

# عصر ما

انجمن علمی الهیات

بستار این شماره:

## نشاط معنوی

نشاط معنوی، گم گشته‌ی مهجور

مصاحبه با آقای دکتر ایماندار

تأمل در چند مولفه‌ی نشاط معنوی در قرآن و عرفان اسلامی

روشی دستیابی به سلامت روان از منظر قرآن کریم

نقش تربیتی نشاط معنوی





سوره  
الاربعه  
الاربعه

عصر

فصلنامه علمی دانشجویی انجمن علمی الهیات

سال چهارم، شماره هفتم، زمستان ۱۴۰۰

## شرایط پذیرش مقالات

نویسندگان محترم و همراهان نشریه عصر، به منظور بهبود مراحل دریافت و انتشار متن‌ها، به نکات زیر توجه فرمایید:

- هر مقاله از حدود ۷ تا ۱۰ صفحه کاغذ A4 حروف‌نگاری شده، بیش‌تر نشود؛

- کلیدواژه‌ها ( ۵ تا ۷ واژه) پس از چکیده درج شود؛

- متن مقاله‌ها با نرم‌افزار Word 2013 یا Word 2010 و فونت Nazanin B و اندازه‌ی ۱۳، و واژه‌های انگلیسی با قلم Roman New Times و اندازه‌ی ۱۰ نوشته شود و فایل مقاله از طریق راه‌های ارتباطی ارسال شود؛

- زیر نام نویسنده یا نویسندگان، مرتبه‌ی علمی دانشگاهی، محل اشتغال، نشانی کامل، شماره تلفن، دورنگار و نشانی پست الکترونیکی درج، و نویسنده‌ی مسئول مکاتبات مشخص گردد.

از همکاری و حسن توجه شما بسیار سپاس‌گزاریم

هیأت تحریریه نشریه عصر

# عصر

فصلنامه علمی دانشجویی عصر (شماره هفتم، سال چهارم، زمستان ۱۴۰۰)

انجمن علمی الهیات دانشگاه شیراز

۶۱۸ / ک ن ش

سیده محبوبه کشفی

زهرا قاسم نژاد، فهیمه مرادی، سیده محبوبه کشفی، زهرا شمشیری، الهام استوار، افسون حمیدی، زینب حسن پور.

فاطمه راد

سیده محبوبه کشفی

دکتر منصوره رحمانی، دکتر قاسم کاکایی، دکتر محمد مهدی آجیلیان، دکتر محمد باقر عباسی، دکتر زهرا قاسم نژاد، دکتر علی اکبر کلانتری، دکتر محمدجواد سلیمانپور، دکتر مجتبی جاویدی، دکتر صبورا حاج علی اورک پور.

دکتر منصوره رحمانی

ایمیل: asr.nashrieh329@gmail.com

شماره تماس: ۰۹۱۷۸۱۴۴۹۲۷ (سیده محبوبه کشفی)

صاحب امتیاز:



شماره مجوز:



مدیر مسئول و سردبیر:

هیأت تحریریه:

گرافست و صفحه آرا:

ویراستار:

هیأت داوران:

استاد مشاور علمی الهیات  
و معارف اسلامی دانشگاه شیراز:

راه‌های ارتباط با نشریه:

فصلنامه علمی دانشجویی



# فهرست



- سخن سردبیر..... ۶
- در محضر قرآن..... ۷
- نشاط از منظر قرآن و روایات..... ۸
- مصاحبه با آقای دکتر ایماندار..... ۱۲
- تأمل در چند مولفه‌ی نشاط معنوی در قرآن و عرفان اسلامی..... ۱۷
- نشاط معنوی از منظر قرآن و ثمره آن..... ۲۰
- روش دستیابی به سلامت روان از منظر قرآن کریم..... ۳۰
- نقش تربیتی نشاط معنوی..... ۴۳
- جدول ..... ۴۴
- معرفی کتاب..... ۴۶
- در محضر امام علی..... ۴۷

# سفن سردبیر

## نشاط معنوی، گم‌گشته‌ی مهجور

نشریه عصر در این شماره سعی بر آن دارد که به یکی از دغدغه‌های مهم زندگی بشر بپردازد. دغدغه‌ای که گاه تمامی زندگی یک فرد و یا یک جامعه را تحت سیطره‌ی خود قرار می‌دهد و وی را از ادامگی زندگی پویا و بانشاط باز می‌دارد. دغدغه‌ای که با عبارت «نشاط معنوی و شادی پایدار» و یا «گم‌گشته‌ی مهجور» می‌توان از آن یاد کرد. یکی از مهم‌ترین مسائلی که در هیاهوی زندگی بدان نیازمندیم، نشاط حقیقی و پایدار است که علیرغم تمامی مشغله‌های زندگی بتوان خود را با انگیزه، شاداب و هدفمند حفظ کرد. نشاط معنوی، تجمیعی از ویژگی‌های نشاط و معنویت است که نقش موثر آن در سلامت روان فرد و اجتماع، غیرقابل انکار است. از منظر آموزه‌های دینی، نشاط و شادی برخاسته از شرع و عقل موجب پویایی، انگیزه، شادابی، کمال انسان و رهایی از افسردگی و خمودگی می‌شود. خداوند متعال در سوره رعد چنین می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد / ۲۸) و بدین صورت دستور عملی و کاربردی برای زندگی همراه با آرامش حقیقی را به انسان تذکر می‌دهد.

در این جا بر خود لازم می‌دانم که از تمامی اساتید محترم، اعضای هیأت تحریریه نشریه و دانشجویان محترمی که با ارسال مطالب علمی خود در قالب مقالات علمی، مصاحبه، یادداشت و معرفی کتاب بر غنای نشریه افزودند؛ تشکر و قدردانی نمایم. امید آن است که با مطرح کردن این موضوع، بستری در ایجاد حال خوب و پایدار برای همه‌ی مخاطبان و دانشجویان فراهم شود.

سیده محبوبه کشفی



مدیر مسئول و سردبیر نشریه عصر



قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ

بگو: «به فضل و رحمت خداست که [مؤمنان] باید شاد شوند.» و این از هر چه گرد می‌آورند بهتر است.



## | نشاط از منظر قرآن و روایات |

زینب حسن پور  
دانشجوی کارشناسی ارشد فقه و مبانی حقوق  
Sayehhsnr90@gmail.com



### چکیده

سؤال اساسی این است که شادی و نشاط جایز از منظر قرآن کریم و روایات چیست و چگونه می‌توان با تکیه به این دو منبع گرانسنگ و عظیم، شاد زیست. اسلام، دین کامل و جامعی است که به تمام تمایلات و استعدادهای درونی انسان توجه کامل داشته و برای تمام نیازهای جسمی و روحی و زوایای پیدا و پنهان زندگی بشر روش و شیوه‌های کارآمدی ارائه کرده است. شادی، نشاط و تفریح از جمله نیازهای روحی و غریزی انسان است که در بسیاری از جنبه‌های زندگی و حیات وی نقشی تأثیرگذار ایفا می‌کند. نشاط و شادی فقط با عوامل مادی به دست نمی‌آید، بلکه عوامل معنوی نیز در ایجاد شادی مؤثر هستند. در قرآن نشاط و شادی جایگاه ویژه‌ای دارد و از آنجا که نیاز فطری بشر است از منظر اسلام و قرآن، مؤمن شادترین انسان است.

کلیدواژگان: نشاط، شادی، اسلام، انسان، فطری.



## مقدمه

جهان هستی به گونه‌ای خلق شده که مظهر شادی و نشاط است. طبیعت، درختان، گل‌ها، جویبارها، آواز پرندگان، همه و همه خود باعث ایجاد شادی و نشاط در انسان می‌شوند. یکی از نیازهای انسان در زندگی، داشتن شادی است. انسانی که شادی نداشته باشد؛ در انجام کارهای خود دچار مشکل می‌شود. شادی یک نیروی مضاعف درونی است که انسان را در انجام دادن فعالیت‌هایش کمک می‌کند و سبب می‌شود که با نشاط بیشتر به موفقیت برسد. انسان‌هایی که شادترند از نظر روحی و جسمی هم سالم‌تر هستند، یعنی شادی در سیستم بدنی افراد تأثیر دارد و سبب می‌شود که اعضای بدن بهتر به فعالیت خود برسند.

لذا در آموزه‌های دینی هم بر نشاط انسان تأکید شده، اما انسان مؤمن از افراط و تفریط منع شده است که باید به آن توجه نمود.

## عوامل سلب نشاط و راه‌های پیشگیری از آن

عمده‌ترین عواملی که نشاط انسان را در زندگی سلب می‌نماید و باعث اضطراب و افسردگی و انواع اختلالات روانی در فرد می‌شود، اسیر شدن در دام غرایز، احساس پوچی، بی‌معنایی، درماندگی در مقابل حوادث و بحران‌های زندگی است: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» (طه/ ۱۲۴) و لذا برای کسب نشاط و مصونیت از اضطراب و افسردگی می‌بایست به سوی دین و مذهب و به سوی خدای متعال روی آوریم و با یاد خدا و انجام اعمال و رفتار مذهبی به احساس نشاط بیشتری دست بیابیم. چرا که با یاد خدا آرامش روانی حاصل می‌شود: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/ ۱۳)

## شادی در قرآن

از دیدگاه قرآن، هر نوع نشاط و شادی شایسته نیست و نشاط و شادمانی در برابر گناه، طغیان و رذایل اخلاقی بسیار ناپسند و قبیح است. همچنان که در آیه ۲۶ سوره‌ی رعد آمده است که شادی به مظاهر دنیوی و در آیه ۷۹ سوره قصص اشاره به شادی در مال و ثروت شده است و آیاتی نظیر آیه ۸۳ سوره غافر و سوره مؤمنون آیات ۱۰۹ و ۱۱۰ که در مورد تمسخر مؤمنان است؛ این



ائمه (علیهم السلام) هماهنگ باشد و همچنین در نهج البلاغه به شادی مؤمنان اشاره نموده‌اند.

و همچنین اندیشمندان اسلامی مانند فارابی، ابن سینا، غزالی و رازی و یا روانشناسان، توصیه می‌کنند که انسان سالم نبایستی به محبوب‌های فناپذیر وابستگی و دلبستگی یابد که با از دست دادن آن‌ها دچار غم و اندوه شود.

### نظریه شادی مولانا در «فیه ما فیه»

یکی از شادترین شخصیت‌های عرفانی ادبی، مولانا

جلال الدین محمد بلخی است. در همین راستا و با هدف پی بردن به نظریه شادی مولوی و راهکارهای رسیدن به شادی و رضایت از زندگی در اندیشه‌ها و آرای او، از بررسی کتاب «فیه ما فیه» نتایج زیر به دست می‌آید؛

(۱) مولوی به‌طور نظری، به شادی و عوامل

شادی‌آفرین توجه داشته است.

(۲) بخش اصلی نظریه شادی مولوی - چه درباره وابسته کردن احساس شادی به اراده الهی و در جایگاه جزای اعمال انسان و چه درباره استغراق در متن تجربه تفسیری و باور دینی - تفسیرپذیر است.

(۳) شادی از نظر مولوی، انعکاسی است و این موضوع را با توجه به نظریه شادی‌آفرین بودن سرمایه اجتماعی نیز

نوع نشاط و شادی را مذمت نموده و ناپسند دانسته است.

در مقابل آن نشاط و شادی به رحمت الهی در آیه ۵۸ سوره یونس و همچنین فضل و بخشش را از مصادیق نشاط و شادی پسندیده و شایسته برای مؤمنان دانسته است و لذا ایمان، مهم‌ترین عامل شادی است. همچنان که در آیه ۲۸ سوره رعد سرچشمه همه نیکی‌ها، ایمان به قدرت لایزال الهی است.

### شادی در روایات

با بررسی شیوه زندگی و رفتارهای فردی و اجتماعی ائمه معصومین (علیهم السلام) و علما و بزرگان دین مشخص می‌شود که در کنار اهمیت به عبادات و واجبات، اهتمام ویژه‌ای به نشاط و تفریحات سالم داشته‌اند و حتی آن را جزء عبادات دانسته‌اند. حضرت علی می‌فرماید:

«رسول خدا (ص) هر گاه یکی از اصحاب خود را اندوهگین می‌دید، او را با شوخی و مزاح خوشحال می‌کرد».

امام صادق (ع) می‌فرماید: «شادی سه خصلت است؛ وفاداری، رعایت حقوق دیگران و ایستادگی در مقابل مشکلات». حضرت علی (ع) پیرو واقعی خود را کسی معرفی می‌نماید که شادی و غم‌هایش با شادی و غم‌های

خوشنودی از قضا و قدر، شکرگزاری، استفاده از لباس‌های رنگارنگ و خوش‌بویی، ورزش، تفریح و سیر و سیاحت و پرهیز از گناه و شاد کردن دیگران می‌توان اشاره نمود. همه‌ی این موارد و آنچه که در قرآن و روایات اشاره شده است، نشانگر آن است که شادی و نشاط معنوی با توجه به فطرت انسان مورد توجه قرار گرفته است و آن را از نشانه‌های یک انسان مؤمن دانسته است و از مظاهر آن توکل بر خدا و دوری از ناامیدی می‌باشد:

«قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا

يَجْمَعُونَ» (یونس / ۵۸)

(سوره یونس / آیه ۵۸)

می‌توان بازخوانی کرد، این نظریه به تقویت سلامت اجتماعی توجه دارد.

بنابراین، در دین اسلام نشاط پایدار را در راز و نیاز با خدا و نیایش، نماز، کمک به دیگران، نوازش یتیمان، سیر کردن گرسنگان، صلح و عشق و محبت به همسر و فرزندان دانسته است که دریچه نوینی را فراروی انسان می‌گشاید که قطعاً آثار مبارکی به دنبال خواهد داشت.

### نتیجه‌گیری

عوامل متعددی در آموزه‌های دینی برای ایجاد نشاط و شادی معنوی ذکر شده است که از آن جمله توسل به ائمه معصومین، تبسم و خنده و شوخ‌طبعی، رضایت و

### منابع

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه
۳. ابن بی‌الحدید (۱۴۰۴ ق)، شرح نهج البلاغه، قم: کتابخانه آیت‌الله مرعشی نجفی.
۴. بلخی، جلال‌الدین محمد (۱۳۸۵)، فیه ما فیه، تهران: نگاه.
۵. خلجی موحد، امان‌الله (۱۳۷۹)، روان‌درمانی با کلام آسمانی، شهر اندیشه، چاپ اول.
۶. طباطبایی، سید محمد حسین (بی‌تا) تفسیر المیزان، نشر بنیاد علمی و فکری علامه طباطبایی.
۷. شمسایی، مهدی (۱۳۹۲)، شادی و نشاط، تهران: مؤسسه نشر شهر.
۸. محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۶۲)، میزان الحکمه، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
۹. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵)، اصول کافی، تهران: دار الکتب الاسلامیه.
۱۰. کار، آلان (۱۳۸۵)، روان‌شناسی مثبت، علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان، مترجمان حسن پاشا شریفی، جعفر نجفی زند و باقر ثنائی، تهران: انتشارات سخن.

## انشاط معنوی، گمشده حقیقی ما |

مصاحبه با دکتر حمید ایماندار عضو هیئت علمی دانشگاه شیراز پیرامون نشاط معنوی

سیده محبوبه کشفی  
دانشجوی دکتری رشته علوم قرآن و حدیث  
Mahboobeh.kashfi@yahoo.com



یکی از مواردی که همه انسان‌ها در زندگی روزمره

به آن نیاز دارند، نشاط است. چه مواردی را می

توان جزء نشاط برشمیریم؟

با سلام و عرض احترام خدمت شما و مخاطبان  
گرانقدر و تشکر از فرصتی که در اختیار بنده قرار دادید.  
توجه اسلام به زیستن و بهره‌مندی از مواهب زندگی

جناب آقای دکتر ایماندار، اگر اجازه بفرمایید سوالات را  
با نیمه گمشده‌ی امروزی خیلی از افراد آغاز کنیم، مدتی  
پیش و بیناری با محتوای شادی و نشاط توسط  
حضرتعالی در دانشگاه شیراز به نحو احسن برگزار شد.  
بدین جهت با تسلط علمی جنابعالی از پاسخ‌های  
ارزشمندتان بهره مند خواهیم شد.





می‌کنند. در داستان مریم (علیها السلام) و داستان عیسی سخن از مائده‌های بهشتی است و در سرتاسر قرآن، کلید واژه‌های اکل و شرب ناظر بر مطلوبیت بهره بردن از لذایذ دنیوی است. این امر در روایات هم بسیار پر رنگ است روایاتی که تفریح کردن را ملازم زندگی و عبادت مطلوب معرفی کرده‌اند و یا روایتی از امام صادق (ع) که مصادیق لذت حلال را در خود جمع نموده و فرموده‌اند:

”

مهم‌ترین ارمغان دین‌داری برای سلامت روان، معنا بخشی به زندگی است که اندیشمندان آتیسیت و خداناباور هم بر قدرت شگفت‌آور دین در معنا بخشی به زندگی و مواجهه با شدائد تاکید دارند. لذا دین‌باوری را می‌توان داروی زندگی پر آشوب پوچ‌گرایی بی‌امان بشر امروز معرفی نمود.

“

«شادابی و شکوفایی در ده چیز است؛ پیاده روی، سوارکاری، فرو رفتن در آب، نگاه به سبزه‌ها، خوردن، آشامیدن، نگاه به همسر و آمیزش با او، مسواک کردن، شستن سر با گل خطمی و گفت‌وگو با دوستان».

دنیوی غیر قابل انکار و نقطه مقابل رهبانیت مسیحی است. اسلام نه چون اپیکوریستها لذت پرست است و نه به مانند بودیسم لذت‌گریز. جالب این‌که امروز جهان پسامدرن در پاسخ به عوارض منفی لذت پرستی و سودگرایی افراطی مدرنیسم، به آموزه‌های رواقی‌گری گرایش پیدا کرده تا به نوعی عدم توازن مکاتب لذت‌گرا را تعدیل کند؛ این آزمون و خطاها در دایره دین و حیانی راه ندارد و اسلام از همان ابتدا آری گفتن به زندگی و لذت بدون افراط و تفریط را نسخه شفابخش بشریت معرفی نموده است.

### از منظر قرآن و روایات، چه چیزهایی نشاط حلال محسوب می‌شوند؟

چند آیه از قرآن کریم برای اثبات ضرورت نشاط کافی است؛ خداوند متعال فرمود: «وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا» (قصص/۷۷). بهره خود را از دنیا فراموش نکن و همچنین فرمود: «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ» (اعراف/۳۲). متدین نباید خود را از زینت‌ها و ارزاق دنیوی محروم کند، بلکه سزاوارترین افراد به استفاده همین مومنانند: «قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا» (اعراف/۳۲). و البته رزق خالص و بدون عارضه‌ی منفی را در آخرت دریافت



اما مهم‌ترین ارمغان دین‌داری برای سلامت روان، معنا بخشی به زندگی است که اندیشمندان آتیسیت و خدانا باور هم بر قدرت شگفت‌آور دین در معنا بخشی به زندگی و مواجهه با شدائد تاکید دارند. لذا دین‌باوری را می‌توان داروی زندگی پر آشوب پوچ‌گرایی بی‌امان بشر امروز معرفی نمود.

از منظر حضرت تعالی، یک دانشجو چگونه می‌تواند در

دوران دانشجویی از سلامت روان و نشاط سالم

برخوردار باشد؟ راه‌کارهایی در جهت کسب سلامت

روان و نشاط حلال بفرمایید؟

از مطالب قبلی خودم وام می‌گیرم. تلاش مطلوب در کنار مداومت بر تفریح و ورزش، زندگی کردن در زمان حال، شکرگزاری، مثبت اندیشی، دوری از خودسرزندی، مقایسه صعودی و رضایت به قضای الهی که در روایات بهترین دور کننده هم و غم معرفی شده است. در فضای دانشجویی همواره

چگونه می‌توان در شرایط کنونی، حال خوب و نشاط

معنوی داشت؟

اگر هر دو بعد ایجابی و سلبی آموزه‌های دین در حوزه تفریح و نشاط را منظور کنیم، زندگی شیرینی خواهیم داشت. مصادیق بعد ایجابی را مختصر عرض کردم اما معمولاً از بعد سلبی غافلیم. این‌که چطور اندوهگین نباشیم، در قرآن اولیای الهی فارغ از حزن و ترس معرفی شده‌اند. به این معنا که با جهان‌شناسی دین محور، دنیا را زودگذر دانسته و با خوگرفتن با مقولاتی چون تلاش، صبر و رضا از سیطره هم و حزن در امانند. در روایات چنان‌که تنبلی و بی‌تدبیری، حزن می‌آورد؛ خشمناکی از قضا و قدر هم اندوه‌آفرین است.

مواردی مانند پذیرش شرایط غیرقابل تغییر، اجتناب از خودسرزندی، مقایسه صعودی خود با بقیه و همچنین شکرگزاری و مثبت اندیشی معقول که امروز در روانشناسی اساس افسردگی معرفی می‌شود، در منابع ما بسیار پرسامد و مورد توجه است و راهکارهای اجتناب از آنها مورد تاکید قرار گرفته است و لذا عنایت به همین ارشادات برای تامین سلامت روانی فرد مومن کفایت می‌کند.

مواردی مانند پذیرش شرایط غیرقابل تغییر، اجتناب از خودسرزنجشی، مقایسه صعودی خود با بقیه و همچنین شکرگزاری و مثبت اندیشی معقول که امروز در روان‌شناسی اساس افسردگی معرفی می‌شود، در منابع ما بسیار پربسامد و مورد توجه است و راهکارهای اجتناب از آنها مورد تاکید قرار گرفته است و لذا عنایت به همین ارشادات برای تامین سلامت روانی فرد مومن کفایت می‌کند.

چون صبر، سعی، رضا، مناسک دینی چون نماز و دعا به تصدیق پژوهش‌های مطرح در روان‌شناسی دین، تامین‌کننده سلامت روانی و نشاط فردی خواهند بود.

**افراد در ارتباط با دیگران چگونه می‌توانند نشاط**

**را به یکدیگر انتقال دهند، در حالی که موجب رنجش**

**و تمسخر یکدیگر نشوند؟**

بسط سرور و نشاط از بزرگترین نعمت‌هایی هست که خداوند می‌تواند به شخصی عنایت کند. در هر قالبی که باشد قرآن کریم از این امر به قول معروف، میسور و لین یاد کرده و یکی از رسالت‌های دین‌داران را همین بسط آرامش و نشاط و امید در میان خانواده، دوست و جامعه معرفی نموده است. اما نکته واضح این است که

آسیب دیدن دانشجویان از مقولات فوق را دیده‌ایم؛ گاهی عدم توجه به تفریح و خانواده و دوستان و غرق شدن در درس و بحث مشکل آفرین شده، گاه اهمال کاری و در نتیجه استرس‌های مداوم تحصیلی، گاهی روابط ناسالم و بی‌پروایی عاطفی که از مصادیق بی‌تدبیری در سامان دادن به زندگی است و نمونه‌های عینی آن متاسفانه کم نیست. گاه دانشجویانی این‌قدر به آینده فکر می‌کنند که از تلاش و لذت امروز وانهاد می‌شوند؛ این گروه نیز از زندگی در حال مثبت اندیشی و تلاش محروم شده و در نتیجه نشاط و شادی را از خود سلب می‌کنند. در نهایت،

**اگر به هر دو حوزه ایجابی و سلبی نشاط و**

**شادی توجه شود، مشکلات تا حد زیادی**

**برطرف می‌شود و حقیقتاً آموزه‌های دینی**



مراجعه کنیم. هر چند گفته شد دین‌باوری و توجه به آموزه‌های مهم دین در پیشگیری از اختلالات جسمی، روانی و رفتاری بسیار موثر است، اما گاهی یک عارضه بیولوژیک و یا حادثه منفی موجبات عدم نشاط و شادی فرد است و در این شرایط باید با مراجعه به متخصص در رفع موانع نشاط و موجبات کسالت و رخوت کوشید.

این مهم باید بدون عوارض به انجام برسد؛ دین اسلام تمسخر، غیبت و تهمت را از عوارض منفی بسط شادی و نشاط خوانده و در ساحت واقع نیز مصادیق عدم توجه به این مقولات را دیده‌ایم. تقدیر و اندازه‌گیری در معیشت که مورد تاکید در آموزه‌های دینی است، این جا نیز کارگشاست. حد ننگ داشتن و خویش‌داری و کف نفس، چاره اجتناب از عوارض پیش گفته است.

نکته پایانی بنده در خصوص ضرورت بهره‌گیری از مشاوره برای جوانان دانشجو است، چرا که برخی اختلالات روانی و رفتاری ریشه در مشکلات بیولوژیک دارد و از این جهت بیماری جسمی همانند بیماری رفتاری و روانی است و عقل و شرع از ما خواسته‌اند در رفع اختلالات جسمی، روانی و رفتاری به متخصص

”

اگر به هر دو حوزه ایجابی و سلبی نشاط و شادی توجه شود، مشکلات تا حد زیادی برطرف می‌شود و حقیقتاً آموزه‌های دینی چون صبر، سعی، رضا، مناسک دینی چون نماز و دعا به تصدیق پژوهش‌های مطرح در روان‌شناسی دین، تامین‌کننده سلامت روانی و نشاط فردی خواهند بود.

“



## اقامل در چند مولفهی نشاط معنوی در قرآن و عرفان اسلامی

افسون حمیدی  
دانشجوی دکتری ادبیات عرفانی دانشگاه شیراز  
hamidiaf72@gmail.com



آن که قدرت، مهربانی، کرم، عطا و همه‌ی صفات نیکو را در خود به کمال دارد، حمایت‌گر اوست و انسان که خود را به این منبع غنی و بی‌نهایت متصل کند، خواسته‌هایش نیز اجابت‌شدنی خواهد بود.

در شعر عرفا نیز به توکل بسیار توجه شده است. چنان‌که مولوی گفته است: «گفت پیغمبر به آواز بلند/ با توکل، زانوی اشتر ببند.» (مولوی، مثنوی معنوی، دفتر ۱). در این بیت، برای ضرورت توکل به حدیثی از پیامبر اکرم (ص)، به صورت ترجمه‌وار اشاره شده است، به گونه‌ای که تبیین می‌کند که انسان باید تلاشش را با توکل همراه سازد.

دیگر سببی که شادی و آرامش درونی و معنوی را می‌تواند برای انسان به ارمغان آورد، امید به حق است. در آیه ۸۷ سوره یوسف، حضرت یعقوب (ع) به فرزندان‌ش خطاب می‌فرماید که به دنبال یوسف بگردند و از رحمت خداوند ناامید نشوند؛ زیرا تنها کافران از رحمت خدا نومید می‌شوند. به صورت اشاری باید گفت

نشاط معنوی، یکی از نتایج ارتباط با پروردگار عالم است. انسان وقتی به این موهبت ربانی دست می‌یابد، که در وجودش صفاتی را بالنده سازد. نخست، توکل است که در قرآن نیز به آن اشاره‌ی فراوان شده است: «الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدِ جَمَعُوا لَكُمْ فَاصْبِرْ لَهُمْ قُرْآنَهُمْ إِيْمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ» (آل عمران/ ۱۷۳). در این آیه شریفه مشاهده می‌شود که اظهار توکل یا وکالت پروردگار بر بندگان، در نخست مرتبه بر ایمان بندگان افزوده است و در دومین مرتبه، خدای تعالی را به عنوان یاریگری نیکو و شایسته مطرح کرده است. در عرفان اسلامی نیز توکل، یکی از ملکات روحی اهل‌الله می‌شود و از آن به عنوان «مقام» یاد می‌کنند. گفتنی است که «مقام» در عرفان، به معنای خوی و خصلت و صفتی پایدار است که در وجود سالک حق نهاده می‌شود. انسانی که از نعمت توکل برخوردار شده، با انگیزه و پشتکار در زندگی می‌کوشد و به سبب توکلی که به حضرت حق دارد، دارای روحیه‌ی شاد و نشاطمند است و آسوده‌دل است که خداوندگار جهان،

لطف و مهربانی بی‌پایان پروردگارش را می‌پوشاند و به آن به طور یقینی باورمند نیست. قدرت الهی را که لایزال است، با افکار نادرست خود می‌پوشاند. انسان‌هایی که به رحمت پروردگارشان باور دارند، چنان‌که خود او فرموده است: «سَبَقَتْ رَحْمَتِي غَضَبِي»، آرام و شغفمندند؛ زیرا معتقدند که هیچ ناممکنی برای حضرت باری تعالی وجود ندارد و او نسبت به بندگانش از همه مهربان‌تر است.

مقوله‌ی دیگری که در این نوشته شایان ذکر است، دعا است. از سخنان حضرات معصوم (علیهم‌السلام) نقل است که دعای بنده نسبت به پروردگار، چنان قدرتی دارد که می‌تواند قضای محتوم را نیز بازگرداند (نک: منهج انوار معرفت، باب دعا) و چه بسیار برکات و فواید دیگری که از دعا می‌تواند به روح انسان حاصل شود. به طور مثال، یکی از صفاتی که با دعا در انسان زنده می‌شود، تواضع است. انسان با دعای خود اقرار می‌کند که ای پروردگار! این بنده‌ی تو، بنده‌ی تو است و به توانایی تو، لطف و کرم تو محتاج است. بی‌فضل و عنایت تو، از او هیچ ساخته نیست و این اظهار نیاز، تواضع و بندگی دقیقا همان است که خداوند هستی از بنده‌اش می‌خواهد. چنان‌که در سوره ذاریات فرموده است که جن و انس را جز برای عبادت و معرفت خود نیافریده است. افزون بر این، دعا سبب می‌شود، بنده پروردگارش را یاد کند و

که یکی از معنای کافر، ناسپاس است و وجه دیگر این صفت به معنای پوشاننده است و نباید مطلقا کافر را به معنای شخصی که نسبت به دین روی‌گردان است و به خدا و دین او ایمان ندارد، قلمداد کرد. می‌توان گفت که معنای ناسپاس در این‌جا کسی است که نعمات بی‌کران پروردگار را نسبت به خود و عالمیان می‌بیند؛ اما باز تصدیق نمی‌کند که خداوند صاحب بخشش و مهربانی و تفضل بسیار است.

به وضوح در زندگی روزمره می‌بینیم که انسان‌های سپاس‌گزار، همواره دارای شادی و نشاط باطنی هستند؛ اما از سوی دیگر، کسانی که همیشه شکوه و شکایت می‌کنند و از شرایطشان اظهار ناخشنودی می‌کنند، عصبی و ناآرامند. حتی اگر قیاس را در میان آوریم، می‌بینیم، کسیکه در کارهایش با امید به موفقیت حرکت می‌کند و کسی که با ناامیدی به انجام کارهایش می‌پردازد، چگونه تفاوتی وجود دارد. «تفاوت از زمین تا آسمان است.»

یک وجه دیگر از معنای واژه‌ی کفر مطرح شد که در برگیرنده‌ی مفهوم پوشاننده است. حال باید دریافت که شخص ناامید، چه امری را می‌پوشاند! او



ادب، محبت، تواضع و ... را به جا می‌آورد، خداوند با او دوستی می‌گزیند و در دلش شادی حقیقی و آرامش قرار می‌دهد. چنان‌که می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد / ۲۸). در اهمیت دعا در قرآن کریم، اشاره‌های فراوانی است. دعا در نزد پروردگار چنان محبوبیتی دارد که خداوند کریم، بارها در قرآن به بندگان می‌آموزد که از من این‌گونه درخواست کنید و این سخنان را در درخواست‌هایتان از من به کار ببرید؛ همانند آیه ۸۰ سوره اسراء یا آیه ۱۱۴ سوره طه. همه‌ی عارفان نیز در آثار عرفانی خویش، با آفریننده‌ی عالم، به راز و نیاز و مناجات پرداخته‌اند. چنان‌چه سعدی شیرین کلام سروده است.

این یادکرد، موجب یادکرد الهی نسبت به بنده می‌شود. مصداق این سخن، در قرآن به صورت «فَادْكُرُونِي أَذْكَرُكُمْ» (بقره/۱۵۲) آمده است. بنده‌ای که با دعا، به یاد پروردگارش می‌افتد، در زندگی رفتارهای پسندیده‌تری از او ظاهر می‌شود. رفتارهایی که مطابق خواست و فرمان‌های الهی است و در نتیجه، چنین بنده‌ای به شایستگی‌های نیکویی دست می‌یابد و در زمره‌ی صالحان در می‌آید و خداوند از او راضی می‌شود. کسی که خدا از او خشنود باشد، او نیز از خدا، زندگی و همه‌ی متعلقات آن خشنود خواهد بود؛ حتی اگر گاه دشواری‌هایی در مسیر زندگیش پدید آید.

از برکات دیگر دعا، دوستی با خدا است، کسی که با خدا به طور مداوم سخن می‌گوید و شرایط دعا، یعنی،

**«الهی به عزت که خوادم مکن / به ذل گنه، شرمسارم مکن.»**

**مرا شرمساری ز روی تو بس / دگر شرمسارم مکن پیش کس.**

**گرم بر سر افتد ز تو سایه‌ای / سپهرم بود کهنترین پایه‌ای.»**

**(سعدی، بوستان، باب دهم).**



## انشاط معنوی از منظر قرآن و ثمره آن

فهیمة مرادی  
دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث دانشگاه شیراز  
fmoradi133@yahoo.com



مقدمه

تصور؛ خالق هستی بخش مهربان، نسخه‌ای را که فرایند تعب‌پذیری بشریت را شفا می‌بخشد، درهنگامه سفر زمینی او جایی در گوشه‌ای از همان لوحی که تقدیر رنج را برایش رقم زده، برایش به یادگار نهاده است؟ آری! بی‌گمان برای آرامش و نشاط مخلوق دوست داشتنی‌اش در مبارزه با رنج‌هایی که قرار است با آنها روبرو شود، تدبیری اندیشیده است. قرآن شهادت می‌دهد که خداوند انسان را در بدو ورودش به زمین چنین مورد خطاب قرار داده است: «قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَاِمَّا يَاْتِيَنَّكُمْ مِّنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره: ۳۸) از (بهشت من) فرود آید! هر گاه هدایتی از طرف من به سوی شما آمد، کسانی که از آن پیروی کنند، نه ترسی است بر آنها، و نه غمگین خواهند شد!

اما گویا انسان‌ها، این ندای الهی ذخیره در فطرت خویش را نشنیدند که خدایشان فرمود هدایتی از سوی من خواهد آمد و شما را از خوف و ترس‌ها خواهیم رها کرد. زیرا انسان‌ها چراغ عقل خویش برافروخته و در ضمائر خویش نادانسته و پیوسته، در

از زمان هبوط آدم (ع) از فردوس برین به دنیای دنی، همواره دغدغه‌ی فروافتادن در دشواری‌های مواجهه با درد و رنج‌های زمینی گریبان‌گیر او بوده است. ترس از تقابل با رویدادهای ناخوشایند و غیرمترقبه و یا درد روبه‌رو شدن با اتفاقات ناخواسته و اندوه‌بار، وجهی اجتناب‌ناپذیر از زندگی مادی انسانی است. خالق بی‌همتای انسان، خداوند تعالی بر این حقیقت با گفتار خویش صحنه می‌گذارد: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (بلد: ۴) همان انسانی را که درباره‌اش می‌فرماید: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ» (تین: ۴) و این دو خبر متغایر سوالی شگفتانه را در ذهن متبادر می‌سازد؛ آیا خداوند انسانی را که قسم یاد می‌کند در اصل خلقتش از برترین نوع آفرینش برخوردار است، در نهایت شگفتی غوطه‌ور در رنج و اندوه وانهاده است؟ آن نازپرورد تنعم خویش را که بر خود درود فرستاد از آفریدنش، دست بسته و بی‌پناه به میدان بلاها و دردهای بی‌امان روانه ساخت، بی‌آنکه حتی سپری حفاظت‌کننده عطایش کند تا بتواند خود را از هجوم واهمه‌ها برهاند؟ و یا شاید برخلاف



و چه اندکند آن‌ها که فطرت خویش را پی گرفتند و به جستجوی آرامش و نشاطی خالق آفرین راه پوییدند. آن‌ها که راه حقیقی نجات را در کلام الهی جستند و این اکسیر جاودانه را یافتند که کردگار شان آن را در پادزهر شفابخشی به نام نشاط معنوی، نهاده است! شهادی تراویده از آرامشی الهی که رهایی انسان از ترس‌ها و دردهایش را و به آغوش کشیدن شهادی از شادی را در خود به تبلور کشانده است. آن خالق بی‌مثال در جای جای کلام خود راه‌های رسیدن به آرامش و شادایی روح‌نواز را به‌مثابه الگویی که ترسیم‌کننده شاه‌راه حیات روحی از سان است، تعبیه نموده است و به کرات بیان می‌دارد هرکس بر مبنای الگوی من حرکت کند هرگز او را خوف و ملالی در نخواهد رسید.

### راه حق

و اوست که برای بندگانش چراغ راه پیش فرستاده است تا راه بیابند و بی هیچ ملالی، در آرامشی که از حس حضور خداوند وام گرفته باشد، راه بازگشت را به سوی بازجویند. تا چه کسی خواهان راه حق باشد و پذیرای آن و چه کسی قدرناشناس و از آن رویگردان: «إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا» (انسان: ۳) ما راه را به او نشان دادیم، خواه

کشاکی بهت آور به جستجوی داروی آرامش و شادی، به هر عامل به ظاهر راه‌گشای امیدبخشی دست یازیدند و همواره از خویش پرسیدند پس کجاست هدایتی که حزن و خوف ما را مرعوب خواهد کرد؟! آیا در این زمین خاک‌چرده‌ی اندوه فام که پنداری دریای پرتلاطمی است، از امواج گرفت‌وگیرهای هر روزه‌ی زندگی، راه نجاتی از غرقاب یأس، از رهایی به دوش کشیدن دردهای تحمیلی و از اندوه اضطراب آمیز آینده‌های سهمگین، موجود است؟! تاریخ حیات بشریت در زمین، تابلویی از این حقیقت عریان را به تصویر کشیده است، که هر چند هر از گاهی هر یکی از آدمیان به مصداق «الغریق یتربص بکل حشیش» با دیدن هر امید نجاتی سراسیمه به‌سوی پناه برده است، لیکن هرگز کسی از اندیشه ورزی بر نجات به نجات دست نیافته است. نه ارسطوهایی که افلاطون‌ها خیلی پیش‌تر از اکنون در علوم عقلی پرورش دادند، راه به جایی بردند و نه اندیش‌مندان نوپای تازه به دوران رسیده‌ای که داروی آرامش بشریت را در آزمایشگاه‌های روان بالینی خود آزمودند. و بشر همچنان مضطرب به جستجوی آرامشی نشاط‌انگیز انگشت به دهان مانده است.

### نشاط خالق آفرین

پس اگر تو نیز ای انسان، جهد در تسلیم طریق الهی شدن نمایی، خداوند خطا بت قرار داده، می‌فرماید: «همچنان که گفتم، تو را به مقام دوستی خودم مفتخر می‌نمایم و به جرگه اولیاء الله در خواهی آمد و باز هم وعده‌ای بشارت آمیزت می‌دهم که هیچ غم و اندوهی نه در اکنون که در زمین هستی و نه در زمان های آینده به تو نخواهد رسید: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (یونس: ۶۲) «الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ» (یونس: ۶۳) «لَهُمْ

الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ» (یونس: ۶۴) و بدانید که وعده‌ی من حق است: «إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ» (روم: ۳۰) آن‌هایی که همچنان

که گفتم، خود را به تمامی به من بسپارند و نیکو کار بمانند را به مقام دوستی خودم مفتخر می‌نمایم و باز هم وعده‌ای بشارت آمیزتان می‌دهم که هیچ غم و اندوهی نه در زمانی که در زمین هستید و نه در زمان‌های آینده به شما نخواهد رسید.

### چگونگی تسلیم

این دعوت پروردگار است که هر آن که آن را بشنود، خواهد گفت: «من سراپا آماده‌ام اله من! در نهایت

شاگرد باشد (و پذیرا گردد) یا ناسپاس! هان! باید هوشیار می‌بود و نیک جست که این راه چیست و کجاست؟

### تسلیم

خداوند در نخستین گام انسان برای رفتن به سوی آرامش وعده داده شده، وی را از سفره‌ی بی بدیل کلام خود متنعم می‌گرداند و الگوی حرکت بندگانش را به سوی نشاط بی پایان معهود برای آن‌ها

به تصویر می‌کشد و می‌فرماید:

«بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره: ۱۱۲) «ای

بندگان! به سوی من درآید و

خود را به تمامی تسلیم من یعنی

«الله» کنید و نیکوکار باشید، تا از سوی خود مزدی بی‌هماندتان دهم و آن این است که شما را نه هرگز بیمی در رسد و نه هرگز اندوهگین خواهید شد». آری، هر کس که خود را با تمام وجود، به خدا تسلیم کند و نیکوکار باشد، پس مزد وی پیش پروردگار اوست، و بیمی بر آنان نیست، و غمگین نخواهند شد.

این داروی شگفت انگیز توان بهره‌وری خواهند داشت؟ آیا چون دانه‌ای در دل خاک که در تقلائی رستن است و هنوز آفتاب را به عین الیقین ندیده است، از لمس لذت آن نشاط روحانی معهود محروم خواهند ماند؟ پس راهی برای رهایی از کشمکش‌های همیشگی دنیایی برای انسان‌های عادی نیست؟ بارالها! آیا برای کسی که به تو ایمان دارد، ولی آن ایمان مشدد نیست و تاریکی‌های درونش را به روشنای‌های کمال توحید نیاراسته است، راهی برای رسیدن به وعده آرامش و نشاط حاصل از دل سپردن اکمل و اتم به تو نیست؟ پاسخ را از کلام الهی باید مسئلت نمود.

### سر سپردن به نور «الله»

و این سخن روح افزا جان تازه‌ای در رگ امید انسانی می‌دمد: «اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ» (بقره: ۲۵۷) آن‌ها که ایمان آورده‌اند (نامید نباشند و برای آن‌ها همیشه راهی هست چون از من دور نیستند) همانا من آنها را از ظلمات (خودساخته و دیگر یافته شان) به سوی نور خود رهنمون خواهم بود. پس راهی هست و آن سرسپردن به نور الله است. انسان در جستجوی آرامش دگر باره خواهد پرسید آن نور کجاست؟ در کجای زمین باید آن نور را جست؟ تا بیابیمش و خود را در

اشتیاق می‌خواهم که خودم را آورده و تسلیمت کنم و به نهایت نشاط ناشی از معدوم شدن ملال‌هایم دست یابم». اما چگونه چنین چیزی ممکن است؟ بدیهی است که تسلیم شدن تنها با اقرار زبانی محقق نمی‌گردد. چراکه نشاط سرور در قلب است، نه جاری در حرف. پاسخ را باید از اندیشیدن در معنای کلام الهی محمل آن است، جست. آن‌گاه که در توصیف حال دوستان خود فرمود: «الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ» (یونس: ۶۳)، درمی‌یابیم که پذیرفته شدن به مقام تسلیم که همانا سرسپردگی به ولایت الهیه است به مجرد ایمان تحقق نمی‌پذیرد، بلکه ایمانی است که همراه آن پیوستگی در طی مدارج تقوی و عمل صالح باشد، و بنابراین ایمانی قوی و شدید است که پس از ایمان اولی و پس از عمل بر طبق آن، و ملازمت تقوا و عمل صالح حاصل می‌شود. گویا در اثر ایمان بدوی و مداومت آن با عمل صالح و تقوای الهی، به تدریج ایمان تشدید یافته و قوی‌تر می‌گردد. تا بدانجا که آن‌ها فقط از خدای خویش خوف دارند و جز او کسی را مؤثر در وجود نمی‌بینند و این الگویی است مخصوص واصفان به صفت اولیاء الهی.

پس آیا این بشارت‌ها که خداوند فرمود، تنها مخصوص خاصان درگاه الهی است؟ و آیا آنانی که هنوز در ابتدای حرکت در جاده توحیدند، چگونه از

آن درافکنم تا از تمامی اندوه‌های ملال‌انگیز رهایی  
دهم و به ساحل شغف‌انگیز آسودگی کناره بگیرم.

### سرسپردن به نور پیامبر

چه زیباست که نوایی از پیش آماده از رحمت بی  
دریغ و فضل بی بدیل او برخاسته است. چقدر  
بندگانش را دوست دارد! همه جا با محبت با آن‌ها  
سخن می‌گوید و دل‌هایی را که به سویش منعطف  
شده‌اند با امیدبخشی پر از سرور و نشاط می‌کند: «يَا  
أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَآمِنُوا بِرَسُولِهِ يُؤْتِكُمْ كِفْلَيْنِ  
مِنْ رَحْمَتِهِ وَيَجْعَلْ لَكُمْ نُورًا تَمْشُونَ بِهِ وَيَغْفِرْ لَكُمْ  
وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (حدید: ۲۸) ای کسانی که ایمان  
آورده‌اید، تقوا پیشه کنید و به رسول او ایمان بیاورید  
تا خداوند دوباره رحمت خود را به شما ارزانی بدارد و  
برایتان نوری قرار دهد تا با آن زندگی کنید و شما را  
بیمارزد و خدا آمرزنده مهربان است. اینک موسم آن  
است که هرکس خطاب رب و دود خویش را شنید،  
سربرآورد و بگوید: «بلی این بار پروردگار ما! شنیدیم  
و اطاعت می‌کنیم. دانستیم که باید در زمین در  
جستجوی رسولش باشیم. اگر او را بیابیم، ملازم و  
مطیعش باشیم، آنگاه ما آوارگان مصیبت زده زمین،  
دو برابر مورد مهربانی‌ات واقع می‌شویم و همچنین آن  
نور زندگی بخش به ما عطا می‌گردد تا به وسیله آن

در زمین با هویت جسمانی خود و پس از آن با روح  
روحانی خود راه سعادت را بیابیم و طی کنیم.

### نتیجه تسلیم

و پروردگار مهربان وعده می‌دهد که با  
سرسپردن به نورش، نقایص ما را که در ایمان به  
تکامل نرسیده‌ایم، می‌پوشاند و خطاهایمان را مورد  
مغفرت خود قرار می‌دهد، چون او آمرزنده و مهربان  
است و این خود عین سرور و تمامیت معنای شادی  
است. «آنجا که در سایه سار فضل بیکران اویم، همانا  
عین طلعت مطلق است و تا بیکران زمان و سرای  
جاودانگی جایی برای هموم و غموم نیست. «فَرِحِينَ  
بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا  
بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»  
(آل عمران: ۱۷۰) «به آنچه خدا از فضل خود به

آنان داده است شادمانند، و برای

کسانی که از پی ایشانند و

هنوز به آنان نپیوسته‌اند،

شادی می‌کنند که نه

بیمی بر ایشان است و

نه اندوهگین

می‌شوند».





## خود منوری

ریزان است و قلبش را که از ظلمات کفر رهانیده و بدان نوری از خود بخشیده، برای تسلیم شدن به ساحت خودش گشوده‌اش می‌سازد: «أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِّنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ» (زمر: ۲۲) پس آیا آن کسی که خداوند سینه و دل او را برای قبول اسلام باز و گسترده کرده است و او از طرف پروردگارش دارای نوری شده، همانند مردم کافر بی نور تاریک دل است؟ پس وای بر آنان که از قساوت (و شقاوت) دلهاشان از یاد خدا فارغ است!

پس هرکس به فرستاده خداوند دسترسی یابد، و از او اطاعت کند، نقصان ایمانش پوشیده می‌شود و به سوی نور راه می‌یابد و چقدر خوشبخت است او! زیرا آن کسی که مرده بوده است، و خدایش او را زنده کرد، و به او نوری داد که با آن نور در میان مردم راه برود، هرگز همانند کسی نیست که در ظلمات است، و از آن جا خروجی برایش نیست: « أَوْ مَن كَانَ مَيِّتًا فَأُحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَن مَّثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا كَذَلِكَ زِينٌ لِلْكَافِرِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (انعام: ۱۲۲) و همچنین باران الطاف الهی

بر بنده‌ای که به او ایمان

آورده،



## اتصال به نور امام

و خداوند این چنین بندگان را با نور خود هدایت می‌کند، همان نوری که آسمان‌ها و زمین از آن روشن می‌شوند، و آن نور معنوی است که مختص به خودش بوده و از رسولش ساطع می‌شده است. زیرا که همه زمینیان را به سوی او و اطاعتش فرا می‌خواند تا به این طریق به آن‌ها نوری ببخشد که راه را تا به سر منزل آرامش و نشاط حقیقی دنیوی و در ادامه به شادی و نشاط پس از عود به منزل جاودانگی رهنمون گرداند.

مهربانی‌اش در حق «الذین آمنوا... و آمنوا بر سوله» تا به آن جا گسترده است که اکنون که رسولش در بین مردمان نیست، هنوز هم زمین تا به منتهای ایستادنش در زمان، به نوری از ادامه وجود رسول روشن است: «وَأُشْرِقَتِ الْأَرْضُ بِنُورِ رَبِّهَا» (زمر: ۳۹) و خداوند دعوت می‌کند که اگر در جستجوی نور من هستید، پس بعد از رسول از آن‌هایی اطاعت کنید که ادامه نور او رساننده امر من بر شما قرار هستند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَ أَطِيعُوا الرَّسُولَ وَ أُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ» (نساء: ۵۹)

و در حقیقت مقصود الهی این است که امیرالمؤمنین و ائمه معصومین (علیهم‌السلام) پیروی کنید، که

نازل کرده شده خلافت و ولایت ایشان با نبوت. چنانچه حضرت صادق (علیه‌السلام) فرمود: «النور هو علی» (عیاشی، ۱۳۸۰ق، ۲:۳۱)؛ زیرا که اینان قرآن ناطق‌اند.

امر ولایت اولی الامر، امری الهی است. و این فرمان الهی که مؤمنین را به اطاعت از خود و رسولش و اولیاء امرش امر می‌کند، از شأن یکسان ولایت الهی با ولایت رسول و اولی الامر الهی حکایت می‌کند. پس امر الهی را باید خود خداوند مجری گردد و اولی الامر باید منتخب او و معرفی شده توسط نبی او باشند. نخستین فرد از ولایه امر الهی، بر همین امر تأکید می‌کند. او ولایت خود را یک امر الهی و البته مطلق و بدون قید معرفی نموده که جز با جعل و نصب خداوند قابل تحقق نیست. او امیر مؤمنان است که در خطبه‌ای می‌فرماید: «فقد جعل الله لی علیکم حقا بولایة امرکم» «قطعا خداوند حقی برای من بر شما قرار داده که ولایت امر شماست». دخت نبی اکرم (علیه‌السلام) بانوی مکرمه زهرای مرضیه (علیه‌السلام) نیز در تعریف امامت در خطابه فدکیه حق اطاعت خود را جعل الهی بیان می‌دارد: «جعل الله... طاعتنا نظاما للملئ و امامتنا أمانا للفرقة» «خداوند اطاعت از ما را مایه انتظام ملت و امامت ما را امانی از ازهم گسستگی قرار داد.» (صفار، ص ۶۱؛ ابن بابویه، ج ۲، ص ۶۱۰)

پس همواره ولی امری در زمین وجود دارد تا نور خداوند را به ره‌پویان راهش برساند. نور هدایتی که از نخستین روز حضور آدم بر زمین، معهود الهی برای حفظ نشاط و آرامش انسان در تقابل با سختی‌های زندگی و گذر از هم و غم‌های دنیا آلوده و نیل به کمال حقیقی ابدی است.

ابوالحسن الرضا (علیه السلام) درباره نور خداوند می‌فرماید: «يُرِيدُونَ لِيُطْفِئُوا نُورَ اللَّهِ بِأَفْوَهِهِمْ وَاللَّهُ مَتِّمٌ نُورِهِ وَ لَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ» (صف: ۸) «آنان می‌خواهند نور خدا را با دهان خود خاموش سازند؛ ولی خدا نور خود را کامل می‌کند هر چند کافران خوش نداشته باشند!» و فرمود: «یعنی کافران می‌خواهند ولایت امیرالمؤمنین (علیه السلام) را با پف دهانشان خاموش کنند»، سپس درباره این فرمایش الهی که خدا کامل‌کننده نور خویش است، فرمود: «یعنی و خدا کامل‌کننده امامت است و امامت همان نور است و همان است که خدای (عزوجل) فرماید: «فَأَمِنُوا بِاللَّهِ وَ رَسُولِهِ وَ النَّورِ الَّذِي أَنْزَلْنَا» (تغابن: ۸) به خدا و رسولش و نوری که فرو فرستاده‌ایم ایمان آورید». امام باقرالعلوم (علیه السلام) نیز فرموده‌اند: «النُّورُ وَ اللَّهِ الْأئِمَّةُ مِنْ آلِ مُحَمَّدٍ (علیه السلام) الی یوم القيامة وَ هُمْ وَ اللَّهِ نُورُ اللَّهِ الَّذِي أَنْزَلَ وَ هُمْ وَ اللَّهِ نُورُ اللَّهِ فِي السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ» و چگونگی دریافت هدایت از طریق این نور را به صحابی خود بیان

فرمودند: «وَ اللَّهُ يَا أبا خَالِدٍ لَنُورِ الْإِمَامِ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ أَنْوَرَ مِنَ الشَّمْسِ الْمُضِيئَةِ بِالنَّهَارِ وَ هُمْ وَ اللَّهُ يَنْوِرُونَ قُلُوبَ الْمُؤْمِنِينَ وَ يَحْجُبُ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ نُورَهُمْ عَمَّنْ يَشَاءُ فَتَظَلَمُ قُلُوبُهُمْ...» «ای اباخالد، به خدا قسم امامان از خاندان پیامبر (صلی الله علیه و آله) تا روز قیامت‌اند و به خدا قسم، آن‌ها نور خدایند که نازل شده است. و به خدا سوگند، آن‌ها نور خدا در آسمان‌ها و زمین هستند و به خدا قسم، ای اباخالد، نور امام در قلوب مؤمنان، روشن‌تر از روشنایی خورشید در روز است، و به خدا سوگند، آن‌ها دل‌های مؤمنان را روشن کرده‌اند و خدای عز و جل نورشان را از هر که بخواهد می‌پوشاند، پس دل‌هایشان تاریک می‌شود.»

آری! ائمه (علیهم السلام) همان اولی الامر منتخب الهی و همان نور خداوند هستند که تمسک به آنها انسان‌ها را از ظلمات ضلالت‌های زمین مادی به سوی روشنایی هدایت روح بخش الهی سوق می‌دهد. پس باید فریاد شرف برآورد و جهانیان را اخبار داد که هان! بیش از این نجوید، اکسیر نشاط بخش را که یافته‌ایم ما! و آن نوری است الهی که هرکس به حقیقت به آن نور متمسک باشد، طعم حقیقی آرامش و نشاط را الی الأبد خواهد چشید. و آن نور از وجود اولی الامر منتخب الهی ساطع و هدایتگر قلبی است که خود را در معرض تالو آن قرار دهند.

## چگونگی هدایت جویی از امام غائب

و آخرین پرسشی که پس از یافتن مسیر حق در اذهان باقی می ماند این است که اکنون نور زمین و امام زمان از دسترس همگان نهان است چه باید کرد؟ آیا امکان انتفاعی از آن نور هست و چگونه باید از نور وجود آن ملجأ الهی بهره برد؟

پاسخ را خود آن حضرت در غیبت صغرای خویش به اسحاق بن یعقوب که همین سوال را از آن حضرت پرسیده بود، دادند: ایشان می فرمایند: «انتفاع و نفع بردن از من نفی نشده و به طور کامل وجود دارد.» قسمت دوم سؤال این است که اگر این انتفاع وجود دارد، چگونه است و به چه مقدار و اندازه و کیفیت می توان از وجود امام در غیبت نفع برد، آن حضرت جواب می فرمایند: «وَأَمَّا وَجْهُ الْإِنْتِفَاعِ بِي فِي غَيْبَتِي فَكَالْإِنْتِفَاعِ بِالشَّمْسِ إِذَا غَيَّبَتْهَا عَنِ الْإِبْصَارِ السَّحَابُ» «اما وجه و گونه نفع بردن از من در غیبتم مثل منتفع شدن شما از خورشید است». یعنی نحوه بهره بردن از نور امام همانند نفع بردن از خورشید است. زمانی که دیدگان شما به خاطر ابرها خورشید را نمی بیند و در

چشم شما غایب است، لیکن زمین و آنچه بر آن قرار دارد همچنان از نورانیت، حیات بخشی و تمام ویژگی ها و فوایدش بهره مندند (ابن بابویه، محمد بن علی، کمال الدین و تمام النعمه، ج ۲، ص ۴۸۵).

امام چه ظاهر باشد و چه غائب نور وجودی اش را بر قلوب مؤمنین و شیعیان خود می تاباند و ایشان از طریق استضاء به نور امام در حیات معنوی رشد می کنند. و طبق الگوی نسخه الهی بر اثر «أَطِيعُوا اللَّهَ وَ أَطِيعُوا الرَّسُولَ وَ أُولَى الْأَمْرِ مِنْكُمْ» مستحق به دریافت «يُؤْتِكُمْ كِفْلَيْنِ مِنْ رَحْمَتِهِ وَ يَجْعَلْ لَكُمْ نُورًا تَمْشُونَ بِهِ فِي الْأَرْضِ» می شوند. و هر کس نوری از سوی پروردگارش دریافت کند «فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ» آن گاه قلبش برای تسلیم شدن مهیا خواهد شد: «أَقَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ» و هر کس خود را تسلیم خداوند نماید «مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ» با

استضاء از شعاع این نورانیت به جرگه

«فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا

هُمْ يَحْزَنُونَ» می پیوندد.





## منابع

۱. قرآن کریم
۲. صحیفه سجادیه
۳. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۳)، « ترجمه قرآن کریم»، قم، دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی، چاپ دوم.
۴. شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۴۱۴ق)، «نهج البلاغه»، محقق صبحی صالح، قم، نشر هجرت، چاپ اول.
۵. ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۹۵ق)، «کمال الدین و تمام النعمه»، تهران، انتشارات اسلامی، چاپ دوم.
۶. حویزی، عبدعلی بن جمعه (۱۴۱۵ق)، «تفسیر نور الثقلین»، مصحح: رسولی، هاشم، قم، ناشر اسماعیلیان، چاپ چهارم.
۷. طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۹۰)، «المیزان فی تفسیر القرآن»، لبنان، مؤسسه الأعلمی للمطبوعات، چاپ دوم.
۸. طبرسی، احمد بن علی (۱۴۰۳)، «الإحتجاج علی أهل اللجاج»، مشهد، نشر مرتضی، چاپ اول.
۹. عیاشی، محمد بن مسعود (۱۳۸۰ق)، التفسیر (تفسیر العیاشی)، محقق: رسولی، هاشم، تهران، مکتبه العلمیه الاسلامیه، چاپ چهارم.
۱۰. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق)، «الکافی»، مصحح: غفاری، علی اکبر، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چاپ چهارم.

## اروش دستیابی به سلامت روان از منظر قرآن کریم

دکتر زهرا قاسم نژاد

عضو هیئت علمی دانشگاه شیراز

z\_ghasemi62@yahoo.com



### چکیده

سلامت روان عنصر مهم در زندگی هر فرد است که بدون آن زندگی مختل می‌شود و نمی‌تواند سعادت دنیوی و اخروی خود را تأمین نماید؛ زیرا انسان فاقد سلامت روان، ادراک مثبتی از رویدادها و شرایط زندگی ندارد. زندگی، ترکیبی از خوشی‌ها و ناخوشی‌ها است که حداقل دوره ناخوشی‌ها سلامت روان را به خطر می‌اندازد. با توجه به دو ساحتی بودن دین یکی از برنامه‌های آیین و شریعت، توجه به دنیا است و از این بُعد، دین باید به سلامت روان انسان‌ها که احساس رضایت و خرسندی پایدار از زندگی دنیا است، توجه داشته باشد. این احساس رضایت و خوشبختی خود به خود به وجود نمی‌آید، بلکه نیازمند برنامه و مدیریت دقیق است. با توجه به حسایت موضوع، پژوهش حاضر به واکاوی آیات قرآن کریم به عنوان مهمترین منبع دین اسلام می‌پردازد و با روش توصیفی-تحلیلی راه دستیابی به آن را مورد مطالعه قرار می‌دهد. یافته‌های حاصل از پژوهش نشان می‌دهد سلامت روان به معنای معرفت، بینش، گرایش و عمل صحیح است که فرد را در خط اعتدال قرار می‌دهد. از نگاه قرآن شیوه دستیابی به سلامت روان را باید در برنامه جامعی دانست که انسان باید براساس آن دوره‌های متعدد زندگی خود را مدیریت نماید. قرآن با فرایندی که از توحید شروع می‌شود حقیقت زندگی را روشن نموده و واکنش‌های انسان را نسبت به واقعیت‌های خوشایند و ناخوشایند تنظیم می‌نماید و از این راه سلامت روان را که احساس رضایت پایدار از زندگی است برای انسان حاصل می‌کند.

کلید واژگان: دستیابی، روش، سلامت روان، قرآن.

## مقدمه

که در پژوهش حاضر نویسنده با واکاوی آیات در صدد یافتن راههای دستیابی به سلامت روان می‌باشد. از این‌رو پس از مفهوم‌شناسی به بیان سلامت روان از دیدگاه آیات قرآن پرداخته؛ سپس راه دستیابی به سلامت روان را در قرآن مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهد. تا این مهم تبیین گردد که انسان از نگاه قرآن با چه برنامه و روشی می‌تواند در جهت تأمین سلامت روان خود گام بردارد.

با توجه به اهدافی که بحث حاضر دارد مقاله در صدد پاسخ‌گویی به سؤالات ذیل می‌باشد:

سلامت روان از منظر قرآن کریم به چه معناست؟

قرآن چه برنامه و راهکاری را برای دست‌یابی به سلامت روان ارائه می‌دهد؟

با توجه به سؤالات فوق پس از بحث مفهوم‌شناسی دو موضوع تحلیل سلامت روان از منظر قرآن و راه دستیابی به آن با تکیه بر آیات مورد واکاوی دقیق و علمی قرار می‌گیرد و در پایان به اهم نتایج حاصله اشاره خواهد شد.

از بدو پیدایش انسان موضوع سلامت مورد توجه بوده و در طب و علم‌النفس یا روانشناسی مسأله سلامت روحی و جسمی انسان مهمترین مسأله است؛ زیرا سلامت سبب توسعه پایدار شده و توسعه پایدار به معنای رشد و پیشرفت همه جانبه است. امروزه روانشناسی به عنوان یکی از علوم مهم به سلامت روانی می‌پردازد و این مسأله اثبات شده که بسیاری از بیماری‌های جسمی منشأ روحی دارد و عدم سلامت و تعادل روانی سبب بیماری‌های جسمی است.

در آموزه‌های دینی ما نیز تندرستی و امنیت دو نعمتی شمرده شده‌اند که انسان تا آن‌ها را از دست ندهد؛ به ارزش آن پی نخواهد برد. معارف دینی ما تأکید بسیار زیادی بر ساختن انسان‌هایی دارد که از سلامت روانی برخوردارند تا بتوانند به اهداف خویش دست یابند. آن‌چه در این‌جا مهم است دانستن اهمیت سلامت روان نیست؛ زیرا هر انسانی خود به اهمیت سلامت روحی و روانی واقف است؛ بلکه مسأله مهم، فهم چگونگی دست‌یابی به سلامت روان از منظر قرآن کریم است. معارف و آموزه‌های دینی راه دست‌یابی به این مهم را بیان نموده است. در قرآن شیوه‌های دست‌یابی به سلامت روحی به خوبی تبیین شده است





## روش تحقیق

سلامت روان را از منظر قرآن به طور دقیق و علمی مورد بررسی قرار داده باشد، دیده نشد. این پژوهش از آن حیث که برنامه‌ای جامع در رسیدن به سلامت روان با تکیه بر آیات ارائه می‌دهد، جدید است.

پژوهش حاضر در صدد دستیابی به یک ایده و نظریه جدید قرآنی در تأمین سلامت روان است. با توجه به هدف پژوهش نویسنده کلیه آیات قرآن را پیرامون بحث سلامت روح و روان استخراج نموده و پس از توصیف بحث سلامت روان در قرآن با تجزیه و تحلیل آیات و استفاده از نظرات مفسرین موضوع شیوه دستیابی به سلامت روان را بررسی نموده است.

## مفهوم شناسی

در تبیین و روشن شدن هر موضوعی شناخت مفهوم کلید واژگان آن از اهمیت ویژه‌ای

برخوردار است. بدون شناخت مفاهیم اصلی که پژوهش در صدد بیان آن است، نمی‌توان فهم صحیحی از موضوع مورد بحث ارائه داد؛ به همین سبب لازم است تا مفهوم سلامت و روان که از کلیدی‌ترین واژه‌های تحقیق است، تعریف شود.

## پیشینه بحث

درباره پیشینه موضوع باید گفت که پس از مراجعه به پایگاه‌های اطلاعاتی مانند: [www.irandoc.ac.ir](http://www.irandoc.ac.ir) و [www.sid.ir](http://www.sid.ir) و شماره‌های مختلف مجلات علمی و پژوهشی دیده شد در مقالات و کتب متعددی موضوع سلامت روان، مؤلفه‌های آن، شاخص‌های سلامت روان بحث شده است؛ اما بحثی که شیوه دستیابی به

## مفهوم سلامت روان

واژه سلامت روان، از واژگان و اصطلاحات علم روانشناسی است که دانشمندان این علم، تعاریف مختلفی از آن ارائه داده‌اند. عده‌ای معتقدند: سلامت روان حالت سازگاری نسبتاً خوب، احساس بهزیستی و شکوفایی توان و استعدادهاى شخص است (سپینگتون، ۱). و در بیانی دیگر چنین تعریف شده است: «استعداد روان برای هماهنگی، خوشایند و مؤثر کار کردن، برای موقعیت‌های دشوار، انعطاف پذیر بودن و برای



بازیابی خود تعادل داشتن» (گنجی، ۱۳۷۸ش، ص ۱۰).

سلامت و بهداشت روانی در تعریف دیگر عبارت است از: «مجموعه عواملی که در پیشگیری یا جلوگیری از پیشرفت رونده و خامت اختلالات شناختی، عاطفی و رفتاری در انسان نقش مؤثر دارد» (شاملو، ۱۳۷۸ش، ص ۱۸).

در فرهنگ پزشکی کمپل، "سلامت روانی" چنین تعریف شده است: «افراد بهنجار از نظر روانی کسانی هستند که با خود و محیط اطرافشان هماهنگ و سازگار هستند و با مقتضیات فرهنگی یا قوانین اجتماع خود هماهنگی پیدا می کنند. این افراد ممکن است واجد انحراف طبی یا بیماری باشند؛ ولی تا هنگامی که بیماری مزبور، استدلال، قضاوت، توانایی هوشی، توانایی سازگاری شخصی و اجتماعی آنها را مختل نکرده است، از نظر روانی سالم یا بهنجار محسوب می شوند (کاپلان و سادوک، ۱۳۷۳ش، ص ۱۷).

در نوشتار حاضر از آن جهت که هدف پژوهش بررسی روش دستیابی به سلامت روان از منظر قرآن کریم است، آموزه‌های قرآن مورد واکاوی قرار گرفته تا ابتدا مفهوم سلامت روان سپس شیوه دستیابی به سلامت روان تبیین گردد.

**تحلیل مفهوم سلامت روان از منظر قرآن کریم**  
واژه سلامت روان در قرآن به کار نرفته است؛ اما

مطالعه کلیه آیات قرآن نشان می‌دهد بسیاری از آموزه‌های قرآن و دستورات آن در جهت رسیدن به سلامت روان است. قرآن سلامت روان را در شناخت، بینش، گرایش و رفتار صحیح می‌داند. مراد از بینش شناخت انسان به بودها و نبودها و گرایش، تمایل به بایدها و نبایدهاست. با توجه به آیات قرآن انسانی را می‌توان دارای نفس و روان سالم دانست که بینش، گرایش و عمل وی دارای تعادل بوده و از هرگونه افراط و تفریطی به دور باشد. اعتدال ویژگی عالم تکوین است از ویژگی‌های نظام آفرینش اعتدال، توازن و هماهنگی بین موجودات می‌باشد. قرآن کریم در وصف خداوند می‌فرماید: ﴿الَّذِي خَلَقَ فَسْوَى﴾ (اعلی: ۲). درباره آفرینش انسان در قرآن کریم چنین آمده است: ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّبَكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ \* الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ﴾ (انفطار: ۷-۶). انسان نیز باید با قوانین عالم تکوین هماهنگ باشد بنابراین اعتدال در بینش و گرایش و رفتار از ضروریات است. البته زمانی بینش، گرایش و رفتار فرد در حد وسط و میانه قرار می‌گیرد که بر مبنای شناخت صحیح استوار باشد. شناخت و معرفت صحیح از خود، خدا، خانواده و جهان پیرامون می‌تواند مبنای زیربنای سلامت روان فرد باشد. زیرا این شناخت و معرفت روابط انسان با خود، خدا، محیط و اجتماع را تنظیم می‌نماید. بر این اساس خداوند متعال در قرآن کریم تأکید زیادی بر شناخت دارد و از آن جهت که عقل ابزار شناخت است در آیات بی‌شماری از آن سخن گفته شده است. از دیدگاه



داشت. قرآن کریم بیش از سیصد مرتبه به تفکر و تعقل اشاره نموده و تفکر را به کمال رسیدن قلمداد کرده است. گزیده آن که عقل و جایگاه آن از دیدگاه قرآن به اختصار عبارت است از: نیرویی سالم و به دور از شهوت و غضب که با درک حقایق و نیکی‌ها و زشتی‌ها، انسان را به سوی نجات از جهنم و نیل به عبودیت و بهشت هدایت می‌کند. شناخت صحیح انسان را به بینشی درست و استوار رهنمون می‌سازد. انسانی که خود، خدا و جهان هستی را بشناسد، نگرشی صحیح و سالم به دنیا، ماهیت انسان، ارزش‌ها و معنا و مفهوم زندگی پیدا می‌کند. همین باور و امیدواری زمینه‌ساز سلامت روحی و روانی فرد است و می‌تواند انسان را در انجام عمل صالح یاری رساند. به دلیل اهمیت نقش عقل در سعادت دنیوی و اخروی است که آیات قرآن علت سیاه-

بختی جهنمیان را از زبان خود آن‌ها عدم اندیشه‌ورزی اعلام می‌کند: ﴿وَقَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ السَّعِيرِ﴾ (ملک: ۱۰). منظور از "سمع"، استجابت دعوت رسولان، و التزام به مقتضای سخن ایشان است، که خیرخواهان امینند، و منظور از "عقل"، التزام به مقتضای دعوت به حق ایشان است، تا آن را تعقل کنند و با راهنمایی عقل بفهمند که دعوت ایشان حق است، و باید انسان در برابر حق خاضع شود. و معنای آیه این است که: دوزخیان در پاسخ فرشتگان می‌گویند: اگر ما

آیات تعقل بزرگترین نعمت خداست: ﴿قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ أَخَذَ اللَّهُ سَمْعَكُمْ وَأَبْصَارَكُمْ وَخَتَمَ عَلَى قُلُوبِكُمْ مَنْ إِلَهَ غَيْرِ اللَّهِ يَأْتِيكُمْ بِهِ انظُرْ كَيْفَ نُصَرِّفُ الْآيَاتِ لِمَنْ هُمْ يُصَدِّقُونَ﴾ (انعام: ۴۶).

قرآن کریم در برخی آیات، با ذکر نشانه-هایی در وجود انسان و مهم دانستن آنها، از آن جهت که شناخت آن‌ها منجر به شناخت خود و در نتیجه پیدا کردن مسیر و راه سعادت است، اهمیت خودشناسی را بیان می‌کند: ﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَّلَ مَا يَكْفُرُ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ﴾ (فصلت: ۵۳). و باز در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: ﴿وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ (ذاریات: ۲۱). براساس این نکته که عقل در اسلام مبنای دین‌داری است به آسانی می‌توان به این نتیجه دست یافت که زندگی انسانی حیاتی فکری است و برتری انسان بر سایر حیوانات، متفکر بودن است: ﴿إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الصُّمُّ الْبُكْمُ الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ﴾ (انفال: ۲۲). علامه در تفسیر این آیه شریفه می‌نویسد: «بدترین جنبندگانی که از انواع حیوانات در روی زمین در حرکتند همین کر و لالهایی هستند که تعقل نمی‌کنند، و این تعقل نکردنشان برای این است که راهی به سوی تلقی حق و قبول آن ندارند، چون زبان و گوش ندارند، پس در حقیقت کر و لالند» (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۹، ص ۵۲). انسان بدون تفکر و تعقل زندگی نابسامانی خواهد

است: ﴿وَاتَّبِعْ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ (قصص: ۷۷). انسانی که دارای شناخت، بینش و گرایش سالم باشد، به سمت عمل درست سوق پیدا می‌کند و عمل او نیز چون بینش و گرایشش سلامت روانی او را تأمین می‌نماید. موارد متعددی از فضیلت‌های اخلاقی در قرآن اشاره شده است. انسانی که مؤلفه‌های فوق در او باشد به احساس رضایت پایدار از زندگی می‌رسد که این مرحله کمال سلامت روان در انسان است.

بنا بر آنچه بیان شد، سلامت روان از نگاه قرآن در انسانی یافت می‌شود که دارای بینش، نگرش و عمل صحیح است و این امور محقق نمی‌شود مگر با داشتن معرفتی درست. معرفت و شناخت صحیح، انسان را به بینش، گرایش و رفتار صحیح رهنمون می‌سازد. چنین انسانی دارای اخلاق و صفات پسندیده اخلاقی است که سبب بهداشت و سلامت روان او می‌شود. آنچه در این پژوهش مهم است بررسی این موضوع است که چگونه می‌توان به معرفت، بینش، گرایش و رفتار مناسب رسید تا دارای سلامت روان بود؟

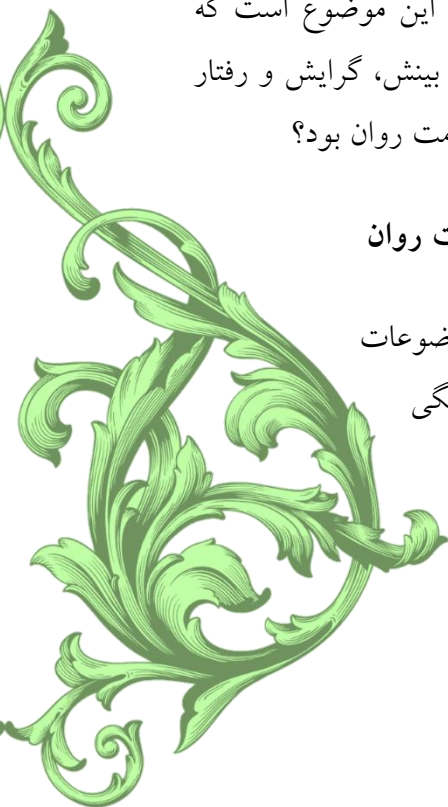
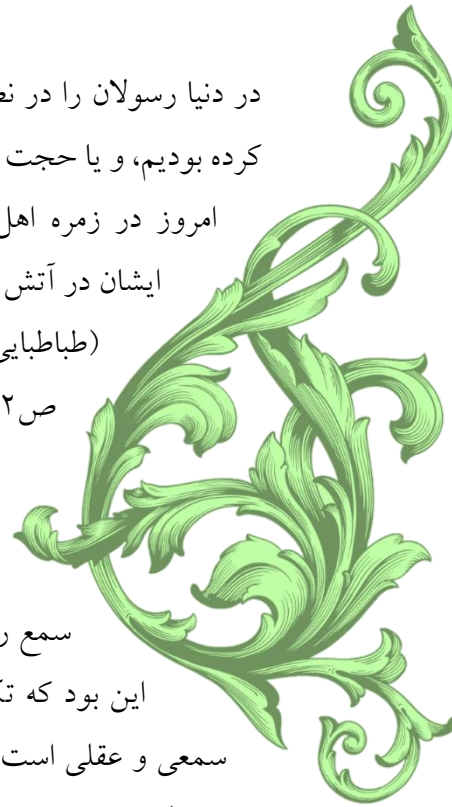
### روش دستیابی به سلامت روان

سلامت روان از موضوعات حساسی است که چگونگی دستیابی به آن بسیار مهم است. با توجه به آیات قرآن که سلامت روان را

در دنیا رسولان را در نصایح و مواظشان اطاعت کرده بودیم، و یا حجت حق آنان را تعقل می‌کردیم امروز در زمره اهل جهنم نبودیم، و همانند ایشان در آتش جاودانه، معذب نمی‌شدیم (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۹، ص ۵۹۲).

بعضی از مفسرین گفته‌اند: اگر در آیه، هم سمع را آورد و هم عقل را، برای این بود که تکالیف دینی دایره مدار ادله سمعی و عقلی است (زمخشری، ۱۴۰۷ق، ج ۴، ص ۵۷۲).

از سویی بینش و تفکر توحیدی سبب گرایش به سمت فضایل اخلاقی می‌گردد و فضیلت‌گرایی را در انسان تقویت می‌نماید. خداوند در کتاب خود می‌فرماید: ﴿يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَيَأْتُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَتَّهَوُونَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَأُولَئِكَ مِنَ الصَّالِحِينَ﴾ (آل عمران: ۱۱۴) این آیه به خوبی نشان می‌دهد برترین بندگان کسانی هستند که با تمام وجود گرایش به فضیلت و انجام اعمال نیک دارند. انجام فضیلت‌های اخلاقی در آموزه‌های قرآن به منظور رفتن به بهشت و دوری از جهنم نیست؛ بلکه بیشترین سود آن تأمین سلامت روحی و روانی انسان است. در آیات قرآن کریم نیز خداوند متعال به پیامبر توصیه می‌نماید سهم خود از دنیا را نادیده نگیرد و به آن توجه داشته باشد همان گونه که به فکر آخرت خود





تعادل در بینش، گرایش و رفتار می‌دانند؛ پرداختن به این پرسش ضروری است که چگونه می‌توان به این تعادل رسید؟

در پاسخ باید گفت: تأمین بهداشت و سلامت روان افراد درون جامعه، به عنوان یکی از متعالی‌ترین اهداف سبک زندگی اسلامی زمانی محقق خواهد شد که در ظلّ ارزشهای اخلاقی و فضایل اخلاقی قرار بگیرد. در حقیقت بهداشت و سلامت روان، میوه اخلاق و صفات پسندیده اخلاقی است.

سلامت روان در قرآن کریم حالتی روحی و معنوی است که انسان با توجه به واقعیت‌های موجود در زندگی خود باید آن را ایجاد نماید. این مبحث از منظر قرآن دارای دو بعد هیجانی و شناختی است که آن چه مهم است، بعد شناختی آن است. بدون رشد و آگاهی در بعد شناختی نمی‌توان هیجانات را مدیریت و راهنمایی کرد. بعد هیجانی آن همان حالت شادی و سروری است که از لذت حاصل می‌شود. بعد مهم سلامت روان بعد شناختی آن است که احساس رضایت پایدار از زندگی همراه با فقدان فشارهای روانی است. این بعد شناختی پروسه‌ای است که فرد باید با درک هدف از زندگی آن را طی نماید. از منظر قرآن زندگی واقعیتهای همراه با خوشی‌ها و ناخوشی‌ها است: ﴿وَنَبَلُوكُم بِالْأَنْبِيَاءِ﴾ (انبیاء: ۳۵). نحوه تعامل انسان با خوشی‌ها و ناخوشی‌هاست که شادکامی و به تبع آن سلامت روان را برای انسان به ارمغان

می‌آورد. از نگاه قرآن واکنش انسان به واقعیت‌های خوشایند می‌تواند در شادی وی نقش اساسی داشته باشد؛ اما لزوماً نمی‌تواند در سلامت روان او نقش داشته باشد؛ زیرا گاهی واکنش انسان به خوشی‌ها و خوبی‌های زندگی احساس پایداری نیست و جنبه شناختی و معرفتی ندارد به همین سبب است که خداوند متعال از انسان‌ها می‌خواهد واکنش صحیحی در برابر خوشی‌ها داشته باشند: ﴿وَلَئِنْ أَذَقْنَا نِعْمَاءَ بَعْدَ ضَرْاءٍ مَسْتَهَّ لِيُشْكِرَ لَكَ الْبَرَئَاتِ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ﴾ (هود: ۱۰). واژه فرح به معنای سرمستی و غروری است که انسان در پاسخ به خوشی‌های زندگی به آن مبتلا می‌شود که با شادکامی تفاوت اساسی دارد. از سویی واکنش انسان به سختی‌ها و بلاها می‌تواند در شادکامی فرد نقش داشته باشد: ﴿لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ (حدید: ۲۳). اما این سلامت روان حاصل فرایند توجه به معناهای زندگی و حقیقت آن است که تحت عنوان معنا-درمانی از آن یاد می‌شود. در قرآن سلامت روان در گرو معنادرمانی است. معنا درمانی قرآن با اعتقاد به توحید شروع می‌شود: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد: ۲۸). در توحید باور به مالکیت خدا نقش اساسی دارد: ﴿أَلَا إِنَّ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ أَلَا إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ﴾ (یونس: ۵۵). در بحث مالکیت الهی همه چیز از آن خداست حتی عزت که رسیدن به آن در سلامت روان انسان نقش اساسی دارد از آن خداوند متعال است: ﴿أَلَا إِنَّ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ أَلَا إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ



حَقُّ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ ﴿۵۵﴾ (یونس: ۵۵). نکته بسیار مهمی در آیه نهفته و آن همنشینی واژه "حزن" در کنار "عزت" است که نشان می‌دهد اعتقاد به عزت الهی و مالکیت خداوند متعال حزن انسان را از بین می‌برد. پس از توحید، بحث معاد در معنا درمانی قرآن نقش اساسی دارد تا با تکیه بر معاد، شناخت واقعی از دنیا ارائه گردد. بدون باور به معاد نمی‌توان شناخت دقیقی از حقیقت دنیا داشت و عدم شناخت حقیقت دنیا انسان را می‌تواند به سمت حزن و اندوه و یأس فرو برد. اعتقاد به معاد صحنه زندگی بشر را گسترش می‌دهد اندیشه نابود شدن را می‌زداید و نیروی امید را در ضمیر انسان تشدید می‌کند و منشأ حرکت در مسیر تعالی معنوی و تکامل روحانی و تحرک در امور دنیوی و توجه به اعمالی می‌شود که ثمره اخروی دارند و انسان را متوجه این نکته می‌کند که باید از فرصت داده شده استفاده حداکثری بکند (فلسفی، ۱۳۸۲، ص ۲۷). و خود حرکت و استفاده از فرصت‌ها، بستر سلامت روان انسان را فراهم می‌نماید. اگر جهان‌بینی فرد درست نباشد و باورهای درونی‌اش جهت دینی نداشته باشند، این جهان‌بینی در رفتارها و اعمال او نیز انعکاس لازم را نخواهند داشت، پس بینش صحیح و جهان‌بینی مطلوب (جهان‌بینی توحیدی) درمان بسیاری از نابسامانی‌ها و بیماری‌های روحی بشر امروز است که علم و تکنولوژی از عهده آن

بر نمی‌آید. آیات قرآن کریم بیانگر خطوط اصلی اعتقادی و نقش آن در انتخاب و چگونگی زندگی و برداشت آدمی از حیات خود است. در یک طرف، پیامبر ﷺ و در طرف دیگر، شیطان‌ها و پیروان آن‌ها قرار دارند. آنچه مرز گرایش به یکی از دو طرف دانسته شده ایمان به آخرت یا انکار آن است. در معنا درمانی قرآن اعتقاد به توحید در کنار اعتقاد به معاد است. باید دانست که در قوانین الهی، زندگی انسان یک زندگی ابدی است و خوشبختی و بدبختی همیشگی او در گرو سعادت و شقاوت زندگی دنیایی اوست، از این رو یک خط مشی معقول و منطقی برای بشر باید ترسیم شود؛ نه یک استراتژی عاطفی (شریعتی، ۱۳۸۰، ص ۱۶). در معنا درمانی قرآن شناخت واقعی دنیا و اعتقاد به معاد سبب بازشناسی نعمت‌ها در دنیا شده که خود از عوامل رسیدن به سلامت روح و روان است آیات متعددی توجه به نعمت‌ها را رمز سلامت روان انسان می‌داند. خداوند می‌فرماید: ﴿وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ فُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ﴿۱۰۳﴾ (آل عمران: ۱۰۳). یا در آیه- ای دیگر همه انسان‌ها را خطاب قرار می‌دهد و می‌فرماید قدرت شمردن نعمت‌های الهی را ندارید: ﴿وَإِنْ تَعْلَمُوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَعَلِيمٌ عَزِيزٌ ﴿۱۸﴾ (نحل: ۱۸). شناخت نعمت‌ها در معنا درمانی قرآن از آن جهت مهم است که انسان در برابر نعمت‌ها مغرور و سرمست نشود؛ بلکه به



و مبنای الهی بداند قطعاً ناامیدی و یأس معنا ندارد. به تعبیر استاد شهید مطهری در جهان بینی قرآن، عالم هستی منحصر به آن چه که برای ما محسوس است نیست؛ بلکه محسوسات یک قشر نازکی از عالم است و قسمت عظیم‌تر در ماورای آن است (مطهری، ۱۳۸۷ش، ج ۲۶، ص ۱۲۲). هرگاه انسان اصالت را به غیب داده و ایمان به غیب پیدا کند استعداد های معنوی خود را شکوفا ساخته و هویت ماندگار شدن را به کارهای خود می‌دهد و طبیعت را که عالم محسوس و شهادت است گهواره تکامل و تعالی خویش قرار داده و از سختی‌ها و مصیبت‌ها نمی‌هراسد. یا در آیه‌ای دیگر بیان می‌نماید: ﴿وَلَيَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ (بقره: ۱۵۵). در برابر صبر که واکنش مثبت به مصیبت‌ها است و بستر رسیدن انسان به سلامت روان را فراهم می‌نماید، جزع وجود دارد که می‌تواند انسان را به نابودی بکشاند ﴿إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا﴾ (معارج: ۲۰). خداوند "هلوع" را با این آیه تفسیر کرده یعنی هرگاه فقر و سختی به انسان برسد سخت اظهار بی‌صابری می‌کند و هرگاه ثروت بدو رسد نمی‌بخشد و به مال خود بخل می‌ورزد، یعنی انسان چون بی‌تابی و منع از بخشیدن مال را برگزیده است و بر آن قادر است گویی این کار طبیعت و فطرت او شده و اختیاری نیست (طبرسی، ۱۳۷۷ش، ج ۶، ص ۴۲۷). در معنا درمانی قرآن کریم این باورها، انسان را به طور ناخودآگاه به استعانت و صبر می‌کشاند که خود این دو انسان را

نعمت‌ها پاسخی مثبت و واکنشی معقول ارائه دهد که خداوند متعال این واکنش مثبت را در قرآن شکر نعمت‌ها می‌داند: ﴿فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُتُوبَهُ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ (نحل: ۱۱۴). شکرگذاری نعمت‌ها بهترین پاسخی است که فشارهای روانی را از بین برده و احساس رضایت را در انسان تقویت می‌نماید: ﴿وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ﴾ (لقمان: ۱۲). این آیه به خوبی نشان می‌دهد که تنها فایده شکرگذاری نعمت، به انسان برمی‌گردد؛ زیرا زمینه رسیدن به سلامت روان وی را که احساسی پایدار است در او تقویت می‌نماید. در برابر شکر که پاسخ مثبت به نعمت‌ها است، کفران یا ناسپاسی مردود است و می‌تواند فشار روانی مضاعفی را ایجاد نماید که انسان را به غم و اندوه و حزن می‌کشاند. خداوند متعال می‌فرماید: ﴿فَإِنْ أَعْرَضُوا فَمَا أَرْسَلْنَاكَ عَلَيْهِمْ حَفِيظًا إِنْ عَلَيْكَ إِلَّا الْبَلَاغُ وَإِنَّا إِذَا أَدْفَنَّا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً فَرِحَ بِهَا وَإِنْ تُضِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ فَإِنَّ الْإِنْسَانَ كَفُورٌ﴾ (شوری: ۴۸). از سویی در معنادرمانی قرآن شناخت بلاها و مصیبت‌ها نیز از دیگر موارد است که به تبع آن تصحیح ارزیابی و دیدگاه ما نسبت به محرومیت‌ها را در پی دارد. خداوند متعال می‌فرماید: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنْ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ (حدید: ۲۲). این بدان معناست که مصیبت‌ها نیز بر اساس حکمت‌هایی از خداوند متعال است: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ (تغابن: ۱۱). انسانی که سختی‌ها و مصیبت‌ها را براساس



از واکنش منفی به واقعیت‌های زندگی باز می‌دارد:

﴿قَالَ مُوسَى لِقَوْمِهِ اسْتَعِينُوا بِاللَّهِ وَاصْبِرُوا إِنَّ الْأَرْضَ لِلَّهِ يُورِثُهَا مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ﴾ (اعراف: ۱۲۸). یا در آیه‌ای دیگر صبر را می‌ستاید: ﴿وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ﴾ (نحل: ۱۲۷). و در آیه‌ای دیگر تحمل دوره ناخوشی را با تکیه و یاری از نماز و صبر می‌داند:

﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ \* الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ (بقره: ۴۵-۴۶). صبر و استعانت از خداوند در سختی‌ها در برابر جزع قرار دارد. انسانی می‌تواند به سلامت روحی و روانی برسد که در برخورد با ناخوشی‌ها و ناکامی‌ها واکنش مثبت یعنی صبر را اختیار نماید.

حاصل معنادرمانی قرآن به منظور رسیدن به سلامت روان، تربیت انسان زاهدی است که حقیقت زندگی را درک نموده و اساس زندگی را معنا می‌داند. به تعبیر علامه طباطبایی حیات معنوی براساس اصالت عالم معنا استوار است (طباطبایی، ۱۳۸۵ش، ص ۲۳۷). البته انسان زمانی حقیقت معنا را درک می‌نماید که از فرایند عقل یعنی تفکر استفاده کند: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَخِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ \* الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ (آل- عمران: ۱۹۱-۱۹۰). انسانی که به وسیله تفکر در عالم خلقت اصالت عالم معنا را پذیرفته است خوشی‌ها و ناخوشی‌ها را نمود ظاهری می‌داند که حقیقتی و رای آن‌ها نهفته است. بنابراین نه برای

خوشی‌ها سرمست می‌شود و نه برای ناخوشی‌ها درغم و اندوه فرو می‌رود؛ چنان که خداوند متعال می‌فرماید: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلٍ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ \* لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ (حدید: ۲۳-۲۲). به درستی این دو آیه از قرآن کریم یکی از بزرگترین مباحث گره‌خورده فلسفی آفرینش را پاسخ می‌دهد چرا که انسان با حوادث و گرفتاری‌های ناگوار، درگیر است و مدام از خود می‌پرسد با وجود خداوند قادر بزرگ و مهربان، علت این اتفاقات و مصیبت‌ها چیست؟ قرآن چنین پاسخ می‌گوید: علت، دل بریدن از جلوه‌های ظاهری این جهان است. مقصود این است که شما چند روزی بیش در این دنیا میهمان نیستید و خود را شیفته و وابسته به آن نکنید.

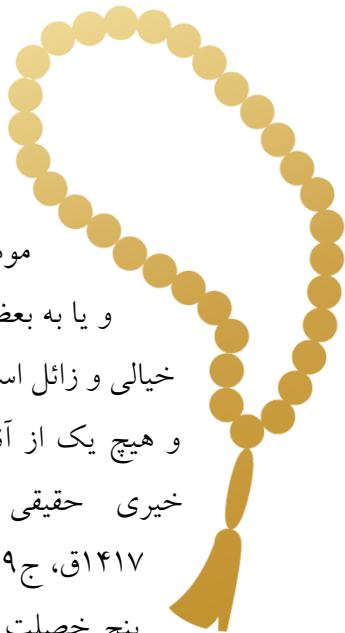
یا در آیاتی دیگر خداوند حاصل معنا-درمانی را تغییر بینش نسبت به دنیا می‌داند انسانی که از طریق معنادرمانی قرآن به معنای زندگی برسد می‌داند دنیا حقیقتی دارد که خوشی‌ها و ناخوشی‌ها چون رنگی هستند که نمود ظاهری آن حقیقتند آن‌گونه که قرآن کریم نیز دنیا را وصف نموده و تمام دوره‌های زندگی انسان در دنیا را به باغ سرسبزی که به زردی می‌گراید وصف نموده است:

﴿اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَهْوَ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهْبِطُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْعُورِ﴾

قرآن اگر طی شود در پایان یک حاصل نِعْمَتِكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيْ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي دُرَّتِي إِيَّيْ تَبْتُ إِلَيْكَ وَإِلَيَّ مِنَ الْمُسْلِمِينَ ﴿احقاف: ۱۵﴾. انسان به درجه‌ای می‌رسد که همه دنیا را نعمت می‌داند و باید شکر آن را به جا آورده و محرومیت‌ها نیز معنای فقر و ناتوانی ندارد؛ بلکه حکمتی در ورای آن نهفته است که انسان وظیفه شکرگذاری در برابر آن‌ها را دارد و این دیدگاه همان رضایت به مقدرات الهی است که برترین نتیجه آن احساس رضایت پایدار از زندگی است که آن را سلامت روان می‌نامیم. در واقع انسان اگر به این بیش برسد لذتی از افعال خود می‌برد که رضایت فکری را به دنبال خواهد داشت و شکست‌ها و پیروزی‌ها همه به یک معناست؛ اما در رنگ و لعابی متفاوت رخ می‌نماید. این‌گونه سلامتی والاترین و شریف‌ترین تجربه‌ای است که افرادی با منش‌های اخلاقی متعالی تجربه خواهند کرد؛ جزء لازم خیر اعلی بشمار می‌آید، و از این رو اصلی اخلاقی است. بنابراین سلامت روان در این معنا به حالتی از آگاهی محدود می‌شود که در آن حالت انسان به آرمان اخلاقی خود پایبند است و وجدانش آن را تأیید می‌کند. در معنادرمانی قرآن پس از ایمان به خدا و معاد که دیدگاه انسان به هستی و دنیا را تغییر می‌دهد بحث عمل صالح به وجود می‌آید که در آیات متعددی ایمان به خدا و معاد و عمل صالح رمز رسیدن انسان به سلامت روان است: ﴿مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (مائده: ۶۹). و می‌فرماید:

(حدید: ۲۰). مفسران اقوال گوناگون در تفسیر این آیه دارند علامه طباطبایی در بیان این آیه می‌فرماید: این‌ها همان موهوماتی است که نفس آدمی بدان و یا به بعضی از آنها علاقه می‌بندد، اموری خیالی و زائل است که برای انسان باقی نمی‌ماند، و هیچ یک از آنها برای انسان کمالی نفسانی و خیری حقیقی جلب نمی‌کند. (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۹، ص ۲۸۹) شیخ بهایی نیز این پنج خصلت مذکور در آیه شریفه را مراحل زندگی انسان در این دنیا و مترتب بر یکدیگر معرفی فرموده است. به این بیان که "لعب و بازی" در دوران کودکی و "لهو و سرگرمی" متعلق به دوران بلوغ است و پس از اتمام دوران بلوغ به "آرایش" خود و زندگی‌اش می‌پردازد و بعد از این سنین به حد کهولت می‌رسد آن وقت است که بیشتر به فکر "تفاخر" به حسب و نسب می‌افتد و چون سالخورده شد همه کوشش و تلاشش در "بیشتر کردن مال و اولاد" صرف می‌شود. (همان، ص ۲۹۰). اما با توجه به بحث سلامت روان این آیه به منظور تغییر بینش انسان است که انسان نگاه خود را با فهم حقیقت دنیا تغییر دهد تا با آرامش بتواند حوادث دنیا را پشت سر بگذراند.

یا در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: ﴿أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَلَكَهُ يَنَابِيعٌ فِي الْأَرْضِ ثُمَّ يُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ ثُمَّ يَهِيَجُ فِتْرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَجْعَلُهُ حُطَامًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرًا لِأُولِي الْأَلْبَابِ﴾ (زمر: ۲۱). فرایند معنادرمانی



﴿فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (انعام: ۴۸). بنابراین آنچه مطرح شد معنادرمانی قرآن پروسه‌ای است که از تصحیح اعتقادات و بینش شروع و واکنش انسان به امور زندگی را تنظیم نموده تا احساس رضایت پایدار از زندگی که همان سلامت روان است حاصل گردد.

### نتیجه

واکاوی و تحلیل آیات قرآن کریم به عنوان مهمترین منبع دین اسلام نشان می‌دهد سلامت روان به معنای معرفت، بینش، گرایش و عمل صحیح است. از نگاه قرآن شناخت و معرفت صحیح از خود، خدا، خانواده و جهان پیرامون می‌تواند مبنا و زیربنای سلامت روان فرد باشد. در آموزه‌های قرآن رابطه خدا با انسان محور همه امور است و حذف رابطه انسان با خدا موجب از خود بیگانگی انسان می‌شود. انسانی که دارای شناخت، بینش و گرایش سالم باشد، به سمت عمل درست سوق پیدا می‌کند و عمل او نیز چون بینش و گرایشش سلامت روانی او را تأمین می‌نماید. بنابراین سلامت روان از نگاه قرآن در انسانی یافت می‌شود که دارای بینش، نگرش و عمل صحیح است و این امور محقق نمی‌شود مگر با داشتن معرفتی درست. قرآن راه رسیدن به سلامت روان که بینش، گرایش و عمل صحیح است، را پروسه‌ای می‌داند که از اعتقاد به توحید و باور به مالکیت خداوند متعال آغاز شده و به تبع آن اعتقاد به معاد حقیقت زندگی را برای انسان

آشکار می‌سازد. بنابراین خوشی‌ها و ناخوشی‌ها دارای حقیقتی هستند که منشأ الهی دارند؛ لذا واکنش انسان به خوشی‌ها و ناخوشی‌ها می‌تواند سلامت روان را برای انسان رقم زند. واکنش انسان در برابر خوشی‌ها شکر و در برابر ناخوشی‌ها صبر و استعانت از خداوند متعال است. این واکنش انسان را به مقام رضا می‌رساند که همان سلامت روان در دنیا و سعادت اخروی است.

### منابع

#### ۱. قرآن کریم.

۲. ابن منظور، محمد بن مكرم، (۱۴۰۸هـ.ق)، *لسان العرب*، چاپ اول، بیروت: داراحیاء التراث.
۳. جوهری، اسماعیل بن حماد، (۱۹۹۰م)، *الصحاح*، تحقیق: احمد عبدالغفور عطار، چاپ چهارم، بیروت: دارالعلم للملایین.
۴. دهخدا، علی اکبر، (۱۳۴۶ش)، *لغت نامه دهخدا*، تهران: چاپخانه دانشگاه تهران.



- اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۱۳. طبرسی، فضل بن حسن، (۱۳۷۷ش)، **جوامع الجامع**، تهران: دانشگاه تهران- مدیریت حوزه علمیه قم.
۱۴. طریحی، فخر الدین محمد، (۱۴۰۸ق)، **مجمع البحرين**، چاپ سوم، تهران: کتاب فروشی مرتضوی.
۱۵. فراهیدی، خلیل بن أحمد، (۱۴۰۹ق)، **العین**، تحقیق دکتر مهدی المخزومی و دکتر ابراهیم السامرائی، چاپ دوم، طهران: دار الهجرة.
۱۶. فلسفی، محمدتقی، (۱۳۸۲)، **معاد از نظر روح و جسم**، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۱۷. کاپلان، معاروله، سادوک، بنیامین، (۱۳۷۳ش)، **خلاصه روان پزشکی**، علوم رفتاری و دوان پزشکی بالینی، ترجمه نصرت الله پور افکاری، تهران: آزاده.
۱۸. گنجی، حمزه، (۱۳۷۸ش)، **بهداشت روانی**، تهران: انتشارات ارسباران.
۱۹. مطهری، مرتضی، (۱۳۸۷ش)، **مجموعه آثار**، تهران: انتشارات صدرا، چاپ اول.
۵. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، (۱۴۱۲ق)، **المفردات فی غریب القرآن**، تصحیح صفوان عدنان داودی، بیروت: دارالعلم.
۶. زمخشری، محمود بن عمر، (۱۴۰۷ق)، **الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل**، بیروت: دارالکتاب العربی.
۷. ساینگتون، اندروا، (۱۹۸۹م)، **بهداشت روانی**، ترجمه: حمید رضا حسین شای براواتی، تهران: نشر روان.
۸. شاملو، سعید، (۱۳۷۸ش)، **بهداشت روانی**، تهران: انتشارات رشد.
۹. شرتونی، سعید، (۱۳۸۵ش)، **أقرب الموارد**، تهران: نشر دارالاسوه.
۱۰. شریعتی، محمدباقر، (1380)، **معاد در نگاه عقل و دین**، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
۱۱. طباطبایی، محمد حسین، (۱۳۸۵ش)، **معنویت تشیع** (با مقدمه علامه حسن زاده و تدوین محمد بدیعی)، قم: انتشارات تشیع، چاپ اول.
۱۲. طباطبایی، سید محمد حسین، (۱۴۱۷ق)، **المیزان فی تفسیر القرآن**، قم: دفتر انتشارات



## نقش تربیتی نشاط معنوی

زهرا شمشیری

فارغ التحصیل کارشناسی حقوق

shamshirizahra1375@gmail.com



از تاثیر شگفت دعا و نیایش، وفور نعمت‌های خداوند و حمایت همیشگی او سخن می‌گویند و به تدریج بذر امیدواری، امنیت، ثبات و شادی عظیم معنوی را در دل‌های فرزندان خویش می‌افکنند. آن زمان که مقدمه‌ی شناخت دامنه‌ی وسیع لطف الهی به خوبی ایجاد شد، مسیرهای دیگری که به تقویت نشاط معنوی ختم می‌شوند، به آنان می‌نمایانند. در این مرحله، قرائت نماز به عنوان تکلیف عبادی فردی که همچون سپری پرقدرت در برابر هجوم بلاها و دردها معرفی شود.

این گونه، فرزندان با جنبه‌ی عاطفی دین زیباتر آشنا می‌شوند و دیدگاه مثبت و پسندیده‌ای پیرامون معنویات حاصل می‌نمایند. این روند، در جهت ترغیب و تشویق فرزندان به ارتباط با پروردگار در تمامی واجبات دینی و افزایش نشاط و سرور معنوی می‌تواند به خوبی کارساز و راهگشا باشد؛ کافی است والدین با هوشمندی هرچه تمام‌تر مسائل بااهمیت و کاربردی دین را با فرزندان خود در میان بگذارند و آن‌ها را نسبت به پیامدهای بی‌نظیری که این سفارش‌ها به دنبال دارد، مشتاق نمایند.

نشاط معنوی، احساس نیک و نابی است که انسان به هنگام ارتباط برقرارکردن با پروردگار در وجود خویش تجربه می‌نماید. ارتباط با پروردگار در قالب تکالیف عبادی، فردی و جمعی صورت می‌پذیرد و موجب رضایت و آرامش توصیف ناپذیری در زندگی می‌گردد. همان‌گونه که یک گیاه برای رشد و طراوت، نیازمند برخورداری از شرایط مساعد محیطی است، انسان نیز برای تکامل، شکوفایی و به ثمر نشستن استعدادهای بالقوه‌ی خویش نیازمند برقراری عواملی است که استحکام بنای اهدافش را تضمین نماید.

شایسته است پدر و مادر به عنوان ارکان اصلی و موثر نظام خانواده، مفهوم نشاط و شادمانی حقیقی و طعم شیرین بندگی را به فرزندان خویش بیاموزند. لیکن اندرز دادن و گوشزد نمودن خطاها نه تنها آثار مثبت تربیتی به همراه ندارد، بلکه موجب جبهه‌گیری، سرکشی و ایجاد فاصله‌های عمیق خانوادگی می‌گردد. والدین آگاه و خیرخواه همواره می‌کوشند، پیام‌های مطلوب خود را در قالب پیشنهاد و توصیه ارائه دهند. به طور مثال، آن‌ها در ابتدا پیش از ورود به واجبات دینی،



# جدول

الهام استوار

کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث دانشگاه شیراز

elhamostovar69@gmail.com



۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
									۲
★					★				۳
★	★		★						۴
★						★		★	۵
	★			★			★		۶
		★				★			۷
				★					۸
	★		★	★					۹
					★		★		۱۰



**افقی:**

۲. موضوع اصلی این شماره از نشریه.
۳. ویل، داخل شدن.
۴. ادريس در هم ريخته.
۵. آتی.
۶. دست، عبارت قرآنی ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾ در این سوره آمده.
۷. صریح، ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا ..... عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾، متن.
۸. ستایش گر و شکرگزار (موجب قرب الهی و شادی معنوی است)، راهنما.
۹. طولانی‌ترین شب سال.
۱۰. مهم‌ترین عامل شادی معنوی.

**عمودی:**

۱. عبارت قرآنی ﴿نُورٌ عَلَى نُورٍ﴾ در این سوره آمده است، خداوند در آیه ۷۶ سوره قصص این گروه را به دلیل شادی مغرورانه دوست ندارد.
۲. مترادف نشاط، میوه نرسیده.
۳. ترجمه واژه هل، کمک.
۴. تاریخ انسان باستان با اختراع آن آغاز شد، مطابق عبارت ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ از عوامل نشاط معنوی است.
۵. این پیامبر با عبارت ﴿رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ﴾ از خداوند طلب خیر می‌کند.
۶. بخش اول واژه عریان، اولین مرحله تشکیل جنین انسان.
۷. چندمین آیه سوره نساء: ﴿فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾، ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَىٰ ... وَالْعُدْوَانِ﴾
۸. دوستی و محبت، مفرد واژه آنداد.
۹. طبق فرمایش امام علی(ع) (سُرورُ الْمُؤْمِنِ بِطَاعَةِ رَبِّهِ، وَ حُزْنُهُ عَلَى ذَنْبِهِ ) ..... موجب حزن و اندوه و دوری از نشاط معنوی است.

## معرفی کتاب

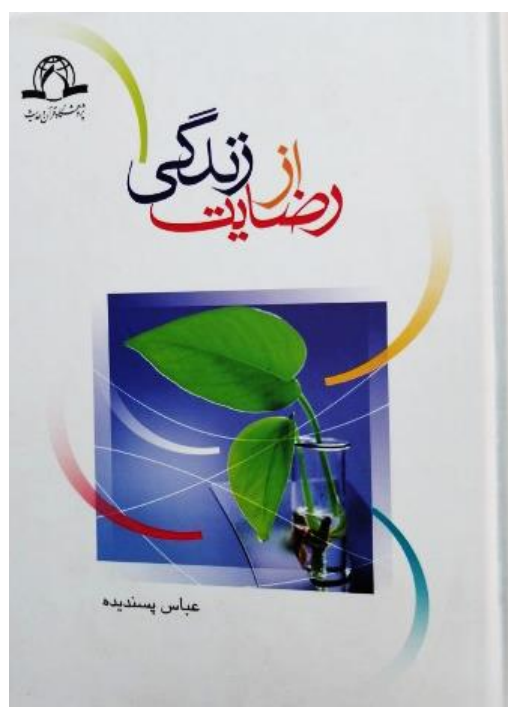
سیده محبوبه کشفی  
دانشجوی دکتری رشته علوم قرآن و حدیث  
Mahboobeh.kashfi@yahoo.com



حس خوب رضایت از زندگی و نشاط معنوی، اهمیت ویژه‌ای در حیات انسانی دارد. این مهم در آموزه‌های دینی بدان توجهی عمیق شده است. نشاط معنوی و احساس رضایت از زندگی یکی از مهارت‌های زندگی است که امروزه با فقدان یا کمبود این مهارت در زندگی افراد مواجه هستیم. کتاب «رضایت از زندگی» با نویسندگی «عباس پسندیده» نگارشی کاربردی است که برای استفاده‌ی عموم مردم تدوین شده است.

این اثر تک جلدی با قطع‌های متفاوت به چاپ رسیده است که می‌توان در اوقات مختلف آن را به راحتی مطالعه کرد. این کتاب در سه بخش کلی و نه فصل تنظیم شده است. عناوین سه فصل عبارتند از باورهای رضامندی، زمینه‌های رضامندی و مهارت‌های مقابله با تنیدگی است

که به نظر می‌رسد سومین بخش کتاب، از مهم‌ترین بخش کتاب محسوب می‌شود؛ این بخش به خواننده می‌آموزد که در هیاهوی دنیای امروزی با تمامی دغدغه‌ها، اضطراب و نگرانی‌ها به واقعیت سختی‌ها آگاه باشد و بتواند با مثبت اندیشی، کنترل سختی‌ها و تعدیل لذت‌جویی به نحو احسن و حلال از دنیا بهره‌من



# در محضر امام علی (ع)

«إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى أَطَّلَعَ إِلَى الْأَرْضِ فَاخْتَارَنَا، وَاخْتَارَ لَنَا شِيعَةً يَنْصُرُونَنَا،  
وَيَفْرَحُونَ لِفَرَحِنَا، وَيَحْزَنُونَ لِحُزْنِنَا، وَيَبْذُلُونَ أَنْفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ فِيْنَا،  
فَأَوْلَتْكَ مِنَّا وَإِلَيْنَا وَهُمْ مَعَنَا فِي الْجَنَانِ»

خداوند متعال به زمین نگر است و ما را انتخاب کرد  
و برای ما پیروانی برگزید که یاریمان کنند  
و از شادی ما، شادمان شوند و از اندوه ما، اندوهناک،  
و در راه ما جان و مال خود را نثار کنند،  
آنان از ما آیند و رو به سوی ما دارند و در بهشت با ما هستند.



