

روشهای دستیابی به سلامت معنوی در پرتوی آموزه های علوی

زهرا کاظمی زاده

چکیده

سلامت دارای ابعاد گسترده‌ای نظیر ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی، عاطفی، معنوی و... است که دستیابی به آن نیازمند شناخت هر چه بهتر این ابعاد، حفظ و ارتقای این شناخت و تلاش در راستای رسیدن به اجزای تشکیل‌دهنده آن است. مقاله حاضر به بررسی روشهای دستیابی به سلامت معنوی در پرتوی آموزه‌های علوی می‌پردازد. در این مقاله که به روش توصیفی و تحلیلی است، یافته‌ها حاکی از آن است که سلامت چه به صورت فردی و چه به صورت جمعی و به ویژه سلامت معنوی، در فرهنگ متعالی اسلامی به عنوان یک ارزش مطرح شده است. نشانه‌های بنیادی سلامت معنوی در سه عنصر امنیت، سعادت و کرامت ظاهر می‌شود و چنانچه افراد بتوانند این نشانه‌ها را در مسیر زندگی خویش نمایان سازند، به مقام والای سلامت معنوی راه یافته‌اند. لذا بهترین و کامل‌ترین تعبیر برای توصیف ویژگی این افراد همان واژه تقوا است. در آموزه‌های علوی روشهایی نظیر دعوت به ایمان، تبیین حکمت و آثار احکام و دستورات دینی، یادآوری نعمتها، توصیه به خوف و رجا، یادآوری مرگ و قیامت، عفو و گذشت و پرهیز از دنیاطلبی از روشهای دستیابی به سلامت معنوی و تقویت آن هستند.

کلمات کلیدی: سلامت، معنویت، سلامت معنوی، آموزه های علوی.

مقدمه

در دنیای امروز، علیرغم پیشرفت‌های علمی و سرعت روزافزون آن، نیاز به سلامت معنوی در زندگی فردی و اجتماعی انسانها به وضوح احساس می‌شود و منظور آن معنویت حقیقی است که منطبق با مبانی دین اسلام بوده و برگرفته از تعالیم روح بخش قرآن و عترت است که به زندگی انسانها شور، عشق و معنا می‌بخشد. از سوی دیگر، سلامت فرد و جامعه از گذشته‌های دور در ابعاد مختلف جسمانی، روانی، عاطفی، اجتماعی و ... قابل بررسی بوده و امروزه با توجه به ضرورت برطرف ساختن نیازها و احتیاجات بشر از طریق دین، سلامت معنوی نیز به ابعاد فوق اضافه شده است. در این مقاله پس از بررسی مفاهیمی چون سلامت و معنویت، به تعریفی از سلامت معنوی پرداخته و روشهای دستیابی به سلامت معنوی بر اساس آموزه‌های علوی مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

مفهوم شناسی

۱. سلامت

از دیرباز در فرهنگ‌ها، زمان‌ها و سرزمین‌های مختلف تعاریف گوناگونی از سلامت شده است. اما تعریفی که سازمان جهانی بهداشت در ماده ۲ اساس نامه خود از سلامت ارائه نموده است، حدود ۵۰ سال تقریباً مورد پذیرش اکثر جوامع علمی و نظامهای حکومتی بوده است. این تعریف بدین صورت است: «سلامتی عبارت است از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، نه فقط نبودن بیماری و معلولیت» (فرهنگستان علوم پزشکی، ۱۳۸۹، ۶). در بازه زمانی ۱۹۷۹ میلادی، سازمان جهانی بهداشت به جنبه‌های روحی و معنوی در سلامت و تضمین سلامت انسان توجه کرد (فرهنگستان علوم پزشکی، ۱۳۸۹، ۱۱). سلامت مصدر بوده و به معنی سالم بودن است، لذا به ادراک، رفتار و پدیده‌ای سالم می‌گویند که کار خود را متناسب با آنچه برای او ایجاد شده است به خوبی انجام دهد. واژه سلامت و یا سالم بودن به هر چیزی اطلاق می‌شود که آن چیز به خوبی در مدار صحیح قرار گرفته باشد و کار ویژه خود را به خوبی انجام دهد. لذا جسمی سالم است که مجموعه‌ی اعضا و جوارح آن به خوبی کار کنند و تمامی اموری چون جذب و دفع را بدون مشکل انجام دهند و عقلی سالم است که در اندیشیدن مشکلی نداشته باشد و روحی سالم است که انسان را در اهداف متعالی انسانی به

خوبی هدایت کند و انسانی سالم است که در 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. در فرهنگ اصطلاحات آمده است که سلامت عبارت است از: «آمادگی و رفاه جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی که افراد از آن لذت ببرند». سلامت تنها نبود بیماری نیست، بلکه چند بعدی بوده و در یک گستره فرهنگی وسیع تعریف می‌شود (ابوالقاسمی، ۱۳۹۱، ۴۶). سلامتی چه به صورت فردی و چه جمعی، بی تردید مهم‌ترین جنبه از مسائل حیات است. اهمیت سلامتی افراد جامعه از یک طرف معلول عوامل متعددی است و یکی از شاخصهای مهم توسعه جوامع به شمار می‌رود و از طرف دیگر خود می‌تواند در توسعه جامعه نقش اساسی ایفا کند. بر اساس چشم‌انداز بلندمدت جمهوری اسلامی ایران، تأمین سلامت در ابعاد مختلف به ویژه سلامت اجتماعی و معنوی با مفهوم عمیق آن یک استراتژی بلندمدت کشور است و با توجه به این که ابعاد مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی سلامت بر هم تأثیر گذار هستند، سلامت کامل بدون تأمین همه آن ابعاد حاصل نخواهد شد (سام آرام و دیگران، ۱۳۹۱، ۱۱).

۲. معنویت

در ترجمه‌های لاتین عهد جدید، "spirituality" یا شخص معنوی، کسی است که زندگی‌اش تحت امر یا نفوذ روح‌القدس یا خداست (وولف، ۱۳۸۶، ۳۸). واژه معنویت و مشتقات آن در منابع اصیل اسلامی به کار نرفته است، ولی در ادبیات مسلمانان هم در زبان عربی و هم در زبان فارسی رواج یافته است. کلمه معنویت مصدر جعلی از معنوی ساخته شده است. کلمه معنوی با افزودن "یای نسبت" به آن از واژه معنی که خود مصدر میمی بوده و مفاد آن مقصود و مراد است مشتق گردیده است. بنابراین، معنوی منسوب به معنی و در مقابل لفظی است. معنی امری است که در ورای الفاظ و عبارات قرار دارد و الفاظ و عبارات از آن حکایت می‌کند. از این رو معنا به موقعیتی اشاره دارد که دست کم شامل دو لایه باشد: یکی ظاهر که حکایت گر است و یکی باطن که محکی است. به عنوان مثال هنگامی که از متنی معنادار سخن می‌گوییم به متنی اشاره می‌کنیم که کلمات و عباراتش به حقایق در جهان عینی و خارجی یا حقایق ذهنی در روان نویسنده اشاره داشته باشد. اگر مکتوبی از عهده چنین ارتباطی بر نیاید بی معنا تلقی خواهد شد. علت این امر آن است که هر گونه بیانی، ابزاری است برای دلالت بر حقیقتی اساسی‌تر که مدلول آن به حساب می‌آید. شبیه همین رابطه میان یک عمل و معنای آن وجود دارد. در علوم اجتماعی سخن از رفتار معنادار است و مقصود از آن عملی است که برای رسیدن به مقصود و هدفی خاص از فاعل سر می‌زند به گونه‌ای که اگر چنین هدفی در کار نباشد عملی بی معنا تلقی می‌شود (فرهنگستان علوم پزشکی، ۱۳۸۹). همانگونه که در ورای الفاظ و اعمال معنایی قرار دارد، در

مورد زندگی نیز می‌توان گفت که زندگی موقتی و محدود دنیوی و اجزای آن نمی‌توانند مطلوب و مقصود نهایی باشند. معنای زندگی امری متعالی هست که در قلمروی بیرون از فرایند زندگی قرار دارد و زندگی دنیوی وسیله یا زمینه‌ای برای رسیدن به آن است. معنای زندگی برای هر شخص مبتنی بر شناخت او از ماهیت هستی و جایگاه انسان و زندگی او در جهان است. در ادبیات قرآنی چنین معنای معقولی از زندگی و جهان هستی، فقط خداوند است. خداوند متعال به مثابه منبع و سرچشمه وجود و همه کمالات معرفی شده است و قرب به او هدف اصلی آفرینش انسان شمرده شده است. به همین دلیل هدف غایی از حرکت، تلاش، فعالیت و سلوک انسانی و عالی‌ترین کمال انسانی نیز بالاترین نقطه ممکن در مراتب قرب به اوست (مرزبند و زکوی، ۱۳۹۱، ۷۹).

در منابع غیر دینی معنویت شامل ۹ ویژگی اساسی است که این اجزا به طور خلاصه عبارتند از:

۱. بعد روحانی یا فرامادی که به عنوان خدای مشخص فرد، خود فراتر یا بعد فرامادی تجربه می‌شود.
۲. معنا و هدف زندگی: به این معنا که خلاء وجودی را می‌توان با زندگی معنادار پر کرد.
۳. داشتن رسالت در زندگی: فرد معنوی نوعی احساس وظیفه و تعهد دارد.
۴. تقدس زندگی: زندگی مشهور از تقدس است و دیگر اینکه سراسر زندگی مقدس است.
۵. اهمیت ندادن به ارزشهای مادی: رضایت نهایی را نه در مادیات، بلکه در مسائل معنوی و روحی می‌توان یافت.
۶. نوع دوستی: به معنای تحت تأثیر قرار گرفتن، داشتن احساس عدالت اجتماعی و اینکه همه ما بخشی از آفرینش هستیم.
۷. ایده‌آلیسم یا آرمان‌گرایی: فرد جهانی بهتر را در ذهن به تصویر می‌کشد و تمایل دارد که این آرمان را برآورده سازد.
۸. آگاهی از تراژدی: درد، مصیبت، مرگ قسمتی از زندگی هستند و به آن رنگ و روح می‌بخشند.
۹. معنویت: معنوی بودن واقعی موجب تغییر همه جنبه‌های بودن و نحوه زیستن می‌شود به این معنا که معنویت عصر جدید در تجربه خود افراد از معنویت ریشه دارد (عباسی و دیگران، ۱۳۹۱، ۲۵).

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 زیر بنای عبادات و اخلاقیات و روابط اجتماعی است. بر اساس معرفت اسلامی، معنویت پایه سلامتی جسم و روح است (محقق داماد، ۱۳۸۹، ۶۲).

بدن ما از جسم و روان تشکیل شده که با هم ارتباط دارند و سلامت یا بیماری هر یک بر روی دیگری اثر می‌گذارد. امام محمد غزالی در کتاب احیا می‌نویسد: هر عضوی از بدن ما وظیفه‌ای دارد که وقتی آن را خوب انجام ندهد یعنی بیمار شده است. وظیفه روح یا قلب معنوی هم، شناخت خالق و ارتباط با اوست. بسیاری از تحقیقات نشان می‌دهند که چیزهایی مثل باورهای مثبت، احساس آسایش و قدرتی که از پابندی به مذهب به دست می‌آید، تمرکز حواس و دعا کردن می‌توانند بر احساس سلامت انسان و بهبود زودتر بیماریها تأثیر مثبت داشته باشند. معنویت باعث می‌شود که انسان احساس بهتری داشته باشد و در نتیجه، قدرت بیشتری برای مقابله با بیماریها به دست خواهد آورد. و همین امر حتی اگر بیماری را شفا ندهد، سبب بهتر شدن بیمار می‌شود یا کمک می‌کند بیمار بهتر با بیماری‌اش کنار بیاید. مرکز ملی طب سنتی و طب جایگزین در آمریکا در مورد تأثیر دعا کردن بر سلامت خود فرد و اطرافیان، بیش از ۱۳ هزار نفر را مورد بررسی قرار داده و دریافته است که ۵۴ درصد از آمریکایی‌ها برای افزایش سلامت‌شان از دعا کردن کمک می‌گیرند و ۵۲ درصد آنها از دیگران می‌خواهند که برای سلامت آنها دعا کنند. محققان مرکز ملی طب جایگزین و سنتی آمریکا معتقدند برای کشف ارتباط میان معنویت و سلامت به تحقیقات زیادی نیاز است، ولی ما تاکنون به شواهدی دست یافته‌ایم که نشان می‌دهند وابستگی مذهبی و انجام کارهای مذهبی باعث سلامت بیشتر و عمر طولانی‌تر می‌شوند. این امر را می‌توان به کارکرد بهتر سیستم ایمنی بدن و قلب و عروق نسبت داد. هرچند این قضیه کاملاً اثبات نشده است، ولی کارهای مذهبی برای برخی از افراد راهی برای کاهش استرس محسوب می‌شود و همین کاهش استرس می‌تواند منشاء فواید بسیاری برای سلامت روان و جسم باشد (پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت، ۱۳۹۳).

۳. سلامت معنوی

علیرغم پژوهش‌های بسیاری که در مورد سلامت معنوی در طول دهه‌های گذشته انجام شده، فقدان ارائه یک تعریف قابل قبول از سلامت معنوی، همچنان مشاهده می‌گردد؛ به گونه‌ای که مشکل شناسایی، تعریف و اندازه‌گیری ابعاد سلامت معنوی همچنان پابرجاست. در این راستا، عدم افتراق سلامت معنوی از معنویت در بسیاری از منابع، خود یکی از مباحث قابل توجه است. به طوری که معانی بسیار مختلفی در مقالات و کتب گوناگون در مورد معنویت و سلامت معنوی ارائه شده است. به طور مثال برخی معتقدند ابعاد معنویت شامل تلاش برای معنا و هدف، تفوق و برتری، اتصال (مثلاً اتصال به دیگران، طبیعت یا الوهیت) و ارزشها می‌باشد. این در حالی است که معنا و هدف در زندگی، خودآگاهی، اتصال به خود، دیگران و یک واقعیت برتر از اجزاء

سلامت معنوی نیز شمرده شده‌اند. همچنین هنگام پرداختن به مفهوم معنویت و سلامت معنوی، مفهوم مذهب نیز به میان می‌آید و برخی از پیروان مذاهب، سلامت معنوی را معادل با سلامت مذهبی و مذهبی بودن دانسته و معنویت و سلامت معنوی را بدون اعتقاد به مذهب، فاقد معنا می‌دانند و هر مذهبی سلامت معنوی را منحصرأ در مذهب خود می‌داند (امیدواری، ۱۳۸۷، ۶).

در اصطلاح پزشکی معنویت با رویکرد مادی‌گرا، فرایندی است که با بهره‌گیری از آن می‌توان به درمان بیماری جسمی کمک کرد. ولی در اصطلاح غیر پزشکی یا پزشکی معنی‌گرا، معنویت فرایندی است که علاوه بر بهره‌گیری در درمان جسمی بیماران، می‌تواند در درمان روحی و روانی بیماران نیز مفید باشد و از آن بالاتر می‌تواند شرایطی در جامعه پدید آورد که سلامت اجتماعی را نیز افزایش دهد و در نهایت به کمال همه جانبه انسان و انسانیت کمک کند (ابوالقاسمی، ۱۳۹۱، ۶۶).

با توجه به آموزه‌های اسلامی، سلامت معنوی معطوف به جان مایه‌های فطری همراه با بیش و شهود باطنی و معنایابی از متن زندگی است. طبیعی است که ورود به هر ساختمانی مستلزم داشتن کلیدی برای بازگشودن آن است اما تنها ساختمانی که راه ورود آن نه از برون بلکه از درون است، ساختمان روان است. به عبارت دیگر، راز بازگشودن ساختمان روان در خود آن است و راز سلامت معنوی نیز در همین است. سلامت معنوی نه معنای کیفی و درونی آن نه یک معما بلکه یک راز است، رازی که راه حل آن نه در توصیه‌ها و صورت‌بندی‌های علمی، بلکه در سیر و سلوک معنوی نهفته و نسخه آن در درون آدمی به ودیعه نهاده شده است (کریمی، ۱۳۸۸، ۷۴). خاستگاه اصلی سلامت معنوی، قلب و بعد درونی انسان که نزدیک‌ترین تعبیر روانشناسی آن شخصیت است می‌باشد. این قلب که متفاوت از قلب صنوبری است در فرهنگ اسلامی و قرآنی بیمار می‌شود، شفا می‌یابد و مورد خطاب قرار می‌گیرد. تقابل صفات و حالات مطلوب و نامطلوب قلب در قرآن با توجه به ابعاد عاطفی و شناختی و کل شخصیت می‌تواند ما را به بیماری و حالات نامناسب شخصیت نابهنجار و ویژگی‌های شخصیت سالم و برخوردار از بهداشت روانی رهنمون کند (ابوالقاسمی، ۱۳۹۱، ۶۰).

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

• امنیت:

با توجه به پیوند این مفهوم با سلامت معنوی، امنیت به معنای پروراندن و توسعه دادن ظرفیت مواجهه با ناامنی، و قدرت تبدیل کردن عوامل و شرایط ناامن بیرونی به حس آرامش در درون است و ایمن واقعی

کسی است که در برابر ناامنی‌ها، ناملایمات و ناکامی‌های محیط بیرون، احساس امنیت، آرامش و کامیابی از درون داشته باشد.

- توکل و ایمان قلبی: اعتماد و اطمینان قلبی بنده در جمیع امور خود به خدا، و محول کردن همه کارهای خود به او و تکیه بر حول و قوه الهی نمودن (کریمی، ۱۳۸۸، ۸۷). خداوند در آیه ۳ سوره طلاق می‌فرماید: "وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا"؛ و از جایی که حسابش را نمی‌کند به او روزی می‌رساند و هر کس بر خدا اعتماد کند او برای وی بس است. خدا فرمانش را به انجام رساننده است به راستی خدا برای هر چیزی اندازه‌ای مقرر کرده است.

- صلح و آرامش درونی؛ به معنای آشتی مهرورزانه با تضادهای ناامنی‌ها و رنجهای زندگی و درک و فهم آنها به صورت یکپارچه (کریمی، ۱۳۸۸، ۸۷). خداوند در آیه ۲۸ سوره رعد می‌فرماید: "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"؛ آنان که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرامش می‌یابد، آگاه باشید که دل‌ها به یاد خدا آرامش می‌یابد.

- پایداری و استواری؛ یعنی اراده معطوف به معنا و آزادی و مسئولیت برای حفظ کرامت و شأن انسانی (کریمی، ۱۳۸۸، ۸۷). خداوند در آیه ۳۰ سوره فصلت می‌فرماید: "إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَفْهَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ"؛ در حقیقت کسانی که گفتند پروردگار ما خداست، سپس ایستادگی کردند فرشتگان بر آنان فرود می‌آیند [و می‌گویند] هان بیم مدارید و غمگین مباشید و به بهشتی که وعده یافته بودید شاد باشید.

- بردباری و خویشتن‌داری؛ به معنای توسعه و گسترش ظرفیت تحمل به شکل جمیل و زیبا (کریمی، ۱۳۸۸، ۸۷). خداوند تبارک و تعالی در آیه ۵۱ سوره احزاب، خود را به حلم معرفی کرده و فرموده: «وكان الله عليماً حليماً». امام صادق (ع) می‌فرماید: «الْحِلْمُ سِرَاجُ اللَّهِ يَسْتَضِي بِهِ صَاحِبُهُ إِلَى جَوَارِهِ وَلَا يَكُونُ حَلِيمًا إِلَّا الْمُؤَيَّدُ بِأَنْوَارِ اللَّهِ وَ بِأَنْوَارِ الْمَعْرِفَةِ وَ التَّوْحِيدِ؛ حلم چراغ پر فروغ الهی است که دارنده آن از آن بهره می‌گیرد، و به سوی جوار قرب خدا پیش می‌رود، و انسان نمی‌تواند حلیم باشد، مگر اینکه با انوار الهی و انوار معرفت و توحید تأیید گردد (مجلسی، ۱۴۱۳، ۶۸: ۴۲۲). امام علی (ع) نیز فرمودند: «إِذَا غَلَبَ عَلَيْكَ الْعُضْبُ فَاعْلِبْهُ بِالْحِلْمِ وَالْوَقَارِ؛ هر گاه غضب بر تو غالب گردد پس به وسیله وقار و بردباری بر آن غالب شو (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ۱: ۲۹۴).

- شجاعت و دلیری؛ به معنای پذیرش آگاهانه و ارادی چالشها، تهدیدها و دشواریهای راه رشد برای مواجهه سازنده با آنها (کریمی، ۱۳۸۸، ۸۷). قال رسول الله (ص): "اعطينا اهل البيت سبعاً لم يعطهن احد كان قبلنا ولا يعطاهن احد بعدنا: الصباحة و الفصاحه و السماحه و الشجاعه و العلم و المحبه في النساء؛" رسول خدا (ص) فرمود: به ما اهل بیت هفت چیز عطا شده که به هیچ کس قبل و بعد از ما عطا نشده و نخواهد شد (آنها عبارتند از): نورانیت، فصاحت، جود، شجاعت، علم، عمل و محبت به زنان (مجلسی، ۱۴۱۳، ۶۶: ۴۰۳).

• کرامت:

با توجه به پیوند این مفهوم با سلامت معنوی، کرامت به معنای دست یافتن به عزت و فضیلتی است که آدمی علیرغم شکستها، تحقیرها، سرزنشها و طرد شدن، بتواند با نگاه مثبت و عشق ورزی به دیگران، شأن والا و حرمت معنوی خویش را از درون حفظ کند. نیک ورزی و محبت کردن به دیگران نشانه‌هایی از کرامت و سخاوت است که فقط در نزد کسانی که از سلامت معنوی به معنای واقعی آن برخوردارند، دیده می‌شود (کریمی، ۱۳۸۸، ۸۷).

- نوع دوستی و مردم آمیزی؛ صمیمیت، عشق ورزی، خوش خلقی، پذیرش دیگران همانگونه که هستند و ایجاد حس مشترک با یکدیگر (کریمی، ۱۳۸۸، ۸۷). پیامبر اکرم (ص) سودمندی و خدمت به مردم را در کنار ایمان به خداوند، معیار و ملاک ارزشمندی انسان دانسته و می‌فرماید: "خصلتان لیس فوقهما من البر شیء: الايمان بالله والنفع لعبادات الله؛" دو خصلت نیک است که برتر از آن چیزی نیست؛ ایمان به خدا و نفع رساندن به بندگان او (مجلسی، ۱۴۱۳، ۷۴: ۱۳۷). از این بیان استفاده می‌شود که اگر عشق و سوز به مردم، که نمودار محبت به پروردگار است، بر روح آدمی حاکم گردد و با ایمان و اعتقاد به خداوند درآمیزد، انسانی خدمتگزار و پرتلاش می‌سازد که هیچ گاه از خدمت به دیگران غفلت نمی‌ورزد که بفرموده رسول خدا (ص)، مسلمانی غیر از خدمت به برادران مسلم و اهتمام در رفع مشکلات آنان نیست. از امام صادق (ع) نقل شده است: «من خالص الايمان البر بالاخوان والسعى في حوائجهم في العسر واليسر؛ نیکی به برادران دینی و تلاش و جدیت برای رفع مشکلات آنان، در تمام زمینه‌ها و در هر شرایط برخاسته از ایمان خالص است» (حر عاملی، ۱۴۱۴، ۹: ۴۷۵).

- سخاوت و بخشندگی؛ برخورداری از قدرت بخشیدن بدون چشم داشت و انتظار از دیگران (کریمی، ۱۳۸۸، ۸۷). خداوند در آیه ۲۶۱ سوره بقره می‌فرماید: "مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أُنْبَتَتْ

سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سَنَابِلَةٍ مِّائَةُ حَبَّةٍ وَ اللَّهُ يُضْعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَ اللَّهُ وَسِعٌ عَلِيمٌ؛ کسانی که اموال خود را در راه خدا انفاق می‌کنند، همانند بذری هستند که هفت خوشه برویاند، که در هر خوشه، یکصد دانه باشد، و خداوند آن را برای هر کس بخواهد (و شایستگی داشته باشد)، دو یا چند برابر می‌کند، و خدا (از نظر قدرت و رحمت،) وسیع و (به همه چیز) داناست.

- نیک‌بینی و امیدواری؛ روشن‌بینی و روشن‌کاری همراه با شور و شوق به زیستن در حال و آینده (کریمی، ۱۳۸۸، ۸۷). خداوند در آیه ۱۱۴ سوره هود که امید بخش‌ترین آیه در قرآن است، می‌فرماید: "وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفًا مِّنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ"؛ و در دو طرف روز (اول و آخر آن) و نخستین ساعات شب نماز را برپا دار، زیرا خوبی‌ها، بدی‌ها را از میان می‌برد. این برای پندگیرندگان پندی است.

- خودبستگی و عزت نفس؛ حفظ کرامت و شأن والای انسانی بدون تکیه به منابع و مقامات بیرونی و پذیرش و احترام به خود همان گونه که هست با همه ضعف‌ها و محدودیت‌ها (کریمی، ۱۳۸۸، ۸۷). در چند جای قرآن تصریح شده که تمام عزت نزد خداوند است: «إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا» (نساء، ۱۳۹؛ یونس، ۶۵ و فاطر، ۱۰). لذا اگر کسی به دنبال کسب عزت باشد راهی ندارد مگر این که خداوند آن را به او عطا فرماید و در راستای ایمان و اطاعت از خداوند است که انسان دارای عزت می‌شود. اگر می‌بینیم در بعضی از آیات قرآن "عزت" را علاوه بر خداوند، برای پیامبر(ص) و مؤمنان قرار می‌دهد "يَقُولُونَ لَئِنْ رَجَعْنَا إِلَى الْمَدِينَةِ لَيُخْرِجَنَّ الْأَعَزُّ مِنْهَا الْأَذَلَّ وَ لِلَّهِ الْعِزَّةُ وَ لِرَسُولِهِ وَ لِلْمُؤْمِنِينَ وَ لَكِنَّ الْمُنَافِقِينَ لَا يَعْلَمُونَ" (منافقون، ۸)، به خاطر آن است که آنها نیز از پرتو عزت پروردگار کسب عزت کرده‌اند، و در مسیر طاعت او گام بر می‌دارند. ضمناً مؤمن اجازه ندارد عزت نفس خود را جریحه دار نموده و خود را ذلیل و خوار کند.

- نیک‌خویی و بلندنظری؛ گشایش و مثبت‌اندیشی و سعه صدر در روابط بین فردی (کریمی، ۱۳۸۸، ۸۷). رعایت حسن خلق با مؤمنان و رعایت خوش‌خلقی در گفتار و برخوردها، حتی نسبت به کافران و مشرکان و رعایت حال ناتوانان از عوامل و زمینه‌های ایجادکننده‌ی نیک‌خویی در انسان و گسترش آن به عنوان یک منش انسانی نسبت به همگان است. مؤمن می‌بایست در نیک‌خویی به آن جایی برسد که مظهر خوش‌خلقی و نیک‌خویی در میان بشر به شمار آید و همگان از آن بهره‌مند گردند. خداوند در آیه ۵۳ سوره اسراء می‌فرماید: "قُلْ لِّعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا"؛ و به بندگان مؤمن من بگو که در گفتگو با کافران سخنی را که نیکوتر است بگویند و از

سخن ناشایسته بپرهیزند که مؤمنان فرمان تو را اطاعت خواهند کرد. بی تردید، شیطان با همین سخنان ناشایسته میان مردم فتنه انگیزی می‌کند، زیرا او برای انسان دشمنی آشکار است.

- مهرورزی و همدلی؛ داشتن قدرت هم‌حسی و درک متقابل از روی مهر و محبت (کریمی، ۱۳۸۸، ۸۷). خداوند در سوره نحل آیه ۹۰ می‌فرماید: "إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُم لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ"؛ خداوند فرمان به عدل و احسان و بخشش به نزدیکان می‌دهد و از فحشاء و منکر و ظلم و ستم نهی می‌کند، خداوند به شما اندرز می‌دهد شاید متذکر شوید. در این آیات نمونه‌ای از جامع‌ترین تعلیمات اسلام در زمینه مسائل اجتماعی و انسانی و اخلاقی بیان شده است.

• سعادت و رستگاری:

با توجه به پیوند این مفهوم با سلامت معنوی، رستگاری به معنای برخوردار بودن از کیمیای لذت-جویی و هنر شاداب زیستن در میان دشواری‌ها و رنج‌های زندگی است. یعنی برخورداری از هنر تبدیل تلخی‌ها و رنج‌های زندگی به شیرینی و آسایش که با بینش و نگرش خاصی به زندگی همراه است. بینش و نگرشی که زندگی را با همه فراز و نشیب‌ها، چالش برانگیز و شورانگیز و لذت‌بخش می‌کند (کریمی، ۱۳۸۸، ۸۷).

- رضامندی و خوش‌دلی؛ شور و وجد درونی همراه با خوش‌بینی و نشاط باطنی برای زیستن فردی و اجتماعی (کریمی، ۱۳۸۸، ۸۷). آیات قرآن در فرازهای مختلفی خنده و سپس سرور و شادمانی را مورد توجه قرار داده است. ابتدا خنده و گریه را از سوی خدا دانسته و در آیه ۴۳ سوره نجم می‌فرماید: «وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكٌ وَأَبْكٌ»؛ و هم اوست که می‌خنداند و می‌گریاند. زیرا تمامی اسباب خنده و گریه در اختیار اوست و خداوند خالق همه آنهاست. در پی آن به خنده مؤمنان در قیامت اشاره می‌کند. در فرازی دیگر سرور و شادی را مطرح کرده، و جلوه‌های مختلف آن را بیان می‌نماید. نخست ایمان به تقدیر الهی را مانع شادمانی و بی‌قراری بی‌جا دانسته، سپس خوشی‌ها و شادی‌های ناپایدار و جاودان را معرفی می‌کند: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ» (یونس، ۵۸)؛ بگو به فضل و رحمت خداست که [مؤمنان] باید شاد شوند و این از هرچه گرد می‌آورند بهتر است. آن‌گاه خوشحالی و فرح مؤمنان و دین‌باوران را در سرای بهشت برین خداوندی توصیف کرده، می‌فرماید: «فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَهُمْ فِي رَوْضَةٍ يُحْبَرُونَ» (روم، ۱۵)؛ اما کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند، در گلستانی،

شادمان می‌گردند. عشق به قرآن و انس با آیات الهی عاملی است که خداوند بزرگ برای دین‌باوران موجب شادی و شادمانی می‌شمارد؛ زیرا ایمان آنان را افزوده و خوشحالی و شکوفایی استعدادهای آسمانی و جلوه‌های معنوی پدید می‌آورد. همچنین انفاق در راه خدا و توجه به بندگان نیازمند بدون نگاه به جلوه‌های مادی و گذران زندگی عامل دیگری است که در نگاه قرآن موجب سرور و شادمانی صالحان و پاکان می‌شود (مردانی، ۱۳۹۱، ۲۲). خداوند در آیات ۸ تا ۱۱ سوره انسان می‌فرماید: «وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا. إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا. إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبِّنَا يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا. فَوَقَاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا».

- رهایی و آزادی؛ زیستن در مدار سبکبالی و سبکباری به دور از هواهای نفسانی و تعصبات و تنگ-نظری‌ها (کریمی، ۱۳۸۸، ۸۷). امام علی (ع) در خطبه ۲۳۰ نهج البلاغه می‌فرماید: "إِنَّ تَقْوَى اللَّهِ مِفْتَاحُ سَدَادٍ، وَ دَخِيرَةُ مَعَادٍ، وَ عِتْقٌ مِنْ كُلِّ مَلَكَةٍ، وَ نَجَاةٌ مِنْ كُلِّ هَلَكَةٍ، بِهَا يَنْجَحُ الطَّالِبُ، وَ يَنْجُو الْهَارِبُ، وَ تُنَالُ الرِّغَائِبُ؛" تقوای خدا، کلید پاکی و درستی و اندوخته‌ای برای معاد و باعث آزادی از هر بندگی و رهایی از هر نابودی است. به وسیله تقواست که جوینده به مطلوبش می‌رسد و گریزان (از عذاب و کیفر الهی) رهایی می‌یابد و به خواست‌ها رسیده می‌شود. همچنین امام صادق (ع) می‌فرماید: "خَمْسُ خِصَالٍ مَنْ لَمْ تَكُنْ فِيهِ خَصْلَةٌ مِنْهَا فَلَيْسَ فِيهِ كَثِيرٌ مُسْتَمْتَعٍ أُولَٰئِكَ: الْكَوْفَاءُ وَ الثَّانِيَةُ التَّدْبِيرُ وَ الثَّالِثَةُ الْحَيَاءُ وَ الرَّابِعَةُ حُسْنُ الْخُلُقِ وَ الْخَامِسَةُ وَ هِيَ تَجَمُّعُ هَذِهِ الْخِصَالِ، الْحَرِيَّةُ؛ پنج خصلت است که در هر کس یکی از آنها نباشد خیر و بهره زیادی در او نیست: اول: وفاداری، دوم: تدبیر، سوم: حیا، چهارم: خوش اخلاقی و پنجم که چهار خصلت دیگر را نیز در خود دارد، آزادی است (مجلسی، ۱۴۱۳، ۷۵: ۱۹۴). در اندیشه قرآن سلامت معنوی دربردارنده‌ی شاخصهای شناختی، احساسی، رفتاری و پیامدی است. انسان معنوی برخوردار از اندیشه یا معرفت ویژه نسبت به خدا، انسان و خلقت و رابطه متقابل آنها می‌باشد و از نوعی عقلانیت و بصیرت برخوردار است. تعقل به معنای فهمی است که از فطرت ناشی شده و پرده ظواهر را دریده و به حقیقت باطنی دست یافته باشد. در پرتو این تعقل همه ابعاد زندگی انسان، سمت و سوی الهی پیدا می‌کند. این خدامحوری در همه عرصه‌های حیات گاهی به صورت رفتارهای عبادی تجلی می‌یابد که مستقیماً در ارتباط با خداوند قرار می‌گیرد و گاهی هم از سنج رفتارهایی است که به طور غیر مستقیم با خداوند ارتباط پیدا می‌کند. بدین معنی که انسان مومن در انتخاب و اعمال خود همواره به یاد خداست و با در نظر گرفتن اوامر و نواهی الهی و خشنودی و ناخشنودی او عملی را که طاعت

خداست انجام می‌دهد و از عملی که معصیت اوست اجتناب می‌ورزد. در آموزه‌های دینی اسلام شاخصهای سلامت معنوی معطوف به همه ابعاد زندگی انسان می‌شود (مرزبند و زکوری، ۱۳۹۱، ۹۵).

یافته های تحقیق

به طور معمول نیازها و گرایشهای آدمی به دو گروه تقسیم می‌شود:

۱. گرایشها و امیال مادی یا غریزی: این دسته از امیال در انسان منشأ مادی و غریزی داشته و مشترک میان حیوان و انسان است. مانند تمایل انسان به خوردن و آشامیدن، پوشاک، ارتباط جنسی و ... (موفق، ۱۳۸۸، ۲۱). به عنوان مثال در آیه ۲۱ سوره روم ازدواج مایه آرامش آدمی معرفی شده است: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ».

۲. گرایشهای روحی و معنوی یا فطری: این دسته از امیال در انسان منشأ معنوی داشته و از اختصاصات وی به شمار می‌رود و توجه به امیال غریزی در طول این دسته از گرایشها قرار دارد و روشن است که ارزش اصیل و پایدار از آن تمایلات فطری و معنوی است، به گونه‌ای که اگر قرار باشد میان تمایلات مادی و معنوی، گزینش نسبت به یکی از آن دو صورت گیرد قطعاً تمایلات و کششهای معنوی از لحاظ رتبه و جایگاه در مکان رفیع تری قرار دارند، هرچند گرایشهای مادی زمینه‌ساز بهره‌مندی بهتر از تمایلات روحی و معنوی هستند (زمانی، ۱۳۸۱، ۲۴).

نشانه‌های بنیادی سلامت معنوی در سه عنصر امنیت، سعادت و کرامت ظاهر می‌شود و چنانچه افراد بتوانند این نشانه‌ها را در مسیر زندگی خویش نمایان سازند به مقام والای سلامت معنوی راه یافته‌اند. لذا بهترین و کامل‌ترین تعبیر برای توصیف ویژگی این افراد همان واژه تقوا است که در آموزه‌های قرآنی از آن به زیبایی یاد شده است. انسان متقی همان انسان ایمن، رستگار و باکرامتی است که جان مایه حیات طیبه و بالنده خود را در انتخاب آگاهانه و عاشقانه زیستن معنوی یافته است. در آموزه‌های دینی و قرآنی راه کشف و تقویت سلامت معنوی با عبادت و پرستش معبود حاصل می‌شود. زیرا عبادت نوعی مراقبه و استعلا می‌باشد که برای فعلیت بخشیدن به تمامیت خویش که همان خود شکوفایی است معنا می‌گیرد. سلامت معنوی بدون فرهنگ معنوی همچون پاشیدن بذر مستعد در زمین نامستعد است. زیستن در جامعه‌ای که امنیت روانی، اعتماد اجتماعی، صداقت و کرامت انسانی در آن فراهم نباشد، زمینه شکوفایی ارزشهای اخلاقی و معنوی افراد به شکل خودانگیخته و درونی محقق نمی‌شود. به طور کلی، هدف از عبادت نیز این است که آدمی به روشنایی و

نورانیت درون نایل آید و این روشنایی و بصیرت در زندگی می‌تواند نسخه شفا بخش دردها و رنجهای آدمی گردد (کریمی، ۱۳۸۸، ۸۸). در ادامه به روش‌های دستیابی به سلامت معنوی از دیدگاه امام علی (ع) پرداخته می‌شود.

۱. دعوت به ایمان

کلمه «ایمان» (باب افعال، ایجاد امنیت) به معنای اذعان و تصدیق به چیزی و التزام به لوازم آن است، مثلاً ایمان به خدا در واژه‌های قرآن به معنای تصدیق به یگانگی او و پیغمبرانش و تصدیق به روز جزا و بازگشت به سوی او و تصدیق به هر حکمی است که فرستادگان او آورده‌اند. البته تا اندازه‌ای با پیروی عملی، نه اینکه هیچ پیروی نداشته باشد، و لذا در قرآن هر جا که صفات نیک مؤمنین را می‌شمارد و یا از پاداش جمیل آنان سخن می‌گوید به دنبال ایمان، عمل صالح را هم ذکر می‌کند، مثلاً می‌فرماید: «سوره نحل/۹۷: مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً؛ هر کس از مرد یا زن کار شایسته کند و مؤمن باشد قطعاً او را با زندگی پاکیزه‌ای حیات [حقیقی] بخشیم». پس صرف اعتقاد، ایمان نیست مگر آنکه به لوازم آن چیزی که بدان معتقد شده‌ایم ملتزم شویم و آثار آن را بپذیریم، چون ایمان همان علم به هر چیزی است، اما علمی توأم با سکون و اطمینان به آن و این چنین سکون و اطمینان ممکن نیست که منفک از التزام به لوازم باشد (طباطبایی، ۱۳۸۵، ج ۱۵: ۷۴). روش دعوت به ایمان، ناظر به ایجاد تحولی باطنی است و هرگاه چنین تحولی رخ دهد، آثار آن بر ظاهر آدمی و اعمال وی پدیدار خواهد شد؛ آثاری چون توکل، رضا و تسلیم، امیدواری به رحمت خداوند و یاد خدا. لذا روش حاضر اساساً به تحول باطنی معطوف است. ایمان در این مرحله به قلب «داخل» می‌شود و در مرحله دیگر در آن «ثابت» می‌گردد. همانطور که قبلاً نیز اشاره شد یکی از مواردی که در سلامت معنوی مهم است تلاش برای تقرب به خداوند است. امام علی (ع) در خطبه ۱۱۰ می‌فرماید: همانا بهترین چیزی که انسانها میتوانند با آن به خدای سبحان نزدیک شوند، ایمان به خدا و ایمان به پیامبر و جهاد در راه خداست. همچنین خطبه ۱۵۶، در مورد رهاورد ایمان می‌فرماید: ایمان روشن‌ترین راهها و نورانی‌ترین چراغهاست، با ایمان می‌توان به اعمال صالح راه برد و با اعمال نیکو می‌توان به ایمان دسترسی پیدا کرد.

۲. تبیین حکمت و آثار احکام و دستورات دینی

گاهی ضرورت می یابد تا برای ایجاد اتقان و اعتماد بیشتر و نیز افزایش اطمینان قلبی افراد، حکمت و آثار احکام و دستورات دینی تبیین و روشن گردد. این امر موجب می شود که فرد با میل و رغبت و باور و اعتقاد بیشتری به انجام دستورات دینی بپردازد. چنین فردی چون با آثار احکام و دستورات دینی آشناست، نه تنها عبادات خود را کاری عبث و بیهوده نمی داند، بلکه تأثیر آنها در سلامت جسمی و معنوی خود را نیز می یابد. لذا وی خدای خود را خدایی حکیم و مدبر می داند و در عمل به دستورات دینی همت و تلاش مضاعفی را مبذول می دارد. اینچنین است که رابطه او با معبود حکیم و مدبر خویش عمیق تر و پایدارتر شده و نه تنها هرگز دچار افسردگیهای روحی نمی شود، بلکه به تمام فضایل معنوی متصف می گردد. چرا که ذکر و یاد خدا و باور قلبی به او اطمینان بخش و آرامش بخش است.

در همین رابطه امام علی (ع) در خطبه ۱۹۲ می فرمایند: «خداوند بندگان را با نماز و زکات و تلاش در روزه داری، حفظ کرده است تا اعضا و جوارحشان آرام و دیدگانشان خاشع و جان و روانشان فروتن و دلهایشان متواضع باشد، کبر و خودپسندی از آنان رخت بربندد، چرا که در سجده بهترین جای صورت را به خاک مالیدن فروتنی آورد و گذاردن اعضای پر ارزش بدن بر زمین، اظهار کوچکی کردن است؛ و روزه گرفتن و چسبیدن شکم به پشت، عامل فروتنی است؛ و پرداخت زکات برای مصرف شدن میوه جات زمین و غیر آن، در جهت نیازمندیهای فقرا و مستمندان است. به آثار عبادات بنگرید که چگونه شاخه های درخت تکبر را در هم می شکند و از رویدن کبر و خودپرستی جلوگیری می کند». همچنین در حکمت ۲۵۲، به بیان فلسفه برخی دیگر از دستورات و احکام الهی می پردازند و می فرمایند: «خدا ایمان را برای پاکسازی دل از شرک و نماز را برای پاک بودن از کبر و خودپسندی و زکات را عامل فزونی روزی و روزه را برای آزمون اخلاص بندگان و حج را برای نزدیکی و همبستگی مسلمانان و جهاد را برای عزت اسلام و امر به معروف را برای اصلاح توده های ناآگاه و نهی از منکر را برای بازداشتن بیخردان از زشتی ها، صله رحم را برای فراوانی خویشاوندان و قصاص را برای پاسداری از خونها و اجرای حدود را برای بزرگداشت محرمات الهی و ترک میگزاری را برای سلامت عقل و دوری از دزدی را برای تحقق عفت و ترک زنا را برای سلامت نسل آدمی و ترک لواط را برای فزونی فرزندان و گواهی دادن را برای به دست آوردن حقوق انکار شده و ترک دروغ را برای حرمت نگاه داشتن راستی و سلام کردن را برای امنیت از ترسها و امامت را برای سازمان یافتن امور امت و فرمانبرداری از امام را برای بزرگداشت مقام رهبری، واجب کرد».

۳. یادآوری نعمت‌ها

خداوند مهربان نعمت‌های بسیار گسترده‌ای به انسان عطا فرموده است، اما غفلت و فراموشی آفت بزرگی است که انسان را دچار خود کرده است. یادآوری نعمت‌ها روش تربیتی بسیار مؤثری است که مربیان بزرگ بشریت یعنی خداوند و انبیا و اولیا آن را به طور گسترده مورد استفاده قرار داده‌اند و سایر مربیان نیز باید با الهام گرفتن از آنان این شیوه را به کار برند. حضرت علی(ع) در نهج‌البلاغه به‌طور مکرر از این شیوه جهت بالا بردن سطح سلامت معنوی پیروانش استفاده نموده است. ایشان در شروع برخی از خطبه‌ها پس از یادآوری نعمت‌های الهی برای مردم و سپاس در برابر خداوند بابت این نعمتها، سخنانشان را آغاز می‌کنند. یادآوری نعمت‌های الهی، زمینه شکر و سپاس را در فرد فراهم می‌آورد و به‌دنبال آن وی تلاش می‌کند از این نعمتها به طور صحیح و برای تقرب به خدا استفاده کند و از آن طریق با خداوند خویش ارتباط برقرار کند. از سوی دیگر یادآوری نعمت‌های فراوان الهی، موجب می‌شود که فرد نسبت به اعطاکننده نعمتها، یعنی خداوند متعال محبت و علاقه پیدا کرده و رابطه خوبی با پروردگارش برقرار نماید. نتیجه این محبت و عشق الهی نیز چیزی جز اطاعت از خدا نخواهد بود. بنابراین، فرد با روحیه‌ای افزون به اطاعت از فرمانهای الهی پرداخته و رابطه‌اش را با خداوند محکمتر می‌نماید و از این طریق است که سلامت معنوی وی تحقق می‌یابد. ایشان در خطبه ۵۲ می‌فرمایند: «به خدا سوگند اگر دلهای شما از ترس آب شود و از چشمه‌ایتان با شدت شوق به خدا، یا ترس از او خون جاری گردد و اگر تا پایان دنیا زنده باشید و تا آنجا که می‌توانید در اطاعت از فرمان حق بکوشید، در برابر نعمت‌های بزرگ پروردگار، به‌خصوص نعمت ایمان ناچیز است».

۴. توصیه به خوف و رجا

از دیگر روشهای تعمیق سلامت معنوی روش توصیه به خوف و رجا است. چرا که این روش اشاره به شیوه ارتباط مخلوق با خدای خویش دارد و از طریق این ارتباط سلامت معنوی محقق می‌شود. خوف و رجا تعادل روانی انسان مؤمن را در ناهمواریهای زندگی در نعمت و یا سختی حفظ می‌کند و او را نسبت به توکل و فضل الهی و رحمت واسعه امیدوار می‌کند، زندگی را برای وی هدفدار و بامعنی می‌سازد. هدفداری در زندگی دنیوی و اخروی انسان را از پوچی و بیهدفی که نشانه بیماری و خوف وحشت است رهایی می‌سازد. چنانکه در حکمت ۹۰ در رابطه با شناخت عالم آگاه فرموده است: «فقیه کامل کسی است که مردم را از آمرزش خدا مأیوس و از مهربانی او نومید نکند و از عذاب ناگهانی خدا ایمن نسازد». همچنین در وصف اصحاب پیامبر(ص) می‌فرمایند: و چون درخت در روز تندباد می‌لرزیدند از کيفری که از آن بیم داشتند، یا برای پاداشی

که به آن امیدوار بودند» (خطبه ۹۵). توصیه به خوف و رجا مستلزم توأم بودن بشارت و انذار است. بشارت در فرد امید و انذار در وی خوف و ترس به وجود می‌آورد و این دو برای سلامت معنوی لازم و ضروری‌اند. اگر فقط از بشارت استفاده شود، فرد مأیوس شده و در جهت توبه و اصلاح خویش گام برنخواهد داشت؛ و اگر در وی تنها ترس از خداوند ریشه کند نمی‌تواند رابطه خوبی با پروردگار خویش برقرار نماید و لذا وی از سلامت معنوی برخوردار نخواهد بود. آنچه مهم است اینکه نه تنها باید همزمان در فرد احساس خوف و رجا را ایجاد کرد، بلکه باید در میزان توصیه به خوف و رجا نیز تعادل و هماهنگی برقرار باشد تا از یک طرف از نتیجه اعمال بد خود بترسد و از سوی دیگر به لطف و کرم الهی امیدوار بوده و در انتظار نتایج اعمال خوب خود باشد. چنانچه می‌فرمایند: «اگر می‌توانید که ترس از خدا را فراوان و خوشبینی خود را به خدا نیکو گردانید، چنین کنید، هر دو را جمع کنید، زیرا بنده خدا خوشبینی او به پروردگار باید به اندازه ترسیدن او باشد و آنکس که به خدا خوشبین‌تر است، باید بیشتر از دیگران از کیفر الهی بترسد» (نامه ۲۵). بدیهی است چنین فردی با اینچنین سرمایه معنوی همواره به یاد خدا خواهد بود و در برابر مشکلات و سختی‌ها مقاوم و امیدوار به مدد الهی است.

۵. یادآوری مرگ و قیامت

یادآوری مرگ و قیامت، از جمله روشهایی است که می‌توان با به‌کارگیری آن، نقش مهمی را در تعمیق سلامت معنوی فرد ایفا نموده و سلامت معنوی فرد را محقق نمود. امام علی (ع) می‌فرمایند: «ای مردم؛ شما را به یادآوری مرگ سفارش می‌کنم، از مرگ کمتر غفلت کنید» (خطبه ۱۸۸). با بررسی متن نهج‌البلاغه مشخص می‌شود که امام علی (ع) در عمل و گفتار تأثیر مرگ و قیامت را در تعمیق سلامتی معنوی به‌طور ماهرانه‌ای بیان می‌کند که برخی از آنها عبارت‌اند از:

- تذکر در کمین بودن و ناگهانی رسیدن مرگ؛ «اما مرگ همچنان بر اعضای بدن او چیره می‌شود تا آنکه گوش او مانند زبانش از کار می‌افتد، پس در میان خانواده‌اش افتاده نه می‌تواند با زبان سخن بگوید و نه با گوش بشنود، پیوسته به صورت آنان نگاه می‌کند و حرکات زبانشان را می‌نگرد، اما صدای کلمات آنان را نمی‌شنود، سپس چنگال مرگ تمام وجودش را فرا می‌گیرد و چشم او هم مانند گوشش فرو بسته گردد و روح از تنش بیرون شود و او به صورت لاشه‌ای درمی‌آید که عزیزان در کنارش وحشت کنند» (خطبه ۱۰۹)

- ترسیم وضعیت مردگان پس از مرگ؛ «پیش روی شما گردنه‌هایی است پر پیچ و خم و منزلهایی ترسناک و هراس‌آور که از ورود و توقف در آنها گریزی نیست» (خطبه ۲۰۲).

۶. عفو و گذشت

یکی از اخلاقیاتی که در ارتباطات اجتماعی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است سعه صدر است، ظرفیت روحی بالایی که در تحولات، شادی‌ها، غم‌ها و نگرانی‌ها موجب واکنش معتدل و آرام می‌شود. کسانی که دارای شرح صدر باشند با شکست‌ها، ملامت دیگران و انتقاد و یا حتی در موفقیت‌ها، شهرت اجتماعی، تعریف و تمجید مردم دچار اضطراب، نومیدی و یأس نمی‌شوند. یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در داشتن سعه صدر، گذشت از علقه‌های دنیوی است، زیرا کسی که برای سرای آخرت آماده باشد، بسیاری از مسائل ظاهری دنیا در نظر او رنگ‌باخته و اهمیت خود را از دست می‌دهد. این ویژگی موهبتی الهی است که دارای آثاری نظیر بیرون آمدن از حالت تردید و تصمیم بر کار، گشاده‌رویی، عطوفت و لطف، عیب‌پوشی، آرامش و وقار، بردباری و شکیبایی، فروبردن خشم است و عواملی مانند تدبیر در قرآن، ذکر، تسبیح، دعا و... آن را تقویت می‌کند و فوایدی همچون هدایت الهی، آراسته شدن به نور عقل، علم و ایمان، عفو و گذشت و دل‌کندن از دنیا دارد. بخشش و گذشت از خطا را در موضع قدرت باید انجام داد. در غیر این صورت تأثیر اخلاقی و اجتماعی لازم را نخواهد داشت. حضرت علی (ع) در مورد ضرورت پرهیز از خشم و انتقام می‌فرماید: «چون خشم گیرم، کی آن را فروشانم؟ در آن زمان که قدرت انتقام ندارم که به من بگویند چون صبر کنی بهتر است یا آنگاه که قدرت انتقام دارم؟ که به من بگویند: اگر عفو کنی خوب است» (حمکت ۱۹۲). بنابراین، لذتی که فرد از بخشش می‌برد در انتقام نیست. کسی که در موضع قدرت می‌بخشد و عفو میکند، با این عمل خود به آرامش می‌رسد و بدین سبب است که از خود و رفتارش راضی خواهد بود.

۷. خویشنداری

خویشنداری یک روش لازم برای رسیدن به کمال هر انسانی است. تقوا به عنوان یک مفهوم اسلامی دو بعد اساسی دارد. بعد پرهیز و بعد حضور. خویشنداری با بعد پرهیز مرتبط است چراکه فرد را از آلودگی محفوظ نگه می‌دارد و مصون بودن از این آلودگی‌ها میتواند در سلامت معنوی فرد مؤثر باشد. امام علی (ع) در این رابطه می‌فرماید: «بیماری‌های روان و جان خود را با تقوا درمان و خود را آماده سفر آخرت کنید» (خطبه ۱۹۱). کسی که در مواجهه با مشکلات و ناملایمی‌های زندگی، خویشندار است و روحیه خود را نمی‌بازد، می‌تواند با روح و روانی استوار و به‌دوراز ذهن و روانی مغشوش با مسائل و مشکلات رو به رو شود. حضرت علی (ع) برای معرفی یک الگوی کامل انسانیت از یکی از برادران دینی‌اش نام می‌برد و صفاتی پسندیده را از او نام می‌برد.

از جمله اینکه می‌فرمایند: «و کسی را که عذری داشت سرزنش نمی‌کرد تا آنکه عذر او را می‌شنید. از درد شکوه نمی‌کرد، مگر پس از تندرستی و بهبودی (حکمت ۲۸۹). پس فردی خویش‌شندار و با چنین تفکراتی هرگز دچار بیماریهای معنوی نمی‌شود، چراکه همچون دریاست و هیچگونه آلودگی نمیتواند زلال معنویت او را خدشه‌دار کند. فرد خویش‌شندار و با مناعت طبع که زود در برابر موفقیتها و شکستها لبریز نمی‌شود، پس از مدتی به آنچنان رضایتی از خودش و رفتارهایش دست می‌یابد که این رضایتمندی او را در مقابل آسیبهایی که معنویت او را تهدید می‌کند، مصون می‌دارد.

۸. پرهیز از دنیاپرستی

ضمن اینکه «دنیا» میتواند مقدمه و زمینه مناسبی برای رشد، تعالی و تقرب به خداوند و توشه‌ای برای سفر به آخرت باشد، اما نباید از پیامدهای منفی دلبستگی به دنیا غفلت کرد. دنیاپرستی و سرگرم شدن به خوشی‌های موقت این دنیا و غفلت از آخرت می‌تواند منشأ بسیاری از آسیبها و تنشهای ذهنی و روانی شود. برخی از ویژگی‌ها و خصائص دنیا که در قرآن و احادیث به آن اشاره شده است عبارتند از:

۱. سرای آزمایش: سوره کهف، آیه ۷: «إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لِّهَا لِنَبْلُوهُمْ أَئِهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا؟ ما آنچه را بر روی زمین است، زیور آن قرار دادیم تا ایشان را بیازماییم که کدامینشان نیک کردارترند».

۲. سرای محنت‌ها: امام علی (ع) می‌فرماید: «إِنَّ الدُّنْيَا دَارُ مِحْنٍ وَ مَحَلُّ فِتْنٍ (واسطی، ۱۳۷۷، ص ۱۴۵)؛ دنیا، سرای محنت‌ها و جایگاه فتنه‌هاست».

۳. سرای مصیبت‌ها: امام علی (ع) می‌فرماید: «الدُّنْيَا مَصَائِبُ مُفْجِعَةٌ، وَ مَنَایَا مُوجِعَةٌ، وَ عِبَرٌ مُّقْطَعَةٌ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ه.ق، ج ۱، ص ۱۱۴)؛ دنیا، [سراسر] مصیبت‌هایی جگرسوز است، مرگ‌هایی دردناک و مجازات‌هایی خردکننده».

۴. سرای غم و اندوه: رسول خدا (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: «أَيُّهَا النَّاسُ! هَذِهِ دَارُ تَرْجٍ لَا دَارُ فَرْحٍ، وَ دَارُ التَّوَّاءِ لَا دَارُ اسْتِوَاءٍ، فَمَنْ عَرَفَهَا لَمْ يَفْرَحْ لِرَجَاءٍ، وَلَمْ يَحْزَنْ لَشَقَاءٍ (مجلسی، ۱۳۶۳، ج ۷۷، ص ۱۸۷)؛ ای مردم! اینجا سرای غم است، نه سرای شادی، و سرای پیچ در پیچ است، نه سرای سر راست. پس هر که دنیا را شناخت، به امیدی شاد نشد و از رنجی اندوهگین نگشت».

۵. سرای عبرت: امام علی (ع) در خطبه ۸۳ نهج البلاغه می‌فرماید: «أوصيكم عباد الله بتقوى الله الذي ضرب الأمثال... وأنذركم بالحجج البوالغ، فأحصاكم عدداً ووظف لكم مدداً، في قرار خبره و دار عبره، أنتم تختبرون فيها و محاسبون عليها؛ ای بندگان خدا! شما را به پروا از آن خدایی سفارش می‌کنم که نمونه‌ها آورده... و با حجت‌های رسا هشدارتان داده است، شمار شما را می‌داند، و عمری برایتان مقرر کرده است، در جایگاه آزمایش و سرای عبرت. شما در دنیا آزمایش می‌شوید و برای آن، مورد حسابرسی قرار می‌گیرید».

۶. سرای برخورداری محدود: سوره غافر، آیه ۳۹: «يَا قَوْمِ إِنَّمَا هَذِهِ الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ؛ ای قوم من! این زندگی دنیا، تنها برخورداری [محدود و موقت] است، و در حقیقت، آن آخرت است که سرای ماندگاری است».

۷. سرای رفتن و کوچیدن: امام علی (ع) می‌فرماید: «أوصيكم عباد الله بتقوى الله، و أخذكم الدنيا، فإنها دار شحوص، ومحل تنغيص، ساكنها ظعن، و قاطننها بائن (واسطی، ۱۳۷۷، ص ۱۴۶)؛ ای بندگان خدا! شما را به پروا از خدا سفارش می‌کنم و از دنیا برحذرتان می‌دهم؛ زیرا که دنیا، سرای رفتن است و جایگاه تلخی‌ها. ساکن آن، کوچ‌گراست و مقیم آن، از دنیا جدا می‌شود».

۸. سرای نابودی: امام علی (ع) در خطبه ۱۱۴ نهج البلاغه می‌فرماید: «إِنَّ الدُّنْيَا دَارُ فَنَاءٍ وَعَنَاءٍ، وَغَيْرِ وَغَيْرٍ؛ فَمَنْ فَنَاءَ أُنَّ الدَّهْرَ مَوْتٌ قَوْمُهُ، لَا تُحْطَى سِهَامُهُ، وَلَا تُؤْسَى جِرَاحُهُ، يَرْمِي الْحَيَّ بِالْمَوْتِ، وَالصَّحِيحَ بِالسَّقَمِ، وَالتَّاجِيَ بِالْعَطَبِ؛ دنیا، سرای نابودی و رنج، و پیشامدها و عبرت‌هاست. از نشانه نابودگری [دنیا] آن که روزگار، زه کمان خویش را بر کشیده است، تیرهایش به خطا نمی‌رود و زخم‌هایش درمان نمی‌پذیرد. زندگان را با تیر مرگ نشانه می‌رود، تن درستان را با تیر بیماری، و رهیدگان را با تیر هلاکت».

۹. احاطه شده به شهوت‌ها: امام علی (ع) می‌فرماید: «إِنِّي أَخَذْتُكُمْ الدُّنْيَا؛ فَإِنَّهَا حُلُوهٌ خَصِرَةٌ، حُفَّتْ بِالشَّهَوَاتِ، وَتَحَبَّبَتْ بِالْعَاجِلَةِ، وَرَاقَتْ بِالْقَلِيلِ، وَتَحَلَّتْ بِالْأَمَالِ، وَتَزَيَّنَتْ بِالْعُرُورِ (مجلسی، ۱۳۶۳، ج ۷۳، ص ۹۶)؛ من، شما را از دنیا برحذر می‌دارم؛ زیرا که دنیا شیرین و خرم است و تمایلات نفسانی آن را در میان گرفته است، با لذت‌های زودگذرش دل می‌برد و با [متاع] اندک خود، جلوه‌گری می‌کند، به آرزوها آراسته است و با زیور فریب، خود را می‌آراید».

بحث و نتیجه‌گیری

ناتوانی تمدن صنعتی در برآوردن نیازهای معنوی و ارزشی انسان معاصر و در نتیجه ظهور بحران‌ها در فضای ذهن زندگی آدمیان، سبب شده است تا بار دیگر، دل‌های مضطرب متوجه وسیله‌ای شود تا انسان دورافتاده از اصالت‌های خویش را از گرداب وحشتناک کنونی نجات دهد. شیوه استفاده نادرست از تمدن و تکنولوژی جدید، یکی از عوامل مهم غفلت آدمیان از اصلی‌ترین ساحت وجودی خود، یعنی روح ملکوتی است و در نتیجه فروپاشی بنیادهای اخلاق و معنویت در جهان معاصر بوده است. در اسلام، بین معنویات و امور مادی، مرزی وجود ندارد و اسلام، تن به مرز میان امور قدسی و امور دنیایی نداده است. در صورتی که در بسیاری از عرفان‌ها، این مرزبندی وجود دارد. پیامبر اکرم (ص) به ما آموختند که چطور در سراسر زندگی، معنوی باشیم و حتی خواب و خوراک و تفریح را به امور معنوی تبدیل کنیم. در عرفان اسلامی، کار کردن، درس خواندن و تمام اعمال دیگر زندگی، همه عبادت می‌شود و عرفی‌ترین امر، به قدسی‌ترین عمل تبدیل می‌شود (مظاهری سیف، ۱۳۹۰، ۱۷۸).

در الهیات اسلامی، معنویت 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 جوارجی و جوانحی بر همین پایه و بنیان. این معنویت زیربنای عبادات و اخلاقیات است و بر اساس معرفت اسلامی، معنویت پایه سلامتی جسم و روح است. توجه و اهتمام به باطن تعالیم و آموزه‌های نظری و عملی دین و به طور کلی توجه به باطن و غیب هستی و پیراستن نفس از تعلق مادیات و آراستن آن به روحانیت احکام و دستورات مبین اسلام، در پرتو توجه خالصانه و زینت دادن آن به نورانیت جاری در نظام آفرینش و از رهگذر طهارت و خلوص عارفانه است. از این رو ساحت حقیقی و زیربنای اصلی معنویت را باید در خود انسان جستجو کرد (محقق داماد، ۱۳۸۹، ۶۹).

در قرآن کریم عبادت به عنوان علت غایی و اصلی خلقت انسان آمده است (وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ؛ سوره ذاریات، آیه ۵۶). این آیه بیان می‌کند که غرض از خلقت انس و جن عبادت است و غرض از آن منحصر آنست که خلق عابد خدا باشند، نه اینکه او معبود خلق باشد؛ چون فرموده «إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» که به معنای «تا آنکه مرا بپرستند» است و نفرموده «تا من پرستش شوم» و یا «تا من معبودشان باشم» (طباطبایی، ۱۳۸۵، ج ۱۸، ۵۷۹). همچنین از همه امت‌ها خواسته است که او را بپرستند (وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنِ اعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ؛ سوره نحل، آیه ۳۶). بنابراین، قرآن بیان می‌کند که هدف غایی از خلقت انسان عبادت است و تربیت انسان باید نیل به این غایت را میسر می‌سازد. حقیقت عبادت این است که انسان خود را در برابر رب

خویش، در مقام مملوکیّت و مربوبیت قرار دهد. پس حقیقت عبادت و راز عبادت، عبودیت است و عبودیت به این معنا است که انسان خدا را ربّ و مالک و مدبّر خویش بگیرد و غیر او هر کسی را که داعیه‌ی تصاحب انسان را در سر دارد کنار زند. این عبودیت با حریت (از غیر خدا) ملازمت دارد. خواه این غیر هوای نفس باشد یا هوای خلق. از سویی، حقیقت بعثت رسول جز این نیست که بندگان خدا را به عبادت خدا و اجتناب از طاغوت دعوت کند، زیرا امر و نهی از یک بشر به سایر افراد بشر، مخصوصاً وقتی که امر و ناهی رسول باشد جز دعوت عادی، معنای دیگری ندارد (مکارم شیرازی، ۱۳۸۲، ج ۱۲، ص ۳۵۴). بنابراین، می‌توان گفت که پرستش، تنها رابطه مطلوب میان انسان و خدا است. این رابطه با سرشت آدمی همساز است و شماری از نیازهای فطری او را برآورده می‌کند.

در این مقاله، پس از ارائه تعریفی از سلامت، معنویت و سلامت معنوی به روشهای دستیابی به سلامت معنوی از دیدگاه امام علی (ع) پرداخته شد. نتایج بررسی‌ها نشان داد که از نظر ایشان روشهایی نظیر دعوت به ایمان، تبیین حکمت و آثار احکام و دستورات دینی، یادآوری نعمتها، توصیه به خوف و رجا، یادآوری مرگ و قیامت، عفو و گذشت و پرهیز از دنیاطلبی از روشهای دستیابی به سلامت معنوی و تقویت آن هستند. نتایج این پژوهش برای هر فردی که بخواهد از سخنان امام علی (ع) مسیر زندگی توأم با سلامتی معنوی خود را تأمین یا اصلاح کند، کمک‌کننده خواهد بود.

فهرست منابع

۱. قرآن کریم
۲. ابوالقاسمی، محمد (۱۳۹۱). «مفهوم شناسی سلامت معنوی و گستره آن در نگرش دینی»، *اخلاق پزشکی*، ۲۰.
۳. ابن فارس، احمد (۱۴۱۱ق). *معجم مقاییس اللغة*. بیروت: دارالجلیل.
۴. اصفهانی، مهدی (۱۳۸۹). «سلامت معنوی و دیدگاه‌ها»، *اخلاق پزشکی*، ۱۴.
۵. امیدواری، سپیده (۱۳۸۷). «سلامت معنوی؛ مفاهیم و چالشها»، *فصل‌نامه تخصصی پژوهش‌های میان رشته‌ای قرآنی*، ۱.
۶. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰). *غررالحکم و درر الکلم*؛ ۲، قم: دارالکتاب الاسلامیه.
۷. حرعاملی، محمدبن حسن (۱۴۱۴). *وسائل الشیعه*؛ ۶، قم: موسسه آل بیت علیهم السلام.

۸. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۰۴ق). *المفردات فی غریب القرآن*. قم: دفتر نشر کتاب.
۹. زمانی، شهریار (۱۳۸۱). *ماجرای معنویت در دوران جدید*؛ تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۱۰. سام آرام، عزت الله؛ پورزیتانی، شیدا؛ ابراهیم نجف آبادی، اعظم (۱۳۹۱)، «مبانی روش شناسی در سلامت معنوی»، *تحقیقات رفاه اجتماعی*، ۲.
۱۱. طباطبایی، محمد حسین (۱۳۸۵). *تفسیر المیزان*. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۱۲. طریحی، فخرالدین (۱۴۰۸ق). *مجمع البحرین*. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۱۳. عباسی، محمود؛ عزیزی، فریدون؛ شمسی کوشکی، احسان؛ ناصری راد، محسن؛ اکبری، مریم (۱۳۹۱). «تعریف مفهومی و عملیاتی سازی سلامت معنوی»، *اخلاق پزشکی*، ۲۰.
۱۴. لثی واسطی، کافی الدین (۱۳۷۷). *عیون الحکم و المواعظ*. قم: دارالحدیث.
۱۵. کریمی، عبدالعظیم (۱۳۸۸). «راز و راه سلامت معنوی»، *فصل نامه پژوهش های تربیت اسلامی*، ۱۴.
۱۶. مجلسی، محمد باقر (۱۴۱۳ق). *بحار الانوار*؛ بیروت: مؤسسه الوفاء.
۱۷. مردانی، محمد حسین (۱۳۹۱). «چیستی و ماهیت شادی در قرآن و روایات و راهکارهایی برای شاد زیستن»، *پیوند*، ۱.
۱۸. محقق داماد، مصطفی (۱۳۸۹). «مقومات معنوی سلامت در الهیات اسلامی»، *اخلاق پزشکی*، ۱۴.
۱۹. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۲). *تفسیر نمونه*. تهران: دارالکتب اسلامیه.
۲۰. مظاهری سیف، حمیدرضا (۱۳۹۰). «ویژگیها و علل جنبشهای نوپدید معنوی»، *فصل نامه مطالعات معنوی*، ۲.
۲۱. موفق، علیرضا (۱۳۸۸). *معنای زندگی*؛ تهران: کانون اندیشه جوان.
۲۲. مرزبند، رحمت الله؛ زکوی، علی اصغر (۱۳۹۱). «شاخصهای سلامت معنوی از منظر آموزه های وحیانی»، *اخلاق پزشکی*، ۱۰۰.

۲۳. وولف، دیوید (۱۳۸۶)، *روانشناسی دین*؛ ترجمه محمد دهقانی، تهران: رشد.

۲۴. پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت، <http://www.salamatiran.com>، ۱۳۹۳/۴/۱۵.