

The role of Moral Virtues in Health from the perspective of Religious Teachings

ARTICLE INFO

Article Type

Analytical Review

Authors

Farzaneh Amini¹
Rasoul Muhammad-Jafari^{2*}

How to cite this article

Rasoul Muhammad-Jafari, The role of Moral Virtues in Health from the perspective of Religious Teachings, 2020:5(1): 41-49

ABSTRACT

There are two categories of material and spiritual causes in human health, moral virtues are one of the spiritual causes that play a major role in ensuring health and it has been mentioned in verses and hadiths explicitly or implicitly. The present study seeks the answer of the question “what is the role of moral virtues in health from the perspective of religious teachings?” by studying verses and hadiths and finding propositions that have pointed to the role of moral virtues on the body and mind. According to the research findings, at least thirteen moral virtues have explicitly or implicitly mentioned the role of moral virtues in physical and mental health. These virtues were: 1. Piety, 2. Eating less, 3. Visiting relatives, 4. Patience, 5. Overcoming anger, 6. Controlling eyes, 7. Avoiding suspicion, 8. Good behavior, 9. Trusting in God, 10. Truthfulness, 11. Gratitude, 12. Silence, 13. Contentment. Some religious propositions have spoken about the role of these virtues in physical health, others mentioned them in mental health, and some, in both physical and mental health. In general, according to religious propositions, possessing moral virtues plays three roles in physical and mental health: 1. Prevention of diseases, 2. Treatment of diseases, 3. Continuity of health.

Keywords: moral virtues, verses, narrations, physical health, mental health.

¹Master of Quran and Hadith Sciences, Shahed University, Tehran, Iran. (f.amini1593@gmail.com)

²Assistant Professor, Department of Quran and Hadith Sciences, Shahed University, Tehran, Iran.

* Correspondence:

Address: Shahed University, Tehran, Iran.

Phone:

Email: rasulmohamadjafari@yahoo.com

Article History

Received: 2019/12/03

Accepted: 2020/06/11

ePublished: 2020/08/11

نقش فضایل اخلاقی در سلامت از منظر آموزه‌های دینی

فرزانه امینی

دانش‌آموخته کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث، دانشگاه شاهد، تهران، ایران.

سول محمدجعفری*

استادیار علوم قرآن و حدیث، دانشگاه شاهد، تهران، ایران.

چکیده

در سلامتی انسان‌ها دو دسته علت مادی و معنوی نقش دارند؛ فضایل اخلاقی یکی از علت‌های معنوی می‌باشد که در تأمین سلامتی سهم عمده‌ای ایفا می‌کند و در آیات و روایات به صراحت یا اشاره از آن سخن رفته است. پژوهش حاضر با مطالعه آیات و روایات و یافتن گزاره‌هایی که به نقش فضایل اخلاقی بر جسم و روان اشاره کرده‌اند، در صدد پاسخ به این سؤال است که نقش فضایل اخلاقی در سلامت از منظر آموزه‌های دینی چگونه است؟ طبق یافته‌های پژوهش دست-کم در ۱۳ فضیلت اخلاقی به صراحت یا اشاره از نقش فضایل اخلاقی در سلامت جسم و روان سخن گفته شده است. این فضایل عبارت بودند از: ۱. تقوا، ۲. کم‌خوری، ۳. صله رحم، ۴. صبر، ۵. غلبه بر خشم، ۶. کنترل چشم، ۷. حسن ظن، ۸. حسن خلق، ۹. توکل بر خدا، ۱۰. راست‌گویی، ۱۱. شکرگزاری، ۱۲. سکوت، ۱۳. قناعت. برخی از گزاره‌های دینی از نقش این فضایل در سلامت جسم، برخی دیگر در سلامت روان و برخی نیز در هر دو جهت سلامت جسم و روان سخن گفته‌اند. به‌طور کلی بر اساس گزاره‌های دینی آراستگی به فضایل اخلاقی سه نقش در سلامت جسم و روان ایفا می‌کنند: ۱. پیشگیری از بیماری‌ها، ۲. درمان بیماری‌ها، ۳. استمرار سلامتی.

کلید واژه‌ها: فضایل اخلاقی، آیات، روایات، سلامت جسم، سلامت روان.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۹/۱۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۳/۲۲

نویسنده مسئول: rasulmohamadjafari@yahoo.com

مقدمه

فلسفه تشریح آموزه‌های اسلامی، تأمین سعادت دنیوی و اخروی انسان‌ها است؛ لذا این دین - برخلاف دیگر مکاتب - به تمام ابعاد زندگی بشر توجه داشته است، حفظ سلامتی از جمله آن‌ها است و آیه: «وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ الْأَنْفُسَ لِلَّهِ» (بقره: ۱۹۵): «و خود را با دست خود به هلاکت می‌فکنید» بر آن دلالت دارد. ارزش سلامتی زمانی دو چندان خواهد بود که توجه شود به‌جای آوردن بسیاری از تکالیف الهی همچون نماز، روزه و حج به‌واسطه برخورداری از سلامت انسان محقق خواهد شد. درباره اهمیت سلامتی از پیامبر (ص) نقل شده است: «لَا [خَيْرَ] فِي الْحَيَاةِ إِلَّا مَعَ الصَّحَّةِ» (۱): «هیچ خیری جز با صحت در زندگی محقق نخواهد شد». طبق این کلام حضرت پویایی فرد و جامعه در گرو سلامتی اعضای آن جامعه خواهد بود. بر این اساس یکی از اموری که به‌عنوان یک اصل در زندگی امامان (ع) رعایت می‌شد، رعایت موازین سلامتی، و حفظ الصَّحَّة بود، ایشان از هر عامل و امری که موجب بیماری می‌شد، پرهیز می‌کردند و هر چیزی که موجب سلامتی و عافیت می‌شد، انجام می‌دادند (۲).

عوامل مختلفی در تأمین بهداشت و سلامتی انسان‌ها مؤثر هستند؛ از عوامل مادی و طبیعی گرفته تا عوامل معنوی و روحانی؛ در این بین عوامل معنوی نقش بسزایی دارند، چنان‌که امام علی (ع) فرموده‌اند: «طَلَبْتُ السَّلَامَةَ فَمَا وَجَدْتُ إِلَّا بِطَاعَةِ اللَّهِ أَطِيعُوا اللَّهَ تَسْلُمُوا» (۳): «سلامتی را طلب کردم پس نیافتم مگر با اطاعت خدا، اطاعت کنید خدا را تا سلامت باشید». تحقیقات نشان

می‌دهد که افراد مذهبی سبک‌های زندگی سالم‌تری دارند و نیاز کمتری به خدمات سلامت جسمی دارند (۴).

عوامل معنوی و روحانی شامل: اعتقادات، عبادات و اخلاقیات الهی هستند. از میان آن‌ها در آموزه‌های دینی درباره نقش اخلاق در سلامت فراوان سخن به میان آمده است. اخلاق در اصطلاح، ملکه نفسانی است که مقتضای آن انجام افعال و رفتارها به‌آسانی و بدون نیاز به تفکر و اندیشه‌ورزی است (۵). در تعالیم اسلامی رفتارهای اخلاقی به دو بخش قابل تقسیم هستند: ملکاتی که سرچشمه پدید آمدن کارهای نیکو هستند فضایل اخلاقی نامیده می‌شود و ملکاتی که منشأ اعمال بد هستند رذایل اخلاقی گویند (۶). آیات و روایات به نقش هر یک از فضایل و رذایل اخلاقی در سلامت توجه داده‌اند و از آن‌جا که بررسی نقش هر یک از فضایل و رذایل پژوهش جداگانه‌ای را اقتضا دارد، پژوهش حاضر با مطالعه جامع آیات و روایات و یافتن گزاره‌هایی که به نقش فضایل اخلاقی بر جسم و روان اشاره کرده‌اند، در صدد پاسخ به این سؤال است که نقش فضایل اخلاقی در سلامت از منظر آموزه‌های دینی چگونه است؟

درباره پیشینه تحقیق باید گفت که تاکنون پژوهش‌هایی در خصوص نقش برخی فضایل اخلاقی بر سلامتی سامان یافته است؛ مانند: «نقش توکل در سلامت روان با تأکید بر آموزه‌های قرآنی» و «همبستگی قناعت و آرامش روان از منظر امام علی (ع) در نهج‌البلاغه». در این تحقیقات به تحلیل نقش برخی فضایل اخلاقی در سلامت پرداخته شده است در حالی که پژوهش حاضر در صدد آن است که مجموعه آیات و روایاتی که از نقش فضایل اخلاقی در سلامتی سخن گفته شده است، استخراج و تبیین کند.

مواد و روش‌ها: این پژوهش با روش توصیفی-تحلیلی از نوع تحلیل مفهومی و اسنادی و با استفاده از آیات قرآن، روایات معصومان (ع)، تفاسیر قرآن و دیگر کتاب‌های صورت گرفته است. از جامعه تحقیق، نمونه‌ها به‌صورت هدفمند و با توجه به گزاره‌های پژوهش و ابزار گردآوری فرم‌های فیش‌برداری، انتخاب شده‌اند. روش مورد استفاده برای تحلیل داده‌ها کیفی بوده است.

یافته‌ها

پیش از تبیین یافته‌های پژوهش یادآوری دو نکته مبنایی مهم به نظر می‌آید: نخست آن‌که معمول‌ترین بعد سلامتی، سلامت جسمی است که به دلیل قابل لمس و یا درک بودن برای افراد، نسبت به ابعاد دیگر سلامتی ساده‌تر می‌توان آن را ارزیابی کرد. تصور عامه مردم این است که کسی که بیماری ندارد از سلامت جسمی برخوردار است (۷). اما به‌صورت دقیق‌تر سلامت سه پایه اساسی دارد؛ سلامت جسمی، سلامت روانی و سلامت اجتماعی (۸). تعریف سازمان جهانی بهداشت سه بعد اصلی سلامت یعنی جسمی، روانی و اجتماعی را در بر می‌گیرد (۹). و در طی زمان با بعد سلامت معنوی کامل گردید (۱۰). بنابراین در یافته‌های این تحقیق سلامتی محدود به سلامت جسمی نخواهد بود.

دوم آن‌که اگرچه بیشتر مردم سلامت جسمی را یکسر در علل طبیعی و مادی جستجو می‌کنند اما چنان‌که گذشت یکی از مؤثرترین راه‌های کسب سلامت جسمی آراستگی به فضایل اخلاقی است، امری که در روایات فراوانی به آن پرداخته شده است. مبنای اثرگذاری فضایل اخلاقی بر سلامت انسان، آفرینش ویژه انسان یعنی ترکیب او از دو بُعد روحانی و جسمانی است؛ لذا همان‌طور که سلامت و بیماری جسم بر روح اثر می‌گذارد متقابلاً سلامت و بیماری روح بر جسم مؤثر خواهد بود. اما مطالعه آیات

خوری همان اعتدال در غذا خوردن است؛ زیرا به تعبیر فارابی طعام وقتی در حالت میانه باشد سلامتی را به دست می‌دهد (۲۲).

صله رحم

ارتباط با خویشاوندان و نزدیکان که در عرف دینی از آن تحت عنوان صله رحم یاد می‌گردد یکی از فضایل اخلاقی است که طبق برخی روایات باعث طول عمر است؛ امام باقر (ع) می‌فرماید: «صِلَةُ الْأَرْحَامِ تَنْسِي فِي الْأَجَلِ» (۲۳): «صله ارحام عمر را طولانی می‌کند». بر اساس پاره‌ای دیگر از روایات نه تنها موجب طول عمر است بلکه سبب سلامت بدن است، پیامبر (ص) فرموده‌اند: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُنْسَأَ فِي أَجَلِهِ وَ يُعَافَى فِي بَدَنِهِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ» (۲۴): «هرکس دوست دارد که اجلش به تأخیر بیفتد و جسم سالم داشته باشد، صله رحم کند».

شایان ذکر است لازمه طولانی شدن عمر برخورداری از سلامت بدن است، لذا صله رحم موجب سلامتی خواهد بود. روشن است وقتی خویشان با یکدیگر در آمد و شد هستند؛ اولاً از انزوا و تنهایی که یکی از عوامل افسردگی است رهایی می‌یابند، ثانیاً، مشکلات خود را با خویشاوندان در میان گذاشته و از کمک‌ها و حمایت‌های مادی و معنوی آنان برای حل مشکلات برخوردار خواهند شد و این به سلامت روان آنان منجر خواهد شد و سلامت روان، سلامتی جسم و افزایش طول عمر را در پی خواهد داشت. همچنین از روایات معصومان (ع) آرامش روان با انجام صله رحم به دست می‌آید؛ از امام باقر (ع) نقل شده است که هرگاه کسی بر خویشاوندش خشم گیرد، به دیدار او رود، زیرا ارتباط ارحام با یکدیگر موجب آرامش می‌گردد (۲۵). روشن است که دیدار با خویشاوندان موجب تسکین تنش‌های فکری و روحی می‌گردد و انبساط و شادی روان را در پی دارد. در برخی روایات از جمله آثار و نتایج ناشی از رواج صله رحم در میان مؤمنان تأمین سلامت در همه امور است (۲۶)، چنان‌که از امام صادق (ع) نقل شده است: «تُعْطُونَ الْعَاقِبَةَ فِي جَمِيعِ أُمُورِكُمْ» (۲۷). گفتنی است والدین مهم‌ترین ارحام انسان هستند و لذا در روایات به‌طور خاص، صله رحم با آنان و شاد کردن ایشان (۲۸) از موجبات افزایش عمر عنوان شده است.

صبر

یکی از فضایل اخلاقی که نقش عمده‌ای در تأمین سعادت زندگی انسان‌ها دارد، صبر است. صبر به‌عنوان یک روش مقابله‌ای مؤثر ظرفیت فرد را در رویارویی و سازگاری با مشکلات افزایش می‌دهد و از پیامدهای عاطفی و هیجانی استرس جلوگیری می‌کند (۲۹). در آیات قرآن فراوان از صبر و صابران سخن به میان آمده است، از جمله: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (بقره: ۱۵۵): «و قطعاً شما را به چیزی از [قبیل] ترس و گرسنگی، و کاهش در اموال و جان‌ها و محصولات می‌آزماییم و مژده ده شکیبایان را». خداوند در این آیه صابران در مشکلات را بشارت داده است؛ این بشارت نه تنها وعده الهی بر بهره‌مندی از پاداش آخری است بلکه وعده‌ای برای کامیابی در دنیا است. صابر با تحمل دشواری‌ها آرامش روح و روان خود را تأمین می‌کند. جزع و فزع در اتفاقات ناگوار جز افزودن بر سختی‌ها پیامد دیگری ندارد. با مهار هیجانات و احساسات و سازش با مشکلات است که انسان از تلاطم روحی تا حدودی برکنار مانده و با تسلط بر فکر خود

و روایات از نقش دست‌کم سیزده فضیلت اخلاقی در سلامتی سخن به میان آمده است که به تفصیل بیان می‌گردد.

تقوا

اخلاق زشت، مانند: حسد، کینه، انتقام‌جویی، عیب‌جویی، خشم، تعصب، طمع، خودبینی، تکبر، ترس، بی‌ارادگی، وسوسه و امثال این‌ها، بیماری‌های نفسانی هستند. نفوس این افراد بیمار است، مضاف بر آن منشأ بعضی امراض جسمانی مانند زخم و تورم معده و روده، سوء‌هاضمه، سردرد و دل‌درد نیز ممکن است معلول پاره‌ای از اخلاق زشت مانند حسد، کینه‌توزی، طمع، خودخواهی و بلندپروازی باشد (۱۱). یکی از کارآمدترین ابزارهای درمان این بیماری‌های روحی که به درمان بیماری‌های جسمی نیز منتهی می‌شود، تقوا می‌باشد که در سخن امام علی (ع) در نهج البلاغه تبلور یافته است: «فَإِنَّ تَقْوَى اللَّهِ دَوَاءٌ دَاءٌ قُلُوبِكُمْ وَ بَصَرٌ عَمَى أَفْئِدَتِكُمْ وَ شِفَاءٌ مَرَضِ أَجْسَادِكُمْ وَ صَلَاحٌ فَسَادِ صُدُورِكُمْ وَ طَهْوَرُ دَنَسِ أَنْفُسِكُمْ» (۱۲): «داروی درد دل‌هایتان ترس از خداست، و ترس از خدا موجب بینایی درون‌های کور شماست، و درمان بیماری کالبد‌هایتان و زداینده فساد سینه‌هایتان. پلیدی‌های جان‌هایتان را پاک کننده است». شهید مطهری درباره نقش تقوا در سلامتی می‌گوید: «آدم متقی که به حد خود و حق خود قانع و راضی است روحی مطمئن‌تر و اعصابی آرام‌تر و قلبی سالم‌تر دارد، دائماً در فکر نیست کجا را ببرد و کجا را بخورد و کجا را بلعد، ناراحتی‌های عصبی او را به زخم روده و زخم معده مبتلا نمی‌سازد، افراط در شهوت او را ضعیف و ناتوان نمی‌کند، عمرش طولانی‌تر می‌شود. سلامت تن و سلامت روح و سلامت اجتماع، همگی بستگی دارد به تقوا» (۱۳).

کم‌خوری

در روایات معصومان (ع) کم‌خوری مانع از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها شناسانده شده است؛ امام علی (ع) می‌فرماید: «قَلَّةُ الْأَكْلِ يَنْعُ كَثِيرًا مِنَ أَعْلَالِ الْجِسْمِ» (۱۴): «کم خوردن مانع بسیاری از بیماری‌های جسم می‌شود». از امام صادق (ع) نقل شده است: «التَّقْصِيرُ فِي الطَّعَامِ يُصِحِّحُ الْبَدَنَ» (۱۵): «کم خوردن بدن را سالم می‌کند». کم‌خوری نه تنها باعث سالم ماندن بدن است بلکه موجب درمان بیماری‌ها: «أَنَّ الْجَمِيَّةَ هِيَ الدَّوَاءُ» (۱۶) و کاهش دردها می‌گردد: «مَنْ قَلَّ طَعَامُهُ قَلَّتْ أَلَمُهُ» (۱۷) همچنین روح را بزرگوارتر و سلامتی را پایدارتر می‌کند: «قَلَّةُ الْغِذَاءِ أَكْرَمٌ لِلنَّفْسِ وَ أَذْوَمٌ لِلصَّحَّةِ» (۱۸). کم‌خوری از اثرگذاری بر سلامت جسم فراتر رفته و سلامت روان را به ارمغان می‌آورد: «مَنْ قَلَّ طَعَامُهُ صَحَّ بَدَنُهُ وَ صَفَا قَلْبُهُ» (۱۹) و اصلاح اندیشه را موجب می‌شود، چنان‌که امام علی (ع) فرموده است: «مَنْ أَقْتَصَرَ فِي أَكْلِهِ كَثُرَتْ صِحَّتُهُ وَ صَلَحَتْ فِكْرَتُهُ» (۲۰): «کسی که به اندازه غذا بخورد سلامتی‌اش زیاد و فکرش اصلاح می‌شود». تحقیقات علمی نشان می‌دهد که سرچشمه بسیاری از بیماری‌ها، غذاهای اضافی است که به‌صورت جذب نشده در بدن انسان باقی می‌ماند، این مواد اضافی هم بار سنگینی است برای قلب و سایر دستگاه‌های بدن و هم منبع آماده‌ای است برای انواع عفونت‌ها و بیماری‌ها، لذا برای درمان بسیاری از بیماری‌ها، نخستین گام همین است که این مواد مزاحم که در حقیقت زباله‌های تن انسان هستند، سوخته شوند و پاک‌سازی جسم عملی گردد (۲۱). شایان ذکر است منظور از کم-

امراض روانی، ۴- منشأ جنایات هولناک. با رعایت عفت، افراد روحی آرام و اعصابی سالم دارند (۳۹). امام علی (ع) در این مورد می‌فرماید: «مَنْ غَضَّ طَرْفَهُ أَرَأَى قَلْبَهُ» (۴۰): «هر کس چشم خود فرو نهد؛ دل او راحت می‌شود». کلام امام (ع) اشاره دارد بر این که کسی که عفت پیشه نماید و دیدگان خود را کنترل کند و از دیدن آنچه نباید دید چشم فرو بندد، از تشویش فکر و آشوب دل رهایی می‌یابد و دل آرام و آسوده‌خاطر خواهد کرد.

حسن ظن

انسان سالم از دیدگاه اسلام دارای ویژگی‌هایی است که وی را در تأمین بهداشت روانی خود و دیگران یاری می‌نماید، یکی از این ویژگی‌ها حسن ظن است (۴۱). خوش‌گمانی از صفات نیک و از مکارم اخلاق مؤمن است. اخلاق اسلامی انسان‌ها را به داشتن حسن ظن نسبت به دیگران ترغیب می‌کند و سلامت روح را با این حس تضمین می‌نماید و زندگی اجتماعی را بر این اساس استوار می‌سازد (۴۲). از پیامبر (ص) نقل شده است: «أَحْسِنُوا ظُنُونَكُمْ بِأَخْوَانِكُمْ تَعْتَبِمُوا بِهَا صَفَاءَ الْقَلْبِ وَ تَقَاءَ الطَّيِّبِ» (۴۳): «گمان‌های خود را به برادرانتان نیکو کنید چرا که آن موجب صفای دل و پاک‌ی طبع است»، همچنین امام علی (ع) می‌فرماید: «حَسَنُ الظَّنِّ رَاحَةُ الْقَلْبِ وَ سَلَامَةُ الدِّينِ» (۴۴): «حسن ظن سبب آسودگی دل و سلامت دین است». امام صادق (ع) نیز فرموده‌اند: «خُدْ مِنْ حَسَنِ الظَّنِّ بِطَرْفِ تَرَوْحُ بِهِ قَلْبِكَ وَ يَرُوحُ بِهِ أَمْرُكَ» (۴۵): «جهتی از حسن ظن را برگزیر که دلت به آسایش برسد و کارت بدان آسان گردد». این روایات بر نقش حسن ظن در آرامش و سلامت روان تأکید دارند.

حسن خلق

حسن خلق از مجموعه‌ای صفات تشکیل می‌یابد: نرمش و مدارا، گشاده‌رویی، زبان خوب و اظهار محبت، رعایت ادب، چهره خندان و تحمل و بردباری در مقابل مزاحمت‌های این و آن (۴۶). حسن خلق نشان‌دهنده بزرگواری و شخصیت ذاتی و تواضع و روح فداکاری و گذشت و حاکمی از فضیلت و سلامت روح شخص است (۴۷). در روایات حسن خلق بهترین رفیق و همراه انسان معرفی شده است (۴۸). امام صادق (ع) حسن خلق را موجب افزایش عمر بیان فرموده‌اند (۴۹). آرامش روح که یکی از آثار مستقیم برخورد‌های محبت‌آمیز است سبب افزایش عمر می‌شود زیرا امروزه ثابت شده عامل بسیاری از مرگ و میرها استرس‌ها و فشارهایی است که بر انسان وارد می‌شود که یکی از عوامل اصلی بیماری‌های مختلف است و مسلم است که حسن خلق و برخورد‌های محبت‌آمیز، از فشارهای روحی می‌کاهد و بدین سبب عامل طول عمر محسوب می‌شود (۵۰).

توکل بر خدا

انسان در مواجهه با مسائل زندگی و نیل به موفقیت، به دو دسته از عوامل نیاز دارد: ۱- فراهم آوردن اسباب طبیعی، ۲- شرایط روانی خاصی که بتواند بهتر با مسائل مواجه شود. توکل باعث فراهم شدن این شرایط روانی است. گاهی سستی اراده، ترس، غم، اضطراب و عدم اشراف کامل بر موقعیت‌ها، مانع از استفاده از راه‌حل‌های ممکن به شکل مطلوب خواهد شد. توکل باعث تقویت اراده، و عدم تأثیر عوامل مخل روانی می‌شود (۵۱). اگر انسانی در هنگام انجام کاری به خدا توکل کند در حقیقت به سببی متصل

چاره‌ای نیک برای حل مشکلات می‌یابد و یا دست‌کم به سوی آرامش روان خود می‌شتابد.

در روایات یکی از ابعاد صبر، صبر به هنگام بیماری است که سلامتی بدن را سبب می‌شود: «اجْتِنَابُ الدَّوَاءِ مَا أَحْتَمَلُ الْبَدَنُ الدَّاءَ وَ التَّقْصِيرُ فِي الطَّعَامِ يُصِحُّ الْبَدَنَ» (۳۰): «پرهیز از درمان مادامی که بدن تحمل بیماری را دارد و کم‌خوری در غذا موجب سلامتی بدن است». مدارا با بیماری باعث می‌شود که انسان در مواجهه ابتدایی با بیماری‌ها - به‌ویژه بیماری‌های پیش پا افتاده که با اندکی صبر بهبودی حاصل می‌گردد- از درمان‌هایی که گاه موجب آسیب بدن هستند و گاه عوارضی را در پی دارند اجتناب کرده و موجبات سلامت بدن خویش را فراهم آورد، لذا از امام علی (ع) در نهج‌البلاغه نقل شده است: «أَمْسُ بِدَائِكَ مَا مَشَى بِكَ» (۳۱): «با دردت بساز چندان که با تو می‌سازد».

غلبه بر خشم

از دیگر فضایل اخلاقی که ارتباط مستقیمی با سلامت انسان دارد، غلبه بر خشم است؛ در قرآن صاحبان این فضیلت، کاظمین غیظ معرفی شده‌اند: «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَ الضَّرَّاءِ وَ الْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَ أَلْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَ اللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (آل عمران: ۱۳۴): «همنان که در فراخی و تنگی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از مردم در می‌گذرند». خشم و غضب از خطرناک‌ترین حالات است که منجر به جنون، عدم کنترل اعصاب و انجام بسیاری از جنایات خطرناک می‌شود لذا در آیه مذکور دومین صفت پرهیزکاران فرورودن خشم معرفی شده است (۳۲). غلبه بر خشم موجب می‌گردد: اولاً، انسان قدرت خویش را بر تفکر سالم و صدور احکام و دستورهای صحیح، حفظ می‌کند و کاری انجام نمی‌دهد، یا سخنی نمی‌گوید که بعدها پشیمان شود (۳۳) و این موجب عزت نفس می‌گردد، چنان‌که در روایات بر این کارکرد عفو و غلبه بر خشم تصریح شده است (۳۴). ثانیاً، در دست داشتن کنترل حالت انفعالی خشم و عدم تجاوز باعث ایجاد آرامش در طرف مقابل می‌شود و خود او را نیز وامی‌دارد که به خود بیاید و آرامش خود را بازیابد و این مسأله بدون شک منجر به جلب دوستی و محبت مردم می‌شود و به‌طور کلی به حسن روابط انسانی کمک می‌کند (۳۵)، لذا در روایات آمده است که هرکس خشم خود را - در حالی که می‌تواند جاری نماید- کنترل کند خداوند به او آرامش و ایمان عطا می‌فرماید (۳۶). ثالثاً، کنترل خشم از نظر انسان را از بسیاری امراض جسمی که معمولاً در نتیجه انفعالات شدید به وجود می‌آیند، دور می‌سازد (۳۷)، یکی از پیامدهای مثبت کنترل خشم، عفو و گذشت است و عفو نیز طول عمر را در پی خواهد داشت، از پیامبر نقل شده است که هرکس فراوان عفو کند، عمرش طولانی گردد (۳۸). همچنین عفو موجب کنار نهادن کینه و نفرت است و این امر به آرامش روان منجر می‌شود.

کنترل چشم

کنترل چشم سبب آرامش روان و حفظ خانواده است. خداوند در این خصوص فرموده است: «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَيْصَارِهِمْ وَ يَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَرْهَى لَكُمْ وَ أَطَهَرَ» (نور: ۳۰): «هر کس از شما به خدا و روز بازپسین ایمان دارد، به این [دستورها] پند داده می‌شود. [مراعات] این امر برای شما پربرکت‌تر و پاکیزه‌تر است». عدم رعایت عفت باعث: ۱- تحریک نامحرم، ۲- کوبیده شدن اعصاب آن‌ها و ایجاد هیجان‌های بیمارگونه عصبی، ۳- سرچشمه

شده که شکست‌ناپذیر است، سببی است فوق هر سبب دیگر، و در نتیجه تمسک به چنین سببی، اراده‌اش نیز قوی می‌شود، دیگر هیچ‌یک از اسباب ناسازگار روحی بر اراده او غالب نمی‌آید. مضاف بر آن توکل مانند معجزات عمل می‌کند چنان‌که از ظاهر آیه ذیل به دست می‌آید: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ» (طلاق: ۳). «و هر کس بر خدا اعتماد کند او برای وی بس است. خدا فرمانش را به انجام رساننده است» (۵۲). از آیه سوم سوره طلاق استفاده می‌شود کسی که به خدا توکل می‌کند یأس و ناامیدی در او راه ندارد؛ احساس ضعف و زبونی نمی‌کند و در برابر حوادث سخت مقاوم است. امدادهای غیبی به کمکش می‌آید و در نتیجه قدرت روانی بالایی دارد و بر مشکلات پیروز می‌شود (۵۳). مکانیزم تأثیر توکل به این صورت است که اگر فرد در آن حالت‌ها تنها به اسباب مادی توجه کند، به سادگی دست از عمل می‌کشد و ناامیدی او را از پای درمی‌آورد ولی فردی که بر خدا توکل دارد، معتقد است که نبود شرایط مادی باعث عدم تحقق یک رویداد و یا عدم حل مشکل نمی‌شود (۵۴).

نمونه‌ای دیگر از کارکرد توکل در تأمین سلامت روان آیه ۱۷۳ سوره آل‌عمران است که در جریان جنگ احد فرود آمد: «الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ»: «همان کسانی که [برخی از] مردم به ایشان گفتند: «مردمان برای [جنگ با] شما گرد آمده‌اند پس، از آن بترسید.» و [لی این سخن] بر ایمانشان افزود و گفتند: «خدا ما را بس است و نیکو حمایتگری است.» عوامل تبلیغاتی دشمن و برخی از مردمان ساده‌اندیش و ترسو، به رزمندگان و مجاهدان تلقین و نصیحت می‌کنند که دشمن قوی است و کسی نمی‌تواند حریف آنان بشود، پس بهتر است درگیر جنگ نشوید. اما مسلمانان واقعی، بدون هیچ ترس و هراسی، با آرامش خاطر و با توکل به خداوند، به آنان پاسخ می‌گویند (۵۵).

از امام علی (ع) درباره توکل نقل شده است: «مَنْ تَوَكَّلَ لَمْ يَهْتَم» (۵۶): «کسی که توکل کند اندوهگین نشود». همچنین نقل شده است: «مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ ذَلَّتْ لَهُ الصَّعَابُ وَ تَسَهَّلَتْ عَلَيْهِ الْأَسْبَابُ وَ تَبَوَّأَ الْخَفْضَ وَ الْكِرَامَةَ» (همان): «کسی که بر خدا توکل کند؛ سختی‌ها برای او کوچک شود و وسیله‌ها برای او فراهم گردد و در فراخی و بزرگواری فرود آید». توکل موجب رهایی از یأس و افسردگی است؛ زیرا انسان اگر فقط به مسائل مادی توجه کند، در رویایی با مشکلات به سادگی دست از عمل می‌کشد و ناامیدی او را از بین می‌برد. چاره این مشکل و نیز راه کاهش فشار روانی، توجه به خدا و رسیدن به مرحله توکل است. انسان متوکل هرگز از دنیا اندوهگین نمی‌شود (۵۷).

راست‌گویی

راست‌گویی از فضایل اخلاقی‌ای است که شاید کمتر فضیلتی به اندازه آن در آموزه‌های دینی توصیه شده باشد؛ طبق روایات یکی از معیارهای ارزیابی دین‌داری مؤمن واقعی معرفی شده است، از امام صادق (ع) نقل شده است که به طول رکوع و سجده افراد نگاه نکنید، زیرا بدان عادت می‌کنند و ترکش وحشت‌آور است اما به راست‌گویی و امانت‌داری افراد نگاه کنید (تا دریابید چگونه انسانی هستند) (۵۸).

راست‌گویی نقش بسزایی در سلامت روان دارد، در روایت آمده است که راست‌گویی مایه آرامش است (۵۹). انسان دروغ‌گو همواره نگران است سخن دروغش فاش نگردد و آنچه نهان داشته

شکرگزاری

از دیگر فضایل اخلاقی مؤثر در سلامت روان-طبق آموزه‌های دینی- شکرگزاری است. در دعاهای صحیفه سجادیه، امام سجاد (ع) فراوان از این فضیلت سخن گفته است و با بررسی فقرات آن می‌توان به نقش آن در سلامتی واقف گردید، از جمله آن حضرت در دعای بیست و دوم عرضه می‌دارد: «بار خدایا، بر محمد و خاندانش درود بفرست و بدان هنگام که در سپاسگزاری در برابر نعمت‌های تو که در آسودگی و سختی و تندرستی و بیماری به من عطا کرده‌ای قصور ورزم، تو حقیقت را روزی من ساز تا در حالت بیم و آسودگی و خشنودی و خشم و زیان و سود، روحانیت خشنودی و آرامش جان خود را در انجام وظایفم نسبت به تو نیک احساس کنم» (۶۲).

انسان شاکر در حوزه شناخت و بینش به درجه‌ای از رشد و سلامت رسیده که نعمت را شناخته، قدرت تمیز بین نعمت و نعمت را پیدا کرده و نیز تشخیص داده که چه کسی این نعمت را به او عطا نموده است. از این رو، شناخت همه این موارد، جز در سایه سلامت عقل و نفس انسان میسر نمی‌شود، و این رشد شناختی و سلامت نفسانی در ساحت بینش و اندیشه، او را واداشته است که از صاحب نعمت تشکر و قدردانی نماید (۶۳).

به فرموده امام سجاد (ع) در صحیفه سجادیه شکرگزاری برای شاکر در حالت سلامتی و بیماری یکسان است و بلکه نمی‌داند در کدامین یک از این حالات بیشتر شاکر باشد: «ای خداوند، ندانم کدام‌یک از این دو حالت سزاوارتر به سپاسگزاری توست و کدام‌یک از این دو وقت به شکر تو شایسته‌تر است، آیا آن روزگاران تندرستی که مرا از نعم پاکیزه و گوارای خود روزی من ساختی و به طلب خشنودی و فضل خویش به تلاش و می‌داشتی و برای فرمان‌برداری خود توفیق می‌دادی و نیرو می‌بخشیدی، یا اکنون که بیمارم و مرا به این بیماری آزموده‌ای و این دردها را چونان نعمتی بر من ارمغان داشته‌ای، تا بار گناهانم را که بر پشتم سنگینی می‌کند سبک گردانی و از گناهانی که در آن غرقه گشته‌ام پاکیزه سازی و مرا به توبه هشدار دهی و یاد کرد نعمت قدیم را سبب زدودن گناهان کنی؟» (۶۴).

طبق آیات قرآن بازگشت شکر و آثار آن به نفس خود انسان است: «وَمَنْ شَكَرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌ كَرِيمٌ» (نمل: ۴۰): «و هر کس سپاس گزارد، تنها به سود خویش سپاس می‌گزارد، و هر کس ناسپاسی کند، بی‌گمان پروردگرم بی‌نیاز و کریم است». روح انسان شاکر رشد و وسعت می‌یابد، از این رو قرآن کریم به جای آن‌که بفرماید: «لئن شکرتم لأزیدنَّ

اضطراب‌زا و در اختیار انسان و قابل کنترل‌اند که باید عامل کنترل آن‌را یافت و با آن آرامش را به دست آورد. انسانی که گرفتار حب دنیا و حرص است، قناعت می‌تواند آن‌را کنترل و نگرانی‌ها را با توکل و امید به مدد الهی مبدل کند و باعث ایجاد آرامش شود (۷۵). لذا در نهج‌البلاغه قناعت یکی از مصادیق حیات طیبه (۷۶)، پرمایه‌ترین گنج (۷۷) و ثروتی پایدار (۷۸) یاد شده است. همبستگی دیگر قناعت و سلامت روح و روان، در عزت نفس است. از مهم‌ترین نشانه‌های روان سالم برخورداری از عزت نفس است. گاه ممکن است تنگ‌دستان و تهی‌دستان به واسطه ناداری احساس حقارت به آنان دست دهد، امام علی (ع) قناعت را موجب عزت نفس در این افراد بیان فرموده است: «مَنْ قَنَعَتْ نَفْسَهُ عَزَّ مُسِيرًا» (۷۹): «کسی که نفسش قانع باشد، در عین تنگدستی با عزت است».

بحث

آموزه‌های دینی بر سه پایه کلی بنا گردیده‌اند: عقاید، اخلاق و احکام. هر مسلمانی با برخورداری از این سه اصل از سویی سعادت اخروی خود را تأمین می‌کند و از سوی دیگر موجبات برخورداری از کمال انسانی و کامروایی خویش در زندگی دنیوی را فراهم کرده است، از این روی نه تنها دستورات دین با کامیابی دنیوی انسان‌ها تعارض ندارد بلکه مهم‌ترین مؤلفه برای دستیابی بدان هستند. شاهد این ادعا، آیات و روایاتی هستند که از نقش فضایل اخلاقی در کسب سلامتی سخن گفته‌اند.

نتیجه‌گیری

در آموزه‌های دینی فراوان از تشویق مؤمنان به کسب فضایل اخلاقی سخن گفته شده است. تشویق‌ها به فضایل اخلاقی گاه با پادشاه‌های الهی در جهان آخرت و گاه با نقش آن‌ها در سلامتی انسان‌ها بیان گردیده‌اند. مطالعه آیات قرآن و روایات وارد شده از معصومان (ع) نشان از آن داشت که دست کم در سیزده فضیلت اخلاقی به صراحت یا اشاره از نقش فضایل اخلاقی در سلامت جسم و روان سخن گفته شده است. این فضایل عبارت بودند از: ۱. تقوا، ۲. کم‌خوری، ۳. صلح رحم، ۴. صبر، ۵. غلبه بر خشم، ۶. کنترل چشم، ۷. حسن ظن، ۸. حسن خلق، ۹. توکل بر خدا، ۱۰. راستگویی، ۱۱. شکرگزاری، ۱۲. سکوت، ۱۳. قناعت. برخی از گزاره‌های دینی از نقش این فضایل در سلامت جسم، برخی دیگر سلامت روان و برخی نیز هر دو جهت سلامت جسم و روان سخن گفته‌اند. به‌طور کلی بر اساس گزاره‌های فراوان دینی آراستگی به فضایل اخلاقی سه نقش در سلامت جسم و روان ایفا می‌کند: ۱. پیشگیری از بیماری‌ها، ۲. درمان بیماری‌ها، ۳. استمرار سلامتی. فضایل به دست آمده در این پژوهش تنها نمونه‌هایی از فضایل اخلاقی هستند، زیرا همه فضایل نقش سازنده در سلامت روح و جسم انسان‌ها دارند. ابتلای مؤمنان پاک‌سیرت به بیماری‌های جسمانی با آن چه بیان شد منافات ندارد، زیرا خداوند بندگان خود- به‌ویژه شایستگان آنان- را با امتحانات مختلف از جمله بیماری‌ها می‌آزماید و این ابتلاها موجب ارتقای ایمان و سلامت و چندان روح و روان آنان هستند.

References

1. Saduq M. Man La Yahduru al-Faqih. Second Edition, Qom: Qom Seminary

نعمکم» (اگر سپاسگزاری کنید، نعمت شما را افزون خواهیم کرد) می‌فرماید: «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ» (ابراهیم: ۷)، یعنی خودتان را افزایش می‌دهم و سعه و جودیتان را بالا می‌برم (۶۵) و چون شما شکر نعمت را در حد معرفت حق می‌دانید، خدا هم هستیتان را اضافه می‌کند، نه این که فقط نعمتان را اضافه کند. اگر کسی شکرگزار نعمت حق باشد، خدا «نعمت» او را اضافه می‌کند؛ ولی اگر کسی شکرگزار خود حق باشد، خدا «خود» او را افزون می‌کند، یعنی درجات هستی او را برتر و ذات او را کامل‌تر می‌کند (۶۶).

سکوت

یکی از فضایل اخلاقی، سکوت پیشه کردن در مواردی است که سخن گفتن نه تنها لزومی ندارد بلکه پیامد آن، تنش و تشنج در روابط اجتماعی و تشویش و اضطراب در خاطر و روان شخص گوینده است. انسانی که همواره در حال سخن گفتن است فرصت اندیشه به خود نمی‌دهد و هر آن چه از خاطرش می‌گذرد بدون سنجیدن جوانب آن به زبان می‌راند، لذا امام علی (ع) در نهج‌البلاغه فرموده‌اند: زبان خردمند در پس دل اوست، و دل نادان پس زبان او (۶۷). در سخن امام علی (ع) نشانه کمال عقل، کاستن از سخن بیپوده و به اندازه گفتن است (۶۸). شایان ذکر است که سکوت در همه جا فضیلت نیست، چنان‌که امام علی (ع) فرموده‌اند: «آن‌جا که گفتن باید خاموشی نشاید و آنجا که ندانند به که خاموش مانند» (۶۹).

به هر روی طبق روایات، سکوت یکی از موجبات فراهم آمدن سلامت در جان آدمی است، از رسول خدا (ص) نقل شده است: «فَمَنْ أَرَادَ السَّلَامَةَ فَلْيَحْفَظْ مَا جَرَى بِهِ لِسَانُهُ» (۷۰): «کسی که خواهان سلامت است، از زبان و آنچه بر آن جاری می‌گردد، مراقبت کند». هم‌چنین روایت شده است: «عَلَيْكَ بِلِزُومِ الصَّمْتِ فَإِنَّهُ يُزِمُّكَ السَّلَامَةَ وَ يُؤَمِّنُكَ النَّدَامَةَ» (۷۱): «سکوت پیشه کن؛ زیرا موجب سلامتی است و مانع از پشیمانی می‌شود» یا نقل است: «إِنَّ أَحَبَّتِ سَلَامَةَ نَفْسِكَ وَ سَتَرَ مَعَايِبِكَ فَأَقْلِلْ كَلَامَكَ وَ أَكْثِرْ صَمْتَكَ يَتَوَفَّرُ فِكْرُكَ وَ يَسْتَبْرِ قَلْبُكَ وَ يَسْلَمُ النَّاسُ مِنْ يَدِكَ» (۷۲): «اگر سلامت نفس و پوشانده ماندن عیوبت را دوست داری از گفتارت بکاه و بر سکوتت بیفز، در این صورت اندیشه‌ات بسیار و دلت روشن شود و مردم از آزار تو در امانند».

قناعت

یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های انسان‌ها، تأمین معیشت است. این دغدغه با وسوسه‌های دائم شیطان همراه شده و در جان و اندیشه آنان ترس از تنگدستی را القا می‌کند: «الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ» (بقره: ۲۶۸) و گاه دغدغه و نگرانی از کسب روزی انسان را به حرص و زیاده‌خواهی می‌کشاند، لذا در آموزه‌های دینی به قناعت در آن چه که پس از تلاش برای انسان حاصل می‌گردد توصیه شده است (۷۳). قناعت مانع از دغدغه و اضطراب شده و موجبات آرامش خاطر را فراهم می‌کند و در نتیجه سلامت روان را در پی خواهد داشت، از امام صادق (ع) نقل شده است: «وَمَنْ قَنَعَ بِالْمَقْسُومِ اسْتَرَّاحَ مِنْ آلِهِمْ وَ الْكُرْبِ وَ التَّعَبِ» (۷۴): «کسی که به تقسیم خداوند قانع باشد، از غم و آندوه و رنج و سختی آسوده می‌گردد».

توضیح بیشتر آن که عوامل نگرانی‌زا را می‌توان در دو قسم بیان کرد؛ عامل نگران‌کننده‌ای که از اختیار انسان خارج است مانند حوادث طبیعی چون سیل و زلزله و عامل نگران‌کننده‌ای که

- Qom: Dar al-Kutb al-Islamiyah; 1989. P.320. (in Arabic)
15. Majlesi MB. Bihar Al-Anwar, 2th Edition, Beirut: Dar Al-Ehya Al-torath Al-Arabi; 1982. Vol.59. P.287. (in Arabic)
 16. Saduq M. Illal Al-Sharaye.1th ed. Qom: Davari Bookstore; 2007. Vol.1. P.99.
 17. Tamimi al-Amudi AW. Tasnife Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim, Second Edition, Qom: Dar al-Kutb al-Islamiyah; 1989. P.320. (in Arabic)
 18. Tamimi al-Amudi AW. Tasnife Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim, Second Edition, Qom: Dar al-Kutb al-Islamiyah; 1989. P.320. (in Arabic)
 19. Ravandi Q. Invitations (al-Daawat), first Edition, Qom: Imam Mahdi School; 1986. P.76. (in Arabic)
 20. Tamimi al-Amudi AW. Tasnife Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim, Second Edition, Qom: Dar al-Kutb al-Islamiyah; 1989. P.320. (in Arabic)
 21. Makarem Shirazi N. Tafsir Nemooneh, 1th Edition, Tehran: Dare Elektb Al-Islamiyya Publication; 1995. Vol.6. P. 153. (in Persian)
 22. Farabi, M. Happiness from Farabi's point of view, 1th Edition, Qom: Darolhoda; 2005.P.92-93 . (in Persian)
 23. Koleyny. M. Al-Kafee. Research by: Ali Akbar Ghaffari and Muhammad Akhundi.4th ed. Tehran: Dar Al-Kotob Al-Eslamiyyah; 1986.Vol.2. P.150.
 24. Majlesi MB. Bihar Al-Anvar.2th ed. Beirut: Dar al-Ehya al-torath al-Arabi; 1982. Vol.91. P.286.
 25. Saduq M. Al-Amali. Beirut: A'lami;1984. P.340.
 26. Sharafuddin, H. Social Analysis of Family relationship, 1th Edition, Qom, Islamic Publications Office; 1999. P272. (in Persian)
 27. Majlesi MB. Bihar Al-Anwar, 2th Edition, Beirut: Dar Al-Ehya Al-torath Al-Arabi; 1982. Vol.71. P.277. (in Arabic)
 28. Majlesi MB. Bihar Al-Anwar, 2th Edition, Beirut: Dar Al-Ehya Al-torath Al-Arabi; 1982. Vol.71. P.81-85. (in Arabic)
 29. Azerbaijani M, Shojaei, MS. Psychology in Nahj al-Balaghah, Qom Research Institute of Hawzah and University; 2015. P.251. (in Persian)
 - Teachers' Association, Islamic Publications Office; 1992. V4. P370. (in Arabic)
 2. Abdul Muhammad, T. 2th Edition, Twenty-five principles of the moral principles of the Imams (PBUH), Qom, Islamic Publications Office; 1998. P293. (in Persian)
 3. Shuayri, MM, Jame al Akhbar. First Edition, Najaf: Heydariah Publications; Not Available. P123. (in Arabic)
 4. Hosseinzadeh Fard, F, The role of worship on physical and mental health on Verses of the Holy Quran and Hadiths. [Master's Thesis]. Tehran, Iran: Shahed University; 2019.P.13 . (in Persian)
 5. Naraqi, MM. Jami' Al-sa'adat, 4th Edition, Beirut: Moa'ssese Alaalami Lelmatboa't; 2002. V1. P.55. (in Arabic)
 6. Makarem Shirazi N. Ethics in the Quran, 1th Edition, Qom: Imam Ali School; 1995. V1. P. 24. (in Persian)
 7. Hosseinzadeh Fard, F. The role of worship on physical and mental health on Verses of the Holy Quran and Hadiths. [Master's Thesis]. Tehran, Iran: Shahed University; 2019.P.13. (in Persian)
 8. Tavakol M. Social Health: Dimensions, Components, and Indicators in Iranian and World Studies, *J. of Biological ethics*; 2014, Vol.4. No.14. P.115. (in Persian)
 9. Yazdanpanah L, Nikvarz T. Relationship between Social Factors and Social Health among Students of Shahid Bahonar University of Kerman, *J. of Applied Sociology*; 2015, Vol.26. No.59. P.99. (in Persian)
 10. Hosseinzadeh Fard, F. The role of worship on physical and mental health on Verses of the Holy Quran and Hadiths. [Master's Thesis]. Tehran, Iran: Shahed University; 2019.P.1۲ . (Full Text in Persian)
 11. Amini, I. Self-correction or Clearing and Self-purification , 8th Edition, Qom: Shafaq; 1996 .P.143 . (in Persian)
 12. Seyyed Razi MH. Nahj Albalaghah, Trans: Seyyed Ja'far Shahidi. Tehran: Scientific and Cultural Publishing Company; P.232 (in Persian).
 13. Motahhari M. MASTER MOTAHARI'S COLLECTION, Qom: Sadra Publications; 1993. Vol.23. P.705. (in Persian)
 14. Tamimi al-Amudi AW. Tasnife Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim, Second Edition,

44. Tamimi al-Amudi AW. Tasnife Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim, Second Edition, Qom: Dar al-Kutb al-Islamiyah; 1989. P.253. (in Arabic)
45. Majlesi MB. Bihar Al-Anwar, 2th Edition, Beirut: Dar Al-Ehya Al-torath Al-Arabi; 1982. Vol.75. P.209. (in Arabic)
46. Makarem Shirazi N. Ethics in the Quran, 1th Edition, , Qom: Imam Ali School; 1995. Vol.3. P.147. (in Persian)
47. Mahdavi Kani, MR. Quran, Starting points in practical ethics, 7th Edition, Tehran: Islamic Culture Publishing Office; 2005 .P.535 . (in Persian)
48. Majlesi MB. Bihar Al-Anwar, 2th Edition, Beirut: Dar Al-Ehya Al-torath Al-Arabi; 1982. Vol.68. P.396. (in Arabic)
49. Koleyny, M. Al-Kafee. Research by: Ali Akbar Ghaffari and Muhammad Akhundi.4th ed. Tehran: Dar Al-Kotob Al-Eslamiyyah; 1986.Vol.2. P.100.
50. Makarem Shirazi N. Ethics in the Quran, 1th Edition, , Qom: Imam Ali School; 1995. Vol.3. P .148. (in Persian)
51. Abbasnejad, M. Quran, Psychology and Educational sciences, 1th Edition, Mashhad: Quranic Research Foundation of the Hawzah and University; 2005 .P.109 . (in Persian)
52. Tabatabai MH. The Al-Mizan fi Tafsir al-Quran. 5th ed. Qom: Qom scientific board of educators in social Islamic publication office; 1995.Vol.4. P.101.
53. Makarem Shirazi N. Tafsir Nemooneh, 1th Edition, Tehran: Dare Elektb Al-Islamiyya Publication; 1995. Vol.24. P.239. (in Persian)
54. Abbasnejad, M. Quran, Psychology and Educational sciences, 1th Edition, Mashhad: Quranic Research Foundation of the Hawzah and University; 2005 .P.109 . (in Persian)
55. Qara'ati M. Tafsir Noor, 11th Edition, Tehran: Cultural Institute Publications Lessons from the Quran; 2004.Vol.2. P.201. (in Persian)
56. Tamimi al-Amudi AW. Tasnife Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim, Second Edition, Qom: Dar al-Kutb al-Islamiyah; 1989. P.197. (in Arabic)
57. Marzband R, Zakavi AA, Karnami, SH. The Influence of Trust in God on Mental Health with an Emphasis on Quranic Teachings; Religion & Health, 2015; No. 1, p. 79.
30. Majlesi MB. Bihar Al-Anwar.2th ed. Beirut: Dar al-Ehya al-torath al-Arabi; 1982. Vol.59. P.287.
31. Seyyed Razi MH. Nahj Albalaghah, Trans: Seyyed Ja'far Shahidi. Tehran: Scientific and Cultural Publishing Company; P.364. (in Persian).
32. Makarem Shirazi N. Tafsir Nemooneh, 1th Edition, Tehran: Dare Elektb Al-Islamiyya Publication; 1995. Vol.3. P .97. (in Persian)
33. Abbasnejad, M. Quran, psychology and Educational sciences, 1th Edition, Mashhad: Quranic Research Foundation of the Hawzah and University; 2005 .P.124. (in Persian)
34. Koleyny. M. Al-Kafee. Research by: Ali Akbar Ghaffari and Muhammad Akhundi.4th ed. Tehran: Dar Al-Kotob Al-Eslamiyyah; 1986.Vol.2. P.108.
35. Abbasnejad, M. Quran, psychology and Educational sciences, 1th Edition, Mashhad: Quranic Research Foundation of the Hawzah and University; 2005 .P.124 . (in Persian)
36. Shuayri, MM. Jame al Akhbar, First Edition, Najaf: Heydariah Publications; Not Available. P.117. (in Arabic)
37. Abbasnejad, M. Quran, Psychology and Educational sciences, 1th Edition, Mashhad: Quranic Research Foundation of the Hawzah and University; 2005 .P.125. (in Persian)
38. Majlesi MB. Bihar Al-Anwar, 2th Edition, Beirut: Dar Al-Ehya Al-torath Al-Arabi; 1982. Vol.72. P.359. (in Arabic)
39. Makarem Shirazi N. Tafsir Nemooneh, 1th Edition, Tehran: Dare Elektb Al-Islamiyya Publication; 1995. Vol.14. P. 443. (in Persian)
40. Tamimi al-Amudi AW. Tasnife Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim, Second Edition, Qom: Dar al-Kutb al-Islamiyah; 1989. P.663. (in Arabic)
41. Abbasnejad, M. Quran, Psychology and Educational sciences, 1th Edition, Mashhad: Quranic Research Foundation of the Hawzah and University; 2005 .P.377 . (in Persian)
42. Mahdavi Kani, MR. Quran, Starting points in practical ethics, 7th Edition, Tehran: Islamic Culture Publishing Office; 2005 .P.170 . (in Persian)
43. Majlesi MB. Bihar Al-Anwar, 2th Edition, Beirut: Dar Al-Ehya Al-torath Al-Arabi; 1982. Vol.72. P.196. (in Arabic)

- Cultural Publishing Company; P.393 (in Persian).
70. Noori H. Mostadrak al- Vasael. 1rd edition. Research: institute Al al-Bayt. Qom: institute Al al-Bayt; 1987. Vol.9. P .32 (in Arabic).
71. Tamimi al-Amudi AW. Tasnife Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim, Second Edition, Qom: Dar al-Kutb al-Islamiyah; 1989. P.216. (in Arabic)
72. Tamimi al-Amudi AW. Tasnife Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim, Second Edition, Qom: Dar al-Kutb al-Islamiyah; 1989. P.216. (in Arabic)
73. Majlesi MB. Bihar Al-Anwar, 2th Edition, Beirut: Dar Al-Ehya Al-torath Al-Arabi; 1982. Vol.13. P.421. (in Arabic)
74. Majlesi MB. Bihar Al-Anwar, 2th Edition, Beirut: Dar Al-Ehya Al-torath Al-Arabi; 1982. Vol.68. P.349. (in Arabic)
75. Kalantari I, Jannati L. Satisfaction of contentment and peace of mind from the perspective of Imam Ali (as) in Nahj al-Balaghah, Research Quarterly in Islamic Ethics, 2012; No.17, P. 31
76. Seyyed Razi MH. Nahj Albalaghah, Trans: Seyyed Ja'far Shahidi. Tehran: Scientific and Cultural Publishing Company; P.399 (in Persian).
77. Seyyed Razi MH. Nahj Albalaghah, Trans: Seyyed Ja'far Shahidi. Tehran: Scientific and Cultural Publishing Company; P.427 (in Persian).
78. Seyyed Razi MH. Nahj Albalaghah, Trans: Seyyed Ja'far Shahidi. Tehran: Scientific and Cultural Publishing Company. P.445 (in Persian).
79. Tamimi al-Amudi AW. Tasnife Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim, Second Edition, Qom: Dar al-Kutb al-Islamiyah; 1989. P.392. (in Arabic)
58. Koleyny M. Al-Kafee. Research by: Ali Akbar Ghaffari and Muhammad Akhundi. 4th ed. Tehran: Dar Al-Kotob Al-Eslamiyyah; 1986. Vol.2. P.105.
59. Majlesi MB. Bihar Al-Anwar, 2th Edition, Beirut: Dar Al-Ehya Al-torath Al-Arabi; 1982. Vol.71. P.214. (in Arabic)
60. Tamimi al-Amudi AW. Tasnife Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim, Second Edition, Qom: Dar al-Kutb al-Islamiyah; 1989. P.218. (in Arabic)
61. Koleyny M. Al-Kafee. Research by: Ali Akbar Ghaffari and Muhammad Akhundi. 4th ed. Tehran: Dar Al-Kotob Al-Eslamiyyah; 1986. Vol.2. P.104.
62. Imam Z (P.B.U.H). Sahifeh Sajjadih, Translated by: Abdo AlMohammad Ayati, 2th Edition, Tehran: Sroosh; 2006. P.148. (in Persian)
63. Safouraei Parizi MM, Ghasemi S. Mental health in the light of practical commitment to religious teachings, Marifat Magazine, 2005. No. 97, P.16.
64. Imam Z (P.B.U.H). Sahifeh Sajjadih, Translated by: Abdo AlMohammad Ayati, 2th Edition, Tehran: Sroosh; 2006. P.97. (in Persian)
65. Javadi-Amoli A. Tasnim, Qom:Esra; 2010. V.4. P.420. (in Persian)
66. Javadi-Amoli A. The ethical steps in Quran, Qom:Esra; 2010. P.311. (in Persian)
67. Seyyed Razi MH. Nahj Albalaghah, Trans: Seyyed Ja'far Shahidi. Tehran: Scientific and Cultural Publishing Company; P.367. (in Persian).
68. Seyyed Razi MH. Nahj Albalaghah, Trans: Seyyed Ja'far Shahidi. Tehran: Scientific and Cultural Publishing Company; P.371. (in Persian).
69. Seyyed Razi MH. Nahj Albalaghah, Trans: Seyyed Ja'far Shahidi. Tehran: Scientific and