

## خویشتن بانی شاخص سلامت معنوی

صدیقه سادات میرزاپور آلهاشم

عضو هیات علمی گروه معارف اسلامی، دانشگاه پیام نور

ss\_mirzapoor@pnu.ac.ir

### چکیده

امروزه بحث سلامت معنوی از مهم‌ترین دغدغه‌های جوامع انسانی است. عدم توجه به سلامت معنوی، بشریت را در همه‌ی ادوار به خصوص در عصر حاضر دچار سرگشتگی کرده است. البته اجتماعات انسانی که با محوریت توحید شکل گرفته‌اند موضوع سلامت معنوی را جدی‌تر گرفته و تلاش می‌کنند با اجرای برنامه‌های دقیق کیفیت آن را بهبود بخشند. از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت معنوی، خویشتن داری و تقواست. پارسایی، تقوا و خویشتن بانی نردبانی برای تکامل مقامات معنوی بشر، سدّی محکم در برابر وساوس نفسانی و شاخص سلامت معنوی است. بی‌تردید تقوا با همه‌ی وجوه معنایی‌اش نه تنها شرط نجات و رستگاری بلکه موجب نزول برکات الهی است. در این مقاله مهم‌ترین شاخص سلامت معنوی، خویشتن داری و تقوا در معارف علوی با روش توصیفی و تحلیلی مورد واکاوی قرار گرفته است. آثار و فواید ارزشمند روحی و معنوی این فضیلت اخلاقی که موجب سلامت معنوی انسان در ابعاد فردی و اجتماعی زندگی می‌شود با توجه به مستندات قدسی قرآن کریم و نهج البلاغه مطرح شده است.

**واژگان کلیدی:** تقوا، خویشتن بانی، سلامت معنوی، آثار و فواید روحی و معنوی

اگرچه پژوهشگران حوزه‌ی علوم انسانی در برآیند تعاریف مختلف از سلامت معنوی به تعریفی واحد دست نیافته‌اند اما با بهره‌گیری از متون مقدس دینی در اسلام به خصوص تعمیق در معارف علوی می‌توان سلامت عقلی، عاطفی و رفتاری را تعبیر به سلامت معنوی نمود. در کنار تعاریف مختلفی که پژوهشگران علوم انسانی درباره‌ی سلامت معنوی طرح کرده‌اند گوداستات، سیمپسون و لوانگر می‌گویند: سلامت معنوی همان سلامت شخصی است و با مفهوم تعالی نفس مرتبط است که منعکس کننده‌ی سیستم ارزشی فرد است و ممکن است مربوط به عقیده‌ای در مورد پدیده‌ای ماورایی یا طبیعی باشد و یا قانون عملی و منبع مذهبی.<sup>۱</sup> روشن است که سلامت معنوی در هر فرهنگ به طور خواسته یا ناخواسته در چهارچوب ساختار معنوی آن فرهنگ تعریف می‌شود.<sup>۲</sup> البته به نظر برخی پژوهشگران در مورد سلامت معنوی می‌توان نگاه حداقلی و حداکثری داشت. نگاه حداقلی در واقع استفاده‌ی ابزاری از سلامت معنوی در راستای درمان بیماریهاست ولی نگاه حداکثری برخورد غیرابزاری با سلامت معنوی است که به دنبال توسعه‌ی سلامتی در معنای عام آن در فرد و جامعه است. شاید در یک تعریف جامع و مانع بتوان 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 فرآیند پویا و هماهنگ شناختی، عاطفی، کنشی و پیامدی شخصی حاصل می‌شود.<sup>۳</sup> اکنون که سخن به اینجا رسید باید بگوییم سلامت معنوی شاخص‌های متعددی دارد که هر یک به تنهایی اقیانوسی ژرف برای امعان نظر است. یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت معنوی، خویشتن بانی، خویشتن داری یا همان تقواست که در آموزه‌های دینی اسلام به خصوص در سیره و بیانات و مکتب علوی به شدت مورد اقبال است. از این رو سعی بر آنست این شاخص مهم سلامت معنوی به دقت در اقوال و سیره و مکتب امام علی علیه السلام واکاوی شود. البته پرواضح است روش در چنین پژوهشی، توصیفی و تحلیلی است. برای استخراج شاخص تقوا و پیامدهای آن در افزایش سلامت معنوی بررسی محتوایی نامه‌ها و خطبه‌های حضرت امیر مؤمنان علیه السلام ضرورت دارد.

"راغب اصفهانی" می‌گوید: الوقایه حفظ الشیء، مما یوذیه و یضره و التقوی جعل النفس فی وقایه مما یخاف هذا تحقیقه، ثم یسمی الخوف تاره تقوی و التقوی خوفا، حسب تسمیه مقتضی الشیء، بمقتضیه و المقتضی بمقتضاه و صار التقوی فی تعاریف الشرع حفظ النفس مما یوثم و ذلک به ترک المحظور.<sup>۴</sup> وقایه عبارت است از محافظت یک چیزی از هر چه به آن ضرر و زیان می‌رساند و تقوی یعنی نفس را در وقایه قرار دادن از آنچه بیم می‌رود. تحقیق مطلب این است، اما گاهی به قاعده‌ی استعمال لفظ مسبب در سبب و استعمال لفظ سبب در مسبب، خوف به جای تقوی و تقوی به جای خوف استعمال می‌گردد. تقوی در عرف شرع یعنی نگهداری نفس از آنچه انسان را به گناه می‌کشاند و ترغیب می‌کند به اینکه ممنوعات و محرّمات را ترک کند.

1- صفاری، محسن، شجاعی زاده، داود، 1387، اصول و مبانی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، نشر سمات، تهران، ایران

2- عباسی، محمود و همکاران، 1391، تعریف مفهومی و عملیاتی سازی سلامت معنوی، فصلنامه اخلاق پزشکی، سال ششم، شماره 20، 11-44

3- همان

4- اصفهانی، راغب، 1369، المفردات فی غریب القرآن، تحقیق سید غلامرضا خسروی، انتشارات مرتضوی، چاپ اول، تهران، ایران

## معانی و کاربردهای تقوا

- ابتدایی‌ترین معنای این واژه به کاربرد آن در میان عرب پیش از اسلام برمی‌گردد (که لزوماً معنای دینی یا اخلاقی نداشته است) و به این معناست که شخص میان خود و چیزی که از آن می‌ترسد، حایل و مانعی مادی قرار دهد تا از گزند آن حفظ شود. تعابیر "سَرَابِيلَ تَقِيكُمُ الْحَرَّ" و "لِبَاسُ التَّقْوَى" ناظر به این معناست.
  - معنای دیگر تقوا در قرآن، ترس از خدا، یا به تعبیر دقیق‌تر، ترس از قهر یا عذاب اوست که ممکن است شخص گناهکار در حیات دنیوی یا اخروی بدان دچار شود.<sup>۳</sup> این ترس آمیخته به احترام، محصول آگاهی در برابر قدرت و عظمت خداوند است و با ترس معمولی تفاوت دارد.<sup>۴</sup> و در حوزه معنایی‌ای قرار دارد که مفاهیمی چون خوف و خشیت با آن هم‌ردیف و هم‌معنایند.<sup>۵</sup>
  - سومین معنای تقوا در قرآن، رعایت اوامر و نواهی خداوند<sup>۶</sup> یا به تعبیر دیگر، عمل به طاعت و ترک گناه است.<sup>۷</sup> این معنا، در کنار تقوا به معنای "خداترسی" آشکارترین معنای تقوا در قرآن است.
  - چهارمین معنای تقوا حاکی از نوعی حالت قلبی و ملکه نفسانی است. حصول این معنا، منوط به تبعیت از اوامر و نواهی خداوند و مداومت بر آن است تا به اصطلاح عالمان اخلاق، آن حال به ملکه تبدیل شود. به این ترتیب، عمل به طاعت و اجتناب از معصیت، شرط لازم برای رسیدن به تقواست. تعبیر "لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ" یا "لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ" در پایان آیاتی که احکام و حدود الهی را بیان می‌کنند بر این معنا دلالت دارد.
- در قرآن کریم واژه «تقوا» ۱۷ بار و مشتقات آن بیش از ۲۰۰ بار آمده است. از منظر قرآن، فقط اعمال متقیان پذیرفته است و به کاری که بنیان آن براساس تقوا نباشد اعتنایی نمی‌شود، اما «يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ».
- این تعداد فعل امر به صراحت نشان می‌دهد که تا چه حد رعایت تقوا اهمیت دارد، و تا چه حد انسان از تقوا غفلت می‌کند. از جمله این اوامر این است که می‌فرماید: «فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ».<sup>۸</sup> پس ای خردمندان عالم! از خدا بترسید، باشد که رستگار شوید.

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «اشجع الناس من غلب هواه؛ از همه مردم شجاع‌تر کسی است که بر هوای نفسش غالب باشد». پس روح تقوا همان خود نگهداری است. خود را از چه نگهداری کردن؟ از هر چه که انسان بخواهد خودش را نگه دارد، آخر بر می‌گردد به خودش. حتی آدم ترسو که از دشمن می‌ترسد، اگر حساب کنید مغلوب ترس و جبن خودش شده. اگر انسان بتواند بر نفس خودش در آن حد مسلط باشد که بر ترس خودش هم مسلط باشد، بر بخل و حسد و خشم و طمع و آز و حرص خودش مسلط باشد، این اسمش تقوا است.

تقوا که در قرآن زیاد آمده است، از ماده وقی است که به معنی نگهداری است و در واقع خود کلمه تقوا مفهوم خودنگهداری و خودحفظ کردن دارد. تقوای الهی یعنی انسان خود را از آنچه که خدا نهی کرده است نگهداری کند تا از عواقب آن مصون بماند. در قرآن کریم مکرر به آثار تقوا اشاره و تصریح شده است و معمولاً آثار تقوا چیزهایی است درست عکس آنچه که ابتدا انسانی که بصیرتی ندارد از تقوا

1-نحل:81

2-عراف:26

3-طبرسی، فضل بن حسن، 1384، نشر ناصر خسرو، قم، ایران، ج ۳، ص ۲۴۰

4-ایزوتسو، توشیهیکو، 1378، مفهوم/ایمان در کلام/اسلامی، ترجمه زهرا پورسینا، سروش، تهران، ایران، ص ۱۰۴

5- طبرسی، فضل بن حسن، 1384، نشر ناصر خسرو، قم، ایران، ج ۸، ص ۷۶۹

6- طباطبایی، سیدمحمد حسین، 1378، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه: موسوی همدانی، سید محمد باقر، نشر فرهنگی رجاء، قم، ایران، ج ۵، ص ۱۶۳

7- طبرسی، فضل بن حسن، 1384، تفسیر مجمع البیان، نشر ناصر خسرو، قم، ایران، ج ۱، ص ۱۱۸

می فهمد یعنی در مورد تقوا از مهم‌ترین آموزه‌های قرآنی، که در سیره علمی و عملی معصومان مورد تأکید قرار گرفته، آموزه «تقوا» است؛ زیرا از یک‌سو، می‌تواند تأمین‌کننده بهداشت و سلامت روحی باشد. در نهج البلاغه امام علی علیه السلام در

خطبه‌های

16،83،87،111،114،130،144،157،160،167،173،182،183،188،190،191،193،194،195،196،198،204،230 و 388 کلمه‌ی تقوا بارها به کار رفته است. کلمه‌ی تقوا در نامه‌های 27، 31، 47، 53 و 56 نیز به کار رفته است. این کلمه در حکمت‌های 4، 95، 113، 130، 147، 210، 242، 298، 349، 370، 371، 388، 391، 410 و 458 نیز به کار رفته است.

## آثار و فواید روحی تقوا

### الف-خداپابوری

پروا پیشگان، جلال و بزرگی، یاد، محبت و رضای باری تعالی در سراسر زندگی شان پرتوافکننده است. امام علی علیه السلام در خطبه‌ی همام که خطبه‌ی متقین نام گرفته چنین می‌فرماید "عظم الخالق فی انفسهم فصغر ما دونه فی اعینهم". "خداوند در جانشان بزرگ گشته، و در نتیجه، غیر او در چشمشان کوچک آمده."<sup>1</sup>

آری، اینان همان متقینی هستند که یاد خداوند باری تعالی سراسر وجودشان را فرا گرفته و شب و روزشان را با یاد خدا به سر می‌برند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: "یصبح و همه الذکر..."<sup>2</sup> ایشان هوشیار هستند و لحظات را جز با یاد خدا به سر نمی‌برند. خدا محوری آن قدر در وجود آنها رسوخ یافته که حتی در کارهای روزمره فرمودند: "انطلق علی تقوی الله وحده لا شریک له..."<sup>3</sup>

### ب-خوبیستن بانی و خوبیستن داری

وقتی می‌گوییم باغبانی، دیدبانی، مرزبانی و ازین دست کاربردها منظورمان نگهداری و مراقبت از اشیاء، اشخاص و چیزهایی است که بسیار مهم‌اند. وقتی می‌گوییم خوبیستن داری یا خوبیستن بانی یعنی باید از نفس خود که گوهری نفیس و امانتی ارزنده است که باید جلوی تاراج و تخریب آن را بگیریم و باعث رشد و بالندگی آن شویم. تقوا باعث می‌شود انسان خود را از منطقه‌ی گناه به حاشیه‌ی برد و خود را حفظ نماید.<sup>4</sup> بسیاری از افراد اسیر و تسلیم محض امیال گذرای خود هستند و با اینکه ممکن است بدانند با ارضاء این امیال در دراز مدت به خود و دیگران آسیب می‌زند، از روی عادت و نه از روی اراده رفتار می‌کنند و سپس دچار عذاب وجدان شده و احساس گناه به آنها دست می‌دهد.

ایستادگی در برابر میل و هوس، ریشه‌ی همه‌ی مقاومت‌های احساسی برای کنترل نفس است که از مهم‌ترین آثار روحی تقوا است.

در حوزه هیجان‌ات به کسی که قادر به رهبری هیجانها و امیال گذرا و به تأخیر انداختن بروز هیجانها و تسلط بر نفس است، خوبیستن‌دار گفته می‌شود.

از بعد رفتاری فرد خوبیستن‌دار کسی است که توانایی تعدیل و کنترل اعمال خود به گونه‌ای متناسب با شرایط مکانی و زمانی را داشته باشد و بتواند با عادت‌های مخرب خود مقابله کند و آنها را تغییر دهد و نیز خواسته‌های خود را به تأخیر بیندازد.

1- نهج البلاغه، ترجمه سید جعفر شهیدی، 1391، خطبه 193، انتشارات علمی فرهنگی، تهران، ایران

2- همان

3- همان، نامه 25

4- جوادی آملی، عبدالله، 1389، مراحل اخلاق در قرآن، اسراء، قم، ایران، ص 206

به ویژه وقتی فرد در یک چالش قرار دارد و درگیر یک یا چند هیجان است، ممکن است آگاهانه یا از روی نا آگاهی برای فرار از این شرایط نا خوشایند به ارضاء امیال گذرا و زودگذر خود پردازد و تسلیم عاداتهای زیانبار خود شود در حالیکه انسان با تقوا به خویشتن داری دست یافته و تسلیم شرایط نمی شود.

#### ج-اعتماد به نفس (خودباوری)

تقوا سبب از بین رفتن سرخوردگی های روحی و اجتماعی و حل مشکلات اقتصادی می شود. و هرکس تقوای الهی پیشه کند خداوند راه نجاتی برای او فراهم می کند و او را از جایی که گمان ندارد، روزی می دهد. " وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ " این آیه از امید بخش ترین آیات قرآن است که پرده های یأس و ناامیدی را می برد و به افراد با تقوا وعده ی نجات و حل مشکلات می دهد

افراد با تقوا، اعتماد به نفس بالایی دارند. احساس خوبی نسبت به خود دارند.

از نظر اجتماعی با کفایت، شایسته، کارآمد، متکی به نفس و توانا هستند. با مشکلات زندگی دست و پنجه نرم کنند. آنها تحت فشارهای روحی کمتر دچار دستپاچگی، ترس و عقب نشینی می شوند. ناملایمات را با آغوش باز به مبارزه می خوانند و در هنگام بروز مشکلات هرگز تسلیم آنها نمی شوند و به رویارویی با آنها می پردازند و قادر هستند برای رسیدن به اهداف خود، خشنودی و رضایت خاطر خود را به تعویق بیندازند و توانایی کمک به دیگران را در شرایط دشوار دارند.

#### د-آرامش

خداوند در قرآن می فرماید که صبر و تقوا پیشه کردن موجب می شود که فرشتگان به کمک انسان بیایند و دل فرد را به اطمینان و آرامش برسانند و از اضطراب رهایی بخشند.<sup>۲</sup> خداوند بیان می کند که تقوا و اصلاح موجب زدودن خوف و ترس از آینده می شود و زمینه ساز آرامش و اطمینان شخص می گردد.<sup>۳</sup>

#### ه-روشن بینی

باید بدانیم همانطور که در بیرون خود روشنایی و تاریکی می بینیم و بیرون وجودمان تاریک یا روشن می شود، در درون و ضمیر خود نیز روشنایی و تاریکی احساس می کنیم. ضمیر بعضی روشن است و گویی در آن چراغی نصب شده است، و به عکس، ضمیر بعضی تاریک است در اثر خاموشی چراغ باطن؛ و این قطعاً حقیقتی دردناک است. افراد روشن ضمیر اولین چیزی که دارند این است که بهتر از دیگران خوبیها و بدیها را احساس می کنند، عیبها و نقصها را می بینند و اعتراف می نمایند. ولی افرادی که درونی تاریک دارند، واضح ترین و بزرگترین عیب خود را نمی بینند. و منحصر به این نیست. نکته ای را فیلسوفان توجه کرده اند و آن اینکه انسان بیرون خودش را از آئینه و عینک وجود خودش می بیند. ما یکدیگر یا جهان را با عینک وجود خودمان می بینیم. اگر این عینک سفید و بی غبار باشد اشیاء و جهان را همانطور که هست سفید و روشن می بینیم، و اگر تیره و سیاه باشد جهان را تیره و سیاه می بینیم. وقتی دور خود می چرخیم سپس می ایستیم می بینیم تمام اطرافمان می چرخد در حالی که اینطور نیست بلکه سر ماست که می چرخد. اگر انسان با تقوا و روشن و پاک و صاف باشد، کوچک را کوچک، سفید را سفید، و سیاه را سیاه خواهد دید.

1-طلاق: 2

2- آل عمران: 125-126

3-اعراف: 35

قرآن درباره ایجاد بصیرت در اثر تقوا می‌فرماید: "یا ایها الذین امنوا ان تتقوا الله يجعل لکم فرقاناً"<sup>۱</sup> ای کسانی که ایمان آورده اید، اگر از خدا بپرهیزید، برای شما وسیله ای جهت جدا ساختن حق از باطل قرار می‌دهد. یکی از حالات و قوایی که در طرز تفکر عملی انسان که مفهوم خوب و بد، خیر و شر، درست و نادرست، لازم و غیر لازم، وظیفه و تکلیف و اینکه الان چه می‌بایست بکنم و چه نمی‌بایست بکنم و این گونه معانی و مفاهیم را می‌سازد تاثیر دارد، طغیان هوای نفس و مطامع و احساسات لجاج آمیز و تعصب آلود است. این امور اگر از حد اعتدال خارج شوند و انسان محکوم آنها گردد، در برابر عقل فرمان می‌دهند و دیگر آدمی ندای عقل خویش را نمی‌شنود و به قول سعدی:

حقیقت سرایی است آراسته هوا و هوس گرد برخاسته  
نبینی که جایی که برخاست گرد نبیند نظر گر چه بیناست مرد  
از اینجا، معنای تاثیر تقوا بر عقل و افزایش بصیرت و روشن بینی هویدا می‌شود، زیرا ملکه‌ی تقوا که آمد، دشمن عقل را که نفس است مهار می‌کند و دیگر نمی‌گذارد اثر عقل را خنثی کند و لذا آدم متقی، توفیق بصیرت می‌یابد.

### و-عشق و محبت

"فانَّ اللهَ یحبُّ المتَّقینَ"<sup>۲</sup> خداوند پرهیزکاران را دوست دارد. "انْ اُولِیْاؤُهُ اَلَا الْمُتَّقُونَ"<sup>۳</sup> تنها متقین دوستان خدا هستند. انسان متقی که تقوا ملکه‌ی او شده باشد، محبوب خدا می‌شود و محبت خدا را نصیب خود می‌کند. چنین فردی به دیگران نیز نیکی می‌کند.

از آثار ملکه‌ی تقوا در انسان آن است که تنها به خود نمی‌نگرد، بلکه اهل برّ و نیکی به دیگران می‌شود.<sup>۴</sup> هم چنین حقیقت برّ و نیکی را می‌شناسد و اعمالی که بیانگر آن است را به جا می‌آورد. البته چنان که گفته شد این رفتار و رویه‌ی خاص متقین است.

### ز-پرهیز از رفتارهای پرخطر

طبق سنت مأثور، متقین گفتار را باکردار آمیخته، لغزششان اندک و ناچیز، لباسشان میانه‌روی و در عین بی‌نیازی میانه‌رو؛ در دشواری‌ها آرام و در ناخوشی‌ها شکیبایا، آنچه را به او سپارند تباہ نمی‌سازد. به همسایه زبان نمی‌رساند. به مصیبت‌های دیگران شادمان نمی‌گردد. از حق بیرون نمی‌گردد و کارهای نیکو می‌کند و در عین حال، [از عذاب خدا] می‌ترسد. مولای متقین علی علیه السلام در وصف این خصوصیت متقین می‌فرماید: "بعده عمن تباعد عنه زهد و نراهه و دنوه ممن دنا منه لین و رحمة لیس تباعده یکبر و عظمة و لا دنوه بمرک و خدیعة."<sup>۵</sup> پرهیزگار نفس او از او در زحمت است و مردم از او در راحتند. خود را بری آخرتش به رنج افکنده و مردم را از خویش آسوده ساخته. او اگر خاموش باشد سکوتش او را اندوهگین نمی‌سازد و اگر بخندد قهقهه نمی‌زند. فرد باتقوا، تمام اعمال فکری، عبادی و علمی‌اش کنترل شده و در مسیر حق است.

### ح- کنترل جوارح

انسانی که تقوا، خویشتن بانی و خویشتن داری دارد بر اعضاء و جوارح خود نیز تسلط کامل پیدا می‌کند.

الف- کنترل زبان: طبق سنت ائمه‌ی اطهار اهل تقوا زبان خود را به کنترل خویش درآورده و لذا از آسیب‌های آن در امان هستند. پروا پیشگان گفتارشان درست است. ایشان سخن زشت از زبانشان دور و کار زشت از ایشان پنهان است. مردم را با لقب‌های زشت نمی‌خوانند و پیش از آن که شاهدان شهادت دهند، به حق اعتراف می‌کنند. این‌ها مصادیقی از کنترل زبان

1- انفال: 29

2- آل عمران: ۷۶

3- توبه: ۴

4- بقره: آیه ۱۷۷

5- نهج البلاغه، ترجمه سید جعفر شهیدی، 1391، خطبه 193، انتشارات علمی فرهنگی، تهران، ایران

است که در روایات بدان تصریح شده است و متّقین آنها را دارند. مولای متّقیان در سخنی گهربار، وابستگی زیبایی میان کنترل زبان و تقوای الهی را به نمایش گذاشته‌اند: رأیت جمیع الأخلاء فلم أر خلیلاً أفضل من حفظ اللسان، و رأیت جمیع اللباس فلم أر لباساً أفضل من الورع، و رأیت جمیع الأموال فلم أر مالا أفضل من القناعة، و رأیت جمیع البرّ فلم أر برّاً أفضل من الرحمة و الشفقة، و ذقت جمیع الأطعمه فلم أر طعاماً ألذّ من الصبر.<sup>۱</sup>

ب- کنترل چشم: از دیدگاه امام تقوا پیشگان چشمان خود را از حرام باز می‌دارند: "...عَصُوا أَبْصَارَهُمْ عَمَّا حَرَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ ..."<sup>۲</sup>

ج- کنترل شکم: طبق مفاد آیات قرآن کریم، آن که تقوای الهی پیشه سازد خداوند خود روزی‌اش را می‌دهد: وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا. متّقین خواهان روزی حلال هستند. ایشان خوراکشان کم و شهوتشان مرده است.

### نتیجه گیری

از بررسی یکی از شاخص‌های سلامت معنوی در معارف علوی در اسلام چنین برمی‌آید که متون دینی اسلام و پیشوایان معصوم علیهم السلام به خصوص امیر مؤمنان علی علیه السلام ضمن توجه به ابعاد مختلف سلامت معنوی، آموزه‌ها و شاخص‌هایی را برای تحقق سلامت معنوی انسان توصیه فرمودند که مهم‌ترین آنها تقوا، خویشتن بانی و خویشتن داری است. این اصل مهم می‌تواند روابط انسان را با خدا، با خودش و با سایرین اصلاح کرده و امیدواری، روشن بینی و بسیاری خصایل نیکو را برای وی به ارمغان آورد. این تحقیق، افزایش سلامت معنوی انسان را در ابعاد زندگی فردی و اجتماعی منوط به تحقق و اجرای شاخص اساسی سلامت معنوی\_ تقوا\_ می‌داند.

1- نهج البلاغه، ترجمه سید جعفر شهیدی، 1391، خطبه 193، انتشارات علمی فرهنگی، تهران، ایران

2- همان

## منابع

### قرآن کریم

- نهج البلاغه، ترجمه سید جعفر شهیدی، 1391، انتشارات علمی فرهنگی، تهران، ایران
- ایزوتسو، توشیهیکو، 1378ش، مفهوم ایمان در کلام اسلامی. ترجمه زهرا پورسینا، سروش، تهران، ایران
- اصفهانى، راغب، 1369، المفردات فی غریب القرآن، تحقیق سید غلامرضا خسروی، انتشارات مرتضوی، چاپ اول، تهران، ایران
- جوادی آملی، عبدالله، 1389، مراحل اخلاق در قرآن، اسراء، قم، ایران
- صفاری، محسن، شجاعی زاده، داود، 1387، اصول و مبانی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، نشر سماط، تهران، ایران
- طباطبایی، سیدمحمد حسین، 1378، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه: موسوی همدانی، سید محمد باقر، نشر فرهنگی رجاء، قم، ایران
- طبرسی، فضل بن حسن، 1384، تفسیر مجمع البیان، نشر ناصر خسرو، قم، ایران
- عباسی، محمود و همکاران، 1391، تعریف مفهومی و عملیاتی سازی سلامت معنوی، فصلنامه اخلاق پزشکی