



A look at some of the essential components of a healthy mental life in the Qur'an

Massoud Zeinolabedin¹ | Ali Akbar Abdol Abadi²

1. Corresponding Author, PhD Graduate of Islamic Philosophy and Theology, Shahid Rajaee Teacher Training University of Tehran, Tehran, Iran.
2. Assistant Professor of philosophy. Shahid Beheshti University of Tehran, Tehran, Iran.

Corresponding author's email: massoudzz@yahoo.com

Article Information

Research Paper

Vol: 1
No: 1
P: 32-47
Received: 2025-07-10
Revised: 2025-09-15
Accepted: 2025-09-29
Published: 2025-10-01

Cite this Article:

Zeinolabedin, Massoud & Abdol Abadi, Ali Akbar. (2025). A look at some of the essential components of a healthy mental life in the Qur'an. *Journal of Theology and Spiritual Health* 1(1): 32-47.

Publisher: Hakim Sabzevari University

The Author(s) retain
the copyright and full
publishing rights



 [10.22034/jtsh.2025.231352](https://doi.org/10.22034/jtsh.2025.231352)

Abstract

The components of mental health are one of the important topics that psychology deals with. Referring to religious sacred texts can also help to discover and enumerate some of the components of mental health. Paradise is the manifestation of this-worldly life, and in the Qur'an, Paradise and the states of the people of Paradise are described in such a way that man, based on his nature, is encouraged towards the mental state that is worthy of him and creates a Paradise-like life for himself in this-worldly life. Therefore, the characteristics of Paradise-like life can be understood as a description of a worthy life for man in this world, of course, without the limitations of the material world, and the mental states of the people of Paradise can be considered in accordance with the components of a healthy mental life in this world. The method of this research involves analyzing the verses of the Qur'an through semantic analysis, and the components of a healthy mental life have been derived from the analysis of the semantic network of verses describing Paradise. The eight essential components of a healthy mental life, according to the verses of the Qur'an that describe Paradise, are as follows: the deep and inner happiness, self-satisfaction, a sense of dignity and honor, a sense of psychological security and certainty about the future, belief in eternity and deliverance, freedom from fear, freedom from sadness, and freedom from internal chains, resentment, and enmity. Of course, these eight components are based on intellectual exclusion.

Keywords: Qur'an, Healthy mental life, Paradise, Spiritual health, Mental health.

Extended Abstract

1. Introduction

The semantic method was invented by Toshihiko Izutsu, a Japanese philosopher and a Qur'an scholar who used this method to understand the key words of the Quran. He believed that to understand a religious text (such as the Qur'an), one should not be satisfied with just translating the words, but rather see what meaning each word has in a "network of conceptual relationships." The words in the Qur'an are not separate islands; rather, they acquire meaning in connection with each other. We have also tried to present an analysis of the semantic network of a healthy mental life and enumerate the components of a healthy mental life by analyzing the semantic relationship of the verses that describe Paradise. Of course, it is clear that the Qur'an is a book of guidance and its goal is to lead man to salvation and deliverance, and reducing it to a psychological or sociological book, etc., is unacceptable. However, revelation, as one of the sources of acquiring knowledge - whose origin is the Creator of man and is immune to the danger of distortion - can provide us with important and valuable clues for discovering and enumerating the components of a healthy mental life.

2. Method

Our method for enumerating the components of a healthy mental life in the Qur'an is to examine and analyze the verses in which Paradise is described.

3. Findings and Results

The reason for choosing the analysis of the verses describing Paradise to enumerate the components of a healthy psychological life is that the afterlife of man is the manifestation and innermost aspect of man's this-worldly life, and what will be manifested in the hereafter, in the form of Paradise or Hell, is the inner aspect of the same appearance that has occurred in a man's this-worldly actions. The Qur'an has described some things as heavenly rewards and has invited and encouraged people to live a religious life through this. Things such as pleasure and pain in this world and the hereafter, although they are different and incomparable in terms of degree and quality, are the same in terms of their nature. For example, it is not the case that the feeling of security is one of the basic components of psychological peace in this world, and a man does not gain a sense of psychological peace in the hereafter from being in security. The reason of this is that God gives some descriptions of Paradise in His promises in the Qur'an so that a man can understand them in accordance with the requirements of this worldly life, and in the Hereafter, the same reward will be given to him with a higher quality, because if it were not so, no one would be motivated to it by hearing the descriptions of Paradise. Therefore, some of the characteristics of Paradise can be considered as essential components of a healthy psychological life in this world. The verses of the Qur'an in which Paradise is described can be divided into two groups from one perspective: a group of verses refers to the facilities and blessings that are mentioned as means of comfort in terms of the material world, and another group of verses refers to some psychological characteristics that can be considered essential components of a healthy psychological life. We choose the title "happy life" for the sum of these two types of components, which indicate "the components of comfort" and "the components of tranquility", because the components of comfort are pleasant and desirable for human beings because of providing the components of tranquility, and, in fact, the psychological tranquility is authentic, and, therefore, we will apply the title of "happy life" to the sum of these two types of components. With this view, by using the verses describing Paradise to enumerate the basic components of a healthy life, we have reached eight basic components, which, of course, are not limited to intellectual exclusion and can be more. These components are as follows:

1. Happiness is one of the basic components of a healthy psychological life, but it is not the case that every happiness can provide a healthy psychological life. The true happiness, first of all, must be deep and internal and not a temporary and fleeting happiness that is merely an emotion arising from a joyful event. True happiness is a deep and internal happiness that is manifested and revealed in the external life of the happy person on his face and is not an artificial happiness with an accumulated sadness in him. Also, this happiness arises from the feeling of benefiting from blessings and internal satisfaction and refers to the confidence that the happy person has about the future. Therefore, such a person is happy because he believes and knows that the benefits will come and the harms will be avoided in the future.
2. Self-satisfaction is another essential component of a healthy psychological life in which the person is satisfied with himself, his abilities, capabilities, his past actions, his existential capacities, and the

correctness of the path he has chosen in his lifestyle. This satisfaction gives him an identity and makes him completely hopeful for the future.

3. A sense of dignity and honor is another essential component of a healthy mental life. Someone who has a healthy mental life does not feel that he is an abject person, but he feels that he is dignified by being accepted in the family and society, and feels that he is satisfied with living among other members of society.

4. A sense of psychological security and confidence in the future causes the individual to be trier in developing his talents and to live with a positive and hopeful look at the future.

5. Belief in eternity and deliverance is an essential component of a healthy mental life. Those who see themselves as having eternal life that will not end with death and who place themselves in the general flow of the universe on the path of truth, consider their end to be a deliverance. Therefore, with such a belief, they give meaning to their lives and feel that their existence is meaningful.

6 and 7. Fearlessness and the lake of sadness are other basic components of a healthy psychological life. Someone who enjoys fearlessness and the lake of sadness is neither afraid of future harm nor burdened by sadness about the past. Therefore, he is satisfied with his past and is not involved in complexes, failures, and blows inflicted on him in the past, and is not afraid of the future.

8. Freedom from internal chains and avoidance of resentment, hostility, and internal anger are also other essential components of a healthy mental life. In a healthy mental life, a person does not a bad feelings about others, and what he wants for them is goodness, truth, and purity, and he is successful in his social relationships. Therefore, such a person enjoys being in society, and other members of society feel that being and associating with him is valuable for them, and do not feel any danger from him.

4. Acknowledgement & Funding

- The manuscript did not receive a grant from any organization.

5. Conflict of Interest

- The authors declare no conflict of interest.

6. Author contribution

All authors share equal responsibility for the content of this paper.

Massoud Zeinolabedin; Email: massoudzz@yahoo.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4172-2777>

Ali Akbar Abdol Abadi; Email: a_abdolabadi@sbu.ac.ir; ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-8374-2639>

نگاهی به برخی مؤلفه‌های اساسی حیات سالم روانی در قرآن

مسعود زین‌العابدین^۱، علی‌اکبر عبدالآبادی^۲

۱- نویسنده مسئول، دانش آموخته دکتری فلسفه و کلام اسلامی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران.

۲- استادیار، گروه حکمت و کلام، دانشکده الهیات و ادیان، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

نویسنده مسئول: massoudzz@yahoo.com

چکیده

مؤلفه‌های سلامت روان یکی از مباحث مهمی است که روان‌شناسی بدان‌ها می‌پردازد. مراجعه به متون مقدس دینی نیز می‌تواند به کشف و احصای برخی مؤلفه‌های سلامت روان کمک کند. بهشت، تجلی حیات دنیوی است و در قرآن بهشت و حالات بهشتیان به نحوی توصیف شده است که انسان بر اساس فطرتش، نسبت به آن حالت روانی که شایسته اوست، ترغیب شود و در حیات دنیوی نیز، حیاتی بهشت‌گونه برای خود بسازد؛ لذا می‌توان، اوصاف زندگی بهشتی را به عنوان توصیف حیات شایسته انسان در همین دنیا، البته بدون محدودیت‌های دنیای مادی دانست و حالات روانی بهشتیان را مطابق و معادل با مؤلفه‌های حیات سالم روانی در دنیا قلمداد کرد. روش این پژوهش، تحلیل آیات قرآن بر اساس روش تحلیل معناشناختی است و مؤلفه‌های حیات روانی سالم از تحلیل شبکه معنایی آیات توصیف‌کننده بهشت به دست آمده‌اند. هشت مؤلفه اساسی حیات سالم روانی، با توجه به آن دسته از آیات قرآن که در آن‌ها به توصیف بهشت پرداخته شده، عبارتند از: شادی عمیق و درونی، رضایت از خود، احساس کرامت و عزت، احساس امنیت روانی و اطمینان از آینده، اعتقاد به خلود و فوز، بی‌خوفی، بی‌حزنی و رهایی از غل، کینه و عداوت. البته، این هشت مؤلفه به حصر عقلی نیستند.

کلیدواژه‌ها: قرآن، حیات سالم روانی، بهشت، سلامت معنوی، سلامت روانی.

اطلاعات مقاله

مقاله پژوهشی

شماره:

۱

دوره:

۱

صفحه:

۳۲-۴۷

تاریخ دریافت:

۱۴۰۴/۰۴/۱۹

تاریخ ویرایش:

۱۴۰۴/۰۶/۲۴

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۴/۰۷/۰۷

تاریخ انتشار:

۱۴۰۴/۰۷/۰۹

نحوه ارجاع به این مقاله:

زین‌العابدین، مسعود و عبدالآبادی، علی‌اکبر. (۱۴۰۴). نگاهی به برخی مؤلفه‌های اساسی حیات سالم روانی در قرآن. *الهیات و سلامت معنوی*، ۳۲-۴۷. (۱۱)

ناشر: دانشگاه حکیم سبزواری



نویسنده(گان) حق نشر و حقوق کامل انتشار را حفظ می‌کنند.



10.22034/jtsh.2025.231352

۱. مقدمه

در سال‌های اخیر، پژوهش‌های روان‌شناختی درباره مؤلفه‌های سلامت روان، افزایش عظیمی یافته‌اند. این پژوهش‌ها با استفاده از داده‌های تجربی - که با آزمایش، مطالعه بالینی، پرسش‌نامه‌های روان‌شناختی، روان‌کاوی و در یک کلمه، با ابزارهای تجربی، به دست می‌آیند - مؤلفه‌هایی برای سلامت روانی انسان معرفی می‌کنند. متون مقدس دینی نیز به عنوان یکی از منابع کسب معرفت، می‌توانند سرنخ‌هایی برای کشف مؤلفه‌های حیات سالم روانی به دست دهند. ما در این مقاله، با مراجعه به قرآن، خواهیم کوشید تا، با روش تحلیل معناشناختی، مؤلفه‌های حیات سالم روانی را کشف و احصا کنیم. روش معناشناسی، ابداع توشیهیکو ایزوتسو^۱؛ فیلسوف و قرآن‌پژوه ژاپنی است که از این روش برای فهم واژگان کلیدی قرآن استفاده می‌کند. او معتقد بود برای فهم یک متن دینی (مثل قرآن) نباید صرفاً به ترجمه لغات بسنده کرد، بلکه باید دید هر واژه در «شبکه‌ای از روابط مفهومی» چه معنایی پیدا می‌کند. واژه‌ها در قرآن به صورت جزیره‌های جداگانه نیستند؛ بلکه در ارتباط با هم معنا می‌گیرند. مثلاً ایمان فقط وقتی درست فهمیده می‌شود که در کنار کفر، اسلام، تقوا و... قرار گیرد. در این مطالعه با تحلیل ارتباط‌های معنایی آیاتی مربوط به توصیف بهشت، شبکه معنایی حیات سالم روانی بازسازی و مؤلفه‌های زندگی روانی سالم احصا شده است.

البته، پر واضح است که قرآن کتاب هدایت است و هدفش رساندن انسان به فلاح و فوز است و فرو کاستن آن به کتابی روان‌شناختی یا کتابی جامعه‌شناختی و... پذیرفتنی نیست، ولی وحی، به عنوان یکی از منابع کسب معرفت - که مبدأش خالق انسان است و از خطر تحریف مصون مانده است - می‌تواند سرنخ‌هایی مهم و ارزنده برای کشف و احصای مؤلفه‌های حیات سالم روانی در اختیار ما نهد. همچنین، ذکر این نکته لازم است که نویسندگان این مقاله مدعی کشف و احصای همه مؤلفه‌های حیات سالم روانی نیستند و صرفاً هشت مورد از مؤلفه‌های اساسی حیات سالم روانی را با مراجعه به آیات قرآنی توصیف‌کننده بهشت، به دست آورده‌اند.

۲. پیشینه پژوهش، بیان مسئله و ضرورت

پیش از این، برخی پژوهشگران شاخص‌هایی را برای احصای مؤلفه‌های سلامت روان احصا کرده‌اند. از باب مثال، طبیعی و زمانیان نجف‌آبادی در مقاله خود با عنوان «راهکارهای ارتقای سلامت روان از منظر قرآن» عواملی چون ایمان به مبدأ و معاد (با آثار شناختی و رفتاری آن)، میانه‌روی، تعقل و اندیشه‌ورزی، خودشناسی، محبت الهی، حضور مؤثر در جامعه و همدلی و... را در رشد سلامت روان مؤثر دانسته‌اند (طبیعی و زمانیان نجف‌آبادی، ۱۳۹۹، صص ۶۳-۷۵). مروج‌نیا در کتابی با عنوان مؤلفه‌های بهداشت و سلامت روانی در قرآن و روایات بهداشت روانی در اسلام را عبارت از اصول و روش‌های مشروعی دانسته است که در وهله اول، سبب تأمین و حفظ سلامت نفس و در وهله دوم، سبب تقویت و تکامل سلامت نفس می‌شود و در وهله سوم، به درمان بیماری‌های روانی انسان می‌پردازد (مروج‌نیا، ۱۳۹۹). همچنین، جاوید در کتاب سلامت روان از دیدگاه قرآن بر اثر تخریبی اضطراب بر سلامت روان و بر نقش دین‌داری در غلبه بر این عوامل تأکید کرده است (جاوید، ۱۳۸۷). دل‌فکار در پایان‌نامه کارشناسی ارشد خویش با عنوان «سلامت روان از منظر قرآن» ابتدا واژه‌هایی چون شاکله، قلب، نفس و صدر را حاکی از عنوان «شخصیت در روان‌شناسی» معرفی کرده و «با خود» و «با دیگران» مطالعه و تحلیل کرده است و سپس، راه‌کارهایی چون ارضای صحیح نیازهای زیستی، مثبت‌اندیشی، ایمان، عبادت و نیایش، زهد، توکل، رضا و تسلیم، بهره‌مندی از طبیعت، راهبردهای تنظیم و بهبود روابط خانوادگی، روش‌های برقراری و تعمیق روابط اجتماعی برای بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی و... را راه‌کارهایی که قرآن برای تأمین سلامت روانی عرضه کرده، معرفی کرده است (دل‌فکار، ۱۳۹۳).

1. Toshihiko Izutsu

این پژوهش‌ها شامل دستاوردهای ارزشمندی‌اند؛ ولی عمدتاً بیش از آن که استخراج مؤلفه‌های حیات سالم روانی از قرآن باشند، دستاوردهای علوم تجربی را در قرآن مشابه‌یابی کرده‌اند یا مصادیق عامی چون ایمان و تقوا را به سبب آثار روانی مطلوب‌بخشان، مؤلفه‌های سلامت روان - که خود اصطلاحی روان‌شناختی است - معرفی کرده‌اند. این پژوهش‌ها از حیث روش نیز بیشتر تحت علم اخلاق و آموزه‌های اخلاقی قرآن می‌گنجند؛ ولی این پژوهش مبتنی بر نص آیات قرآن است و با استفاده از روش تحلیل معناشناسی با مراجعه به آیات قرآن سامان می‌یابد و لذا، جز به آنچه از آیات قرآن به دست می‌آید، متکی نیست؛ بنابراین، پژوهش حاضر از حیث ابتکاری که دربارهٔ چگونگی استخراج مؤلفه‌های حیات سالم روانی از قرآن (از آیات توصیف‌کنندهٔ بهشت) داشته است، پژوهشی متمایز و بدیع است.

برخی روان‌شناسان معتقدند «سلامت معنوی» عبارت است از حس معنا، هدف و ارتباط عمیق با خود، دیگران، طبیعت و حقیقت متعالی (خدا یا هر امر قدسی) که به انسان توان می‌دهد با سختی‌های زندگی کنار بیاید، آرامش درونی پیدا کند و جهت‌گیری ارزشی روشنی داشته باشد. «سلامت روانی» نیز یکی از زیرمجموعه‌های مهم سلامت معنوی است و بیشتر به جنبه‌های عاطفی، رفتاری و شناختی فرد می‌پردازد. سلامت معنوی و سلامت روانی، به شدت به هم مرتبط‌اند؛ کسی که سلامت معنوی بالاتری دارد، معمولاً در برابر فشارهای روانی مقاوم‌تر است و از دیگر سو، احصاء و تأمین مؤلفه‌های سلامت روان می‌تواند نقش بسزایی در تأمین سلامت معنوی انسان ایفا کند. از این رو، احصای مؤلفه‌های حیات سالم روانی از اهمیت ویژه برای زندگی انسان برخوردار است و آشنایی با این مؤلفه‌ها ضرورت دارد.

لذا پرسش اصلی ما در این پژوهش این است که برخی از مؤلفه‌های سلامت روان بر اساس آیات قرآن کریم که به توصیف بهشت پرداخته‌اند، کدامند؟

۳- روش احصای مؤلفه‌های حیات سالم روانی در قرآن

روش ما برای احصای مؤلفه‌های حیات سالم روانی در قرآن بررسی و تحلیل آیاتی است که در آن‌ها به توصیف بهشت پرداخته شده است. طبیعی است که می‌توان دامنهٔ این روش را به کل آیات قرآن نیز گسترش داد یا بنا به قاعدهٔ «تَعْرِفُ الْأَشْيَاءَ بِأَسْمَائِهَا»، با بررسی و تحلیل آیاتی که در آن‌ها به توصیف جهنم پرداخته شده، به احصای این مؤلفه‌ها پرداخت؛ ولی روش مختار در این مقاله فقط بررسی و تحلیل آیاتی از قرآن است که در آن‌ها به توصیف بهشت پرداخته شده است.

دلیل و چرایی انتخاب تحلیل آیات توصیف‌کننده بهشت برای احصای مؤلفه‌های حیات سالم روانی این است که حیات اخروی انسان، تجلی و باطن حیات دنیوی انسان است و آنچه در آخرت، در قالب بهشت یا جهنم تجلی خواهد یافت، باطن همان ظاهری است که در اعمال دنیوی انسان اتفاق افتاده است. در زبان قرآن، توصیف بهشت و جهنم به نحوی انجام شده است که انسان نسبت به آنچه بر اساس فطرتش نیک می‌پندارد، ترغیب شود و بر اساس این ترغیب، اعمال دنیوی خود را جهت بدهد. در این نگاه، آدمی نعمت‌های مادی و معنوی بهشت را از آن جهت دوست می‌دارد که مطابق با فطرت اوست و کمال خود در این دنیا را نیز در آن می‌بیند. همان‌طور که آدمی مسکن فراخ و مملو از برخوردارها را در دنیا دوست دارد، با تلاوت آیات توصیف‌کننده بهشت، نسبت به وعده باغ‌های پرثمر بهشتی ترغیب می‌شود. در زمینه نعمت‌های معنوی نیز این چنین است؛ آدمی نسبت به وعده جاودانگی و خلود، وعده احساس رضایت و اطمینان در بهشت و... احساس بهجت می‌کند و بدان متمایل می‌شود چون در همین دنیا نیز این نعمت‌ها را نیکو می‌داند و آفرینش و خلقت او و ساخت وجودی او این‌گونه است؛ به عبارتی از این رو به آدمی وعده شادی عمیق و درونی در بهشت داده شده است که او در همین دنیا نیز نسبت به شادی راغب است و حیات سالم روانی در همین دنیا را نیز حیاتی‌ترین با شادی عمیق می‌بیند؛ لذا با تحلیل معناشناختی آیات توصیف‌کننده بهشت می‌توان برخی مؤلفه‌های حیات سالم روانی در این دنیا را برشمرد.

آیاتی از قرآن را که در آن‌ها به توصیف بهشت پرداخته شده است، از یک منظر، می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: دسته‌ای از آیات به امکانات و نعمت‌هایی اشاره دارند که در لسان دنیای مادی از آن‌ها به عنوان اسباب آسایش نام برده می‌شود. بر طبق آیات قرآن، اموری چون مسکن خوب (از باب مثال، آیه ۱۲ از سوره محمد، آیه ۱۷ از سوره فتح، آیه ۱۲ از سوره مائده، آیه ۱۴ از سوره حج، آیات ۱۳۶ و ۱۹۵ از سوره آل عمران، آیه ۲۲۱ از سوره بقره، آیات ۱۰ و ۲۴ از سوره فرقان، آیه ۱۳۳ از سوره آل عمران، آیه ۲۱ از سوره حدید، آیات ۵۸-۵۹ از سوره عنکبوت و آیات ۱۰-۱۳ از سوره صف، زینت (آراستگی) (از باب مثال، آیات ۵۱-۵۷ از سوره دُحان)، لباس خوب (از باب مثال، آیه ۲۳ از سوره حج)، بهره‌مندی از خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های خوب و لذت‌های جنسی (از باب مثال، آیات ۴۶-۷۸ از سوره الرّحمان) و ... مهم‌ترین و عمده‌ترین مواهبی‌اند که در تأمین آسایش انسان اثرگذارند. برخوردارگی از این لذت‌ها و نعمت‌ها در دنیا نیز تا حدی تحقق‌یافتنی است، ولی این نعمت‌ها در بهشت دارای کیفیتی‌اند که آن‌ها را متمایز می‌کند. برخی از این کیفیات عبارتند از: فراوانی، گوناگونی و تنوع (از باب مثال، آیات ۲۲-۲۴ از سوره طور، آیه ۶۵ از سوره مائده، آیه ۹ از سوره یونس، آیه ۵۶ از سوره حج، آیه ۳۴ از سوره قلم، آیه ۸۵ از سوره شعراء، و آیه ۱۵ از سوره محمد)، دوام، امتداد و موقت نبودن (از باب مثال، آیه ۵۷ از سوره نساء، آیه ۳۵ از سوره رعد، آیات ۴۹-۵۵ از سوره صاد، و آیه ۱۰۸ از سوره هود)، آسان‌یاب بودن (از باب مثال، آیه ۱۹ از سوره اعراف، آیات ۲۵ و ۳۵ از سوره بقره، و آیات ۳۰-۳۲ از سوره نحل)، رشد تصاعدی مواهب و سرمایه‌ها (از باب مثال، آیه ۳۵ از سوره قاف، آیات ۳۹-۴۰ از سوره غافر، و آیات ۲۲-۲۳ از سوره شوری)، بهره‌مندی از نعمت در محیطی خالی از فشارهای روحی و عصبی و با روابط انسانی سالم (از باب مثال، آیات ۴۵-۴۹ از سوره حجر، آیات ۳۰-۳۱ از سوره کهف، آیات ۱۰-۴۰ و ۸۸-۹۱ از سوره واقعه و آیه ۲۳ از سوره ابراهیم). این مقاله به این دسته از آیات نمی‌پردازد و به ذکر عناوینشان در همین حد بسنده می‌گردد.

دسته دیگری از آیات به برخی ویژگی‌های روانی اشاره دارند که می‌توانند مؤلفه‌های اساسی حیات سالم روانی محسوب شوند که در ادامه به بیان آن‌ها خواهیم پرداخت.

برای مجموع این دو دسته مؤلفه - یعنی «مؤلفه‌های آسایش» و «مؤلفه‌های آرامش» - عنوان «زندگی خوش» برگزیده می‌شود؛ زیرا مؤلفه‌های آسایش نیز از آن رو مطلوب و خواستنی‌اند که در نهایت تأمین‌کننده مؤلفه‌های آرامش‌اند. به بیان دیگر، اصالت با آرامش روانی است و به همین دلیل، مجموع این دو نوع مؤلفه تحت عنوان «زندگی خوش» نام‌گذاری می‌شود. مراد از ترکیب وصفی «زندگی خوش» کیفیتی از زیست انسانی است که در آن، فرد در ارتباط با خدا، خود، دیگران و طبیعت با چالشی مواجه نیست و از سطحی مطلوب از آسایش و آرامش برخوردار است. «زندگی خوش» به وضعیتی اشاره دارد که فرد از یک سو از نظر برخوردارگی از امکانات و مواهب مادی در شرایط مناسبی قرار دارد (آسایش) و از سوی دیگر از حیث روانی در وضعیت بهداشت و سلامت روانی مطلوبی به سر می‌برد (آرامش). البته تبیین دقیق چستی «زندگی خوش» از منظر قرآن، نیازمند پژوهشی مستقل است که از حدود این مقاله بیرون است (برای مطالعه بیشتر ر.ک: زین‌العابدین، مسعود. ۱۳۹۳. «بررسی رابطه تدین با زندگی خوب و زندگی خوش در قرآن کریم»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده الهیات و ادیان، دانشگاه شهید بهشتی).

در این مقاله ابتدا در حد توان، آیات مربوط به توصیف بهشت احصا می‌شوند و سپس، آن دسته از آیاتی که می‌توان از آن‌ها برای تبیین مؤلفه‌های اساسی حیات سالم روانی استفاده کرد، به اختصار بیان می‌گردند. البته در اینجا لازم است بر این نکته روش‌شناختی تأکید شود که مقصود، احصای مؤلفه‌های اساسی حیات سالم روانی از نگاه قرآن است، نه تطبیق یافته‌های علم روان‌شناسی بر قرآن؛ چرا که مفاهیم قرآنی لزوماً با مؤلفه‌های روان‌شناختی تطبیق‌پذیر نیستند. از باب مثال، نمی‌توان حالت «اطمینان» را معادل کاملی برای اصطلاحات روان‌شناختی از قبیل «آرامش» و ... دانست. البته محذوری نیز وجود ندارد که برای تبیین برخی مفاهیم قرآنی از یافته‌های علم روان‌شناسی استفاده شود، ولی در این مقاله چنین رویکردی اتخاذ نشده است.

قرآن اموری را به عنوان پاداش بهشتی توصیف کرده و انسان‌ها را از این طریق به زندگی دینی دعوت، ترغیب و تشویق کرده است. اموری چون لذت و آلم در دنیا و آخرت گرچه از لحاظ درجه و کیفیت با یکدیگر متفاوت و قیاس‌ناپذیرند، از لحاظ جنسشان یکسان‌اند. از باب مثال، چنین نیست که احساس امنیت یکی از مؤلفه‌های اساسی آرامش روانی در دنیا باشد، ولی انسان در آخرت از امن بودن احساس آرامش روانی کسب نکند. شاهد این امر این است که خدا در وعده‌های خود در قرآن توصیف‌هایی از بهشت به دست می‌دهد تا انسان بتواند آن‌ها را متناسب با مقتضیات زندگی این جهانی فهم کند و در آخرت همین پاداش با کیفیت عالی‌تری به او داده خواهد شد؛ چرا که اگر چنین نبود، کسی با شنیدن اوصاف بهشت بدان ترغیب نمی‌شد. پس، می‌توان برخی اوصاف زندگی بهشتی را مؤلفه‌های اساسی حیات سالم روانی در همین دنیا نیز لحاظ کرد. با این نگاه، استفاده از آیات توصیف‌کننده بهشت برای احصای مؤلفه‌های اساسی حیات سالم روانی مبتنی بر این پیش‌فرض است که پاداش‌های بهشتی با مؤلفه‌های اساسی حیات سالم روانی در این دنیا (البته، با تفاوت بسیار زیاد در درجه و کیفیت) متناظر و هم‌جنس‌اند.

۴- مؤلفه‌های اساسی حیات سالم روانی در قرآن

با توجه به توضیحات بالا، در ادامه به احصا و بیان اجمالی مؤلفه‌های اساسی حیات روانی سالم از نگاه قرآن پرداخته می‌شود. برای اثبات این که آیا این مؤلفه‌های احصاء شده، حقیقتاً تأمین‌کننده سلامت روان هستند یا نه، می‌توان از یافته‌های تجربی به دست آمده از پژوهش‌های روانشناختی استفاده کرد؛ ولیکن از آنجا که تحلیل معناشناختی قرآنی صرفاً متعهد و ملتزم به استفاده از آیات قرآن و تحلیل شبکه معنایی در قرآن است، به ذکر مؤیدات تجربی این مؤلفه‌ها پرداخته نخواهد شد. با این حال، هم وجدانیات درونی و هم یافته‌های تجربی علم روان‌شناسی در تأیید این نکته که این هشت مؤلفه تأثیر مثبت در تحقق حیات سالم روانی دارند، وجود دارد؛ ولیکن در اینجا به آن‌ها پرداخته نمی‌شود و می‌توان به سایر پژوهش‌ها مراجعه کرد. هشت مؤلفه اساسی حیات روانی سالم از نگاه قرآن عبارتند از:

۴-۱- شادی

«شادی» با تعبیر متعددی در قرآن در وصف بهشتیان آمده است که هر کدام ظرافت‌های معنایی خاصی دارند و در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

الف) حُبُور: یکی از مؤلفه‌های زندگی خوش در بهشت «حُبُور» است. در آیه «أَدْخُلُوا الْجَنَّةَ أَنْتُمْ وَ أزْوَاجِكُمْ تُحَبَّرُونَ» (زخرف: ۷۰) از این امر سخن رفته است. فعل «تُحَبَّرُونَ» از مصدر «حُبُور» و به معنای سروری است که حبار و آثارش در صورت انسان نمودار باشد. کلمه «حِبْرَه» به معنای «زینت» و «هیأت زیبا» است و معنای آن آیه این است که «شما و همسران مؤمنان داخل بهشت شوید در حالی که آن‌چنان خوشحال باشید که آثارش در صورت شما نمودار باشد» (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۱۸، ص ۱۲۱؛ همان، ج ۱۶، ص ۶۰)؛ یعنی، شادی‌ای عمیق و درونی که در چهره فرد نیز نمود بیلد. همچنین، «حِبْر» به معنای «اثر مطلوب» نیز به کار رفته و از این رو به علما «أحبار» گفته می‌شود که از آنان آثار زیادی در میان مجتمعات بشری باقی می‌ماند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۲۱، ص ۱۱۴).

بدین ترتیب، حُبُور به معنای شادی و سروری است که عمیق و درونی است و بر اثر شدت اثر مطلوبی که دارد، در چهره فرد نیز نمود می‌یابد.

ب) نَضْرَه و سُرُور: بهشتیان خوش‌رو هستند و آثار شادی درونی‌شان در چهره آنان نیز نمایان است و از اندوه دورند. بر اساس آیه «فَوْقَهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقِيَهُمْ نَضْرَةٌ وَسُرُورًا» (انسان: ۱۱)، خدا بهشتیان را از آسیب روز قیامت دور نگاه خواهد داشت و آنان را در حالت «نضرة» و «سُرور» ملاقات خواهد کرد. معنای این آیه این است که خدا آنان را حفظ می‌کند و شر آن روز را از آنان دفع می‌کند و با بهجت و سرور با آنان روبه‌رو می‌شود؛ لذا، این طایفه در آن روز خوش‌حال و مسرورند (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۲۰، ص ۱۲۸).

در آیات ۲۲ و ۲۴ از سوره قیامت دو جمله «وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ نَّاصِرَةٌ» و «وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ بَاسِرَةٌ» در مقابل هم به کار رفته‌اند و در آن‌ها چهره‌های مردم در روز قیامت به دو دسته «ناصره» و «باسره» تقسیم شده‌اند. نصارت چهره و درخت و ... به معنای خرمی، زیبایی و بهجت آن‌هاست؛ لذا، مراد این است که برخی انسان‌ها در روز قیامت زیبا و خرم‌اند و مسرور و بشاش بودن درونی‌شان از چهره‌هایشان نمایان است (همان، ص ۱۱۱). از همین رو، «ناصره» مشتق از «نصارت» به معنای شادابی خاصی است که بر اثر وفور نعمت و رفاه به انسان دست می‌دهد که توأم با سرور، زیبایی و نورانیت است؛ یعنی، رنگ رخساره بهشتیان از وضع و حالشان خبر می‌دهد که چگونه غرق در نعمت‌های الهی شده‌اند. در حقیقت، این شبیه به چیزی است که در آیه ۲۴ سوره مطففین آمده که «تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ»؛ یعنی، در چهره‌های بهشتیان شادابی نعمت را مشاهده می‌کنی (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۲۵، ص ۳۰۲). «باسره» هم از ماده «بَسُر» به معنای چیز نارس و کار قبل از موعد است. از همین رو، به میوه کال نخل «بُسُر» گفته می‌شود و سپس، به در هم کشیدن چهره و عبوس بودن نیز اطلاق شده است، از این جهت که عکس‌العملی است که انسان قبل از فرا رسیدن رنج، عذاب و ناراحتی اظهار می‌دارد (همان، ص ۳۰۵). پس، معنای «نصارت» شادی ناشی از نعمت و احساس رضایت درونی است؛ یعنی، وقتی که فردی احساس برخورداری و بهره‌مندی می‌کند و در حالت افتخار از پیروزی و موفقیت قرار دارد، حالت «نَصْرَه» به او دست می‌دهد و این اثر در چهره او نیز هویدا می‌شود.

«سُرور» نیز به معنای شادی عاری از اندوه است و شادی‌ای سطحی و مقطعی نیست؛ بلکه متکی بر رضایت از زندگی است و در کل زندگی مستمر و پایدار است. سُرور اعتقاد و علم به رسیدن نفع به فرد یا دفع ضرر از او در آینده است و عده‌ای گفته‌اند: «سُرور معنایی در قلب است که فرد به علت رسیدن به خواست قلبی‌اش از آن لذت می‌برد؛ لذا، می‌گویند که به علت چنین امری از مال یا اولاد یا نیل به آرزو خوشحال باش!» (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۱۰، صص ۶۹۹-۷۰۰). مصطفوی در التَّحْقِيق «سُرور» را عبارت از انبساط، صفا و خلوص باطن از تکدر، حزن و انقباض می‌داند و از آن به حالت خلوص و انبساط در باطن تعبیر می‌کند و «نَصْرَه» را ظهور درخشش در چهره می‌داند (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۱۲، ص ۱۵۶).

۴-۲- رضایت از خود

یکی از مؤلفه‌های اساسی حیات سالم روانی این است که در آن فرد از اعمال خودش رضایت دارد؛ یعنی، اولاً، با نگاه به گذشته، اعمال خودش را باکیفیت می‌بیند و از انجام آن‌ها احساس رضایت می‌کند و ثانیاً، از این که در این وادی بوده و در راه خدا عمل کرده است، از اعمال خودش راضی است. به این آیات توجه کنید: «وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ نَاعِمَةٌ * لِسَعِيهَا رَاضِيَةٌ * فِي جَنَّةٍ عَالِيَةٍ *» (غاشیه: ۸-۱۰). در آیه «لِسَعِيهَا رَاضِيَةٌ» مراد از «سعی» کوشش و فعالیت دنیوی با اعمال صالح است. معنای آیه این است که وجوهی که در آن روز ناعم‌اند، از کار خودشان راضی‌اند، چرا که کارشان از سنخ اعمال صالح است که به بهترین جزا پاداش داده شده‌اند» (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۲۰، ص ۲۷۴).

بدین ترتیب، رضایت از خود یکی دیگر از مؤلفه‌های اساسی حیات سالم روانی است که منشأ اعتماد به نفس و قوت قلب برای حرکت و پویایی در آینده است. حالت رضایت که در مقابل حالت سخط است (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۴، ص ۱۵۱)، در بهشت تجلی تام می‌یابد و بهشتیان کسانی‌اند که در رابطه‌ای عاشقانه در پی کسب رضایت محبوب خود بوده‌اند و از این رو، بزرگ‌ترین موهبتی که نصیب آنان می‌شود، رضایت خدا از آنان است؛ لذا، بزرگ‌ترین لذتی که آنان از آن برخوردار خواهند بود، احساس موفقیت در کسب رضایت خدا است، چرا که همه همّت آنان معطوف به کسب این رضایت بوده است. فرد مؤمن حتی از تصور رضایت خدا، که در آیات قرآن به عنوان یکی از نعمت‌های بهشتی معرفی شده است، نیز احساس لذت و آرامش می‌کند. این مهم از آیه «قُلْ: أُنَبِّئُكُمْ بِخَيْرٍ مِّنْ ذَلِكُمْ؛ الَّذِينَ اتَّقَوْا عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَأَزْوَاجٌ مُّطَهَّرَةٌ وَرِضْوَانٌ مِنَ اللَّهِ؛ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ *» (آل عمران: ۱۵) و آیات ۲۰-۲۲ و ۷۱-۷۲ از سوره توبه مستفاد می‌شود. «کلمه رضوان به معنای خشنودی است که حالتی است که در نفس آدمی هنگام برخورد با چیزی که ملایم طبع اوست، پدید می‌آید و نفس از پذیرفتن آن امتناع نمی‌ورزد و در صد

دفع آن بر نمی آید. در مقابل این حالت، حالت «سَخَط» به معنای خشم است که هنگام برخورد با ناملایمات در نفس پدید می آید و نفس در صدد دفع آن بر می آید. در قرآن از رضایت خدا مکرر سخن رفته است. باید دانست که رضایت خدا همان طور که بالنسبه به فعل بندگانش در باب اطاعت متصور است، در غیر باب اطاعت، از قبیل اوصاف و احوال و غیره، نیز متصور است. البته، بیش تر مواردی که در قرآن از رضایت خدا سخن به میان آمده (اگر نگوییم همه مواردش)، از قبیل رضایت به اطاعت است... رضایت خدا از بنده اش معلول اطاعت اوست و رضایت بنده از خدا معلول پاداشی است که خدا به او می دهد یا معلول حکمی است که خدا به نفع او صادر می کند: رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَ رَضُوا عَنْهُ. (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۳، صص ۱۰۶-۱۰۷).

بدین ترتیب، گذشته از اینکه خدا از بهشتیان راضی است و احساس کسب این رضایت بزرگترین موهبت برای آنان است، اهل بهشت هم از خدا راضی اند. این رضایت دو صورت دارد: یکی اینکه آنان توانسته اند رضایت خدا را کسب کنند و بر این اساس، خدا هم آنان را چندان در نعمت غرق می کند که احساس رضایت می کنند و راضی می شوند؛ دیگر اینکه آنان به راهی که انتخاب کرده بودند، کاملاً ایمان داشتند و در مسیر کسب رضایت الهی عاشقانه قدم برداشته بودند و بر این اساس، از هر گونه زحمت، مشقت و ناملایمی که در این مسیر درک کرده اند، چون از بهر خدا بوده است و خودشان این مسیر را عاشقانه برگزیده بودند، راضی اند. از باب مثال، این رضایت متقابل در آیه «قَالَ اللَّهُ هَذَا يَوْمٌ يَنْفَعُ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ؛ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ، خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَ رَضُوا عَنْهُ؛ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ» (مائده: ۱۱۹) و نیز در آیات ۷-۸ از سوره بینه، آیه ۱۰۰ از سوره توبه و آیه ۲۲ از سوره مجادله بیان شده است. پس، بهشتیان از اینکه رضایت پروردگار خود را جلب می کنند و امید دارند که خدا نیز با نعمت هایش آنان را راضی کند، از آرامش و لذت خاصی بهره مند می شوند.

تصور کسب چنین رضایتی نیز برای انسان لذت بخش است و انسان مؤمن از اینکه خدا در قرآن به او وعده زندگی رضایت بخش داده و فرموده است: «فَهُوَ فِي عِيشَةٍ رَاضِيَةٍ * فِي جَنَّةٍ عَالِيَةٍ * قُطُوفُهَا دَانِيَةٌ * كَلُوا وَ اشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا أَسْلَفْتُمْ فِي الْأَيَّامِ الْخَالِيَةِ» (الحاقه: ۲۱-۲۴)، شادمان می شود؛ زیرا بهشتیان کسانی اند که در رابطه ای عاشقانه با خدای خود معامله کرده اند و هر آنچه کرده اند، برای کسب رضایت خدا بوده است و بر این اساس، از کرده های خود راضی خواهند بود و هر آنچه در این معامله عاشقانه بر سرشان آمده است، برایشان رضایت بخش بوده است. به تعبیر طباطبایی، «فَهُوَ فِي عِيشَةٍ رَاضِيَةٍ» به این معناست که چنین کسی زندگی می کند به عیش راضیه، به عیشی که خودش آن را بپسندد. پس، اگر رضایت را به عیش نسبت داده، از باب مجاز عقلی است» (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۱۹، ص ۳۹۹)؛ یعنی، کیفیتی از زندگی که خودش آن را پسندیده، به آن راضی شده و بر آن اساس عمل کرده است. بدین ترتیب، باید گفت که بهشتیان نه تنها به سبب نعمت ها و پاداش هایی که دریافت می کنند، از خدا راضی اند، بلکه از کیفیت زندگی و مشی خود در دنیا و راه و روشی که برای زندگی خود برگزیده اند، نیز راضی اند.

۴-۳- احساس کرامت و عزت

یکی دیگر از اموری که سبب خوشی بهشتیان است، احساس کرامت و عزت است. انسان، به فراخور طبعش، کرامت خواه و عزت جو است و به سبب گرایش که به افق های بالاتر و اصل اصیل خود دارد، کرامت با وجودش آمیخته شده است. زندگی در بهشت نیز اوج کرامت و عزت بندگان صالح خدا است. آیه «أَوَلَيْكَ فِي جَنَّتِ مُكْرَمُونَ» (معارج: ۳۵) حاکی از این کرامت و عزت است؛ زیرا در آن آیه واژه «مُكْرَمُونَ» یا خبر بعد از خبر است یا عبارت «فِي جَنَّتِ» ظرف برای «مُكْرَمُونَ» است. بنا بر احتمال اول، معنای آن آیه چنین می شود: «ایشان در بهشت هایند و محترم اند»؛ و بنا بر احتمال دوم، معنایش چنین می شود: «ایشان در بهشت ها محترمند» (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۲۰، ص ۱۷).

علاوه بر آیاتی که در آن ها از تکریم بهشتیان سخن رفته است (از باب مثال، آیات ۲۶-۲۷ از سوره یاسین و آیه ۴۲ از سوره صافات)، در دسته دیگری از آیات، خوار شدن (تحريم: ۸) و روسیاهی و ذلت (یونس: ۲۶) از بهشتیان نفی

شده‌اند. در برخی آیات نیز به استقبال پرافتخار از بهشتیان (زمر: ۷۳-۷۵ و رعد: ۲۴) اشاره شده است و در نهایت، جایگاه صدق در نزد مالک مقتدر هستی به آنان وعده داده شده است (قمر: ۵۴-۵۵).

بدین ترتیب، احساس کرامت و عزت نیز می‌تواند یکی از مؤلفه‌های اساسی حیات سالم روانی به شمار رود.

۴-۴- احساس امنیت و اطمینان از آینده

یکی از نعمت‌های بسیار عظیمی که نصیب بهشتیان خواهد شد، این است که آنان از اضطراب از آینده رها خواهند شد. یکی از محدودیت‌های بسیار مهم دنیا این است که نمی‌توان درک واضح و اطمینان‌بخشی از آینده داشت، چرا که یک روز خوشی‌ها به انسان روی می‌آورند و در چشم به هم زدن همه آن‌ها از انسان گرفته می‌شوند. هر سرمایه‌گذاری‌ای که صورت می‌گیرد، آینده‌اش مبهم است، ولی بهشت عاری از این محدودیت است و بهشتیان از امنیت کافی برخوردارند و از آینده کاملاً مطمئنند. انسان مؤمن نیز در دنیا شبیه به چنین حالتی را داراست و درباره‌ی وعده‌های الهی اطمینان خاطر دارد و آینده را، بنا به وعده‌ی الهی، مخصوص مؤمنان می‌داند. در ادامه به بررسی آیاتی از قرآن در این باره پرداخته می‌شود.

در آیه «وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَنُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا وَعَدَّ اللَّهُ حَقًّا وَمَنْ أَصْدَقُ مِنَ اللَّهِ قِيلًا؟!» (نساء: ۱۲۲) نوعی اطمینان پایدار به اهل ایمان و عمل صالح داده می‌شود و چه اطمینانی بالاتر از آنچه در آیه فوق به مؤمنان داده می‌شود؟ وعده‌ای که به آنان داده می‌شود، وعده‌ای حق و مبتنی بر عدالت است و وعده‌دهنده نیز خدایی است که صادق است و هیچ تخلفی از وعده‌اش نمی‌کند. در آیات دیگری نیز چنین وعده‌ها و اطمینان‌بخشی‌هایی را می‌بینیم و خطاب به مؤمنان گفته می‌شود که «وَعَدَةُ خُدا حَقٌّ وَ حَتْمِيٌّ اسْت» (توبه: ۱۱۱، فَصَّلَتْ: ۳۰-۳۲)، «خُدا وعده‌ای مسلّم بر عهده گرفته است» (فرقان: ۱۵-۱۶)، «مَسْلَمًا، وَعَدَةُ خُدا تَحَقُّقُ يَافَتُنِي اسْت» (لقمان: ۸-۹)، «بِه هِيچ كَس ذَرَّه‌ای ظَلَم نَخَوَاهِد شُد» (یاسین: ۵۴-۵۹، نساء: ۱۲۴، و مریم: ۵۹-۶۳)، «جَز بِه اَنچِه اِنجَام داده‌اند، پاداش داده نخواهند شد» (احقاف: ۱۵-۱۷)، «اَنچِه را كِه پُروردگارشان بِه اَنان بَخَشِيده، دَر يَافَت مي‌دارند» (ذاریات: ۱۵-۱۹)، «خُدا هَرگِز اَعْمَالِشان را از بِيَن نَمي‌بَرَد» (محمد: ۴-۶) و سراسر این آیات نمایش وعده‌ای هستند که میان خدا و مؤمنان جریان دارد. در همه این آیات چنان قاطعانه و محکم از قطعی بودن این وعده سخن می‌رود که احتمال ذره‌ای تخلف در وعده خدا را به صفر می‌رساند. مطمئناً، وقتی که کسی در درون خویش به چنین قطعیت و یقینی برسد، بخش عظیمی از آرامش او تأمین خواهد شد. چنین کسی از آرامشی برخوردار خواهد شد که هیچ چیزی نمی‌تواند آن را مغشوش سازد، چرا که به این یقین رسیده است که همه وعده‌های خدا درباره مؤمنان تحقق خواهند یافت.

۴-۵ اعتقاد به خلود و فوز (معنایابی زندگی با آرمان جاودانگی و وعده پیروزی نهایی)

یکی از آرمان‌های بشر خلود (جاودانگی) است؛ چرا که بشر در پی بقاست. مرگ دشمن انسان مادی مسلک به شمار می‌رود، چرا که وی را از این آرمان محروم می‌کند. هر لذتی که به انسان برسد، این نقیصه را دارد که دائم نیست و حتی اگر از حداکثر دوام برخوردار باشد، با مرگ از دست خواهد رفت. اما آرمان خلود به زندگی انسان روح دیگری می‌دمد و وی خود را در مقیاس بی‌نهایت می‌بیند. خلود یکی از مشخصات بهشت و جهنم است و البته، تفاوت این دو جایگاه بسیار زیاد است. در آیات «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ كَانَتْ لَهُمْ جَنَّاتُ الْفِرْدَوْسِ نُزُلًا» خَالِدِينَ فِيهَا لَا يَغْوُونَ عَنْهَا حَوْلًا» (کهف: ۱۰۷-۱۰۸) و ده‌ها آیه دیگر از این خلود سخن رفته است (از باب مثال، بقره: ۸۲، مائده: ۸۳-۸۵، اعراف: ۴۲، هود: ۲۳، طها: ۷۵-۷۶، احقاف: ۱۳-۱۴، طلاق: ۱۱، آل عمران: ۱۹۸، نجم: ۱۵، سجد: ۱۹، و نازعات: ۴۰-۴۱).

این احساس جاودانگی و پایان‌ناپذیری به زندگی معنا می‌بخشد و فردی که آن را دارد، مرگ را پایان زندگی نمی‌بیند؛ لذا، خلود می‌تواند از مؤلفه‌های اساسی حیات سالم روانی به شمار آید.

یکی دیگر از توصیف‌هایی که در قرآن از اهل بهشت شده است، رسیدن آنان به فوز (نجات) است؛ یعنی، آنان مطمئنند که به آرزوهای نهایشان خواهند رسید و پیروزی و نجات در انتظار آنان است. این نکته با واژه «فوز» و توصیف‌هایی چون «فوز عظیم» (نساء: ۱۳، توبه: ۸۸-۸۹، فتح: ۵، غافر: ۷-۹، حدید: ۱۲، و تغابن: ۸-۹)، «فوز کبیر» (بروج: ۱۱) و «فائزون» (حشر: ۱۸-۲۰) آمده است و به معنای رسیدن و دست یافتن به آرزو است. واژه فوز، در اصل، به معنای نجات از هلاکت و رسیدن به محبوب است و به تعبیر راغب در مفردات، به معنای پیروزی و نیل به خیرات توأم با سلامت است (راغب، ۱۴۰۴ق، ص ۳۸۷). البته، «این در صورتی است که نجات آخرت در آن باشد، هر چند که با از دست دادن مواهب مادی دنیا همراه گردد» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۲۲، ص ۳۳).

پس، احساس خلود در آینده و امید به پیروزی نهایی را نیز می‌توان یکی دیگر از مؤلفه‌های اساسی حیات سالم روانی دانست.

۴-۶ و ۴-۷ بی‌خوفی (بی‌ترسی) و بی‌حزنی (بی‌اندوهی)

توصیف بهشت مشتمل بر وجود برخی نعمت‌ها و نبود برخی نعمت‌ها است و از آنجا که «خوف» و «حزن» می‌توانند از عوامل بسیار مخاطره‌آمیز برای حیات سالم روانی باشند، به بررسی آن‌ها می‌پردازیم. بنا به وعده قرآن، در بهشت خبری از خوف و حزن نیست. در آیات فراوانی از قرآن از این مطلب سخن رفته است. از باب مثال، در قرآن می‌خوانیم: «...أَدْخُلُوا الْجَنَّةَ لَا خَوْفٌ عَلَيْكُمْ وَلَا أَنْتُمْ تَحْزَنُونَ» (اعراف: ۴۹)؛ یا در بیان حمد و ثنای بهشتیان آمده است: «وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ؛ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ» (فاطر: ۳۴).

طباطبایی درباره آیه ۲۶۲ از سوره بقره بیان می‌کند که کلمه «خوف» به معنای «انتظار ضرر» است و کلمه «حزن» به معنای اندوهی است که بر دل سنگینی کند، چه اندوه از امری که واقع شده و چه اندوه از امری که بخواهد واقع شود (طباطبایی، ۱۳۹۰ ق، ج ۲، ص ۳۸۸) متعلق خوف امور آینده‌اند، ولی متعلق حزن امور گذشته‌اند. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۳۱۹). حزن وقتی به انسان دست می‌دهد که چیزی را که داشته است، از دست بدهد یا دوست می‌دارد که داشته باشد، ولی ندارد یا اینکه خود را مالک آن فرض کند و از دستش بدهد (طباطبایی، ۱۳۹۰ ق، ج ۴، ص ۲۷). البته، حزن، در اصل، به معنای ناهمواری زمین است و از آنجا که اندوه روح انسان را ناهموار و خشن می‌سازد، این واژه به این معنا به کار رفته است. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۱۸، ص ۲۷۰)

بدین ترتیب، خوف به معنای ترس معطوف به انتظار ضرر در آینده و نوعی بی‌اعتمادی به آینده است و حزن نیز به معنای اندوه ناشی از مشکلات و مصیبت‌های گذشته و نوعی نارضایتی از گذشته است. خوف و حزن به این معنا با حیات سالم روانی منافات دارد و در آیات قرآن نیز خوف و حزن هم در دنیا و هم در آخرت از انسان مؤمن دور دانسته شده‌اند. خوف که ترس معطوف به انتظار ضرر در آینده است، از انسان مؤمن دور می‌شود؛ چرا که او بر اساس جهان‌بینی الهی‌اش آینده را روشن می‌بیند. در جهان‌بینی چنین فردی دنیای فانی منتهای زیست انسان محسوب نمی‌شود و در پرتو معادباوری همه مرارت‌ها، کاستی‌ها و زحمات ناشی از مجاهدت‌های نفسانی و قطع علایق مادی در این دنیا با اتصال به نعمت‌های بی‌کران الهی مقایسه می‌شود که در نتیجه این زحمات در اختیار او قرار خواهند گرفت. این ویژگی تا حدی اثرگذار است که فرد مؤمن وقتی با آیات مربوط به قتال و جهاد مواجه می‌شود و با حضور در جهاد جان خود به عنوان ارزشمندترین داشته‌اش را در معرض خطر قرار می‌دهد، همچنان به آینده امیدوار است؛ زیرا ایمان دارد که حتی اگر در این راه جان خود را از دست دهد، با نعمت‌هایی مقایسه‌ناشدنی با این داشته‌اندک و این جهانی‌اش پاداش داده خواهد شد؛ لذا، چنین فردی بدون خوف از آینده به بذل جانش می‌پردازد. درباره حزن نیز باید گفت که فرد مؤمن از گذشته ناامید نیست و حتی اگر بخش مهمی از گذشته خود را از دست داده باشد، با اعتقاد به اموری چون توبه، غفران و رحمت الهی، جبران گناهان و حتی جایگزینی سیئات با حسنات، که خدا وعده داده است، به گذشته نیز امیدوار است و از آن اندوهناک نیست.

۴-۸ رهایی از غل (دوری از کینه، عداوت و خشم درونی)

یکی دیگر از مؤلفه‌های اساسی حیات سالم روانی آسودگی از کینه و دشمنی است. از باب مثال، در آیه «وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غَلٍّ تَجْرَى مِنْ تَحْتِهِمْ لِلْأَنْهَارِ وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ...» (اعراف: ۴۳) «غل» به معنای کینه، عداوت و خشم درونی است. در ماده این کلمه معنای استفاده از حيله مستتر است. یکی از مشتقات «غل» کلمه «غلاله» به معنای لباسی است که بین شعار (لباس زیرین) و دثار (لباس رویی) پوشیده می‌شود. غل از نام‌لایمات بسیار بزرگی است که آدمی را مکدر می‌سازد، چرا که هیچ کسی نیست که از آمیزش و دوستی با دیگران بی‌نیاز باشد. دوستی با اشخاص تا وقتی دوام می‌یابد که از یکدیگر حرکاتی را که موافق طبع نیستند، نبینند، چرا که اگر حرکات هر یک از دو طرف دوستی مطابق میل نباشند، الفت به خشم مبدل می‌شود و همین خشم عیش را بر او ناگوار می‌سازد. از همین رو، اگر خدا انسان را طوری کند که هر چه هم از دیگران حرکات ناملایم ببیند، سینه‌اش تنگی نکند، در حقیقت، بزرگ‌ترین نعمت را به انسان ارزانی داشته است (طباطبایی، ۱۳۹۰ ق، ج ۸، صص ۱۱۵-۱۱۶). غل، در اصل، به معنای نفوذ پنهانی چیزی است. از همین رو، به حسد، کینه و دشمنی که به طرز مرموزی در جان انسان نفوذ می‌کنند، «غل» گفته می‌شود. اگر به رشوه نیز «غلول» می‌گویند، به این مناسبت است که نفوذ پنهانی برای انجام خیانتی است. بهشتیان از بدبختی‌های ناشی از چنین صفاتی به‌کلی برکنارند، چرا که نه کینه‌ای دارند و نه حسدی و نه به عواقب شوم چنین صفات بدی گرفتارند. آنان با هم در نهایت دوستی، محبت، صفا، صمیمیت و آرامش زندگی می‌کنند و همه از وضع خویش راضی‌اند؛ حتی بهشتیانی که در مقامات پایین‌تری قرار دارند، به وضع کسانی که مقامشان بالاتر از آنان است، رشک نمی‌برند و بنابراین، با یکدیگر همزیستی سالم دارند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۶، ص ۱۷۵).

بدین ترتیب، دوری از کینه و عداوت نیز از مؤلفه‌های اساسی حیات سالم روانی است.

۵- نتیجه‌گیری

آنچه گفته شد، بیان برخی مؤلفه‌های حیات سالم روانی درباره بهشتیان بود که نماد زندگی خوش است. قرآن انسان را برای برخورداری از زندگی خوش حداکثری به بهشت ترغیب کرده است و اوصافی برای آن ذکر کرده است. وجدان انسان اوصاف بهشت را به عنوان مؤلفه‌های زندگی خوش می‌پذیرد و بدان‌ها گرایش دارد. جنس انسان در دنیا و آخرت ثابت است و چنین نیست که آنچه را که در آخرت زندگی خوش را رقم خواهد زد، نتوان مؤلفه‌های زندگی خوش در دنیا نیز به شمار آورد. پس، مؤلفه‌های زندگی خوش بهشتی را می‌توان مؤلفه‌های اساسی حیات سالم روانی دانست.

البته، میزان تحقق مؤلفه‌های زندگی خوش در دنیا با آخرت مقایسه‌پذیر نیست ولی جنس آن‌ها مشترک است. به عبارت دیگر، هرچند که آرامش دنیوی همانند آرامش آخری نیست، جنس آن دو یکی است و لذا، تفاوت آن‌ها در کیفیت و زیادت و نقصان است. این مؤلفه‌ها در همین دنیا نیز تشکیکی هستند و هر فردی به میزان بهره‌مندی از آن‌ها، در درجه‌ای از سلامت روان زندگی می‌کند.

هشت مؤلفه فوق‌الذکر، در تحلیل معناشناختی زندگی بهشتی و توصیف آن دسته از آیات قرآن کریم به توصیف حالات روانی بهشتیان پرداخته است، به دست آمده است و نشان می‌دهد که در شبکه‌ای از روابط مفهومی توصیف‌کننده بهشت، می‌توان به مؤلفه‌های حیات سالم روانی در قرآن دست یافت. ایزوتسو در روش معناشناسی، از ساختن میدان‌های معنایی^۱ سخن می‌گوید بدین معنی که واژه‌ها در قرآن به‌صورت جزیره‌های جداگانه نیستند؛ بلکه در ارتباط با هم معنا می‌گیرند. میدان معنایی و شبکه معنایی آیات توصیف‌کننده بهشت، یک نظام مفهومی در اختیار ما قرار می‌دهد که در تعامل با یکدیگر، حیات سالم روانی را برای انسان به ارمغان می‌آورند. ایزوتسو در روش خود از طریق این روابط یک «جهان‌بینی قرآنی» را آشکار می‌ساخت؛ یعنی قرآن را نه صرفاً مجموعه‌ای از احکام، بلکه نظامی معنایی- مفهومی

1. Semantic Fields

می‌دانست که تصویری از خدا، انسان و جهان ارائه می‌دهد. در این جهان‌بینی، می‌توان با آیات توصیف‌کننده بهشت نیز مؤلفه‌های حیات سالم روانی را به دست آورد.

با این روش، این مقاله به هشت مؤلفه‌ی اساسی درباره‌ی حیات سالم روانی دست یافت که اجمالاً آن‌ها این است:

۱. شادی یکی از مؤلفه‌های اساسی حیات سالم روانی است؛ ولی هر شادی‌ای نمی‌تواند تأمین‌کننده‌ی حیات سالم روانی باشد. شادی موردنظر، اولاً، باید عمیق و درونی باشد و نه شادی‌ای مقطعی و زودگذر که صرفاً هیجانی برخاسته از پیشامدی فرح‌بخش باشد. شادی واقعی شادی‌ای عمیق و درونی است که در زندگی بیرونی فرد شاد در چهره‌اش نیز بروز و ظهور می‌یابد و شادی‌ای تصنعی با غمی انباشته در درون نیست. همچنین، این شادی ناشی از احساس بهره‌مندی از نعمت و رضایت درونی است و ناظر به اطمینانی است که فرد شاد از آینده دارد؛ لذا، چنین فردی از این رو شاد است که اعتقاد و علم به رسیدن نفع و دفع ضرر در آینده دارد.

۲. رضایت از خود یکی دیگر از مؤلفه‌های اساسی حیات سالم روانی است که در آن فرد از خویشتن خویش، قابلیت‌ها، توانمندی‌ها، عملکرد خود در گذشته، ظرفیت‌های وجودی خویش و صحت مسیری که در سبک زندگی خود برگزیده است، رضایت دارد. این رضایت به او هویت می‌بخشد و او را به آینده کاملاً امیدوار می‌سازد.

۳. احساس کرامت و عزت یکی دیگر از مؤلفه‌های اساسی حیات سالم روانی به شمار می‌رود. کسی که حیات سالم روانی دارد، احساس ذلت نمی‌کند و از پذیرش در خانواده و جامعه احساس کرامت می‌کند و از زندگی در میان دیگر آحاد جامعه احساس رضایت می‌کند.

۴. احساس امنیت روانی و اطمینان از آینده سبب می‌شود که فرد در شکوفاسازی استعدادهای خویش کوشا باشد و با نگاه مثبت و امیدوارانه‌ای به آینده زندگی کند.

۵. اعتقاد به خلود و فوز مؤلفه‌ای اساسی در حیات سالم روانی است. کسانی که خود را دارای زندگی جاودانی می‌بینند که با مرگ پایان نخواهد یافت و خود را در جریان کلی عالم در مسیر حق قرار می‌دهند، سرانجام خویش را فوز می‌دانند. از همین رو، با چنین اعتقادی، به زندگی خود معنا می‌بخشند و از بودن خویش احساس معناداری می‌کنند.

۶ و ۷. بی‌خوفی و بی‌حزنی از دیگر مؤلفه‌های اساسی حیات سالم روانی‌اند. کسی که از بی‌خوفی و بی‌حزنی بهره‌مند است، نه از ضرر در آینده می‌ترسد و نه درباره‌ی گذشته اندوهی بر دلش سنگینی می‌کند؛ لذا، او از گذشته‌اش رضایت دارد و درگیر عقده‌ها، ناکامی‌ها و ضربات واردشده بر او در گذشته نیست و از آینده نیز خوفی ندارد.

۸. رهایی از غل و دوری از کینه، عداوت و خشم درونی نیز از دیگر مؤلفه‌های اساسی حیات سالم روانی‌اند. در حیات سالم روانی، شخص دچار سوءنیت درباره‌ی دیگران نیست و آنچه می‌خواهد، خیر، صدق و صفا است و در ایجاد روابط اجتماعی موفق عمل می‌کند؛ لذا، چنین شخصی هم از بودن در جامعه لذت می‌برد و هم دیگر آحاد جامعه از معاشرت با او احساس ارزشمندی می‌کنند و خطری از ناحیه‌ی او احساس نمی‌کنند.

این هشت مؤلفه برخی مؤلفه‌های اساسی حیات سالم روانی‌اند که با بررسی برخی آیاتی که در آن‌ها به توصیف بهشت پرداخته شده، به دست آمده‌اند. ذکر این نکته نیز لازم است که برای پایبندی به روش و محدوده‌ی بررسی خویش در این پژوهش صرفاً از آیاتی استفاده کرده‌ایم که در آن‌ها به توصیف بهشت پرداخته شده است و می‌توان با بررسی آیات قرآن مؤلفه‌های دیگری نیز برای حیات سالم روانی در قرآن به دست آورد. از باب مثال، از برخی آیات قرآن مؤلفه‌های دیگری نیز دریافته‌ایم، ولی چون آن آیات در توصیف بهشت نبوده‌اند، در پژوهش حاضر بدان‌ها استناد نشده است. از باب مثال، تثبیت شخصیت و یکپارچگی شخصیتی و منشی نیز از مؤلفه‌های حیات سالم روانی به شمار می‌روند (ابراهیم: ۲۷ و نحل: ۱۰۲). همچنین، اطمینان و اخبارت قلب به عنوان اثر ایمان و عمل صالح (رعد: ۲۷-۲۹) و سکینه و قوت قلب به عنوان اثر ایمان (توبه: ۲۶) نیز تعداد دیگری از مؤلفه‌های حیات سالم روانی‌اند که می‌توان جداگانه بدان‌ها پرداخت.

۶- سپاسگزاری

این مقاله مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد با عنوان «بررسی رابطه تدبیر با زندگی خوب و زندگی خوش در قرآن کریم» توسط مسعود زین‌العابدین و با راهنمایی دکتر علی‌اکبر عبدالآبادی و مشاوره دکتر میترا (زهره) پورسینا در دانشکده الهیات و ادیان دانشگاه شهید بهشتی است که به صورت مستقل بوده و هیچ مشارکت و تأمین مالی نداشته است.

۷- تضاد منافع

«هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است».

۸- منابع

- قرآن.
- دل‌فکار، علی‌رضا. (۱۳۹۳). سلامت روان از منظر قرآن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده الهیات دانشگاه پیام نور استان تهران.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد بن مفضل. (۱۴۰۴ق). المَفرَدَاتُ فی تَربیبِ القُرْآنِ، تهران: دفتر نشر کتاب.
- زین‌العابدین، مسعود. (۱۳۹۳). بررسی رابطه تدبیر با زندگی خوب و زندگی خوش در قرآن کریم. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، با راهنمایی دکتر علی‌اکبر عبدالآبادی و مشاوره دکتر میترا (زهره) پورسینا، دانشکده الهیات و ادیان دانشگاه شهید بهشتی.
- جاوید، عسگر. (۱۳۸۷). سلامت روان از دیدگاه قرآن. اردبیل: نشر یاوریان.
- طباطبایی، سیدمحمدحسین. (۱۳۹۰ق). المیزان فی تفسیر القرآن، جلد‌های ۲، ۳، ۴، ۱۸، ۱۹ و ۲۰، بیروت: مؤسسه‌العلمی للمطبوعات.
- طبرسی، فضل بن حسن. (۱۳۷۲). مَجْمَعُ البَیانِ فی تفسیر القرآن، جلد ۱۰، تهران: انتشارات ناصر خسرو.
- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۱). تفسیر نمونه، جلد‌های ۲، ۶، ۱۸، ۲۱، ۲۲ و ۲۵، تهران: دارالکتب الإسلامیه.
- مروج‌نیا، زهره. (۱۳۹۹). مؤلفه‌های بهداشت و سلامت روانی در قرآن و روایات. تهران: انتشارات راز نهران.
- مصطفوی، حسن. (۱۳۶۸). التَّحْقِيقُ فی کَلِمَاتِ القُرْآنِ الکریم. جلد‌های ۴ و ۱۲، تهران: انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- طبیبی، علی‌رضا و زمانیان نجف‌آبادی، فاطمه. (۱۳۹۹). «راهکارهای ارتقای سلامت روان از منظر قرآن»، نشریه اسلام و سلامت، دوره پنجم، شماره اول، صص ۶۳-۷۵.

References

- The Qur'an.
- Delfekar, A. (2014). Mental health from the perspective of the Qur'an (Master's thesis, Faculty of Theology, Payame Noor University, Tehran). [In Persian]
- Javid, A. (2008). Mental health from the viewpoint of the Qur'an. Ardabil: Yavarian Publishing. [In Persian]
- Makarem Shirazi, N. (1992). Tafsir-e Nemūneh (Vols. 2, 6, 18, 21, 22, 25). Tehran: Dār al-Kutub al-Islāmiyyah. [In Persian]
- Marvajniā, Z. (2020). Components of mental and psychological health in the Qur'an and traditions. Tehran: Rāz-e Nohān Publishing. [In Persian]

- Mostafavī, H. (1989). Al-tahqīq fī kalimāt al-Qur'ān al-karīm (Vols. 4 & 12). Tehran: Ministry of Culture and Islamic Guidance. **[In Arabic]**
- Raghib al-Isfahani, H. b. M. b. al-Mufaḍḍal. (1984/1404 AH). Al-mufradāt fī gharīb al-Qur'ān [Lexicon of Qur'anic terms]. Tehran: Daftar-e Nashr-e Ketab. **[In Arabic]**
- Tabarsi, F. b. H. (1993). Majma' al-bayān fī tafsīr al-Qur'ān (Vol. 10). Tehran: Naser Khosrow Publishing. **[In Arabic]**
- Tabataba'i, S. M. H. (1970/1390 AH). Al-Mīzān fī tafsīr al-Qur'ān (Vols. 2, 3, 4, 18, 19, 20). Beirut: Al-A'lami Publishing. **[In Arabic]**
- Tabibi, A., & Zamanian Najafabadi, F. (2020). Qur'anic strategies for promoting mental health. *Islam and Health Journal*, 5(1), 63–75. **[In Persian]**
- Zein-al-Abedin, M. (2014). An examination of the relationship between religiosity, good life, and happy life in the Holy Qur'an (Master's thesis, Faculty of Theology and Religions, Shahid Beheshti University). **[In Persian]**