

Ethical Components and Indicators and its Effect on Human Spiritual Health from the Perspective of Qur'an and Hadith

ARTICLE INFO

Article Type

Research Article

Authors

Seyyed Mohammad Razavi^{1*}

How to cite this article

Seyyed Mohammad Razavi, Ethical Components and Indicators and its Effect on Human Spiritual Health from the Perspective of Qur'an and Hadith, Islamic Life Style. 2023; 7 (2) :104-114

1. Assistant Professor,
Department of Qur'anic and Hadith
Sciences, Central Tehran Branch,
Islamic Azad University, Tehran,
Iran (Corresponding Author).

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: dsmrazavi@yahoo.com

Article History

Received: 2023/02/27

Accepted: 2023/05/29

ABSTRACT

Purpose: One of the most important factors of spiritual health is adherence to moral standards. Ethical components make sense based on people's world view. And the highest definition of ethics can be seen in the Islamic worldview. Therefore, identification of the components of human spiritual health has also been done based on the school of Islam. For this purpose, using the analysis of the content of the verses of the Holy Qur'an, it was studied and deliberated. The current research was written with the aim of introducing the most important moral indicators from the perspective of the Qur'an and hadiths.

Materials and Methods: This research is practical in terms of purpose and descriptive and analytical in terms of method. The data was collected from scientific documents and in order to analyze the data, thematic analysis was done using the Qur'an and hadiths.

Findings: The results showed that the strength of moral standards in human relationships benefits their mental space and reduces psychological problems and provides the basis for the spiritual health of humans.

Conclusion: Based on the obtained results, being bound to moral virtues such as pleasing and pleasing God, believing in the existence of Allah, the Most Exalted (belief in Allah, the Almighty) and remembering death, sacrifice, charity, trust, piety, truthfulness, patience, and elegance cause satisfaction and love among people. As a result, problems are reduced and it has a great impact on human health.

Keywords: Moral Components, Spiritual Health, Satisfaction, Holy Qur'an, Hadiths

مؤلفه ها و شاخصه های اخلاقی و تأثیر آن در سلامت معنوی انسان از منظر قرآن و روایات

سید محمد رضوی^{۱*}

استادیار، گروه علوم قرآن و حدیث، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

چکیده

هدف: یکی از مهمترین عامل سلامت معنوی، التزام به موازین اخلاقی است. مؤلفه های اخلاقی براساس جهان بینی افراد معنا پیدا می کند و والاترین تعریف نسبت به اخلاق درجهان بینی اسلامی قابل مشاهده است؛ از اینرو شناسایی مؤلفه های سلامت معنوی انسان نیز، براساس مکتب اسلام انجام شده است؛ بدین منظور با استفاده از تحلیل مضمون، آیات قرآن کریم مورد مطالعه و تدبر قرار گرفت. پژوهش حاضر با هدف معرفی مهم ترین شاخصه های اخلاقی از منظر قرآن و روایات نگاشته شده است.

مواد و روش ها: این پژوهش از نظر هدف کاربردی بوده و به لحاظ روش، توصیفی-تحلیلی است. گردآوری داده ها از اسناد و مدارک علمی بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از روش تجزیه و تحلیل مضمون و با استفاده از قرآن و احادیث انجام شد.

یافته ها: نتایج حاصله نشان داد، استحکام معیارهای اخلاقی در روابط انسان ها، فضای ذهنی آنان را بهبود می بخشد، مشکلات روانی را کم می کند و زمینه را برای سلامت معنوی انسان ها فراهم می کند.

نتیجه گیری: بر اساس نتایج بدست آمده، مقید بودن به فضایل اخلاقی مانند: خشنودی و رضایت خداوند، اعتقاد به وجود خداوند (خدا باوری)، معاد و یاد مرگ، فداکاری و نیکوکاری، توکل و تقوا، راستگویی و صبر و شکیبایی و... سبب رضایت خاطر و محبت در بین افراد می شود و در نتیجه مشکلات کاهش پیدا می کنند و در سلامت معنوی انسان ها تأثیر بسزایی دارد.

کلیدواژه: مؤلفه های اخلاقی، سلامت معنوی، رضایتمندی، قرآن کریم، روایات

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۲/۰۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۰۸

*نویسنده مسئول: dsmrazavi@yahoo.com

مقدمه

سلامت جسمی و معنوی یکی از مسائلی است که انسان ها در طول تاریخ و در گستره حیات فردی و اجتماعی، نسبت به آن دغدغه دارند. پزشکها، استادان اخلاق، عالمان دین و روانشناسان و... در خصوص جستجوی علمی سلامت جسمی و روانی و ملاک ها و راههای رسیدن به آن بسیار تلاش کرده اند.

معارف معتبر و ارزشمندی درباره سلامت معنوی انسان ها، در تعالیم دینی به ویژه در قرآن کریم که برای هدایت و سلامت دنیوی و اخروی انسان ها نازل شده است بیان شده است. بدون شک خداوند این گنجایش را در معارف بلند آسمانی قرار داده است که انسان ها بتوانند با همراهی آنها نیازهای خود را مرتفع نمایند و به کمال برسند.

سلامت معنوی از دیدگاه اسلام، در واقع ارتباط و اتصال معنوی انسان با خالق است، همان زمینه ساز آرامش قلبی است که انسان را از اضطراب ها، دل نگرانی ها و تشویش ها رها می کند و به امنیت روانی می رساند و در قرآن و روایات ائمه اطهار علیهم السلام با عباراتی چون سکینه و اطمینان قلبی بیان گردیده است.

تحقق سلامت معنوی انسان نیازمند شناسایی مؤلفه هایی است که بتوان براساس آنها بایدها و نبایدهای رفتاری را تعیین کرد. مؤلفه های اخلاقی براساس جهان بینی افراد معنا پیدا می کند و والاترین تعریف نسبت به اخلاق درجهان بینی اسلامی قابل مشاهده است. یکی از مکاتب دینی، که به بحث اخلاق بسیار توجه کرده، دین مبین اسلام است. اهمیت اخلاق در اسلام تا جایی است که، قرآن کریم اخلاق را جزو اهداف اصیل نبوت عام می شمارد. (۲-۱) در بسیاری از آیات قرآن کریم و احادیث پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار (ع) نیز می توان آموزه های اخلاقی را مشاهده کرد که همگی نشانگر توجه اسلام به اخلاق است. جایگاه اخلاق در اسلام را می توان در حدیث «أَلَا سَلَامٌ حُسْنُ الْخُلُقِ» (۳) مشاهده کرد.

مبنای ارزشهای اخلاقی در مکتب اسلام ناشی از امیال و افکار انسانی نیست که موجب خسران فرد یا جامعه شود، بلکه منبع فرمانها و ملاک عمل آموزه های هدایت بخشی است که از جانب خالق حکیم وحی شده است (۴) که به صورت مجموعه ای از آموزه ها از آیات قرآن کریم، احادیث و روایات و شیوه زندگی ائمه و دیگر منابع معتبر دینی قابل استنباط است که راه و رسم زیستن شایسته را ترسیم کرده است. آموزه های اخلاق در اسلام به اخلاق فردی محدود نمی شود بلکه اخلاق اجتماعی و اخلاق حکومت داری را نیز شامل می شود. در این پژوهش سعی بر آن شده که شاخصه ها و مؤلفه های اخلاقی که نقش بر سلامت روانی افراد دارند از نگاه قرآن و آموزه های دینی پیگیری شود.

تبیین مفاهیم

با توجه به اهمیت واژگان اخلاق و سلامت معنوی، قبل از پرداختن به شاخصه های اخلاقی به تبیین جایگاه اخلاق و سلامت معنوی می پردازیم.

اخلاق

معنوی و تندرستی معنوی از سوی روان شناسان و دانشمندان علم روان شناسی نیز مورد بحث و بررسی قرار گرفت و توسعه یافت. بنابراین سلامت معنوی عبارت است از حالت اطمینان، امنیت، آرامش و سکون قلبی و روحی که از اعتقاد و اعتماد به منبعی و قدرتی برتر و متفاوت از عوامل مادی و پیرامونی ناشی می شود و باعث افزایش امید، رضایت مندی و نشاط درونی می گردد و در نهایت به سلامت و تعالی همه جانبه انسان و انسانیت کمک می کند. سلامت معنوی، وضعیتی است دارای مراتب گوناگون که در آن متناسب با ظرفیت ها و قابلیت های فرد، بینش، گرایش و توانایی لازم برای تعالی روح که همان تقرب به خدای متعال است فراهم است. به گونه ای که همه امکانات درونی، به طور هماهنگ و متعادل می تواند در جهت هدف کلی مزبور به کار گرفته شود و همراه با امکان انتخاب، رفتارهای اختیاری درونی و بیرونی متناسب با آن ها نسبت به خدا، فرد، جامعه و طبیعت ظهور می یابند. سلامت معنوی وضعیتی هدفمند و معنادار از حیات انسانی است که حاصل ایمان و اعتقاد و ارتباط فرد با قدرت و کمال بی نهایت الهی و زندگی ابدی پس از مرگ است (۱۴).

پس برخورداری از حس پذیرش دیگران و خود، احساسات مثبت، اخلاق و حس ارتباط متقابل با یک قدرت حاکم و برتر قدسی، که طی یک فرایند پویا و هماهنگ شناختی، عاطفی، کنشی حاصل می آید را سلامت معنوی گویند (۱۵).

در آیین حیات بخش اسلام، این موضوع از اهمیت خاصی برخوردار است و وقتی فلسفه زندگی از دیدگاه اسلام در حرکت تکاملی خلاصه شود، انسانی که در این مسیر حرکت می نماید، از معیار آرمانی سلامت فکر برخوردار است و به هر مقدار که از این مسیر فاصله داشته باشد، از سلامت روانی و معنوی دور است.

سلامت معنوی از منظر آیات و روایات

انسان، موجودی است که علاوه بر جسم خاکی و مادی، بعد معنوی نیز دارد. از این رو همان گونه که جسم او بیمار می شود، قلب و نفسش هم بیمار می گردد و همان گونه که باید در پی علاج جسمانی بود، باید قلب و نفس را نیز معالجه نماید. قلب به عنوان جایگاه سلامت معنوی، شباهت فراوانی با مغز و اعصاب به عنوان جایگاه و خاستگاه امور روانی جایگاه روان در حوزه روان شناسی دارد؛ بنابراین، جایگاه اصلی سلامت معنوی، قلب و بُعد درونی انسان است که نزدیک ترین تعبیر روان شناختی آن، شخصیت است. خدا در قرآن کریم، مفهوم «قلب سلیم» برای انسان مؤمن و تسلیم در برابر اوامر الهی را به کار می برد و در واقع مؤمن واقعی را صاحبان قلب سلیم و دارای آرامش روان و امنیت خاطر روحی خوانده است. می توان گفت که قلب سلیم، یکی از ابعاد نفس انسانی است. آنجا که می فرماید: «إِذْ جَاءَ رَبُّهُ يَلْقَىٰ سَلِيمًا» (صافات/۸۴)؛ به خاطر بیباور هنگامی را که با قلب سلیم به پیشگاه پروردگارش آمد. حقیقت قلب تقریباً هم معنی با تعبیری همچون روح، نفس، شخصیت و امثال آن است. این قلب در فرهنگ قرآنی، بیمار می شود، شفا می یابد و مورد خطاب قرار می گیرد؛ از این رو، می توان گفت که همه صفات و حالات مطلوب یا نامطلوبی که در قرآن، به واژه قلب و جمع آن، یعنی قلوب، نسبت داده شده است، به برخی ابعاد شخصیت

در لغت واصطلاح اخلاق (جمع خُلُق یا خُلُق)، به معنای مجموعه ای از ویژگیهای باطنی است که فقط با آگاهی و چشم دل درک می شوند. در مقابل، به شکل و صورت آشکار که با چشم ظاهر دیده می شود، خُلُق می گویند (۵) این واژه در قرآن کریم نیز «خُلُق» به همین معنا به کار رفته است «وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ» (قلم/۴). درگفتار رسول اکرم (ص) نیز، تفکیک دو واژه «خُلُق» و «خُلُق» نمایان است: «إِنَّكَ أَمْرٌ قَدْ أَحْسَنَ اللَّهُ خُلُقَكَ فَأَحْسِنِ خُلُقَكَ» (۶). بر اساس یک نگرش، اخلاق مجموعه ملکات نفسانی و خصائص روحی (۷) و به عبارت دیگر، مجموعه صفات و ویژگیهای درونی شده ای است که منشأ صدور کارهای نیک می گردد (۸). بنابراین، اخلاق یعنی بدانیم که چگونه زندگی کنیم، اخلاق به ما چگونه رفتار کردن و چگونه بودن را می آموزد. چگونه بودن به چگونگی خوی و صفت انسان ها مربوط می شود و چگونه رفتار کردن به اعمال انسان ها مربوط می شود. (۹) اخلاق از علومی است که با مباحث اخلاقی پیوند دارد. مباحث اخلاقی در سه حیطه، یعنی ارتباط با هستی، و خالق آن، با خویشتن و با دیگران خلاصه می شود و همه ابعاد وجودی انسان را پوشش می دهند. (۸، ۱۰) و اخلاق به معنای علم آگاهی از فضیلت ها و صفات خوب و رذیلت ها و صفات بد، و چگونگی آراسته شدن به فضیلت ها و پاک شدن از رذیلت ها است (۱۱، ۱۰). لذا وابستگی به اخلاق، علاوه بر سعادت اخروی، سبب تأمین زندگی لذت بخش دنیوی نیز می شود (اعلی/۱۴؛ حشر/۹). همچنین، همراهی اخلاق با زندگی دنیوی، سبب ایجاد زمینه مناسب برای روابط اجتماعی پسندیده و مطلوب می شود و موجب خشنودی خاطر و محبوبیت اجتماعی (مریم/۹۶) می گردد (۱۰).

سلامت معنوی

خلقت انسان، ترکیبی از جسم و روح است، از این رو سلامت او نیز شامل سلامت جسمی و روحی (معنوی) می شود. واژه سلامت، در لغت به معنای بی گزند شدن، بی عیب شدن، آرامش و امنیت است. (۱۲-۱۳) «سلامت» به معنای تندرستی و عافیت و در مقابل بیماری است و تمام ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی انسان را شامل می شود. اگرچه تا قبل از یک قرن پیش تعریف سلامت فقط محدود به مباحث جسمی، روانی و اجتماعی انسان بود، ولی از حدود پنجاه سال پیش، سازمان بهداشت جهانی به ضرورت توجه به بعد معنوی در تعریف سلامت در کنار ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی شد. سلامت معنوی در برابر سلامت جسمی است و شامل همه ساحات غیرمادی انسان اعم از ساحات های عاطفی، عقلانی، روحی، روانی، اعتقادی و عبادی است؛ بدین ترتیب سلامت معنوی شامل سلامت در باورها، عقاید، ارزش های اخلاقی و اعمال و مناسکی که لازمه این باورها و التزام به این ارزش هاست نیز می شود.

مفهوم سلامت معنوی، نخستین بار در سال ۱۹۷۱ میلادی توسط «موربرگ» و تحت عنوان «بهبذستی معنوی» مطرح گردید، مفهومی که بیش از همه بر بهبذستی شخصی فرد و ارتباط او با خدا تأکید داشت، و بعد از وی بود که موضوع سلامت معنوی یا همان بهبذستی

با به کل آن، یعنی کلیت روان شناختی انسان، مرتبط می شود (۱۵)؛ «فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْفُرُونَ» (بقره/۱۰)؛ درد دل هایشان مرضی است؛ و خدا بر مرضشان افزود؛ و به [سزای] آنچه به دروغ می گفتند، عذابی دردناک [در پیش] خواهند داشت. از دیدگاه قرآن، انسان هنگامی به سلامت معنوی دست می یابد که جایگاه خود در عالم هستی و نسبت خود با خالق و رب خویش را به درستی بشناسد. نگرش صحیح به حیات دنیوی داشته باشد و رابطه آن با حیات جاوید را به خوبی درک کرده و پیوسته نگاهش معطوف به حیات جاوید باشد (۱۶).

مؤلفه ها و شاخصه های اخلاقی

در آموزه های دینی، مخصوصاً در قرآن کریم، روش جامعی برای سلامت معنوی بیان شده است. نخستین و مهمترین عامل برای تحقق سلامت معنوی، برخورداری از معرفت و باور اعتقادی درست به خالق متعال، رسالت، معاد، هدف خلقت، زندگی دنیوی و... است (۱۷). دومین عامل مؤثر در سلامت معنوی رفتارهای دینی است. رفتارهای دینی بسیار گسترده هستند شاید بتوان اعمال عبادی به ویژه نیایش و رفتارهای اخلاقی را از مهمترین آنها برشمرد. با استفاده از این مؤلفه ها مسیری برای انسان ایجاد می شود که انسان با پیمودن آن به کمال نهایی خود و خدایی شدن دست می یابد. رضایت خداوند، توکل و توسل، آگاهی از مرگ، قناعت و ورزی و انتظار و... از جمله مؤلفه هایی هستند که در فعل و قول پیامبران الهی (ص) و ائمه اطهار (علیهم السلام) مورد توجه و اهتمام بوده اند. در قول و فعل و تقریر معصومین (علیهم السلام) شاخصه های متعددی وجود دارند که می توان آنها را از خصوصیات اخلاقی و اسلامی یک فرد در زندگی دانست. امام صادق (علیه السلام) ده خلق از مؤلفه های اخلاقی را ذکر نموده اند: سپاسگزاری، رضایتمندی و قناعت، حلم و بردباری، سخاوت، اخلاق خوب و نیکو، یقین، شکرگزاری، شجاعت، جوانمردی، غیرت. (۱۸) برخی سعی کرده اند در خصوص سلامت معنوی عناوینی از جمله: «اخلاص و عدالت، حقیقت گرایی و اصرار و پافشاری بر وحدانیت خداوند، دوری از اصراف، ساده زیستی، دوری از تقلید از سبک زندگی غربی، خردورزی، و دستگیری از فقرا و محرومان» را به عنوان شاخصه های کلیدی نشان دهند (۱۹).

این شاخصه ها و مؤلفه ها، هرچند از اهمیت ویژه ای در سلامت معنوی انسان برخوردار هستند اما برخی از میان آنها بنیادین هستند در سلامت معنوی انسان تأثیر بسزایی دارند، به همین دلیل، منظور از «مؤلفه» در این نوشتار، مواردی هستند که از ظرفیت تمایز برخوردار باشند. بنابراین به بررسی و تبیین شاخصه هایی خواهیم پرداخت که دارای معنای خاصی در سلامت معنوی فرد دارند. شرح و تبیین تمام مؤلفه ها در این مقاله نمی گنجد به همین خاطر به اختصار تنها به چند مورد، از شاخصه های بنیادین که در سلامت معنوی تأثیر گزار هستند می پردازیم.

ایمان به پروردگار

خدا در قرآن خطاب به مؤمنین می فرماید: «خدا را یاد کنید؛ بنابراین یکی از ویژگی های آنانی که خدا را یاد می کنند، ایمان

است؛ لذا می توان ایمان را به عنوان یکی از راهبردها و عوامل مؤثر در سلامت معنوی نامید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا» (احزاب/۴۱)؛ ای کسانی که ایمان آورده اید ذکر حق و یاد خدا (به دل و زبان) بسیار کنید.

«إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (انفال/۲)؛ مؤمنان حقیقی آناند که چون ذکری از خدا شود دلهاشان ترسان و لرزان شود و چون آیات خدا را بر آنها تلاوت کنند بر مقام ایمانشان بیفزاید و به خدای خود در هر کار توکل می کنند.

یکی از محققان در مورد نقش ایمان در سلامت معنوی انسان ها می نویسد: «رکن اول سلامت معنوی انسان، ایمان به خداست» (۲۰).

در زبان عربی «الإيمان» از ریشه «أمن» به معنای ایمان و تصدیق، گرایش و عقیدهٔ راسخ به آنچه وحی خداوند است و این واژه، ضد «الكفر» است (۲۱-۲۲). واژه «ایمان» در فارسی به «گرایش یا گرایش» ترجمه می شود، ولی از نظر لغوی بیشتر به معنای «به امن رساندن» است؛ از این رو مؤمن کسی است که به حق گرایش دارد و به آن تسلیم شود و در آن تسلیم، قلبش آرام و مطمئن باشد. (۲۳) ایمان به عنوان اولین و شاخص ترین عامل دستیابی به سلامت معنوی، دارای ارکانی است که عبارت اند از: باور قلبی، بیان زبانی و درنهایت عمل به همان باورها. حضرت علی علیه السلام، ایمان را با ۳ مشخصهٔ اصلی تعریف فرموده است: «الایمان، معرفهٔ بالقلب، و اقرار باللسان و عمل بالارکان» (نهج البلاغه، حکمت ۲۲۷) «ایمان، بر شناخت با قلب، اقرار با زبان و عمل با اعضا و جوارح استوار است». قرآن در بیش از پنجاه آیه، ایمان و عمل صالح را در کنار یکدیگر ذکر نموده است و این تأکید بر همراهی آن دو، نشان دهندهٔ این حقیقت است که ایمان بدون عمل و عمل بدون ایمان، ارزش معنوی ندارد. اصلاً در قرآن کریم، شرط پذیرفته شدن عمل صالح، «ایمان» معرفی شده است، چه آن فرد، مرد باشد و چه زن؛ یعنی جنسیت در ارزش عمل نقشی ندارد ولی وجود ایمان لازم و ضروری است: «وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَنُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا لَهُمْ فِيهَا أَزْوَاجٌ مُطَهَّرَةٌ وَهُمْ فِيهَا ظِلْلٌ» (نساء/۵۷)؛ آنان را که ایمان آوردند و نیکوکار شدند به زودی در بهشتی درآوریم که نهرها از زیر درختانش جاری است و در آن زندگانی جاوید کنند و برای آنها در بهشت جفتهای پاکیزه است و آنان را به سایه رحمت ابدی خود درآوریم.

حضرت علی (علیه السلام) در کتاب غرر الحکم و درر الکلم، ایمان و عمل را دو دوست همراه و جدانشدنی ذکر فرموده اند، به طوری که هر کدام بدون دیگری ناقص است و ارزشی ندارد: «الایمان والعمل أخوان توأمان ورفیقان لا یفترقان» (۲۴)؛ «ایمان و عمل، دو برادر همراه و دو دوست جدانشدنی هستند» و امام صادق (علیه السلام) نیز می فرماید: «الایمان عمل کله» (کلینی، ۱۳۶۹، ج ۲، ص ۳۴) «تمام ایمان عمل است».

از آنجاکه مؤمن، در همه حال و در تمام لحظات زندگی اش، خدا را ناظر بر خود می بیند و به این باور قلبی رسیده است که هیچ برگی از درخت بر زمین نمی افتد مگر به علم و اذن خداوند حکیم، لذا همواره خدا را یار و یاور خویش می بیند و درنهایت آرامش، تلاش می کند و به نتیجه کار، راضی است: «الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا

«وکل» به معنای واگذار کردن، و وکیل به معنای موکول و آن کسی است که کار به او واگذار شده است (۲۶، ۲۷).

توکل، اعتماد قلب در امور، بر خدای متعال است به طوری که بندگان جمیع امور خویش را بر خداوند حواله دهند و از هر نیرو و قدرتی دیگر در امور خویش تبری جویند و تنها به یک قدرت وابسته باشند و او خدا است و تنها او را اساس عمل و تأثیر بدانند و اگر برای انسان های مؤمن در حوزه عملیات روحی و جسمی، فردی و اجتماعی، چنین حالتی پیش آید اینان «متوکلین به خدا» به شمار می آیند. (۲۷) از دقت در ماهیت توکل می توان رابطه ایمان و توکل را به خوبی دریافت، به نحوی که کمی ایمان و زیادی آن در کمی و زیادی توکل تأثیر مستقیم دارد. در قرآن کریم بیش از ۸ آیه است که با صراحت رابطه توکل و ایمان را مطرح می کنند و به پیروان خدا تذکر می دهند که ریشه اصلی توکل، ایمان به خدا است و هر چه ایمان قوی تر، توکل بیشتر و هر چه ایمان فرد ضعیف تر، توکل او نیز سست تر خواهد بود: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (انفال/۲)؛ مؤمنان حقیقی آنانند که چون ذکری از خدا شود دلهایشان ترسان و لرزان شود و چون آیات خدا را بر آنها تلاوت کنند بر مقام ایمانشان بیفزاید و به خدای خود در هر کار توکل می کنند. علامه طباطبایی در ذیل این آیه آورده است: وقتی ایمان انسان زیاد گشت و به حدی از کمال رسید که مقام پروردگارش را و موقعیت خود را شناخت و به واقع مطلب پی برد و فهمید که تمامی امور به دست خدای سبحان است و او یگانه ربی است که تمام موجودات به سوی او بازگشت می کنند، در این موقع بر خود حق و واجب می داند که بر او توکل کند و تابع اراده او شود و او را در تمامی مهمات زندگی، وکیل خود بگیرد و به آنچه او در مسیر زندگی اش مقدر می کند رضا دهد و بر طبق شرایع و احکامش عمل کند، اوامر و نواهی اش را به کار بندد. (۱۸)

«وَتَوَكَّلْ عَلَى الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ» (شعراء/۲۱۷)؛ و توکل بر آن خدای مقتدر مهربان کن. علامه طباطبایی ذیل این آیه می فرماید: «تو در کار پیروان و نافرمانان هر دو طبقه به خدا توکل کن، که او عزیز و رحیم است، همان عزیز و رحیمی که با قوم نوح و هود و صالح و ابراهیم و لوط و شعیب و قوم فرعون، آن رفتارها را کرد که شنیدی و ما داستان هایشان را برایت گفتیم، پس سنت ما همواره این است که به عزت خود، نافرمانان را بگیریم و به رحمت خود مؤمنین را نجات دهیم» (۱۸). در تفسیر مجمع البیان در ذیل آیه فوق آمده است: کار خود را به خدایی واگذار که از دشمنان خود انتقام می گیرد و به دوستان خود رحیم است (۲۸).

تقوا

با عنایت به مفاهیم آیات قرآن کریم و توصیف خدا از متقیان، به این مهم بی می بریم که تقوا نیز از دیگر عواملی است که باعث ایجاد آرامش و سلامت روح و جان برای صاحب خود می شود. خداوند در آیات آغازین سوره بقره، متقیان را چنین معرفی می نمایند: «الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ» (بقره/۳)؛ آن کسانی که به جهان غیب ایمان آرند و نماز به پا دارند و از هر چه روزیشان کردیم به فقیران انفاق کنند.

إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَلَمُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ» (انعام/۸۲)؛ آنان که ایمان آورده و ایمان خود را به ستمی نیالودند ایمنی آنها راست و هم آنها حقیقتاً هدایت یافته اند.

ابوحزمه گوید: از امام باقر علیه السلام راجع به قول خدای متعال «سکینه را در دل مؤمنین نازل کرد» پرسیدم، فرمود: سکینه ایمان است و باز درباره قول خدای عز وجل: «با روحی از جانب خود ایشان را تأیید کرد». پرسیدم، فرمود: آن روح ایمان است» (۲۵). فضیل گوید: به امام صادق (علیه السلام) عرض کردم: اینکه خدا فرماید: «ایشان اند که خدا ایمان را در دل هایشان رقم زده» (مجادله، ۲۲) آیا خود آن ها نسبت به آنچه خدا در دل هایشان رقم زده دستی دارند؟ فرمود: «نه» (۲۵).

اعتقاد به معاد و آخرت

اصل معاد در اسلام به این معناست که همه انسان هایی که پا به این عالم دنیا گذاشته اند، بعد از مدتی زندگی در این عالم، می میرند و همگی در جهان دیگری زنده می شوند و در قیامت در دادگاه عدل الهی حضور می یابند و پس از رسیدگی به پرونده اعمال، به بهشت جاودان و یا جهنم می روند. یکی از مهم ترین عواملی که سبب سلامت معنوی برای انسان، می شود، باور به روز جزا و قیامت است. انسان مؤمن باور دارد که پاداش تمام صبر و سختی های این دنیای فانی را خواهد دید، بنابراین دل بسته خوشی های این دنیا نخواهد شد و به جهت گرفتاری هایی که در معاش زندگانی خویش احساس می کند، مضطرب و نگران نمی شود. همین معادباوری زمینه ای است برای کسب تقوای الهی در دوری از گناهان و ظلم به دیگران: «فَكَيْفَ تَتَّقُونَ إِنْ كَفَرْتُمْ يَوْمًا يَجْعَلُ الْوِلْدَانَ شِيبًا» (مزل/۱۷)؛ پس اگر کافر شوید چگونه (از عذاب حق) نجات یابید در روزی که کودک از هول و سختی آن پیر شود؟»

یاد مرگ و باورداشتن به جهانی غیر از این دنیای مادی و این که در لحظه لحظه زندگی مان خدایی است که بر اعمال و رفتار و حتی بر نیت ما ناظر است، به انسان یک امنیت خاطر می بخشد و آرامشی که هیچ چیز دیگری نمی تواند جایگزین آن شود. حضرت علی علیه السلام فرمود: «أَكْثَرُوا ذِكْرَ الْمَوْتِ وَيَوْمِ خُرُوجِكُمْ مِنَ الْقُبُورِ وَفِيَاكُمْ بَيْنَ يَدَيِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ تَهْوَنَ عَلَيْكُمْ الْمَصَائِبُ» (۶)؛ «مرگ و روز خروج از قبر و قیامت در نزد خدا را زیاد یاد کنید که سختی ها را بر شما آسان می کند». حضرت امام صادق علیه السلام فرمود: «ذِكْرُ الْمَوْتِ يُمِيتُ الشَّهَوَاتِ فِي النَّفْسِ وَ يَقْلَعُ مَنَابِتَ الْغَفْلَةِ» (۶)؛ «یاد مرگ شهوات نفس را می میراند و ریشه غفلت را از جا می کند».

توکل

یکی از موضوعاتی که در قرآن کریم بارها و بارها بر آن تأکید شده، موضوع «توکل» است. در آیات و سوره های گوناگونی به این مطلب توصیه شده و به عنوان یکی از صفات بارز و جدانشدنی از مؤمنان معرفی شده است. در واقع «توکل» یکی از عوامل تقویت ایمان و در نتیجه از عوامل سلامت معنوی انسان است. این واژه و مشتقات آن در قرآن کریم ۷۰ مرتبه آمده است. توکل از ریشه

ذکر

اگرچه اصطلاح سلامت معنوی به طور مستقیم در قرآن استفاده نشده، اما واژه های «سکینه» و «اطمینان قلبی» در آیات قرآن کریم به کار رفته است. به طوری که در آیه ۲۸ سوره رعد، به صراحت و لطافت تمام بیان شده است: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸)؛ آنها که به خدا ایمان آورده و دلهاشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه شوید که تنها یاد خدا آرام‌بخش دلهاست.

طبرسی، مفسر بزرگ شیعه در ذیل آیه فوق بیان می‌دارد که: «در اینجا خداوند متعال، بندگان خود را تشویق می‌کند که دل‌های خود را با توجه به نعمت‌ها و پاداش او تسکین دهند و آرامش بخشند، زیرا وعده خداوند، حتمی است و هیچ چیز برای آرامش دل‌های مضطرب، بهتر از نویدهای صادق نیست.» (۲۸) زمخشری، آرامش را یادآوردن رحمت و مغفرت الهی بعد از آشفته‌گی ناشی از اضطراب و ترس از خشیت خدا بیان کرده است (۳۰) «ذکر» یکی از واژگان مورد استفاده قرآن در حوزه وحی و کتب آسمانی است که به همراه مشتقاتش به تناسب مضامین و مفاهیم آیات ۲۹۲ بار به کار رفته است. ذکر، یکی از مسائلی است که در قرآن مکرر آمده و بر آن تکیه شده است؛ ذکر یعنی به یاد بودن، به هوش بودن و متوجه بودن. (۳۱) ذکر در لغت به معنی یادآوری آن چیزی است که انسان در حافظه دارد، حاضر شدن چیزی در دل یا بر زبان (ضد نسیان و غفلت) و نیز یکی از اسامی قرآن است که در چند آیه آمده است.

«إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ» (حجر/۹)؛ البته ما قرآن را بر تو نازل کردیم و ما هم آن را محققاً محفوظ خواهیم داشت. «وَهَذَا ذِكْرٌ مُّبَارَكٌ أَنْزَلْنَاهُ أَفَأَنْتُمْ لَهُ مُنْكَرُونَ» (انبیاء/۵۰)؛ و این قرآن کتابی است با اندرز و تذکر و برکت بسیار که ما آن را فرستادیم، آیا شما آن را انکار خواهید کرد؟

تلاوت کلام الله موجب تذکر و یادآوری حق و حقیقت و موجب بیرون آمدن خواننده از غفلت است و وجه تسمیه قرآن به «ذکر» همین مناسبت است. شایان توجه است که بنا بر آیاتی از سوره قمر، قرآن وسیله ای آسان برای پندگیری و یادآوری است. «وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ» (قمر/۱۷)؛ و ما قرآن را برای وعظ و اندرز بر فهم آسان کردیم آیا کسی هست که از آن پند گیرد؟

ذکر و یاد خدا، از نظر پنهان یا آشکار بودن و یا این که در چه موقعیت و شرایطی باشد، به انواعی طبقه بندی می‌شود. ذکر پنهان، ذکر آشکار، ذکر در نفس و ذکر هنگام انجام واجبات و ترک محرمات (۳۲). حضرت علی علیه السلام فرمود: «ذکر بر دو نوع است، نخست هنگام مصیبت و بهترین ذکر، آن است که در هنگام ارتکاب گناه یاد خدا باشید و از گناه دست بکشید»؛ (۲۸) هم ایشان می‌فرماید: «به یاد خدا شتاب ورزید که بهترین ذکر است»؛ (۳۳) و یا فرمود: از حضرت رسول شنیدم که می‌فرمود: «هر سخن و کلامی سه حالت دارد: یا سودمند است، یا سالم و یا اندوهگین و غمناک؛ سخن سودمند آن سخنی است که ذکر و یاد خدا باشد، و سخن سالم آن است که مورد محبت خدا باشد؛ و سخن اندوه بار آن کلامی است که در تجسس و جریانات مردم وارد شود»؛ (۳۴) امام صادق علیه السلام می‌فرمود: «سرور اعمال سه چیز است: انصاف دادن به

پس متقیان عبارت اند از مؤمنین، یعنی تقوی از اوصاف و ویژگی‌های طبقه معینی از مؤمنین نیست و این طور نیست که تقوی، صفت مرتبه ای از مراتب ایمان باشد که دارندگان مرتبه پائین تر، مؤمن بی تقوا باشند. در نتیجه تقوی مانند احسان و اخبات (اطمینان) و خلوص، یکی از مقامات ایمان نیست، بلکه صفتی است که با تمامی مراتب ایمان جمع می‌شود، مگر آن که ایمان، ایمان واقعی نباشد (۱۸). و یا در آیات دیگر، تقوا و پرهیزگاری، عامل فوز و رستگاری انسان بیان شده است: «وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ» (حشر/۹)؛ و هر کس را از خوی بخل و حرص دنیا نگاه دارند آنان به حقیقت رستگاران عالمند.

کلمه تقوی از ماده «وقایه» و به معنای «نگهداری و حفاظت از چیزی است که اذیت و آزار می‌رساند» (۵) این واژه با تمام انواع مشتقات به طور کلی ۲۵۸ مرتبه در قرآن کریم مورد استعمال قرار گرفته است. اصطلاح تقوی با حفظ معنای لغوی خود، در آموزه های دینی، به «نگهداری نفس از گناه» تعبیر می‌شود و در واقع، متقی کسی است که پرهیزگار باشد، گناه انجام ندهد و در خفا و آشکار، خدا را ناظر بر اعمال و نیات خود بداند و خودنگهدار باشد. در شریعت و دین، تقوی یعنی خودنگهداری از آنچه به گناه می‌انجامد و این تقوی با ترک نمودن حتی بعضی از مباحات که گناه هم ندارند، کامل و تمام می‌شود. (۵، ۲۲) تقوا در قرآن و کلام امامان معصوم (علیهم السلام)، تنها به معنای «دوری از گناهان و خودداری از معاصی» نیامده است، بلکه دژ و سپری معرفی شده است که مانع از دخول عواملی می‌شود که از تأثیر الوهیت در انسان می‌کاهد. (۲۹) خداوند، انسان را به نیرویی مجهز نموده است که با آن می‌تواند خوب و بد را از هم تشخیص و به سوی حق و حقیقت برود: «وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا؛ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا» (شمس/۷ و ۸)؛ و قسم به نفس ناطقه انسان و آن که او را نیکو به حد کمال بیافرید. و به او شر و خیر او را الهام کرد.

خدا در قرآن، هر جا که سخن از هدایت فطری به میان آمده، متقیان را مورد خطاب قرار داده است: «هَذَا بَيَانٌ لِلنَّاسِ وَهُدًى وَمَوْعِظَةٌ لِّلْمُتَّقِينَ» (آل عمران/۱۳۸)؛ این آیات حجت و بیانی است برای (عموم) مردم، و راهنما و پندی برای پرهیزکاران. در این تقوای عمومی که فطری است، انسان با تشخیص خوب از بد، کارهای خوب را انجام می‌هد و از زشتی‌ها دوری می‌کند؛ لذا تقوی، مقدمه همان ایمانی است که انسان را به سرمنزل مقصود خواهد رسانید. این تقوا، زمینه پذیرش هدایت تشریحی را فراهم می‌کند و سلامت فطرت و در نهایت سلامت روح و روان را برای بشر به ارمغان می‌آورد.

عوامل عملی و رفتاری (عبادی)

اگرچه ایمان و اعتقاد قلبی به خدا، یکی از مهم ترین عوامل دستیابی به سلامت معنوی به شمار می‌آید، ولی صرف ایمان بدون عمل، فاقد ارزش است و در حقیقت بی تأثیر خواهد بود. در نتیجه اعمال و عباداتی برای انسان در نظر گرفته شده است تا به وسیله آن‌ها در راستای قرب و نزدیکی به خدای متعال، به سوی سلامت معنوی گام برداشته شود. در ادامه، به مهم ترین این اعمال عبادی اشاره می‌شود.

ب) نماز، که در آیه ۷۸ سوره مبارکه اسراء به آن اشاره شده است: «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا» (اسراء/۷۸)؛ نماز را وقت زوال آفتاب تا اول تاریکی شب به پا دار (یعنی نماز ظهرین را از اول ظهر و نماز عشاءین را از بدو تاریکی شب به پا دار) و نماز صبح را نیز به جای آن که آن نماز به حقیقت مشهود (نظر فرشتگان شب و فرشتگان روز) است. حضرت زهرا سلام الله علیها در خطبه فدکیه، فلسفه و جوب نماز را دوری از تکبر و غرور بیان می فرماید: «فَجَعَلَ اللَّهُ الْإِيمَانَ تَطْهِيرًا لَكُمْ مِنَ الشَّرِكِ وَالصَّلَاةَ تَنْزِيهَا لَكُمْ عَنِ الْكِبْرِ؛ پس خدا ایمان را برای پاکي از شرک و نماز را برای دوری از کبر برای شما قرار داد. (۶) (عنکبوت/۴۵). امیر مؤمنان حضرت علی علیه السلام پاک شدن گناهان، رهایی از عذاب جهنم، پاک شدن از آلودگی های جسم و جان، دل نیستن به دنیا و زیورهای دنیایی را از جمله آثار نماز بیان فرموده اند. (۳۶) در میان آموزه های دینی، عبادت و ذکر خدا از جایگاه ویژه ای برخوردار است و در ایجاد بهداشت روانی و آرامش روانی افراد نقش اساسی دارد؛ چنان که بعضی از بزرگان فرموده اند: تا زمانی که سلامت و بهنجاری اعتقادی حاصل نشود، سلامت روانی هم حاصل نمی گردد. (۹) پژوهشگران مختلفی در سراسر جهان درباره تأثیر مذهب، محیط های مذهبی و آداب و رسوم دینی در سلامت روانی افراد، بهداشت روانی جامعه و بهبودی بیماران روانی و مقاوم کردن افراد در برابر رخدادهای دردناک و ایجاد آرامش پژوهش کرده اند و به دستاوردهای مهمی رسیده اند. با وجود اختلاف روش ها، محیط ها و موضوع های مورد بررسی، تقریباً همه این پژوهش ها تأیید می کنند که در محیط های مذهبی و جامعه هایی که ایمان مذهبی در آن ها بیشتر است، میزان اختلال های روانی و به ویژه افسردگی به طور محسوسی کمتر از میزان آن ها در محیط ها و جوامع غیرمذهبی است و افراد مذهبی به طور کلی، در مقایسه با دیگران سلامت روانی بیشتری دارند.

خشنودی و رضایت خداوند

برخی از صفات مانند خشنودی و رضایت الهی هم برای خداوند به کار می رود و هم در مورد انسان استفاده می شود؛ برای مثال قرآن درباره راستگویان می فرماید: «قَالَ اللَّهُ هَذَا يَوْمَ يَنْفَعُ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ» (مائده/۱۱۹)؛ خدا گوید: این روزی است که صادقان از راستی خود بهره مند می شوند، برای آنها بهشتی است که از زیر درختانش نهرها جاری است و در آن به نعمت ابدی متنعمند؛ خدا از آنها خشنود و آنها از خدا خشنودند. این است فیروزی و سعادت بزرگ.

در سبک و زندگی اسلامی هدف، رضایت خداوند است و تمام کارهای روزمره فرد در راستای این هدف صورت می گیرد. هرچند که شناخت و معرفت انسان محدود است و قادر به درک ن رضوان و حدود الهی نیست، اما با این حال، انسان می تواند برای رسیدن به خشنودی و رضوان الهی تمام افعال و کردارهای را با مراقبت کامل انجام دهد. افرادی که از سلامت معنوی برخوردارند، بر این شاخصه دقت زیادی دارند و آن را الگو و سرمشق خود قرار

مردم از خود، تا آنجا که هر چه خشنودت کند مثلش را برای مردم بخواهی؛ و مواسات نمودن با برادرت در مال؛ و یاد خدا در هر حال و آن گفتن «سبحان الله والحمد لله ولا اله الا الله والله أكبر» فقط نیست، بلکه هر گاه امر خدای عز و جل به تو رو آورد عمل کنی و چون نهی و منعش به تو رسد، ترک کنی. (۳۵) یکی از مهم ترین اثرات یاد خدا، ایجاد امنیت روان و آرامش برای انسان است. خدا در قرآن می فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸)؛ آنها که به خدا ایمان آورده و دلهاشان به یاد خدا آرام می گیرد، آگاه شوید که تنها یاد خدا آرام بخش دلهاست.

وقتی که خدا در قرآن، ویژگی های مؤمنان را توصیف می کند، یکی از صفات ایشان را ترس از خدا بیان نموده و فرموده است: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (انفال/۲)؛ مؤمنان حقیقی آناند که چون ذکری از خدا شود دلهاشان ترسان و لرزان شود و چون آیات خدا را بر آنها تلاوت کنند بر مقام ایمانشان بیفزاید و به خدای خود در هر کار توکل می کنند.

بنابراین مؤمن هر گاه به یاد نعمت ها و آمرزش خدا بیفتد، حسن ظن پیدا می کند و آرامش می یابد و هر گاه به یاد گناهان خود بیفتد، ناراحت و پریشان می شود. «وجل» یعنی ترسی که همراه با اندوه است. آرامش با فراخی سینه به دلیل شناخت توحید است و ترسان بودن هنگام بیم، از کژی و انحراف از مسیر هدایت پیش می آید، بنابراین با ذکر و یاد خداوند انسان به سلامت معنوی دست پیدا می کند.

نماز

یکی از عوامل مهم دستیابی به سلامت روان در قرآن کریم، نماز است. خدا در قرآن، به مؤمنان سفارش می کند در هنگام سختی ها و نگرانی ها از صبر و نماز، مدد جویند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (بقره/۱۵۳)؛ ای اهل ایمان، (در پیشرفت کار خود) از صبر و مقاومت کمک بگیرید و به ذکر خدا و نماز توسل جویند که خدا با صابران است. البته لازم به ذکر است که در این آیه منظور از صبر، روزه است. (۱۸)

به عبارتی، نماز یعنی یاد کردن خدا در عمل و همان گونه که انسان با یاد خدا به آرامش و امنیت خاطر می رسد، نماز نیز به انسان آرامش می دهد و باعث سلامت روح و جان نماز گزار می گردد. «إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» (طه/۱۴)؛ منم خدای یکتا که هیچ خدایی جز من نیست، پس مرا (به یگانگی) بپرست و نماز را مخصوصاً برای یاد من به پا دار. در فرهنگ اصطلاحات قرآنی، برای صلاه دو معنا بیان شده است:

الف) دعا، که در آیه ۱۰۳ سوره مبارکه توبه به آن اشاره شده است: «خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ» (توبه/۱۰۳)؛ تو از اموال مؤمنان صدقات را دریافت دار که بدان صدقات نفوس آنها را پاک و پاکیزه می سازی و رشد و برکت می دهی، و آنها را به دعای خیر یاد کن که دعای تو در حق آنان موجب تسلی خاطر آنها شود و خدا شنوا و داناست.

صبر در ناملازمات در آیات: فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا (معارج/۵)؛ پس صبر نیکو پیش گیر.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (آل عمران/۲۰۰).

پایبندی به پیمان ها و تعهدات خانوادگی، اجتماعی و الهی در آیه: **إِنَّ الَّذِينَ يَشْتَرُونَ بِعَهْدِ اللَّهِ وَأَيْمَانِهِمْ ثَمَنًا قَلِيلًا أُولَئِكَ لَا خَلَاقَ لَهُمْ فِي الْآخِرَةِ وَلَا يُكَلِّمُهُمُ اللَّهُ وَلَا يَنْظُرُ إِلَيْهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَلَا يُرَكِّبُهُمْ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ** (آل عمران/۷۷)؛ آنان که عهد خدا و سوگند خدا را به بهایی اندک بفروشد اینان را در آخرت بهره‌ای نیست و خدا با آنها (از خشم) سخن نگوید و در قیامت (به نظر رحمت) بدانها ننگرد و (از پلیدی گناه) پاکیزه‌شان نگرداند، و آنان را عذابی دردناک خواهد بود.

از مصادیق دیگر رعایت تقوا است که از آن در قرآن سخن گفته شده است. پایبندی به دستورات خداوند و توصیه های اخلاقی و انجام اعمال صالح، زندگی رضایت بخش را به دنبال خواهد داشت. «إِنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ فَمَنْ حَجَّ الْبَيْتَ أَوْ اعْتَمَرَ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِ أَنْ يَطَّوَّفَ بِهِمَا وَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَإِنَّ اللَّهَ شَاكِرٌ عَلِيمٌ» (بقره/۱۵۸)؛ سعی صفا و مروه از شعائر دین خداست، پس هر کس حج خانه کعبه یا اعمال مخصوص عمره به جای آورد باکی بر او نیست که سعی صفا و مروه نیز به جای آرد، و هر کس به راه خیر و نیکی شتابد (خدا پاداش وی خواهد داد که) خدا قدر دان و (به همه امور خلق) عالم است.

و گوارایی «فَهُوَ فِي عِيشَةٍ رَاضِيَةٍ» «وَأَمَّا مَنْ خَفَّتْ مَوَازِينُهُ» (فارع/۷) او در بهشت به آسایش و زندگانی خوش خواهد بود. در پی دارد.

سعه صدر، تنش های روانی را کم می کند و سبب سلامت و آرامش روانی در انسان ها می گردد. لذا خداوند متعال به پیامبر (ص) سعه صدر عنایت فرمود: **أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ** (شرح/۱)؛ (ای رسول گرامی) آیا ما تو را (به نعمت حکمت و رسالت) شرح صدر (و بلندی همت) عطا نکردیم؟

تا بتواند سلامت معنوی خود را حفظ کند و پیامبر (ص) نیز از خداوند شرح صدر درخواست کردند. «قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي» (طه/۲۵)؛ موسی عرضه داشت: پروردگارا، شرح صدرم عطا فرما (که از جفا و آزار مردم تنگدل نشوم). (۳۵)

۴-۵- اصلاح روابط اجتماعی، نیکوکاری و فداکاری
اصلاح روابط بین فردی «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (انفال/۲)؛ مؤمنان حقیقی آنانند که چون ذکری از خدا شود دلهاشان ترسان و لرزان شود و چون آیات خدا را بر آنها تلاوت کنند بر مقام ایمانشان بیفزاید و به خدای خود در هر کار توکل می کنند.

امر به نیکی و احسان «وَمَنْ يُشَاقِقِ الرَّسُولَ مِنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُ الْهُدَىٰ وَيَتَّبِعْ غَيْرَ سَبِيلِ الْمُؤْمِنِينَ نُوَلِّهِ مَا تَوَلَّىٰ وَنُصَلِّهِ جَهَنَّمَ وَسَاءَتْ

می دهند و می توان به خوبی، تحقق کامل این شاخصه و مولفه را در زندگی اولیای الهی مشاهده نمود (۳۷). روایات بیشماری در بیانات ائمه معصومین (علیه السلام) در این خصوص وجود دارد که شاخصه های سلامت معنوی از این مؤلفه ها معنا پیدا می کنند. در توصیه های پیامبر (ص) به امیرالمؤمنین (علیه السلام) آمده است: «یا علی العقل ما اكتسبت به الجنة و طلب به رضا الرحمن؛ ای علی! عقل چیزی است که با آن بهشت و خشنودی خداوند رحمان به دست می آید. (۳۸) بنابراین به کارگیری عقل و خرد در سلامت معنوی انسان در صورتی ارزش خواهد یافت که برای کسب خشنودی و رضایت الهی به کار گرفته شود. وقتی انسان خشنودی الهی را سرلوحه تمام کارهایش قرار دهد و به خواست مردم و مدح و ذم آنها توجهی نکند، اعمالی از او سر می زند که ممکن است بری عقل عادی قابل توجیه یا فهم نباشد و حتی آنها را از مصادیق قبح بشناسد. (۱۸)

همینطور عبادات نیز در راستای همین شاخصه و مؤلفه یعنی خشنودی و رضایت الهی معنا پیدا می کند چنانچه پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «الصَّلَاةُ مِنْ شَرَائِعِ الدِّينِ وَفِيهَا مَرْضَاةُ الرَّبِّ عَزَّ وَجَلَّ وَ هِيَ مِنْهَاجُ الْأَنْبِيَاءِ»؛ نماز، از آیین های دین است و رضای پروردگار، در آن است. و آن راه پیامبران است. و نیز می فرماید: «صَلَاةُ اللَّيْلِ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ»؛ نماز شب، موجب رضایت پروردگار است. در خصوص دعا و درخواست حاجات از پروردگار نیز، تحت همین شاخصه معنا پیدا می کند؛ به طوری که امام حسن (ع) فرمودند: «أَنَا الضَّامِنُ لِمَنْ لَمْ يَهْجَسْ فِي قَلْبِهِ إِلَّا الرِّضَا أَنْ يَدْعُو اللَّهَ فَيَسْتَجَابَ لَهُ»؛ کسی که در دلش هوایی جز خشنودی خدا ظهور نکند، من ضمانت می کنم که خداوند دعایش را مستجاب کند (۲۵). بنابراین، اصیل ترین شاخصه در آرامش و سلامت معنوی، زندگی کردن با یاد خداوند و مدتظر قرار دادن خشنودی و رضایت او در تمام فعالیتهای روزمره می باشد.

صبر، صعه صدر و وفای به عهد

صفتی مانند سعه صدر که در آیه: «أَمَّنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ» (زمر/۲۲)؛ آیا آن کس را که خدا برای اسلام شرح صدر (و فکر روشن) عطا فرمود که وی به نور الهی روشن است (چنین کس با مردم کافر بی نور تاریک دل یکسان است)؛ پس وای بر آنان که از قساوت (و شقاوت) دلهاشان از یاد خدا فارغ است! اینان هستند که دانسته به ضلالت و گمراهیند. و ظرفیت روانی زیاد که در آیات: وَهَذَا صِرَاطٌ رَبِّكَ مُسْتَقِيمًا قَدْ فَصَّلْنَا الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ (انعام/۱۲۶)؛ و این راه خدای توست که مستقیم است. ما آیات (خود) را برای گروهی که بدان پند می گیرند به خوبی روشن ساختیم. وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي (طه/۲۶)؛ و کار مرا برایم آسان گردان.

امام حسین (ع) فرمود «من طلب رضي الناس يسخط الله و كرهه الله إلى الناس؛ کسی که برای جلب رضایت و خوشنودی مردم، موجب خشم و غضب خداوند شود، خداوند او را به مردم و می گذارد.» (الامالی، ح ۱۱ ص ۲۰۱).

عنوان مرگ آگاهی به معنی زندگی همراه با مداومت بر یاد مرگ، می باشد که در مقابل زندگی مادی در جهان بینی مادی قرار دارد. بر اساس این شاخصه زندگی دنیوی مقدمه ای برای رسیدن به زندگی اخروی است. در جهان بینی الهی، زندگی اخروی همان زندگی واقعی است و زندگی دنیوی همچون مزرعه ای است که باید تا حد توان در آن کاشت تا در جهان دیگر درو نمود و به هدف اصلی رسید. در کتب دینی زندگی دنیوی فانی و زودگذر است. حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: اجعلوا عبادالله - اجتهادکم فی هذه الدنيا التزوّدمن یومها القصر لیوم الآخره طویل، فانها دارعمل؛ و الآخره دارالقرار والجزاء؛ بندگان خدا! بکوشید تا از چند روز دنیا برای آخرت که دوره اش دراز و طولانی است، توشه بگیرید؛ چه، دنیا سرای عمل است و آخرت سرای بقا و جزا. (۲۵).

همینطور امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) در بیانی دیگر با تکیه بر اصالت داشتن زندگی اخروی و مقدمه بودن دنیا میفرماید: «إنما الدّنيا دار مجاز و الآخره دار قرار، فخذوا من ممرکم لمقرکم؛ همانا دنیا سرای گذر است و آخرت سرای ماندن؛ پس، از گذرگاه خود برای اقامتگاهتان توشه بگیرید» (نهج البلاغه، خطبه ۲۰۳). بنابراین ارزش زندگی دنیوی از این حیث است که مقدمه ای است برای رسیدن به سعادت اخروی، وگرنه به سبب فانی بودن و توأم بودن با سختی ها... ارزشی ندارد. بنابراین مطابق این جهان بینی، سعادت زندگی در مداومت ورزیدن بر یاد خدا و روز حساب است. چنانچه در قرآن کریم آمده است: «و من أعرض عن ذکری فإن له معیشه ضنکاً و نحسره یوم القیامه أعمی... و كذلك نجزی من أسرف و لم یؤمن بآیات ربّه و لعذاب الآخره أشدّ و أبقی؛ هر کس که از یاد من دل بگرداند زندگی تنگی خواهد داشت و در روز رستاخیز [نیز] او را نابینا محسوس میکنیم... و این چنین هر که را زیاده روی کرده و به آیات پروردگارش ایمان نیاورده، سزا می دهیم، هرآینه عذاب آخرت سختتر و پایدارتر است.» (طه/ ۱۲۴ تا ۱۲۷). قرآن کریم در آیات بسیاری زندگی بدون توجه و آگاهی به آخرت و معاد را پوچ و بیهوده معرفی می نماید: «وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ» (عنکبوت/ ۶۴)؛ این زندگانی چند روزه دنیا (اگر نه در پرستش حق و سعادت آخرت صرف شود) افسوس و بازیچه ای بیش نیست، و زندگانی اگر مردم بدانند به حقیقت دار آخرت است (که حیاتش جاوید و نعمتش بی رنج و زوال است).

نتیجه گیری

با پژوهش و تحقیق در اظهارات دینی در خصوص سلامت معنوی با استناد به آیات و روایات، یافته های زیر قابل استنتاج است:

- ۱- از جمله مواردی که سلامت معنوی و روان شناختی انسان را بهبود می بخشد و مشکلات روانی را کم می کند، مقید بودن به شاخصه ها و مؤلفه های اخلاقی است.
- ۲- پابندی به شاخصه های اخلاقی، احساس ناخوشایند حاصل از بی اعتمادی و سوءظن را از بین می برد و اعتماد میان انسان ها را افزایش می دهد و به افراد امنیت و سلامت روانی می دهد.
- ۳- قرار گرفتن این مؤلفه ها در کنار یکدیگر، الگوهایی را برای زندگی بهتر انسان در این جهان تعریف و ارائه میکند که در

مَصْبِرًا» (نساء/ ۱۱۵)؛ و هر کس پس از روشن بودن راه حق بر او، با رسول او به مخالفت برخیزد و راهی غیر طریق اهل ایمان پیش گیرد وی را به همان (طریق باطل و راه ضلالت) که برگزیده واگذاریم و او را به جهنم درافکنیم، که آن مکان بسیار بد منزلگاهی است. وَكَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ تَفَرَّقُوا وَاخْتَلَفُوا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْبَيِّنَاتُ وَأُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ (آل عمران/ ۱۰۵)؛ و شما مسلمانان مانند مللی نباشید که پس از آنکه آیات روشن برای (هدایت) آنها آمد راه تفرقه و اختلاف پیمودند، که البته برای آنها عذاب بزرگ خواهد بود.

یاری دیگران «قُلْ إِنِّي هَدَانِي رَبِّي إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ دِينًا قِيَمًا مِلَّةً إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ» (انعام/ ۱۶۱)؛ بگو: محققاً مرا خدایم به راه راست هدایت کرده، به دینی استوار، همان آیین پاک ابراهیم که وجودش از لوث شرک و عقاید باطل مشرکین منزه بود. از دیگر مؤلفه های اخلاق در قرآن کریم، عفو و گذشت از خطاهای انسان ها، کنترل خشم و غضب در برابر خطای آن ها و ایجاد دوستی و الفت بین افراد می باشد. «وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ لَنْ يَسْرِ وَأَلَّا اللَّهُ وَكَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ» (آل عمران/ ۱۳۵)؛ و آنان که اگر کار ناشایسته کنند و یا ظلمی به نفس خویش نمایند خدا را به یاد آرند و از گناه خود (به درگاه خدا) توبه کنند-و کیست جز خدا که گناه خلق را بیامرزد؟-و آنها که اصرار در کار زشت نکنند چون به زشتی معصیت آگاهند.

در نتیجه انجام همه این کارهای نیک در بهبود سلامت معنوی انسان ها نقش بسزایی دارند.

یاد مرگ

در خصوص واژه مرگ در نهج البلاغه به صراحت، تعریفی- آن گونه که مصطلح است- نیامده است اما نکته هایی درباره آن بیان شده که می تواند چشم اندازی به انسان در شناخت مرگ نشان دهد. برای نشان دادن معنای مرگ، از واژه هایی مانند: «صیوروت»، «رحلت»، «ظعن» و «رجعت» و نظایر آنها استفاده شده است. مثلاً در جایی از آن با عبارت «الرَّيْلُ وَشَيْكٌ»، (نهج البلاغه، ح ۱۸۷، ص ۵۰۲)؛ (هنگام کوچ کردن از این دنیا نزدیک است) بیان شده است. در موردی دیگر هم عبارت: «تَجْهَرُوا رَحِمَكُمُ اللَّهُ قَد نُودِيَ فِيكُمْ بِالرَّحِيلِ» (همان، ح ۲۰۴، ص ۳۲۱)؛ (آماده حرکت شوید، خدا شما را بیامرزد که بانگ کوچ را سر دادید) بیان شده است. گاهی اوقات نیز از کلمه «موت» استفاده شده، معنای مرگ را کاویده است: «ألموت غایته» (همان، ح ۱۰۶، ص ۱۵۳)؛ مرگ هدف اسلام است. گاهی نیز از آن با عنوان «خاتمه دهنده زندگی دنیوی بیان شده است: «و بِالْمُوتِ تُخْتَمُ الدُّنْيَا» (همان، ح ۲۱۹، ص ۱۵۶)؛ با مرگ دنیا پایان می پذیرد. امام علی (علیه السلام) در خطبه ۸۳ از مرگ با عنوان حادثه ای «در داور و برهم زنده شادکامی»، «واردکننده آدمی به سكرات سخت و بی هوشی آرزو سوز و دردناک»، «عامل تنهایی مطلق و بی نظیر»، «زمینه ساز معذب شدن یا برخوردار شدن آدمی» و «ستاننده آزادی و فعالیت نفس» یاد کرده اند (همان، ح ۸۳، ص ۱۱۳-۱۱۴).

- 9-Motahari M. Bist goftar. Sadra Tehran 1374, 189-190.
- 10-Mesbah yasdi M. hogog and siasat in Quran. Emam khmeini Tehran institute 1376, 158.
- 11-Tosi M. Algeibat (translator: Mojtaba azizi). Jamkaran masjid Qom 1369, 48.
- 12-Dehkhoda A. Farhang motevaset Dehkhoda.Daneshgah Tehran institute 1385.
- 13-Ghazvini M. Sonan ebn majeh. Darol ahyah ketab 273, 269.
- 14-Azizi F. Salamat Manavi chisti, cherayi and chegonegi. Hogogy Tehran 1393, 29
- 15-Abolghasemi M. Mafhom shenasi salamat manavi. Akhlag pezheshki 391, 46-57.
- 16-Aliari Tabrizi A. Behjat Amal. Farhang Eslami Tehran 1412.
- 17-Gotb Ravandi S. Kharajh amd Jaraeh. Emam Mahdi institute Qom 1409, 111.
- 18-Tabatabaei M. ALMizan fi tafsir Quran. Nor sajad Qom 1378, 22.
- 19-Ganbari and Hemmati M.F. Moalefe sabk zendegi. Hamayesh Tarbiati 1392, 106.
- 20-Hashemi Shahroodi N. Farhang Feghh. Daeratol Maarf feghh Eslami Qom 1402, 130.
- 21-Bostani F. Farhang Abjadi. Bina Tehran 1375, 169.
- 22-Farahidi Kh. Alain. Hejrat Qom 1409, 8: 389.
- 23-Bedakhshan M. Mosker dar alam zarrat. Samat Tehran 1379, 34.
- 24-Tamimi Amadi A. Gherarol hekam and Dorarol kalam. Dafter teblighat Eslami Qom 1401, 95.
- 25-Koleini M. Osol kafi. Tehran university and Hoze elmie Qom 1369, 2: 34.
- 26-Gharashi banayi A. Ghamos Quran. Darol ketab Eslamie Tehran 1371, 7:24.
- 27-Haghani zanjani H. Tavakol az didgah Quran. 1363, 41.
- 28-Tabarsi F. Javameol jame. Tehran university and Hoze elmie Qom 1360, 18: 68.

- چارچوب نظام معنایی توحیدی و برخاسته از باورها و ارزشهای اصیل اسلامی است.
- ۴- رعایت هنجارهای اخلاقی می تواند مودت و برادری و دوستی را تقویت کند، از قضاوت نادرست درباره دیگران جلوگیری کند، میزان رضایت از دیگران را ارتقاء دهد و اضطراب های بی دلیل را مهار کند.
- ۵- سلامت معنوی، یکی از ابعاد جدایی ناپذیر سلامت آدمی است که فقط در ارتباط با خدای متعال قابل دستیابی است .
- ۶- در تمام ادیان الهی، به ویژه دین مبین اسلام که آخرین و کامل ترین آن هاست، با عنایت به موضوع معنویت و با امر به واجبات و نهی از منکرات، انسان به سعادت و آمادگی برای زندگی جاودانه همراه با آرامش، که در حقیقت همان حیات طیبه است، فراخوانده شده است .
- ۷- رعایت هنجارها و شاخصه های اخلاقی نوعی نورانیت و صفای درونی در وجود انسان ایجاد می کند، دل او را به خالق متعال نزدیک می کند و نیک اندیشی و رضایتمندی را در وجود او تقویت می کند.
- ۸- باورهای اعتقادی افراد، نه تنها در دستیابی آنان به آرامش و امنیت خاطر، نقش تعیین کننده ای دارند بلکه در روند بهبودی بیماران نیز نقش فوق العاده ای را ایفا می کنند.

References

The Holy Quran

- 1-Borghai M.Tafsir Bahrl Erfan and Madanl Eman. 1271, Institute Esmailian Qom, 514.
- 2-Javadi Amoli A. Tafsir Quran(Tasnim) 1388, Asra publications, 239
- 3-Motaghi Hendi A. kanzl emal fi sonan agval and afal.(Translator: Bekri hayati). Birot, alresalat institute 1419, fifth edition: 5225.
- 4-Gomi Mashadi M. Tafsir kanzl daghaeigh and bahrol gharaeb. (translator: Dargahi Hossein) 1366 Farhang and Ershad Eslami ministry.
- 5-Ragheb Esfahani H. translate and research about mofradat alfaz Quran with tafsir logavi and adabi Qoran. Mortazavi Tehran 1369, 1:704.
- 6-Majlesi M. Beharl anvar. Biroot alvafa institute 1403, 68:394.
- 7-Sadat M. Akhlag Eslami. Samt Tehran institute 1368, 22.
- 8-Makarem shirazi N. tafsir nemooneh. Darolketab Eslamie Qom 1377, 3: 24.

- 29-Mahdavi kani M. Mafhoom sabk zendegi. 1389, 126. Number 1 page 199-230.
- 30-Zamakhshari M. Kashaf. Ghahere 1407, 2:528.
- 31-Kahale O. Mojamol moalefin. Maktabetol masna Beiroot 1408, 69.
- 32-Helli A. Adab raz And niaz be dargah bi niaz. Kia Tehran 1381, 259.
- 33-Nori H. Mostadrakol vasael. Alol beit institute 1408, 95.
- 34-Kofi ahvazi H. Zahed kist? Vazifash chist? (translator: Abdollah mosavi) Jame modaresin Hoze Elmie Qom1387, 27.
- 35-Ebn babeveih M. Translate oyon akhbar Reza. Tehran 1376, 2:113.
- 36-Sharif razi M. Nahjolbalagheh. Nashre maaref room Qom 1379, 421.
- 37-Moghrem A. Maghtalol Hossein. Nosrati institute 1394, 357.
- 38-Sadogh M. savabl aamal and eghabl aamal. Darol sharife razy 1413, 4:369.