

تحلیل تطبیقی سلامت معنوی در چارچوب‌های قرآن‌بنیان و سکولار

مهدی صالحی^۱، سید محمد رضوی^{۲*}، محمدرضا آرام^۳

چکیده

سلامت معنوی به‌عنوان یکی از ابعاد بنیادین بهزیستی کل‌نگر انسان، در دو پارادایم اصلی قرآنی و سکولار مورد مفهوم‌پردازی قرار گرفته است. رویکردهای دین‌بنیان که ریشه در سنت‌های وحیانی و معنوی دارند، سلامت معنوی را در پیوند با ایمان، مناسک و ارتباط با امری متعالی تعریف می‌کنند. در مقابل، گفتمان‌های سکولار، به‌ویژه در روانشناسی و فلسفه، این مفهوم را ذیل مفاهیمی چون خودشکوفایی، معنا‌یابی شخصی و بهزیستی روان‌شناختی تبیین می‌نمایند. پژوهش حاضر با هدف روشن‌ساختن نقاط تلاقی و واگرایی این دو پارادایم، به تحلیلی تطبیقی از مفهوم سلامت معنوی در چارچوب آموزه‌های قرآن کریم به‌عنوان نماینده‌ای شاخص از دیدگاه دینی و رویکردهای غیردینی (سکولار) می‌پردازد. این مطالعه با استفاده از روش توصیفی-تحلیلی و مبتنی بر مرور نظام‌مند منابع کتابخانه‌ای، به استخراج، دسته‌بندی و مقایسه مؤلفه‌های کلیدی سلامت معنوی در هر دو رویکرد اقدام کرده است. نتایج تحلیل نشان می‌دهد که هر دو رویکرد بر اهمیت مفاهیمی چون اخلاق‌مداری، معنا جویی و ارتباطات سالم تأکید دارند. با این حال، نقاط افتراق اساسی در منبع مرجعیت (وحیانی در برابر انسان‌محور)، غایت‌شناسی (سعادت اخروی در برابر شکوفایی درونی) و سازوکارهای دستیابی (ایمان و تقوا در برابر خودآگاهی و ذهن‌آگاهی) قابل مشاهده است. درک این اشتراک‌ها و افتراق‌ها نه تنها به غنی‌سازی ادبیات نظری در حوزه سلامت معنوی کمک می‌کند، بلکه می‌تواند زمینه‌ساز توسعه مداخلات بالینی و فرهنگی یکپارچه‌نگر و متناسب با زمینه‌های اعتقادی افراد در جهان معاصر باشد.

کلمه کلیدی: اخلاق، رویکرد دینی، رویکرد سکولار، سلامت معنوی.

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

۲. نویسنده مسئول، 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)

۱. مقدمه

در دهه‌های اخیر، مفهوم سلامت معنوی از جایگاهی حاشیه‌ای در مباحث دانشگاهی به یکی از کانون‌های اصلی توجه در رشته‌هایی چون پزشکی، روان‌شناسی و علوم اجتماعی بدل شده است. این گذار تا بدانجا پیش رفت که سلامت معنوی به‌عنوان چهارمین بعد سلامت انسان، در کنار ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی، مورد شناسایی قرار گرفت (پوچالسکی و رومر، ۲۰۰۰، ص: ۱۳۰). این بعد از سلامت که به‌طور بنیادین با جستجوی معنا، هدف و تعالی در زندگی گره‌خورده است (غباری بناب و همکاران، ۱۳۸۶، ص: ۴۷۴)، نقشی حیاتی در بهزیستی کل‌نگر و افزایش تاب‌آوری افراد در مواجهه با بحران‌های وجودی ایفا می‌کند (ماستن، ۲۰۰۱، ص: ۲۲۸). اهمیت تاریخی این مفهوم در پیوند دیرینه طب و معنویت ریشه دارد؛ جایی که نظام‌های مراقبتی اولیه که اغلب برخاسته از سنت‌های وحیانی و باورهای دینی بودند، سلامت را مفهومی فراتر از کارکرد صرفاً جسمانی تلقی می‌کردند (کوئینگ، ۲۰۱۲، ص: ۵۵). با این حال، در دوران معاصر، مفهوم‌پردازی سلامت معنوی در دو پارادایم فکری متمایز اما تأثیرگذار شکل‌گرفته است: پارادایم دینی و پارادایم سکولار. پارادایم دینی که در سنت‌های گوناگون از ادیان ابراهیمی تا مکاتب شرقی تبلور یافته، سلامت معنوی را اساساً در بستر ارتباط انسان با یک نیروی متعالی یا مبدأ هستی تعریف می‌کند (مصباح یزدی، ۱۳۹۳، ص: ۱۱۲). در این دیدگاه، مؤلفه‌هایی چون ایمان، تقوا، صبر و مناسک عبادی، سازوکارهای اصلی برای دستیابی به آرامش درونی و سعادت اخروی به شمار می‌روند (پارگامنت، ۱۹۹۷، ص: ۱۵۳). آموزه‌های قرآن کریم، به‌عنوان یکی از غنی‌ترین منابع در این حوزه، چارچوبی منسجم از سلامت معنوی ارائه می‌دهد که بر تعادل میان حیات دنیوی و غایت اخروی و همچنین پیوند میان اخلاق فردی و مسئولیت اجتماعی تأکید می‌ورزد (جوادی آملی، ۱۳۹۱، ص:

۴۵۱). در نقطه مقابل، پارادایم سکولار که عمدتاً از دل فلسفه انسان‌گرا، روان‌شناسی مثبت‌گرا و رویکردهای اگزیستانسیال برخاسته، سلامت معنوی را در یک چارچوب درون‌ماندگار و بدون ارجاع ضروری به امر متعالی بررسی می‌کند. در این گفتمان، سلامت معنوی از طریق مفاهیمی چون خودآگاهی، خودشکوفایی، معنایابی شخصی، ارتباطات عمیق انسانی و حس تعلق به جامعه تبیین می‌شود (سلیگمن، ۱۳۹۵، ص: ۸۷؛ مزلو، ۱۹۴۳، ص: ۳۸۲). اگرچه این رویکرد نیز بر اهمیت اخلاق و هدفمندی تأکید می‌ورزد، اما منبع مرجعیت و غایت نهایی آن، رفاه فردی و شکوفایی ظرفیت‌های انسانی در همین جهان است (سارتر، ۱۳۸۶، ص: ۵۵۳). وجود این دو خوانش متفاوت، یک تنش مفهومی و درعین حال یک زمینه پژوهشی غنی را ایجاد کرده است. در حالی که هر دو پارادایم مدعی ارائه مسیری برای نیل به سلامت معنوی هستند، نقاط اشتراک و افتراق بنیادین آن‌ها کمتر به‌صورت نظام‌مند و تطبیقی مورد واکاوی قرار گرفته است (پالوتزیان و پارک، ۲۰۱۳، ص: ۲۸). این شکاف پژوهشی می‌تواند منجر به سوءبرداشت‌ها و عدم امکان گفتگوی سازنده میان متخصصان حوزه‌های دینی و سکولار گردد. از این رو، مسئله اصلی این پژوهش، روشن‌سازی مرزهای مفهومی و نقاط تلاقی میان این دو دیدگاه است. هدف اصلی این مقاله، ارائه یک تحلیل تطبیقی از مؤلفه‌ها، غایات و سازوکارهای سلامت معنوی در چارچوب آموزه‌های قرآن کریم (به‌عنوان نماینده‌ای شاخص از پارادایم دینی) و رویکردهای برجسته سکولار (در روان‌شناسی و فلسفه) است. این مقاله در پی پاسخ به این پرسش‌های کلیدی است:

۱. مؤلفه‌های بنیادین سلامت معنوی در هر یک از این دو پارادایم کدامند؟

۲. وجوه اشتراک و تمایز اصلی میان این دو رویکرد در تعریف معنا، هدف و اخلاق چیست؟

۳. پیامدهای این تفاوت‌ها و شباهت‌ها برای نظریه و عمل در حوزه سلامت روان چیست؟

۲. نقاط تلاقی مفهومی: وجوه اشتراک در پارادایم دینی و سکولار

علی‌رغم تفاوت‌های بنیادین در مبانی هستی‌شناختی و غایت‌شناختی، پارادایم‌های دینی و سکولار در تعریف و تبیین سلامت معنوی بر سر مجموعه‌ای از مؤلفه‌های کلیدی با یکدیگر هم‌پوشانی دارند. این نقاط تلاقی نشان می‌دهد که نیازهای معنوی انسان، فارغ از چارچوب اعتقادی او، از ساختار مشابهی پیروی می‌کنند. تحلیل تطبیقی این دو رویکرد، حداقل چهار حوزه اشتراک اصلی را نمایان می‌سازد: (۱) مرکزیت معنا و هدف در زندگی، (۲) تأکید بر نظام اخلاقی، (۳) اهمیت ارتباطات متعالی و (۴) نقش تجربه و تعالی‌جویی.

۲-۱. مرکزیت معنا و هدف در زندگی

شاید بتوان گفت بنیادی‌ترین وجه اشتراک هر دو رویکرد، اذعان به این نکته است که زندگی انسانی بدون معنا و هدف ناقص است (پالوتزیان و پارک، ۲۰۱۳، ص: ۴۲). سلامت معنوی در هر دو پارادایم، با توانایی فرد در پاسخ به پرسش‌های بنیادین وجودی مانند "چرا اینجا هستیم؟" و "هدف زندگی من چیست؟" گره خورده است (یالوم، ۱۳۹۶، ص: ۵۵۴). در رویکرد دینی (به‌ویژه در اسلام): معنای زندگی در چارچوب یک طرح الهی تعریف می‌شود. هدف غایی، نیل به قرب الهی و کسب رضایت خداوند است (وَمَا خَلِقْتَ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ، ذاریات، ۵۶) و تمامی کنش‌های فردی و اجتماعی در راستای این هدف متعالی معنا می‌یابند (طباطبائی، ۱۴۱۷، ق، ج ۱۶، ص: ۲۷۰). زندگی، امانتی الهی است که باید در مسیر بندگی و خلیفگی خداوند بر روی زمین صرف شود (جوادی آملی، ۱۳۹۱، ص: ۴۵۱). در رویکرد سکولار: این معنا نه از یک منبع

بیرونی (خدا)، بلکه از درون فرد یا از طریق تعامل او با جهان پیرامون کشف یا ساخته می‌شود (سارتر، ۱۳۸۶، ص: ۵۵۳). روانشناسانی چون ویکتور فرانکل در لوگوتراپی، جستجوی معنا را اصلی‌ترین نیروی محرکه انسان می‌دانند (فرانکل، ۱۳۹۵، ص: ۱۲۹). این معنا می‌تواند در عشق‌ورزیدن، خلق یک اثر هنری، خدمت به جامعه یا حتی در نحوه مواجهه با رنج‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی یافت شود. با وجود تفاوت در منبع معنا (الهی در برابر شخصی)، هر دو دیدگاه بر ضرورت وجود آن برای دستیابی به سلامت معنوی اتفاق نظر دارند (هیدت، ۲۰۱۲، ص: ۳۱۵).

۲-۲. تأکید بر نظام اخلاقی

سلامت معنوی در هر دو جهان‌بینی، عمیقاً با اخلاق و رفتار فضیلت‌مندانه پیوند خورده است. زندگی معنوی نمی‌تواند از یک چارچوب اخلاقی که روابط انسان با خود، دیگران و جهان را تنظیم می‌کند، جدا باشد (کوئینگ، ۲۰۱۱، ص: ۱۲۴). در رویکرد دینی: این نظام اخلاقی مبتنی بر اصول وحیانی و فرامین الهی است. مفاهیمی چون عدالت (إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ، نحل، ۹۰)، صداقت، وفای به عهد (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوْفُوا بِالْعُقُودِ، مائده، ۱)، احسان و پرهیز از ذایل اخلاقی (مانند ظلم، دروغ و حسد) نه تنها دستورات دینی، بلکه شروط لازم برای سلامت روح و روان تلقی می‌شوند (مصباح یزدی، ۱۳۸۴، ص: ۲۳). در رویکرد سکولار: اخلاق ممکن است بر مبنای عقلانیت (فلسفه کانتی)، بیشینه‌سازی رفاه عمومی (فایده‌گرایی) یا همدلی و شفقت ذاتی انسان (اخلاق فضیلت‌گرا) استوار باشد (سندل، ۲۰۱۰، ص: ۴۵). روانشناسی مثبت‌گرا نیز به مطالعه فضائل و توانمندی‌های منش مانند خرد، شجاعت، انسانیت و عدالت می‌پردازد و آن‌ها را برای رسیدن به یک "زندگی خوب" ضروری می‌داند (سلیگمن، ۲۰۰۲، ص: ۱۳۷)؛ بنابراین، هر دو رویکرد، سلامت معنوی

تحلیل تطبیقی سلامت معنوی در چارچوب‌های قرآن بنیان و سکولار

را مستلزم زیستن بر اساس یک قطب‌نمای اخلاقی معتبر می‌دانند، هرچند در مورد منشأ و مرجعیت این قطب‌نما اختلاف نظر دارند (هیدت، ۲۰۱۲، ص: ۳۴۰).

۲-۳. اهمیت ارتباطات معنادار

انسان موجودی اجتماعی است و سلامت معنوی او در انزوا قابل تحقق نیست. هر دو پارادایم بر نیاز انسان به برقراری ارتباطاتی فراتر از سطح روزمره و سطحی تأکید می‌کنند. در رویکرد دینی: سه سطح از ارتباط تعریف می‌شود: ارتباط با خدا (مناجات، نماز) (وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ، غافر، ۶۰)، ارتباط با خود (مراقبه، محاسبه نفس) (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۵، ص: ۱۶۴) و ارتباط با دیگران (امت، جامعه ایمانی، صلح‌رحم). این ارتباطات، فرد را در یک شبکه حمایتی معنوی قرار می‌دهد و احساس تعلق و هویت او را تقویت می‌کند (شریعتی، ۱۳۸۴، ص: ۲۵۱). در رویکرد سکولار: این نیاز به ارتباط، تحت عنوان "نیاز به تعلق" یا پیوندهای اجتماعی صورت‌بندی می‌شود (باومایستر و لیری، ۱۹۹۵، ص: ۴۹۷). حس تعلق به خانواده، دوستان، یک آرمان اجتماعی یا حتی به کل بشریت، به زندگی فرد عمق می‌بخشد و از احساس پوچی و تنهایی جلوگیری می‌کند (پاتنام، ۲۰۰۰، ص: ۲۹). کیفیت روابط بین فردی یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های بهزیستی روان‌شناختی است (دینر و سلیگمن، ۲۰۰۲، ص: ۸۳).

۲-۴. نقش تجربه و تعالی جویی

تجربیات که با حسی از شگفتی، هیبت و خروج از خود روزمره همراه است، نقشی حیاتی در تقویت سلامت معنوی دارند (اشنایدرز، ۲۰۰۵، ص: ۷۷۶). در رویکرد دینی: این تجربیات اغلب در قالب کشف و شهود عرفانی، حس حضور خداوند در نیایش یا درک عمیق یک آیه قرآن رخ می‌دهد (لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جِبَلٍ لَرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ، حشر،

۲۱). این لحظات، ایمان فرد را تعمیق بخشیده و به او آرامشی ورای فهم عقلانی می‌بخشد (جیمز، ۱۹۸۲، ص: ۳۷۹). در رویکرد سکولار: آبراهام مزلو این "تجربیات اوج" را به‌عنوان لحظاتی از خودشکوفایی توصیف می‌کند که می‌توانند در مواجهه با طبیعت بکر، غرق شدن در یک قطعه موسیقی، یا یک لحظه همدلی عمیق با فردی دیگر رخ دهند (مزلو، ۱۹۶۴، ص: ۶۹). این تجربیات نیز به فرد حس تعالی و اتصال به چیزی بزرگ‌تر از خود را می‌دهند، حتی اگر آن چیز بزرگ‌تر خدا نباشد (کلتنر و هیدت، ۲۰۰۳، ص: ۳۰۳). درنهایت، هر دو رویکرد اذعان دارند که سلامت معنوی یک حالت ایستا نیست، بلکه فرآیندی پویا از رشد، جستجو و تعمیق فهم انسان از جایگاه خود در جهان است (پالوتزیان و پارک، ۲۰۱۳، ص: ۴). این نقاط تلاقی، زمینه مناسبی برای گفتگوی سازنده و همکاری میان متخصصان هر دو حوزه فراهم می‌آورد. اگرچه پارادایم‌های دینی و سکولار در برخی مؤلفه‌های کلی سلامت معنوی هم‌پوشانی دارند، اما خطوط واگرایی عمیقی در مبانی فلسفی، اهداف غایی و سازوکارهای عملی آن‌ها وجود دارد. این تمایزات صرفاً تفاوتی در روش نیستند، بلکه از دو جهان‌بینی متفاوت نشئت می‌گیرند (تیلور، ۲۰۰۷، ص: ۲۲). درک این افتراقات برای تحلیل دقیق هر دو رویکرد و جلوگیری از ساده‌سازی‌های مفهومی ضروری است. این تمایزات را می‌توان در سه محور اصلی دسته‌بندی کرد: ۱) منبع مرجعیت و هستی‌شناسی، ۲) غایت‌شناسی و هدف‌نهایی و ۳) سازوکارها و روش‌های تحقق.

در رویکرد دینی (قرآن): مرجعیت نهایی، یک امر متعالی و بیرون از انسان است: خداوند. هستی‌شناسی این دیدگاه، خدا-محور است. حقیقت، اخلاق و معنای زندگی از طریق وحی (قرآن کریم و سنت پیامبر) نازل شده و مطلق، عینی و جهان‌شمول تلقی می‌شوند (ذَلِكَ بَأْنِ اللَّهِ هُوَ الْحَقُّ، حج، ۶۲). انسان در این چارچوب، مخلوق و بنده است و وظیفه او کشف

و پیروی از این حقایق الهی است (جوادی آملی، ۱۳۸۹، ص: ۱۱۵)؛ بنابراین، سلامت معنوی در گرو تسلیم و انقیاد در برابر این مرجعیت الهی تعریف می‌شود. در رویکرد سکولار: مرجعیت نهایی، خود انسان و عقل اوست. هستی‌شناسی این دیدگاه، انسان-محور است (دِ باتن، ۲۰۱۲، ص: ۱۹). حقیقت، اخلاق و معنا مفاهیمی نسبی، برساخته و وابسته به زمینه هستند که توسط فرد یا جامعه انسانی ایجاد یا کشف می‌شوند (سارتر، ۱۳۸۶، ص: ۵۵۳). در این دیدگاه، هیچ مرجعیت بیرونی و مطلق وجود ندارد و سلامت معنوی از طریق خودآگاهی، خودمختاری و تحقق ظرفیت‌های درونی انسان حاصل می‌گردد. این تفاوت در هستی‌شناسی، تمام ابعاد دیگر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در یک سو حقیقت داده شده و در سوی دیگر معنای ساخته شده قرار دارد.

اینکه سلامت معنوی در نهایت به دنبال تحقق چه هدفی است، دومین خط واگرایی مهم را ترسیم می‌کند. در رویکرد دینی (قرآنی): غایت نهایی، سعادت اخروی و فلاح ابدی است (فَمِنْ زُجْرَحٍ عَنِ النَّارِ وَأَدْخِلِ الْجَنَّةَ فَمَنْ قَدْ فَازَ، آل عمران، ۱۸۵). هر چند این دیدگاه به آرامش و بهزیستی در حیات دنیوی (حیات طیبه) نیز توجه دارد (مِنْ عَمَلٍ صَالِحٍ مِنْ ذِكْرِ أَوْ أَنْتَى وَهَوَ مُؤْمِنٌ فَلِنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً، نحل، ۹۷)، اما زندگی این جهانی تنها یک "مزرعه برای آخرت" و مرحله‌ای گذرا برای رسیدن به هدف اصلی یعنی قرب الهی و ورود به بهشت است (مطهری، ۱۳۷۸، ج ۲، ص: ۲۸۷)؛ بنابراین، سلامت معنوی ابزاری برای موفقیت در یک پروژه بزرگ‌تر و ابدی است. بسیاری از اعمال (مانند صبر بر مصیبت) با منطق دنیوی قابل توجیه نیستند اما در پرتو هدف اخروی معنا می‌یابند. در رویکرد سکولار: غایت نهایی، بهزیستی و خودشکوفایی در همین جهان است. هدف، زیستن یک زندگی خوب، معنادار و رضایت‌بخش در چارچوب حیات دنیوی است. مفاهیمی چون شادی، رضایت از زندگی و

به حداکثر رساندن پتانسیل‌های فردی در مرکز توجه قرار دارند (سلیگمن، ۲۰۱۱، ص: ۱۲). این رویکرد اساساً درون‌ماندگار است و هیچ فرض یا وعده‌ای درباره حیات پس از مرگ ندارد. این تفاوت غایی، به شکل‌گیری دو نوع منطق رفتاری متفاوت منجر می‌شود: یکی مبتنی بر سرمایه‌گذاری بلندمدت برای ابدیت و دیگری مبتنی بر بهینه‌سازی تجربه زیسته در زمان حال.

بر اساس دو تمایز بنیادین فوق، ابزارها و روش‌های دستیابی به سلامت معنوی نیز در دو پارادایم متفاوت خواهند بود. در رویکرد دینی: سازوکارهای اصلی شامل عبادات و مناسک دینی است. اعمالی چون نماز (وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ، بقره، ۴۵)، روزه، دعا، تلاوت قرآن، ذکر (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ، رعد، ۲۸) و توکل، ابزارهای اصلی برای تقویت ارتباط با خدا، تزکیه نفس و کسب آرامش معنوی هستند. این اعمال دارای ساختاری مشخص و تجویز شده از سوی شریعت هستند و فرد از طریق انجام آن‌ها به شبکه معنوی دین متصل می‌شود. در رویکرد سکولار: سازوکارها عمدتاً شامل فنون روان‌شناختی و تأملی است. روش‌هایی چون مدیتیشن ذهن‌آگاهی (کابات-زین، ۲۰۰۵، ص: ۲۴)، درمان‌های مبتنی بر پذیرش و تعهد (هیز و همکاران، ۲۰۰۶)، نگارش درمانی (پنه بیکر، ۱۹۹۷)، تمرین قدردانی و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی یا طبیعت‌گردی، ابزارهای اصلی برای افزایش خودآگاهی، مدیریت استرس و معنا‌یابی هستند. این روش‌ها انعطاف‌پذیر بوده و فرد می‌تواند متناسب با نیاز خود آن‌ها را انتخاب و شخصی‌سازی کند. در حالی که روش‌های دینی مبتنی بر ایمان و تعبد هستند، روش‌های سکولار بر تمرین و مهارت‌آموزی تأکید دارند. برای مثال، آرامش حاصل از نماز ریشه در ایمان به خدا دارد، در حالی که آرامش حاصل از ذهن‌آگاهی ریشه در تمرین توجه و عدم قضاوت دارد.

۲-۵. عقلانیت به مثابه ابزار پالایش

یکی از شگفت‌انگیزترین نقاط تلاقی میان پارادایم‌های دینی و سکولار، تأکید مشترک بر نقش محوری عقلانیت در تحقق سلامت معنوی است. در نگاه اول، ممکن است معنویت (که با ایمان و تجربه شهودی گره خورده) در تضاد با عقلانیت (که بر استدلال و منطق استوار است) به نظر برسد. با این حال، هر دو رویکرد، عقلانیت را نه به عنوان عنصری متناقض، بلکه به مثابه ابزاری ضروری و مکملی حیاتی برای دستیابی به معنویت اصیل می‌دانند. کارکرد اصلی عقل در هر دو دیدگاه، پالایش و تمییز است: جدا کردن معنویت سالم از خرافات، باورهای بی‌اساس و هیجانانگیز (اسپیلکا و همکاران، ۲۰۰۳). در رویکرد دینی (اسلام و قرآن): برخلاف تصورات رایج، اسلام جایگاه والایی برای عقل قائل است. قرآن کریم مکرراً انسان‌ها را به تفکر (یتفکرون)، تعقل (یعقلون) و تدبیر (یتدبرون) در آیات الهی (چه در کتاب تکوین و چه در کتاب تدوین) دعوت می‌کند. عقل در این دیدگاه، حجت باطنی یا پیامبر درونی نامیده می‌شود که در کنار حجت ظاهری (انبیا و کتب آسمانی)، مسیر هدایت را روشن می‌سازد (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۱، ص: ۱۶). وظیفه عقل، فهم اصول دین، درک حکمت احکام و مقابله با بدعت‌ها و خرافاتی است که به نام دین ترویج می‌شوند (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق، ج ۵، ص: ۲۵۷). یک مؤمن عاقل، ایمانی مبتنی بر بصیرت دارد، نه ایمانی کور و تقلیدی. در رویکرد سکولار: عقلانیت سنگ بنای این پارادایم است. فلسفه‌های انسان‌گرا و رویکردهای روان‌شناختی علمی، هرگونه ادعای معنوی را از فیلتر نقد عقلانی و شواهد تجربی عبور می‌دهند. هدف، رسیدن به یک معنویت طبیعت‌گرا است که با دستاوردهای علم و منطق سازگار باشد (سیگن، ۱۹۹۱). در این چارچوب، عقلانیت به فرد کمک می‌کند تا از دام تفکر جادویی، سوگیری‌های شناختی و شبه‌علم‌هایی

که به نام معنویت عرضه می‌شوند، در امان بماند و به یک فهم بالغانه از خود و جهان دست یابد (شرمر، ۲۰۱۱)؛ بنابراین، هر دو پارادایم می‌پذیرند که سلامت معنوی نیازمند یک ذهن منضبط و نقاد است. هر دو رویکرد با معنویتی که به خردستیزی و پذیرش بی‌قید و شرط باورهای نامعقول منجر شود، مخالف‌اند (پترسون، ۲۰۱۸). این اشتراک در روش‌شناسی معنوی، زمینه‌ای مهم برای گفتگو فراهم می‌کند، هرچند همان‌طور که در ادامه خواهد آمد، تعریف و مرزهای این عقلانیت در دو دیدگاه عمیقاً متفاوت است.

۲-۶. عقلانیت و حیانی: جایگاه تعقل و تفکر در پارادایم اسلامی سلامت معنوی

در پارادایم اسلامی، عقل نه تنها در تضاد با ایمان و معنویت قرار ندارد، بلکه به عنوان یکی از بزرگ‌ترین نعمات و حجج الهی، ابزاری بنیادین برای نیل به سلامت معنوی و درک حقیقت شناخته می‌شود. قرآن کریم به‌طور مکرر و با تأکیدی بی‌نظیر، انسان را به کار بست قوه عقلانی خود فرامی‌خواند و آن را شرط لازم برای دریافت هدایت الهی معرفی می‌کند. این رویکرد، عقلانیت و حیانی را شکل می‌دهد که در آن، عقل و وحی دو بال برای پرواز انسان به سوی کمال هستند (جوادی آملی، ۱۳۸۹). قرآن، جهان طبیعت و نظم شگفت‌انگیز حاکم بر آن را آیات یا نشانه‌هایی برای صاحبان خرد (أُولَى الْأَبْصَارِ) می‌داند. مشاهده و تفکر در این پدیده‌ها، مسیری عقلانی برای پی بردن به وجود، حکمت و قدرت خالق است. این دعوت به تعمق، صرفاً یک توصیه نیست، بلکه یک روش‌شناسی معرفتی است که ایمان را بر پایه‌های استدلال و مشاهده استوار می‌سازد (مطهری، ۱۳۷۵). در سوره آل عمران، این پیوند میان تفکر در خلقت و شناخت خداوند به وضوح بیان شده است: *إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاجْتِثَالِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولَى الْأَبْصَارِ* (آل عمران، ۱۹۰). این آیه و آیات مشابه، نشان می‌دهد که مسیر

سلامت معنوی در اسلام از جاده تعقل در کتاب تکوین عبور می‌کند و ایمان حاصل از این فرآیند، ایمانی مبتنی بر بصیرت و آگاهی است، نه پذیرش کورکورانه. یکی از کارکردهای اساسی عقل در پارادایم دینی، مبارزه با خرافه‌پرستی، سنت‌های جاهلی و باورهای بی‌اساس است. قرآن به شدت کسانی را که عقل خود را به کار نمی‌اندازند و کورکورانه از دیگران یا از تصورات خود پیروی می‌کنند، مورد عتاب قرار می‌دهد. سلامت معنوی از دیدگاه اسلام، با پالایش ذهن از اوهام و انحرافات گره خورده است و ابزار این پالایش، چیزی جز عقلانیت نیست. آیه ۴۴ سوره بقره، به شکلی توییح آمیز، عدم تطابق میان ادعا و عمل را ناشی از به کار نگرفتن عقل می‌داند: *أَتُؤْمِنُونَ بِالْبُرِّ وَتَنسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ إِلَّا تَعْقِلُونَ* (بقره، ۴۴). این پرسش بلاغی (*أَفَلَا تَعْقِلُونَ*) تأکیدی است بر این اصل که هرگونه عمل معنوی و دینی، اگر از پشتوانه عقلانیت تهی باشد، فاقد ارزش و اصالت است (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق، ج ۱، ص: ۱۵۰). عقلانیت اسلامی صرفاً جنبه نظری و معرفتی ندارد، بلکه کاملاً عمل‌گراست. خداوند جهان را برای انسان مسخر کرده است، اما این تسخیر و بهره‌برداری باید هدفمند و در چارچوب شکرگزاری و شناخت بیشتر خداوند باشد. این فرآیند نیز نیازمند تفکر و برنامه‌ریزی عقلانی است. در سوره جاثیه به این موضوع اشاره شده است: *وَسِخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ* (جاثیه، ۱۳). قوم *یَتَفَكَّرُونَ*، کسانی هستند که از طریق تفکر عقلانی، هم به قوانین حاکم بر طبیعت برای بهره‌برداری از آن پی می‌برند و هم این بهره‌برداری را به منبع اصلی آن، یعنی خداوند، مرتبط ساخته و از این طریق به رشد معنوی دست می‌یابند (مصباح یزدی، ۱۳۹۳). در نقطه مقابل پارادایم دینی، رویکرد غیردینی یا سکولار، عقلانیت را نه صرفاً به‌عنوان یک ابزار، بلکه به‌مثابه منبع، معیار و مرجع نهایی برای فهم جهان، تعریف اخلاق و دستیابی به سلامت معنوی معرفی می‌کند. در این جهان‌بینی

که ریشه‌های عمیق در فلسفه روشنگری و دستاوردهای علمی مدرن دارد، عقل از جایگاه ابزاری در خدمت وحی خارج شده و به مقام حاکمیت خودمختار ارتقا می‌یابد (تیلور، ۱۳۸۹). این عقلانیت بر سه پایه اصلی استوار است: روان‌شناسی انسان‌گرا، رویکردهای علمی-تجربی و فلسفه انتقادی. در روان‌شناسی انسان‌گرا که چهره‌های برجسته‌ای چون آبراهام مزلو و کارل راجرز نمایندگان آن هستند، سلامت معنوی با فرآیند خودشکوفایی یا تحقق کامل پتانسیل‌های انسانی گره خورده است. در این دیدگاه، عقل ابزار اصلی فرد برای شناخت خود، تحلیل نیازهای درونی (از نیازهای اولیه تا نیازهای متعالی) و برداشتن موانع شناختی و عاطفی در مسیر رشد است. همان‌طور که مزلو در نظریه هرم نیازها نشان می‌دهد، حرکت به‌سوی قله هرم (خودشکوفایی) مستلزم به‌کارگیری فعالانه عقل برای فهم ارزش‌های شخصی، انتخاب‌های معنادار و خلق یک زندگی اصیل است (مزلو، ۱۹۶۸). در اینجا، معنویت نه امری از پیش تعیین‌شده، بلکه محصول یک پروژه عقلانی و آگاهانه برای ساختن خود برتر است (راجرز، ۱۹۶۱). رویکردهای مدرن‌تری مانند روان‌شناسی مثبت، عقلانیت را در قالب روش‌شناسی علمی و تجربی برای ارتقای بهزیستی و سلامت معنوی به کار می‌گیرند. در این چارچوب، مفاهیمی چون شادکامی، معنا، قدردانی و امید، از حالت مفاهیم انتزاعی خارج شده و به متغیرهای قابل‌سنجش و قابل‌تمرین تبدیل می‌شوند (سلیگمن، ۲۰۱۱). عقل در اینجا به فرد کمک می‌کند تا با استفاده از فنون مبتنی بر شواهد «مانند نوشتن تأملی، ذهن‌آگاهی مبتنی بر شناخت و تحلیل نقاط قوت» به‌صورت فعالانه بر حالات روانی و معنوی خود مدیریت کند. این دیدگاه، عقلانیت را به ابزاری عملی برای مهندسی یک زندگی معنوی بر اساس اصول علمی و تحلیل منطقی تجربیات شخصی تبدیل می‌کند (فردریکسون، ۲۰۰۹). ریشه فلسفی عقلانیت سکولار به دوران روشنگری و فیلسوفانی چون

تحلیل تطبیقی سلامت معنوی در چارچوب‌های قرآن‌بنیان و سکولار

ایمانوئل کانت و دیوید هیوم بازمی‌گردد. کانت با شعار "جرئت دانستن داشته باش"، انسان را به خروج از صغارت خودخواسته و استفاده از فهم خود بدون راهنمایی دیگری فراخواند (کانت، ۱۳۷۶). در این سنت، عقل به‌عنوان تنها مرجع قابل اعتماد برای حقیقت‌جویی شناخته می‌شود. هر ادعایی، از جمله ادعاهای متافیزیکی و معنوی، باید از بونه نقد عقلانی و شواهد تجربی (آن‌گونه که هیوم بر آن پای می‌فشرد) عبور کند (هیوم، ۱۳۸۵). از این منظر، سلامت معنوی در گرو رهایی از هرگونه جزم‌اندیشی، خرافه و باور اثبات نشده است. حقیقت معنوی، اگر وجود داشته باشد، باید با استانداردهای سخت‌گیرانه عقلانیت علمی و فلسفی سازگار باشد و نه برعکس.

۲-۷- افق‌های معنا: جستجوی هدف در پارادایم دینی و سکولار

پرسش از معنای زندگی و هدف غایی، یکی از بنیادین‌ترین و پایدارترین دغدغه‌های وجودی انسان است. این پرسش که ویکتور فرانکل آن را "اراده معطوف به معنا" می‌نامد، نیروی محرکه‌ای است که افراد را به فراتر رفتن از روزمرگی و جستجوی یک چارچوب منسجم برای فهم زندگی‌شان سوق می‌دهد (فرانکل، ۱۳۸۸، ص: ۱۵۱). سلامت معنوی، در هر دو پارادایم دینی و سکولار، ارتباطی ناگسستنی با توانایی فرد در یافتن پاسخی قانع‌کننده به این پرسش وجودی دارد (پالوتزیان و پارک، ۲۰۱۳، ص: ۴). با این حال، منبع، ماهیت و جهت‌گیری این جستجو در دو دیدگاه عمیقاً متفاوت است. در پارادایم دینی (قرآنی): معنا و هدف، اموری از پیش موجود، عینی و متعالی هستند که توسط خالق در نظام هستی و در کتاب راهنمای بشر (قرآن) تعبیه شده‌اند. هدف غایی حیات، عبودیت و تقرب به خداوند است و معنای زندگی فردی در راستای ایفای نقش در این طرح الهی تعریف می‌شود. در این دیدگاه، انسان کاشف معناست، نه خالق آن (مصباح یزدی، ۱۳۸۹، ص: ۴۳). وظیفه

او این است که با تعقل، ایمان و عمل به آموزه‌های وحیانی، جایگاه خود را در پازل عظیم خلقت پیدا کرده و به هدف نهایی که برایش مقدر شده است، نائل آید (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۲، ص: ۳۴۲). در پارادایم سکولار (انسان‌گرا): معنا و هدف، اموری ساختنی، شخصی و درون‌ماندگار هستند. در غیاب یک طرح الهی از پیش تعیین‌شده، این وظیفه خود انسان است که با تکیه بر عقل، تجربه، روابط انسانی و ارزش‌های شخصی، برای زندگی خود معنا خلق یا ابداع کند. همان‌طور که اگرستانسیالیست‌ها بیان می‌کنند، "وجود بر ماهیت مقدم است"؛ یعنی انسان ابتدا وجود دارد و سپس از طریق انتخاب‌ها و تعهداتش، ماهیت و معنای زندگی خود را می‌سازد (سارتر، ۱۳۸۶، صص: ۳۴-۳۷). در این دیدگاه، فرد خالق معناست و اصالت زندگی او به توانایی‌اش در ساختن یک روایت معنادار شخصی بستگی دارد (بالوم، ۱۳۸۹، ص: ۵۳۴). با وجود این تفاوت بنیادین در منبع معنا (کشف حقیقت الهی در برابر خلق حقیقت انسانی)، نقاط تلاقی شگفت‌انگیزی نیز در محتوای معنا به چشم می‌خورد. مفاهیمی چون عشق، خدمت به دیگران، پیوند با طبیعت، رشد شخصی و فراتر رفتن از خود، در هر دو رویکرد به‌عنوان مؤلفه‌های کلیدی یک زندگی معنادار شناخته می‌شوند (امونز، ۲۰۰۳، ص: ۱۱۱).

۳- نقاط واگرایی مفهومی: تحلیل نظام‌مند سبک زندگی

معنوی

یکی از اساسی‌ترین تفاوت‌ها میان دو پارادایم، به ساختار و انسجام نظام‌مند بازمی‌گردد. در حالی که رویکرد دینی، به‌ویژه در آموزه‌های قرآنی، یک سبک زندگی معنوی جامع و یکپارچه را پیشنهاد می‌کند، رویکردهای غیردینی اغلب مجموعه‌ای از مکاتب، نظریه‌ها و رویکردهای پراکنده‌اند که فاقد یک ساختار کلان و هماهنگ هستند. اگرچه در رویکرد سکولار نیز جستجو برای معنا، اخلاق و تعالی وجود دارد (دباتس، ۱۹۹۶)، اما این

جستجوها غالباً در چارچوب‌های فکری متکثر و گاه متضاد صورت می‌گیرد و به‌ندرت به یک نظام عملی منسجم در تمام ابعاد زندگی منجر می‌شود (تیلور، ۱۳۸۹، صص: ۳۱-۳۵). برای تحلیل دقیق این افتراق، می‌توان هر سبک زندگی را متشکل از سه مؤلفه درهم‌تنیده دانست: جهان‌بینی (دیدگاه کلان درباره واقعیت)، معرفت‌شناسی (نظریه دانش و راه کسب آن) و نظام اخلاقی (مجموعه ارزش‌ها و اصول رفتاری). تفاوت بنیادین میان سبک زندگی معنوی دینی و تلاش‌های معنوی سکولار، در محتوا و نحوه ارتباط این سه مؤلفه با یکدیگر نهفته است (اسپلمن و همکاران، ۲۰۱۳، ص: ۱۸).

۱-۳- معنا جویی: نیاز مشترک انسانی

جستجو برای یافتن معنا و هدف در زندگی، یکی از بنیادی‌ترین نیازهای روانی و معنوی انسان و شاید مهم‌ترین نقطه تلاقی میان رویکردهای دینی و غیردینی به سلامت معنوی است (مزلو، ۱۳۸۹، ص: ۴۵). این کاوش معنوی که بخشی ذاتی از شخصیت انسان به شمار می‌رود، تلاشی است برای یافتن پاسخی به پرسش‌های وجودی: من کیستم؟ چرا اینجا هستم؟ و هدف نهایی زندگی چیست؟ دستیابی به یک پاسخ قانع‌کننده برای این پرسش‌ها، به ایجاد انسجام درونی، کاهش تعارضات و توانایی تفسیر تجربه‌های دشوار و دردناک منجر می‌شود (استنر، ۲۰۱۲، ص: ۹۰). مفهوم معناداری، برآمده از این جستجو، از دو جنبه قابل بررسی است: حالت فراگیر: احساسی عمیق مبنی بر اینکه زندگی به‌خودی‌خود دارای ارزش ذاتی است، انسان در جهان جایگاه ویژه‌ای دارد و می‌توان از طریق تعاملات و فعالیت‌ها به اهداف ارزشمندی دست یافت؛ و فرایند معناسازی: تلاشی فعالانه برای ساختن یا بازسازی معنا، به‌ویژه در مواجهه با بحران‌ها، آسیب‌های روانی یا از دست دادن‌ها (پارک، ۲۰۱۰، ص: ۲۶۰). هر دو پارادایم دینی و سکولار به اهمیت این نیاز اذعان دارند، اما منبع، مسیر و غایت این معنا

جویی را به شیوه‌های متفاوتی تعریف می‌کنند که این خود، نخستین نقطه افتراق بنیادین آن‌هاست. در رویکرد دینی، به‌ویژه در پارادایم اسلامی-قرآنی، معنا امری یافتنی است نه ساختنی. این معنا از پیش در تاروپود خلقت توسط یک خالق حکیم و هدفمند تنیده شده است (مصباح یزدی، ۱۳۸۹، ص: ۴۳). منبع اصلی معنا و هدف، ارتباط با خداوند و همسو کردن زندگی با اراده الهی است. خداوند به‌مثابه مبدأ و مقصد: زندگی سفری معنادار از سوی خدا (إِنَّا لِلَّهِ) به سوی خدا (وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ) (بقره، ۱۵۶) تعریف می‌شود. این چارچوب به تمام رنج‌ها، شادی‌ها و تلاش‌های انسانی، معنایی غایی و اخروی می‌بخشد (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱، ص: ۳۷۰). عبودیت به‌مثابه مسیر: هدف غایی انسان، رسیدن به کمال و قرب الهی از طریق عبودیت است: وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ (ذاریات، ۵۶). اعمالی چون نماز، روزه، انفاق و خدمت به خلق، نه تنها تکالیفی دینی، بلکه مسیرهایی برای تحقق این معنای متعالی هستند. نقش دین در بحران‌ها: همان‌طور که در پژوهش‌ها اشاره شده، دین با ارائه یک چارچوب تفسیری قدرتمند، به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با آسیب‌ها، رنج‌ها را به‌عنوان آزمون الهی یا فرصتی برای رشد معنوی بازتفسیر کنند و فرایند معناسازی را با موفقیت بیشتری طی نمایند (پارگامنت، ۱۹۹۷، ص: ۱۴۷).

در غیاب یک منبع متافیزیکی، رویکرد غیردینی معنا را امری ساختنی یا آفریدنی می‌داند. انسان خود مسئول خلق معنا برای زندگی خویش است. این معنا از منابع درون‌ماندگار زیر سرچشمه می‌گیرد: عقلانیت و خودآگاهی: رویکردهای اگزیستانسیالیستی و انسان‌گرایانه (مانند دیدگاه ویکتور فرانکل)، بر توانایی انسان برای انتخاب نگرش و یافتن معنا حتی در سخت‌ترین شرایط تأکید می‌کنند (فرانکل، ۱۳۸۸، ص: ۱۱۱). معنا از طریق خودشناسی و تحقق ارزش‌های

تحلیل تطبیقی سلامت معنوی در چارچوب‌های قرآن بنیان و سکولار

شخصی خلق می‌شود. تجربیات فردی و پیوند انسانی: عشق، هنر، دانش، دوستی و خدمت به بشریت منابع اصلی معنا در این دیدگاه هستند. فرد با اتصال به چیزی بزرگ‌تر از خود— خواه یک پروژه علمی، یک جنبش اجتماعی یا رفاه جامعه— به زندگی خود معنا می‌بخشد (یالوم، ۱۳۸۹، ص: ۵۴۰). چالش‌های فرهنگ معاصر: با این حال، همان‌طور که به‌درستی اشاره کردید، فرهنگ معاصر با تمرکز ابزارگرایانه و فناورانه خود، این فرایند معنا سازی را پیچیده کرده است. در جهانی که ارزش‌ها به‌طور فزاینده‌ای مادی و مصرفی می‌شوند، بسیاری از افراد، به‌ویژه جوانان، با خلأ وجودی و احساس پوچی دست‌وپنجه نرم می‌کنند (باومن، ۱۳۸۹، صص: ۳۸-۴۰). این فقدان معنا یکی از بحران‌های اصلی سلامت روان در دنیای مدرن به شمار می‌رود. به این ترتیب، درحالی‌که رویکرد دینی پاسخی از پیش آماده و جامع برای پرسش از معنا ارائه می‌دهد، رویکرد غیردینی بار این مسئولیت را بر دوش فرد می‌گذارد تا معنای شخصی خود را در جهانی که ذاتاً ساکت است، بیافریند (کامو، ۱۳۸۹، ص: ۱۴۰).

۲-۳- منبع معنا در رویکرد دینی: اتصال به امر متعالی و پیمودن مسیر عبودیت

در تضاد با رویکردی که معنا را امری ساختنی می‌داند، در پارادایم دینی-اسلامی، معنا امری یافتنی و ذاتی نظام آفرینش است. این معنا از پیش در تاروپود خلقت توسط یک خالق حکیم و هدفمند تنیده شده (جوادی آملی، ۱۳۸۵، ص: ۱۱۷) و منابع اصلی برای کشف آن، وحی الهی، کتب مقدس و سنت پیامبران هستند. در این دیدگاه، انسان برای یافتن معنا نیازی به خلق آن از هیچ ندارد، بلکه وظیفه او کشف و همسو شدن با حقیقتی از پیش موجود است (مطهری، ۱۳۸۹، صص: ۵۲-۵۳). قرآن کریم به‌صراحت غایت و هدف نهایی حیات انسان را مشخص می‌کند. در آیه «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ

وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات، ۵۶)، هدف از آفرینش، عبادت خداوند معرفی می‌شود. این عبادت مفهومی بسیار گسترده‌تر از صرفاً انجام مناسک فردی (مانند نماز و روزه) دارد. در معنای جامع قرآنی، عبودیت به معنای پذیرش حاکمیت مطلق الهی و تنظیم تمام ابعاد زندگی—از نیت‌های قلبی گرفته تا تعاملات اجتماعی و فعالیت‌های اقتصادی— بر اساس اراده و رضایت خداوند است (مصباح یزدی، ۱۳۸۹، ص: ۲۰۵). بدین ترتیب، هر عملی که در راستای کسب رضایت الهی انجام شود، خود به یک فعل معنوی و بخشی از مسیر تحقق هدف غایی حیات تبدیل می‌شود. چارچوب قرآنی، زندگی را سفری معنا دار از سوی خدا (مبدأ) به سوی خدا (مقصد) تعریف می‌کند: «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (بقره، ۱۵۶). این جهان‌بینی توحیدی به تمام فراز و نشیب‌های زندگی، از جمله رنج‌ها، شادی‌ها و تلاش‌های روزمره، معنایی غایی و اخروی می‌بخشد. ایمان به خداوند و انجام اعمال صالح، مسیر رسیدن به مقصد نهایی، یعنی رضایت الهی و سعادت ابدی است، همان‌گونه که در آیه «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ كَانَتْ لَهُمْ جَنَّاتُ الْفِرْدَوْسِ نُزُلًا» (کهف، ۱۰۷) وعده داده شده است (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج. ۱۳، ص: ۳۸۰). برای پیمودن این مسیر، خداوند نقشه راه و راهنمای عملی را نیز در اختیار بشر قرار داده است. قرآن کریم به‌عنوان هدی لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ (بقره، ۱۸۵) معرفی می‌شود؛ یعنی کتابی که هم مسیر هدایت را نشان می‌دهد و هم معیارهای روشنی برای تشخیص حق از باطل فراهم می‌کند. احکام و دستورات شریعت، ابزارهایی برای دستیابی به آن هدف غایی و چارچوبی برای یک زندگی معنا دار هستند. این چارچوب منسجم، به فرد کمک می‌کند تا در مواجهه با بحران‌ها و سردرگمی‌ها، تفسیری الهی از وقایع داشته باشد و فرایند معنا سازی را با اتکا به یک تکیه‌گاه محکم معنوی با موفقیت طی کند (پارگامنت و پارک، ۲۰۰۹، ص: ۳۱۵). در غیاب یک منبع متافیزیکی و وحیانی، رویکرد

غیردینی (سکولار) معنا را امری ساختنی یا آفریدنی می‌داند، نه یافتنی. در این پارادایم، جهان ذاتاً در مورد معنا ساکت است و این انسان است که به‌عنوان موجودی عاقل و خودمختار، مسئولیت خلق و تزریق معنا به زندگی خویش را بر عهده دارد.

۳-۳- انسان‌گرایی فلسفی: معنا به‌مثابه خلق عقلانی و تجربی

فلسفه‌های انسان‌گرا و اگزیستانسیالیستی، بر توانایی و وظیفه انسان برای ساختن معنا تأکید می‌کنند. عقل و تجربه به‌مثابه ابزار: فیلسوفانی چون جان دیویی در آثار خود، مانند کتاب تجربه و طبیعت، استدلال می‌کنند که انسان‌ها از طریق به‌کارگیری عقل و خرد در تجربه‌های زیسته خود می‌توانند معنای زندگی را خلق کنند (دیویی، ۱۳۹۵، صص: ۷۸-۷۹). در این دیدگاه پراگماتیستی، معنا محصول تعامل فعالانه و هوشمندانه انسان با جهان است، نه یک حقیقت انتزاعی و از پیش موجود. آزادی و مسئولیت اگزیستانسیال: فیلسوفانی مانند ژان پل سارتر این ایده را به اوج خود رساندند. از نظر او، «وجود انسان مقدم بر ماهیت اوست»؛ یعنی انسان بدون هیچ هدف از پیش تعیین‌شده‌ای به جهان «پرتاب‌شده» و کاملاً آزاد است تا از طریق انتخاب‌هایش، ماهیت و معنای زندگی خود را بسازد (سارتر، ۱۳۸۵، صص: ۲۸-۳۰). این آزادی، مسئولیتی سنگین و اضطراب‌آور برای خلق ارزش‌ها و معنا را بر دوش فرد می‌گذارد، چراکه هیچ تکیه‌گاه متافیزیکی برای توجیه انتخاب‌ها وجود ندارد (کامو، ۱۳۸۹، ص: ۱۸). جریان روان‌شناسی انسان‌گرا، منبع معنا را در اعماق روان و پتانسیل‌های درونی فرد جستجو می‌کند. خودشناسی و تحقق توانایی‌ها: روان‌شناسان برجسته‌ای چون کارل راجرز و آبراهام مزلو تأکید می‌کنند که مسیر معناداری از طریق خودشناسی، پذیرش بی‌قیدوشرط خویشتن و تلاش برای کشف و شکوفا کردن توانایی‌ها و استعداد‌های منحصربه‌فرد هر

شخص می‌گذرد (راجرز، ۱۳۸۸، صص: ۱۹۶-۱۹۸). زندگی معنادار، زندگی‌ای اصیل است که در آن فرد همسو با «گرایش به شکوفایی» خود عمل می‌کند. خودشکوفایی در نظریه هرم نیازهای مزلو: «خودشکوفایی» در رأس هرم نیازهای مزلو قرار دارد. این مفهوم به معنای تحقق کامل پتانسیل‌های فردی و تبدیل شدن به بهترین نسخه‌ی ممکن از خود است. از این منظر، یک زندگی معنادار، زندگی‌ای است که در مسیر رشد و خودشکوفایی قرار داشته باشد و فرد در آن «تجربه‌های اوج» را که سرشار از معنا هستند، لمس کند (مزلو، ۱۳۸۹، صص: ۹۱-۹۲). با این‌همه، این مسئولیت فردی برای خلق معنا در جهان مدرن با چالش‌های جدی روبروست. همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد، فرهنگ معاصر با تمرکز ابزارگرایانه، مادی‌گرایی و مصرف‌گرایی، این فرایند معناسازی را پیچیده می‌کند. در جهانی که ارزش‌ها به‌طور فزاینده‌ای بیرونی و سطحی می‌شوند، بسیاری از افراد، به‌ویژه در جوامع سکولار غربی، با «خلأ وجودی» (فرانکل، ۱۳۸۸، ص: ۱۴۵) و احساس پوچی دست‌وپنجه نرم می‌کنند که یکی از بحران‌های اصلی سلامت روان در دنیای سکولار به شمار می‌رود (تیلور، ۱۳۸۹، صص: ۴۵-۴۷).

۳-۴- اخلاق، ارزش‌ها و راهکارهای عملی برای سلامت معنوی

پس از بررسی مبانی نظری دو رویکرد در باب معنای زندگی، رنج و مرگ، اکنون به این پرسش اساسی می‌پردازیم که هر یک از این دیدگاه‌ها چه چارچوب اخلاقی و چه راهکارهای عملی برای «زیستن معنوی» و دستیابی به سلامت درون ارائه می‌دهند. این بخش به مقایسه منابع ارزش‌های اخلاقی و روش‌های عملیاتی برای تحقق آن‌ها می‌پردازد. در جهان‌بینی اسلامی، منشأ اصلی اخلاق و ارزش‌ها، اراده و علم خداوند است که از طریق وحی (قرآن) و سنت پیامبر (ص) به بشر ابلاغ شده است. در این

تحلیل تطبیقی سلامت معنوی در چارچوب‌های قرآن بنیان و سکولار

دیدگاه، سلامت معنوی در گرو هماهنگی با این چارچوب الهی و عمل به دستورات آن است. راهکارهای عملی برای نیل به این هدف، عمدتاً در قالب عبادات و اعمال صالح تعریف می‌شوند.

۱. منبع اخلاق (وحی الهی): ارزش‌های اخلاقی مانند عدالت، صداقت، احسان و امانت‌داری، مفاهیمی ثابت و مطلق هستند که ریشه در ذات الهی دارند، نه قراردادهای اجتماعی یا ترجیحات فردی. قرآن کریم این اصول را "معروف" (پسندیده) و ضد آن‌ها را "منکر" (ناپسند) می‌نامد و جامعه مؤمنان را به ترویج اولی و بازداشتن از دومی فرامی‌خواند (آل عمران، ۱۰۴). عمل به این ارزش‌ها، نه تنها برای نظم اجتماعی، بلکه برای رشد روحی فرد ("تزکیه نفس") و نزدیکی به خداوند ضروری است (جوادی آملی، ۱۳۸۶، صص: ۱۱۲-۱۱۵). راهکار عملی اول: دعا و نماز (ارتباط با امر متعالی): دعا و نیایش به عنوان ابزاری برای ارتباط مستقیم و بی‌واسطه با خداوند، کلید دستیابی به آرامش معنوی است. قرآن با وعده «ادِعُونِي اُسْتَجِبْ لَكُمْ» (غافر، ۶۰)، انسان را به این ارتباط دوسویه فرامی‌خواند. به‌طور خاص، "نماز" به عنوان ستون دین، یک تمرین معنوی روزانه و قدرتمند است. آیه «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» (بقره، ۴۵) نشان می‌دهد که نماز، در کنار صبر، منبعی برای یاری جستن در برابر مشکلات و یافتن سکون درونی است. افزون بر این، نماز با خاصیت بازدارندگی از گناه «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» (عنکبوت، ۴۵)، سلامت اخلاقی و معنوی فرد را به‌طور همزمان تضمین می‌کند (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، صص: ۲۵۱-۲۵۴). راهکار عملی دوم: انفاق و خدمت به خلق (تعالی از خود): یکی دیگر از مسیرهای کلیدی سلامت معنوی در اسلام، تعالی از خود و خدمت به دیگران است. انفاق و کمک به نیازمندان که در آیه «مِثْلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ...» (بقره، ۲۶۱) به زیبایی توصیف شده، تنها یک عمل اقتصادی یا اجتماعی نیست، بلکه فرآیندی برای تزکیه نفس،

کاهش دلبستگی به مادیات و تحقق معنویت در بستر جامعه است (مطهری، ۱۳۸۹، ص: ۴۲). خدمت به خلق به عنوان "عیال الله" (خانواده خدا) در روایات، تجلی عملی ایمان و راهی برای کسب رضایت الهی تلقی می‌شود.

در رویکرد غیردینی، مبنای اخلاق و ارزش‌ها نه یک منبع بیرونی و متعالی، بلکه خرد انسانی، تجربه و قراردادهای اجتماعی است. سلامت معنوی (به معنای سکولار آن) از طریق رشد فردی، خودآگاهی و یافتن هارمونی با خود و جهان پیرامون حاصل می‌شود. راهکارهای عملی در این رویکرد، بر فنون روان‌شناختی و فلسفی تمرکز دارند. منبع اخلاق (خرد و تجربه انسانی): ارزش‌های اخلاقی محصول تکامل اجتماعی و تأملات فلسفی بشر برای ساختن جامعه‌ای بهتر و زندگی‌ای معنادارتر هستند. فلسفه‌هایی چون انسان‌گرایی بر کرامت، خرد و توانایی انسان برای تعیین خیر و شر تأکید می‌کنند (کرتز، ۱۳۸۴، صص: ۳۰-۳۳). در این منظر، اخلاق نه امری ثابت و مطلق، بلکه پویا و پاسخگو به نیازهای زمانه است که از طریق گفتگو، عقلانیت و همدلی شکل می‌گیرد. راهکار عملی اول: خودشناسی و خودشکوفایی: روان‌شناسی انسان‌گرا، به‌ویژه در نظریات آبراهام مزلو، سلامت معنوی را در گرو حرکت به سمت "خودشکوفایی" می‌داند. این فرآیند شامل شناخت پتانسیل‌های درونی، پذیرش خود و تلاش برای تحقق بخشیدن به بهترین نسخه از خویش است. در این دیدگاه، معنویت با رشد فردی و یافتن معنای شخصی در زندگی گره‌خورده است (مزلو، ۱۳۸۹، صص: ۹۱-۹۳). راهکار عملی دوم: مراقبه و ذهن‌آگاهی: این فن که از سنت‌های شرقی وام گرفته شده اما به شکلی سکولار بازتعریف شده، یکی از محبوب‌ترین روش‌ها برای دستیابی به آرامش در دنیای مدرن است. جان کابات-زین، از پیشگامان این حوزه، ذهن‌آگاهی را به عنوان "آگاهی از لحظه حال، بدون قضاوت" تعریف می‌کند (کابات-زین، ۱۳۹۵،

ص: ۲۵). این تمرین به افراد کمک می‌کند تا از آشفتگی‌های ذهنی فاصله گرفته، استرس را مدیریت کنند و به سطحی عمیق‌تر از صلح درونی و آگاهی دست یابند. این روش‌ها بر مهارت‌آموزی و تمرین تمرکز دارند تا باور ایمانی (سگال، ویلیامز و تیزدل، ۱۳۹۳، صص: ۶۰-۶۲).

۳-۵- مواجهه با رنج و سختی:

پس از تبیین منابع معنا، نقطه تلاقی و افتراق بعدی دو رویکرد، در نحوه تفسیر و تعامل با رنج، سختی‌ها و بحران‌های وجودی آشکار می‌شود. رنج، تجربه‌ای جهان‌شمول است، اما چارچوب معنایی که هر رویکرد برای آن فراهم می‌کند، مسیرهای متفاوتی را برای عبور از آن و دستیابی به سلامت معنوی ترسیم می‌کند. در جهان‌بینی اسلامی، سختی‌ها و مشکلات، رویدادهایی تصادفی و بی‌معنا نیستند؛ بلکه بخشی از مشیت حکیمانه الهی و ابزاری برای تربیت و رشد معنوی انسان تلقی می‌شوند. این دیدگاه بر سه مفهوم کلیدی استوار است: صبر، توکل و ابتلاء (آزمون). صبر به‌مثابه فضیلت و استعانت: قرآن کریم، صبر را نه به معنای انفعال و تسلیم، بلکه به‌عنوان یک فضیلت فعال و ابزاری قدرتمند برای یاری جستن از خداوند معرفی می‌کند. آیه شریفه «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (بقره، ۱۵۳) به‌وضوح نشان می‌دهد که صبر، در کنار نیایش، راهی برای جلب نصرت الهی و حفظ استقامت در برابر ناملایمات است. این فضیلت، به فرد مؤمن آرامش و ثباتی درونی می‌بخشد که ریشه در ایمان به حضور و حمایت خداوند دارد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱، صص: ۳۴۶-۳۴۷). توکل به‌مثابه واگذاری نتیجه به حکمت الهی: مفهوم توکل مکمل تلاش و تدبیر انسانی است. پس از به‌کارگیری تمام توانایی‌ها و عقلانیت برای حل مشکل، فرد مؤمن نتیجه را به خداوند واگذار می‌کند. آیه «فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ» (آل عمران، ۱۵۹) بر همین ترکیب عزم و اراده انسانی و توکل بر خدا تأکید دارد.

توکل، بار سنگین اضطراب از دوش فرد برمی‌دارد و این اعتماد را ایجاد می‌کند که هر آنچه رخ دهد، در چارچوب حکمت برتر الهی قرار دارد (نراقی، ۱۳۷۷، صص: ۷۳۸-۷۴۰). ابتلاء (آزمون) به‌مثابه فلسفه رنج: درنهایت، اسلام به رنج، فلسفه‌ای عمیق می‌بخشد. مشکلات و سختی‌ها، آزمون‌هایی هستند که عیار ایمان و عمل انسان را مشخص می‌کنند. همان‌طور که در آیه «الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا» (ملک، ۲) آمده، کل گستره حیات، میدانی برای آزمون انسان در مسیر عمل نیکوتر است. این نگاه، رنج را از یک پدیده پوچ و مخرب، به فرصتی برای رشد معنوی ("تکامل نفس")، کسب پاداش اخروی و نزدیکی به خداوند ("قرب الهی") تبدیل می‌کند (مطهری، ۱۳۸۸، صص: ۱۱۷-۱۱۹). در رویکرد غیردینی که فاقد چارچوب تفسیری متافیزیکی برای رنج است، تأکید بر توانمندی‌های روان‌شناختی و فردی برای مدیریت و عبور از بحران‌ها قرار دارد. در این دیدگاه، رنج بخشی طبیعی و اجتناب‌ناپذیر از تجربه انسانی است و مواجهه با آن از طریق ابزارهای عقلانی و روان‌شناختی صورت می‌گیرد.

معنابخشی به رنج (لوگوتراپی): ویکتور فرانکل، روان‌پزشک برجسته و بازمانده اردوگاه‌های کار اجباری، در کتاب تأثیرگذار خود انسان در جستجوی معنا، استدلال می‌کند که حتی در دل شدیدترین رنج‌ها نیز می‌توان معنایی یافت. از دیدگاه او، انسان با تغییر نگرش خود به رنج و یافتن هدفی فراتر از آن (مانند کمک به دیگران یا به سرانجام رساندن یک وظیفه)، می‌تواند بر آن غلبه کرده و به رشد و تعالی دست یابد (فرانکل، ۱۳۸۸، صص: ۱۱۲-۱۱۵). در این رویکرد، رنج به محرکی برای یافتن یا ساختن معنا تبدیل می‌شود و آخرین آزادی انسان، یعنی انتخاب نگرش در برابر شرایط، برجسته می‌گردد. تاب‌آوری روان‌شناختی: این مفهوم کلیدی در روان‌شناسی مثبت‌گرا، به

تحلیل تطبیقی سلامت معنوی در چارچوب‌های قرآن بنیان و سکولار

ظرفیت فرد برای سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط دشوار، فشارها و بحران‌ها اشاره دارد. تاب‌آوری یک ویژگی ذاتی نیست، بلکه مهارتی است که از طریق فرآیندهایی مانند انعطاف‌پذیری شناختی، امیدواری، مهارت‌های حل مسئله و ایجاد شبکه‌های حمایتی اجتماعی تقویت می‌شود. هدف، نه حذف رنج، بلکه توانمندسازی فرد برای بازگشتن به حالت تعادل پس از ضربه و حتی رشد کردن از دل آن است که گاهی از آن با عنوان "رشد پس از سانحه" یاد می‌شود (سلیگمن، ۱۳۹۲، صص: ۲۲۰-۲۲۳).

۳-۶- از گذار به جاودانگی تا پایان قطعی

نگرش به مرگ، به‌عنوان قطعی‌ترین حقیقت حیات، یکی از محوری‌ترین جنبه‌های شکل‌دهنده به سلامت معنوی است. این نگرش، معنای زندگی، ارزش اعمال و نحوه مواجهه با فناپذیری را عمیقاً تحت تأثیر قرار می‌دهد. رویکرد دینی و غیردینی در این نقطه، یکی از اساسی‌ترین افتراق‌های خود را به نمایش می‌گذارند. در جهان بینی اسلامی، مرگ نه یک پایان، بلکه یک مرحله گذار و تولدی دوباره به حیاتی جاودانه و حقیقی‌تر است. این دیدگاه، مرگ را از یک واقعه هولناک و پوچ، به یک جزء معنادار از طرح کلی آفرینش تبدیل می‌کند. این نگرش بر چند اصل اساسی استوار است: حتمیت مرگ و روز حساب: قرآن کریم مرگ را به‌عنوان یک تقدیر گریزناپذیر برای همگان معرفی می‌کند: «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ» (آل عمران، ۱۸۵). این آیه تأکید می‌کند که مرگ، نقطه پایانی نیست، بلکه مقدمه‌ای برای روز قیامت است که در آن، پاداش و جزای کامل اعمال دنیوی به انسان داده می‌شود. این باور، به زندگی دنیوی هدفی فراتر از خودش می‌بخشد و آن را به "مزرعه آخرت" تبدیل می‌کند (مطهری، ۱۳۸۹، صص: ۳۱-۳۳). حیات پس از مرگ به‌عنوان واقعیتی انکارناپذیر: ایمان به غیب و جهان پس از مرگ، یکی از

ارکان اصلی ایمان اسلامی است. قرآن به‌صراحت بر زنده شدن دوباره انسان‌ها پس از مرگ تأکید می‌کند و پوچ بودن خلقت بدون بازگشت به سوی خدا را زیر سؤال می‌برد: «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تَرْجِعُونَ» (مؤمنون، ۱۱۵). این نگاه، حیات دنیوی را مقدمه‌ای برای حیات اخروی می‌داند و سرنوشت نهایی انسان را در بهشت یا دوزخ، وابسته به ایمان و اعمالش معرفی می‌کند (جوادی آملی، ۱۳۸۸، صص: ۱۷۵-۱۷۸). تأثیر ایمان به معاد بر سلامت معنوی: ایمان به حیات جاودان، تأثیری عمیق بر آرامش روانی و سلامت معنوی فرد دارد. این باور، "اضطراب مرگ" را کاهش می‌دهد، به رنج‌ها و مصیبت‌های دنیوی معنایی متعالی می‌بخشد (چراکه موقتی و در مسیر یک هدف بزرگ‌تر هستند) و فرد را تشویق می‌کند تا زندگی خود را بر اساس ارزش‌های اخلاقی پایدار بنا کند (مصباح یزدی، ۱۳۹۲، صص: ۱۲۱-۱۲۴). این دیدگاه، افق دید انسان را از زندگی محدود دنیوی به ابدیت گسترش می‌دهد و به پوچی ناشی از فناپذیری، پاسخی قاطع می‌دهد. در غیاب چارچوب متافیزیکی، رویکردهای غیردینی و سکولار عموماً مرگ را به‌عنوان پایان مطلق و برگشت‌ناپذیر آگاهی و هویت فردی در نظر می‌گیرند. این نگرش که ریشه در ماتریالیسم فلسفی و روش‌شناسی علمی-تجربی دارد، پیامدهای متفاوتی برای معنای زندگی و سلامت روان به همراه دارد. مرگ به‌مثابه نیستی اگزستانسیال: فیلسوفان اگزستانسیالیست مانند ژان پل سارتر در کتاب هستی و نیستی، مرگ را به‌عنوان نیستی نهایی و پایان تمام امکان‌ها برای فرد تلقی می‌کنند. این دیدگاه، مسئولیت‌سنجینی را بر دوش انسان می‌گذارد: از آنجایی‌که این زندگی تنها فرصت موجود است، باید معنا را در همین جهان محدود خلق کرد و از آن نهایت بهره را برد. مرگ، با قطع کردن پروژه زندگی فرد، آن را به امری پوچ تبدیل می‌کند، مگر آنکه خود فرد معنایی برای آن بسازد (سارتر، ۱۳۸۴، صص: ۷۰۲-۷۰۵). انکار حیات پس از مرگ از منظر

مرجعیت“ باز می‌گردد: آیا مرجع نهایی برای تعریف معنا، ارزش و حقیقت، یک امر متعالی و وحیانی (خداوند) است یا خرد و تجربه انسانی (انسان)؟ این تفاوت بنیادین، در تمام ابعاد سلامت معنوی بازتاب می‌یابد.

۲. جستجوی معنا: هر دو رویکرد، جستجوی معنا و هدف را برای سلامت روان ضروری می‌دانند؛ اما در رویکرد دینی، این معنا “کشف‌شدنی” و از پیش تعیین‌شده در طرح الهی است، در حالی‌که در رویکرد غیردینی، معنا “خلق کردنی” و محصول اراده و انتخاب فردی است.

۳. اخلاق و ارزش‌ها: هر دو بر اهمیت ارزش‌هایی چون نوع‌دوستی و شفقت تأکید می‌کنند؛ اما در دیدگاه دینی، این ارزش‌ها ریشه در دستورات الهی و کسب رضایت او دارند و مطلق هستند. در دیدگاه غیردینی، این ارزش‌ها برخاسته از خرد جمعی، قرارداد اجتماعی و همدلی انسانی برای ساختن جامعه‌ای بهتر هستند و می‌توانند نسبی باشند.

۴. عقلانیت: هر دو رویکرد برای عقل جایگاه ویژه‌ای قائل‌اند. باین‌حال، در اسلام، عقل در چارچوب وحی و برای فهم عمیق‌تر آن به کار گرفته می‌شود (عقل ابزاری و تأییدی). در رویکرد سکولار، عقل به‌تنهایی مرجع نهایی و مستقل برای کشف حقیقت و تعیین ارزش است.

علمی-ماتریالیستی: اندیشمندان ماتریالیست مانند ریچارد داوکینز، باور به حیات پس از مرگ را فاقد هرگونه پشتوانه علمی و تجربی دانسته و آن را یک توهم تسلی‌بخش می‌دانند که برای کاهش ترس از مرگ در انسان تکامل‌یافته است. از این منظر، آگاهی محصول فرآیندهای پیچیده مغزی است و با مرگ مغز (پایان فعالیت بیوشیمیایی آن)، آگاهی نیز برای همیشه خاموش می‌شود (داوکینز، ۱۳۸۹، صص: ۴۵۰-۴۵۲). پیامدها برای سلامت معنوی (سکولار): این نگرش می‌تواند به دو نتیجه متفاوت منجر شود. از یک‌سو، می‌تواند منجر به “اضطراب مرگ” و احساس پوچی ناشی از فناپذیری شود. از سوی دیگر، همان‌طور که روان‌شناسان انسان‌گرا مانند اروین یالوم معتقدند، پذیرش این قطعیت می‌تواند فرد را برانگیزد تا بر “اینجا و اکنون” تمرکز کند، قدر لحظات را بداند و تلاش کند تا در همین فرصت کوتاه زندگی، اثری معنادار و ماندگار (مانند علم، هنر، یا خدمت به دیگران) از خود به‌جای بگذارد و بدین ترتیب به‌نوعی “جاودانگی نمادین” دست یابد (یالوم، ۱۳۹۰، صص: ۴۵-۴۸).

نتیجه‌گیری:

در این مقاله، به بررسی تحلیلی و مقایسه‌ای “اشتراکات و افتراقات رویکرد دینی (با تمرکز بر اسلام) و غیردینی (با تمرکز بر انسان‌گرایی سکولار) به سلامت معنوی” پرداختیم. تحلیل ما نشان داد که هرچند مقصد نهایی هر دو رویکرد، یعنی دستیابی به یک زندگی معنادار، هدفمند و همراه با آرامش درونی، ممکن است در ظاهر یکسان به نظر برسد، اما مسیرها، مبانی فلسفی و ابزارهای رسیدن به این مقصد، تفاوت‌های بنیادین و عمیقی با یکدیگر دارند.

۱. بررسی ما در چهار حوزه محوری (معنا، رنج، مرگ و اخلاق) نشان داد که اصلی‌ترین نقطه افتراق این دو رویکرد، به “منبع

15. Becker, E. (1973). The denial of death. Free Press.
16. De Botton, A. (2012). Religion for atheists: A non-believer's guide to the uses of religion. Penguin Books.
17. Haidt, J. (2006). The happiness hypothesis: Finding modern truth in ancient wisdom. Basic Books.
18. Koenig, H. G. McCullough, M. E. & Larson, D. B. (2001). Handbook of religion and health. Oxford University Press.
19. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
20. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
21. Paloutzian, R. F. & Park, C. L. (Eds.). (2013). Handbook of the psychology of religion and spirituality (2nd ed.). Guilford Press.
22. Pargament, K. I. (1997). The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. Guilford Press.
23. Puchalski, C. M. & Romer, A. L. (2000). Taking a spiritual history... *Journal of Palliative Medicine*, 3(1), 129–137.
24. Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
25. Wong, P. T. P. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning...* (2nd ed. pp. 3–22). Routledge.

Reference

۱. ابن منظور، محمد بن مکرم، (۱۹۹۴). لسان العرب. بیروت: دار صادر.
۲. جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۹۱)، مفاتیح الحیات. قم: انتشارات اسراء.
۳. داوکینز، ریچارد. (۱۳۹۴)، پندار خدا (ترجمه ا. فرزاد). [فاقد اطلاعات ناشر رسمی].
۴. سارتر، ژان پل. (۱۳۸۶)، هستی و نیستی (ترجمه عنایت‌الله شکیباپور). تهران: انتشارات جامی.
۵. سلیگمن، مارتین. (۱۳۹۵)، شادمانی درونی: روان‌شناسی مثبت‌گرا در خدمت خشنودی پایدار (ترجمه مصطفی تبریزی و همکاران). تهران: نشر دانژه.
۶. طباطبائی، محمدحسین. (۱۴۱۷ ق)، المیزان فی تفسیر القرآن. قم: مکتبه النشر الإسلامی.
۷. غباری بناب، باقر؛ و همکاران، (۱۳۸۶). سلامت معنوی... فصلنامه اندیشه و رفتار، ۱۲ (۴)، ۴۷۱-۴۸۰.
۸. الغزالی، أبو حامد. (۲۰۰۵)، إحياء علوم الدين. بیروت: دار ابن حزم.
۹. فرانکل، ویکتور. (۱۳۹۸)، انسان در جستجوی معنا (ترجمه نهضت صالحیان و مهین میلانی). تهران: انتشارات درسا.
۱۰. قرآن کریم
۱۱. کابات-زین، جان. (۱۳۹۷)، زندگی پرآشوب... (ترجمه مهدی اکبری). تهران: انتشارات ارجمند.
۱۲. مصباح یزدی، محمدتقی، (۱۳۹۳). اخلاق در قرآن (جلد اول). قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۱۳. مطهری، مرتضی. (۱۳۸۹)، مقدمه‌ای بر جهان‌بینی اسلامی: انسان در قرآن. تهران: انتشارات صدرا.
۱۴. یالوم، اروین. (۱۳۹۶). روان‌درمانی اگزستانسیال (ترجمه سپیده حبیب). تهران: نشر نی.

Comparative Analysis of Spiritual Health in Quranic and Secular Frameworks

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

Abstract

Spiritual health, as a foundational dimension of holistic human well-being, has been conceptualized within two primary paradigms: the Qur'anic and the secular. Faith-based approaches, rooted in revelatory and spiritual traditions, define spiritual health in connection with faith, rituals, and a relationship with a transcendent reality. In contrast, secular discourses, particularly within psychology and philosophy, explicate this concept through notions such as self-actualization, personal meaning-making, and psychological well-being. This study aims to elucidate the points of convergence and divergence between these two paradigms by conducting a comparative analysis of the concept of spiritual health. It specifically examines the framework provided by the teachings of the Holy Qur'an, as a prominent representative of the religious perspective, and non-religious (secular) approaches. Employing a descriptive-analytical methodology based on a systematic review of literature, this research extracts, categorizes, and compares the key components of spiritual health in both frameworks. The analysis reveals that both perspectives emphasize the importance of concepts such as ethical living, the search for meaning, and healthy relationships. However, fundamental points of divergence are observable in the source of authority (revelation-based vs. human-centered), teleology (eschatological salvation vs. inner flourishing), and the mechanisms for attainment (faith and piety vs. self-awareness and mindfulness). Understanding these commonalities and distinctions not only contributes to enriching the theoretical literature on spiritual health but can also pave the way for developing integrative clinical and cultural interventions that are congruent with the belief systems of individuals in the contemporary world.

Keywords: Ethics, Religious Approach, Secular Approach, Spiritual Health

1. PhD Student, Quran and Hadith Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran m.salehi2199@iaua.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@iaucb.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