

همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم

رویکردهای نوین در پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن و سلامت

نقش سلامت قلب در سبک زندگی از منظر قرآن

مرضیه عبدالله خانی* : کارشناسی ارشد، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه فردوسی مشهد

سیده راضیه پورمحمدی : کارشناسی، گروه تربیت معلم قرآن کریم، دانشکده تفسیر و معارف قرآن کریم قم

چکیده

ابعاد وجودی انسان متعدد است و شریف‌ترین آن‌ها، قلب یا دل او است. لذا وقتی خداوند می‌خواهد به او عنایت کرده و مورد خطاب قرارش دهد، با این بعد وجودی او ارتباط برقرار می‌کند؛ یعنی آن بعدی که در انسان می‌تواند با خدای متعال ارتباط برقرار کرده و او را شهود نماید، قلب است. قلب به عنوان یکی از ابزارهای مهم شناخت از جایگاه مهمی در سیستم آفرینش انسان برخوردار است به نحوی که مؤثرترین راه برای اثر بخشی هدایت، می‌باشد. لذا شناخت ویژگیهای قلب و هدایت صحیح آن، از منظر قرآن و اهل بیت علیهم السلام، لازمه تکامل آگاهی‌های هر فرد، برای یافتن راه هدایت و بهبود سبک زندگی خود و سایرین است. عدم توجه به این اصل، هر تلاشی برای اصلاح و هدایت را ابر و ناقص می‌نماید. در این تحقیق که با روش تحلیلی-توصیفی و با استناد به آیات و روایات و تحلیل‌های صاحب نظران قرآنی انجام شده بدین نتیجه رسیده ایم که: لازمه اصلاح سبک زندگی، اصلاح قلب است. باید نقش قلب، حالات و خصوصیات آن و همچنین چگونگی حیات و موت قلب و دلایل آن را از دیدگاه قرآن و اهل بیت علیه السلام شناخت تا بتوان به الگوهای مناسب، برای سبک زندگی دست یافت.

کلیدواژه: قلب، سلامت قلب، سبک زندگی

Abstract

aspects of human existence are numerous and the most honest of them is his heart, so when God wants to grant him and speak with human he communicates with this aspects of human existence. this means human can communicate with God and his intuition with the heart. has important place in the system of human creation, so that the most effective way for the effectiveness of the guidance is heart. according to the Quran and speeches of Ahlulbait (as) knowing the characteristics of the heart and its correct guidance is a requires for evolution of each person for find a way to guidance and improve your lifestyle and others. ignoring this root, led any reform efforts and guidance to the truncation and incompletely. in this research that prepared with descriptive and analytical methods and with verses, hadiths and the analysis done by the Quranic experts to the conclusion that: lifestyle modification requires, heart correction. we must recognizing role of the heart, moods and characteristics and also how the life and death of the heart and the reasons for it from the Quran and speeches of Ahlulbait (as) to earn good models for lifestyle

Keywords: heart, heart health, life style

مقدمه

مهم‌ترین معرفتی که هر فرد در زندگی به آن نیاز دارد، بحث خودشناسی است؛ هیچ دانش و معرفتی، مهمتر، ضروری تر و حیاتی تر برای انسان از خودشناسی نیست. غالب انسان‌ها به این دلیل که خود را نمی‌شناسند متناسب با شرایط زیستی دنیا، عمر خود را برای خوشبختی در مقطع دنیا صرف می‌کنند؛ در صورتی که باید خود را به گونه‌ای بشناسند که هم در دنیا و هم در آخرت، خوشبختی توأم با آرامش داشته باشند.

بروز و ظهور حالات قلبی موجبات هدایت را فراهم می‌کند. هر حرکت انسان چه در جهت رشد و کمال و چه در جهت سقوط و نابودی او، ریشه در قلب او و گرایش‌های آن دارد و تا تغییری در قلب او رخ ندهد، هیچ تغییری در او به وجود نمی‌آید. برای هر فرد لازم است که با شناخت قلب و ابعاد مختلف آن که در قرآن ذکر شده، به شناخت محور اساسی تغییرات رفتاری خویش در زندگی دنیایی و همچنین سرنوشت خود، در عالم حسابرسی، برسد. در این نگاشته، سعی شده است که قلب و ابعادی از آن را معرفی کرده و تأثیر آن بر سبک زندگی را به صورت بارز، جلوه دهیم.

نتایج حاصل از این پژوهش، این است که توجه به قلب، برای بازیابی هر فرد از شخصیت خود و سایرین، به جهت اصلاح و تأمین سعادت و آرامش، و انتخاب الگویی مناسب برای سبک زندگی، مؤثر و دارای اهمیت است.

قلب از چنان جایگاهی بهره مند است که مبدأ اتصال بنده با پروردگار متعال است. اگر بعد دیگری از ابعاد وجودی انسان، مافوق قلب بود و شرافت بیشتری داشت، آن بعد، مبدأ ارتباط قرار می‌گرفت. تنها بعدی که اثری از بی‌نهایت بودن را دارد و می‌تواند با بی‌نهایت، ارتباط برقرار کند، قلب است. چنان که طبق آیات قرآن کریم «قُلْ مَنْ كَانَ عَدُوًّا لِجِبْرِيلَ فَإِنَّهُ نَزَّلَهُ عَلَى قَلْبِكَ بِإِذْنِ اللَّهِ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ وَهُدًى وَ بُشْرَى لِلْمُؤْمِنِينَ» (بقره/۹۷).

بحث

قلب، حقیقتی از انسان است که ادراک و شعور به آن نسبت داده می‌شود و هدایت، نه تنها دانش دل، بلکه پیش دل است؛ به همین منظور، قلب، موضع اصلی برای هدایت شدن و هدایت پذیری است و چنان که قرآن کریم هدایت را به قلب نسبت می‌دهد: «مَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ» (تغابن/۱۱)

آیات، نشان می‌دهند که قرآن، منشاء خیر و شر را قلب می‌داند. درباره اهل ایمان می‌فرماید: «كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ» (مجادله/۲۲). و در جای دیگر می‌فرماید: «إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ» (انفال/۲). در خصوص منافقان و نظیر آن‌ها فرموده است «مَرِيضٌ الْقَلْبِ» و به کفار می‌فرماید «مَخْتوم الْقَلْبِ»؛ امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «أَلَا تَرَى! أَنْ جَمِيعَ جَوَارِحِ الْجَسَدِ شَرْطُ الْقَلْبِ، وَ تَرَاجِمَةٌ لَهُ، وَ مُؤَدِّيَةٌ عَنْهُ؟» با توجه به روایات ذکر شده، قلب، عهده دار وظایف عمومی سایر اعضا و قوا می‌باشد و ارزش انسان، در گرو چیزی است که در قلب او محور توجه است.

ذهن، زبان، روان و جوارح، همه در خدمت چیزی واقع می‌شوند که قلب به آن تعلق گرفته است و به تعبیری دیگر قلب، جهت دهنده نوع گفتار، رفتار و عملکرد اعضا است که بیان کننده سبک زندگی افراد می‌باشد. قلب به عنوان مرکز ادراکات نفسانی و همچنین مرکز گرایش‌های عالی انسانی، در قرآن، مورد توجه قرار گرفته است و در جای جای آن، در حدود ۱۵۰ آیه، تعریف شده است؛ سبک زندگی هر فرد بازتاب فعالیت‌های ادراک قلبی او به صورت عواطف مثبت یا منفی می‌باشد؛ همان گونه که حس ظاهری در جسم، مستقر است، به تأیید آیه شریف «أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارَ وَ لَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبَ الَّتِي فِي الصُّدُورِ» (حج/۴۶) حس باطنی نیز در قلب قرار دارد.

در بعضی از آیات، ادراک حضوری را به قلب نسبت داده است و یا به صورت سرزنش و توبیخ از آن نفی کرده است که در مجموع، بر این مطلب دلالت می‌کنند که قلب، به گونه ای خلق شده است که بتواند ادراک حضوری داشته باشد؛ داشتن چنین درکی، علامت صحت و سلامت قلب است؛ چنان که نداشتن آن، دلیل بیماری و کوری آن خواهد بود. قلب اعمی، قلبی است که خدا و خواسته‌های خدایی را نمی‌بیند اما غیر خدا و خواسته‌های نفسانی را می‌بیند؛ چنین قلبی کور است. در واقع، ابزار شناخت او کارایی ندارد.

قرآن با تعبیر مختلف و با استفاده از کلماتی مانند عقل، فقه و فهم، تدبّر و ... کار ادراک و عدم ادراک را به قلب نسبت می‌دهد. نوع دیگری از ادراک هم به نام "وحی" است که خداوند متعال در آیات متعددی، محل نزول و دریافت آن را به قلب نسبت داده است.

موقیبت قلب که مرکز فرماندهی بدن است در زمینه ایمان، کفر و نفاق، مورد توجه است؛ در آیات شریف قرآن، موانعی را برای درک قلب بیان می‌کند که موجب می‌شود قلب، نقش شناختی و ادراکی خود را از دست بدهد. تعبیری مانند ختم بر دل یا طبع بر دل در آیات قرآن کریم، حالت مهر و موم شدن قلب انسان را بیان می‌کنند. از جمله صفاتی که به قلب نسبت داده می‌شود، احساسات باطنی است، مواردی از قبیل: ترس، حسرت و غیظ، قساوت و غلظت، خشوع، رأفت، اخبات، غفلت، اثم، انابه، اطمینان، سلامت و مرض، طمع، زین، اشمزاز، صغو و لهو، حمیت، شوق و تألیف و انس یافتن است.

از برخی صفات و ویژگیهایی که در رابطه با قلب در آیات ذکر شده است، استفاده می‌شود که قلب، پایگاه اراده است و اعمال انسان به عنوان مکتسبات قلبی او محسوب می‌گردد از جمله: کسب قلب، غفلت، اثم، صفات ایمان و تقوا، هدایت، اباء، انکار، کذب و نفاق، انصراف، طهارت و ابتلاء، امتحان و تمحیص که هر یک از این موارد جهتی از حیات و مرگ قلب و در اثر آن تعیین مسیر سبک زندگی افراد است.

نتیجه گیری

نتیجه حاصل از پژوهش حاضر این است که محور اصلی حسابرسی در معاد، قلب است که در هسته مرکزی هویت انسان سامان یافته است، و هیچ استقلال برای اعضا و جوارح در برابر دل نیست. امام جواد علیه السلام در این زمینه می‌فرماید: «الْقَصْدُ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى بِالْقُلُوبِ أَيْلِغُ مِنَ اتِّعَابِ الْجَوَارِحِ بِالْأَعْمَالِ».

با نگاهی به موارد استعمال واژه «قلب» در قرآن کریم، آشکار می‌شود که این مفهوم، کاربرد گسترده‌ای در قرآن دارد؛ به گونه ای که هم بحث ادراک، هم انفعال و هم بحث اراده و عمل، هر سه به قلب منسوب است. قلب، می‌تواند منشأ صفات عالی و ویژگی‌های والای انسانی باشد، چنان که همین قلب می‌تواند منشأ سقوط و رذایل انسانی باشد. قلب انسان، بعد از درک و شناخت صحیح یا نادرست از حقایق، صفات عالی یا پست را در عمل از خود بروز می‌دهد و به این ترتیب، هم می‌تواند موجب رشد و تعالی فرد گردد و هم سقوط انسان در نیستی و تباهی. هر دو جهت حیات و ممات قلب، بر سبک زندگی افراد تأثیر گذار است.

منابع

- ابن ابی حاتم، عبدالرحمن بن محمد (۱۴۱۹ق). تفسیر القرآن العظیم، ریاض: مکتبه نزار مصطفی الباز.
- ابن فارس، احمد (۱۴۰۴ ه. ق.). معجم مقاییس اللغة.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴ ق.). لسان العرب. بیروت.
- آلوسی، سید محمود (۱۴۱۵ ق.). روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم. بیروت: دارالکتب العلمیه.
- ثعلبی نیشابوری، ابو اسحاق احمد بن ابراهیم (۱۴۲۲ ق.). الکشف و البیان عن تفسیر القرآن. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۸ش). تفسیر تسنیم. قم: مرکز نشر اسراء. هشتم.
- طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۷۴ش). ترجمه تفسیر المیزان. ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۶۰). ترجمه مجمع البیان فی تفسیر القرآن. مترجمان، تهران: انتشارات فرهانی.
- طوسی، محمد بن حسن (بی‌تا). التبیان فی تفسیر القرآن. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- عروسی خویزی، عبد علی بن جمعه (۱۴۱۵ ق.). تفسیر نور الثقلین. قم: انتشارات اسماعیلیان.
- فیض کاشانی، ملا محسن (۱۴۱۵ ق.). تفسیر الصافی، تحقیق حسین اعلمی، تهران: انتشارات الصدر.
- محمدی ری شهری، محمد (بی‌تا). شناخت خدا. تهران: انتشارات یاسر.
- مصری، ابن ابی الاصبغ (۱۳۶۸). بدیع القرآن. ترجمه سید علی میر لوحی. مشهد: آستان قدس.
- مصباح بزدی، محمد تقی (۱۳۷۶). اخلاق در قرآن. تحقیق و نرش محمدحسین اسکندری. قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

Bandeh.251@gmail.com