

عنوان مقاله: عوامل سلامت قلب از منظر قرآن

پاییز ۱۴۰۳

نویسنده: زلیخا بهاری*

چکیده

در ۱۶ سوره از قرآن کریم واژه قلب بیش از ۱۰۰ بار تکرار شده است. این نشان از تاکید بر اهمیت این واژه دارد. هدف از این پژوهش بررسی عوامل سلامت قلب از منظر قرآن کریم می باشد. این پژوهش از نوع کتابخانه ای (اسناد و مدارک) و توصیفی تحلیلی انجام شده است. بر اساس یافته های این پژوهش عوامل آرامش قلب عبارتند از بیداری، یاد خدا، کثرت ایمان، اعتماد به خدا، خشوع و توکل همچنین در خصوص عوامل اضطراب قلب موارد جنگ، نبودن بصیرت، نفاق، خشم، تردید، تهدید و هشدار و به دست آمده است.

کلید واژه: قرآن، سلامت، قلب

مقدمه

در آموزه های قرآن کریم قلب انسان صرفاً یک عضو جسمانی نیست بلکه جایگاه معرفت، ایمان، حیات معنوی انسان تلقی می شود. سلامت قلب از منظر قرآن، نه تنها بر کیفیت ایمان و ارتباط با خدا تاثیر دارد، بلکه بر سلامت روانی و جسمانی نیز مؤثر است به عبارت دیگر، رابطه ی دوسویه ای میان سلامت معنوی قلب و

سلامت کلی انسان وجود دارد. در عصر حاضر مشکلات روانی، اضطراب، افسردگی و ناهنجاری های رفتاری در جوامع رو به افزایش است به همین خاطر سلامت معنوی قلب اهمیت بسزایی یافته است هر قدر قلب را به صفات الهی آراسته کرده و از بدی ها دور کنیم، چراغ ایمان در دل روشن می شود و سایه ی رذایل اخلاقی مانند کبر، غرور، خودخواهی، طمع وکم رنگ ترمی شود به طوری که علاوه بر سلامت معنوی قلب موجب سلامت جسمانی قلب نیز می شود اگر صفات الهی در ضمیر باطنی نهادینه شود و انسان خود را به آنها بیاراید ضمانتی است برای سلامتی روح و روان، از آن جایی که تمام بیماری ها منشأ روانی دارند و سلامت قلب برابر است با سلامت روح و روان به طوری که اگر از نظر روانی قلب انسان قساوت داشته باشد از نظر جسمی نیز قلب بیمار و نارسایی خواهد داشت بنابراین سلامت معنوی از عواملی است که می تواند سلامت روان و جسم را تحت تاثیر قرار دهد. قرآن به عنوان کتاب هدایت، راهکارهایی برای حفظ سلامت قلب و درمان بیماری های آن ارائه می دهد، با این حال تا کنون تحقیقات کمی در مورد سلامت قلب از منظر قرآن صورت گرفته و بر اساس این پژوهش که از نوع اسناد و مدارک و روش توصیف و تحلیلی است، به بررسی عوامل آرامش قلب از جمله بیداری، یاد خدا، کثرت ایمان، اعتماد به خدا، خشوع و توکل همچنین در خصوص عوامل اضطراب قلب موارد جنگ، نبودن بصیرت، نفاق، خشم، تردید، تهدید و هشدار از منظر آیات و روایات می پردازیم. نتایج این تحقیق با روشن ساختن عوامل سلامت قلب باعث آگاهی دادن در مورد ویژگی های سلامت قلب مومنان می شود و آنها را در رسیدن به قلب سالم یاری می دهد همچنین ابعاد سلامت قلب را نشان داده و حوزه های آن را معرفی می کند، موجب می شود سریعتر به سلامت قلب چه به صورت کمی یا کیفی به این مهم دست یابیم.

فضل بن حسین طبرسی در تفسیر مجمع البیان در آیات متعددی درباره ی عوامل سلامت قلب انسان صحبت کرده از جمله در ذیل آیه ی ۳۷ سوره ی ق گفته اند « و کسانی که گوششان به شنیدن حقیقت شنواست، آنچه را می شنوند درک کرده و فراموش نمی کنند ، اینان دارای ایمانی پایدار و استوارند.» محمدحسین طباطبایی در تفسیر المیزان در آیات متعددی درباره ی عوامل سلامت قلب صحبت کرده از جمله در آیه ی ۱۲۶ سوره ی ال عمران می فرمایند: « علامه مدد رسانی ملائکه را امر اختیاری آنان نمی داند بلکه آنها اسباب ظاهری هستند که بشارت و آرامش قلبی را برای شما می آفرینند» ناصر مکارم شیرازی در تفسیر نمونه در آیات متعددی درباره ی عوامل سلامت قلب صحبت کرده است از جمله در آیه ی ۳۳ سوره ی ق می فرمایند: « خوف و خشیت سبب می شود که قلب آنها "منیب" باشد، دائما متوجه خدا گردد، و به طاعت او اقبال کند، و از هر گناه و لغزشی توبه نماید، و این حال را تا پایان عمر ادامه دهد و با همین حالت وارد عرصه محشر گردد.» هاشم بن سلیمان بحرانی در تفسیر روایی البرهان در آیات متعددی درباره ی عوامل سلامت قلب انسان صحبت کرده است از جمله در آیه ی ۶۴ سوره ی توبه می فرمایند: « منافقان بیم دارند از اینکه(مبادا) سوره ای درباره آنان نازل شود که ایشان را از آنچه در دل هایشان هست، خبر دهد. بگو: ریشخند کنید؛ بی تردید خدا آنچه را که(از آن) می ترسید، برملا خواهد کرد* و اگر از ایشان بپرسی، مسلما خواهند گفت: ما فقط شوخی و بازی می کردیم. بگو: آیا خدا و آیات او و پیامبرش را ریشخند می کردید* عذر نیاورید؛ شما بعد از ایمانتان کافر شده اید. اگر از گروهی از شما درگذریم، گروهی(دیگر) را عذاب خواهیم کرد. چرا که آنان تبهکار بودند.» علی بن ابراهیم قمی در تفسیر قمی در آیات متعددی درباره ی عوامل سلامت قلب انسان سخن گفته اند از جمله در آیه ی ۶۴ سوره ی توبه می فرمایند : « هنگامی که رسول خدا صلی الله علیه و آله برای جنگ تبوک بیرون رفتند گروهی از منافقین به همدیگر گفتند آیا محمد گمان می کند که جنگ با رومیان مانند جنگ با دیگران است ، اصلا احدی از لشکر محمد سالم

برنمی‌گردد، بعضی دیگر گفتند: بیراهه سخن نگوئید که خداوند آنچه را که در میان ما گذاشته و به قلب‌هایمان
خطور کرده را به محمد خبر می‌دهد و قرآن بر او نازل می‌شود و مردم آن را قرائت می‌کنند. گفتند: در آن موقع
به محمد می‌گوئیم اینها را برای مزاح و شوخی گفتیم.»

مفهوم شناسی

۱. قلب

ابن منظور السان العرب می‌گوید: قلب، همان «فؤاد» است و گفته شده که به معنای خالص هر چیز و مغز آن
می‌آید. قلب انسان تکه گوشتی مخروطی شکل (مانند دانه کاج) است که شریف‌ترین عضو بدن محسوب می‌شود
و دانش و عقل انسان به آن وابسته است. گفته اند قلب را به این دلیل «قلب» نامیده اند که بسیار دگرگون می‌شود
(تقلب دارد). این واژه برای عقل هم به کار می‌رود، مانند این که می‌گویند: «چه شده که قلب نداری؟» یا «قلبت
کجا رفت؟» که مقصود، عقل است. در حدیث آمده: «در بدن پاره گوشتی است که اگر درست شود، تمام بدن
درست می‌شود» که منظور از آن قلب است؛ ولی مراد، گوشت آن نیست، بلکه همان ویژگی فهم و معرفت است.
همچنین «قلب» برای «نفس ناطقه» (روح عاقل انسان) نیز گفته می‌شود، چنان که در آیه «بی گمان در این [موعظه]
پندی است برای کسی که قلب دارد» یعنی عقل دارد.^۱

راغب اصفهانی در مفردات می‌گوید: قلب، گاهی به همان قلب مخروطی شکل گوشتی که در سمت چپ سینه
قرار دارد گفته می‌شود، و گاهی به قوه عاقله و مدرکه انسان اطلاق می‌شود، و این کاربرد دوم از باب استعاره

^۱ (لسان‌العرب، ابن منظور، چاپ دار صادر، بیروت، ۱۴۱۴ ق / ۱۹۹۴ م، جلد ۱، ص ۶۹۲-۶۹۶)

است؛ زیرا این قوه به قلب نزدیک است و همان‌گونه که قلب شریف‌ترین عضو بدن است، قوه عاقله نیز شریف‌ترین نیروهای انسان است. در قرآن، واژه «قلب» بیشتر برای اشاره به نفس انسانی از جهت ادراک، فهم و ایمان آمده است. چنان‌که خداوند می‌فرماید: «دل‌هایی دارند که با آن درک نمی‌کنند» و «همانا در این [موعظه] پندی است برای کسی که قلب دارد» یعنی عقل دارد. بنابراین، مقصود از قلب در این موارد عضو گوشتی نیست، بلکه نفس مدرکه و عاقله است.^۲

۲. سلامت

در تفسیر نمونه در ذیل شرح آیه‌ی ۸۹ سوره‌ی شعراء: «إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» مفسر می‌نویسد:

«قلب سالم و سلیم یعنی قلبی خالص و پاک از هرگونه شرک و نفاق و طمع و حرص، و بی‌دلبستگی به دنیا و هستی زودگذر»^۳

ذیل همین آیه، علامه طباطبایی تأکید می‌کند که «قلب سلیم» قلبی است که از موانع ایمان و معرفت پاک باشد:

«مراد از قلب سلیم، آن قلبی است که از هر چیزی که مضر به تصدیق و ایمان به خدای سبحان است خالی باشد؛ مانند شرک جلی و خفی، اخلاق زشت، آثار گناه و هرگونه تعلق به غیر خدا که موجب شود توجه به جانب خدا مختل گردد.»^۴

^۲ راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن، چاپ دار القلم، دمشق، ۱۴۱۲ق / ۱۹۹۲م، تحقیق صفوان عدنان داوودی، ص ۶۸۷-۶۸۸

^۳ ناصر مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ج ۱۵، ص ۴۵۰-۴۵۱

^۴ سید محمد حسین طباطبایی، المیزان فی التفسیر القرآن، ج ۱۵، ص ۲۷۱

۸-۲) **احتکار:** یکی دیگر از عوامل اضطراب قلب احتکار است، شخص محترک به علت ترسی که از نداری و

فقر دارد اموال خود را احتکار می کند به جای آنکه آن را به مردم ارزه کند آنها را پنهان می کند تا سود زیادی

ببرد اما نمی داند زیر رفتار نا هنجارش چه ترسی مخفی شده است، ترس از نداری و بی اعتمادی به خدای

بزرگ. به طوری که خداوند در آیه ۳۴-۳۵ سوره ی توبه می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّ كَثِيرًا مِّنَ الْأَحْبَارِ

وَالرُّهْبَانِ لِيَآكُلُونَ أَمْوَالَ النَّاسِ بِالْبُطْلِ وَيَصُدُّونَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ ۚ وَالَّذِينَ يَكْنِزُونَ الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلَا ينفِقُونَهَا

فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُمْ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ 34 يَوْمَ يُحْمَىٰ عَلَيْهَا فِي نَارِ جَهَنَّمَ فُتُكَّوٰى بِهَا جِبَاهُهُمْ وَجُنُوبُهُمْ وظُهُورُهُمْ ۖ

هَٰذَا مَا كُنْتُمْ لَأَنفُسِكُمْ قَدْ وَفُوا مَا كُنْتُمْ تُكَذِّبُونَ ۝ ۳۵». « ای کسانی که گرویده اید، بسیاری از کشیشان و راهبان

خواسته های کسان را تباه خورند و از راه خدا بازدارند. کسانی که زر و سیم اندوزند و در راه خداش ندهند، آنان

را نوید به شکنجه ای دردناک ده. روزی که در آتش دوزخ، تفتیده شود. سپس پیشانی هاشان و پهلوهاشان و

پشتهاشان را بدان داغ نهند که این است آنچه برای خویش بیندوخته اید. پس، بچشید آنچه را که می-

اندوخته اید»^{۲۱} همچنین آنها را که طلا و نقره را گنجینه (و ذخیره و پنهان) می سازند، و در راه خدا انفاق نمی کنند،

به مجازات دردناک بشارت ده. بتأبرین ایمان به خدا در تمام ابعاد زندگی انسان خود را نمایان می کند چنان

چه اگر شخصی اعتماد و یقین به عالم دهر نداشته باشد، در افکار، رفتار، و شخصیتش آشکار می شود به طوری

که یکی احتکار می کند، دیگری نا امید می شود و..... در صورتی که یقین به موجب نزدیکی و وسعت دل می

شود.

^{۲۱} امامی، ابوالقاسم، جلد ۱، صفحه ۲۰۶ و ۲۰۷

^{۲۲} مکارم شیرازی، ناصر، نمونه، جلد ۷، صفحه ۳۸۹

۹-۲) **اهمال کاری:** یکی دیگر از عوامل اضطراب قلب اهمال کاری است. شخص اهمال کار به خاطر ترس

زیادی که دارد، نمی تواند کاری انجام دهد، خود را به بی خیالی و اهمالکاری می زند اما اگر لایه های زیرین

افکار خود را بررسی کند متوجه ترسی شدید و عمیق می شود چون نمی تواند چنین ترسی را تحمل کند به جای

اینکه با ترس خود رو به رو شود، از آن فرار می کند و همیشه در جا می زند به طوری که خداوند در آیه

۱۴۲ سوره نسا می فرماید: «إِنَّ الْمُنْفِقِينَ يُخَدِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَدِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كَسَالَى يُرَاءُونَ

الْإِنْسَانَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا^{۳۴}». «همانا منافقان با خدا نیرنگ می زنند و خدا هم [در عوض] فریبنده

آنهاست، و چون به نماز برخیزند با کسالت برخیزند؛ با مردم ریاکاری می کنند و جز اندکی خدا را یاد نمی کنند»^{۳۳}

اینها همانند یک جسم معلق و آویزان ذاتا فاقد جهت حرکتند، بلکه این بادهای است که آنها را به هر سو حرکت

میدهد و به هر سمت بوزد با خود میبرد! و در پایان آیه سرنوشت آنها را چنین بیان میکند آنها افرادی هستند که

بر اثر اعمالشان خدا حمایتش را از آنان برداشته و در بیراهه ها گمراهشان ساخته " و هر کس را خدا گمراه کند

هیچگاه راه نجاتی برای آنان نخواهی یافت.^{۳۴} بنابراین سستی در اعمال موجب اهمال کاری و در جا زدن فرد

می شود و او را از رسیدن به هدف و مقصد باز می دارد همچنین از لطف خدا نا امید می کند و فرد اعتماد به

نفس و عزت نفس خود را از دست می دهد و سست بنیاد می شود.

^{۳۳} استادولی، حسین، جلد ۱، صفحه ۱۰۱

^{۳۴} مکارم شیرازی، ناصر، نمونه، جلد ۴، صفحه ۱۷۶

نتیجه

این پژوهش با هدف شناسایی عوامل سلامت قلب بر اساس آیات انجام گردید. در این راستا به استخراج عوامل آرامش قلب و اضطراب قلب پرداخته شد.

بر اساس یافته های این پژوهش روشن گردید: عوامل آرامش قلب عبارتند از بیداری، یاد خدا، خشوع، یقین به خدا، کثرت ایمان، توکل و... همچنین عوامل اضطراب قلب از منظر آیات قرآن عبارتند از جنگ، تردید، تهدید، نبود بصیرت، نفاق و... می باشد

یافته های این پژوهش می تواند در تحقیقات بعدی قرآن پژوهان و مبلغین اسلامی مورد استفاده قرار می گیرد. از جمله محدودیت های تحقیق حاضر این است که تمامی آیات قرآن بررسی نشده است. همچنین در تحلیل آیات مربوط به (سلامت قلب) به تفاسیر برگزیده رجوع شده است.

پیشنهاد می شود باقی آیات قرآن نیز در خصوص (سلامت قلب) مورد تحقیق قرار گیرد و نیز از تفاسیر دیگر نیز استفاده شود.

منابع

قرآن

۱. طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۶۷ش، ۱۴۰۸ق، مجمع البیان، بیروت_ لبنان، دار المعرفة
۲. طباطبائی، محمد حسین، ۱۳۵۲ش/ ۱۳۹۳ق، المیزان، بیروت - لبنان، مؤسسه الأعلمی للمطبوعات
۳. مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۴ش، نمونه، دار الکتب الاسلامیه، تهران _ ایران
۴. طبرسی، فضل بن حسن، ۱۴۱۲ق، تفسیر جوامع الجامع، حوزه علمیه قم .مرکز مدیریت، قم_ ایران
۵. قمی، علی ابن ابراهیم، ۱۳۶۳ش/ ۱۴۰۲ق، قمی، دار الکتب، قم_ ایران
۶. بحرانی، هاشم بن سلیمان، ۱۳۷۳ش، ۱۴۱۵ق، برهان، بنیاد بعثت، قم _ ایران
۷. لسانالعرب، ابن منظور، ۱۴۱۴ق / ۱۹۹۴م، بیروت، چاپ دار صادر
۸. راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن، ۱۴۱۲ق/ ۱۹۹۲م، دمشق، چاپ دار القلم،