

تحلیل مؤلفه‌های ماهوی سلامت معنوی قرآن بنیان

مهدی صالحی^۱، سیدمحمد رضوی^۲، محمدرضا آرام^۳

چکیده

سلامت و معنویت همواره به‌عنوان دو بعد اساسی وجود انسان، موردتوجه و پژوهش قرار گرفته‌اند. سلامت جسمی، به‌عنوان نخستین سطح سلامت، از دیرباز موردتوجه بشر بوده و تلاش‌های گسترده‌ای برای مقابله با بیماری‌ها و آسیب‌های جسمی صورت گرفته است. از سوی دیگر، معنویت به‌عنوان بعدی عمیق‌تر از وجود انسان، در قالب سنت‌های دینی و فلسفی تجلی یافته و نقش بسزایی در تکامل روحی و روانی انسان ایفا کرده است. در میان ادیان مختلف، اسلام به‌عنوان دینی جامع، رویکردی ویژه به معنویت دارد و آن را در قالب‌های گوناگون عرفانی، اخلاقی و فلسفی ارائه کرده است. این سه جریان فکری که ریشه در تاریخ اسلام دارند، در یک ویژگی مشترک با عنوان «معنویت» همگرا هستند و همگی بر این باورند که انسان می‌تواند از طریق تعالیم ارائه شده، از ظاهر به باطن گذر کند و به درکی عمیق‌تر از توحید و حقیقت وجود دست یابد. باورها و اعمال دینی، مناسک مذهبی، اخلاقیات و تجارب معنوی، به‌ویژه دعا و مناجات، نقش مهمی در ایجاد حالات وجد و انبساط روحی در انسان ایفا می‌کنند. در این میان، سلامت معنوی به‌عنوان بعد چهارم سلامت انسان، موردتوجه ویژه این پژوهش قرار گرفته است. سلامت معنوی که در اینجا به‌عنوان معنویت سالم و مطلوب تعریف می‌شود، محور اصلی این مقاله است. هدف این پژوهش، بررسی چرایی و ماهیت سلامت معنوی با تکیه بر مبانی قرآنی و روایی است. در این راستا، از روش‌های تحلیل محتوای کیفی، شامل بررسی نقلی منابع مکتوب، واژه‌شناسی و معناشناسی واژگان کلیدی در آیات قرآن و روایات معصومین (ع) استفاده شده است. این پژوهش بر آن است تا با استناد به آیات قرآن و احادیث معصومین (ع)، به تبیین مفهوم سلامت معنوی در چارچوب اسلامی بپردازد. هنگامی که از سلامت معنوی قرآن بنیان سخن به میان می‌آید، مقصود آن است که این مفهوم نه تنها از آیات قرآن، بلکه از روایات معصومین (ع) نیز استخراج شده است. این رویکرد، به ما امکان می‌دهد تا به درکی جامع و عمیق از سلامت معنوی در اسلام دست یابیم و نقش آن را در ارتقای سلامت کلی انسان موردبررسی قرار دهیم.

واژه‌های کلیدی: سلامت معنوی، قرآن بنیان، ماهیت سلامت معنوی، معنویت

۱. دانشجوی دکتری، رشته علوم قرآن و حدیث، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران m.salehi2199@iaua.ac.ir

۲. نویسنده مسئول. استادیار، گروه دانشی فلسفه، الهیات و معارف اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران moh.razavi@iauctb.ac.ir

۳. دانشیار، گروه دانشی فلسفه، الهیات و معارف اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران mohammad.aram@srbiau.ac.ir

مقدمه

دین به‌عنوان منبعی برای تأمین نیازهای معنوی انسان شناخته می‌شود و معنویت نیز یکی از دستاوردهای ادیان الهی محسوب می‌گردد. روان‌شناسی، به‌عنوان علمی تجربی، به بررسی رفتارها و فرایندهای ذهنی انسان می‌پردازد. در این میان، روان‌شناسی دین به‌عنوان یکی از شاخه‌های تخصصی روان‌شناسی، تمرکز خود را بر مطالعه علمی رفتارها، باورها و تجربه‌های دینی و معنوی با استفاده از رویکردهای روان‌شناختی قرار داده است. این حوزه به‌عنوان سی و ششمین بخش از انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA)^۱ شناخته می‌شود و در حال حاضر از جایگاه علمی قابل توجهی در سطح جهانی برخوردار است. شواهد این ادعا را می‌توان در افزایش تعداد کتاب‌ها، منابع، پژوهش‌ها و مجلات علمی مرتبط با این حوزه مشاهده کرد. روان‌شناسی دین تقریباً هم‌زمان با روان‌شناسی عمومی، حدود ۱۲۰ سال پیش پدید آمد و در قالب مکاتب فکری آمریکایی، انگلیسی، آلمانی و فرانسوی رشد و گسترش یافت (کوئینینگ، ۲۰۱۲، مقدمه). در دهه‌های اخیر، با افزایش توجه به معنویت و پژوهش‌های مرتبط با آن، روان‌شناسی دین نیز مورد استقبال بیشتری قرار گرفته است. این موضوع حتی در مناطق آسیایی، به‌ویژه در کشورهایی مانند ژاپن، هند و ایران، مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته و ادیانی همچون بودائی، هندویی و اسلام به‌عنوان موضوعات مطالعه انتخاب شده‌اند (گومز، ۲۰۰۳، ص ۳۶). علاوه بر روش‌های تجربی و کمی، رویکردهای کیفی و تفسیری نیز در روان‌شناسی دین مورد استفاده قرار گرفته‌اند. سلامت و معنویت همواره از دغدغه‌های اصلی بشر بوده‌اند. سلامت جسمانی، به‌عنوان اولین سطح سلامت، از دیرباز مورد توجه انسان‌ها بوده

و تلاش‌های بسیاری برای یافتن راه‌های مقابله با بیماری‌ها و آسیب‌ها صورت گرفته است (اسمیث، ۲۰۱۸، ص ۳۹). از سوی دیگر، معنویت در قالب سنت‌های دینی بزرگ ظهور یافته و به‌عنوان منبعی برای سیراب کردن نیازهای معنوی انسان عمل کرده است. در اسلام، معنویت به شکل گسترده‌تری تجلی یافته و در قالب جریان‌های عرفانی، اخلاقی و فلسفی که قدمتی به اندازه تاریخ اسلام دارند، نمود پیدا کرده است. این جریان‌ها در یک ویژگی مشترک، یعنی «معنویت»، با یکدیگر همسو هستند. هدف آن‌ها این بوده است که با ارائه آموزه‌های خود، انسان را از ظاهر به باطن هدایت کنند و این باور را تقویت نمایند که دین فراتر از شکل‌ها و الفاظ، جهانی از معنا را در خود جای داده است که می‌تواند انسان را به درک بهتر توحید نزدیک کند. باورها و عقاید دینی، مناسک و شعائر مذهبی، اخلاقیات و تجارب معنوی، به‌ویژه دعا و مناجات با پروردگار، حالاتی از وجد، انبساط و شادی را در انسان ایجاد می‌کنند. هنگامی که از سلامت معنوی مبتنی بر قرآن یا سلامت معنوی اسلامی سخن به میان می‌آید، منظور ویژگی‌هایی است که تقریباً در تمامی مباحث مرتبط با سلامت معنوی حضور دارند و به‌عنوان ابعاد کلی سلامت معنوی از دیدگاه اسلام شناخته می‌شوند. در حالی که سلامت معنوی از دیدگاه غیر قرآنی ممکن است به‌عنوان یکی از ابعاد سلامت در کنار سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی در نظر گرفته شود، سلامت معنوی از دیدگاه اسلامی می‌تواند در تمامی ابعاد سلامت و در همه جنبه‌های زندگی انسان حضور داشته باشد. به‌عنوان مثال، در حوزه سلامت جسمانی و زیستی، توجه به این نکته که تغذیه به‌عنوان پایه اصلی سلامت بدنی، علاوه بر ایمنی و سلامت مواد غذایی، باید از منابع حلال و طیب و با نام خداوند استفاده شود، مورد تأکید قرار گرفته است. این موضوع در آیاتی از قرآن نیز بیان شده است، مانند: «فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا بِنِعْمَتِ اللَّهِ إِنَّ كَيْفَ تَمُنُّوا عَلَيْهِ إِثَابُهُ يُعْطُونَ» (نحل، ۱۱۴) و «فَكُلُوا مِمَّا ذُكِّرَ بِكُمْ

۱. انجمن روان‌شناسی آمریکا (American Psychological Association) دارای ۵۴ بخش است که هر کدام به حوزه‌ای خاص در روان‌شناسی می‌پردازند؛ این بخش‌ها حوزه‌های مختلفی از جمله روان‌شناسی بالینی، تجربی، آموزشی و غیره را در بر می‌گیرد. <https://www.apa.org>

قرآن بنیان برای سلامت معنوی است.

درنهایت، اهمیت این پژوهش در آن است که با ارائه تحلیلی نظاممند از مؤلفه‌های سلامت معنوی در قرآن، می‌توان به شکاف موجود میان مبانی نظری و کاربردهای عملی این مفهوم در جوامع اسلامی پاسخ داد. این مقاله با روشی تحلیلی-تفسیری و با تکیه بر منابع قرآنی و روایی، درصدد است تا با شناسایی مؤلفه‌های ماهوی سلامت معنوی، چارچوبی جامع برای درک و ارتقای این بعد از سلامت ارائه کند. دستاورد این پژوهش می‌تواند به‌عنوان مبنایی برای مطالعات بین‌رشته‌ای در حوزه‌های علوم قرآن، روان‌شناسی، اخلاق و علوم تربیتی مورد استفاده قرار گیرد و گامی در جهت تحقق زندگی متعادل و معنادار بر اساس آموزه‌های قرآنی باشد.

توازن و انسجام سلامت معنوی از نگاه اسلامی

سلامت معنوی مبتنی بر قرآن با تمامی ابعاد سلامت در تعادل و هماهنگی قرار دارد. در اسلام، سلامت معنوی نه تنها با سلامت جسمی، روانی و اجتماعی در تضاد نیست، بلکه باعث ایجاد تعادل، هماهنگی و انسجام بین این ابعاد و قوای انسانی می‌شود. در برخی ادیان، معنویت به معنای کناره‌گیری کامل از دنیا، امور مادی، روابط اجتماعی و حتی تغذیه مناسب تعبیر می‌شود. این رویکرد می‌تواند سلامت جسمی، روانی و اجتماعی را به خطر بیندازد. به‌عنوان مثال، در آیین جینیسم^۱، یکی از مکاتب هندی، مشاهده می‌شود که مهاویرا، بنیان‌گذار این آیین، در ریاضت‌های شدید به سر می‌برد. او در فصل سرما لباس‌های خود را کنار می‌گذاشت، از خوابیدن برای لذت بردن پرهیز می‌کرد، از دارو و درمان اجتناب می‌نمود و حتی از شستشوی بدن و آراستگی ظاهری دوری می‌جست. او

اللَّهِ عَلَيْهِ إِذْ كُنْتُمْ بآيَاتِهِ مُؤْمِنِينَ» (انعام، ۱۱۸). از این آیات برداشت می‌شود که علاوه بر سلامت و ایمنی غذایی، سلامت معنوی نیز از طریق توجه به حلال بودن، پاکی و ذکر نام خداوند در هنگام ذبح حیوان و شروع غذا خوردن مورد تأکید قرار گرفته است. در سایر حوزه‌های سلامت روانی و اجتماعی نیز می‌توان ارتباط تنگاتنگ سلامت معنوی با این ابعاد را مشاهده کرد.

سلامت معنوی به‌عنوان یکی از ابعاد اساسی سلامت انسان، همواره مورد توجه اندیشمندان و پژوهشگران حوزه‌های مختلف علوم انسانی و دینی بوده است (فیشر، ۲۰۱۰، ص ۴۹). در این میان، قرآن کریم به‌عنوان مهم‌ترین منبع معرفتی در اسلام، مؤلفه‌ها و شاخص‌های بنیادینی را برای تحقق سلامت معنوی ارائه می‌دهد. تحلیل مؤلفه‌های ماهوی سلامت معنوی قرآن بنیان، نه تنها به درک عمیق‌تری از مفاهیم قرآنی در این حوزه منجر می‌شود، بلکه می‌تواند چارچوبی نظری و کاربردی برای سنجش و ارتقای سلامت معنوی در جوامع اسلامی فراهم آورد؛ بنابراین، ضرورت پرداختن به این موضوع از آنجا ناشی می‌شود که سلامت معنوی، به‌عنوان عاملی تأثیرگذار در بهبود کیفیت زندگی و تعالی انسان، نیازمند بازخوانی و تبیین بر اساس آموزه‌های قرآن است.

سؤال اصلی که در این مقاله به دنبال پاسخ به آن هستیم، آن است که «مؤلفه‌های ماهوی سلامت معنوی از منظر قرآن کریم کدام‌اند و چگونه می‌توان این مؤلفه‌ها را در قالب یک الگوی مفهومی ارائه داد؟» پاسخ به این سؤال، مستلزم بررسی دقیق آیات قرآن و استخراج مفاهیم کلیدی مرتبط با سلامت معنوی، همچون توکل، تقوا، صبر، شکر و ارتباط با خداوند است. این مؤلفه‌ها نه تنها به‌عنوان عناصر تشکیل‌دهنده سلامت معنوی مطرح می‌شوند، بلکه به‌عنوان راهکارهایی برای مواجهه با چالش‌های روحی و روانی در زندگی فردی و اجتماعی نیز قابل استفاده هستند. از این رو، تبیین این مؤلفه‌ها و تحلیل روابط میان آن‌ها، گامی اساسی در جهت ارائه الگویی

۱. آیین جین یا جینیسم؛ به انگلیسی (Jainism)؛ یکی از دین‌های هندی است که در سده ۵ تا ۷ قبل از میلاد از هند برخاسته است. آیین جین هدفش را فراهم کردن مسیری به سمت پاکسازی روحانی و رستگاری معرفی می‌کند که از طریق زندگی بر پایه سنت آهیمسا (پرهیز از آزار هرگونه جاندار) قابل دستیابی است.

تحلیل مؤلفه‌های ماهوی سلامت معنوی قرآن بنیان

همچنین از معاشرت با دیگران پرهیز می‌کرد و این رفتار باعث می‌شد اطرافیانش از او دور شوند. در یکی از عهدهای اصلی جینیسیم آمده است که لذت‌های جنسی و شهوات باید کاملاً کنار گذاشته شوند و این رفتار نه تنها برای خود فرد، بلکه برای دیگران نیز توصیه می‌شود (ناس، ۱۳۷۰، ص ۱۶۳-۱۷۳)؛ اما در اسلام، این امور در حد اعتدال و به اندازه لازم توصیه شده‌اند و رهبانیت (به معنای کناره‌گیری از دنیا و لذات مشروع) مردود شمرده شده است. در قرآن کریم آمده است: «وَرَهْبَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ إِلَّا ابْتِغَاءَ رِضْوَانِ اللَّهِ فَمَا رَعَوْهَا حَقَّ رِعَايَتِهَا فَآتَيْنَا الَّذِينَ آمَنُوا مِنْهُمْ أَجْرَهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ» (حدید، ۲۷). در این آیه، خداوند رهبانیت را به‌عنوان بدعتی از سوی مسیحیان معرفی می‌کند که مورد تأیید اسلام نیست. در احادیث نیز رهبانیت نهی شده است؛ پیامبر اسلام (ص) به عثمان بن مظعون فرمودند: «ای عثمان، خداوند رهبانیت را برای ما مقرر نکرده است. رهبانیت امت من، جهاد در راه خداست» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰، ص ۱۱۵). پیامبر اسلام (ص) به‌عنوان الگوی کامل معنوی و اخلاقی، به نظافت و بهداشت، مسواک زدن (کلینی، ۱۴۱۳، ق، ج ۶، ص ۵۰۷)، پوشیدن لباس مناسب (غزالی، ۱۳۸۶، ج ۲، ص ۲۷۲)، آراستگی ظاهری (جوادی آملی، ۱۳۹۶، ص ۱۶۵-۱۷۲)، تغذیه مناسب (همان، ص ۱۵۱)، تندرستی (مستغفری، ۱۳۶۲، ص ۱۹)، ازدواج و تشکیل خانواده (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۳، ص ۲۲۰-۲۲۲) و معاشرت اجتماعی نیکو (طبرانی، ۱۳۹۶، ج ۱، ص ۱۵؛ صدوق، ۱۳۶۱، ص ۷۹) اهمیت زیادی می‌دادند. خداوند در قرآن، پیامبر را به‌عنوان الگوی نیکو و شخصیت اخلاقی بزرگ برای مسلمانان معرفی می‌کند: «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ إِلَهَهُ كَثِيرًا» (احزاب، ۲۱)؛ و نیز می‌فرماید: «وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خَلْقٍ عَظِيمٍ» (قلم، ۴). امام علی (ع) نیز در نهج البلاغه، پیامبر اسلام (ص) را به‌عنوان الگوی معنوی زندگی معرفی می‌کند و مسلمانان را به

پیروی از ایشان فرامی‌خواند: «برای تو کافی است که از روش زندگی پیامبر اسلام پیروی کنی تا راهنمای خوبی برای شناخت خوبی‌ها و بدی‌ها باشی. پس به پیامبر پاک و پاکیزه‌ات اقتدا کن که روش او الگویی برای الگوبلبلان است و مایه فخر و بزرگی برای کسی است که خواهان بزرگواری باشد. محبوب‌ترین بندگان نزد خدا کسی است که از پیامبرش پیروی کند و گام بر جایگاه قدم او بگذارد» (نهج البلاغه، خطبه ۱۶۰). امام علی (ع) در جای دیگری پیامبر را به‌عنوان سرچشمه نور هدایت، چراغ روشن در تاریکی‌ها و طبیبی برای درمان بیماری‌های معنوی توصیف می‌کند (نهج البلاغه، خطبه ۱۱۰ و ۱۶۹). تعادل و انسجام در ابعاد سلامت و زندگی در نگاه اسلامی ریشه در توحید و نگرش توحیدی دارد. در این نگرش، محوریت «الله» در معنویت و سلامت معنوی، مبدأ و مقصد حرکت انسان است. این نگرش باعث ایجاد تعادل و انسجام در تمامی ابعاد وجودی انسان می‌شود؛ زیرا خدای یکتا تمامی قوای عالم را تحت اراده و قدرت خود قرار می‌دهد و انسان موحد نیز با تسلیم در برابر پروردگار، به سلامت جامع و متوازن دست می‌یابد. در قرآن آمده است: «يَا صَاحِبِي السَّجْنَ أُرْبَابٌ مِّتَفَرِّقُونَ خَيْرٌ أَمْ إِلَهُ الْوَاحِدِ الْقَهَّارُ» (یوسف، ۳۹)؛ و نیز می‌فرماید: «قُلِ اللَّهُ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ وَهُوَ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ» (رعد، ۱۶)؛ «إِنَّ إِلَهَهُ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ» (ذاریات، ۵۸)؛ و «كَتَبَ اللَّهُ لِأَعْلَبِ بْنِ أَنَا وَرُسُلِي إِنَّ إِلَهَهُ قَوِيٌّ عَزِيزٌ» (مجادله، ۲۱). همچنین می‌فرماید: «فَالِإِلَهِكُمْ إِلَهُ وَاحِدٍ فَلِهِ أَسْلِمُوا وَبَشِّرِ الْمُخْبِتِينَ» (حج، ۳۴).

رویکرد عقلانی و معرفتی به سلامت معنوی

یکی از ارکان اساسی سلامت معنوی مبتنی بر قرآن، رویکرد عقلانی، معرفتی، استدلالی و مستحکم در حوزه معنویت است. در مقابل، برخی جریان‌های معنوی معاصر بیشتر بر احساسات و هیجانات مخاطبان تأکید می‌کنند و بر تحریک عواطف فردی تمرکز دارند (فعالی، ۱۳۹۵؛ شریفی دوست و همکاران،

۱۳۹۱). در حالی که سلامت معنوی قرآن محور، معرفت را به عنوان پایه اصلی در نظر می‌گیرد و جایگاه ویژه‌ای برای عقل قائل است. در قرآن کریم، مشتقات واژه «عقل» حدود پنجاه بار به کار رفته است (بقره، ۴۴، ۷۳، ۲۴۲؛ انعام، ۳۲؛ اعراف، ۱۶۹ و...). اگر واژه‌های مرتبط با تعقل مانند شعور، فهم، تفقه، علم، یقین و عرفان را نیز به این فهرست اضافه کنیم، می‌توان گفت که کمتر صفحه‌ای از قرآن وجود دارد که معنویت بدون همراهی عقل و درک عمیق مطرح شده باشد. در واقع، معنویت قرآنی بر اساس رشد عقل و عقلانیت استوار است. واژه «اولی الالباب» نیز که حدود شانزده بار در قرآن ذکر شده، اشاره به انسان‌های خردمند و ژرف‌اندیش دارد که به باطن امور دست می‌یابند و ظواهر را کنار می‌زنند. در سیره عبادی پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) آمده است که ایشان در هنگام تهجد و نماز شب، آیات مربوط به اولی‌الالباب را با تأمل و تدبر تلاوت می‌کردند (طوسی، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۳۳۴). خداوند در قرآن می‌فرماید: «إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولَى الْأَبْصَارِ الَّذِينَ يَذَكِّرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سِحْرَانِكَ فَفَنَّا عَذَابَ النَّارِ...» (آل عمران، ۱۹۰-۱۹۱). این رویکرد عقلانی در روایات نیز به وفور دیده می‌شود، به طوری که از نخستین بخش‌های منابع روایی، بر تعقل و تفکر تأکید شده و آن را به عنوان شاخصی مهم برای رشد معنوی و سلامت روحی انسان معرفی می‌کند. برخی از ویژگی‌های عقل در ارتباط با معنویت عبارت‌اند از: ۱. عقل از عالم روحانی و معنوی سرچشمه می‌گیرد (کلینی، ۱۴۱۳، ج ۱، ص ۲۱)؛ ۲. عقل از نور، علم، قدرت و مشیت الهی در عالم ملکوت آفریده شده است (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱، ص ۹۸)؛ ۳. عقل به عنوان پیشوا و هدایت‌کننده فکر و عمل، عمل می‌کند (همان، ص ۹۶ و ۱۷۱)؛ ۴. عقل حجت باطنی انسان است (کلینی، ۱۴۱۳، ج ۱، ص ۱۶)؛ ۵. عقل ابزاری است که

به واسطه آن خداوند رحمان پرستش می‌شود و بهشت جاودان طلب می‌گردد (کلینی، ۱۴۱۳، ج ۱، ص ۱۱). یکی از لوازم مهم این مبنا، دوری از امور غیرعقلانی و خرافات است. قرآن یکی از اهداف بعثت پیامبر اسلام (ص) را زدودن این قیود و محدودیت‌ها می‌داند: «الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْنُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْإَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ فَالَّذِينَ آمَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ ۙ أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ» (اعراف، ۱۵۷)؛ بنابراین، سلامت معنوی از دیدگاه اسلامی بر پایه معرفت عقلانی استوار است و از خرافات، امور بی‌پایه و هیجانات زودگذر عاطفی به دور است. البته عواطف مثبت و سازنده مانند محبت، شادی، آرامش و حتی اندوه معنوی مورد تأیید و توصیه قرار گرفته‌اند: «وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشِدُّ حُبًّا لِلَّهِ» (بقره، ۱۶۵)؛ «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلِطْفِئُوا حِوًّا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ» (یونس، ۵۸)؛ «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸)؛ و «وَإِذَا سَمِعُوا مَا أُنزِلَ إِلَى الرَّسُولِ نَزَىٰ أَعْيُنُهُمْ تَفِيضًا مِّنَ الدِّمَعِ مِمَّا عَرَفُوا مِنَ الْحَقِّ يَقُولُونَ رَبَّنَا آمِنَا فَاكْتَبْنَا مَعَ الشَّاهِدِينَ» (مائده، ۸۳). هنگامی که سلامت معنوی بر پایه معرفت عقلانی شکل گیرد، عواطف مثبت نیز در آن نقش مهمی ایفا می‌کنند. با افزایش مراتب سلامت معنوی، عواطف نیز همگام با رشد عقلانی و معرفتی تقویت می‌شوند. افرادی که در مراتب بالای ایمان قرار دارند، محبت، دلسوزی و دل‌نگرانی بیشتری نسبت به دیگران از خود نشان می‌دهند. خداوند پیامبر اکرم (ص) را به عنوان الگویی کامل در سلامت معنوی معرفی می‌کند و ویژگی‌هایی مانند نرم‌خویی، مهرورزی و مهربانی ایشان را ستایش می‌کند: «لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَؤُوفٌ رَّحِيمٌ» (توبه، ۱۲۸)؛ و «فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا

تحلیل مؤلفه‌های ماهوی سلامت معنوی قرآن بنیان

مِنْ حَوْلِكَ فَاعِظْ عَلَيْهِمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ» (آل عمران، ۱۵۹).

ماهیت انفسی و آفاقی

یکی از جنبه‌های مهم سلامت معنوی مبتنی بر قرآن، توجه به ابعاد آفاقی و انفسی معنویت است؛ به این معنا که سلوک معنوی انسان می‌تواند هم در بیرون از خود (سیر آفاقی در طبیعت و جامعه) و هم در درون خود (سیر انفسی در شناخت نفس و حالات باطنی) تحقق یابد. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «سِنْرِيَهُمْ آيَاتِنَا فِي الْاَفَاقِ وَفِي اَنْفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ اَنَّهُ الْحَقُّ اُولَئِكَ يَكْفُرُ بِكَ اِنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ اِلَّا اِنَّهُمْ فِي مَرِيَّةٍ مِنْ لِقَاءِ رَبِّهِمْ اِلَّا اِنَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ مُحِيطٌ» (فصلت، ۵۳-۵۴). علامه طباطبایی (۱۳۷۴، ج ۱۷، ص ۴۰۴-۴۰۵) در تفسیر این آیه بیان می‌کند که خداوند وعده داده است نشانه‌های خود را در آفاق و درون انسان‌ها آشکار کند تا برای همگان روشن شود که قرآن حق است. وی همچنین اشاره می‌کند که این نشانه‌ها ممکن است به ظهور دین خدا و غلبه آن بر سایر ادیان اشاره داشته باشد، به گونه‌ای که تنها خداوند پرستش شود و سعادت بر همه انسان‌ها سایه افکند. این مفهوم با آیاتی مانند «وَعَدَ اللّٰهُ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا مِنْكُمْ وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ لِيَسْبِقَنَّهُمْ فِي الْاَرْضِ» (نور، ۵۵) و دیگر آیات مرتبط تأیید می‌شود. علامه طباطبایی همچنین به دو وجه تفسیری اشاره می‌کند: نخست اینکه خطاب آیه ممکن است به مشرکان مکه و پیروانشان باشد و دوم اینکه ممکن است خطاب عمومی‌تر و شامل همه مشرکان باشد. وی همچنین احتمال سوم را مطرح می‌کند که این آیات به حالتی اشاره دارد که انسان در لحظات پایانی عمر خود به آن می‌رسد، زمانی که همه تعلقاتش از بین رفته و تنها خداوند برایش باقی می‌ماند. این تفسیر با ذیل آیه و آیات بعدی همخوانی دارد و ضمیر «اِنَّهُ الْحَقُّ» به خداوند

بازمی‌گردد. این دیدگاه در برخی تفاسیر دیگر نیز تأیید شده است. آیات آفاقی شامل پدیده‌هایی مانند خورشید، ماه، ستارگان، جانداران، گیاهان، کوه‌ها و دریاها هستند که هر یک نشانه‌هایی از قدرت و حکمت الهی محسوب می‌شوند. آیات انفسی نیز به‌نظام پیچیده بدن انسان، از جمله مغز، قلب، عروق، استخوان‌ها و فرآیندهای زیستی مانند تشکیل نطفه و رشد جنین اشاره دارند. علاوه بر آن، اسرار روح انسان نیز به‌عنوان نشانه‌هایی از خالق جهان مطرح می‌شوند. این آیات به‌طور مستمر در حال آشکار شدن هستند و انسان‌ها همواره در حال کشف اسرار جدیدی از جهان هستند، چراکه اسرار خلقت پایان‌ناپذیر است. علوم طبیعی و انسانی، از جمله تشریح، فیزیولوژی، روان‌شناسی، روان‌کاوی و علوم مرتبط با گیاهان، حیوانات و مواد آلی، همگی در حقیقت به شناخت خداوند و توحید کمک می‌کنند، زیرا پرده از اسرار شگفت‌انگیز خلقت برمی‌دارند. گاهی یک‌رشته علمی تمام عمر یک دانشمند را به خود اختصاص می‌دهد، اما درنهایت او به این نتیجه می‌رسد که هنوز چیزی نمی‌داند و هر چه بیشتر می‌آموزد، بیشتر به عمق نادانی خود پی می‌برد. در پایان آیه، خداوند با جمله‌ای پرمعنی می‌فرماید: «اُولَئِكَ يَكْفُرُ بِكَ اِنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ» (آیا برای آن‌ها کافی نیست که پروردگار تو بر هر چیزی گواه است؟). این شهادت الهی در همه موجودات و پدیده‌های جهان نمایان است، از برگ‌های درختان تا لایه‌های پیچیده مغز و آسمان‌ها و زمین. این آیه به مسئله توحید و ظهور آیات آفاقی و انفسی اشاره دارد و در تفاسیر مختلفی مانند مکارم شیرازی (۱۳۷۱، ج ۲۰، ص ۳۲۹-۳۳۰)، فضل‌الله (۱۴۱۹، ق، ج ۲۰، ص ۱۳۲)، طبرسی (۱۴۱۵، ق، ج ۹، ص ۲۹) و ابوالفتوح رازی (۱۳۶۶، ج ۱۷، ص ۹۲) نیز تأیید شده است. بر این اساس، این آیه می‌تواند به‌عنوان یکی از ویژگی‌های سلامت معنوی مورد استناد قرار گیرد. برخی دیگر از آیات قرآن که به سیر آفاقی و انفسی برای دستیابی به معنویت و سلامت معنوی اشاره دارند،

عبارت‌اند از:

الف) ترغیب به سیر آفاقی و تفکر در طبیعت: «إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاجْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفَلَاحِ وَالْغَابِ الَّذِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ» (بقره، ۱۶۴). آیات دیگری مانند آل عمران، ۱۹۰؛ رعد، ۳-۴؛ جاثیه، ۱۲-۱۳؛ عنکبوت، ۲۰؛ یوسف، ۱۰۹؛ و حج، ۴۶ نیز به تفکر در طبیعت و قوانین حاکم بر آن دعوت می‌کنند تا از این طریق به شناخت توحید دست‌یابیم.

ب) ترغیب به سیر انفسی و تفکر در نفس: «وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ» (ذاریات، ۲۰-۲۱)؛ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسِكُمْ لَا تَضُرُّكُمْ مِنْ ضَلِّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فِيمَنْبَيْتِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ» (مائده، ۱۰۵)؛ «أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى وَإِنَّ كَثِيرًا مِنَ النَّاسِ بَلِقَاءِ رَبِّهِمْ لِكَافِرُونَ» (روم، ۸). آیات دیگری مانند اسراء، ۲۵؛ نجم، ۳۲؛ تحریم، ۶؛ اعراف، ۱۷۲؛ انبیاء، ۶۴؛ و حشر، ۱۹ نیز به تفکر در نفس و حالات درونی انسان دعوت می‌کنند.

بنابراین، حیات معنوی و توحیدی انسان هم شامل تفکرات و مراقبت‌های درونی می‌شود و هم توجه به جهان بیرونی را در بر می‌گیرد. از هر دو مسیر می‌توان به سلامت معنوی دست‌یافت.

مراتب و درجات سلامت معنوی

معنویت و سلامت معنوی از نگاه اسلامی دارای مراتب و درجات فراوانی است. برخی از مفاهیم کلی به اصطلاح منطقی و فلسفی متواطی است؛ یعنی مفهومی که همه مصادیق آن به یک‌میزان از این مفهوم بهره‌مندند؛ مانند مفهوم سنگ که همه سنگ‌های جهان در سنگ بودن باهم مشترک‌اند و نمی‌توان گفت فلان سنگ سنگ‌تر از سنگ دیگر است. در مقابل

«مشکک»، اموری را می‌گویند که مصادیق آن به صورت مساوی از این مفهوم بهره‌مند نیستند، بلکه مراتب متفاوت و کم‌وزیاد دارند؛ مانند نور که اگر شمع را با پروژکتور ماه و خورشید مقایسه کنیم، باینکه همه این چهار مصداق در نور بودن مشترک‌اند اما مرتبه و شدت نور در پروژکتور بیش از شمع و در ماه بیش از پروژکتور و در خورشید از همه این‌ها و نمونه‌های دیگر بسیار شدیدتر و بالاتر است (ر.ک: مظفر، ۱۴۰۰ ق، ص ۷۰؛ طباطبایی ۱۳۹۰، ص ۱۶-۱۸). اکنون سلامت معنوی مفهومی مشکک یعنی ذومراتب است و در افراد گوناگون می‌تواند درجات متفاوتی از سلامت معنوی وجود داشته باشد؛ افزون بر این هر کس در هر مرتبه‌ای می‌تواند سلامت معنوی خود را ارتقا دهد و بالاتر برد. به دو بیان می‌توان ذو مراتب بودن سلامت معنوی را بر اساس نگاه اسلامی به عنوان یک مبنای مفروض نشان داد:

۱. ایمان معنویت و کمال انسان به عنوان مفاهیم پایه و خاستگاه سلامت معنوی دارای درجات و مراتب فراوان هستند؛ «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تَلَّيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُؤْمِنُونَ حَقًّا لَهُمْ دَرَجَاتٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَمَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ» (انفال)، ۲-۴؛ «هُمُ دَرَجَاتٌ عِنْدَ اللَّهِ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِمَا يَعْمَلُونَ» (آل عمران، ۱۶۲)؛ «وَلِكُلِّ دَرَجَاتٍ مِمَّا عَمِلُوا وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا يَعْمَلُونَ» (انعام، ۱۳۲)؛ «... نَرْفَعُ دَرَجَاتٍ مِّنْ نِّشَاءٍ وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ» (یوسف، ۷۶) و «يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ» (مجادله، ۱۱). در روایات فراوانی نیز آمده است که ایمان مراتب و درجاتی دارد و مؤمنان مانند نردبانی پله پله از آن بالا می‌روند؛ برای نمونه مقدار در درجه هشتم از ایمان، ابوذر نهم و سلمان در درجه دهم قرار می‌گیرند (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۹، ص ۱۶۶) و برخی دیگر از احادیث مؤمنان را در مراتب و درجات هفتگانه‌ای از ایمان طبقه‌بندی می‌کند (همان، ص ۱۶۹).

تحلیل مؤلفه‌های ماهوی سلامت معنوی قرآن بنیان

۲. ذو مراتب بودن سلامت معنوی قرآن بنیان در آیات بسیاری قابل مشاهده است. تزکیه، حیات طیبه و تقوا از جمله این موارد است. تزکیه می‌تواند معطوف به بخشی از رفتارهای انسان باشد یا همه رفتارها و می‌تواند افزون بر رفتارهای بیرونی به افعال جوانحی (نیت، انگیزه، هیجان، تصمیم و...) نیز تعمیم یابد و همه را در برگیرد؛ یعنی همه آن‌ها از هرگونه شائبه نفسانی پاک و مژگی گردند؛ در مورد حیات طیبه نیز استدلال به همین بیان است. در مورد مراتب و درجات تقوا آیات قرآن صراحت دارد؛ از جمله آنها *فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتِطَعْتُمْ وَأَسْمِعُوا وَأَطِيعُوا وَأَنْفِقُوا خَيْرًا لِّأَنْفُسِكُمْ وَمَنْ يُوقِ شِئْحَ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ* (تغابن، ۱۶)؛ «يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ» (حجرات، ۱۳) و «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ» (آل عمران، ۱۰۲). تعبیر «ما استطعتم تا حدی که می‌توانید» «اتقاکم: با تقواترین شما» و «اتقوا الله حق تقاته» (تقوا پیشه کنید تا آنجا که به حقیقت تقوا دست یابید و موارد دیگری که در آیات دیگر قرآن آمده است (حشر، ۱۸؛ بقره، ۱۹۷؛ لیل ۱۷؛ فرقان، ۷۴) و... دلالت روشنی بر مراتب و درجات تقوا دارد. در مورد قلب سلیم نیز بالاترین مرتبه سلامت معنوی گرچه دارای مراتب نیست اما می‌توان گفت سلامت معنوی دارای مراتب و درجات می‌باشد که بالاترین آن قلب سلیم است.

سلامت معنوی قرآن بنیان: معتدل‌کننده انسان

یکی از جنبه‌های مهم سلامت معنوی مبتنی بر قرآن آن است که معنویت اسلامی موجب ایجاد تعادل در وجود انسان می‌شود و حتی می‌تواند برخی نقص‌ها و کمبودها را در سایر ابعاد سلامت جبران کند. یکی از چالش‌های برخی جنبش‌های معنوی، گرایش به رفتارهای افراطی در میان پیروان آن‌هاست. این رفتارها ممکن است به شکل انزوا و گوشه‌گیری

یا نمایش‌های خودنمایانه و افراطی بروز کند. به‌عنوان مثال، در آموزه‌های اشوا^۱، عشق از رابطه جنسی سرچشمه می‌گیرد و با نگاهی افراطی، رابطه جنسی به‌عنوان مهم‌ترین شکل مراقبه معرفی می‌شود: «رابطه جنسی بزرگ‌ترین هنر مراقبه است. این هدیه تندرته^۲ به جهان است. هدیه تندرته از همه برتر است، زیرا کلیدهایی را در اختیار شما قرار می‌دهد که از پایین‌ترین سطح به بالاترین سطح تحول می‌رسید و گل‌های نیلوفر آبی را از گل‌های لجن‌زاری می‌سازید... عشق از رابطه جنسی زاده می‌شود» (اشوا، ۱۳۸۲، ص ۲۴۰ و ۳۱۶). در مقابل، در معنویت اسلامی، اعتدال و میانه‌روی حتی در امور عبادی و معنوی به‌عنوان یک اصل اساسی مورد تأکید قرار گرفته است. قرآن کریم می‌فرماید: «وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا...» (بقره، ۱۴۳). این آیه نشان می‌دهد که اسلام و مسلمانان به‌عنوان امتی میانه‌رو و معتدل در همه جنبه‌های زندگی، از جمله معنویت، معرفی شده‌اند. آیات دیگری نیز بر رعایت اعتدال در امور خاص مانند انفاق و عبادت تأکید می‌کنند، مانند: «وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَتَّبِعْهَا كُلَّ الْبَسِطِ فَتَقْعِدَ مِلْهُومًا مَّجْسُورًا» (اسراء، ۲۹) و «قُلِ ادْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلِلَّهِ الْإِسْمَاءُ الْإِحْسَنَىٰ وَلَا تَجْهَرُ بِصَلَاتِكَ وَلَا تُخَافِتْ بِهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا» (اسراء، ۱۱۰). در منابع حدیثی نیز بر رعایت اعتدال به‌طور کلی و در موارد خاص تأکید شده است. رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «بهترین امور، حد وسط و میانه‌روی در آن‌هاست و محبوب‌ترین امور نزد تو باید حالت اعتدال و میانه‌روی در حق باشد» (نوری، ۱۴۰۸، ج ۸، ص ۲۵۵). امام علی (ع) نیز در این زمینه می‌فرماید: «ای فرزند آدم! کارهای نیک انجام ده و از کارهای بد دوری کن، زیرا اگر چنین کنی،

۱. فیلسوف و آموزگار روحانی هندی که به اسم‌های «راجنیش چاندرا جاین» و «باگوان شری راجنیش» معروف بود.

۲. از شاخه‌های مکاتب عرفانی هندی است که آدمی را به استفاده از همه جنبه‌های وجودی خویش فرا می‌خواند.

سالکی خوش‌رفتار و معتدل خواهی بود» (نهج‌البلاغه، خطبه ۱۷۶). ایشان همچنین می‌فرمایند: «ما برای مردم تکیه‌گاهی معتدل و میانه‌رو هستیم؛ کسی که عقب‌مانده است، خود را به این نقطه برساند و کسی که جلوتر رفته است، بازگردد» (نهج‌البلاغه، حکمت ۱۰۹). در خطبه متقین نیز امام علی (ع) به ویژگی‌های پارسایان اشاره می‌کند و تقوا را به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی سلامت معنوی قرآن بنیان معرفی می‌کند. ایشان میانه‌روی را به‌عنوان لباسی بر اندام سبک زندگی فردی و اجتماعی متقین می‌دانند و می‌فرمایند: «پارسایان در این دنیا اهل فضیلت‌هایی هستند که گفتارشان درست و لباسشان میانه‌روی است» (نهج‌البلاغه، خطبه ۱۹۳). برخی منابع حدیثی نیز بخشی جداگانه را به موضوع میانه‌روی در عبادت اختصاص داده‌اند. رسول خدا (ص) می‌فرماید: «این دین استوار و محکم است، پس با نرمی و مدارا در آن وارد شوید و عبادت خدا را بر بندگان او تحمیل نکنید، زیرا در این صورت مانند سواره‌ای خواهید بود که نه به مقصد می‌رسد و نه مرکبش سالم می‌ماند» (کلینی، ۱۴۱۳ ق، ج ۲، ص ۸۶، باب الاقتصاد فی العباده). علاوه بر آن، سلامت معنوی قرآن بنیان می‌تواند نقص‌های انسان در ابعاد دیگر سلامت، مانند سلامت جسمی را تا حدی جبران کند. به‌عنوان مثال، فردی که از نظر جسمی نایبناست، می‌تواند با تلاش معنوی و دستیابی به سلامت معنوی، دارای دلی بینا و پر از بصیرت شود و حتی راهنمای افرادی باشد که به‌ظاهر بینا هستند.

اختیاری و اکتسابی سلامت معنوی قرآن بنیان

در نگاه اسلامی، گرچه انسان از ابتدا دارای استعداد معنوی و فطری است، چنان‌که در آیات قرآن آمده است: «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقِيمُ وَلَكِنْ أَكْثَرُ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ» (روم، ۳۱)؛ و نیز «وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ

ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسِبْتَ رَبَّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَنْ تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ» (اعراف، ۱۷۲)، اما دستیابی به سلامت معنوی امری اختیاری و اکتسابی است. این موضوع به این دلیل است که تزکیه نفس و تقوا، به‌عنوان ارکان اصلی سلامت معنوی، از طریق اعمال ارادی و اختیاری حاصل می‌شوند. برخی از آیاتی که این موضوع را تأیید می‌کنند عبارت‌اند از: «إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا» (انسان، ۲-۳)؛ و نیز «لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ» (بقره، ۲۸۶)؛ و «كُلِّ نَفْسٌ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينًا» (مدثر، ۳۸). این آیات چند نکته اساسی را بیان می‌کنند که نشان می‌دهد سلامت معنوی انسان در گرو اراده و اختیار اوست: ۱. انسان باقابلیت‌های بینایی و شنوایی آفریده‌شده است تا در مواجهه با آزمایش‌های الهی، توانایی تشخیص حق از باطل را داشته باشد. ۲. خداوند راه هدایت را از طریق ارسال پیامبران و کتاب‌های آسمانی به انسان نشان داده است تا او بتواند با اختیار خود، راه شکرگزاری و هدایت را از راه کفر و گمراهی تشخیص دهد. ۳. خداوند هیچ فردی را بیش از توانایی‌هایش تکلیف نمی‌کند، بنابراین آنچه انسان با اراده خود کسب می‌کند، به نفع یا ضرر خود او خواهد بود. ۴. سرنوشت هر فرد و آنچه به دست می‌آورد، نتیجه اعمالی است که با اراده خود انجام داده است.

در آیات دیگری نیز دو گروه از انسان‌ها، یعنی تبهکاران و نیکوکاران، از منظر سلامت معنوی مقایسه شده‌اند: «كَلَّا إِنَّ كِتَابَ الْفَجَارِ لَفِي سَجِينٍ وَمَا أَدْرَاكَ مَا سَجِينٌ كِتَابٌ مَرْقُومٌ وَيَلِّ يَوْمَئِذٍ لِلْمُكَذِّبِينَ الَّذِينَ يُكَذِّبُونَ بَيُّومَ الدِّينِ وَمَا يُكْذِبُ بِهِ إِلَّا كَلِمٌ مَعْتَدٌ أَتَيْمٌ إِذَا تَبَتَّلَىٰ عَلَيْهِ آيَاتِنَا قَالَ أَسَاطِيرُ الْأَوَّلِينَ كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ كَلَّا إِنَّهُمْ عَنْ رَبِّهِمْ يَوْمَئِذٍ لَمَجْهُوبُونَ ثُمَّ إِنَّهُمْ لِصَالُوا الْجَحِيمِ ثُمَّ يُقَالُ هَذَا الَّذِي كُنْتُمْ بِهِ تُكَذِّبُونَ كَلَّا إِنَّ كِتَابَ الْإِبْرَارِ لَفِي عِلِّيِّينَ وَمَا أَدْرَاكَ مَا عِلِّيُّونَ

تحلیل مؤلفه‌های ماهوی سلامت معنوی قرآن بنیان

کِتَابٌ مَّرْقُومٌ يَشْهَدُهُ الْمُقَرَّبُونَ إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ عَلَى الْأَرَائِكِ يَنْظُرُونَ تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النُّعِيمِ يُسْقَوْنَ مِنْ رَحِيقٍ مِخْتِومٍ خِتَامُهُ مِسْكَ وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَفَّسْ الْمُتَنَفِّسُونَ وَمَرَاجَهُ مِنْ تَسْنِيمٍ عَيْنًا يَشْرَبُ بِهَا الْمُقَرَّبُونَ» (مطففين، ۲۸-). در این آیات، گروه نخست (تبهکاران) به دلیل اعمال نادرست خود، مانند تکذیب روز قیامت، تجاوزگری و افسانه‌پنداری آیات الهی، کتاب اعمالشان در «سجین» ثبت می‌شود. این اعمال اختیاری، همچون زنگاری بر دل‌های آنان می‌نشیند و آنان را از مشاهده جمال الهی محروم می‌کند. در مقابل، گروه دوم (نیکوکاران) کتاب اعمالشان در «علیین» جای دارد و مورد توجه مقربان الهی قرار می‌گیرند. چهره‌های آنان از نشاط نعمت الهی درخشان است و از شرابی پاک سیراب می‌شوند که طعم و بوی آن از مشک و چشمه‌های بهشتی است. این چشمه، آبشخور مقربان الهی است. با توجه به این‌که بهشت و دوزخ بازتاب اعمال انسان در دنیا هستند، آیات مذکور نشان می‌دهند که سلامت معنوی انسان نتیجه سلوک اختیاری و اکتسابی اوست.

ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری در سلامت معنوی قرآن بنیان

سلامت معنوی به‌عنوان یکی از ابعاد مهم سلامت انسان، از سه جنبه شناختی، عاطفی و رفتاری تشکیل شده است. این سه بعد که در روان‌شناسی تحت عنوان ABC شناخته می‌شوند، شامل موارد زیر هستند: بعد عاطفی (A): این بعد شامل نیت‌ها، انگیزه‌ها، هیجان‌ها، احساسات، امیال و سایر حالات عاطفی است که در رفتار و تفکر فرد تأثیرگذارند. بعد رفتاری (B): این بعد به اعمال و رفتارهای فرد مانند گفتار، کردار، کنش‌ها و واکنش‌ها اشاره دارد که می‌توانند به‌صورت تک رفتار یا عادت‌واره ظاهر شوند. بعد شناختی (C): این بعد شامل فرآیندهای ذهنی مانند ادراک، تفکر، استدلال، یادگیری، تصمیم‌گیری، حافظه و سایر فعالیت‌های شناختی

است که به درک و فهم فرد از جهان پیرامون کمک می‌کنند. در منابع اسلامی نیز این سه بعد به‌عنوان عناصر کلیدی سلامت معنوی مورد تأکید قرار گرفته‌اند. در متون اسلامی، حالات عاطفی مانند ترس، اندوه، احساس گناه، شادی، رضایت و آرامش به‌عنوان بخشی از تجربیات معنوی مطرح شده‌اند. آیاتی مانند: «وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ» (فاطر، ۳۴) یا «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (یونس، ۶۲) نیز «وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَجِدُ مَا أُحْمِلِكُمْ عَلَيْهِ تَوْلَوْا وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدِّمَعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ» (توبه، ۹۲) و «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبَرَكَاتِهِ فَلَيْدَكِ فَلَيفِرْحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ» (یونس، ۵۸) همچنین «وَلَا تَجْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَانًا بَلْ أَحْيَاءٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ» (آل عمران، ۱۶۹-۱۷۰) به خوبی نشان‌دهنده ارتباط بین حالات عاطفی و سلامت معنوی هستند. از سوی دیگر در بعد رفتاری، رفتارهای معنوی مانند ذکر، نماز، دعا، شب‌زنده‌داری، تلاوت قرآن، قربانی، حج، روزه، انفاق و جهاد در راه خدا، از جمله اعمالی هستند که به تقویت سلامت معنوی کمک می‌کنند. آیاتی مانند: «إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» (طه، ۱۴) یا «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا» (احزاب، ۴۱-۴۲) همچنین «وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَجِيدًا» (اسراء، ۷۹) نیز «وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ» (بقره، ۱۸۶) و «الَّذِينَ آمَنُوا وَهَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ أَكْبَرُ دَرَجَةٍ عِنْدَ اللَّهِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ» (توبه، ۲۰-۲۲) به اهمیت این رفتارها در دستیابی به سلامت معنوی اشاره دارند. از سوی بعد شناختی نیز در متون اسلامی، تفکر، تعقل، تدبیر و عبرت‌گیری به‌عنوان ابزارهای شناختی برای دستیابی به معرفت الهی و سلامت معنوی مطرح شده‌اند. آیاتی که

ائمه معصومین (ع)، نشان می‌دهد که معنویت سالم باید در تعامل با دنیا و جامعه تحقق یابد و نه در انزوا و کناره‌گیری. علاوه بر آن، سلامت معنوی در اسلام بر پایه معرفت عقلانی استوار است و از خرافات و هیجانات زودگذر به دور است. قرآن کریم با تأکید بر تفکر، تعقل و تدبیر، انسان را به سوی شناخت عمیق‌تر از خود و جهان پیرامون هدایت می‌کند. این رویکرد عقلانی، همراه با عواطف مثبت و رفتارهای معنوی، فرد را به سوی سلامت معنوی جامع و متوازن سوق می‌دهد.

درنهایت، سلامت معنوی قرآن بنیان به‌عنوان مفهومی ذومراتب، امکان ارتقای مداوم را برای فرد فراهم می‌کند. ایمان، تقوا و تزکیه نفس به‌عنوان ارکان اصلی سلامت معنوی، مراتب و درجات مختلفی دارند و هر فرد می‌تواند با تلاش و اختیار خود، به مراتب بالاتری از سلامت معنوی دست یابد. این امر نه تنها به بهبود سلامت فردی کمک می‌کند، بلکه تأثیرات مثبتی بر سلامت جامعه و روابط اجتماعی نیز دارد.

با توجه به یافته‌های این پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت که سلامت معنوی قرآن بنیان، با تأکید بر تعادل، عقلانیت و تعامل با دنیا، الگویی جامع و کارآمد برای دستیابی به سلامت معنوی مطلوب ارائه می‌دهد. این الگو نه تنها در چارچوب اسلامی کاربرد دارد، بلکه می‌تواند به‌عنوان الگویی جهانی برای تقویت سلامت معنوی در جوامع مختلف مورد استفاده قرار گیرد.

منابع

۱. ابوالفتوح رازی، حسین بن علی (م. ۵۵۴ ق)، روح الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن، تحقیق یاحقی، ناصح، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۴۰۸ ق.
۲. اشو، الماس‌های اشو، ترجمه مرجان فرجی، تهران، فرس، ۱۳۸۲
۳. جوادی آملی، عبدالله، مفاتیح الحیاة، انتشارات اسراء، چاپ دوازدهم، قم ۱۳۹۱.
۴. طباطبائی، سیدمحمدحسین (م. ۱۴۰۲ ق)، المیزان فی تفسیر

انسان‌ها را به تفکر و تعقل دعوت می‌کنند، مانند: «إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْإِخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَبْصَارِ» (آل عمران، ۱۹۰) یا «أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا» (محمد، ۲۴) و «وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ لِنَصْرِئِهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ» (حشر، ۲۱) بر اهمیت شناخت و تفکر در مسیر هدایت و سلامت معنوی تأکید دارند. این ابعاد سه‌گانه به‌طور هماهنگ در جهت دستیابی به سلامت معنوی عمل می‌کنند و از طریق تقویت شناخت، عواطف و رفتارهای معنوی، فرد را به سوی رستگاری و مقام شهود هدایت می‌کنند.

نتیجه‌گیری

سلامت معنوی به‌عنوان یکی از ابعاد اساسی سلامت انسان، در چارچوب اسلامی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. این مفهوم نه تنها از طریق آیات قرآن و روایات معصومین (ع) تبیین شده، بلکه به‌عنوان عاملی تعادل‌بخش در تمامی ابعاد وجودی انسان عمل می‌کند. سلامت معنوی قرآن بنیان، با تأکید بر سه بعد شناختی، عاطفی و رفتاری، به انسان کمک می‌کند تا از طریق تعقل، تفکر و تدبیر در آیات الهی، به شناخت عمیق‌تری از توحید و حقیقت وجود دست یابد. این شناخت، همراه با حالات عاطفی مثبت مانند آرامش، رضایت و شادی و نیز رفتارهای معنوی مانند نماز، دعا، انفاق و جهاد، فرد را به سوی سلامت معنوی مطلوب هدایت می‌کند.

از دیدگاه اسلامی، سلامت معنوی نه تنها با سایر ابعاد سلامت (جسمی، روانی و اجتماعی) در تضاد نیست، بلکه به‌عنوان عاملی تعادل‌بخش، نقص‌های موجود در این ابعاد را جبران می‌کند. این رویکرد، برخلاف برخی جنبش‌های معنوی که به افراط‌گرایی و انزوا تمایل دارند، بر اعتدال و میان‌روی تأکید دارد. اسلام با ارائه الگوهایی مانند پیامبر اکرم (ص) و

۱. در اصطلاح شیعه، عنوانی است برای پیامبر اسلام (ص)، دخترش حضرت فاطمه (س) و امامان دوازده‌گانه شیعه، که به اعتقاد شیعیان از هرگونه گناه و خطا مبرا و معصوم هستند.

تحلیل مؤلفه‌های ماهوی سلامت معنوی قرآن بنیان

۱۴. محدث نوری، میرزا حسین (م. ۱۳۲۰ ق.)، مستدرک الوسائل، بیروت، مؤسسه آل‌البيت: لاحیاء التراث، ۱۴۰۸ ق.
۱۵. مظفر، محمدرضا (م. ۱۳۸۸ ق.)، المنطق، قم، نشر اسلامی.
۱۶. مکارم‌شیرازی، ناصر و دیگران، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ ش.
۱۷. ناس، جان، تاریخ جامع ادیان، تهران، انتشارات آموزش‌پرویش انقلاب اسلامی، ۱۳۷۰.
۱۸. نهج‌البلاغه
۱۹. Fisher, John W. 2010. *Spiritual Health: Its Nature and Place in the School Curriculum*. Thesis.
20. Gomez, R. & Fisher, John W. 2003. *Domains of Spiritual Well-Being and Development and Validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire. Personality and Individual Differences*.
21. Koenig, Harold G. 2012. *Spirituality and Health Research: Methods, Measurement, and Mechanisms*. Oxford: Oxford University Press.
22. Smith, Linda. 2018. *A Philosophical Analysis of Meditation and Its Role in Cognitive Development*. Routledge
۵. طبرانی، سلیمان بن احمد (م. ۳۶۰ ق.)، المعجم الكبير، تحقیق حمدی سلفی، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۴ ق.
۶. طبرسی، فضل بن حسن (م. ۵۴۸ ق.)، تفسیر جوامع الجامع، قم، نشر اسلامی، ۱۴۱۸ ق.
۷. طوسی، محمد بن حسن (م. ۴۶۰ ق.)، التبیان فی تفسیر القرآن، تحقیق احمد قصیر عاملی، مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۴۰۹ ق.
۸. غزالی، محمد بن محمد (م. ۵۰۵ ق.)، احیاء علوم الدین، بیروت، دارالکتب العلمیه، ۱۴۰۶ ق.
۹. فضل‌الله، سید محمدحسین (م. ۱۴۳۱ ق.)، تفسیر من وحی القرآن، بیروت، دارالملاک، ۱۴۱۹ ق.
۱۰. فعالی، محمدتقی، آفتاب و سایه‌ها، تهران، مؤسسه آل‌یاسین، ۱۳۹۵.
۱۱. قرآن کریم
۱۲. کلینی، محمد بن یعقوب (م. ۳۲۹ ق.)، الکافی، تحقیق علی‌اکبر غفاری، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۳ ش.
۱۳. مجلسی، محمدباقر (م. ۱۱۱۱ ق.)، بحارالانوار، تحقیق محمدباقر بهبودی، بیروت، داراحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.

Analysis of the Essential Components of Quran-Based Spiritual Health

Mehdi Salehi¹, Seyed Mohammad Razavi^{2*}, Mohammad Reza Aram³

Abstract

Health and spirituality have always been regarded as two fundamental dimensions of human existence, attracting significant attention and research. Physical health, as the primary level of health, has long been a focus of human concern, with extensive efforts made to combat diseases and physical injuries. On the other hand, spirituality, as a deeper dimension of human existence, has manifested through religious and philosophical traditions, playing a pivotal role in the spiritual and psychological development of individuals. Among various religions, Islam, as a comprehensive faith, offers a unique approach to spirituality, presenting it through mystical, ethical, and philosophical frameworks. These three intellectual currents, rooted in the history of Islam, converge on a common feature termed “spirituality,” all asserting that through their teachings, humans can transcend the superficial to reach the profound, attaining a deeper understanding of monotheism (Tawhid) and the essence of existence. Religious beliefs and practices, rituals, ethics, and spiritual experiences, particularly prayer and supplication, play a significant role in inducing states of spiritual ecstasy and tranquility in individuals. Within this context, spiritual health, as the fourth dimension of human health, is the primary focus of this study. Spiritual health, defined here as wholesome and desirable spirituality, constitutes the central theme of this article. The aim of this research is to explore the nature and essence of spiritual health based on Quranic and traditional (Hadith) foundations. To achieve this, qualitative content analysis methods have been employed, including the examination of textual sources, lexicography, and semantic analysis of key terms in Quranic verses and the narrations of the Masumin (A.S.). This study seeks to elucidate the concept of spiritual health within the Islamic framework by drawing on Quranic verses and the narrations of the Masumin (A.S.). When referring to Quran-based spiritual health, it implies that this concept is derived not only from Quranic verses but also from the narrations of the Masumin (A.S.). This approach enables us to attain a comprehensive and profound understanding of spiritual health in Islam and to examine its role in enhancing overall human well-being.

Keywords: Nature of spiritual health, Quran-based, Spiritual health, Spirituality

1. PhD Student, Quran and Hadith Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

m.salehi2199@iau.ac.ir

2*. Corresponding Author; Assistant Professor, Department of Philosophy, Theology and Islamic Studies, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

moh.razavi@iauctb.ac.ir

3. Associate Professor, Department of Philosophy, Theology and Islamic Studies, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

mohammad.aram@srbiau.ac.ir