

صحة الروح؛ ضرورتها وأهميتها

سلمان محمدي ولداني^١، علي محمدي ولداني^٢

١- كلية المعارف الإسلامية، جامعة فردوسي، مشهد، إيران.

٢- قسم المعارف الإسلامية، كلية الطب، جامعة قم للعلوم الطبية، قم، إيران.

* المراسلات الموجهة إلى السيد علي محمدي ولداني، البريد الإلكتروني: almohammadi@muq.ac.ir

معلومات المادة

الوصول: ٩ ربيع الأول ١٤٤٠

وصول النص النهائي: ٦ جمادى الأولى
١٤٤٠

القبول: ١٦ جمادى الأولى ١٤٤٠

النشر الإلكتروني: ١٤ رجب ١٤٤٠

الكلمات الرئيسية:

حقيقة الروح

السعادة الأبدية

صحة الروح

ضرورة صحة الروح

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: الصحة في اللغة تعني سلامة الجسم وفي المصطلح العلمي بمعنى الوقاية من الأمراض والحياة الأفضل واساليب حماية صحة البشر وصيانتها. يبدو انه في هذه التعاريف قد اهل الجانب الروحي الذي يعد من الجوانب المهمة. ولذلك، كان الغرض من هذه الدراسة هو معرفة فلسفة الروح البشرية وحقيقتها، وكذلك كيفية تحقيق عوامل السعادة وكيفية تجنب كيفية الحد من العوامل المدمرة للروح.

منهجية البحث: اجري البحث الحالي بمنهج تحليلي وبالرجوع إلى المصادر الدينية ودراسة الآيات القرآنية وروايات المعصومين في النصوص الإسلامية مستفيداً من بحوث العلماء في هذه المجال. وعلى هذا الأساس، في البداية تم اثبات وجود حقيقة الروح مع الأدلة العقلية والنقلية؛ وبعد ذلك ومن خلال الشهود والتجربة تم تأكيدها ثم مناقشة فلسفتها الوجودية لكي يمكن البحث عن ضرورة الانتباه الى هذه الحقيقة وصحتها. تمت مراعاة جميع الموارد الاخلاقية في هذا البحث؛ و اضافة الى هذا فإن مؤلفي المقالة لم يشيروا الى اي تضارب في المصالح.

الكشوفات: بناء على الكشوفات، إن عدم مراعاة سلامة الروح يؤدي الى تلوين سلامة الروح واطافة الى هذا، سيجعل حقيقة الروح عرضة للموت المعنوي. يعتبر ارتباط الانسان باعماله بما في ذلك الاعمال الجسمية كالتغذية أو الاعمال الروحية مثل المعتقدات، ارتباطاً تكويناوياً حديث عن امير المؤمنين انه قال: "إن للجسم ستة احوال؛ الصحة والمرض والموت والحياة والنوم واليقظة" وكذلك للروح ستة احوال.

الاستنتاج: ان عدم الاهتمام بسلامة الروح له عواقب سلبية مثل الأمراض الروحية والمعنوية للفرد والمجتمع، كما انه يؤدي الى فقدان السعادة الأبدية وانتشار الجريمة والخيانة في المجتمع البشري.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Mohammadi Veldani S, Mohammadi Veldani A. Health of Soul, its necessity and importance. J Res Relig Health. 2019; 5(1): 123- 135.
 doi: <https://doi.org/10.22037/jrrh.v5i1.19529>

بهداشت روح، ضرورت و اهمیت آن

سلیمان محمدی ولدانی^۱، علی محمدی ولدانی^{۲*}

۱- دانشکده‌ی الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

۲- گروه معارف اسلامی، دانشکده‌ی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران.

*مکاتبات خطاب به آقای علی محمدی ولدانی؛ رایانامه: almohammadi@muq.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۲۶ آبان ۱۳۹۷

دریافت متن نهایی: ۲۳ دی ۱۳۹۷

پذیرش: ۳ بهمن ۱۳۹۷

نشر الکترونیکی: ۱ فروردین ۱۳۹۸

واژگان کلیدی:

بهداشت روح

حقیقت روح

سعادت ابدی

ضرورت بهداشت روح

چکیده

سابقه و هدف: بهداشت در لغت به معنای نگاه داشتن و تندرستی؛ و در اصطلاح علمی به معنی پیشگیری از بیماری‌ها، زندگی برتر، راه و رسم نگهداری و همچنین صیانت از سلامت انسان است. به نظر می‌رسد در این تعاریف به بهداشت روح که یکی از حوزه‌های دارای اهمیت است، کمتر توجه شده است. از این‌رو، هدف این پژوهش شناخت چیستی و حقیقت روح انسان؛ و همچنین نحوه‌ی رسیدن به عوامل سعادت‌بخش و چگونگی پرهیز و پیشگیری از عوامل مخرب روح است.

روش کار: مطالعه‌ی حاضر به صورت تحلیلی و کتابخانه‌یی؛ و با مراجعه به منابع دینی و بررسی آیات و روایات معصومان (س) در متون اسلامی و با استفاده از تحقیقات دانشمندان صورت گرفته است. بر این اساس، ابتدا وجود حقیقت روح با ادله‌ی عقلی و نقلی اثبات؛ و در ادامه با شهود و تجربه تأیید شد و سپس به چیستی آن پرداخته شد تا بتوان ضرورت توجه به این حقیقت و بهداشت آن را واکاوی کرد. در این پژوهش همه‌ی مسائل اخلاقی رعایت شده است و نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: بر اساس یافته‌های به‌دست‌آمده، رعایت نکردن بهداشت روح علاوه بر آلوده کردن سلامت روح، به طور یقین، حقیقت روح را نیز در معرض مرگ معنوی قرار می‌دهد. پیوند انسان با اعمالش اعم از اعمال جسمانی، مثل تغذیه و اعمال روحی مثل باورها و عقاید، ارتباط تکوینی دارد. بر اساس دیدگاه امیر مؤمنان (ع) جسم انسان دارای شش حالت است: گاهی زنده است و گاهی مرده، زمانی سالم است و زمانی دیگر مریض و گاهی خواب است و گاهی بیدار؛ روح انسان نیز دارای همین شش حالت است.

نتیجه‌گیری: رعایت نکردن بهداشت روح، پیامدهای منفی همچون بیماری‌های روحی و معنوی برای فرد و جامعه؛ و همچنین از بین رفتن سعادت ابدی و شیوع جنایت و خیانت در جامعه‌ی بشری به دنبال دارد.

استناد مقاله به این صورت است:

Mohammadi Veldani S, Mohammadi Veldani A. Health of Soul, its necessity and importance. J Res Relig Health. 2019; 5(1): 123- 135.
 doi: <https://doi.org/10.22037/jrrh.v5i1.19529>

مقدمه

جهل، گناه و شک؛ و همچنین شناخت عوامل سعادت‌بخش و سلامت‌افزای روح مثل علم، تقوا، یقین و... هستیم.

روش کار

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در این پژوهش نیازی به پیروی از اصول اخلاق پژوهش نبوده است.

مطالعه‌ی حاضر به صورت تحلیلی و کتابخانه‌یی؛ و با مراجعه به منابع دینی و بررسی آیات و روایات معصومان (س) در متون اسلامی و با استفاده از تحقیقات دانشمندان صورت گرفته است. بدین صورت که ابتدا وجود حقیقت روح با ادله‌ی عقلی و نقلی اثبات؛ و در ادامه با شهود و تجربه تأیید شد سپس به چیستی آن پرداخته شد تا بتوان ضرورت توجه به این حقیقت و بهداشت آن را با تأکید بر کلام نورانی امیر مؤمنان (ع) واکاوی کرد.

یافته‌ها

الف: هستی روح

یکی از مباحث مهم در بهداشت روح، اعتقاد به نفس^۱ است. باور به ساحت دیگری غیر از بُعد مادی برای انسان، پیشینه‌یی دیرینه دارد و از دیرباز اندیشمندان و فیلسوفان به آن توجه داشته‌اند. به طوری که سقراط از مرگ به جدایی روح از بدن یاد می‌کند (۳). همچنین فیلسوفان نامدار اسلامی مانند ابن سینا، شیخ اشراق و ملاصدرا نیز در آثار مختلف خود بر دو ساحتی بودن انسان تأکید داشته‌اند (۴-۶). در برابر این دیدگاه، گروهی -که عمدتاً فیزیکالیست‌ها هستند- بر تک‌ساحتی بودن انسان اعتقاد دارند و بر بُعدی جز جسم مادی باور ندارند (۷). برای اثبات روح دلایل عقلی و نقلی بسیاری وجود دارد که شواهد تجربی و همچنین شهودی، این ادله را تقویت می‌کند:

دلایل عقلی

فیلسوفان دلایل عقلی متعددی برای وجود روح در انسان مطرح کرده‌اند. برای نمونه یکی از نویسندگان حدود ۱۲ دلیل عقلی در این حوزه برشمرده است (۸) که برهان «من ثابت»، برهان «انطباق کبیر بر صغیر» و برهان «انقسام‌ناپذیری من درک‌کننده» از جمله‌ی آنها است. در این نوشتار به مقتضای

بهداشت در لغت نگاه داشتن و تندرستی معنی شده است (۱) و در اصطلاح به معنی علم پیشگیری از بیماری‌ها، طولانی کردن عمر، بالا بردن سطح سلامت و توانایی بشر است (۲). دایره‌ی بهداشت در این نگارش و هدف اصلی آن بهداشت روح است. به اهداف دیگری مانند بهداشت فردی یا جسمی و بهداشت اجتماعی و محیط نیز جزء اهداف میانی در این مقاله توجه شده است.

با توجه به اینکه بهداشت علم زندگی برتر و سلامت انسان است و از سویی درمان برای فرد و جامعه علاوه بر هزینه‌های بالای اقتصادی، مشکلات فراوان جسمی، روحی و خانوادگی نیز به دنبال دارد؛ از این رو، در قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران چند اصل و ماده را به خود اختصاص داده است.

گستره‌ی بهداشت روح بر خلاف محدوده‌ی بهداشت جسمی، فراخنایی به وسعت مجموعه‌ی افراد انسان در طول تاریخ عمر بشر از آغاز تا انجام است؛ چون بهداشت جسمی از دیواره‌ی سلول شروع شده است و به غلاف بافت‌ها، محدوده‌ی اعضا، اندام و بالاخره مجموعه‌ی بدن منتهی می‌شود و فرایندهای فیزیکی و شیمیایی و بیولوژیکی این ساختار مادی برای همه‌ی افراد کم و بیش در یک راستا و در شرایطی نزدیک به هم، جریان می‌یابد؛ درحالی‌که بهداشت روح به علت کثرت و تنوع کنش و واکنش‌های ذات انسان‌ها بسیار مشکل است؛ زیرا بینش‌ها، احساسات و ده‌ها عامل مادی، معنوی و تربیتی در انسان‌ها شرایط واحد را به وجود نمی‌آورد؛ به طوری که خواسته‌های متنوع و گاه متضاد این امر را مشکل‌تر خواهد کرد.

در بهداشت روح بر آنیم با شناخت روح و اثبات آن و پیوند روح با بدن و اعمال انسان صفحه‌یی دیگر از بهداشت باز کنیم. برای مثال همان‌طور که بهداشت تغذیه در سلامت جسم مؤثر است، رعایت بهداشت روح مانند پرهیز از دروغ، غیبت، تهمت و... نیز در سلامت روح مفید و مؤثر است. به تعبیر دیگر، در بهداشت روح به دنبال شناخت چیستی و حقیقت روح انسان؛ رسیدن به عوامل سعادت‌بخش و حیات‌آفرین روح؛ و پرهیز و پیشگیری از عوامل سقوط آن هستیم. همان‌طور که در بهداشت جسم، شناخت عوامل بیماری‌زا و بالا بردن سطح سلامت و توانایی بشر از اهداف آن به شمار می‌آید؛ در بهداشت روح در صدد شناخت عوامل بیماری‌زای روح مثل

(۱) مراد از نفس همان ساحت دومی است که بر خلاف بدن ویژگی‌های مادی ندارد.

ب) روایات

روایات بسیاری بر وجود حقیقتی به نام روح برای انسان دلالت می‌کند (۱۴) که به یک روایت بسنده می‌شود.

رسول خدا (ص) می‌فرماید: «مَا خُلِقْتُمْ لَلْمَنَاءِ بَلْ خُلِقْتُمْ لِلْبَنَاءِ»؛ به طور قطع و یقین برای بقا آفریده شده‌اید نه برای فنا و نابودی (۱۵-۱۸). این روایت به خوبی دلالت می‌کند که انسان دارای حقیقتی جاودان و ابدی است که فنا در او راه ندارد و برای همیشه زنده است؛ و این بُعد جاودان قطعاً جسم او نیست، چون جسم نابود می‌شود و این نابودی را همه به چشم خود دیده‌اند؛ گذری کوتاه بر قبرستان‌ها مؤید این نکته است. پس این حدیث ناظر به بُعدی دیگر از وجود انسان - غیر از جسم - است که آن بُعد غیر مادی، ابدی و جاودان است.

شواهد تجربی

علاوه بر ادله عقلی و نقلی، شواهد تجربی نیز بر اثبات روح وجود دارد. «تجربه‌ی نزدیک به مرگ یا اتوسکی»^۳ (۱۹)، «دورآگاهی» (۲۰-۲۲) و «احضار ارواح مردگان» (۲۳) از جمله‌ی این شواهد است. روای صادقی نیز یکی دیگر از شواهدی است که می‌توان از آن یاد کرد. این پدیده به هنگام توقف فعالیت‌های حواس ظاهری، در پیچه‌یی از جهان غیب را به روی انسان باز می‌کند و حقایق یا اخباری درباره‌ی اتفاقات گذشته و آینده به ما می‌دهد. «روای صادقی» و یا حتی «خواب دیدن» که انسان از آن طریق با عالم ماوراء ارتباط برقرار می‌کند به چه صورت رخ می‌دهد یا با کدام بخش وجودی انسان است؟ آنچه مسلم است، با جنبه‌ی مادی‌اش نیست چون چشم بسته است اما می‌بیند، زبان حرکت نمی‌کند اما حرف می‌زند و... پس با حقیقت دیگری از وجودش به نام روح است که این فعل و انفعالات در آدمی اتفاق می‌افتد. یکی از شواهد دیگر، شهود شاهدانی است که با تهذیب نفس به مرحله و مقامی رسیده‌اند که قادرند روحشان را از بدن جدا کنند (۲۴). این شهود شاهدان عادل و با تقوا نیز یکی از مؤیدات اثبات روح است. بزرگانی مثل علامه طباطبائی (ره)، نخودکی اصفهانی (ره)، ملکی تبریزی (ره) و مرحوم میرزا جواد آقانه‌رانی (ره) و بسیاری دیگر از این دسته‌اند.

در این جا به نقل خاطره‌یی از مرحوم میرزا جواد آقانه‌رانی (ره) که خود در کتابشان نقل کرده‌اند، اکتفا می‌شود: «اگر

موجود یک دلیل مطرح می‌شود. بررسی و اثبات این مدعا و توضیح تفصیلی درباره‌ی هر یک از ادله را باید در کتاب‌های معتبر کلامی و فلسفی به دست آورد.

یکی از مهم‌ترین ادله‌ی عقلی بر وجود روح، استناد به برهان «وحدت هویت» یا همان «من ثابت» است. همه‌ی انسان‌ها در طول حیات، من و شخصیت خود را یگانه می‌یابند و با وجود دگرگونی در سلول‌های بدن، تغییر در برخی از ویژگی‌های جسمی و روانی و حتی از دست دادن برخی اندام‌ها، تفاوتی در آنچه آن را «من» می‌نامند، احساس نمی‌کنند. این حقیقت که با علم حضوری دریافت می‌شود، نشان‌دهنده‌ی آن است که واقعیتی یگانه به همه‌ی مراحل زندگی انسان وحدت می‌بخشد و با وجود تغییرات گسترده در جسم آدمی، همواره ثابت می‌ماند (۹-۱۱).

دلیل فوق را می‌توان به صورت برهان چنین مطرح کرد:

مقدمه‌ی اول: «من ثابت» با علم حضوری^۱ (۱۲) که خطناپذیر است درک می‌شود.

مقدمه‌ی دوم: بر اساس یافته‌های دانشمندان، سلول‌ها و در نتیجه همه‌ی اجزای بدن انسان، پس از چند سال تغییر می‌کند.

نتیجه: بنابراین باید ساحتی دیگر به جز ساحت مادی انسان باشد که توجیه‌کننده‌ی تغییرناپذیری «من» باشد.

دلایل نقلی**الف) قرآن**

در بین آیات متعددی که بر وجود روح دلالت می‌کند^۲ به یک آیه اکتفا می‌کنیم. خداوند در آیه‌ی ۱۱ سوره‌ی سجده می‌فرماید: «قُلْ يَتَوَفَّأَكُم مَّلَكُ الْمَوْتِ الَّذِي وُكِّلَ بِكُمْ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّكُمْ تُرْجَعُونَ»؛ ای پیامبر، به امت بگو ملک الموت (فرشته‌ی مرگ) که بر شما موکل است حقیقت وجود شما را می‌گیرد و پس از آن به نزد پروردگارتان رجوع می‌کنید (۱۳).

فرشته‌ی مرگ با گرفتن روح انسان، کدام بخش وجودش را می‌گیرد و نزد خداوند متعال می‌برد، جسم انسان یا روحش را؟ پر واضح است جسم نزد خانواده و بستگان می‌ماند، پس آنچه تحویل می‌گیرد و توفی (اخذ الشیء بتمامه) حاصل می‌شود و آن را نزد پروردگار می‌برد، همان روح است.

^۱ مراد از علم حضوری، علمی بی‌واسطه است که در آن عالم واقعیت معلوم را می‌یابد از این رو خطا در آن راه ندارد (مانند گرسنگی هنگامی که انسان بر اثر غذا نخوردن آن را حس می‌کند). در مقابل آن علم حصولی است (مانند خاطره‌ی گرسنگی بعد از برطرف شدن آن با تغذیه).

^۲ سوره‌ی اسراء، آیه‌ی ۸۵؛ سوره‌ی آل عمران، آیه‌ی ۱۷۱؛ سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۱۵۱؛ سوره‌ی یونس، آیه‌ی ۹۳؛ سوره‌ی غافر، آیه‌ی ۴۶ و سوره‌ی نوح، آیه‌ی ۲۶.

بیداری‌اش پرداخته‌اند و انسان را تا حدی با زوایای نهفته و پیچیده‌ی حقیقت انسان آشنا کرده‌اند و جایگاه و اهمیت بهداشت روح و آفات بی‌توجهی به آن را برشمرده‌اند و نقش رعایت بهداشت روح را در ماندگاری و سلامت ابدی آن بیان فرموده‌اند: «إِنَّ لِلْجِسْمِ سِتَّةَ أَحْوَالٍ الصَّحَّةَ وَ الْمَرَضَ وَ الْمَوْتَ وَ الْحَيَاةَ وَ النَّوْمَ وَ الْبَيْظَةَ وَ كَذَلِكَ الرُّوحُ فَحَيَاتُهَا عِلْمُهَا وَ مَوْتُهَا جَهْلُهَا وَ مَرَضُهَا شَكُّهَا وَ صِحَّتُهَا يَقِينُهَا وَ نَوْمُهَا غَفْلَتُهَا وَ بَيْظَتُهَا حِفْظُهَا» (۱۷).

بر اساس کلام امیر مؤمنان (ع)، جسم انسان دارای شش حالت است: سلامت و بیماری، مرگ و زندگی، خواب و بیداری. روح انسان هم دارای همین شش حالت است؛ حیات روح به علم و دانش او است و مرگش به جهل و نادانی، بیماری آن به شک؛ و سلامتی‌اش در گرو یقین او است و همچنین خواب روح، رهین غفلت؛ و بیداری‌اش مرهون حفظ و به یاد داشتن است.

همان‌طور که ملاحظه می‌شود امام علی (ع) ابتدا به بیان حالات شش‌گانه‌ی جسم که برای همه مشاهده‌شدنی است پرداخته‌اند و در ادامه حالات شش‌گانه‌ی روح را بیان کرده‌اند و آنگاه با توجه به هویت و حقیقت انسان که غیر مادی است می‌فرماید: «فَحَيَاتُهَا عِلْمُهَا وَ مَوْتُهَا جَهْلُهَا»؛ حیات روح انسان به علم و دانش بستگی دارد. همان‌طور که حیات بدن به تغذیه‌ی مادی بستگی دارد، حیات درون انسان هم به تغذیه‌ی معنوی و روحانی‌اش وابسته است. علم، غذای روح و موجب حیات آن است. بنابراین، کسی که هیچ بهره‌ی از علم ندارد مثل کسی است که هیچ‌گونه تغذیه‌ی نداشته است؛ و یا کسی که غذا خورده، اما تغذیه‌ی ناسالم داشته است که این دو امر موجب بیماری جسم و مرگ تدریجی خواهد شد. در غذای روح هم به همین صورت است؛ کسی که بهره‌ی از علم ندارد و یا به دنبال علوم نادرست و انحرافی است، در واقع در پی مرگ تدریجی روح رفته است.

امام علی (ع) در تفسیر آیه‌ی شریف «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» (۳۵) می‌فرماید: مراد از طعام در این آیه، علم انسان است که از چه کسی می‌گیرد. از این‌رو، انسان دارای گوهر وجودی است که با حقایق علوم (که غذای روح است) وسعت پیدا می‌کند و با پذیرفتن علم و عمل صحیح می‌تواند شدت وجودی خود را در جهان هستی گسترش دهد و به کمالی که مد نظر خالق هستی است، نزدیک شود.

دلیل سخن علامه حسن‌زاده که می‌فرماید: «انسان من حیث هو انسان، طعام او غذای مسانخ اوست» (۳۶)، بدین جهت است که انسان دارای دو ساحت است. ساحت انسانیت

شما دلیل‌های عقلی مرا انکار کنید، این را که من خود، روحم را از بدن جدا کرده‌ام، نمی‌توانید از من بگیرید» (۲۵).

ب: چیستی روح

درباره‌ی چیستی روح در منابع گوناگون آموزه‌های دینی (کلامی، فلسفی و عرفانی) و همچنین آیات و روایات مطالب فراوانی بیان شده است که مناسب با مقاله‌ی حاضر مطالبی به اختصار بیان می‌شود.

روح هویت حقیقی انسان؛ و موجودی جاودانه است که با مرگ از بین نمی‌رود و سرآغاز حیات انسانی است که سرچشمه‌ی قدرت و شعور نیز محسوب می‌شود؛ به‌طوری‌که انسان با آن قادر به احساس، حرکت و آزادی است (۲۶). از این‌رو، روح از یک سو حقیقتی است که اجزای بدن را فرمانروایی می‌کند و در انسان فاعل کار است نه ابزار؛ و از سوی دیگر حقیقتی ماوراءطبیعی است که ساختمان و فعالیت آن غیر از ساختمان و فعالیت جهان ماده است. درست است که دائماً با جهان ماده ارتباط دارد ولی ماده یا خاصیت ماده را ندارد (۲۷). بنابراین، می‌توان بیان کرد که روح حقیقتی است که حیات و شعور دارد و بر موجودات فاقد شعور اطلاق نمی‌گردد (۲۸).

با توجه به اهمیت قرآن در آموزه‌های دینی و اینکه بهترین و برترین سخن در چیستی روح، کلام خالق جهان هستی و آفریننده‌ی روح است، سخن نهایی نیز همین کلام الهی است؛ خداوند در آیه‌ی ۵۴ سوره‌ی اعراف می‌فرماید: پیامبر؛ از تو درباره‌ی روح سؤال می‌کنند، بگو روح از عالم امر الهی است و شناخت شما جز اندکی نخواهد بود (۲۹).

ج: ضرورت بهداشت روح با تأکید بر دیدگاه امیر مؤمنان (ع)

همان‌طور که رعایت نکردن بهداشت جسم، سلامت آن را به خطر می‌اندازد، رعایت نکردن بهداشت روح، که موجودی ابدی و همیشگی است، نیز آن را در معرض سقوط قرار می‌دهد (۳۰). البته تأثیر و تأثر روح و جسم، چه از جهت مثبت، چه منفی، رابطه‌ی دو سویه است (۳۱) و ممکن است این روح ابدی و جاودان برای همیشه در جهنم بماند (۳۲). همچنین اگر بهداشت روح با همه‌ی مراتبش رعایت شود، این حقیقت جاودان برای همیشه در بهشت و نعمت‌های الهی باقی می‌ماند (۳۳، ۳۴).

امام علی (ع) در حدیث گران‌سنگی روح انسان را کالبدشکافی کرده‌اند. حضرت به شناخت بیشتر روح از طریق شناخت عوامل مرگ، زندگی، سلامت و بیماری آن و همچنین خواب و

میتلا گردد، مرض‌هایی که درد دارد انسان را وادار می‌کند که در مقام علاج برآید و به دکتر و بیمارستان مراجعه کند، لیکن مرضی که بی‌درد است و احساس نمی‌شود، بسیار خطرناک است» (۴۱).

وَ يَقْظَتُهَا جَفْظَهَا...

بیداری روح به تذکر و توجه به خداوند متعال بستگی دارد. انسان هر قدر از غفلت درآید و به خداوند متعال توجه داشته باشد، به همان قدر بیدار است و تا انسان از خواب غفلت بیدار نشود، نمی‌تواند وارد مرحله‌ی «يقظته» شود. به همین جهت علمای علم اخلاق، اولین منزل سیر و سلوک را منزل يقظه - بیداری - برشمرده‌اند. چنانکه امام خمینی (ره) قدم اول را در سلوک الهی «يقظه» می‌دانند؛ یعنی بیداری که شرط توجه به سرای دیگر است (۴۱). ایشان در جای دیگر، استعاذه را یکی دیگر از آثار بیدار شدن از خواب غفلت می‌دانند (۴۲). البته برای رهایی از این غفلت در آثار معصومان مواردی بیان شده است، چنانکه امام صادق (ع) یکی از راه‌های رفع غفلت را تلاوت قرآن معرفی می‌فرماید: «من قرأ عشر آيات في ليلة لم يكتب من الغافلين»؛ کسی که در هر شب ۱۰ آیه از قرآن را بخواند جزء غافلان محسوب نمی‌شود (۴۳).

بهداشت روح همان‌طور که سبب حیات و زندگی جاودانه‌ی روح می‌شود موجب رفع غفلت و بیداری انسان نیز می‌شود. امام علی (ع) در فراز آخر این روایت به پنجمین و ششمین عامل بهداشت و سلامت روح انسان در قالب کالبدشکافی روح اشاره می‌کند: «وَ مَرَضُهَا شَكُّهَا وَ صِحَّتُهَا يَقِينُهَا»؛ همان‌طور که بیماری روح نتیجه‌ی شک و تردید انسان است، سلامت روح در گرو یقین او است. در این فراز امیر مؤمنان (ع) یقین را نشانه یا سبب سلامتی روح می‌دانند؛ انسان دارای یقین (که در مرحله‌ی بالاتر از علم و دانش مفهومی است)، از دیدگاه ایشان انسانی سالم است. البته مصادیق یقین در گزاره‌های دینی، یقین به خداوند متعال، قیامت، نبوت، امامت و دیگر آموزه‌های اعتقادی است. چنانکه در قرآن می‌فرماید: «وَ بِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ»؛ مؤمنان کسانی‌اند که به آخرت ایمان، یقین و باور دارند (۴۴). در مقابل؛ انسان بیمار از دیدگاه امیر مؤمنان (ع) انسانی است که روحش گرفتار بیماری جانکاه شک و تردید شده است و به همه چیز شک دارد؛ به خدا، قیامت، نبوت، امامت، نماز و...؛ حتی به خویش و ابدیتش نیز شک دارد.

اصل شک و تردید یا سؤال بد نیست، بلکه آغاز دانایی است؛ اما ماندن در آن بیماری است. شک را باید سر پل یقین یا دالان دانش و علم قرار داد و از آن عبور کرد. شک مانند

(بُعد روح) و ساحت حیوانیت (بُعد جسمانی). غذای ساحت روح، علم است و انسان باید دقت کند غذای روحش چه ویژگی‌هایی دارد، حلال است یا حرام. همان‌طور که تغذیه‌ی جسمی از طریق دهان انجام می‌شود، تغذیه‌ی روحی از طریق چشم و گوش تأمین می‌شود:

آدمی فربه شود از راه گوش

جانور فربه شود از حلق و نوش (۳۷)

همان‌طور که انسان با مراقبت از واردات دهانش، غذای سالم و مفید را استفاده می‌کند تا سلامت جسمانی‌اش تأمین شود؛ به مراتب لازم و ضروری است که واردات جاننش را هم مراقبت نماید تا سلامت روحش نیز تضمین شود.

علاوه بر جهل یکی دیگر از عواملی که از منظر معصومان (ع) موجب مرگ روح می‌شود، گناه است. اگرچه توبه موجب زنده شدن دوباره‌ی روح می‌شود؛ امام سجاد (ع) در مناجاتی دلنشین می‌فرماید: «...الهی... آمات قلبی عظیمُ جنائی فَأَحِيهِ بِتُوبَةٍ مِنْكَ» (۳۸)؛ خدایا قلب مرا گناه کشته است، پس عنایت کن و با توبه آن را زنده فرما.

از نکات دیگری که امام علی (ع) در کالبدشکافی انسان و بهداشت روح برشمرده‌اند، غفلت و تذکر روح است: «نَوْمُهَا غَفْلَتُهَا وَ يَقْظَتُهَا جَفْظَتُهَا»؛ خواب روح در اثر غفلت او؛ و بیداری‌اش در گرو توجه و تذکرش است.

غفلت یکی از بیماری‌های شایع روح و در عین حال درمان‌شدنی است و چون فرد غالباً از غفلت خویش آگاه نیست، در نتیجه در جهل مرکب گرفتار می‌شود و به دنبال درمان نمی‌رود. به قول ابن‌یمین:

آن کس که نداند و نداند که نداند

در جهل مرکب ابد الدهر بماند (۳۹)

غفلت موجب خواب روح می‌شود، همان‌طور که امیر مؤمنان (ع) فرمود: «النَّاسُ نِيَامٌ فَإِذَا مَاتُوا انْتَبَهُوا»؛ مردم غالباً در خوابند، زمانی که مردند از خواب بیدار می‌شوند (۴۰).

مرحوم علامه محمد تقی مجلسی (ره) در شرح حدیث «كَأَنَّمْ بَسِبَ غَفْلَتُهُمْ أَمْوَاتٌ غَيْرَ أَحْيَاءٍ»؛ به سبب غفلتشان مرده‌اند (۴۰)، می‌فرماید: زمانی که با مرگ از خواب غفلت بیدار شوند می‌فهمند که تعلقات دنیا مانند مقام، ثروت و...، عناوین اعتباری بوده است، زیرا هیچ کدام از آنها را همراه خود به سرای دیگر نبرده‌اند، بلکه آنچه همراه دارند عقاید، فضائل و اعمال نیکویی است که برگرفته از روح آدمی است.

امام خمینی (ره) امراضی مانند غفلت را بسیار خطرناک می‌دانند و می‌نویسند: «خدا نکند انسان به امراض بی‌درد

گناه در اثر جاذبه‌های آنی و زودگذر نفسانی، به سرعت در جامعه شیوع پیدا می‌کند. گناهیانی مثل دروغ، غیبت، تهمت و خیانت به سرعت در جامعه‌ی بیمار دل فراگیر می‌شود و همه را بیمار می‌کند و پس از چندی به صورت فرهنگ غلط در جامعه در می‌آید و دیگر کسی از آن گریزان و هراسناک نیست، به طوری که نه تنها آن را بد نمی‌دانند بلکه به آن امر هم می‌کنند.

۳) نابودی فرد و جامعه

شیوع گناه موجب نابودی افراد و جامعه می‌شود، زیرا علم و عمل انسان‌ساز است؛ اگر این دو در انسان مثبت باشد، سازنده؛ و اگر منفی باشد، نابودکننده‌ی وجود او است. چون این ارتباط طبق نظام هستی و اراده‌ی الهی به طور طبیعی و تکوینی بین علم و عمل با عامل وجود دارد، درست مثل غذا و آب، که اگر بهداشتی و سالم باشد، سازنده‌ی تن آدمی است و اگر غیر بهداشتی باشد، نابودکننده‌ی آن است. اعمال اختیاری انسان اعم از طاعت و گناه که غذای روح هستند نیز این گونه‌اند؛ طاعات سازنده‌ی روح و حقیقت آدمی؛ و معصیت سوزنده‌ی روح و حقیقت آن است.

۴) از بین رفتن سعادت ابدی

یکی دیگر از آثار و پیامدهای منفی بی‌توجهی به بهداشت روح، از بین رفتن سعادت ابدی و گرفتار شدن در شقاوت ابدی است. انسانی که آفریده شده است تا با کردار و گفتار نیک و بهره‌مند شدن از هدایت‌های الهی و اولیای الهی در مسیر «آنا لله و انا الیه راجعون» (۴۹) قرار گیرد و به لقاء الله (۵۰) که همان سعادت ابدی است نائل شود، در اثر گناهان و رعایت نکردن بهداشت روح خودش را نابود می‌کند و برای همیشه در جهنم خواهد ماند (۵۱). سعادت ابدی انسان که در «فَادِکْرُونِی اَدُّکْرَم»؛ «مرا یاد کنید تا من هم به یاد شما باشم» (۵۲)، نهفته است، در اثر گناهان به دره‌ی هولناک «نَسُو اللّٰه فَنَسِيَهُمْ»، «خدا را فراموش کردند و در نتیجه خدا هم آنها را نادیده گرفت» (۵۳)، افتاده است. اگر خداوند کسی را نادیده بگیرد و او را رها کند قطعاً طعمه‌ی شیطان خواهد شد و از نور به سمت ظلمت و تاریکی‌ها خواهد رفت. همچنان که خداوند فرمود: «کسانی که کافر شده‌اند شیطان دوست و همراه آنها است و آنان را از نور هدایت الهی به سمت ظلمات و تاریکی‌ها می‌کشاند» (۵۴) و در نتیجه «اینان برای همیشه در آتش دوزخ گرفتار خواهند بود» (۵۵) و این همان شقاوت و از بین رفتن سعادت ابدی است که نتیجه‌ی رعایت نکردن بهداشت روح است.

ویروسی است که می‌توان با واکسیناسیون به موقع، مانع ورودش به بدن شد و اگر هم ناخواسته وارد بدن شد با درمان به‌هنگام به مبارزه با او برخاست و نابودش کرد.

درباره‌ی بیماری روحی شک و تردید نیز چنین است. نمی‌توان به شک گفت به من نزدیک نشو؛ اما می‌توان با آگاهی از اصول و مبانی که در حکم واکسیناسیون است مانع ورودش شد و اگر هم ذهن را مشغول کرد از طریق سؤال از کارشناسان به حکم «فَاسْأَلُوا اَهْلَ الذِّكْرِ اِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ»؛ «اگر نمی‌دانید از اهلس بپرسید» (۴۵)، به مبارزه‌ی بی‌امان با او پرداخت و یا با عمل به آنچه می‌دانیم، خود را از شیطنتهای نفس اماره برهانیم و به سلامت روحی و یقین ایمانی برسیم.

علامه جوادی آملی در این باره می‌نویسند: «برای اینکه به ویروس درونی شک و شبهه مبتلا نشویم باید به آنچه فهمیده‌ایم، باور داشته باشیم و به آن عمل کنیم. تا عمل در کار نباشد، یقین حاصل نمی‌شود. بهترین راه برای نجات از گزند شبهه این است که به آنچه فهمیدیم عمل کنیم (۴۶) و بدتر از این بیماری شک و تردید، مُسری بودن آن است و دردآورتر از آن این است که این بیماران خود را سالم؛ و سالمان را مریض می‌انگارند، که در این صورت نه تنها به دنبال درمان بیماری خویش نیستند بلکه بیمار کردن انسان‌های سالم را وظیفه و رسالت خود می‌دانند. این همان پیش‌بینی دردمندانه‌ی پیامبر اکرم (ص) از اوضاع آخرالزمان است که فرمود: «زمانی خواهد رسید که مردم امر به معروف و نهی از منکر را ترک می‌کنند، بلکه بدتر از آن، مردم امر به منکر و نهی از معروف می‌کنند و از این هم بدتر در آخرالزمان مردم معروف را منکر و منکر را معروف می‌پندارند» (۴۷، ۴۸).

بحث

با توجه به آنچه بیان شد، بی‌توجهی به بهداشت روح پیامدهای منفی فراوانی به دنبال دارد که به پنج مورد آن بسنده می‌شود:

۱) پیدایش بیماری‌ها و گناهان فردی و اجتماعی

بی‌توجهی به بهداشت روح در مرحله‌ی اول موجب پیدایش بیماری‌های روحی در افراد و جامعه می‌شود. رعایت بهداشت روح برای سلامتی روح لازم و ضروری؛ و گناهان سقوط‌دهنده‌ی روح انسان و حقیقت او است. بی‌توجهی به این اصل مسلّم انسان‌شناسی و غفلت افراد جامعه از ارتباط عمل با عامل سبب می‌شود در اثر گناه خود را بیمار و بی‌هویت کنند.

۲) شیوع بیماری‌های فردی و اجتماعی

حامی مالی

این پژوهش با هزینه‌ی شخصی نویسندگان انجام شده است و حامی مالی ندارد.

تضاد منافع

نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره‌ی این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

References

1. Dehkhoda A. Dehkhoda dictionary. Tehran: Tehran University Press and Publishing Institute; 1999. (Full Text in Persian)
2. Rahbari S, Adineh Fath Abadi M. Mental Health Nursing Resources. Esfahan: Behta Pajuhesh. (Full Text in Persian)
3. Lotfi MH, Kaviani R. Doreh Asar Aflaton. Tehran: Kharazmi; 2006. (Full Text in Persian)
4. Ebne Sina A. Almadba va Almaad. Tehran: Institute for Islamic Studies; 1985. (Full Text in Persian)
5. Sohrevardi S. Majmoeh Mosanefat Sheikh Eshragh. Tehran: Institute for Cultural Studies and Research; 1997. (Full Text in Persian)
6. Shirazi S.M. Alhekmat Almotaaliyeh. Beyrot: Dar Ehyae Altoras; 1981. (Full Text in Persian)
7. Elahi Rad S. The core of anthropology courses. Tehran: Imam Khomeini Institute of Education and Research; 2017. (Full Text in Persian)
8. Yosefi M.T. Elme Nafs. Tehran: Imam Khomeini Institute of Education and Research; 2015. (Full Text in Persian)
9. Heli H. Kashf Almorad fi Sharh Tajrid Aleghtad. Qom: Institute Imam Sadeh; 2004. (Full Text in Persian)
10. Sadredin Shirazi M. Alhekmat Almotaaliyeh fi Alasfar Alaghliyeh Alarbeah. Qom: Maktab Alsafaviyeh; 1990. (Full Text in Persian)
11. Mesbah Yazdi M.T. Amozesh Aghyed. Tehran: Chap va Nashr Beinalmelal; 2009. (Full Text in Persian)
12. Hossein zadeh M. Daramadi Bar Marefatshenasi Va Mabani Marefat Dini. Qom: Imam Khomeini Institute of Education and Research; 2006. (Full Text in Persian)
13. The holy Quran. Al-Sajde. Verse 11. Translated by: Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom:

۵) رواج جنایت و خیانت در جامعه و جهان

یکی دیگر از آثار منفی بی‌توجهی به بهداشت روح، رواج جنایت و خیانت در جامعه است. چون وقتی انسان در اثر گناه و دوری از خدا به دامن شیطان و نفس اماره افتاد، گناه در جامعه نهادینه می‌شود و به صورت فرهنگ در می‌آید که نتیجه‌ی انفکاک‌ناپذیر آن جنایت و خیانت است. همان‌طور که در جوامع غیر مسلمان یا حتی در برخی از جوامع مسلمان که از خداوند متعال دور هستند این جنایت و خیانت کاملاً ملموس و آشکار است.

نتیجه‌گیری

با توجه به آنچه بیان شد، اگر بهداشت روح با همه‌ی مراتبش رعایت شود، این حقیقت جاودان که موجودی ابدی و همیشگی است، گامی اساسی و بنیادی در کمال خود برداشته است. همان‌طور که رعایت نکردن بهداشت روح آن را در معرض سقوط قرار می‌دهد.

امام علی (ع) روح انسان را کالبدشکافی کرده‌اند، ایشان به شناخت بیشتر روح از طریق شناخت عوامل متعددی پرداخته‌اند و انسان را تا حدی با زوایای نهفته و پیچیده‌ی حقیقت انسان آشنا کرده‌اند و جایگاه و اهمیت بهداشت روح و آفات بی‌توجهی به آن را برشمرده‌اند. همچنین نقش رعایت بهداشت روح را در ماندگاری و سلامت ابدی آن بیان فرموده‌اند: بر اساس کلام امیر مؤمنان (ع) آنچه موجب حیات و تغذیه‌ی معنوی روح و در نتیجه سبب بهداشت آن می‌شود، علم و دانش، تذکر و بیداری روح و همچنین یقین است و آنچه این بهداشت را به خطر می‌اندازد جهل، غفلت و شک در روح آدمی است.

رهایی از بیماری‌های روحی، فردی و اجتماعی؛ قدم نهادن در مسیر کمال نهایی؛ همچنین مانع شدن از رواج جنایت و خیانت در جامعه، از جمله پیامدهای بهداشت روح برشمرده می‌شود. همچنین بهداشت روح سبب تطهیر و سلامت روح آدمی می‌شود و انسان را در ظاهر و باطن الهی می‌کند و از غفلت درمی‌آورد و او را به سعادت ابدی رهنمون می‌کند.

قدردانی

از همه‌ی کسانی که در اجرای این پژوهش یاریگر پژوهشگران بودند، تشکر و قدردانی می‌شود.

- Imam Ali Ebne Abi Taleb(Ya); 2010.
14. Hassan zadeh Amoli H. Ganjineh Govhar Ravan. Tehran: Nasr Toba; 2002. (Full Text in Persian)
15. Majlesi M.B. Behar Alanvar. Lobnan: Alvafa. (Full Text in Persian)
16. Sadogh M. Eghteghadat Alemamiyeh. Qom: Sheikh Mofid. (Full Text in Persian)
17. Ebne Babawayh Qomi J. Altovhid. Qom: Alnashr Elesamaeili Altabeeh Lejamaehi Almodaresin;1995. (Full Text in Persian)
18. Ebne Babawayh M. Ellal Alsharaye. Mashhad: Astan Qods Razavi; 1988. (Full Text in Persian)
19. Hoyer J. The wonderful world of the brain (the world's three-pound brain).Yazdi,E. Tehran: Qalam Publication; 1953. (Full Text in Persian)
20. Zaman S. Impact of distance - practical lessons for psychological impact from distant, telepathic and mental inclination. Tehran: Qhoghnoos; 2017. (Full Text in Persian)
21. Arjmand A, Bahrani S. Supernatural. Tehran: Amirkabir; 2016. (Full Text in Persian)
22. Shaffer J.A. Philosophy of mind. New Delhi: Prentice-Hall of India, 1988.
23. Mahdavi Damghani F. Guardian of the Gate: Relationship to the Ghosts. 2 ed. Tehran: Dorsa; 1999. (Full Text in Persian)
24. Makarem Shirazi N. Resurrection and the world after death. 7 ed. Qom: Soror; 2010. (Full Text in Persian)
25. Tehrani M.J. Se Mazhab. Mashhad: Farhang;1978. (Full Text in Persian)
26. Zomorodian A. Haghghat Rooh. Tehran: Daftar Nashr Farhang eslami;2012. (Full Text in Persian)
27. Makarem Shirazi N. Tafsir Nemooneh. Tehran: Dararketab Eslamiyeh; 2003. (Full Text in Persian)
28. Mesbah Yazdi M.T. Anthropology. Qom: Imam Khomeini Educational and Research Institute Publications; 2014. (Full Text in Persian)
29. The holy Quran.Al-Araf.Verse 54.Translated by:Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb(Ya); 2010.
30. Mohammadi Veldani A. Fasting place in providing physical health from the point of view of the Quran and the Orientalism. Aeen Manaviat. 2016;4(42). (Full Text in Persian)
31. Mohammadi M.J, SahabAzmani M, Serajian F, Aghaeinejad A.A, Alavi S.M, Gravandi S, Mohammadi Veldani A. Assessment Relationship between Spiritual Intelligence with Anxiety and Life Quality of Students at Tehran Medical Sciences Branch of Islamic Azad University. Educational Developement of Jundishapur; 2018.8(2):208-16. (Full Text in Persian)
32. The holy Quran.Al-Nesa.Verse 169.Translated by:Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb(Ya); 2010.
33. The holy Quran.Al-Emran.Verse 15.Translated by:Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb(Ya); 2010.
34. Mohammadi Veldani A. Amir al-Momenin (AS) and the culture of anti-arrogance and arrogance. Qom: Fanoos Andisheh; 2017.
35. The holy Quran.Al-Abas.Verse 24.Translated by:Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb(Ya); 2010.
36. Barghi A. Almahasen. Qom: Dar AlKetab Eslamiyeh; 1993. (Full Text in Persian)
37. Movlana J. Masnavi Manavi. Tehran: Pajuhesh; 1997. (Full Text in Persian)
38. Majlesi M.B. Zad Almeaad -MeFtah Aljenan.Alami,A. Beyrot: Alalami Ielmatboat; 2002. (Full Text in Persian)
39. Hassan zadeh Amoli H. Doroos Marefat Nafs. Qom: Alef Lam Mim; 2007. (Full Text in Persian)
40. MsaJlesi M.B. Merat Aloghol fi Sharhe Akhbar Alrasool. Beyrot: Dar Alketab Eslamiyeh. (Full Text in Persian)
41. Khomeini R. Jahad Akbar. Qom: Imam Khomeini Institute for Publishing and Designing Works; 2001. (Full Text in Persian)
42. Khomeini R. Adab Alsalat .Qom: Imam Khomeini Institute for Publishing and Designing Works; 1992. (Full Text in Persian)
43. Ebne Babawayh Qomi M. Savab Alamal va Eghab Alamal. Qom: Dar AlSharif Alrazi lenashr; 1986.(Full Text in Persian)
44. The holy Quran.Al-Baghareh.Verse 2.Translated by:Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb(Ya); 2010.
45. The holy Quran.Al-Nahl.Verse 43.Translated by:Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb(Ya); 2010.
46. Javadi Amoli A. Nasim Andisheh. Qom: Asra publication; 2010. (Full Text in Persian)
47. Koleini Y. Alkafi. Tehran: Darolketab; 1987. (Full Text in Persian)
48. Qomi A. Tafsir Qomi.Mosavi Jazayeri,T. Qom: Dararketab; 1984. (Full Text in Persian)
49. The holy Quran.Al-Baghareh.Verse 156.Translated by:Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb(Ya); 2010.

50. The holy Quran.Al-Ensheghagh.Verse 6.Translated by:Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb(Ya); 2010.

51. The holy Quran.Al-Nesa.Verse 57.Translated by:Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb(Ya); 2010.

52. The holy Quran.Al-Baghareh.Verse 152.Translated by:Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb(Ya); 2010.

53. The holy Quran.Al-Tobeh.Verse 66.Translated by:Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb(Ya); 2010.

54. The holy Quran.Al-Baghareh.Verse 257.Translated by:Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb(Ya); 2010.

55. The holy Quran.Al-Baghareh.Verse 258.Translated by:Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ebne Abi Taleb(Ya); 2010.