

## نقش معادباوری در سلامت معنوی انسان از منظر قرآن کریم\*

محمود ابراهیمی وریانی\*\*

### چکیده

اصل توحید و تقویت و تثبیت باور به آن از یک سو و باور به معاد از سوی دیگر، شروط لازم و بستر ساز سعادت اخروی و دنیوی انسان هستند و البته عمل بر اساس این دو رکن نیز تضمین کننده این سعادت است. در این مقاله اعتقاد به معاد و نقش آن در سلامت معنوی انسان به عنوان سؤال اصلی بررسی می شود و نکته ای که در این بررسی حائز اهمیت است این است که به اصل معاد در بیش از یک سوم آیات قرآن، اشاره شده است و خداوند پیوسته به کافران و حتی مؤمنان درباره عواقب معاد هشدار داده است. نقش بازدارنده اعتقاد به معاد، در زیست سالم انسان در دنیا و عدم ترس او از مرگ، عدم آزار رساندن و خیانت و ظلم به مردم، گناه نکردن به خاطر ترس از عقوبت اخروی و دوری از خشم خدا، فریفته نشدن به زرق و برق دنیا تأثیرگذار است و لذا اگر سلامت جسمی انسان به اموری از جمله تغذیه مناسب، خواب کافی و... وابسته است، سلامت معنوی او نیز به اتصال و ارتباط معنوی انسان با خدا وابسته است. در واقع آسایش برای تن است و آرامش برای روح و این میسر نخواهد شد، جز ارتباط با خداوند که انسان را از اضطراب، تشویش و دلهره نجات می دهد و امنیت روحی را برای او به ارمغان می آورد و در این میان اعتقاد به معاد نقش بنیادینی در نجات انسان و سلامت معنوی او دارد.

کلیدواژه ها: توحیدباوری، اعتقاد به معاد، قرآن، سلامت

---

\* تاریخ دریافت: ۹۹/۱۱/۱۵ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۴/۲۳  
\*\* استادیار گروه معارف اسلامی دانشگاه سمنان

## مقدمه

زیست سالم انسان به لحاظ جسمی و روحی از مقولات پیچیده‌ای است که تنها به تشخیص امراض و بیماری‌های جسمی خلاصه نمی‌شود. امروزه بشر در عرصه پزشکی به پیشرفت‌های شگرفی دست یافته، اما متأسفانه از روح و بیماری‌های روحی خود غافل شده است. زندگی دنیوی و جاذبه‌های آن نیز، باعث شده که آخرت فراموش شود و این غفلت، نه تنها به دنیای انسان، بلکه به آخرت او نیز آسیب زده است.

یکی از دغدغه‌های همیشگی انسان، علاوه بر سلامت جسمانی، سلامت روحی و معنوی است. سلامت معنوی مصادیقی از جمله هدفمند بودن زندگی، پایبندی اخلاقی، کمک کردن به یکدیگر و توجه بیشتر به معانی زندگی، کنترل اضطراب، تزلزل روحی و عوارض ناشی از آنها را شامل می‌شود. از این رو، تقویت جنبه معنوی به سلامت روح افراد و در نهایت، سلامت جامعه کمک بسزایی خواهد کرد. چرا که تأمین سلامت، حفظ و ارتقای آن مقدمه‌ای لازم برای حفظ حیات، شکوفایی عمر و بهره‌گیری شایسته از زندگی است. این موضوع در دین اسلام بسیار مهم است و وقتی فلسفه زندگی از دیدگاه اسلام در حرکت تکاملی خلاصه شود، انسانی که در این مسیر حرکت می‌کند، از معیار آرمانی سلامت معنوی برخوردار است و به هر مقدار که از این مسیر فاصله داشته باشد، از سلامت معنوی دور است. (میردریگوندی، ۱۳۸۶: ۶۳-۶۴)

طبق آیات قرآن مجید سلامت معنوی به دو عامل اعتقادی و عملی بستگی دارد. در حوزه اعتقادی: ایمان به خدا، ایمان به پیامبر، معادباوری، توکل به خدا، ایمان به عالم غیب و.... و در حوزه عملی و رفتاری: نماز، روزه، دادن خمس و زکات، امر به معروف و نهی از منکر و.... از راه‌های دستیابی به سلامت معنوی است؛ به عبارت دیگر می‌توان راهکارهای سلامت معنوی را به دو دسته تقسیم نمود که برخی اثباتی و برخی سلبی هستند. ایمان به خدا و غیب، یاد خدا، عبادت و.... را می‌توان از راهکارهای اثباتی سلامت معنوی برشمرد

و پرهیز از گناهان ایمان‌ستیز، پرهیز از گناهان مانع تقرب، پرهیز از تنش‌آفرینی‌های اجتماعی و پرهیز از اسراف و تبذیر و ... را از راهکارهای سلبی سلامت معنوی دانست، که حاصل به کار بستن این راه‌ها رستگاری و عاقبت به خیری در دنیا و آخرت است. بنابراین آموزه‌های دین اسلام، برای ایجاد، حفظ و دوام سلامت معنوی توصیه‌هایی دارد که از مبانی آن علاوه بر اعتقاد به توحید، معادباوری از اصول بینادین آن است که در این مقاله، بیشتر راه‌های سلبی آن مورد توجه است و لذا سؤال اصلی این مقاله این است که مؤلفه‌های بازدارنده معادباوری در سلامت معنوی در قرآن مجید کدامند؟ جهت پاسخ به این سؤال، از روش توصیفی - تحلیلی و گردآوری منابع کتابخانه‌ای و نرم‌افزاری استفاده می‌شود.

## ۱- مفهوم سلامت معنوی

مفهوم سلامت معنوی جزء مهمی در چارچوب ابعاد سلامت است. ابعاد دیگر سلامتی مانند سلامت جسمی، ذهنی و اجتماعی نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. اما سلامت معنوی عاملی بسیار تعیین‌کننده است و این نوع سلامت به عنوان مؤلفه‌ای حفاظتی در پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقاء سلامت انسان محسوب می‌شود. بنابراین سلامت معنوی با توجه به فرهنگ اسلامی به برخورداری از حس پذیرش، احساس مثبت، حس ارتباط متقابل با خدا، دیگران و خود اطلاق می‌شود که طی فرآیند هماهنگ شناختی، عاطفی، کنشی و پیامدهای شخصی حاصل می‌آید. همچنین از مؤلفه‌های اصلی سلامت معنوی می‌توان به شناخت معنوی، عواطف معنوی، کنش‌های معنوی و ثمرات معنوی اشاره کرد. (عباسی و همکاران، ۱۳۹۱: ۱۱-۴۴) امام خمینی (ره) نیز معنویت را مجموعه صفات و اعمالی دانسته‌اند که شور و جاذبه قوی و شدید و در عین حال منطقی و صحیح را در انسان به وجود می‌آورد تا او را در سیر به سوی خدای یگانه و محبوب عالم به طور اعجاب‌آوری پیش ببرد (امام خمینی، ۱۳۷۳: ۷) مراد از مفهوم بازدارنده نیز به معنای مجموعه مؤلفه‌هایی است که از آسیب زدن به سلامت معنوی انسان جلوگیری می‌کند. بنابراین آگاهی به این امر

که پس از زندگی دنیوی، زندگی جاویدان آخرت وجود دارد و بر اساس اعتقادات و اعمالی که فرد در این دنیا کسب کرده، یا به رستگاری و برخوردارگی از خشنودی خدا خواهد رسید، یا دچار شقاوت و عذاب و قهر خداوند خواهد شد، هر انسانی را به فکر فرو می‌برد که اگر واقعاً چنین است، پس نمی‌توان هر طور که خواست زندگی کرد، بلکه باید به گونه‌ای زندگی کرد که برای پیمودن راه آخرت، آمادگی‌های لازم را کسب نمود.

### ۱-۱- خاستگاه و جایگاه سلامت معنوی در قرآن مجید

در قرآن، جایگاه سلامت معنوی، قلب انسان معرفی شده است. البته نه قلب در بدن، بلکه حقیقت قلب که با عباراتی مانند روح، نفس و شخصیت مترادف است. در حقیقت، قلب به عنوان جایگاه سلامت معنوی معرفی شده است. بنابراین همان‌گونه که جسم بیمار می‌شود، قلب و روح هم بیمار می‌گردد و همان‌گونه که باید در پی علاج بیماری جسمانی بود، بیماری روح را نیز باید معالجه نمود. پس جایگاه اصلی سلامت معنوی، قلب و بُعد درونی انسان قلمداد شده که نزدیک‌ترین تعبیر روان‌شناختی آن، شخصیت است. خداوند خود، قرآن را مایه شفا می‌داند: «وَتُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا: ای مردم! اندرزی از سوی پروردگارتان برای شما آمده است و درمانی برای آنچه در سینه‌هاست (درمانی برای دل‌های شما) و هدایت و رحمتی است برای مؤمنان». (اسراء / ۸۲) نکته اینکه میان شفا و رحمت فرق است و شفا در مقابل بیماری‌ها و عیب‌هاست. بنابراین نخستین کاری که قرآن در وجود انسان‌ها ایجاد می‌کند، همان پاکسازی از انواع بیماری‌های فکری و اخلاقی فرد و جامعه است.

پس از آن مرحله «رحمت» فرا می‌رسد که مرحله تخلق به اخلاق الهی و جوانه زدن شکوفه‌های فضائل انسانی در وجود افرادی است که تحت تربیت قرآن قرار گرفته‌اند. به تعبیر دیگر «شفا» اشاره به «پاکسازی»، و «رحمت» اشاره به «نوسازی» است؛ یا به تعبیر فلاسفه و عرفا، اولی به مقام «تخلیه» و دومی به مقام «تحلیه» اشاره می‌کند. (مکارم

شیرازی، ۱۳۷۴: ج ۱۲: ۵۸) در جای دیگر قرآن ذکر خدا را به عنوان آرامش قلب مومنان معرفی می‌نماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ: آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد/ ۲۸). همچنین امیرالمومنین علی (ع) قرآن را درمانگر بیماری معنوی معرفی می‌فرماید: «فَاسْتَشْفُوهُ مِنْ أَدْوَاتِكُمْ وَ اسْتَعِينُوا بِهِ عَلَى لَأْوَائِكُمْ فَإِنَّ فِيهِ شِفَاءً مِنْ أَكْبَرِ الدَّاءِ وَ هُوَ الْكُفْرُ وَ النِّفَاقُ وَ الْعِيُّ وَ الضَّلَالُ» پس درمان خود را از قرآن بخواهید و در سختی‌ها از قرآن یاری بطلبید، که در قرآن درمان بزرگ‌ترین بیماری‌ها یعنی کفر و نفاق و سرکشی و گمراهی است. (سیدرضی، ۱۳۸۶: ۲۳۷)

## ۲- اهمیت معاد از نظر قرآن کریم

حدود دو هزار آیه از قرآن مربوط به معاد است و در بسیاری از سوره‌های آن، از مقدمات و حوادث این واقعه سخن به میان آمده است. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱: ۱۸۳) در قرآن به خاطر اهمیت اصل معاد و زندگی ابدی، خداوند به انسان‌ها این پیام مهم را می‌رساند که اصالت با زندگی در جهان آخرت است و دنیا فقط مقدمه‌ای برای آن زندگی است و انسان‌ها هدف خود را فقط به زندگی دنیوی معطوف ندارند. یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَا لَكُمْ إِذَا قِيلَ لَكُمْ أَنْفِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَثَأَقَلُّتُمْ إِلَى الْأَرْضِ أَرْضَيْتُمْ بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا مِنَ الْآخِرَةِ فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ: ای کسانی که ایمان آورده‌اید! چرا هنگامی که به شما گفته می‌شود: «به سوی جهاد در راه خدا حرکت کنید!» بر زمین سنگینی می‌کنید (و سستی به خرج می‌دهید؟! آیا به زندگی دنیا به جای آخرت راضی شده‌اید؟! با اینکه متاع زندگی دنیا، در برابر آخرت، جز اندکی نیست! (توبه/ ۳۸) حتی در آیاتی دوام و بقای آخرت نسبت به زندگی کوتاه دنیوی اشاره شده است: بَلْ تُؤَثِّرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةَ خَيْرٌ وَ أَبْقَى وَلِي شَمَا زَنْدَگِی دُنْیَا رَا مَقْدَمِ مِی‌دَارِید، دَر حَالِی کِه آخِرَت بَهْتَر وَ پایداری است. (اعلی/ ۱۶ و ۱۷). همچنین خداوند برای تقویت اعتقاد به زندگی، به تشویق و پاداش

نیکوکاران اشاره می‌کند: وَعَدَ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَمَسَاكِنَ طَيِّبَةً فِي جَنَّاتِ عَدْنٍ وَرِضْوَانٌ مِنَ اللَّهِ أَكْبَرُ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ: خداوند به مردان و زنان باایمان، باغ‌هایی از بهشت وعده داده که نهرها از زیر درختانش جاری است جاودانه در آن خواهند ماند و مسکن‌های پاکیزه‌ای در بهشت‌های جاودان (نصیب آنها ساخته) و (خشنودی) و رضای خدا، (از همه اینها) برتر است و پیروزی بزرگ، همین است (توبه/۷۲). البته از سوی دیگر نسبت به عواقب توجه نکردن به آخرت هشدار می‌دهد: وَ اتَّقُوا يَوْمًا لَا تَجْزِي نَفْسٌ عَنْ نَفْسٍ شَيْئًا وَلَا يُقْبَلُ مِنْهَا شَفَاعَةٌ وَلَا يُؤْخَذُ مِنْهَا عَدْلٌ وَلَا هُمْ يُنصَرُونَ: و از آن روز بترسید که کسی مجازات دیگری را نمی‌پذیرد و نه از او شفاعت پذیرفته می‌شود و نه گرامت از او قبول خواهد شد و نه یاری می‌شوند (بقره/۴۸) بعد از موضوع ایمان به خدا، ایمان به جهان دیگر و مشاهده جزا و پاداش اعمال ذکر شده است. از طرفی ایمان به خدا، عدالت، قدرت، حکمت و... او بدون ایمان به معاد کامل نمی‌شود و این ایمان و یقین به قیامت است که به زندگی انسان معنا و مفهوم می‌بخشد و زندگی در دنیا را از پوچی در می‌آورد. از سوی دیگر ایمان به معاد ضامن اصلی تهذیب نفس، تقوا و عمل به تکلیف است.

خدا در آیات متعددی به مسلمانان و به ویژه منکران قیامت هشدار می‌دهد که ما کفار را در قیامت برانگیخته خواهیم نمود: زَعَمَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنْ لَنْ يُبْعَثُوا قُلْ بَلَىٰ وَرَبِّي لَتُبْعَثُنَّ ثُمَّ لَتُنَبَّؤُنَّ بِمَا عَمِلْتُمْ وَذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ: کافران پنداشتند که هرگز برانگیخته نخواهند شد، بگو: «آری به پروردگارم سوگند که همه شما (در قیامت) برانگیخته خواهید شد، سپس آنچه را عمل می‌کردید به شما خبر داده می‌شود، و این برای خداوند آسان است. (تغابن / ۷) یا می‌فرماید: «وَأَنَّ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ أَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا: و اینکه آنها که به قیامت ایمان نمی‌آورند، عذاب دردناکی برای آنان آماده ساخته‌ایم. (اسراء / ۱۰) و آیات بسیاری که خدا پیوسته از قیامت و حوادث آن، همه و به خصوص کافران را انداز

می‌دهد. با توجه به اهمیت معاد و نوع نگاه به آخرت، انسان می‌تواند افکار و رفتار خود را به گونه‌ای تنظیم کند که صلاح اخروی خویش را در رسیدن به سعادت آخرت و سلامت معنوی خود در این دنیا قرار دهد. بنابراین در اینجا لازم است، نقش سلبی و بازدارنده معادباوری در سلامت معنوی انسان را در آیات قرآن کریم جستجو کنیم.

## ۲-۱- نقش معادباوری بر عدم غفلت در دنیا

در دنیا کسی را نمی‌توان یافت که دارای جهان‌بینی (اعتقادات) و ایدئولوژی (عمل و رفتار) نباشد. در جهان‌بینی، تفسیر انسان نسبت به هستی (خدا، جهان و معاد) معنا می‌شود. (گرامی، ۱۳۸۴: ۲۰) جهان‌بینی اسلامی، با اعتقاد و ایمان به خدا و نبوت پیامبر و سپس باور به جهان آخرت و حیات پس از مرگ و نعمت‌های بهشتی و عذاب‌های دوزخی، باعث شده است که زندگی دنیوی انسان رنگ و بویی دیگر معنا بگیرد. در نظر یک انسان باورمند به معاد، عالمی بزرگتر از این سرای مادی وجود دارد. بنابراین، در اعتقاد او این دنیا سرای فانی و گذرا و آخرت، سرای باقی و ابدی است. در مقابل این اعتقاد، اندیشه کسانی وجود دارد که به زندگی اخروی اعتقاد ندارند و مرگ را پایان زندگی آدمی می‌دانند. در باور چنین افرادی، انسان با مرگ به مرداری تبدیل می‌شود و پرونده زندگی‌اش برای همیشه بسته می‌شود. در این دو دیدگاه که دو جهان‌بینی متفاوت را نشان می‌دهد، هدف برخی از انسان‌ها از دستیابی به سعادت، بهره بردن از لذات زندگی در همین دنیاست و از آخرت خود غافلند: *يَعْلَمُونَ ظَاهِرًا مِّنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ هُمْ عَنِ الْآخِرَةِ هُمْ غَافِلُونَ*: آنها فقط ظاهری از زندگی دنیا را می‌دانند، و از آخرت (و پایان کار) غافلند. (روم/ ۷) حال آنکه کسانی که به آخرت ایمان دارند، سعی می‌کنند، در دنیا به گونه‌ای سالم زندگی کنند که هر زمان مرگ آنها فرا رسد، آماده‌اند، چرا که در استفاده از نعمت‌ها، فقط آنها را به عنوان وسیله نگاه می‌کنند و نه هدف. به همین علت، هیچ‌گاه با غفلت زندگی نمی‌کنند. یکی دیگر از اثرات خوب معادباوری، نجات انسان از سردرگمی است. کسانی که

حیات انسان را در زندگی دنیا خلاصه می‌کنند، در واقع هدفی جز رفاه دنیوی برای خود قائل نیستند و رفاه را در نیل به بهترین نوع تفریحات، خوردنی‌ها و شهوات می‌دانند. اینان زندگی می‌کنند تا کار کنند و همین مسئله باعث احساس پوچی و در مواردی خودکشی می‌شود که برای فرار از زندگی تکراری و رهایی از رنج، درد و مشکلات ناشی از آن است. اما افرادی که معادباورند، تلخی و مشکلات زندگی دنیا را برای رسیدن به اهداف و زندگی بهتر اخروی با صبر می‌پذیرند. این اشخاص معتقدند که پاداش عبادات و تحمل مشکلات دنیا را در آخرت دریافت خواهند کرد. به همین علت خدا به این افراد مؤمن و متقی وعده بهشت داده است. *إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ يَهْدِيهِمْ رَبُّهُمْ بِإِيمَانِهِمْ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهِمُ الْأَنْهَارُ فِي جَنَّاتِ النَّعِيمِ: (ولی) کسانی که ایمان آوردند و کارهای شایسته انجام دادند، پروردگارشان آنها را در پرتو ایمانشان هدایت می‌کند از زیر (قصرهای) آنها در باغ‌های بهشت، نهرها جاری است. (یونس / ۹)*

## ۲-۲- نقش معادباوری در ترک گناهان

برخی مکاتب مادی از اساس به خدا اعتقاد نداشته و به تبع آن، به معاد و زندگی پس از مرگ نیز اعتقادی ندارند. قرآن نیز به قول این افراد اشاره می‌کند که پایان زندگی را مرگ می‌دانند و به معاد اعتقاد ندارند: *إِن هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا نَمُوتُ وَنَحْيَا وَمَا نَحْنُ بِمَبْعُوثِينَ: مسلماً غیر از این زندگی دنیای ما، چیزی در کار نیست، پیوسته گروهی از ما می‌میریم، و نسل دیگری جای ما را می‌گیرد و ما هرگز برانگیخته نخواهیم شد. (مؤمنون/ ۳۷)* بر اساس این آیه، عدم اعتقاد به معاد و خداوند، باعث می‌شود که انسان همه زندگی را در این دنیا خلاصه کند و بر اساس برخی مکاتب لذت‌گرا، باید در پی کسب حداکثر لذات دنیوی باشد. بنابراین کسی که به معاد و حساب و کتاب اعتقاد ندارد، بسیاری از امور دنیا (گناهان) را امر بد و زشتی نمی‌داند، تا چه رسد به اینکه در مقابل آنها خود را پاسخگو



بداند. در حالی که معتقد واقعی به معاد، پیوسته مرگ و حسابرسی اعمال را در نظر دارد و می‌داند، باید در مقابل گناهان خود پاسخگو باشد و حتی محتمل عذاب شود.

بر اساس آنچه گفته شد معادباوری می‌تواند یک عامل بازدارنده قوی در مقابل گناه باشد و انسان را کنترل کند. به هر میزان که ایمان فرد قوی‌تر باشد، گناه او کمتر است. خداوند خطاب به حضرت داود (ع) می‌فرماید: که ما تو را جانشین خود در زمین قرار دادیم ... و از هواها و هوس‌ها پیروی نکن که تو را از راه خدا منحرف می‌کند: *يَا دَاوُدُ إِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيفَةً فِي الْأَرْضِ فَاحْكُم بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ بِمَا نَسُوا يَوْمَ الْحِسَابِ*: ای داود! ما تو را خلیفه و (نماینده خود) در زمین قرار دادیم پس در میان مردم به حق داوری کن، و از هوای نفس پیروی مکن که تو را از راه خدا منحرف سازد کسانی که از راه خدا گمراه شوند، عذاب شدیدی بخاطر فراموش کردن روز حساب دارند». (ص/۲۶) این جمله (إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ) نهی از پیروی هوای نفس را تعلیل می‌کند. با این توضیح که این کار باعث می‌شود انسان از روز حساب غافل شود و فراموشی روز قیامت هم، عذاب شدید دارد و منظور از فراموش کردن آن، بی‌اعتنایی به امر آن است. این آیه شریفه دلالتی است بر اینکه هیچ ضلالتی از سبیل خدا و یا به عبارت دیگر هیچ معصیتی از معاصی، جدای از فراموشی روز حساب نیست. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۷: ۲۹۸) حضرت امیرالمومنین (ع) در نهج‌البلاغه به انسان‌ها متذکر می‌شود که یاد مرگ نابودکننده لذت‌ها و مکدرکننده شهوت‌هاست: *أَلَا فَادْكُرُوا هَازِمَ اللَّذَاتِ وَمُنْعَصَ الشَّهَوَاتِ وَقَاطِعَ الْأُمْنِيَّاتِ عِنْدَ الْمُسَاوَرَةِ لِلْأَعْمَالِ الْقَبِيحَةِ، وَاسْتَعِينُوا اللَّهَ عَلَىٰ آدَاءِ وَاجِبِ حَقِّهِ وَمَا لَّا يُحْصَىٰ مِنْ أَعْدَادِ نِعْمِهِ وَإِحْسَانِهِ*: به هوش باشید! مرگ را که نابودکننده لذت‌ها و شکننده شهوت‌ها و قطع‌کننده آرزوهاست، به هنگام تصمیم بر کارهای زشت، به یاد آورید و برای انجام واجبات و شکر در برابر نعمت‌ها و احسان بی‌شمار الهی، از خدا یاری خواهید. (سیدرضی، ۱۳۸۶: ۱۳۰)

## ۲-۳- نقش معادباوری در رهایی از فریب‌های دنیوی

دنیا با لذات آن شناخته می‌شود. لذات زودگذری که می‌توانند، انسان را به خود جلب کنند به مانند کسی که به سمت کندوی عسل در زیر یک کوه بلند جلب می‌شود؛ و همان شیفتگی منجر به سقوط او شود. خدا در قرآن علاوه بر سفارش تقوا، روز قیامت را به انسان گوشزد می‌کند که حتی پدر و فرزند منجی یکدیگر نخواهند شد. وعده حقی که محقق خواهد شد. خدا هشدار می‌دهد که مبدا فریب دنیا را بخورید و شیطان شما را بفریبد: يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ وَ اخْشَوْا يَوْمًا لَا يَجْزِي وَالِدٌ عَنْ وَلَدِهِ وَ لَا مَوْلُودٌ هُوَ جَازٍ عَنْ وَالِدِهِ شَيْئًا إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ فَلَا تَغُرَّنَّكُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا وَ لَا يَغُرَّنَّكُمُ بِاللَّهِ الْغُرُورُ! ای مردم! وعده خداوند حق است مبدا زندگی دنیا شما را بفریبد، و مبدا شیطان شما را فریب دهد و به (کرم) خدا مغرور سازد. (لقمان / ۳۳) بعضی از انسان‌ها در دنیا و لذات آن، چنان غرق می‌شوند که کارهای بد آنان به جایی می‌رسد که آیات خدا را تکذیب و حتی مسخره می‌کنند: ثُمَّ كَانَ عَاقِبَةَ الَّذِينَ أَسَاءُوا السُّوْأَىٰ أَنْ كَذَّبُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَ كَانُوا بِهَا يَسْتَهْزِئُونَ: سپس سرانجام کسانی که اعمال بد مرتکب شدند به جایی رسید که آیات خدا را تکذیب کردند و آن را به مسخره گرفتند. (روم / ۱۰) در همین زمینه آیه‌ای دیگر آمده که به زنگار دل فریفتگان دنیا اشاره می‌کند: كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ: چنین نیست که آنها می‌پندارند، بلکه اعمالشان چون زنگاری بر دل‌هایشان نشست است. (مطففین / ۱۴) و آیه‌ای دیگر از کور شدن دل‌ها سخن می‌گوید: فَإِنَّهَا لَا تَعْمَىٰ الْأَبْصَارُ وَ لَكِن تَعْمَىٰ الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ: چرا که چشم‌های ظاهر نابینا نمی‌شود، بلکه دل‌هایی که در سینه‌هاست کور می‌شود. (حج / ۴۶) این آیات نشان می‌دهد که سلامت معنوی انسان در گرو دل نیستن به دنیا و فریفته نشدن به آن است. امام صادق (ع) نیز می‌فرماید: «حُبُّ الدُّنْيَا رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ: دوست داشتن دنیا سرچشمه همه گناهان است». (کافی، ۱۳۷۰، ج ۵: ۲۳۰) حضرت امیرالمؤمنین (ع) نیز می‌فرماید: وَ مَنْ لَهَجَ قَلْبُهُ بِحُبِّ الدُّنْيَا اتَّاطَ قَلْبُهُ مِنْهَا بِتَلَاثٍ:

## نقش معادباوری در سلامت معنوی انسان از منظر قرآن کریم ۲۳

هَمْ لَا يُعْبَهُ، وَ حِرْصٍ لَا يَتْرُكُهُ وَ اَمَلٍ لَا يُدْرِكُهُ...؛ و هر که دلش شیفته دنیاست، سه چیز بر قلبش چیرگی دارد: اندوهی که از او دست بردارد و حرصی که رهایش نکند و آرزویی که به او نرسد. (سیدرضی، ۱۳۸۶: ۴۸۲) در مقابل، دل گسستن از دنیا می‌تواند عوامل آرامش را برای انسان فراهم آورد. پیامبر خدا (ص) هم می‌فرماید: الزُّهْدُ فِي الدُّنْيَا يُرِيحُ الْقَلْبَ وَ الْبَدْنَ، وَ الرَّغْبَةُ فِيهَا تُتْعِبُ الْقَلْبَ وَ الْبَدْنَ: زهد در دنیا قلب و بدن انسان را آسوده می‌کند و رغبت (میل) به آن تن و جان را به رنج می‌اندازد. (پاینده، ۱۳۸۲: ۵۱۳) نکته مهم چگونگی کارکرد دل‌بستگی نداشتن به دنیا و تأمین آسودگی زندگی است. فراز و فرود و فقدان از ویژگی‌ها و واقعیت‌های دنیاست که می‌تواند موجب تنیدگی در انسان شود. اما اگر انسان رابطه عاطفی و روانی خود را با این عامل پر فراز و فرود قطع کند و دل‌بسته آن نشود، از فراز و فرود آن رها گشته، هر چند از مواهب آن نیز بی‌بهره نخواهد بود. (پسندیده، ۱۳۸۶: ۶۴) به همین علت دل‌ن بستن به دنیاست که تحمل مصیبت‌ها و گرفتاری‌های دنیا را بر انسان هموار می‌کند. در همین راستا رسول خدا (ص) فرمود: مَنْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا هَانَ عَلَيْهِ الْمَصَائِبُ؛ هر کس به دنیا بی‌رغبت گردد مصیبت‌ها بر او آسان می‌گردد. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰: ۴۳) در ضمن نگاه به آخرت از این جنبه نیز می‌تواند در سلامت روان مؤثر باشد؛ چرا که امیرالمؤمنین علی (ع) می‌فرماید: كَيْفَ يَزْهَدُ فِي الدُّنْيَا مَنْ لَا يَعْرِفُ قَدْرَ الْآخِرَةِ؛ چگونه به دنیا بی‌رغبت می‌شود، کسی که ارزش آخرت را نمی‌داند؟ (محمدی ری‌شهری، ج ۵: ۶۵) بنابراین در نظر گرفتن آخرت، نقش اساسی در دل‌ن بستن به دنیا دارد.

### ۲-۴- نقش معادباوری و جلوگیری از خیانت و ستم به مردم

کسی که به آخرت و حسابرسی اعمال در قیامت ایمان دارد، پیوسته عمل به وظیفه نموده و در کارش علاوه بر رعایت تقوا، از ضربه زدن به منافع مردم پرهیز نموده و حقوق آن‌ها را

کامل وفا می‌کند. چه در امور عادی، امور مالی و یا در امور اجتماعی. چنین شخصی مراقب خود در برابر ظلم به هموعان است. به عنوان مثال در سوره ماعون، خدا به کسی اشاره می‌کند که به قیامت اعتقاد ندارد که او دست درازی به مال یتیم می‌کند: *أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالْإِيمَانِ، فَذَلِكَ الَّذِي يَدْعُ الْيَتِيمَ، وَتَأْخُضُ عَلَىٰ طَعَامِ الْمَسْكِينِ*: آیا کسی که روز جزا را پیوسته انکار می‌کند، او همان کسی است که یتیم را با خشونت می‌راند و (دیگران را) به اطعام مسکین تشویق نمی‌کند. (ماعون، ۱-۳) و یا خدا به نقش بازدارنده معادباوری و کم فروشی اشاره می‌کند: *وَيْلٌ لِّلْمُطَفِّفِينَ، الَّذِينَ إِذَا أَكْتَالُوا عَلَى النَّاسِ يَسْتَوْفُونَ، وَإِذَا كَالُوهُمْ أَوْ وَّزَنُوهُمْ يُخْسِرُونَ، أَلَا يَظُنُّ أُولَٰئِكَ أَنَّهُمْ مَبْعُوثُونَ*: وای بر کم فروشان! آنان که وقتی برای خود پیمانانه می‌کنند، حق خود را به طور کامل می‌گیرند، اما هنگامی که می‌خواهند برای دیگران پیمانانه یا وزن کنند، کم می‌گذارند، آیا آنها گمان نمی‌کنند که برانگیخته می‌شوند. (مطففین / ۱-۴) این آیات در مقام تعجب است یعنی: آیا نمی‌دانند که روز جزائی هست پس چطور کم فروشی می‌کنند، ایمان به قیامت، باعث منظم شدن انسان در کارها است. به نظر بعضی، ظن در آیه به معنای علم است، اما اگر به معنای گمان هم باشد، مطلب تمام است، زیرا ظن به اینکه خدا مجازات خواهد کرد، باعث می‌شود که انسان از خیانت به مردم اجتناب کند. (قرشی، ج ۱۲: ۱۳۰)

## ۲-۵- نقش معادباوری در سلامت روحی و روانی

در علم روانشناسی، ترس از نیستی و زنده نبودن، مهم‌ترین عامل اضطراب و برهم خوردن آرامش روانی انسان دانسته می‌شود. آنچه در این زمینه می‌تواند راه‌گشا باشد اینکه نگرش افراد به مرگ و مردن را اصلاح نموده و تبیین کنیم که با مرگ زندگی انسان به پایان نمی‌رسد. خودشناسی و نوع جهان‌بینی فرد در نحوه جهت‌گیری میل به بقا از اهمیت برخوردار است. اگر انسان پذیرفت که از یک حقیقت غیر مادی برخوردار است و زندگی‌اش منحصر در زندگی دنیوی نیست، انگیزه بقا و میل به جاودانگی، جهت طبیعی و فطری خودش را پیدا

خواهد کرد و علاقه وی متوجه زندگی ابدی خواهد شد. بنابراین، انسان باورمند به معاد، زندگی را محدود به زندگی دنیوی نمی‌داند. اسلام به او می‌آموزد که زندگی دنیا به منزله مقدمه‌ای برای حیات اخروی است. باور به یک وجود دائمی پس از مرگ و پایان زندگی مادی، اولاً، منجر به ارضای صحیح انگیزه بقا می‌شود و ثانیاً، ترس از مرگ را کاهش می‌دهد که هر دوی آنها در سلامت روان انسان مؤثر خواهد بود. (ابراهیمی، ۱۳۸۷، ۱۱۸)

از جهتی دیگر، ترس از مرگ و میل به جاودانگی او، پیوسته برای انسان‌ها مایه غم و اندوه بوده است و هرچه انسان به پیری نزدیکتر می‌شود، ترس او از مرگ بیشتر می‌شود. در حالیکه اگر انسان مومن، آخرت را خانه ابدی خود بداند، به طریقی در دنیا زندگی می‌کند که نه تنها از مرگ هراسی ندارد، بلکه به مرگ نیز شوق دارد. در حدیثی از امام حسن مجتبی (ع) سؤال شد که چرا ما از مرگ می‌ترسیم. حضرت در پاسخ فرمودند: *إِنكُمْ أُخْرِبْتُمْ آخِرَتَكُمْ وَعَمَّرْتُمْ دُنْيَاكُمْ وَ أَنْتُمْ تَكْرَهُونَ النَّقْلَةَ مِنَ الْعِمْرَانِ إِلَى الْخُرَابِ*: شما آخرت خود را خراب کردید و دنیای خود را آباد نمود و انسان کراحت دارد از آبادانی به سوی خرابی کوچ کند. (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶: ۱۲۴) مرگ برای آن دسته از اشخاصی که مرگ را پایان زندگی می‌دانند، از جنبه‌های مختلفی موجب ترس است. تصور نیستی از مرگ، نامعلوم بودن زمان آن، از جمله عوامل ترس از مرگ است. اگر کسی معاد را باور داشته باشد و حقیقت مرگ را بشناسد، از مرگ نخواهد ترسید. خدا در قرآن مجید دنیا را جز بازی و بازیچه نمی‌داند و زندگی حقیقی را به آخرت موکول می‌کند: *وَ مَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُوٌّ وَ لَعِبٌ وَ إِنِّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ*: این زندگی دنیا چیزی جز سرگرمی و بازی نیست و زندگی واقعی سرای آخرت است، اگر می‌دانستند». (عنکبوت/۶۴)

بر پایه این اعتقاد، شناخت درست از مرگ و زندگی پس از مرگ، مایه امنیت و آرامش روانی است.

## ۲-۶- نقش معادباوری در تسکین داغدیدگی

در این زمینه، دین مقدس اسلام با ارائه روش‌هایی سعی دارد، بازماندگان را در فرایند سوگ یاری دهد تا سلامت جسمی و روانی خود را حفظ کنند. در این میان تغییر شناخت نسبت به مرگ و موضوع پاداش یکی از عوامل مهم است: وَكَلْبُلُوكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ، الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ، أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ: و قطعاً شما را به چیزی از [قبیل] ترس و گرسنگی و کاهش در اموال و جان‌ها و محصولات می‌آزماییم و مزده ده شکیبایان را، کسانی که چون مصیبتی به آنان برسد، می‌گویند ما از آن خدا هستیم و به سوی او باز می‌گردیم. بر ایشان درودها و رحمتی از پروردگارشان [باد] و راه‌یافتگان [هم] خود ایشانند.

در این آیه ضمن برشمردن برخی گرفتاری‌ها و مصیبت‌های دنیوی، خدا بشارت صبر بر مصیبت‌ها را مزده می‌دهد و اگر انسان‌ها به این واقعیت برسند که در یک مسیری که ابتدا و انتهای آن خدا باشد، گام بر می‌دارند و و به خاطر امتحانات الهی به پاداش بزرگی خواهند رسید، قطعاً نگرش خود را نسبت به مصیبت‌ها و صبر بر داغ آنها تغییر خواهند داد.

## نتیجه‌گیری

همچنان که گذشت، خاستگاه سلامت انسان در قلب یا روح اوست و از آنجا که یک سوم آیات قرآن کریم از معاد سخن به میان آمده است، آیات متعددی چه به کافران و چه به مومنان هشدار داده شده است. در این مقاله نقش بازدارنده اعتقاد به معاد در زیست انسان در دنیا و عدم ترس او از مرگ، عدم آزار رساندن و خیانت و ظلم به مردم، گناه نکردن به خاطر ترس از عقوبت اخروی و دوری از خشم خدا مورد بررسی قرار گرفت. فریفته زرق و برق دنیا نشدن و ظلم نکردن به دیگران نیز از آثار بازدارنده معاد باوری است. البته از همه مهمتر تأثیر باور به معاد را می‌توان در سلامت روحی و روانی انسان مشاهده نمود که

روان شناسان جلوه‌های آن را در آرامش روحی انسان به اثبات رسانده‌اند و این معنی نیز از آیات متعدد قرآن استفاده شده است. با این وجود، اگر سلامت بدن آدمی به اموری از جمله تغذیه مناسب، خواب کافی و ... وابسته است، سلامت معنوی او نیز به به اتصال و ارتباط معنوی انسان با خداوند متعال وابسته است. در واقع آسایش برای تن است و آرامش برای روح و این میسر نخواهد شد، جز با ارتباط با خداوند که انسان را از اضطراب، تشویش و دلهره نجات می‌دهد و امنیت روحی را برای او به ارمغان می‌آورد و در این میان اعتقاد به معاد نقش بنیادینی در نجات انسان و سعادت دنیا و آخرت او دارد.

\*\*\*\*\*

### کتابنامه

۱. قرآن کریم .
۲. ابراهیمی، ابوالفضل (۱۳۸۷)، باورهای آخرت نگرانه و رابطه آنها با سلامت روان، مجله روانشناسی و دین، سال اول، شماره سوم، ص ۱۲۵-۱۰۷.
۳. امام خمینی، روح‌الله (۱۳۷۳)، چهل حدیث، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، قم.
۴. پاینده، ابوالقاسم (۱۳۸۲)، نهج الفصاحه، دنیای دانش، چ چهارم، تهران.
۵. پسندیده، عباس (۱۳۸۶)، رضایت از زندگی، دارالحدیث، چ پنجم، قم.
۶. محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۶)، میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا شیخی، دارالحدیث، چ هفتم، قم.
۷. سیدرضی (۱۳۸۶)، نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، نشر الهادی، چ دهم، قم.
۸. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۷۴)، المیزان، ج ۱۷، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، انتشارات اسلامی جامعه مدرسین، چ پنجم، قم.
۹. عباسی، محمود و همکاران (۱۳۹۱)، تعریف مفهومی و عملیاتی‌سازی سلامت معنوی، فصلنامه اخلاق پزشکی، سال ششم، شماره بیستم، ص ۴۴-۱۱.
۱۰. قرشی، سیدعلی‌اکبر (۱۳۷۷)، تفسیر احسن الحدیث، ج ۱۲، نشر بنیاد بعثت، چ سوم، تهران.
۱۱. کلینی، محمد (۱۳۷۰)، اصول کافی، ترجمه محمدباقر کمره‌ای، نشر اسوه، قم.

۱۲. گرامی، غلامحسین (۱۳۸۴)، انسان در اسلام، نشر معارف، چ دوم، قم.
۱۳. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، بحارالانوار، ج ۶، نشر دار احیاء التراث العربی، چ دوم، بیروت.
۱۴. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴)، تفسیر نمونه، ج ۱۲، نشر دارالکتب الاسلامیه، تهران.
۱۵. میردریگوندی، رحیم (۱۳۸۶)، الگوها و نظریه‌های عمده بهداشت روانی، معرفت، ش ۱۱۲، ص ۴۸-۵۵.