



## مؤلفه‌های سلامتی جسم و روح در سیره حضرت زهرا (علیها السلام)

پذیرش مقاله: ۹۸/۸/۲۹

دریافت مقاله: ۹۷/۲/۲

### چکیده

طاهره سادات سید ناری (MA)<sup>۱</sup>

زینب سادات رنجبران (MA)<sup>۱</sup>

محمدحسین قاسم پیوندی (PhD)<sup>۲</sup>

۱. گروه معارف اهل‌البیت (ع)، دانشکده الهیات و معارف

اهل‌البیت (ع)، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

۲. واحد الیگودرز، دانشگاه آزاد اسلامی، الیگودرز، ایران.

\*نویسنده مسئول: طاهره سادات سید ناری

اصفهان، دانشگاه اصفهان، دانشکده الهیات و معارف

اهل‌البیت (ع)، گروه معارف اهل‌البیت (ع).

Email: Seyed2nari@gmail.com

واژه‌گان کلیدی: حضرت زهرا (علیها السلام)، سلامتی جسم، سلامتی روح، مؤلفه‌ها، سیره

### مقدمه

بدیهی است که تا جسم، سالم نباشد روان و فکر آدمی نمی‌تواند به‌درستی عمل نماید و پیشرفت مادی و معنوی هر انسانی به‌وسیله عقل و فکر وی است. لذا می‌توان گفت سلامت جسم، سهم بسزایی در تکامل انسان در همه جنبه‌ها دارد. شهید مطهری پیرامون سالم نگه‌داشتن جسم می‌گوید: «اسلام طرفدار پرورش جسم است با اینکه مخالف تن‌پروری به مفهوم مصطلح ادبی آن است» (نفس‌پروری و شهوت‌پروری و به دنبال تمایلات نفسانی بودن). «تعلیمات اسلام بر اساس حفظ و رشد و سلامت جسم است، اگر انسان بخواهد جسمش را پرورش دهد به این معنی است که بر اساس طبیعت تکمیلش کند و سلامتیش را حفظ نماید به‌گونه‌ای که از آسیب‌ها و بیماری‌ها دور بماند و عمرش را طولانی کند و باید با آن نوع تن‌پروری که نفس‌پروری و شهوت‌پروری است مبارزه کند» (۱). قابل ذکر است که فشارها و بیماری‌های روحی و روانی نیز موجب ضعف قوای جسمانی و بسیاری از بیماری‌ها می‌شود و ارتباط متقابل بین روح و جسم وجود دارد و اختلال و بیماری در هر کدام، بر دیگری اثر می‌گذارد.

حضرت علی (علیه السلام) پیرامون سلامت جسم و روح می‌فرماید: «بدانید از جمله بلاها تنگ‌دستی و سخت‌تر از آن بیماری جسم، و سخت‌تر از بیماری جسم، بیماری قلب است. آگاه باشید از جمله نعمت‌ها ثروت، و برتر از ثروت، سلامت جسم، و برتر از سلامت جسم، تقوای قلب است» (۲).

حضرت زهرا (علیها السلام) برای همگان و حتی برای همه امامان، حجت و الگو هستند. در حدیثی منسوب به امام عسکری (علیه السلام) آمده است:

«ما (امامان معصوم) حجت خداوند بر مردمان هستیم و جدّه ما فاطمه، حجت خداوند بر ماست» (۳). امام زمان (عج الله تعالی فرجه الشریف) نیز می‌فرماید «و فی اینه رسول الله لی اسوه حسنه؛ همانا در دختر رسول خدا برای من، الگویی شایسته وجود دارد» (۴).

### مواد و روش‌ها

در این پژوهش به بررسی مؤلفه‌های سلامتی جسمی و روانی در زندگی حضرت زهرا (علیها السلام) با روش توصیفی در منابع روایی پرداخته می‌شود تا با بیان بخشی از سیره حضرت در این زمینه، بتوان الگوی مناسب و برتر در باب اهمیت دادن به سلامتی جسم و روان، به جامعه ارائه داد.

### یافته‌ها

#### ۱- مفهوم سلامت جسمی و روانی و اهمیت آن در اسلام

مفهوم سلامت در لغت به معنای عاری بودن از آفات است (۵). در سازمان جهانی بهداشت، سلامتی عبارت است از حالت آسودگی جسمی، روانی، اجتماعی، و تنها به نبود بیماری یا ناتوانی اطلاق نمی‌شود. سلامتی انسان‌ها امری است اساسی برای دستیابی به صلح و امنیت که به بالاترین میزان همکاری بین مردم و دولت‌ها وابسته است (۶). گفته شده که سلامت روانی به معنای توانایی برقراری ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و

کن و مرا به سوی آنچه دوست می‌داری و تو را خشنود می‌سازد راهنمایی کن. ای مهربان‌ترین مهربان‌ها...».

از دیگر دعاهای حضرت فاطمه (علیها السلام)، دعای نور برای رفع تب است که به سلمان فارسی آموزش دادند. فرمودند: «به نام خدای بخشنده مهربان، ابتدا می‌کنم به اسم خدا که روشنی‌بخش روشنی است، ابتدا می‌کنم به نام خدا که نوری است بر نور، ابتدا می‌نمایم به اسم خدایی که تدبیر کننده امور است، ابتدا می‌کنم به اسم خدایی که نور را از نور خلق نمود. سپس خداوند را که نور را از نور خلق نمود و نور را بر کوه طور در کتابی نوشته شده، در نامه‌ای گشوده و به اندازه معین بر پیامبری عالم نازل نمود و سپس خداوند که به عزت ذکر شده است و به فخر و بزرگی شهرت دارد و بر آسایش و سختی مورد شکر واقع می‌شود و درود بر سرور ما حضرت محمد (صلی الله علیه و آله) و خاندان ایشان «أُرْوَى أَنَّهُ يُكْتَبُ لِلْحَمِيِّ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ بِسْمِ اللَّهِ نُورُ النَّورِ بِسْمِ اللَّهِ نُورٌ عَلَى نُورٍ بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي هُوَ مُدَبِّرُ الْأُمُورِ بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي خَلَقَ النَّورَ مِنَ النَّورِ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي خَلَقَ النَّورَ مِنَ النَّورِ وَ أَنْزَلَ النَّورَ عَلَى الطُّورِ فِي كِتَابٍ مَسْطُورٍ فِي رَقٍّ مَنْشُورٍ بِقَدْرِ مَقْدُورٍ عَلَى نَبِيِّ مَحْبُورٍ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هُوَ بِالْعَزْمِ مَذْكُورٌ وَ بِالْفَخْرِ مَشْهُورٌ وَ عَلَى السَّرَّاءِ وَ الضَّرَّاءِ مَشْكُورٌ وَ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ الطَّيِّبِينَ هَذَا مِمَّا عَلَّمَتْ فَاطِمَةُ عَ سَلْمَانَ رَحِمَهُ اللَّهُ فَذَكَرَ سَلْمَانُ أَنَّهُ عَلِمَ ذَلِكَ أَكْثَرَ مِنْ أَلْفِ رَجُلٍ مِنْ أَهْلِ مَكَّةَ وَ الْمَدِينَةَ مِنْ بَنِيهِمْ عَلَّلَ الْحَمِيَّ وَ كُلَّهُمْ بَرَّوْا بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى.» (۱۵).

### ۳- مؤلفه‌های سلامتی جسم

در این بخش با بررسی روایات مربوط در سیره حضرت زهرا (علیها السلام) مؤلفه‌هایی برای داشتن جسم سالم معرفی می‌شود که عبارتند از: رعایت آداب خوردن، داشتن خواب کافی و مناسب، داشتن فعالیت جسمی، رعایت بهداشت شخصی.

#### ۳-۱. رعایت آداب خوردن

موضوع تغذیه در قرآن کریم از چنان اهمیتی برخوردار است که آیات بسیاری به طور مستقیم یا غیرمستقیم به توجه و مراقبت در خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها و عدم اسراف در آن‌ها سفارش نموده است که از آن جمله است: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ؛ (۱۶) پس انسان باید به خوراکش با تأمل بنگرد؛ «یا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَ كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ؛ (۱۷) ای فرزندان آدم! [هنگام هر نماز و] در هر مسجدی، آرایش و زینت [مادی و معنوی خود را متناسب با آن عمل و مکان] همراه خود بگیرید و بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید زیرا خدا اسراف‌کنندگان را دوست ندارد.» در روایات نیز نوع، کمیت و کیفیت غذا، عدم اسراف، خواص میوه‌ها و سبزیجات، رعایت مسائل بهداشتی در این مورد، توجه به خوردنی‌های حلال و... سفارش شده است. از جمله آموزه‌های دینی در ارتباط با آداب غذا خوردن عبارت است از: تأکید بر خوردن صبحانه و شام (۱۸)، گفتن بسم الله در اول غذا و الحمدلله در پایان، شستن دست‌ها پیش از غذا و بعد از آن، خشک نکردن دست‌ها بعد از شستن آن جهت غذا خوردن و خشک کردن دست‌ها بعد از شستن آن بعد از غذا. این کارآزاری از جمله برکت غذا و افزایش رزق دارد (۱۹)، بلند نشدن از وسط غذا خوردن (۲۰)، آغاز نمودن و پایان دادن غذا با نمک (۲۱)، غذا نخوردن با دست چپ (۲۲).

حضرت فاطمه (علیها السلام) نیز به چگونگی و آداب غذا خوردن اهتمام داشتند. ایشان در این باره فرمودند: «در سفره دوازده خصلت است که بر هر مسلمان واجب است آن‌ها را بشناسد. چهار خصلت از آن واجب است که عبارت

حل تضادها و تمایلات شخصی به‌طور منطقی و عادلانه و مناسب تعریف شده است (۷). تعریف‌های متفاوتی با پیش‌های مختلف (پزشکی، روانشناسی، دینی و...) برای سلامتی روان بیان شده است. در اینجا به طور مختصر به بیان این مفهوم در آیات و روایات پرداخته می‌شود. در برخی آیات به روان سالم اشاره شده است از جمله: ۱- «وَ لَا تُخْزِنِي يَوْمَ يُبْعَثُونَ\* يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَ لَا بَنُونَ\* إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (۸). حضرت ابراهیم خلیل (علیه السلام) می‌گوید: «خداوند! (...روزی که [مردم] برانگیخته می‌شوند رسوایم مکن: روزی که هیچ مال و فرزندی سود نمی‌دهد) مگر کسی که دلی پاک به سوی خدا بیاورد.» ۲- «وَ أَنْ شِيعَتَهُ لِابْرَاهِيمَ إِذْ جَاءَ رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ (۹). و از پیروان او (حضرت نوح (علیه السلام))، ابراهیم بود (به خاطر آور) هنگامی که با قلب سلیم به پیشگاه پروردگارش آمد» (۱۰).

پیرامون چگونگی قلب سلیم، تفاسیر مختلفی در روایات بیان شده است. حدیثی از امیرالمؤمنین (علیه السلام) به مفهوم سلامت روان و نشانه‌های آن می‌پردازد. حضرت می‌فرماید: «برای جسم شش حالت وجود دارد: تندرستی و بیماری، مرگ و زندگی، خواب و بیداری. برای روح نیز این شش حالت وجود دارد: پس حیات روح، علم، مرگ آن جهل، بیماریش تردید، سلامت آن یقین، خواب آن غفلت و بیداری آن مراقبت است» (۱۱). در این روایت سلامت روان با تعبیر "یقین" آمده است.

در قرآن کریم و روایات، توصیه‌ها و دستورالعمل‌های زیادی، پیرامون چگونگی عملکرد صحیح در حفظ سلامتی جسم و به دنبال آن به دست آوردن سلامتی روح ذکر شده است که به بیان کامل نکات بهداشتی در زندگی فردی و اجتماعی پرداخته است و عمل به این توصیه‌های بهداشتی را ضامن سلامت فردی و اجتماعی می‌داند. قابل ذکر است که در سیره و سنت، ملاک یک حرام یا یک مستحب و یا یک مکروه، زبان رساندن یا مفید بودن و یا مفید نبودن است و هر چیزی که زیان دارد قطعاً حرام است (۱۲).

احادیث بسیاری از معصومین (علیهم السلام) نقل شده است که به اهتمام به سلامتی توصیه می‌کند از جمله امام حسین (علیه السلام) در این مورد می‌فرماید: «در تمامی عمر برای سلامتی و حفظ تندرستی خود بکوشید» (۱۳). این احادیث سرشار از مسائل و دستورات پزشکی، از جمله درباره سلامت، بیماری، بهداشت فردی و روانی و اجتماعی و چگونگی استحمام و نظافت، مسواک زدن، تشویق به کم خوری، نهی از پرخوری، خوردنی‌های حلال و حرام، زمان و مکان و نحوه آمیزش زوجین، نوع تغذیه مادران باردار برای داشتن فرزند سالم و باهوش و زیبا، خواص گیاهان، میوه‌ها و سایر خوراکی‌ها و همچنین سایر دستورات بهداشتی وارد شده است.

#### ۲- اهمیت سلامتی در سیره حضرت زهرا (علیها السلام)

اهتمام حضرت زهرا (علیها السلام) به سلامتی در سیره ایشان مشهود است. ایشان در دعاهای خویش دوری از انواع بیماری‌های جسمی و روحی را از خداوند درخواست می‌نمودند. از جمله دعایی که بعد از نمازهای پنج‌گانه می‌خواندند: «اللَّهُمَّ أَنْزِعِ الْعَجَبَ وَ الرِّيَاءَ وَ الْكِبْرَ وَ الْبُهْيَ وَ الْحَسَدَ وَ الضَّعْفَ وَ الشُّكَّ وَ الْوَهْنَ وَ الضَّرَّ وَ الْأَسْقَامَ وَ الْخِذْلَانَ وَ الْمَكْرَ وَ الْخَدِيْعَةَ وَ الْبَلِيْعَةَ وَ الْفَسَادَ مِنْ سَمْعِي وَ بَصْرِي وَ جَمِيعِ جَوَارِحِي وَ خُذْ بِنَاصِيَتِي إِلَى مَا تُحِبُّ وَ تَرْضَى يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ (۱۴). خداوند، خودبینی، ریا، تکبر، ستم، حسد، ضعف، شک، سستی، ضرر، همه بیماری‌ها، خواری، مکر و فریب، بلاها و فساد را از گوش و چشم و تمام اندامم بر

بیمارهای قلبی و عروقی و نیز بیماری روحی و روانی چون افسردگی می‌شود. در سیره ائمه معصوم (علیه السلام) نیز آمده است که به فعالیت‌های جسمی به خصوص ورزش کردن اهمیت می‌دادند. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «به فرزندانان اسب‌سواری و تیراندازی و شنا کردن بیاموزید» (۳۰).

نمونه‌هایی از فعالیت‌های جسمی حضرت زهرا (علیها السلام) بیان می‌شود:  
- چرخاندن آسیاب برای آرد کردن گندم (۳۱).

- جارو کردن منزل. «در حدیثی از امام صادق (علیه السلام) آمده است که فاطمه زهرا (علیها السلام) جارو می‌کردند تا جایی که لباسشان غبارآلود می‌شد» (۳۲).

#### ۳-۴. رعایت بهداشت شخصی

آیات و احادیث فراوانی درباره نظافت و پاکیزگی (استحمام، مسواک زدن، شانه کردن موها، عطر زدن، ...) و دوری جستن از نجاسات و چگونگی پاک نمودن آن‌ها و ... وارد شده است. در قرآن در تشویق و تمجید از پاکی و پاکیزگی آمده است: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ» (۳۳). خداوند توبه‌کاران و پاکیزگان را دوست می‌دارد»

در سیره فاطمه زهرا (علیها السلام) نیز آمده که ایشان به پاکیزگی و نظافت شخصی بسیار اهمیت می‌دادند. برای مثال حدیثی از ایشان به نقل از پیامبر (صلی الله علیه و آله) در باب شستن دست‌ها قبل از خواب آمده است که فرمودند: «عَنْ فَاطِمَةَ الْكُبْرَى بِنْتُ رَسُولِ اللَّهِ ص قَالَتْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص لَأَيُّومٍ إِيَّا نَفْسَهُ مِنْ بَاتٍ وَ فِي يَدِهِ غَمْرٌ (۳۴). کسی که شب بخوابد و در دستش چربی باشد، نباید کسی جز خودش را سرزنش نماید».

#### ۴-۴. مؤلفه‌های سلامتی روحی و روانی

جسم و روح به هم مرتبط هستند و فشارهای زیاد روحی و روانی موجب بیمارهای جسمی می‌شود. لذا لازم است به روح و روان انسان مانند جسم به‌عنوان بُعد دیگر او توجه شود تا از ابتلا به اختلال و بیماری حفظ شود.

در اینجا برخی از نیازهای روح ذکر می‌شود که در صورت پاسخ‌گویی به این نیازها، سلامت روحی و روانی ایجاد خواهد شد که عبارتند از: علم‌آموزی، داشتن شغل و حرفه، عبادت کردن، داشتن روحیه هنری، اهتمام به آراستگی، اهمیت به تفریح و استراحت، اهمیت به ازدواج و تشکیل خانواده.

#### ۴-۱. علم‌آموزی

خداوند متعال در نهاد بشریت، حب علم‌اندوزی و حقیقت‌جویی را قرار داده است و این امر به قدری مهم است که در قرآن کریم به پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) امر به دعا نمودن برای افزایش علم شده است: «قُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا» (۳۵). این روحیه حقیقت‌جویی و در جستجوی علم بودن و فراگیری آن، روح و روان انسان را از درجا زدن و گوشه‌گیری و افسردگی به سمت جنب و جوش داشتن و فعالیت داشتن و سرزندگی می‌برد و باعث سلامتی هر چه بیشتر روح و روان می‌شود.

حضرت زهرا (علیها السلام) نیز در جهت افزایش علم خود تلاش می‌نمودند. در سیره ایشان به‌وفور دیده می‌شود که از پدر بزرگوارشان مطالبی را می‌آموختند. «انس بن مالک نقل می‌کند رسول خدا (صلی الله علیه و آله) به حضرت فاطمه (علیها السلام) فرمود: منع نمی‌کنم که بشنوی آنچه را که وصیت می‌کنم که هنگام صبح و شام بگویی: یا حی یا قیوم برحمتک أستغیث أصلح لی شأنی کله و لا تکلنی إلی نفسی طرفه عین (۳۶). ای زنده! ای پابنده! به رحمت تو داد رسی می‌کنم، همه کار مرا اصلاح کن و در چشم بر هم زدن مرا به خودم وامگذار»

است از: شناختن (نعمت دهنده) و طلب رضا و خشنودی (او) و گفتن «بسم الله» و «الحمد لله». چهار خصلت آن سنت است که عبارت است از شستن دستها پیش از طعام و روی پای چپ نشستن در سر سفره و با سه انگشت غذا خوردن، و چهار تایی آن ادب است: آنکه از آنچه نزدیک تو است بخوری و لقمه را کوچک برداری و آن را خوب بجوی و در روی دیگران که سر سفره‌اند کمتر بنگری» (۳۳).

#### ۳-۲. خواب کافی و مناسب و اهمیت شب زنده‌داری

همان‌طور که در قرآن کریم آمده است خداوند متعال شب را برای آرامش قرار داده است «فَالِقُ الْإِصْبَاحِ وَ جَلَّ اللَّيْلَ سَكَنًا وَ الشَّمْسُ وَ الْقَمَرُ حُسْبَانًا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ» (۲۴). گفته شده است که انسان باید امور زندگی‌اش را به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی نماید که خواب کافی داشته باشد و از افراط و تفریط در میزان خواب بپرهیزد زیرا بی‌خوابی و پر‌خوابی هر دو مورد نهدی واقع شده است. در سیره حضرت زهرا (علیها السلام) نیز آمده است که روزی حضرت به پیامبر (صلی الله علیه و آله) از بی‌خوابی شکایت نمودند. حضرت فرمودند: «دخترم این دعا را بگو: يَا مُشِيعَ الْبُطُونِ الْجَائِعَةِ وَ يَا كَاسِيَ الْجُنُوبِ الْعَارِيَةَ وَ يَا مُسَكِّنَ الْعُرُوقِ الضَّارِبَةَ وَ يَا مُنَوِّمَ الْعُيُونِ السَّاهِرَةَ سَكَنَ عُرُوقِي الضَّارِبَةَ وَ أَدِنِ لِعَيْنِي تَوْمًا عَاجِلًا فَقَالَتْ فَاطِمَةُ ص فَذَهَبَ عَنْهَا مَا كَانَتْ تَجِدُهُ» (۲۵). ای خدایی که سیرکننده شکم‌های گرسنه‌ای و ای پوشاننده برهنگان، ای آرام‌کننده قلب‌های ناراحت، و ای خوابگاه چشم‌های بیدار، رگ‌های مضطرب من را آرامش بخش و به زودی اجازه به خواب رفتن به چشم من عطا فرما». شاید این درخواست حضرت زهرا (علیها السلام) از پیامبر (صلی الله علیه و آله) به خاطر اهتمام ایشان به خواب بوده است؛ زیرا با داشتن خواب مناسب، می‌توان از صبح زود با انرژی کامل به انجام امور پرداخت. انجام امور در صبح زود برکات زیادی دارد. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «صبح زود در طلب روزی و حاجت‌های خود بروید، زیرا برکت و رستگاری در صبح زود است» (۲۶).

در مورد مذمت پر‌خوابی نیز حضرت علی (علیه السلام) فرمودند: «کسی که خوابش در شب زیاد شد، عملی را از دست می‌دهد که در روز نمی‌تواند جبران نماید» (۲۷). در قرآن کریم نیز آمده است که مقام محمود (شفاعت) برای حضرت رسول (صلی الله علیه و آله) در نتیجه تهجد و سحرخیزی مقدر گشته است. «وَ مِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَى أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَحْمُودًا» (۲۸). و پاسی از شب را زنده بدار، تا برای تو [به منزله] نافلة‌ای باشد، امید که پروردگارت تو را به مقامی ستوده برساند»

شب زنده‌داری در سیره حضرت زهرا (علیها السلام) نیز نمایان بوده است. امام حسن (علیه السلام) فرمودند: «شب‌های جمعه مادرم فاطمه (علیها السلام) را می‌دیدم که تا طلوع صبح در محرابشان، مشغول رکوع و سجود و عبادت پروردگار است و می‌شنیدم که برای مؤمنین دعا می‌کند و در دعایش نام آن‌ها را ذکر می‌نماید ولی برای خود دعا نمی‌کند. به ایشان گفتم: مادر! چرا برای خودتان دعا نمی‌کنی همان‌طور که برای دیگران دعا می‌کنید؟ فرمودند: پسر! اول باید همسایه را و سپس خود را دعا کرد» (۲۹). از این حدیث هم‌چنین می‌توان این نکته را توجه نمود که حضرت، فاصله بین الطلوعین را نیز بیدار بودند. چرا که در حدیث آمده است تا طلوع صبح عبادت می‌نمودند.

#### ۳-۳. فعالیت جسمی

امروزه با پیشرفت تکنولوژی، بی‌تحریکی انسان‌ها بسیار شایع شده است. نداشتن فعالیت جسمی و بی‌تحریکی، منشأ بسیاری از بیماری جسمی چون چاقی و

و آله) نظر خواستند، مشخص می‌شود که اصل مشارکت زن در خانواده، امری روشن و پذیرفته شده بوده است.

همچنین یکی دیگر از مسئولیت ایشان، مرجعیت در پاسخ‌گویی به سؤالات مردم و تعلیم آن‌ها بود. روایات در این زمینه نقل شده که مردم پاسخ برخی سؤالاتشان را از حضرت زهرا (علیها السلام) جویا می‌شدند از جمله: «یزید بن عبد الملک نوفلی از پدرش، از جدش روایت کرده است که گفت: «من بر حضرت فاطمه (س) وارد شدم، او در سلام پیش دستی کرد و فرمود: چه چیز باعث شد که صبح زود اینجا آمده‌ای؟ گفتم: برای طلب برکت. آن حضرت فرمود: پدرم مطلبی را به من فرمود و آن مطلب این است که هر کس بر او و بر من سه روز سلام فرستد بهشت بر او واجب می‌شود. گفتم: در زمان حیات او و شما؟ گفت: بله و هم بعد از مرگ ما» (۴۴).

بانویی به حضرت زهرا (علیها السلام) مراجعه نمود و سؤال‌هایی را پرسید و از کثرت سؤال‌هایش خجل شد. حضرت ثواب‌هایی که در عوض پاسخ به پرسش‌های او می‌شود را بیان نمودند و بدین گونه وی را از شرمندگی خارج کردند تا سایر سؤال‌هایش را بپرسد (۴۵).

«ابن مسعود گفته است مردی نزد دختر رسول خدا (صلی الله علیه و آله) رفته و تقاضا می‌کند اگر پیامبر (صلی الله علیه و آله) چیزی نزد ایشان نهاده است آن را به او هدیه نماید. حضرت به خادم خود می‌فرماید: پارچه ابریشمی را بیاور. در آن این‌گونه نوشته بود: محمد پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرمودند: از مؤمنین نیست کسی که همسایه‌اش از شر او در امان نباشد. کسی که به خدا و روز قیامت ایمان دارد همسایه‌اش را اذیت نمی‌کند. کسی که به خدا و روز قیامت ایمان دارد پس باید سخن خیر بگوید یا سکوت کند. همانا خداوند انسان خیر، بردبار و عفیف را دوست دارد و انسان بددهن، بخیل، بسیار درخواست‌کننده و مُصر را دشمن می‌دارد. همانا حیا از ایمان است و ایمان در بهشت است. همانا گفتار و کردار بد از نادانی است و نادانی در آتش است (۴۶). «روزی مردی به همسرش گفت که از حضرت زهرا (علیها السلام) سؤال کند که آیا وی از شیعیان حضرت هست یا خیر؟ آن زن نیز این سؤال را از حضرت پرسش نمود. حضرت فرمودند: اگر به آنچه به تو دستور داده‌ایم عمل می‌کنی و از آنچه نهی کرده‌ایم خودداری می‌کنی تو از شیعیان ما هستی وگرنه نیستی...» (۴۷).

«همچنین نقل شده که دو زن یکی از آن‌ها مؤمن و دیگری معاند (دشمنی از روی علم) بود. در امری از دین به نزاع و مخاصمه پرداختند. حضرت زهرا (علیها السلام) برای زن مؤمن دلیل و برهان را گشودند و او را در غلبه بر معاند کمک نمود پس زن مؤمن بسیار مسرور گشت. حضرت فاطمه (علیها السلام) فرمودند: شدت خوشحالی ملائکه از پیروزی تو بیش‌تر از شادمانی خودت است و حزن شیطان و پیروانش بیش از حزن زن معاند است. خداوند به ملائکه فرمود به خاطر کمکی که حضرت به زن درمانده نمود هزار هزار برابر از آنچه آماده نمود، مهیا سازید و این سنت برای هر کسی است که بر اسیر مسکینی کمک کند و او بر معاند پیروز شود» (۴۸).

#### ۴-۳. عبادت کردن

بنابر نظر برخی روان‌شناسان اسلامی و حتی برخی از روان‌شناسان غیراسلامی، ایمان و اعتقاد مذهبی، نقش مهمی در سلامت روان انسان‌ها دارد. یونگ بیش از روان‌شناسان دیگر به نقش مذهب در روان‌درمانی توجه کرده است (۴۹). روح و روان انسان همانند جسم محتاج به تغذیه است و باید تقویت شود. در

«صفوان بن یحیی نقل می‌کند محمد بن علی حلبی بر امام صادق (علیه السلام) در روز جمعه وارد شد و گفت: بهترین کاری را که می‌توانم در این روز انجام دهم به من بیاموز. امام صادق (علیه السلام) فرمودند: کسی را نزد پیامبر (صلی الله علیه و آله) عزیزتر و گرامی‌تر از فاطمه (علیها السلام) و چیزی را بهتر از آنچه که به وی آموخت، نمی‌یابم. روز جمعه غسل کرده و دو نماز دو رکعتی بگزار و در رکعت اول آن، یک بار سوره حمد و پنجاه مرتبه سوره قل هو الله احد و در رکعت دوم پس از حمد، پنجاه مرتبه سوره و العادیات و در رکعت سوم بعد از حمد پنجاه بار سوره اذا زلزلت، و در رکعت چهارم نیز پس از سوره حمد پنجاه مرتبه سوره إذا جاء نصر الله و الفتح بخوان و پس از آن نیز دعایی بیان شده است» (۳۷). همچنین از دیگر موارد تعلیماتی که حضرت زهرا (علیها السلام) از پیامبر (صلی الله علیه و آله) آموختند به شرح زیر می‌باشد:

- لحظه طلایی غروب روز جمعه هنگام اجابت دعاست لذا به این لحظه توجه ویژه داشتند و دعا می‌کردند (۳۸).

- یادگیری دعای نور برای دفع تب از پیامبر (صلی الله علیه و آله) (۳۹).

- یادگیری آداب قبل از خواب (۴۰).

#### ۴-۲. داشتن شغل و مسئولیت

داشتن شغل و حرفه و یادگیری علوم و فنون، علاوه بر ایجاد فعالیت جسمی، باعث ایجاد فعالیت ذهنی و فکری می‌شود. فعال بودن ذهن و جسم آدمی و نیز پر شدن اوقات با انجام این امور، نشاط روحی و روانی را به همراه دارد. بنابراین بی‌کاری و نداشتن حرفه و شغل و علوم مربوط به آن باعث به خطر افتادن تدریجی سلامت روان و افسردگی می‌شود. زیرا فرد احساس پوچی می‌کند. ابن عباس پیرامون عکس‌العمل پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) در مقابل افراد بیکار گفته است: هرگاه پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) شخصی را مشاهده می‌کرد که از او خوشش می‌آمد می‌پرسید: آیا این مرد شغل و حرفه‌ای دارد؟ و اگر پاسخ منفی می‌شنید؛ می‌فرمود: از چشم افتاد! زیرا اگر مؤمن حرفه‌ای نداشته باشد با دینش زندگی می‌کند. «رَوَى ابْنُ عَبَّاسٍ قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ إِذَا نَظَرَ الرَّجُلَ فَأَعَجَبَهُ قَالَ هَلْ لَهُ حِرْفَةٌ فَإِنْ قَالُوا نَا قَالَ سَقَطَ مِنْ عَيْنِي قَبِيلٌ وَ كَيْفَ ذَاكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ لَأَنَّ الْمُؤْمِنَ إِذَا لَمْ يَكُنْ لَهُ حِرْفَةٌ يَعِيشُ بِدِينِهِ» (۴۱).

از جمله نقش‌های زنان در خانواده، اداره و انجام امور منزل است هرچند که از نظر حقوقی تکلیفی در این زمینه متوجه آن‌ها نیست. «مرد حق ندارد زن خود را به خدمت خانه مجبور کند» (۴۲) ولی فضای عشق و صفا و محبت در خانواده اقتضا می‌کند که زنان همدوش مردان برای ایجاد رفاه و آسایش خانواده تلاش کنند و با حسن سلیقه، کانونی گرم و آراسته برای پرورش نسل آینده فراهم نمایند.

پیرامون انجام امور منزل توسط حضرت زهرا (علیها السلام) نیز نقل شده است «امام صادق (علیه السلام) از پدر گرامی‌اش نقل فرموده است که حضرت علی و فاطمه (علیها السلام) برای تعیین وظایف خود در منزل، رسول خدا (صلی الله علیه و آله) را حکم قرار داده و از آن حضرت کسب تکلیف نمودند. آن جناب نیز فاطمه (علیها السلام) را به خدمت در منزل و علی (علیه السلام) را به انجام وظایف خارج از منزل موظف نمود. فاطمه (علیها السلام) فرمود: «تنها خدا می‌داند از این‌که مأمور انجام مسئولیت‌های خانه‌داری شده و از تصدی امور بیرون منزل معاف شدم، چقدر خوشحالم» (۴۳). از این‌که حضرت علی و زهرا (علیها السلام) در مورد حدود مسئولیت‌های خود، از رسول خدا (صلی الله علیه

کرد که از روحیه هنری حضرت حکایت دارد. «از ابراهیم بن محمد ثقفی نقل شده است که فاطمه (علیها السلام) تسبیحشان از ریسمن پشمین بود که به تعداد تکبیرها گره داشت. حضرت آن را همواره می‌گردانید و با آن تکبیر و تسبیح می‌فرمود تا وقتی که حمزه شهید شد. از خاک قبر او دانه‌های تسبیح ساختند و مردم نیز به تقلید ایشان از تربت حمزه تسبیح‌ها ساختند و در موقع گفتن ذکر بکار بردند و چون حسین (علیه السلام) شهید شد تربت آن حضرت جای تربت حمزه را گرفت که فضل و برتری دارد» (۶۶).

#### ۴-۵. اهمیت دادن به آراستگی

آراستگی یعنی آراسته بودن و عمل آراسته از نظر لغوی به معنای زینت دادن و تزیین کردن است. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «إِنَّا زَيْنَا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِزِينَةِ الْكَوَاكِبِ؛ (۶۷) ما آسمان نزدیک [=پایین] را با ستارگان آراستیم» همان‌طور که از این آیه استفاده می‌شود خداوند ستارگان را زینت‌های آسمان قرار داده و از آن با عنوان نعمت یاد می‌کند. بنابراین آراستگی و زینت، فی‌نفسه امری مذموم و ناپسند نیست (۶۸).

اومه (علیهم السلام) نیز به اهمیت آراستگی در زندگی اشاره داشته‌اند و از محبوبیت آن نزد خداوند متعال نیز خبر داده‌اند و خود نیز پیش از هر شخص دیگری بدان اهمیت می‌دادند. در حدیث آمده است که «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يُحِبُّ الْجَمَالَ وَالتَّجَمُّلَ وَيُبْغِضُ الْبُؤْسَ وَالتَّبَاؤُسَ» (۶۹). بدین معنا که خداوند زیبایی و آراستن را دوست دارد و از نپرداختن به خود و خود را زولیده نشان دادن کراهت دارد.

امام صادق (علیه السلام) نیز به یکی از باران خود می‌فرماید: «أظهار النعمه احبَّ الى الله من صيانتها فإياك ان تتزين إلا في أحسن زي قومك» (۶۹) «نمایان کردن نعمت نزد خدا، از نگاه‌داشتن آن محبوب‌تر است. پس مبدا که جز در بهترین شکل مورد پسند قوم خود، بیرون بیایی» آراستگی و زیبایی موجب افزایش آرامش روح و روان می‌شود و عامل بهروزی شخصیت و شادکامی است. البته باید به این نکته هم توجه داشت که در این امر نباید از حد افراط و تفریط بیرون رفت. همان‌طور که آراستگی حلال و شایسته موجب استحکام و ایجاد نشاط و سلامت در ارتباطها می‌شود، آراستگی ناشایست و حرام، با این امور منافات دارد و موجب مفسده برای فرد و جامعه می‌شود.

در سیره حضرت فاطمه (علیها السلام) نیز آمده است که ایشان زمانی را جهت آراستگی خودشان صرف می‌کردند مانند بافتن موهایشان (۷۰)، لباس و عطر مخصوص نماز (۷۱). این موارد نوعی زیبایی و آراستگی است.

#### ۴-۵. اهمیت به تفریح و استراحت

هر انسانی برای تندرستی و سلامت روان نیاز به تفریح و سرگرمی دارد. اغلب انسان‌ها می‌خواهند فارغ از مشکلات روزمره‌ی زندگی، اوقات فراغت خویش را بانشاط و تندرستی طی نمایند که این مسئله به داشتن سلامت روحی و روانی افراد و دور بودن از بیماری‌های روانی افسردگی کمک بسیار زیادی می‌کند.

برخی به دنبال فعالیت‌های ورزشی می‌روند؛ عده‌ای نیز به نقاط مختلف سفر می‌کنند تا از مناظر طبیعی، مکان‌های مذهبی، آثار باستانی و تاریخی دیدن نمایند؛ بنابراین تفریح و استراحت از نیازهای مهم جسمی و روحی انسان است که سبب نشاط می‌شود.

در برخی روایات اومه (علیه السلام) نیز اختصاص دادن زمانی برای استراحت و تفریح بیان شده است که مایه‌ی کمک به سایر امور زندگی می‌شود. «پیامبر خدا

قرآن کریم آمده است که خداوند متعال دل‌های مرده را به‌وسیله ایمان زنده می‌کند. «أَوْ مَنْ كَانَ مَيِّتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَنْ مَثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا كَذَلِكَ زِينٌ لِلْكَافِرِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ؛ (۵۰) آیا کسی که مرده [دل] بود و زنده‌اش گردانیدیم و برای او نوری پدید آوردیم تا در پرتو آن، در میان مردم راه برود، چون کسی است که گویی گرفتار در تاریکی‌ها است و از آن بیرون آمدنی نیست؟ این‌گونه برای کافران آنچه انجام می‌دادند زینت داده شده است». ایمان باعث تولید عشق و حرارت و امید به مبدأ کل عالم که معدن خیرات و منبع همه جمال‌ها و کمال‌ها است، می‌شود لذا می‌توان غذای روح را علم، عشق، امید و ایمان دانست (۵۱).

در آیات و روایات، روش‌های مناسبی برای درمان بیماری‌های روانی معرفی شده که بسیار مؤثر بوده است از جمله درمان با ذکر و یاد خدا: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ (۵۲) آگاه باشید که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» بنابراین قرار دادن زمانی برای مناجات کردن با خدا و عبادت از نیازهای روحی است که پس از آن انسان احساس سبکی و شادابی دارد. روایات زیادی پیرامون کمیّت و کیفیت بسیار بالای عبادات حضرت زهرا (علیها السلام) نقل شده است که در مورد نمازها، ادعیه و تسبیحات ایشان است و در اینجا از جهت اختصار به صورت کلی بیان می‌نماییم.

- لباس و عطر مخصوص نماز داشتن (۵۳).

- داشتن برنامه‌ریزی برای اوقات خاص نماز شب و عبادت (۵۴).

- بجا آوردن نماز جهت امور عظیم و خوفناک (۵۵).

- بجا آوردن نماز مستحبی در روز جمعه (۵۶).

- خواندن دعای هر صبح و شب (۵۷).

- خواندن دعا در غروب جمعه (۵۸).

- خواندن تسبیح بعد از هر نماز (تسبیحات حضرت زهرا علیها السلام) (۵۹).

- خواندن تسبیح در سوم هرماه (۶۰).

- عبادت در شب قدر (۶۱).

#### ۴-۴. داشتن روحیه‌ی هنری

یکی از مصادیق هنر، شیوایی گفتار و شعرگویی است. پیرامون این حوزه باید گفت که اگر کسی اهل شعر هم نباشد، خواندن و شنیدن شعر، جملات و کلام بلیغ و شیوا برایش لذت‌بخش است؛ زیرا دارای آهنگ و وزن خاص و یکسان و رسایی و زیبایی کلام است، این حقیقت را زبان هم بازگو نکند باطن در خاموشی به آن معترف است. لذا این هنر با به نشاط درآوردن روحیه‌ی شاعران و مخاطبان آن‌ها، سلامتی و سرزندگی روح و روان آدمی را به ارمغان می‌آورد.

حضرت زهرا (علیها السلام) نیز دارای چنین روحیه‌ای بودند و خطبه فدک ایشان دارای فصاحت و بلاغت و شیوایی کلام است و علمای این فن نیز بر آن گواهی داده‌اند. علامه محقق اربلی در این‌باره نوشته است: «خطبه فدک، سخنوران بلیغ را متحیر و فصحاء را عاجز نموده است» (۶۲). علامه مجلسی نیز گفته است: «از این خطبه‌ی گراء اندیشه‌ی فصیحان و بلیغان از شگفتی آن سرگردان شده است» (۶۳). پیرامون شعرگویی حضرت نیز روایاتی نقل شده است که عبارتند از:

اشعار فاطمه (علیها السلام) در حال بازی و تربیت فرزندان‌شان (۶۴).

اشعار حضرت فاطمه در هنگام رحلت خود (۶۵).

از دیگر مصادیق هنر، داشتن هنرهای دستی است که در این مورد، در سیره حضرت زهرا (علیها السلام) می‌توان به ابتکار ساختن تسبیح توسط ایشان اشاره

فَضْلِهِ وَ اللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ؛ (۷۹) به مردان و زنان بی‌همسر، همسر دهید و همچنین به غلامان و کنیزان صالح، همسر دهید. اگر فقیر و تنگدست باشند خداوند آنان را از فضل خود بی‌نیاز می‌سازد، خداوند وسعت‌دهنده و آگاه است.» در این آیه توصیه می‌شود که با وساطت، کمک‌های مالی و غیره افراد مجرد را دارای همسر کنند و در امر مقدس و پراهمیت ازدواج که یک امر ضروری برای حفظ عفت جامعه است بی‌تفاوت نباشند (۸۰).

در جامعه حاضر یکی از علل تأخیر در ازدواج مسائل اقتصادی است. گاهی پسر به دلیل نداشتن درآمد کافی اقدامی به ازدواج نمی‌کند و گاهی نیز پسرانی که اقدام می‌کنند با جواب منفی از سوی دختر خانم و یا خانواده دختر مواجه می‌شوند. دختر خانم شغل فعلی پسر را می‌بیند و به دلیل نگرانی رزق آینده‌اش به او جواب منفی می‌دهد. لذا متأسفانه در جامعه حاضر که بازار شغل‌های آزاد راکد است؛ بیشتر دختران تمایل به همسری با شغل کارمند هستند تا مطمئن باشند ماه به ماه حقوق ثابتی دارند. غافل از خدای رازق که همه چیز در دست با کفایت اوست. این افراد، غافل از این هستند که مسئله مهم در انتخاب همسر، اهل کار بودن اوست نه شغل فعلی‌اش. چرا که اگر کسی در زمان خواستگاری کار داشته باشد اما اهل کار نباشد با از دست دادن شغلش ممکن است اقدام به شغل دیگر نکند اما فردی که در زمان خواستگاری بیکار است اما توانایی و روحیه تلاشگری دارد با وعده خدا رزقش نیز وسیع می‌شود و می‌تواند شغلی برای خود فراهم سازد. نمونه‌ای دیگر این که برخی خانواده‌ها به دلیل نداشتن موقعیت مالی مناسب تمایلی به فرزند دار شدن ندارند یا با تولد فرزندشان نگران رزق وی هستند و از تولدش ناراحت می‌شوند. روایت شده که سکونی گفت: روزی بر امام صادق (علیه السلام) وارد شدم در حالی که بسیار اندوهگین بودم. امام به من فرمودند: غم تو چیست؟ گفتم برایم دختری متولد شده است. امام فرمودند: ای سکونی، سنگینی فرزندت بر زمین است و رزق او با خداست و به خاطر او، از عمر و از رزق تو کم نمی‌شود و از غیر رزق تو می‌خورد. به خدا سوگند از این سخن امام بسیار مسرور شدم سپس امام فرمودند نام او را چه نهادی؟ گفتم فاطمه امام دو بار آه کشیدند (علت آه امام مصیبت‌های وارد بر مادرشان حضرت فاطمه بود). عَنِ السَّكُونِيِّ قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَ وَ أَنَا مَعْمُومٌ مَكْرُوبٌ فَقَالَ لِي يَا سَكُونِيُّ مِمَّا غَمَكَ قُلْتَ وُلِدْتُ لِي ابْنَةٌ فَقَالَ يَا سَكُونِيُّ عَلَى الْأَرْضِ ثَقَلَهَا وَ عَلَى اللَّهِ رَزَقُهَا تَيْشُ فِي غَيْرِ أَجْلِكَ وَ تَأْكُلُ مِنْ غَيْرِ رِزْقِكَ فَسَرَى وَ اللَّهُ عَنِّي فَقَالَ لِي مَا سَمَّيْتَهَا قُلْتُ فَاطِمَةَ قَالَ أِه... (۸۱). اگر ازدواج و فرزندآوری به دلیل ترس از رزق آینده به تأخیر افتد افراد از جریان زندگی عقب می‌افتند و فاصله سنی فرزند و والدین زیاد می‌شود و ممکن است درک متقابل و در نتیجه صمیمیت بین آنها برقرار نشود و به درستی با یکدیگر ارتباط نداشته باشند. هم چنین به دلیل افزایش سن والدین در فرزندآوری ممکن است از لحاظ جسمی نیز توانایی لازم را جهت رسیدگی به رشد جسمی فرزند و هم‌چنین بازی با وی را نداشته باشند. در کل تأخیر ازدواج و فرزندآوری سبب عقب افتادن از زندگی و از بین رفتن زمان طلایی آن دوران است. بهتر است سیره الگوی همگان حضرت فاطمه زهرا (علیها السلام) نگریسته شود. زمانی که حضرت علی (علیه السلام) به خواستگاری حضرت آمدند به پیامبر (صلی الله علیه و آله) صادقانه تمام دارایی خود را اعلام کردند و فرمودند: یک زره و یک شمشیر و یک شتر که با آن آب می‌کشم دارم و چیزی غیر از اینها ندارم. پیامبر (صلی الله علیه و آله) نیز فرمودند: شمشیر و شتر مورد نیاز است؛ اما زره را بفروش و من به همین قدر راضی شدم (۸۲).

(صلی الله علیه و آله) فرمودند: در صحف ابراهیم آمده است که خردمند زمانی که عقلش مغلوب نشده باید ساعاتی را برای خود در نظر گیرد؛ زمانی برای مناجات با پروردگار عزّ و جلّ و زمانی برای محاسبه نفس، و زمانی برای اندیشیدن در آنچه که خداوند عزّ و جلّ به وی ارزانی داشته است و زمانی نیز برای بهره‌گیری خود از راه حلال (لذات حلال) اختصاص دهد؛ زیرا این زمان کمکی است به آن سه زمان دیگر و مایه‌ی آسودگی و رفع خستگی دل‌هاست» (۷۲).

در روایات مربوط به زندگی مشترک حضرت زهرا (علیها السلام) و حضرت علی (علیه السلام) نیز آمده است که آن‌ها زمانی را برای تفریح اختصاص می‌دادند و باهم به صحرا رفته و خرما می‌خوردند و باهم گفتگو می‌نمودند. در نقل دیگری در رابطه با همین روایت است که باهم دیگر می‌خندیدند (۷۳). قابل توجه است که عدم توجه به این نیاز اساسی، بی‌حوصلگی و اندوه را به دنبال دارد که درباره‌ی اندوه و غم، حضرت امیر (علیه السلام) فرمودند: «اندوه، بدن را تخریب می‌نماید» (۷۴) نیز فرمودند: «غم یکی از دو پیری است» (۷۵). امام صادق (علیه السلام) نیز در این‌باره فرموده‌اند: «نشاط در ده چیز است: پیاده‌روی، سوارکاری، فرورفتن در آب، نگاه کردن به سبزی، خوردن و آشامیدن، نگاه کردن به زن (همسر) زیبا، آمیزش، مسواک کردن، شستن سر با خطمی، گفتگو با دوستان» (۷۶).

قابل ذکر است که روحیه‌ی شاداب افراد بانشاط، بر اطرافیان‌شان اثرگذار است و دیگران از نشاط آن‌ها بانشاط می‌شوند و دیدن افراد غم‌آلود نیز همین اثر را بر اطرافیان می‌گذارد. پیامون خلق‌و‌خوی حضرت فاطمه (علیها السلام) باید گفت که ایشان همسری آرام‌بخش و بانشاط بودند؛ چراکه حضرت علی (علیه السلام) فرمودند: «هرگاه به چهره‌ی زهرای اطهر می‌نگریستم غم‌ها و اندوهم زدوده می‌شد» (۷۷).

پاکیزگی محیط نیز شادی‌آفرین است. وقتی که انسان در محیطی آشفته است این آشفستگی به روح او نیز منتقل می‌شود. آراستگی، نظافت و زیبایی و زیباسازی محیط خانه و خانواده، آرامش روحی را به دنبال دارد. حضرت زهرا (علیها السلام) به نظافت منزل اهمیت می‌دادند. در روایت آمده است که حضرت خانه را جارو می‌کردند (۷۸).

#### ۴-۷. اهمیت دادن به ازدواج و تشکیل خانواده

ازدواج یکی از مراحل مهم در زندگی انسان به شمار می‌رود. ازدواج به زن و مرد آرامش می‌بخشد و آنان را از انحراف و رفتارهای جنسی پرخطر و غیراخلاقی باز می‌دارد. ازدواج اساس همه تربیت‌های اجتماعی و انسانی است که علاوه بر عمل به دستور خداوند و اجرای سنت رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) عاملی است که فرد و جامعه را از خطرات جسمی و روحی و روانی حفظ کرده و ایجاد امنیت می‌نماید. نتایج تحقیقات متعددی که در مورد ازدواج انجام شده دلالت بر اهمیت ازدواج در سلامت جسمانی و روان‌شناختی دارد. ادیان الهی به‌ویژه دین مبین اسلام نیز، به ازدواج و تشکیل خانواده بسیار توصیه نموده‌اند. در اسلام، دستورات فراوانی در خصوص اهمیت ازدواج و چگونگی انتخاب همسر، چگونگی روابط زوجین و همسررداری، زمان و مکان و نحوه آمیزش، چگونگی روابط با فرزندان و غیره وجود دارد که نشان دهنده اهمیت زیاد این موضوع در فراهم کردن سلامت جسمی و روحی خانواده و به دنبال آن داشتن جامعه‌ای سالم است. در باب اهمیت ازدواج در سوره نور آمده است: «وَ أَنْكِحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ وَ الصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَ أُمَّتِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنَ

در سیره حضرت زهرا (علیها السلام) مشهود است که با انجام وظیفه همسری و مادری به نحو احسن به این نیاز روحی و جسمی اهمیت می‌دادند. نیکو شوهرداری کردن و انجام وظایف همسری از بارزترین ویژگی‌های حضرت فاطمه زهرا (علیها السلام) به شمار می‌رود و پرورش فرزندان کامل و موفق نشان از موفقیت در فرزندپروری و انسجام وظایف عاطفی خانواده دارد.

### نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر مولفه‌های سلامتی جسم و روح را در سیره حضرت زهرا (علیها السلام) بیان نمود و نشان داد که داشتن هر دو نوع سلامتی جسمی و روانی، باعث فراهم شدن خانواده‌ای سالم و به دنبال آن جامعه‌ای سالم می‌شود که در نهایت منجر به پیشرفت مادی و معنوی و رسیدن به حیات طیبه می‌گردد.

حضرت زهرا (علیها السلام) نگران رزق آینده نبودند و به دلیل نداشتن موقعیت مالی حضرت به ایشان جواب منفی ندادند. منزل شخصی نیز نداشتند و زندگی مشترک خود را نیز در خانه حارثه بن نعمان آغاز نمودند (۸۳). ان شاء الله که سیره حضرت، مورد الگو قرار گیرد و از سوال‌های اولیه‌ی خواستگاری، داشتن مسکن و شغلی با درآمد خوب نباشد.

البته ذکر مطالب فوق بدین معنا نیست که جهت رزق بیشتر، تلاش و پس‌اندازی صورت نگیرد و گفته شود برای رزق آینده نباید نگران بود و پس‌انداز نکرد. وظیفه تلاش است اما با وجود تلاش و توکل بر خداوند نباید نگرانی را به خود راه داد. حضرت علی علیه السلام فرمودند: فرزند آدم! غم روزی را که نیامده بر روزی که در آن هستی بار مکن، اگر روز نیامده از عمرت، باشد خداوند روزیت را می‌رساند (۸۴).

## References

1. Motahhari M. Collected Works/Vol 22. Tehran: Sadra; 2010. p.690. [In Persian]
2. Ibn Shu'bah Harani H. Tuhaf al-Uqul. Qom: Society of Seminary Teachers; 1944. p.203. [Arabic]
3. Bahrani al-Isfahani A. Avalem al-ulum and the Encyclopedia and the al-ahwal al-Awlat, al-Akhbar and al-aqwal/Vol 11. Qom: Al-Emam al-Mahdi Institute; 1992. p.1030. [Arabic]
4. Bahrani al-Isfahani A. Avalem al-ulum and the Encyclopedia and the al-ahwal al-Awlat, al-Akhbar and al-aqwal/Vol 11. Qom: Al-Emam al-Mahdi Institute; 1992. p.10. [Arabic]
5. Raghیب al-Isfahani H. Al-Mufradat fi Alfaz al-Quran. Beirut-Damascus: Dar Al Qalam: Dar Al Shamiya; 1991. p.421.[Arabic]
6. Rahimi Gh. World Health Organization (WHO). Journal of Army Medical Paramedical School. 2010; 8(1): 53-6. [In Persian]
7. Milani Far B. Mental Health. Tehran: Qom Publication; 1994. p.4. [In Persian]
8. Holy Quran; Surah Al-Sha'ara, Verse 87-89.
9. Holy Quran; Surah al-Safat, Verse 84.
10. Taheri H. The Role of Religious Beliefs in Solving Concerns. Qom: Zaer; 2009. p.73 [In Persian]
11. Ibn Babawayh M. Al- Tawhid. Qom; 1978. p.300. [Arabic]
12. Motahhari M. Collected Works/Vol 22. Tehran: Sadra; 1978. p.689. [In Persian]
13. Ibn Shu'bah Harani H. Tuhaf al-Uqul. Qom: Society of Seminary Teachers; 1944. p.239. [Arabic]
14. Ibn Tawoos A. Fallah al-Saa-el and Najah al-Masaleel. Qom: BustaneKetab; 1985. p.203. [Arabic]
15. Tabarsi H. Makarem al-Khalah. Qom: Sharif Razi; 1950. p.418. [Arabic]
16. Holy Quran; Surah Abbas, Verse 24.
17. Holy Quran; Surah Abbas, Verse 31.
18. Kulayni M. al-Kafi/Vol 6. Tehran: Al-Kotob al-Islamiyah; 1986. p.287. [Arabic]
19. Kulayni M. al-Kafi/Vol 6. Tehran: Al-Kotob al-Islamiyah; 1986. p. 291-2. [Arabic]
20. Kulayni M. al-Kafi/Vol 6. Tehran: Al-Kotob al-Islamiyah; 1986. p.298. [Arabic]
21. Kulayni M. al-Kafi/Vol 6. Tehran: Al-Kotob al-Islamiyah; 1986. p.325. [Arabic]
22. Kulayni M. al-Kafi/Vol 6. Tehran: Al-Kotob al-Islamiyah; 1986. p.272. [Arabic]
23. Bahrani al-Isfahani A. Avalem al-ulum and the Encyclopedia and the al-ahwal al-Awlat, al-Akhbar and al-aqwal/Vol 11. Qom: Al-Emam al-Mahdi Institute; 1992. p.920. [Arabic]
24. Holy Quran; Surah al-An'aam, Verse 96.
25. Ibn Ash'ath M. Al-Ja'farīa- Ash'athiat. Tehran: Nineveh-hadithah Library. p.248. [Arabic]
26. Payande A. Nahj-al feāha. Tehran: Danyaneh Danesh; 1903. p.371. [In Persian]
27. Leithi Wasiti A. Eyes of Judgment and Preaching. Qom: darolhadith; 1977. p.436. [In Persian]
28. Holy Quran; Surah Isra'ah, Verse 79.
29. Ibn Babawayh M. Ilal al-sharayi'/Vol 1. Qom: Davari; 1965. p.181. [Arabic]
30. Kulayni M. al-Kafi/Vol 6. Tehran: Al-Kotob al-Islamiyah; 1986. p.47. [Arabic]
31. Tabarsi H. Makarim al-akhlaq. Qom: Al-Sharif al-Radi; 1991. p.117. [Arabic]
32. Ibn Babawayh M. Man la Yahduruhu al-Faqih/Vol 1. Qom: Islamic Publications Office; 1992. p.320. [Arabic]
33. Holy Quran; Surah Baqare, Verse 222.
34. Arbli A. Kashf-o Ghommah fi Ma-arefate Al aemah/Vol 1. Tabriz: Bani Hashim; 1961. p.554. [Arabic]
35. Holy Quran; Surah Taha, Verse 114.
36. Hakim al-Nishaburi M. Al-Mustadrak alaa al-Sahihain/Vol 1. Beirut: Dar al-kotob al- ilmiyah; 1990. p.730. [Arabic]

37. Toosi M. Misbah al-mutahajjid. Beirut: Fiqh–Al Shia; 1990. p.319. [Arabic]
38. Ibn Babawayh M. Ma-ani al-Akhbar. Qom: Islamic Publications Office; 1982. p.399. [Arabic]
39. Ibn Tawoos A. Fallah al-Saa-el and Najah al-Masaleel. Qom: BustaneKetab; 1985. p.203. [Arabic]
40. Bahrani al-Isfahani A. Avalem al-ulum and the encyclopedia and the al-ahwal al-Awlat, al-Akhbar and al-aqwal/Vol 11. Qom: Al-Emam al-Mahdi Institute; 1992. p.857. [Arabic]
41. Sho-ayri M. Jame'a al-Akhbar. Najaf: Matba-ah Heydari. p.139. [Arabic]
42. Musavi Khomeini R. Risalah. Tehran: Ministry of Culture and Islamic Guidance; 1993. p.264. [In Persian]
43. Humiri A. Qorb al-Issnad. Qom: Ahlolbait Research and Publication Institute; 1992. p.52. [Arabic]
44. Mofid M. Al-Mizar. Qom: World Congress of the Millennium Sheikh Mofid; 1992. p.177. [Arabic]
45. Mansub be Imam al-Hasan al-'Askari. Tafsir-e Mansub be al-Imam al-Hasan al-'Askari.Qom: Emam Al-MahdiSchool; 1988. p.340. [Arabic]
46. Tabari Amoli Saghir M. Delael al-Amama.Qom: Besat; 1992. p.65-6. [Arabic]
47. Mansub be Imam al-Hasan al-'Askari. Tafsir-e Mansub be al-Imam al-Hasan al-'Askari.Qom: Emam Al-Mahdi School; 1988. p.308. [Arabic]
48. Mansub be Imam al-Hasan al-'Askari. Tafsir-e Mansub be al-Imam al-Hasan al-'Askari. Qom: Emam Al-Mahdi School; 1988. p.346. [Arabic]
49. Khoda Rahimi S, Ja'fari GH. Ravan Darmani-e Mazhab.Psychotherapical Novelties. 1998. p. 5. [In Persian]
50. Holy Quran; Surah al-An'aam, Verse 122.
51. Motahhar M. Hekmat-ha and Andarz-ha/Vol 2. Tehran: Sadra; 2007. p.149. [In Persian]
52. Holy Quran; Surah Rad, Verse 28.
53. Arbli A. Kashf-o Ghommah fi Ma-arefate Al aemah/Vol 1. Tabriz: Bani Hashim; 2000. p.500. [Arabic]
54. Tabari Amoli Saghir M. Delael al-Amama.Qom: Besat; 1992. p.106. [Arabic]
55. Toosi M. Misbah al-mutahajjid.Beirut: Fiqh–Al Shia; 1990. p.302. [Arabic]
56. Toosi M. Misbah al-mutahajjid .Beirut: Fiqh–Al Shia; 1990. p.319. [Arabic]
57. Hakim al-Nishaburi M. Al-Mustadrak alaa al-Sahihain/Vol 1 .Beirut: Dar al kotob al ilmiyah; 1990. p.730. [Arabic]
58. Ibn Babawayh M. Ma-ani al-Akhbar. Qom: Islamic Publications Office; 1982. p.399. [Arabic]
59. Ibn Hayon N. Da'a'im al-Islam/Vol 1. Qom: Ahlolbait Research and Publication Institute; 1965. p.168. [Arabic]
60. Qutb al-Din Rawandi S. Al-Dawat.Qom: Imam Mahdi School; 1986. p.91. [Arabic]
61. Ibn Hayun N. Da'a'im al-Islam/Vol 1. Qom: Ahlolbait Research and Publication Institute; 1965. p.282. [Arabic]
62. Arbli A. Kashf-o Ghommah fi Ma-arefate Al aemah/Vol 1. Tabriz: Bani Hashim; 1961. p.473. [Arabic]
63. Majlisi M. Bihar al-Anwar/Vol 29. Beirut: Dar Ehya Al-Torath Al-Arabi; 1982. p.247. [Arabic]
64. Ibn Shahrashub Mazandarani M. Manāqib Āl Abī ālib/Vol 3.Qom: Allameh; 1959. p.388-9. [Arabic]
65. Majlisi M. Bihar al-Anwar/Vol 43. Beirut: Dar Ehya Al-Torath Al-Arabi; 1982. p.179. [Arabic]
66. Tabarsi H. Makarem al-Khalah.Qom: Sharif Razi; 1950. p.281. [Arabic]
67. Holy Quran; Surah as-Saaffaat, Verse 6.
68. Akbarian Tabrizi A. Arastegi. Pajuheshkadeh Bagher Al-Ulum: 2014 .p.1. [In Persian]
69. Kulayni M. al-Kafi/Vol 6. Tehran: Al-Kotob al-Islamiyah; 1986. p.440. [Arabic]
70. Majlisi M. Bihar al-Anwar/Vol 43. Beirut: Dar Ehya Al-Torath Al-Arabi; 1982. p.6. [Arabic]
71. Arbli A. Kashf-o Ghommah fi Ma-arefate Al aemah/Vol 1. Tabriz: Bani Hashim; 1961. p.500. [Arabic]
72. Varram bin Abi Farras M. Varram Collection/Vol 2. Qom: Faqhihe; 1989. p.23. [Arabic]
73. Bahrani al-Isfahani A. Avalem al-ulum and the encyclopedia and the al-ahwal al-Awlat, al-Akhbar and al-aqwal/Vol 11. Qom: Al-Emam al-Mahdi Institute; 1992. p.167. [Arabic]

74. Leithi Al-Wasiti A. Eyes of judgment and preaching. Qom: darolhadith; 1997. p.32. [In Persian]
75. Tamimi Amadi A. Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim. Qom: Al-Kotob al-Islamiyah; 1989. p.87. [Arabic]
76. Barghi A. Al-Mah-assen/Vol 1. Qom: Al-Kotob al-Islamiyah; 1951. p.14. [Arabic]
77. Arbli A. Kashf-o Ghommah fi Ma-arefate Al aemah/Vol 1. Tabriz: Bani Hashim; 1961. p.363. [Arabic]
78. Ibn Babawayh M. Man la yahduruhu al-Faqih/Vol 1. Qom: Islamic Publications Office; 1992. p.320. [Arabic]
79. Holy Quran; Surah an-Noor, Verse 32.
80. Mohammadi Eshtehardi M. Ezdevaj va Shiveh Hamsardari Az Didgah-e Islam. Tehran: ketab-yousof; 2000. p.3. [In Persian]
81. Kulayni M. al-Kafi/Vol 6. Tehran: Al-Kotob al-Islamiyah; 1986. p.49. [Arabic]
82. Arbli A. Kashf-o Ghommah fi Ma-arefate Al aemah/Vol 1. Tabriz: Bani Hashim; 2000. p.356. [Arabic]
83. Tabarsi F. Ilam al-wara bi-alam al-huda. Tehran: Islamiyah. 1970. p.71. [Arabic].
84. Al-Sharif Al-Razi M. Nahj al-Balagha. Translated by: Ansarian H. Qom: Dar al-Erfan; 2009. p.834. [In Persian]



## Components of body and soul health in practical behavior of Hazrat Zahra (SalAmollAh'alayh)

Received: 22 Apr. 2018

Accepted: 20 Nov. 2019

Sayed Nari TS (MA)<sup>1\*</sup>

Ranjbaran ZS (MA)<sup>1</sup>

Ghasempeyvandi M (PhD)<sup>2</sup>

1. Department of Ahl- al- Bayt Studies,  
Faculty of Theology and Ahl-al- Bayt  
Studies, University of Isfahan, Isfahan,  
Iran.

2. Aligodarz Branch, Islamic Azad  
University, Aligodarz, Iran.

\*Corresponding Author:

Sayed Nari TS

Department of Ahl- al- Bayt Studies,  
Faculty of Theology and Ahl-al- Bayt  
Studies, University of Isfahan, Isfahan,  
Iran.

Email: [Sayed2nari@gmail.com](mailto:Sayed2nari@gmail.com)

### Abstract

**Introduction:** The body and soul in human being have a very strong relationship with each other, and the disturbance and illness of each may affect another. From the perspective of Islam, the health of the body and soul has a significant effect on human perfection and excellence. Considering the importance of this issue, the aim of this study was to state that the practical behavior (sireh) of Hazrat Zahra (SalAmollAh'alayh (S)) is as a superior model in this regard.

**Methods:** The current research investigated the narrations related to Hazrat Zahra's (S) sireh in the importance of health and its components using descriptive method.

**Findings:** The components introduced for body health included observing eating habits, adequate sleep, physical activity and personal health. The components of soul health consisted of learning education, having job and responsibility, worshipping, having an artistic spirit, attention to fitness, importance of recreation and relaxation as well as trying to get married and form a family.

**Conclusion:** By modeling these components in personal and social life, one can have a better and healthier life. Moreover, having both physical and soul health provides a healthy family and consequently, a healthy society, ultimately leading to material and spiritual progress and reaching pure life (hayat- e- tayebeh).

**Keywords:** Hazrat Zahra (SalAmollAh'alayh), Body health, Soul health, Components, Sireh