

رابطه جسم و روح چگونه شکل گرفته و از چه قاعده‌ای پیروی می‌کند؟

### بررسی رابطه جسم و روح و تأثیر متقابل آن‌ها بر یکدیگر

دربارهٔ رابطه جسم و روح چه می‌دانید؟ آیا جسم و روح از یکدیگر تأثیر می‌پذیرند یا دو مقولهٔ مجزا از هم هستند؟ آیا می‌توانیم بگوییم جسم بیمار، روح را هم بیمار می‌کند و بالعکس؟  
رابطه جسم و روح یک موضوع بسیار جالب و چالش‌برانگیز است که از دیرباز مورد توجه بسیاری از افراد به‌خصوص فلاسفه، پزشکان و روانشناسان بوده است و نظریه‌های متفاوتی دربارهٔ آن وجود دارد؛ برای مثال افلاطون روح و بدن را از هم بیگانه می‌داند، اما از نظر ارسطو روح و جسم وابسته به هم و دارای ارتباطی عمیق هستند.

برای درک رابطه جسم و روح، باید ابتدا مروری بر نفس و قوای ادراکی آن داشته باشیم. همانطور که قبلاً گفتیم، قوای ادراکی نفس شامل قوهٔ حس، خیال، وهم، عقل و فوق عقل است. حرکت نفس ما به سمت تکامل از پایین‌ترین مرتبه، یعنی قوای حسی شروع می‌شود و مرحله به مرحله پیش می‌رود تا در نهایت به بلوغ فوق عقل و کسب قلب سلیم برسد. در واقع نفس ما شبیه یک نرم‌افزار برنامه‌نویسی است که داده‌های حاصل از قوای حسی از قبیل بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه ورودی‌های اولیهٔ آن را تشکیل می‌دهند. این ورودی‌ها در مراحل بعد به قوهٔ خیال و واهمه سپرده می‌شوند و سپس توسط عقل مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرند. در نهایت نیز خروجی همهٔ آن‌ها در قلب پدیدار می‌شود. پس اگر ما نتوانیم قوای جسمی و حسی خود را به‌عنوان اولین مرحله به‌درستی مدیریت کنیم و سلامت آن‌ها را حفظ نماییم، در مراحل عقلی و فوق عقلی نیز دچار مشکل خواهیم شد.

رابطه جسم و روح، رابطه‌ای تنگاتنگ و عمیق است و یک جسم سالم و قوی تأثیری مستقیم در ایجاد روحی سالم و قوی دارد؛ البته عکس این رابطه هم صادق است و روح نیز متقابلاً بر روی جسم اثر قابل توجهی دارد؛ به‌طوری‌که برخی از مشکلات و بیماری‌های جسمی به حالات روح برمی‌گردد که به آن‌ها بیماری‌های

**روان‌تنی** می‌گویند؛ مانند وقتی که فردی به دلیل عصبانیت یا استرس به تپش قلب و افزایش فشار خون دچار می‌شود. به‌طور کلی، با توجه به اینکه همهٔ قوای ادراکی نفس، شئون مختلف یک حقیقت واحد هستند، تأثیری مستقیم بر یکدیگر دارند و سلامت و بیماری هر کدامشان بر دیگری اثر می‌گذارد. اما یک سؤال مهم؛ برخی از افراد به دلایل مختلف، دارای جسمی ضعیف یا بیمار هستند که گاهی هیچ راه‌علاجی برای آن وجود ندارد. با توجه به مطالبی که دربارهٔ رابطه جسم و روح گفتیم، آیا این افراد نمی‌توانند روحی سالم و قوی داشته باشند؟ به‌عبارتی، آیا امکان رشد و تعالی روح برای این اشخاص وجود ندارد؟ در ادامهٔ درس به تشریح رابطه جسم و روح و عوامل مؤثر در آن و سپس به پاسخ سؤال مطرح شده می‌پردازیم.

### عوامل مؤثر در سلامت جسم و روح

گفتیم که ارتباط جسم و روح، رابطه‌ای نزدیک و مستقیم است. هرچه جسم‌مان سالم‌تر، قوی‌تر و بانشاط‌تر باشد، می‌توانیم روحی سالم‌تر و پرقدتر داشته باشیم و بالعکس. از این‌رو اکثر افرادی که به بیماری‌های سخت یا مزمن مبتلا هستند، از لحاظ روحی هم ضعیف شده و حتی گاهی به مشکلاتی مانند اضطراب، استرس یا افسردگی دچار می‌شوند. بنابراین عوامل مؤثر در سلامت جسم، در سلامت روح نیز تأثیرگذار هستند. دو مورد بسیار مهم از این عوامل، تغذیهٔ مناسب و ورزش است.

### اهمیت تغذیه مناسب در سلامت جسم و روح

مصرف غذای سالم و مغذی از مهم‌ترین عوامل حفظ تندرستی بدن است. با توجه به رابطه جسم و روح، مصرف غذای مناسب نه تنها موجب سلامتی، قدرت و نشاط بدن می‌شود، بلکه در سلامت و قدرت روح نیز تأثیرگذار است. برای نمونه، بسیاری از زودرنجی‌ها، عصبانیت‌ها، بدخلقی‌ها و بی‌حوصلگی‌های ما به دلیل کمبود برخی عناصر و مواد مورد نیاز بدن است که از تغذیهٔ غلط ناشی می‌شود؛ مثلاً یکی از عوارض

کمبود آهن در بدن، ایجاد افسردگی‌ها و اضطراب‌های بی‌دلیل است. همچنین کمبود بعضی از ویتامین‌ها فرد را کم‌حوصله و آسیب‌پذیر می‌کند. هنگام بروز مشکلات روانی نباید به‌سرعت دست به دامان داروهای اعصاب و روان شد؛ چه بسا بسیاری از مشکلات با یک واری ساده جسمانی و بهره‌گیری از یک نظام تغذیه‌ای مناسب قابل حل باشد.

نکته مهم دیگر در تغذیه مناسب، عدم پرخوری است؛ پرخوری مادر بسیاری از بیماری‌هاست که علاوه بر جسم، بر روح هم اثر منفی می‌گذارد. روح ما در مسیر تکامل مانند یک هواپیماست که باید دائماً ارتفاع بگیرد. همان‌طور که اگر هواپیما بیشتر از ظرفیتش بار بردارد، در پرواز به مشکل برمی‌خورد، پرخوری هم روح را سنگین و سست می‌کند و جلوی پروازهای بلند را می‌گیرد.

### بررسی نقش ورزش در سلامت جسم و روح

ورزش یک عامل بسیار مهم در حفظ سلامتی و شادابی جسم و روح است. تنبلی و بی‌تحركی، جسم را ضعیف، سست و حتی بیمار می‌کند و در نتیجه آن، روح نیز دچار ضعف و بیماری می‌شود. ورزش موجب می‌شود تا اکسیژن و مواد مغذی، بهتر به بافت‌های بدن برسند و سیستم قلبی-عروقی بازدهی بهتری داشته باشد و از این‌رو به‌طور معجزه‌آسایی اثر مثبت در درمان بسیاری از بیماری‌ها دارد. تأثیر مثبت ورزش در تقویت همه شئون نفس، از جمله فوق‌عقل به‌قدری است که بسیاری از بزرگان آن را واجب می‌دانند و در برنامه‌های خودسازی به انجام حرکات ورزشی و تحرکات جسمی در طول روز تأکید دارند.

حال که به رابطه جسم و روح پی بردیم، برگردیم به سؤالی که کمی بالاتر مطرح کردیم؛ اینکه آیا روح سالم فقط مختص کسانی است که جسمی سالم داشته باشند؟ پس تکلیف برخی افراد مانند اشخاص معلول یا حادثه‌دیده چه می‌شود؟

## رمز اصلی سلامت روح؛ خودشناسی و تنظیم نظام محبتی

با توجه به رابطه تنگاتنگ بین جسم و روح، جسم مریض معمولاً روح را کسل می‌کند؛ اما این قضیه صددرصدی نیست. یعنی اینگونه نیست که هرکس جسمی سالم و قوی داشت، الزاماً از روحی قدرتمند برخوردار باشد و هرکس جسمی بیمار داشت، از رشد و قدرت روحی بازماند. بلکه اتفاقاً خیلی از اوقات این رابطه کاملاً برعکس می‌شود. بعضی از افراد آنقدر مشغول حفظ سلامت جسم و رسیدگی به آن می‌شوند که به کلی از روح غفلت می‌کنند. در طرف مقابل، بعضی از افراد با وجود ناتوانی‌های جسمی به چنان قدرتی در روح دست می‌یابند که برای کمتر کسی امکان‌پذیر است. اما چرا اینگونه است؟ رمز موفقیت گروه دوم در چیست؟

رمز این مسئله در دو چیز است؛ اول خودشناسی و دوم تنظیم نظام محبتی، که دومی نتیجه مستقیم اولی است. هرگاه کسی حقیقت خود را به‌عنوان یک انسان بشناسد، خودبه‌خود نظام محبتی و [اولویت‌های اصلی زندگی‌اش](#) مشخص می‌شود. اولویت‌های اصلی یک انسان نیز همان طور که قبلاً گفتیم، الله، اهل بیت (علیهم‌السلام) و جهاد در راه خداست. دقت کنید که درباره «انسان» صحبت می‌کنیم، نه حیوان. کسی که در محدوده کمالات حیوانی متوقف شده، اولویت‌هایش چیزهای دیگری است. اما اولویت‌های یک انسان عشق به الله، عشق به اهل بیت و عشق به جهاد در راه خداست. کسی که نظام محبتی‌اش بر اساس این سه معشوق تنظیم شود، جسمش را، هرچند ضعیف و بیمار باشد، تابع روحش می‌کند. اساساً خداوند روح و قلب انسان را طوری خلق کرده که می‌تواند کاملاً بر جسم مسلط شود و آن را در اختیار بگیرد. کراماتی هم که در زندگی بسیاری از اولیای خدا مشاهده می‌شود، مؤید همین مطلب است.

عشق به خدا کیمیایی معجزه‌گر است، که قلب انسان را به طلب وامی‌دارد و به تپش درمی‌آورد. قلب که به تپش درآید، همه اعضای بدن را به خدمت می‌گیرد. کسی که خدا بر قلبش حکومت کند، هرگز اجازه سستی و تنبلی به جسم نمی‌دهد. از این رو بارها شاهد افرادی بوده‌ایم که با وجود مشکلات جسمی زیاد، رشد روحی قابل توجهی داشته و به قدری آرام و شادند که رشک افراد سالم را برمی‌انگیزند. در کنار همه

این‌ها باید به این نکته هم توجه کنیم که خداوند از هرکس به اندازهٔ وسعش انتظار دارد و کسی را بیش از حد توانش مکلف نمی‌کند. اما طبیعتاً هرکس زحمت بیشتری بکشد، دستاورد و اجر عظیم‌تری خواهد داشت.

در این درس به رابطه جسم و روح پرداختیم و دانستیم که این دو، اثر متقابل بر یکدیگر دارند. یک جسم سالم و قوی اثر بسیار مثبت در رشد روحی و کسب قلب سلیم دارد و بالعکس؛ جسم بیمار می‌تواند روند تعالی روح را با مشکل مواجه کند؛ البته گفتیم که این رابطه صددرصدی نیست و چنانچه روح بر اثر خودشناسی و تنظیم نظام محبتی به قدرت برسد، می‌تواند جسم را هرچند ضعیف و بیمار باشد، با خود همراه کند.

به‌طور کلی روح به هر چیزی گرایش پیدا کند، جسم را به دنبال خود می‌کشد. احتمالاً شما هم تجربیات جالبی در این زمینه دارید؛ مانند مواقعی که با وجود خستگی و کسالت جسم، توقف نکرده و با ذوق و شوق فراوان به سمت هدف مطلوبتان حرکت کرده‌اید؛ اگر مایل بودید تجربیاتی از این دست را برای ما و سایر خوانندگان عزیز بنویسید.