

Cognitive methods of moral system of Quran in spiritual health

Enayat Sharifi*

Abstract

Spiritual health as one of the aspects of health along with physical, mental, and social health has been considered in many systems and schools and they have talked about it based on their principles. In the meantime, the Holy Qur'an, by explaining moral concepts with a wide scope in all dimensions of the individual and social life of man, seeks to explain an intellectual and epistemic system called the "ethical system", which consists of three related and coherent elements: goals, foundations, and principles, and aims to provide and improve the spiritual health of human beings with two epistemic and practical methods. Therefore, the present research attempts to answer this basic question with a descriptive and analytical method: How do the epistemic methods of the moral system of the Qur'an affect the spiritual health of human beings? In a general classification, epistemic methods are divided into three perspective, tendency, and action methods. Strengthening beliefs and convictions, believing in divine predestination, the purposefulness of human life, and free will are among the most important perspectives of epistemic methods that play an essential role in human spiritual health. Building health of human nature, raising awareness and increasing knowledge, understanding the philosophy of difficulty, awareness of human capacities and shortcomings, and self-knowledge are the most important epistemic tendencies, and introducing role models, seeking refuge in God, purifying and improving the

* Associate Professor, Department of Islamic Studies, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran,
enayatsharifi@atu.ac.ir

Date received: 2022/03/13, Date of acceptance: 2023/05/03



Copyright © 2010, IHCS (Institute for Humanities and Cultural Studies). This is an Open Access article. This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

environment, and leaving toxic associations are among the most important epistemic action methods in the moral system of the Qur'an that affect spiritual and soul health.

Keywords: moral system of Quran, epistemic methods, spiritual health, Quran.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

روش‌های معرفتی نظام اخلاقی قرآن در سلامت معنوی^۱

عنایت شریفی*

چکیده

روش‌های نظام اخلاقی قرآن کریم با دو روش معرفتی و رفتاری در سلامت معنوی انسان تأثیرگذار است. این پژوهش در صدد است با روش توصیفی و تحلیلی به این سؤال اساسی پاسخ دهد که روش‌های معرفتی نظام اخلاقی قرآن چگونه بر سلامت معنوی انسان تأثیرگذار می‌باشند؟ روش‌های معرفتی نظام اخلاقی قرآن به دوروش؛ نگرشی و گرایشی تقسیم می‌شوند. از نظر قرآن اعتقاد به توحید نبوت و معاد، مقدرات الهی، موجودات غیبی و فرامادی و اختیار انسان از روش‌های معرفتی هستند. توحید و یکتاپرستی به عنوان منشأ هستی و ایمان در آرامش و سلامت معنوی تأثیرگذار است و رسالت و امامت در دو جهت الگویی و همگرایی سخنان آنان به فطرت انسانی در آرامش و سلامت نقش دارند و معاد باوری را به عنوان اهرمی کارآمد در گرایش به عمل صالح می‌داند که در تنظیم زندگی سالم نقش تأثیرگذار است. و نیز بر اساس برخی از آیات فرشتگان در سلامت روح، آرامش و اطمینان و شیطان در بیماری‌های روحی نقش اساسی دارند.

و بناءگذاری سلامت بر فطرت انسان، آگاهی بخشی و دانش افزایی، شناخت فلسفه سختی و گرفتاری، آگاهی از ظرفیت‌ها و کاستی‌های انسان، خودشناسی و پاکی و اصلاح محیط از روش‌های معرفتی گرایشی می‌باشند که هر یک از این روش‌ها به گونه‌ای در سلامت معنوی انسان نقش اساسی دارند.

کلیدواژه‌ها: نظام اخلاقی قرآن، روش‌های معرفتی، سلامت معنوی، قرآن، انسان.

* دانشیار، گروه معارف اسلامی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران، enayatsharifi@atu.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۲/۲۲، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۲/۱۳



Copyright © 2018, IHCS (Institute for Humanities and Cultural Studies). This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International, which permits others to download this work, share it with others and Adapt the material for any purpose.

۱. مقدمه

تأمین سلامتی انسان و نیاز به سلامتی از ابتدایی‌ترین و مهم‌ترین نیازهای انسانی است که همواره مورد توجه صاحب‌نظران و عالمان در علوم مختلف بشری بوه است در این میان قرآن کریم با تبیین مفاهیم اخلاقی با وسعتی در تمامی ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسان، درصدد تبیین یک نظام فکری و معرفتی به نام «نظام اخلاقی قرآن» می‌باشد. این نظام معرفتی همانند سایر نظام‌ها از چهار عنصر مرتبط و منسجم؛ اهداف، مبانی، اصول و روش‌ها تشکیل یافته است. اهداف، همان مقصد نهایی هستند که از دو دسته اهداف متوسطه و نهایی تشکیل می‌شوند. مبانی شالوده‌های فکری هستند که از آنها اصول استنتاج می‌شوند. اصول قواعد و دستورالعمل‌هایی هستند که از مبانی استنباط و استنتاج می‌شوند. روش‌ها، دستورات کاربردی هستند که از اصول و قواعد عامه نظام اخلاقی قرآن کریم، برگرفته شده‌اند. مهم‌ترین مبانی نظام اخلاقی قرآن کریم، بنیان‌های توحیدی و خداشناختی، هستی‌شناختی و انسان‌شناختی می‌باشند. توحید در خالقیّت (انعام، آیه ۱۰۲؛ اعراف، آیه ۵۴، مؤمن، آیه ۶۲، شوری، آیه ۴ و...) توحید در مالکیت (بقره، آیه ۲۸۴)، توحید در تشریح و قانونگذاری (یوسف، آیه ۴۰، نحل، آیه ۱۱۶)، توحید در ربوبیت (حمد، آیه ۲، یونس، آیه ۱۰، صافات، آیه ۸۲، زمر، آیه ۷۵ و...) از مهم‌ترین مبانی خداشناختی و توحیدی می‌باشند از این مبانی اصولی همانند؛ تکلیف‌پذیری (بقره، آیه ۲۸۶)، اطاعت (آل‌عمران، آیه ۸۳، نساء، آیه ۵۹) و بندگی (یس، آیه ۶۰) استنتاج می‌شوند که در تحقق نظام اخلاقی قرآن کریم و سلامت معنوی انسان نقش اساسی دارند. بنیان هستی‌شناختی به بنیان‌های هستی‌شناختی غیبی و فرامادی و هستی‌شناختی شهودی و مادی تقسیم می‌شوند مهم‌ترین مبانی هستی‌شناختی غیبی؛ باور به معاد و ایمان به موجودات غیبی و نامحسوس همانند فرشتگان و شیطان می‌باشند. تسخیرعالم هستی برای انسان (بقره، آیه ۲۹، نحل، آیه ۱۳ و لقمان، آیه ۲) فقیر بودن هستی مادی (فاطر، آیه ۱۵)، وحدت نظام مادی و غایت‌مندی هستی مادی (آل‌عمران، آیه ۱۹۱) از مهم‌ترین مبانی هستی‌شناختی مادی و شهودی می‌باشند که از این مبانی اصولی همانند انسجام و سنجیدگی در پدیده‌های عالم هستی (فرقان، آیه ۲، نبأ، آیات ۱۴-۱۶)، اصل بهره‌مندی اعتدال از طبیعت (طه، آیه ۸۱) مؤمنون، آیه ۵۱ و اعراف، آیه ۲۱) استنتاج می‌گردد. مبانی انسان‌شناختی به مبانی نگرشی، گرایشی و ارزشی تقسیم می‌شوند. مبانی گرایشی شامل؛ دوساحتی بودن انسان از جسم و روح (مؤمنون ۱۴، سجده، آیات ۷-۹)، اختیار انسان (انسان، آیه ۳)، هدفمندی زندگی انسان (مؤمنون، آیه ۱۵۵، انشقاق، آیه ۶) می‌باشند و مبانی گرایشی همانند؛ بناء گذاری سلامت بر فطرت انسان

روش‌های معرفتی نظام اخلاقی قرآن در سلامت معنوی (عنایت شریفی) ۷۵

(یونس، آیه ۱۰۵)، کمال جویی (انشقاق، آیه ۶، واقعه، ۷-۱۲)، و مبانی ارزشی، همانند؛ کرامت (اسراء، آیه ۷۰، حجرات، آیه ۱۳)، امانت داری (احزاب، آیه ۷۲) و خلافت و جانشینی (بقره، آیه ۳۰) می‌باشند. و اصول مستخرج از مبانی انسان شناختی؛ تهذیب نفس و خودسازی (اعلی، آیات ۱۴-۱۵)، تلازم جسم و روح (مؤمنون، آیه ۱۴)، تحصیل و حفظ عافیت و سلامت جسم (بقره، آیه ۱۹۵)، نیرومندی و تقویت نیروی جسمانی (انفال، آیه ۶۰، بقره، آیه ۲۴۷) می‌باشند.

نظام اخلاقی قرآن کریم از دو روش معرفتی و روش عملی در سلامت معنوی انسان استفاده کرده است. و روش‌های معرفتی یا در حوزه نگرش و باورها و اعتقادات می‌باشند و یا در حوزه گرایش‌ها و تمایلات فطری و طبیعی.

از این رو پژوهش حاضر در صدد است با روش توصیفی و تحلیلی، روش‌های معرفتی، نظام اخلاقی قرآن در سلامت معنوی انسان را مورد بررسی قرار دهد و در این مورد به سؤالات ذیل پاسخ دهد:

۱. روش‌های معرفتی نگرشی نظام اخلاقی قرآن کریم چگونه در سلامت معنوی انسان تأثیر گذارند؟

۲. روش‌های معرفتی گرایشی نظام اخلاقی قرآن چگونه در سلامت معنوی انسان تأثیر گذارند؟

تاکنون پژوهش‌های زیادی در باره سلامت در قرآن، روان شناسی سلامت و نظام اخلاقی قرآن انجام شده است همانند؛ کتاب طب الروحانی اثر محمدبن زکریای رازی، مؤلف در این کتاب تلاش نموده است از منظر پزشک آسیب شناس به آسیب‌های روحی انسان بپردازد و شعبه ای از آن به نام «پزشکی» به علاج امراض بدنی و نبیین و تعلیم اصول بهداشت جسم می‌پردازد و شعبه دیگر به نام «اخلاق» به علاج امراض روحی و تشریح اصول بهداشت روانی می‌پردازد. کتاب سلامت معنوی از دیدگاه اسلام اثر مجتبی مصباح و همکاران، کتاب سلامت معنوی، چیستی، چرایی و چگونگی اثر فریدون عزیزی و همکاران، کتاب بهداشت روانی و سلامت در پرتو آیات قرآن اثر مجید اثر سید شمس الدین اطهاری و همکاران، کتاب سلامت روان از دیدگاه قرآن اثر اصغر جاوید، کتاب مفاهیم بنیادی در روان‌شناسی سلامت اثر حسن احدی و همکاران، و کتاب روان‌شناسی سلامت در عمل اثر مارک فوریشاودیوید شفلید، ترجمه احمد احدیان و علی رضا عطائی، کتاب در آمدی بر نظام اخلاقی قرآن، نگاهی نوبه چگونگی شناخت و نظام‌مندسازی گزاره‌های اخلاقی قرآن، حسن سراج‌زاده، مقالاتی همانند؛ ساختار نظام‌مند مفاهیم اخلاقی در قرآن کریم اثر

محمد جانی‌پور در مجله اخلاق و حیانی شماره ۳ در بهار ۱۳۹۲، نظام اخلاقی از منظر قرآن کریم اثر محمد رضا رضوان طلب در مجله مطالعات تفسیری تابستان ۱۳۸۹ و مقاله ساختار نظام مند مفاهیم و گزاره های اخلاقی در سوره اسراء اثر محمد رضا ستوده نیا و محمد جانی در مجله پژوهشنامه اخلاق ش ۱۹ در بهار ۱۳۹۲. ولی به نظر می‌رسد هرچند آثاری فراوانی درباره نظام اخلاقی قرآن و سلامت معنوی به نگارش در آمده است. ولی اثر مستقل و درخور توجهی که به صورت جامع و کامل به این مسأله پرداخته باشد نگارش نیافته است. از این رو این نوشتار در پی آن است که به صورت جامع نقش مبانی معرفتی نظام اخلاقی قرآن کریم در سلامت معنوی را با رویکرد توصیفی و تحلیلی مورد بررسی قرار دهد از این جهت روش‌های طرح شده در این نوشتار آشکارا جدید بودن کار و تحقیق را روشن می‌سازد.

۲. مفاهیم

۱.۲ نظام اخلاقی

نظام در زبان عربی به رشته و نخ می‌گویند که دانه های مروارید را به هم متصل می‌کند (ابن منظور، ۱۴۰۵، ج ۱۲، ص ۵۷۸) و در زبان فارسی معمولاً به معادل واژه سیستم (system) انگلیسی به کار می‌رود و برای سیستم تعاریف مختلفی بیان شده است. نقطه اشتراک تمام این تعریف‌ها این است که سیستم مجموعه‌ای از اجزای به هم وابسته است که اجزای آن در راه نیل به هدف های معینی با هم هماهنگی دارند. برای مثال، حیوان یک سیستم است که دارای اجزای متعددی است؛ اجزایی که به منظور حفظ زندگی، تولید، سیستم‌ها به لحاظ اجزای تشکیل دهنده آن به سه قسمت: نخست سیستم‌هایی که اجزای آن مفاهیم و گزاره‌ها هستند مانند سیستم اعداد. قسم دوم سیستم‌هایی که ترکیبی از اشیا هستند مانند سیستم بندی بدن انسان یا سیستم ساعت، قسم سوم سیستم‌هایی که اجزای آن را مردم تشکیل می‌دهند و در سیستم های اجتماعی از آن یاد می‌شود (سراج زاده، ۱۳۹۷، ص ۴۰). منظور از نظام در اینجا همان معنای نخست است که از آن به نظام معرفتی یاد می‌شود. به سخن دیگر نظام همان سیستمی است که عناصر و اجزای تشکیل دهنده آن مفاهیم و گزاره‌ها هستند. و از مجموع این مفاهیم و گزاره‌ها یک سیستم و نظام معرفتی تشکیل می‌شود. نظام معرفتی ممکن است در سه معنای؛ عام، خاص و اخص به کار رود. در معنای عام، نظام معرفتی به مجموعه‌ای از

روش‌های معرفتی نظام اخلاقی قرآن در سلامت معنوی (عنایت شریفی) ۷۷

گزاره‌ها اطلاق می‌شود که در یک پیوند متقابل و متوازن به تفسیر هماهنگ از مجموعه‌ای از اشیا و پدیده‌ها می‌پردازد و آدمی را به موضع‌گیری سازوار و هدفمند دعوت می‌کند. با این معنا از گاهی نظام فکری و مکتب نیز گفته می‌شود اموری مانند نظام فلسفی، نظام سیاسی، نظام، نظام اقتصادی، نظام اخلاقی و... را شامل می‌شود.

در معنای خاص از نظام مانند نظام اخلاقی قرآن می‌توان نظام را به معنای مجموعه‌ای نظام‌مند دانست که دارای سه عنصر اصلی و ارکان نظری؛ مبانی، اصول و اهداف باشد (همان معنای اخص آن شامل اصول و اهداف باشد و سخنی از مبانی نیست).

براین اساس منظور از نظام اخلاقی در این تحقیق معنای خاص آن می‌باشد که عبارت است از: مجموعه‌ای از آموزه‌های موجود در قرآن که شامل؛ اهداف، مبانی و اصول موجود در قرآن کریم می‌باشد که به صورت منسجم و هماهنگ با یکدیگر در ارتباطند و در عین حال قادر به تأمین و ارتقای سلامت معنوی انسان هستند.

۲.۲ سلامت

سلامت در لغت به معنای صحت و عافیت است (آزهری، بی‌تا، ج ۱۲، ص ۳۱۱؛ ابن فارس، بی‌تا، ج ۳، ص ۹۰). داشتن سلامت یعنی عاری بودن از بیماری ظاهری و باطنی (راغب اصفهانی، بی‌تا، ۲۴۷) و در اصطلاح امروزه بسیاری از اندیشمندان سلامتی و بیماری را فقط به به شرایط فیزیولوژیک نمی‌دانند (دیماثو، ۱۳۸۷، ص ۱۵) بلکه به معنایی وسیع می‌دانند که تمامی ابعاد جسمی، روانی، عاطفی و اجتماعی را شامل می‌گردد. سازمان بهداشت جهانی سلامت را برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و معنوی تعریف می‌کند و صرفاً به معنای نداشتن بیماری یا نقص عضو نمی‌داند (Word Health Organization, 1997).

۳.۲ سلامت معنوی

برای سلامت معنوی تعریف واحدی وجود ندارد و عملاً دشوار بوده است که مؤلفه‌ها، شاخص‌های آن مشخص، تبیین، تعریف و اندازه‌گیری شود (عزیزی و همکاران، ۱۳۹۳، ص ۲۰).

در نگاه ماتریالیسم، انسان موجودی است تک‌ساحتی که از ماده تشکیل شده است در این نگاه معنویت تنها شامل هنجارها، عکس‌العمل‌ها و عناصری می‌گردد که با استفاده از آن

می‌توان روان بیمار را تحت تأثیر قرار دهد تا بتواند در مقابل بیماری‌های جسمی مقاومت کند حال این عناصر می‌تواند حقیقی باشد یا غیر حقیقی، اصلی باشد یا غیر اصلی، خرافی باشد یا غیر خرافی (همان، ص ۲۳).

در این تعریف یک نگاه حداقلی به سلامت معنوی وجود دارد و تنها به عنوان یک ابزار در اختیار درمان جسمی بیمار قرار می‌گیرد. علاوه بر اینکه معنویت در آن نگاه الزاماً منشأ قدسی (غیرمادی) ندارد و شامل هر عنصر معینی است که بتواند در بهبود بیماران مؤثر باشد.

با رویکردهای دینی تعریف‌های فراوانی از سلامت معنوی ارائه شده است: برخی در تعریف آن می‌نویسند: «سلامت معنوی عبارت است از حالت اطمینان، امنیت، آرامش و سکون قلبی و روحی که از اعتماد به منبع و قدرتی برتر. متفاوت از عوامل مادی و پیرامونی ناشی می‌شود و باعث افزایش امید و رضایتمندی و نشاط درونی می‌گردد و در نهایت به سلامت و تعالی همه جانبه انسان و به انسانیت کمک می‌کند (ر.ک: عزیزی و همکاران، ۱۳۹۳، ص ۲۹). این تعریف با توجه به مبانی اعتقادی قرآنی کامل نیست، زیرا مؤلفه‌هایی هم‌چون؛ آرامش، امید، شادی و رضایتمندی که کمابیش در حیوانات نیز وجود دارد (مرتبه حیوانی روح) و ممکن است در کوتاه مدت و به طور ناقص به شیوه‌هایی حاصل شوند که در نهایت با کمال حقیقی انسان تضاد داشته باشند. لذا نمی‌توانند به طور مطلق به مثابه شاخص‌های اصلی سلامت معنوی قرار گیرند (همان، ص ۴۰).

ولی در آموزه‌های قرآنی برای سلامت معنوی با گره خوردن آن با واژه «قلب سلیم» جایگاه وسیع‌تر و جامع‌تری تعریف و لحاظ شده است که در دو آیه: «إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (شعرا، آیه ۸۹)؛ «مگر کسی که با قلب سلیم به پیشگاه خدا آید!» و «إِذْ جَاءَ رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (صافات، آیه ۸۴)؛ (به خاطر بیاور) هنگامی را که با قلب سلیم به پیشگاه پروردگارش آمد، بدان اشاره شده است. مفسران در خصوص قلب سلیم تفسیرهای متعددی دارند؛ برخی از صاحب نظران سلامت قلب را عبارت از خالی بودن آن از عقاید باطل و میل نداشتن آن به شهوات و لذت‌های دنیا دانسته‌اند (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۱۹، ص ۷۸). برخی دیگر سلامت قلب را عاری بودن آن از همه آفات معنوی همچون؛ کفر، نفاق، کینه و ریا می‌دانند و معتقدند که اگر این گونه سلامت حاصل شد سلامت جسمی نیز به دست خواهد آمد (مغنیه، ۱۴۱۴ق، ج ۵، ص ۵۰۳). برخی دیگر معانی قرآنی قلب (ادراک باطنی و درونی)، منظور از سلامت در این بحث را سلامت معنوی مجازی دانسته‌اند یعنی برخوردار بودن از قلبی که از عقاید شرک آلود، پاک باشد (ابن عاشور، بی تا، ج ۱۱، ص ۱۶). براساس این تعریف

روش‌های معرفتی نظام اخلاقی قرآن در سلامت معنوی (عنایت شریفی) ۷۹

معنای قلب سلیم را می‌توان معادل با سلامت معنوی مطلق دانست. برخی دیگر خلوص مطلق قلب از همه شائبه‌ها، مرض‌ها، اغراض، انحرافات و صفات شهوانی را معادل با سلامت آن دانسته‌اند (سید قطب، ۱۴۱۲ق، ج ۵، ص ۲۶۰۴). علامه طباطبایی از منظر نفی به موضوع نگریده و مراد از قلب سلیم را قلبی دانسته است که از هرچه به تصدیق و ایمان به خدای سبحان زیان برساند، خالی باشد مانند؛ شرک جلی و شرک خفی، اخلاق زشت، آثار گناه و هرگونه تعلق به غیر خدا که انسان را جذب کند و باعث شود صفای توجّه به خدا اختلال پذیرد (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۷، ص ۱۴۷).

ولی به نظر می‌رسد سلامت معنوی به معنای عاری بودن نفس و قلب انسان از هرگونه بیماری‌های اخلاقی و اعتقادی می‌باشد. براساس این تعریف سلامت روانی درحوزه سلامت معنوی قرا نمی‌گیرد. چرا که مفهوم «روان» بیش‌تر در مورد ابعدی از سلامت فرامادی انسان مطرح می‌شود که مرتبط با جسم و بدن او باشد برخلاف «روح» که بیش‌تر در مورد آن بعدی از وجود انسان به کار می‌رود که کاملاً از ماده مجرد شده است. پس هنگامی که از «روح» سخن می‌گوییم منظور ما بُعد فرامادی بدون ارتباط با بدن است و وقتی که از «روان» صحبت می‌کنیم منظور ما بُعد فرامادی در ارتباط با بدن است (نورمحمدی، ۱۳۹۶، ج ۱، ص ۵۱۵).

۳. روش‌های معرفتی و سلامت معنوی

منظور از روش‌های معرفتی، روش‌هایی است که نظام اخلاقی قرآن می‌خواهد آگاهی‌ها و اطلاعات لازم برای افراد بدهد تا آنان با آگاهی و شناخت بیشتری در باره سلامت روح پیدا کنند. روش‌های معرفتی را در یک تقسیم‌بندی کلی می‌توان به روش‌های معرفتی نگرشی و روش‌های معرفتی گرایشی تقسیم کرد. چرا که مباحث معرفتی یا در حوزه باورها و اعتقادات هستند یا در حوزه گرایش‌ها و تمایلات فطری.

۱.۳ روش‌های نگرشی

منظور از روش‌های معرفتی نگرشی، نگرش‌ها و باورهای انسان در باره خدا، انسان و جهان می‌باشد که مهم‌ترین آنها عبارتند از:

۱.۱.۳ تقویت باورها و اعتقادات

باور در لغت به معنی قبول، تصدیق سخن، بازشناختن و اعتقاد داشتن است (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۱۰، ص ۶۰۶ و ۶۰۷). و در اصطلاح به معنای پذیرش و اعتقاد قلبی به چیزی است که فرد آن را می‌پذیرد حتی اگر دلیلی بر صدق و توجیه آن نداشته باشد. به همین دلیل می‌توان باورها را به باورهای موجه و باورهای غیرموجه تقسیم کرد (روشیاو و بورونیون، ۱۳۷۱، ص ۱۲۳-۱۲۴). «اعتقاد» در لغت به معنای دردل گرفتن و قراردادن در دل، گرویدن، تصدیق کردن و عقد است (همان، ج ۷، ص ۲۹۴۲). و در اصطلاح از نظر مشهور تصدیق جزمی ذهن است که در این صورت، اعتقاد برابر علم است (تفتازانی، بی تا، ص ۴۲-۴۱). و برخی دیگر بر این باورند که اعتقاد به معنای تصدیق غیرجازم و راجح در ذهن است که در این صورت شامل علم و ظن نیز می‌گردد. البته برخی اعتقاد به طور مطلق بر تصدیق اطلاق می‌شود؛ خواه تصدیق جازم باشد یا غیرجازم، مطابق با واقع باشد یا غیرمطابق، ثابت باشد یا غیرثابت (تهانوی، بی تا، ص ۲۳۰).

مهم‌ترین باورها و اعتقادات اسلام، توحید و یکتا پرستی، رسالت و نبوت و معاد می‌باشند که در اصطلاح به آنها، اصول دین و اعتقادات می‌گویند (مصباح یزدی، ۱۴۲۶ق، ج ۱، ص ۲۰). هریک از اصول اعتقادی اسلام در سلامت معنوی نقش بنیادی و اساسی دارند؛ مهم‌ترین کارکردهای توحید و یکتا پرستی در سلامت معنوی انسان از منظر قرآن کریم آرامش و اطمینان ناشی از ایمان می‌باشد: «الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ (انعام، آیه ۲)؛ (آری) آنها که ایمان آوردند، و ایمان خود را با شرک و ستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنهاست و آنها هدایت یافتگانند». این آیه متضمن یک تأکید قوی است زیرا مشتمل است بر اسنادهای متعددی که همگی آنها در جمله اسمیه است نتیجه این تأکیدهای پی‌در پی این است که نباید به هیچ وجه در اختصاص (امنیّت) و (هدایت) برای مؤمنین شک و تردید داشت (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۷، ص ۲۰۰) و نیز این آیه دلالت می‌کند بر اینکه امنیّت (آرامش) و هدایت از خواص و آثار ایمان است (همان). البته به شرط اینکه روی این ایمان با پرده‌هایی مثل شرک و ستم پوشیده نشود. و مراد از ظلم در این آیه به معنای چیزهایی است که برای ایمان مضر بوده و آن را فاسد و بی اثر می‌سازد. که اکثر مفسرین آن را شرک دانسته. (ر.ک: طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۴، ص ۵۰۶، فخر رازی، ۱۳۸۸، ج ۳، ص ۴۹، مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۵، ص ۳۲۰).

و در آیات دیگر به مؤمنان وعده آرامش و دوری از اضطراب و پریشانی داده است: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ (فتح، آیه ۴)، او کسی است که

آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمان‌شان بیفزایند. سکینه از ماده سکون است که خلاف حرکت است، و این کلمه در مورد سکون و آرامش قلب استعمال می‌شود و معنایش قرار گرفتن دل و نداشتن اضطراب باطنی در تصمیم و اراده است (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۲، ص ۲۴۸)، در بعضی از روایات "سکینه" به "ایمان" تفسیر شده (بحرانی، ۱۴۱۶، ج ۵، ۸۶). و در بعضی دیگر به نسیم بهشتی که در شکل انسانی ظاهر می‌شود و به مؤمنان آرامش می‌بخشد (همان، ج ۲، ص ۱۶۴). علامه طباطبایی در تفسیر این آیه می‌نویسد: که هر انسانی در زندگی به نیرویی روحی و روانی برای حرکت و فعالیت خود نیازمند است که خداوند آن را در دل‌ها قرار می‌دهد. این آرامش و سکینه به ویژه در هنگام سختی‌ها و دشواری بیش‌تر خود را می‌نمایاند (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۹، ص ۲۲۲). و نیز باتوجه به انتساب این نوع آرامش به خدا در آیات متعدد قرآنی و پیوند استوار آن با مسأله ایمان و تقوا نشان می‌دهد که معنای خاصی از آرامش در این آیات مورد نظر است که ویژه مؤمنان و اهل تقوا و اصطلاح خاص قرآنی است. از این رو سکینه را آرامش و حالتی الهی و نوع ویژه‌ای از آرامش می‌شمارد که تنها بر دل‌های پاک و جان‌های پرهیزگار فرود می‌آید و همواره موجب تثبیت ایمان مؤمنان و افزایش روح تقوا در ایشان می‌شود. از این رو باید گفت که سکینه آرامشی خاص. ویژه مومنان در مراحل عالی است و دیگران از آن بهره‌ای نمی‌برند (همان) و در آیات دیگر ذکر و یاد خدا را تنها عامل آرامش می‌داند: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، آیه ۲۸)؛ آنها (کسانی که به خدا برمی‌گردند) کسانی هستند که ایمان آورده‌اند، و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است، آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد».

اطمینان، نوعی آرامش مستقر است که مرحله و مرتبه‌ای فراتر از سکینه است و از سوی دیگر دامنه گسترده‌تری از آن را در برمی‌گیرد. اطمینان به جهت استقراری که در آن نهفته است مورد توجه است و حتی حضرت ابراهیم (ع) برای ایجاد آن از خداوند درخواست می‌کند که مسأله رستخیز را به گونه‌ای بنمایاند که آرامش مستقر و مطمئنی در دلش پدید آید. (بقره، آیه ۲۶۰). چنانکه چنین درخواستی از سوی حواریون نیز مطرح شده و خداوند به هر دوی آنها پاسخ مثبت داده است. (مائده، آیات ۱۱۲-۱۱۳) نزول فرشتگان در جنگ بدر نیز چنین آرامش مستقری را دل‌های مومنان پدید آورد (آل عمران، آیه ۱۲۳ تا ۱۲۶).

اعتقاد به رسالت و امامت در نظام اخلاقی و نیز در سلامت انسان در دو جهت نقش اساسی دارد؛ نخست اینکه رسالت و امامت نقش الگویی آن را تعلیم می‌دهد. چنانکه در

قرآن کریم، گاهی صریحاً حضرت ابراهیم(ع) و حضرت محمد(ص) را به عنوان بهترین الگوها معرفی می‌کند: «قَدْ كَانَتْ لَكُمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ فِي إِبْرَاهِيمَ وَالَّذِينَ مَعَهُ (ممتحنه، آیه ۴)، برای شم [مؤمنان]، ابراهیم(ع) و یارانش الگویی خوبی هستند».

یکی از ابعاد شخصیت الگویی حضرت ابراهیم(ع) صاحب قلب سلیم بودن حضرت می‌باشد که قرآن در این باره می‌فرماید: «وَإِنَّ مِنْ شِيعَتِهِ لَإِبْرَاهِيمَ إِذْ جَاءَ رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ (صافات، آیه ۸۴)؛ و از پیروان او ابراهیم بود؛ به خاطر بیاور هنگامی را که با قلبی سلیم به پیشگاه پروردگارش آمد».

و در باره نقش رسول خدا(ص) می‌فرماید: «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا (ممتحنه، آیه ۴)؛ برای شما در زندگی رسول خدا(ص) سرمشق نیکویی می‌باشد».

و گاهی نیز بدون چنین تصریحی، اسوه‌ها را معرفی می‌کند: «وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (انبیاء، آیه ۸۳)؛ یادکن حال ایوب را وقتی که دعا کرد ای پروردگارا! مرا بیماری سخت رسیده است و تو از همه مهربان‌تری»

در این آیه، نحوه ی سخن گفتن حضرت ایوب(ع) با خداوند بیان شده است که پس از ذکر بیماری خود به گفتن «انت ارحم الراحمین» اکتفا می‌کند و تقاصای خود را آمرانه از خدا نمی‌خواهد. این یک اسوه حسنه است که خداوند آن را در معرض دید و آگاهی قرار می‌دهد.

و نمونه‌ی دیگر آن، حضرت یونس(ع) را معرفی می‌کند: «وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغْتَضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ (انبیاء، آیه ۸۸)؛ و ذالنون [یونس] را (به یاد آور) در آن هنگام که خشمگین (از میان قوم خود) رفت و چنین می‌پنداشت که ما بر او تنگ نخواهیم گرفت (اما موقعی که در کام نهنگ فرو رفت)، در آن ظلمت‌ها(ی متراکم) صدا زد: «(خداوندا!) جز تو معبودی نیست! منزهی تو! من از ستمکاران بودم!».

دیگر این که سخنان آنان منشأ و حیانی دارد با فطرت و سرشت انسان همگرایی و سازگاری دارد و این خود عامل آرامش و سلامت انسان می‌گردد.

قرآن کریم به باور به معاد در حد امید را اهرمی کارآمد در گرایش به عمل صالح می‌داند که در تنظیم زندگی سالم و تصحیح رفتارها و باورهای انسان نقش مهمی دارد: «فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ

روش‌های معرفتی نظام اخلاقی قرآن در سلامت معنوی (عنایت شریفی) ۸۳

رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا (کهف، آیه ۱۱۰)؛ پس هر کس به لقای پروردگار خود امید دارد باید به کار شایسته بپردازد و هیچ کس را در پرستش پروردگارش شریک نسازد! بر اساس این آیه همین که انسان به آینده‌ای روشن امید داشته باشد، احساس نیکو و حالتی شاد به وی دست داده، باعث نشاط وی می‌شود و در او انگیزه کار و تلاش ایجاد شده، او را به فعالیت‌های صحیح زندگی و امید که از معرفت و شناخت نسبت به مبدأ و معاد حاصل می‌شود، اساس همه تلاش‌های مفید و پر ثمر انسانی و نیز منشأ اصلاح امور در جامعه و رسیدن شخص به سعادت ابدی است. همان‌گونه که ناامیدی و قطع امید نسبت به خدا و روز قیامت منشأ فسادها و تبه کاری‌ها و منتهی شدن کار انسان به شقاوت ابدی است (ر.ک: مصباح یزدی، ۱۳۹۸، ج ۱، ص ۴۰۰).

۲.۱.۳ اعتقاد به مقدرات الهی

باور به تقدیر الهی به معنای مقدر بودن و تصادفی نپداشتن حوادث زندگی می‌باشد. در آموزه‌های قرآنی چنین اعتقادی از مراتب بالای ایمان بوده و بر آن تأکید شده است، چرا که این اعتقاد سازگاری فرد را با تبعات یک حادثه آسانتر خواهد: «قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (توبه، آیه ۵۳)؛ بگو هیچ حادثه‌ای برای ما رخ نمی‌دهد، مگر آنچه خداوند برای ما نوشته و مقرر داشته است او مولا (و سرپرست) ماست و مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند!».

«ما أصاب من مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ (تغابن، آیه ۱۱)؛ هیچ مصیبتی وارد نمی‌شود، مگر به اذن خداوند و هر کس به خدا ایمان آورد، قلبش را هدایت می‌کند و خداوند، به هر چیزی آگاه است.».

خداوند متعال، در آیه دیگری به مقدر بودن حوادث اشاره می‌کند و فایده آن را این می‌داند که انسان، نه از ناخوشی‌ها غمگین می‌شود و نه از خوشی‌ها سرمست:

ما أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (حدید، آیات ۲۲-۲۳)؛ هیچ مصیبتی نه در زمین و نه در نفس‌های شما [به شما] نرسد، مگر آنکه پیش از آنکه آن را پدید آوریم، در کتابی است. این [کار] بر خدا

آسان است تا بر آنچه از دست شما رفته است، اندوهگین نشوید و به [سبب] آنچه به شما داده است، شادمانی نکنید و خدا هیچ خودپسند فخرفروشی را دوست ندارد.

در این آیه، خداوند متعال از مردم می‌خواهد که مصیبت و سختی‌ها را قضا و قدر حتمی از جانب خدا بدانند که می‌بایست انجام شود و انسان باید در برابر آن صبر و شکیبایی داشته باشد.

در حقیقت، این باور، انسان را در برابر ناخوشی‌ها و خوشی‌های زندگی ایمن می‌سازد که از راه اثرناپذیری از دو موقعیت یاد شده به دست می‌آید. رسیدن به این مرحله و ایمن شدن در برابر هر دو موقعیت خوشایند و ناخوشایند، آن چنان مهم است که آن را «حقیقت ایمان» دانسته‌اند. (ر.ک: متقی هندی، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۲۵ و ۱۰۶).

۳.۱.۳ باور به موجودات غیر محسوس و غیبی

یکی از بنیادی‌ترین باورهای انسان مؤمن باور به موجودات غیر محسوس و غیبی در عالم آفرینش همانند؛ فرشتگان الهی؛ شیطان است که فراتر از حس و تجربه انسان می‌باشند. و برای ما در شرایط عادی قابل درک حسی نیستند ولی به واسطه آیات و روایات به اثبات رسیده است و در زندگی انسان تأثیرگذارند.

قرآن کریم فرشتگان را موجوداتی عاقل و باشعور و بندگان گرامی خدا معرفی می‌کند (انبیاء، آیه ۶۲) که سر بر فرمان خدا دارند و هرگز معصیت او را مرتکب نمی‌شوند (انبیاء، آیه ۲۷) و پیوسته در حال حمد و تسبیح پروردگار متعال می‌باشند و برای بندگان خدا استغفار می‌کنند (شوری، آیه ۵) بر اساس برخی از آیات فرشتگان در سلامت روح، آرامش و اطمینان و شیطان در بیماری‌های روحی نقش اساسی دارند چنانکه در باره سکینه و آرامش قلب مؤمنان در جنگ چنین می‌فرماید:

..... ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ (توبه، آیات ۲۵-۱۷)؛ سپس خداوند «سکینه» خود را بر پیامبرش و بر مؤمنان نازل کرد و لشکرهایی فرستاد که شما نمی‌دیدید و کافران را مجازات کرد و این است جزای کافران! سپس خداوند -بعد از آن- توبه هر کس را بخواهد (و شایسته بداند)، می‌پذیرد و خداوند آمرزنده و مهربان است.

روش‌های معرفتی نظام اخلاقی قرآن در سلامت معنوی (عنایت شریفی) ۸۵

از برخی از آیات بر می‌آید که سکینه از جنود خدایتعالی است چنانکه در این آیه و در برخی آیات دیگر که کلمه سکینه همراه با کلمه جنود آمده است (فتح، آیه ۴ و توبه، آیه ۴۱). آنچه از سیاق آیه به دست می‌آید این جنود، ملائکه ای بوده‌اند که در معرکه جنگ نازل شده و یا لاقل نازله در معرکه جنگ از آن جنود بوده‌اند (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۹، ص ۲۲۷). و نیز در آیه دیگر نزول فرشتگان در جنگ بدر نیز چنین آرامش مستقروی را دل‌های مؤمنان پدید آورد.

...وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ (آل عمران، آیه ۱۲۶)؛ ولی اینها را خداوند فقط بشارت، و برای اطمینان خاطر شما قرار داده و گرنه، پیروزی تنها از جانب خداوند توانای حکیم است!

از سویی شیطان نقش اساسی در بیماری‌های روحی دارد چراکه با وسوسه انسان به سوی بدی‌ها سلامت روح و روان انسان را به خطر می‌اندازد. چنانکه خداوند متعال خوردن شراب و بعضی کارهای دیگر را عمل شیطانی دانسته و اجتناب از آنها را واجب می‌داند:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (مائده، آیه ۹۰)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، شراب و قمار و بت‌ها و چوب‌های شرطنبدی فقط پلیدند [و] از کار شیطانند پس، از آن [ها] دوری کنید، باشد که شما رستگار شوید».

و در روایات زیادی در باب بیماری‌های روحی وجود دارد که شیاطین در ایجاد آن دخالت دارند و فرشتگان در جلوگیری از آن تلاش می‌کنند (سیوطی، ۱۴۰۵، ص ۹۰). که اولی منجر به بیماری روح و دومی منجر به سلامتی روح می‌شود چنانکه رسول الله (ص) فرمود:

«إِذَا زَنَى الْعَبْدُ خَرَجَ مِنْهُ رُوحُ الْإِيمَانِ» قَالَ: فَقَالَ: أَلَمْ تَرِ إِلَى شَيْئَيْنِ يَخْتَلِجَانِ فِي قَلْبِكَ: شَيْءٌ يَأْمُرُ بِالْخَيْرِ هُوَ مَلَكُ بَرِّ الْقَلْبِ، وَالَّذِي يَأْمُرُهُ بِالشَّرِّ هُوَ الشَّيْطَانُ يَنْفُثُ فِي أُذُنِ الْقَلْبِ قَالَ: ثُمَّ قَالَ: لِلْمَلِكِ لَمَّةٌ، وَ لِلشَّيْطَانِ لَمَّةٌ، فَمِنْ لَمَّةِ الْمَلِكِ إِيْعَادٌ بِالْخَيْرِ وَ تَصْدِيقٌ بِالْحَقِّ وَ رَجَاءُ النَّوَابِ، وَ مِنْ لَمَّةِ الشَّيْطَانِ تَكْذِيبٌ بِالْحَقِّ وَ قُنُوطٌ مِنَ الْخَيْرِ وَ إِيْعَادٌ بِالشَّرِّ (نوری، ۱۴۱۵ ج ۱۱، ص ۳۶۰).

در این روایت رسول خدا(ص) می‌فرمایند که وقتی بنده زنا میکند دو چیز با هم در قلب او تعارض و تکاپو می‌کنند و به هم می‌جوشند یکی فرشته‌ای است که دستور و سفارش به نیکی می‌کند و دیگری شیطانی که امر به بدی و گناه می‌کند.

۴.۱.۳ اختیار انسان

مقصود از اختیار انسان، توانایی انتخاب یک گزینه از میان گزینه‌های پیش رو، پس از سنجش میان آنهاست؛ هرچند انتخاب یکی از گزینه‌ها بسی دشوارتر از گزینه‌های دیگر باشد. بنابراین، حتی اشخاص مضطر (مانند کسی که تشنگی او را در شرف مرگ قرار داده است، و جز آبی ناپاک چیزی برای نوشیدن ندارد) و مکره (مانند کسی که در اثر تهدید دزد، اموال خود را به او می‌سپارد) هم از نظر فلسفی مختار به شمار می‌روند؛ زیرا مضطر و مکره نیز بر انتخاب هر دو گزینه‌ی پیش رو (هر چند یکی از آنها به مرگ منتهی شود) توانایی دارند (ر.ک: مصباح‌یزدی، ۱۳۹۱، ج ۲، ص ۹۶).

قران کریم انسان را موجودی مختار و آزاد در تعیین سرنوشت خویش معرفی می‌کند: «إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا» (انسان، آیه ۳)؛ ما راه را به او نشان دادیم، خواه شاکر باشد (و پذیرا گردد) یا ناسپاس».

به نظر می‌رسد که این آیه انسان را دعوت می‌کند که با اراده و اختیار برای سلامتی جسم و روح خود بایستی فضایل اخلاقی را که مبتنی بر اراده و اختیار رعایت کنند و از بدی‌ها و رذایل اخلاقی پرهیز نمایند. تنها با پذیرش این مبناست که می‌توان از ارتقای اختیاری سلامت جسم و روح سخن گفت. اگر فرد به اختیار خود باور نداشته باشد و خود را مقهور عوامل بیرونی بداند، کوششی از درون برای ارتقای وضعیت سلامت خویش نخواهد داشت.

۲.۳ روش‌های معرفتی گرایشی

منظور از روش‌های معرفتی گرایشی، گرایش‌های فطری و تمایلاتی که در وجود هر فردی به ودیعه‌گذارده شده‌است که مهم‌ترین آنها عبارتند از:

۱.۲.۳. بنا گذاری سلامت بر فطرت انسان

از منظر قرآن کریم، سلامت و سلامت معنوی همانند پدیده‌هایی چون؛ حقیقت‌جویی، علم‌خواهی، کمال‌طلبی و... مبتنی بر فطرت انسان می‌باشد. چنانکه می‌فرماید: «وَأَنْ أَقِمَّ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا وَلَا تَكُونَنَّ مِنَ الْمُشْرِكِينَ» (یونس، آیه ۱۰۵)؛ و (به من دستور داده شده که): روی خود را به آیینی متوجه ساز که از هر گونه شرک، خالی است و از مشرکان مباش).»

نقش این مبنا در سلامت انسان این است که انسان به طور فطری به سوی خوبی‌ها، محاسن اخلاقی، تعالی و کمالات گرایش دارد. هر چند عواملی چون جهل، فقر، هوای نفس و... باعث گرایش انسان به بدی‌ها و رذایل اخلاقی شود و سلامت انسان را به خطر اندازند ولی قرآن با روش‌هایی همانند؛ کسب روزی حلال (بقره، آیات ۵۷، ۱۶۸، ۱۷۲ و توبه ۳۷)، توکل (ابراهیم، آیه ۱۲، یوسف، آیه ۸۷، توبه، آیه ۱۲۹)، انفاق و اطعام (بقره، آیه ۲، آل عمران، آیه ۹۲، اسراء، آیه ۳۹)، اطاعت (آل عمران، آیات ۳۲ و ۱۳۲، نساء، آیه ۱۳ و آیه ۸۰ و نجم، آیات ۳-۴) و کسب ملکه تقوی (بقره، آیه ۲، اعراف، ۹۶، نوح، آیات ۱۰-۱۲، حجرات، آیه ۱۳) می‌تواند انسان را به فطرت خود بازگرداند و سلامت‌ش را تأمین نماید.

۲.۲.۳ آگاهی بخشی و دانش افزایی

آگاهی بخشی ملت‌ها در ابعاد مختلف زندگی گامی مهمی در درونی سازی ارزش‌ها از منظر قرآن کریم می‌باشد. هر قدر سطح آگاهی و دانش افراد نسبت به فضایل اخلاقی و سلامت بیشتر باشد. از سلامت بیشتری برخوردار خواهند بود و به عکس هر مقدار از جهل و نادانی افراد نسبت به فضایل اخلاقی و بهداشت و سلامت و کمتر باشد بیماری جسمی و روحی بیشتر خواهد بود به همین دلیل بخش قابل توجهی از آموزه‌ها و احکام قرآن کریم مربوط به بهداشت و سلامت انسان می‌باشد تأکید قرآن کریم به دمیدن روح امید و دوری از یأس و اثر آن در کاهش افسردگی (یوسف، آیه ۸۷)، دعوت قرآن به صبر و اثر آن در کاهش فشارهای روانی (بقره، آیات ۱۵۳ و ۱۵۵ و آل عمران، آیه ۲۰)، دعوت قرآن به توکل و نقش آن در آرامش انسان (حزاب، آیه ۳ و آل عمران، آیه ۱۵۹)، نماز و آرامش روان (طه، آیه ۱۴)، ممنوعیت تمسخر، ممنوعیت استفاده از القاب زشت، ممنوعیت جستجو از یکدیگر، سوطن، تجسس و غیبت (حجرات، آیات ۱۱-۱۲) و... در همین رابطه قابل تفسیر است.

۳.۲.۳ شناخت فلسفه سختی‌ها و گرفتاری‌ها

یکی از روش‌های معرفتی در تأمین و ارتقای سلامت معنوی، شناخت واقعیت و فلسفه سختی و بلایا می باشد. قرآن کریم در باره واقعیت زندگی انسان در دنیا می‌فرماید: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ (بلد، آیه ۴)؛ همانا ما انسان را در رنج و زحمت آفریدیم.» کبد به معنای رنج و مشقت می‌باشد (راغب اصفهانی، بی تا، ص ۶۹۵). تفسیری در تأیید همین معنا از ابن عباس و دیگران نقل شده است. ابن عباس و سعید بن جبیر و حسن می‌گویند: «یعنی در تعب و سختی و رنج؛ مصیبت‌های دنیا و سختی‌های آخرت را متحمل می‌شود، و فرزند آدم همواره متحمل سختی و ناراحتی می‌شود تا از دنیا بیرون رود (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۱۰، ص ۷۴۷). اما در این‌که این رنج و سختی در چه چیزی است، در میان مفسران اختلاف است: برخی بر این باورند که انسان از آغاز زندگی حتی از آن لحظه‌ای که نطفه او در قرارگاه رحم واقع می‌شود، مراحل زیادی از مشکلات و درد و رنج‌ها را طی می‌کند تا متولد شود، و بعد از تولد در دوران طفولیت، و سپس جوانی، و از همه مشکل‌تر دوران پیری، مواجه به انواع مشقت‌ها و رنج‌ها است (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۲۰، ص ۲۹۱). برخی دیگر برای باورند که منظور سختی و مشکل در دین باشد. به این معنا که انجام امور دینی سخت است و انسان برای رستگاری باید به آنها عمل کند. و عده‌ای معتقدند که منظور از سختی و مشکل، سختی و مشکل در آخرت است. مرگ واقعه‌ای که برای عموم انسان‌ها ترسناک است؛ سپس حیات مجدد و ترس از حسابرسی و ... که مجموعاً سخت و طاقت فرسا می‌باشند. دیدگاه چهارم این است که هر سه مورد منظور آیه می‌باشد؛ یعنی انسان در سختی و مشکل است هم در زندگی این دنیا، هم در انجام فرائض دینی و هم در مسائل پیرامون آخرت. این احتمال جامع را برخی از مفسران اختیار کرده‌اند (ر.ک: فخررازی، ۱۴۱۳، ج ۳۱، ص ۱۶۶).

مهم‌ترین فلسفه بلاها و سختی‌ها از منظر قرآن؛ آزمون تکامل (انبیاء، آیه ۳۵)، ایجاد حالت تضرع، خشوع و فروتنی (انعام، آیه ۴۲)، ارتقاء درجه و رتبه (توبه، آیه ۱۲۰)، تضرع و خشوع و فروتنی (انعام، آیه ۴۲) می‌باشند.

۴.۲.۳ خودشناسی

منظور از خودشناسی، شناخت ابعاد وجودی انسان است از آن جهت که موجودی است مرکب از جسم و روح که برای رسیدن به سعادت و کمال، شناخت خویشتن در ابعاد؛ جسم و

روش‌های معرفتی نظام اخلاقی قرآن در سلامت معنوی (عنایت شریفی) ۸۹

روح لازم است. به همین دلیل قرآن کریم در باره اهمیت و ضرورت خودشناسی می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسِكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَن ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ (مائده، آیه ۱۰۵)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! به خویشتن پردازید، کسی که گمراه شد به شما زیان نمی‌زند، اگر هدایت یافتید».

در نكوهش از کسانی که به خویشتن نمی‌پردازند و آیات الهی را در درون خود نمی‌نگرند، می‌فرماید:

«وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ (ذاریات، آیه ۲۱)؛ و در خودتان آیاتی هست، مگر نمی‌بینید».

این آیه انسان‌ها را دعوت می‌کند که به آیات و نشانه‌هایی که در نفوس‌شان هستند مطالعه کنند.

و در آیه دیگر و نیز خدا فراموشی را سبب خود فراموشی می‌داند: «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ (حشر، آیه ۱۹) (خطیب، ۱۴۲۳ق، ج ۲، ص ۸۷۸)؛ و مانند کسانی نباشید که خدا را از یاد بردند و خدا هم حقیقت خودشان را از یادشان برد تا آن که ندانستند که کیستند و چه باید بکنند. اینان از مسیر بندگی خدا خارج شده‌اند» در این آیه خدای تعالی، خدا فراموشی را سبب خود فراموشی می‌داند و در نهایت به فسخ و خروج از مقام والای انسانی و مسیر صحیح زندگی می‌کشاند، زیرا وقتی انسان خدا را فراموش کرد، اسمای حسنی و صفات علیای او که صفات ذاتی انسان ارتباط مستقیم با آن دارد را نیز فراموش می‌کند. اگر انسان به دنبال خودآگاهی خود نباشد و آن را در خود احیا و زنده نکند، خدا را فراموش کرده و دست به هر گناهی زده و از عبودیت و بندگی خارج می‌شوند (ر.ک: طباطبایی ۱۴۱۷، ج ۱۹، ص ۲۱۹).

۵.۲.۳ آگاهی از ظرفیت‌ها و کاستی‌های انسان

از منظر قرآن کریم، انسان تنها موجودی است که دارای ظرفیت‌هایی چون؛ برخوردار از روح الهی (حجر، آیه ۲۹)، قدرت تعقل (بقره، آیه ۱۶۴، رعد، آیه ۲، نحل، آیه ۶۹)، کرامت (اسراء، آیه ۷ و حجرات، آیه ۲۹)، انتخاب آگاهانه (انسان، آیه ۳) و کاستی‌هایی همانند؛ شتاب‌زدگی (اسراء، آیه ۱۱) ناسپاسی و کفران نعمت (اسراء، آیه ۶۷)، بخل و تنگ نظری (اسراء، آیه ۱۰)، طغیان‌گری (علق، آیه ۶-۷) و غفلت (اعراف، آیه ۱۷۹، ق، آیه ۲۲) می‌باشد. آگاهی به چنین نفس ذواب‌عادی در سلامت انسان نقش اساسی دارد. شناخت و معرفت ظرفیت‌ها و کاستی‌ها، نقطه

آغاز سلامت می‌باشد. انسانی که به توانایی‌هایی که از سوی پروردگار متعال در وجودش به ودیعه گذارده شده است، آگاه نباشد، طبعاً امکان حرکت در مسیر شکوفایی و به فعلیت رساندن این استعدادها را نیز نخواهد داشت عدم آگاهی از ظرفیت‌های خویش، به معنای مسکوت‌گذاشتن آن‌هاست که خود به منزله کفر نعمت می‌باشد؛ لذا شناخت ظرفیت‌های درونی که مقدمه تلاش در جهت شکوفایی آن‌ها محسوب می‌گردد، شکر نعمات مستور در نفس انسان محسوب می‌شود. از طرفی شناخت ظرفیت‌ها و استعدادهای درونی موجب تقویت اعتماد به نفس و افزایش خودباوری و غلبه بر مشکلات می‌گردد و انسان را به این باور می‌رساند که با برای غلبه بر دشواری‌های زندگی و عبور از موانع، آنچه را بدن نیازمند است، در وجودش نهفته دارد، درک نماید و در مقابل مشکلات و دامنه‌های پریچ و خم زندگی، به جای اینکه لب به اعتراض و اظهار ناتوانی بگشاید، شروع به تلاش و کوشش در مسیر حل مشکلات زندگی برآید و از طریق شناختی که به ظرفیت‌های درونیش یافته است، تلاش می‌کند که زمین‌ها و عوامل دیگری برای شکوفایی استعدادهای نهفته خویش کسب کند.

۶.۲.۳. پاکي و اصلاح محیط

بی شک وضع محیط زندگی انسان اثر فوق‌العاده‌ای در روحيات و اعمال او دارد، چرا که انسان بسیاری از صفات خوب و بد خود را از محیط کسب می‌کند، محیط‌های پاک، غالباً افراد پاک پرورش می‌دهد و محیط‌های آلوده غالباً افراد آلوده. قرآن کریم می‌فرماید:

وَالْبَلَدُ الطَّيِّبُ يَخْرِجُ نَبَاتُهُ وَبِإِذْنِ رَبِّي وَالَّذِي خَبثَ لَا يَخْرُجُ إِلَّا نَكِدًا كَذَلِكَ نُصَرِّفُ الْأَيَاتِ لِقَوْمٍ يَشْكُرُونَ (اعراف، آیه ۵۸)؛ سرزمین پاک و شیرین به فرمان پروردگار می‌روید اما سرزمین‌های بدطینت و (شوره زار) جز گیاه ناچیز و بی ارزش از آن نمی‌روید. این گونه آیات (خود) مبدا آن‌ها که شکرگزارید بیان می‌کنیم.

در تفسیر این آیه برخی از مفسران گفته‌اند: منظور این است که همیشه خوبی‌ها را از محل مناسب طلب کنید و در محل‌های نامناسب چیزی جز هدر دادن نیروها محسوب نمی‌شود (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۴، ص ۶۶۷). و نیز در آیه دیگر در باره بنی اسرائیل می‌فرماید:

وَجَوَزْنَا بِبَنِي إِسْرَائِيلَ الْبَحْرَ فَأَتَوْا عَلَى قَوْمٍ يَعْكُفُونَ عَلَى أَصْنَامٍ لَهُمْ قَالُوا يَا مُوسَى اجْعَلْ لَنَا إِلَهًا كَمَا لَهُمْ آلِهَةٌ قَالَ إِنَّكُمْ قَوْمٌ تَجْهَلُونَ (اعراف، آیه ۱۳۸)؛ و بنی اسرائیل را سالم از دریا عبور داریم (ناگاه) در راه خود به گروهی رسیدند که اطراف بت‌هایشان با تواضع و خضوع

روش‌های معرفتی نظام اخلاقی قرآن در سلامت معنوی (عنایت شریفی) ۹۱

گرد آمده بودند در این هنگام بنی اسرائیل به موسی گفتند! تو هم برای ما معبودی قرار داده همان‌گونه که آن‌ها معبودان و خدایانی دارند، گفت شما جمعیتی جاهل و نادان هستید.

در این آیه سخن، از بنی اسرائیل است که سال‌ها تحت تعلیمات روحانی و معنوی موسی (ع) در زمینه توحید و سایر اصول دین قرار داشتند و معجزات مهم الهی را با چشم خود دیدند. همین که در مسیر خود به سوی شام و سرزمین‌های مقدس با گروهی بت‌پرست برخورد کردند، چنان سخت تحت تأثیر این محیط ناسالم قرار گرفتند که صدا زدند، ای موسی برای ما بتی قرار ده همان‌گونه که آن‌ها دارای معبودان و بت‌ها هستند. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۱، ج ۱، ص ۱۵۲).

۴. بحث و نتیجه‌گیری

۱. روش‌های نظام اخلاقی قرآن در سلامت معنوی انسان در یک تقسیم‌بندی کلی به روش‌های معرفتی و روش‌های عملی تقسیم می‌شوند و روش‌های معرفتی شامل؛ روش‌های معرفتی نگرشی و معرفتی گرایشی می‌باشند
۲. تقویت باورها و اعتقادات، اعتقاد به مقدرات الهی، باور به موجودا غیبی و فرامادی همانند، فرشتگان و شیطان و اختیار انسان از مهم‌ترین روش‌هایی معرفتی نگرشی نظام اخلاقی قرآن در سلامت معنوی می‌باشند.
۳. مهم‌ترین کارکرد توحید در سلامت معنوی، آرامش و اطمینان ناشی از ایمان می‌باشد. و نبوت و امامت در دو جهت؛ الگویی، و حیانی بودن سخنان و آموزه‌های انبیا و پیشوایان معصوم (ع) با فطرت انسان در سلامت و آرامش روحی انسان نقش اساسی دارند. معادباوری اهرمی کارآمد در گرایش به عمل صالح و وزندگی سالم می‌باشد.
۴. از نظر قرآن، اعتقاد به مقدرات الهی از مراتب عالی ایمان است و فرد معتقد به آن تبعات حوادث را آسانتر درک می‌کند و در آرامش فرد تأثیرگذار است.
۵. براساس برخی از آیات فرشتگان در سلامت روح، آرامش و اطمینان و شیطان در بیماری‌های روحی نقش اساسی دارند.
۶. تأثیر مبنای اراده و اختیار بر سلامت جسم و روح انسان بدین گونه است که کف نفس و خویشتن داری برخاسته از اراده و اختیار انسان است باعث پرهیز از بد اخلاقی،

حرام‌خواری و پرخواری می‌گردد که این خود در سلامت معنوی انسان تأثیرگذار است و نیز در آیه دیگر عزت نفس را با انتخاب و اراده خود انسان می‌داند.

۷. بناء گذاری سلامت بر فطرت انسان، آگاهی بخشی و دانش افزایی، آگاهی از ظرفیت‌ها و کاستی‌های انسان، شناخت فلسفه سختی‌ها و گرفتاری‌ها، پاکی و اصلاح محیط و خودشناسی از روش‌ها معرفتی گرایشی در سلامت معنوی می‌باشند.

۸. نقش بناء گذاری سلامت بر فطرت و سلامت معنوی این است که انسان‌ها فطرتاً به سوی محاسن اخلاقی و خوبی‌ها گرایش دارند و از بدی‌ها و رذایل اخلاقی رویگردانند و این گرایش‌ها در آرامش و سلامت معنوی انسان نقش دارند.

۹. آگاهی انسان از ظرفیت‌ها و کاستی‌ها افزون بر اینکه نقطه آغاز به سوی سلامت می‌باشند، موجب تقویت اعتماد به نفس و افزایش خود باوری و غلبه بر مشکلات می‌گردد.

پی‌نوشت

۱. این مقاله مستخرج از طرح پژوهشی «نظام اخلاقی قرآن و نقش آن در سلامت جسم و روح انسان» مربوط به پژوهشگاه علوم و معارف اسلامی وابسته به نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها می‌باشد.

کتاب‌نامه

- قرآن کریم، ترجمه مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۰). تهران، دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی، ابن عاشور، محمدبن طاهر (بی تا)، *التحریر و التنویر*، بی جا.
- ابن فارس، احمد بن فارس (۱۴۰۴ق)، *معجم المقاییس اللغة*، قم، مکتب الاعلام الاسلامی، ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۰۴ق)، *لسان العرب*، چاپ اول، بی جا، قم، نشر ادب الحوزه، ازهری، محمد بن احمد (بی تا)، *تهذیب اللغة*، بیروت، داراحیاء التراث العربی
- بحرانی، سید هاشم (۱۴۱۶)، *البرهان فی التفسیر القرآن*، چاپ اول، تهران، بنیادبعثت تفتازانی، مسعود بن عمر (بی تا)، *کتاب المطول*، قم، مکتبه الداوری.
- تهانوی، محمد اعلی بن علی (بی تا)، *موسوعه کشف اصطلاحات الفنون و العلوم*، ترجمه عبدالله خالیدی، لبنان، مکتبه لبنان ناشرون.
- خطیب، عبدالکریم (۱۴۲۹ق)، *تفسیر القرآنی للقرآن*، چاپ دوم، بیروت، دارالفکر عربی دهخدا، علی اکبر، *لغت نامه دهخدا*، چاپ دوم، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۷ ش

روش‌های معرفتی نظام اخلاقی قرآن در سلامت معنوی (عنایت شریفی) ۹۳

- دیماثو، ام. رابین (۱۳۸۷)، **روانشناسی سلامت**، ترجمه محمد کاویان پورو دیگران، تهران، سمت،
- راغب اصفهانی (بی تا)، **مفردات الفاظ القرآن**، تهران، مؤسسه اسماعیلیان،
- روشیلو، آن ماری و ادیل بورفیون (۱۳۷۱ش)، **روانشناسی اجتماعی**، ترجمه محمد دادگران، تهران، مروارید،
- سراج زاده، حسن (۱۳۹۷)، **در آمدی بر نظام اخلاقی قرآن** (نگاهی نوبه چگونگی شناخت و نظام مند سازی گزاره های اخلاقی قرآن، چاپ اول، قم پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی
- سیدبن قطب بن ابراهیم شاذلی (۱۴۱۲ق)، **تفسیر فی ظلال**، چاپ هفدهم، بیروت، دارالشرق
- سیوطی، جلال الدین، **الدرالمثور فی تفسیر الأثور**، قم، کتابخانه آیت الله مرعشی نجفی، ۱۴۰۴.
- طباطبایی، سید محمدحسین (۱۴۱۷ق)، **المیزان فی تفسیر القرآن**، چاپ پنجم، قم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه‌ی مدرسین حوزه علمیه قم.
- طبرسی، حسن بن فضل (۱۳۷۲ش)، **مجمع البیان**، تهران، ناصر خسرو،
- عزیزی، فریدون و همکاران (۱۳۹۳)، **سلامت معنوی**، چیستی، چرایی و چگونگی، چاپ اول، تهران، انتشارات حقوقی،
- فخر رازی، ابو عبدالله محمد عمر (۱۴۱۳ق)، **التفسیر الکبیر**، چاپ چهارم، قم، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی،
- متقی هندی، علا الدین (۱۴۰۹)، **کنز العمال فی سنین الاقوال والافعال**، بیروت، مؤسسه الرساله،
- مصباح یزدی، محمد تقی (۱۳۷۶)، **اخلاق در قرآن**، تحقیق و نگارش محمد حسین اسکندری، قم، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره).
- مصباح یزدی، محمد تقی (۱۳۹۸)، **آموزش فلسفه**، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، چاپ سوم،
- مصباح یزدی، مجتبی و همکاران (۱۳۹۳)، **سلامت معنوی از دیدگاه اسلام**، چاپ دوم، تهران، انتشارات حقوقی،
- مغنیه، محمد جواد (۱۴۲۴ق)، **تفسیر الکاشف**، تهران، دارالکتب الاسلامیه،
- مکارم شیرازی و همکاران (۱۳۷۴)، **تفسیر نمونه**، تهران، دارالکتب الاسلامیه،
- مکارم شیرازی و همکاران (۱۳۸۱)، **اخلاق در قرآن**، چاپ سوم، قم، مدرسه الامام علی بن ابیطالب (ع)،
- نور محمدی، غلامرضا (۱۳۹۶ش)، **درآمدی بر نظام جامع سلامت اسلام**، چاپ اول، تهران، ناشر، ایرانیان طب،
- نوری طبرسی، میرزا حسین، **مستدرک الوسائل**، قم، مؤسسه آل البیت، ۱۴۱۵ق