Islam and Health Journal
Babol University of Medical Sciences

دانشگاه علوم پزشکی بابل، نشریه اسلام و سلامت
دوره دوم، شماره دوم، تابستان ۹۴، صفحه: ۱۵-۷

عوامل و موانع سلامت روح از نگاه اسلام

دریافت مقاله: ۹۴/۹/۲۳ پذیرش مقاله: ۹۵/۷/۱۲

عباس نیکزاد (PhD)[*1]

۱. گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی، بابل، بابل، ایران

*نویسنده مسئول: عباس نیکزاد، گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران

تلفن: ۳۲۱۹۷۴۲۷ ۱۱ ۹۸+
فاکس: ۳۲۱۹۷۴۲۷ ۱۱ ۹۸+
Email: nikzad.2010@yahoo.com

چکیده

در نگرش اسلام انسان موجودی است برجسته و برگزیده، به همین خاطر تاج «کرمنا» و «فضلنا» بر سر او نهاده شده است. او خلیفه خدا و مسجود فرشتگان و حامل بار امانت الهی و دارای فطرت توحیدی و دانش آموخته اسماء الهی است. اما همه این فضیلت‌ها به خاطر همان نفخه رحمانی و الهی است که «روح» نامیده می‌شود. مساله روح از امهات معارف اسلامی است. سلامت روح و مصون نگهداشتن آن از بیماری‌ها و آسیب‌ها و آفات از اهمیت جدی و بالا برخوردار است و در اسلام سلامت و بهداشت روح و روان از اهمیتی برتر نسبت به سلامت و بهداشت جسم و بدن برخوردار است. در این پژوهش به دلیل اهمیت بالای بهداشت و سلامت روح و روان در اسلام، به عوامل و موانع سلامت و بهداشت روح و روان از نگاه اسلام پرداخته می‌شود.

واژگان کلیدی: اسلام، روح، عوامل، موانع، سلامت

مقدمه

از دیدگاه اسلام انسان مرکب از روح و بدن است، به همین خاطر اسلام بر مواظبت و مراقبت از هر دو بعد توصیه و تاکید دارد. نه بی‌اعتنایی به جسم به بهانه اعتماد و اهتمام به روح در نگاه اسلام پسندیده است و نه غفلت و بی توجهی به روح به بهانه رسیدگی به جسم و توانمندسازی و فربه سازی آن مورد تأیید است. اساساً در نگاه اسلام نگره تضاد میان جسم و روح و یا تضاد میان مادیت و معنویت و یا تضاد میان دنیا و آخرت و یا تضاد میان حیوانیت و انسانیت پذیرفته نیست. کمال انسان در نگاه اسلام این است که به همه ابعاد و همه عرصه‌ها در حد و اندازه خودش توجه کند و از هیچ بعد به بهانه اهتمام به بعد دیگری غافل نگردد. اما در عین حال باید دانست که در نگاه اسلام همه این ابعاد و عرصه‌ها به اندازه هم از اهمیت و ارزش برخوردار نیستند. بلکه در نگاه اسلام اصالت با روح و معنویت و آخرت و انسانیت است، توصیه اسلام به توجه به جسم و مادیت و دنیا و حیوانیت تا آنجاست که مزاحم و مانع بعد روحی و معنوی و اخروی و انسانی انسان نگردد، بلکه نردبان و سکویی برای پرش و تعالی روح انسانی باشد. بر همین اساس باید گفت که تعالی روح و پرورش و شکوفایی استعدادها و قوای روحی و تهذیب و پاک سازی روح از آلودگی‌ها و رذیلت‌ها، محور تعالیم اسلام است.

بیان مساله

انسان از منظر اسلام دارای دو بعد جسمی و روحی و مادی و معنوی است. اسلام خواهان سلامت و بهداشت هر دو بعد انسان است. توجه به هر دو بعد در این باب از اهمیت بالایی برخوردار است به همین خاطر بخش قابل توجهی از آموزه‌ها و احکام اسلامی مربوط به بهداشت تن می‌باشد. پرهیز از نجاسات و متنجسات که در اسلام بدان تاکید شده است در همین رابطه قابل تفسیر است. چنانکه بهره گیری از طیبات و پاکیزه‌ها که قرآن بدان توصیه جدی دارد در همین راستا می‌باشد. قرآن کریم می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده اید از آنچه روزی شما کرده ایم که همه پاک و پاکیزه است بخورید و خدا را سپاسگزاری کنید اگر فقط او را می‌پرستید» (۱) و یا در وصف پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «یحل لهم الطیبات و یحرم علیهم الخبائث» (۲) یعنی پیامبر اکرم (ص) آنچه که پاک و پاکیزه است را حلال و آنچه پلید و آلوده است را حرام می‌کند و یا در جای دیگر در خطاب به پیامبران می‌فرماید: «ای پیامبران از پاک‌ها و پاکیزه‌ها بخورید و عمل صالح انجام دهید» (۳). این آیات و آیات مشابه دیگر دلالت بر این دارد که محور حلال و حرام بودن غذاها در احکام فقهی، پاکیزه و یا آلوده بودن آنهاست. یعنی اگر چیزی در اسلام حلال شمرده شده است قطعاً آن چیز پاک و پاکیزه است و اگر چیزی حرام دانسته شده است یقیناً ناپاک و آلوده است. از همین جا می‌توان اهتمام فوق العاده اسلام به بهداشت و سلامت تن را استنباط نمود. دستورات فراوانی در متون دین ما در ارتباط با بهداشت تن آمده است که پرداختن به آنها ما را از مقصود اصلی مقاله دور می‌سازد. اما آنچه از اهمیت بالاتر برخوردار است سلامت و بهداشت روح و روان و فکر و اندیشه می‌باشد، زیرا شخصیت انسان به روح و روان و فکر و اندیشه او می‌باشد. هویت و شخصیت انسان به روح اوست و تکامل و تنازل شخصیت انسان به تکامل و تنازل روح او بستگی دارد. نقش جسم و بدن در تعالی و تکامل روح نقش ابزاری است. به این معنا که روح تا هنگامی که تعلق به بدن دارد فعالیت‌هایش را از راه بدن انجام می‌دهد یعنی از راه بدن می‌بیند و می‌شنود و می‌بوید و لمس می‌کند و تفکر و تعقل می‌کند و اراده اش را از راه بدن به اجرا در می‌آورد و... . شاهد بر اصالت داشتن روح در انسان این است که هر انسانی به علم شهودی و وجدانی می‌یابد که شخصیت انسان که از آن به «من» تعبیر می‌شود غیر از بدن و اعضای بدنی اوست به

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-13]

خاطر اینکه اولاً آن «من» از ثبات شخصیتی برخوردار است به این معنا که در طول عمر انسان در آن تبدیل و تعویض صورت نمی‌گیرد در حالی که در طول عمر انسان چندین بار سلول های بدن دستخوش تعویض و تبدیل و تغییر می‌گردند. ثانیاً در «من» انسان هیچ یک از ویژگی‌های جسم و ماده مانند بعد داشتن و حجم داشتن و انقسام پذیری و سمت و سو و جهت داشتن مشاهده نمی‌شود. ثالثاً ممکن است انسان از بدن و اعضا و جهازات بدنی غافل شود اما هیچ گاه از خویشتن خویش که از آن به «من» تعبیر می‌شود غافل نمی‌شود بلکه به عکس، هر چه بیشتر در مورد من خویش تأمل و تفکر می‌کند و به نحو شهودی در آن به مطالعه می‌پردازد بیشتر از بدن و اعضای جوارح خود غافل می‌گردد. همین امر نشانگر این است که روح و من غیر از بدن و اعضای بدنی است. رابعاً انسان به نحو شهودی می‌یابد که از «وحدت شخصیت» برخوردار است یعنی به خوبی می‌یابد که «من» او یک واحد شخصی بسیط است و هیچ نوع کثرت و تعدد و ترکیب در آن وجود ندارد در حالی که بدن و اعضا جهازات او این گونه نیست. خامساً هر انسانی اعضا و جوارح خویش و نیز کارها و فعالیت‌های جسمی و روانی خویش را به من نسبت می‌دهد و می‌یابد که صاحب همه قوا و اعضا و افعال من اوست. سادساً به علم شهودی می‌یابد که کاهش و افزایش بدن و اعضا و جوارح او تاثیری در کاهش و افزایش شخصیت او که از آن به «من» تعبیر می‌کند، نمی‌شود.

همه اینها شاهد روشن این مدعاست که اولاً انسان علاوه بر بعد جسمی و بدنی، دارای بعد دیگری است که مادی نیست و ثانیاً آن بعد غیر مادی، تمام شخصیت و هویت او را تشکیل می‌دهد (۴). آیات و روایات نیز همین مدعا را به وضوح تایید می‌کند. قرآن کریم بارها در مورد مرگ از واژۀ «توفی» استفاده کرده است که به معنای دریافت کردن یک چیز به تمام و کمال است. به کارگیری این واژه در مورد مرگ دلالت بر این دارد که اولاً مرگ نیستی و نابودی نیست بلکه انتقال از نشئه‌ای به نشئه دیگر است ثانیاً انسان از بعدی غیر از بعد بدنی برخوردار است که در لحظه مرگ، از جانب قوای ملکوتی تماماً دریافت می‌شود و به عالم ملکوت برده می‌شود و ثالثاً آن بعد مجرد و غیر مادی، تمام شخصیت و هویت انسان را تشکیل می‌دهد.

شهید مطهری در همین رابطه می‌نویسد: «آنچه شخصیت واقعی انسان را تشکیل می‌دهد و من واقعی او محسوب می‌شود جهازات بدنی نیست، بلکه همان است که در قرآن از آن به «نفس» و احیانا به «روح» تعبیر شده است. روح و نفس انسانی که ملاک شخصیت واقعی انسان است و جاودانگی انسان به واسطه جاودانگی اوست از نظر مقام و مرتبه وجودی در افقی مافوق ماده و مادیات قرار گرفته است» (۵). معظم له درباره اصالت روح و جایگاه آن در آموزه‌های دینی سخن بلیغی دارند. «مساله روح و نفس و بقای روح پس از مرگ از امهات معارف اسلامی است. نیمی از معارف اصیل غیر قابل انکار اسلامی بر اصالت روح و استقلال آن از بدن و بقای بعد الموت آن استوار است، همچنان که انسانیت و ارزش‌های واقعی انسان بر این حقیقت استوار است و بدون آن همه آنها موهوم محض است» (۵). روح انسان از دو موهبت بزرگ عقل و اختیار بهره مند است و سرنوشت او نیز به وسیله همین دو امر رقم می‌خورد. بهره‌گیری درست از این دو نعمت الهی باعث سعادت و خوشبختی او و بهره‌گیری نادرست از آنها باعث شقاوت و بدبختی او خواهد شد. انسان هر لحظه با افکار و اندیشه‌ها و انگیزه‌ها و اراده‌ها و افعال و اقوال خود، در حال مهندسی کردن روح و شخصیت خویش است، این امور، تاثیراتی در روح ما باقی می‌گذارد. مثبت و منفی بودن این تاثیرات و نیز شدت و ضعف آنها، به ویژگی‌های این امور بر می‌گردد. در این رابطه می‌توان روح را به بدن تشبیه کنیم، همانگونه که تغذیه در جسم موثر است و تاثیر مثبت و منفی آن به نوع تغذیه بستگی دارد و یا همانگونه که دارو و درمان اثر شفابخشی و درمانی و ناپرهیزی و عدم رعایت بهداشت اثر تخریبی و بیماریزایی در بدن دارد، به همین صورت امور بالا بر ساختار روح ما تاثیر دارد.

عوامل موثر در سلامت روح:

۱. تأملات درونی جهت بازیابی شخصیت حقیقی

خویش: بهترین راه برای سالم نگه داشتن روح و نفس این است که انسان با تأملات باطنی و شهودی، حقیقت نفس خود را که گوهر گرانبهایی است پیدا کند در آن صورت قدر این گوهر نفیس را خواهد دانست و در برابر متاع ناچیز دنیا آن را نخواهد فروخت. به همین خاطر در روایات ما روی معرفت نفس تأکیدات ویژه‌ای شده است. «دعوت به خودآگاهی و اینکه خود را بشناس تا خدای خود را بشناسی و خدای خود را فراموش مکن که خود را فراموش می‌کنی، سرلوحه تعلیمات مذهبی است» (۵) هر قدر معرفت انسان به نفس خود بیشتر و عمیق‌تر شود تا آنجا که بتواند حقیقت وجود خویش را بدون حاجب و مانعی با علم حضوری و شهودی بیابد قهرا معرفت او نسبت به رب خویش بیشتر و عمیق‌تر خواهد شد و خدای خود را بهتر شهود خواهد کرد.

علاوه بر این، خودشناسی جایگاه بلندی در فلسفه و نظام تعلیم و تربیت دارد. خودشناسی از اصول موضوعه علم اخلاق است، زیرا شالوده مباحث اخلاقی بر اصل نفس متعالی انسان و کمال پذیری و تاثیر پذیری آن از افعال اخلاقی استوار است و بهترین غرض و غایت در علم اخلاق، خودسازی و تعالی نفس است. در روایات متعدد به رابطه تنگاتنگ خودشناسی و اخلاق و خودسازی اشاره شده است. به عنوان نمونه: «من عرف نفسه لم یهنها بالفانیات» کسی که خود را بشناسد آن را با امور فانی دنیا خوار و پست نمی‌گرداند (۶). «العارف من عرف نفسه فأعتقها و نزهها عن کل ما یبعدها» یعنی عارف حقیقی کسی است که عارف نفس خویش شود تا آن را از اسارت هواها و شهوات آزاد سازد و از هرچه او را دور سازد پاک گرداند (همان). یقیناً در اینجا منظور از خودشناسی، خودشناسی زیست شناسانه نیست، منظور همان خود متعالی و نفخه رحمانی است (۷). علامه طباطبایی در ارتباط با آثار و برکات خودشناسی بیانی بسیار لطیفی دارند که بخش از آن را می‌آوریم: «وقتی انسان به مطالعه و سیر در آیات انفسی خویش مشغول شود و ببیند که چگونه به پروردگار خویش احتیاج دارد آنگاه به حقیقت عجیبی بر می‌خورد می‌بیند که نفسش وابسته به عظمت و کبریاست و در وجود و حیات و علم و قدرت و شنوایی و بینایی و اراده و محبت خود وابسته و متصل به موجودی است که در بها و روشنی و جمال و جلال و کمال و وجود و حیات و قدرت و علم و دیگر کمالات، نامتناهی

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-13]

است... اینجاست که از هر چیزی منصرف و منقطع گردیده و به سوی خدای خود متوجه می‌شود و هر چیزی را از یاد می‌برد و تنها به یاد خدایش ذاکر است. در این حال، چیزی میان او و خدایش حاجب و مانع نمی‌شود. این است همان حق معرفتی کهبرای آدمیان در نظر گرفته شده و سزاوار است نام آن را «خدا را به خدا شناختن» نهد... پس از آنچه گذشت به دست می‌آید که سیر و نظر در آیات انفسی، نفیس‌تر و پرارزش‌تر از سیر آفاقی است، تنها سیر انفسیاست که نتیجه‌اش معرفت حقیقی و حقیقت معرفت است» (۴). انسان دارای امیال فطری، از قبیل علم جویی، قدرت طلبی، جمال‌خواهی و پرستشگری است. با تحلیل روانشناسانه و درون گرایانه، می‌توان فهمید که شعاع امیال فطری انسان به سوی بی‌نهایت امتداد دارد، هیچ یک از آنها حد و مرزی نمی‌شناسد و اقتضای محدودیت و توقف در مرتبه معینی را ندارد. بلکه همگی آنها انسان را به سوی بی‌نهایت سوق می‌دهد. این از ویژگی‌های انسان است که خواسته نامحدود دارد و به کامیابی موقت و محدود قانع نمی‌شود ارضای کامل آن جز با دستیابی به خدا به عنوان موجود قادر و جمیل علی الاطلاق و هستی مطلق ممکن نیست. به تعبیر دیگر ارضای کامل امیال فطری انسان که کمال حقیقی و نهایی آدمی است. جز با مقام قرب به خدا دستی یافتنی نیست» (۸).

۲. ایمان مذهبی: یکی از مهم ترین عوامل موثر در سلامت روح، ایمان مذهبی است. مقصود از ایمان مذهبی ایمان به خدا و جهان غیب و حیات جاودانه اخروی و وحی و نبوت و ایمان به حکمت و رحمت و عدالت و قدرت و علم نامتناهی الهی، اعتقاد به هدفمندی آفرینش انسان و جهان و ایمان به روز جزا و ایمان به فرشتگان الهی به عنوان دست اندرکاران و کارگزاران تدبیر عالم و ایمان به روح جاودانه انسان است. قرآن به صراحت ایمان مذهبی را نوعی هماهنگی با دستگاه آفرینش خوانده است. «افغیر دین الله یبغون و له اسلم من فی السموات و الارض» (۹) یعنی آیا دینی غیر از دین خدا را می‌جویند در حالی که هر آن کس که در آسمان‌ها و زمین است سر بر فرمان او دارند. قران ایمان مذهبی را هماهنگ با ساختار و سرشت انسان معرفی کرده است: «فأقم و جهک للدین حنیفا فطره الله التی فطر الناس علیها» (۱۰) یعنی روی خود را حق گرایانه به سوی دین کن، همان که سرشت خدایی است که مردم را بر آن سرشته است.

ایمان مذهبی پیوندی است دوستانه میان انسان و جهان، نوعی هماهنگی است میان انسان و آرمان‌های کلی جهان. ایمان مذهبی قیافه جهان را در نظر انسان تغییر می‌دهد. عناصری علاوه بر عناصر محسوس به جهان ارائه می‌دهد. جهان خشک و سرد مادی را به جهانی جاندار و ذی شعور و آگاه تبدیل می‌کند و تلقی انسان را نسبت به جهان و خلقت دگرگون می‌سازد» (۵). استاد شهید مطهری، روشن بینی نسبت به جهان و خلقت و هستی، روشندلی و دیدن جهان به نور حق و حقیقت و روشن شدن فضای جان و نیز امیدواری و اعتماد نسبت به دستگاه آفرینش و آرامش آفرینی و تسکین دل و بهره مندی بیشتر از لذات معنوی که بسی وسیع‌تر و قوی‌تر از لذات مادی است و بهبود سازی روابط اجتماعی و مسئولیت آفرینی و نیز کاهش‌سازی ناراحتی‌ها و تلخی‌ها و شیرین‌سازی زندگی را از آثار و برکات ایمان مذهبی دانسته است (۵). وقتی به قرآن کریم می‌نگریم می‌بینیم که در پاره‌ای از آیات، از انسان بسیار تجلیل و تعریف کرده است مانند اینکه خلیفه خدا در روی زمین است و ظرفیت علمی انسان بزرگترین ظرفیت ممکن است (۱۱) و دارای فطرتی خدا آشنا است (۱۲) و دارای آفرینشی حساب شده و برگزیده است (۱۳) و امانت دار خدا و حامل بار امانت الهی است (۱۴) و از کرامت ذاتی و شرافت ساختاری نسبت به موجودات دیگر برخوردار است (۱۵) از وجدان اخلاقی برخوردار است (۱۶) نعمت‌های زمین برای او آفریده شده است (۱۷). اما در عین حال همین انسان در پاره‌ای دیگر از آیات، مورد تندترین سرزنش‌ها و تکذیب قرار گرفته است مانند اینکه: او بسیار ستمگر و بسیار نادان است (۱۸) او نسبت به پروردگارش بسیار ناسپاس است (۱۹) او در هنگام بی نیازی طغیانگر است (۲۰) او عجول و شتابگر است (۲۱) او تنگ چشم و ممسک است (۲۱) او حریص آفریده شده است (۲۲) او بسیار کم‌ظرفیت و بسیار بخیل است (۲۳) او بسیار مجادله‌گر است (۲۴).

در اینجا سوالی که مطرح می‌شود این است که دلیل آن همه تعریف‌ها و دلیل این همه تکذیب‌ها چیست؟ پاسخی که شهید مطهری به این پرسش می‌دهد بیانگر نقش ایمان و عمل صالح در سلامت نفس انسان است. ایشان در پاسخ می‌نویسد: «حقیقت این است که این مدح و دم از آن نیست که انسان یک موجود دو سرشتی است نیمی از سرشتش ستودنی و نیم دیگر نکوهیدنی است بلکه به این خاطر است که انسان همه کمالات را بالقوه دارد و باید آنها را به فعلیت برساند و این خود اوست که باید معمار خویشتن باشد. شرط اصلی وصول انسان به کمالاتی که بالقوه دارد ایمان است. از ایمان، تقوا و عمل صالح و کوشش در راه خدا بر می‌خیزد. پس انسان حقیقی انسان به علاوه ایمان است نه انسان منهای ایمان. انسان منهای ایمان، کاهش گرفته و ناقص است. چنین انسانی حریص است، خونریز است... از حیوان پست تر است در قرآن آیاتی آمده است که روشن می‌کند انسان ممدوح چه انسانی است و انسان مذموم چه انسانی است» (۵). ایشان در این رابطه به آیات سوره عصر (۲۵) و آیه ۱۷۹ انعام اشاره می‌کند (۲۶).

۳. عبادت و نیایش: نقش پرستش و نیایش در سلامت روح و روان، نقش برجسته‌ای است. در قرآن کریم عبادت خدا به عنوان فلسفه آفرینش جن و انس (۲۷) و صراط مستقیم انسانیت (۲۸) مهم‌ترین و محوری‌ترین پیام همه انبیای الهی (۳۰و۲۹) و اساسی‌ترین مأموریت و تکلیف انسان‌ها (۳۲و۳۱) معرفی شده است. عبادت، گاهی به معنای کاری است که ذاتاً جنبه پرستش دارد مانند سجده، نماز و حج و تسبیح و تحمید و تهلیل و ذکر و گاهی به هر کاری اطلاق می‌گردد که با قصد قربت و به انگیزه خشنودی خدا انجام می‌شود. عبادت به هر دو معنا قوامش به قصد قربت و خشنودی و امتثال امر خدا است. اگر عملی با این قصد همراه نباشد عبادت نیست. در حقیقت، اصیل‌ترین عبادت، همان قصد قربت و توجه به خدا و رضوان اوست که در قلب انسان در هنگام عبادت و انجام کارها حاصل می‌شود. در حقیقت انسان با انجام عبادات، از غفلت بیرون می‌آید و خود را به یاد خدا و توجه به او مشغول می‌سازد. با تکرار عبادات، احساس حضور خدا و شهود او را در عمق وجود خود زنده می‌سازد و به صورت ملکه در می‌آورد و این چیزی جز قرب به خدا نیست. بنابراین عبادات حقیقی و خالص، نردبان انسان برای قرب به خدا و رسیدن به

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-13]

کمال و سعادت نهایی است. نقش اصلی در تکامل و تنازل نفس در اعمال، به نیت و توجه و انگیزه قلبی مربوط است. نیتی که به کاری تعلق می‌گیرد مانند روحی است که در جسم آن کار دمیده می‌شود و از هرجا این نیت و انگیزه ناشی شده است اثر این کار به همان جا بر می‌گردد. اگر از مرتبه مادی ناشی شده باشد، اثرش به همان مرتبه و اگر از مرتبه بالاتر ناشی شده باشد اثرش به آن مرتبه عالی باز می‌گردد، چون توجه اصلی به آنجاست. و به همین دلیل، دنیا برای کسانی که طالب آخرت هستند در واقع طلب الاخره است و آخرت و کارهای اخروی برای کسانی که طالب دنیا هستند در حقیقت طلب الدنیاست (۳۳). عمل زنده آن عملی است که افزون بر حسن فاعلی، دارای حسن فاعلی باشد. در پیکر عملی که حسن فعلی دارد باید حسن فاعلی دمیده شود تا آن عمل زنده گردد و حیات یابد. نیت، جان عمل است. همان طور که تن آدمی شریف است به جان آدمیت، شرافت عمل نیز به جان آن بستگی دارد که همان نیت خالص است. شرط اینکه عمل، وجهه ملکوتی خوب پیدا کند این است که با توجه به خدا و برای صعود به ملکوت خدا انجام گیرد. تا عملی از راه عقیده و ایمان، نورانیت و صفا پیدا نکند به ملکوت علیا نمی‌رسد (۵).

٤. تعقل و تفکر: نقش تعقل و تفکر در بازیابی سلامت روح و روان و فکر و اندیشه، نقش بسیار برجسته‌ای است در قرآن کریم ۴۹ بار مشتقات عقل، ۱۸ بار مشتقات فکر، ۲۰ بار مشتقات فقه و صدها بار علم و مشتقات آن به کار رفته است. همین امر بیانگر نگاه اسلام در تاثیر فوق‌العاده عقل و علم و فکر در ساختن روح انسان و سلامت و تقویت روان انسان است (۸). در نگاه قرآن کریم نادیده گرفتن عقل و به کار ننهادن آن باعث سقوط انسان از مرحله انسانیت به مرحله حیوانیت و بدتر از آن می‌گردد. قرآن کریم می‌فرماید: «انسان شر الدواب عند الله الصم البکم الذین لایعقلون» (۳۴) یعنی بدترین جنبده‌ها در نظر خداوند، کران و لال‌هایی هستند که تعقل نمی‌کنند. و یا می‌فرماید «و یجعل الرجس علی الذین لا یعقلون » (۳۵) یعنی خداوند پلیدی را بر کسانی قرار می‌دهد که نمی‌اندیشند.

آموزه‌های فراوانی در اسلام وجود دارد که مستقیم و غیر مستقیم به تأثیر فوق العاده عقل در ساختن شخصیت انسان مربوط می‌شود. مانند تاکید و ترغیب اسلام به تعلیم و تعلم و تاکید و ترغیب اسلام به تفکر و تعقل و دعوت اسلام به تدبیر در کارها و عاقبت اندیشی (۳۶)، دعوت اسلام به سکوت و پرهیز از زیاده گویی، دعوت اسلام به تجزیه و تحلیل و نقادی سخنان دیگران (۳۷و۳۶) توصیه و ترغیب اسلام به پرسشگری از مجهولات (۳۸و۳۶) مبارزه اسلام در برابر عوامل رکود و ایستایی اندیشه و نهی و نکوهش اسلام از ظاهر بینی و عدم تعمق در شخصیت واقعی افراد (۳۹و۳۶) توصیه اسلام به مشورت با کارشناسان و اهل نظر و بهره گیری از عقول و تجربیات آنها (۴۱و۴۰). در روایات دینی ما تعبیرات بلند و فروانی درباره جایگاه عقل آمده است که نشان دهنده اهمیت آن در رشد و تعالی انسان است مانند: «عقل قوی‌ترین اساس است»، «عقل پیک حق است»، «عقل هدایتگر و نجات بخش است»، «هیچ سرمایه‌ای بالاتر از عقل نیست» «عقل صلاح هرکار است» (۶). روایات فراوانی درباره ویژگی‌های عاقل‌ترین انسان‌ها آمده است که نمونه آن چنین است: «عاقل‌ترین مردم بنده‌ای است که خدای خود را شناخت و از او اطاعت کرد و از هر پستی دورتر از دیگران است و به خداوند نزدیک‌تر است و نسبت به مردم مداراتر است و تسلیم حق است و نیکوکار خائف است و نسبت به معاشش تقدیر بهتر و نسبت به معادش اهتمام بیشتر دارد...» (۶).

موانع سلامت روح

اسلام همانگونه که به عوامل سلامت روح توجه و اهتمام دارد نسبت به موانع و مزاحمات سلامت روح نیز حساسیت و التفات دارد. برخی از امورند که مانع سلامت روح و روان و باعث بیمار شدن روح و از دست دادن شادابی و طراوت جان می‌باشند که در اینجا به پاره‌ای از آنها اشاره می‌کنیم.

۱. رذایل اخلاقی: هر یک از صفات رذیله انسان مانند بخل، حرص، حسادت، خودخواهی، تکبر، عجب، غفلت، قساوت، کینه، عداوت، زود رنجی، نفاق، عجول بودن، جزوع بودن، هلوع بودن، بدبینی، تهمت زنی و... نوعی از بیماری روح و روان است که اسلام با همه آنها به مبارزه برخاسته است و راه‌های ارزنده‌ای را برای دور کردن روح و جان از این رذیلت‌ها معرفی می‌کند .به عنوان نمونه بیماری حرص را این گونه معرفی می‌کند: «حریص برده مطامع است. حریص اسیر ذلیلی است که هیچ گاه آزاد نمی‌شود. حریص فاقد حیاء است. حرص قدر و منزلت شخص را می‌کاهد و بر روزیش نمی‌افزاید، ترسویی و بخل و حرص در چیزی با هم مشترک‌اند و آن بدبینی است (۶).

راهکاری که در روایات برای درمان بیماری حرص آمده است، زیاد به یاد مرگ و بی‌وفایی و ناماندگاری دنیا بودن است (۶) و در مورد حسد آمده است: «حسد سرآمد رذائل است، حسد حبس روح است، حسد باعث شقاوت است، حسود دائماً بیمار است، حسود به آقایی نمی‌رسد، حسود دائماً در حسرت است، حسود راحتی ندارد» (۶). راهکار نجات از حسادت، اولاً توجه به آسیب‌هایی است که شخص حسود بر خود وارد می‌کند. در روایت آمده است: «در شگفتم از غفلت حسودان از سلامتی جسم خویش»، ثانیاً توجه به قدرت روزی دهی خدا و اینکه نعمت‌ها در دست خداست و نیز تلقین مردم دوستی و خیرخواهی نسبت به مردم.

۲. گناه: از موانع رشد و تعالی جان و روح، گناه است. از آیات و روایات بر می‌آید که هر گناهی که انسان مرتکب می‌شود در روح او زنگاری ایجاد می‌کند و روح را کدر و تیره می‌سازد و شفافیت و طراوت روح را می‌گیرد و با تکرارگناه، رفته رفته این تیرگی و زنگار به حدی می‌رسد که بر تمام روح .و جان غلبه می‌کند و روح را به رنگ خود در می‌آورد و به طبیعت ثانویه تبدیل می‌کند. یعنی روح را از فطرت انسانی خارج و به طبیعت حیوانی و یا شیطانی تبدیل می‌سازد. در اینجا به پاره‌ای از آیات و روایات که بر این مضمون دلالت دارد اشاره می‌کنیم: «ویل للمکذبین الذین یکذبون بیوم الدین... کلا بل ران علی قلوبهم ما کانوا یکسبون کلا انهم عن ربهم یومئذٍ لمحجوبون» (۴۲) یعنی وای بر تکذیب کنندگان آنان که روز جزا را تکذیب می‌کنند... نه چنین است بلکه گناهانی که همواره مرتکب می‌شوند بر دل‌هایشان زنگار شده است. نه چنین است همانا آنان در روز قیامت از مقام قرب پروردگار محرومند. «ان الذین کفروا سواء علیهم أأنذرتهم ام لم تنذرهم لا یومنون، ختم الله علی قلوبهم و علی

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-13]

سمعهم و علی ابصارهم غشاوه و لهم عذاب عظیم» (۴۳) همانا این کافران برایشان یکسان است چه هشدارشان دهی و چه ندهی، آنان ایمان نمی‌آورند خدا بر دل‌ها و گوش‌هایشان مهر نهاده است و بر دیدگان آنها پرده‌ای است و برای آنها عذاب عظیمی است. «بلی من کسب سیئه و احاطت به خطیئته فاولئک اصحاب النار هم فیها خالدون» (۴۴) آری کسانی که گناهی مرتکب شوند و اثر گناهشان همه وجود آنان را فرا گیرد همدم آتشند و در آن جاودانه خواهند بود. در روایت از امام صادق آمده است: هیچ چیز نیست که به اندازه گناه قلب و روح را آسیب برساند همانا با تکرار گناه، قلب شدیداً تحت تاثیر واقع می‌شود تا آنجا که قلب پشت و رو می‌گردد» (۶).

از امام باقر (ع) نقل شده است: «هیچ عبدی نیست مگر اینکه در قلب او نقطه سفیدی است، وقتی گناهی انجام می‌دهد در آن نقطه، نقطه سیاهی ایجاد می‌شود. اگر توبه کند آن سیاهی از بین می‌رود و اگر به گناه ادامه دهد آن سیاهی افزایش می‌یابد تا اینکه آن سفیدی را تماماً می‌پوشاند و در آن صورت شخصی به جانب کار خیر بر نمی‌گردد این همان سخن خداست که فرمود: نه چنین است بلکه گناهانی که مرتکب می‌شوند بر دل‌هایشان زنگار شده است». یا در روایت آمده است: «این دل‌ها همانند آهن زنگ می‌زند و صیقل آن با ذکر خدا و ذکر موت و استغفار و تلاوت قرآن است» (۶).

گناه عوارض سنگینی برای روح دارد علاوه بر آنچه گفته شد باعث خودفراموشی است، فراموش کردن هویت و کرامت انسان از عوارض غفلت و گناه است. خداوند در قرآن می‌فرماید: «همچون کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند و خدا نیز آنها را به خود فراموشی گرفتار کرد، چنین افرادی فاسق‌اند (۴۵)، گناه باعث غفلت از خدا و آخرت است و همین امر باعث فرو رفتن در منجلاب مادیت و حیوانیت و سقوط از کرامت انسانیت است. چنین انسانی هم و غمی جز خور و خواب و خشم و شهوت ندارد. گناه باعث مسخ شدن روح و وارونه دیدن زشتی‌ها و زیبایی‌ها می‌شود قرآن کریم می‌فرماید: «آیا کسی که عمل بدش در نظرش زینت داده شده آن را زیبا و نیکو می‌بیند همانند کسی است که خوب و بد را آنچنان که هست می بیند؟» (۴۶). و یا می‌فرماید: «سرانجام کسانی که اعمال بد مرتکب شدند به جایی می‌رسد که آیات خدا را تکذیب کردند و آن را به سخریه گرفتند» (۴۷) و یا می‌فرماید: «پس چون به باطل گرایش یافتند خدا هم دل‌هایشان را از گرایش به حق بازداشت و توفیق هدایت را از آنان سلب کرد» (۴۸) و یا می‌فرماید: «یحسبون انهم یحسنون صنعاً» (۴۹) یعنی می‌پندارند که کار نیک انجام می‌دهند.

۳. افکار و اندیشه‌های باطل: یکی دیگر از موانع سلامت روح، افکار و اندیشه‌های باطل می‌باشد. شالوده زندگی انسان افکار و اندیشه‌ها و باورهای اوست. باطل و انحرافی بودن افکار و اندیشه‌ها به معنای باطل و بی‌اساس بودن شالوده زندگی و رفتاری است. چنانکه باورها و دیدگاه‌های ما شکل دهنده روح ماست. به تعبیر دیگر صبغه روح ما همان صبغه افکار و باورهای ماست. از اینجا می‌توان به اهمیت باورها و اندیشه‌ها پی برد. حساسیت فوق العاده پیامبران در اصول اعتقادی و جهان بینی مردم نیز شاهد و موید همین امر می‌باشد. اصلی‌ترین رسالت پیامبران مبارزه با اصول فکری غلط و باطل و معرفی اصول فکری درست و بر حق به جامعه بود. مبارزه با پرستش‌های باطل و خرافات فکری و ذهنی، بیشترین دغدغه پیامبران بود. همت اصلی پیامبران این بود که جهان بینی درست و واقع‌بینانه را به مردم جامعه خویش معرفی کنند. اهتمام دین به ایجاد باورهای دینی مانند خدا و توحید و صفات او و جهان غیب و فرشتگان الهی و سرای اخروی و ثواب و عقاب اعمال و... بیانگر نقش این امور در سلامت روح و روان انسان است.

ممنوعیت ترویج شرک و کفر و افکار و عقاید باطل در اسلام و نیز ممنوعیت کتب ضاله و مضله و یا سایت‌ها و فیلم‌ها و کانال‌های تلویزیونی و ماهواره‌ای که کارشان دامن زدن به افکار باطل و انحرافی است، به دلیل نقش منفی این امور در روح و روان انسان است. انکار مبدا و معاد و هدفمندی آفرینش و انکار عالم غیب و وحی و نبوت و پوچ دانستن آفرینش جهان و انسان، بزرگترین تاثیرات تخریبی را بر اندیشه و جان و روح انسان ایجاد می‌کند. پوچ گرایی و افسردگی و اضطراب و تشویش و تاریک دیدن جهان و هستی و سردرگمی و بی بندوباری و بدبینی و بیگانگی با جهان و پدیده های عالم از پیامدهای منفی جهان بینی مادی و الحادی است. قطعاً بزرگترین آسیب و بیماری روح و روان همین امور است. مهم‌ترین عامل سلامت روح و روان، سلامت فکری و اعتقادی است و مهم‌ترین مانع سلامت روح و روان، بیماری و انحراف فکری و اعتقادی است. انحرافات فکری و اعتقادی در کنار انحرافات اخلاقی و ابتذال رفتاری مهم‌ترین عوامل سقوط روح انسان از انسانیت و گرفتار شدن در ورطه حیوانیت و مسخ گردیدن روح آسمانی و ملکوتی است.

یکی از تفاوت‌های اساسی نظام اسلامی با نظام لیبرالیستی این است که نظام لیبرالیستی حداکثر در پی تامین منافع مادی، رفاه و امنیت دنیایی جامعه می‌باشد، اما نظام اسلامی علاوه بر مصالح دنیوی و مادی به مصالح معنوی و اخروی نیز توجه دارد؛ مصالحی که هزاران برابر منافع مادی ارزش دارد. در فرهنگ غربی اگر با ورود یک بیماری، میکروب و ویروس، بهداشت و سلامت مادی و جسمی مردم به خطر بیافتد، دولت خود را موظف می‌داند که اقدام کند و جلوی آن خطر را بگیرد، ولی در برابر بهداشت معنوی و اخلاقی جامعه و در مقابله با اشاعه ویروس‌های فکری، فرهنگی و اخلاقی احساس وظیفه نمی‌کند. مثلاً تمام دنیا بسیج می‌شود تا از شیوع ویروس بیماری سارس، جنون گاوی، یا غذاهای غیربهداشتی، داروهای مضر و قاچاق جلوگیری کند، اما هرگز حساسیتی در برابر اشاعه انواع ویروس‌های عقیدتی، اخلاقی و فرهنگی از خود نشان نمی‌دهد. بلکه به نام آزادی عقیده، بیان و قلم به اشاعه و ترویج آن دامن می‌زند. چرا دنیا در برابر مشروبات الکلی، زنا، فحشا، همجنس بازی، فیلم‌های مبتذل یا پلیسی مخرب، برنامه‌های خانه برانداز و اخلاق‌کش ماهواره‌ای و اینترنتی و یا کتب ضاله و مضله که در فساد انگیز بودن آن شک و تردیدی نیست حساسیتی از خود نشان نمی‌دهد؟!

در نگاه اسلام همانگونه که دولت و مردم موظف به پاسداری از بهداشت جسمی و مادی جامعه‌اند، بیش از آن به پاسداری از بهداشت روحی و معنوی جامعه مکلفند. عجیب این است که برخی در دفاع از آزادی بیان، قلم و عقیده چنین گفته اند: مادامی که سمی و باطل بودن افکار و آرا

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-13]

به حد اجماع عمومی نرسیده باشد، اشاعه و نشر آن نمی‌تواند ممنوع باشد و غالباً در مورد افکار و عقاید، چنین اجماعی یافت نمی‌شود (۵۰). در پاسخ باید گفت اولاً، چنین ادعایی صحیح نیست. در بسیاری از موارد می‌توان با قرائن فراوان به فاسد و مفسد بودن عقیده و یا کتابی پی برد. ثانیاً، آیا می‌توان به بهانه غیر اجماعی و غیر قطعی بودن، هر فکر و ایده بلکه هر دروغ، توهین و فریبی را نشر داد؟ آیا در بهداشت غذایی و دارویی نیز اینگونه عمل می‌شود؟ آیا تمام مراکز بهداشتی و درمانی دنیا در برابر ویروس‌ها و بیماری‌های احتمالی، غذاها و داروهای مضر احتمالی، حساسیت نشان نمی‌دهند؟ مگر به بهانه احتمال جنون گاوی میلیون‌ها گاو را نابود نکرده‌اند و یا به بهانه احتمال داشتن ویروس ایدز و یا سارس و ... افراد را تا حصول اطمینان زیر نظر نمی‌گیرند؟ اسلام همانگونه که نسبت به نشر و اشاعه غذاهای غیر بهداشتی حساسیت نشان می‌دهد، نسبت به اشاعه افکار باطل، ترویج نظرات گمراه‌کننده و اغواگر نیز حساس است .برای جلوگیری از گرفتار شدن انسان در افکار و اندیشه‌های باطل قران کریم مفصلاً در آیات خود، به علل و عوامل لغزش عقل و اندیشه توجه داده است تا انسان با آگاهی از آنها از ابتلای به افکار باطل و انحرافی خود را نجات دهد. برخی از علل و عوامل لغزش اندیشه‌ها از نگاه قرآن کریم به قرار زیر است: پیروی از ظن و گمان به جای علم و یقین (۵۲و۵۱)، پیروی از تمایلات نفسانی و هوا و هوس‌ها (۵۳)، پیروی از اکثریت و نگرانی از قرار گرفتن در اقلیت (۵۵و۵۴)، شخصیت‌گرایی و مرعوب شخصیت‌ها شدن از جهت فکری (۵۶)، سنت‌گرایی و گذشته نگری کورکورانه (۵۷) و شتابزدگی در اظهار نظرها و داوری‌ها (۵۹و۵۸).

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-13]

References

1. The Holy Quran, Sura AL-BAQARA, verse 172.
2. The Holy Quran, Sura AL-ARAF, verse 157.
3. The Holy Quran, Sura AL-MUMENOON, verse 51.
4. Tabatabaei MH. Almizan. Qom: Entesharat Eslami Institute; 1993. V1 [In Persian].
5. Motahhari M. Collected Works. Qom: Sadra Publications; 1378. V 2 [In Persian].
6. Mohammadi Reyshahri M. the Wisdom. ALALAM school of Islam; 1988.
7. Nekzad A. self-knowledge from the viewpoint of Hakim. Qom: the Islamic Education Society; 2003.
8. Nekzad A. reason and religion MullaSadra and Spring. University Research Institute: 2007.
9. The Holy Quran, Sura AL-E-IMRAN, verse 83.
10. The Holy Quran, Sura AL-ROOM, verse 30.
11. The Holy Quran, Sura AL-BAQARA, verse 30-33.
12. The Holy Quran, Sura AL-ARAF, verse 172.
13. The Holy Quran, Sura TA-HA. Verse 121.
14. The Holy Quran, Sura AL-AHZAB, verse 72.
15. The Holy Quran, Sura AL-ISRA, verse 7.
16. The Holy Quran, Sura AsySyams, verse 8-9.
17. The Holy Quran, Sura AL-JATHIYA. Verse 13.
18. The Holy Quran, Sura AL-AHZAB. Verse 72.
19. The Holy Quran, Sura AL-HAJ, verse 66.
20. The Holy Quran, Sura Al-Alaghg, verse 20.
21. The Holy Quran, Sura AL-ISRA, verse 11.
22. The Holy Quran. Sura AL-ISRA verse 100.
23. The Holy Quran, Sura AL-MAARIJ, verse 19.
24. The Holy Quran, Sura AL-KAHF, verse 54.
25. The Holy Quran, Sura AL-ASR, verse 1-3.
26. The Holy Quran, Sura AL-ANAAM, verse 179.
27. The Holy Quran, Sura ADH-DHARIYAT, verse 56.
28. The Holy Quran, Sura MARYAM, verse 36.
29. The Holy Quran, Sura AL-ARAF, verse 58-59.
30. The Holy Quran, Sura HUD, verse 50-61.
31. The Holy Quran, Sura AL-TAWBA, verse 31.
32. The Holy Quran, Sura AL-BAYYINA, verse 5.
33. Mesbah Yazdi MT. moral philosophy courses. Qom: in the right way; 1988.
34. The Holy Quran, Sura Al Anfaal, verse 22.
35. The Holy Quran, Sura YUNUS, verse 36.
36. Majlesi M B. Bahar Al-Anvar. Berout: Institute enforeable; 1982. Vol: 2. [Arabic].
37. The Holy Quran, Sura AZ-ZUMAR, verse 17-18.
38. The Holy Quran, Sura An Nahl, verse 43.
39. Koleini MY. Al-Kafi. Tehran: Darol Kotobel Islamiah; 1986 [Arabic].
40. The Holy Quran, Sura ASH-SHURA, verse 38.
41. The Holy Quran, Sura AL-E-IMRAN, verse 159.
42. The Holy Quran, Sura AL-MUTAFFIFIN, verse 14-15.
43. The Holy Quran, Sura AL-BAQARA, verse 7-8.
44. The Holy Quran, Sura AL-BAQARA, verse 81.
45. The Holy Quran, Sura AL-HASHR, verse 19.
46. The Holy Quran, Sura FATIR, verse 8.
47. The Holy Quran, Sura AL-ROOM, verse 10.
48. The Holy Quran, Sura AS-SAFF, verse 5.
49. The Holy Quran, Sura AL-KAHF, verse 104.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-13]

50. Soroush A. freedom of expression. The monthly Aftab. 2003; 24-68.
51. The Holy Quran, Sura AL-ANAAM, verse 116.
52. The Holy Quran, Sura AL-ISRA, verse 56.
53. The Holy Quran, Sura AL-ANAAM, verse 111.
54. The Holy Quran, Sura AN-NAJM, verse 23.
55. Ali ibn abi-Talib, Imam I, Nahj al balagha. Translited by Dr Shirvani, 2009, 36 [In Persian].
56. The Holy Quran, Sura AL-AHZAB, verse 67.
57. The Holy Quran, Sura AL-BAQARA, verse 171.
58. The Holy Quran, Sura AL-ARAF, verse 169.
59. The Holy Quran, Sura YUNUS, verse 39.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-13]

Islam and Health Journal
Babol University of Medical Sciences

Babol Univ. of Med. Sciences
Islam and Health Journal/ 2015; 2(2): 7-15

Factors and health obstacles soul of Islam

Received: 14 Dec 2015 Accepted: 3 Oct 2016

Nikzad A (PhD)[1*]

1. Department of Islamic thought, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran

[*]Corresponding Author:
Nikzad A, Department of Islamic thought, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran

Tel: **+98 11 32197427**
Fax: **+98 11 32197427**
Email: **nikzad.2010@yahoo.com**

Abstract

According toIslam viewpoint, human is an outstanding and selected creature and because of this, the crown of "Honored" and "preferred" is put on his head. He is the vicegerent of Allah, prostrated by angels, the carrier of Allah's trust, having monotheistic nature and being informed of Allah's names. But all of these virtues are because of God's compassion breath that is called "the soul". Soul is an important issue in Islamic culture. The soul health and protecting it against diseases, damages and pestshaveserious and great importance; the health of soul and spirit has higher priority than body health. Because of its importance in Islam, this research investigates the factors and obstacles against the health of soul and spirit according to Islamic viewpoint.

Keywords: **Islam, soul, agents, barriers, health**

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-13]