

فصلنامه علمی - تخصصی معارف علوم انسانی و علوم اسلامی

شماره دهم، پاییز ۱۴۰۱، ص ۹۲-۱۲۵

بررسی سلامت روح و عوامل آن در کلام امام علی(ع)

مرضیه نیکو ملکی^۱

چکیده:

از جمله عواملی که سعادت و کمال انسان به آن بستگی دارد، سلامت جسمی و روحی است؛ زیرا سلامت روحی و جسمی که دو بعد وجودی انسان را شکل می‌دهد به صورت مستقیم در رشد و تعالی انسان‌ها تأثیر دارد؛ به گونه‌ای که می‌شود گفت بدون سلامت روحی و جسمی به خصوص سلامت روحی، امکان رسیدن انسان به کمال مطلق، وجود نخواهد داشت. در متون دینی مثل قرآن و سنت به حفظ سلامت روحی و جسمی و رعایت بهداشت مادی و معنوی تأکید زیادی شده است. به گونه‌ای که توصیه‌ها و رهنمودهای معصومین(ع) به خوبی می‌تواند بشر را به سمت این دو صفت مهم راهنمایی کند؛ پرواضح است که در دین مبین اسلام، سلامت روحی بسیار مهم‌تر از سلامت جسمی می‌باشد. در سخنان امام علی(ع) به برخی از عوامل برای مقابله با آسیب‌های روحی و روانی اشاره شده است؛ مثل صبر، توکل به خدا، تهذیب نفس، قناعت و عدم دلبستگی به دنیا و... . انسان دارای معنویت و سلامت روحی، با عمل صالح و تکیه بر قدرت و حکمت پروردگار، به آسانی عوامل اندوه و اضطراب را کنترل کرده و به مشکلات و سختی‌های زندگی فایق می‌آید. در این مقاله به بیان برخی از عوامل سلامت روحی انسان می‌پردازیم.

کلیدواژه‌ها: سلامت، جسم، روح، حضرت امام علی(ع).

۱. کارشناسی ارشد، رشته الهیات، علوم قرآن و حدیث، از دانشگاه مذاهب اسلامی تهران، استان تهران، ایران،

مقدمه

از نگاه مکتب اسلام انسان دارای دو بعد جسمانی و روحانی می‌باشد، شاید به همین دلیل باشد که دین مقدس اسلام به پیروان خودش به سلامت بهداشت در هر حوزه تأکید کرده است. چنانکه بخش قابل توجهی از آموزه‌های دینی و احکام اسلامی مربوط به سلامت جسمی و بخش اعظم هم در مورد سلامت روحی می‌باشد سلامت، چه در بعد جسم و چه در بعد روح، یکی از ابعاد مهم زندگی انسان است. همانگونه که قرآن کریم آموزه‌های ارزشمندی در این رابطه داشته و سیره اهل بیت (ع) نیز کامل‌کننده آن است. در مکتب اسلام، هیچ انسانی حق ندارد با انجام کارهای زیان‌آور و ترک امور مفید، به سلامت جسم و روان خود یا دیگران آسیب وارد کند. از نگاه دین اسلام انسان مالک جسم خودش نبوده و این جسم در نزد او امانت است، طبق این دیدگاه انسان مسوولیت دارد که از جسم خودش محافظت کند. بنابراین ضرر زدن به جسم خود و دیگران از نظر شرع مقدس اسلام حرام است. هر چند نگاه‌ها اکثراً ناظر به سلامت جسمی است، ولی در نگاه عمیق‌تر، سلامت جسم و روح مطرح است. به هر حال حیات انسان به عنوان موجودی که خداوند خلق کرده و در مورد خلقت آن تعبیر احسن الخالقین را به کار می‌برد، اهمیت دارد. همچنین آیه شریفه این چنین می‌فرماید: «مَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا» (مائده / ۳۲) اگر شما یک نفر را زنده کنید گناه همه انسان‌ها را زنده کرده اید. یعنی ارزش حیات یک انسان برابر است با ارزش کل بشریت، این نشان دهنده اهمیت نگاه دین به ارزش وجودی انسان می‌باشد. یا آیه شریفه که می‌فرماید: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ» (اسراء / ۷۰) یعنی ما انسان را کرامت بخشیدیم و این مربوط به کرامت ذاتی انسان است. انسان، از نظر خلقت به نحوی خلق شده که بهترین توانمندی‌ها و استعدادها به وی عطا شده است. با نگاه کلی و اجمالی به رهنمودهای دین مبین اسلام، خصوصاً سخنان معصومین (ع) از جمله حضرت علی (ع)، به خوبی می‌توان اهتمام فوق‌العاده اسلام به بهداشت و سلامت جسمی و روحی را استنباط نمود. در این زمینه دستورات فراوانی از دین به ما رسیده است که در این تحقیق آن را در سخنان حضرت علی (ع) دنبال می‌کنیم.

۱) مفهوم شناسی سلامت

به منظور فهم دقیق، لازم و ضروری است که مفردات مرتبط با موضوع، مورد بحث و بررسی

قرار گیرد.

۱-۱) سلامت در لغت

اهل لغت، سلامت را این چنین تعریف می‌کنند که اگر آفت یا بیماری یا مرض نباشد، در نتیجه سلامت معنا پیدا می‌کند. راغب اصفهانی در کتاب مفردات، سلامت را به معنای عاری بودن از آفات دانسته است. ایشان در تعریف سلامت می‌گوید: «سلامت منزّه بودن از عیب و مبرا بودن از آفت است.» (اصفهانی، ۱۴۱۲، ج ۱، ۴۲۱)

به طور کلی به نظر می‌رسد توجه به بعد دوربودن از هر نوع عیب و نقص و بیماری و داشتن عملکرد طبیعی بدن، مقصود اصلی از کاربرد این کلمه است. با توجه به تعریف کلمه سلامت در میان اهل لغت، سلامت از هر عیب، آفت و نقصی، سالم بودن معنا می‌شود. بنابراین از نظر اهل لغت کسی که مبتلا به امراض، آفات، عیوب و نواقص جسمانی یا روحانی باشد را بیمار و کسی را که مبرا از آفات و عیوب و نواقص باشد، سالم می‌دانند.

«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 به خوبی انجام دهد. از این رو جسمی سالم است که مجموعه اعضاء و جوارح آن به خوبی کار کند و تمامی امور همچون جذب و دفع را بدون مشکل انجام دهد. «انسانی سالم است که همه ابعاد جسمی، روحی و ذهنی او، در مسیر تعالی و نشاط و رفاه او قرار گیرد و به تعبیر دیگر، بتواند رفاه و نشاط خود را تأمین کند» (ابوالقاسمی، ۱۳۹۱، ۴۸)

برخی دیگر از سلامت بدین شکل تعریف کرده‌اند که: «آمادگی و رفاه جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی که افراد از آن لذت ببرند.» (باباپور، ۱۳۸۲، ۴) بنابراین سلامت تنها نبود بیماری نیست بلکه چند بعدی بوده و در گستره فرهنگی وسیعی تعریف می‌شود. سلامتی، کیفیتی از زندگانی است که تعریف آن مشکل و اندازه‌گیری واقعی آن تقریباً غیرممکن است.

با توجه به اینکه مفهوم سلامت در عرف لغت، به معنای عاری بودن از هرگونه آفت است، باید توجه داشت که شناخت آفات جسم و روح، فرع بر شناخت خود جسم و روح است. کسی که روح را شناخت، چگونه می‌تواند آفات آن را بشناسد و تا زمانی که آسیب‌ها و آفت‌ها شناخته نشوند، راه

علاج و درمان آن هم قابل شناخت نخواهد بود. چنانکه برخی از امراض از قبیل وبا، سرخک، سرخجه و ... در گذشته باعث مرگ و میر بسیار بودند ولی پس از شناخت آنها و پیشرفت علم پزشکی از قبیل تزریق واکسن، جلوی آن همه مرگ و میرها گرفته شد. در بعد روانی نیز مسأله به همین منوال است. اگر روان و بیماری‌های آن کاملاً شناخته شود، یقیناً از هلاکت‌های معنوی و مرگ و میرهای انسانی جلوگیری خواهد شد.

۲-۱) سلامت در اصطلاح قرآن و روایات

۱-۲-۱) سلامت در اصطلاح قرآن

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «يَا أَهْلَ الْكِتَابِ قَدْ جَاءَكُمْ رَسُولُنَا يُبَيِّنُ لَكُمْ كَثِيرًا مِمَّا كُنْتُمْ تُخْفُونَ مِنَ الْكِتَابِ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَكِتَابٌ مُبِينٌ يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ»؛ (مائده/ ۱۶، ۱۵) «ای اهل کتاب، پیامبر ما به سوی شما آمده است که بسیاری از چیزهایی از کتاب «آسمانی خود» را که پوشیده می‌داشتید برای شما بیان می‌کند، و از بسیاری «خطاهای شما» درمی‌گذرد. قطعاً برای شما از جانب خدا روشنایی و کتابی روشنگر آمده است. خدا هر که را از خشنودی او پیروی کند، به وسیله آن «کتاب» به راه‌های سلامت رهنمون می‌شود، و به توفیق خویش، آنان را از تاریکی‌ها به سوی روشنایی بیرون می‌برد و به راهی راست هدایتشان می‌کند.» با توجه به مفهوم این آیه به نظر می‌رسد، انسان می‌تواند بآیونند با خدا و برنامه‌هایی که او برای زندگی بشر ارائه کرده، به بزرگترین نعمت‌های الهی که همان سلامت است دست یابد. همچنین در سوره شعراء، خداوند می‌فرماید: «يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (الشعرا/ ۸۹، ۸۸) روزی که هیچ مال و فرزندی سود نمی‌دهد، مگر کسی که دلی پاک به سوی خدا بیاورد.

قرآن کریم در آیه دیگر می‌فرماید: «وَإِنَّ مِنْ شِيعَتِهِ لَإِبْرَاهِيمَ، إِذْ جَاءَ رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (الصافات/ ۸۳، ۸۴) مفسران مختلف در توصیف قلب سلیم آن را قلبی دانسته‌اند که از حب دنیا خالی باشد و پاک از شرک باشد. یکی از واژه‌های قرآن کریم که در آیه قبل ذکر شد، «قلب سلیم»

است که بسیار زیبا و با محتوا است. «واژه سلیم از «سلم» و «سلامت» به معنای دور بودن از آفات ظاهری و باطنی است.» (اصفهانی، همان)

نکته جالب را امام صادق (ع) در مورد قلب سالم می فرماید: «الْقَلْبُ السَّلِيمُ الَّذِي يَلْقَى رَبَّهُ وَ لَيْسَ فِيهِ أَحَدٌ سِوَاهُ»؛ (کلینی، ۱۴۲۹، ج ۱، ۱۶) قلب سلیم قلبی است که خدا را ملاقات کند، در حالی که هیچ کس جز او در آن نباشد. نیز در روایت دیگری از همان امام همام (ع) آمده است: «صاحبُ النَّبِيِّ الصَّادِقِ صَاحِبُ الْقَلْبِ السَّلِيمِ، لِأَنَّ سَلَامَةَ الْقَلْبِ مِنْ هَوَاجِسِ الْمَحْدُورَاتِ بِتَخْلِيصِ النَّبِيِّ لِلَّهِ فِي الْأُمُورِ كُلِّهَا»؛ (مجلسی، ۱۴۰۳، ۶۷، ۲۱۰) کسی که نیت صادقی دارد، صاحب قلب سلیم است. چرا که سلامت قلب از شرک و شک، نیت را در همه چیز خالص می کند. بنابراین، امام صادق (ع) صاحبان نیت پاک و خالص را صاحب قلب سلیم می داند.

همان گونه که بیان شد، «سلیم» از ماده «سلامت» است، و هنگامی که سلامت به طور مطلق مطرح می شود، سلامتی از هر گونه بیماری اخلاقی و اعتقادی را شامل می شود. بنابراین صاحب قلب سلیم در این دنیا نیز قلبش از امور غیر خدایی خالی است. چراکه اموری نظیر هوای نفس، قدرت طلبی، زیاده خواهی، ناهنجاری های اخلاقی و ... هیچ گونه تناسبی با قلب سلیم ندارد. خلاصه این که قلب سلیم، قلبی است که جمیع وابستگی های غیر خدایی را از خود دور ساخته و در دنیا کانون توجه و تمرکز خود را بر خدای تبارک و تعالی قرار داده است، آن گونه که در دعا می خوانیم: «الهی هب لی کمال الانقطاع الیک»؛ (مناجات شعبانیه) خدایا کمال بریدن و گسستن به سوی خودت را به من عطا فرما. آنچه مورد توجه است، خداوند قلب سلیم را در برابر قلب مریض قرار می دهد. «فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَرَّادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ» (بقره/۱۰) در دلهایشان مرضی است؛ و خدا بر مرضشان افزود؛ و به سزای آنچه به دروغ می گفتند، عذابی دردناک در پیش خواهند داشت.

با توجه به مطالب بیان شده، اهمیت قلب سلیم به حدی است که قرآن مجید آن را تنها سرمایه نجات روز قیامت شمرده است. به نظر می رسد در تعبیر قلب سلیم هم ایمان خالص و هم نیت پاک وجود دارد و در نتیجه اعمال نیک و پاک نیز از فرد دارنده قلب سلیم منشأ می گیرد، چرا که چنین قلب پاک، ثمره ای جز عمل پاک نخواهد داشت و به تعبیر دیگر «همان گونه که قلب و روح انسان در اعمال انسان مؤثر است، اعمال او نیز بازتاب وسیعی در قلب و جان دارد. این توصیف به

خوبی بیانگر اثر متقابل جسم و روح برهم و اهمیت بیشتر روح از جسم است. زیرا آنجا که صحبت از بهترین است، روح ملاک قرار می‌گیرد.» (مکارم، ۱۳۷۴، ۱۹، ۸۹)

بنابراین از این آیات مشخص می‌گردد که سلامت نزد خداوند داشتن قلب سلیم است که منجر به اعمال صحیح می‌گردد، هر چند اعمال نیز بر روی روح اثر دارند و این اثرگذاری متقابل است، اما اثری که روح انسان بر اعمالش دارد با جسم وی قابل مقایسه نیست. پس «قلب سلیم بالاترین درجه سلامت که همان سلامت روح است می‌باشد. از آنجا که در معارف اسلامی، صحت روح بر جسم غالب است، پس شاید بیان قلب سلیم به عنوان سلامت انسان، ناشی از همین غلبه باشد. انسان ممکن است جسم سالم داشته باشد ولی صحت روح او اهمیت بیشتری دارد. به طوری که اگر روح وی بیمار باشد، به وی سالم نمی‌گوییم. در مورد بیماری جسم و صحت روح نیز همین حکم جاری است.» (مظلوم ترشیزی، ۱۳۸۰، ۳۲) یعنی با وجود بیماری جسم به دلیل غلبه روح بر جسم، چون روح فرد الهی و سالم است، ما وی را دارای روح سالم می‌دانیم.

با مطالبی که بیان شد، شاید این بیان نادرست نباشد، که سلامت جسم، مقدمه و تسهیل‌گر رسیدن به سلامت روح است. هر چند بدون آن نیز می‌توان به سلامت روحی دست یافت، ولی همانطور که گفتیم چون این سلامت ذو مراتب است شاید به حد اعلای آن، تنها در صورت داشتن جسمی سالم بتوان رسید یا جسم سالم، رسیدن به سلامت واقعی را آسان‌تر خواهد نمود. اما آنچه مسلم است، تنها جسم سالم، دلیل سلامت نیست و بدون سلامت روح، سلامت جسم ارزشی نخواهد داشت.

باتوجه به این که دین مقدس اسلام اهمیت زیادی به سلامت انسان داده است، این موضوع در بسیاری از آیات الهی به چشم می‌خورد. حتی قرآن یکی از نام‌های مبارک و زیبای خداوند متعال را «سلام» بیان می‌کند. (حشر/۲۳) یعنی ذات پروردگار در ذات و صفاتش از هر عیب و نقصی به دور است و منبع سلامتی برای جهانیان می‌باشد. تنها دین و آیینی که مورد تأیید خداوند قرار گرفته و دین همه پیامبران نیز می‌باشد، دین اسلام است. زیرا اساس و ریشه آن بر «سلم» یعنی سلامتی و امنیت بنا شده است. (آل عمران/۱۹)

نظر به اینکه مسئله سلامتی هم برای فرد و هم برای جامعه از اهم موضوعات بوده و از سوی دیگر دغدغه بیماری‌های فردی و اجتماعی، تمام جوامع را تهدید می‌کند، لذا همیشه بشر به دنبال کشف علل و عوامل پیدایش بیماری و دست‌یابی به سلامت جسم و روان بوده است.

در تعالیم اسلامی، اهمیت زیادی به سلامت جسم و روان داده شده است. امام علی (ع) می‌فرماید: «من كان في النعمة، جهل قدر البلية» (مجلسی، ۱۴۰۳، همان، ۱۳۸) هرکس در آسایش و نعمت باشد، قدر بلا و گرفتاری را نمی‌داند.

بنابراین می‌بینیم که تمامی پیشوایان دین، در سیره رفتاری و عملی خود مسلمانان را به رعایت و حفظ بهداشت جسم و روان سفارش نموده‌اند و به منظور حفظ سلامتی راهبرد هایی را پیشنهاد نموده‌اند.

در بیان برخی از اندیشمندان آمده است. «درباره سلامت روانی، اختلاف های بسیاری وجود دارد که بیشتر مربوط به جهان بینی و نگاه انسان شناختی و همچنین مربوط به توانمندی‌ها و ظرفیت های انسان و اهداف او هستند.» (کاوایانی، ۱۳۹۳، ۲۱۷) این دیدگاه‌ها هرچند تکرر دارند، اما لزوماً با یکدیگر متناقض نیستند و در هرکدام از آن‌ها به بعدی از ابعاد سلامت روانی توجه شده است. برای نمونه «بخشی، سلامت روانی را به حالت سازگاری نسبتاً خوب، به دور بودن از اختلالات و بیماری‌های روانی، تعادل میان فرد و محیط، در رسیدن به خودشکوفایی، قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی، به طور منطقی داشتن روحیه و توانایی همکاری با دیگران، صمیمیت و ابراز احساسات در روابط میان فردی، آگاهی از خود و جهان اطراف، و سازگاری با مشکلات زندگی، شوخ طبعی، احساس امنیت عاطفی و برداشت واقع‌گرایانه از استعدادهای خود تعریف کرده اند.

۲-۲-۱) سلامت در اصطلاح روایات

در دامنه روایات به دو دسته عمده روایات بر می‌خوریم که دسته‌ای بیانگر سلامت جسمی و دسته‌ای دیگر بیانگر سلامت روحی است. اما آنچه مشهود است، روایات اگرچه سلامت جسمی را مکمل و مفید برای سلامت روح می‌دانند، اما آنچه را سلامت واقعی می‌شمرند، سلامت روح است نه جسم.

یکی از احادیث که به کرات در کتب گوناگون نقل شده است، حدیثی است که نعمان بن بشیر از رسول خدا (ص) نقل نموده اند. «نعمان بن بشیر می‌گوید: از پیامبر خدا (ص) شنیدم که فرمودند: در وجود انسان پاره گوشتی است که اگر صحیح و سالم باشد، سایر اعضای بدن نیز سالم است و اگر مریض باشد، سایر اعضای بدن نیز مریض و فاسد خواهد بود و آن قلب است.» (ابن بابویه، ۱۳۸۲، ج ۱، ۵۳) منظور از قلب در اینجا روح انسان است که قلب مرکز نگهدارنده آن است.

در حدیث دیگری از کتاب نهج البلاغه بیان شده است: « قَالَ: أَلَا وَ إِنَّ مِنْ أَلْبَاءِ الْفَاقَةِ وَ أَشَدُّ مِنْ الْفَاقَةِ مَرَضُ الْبَدَنِ وَ أَشَدُّ مِنْ مَرَضِ الْبَدَنِ مَرَضُ الْقَلْبِ أَلَا وَ إِنَّ [مِنَ النَّعْمِ سَعَةَ الْمَالِ وَ أَفْضَلُ مِنْ سَعَةِ الْمَالِ صِحَّةُ الْبَدَنِ وَ أَفْضَلُ] مِنْ صِحَّةِ الْبَدَنِ تَقْوَى الْقَلْبِ »؛ (سید رضی، ۱۴۱۴، ۵۴۵) یکی از گرفتاری‌ها تنگ دستی است، سخت‌تر از آن، ناتن درستی است و سخت‌تر از آن هم بیماری دل؛ و یکی از نعمت‌ها توانمندی مالی است و برتر از آن، تندرستی است و بهتر از آن نیز تقوای دل‌ها.

این حدیث، مهم‌ترین دلیل علما بر اهمیت سلامت روح در برابر سلامت جسم است و اینکه مراد از سلامت انسان، همان سلامت روح است و جسم در درجه بعدی قرار دارد.

امام سجاد (ع) در دعای ۲۳ صحیفه سجادیه می‌فرماید: «بار خدایا بر محمد و آل او درود فرست و تندرستی‌ات را بر من بپوشان و مرا به تندرستی‌ات فرو بر و به تندرستی‌ات نگهدار و به تندرستی‌ات گرامی‌ام فرما و به تندرستی‌ات بی‌نیازم گردان و تندرستی‌ات را به من عطا کن و تندرستی‌ات را به من ببخش و تندرستی‌ات را برایم بگستران و تندرستی‌ات را به من شایسته نما و میان من و تندرستی‌ات در دنیا و آخرت جدایی مینداز» (صحیفه سجادیه، ۱۳۷۶، ۱۵۴) به نظر می‌رسد مراد از تندرستی، آگاهی به وجود خداست و اگر معنی سلامت بدن نیز باشد، این معنای مجازی به خوبی از آن برمی‌آید. هم‌چنان‌که امام سجاد (ع) اشاره به این دارند که تندرستی که در تنم، درستی دنیا و آخرت بیاورد. با توجه به این که در آخرت جسم ما وجود ندارد و تنها روح موجود است پس به نظر می‌آید تندرستی روح مورد نظر باشد به طوری که در ادامه دعا امام سجاد (ع) می‌فرماید: «و بر من منت گذار به تندرستی و ایمنی و سلامتی در دین، بدن و بینایی در دلم و پیشرفت در کارهایم و ترس برای تو و بیم از تو و توانایی بر طاعت و فرمانبرداری‌ات که مرا به آن امر فرموده‌ای و دوری گزیدن از معصیت و نافرمانیت که مرا از آن بازداشته‌ای» (همان، ۱۵۵) که در اینجا به خوبی ملاک تندرستی را همان اعتلای روح و اطاعت از خداوند می‌دانند.

از مجموع این روایات بر می‌آید که سلامت مهم‌تر و اصلی‌تر در روایات، سلامت قلب و روح است. این سلامت برتر از هر چیز و مایه سرافرازی بنده در مقابل خداوند است. بنابراین به نظر می‌رسد مفهوم سلامت خردمندانه، مفهوم کلیدی در تشخیص سالم از بیمار بر اساس تفکر اسلامی است. یعنی اگر سلامت جسم سبب ارتقا و سلامت روح شود، فرد سالم است و اگر سبب دوری از خداوند و بیماری روحی شود، فرد بیمار است. برعکس اگر بیماری جسم سبب سلامت روح فرد شود وی سالم است در غیر این صورت اگر بیماری جسم سبب دوری وی از خداوند و بیماری روح وی شود، او را بیمار می‌نامیم. در این راستا آنچه سبب هدایت فرآیند سلامت و بیماری جسم به سمت سلامت روح می‌شود اختیار آدمی و استفاده از عقل و بصیرت فطری و اکتسابی وجود

وی است. بنابراین انسان بر اساس عقل و اختیار خود به صورت خردمندانه ای سلامت روحی خود را ارتقا می‌دهد یا آن را به اضمحلال می‌کشانند.

۲) عوامل سلامت روح در رابطه با خدا در کلام امام علی (ع)

موضوع روح به علت مجرد بودنش از ناشناخته‌های بشر بوده و قرآن کریم به طور صریح این نکته را بیان می‌فرماید: «وَيَسْئَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا»؛ «در باره روح از تو می‌پرسند، بگو روح از (سَنخ) فرمان پروردگار من است و به شما از دانش، جز اندکی داده نشده است.» (اسراء/۸۵) از سویی، آگاهی از علوم ناشناخته بشری توسط انبیا و اولیا الهی میسر خواهد بود و از گذر کلام و عمل آن‌ها برخی از زوایای پنهان دانش، آشکار خواهد شد. چنان که می‌بینیم حضرت علی (ع) در خطبه ۱۷۹ نهج البلاغه چنین می‌فرماید: «أَيُّهَا النَّاسُ، أَيُّهَا النَّاسُ سَلُونِي قَبْلَ أَنْ تَفْقِدُونِي فَلَأَنَا بِطُرُقِ السَّمَاءِ أَعْلَمُ مِمَّنِي بِطُرُقِ الْأَرْضِ»؛ «ای مردم پیش از آن که من را نیابید، آنچه می‌خواهید از من بپرسید، که من راه‌های آسمان را بهتر از راه‌های زمین می‌شناسم» (سید رضی، ۱۴۱۴، ص ۳۷۷) بنابراین شناخت روان انسان و زوایای پیدا و پنهان آن، از طریق اولیاء الهی و ائمه معصومین (علیهم السّلام) ممکن است و شیعیان، که شاگردان مکتب این بزرگواران هستند، آموزه‌های آنان را به اهل دانش و بینش ارائه می‌دهند. در این مختصر با توجه به روایات حضرت امام علی (ع) به عوامل سلامت روح و روان انسانی می‌پردازیم. در ابتدا باید دانست که سلامت روان، امری فراتر از نداشتن نشانه‌های بیماری روانی است. فردی دارای سلامت روان است که بتواند عملکرد موفق از نظر تفکر، خلق و خو و رفتار داشته باشد، بتواند فعالیت‌های مفیدی در جامعه ارائه دهد، روابط مثبتی با دیگران برقرار کند، با مشکلات و استرس‌ها و ناملایمات زندگی کنار بیاید و توانایی کمک کردن به دیگران را داشته باشد. راه رسیدن به سلامت روان، راه دشواری است و در یک شب اتفاق نمی‌افتد و به پشتکار و زحمت فراوان نیاز دارد.

چنان‌که بدن ظاهر انسان، غذایی دارد که اگر چند روزی غذای لازم آن نرسد، مزاج، افسرده و پژمرده شده و از بین می‌رود؛ همچنین قلب انسان به تناسب خود غذایی دارد که مانند نباتات و گل‌های بسیار لطیف همیشه باید از غذای خود به تدریج استفاده برد، و «با کوچکترین تسامح و غفلت، پژمردگی و اختلال و ظلمت، اطراف قلب را فرا گرفته، و نورانیت و روحانیت و زندگی حقیقی خود را به کلی از دست داده، و از فیوضات معنوی محروم می‌شود.» (مصباح الشریعه، ۱۳۶۰، ص ۳۸)

۲-۱) نقش بی‌نیازی از خلق در سلامت روح جسم

حضرت امام علی (ع) تأکید می‌کند که انسان، حوایج خود را با خدا در میان گذارد و جز او از کسی چیزی نخواهد، مگر از کسی که او هم در راه خدا گام بر می‌دارد. این انسان با اقدامات پیش‌گیرانه، خود را در معرض فقر قرار نمی‌دهد و با مدیریت زندگی و نیازهای خود، خویشتن را در کسب فضیلت یاری می‌رساند. امام علی (ع) در دعایی راه بی‌نیازی از خلق را التجاء به خداوند و نیازمندی به درگاه او بیان می‌فرماید: «خدایا با بی‌نیازی آبرویم را نگاه دار و با تنگدستی احترامم را از بین مبر تا روزی از کسی خواهم که از تو روزی می‌طلبد و توجه بخوهم از بندگان بدکارت و مبتلا شوم به ستودن کسی که به من عطایی کرده و امتحان شوم به نکوهیدن آنکه بخشش خود را از من بازداشته است و تو از پی همه اینها صاحب بخشیدن و بازداشتن هستی و بر همه چیز توانایی.» (قرشی، ۱۳۸۸، ج ۲، ص، ۷۶۲) در این روایت حضرت در قالب دعا به نوعی بیان می‌فرماید که بی‌نیازی از خلق، علت حفظ آبرو و حیثیت فرد و درک رزاقیت خداوند متعال است که به نوعی رشد و تکامل و سلامت روح را در بر دارد.

۲-۲) نقش توکل به خدا در سلامت روح

از جمله عواملی که باعث می‌شود روح ما سالم بماند، توکل به خداوند است. توکل، امید ما به خدا را زیاد می‌کند و همین امید، روح ما را از روان‌پریشی و سایر بیماری‌های روحی روانی در امان نگه می‌دارد. توکل به معنی واگذار کردن امور به خداوند در کنار کار و تلاش، وسیله‌ای جهت کسب آرامش روحی و سلامت روانی است. توجه به این مطلب لازم است که اگر آموزه‌های دینی به درستی شناخته و اجرا نشوند نه تنها تأثیر مثبت نداشته بلکه تأثیر منفی خواهند داشت. توکل باید همراه با کار و تلاش باشد، یعنی آن‌که انسان تلاش و کوشش خود را انجام دهد و به وظیفه خود عمل کند و پس از آن حصول نتیجه را به خدا واگذار نماید. مسلماً اگر این صفت در انسان باشد، آرامش روانی نیز در کنار آن ایجاد می‌شود؛ زیرا او می‌داند که باید سعی و تلاش خود را انجام دهد و در حصول نتیجه بر خدا توکل کند. «اکثر نارسایی‌های روحی و روانی که بشر به آن مبتلاست در اثر اضطراب‌ها و نگرانی‌هایی است که او برای کسب نتیجه از اقدامات خود دارد. اما انسانی که بر خدا توکل کرده است می‌داند که نتیجه با اراده خداوند ایجاد می‌شود و بنابراین از این جهت، روح و روان او دارای آرامش است.» (قنبری، ۱۳۸۴، ش ۴، ص ۶۸) این چنین است که حضرت امیرمؤمنان (ع) می‌فرماید: «من اراده اصلاح به مقداری که در توان دارم نمودم و توفیق من تنها از ناحیه خداست و به او اعتماد می‌کنم و به سوی او روی انابت می‌آورم.» (سید رضی، همان، نامه ۲۸، ص ۵۱۵)

۳) عوامل سلامت روح در کلام امام علی(ع) در رابطه باخود

یک دسته از عوامل وجود دارد، که وجود آنها به صورت مستقیم یا غیر مستقیم تأثیر روی سلامت روح انسان دارد.

۳-۱) نقش تهذیب نفس در سلامت روح

باید دانست که با پالایش روح و روان، انسان به حقیقت دنیا و ویژگی‌های آن معرفت می‌یابد در نتیجه پذیرش تعالیم الهی ممکن می‌شود و دل‌بستگی به دنیا و علاقمندی به نعمت‌های آن از چشم و گوش رخت می‌بندد. امام علی(ع) می‌فرماید: «صالح‌ترین و بهترین کار در عالم، تهذیب نفس است.» (خوانساری، ۱۳۶۶، ج ۱، ص ۳۴۸) تهذیب نفس موجب می‌شود، رفتارهای درست به صورت ملکه شده و در تمام ابعاد زندگی فردی و اجتماعی تأثیرگذار گردد. عادات، قابلیت عملکرد خودکار دارند. به این معنی که وقتی آنها را کسب کردیم کم و بیش وضعیتی ذاتی و مادرزادی پیدا می‌کنند. کسی که به تهذیب نفس می‌پردازد می‌تواند با تسلط بر هوس و زیاده‌خواهی‌های دنیایی، روح قناعت را در خود رشد دهد. وقتی تهذیب نفس صورت می‌گیرد، روح انسان پاکیزه شده، توان درک و فهم و روی آوریش به اخلاق و همه اصناف معنوی آسان می‌شود. امام علی(ع) می‌فرماید: «شما را به تقوای الهی توصیه می‌کنم، که با بیم‌هایی که داده جای عذری نگذارده و با راهی که پیش‌پا نهاده حجت را تمام کرده و شما را از دشمنی بیم داده، که پنهانی در سینه‌ها راه یافته، و رازگویان در گوش‌ها می‌دمد تا آدمی را گمراه کند و تباه سازد و وعده دهد و او را به دام هوس اندازد ...» (سید رضی، همان، ص ۱۲۵) با تهذیب نفس و دوری از هوای نفس حجاب‌های انباشته شده بر عقل یکی پس از دیگری کنار می‌رود و بیداری اندیشه، این حقیقت را که دنیا و هرآنچه متعلق به آن است ناپایدار است، را زنده می‌کند و خوی حرص و آز را خاموش می‌کند. صفتی که اگر رشد آن متوقف نشود، اوصاف زشت دیگر را به دنبال خواهد داشت و در تصمیمات مهم زندگی اثرگذار بوده و پشیمانی و پریشانی را موجب می‌شود. کنترل نفس، موجب کنترل احساسات و خواسته‌های زودگذر و در نتیجه موجب رفتار متعادل و حکیمانه خواهد شد که انسان را از خطای دور شدن از حقیقت مصون داشته و آرامش او را ناآرام نمی‌کند. امام علی(ع) می‌فرماید: «آن‌کس که (به اطاعت از هوای نفس) از دنیا زیاد برداشت، به زهدورزی محکوم است و آن‌کس که (با اطاعت از عقل) خود را بی‌نیاز دانست در آسایش است.» (همان) با اسارت انسان در زندان هوای نفس و فرورفتن در باتلاق دنیاپرستی، عقل و اندیشه قادر به گواهی دادن بر صحت و سقم قضایا نخواهد بود. شک نیست که انسان زهدورز، روح پاکیزه‌ای می‌یابد و می‌تواند روح خود را سالم نگه‌دارد. اما در مقابل، انسانی که خود را در منجلاب فساد غرق می‌سازد،

سلامتی معنوی را از دست می‌دهد و به اصناف بیماری‌های روانی دچار می‌گردد. لذا تهذیب نفس که یک رفتار آگاهانه است مبدأ میل انسان را تغییر داده و میل انسان را به حقایق متمایل می‌سازد. پس انسان بر اساس نیاز واقعی به دنیا می‌نگرد و در نداشتن فضولات دنیایی دچار استرس و غصه نمی‌گردد.

۲-۳) نقش تحمل بیماری در سلامت روح

رابطه میان جسم و روح بسیار تنگاتنگ است، به گونه‌ای که رابطه حالت جسمی در روح و حالت روحی در جسم، اثر گذاری مستقیم دارد و این تأثیر و تأثر هرگز از هم جدا نمی‌شوند. گاهی بیماری‌های شخص مؤمن هم، برای روحیه‌ی او فوایدی دارد. یکی از فوایدی که امیرمؤمنان (ع) بدان اشاره فرموده اند پاک شدن مؤمن از گناهانش می‌باشد. ولی همین بیماری برای شخص کافر می‌تواند فقط مایه عذاب باشد.

«قَالَ عَلِيٌّ (ع) لِبَعْضِ أَصْحَابِهِ فِي عِلَّةِ اعْتَلَّهَا جَعَلَ اللَّهُ مَا كَانَ [مِنْكَ] مِنْ شُكُوكَ حَطًّا لِسَيِّئَاتِكَ فَإِنَّ الْمَرَضَ لَا أُجْرَ فِيهِ وَ لَكِنَّهُ يَحِطُّ السَّيِّئَاتِ وَيَحْتَهَا حَتَّ الْأُورَاقِ وَ إِنَّمَا الْأُجْرُ فِي الْقَوْلِ بِاللِّسَانِ وَ الْعَمَلِ بِالْأَيْدِي وَ الْأَقْدَامِ وَ إِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ يُدْخِلُ بِصِدْقِ الْيَتِيَّةِ وَ السَّرِيرَةِ الصَّالِحَةِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ الْجَنَّةَ» حضرت امام علی (ع) به یکی از یاران خویش که به بیماری گرفتار شده بود، فرمودند: خداوند، آن درد و رنجی را که داشته‌ای، مایه ریختن گناهانت قرار دهد؛ چرا که در بیماری پاداشی نیست. اما گناهان را فرو می‌کاهد و چنان‌که برگ از درخت می‌ریزد گناهان از انسان فرو می‌ریزد. پاداش، تنها در گفتن به زبان، و عمل کردن به دست و پای است و خداوند هر یک از بندگان خویش را که بخواهد به راستی نیت و نهاد درست، به بهشت در می‌آورد.» (سید رضی، همان، ص ۶۱۳)

۳-۳) نقش تحمل مشکلات در سلامت روح

باتوجه به این‌که به ظاهر انسان‌ها از مشکلات می‌هراسند، اما همین مشکلات، روح انسان را تقویت می‌کند تا بتواند در برابر همه ناملازمات ایستادگی کند و در نهایت از طریق تقویت روحی، روحش را سالم نگه‌دارد. بنابراین کسانی که از مشکلات می‌هراسند، حتما باید بدانند که در روحشان نوعی خلل وجود دارد و از سلامت روحانی به دورند. تحمل و مدارا در زندگی انسان نقش بسیار اساسی دارد. امام علی (ع) فرمودند: «أَغْضِ عَلَى الْقَدَى وَالْأَلَمِ تَرْضَ أَبَدًا.»؛ «چشم خود را بر خاشاک رنج‌ها فرو بند تا همیشه راضی باشی.» (سید رضی، همان، ص ۵۰۷)

حضرت امام علی (ع) در این گفتار حکیمانه‌شان دستور بسیار خوبی برای تحصیل آرامش در زندگی می‌دهند. «أَغْضُ» از ریشه «اغضاء» به معنای نزدیک کردن پلک‌های چشم به یکدیگر است بی آنکه کاملاً آن را ببندیم، از این رو آن را در فارسی به فرو بستن ترجمه می‌کنند. «قَدَى» به معنای خاشاک و اشیاء ریزی است که در چشم می‌افتد و چشم را ناراحت می‌کند و «أَلَمَ» به معنای درد و رنج است. (دهخدا، واژه الم)

اشاره به این که زندگی انسان در این جهان به هر حال آمیخته با ناراحتی‌هایی است و شاید هیچ کس را نتوان پیدا کرد که از چیزی ناراحت نباشد. گاه مشکلاتی برای خود می‌بیند و گاه برای فرزندان و بستگان، یا دوستان، یا همشهریان، یا هموطنان و امثال آن و اگر انسان تاب تحمل هیچ مشکلی را نداشته باشد و در برابر هر مشکلی بی‌تابی و جزع و فزع کند، هرگز رضایت خاطر و آرامش روح پیدا نخواهد کرد، بنابراین انسان باید صبور و شکیبا و دارای تحمل باشد تا بتواند آرامش خود را در زندگی حفظ کند و از حیات خود راضی و از نعمت‌های پروردگار خشنود باشد و گرنه این بی‌تابی‌ها ممکن است سر از شکایت از پروردگار درآورد و سعادت انسان را بر باد دهد.

۳-۴) نقش رضایت از زندگی در سلامت روح

امروزه در روانشناسی جدید، رضایت باطنی و رضایت از زندگی را یکی از مطلوب‌های روانشناختی تلقی می‌کنند. انسانی که از درون خود و از زندگی خویش راضی است، می‌تواند ادعا کند که در راه سالم نگه‌داشتن روحش گام اساسی برداشته است. اما این رضایت از طرق مختلف از جمله یقین حاصل می‌شود.

تعقل یکی از راه‌هایی است که انسان را به علم و یقین می‌رساند. آن‌چنان که بزرگان، یقین را عامل آرامش روحی و روانی می‌دانند. امام علی (ع) در این باره می‌فرماید: «الرِّضَاءُ ثَمَرَةُ الْيَقِينِ» (تمیمی، همان، ص ۴۴)؛ «برآیند میوه یقین، رضایت و خشنودی است.» که در تفسیر این سخن مرحوم خوانساری این چنین سخن گفته‌اند: «رضا و خشنودی میوه یقین است، یعنی هر که را یقین به خدای تبارک و تعالی و عدل او باشد البته راضی و خشنود باشد به آن چه وارد شود بر او، از مصائب و نوائبی که خود منشأ آن نباشد، زیرا اگر که از جانب حق تعالی است یقین داند که مصلحت او در این بوده و به عوض اندوه و حزنی که او را روی داده، اجر و ثواب به او دهد که او را کمال رضا و

خشنودی به آن اندوه حاصل شود، و همچنین اگر از دیگری ظلم و تعدی واقع شود حق تعالی تلافی و تدارک آن بر وجه احسن خواهد کرد. پس بر هر تقدیر باید راضی و خرسند بود» (خوانساری، ۱۳۶۶، ج ۱، ص ۱۹۰) لذا یقین و معرفت، انسان را از پابندی به امور فانی و بی ارزش مادی می رهاند و توجه او را به حیات جاودانه آخرت و یاد خداوند مستمر می گرداند و زمینه آرامش او را فراهم می کند. امام علی (ع) در خطبه‌ای، نعمت‌های بهشت را مفصل برمی شمرد و معتقد است، اگر دل انسان به این نعمت‌ها متوجه شود از دنیا و لذایذ آن دوری می‌گزیند و در نعمت‌های بهشتی غرق می‌شود.» (سید رضی، همان، ص ۲۳۹)

۳-۵ نقش کنترل افکار در سلامت روح

کنترل افکار نیز می‌تواند آدمی را در کسب آرامش یاری کند. این ذهن بشر است که می‌تواند بهشتی از جهنم و دوزخی از بهشت را به وجود آورد. امام علی (ع) اصل مهمی را می‌فرماید: «در چیزی اندیشه‌کن، که یاری‌ات دهد.» (سید رضی، همان، ص ۶۱۱) غرق شدن در دنیا و لذت‌های آن بر شهوت‌های نفسانی و حرص و آز می‌افزاید و او را به ذلت می‌نشانند.

۴ عوامل سلامت روح در رابطه با دیگران

بخشی از عوامل سلامتی روح انسان، مربوط به ایجاد رابطه با سایر انسان‌هاست. اساساً انسان بدون ایجاد رابطه با دیگران، نه تنها نمی‌تواند نیازهای مادی خود را تأمین کند، بلکه نمی‌تواند نیازهای معنویش را هم فراهم آورد. در نتیجه بدون ایجاد رابطه با دیگران، نمی‌تواند به سلامتی روحی و روانی برسد.

۴-۱ نقش محبت به دیگران در سلامت روح

تأثیر نیروی محبت و ارادت در زایل کردن رذایل اخلاقی از دل، از قبیل تأثیر مواد شیمیایی بر روی فلزات است. همچنین یکی از مهم‌ترین عواملی که باعث می‌شود ذهن و روح انسان آرام باشد محبت به دیگران است. همچنان که امام علی (ع) به مالک اشتر سفارش می‌کنند:

«(ای مالک!) مهربانی با مردم را پوشش دل خویش قرار ده، و با همه دوست و مهربان باش. ... مردم دو دسته اند، دسته‌ای برادر دینی تو، و دسته دیگر همانند تو در آفرینش می باشند. اگر گناهی از آنان سر می‌زند یا علت‌هایی بر آنان عارض می‌شود، یا خواسته و ناخواسته، اشتباهی مرتکب می‌گردند، آنان را ببخشای و بر آنان آسان‌گیر، آن گونه که دوست داری خدا تو را ببخشد و بر تو آسان گیرد... دوست داشتنی‌ترین چیزها در نزد تو، در حق میانه‌ترین، و در عدل فراگیرترین، و در جلب خشنودی مردم گسترده‌ترین باشد» (سید رضی، همان، ص ۵۶۷)

یکی از دستاوردهای رابطه با دیگران، تقویت عقل و قوه اندیشه است. در این رابطه امام(ع) فرمودند: «التَّوَدُّدُ نِصْفُ الْعَقْلِ»؛ «اظهار محبت و دوستی با مردم نیمی از عقل است.» (همان، ص ۶۵۹) حضرت امام علی (ع) در این گفتار حکیمانه به آثار محبت و دوستی با مردم اشاره کرده‌اند. تعبیر به «نیمی از عقل» اشاره به این است که کاری است فوق العاده عاقلانه و منظور از «تودد» این است که کارهایی انجام دهد که نشانه کمال محبت و دوستی باشد، در مشکلات به یاری آنها بشتابد و در برابر کارهای ناروا به هنگام قدرت به جای انتقام جویی عفو کند و با چهره گشاده با مردم روبه‌رو شود، در برابر آنها تواضع کند، سخنان آنها را بشنود و به آنها احترام بگذارد.

مجموعه این امور و مانند آن را «تودد» می‌گویند، که در ادبیات دینی به معنای محبت شدید آمده است و آثار فراوانی دارد. از جمله اینکه: دوستان زیادی در سایه تودد برای انسان پیدا می‌شوند، اگر اهل کسب و تجارت باشد مشتریان او فراوان می‌گردند و اگر مدیر تشکیلاتی باشد افرادی که در زیرمجموعه او هستند به او عشق می‌ورزند و وظایف خود را به خوبی انجام می‌دهند، چنانچه فرمانده لشگری باشد، افراد لشگر او سر بر فرمان او خواهند بود، اگر عالم و روحانی باشد، مردم به او اقتدا می‌کنند و ارشادات و نصایحش را به گوش جان می‌پذیرند و چنانچه پدر و بزرگ‌تر خانواده باشد، همسر و فرزندان به او علاقه‌مند می‌شوند و محیط خانواده محیطی مملو از محبت و آرامش و همکاری خواهد بود و همچنین افراد دیگر در محیط‌ها و پست‌های دیگر. ولی به عکس اگر انسان در برابر مردم خشن باشد و با قیافه درهم کشیده روبه‌رو شود، بی‌اعتنایی کند، تکبر بورزد، نسبت به سرنوشت آنها بی‌اعتنا باشد، مردم از اطراف او پراکنده می‌شوند، در میان جمع زندگی می‌کند ولی تک و تنهاست. البته نباید خوش رفتاری با مردم را با مسئله تملق و چاپلوسی اشتباه کرد که آن، حساب جداگانه‌ای دارد و به یقین از صفات مذموم است.

۲-۴) نقش سرور کردن دیگران در سلامت روح

سلامتی روح انسان، هم در دریافت لطف و محبت و شادی از دیگران حاصل می‌شود و هم در زمانی که انسان، دیگران را شاد می‌سازد. امام علیه السلام خطاب به کمیل بن زیاد نخعی که یکی از یاران عالم و دانشمند و باتقوای ایشان بود، دو نکته مهم را گوشزد کرده، می‌فرماید: «لِکُمِّیلِ بْنِ زَیَادِ النَّخَعِیِّ : یَا کُمِّیلُ، مَرُّ أَهْلِکَ أَنْ یَرُوحُوا فِی کَسْبِ الْمَکَارِمِ، وَیُدْلِجُوا فِی حَاجَةِ مَنْ هُوَ نَائِمٌ. فَوَ الَّذِی وَسِعَ سَمْعُهُ الْأَصْوَاتَ، مَا مِنْ أَحَدٍ أَوْدَعَ قَلْبًا سُرُورًا إِلَّا وَخَلَقَ اللَّهُ لَهُ مِنْ ذَلِكَ السُّرُورِ لُطْفًا. فَإِذَا نَزَلَتْ بِهِ نَائِبَةٌ جَرَى إِلَيْهَا كَالْمَاءِ فِی أَنْحِدَارِهِ حَتَّى یَطْرُدَهَا عَنْهُ كَمَا تُطْرَدُ غَرِیبَةُ الْأَبْلِ.» (سید رضی، همان، ص ۵۱۳) «ای کمیل! خانواده‌ات را دستور ده که روزها در کسب فضایل و مکارم بکوشند و شامگاهان در انجام حوائج مردمی که در خوابند تلاش کنند» (سید رضی، همان، ۲۳۹) (یَا کُمِّیلُ، مَرُّ أَهْلِکَ أَنْ یَرُوحُوا فِی کَسْبِ الْمَکَارِمِ، وَیُدْلِجُوا فِی حَاجَةِ مَنْ هُوَ نَائِمٌ). سپس می‌افزاید: «سوگند به کسی که تمام صداها را می‌شنود، هرکس سرور و خوشحالی در قلبی ایجاد کند خدا از آن سرور برایش لطفی می‌آفریند که هرگاه مصیبتی بر او وارد شود، این لطف همچون آب (در یک سطح شیب‌دار به سرعتش) به سوی او سرازیر شود تا آن مصیبت را از وی (بشوید و) دور سازد، همان‌گونه که شتر بیگانه از گله (یا از چراگاه خصوصی) رانده می‌شود»؛ «فَوَ الَّذِی وَسِعَ سَمْعُهُ الْأَصْوَاتَ، مَا مِنْ أَحَدٍ أَوْدَعَ قَلْبًا سُرُورًا إِلَّا وَخَلَقَ اللَّهُ لَهُ مِنْ ذَلِكَ السُّرُورِ لُطْفًا. فَإِذَا نَزَلَتْ بِهِ نَائِبَةٌ جَرَى إِلَيْهَا كَالْمَاءِ فِی أَنْحِدَارِهِ حَتَّى یَطْرُدَهَا عَنْهُ كَمَا تُطْرَدُ غَرِیبَةُ الْأَبْلِ.» (سید رضی، همان، ص ۵۱۳) حضرت علی (ع) در نکته اول، برنامه زندگی را چنین تنظیم می‌فرماید که در بخشی از آن، انسان باایمان باید به خودسازی و کسب فضایل مشغول باشد، بر علم خود بیفزاید، از تجارب دیگران استفاده کند، صفات برجسته انسانی را در خود پرورش دهد، رذایل اخلاقی را دور نماید و به سوی کمال انسانی سیر کند، و در بخش دیگر به دنبال حل مشکلات مردم باشد. بنابراین کسانی که تنها به اصلاح خویش می‌پردازند و کاری برای حل مشکلات دیگران انجام نمی‌دهند از حقیقت اسلام دورند. همچنین کسانی که برای انجام حوائج مردم تلاش می‌کنند و از خود غافلند، آنها نیز

بیگانه‌اند؛ مسلمان واقعی کسی است که هم به اصلاح خویش بپردازد و هم به حل مشکلات مردم توجه کند.

در نامه معروف حضرت علی (ع) به «عثمان بن حنیف انصاری» چنین آمده است، (نامه ۴۵ نیز همین معنا با تعبیر جامع دیگری آمده است) آن‌جا که می‌فرمایند: «هَيْهَاتَ أَنْ يَغْلِبَنِي هَوَايَ وَيَقُودَنِي جَشَعِي إِلَى تَخْيِيرِ الْأَطْعَمَةِ وَكَلْعَلٍ بِالْحِجَازِ أَوْ الْيَمَامَةِ مَنْ لَا طَمَعَ لَهُ فِي الْقُرْصِ وَلَا عَهْدَ لَهُ بِالشَّعِ أَوْ أُبَيْتَ مِبْطَانًا وَحَوْلِي بَطُونٌ غَرَّتِي وَأَكْبَادٌ حَرَّتِي؛ (سید رضی، همان، ص ۵۵۵) «اما هیهات که هوای نفس بر من چیره گردد، و حرص و طمع مرا وا دارد که طعام‌های لذیذ بر گزینم، در حالی که در «حجاز» یا «یمامه» کسی باشد که به قرص نانی نرسد، و یا هرگز شکمی سیر نخورد، یا من سیر بخوابم و پیرامونم شکم‌هایی که از گرسنگی به پشت چسبیده، و جگرهای سوخته وجود داشته باشد» آن‌گاه امام علیه السلام در ادامه این سخن به نکته دیگری پرداختند که نکته اول را کامل‌تر می‌کند و آن، دستور به شاد کردن دل‌های افسرده است. در این‌جا حضرت علی (ع) پاداش بزرگی را برای چنین اشخاصی ذکر می‌کند و آن این است که این ادخال سرور در قلب انسان‌ها، نه تنها در سرای دیگر به یاری انسان می‌شتابد، بلکه در همین دنیا نیز مأموریت دارد که در مشکلات، او را یاری کند و مصائب و حوادث تلخ را به شدت از او دور سازد. امام علیه السلام برای بیان تأثیر سرعت آن به دو مثال پرداخته است: نخست جریان آب در یک سراسی و دوم دور ساختن شترهای بیگانه از مرتع اختصاصی. در احادیث اسلامی نیز در مورد ادخال سرور در قلب مؤمنان به‌طور خاص، یا انسان‌ها به‌طور عام، روایات زیادی وارد شده است.

شادی، از امور فطری آدمی است. اسلام ناب محمدی با شادی و بهجت و سرور همراه است. شاد کردن دل انسان، برطرف کردن نیاز مستمندان و رفع گرفتاری گرفتاران، اسباب شادی روح و تعالی و معراج به سوی حضرت محبوب می‌شود.

از عوامل سلامت روح که در ارتباط با دیگران سفارش شده است، داشتن نشاط و شادابی است. «عَنْ عَلِيٍّ قَالَ: الطَّيْبُ نُشْرَةٌ وَالْعَسَلُ نُشْرَةٌ وَالرُّكُوبُ نُشْرَةٌ وَالنَّظَرُ إِلَى الْخُضْرَةِ نُشْرَةٌ» (ابن بایویه، همان، ج ۲، ص ۴۰) «امام علی (ع) می‌فرمایند: بوی خوش یک تعویذ (نشاط و شادی) است، عسل یک تعویذ است، سواری یک تعویذ است، نگرستن به سبزه یک تعویذ است.»

البته نشاط در زمانی که فرد با خدای خود باشد، نشان روح سالم فرد است و الا وقتی با مردم ریاکارانه نشاط بورزد، به نوعی تزویر و نشانه‌ی ریاکاری فرد است. امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند: «ریاکار را سه نشانه است: نشاط و خرمی دارد، چون مردم را ببیند یا مردمان عمل او را ببیند. و

کاهلی و تنبلی می‌کند، چون تنها باشد، و دوست می‌دارد که در همه امورش ستایش شود.» (کلینی، همان، ج ۳، ص ۷۰۵)

۳-۴) نقش صله رحم در سلامت روح

ارتباط مسلمانان با یکدیگر و گردهمایی و اتحاد صفوف از یک سو، موجب رشد نوع دوستی و ترغیب انسان‌ها به ایثار و رعایت منافع مردم و به طور کلی، جامعه می‌شود و از سوی دیگر، موجبات تضعیف حالت‌های انفعالی نفرت و کینه‌توزی و انگیزه‌های ظلم و تجاوز و حب‌ذات و خودخواهی را فراهم می‌آورد. علت اصلی برخی از آسیب‌های روانی، سوءظن و بدگمانی، حسد و کینه‌توزی و یأس و ناامیدی‌هاست و بیشتر این علل با برقراری روابط متقابل و محبت آمیز از بین رفته و روح و جان آدمی از ملال و اندوه و آسیب روانی نجات می‌یابد. امام علی (ع) می‌فرماید: «اللَّهُ اللَّهُ فِي جِيرَانِكُمْ فَإِنَّهُمْ وَصِيَّةُ نَبِيِّكُمْ مَا زَالَ يُوصِي بِهِمْ حَتَّى ظَنَّنَا أَنَّهُ سَيُورَثُهُمْ»؛ «با همسایگان خود خوش رفتاری کنید چرا که آنان مورد توصیه و سفارش پیامبر شما هستند. پیامبر (ص) همواره نسبت به همسایگان سفارش می‌فرمودند، تا آنجا که ما گمان بردیم به زودی سهمیه‌ای از ارث برای آنان مقرر خواهد شد.» (سید رضی، همان، ۵۵۹) مجالست با خویشاوندان، امنیت روانی و مادی فرد را تأمین می‌کند و احساس نیاز به محبت ورزیدن و مورد محبت واقع شدن را تأمین می‌نماید. انسان هر قدر هم ثروتمند باشد، از خویشاوندان خود بی‌نیاز نیست، که از او با زبان و دست دفاع کنند. خویشاوندان انسان، بزرگ‌ترین گروهی هستند که از او حمایت می‌کنند و اضطراب و ناراحتی او را می‌زدایند. و در هنگام مصیبت‌ها نسبت به او، پرعاطفه‌ترین مردم می‌باشند. آن حضرت در جای دیگر می‌فرماید: «نیکی کردن به همسایگان، روزی فرد را افزایش می‌دهد و ساکنان تا چهل خانه از هر طرف، همسایه یکدیگر محسوب می‌شوند. اگر کسی با شکم سیر بخوابد و همسایه‌اش گرسنه باشد، مؤمن نیست. از سوی دیگر صله رحم موجب سلامت جسمانی و در نتیجه، طول عمر می‌شود.» (کلینی، همان، ج ۴، ۴۹۰) حضرت علی (ع) در خطبه ۱۱۰ نهج البلاغه می‌فرماید: «ارتباط با خویشاوندان مرگ را به تاخیر می‌اندازد و عمر را طولانی می‌کند.» (سید رضی، همان، ۲۱۱)

شاید سؤال شود که تفاوت صله رحم و محبت به دیگران که در شماره نخست این گفتار بیان شد چیست؟ و چرا این دو مورد در دو شماره مختلف بیان شده است؟ در پاسخ خواهیم گفت که باید به این نکته توجه داشت، که محبت به دیگران با صله رحم متفاوت و مفارق از آن است. محبت یک سویه و یک طرفه است، اما صله رحم دو سویه و دوطرفه می باشد. همچنین محبت در ساحت روان و صله رحم در ساحت کردار است. لذا نمی توان این دو قسمت را در یکجا ذکر کرد.

۴-۴) نقش پاکیزگی جسم و اندیشه در سلامت روح

نظافت و آراستگی ظاهری به قدری اهمیت دارد که گاهی با رعایت آن ها می توان از غم ها فاصله گرفت، چنان که حضرت امام علی (ع) می فرمایند: «مَنْ نَطَفَ ثَوْبَهُ قَلَّ هَمُّهُ» (کراچکی، ۱۴۱۰، ج ۲، ۱۸۲) «هرکس جامه خویش را تمییز کند، اندیشه و اندوهش کم شود.» انسان خود نیز به تجربه درک کرده است، که هنگامی که تمییز است و لباس مرتب پوشیده است، شاداب تر و سرحال تر است و اعتماد به نفس بیشتری دارد. همان طور که تمییزی جسم و پاکیزگی لباس اندوه انسان را کم می کند، وقتی اندیشه انسان نیز پاک باشد و با دید خوب و به اصطلاح با حسن ظن به دیگران نگاه کند، اندوهش کم می شود. در مواردی که انسان، یقین به نادرستی کسی ندارد، نباید بدبین باشد، زیرا از طرفی روح شخصی که دچار سوءظن شده، آزرده می شود و از طرفی ممکن است در قضاوت خود دچار اشتباه شده و در مورد آن شخص، گناهی مرتکب شود. حضرت امام علی (ع) در این خصوص می فرمایند: «حَسْنُ الظَّنِّ يُخَفِّفُ الْهَمَّ وَ يُنَجِّي مِنَ تَقَلُّدِ الْإِثْمِ (تمیمی، همان، ص ۲۵۳) «خوش بینی اندوه را می کاهد و از افتادن در بند گناه می رهند» (غررالْحکَم، ج ۳، ۵۳۲)

۵) عوامل سلامتی روح در رابطه با طبیعت

یکی از اساسی ترین مواردی که سلامتی روح و جسم انسان با آن در ارتباط است، طبیعت است. طبیعت هم نیازهای مادی ما را تأمین می کند وهم نیازهای روحی-روانی ما را. انسان هر اندازه به

طبیعت نزدیک شود، به همان اندازه از رنج و درد او کاسته می‌شود. پس اگر بگوییم که انسان از طریق رابطه با طبیعت سلامتی روحش را تأمین و تضمین می‌کند، سخن درستی گفته‌ایم.

۱-۵) نقش قناعت در سلامت روح

اگر رابطه با طبیعت می‌تواند سلامتی روح انسان را تأمین کند، حرص و طمع می‌تواند، کارکرد متقابلی داشته باشد. یعنی سلامتی روحی انسان را از بین برده، جسم او را نیز به زحمت اندازد. به‌یقین کسب آرامش و احساس رضایتمندی، مهم‌ترین نیاز انسان معاصر است. دنیازدگی و تنوع‌طلبی‌های افراطی و تجمل‌خواهی‌های غافلانه که از جمله بحران‌های اخلاقی عصر کنونی به‌شمار می‌آید، میل به خودخواهی، تکاثر، افزون‌طلبی و سستی روابط انسانی را رقم زده و احساس تنهایی، اضطراب و افسردگی را برای آنها به ارمغان آورده است.

در مکتب علوی و نگاه اخلاقی حضرت امام علی (ع) در نهج‌البلاغه، «قناعت» به‌عنوان یک رفتار اخلاقی کارگشا، جهت‌رهایی از رذایل اخلاقی بیان شده است. قناعت ریشه در پالایش روح، عزت نفس، بلندی همت، آگاهی و خردمندی، باور به گذرا بودن دنیا و تعقل و دوراندیشی دارد. حس رضایت از خدا، رشد روحیه امیدواری، مقاومت در برابر معصیت و مهم‌تر از همه رهایی از فقر، از ثمرات قناعت است، که سبب می‌شوند شرایط تنش‌زا و اضطراب‌آلود، از انسان دور و محیط ذهن و زندگی او همواره با یاد خدا و توکل بر عنایات بی‌پایانش به آرامش حقیقی نایل شود.

حضرت امام علی (ع) قناعت را بهره‌مندی از دنیا به اندازه کفایت و رفع نیاز می‌داند. ایشان در تفسیر و ویژگی انسان قانع می‌فرمایند: «کسی که به اندازه کفایت زندگی، از دنیا بردارد، به آسایش دست یابد و آسوده‌خاطر گردد درحالی‌که دنیاپرستی کلید دشواری و مرکب رنج و گرفتاری است.» (سید رضی، همان، ص ۷۰۴) برخلاف تعریفی که در کتب لغت آمده است، امام علی (ع) ملاک قناعت را مقدار و بهره‌مندی کم از دنیا نمی‌داند بلکه بهره‌مندی به اندازه کفاف و رفع نیاز را ملاک قناعت بیان می‌فرمایند و توجه به دنیا بیش از حد نیاز، رسیدن به مرحله دنیاپرستی است که این مرحله انسان را گرفتار می‌سازد. هرچند بیان اهل لغت، به این معنا که انسان راضی به قسمت خود باشد را نمی‌توان بی‌ارتباط با این سخن دانست.

قناعت مطرح شده، نه در زمینه کار و فعالیت و نه در وادی علم و دانش، بلکه در زمینه اقتصادی و مال و دارایی است و بسنده کردن به درآمد کم و راضی بودن به آن هرگز به معنی عدم تلاش و فراهم نکردن رفاه و آسایش نیست بلکه دین اسلام توصیه‌های بسیاری بر تلاش و کوشش دارد که به حق و در جهت مصالح و منافع انسانی باشد، نه براساس خودمحموری و در راستای پرستش نفس.

حضرت امام علی (ع) در جایگاه خدمت‌رسانی هرگز کم کاری را نمی‌پسندیدند، در نامه‌ای به «عثمان بن حنیف» فرمودند: «... آیا درباره خودم به این قناعت کنم که گفته شود: «این امیرالمؤمنین است ولی در ناگواری‌های روزگار با آنان شریک نشوم یا در سختی زندگی الگوی آنان نباشم؟...» (همان، ص ۴۵) امام (ع) کسانی که مدعی قناعت‌اند اما اهل تلاش و مجاهدت نیستند و به دلیل راحت‌طلبی و خودخواهی، زهد منفی را برگزیده و به نام «قناعت» این شیوه را برگزیده‌اند، افرادی ناتوان وصف می‌کنند و می‌فرمایند: «فَقَصَّرَتْهُ الْحَالُ عَلَى حَالِهِ فَتَحَلَّى بِاسْمِ الْقَنَاعَةِ وَ تَزَيَّنَ بِلِبَاسِ أَهْلِ الزَّهَادَةِ وَ لَيْسَ مِنْ ذَلِكَ فِي مَرَاحٍ وَ لَا مَعْدَى»؛ «اینان ریاکارانه قناعت را، زینت خود قرار داده‌اند.» (سید رضی، همان، ص ۸۳).

به تعبیر علامه جعفری: «آنان همواره تلاطمی در درون و طوفانی زیر جمجمه دارند ... این زهد و قناعت‌پیشگی که مستند به خودخواهی است، به اضافه اینکه منجر به خودباختن می‌گردد، جوشش در راه تحصیل قدرت برای حیات معقول را هم ختنی می‌نماید. این نوعی مبارزه با خویشتن است که هیچ نتیجه‌ای جز شکست و نابودی ندارد.» (جعفری، ۱۳۶۰، ج ۸، صص ۲۷۲-۲۷۳)

تفکر و تعقل می‌تواند زمینه ساز قناعت باشد. درست است که قناعت برای انسان آرامش و در نتیجه سلامت روح را به بار می‌آورد، اما ممکن است این سوال مطرح شود که قناعت چگونه حاصل می‌شود؟ از نظر علی (ع) اولین زمینه قناعت، تعقل و تفکر در باره طبیعت و نعمت‌های موجود در آن است. عقل و دانایی، باعث قناعت‌جویی است. حضرت می‌فرمایند: «من عقل قنع؛ آنکه تعقل می‌کند همو قناعت‌پیشه است.» (تمیمی، ۱۳۶۶، ج ۵، ص ۱۵۰)

۲-۵) نقش شناخت دنیا در سلامت روح

یکی از نتایج تعقل در باره نعمت‌ها و تفکر درباره طبیعت، شناخت دقیق و عمیق دنیاست. منابع دینی از جمله نهج‌البلاغه امام علی (ع) دنیا را محل گذر و عبور، معرفی کرده‌اند. حضرت برای معرفی دنیا می‌فرمایند: «أَيُّهَا النَّاسُ! إِنَّمَا الدُّنْيَا دَارٌ مَجَازٍ وَ الْآخِرَةُ دَارُ قَرَارٍ فَخُذُوا مِنْ مَمَرِكُمْ لِمَقَرِّكُمْ»؛ «ای مردم! دنیا سرای گذرا و آخرت، خانه جاویدان است. پس از گذرگاه خویش برای سر منزل جاودانه توشه بگیرید» (سید رضی، همان، ص ۴۲۵)

ایشان در جای دیگری دنیا را نردبان صعود برای آخرت برشمرده و تذکر می‌دهند که دنیا برای رسیدن به آخرت است و نباید به آن دل‌بست. این دنیا مسیری است که از آن باید به سمت جهانی ابدی عبور کرد. ایشان در حکمتی چنین می‌فرمایند: «وَ قَالَ ع: الدُّنْيَا خُلِقَتْ لِغَيْرِهَا وَ لَمْ تُخْلَقْ لِنَفْسِهَا»؛

(همان، ص ۷۳۹) دنیا برای رسیدن به آخرت آفریده شد، نه برای رسیدن به خود» در بخش دیگری از سخنان حضرت که در مذمت دنیا بیان شده است، فرمودند: « وَ كُونُوا عَنِ الدُّنْيَا نُزَاهًا وَ إِلَى الْآخِرَةِ وُكُلًا وَ لَا تَضَعُوا مِنْ رَفَعَتِهِ التَّقْوَى وَ لَا تَرْفَعُوا مِنْ رَفَعَتِهِ الدُّنْيَا وَ لَا تَشِيمُوا بَارْقَهَا وَ لَا تَسْمَعُوا نَاطِقَهَا وَ لَا تُجِيبُوا نَاعِقَهَا وَ لَا تَسْتَضِيئُوا بِأَشْرَاقِهَا وَ لَا تُفْتَنُوا بِأَعْلَاقِهَا فَإِنَّ بَرَقَهَا خَالِبٌ وَ نُطْقَهَا كَاذِبٌ وَ أَمْوَالُهَا مَحْرُوبَةٌ وَ أَعْلَاقُهَا مَسْلُوبَةٌ أَلَا وَ هِيَ الْمُتَصَدِّقَةُ الْعُنُونُ وَ الْجَامِحَةُ الْحَرُونَ وَ الْمَائِنَةُ الْخَثُونُ وَ الْجَحُودُ الْكُنُودُ وَ الْعُنُودُ الصَّدُودُ وَ الْحَيُودُ الْمَيُودُ حَالَهَا انْتِقَالٌ وَ وَطْأَتُهَا زَلْزَالٌ وَ عَزْهَآ ذُلٌّ وَ جِدْهَآ هَزْلٌ وَ عُلُوهَا سُقْلٌ»؛ (سید رضی، همان، ص ۳۷۷) «برابر دنیا خویشتن دار و برابر آخرت دلباخته باشید. آن کس را که تقوا بلند مرتبت کرد خوار نشمارید، و آن را که دنیا عزیزش کرد گرامی ندارید. برق درخشنده دنیا شما را خیره نکند، و سخن ستاینده دنیا را نشنوید. به دعوت کننده دنیا پاسخ ندهید، و از تابش دنیا روشنایی نخواهید، و فریفته کالاهای گران قدر دنیا نگردید. همانا برق دنیای حرام، بی فروغ است، و سخنش دروغ، و اموالش به غارت رفتنی، و کالاهای آن تاراج شدنی است. آگاه باشید! دنیای حرام چونان عشوهرگر هرزه‌ای است که تسلیم نشود، و مرکب سرکشی است که فرمان نبرد، دروغگویی خیانتکار، ناسپاس حق شناس، دشمنی حيله‌گر، پشت کننده‌ای سرگردان، حالاتش متزلزل، عزت‌ش خواری، جدش بازی و شوخی، و بلندی آن سقوط است.»

حضرت امام علی(ع) در اوقات و مکان‌های مختلف اقدام به معرفی دنیا کرده‌اند و سعی داشتند تا به مردم حقیقت این جهان فناپذیر و بی اعتبار را نشان دهند. البته در مواردی هم اشاره به این دارند که همین جهان مادی و زوال‌پذیر برای شما درس است و باید از آن عبرت گرفت. ایشان در قسمتی از خطبه ۲۲۳ می‌فرمایند: «حَقًّا أَقُولُ مَا الدُّنْيَا غَرَّتْكَ وَ لَكِنْ بِهَا اغْتَرَرْتَ وَ لَقَدْ كَاشَفْتُكَ الْعِظَاتِ وَ آذَنْتُكَ عَلَى سَوَاءٍ وَ لَهِيَ بِمَا تَعْدُكَ مِنْ نُزُولِ الْبَلَاءِ بِجِسْمِكَ وَ [النَّقْضِ] النَّقْصِ فِي قُوَّتِكَ أَصْدَقُ وَ أَوْفَى مِنْ أَنْ تَكْذِبَكَ أَوْ تَغُرَّكَ وَ لَرُبَّ نَاصِحٍ لَهَا عِنْدَكَ مَتَّهَمٌ وَ صَادِقٍ مِنْ خَبَرِهَا مُكْذَّبٌ وَ لَكِنْ تَعَرَّفَتْهَا فِي الدِّيَارِ الْخَاوِيَةِ وَ الرَّبُوعِ الْخَالِيَةِ لِتَجِدَنَّهَا مِنْ حُسْنِ تَذَكِيرِكَ وَ بِلَاغِ مَوْعِظَتِكَ بِمَحَلَّةِ الشَّفِيقِ عَلَيْكَ وَ الشَّحِيحِ بِكَ»؛ (همان، ص ۴۵۹) «به حق می‌گویم آیا دنیا تو را فریفته است؟ یا تو خود فریفته دنیایی؟ دنیا عبرت‌ها را برای تو آشکار، و تو را به تساوی دعوت کرد، دنیا با دردهایی که در جسم تو می‌گذارد، و با کاهشی که در توانایی تو ایجاد می‌کند، راستگوتر از آن است که به تو دروغ بگوید، و یا مغرورت سازد. چه بسا نصیحت کننده‌ای از دنیا را متهم کردی، و راستگویی را دروغو پنداشتی! اگر دنیا را از روی شهرهای ویران شده، و خانه‌های درهم فرو ریخته بشناسی، آن را یادآوری دلسوز، و اندرز دهنده‌ای گویا می‌یابی، که چونان دوستی مهربان از تباهی و نابودی تو نگران است»

همچنین است، حضرت نشانه عقل را، ترک امرفانی و دل بستگی به امر باقی می‌داند. امری که زوال پذیر است، لایق دلبستگی نیست. لذاست که می‌فرمایند: «از نشانه‌های شخص عاقل آن است که دنیا را ترک می‌کند، قبل از آنکه دنیا او را ترک کند.» (ابن ابی الحدید، ۱۳۸۷، ج ۱۹، ص ۳۸۷)

۳-۵) نقش خواندن کتاب در سلامت روح

دیدن خود کتاب و مطالعه آن، از جمله عواملی است که می‌تواند روح و روان انسان را جلا دهد و آن را در مسیر سلامتی قرار دهد. از جمله آثار مهم کتاب و مطالعه آن، بردن اندوه از ذهن و ضمیر انسان است. خواندن کتاب‌های خوب می‌تواند انسان را به سمت نزاکت روحی و تمیزی ظاهری سوق دهد. عادت به مطالعه کتاب، می‌تواند انسان را در مسیر سلامتی روحانی قرار دهد.

حضرت امام علی (ع) می‌فرماید: «مَنْ تَسَلَّى بِالْكِتَابِ لَمْ تَفْتَهُ سَلْوَةٌ»؛ «هر کس با کتاب‌ها آرام گیرد، هیچ آرامشی را از دست نداده است.» (تمیمی، ۱۳۶۶، ص ۴۹) حضرت علی (ع) در این سخن نکته‌ای را بیان می‌کنند که اشاره به یکی از عوامل آرامش روح دارد. مطالعه کتاب امری است که روح انسان را آرام می‌کند. کتاب حاصل یک فکر و اندیشه است. انسان با تمسک به این یار مهربان، از حاصل عمر انسان‌های مختلف در زمان اندکی استفاده می‌کند. دانشمندان بار علمی خود را از طریق مکتوب کردن آن در کتب، به سایر نسل‌ها و آیندگان می‌رسانند. بهره‌مندی از دانش آن‌ها مشروط بر آن است که آیندگان، آن مکتوبات را خوانده و از آن بهره کافی برده و به کار بگیرند. به همین جهت است که حضرت چنین تشبیهی را بیان می‌فرمایند: «الْكِتَابُ بَسَاتِينُ الْعُلَمَاءِ»؛ «کتاب‌ها، بوستان‌های دانشمندانند» (همان)

۴-۵) نقش صبر و پایداری در سلامت روح

گاهی ممکن است امور زندگی و کارها، آن‌طور که ما انتظار داریم پیش نرود. ممکن است مشکل یا بیماری‌ای گریبان خود یا عزیزانمان را بگیرد یا حتی ممکن است در خلال زندگی، عزیزی را از دست بدهیم. در همه این موارد، باید به خداوند یکتا توکل کنیم و با صبر، امور را اداره کنیم و از رهنمودهای امامان بزرگوارمان، برای زدودن غم از آینه دل خود بهره ببریم. با تمسک به صبر و یقین در مقابل گرفتاری‌ها و مشکلات دنیا، می‌توان، غبار غم از دل زدود. چنان‌که مولایمان

می‌فرماید: «ا طرح عنک واردات الهموم بعزائم الصبر و حسن الیقین»؛ «غم و اندوه را با نیروی صبر و نیکویی یقین، از خود دور ساز.» (سید رضی، همان، نامه، ۳۱، ص ۵۳۷)

اگر انسان کار صحیحی را شروع کرد، باید تلاش کند تا تمام و کمال آن را به پایان برساند. حتی ممکن است خیلی زود به نتیجه نرسد، پس در آن حالت، نیاز به صبر و شکیبایی و استقامت بیشتری است. حضرت امام علی(ع) در نهج البلاغه می‌فرماید: «الْعَمَلُ الْعَمَلُ ثُمَّ النَّهَايَةُ النَّهَايَةُ وَالِاسْتِقَامَةُ الْاسْتِقَامَةُ ثُمَّ الصَّبْرُ الصَّبْرُ وَالْوَرَعُ الْوَرَعُ إِنَّ لَكُمْ نَهَايَةً فَانْتَهُوا إِلَى نَهَايَتِكُمْ»؛ «عمل صالح! عمل صالح! سپس آینده نگری! آینده نگری! و استقامت! استقامت! آنگاه، بردباری! بردباری! و پرهیزکاری! پرهیزکاری! برای هر کدام از شما عاقبت و پایانی تعیین شده، با نیکوکاری بدانجا برسید» (همان، ص ۳۳۵، خطبه، ۱۷۵)

حضرت در اینجا به «کار نیکو کردن» سفارش و ترغیب می‌کنند. سپس به این که کارتان را حتماً به پایان برسانید. «وَالِاسْتِقَامَةُ الْاسْتِقَامَةُ» و استوار باشید، استوار باشید. «ثُمَّ الصَّبْرُ الصَّبْرُ» شکیبایی کنید، شکیبایی کنید! توصیه می‌فرماید: «صبر، تحمل شدايد و ناملايمات است و يا شکیبائی در انجام واجبات و يا تحمل بر خودداری از ارتکاب معاصی و محرمات است و در هر حال، این صفت، زینت آدمی است و هر کسی باید خود را به زیور صبر آراسته نماید»

روایات، صبر را در سه مقام مورد ملاحظه قرار داده اند: شکیبایی هنگام بلا و ناگواری‌ها؛ بردباری در راه فرمان بری و اطاعت از خداوند و صبر در برابر گناهان و سرکشی‌ها. از جمله این روایات دو گفتار امیرمؤمنان(ع) است که پس از اشاره به سه نوع گذشته، به نتایج شیرین و گوارای شکیبایی می‌پردازند و می‌فرمایند: «الصبر: اما صبر علی المصیبه أو علی الطاعة أو عن المعصیه و هذا القسم اعلى درجه من القسمین الاولین»؛ «صبر بر سه گونه است: شکیبایی در برابر بلا یا و گرفتاری‌ها، بردباری در مقام فرمان بری و عبادت و صبر بر گناه و کژی‌ها. البته نوع پایانی از دو نوع گذشته رتبه ای بالاتر دارد.» (ابن ابی الحدید، همان، ج ۱، ص ۳۱۹)

در واقع بین منطوق دین داران بردبار و بی‌تابان، تفاوتی اساسی وجود دارد. بی‌تابان همه چیز را به سرعت، لحظه‌ای و آنی، طلب می‌نمایند و با اندک مخالفت و دشواری به بیراهه می‌روند. اما شکیبایان، دشواری‌ها را گذرا دیده، با شوق و انتظار، روزگاران خوشی را در افق دید خود مشاهده می‌نمایند و به فرمایش امیر مؤمنان(ع): «صبروا ایاما قصیره اعقبتهم راحه طویل»؛ «روزگار کوتاهی را صبر پیشه می‌کنند تا به راحتی دور و دراز برسند.» (سید رضی، همان، ص ۴۰۳)

بر اساس منطوق ایشان، عمر دنیا لحظه‌ای بیش نیست و دیوار سختی‌ها کوتاه تر از آن است که نتوان از آن گذشت. از دیگر سو، بردباری تنها شاه کلید موفقیت به حساب می‌آید و انسان در مسیر

زندگی نمی‌تواند با بی‌تابی‌های مدام به اهداف بزرگ دست یابد. جملات زیبای امیرمؤمنان (ع) در غررالحکم گویای همین واقعیت است: «بالصبر تدرک الرغائب»؛ «با شکیبایی است که اهداف و آرزوهای دلخواه محقق می‌شود.» (تمیمی، همان، ص ۲۹۸)

بر مبنای روایاتی که بیان شد، صبر، از نشانه‌های اهل پرهیز و به تعبیر آسان‌تر از ستون‌های دین‌داری است. با باز شکافی صبر می‌توان دریافت، این صفت نیز به نوبه خود از درون سرچشمه می‌گیرد که می‌توان آن را از ستون‌های برپادارنده شکیبایی به حساب آورد. امیرمؤمنان (ع) در پاسخ به پرسشی در مورد ایمان، به بازگشایی ارکان ایمان و در ادامه آن شکیبایی می‌پردازند و می‌فرمایند: «الایمان علی أربع دعائم (شعب): علی الصبر، والیقین، والعدل، والجهد. و الصبر منها علی أربع شعب: علی الشوق، و الشفق، و الزهد، و الترقب: فمن اشتاق الی الجنّه سلا عن الشهوات؛ و من اشفق من النار اجتنب المحرمات؛ و من زهد فی الدنيا استهان بالمصیبات؛ و من ارتقب الموت سارع الی الخیرات»؛ «ایمان بر چهار پایه استوار است: صبر، یقین، عدل و جهاد. صبر بر چهار پایه قرار دارد؛ شوق، هراس، زهد و انتظار. آن کس که اشتیاق به بهشت دارد، شهوت‌های کاستی‌گیرد، و آن کس که از آتش جهنم می‌هراسد، از حرام دوری می‌گزیند و آن کس که در دنیا زهد می‌ورزد، مصیبت‌ها را ساده می‌پندارد و آن کس که مرگ را انتظار می‌کشد، در نیکی‌ها شتاب می‌کند.» (کلینی، همان، ج ۳، ص ۱۳۰)

۶) موانع سلامت روح در کلام امام علی (ع)

اگر عوامل سلامتی روح را در نظر نداشته باشیم و آن‌ها را مورد توجه قرار ندهیم، با موانع سلامتی روح مواجه خواهیم شد. بنابراین، نقطه مقابل عوامل سلامتی روح، همگی جزء موانع سلامتی روح در نظر گرفته شده‌اند.

۶-۱) موانع سلامت روح در رابطه با خدا

برخی از امور، مانع سلامت روح و باعث جدایی از معبود می‌شوند که در ادامه به برخی از این امور اشاره می‌کنیم.

۱-۱-۶) شکم پرستی

پرخوری، از موانع رایج سلامتی است و این رواج به قدری زیاد است که حضرت در چندین حدیث و بارها انسان‌ها را از پرخوری نهی کردند. طبق فرمایش‌های ایشان، پرخوری نه تنها برای بدن انسان ضررهایی دارد، بلکه برای روح انسان نیز مضر است و مانع بهتر عبادت کردن و تقرب به خداوند متعال می‌گردد. حضرت در این خصوص می‌فرمایند: «الشَّبَعُ يُفْسِدُ الْوَرَعَ»؛ «پرخوری روح پرهیزکاری را از بین می‌برد.» (تمیمی، همان، ص ۴۱)

و در همین زمینه روایت دیگری از حضرت نقل شده است که فرمودند: «بِسَّ قَرِينِ الْوَرَعِ الْشَّبَعِ»؛ «شکم پر، دوست بدی برای پرهیزکاری است.» (همان، ص ۴۱)

امیر مؤمنان علی (ع) در احادیث سابق، از پرخوری نهی فرمودند زیرا مانع عبادت و تقرب به خداوند می‌شد. اما در این حدیث برای تأکید بیشتر می‌فرمایند که پرخوری عامل گناه می‌شود: «نِعْمَ عَوْنُ الْمَعَاصِي الشَّبَعُ»؛ «پرخوری بهترین عامل گناهان است.» (همان، ص ۷۱۷)

۲-۱-۶ گناه

یکی دیگر از موانع سلامت روح انسان، نافرمانی از خداوند است. عمل به محرمات الهی به نوعی ایستادن در مقابل خداوند است. این عمل ناپسند، بازتاب روحی در خود دارد و آن، سخت دلی است. به همین مناسبت حضرت امام علی (ع) می‌فرمایند: «مَا جَفَّتِ الدُّمُوعُ إِلَّا لِقَسْوَةِ الْقُلُوبِ وَمَا قَسَّتِ الْقُلُوبُ إِلَّا لِكَثْرَةِ الذُّنُوبِ» (ابن بابویه، ج ۱، ص ۸۱) «اشک‌ها نخشکید، مگر به سبب سخت دلی و دلها سخت نشد، مگر به سبب کثرت گناه.»

آن چیزی که انسان را به سمت نافرمانی از خداوند می‌کشاند، لذت گناه است. که نتیجه آن خواری است. امیرالمؤمنین در این مورد می‌فرمایند: «مَنْ تَلَدَّدَ بِمَعَاصِي اللَّهِ أَوْرَثَهُ اللَّهُ ذُلًّا» (تمیمی، همان، ص ۱۸۶) «هر که از نافرمانی خداوند لذت برد، خداوند او را به خواری افکند.»

۲-۲-۶ موانع سلامت روح در رابطه با خود

سلامت روح، نعمت ارزشمندی است که به‌سادگی به دست نمی‌آید و سخت‌تر از آن، نگهداری سلامتی از بیماری‌ها و امراض مختلف است.

۱-۲-۶ شک و تردید

اگر انسان در انجام کارها و تصمیمات خود، چه تصمیم های بزرگ زندگی و چه تصمیم ها و کارهای کوچک آن، مدام دچار شک و تردید شود و نتواند به یقین برسد، حتی در زندگی روزانه خود نیز آرامش و ثبات نخواهد داشت و دچار پریشانی و اضطراب می گردد. ریشه این پریشانی و سست عقیدگی در انسانها، دوری از خداوند و پیروی از شیطان است. در این مورد، در کلامی حضرت امام علی (ع) با اشاره به داستان حضرت آدم (ع)، آفت یقین را پیروی از وسوسه های شیطان بیان می فرماید: «آدم، یقین خود را به شک و تردید او «شیطان» فروخت و تصمیم راسخ خود را با گفته سست شیطان مبادله کرد و به خاطر همین موضوع شادی خود را به ترس و وحشت مبدل ساخت و فریب شیطان برای او پشیمانی به بار آورد.» (سید رضی، همان، ص ۳۵)

پیامد فریب خوردن از شیطان، بی ثباتی عقیده و شک و تردید است، که موجب لغزش و خطا می شود و به دنبال آن، پشیمانی و پریشانی را نصیب انسان می کند. بیش و آگاهی، انسان را از بی راهه های اضطراب و نگرانی نجات داده و او را در مسیر هدف هدایت می کند.

۲-۲-۶) حسد نسبت به دیگران

یکی از موانع مهم سلامتی روح، حسادت است که در روایات اسلامی بسیار از آن نهی شده است. زیرا انسان حسود، ابتدا به روح خود آسیب می رساند و سپس به شخص محسود. در این خصوص حضرت امام علی (ع) می فرماید: «لله در الحسد ما أعدلُه بدأ بصاحبه فقتله.» «آفرین بر حسادت! چه عدالت پیشه است! پیش از همه صاحب خود را می کشد!» (دیلمی، همان، ج ۱، ص ۱۲۹)

حسادت، وقتی گریبان شخص حسود را می گیرد، به گونه ای آن شخص را به لحاظ روحی درگیر می کند که گویی آن شخص در زندان است. حضرت امام علی (ع) می فرماید: «الْحَسَدُ حَبْسٌ الرُّوحِ» (تمیمی، همان، ۲۹۹)؛ «حسادت زندان روح است.»

انسان حسود، وقتی به کسی حسادت می ورزد ممکن است برای کاهش حسادت خود نسبت به شخص محسود، دست به کار جبران ناپذیری بزند، و روح شخصی که حسادت می ورزد، شامل رذایل

اخلاقی دیگر نیز بگردد. از این رو در کلام مولایمان، حسد این گونه توصیف شده است: «الْحَسَدُ رَأْسُ الْعُيُوبِ»؛ (همان) «حسد سرآمد عیب‌هاست».

وقتی حسادت وارد جان کسی می‌شود در واقع خدارا نادیده گرفته، و نسبت به کسی که صاحب نعمتی شده، حسادت می‌ورزد. لذا چنین شخصی از ایمان فاصله گرفته است. چنان‌که حضرت علی (ع) می‌فرماید: «الْإِيْمَانُ بَرِيءٌ مِنَ الْحَسَدِ» (همان) «ایمان از حسد دوراست».

۳-۶) موانع سلامت روح در رابطه با دیگران

گاهی بیماری‌های روحی و رذایل اخلاقی‌ای که بعضی از انسان‌ها دچار آن هستند، فقط به جسم و روح خود آن شخص آسیب نمی‌رساند بلکه انسان‌های دیگر را نیز درگیر می‌کند و ممکن است به انسان‌های دیگر نیز آسیب برساند.

۱-۳-۶) ریاکاری

گاهی بعضی از انسان‌ها درجایی که منافع خود را در آن می‌بینند برخلاف باطن خود عمل می‌کنند، تا به آن منافع دست یابند. حتی ممکن است منافع آنها مادی یا معنوی هم نباشد و فقط برای جلب توجه دیگران این کارها را انجام دهند. ولی در هر صورت این کار از رذایل اخلاقی به شمار می‌آید و در روایات معصومان (ع) این کار و کسی که مرتکب آن می‌شود بسیار نکوهش شده است. در نتیجه این شخص از سلامت روحی برخوردار نیست. امیرمؤمنان علی (ع) در این خصوص می‌فرماید: «ما أقبح بالإنسان باطنا عليلا و ظاهرا جميلا»؛ «چه زشت است که آدمی باطنی بیمار و ظاهری زیبا داشته باشد» (تمیمی، همان، ص ۶۹۶)

امام علی (ع) در حدیثی مناجات گونه، از ریاکاری، به خداوند پناه می‌برند و دوری می‌گزینند از جلب توجه و رضایت خلق، بی‌آنکه خالق راضی باشد. «قَالَ عَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ تُحَسِّنَ حَسَنًا فِي لَمَعَةِ الْعُيُونِ عَلَانِيَتِي وَ تَقْبِيحَ تَقْبِيحٍ فِيمَا أَبْطِنُ لَكَ سَرِيرَتِي مُحَافِظًا عَلَي رِثَاءِ «رِيَاءِ» النَّاسِ مِنْ نَفْسِي بِجَمِيعِ مَا أَنْتَ مُطَّلِعٌ عَلَيْهِ مِنِّي فَأَبْدِي لِلنَّاسِ حُسْنَ ظَاهِرِي وَ أَفْضِي إِلَيْكَ بِسُوءِ عَمَلِي تَقْرُبًا

إِلَىٰ عِبَادِكَ وَتَبَاعُداً مِنْ مَرَضَاتِكَ» (سید رضی، همان، ص ۶۹۷)؛ حضرت امام علی (ع) می‌فرماید: «خدایا به تو پناه می‌برم که ظاهر من در برابر دیده‌ها نیکو، و درونم در آنچه که از تو پنهان می‌دارم، زشت باشد، و بخواهم با اعمال و رفتاری که تو از آن آگاهی، توجّه مردم را به خود جلب نمایم، و چهره ظاهرم را زیبا نشان داده، با اعمال نادرستی که درونم را زشت کرده به سوی تو آیم، تا به بندگان نزدیک، و از خشنودی تو دور گردم.»

حضرت امام علی (ع) به اندازه ای از ریاکاری و تظاهر به خوب بودن، بیزارند که قباحت آن را با شرک یکسان می‌دانند. ایشان در حدیثی در این مورد می‌فرمایند: «وَاعْلَمُوا أَنَّ يَسِيرَ الرِّيَاءِ شِرْكٌ»؛ (همان، ص ۱۴۵) «آگاه باشید! ریاکاری و تظاهر، هر چند اندک باشد شرک است»

۲-۲-۶) کینه توزی

گاهی در زندگی مشکلات و بحث‌هایی بین دونفر پیش می‌آید که خیلی زود باصحبت کردن می‌تواند حل شود و گرنه ممکن است برای هردو یا یکی از آن‌ها کینه ایجاد کند و اگر شخصی که در پی کینه توزی است، بخشش نکند و از طرف مقابل خود نگذرد، این کینه تبدیل به خشم و دشمنی می‌شود و اثرات جبران ناپذیری برای هردوی آن‌ها برجای می‌گذارد. از این رو شخص کینه‌ای، دارای سلامت روحی و روانی نیست. کسی که به راحتی کینه وارد قلبش می‌شود؛ این کینه به سختی از قلبش خارج می‌شود و نمی‌تواند دوستی و محبت دیگری را در قلبش نگهدارد. حضرت امام علی (ع) می‌فرماید: «لَا مَوَدَّةَ لِحَقُودٍ» (تمیمی، همان، ۷۶۷) «کینه توز، پایبند دوستی و مودتی نیست.» و کسی که نتواند با دیگران به خوبی و مهربانی و مودت رفتار کند و در قلبش مهربانی و دوستی دیگران را داشته باشد، ناراحتی و اندوهش بیشتر و سختی و مشکلاتش چندبرابر است. حضرت امام علی (ع): در این خصوص فرموده‌اند: «الْحَقُودُ مَعَذِّبُ النَّفْسِ مُتَضَاعِفُ الْهَمِّ» (همان، ص ۱۰۸) «جان کینه توز در عذاب است و اندوهش دوچندان.»

۶-۴) موانع سلامت روح در رابطه با طبیعت

گاهی بعضی از انسان‌ها با طبیعت و عالم اطراف خود رابطه سالمی ندارند و در این رابطه ناسالم، به روح خود آسیب می‌زنند. از جمله روابط با عالم، زندگی دنیاست. بعضی از انسان‌ها در زندگی خود تلاش می‌کنند و به دنبال کسب حلال می‌روند و به اندک درآمد خود راضی‌اند. اما بعضی دیگر از انسان‌ها، غرق در زینت‌های زندگی دنیا می‌شوند و هدف خود از آفرینش را فراموش می‌کنند و آنقدر حرص و طمع می‌ورزند تا برای وصول خواسته‌های خود به بیراهه می‌روند.

۱-۶-۴) دل‌بستگی به دنیا

روحیه قناعت، از عدم دل‌بستگی به دنیا ایجاد می‌شود. فرد قانع، از انجام گناه و کسب مال حرام نگران است و این نگرانی، او را از معاصی دور می‌کند. حضرت امام علی (ع) در توصیه به قناعت، خطاب به پسر حنیف می‌فرماید: «به من گزارش دادند که مردی از سرمایه‌داران بصره، تو را به مهمانی خویش فراخواند و تو به سرعت به سوی آن شتافتی، خوردنی‌های رنگارنگ برای تو آوردند و کاسه‌های پر از غذا، پی‌درپی جلوی تو می‌نهادند، گمان نمی‌کردم مهمانی مردمی را بپذیری که نیازمندانشان، با ستم، محروم شده و ثروتمندانشان، بر سر سفره دعوت شده‌اند، اندیشه کن در کجایی؟ و برسر کدام سفره می‌خوری؟ پس آن غذایی که حلال و حرام بودنش را نمی‌دانی، دور بیفکن و آنچه را به پاکیزگی و حلال بودنش یقین داری، مصرف کن.» (سید رضی، همان، ص ۵۵۳، نامه ۴۵)

اگر به جای قناعت، حرص و دل‌بستگی به دنیا را قرار دهیم، در واقع در برابر سلامت روح، با مانعی مواجه شدیم. اما کسی که دنیاخواهی را بر قناعت ترجیح داده است، در دام نفس و خواهش‌های جبری آن قرار گرفته و در مقابل فطرت‌گرایی، محیط‌گرا خواهد بود که ثمره آن تغییرپذیری و عدم ثبات است که این خود، عامل مهمی در ایجاد بحران‌های رفتاری است. لذا در روایات برای رسیدن به آسایش و رضایت، عادت و خوگرفتن به قناعت، توصیه شده است.

در انسانی که حس نیاز شدید به مادیات دنیا دارد، حالتی وجود دارد که او را وامی‌دارد تا برای رسیدن به خواسته‌های خود تلاش کند. این پدیده، به اصطلاح اخلاقی «حرص» نامیده می‌شود. امام علی (ع) شرایط وادار کننده خوی طمع‌ورزی را «رِقٌّ مُؤَبَّدٌ» (سید رضی، همان، ص ۶۶۹) برده بودن همیشگی» وصف می‌کند. یعنی فکر و اندیشه انسان و در پی آن، رفتارها و فعالیت‌های او، همواره مشغول خواسته‌های فناپذیر نفس خواهد بود. در این صورت انسان، منفعل از خواسته‌های کاذب

خود است و قناعت، به عنوان محرکی عمل می‌کند که به نیاز انسان جهت می‌دهد و انسان را تعدیل کرده و در نتیجه هیجانانگیز انسان نیز سمت‌وسو و جهت می‌گیرد و بر اساس نیاز واقعی خود، نگران و بیمناک است، نه آرزوهای دور و دراز و دنیای مذموم.

۲-۴-۶) طمع

فضیلت قناعت و رذیله طمع‌ورزی، دو کشش متقابل‌اند که هر کدام تأثیر روانی خاصی در روح و جان آدمی می‌گذارد و یکی عامل آرامش و دیگری باعث استرس و اضطراب می‌گردد. طمع یکی از مهمترین موانع سلامتی روح انسان به شمار می‌آید. باتوجه به خصلت قناعت، برای دستیابی به این خوی ارزشمند، ایمان و توکل به خداوند، نقش اساسی دارد. این ایمان و باور، مولد حقیقی است که آدمی را نسبت به نیازهای دنیوی آرام می‌سازد و نتیجه آن آرامش است.

یکی از راه‌های کسب آرامش و رسیدن به سلامت جسمی و روحی، دل‌نسپردن به این دنیای فانی و کندن دندان طمع است. حضرت علی(ع) می‌فرماید: «ای مردم، زندگی دنیا گياه خشک شده و درهم کوبیده است که تولید و با می‌کند. بنابراین از چراگاه آن دوری جوید، زیرا دل‌کندن از آن راحت‌تر است از اینکه در آن اقامت کنید و در آن آرامش یابید. روزی اندک آن، پاکیزه‌تر از ثروت زیاد و جمع شده آن است. کسی که ثروت دنیا را جمع می‌کند، گرفتار فقر و نداری می‌شود و کسی که از دنیا احساس بی‌نیازی می‌کند، به آسایش می‌رسد و هر که مقهور زینت و زیبایی دنیا شود از دیدن واقعیت‌ها، کور و نابینا می‌گردد و آنکه حرص شدید به دنیا را شعار خویش قرار دهد، دنیا دلش را از غم و غصه پُر کند و آن غم و غصه‌ها همواره در مرکز اصلی قلبش در انقلاب و اضطراب است، گرفتار فکری که او را سرگرم می‌کند و فکری که او را اندوهناک می‌سازد، می‌شود و این ادامه دارد تا آنجایی که راه نفس کشیدن او گرفته شود و در خانه قبر جای گیرد. این در حالی است که رگ‌هایش بریده شده و فانی شدنش برای پروردگار آسان و وارد کردن او در قبر برای برادران و دوستانش نیز آسان است. آری مرد مؤمن به دنیا با دیده عبرت نگاه می‌کند...» (سید رضی، ص ۷۱۷).

نتیجه‌گیری

واژه سلامت دارای مفهوم عام بوده که شامل سلامت جسمی و روحی می‌شود و سلامتی روح، همواره به موازات سلامتی جسم بلکه بیشتر، مورد توجه دین مقدس اسلام بوده است؛ به گونه‌ای که در نگاه دینی، حفظ حیات و سعادت واقعی دنیوی و اخروی انسان بستگی به سلامتی روح او دارد. در قرآن کریم و روایات نیز تأکید بر حفظ سلامت روحی و جسمی شده است تا جایی که دین مقدس اسلام در کنار بهداشت مادی، بر بهداشت معنوی که موجب سلامتی روحی فرد می‌شود، نیز تأکید کرده است؛ در سخنان امام علی (ع) بر سلامت روح تأکید فراوان شده و به خوبی به این مطلب خواهیم رسید که اگر انسان بخواهد هم خودش و هم دیگران در امان باشند باید به اصول اخلاقی اسلام پای بند باشند که این خود متأثر از سلامتی روح آدمی می‌باشد. حضرت امام علی (ع) به چند عامل مهم که سلامت روحی و جسمی بشر را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اشاره کرده است؛ الف: فقر و تنگدستی. ب: کسالت بدن و علیل بودن جسم ج: امراض روانی از قبیل حسد، بخل و تکبر و در مقابل هم به نعمت‌های بزرگ برای مقابله با این آسیب‌ها اشاره می‌کند مثل: الف: عدم احتیاج به مردم یعنی داشتن مال و کسب کافی برای اداره امور زندگی. ب: صحت و سلامتی جسم، نیرومندی و توانایی بدن. ج: سلامت روان از جهت داشتن صفات خوب انسانی، مثل صبر، تزکیه نفس، قناعت و آلوده نبودن به اخلاقیات زشت و ناپسند. مثل تکبر، حسد، ریا کاری، کینه توزی، و ... بنابراین آنچه نقش مهم در سلامت روحی و معنوی انسان دارد، رعایت اصول اخلاقی و عمل به آموزه‌های دینی می‌باشد که در قرآن کریم و روایات نسبت به آن تأکید فراوان شده است.

فهرست منابع

- قرآن کریم.
نهج البلاغه.
۱. ابن ابی‌الحدید، عبدالحمید بن هبۀ الله، شرح نهج البلاغه، تحقیق ابوالفضل ابراهیم، دارالاحیاءالکتب العربیه، چاپ دوم ۱۳۸۷
 ۲. ابن بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، مترجم: غفاری، علی اکبر و بلاغی، صدر، نشر صدوق، تهران، چاپ اول، ۱۳۶۷ش
 ۳. ابن بابویه، محمد بن علی، الخصال، ترجمه جعفری، نسیم کوثر، قم، چاپ اول، ۱۳۸۲ش
 ۴. باباپور، خیرالدین جلیل و همکاران، «بررسی رابطه بین شیوه های حل مسئله و سلامت روان شناختی دانشجویان»، روانشناسی، ش ۲۵، ۱۳۸۲ش
 ۵. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، دفتر تبلیغات، قم، چاپ اول، ۱۳۶۶ش
 ۶. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، دار الکتب الإسلامی، قم، چاپ دوم، ۱۴۱۰ق
 ۷. جعفری، محمدتقی، شرح نهج البلاغه، تهران، ۱۳۶۰، نشر فرهنگ اسلامی
 ۸. خوانساری، محمد بن حسین، شرح آقا جمال خوانساری بر غرر الحکم و درر الکلم، دانشگاه تهران، تهران تهران، چاپ چهارم، ۱۳۶۶ش
 ۹. دهخدا، علی اکبر، لغت‌نامه، دانشگاه تهران، چاپ دوم، تهران، ۱۳۷۷ش
 ۱۰. دیلمی، حسن بن محمد، إرشاد القلوب إلى الصواب، الشریف الرضی، قم، چاپ اول، ۱۴۱۲ق
 ۱۱. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، معجم المفردات الفاظ القرآن، بیروت-لبنان، چاپ اول، انتشارات دارالشامیه، ۱۴۱۲ق
 ۱۲. سید رضی، محمد بن حسین، «نهج البلاغه / ترجمه انصاریان»، مترجم: انصاریان، حسین، دار العرفان، چاپ اول، قم، ۱۳۸۸ش
 ۱۳. سید رضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه (للسبیحی صالح)، محقق: صالح، صبحی، هجرت،

چاپ اول، قم، ۱۴۱۴ ق

۱۴. صحیفه سجادیه شرح فیض الاسلام لصحیفه السجادیه، ترجمه و شرح فیض الإسلام، فقیه،

تهران، چاپ دوم، ۱۳۷۶ش

۱۵. قرشی، علی اکبر، آیینة نهج البلاغه، تهران، فرهنگ مکتوب، ۱۳۸۴

۱۶. قنبری، بخشعلی، توکل در نهج البلاغه و نقد نظرات، اسلام پژوهی، ۱۳۸۴

۱۷. کاویانی، محمد، روانشناسی در قرآن، مفاهیم و آموزه‌ها، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ

اول، قم، پاییز ۱۳۹۳ش

۱۸. کراچکی، محمد بن علی، کنز الفوائد، دارالذخائر، قم، چاپ اول، ۱۴۱۰ ق

۱۹. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، دار الحدیث، قم، چاپ اول، ۱۴۲۹ ق

۲۰. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحارالانوار الجامعه لدرر الاخبار الائمه الاطهار، موسسه

الوفاء بیروت، بیروت، چاپ دوم، ۱۴۰۳ ه.ق

۲۱. مصباح الشریعه، مترجم: مصطفوی، حسن، انجمن اسلامی حکمت و فلسفه ایران، چاپ اول،

تهران، ۱۳۶۰ش

۲۲. مظلوم ترشیزی، بی بی فاطمه، «قلب سیلم در قرآن و صحیفه سجادیه»، بینات، سال هشتم،

ش ۳۲، زمستان ۱۳۸۰ش

۲۳. مکارم شیرازی، ناصر، «تفسیر نمونه»، دارالکتب الاسلامیه، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۴ش