



نقش تقوا در سلامت جسم و روان

دکتروسوسن کشاورز
عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت معلم

۸- پناهگاه استوار و دستگیره محکم

مولای متقیان امیرمؤمنان (ع) می فرمایند:
«ای مردم، هیچ کرامتی عزیزتر از تقوا نیست و
هیچ پناهگاهی مصون‌تر از پرهیزگاری نیست»^۱.
«پس به تقوا دست اندازید، زیرا تقوا ریسمانی
است دارای دستگیره محکم و پناهگاهی که استوار
است بلندی آن»^۱.
در واقع توجه امام معطوف به جنبه روانی و معنوی

در شماره قبل به بررسی برخی از آثار مختلف
تربیتی، اجتماعی، مادی و معنوی تقوا، از جمله:
روشن بینی و بصیرت، بازداشتن از وقوع در شبهات،
دریافت عطاها و بخشش‌های بسیار از جانب
حق تعالی، حفاظت از شداید و سختی‌های دنیا و
آخرت، صبر کردن در سختی، مصونیت از گناهان و
محافظت در برابر گرفتاری‌ها پرداختیم. در این بخش
آثار دیگر تقوا از نظر خوانندگان عزیز می‌گذرد.

تقوا و آثاری است که بر روح می‌گذارد، به طوری که احساس میل به پاکی و نیکوکاری و احساس تنفر از گناه و پلیدی را در فرد به وجود می‌آورد.

۹- حرص در علم

« از نشانه‌های متقین آن است که تو می‌بینی در امر دین توانایی و در نرمی و خوشحویی دوراندیش و در ایمان با یقین و در (طلب) علم حریص و در بردباری دانا...»^۴

در دین اسلام در خصوص کسب علم تأکید و توصیه بسیار شده است. اسلام علم را نور می‌داند و جهل را ظلمت، علم را بینایی می‌داند و جهل را کوری. فرد متقی نیز به دلیل آن که دارای روشن بینی و بصیرت است، به همین خاطر به دنبال نور و روشنائی خواهد رفت و در راه کسب آن حریص خواهد بود.

۱۰- میانه نگه داشتن در توانگری و آراستگی ظاهر و باطن در حالت فقر و نیازمندی

« از نشانه‌های یک فرد متقی این است که در توانگری میانه‌رو است (اسراف نکرده، دارایی خود را بیجا صرف نمی‌کند) و در بندگی و عبادت فروتن است و در فقر و نیازمندی آراسته جلوه می‌کند»^۴

هر حرکت و فعل تربیتی باید بر اعتدال استوار باشد و از حد وسط بیرون نرود و به افراط و تفریط کشیده نشود تا حرکت و فعلی مطلوب باشد. آیین تربیتی دین اسلام به اعتدال در هر امری فرا می‌خواند و مجموعه قوانین و مقررات و آداب دینی به گونه‌ای است که مردمان متعادل تربیت شوند. خداوند اموال و دارایی‌ها را وسیله‌ای برای برپایی امور انسان‌ها و بستری مناسب برای حرکت متعادل و رشد آنان قرار داده است. از نشانه‌های دیگر افراد متقی، حفظ آراستگی ظاهر و باطن در حالت فقر و نیازمندی است. یعنی عزت و کرامت نفس فرد متقی و علو همت او باعث می‌شود که فقر و نیاز خود را بر مردم ظاهر نکند، بلکه عفت

می‌ورزد و با آراستن ظاهر خود چه در گفتار و چه در رفتار و پوشاک و چه در حالت‌های روانی سعی می‌کند خود را غنی و بی‌نیاز از کمک مردم معرفی نماید.

۱۱- صدق گفتار - اعتدال در پوشاک - تواضع

در رفتار

« پرهیزگاران و متقین در دنیا فضیلت‌هایی دارند. گفتارشان از روی راستی است و پوشاکشان میانه روی و رفتارشان به فروتنی است»^۴

گفتار صواب در واقع رعایت حد اعتدال در گفتار و زبان است و علامتش این است که انسان در جایی که باید سخن بگوید از سخن گفتن ابا نکند و در جایی که باید سکوت کند هرگز تکلم بیجا نکند و

جز بیان حقیقت مطلب، گفتاری دیگر نداشته باشد. هم‌چنین متقین در پوشاک، اعتدال را رعایت می‌کنند، یعنی نه لباس گران قیمت و زنده می‌پوشند که باعث انگشت‌نما شدن شوند و از طرفی هم لباسی نمی‌پوشند که باعث تحقیر و سبک شدن آنها بشود، بلکه در پوشش خویش، مقتضیات زمان و موقعیت اجتماعی خود و جامعه را رعایت می‌کنند. در رفتار خود نیز اعتدال دارند، نه با تکبر راه می‌روند و نه به گونه‌ای راه می‌روند که باعث تحقیر آنان بشود و روش زندگی آنان متواضعانه است، نه خود را ذلیل می‌کنند و نه اهل تکبر و فخر فروشی‌اند.

۱۲- برترین عزت

امام علی (ع) تأکید دارند که: «هیچ کرامتی عزیزتر از تقوا نیست»^۱.

«هیچ عزتی، عزت بخش‌تر از تقوا نیست»^۲. عزت آن حالتی است در انسان که نمی‌گذارد مغلوب کسی گردد و شکست بخورد. عزت در اصل به معنای صلابت و حالت شکست‌ناپذیری است و هیچ چیز مانند فقدان عزت، آدمی را مستعد تباهی نمی‌سازد و چون ذلت بر وجود آدمی حاکم شود، او را آماده پذیرش هر خواری و پستی می‌گرداند. ریشه همه

کوری دل‌ها و بهبودی بیماری تن‌ها و اصلاح فساد سینه‌ها و پاکیزگی چرک نفس‌ها و روشنی پوشش دیده‌ها و ایمنی ترس دل و نورسباهی تاریکی (نادانی) شماسست»^۳.

چه رابطه‌ای است بین تقوا که امری روحی و معنوی است با سلامت جسم و روان؟ انسان با تقوا که به حد خود و حق خود قانع و راضی است، روحی مطمئن‌تر و اعصابی آرام‌تر و قلبی سالم‌تر دارد، دائماً در فکر این نیست که کجا و چه را ببعد، ناراحتی‌های عصبی او را به زخم روده و زخم معده مبتلا نمی‌سازد، افراط در شهوت او را ضعیف و ناتوان نمی‌کند و عمرش طولانی‌تر می‌شود. به راستی تقوا، دارو یا آمپول نیست، اما اگر تقوا نباشد، بیمارستان خوب نیست، طیب خوب نیست، پرستار خوب نیست، داروی خوب نیست. اگر تقوا نباشد انسان حتی تن خود و سلامت جسمی خود را قادر نیست حفظ کند، چرا که عامل تقوا باعث تربیت انسان می‌شود و انسان تربیت شده در هر حال توجه به آن دارد که به تعهدات و تکالیف خویش در ابعاد مختلف فردی و اجتماعی به درستی عمل کند.

۱۴- پرهیز از طمع

«از نشانه‌های متقین آن است که می‌بینی در سختی شکیبا و حلال را جويا و در هدایت و رستگاری دلشاد و از طمع و آز دورند»^۴. راه تربیت انسان از خود او می‌گذرد و اگر انسان خود این راه را ببندد، تلاش‌های بیرونی به نتیجه نمی‌رسد. انسان خود باید گام نخست را بردارد. از اسارت طمع خویش آزاد شود و پیش از آن‌که به سقوط کامل کشیده شود از عادت‌های ناپسندی که بدان‌ها حریص است خارج شود.

۱۵- عمل کردن به نیکی و مداومت بر انجام آن

رسول خدا (ص) در خصوص نشانه‌های متقین می‌فرماید:

تباه‌گری‌ها در ذلت نفس است. از این‌رو بهترین راه اصلاح فرد و جامعه، عزت‌بخشی و عزت‌آفرینی است؛ اگر انسان به عزت الهی عزیز شود، از همه ناراستی‌ها و ارسته می‌گردد و نفوذناپذیر در برابر باطل و گناه و محکم و استوار در حق می‌شود. عزت همچون دژی است که حافظ عقیده و عمل مؤمن است. تقوای الهی از آن جهت که پوششی است که آدمی را مصون و محکم و استوار می‌سازد و او را از آسیب و پستی حفظ می‌کند، عامل اساسی کسب عزت است.

۱۳- بهداشت جسمی و روانی

«همانا تقوای خدا داروی درد قلب‌ها و بینایی



« نشان پرهیزگار شش چیز است : از خدا بترسد، از مؤاخذه‌اش حذر کند، چنان شام کند و صبح کند که گویا او را می‌بیند، دنیا را مهم نشمارد و بر اثر خوش‌خویی چیزی از دنیا را بزرگ نشمارد.»^{۱۰}
امیر مؤمنان علی (ع) نیز در این خصوص چنین بیان می‌دارند:

« از نشانه‌های فرد متقی این است که مردم به نیکویی او چشم داشته و از بدی‌اش آسوده‌اند. کار نکوهیده از او دیده نشده و کار پسندیده‌اش هویدا است. نیکویی به او رو آورده و بدی به او پشت گردانیده است.»^{۱۱}

۱۶- ایجاد خیر و نیکی

« دنیا بسیار فریبنده‌ای است که هر چه در آن است می‌فریبد و فانی شدنی‌یی است که هر که در آن است نابود می‌شود. خیر و نیکویی در هیچ یک از توشه‌های آن نیست، مگر در تقوا.»^{۱۲}

۱۷- سبقت در انجام کار نیکو و رستگاری کردار

مولای متقین علی (ع) در خصوص امر تقوا چنین بیان می‌دارند:

« تقوا ریشهٔ احسان است. تقوا هدفی است که هر کس به دنبالش نرود، هلاک شود. هر که به آن عمل کند، پشیمان نگردد که رستگاران، با تقوا رستگار شدند.»^{۱۳}

« پس کسی که تقوا را اشعار قلبش قرارداد در خیر و نیکویی از دیگری پیشی گرفت و کردارش رستگار گردید. غنیمت دانید بهره‌های تقوا را.»^{۱۴}

۱۸- برترین توشه

« پسر جان، تو را سفارش می‌کنم به تقوا، در توانگری و درویشی. پسر جان، هر که عیب خویش بیند به عیب دیگران نپردازد. هر که جامهٔ تقوا ندارد، با هیچ لباس (عیوب) خود را نپوشاند.»^{۱۵}

« امام علی (ع) هنگامی که از جنگ صفین باز می‌گشتند و به گورستان بیرون کوفه رسیدند، رو به

قبرها نمودند و پس از بیان سخنانی از دنیا و وضعیت پیش آمدهٔ آن، سؤال فرمودند پس خبر آن چه نزد شماست چیست؟ پس از آن به سوی یارانش نظر افکنده، فرمودند: بدانید اگر ایشان را در سخن اجازه و فرمان بود به شما خبر می‌دادند که بهترین توشه (در این راه) تقواست.»^{۱۶}

روشن است کسانی که به نعمت عظمای تقوا موفق گشته‌اند از درجات پست حیوانیت عبور کرده و جان و روان و نفس خود را از آلودگی و تمایلات و هوا و هوس‌ها و ظلم بر خویشان نجات داده و آن را رهسپار کوی الهی نموده‌اند. چنین اشخاصی با تصفیه و تهذیب درون خود و بسا مهار کردن امیال و تمنیات حیوانی خویش، توشه و اجری را که ضرورت حیات معقول ایجاد می‌کند، به دست خواهند آورد.

۱۹- استواری در برابر لغزش‌ها

امیر مؤمنان (ع) چنین تذکر می‌دهند:

« هر که تقوا دارد، نجات یابد. »^{۱۶}

« همت و اندیشه من در این است که نفس خود را با تقوا تربیت نموده، خوار گردانم تا در روزی (قیامت) که ترس و بیم آن بسیار است، آسوده باشد و بر اطراف لغزشگاه استوار ماند. »^{۱۷}

۲۰- قوت در دین - خوش‌خویی و نرمی

« از نشانه‌های یک فرد متقی آن است که تو می‌بینی در امر دین تواناست و در نرمی و خوش‌خویی دوراندیش و در ایمان با یقین است. »^{۱۸}

۲۱- برترین دارایی

« و بدانید که از جمله نعمت‌ها، دارایی فراوان

است و بهتر از دارایی فراوان تندرستی است و بهتر از تندرستی تقوای قلب است. »^{۱۹}

۲۲- بازداشتن از کار حرام - خودسازی - ایمان به پایان‌پذیری عمر

« بنندگان خدا، تقوا دوستان خدا را از ارتکاب حرام باز می‌دارد و خوف و ترس (از عذاب) در دل‌هایشان قرار می‌دهد. به طوری که آنان را در شب‌ها بیدار و در شدت گرمی روزها (برای روزه) تشنه نگاه می‌دارد. پس آسایش (آخرت) را به رنج (دنیا) و سیرابی (آن روز) را به تشنگی (امروز) تبدیل نمودند و مرگ را نزدیک دانسته، به انجام عمل نیکو شتافتند و آرزو را دروغ پنداشته، به سر رسیدن عمر را در نظر گرفتند. »^{۲۰}



۲۳- کلید هدایت - آزادی از بندگی - اندوخته روز قیامت

« تقوا کلید هدایت و رستگاری (دنیا و آخرت) و اندوخته برای روز قیامت و سبب آزادی از هر بندگی و زهایی از هر تباهی است. »^{۱۱}

« تقوا در درجه اول و به طور مستقیم از ناحیه اخلاقی و معنوی به انسان آزادی می‌دهد و او را از قید رقیب و بندگی هوا و هوس آزاد می‌کند، رشته حرص و طمع و حسد و شهوت و خشم را از گردنش برمی‌دارد و به طور غیرمستقیم هم در زندگی اجتماعی انسان آزادی بخش است و انسان را از رقیب‌ها و بندگی‌های اجتماعی که نتیجه بندگی و بردگی معنوی است، آزاد می‌کند و به راستی آن کس که بنده و مطیع پول یا مقام است نمی‌تواند در زمینه اجتماعی آزاد زندگی کند. هر کس خواهان آزادی حقیقی است باید آن را در تقوا بجوید. زیرا تا انسان از خود و دل بستگی‌هایش آزاد نشود، طعم آزادی حقیقی را نخواهد چشید. »

۲۴- برترین کرامت و ارجمندی

رسول خدا(ص) برترین معلم بشری، چنین درس می‌دهند:

« ارجمندترین شما نزد خدا پرهیزگارترین شماست و هیچ عربی بر عجمی فضیلت ندارد، مگر به تقوا. »^{۱۲}

امیر مؤمنان (ع) در سفارش‌های خویش به پسرش امام حسن (ع) چنین تذکر می‌دهند:

« پسر جان، از همه سفارش‌ها، آنچه بیشتر دوست دارم به کار بندی، تقواست. »^{۱۳}

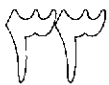
« هیچ دارایی پرسودتر از خرد نیست و هیچ تنهایی ترسناکتر از خودپسندی نیست و هیچ عقلی چون تدبیر و اندیشه نیست و هیچ کرامتی مانند تقوا نیست. »^{۱۴}

حال سؤال این است که چگونه می‌توان به این خصیصه متصف گردید؟ به نظر می‌آید راه کارهای پیش‌نهادی ذیل می‌تواند زمینه مناسبی فراهم آورد تا افراد بتوانند در دایره متقین و اهل تقوا قرار گیرند:

- ۱- تصور فرد از خود به عنوان انسانی صاحب کرامت، آزاده و مسلط بر خویشتن (تشکیل خود پنداره مثبت در فرد).
- ۲- کنترل و جهت‌دهی صحیح قوای غضبیه و شهویه تحت هدایت قوه عقلیه.
- ۳- ایجاد اعتماد و اطمینان به نفس در فرد، در جهت تقویت و تحکیم عزم و اراده برای تحول و اصلاح درون.
- ۴- از بین بردن عادات ناپسند در اثر تمرین و مراقبت تدریجی و مستمر.
- ۵- برخورداری فرد از تربیت عاطفی برای بروز و ظهور و جهت‌دهی مناسب عواطف درونی خویش.

پی‌نوشتها:

- ۱- تحف العقول، ص ۹۴.
- ۲- نهج البلاغه، خطبه ۲۳۲.
- ۳- همان، خطبه ۱۸۴.
- ۴- همان، خطبه ۱۸۴.
- ۵- همان، خطبه ۱۸۴.



- مکارم شیرازی با همکاری جمعی از علماء در مقدمه ۱۳۶۱، چاپ دوم
شرح تازه و جامع بر نهج البلاغه، بیروت، ۱۳۶۱، تهران، انتشارات
الاسلامیه.

- الحرائی، غنی بن حسین، شرح نهج البلاغه، ۱۳۳۲، چاپ دوم، عقول، قم.

ترجمه احمد جنتی عطایی، تصدق الله علی من یرغب الیه، ۱۳۶۱، چاپ اول، عقول، قم.

- جعفری، محمد تقی (۱۳۳۲)، شرح نهج البلاغه، بیروت، انتشارات
جلد ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، چاپ اول، انتشارات قدس
اسلامی.

- علامه طباطبائی، سید محمد باقر، ۱۳۶۲، بیروت، انتشارات
المیزان، جلد ۷، ۹، ۱۹، ترجمه: محمد باقر میرزا، بیروت، انتشارات
بنیاد علمی و فکری علامه طباطبائی، حسابی مرکز نشر
فرهنگی رجا.

- مکارم شیرازی با همکاری جمعی از علماء در مقدمه ۱۳۶۱، چاپ اول
تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه.

- فیض الاسلام، ترجمه و شرح نهج البلاغه، ۱۳۶۱، چاپ اول، عقول، قم.

- مطهری، مرتضی (۱۳۶۹)، ده خطبه امام علی (ع)، انتشارات
- سیری در نهج البلاغه، تهران: انتشارات هجرت، ۱۳۶۹.

- دلشاد تهرانی، مصطفی (۱۳۶۶)، سیری در نهج البلاغه، تهران:
تهران: مؤسسه نشر و تحقیقات دینی.

- قرآن کریم.

- ایست الله جوادی امینی (۱۳۶۱)، مراجع، ارواح قدس، قم:
قم: مرکز نشر اسراء.

- خدایاری، ناصر و مرادی، مراد (۱۳۶۹)، سیری در نهج البلاغه، قم:
از دیدگاه قرآن، بیروت: انتشارات اسلامیه.

۶- تحف العقول، ص ۹۴.

۷- نهج البلاغه، حکمت ۳۶۳.

۸- همان، خطبه ۱۸۹.

۹- همان، خطبه ۱۸۴.

۱۰- تحف العقول، ص ۲۴.

۱۱- نهج البلاغه، خطبه ۱۸۴.

۱۲- همان، خطبه ۱۳۶.

۱۳- تحف العقول، ص ۱۸۰.

۱۴- نهج البلاغه، خطبه ۱۳۶.

۱۵- تحف العقول، ص ۸۹.

۱۶- نهج البلاغه، کلام قصار ۱۲۵.

۱۷- تحف العقول، ص ۹۶.

۱۸- نهج البلاغه، نامه ۴۵.

۱۹- همان، خطبه ۱۸۴.

۲۰- نهج البلاغه، حکمت ۳۸۱.

۲۱- همان، خطبه ۲۲۱.

۲۲- تحف العقول، ص ۹۱.

۲۳- همان، ص ۷۴.

۲۴- نهج البلاغه، حکمت ۱۰۹.

فهرست منابع:

- محمدی، سید کاظم و دشنی، محمد (۱۳۶۹)، المعجم
المفهرس لآلفاظ نهج البلاغه، قم: نشر امام علی (ع).

- مطهری، مرتضی (۱۳۶۸)، بیست گفتار، تهران: انتشارات
صدرا.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

