

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نقش پرهیز از گناہانی که به وسیله زبان انجام می‌شوند در ارتقاء بهداشت روانی جوامع

چکیده:

کلید واژه:

از آنجا که اسلام کاملترین ادیان است، لازم است در تمام زمینه‌های مورد نیاز انسان، حوائج او را مرتفع نماید. یکی از مسائلی که نیاز بشر بدان آشکار است، بهداشت روح و جسم است. بهداشت به معنای بهترین بهره‌بری از داشته‌هاست. جسم و روح دو مخلوق الهی هستند و حفاظت از آنها از ضروریات بوده و بهره‌برداری صحیح‌تر از جسم موجب ترقی و تکامل بخش روح و در نتیجه تحصیل مثبت دائمی می‌گردد. اهمیت این مسئله اقتضا می‌کند، ما در این مقوله جوانب مسئله را در حد وسع این نوشتار، از دیدگاه اسلام، بررسی بیشتری بنماییم و بر همین اساس مبحث را با طرح سه عنوان بهداشت روانی، بهداشت فردی و بهداشت اجتماعی پی می‌گیریم.

بهداشت روانی

تمام ناهنجاریهای روانی در انسان، معلول مرض نفس است، آنقدر اسلام به امراض نفسی توجه فرموده که هیچ دینی و آیینی تا بدین حد دقت و موشکافی نکرده است. اصولاً میان مرض روحی و جسمی ارتباطی تنگاتنگ وجود دارد، جسم ابزار و وسیله روح است و ایجاد خلل در آن روان را متأثر می‌سازد.

قال رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَ سَلَمَ: لَا تُمِيتُوا الْقُلُوبَ بِكَثْرَةِ الطَّعَامِ

وَالشَّرَابِ، فَإِنَّ الْقُلُوبَ تَمُوتُ كَالزَّرْعِ إِذَا كَثُرَ عَلَيْهِ
الْمَاءُ.^١

^١ - قلوب را با کثرت آب و غذا از بین نبرید، زیرا که آنها همانند زراعتی که به خاطر آب زیاد از بین می‌رود، می‌میرند مستدرک الوسایل، ج ١٦، ص ٢١٠.

رسول مکرم اسلام صلی الله علیه و آله و سلم در این روایت پرخوری را موجب دل مردگی می‌داند و در حدیثی دیگر، سیری شکم را عامل

خاموشی نور معرفت می‌شمارد.

لَا تَشْبَعُوا فَيُطْفَأَ نَوْرُ الْمَعْرِفَةِ مِنْ قُلُوبِكُمْ.^۱

امام صادق علیه السلام شکم سیر را سرکش و طغیان‌گر معرفی

می‌فرماید:

إِنَّ الْبَطْنَ إِذَا شَبِعَ طَغَى.^۲

حضرت امیرعلیه السلام سیری را رفیقی بد برای ورع، و دوستی خوب

برای معصیت می‌داند.

بِئْسَ قَرِينُ الْوَرَعِ الشَّبَعُ وَ نِعْمَ الْعَوْنُ الْمَعَاصِي الْوَرَع.^۳

پیامبر مکرم صلی الله علیه و آله و سلم در روایت مشهور **بُنِيَ الْأَسْلَامُ عَلَى**

النُّظَافَةِ بعد دیگری از ارتباط جسم و روح را مطرح می‌فرماید و البته

در روایات عده‌ای، همین نکته را تأکید می‌فرمایند:

وَلَنْ يَدْخُلَ الْجَنَّةَ إِلَّا كُلُّ نَظِيفٍ.^۴

إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ وَنَظِيفٌ يُحِبُّ النُّظَافَةَ.^۵

بهداشت فردی

بهداشت فردی را تحت دو عنوان مورد بررسی قرار می‌دهیم.

۱ - بهداشت درونی

بسیاری از امراض و بیماری‌های جسمانی، از به هم خوردن تعادل

دستگاه گوارش به وجود می‌آیند. شیوه خوردن و

^۱ - سیر نشوید، که نور معرفت از قلوبتان خاموش می‌شود همان، ص ۲۱۸.

^۲ - شکم هرگاه سیر باشد، طغیان می‌کند (وسائل الشیعة، ج ۱۶، ص صلی الله علیه و آله و سلم صلی الله علیه و آله و سلم).

^۳ - سیری برای ورع قرینی بد و برای معصیت همکاری خوب است مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۲۲۱ و ۲۲۲.

^۴ - اسلام بر نظافت بنا نهاده شده است کنز العمال، ۲۶۰۰۲.

^۵ - وارد بهشت نمی‌شود مگر هر نظیفی همان.

^۶ - خداوند پیراسته است و پاکیزگی را دوست دارد، و نظیف است و نظافت را دوست دارد سنن ترمذی، ج ۱۰، ص ۲۴۰.

آشامیدن، مقدار آن،
نوع خوراکیها و آشامیدنیها، این دستگاه را از
حال اعتدال خارج کرده و
موجبات به هم خوردن سیستم تغذیه بدن را فراهم
نموده، و در نتیجه
اعضای دیگر بدن از مسیر خود منحرف شده و امراض
مختلف بوجود
می‌آید و حتی در مقدار عمر طبیعی انسان اثر
منفی می‌گذارد، چه اینکه
همه اعضای بدن از انرژی حاصل شده از فعالیت
دستگاه گوارش تغذیه
می‌شوند.
بر این اساس، اسلام دستورات عدیده‌ای، در ارتباط
با کم و کیف طعام و
نیز شیوه آن بیان فرموده است، که به شمه‌ای از
آنها اشاره می‌شود.
الف) مکانیسم بدن انسان به صورتی است که، به
محض احتیاج به آب و
غذا، اعصاب مربوطه تحریک می‌شوند و به مغز
مخابره می‌کنند، توجه به
این مکانیسم اقتضا دارد که تا وقتی گرسنه
نشده‌ایم نخوریم و ننوشیم.

آیه شریفه ذیل به این معنا اشاره دارد:
... كَلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِينَ.^۱

پیامبر مکرم اسلام صلی الله علیه و آله و سلم، در
ضمن روایاتی این نکته
مهم را گوشزد می‌نماید.
مَنْ قَلَّ طَعَامُهُ صَحَّ بَدَنُهُ وَصَفَا قَلْبُهُ وَمَنْ كَثُرَ طَعَامُهُ
سَقَمَ بَدَنُهُ وَقَسَا
قَلْبُهُ.^۲

إِيَّاكُمْ وَالْبَطْنَةَ، فَإِنَّهَا مَفْسَدَةٌ لِلْبَدَنِ وَمُورِثَةٌ
لِلسُّقْمِ وَمَكْسَلَةٌ عَنِ
الْعِبَادَةِ.^۳

الْمِعْدَةُ بَيْتُ كُلِّ دَاءٍ وَالْحَمِيَّةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ.^۴
حضرت امیرعلیه السلام در وصیتی به فرزندش
می‌فرماید:

أَلَا أَعْلَمُكَ أَرْبَعُ خِصَالٍ تَسْتَعْنِي بِهَا عَنِ الطَّيِّبِ؟ فَقَالَ
بَلَى قَالَ: لَا تَجْلِسْ
عَلَى الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ جَائِعٌ، وَلَا تَقُمْ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا
وَأَنْتَ تَشْتَهِيهِ، وَجَوِّدِ
الْمَضْغُ، وَإِذَا نُمْتَ فَأَعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَى الْخَلَاءِ، فَإِذَا
اسْتَعْمَلْتَ هَذَا اسْتَعْنَيْتَ
عَنِ الطَّيِّبِ.^۵

امام باقرعلیه السلام می‌فرماید:
لَوْ اِقْتَصَدَ النَّاسُ فِي الْمَطْعَمِ لَأَسْتَقَامَتِ أَبْدَانُهُمْ.^۶
به ارسطو گفتند چرا کم غذا می‌خورید، جواب داد
می‌خورم تا بمانم ولی
دیگران می‌مانند تا بخورند، بگذار زیاد بخورند.
ب) دومین مرحله از این دسته دستورات، روایاتی

^۱ - (سوره اعراف، آیه ۳۱) بخورید و بیاشامید و زیاده روی نکنید که خداوند اسراف کنندگان را دوست ندارد.

^۲ - کسی که غذایش کم باشد، بدنش سالم و قلبش پیراسته، و آن کس که طعامش زیاد باشد بدنش بیمار و قلبش
قسی است بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۲۶۸.

^۳ - از پرخوری پرهیز که موجب افساد بدن و به جا گذارنده بیماری و کسل کننده انسان از عبادت است
مستدرک الوسایل، ج ۱۶، ص ۲۱۰.

^۴ - معده خانه هر بیماری و پرهیز و کم خوری سرآمد هر دارویی است بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۲۹۰.

^۵ - فرزندم می‌خواهی چهار خصلت به تو یاد دهم که از طب بی نیاز شوی، عرضه داشت بلی پدرم. امام علییه
السلام فرمودند: بر سفره غذا منشین مگر اینکه گرسنه‌باشی، و از سفره غذا بلند مشو مگر اینکه باز اشتهای غذا داشته
باشی، و خوب غذا را بجو و چون خواستی بخوابی، خود را تخلیه‌نما، اگر این چهار نکته را رعایت کنی از طب بی‌نیاز خواهی
شد وسائل الشیعة، ج ۱۶، ص ۵۰۱.

^۶ - اگر مردم در غذا خوردن میانه‌روی کنند، بدن‌های آنان سالم می‌ماند بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۲۶۶.

پیرامون نوع خوردنیها و آشامیدنیها است. چیزی که غالباً بدان کمتر توجه میشود. بسیاری از طعامها صرفاً شکم را پر مینماید و کالری کافی و لازم بدن را تأمین نمیکند. این نوع خوردنیها کار دستگاه گوارش را سنگین مینماید، کسالت و خوابآلودگی را به همراه دارند، و بتدریج ضعف قوای جسمانی و شیوع انواع بیماریهای عفونی را در پی خواهند داشت.

بنابراین باید توجه داشت کیفیت غذا، بسیار مهمتر از کمیت آن است.
قال رسول الله صلى الله عليه و آله و سلم: سَيِّدُ الطَّعَامِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ اللَّحْمُ وَسَيِّدُ الشَّرَابِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ الْمَاءُ.^۱
 قال امير المؤمنين عليه السلام: مَنْ لَمْ يَأْكُلِ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ صَبَاحاً سَاءَ خُلُقُهُ.^۲

ایضا عنه عليه السلام: مَنْ أَتَى عَلَيْهِ أَرْبَعِينَ يَوْماً وَلَمْ يَأْكُلِ اللَّحْمَ فَلْيَفْتَرِضْ

^۱ - بهترین غذاهای دنیا و آخرت گوشت، و بهترین نوشیدنیها دنیا و آخرت آب است وسائل الشیعة، ج ۱۷، ص ۲۷.

^۲ - کسی که چهل روز گوشت نخورد اخلاقش تند میشود همان.

عَلَى اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ وَلْيَأْكُلْهُ.^۱

در همین زمینه خوردن نمک سفارش شده است، اثرات ضد عفونی کننده نمک را علم تجربی افزون بر هزار سال بعد از فرمایش ائمه طاهرین، بیان کرده است.

عن علي عليه السلام : مَنْ بَدَأَ بِالْمِلْحِ أَذْهَبَ اللَّهُ عَنْهُ سَبْعِينَ دَاءً مَا يَعْلَمُ الْعِبَادُ مَا هُوَ.^۲

ج) مرحله سوم، شیوه خوردن و آشامیدن است، اولین دسته از این دستورات حاکی از طهارت و تمیز نگه داشتن ظروف می‌باشد. در فقه اسلامی تطهیر ظروف، نسبت به هر چیز متنجس دیگر مشکل‌تر گرفته شده است و در برخی اخبار و احادیث خوردن و آشامیدن از ظروف شکسته ممنوع شده است.

قال علي عليه السلام : لَا تَشْرَبُوا الْمَاءَ مِنْ ثُلْمَةِ الْأِنَاءِ وَلَا مِنْ عُرْوَتِهِ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَقَعْدُ عَلَى الْعُرْوَةِ وَالثُّلْمَةِ.^۳

دسته‌ای دیگر از روایات به شستن دستها و کیفیّت آن می‌پردازند.

قال الصادق عليه السلام : الْوُضُوءُ قَبْلَ الطَّعَامِ وَ بَعْدَهُ يَزِيدَانِ فِي الرِّزْقِ.^۴

برخی روایات بر شستن میوه‌ها قبل از خوردن تأکید دارند.

قال الصادق عليه السلام : إِنَّ لِكُلِّ ثَمَرَةٍ سَمًّا فَإِذَا أُتِيتُمْ بِهَا فَأَمْسُوهَا بِالْمَاءِ وَأَغْمِسُوهَا فِي الْمَاءِ يَعْنِي إِغْسِلُوهَا.^۵

^۱ - کسی که چهل روز بر وی بگذرد و گوشت نخورده باشد، قرض کند که خدای آن را برآورده می‌نماید و گوشت بخورد همان، ص ۲۶.

^۲ - کسی که به نمک طعام آغاز کند، هفتاد بیماری که بندگان از آن بی‌خبرند از وی دفع خواهد شد بحار الأنوار، ج ۲۶، ص ۳۹۷.

^۳ - آب را از محل شکستگی ظرف و دستگیره آن نخورید. که شیطان بر آن دو محل می‌نشیند وسائل الشیعة، ج ۱۷، ص ۲۰۳.

^۴ - شستن دستها قبل و بعد از غذا روزی را می‌افزاید فروع کافی، ج ۶، ص ۲۹۰.

^۵ - هر میوه‌ای سمی دارد، هرگاه میوه‌ای بدست آورید با آب آن را تمیز نموده و آن را در آب بیفکنید، یعنی آن را با آب بشوید و وسائل الشیعة، ج ۱۷، ص ۱۱۵.

لازم است این نکته را یادآوری کنیم که، استفاده از داروهای شیمیایی تا حدی که بدن خود می‌تواند در مقابل بیماری مقاومت کند، نه تنها اثر مثبت ندارد بلکه گاهی آثار وخیمی را به جای خواهد گذاشت، و گذشته از ایجاد برخی امراض جدید، مقاومت بدن را نیز در مقابل میکروبها ضعیف می‌نماید.

قال رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم: **تَجَنَّبِ الدَّوَاءَ مَا اخْتَمَلَ بَدَنُكَ الدَّاءَ فَإِذَا لَمْ يَتَحَمَّلِ الدَّاءَ فَالدَّوَاءُ.**^۱
قال الكاظم عليه السلام: **ليس من الدَّوَاءِ إِلَّا وَهُوَ يُهَيِّجُ دَاءً وَليْسَ شَيْءٌ فِي البَدَنِ أَنْفَعُ مِنْ إِمْسَاكِ اليَدِ.**^۲

بهداشت اجتماعی

هرچند برخی از موارد بهداشت اجتماعی را در مبحث قبل بیان نمودیم،

^۱ - تا مادامی که بدن تو تحمل بیماری را می‌نماید، از خوردن دارو پرهیز و آنگاه که نتوانست تحمل کند، دارو استفاده نما بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۶۶.

^۲ - هیچ دارویی نیست، مگر اینکه خود مهیج دردهای دیگر است، و چیزی برای بدن بهتر از پرهیز نیست همان، ص ۶۸.

اما در اینجا می‌خواهیم بحث را در حدی فراتر از
 طهارت و نظافت
 مطرح نماییم و علاوه بر آنچه که پیرامون نظافت
 ظاهری انسان بیان
 کردیم، نمونه‌هایی دیگر از بهداشت اجتماعی را
 به اختصار بیاوریم.
 الف) شیوه راه رفتن
 سفارش شده است در کوچه‌ها، زنها برای جلوگیری
 از برخورد تصادفی
 در دو طرف کوچه و در دست راست خود حرکت
 نمایند. حرکت همه
 حجاج در طواف خانه خدا، به صورت هماهنگ و خلاف
 حرکت
 عقربه‌های ساعت است، و نیز دستوراتی پیرامون
 تقدم پای راست در همه
 امور خیر وارد شده است.^۱
 ب) شیوه سخن گفتن
 با صدای بلند حرف زدن و داد کشیدن نهی شده
 است، قرآن کریم وصیت
 لقمان به فرزندش را چنین نقل می‌فرماید:
**وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاعْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ
 لَصَوْتُ
 الْحَمِيرِ.**^۲
 ج) شیوه ورود به منزل
 اجازه گرفتن قبل از ورود به منزل کسی، ورود از
 محل و درگاه اصلی
 خانه، سلام گرفتن بر اهل منزل، از دستورات دیگر
 اسلام در این زمینه
 است.
**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ
 بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْذِنُوا وَتُسَلِّمُوا
 عَلَىٰ أَهْلِهَا...^۳
 وَأْتُوا الْبُيُوتَ مِنْ أَبْوَابِهَا...^۴**

^۱ - برای آگاهی بیشتر به کتاب حلیه المتقین رجوع کنید.

^۲ - (سوره لقمان، آیه ۱۹) در راه رفتن میانه روی کن، و از صدای خود بکاه، که زشت‌ترین صداها، صدای الاغ است.

^۳ - (سوره نور، آیه ۲۷) ای کسانی که ایمان آورده‌اید، در خانه غیر خود وارد نشوید، مگر اینکه اذن بطلبید و بر اهل آن منزل سلام کنید.

^۴ - (سوره بقره، آیه ۱۸۹) بر و نیکویی آن است که... و از درگاه خانه وارد شوید.

د (شیوه برخورد با همسایگان در خصوص همسایگان، دستورات اکیدی وارد شده است. ما بیان حقوق همسایگان را به مقوله ای دیگر واگذار می‌کنیم و در اینجا به ذکر روایتی می‌پردازیم که اهمیت احترام به آنان را مطرح می‌نماید.

قال رسول الله ۹: وَمَا زَالَ يُوصِينِي (جبرئیل) يَا جَارِ حَتَّى ظَنَنْتُ أَنَّهُ سَيُورُّهُ.^۱

نقش زبان

زبان از مهمترین اعضاء بدن آدمی است ، این عضو رابطه انسان را با محیط خارج آسان ساخته و وسیله بیان حوائج وی و پاسخ دادن به

^۱ - آن قدر جبرئیل در مورد همسایه مرا سفارش کرد که، گمان کردم همسایه ارث می‌برد *وسائل الشیعة*، ج ۱، ص ۳۴۷.

نیازهای دیگران می‌باشد .
 اهمیت آن برای آدمی بدان حد است که حضرت امیر
 علیه السلام آن را
 در کنار عقل و دین، خلاصه انسان شمرده است .
 « الْأَنْسَانُ لُبُّهُ لِسَانُهُ وَ عَقْلُهُ دِينُهُ وَمُرُوثُهُ »^۱
 این قسم از بدن ، در سرنوشت و عاقبت امر انسان
 اثری مستقیم دارد ، و
 می‌تواند صاحبش را مرضی و یا مبدغوض خداوند
 نماید .
 هر چند او در این کار عظیم استقلالی ندارد و
 تحت اراده عقل و خرد یا
 شهوت و غضب چنان آثاری را می‌آفریند ولی ابزاری
 قوی بوده و
 می‌تواند پل تکامل و ترقی انسان شده و او را به
 «علیین» رساند و یا در
 مسیر ضلالت و گمراهی واقع شده و به «سجین»
 سقوطش دهد .
 با اینکه در ابحاث اخلاقی بیشتر مضرات زبان
 لحاظ می‌شود اما ما به
 خاطر ارائه بحثی کاملتر و نیز شکر نعمت الهی
 در اعطاء این عضو از بدن ،
 در آغاز منافع زبان را بر می‌شمریم و آنگاه به
 گناهان و معصیتهائی که از
 زبان نشأت می‌گیرند می‌پردازیم .

فوائد زبان

زبان از نعمتهای بزرگ الهی در وجود انسان است
 ، خدای متعال به
 اهمیت این نعمت در قرآن کریم چنین اشاره
 می‌فرمایند :
 « أَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ، وَ لِسَانًا وَ شَفَتَيْنِ »^۲
 حضرت امیر علیه السلام در حدیثی که در عنوان
 بحث گذشت انسان
 بی‌زبان را صورت بی‌سیرت و حیوان بی‌فایده معرفی
 فرموده است ، بار
 دیگر به این روایت توجه کنید :
 « مَا الْأَنْسَانُ لَوْلَا اللِّسَانُ إِلَّا صُورَةٌ مُّمَثَّلَةٌ أَوْ

^۱ - چکیده و لب انسان، زبان او و عقل وی دین و مروت اوست . بحار الانوار - جلد ۷۸ - صفحه ۵۶ .

^۲ - بلد - ۸ و ۹ آیا برای انسان دو چشم و یک زبان و دو لب قرار ندادیم ؟

بَهيمَةُ مُهْمَلَةٌ^۱»
آثار مثبت این عضو را می‌توان در موارد ذیل
مشاهده نمود .
۱ - قوه چشائی
بیشتر قوه چشائی بدن از حسهای پنجگانه او در
زبان قرار گرفته است ،
سر زبان محل احساس مزه شیرینی، انتهای آن محل
احساس مزه تلخ و
دو طرف زبان مکان احساس دو مزه شوری و ترشی
می‌باشند .
البته هر چند اعضای دیگر همانند دندانها ،
فضای داخل دهان و . . . در
چشیدن طعام مؤثرند اما مقدار احساس آنها در
مقایسه با زبان اندک
است .

^۱ - انسان بدون زبان جز هیكل و نقش یا چهارپایانی بهبوده نیست . غرر الحکم .

۲ - نقاله غذا

وجود ماهیچه های بسیار ظریف و نرم در زبان ، حرکت آن را به هر سو از دهان و نیز به هر شکل لازم ، میسر ساخته و با کمک پرزهای موجود بر آن ، به مثابه «نقاله» غذا را بسوی حلق حرکت می دهد .

۳ - تکلم

از مهمترین فواید زبان قدرت تکلم است . انسان موجودی اجتماعی است و برای ارتباط با اجتماع نیاز به وسیله ای ارتباطی دارد ، زبان این نقش را بدون کم و کاست ایفاء می نماید . نیاز به سخن گفتن همانند نیاز به خوردن و آشامیدن در رتبه اولین حوائج انسان قرار گرفته است و روزی و ساعتی نیست که آدمی خود را از آن بی نیاز احساس کند .

از میان ۲۸ حرف الفبای عربی همه حروف بااستثنای حروف حلقی و شفوی (همزه ، حاء ، عین ، حاء ، غین ، خاء ، ب ، ف ، م ، و) از زبان تلفظ می شوند و البته در تلفظ صحیح همین حروف هم ، زبان بی تاثیر نیست . این فایده مهم برای زبان برخلاف فواید دیگر تحت اختیار و اراده انسان است و تا انسان نخواهد ، هوای بازدم تبدیل به اصوات و حروف و کلمات نمی گردد .

و بر همین اساس می توان این اثر را مهمترین فائده زبان شمرد زیرا که ضررها و منافع گسترده گفتاری ناشی از شیوه بهره بری از زبان می باشد . البته خدای حکیم زبان را همانند سایر اعضاء برای منافع محلل آن خلق نمود تا در مسیر سعادت دنیوی و اخروی وی قرار گیرد .

لذا سیر زبان در این مسیر مطابق فطرت بوده و سوق زبان در خلاف این جهت، مطابق با نهاد و سرشت انسانی نیست . آثاری که بر فایده گفتاری زبان مترتب است آثار و نتایج فایده سخن قابل احصاء نیست ،

آیات و اخبار زیادی وارد شده است که یا شیوه صحیح استفاده از زبان را بیان می‌دارد و یا ثوابهای مترتب بر استفاده مطلوب از آن را بر می‌شمارد . دو بخش عمده از این آثار عبارتند از :
۱ - سخن راه ارتباط با خداوند است هدف از خلقت انسان وصال او به معبود است و در این راستا عبادات ابزار رسیدن آدمی به این هدف می‌باشند .

عباداتی چون اقامه نماز ، تلاوت کتاب ، راز و نیاز ، استغفار و انابه و
که همگی نقشی اساسی در حرکت صعودی انسان دارند
از زبان صادر
می‌گردند .

۲ - سخن راه ارتباط با همنوع است
اسلام سعادت فرد را در کنار جامعه می‌خواهد ،
بطوریکه این دو را لازم
و ملزوم و غیر قابل تفکیک می‌داند نه فرد بدون
اصلاح جامعه ، صالح
باقی می‌ماند و نه اجتماع بدون اصلاح افراد ،
راه سعادت را می‌پیماید .
تأثیر محیط اجتماعی در افراد بدیهی‌تر از آنست
که قابل بحث باشد .
جامعه آلوده در فرد صالح تأثیر گذاشته و او را
در گذر زمان طالح خواهد
ساخت و یا حداقل سیر صعودی او را متوقف خواهد
نمود و از این قانون
کلی و عام ، هیچکس را گریزی نیست «الآ عبادك
منهم المخلصین» .

از این رو اسلام با دید و سיעتری به وجهه
اجتماعی انسان می‌پردازد و
اصلاح ارتباط با همنوع را اهمیت بیشتری می‌دهد .
« يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ قُولُوا قَوْلًا
سَدِيدًا »^۱

همین فایده از زبان در عناوین بسیاری ظاهر
می‌گردد که از جمله آنها :
الف) زبان معیار شخصیت انسان است .
قال علی علیه السلام : « أَلْسَانُ مِيزَانُ الْإِنْسَانِ »^۲

ب) زبان وسیله نفوذ در قلوب است .
قال علی علیه السلام : « مَا مِنْ شَيْءٍ أَجْدَبُ
لِقَلْبِ الْإِنْسَانِ مِنْ لِسَانٍ »^۳
ج) فریضه امر و نهی دیگران با زبان صورت
می‌گیرد .
د) زبان عامل اصلاح ذات‌بین است .

^۱ - احزاب - ۷۰ ای ایمان آورندگان ، تقوای الهی پیشه کنید و سخن حق بگویند .

^۲ - زبان ترازوی سنجش انسانیت است . غرر الحکم .

^۳ - چیزی نافذتر و فریب دهنده‌تر از زبان برای قلب انسان نیست . غرر الحکم .

ه) قضاوت و حکومت به عدل با زبان صورت می‌گیرد
تفسیر و توضیح این فوائد بحث‌های وسیعی را
می‌طلبد که باید مستقلاً به
آنها پرداخته شود .

مضرات زبان

بعد از بیان برخی فوائد زبان اینک به بررسی
تفصیلی آثار و تبعات منفی
این عضو از بدن پرداخته و راه‌های مقابله با
این آثار سوء را با استفاده از
فرمایشات آل‌البیت : بر می‌شماریم .
گستره گناہانی که از زبان صادر می‌شود بدان حد
است که بنابر دستورات
صریحه‌ای که از معصومین صلوات‌الله علیهم اجمعین ،
رسیده است ،

فروبوستن لبها و سکوت نمودن، از بهترین اعمال
حسنة بیان شده است .
قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم : **عَلَيْكَ
بِطُولِ الصَّمْتِ ، فَإِنَّهُ
مَطْرَدَةٌ الشَّيْطَانِ وَ عَوْنٌ لَكَ عَلَى أَمْرِ دِينِكَ**^۱
همان حضرت در روایت ذیل راحتی انسان را در
سکوت عنوان فرموده

است .
رَاخَةُ الْإِنْسَانِ فِي حَبْسِ اللِّسَانِ^۲
حضرت امیر علیه السلام زبان را به درنده ای
گریز پای تشبیه فرموده

است .
اللِّسَانُ سَبْعُ إِنْ خُلِيَ عَنْهُ عَقَرَ^۳
تأثیر کلام و سخن در دیگران در هر دو جنبه مثبت
و منفی بسیار است .
گاه يك سخن نيك، آهنين دلی را نرم و لطیف
می کند .

قال علی علیه السلام : **رُبَّ كَلَامٍ كَالْحُسَامِ**^۴
و گاهی سخنی زشت یا چند پهلو بدتر از شمشیر
می برد و سختتر از تیر
می شکافد .

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم : **فِتْنَةُ
اللِّسَانِ أَشَدُّ مِنْ ضَرْبِ
السَّيْفِ**

قال علی علیه السلام : « **طَعْنُ اللِّسَانِ أَمْضُ مِنْ
طَعْنِ السِّنَانِ** »^۵
پیامبر (ص) همچنین در روایتی دیگر بلای انسان و
عواقب سوء او را
ناشی از زبان دانسته است .

^۱ - بر تو باد سکوت طولانی که آن موجب طرد شیطان بوده و یاور تو در امور دینی می باشد . بحار
الانوار - جلد ۷۱ - صفحه ۲۷۹ .

^۲ - راحتی انسان در محافظت از زبان وی است . بحار الانوار - جلد ۷۱ - صفحه ۲۸۶ .

^۳ - زبان درنده ای است که اگر رهایش کنی دندان می گیرد و می گردد . نهج البلاغه - حکمت ۵۷ به
ترتیب فیض و ۶۰ به ترتیب صبحی .

^۴ - چه بسا سخنی که مانند تیغ تیز کارگر است . غرر الحکم .

^۵ - فتنه زبان شدیدتر و بدتر از ضربه شمشیر است . بحار الانوار - جلد ۷۱ - صفحه ۲۸۶ .

^۶ - زخم زبان از زخم نیزه سوزناکتر است . غرر الحکم .

بَلَاءُ الْإِنْسَانِ مِنَ اللِّسَانِ^۱

ونیز گفته شده است :

إِنَّ اللِّسَانَ جُزْمُهُ صَغِيرٌ وَ جُزْمُهُ كَبِيرٌ^۲

و امام صادق علیه السلام آن را وسیله رسوائی

انسان عاصی معرفی

فرموده اند :

إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِعَبْدٍ خِزْيًا ، أَجْرَى فَضِيحَتَهُ عَلَى لِسَانِهِ^۳

گناہانی که از زبان صادر می‌شوند

در این قسمت از بحث گناہان و لغزشهایی که از

زبان صادر می‌شوند با

نهایت اختصار بر می‌شماریم .

۱ - انکار مبدء .

۲ - انکار توحید

^۱ - بلای انسان از زبان اوست . بحار الانوار - جلد ۷۱ - صفحه ۲۸۶ .

^۲ - جرم زبان اندک و جرم و گناه وی بسیار است .

^۳ - هرگاه خداوند خواری بنده‌اش را بخواهد، رسوائی‌اش را بر زبانش قرار می‌دهد، چیزی می‌گوید که موجب رسوائی او شود . (بحار الانوار - جلد ۷۸ - صفحه ۲۲۸) .

- ۳ - بیان کنه ذات الهی با توجه به اینکه کنه او بر کسی آشکار نمی‌شود و آنچه در این خصوص گفته شود صرفاً اوصافی است که خداوند نامحدود و نامتناهی را محدود ساخته و لذا اساساً وصف خداوند نمی‌باشد .
- ۴ - تشبیه خداوند به اشیاء و احیاناً چون «مجسمه» قائل به تجسم و حضور ظاهری او در منظر و مرآی مردم در قیامت .
- ۵ - انکار صفات ثبوتی و یا اثبات صفات سلبی بر حضرت حق جلّ و علی و یا نسبت فرزند به او .
- ۶ - کذب و افتراء به خدا بستن و نسبت دادن سخنی که او نفرموده است یا سلب سخن او از وی .
- ۷ - گناه انسان را به خدا منسوب دانستن (جبر) .
- ۸ - ضلالت و شقاوت انسان را به خدا نسبت دادن بدون اینکه فعل خود انسان دخیل در شقاوت وی شمرده شود .
- ۹ - تکذیب آیات خداوند و منسوب نمودن آنها به طبیعت ، تصادف و
- ۱۰ - بهانه گرفتن از خداوند و در کار او اشکال‌تراشی نمودن چنانچه در قرآن کریم از آن نهی شده است .
« وَ مَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ وَ لَا مُؤْمِنَةٍ إِذَا قَضَىٰ اللَّهُ وَ رَسُولُهُ أَمْرًا أَنْ يَكُونَ لَهُمُ الْخِيَرَةُ مِنْ أَمْرِهِمْ . . . »^۱
- ۱۱ - گلایه از خداوند و اعلام عدم رضایت به قضای او و تسلیم نشدن در مقابل مقدرات .
- ۱۲ - اظهار ناامیدی و یأس از رحمت الهی و مغفرت و بخشش او .
- ۱۳ - منذر بودن و بیم دادن و مردم را تنها از غضب حق ترساندن .
- ۱۴ - ادعای الوهیت و ربوبیت همچون فرعون که می‌گفت: «انار بکم الاعلی» و امثال وی که همین ادعا را داشتند .
- ۱۵ - ادعای نبوت همانند مسیلمه و مدعیان

^۱ - احزاب - ۳۶ هیچ مرد و زن با ایمانی حق ندارد هنگامی که خدا و رسولش امری را لازم بدانند اختیاری در برابر آنها داشته باشد .

- دروغین دیگر .
- ۱۶ - ادعای امامت چون عبدالله افطح، جعفر کذاب و مدعیان دیگر .
- ۱۷ - قائل به امامت غیر امام همانند زیدیه، اسماعیلیه، فطحیه . . .
- ۱۸ - توقف کنندگان در امر امامت و نپذیرفتن برخی از ائمه: همانند واقفیه .
- ۱۹ - غلو در مورد ائمه و تبیین مقام آنها بیش از آنچه بدان راضی هستند و انتساب اوصاف خداوند به آنان .
- ۲۰ - بیان وقت معین یا تعیین علائم قطعی زمانی .

- ۲۱ - اظهار دوستی با دشمنان خداوند که مخالفت با اصل «تبری» می‌باشد .
- ۲۲ - درخواست بیجا از خداوند و طلب حاجت غیر مشروع از او .
- ۲۳ - طلب مغفرت برای کفار و منافقین هر چند چنین عملی تأثیری ندارد .
- « سَوَاءٌ عَلَيْهِمْ أَسْتَغْفَرْتَ لَهُمْ أَمْ لَمْ تَسْتَغْفِرْ لَهُمْ لَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ »^۱
- ۲۴ - دعا برای ظالم یا فاسق که نوعی کمک به ظلم و فسق او محسوب شود .
- « . . . وَ لَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَ الْعُدْوَانِ . . . »^۲
- ۲۵ - درخواست بلا برای مؤمن .
- ۲۶ - درخواست زوال نعمت مؤمن و نفرین نمودن او .
- ۲۷ - لعن صالحان چه اینکه تنها لعن مواردی که بشخصه یا نوعه در قرآن و اخبار و احادیث مستند آمده است جایز است .
- ۲۸ - مجادله با مردم «عن غیر علم» و با ظن و خیال .
- ۲۹ - فحش و ناسزا .
- ۳۰ - دروغ ، دروغ بستن به مقدسات .
- ۳۱ - سوگند دروغ .
- ۳۲ - وعده دروغ .
- ۳۳ - استهزاء و تمسخر به غیر .
- ۳۴ - عیبجوئی و تفحص و استخبار نامطلوب از احوال دیگران .
- ۳۵ - تحریم محللات و تحلیل محرمات الهی .
- ۳۶ - تحقیر مؤمن و کوچک شمردن او .
- ۳۷ - تکریم فاسق و احترام نسبت به وی .
- ۳۸ - شماتت و اظهار شادمانی در گرفتاری و بلای دیگران .
- ۳۹ - خطاب ناشایست نسبت به کسی که لایق آنگونه

^۱ - منافقین - ۶ تفاوت ندارد چه برای منافقین استغفار کنی یا نه ، خداوند آنها را نمی‌بخشد و خداوند فاسقین را هدایت نمی‌کند .

^۲ - مانده - ۲ در مسیر گناه و تعدی به حقوق غیر همکاری ننمائید .

- خطابی نیست .
- ۴۰ - ترساندن مؤمن و ایجاد رعب و وحشت با سخنان تهدیدآمیز .
- ۴۱ - نَمّامی و سخن‌چینی .
- ۴۲ - تملق و چاپلوسی و بله قربان‌گوئی در غیر تعلّم و فراگیری دانش .
- ۴۳ - اظهار فقر و تهیدستی .
- ۴۴ - فاش‌کردن اسرار دیگران .

- ۴۵ - ذکر گناه و بیان معصیت خود و غیر .
- ۴۶ - ذکر اعمال خیر خود به نیت ریا و جلب توجه دیگران به خود .
- ۴۷ - اف به والدین و هتك حرمت آنها .
- ۴۸ - نفی حسب و نسب و خود را بریده از انساب واقعی دانستن و یا اتصاف نسب غیر به خود .
- ۴۹ - سؤال غیرمفید و غیرلازم و معمای بی اثر .
- ۵۰ - امر به منکر .
- ۵۱ - نهی از معروف .
- ۵۲ - پیشگوئی جزمی بطوریکه غیر خداوند را صاحب اختیار بداند همانند کفبینی ، کهنات و غیر آن .
- ۵۳ - اعلام به عدم انتساب یا انتساب به غیر والدین فعلی کسی با استفاده از قیافه شناسی .
- ۵۴ - قطع سخن برادر مومن .
- ۵۵ - مزاح زیاد .
- ۵۶ - القاب زشت و ناپسند به افراد .
- ۵۷ - غیبت .
- ۵۸ - تهمت به بیان افعال و اقوالی که مخاطب مرتکب نشده است .
- ۵۹ - قذف بدون اقامه چهار شاهد .
- ۶۰ - راست فتنه انگیز .
- ۶۱ - توجه به خود و سنجش خویشتن نسبت به دیگران و در نهایت خودستائی و کبر .
- ۶۲ - تحقیر و خود کوچک بینی و ذلت نفس .
- ۶۳ - نجوی در جلسات عمومی که زمینه سوء تفاهم وجود دارد .
- ۶۴ - مزاح و شوخی با نامحرم به بیان کلمات غیرلازم .
- ۶۵ - تفأل بد و تطیّر با دیدن اشیاء یا شنیدن چیزی .
- ۶۶ - غنا و ترانه خوانی .
- ۶۷ - توجیه گناه .
- ۶۸ - بهانه آوردن و توجیه نمودن ظلم ظالم و فسق فاسق .

نتیجه

در این مجموعه ، ضمن برشمردن بسیاری از گناهان از طریق زبان صورت می پذیرد و به همین جهت زبان

نقش کلیدی در بهداشت روانی دارد