرستیم شفای دل و رحمت الهی بر اهل ایمان است، لیکن کافران را به جز زیان چیزی نخواهد افزود».

قرآن کریم با حجت‌های قاطع و براهین ساطع خود، انواع شک و تردیدها و شبهاتی را که در راه عقاید حق و معارف حقیقی می‌شود از بین می‌برد و با مواعظ شافی خود و داستان‌های آموزنده و عبرت‌انگیز و مثل‌های دل‌نشین و وعده و وعید و انذار و تبشیرش و احکام و شرایعش، با تمامی آفات دل‌ها مبارزه می‌کند و همه را ریشه‌کن می‌سازد؛ بدین جهت خدای متعال، قرآن را شفای دل مؤمنین نامیده است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۳: ۲۵۳-۲۵۶).

«وَ لَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْ لَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ءَأَعْجَمِيٌّ وَ عَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَ شِفَاءٌ وَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَ هُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَئِكَ يُنَادُونَ مِنْ مَكَانٍ بَعِيدٍ» (فصلت، ۴۴) «و اگر ما قرآن را غیرعربی نازل می‌کردیم آن وقت عرب‌ها می‌گفتند چرا آیاتش جدای از هم نیست و چرا با عرب به زبان غیرعربی و یا غیرفصیح صحبت می‌کند. بگو این قرآن برای کسانی است که

ایمان بیاورند که اگر عرب باشند و یا غیر عرب، قرآن برای آنان هدایت و شفا است و کسانی که ایمان نمی‌آورند در حقیقت گوششان دچار سنگینی شده و همین قرآن مایه کوری آنان است و به همین جهت در قیامت از فاصله‌ای دور ندا می‌شوند».

حضرت امام صادق علیه‌السلام فرمود: «الْقُرْآنُ عَهْدُ اللَّهِ إِلَيَّ خَلَقَهُ فَقَدْ يَنْبَغِي لِلْمُسْلِمِ أَنْ يَنْظُرَ فِي عَهْدِهِ وَأَنْ يَقْرَأَ مِنْهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ خَمْسِينَ آيَةً» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲: ۶۰۹) «قرآن عهد خداوند و فرمان او است بر خلقش؛ پس سزاوار است برای شخص مسلمان که در این عهد و فرمان خدا نظر افکند و روزی پنجاه آیه از آن را بخواند». با عنایت به این روایت و روایات دیگری که در باب قرائت و تلاوت قرآن نقل شده است درمی‌یابیم که در سایه انس مستمر با قرآن است که آرامش در روح انسان تجلی می‌یابد و او را از اضطراب و نگرانی رها می‌سازد؛ به عبارتی دیگر، اگر مؤمن به صورت روزانه به تلاوت و قرائت قرآن بپردازد، به آرامشی وصف‌ناپذیر دست می‌یابد.

۴-۲-۴- دعا

آراستن قلب به زینت دعا، از جمله بهترین و برترین اعمال سفارش شده به انسان است. دعا و نیایش، از ابزارهای مؤثر برای ارتباط با عالم معنا (خدا و امر قدسی) است و آرامش روحی و اطمینان قلبی برای انسان به همراه می‌آورد. دعا و ارتباط با خدا باعث می‌شود انسان، خود را در دایره بی‌نهایت زندگی و هستی، تنها، سرگردان، رها، پوچ و بی‌هدف نبیند و با اطمینان و هدفمند به زندگی ادامه دهد. دعا انسان را از ظلمت بیرون می‌برد و وقتی انسان از ظلمت بیرون رفت، قیام و قعودش، گفتارش، اعمال و رفتارش، همه و همه برای خدا می‌شود. دعا آن وقت به اوج عزت و عظمت و لذت می‌رسد و صاحب خود را غرق در سعادت می‌کند که دعاکننده، لطف خاص الهی را در مورد خود ببیند و آثار استجاب دعا را مشاهده کند. قطع نظر از اجر و پاداشی که برای دعا هست و قطع نظر از اثر اجابتی که بر دعا مترتب است، دعا اگر از حد لقلقه زبان بگذرد و دل با زبان هماهنگی کند و روح انسان به حرکت درآید، روحانیتی بسیار عالی در وجود انسان حاکم می‌شود و انسان خود را غرق

در نور می‌بیند و آن زمان است که شرافت گوهر انسانیت احساس می‌شود. برای اولیای خدا هیچ چیزی به اندازه دعا دلپذیر نبوده است، آنان همه خواهش‌ها و آرزوهای دل خود را با محبوب واقعی در میان می‌گذاشتند و بیش از آن اندازه‌ای که به مطلوب‌های خود اهمیت بدهند، به خود طلب و راز و نیاز اهمیت می‌دادند و برخلاف دل‌های زنگ گرفته و سیاه و قفل شده که از درگاه خدا رانده شده‌اند و همیشه در یک نگرانی و دل‌پریشی قرار دارند، هیچ‌گونه احساس خستگی و ملالت نمی‌کردند.

دعا یعنی توسل به خداوند، و فایده‌ای که دارد این است که این وجود متناهی به وجود نامتناهی وصل می‌شود و انسان، خداوند را وکیل می‌گیرد (اعوانی، ۱۳۸۰: ۳۱). روح انسان جزئی از عالم وجود است پس اگر واقعاً خواهش و احتیاجی در وجودش پیدا شود، دستگاه عظیم خلقت او را مهمل نمی‌گذارد. همان‌طور که تمام اعضا و جوارح، در صورت پیدایش احتیاجی در یک نقطه از بدن، شروع به فعالیت می‌کنند، در دعا هم باید حقیقتاً احتیاج در وجود انسان پدید آید (مطهری، ۱۳۷۴: ۳۴۷).

دعا و نیایش، قبل از آن که ابزار زندگی باشد، ابزار بندگی است و بیش از آن که خواهش تن را ادا کند، حاجت دل را روا می‌کند و برتر از آن که سفره نان را فراخی بخشد، گوهر جان را فربهی می‌دهد. دعا، فقط صحنه خواندن خدا نیست؛ عرصه شناخت او هم هست. در این مکالمه و مخاطبه، هم انس حاصل می‌شود، هم شناخت؛ هم پالایش روح می‌شود، هم تقویت ایمان؛ هم دل خرسند می‌گردد، هم خرد (عزیزی، ۱۳۷۶: ۲۰۱).

دعا و نیایش، یکی از عناصر بنیادین تمامی ادیان است و بخش وسیعی از ادبیات دینی ادیان، به دعا و مناجات اختصاص یافته است. دعا در انواع و اشکال مختلف آن، آینه‌ای برای انعکاس احوال و احساسات و تجارب دینی و عرفانی است. اسلام به‌عنوان آخرین و کامل‌ترین دین آسمانی، به موضوع دعا و نیایش بسیار اهمیت داده است و به انسان امر به دعا و عبادت کرده است تا در این دنیای پر از غفلت، دست نیاز را فقط به سوی معبود خود دراز کند و به اجابت آن امیدوار باشد و این «امید به اجابت» است که در سخت‌ترین شرایط نیز به او

آرامش می‌دهد و از نگرانی را می‌زداید:

«وَ إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَ لِيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ» (بقره، ۱۸۶) «و چون بندگان من از تو سراغ مرا می‌گیرند بدانند که من نزدیکم و دعوت دعاکنندگان را اجابت می‌کنم البته در صورتی که مرا بخوانند پس باید که آنان نیز دعوت مرا اجابت نموده و باید به من ایمان آورند باشد تا راه یابند».

«وَ قَالَ رَبُّكُمْ اَدْعُونِي اَسْتَجِبْ لَكُمْ» (غافر، ۶) «پروردگارتان این دعوت را کرد که مرا بخوانید تا استجابت کنم» و در حدیث قدسی آمده است: «ای موسی! هر چه بدان نیاز داری از من بخواه، حتی علف گوسفند و نمک غذایت را» (ابن فهد حلی، ۱۳۷۵: ۲۲۹).

«دعا» آرامش‌بخش دل‌هاست و همین آرامش است که در روح و مغز آدمی نوعی انبساط ایجاد می‌کند و روح را از حالت خمودگی بیرون می‌آورد و به حرکت وامی‌دارد و گاهی روحیه دلاوری و قهرمانی به دعاکننده می‌بخشد. دعا به انسان متانت در رفتار، انبساط و شادی درونی، استعداد پیروزی و استحکام در استقبال از حوادث می‌دهد و بدان وسیله آدمی توجه زیادی به ذات خداوند متعال پیدا می‌کند و مانند سایر عبادات اثر تربیتی دارد. دعا روح ایمان را در نفوس برمی‌انگیزد؛ و انسان لذت ارتباط با خداوند را درک می‌کند. انسان را متکی به خدا و مستقل می‌سازد و از اتکای به دیگران بی‌نیاز می‌کند. «دعا» حب الهی را در دل رسوخ می‌دهد و نفس را از مشغله‌های بیهوده رها می‌کند و چراغ امید را در قلب و دل انسان روشن می‌سازد. «دعا» کوشش بنده ضعیف و نیازمند برای توجه عالم قدس و حرکت به سوی خداوند کریم و توانا است. «دعا» کلید و وسیله قرب الهی، لب عبادت و مغز و اساس طاعات و حیات روح آدمی است. «دعا» موجب نزول برکات و شرح صدر در انسان می‌شود. «دعا» چراغ جان است، جان‌ها را برمی‌افروزد و زبان‌ها را معطر می‌سازد. «دعا» در فرد و اجتماع اثر سازنده و حیاتی دارد. «دعا» اطمینان‌بخش دل‌ها و ابزار هر انسان خداجو است و سدی در برابر گناه و انحراف است (عطایی، ۱۳۷۵: ۵۷). از جمله عواملی که آدمی را به آرامش روحی می‌رساند و از فشارهای روانی رها می‌سازد و به شادکامی سوق می‌دهد،

توجه به نیایش و دعا و پرورش این روحیه عظیم در وجود اوست. نیایش و دعا در تسکین قلب آدمی، اثری اعجاب‌انگیز دارد (مهرغفوری و همکاران، ۱۳۹۰: ۲۴). در مهم‌ترین و گسترده‌ترین تحقیقات مربوط به تأثیر شفاعت و دعا بر روی بیماران، راندولف^۱، متخصص قلب، مطالعه‌ای بر روی ۳۹۳ بیمار بستری شده در واحد مراقبت‌های بیماری کرونر قلب در بیمارستان عمومی سان‌فرانسیسکو، انجام داد. برای برخی از این بیماران توسط گروه‌های خانگی، دعا و نیایش‌هایی انجام شد، اما برای برخی این دعا و نیایش انجام نگرفت. کلیه مردان و زنان بیمار، مورد مراقبت‌های پزشکی یکسان قرار گرفتند. در این تحقیق، پزشکان و پرستاران و حتی خود بیماران نمی‌دانستند که دعا و نیایش برای کدام یک از بیماران انجام می‌شود. نتایج تحقیق نشان داد: آن دسته از بیمارانی که مراقبت‌های پزشکی آنان با دعا و نیایش برای سلامت آن‌ها ادغام شده بود، نیاز به داروی کمتری داشتند و تجهیزات تهیه، مدت زمان کمتری برای آن‌ها استفاده شد و وضعیت سلامتی آن‌ها نیز نسبت به سایر بیماران بسیار بهتر بوده است (همان: ۱۱). مانسون (۱۹۹۸) با مرور جامعی بر مطالعات و بررسی‌ها، دعا را یکی از رفتارهای مذهبی مرتبط با سلامت و تندرستی گزارش می‌دهد (فقیهی و رفیعی مقدم، ۱۳۹۰: ۸۰-۶۷).

۴-۲-۵- توسل

«توسل» عبارت است از خواستن و تقاضا کردن از شخصی در دنیا برای وساطت برای حصول نعمت و سعادت و یا رفع نعمت و شقاوت دنیوی یا اخروی که جامع این دو، همان مفهوم «خیر» است و «خیر» امری است که هماهنگ با جریان نظام احسن الهی باشد. از همین رو است که شرور نمی‌توانند متعلق نذر و امثال آن و نیز موضوع توسل باشند، چون در قلمرو اراده الهی و خواست واسطه‌ها قرار نمی‌گیرند (غروی، ۱۳۷۱: ۹۹).

اگر انسان بخواهد بین خود و دیگری، کسی یا چیزی را وسیله یا واسطه قرار دهد، باید

آن واسطه برای کسی که نزد او وساطت و شفاعت می‌شود، ارزش داشته باشد. ما معتقدیم که وجود مقدس پیامبر اکرم و اهل بیت آن حضرت، برای ما نزد خداوند شفاعت می‌کنند، زیرا که آنان نزد خداوند دارای منزلتی والا هستند و خدا، آنان را آفریده و مقام و منزلتی والا به ایشان بخشیده و خود به آنان مقام شفاعت عنایت کرده است و با این مقام، آنها مظهري از رحمت الهی گردیده‌اند. در واقع این وسیله و واسطه را خداوند برای تقرب ما به خودش قرار داده است. بی‌تردید ما چیزی از خودمان نداریم که بخواهیم آن را وسیله تقرب به خدا قرار دهیم که قابل عرضه در پیشگاه خداوند باشد؛ آنچه ما از خود داریم، فقر و ناداری است و اساساً فقر، ویژگی ذاتی همه مخلوقات است و آنها عین فقر هستند (مصباح، ۱۳۹۲: ۱۸۹). توسل به صالحان و اولیای الهی از زمان خلقت حضرت آدم تاکنون، در بین مردم رواج داشته است و قرآن نیز به آن دعوت کرده است. همان‌گونه که خداوند فرمود: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (مائده، ۳۵) «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از خدا پروا کنید؛ و به او [توسل و] تقرب جوید؛ و در راهش جهاد کنید، باشد که رستگار شوید». پس آدمی باید در جستجوی وسیله‌ای برای نزدیک شدن به ساحت الهی باشد؛ در روایت آمده که منظور از «الوسیله»، ائمه اطهار علیهم السلام، است (قمی، ۱۳۳۳، ج ۱: ۱۶۸).

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ» (فاطر، ۱۵) «ای مردم، شما باید نیازمندان به خدا و خداست بی‌نیاز و ستوده». پس هر آنچه داریم فقر است و خدای متعال، غنی مطلق. بنابراین وقتی انسان با عنایت به فقر و نیاز خود، احساس می‌کند که می‌تواند با توسل به یک واسطه‌ای که در پیشگاه خداوند متعال، جایگاه و ارزشی بس والا دارد، به قدرت لایزال الهی چنگ زند و از او مدد جوید، گویا به آرامش می‌رسد و به آینده خود امیدوار می‌شود، چرا که می‌داند خدای مهربان به جهت وجود انوار مقدس معصومان دست او را خواهد گرفت و از این توسل، اگرچه انسان نیازمند و محتاج عنایات الهی است، ولی به سبب اتصال به آن بزرگواران آبرومند در نزد خدا، امیدوار می‌شود و در سایه این امیدواری، به آرامشی وصف ناپذیر می‌رسد.

۴-۲-۶- ازدواج

سلامت معنوی در شناخت و ارتباط دوستانه با خدا و بندگان و تحقق فضایل در خویشتن، مصداق می‌یابد و به عبارتی انسان مؤمن با انتخاب‌های مناسب در زندگی خود، مانند انتخاب دوست و هم‌نشینی با افراد خوب و دارای سلامت، انتخاب شغل مناسب و انتخاب همسر و... می‌تواند ضمن برقراری یک ارتباط اجتماعی، به آرامش و سلامت روحی و معنوی دست یابد. یکی از ارکان این تعاملات، ارتباطات ضابطه‌مند زن و مرد یعنی ازدواج است که موفقیت در ارکان دیگر سلامت معنوی را تسهیل می‌کند و بر بسیاری از ابعاد زندگی فردی، اجتماعی و معنوی افراد تأثیر می‌گذارد. در حقیقت، سنگ بنای زناشویی باید به گونه‌ای نهاده شود که عملکرد مطلوب خانواده و ارتقای سلامت معنوی اعضای آن را به دنبال داشته باشد. از این روست که در دیدگاه اسلامی، ازدواج از قداست و ویژه‌ای برخوردار است و از آن به عنوان محبوب‌ترین بنیاد انسانی در نزد پروردگار، یاد شده است؛ زیرا انتخاب همسر و ازدواج، مسیر سعادت‌مندی افراد را در زندگی تسهیل می‌کند.

ازدواج در فرهنگ اسلامی، پیوندی مقدس است که موجب حفظ دین، افزایش ثواب عبادت و به وجود آورندهٔ مودت، رحمت و محبت می‌شود. ازدواج همچنین عاملی مؤثر در حفظ پاکدامنی و طهارت دل‌هاست و آدمی را از حسیض حیوانیت به کمالات برتر معنوی سوق می‌دهد. ازدواج از یک سو باعث مهار یکی از سرکش‌ترین نیروهای انسان یعنی غریزهٔ جنسی می‌شود، و از سوی دیگر با رحمت و مودت الهی که بر زوجین جاری می‌شود، کمال نفس و نورانیت دل را برای زوجین به ارمغان می‌آورد. همچنین به عنوان مهم‌ترین رفتار اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و کسب امنیت و آرامش شناخته شده است و می‌تواند موجبات رشد و پیشرفت انسان‌ها را فراهم آورد:

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ» (روم، ۲۱) «و یکی از آیات او این است که برای شما از خود شما همسرانی خلق کرد تا به سوی آنان میل کنید و آرامش گیرید و بین شما مودت و رحمت قرار داد و در همین

آیت‌ها هست برای مردمی که تفکر کنند». یکی از عوامل ازدواج، همان نیاز و تمایل انسان‌ها به آرامش و سکون است که در سایه ازدواج، تحقق پیدا می‌کند. این آرامش و آسودگی از آنجا ناشی می‌شود که این دو جنس، مکمل یکدیگرند و مایه نشاط و پرورش یکدیگر می‌شوند، به طوری که هر یک بدون دیگری ناقص است و به همین جهت است که به یکدیگر تمایل پیدا می‌کنند تا نواقص خود را برطرف سازند و اگر به هم برسند، سکون و آرامش که کمال آنان است، تحقق پیدا می‌کند (طباطبایی، ۱۳۹۰ ق، ج ۱۶: ۱۶۶).

فطرت و طبیعت انسان، نیاز به آسایش جسمی و آرامش روحی و انس و مودت دارد و یکی از مهم‌ترین راهکارهای نیل به آرامش و آسایش، امر ازدواج است و در سایه‌سار ازدواج، افراد به آرامش و امنیت خاطر می‌رسند و از تشویش و اضطراب روحی و روانی دور می‌شوند. ازدواج تنها موجب آرامش می‌گردد بلکه پوچ‌گرایی، بیهودگی و احساس تنهایی را در افراد از بین می‌برد و پناهگاه عاطفی و روانی خاصی را برای ایشان فراهم می‌آورد (احمدی‌فر، ۱۳۸۸: ۱۲).

۵- بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به پژوهش حاضر در حوزه سلامت معنوی، با استناد به آیات و روایات، یافته‌های زیر را قابل استنتاج است:

- سلامت معنوی، یکی از ابعاد جدایی‌ناپذیر سلامت آدمی است که فقط در ارتباط با خدای متعال قابل دستیابی است.

- علم بشری به جهت محدودیت ذاتی خود، قادر به درک تمام ابعاد سلامت نیست و اگرچه در دنیای سکولار غرب، صحبت از معنویت می‌کنند، اما عظمت و شکوه نهفته در وجود انسان که باعث تحول وی می‌شود را نمی‌توانند با آزمون و خطا به دست آورند، لذا کمال معنویت در بستر ادیان الهی شکل می‌گیرد.

- در تمام ادیان الهی، به‌ویژه دین مبین اسلام که آخرین و کامل‌ترین آن‌هاست، با عنایت به موضوع معنویت و با امر به واجبات و نهی از منکرات، انسان به سعادت و آمادگی برای

زندگی جاودانه همراه با آرامش که در حقیقت همان حیات طیبه است، فراخوانده شده است. - در سایه تعالیم الهی، درمی یابیم سلامت معنوی در افراد باایمان، به این معنا نیست که غم و اندوه ندارند، سختی نمی کشند و همه امکانات برایشان مهیاست، بلکه برعکس حتی ممکن است گاهی اوقات خیلی بیشتر از دیگران دچار رنج، تعب و ملامت شوند، ولی آنچه مهم است تحمل سختی ها برای افراد مؤمن و با اعتقاد دینی، راحت تر است، اینان آرامش را در آسایش نمی بینند، بلکه کسب رضای خدای متعال است که به ایشان احساس رضایت و امنیت می بخشد و طعم تلخ سختی ها را در کامشان شیرین می کند.

- تفاوت عمده تحقیقات جوامع غربی و جوامع اسلامی در این است که جوامع غربی در نهایت به دنبال معنویت وجودی انسان هستند و برای آنان زندگی پس از مرگ معنی یا اهمیت ندارد، درحالی که پژوهش ها با رویکرد اسلامی افزون بر معنویت دنیایی، به دنبال معنویت اخروی نیز هستند، به بهشت و جهنم توجه دارند و بر این هدف تمرکز می کنند که انسان علاوه بر آسایش و آرامش در این دنیای خاکی و فانی، به حیات طیبه و جاودان اخروی برسد که متنها درجه آرامش و امنیت را برای انسان فراهم می سازد.

- باورهای اعتقادی افراد، نه تنها در دستیابی آنان به آرامش و امنیت خاطر، نقش تعیین کننده ای دارند بلکه در روند بهبودی بیماران نیز نقش فوق العاده ای را ایفا می کنند.

منابع

- قرآن کریم، بر اساس ترجمه محمد مهدی فولادوند.
- نهج البلاغه، بر اساس ترجمه دشتی.
- آیت اللهی، سید محمد تقی (۱۳۷۰). کلیات بهداشت اسلامی، تهران: معاونت امور فرهنگی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۷۶). الامالی (شیخ صدوق)، تهران: کتابچی.
- ابن فهد حلی، احمد بن محمد (۱۳۸۱). آداب راز و نیاز به درگاه بی نیاز (ترجمه عده الداعی)، ترجمه محمد حسین نائیجی، تهران: کیا، چاپ اول.
- ابوالقاسمی، محمد جواد (۱۳۹۱). «مفهوم شناسی سلامت معنوی و گستره آن در نگرش دینی»، مجله اخلاق پزشکی، شماره ۲۰.
- احمدی فر، مصطفی (۱۳۸۸). ازدواج و تأمین بهداشت روانی از نگاه قرآن و حدیث، مجله کوثر، شماره ۳۳.
- اعوانی، غلامرضا (۱۳۸۰). «فلسفه دعا از دیدگاه استاد جعفری»، مجله علامه، شماره ۲.
- امیدواری، سپیده (۱۳۸۷). «سلامت معنوی؛ مفاهیم و چالش‌ها»، مجله پژوهش‌های میان رشته‌ای قرآنی، شماره ۱.
- بدخشان، نعمت‌الله (۱۳۷۹). «حقیقت ایمان و لوازم آن از منظر علم کلام، قرآن و علی»، مجله اندیشه دینی، شماره ۵.
- بستانی، فواد افرام (۱۳۷۵). فرهنگ ابجدی، تهران: بینا، چاپ دوم.
- پناهی، علی احمد (۱۳۸۷). نقش نماز در آرامش روان، روانشناسی و دین، شماره ۱.
- تیمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰ ق). غررالحکم و درر الکلم، قم: دار الکتاب الإسلامی.
- چکیده مقالات همایش ملی (۱۳۸۹). سلامت معنوی و تعمیق تربیت اسلامی، تهران: زهد.

- حقانی زنجانی، حسین (۱۳۶۳). «توکل از دیدگاه قرآن»، درس هایی از مکتب اسلام، سال ۲۴، شماره ۱.
- دهخدا، علی اکبر (۱۳۸۵). فرهنگ متوسط دهخدا، تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۶۹). ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن با تفسیر لغوی و ادبی قرآن، تهران: مرتضوی، چاپ اول.
- زمخشری، محمد بن عمر (۱۴۰۷ ق). الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل و عیون الأقوال فی وجوه التأویل، بیروت: دارالکتاب العربی، چاپ سوم.
- سیوطی، عبدالرحمن بن ابی بکر (۱۳۸۰). الاتقان فی علوم القرآن، ترجمه مهدی حائری قزوینی، تهران: امیر کبیر، چاپ سوم.
- طباطبایی، سید محمدحسین (۱۴۰۲ ق). المیزان فی تفسیر القرآن، بیروت: مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.
- (۱۳۷۴). تفسیر المیزان، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم: انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ پنجم.
- طبرسی، حسن بن فضل (۱۴۱۲ ق. ۱۳۷۰ ش). مکارم الاخلاق، قم: الشریف الرضی، چاپ چهارم.
- طبرسی، علی بن حسن (۱۳۸۵ ق). مشکاه الأنوار فی غرر الأخبار، نجف: المکتبه الحیدریه، چاپ دوم.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۶۰). مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ترجمه جمعی از مترجمان، تهران: فراهانی، چاپ اول.
- طوسی، محمد بن الحسن (بیتا). التبیان فی تفسیر القرآن، بیروت: دار احیاء التراث العربی، چاپ اول.
- عباسی، محمود و احسان شمسی کوشکی و محمدجواد ابوالقاسمی (۱۳۹۳). درآمدی

- بر سلامت معنوی، تهران: حقوقی، چاپ دوم.
- عزیزی، فریدون و همکاران (۱۳۹۳). سلامت معنوی، چیستی، چرایی و چگونگی، تهران: حقوقی.
- عطایی، محمدرضا (۱۳۷۵). «بحثی پیرامون دعا»، مجله مشکوه، شماره ۵۰.
- غروی، محسن (۱۳۷۱). «فلسفه توسل»، مجله نور علم، شماره ۴۹.
- فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹ ق). کتاب العین، قم: هجرت، چاپ دوم.
- فقیهی، علی نقی و فاطمه رفیعی مقدم (۱۳۹۰). «بررسی آموزه‌های دینی مؤثر در سلامت معنوی همسران»، مجله معرفت، شماره ۱۶۳.
- فونتانا، دیوید (۱۳۸۵). روان‌شناسی دین و معنویت، تهران: ادیان و مذاهب، چاپ دوم.
- قرشی، علی اکبر (۱۳۷۱). قاموس قرآن، تهران: دار الکتب الاسلامیه، چاپ ششم.
- قمی، علی بن ابراهیم (۱۳۸۸). تفسیر قمی، قم: بنی الزهراء.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۹). أصول الکافی، ترجمه مصطفوی، تهران: علمیه اسلامی، چاپ اول.
- کوفی اهوازی، حسین بن سعید (۱۳۸۷). زاهد کیست؟ وظیفه‌اش چیست؟، ترجمه عبدالله صالحی، قم: نورالسجاد، چاپ اول.
- مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی (۱۳۷۹). زندگانی حضرت زهرا علیهاالسلام (ترجمه جلد ۴۳ بحار الأنوار)، به ترجمه محمد روحانی علی‌آبادی، تهران: مهام.
- (۱۴۰۳ ق). بحار الانوار، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- مصباح، مجتبی و رضا مهکام و جواد مصلحی و محمدرضا جهانگیرزاده قمی (۱۳۹۳). سلامت معنوی از دیدگاه اسلام، تهران: حقوقی، چاپ دوم.
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۴). بیست گفتار، تهران: صدرا، چاپ دهم.
- (۱۳۷۴). فلسفه اخلاق، تهران: صدرا.
- معادی‌خواه، عبدالحمید (۱۳۷۸). فروغ بی‌پایان، تهران: ذره.