

# شاخص‌های سلامت معنوی از منظر آموزه‌های وحیانی

رحمت‌اله مرزبند<sup>۱</sup>

علی اصغر زکوی

## چکیده

**مقدمه:** با وجود پذیرش بعد 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 آموزه وحیانی می‌باشد.

**روش:** در پژوهش حاضر، از روش تحلیلی اسنادی و مفهومی استفاده شد. برای این منظور با مراجعه به منابع دست اول، از قبیل کتب معجم قرآنی و تفسیری از قبیل المیزان، نمونه، تفاسیر موضوعی و نیز جستجو 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.

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

۱. گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران

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

### واژگان کلیدی

آموزه قرآنی، سلامت معنوی، شاخص‌ها، معنویت

## شاخص‌های سلامت معنوی از منظر آموزه‌های وحیانی

مفهوم سلامت و واژه‌های هم‌تراز آن، از مفاهیمی هستند که همواره انسان بدان توجه کرده و برای دستیابی به آن کوشیده است. سلامتی کیفیتی از زندگانی است که تعریف آن مشکل و اندازه‌گیری واقعی آن تقریباً غیر ممکن است (باباپور خیرالدین و دیگران، ۱۳۸۲ش، ص ۴). با وجود این، بحث از آن همواره مورد توجه پزشکان، فیلسوفان و روانشناسان بوده و رویکردها و مدل‌های مختلفی در تعریف سلامت شکل داده‌اند (حبی، ۱۳۸۳ش). اگر چه از دیرباز در فرهنگ‌ها، زمان‌ها و سرزمین‌های مختلف، تعاریف گوناگون و غالباً بهم نزدیکی بیان شده است، اما به هرحال تعریفی که سازمان جهانی بهداشت در ماده ۲ اساسنامه خود از سلامت ارایه نموده است، دست کم حدود ۵۰ سال تقریباً به عنوان تعریف بلامنازع مورد پذیرش اکثر جوامع علمی و نظام‌های حکومتی بوده است: «سلامتی عبارتست از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، نه فقط نبودن بیماری و معلولیت» (فرهنگستان علوم پزشکی، ۱۳۸۹ش، ص ۶). لیکن در بازه زمانی ۱۹۷۹ میلادی، سازمان جهانی بهداشت به جنبه‌های روحی و معنوی در سلامت در تضمین سلامت انسان توجه نمود.

به هرحال معنویت چیست؟ شاخص‌های سلامت معنوی کدامند؟ در پاسخ به سؤالات فوق رویکردهای مختلفی دنبال، و تعاریف متعددی ارایه شده است. به نظر می‌رسد یک اشکال مشترک بر همه دیدگاه‌ها، این است که بدون پرسش از مبنای معقول معناداری، مستقیماً از شاخص‌های معنویت یا سلامت معنوی سخن گفته‌اند. علاوه بر این در بیان شاخص‌ها آن را به ساحت‌های روانشناختی تقلیل داده‌اند.

در این تحقیق، نگارنده بر آن است که پاسخ به سؤالات فوق را از منظر آموزه‌های وحیانی دنبال کند. چرا که ترسیمی از چنین معنای معقولی در سلامت معنوی راه، فقط در آموزه‌های وحیانی می‌توان یافت. حقیقتی که آدمی فقط به واسطه نسبت یا ربط پیدا کردن با آن می‌تواند به سلامت معنوی راستین دست یابد. توجه به چنین آموزه‌هایی از وحی می‌تواند در رسیدن به توافق حداقلی در فهم شاخص‌های سلامت معنوی برای جامعه دینداران مسلمان مفید باشد. امری که می‌توان از آن در حفظ و پیشگیری و ارتقای ابعاد دیگر سلامت بهره جست. وصول به اهداف فوق را نگارنده در پرتو محورهای ذیل دنبال می‌کند: ۱. نگاهی اجمالی بر مفهوم معنویت در اندیشه معاصر، ۲. مفهوم معنی و معنویت در اندیشه وحیانی، ۳. شاخص‌های شناختی، رفتاری، احساسی و پیامدی سلامت معنوی در اندیشه وحیانی.

### روش

در پژوهش مروری حاضر از روش تحلیلی اسنادی و مفهومی استفاده شد. برای این منظور همه اطلاعات مورد نظر ما با مراجعه به منابع دست اول از قبیل کتب معجم قرآنی و تفسیری از قبیل المیزان، نمونه، تفاسیر موضوعی، و مروری بر مقالات و نشریات مرتبط با معارف قرآنی و روان‌شناسی، طب و دین و نیز جستجو در پایگاه‌های اینترنتی مختلف چون Tebyan, Sid, magiran.Noormags و غیره جمع‌آوری شد. سپس مطالب گردآوری شده با توجه به اهداف و سؤالات پژوهش مورد دسته‌بندی و تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

## الف - تعریف معنویت

برای درک چیستی معنویت، باید معنای لغوی و نیز اصطلاحی و معادل‌های آن در زبان‌های دیگر را باز شناسیم. به نظر می‌رسد این واژه ابتدا در زبان‌های اروپایی و در بستر مفهومی مسیحی به شکل spirituality به کار رفته باشد. این واژه از کلمه لاتین spiritus به معنی نفس از ریشه spirare به معنی دمیدن با نفس کشیدن می‌آید. در ترجمه‌های لاتین عهد جدید spiritualis یا شخص معنوی، کسی است که زندگی‌اش تحت امر یا نفوذ روح القدس یا خداست (وولف، ۱۳۸۶ش، ص ۳۸). این واژه با معنایی باطنی که به گمان مسیحیان، در پرتو الهام، در لایه زیرین معنای اصلی و لغوی کتاب مقدس یافت می‌شد، ارتباط داشت. بعدها این عقیده که در زیر هر ظاهری معنایی نهفته است به همه وقایع معنوی (مقدسات به‌ویژه عشاء ربانی و حتی خود طبیعت به مشابه تجلی عظمت الهی) گسترش یافت (دوپره، ۱۹۸۷م).

البته امروزه طیفی وسیع از تعریف‌ها برای معنویت وجود دارد. از عالی‌ترین رابطه انسانی تا جستجوی یک معنای وجودی، تا بعد متعالی انسان، تا نظرات و رفتارهای شخصی که حس تعلق به یک بعد متعالی یا چیزی فراتر از خود را بیان می‌کند (دماری، ۱۳۸۸ش، ص ۱۶). موری و زنیر (۱۹۸۹م) معنویت را نوعی کیفیت روانی می‌دانند که فراتر از باورهای مذهبی قرار دارد و در انسان ایجاد انگیزه می‌کند و احساساتی مثل درک هیبت الهی و احترام به خلقت را در شخص بوجود می‌آورد. فرد معنوی در زندگی هدفمند است و معنی زندگی را دریافته، حتی در مواردی که فرد به وجود خداوند اعتقاد نداشته باشد (شهیدی و دیگران، ۱۳۸۱ش، ص ۴۱-۴۰).

هیلز، معنویت را به‌عنوان تلاشی در جهت حساسیت نسبت به خویشتن، دیگران، موجودات غیرانسانی و نیروی برتر، یا کاوشی در جهت آنچه برای انسان شدن

مورد نیاز است دانسته است (عابدی جعفری، و رستگار، ۱۳۸۶ش، ص ۱۰۵). یکی از محققان معاصر، معنویت را جریان و رویکردی می‌داند که فرآورده آن کمترین درد و رنج است چرا که بزرگ‌ترین هدف انسان‌ها در زندگی رسیدن به رضایت باطنی است امری که دارای سه مؤلفه آرامش، شادی و امید می‌باشد (ملکیان، ۱۳۸۲ش، ص ۳۷۲).

در این که نسبت پیدا کردن با چه معنایی، می‌تواند تعالی معنوی، آرامش و رضایت باطنی را به دنبال داشته باشد، نگاه واحدی وجود ندارد. چرا که اعتقاد بر این است که معنای زندگی امری شخصی است، نه عام. بدین روی هر انسانی باید خود به دنبال یافتن معنای زندگی خود باشد و به دلیل همین شخصی بودن معنای زندگی است که پرسش مربوط به آن را نمی‌توان با عبارت کلی و مبهم پاسخ گفت، بلکه هر کس دارای وظیفه و رسالتی ویژه در زندگی است که تنها خود او می‌تواند آن را تحقق ببخشد (فرانکل، ۱۹۷۴م، ص ۱۵۴). از این رو، معنویت، برای افراد مختلف بسته به نگرش یا جهان‌بینی‌شان، معانی مختلفی دارد. در اینجا زندگی معنوی، لزوماً به معنای تعلق به یکی از ادیان نهادینه تاریخی نیست، بلکه به معنای داشتن نگرش به عالم و آدم است که به انسان آرامش، شادی و امید می‌دهد (ملکیان، ۱۳۸۰ش، ص ۳۷۶). در نظر اینان زندگی حتی بدون خدا یا روح می‌تواند معنادار باشد یعنی حتی با جنبه‌های مادی، هرچند ناچیز و کوچک می‌توان به زندگی معنا بخشید. این جنبه مادی می‌تواند دوست داشتن چیزی هرچند بی‌ارزش و یا غیرمنطقی باشد. حتی اگر کسی فرضاً دچار مرض خود آزاری باشد و از به رنج انداختن خود لذت ببرد و از اینکه خود را در سختی و مرارت قرار دهد، اشباع و خرسند باشد می‌توان گفت به زندگی معنادار دست یافته است (متز، ۱۳۸۲ش، ص ۲۸۰).

از تعاریف فوق چنین استنتاج می‌شود که معنویت امری ظاهری و در سطح مظاهر محسوس از قبیل امید، آرامش و نشاط خلاصه شده است. به همین دلیل توصیه آنان آن است که فرد با فعالیت‌هایی حتی بی‌ارزش و غیرمنطقی می‌تواند به معنویت و سلامت معنوی دست یابد. مشکل چنین رویکردی آن است که از پرداختن اصل مسأله و ریشه معنویت عاجز است. این توصیه‌ها تنها ممکن است برخی از عوارض جانبی زندگی بی‌معنا را کاهش دهد و درد و رنج ناشی از آن را به ضمیر ناخودآگاه فرد منتقل سازد، ولی از پاسخگویی به عطش انسان برای یافتن معنای غایی زندگی ناتوان است. چرا که با آگاهی از بی‌پایه بودن آن، تأثیرش را از دست می‌دهد و احساس پوچی و حتی فریب‌خوردگی جای آن را می‌گیرد.

به نظر می‌رسد یک اشکال مشترک بر همه دیدگاه‌های فوق این است که بدون پرسش از مبنای معناداری، مستقیماً به مرحله اثبات یا تصدیق معناداری پرداخته‌اند، در حالی که مقام ثبوت و تصدیق مقدم است. چرا که ابتدا باید روشن شود برای موجودی به نام انسان در مقام ثبوت و واقع، چه دامنه‌ای از معناداری به‌طور معتدل قابل تصور است. صرف‌نظر از اینکه آن دامنه، اثبات یا رد شود. آنگاه بعد از تصور معنا یا دامنه مفهومی معناداری، به اثبات یا تعیین مصداق آن اقدام گردد. البته در این مرحله باید مبنای چنین تصویری مشخص باشد و این مبنا چیزی جز همان نگرش خاص به انسان نیست. نکته مهم این است که انسان را بدون بعد غیرمادی یا فطرت اصیل او نمی‌توان شناخت. پدیده‌ها، رفتارها و فرآیندهای روانی جزئی از بعد اصیل انسان محسوب می‌شوند، نه همه حقیقت انسان. چون علاوه بر رفتارها و فرآیندهای روانی، زیرساخت‌های آن از جمله برخورداری انسان از وجودی مجرد به نام روح یا بعد متعالی، نباید مورد غفلت قرار گیرد. اگر

انسان پیوند خود با کمال مطلق را در بوته غفلت نهد، نمی‌تواند هیچ تصور صحیحی از خود داشته باشد و اگر خود را به درستی در نیابد نمی‌تواند بنیاد و بنیایی معقول برای معناداری زندگی تصور نماید.

اشکال دوم نظریه‌های فوق، بر مفهوم رضایت باطن به عنوان نتیجه معنویت است. معنویت یک جریان و رویکردی است که فرآورده آن کمترین درد و رنج است چرا که بزرگ‌ترین هدف انسان‌ها در زندگی، رسیدن به رضایت باطن است. با تحلیل دقیق رفتارهای انسان‌ها درمی‌یابیم که انسان‌ها به دنبال منفعت و یا دفع ضرر هستند. حال این سؤال مطرح است که افراد چه چیزی را منفعت یا کمال خود و یا ضرر و نقض خویش تلقی کرده‌اند. در اینجا است که با آرای گوناگون مواجه می‌شویم، و این گونه نیست که همه افراد رضایت باطن را مطرح سازند. اگر هم این هدف مطرح شود، آیا طرز تلقی‌ها نسبت به رضایت باطن یکسان است، آیا همه افراد آرامش و شادی و امید را در یک چیز می‌دانند؟ آیا بدون توجه به هدف نهایی خلقت می‌توان از امور فوق تفسیر منطقی ارائه داد؟ آیا آرامش و شادی رشدیافتگان همانند رفاه زدگان است (نصری، ۱۳۸۱ش). از همین جاست که ادیان و حیانی بر هدف نهایی خلقت تأکید دارند، نه هدف‌هایی که افراد انسانی برای خود در نظر می‌گیرند.

### ب - معنویت و مسأله معنا در آموزه قرآن

واژه معنویت و مشتقات آن در منابع اصیل اسلامی (قرآن و سنت معصومین صلوات الله علیهم اجمعین) 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 نیز با افزودن یای نسبت به آن از واژه معنی که



خود مصدر میمی بوده و مفاد آن مقصود و مراد است مشتق گردیده است. بنابراین معنوی، منسوب به معنی و در مقابل لفظی است (ابن منظور، ۱۴۰۵ ق.). 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 دیگری باطن که محکی است. به‌عنوان مثال، هنگامی که از متنی معنادار سخن می‌گوییم به متنی اشاره می‌کنیم که کلمات و عباراتش به حقایق 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، به‌گونه‌ای که اگر چنین هدفی در کار نباشد عملی بی‌معنا و احمقانه تلقی می‌شود (فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی، ۱۳۸۹ ش.، ص ۴۳).

همان‌گونه که در ورای الفاظ و اعمال، معنایی قرار دارد، در مورد زندگی نیز می‌توان گفت که خود زندگی 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 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 (هیک، ۲۰۰۰ م، صص ۲۶۸-۲۶۹). معنای یک عمل انسانی، به هدفی بستگی دارد که شخص آگاهانه آن را انتخاب کرده باشد. لیکن انتخاب هر هدفی به‌عنوان هدف غایی نیز به معناداری زندگی منجر نمی‌شود، بلکه تنها هدفی از

ظرفیت معنادار ساختن حیات برخوردار است که مبتنی بر مبنایی معقول باشد. به عبارت دیگر، زندگی معنادار، آن است که در آن، هدف واقعی و اصیل زندگی، معین و کشف شده باشد. کسی که هدف واقعی زندگی را تشخیص نداده است و غیرهدف را هدف پنداشته است و همچنین کسی که هدف را شناخته، اما در راستای تحقق آن، زندگی نمی‌کند، در حقیقت از زندگی معنادار برخوردار نیست، حتی اگر خودش، احساس بی‌معنایی نداشته باشد (متر، ۲۰۰۲م، ص ۳۰۳).

هدف داشتن و معناداری یک عمل، معنویت را تأمین نمی‌کند. چرا که معنویت، به معنای معناداری کل زندگی است و نه تنها بخشی از آن، لذا برای برخورداری از معنویت و زندگی معنادار، اولین شرط آن است که فرد همه اعمالش در زندگی را در راستای هدفی واحد تنظیم کند (سلیمانی، ۱۳۸۲ش، ص ۱۰۲). به گونه‌ای که فقط یک هدف غایی برای او مطرح باشد و مطلوبیت سایر اهداف، مطلوبیتی غیري بوده، تنها به عنوان اهدافی متوسط و مقدمی که وی را برای رسیدن به هدف غایی کمک می‌رسانند، مورد توجه و اراده وی قرار گیرند. به همین دلیل، انتخاب هر هدفی به عنوان هدف غایی نیز به معناداری زندگی منجر نمی‌شود، بلکه تنها هدفی از ظرفیت معنادار ساختن حیات برخوردار است که بالاترین استعداد انسان برای پیش رفتن در مراتب هستی و عالی‌ترین مراتب کمال انسانی ممکن را نشان دهد (روبرت، ۱۹۷۸م، ص ۱۰). در غیر این صورت، اهداف مورد نظر همچون پلکانی که تنها تا میانه آسمان بالا می‌روند، به ناکجاآباد منتهی می‌شوند و دیر یا زود انسان را در فضایی نامطمئن رها کرده و نهایتاً به سقوط او در ظلمت پوچی می‌انجامد.

در ادبیات قرآنی چنین معنای معقولی، 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، هدف غایی از

حرکت، تلاش، فعالیت، و سلوک انسانی و عالی‌ترین کمال انسانی نیز بالاترین نقطه ممکن در مراتب قرب به اوست. چون خداوند قله انجام وجود انسان شمرده شده است همان‌طور که نقطه آغاز او نیز هم اوست: ما از خداییم و به سوی او باز می‌گردیم (بقره/۱۵۶). چون او به بندگانش نزدیک است و فریاد بندگانش را می‌شنود (بقره/۱۸۶). آنچه نزد خداست بهتر و پایدارتر است (قصص/۶۰) جهان هدف‌دار سیر الی‌الحقی دارد (اسراء/۴۴). هر آنچه بخواهند نزد پروردگارشان می‌یابند (زمر/۳۴). به واسطه او از هر رنجی رهایی می‌یابند (مائده/۶۹). انسان فطرتاً به کمال مطلق یا خداوند گرایش دارد (عنکبوت/۶۱). در مقابل، اگر این هدف شناخته نشود، یا نادیده گرفته شود، زندگی انسان دچار سردرگمی، اضطراب و پوچی خواهد شد: و هر کس به خدا شرک ورزد چنان است که گویی از آسمان فرو افتاده و مرغان شکاری او را می‌ربایند یا باد او را به جایی دور دست می‌افکند (حج/۳۱).

اگرچه شرط اول زندگی معنوی در نگاه قرآن، در نظر گرفتن خداوند به عنوان هدف غایی است. لیکن شرط کافی نیست، بلکه انسان باید در ارتباط مناسب با خدا قرار بگیرد. رسیدن به این غایت یا معنا از نگاه قرآن فقط از جاده عبودیت امکان‌پذیر است. وما امروا الا ليعبدوا اله واحدا (توبه/۳۱). مأمور نبودند جز اینکه خدایی یگانه را بپرستند که هیچ معبودی جز او نیست. لازمه عبودیت خداوند، توحید در عبودیت است لذا قرآن نفی بندگی شیطان را از بندگان خود می‌طلبد: ای فرزندان آدم، آیا از شما پیمان نگرفتم که شیطان را اطاعت نکنید، او به یقین دشمن آشکار شماست و فقط مرا پرستید که این راه راست و مستحکم است (یس/ ۶۱-۶۰).

بنابراین لازمه معنویت، برخورداری از زندگی معنوی است؛ فرد باید همه اعمالش در زندگی را در راستای قرب الهی قرار دهد: در حقیقت نماز و سایر

عبادات من و زندگی و مرگ من، برای خدا پروردگار جهانیان است (انعام/ ۱۶۲). بدون این ارتباط مناسب بین انسان و خدا، زندگی انسان بطور بالفعل معنادار نمی‌شود. بنابراین معنویت در اندیشه قرآنی، جستجوی چنین معنایی در زندگی از طریق ایمان و عمل صالح و نفی بندگی شیطان می‌باشد.

### ج - مؤلفه‌های سلامت معنوی

مفهوم و ویژگی‌های سلامت معنوی را در قالب تعابیر قرآنی حیات طیبه و قلب سلیم می‌توان یافت. در قرآن آمده است: «من عمل صالحاً من ذکر او انشی و هو مومن فلنحیینه حیاة طیبة ولنجزینهم باحسن ما كانوا یعملون»: هر که را از زن و مرد مؤمن که عمل نیک انجام دهد به حیاتی پاک و طیب زنده می‌کنیم و پاداش بهتر از عملشان می‌دهیم (نحل/ ۹۷). از این آیه به روشنی برمی‌آید که ثمره نسبت یافتن با خداوند، که به اهل ایمان و عمل صالح می‌رسد، حیات طیبه است. انسان برخوردار از حیات طیبه، برخوردار از حیاتی است که از هر چیزی که آن را کدر و فاسد کند عاری می‌باشد (طباطبائی، ۱۴۱۷ ق، ج ۱۲، ص ۳۴۵). حیاتی که جدای از زندگی عرفی و عمومی نیست. در عین اینکه غیر آن است با همان است. چنان که عبارت یمشی به فی الناس (انعام/ ۱۱۲) نیز چنین پیامی دارد. لذا باید گفت حیات طیبه و زندگی معمولی در مرتبت و منزلت با هم تفاوت دارند نه در عدد و شمارش. کسی که دارای حیات طیبه است دو گونه زندگی ندارد بلکه زندگی‌اش قوی‌تر و روشن‌تر و دارای آثار ارزشمندتر است. چنان که وصف حیات، به طیبه خالص و منزّه بودن آن از هرگونه خباثت و آلودگی را نشان می‌دهد (طباطبائی، ۱۴۱۷ ق، ج ۱۲، ص ۲۹۳). در پرتو حیات طیبه گروهی از انسان‌ها واجد نوری می‌شوند و در میان مردم با این نور حرکت کرده و مایه هدایت خلق هستند

(انعام/۱۲۲). به واسطه همان نور، پدیده‌ها را آن‌گونه که هستند می‌بینند و حق را از باطل تشخیص می‌دهند (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق، ج ۱۲، ص ۴۹۲). در دعای ابوحمزه، حیات طیبه، نوعی از حیات معرفی شده است که در آن سرور دائم، کرامت فراگیر و پایدارترین سرورها نهفته است (مفاتیح الجنان، ۱۳۸۰ ش، ص ۱۲۳).

قلب سلیم در قرآن از تعابیر دیگری است که شاخص سلامت معنوی می‌باشد. خداوند مهربان می‌فرماید: و از جمله پیروان او ابراهیم است هنگامی که رفت به سوی پروردگارش با دلی سالم (صافات/۸۴). قلب در قرآن یکی از ابعاد روح است که منشأ صفات و ویژگی‌های عالی و انسانی و هم منشأ سقوط انسان و رذایل می‌باشد، بدین معنی که در قرآن صفات مختلفی چون درک کردن، اندیشیدن، ترس و اضطراب، ایمان، تقوا، اطمینان، الفت به قلب نسبت داده شده است (مصباح یزدی، ۱۳۷۷ ش، ص ۲۶۵ و ۲۶۳). قلب سلیم آن مرحله از روح است که منشأ صفات، خصلت‌های پسندیده و کمالات انسانی است و تمامی خصلت‌ها و رفتارهای ناپسند از قلب ناسالم نشأت می‌گیرد (مجلسی، ۱۹۸۲ م، ج ۴۵). بنابراین این از تعابیر حیات طیبه و قلب سلیم در قرآن استنباط می‌شود که سلامت معنوی همه مراتب وجودی انسان را دربر دارد. حقیقتی که متجلی در بینش‌ها، رفتارها، احساسات و پیامدها خواهد شود.

#### ۱. شاخص‌های شناختی

یکی از مؤلفه‌های سلامت معنوی برخورداری از اندیشه یا معرفت ویژه نسبت به خدا، انسان و خلقت و رابطه متقابل آنها می‌باشد، در قرآن آمده است: آیا آنها سیر در زمین نکردند تا دل‌هایی داشته باشند که با آن حقیقت را تعقل کنند (حج/۴۶). تعقل به معنای فهمی است که از حاق فطرت ناشی شده و پرده ظواهر را

دریده و به حقیقت باطنی دست یافته است (مبینی، ۱۳۸۰ش.)، انسان معنوی، در پرتو چنین تعقلی، هستی را در جهان محسوس و ماده خلاصه نمی‌کند، بلکه برای آن ظاهر و باطنی قائل می‌شود (البقره/۳). جنبندگان «دابه» و پرندگان امت‌هایی هستند که به سوی پروردگارشان محشور خواهند شد (انعام/۳۸). آفرینش آسمان و زمین به لغو و بیهوده صورت نگرفته است (آل عمران/۱۹). در این میان آفرینش انسان نیز، در مجموعه هستی، معنادار خواهد شد. آیا پنداشتید که شما را بیهوده آفریده‌ایم و اینکه شما به سوی ما بازگردانیده نمی‌شوید (مؤمنون/۱۱۵).

قرآن انسان را موجودی دارای کرامت می‌داند: و به راستی ما فرزندان آدم را گرامی داشتیم (الاسراء/۷۰) و از این رو او را خلیفه الله معرفی می‌کند (فاطر/۳۶). چون از بالاترین ظرفیت‌ها به‌عنوان یک مخلوق، برخوردار است (الحجر/۲۹). او پیامبران و اولیاء را الگو و اسوه دانسته (نساء/۵۹). آفرینش انسان و زندگی او را در رنج می‌داند (البلد/۴). و حتی معنی و نهایت رنج را ملاقات خدا می‌بیند: ای انسان حقاً که تو به سوی پروردگار خود به سختی در رنجی و او را ملاقات خواهی کرد (الانشقاق/۶). او فقط خداوند را معنی زندگی می‌داند، چون هر چه بر زمین است فانی شونده و تنها ذات باشکوه و ارجمند پروردگارت باقی خواهد ماند (الرحمن/۲۷ و ۲۶). لذا متاع دنیا را قلیل می‌شمارد (نساء/۷۷). انسان معنوی اگرچه دنیا را قلیل می‌پندارد، لیکن آن را محل تلاش و کار و بهره‌برداری صحیح می‌داند (قصص/۷۳). در خصوص چگونگی بهره‌مندی از نعمت‌ها خود را مسؤول می‌داند: «سپس در چنین روزی دوباره نعمت‌های پروردگار از شما پرسش خواهد شد» (التکواثر/۸). مرگ را پایان زندگی نمی‌داند بلکه آن را یک مرحله طبیعی و اجتناب‌ناپذیر از زندگی محسوب می‌کند و معتقد است که مرگ به دنبال زندگی سالم، به هیچ وجه ترسناک نیست (آل عمران/ ۵۸ و ۵۷).

## ۲. رفتارهای خدامحورانه

از آنجا که انسان معنوی معرفت ویژه‌ای نسبت به خدا، انسان و جهان هستی دارد تلاش می‌کند اعتقادات و باورهای خود را در عبادات، ارزش‌های اساسی و در شیوه زندگی نشان دهد؛ در حقیقت نماز من و سایر عبادات و زندگی و مرگ من برای خدا و پروردگار جهانیان است (انعام/۱۶۲). از این‌رو، مبنای زندگی انسان معنوی، خدامحوری است. در همه رفتارهایش اخلاص در نیت دارد، یعنی نهاد و نهان خویش را از هر چه غیر خداست می‌پیراید. خدا محوری در فرهنگ دینی گاهی به‌صورت رفتارهای عبادی است که مستقیماً در ارتباط با خداوند قرار می‌گیرد، ذکر زبانی خداوند، از سنخ رفتارهای معنوی است که در ارتباط مستقیم با او قرار دارد. خداوند از اهل ایمان می‌خواهد که همواره به ذکر و یاد او پردازند: ای کسانی که ایمان آورده‌اید خدا را بسیار یاد کنید (احزاب/۴۱). انسان‌های معنوی نماز را به جهت یاد او به پای می‌دارند (طه/۱۴). به دعا و نیایش می‌پردازند چرا که خدای خود را نزدیک و درخواست خود را مورد اجابت از ناحیه حق تعالی می‌دانند (بقره/۱۸۶). گونه‌ای دیگر از رفتارهای خدا محورانه ذکر عملی است به‌طوری که غیرمستقیم با خداوند ارتباط پیدا می‌کند. بدین معنی که انسان مؤمن در انتخاب و اعمال خود همواره به یاد خداست. با درنظر گرفتن اوامر و نواهی الهی و خشنودی و ناخشنودی او، عملی را که طاعت خداست انجام می‌دهد و از عملی که معصیت اوست اجتناب می‌ورزد (کلینی، ۱۳۶۵ش، ج ۲، ص ۸۰).

چنین انسانی در تعامل با دیگران، رضایت الهی را درنظر می‌گیرد؛ ما برای خشنودی است که به شما می‌خورانیم (انسان/۹). از این‌رو به عدل و احسان با دیگران رفتار می‌کند (نحل/۹۰). مشارکت و مسؤلیت پذیری دارد (کلینی، ۱۳۶۵ش، ج ۲، ص ۱۶۴). به دیگران نیکی می‌کند و نیکی دیگران را با نیکی پاسخ

می‌دهد (نساء/۸۶). حتی بدی را با بدی پاسخ نمی‌دهد (نحل/۱۲۶). اگر به کسی نیکی کرد او را با منت نمی‌آزارد و منت‌گذار و فزون طلب نیست (مدثر/۶۰). تلاش دارد که موانع دوستی و پیوند قلبی را از سر راه بردارد (حجرات/۱۲ و ۱۳). انسان معنوی همیشه درصدد شناخت خود است (مائده/۱۰۵). به جهاد با نفس می‌پردازد. در اینجا مراد از نفس، همان نفس اماره است و منظور از جهاد با نفس، مبارزه با خواهش‌های نامشروع نفسانی است (یوسف/۵۳). از منظر متون دینی، نفس به مثابه بزرگ‌ترین دشمن انسان است که باید با آن مقابله برخاست. چنان‌که پیامبر درباره دشمنی نفس با انسان فرمود: دشمن‌ترین دشمن تر نفس توست که در میان دو پهلوی توست (کلینی، ۱۳۶۵ش، ج ۵، ص ۱۲). از این رو خداوند از همه مؤمنان خواسته که مراقب خود باشند (مائده/۱۰۵). لذا انسان معنوی به محاسبه نفس می‌پردازد لیکن مبارزه با هوای نفس و محاسبه او را به تحقیر نفس سوق نمی‌دهد. چرا خداوند بنی آدم را گرامی داشت و با کرامت آفرید (اسراء/۷۰). لذا از اموری که او را از پایگاه بلند انسانی‌اش فروتر می‌نشانند پرهیز می‌کند. شهید مطهری می‌نویسد: عزت نفس، نوعی بازگشت انسان به خود و متوجه کردن انسان به شرافت و کرامت ذاتی خود است. عزت نفس موجب می‌شود انسان روح خود را به منزله یک شیء نفیس بشناسد و فضایل اخلاقی را به‌عنوان اشیای متناسب با این شیء و اخلاق رذایل را به‌عنوان اشیای نامتناسب با آن شیء در نظر گیرد که آن شیء نفیس را از ارزش می‌اندازد (مطهری، بی‌تا، ص ۱۳۰ تا ۱۵۳).

چنین انسانی در تعامل با طبیعت، مسؤولیت عمران و آبادانی زمین را به‌عهده می‌گیرد، تا محیط زیست سالم شکل گیرد. در سوره هود آمده است: خداوند شما را از زمین پدید آورد و آبادی آن را به شما واگذاشت (هود/۶). عمارت به معنی قرار دادن زمین در حالتی است که بتوان از فواید مترتب بر آن انتفاع جست.



(طباطبایی، ج ۱۰، بی تا، ص ۲۵). رفتارهای فسادانگیز در زمین انجام نمی‌دهد. همچنان که خداوند در قرآن می‌فرماید: در زمین پس از اصلاح آن فساد نکنید (اعراف/۵۶). همان‌گونه که در آیه، واژه فساد همراه با «فی الارض» آمده است، نشان می‌دهد که فساد در زمین شامل فساد در طبیعت و محیط زیست نیز خواهد بود. چنانکه خداوند در آیه دیگر با بیان عناصر طبیعت، محیط زیست، تخریب و نابودی آنها را مصداق بارز فساد معرفی کرده است: «هنگامی که روی بر می‌گردانند (و از نزد تو خارج می‌شوند) در راه فساد در زمین کوشش می‌کنند و زراعت‌ها و چهارپایان را نابود می‌سازند با این که می‌دانند خدا فساد را دوست نمی‌دارد (بقره/۲۰۵).

### ۳. احساسات و حالات معنوی

یکی از مهم‌ترین حالات انسان معنوی، محبت‌ورزی نسبت به خداوند است: کسانی که ایمان آورده‌اند شدیدترین حب را به خداوند دارند (بقره/۱۶۲). از این‌رو محبت‌های غیرخدا را از دل می‌زدایند: خداوند برای هیچ مردی در درونش دو دل ننهاده است (احزاب/۴). جز اینکه به دیگران در صورتی محبت می‌ورزد که فقط برای خداوند باشد. دگردوستی او به این دلیل است که آن دیگری، نسبتی عام با خداوند دارد، مانند این که بنده‌ای از بندگان خداوند است، یا نسبتی خاص از این قبیل که او از مقربان درگاه خداوند و از دوستان واقعی و خدمتگزاران در راه خداست (دیلمی، احمد و مسعود آذربایجانی، ۱۳۸۶ش، ص ۱۲۴). از این‌رو از نشانه‌های فرد برخوردار از سلامت معنوی، آمده است: نیکوکاران وقتی با هم روبه‌رو می‌شوند، اگرچه دوستی خدا را به زبان نیاورند، دل‌هاشان با همان سرعتی که

قطرات باران در آب‌های رودخانه به هم می‌پیوندند به یکدیگر می‌پیوندد (محمدی ری شهری، ۱۳۸۵ش، ج ۴، ص ۵۴۰).

از منظر متون وحیانی، توکل به خدا از ویژگی‌های برجسته اهل معنی است. مؤمنان باید به خدا توکل کنند و توکل به خدا شرط مؤمن بودن است: اگر مؤمنید به خدا توکل کنید (مائده/۲۳). بی‌گمان خدا توکل کنندگان را دوست دارد (آل عمران/۱۵۹). توکل به معنای وکیل گرفتن خدا و سپردن کارها به اوست. طبرسی، مفسر بنام شیعی، در توضیح این مفهوم قرآنی می‌نویسد: توکل اظهار ناتوانی و تکیه کردن به دیگری است. توکل به خدا یعنی سپردن کارها به او و اطمینان به حسن تدبیر او. اصل توکل، وکیل گرفتن است و عبارت است از اینکه انسان در انجام کاری که نیاز دارد به فردی که به او تکیه می‌کند، بسنده نماید. وکالت نیز به همین معناست و وکیل کسی است که انسان با سپردن کاری به او اعتماد کند (طبرسی، ۱۴۰۵ق، ج ۲، ۴۲۷).

البته لازمه توکل در فرهنگ قرآنی، نفی نظام اسباب و مسببات نیست، به جهت اینکه حکمت خداوند بر این تعلق گرفته که کارها را با استفاده از اسباب پیش ببرد (کلینی، ۱۳۶۵ش، ج ۱، ص ۱۸۳). لکن تفاوت انسان متوکل و غیرمتوکل در این است که انسان متوکل در پس پرده این اسباب و علل، حقیقتی را می‌بیند که انسان غیرمتوکل از دیدن آن محروم است. متوکل ضمن آنکه از دارو برای درمان بهره می‌گیرد، می‌یابد و می‌بیند که دارو عامل درمان بیماری نیست، بلکه خدا به واسطه دارو درمان می‌کند. تفاوت دیگر اینکه انسان متوکل، اگرچه علم دارد که خداوند کارها را با استفاده از اسباب و مسببات پیش می‌برد، ولی در همان حال می‌داند که خود خداوند به هیچ رو تحت این قانون قرار نمی‌گیرد و محدود نمی‌گردد، و هر جا که خود صلاح بداند این قانون را برهم می‌زند مانند سرد شدن آتش ابراهیم (ع) (علیزاده، مهدی و همکاران، ۱۳۸۹ش، ص ۱۸۸). از نگاه قرآن، لازمه

سلامت معنوی برخورداری رضا و خشنودی از خداوند است. خداوند می‌فرماید: خدا از آنان خشنود است و آنان نیز از او خشنود (مائده/۱۳۰). از این رو نسبت به هر آنچه که قضای الهی بر آنان جاری می‌کند کراهت ندارند (نساء/۶۵). رضا یعنی فانی شدن خواست و رضای بنده در خواست و رضای خداوند است (موسوی، ۱۳۷۳ش، ص ۱۳). البته باید دانست، رضا و تسلیم به معنای رضایت از وضع موجود، یا رضایت به ظلم دیگری نیست، بلکه بنده راضی، با اینکه تمام تلاش خود را به کار می‌گیرد تا وظایف خود را به درستی انجام دهد، نتیجه حاصل را مقدر الهی می‌داند و بدان راضی است (علیزاده، مهدی و همکاران، ۱۳۸۹ش، ص ۱۹۷).

داشتن شرح صدر، از حالات اهل ایمان است. حالتی که حضرت موسی (ع) به هنگام مأموریت برای هدایت فرعون از خداوند طلب می‌کند (طه/۲۷-۲۴). شرح صدر در لغت به معنی باز کردن و گستردن آمده است (ابن فارس، ۱۳۸۹ق) و صدر به معنی سینه است که مجازاً به معنی دل هم می‌آید چون در سینه جای دارد. شرح صدر در اصطلاح دینی، توسعه وجودی یا به معنی باز کردن سینه و برطرف دلتنگی و دلگیری از کسی یا به معنی فراخ حوصله و با ظرفیت و پرتحمل گردانیدن است (بکلو، ۱۳۸۷ش، ص ۱۴۵-۱۴۴). شرح صدر از نگاه قرآن، به واسطه پذیرش توحید است: آن کسی که خداوند سینه او را برای اسلام گشاده، پس بر او پایه نوری از ناحیه پروردگارش روشن است. پس وای به حال کسانی که دلهاشان در اثر غفلت از یاد خدا سخت گردیده آنها را در گمراهی آشکار هستند (زمر/۲۲).

انسان مؤمن همواره در رابطه خود با خدا، در حالت بیم و امید به سر می‌برد، بدین بیان که، از یک سو از مقام الهی و از قهر و غضب خدای قهار و کیفر سخت به خاطر گناهان و کوتاهی‌هایش بیمناک است، در آیات زیادی به

زبان‌های مختلف، ویژگی خوف الهی مؤمنان اشاره دارد. از جمله اینکه قرآن هدایت و رضوان را برای پروا پیشگان از خداوند وعده می‌دهد: برای کسانی که از پروردگارشان بیمناک بودند، هدایت و رحمتی بود (اعراف/۱۵۴) خوف از خداوند را از لوازم ایمان می‌داند: مؤمنان، همان کسانی‌اند که چون یاد خدا شود دل‌هاشان بترسد (انفال/۲). چنین خوفی از خداوند، فرد را به اقدامی برای رفع آن وا می‌دارد (فیض کاشانی، ۱۴۱۷ق، ج ۷، ۲۴۹). خوف و بیم الهی با جبن و ترس تفاوت اساسی دارد، زیرا (جبن) عبارت است از خودداری نفس از دفاع، آن هم در جایی که اقدام به آن، عقلاً و شرعاً مجاز و نیکو است (نراقی، بی‌تا، ج ۱، ص ۲۰۹). از سوی دیگر، او به رحمت بیکران الهی امیدوار است و هیچ‌گاه در آستان الهی در گرداب یأس و ناامیدی گرفتار نمی‌شود. چرا که تنها کافران‌اند که از رحمت خدا مأیوس می‌گردند (یوسف/۸۷). امیدی که وی را به انجام طاعات و ترک محرّمات وا می‌دارد، چرا که امید بستن به خدا برای کسی از هواهای نفسانی خود پیروی می‌کند حماقت قلمداد شده است (ابن ابی‌الحدید، ۱۴۰۴ق، ج ۶، ص ۳۷۴). البته خوف و رجای او به خدا به‌گونه‌ای متوازن می‌باشد، به‌طوری که یکی بر دیگری فزونی پیدا نمی‌کند، در غیر این صورت نتیجه معکوس خواهد داشت. امام باقر (ع) می‌فرماید: هیچ بنده مؤمنی نیست جز اینکه در دلش دو نور است: نور بیم و نور امید که اگر با هم سنجیده شوند هیچ یک بر دیگری فزونی ندارد (کلینی، ۱۳۶۵ش، ج ۲، ص ۷۱).

از مؤلفه‌های دیگر سلامت معنوی در حوزه رفتار جوانحی، عفو از لغزش‌ها و خطاهای دیگران است. حقیقتی که خداوند آن را به کرات به مردم دستور می‌دهد: و باید عفو کنند و گذشت نمایند، مگر دوست ندارید که خدا بر شما ببخشد (نور/۲۲). چنین انسانی بدی را با نیکی دفع می‌کند تا دشمنان سرسخت همچون

دوستان، گرم و صمیمی شوند (فصلت/۳۴). دائماً شکرگزاری دارد: ای خاندان داود، شکرگزار باشید و از بندگان من اندکی سپاس گزارند (سبا/۱۳) و شکرانه را به جای آورید و با من ناسپاسی نکنید (بقره/۱۵۲). حقیقت شکر، اظهار نعمت است و اظهار نعمت، مستلزم ادراک و تصور آن، که خود دارای مراتب و چهره‌های مختلف می‌باشد: زیرا اظهار نعمت عبارت است از استعمال آن در راهی که منعم اراده کرده است و همچنین یادآوری و مدح و ثنای او بر نعمتش، بنابراین شکر دارای مراتب سه‌گانه قلبی (یادآوری) زبانی، (مدح و ثنا) و عملی است. مراد از شکر خداوند آن است که انسان در دل متوجه و یادآور نعمت‌های او باشد و به هنگام استفاده از نعمت‌های بیکران الهی، زبان به حمد و سپاس خدا بگشاید و نعمت‌ها و برکات خداوند را در راهی که او خواسته، به کار گیرد. (دیلمی و آذربایجانی، ۱۳۸۶ش، ص ۹۳-۹۲).

#### ۴. شاخص‌های پیامدی معنویت

در آموزه وحیانی، التزام به باورها و رفتارها دینی، سلامت جسمی، روان و اجتماعی را به دنبال دارد، التزام به رفتارهای بهداشتی توصیه شده در دین سبب سلامت جسمانی می‌شود، برخی از شارحان نهج البلاغه در شرح کلام علی (ع) که فرمود: پرهیزکاری شفای بیماری جسم شماست (امام علی(ع)، ۱۳۷۳ش، خطبه ۱۹۸)، متذکر شده‌اند که ارتباط تقوا با سلامت جسمی به صورت غالبی است، زیرا عمده‌ترین سبب بیماری، پرخوری و شکم پرستی است و اهل تقوا به دلیل کم‌خوری و قناعت به حلال، جسمشان از بیماری‌ها سالم است (آذربایجانی و همکار، ۱۳۸۷ش، ص ۱۶۲).

انسان معنوی به‌واسطه زندگی معنوی، احساس حمایت اجتماعی دارد. حمایت اجتماعی یکی از شاخص‌های اجتماعی سلامت شناخته شده است. سفارش فراوان

به نماز جماعت و حضور در مسجد، نماز جمعه، انجام دادن مراسم اعتکاف در مسجد جامع شهر و مراسم باشکوه حج و... نشانه چنین هدفی در دین است. هرگونه فردگرایی، تک‌روی، انزواطلبی و مانند این‌ها از نظر قرآن و اسلام، مفاهیمی مردود شناخته می‌شوند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۲ش، ج ۱، ص ۴۴). در حقیقت، انجام عبادات به صورت جمعی، سبب می‌شود که تا مؤمنان به حل مشکلات فردی و اجتماعی همدیگر همت بگمارند. چنین حمایتی حتی در کاهش واکنش‌پذیری قلبی، عروقی، تسهیل بهبودی پس از حمله قلبی و کاهش استرس تأثیر مثبت دارد (دماری، ۱۳۸۸ش، ص ۱۶).

معنویت، به انسان مؤمن نگرش توحیدی می‌دهد. امری که می‌تواند به هدف‌های کوچک‌تر معنا بخشد. او با عمل به دستورات خداوند هماهنگی بیشتری با خداوند حاصل می‌کند. در این نگرش، انسان مؤمن، خدا را قادر و خبیر می‌یابد. به جهت اعتقاد به قدرت و حکمت خداوند، امور و اتفاقات را به خداوند نسبت می‌دهد، بدین معنی که در پس پرده نظام اسباب و علل، علت حقیقی را می‌بیند. چنین نگرشی او را از سرگردانی رهایی داده و باعث انسجام شخصیتی وی می‌گردد. همچنان که قرآن از زبان حضرت یوسف (ع) اشاره دارد: ای همراهان زندانی من، آیا معبودهای پراکنده بهترند یا خدای یگانه غالب (یوسف/۳). او به واسطه سلوک معنوی، انطباق با محیط دارد. البته نه انطباقی که انسان در آن به واسطه رضایت وضع موجود منفعل و کار عبد را به خداوند واگذار کرده باشد. بلکه انطباقی که آدمی از رهگذر آن، به محیط پاسخ داده و فعال باشد. چون باور دارد که خداوند اراده کرده است امور عالم را از طریق اسباب جریان بخشد؛ چنین انطباقی را در آیات می‌توان دید (یوسف/۶۷).

آرامش درونی و اطمینان قلبی، از حالات و نتایج دیگری است که انسان معنوی آن را تجربه می‌کند: او کسی است که دل‌های مؤمنین را آرام می‌کند (فتح/۴). دوستان خدا نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند (یونس/۶۲). چون دل نگرانی و اضطراب، وابسته به عواملی چون فزون‌خواهی، دل‌بستگی به دنیا و عدم احساس حمایت می‌باشد. انسان سالم معنوی با مهار افزون‌خواهی‌ها و تدبیر قوای مختلف خود به مدد اراده و عقل، اعمال و خواسته‌هایش را هم جهت معنوی و الهی می‌دهد. هنگامی که نیروی عقل، میان قوای شهوت و غضب و وهم، اعتدال برقرار کند، آرامش و سکون ایجاد می‌شود. از آنجا که او به حمایت و همراهی خداوند باور دارد قرار و آرامشی پایدار جان مؤمن را فرا می‌گیرد. همچنان که خداوند درباره سفر هجرت پیامبر (ص) نیز فرمود: پس خدا آرامش را بر او فرستاد و او را با سپاهسانی که آنها را نمی‌دیدند تأیید کرد (توبه/۴۰).

رهایی از ناهنجاری اخلاقی از کارکردهای زندگی معنوی است. عبادت، در پالایش روان از بیماری‌های اخلاقی مانند غرور و بخل تأثیرگذار است. خداوند در تشریح روزه می‌فرماید: ای کسانی که ایمان آورده‌اید، روزه همان‌گونه که بر پیشینیان واجب شده بود بر شما نیز نوشته شد تا پرهیزگار شوید (بقره/۱۸۳) و درباره نماز، این هدف با این تعبیر آمده است: نماز را به به پا دار زیرا نماز تو را از اعمال زشت و ناپسند باز می‌دارد (عنکبوت/۴۵).

#### د - مبانی بعد معنوی سلامت

همان‌طور که اشاره شد معنویت در آموزه‌های قرآن، یعنی نسبت یافتن با خدا، امری که با ایمان و عمل صالح و نفی بندگی شیطان تحقق‌پذیر است. نگرشی که می‌تواند بر سایر ابعاد سلامت انسان مؤثر باشد. اساس چنین نگرشی مبتنی بر

اصول و پایه‌هایی از قبیل شناخت شناسی، انسان‌شناسی و جهان‌شناسی می‌باشد که در ذیل بدان می‌پردازیم.

### ۱. شناخت‌شناسی

در اندیشه قرآنی، به غیر از روش‌های متعارف شناخت (همچون روش تجربی، برهانی، و یا حتی عرفانی) روش دیگری به نام «روش وحیانی» برای شناخت حقایق عالم هستی وجود دارد. مراد از روش وحیانی دستیابی به حقایقی است که از راه وحی فراهم آمده باشد. پیامبران الهی در طول تاریخ به گونه‌ای خاص با جهان غیب مرتبط گشته و به شیوه‌ای مستقیم از خداوند یا فرشتگان الهی به آگاهی و معارفی دست یافته‌اند که به نظر نمی‌رسد بتوان با روش معمول آنها را شناخت (طباطبایی، ۱۳۶۲ش، ج ۲، ص ۵۵۳، ۵۶۳). از نگاه قرآن، واقعیت هستی از دو بخش کلی یا دو لایه فراگیر تشکیل شده است: ۱. لایه‌ای که آدمی می‌تواند با تکیه بر روش‌ها و منابع متعارف شناخت بوده از راز آن بگشاید. ۲. لایه‌ای که نفوذ معرفتی در آن از عهده آدمی بیرون است و رازگشایی از آن تنها به دست خداوند است. به همین صورت انسان در تلقی قرآنی هم مرکب از دو بعد مادی و غیرمادی است (مؤمنون/۱۴) انسان، همانند قرآن، او را بطنی است و ظهری، ظاهر آن در این عالم است، باطن آن در عالم آخرت (سجادی، ۱۳۷۹ش). بعد ظاهری یا مادی انسان را می‌توان از طریق روش‌های معمول شناخت، لیکن در شناخت بعد باطنی یا روح، که مربوط به عالم امر است، دانش قلبی به او داده شده است (اسراء / ۸۵). از این رو برای شناخت همه ابعاد و نیازهای روح می‌بایست به وحی مراجعه کرد.



## ۲. جهان‌شناسی

انسان معنوی جهان را دارای منشأ واحدی می‌داند که نه تنها آن را به وجود آورده (زمر/۶۲) بلکه به طور لایزال آن را اداره می‌کند (انعام/۱۶۴). او حقیقتی بی‌مانند (اخلاص/۵) و نامحدود است (حدید/۴). از رگ گردن به انسان نزدیک‌تر است (ق/۱۶). می‌توان به او اتکا کرد چون او مظهر قدرت و مهربانی است (شعراء/۲۱۷). در نظام هستی، نوعی شعور عقلانیت و هدف‌داری حاکمیت دارد، جهان به شمول سرشت انسان، وی را به سوی خدا می‌خواند تا زندگی‌اش جهت پیدا کند، چرا که همه موجودات عالم خلقت، جهت لدی‌الحقی دارند و به تسبیح حق مشغولند (فصلت/۳۷). حتی جنبندگان «دابه» و پرندگان از دیدگاه قرآن، امت‌هایی هستند که به سوی پروردگارشان محشور خواهند شد (انعام/۳۸). آفرینش آسمان و زمین به لغو و بیهوده صورت نگرفته است (آل عمران/۱۹). در این میان آفرینش انسان در این مجموعه هستی هم معنادار است: آیا پنداشتید که شما را بیهوده آفریده‌ایم و اینکه شما به سوی ما بازگردانیده نمی‌شوید (مؤمنون/۱۱۵).

## ۳. انسان‌شناسی

از نگاه وحی، انسان دارای دو ساحت وجودی جسم و روح است (مؤمنون/۱۴). جوهر وجودی او را روح تشکیل می‌دهد. دمیدن روح خدا در انسان (سجده/۹) آن چنان عظمتی به او بخشید که سبب سجده ملائکه بر او شد (بقره/۳۰). و از بالاترین ظرفیت‌ها به‌عنوان یک مخلوق برخوردار گردید (الحجر/۲۹). همین روح که بر مجرد و غیرمادی بودن آن ادله چندی اقامه شده است (مصباح یزدی، ۱۳۷۰ش، ج ۳، ص ۲۶) از آن جهت که در ارتباط نزدیک و تنگاتنگ با جسم و تن است «نفس» نامیده می‌شود. به بیان دقیق‌تر، نفس عبارت از همان روح مجردی است که به

لحاظ تعلق و ارتباط آن با بدن، «نفس» و از جهت استقلال و تجردی که دارد «روح» نامیده می‌شود. (حسینی، ۱۳۷۱ش، ص ۱۱). گرایش به خداوند یکی از قابلیت‌های نفس آدمی است که قرآن بر آن تأکید دارد (روم/۳۰). علم طلبی و در جست‌وجوی کمال مطلق بودن از ناحیه انسان، دلیلی بر فطری بودن خداگرایی است هرچند که خود وی بدان علم نداشته باشد (امام خمینی، نامه امام به گورباچف، به نقل از حسینی قائم مقامی، ۱۳۷۰ش، ص ۱۴۸).

نفس، به علت تعلق و اتحادش با بدن، در همه مراتب (طبیعی، نباتی، حیوانی) بدن حضور دارد، چرا که اگر نفس اهتمام به احوال مادی بدن مانند تعدیل مزاج و حفظ اتصال بین اجزای آن نمی‌داشت هیچ‌گاه در اثر تغییرات جزئی بدن متأثر و متألم نمی‌گشت. در حالی که کوچک‌ترین تغییرات حاصل در بدن، مانند بالا یا پایین آمدن حرارت آن، منجر به رنجوری و تألم نفس می‌شود (ملاصدرا، ۱۹۹۰م، ص ۸۶). از طرف دیگر، امور روانی یا حالات نفسانی هم تأثیر زیادی در بدن انسان دارند. مثلاً هیجانات مثبت و منفی انسان در رشد و سلامت و یا ناسلامتی بدن نقش بسیار مهمی ایفا می‌کنند، هیجانات منفی به ضعف اعصاب و یا ناهنجاری‌های گوارشی می‌انجامد، در مقابل هیجانات مثبت در نشاط بدن و سلامت آن نقش خوبی را بازی می‌کنند (غروی، ۱۳۷۵ش، ص ۸۴). بر این اساس، معنویت، به عنوان یکی از قابلیت‌های نفس می‌تواند بر ابعاد دیگر سلامت اثرگذار باشد زیرا خداوند خود شفادهنده هر مرضی است (شعراء/۸۰). او با همه افراد با سلام و عافیت برخورد می‌کند چون سلام یکی از نام‌های خداوند است (حشر/۲۲). علاوه بر این پیروی از قرآن و پذیرش هدایت الهی هم، سلامت را به دنبال دارد (مائده/۱۶).

## نتیجه

در دیدگاه‌های رایج، شاخص‌های معنویت عمدتاً به نتایج و کارکردها تقلیل داده شده است. برخی آن را در حد مجموعه‌ای از توانایی‌های بهم مرتبط و یا نوعی هوش تلقی کرده‌اند. عده‌ای آن را نوعی کیفیت روانی می‌دانند که در انسان ایجاد انگیزه می‌کند، معنای زندگی را می‌سازد. گروهی هم معنویت را یک جریان و رویکرد می‌دانند که به رضایت باطنی منتهی می‌شود؛ امری که دارای سه مؤلفه آرامش، شادی و امید می‌باشد. لیکن در اندیشه قرآنی سلامت معنوی دربردارنده شاخص‌های شناختی، احساسی، رفتاری و پیامدی می‌باشد. انسان معنوی برخوردار از اندیشه یا معرفت ویژه نسبت به خدا، انسان و خلقت و رابطه متقابل آنها می‌باشد، از نوعی عقلانیت ویا بصیرت برخوردار است. در قرآن آمده است: آیا آنها سیر در زمین نکردند تا دلهایی داشته باشد که با آن حقیقت را تعقل کنند (حج/۴۶). تعقل به معنای فهمی است که از حاق فطرت ناشی شده و پرده ظواهر را دریده و به حقیقت باطنی دست یافته باشد. در پرتو این تعقل، همه ابعاد زندگی انسان، سمت و سوی الهی پیدا می‌کند. این خدا محوری در همه عرصه‌های حیات، گاهی به صورت رفتارهای عبادی تجلی می‌یابد که مستقیماً در ارتباط با خداوند قرار می‌گیرد. گاهی هم از سنخ رفتارهایی است که به‌طوری غیرمستقیم با خداوند ارتباط پیدا می‌کند. بدین معنی که انسان مؤمن در انتخاب و اعمال خود همواره به یاد خداست با در نظر گرفتن اوامر و نواهی الهی و خشنودی و ناخشنودی او، عملی را که طاعت خداست انجام می‌دهد و از عملی که معصیت اوست اجتناب می‌ورزد. او از حالات معنوی ویژه‌ای برخوردار است: شدیدترین حب را به خداوند دارند (بقره/۱۶۲). دگر دوستی دارد، لیکن دگر دوستی وی تنها به این دلیل است که آن دیگری نیز، با خداوند نسبتی عام دارد. مانند آنکه بنده‌ای از بندگان

خداوند است، یا نسبتی خاص از این قبیل که او از مقربان درگان خداوند و از دوستان واقعی و خدمتگزاران در راه خداست. اهل توکل به خداست. لیکن در توکلش به نفی نظام اسباب و مسببات نمی‌پردازد. از این رو نسبت به هرآنچه که قضای الهی بر آنان جاری می‌کند کراهت ندارند. از شرح صدر و بیم و امید برخوردار است. شکرگزار خداوند است. از سلامت جسم برخوردار است چون پرهیزگاری دارد. به واسطه توجه به عبادات جمعی، احساس حمایت اجتماعی دارد. واجد آرامش درونی و اطمینان قلبی می‌شود. بنابراین از مقایسه شاخص‌های معنویت رویکردهای معاصر و آموزه قرآنی، دو نکته قابل تأمل حاصل می‌شود: نخست اینکه در آموزه وحیانی بدون معنایی معقول، نمی‌توان از معنویت سخنی گفت. معنای معقول، معنایی است که به سؤالات بنیادین انسان پاسخ دهد. رنج تکرارپذیری را از انسان دور کند. چنین معنایی جز خداوند چیز دیگری نمی‌باشد. لیکن در معنویت معاصر، هر امری که باعث رضایت باطن شود می‌تواند معنای زندگی انسان قرار گیرد. ثانیاً در آموزه دینی اسلام، شاخص‌های سلامت معنوی فقط معطوف به ساحت‌های روان‌شناختی نمی‌شود، بدین معنی که تنها سخنی از رفتارها و یا احساسات روان‌شناختی از قبیل رضایت باطنی و یا آرامش درونی نیست. بلکه سلامت معنی معطوف به همه ابعاد زندگی او می‌گردد. امری که متجلی در حوزه شناختی، رفتارها، احساسات و پیامدهای ویژه دینی می‌شود. ارایه چنین تصویری از معنویت، مبتنی بر معرفت‌شناسی، انسان‌شناسی و جهان‌شناسی قرآنی می‌باشد.

فهرست منابع

- قرآن کریم.  
 نهج البلاغه.  
 آذربایجانی، مسعود و سید مهدی موسوی اصل. (۱۳۸۷ش). درآمدی بر روانشناسی دین، پژوهشکده حوزه و دانشگاه، قم.  
 ابن منظور. (۱۴۰۵ ق.)، لسان العرب، نشر ادب و حوزه.  
 ابن ابی الحدید، عبدالحمید بن هبه الله. (۱۴۰۴ ق.)، شرح نهج البلاغه، ج ۶ قم، کتابخانه آیت الله مرعشی.  
 ابن فارس، احمد. (۱۳۸۹ ق.)، معجم مقاییس اللغة، تحقیق عبدالسلام هارون، مصر.  
 باباپور خیرالدین جلیل و همکاران (۱۳۸۲ش). بررسی رابطه بین شیوه‌های حل مسأله و سلامت روانشناختی دانشجویان، روانشناسی، ش ۲۵، ۱۶ تا ۳۰.  
 بکلو، اقدس. (۱۳۸۷ش). شرح صدر افزایش ظرفیت روانی، اخلاق و معنویت، سال پانزدهم، ش ۵۸، ۱۵۹ تا ۱۴۰.  
 حسینی، سیدحسن. (۱۳۷۱ش). بهداشت روان در اسلام، رساله کارشناسی ارشد دانشگاه امام صادق (ع).  
 حبیبی محمد باقر (۱۳۸۳ش). سلامت روانی در چشم‌اندازی گسترده‌تر، حوزه ودانشگاه، ش ۴۱، ۱۰۶ تا ۱۲۲.  
 دماری، بهزاد. (۱۳۸۸ش). سلامت معنوی، تهران، انتشارات طب و جامعه.  
 دیلمی، احمد و مسعود آذربایجانی. (۱۳۸۶ش). اخلاق اسلامی، دفتر نشر معارف.  
 سلیمانی امیری، عسکری. (۱۳۸۲ش). خدا و معنای زندگی، فصلنامه نقد و نظر، ش ۳۱ و ۳۰، ۹۵ تا ۱۴۲.  
 سجادی، سید جعفر. (۱۳۷۹ش). فرهنگ اصطلاحات فلسفی ملاصدرا، ذیل واژه انسان، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، تهران.  
 شهیدی، شهریار. (۱۳۸۱ش). اصول و مبانی بهداشت روانی، تهران، سمت.  
 طباطبایی، محمدحسین. (بی‌تا)، میزان تفسیر القرآن، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، ج ۱۰، بیروت.  
 طباطبایی، محمد حسین. (۱۴۱۷ ق.)، تفسیر میزان، ج ۱۲، ص ۴۹۲، بیروت مؤسسه الاعلمی، للمطبوعات.  
 طباطبایی، محمد حسین. (۱۳۶۲ش). میزان، فی تفسیر القرآن، ج ۲، ص ۵۵۳، ۵۶۳، تهران، دارالکتب اسلامی.  
 طبرسی، فضل بن حسن. (۱۴۰۵ ق.)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۲، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.  
 علیزاده، مهدی و محمد عالم‌زاده، محمد رضا مظاهری سیف، مهدی احمدپور، علی مهدوی فرید و محمد رضا فلاح. (۱۳۸۹ش). اخلاق اسلامی مبانی و مفاهیم، دفتر نشر معارف.

- غروی، سیدمحمد. (۱۳۷۵ش.)، رابطه نفس و بدن، روش‌شناسی علوم انسانی (حوزه و دانشگاه)، شماره ۹، ص ۸۴ تا ۸۸
- عابدی جعفری، حسن و عباسعلی رستگار. (۱۳۸۶ش.)، ظهور معنویت در سازمانها، فصلنامه علوم مدیریت، تهران، سال دوم، شماره ۵.
- فرهنگستان علوم پزشکی. (۱۳۸۹ش.)، جستاری در سلامت معنوی، (مجموعه مقاله‌های همایش مقدمه‌ای بر سلامت معنوی).
- فیض کاشانی، ملا محسن. (۱۴۱۷ق.)، المحججه البيضاء، ج ۷، ۲۴۹، ۲۵، فی تهذیب الاحیاء، تصحیح و تعلیق علی اکبر غفاری، قم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- قمی، شیخ عباس. (۱۳۸۰ش.)، مفاتیح الجنان، ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای، نشر محمد.
- کلینی، محمدبن یعقوب. (۱۳۶۵ش.)، الکافی، تصحیح علی اکبر غفاری، ج ۲، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- مبینی، محمد علی. (۱۳۸۰ش.)، عقل در قرآن، فصلنامه معرفت، شماره ۴۸، ص ۸۶ تا ۹۴
- متز، تدئوس. (۱۳۸۲ش.)، آثار جدید درباره معنای زندگی، ترجمه محسن جوادی، نقد و نظر، ش ۲۹ و ۳۰، ۲۶۶ تا ۳۱۳.
- متز، تدئوس. (۱۳۸۲ش.)، آیا هدف خداوند می‌تواند سرچشمه معنای زندگی باشد؟ مترجم، محمد سعیدی مهر، فصلنامه نقد و نظر، ش ۲۹ و ۳۰، ۱۸۳ تا ۱۴۹.
- محمدی ری شهری، محمد. (۱۳۸۵ش.)، میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا شیخی، ج ۴، قم، دارالحدیث.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۹۸۲م.)، بحار الانوار، ج ۴۵، بیروت، وفاء،
- مطهری، مرتضی، تعلیم و تربیت در اسلام، قم، انتشارات صدرا، بی تا.
- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۲ش.)، تفسیر نمونه، ج ۱، تهران دارالکتب الاسلامیه.
- مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۷۰ش.)، آموزش عقاید، ج ۳، تهران، سازمان تبلیغات اسلامی.
- مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۷۷ش.)، اخلاق در قرآن، ج ۱، انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- ملکیان، مصطفی. (۱۳۸۰ش.)، راهی به رهایی، جستارهایی در عقلانیت و معنویت، نگاه معاصر.
- ملاصدرا. (۱۹۹۰م.)، الاسفار الاربعه، ج ۸، دارالاحیاء التراث العربی، لبنان، بیروت،
- ملکیان، مصطفی. (۱۳۸۷ش.)، معنویت گوهر ادیان (سنت و سکولاریسم)، تهران، صراط.
- موسوی، روح الله. (۱۳۷۳ش.)، چهل حدیث، ج ۱۳، قم، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی قدس سره.
- نامه امام به گورباچف. (۱۳۷۰ش.)، به نقل از حسینی قائم مقامی، عباس، آرمان انسانی و انسان آرمانی، کیهان اندیشه، شماره سی و پنجم، ۱۶۱ تا ۱۳۶.
- نصری، عبدالله. (۱۳۸۱ش.)، در سپهر رهایی، سروش اندیشه، ش سوم و چهارم، ۴۰۰ تا ۴۴۳.

نراقی، محمدمهدی. (بی تا)، جامع السعادت، ج ۱، قم، اسماعیلیان.

وولف دیوید ام. (۱۳۸۶ش)، روان شناسی و دین، تهران، ترجمه محمد دهقانی، انتشارات رشد.

E.V. Frankle, (1974), man's search for meaning, an Introduction to Logotherapy, New York, Pocket books,.

John Hick ( 2000), the religious Meaning of life, In Josepn Runzo and Nancy M, Martin (eds), the Meaning of life in the world Religions (oxford: one world, pp.269- 286.

Louis Dupre, mysticism, in Ency clopedia of religion, Eliade, Mircea (ed), Vol, 10, pp, 245-61.

Metz, Thaddeus(a) (2002), Recent work on the meaning of life. Ethics 112 (July 2002), the University of Chicago: 781-814.

Robert C,Neville, ( 1978),. Soldier, sage, Saint (Ny: New York, Fordham university press.

Seyboldm K.S.Hill, P.C. (2001) , the role of religion and spirituality in mental and physical health; current Directions in psychological science,Vo.10, p. 21-24 .

#### یادداشت شناسه مؤلفان

رحمت الله مرزبند: دکترای فلسفه دین و استادیار گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران.

نشانی الکترونیک: Marzband.rahmatollah@Gmail.com

علی اصغر زکوی: استادیار گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران.

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۰/۱۱/۶

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۱/۱/۲۱