

## سلامت معنوی از منظر قرآن و صحیفه سجادیه

✍ فاطمه سادات بیطرفان\*

فریبرز صدیقی ارفعی\*\*

### چکیده

از سال‌ها پیش، اندیشمندان، به‌ویژه اندیشمندان مسلمان، به طرح موضوع معنویت در امر مهم سلامت پرداخته‌اند. امروزه نیز دانشمندان دریافته‌اند که سلامتی بدون معنویت دارای کمبودی اساسی است. هدف اصلی این پژوهش، شناسایی مؤلفه‌های سلامت معنوی در آموزه‌های دین مبین اسلام است که با روش توصیفی - تحلیلی و با مراجعه به دو منبع ارزشمند قرآن کریم و صحیفه سجادیه به استخراج این مؤلفه‌ها پرداخته می‌شود. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهند که دین مبین اسلام در ارتقای سلامتی بیروان خود نقش اساسی داشته و رابطه محکمی بین ایمان و سلامت روانی وجود دارد. خاستگاه سلامت معنوی در فرهنگ اسلامی، حقیقت قلب یا همان روح و نفس است که در کنار جسم قرار دارد و در عین حال، دارای شخصیتی مستقل است. مؤلفه‌های سلامت معنوی در قرآن و صحیفه سجادیه نیز عبارتند از مؤلفه‌های معرفتی، هیجانی، عملی و بازدهی.

**کلیدواژه‌ها:** سلامت، سلامت معنوی، مؤلفه‌های سلامت معنوی، آیات و روایات، قرآن، صحیفه سجادیه.

## مقدمه

برای مدت‌ها، عامه مردم، دانشمندان و حتی پزشکان، در هر سه بُعد سلامت (جسمانی، اجتماعی و روانی)، پدیده سلامت را به صورت مادی نگریده‌اند. اما اکنون، به‌طور فزاینده‌ای، به سلامت، تنها هنگامی ارزش داده می‌شود، که کارایی را افزایش داده و تجربه زندگی را به سوی کمال میسر سازد. از این گذشته، آنچه که دارای معنی است، کیفیت زندگی است نه کمیت آن؛ از سویی، نباید هرگز در دام این توهم افتاد که سلامت کامل و پاینده قابل دستیابی است (اصدقی حسن‌آبادی، ۱۳۶۵، ص ۳۳). دانشمندان در دهه‌های اخیر متوجه شدند که تعریف سلامت، دارای نقیصه‌ای بزرگ بوده و تأکید بیش از حد بر جنبه‌های مادی آن، موجب غفلت از بُعد بسیار مهم و اساسی دیگر آن، یعنی بُعد روحانی و معنوی سلامت، شده است. بُعد معنوی و روحانی بهداشت، به اعتقاد فرد، به وجود نیروهای معنوی و طبیعت خاص و روش عملکرد این نیروها بستگی دارد (آیت‌اللهی، ۱۳۷۰).

در بحث سلامت معنوی، دو نگاه حداقلی یا ابزاری و حداکثری یا غیرابزاری به سلامت معنوی شکل می‌گیرد. نگاه حداکثری به سلامت معنوی، در پی توسعه همه‌جانبه فردی و اجتماعی جامعه است؛ ولی در نگاه حداقلی، معنویت زیرساخت نیست، بلکه روساخت است و فقط به عنوان یک ابزار می‌تواند در خدمت پزشکی جسمی و روانی قرار گیرد. در نگاه حداکثری، روح به صورت کامل در کنار جسم است و دارای شخصیت مستقل می‌باشد، ولی در نگاه حداقلی و ابزاری، روح و روان چیزی بجز عکس‌العمل‌های ذهنی و عصبی نیست. از این رو، ضروری است در مطالعاتی که قرار است در حوزه سلامت معنوی انجام گیرد، رویکرد به سلامت معنوی به

خوبی تبیین و تعیین گردد (ابوالقاسمی، ۱۳۹۱، ص ۶۶). معنویت در الهیات اسلامی، گوهر اصلی دین‌داری است و صرف تقید و عمل به احکام شریعت یا تقید به اعمال اخلاقی نیست. معنویت در الهیات اسلامی عبارت است از معرفت و ایمان به غیب و تبیین توحیدی از نظام هستی و مبتنی ساختن اعمال جوارحی و جوانحی بر همین پایه و بنیان؛ این معنویت زیربنای عبادات و اخلاقیات است. براساس معرفت اسلامی، معنویت زیرساخت و پایه سلامتی جسم و روح است و ساحت اصلی و زیربنای اصلی معنویت را باید در باطن خود انسان جست‌وجو کرد (محقق داماد، ۱۳۸۹، ص ۶۲). بنابراین، رویکرد اصلی در این تحقیق، نگاه حداکثری به سلامت معنوی است.

لانگوی، اولین نظریه سلامت را بر پایه معنویت بیان کرد و نیومن (۱۹۸۶) بیماری را یک شوک تلقی کرد که معنویت نقش مهمی برای برگشت به حالت اولیه و تعادل سلامتی ایفای کند (عباسیان و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۸۹ به نقل از: هومان، ۲۰۰۱، ص ۶۴۶). پژوهشگران علوم انسانی سلامت نیز به این نتیجه رسیده‌اند که اصول مشترکی در دستورات مذهبی ادیان عمده جهان وجود دارد که از سلامتی پیروان آنها محافظت می‌کند و این اصول مشترک ریشه در معنویت ادیان دارد. سایر پژوهش‌ها حاکی از آن است که معنویت ارتباط مثبتی با سلامت جسمی دارد و افرادی که از سلامت معنوی برخوردارند، افرادی توانمند، قوی، دارای کنترل و حمایت اجتماعی بیشتری هستند (عباسیان و همکاران، ۱۳۸۹). حکمای مشهور ایرانی نیز در کتب پزشکی کهن، به معنویت در امر طبابت پرداخته‌اند (امیدواری، ۱۳۸۷، ص ۶). طب ایرانی با سابقه هزاران ساله، دارای رویکردی

تعاون، داشتن حُسن ظن و توجه بیشتر به مسائل معنوی زندگی، باعث کاهش اضطراب، تزلزل روحی و عوارض ناشی از آنها می‌شود. از این رو، تقویت جنبه معنوی به سلامت جسم و روح افراد و در نهایت، سلامت جامعه بزر بشری کمک بسزایی خواهد کرد. به دلیل اینکه تأمین سلامت، حفظ و ارتقای آن مقدمه‌ای لازم برای حفظ حیات، شکوفایی عمر و بهره‌گیری شایسته از زندگانی است، از این رو، در آیین حیات‌بخش اسلام، این موضوع از اهمیت خاصی برخوردار است و وقتی فلسفه زندگی از دیدگاه اسلام در حرکت تکاملی خلاصه شود، انسانی که در این مسیر حرکت می‌نماید، از معیار آرمانی سلامت فکر برخوردار است و به هر مقدار که از این مسیر فاصله داشته باشد، از سلامت روانی و معنوی دور است (مسیردریکوندی، ۱۳۸۶، ص ۶۳-۶۴). بی‌تردید، آموزه‌های دینی تأثیر مهمی در تعریف سلامت روانی و راه‌های نیل به آن دارد و در واقع، یکی از اهداف مهم ادیان الهی، تأمین سلامت روانی انسان‌هاست (سالاری‌فر و همکاران، ۱۳۹۰). امروزه نیز توجه به بعد معنوی در پزشکی و موضوع سلامت، در بسیاری از تعاریف ارائه‌شده برای سلامتی مدنظر است. در این زمینه، هدف این مقاله نیز بررسی مؤلفه‌های سلامت معنوی در دو منبع ارزشمند اسلام، یعنی قرآن کریم و صحیفه سجادیه، با استفاده از روش توصیفی - تحلیلی است. علاوه بر قرآن کریم، صحیفه سجادیه نیز، کتاب زندگی است که از مرز زمان و مکان فراتر رفته و هر روز طراوت و تازگی بیشتری می‌یابد. تمام موضوعات حیات سالم در این اثر جاویدان که از زبان انسان کامل معصوم، امام سجاد علیه السلام صادر شده با انسجام، زیبایی، ژرف‌نگری و جامعیت مطرح گردیده و از دیرباز مورد توجه بوده است. بزرگان

کل‌نگر بر مبنای پیوستگی جسم و روح و ذهن انسان است که تنها به درمان بیماری‌ها محدود نبوده است، بلکه سبکی برای ارتقای سلامت و کیفیت زندگی به‌شمار می‌رود (عباسیان و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۸۹). اولین بار، یک دانشمند مسلمان ایرانی (علی بن ربن طبری) آن هم قریب ۱۲۰۰ سال قبل، ارتقای سلامت جسمی را در معنویت و سلامت معنوی می‌دید (تاجبخش، ۱۳۷۳). از نظر دانشمندان طیب و فیلسوف مسلمان همچون ابن‌سینا و رازی نیز، طبابت شامل جنبه‌های جسمانی و روحانی بوده است (محقق و طرفداری، ۱۳۸۹). مرور ادبیات نشان می‌دهد که در دیدگاه‌های رایج، شاخص‌های معنویت به نتایج و کارکردها تقلیل داده شده است؛ برخی آن را در حد مجموعه‌ای از توانایی‌های به هم مرتبط و با نوعی هوش تلقی کرده‌اند؛ عده‌ای آن را نوعی کیفیت روانی می‌دانند که در انسان ایجاد انگیزه می‌کند و معنای زندگی را می‌سازد و گروهی هم معنویت را یک جریان و رویکرد می‌دانند که به رضایت باطنی منتهی می‌شود؛ امری که دارای سه مؤلفه آرامش، شادی و امید می‌باشد. لیکن در اندیشه قرآنی، سلامت معنوی دربردارنده شاخص‌های شناختی، احساسی، رفتاری و پیامدی است (مرزبند و زکوی، ۱۳۹۱).

ضرورت بحث سلامت معنوی هنگامی خود را نشان می‌دهد که مشاهده می‌گردد بسیاری از بیماری‌های روانی و حتی مشکلات جسمی و بدنی از نبود معنویت و سلامت معنوی حاصل می‌شود؛ به عبارت دیگر، یکی از زمینه‌های عمده بیماری‌ها و مشکلات روانی و عوارض جسمی و اجتماعی آن، احساس پوچی و بیهودگی است؛ و این احساس، ناشی از فقدان بعد معنوی سلامت در افراد می‌باشد. هدفدار بودن زندگی، پایبندی اخلاقی،

## مفهوم‌شناسی مفاهیم و اصطلاحات اساسی

### الف. سلامت

«سلامت»، مصدر است به معنی سالم بودن. به ادراک، رفتار و پدیده‌ای، سالم می‌گویند که کار خود را متناسب با آنچه برای او ایجاد شده است، به خوبی انجام دهد؛ از این رو، جسمی سالم است که مجموعه اعضا و جوارح آن به خوبی کار کنند و تمامی امور همچون جذب و دفع را بدون مشکل انجام دهند و انسانی سالم است که همه ابعاد جسمی، روحی و ذهنی آن در مسیر تعالی انسان و نشاط و رفاه او قرار گیرد و به تعبیر دیگر، بتواند رفاه و نشاط او را تأمین کند (ابوالقاسمی، ۱۳۹۱، ص ۴۶). سلامتی و بیماری، فقط به شرایط فیزیولوژیک وابسته نیستند، بلکه به افکار، هیجانات و انگیزه‌های فرد نیز بستگی دارند (دیماثو، ۱۳۸۷، ص ۵). معمولاً کسی را که بیماری جسمی نداشته باشد، سالم می‌نامند؛ در حالی که شخص سالم کسی است که از سلامت روح نیز برخوردار بوده و از نظر اجتماعی در آسایش باشد؛ زیرا پژوهش‌های علمی نشان داده است که ممکن است ریشه و علت بسیاری از ناتوانی‌های جسمی، نابسامانی‌های فکری و عاطفی باشد (نیل‌فروشان و همکاران، ۱۳۶۳، ص ۲۴). در فرهنگ اصطلاحات نیز آمده است که سلامت عبارت است از «آمادگی و رفاه جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی که افراد از آن لذت ببرند». بنابراین، سلامت تنها نبود بیماری نیست، بلکه چندبعدی بوده و در گستره فرهنگی وسیعی تعریف می‌شود. سلامتی، کیفیتی از زندگی است که تعریف آن مشکل و اندازه‌گیری واقعی آن تقریباً غیرممکن است (باباپور و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۴).

علمی شیعی از این کتاب به عنوان انجیل اهل بیت علیهم‌السلام و زبور آل محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله یاد کرده‌اند. به عبارت دیگر، صحیفه سجادیه کتاب دعایی است که تنها دعا و نیایش و تضرع نیست، بلکه وجود مبارک امام سجاده علیه‌السلام مبانی بسیار مهم کلامی، فلسفی، عرفانی، اجتماعی، تربیتی و اخلاقی را در قالب دعا بیان فرموده‌اند (انصاریان، ۱۳۸۹، ج ۵، ص ۱). بهداشت و سلامت از موضوعات مهم زندگی است که به‌ویژه در صحیفه سجادیه و در فرایند تبیین قوانین حیات و سنن الهی در فقرات مختلف ادعیه و در موقعیت‌های گوناگون آن مطرح شده است.

سؤال اصلی این تحقیق عبارت است از اینکه مؤلفه‌های سلامت معنوی در قرآن و صحیفه سجادیه کدامند؟

سؤالات فرعی نیز عبارتند از:

۱. آیا دین می‌تواند در ارتقای سلامت نقشی داشته باشد؟

۲. خاستگاه سلامت معنوی در آموزه‌های وحیانی

دین اسلام کدام است؟

برای پاسخ به سؤال اصلی تحقیق، ابتدا به سؤالات فرعی پرداخته می‌شود؛ از این رو، پس از مفهوم‌شناسی مفاهیم و اصطلاحات اساسی مطرح‌شده در این مقاله (سلامت، معنویت و سلامت معنوی)، در پاسخ به سؤال فرعی اول، نقش دین در ارتقای سلامت بررسی می‌گردد؛ سپس، به سؤال فرعی دوم تحقیق پاسخ داده شده و جایگاه سلامت معنوی در قرآن و حدیث بررسی می‌شود و بعد از آن، ضمن بررسی مصادیق و مؤلفه‌های سلامت معنوی در قرآن و صحیفه سجادیه، در پایان، جمع‌بندی مباحث و سپس نتیجه‌گیری ارائه می‌گردد.

### ب. معنویت

برای درک چیهستی معنویت، باید معنای لغوی و نیز اصطلاحی و معادل‌های آن در زبان‌های دیگر بررسی گردند. به نظر می‌رسد این واژه ابتدا در زبان‌های اروپایی و در بستر مفهومی مسیحی به شکل spirituality به کار رفته باشد. این واژه از کلمه لاتین spirare به معنای دمیدن یا نفس کشیدن می‌آید. در ترجمه‌های لاتین عهد جدید spiritualist یا شخص معنوی، کسی است که زندگی‌اش تحت امر یا نفوذ روح‌القدس یا خداست (وولف، ۱۳۸۶، ص ۳۸). البته امروزه طیف وسیعی از تعاریف برای معنویت وجود دارد؛ از عالی‌ترین رابطه انسانی تا جست‌وجوی یک معنای وجودی، تا بعد متعالی انسان، تا نظرات و رفتارهای شخصی که حس تعلق به یک بعد متعالی یا چیزی فراتر از خود را بیان می‌کند (دماری، ۱۳۸۸، ص ۱۶). برای مثال، یکی از اندیشمندان معنویت را به عنوان تلاشی در جهت حساسیت نسبت به خویشتن، دیگران، موجودات غیر انسانی و نیروی برتر، یا کاوشی در جهت آنچه برای انسان شدن مورد نیاز است، دانسته است (عابدی جعفری و رستگار، ۱۳۸۶، ص ۱۰۵). می‌توان گفت: معنویت، بیانگر اندازه شناخت انسان از ماهیت معنوی خودش است و اجازه می‌دهد که این ماهیت را به واسطه روان در رفتار و زندگی دنیوی متجلی سازد (فونتانو، ۱۳۸۵، ص ۳۷). امام خمینی علیه السلام نیز معنویت را «مجموعه صفات و اعمالی می‌داند که شور و جاذبه قوی و شدید و در عین حال منطقی و صحیح را در انسان به وجود می‌آورد تا او را در سیر به سوی خدای یگانه و محبوب عالم به طور اعجاب‌آوری پیش ببرد» (موسوی خمینی، ۱۳۷۳، ص ۷). معنویت را از دو جنبه می‌توان نگاه کرد؛ یکی از نگاه عمومی و جهانی، که در

این صورت، معنویت شامل هدفمندی در زندگی، تجربه ارتقا و تعالی، نمود اجتماعی و پایبندی به بایسته‌های تعریف‌شده اخلاقی می‌باشد؛ و دیگری از دیدگاه مکاتب الهی، که در این صورت، معنویت شامل مواردی همچون خداشناسی، خداجویی و خدامحوری و مواردی از این قبیل است (اصفهان‌ی، ۱۳۸۹، ص ۴۳).

### ج. سلامت معنوی

یک دهه پیش، همه دولت‌های اروپایی، بیانیه کپنها در مورد رشد اجتماعی را امضا کردند. این بیانیه، آنها را متعهد می‌کرد به نیازهای معنوی مردمانشان (افراد، خانواده‌ها و جوامع) بپردازند و سیاست‌هایشان را به سمت «بینش سیاسی، اقتصادی، اخلاقی و معنوی برای رشد اجتماعی» سوق دهند (امیدواری، ۱۳۸۷، ص ۶). اصطلاح «سلامت معنوی» که نخستین بار تحت عنوان «بهبودی معنوی» وضع شد، بیش از همه بر بهزیستی شخصی فرد و ارتباط او با خدا تأکید دارد. مفهوم بهزیستی معنوی از دو مؤلفه تشکیل شده است: بهزیستی مذهبی و بهزیستی وجودی. بهزیستی مذهبی نشانه ارتباط با یک قدرت برتر یعنی خداست و بهزیستی وجودی یک عنصر روانی - اجتماعی است و نشانه احساس فرد است از اینکه کیست، چه کاری و چرا انجام می‌دهد و به کجا تعلق دارد. لازم به ذکر است که این دو بعد در عین منفک بودن، با هم تعامل و همپوشی دارند (الیسون، ۱۹۸۳). در یک تعریف جامع و مانع، می‌توان گفت: سلامت معنوی عبارت است از برخورداری از حس پذیرش، احساسات مثبت، اخلاق، و حس ارتباط متقابل مثبت با یک قدرت حاکم و برتر قدسی، دیگران و خود که طی یک فرایند پویا و هماهنگ شناختی، عاطفی،

اجتماعی و تاریخی دین‌داران است (واعظی و کج‌باف، ۱۳۸۸، ص ۳۱). پژوهشگران علوم انسانی سلامت نیز به این نتیجه رسیده‌اند که اصول مشترکی در دستورات مذهبی ادیان عمده جهان وجود دارد که از سلامتی پیروان آنها محافظت می‌کند؛ این اصول مشترک ریشه در معنویت ادیان دارد (عباسیان و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۹۴).

ریشه مشترک «سلم» در عناوین دین مبین اسلام و سلامت، بیانگر ارتباط ماهوی این دو مفهوم است. واژه «سلم» در معنای عافیت، به صورت منفرد و یا در ترکیب با کلمات دیگر، ۳۳ بار در قرآن کریم تکرار شده است. برای نمونه، خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: ﴿يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ﴾ (مائده: ۱۶)؛ خداوند به برکت آن (قرآن)، کسانی را که از خشنودی او پیروی کنند، به راه‌های سلامت هدایت می‌کند، و از تاریکی‌ها به فرمان خود به سوی روشنایی می‌برد، و آنها را به راه راست رهبری می‌نماید. بسیاری از صاحب‌نظران، رابطه ایمان و احساس امنیت و آرامش روانی را پذیرفته‌اند. از نظر اسلام، هدایت و تنظیم تمایلات نفسانی عاملی برای رسیدن به کمال است؛ تمایلاتی که اگرچه در حد معمول برای سلامت مفید است، ولی زیاده‌روی در پرداختن به آنها سلامتی را در ابعاد مختلف با خطر مواجه می‌سازد. ارکان سلامت معنوی از نظر اسلام عبارتند از: معرفت به مبدأ خلقت، شناخت نظام علت و معلولی خلقت جهان، محبت نسبت به خدا و مردم، نیکوکاری و داشتن عمل صالح، پارسایی و پرهیز از گناه، تمایل به کمال، احساس امنیت و آرامش، عدالت‌جویی، راست‌گویی، خویش‌داری و صبوری، داشتن تصور مثبت نسبت به خود و دیگران، احساس

کنشی و پیامدی شخصی حاصل می‌آید. هرچند از طرح موضوع سلامت معنوی بیش از پنج دهه می‌گذرد، ولی همچنان ابعاد این رکن بسیار بااهمیت، ناشناخته باقی مانده است؛ به همین دلیل، هر کس با توجه به پارادایم حاکم و مبتنی بر جهان‌بینی خود سعی کرده است تعریفی ارائه دهد و مؤلفه‌های آن را بیان کند؛ ولی تاکنون اتفاق نظری پدید نیامده است. شاید بتوان گفت دلیل اصلی عدم توافق، مربوط به وجود دیدگاه‌های متنوعی باشد که در باب واژه «سلامت» و واژه‌های «معنوی» و «معنویت» وجود دارد (ابوالقاسمی، ۱۳۹۱، ص ۴۶-۵۷).

### نقش دین در ارتقای سلامت

مدت‌هاست که مذهب و پزشکی در پاسخ به بیماری و مر با یکدیگر آمیخته شده‌اند. در اغلب جوامع، شفا دهندگان پیش مدرن، شخصیت‌های مذهبی بوده‌اند. مطالعات آزمایشی انجام شده به منظور تعیین نوع بهزیستی روانی در طول حیات هر فرد، پیوسته از مذهب به عنوان یک ویژگی ضروری برای سلامت مطلوب نام برده‌اند (کولینز و وودز، ۱۳۸۲، ص ۸۱). در بررسی تأثیر دین بر زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها، می‌توان اظهار نمود که این موضوع، از مسائل چندبعدی است که تحقیق و بررسی آن محتاج مطالعات میان‌رشته‌ای است؛ این مسئله به دو صورت مطرح می‌گردد: تحلیل دینی و تحلیل برون‌دینی. «تحلیل دینی»، جست‌وجو در آثار و نقش دین در متون دینی است. ادیان، رسالت خود را نجات بشر از وضعیت بحرانی به وضعیت آرمانی و مطلوب می‌دانند؛ بنابراین، نقش ادیان از منظر دینی، نجات بشر است. منظور از «تحلیل برون‌دینی» نیز، بررسی تأثیر دین‌داری از طریق مطالعه وضعیت و زندگی فردی،

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد: ۲۸)؛ آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است، آگاه باشید با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد. قرآن شفاست؛ چون بیماری‌های روانی پیروان خود را درمان می‌کند، و رحمت است؛ زیرا دل‌های پیروان خود را سلامت، صحت و استقامت می‌بخشد تا به کسب اخلاق فاضله بپردازند و از زندگی انسانی بهره‌مند گردند. در قرآن کریم، قلب عبارت است از چیزی که در هنگام مرگ به گلوگاه می‌رسد: ﴿وَسَلَّغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ﴾ (احزاب: ۱۰)؛ و جان‌ها به لب رسیده بود. و در جای دیگر، آن را عبارت از چیزی دانسته که متصف به گناه و ثواب می‌شود: ﴿فَأَنَّهُ آثِمٌ قَلْبُهُ﴾ (بقره: ۲۸۳)؛ قلبش گناهکار است. معلوم است که عضو صنوبری شکل گناه نمی‌کند؛ پس مراد از قلب همان جان و نفس آدمی است. یکی دیگر از معانی قلب، عقل است. به علاوه، قلب مظهر عواطف است و هرگاه برقی از عواطف و ادراکاتی که مایه حرکت و جنبش است در روح انسان آشکار شود، نخستین اثرش در همین قلب جسمانی ظاهر می‌گردد؛ ضربان قلب دگرگون می‌شود، خون با سرعت به تمام ذرات بدن انسان می‌رسد و نشاط و نیروی تازه‌ای به آن می‌بخشد؛ بنابراین، اگر پدیده‌های روحی به قلب نسبت داده می‌شود به خاطر آن است که نخستین مظهر آن در بدن انسان یعنی قلب اوست (دهکردی، ۱۳۸۹، ص ۲۹). در خصوص بیماری قلب، امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «ای فرزند! یکی از گرفتاری‌ها فقر است، و از آن هم سخت‌تر بیماری بدن، و بدتر از آن، بیماری قلب است.» و نیز می‌فرماید: «صحت بدن بهتر است، اما بهتر از آن قلب باتقوا می‌باشد» (مجلسی، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۵۷۸). قرآن کریم، گناه قلب را بیماری دل

ایثار و گذشت، توکل و امیدواری، تواضع، اعتدال، اصلاح بین مردم، امانت‌داری، پذیرش دیگران، عزت نفس و خودباوری (صفی‌خانی، ۱۳۸۶، ص ۲۴۰).

### خاستگاه و جایگاه سلامت معنوی در قرآن و حدیث

در فرهنگ قرآن و حدیث، جایگاه سلامت معنوی، «قلب» است. البته نه قلب صنوبری و جسمی، بلکه حقیقت قلب که با تعبیری همچون روح، نفس، شخصیت و امثال آن تقریباً هم‌معنی می‌باشد. در واقع، قلب به عنوان جایگاه سلامت معنوی، شباهت فراوانی با جایگاه روان در حوزه روان‌شناسی دارد؛ چراکه مغز و اعصاب به عنوان جایگاه و خاستگاه امور روانی معرفی می‌شود. از این رو، همان‌گونه که جسم بیمار می‌شود، قلب و روح هم بیمار می‌گردد و همان‌گونه که باید در پی علاج جسمانی بود، باید روح را نیز معالجه نمود. بنابراین، جایگاه اصلی سلامت معنوی، قلب و بُعد درونی انسان است که نزدیک‌ترین تعبیر روان‌شناختی آن، «شخصیت» می‌باشد. این قلب در فرهنگ قرآنی، بیمار می‌شود، شفا می‌یابد و مورد خطاب قرار می‌گیرد. از این رو، می‌توان گفت که همه صفات و حالات مطلوب یا نامطلوبی که در قرآن، به واژه «قلب» و جمع آن، یعنی «قلوب»، نسبت داده شده است، به برخی ابعاد شخصیت یا به کل آن، یعنی کلیت روان‌شناختی انسان، مربوط می‌شود (ابوالقاسمی، ۱۳۹۱، ص ۵۱). به نقل از سالاری فر و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۷۸). خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: ﴿وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ (اسراء: ۸۲)؛ قرآن را نازل می‌کنیم که شفا و رحمت برای مؤمنان است و ستمگران را جز خسران (و زیان) نمی‌افزاید. در جای دیگر می‌فرماید:

پیشگاه پروردگارش آمد. قلب در قرآن، یکی از ابعاد روح است که هم منشأ صفات و ویژگی‌های عالی و انسانی، و هم منشأ سقوط انسان و رذایل می‌باشد؛ بدین معنا که در قرآن صفات مختلفی همچون درک کردن، اندیشیدن، ترس و اضطراب، ایمان، تقوا، اطمینان و الفت، به قلب نسبت داده شده است (مجددقیهی، ۱۳۸۹).

### مؤلفه‌های سلامت معنوی در قرآن

در اندیشه قرآنی، سلامت معنوی، دربردارنده شاخص‌های «معرفتی و تعقلی»، «عاطفی و هیجانی»، «عملی» و «بازدهی» می‌باشد (مرزبند و زکوی، ۱۳۹۱). منظور از «شاخص‌های معرفتی و تعقلی»، برخورداری از اندیشه یا معرفت ویژه نسبت به خدا، انسان، خلقت و رابطه متقابل آنهاست. از جمله مهم‌ترین شاخص‌های معرفتی و تعقلی، ایمان به خدا و روز قیامت و نیز اعتقاد به حکیم بودن خداوند متعال است. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: ﴿لَا تَجِدُ قَوْمًا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ يُوَادُّونَ مَنْ حَادَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَوْ كَانُوا آبَاءَهُمْ أَوْ أَبْنَاءَهُمْ أَوْ إِخْوَانَهُمْ أَوْ عَشِيرَتَهُمْ أُولَئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَأَيَّدَهُم بِرُوحٍ مِّنْهُ وَيَدْخُلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ أُولَئِكَ حِزْبُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ (مجادله: ۲۲)؛ هیچ قومی را که ایمان به خدا و روز قیامت دارد نمی‌یابی که با دشمنان خدا و رسولش دوستی کنند، هرچند پدران یا فرزندان یا برادران یا خویشاوندان آنها باشند، آنها کسانی هستند که خدا ایمان را بر صفحه قلوبشان نوشته و با روحی از ناحیه خودش آنها را تقویت فرموده، آنها را در باغ‌هایی از بهشت داخل می‌کند که نهرها از زیر درختانش جاری است، جاودانه در آن می‌مانند خدا از

دانسته است: ﴿فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْفُرُونَ﴾ (بقره: ۱۰)؛ در دل‌هایشان مرضی است و خدا بر مرضشان افزود و به [سزای] آنچه به دروغ می‌گفتند عذابی دردناک [در پیش] خواهند داشت. و یا در جای دیگر می‌فرماید: ﴿إِذْ يَقُولُ الْمُنَافِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ غَرَّ هَؤُلَاءِ دِينُهُمْ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ (انفال: ۴۹)؛ آن‌گاه که منافقان و کسانی که در دل‌هایشان بیماری بود می‌گفتند اینان [مؤمنان] را دینشان فریفته است و هر کس بر خدا توکل کند [بداند که] در حقیقت، خدا شکست‌ناپذیر حکیم است.

مفهوم و ویژگی‌های سلامت معنوی را در قالب تعابیر قرآنی «حیات طیبه» و «قلب سلیم» می‌توان یافت. در قرآن کریم آمده است: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثِيَ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (نحل: ۹۷)؛ هر کس عمل صالح کند، درحالی که مؤمن است، خواه مرد باشد یا زن، به او حیات پاکیزه می‌بخشیم، و پاداش آنها را به بهترین اعمالی که انجام دادند خواهیم داد. از این آیه، به روشنی برمی‌آید که ثمره نسبت یافتن با خداوند، که به اهل ایمان و عمل صالح می‌رسد، حیات طیبه است. انسان برخوردار از حیات طیبه، برخوردار از حیاتی است که از هر چیزی که آن را کدر و فاسد می‌کند، عاری می‌باشد. حیات طیبه و زندگی معمولی در مرتبت و منزلت با هم تفاوت دارند؛ نه در عدد و شمارش؛ چنان‌که وصف حیات، به طیبه، خالص و منزّه بودن آن از هرگونه خبثات و آلودگی را نشان می‌دهد. قلب سلیم نیز در قرآن، از تعابیر دیگری است که از شاخص‌های سلامت معنوی می‌باشد. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: ﴿إِذْ جَاء رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ﴾ (صافات: ۸۴)؛ به خاطر بیاور هنگامی را که با قلب سلیم به



خداوند، می‌توان به آیاتی از سوره «حمد» اشاره کرد: ﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ﴾ (حمد: ۲-۳)؛ ستایش مخصوص خداوندی است که پروردگار جهانیان است؛ خداوندی که بخشنده و بخشایشگر است (و رحمت عام و خاصش همه را رسیده). از دیگر شاخص‌های هیجانی و عاطفی سلامت معنوی در قرآن کریم، احساس خشنودی نسبت به داوری و حکم الهی است: ﴿فَلَا وَرَبِّكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتَّىٰ يَحْكُمُوا فِيهَا شَجَرَةَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِي أَنفُسِهِمْ حَرَجًا مِّمَّا قَضَيْتَ وَيَسَلُّوا تَسْلِيمًا﴾ (نساء: ۱۶۵)؛ به پروردگارت سوگند که آنها مؤمن نخواهند بود، مگر اینکه تو را در اختلافات خود به داوری طلبند؛ و سپس در دل خود از داوری تو احساس ناراحتی نکنند، و کاملاً تسلیم باشند. از این رو، می‌توان گفت که فرد سالم از نظر معنوی، اگر در شاخص‌های معرفتی و تعقلی، به حکیم بودن خداوند اعتقاد پیدا کرد، در شاخص‌های هیجانی و عاطفی هم باید احساس خشنودی نسبت به اعتقاد و معرفت خود نسبت به این موضوع داشته باشد.

در نتیجه برخورداری از اندیشه و معرفت و نیز حب شدید به پروردگار، انسان دست به رفتارها و اعمال متناسب با اندیشه و عواطف خود می‌زند و در واقع، مبنای زندگی او خدامحوری می‌شود؛ که به این اعمال و رفتارها، «شاخص‌های عملی» می‌گویند. این‌گونه شاخص‌های عملی، در قرآن کریم، به وفور یافت می‌شوند که از آن جمله، می‌توان به یاد خدا در نماز، ذکر خدا و دیگر اعمالی که به نوعی با ذکر و یاد خداوند در ارتباطند (مانند توبه، شکر نعمات الهی و غیره)، اشاره نمود.

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا﴾ (احزاب: ۴۱)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! خدا را بسیار یاد کنید. و نیز می‌فرماید:

آنها خشنود و آنها نیز از خدا خشنودند آنها حزب‌الله‌اند بدانید حزب‌الله پیروز است. و نیز می‌فرماید: ﴿جَزَاؤُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ لِمَنْ خَشِيَ رَبَّهُ﴾ (بینه: ۸)؛ پاداش آنها نزد پروردگارشان باغ‌های بهشت جاویدان است که نهرها از زیر درختانش جاری است، همیشه در آن می‌مانند، هم خدا از آنها خشنود است و هم آنها از خدا خشنود، و این (مقام والا) برای کسی است که از پروردگارش بترسد. در خصوص یاد مر در قرآن کریم آمده است: ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ فَاَمَّا مَنْ أُوتِيَ كِتَابَهُ بِيَمِينِهِ فَسَوْفَ يَحَسَبُ حِسَابًا يَسِيرًا﴾ (اشتقاق: ۸۶)؛ ای انسان! تو با تلاش و رنج به سوی پروردگارت می‌روی و او را ملاقات خواهی کرد؛ اما کسی که نامه اعمالش به دست راستش داده شده، به زودی حساب آسانی برای او می‌شود. یکی دیگر از شاخص‌های تعقلی، می‌تواند اعتقاد به حکیم بودن خداوند و راضی بودن به قضا و قدر الهی باشد؛ به این مورد نیز در قرآن کریم اشاره شده است: ﴿يَسْأَلُ الْمَلَائِكَةُ بِالرُّوحِ مِنْ أَمْرِهِ عَلَىٰ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ أَنْ أَنْذِرُوا أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاتَّقُونِ﴾ (نحل: ۲)؛ فرشتگان را با روح الهی به فرمانش بر هر کس از بندگانش بخواهد نازل می‌کند (و به آنها دستور می‌دهد) که مردم را انذار کنید (و بگویند) معبودی جز من نیست؛ بنابراین، از مخالفت با (دستور) من بپرهیزید.

«شاخص‌های عاطفی و هیجانی» نیز به یکی از مهم‌ترین حالات انسان معنوی اشاره دارد؛ یعنی محبت‌ورزی نسبت به خداوند: ﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ﴾ (بقره: ۱۶۵)؛ کسانی که ایمان آورده‌اند شدیدترین حب را به خداوند دارند. در خصوص حمد و ثنای

﴿وَسَبِّحْهُ بُكْرَةً وَأَصِيلاً﴾ (احزاب: ۴۱)؛ و صبح و شام او را تسبیح نمایند. در جای دیگر آمده است: ﴿الَّذِينَ يَقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ بِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ﴾ (لقمان: ۴)؛ همان‌ها که نماز را بر پا می‌دارند، زکات را ادا می‌کنند، و به آخرت یقین دارند.

در آموزه‌های وحیانی، التزام به باورها و رفتارهای دینی، سلامت جسمی، روانی و اجتماعی را به دنبال دارد؛ به عبارت دیگر، التزام به رفتارهای بهداشتی توصیه شده در دین، سبب سلامت جسمانی می‌شود. این مورد نیز، دربرگیرنده شاخص‌های بازدهی می‌باشد. از شاخص‌های بازدهی سلامت معنوی در قرآن کریم نیز می‌توان به ایجاد آرامش درونی و اطمینان قلبی در انسان و همچنین عدم غمگین و محزون شدن او اشاره نمود. یکی از آیات قرآن کریم که به این موارد اشاره دارد، عبارت است از: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لَيَزِدَّادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ (یونس: ۶۲)؛ او کسی است که سکینه و آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان افزوده شود، لشکر آسمان‌ها و زمین از آن خداست، و خداوند دانا و حکیم است. از این رو، در یک تحلیل، می‌توان اندیشه معنوی، عواطف معنوی، اعمال معنوی و نتایج و بازده‌های معنوی را به عنوان چهار مؤلفه اصلی تشکیل‌دهنده سلامت معنوی دانست (عباسی و دیگران، ۱۳۹۱، ص ۲۷).

### مؤلفه‌های سلامت معنوی در صحیفه سجادیه

با توجه به ادعیه موجود در صحیفه سجادیه، واضح است که در این کتاب، به همه جنبه‌های سلامتی، اعم از جسمانی، روانی، اجتماعی، عاطفی و معنوی، توجه و تأکید شده است؛ در عین حال، حاکمیت با بعد معنوی

می‌باشد. روشی که صحیفه سجادیه، همانند قرآن، در خصوص سلامت و رعایت بهداشت، توصیه می‌کند، روش «پیش‌گیری مقدم بر درمان» است و شیوه برخورد این کتاب با مسائل بهداشتی، شیوه‌ای فعال است نه منفعل. محور حاکم بر موضوعات این کتاب، محوری خدایی است؛ در واقع، همه چیز با میزان الهی بودن، توحید و ایمان به خداوند یگانه سنجیده می‌شود و اعتقاد به پروردگار یکتا، تنها راه رسیدن به سلامت معنوی است (آیت‌اللهی، ۱۳۸۸). شاخص‌های سلامت معنوی در صحیفه سجادیه نیز، مشابه شاخص‌های سلامت معنوی در قرآن می‌باشند. اولین دسته از شاخص‌ها، شاخص‌هایی هستند که به نظام تفکرات فرد اشاره دارند، این دسته را شاخص‌های معرفتی و تعقلی می‌نامند. مهم‌ترین شاخص‌های معرفتی و تعقلی در صحیفه سجادیه عبارتند از ایمان به خداوند متعال و تقدیر الهی و همچنین اعتقاد به معاد و زندگی پس از مرگ. نمونه‌ای از شاخص‌های معرفتی در صحیفه سجادیه عبارت است از دعای آن حضرت، در رضا به تقدیر الهی، که می‌فرماید: «الْحَمْدُ لِلَّهِ رِضَى بِحُكْمِ اللَّهِ، شَهِدْتُ أَنَّ اللَّهَ قَسَمَ مَعَايِشَ عِبَادِهِ بِالْعَدْلِ، وَأَخَذَ عَلَيَّ جَمِيعَ خَلْقِهِ بِالْفَضْلِ» (صحیفه سجادیه، دعای ۳۵، ص ۲۲۲)؛ خدای را سپاس گویم و به حکم او رضا دهم، گواهی دهم که خدای تعالی روزی بندگان را به عدل بخشش کرده و به هر یک از آفریدگان بیش از حاجتش عطا فرموده است. از این رو، زمانی که بنده از طریق آیات قرآن و روایات و اندیشه در نظام هستی و واقعیت‌های آفرینش به وجود مقدس حضرت حق معرفت پیدا کرد، به مقام رضای از دوست می‌رسد و نسبت به وضع خود در آن حدودی که مربوط به حضرت معبود است کمال خوشحالی و نشاط را از ذات قلب

همه چیز مقدم می‌دارند و با این انگیزه به عبادت و پرستش می‌پردازند. بنابراین، آنچه بیش از هر چیز موجب سلامت معنوی و روانی و مانع آلوده شدن به گناه می‌شود، خوف از عذاب الهی است و شاید بتوان گفت که طمع در پاداش و نیل به سعادت، به اندازه ترس از عذاب الهی، در سلامت روان مؤثر نیست (شجاعی، ۱۳۸۶).

در رابطه با شاخص‌های عاطفی و هیجانی سلامت معنوی نیز، پیش از این توضیح داده شد که این دسته از شاخص‌ها، به یکی از مهم‌ترین حالات انسان معنوی اشاره دارند؛ یعنی محبت‌ورزی نسبت به خداوند. از مهم‌ترین این شاخص‌ها می‌توان به حمد و ثنای الهی و نیز دعا و طلب آموزش از خداوند متعال اشاره کرد. در خصوص حمد و ثنای الهی، در صحیفه سجادیه آمده است: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الْأَوَّلِ بِمَا أَوَّلَ كَانَ قَبْلَهُ، وَالْآخِرِ بِمَا آخِرَ يَكُونُ بَعْدَهُ الَّذِي قَصُرَتْ عَنْ رُؤْيَيْتِهِ أَبْصَارُ السَّاطِرِينَ، وَ عَجَزَتْ عَنْ نَعْتِهِ أَوْهَامُ الْأَوْصِيَيْنِ... حَمْدًا نَعْمَرُ بِهِ فِيْمَنُ حَمِدَهُ مِنْ خَلْقِهِ، وَ نَسَبِقُ بِهِ مَنْ سَبَقَ إِلَيَّ رِضَاءَهُ وَ عَفْوَهُ» (صحیفه سجادیه، دعای ۱، ص ۴۰-۴۱)؛ سپاس خداوند را که نخستین موجود است و پیش از او هیچ نبود و آخرین موجود است و پس از او هیچ نباشد؛ دیده بینندگان از مشاهده ذات او فرومانده و اندیشه گویندگان از ذکر او صاف او عاجز است... سپاسی که تا زنده باشیم از سپاس‌گزاران او باشیم و چون عمر به پایان رسد، سوی رضا و عفو او بشتابیم. لفظ اول و آخر در این دعای عظیم که همچون دریای موج است، از قرآن کریم گرفته شده است، که خداوند در آن می‌فرماید: «هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ» (حدید: ۳)؛ اول و آخر و ظاهر و باطن او است، از هر چیز آگاه است. قرآن مجید که هر آیه‌اش ظاهری و باطنی دارد و هر بطنی دارای

حس می‌کند (انصاریان، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۳۵۶-۳۵۷) و این رضایت به حکم و تقدیر الهی، در نهایت به سلامت معنوی و روانی فرد منجر خواهد شد.

یکی دیگر از شاخص‌های معرفتی، اعتقاد به معاد و یاد مر است؛ امام سجاده علیه السلام در این رابطه در صحیفه گرانقدر سجادیه فرموده‌اند: «وَاجْعَلْ لَنَا مِنْ صَالِحِ الْأَعْمَالِ عَمَلًا نَسْتَبْطِئُ مَعَهُ الْمَصِيرَ إِلَيْكَ، وَ نَحْرِضُ لَهُ عَلَيَّ وَ شُكَّ اللَّحَاقِ بِكَ حَتَّى يَكُونَ الْمَوْتُ مَا نَسْنَا الَّذِي نَأْتِسُ بِهِ، وَ مَا لَفْنَا الَّذِي نَشْتَاقُ إِلَيْهِ، وَ حَامَتْنَا الَّتِي نُحِبُّ الدُّنْوُ مِنْهَا» (صحیفه سجادیه، دعای ۴۰، ص ۲۴۳-۲۴۴)؛ و از اعمال شایسته چندان نصیب ما کن که از دیر شدن بازگشت سوی تو اندیشناک شویم و لقای تو را هرچه زودتر طالب باشیم، به اجل دل بندیم و با مر الفت گیریم و مشتاق آن شویم و مانند خویشان نزدیک قرب او را خواهیم. ترس از مر تا حدی می‌تواند مفید و سازنده باشد؛ ترس از مر، زندگی انسان را از بسیاری خطرهای مهلکه‌ها و مرهای قابل پیشگیری می‌رهاند و انسان را به مبارزه با بسیاری از بیماری‌ها، امراض و پیشگیری از آسیب‌ها وادار می‌کند. البته باید توجه داشت که ترس از مر، تا زمانی مفید و سازنده خواهد بود که رفتارهای فردی و اجتماعی انسان را با مشکل مواجه نساخته و روح امید و نشاط را از فرد نگرفته باشد. از این رو، اگر افراد به آخرت اعتقاد داشته باشند و بدانند که نتیجه کارهای خوب و بد و خیر و شری که انجام می‌دهند، به خود آنها بازمی‌گردد، در رفتارها و اعمال خود دقت بیشتری به خرج می‌دهند و همین سبب می‌شود که افراد از سلامت روانی و معنوی بالاتری نیز برخوردار گردند. افرادی که شناخت کامل نسبت به خدای متعال دارند، چنان محبت الهی در دلشان جای گرفته است که رضایت الهی را بر

هفت بطن دیگر است، با تمام معانی و حقایق و مفاهیم آسمانی و ملکوتی‌اش بر خزانه بی‌نمونه حضرت حق، یعنی قلب پاک و دریای بی‌ساحل دل پیامبر ﷺ تجلی کرد و به همان صورت و سیرت به دوازده امام معصوم علیهم‌السلام منتقل شد (انصاریان، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۱۲۵-۱۴۲). از این رو، اکثر مفاهیم و معانی به‌کاررفته در صحیفه سجادیه، از قرآن کریم الهام گرفته شده‌اند و این موضوع بر اهمیت این کتاب ارزشمند و گرانقدر بیش از پیش می‌افزاید.

یکی دیگر از مهم‌ترین شاخص‌های عاطفی و هیجانی، دعا و طلب آموزش از خداوند متعال است. امام سجاده علیه‌السلام در این خصوص، در صحیفه گرانقدر سجادیه، می‌فرماید: «وَوَثَّقْتُ بِكَ رَبِّ فِي الْمَغْفِرَةِ لِي، وَأَنْتَ أَوْلَىٰ مَنْ وَثِقَ بِهِ، وَأَعْطَىٰ مَنْ رَغِبَ إِلَيْهِ، وَأَرْأَفُ مَنْ اسْتَرْجَمَ، فَأَرْحَمَنِي» (صحیفه سجادیه، دعای ۳۲، ص ۲۱۳)؛ اما به آموزش تو اعتماد دارم؛ تو سزاوارترین کسی به اعتماد داشتن و بخشنده‌ترین کسی که چشم امید به توست و مهربان‌ترین کسی که توقع عفو از تو باید داشت؛ پس بر من ببخشای. در جای دیگری نیز می‌فرماید: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَصَيِّرْنَا إِلَىٰ مَحَبَّتِكَ مِنَ التَّوْبَةِ، وَأَزِلْنَا عَنْ مَكْرُوهِكَ مِنَ الْأَصْرَارِ» (صحیفه سجادیه، دعای ۹، ص ۸۲)؛ خدایا درود فرست بر محمد و آل او و ما را به سوی توبه هدایت کن که محبوب توست و از اصرار بر گناه دور دار که مغبوض توست. پیامبران و امامان، همواره رضوان، بهشت، سعادت و سلامت را در صورت صالح شدن مردم بشارت دادند و انسان را در مقابل آلوده شدن به منکرات، به غضب و عذاب جهنم و خواری دنیا و آخرت وعده فرموده‌اند (انصاریان، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۲۴۱-۲۴۳). از این رو، حمد و ثنای خداوند متعال و

همواره طلب آموزش داشتن از درگاه او، سبب انبساط‌خاطر و خشنودی روانی فرد شده و سلامت معنوی وی را تأمین خواهد کرد. پس از اینکه انسان معنوی به معرفت عمیق دست پیدا کرد، حالات عاطفی و هیجانی ناشی از همان معرفت، در قالب عباراتی که نشان از محبت الهی و حمد و ثنای پروردگار متعال است، بروز پیدا می‌کند. فرد بایمان، لذتی پایدار دارد و از شور و شغفی باطنی برخوردار است. مؤمن با عبادتش و در هنگامه ارتباط با خدا، غرق در لذت می‌شود و گویی با حقیقتی مرتبط شده که او را از همه امور و حقایق دیگر منصرف نموده است، به‌گونه‌ای که حاضر نیست لحظه‌ای از آن حالت را با ساعت‌ها و روزها معامله کند (سالاری‌فر و همکاران، ۱۳۹۰). امام سجاده علیه‌السلام می‌فرماید: «مَنْ ذَا الَّذِي ذَاقَ حَلَاوَةَ مَحَبَّتِكَ فَرَامَ مِنْكَ بَدَلًا وَمَنْ ذَا الَّذِي أَنْسَ بِقَرِيبِكَ فَانْبَغَىٰ عَنكَ رَحُولًا» (مفاتیح‌الجنان، مناجات خمسه عشر)؛ خدایا، چه کسی است که شیرینی محبت تو را چشیده باشد، اما چیز دیگری را جانشین آن کند؟ و چه کسی است که با تو مأنوس شده باشد، اما رو به سوی دیگری کند؟

دسته سوم از شاخص‌ها که با عنوان «شاخص‌های عملی» معرفی شدند، رفتارها و اعمالی را شامل می‌شوند که متناسب با اندیشه‌ها و عواطف مورد پذیرش انسان معنوی می‌باشد. از جمله این شاخص‌ها می‌توان به اعمالی مانند توبه، شکرگزاری نعمات الهی، یاد خدا و برپاداشتن نماز و نیز توسل و توکل اشاره کرد. در خصوص یاد خدا و نیز توسل و توکل به درگاه او و طلب خواسته‌ها و حاجات از خداوند متعال، که یکی از شاخص‌های عملی سلامت معنوی می‌باشد، در صحیفه سجادیه آمده است: «... فَمَنْ حَاوَلَ سَدَّ حَلَّتِيهِ مِنْ عِنْدِكَ،

اللَّيْلِ فِي النَّهَارِ وَيُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَسَخَّرَ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ كُلٌّ يَجْرِي لِأَجَلٍ مُّسَمًّى ذَلِكُمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ لَهُ الْمُلْكُ وَالَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِهِ مَا يَمْلِكُونَ مِنْ قِطْمِيرٍ ﴿فاطر: ۱۳﴾؛ او شب را در روز داخل می‌کند و روز را در شب، و خورشید و ماه را مسخر (شما) کرده، هر کدام از آنها تا سرآمد معینی به حرکت خود ادامه دهد؛ این است خداوند، پروردگار شما، حاکمیت (در سراسر عالم) از آن اوست، و کسانی را که جز او می‌خوانید (و می‌پرستید) حتی به اندازه پوست نازک هسته خرما حاکمیت (و مالکیت) ندارند. بنابراین، انسان‌ها نیازمند او هستند و نه غیر او، و از این رو، هرگز نباید سر تعظیم و تسلیم بر آستان غیر او بگذارند و رفع نیازمندی خود را از غیر او بطلبند؛ چراکه آنها نیز همه مانند خودش نیازمند و محتاجند. منظور امام سجاده علیه السلام در این جملات نورانی، روگردانی از توحید و توکل و غفلت از خداوند و بی‌توجهی به واقعیت‌های الهی و روی آوردن به بت‌های بی‌جان و جاندار و خلاصه شرک و کفر و طاغوت‌زدگی و فروش شخصیت به ستمکاران و ظالمان است، وگرنه حاجت و گرفتاری خود را اگر انسان مؤمنی به اذن حضرت محبوب به بندگان مؤمن و مسلمان و باکرامت و اهل بخشش بگوید، هیچ منافاتی با توکل و توحید ندارد. عرض حاجت به عباد صالح دوست به اذن دوست امری است، لازم و برآوردن حاجت حاجتمندان در صورت امکان امری واجب است (انصاریان، ۱۳۸۹، ج ۲، ص ۴۷-۳۸). در صحیفه گرانقدر سجادیه، در خصوص طلب عافیت و سلامت جسم و روح، آمده است: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَالْأَسْنِي عَافِيَتِكَ، وَجَلِّئِي عَافِيَتِكَ، وَحَصِّنِي بِعَافِيَتِكَ، وَأَكْرِمْنِي بِعَافِيَتِكَ، وَأَغْنِنِي بِعَافِيَتِكَ، وَتَصَدَّقْ عَلَيَّ بِعَافِيَتِكَ، وَهَبْ لِي عَافِيَتَكَ وَأَفْرِشْنِي عَافِيَتَكَ، وَ

وَرَامَ صَرْفَ الْفَقْرِ عَن نَفْسِهِ بِكَ فَقَدْ طَلَبَ حَاجَتَهُ فِي مَطَانِنِهَا، وَأَتَى طَلِبَتَهُ مِنْ وَجْهٍهَا. وَمَنْ تَوَجَّهَ بِحَاجَتِهِ إِلَى أَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ أَوْ جَعَلَهُ سَبَبَ نُجْحِهَا دُونَكَ فَقَدْ تَعَرَّضَ لِلْجُرْمَانِ، وَاسْتَحَقَّ مِنْ عِنْدِكَ فَوْتَ الْإِحْسَانِ. اللَّهُمَّ وَ لِي إِلَيْكَ حَاجَةٌ قَدْ قَصَّرَ عَنْهَا جُهْدِي، وَتَقَطَّعَتْ دُونَهَا حِيلِي، وَ سَوَّلَتْ لِي نَفْسِي رَفْعَهَا إِلَيَّ مِنْ يَرْفَعُ حَوَائِجَهُ إِلَيْكَ، وَ لَا يَسْتَعْنِي فِي طَلِبَاتِهِ عَنكَ، وَ هِيَ زَلَّةٌ مِنْ زَلَلِ الْخَاطِئِينَ، وَ عَثْرَةٌ مِنْ عَثْرَاتِ الْمُذْنِبِينَ» (صحیفه سجادیه، دعای ۱۳، ص ۹۹-۱۰۰)؛ هرکس صلاح کار خود را از تو خواهد و رفع نیاز از تو جوید، حاجت خود از محل شایسته خواسته و مطلوب خویش را از آنجا که باید بطلبد طلبیده است و هرکس دست حاجت سوی یکی از آفریدگان دراز کند و او را سبب رستگاری خویش داند، نه تو را، خود را در معرض نومیدی آورده و سزاوار حرمان از نعمت تو شده است. خداوند مرا حاجتی است بیش از تاب و توان من و از چاره‌اندیشی در آن فرومانده و نفس مرا وسوسه می‌کند تا حاجت خود را از کسی خواهم که او خود حاجت از تو می‌خواهد، خطاکاران چنین می‌لغزند و عاصیان بدین‌گونه از پای درمی‌آیند. در قرآن کریم نیز آمده است: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ» (فاطر: ۱۵)؛ ای مردم! شما (همگی) نیازمندان به خدا هستید، تنها خداوند است که بی‌نیاز و شایسته هرگونه حمد و ستایش است. این آیه شریفه بهترین آینه برای دیدن خود و خداست؛ برای تماشای خود که فقر محضیم و از خود چیزی نداریم و تماشای حضرت محبوب که مستجمع جمیع صفات کمالیه است. بهترین دارو برای علاج کبر و غرور و ریشه‌کن کردن منیت و قوی‌ترین دوا برای معالجه تمام امراض روحی و بدنی است. قرآن کریم در جای دیگر می‌فرماید: «يُولِجُ

رفتن و دست از کار کردن محروم باشد، چگونه می‌توان کسب سعادت دنیا و آخرت کرد؟ اگر قلب از نظر اعتقادی مریض و سینه دچار تنگی و باطن گرفتار تاریکی و روح دچار گرفتگی باشد، به چه صورت می‌توان به تأمین خیر دنیا و آخرت برخاست؟ امنیت روانی و جسمی انسان در گرو سلامتی در دین است؛ زیرا باورها و اعتقادات سالم و عمیق برگرفته از دریافت معارف حقیقی سبب آرامش و ایمنی روحی و بدنی می‌شود. چنانچه بشر گرایش‌های دینی را در درجه نخست همه امور خویش قرار دهد، خود و خانواده و جامعه را بیمه کرده است و به نفس و بدن خود اجازه هرگونه بداندیشی و دست‌درازی به حقوق دیگران را نمی‌دهد؛ پس همه آفرینش از وجود او در امان هستند. بنابراین، پایداری امنیت با دین‌داری گره خورده است و هر جا اصل دین یا آموزه‌های دینی در ملتی نباشد یا کم‌رنگ شده باشد، امنیت روانی و اجتماعی از بین رفته است و سلامت جامعه به خطر افتاده است. به این دلیل است که شیطان و مستکبران برای سلطه‌پذیر کردن ملت‌ها به اصل دین و کانون اعتقادات مردم حمله می‌برند و در فرهنگ اصیل و سنتی آنان نفوذ می‌کنند که در صورت سکوت عالمان دینی، نتیجه این می‌شود که پس از تضعیف تلخ‌ترین حال روزگار را سپری می‌کنند؛ زیرا امنیت و غیرت که لازمه دین‌داری است، از جامعه رخت بر بسته و ترس و وحشت سراسر وجودشان را فراگرفته و حق را فراموش کرده‌اند. کسانی که دین و دستورهای قرآن را به بازیچه می‌گیرند در حقیقت، اهداف خلقت بشر و کمال‌جویی را نادیده می‌گیرند. اینان از سلامت عقلی و روانی بی‌بهره‌اند و سخت‌ترین مجازات پروردگار فراموشی آنان است (انصاریان، ۱۳۸۹، ج ۹، ص ۲۱۳-۲۲۴). در جای دیگری نیز آن حضرت در طلب

أَصْلِحْ لِي عَافِيَتَكَ، وَ لَا تُفَرِّقْ بَيْنِي وَ بَيْنَ عَافِيَتِكَ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ» (صحیفه سجاده، دعای ۲۳، ص ۱۶۰)؛ خدایا! بر محمد و آل او درود فرست و جامه عافیت بر من بپوشان که سراپای مرا فراگیرد و مرا در حصار عافیت جای ده و به عافیت گرامی دار و بی‌نیاز کن و بر من صدقه ده و مرا عافیت بخش، بستر عافیت بر من بگستر و آن را شایسته من گردان و میان من و عافیت در دنیا و آخرت جدایی می‌فکن. نیز در همان دعا می‌فرماید: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَي مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ، وَ عَافِنِي عَافِيَةً شَافِيَةً عَالِيَةً نَامِيَةً، عَافِيَةً تُؤَلِّدُ فِي بَدَنِي الْعَافِيَةَ، عَافِيَةَ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ. وَ أَمُنْ عَلَي بِالصَّحَّةِ وَ الْأَمْنِ وَ السَّلَامَةِ فِي دِينِي وَ بَدَنِي، وَ الْبَصِيرَةِ فِي قَلْبِي، وَ النَّفَازِ فِي أُمُورِي، وَ الْحَسَنِيَةِ لَكَ، وَ الْخَوْفِ مِنْكَ، وَ الْقُوَّةِ عَلَي مَا أَمَرْتَنِي بِهِ مِنْ طَاعَتِكَ، وَ الْجَنْتَابِ لِمَا نَهَيْتَنِي عَنْهُ مِنْ مَعْصِيَتِكَ» (صحیفه سجاده، دعای ۲۳، ص ۱۶۱)؛ خدایا! بر محمد و آل او درود فرست و مرا از رنج دور دار و بهبودی کامل عطا کن؛ تندرستی‌ای که پیوسته در فزونی بود و برومند گردد، عافیتی که از آن در تن و جان من در دنیا و هم در آخرت عافیت دیگر خیزد. خدایا بر من منت نه به تندرستی و ایمنی و سلامت در دین و تن و بینایی در دل و روایی در کارها و ترس از تو و بیم از خشم تو و مرا نیرو ده بر آنچه امر کرده‌ای تا فرمان برم و از آنچه نهی کرده‌ای تا از گناه بپرهیزم. سلامتی ظاهر و باطن و عافیت در دین و دنیا و آخرت در صورتی که به نحو صحیح از آن بهره‌برداری شود، از اشرف و اجل و اعظم نعمت‌های حضرت حق به انسان است. عافیت در تمام امور، نعمتی زیبا و موهبتی بزرگ است که وجود مقدس حضرت محبوب به عبدش عنایت می‌فرماید؛ چراکه اگر بدن علیل باشد و زبان از گویایی و گوش از شنوایی و چشم از بینایی و قدم از راه

آن سزاوار مدح و ثنا شوم، کاری انجام نداده‌ام جز واجبات که هرکس آنها را ضایع کند هلاک می‌شود.

دسته چهارم از شاخص‌های سلامت معنوی نیز به بازده‌ها و نتایج این اندیشه‌ها، عواطف و اعمال انسان معنوی اشاره دارد. از جمله مهم‌ترین این شاخص‌ها، رفع غم و اندوه و رسیدن به آرامش می‌باشد. در این رابطه، در صحیفه سجادیه آمده است: «يَا فَارِجَ الْهَمِّ، وَكَاشِفَ الْغَمِّ، يَا رَحْمَانَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَرَحِيمَهُمَا، صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ، وَافْرِجْ هَمِّي، وَاكْشِفْ غَمِّي» (صحیفه سجادیه، دعای ۵۴، ص ۳۶۷)؛ ای که اندوه را می‌بری و غم را برمی‌داری، ای بخشنده دنیا و آخرت و مهربان در این دو، بر محمد و آل محمد درود فرست و اندوه مرا بردار و غم مرا برطرف کن. و نیز در همان دعا می‌فرماید: «أَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِ كِتَابٍ قَدْ خَلَا، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كِتَابٍ قَدْ خَلَا» (همان، دعای ۵۴، ص ۳۶۸)؛ بهترین مقررات که در ازل نگاشتی برای خویشتن می‌خواهم و از سرنوشت بد که از پیش مقرر فرمودی به تو پناه می‌برم.

### جمع‌بندی

هدف غایی انسان معنوی، رسیدن به کمال است؛ البته کمالی که انسان می‌تواند بدان دست یابد، کمال نسبی است نه مطلق؛ چراکه کمال مطلق تنها متعلق به خداوند متعال است. رسیدن به کمال، موجب دستیابی به سلامت معنوی در سایه تسلیم الهی خواهد شد. لازم به ذکر است که رسیدن به کمال انسانی، خود شامل مراحل است. این مراحل به ترتیب عبارتند از: دستیابی به شاخص‌های شناختی، احساسی، رفتاری - اجتماعی و پیامدی. تعقل، خودشناسی، هستی‌شناسی و خداشناسی از جمله شاخص‌های شناختی؛ حبّ شدید الهی، توکل،

عافیت می‌فرماید: «فَإِنْ قَدَّرْتَ لَنَا فَرَاغًا مِنْ شُغْلٍ فَاجْعَلْهُ فَرَاغَ سَلَامَةٍ لَا تُدْرِكُنَا فِيهِ تَبِعَةٌ، وَلَا تُلْحِقُنَا فِيهِ سَأْمَةٌ، حَتَّىٰ يُنْصَرَفَ عَنَّا كِتَابُ السَّيِّئَاتِ بِصَحِيفَةٍ خَالِيَةٍ مِنْ ذِكْرِ سَيِّئَاتِنَا، وَ يَتَوَلَّى كِتَابُ الْحَسَنَاتِ عَنَّا مَسْرُورِينَ بِمَا كَتَبُوا مِنْ حَسَنَاتِنَا» (صحیفه سجادیه، دعای ۱۱، ص ۸۸)؛ و اگر برای ما فراغتی مقدر کرده‌ای، آن فراغت را چنان به سلامت بگذران که وبال نیارد و ملال نرساند، نویسندگان گناهان با نامه سفید بازگردند و نویسندگان طاعات از نوشتن حسنات ما شادمان باشند. براساس روایات معصومان علیهم‌السلام فراغت و صحت لازم و ملزوم یکدیگرند. امیرالمؤمنین علیه‌السلام می‌فرماید: «همراه بیکاری و فراغت، تمایل به خواسته‌های شیطانی حاصل می‌شود» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۶۴۴۳)؛ هرگاه انسان فارغ از کاری باشد، باید سلامتی و آسایش جسمی و روحی در آن باشد، وگرنه افکار شیطانی و مفسده‌هایش و گناهان و آثار آن اوقات را پر می‌کنند. در واقع، منظور امام سجاد علیه‌السلام در این فرازاها، این است که اگر ما از کارهای مهم خلاص شدیم، به ما توفیق دوری از گناه و بیماری و آفات دنیایی و آخرتی عنایت کن که فراغتمان را با تو بگذرانیم (انصاریان، ۱۳۸۹، ج ۶، ص ۲۳۱-۳۴۱). همان‌گونه که پیش‌تر بیان شد، یکی از شاخصه‌های عملی سلامت معنوی، برپاداشتن نماز و واجبات است، که در این خصوص در صحیفه سجادیه چنین آمده است: «وَلَا أَشْتَهِدُ عَلَىٰ صِيَامِي نَهَارًا، وَلَا أَشْتَجِيرُ بِتَهْجُدِي لَيْلًا، وَلَا تُثْبِتِي عَلَىٰ بِأَحْيَائِهَا سُنَّةٌ حَاشَا فُرُوضِكَ الَّتِي مِنْ ضَيْعِهَا هَلَكٌ» (صحیفه سجادیه، دعای ۳۲، ص ۲۱۲)؛ نمی‌گویم روزی را روزه گرفتم تا آن روز را به نفع خود گواه گیرم و شبی را به شب‌زنده‌داری برخاستم تا به آن شب‌زنده‌داری پناه جویم و نه عمل مستحبی را انجام داده‌ام که به خاطر

گرو افرادی است که از سلامت معنوی برخوردارند.  
 ۳. دین و مذهب از لوازم ضروری جهت ارتقای سلامتی است؛ غایت نهایی دین، رسیدن انسان به کمال، آرامش و سلامتی است.

۴. دین مبین اسلام به عنوان آخرین و کامل ترین دین، جایگاه ویژه‌ای برای سلامت معنوی انسان‌ها قائل است؛ زیرا غایت انسان رسیدن به کمال است و سلامتی مقدمه‌ای برای رسیدن به کمال انسانی است.

۵. خاستگاه اصلی سلامت معنوی در آموزه‌های و حیانی دین اسلام، حقیقت قلب و روح انسان است؛ از این رو، برای رسیدن به سلامت معنوی شایسته است به سرشت و فطرت انسانی رجوع گردد.

۶. سلامت معنوی از منظر قرآن کریم و نیز صحیفه گرانقدر سجادیه، دارای اشتراک کامل است و می‌توان گفت که تنها تفاوت این دو در نگاه به سلامت معنوی، در نوع و نحوه بیان می‌باشد.

۷. مؤلفه‌های سلامت معنوی، هم در قرآن و هم در صحیفه سجادیه، عبارتند از مؤلفه‌های معرفتی یا تعقلی، عاطفی یا هیجانی، عملی و بازدهی؛ که به ترتیب بیانگر خدامحور بودن شناخت انسان معنوی، محبت‌ورزی نسبت به خداوند، رفتار خدامحور و در نتیجه سلامت همه‌جانبه جسم و روح انسان، به عنوان بازده شناخت، عاطفه و رفتار خدامحور است.

رضایت‌مندی، احساس امیدواری، احساس بیزاری از گناه و غیره، از جمله شاخص‌های احساسی و عاطفی؛ توبه، خودسازی و تغییر، مدیریت نقش، به‌سازی رفتار اجتماعی، تعاملات اجتماعی، محبت و نوع‌دوستی و غیره، از جمله شاخص‌های رفتاری-اجتماعی؛ و پیدایش نگرش توحیدی، انطباق فعال با محیط، رهایی از ناهنجاری‌های اخلاقی و رسیدن به آرامش درونی و اطمینان قلبی، از جمله شاخص‌های پیامدی سلامت معنوی هستند؛ که مصادیق و نمونه‌هایی از این مؤلفه‌ها در قرآن و نیز صحیفه سجادیه ذکر گردید. در واقع، انسان معنوی، با ایجاد و ارتقای این شاخص‌ها در درون خود، می‌تواند به سلامت معنوی و در نتیجه، سعادت‌مندی و رستگاری در زندگی دنیوی و اخروی خود دست یابد. انسان معنوی، ابتدا باید شناخت را در خود ایجاد کند؛ وقتی شناخت انسان به مرحله باورمندی رسید، احساس حبّ شدید به خداوند پیدا می‌کند و بعد از آن رفتار اجتماعی پدید می‌آید که به نوبه خود پیامدهایی را نیز به دنبال دارد. بنابراین، تا شناخت به وجود نیاید، احساسی شکل نمی‌گیرد و تا احساس و عاطفه ناشی از شناخت به وجود نیاید، رفتار و پیامد رفتار هم نخواهد بود.

### نتیجه‌گیری

نتایج به‌دست‌آمده در بررسی‌های صورت‌گرفته در این تحقیق، عبارت است از:

۱. سلامت معنوی صرفاً ابزاری جهت بهبود یا درمان بیماری‌های جسمی و روانی نیست، بلکه با چشم‌اندازی وسیع در پی توسعه همه‌جانبه فرد و جامعه است.
۲. پایه‌گذاری جامعه‌ای سالم، معنوی و خدامحور در



دیماثو، ام. رایین، ۱۳۸۷، *روان‌شناسی سلامت*، ترجمه محمد کاویانی و دیگران، تهران، سمت.

سالاری‌فر، محمدرضا و همکاران، ۱۳۹۰، *بهداشت روانی؛ با نگرش به منابع اسلامی*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

شجاعی، محمدصادق، ۱۳۸۶، *دیدگاه‌های روان‌شناختی آیت‌الله مصباح یزدی*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.

صفی‌خانی، حمیدرضا، ۱۳۸۶، «سلامت از دیدگاه اسلام»، تأمین اجتماعی، ش ۲۸، ص ۲۲۵-۲۴۶.

عابدی جعفری، حسین و عباسعلی رستگار، ۱۳۸۶، «ظهور معنویت در سازمان‌ها»، *علوم مدیریت*، ش ۵، ص ۹۹-۱۲۱.

عباسیان، لادن و همکاران، ۱۳۸۹، «بررسی جایگاه علمی سلامت معنوی و نقش آن در پیشگیری از بیماری‌ها»، *اخلاق پزشکی*، سال چهارم، ش ۱۴، ص ۸۳-۱۰۴.

فونتانو، دیوید، ۱۳۸۵، *روان‌شناسی، دین و معنویت*. ترجمه الف. ساوار، قم، ادیان.

کولینز، جی. آر و تی. ای وودز، ۱۳۸۲، «روان‌شناسی دین و نقش دین در سلامت جسم و روان»، ترجمه مجتبی حیدری، *معرفت*، ش ۷۵، ص ۷۸-۸۳.

مجددقیه‌ی، محمدعلی، ۱۳۸۹، *آشنایی با صحیفه سجادیه*، قم، جامعه‌المصطفی العالمیه.

مجلسی، محمدباقر، ۱۳۸۹، *بحارالانوار*، تهران، قمی.

محقق داماد، سیدمصطفی، ۱۳۸۹، «مقومات معنوی سلامت در الهیات اسلامی»، *اخلاق پزشکی*، ش ۱۴، ص ۵۱-۶۴.

محقق، مهدی و علی محمد طرفداری، ۱۳۸۹، «فلسفه اخلاق یا طب روحانی در اسلام»، *بررسی‌های نوین تاریخی*، ش ۷۰۶، ص ۱۳-۵.

مرزبند، رحمت‌الله و علی اصغر زکوی، ۱۳۹۱، «شاخص‌های سلامت معنوی از منظر آموزه‌های وحیانی»، *اخلاق پزشکی*،

**منابع** .....

*صحیفه کامل سجادیه*، ۱۳۸۴، ترجمه و شرح میرزا ابوالحسن شعرانی، قم، قائم آل محمد.

آیت‌اللهی، سیدمحمدتقی، ۱۳۸۸، *بهداشت در صحیفه سجادیه*، پایگاه تخصصی صحیفه سجادیه.

آیت‌اللهی، سیدمحمدتقی، ۱۳۷۰، *کلیات بهداشت اسلامی*، تهران، معاونت امور فرهنگی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

ابوالقاسمی، محمدجواد، ۱۳۹۱، «مفهوم‌شناسی سلامت معنوی و گستره آن در نگرش دینی»، *اخلاق پزشکی*، ش ۲۰، ص ۴۵-۶۸.

اصدقی حسن‌آبادی، علی، ۱۳۶۵، *کلیات بهداشت عمومی*، شیراز، دانشگاه شیراز.

اصفهان‌ی، سیدمهدی، ۱۳۸۹، «سلامت معنوی و دیدگاه‌ها»، *اخلاق پزشکی*، ش ۱۴، ص ۴۱-۴۹.

امیدواری، سپیده، ۱۳۸۷، «سلامت معنوی؛ مفاهیم و چالش‌ها»، *پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآنی*، ش ۱، ص ۵-۱۷.

انصاریان، حسین، ۱۳۸۹، *تفسیر و شرح صحیفه سجادیه*، قم، دارالعارفان.

باباپور، خیرالدین جلیل و همکاران، ۱۳۸۲، «بررسی رابطه بین شیوه‌های حل مسئله و سلامت روان‌شناختی دانشجویان»، *روانشناسی*، ش ۲۵، ص ۳-۱۶.

تاجبخش، حسن، ۱۳۷۳، *تاریخ پزشکی ایران*، تهران، دانشگاه تهران.

تمیمی آمدی، عبدالواحدبن محمد، ۱۳۶۶، *غررالحکم و دررالکلم*، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.

دماری، بهزاد، ۱۳۸۸، *سلامت معنوی*، تهران، طب و جامعه.

دهکردی، فاطمه، ۱۳۸۹، *قلب بحری در بادیه؛ شرح، ترجمه و تفسیری بر قلب‌های قرآن*، مشهد، استوار.

ش ۲۰، ص ۶۹-۹۹.

موسوی خمینی، سیدروح‌الله، ۱۳۷۳، *چهل حدیث*، قم، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام.

میردریگوندی، رحیم، ۱۳۸۶، «الگوها و نظریه‌های عمده بهداشت روانی»، *معرفت*، ش ۱۱۲، ص ۵۵-۶۸.

نیل‌فروشان، محمدعلی و همکاران، ۱۳۶۳، *بهداشت: تهیه شده برای حوزه‌های علمیه*، تهران، معاونت امور بهداشتی وزارت بهداشتی.

واعظی، مریم و محمدباقر کج‌باف، ۱۳۸۸، «دین‌ورزی و سلامت روانی»، *تازه‌های روان‌درمانی*، ش ۵۱ و ۵۲، ص ۲۹-۵۵. وولف، دیوید. ام، ۱۳۸۳، *روان‌شناسی و دین*، ترجمه محمد دهقانی، تهران، رشد.

Balboni TA, et al, 2007, "Religiousness and spiritual support among advanced cancer patients and associations with end-of-life treatment preferences and quality of life", *Journal of Clinical Oncology*, n. 25, p. 555-560.

Ellison CW, 1983, "Spiritual well-being: Conceptualization and measurement", *Journal of Psychology and Theology*, n. 11, p. 330-334.