

شاخص‌های سلامت معنوی از منظر قرآن

کبری رستمی¹

از صفحه 1 تا 18

تاریخ دریافت: 1398/04/03

تاریخ پذیرش: 1398/06/10

چکیده

با وجود پذیرش بُعد معنوی سلامت از طرف محافل علمی و سازمان جهانی بهداشت، چالش‌هایی در مفهوم سلامت معنوی وجود دارد. هدف از مطالعه حاضر، شناسایی شاخص‌های سلامت معنوی از دیدگاه قرآن و آموزه وحیانی است.

سلامت معنوی در بردارنده مؤلفه‌های شناختی، احساسی، رفتاری و پیامدی است. سلامت معنوی، برخوردار از اندیشه یا تعقل ویژه نسبت به خدا، انسان و خلقت و رابطه متقابل آن‌ها است. تعقلی که پرده ظواهر را دریده و به حقیقت باطنی دست‌یافته است. همه زندگی او جهت‌گیری الهی پیدا می‌کند. از حالات معنوی ویژه‌ای چون حب به خداوند، دگردوستی، توکل و شرح صدر برخوردار است از سلامت جسمی و روانی بیش‌تری بهره می‌برد.

شاخص‌های سلامت معنوی، تنها نسخی از رفتارها و یا احساسات روان‌شناختی از قبیل رضایت باطنی و یا آرامش درونی نیست. بلکه سلامت معنی معطوف به همه زندگی انسان معنوی می‌شود. ارایه چنین تصویری از معنویت مبتنی بر معرفت‌شناسی، انسان‌شناسی و جهان‌شناسی قرآنی است.

کلید واژه‌ها: آموزه قرآنی، سلامت معنوی، شاخص‌ها، معنوی.



مقدمه

برای ارائه نظریه جامع و کامل سلامت معنوی از نظر قرآن و اسلام چندین شاخه از علوم اسلامی باید در کنار همدیگر قرار بگیرند و منظومه‌ای را تشکیل دهند. در نظریه کلان اسلامی، معنویت مفهومی متعین، تعریف شده و امری عقلانی، فلسفی و مبتنی بر استدلال و کاملاً واضح است و مقصود معنویت عاطفی نیست. عده‌ای معنویت را در حد مجموعه‌ای از توانایی‌های به هم مرتبط و یا نوعی هوش تلقی کرده‌اند. گروهی هم معنویت را جریان و رویکردی می‌دانند که به رضایت باطنی منتهی می‌شود. لیکن در آموزه وحیانی، بدون در نظر گرفتن معنایی معقول، نمی‌توان از معنویت سخنی گفت؛ چنین معنایی جز خداوند چیز دیگری نیست.

توجهی در این عرصه صورت پذیرفته اگر چه حجم پژوهش‌های صورت گرفته در این حوزه اندک است. با این حال، پژوهش‌ها در این زمینه یعنی شاخص‌های سلامت معنوی از منظر قرآن رو به افزایش است و روز به روز بیش تر مورد توجه دانشمندان قرار می‌گیرد، با عنایت به این که این بُعد از سلامت مربوط به روح انسان می‌شود و پیچیدگی روح بشر و عظمت آن در سطحی است که بشر بدون استعانت از وحی، هم در شناخت روح با مشکل مواجه است، هم در نسخه‌هایی که برای بشر در عرصه سلامت روح سامان می‌دهد.

در پژوهش حاضر، از روش تحلیلی اسنادی و مفهومی استفاده شده است برای این منظور با مراجعه به منابع دست اول، از قبیل کتب معجم قرآنی و تفسیری از قبیل المیزان، نمونه، تفاسیر موضوعی و نیز جست‌وجو در پایگاه‌های اینترنتی مختلف مقالات و نشریات مرتبط با معارف قرآنی و روان‌شناسی، طب و دین اطلاعات لازم جمع‌آوری و سپس مورد تجزیه و تحلیل واقع شد.

در این پژوهش تلاش بر این است تا به سؤال‌های زیر پاسخ داده شود.

- 1- مفهوم شاخص سلامت معنوی در قرآن و احادیث.
- 2- ابعاد مختلف سلامت و رابطه بین ابعاد سلامت از دیدگاه قرآن و احادیث معصومین.

3- مبانی و شاخص‌های سلامت معنوی در قرآن کریم در حوزه‌های چهارگانه رابطه انسان با خدا، رابطه انسان با خود، رابطه انسان با دیگران و رابطه انسان با طبیعت.

مفهوم‌شناسی

امروزه بیش از هر زمان دیگری پژوهش‌گران حوزه سلامت به اهمیت سلامت معنوی و تأثیرگذاری آن بر سایر حوزه‌ها واقف شده‌اند و به دلیل پیچیدگی حوزه سلامت معنوی به دلیل روحانی بودن آن و وابستگی آن به روح، پژوهش‌گران این عرصه گرفتار نوعی سردرگمی و عدم جامعیت در این حوزه هستند و از این‌رو نیاز به یک منبع زلال معنویت و جامع برای معرفی سلامت معنوی و شاخص‌های آن در همه عرصه‌های حیات بشری احساس می‌شود و هدف این پژوهش نیز تحقق این خواسته است که بی‌تردید در اسلام می‌توان آن را یافت تمسک به قرآن کریم به عنوان منبع آسمانی و جامع و قابل اعتماد و احادیث معصومین به عنوان شارح قرآن و ارائه تعریفی جامع از سلامت معنوی و معرفی مبانی و شاخص‌های آن است. این پژوهش به عنوان یک پژوهش درون دینی با روش تحلیلی و توصیفی و با عنایت به متن محور بودن آن برای تفسیر موضوع مورد نظر از اصول و ضوابط تفسیری شناخته شده، نظیر تفسیر قرآن به قرآن، تفسیر قرآن به حدیث و تفسیر اجتهادی بهره برداری کرده است.¹

سلامت

از دیرباز در فرهنگ‌ها، زمان‌ها و سرزمین‌های مختلف تعاریف گوناگونی از سلامت شده است؛ اما تعریفی که سازمان جهانی بهداشت در ماده 2 اساس‌نامه خود از سلامت ارائه کرده است، حدود 50 سال تقریباً مورد پذیرش اکثر جوامع علمی و نظام‌های حکومتی بوده است؛ این تعریف بدین صورت است که سلامتی عبارت از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، نه فقط نبودن بیماری و معلولیت است؛ و در بازه زمانی (1979م) سازمان جهانی بهداشت به جنبه‌های روحی و معنوی در سلامت و تضمین سلامت انسان توجه کرد.²

1- فرهنگستان علوم پزشکی - (1389ش)، جستاری در سلامت معنوی، (مجموعه مقاله‌های همایش مقدمه‌ای بر سلامت معنوی).

2 - فرهنگستان علوم پزشکی - جستاری در سلامت معنوی، (مجموعه مقاله‌های همایش مقدمه‌ای بر سلامت معنوی).



سلامت مصدر و به معنی سالم بودن است؛ از این رو به ادراک، رفتار و پدیده‌ای سالم می‌گویند که کار خود را متناسب با آنچه برای او ایجاد شده است، به‌خوبی انجام دهد. واژه سلامت و یا سالم بودن به هر چیزی اطلاق می‌شود که آن چیز به‌خوبی در مدار صحیح قرار گرفته باشد و کار ویژه خود را به‌خوبی انجام دهد؛ از این رو جسمی سالم است که مجموعه‌ی اعضاء و جوارح آن به‌خوبی کار کنند و تمامی اموری چون جذب و دفع را بدون مشکل انجام دهند؛ عقلی سالم است که در اندیشیدن مشکلی نداشته باشد؛ روحی سالم است که انسان را در اهداف متعالی انسانی به‌خوبی هدایت کند و انسانی سالم است که در همه ابعاد جسمی، روحی و ذهنی آن در مسیر تعالی انسان، نشاط و رفاه او قرار گیرد و به تعبیر دیگر بتواند رفاه و نشاط او را تأمین کند. در فرهنگ اصطلاحات آمده است که سلامت عبارت است از: آمادگی و رفاه جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی که افراد از آن لذت ببرند. سلامت تنها نبود بیماری نیست، بلکه چند بعدی بوده و در یک گستره فرهنگی وسیع تعریف می‌شود.¹

سلامتی چه به‌صورت فردی و چه جمعی، بی‌تردید مهم‌ترین جنبه از مسائل حیات است. اهمیت سلامتی افراد جامعه از یک‌طرف معلول عوامل متعددی است و یکی از شاخص‌های مهم توسعه جوامع به شمار می‌رود و از طرف دیگر خود می‌تواند در توسعه جامعه نقش اساسی ایفا کند. بر اساس چشم‌انداز بلندمدت جمهوری اسلامی ایران، تأمین سلامت در ابعاد مختلف، به‌ویژه سلامت اجتماعی و معنوی با مفهوم عمیق آن، یک راهبرد بلندمدت کشور است و توجه به این‌که ابعاد مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی سلامت بر هم تأثیرگذار هستند، سلامت کامل بدون تأمین همه آن ابعاد حاصل نخواهد شد.²

معنویت

این واژه از کلمه لاتین (spiritus) به معنی نفس و از ریشه‌ی (spirare) به معنی دمیدن یا نفس کشیدن می‌آید. در ترجمه‌های لاتین عهد جدید (spiritualis) یا شخص معنوی، کسی است که زندگی‌اش تحت امر یا نفوذ روح‌القدس یا خداست.³

1 - ابوالقاسمی، «مفهوم‌شناسی سلامت معنوی و گستره آن در نگرش دینی»، ص 20

2 - سام آرام و همکاران «مبانی روش‌شناسی در سلامت معنوی»، ص 45

3- وولف، روانشناسی دین؛ ترجمه محمد دهقانی، ص 82

واژه معنویت و مشتقات آن در منابع اصیل اسلامی به کار نرفته است، ولی در ادبیات مسلمانان هم در زبان عربی و هم در زبان فارسی، رواج یافته است. کلمه معنویت مصدر جعلی از معنوی ساخته شده است. کلمه معنوی با افزودن یای نسبت به آن از واژه معنی که خود مصدر میمی بوده و مفاد آن مقصود و مراد است، مشتق شده است؛ بنابراین معنوی منسوب به معنی و در مقابل لفظی است.

معنی امری است که در ورای الفاظ و عبارات قرار دارد و الفاظ و عبارات از آن حکایت می‌کند؛ از این رو معنا به موقعیتی اشاره دارد که دست کم شامل دولایه باشد: یکی ظاهر که حکایتگر است و یکی باطن که محکی است؛ به عنوان مثال هنگامی که از متنی معنادار سخن می‌گوییم به متنی اشاره می‌کنیم که کلمات و عباراتش به حقایقی در جهان عینی و خارجی یا حقایق ذهنی در روان نویسنده اشاره داشته باشد. اگر مکتوبی از عهده چنین ارتباطی بر نیاید بی‌معنا تلقی خواهد شد. علت این امر آن است که هرگونه بیانی، ابزاری است برای دلالت بر حقیقتی اساسی‌تر که مدلول آن به حساب می‌آید؛ شبیه همین رابطه میان یک عمل و معنای آن وجود دارد. در علوم اجتماعی سخن از رفتار معنادار است و مقصود از آن عملی است که برای رسیدن به مقصود و هدفی خاص از فاعل سر می‌زند؛ به گونه‌ای که اگر چنین هدفی در کار نباشد، عملی بی‌معنا و احمقانه تلقی می‌شود¹

همان گونه که در ورای الفاظ و اعمال معنایی قرار دارد، در مورد زندگی نیز می‌توان گفت که خود زندگی موقتی و محدود دنیوی و اجزای آن نمی‌توانند مطلوب و مقصود نهایی باشند. معنای زندگی امری متعالی هست که در قلمروی بیرون از فرایند زندگی قرار دارد و زندگی دنیوی وسیله یا زمینه‌ای برای رسیدن به آن است. معنای زندگی برای هر شخص مبتنی بر شناخت او از ماهیت هستی و جایگاه انسان و زندگی او در جهان است. در ادبیات قرآنی چنین معنای معقولی از زندگی و جهان هستی، فقط خداوند است. خداوند متعال به مثابه منبع و سرچشمه وجود و همه کمالات معرفی شده است و نزدیک شدن به او هدف اصلی آفرینش انسان شمرده شده است. به همین دلیل

1 - فرهنگستان علوم پزشکی - جستاری در سلامت معنوی، (مجموعه مقاله‌های همایش مقدمه‌ای بر سلامت معنوی).



هدف غایی از حرکت، تلاش، فعالیت و سلوک انسانی و عالی‌ترین کمال انسانی نیز بالاترین نقطه ممکن در مراتب قرب به اوست.¹

در منابع غیر دینی، معنویت شامل 9 ویژگی اساسی است که این اجزا به‌طور خلاصه عبارت‌اند از:

1. بعد روحانی یا فرامادی که به‌عنوان خدای مشخص فرد، خود فراتر یا بعد فرا مادی تجربه می‌شود؛
2. معنا و هدف زندگی به این معنا که خلأ وجودی را می‌توان با زندگی معنادار پر کرد؛
3. داشتن رسالت در زندگی به این معنا که فرد معنوی نوعی احساس وظیفه و تعهد دارد.
4. تقدس زندگی زندگی به این معنا که مشهون از تقدس و دیگر اینکه سراسر زندگی مقدس است؛
5. اهمیت ندادن به ارزش‌های مادی به این معنا که رضایت نهایی را نه در مادیات، بلکه در مسائل معنوی و روحی می‌توان یافت؛
6. نوع دوستی به این معنا که معنای تحت تأثیر قرار گرفتن، داشتن احساس عدالت اجتماعی و اینکه همه ما بخشی از آفرینش هستیم؛
7. ایده‌آلیسم یا آرمان‌گرایی به این معنا که فرد جهانی بهتر را در ذهن به تصویر می‌کشد و تمایل دارد که این آرمان را برآورده سازد؛
8. آگاهی از تراژدی به این معنا که درد، مصیبت، مرگ قسمتی از زندگی هستند و به آن رنگ و روح می‌بخشند؛
9. معنویت به این معنا که معنوی بودن واقعی موجب تغییر همه جنبه‌های بودن و نحوه زیستن می‌شود به این معنا که معنویت عصر جدید در تجربه خود افراد از معنویت ریشه دارد.¹



معنویت در الهیات اسلامی عبارت است از معرفت و ایمان به غیب و تبیین توحیدی از نظام هستی و مبتنی ساختن اعمال جوارحی و جوانحی بر همین پایه و بنیان است. این معنویت زیربنای عبادات و اخلاقیات و روابط اجتماعی است. بر اساس معرفت اسلامی معنویت پایه سلامتی جسم و روح است.²

سلامت معنوی

علیرغم پژوهش‌های بسیاری که در مورد سلامت معنوی در طول دهه‌های گذشته انجام شده، فقدان ارائه یک تعریف قابل قبول از سلامت معنوی، همچنان مشاهده می‌شود؛ به گونه‌ای که مشکل شناسایی، تعریف و اندازه‌گیری ابعاد سلامت معنوی همچنان پابرجاست؛ در این راستا، عدم افتراق سلامت معنوی از معنویت در بسیاری از منابع، خود یکی از مباحث قابل توجه است. به طوری که معانی بسیار مختلفی در مقالات و کتب گوناگون در مورد معنویت و سلامت معنوی ارائه شده است؛ به طور مثال برخی معتقدند ابعاد معنویت شامل تلاش برای معنا و هدف، تفوق و برتری، اتصال (مثلاً اتصال به دیگران، طبیعت یا الوهیت) و ارزش‌ها است؛ این در حالی است که معنا و هدف در زندگی، خودآگاهی، اتصال به خود، دیگران و یک واقعیت برتر از اجزاء سلامت معنوی نیز شمرده شده‌اند؛ همچنین هنگام پرداختن به مفهوم معنویت و سلامت معنوی، مفهوم مذهب نیز به میان می‌آید و برخی از پیروان مذاهب، سلامت معنوی را معادل با سلامت مذهبی و مذهبی بودن دانسته و معنویت و سلامت معنوی را بدون اعتقاد به مذهب، فاقد معنا می‌دانند و هر مذهبی سلامت معنوی را منحصرأ در مذهب خود می‌داند.³

در اصطلاح پزشکی معنویت با رویکرد مادی‌گرا، فرایندی است که با بهره‌گیری از آن می‌توان به درمان بیماری جسمی کمک کرد، ولی در اصطلاح غیر پزشکی یا پزشکی معنی‌گرا، معنویت فرایندی است که علاوه بر بهره‌گیری در درمان جسمی بیماران، می‌تواند در درمان روحی و روانی بیماران نیز مفید باشد و از آن بالاتر می‌تواند شرایطی در جامعه پدید آورد که سلامت اجتماعی را نیز افزایش دهد و در نهایت به کمال

1 - عباسی و همکاران «تعریف مفهومی و عملیاتی سازی سلامت معنوی»، ص 125.

2 - داماد، «مقومات معنوی سلامت در الهیات اسلامی»، ص 104

3 - امیدواری، «سلامت معنوی؛ مفاهیم و چالش‌ها»، فصل‌نامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآنی، ص 64



همه‌جانبه انسان و انسانیت کمک کند¹

سلامت معنوی معطوف به جان مایه‌های فطری همراه با بینش و شهود باطنی و معنایابی از متن زندگی است؛ طبیعی است که ورود به هر ساختمانی مستلزم داشتن کلیدی برای بازگشودن آن است، اما تنها ساختمانی که راه ورود آن نه از برون، بلکه از درون است، ساختمان روان است؛ به عبارت دیگر، راز بازگشودن ساختمان روان در خود آن و راز سلامت معنوی نیز در همین است؛ سلامت معنوی نه معنای کیفی و درونی آن نه یک معما، بلکه یک راز است، رازی که راه حل آن نه در توصیه‌ها و صورت‌بندی‌های علمی، بلکه در سیر و سلوک معنوی نهفته و نسخه آن در درون آدمی به ودیعه نهاده شده است. خاستگاه اصلی سلامت معنوی قلب و بعد درونی انسان که نزدیک‌ترین تعبیر روان‌شناسی آن شخصیت است؛ این قلب که متفاوت از قلب صنوبری است در فرهنگ اسلامی و قرآنی بیمار می‌شود، شفا می‌یابد و مورد خطاب قرار می‌گیرد. تقابل صفات و حالات مطلوب و نامطلوب قلب در قرآن با توجه به ابعاد عاطفی و شناختی و کل شخصیت می‌تواند ما را به بیماری و حالات نامناسب شخصیت نابهنجار و ویژگی‌های شخصیت سالم و برخوردار از بهداشت روانی رهنمون کند.²

سه مؤلفه تشکیل‌دهنده سلامت معنوی، امنیت، کرامت و سعادت است که دارای برخی از زیرمجموعه‌ها و صفات فردی است از جمله:

امنیت

با توجه به پیوند این مفهوم با سلامت معنوی، امنیت به معنای پروراندن و توسعه دادن ظرفیت مواجهه با ناامنی و قدرت تبدیل کردن عوامل و شرایط ناامن بیرونی به حس آرامش در درون است و ایمن واقعی کسی است که در برابر ناامنی‌ها، ناملایمات و ناکامی‌های محیط بیرون، احساس امنیت، آرامش و کامیابی از درون داشته باشد.³

• **توکل و ایمان قلبی:** اعتماد و اطمینان قلبی بنده در جمیع امور خود به خدا و محول کردن همه کارهای خود به او و تکیه بر حول و قوه الهی نمودن است.⁴

1 - ابوالقاسمی، «مفهوم شناسی سلامت معنوی و گستره آن در نگرش دینی»، ص 60

2 - همان

3 - طباطبائی، *المیزان فی تفسیرالقرآن*؛ مترجم: محمد باقر موسوی همدانی، ج 8 ص 115

4 - کریمی، «راز و راه سلامت معنوی»، فصل‌نامه پژوهش‌های تربیت اسلامی، ص 14.



خداوند می‌فرماید: «وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا»؛ و از جایی که حسابش را نمی‌کند به او روزی می‌رساند و هر کس بر خدا اعتماد کند او برای وی بس است؛ خدا فرمانش را به انجام رساننده است به راستی خدا برای هر چیزی اندازه‌ای مقرر کرده است.¹

- **صلح و آرامش درونی**؛ به معنای آشتی مهرورزانه با تضادها، ناامنی‌ها و رنج‌های زندگی و درک و فهم آنها به صورت یکپارچه. خداوند می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ آنان که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرامش می‌یابد، آگاه باشید که دل‌ها به یاد خدا آرامش می‌یابد.²

- **پایداری و استواری**؛ یعنی اراده معطوف به معنا و آزادی و مسئولیت برای حفظ کرامت و شأن انسانی است. خداوند می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ»؛ در حقیقت کسانی که گفتند پروردگار ما خداست، سپس ایستادگی کردند فرشتگان بر آنان فرود می‌آیند [و می‌گویند] هان بیم مدارید و غمگین مباشید و به بهشتی که وعده یافته بودید شاد باشید.³

- **بردباری و خویشتن‌داری**؛ به معنای توسعه و گسترش ظرفیت تحمل به شکل جمیل و زیبا. خداوند تبارک و تعالی خود را به حلم معرفی کرده و فرموده: «وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَلِيمًا». امام صادق (ع) می‌فرماید: «الْحِلْمُ سِرَاجُ اللَّهِ يَسْتَضِيءُ بِهِ صَاحِبُهُ إِلَى جَوَارِهِ وَ لَا يَكُونُ حَلِيمًا إِلَّا الْمُوَيْدُ بِأَنْوَارِ اللَّهِ وَ بِأَنْوَارِ الْمَعْرِفَةِ وَ التَّوْحِيدِ؛ حلم چراغ پر فروغ الهی است که دارنده آن از آن بهره می‌گیرد، و به سوی جوار قرب خدا پیش می‌رود و انسان نمی‌تواند حلیم باشد، مگر اینکه با انوار الهی و انوار معرفت و توحید تأیید شود⁴ (مجلسی، 1413، 68: 422). امام

1- طلاق/3

2- رعد/28

3- فصلت/30

4- احزاب/51



علی (ع) نیز فرمودند: «إِذَا غَلَبَ عَلَيْكَ الْعَضْبُ فَأَغْلِبْهُ بِالْحِلْمِ وَالْوَقَارِ؛ هرگاه غضب بر تو غالب شود، پس به وسیله وقار و بردباری بر آن غالب شو¹

- **شجاعت و دلیری؛** به معنای پذیرش آگاهانه و ارادی چالش‌ها، تهدیدها و دشواری‌های راه رشد برای مواجهه سازنده با آنها است. قال رسول الله (ص): "اعطينا اهل البيت سبعاً لم يعطهن احد كان قبلنا و لا يعطاهن احد بعدنا: الصباحة و الفصاحة و السماحة و الشجاعة و العلم و المحبة فى النساء؛" رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمود: به ما اهل بیت هفت چیز عطا شده که به هیچ کس قبل و بعد از ما عطا نشده و نخواهد شد (آنها عبارتند از): نورانیت، فصاحت، جود، شجاعت، علم، عمل و محبت به زنان².

کرامت

توجه به پیوند این مفهوم با سلامت معنوی، کرامت به معنای دست یافتن به عزت و فضیلتی است که آدمی علی‌رغم شکست‌ها، تحقیرها، سرزنش‌ها و طرد شدن، بتواند با نگاه مثبت و عشق‌ورزی به دیگران، شأن والا و حرمت معنوی خویش را از درون حفظ کند. نیک ورزی و محبت کردن به دیگران نشانه‌هایی از کرامت و سخاوت است که فقط در نزد کسانی که از سلامت معنوی به معنای واقعی آن برخوردارند، دیده می‌شود³.

- **نوع دوستی و مردم‌آمیزی؛** صمیمیت، عشق‌ورزی، خوش‌خلقی، پذیرش دیگران همان‌گونه که هستند و ایجاد حس مشترک با یکدیگر است. پیامبر اکرم (ص) سودمندی و خدمت به مردم را در کنار ایمان به خداوند، معیار و ملاک ارزشمندی انسان دانسته و می‌فرماید: "خصلتان لیس فوقهما من البر شیء؛" الایمان بالله و النفع لعبادات الله؛" دو خصلت نیک است که برتر از آن چیزی نیست؛ ایمان به خدا و نفع رساندن به بندگان او⁴.

از این بیان استفاده می‌شود که اگر عشق و سوز به مردم، که نمودار محبت به پروردگار است، بر روح آدمی حاکم شود و با ایمان و اعتقاد به خداوند درآمیزد، انسانی

1- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد؛ غررالحکم و دررالکلم، ص 92

2 - مجلسی، بحارالانوار؛ بیروت: مؤسسه الوفاء، ص 43

3 - کریمی «راز و راه سلامت معنوی»، فصل‌نامه پژوهش‌های تربیت اسلامی، ص 14-87

4 - نورمحمدی و همکاران «قرآن و راهکارهای معنوی جهت تأمین سلامت روانی انسانها»، ص 79.

خدمتگزار و پرتلاش می‌سازد که هیچ‌گاه از خدمت به دیگران غفلت نمی‌ورزد که بفرموده رسول خدا (ص)، مسلمانی غیر از خدمت به برادران مسلم و اهتمام در رفع مشکلات آنان نیست. از امام صادق (ع) نقل شده است: "من خالص الایمان البر بالاخوان والسعی فی حوائجهم فی العسر والیسر"؛ نیکی به برادران دینی و تلاش و جدیت برای رفع مشکلات آنان، در تمام زمینه‌ها و در هر شرایط برخاسته از ایمان خالص است.¹

- **سخاوت و بخشندگی**؛ برخوردار از قدرت بخشیدن بدون چشم‌داشت و انتظار از دیگران است. خداوند می‌فرماید: "مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سَنبَلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضِعِفَ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَسِيعٌ عَلِيمٌ"؛ کسانی که اموال خود را در راه خدا انفاق می‌کنند، همانند بذری هستند که هفت خوشه برویاند که در هر خوشه، یک‌صد دانه باشد و خداوند آن را برای هر کس بخواهد (و شایستگی داشته باشد)، دو یا چند برابر می‌کند و خدا (از نظر قدرت و رحمت)، وسیع و (به همه‌چیز) داناست.²

- **نیک‌بینی و امیدواری**؛ روشن‌بینی و روشن کاری همراه با شور و شوق به زیستن در حال و آینده است. خداوند در قرآن است، می‌فرماید: «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفَى النَّهَارِ وَزُلْفًا مِّنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ»؛ و در دو طرف روز (اول و آخر آن) و نخستین ساعات شب نماز را برپا دار، زیرا خوبی‌ها، بدی‌ها را از میان می‌برد؛ این برای پندگیرندگان پندی است.³

- **نیک‌خویی و بلندنظری**؛ گشایش و مثبت‌اندیشی و سعه‌صدر در روابط بین فردی است. رعایت حسن خلق با مؤمنان و رعایت خوش‌خلقی در گفتار و برخوردها، حتی نسبت به کافران و مشرکان و رعایت حال ناتوانان از عوامل و زمینه‌های ایجادکننده‌ی نیک‌خویی در انسان و گسترش آن به‌عنوان یک منش انسانی نسبت به همگان اس؛ مؤمن می‌بایست در نیک‌خویی به آنجایی برسد که مظهر خوش‌خلقی و نیک‌خویی در میان بشر به شمار آید و همگان از آن بهره‌مند شوند.⁴

1 - حرعاملی، وسایل الشیعه؛ ص 6

2 - بقره/261

3 - هود/114

4 - قرآنی، تفسیر نور؛ ص 53.



خداوند می‌فرماید: "قُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا"؛ و به بندگان مؤمن من بگو که در گفت و گو با کافران سخنی را که نیکوتر است بگویند و از سخن ناشایسته بپرهیزند که مؤمنان فرمان تو را اطاعت خواهند کرد. بی‌تردید، شیطان با همین سخنان ناشایسته میان مردم فتنه‌انگیزی می‌کند، زیرا او برای انسان دشمنی آشکار است.¹

اهمیت سلامت معنوی

داشتن خاطری آرام و ذهنی آسوده آرزوی هر انسانی است. بسیاری از تلاش‌های بشریت نیز برای رسیدن به این هدف است. در آموزه‌های دینی، رسیدن به این هدف تنها در گرو سلامت معنوی است؛ برخلاف بسیاری از مکاتب مادی که رسیدن به آرامش را در گرو رسیدن به ثروت بیشتر و مقام بالاتر و... می‌دانند، اما وجود اضطراب فراوان و بیماری‌های روانی در افرادی که به این ثروت‌ها و زیبایی‌هایی ظاهری رسیده‌اند، نشان‌گر بی‌اساس بودن نظرات مادی‌گراست؛ بنابراین راه‌حل درست برای داشتن آرامش واقعی همان سلامت معنوی است.²

سلامت معنوی با بی‌اهمیت شمردن مسائل دنیایی (که بخش اعظم اضطراب افراد به سبب توجه به این امور کم‌اهمیت دنیاست که افراد اهمیت زیادی به آنها داده‌اند) و تعیین هدف درست برای انسان (خداپرستی) عامل مهمی در ایجاد آرامش آدمی است، بدیهی است وقتی آرامش واقعی به دست آید، زندگی دنیا سهل می‌شود. سلامت معنوی کارکرد دیگر نیز دارد که در زمینه امور اخروی است. از آنجایی که بالاترین نعمت آخرت رسیدن به قرب الهی و در واقع هدف خلقت انسان رسیدن او به قرب الهی است، رسیدن به این مقام با سلامت معنوی محقق می‌شود. خداوند در مورد قرب الهی می‌فرماید: «وَجُودٌ يَوْمَئِذٍ نَاصِرَةٌ * إِلَىٰ رَبِّهَا نَاظِرَةٌ» «آری در آن روز صورت‌هایی شاداب و مسرور است و به پرودگار می‌نگرد».³

بنابراین سلامت معنوی سعادت هر دو دنیای فرد را تأمین می‌کند و این‌گونه نیست که تنها برای سعادت اخروی باشد، ولی سعادت دنیا را تأمین نکند؛ سلامت معنوی با

1- اسراء/53

2 - مظاهری سیف، «ویزگی‌های و علل جنبش‌های نوپدید معنوی»، فصل‌نامه مطالعات معنوی، ص 94

3- قیامت/23

تغییر نگرش‌های فرد، سعادت دنیای او را نیز تأمین می‌کند و او را از افکار نادرستی که سبب اندوه و اضطراب‌های دنیایی او می‌شود، نجات می‌دهد.¹

موانع سلامت شاخص معنوی

جهل و نادانی

از جمله موانع سلامت معنوی، جهل است. امام علی (ع) می‌فرماید: «... الجهل یغوی و یردی: ... جهل گمراه می‌کند و هلاک می‌گرداند» جاهل، نیروی تعقل خود را به کار نمی‌برد تا با مشاهده خلقت جهان و... به وجود پروردگاری یکتا پی‌برد؛ به همین سبب به انواع گناهان آلوده می‌شود.² امام علی (ع) می‌فرماید: «الجهل یفسد المعاد: جهل و نادانی آخرت را نابود می‌کند»³

کفرورزی

علت دیگر در عدم رشد معنوی، کفرورزی است. خداوند در این باره می‌فرماید «... : لَکِنَّ اللّٰهَ حَبِیْبٌ اِلَیْکُمْ اِلَیْمَانٌ وَ زَیْنَةٌ فِی قُلُوْبِکُمْ وَ کَرَّةٌ اِلَیْکُمْ الْکُفْرَ وَ الْفُسُوْقَ وَ الْعِصْیَانَ اُولَئِکَ هُمُ الرَّاشِدُوْنَ: ... ولی خداوند ایمان را محبوب شما قرار داده و آن را در دل‌هایتان زینت بخشیده و (به عکس) کفر، فسق و گناه را منفورتان قرار داده است؛ کسانی که دارای این صفاتند، هدایت یافتگانند!»⁴

پیروی از شهویات

مانع دیگر رشد معنوی، پیروی از شهویات است. خداوند در قرآن می‌فرماید: «فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَ اتَّبَعُوا الشَّهْوَاتِ فَسُوفَ یَلْقَوْنَ غَیًّا: امّا پس از آنان، فرزندان ناشایسته‌ای روی کار آمدند که نماز را تباه کردند و از شهوات پیروی نمودند؛ و به‌زودی (مجازات) گمراهی خود را خواهند دید»⁵.

1 - حسن دوست فرخانی «بررسی الگوی آرمانی سبک زندگی از دیدگاه مکتب اسلام»، معرفت، ص 186

2 - مطهری، بیست گفتار؛ بی‌جا: انتشارات صدرا

3 - نهج البلاغه

4 - حجرات/7

5 - مریم/59



ضایع کردن نماز

خداوند در آیه مذکور در سطور بالا، از ضایع کردن نماز به عنوان مانع رشد معنوی سخن گفته است؛ «کسی که نماز می‌خواند ولی بدون شرایط آن یا با تأخیر این کار را می‌کند، چنین کسی نماز را ضایع کرده و آن را سبک شمرده است»¹

تکبر

مانع دیگر در رشد معنوی، تکبر است. خداوند در قرآن در مورد تکبر می‌فرماید: «سَأَصْرَفُ عَنْ آيَاتِي الَّذِينَ يَتَكَبَّرُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَإِنْ يَرَوْا كَلَّ آيَةٍ لَا يُؤْمِنُوا بِهَا وَإِنْ يَرَوْا سَبِيلَ الرُّشْدِ لَا يَتَّخِذُوهُ سَبِيلًا وَإِنْ يَرَوْا سَبِيلَ الْغَىِّ يَتَّخِذُوهُ سَبِيلًا ذَلِكَ: به‌زودی کسانی را که در روی زمین به‌ناحق تکبر می‌ورزند، از (ایمان به) آیات خود، منصرف می‌سازم! آنها چنانند که اگر هر آیه و نشانه‌ای را ببینند به آن ایمان نمی‌آورند؛ اگر راه هدایت را ببینند، آن را راه خود انتخاب نمی‌کنند؛ اگر طریق گمراهی را ببینند، آن راه خود انتخاب می‌کنند!»²

جمع‌بندی

دستیابی انسان به سلامت معنویت حقیقی و واقعی در واقع، گرامی داشتن مقام آدمی در همه ابعاد و ارکان زندگی است. چراکه حصول چنین امری موجب تقرب آدمی به خداوند و اجرای درست و صحیح فرامین الهی در جامعه خواهد شد.

شاخصه‌های سلامت معنوی از مولفه‌های متنوع و گوناگونی پدید آمده است که پیروی و به‌کارگیری این شاخصه‌های معنوی باعث رهایی انسان از جهالت، ستمگری، تجاوز و ظلمت و سوق دهنده به سوی دانایی، عدالت و معنویت است که موجبات سعادت‌مندی انسان را فراهم می‌کند.

در قرآن و حدیث، ایجاد رابطه درست بین فرد و مسائل (دنیایی) خود، ایجاد رابطه درست فرد با دیگران و ایجاد رابطه فرد با خالق و کسب آرامش در پرتو آن از آثار رشد سلامت معنوی است. اهمیت رشد سلامت معنوی در رسیدن آدمی به سعادت آخرت و

1 - کاویانی، «کمی‌سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی»، روانشناسی و دین، ص 14.



دنیا است. تفکر، ایمان و انجام خوبی‌ها و ترک زشتی‌ها، از عوامل رشد معنوی است؛ جهل، کفرورزی و پیروی از شهویات نیز از موانع رشد سلامت معنوی است.



منابع

- قرآن.
- نهج البلاغه.
- ابوالقاسمی، محمد؛ (1391). «مفهوم شناسی سلامت معنوی و گستره آن در نگرش دینی»، اخلاق پزشکی، ص 20.
- امیدواری، سپیده (1387). «سلامت معنوی؛ مفاهیم و چالش‌ها»، فصل‌نامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآنی، ص 74.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد؛ (1410). غررالحکم و دررالکلم؛ 2، قم: دارالکتاب الاسلامیه.
- حرعاملی، محمدبن حسن (1414). وسایل الشیعه؛ ص 6، قم: موسسه آل بیت علیهم السلام.
- حسن دوست فرخانی، هادی؛ رضایی، امید؛ حسن دوست فرخانی، داوود (1392). «بررسی الگوی آرمانی سبک زندگی از دیدگاه مکتب اسلام»، معرفت، ص 186.
- سام آرام، عزت‌الله؛ پورزیتانی، شیدا؛ ابراهیم نجف‌آبادی، اعظم (1391). «مبانی روش‌شناسی در سلامت معنوی»، تحقیقات رفاه اجتماعی، ص 45.
- طباطبائی، محمدحسین (1374). المیزان فی تفسیرالقرآن؛ مترجم: محمد باقر موسوی همدانی، ج 8، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم دفتر انتشارات اسلامی.
- عباسی، محمود؛ عزیزی، فریدون؛ شمس‌کوشکی، احسان؛ نصری‌راد، محسن؛ اکبری، مریم (1391). «تعریف مفهومی و عملیاتی سازی سلامت معنوی»، اخلاق پزشکی، ص 128.
- فرهنگستان علوم پزشکی - (1389ش)، جستاری در سلامت معنوی، (مجموعه مقاله‌های همایش مقدمه‌ای بر سلامت معنوی).
- قرائتی، محسن (1388). تفسیر نور؛ تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن. ص 53.
- کاویانی، محمد (1390). «کمی‌سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی»، روان‌شناسی و دین، ص 14.
- کریمی، عبدالعظیم (1388). «راز و راه سلامت معنوی»، فصل‌نامه پژوهش‌های تربیت اسلامی، صص 87-14.
- مجلسی، محمدباقر (1413 ق). بحارالانوار؛ بیروت: مؤسسه الوفاء.
- محقق داماد، مصطفی (1389). «مقومات معنوی سلامت در الهیات اسلامی»، ص 104.



- مرزبند، رحمت‌الله؛ زکوی، علی اصغر (1391). «شاخص‌های سلامت معنوی از منظر آموزه‌های وحیانی»، اخلاق پزشکی، ص 100.
- مطهری، مرتضی (1368). بیست گفتار؛ بی‌جا: انتشارات صدرا.
- مظاهری سیف، حمیدرضا (1390). «ویژگی‌های و علل جنبش‌های نوپدید معنوی»، فصل‌نامه مطالعات معنوی، ص 94.
- نورمحمدی، محمدرضا؛ مردان‌پور، الهام؛ راستی، مریم (1391). «قرآن و راهکارهای معنوی جهت تأمین سلامت روانی انسانها»، کتاب قیم، ص 79.
- وولف، دیوید؛ (1386). روانشناسی دین؛ ترجمه محمد دهقانی، تهران: رشد ص 82.

