

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## عوامل بهداشت روح از منظر آیات و روایات

زهرا کربلایی شهر بابک<sup>1</sup>

### چکیده

بهداشت روح به معنای حفظ و تقویت سلامت روانی، اخلاقی و معنوی انسان است که در متون دینی، به ویژه در قرآن کریم و روایات اهل بیت (علیهم السلام)، به طور گسترده‌ای مورد تأکید قرار گرفته است. این مفهوم شامل عوامل مختلفی است که به تقویت روح و روان انسان کمک می‌کنند و موجب رشد معنوی و اخلاقی او می‌شوند. در این پژوهش، به بررسی عوامل بهداشت روح از منظر آیات قرآن و روایات پرداخته شده است. هدف از این پژوهش، شناسایی و تبیین عوامل موثر بر بهداشت روح در آموزه‌های اسلامی است. این پژوهش به دنبال آن است که ارتباط میان آموزه‌های دینی و بهداشت روانی را روشن کرده و نشان دهد که چگونه اصول دینی می‌توانند به تقویت روح و روان افراد کمک کنند. روش تحقیق این مطالعه به صورت تحلیلی-توصیفی است که به جمع‌آوری و تحلیل آیات قرآن و روایات معتبر پرداخته و آنها را در راستای موضوع بهداشت روح بررسی می‌کند. همچنین، از منابع معتبر تفسیری و حدیثی برای تحلیل و استخراج مفاهیم استفاده شده است. نتیجه‌گیری این پژوهش نشان می‌دهد که ایمان، تقوی، ذکر خدا، صبر، شکر و ارتباط سالم با دیگران از جمله مهم‌ترین عوامل بهداشت روح در قرآن و روایات هستند. پیروی از این آموزه‌ها می‌تواند به ارتقای سلامت روانی و معنوی انسان‌ها کمک کند و در بهبود کیفیت زندگی فردی و اجتماعی تاثیرگذار باشد.

**کلید واژگان:** آیات، بهداشت روح، در روایات، سلامت روان.

### 1-مقدمه

بهداشت روح به‌عنوان یکی از ارکان اساسی سلامت فردی و اجتماعی در دنیای امروز شناخته می‌شود. این مفهوم به معنای حفظ، تقویت و رشد روانی، اخلاقی و معنوی انسان

<sup>1</sup> طلبه سطح 2 حوزه علمیه الزهرا شهر بابک، استان کرمان، مقاله اول.

است. بهداشت روح تنها به معنی جلوگیری از بیماری‌ها و اختلالات روانی نیست، بلکه به فرآیند رشد و تعالی انسانی در ابعاد فکری، اخلاقی و روحی اشاره دارد. در حقیقت، بهداشت روح مفهومی است که در متون دینی اسلام نیز به‌طور گسترده مورد توجه قرار گرفته است، چراکه این دین کامل به انسان‌ها راهکارهایی برای رسیدن به کمال معنوی و جسمی ارائه می‌دهد. در آموزه‌های اسلامی، سلامت روح به‌عنوان عنصر کلیدی در مسیر رسیدن به سعادت ابدی و بهبود کیفیت زندگی دنیوی مطرح است. قرآن کریم و روایات اهل بیت (علیهم‌السلام) به روشنی عواملی چون ایمان، تقوی، یاد خدا، صبر، شکر و رفتار نیکو را به‌عنوان عوامل مهم در بهداشت روح معرفی کرده‌اند. این عوامل به فرد کمک می‌کنند تا روح خود را از آلودگی‌ها پاک کرده و به رشد اخلاقی و معنوی دست یابد.

قرآن کریم به‌ویژه در آیات مختلف خود به نقش ایمان و تقوی در سلامت روح اشاره می‌کند و آن را عاملی مؤثر در رسیدن به آرامش و سعادت می‌داند. در این راستا، ذکر خدا و یاد او نیز به‌عنوان عاملی مهم در آرامش دل و کاهش اضطراب‌های روانی معرفی شده است.<sup>1</sup> علاوه بر قرآن، روایات اهل بیت (علیهم‌السلام) نیز بر اهمیت تزکیه نفس و تهذیب روح تأکید دارند. امام علی (علیه‌السلام) در بسیاری از سخنان خود به خودشناسی و تصفیه دل اشاره کرده‌اند و ایمان و اعمال نیکو را از عوامل اصلی بهداشت روح معرفی می‌کنند.<sup>2</sup> در همین راستا، سایر ائمه معصومین (علیهم‌السلام) نیز در روایات خود به نقش صبر و شکر در حفظ سلامت روح و مقابله با مشکلات زندگی تأکید کرده‌اند.<sup>3</sup> بنابراین، علاوه بر توجه به ابعاد فیزیکی و جسمانی زندگی، توجه به جنبه‌های معنوی و اخلاقی نیز در اسلام از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و پیروی از آموزه‌های دینی می‌تواند به انسان در رسیدن به سلامت روح و روان کمک شایانی کند. پرداختن به موضوع بهداشت روح از اهمیت فراوانی برخوردار است، چرا که سلامت روانی و اخلاقی انسان‌ها به‌طور مستقیم بر کیفیت زندگی فردی و اجتماعی تأثیر می‌گذارد. در دنیای امروز که افراد با چالش‌های روانی و استرس‌های مختلف مواجه هستند، توجه به بهداشت روح می‌تواند راهحلی مؤثر برای مقابله با مشکلات روانی و اجتماعی باشد. اسلام به‌عنوان یک دین جامع، راهکارهایی برای بهبود وضعیت روحی و روانی انسان‌ها ارائه کرده است که می‌تواند باعث ارتقای سلامت فردی و اجتماعی و رسیدن به آرامش و رضایت در زندگی شود. بنابراین، مطالعه و آگاهی از این آموزه‌ها ضرورت دارد، از این رو در پژوهش‌های متعددی به این موضوع پرداخته شده است از جمله: ۱- «بررسی برخی عوامل مؤثر بر بهداشت روان از منظر قرآن کریم» (۱۴۰۲)، نوشته ابوبکر جعفرنژاد و سمانه بهزادی فر. ۲- «بررسی اهمیت سلامت روان از دیدگاه اسلام و رابطه بین سلامت روح با دینداری» (۱۴۰۰)، نوشته رضا چمنی،

<sup>1</sup> مطهری، مبانی نظری اسلام، ص 112.

<sup>2</sup> جوادی آملی، تفسیر تسنیم، ص 45.

<sup>3</sup> مصباح یزدی، آسیب‌شناسی روح و روان در اسلام، ص 78.

علیرضا قنبری و مهدی قوجالی. ۳- «عوامل تأمین کننده بهداشت روانی از دیدگاه قرآن و حدیث» (۱۳۹۴)، نوشته مریم سعادت مهر، علی احمد ناصح و حمید رهبر.

سوال اصلی این پژوهش عبارت است از: "عوامل بهداشت روح از منظر آیات و روایات چیست؟" این سوال به دنبال بررسی عواملی است که از منظر دینی و اسلامی می‌توانند به بهبود و تقویت وضعیت روحی فرد کمک کنند. هدف این تحقیق شناخت آموزه‌های قرآن کریم و روایات اهل بیت (علیهم‌السلام) در زمینه بهداشت روح و تأثیر آن بر رشد و تعالی اخلاقی و معنوی انسان است.

## ۲- عوامل بهداشت روح از منظر آیات قرآن

آیات قرآن کریم به‌طور گسترده به عوامل مختلفی اشاره دارند که در بهداشت روح تأثیر دارند. ایمان به خدا، تقوی، و اطاعت از دستورات الهی از جمله اصولی هستند که قرآن بر آنها تأکید می‌کند و به‌عنوان راهکارهای تقویت روح معرفی می‌شود. علاوه بر این، ذکر خداوند و یاد او در دل‌ها، موجب آرامش روحی می‌شود: «إِلا بِذِکْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»<sup>۱</sup>. همچنین قرآن به اهمیت تزکیه نفس، صبر در برابر مشکلات، شکرگزاری از نعمت‌ها و دوری از گناهان برای سلامت روح اشاره دارد. تمامی این اصول به فرد کمک می‌کنند تا به رشد معنوی و آرامش درونی دست یابد که در ذیل به برخی از آنها پرداخته شده است:

### ۲-۱ ایمان و تقوی

ایمان و تقوی از ارکان اصلی در دین اسلام هستند که در قرآن کریم به‌طور مکرر به آن‌ها تأکید شده است. این دو عامل، علاوه بر اینکه پایه‌های ارتباط انسان با خداوند را شکل می‌دهند، نقش مهمی در تقویت و حفظ سلامت روح دارند. ایمان به خدا، پذیرفتن اصول دینی و متعهد شدن به انجام واجبات و مستحبات، انسان را از بحران‌های روانی و اخلاقی دور کرده و او را به سمت آرامش و رشد معنوی هدایت می‌کند. از سوی دیگر، تقوی که به معنای پرهیز از گناهان و تلاش برای نزدیکی به خداوند از طریق اعمال نیکو و رعایت حدود الهی است، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل شناخته می‌شود که به سلامت روح کمک می‌کند.

در قرآن کریم، تقوی به‌عنوان ویژگی‌ای که موجب هدایت و فلاح انسان می‌شود، مطرح شده است. خداوند در آیه ۷۰ سوره احزاب می‌فرماید: «اتَّقُوا اللَّهَ وَ قُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا»، یعنی «تقوی پیشه کنید و سخن درست بگویید»، در این آیه، تقوی و راستگویی به‌عنوان عوامل مؤثر در پاک‌سازی دل و سلامت روح معرفی شده است. رعایت تقوی، به انسان این قدرت را می‌دهد که در شرایط مختلف زندگی، از اعمال و گفتار ناپسند پرهیزد و در مسیر درست گام بردارد، که این خود عاملی است برای کاهش اضطراب و نگرانی‌های

روحی و همچنین در سوره طلاق، آیه ۳، به ارتباط مستقیم تقوی با آرامش و سکونت در دل انسان‌ها اشاره می‌کند: «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيُزِقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ»، این آیه به‌وضوح نشان می‌دهد که تقوی به انسان کمک می‌کند تا در شرایط دشوار زندگی، راه‌حل‌های مناسبی بیابد و از منابعی که به ذهن او نمی‌رسد، بهره‌مند شود. بنابراین، تقوی باعث آرامش و اطمینان خاطر در دل انسان می‌شود و در واقع، یکی از ارکان بهداشت روح است.

در کنار تقوی، ایمان به خدا نیز یکی از ارکان اساسی در تقویت روح است. ایمان به خداوند نه‌تنها انسان را از نگرانی‌ها و اضطراب‌های دنیوی رهایی می‌بخشد، بلکه او را در مسیر رشد اخلاقی و معنوی هدایت می‌کند. قرآن کریم در آیه ۲۸ سوره رعد می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»، یعنی «آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرند»<sup>1</sup>. این آیه به‌صراحت نشان می‌دهد که ایمان به خدا و یاد او، موجب آرامش دل و تقویت روح انسان می‌شود. ایمان به خدا به انسان این اعتماد را می‌دهد که در هر شرایطی تحت حمایت و مراقبت الهی است و هیچ‌چیز نمی‌تواند او را از مسیر درست منحرف کند. دین اسلام به‌ویژه با تأکید بر تقوی و ایمان، به انسان‌ها می‌آموزد که برای رسیدن به آرامش روانی و روحی، باید در برابر چالش‌های زندگی با اعتماد به خداوند رفتار کنند و انسان‌هایی که به ایمان و تقوی عمل می‌کنند، قادرند بر اضطراب‌ها، ترس‌ها و مشکلات روحی غلبه کنند و از نظر روانی به آرامش دست یابند. این امر نه‌تنها باعث تقویت سلامت روحی فرد می‌شود بلکه به بهبود روابط اجتماعی و همچنین افزایش رضایت فرد از زندگی منتهی می‌شود. در همین راستا، التزام به اصول دینی مانند ایمان و تقوی، می‌تواند زمینه‌ساز ارتقاء سلامت روانی و بهبود وضعیت روحی افراد باشد<sup>2</sup>، بنابراین با پذیرش آموزه‌های دینی و اجرای آن‌ها در زندگی روزمره، انسان‌ها می‌توانند بر افکار منفی، استرس‌ها و تنش‌های روانی غلبه کرده و به آرامش درونی برسند و ایمان به خدا و تقوی از منظر قرآن نه‌تنها انسان را در برابر مشکلات و بحران‌های زندگی مقاوم می‌سازد بلکه به‌عنوان عوامل اصلی در بهداشت روح به‌شمار می‌آیند. آیات قرآن به‌وضوح نشان می‌دهند که در صورتی که انسان‌ها ایمان خود را تقویت کنند و تقوی پیشه کنند، قادر خواهند بود تا به آرامش درونی برسند و سلامت روان خود را حفظ کنند.

۲-۲ یاد خدا و ذکر

یاد خدا و ذکر او یکی از مؤلفه‌های کلیدی در تقویت بهداشت روح و روان است که در قرآن کریم و روایات اسلامی به‌طور مکرر بر آن تأکید شده است. ذکر خداوند نه‌تنها موجب آرامش و اطمینان قلب می‌شود بلکه زمینه‌ساز تقویت معنویت و ارتباط انسان با خالقش است. آیات قرآن کریم به‌ویژه در سوره‌های مختلف به نقش ذکر و یاد خدا در تسکین دل و آرامش روان اشاره کرده‌اند. ذکر خدا به انسان قدرت می‌دهد که در مواجهه با مشکلات و

<sup>1</sup> نیکزاد، سلامت روان در پرتو التزام عملی به آموزه‌های دینی، ص 87.  
<sup>2</sup> صفوری، سلامت روان در پرتو التزام عملی به آموزه‌های دینی، ص 87.

چالش‌های زندگی، از آرامش درونی برخوردار باشد و در برابر فشارهای زندگی مقاوم بماند<sup>1</sup>، یاد خداوند، عامل آرامش قلب و دل انسان‌ها است. در واقع، ذکر خداوند به‌عنوان یک راهکار معنوی برای مقابله با نگرانی‌ها و اضطراب‌های روانی معرفی شده است. به‌طور کلی، ذکر خداوند به فرد کمک می‌کند تا از دنیای مادی و مشکلات آن فاصله گرفته و به بعد معنوی زندگی توجه کند. ذکر خدا می‌تواند به‌عنوان عاملی مهم در حفظ و ارتقاء سلامت روان عمل کند. یکی از مفاهیم اساسی در قرآن این است که یاد خدا موجب شفا و آرامش روحی می‌شود. در سوره اعراف، آیه ۲۰۵ نیز آمده است: «وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ»، یعنی «و یاد کن پروردگارت را در دل خود، با تواضع و ترس و بدون آواز بلند». در این آیه، قرآن کریم به ذکر درونی و قلبی تأکید دارد، که نشان می‌دهد ارتباط فرد با خداوند باید از درون قلب و با احساس خشوع و خضوع باشد. این نوع ذکر باعث آرامش درونی و تقویت احساس امنیت و آرامش روحی می‌شود. یکی از عوامل اساسی در ارتقاء سلامت روانی، توجه به ذکر و یاد خداوند است. آنها تأکید دارند که ذکر خداوند موجب تسکین دل‌ها و بهبود وضعیت روانی انسان می‌شود. ذکر به معنای ارتباط مداوم با خداوند است که باعث می‌شود فرد احساس حضور و مراقبت الهی را در زندگی خود تجربه کند و این امر سبب افزایش احساس آرامش درونی می‌شود<sup>2</sup> و همچنین ذکر خداوند نه تنها موجب آرامش روانی می‌شود، بلکه به‌عنوان یک ابزار برای کاهش استرس و اضطراب نیز عمل می‌کند. وی اشاره می‌کند که تحقیقات روان‌شناسی نیز نشان داده‌اند که انجام ذکر خداوند به‌ویژه در زمان‌های بحرانی و پرتنش، می‌تواند به کاهش فشارهای روانی و افزایش تاب‌آوری فرد کمک کند<sup>3</sup>. ذکر خداوند به‌عنوان یک ابزار روانی برای مقابله با استرس‌های روزمره، می‌تواند به فرد کمک کند تا از نگرانی‌ها و اضطراب‌های خود رهایی یابد و به یک آرامش درونی دست یابد<sup>4</sup> و قرآن کریم در آیات مختلف به نقش شگفت‌انگیز ذکر در آرامش روانی انسان‌ها اشاره کرده است. یکی دیگر از نکات مهمی که در قرآن بر آن تأکید شده است، تاثیر ذکر بر تقویت ارتباط انسان با خداوند است. خداوند در سوره احزاب، آیه ۴۱ می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ذُكِّرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا»، یعنی «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خدا را بسیار یاد کنید». این آیه نه تنها بر اهمیت ذکر تأکید دارد بلکه آن را به‌عنوان یک عمل عبادی مؤثر در تقویت ایمان و آرامش دل معرفی می‌کند. در این آیه، کثرت ذکر خداوند مورد توجه قرار گرفته است که نشان‌دهنده اهمیت یاد خدا در تمامی لحظات زندگی است. بنابراین، ذکر خداوند در قرآن کریم به‌عنوان یک ابزار مهم برای حفظ و تقویت سلامت روان معرفی شده است. این عمل معنوی نه تنها موجب آرامش و اطمینان قلب می‌شود، بلکه به انسان‌ها این امکان را می‌دهد که در برابر مشکلات و سختی‌های زندگی مقاوم‌تر باشند.

<sup>1</sup> سعادت مهر و همکاران، عوامل تامین کننده بهداشت روانی از دیدگاه قرآن و حدیث، ص 45.

<sup>2</sup> سعادت مهر و همکاران، عوامل تامین کننده بهداشت روانی از دیدگاه قرآن و حدیث، ص 45.

<sup>3</sup> شریعتی کمال آبادی، آرامش روانی در سایه ی یاد خدا از منظر قرآن و روانشناسی، ص 92.

<sup>4</sup> کریمی و صادقی مقدم، تأثیر ذکر خدا در بهداشت روان از دیدگاه قرآن، ص 30.

آیین اسلامی، نهتنها از دیدگاه دینی به فرد آرامش می‌دهند بلکه بر اساس مطالعات روان‌شناسی، می‌توانند به بهبود وضعیت روحی و روانی فرد کمک کنند. برای پیاده‌سازی آموزه‌های دینی در زندگی روزمره، فرد باید با نگاه دقیق‌تری به مسائل زندگی نگاه کند و سعی کند آن‌ها را با اصول دینی هماهنگ سازد. به‌طور مثال، نماز به‌عنوان یک عمل عبادی، نهتنها به‌عنوان یک دستور دینی بلکه به‌عنوان یک ابزار برای کاهش استرس و اضطراب شناخته می‌شود. در کنار آن، توجه به آیات قرآن که بر اهمیت صبر، شکرگزاری و رعایت اخلاق تأکید دارند، به فرد کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات زندگی احساس آرامش کند و در برابر سختی‌ها تاب‌آوری بیشتری داشته باشد. بر اساس پژوهش‌ها، استفاده از آموزه‌های اسلامی در زندگی روزمره، علاوه بر کاهش اضطراب، افسردگی و استرس، موجب افزایش رضایت‌مندی از زندگی، بهبود روابط اجتماعی و تقویت هویت فردی می‌شود. آموزه‌های اسلامی باعث ارتقای سلامت روانی افراد در ابعاد مختلف می‌شود و فرد مسلمان به دلیل ارتباط مستمر با خداوند، آرامش و ثبات روانی بیشتری را تجربه می‌کند<sup>1</sup>. علاوه بر عبادات فردی، اصول اخلاقی که در قرآن و روایات اسلامی آمده است، مانند صداقت، ایثار، تواضع، و احترام به دیگران، نقش بسیار مهمی در بهبود روابط اجتماعی و ارتقای سلامت روانی دارند. این آموزه‌ها به فرد کمک می‌کنند تا در روابط اجتماعی خود با دیگران برخوردی مثبت و سازنده داشته باشد که این امر موجب کاهش استرس و افزایش رضایت‌مندی از زندگی می‌شود<sup>2</sup> و از دیگر اصول مهم در پیاده‌سازی آموزه‌های دینی، توجه به مفهوم "تزکیه نفس" است. تزکیه نفس به معنای پالایش درونی و دوری از رذائل اخلاقی است. این فرآیند به فرد کمک می‌کند تا با درک صحیح از خود و اطرافیان، به آرامش درونی دست یابد. علاوه بر این، پرهیز از گناه و تقویت ایمان به خداوند، از دیگر راهکارهای پیاده‌سازی آموزه‌های اسلامی در زندگی روزمره است. این امور موجب ایجاد تعادل در زندگی فرد می‌شود و در نتیجه فرد می‌تواند به‌طور مؤثرتری با مشکلات مواجه شود، استفاده از آموزه‌های اسلامی در زندگی روزمره نهتنها فرد را به آرامش درونی می‌رساند بلکه او را در تعاملات اجتماعی و خانوادگی نیز موفق‌تر می‌سازد. این امر باعث ایجاد محیطی سالم‌تر در خانواده و جامعه می‌شود که در آن سلامت روانی افراد به‌طور جدی حفظ می‌شود.

### نتیجه‌گیری

در دنیای امروز که انسان‌ها با چالش‌ها و مشکلات زیادی روبه‌رو هستند، سلامت روح و روان به همان اندازه که سلامت جسمانی اهمیت دارد، باید مورد توجه قرار گیرد. دین اسلام با تأکید بر اهمیت بهداشت روح، راهکارهایی را ارائه داده است که می‌تواند به انسان‌ها در بهبود وضعیت روانی و احساسی‌شان کمک کند. قرآن کریم و روایات اهل بیت علیهم‌السلام نیز همواره به موضوع سلامت روح و روان پرداخته و راه‌های مختلفی را

<sup>1</sup> زارعی و همکاران، بررسی تاثیر آموزه‌های اسلام در ارتقا سلامت روانی جامعه، ص 5

<sup>2</sup> نجف پور، واکاوی نقش آموزه‌های قرآن کریم بر سلامت و بهداشت روانی جسم و روح انسان، ص 4

برای حفظ آن معرفی کرده‌اند. یکی از مهم‌ترین آموزه‌های دینی که در این زمینه می‌توان به آن اشاره کرد، ایمان به خداوند و تقویت ارتباط معنوی با اوست. ایمان در اسلام به عنوان عامل اصلی آرامش روانی شناخته می‌شود. وقتی فرد ایمان دارد که خداوند مراقب اوست و در هر شرایطی او را تنها نخواهد گذاشت، احساس امنیت و آرامش درونی پیدا می‌کند که این امر به‌طور مستقیم بر بهبود وضعیت روحی و روانی او تأثیر می‌گذارد. در قرآن کریم نیز آمده است: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»<sup>1</sup>؛ یعنی دل‌ها تنها با یاد خدا آرام می‌گیرند. این آیه تأکید دارد که ذکر خدا و ارتباط با او یکی از بهترین راه‌ها برای حفظ سلامت روحی است. از دیگر راهکارهای دینی برای بهداشت روح، توجه به اخلاق و رفتار نیکو است. اسلام تأکید زیادی بر رعایت اصول اخلاقی همچون صداقت، احترام به دیگران، تواضع، و ایثار دارد. رعایت این ویژگی‌ها در روابط فردی و اجتماعی نه تنها باعث رضایت از زندگی می‌شود، بلکه موجب ایجاد حس آرامش درونی و بهبود روابط اجتماعی نیز می‌شود. روایات اهل بیت علیهم‌السلام همواره به مؤمنان توصیه کرده‌اند که با دیگران با حسن خلق رفتار کنند و از افعال ناپسند دوری جویند. امام علی علیه‌السلام در این باره فرموده‌اند: «مَنْ لَمْ يَكُنْ لَهُ خُلُقٌ حَسَنٌ لَمْ تَكُنْ لَهُ لُدَّةٌ فِي الْحَيَاةِ»؛ یعنی کسی که اخلاق نیکو نداشته باشد، از لذت واقعی زندگی بی‌بهره خواهد بود.

صبر و شکرگزاری نیز از دیگر اصولی است که در دین اسلام برای حفظ سلامت روحی مورد تأکید قرار گرفته است. صبر در برابر مشکلات و شکرگزاری از نعمت‌های الهی دو عامل مهم در تقویت روحیه فردی و اجتماعی هستند. امام علی علیه‌السلام در خطبه‌ای می‌فرمایند: «الصَّبْرُ مِنَ الْإِيمَانِ كَمَا أَنَّ الرَّأْسَ مِنَ الْجَسَدِ»؛ یعنی صبر از ایمان است مانند سر که از بدن است. این روایت نشان می‌دهد که صبر در اسلام جزء جدایی‌ناپذیر ایمان است و فردی که در برابر مشکلات صبر پیشه می‌کند، به آرامش روانی دست می‌یابد. علاوه بر این، اعمال عبادی مانند نماز و دعا در اسلام نقش مهمی در تقویت بهداشت روح دارند. نماز به عنوان یک ارتباط مستقیم با خداوند، نه تنها به عنوان یک دستور دینی بلکه به‌عنوان یک ابزار برای آرامش و تسکین روانی مطرح است. دعا نیز از دیگر عباداتی است که به فرد کمک می‌کند تا از مشکلات خود رهایی یابد و با امید به خداوند زندگی کند. همانطور که در روایات آمده است، وقتی انسان با تمام دل به خداوند پناه می‌برد، او را از فشارهای زندگی نجات می‌دهد.

در این راستا، توجه به بعد معنوی و اخلاقی زندگی و پیاده‌سازی آموزه‌های دینی در زندگی روزمره می‌تواند نقش مهمی در بهبود وضعیت روحی و روانی افراد داشته باشد. دین اسلام با ارائه مجموعه‌ای از دستورالعمل‌های معنوی و اخلاقی، فرد را به زندگی متعادل و آرام دعوت می‌کند. این آموزه‌ها نه تنها باعث تقویت ایمان فرد به خداوند می‌شوند بلکه موجب ایجاد انگیزه و احساس مسئولیت در او می‌گردند. زمانی که فرد از نظر معنوی به

رشد برسد، احساس رضایت و خوشبختی بیشتری از زندگی خواهد داشت و قادر خواهد بود با آرامش بیشتری با مشکلات زندگی مقابله کند و به طور کلی، دین اسلام به عنوان یک راهنمای کامل برای زندگی، اهمیت بسیاری به بهداشت روح می‌دهد و آن را در کنار سلامت جسمانی قرار می‌دهد. همانطور که در قرآن و روایات اهل بیت علیهم‌السلام آمده است، بهداشت روح به‌عنوان یک رکن مهم در سلامت انسان‌ها باید در کنار بهداشت جسمی مورد توجه قرار گیرد. زندگی انسانی زمانی معنای کامل خود را پیدا می‌کند که فرد از نظر جسمی و روحی سالم باشد و این امر به‌طور مستقیم به رعایت آموزه‌های دینی بستگی دارد. بنابراین، ضروری است که افراد به سلامت روح و روان خود توجه ویژه‌ای داشته باشند و از آموزه‌های دینی برای رسیدن به این هدف استفاده کنند، توجه به بهداشت روحی و روانی نه‌تنها به فرد کمک می‌کند تا زندگی خود را به بهترین شکل ممکن اداره کند بلکه باعث ایجاد جامعه‌ای سالم‌تر و شادتر خواهد شد. برای این منظور، لازم است که هر فرد در زندگی روزمره خود آموزه‌های دینی را پیاده‌سازی کرده و از آنها برای بهبود وضعیت روحی و روانی خود بهره‌برداری کند.

## منابع

### قرآن کریم

1. ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق)، الامالی، انتشارات دارالثقافة، چاپ دوم، 1400ق.
2. ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق)، الخصال، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، جلد 2. چاپ اول، 1410ق.
3. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، توحید مفضل، انتشارات دارالمعرفه، چاپ سوم، 1425ق.
4. پایدار، علی. اثربخشی تزکیه نفس بر اخلاق و سلامت روان انسان. سومین همایش ملی ایده‌های کاربردی در علوم تربیتی، روانشناسی و مطالعات فرهنگی، 1402.
5. پناهی، علی احمد. بررسی نقش سازنده ی فضایل اخلاقی در سلامت روانی با رویکرد دینی-روان شناختی. نشریه مطالعات اخلاق کاربردی، دوره 7، شماره 27، 1396.
6. جوادی آملی، عبد الله. تفسیر تسنیم. تهران: انتشارات اسراء، 1388.
7. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعة، انتشارات آل‌البیت، چاپ چهارم، جلد 7. 1409ق.
8. خسروی، فاطمه. سلامت خانواده در ابعاد مختلف از منظر قرآن و احادیث. هشتمین همایش دانشجویی بررسی فرهنگ سلامت از منظر قرآن و حدیث، 1400.
9. زارعی، علی؛ زهری، کیانا؛ درخشان فر، محمدمین؛ بابایی سنگدھی، غزاله سادات. بررسی تاثیر آموزه های اسلام در ارتقا سلامت روانی جامعه: مطالعه مروری نظامند. نهمین همایش دانشجویی بررسی فرهنگ سلامت از منظر قرآن و حدیث، دوره 9، شماره 1، 1402.
10. سعادت مهر، مریم؛ ناصح، علی احمد؛ رهبر، حمید. عوامل تأمین کننده بهداشت روانی از دیدگاه قرآن و حدیث. اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان، 1394.
11. سعادت مهر، مریم؛ ناصح، علی احمد؛ رهبر، حمید. عوامل تأمین کننده بهداشت روانی از دیدگاه قرآن و حدیث. اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان، 1394.
12. شریعتی کمال‌آبادی، محمد. کنفرانس آرامش روانی در سایه ی یاد خدا از منظر قرآن و روانشناسی. همایش بین المللی روانشناسی و فرهنگ زندگی، 1394.
13. صدوق، محمد بن علی. من لا یحضره الفقیه. انتشارات جامعه مدرسین، چاپ دوم، 1404.

14. صفورایی، محمدمهدی؛ قاسمیان، سلیمان. سلامت روان در پرتو التزام عملی به آموزه‌های دینی. معرفت، شماره 97، 1384.
15. فراهانی، محمد؛ یوسفی، سارا. تأثیر صدقه بر بهداشت روان. کنگره بین‌المللی روان‌شناسی، 1397.
16. فرهوش محمد رشد معنوی در پژوهش‌های روان‌شناسی اسلامی. پژوهش در دین و سلامت، دوره 5، شماره 2، 1398.
17. کرمی، محمد؛ صادقی مقدم، علی. تأثیر ذکر خدا در بهداشت روان از دیدگاه قرآن. چهارمین همایش ملی مشاوره و سلامت روان، 1395.
18. کلینی، محمد بن یعقوب. الکافی. ج 2.
19. مصباح یزدی، محمد تقی. آسیب‌شناسی روح و روان در اسلام. قم: انتشارات مؤسسه امام صادق (ع)، 1382.
20. مطهری، مرتضی. مبانی نظری اسلام. تهران: انتشارات صدرا، 1375.
21. ملکیها، مرضیه؛ علیانسیب، سیدضیاءالدین. پیش‌بینی نشاط معنوی بر مبنای سلامت معنوی. نشریه سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، دوره 7، شماره 1، 1402.
22. نجف پور، زهرا؛ ربیع نتاج، سیدعلی اکبر. واکاوی نقش آموزه‌های قرآن کریم بر سلامت و بهداشت روانی جسم و روح انسان. همایش جهان‌شمولی آموزه‌های قرآنی و روایی، دوره 5، شماره 2، 1398.
23. نهج‌البلاغه، حکمت 147.
24. نیکزاد، عباس. عوامل و موانع سلامت روح از نگاه اسلام. نشریه اسلام و سلامت، شماره 2، 1394.
25. واشیان، عباسعلی. سلامت و بهداشت روح و روان انسان از منظر قرآن و احادیث. دو فصلنامه علمی قرآن و علم، سال پانزدهم، شماره 28، 1400.
26. وهاب زند آلشتی، نازنین؛ سعیدی، رضا. مطالعه دینداری و تاثیر آن بر بهداشت سلامت روانی. کنگره بین‌المللی علوم اسلامی و علوم انسانی، 1395.