

# جزوه مسابقه پیامکی "اثرات دنیوی عبادت و تقوا - شماره دو" - آذر ۱۴۰۲

## مقدمه

الف) نگاه این جزوه - که طی چند شماره به صورت مسابقات پیامکی کوتاه و مختصر، در حال حاضر و فرصت های آتی در اختیار شما همکاران و دانشجویان گرامی مرکز مهدیه قرار گرفته و خواهد گرفت - ، به کل مسأله عبادت است و نه عبادت خاصی مانند نماز یا روزه. ب) بعضی از دلایل مطروحه در این جزوه به دلیل وضوح و قابل پذیرش بودن برای هر فطرت پاک، به صورت مختصر بیان شده است. ج) قسمتی از مطالب این جزوه که از کتب استاد شهید مطهری استخراج شده به دلیل آنکه غالباً متن سخنرانیهای آن فخر جهان تشیع می باشد، طبیعتاً با رعایت کلیه اصول ادبی نگارش، بیان نشده است. د) مطالعه مطالبی از این دست راهی است از راههای حل مسأله عبادت و ایجاد انگیزه لازم برای انجام آن؛ چرا که ایجاد تغییر و اصلاح رفتار نیازمند عوامل متعددی نظیر عوامل اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، خانوادگی، روانی و ... می باشد. ه) جهت تسلسل مطالب و یادآوری؛ جزوه شماره یک این مسابقه که در شهریور ماه سال جاری برگزار شد، در فایل روابط عمومی در فایل مشترک واحد ها قابل دسترس همکاران و دانشجویان گرامی مرکز می باشد.

## ادامه مطالب:

۳) انسان همه تلاشهایش از بین رفتنی است مگر آنچه رنگ الهی داشته باشد. انسان و همه تلاشهایش از بین رفتنی است مگر آنچه که رنگ الهی داشته باشد و برای رضای خدا انجام شود که نزد خدا ذخیره می شود لذا باید تمام گفتار و کردارمان عبادی باشد تا ماندگار شود. این توجه به خدا (قصد قربت) در کارها برای زدودن حالت غفلت انسان از خداست. برعکس اگر مقدس ترین کارها با هدف مادی انجام گیرد از ارزش می افتد. ایمان به خدا یعنی آن نوع اعتقاد به خدا که منشأ عمل صالح گردد، سبب سلامت جسم و جان و طول عمر انسان خواهد شد که توجه به آثار ایمان در زندگی، این موضوع را اثبات میکند که یکی از مهمترین آثار آن این است که ایمان پشتوانه اخلاق است و سر سلسله همه معنویات و زیر بنای تمام اصول اخلاقی است زیرا تمام اصول اخلاقی مغایر با منفعت پرستی است و التزام، مستلزم تحمل یک نوع محرومیت مادی است. آدمی آنگاه رضایت به هر یک محرومیت می دهد که محرومیت را محرومیت نداند. این جهت زمانی میسر می شود که به ارزش معنویت پی برده و لذت آن را چشیده باشد حداقل اثر ایمان به خدای عادل حکیم این است که یک مؤمن عادی، مطمئن می شود که کار خوب و صفت خوب در نزد خدا از بین نمی رود. غیر خدا تکیه گاه قرار می گیرد ولی سست و بی پایه است. با تقلید و تلقین و ایجاد عادت، قسراً و موقتاً می توان افرادی فداکار تربیت کرد اما این نوعی اغفال و قسر است. همه را برای همیشه نمی توان از راه نادرست بُرد کار مخالف طبیعت، دوام نخواهد داشت. معنویات منهای خداشناسی مانند اسکناس منتشر شده بدون پشتوانه است که اعتبار نداشته و کاغذی بیش نیست. حضرت علی(ع) می فرماید: "اگر کسی یک خصلت از خصال خیر در او باشد، کافی است که سایر صفات و خصلتهای او را تحمل کنم و ببخشم مگر دو چیز را: یکی بی

عقلی و دیگری بی ایمانی". آنجا که دین و ایمان نیست، امنیت نیست. به آدم بی ایمان در هیچ چیز نمی شود اعتماد و اطمینان کرد. آنجا که امنیت و اعتماد نیست زندگی گوارا نیست. اما آنجا که عقل نیست، حیات و زندگی نیست، مردگی است. به طور کلی ما، در صفات اخلاقی، آن اندازه تقوا و امانت می خواهیم که حتی در نهانخانه ها و سراسر هم، حافظ بشر باشد. عدالت به زیر دستان حتی در حال قدرت و توانایی، شجاعت و شهامت در مقابل زور، استقامت و پایداری، قطع اعتماد به غیر و تکیه به خود و باطن ذات خود، صفا و صمیمیت و محبت، همه اینها فقط در پرتو ایمان حاصل می شود.

#### ۴) هر عبادتی انسان را به درجه ای از آرامش و اطمینان قلبی می رساند.

هر عبادتی انسان را به درجه ای از آرامش و اطمینان قلبی می رساند گو اینکه نقش نماز در این میان بسیار سازنده تر از همه اینهاست. انسان در امواج زندگی و در کشاکش رنج ها و بلاها به تکیه گاهی نیازمند است که بدان پناه برد و درون پر اضطراب خود را بدان آرامش بخشد و این تکیه گاه جز یاد خدا چیز دیگری نمی تواند باشد که قرآن کریم می فرماید: هان، تنها با یاد خدا دلها آرامش می یابد" (رعد-۲۸) دلیل کارنگی - روانشناس مشهور غرب- می نویسد: در امریکا به طور متوسط در هر ۳۵ دقیقه یک نفر خودکشی می کند و در هر دو دقیقه یک نفر دیوانه می شود. اگر این مردم از تسکین خاطر و آرامش که دین و عبادت به آدمی می بخشد تضمینی داشتند ممکن بود از اغلب این خودکشی ها و بسیاری از دیوانگی ها جلوگیری شود. قرآن کریم می فرماید: "هرکس اعمال صالح انجام دهد و نیکو کاری کند و دارای ایمان هم باشد، خواه مرد باشد و خواه زن، ما او را به یک زندگی خوش و صاف و بی کدورتی زنده می کنیم و بعد هم در جهان دیگر بهترین پاداش را به آنها می دهیم." نکته جالب در این آیه کریمه این است که قرآن کریم مردم بی ایمان و بدکار را زنده و حساس نمی خواند. تنها ایمان و اعتقاد به معنویات و سپس نیکوکاری بر اساس آن اعتقادات مقدس است که قلب را آرام و رضایت خاطر را تأمین و سعادت را میسر می سازد. در حدیث است که "خداوند خوشی و آسایش را در دو چیز قرار داده: یقین و رضایت خاطر؛ و ناراحتی و رنج را در دو چیز دیگر قرار داده: تردید و خشم." "یقین" همان ایمان محکم و پابرجاست به اینکه جهان، مدبری حکیم دارد و آنچه انبیاء نسبت به نیکوکاری نوید داده و نسبت به بدکاری اعلام خطر کرده اند همه راست و درست است و دیر یا زود واقع می گردد و هرکس به نتیجه اعمال نیک و بد خویش خواهد رسید. اما "رضایت خاطر" یعنی خشنود بودن از اینکه عمل خویش را آن طور انجام داده که ناموس عالم حکم می کرده است، وجدانش راضی است که به وظایف خود عمل کرده است و دین خود را نسبت به خلق خدا ادا کرده است. منتهای سعادت همین است که آدمی در ناحیه عقل و فکر دارای محکمترین اطمینانها و در ناحیه احساسات و قلب دارای پاک ترین نیتها و در ناحیه عمل دارای نیکوترین عملها باشد. زندگی پاک و پاکیزه و سعادت بخش همین است. ظرفیت روح بر خلاف تن، نامحدود است، هر اندازه که بیشتر معلومات کسب کند برای کسب معلومات دیگر آماده تر و گرسنه تر می شود. همچنین روح بر خلاف تن هرگز پیر و فرسوده نمی گردد به قول پیامبر (ص) که فرمود: " شما برای جاوید ماندن آفریده شده اید نه برای فانی شدن واز بین رفتن". روح هم مثل جسم غذا می خواهد. غذای روح، علم، حکمت، ایمان و یقین است که اگر به آن نرسد افسردگی حاصل می کند حضرت علی(ع) می فرماید: "روحها ما نند بدنها خستگی و افسردگی پیدا می کنند در این حال که افسردگی روحی به شما دست می دهد با سرگرم شدن به حکمتهای بدیع و فکرهای نغز و دلپذیر، خود را مشغول بدارید". روح احتیاج به محبت دیدن و محبت کردن، نظم اخلاقی، فهم و معرفت و دانش، ایمان و اعتقاد دارد. در کارها محتاج تکیه گاه محکمی است که به او توکل کند و امیدوار باشد که او را در کارها اعانت و کمک می کند. اینها همه به منزله مواد لازمی است که برای مزاج روح لازم است و اگر تعادل و توازن به هم بخورد دیگر هیچ چیزی نمی تواند خوشی و آرامش به انسان بدهد. بعضی افراد با وجود داشتن همه گونه امکانات مادی و رفاهی، از زندگی خشنود نیستند که باید قطعاً بدانند که احتیاجاتی

معنوی دارند که برآورده نشده و کم و کسری در روح آنها وجود دارد و باید به این حقیقت اعتراف کنند که ایمان هم یکی از حوائج فطری و تکوینی ماست و بلکه بالاترین حاجت ماست و هر وقت به سر چشمه ایمان و معنا رسیدیم و نور خدا را مشاهده کردیم و خدا را در روح و جان خود دیدیم و مشاهده کردیم، آن وقت است که معنای سعادت و لذت و بهجت را درک می کنیم و این است که قرآن کریم می فرماید: "بدان که تنها با ذکر خدا و یاد خداست که جان آرام می گیرد و قلب احساس آسایش می کند". (حضرت علی(ع) می فرماید: "خداوند ذکر و یاد خودش را مایه جلا و روشنی دلها قرار داده، به این وسیله گوش، باز و چشم، بینا و دل مطیع و آرام می گردد".

**۵) عبادت خدا سبب رشد ایمان و بهرمندی انسان از برکات آن می شود.** ایمان و عمل رابطه متقابلی با هم دارند. عبادت خدا و عمل به دستورات الهی و ترک محرّمات و در نهایت تسلیم محض در برابر ذات پاک خداوند سبب رشد ایمان در قلب انسان می شود و قلب را صفا بخشیده، شهوات را کنترل کرده و روح اخلاص را تقویت می کند. وقتی نور ایمان به قلب کسی بتابد درک تازه ای از عالم هستی پیدا می کند، حجابها و پرده های خود خواهی و غرور را کنار می زند، افق دید انسان را می گشاید و شکوه و عظمت بی مانند آفرینش را در نظر او مجسم می کند سپس نور و روشنایی بر عواطف او می پاشد و آنها را پرورش می دهد، ارزشهای انسانی را در او زنده می کند، استعدادهای والای او را شکوفا می سازد، علم و قدرت و شهامت و ایثار و فداکاری و عفو و گذشت و اخلاص به او می دهد و از موجودی ضعیف، انسانی نیرومند و پرثمر می سازد و او را هماهنگ با قوانین عالم هستی، و عالم هستی را در تسخیر او قرار می دهد و این یعنی طی کردن مدارج کمال که در سایه ایمان و عمل، حاصل خواهد شد و چگونه می توان شکر این نعمت بزرگ الهی را بجا آورد؟ چنین انسانی عبادت را عاشقانه انجام داده و در راه اطاعت او نه با پا که با سر می دود و اگر خدا برای او پاداش عمل قائل شده این را نیز لطف دیگری می داند. چرا که سود انجام کارهای نیک انسان به خودش باز می گردد و خداوند نیازی به عبادت ما ندارد. لذا هدایت خدا لطف است، دعوت پیامبرش (ص) لطفی دیگر. توفیق اطاعت و فرمانبرداری، لطفی مضاعف، و پاداش، لطفی است مافوق لطف. خلاصه اینکه همانطور که تفکر و تعقل جهت روشن شدن فکر برای قوه عاقله، و تقوا و تزکیه نفس برای تقویت نیروی اراده در انسان اثر گذار است، عبادت نیز برای تقویت عشق و علاقه معنوی و ایجاد حرارت ایمانی در انسان است. یعنی همانطور که ایمان، خودش به نوبه خود منشأ عبادت است، عبادت هم تقویت کننده ایمان است و این همان تأثیر متقابل ایمان و عمل بر یکدیگر است.

**۶) عبادت خدا سازندگی فردی و اجتماعی را دنبال دارد و تربیت کننده است.** خداوند در قرآن کریم می فرماید: "عبادت کنید مرا، این است راه مستقیم." (یس-۶۱) یعنی راهی که در مسیر خدا و بسوی او و مقصد هم اوست. در نتیجه، پیمودن این راه یعنی نجات از هوسها و گناهان و شیطان و نفی کبر و خودخواهی از وجود خود. روح عبادت، تذکر است یعنی عبادت برای خدا برای آنست که انسان همواره به یاد خدا باشد و از غفلت خدا خارج گردد و فرایض و نوافل برای تأمین همین منظور است. احکامی در اسلام مانند حرام و مکروه بخاطر زدودن عوامل غفلت انسان از خداست که البته در کنار این هدف اصلی، اهداف دیگری را نیز می تواند دنبال کند مانند توصیه به پرهیز از پرخوری که سبب سلامت جسم هم می شود ولی هدف اصلی، آن است که روح انسان سبکتر باشد و کمتر موجبات غفلت در انسان پیدا شود. حال سؤالی مطرح است: اگر روح عبادت، تذکر و توجه پیدا کردن به خدا و شکستن دیوار غفلت است چه لزومی دارد که مثلاً بدن انسان پاک باشد یا نباشد؟ در نماز لباسش غصبی باشد یا نباشد؟ پاسخ این است که اسلام وقتی که عبادت را تشریح می کند چون می خواهد مخصوصاً هم یک اثر خاصی از نظر تربیتی داشته باشد چیزی را که به عبادت رابطه زیادی ندارد ولی در تعلیم و تربیت مؤثر است در لباس عبادت (اعمّ از واجب و مستحب) پیاده می کند و در ضمن آن می

گنجانند مثل مسأله غسل، وضو، دائم الوضو بودن، غصبی نبودن لباس و مکان نمازگزار و ... مسئله عبادت یک امر واقعی است. یعنی از نظر آن حالت و رابطه روانی که میان انسان و خدا برقرار می شود، امور مذکور نمی تواند واقعاً اثری در عبادت داشته باشد؛ البته بعضی چیزها اثر دارد، مثلاً اگر انسان دچار برخی عوارض جسمی و روحی باشد، اصلاً عبادت بر هم می خورد و این عوارض مانع حضور قلب و توجه می شود. مع ذلک اسلام می گوید اگر یک نخ غصبی هم در لباس تو باشد این عبادت پذیرفته نیست این نیز پیاده کردن یک برنامه تربیتی مربوط به حقوق اجتماعی در پیکره عبادت است تا هدف دیگری که در اینجا تأمین حقوق اجتماعی است، حاصل گردد. از سوی دیگر هیچ مکتب تربیتی در دنیا اعم از مادی یا الهی پیدا نشده که تقویت اراده را در انسان نهی کند. فرق است میان اراده و امیال انسانی. اراده، یک نیروی درونی در انسان است که وابسته به عقل است بر خلاف میل که وابسته به طبیعت انسان است. میل، از نوع کشش و جاذبه است که اشیاء مورد نیاز، انسان را به سوی خود می کشند و به هر اندازه که میل، شدید تر باشد اختیار از انسان مسلوب تر است یعنی انسان در اختیار یک قدرت بیرون از خود است بر عکس اراده، که یک نیروی درونی است. انسان با نیروی اراده می تواند خودش را از تأثیر نیروهای بیرونی خارج و مستقل کند. اراده هر مقدار که قویتر باشد بر اختیار انسان افزوده می شود و انسان، بیشتر مالک خود و کار خود و سرنوشت خود می گردد. در تعابیر دینی از اراده، به تسلط به نفس و مالکیت نفس تعبیر شده است و دستوراتی در این زمینه تحت عنوان تقوا و تزکیه نفس، فراوان وجود دارد. پس کوچکترین تردیدی نیست که اراده باید بر میلهای انسان حکومت کند ولی چگونه؟ چه چیز ضامن اجرای حکومت عقل و اراده بر میلهاست؟ عقل جز روشنایی چیز دیگری نیست ولی به انسان جهت نمی دهد که از این طرف برو یا آن طرف. عقل، انسان را به سوی هر مطلوبی که انتخاب کند و بخواهد برود در همان سو هدایت می کند. مشکل این است که انسان چه مطلوبی داشته باشد؟ همانطور که گفته شد عقل و علم - که در واقع مکمل عقل و به عبارت دیگر عقل اکتسابی است - روشنایی است که انسان می فهمد که برای رسیدن به فلان مقصود از چه راهی و چه وسیله ای استفاده کند. ولی آیا فهمیدن و دانستن کافی است که اراده انسان بر تمایلات او حکومت کند؟ نه. چرا؟ زیرا انسان فی حدّ ذاته این طور است که دنبال منافع خودش می رود و اراده اش تا آن اندازه ممکن است بر میلهایش حکومت کند که منافعش اقتضاء می کند اینجاست که یک امر دیگری که به انسان خواسته هایی ماوراء منافع بدهد پیدا نشود، از عقل و اراده کاری ساخته نیست و آن همان "ایمان" است یعنی آن چیزی که هم قادر است تا حدود زیادی جلو انسان را از منفعت پرستی بگیرد و هم برای انسان مطلوبها و خواستهایی ماوراء منافع فردی و مادی عرضه بدارد، مطلوب بسازد و خلق کند و آن وقت عقل هم انسان را به سوی همان مطلوب پیش می برد. پس روشن شد که برای تربیت، چاره ای جز تسلط بر خواهشهای نفسانی نیست و برای اینکه نیروی اراده و عقل بتواند بر این خواهشها حکومت کند چاره ای جز داشتن ایمان به خدا و حقایق ماوراء طبیعت نیست. ایمان هم مسبب و سوق دهنده انسان به انجام عبادات خواهد شد و انجام عبادات هم تقویت کننده ایمان است چرا که این دو (ایمان و عقل) رابطه متقابل با هم دارند. لذا اگر انسان علاقمند به تربیت خود و فرزندانش به تربیت اسلامی است و یا می خواهد افرادی را تربیت کند واقعاً باید به مسئله نیایش، دعا و عبادت اهمیت بدهد و اصلاً عبادت قطع نظر از اینکه، پرورش یک حس اصیل است، تأثیر زیادی در سایر نواحی انسان دارد. این است که بزرگان همیشه توصیه می کنند هر مقدار هم که کار و مشغله زیادی داشته باشی حتی اگر اوقات برای خدمت به مردم صرف شود باز هم حداقل یک ساعت در شبانه روز را برای خودت اختصاص بده. خودت را از خارج جدا کن و به درون خود و خدای خود باز گرد و فقط و فقط خودت باش و خدای خودت، و به مناجات و راز و نیاز با او بپرداز و استغفار کن. خود استغفار یعنی محاسبه نفس. ببین ظرف ۲۴ ساعت گذشته چه کرده ای؟ اگر کار خوبی انجام داده باشی، شکر آن را بجای آر و اگر خلافی کردی توبه و استغفار کن و تصمیم بگیر که دیگر مرتکب آن نشوی. قرآن کریم به مسئله استغفار بسیار توجه دارد. قرآن همه جانبه صحبت می کند. یک وقت جامعه ما دچار این بیماری بود که ملاک مسلمانی را فقط در زیاد سجده کردن و زیاد دعا کردن و زیاد مسجد رفتن خلاصه می کردند

ولی کم کم علامت یک بیماری دیگر در میان ما پیدا می شود و آن اینکه عده ای که توجه به جنبه های اجتماعی اسلام پیدا کرده اند کم کم می خواهند جنبه های معنوی اسلام را ندیده بگیرند که اینجا هم جامعه منحرفی است. جامعه ای که پیامبر(ص) ایجاد کرد جامعه معتدل است و ارزش اسلام به جامعیتش است. اسلام نیز مانند هر مرگب دیگری وقتی که تعادل اجزایش را از دست بدهد از بین خواهد رفت. بنابراین از جمله چیزهایی که واقعاً باید به آن توجه داشته و در درجه اول در خودمان و فرزندانمان پرورش بدهیم، حسّ پرستش و عبادت به همان معنای واقعی است. چهارتا خم و راست شدن به صورت نماز که انسان خودش هم نمی فهمد چه می کند و اصلاً نفهمد که حال یعنی چه؟ مناجات یعنی چه؟ راز و نیاز یعنی چه؟ منقطع شدن به حق یعنی چه؟ و اینکه "لحظاتی بر انسان بگذرد که در آن لحظات، اصلاً انسان چیزی از غیر خدا به یادش نیاید" یعنی چه؟ این عبادت نیست و نیز انسان فقط دهانش را یک ماه رمضان هر روز از صبح تا غروب ببندد، این عبادت نیست. یک انسان عابد و یک مؤمن واقعی به خوبی می داند که طبق فرموده پیامبر(ص) محکمترین دستگیره ایمان و به عبارت دیگر قابل اطمینان ترین وسیله نجات و سعادت انسان در میان وسایل نجات و موجبات سعادت است که دین مقرر فرموده همان دوست داشتن به خاطر خدا و دشمن داشتن به خاطر خداست. ممکن است انسان ندانسته و به حکم عادت نماز بخواند یا روزه بگیرد یا زکات بدهد و یا به حج برود و یا تحت تأثیر یک غریزه طبیعی، جهاد کند و دلاوریها به خرج دهد ولی تا گوهر وجودش خالص نشود و افکار و احساساتش رقاء و تعالی پیدا نکند، ممکن نیست که به خاطر حق، دوست داشته باشد و مهر بورزد و به خاطر حق، تنفر داشته باشد و کراهت بورزد زیرا دوستی و مهر ورزیدن، آن هم برای خدا و رضای خدا چیزی نیست که عادت بردار باشد یک انسان عابد و مؤمن می داند و اعتقاد دارد که طبق اخبار و روایات ما، کمتر حقی که مؤمن نسبت به مؤمن پیدا می کند، این است که باید هر چه را برای خود دوست می دارد برای او دوست بدارد و هر چه را برای خود مکروه میدارد برای او مکروه بدارد یعنی کمترین حق او این است که خود را بجای او فرض کند و همان طوری که بر حسب طبیعت و غریزه هیچوقت برای خود جز خیر و سعادت آرزو نمی کند و جز از شرّ و بدبختی کراهت ندارد، برای سایر افراد مؤمن نیز باید این چنین باشد لذا غش در معامله و تقلب، دزدی، معطل کردن ارباب رجوع و ... از او سر نمی زند و این یعنی ساختگی فردی که در سایه عبادت و تدبیر و ایمان واقعی حاصل می شود. جامعه هم که از افراد مختلف تشکیل یافته اگر هر فردی چنین روحیه و اعتقادی پیدا کند، جامعه اصلاح می شود. خاصیت موجود زنده این است که بین اعضاء و اجزاء، همکاری و همدردی و هماهنگی هست و آن جماد و مرده است که از خراب شدن یک جزء، اثری در سایر اجزاء دیده نمی شود. جامعه نیز به نوبه خود، حیات و ممت دارد. روح اجتماعی نیز به نوبه خود حقیقتی است از حقایق این جهان. اگر روح اجتماعی وجود داشته باشد و جامعه زنده و جاندار باشد بدون شک همدردی و همکاری در آن جامعه وجود دارد دیگر در آن جامعه جنس تقلبی برای یکدیگر تهیه نمی کنند و کم فروشی نکرده و رعایت انصاف و عدالت را خواهند کرد و در خوشی و ناخوشی دیگران شریک می باشند.

**۷) عبادت خدا توسط انسان یعنی عمل به تعالیم قرآن و عترت که نتیجه آن نیل به سعادت دنیوی و اخروی است.** عمل به تعالیم قرآن کریم و ائمه طاهرین علیهم السلام که مفسرین واقعی قرآن کریم و قرآن ناطق و مجسم هستند واقعاً و تحقیقاً متضمن سعادت دنیا و آخرت است. یکی از اسامی قرآن کریم "شفاء" است که در آیات مختلف، خود را شفا بخش معرفی می کند: "قرآن را نازل می کنیم که شفاء و رحمت برای مؤمنان است و ستمگران را جز خسران و (زیان) نمی افزاید" (اسراء-۸۲) "به تحقیق از سوی پروردگارتان اندرز و شفاء دهنده دلها نازل شد" (یونس- ۵۷) "بگو این قرآن برای مومنان مایه هدایت و شفاء است" (فصلت - ۴۴). نخستین کاری که قرآن در وجود انسان می کند همان پاکسازی از انواع بیماریهای فکری و اخلاقی فرد و جامعه است. اما این نسخه شفا بخش مایه هدایت کسانی است که در جستجوی حق باشند و با همین انگیزه به سراغ قرآن بیایند، نه افراد متعصب و لجوج که با دپدی منفی به سراغ قرآن می آیند که مسلماً از آن بهره ای نخواهند برد.

حال به مصادیقی از اثر شفابخشی قرآن اشاره می‌کنیم:

**الف:** شفابخشی قرآن در بستر تاریخ: مقایسه وضع عرب جاهلی با تربیت یافتگان مکتب قرآن و پیامبر (ص) بهترین دلیل برای اثبات شفابخشی قرآن است. جهل و خونخواری، غارتگری و تفرقه، زنده به گور کردن دختران، رباخواری، شرابخواری و ... جایش را به علم، محبت، وحدت، رعایت حقوق زن و مرد، ایثار و انفاق و دیگر فضایل اخلاقی داد.

**ب- شفابخشی قرآن از منظر علوم پزشکی:**

**۱-ب: تأثیرات قرائت قرآن بر کاهش درد، اضطراب و افسردگی:**

تحقیقات پزشکی در این زمینه نتایج مثبتی را نشان می‌دهد به عنوان مثال نشان داده شده است که در بین گروه آزمایشی ۶۰ نفره دختر که به صورت تصادفی از بین دانش آموزان دبیرستانی انتخاب شدند، گروهی که حداقل ۶ ماه روزانه نیم ساعت به قرائت قرآن مجید پرداختند میزان اضطراب و گرایش به افسردگی آنان به شکل چشمگیری کمتر از آزمودنی های گروه مقایسه است.

**۲-ب: تأثیر آموزه های قرآن بر بهداشت روانی فردی و اجتماعی بشر:** نتایج مثبت تحقیقات محققان و متخصصان علوم پزشکی در این زمینه به صورت فهرست وار اشاره می‌گردد:

۱- وحدت شخصیت انسان و رابطه آن با توحید قرآنی: پژوهشها در منابع و مجموعه آثار در سلامت روان نشان می‌دهد که اساسی ترین و مهمترین مسأله در شخصیت سالم، وحدت روان و تعهد مذهبی است. وحدت روان با سیستم ارزشی که بتواند به حیات، معنی و هدف دهد مرتبط است. در بین سیستمهای ارزشی، مذهب، بالاترین قابلیت را برای ایجاد وحدت شخصیت داراست. اساس و مبنای مذهب اسلام بر وحدت و توحید می باشد. وحدت شخصیت و یگانگی روان انسان، مظهر و نماینده بارز توحید ذات مقدس خالق است.....

۲- دمیدن روح امید و ممنوعیت یأس و ناامیدی در قرآن و تأثیر آن در کاهش افسردگی. قرآن کریم بر توکل به خدا و امید به فضل و رحمت الهی و مذمت ناامیدی و یأس تأکید دارد بطوری که در اسلام ناامیدی از خدا یک گناه کبیره محسوب می شود. همین مطلب موجب می شود که مؤمنان همیشه شاداب و امیدوار باشند و به دامن افسردگی و یأس نیفتند.

۳- دعوت قرآن به صبر (بقره - ۱۵۳؛ ۱۵۵) و تأثیر آن در کاهش فشارهای روانی

۴- دعوت قرآن به توکل به خدا (احزاب - ۳۳؛ آل عمران - ۱۵۹) و تأثیر آن در حل مشکلات و آرامش روانی.

۵- تأثیر یاد خدا در آرامش دل و رفع اضطراب و نگرانی: تحقیقات زیادی نشان داده اند که داشتن تفکر و عملکرد مذهبی به طور محسوس موجب کاهش شدت درد فقدان و دوره آن می شود. این تأثیر از طریق مکانیسم های چندی صورت می گیرد. من جمله:

اول: اعتقاد، ایمان و توکل به خداوند: "با نام و یاد او قلبها آرام می گیرد." (رعد - ۲۸)

دوم: داشتن صبر و بردباری و تسلیم رضای خداوند و تسلیم نظام الهی و پناه بردن به خداوند در هنگام مصیبتها: "انا لله و انا الیه راجعون" (بقره - ۱۵۵)

سوم: بهره گیری از سمبلهای ایمانی و مذهبی از دیگر عوامل مهم و مؤثر در کاهش درد فقدان است. در شیعه نمونه متعالی این مراسم مربوط به عزاداری های عاشورا است. عاشورا نمونه ای از هر نوع داغ را داراست. داغ فرزند، داغ برادر، غم اسیری و مظهر متعالی وداع با زندگی. انسان مسلمان داغدار به هر میزان که بتواند خودش را جای داغداران کربلا قرار دهد و با آنها همانند سازی کند، به همان میزان از فشار داغ دیدگی خودش کاسته می شود."

۶- ممنوعیت خودکشی در دین(نساء-۲۹) و تأثیر آن در پایین آمدن آمار خودکشی در جوامع مذهبی: در پژوهش های انجام شده روشن شده است که بین اعتقادات مذهبی و خودکشی همبستگی منفی وجود دارد. در شماری از بررسی ها، این مسأله روشن شده است افرادی که اعتقادات مذهبی قوی داشتند، نسبت به خودکشی، تنفر و انزجار بیشتری نشان دادند. و عمده ترین دلایل آن بالا بودن عزت نفس و داشتن مسؤولیت اخلاقی است. همچنین عواملی مانند اعتقاد به بخشایش پروردگار، اعتقاد به مبارزه با وسوسه های شیطانی از قبیل خودکشی، اعتقاد به عدالت و روز واپسین، از دیگر عوامل مؤثر در این موضوع می باشد.

۷- تأکید بر محبت به پدر و مادر و تأثیر آن در سلامت روانی افراد خانواده

۸- آیات حجاب در مورد بانوان و نقش آن در سلامت روانی زنان

۹- اعتقاد به معاد و تأثیر آن در تأمین بهداشت روانی

۱۰- تأثیر نماز در آرامش روانی

۱۱- ممنوعیت بزهکاری در قرآن و تأثیر آن در کاهش این رفتار در بین افراد مذهبی (تأثیر اجتماعی)

۱۲- امر به معروف و نهی از منکر و تأثیرات آن بر جلوگیری از رشد عوامل آلوده کننده فضای جامعه و تأثیر اجتماعی آن

۱۳- ممنوعیت سوء ظن، تجسس، تهمت و غیبت و تأثیرات آنها در پاکی فضای جامعه و امنیت اجتماعی و حفظ شخصیت اجتماعی افراد

۱۴- آیات قرآن در مورد محبت، صلح رحم، بخشش به دیگران و تأثیرات مثبت آن در اجتماع انسانی

۱۵- ایجاد فضای سالم جنسی در اجتماع از طریق دستور حجاب برای زنان و ممنوعیت فحشاء در آیات قرآن

۱۶- دستور ازدواج و تشکیل خانواده و تأثیرات آن در آرامش فردی و سلامت محیط اجتماع

**ادامه دارد....**

**منابع مورد استفاده:**

**- کُتب استاد شهید مرتضی مطهری - انتشارات صدرا**

**- تفسیر نمونه - جمعی از نویسندگان - انتشارات دارالکتب الاسلامیه**

**- تحقیقات علمی انجام شده در زمینه تأثیر آموزه های قرآن بر بهداشت روانی فردی و اجتماعی بشر**

**شورای فرهنگی بیمارستان مهدیه - آذر ۱۴۰۲**