

## پژوهشی

# بر آیند یاد مرگ و معاد بر سلامت معنوی در ساحت کنش، در صحیفه سجادیه

فاطمه احمدی<sup>۱</sup>، علی اسدی اصل<sup>۲\*</sup>، عباس اسماعیلی زاده<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری، علوم قرآن و حدیث، دانشگاه فردوسی مشهد خراسان رضوی، ایران

۲. \*نویسنده مسئول: دانشیار، دانشکده الهیات، گروه قرآن و حدیث، دانشگاه فردوسی مشهد خراسان رضوی، ایران، asadi-@um.ac.ir

۳. دانشیار، دانشکده الهیات، گروه قرآن و حدیث، دانشگاه فردوسی مشهد خراسان رضوی، ایران

پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۲/۲۰

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۱۲/۲۹

### چکیده

**زمینه و هدف:** بر مبنای جهان بینی الهی، نظام کنونی جهان، ابدی نیست؛ همچنین روح انسان حقیقت مجردی است که با مرگ بدن فانی و نابود نمی شود. این حقیقت از سوی امام زین العابدین علیه السلام در صحیفه سجادیه به روشنی تبیین شده است. در صحیفه سجادیه به همه جنبه های سلامت انسان، اعم از جسمانی، روانی، اجتماعی، عاطفی و معنوی، توجه و بر آنها تأکید شده است؛ ولی همچون قرآن، همواره حاکمیت با بعد معنوی سلامت است.

**روش:** این پژوهش به روش کتابخانه ای و اجتهادی، با مطالعه مستقیم و روشمند صحیفه سجادیه انجام شده؛ به منظور اصطیاد دستمایه های ارزشمند درباره سلامت معنوی در ساحت کنش، که حاصل یاد مرگ و معاد است. تبیین مطالب، با استدلال عقلی و نقلی و استناد به آیات و روایات و بهره گیری از تفاسیر و شروح معتبر صحیفه و دیگر نصوص دینی صورت گرفته است.

**یافته ها:** برخی از آثار یاد مرگ و معاد بر سلامت معنوی در ساحت کنش، از منظر صحیفه سجادیه عبارتند از: توبه اندیشی و نیک فرجامی، داشتن حیات طیبه و ممت طیب، بهره گیری از حطام ناچیز دنیا در راه خدا، مقاومت و پایمردی، شب زنده داری، مواسات با فقیران، پرهیز از غفلت، انسان حقیقی شدن، انس با قرآن، طهارت دل و نیکنامی و پروا پیشگی.

**نتیجه گیری:** یاد مرگ و معاد منجر به تغییر رفتارهای درونی و بیرونی انسان شده، سلامت معنوی او را ارتقا می بخشد. یافته های این پژوهش منحصر به کتاب شریف سجادیه است و ادبیات آن با یافته های مشابه در منابع دیگر تفاوتی چشمگیر دارد.

**کلیدواژه ها:** اسلام، بهداشت و تندرستی، مرگ، معاد، معنویت

### مقدمه

شخصیت حقیقی و هویت آدمی را می سازد و پیوسته همراه اوست؛ از این رو سلامت و سقامت معنوی حتی پس از مرگ نیز از او جدا نمی شود و سعادت و شقاوت ابدی او را در پی خواهد داشت.

امیرمؤمنان علی علیه السلام از این حقیقت پرده برداشته و می فرماید: «آگاه باشید که یکی از بلاها ناداری است و بدتر از ناداری، بیماری تن است و سخت تر از بیماری تن، بیماری دل است. بدانید که یکی از نعمت ها گشایش در مال است و برتر از گشایش در مال، تندرستی است و برتر از تندرستی، پرهیز کاری دل است» (۱). سلامت معنوی، هر چند می تواند ابزاری برای تحقق ابعاد دیگر سلامت انسانی اعم از جسمانی، روانی و اجتماعی نیز به شمار آید؛ لیکن فی نفسه دارای اهمیت و استقلال ذاتی است؛ زیرا اصالت از آن روح و بدن پیرو روح است. سلامت و رعایت

از منظر انسان شناسی اسلامی، وجود انسان منحصر در جسم و کینونت ملکی او نیست؛ بلکه انسان علاوه بر جسم دارای نفس انسانی و کینونت ملکوتی نیز می باشد که انسانیت انسان بدان است. ملکوت هر فرد انسانی همان حقیقت و باطن اوست و به هر میزان وجه ملکوتی فرد برتر از وجه ملکی او باشد، به همان میزان با «عالم معنی» هم آهنگ تر و با «معنای عالم» هم افق تر خواهد شد. رهایی آدمی از قیود عالم ملک سبب فزونی سلامت قلب و کاهش سقامت قلب، و در نتیجه موجب ارتقای وجه ملکوتی نفس می شود؛ از این فرایند به حصول «سلامت معنوی» تعبیر می شود. برخورداری انسان از بینش متعالی و آراستگی او به منش نیکو و التزام به کنش یا رفتار صالح، تأمین کننده سلامت معنوی اوست و

روحی و ذهنی آن در مسیر تعالی انسان و نشاط و رفاه او قرار گیرد و به تعبیر دیگر، بتواند رفاه و نشاط او را تأمین کند (۳) سلامت عبارت است از آمادگی و رفاه جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی که افراد از آن لذت ببرند. بنابراین، سلامتی تنها نبود بیماری نیست، بلکه کیفیتی از زندگانی است که تعریف آن مشکل و اندازه‌گیری واقعی آن تا اندازه‌ای غیرممکن است (۴). سلامت عبارت است از برخورداری آدمی از حد تراز به لحاظ جسم، یا روان، یا مناسبات اجتماعی، یا معنویت، یا ایمان، یا ادراک، یا اخلاق، و یا جز آنها (۵).

### مفهوم معنویت

به معنویت از دو جنبه می‌توان نگاه کرد؛ یکی از نگاه عمومی و جهانی، که در این صورت، معنویت شامل هدفمندی در زندگی، تجربه ارتقا و تعالی، نمود اجتماعی و پایبندی به بایسته‌های تعریف شده اخلاقی می‌باشد؛ و دیگری از دیدگاه مکاتب الهی، که در این صورت، معنویت شامل مواردی همچون خدانشناسی، خداجویی و خدامحوری و مواردی از این قبیل است (۶). معنویت در منظومه معرفت اسلامی با فصل مقوم «ایمان به غیب» در سه ساحت وجودی تعریف و تنظیم می‌شود: بینشی (اعتقاد به خدا، شریعت حقه و معاد)؛ گرایشی، (گرایش‌های عالی با انگیزه قرب به خدا و جهت‌گیری‌های توحیدی از طریق آراستگی به فضائل و پیراستگی از رذائل تا تخلق به اخلاق الهی و مظهریت جمال و جلال حق؛ کنشی (زیست مؤمنانه در ارتباط با خدا، خود، خلق و خلقت در پرتو ارتباط با انسان کامل مکمل-پیامبر، امام و ولی خدا) (۷). برخی معنویت را در نخستین تقسیم‌بندی به معنویت دینی و غیردینی تقسیم می‌کنند. معنویت دینی برخاسته از ادیان الهی و برساخته تعلیم وحیانی است، ولی معنویت غیردینی یا سکولار، معنویت منهای دین است که دانشمندان درباره وجود این نوع معنویت اتفاق نظر ندارند. معنویت سکولار یا غیردینی، تعبیری تعارض‌نمون و تناقض‌آمیز است و در واقع معنا منهای معنا است (۸). معنویت از نظر اسلام عبارت است از مواجهه‌ی متیقانه با ساحت حقیقی جهان و ملکوت کائنات و رفتار (مواجهه عملی) فراخور این مواجهه (۹).

### مفهوم سلامت معنوی

سلامت معنوی یکی از ابعاد مهم در منظومه سلامت انسانی است و باید آن را به‌گونه‌ای تعریف کرد که همه جنبه‌های وجودی انسان را در برگیرد. سلامت معنوی عبارت است از برخورداری از حس پذیرش، احساسات مثبت، اخلاق، و حس ارتباط متقابل مثبت با یک قدرت حاکم و برتر قدسی، دیگران و خود که طی یک فرایند پویا و هماهنگ شناختی، عاطفی، کنشی و پیامدی شخصی حاصل می‌شود (۳). فرابودگی فرد و جامعه و رهایی آن از تعلقات دون مادی، تحت تعلیمات وحیانی، در ابعاد و ساحات وجودی چهارگانه: بینشی، گرایشی، منشی و کنشی (۹)

اصول طب مادی و معنوی وی، برای تأمین سلامت روح از گزند عقاید سوء و آسیب اخلاقی ناروا و حفظ آن از زیان رفتار ناپسند می‌باشد (۲). هرچند از مطرح شدن موضوع سلامت معنوی بیش از پنج دهه می‌گذرد، ولی همچنان ابعاد این رکن بسیار بااهمیت، ناشناخته باقی مانده است؛ به همین دلیل، هر کس با توجه به پارادایم حاکم و مبتنی بر جهان‌بینی خود سعی کرده است تعریفی ارائه دهد و مؤلفه‌های آن را بیان کند؛ ولی تاکنون اتفاق نظری پدید نیامده است. شاید بتوان گفت دلیل اصلی عدم توافق، مربوط به وجود دیدگاه‌های متنوعی باشد که در باب واژه سلامت و واژه‌های معنوی و معنویت وجود دارد (۳). اسلام به عنوان کامل‌ترین، جامع‌ترین دین الهی، ژرف‌ترین مفاهیم، گزاره‌ها و آموزه‌های معنوی را در دو ثقل گرانقدر قرآن و عترت ارائه کرده و عهده‌دار تربیت انسان و تأمین سلامت او در همه ساحات وجودی است. در میان متون مقدس دینی و وحیانی، مجموعه ادعیه حیات بخش که به «قرآن صاعد» موسوم شده‌اند، نقشی به‌درستی محوری دارند. صحیفه سجاده به عنوان یکی از منابع معتبر شیعی، که سخنان عرشی امام سجاد علیه‌السلام در قالب نیایش و دعا است دستمایه‌های ارزشمندی در باب سلامت معنوی در تمامی ساحات وجودی انسان دارد.

مقاله حاضر برآن است تا اثرات مرگ و معاد اندیشی را بر سلامت معنوی انسان در ساحت کنش، در متن گرانسنگ صحیفه سجاده استنباط و اصطیاد کند و بالطبع، پیشگیری از سقامت معنوی را در این ساحت به تصویر بکشد و با مستندات قرآنی و روایی آن را تبیین کند.

### روش

این پژوهش با مطالعه مستقیم و روشمند صحیفه سجاده و با روش کتابخانه‌ای و اجتهادی انجام گرفته است. پس از مرور مطالعات پیشینه‌ای، محورهای سلامت معنوی در ساحت کنش که متأثر از یاد مرگ و معاد بود، در صحیفه سجاده استنباط و اصطیاد گردید؛ آنگاه بر قرآن و روایات عرضه شد؛ سپس با مراجعه به تفاسیر قرآن، شروح معتبر صحیفه سجاده و دیگر نصوص دینی، تحلیل و تبیین گردید و به این ترتیب راهکارهایی برای ارتقای سلامت معنوی در ساحت رفتار، از منظر مبارک امام سجاد علیه‌السلام پژوهندگان در این عرصه تقدیم گردید.

### مفهوم‌شناسی

#### مفهوم سلامت

سلامت، مصدر است به معنی سالم بودن. به ادراک، رفتار و پدیده‌ای سالم می‌گویند که کار خود را متناسب با آنچه برای او ایجاد شده است، به‌خوبی انجام دهد؛ از این رو، جسمی سالم است که مجموعه اعضا و جوارح آن به‌خوبی کار کنند و تمامی امور همچون جذب و دفع را بدون مشکل انجام دهند و انسانی سالم است که همه ابعاد جسمی،

برخورداری آدمی از حد تراز، در مواجهه با ساحت حقیقی جهان و ملکوت کائنات، و رفتار فراخور این مواجهه در زمینه رابطه با خالق، خود، دیگرانسان‌ها و جهان آفرینش (۵).

براساس تعاریف ارائه شده، سلامت معنوی با رویکرد اسلامی، بنیاد حیات طیبیه در ساحت بینشی، ارزشی، گرایشی و کنشی متناظر به ساختار وجودی انسان از عالم اله تا عالم ماده (قوس نزول)، و از عالم ماده تا عالم اله (قوس صعود) است و از معنویت سرچشمه می‌گیرد که برخاسته از منابع معتبر دینی و مستتب از متون مقدس اسلامی است.

### یاد مرگ و معاد

اگر انسان به حیات آخرت معتقد باشد، آنگاه آنچه خداوند در عوض ناملازمات دنیوی برایش در آخرت در نظر گرفته، نزد او نیکوتر خواهد بود. در برخی از آیات قرآن کریم به این باور اشاره شده است. از جمله آیه شریفه: «ولی شما زندگی دنیا را مقدم می‌دارید در حالی که آخرت بهتر و پایدارتر است». (اعلی: ۱۷-۱۶)

دلیل اینکه آخرت برای انسان بهتر است چند چیز است: اول، دوران دنیا کوتاه است اما آخرت دارای ابدیت است. دوم، لذات دنیا آمیخته با آلام است اما اهل سعادت در آخرت نه رنجی می‌کشند و نه دردی. سوم، سطح و مرتبه لذات اخروی بسیار فراتر از لذات دنیوی است (۱۰). صفات برجسته اخلاقی، در کنار یاد معاد و تذکر قیامت، به کمال لازم می‌رسند؛ زیرا یاد مرگ و عذاب قیامت، انسان را دل شکسته و قلب او را خاشع می‌سازد (۱۱).

یاد مرگ و فکر زوال آنچه هم اکنون مایه سرگرمی است، سهم بسیاری در غفلت‌زدایی انسان دارد؛ چنان که در کلمات نورانی امیر مؤمنان علیه‌السلام آمده است: «شما را وصیت می‌کنم که مرگ را یاد کنید و از مرگ غافل مشوید» (۱). یاد مرگ و پس از مرگ علاوه بر اینکه زمینه‌هایی دنیا را برای انسان فراهم می‌کند، عامل حرکت نیز هست؛ زیرا آدمی را بر تهیه زاد و توشه برای سفر آخرت بر می‌انگیزد؛ البته مرگ و معاداندیشی زمانی برای انسان سازنده و کارساز است، که همیشگی باشد، نه گاه‌گاه؛ چنانکه که حضرت امام زین‌العابدین علیه‌السلام هرگاه خبر مرگ کسی را می‌شنید یا به یاد مرگ می‌افتاد، دعایی را می‌خواند که در فرازی از آن آمده است: «معبود! بر محمد و خاندان او علیهم‌السلام درود فرست و ما را از آرزوی دراز باز دار، ... و مرگ را پیش رویمان مجسم فرما و چنان مکن که یادمان نسبت به مرگ، روزی باشد و روزی دیگر نباشد» (۱۲).

### یافته‌ها

یکی از مهم‌ترین ابعاد معادباوری، یاد مرگ است. خدای متعال در قرآن، با زبان تمثیل به‌روشنی به زودگذر بودن دنیا اشاره می‌فرماید و انسان‌ها را در

برابر دنیای ناپایدار، به «دارالسلام» فرامی‌خواند. (یونس: ۲۵-۲۴) دارالسلام یعنی سرا و خانه‌ای که عاری از هرگونه درد و رنج و غم است. مراد از این خانه فردوس برین است؛ «دارالسلام هی‌الجنة» (۱۳).

موضوع مرگ در نگاه حجج الهی قرین با آرامش و راحتی است. این آرامش، سلامتی روحی انسان را در پی دارد. البته این آرامش برای همه نیست و مشروط به مؤمن بودن فرد است. به این مطلب در روایات دیگر به‌صراحت اشاره شده است: «مرگ راحتی مؤمن است.» (۱۴).

امام سجاد علیه‌السلام پس از آنکه یاد دائمی مرگ را از خداوند طلب می‌فرماید، از او عمل صالحی را می‌خواهد که باعث شود مرگ برای ایشان، «مأنس» و «مألف» باشد: «ما را آن‌گونه به انجام دادن کارهای شایسته موفق کن که بازگشتمان به سوی تو را گند پنداریم و در رسیدن به کوی تو حریص‌تر شویم؛ بدان پایه که مرگ برای ما خانه آرامشی شود که در آن بیاساییم و جایی دوست‌داشتنی که مشتاقانه بدان درآییم و خویشاوندی که نزدیک شدن به او را دوست بداریم» (۱۲).

انس یعنی سکون و آرامش قلب و جان (۱۷). «مأنس» محلی است که در آن، روح و جان انسان تسکین می‌یابد و آرام می‌گیرد. ریشه واژه «مألف» نیز «ألف» است که به معنای جمع شدن با چیزی همراه با التیام‌بخشی است (۱۶). «مألف» محل التیام و تسکین جان انسان است. امام سجاد علیه‌السلام در این عبارات، عمل صالحی را می‌طلبد که باعث شود مرگ، جایگاه آرامش و التیام‌بخش باشد. گویا در نگاه امام، یاد دائمی مرگ، انسان را به سمت انجام اعمال صالح می‌برد و در این صورت، مرگ برای او محل انس و التیام روح خواهد بود؛ طوری که نه تنها از آن هراسی ندارد بلکه مشتاق آن است (۱۷) برخی از آثار یاد مرگ و معاد بر سلامت معنوی انسان در ساحت کنش، در کتاب گرانسنگ صحیفه عبارتند از:

### توبه‌اندیشی و نیک فرجامی

هرگاه انسان توجه داشته باشد که روزهای زندگی‌اش رو به پایان است، از بیم بدفرجامی، در توبه و انابه به درگاه خداوند سهل‌انگاری نمی‌کند و فریب تسویف شیطان را نمی‌خورد و با هر گناهی که ناخواسته از او سر می‌زند، فوری توبه می‌کند و آن را به تأخیر نمی‌اندازد. در قرآن به کسانی که از سر جهل آلوده به گناه شده و به‌سرعت توبه کرده‌اند وعده مغفرت حتمی داده شده است: «بی تردید توبه نزد خدا فقط برای کسانی است که از روی نادانی مرتکب کار زشت می‌شوند، سپس به زودی توبه می‌کنند؛ اینانند که خدا توبه آنان را می‌پذیرد.» (نساء: ۱۷)

سوء عاقبت و حسن عاقبت از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. چه بسا افرادی که مدتی از عمر آلوده بودند؛ اما مسیرشان را در آخر عمر تغییر دادند و جزء نیکان و پاکان چشم از جهان فرو بستند و بلعکس کسانی که در دنیا مدت زیادی در صف صالحان و پرهیزگاران بودند؛ اما در آخر عمر بر اثر هوا پرستی مسیر خود را تغییر دادند و همراه گمراهان از

دنیا رفتند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «معیار عمل خوب و بد، پایان آن است (و این سخن را سه بار تکرار فرمود)» (۱۸، ۱۹). در حدیث دیگری فرمود: «تعجب نکنید از ظاهر افراد تا عاقبت کارشان را ببینید؛ زیرا بعضی از افراد در یک زمانی عمل صالح انجام می دهند که اگر با آن بمیرند اهل بهشتند، ولی در پایان عمر ناگهان عوض می شوند و به زشتکاری روی می آورند.» (۲۰). سرور ساجدان در دعا برای عاقبت بخیری، آخرین عمل را در دنیا، توبه ای مقبول از حضرت حق درخواست می فرماید، که پس از آن هرگز بازگشتی به گناه نباشد و بازخواستی بر معاصی گذشته در پی نداشته باشد: «و آنگاه که روزهای زندگی مان سپری گشت و رشته عمرهایمان گسسته شد و دعوت تو (مرگ)، که از آن و پذیرش آن گریزی نیست، ما را فراخواند؛ پس بر محمد و خاندان او علیهم السلام درود فرست، و پایان آنچه را که نویسندگان اعمالمان بر ما برمی شمارند، توبه ای پذیرفته شده قرار ده، که پس از آن ما را بر گناهی که کرده ایم و نافرمانی ای که مرتکب شده ایم، بازداشت نفرمایی (۱۴). منظور از فراخواندن دعوت الهی، ظاهر شدن نشانه های مرگ است (۲۱).

### بهره گیری از حطام ناچیز دنیا در راه خدا

کالای دنیا همانگونه که برای دنیای دوستانی که دارایی خود را تنها در برآوردن نیازها و لذایذ جسمانی صرف می کنند، سبب تیره بختی و خسارت ابدی است و برای کسانی که به خشنودی خدا و جایگاه ابدی خود می اندیشند، می تواند زمینه رستگاری و وسیله رسیدن به بهشت الهی باشد؛ چنانکه امیرمؤمنان علیه السلام فرمود: «کسی که خداوند مالی به او عنایت کرد باید به اقوامش کمک کند، مهمانی شایسته ای برگزار کند، اسیر و گرفتار را آزاد کند، به فقیر و بدهکار ببخشد و بر ادای حقوق واجب و حوادث و بلاها جهت درخواست ثواب الهی شکیبایی ورزد، زیرا بدون تردید دستیابی به این خصلت ها شرف و کرامت در دنیا، و دستیابی به فضائل آخرت است اگر خدا بخواهد.» (۱).

امام سجاد علیه السلام در دعا برای یاری جستن بر ادای دین، از خداوند درخواست می نماید که عطاهای دنیایی را، سبب قرب الهی و بهشت خود قرار دهد: «و آنچه را از دارایی ناچیز دنیا به من ارزانی داشتی و آنچه از کالای آن برایم (در این جهان) پیش انداختی، سببی برای رسیدن به جوارت و پیوستن به مقام قربت و وسیله ای به سوی بهشت قرار ده؛ که همانا تویی صاحب احسان بزرگ، و تویی بخشنده کریم.» (۱۲).

### مقاومت و پایمردی در جهاد با دشمن

نصب العین بودن بهشت و عده های الهی آن در برابر چشم مجاهدان اسلام، آنان را چنان در صحنه های نبرد در برابر دشمنان مقاوم می سازد که هرگز اندیشه خالی کردن صحنه نبرد را به ذهن و انگیزه فرار از حریف را به دل راه نمی دهد و در این باره با خود حدیث نفس نمی کنند. بدیهی است که این مقاومت و پایمردی در صحنه جهاد اکبر و مبارزه با دشمن درون، ظهور بیشتری خواهد داشت.

امام سجاد علیه السلام در دعا برای کسانی که در خط مقدم آتش

دنیا رفتند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «معیار عمل خوب و بد، پایان آن است (و این سخن را سه بار تکرار فرمود)» (۱۸، ۱۹). در حدیث دیگری فرمود: «تعجب نکنید از ظاهر افراد تا عاقبت کارشان را ببینید؛ زیرا بعضی از افراد در یک زمانی عمل صالح انجام می دهند که اگر با آن بمیرند اهل بهشتند، ولی در پایان عمر ناگهان عوض می شوند و به زشتکاری روی می آورند.» (۲۰). سرور ساجدان در دعا برای عاقبت بخیری، آخرین عمل را در دنیا، توبه ای مقبول از حضرت حق درخواست می فرماید، که پس از آن هرگز بازگشتی به گناه نباشد و بازخواستی بر معاصی گذشته در پی نداشته باشد: «و آنگاه که روزهای زندگی مان سپری گشت و رشته عمرهایمان گسسته شد و دعوت تو (مرگ)، که از آن و پذیرش آن گریزی نیست، ما را فراخواند؛ پس بر محمد و خاندان او علیهم السلام درود فرست، و پایان آنچه را که نویسندگان اعمالمان بر ما برمی شمارند، توبه ای پذیرفته شده قرار ده، که پس از آن ما را بر گناهی که کرده ایم و نافرمانی ای که مرتکب شده ایم، بازداشت نفرمایی (۱۴). منظور از فراخواندن دعوت الهی، ظاهر شدن نشانه های مرگ است (۲۱).

### داشتن حیات طیبه و ممات طیّب

انسانی که به مرگ طیّب می اندیشد، در اصلاح حیات خویش چندان می کوشد که به شدت از گناهان و حتی از مکروهات پرهیز می کند و زمینه مرگ و آخرتی طیّب را برای خود فراهم می سازد. زنده شدن به حیات طیبه الهی فیضی است که خداوند آن را بهره مؤمنان نیکوکار قرار داده است: «از مرد و زن، هر کس کار شایسته انجام دهد درحالی که مؤمن است، مسلماً او را به زندگی پاک و پاکیزه ای زنده می داریم و پاداششان را برپایه بهترین عملی که همواره انجام می داده اند، می دهیم.» (نحل: ۹۷)

طیّب در مورد حیات، معتدل بودن و در راه مستقیم بودن است. و از آنجا که انسان دارای هر دو جنبه بدن و روح است و باید هر دو جنبه را تأمین کند، حیات طیبه برای او به معنی، تداوم حیات آنچنان که شایسته اوست، می باشد (۲۲). منظور از «حیات طیبه» حیات غیرمادی است؛ زیرا «دنیا خانه ای است که با بلا و سختی در هم آمیخته است.» (۱) ممکن نیست کسی در این جهان دارای زندگی گوارا باشد؛ حیات طویبی برای پس از مرگ است (۱۱). البته انسان می تواند در دنیا باشد و با قطع تعلق از دنیا و با نور ایمان و معرفت، به حیات طیبه برسد؛ ولی حیات دنیا فی نفسه نمی تواند طیّب باشد. از آنجا که آخرت باطن دنیا است و انسان خودش حامل باطن دنیا، یعنی بهشت و دوزخ است، مؤمن در همین دنیا از حیات طیّب برخوردار است؛ ولی این حیات به جنبه جسمانی و طبیعی او ربط ندارد (۱۱). حضرت سیدالساجدین علیه السلام در بخشی از دعای عرفه، از خداوند

الهی در دنیا از او گرفته شود، در سرای ابدی برایش اندوخته می‌شود. خداوند به حضرت عیسی علیه‌السلام سفارش فرمود: **يَا عِيسَى! تَزَيِّنُ بِالَّذِينَ وَ حُبِّ الْمَسَاكِينِ؛** ای عیسی! خود را با دین‌داری و مهر به مسکینان بیارای (۲۵).

امام سجاد علیه‌السلام با این نگرش که متاع دنیا فانی و خزائن آخرت باقی است، در دعایی که هنگام یاری جستن از خداوند بر ادای دین می‌خوانده است، از خداوند درخواست می‌کند که همنشینی با فقیران را محبوب او گرداند و در مواسات با آنان یاری‌اش فرماید: **«معبودا! همنشینی با فقیران را محبوب من گردان و با صبر نیکو مرا در همنشینی با آنان یاری کن و آنچه از متاع فانی دنیا از من دریغ داشتی، در گنجینه‌های باقی آخرت ذخیره‌ساز.»** (۱۲).

### پرهیز از غفلت و اشتغال به ذکر و طاعت

اگر انسان همواره به مقصد و مقصود اخروی خویش بیندیشد و به یاد آن باشد، زمان‌های غفلت او کوتاه و در همه مراحل عمر، به ذکر خداوند و طاعت حق موفق خواهد بود و سیر الی‌الله را محبانه طی خواهد کرد. این راه همان چیزی است که امام صادق علیه‌السلام فرموده است: **«هنگامی که مؤمن از دنیا و زرق و برق آن کنار رود اوج می‌گیرد و شیرینی محبت خدا را می‌یابد و از نظر اهل دنیا، دیوانه به شمار آید؛ حال آن که شیرینی دوستی خدا، با این مؤمنان در آمیخته است و به کسی جز او نمی‌پردازند.»** (۲۵).

منطق مؤمنان درخواست جمع میان دنیا و آخرت از خداست؛ به‌گونه‌ای که نه امور دنیوی، آنان را از امور اخروی غافل کند و نه به عکس؛ چنان که قرآن از این گروه یاد فرموده است: **«و گروهی از آنان می‌گویند: پروردگارا! به ما در دنیا نیکی و در آخرت هم نیکی عطا کن و ما را از عذاب آتش نگاه دار.»** (بقره: ۲۰۱) لکن جمع کردن میان خیر دنیا و آخرت به طور کامل، برای کسی ممکن است که در زمان‌های غفلت، به یاد خدا است و در دوران عمر خویش (که مهلتی برای اوست) به طاعت خدا مشغول است و این مسیر را با محبت طی می‌کند.

سرور ساجدان در دعای شریف مکارم‌الاخلاق راه جمع میان خیر دنیا و آخرت را در یاد خداوند و طاعت و محبت او می‌داند: **«معبودا! بر محمد و خاندان او علیه‌السلام درود فرست و مرا در اوقات بی‌خبری برای یاد خودت هشیار ساز و در روزهای مهلت (عمر) به فرمانبرداریات بگمار و برایم راهی هموار به سوی محبتت روشن فرما؛ به سبب آن، خیر دنیا و آخرت را برایم کامل گردان.»** (۱۲).

به گفته برخی عرفا، ذکر (یاد خدا) چهار مرحله دارد که سه مرحله، پوسته‌های آن و یک مرحله مغز آن است. مرحله نخست ذکر زبانی، مرحله بعد ذکر قلبی است که انسان با تکلف بر خود تحمیل می‌کند و مرحله سوم ذکر قلبی است که مطابق طبع انسان و بدون تکلف است و مرحله چهارم که مغز همه مراحل پیشین است، غرق شدن در یاد خدا و فنا در او است (۲۴).

جنگ برای صیانت از مرز و بوم اسلامی در تلاش هستند، به اموری چون تهذیب نفس، تزکیه اخلاق، تربیت نفوس و تطهیر دل اشاره کرده است و از خداوند می‌خواهد که قلب ایشان را به یاد خویش گرم کند، علاقه به دنیا را از دل‌هایشان بیرون ببرد و تعلق به خانه و محیط زندگی را از دل‌های آنان بزداید؛ تا صحنه نبرد را ترک نکنند و از دشمن نگریزند و زمینه‌ساز تحقق همه این درخواست‌ها را یاد بهشت و نعمت‌های آن می‌داند:

**«و بهشت را نصب‌العین آنان قرار ده، و آنچه را در آن فراهم آورده‌ای؛ از مسکن‌های جاوید، و جایگاه‌های کرامت را ... در برابر دیدگان آنان نمایان ساز؛ تا هیچ یک از آنان آهنگ بازگشت نکنند، و اندیشه گریز از حریف خویش را در دل نگذراند.»** (۱۲).

### شب‌زنده‌داری و خلوت با محبوب

آن کس که در دنیا به فکر دوزخ و دوزخیان و عذاب‌های جهنم است، آن را برای خود، تازیانه سلوک عارفانه به سوی خدا می‌داند و از مرکب شب و بیداری در آن بهره‌ها می‌گیرد؛ چنان که در بیان نورانی امام حسن عسکری علیه‌السلام وصول به حضرت حق برای سالکان جز با مرکب شب میسر نیست: **«رسیدن به خداوند عز و جل سفری است که جز با بهره‌گیری از مرکب شب، پیموده نشود.»** (۲۰).

انسان وقتی سحر برمی‌خیزد و با خدایش گفتگو می‌کند و خودش را به او می‌سپارد، گویی بر مرکب شب سوار می‌شود و این راه را طی می‌کند. چنین افرادی به قدری از زندگی لذت می‌برند که هیچ‌کسی به اندازه آنها لذت نمی‌برد.

سرور ساجدان و زینت عابدان علیه‌السلام در فرازهای پایانی دعای عرفه برای آبادانی شب و خلوت در آن، چنین دعا می‌فرماید:

**«و شبم را آباد گردان با: بیداری‌ام در آن برای عبادت، و خلوت (تجرّد) به شب‌زنده‌داری برایت، و غزلتم به آرام گرفتن به پیشگاهت و فرود آوردن خواسته‌هایم به درگاهت، و درخواست مکرّم از تو در آزادی از آتشت، و پناهندگی‌ام از غذایی که اهل آتش در آنند.»** (۱۲).

تجرّد در لغت به معنی عریانی است؛ زیرا انسان هنگامی که عزم کار بزرگی می‌کند، جامه خویش را بر زمین می‌افکند و در اصطلاح عارفان و صاحب‌دلان، به معنی بیرون افکندن ماسوی الله از قلب و سرّ است؛ گاهی نیز این واژه به انقطاع از غیر خدا و خلوت گزیدن و عزلت اطلاق می‌شود و شاید به قرینه «بسکونی الیک»، مراد آن حضرت از تجرّد، معنای اخیر باشد (۲۴).

### همنشینی با فقیران و مواسات با آنان

کسی که به سرای آخرت می‌اندیشد و به یاد آن است، همنشینی و مواسات با فقیران را دوست می‌دارد و بر آن استقامت می‌ورزد و خود نیز دل‌بستگی به متاع فانی دنیا ندارد؛ زیرا می‌داند هر چه به مشیت

## انسان حقیقی شدن

از نظر امام سجاد علیه السلام انسان زنده، اهل حمد است و حیات او در حمدش خلاصه می شود. تصرف در نعمت های الهی بدون شکرگزاری، سبب بیرون شدن انسان از حدود انسانیت و هبوط به حد حیوانیت می شود؛ چنان که فرمود: «اگر راه شناخت حمد خود را از بندگان خویش دریغ می داشت، چون آنان را برای امتحان، به احسان های پی در پی و اعطای نعمت های گوناگون مبتلا کرده، به صرف نعمت های الهی مشغول می شدند و او را سپاس نمی گزاردند و اگر چنین بودند، از حدود انسانیت خارج و به سرحد حیوانیت می رسیدند.» (۱۲).

امام سجاد علیه السلام فصل مقوم انسان را حمد الهی معرفی فرموده ... بنابراین، اگر کسی حامد نبود یا تنها در حد زبان، اهل حمد الهی بود، نه در عمل و قلب، از حدود انسانیت خارج شده و به مرز بهیمنیت رسیده است و همچون چهارپایان از نعمت ها بهره می برد ولی معرفت حمد الهی را ندارد. پس حمد الهی ملاک تمایز انسان از حیوان است و فصل اخیر انسان، حامد بودن اوست (۲۶).

حضرت سیدالسادین علیه السلام یکی از آثار چنین حمدی را یاری رساندن به حامد در برزخ و قیامت می داند. چنان که در دعای موسوم به «دعای حمد» می فرماید: «ستایش از آن خدا است؛ ... ستایشی که تاریکی های برزخ را برای ما روشن سازد، و راه قیامت را بر ما آسان نماید.» (۱۲).

آن حضرت حمدی را از خداوند درخواست می کند که او را در بهشت جاوید، همنشین فرشتگان و انبیاء علیهم السلام قرار دهد: «ستایشی که با آن در جمع فرشتگان مقرب قرار گیریم و در سرای جاویدانی که هرگز زوال ندارد و محل کرامتی که تغییر نپذیرد به پیامبران مرسل بپیوندیم.» (همان) حمدی که انسان را هم ردیف فرشتگان و دوش به دوش ملائکه مقربان و در کنار انبیای مرسلان در قیامت قرار می دهد، به یقین حمدی است که از ایمان و معرفت کامل سرچشمه می گیرد و آثار آن در زندگی مادی و معنوی انسان آشکار می شود. (۲۱).

## انس با قرآن و طلب شفاعت از آن

کسی که نگران مرگ، برزخ و قیامت خویش است، در دنیا با اعمالی انس می گیرد که در سكرات مرگ و حوادث بعد از آن به کارش بیاید و در عقبه هایی که پیش روی اوست، از آنها استشفاع کند. از نظر امام سجاد علیه السلام، قرآن بهترین وسیله و پناهگاهی است که انسان را در حوادث مرگ و معاد یاری می دهد:

«معبود! بر محمد و خاندان او علیهم السلام درود فرست ... و به سبب قرآن ما را از خوی های نکوهیده و اخلاق پست دور بدار ... ؛ تا (قرآن) در روز قیامت راهبر ما به سوی خشنودی و بهشت تو، و در دنیا بازدارنده ما از خشم و تجاوز از احکام تو باشد، و به حلال دانستن

حلال، و حرام دانستن حرام آنچه نزد توست گواه باشد.» (۱۲). آن حضرت در دعای ختم قرآن، از نازل شدن عزرائیل سلام الله علیه برای کسی که در آستانه مرگ است یاد می کند و در آن حال شفاعت قرآن را از خدا می خواهد: «و قرآن را برایمان دستاویزی قرار ده برای رسیدن به برترین منازل کرامت، و نردبانی ساز که بدان، تا جایگاه امنیت (بهشت) بالا رویم، و سببی گردان که بدان، نجات در عرصه قیامت را پاداش یابیم، و وسیله ای قرار ده که بدان بر نعمت فراوان سرای اقامت (بهشت جاوید) درآییم.» (۱۲).

و در فراز دیگری می فرماید: «و به واسطه قرآن، در ایستگاه عرض اعمال به پیشگاهت، به خواری جایگاه ما رحمت آور و در هنگام لرزش گذرگاه جهنم در روز گذر بر آن، گام هایمان را از لغزش بازدار و تاریکی گورهای ما را پیش از برانگیختن روشن فرما و ما را از هر سختی در روز قیامت و از ترس های سنگین آن روز غلبه رهایی ده.» (۱۲).

روایات در باره شفاعت قرآن در روز قیامت از کسانی که پیروی آن بوده اند و شکایت از کسانی که بی اعتنائی به آن کرده اند، بسیار است؛ چنان که در روایتی از رسول اکرم صلی الله علیه و آله، قرآن شافع مشفع و ماحل مصدق معرفی شده است؛ یعنی شفاعت کننده ای که شفاعتش پذیرفته و خصومت کننده ای که مخاصمه او تصدیق می شود (۲۷).

## طهارت دل و نیکنامی

کسی که می خواهد در زمره صالحان و پروا پیشگان باشد و پس از مرگ به نیکی از او یاد کنند، باید همانند بهشتیان، قلبش از کینه منزّه و از حقد مبرا بماند؛ چنان که قرآن بهشتیان را چنین وصف می فرماید: «و ما هرگونه کینه ای در سینه های آنان را برکنده ایم، (در نتیجه آنان) برادرانه بر تخت ها روبروی یکدیگرند.» (سوره حجر: ۴۷)

امیرمؤمنان علیه السلام می فرماید: «از کینه توزی نسبت به یکدیگر بپرهیزید، زیرا کینه ورزی دین شما را همانند تراشیدن مو با تیغ از میان می برد.» (۱).

امام سجاد علیه السلام در فرازهای پایانی دعای عرفه، هم طهارت دل از کینه مؤمنان و هم مهرورزی به آنان را از خداوند طلب می فرماید، هم نیکنامی پس از مرگ را: «و دشمنی مؤمنان را از دلم برکن، و قلبم را بر خاشعانه مهربان ساز، و با من آنچنان باش که با شایستگان هستی، و به زینت پرهیزکارانم بیارای، و برایم یاد خوبی در میان بازماندگان، و آوازه روزافزونی در میان آیندگان قرار ده، و در جایگاه پیشتانم وارد ساز.» (۱۲).

اگر کسی به یاد زندگانی جاوید و حیات پس از مرگ نباشد، برایش چه تفاوت دارد که از او نام نیک به یادگار بماند یا نام زشت؟ او انگیزه ای ندارد که در پی خوبی ها و نیکی ها برود و از تجاوز و ستم پرهیز کند. درخواست نیکنامی را انبیاء علیهم السلام نیز داشته اند. دعا و خواست حضرت ابراهیم علیه السلام، زنده ماندن همیشگی با داشتن

ورودم را در خشنودی‌ات و جایگاهم را در بهشتت قرار ده.» (۱۲)، امام علیه‌السلام در این عبارت، تقوا را زادراه، رحمت الهی را مقصد، رضایت حق را ورودی آن و بهشت را اقامتگاه می‌شمرد (۲۱).

### نتیجه‌گیری

هرگاه انسان مرگ را پیش روی خود ببیند و نگران مرگ و برزخ و قیامت خویش باشد، برای هر گناهی که ناخواسته از او سر می‌زند، فوری توبه می‌کند و آن را به تأخیر نمی‌اندازد؛ متاع ناچیز دنیا را ماندگار نمی‌داند و آن را در راه رسیدن به قرب الهی و سرای ابدی خود هزینه می‌کند؛ در دنیا با اعمالی همچون حمد الهی و انس با قرآن خود را مشغول و مانوس می‌سازد که در سکرات مرگ و حوادث بعد از آن به کارش آید؛ از بیداری در شب و خلوت با محبوب بهره‌ها می‌گیرد؛ همنشینی و مواسات با فقیران را دوست می‌دارد و بر آن استقامت می‌ورزد؛ در زمان‌های غفلت، به ذکر خداوند و طاعت او مشغول است و محبانه سیر الی‌الله دارد؛ همواره در تلاش برای کسب توشه تقوا است؛ از همه فرصت‌های حیات دنیایی خود برای تطهیر از رذایل و کسب فضایل بهره می‌گیرد و به صیانت از حیات معنوی و استمرار آن اهتمام دارد و سرانجام، بهشت و وعده‌های الهی را پیش چشم داشتن، انسان را در عرصه جهاد اصغر و اکبر مقاوم می‌سازد.

زبان صادقی در آیندگان بوده است: «و برای من یادی نیکو در آیندگان قرار ده!» (شعراء: ۸۴) اگر شنیده‌اید که ابراهیم علیه‌السلام از خدای تعالی چنین درخواستی کرده، منظورش ذکر خیر آیندگان نبوده؛ بلکه منظورش این بوده که دعوت حقه‌اش در انسان‌های آینده نیز باقی باشد و لسان صادقش همواره گویا بماند، نه اینکه بعد از او ذکر خیرش را بگویند و بس (۲۷).

### پروا‌پیشگی (تقوا)

نخستین شرط سلامت معنوی و شفای دل از بیماری‌های درونی، پرهیز است. کسی که به مسافر بودن و کوچیدن خود می‌اندیشد و مقصد و اقامتگاه ابدی خویش را به یاد دارد، همواره در تلاش برای کسب توشه تقوا است و از فرصت کوتاه عمر برای تهیه زادراه ابدی خود بیشترین بهره برداری را می‌کند.

حضرت علی بن‌الحسین علیه‌السلام در نیایش خود، انسان را مسافری معرفی می‌فرماید که نیازمند زاد و توشه است و مقصدی دارد که به سوی آن در حرکت است؛ آنگاه به محلی وارد می‌شود که محل اقامت و استقرار او است؛ سپس از خداوند درخواست می‌نماید که توشه این راه را برایش تقوا قرار دهد:

«و از دنیا، تقوایت را زادراه من گردان و کوچ مرا به سوی رحمت، و

### منابع

- Sharif Razi A. Nahj al-Balagha. Translated by M. Dashti. Tehran: The Promise of Islam; 2005. [In Persian]
- Javadi Amoli A. Tasnim Exegesis. Qom: Esra Publications; 2009. [In Persian]
- Abul Qasimi MJ. Conceptology of spiritual health and its scope in religious attitude. Medical Ethics 2012; 6(20): 68-45. [In Persian]
- Babapour J, Rasoulzadeh Tabatabaei K, Ezheii J, Fathi Ashtiani A. Investigation of the relationship between problem solving methods and psychological health of students. Psychology 2013; 25: 16-3. [In Persian]
- Abbaszade M, Rashad AA. Religion and Spiritual Health: Background, Necessity and foundations. Iran J Cult Health Promot 2021; 4(3): 383-90. [In Persian]
- Esfahani M. Spiritual health and approach. Medical Ethics 2010; (4)14: 49-41. [In Persian]
- Roodgar M. Spiritual Conduct Foundations of Spiritual Health. Iran J Cult Health Promot 2022; 6(2): 265-273. [In Persian]
- Rashad AA. Sense Devoid of Sense. Tehran: Research Institute for Islamic Culture and Thought Publishing Organization; 2009. [In Persian]
- Rashad AA, Abbaszadeh M. The Basis of Spiritual Health. Iran J Cult Health Promot 2019; 3(2): 198-206. [In Persian]
- Fakhr al-Din al-Razi M. Al-Tafsir al-Kabir. Beirut: Dar Ehya Torath al-Arabi; 1999.
- Javadi Amoli A. Thematic exegesis of Quran, Afterlife in Quran. Qom: Esra Publications; 2007. [In Persian]
- Al-Shahīfa Al-Sajjādīyya. Translated by F. Ahmadi. Qom: Osweh; 2020.
- Azhari MA. Tahdhib al-lughat. Beirut: Dar Ehya Torath al-Arabi; 2000.
- Ibn Babawayh al-Qummi A. Al-Khisal. Translated by M. Baqir Kamrei. Isfahan: Computer Research Center; 2019.
- Fayyūmī A. Al-misbah al-munir fi gharib al-sharh al-kabir lil-rafi'i. Cairo: dar al-Maarif; 1976.
- Tarihi F. Tafsir Majma Al-Bahrin. Tehran: Al-Mortazawieh School; 1996.
- Qahpaei B. Riyad al-Abidin in explaining the Sahife of Maulana Zain al-Abidin. Tehran: Ministry of Islamic Culture and Guidance; 1976. [In Persian]
- Hamiri A. Ghorbal Asnad. Qom: Ale Al-Bayt; 1992.
- Majlesi MB. Bahar-al-Anvar. Beirut: Dar Ehya Torath al-Arabi; 1989.
- Ibn Hanbal A. Musnad Ahmad ibn Hanbal. Beirut: Al-Rasalah Institute; 1995.
- Makarem Shirazi N. Islamic mysticism. Qom: Ali bin Abi Talib; 2019. [In Persian]
- Mostafavi H. Researching the words of the Holy Qur'an. Tehran: Dar al-Katb al-Islamiya; 1989. [In Persian]
- Ibn abi jumhur al-ahsai M. Awali al-la'ali al-'aziziyya fi l-ahadith al-diniyya. Qom: Seyyed al-Shohada; 1982.
- Madani Shiraz A. Riaz Al-Salkin. Qom: Islamic Publications Office; 2020. [In Persian]
- Al-Kulayni M. Al-Kafi. Translated by MB. Kamarei. Qom: Oswa; 1998.

26. Javadi Amoli A. Thematic exegesis of Quran, Monotheism in Quran. Qom: Esra Publications; 2007. [In Persian]
27. Tayeb A. Atyab Al-Bayan fi Tafsir al-Qur'an. Tehran: Sebain Institute; 1991.
28. Tabatabai MH. Al-Mizan fi Tafsir al-Quran. Translated by MB. Moosavi Hamedani. Qom: Seminary Scholar's Community; 1999. [In Persian]

### Original

## The Result of the Effect of Remembrance of Death and Resurrection on the Spiritual Health of Human in the Field of Action, from the Perspective of Al Sahifa Al-Sajjadiyya

Fatemeh Ahmadi<sup>1</sup>, Ali Asasdi Asl<sup>2\*</sup>, Abbas Esmaeilizadeh<sup>3</sup>

1. PhD Student, Quran and Hadith Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Iran

2. **Corresponding Author:** Associate Professor, Faculty of Theology, Department of Quran and Hadith, Ferdowsi University, Mashhad, Iran, asadi-a@um.ac.ir

3. Associate Professor, Faculty of Theology, Department of Quran and Hadith, Ferdowsi University, Mashhad, Iran

### Abstract

**Background:** Based on the divine worldview, the current world system is not eternal. Also, the human spirit is immaterial and is not destroyed by the death of the mortal body. This fact is clearly explained by Zayn-al-Abidin (a) in the Al-Sahifa Al-Sajjadiyya. All aspects of human health, including physical, mental, social, emotional and spiritual, have been emphasized in Al-Sahifa al-Sajjadiyya; However, similar to the Quran, governance is always ascribed to the spiritual aspect of health.

**Methods:** The method of this article is a library and Ijtihad method, with a direct and methodical study of Sahifa Al-Sajjadiyya, in an attempt to obtain valuable resources about spiritual health in the field of action, which is the result of remembering death and resurrection. Contents have been explained with rational and narrative reasoning, referring to verses and traditions, and using interpretations of Sahifa and other religious texts.

**Results:** Some of the effects of remembrance of death and resurrection on spiritual health in the field of action, from the perspective of the Al-Sahifa Al-Sajjadiyya, include: thinking of repentance and good fate, having a good life and a good death, taking advantage of the insignificant world for the sake of God, resistance and steadfastness, staying awake at night and being alone with the beloved God, going along with the poor, avoiding neglect, becoming a true human being, being close to the Qur'an, purity of heart and good name, and piety.

**Conclusion:** Remembrance of death and resurrection leads to changes in internal and external human behavior and improves his spiritual health. The findings of this research are unique to Sahifa Al-Sajjadiyya, and its literature is significantly different from similar findings in other sources.

**Keywords:** Death, Health, Islam, Resurrection, Spirituality