

بنام خدا

عنوان تحقیق:

## بررسی سلامت معنوی در آموزه‌های دینی و عرفان اسلامی

سفارش دهنده: فرهنگستان علوم پزشکی

گروه سلامت معنوی

**محقق:** دکتر محمد جواد ابوالقاسمی

عضو هیات علمی سازمان مطالعه و تدوین

کتب علوم انسانی، دانشگاهها "سمت"

**ناظر:** دکتر محمود عباسی

مرکز تحقیقات سلامت

زمستان 1392

صلى الله عليه وسلم

## فهرست تفصیلی

1.....	چکیده
2.....	مقدمه
5.....	<b>بخش اول: کانون پژوهش، رویکردها و مفاهیم</b>
6.....	فصل اول: رویکردهای متفاوت و تبیین رویکرد پژوهش در سلامت معنوی
6.....	(1) رویکردهای متفاوت در سلامت معنوی
7.....	(2) رویکرد پژوهش در سلامت معنوی
10.....	نتیجه
13.....	فصل دوم: معنی شناسی سلامت معنوی در نگرش اسلامی و عرفانی
14.....	(1) مفهوم سلامت
18.....	نتیجه
20.....	(2) مفهوم معنوی
21.....	نتیجه
21.....	(3) مفهوم معنویت
23.....	(4) مفهوم معنویت در نگرش و فرهنگ اسلامی
24.....	نتیجه
26.....	(5) مفهوم سلامت معنوی در نگرش اسلامی و عرفانی
26.....	الف) سلامت معنوی در نگاه اومانستی

- 26.....(ب) سلامت معنوی با نگرش دینی
- 27.....(6) شبه تعریف از سلامت معنوی
- 30.....مدل مفهومی سلامت معنوی با نگرش اسلامی
- 31.....تیین
- 32.....نتیجه
- 34.....فصل سوم: قلب، خواستگاه و کانون معنوی سلامت سلامت
- 37.....نتیجه
- 39.....شکل (1): تقابل صفات و حالات شخصیت سالم و نابهنجار در قرآن
- 40.....شکل (2): تقابل کلی شخصیت سالم و نابهنجار در قرآن
- 41.....فصل چهارم: قلب سالم
- 42.....(1) ارزشمندی قلب سالم
- 43.....(2) قلب سلیم
- 45.....(3) رابطه قلب و زبان
- 46.....(4) قلب کانون سلامت معنوی
- 46.....(5) حالت‌های مختلف شخصیت و دل انسانها
- 48.....(6) انسان سالم و انسان معیوب جسمی
- 51.....نتیجه
- 53.....بخش دوم: معیارها و نشانه‌های سلامت معنوی در فرد و جامعه از دیدگاه قرآن و روایات

فصل اول: معیارها و نشانه‌های قرآنی انسان متعالی، سالم و معنوی.....54

(1) اولوالالباب .....54

1. وفای به عهد و ترک پیمان شکنی .....57

2. حفظ پیوندهای خانوادگی و اجتماعی و پاسداری از آنها.....57

3 و 4. خوف و خشیت .....58

5. استقامت و پایداری .....58

6. برپا داشتن نماز .....59

7. هزینه کردن برای خداوند .....59

8. جبران سیئات به وسیله حسنات .....60

نتیجه .....61

(2) رستگاران و نجات یافتگان .....63

(3) بندگان خالص خداوند؛ عباد الرحمن .....69

فصل دوم: شاخصه‌ها و معیارهای قلب سالم از نگاه احادیث معصومین (ع).....73

فصل سوم: جمع‌بندی معیارها و نشانه‌های سلامت معنوی در قرآن و حدیث.....77

**بخش سوم: آسیب‌شناسی سلامت معنوی؛ راهبردها و راهکارهای تأمین آن.....85**

فصل اول: آسیب‌شناسی سلامت معنوی؛ موانع و عوامل باز دارنده .....86

(1) دل مردگی .....86

(2) دل دادگی و عاشق پیشگی .....87

- 88..... (3) قساوت قلب و سنگدلی
- 89..... (4) حرام خواری و استفاده از اموال نامشروع
- 89..... (5) طمع
- 90..... (6) زور گوئی، تکبر و سرکشی
- 90..... (7) نادانی و بی‌دانشی
- 91..... (8) حق پوشی و هواپرستی
- 91..... (9) شهوت پرستی
- 92..... (10) لجاجت در امور
- 92..... (11) فتنه‌ها و آشوب‌ها
- 92..... (12) هم‌سخن شده با نامحرمان
- 93..... (13) استفاده غیر اصولی و غیر روشمند از آیات الهی در گفتمان اجتماعی
- 94..... (14) آسیب‌شناسی سلامت معنوی از نگاه غزالی و فیض کاشانی
- 94..... (15) حرص و حسد
- 95..... (16) خشم
- 95..... (17) علاقه مفرط به آراستگی لباس و اثاث و خانه
- 96..... (18) سیر شدن از غذا، اگر چه حلال و پاک باشد
- 96..... (19) شتاب و پایدار نبودن در کارها

97	.....	20) تعصّب در مذاهب
97	.....	21) شبهه افکنی
98	.....	22) سوء ظن و بدگمانی نسبت به دیگر مسلمان
100	.....	جمع بندی آسیب شناسی سلامت معنوی
100	.....	موانع و عوامل باز دارنده
103	.....	فصل دوم: راهبردها و راهکارها برای سلامت قلب و تأمین سلامت معنوی
103	.....	1) ایمان و اخلاص در عمل
105	.....	2) پرهیزکاری و پاکدامنی
106	.....	3) استغفار و طلب بخشش از خداوند
106	.....	4) دلیل و برهان
106	.....	5) توکل بر خداوند
107	.....	6) اراده و تصمیم
107	.....	7) نرمی و دوری از سنگدلی
107	.....	8) اندرز پذیری
108	.....	9) یاد خدا جلا دهنده دلها
108	.....	10) دانش و حکمت
109	.....	11) تفکر

111..... جمع بندی راهبردها و راهکارها

116..... منابع و مصادر فارسی و عربی

118..... منابع انگلیسی



## چکیده:

### سلامت معنوی در نگرش اسلامی و عرفانی:

با بررسی‌های به عمل آمده در اسناد سازمان بهداشت جهانی و کتابها و مقاله‌های منتشر شده درمی‌یابیم که: به دلیل روشن نبودن کاربرد اصلی واژه "سلامت معنوی"، مجموعه تعریف‌های ارائه‌شده و دستورالعمل‌های صادره با ابهام و سردرگمی کامل مواجه می‌باشد. به ویژه اینکه واژه "معنویت" که به عنوان صفت "سلامت" به کار برده شده است طیف گسترده‌ای را شامل می‌شود. چون در نگاه مادی‌گرا؛ معنویت یا جایگاهی ندارد و یا اینکه محدود به اموری است که ارتباط مستقیم با ماده دارد. با بی‌معنا شدن معنویت و امور معنوی، تبیین و تعریف سلامت معنوی مشکل می‌گردد ولی در نگاه معنویت‌گرا و حداکثری؛ امور معنوی دارای جایگاه و شخصیت حقیقی و حقوقی است و ابعاد گسترده‌ای را شامل می‌گردد.

در این نگاه؛ واژه سلامت معنوی با دو رویکرد متفاوت قابل بررسی و پیگیری است:

**الف:** سلامت معنوی به عنوان راهی برای درمان بیماران جسمی و روانی.

**ب:** سلامت معنوی به عنوان پاره‌ای از سلامت که در کنار سلامت جسمی و سلامت روانی و در افقی بالاتر از آنها قرار می‌گیرد.

در نوشته‌های مختلف و آرا و نظریات ارائه شده به دلیل تفکیک نشدن این دو رویکرد؛ بحث سلامت معنوی با چالش جدی مواجه می‌باشد.

آنچه در این نوشتار به آن اشاره شده مبتنی بر نگرش ویژه و خاص اسلامی و عرفانی به حوزه سلامت معنوی می‌باشد که نگاهی است شمول‌گرا و علاوه بر معنای رایج سلامتی و پوشش دادن سلامت معنوی به عنوان راه و وسیله‌ای برای درمان بیماران جسمی؛ گونه متفاوتی از سلامت معنوی را ارائه می‌دهد. در قسمت‌های مختلف این نوشتار؛ پس از تعیین رویکرد بحث به سلامت معنوی، تبیین چستی و چگونگی سلامت معنوی در نگرش اسلامی و عرفانی و ارائه شبه تعریفی از سلامت معنوی؛ کلیت انسان و انسان سالم مورد بحث و گفت و گو قرار گرفته؛ به جایگاه و اهمیت قلب به عنوان خواستگاه سلامت معنوی پرداخته شده و پس از بیان معیارها و نشانه‌های قلب سالم؛ آسیب‌ها و موانع رشد و شکوفایی قلب بررسی گردیده و در نهایت راهکارها و راهبردهایی برای تقویت و گسترش سلامت معنوی در فرد و در جامعه مبتنی بر قرآن و حدیث ارائه شده است.

## مقدمه:

واژه «سلامت معنوی» واژه‌ای است که به صورت عمده در حوزه عرفان و بعد معنوی انسان و جامعه معنی پیدا می‌کند و خواستگاه و جایگاه اصلی آن قلب انسان است، قلب انسان که از آن به روح، فطرت، جان، نفس و حتی عقل تعبیر می‌شود، مخزن و عقبه حواس ظاهری و مادی انسان به حساب می‌آید و به تعبیر دیگر لایه زیرین و درونی جسم آدمی است و حالت‌های مختلف آن در بعد بیرونی انسان که گفتار و رفتار او می‌باشد، تجلی می‌یابد. به همین دلیل ثمره و نماد اصلی و بیرونی سلامت معنوی در این فرهنگ، سلامتی گفتار و رفتار می‌باشد و کسی سالم است که با گفتار و رفتارش موجب اذیت و آزار دیگران نشود و برای مردم، زبان خیر و صدق باشد و تمامی مردم از ناحیه او نسبت به مال و جان‌شان احساس امنیت، آسایش و راحتی بنمایند و آن فرد را امین جان و مال خود قرار دهند.<sup>1</sup> لذا سلامت معنوی فقط یک موضوع و عنوان درونی تنها نیست بلکه از درون و قلب آغاز می‌شود و در بیرون که گفتار و رفتار می‌باشد تجلی می‌یابد. پس سلامت معنوی دارای دو رویه ظاهری و باطنی است، رویه باطنی همان قلب است و رویه ظاهری گفتار و رفتار می‌باشد. به همین دلیل مصلحانی که در پی اصلاح جامعه و توسعه سلامت معنوی می‌باشند در گام نخست به سراغ کانون سلامت معنوی که قلب می‌باشد می‌روند، آن را می‌شناسند، عوامل تأثیر گزار، تقویت کننده و تضعیف کننده را شناسایی می‌کنند و اقداماتی را سامان می‌دهند که بر قلب و لایه درونی سلامت معنوی اثر بگذارند.

با نورانی شدن، قوی شدن و پرتوافکن شدن این نور و قوت درونی؛ بر گفتار و رفتار آدمی سایه می‌اندازد و آنها را متحول می‌سازد. در زبان فارسی ضرب المثلی است که می‌گوید «از کوزه همان تراود که در اوست» همه تراوش‌ها و نمادها ارتباط مستقیم با محتوای کوزه دارد. نمی‌توان انتظار داشت در کوزه سرکه بریزید ولی از او آب خارج شود.

---

1. در گفتار هفتم منابع و مصادر ذکر شده است.

در نوشتار حاضر تلاش شده است تا این دیدگاه مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد ، لذا تمامی مراحل فوق در سه بخش سامان پیدا کرده است . واضح است که انتظار نمی‌رود در این پژوهش همه ابعاد به صورت کامل کاویده شده باشد بلکه می‌توان ادعا کرد این نوشتار می‌تواند بابتی را در پیشروی سلامت معنوی در نگرش اسلامی و عرفانی بگشاید و زمینه را برای پژوهش‌های بنیادی، میدانی و کاربردی فراهم سازد.

بخش‌های اصلی به شرح ذیل می‌باشد.

بخش اول: کانون پژوهش، رویکردها و مفاهیم

بخش دوم: معیارها و نشانه‌های سلامت معنوی در فرد و جامعه از دیدگاه قرآن و روایات

بخش سوم: آسیب‌شناسی سلامت معنوی؛ راهبردها و راهکارهای تأمین آن

امید است در آینده زمینه تحقیقات گسترده در این حوزه آغاز شود و پس از بررسی‌ها و آزمایش‌های میدانی؛ نتیجه آن به عنوان چراغی تابناک در اختیار انسان امروز قرار گیرد. در اینجا لازم می‌دانم از جناب آقای دکتر فریدون عزیزی و جناب آقای دکتر محمود عباسی و سایر عزیزانی که در به ثمر رساندن این پژوهش مرا یاری نمودند سپاسگزاری نمایم

## **بخش اول**

### **کانون پژوهش، رویکردها و مفاهیم**

**شامل:**

**فصل اول: رویکردهای متفاوت و تبیین رویکرد پژوهش در سلامت معنوی**

**فصل دوم: معنی شناسی سلامت معنوی در نگرش اسلامی و عرفانی**

**فصل سوم: قلب، خواستگاه و کانون معنوی سلامت**

**فصل چهارم قلب سالم**

## بخش اول:

### کانون پژوهش، رویکردها و مفاهیم

#### مقدمه:

با توجه به رویکردهای مختلف در حوزه تعاریف سلامت معنوی و عناصر و مؤلفه‌های مرتبط به آن در این بخش از پژوهش ابتداءً سعی خواهد شد تا کانون پژوهش را از میان رویکردهای متفاوت پیدا کنیم و مشخص نمائیم که در پی تعریف سلامت معنوی با کدامین رویکرد هستیم؛ پس از آن مفهوم سلامت معنوی مورد بررسی قرار می‌گیرد و در فصل سوم خواستگاه و منشأ سلامت معنوی که قلب می‌باشد مورد بررسی می‌شود و در فصل چهارم؛ قلب سلیم و یا سالم به عنوان شاخصه اصلی سلامت معنوی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

بدیهی است با توجه به اینکه این بحث در حوزه معارف دینی و رویکردهای اسلامی فاقد پیشینه پژوهش مناسب می‌باشد به صورت طبیعی برخی از تعاریف ارائه شده مورد نقد صاحب نظران می‌باشد ولی بالاخره باید از نقطه‌ای آغاز شود تا پس از نقد و بررسی؛ مفاهیم متناسب تولید و یا مورد توافق قرار گیرد.

## فصل اول

### رویکردهای متفاوت و تبیین رویکرد پژوهش در سلامت معنوی

#### 1) رویکردهای متفاوت در سلامت معنوی:

با بررسی‌های به عمل آمده در اسناد سازمان بهداشت جهانی و کتابها و مقاله‌های منتشر شده، به دلیل روشن نبودن کاربرد اصلی واژه "سلامت معنوی"، مجموعه تعریف‌های ارائه شده و دستورالعمل‌های صادره با ابهام و سردرگمی کامل مواجه می‌باشد؛ به ویژه اینکه واژه "معنویت" که به عنوان صفت "سلامت" به کار برده شده است طیف گسترده‌ای را شامل می‌شود. چون در نگاه مادی‌گرا معنویت جایگاهی ندارد و اگر هم داشته باشد محدود به اموری است که عمدتاً ریشه مادی دارد و با بی‌معنا شدن معنویت و امور معنوی؛ تبیین و تعریف سلامت معنوی مشکل می‌گردد ولی در نگاه معنویت‌گرا و حداکثری، امور معنوی دارای جایگاه و شخصیت حقیقی و حقوقی است و ابعاد گسترده‌ای را شامل می‌گردد.

بنابراین در این بخش از نوشتار؛ سعی خواهد شد تصویر نسبتاً روشنی از رویکردها به سلامت معنوی با نگرش اسلامی و جهان‌بینی دینی و عرفانی ارائه شود. چون زمانی می‌توانیم تعریف جامع ارائه دهیم که با روش استقرائی؛ گونه‌های سلامت معنوی را که در فرهنگ اسلامی آمده است را شناسایی کنیم و پس از انجام مطالعات میدانی و

آزمایشگاهی و ایجاد توافق میان ذهنی در بین متخصصان علوم پزشکی و متخصصان حوزه معارف دینی و تشخیص رویکردهای متفاوت؛ تعریف و یا تعریف‌هایی با رویکردها و نگرش‌های متفاوت ارائه کنیم.

بررسی‌های اولیه حکایت از آن دارد که: واژه سلامت معنوی با دو رویکرد متفاوت قابل بررسی و پیگیری

می‌باشد

الف: سلامت معنوی به عنوان وسیله و راهی برای درمان بیماران جسمی و روانی.

ب: سلامت معنوی به عنوان پاره‌ای از سلامت که در کنار سلامت جسمی و سلامت روانی و در افقی بالاتر از

آنها قرار می‌گیرد.

در نوشته‌های مختلف و آرا و نظریات ارائه شده به دلیل تفکیک نشدن این دو رویکرد؛ بحث سلامت معنوی با

چالش جدی مواجه می‌باشد و موافقت‌ها و مخالفت‌ها و حتی تجویزها و توصیه‌ها با سردرگمی مواجه شده است.

آنچه که در نگاه اول از تعریف سلامت ارائه شده از سوی سازمان بهداشت جهانی فهمیده می‌شود؛ منظور از

سلامت معنوی سلامت معنوی به معنای دوم می‌باشد یعنی اینکه سلامت معنوی در کنار سلامت جسمی، روانی و

اجتماعی می‌باشد ولی وقتی این تعریف وارد حوزه دانش پزشکی می‌شود به سوی رویکرد اول تمایل پیدا می‌کند

یعنی وسیله‌ای برای کمک به درمان بیمار و از شواهد و نمونه‌هایی استفاده می‌شود که با توصیه‌ها و تجویزهای

معنوی می‌توان به درمان جسمی بیماران کمک کرد. این نوع نگاه، نگاهی است ابزاری و به تعبیر علمی "طریقت"

دارد نه "موضوعیت" چون سلامت معنوی راهی است برای کمک به درمان جسمی بیماران؛ در صورتی که اگر

سلامت معنوی در کنار سلامت جسمی و روانی قرار گیرد موضوعیت پیدا می‌کند و به عنوان یک شخصیت حقوقی

مستقل قابل بررسی است. در این صورت، سلامت انسان به صورت کلی مطرح می‌باشد و درمان‌های معنوی برای

بیماران معنوی ارائه می‌شود.

## 2) رویکرد پژوهش در سلامت معنوی:

با توجه به آنچه اشاره شد در این نوشتار، فقط بر سلامت معنوی به عنوان پاره‌ای از سلامت تأکید خواهد شد و

موضوع سلامت معنوی به عنوان راهی برای کمک به درمان جسمی و روانی بیماران که بسیار مهم می‌باشد و از

فرهنگ قرآن و حدیث توصیه‌ها و تجویزهای فراوانی قابل دریافت می‌باشد؛ به جایگاه خود محول خواهد شد. به تعبیر دیگر در حوزه سلامت معنوی دو رویکرد و نگرش متفاوت پدید آمده است. نگاه محدود و حداقلی و نگاه غیر محدود حداکثری.

در نگاه محدود، سلامت معنوی به عنوان عامل و ابزاری در خدمت بهبودی بیماران جسمی قرار می‌گیرد؛ که این رویکرد کاملاً قابل قبول صاحبان ادیان و مذاهب می‌باشد و در فرهنگ اسلامی به ویژه آموزه‌های معنوی برگرفته از مکتب اهل بیت (ع) جایگاه رفیعی به خود اختصاص داده و هزاران حدیث و روایت؛ حاوی اصول کلی و جزئی معنوی می‌باشد وجود دارد که استخراج آن اصول و مبانی؛ می‌تواند به عنوان دستمایه علمی بزرگ برای دانش پزشکی مدرن به حساب آید. به راحتی می‌توان ادعا کرد؛ این ظرفیت وجود دارد که ده‌ها مرکز علمی و آزمایشگاهی، اصول و دیدگاه‌های مطرح شده را مورد مطالعه و بررسی و حتی بررسی‌های آزمایشگاهی قرار دهند. کاربست آن اصول، عرض عریضی را در تحقیقات پزشکی و سلامت باز می‌کند و شرایطی را پدید می‌آورد که عنصر بیماری در فرد و جامعه کاهش پیدا کند و سلامت همه جانبه تقویت گردد.

اما آنچه در این نوشتار به آن اشاره خواهد شد مبتنی بر نگرش ویژه و خاص اسلامی و عرفانی به حوزه سلامت معنوی می‌باشد. در این نگاه؛ سلامت معنوی پا را از حوزه پزشکی جسمی و فیزیولوژیکی فراتر می‌نهد و کلیت انسان را مورد مطالعه قرار می‌دهد.

در این نگاه؛ کلیت انسان و انسان سالم مورد بحث و گفت و گو قرار می‌گیرد و انسان علاوه بر بیماری جسمی از نظر روحی و قلبی نیز بیمار می‌گردد و باید تحت معالجه معنوی قرار بگیرد. با عنایت به آنچه بیان شد؛ سلامت معنوی به عنوان یک مفهوم حقیقی و حقوقی مستقل از سلامت جسمی قابل مطالعه و بررسی می‌باشد. این نوع سلامت است که مرز بین انسان و سایر حیوانات را مشخص می‌کند.

سلامت معنوی، ویژه انسان است؛ چون ابزار اصلی آن قلب، روح و فطرت انسانی است و مشتمل بر عواطف، ادراکات و احساساتی است که با علم و اراده انسانی در رابطه تنگاتنگ می‌باشد.



بنابراین علاوه بر اینکه کاربرد سلامت معنوی در حوزه سلامت جسمی و پزشکی مبتنی بر جسم بررسی می‌گردد، لازم است سلامت معنوی به صورت مستقل مورد مطالعه قرار گیرد و ابعاد آن روشن شود.

در این رویکرد همه عوامل و ارکان سلامت معنوی باید بررسی گردد که اهم آن عبارت است از:

1. منابع و سرچشمه های تامین و تغذیه بُعد معنوی انسان؛
2. روشهای دریافت، ادراک و بهره‌مندی از منابع و سرچشمه‌ها به گونه‌ای که دچار تحریف، خرافه و افراط و تفریط نشود؛
3. شیوه و روشهای کاربرست و بهره‌گیری از آن ادراک‌ها و دریافت‌ها در رفتارهای فردی و اجتماعی که مشتمل بر راههای تزکیه نفس و دیگر امور رفتاری می‌باشد.
4. بررسی نمادها و تجلیات این رفتارها در عرصه‌های مختلف زندگی و در تعامل با دیگران.
5. بررسی راههای گسترش، آموزش، تعلیم و تعمیم این یافته‌ها، ادراک‌ها و رفتارها به دیگران.

بنابراین اگر تکلیف این ارکان روشن شود می‌توان امید داشت که:

اولاً: بتوانیم تحلیلی صحیح و جامع از سلامت معنوی ارائه دهیم؛

ثانیاً: با بیماری معنوی به عنوان یک بیماری مستقل مواجه شویم و برای درمان آن تلاش کنیم؛

ثالثاً: نسبت آن را با سلامت جسمی و روانی تبیین کنیم و مشخص نماییم که سلامت معنوی تا چه میزان می‌تواند

در خدمت پزشکی جسمی قرار گیرد و چه منافعی را می‌تواند متوجه تندرستی جسمی کند.

با توجه به آنچه بیان شد در نگاه غیر محدود حداکثری؛ سلامت معنوی در کنار سلامت جسمی قرار می‌گیرد

و همان‌گونه که برای تأمین سلامت جسمی تلاش می‌شود باید برای سلامت معنوی و قلبی نیز تلاش شود.

در این تلاش، با الگو برداری از بیماران جسمی می‌توان گفت در سلامت جسمی حداقل شش مؤلفه و یا رکن

وجود دارد که باید مورد بررسی قرار گیرد که عبارت است از: 1- بیمار 2- پزشک 3- نسخه و تشخیص 4- دارو

5- پرستار 6- تجهیزات پزشکی

در سلامت معنوی هم همین شش رکن و یا مؤلفه باید مورد مطالعه و بررسی قرار گیرد و استانداردهای لازم برای آن مؤلفه‌ها در نظر گرفته شود.

در سلامت معنوی همانند سلامت جسمی به صورت مشخص لازم است:

1. بیمار معنوی تعریف گردد.
  2. پزشک معنوی معرفی شود و ویژگیهای آن بیان گردد.
  3. انواع بیماریهای معنوی و عوامل پیدایش آنها شناسایی و بررسی گردد تا امکان تشخیص بیماری میسر گردد.
  4. با توجه به بیماریها و علل پیدایش آنها باید انواع درمانها شناسایی گردد و داروهای شفا بخش جستجو شود.
  5. صلاحیت پرستاران و کسانی که صلاحیت مراقبت از بیماران را دارند مشخص شود. کسانی که قادر باشند با هشیاری کامل داروهای تجویز شده را به موقع در اختیار بیمار قرار دهند از او مراقبت کنند تا دچار کاستی نگردد.
  6. تجهیزات، امکانات و روشهای لازم برای بیماران معنوی در نظر گرفته شود تا با بهره‌مندی از آن ابزار به کمک بیمار شتافته شود و به سیر درمان بیمار سرعت بخشیده شود.
- با توجه به آنچه بیان گردید می‌توان پژوهش‌های آینده را در این چارچوب سازماندهی کرد و با استفاده از منابع دینی به ویژه قرآن مجید و رهنمودهای پیامبر اکرم (ص) و عترت ایشان (ع) دست‌مایه و سرمایه گسترده‌ای در اختیار اندیشمندان جهان گذاشت و ذخیر دانش بشری را افزایش داد.

### **نتیجه:**

سلامت معنوی در اصطلاح پزشکی با رویکرد مادی‌گرا، فرایندی است که با بهره‌گیری از آن می‌توان به درمان بیماران جسمی کمک کرد. ولی در اصطلاح غیر پزشکی یا پزشکی معنی‌گرا؛ سلامت معنوی 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 را در جامعه پدید آورد که سلامت اجتماعی را نیز افزایش دهد و در نهایت به کمال و تعالی همه جانبه انسان و انسانیت کمک کند.

لذا دو نوع نگاه محدود حداقلی و غیر محدود حداکثری به سلامت معنوی شکل می‌گیرد. نگاهی ابزاری و محدود به درمان جسمی بیماران با بهره‌گیری از عناصر و مؤلفه‌های معنوی و نگاهی فراتر از نگاه ابزاری.

در نگاه غیر محدود و غیر ابزاری؛ سلامت معنوی در عرض سلامت جسمی و در افقی بالاتر قرار می‌گیرد و به دنبال توسعه سلامتی به معنای عام آن در فرد و جامعه می‌باشد.

نگاه غیر محدود به سلامت معنوی به عنوان زیر ساخت؛ در پی توسعه سلامت همه جانبه فردی و اجتماعی جامعه است به گونه‌ای که معنویت در خدمت همه ابعاد سلامت جامعه قرار می‌گیرد.

ولی در نگاه محدود؛ معنویت زیر ساخت نیست بلکه روساخت است و فقط به عنوان یک ابزار می‌تواند در خدمت پزشکی جسمی و روانی قرار گیرد.

بدیهی است در این نگاه، مفهوم معنوی و برداشت از آن کاملاً متفاوت است با نگاه غیر محدود. چون در نگاه حداکثری روح به صورت کامل در کنار جسم است و دارای شخصیت مستقل است ولی در نگاه محدود روح و روان چیزی به جز عکس‌العمل‌های ذهنی و عصبی نیست. بنابراین در مطالعات و بررسی‌هایی که قرار است در حوزه سلامت معنوی انجام شود ضروری است رویکرد به سلامت معنوی به خوبی تبیین و تعیین شود که آیا نگاه محدود و حداقلی است و یا غیر محدود و حداکثری و به تعبیر دیگر آیا قرار است سلامت معنوی به عنوان ابزاری در خدمت سلامت جسمی قرار گیرد و به کمک پزشکان در بهبود سلامت جسمی و روانی بیماران قرار گیرد. و یا اینکه قرار است به عنوان پاره‌ای از سلامت در کنار سلامت جسمی، روانی و اجتماعی قرار گیرد و در خدمت توسعه سلامت فردی و اجتماعی به صورت عام و کلی درآید. بدیهی است هر یک از این دو رویکرد ساز و کار مناسب خود را می‌خواهد و نیازمند مصادر، منابع، متخصصان و روشهای ویژه و خاص می‌باشد.

با روشن شدن رویکرد و کانون اصلی پژوهش می‌توانیم با انجام پژوهش‌های هدفمند؛ به سراغ مصادر دینی  
و معنوی برویم و اصول کلی و آموزه‌های معنی‌گرا را استخراج و ارایه دهیم.

## فصل دوّم

### معنی شناسی سلامت معنوی در نگرش اسلامی و عرفانی

سلامت معنوی اصطلاحی است که در دانش جدید پزشکی در بازه زمانی سال 1979 میلادی توسط بهداشت جهانی به عنوان رکن چهارم سلامت مطرح گردید و در معاهده کپنهاک برای توسعه اجتماعی مورد توافق دولت های اروپایی قرار گرفت.<sup>1</sup>

همان گونه که در گفتار اوّل اشاره شد، هرچند از طرح موضوع سلامت معنوی بیش از 5 دهه می گذرد ولی همچنان ابعاد این رکن بسیار با اهمیت ناشناخته باقی مانده است؛ به همین دلیل هرکسی با توجه به پارادایم حاکم و مبتنی بر جهان بینی خود سعی کرده است تعریفی ارائه دهد و مؤلفه های آن را بیان کند ولی تا کنون اتفاق نظری پدید نیامده است؛ شاید بتوان گفت دلیل اصلی عدم توافق مربوط می شود به وجود دیدگاه های متنوعی که در باب واژه "سلامت" و واژه های "معنوی" و "معنویت" وجود دارد به همین دلیل قبل از ورود به تبیین "سلامت معنوی" و مسایل تخصصی آن شایسته است این سه واژه کالبد شکافی گردد و بر اساس نگاهی که پدید می آید مباحث پی گیری شود.

---

1. فریدون عزیزی (1389)، جستاری در سلامت معنوی، فرهنگستان علوم پزشکی.

## 1) مفهوم سلامت:

سلامت مصدر است به معنی سالم بودن. 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 مجموعه اعضاء 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 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.

«ابن سینا» در دو کتاب شفاء و قانون، صحت را تعریف کرده است و در هر دو کتاب، صحت را ملکه یا حالتی می‌داند که هر یک از جوارح و اعضاء انسانی کار مربوط به خود را درست انجام دهد. مثلاً مزاج انسانی امر جذب و دفع را خوب انجام دهد.<sup>1</sup>

این تعریف اختصاص به انسان تنها ندارد و شامل گیاهها و دیگر حیوانات نیز می‌شود. در مقابل صحت، مرض قرار دارد و آن کیفیتی است که هر عضوی از اعضاء کار مربوطه را به خوبی نتواند انجام دهد.<sup>2</sup>

«محمد صالح مازندرانی» در شرح اصول کافی می‌گوید: «صحت» حالت یا ملکه‌ای است که کارها به واسطه آن حالت و یا ملکه به خوبی انجام می‌شود و در مسیر کمال قرار می‌گیرد و در مقابل آن «مرض»، عبارت است از سالم نبودن و یا اینکه عبارت است از حالت و ملکه‌ای که کارها در مسیر کمال و رشد خود قرار نمی‌گیرد.<sup>3</sup>

1. محمد علی التهانوی (1996م)، کشف اصطلاحات الفنون، مکتبه لبنان: ناشران، جلد 2، ص 1062.

2. ابن سینا (1386)، ترجمه قانون در طب، انتشارات مرسل، چاپ اول، ص 67.

3. مولی محمد صالح مازندرانی (1082هـ.ق)، شرح اصول کافی، جلد 5، ص 63.

در این نگاه، سلامت صرفاً عدم بیماری نیست، شخص ممکن است از نظر آسیب شناسی هیچ گونه مشکل و عیبی نداشته باشد، ولی با وجود این سالم هم نباشد. مطمئناً هر گونه انحرافی که در حالت احساسی یا کنش فرد رخ دهد و خود وی آن را غیر طبیعی بداند، حاکی از آن خواهد بود که وی سالم نیست.<sup>1</sup>

تمرکز صرف بر بیماری، موجب می شود که جنبه مهمی از فرایند ناخوشی منحصر به فرد بیمار و معنایی که آن ناخوشی در زندگی منحصر به فرد او دارد، فراموش گردد.<sup>2</sup>

سلامتی و بیماری، فقط به شرایط فیزیولوژیک وابسته نیستند، بلکه بر افکار، هیجانات و انگیزه های فرد نیز وابسته اند.<sup>3</sup> معمولاً کسی را که بیماری جسمی نداشته باشد، سالم می نامند. در حالی که تعریف سلامت وسیع تر از این است.

"غزالی" می گوید: هر عضوی از بدن برای انجام کاری که فقط همان عضو می تواند انجام دهد آفریده شده است و زمانی آن عضو مریض خواهد بود که نتواند آن کار را انجام دهد. حال یا اینکه اصلاً نمی تواند انجام دهد و عضو از کار می افتد و یا اینکه خوب انجام نمی دهد. مثلاً چشم وقتی مریض می شود که دیگر قادر نیست خوب ببیند و دست زمانی مریض است که قادر نیست تحرک لازم و مناسب را برای انجام کار داشته باشد و قلب هم زمانی مریض است که نتواند رسالت و مأموریت خود را که برای او خلق شده است به انجام رساند.

آن مأموریت که قلب برای آن آفریده شده است اموری است مانند، علم، حکمت، معرفت، دوستی خداوند، بندگی خداوند، لذت بردن از مناجات و گفتگو با او، گذشت از شهوات به خاطر او و ...

لذا هرگاه قلب و دل آدمی نتواند امور پیش گفته را به خوبی انجام دهد این قلب مریض است.

وی مهمترین تفاوت بین انسان و سایر حیوانات را حکمت و معرفت می داند و بر این عقیده است که قلب انسان جایگاه و خاستگاه اصلی حکمت و معرفت است و با همین ویژگی از سایر حیوانات ممتاز می گردد.<sup>1</sup>

---

4. ام. رابین دیماثو (1387)، روانشناسی سلامت، ترجمه محمد کاویانی و دیگران، تهران: سازمان سمت، جلد 1، ص 192.

2. همان، ص 13.

3. همان، ص 5.

«وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ / من جنّ و انس را نیافریدم جز برای اینکه عبادتم کنند (و از این راه تکامل یابند و به من نزدیک شوند)!» [قرآن کریم، 51: 56]؛

"ابن عربی" می‌گوید: خداوند صحت و تندرستی را در متعادل بودن طبایع قرار داده به گونه ای که هر طبیعتی در درون انسان در جایگاه خود عمل کند و یکی از طبایع بر طبیعت دیگر فرونی و یا کاستی نداشته باشد و مرض زمانی اتفاق می‌افتد که تعادل در طبایع انسانی دستخوش دگرگونی گردد. بنابراین عامل بقاء و صحت تعادل در طبایع می‌باشد.<sup>2</sup>

شهید "مطهری" در توصیف انسان سالم می‌گوید: ما قبل از آنکه درباره انسان کامل بحث کنیم باید درباره انسان سالم بحث کنیم. تزکیه نفس به معنی تطهیر و تصفیه نفس، مربوط است به انسان سالم.

در قرآن کریم همان طور که از تزکیه نفس سخن رفته و اشاره دارد به نوعی آلودگی‌های روحی و غیر جسمی که باید آنها را پاک کرد؛ از طب و علاج و صحت و مرضی دیگر غیر از جسمی سخن به میان آمده است:

«وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ / و از قرآن، آنچه شفا و رحمت است برای مؤمنان» [قرآن کریم، 17: 82]؛ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَ شِفَاءٌ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ / بگو: «این (کتاب) برای کسانی که ایمان آورده‌اند هدایت و درمان است؛ ولی کسانی که ایمان نمی‌آورند، در گوشه‌هایشان سنگینی است.» [قرآن کریم، 41: 44]؛ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا / در دلهای آنان یک نوع بیماری است؛ خداوند بر بیماری آنان افزوده» [قرآن کریم، 2: 10]؛ أَفِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ أَمْ ارْتَابُوا أَمْ يَخَافُونَ أَن يَحِيفَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَرَسُولُهُ / آیا در دلهای آنان بیماری است، یا شکّ و تردید دارند، یا می‌ترسند خدا و رسولش بر آنان ستم کنند؟! [قرآن کریم، 24: 50]؛

در اینجا سه نظریه هست یا می‌تواند وجود داشته باشد:

الف) اساساً صحت و بیماری جز در ناحیه جسم وجود ندارد.

1. غزالی، احیاء علوم‌الدین، جلد 8، ص 114.

2. ابن عربی، الفتوحات (چهار جلدی)، بیروت: دار صادر، جلد 3، ص 3.



این چیزهایی که بشر نام آنها را صحت یا بیماری روحی گذاشته است یکی از قراردادهای اجتماعی است که مصالح اجتماعی ایجاب کرده است چنین باشد. بعد بشر برای اینکه افراد بیشتر به این امور پایبند باشند نام آنچه از نظر اجتماعی مصلحت است مثل راستی، سلامت گذاشته و نام نقطه مخالفش یعنی دروغ را بیماری، و حال آنکه هیچ فرقی میان راستی و دروغ نیست جز اینکه یکی موافق مصلحت اجتماعی است و دیگری مخالف. همچنین است قنوع و حرص، عفاف و شره، حلم و غضب، عفو و انتقام و کینه جویی، و آلا هیچ فرقی از نظر سلامت و بیماری جسم یا روح میان راستی و دروغ و یا حلم و غضب نیست.

ب) نظر دوم این است که، روان آدمی خود مستقلاً مکانیسم و جریان منظم و مستقلی از جسم دارد که اگر به طور طبیعی طی شود روح سالم است و اگر به طور غیر طبیعی طی شود از قبیل اینکه سرخوردگی پیدا کند، یک مسیر انحرافی پیدا می‌کند و تعادل روانی را بر هم می‌زند. به هر حال مسائل روانی نیز مانند مسائل جسمی یک فرمول و حالت تعادل مستقل از بدن و سلسله اعصاب دارد که اگر به واسطه عوامل روحی بر هم بخورد سلامت و منظم کارکردن روح و روان از بین می‌رود، جهانِ روان، دچار بی‌نظمی و اختلال می‌شود.

پاره‌ای از مسائل که بشر به عنوان یک وظیفه اخلاقی و عقلی آنها را واجب و یا ناشایست می‌دانست مربوط است به سلامت روان و یا اختلال نظم روانی، مثلاً محبت به دیگران لازمه سلامت روان است و حسد و کینه و امثال اینها همه از نوعی اختلال در روان پیدا می‌شود و از طریق روانی هم باید معالجه شود و توصیه اخلاقی مفید نیست، یعنی امر و نهی که چنین باش و چنین نباش، در اینجا درست مانند امر و نهی درباره مسائل جسمی است که بی‌اثر است. به یک نفر تبادار گفتنِ تب نداشته باش بی‌معنی است، همچنین به آدم حسود گفتن اینکه حسود نباش بی‌معنی است.

ج) نظر سوم این است که انسان نوعی بیماری دارد غیر از ناحیه‌ای که روانشناسی می‌شناسد. آنچه روانشناسی می‌شناسد مربوط است به غرایز ساده انسان، خصوصاً غریزه جنسی و غریزه احترام ذات و مکانیسم آنها. ولی نوعی بیماری در انسان وجود دارد که آنها را بیماری انسانی باید نامید و مربوط است به انسان‌شناسی و مذهب و به حس پرستندگی که در انسان برخلاف حیوان هست. در حیوان فقط غریزه جستجوی امور مادی مورد نیاز هست و به

صورت یک نیاز مادی است و غریزه عامل اعلام و تحریک است، ولی انسان به حکم ظرفیت فوق‌العاده‌ای که دارد همواره عملاً در جستجوی چیزی است که خود را تسلیم او کند و او را حاکم مطلق وجود خویش بسازد و در او جذب شود و گم گردد.<sup>1</sup>

### نتیجه:

همان‌گونه که ملاحظه گردید، واژه سلامت شامل ابعاد مختلف جسمی، روحی، روانی؛ در فرد و اجتماع می‌شود و گوهر معنی سلامت عبارت می‌باشد از حالت و وضعیت طبیعی و فطری به گونه‌ای که فرد، اجتماع، حیوان، انسان و هر موجود دیگری که متصف به سلامت شود و به تعبیر دیگر تعلق به آن پیدا کند در مسیر و راه اصلی قرار می‌گیرد و کارهایی که باید انجام دهد به خوبی انجام می‌دهد. به تعبیر ملا صالح مازندرانی؛ حالت یا ملکه‌ای است که کارها به واسطه آن حالت و یا ملکه به خوبی انجام می‌شود و در مسیر کمال قرار می‌گیرد و به تعبیر ابن سینا؛ صحت و سلامتی ملکه یا حالتی است که هر یک از جوارح و اعضاء انسانی کار مربوط به خود را درست انجام دهد؛ مثلاً مزاج انسانی امر جذب و دفع را خوب انجام دهد.

این حالت و ملکه همان‌گونه که بیان شد شامل حداقل چهار بعدی که سازمان جهانی بهداشت نیز مطرح کرده است می‌شود، با این تفاوت که محدود در رفاه نیست. چون امکان دارد رفاه وجود داشته باشد ولی سلامت معنوی نباشد.

بنابراین صحت به شرایط و چگونگی اطلاق می‌شود که بر اثر آن کارهایی که باید انجام شود به خوبی انجام می‌گردد. لذا در گیاهان وقتی گردش جذب آب و هوا و سایر مواد مورد نیاز به خوبی انجام می‌گردد و در مقابل آفات نیز مقابله می‌کند این گیاه را گیاه سالم می‌نامند.

---

1. مرتضی مطهری، یادداشت‌ها، جلد 2، ص 113 تا 116.

این حالت و چگونگی درباره حیوان هم چنین است لذا اگر حیوانی بتواند از مواهب طبیعی و مورد نیاز به خوبی استفاده کند گوارش و اعضای داخلی نسبت به جذب و دفع آنها به خوبی عمل کرد و جوارح آن کارهای خود را به خوبی انجام دهد و در نهایت قادر باشد منافع مورد انتظار را تأمین کند به این حیوان حیوان سالم می گویند.

همین حالت، شرایط و چگونگی اگر برای انسان هم حاصل شود به این صورت که انسان بتواند از مواهب طبیعی به خوبی بهره مند شود و گوارش و اعضای داخلی آن، عملیات جذب و دفع را به خوبی انجام دهند و اعضاء و جوارح آن به خوبی کار کنند به این انسان از نظر جسمی می توان انسان سالم گفت.

تنها نقطه‌ای که باقی می ماند این است که انسان علاوه بر آنچه گیاهان و سایر حیوانات دارا می باشند از روح و قلبی هشیار و مسئولیت پذیر برخوردار است و واجد احساسات و عواطفی همراه با معرفت و شناخت است. به تعبیر دیگر علاوه بر غرایز و احساسات و شعور عادی که در همه گیاهان و حیوانات وجود دارد برخوردار از هوش، ذهن، روح و قلبی مسئولیت پذیر و همراه با حکمت، علم و اراده می باشد. لذا زمانی می توان سلامت را بر انسان اطلاق کرد و به او انسان سالم گفت که علاوه بر سلامتی مطرح شده درباره گیاهان و سایر حیوانات؛ روح، قلب و ذهن او نیز اولاً؛ از موهبت‌ها و منابع سالم بهره مند باشد و بتواند از سرچشمه‌های زلال وحی و فطرت بهره مند گردد؛ ثانیاً؛ قدرت تحلیل و تجزیه یافته‌ها را به خوبی داشته باشد؛ ثالثاً؛ بتواند آن یافته‌ها را در برخوردهای فردی و اجتماعی به خوبی به کار بندد؛ رابعاً؛ آثار اجتماعی و فردی آن در رفتار و کردار او ظاهر گردد؛ خامساً؛ دیگران هم از آثار و برکات آن بهره مند گردند.

شهید مطهری می گوید: یکی از رساترین تشبیهات؛ تشبیه حالات روحی به حالات بدنی است. همان طور که بدن زندگی دارد و مردن، سلامت دارد و بیماری، روح بشر نیز چنین است. به عبارت دیگر همچنانکه بدن آسیب پذیر است، نقص عضوی یا فلج عضوی پیدا می کند، روح چه در قسمت تمایلات و غرایز و چه در قسمت افکار و اندیشه‌ها چنین است.<sup>1</sup>

---

1. مرتضی مطهری، یادداشت‌ها، ج 1، ص 157.

## (2) مفهوم معنوی:

معنی در مقابل ماده قرار دارد و معنوی در مقابل مادی است.

• ماده عبارت است از: اشیا که با حواس ظاهر و به صورت طبیعی قابل دریافت و قابل حس و لمس است و شامل اموری می‌گردد که قابل مشاهده، تجربه و تعمیم می‌باشد.

• در مقابل آن؛ معنی عبارت است از: پندارها و واقعیهایی که با حس درونی دریافت می‌شود و با حواس ظاهری قابل دریافت نیست و امکان تجربه و تعمیم آن وجود ندارد.

لذا اموری معنوی است که قابلیت احساس و دریافت قلبی و روحی و درونی دارد ولی امکان اندازه‌گیری و سنجش با عوامل مادی، ظاهری و طبیعی را ندارد.

"شهید مطهری" برای تبیین این واژه در ابتدا ویژگی‌های امور مادی را برمی‌شمرد و می‌گوید:

مادیات را به سه صفت می‌توان مشخص کرد:

الف) محسوس و ملموس است، با چشم دیده می‌شود و با دست قابل لمس است و یا با یکی دیگر از حواس ظاهر قابل درک است. از این قبیل است آب و نان و لباس و مسکن و فرش و خوراکی و عطریات و همسر.

ب) مادیات قابل توزین است، دارنده آن شیئی ذی وزن یعنی شیئی که تحت تأثیر قانون جاذبه عمومی است یا لااقل تعلق دارد به امور محسوس و ذی وزن مثل حق‌الامتیاز یک شرکت یا حق طبع کتاب. حتی هوا و نور هم وزن دارند.

ج) خاصیت سوم این است که مشت پرکن است، مقصود این است که ظرف‌پذیر است به معنی اینکه ظرف خود را پر می‌کند، به هر اندازه که در آن ظرف بریزند آن را پر می‌کند و بالاخره می‌رسد به حدی که ظرف گنجایش نداشته باشد. یک قطره را هم که به دریا بریزند یا از دریا بردارند، از این نظر تأثیر دارد ولو تأثیرش نامحسوس باشد.<sup>1</sup>

---

1. همان، ج 7، ص 37.

پس از تبیین امور مادی بیان می‌دارند که:

"امور معنوی نظیر علم و ایمان و ملکات فاضله اخلاقی از قبیل حلم، تواضع، جود، نظر بلندی، مهربانی، شجاعت و استقامت؛ نه محسوس و ملموس‌اند و نه از صفات و عوارض یک شیء محسوس و ملموس‌اند و نه وزن دارند؛ یعنی دارنده آنها اگر دریای علم باشد و کوه حلم و دنیای استقامت و چشمه محبت، یک گرم بر وزنش از این نظر افزوده نمی‌شود و نه جای آنها در وجود انسان تنگ می‌شود.

علی علیه السلام فرمود: «كُلُّ وَعَاءٍ يَضِيقُ بِمَا جُعِلَ فِيهِ إِلَّا وَعَاءَ الْعِلْمِ فَإِنَّهُ يَتَّسِعُ بِهِ / هر ظرفی با قرار دادن چیزی در آن

تنگ و محدود می‌شود مگر ظرف علم که هر مقدار در او قرار دهند وسیع تر و بزرگتر می‌شود».<sup>1</sup>

### نتیجه:

با عنایت به آنچه بیان شد؛ معنوی در مقابل مادی و عینی قرار دارد و عبارت است از: «هر ادراک، رفتار و پدیده‌ای که منبع، منشأ، مصدر، مأخذ و یا غایت و نتیجه آن مادی نباشد». بنابراین؛ امور معنوی شامل: امور ذهنی، عقلی، روحی، فطری، روانی و مذهبی می‌شود. چون همه این موارد یا اینکه منشأ و مصدری غیر مادی دارند و یا اینکه نتیجه و غایت آن غیر مادی است و به تعبیر دیگر؛ اموری معنوی است که قابلیت احساس و دریافت قلبی و روحی و درونی دارند ولی امکان اندازه‌گیری و سنجش با عوامل مادی، ظاهری و طبیعی را ندارند. به گفته شهید "مطهری" در متن زندگی انسان مسائلی مطرح است که محسوس و ملموس نیست، دارای حجم و وزن نیست ولی وجود دارد،

### (3) مفهوم معنویت:

واژه معنویت و مشتقات آن در منابع اصیل اسلامی، به صورت مستقیم به کار نرفته است، ولی در ادبیات مسلمانان، هم در زبان عربی و هم در زبان فارسی رواج یافته است. برای درک چیستی معنویت باید معنای لغوی و نیز

---

1. نهج البلاغه، صبحی صالح، حکمت 205، ص 505.

اصطلاحی آن و معادل‌های آن در زبان‌های دیگر را بازنشاسیم. امروزه طیفی وسیع از تعریف‌ها برای واژه معنویت وجود دارد؛ از عالی‌ترین رابطه انسانی تا جستجوی 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 کند». برخی نویسندگان پایه‌های زیستی و ژنتیکی برای معنویت قائل شده‌اند، و برخی دیگر معنویت را صرفاً به احساسی فرو کاسته‌اند که نتیجه واقع شدن در کوران حوادث و چالش‌های بزرگ زندگی و برملا سازنده محدودیت‌های انسان است.

"عباس پسندیده" پس از بیان تعاریف مختلف که برای معنویت ارائه داده است این تعریف را برگزیده که می‌گوید: «تلاشی است در جهت پرورش حساسیت نسبت به خویشتن، دیگران، موجودات غیر انسانی و خدا، یا کند و کاوی در جهت آنچه برای انسان شدن مورد نیاز است و جست و جویی برای رسیدن به انسانیت کامل دانسته‌اند» (Hinnells, 1995)، وی می‌گوید: به نظر می‌رسد، این تعریف، هم به لحاظ نظری و هم به لحاظ عملی مهم باشد. همچنین با معنویت دینی قرابت بسیار دارد؛ چراکه تعالیم و آموزه‌های دین بر این چهار بعد انسانی استوار است. از یک سو، به ابعاد چهارگانه ارتباطاتی انسان اشاره دارد که وجود آن در هر لحظه‌ای از زمان، دست کم در یک بُعد اجتناب‌ناپذیر است و از سوی دیگر، تلاش و پرورش حساسیت نسبت به برقراری چهار نوع ارتباط مؤثر برای انسانیت کامل پیشنهاد می‌کند.<sup>1</sup>

معنویت، موضوعی است که اغلب ادیان بدان توجه دارند؛ ویژگی‌های مشترکی که تقریباً در همه ادیان وجود دارد و با معنویت فرادینی پیوند می‌خورد را می‌توان در موارد زیر برشمرد: (Hicks, 2003)

- اعتقاد و ایمان به خدا و نیروی برتر؛
- تأکید بر ایمان، عبادت و آرامش درونی؛
- تأکید بر محوریت مردم و خدمت به خلق (سازمانی - خانوادگی)؛
- تعهد در روابط بهتر با دیگران و کمک به صلح و توازن جهانی؛

---

1. عباس علی رستگار، معنویت در سازمان با رویکرد روان‌شناختی، قم: انتشارات دانشگاه ادیان و مذاهب، ص 63.

- حرکت تکاملی با بشر و جهان به سوی کمال و خوبی؛
- تعهد به یک محیط پایدار و همزیستی مسالمت آمیز با طبیعت، برای دنیایی بهتر برای نسل های آینده؛

#### 4) مفهوم معنویت در نگرش و فرهنگ اسلامی:

در اصطلاحات ادب عرب؛ معنویت مصدر جعلی است به معنای معنوی بودن.<sup>1</sup>

معنوی منسوب به معنی و مقابل لفظ، باطنی و روحانی در مقابل مادی و مقابل صوری، ظاهری است، معنایی که فقط به وسیله قلب شناخته می شود.<sup>2</sup>

صحاح در معنای معنوی می گوید: امور غیر مادی که با قوای روحانی و فکر و اندیشه انسان سر و کار دارد را معنوی می گویند: «المعنوی: ما یتصل بالذهن و التفکیر کفكرة الحق أو الواجب یقابل المادی / معنوی چیزی است که مرتبط با ذهن و اندیشه می باشد مانند اندیشه حق یا واجب و نقطه مقابل آن مادی می باشد».<sup>3</sup>

پس مفهوم و مضمون لفظ را از این جهت معنی می گویند که با فکر و اندیشه سر و کار دارد و درک می شود. قاموس محیط المحيط می گوید: معنوی منسوب به معنی است و آنچه را که لفظ و زبان در آن بهره و حظی ندارد و به وسیله قلب شناخته می شود را معنی می گویند و لذا به تفسیر و تأویل که در مقابل لفظ است معنی گفته می شود.

آنچه که با حواس ظاهر قابل درک نیست را معنی می گویند و لذا به اوصاف پسندیده انسان مثل علم و تقوی و اخلاق نیکو و کرم، معانی اطلاق می شود.<sup>4</sup>

1. یعقوب برزگرشانی (1386)، بحران معنویت و راهکارهای هدایتی قرآن، مشهد: مؤسسه فرهنگی هنری ضریح آفتاب، چاپ اول، ص 99 و 100.

2. علی اکبر دهخدا (1325 هـ ش)، لغت نامه، تهران، دانشگاه تهران: مؤسسه لغت نامه دهخدا، جلد 13، ص 18711.

3. جوهری (1370 هـ ش)، صحاح اللغة، تهران، بی تا، ج 2، ص 171.

4. بطرس البستانی (1987 م)، محیط المحيط، بیروت: مکتبه لبنان.

همان گونه که اشاره شد هرچند در فرهنگ اسلامی به صورت مستقیم از واژه معنویت استفاده نشده است ولی سرچشمه معنویت اسلامی، قرآن کریم و فرموده‌های حضرت محمد (ص)، پیامبر خداست. در فرهنگ اسلامی برای واژه غربی (Spirituality)؛ اصطلاحات گوناگونی قابل استفاده می‌باشد. این اصطلاحات در برگیرنده این معانی است: باطن، حق، عالم معنا، مقام لطف الهی، مفهوم کمال اخلاقی، دعا، جان و ذکر خدا و دیگر اصطلاحات مشابه. از دیدگاه مسلمین، زندگی معنوی، هم بر ترس خدا مبتنی است و هم بر عشق او؛ هم تسلیم در برابر اراده خدا و هم جست و جو برای شناخت او که هدف نهایی آفرینش است.<sup>1</sup>

### نتیجه:

با عنایت به آنچه بیان گردید؛ در فرهنگ اسلامی واژه معنویت، به صورت روشن و صریح نیامده ولی در لغت و در اصطلاح؛ معنویت به معنای معنوی بودن است و معنوی در مقابل مادی قرار دارد؛ بنابراین؛ هر عقیده، رفتار، کنش و منشی که ریشه مادی و فیزیولوژیستی ندارد و در مسیر تعالی و کمال انسانی قرار دارد و از طریق فطرت و قلب انسان قابل دریافت و شهود می‌باشد می‌تواند پایه‌های معنویت را شکل دهد.

"محقق داماد" در تبیین معنویت پس از بیان آیات و استدلال‌های قرآنی نتیجه‌گیری می‌کند و مؤلفه‌ها و ویژگی‌هایی را برای معنویت بر می‌شمرد که:<sup>2</sup>

1. معنویت در الهیات اسلامی گوهر اصلی دینداری است.
2. معنویت در الهیات اسلامی صرف تقید و عمل به احکام شریعت نیست.
3. معنویت در الهیات اسلامی صرف تقید به اعمال اخلاقی نیست.
4. 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.

---

1. عباس علی رستگار، معنویت در سازمان با رویکرد روان‌شناختی، قم: انتشارات دانشگاه ادیان و مذاهب، ص 72 و 73.

2. فریدون عزیزی (1389)، جستاری در سلامت معنوی، فرهنگستان علوم پزشکی، ص 35.



5. معنویت در الهیات اسلامی زیر بنای عبادات و اخلاقیات است.

6. براساس معارف اسلامی معنویت پایه سلامتی جسم و روح است.

بنابراین؛ همان گونه که اشاره شد از بین تعاریفی که در فرهنگ های مختلف ارایه گردیده؛ تعریف برگزیده شده از سوی عباس علی رستگار؛ که اشعار می دارد معنویت؛ «تلاشی است در جهت پرورش حساسیت نسبت به خویشتن، دیگران، موجودات غیر انسانی و خدا، یا کند و کاوی در جهت آنچه برای انسان شدن مورد نیاز است و جست و جویی برای رسیدن به انسانیت کامل»؛ به نگاه اسلامی و دینی نزدیک تر است. چون در این تعریف ابعاد چهارگانه انسان مورد تاکید قرار گرفته و دستیابی به کمال انسانیت به عنوان هدف غایی مطرح شده است. لذا به این دیدگاه اگر روح اسلامی به صورت کامل دمیده شود و دستیابی به کمال انسانی در پرتو اعتقاد به پیامبر اکرم (ص)، قرآن مجید و عترت پیامبر (ص) و پیروی از فرامین و آموزه های آنان امکان پذیر دانسته شود و سرنوشت و پایان حیات و کمال انسانی محدود به این دنیا دانسته نشود؛ می تواند به عنوان تبیینی قابل قبول در فرهنگ اسلامی به حساب آید و بر همین مبنی می توان مولفه های ذیل را به عنوان محورهای مشترک ادیان در باب معنویت قبول نمود. مؤلفه ها عبارتند از:

Ø اعتقاد و ایمان به خدا و نیروی برتر؛

Ø اعتقاد به تنها نبودن انسان در نظام آفرینش؛

Ø تأکید بر ایمان، عبادت و آرامش درونی؛

Ø رضایت به مشیت و خواست خداوند؛

Ø تأکید بر محوریت مردم و خدمت به خلق (سازمانی - خانوادگی)؛

Ø تعهد در روابط بهتر با دیگران و کمک به صلح و توازن جهانی؛

Ø حرکت تکاملی بشر و جهان به سوی کمال و خوبی؛

Ø امید به آینده ای برتر و متعالی تر؛

Ø تعهد به یک محیط پایدار و همزیستی مسالمت آمیز با طبیعت، برای دنیایی بهتر برای نسل های آینده.

با عنایت به تبیین مفاهیم مرتبط؛ در فراز بعدی تصویر کلی از سلامت معنوی با نگرش اسلامی و عرفانی آرایه خواهد شد تا زمینه مطالعات و بررسی‌های لازم و گسترده فراهم شود.

## 5) مفهوم سلامت معنوی در نگرش اسلامی و عرفانی:

با عنایت به آنچه بیان گردید سلامت معنوی در نگرش دینی با سلامت معنوی در نگرش غیر دینی متفاوت است چون نگاه دینی مبتنی است بر جهان بینی توحیدی و الهی و در این دستگاه، نوع نگاه به بلوک‌های سازنده سلامت معنوی متفاوت است ولی در نگاه مادی و اومانیستی مبتنی است بر جهان‌بینی غیر توحیدی و بعضاً غیر الهی که به این دو نگرش اشاره می‌شود:

### الف) سلامت معنوی در نگاه اومانیستی:

در نگاه مادی و اومانیستی، انسان موجودی است تک ساحتی که از ماده تشکیل شده است و تمامی احساسات و عواطف و حتی مسایل روانی و معنوی در این دیدگاه نوعی ارتباط و علاقه با بعد مادی انسان پیدا می‌کند. به همین دلیل معتقدند، ریشه مسایل روانی در جسم و عصب انسانها نهفته است و اگر سخنی هم از معنویت به میان می‌آید با معنویتی که در نگاه دینی مطرح است کاملاً متفاوت می‌باشد. در این نگاه، معنویت تنها شامل هنجارها، عکس‌العمل‌ها و عناصری می‌گردد که با استفاده از آن می‌توان روان بیمار را تحت تاثیر قرار داد تا بتواند در مقابل بیماری‌های جسمی مقاومت کند. حال آن عناصر می‌تواند حقیقی باشد یا غیر حقیقی، اصیل باشد یا غیر اصیل، خرافی باشد یا غیر خرافی.

### ب) سلامت معنوی با نگرش دینی:

همانگونه که اشاره شد در نگاه مادی و اومانیستی نگاهی محدود به سلامت معنوی وجود دارد و تنها به عنوان یک ابزار در اختیار درمان جسمی بیماران قرار می‌گیرد. علاوه بر آن که معنویت در آن نگاه، الزاماً منشاء غیر مادی و قدسی ندارد و شامل هر عنصر معنوی است که بتواند در بهبود بیماران موثر باشد ولی در نگاه دینی، علاوه بر آنچه در نگاه غیر دینی مطرح می‌باشد، برای سلامت معنوی جایگاه وسیعتر و گسترده‌تری را قایل است. چون سلامت در

این نگاه، شامل فقط جسم انسانی نیست چون انسان علاوه بر جسم دارای روح هم می‌باشد و عقیده دارد که همانگونه که جسم مریض می‌گردد روح هم مریض می‌گردد و همانگونه که درمان جسم نیازمند پزشک و دارو و تجویزهای خاص می‌باشد روح انسان نیازمند پزشک و دارو می‌باشد.

در این نگاه، سلامت معنوی علاوه بر آنکه می‌تواند در خدمت سلامت جسمی قرار بگیرد دارای هویت و شخصیت مستقل نیز می‌باشد. لذا همان گونه که در واژه شناسی سلامت اشاره شد دایره سلامت محدود به سلامت جسمی نیست و سلامت روانی و روحی را نیز شامل می‌شود و لغت‌شناسان و اصطلاح پردازان بر آن اتفاق نظر دارند و دستگاه روانی انسان را یک دستگاه مستقل می‌دانند.

پس واقعاً ممکن است انسان از نظر روانی بیمار و معیوب باشد، همچنان که ممکن است از این نظر سالم باشد. قرآن بر این اصل صحه گذاشته است، می‌فرماید: «فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا / در دلهای آنان یک نوع بیماری است؛ خداوند بر بیماری آنان افزوده» [قرآن کریم، 2: 10]؛ در دل و روحشان بیماری است. نمی‌فرماید مثلاً چشمشان بیمار است.

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: *الْاَوْ اَنَّ مِنَ الْبَلَاءِ الْفَاقَةَ / از جمله بلاها و شداید فقر است، وَ اَشَدُّ مِنَ الْفَاقَةِ مَرَضُ الْبَدَنِ / و از فقر بدتر، مریضی بدن است، وَ اَشَدُّ مِنْ مَرَضِ الْبَدَنِ مَرَضُ الْقَلْبِ<sup>1</sup> / و از بیماری تن بدتر و شدیدتر، بیماری دل و قلب انسان است.*<sup>2</sup> با توجه به اهمیت قلب در بخش‌های بعدی به آن پرداخته خواهد شد.

## 6) شبه تعریف از سلامت معنوی:

همه کسانی که در پی تبیین و ترویج اندیشه سلامت معنوی به ویژه با نگرش اسلامی می‌باشند اتفاق نظر دارند که "تعریف سلامت معنوی بسیار دشوار است و نمی‌توان آن را در حوزه خاصی محدود کرد"<sup>3</sup> شاید بتوان گفت علت

1. نهج البلاغه، حکمت 388.

2. مجموعه آثار استاد شهید مطهری، ج 23، ص 100.

3. فریدون عزیزی (1389)، جستاری در سلامت معنوی، فرهنگستان علوم پزشکی.

اصلی مشکل بودن تعریف، بازگشت می کند به دو عامل اصلی. عامل اول عبارت است از: نوع جهان بینی، نگرش و پارادایم حاکمی که معمولاً در پس هر نگاه و قضاوتی وجود دارد. بسیار روشن است نگاه کسی که صرفاً مادی و یا صرفاً معنوی و یا التقاطی؛ به انسان، خدا، طبیعت، فرا طبیعت و دیگر حقایق و ارزشها می نگرد متفاوت است و به صورت طبیعی وقتی نگاه، ادراک و احساس متفاوت شد؛ قضاوتها، رفتارها، کنشها و منشها نیز متفاوت می شود. عامل دیگری که در مرحله دوم نقش آفرینی می کند و به نوعی وابسته به همان عامل اول می باشد، عبارت است از: عدم توافق در مفهوم واژگانی چون سلامت، معنویت، دین، روح، روان، بیماری و دیگر عناصر مرتبط. این دو عامل اصلی باعث گردیده که امکان ارایه تعریف منطقی از سلامت معنوی را با مشکل جدی همراه سازد.

با توجه به آنچه بیان گردید در این نوشتار تلاش گردیده است؛ اولاً: تعریفها و تبیینها مبتنی بر جهان بینی دینی، اسلامی و عرفانی باشد. ثانیاً: با همین نگاه، واژگان مرتبط تبیین گردد.

در این تحقیق دریافت شد که "سلامت معنوی" در اصطلاح پزشکی با رویکرد مادی گرا، فرایندی است که با بهره گیری از آن می توان به درمان بیماران جسمی کمک کرد. ولی در اصطلاح غیر پزشکی یا پزشکی معنی گرا؛ سلامت معنوی فرایندی است که علاوه بر بهره گیری در درمان جسمی بیماران؛ می تواند در درمان روحی و روانی بیماران نیز مفید باشد و از آن بالاتر می تواند شرایطی را در جامعه پدید آورد که سلامت اجتماعی را نیز افزایش دهد و در نهایت به کمال و تعالی همه جانبه انسان و انسانیت و صعود او به بی نهایت خوبیها کمک کند.

لذا دو نوع نگاه محدود و غیر محدود به سلامت معنوی شکل می گیرد. نگاهی ابزاری و محدود به درمان جسمی بیماران با بهره گیری از عناصر و مؤلفه های معنوی و نگاهی فراتر از نگاه ابزاری.

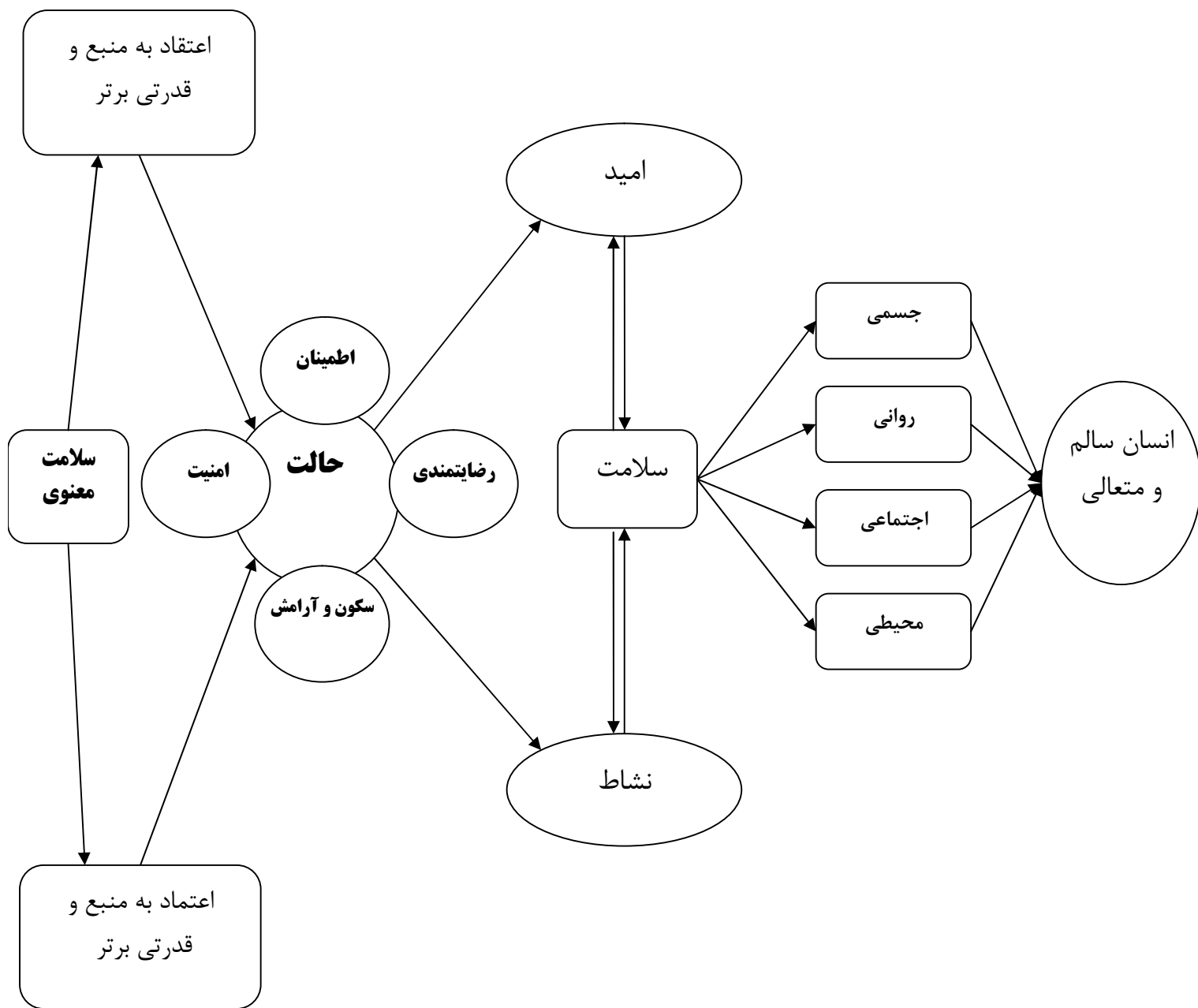
در نگاه حداکثری و غیر ابزاری؛ سلامت معنوی در عرض سلامت جسمی و در افقی بالاتر قرار می گیرد و به دنبال توسعه سلامتی به معنای عام و فراگیر آن در فرد و جامعه می باشد.

نگاه غیر محدود به سلامت معنوی در پی توسعه سلامت همه جانبه فردی و اجتماعی جامعه است به گونه‌ای که معنویت در خدمت همه ابعاد سلامت و اعتلای جامعه قرار می‌گیرد. در نگاه محدود؛ معنویت زیر ساخت نیست بلکه روساخت است و فقط به عنوان یک ابزار می‌تواند در خدمت پزشکی جسمی و روانی قرار گیرد.

با عنایت به آنچه بیان شد شبه تعریفی از سلامت معنوی ارائه شده است که به شرح زیر می‌باشد:

«سلامت معنوی با نگاه محدود و حداقلی، عبارت است از بهره‌وری معنویت و امور معنوی در سلامت جسمی؛ ولی در نگاه غیر محدود و حداکثری عبارت است از: حالت امنیّت، اطمینان، آرامش و سکون قلبی و روحی که از اعتقاد و اعتماد به منبع و قدرتی برتر و متفاوت از عوامل مادی و پیرامونی که در فرهنگ اسلامی غیر از خداوند نمی‌تواند باشد؛ ناشی می‌شود و باعث افزایش امید، رضایتمندی و نشاط درونی می‌گردد و در نهایت؛ باتقویت و معنی بخشی به دیگر اضلاع سلامت؛ چون: سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و محیطی؛ منجر به سلامت و تعالی همه جانبه انسان و انسانیت می‌گردد». (نمودار پیوست)

## مدل مفهومی سلامت معنوی با نگرش اسلامی



## تبیین:

- در تعریف، هر دو نگاه حداقلی و حداکثری در نظر گرفته شده است؛
- در نگاه اول معنویت ابزاری و وابسته است ولی در نگاه دوم حقیقی و اصیل است؛
- سلامت معنوی نوعی حالت و دریافت قلبی و روحی اطمینان‌بخش است؛
- خواستگاه اصلی سلامت، قلب است؛
- این حالت، از اعتقاد و اعتماد به قدرتی برتر و متفاوت از عوامل مادی و پیرامونی ناشی می‌شود؛
- نتیجه این حالت، باعث افزایش امید، رضایتمندی و نشاط درونی می‌گردد؛
- حالت متصور که در تعریف آمده است، قطره را به دریا وصل می‌کند و به یاری انسان غریب و گم شده در کویر یأس می‌آید و در نهایت می‌تواند به تعالی همه جانبه انسان و انسانیت در همه ابعاد کمک کند، چون این حالت، وجود و هستی انسانی را توسعه می‌دهد و زمینه اعتلاء آن را فراهم می‌سازد؛
- حالت توصیف شده در سلامت معنوی محدود به بیمار تنها نیست بلکه شامل سایر عناصر موثر در ارتقای سلامت فردی، اجتماعی، محیطی و در گستره جهانی می‌شود؛ بدین معنا که این حالت اعتماد برای هر فرد و جامعه‌ای و در هر شرایطی که باشد، پدید آید باعث افزایش نشاط و امید می‌گردد. حال؛ آن فرد می‌تواند بیمار باشد، سالم باشد، پزشک باشد، پرستار باشد و یا هر عنصر دیگر.
- خاصیت عمومی حالت اعتماد گفته شده افزایش امید، رضایتمندی و نشاط است برای هر فرد و جامعه‌ای که به آن دست پیدا کند، به صورت طبیعی یکی از بهره‌گیران اصلی آن بیمار جسمی است، چون بیش از دیگران نیازمند امید و نشاط شخصی است و محتاج درک محیط پیرامونی و حمایت آنان می‌باشد؛
- هر چند قدرت برتر و بی‌نهایت خوبی در نگاه دینی غیر از خداوند نمی‌تواند باشد ولی الزاماً نمی‌توان گفت آن قدرت برتر در نگاه بیمار حتماً باید آن خدایی باشد که ادیان الهی معرفی می‌کنند، بلکه شامل هر قدرت ماورائی می‌باشد؛ اگر چه نام خداوند بر او نهاده نشود؛

- هر چند وجود زمینه‌ها و ریشه‌های تربیتی و دینی در استمرار و مانده‌گاری حالت معنوی بسیار مؤثر است ولی حالت پدید آمده برای بیمار می‌تواند عمیق و مستمر نباشد، چون امکان دارد انسان بیمار به صورت ناخود آگاه و لحظه‌ای تحت تاثیر یک جریان خاصی قرار گیرد و نگاهش متوجه عالمی غیر از این عالم و قدرتی غیر از این قدرت موجود گردد و همین حالت و احساسی که پیدا می‌کند باعث تغییر و تحول در روح و جسم او گردد؛
- تعریف ارایه شده تعریفی است شمول‌گرا و شامل تمامی ابعاد و عرصه‌های سلامت می‌شود. چون این نوع سلامت می‌تواند برای معالجه بیمار به کمک پزشک بیاید، می‌تواند آستانه تحمل بیمار را بالا ببرد، می‌تواند پرستاران را در حمایت از بیمار با نشاط سازد، می‌تواند خانواده و محیط اجتماعی را برای تحمل بیمار و رسیدگی به آن فعال‌تر سازد، می‌تواند از عوامل فردی، اجتماعی، محیطی در گستره ملی و جهانی که باعث گسترش بیماری می‌شوند بکاهد و از همه مهم‌تر، سلامت معنوی؛ دیگر اضلاع سلامت، چون: سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و محیطی را تقویت می‌کند و معنی می‌بخشد و در نتیجه باعث تعالی و سلامت همه جانبه انسان و انسانیت می‌شود.
- در این نگاه، سلامت معنوی به منزله مادر و اساس سلامتی است و سایر اضلاع و عرصه‌های دیگر سلامت در آغوش سلامت معنوی قرار می‌گیرند و از او ارتزاق می‌کنند

### نتیجه:

سلامت معنوی در اصطلاح پزشکی با رویکرد مادی‌گرا و محدود، فرایندی است که با بهره‌گیری از آن می‌توان به درمان بیماران جسمی کمک کرد. ولی در اصطلاح غیر پزشکی یا پزشکی معنی‌گرا؛ سلامت معنوی 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 را در جامعه پدید آورد که سلامت اجتماعی را نیز افزایش دهد و در نهایت به کمال و تعالی همه جانبه انسان و انسانیت کمک کند.



لذا دو نوع نگاه محدود و غیر محدود به سلامت معنوی شکل می‌گیرد. الف: نگاهی ابزاری و محدود به درمان جسمی بیماران با بهره‌گیری از عناصر و مؤلفه‌های معنوی، ب: نگاهی فراتر از نگاه ابزاری.

در نگاه غیر محدود و غیر ابزاری؛ سلامت معنوی در عرض سلامت جسمی و در افقی بالاتر قرار می‌گیرد و به دنبال توسعه سلامتی به معنای عام آن در فرد و جامعه می‌باشد.

نگاه غیر محدود به سلامت معنوی در پی توسعه سلامت همه جانبه فردی و اجتماعی جامعه است به گونه‌ای که معنویت در خدمت همه ابعاد سلامت جامعه قرار می‌گیرد.

ولی در نگاه محدود؛ معنویت زیر ساخت نیست بلکه رو ساخت است و فقط به عنوان یک ابزار می‌تواند در خدمت پزشکی جسمی و روانی قرار گیرد.

بدیهی است در این نگاه، مفهوم معنوی و برداشت از آن کاملاً متفاوت است با نگاه غیر محدود. چون در نگاه غیر محدود روح به صورت کامل در کنار جسم است و دارای شخصیت مستقل است ولی در نگاه محدود روح و روان چیزی به جز عکس‌العمل‌های ذهنی و عصبی نیست. بنابراین در مطالعات و بررسی‌هایی که قرار است در حوزه سلامت معنوی انجام شود ضروری است رویکرد به سلامت معنوی به خوبی تبیین و تعیین شود که آیا نگاه محدود و حداقلی است و یا غیر محدود و حداکثری و به تعبیر دیگر آیا قرار است سلامت معنوی به عنوان ابزاری در خدمت سلامت جسمی قرار گیرد و به کمک پزشکان در بهبود سلامت جسمی و روانی بیماران قرار گیرد. و یا اینکه قرار است به عنوان پاره‌ای از سلامت در کنار سلامت جسمی، روانی و اجتماعی قرار گیرد و در خدمت توسعه سلامت فردی و اجتماعی به صورت عام و کلی درآید. بدیهی است هر یک از این دو رویکرد سازوکار مناسب خود را می‌خواهد و نیازمند مصادر، منابع، متخصصان و روش‌های ویژه و خاص می‌باشد.

با روشن شدن رویکرد و کانون اصلی پژوهش می‌توانیم با انجام پژوهش‌های هدفمند، به سراغ مصادر دینی و معنوی برویم و اصول کلی و آموزه‌های معنی‌گرا را استخراج و ارایه دهیم.

## فصل سوم

### قلب، خواستگاه و کانون معنوی سلامت

در فرهنگ قرآن و حدیث خواستگاه و جایگاه سلامت معنوی «قلب» است. البته نه قلب صنوبری و جسمی بلکه حقیقت قلب که با تعبیری چون روح، نفس، شخصیت و امثال آن تقریباً هم معنی می‌باشد. آنچه به عنوان خواستگاه و جایگاه سلامت معنوی بیان گردید شباهت فراوانی دارد با جایگاه روان در حوزه روان‌شناسی که مغز و اعصاب به عنوان جایگاه و خواستگاه امور روانی معرفی می‌شود.

بنابراین 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.

"ملاصدرا"، در شرح اصول کافی می‌گوید: همانگونه که اعتدال در مزاج انسانی یعنی «صحت» و «سلامتی» زمانی امکان‌پذیر است که همه امراض از بدن رخت برنندد. همچنین است امراض قلبیه که همان اخلاق ناپسند می‌باشد بنابراین سلامت و صحت معنوی و قلبی حاصل نمی‌شود مگر اینکه آن اخلاق ناپسند به صورت کلی رخت برنندد و این نوع «سلامت» اعتدالی است در روح و قلب که اخلاق نیکو نامیده می‌شود بنابراین هما نگونه که زیبایی

جسمی وقتی به دست می‌آید که همه اعضا و جوارح زیبا باشد. زیبایی و نیکویی اخلاق هم وقتی به دست می‌آید که همه ابعاد اخلاق نیکو به دست آمده باشد.<sup>1</sup>

"شهید مطهری" بین قلب صنوبری و قلب معنوی تفاوت قایل شده است و در پاسخ به این سؤال که مقصود از قلبی که در قرآن آمده، بیمار می‌شود، معرفت می‌پذیرد و ... چیست؛ می‌گوید: پاسخ این سؤال را باید در حقیقت وجود انسان جستجو کرد. انسان در عین اینکه موجودی واحد است، صدها و هزارها بُعد وجودی دارد. «من» انسانی عبارت است از مجموعه بسیاری اندیشه‌ها، آرزوها، ترسها، امیدها، عشق‌ها و ... اینها در حکم رودها و نهرهایی هستند که همه در یک مرکز به هم می‌پیوندند. خود این مرکز دریایی عمیق و ژرف است که هنوز هیچ بشر آگاهی ادعا نکرده که توانسته است از اعماق این دریا اطلاع پیدا کند. فلاسفه و عرفا و روان‌شناسان هر یک به سهم خود به غور در این دریا پرداخته‌اند و هر یک تا حدودی به کشف رازهای آن موفق شده‌اند، اما شاید عرفا در این زمینه موفق‌تر از دیگران بوده‌اند. آنچه که قرآن «دل» می‌نامد عبارت است از واقعیت خود آن دریا که همه آنچه که ما روح ظاهر می‌نامیم رشته‌ها و رودهایی است که به این دریا می‌پیوندند. حتی خود عقل نیز یکی از رودهایی است که به این دریا متصل می‌شود. قلب از دیدگاه قرآن یک ابزار شناخت نیز به حساب می‌آید. اساساً مخاطب بخش عمده‌ای از پیام قرآن دل انسان است، پیامی که تنها گوش دل قادر به شنیدن آن است و هیچ گوش دیگری را یارای شنیدن آن نیست. از این رو قرآن تأکید زیادی در حفظ و نگهداری و تکامل این ابزار دارد. در قرآن به کرات به مسائلی از قبیل تزکیه نفس و روشنایی قلب و صفای دل برمی‌خوریم؛ همه این تأکیدها نشان می‌دهد که قرآن یک جوّ روحی و معنوی عالی برای انسان قائل است و لازم می‌داند که هر فردی این جو را پاک و سالم نگاه دارد. بعلاوه از آنجا که در یک جوّ اجتماعی ناسالم تلاش فرد برای پاک ماندن اغلب عقیم و ناموفق خواهد بود، قرآن تأکید می‌کند که انسانها تمام تلاش خود را برای تصفیه و تزکیه محیط اجتماعی خود به کار برند. قرآن صریحاً عنوان می‌کند که آن عشقها و ایمانها و بینشها و گرایشهای متعالی و آن اثر گذاشتن‌های قرآن و پندپذیری از آن و ... همه بستگی به این

---

1. صدرالدین شیرازی، محمد بن ابراهیم، شرح اصول کافی، مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، 1383، تهران، جلد 1، ص 419.

1. مجموعه آثار استاد شهید مطهری، ج 26، ص 70.

دارد که انسان و جامعه انسانی از رذالت‌ها و دنائت‌ها و هواپرستی‌ها و شهوترانی‌ها دور بماند.<sup>1</sup> "حسینی همدانی" می‌گوید قلب عبارت از روح عاقله انسانیت که ظرف تعقل حقائق، و نیز ظرف تصرف و تفکر در امور جزئی‌ایست که بر سایر حواس وارد می‌شود. و بدین جهت سرچشمه همه افعال اختیاری انسان است، یعنی همه حرکات و سکانات ارادی از قلب و روح عاقله سرچشمه گرفته و به عرصه ظهور در آمده مانند قلب مادی صنوبری شکل که مبدء همه گونه حرکات و سکانات اعضاء و قوام حیاتی است. و ختم قلب کنایه لطیفی است از رسوخ رذیله کفر و عناد که بواسطه تیرگی صفحه قلب نور فطری در او خاموش شده و از درک حقائق محروم مانده مانند بهائم.<sup>2</sup>

با بررسی آیات قرآن به نکته قابل توجهی برخورد می‌کنیم و آن این است که قلب به عنوان جایگاه و خواستگاه معرفت و ادراک قرار داده شده است، لذا در پاسخ به این سؤال که؛ چرا درک حقایق در قرآن به قلب نسبت داده شده است در حالی که می‌دانیم قلب مرکز ادراکات نیست بلکه وسیله‌ای است برای گردش خون در بدن؟! گفته شده است: "قلب" در قرآن به معانی گوناگونی آمده است، از جمله:

1. به معنی عقل و درک چنان که در آیه 37 سوره "ق" می‌خوانیم: «إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرٍ لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ / در این مطالب تذکر و یادآوری است برای آنان که نیروی عقل و درک داشته باشند».
2. به معنی روح و جان، چنان که در سوره احزاب آیه 10 آمده است: «وَ إِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَ بَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ / هنگامی که چشمها از وحشت فرو مانده و جانها به لب رسیده بود».
3. به معنی مرکز عواطف، آیه 12 سوره انفال شاهد این معنی است: «سَأَلْفِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ / بزودی در دل کافران ترس ایجاد می‌کنم». و در جای دیگر در سوره آل عمران آیه 159 می‌خوانیم: «فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَ لَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظًا لَفُضُّوا مِنْ حَوْلِكَ / اگر سنگدل بودی از اطراف پراکنده می‌شدند».

با توجه به آیه‌های فوق؛ "مکارم شیرازی" می‌گوید: در وجود انسان دو مرکز نیرومند به چشم می‌خورد:

2. حسینی همدانی، سید محمد حسین، انوار درخشان، کتابفروشی لطفی، تهران، 1404 ق، چاپ اول، ج 1، ص 47.

1. مرکز ادراکات که همان " مغز و دستگاه اعصاب است " و لذا هنگامی که مطلب فکری برای ما پیش می آید احساس می کنیم با مغز خویش آن را مورد تجزیه و تحلیل قرار می دهیم. (اگر چه مغز و سلسله اعصاب در واقع وسیله و ابزاری هستند برای روح).

2. مرکز عواطف که عبارت است از همان قلب صنوبری که در بخش چپ سینه قرار دارد و مسائل عاطفی در مرحله اول روی همین مرکز اثر می گذارد، اولین جرقه از قلب شروع می شود.

ما بالوجدان هنگامی که با مصیبتی روبرو می شویم فشار آن را روی همین قلب صنوبری احساس می کنیم، و هم چنان وقتی که به مطلب سرور انگیزی برمی خوریم فرح و انبساط را در همین مرکز احساس می کنیم.

درست است که مرکز اصلی " ادراکات " و " عواطف " همگی روان و روح آدمی است ولی تظاهرات و عکس العمل های جسمی آنها متفاوت است عکس العمل درک و فهم نخستین بار در دستگاه مغز آشکار می شود، ولی عکس العمل مسائل عاطفی از قبیل محبت، عداوت، ترس، آرامش، شادی و غم در قلب انسان ظاهر می گردد، به طوری که به هنگام ایجاد این امور به روشنی اثر آنها را در قلب خود احساس می کنیم.

از همه اینها گذشته قلب به معنی عضو مخصوص نقش مهمی در حیات و بقای انسان دارد، به طوری که یک لحظه توقف آن با نابودی همراه است. بنابراین چه مانعی دارد که فعالیت های فکری و عاطفی به آن نسبت داده شود.<sup>1</sup>

### نتیجه:

با توجه به آنچه مطرح شد ؛ در فرهنگ قرآن و حدیث؛ خواستگاه و جایگاه سلامت معنوی «قلب» است. البته نه قلب صنوبری و جسمی بلکه حقیقت قلب که با تعبیری چون روح، نفس، شخصیت و امثال آن تقریباً هم معنی می باشد. در این فرهنگ ؛ حقیقت قلب به عنوان جایگاه و خواستگاه معرفت و ادراک قرار داده شده است این قلب که متفاوت از قلب صنوبری است در فرهنگ اسلامی و قرآنی بیمار می شود، شفا می یابد مورد خطاب قرار می گیرد. و می توان گفت: همه صفات و حالات مطلوب یا نامطلوبی که در قرآن، به واژه «قلب» و جمع آن یعنی «قلوب»، نسبت داده شده مربوط به حقیقت قلب و بعضی از ابعاد «شخصیت» انسان یا به کل آن، مربوط می شود.

1. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، دارالکتب الإسلامیة، تهران، 1374 هـ ش، چاپ اول، ج 1، ص 88.

تقابل صفات و حالات مطلوب و نامطلوب «قلب» در قرآن، با توجه به ابعاد عاطفی (فردی، اجتماعی) و شناختی و کل شخصیت، می‌تواند، ما را به بیماری‌ها و حالات نامناسب شخصیت نابهنجار و ویژگی‌های شخصیت سالم و برخوردار از بهداشت روانی رهنمون کند. در میان صفات و حالات نامناسب قلب، برخی شدید و وخیم هستند و در واقع موجب می‌شوند که شخصیت را ناسالم بشماریم. برخی صفات و حالات نامناسب نیز هر چند، در رشد و تکامل شخصیت در ابعاد گوناگون، تأثیر منفی دارند، ولی به صرف وجود آنها در «قلب» نمی‌توان، شخصیت فرد را ناسالم شمرد.<sup>1</sup> شکل (1) و (2) تقابل این صفات و حالات را نشان می‌دهد.

---

1. سالاری فر، محمدرضا و دیگران، بهداشت روانی با نگرش اسلامی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و سازمان " سمت " 1389، تهران، چاپ اول، ص 78 و 79.

### تقابل صفات عاطفی - فردی

تکبر	→	←	اخبات
زیغ (انحراف)	→	←	قوت قلب
شدت و تندى	→	←	لين (ملايمت)
تنگی سينه	→	←	شرح صدر
تعصب و حميت	→	←	سکينه و اطمینان
محبت دنيا	→	←	محبت خدا
قساوت	→	←	خشوع
ترس از امور ديگر	→	←	ترس از خدا

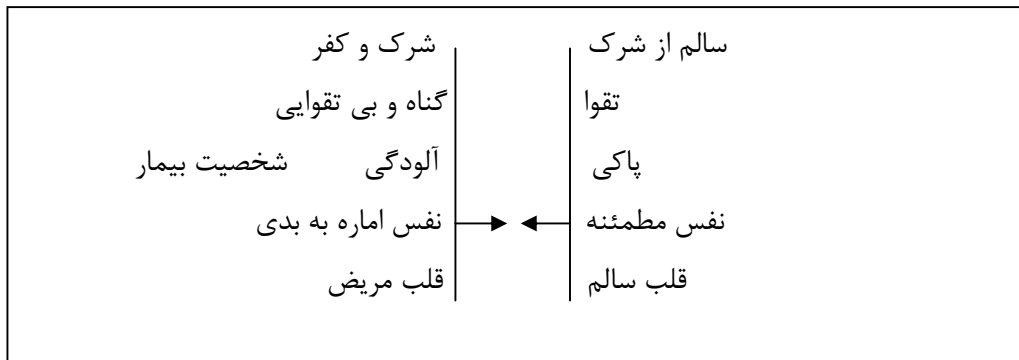
### تقابل صفات عاطفی - اجتماعى

حيله و حسد	→	←	خير خواهى و ديگر دوستى
برخورد خشن (فظاً و غليظ)	→	←	ملايمت در برخورد
بى رحمى و سنگدلى	→	←	مهربانى و عطوفت

### تقابل صفات شناختى

ختم طبع غلف اکنه	→	←	انابه
ترديد و ريب	→	←	اطمينان
عدم فهم و تعقل	→	←	درک و فهم
کورى	→	←	بصير و دانا

شکل (1): تقابل صفات و حالات شخصیت سالم و نابهنجار در قرآن



شکل (2): تقابل کلی شخصیت سالم و نابهنجار در قرآن



## فصل چهارم

### قلب سالم

امام صادق (ع) در تفسیر قلب سالم فرموده‌اند: «هو القلب الذی سلم من حبّ الدنیا / قلب سالم، قلبی است که گرفتار دوستی با دنیا نشده باشد».<sup>1</sup>

این تعبیر از سلامت با گفتار پیامبر اکرم (ص) تکمیل می‌شو که فرمود: «حبّ الدنیا رأس کلّ خطیئة / علاقه و دل‌بستگی به دنیا ریشه و اساس تمامی خطاها و گناهان می‌باشد».<sup>2</sup>

علامه مجلسی در ذیل آیه «إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ / مگر کسی که با قلب سلیم به پیشگاه خدا آید» [قرآن کریم، 26: 89]؛ می‌گوید منظور از این سلامت سالم بودن از شرک و شک است و برخی هم گفته‌اند سالم بودن از فساد و گناه می‌باشد. سپس بر نکته بسیار ارزشمندی اشاره می‌کنند و آن اینکه چرا خداوند نجات و رستگاری را مربوط به قلب سالم کرده است و فرموده: در روز قیامت هیچ مال و فرزندی به درد انسان نمی‌خورد مگر اینکه با قلبی سالم به ملاقات خداوند برود؟

در پاسخ گفته‌اند دلیل اصلی این است که وقتی قلب و دل انسان سالم باشد، سایر اعضا و جوارح بدن سالم خواهند بود و گرفتار گناه و معصیت نمی‌شوند. چون وقتی چشم، گوش، زبان، دست، پا و سایر اعضا بدن انسان به

---

1. بحار الانوار، جلد 7، ص 152.

2. مجمع البیان، جلد 7، ص 194.

فساد کشیده می‌شود که اراده گناه و فساد از سوی قلب فاسد صادر شده باشد. و اگر قلب انسان سالم باشد اراده و تصمیمی برای گناه وجود ندارد و تا تصمیم بر گناه پدید نیاید هیچ یک از جوارح و اندام انسانی اقدام به گناه و فساد نمی‌کنند.<sup>1</sup>

در حدیث دیگر از امام صادق (ع) سؤال می‌شود منظور از قلب سلیم که در آیه «إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ / مگر کسی که با قلب سلیم به پیشگاه خدا آید» [قرآن کریم، 26: 89] آمده است چیست؟ پاسخ می‌دهند که: «الْقَلْبُ السَّلِيمُ الَّذِي يَلْقَى رَبَّهُ وَ لَيْسَ فِيهِ أَحَدٌ سِوَاهُ / قلب سلیم قلبی است که خداوند را ملاقات می‌کند و غیر از خداوند هیچ کس دیگری در آن دل جایگاهی ندارد».<sup>2</sup> و در ادامه می‌فرمایند: هر دلی که شرک و یا شک و شبهه‌ای نسبت به خداوند داشته باشد فاقد ارزش می‌باشد و به تعبیری مریض می‌باشد. لذا کسانی که به دنبال زهد در دنیا می‌باشند آنها در صدد این هستند که دل‌های خود را برای آخرت و ملاقات خداوند مهیا سازند.

### 1) ارزشمندی قلب سالم:

امام علی (ع) دل‌های پاک و طاهر را جایگاهی می‌داند که مورد توجه ویژه خداوند است و خداوند به آن نگاه می‌کند به همین دلیل می‌فرماید: هر کس قلب و دلش را پاک و مصفا نمود خداوند به آن دل نگاه می‌کند و مورد توجه قرار می‌دهد. «فَمَنْ طَهَّرَ قَلْبَهُ نَظَرَ إِلَيْهِ»<sup>3</sup>

امام سجاد (ع) از خداوند درخواست می‌کند که مرا جزء آن دسته از انساهایی قرار ده که دل‌های آنان را از طریق پاکی و بدون زنگار مورد توجه ویژه قرار داده‌ای و این دل‌های پاک را پس از صفا، پاکی و نورانیت به وسیله فهم و

1. مجلسی، بحار الانوار، جلد 7، ص 152.

2. کلینی، اصول کافی، جلد 2، ص 16.

3. غرر الحکم و میزان الحکمه، جلد 10، حدیث 16969.

حیا زینت بخشیدی.<sup>1</sup> در این بیان امام سجاد(ع) فهم و حیاء را به قلب و دل پاک و با صفا نسبت می‌دهد و حکایت از آن دارد که قلب‌ها و دل‌های پاک و با صفا جایگاه فهم و حیا می‌باشند.

## (2) قلب سلیم:

فیض کاشانی در ذیل آیه «إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ / مگر کسی که با قلب سلیم به پیشگاه خدا آید!» [قرآن کریم، 26: 89]؛ با استفاده از احادیث وارده سه شاخصه اصلی را برای قلب سالم بیان داشته است.

1. قلبی سالم است که علاقه به دنیا در او نباشد.

2. امام صادق(ع) فرموده است: قلبی سالم است که خدای خود را ملاقات می‌کند و غیر از خداوند هیچکس و هیچ چیز دیگری در او نیست. لذا هر قلبی که گرفتار شرک و یا شک و تردید باشد سالم نیست.

3. امام صادق(ع) بیان داشته قلبی سالم است که تمامی کارهایی که انجام می‌دهد فقط برای خداوند باشد - تبت او در همه کارها فقط خداوند باشد و برای غیر خداوند قدمی برندارد.<sup>2</sup>

وی می‌گوید: تبت از قلب برخواسته می‌شود و میزان خلوص آن برگشت می‌کند به میزان معرفت و شناختی که فرد نسبت به خداوند داشته باشد. هر چقدر شناخت و معرفت، عمیق‌تر و صاف‌تر باشد تبت نیز عمیق‌تر و صاف‌تر خواهد بود. کسی که دارای تبت خالص شد هوای نفس او مقهور عظمت خداوند می‌شود و در این شرایط است که از خداوند برای انجام هر گونه گناه و نافرمانی «حیاء» می‌کند.<sup>3</sup>

تبت خالص از قلب سالم برخواسته می‌شود و قلبی سالم است که عظمت و جایگاه خداوند را درک کرده باشد. آنچنان که علی(ع) فرمود: «عَظُمَ الخَالِقُ فِي أَنفُسِهِمْ فَصَعُرَ مادونه فِي أَعْيُنِهِمْ / عظمت و جایگاه رفیع خداوند بر آنها سیطره پیدا کرد و در نتیجه سایر مسایل در نگاه آنها حقیر و کوچک آمد».<sup>4</sup>

1. بحار الانوار، جلد 94، ص 128، حدیث 19 و میزان الحکمه، همان، 16971.

2. فیض کاشانی، تفسیر الصافی، جلد 4، ص 42.

3. فیض کاشانی، المحجة البيضاء، جلد 1، ص 358.

4. صبحی صالح، نهج البلاغه، خطبه 193 (متقین)، ص 304.

کسی که به مرز این معرفت نسبت به خداوند می‌رسد به خاطر کنترل شهوت، خودخواهی و خواسته‌های نفسانی در رنج می‌باشد ولی در عوض مردم نسبت به او احساس راحتی و آرامش می‌کنند.<sup>1</sup>

فیض کاشانی می‌گوید: تنها قلب سالم است که در فردای قیامت در جوار خداوند قرار می‌گیرد و قادر است با چشمان قلبی خود خداوند را ببیند.

قلب از آغاز آفرینش انسان؛ سالم و صاف آفریده شده است چون پیامبر (ص) فرمود: «کل مولود یولد علی الفطرة / هر نوزادی با سرشت پاک متولد می‌شود» ولی گناه بر او سایه می‌افکند و گرد و غبار بر او می‌نشانند و او را تاریک می‌کند و تنها اشک چشم و سوزش دل در هنگام پشیمانی از گناه می‌تواند ظلمت و گرد و غبار و زنگارها را از او بزدايد و درخشش خود را باز یابد همانگونه که لباس کثیف مناسب شأن میهمانی بزرگان نیست. با قلبی که تمیز نباشد نمی‌تواند به محضر خداوند بار یافت. باید قلب‌ها را شست و شوداد تا امکان حضور فراهم گردد.<sup>2</sup>

قرآن مجید در این باره می‌گوید: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا / که هر کس نفس خود را پاک و تزکیه کرده، رستگار شده» [قرآن کریم، 91: 9]؛ کسی می‌تواند به بارگاه الهی راه یابد که موفق شده باشد قلب خود را پاک و پاکیزه کرده باشد و گرنه با قلب آلوده امیدی به فلاح و رستگاری نیست.

فیض کاشانی می‌گوید: همانگونه که رسیدن به مقام قضاوت و یا عهده‌داری کرسی فقاہت نیازمند تلاش فراوان است و فرد باید صلاحیت قضاوت و فقاہت را پیدا کند تا در آن کرسی بنشیند؛ برای کسب مالکیت آخرت و دستیابی به قرب خداوند و نعمت‌های بهشتی راهی به جز حضور با قلب سلیم نیست و کسی می‌تواند بر آن کرسی بنشیند که قلب او آلوده به گناه و معصیت نباشد. لذا همیشه و تا آخر عمر باید نگران این موضوع بود چون پیامبر (ص) فرمود: بسا انسانهایی هستند که هفتاد سال یا بیشتر عبادت و بندگی خداوند را می‌کنند و همگان آنها را اهل بهشت و قرب درگاه الهی می‌دانند و عمل او به گونه‌ای است که یک وجب بین او و خداوند فاصله نیست ولی

1. فیض کاشانی، الحقائق، قرّة العیون، ص 212.

2. فیض کاشانی، المحجة البيضاء، جلد 7، ص 24.

در آخرین لحظه‌های عمر مسئله‌ای حادث می‌شود و آن فرد گرفتار گناهی می‌گردد ولی فرصتی برای توبه و جبران پیدا نمی‌کند و همین امر او را وارد دوزخ می‌سازد.<sup>1</sup>

در سرای آخرت صورت انسانها در قالب صفات دلها ساخته و ظاهر می‌شود و تنها کسی که دارای قلب سلیم است در پیشگاه خداوند رستگار خواهد شد.

بهره هر کسی از نمازش به اندازه ترس و خشوع و تعظیم او است زیرا دل محل نظر پروردگار است نه ظاهر حرکات، انسان بر صورتی که مرده است برانگیخته می‌شود و بر صورتی که با آن زندگی کرده است می‌میرد و در آن حال «قلب» او معتبر است نه «شخص» او.<sup>2</sup>

### 3) رابطه قلب و زبان

پیامبر اکرم (ص) اعتدال و درستی ایمان فرد و جامعه را در گرو سلامت و درستی قلب و دل انسانها می‌داند و درستی قلب و سلامت معنوی را در گرو درستی زبان افراد می‌داند.<sup>3</sup> به تعبیر دیگر می‌توان گفت شاخص و نماد سلامتی ایمان، سلامتی قلب می‌باشد و شاخص و نماد سلامتی قلب، سلامتی و درستی زبان می‌باشد. نابهنجاریهای زبانی و گفتمانی محصول بیماری دل و قلب و فقدان سلامت معنوی است و فقدان سلامت معنوی محصول فقدان ایمان و اعتقاد صحیح می‌باشد.

امام صادق (ع) ملاک و معیار قوی بودن ایمان افراد را به قدرت و قوت قلب و دل آدمها می‌داند و می‌فرماید چه بسیار انسانها را می‌بینی که بدن آنها نحیف و ضعیف است ولی شبها را به نماز می‌ایستند و روزها را روزه می‌گیرند.<sup>4</sup>

امام علی (ع) گفتار انسانی را نماد و گواه روشن از قلب و دل و سلامت معنوی آن می‌داند.<sup>5</sup>

---

1. همان، ص 83.

2. فیض کاشانی، راه روشن، جلد 1، ص 581.

3. میزان الحکمه، جلد 10، حدیث 17060.

4. من لا یحضره الفقیه، جلد 3، ص 560، حدیث 4926 و میزان الحکمه، همان، حدیث 17064.

5. غرر الحکم، 429 و همان، حدیث 17069.

#### 4) قلب کانون سلامت معنوی:

وقتی خداوند سرگذشت اقوام و ملل را بیان می‌دارد می‌فرماید که: همه آنچه بیان شد می‌تواند باعث عبرت و پندآموزی باشد برای کسی که دارای قلب می‌باشد «إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ / در این تذکری است برای آن کس که عقل دارد، یا گوش دل فرا دهد در حالی که حاضر باشد!» [قرآن کریم، 50: 37]؛ در این آیه قلب به عنوان مرکز و خواستگاه دریافت مجموعه پیام‌ها، عبرت‌ها و آموزه‌ها معرفی شده است.

پیامبر اکرم (ص) نیز خواستگاه اصلی سلامت را قلب معرفی کرده است و فرموده است در وجود انسان عضوی وجود دارد که هر گاه سالم و درست باشد در پرتو آن دیگر اعضاء هم سالم می‌مانند و هر گاه بیمار شود سایر اعضاء نیز بیمار و فاسد می‌شوند و آن قلب است.<sup>1</sup> امام علی (ع) نیز؛ انسانیت انسان را در گرو قلبش می‌داند<sup>2</sup> و بر این عقیده است که معیار ارزش‌گذاری برای انسانیت هر انسان قلب و دل او می‌باشد لذا اگر قرار باشد امتیازی به افراد انسانی داده شود، دل و قلب میزان معیار اندازه‌گیری می‌باشد و اگر فرد و یا جامعه را مشاهده کردید که دارای رفتار و کردار پسندیده هستند، این ظاهر خوب علامت و نشانه باطن و قلب خوب است.<sup>3</sup>

#### 5) حالت‌های مختلف شخصیت و دل انسانها:

علی (ع) دل انسان را شگفت‌انگیزترین عضو انسان می‌داند و بر این عقیده می‌باشد که قلب و دل انسان دارای دو شعبه متضاد می‌باشد، هم در بردارنده حکمت و عقلانیت و جهت‌گیریهای مثبت است و هم در بردارنده جهت‌گیریهای منفی و بر خلاف حکمت و عقلانیت و برای نمونه مواردی را بیان می‌دارند که در پی می‌آید:

1. النبی (ص): فی الانسان مُضَعَّةٌ إذا هی سَلِمَتْ وَ صَحَّتْ سَلِمَ بِهَا سَائِرُ الْجَسَدِ فَإِذَا سَقُمَتْ سَقُمَ لَهَا سَائِرُ الْجَسَدِ وَ قَسَدَ وَ هِیَ الْقَلْبُ، (خصال صدوق، جلد 1، ص 31).

2. امام علی (ع): الرجل بجنابه / انسان به دلش انسان است، (غرر الحکم، شرح آقا جمال خوانساری، دانشگاه تهران، 1366، چاپ چهارم، جلد 1، ص 62).

3. امام علی (ع): صلاح الظواهر، عنوانُ صِحَّةِ الضمائر / ظاهر خوب، نشانه باطن و (قلب) خوب است، (غرر الحکم، همان، جلد 4، ص 197).

- اگر امیدواری در او پدید آید و به چیز و کاری امیدوار شود طمع و آرزو به سراغ او می‌آید و همین طمع مانع بهره‌مندی از امکانات و ظرفیت‌های به دست آمده می‌شود و او را خوار و ذلیل می‌کند.
- و اگر طمع به سراغ او آمد و انسان طمع کار شد به کم راضی نمی‌شود و روحیه افزون‌خواهی و حرص بر او غلبه می‌کند و وی را به موجودی سیری‌ناپذیر تبدیل می‌کند و همین حالت باعث مرگ و هلاکت او می‌شود.
- حال اگر به جای امیدواری، ناامیدی بر او غلبه کند، اندوه و غم بر او سایه می‌افکند و همین اندوه او را از پای درمی‌آورد.
- اگر بر این دل و قلب خشم حادث شود و در حادثه و موضوعی خشمگین شود، کینه بر او غلبه می‌کند و دل و قلبش را پر از کینه می‌سازد.
- حال اگر مسئله‌ای پیش آمد و حالت رضایت و خشنودی به او دست داد و احساس رضایتمندی کرد، عنان از کفش خارج می‌شود و احتیاط را از دست می‌دهد و فراموش می‌کند که شاید شرایط به حالت اول برگردد و در نتیجه بی‌مهابا حرکت می‌کند.
- اگر به هر دلیل ترس بر او غالب شد، توان حرکت از او گرفته می‌شود و دیگر قادر نمی‌باشد پای به پیش نهد.
- اگر احساس امنیت کرد و حاشیه امنی در زندگی خود پیدا کرد، غفلت دامن‌گیر او می‌شود و همه چیز را فراموش می‌کند و همین عامل باعث می‌گردد که بار دیگر در مخاطره قرار گیرد.
- اگر امکانات مادی و معنوی برای او فراهم شود و به پست و مقام و جاه و دیگر امکانات دنیایی برسد، غرور و سرکشی به سراغ او می‌آید و بزرگی‌گری آغاز می‌کند.
- اگر امکانات فراهم شده را از دست بدهد و یا مصیبتی بر او وارد شود. بی‌تاب می‌شود، و همین بی‌تابی باعث می‌شود که سخنان و حرکات نامناسبی از او سر بزنند و جایگاه اجتماعی و اعتقادی او از بین برود.

- اگر امکانات دنیایی و ثروتی نصیب او شود، احساس بی‌نیازی از دیگران او را سرکش و طاعی می‌سازد و حد و حدود خود را در زندگی رعایت نمی‌کند و به حقوق دیگران دست‌اندازی می‌کند.
  - اگر گرفتار فقر و تهیدستی شد، روحیه خود را از دست می‌دهد و خود را بلا زده و گرفتار می‌پندارد و همین حالت وی را به خود مشغول می‌سازد و مانند شخص بلازده کارآیی خود را در عرصه‌های مختلف زندگی از دست می‌دهد.
  - اگر گرسنگی به سراغش آمد و توان تأمین معیشت خود را نداشت ضعف و گرسنگی و نداری او را زمین‌گیر می‌کند و توان هر حرکتی را از او می‌گیرد.
  - همین فرد اگر پرخوری کرد، شکم درد و سنگینی معده او را به رنج می‌اندازد.
  - هر تفریط و کم گذاشتن برای او مضر است و هر افراط و زیاده‌روی برای او فسادآور می‌شود.<sup>1</sup>
- آنچه بیان شد حالت‌های گوناگون شخصیت انسانی است و به خوبی نشان داده شده است که چگونه شخصیت و حالت‌های انسان در شرایط مختلف تغییر می‌کند.

## 6) انسان سالم و انسان معیوب جسمی:

همان‌گونه که در واژه‌شناسی سلامت اشاره شد دایره سلامت محدود به سلامت جسمی نیست و سلامت روانی و روحی را نیز شامل می‌شود و لغت‌شناسان و اصطلاح‌پردازان بر آن اتفاق نظر دارند.

علاوه بر آن، در مباحث مرتبط به انسان این سؤال مطرح است که: آیا انسان سالم و انسان معیوب هم داریم؟ استاد شهید مطهری می‌گوید: سلامت و عیب گاهی مربوط به تن انسان است چون انسان‌ها از نظر جسمی بعضی

---

1. این حدیث از علی بن ابی‌طالب با تعبیرات کم در منابع معتبر نقل شده است و ترجمه تفصیلی و آزاد آن با اندک تصرفات در این قسمت آمده است. نهج البلاغه، حکمت 108 و اصول کافی، جلد 8، ص 21، حدیث 4 و بحار الانوار، جلد 77، ص 284 و میزان الحکمه، جلد 10، ص 4980.



سالمند و بعضی معیوب و مریض، مثلاً نقص عضوی دارند: نابینا، کر و یا فلج هستند و امثال اینها. ولی اینها مربوط به شخص انسان است.

اگر انسانی کور باشد، کر باشد، افلیج باشد، بدشکل باشد، کوتاه قد باشد، شما اینها را برای او از نظر فضیلت و شخصیت و انسانیت نقصی نمی‌شمارید؟ آیا این کوری - که نقصی در جسم و شخص این افراد است - به عنوان یک نقص در شخصیت این افراد شمرده می‌شود؟ نه، اینچنین نیست. این مطلب دلیل بر این است که انسان دو چیز و دو بعد دارد: شخصی دارد و شخصیتی، تنی دارد و روحی، جسمی دارد و روانی. حساب روان از حساب جسم جداست. این کسانی که خیال می‌کنند روان انسان صددرصد تابعی از جسم اوست، اشتباهشان همین جاست. اساساً آیا روان انسان می‌تواند بیمار باشد در حالی که جسم او سالم است؟ این خودش یک مسئله‌ای است. بنابراین کسانی که منکر اصالت روح هستند و تمام خواص روحی را اثر مستقیم و بلا واسطه سلسله اعصاب انسان می‌دانند، اساساً روان حکمی ندارد، همه چیز تابع جسم است؛ اگر روان بیمار باشد، حتماً جسم بیمار شده که روان بیمار است و بیماری روانی همان بیماری جسمی است.

خوشبختانه امروز بیشتر این مطلب ثابت شده است که ممکن است انسان از نظر جسم، از نظر تعداد گلبولهای سفید و قرمز خون، ویتامینها و از نظر متابولیسم<sup>1</sup> بدن و حتی از نظر اعصاب، سالم سالم باشد و در عین حال از نظر روانی بیمار باشد.

چطور بیمار باشد؟ مثلاً؛ عقده روانی داشته باشد. واقعاً علم امروز به آدمی که عقده روانی دارد، «بیمار» می‌گوید؛ یعنی در دستگاه روانی او اختلال پیدا شده است بدون اینکه اختلالی در دستگاه جسمی او پدید آمده باشد و لهذا این نوع بیماریها را از راه جسم [نمی‌توان درمان کرد، یعنی] راه معالجه این بیماران روانی دواهای مادی نیست<sup>2</sup>، مثلاً کسی که دارای عقده روانی تکبر است؛ امروز ثابت شده است که تکبر واقعاً بیماری است، واقعاً اختلال روحی

---

1. به معنای سوخت و ساز

2. البته بعضی از بیماریهای روانی هست که مربوط به اختلالات جسمی است، مثل کسانی که به واسطه ضعف اعصاب دچار ترس و وحشت می‌شوند. مقصود؛ برخی از بیماریهای روانی است.

و روانی است. ولی آیا می‌شود یک دارو برای تکبر در داروخانه پیدا کرد؟ آیا می‌شود انسان یک قرص بخورد و تکبرش از بین برود و تبدیل به یک انسان متواضع شود؟ آیا می‌شود به یک انسان قسی القلب و جلاد یک آمپول بزنند و یا یک قرص بدهند تا تبدیل به یک انسان عطوف، مهربان و با شفقت و رحمت شود؟ نه؛ معالجه برای او هست ولی معالجه او راه دیگری دارد.

حتی گاهی بیماری جسمی از راه روانی معالجه می‌شود، همچنان که گاهی بیماری روانی از راه جسم معالجه می‌شود.

این مطلب جزء دلایل قاطع بر این است که واقعاً انسان موجودی است مرکب از تن و روان، و روان انسان از تن استقلال دارد و یک تابع مطلق از تن نیست، همچنان که تن تابع مطلق از روان نیست، این دو در یکدیگر اثر دارند. به قول حکما: "النَّفْسُ وَ الْبَدَنُ يَتَعَاكِسَانِ اِجَاباً وَ اَعْدَاداً" بدن در روان اثر می‌گذارد و روان در بدن، و بدن کار مستقل از روان انجام می‌دهد و روان هم کار مستقل از تن انجام می‌دهد. این خودش دلیل بر این است که دستگاه روانی انسان، خود یک دستگاه مستقل است.

پس واقعاً ممکن است انسان از نظر روانی بیمار و معیوب باشد، همچنان که ممکن است از این نظر سالم باشد. قرآن این اصل را پذیرفته است، می‌فرماید: «فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا / در دل و روحشان بیماری است.» [قرآن کریم، 2: 10]؛ نمی‌فرماید مثلاً چشمشان بیمار است.

قلبی که قرآن می‌گوید غیر از قلب پزشکی‌ای است که [برای درمان آن] لازم است به طبیب قلب مراجعه کنیم. «قلب» در قرآن یعنی همان روح و روان انسان. درباره قرآن می‌فرماید: «وَ نُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ / ما قرآن را شفا و رحمت برای مؤمنین فرستادیم.» [قرآن کریم، 17: 82] قرآن شفای مؤمنین است.

امیرالمؤمنین می فرماید: «الَا وَ أَنَّ مِنَ الْبَلَاءِ الْفَاقَةَ / از جمله بلایا و شداید فقر است»، «وَ اَشَدُّ مِنْ الْفَاقَةِ مَرَضُ الْبَدَنِ / و از فقر بدتر، مریضی بدن است»، «وَ اَشَدُّ مِنْ مَرَضِ الْبَدَنِ مَرَضُ الْقَلْبِ<sup>1</sup> / و از بیماری تن بدتر و شدیدتر، بیماری دل و قلب انسان است».<sup>2</sup>

### نتیجه :

درنگاه و فرهنگ قرآن و حدیث؛ «قلب» از آغاز آفرینش انسان؛ سالم و صاف آفریده شده است چون پیامبر(ص) فرمود: «كُلُّ مَوْلُودٍ يُولَدُ عَلٰى الْفِطْرَةِ / هر نوزادی با سرشت پاک متولد می شود» ولی گناه بر او سایه می افکند و گرد و غبار بر او می نشاند و او را تاریک می کند و تنها اشک چشم و سوزش دل در هنگام پشیمانی از گناه می تواند ظلمت و گرد و غبار و زنگارها را از او بزدايد و درخشش خود را باز یابد همانگونه که لباس کثیف مناسب شأن میهمانی بزرگان نیست. به تعبیر فیض کاشانی؛ با قلبی که تمیز نباشد نمی تواند به محضر خداوند بار یافت. باید قلبها را شست و شو داد تا امکان حضور فراهم گردد.<sup>3</sup>

وی می گوید: نیت از قلب برخواسته می شود و میزان خلوص آن برگشت می کند به میزان معرفت و شناختی که فرد نسبت به خداوند داشته باشد. هر چقدر شناخت و معرفت، عمیق تر و صاف تر باشد نیت نیز عمیق تر و صاف تر خواهد بود. کسی که دارای نیت خالص شد هوای نفس او مقهور عظمت خداوند می شود و در این شرایط است که از خداوند برای انجام هر گونه گناه و نافرمانی «حیاء» می کند.<sup>4</sup> لذا قلبی سالم است که ازویژه گی های ذیل برخوردار باشد :

1. علاقه به دنیا در او نباشد.

2. گرفتار شرک و یا شک و تردید نباشد

---

1. نهج البلاغه، حکمت 388.

2. مجموعه آثار استاد شهید مطهری، ج 23، ص 100 تا 101.

3. فیض کاشانی، المحجة البيضاء، جلد 7، ص 24.

4. همان، جلد 1، ص 358.

3. به تعبیر امام صادق (ع): خدای خود را ملاقات می‌کند و غیر از خداوند هیچکس و هیچ چیز دیگری برای او مطرح نباشد
4. تمامی کارهایی که انجام می‌دهد فقط برای خداوند باشد - نیت او در همه کارها فقط خداوند باشد و برای غیر خداوند قدمی برندارد.
5. عظمت و جایگاه خداوند را درک کرده باشد. آنچنان که علی (ع) فرمود: «عَظْمُ الْخَالِقِ فِي أَنْفُسِهِمْ فَصَغُرَ مادونه فی أعینهم / عظمت و جایگاه رفیع خداوند بر آنها سیطره پیدا کرد و در نتیجه سایر مسایل در نگاه آنها حقیر و کوچک آمد».<sup>1</sup>
6. به خاطر کنترل شهوت، خودخواهی و خواسته‌های نفسانی در رنج می‌باشد ولی در عوض مردم نسبت به او احساس راحتی و آرامش کنند.<sup>2</sup>
7. به تعبیر فیض کاشانی: تنها قلبی سالم است که در فردای قیامت در جوار خداوند قرار می‌گیرد و قادر است با چشمان قلبی خود خداوند را ببیند.
8. شاخص و نماد سلامتی ایمان، سلامتی قلب می‌باشد و شاخص و نماد سلامتی قلب، سلامتی و درستی زبان می‌باشد. امام علی (ع)؛ گفتار انسانی را نماد و گواه روشن از سلامتی قلب و دل و سلامت معنوی آن می‌داند.<sup>3</sup>

1. صبحی صالح، نهج البلاغه، خطبه 193 (متقین)، ص 304.

2. فیض کاشانی، الحقائق، قرة العیون، ص 212.

3. غرر الحکم، 429 و همان، حدیث 17069.

## بخش دوم

### معیارها و نشانه‌های سلامت معنوی در فرد و جامعه از دیدگاه قرآن و روایات

شامل:

**فصل اول: معیارها و نشانه‌های قرآنی انسان متعالی، سالم و معنوی**

**فصل دوم: شاخصه‌ها و معیارهای قلب سالم از نگاه احادیث معصومین (ع)**

**فصل سوم: جمع‌بندی معیارها و نشانه‌های سلامت معنوی در قرآن و حدیث**

#### مقدمه

با توجه به آنچه در بخش اول و فصول مرتبط بیان گردید در این بخش، با استفاده از آیات و روایات معصومین (ع) برخی از معیارها و نشانه‌های سلامت معنوی در فرد و جامعه را مورد بررسی قرار می‌دهیم. این شاخصه‌ها و معیارها می‌تواند پس از اعتبار بخشی و پیمایش‌های لازم و دریافت نظر خبرگان و اجرا کردن آن در حوزه‌های محدود؛ به عنوان دست مایه اولیه جهت تدوین شاخص‌های سلامت معنوی مورد استفاده قرار گیرد. در این بخش ابتداءً برخی از آیات قرآن بررسی می‌شود و در فصل دو برخی از روایات معصومین (ع) و در فصل سوم جمع‌بندی معیارها ارائه می‌گردد.

## فصل اول

### معیارها و نشانه‌های قرآنی انسان متعالی، سالم و معنوی

در قرآن مجید معیارها، نشانه‌ها و ویژگی‌های انسان سالم و معنوی در قالب واژه‌هایی چون اولوالالباب، مؤمنین، متقین، فائزین، مفلحین، وارثین، عباد الرحمن و دیگر واژه‌های مشابه بیان شده است که در این فصل به عنوان نمونه به سه واژه اولوالالباب، مفلحون و عباد الرحمن اشاره می‌شود. بدیهی است بیان همه آیات مربوطه قرآنی از حوصله این نوشته خارج است.

#### 1) اولوالالباب:

اولوالالباب که صاحبان مغز، عقل و اندیشه متعالی می‌باشند در قرآن مجید به عنوان نمونه‌ای از صاحبان قلب سلیم و انسانهای متعالی معرفی گردیده‌اند که در این قسمت برخی از ویژگیها با استفاده از آیات قرآن مجید تبیین می‌گردد.

در سوره آل عمران آیات 190 تا 194 آمده است: «إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ \* الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ \* رَبَّنَا إِنَّكَ مَنْ تَدْخِلِ النَّارَ فَقَدْ أَخْزَيْتَهُ وَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ أَنْصَارٍ \* رَبَّنَا إِنَّنا سَمِعنا مُنَادِيا ينادي لِإِيمانِ أَنْ آمَنُوا بِرَبِّكُمْ فَآمَنَّا رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَقَّنَا مَعَ الْأَبْرارِ \* رَبَّنَا وَأَتَّنا ما وَعَدْتنا عَلَي رُسُلِكَ وَلَا تُخزِنَا يَوْمَ الْقِيامَةِ إِنَّكَ لَا تُخلفُ الْميعادَ \* / مسلما در آفرینش آسمانها و زمین، و آمد و رفت شب و روز، نشانه‌های (روشنی) برای خردمندان است. \* همانها که خدا را در حال ایستاده و نشسته، و آنگاه که بر پهلو خوابیده‌اند، یاد می‌کنند؛ و در اسرار آفرینش آسمانها و زمین می‌اندیشند؛ (و می‌گویند): بار الها! اینها را بیهوده نیافریده‌ای! منزهی تو! ما را از عذاب آتش، نگاه دار! \* پروردگارا! هر که را تو (بخاطر

اعمالش،) به آتش افکنی، او را خوار و رسوا ساخته‌ای! و برای افراد ستمگر، هیچ یآوری نیست! \* پروردگارا! ما صدای منادی (تو) را شنیدیم که به ایمان دعوت می‌کرد که: «به پروردگار خود، ایمان بیاورید!» و ما ایمان آوردیم؛ پروردگارا! گناهان ما را ببخش! و بدیهای ما را بپوشان! و ما را با نیکان (و در مسیر آنها) بمیران! \* پروردگارا! آنچه را به وسیله پیامبرانت به ما وعده فرمودی، به ما عطا کن! و ما را در روز رستاخیز، رسوا مگردان! زیرا تو هیچ‌گاه از وعده خود، تخلف نمی‌کنی؛ در این آیات؛ به نشانه‌ها و علامت‌های نهفته در آفرینش زمین اشاره گردیده و متذکر شده است که صاحبان خرد، مغز و اندیشه والا از آن علامت‌ها و نشانه‌ها برای ارتقاء و کمال خود بهره می‌گیرند و به مرحله‌ای می‌رسند که در هر شرایطی قرار می‌گیرند، چه خواب باشند و چه بیدار، چه در حال تلاش باشند و چه در حال استراحت؛ غرق یاد خدا می‌باشند و دائماً در اندیشه عظمت و چگونگی آفرینش آسمانها و زمین هستند و بر این نتیجه متمرکز می‌باشند که آفرینش آسمان و زمین بدون دلیل و فلسفه نیست و مجموعه آفرینش برای هدفی متعالی پدید آمده است. سپس با خداوند راز و نیاز می‌کنند و از خداوند درخواست می‌کنند که:

1. از کاستی‌های ما و ادا نکردن تکالیف در گذر و چشم پوشی کن.

2. از بدی‌های ما در گذر و آنها را بپوشان.

3. ما را با انسانهای برگزیده خودت همراه ساز.

4. آنچه را که از طریق رسولانت به ما وعده دادی در حق ما ادا کن و در روز قیامت ما را شرمسار نساز.

این آیات؛ حالت اولوالالباب در ارتباط با خداوند را به خوبی ترسیم می‌کند و در آبات 19 تا 22 سوره رعد ویژگیهای اولوالالباب را در جامعه و در مواجهه با مردم تبیین می‌کند؛ «أَفَمَنْ يَعْلَمُ أَنَّ مَا أَنْزَلْنَا إِلَيْكَ مِنَ رَبِّكَ الْحَقُّ كَمَنْ هُوَ أَعْمَى إِنَّ مَا يَتَدَكَّرُ أَوْلُو الْأُلْبَابِ \* الَّذِينَ يُوْفُونَ بِعَهْدِ اللَّهِ وَلَا يَنْقُضُونَ الْمِيثَاقَ \* وَالَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يَوْصَلَ وَيَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ وَيَخَافُونَ سُوءَ الْحِسَابِ \* وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةِ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ / آیا کسی که می‌داند آنچه از طرف پروردگارت بر تو نازل شده حق است، همانند کسی است که نایبناست؟! تنها صاحبان اندیشه متذکر می‌شوند... \* آنها که به عهد الهی وفا می‌کنند، و پیمان را نمی‌شکنند... \* و آنها که پیوندهایی را که خدا دستور به برقراری آن داده، برقرار میدارند؛ و از پروردگارشان می‌ترسند؛ و از بدی حساب (روز قیامت) بیم دارند... \* و آنها که بخاطر ذات (پاک) پروردگارشان شکیبایی می‌کنند؛ و نماز را برپا می‌دارند؛ و از آنچه به آنها روزی داده‌ایم، در پنهان و آشکار، انفاق می‌کنند؛ و با حسنات، سیئات را از میان می‌برند؛ پایان نیک سرای دیگر، از آن آنهاست...»؛

علامه طباطبایی بین عقل، قلب و تعقل ارتباط نزدیکی برقرار کرده است. لذا در ذیل آیه «إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَ هُوَ شَهِيدٌ/.....» می گوید: قلب چیزی است که انسان به وسیله آن تعقل می کند و حق را از باطل، خیر را از شر و نفع را از ضرر تمیز می دهد. به همین دلیل کسی که داستان گروه های هلاک شده را مطالعه می کند و در آن تعقل و تفکر می کند حق را ادراک می نماید و چیزی را بر می گزیند که نفع و خیرش در او می باشد. بنابراین کسی که تعقل نکند و یا گوش شنوا نداشته باشد عاقبت او در جهنم خواهد بود.<sup>1</sup>

«و قَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ السَّعِيرِ / و می گویند: «اگر ما گوش شنوا داشتیم یا تعقل می کردیم، در میان دوزخیان نبودیم!» [قرآن کریم، 67: 10]؛

وی در تفسیر آیه «أَفَمَنْ يَعْلَمُ أَنَّمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ الْحَقُّ كَمَنْ هُوَ أَعْمَى إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُوا الْأَلْبَابِ / آیا کسی که می داند آنچه از طرف پروردگارت بر تو نازل شده حق است، همانند کسی است که نابیناست؟! تنها صاحبان اندیشه متذکر می شوند...» [قرآن کریم، 13: 19]؛ می گوید: حق در دل های کسانی که دعوت خداوند را استجابت کردند استقرار می یابد و در نتیجه دل های آنها دل های پر مغز و حقیقی می شود. این دل ها دارای آثار و برکاتی است که عبارت می باشد از پند آموزی و آگاهی عمیق.<sup>2</sup>

در آیات مورد بحث، ترسیم و تجسمی از ویژگی ها برنامه های طرفداران حق و صاحبان قلب سلیم به چشم می خورد.

و می فرماید: " تنها کسانی متذکر می شوند که اولوا الالباب و صاحبان مغز و اندیشه اند." (إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُوا الْأَلْبَابِ).

"الباب" جمع "لب" به معنی "مغز" هر چیز است، بنابراین نقطه مقابل "اولوا الباب" افراد بی مغز و پوک و میان تهی و بی محتوا هستند.

1. طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، دفتر انتشارات اسلام: قم، 14717 هـ.ق، چاپ پنجم، ج 18، ص 356.

2. طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، دفتر انتشارات اسلام: قم، 14717 هـ.ق، چاپ پنجم، ج 11، ص 342.



سپس به عنوان تفسیر " اولوا الالباب " ریز برنامه‌های طرفداران حق را بیان کرده که در پی می‌آید:

### 1. وفای به عهد و ترک پیمان شکنی

خداوند در وصف اولوا الالباب می‌گوید: " آنها کسانی هستند که به عهد الهی وفا می‌کنند و پیمان را

نمی‌شکنند " (الَّذِينَ يُوفُونَ بِعَهْدِ اللَّهِ وَ لَا يَنْقُضُونَ الْمِيثَاقَ).

شک نیست که عهد الله (عهد الهی) معنی وسیعی دارد: هم شامل عهدهای فطری و پیمانهایی که خدا به مقتضای

فطرت از انسان گرفته می‌شود؛ همانند فطرت توحید و عشق به حق و عدالت و هم پیمانهای عقلی یعنی آنچه را که

انسان با نیروی تفکر و اندیشه و عقل از حقایق عالم هستی و مبدء و معاد درک می‌کند، هم پیمانهای شرعی یعنی

آنچه را که پیامبر(ص) از مؤمنان در رابطه با اطاعت فرمان‌های خداوند و ترک معصیت و گناه پیمان گرفته همه را

شامل می‌گردد و هم وفا به پیمان‌هایی که انسان با دیگر انسانها می‌بندد،

### 2. حفظ پیوندهای خانوادگی و اجتماعی و پاسداری از آنها

چنان که می‌فرماید: " آنها کسانی هستند که پیوندهایی را که خداوند امر به حفظ آن کرده برقرار می‌دارند. " (وَ

الَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ).

تعگیری از این وسیع‌تر در این زمینه نمی‌توان پیدا کرد، چرا که انسان ارتباطی با خدا، ارتباطی با پیامبران و

رهبران، ارتباطی با سایر انسانها اعم از دوست و همسایه و خویشاوند و برادران دینی و هموعان دارد، و ارتباطی نیز

با خودش، دستور فوق می‌گوید باید همه این پیوندها را محترم شمرد، حق همه را ادا کرد، و کاری که منجر به قطع

یکی از این پیوندها می‌شود انجام نداد. سر تا پای وجود انسان را پیوندها و علاقه‌ها و ارتباطها تشکیل می‌دهد. این

از یک سو با آفریننده این دستگاه پیوند دارد که اگر ارتباطش را از او قطع کند نابود می‌شود همانگونه که نور یک

چراغ با قطع شدن خط ارتباطی آن با مبدء مولد برق.

از سویی دیگر پیوندی با پیامبر(ص) و امام(ع) به عنوان رهبر و پیشوا دارد، که قطع آن او را در بیراهه‌ها

سرگردان می‌کند.

از سوی سوم پیوندی با تمام جامعه انسانیت و بخصوص با آنها که حق بیشتری بر او دارند همانند پدر و مادر و خویشاوندان و دوستان و استاد و مربی.

و از سوی چهارم پیوندی با نفس خویش دارد، از نظر اینکه مامور به حفظ مصالح خویشتن و ترقی و تکامل آن شده است.

بر قرار ساختن هر یک از این پیوندها در واقع مصداق "يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ" است و قطع هر یک از این پیوندها، قطع "مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ" است، چرا که خدا دستور وصل همه این پیوندها را داده است.

### 3 و 4. خوف و خشیت

سومین و چهارمین برنامه طرفداران حق آنست که "آنها از پروردگارشان، خشیت دارند و از بدی حساب در دادگاه قیامت می ترسند" (وَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ وَ يَخَافُونَ سُوءَ الْحِسَابِ)<sup>1</sup>.

در اینکه میان "خشیت" و "خوف" چه تفاوتی وجود دارد، با اینکه هر دو نزدیک به یکدیگر است بعضی گفته اند: خشیت، خوف است که توأم با احترام طرف و توأم با علم و یقین باشد، و لذا در قرآن این حالت مخصوص دانشمندان شمرده شده است، «إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ / از میان بندگان خداوند، تنها علما و دانشمندان از او خشیت دارند» [قرآن کریم، 35: 28]؛<sup>2</sup>

ولی با توجه به موارد استعمال کلمه خشیت در قرآن که در آیات بسیاری به کار رفته است روشن می شود که درست به همان معنی خوف به کار رفته و بصورت مرادف با آن استعمال شده است.

### 5. استقامت و پایداری

پنجمین "برنامه آنها استقامت است، در برابر تمام مشکلاتی که در مسیر اطاعت و ترک گناه و جهاد با دشمن و مبارزه با ظلم و فساد وجود دارد «1» آنها صبر و استقامتی برای جلب خشنودی پروردگار، و لذا می فرماید: آنها کسانی هستند که بخاطر جلب رضایت پروردگارشان صبر و استقامت به خرج دادند، «وَ

1. نورالثقلین، ج 2، ص 494.

2. همان، ص 495.

الَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ» "وجه رب" در اینجا به معنی "رضایت و خشنودی پروردگار" است، یعنی آنها به خاطر جلب رضای حق در برابر همه مشکلات صبر و استقامت به خرج می‌دهند، این جمله دلیل روشنی است بر اینکه صبر و شکیبایی و به طور کلی هر گونه عمل خیر در صورتی ارزش دارد که "ابتغاء وجه الله" و برای خدا باشد، و اگر انگیزه‌های دیگری از قبیل ریاکاری و جلب توجه مردم که او آدم با استقامت و نیکوکاری است، و یا حتی برای ارضای غرور خود، کاری را انجام دهد بی ارزش است.

#### 6. برپا داشتن نماز

ششمین برنامه آنها این است که "آنها نماز را برپا می‌دارند." (وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ)

گرچه اقامه نماز یکی از مصادیق وفاء به عهد الله، و حتی مصداق زنده‌ای برای حفظ پیوندهای الهی و از یک نظر از مصادیق صبر و استقامت است، ولی از آنجا که این مفاهیم کلی پاره‌ای از مصداق‌های بسیار مهم دارد که در سرنوشت انسان فوق العاده مؤثر است، در این جمله و جمله‌های بعد روی آنها انگشت گذارده شده است.

چه چیز مهم‌تر از این است که انسان هر صبح و شام رابطه و پیوند خود را با خدا تجدید کند، با او به راز و نیاز بر خیزد و بیاد عظمت او و مسئولیتهای خویش بیفتد، و در پرتو این کار، گرد و غبار و زنگار گناه را از دل و جان بشوید، و با پیوستن قطره وجود خود به اقیانوس بیکران هستی حق، مایه بگیری، آری نماز همه این برکات و آثار را دارد.

#### 7. هزینه کردن برای خداوند

هفتمین برنامه حق‌جویان را با این عبارت بیان می‌کند "آنها کسانی هستند که از آنچه به آنان روزی داده‌ایم در پنهان و آشکار انفاق می‌کنند." (وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً).

تنها در این آیه نیست که مسأله انفاق یا زکات، به دنبال نماز قرار می‌گیرد، در بسیاری از آیات قرآن این ترادف به چشم می‌خورد، چرا که یکی پیوند انسان را با "خدا" و دیگری پیوند او را با "خلق" محکم می‌کند.

در اینجا توجه به جمله "مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ" که هر گونه موهبتی را اعم از مال، علم، قدرت، موقعیت و نفوذ اجتماعی و غیر آن را شامل می‌شود لازم است، چرا که انفاق نباید یک بعدی باشد بلکه در تمام ابعاد و همه مواهب انجام گیرد.

تعبیر به "سِرًّا وَ عَلَانِيَةً" (پنهان و آشکار) اشاره دیگری به این واقعیت است که آنها در انفاقهای خود به کیفیت‌های آن نیز نظر دارند، چرا که گاهی اگر انفاق پنهانی صورت گیرد بسیار مؤثرتر است، و این در مواردی است که حفظ حیثیت طرف چنین ایجاب می‌کند و یا نسبت به انفاق کننده که مصون از ریا و نشان دادن عمل به دیگران باشد و گاه اگر آشکار انجام گیرد اثرش وسیع‌تر و بیشتر خواهد بود، و این در مواردی است که باعث تشویق دیگران به این کار خیر و تاسی و اقتدا به او شود و یک عمل خیر او سبب ده‌ها یا صدها یا هزاران کار خیر مشابه گردد.

#### 8. جبران سیئات به وسیله حسنات

" هشتمین " و آخرین برنامه آنها این است که آنها بوسیله " حسنات "، " سیئات " خود را از میان می‌برند. " (و) يَدْرُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ

به این معنی که به هنگام ارتکاب یک گناه و لغزش، تنها به پشیمان شدن و ندامت و استغفار قناعت نمی‌کنند، بلکه عملاً در مقام جبران بر می‌آیند، و هر اندازه گناه و لغزش آنها بزرگتر باشد به همان اندازه حسنات بیشتری انجام می‌دهند، تا وجود خود و جامعه را از لوث گناه با آب حسنات بشویند.

" یدرعون " از ماده " درأ " (بر وزن زرع) به معنی دفع کردن است.

این احتمال نیز در تفسیر آیه وجود دارد که آنها بدی را با بدی تلافی نمی‌کنند، بلکه سعی دارند اگر از کسی نسبت به آنها بدی برسد، با انجام نیکی در حق وی، او را شرمنده و وادار به تجدید نظر کنند، همانگونه که در آیه 35 سوره فصلت می‌خوانیم: «ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَ بَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ / بدی را به آنچه نکوتر است از خود دور ساز که در این هنگام کسی که میان تو و او دشمنی و عداوت است تغییر چهره می‌دهد گویی دوست صمیمی تو است.» [قرآن کریم، 41: 35]؛

در عین حال هیچ مانعی ندارد که آیه مورد بحث در صدد بیان هر دو معنی باشد.

در احادیث اسلامی نیز احادیثی به مضمون هر دو تفسیر وارد شده است.

در حدیثی از پیامبر (ص) می‌خوانیم که به معاذ بن جبل فرمود:

«إذا عملت سيئة فاعمل بجانبها حسنة تمحها / هنگامی که کار بدی کردی در کنار آن کار خوبی انجام ده که آن را محو کند»<sup>1</sup>.

در نهج البلاغه می‌خوانیم که امیر مؤمنان علی (ع) فرمود: «عابك أخاك بالاحسان إليه و أردد شره بالانعام عليه / برادرت را در برابر کار خلافی که انجام داده است بوسیله نیکی سرزنش کن، و شر او را از طریق انعام و احسان به او برگردان»<sup>32</sup>.

#### نتیجه:

با توجه به آراء مفسران قرآن و توضیحاتی که پیرامون آیه‌های 190 تا 194 سوره آل عمران و 19 تا 22 سوره رعد داده شد می‌توانیم به 13 نشانه و معیار برای انسان متعالی، سالم، معنوی و صاحبان عقل‌ها و دل‌های پاک و حقیقی اشاره نماییم که؛ 5 معیار در ارتباط آنان با خداوند می‌باشد و 8 معیار در ارتباط با مردم.

#### الف) معیار انسان متعالی در رابطه خداوند:

1. در همه حال و احوال به یاد خداوند می‌باشند و یاد خداوند بر تمامی وجود آنها جریان دارد.
2. همواره در حال تفکر و اندیشه پیرامون نظام هستی و آفرینش خداوند می‌باشند.
3. بر این عقیده هستند که نظام آفرینش برای هدفی بزرگ آفریده شده است.
4. همیشه به خاطر کاستی‌های خود و عدم تطابق خود با فلسفه و هدف نهایی آفرینش در رنج و تعب هستند.
5. همواره از خداوند درخواست می‌کنند که در پیمودن اهداف آفرینش با ابرار و نیکان همراه باشند.

#### ب) معیار انسان متعالی در ارتباط با مردم:

1. بر عهد و پیمانی که از روز ازل در عرصه‌های مختلف با خداوند بسته‌اند ثابت قدم می‌باشند و عهد خود را نه در برابر خداوند و نه در برابر مردم نمی‌شکنند. «الَّذِينَ يُوفُونَ بِعَهْدِ اللَّهِ وَ لَا يَنْفُضُونَ الْمِيثَاقَ / آنها که به عهد الهی وفا می‌کنند، و پیمان را نمی‌شکنند...» [قرآن کریم، 13: 20]؛

---

1. مجمع البیان ذیل آیه مورد بحث.

2. کلمات قصار نهج البلاغه، جمله 158

3. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، دارالکتب الإسلامیة، ج 10، ص 192 تا 184 (با تلخیص و برخی از تغییرات).

2. بر حرمت گزاری به رحم و ارتباط مستمر با آنها و همچنین با دیگر مواردی که خداوند دستور ارتباط با آنها را صادر کرده ثابت قدم هستند و بر حسن ارتباط با دیگران پایبند می‌باشند. «وَالَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ / و آنها که پیوندهایی را که خدا دستور به برقراری آن داده، برقرار میدارند» [قرآن کریم، 13: 21]؛
3. در برابر خداوند خاشع و خاضع هستند و مقهور ابّته خداوند هستند «عظم الخالق في اعينهم / خداوند در نگاه آنها بسیار بزرگ می‌باشد»، «و يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ / و از پروردگارشان می‌ترسند» [قرآن کریم، 13: 21]؛
4. همیشه نگران آینده و روز واپسین خود می‌باشند و دغدغه کردار و رفتار خود را دارند «و يَخَافُونَ سُوءَ الْحِسَابِ / و از بدی حساب (روز قیامت) بیم دارند» [قرآن کریم، 13: 21]؛
5. برای خداوند و در مسیره دست آوردن رضایت او و دستیابی به منزلت شایسته در نزد او؛ پایدار، استوار و صبور می‌باشند «وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ / و آنها که بخاطر ذات (پاک) پروردگارشان شکیبایی می‌کنند» [قرآن کریم، 13: 22]؛
6. این حالت خضوع و خشوع در برابر خداوند و نگرانی از روز واپسین، آنها را متوجه نماز که اوج ارتباط با خداوند می‌باشد می‌سازد «و أَقَامُوا الصَّلَاةَ / و نماز را برپا می‌دارند» [قرآن کریم، 13: 22]؛
7. همین حالت پیش گفته علاوه بر ارتباط با خداوند آنها را متوجه مردم می‌سازد و از طریق انفاق (سرمایه گذاری و هزینه) بخشی از هر آنچه در اختیار دارند به صورت پنهان و آشکار به اصلاح جامعه می‌پردازند، «و أَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَ عَلَانِيَةً / و از آنچه به آنها روزی داده‌ایم، در پنهان و آشکار، انفاق می‌کنند» [قرآن کریم، 13: 22]؛
8. همیشه سعی می‌کنند در مواجهه با مردم؛ بدی‌ها را با خوبی جبران کنند و در مواجهه با خداوند؛ خطاهایی که از آنها سر می‌زند با انجام کارهای خوب جبران کنند «و يَدْرءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ / و با حسنات، سیئات را از میان می‌برند؛ پایان نیک سرای دیگر، از آن آنهاست» [قرآن کریم، 13: 22]؛

## 2) دستگاران و نجات یافتگان؛ مفلحون:

در قرآن مجید دستگاران و نجات یافتگان که در روز قیامت با قلبی سالم محشور می گردند و در این دنیا به عنوان انسان های مطلوب و سالم شناخته می شوند، با عنوان "مفلحون" معرفی گردیده اند آیات مرتبط به شرح ذیل می باشد:

در آیات 3 تا 5 سوره بقره به 5 نشانه اشاره شده است: «الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَ مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ (۳) وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَ مَا أُنزِلَ مِنْ قَبْلِكَ وَ بِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ (۴) أُولَئِكَ عَلَى هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ وَ أُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (۵) / (پرهیزکاران) کسانی هستند که به غیب [=آنچه از حس پوشیده و پنهان است] ایمان می آورند؛ و نماز را برپا می دارند؛ و از تمام نعمتها و مواهبی که به آنان روزی داده ایم، انفاق می کنند. (3) و آنان که به آنچه بر تو نازل شده، و آنچه پیش از تو (بر پیامبران پیشین) نازل گردیده، ایمان می آورند؛ و به رستخیز یقین دارند. (4) آنان بر طریق هدایت پروردگارشانند؛ و آنان رستگارانند. (5)» [قرآن کریم، 2: 3-5]؛

در این آیات به شش معیار اساسی اشاره شده است:

1. به عالمی و رای این عالم و غیر از عالم شهود و ظاهر ایمان دارند و همه چیز را در این دنیای مادی خلاصه نمی کنند.
2. از طریق برپا داشتن نماز به عنوان قلّه عبودیت؛ ارتباط خود و جامعه را با خداوند برقرار و مستحکم می سازند.
3. از هر آنچه در اختیار دارند و خداوند به آنها موهبت کرده است، برای اصلاح جامعه هزینه می کنند و خود را با مردم پیوند می زنند.
4. به تمامی فرمان های الهی که بر پیامبر گرامی اسلام (ص) و دیگر پیامبران الهی (س) گردن می نهند و در عمل به آنها کوشا می باشند.
5. به جهانی غیر از این جهان، اعتقاد قلبی و التزام عملی دارند و زندگی را منحصر در این دنیا نمی دانند.
6. با توجه به ویژگی های پیش گفته، خداوند هدایت و راهنمایی آنها را تا رسیدن به سر منزل مقصود عهده دار می شود و آنها هم برای هدایت شدن کسی را غیر از خداوند به رسمیت نمی شناسند.

در سوره آل عمران آیه 104 سه معیار اساسی برای انسان متعالی آمده است :

«وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ / باید از میان

شما، جمعی دعوت به نیکی، و امر به معروف و نهی از منکر کنند! و آنها همان رستگارانند.» [قرآن کریم، 3: 104]؛

در این سه نشانه برای انسان و جامعه مطلوب ارایه داده است.

1. زبان و رفتار آنها خیر است و با گفتار و کردارشان مردم را به سوی خیر و خوبی‌ها تشویق می‌کنند.

2. همیشه به دنبال ترویج و گسترش کارهای شایسته و نیکو هستند، کارهایی که به نفع مردم و تأمین کننده

رضای خداوند می‌باشد.

3. از کثرتی‌ها و گفتار و رفتارهای ناشایست که مورد رضای خداوند نیست در رنج هستند و سعی در اصلاح

و بازداری آنها دارند.

در آیه 157 سوره اعراف و در سوره نور آیه 51 به یکی دیگر از نشانه‌های انسان سالم و معنوی اشاره دارد:

«الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ

الْمُنْكَرِ وَ يُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ فَالَّذِينَ آمَنُوا

بِهِ وَ عَزَّوهُ وَ نَصَرُوهُ وَ اتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ أُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ / همانها که از فرستاده (خدا)، پیامبر «امی»

پیروی می‌کنند؛ پیامبری که صفاتش را، در تورات و انجیلی که نزدشان است، می‌یابند؛ آنها را به معروف دستور

می‌دهد، و از منکر باز میدارد؛ اشیا پاکیزه را برای آنها حلال می‌شمرد، و ناپاکیها را تحریم می‌کند؛ و بارهای

سنگین، و زنجیرهایی را که بر آنها بود، (از دوش و گردنشان) بر می‌دارد، پس کسانی که به او ایمان آوردند، و

حمایت و یاریش کردند، و از نوری که با او نازل شده پیروی نمودند، آنان رستگارانند.» [قرآن کریم، 7: 157]؛

یکی از معیارهای انسان متعالی در فرهنگ قرآن:

• پیروی بی چون و چرا از پیامبر اکرم (ص)، حمایت و یاری همه جانبه از ایشان و پیروی کامل از قرآن

و سنت است



همین معیار در سوره نور مورد تأکید قرار گرفته است و خداوند بر پیروی بی چون و چرا از پیامبر اکرم (ص)، فرمان صادر کرده است و می‌فرماید: «إِنَّمَا كَانَ قَوْلَ الْمُؤْمِنِينَ إِذَا دُعُوا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ لِيَحْكُمَ بَيْنَهُمْ أَنْ يَقُولُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ / سخن مؤمنان، هنگامی که بسوی خدا و رسولش دعوت شوند تا میان آنان داوری کند، تنها این است که می‌گویند: «شنیدیم و اطاعت کردیم!» و اینها همان رستگاران واقعی هستند.» [قرآن کریم، 24: 51]؛

فلاح و رستگاری را در گرو پیروی بدون حاشیه دانسته است.

در آیه 88 سوره توبه بر جهاد و تلاش بی وقفه و همه جانبه در راه خداوند تأکید دارد می‌فرماید: «لَكِنَّ الرُّسُولَ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ جَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ وَأُولَئِكَ لَهُمُ الْخَيْرَاتُ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ / ولی پیامبر و کسانی که با او ایمان آوردند، با اموال و جانهایشان جهاد کردند؛ و همه نیکبختانند؛ و آنها همان رستگارانند!» [قرآن کریم، 9: 88]؛

مهمترین شاخصی که در این آیه بر آن تأکید شده است عبارت می‌باشد از :

• جهاد و تلاش همه جانبه و مستمر در راه خداوند ، با سرمایه‌گذاری از مال و جان

ده آیه آغازین سوره مؤمنون مانند منشوری است جامع که معیارها و نشانه‌های مهمی را برای انسان متعالی و معنوی مطرح کرده و برای پویندگان این راه، نویدهای زیادی داده است .

«قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (۱) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ (۲) وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ (۳) وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ (۴) وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ (۵) إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ (۶) فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ (۷) وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ (۸) وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَوَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ (۹) أُولَئِكَ هُمُ الْوَارِثُونَ (۱۰) الَّذِينَ يَرِثُونَ الْفِرْدَوْسَ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ (۱۱) / مؤمنان رستگار شدند؛ (1) آنها که در نمازشان خشوع دارند؛ (2) و آنها که از لغو و بیهودگی روی گردانند؛ (3) و آنها که زکات را انجام می‌دهند؛ (4) و آنها که دامان خود را (از آلوده شدن به بی‌عفتی) حفظ می‌کنند؛ (5) تنها آمیزش جنسی با همسران و

کنیزانشان دارند، که در بهره‌گیری از آنان ملامت نمی‌شوند؛ (6) و کسانی که غیر از این طریق را طلب کنند، تجاوزگرند! (7) و آنها که امانتها و عهد خود را رعایت می‌کنند؛ (8) و آنها که بر نمازهایشان مواظبت می‌نمایند؛ (9) (آری)، آنها وارثانند! (10)» [قرآن کریم، 23: 1-10]؛

در آغاز سوره مؤمنون، معیارهای روشنی برای انسان‌های متعالی، سالم و معنوی بیان داشته شده است که در پی می‌آید:

1. نماز را سبک نمی‌شمارند و هنگامی که به نماز می‌ایستند در نمازشان خشوع دارند و با توجه به عظمت خداوند و جایگاه کبریائی او نماز را به جای می‌آورند؛ (2)

2. از لغو و بیهودگی در گفتار و رفتار روی گردانند؛ و بر گرد کارهایی که در رشد و تعالی جسمی، روحی و ایمانی آنها نقش ندارد نمی‌چرخند؛ (3)

3. حقوق اجتماعی و الهی که در دارائیهای آنها وجود دارد ادا می‌کنند و زکات را انجام می‌دهند؛ (4)

4. عفت و پاکدامنی را شیوه رایج خود می‌دانند و دامان خود را (از آلوده شدن به بی‌عفتی) حفظ می‌کنند؛ (5)

5. امانت‌داری و وفاداری به عهد و پیمان را سرلوحه زندگی خود قرار می‌دهند و امانتها و عهد خود را رعایت می‌کنند؛ (8)

6. با توجه به اینکه قبولی نماز و حفظ ثواب آن در گرو رعایت‌های خاص می‌باشد، از نمازهایشان مواظبت می‌نمایند؛ و در حفظ آن می‌کوشند و سعی می‌کنند نماز را در وقت مخصوص خود بخوانند؛ (9)

7. خود را نسبت به گذشتگان و آیندگان بی‌تفاوت احساس نمی‌کنند و خداوند هم آنها را بی‌پاداش

نمی‌گزارد، (آری)، آنها وارثانند! و به دلیل همین احساس مسؤلیت و اقداماتی که انجام می‌دهند وارث

آینده و همچنین بهشت می‌باشند؛ (10) [قرآن کریم، 23: 1-10]؛

در آیه 38 سوره روم، بر عنصر ادای حقوق خانواده و قشر آسیب پذیر جامعه تأکید نموده و آنان را پیروزمندان در زندگی معرفی کرده است.

«فَاتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَ الْمَسْكِينِ وَ ابْنَ السَّبِيلِ ذَلِكَ خَيْرٌ لِلَّذِينَ يُرِيدُونَ وَجْهَ اللَّهِ وَ أَوْلِيكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ / پس حقّ نزدیکان و مسکینان و در راه ماندگان را ادا کن! این برای آنها که رضای خدا را می طلبند بهتر است، و چنین کسانی رستگارانند.» [قرآن کریم، 30: 38]؛

در این آیه بر ادای حقوق خانوادگی و اجتماعی تأکید کرده و انسان‌های پیروز و موفق را کسانی می‌داند که:

- نسبت به حقوق خانواده و جامعه به ویژه نزدیکان، تهیدستان و کسانی که با مشکل مواجه شده‌اند اهتمام ویژه دارند و به شایستگی حقوق خانواده، درماندگان و در راه ماندگان را ادا می‌کنند.

در آیه 22 سوره مجادله بر اصل تبرّی و دوری جستن از دشمنان و کینه توزان نسبت به خداوند و رسولان گرامی او تأکید شده و رستگاران این صحنه را حزب الله نامیده است.

«لَا تَجِدُ قَوْمًا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَ الْيَوْمِ الْآخِرِ يُوَادُّونَ مَنْ حَادَّ اللَّهَ وَ رَسُولَهُ وَ لَوْ كَانُوا آبَاءَهُمْ أَوْ أَبْنَاءَهُمْ أَوْ إِخْوَانَهُمْ أَوْ عَشِيرَتَهُمْ أَوْلِيكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَ أَيَّدَهُم بِرُوحٍ مِنْهُ وَ يُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَ رَضُوا عَنْهُ أَوْلِيكَ حِزْبُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ / هیچ قومی را که ایمان به خدا و روز رستاخیز دارند نمی‌یابی که با دشمنان خدا و رسولش دوستی کنند، هر چند پدران یا فرزندان یا برادران یا خویشاوندانشان باشند؛ آنان کسانی هستند که خدا ایمان را بر صفحه دل‌هایشان نوشته و با روحی از ناحیه خودش آنها را تقویت فرموده، و آنها را در باغهایی از بهشت وارد می‌کند که نهرها از زیر (درختانش) جاری است، جاودانه در آن می‌مانند؛ خدا از آنها خشنود است، و آنان نیز از خدا خشنودند؛ آنها «حزب الله» اند؛ بدانید «حزب الله» پیروزان و رستگارانند.» [قرآن کریم، 58: 22]؛

دوری جستن و تبرّی از دشمنان خداوند و کسانی که سر جنگ با فرمانهای خداوند و رسول گرامی او دارند به

عنوان یکی از معیارهای انسان متعالی معرفی شده است. لذا نشانه ایمان این دانسته شده است که آنها:

- هیچ گونه محبت و علاقه‌ای بین آنها و بین دشمنان خدا و رسول خدا(ص) برقرار نمی‌گردد هر چند آنان پدران، فرزندان، برادران یا خویشاوندان آنها باشند.

در آیه 9 از سوره حشر بر اصل توکی متمرکز شده است و نشانه‌های برجسته آنان را بیان داشته است:

«وَالَّذِينَ تَبَوَّأُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِثُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَ لَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَ يُؤْتِرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَ لَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَ مَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ / و برای کسانی است که در این سرا [= سرزمین مدینه] و در سرای ایمان پیش از مهاجران مسکن گزیدند و کسانی را که به سویشان هجرت کنند دوست می‌دارند، و در دل خود نیازی به آنچه به مهاجران داده شده احساس نمی‌کنند و آنها را بر خود مقدم می‌دارند هر چند خودشان بسیار نیازمند باشند؛ کسانی که از بخل و حرص نفس خویش باز داشته شده‌اند رستگارانند!» [قرآن کریم، 59: 9]؛

در این آیه بر دو معیار اساسی برای انسانهای متعالی تأکید شده است :

1. نسبت به همکیشان و مهاجران فی سبیل الله علاقه ویژه‌ای دارند و بدون هیچ چشم داشتی آنان را بر خود مقدم می‌دارند و امکانات خود را در اختیار آنها قرار می‌دهند.
2. از هر گونه فزون خواهی و ویژه خواری پرهیز می‌کنند و نسبت به امکاناتی که در اختیار دیگران قرار می‌گیرد بخل نمی‌ورزند.

در سوره اعلی آیه 14 و سوره الشمس آیه 9 خودسازی و تهذیب نفس را به عنوان علامت و نشانه انسان متعالی مطرح کرده است و می‌فرماید:

«قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى / به یقین کسی که پاکی جست (و خود را تزکیه کرد)، رستگار شد.» [قرآن کریم، 87: 14]؛

«قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهُ / که هر کس نفس خود را پاک و تزکیه کرده، رستگار شده.» [قرآن کریم، 91: 9]؛

در دو آیه فوق بر عنصر خودسازی و تزکیه نفس تأکید شده است و کسانی را پیروز میدان زندگی می‌داند که به

تهذیب و تقویت نفس، روح و دل خود پردازد. لذا مفلحان کسانی هستند که:

- برای نفس، جان، روح و قلب خود ارزش ویژه قایل هستند و همواره برای پاک نگاهداشتن آن تلاش می کنند و اگر آلودگی به سراغ آنها آمد در اسرع وقت ممکن برای پاکیزه کردن آن اقدام می کنند.

### (3) بندگان خالص خداوند؛ عباد الرحمن:

در سوره فرقان آیه های 63 تا 74 و همچنین سوره زمر آیه های 17 و 18؛ 14 معیار و نشانه بندگان خاص خداوند که همان انسان های متعالی، سالم و معنوی می باشد را مطرح نموده که این معیارها می تواند به عنوان معیارهای جهانی اخلاق و معنویت مطرح گردد. در پایان بیان نشانه ها خداوند وعده های بزرگی به آنان داده و آینده رهروان این راه را تضمین کرده است.

«وَ عِبَادُ الرَّحْمَانِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا (۶۳) وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا (۶۴) وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا اصْرِفْ عَنَّا عَذَابَ جَهَنَّمَ إِنَّ عَذَابَهَا كَانَ غَرَامًا (۶۵) إِنَّهَا سَاءَتْ مُسْتَقَرًّا وَمُقَامًا (۶۶) وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا (۶۷) وَالَّذِينَ لَا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ وَ لَا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَ لَا يَزْنُونَ وَ مَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ يَلْقَ أَثَامًا (۶۸) يُضَاعَفْ لَهُ الْعَذَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَ يَخْدُ فِيهِ مُهَانًا (۶۹) إِلَّا مَنْ تَابَ وَ ءَامَنَ وَ عَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَ كَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا (۷۰) وَ مَنْ تَابَ وَ عَمِلَ صَالِحًا فَإِنَّهُ يَتُوبُ إِلَى اللَّهِ مَتَابًا (۷۱) وَالَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ الزُّورَ وَ إِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا (۷۲) وَالَّذِينَ إِذَا ذُكِّرُوا بِآيَاتِ رَبِّهِمْ لَمْ يَخْرُؤْا عَلَيْهَا ضُمًّا وَ عُْمِيَانًا (۷۳) وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَ ذُرِّيَّتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَ اجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا (۷۴) أُولَئِكَ يُجْزَوْنَ الْغُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَ يُلْقَوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً وَ سَلَامًا (۷۵) خَلِدِينَ فِيهَا حَسُنَتْ مُسْتَقَرًّا وَ مُقَامًا (۷۶) / بندگان (خاص خداوند) رحمان، کسانی هستند که با آرامش و بی تکبر بر زمین راه می روند؛ و هنگامی که جاهلان آنها را مخاطب سازند (و سخنان نابخردانه گویند)، به آنها سلام می گویند (و با بی اعتنایی و بزرگواری می گذرند)؛ (63) کسانی که شبانگاه برای پروردگارشان سجده و قیام می کنند؛ (64) و کسانی که می گویند: «پروردگارا! عذاب جهنم را از ما برطرف گردان،

که عذابش سخت و پر دوام است! (65) مسلماً آن (جهنم)، بد جایگاه و بد محلّ اقامتی است! (66) و کسانی که هرگاه انفاق کنند، نه اسراف می‌نمایند و نه سخت‌گیری؛ بلکه در میان این دو، حدّ اعتدالی دارند. (67) و کسانی که معبود دیگری را با خداوند نمی‌خوانند؛ و انسانی را که خداوند خویش را حرام شمرده، جز بحق نمی‌کشند؛ و زنا نمی‌کنند؛ و هر کس چنین کند، مجازات سختی خواهد دید! (68) عذاب او در قیامت مضاعف می‌گردد، و همیشه با خواری در آن خواهد ماند! (69) مگر کسانی که توبه کنند و ایمان آورند و عمل صالح انجام دهند، که خداوند گناهان آنان را به حسنات مبدّل می‌کند؛ و خداوند همواره آمرزنده و مهربان بوده است! (70) و کسی که توبه کند و عمل صالح انجام دهد، بسوی خدا بازگشت می‌کند (و پاداش خود را از او می‌گیرد). (71) و کسانی که شهادت به باطل نمی‌دهند (و در مجالس باطل شرکت نمی‌کنند)؛ و هنگامی که با لغو و بیهودگی برخورد کنند، بزرگوارانه از آن می‌گذرند. (72) و کسانی که هرگاه آیات پروردگارشان به آنان گوشزد شود، کر و کور روی آن نمی‌افتند. (73) و کسانی که می‌گویند: «پروردگارا! از همسران و فرزندانمان مایه روشنی چشم ما قرارده، و ما را برای پرهیزگاران پیشوا گردان!» (74) (آری،) آنها هستند که درجات عالی بهشت در برابر شکیبایشان به آنان پاداش داده می‌شود؛ و در آن، با تحیّت و سلام روبه‌رو می‌شوند. (75) در حالی که جاودانه در آن خواهند ماند؛ چه قرارگاه و محلّ اقامت خوبی! (76) [قرآن کریم، 25: 63-76]؛

علاوه بر آیات فوق در سوره زمر هم معیار بسیار مهمی را برای انسان‌های متعالی مطرح کرده است و می‌فرماید:

«وَالَّذِينَ اجْتَنَبُوا الطَّغُوتَ أَنْ يَعْبُدُوهَا وَأَنَابُوا إِلَى اللَّهِ لَهُمُ الْبُشْرَى فَبَشِّرْ عِبَادِ (۱۷) الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَ أَوَّلَئِكَ هُمْ أُولُوا الْأَلْبَابِ (۱۸) / و کسانی که از عبادت طاغوت پرهیز کردند و به سوی خداوند بازگشتند، بشارت از آن آنهاست؛ پس بندگان مرا بشارت ده! (17) همان کسانی که سخنان را می‌شنوند و از نیکوترین آنها پیروی می‌کنند؛ آنان کسانی هستند که خدا هدایتشان کرده، و آنها خردمندانند. (18)» [قرآن کریم، 39: 17 و 18]؛

همان گونه که ملاحظه شد در سوره فرقان معیارها و نشانه‌های روشنی برای انسان‌های متعالی، مطلوب و کسانی که دل به خداوند سپرده‌اند بیان شده است آنان کسانی هستند که: درجات عالی بهشت در برابر شکیبایشان به آنان پاداش داده می‌شود؛ و در آن، با تحیت و سلام روبه‌رو می‌شوند. در حالی که جاودانه در آن خواهند ماند؛ چه قرارگاه و محلّ اقامت خوبی! نشانه‌های ارایه شده، تصویری کامل از انسان مطلوب، سالم و معنوی است. آن نشانه‌ها به شرح ذیل می‌باشد:

1. از هرگونه سبک سری و غرور و نخوت در راه رفتن و در خط مشی اجتماعی خودداری می‌کنند و با آرامش و بی‌تکبر بر زمین راه می‌روند؛

2. نسبت به رفتار و موضع‌گیری جاهلانه که از سوی افراد نادان سر می‌زند صبوری نشان می‌دهند و هنگامی که جاهلان آنها را مخاطب سازند (و سخنان نابخردانه گویند)، به آنها سلام می‌گویند (و با بی‌اعتنایی و بزرگواری می‌گذرند)؛ (63)

3. عبادت و راز و نیاز شبانه را با معبود و محبوب خود مغتنم می‌شمارند و شبانگاه برای پروردگارشان سجده و قیام می‌کنند؛ (64)

4. نسبت به کردار و گفتار خود نگران هستند و از عاقبت خویش هراسناک می‌باشند. به همین دلیل همواره در راز و نیاز خود با خداوند می‌گویند: «پروردگارا! عذاب جهنم را از ما برطرف گردان، که عذابش سخت و پر دوام است!» (65)

5. خط مشی آنان اعتدال و میانه روی است. لذا هرگاه انفاق کنند، نه اسراف می‌نمایند و نه سخت‌گیری؛ بلکه در میان این دو، حدّ اعتدالی دارند. (67)

6. به جز خداوند معشوق و معبودی ندارند و برای غیر خداوند اثر و ارزشی قایل نیستند. او را حاکم و مالک مطلق می‌دانند و معبود دیگری را با خداوند نمی‌خوانند؛

7. برای جان انسان‌ها ارزش و حرمت ویژه‌ای قایل هستند و تنها راضی به قتل کسی می‌شوند که طبق قانون الهی و در شرایط خاص چون "درنده خویی" باید در چارچوب ضوابط کشته شوند. لذا انسان‌ها و انسانی را که خداوند خونس را حرام شمرده، جز بحق نمی‌کشند؛
8. عفیف و پاکدامن هستند و حاضر نمی‌شوند با هر کس و هر جا ارتباط جنسی برقرار کنند و دامن خود را به حرام بیالایند. (68)
9. همواره در صدد انجام کارهای خیر خواهانه برای مردم و جهت کسب رضایت خدا هستند و اگر موفق نشدند یا کاری بر خلاف مصالح مردم و رضای پروردگار انجام دادند، بر خود نگران می‌شوند و در صدد جبران آن بر می‌آیند (71)
10. در رفت و آمدها و اتباطات اجتماعی خود بسیار حساس و محتاط هستند؛ شهادت به باطل نمی‌دهند و در مجالس باطل نیز شرکت نمی‌کنند؛
11. شرایط جامعه و محیط پیرامون را به خوبی درک می‌کنند و خود را درگیر مسایل جزئی و بی‌فایده نمی‌کنند و هنگامی که با لغو و بیهودگی برخورد کنند، بزرگوارانه از آن می‌گذرند. (72)
12. با آیات خداوند و تذکراهایی که از ناحیه خداوند و رسولان او دریافت می‌کنند عالمانه و منصفانه برخورد می‌کنند و هرگاه آیات پروردگارشان به آنان گوشزد شود، مانند انسان کر و کور با آن مواجه نمی‌شوند. (73)
13. خانواده در نگاه آنان از جایگاه رفیعی برخوردار می‌باشد و همیشه تلاش می‌کنند که خانواده، همسران و فرزندان آنها موجب افتخار و سربلندی آنان باشند؛ همواره می‌گویند: «پروردگارا! از همسران و فرزندانمان مایه روشنی چشم ما قرارده، و ما را برای پرهیزگاران پیشوا گردان!» (74) [قرآن کریم، 25: 63-76]؛
14. از تجربه دیگران برای رشد و تعالی خود به خوبی استفاده می‌کنند و از نقد و انتقاد استقبال می‌نمایند، همواره سخنان دیگران را می‌شنوند و از نیکوترین آنها پیروی می‌کنند؛ [قرآن کریم، 39: 17 و 18]؛



## فصل دوم

### شاخصه‌ها و معیارهای قلب سالم از نگاه احادیث معصومین (ع)

علاوه بر قرآن؛ در احادیث وارد شده از سوی معصومین (ع)، معیارها و شاخصه‌های فراوانی برای قلب سالم و انسان معنوی ذکر شده است و در کتابهایی چون بحارالانوار، محجۀ البیضاء و ... تحت عناوین مختلف صدها حدیث در این مورد وارد شده است که به گوشه‌ای از آن‌ها اشاره می‌گردد.

1. وقتی از پیامبر اکرم (ص) سؤال می‌شود که منظور از قلب سلیم چیست؟

دو معیار اساسی را بیان می‌دارند.

الف) دینداری که همراه شک و تردید و پیروی از خواهش‌های نفسانی نباشد «دینٌ بلا شکٍّ وهوی».

ب) کردار و رفتاری که همراه با شهرت طلبی و خودنمایی نباشد «و عملٌ بلا شُعمَةٍ و رِیاء»<sup>1</sup>

2. امام صادق (ع) نیز دو معیار ارایه می‌دهند:

الف) به دیدار و ملاقات پروردگار خودش می‌شتابد در حالی که سودایی غیر از خداوند در سر ندارد. «یلقی ربّه و

لیس به أحدٍ سوا».

ب) هر قلبی که شرک و شک در او جای داشته باشد فاقد ارزش است. «و کلّ قلبٍ فیه شرکٌ أو شکٌّ فهو ساقطٌ».<sup>2</sup>

---

1. مستدرک الوسائل، جلد 1، ص 113، حدیث 124 و میزان الحکمه، جلد 10، ص 4984، حدیث 16929.

2. اصول کافی، جلد 2، ص 16، حدیث 5 و میزان الحکمه، همان، 16930.

3. در بیان دیگر امام صادق (ع) به معیار بسیار مهم دیگری برای سلامتی قلب اشاره می‌کند که قلب سالم عبارت است از: قلبی که عشق و علاقه مفرط به دنیا نداشته باشد «القلب الذی سلّم من حُبِّ الدّنيا».<sup>1</sup>
4. و در بیان دیگر قلبی را سالم می‌داند که برخوردار از نیت و قصد پاک و صادقانه باشد «صاحب النّیة الصادقة، صاحب القلب السّليم».<sup>2</sup>
5. علی (ع) حرکت مستقیم و معتدلانه را معیار و شاخص قلب سالم می‌داند و می‌فرماید: «لا یصدر عن القلب السّليم إلا المعنی المستقیم / از قلب و دل سالم غیر از معنای درست و معتدلانه صادر نمی‌شود».<sup>3</sup>
6. حضرت مسیح (ع) سه معیار اساسی برای قلب سالم که می‌تواند ظرف حکمت و دانش باشد بیان می‌دارد. الف) قلبی که شهوتها و خواسته‌های نفسانی به او آسیب نرسانده باشد «و تخرفها الشّهوات / شهوتها آن را پاره نکرده باشد».
- ب) قلبی که طمع و آز آن را آلوده نساخته باشد «و یدئسها الطمع».
- ج) قلبی که به خاطر برخورداری امکانات رفاهی و مادی دچار سختی نشده باشد «و یقسمیها النعیم».<sup>4</sup>
- بنابراین قلبی که دچار شهوت، طمع و سختی و سنگ دلی باشد سالم نیست و نمی‌تواند مکانی برای دریافت حکمت و معرفت باشد.
7. معیار و شاخصه دیگری که علی (ع) برای قلب سالم معرفی کرده‌اند این است که: قلبی سالم است که هر چه را برای خود می‌پسندد برای دیگران هم بپسندد «تحبُّ للمؤمن ما تُحبُّ لنفسک / برای مؤمن دوست بداری آنچه را برای خودت دوست می‌داری».<sup>5</sup>

1. نور الثقلین، جلد 4، ص 58، حدیث 50 و میزان الحکمه، همان، حدیث 16931.

2. همان، حدیث 51 و همان، 16932.

3. غرر الحکم، 10874 و میزان الحکمه، جلد 10، ص 4984، حدیث 16934.

4. تحف العقول، ص 504 و میزان الحکمه، همان، 16935.

5. بحار الانوار، جلد 78، ص 8، حدیث 64 و همان، ص 4986، حدیث 16936.

8. امام حسن (ع) بزرگترین و اصلی ترین معیار و شاخص قلب سالم را پاک و منزّه بودن از شبهه‌ها می‌داند

«أَسْلَمَ الْقُلُوبَ مَاطَهَرَ مِنَ الشُّبُهَاتِ / سالم‌ترین قلب، قلبی است که از شبهه‌ها پاک باشد.»<sup>1</sup>

9. پیامبر اکرم (ص) قلب و دل انسانها را به ظروفی تشبیه کرده است که خداوند بر روی زمین پدید آورده

است که این دل‌ها دارای قابلیت‌ها و ظرفیت‌های فراوانی می‌باشند و با توجه به مظروف و شرایط و حالاتی

که خواهند داشت از جایگاه متفاوتی برخوردار می‌باشند و در این بین با ارزش‌ترین دل و قلب دلی است

که از شرایط ذیل برخوردار باشد.

الف) صاف و صیقل خورده باشد و گناه و معصیت او را تاریک و آلوده نساخته باشد.

ب) در برابر برادران و هم‌کیشان خود رقیق و نرم باشد و فارغ از سختی و قساوت باشد.

ج) برای دفاع از حق و راه خداوند، پایدار و استوار باشد و با سرزنش، سرزنش‌کنندگان از میدان به در نرود.<sup>2</sup>

در این حدیث شریف سه معیار اساسی برای انسان سالم و قلب سالم ذکر شده است. رقت، صفا و صلابت؛ در

همین رابطه حدیث دیگر در محجة البیضاء نقل شده است که از رسول گرامی اسلام سؤال می‌شود خداوند در

آسمان است یا در زمین؟ پیامبر (ص) پاسخ می‌دهند که: «فی قلوب عباده المؤمنین / در دل‌های بندگان مؤمنش» و در

موقعیت دیگری خداوند می‌فرماید: زمین و آسمان ظرفیت این را ندارند که مرا در خود جای دهند ولی قلب و دل

نرم و ملایم بنده مؤمن من قادر خواهد بود که مرا در خودش جای دهد. «و وسعنی قلب عبدی المؤمن اللّیّن الوادع»

[در فرهنگ اسلامی نشانه مسلمانی و ایمان را در این دانسته‌اند که فرد از نظر سلامتی روح و روان و ایمان و اعتقاد

به جایی برسد که مردم از شر زبان و رفتار او در امان باشند نه با زبان مردم را بیازارد و سخن دروغ، ناسزا، غیبت،

تهمت، افتراء، استهزاء و دیگر آزارها بر زبانش جاری شود و نه در معاشرت با مردم، خانواده و جامعه رفتاری از او

سر بزند که باعث رنجش و نگرانی هم‌نوعان و به ویژه هم‌کیشان خود شود. امام صادق (ع) از پیامبر خدا (ص) نقل

1. تحف العقول، ص 235 و همان، حدیث 16937.

2. متن فوق از دو حدیث از پیامبر اکرم (ص) برداشت شده که در کنز العمال حدیث 1225 و نوادر راوندی ص 7 آمده و در میزان

الحکمه، جلد 10 ص 4980 به شمارگان 16913 و 16914 بیان گردیده است.

می‌کند که فرمود: آیا می‌خواهید به شما بگویم چرا به مؤمن می‌گویند مؤمن؟ برای اینکه مردم از ناحیه آنها نسبت به جان و مالشان احساس امنیت و آرامش می‌کنند و باز ادامه دادند که آیا می‌خواهید بدانید مسلمان کیست؟ او کسی است که مردم را با زبان و رفتارش نمی‌آزارد و مردم از دست و زبان او آسوده هستند. زبان او نسبت به تمامی مردم خیر است و رفتار او نسبت به آنان مسالمت آمیز. عَنْ جَعْفَرٍ عَنْ أَبِيهِ (ع) قَالَ: «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) أَلَا أُنبئُكُمْ لِمُ سُمِّيَ الْمُؤْمِنُ مُؤْمِنًا لِإِيمَانِهِ النَّاسَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَأَمْوَالِهِمْ أَلَا أُنبئُكُمْ مِنَ الْمُسْلِمِ مَنْ سَلِمَ النَّاسُ مِنْ يَدِهِ وَ لِسَانِهِ الْحَبِيرَ». مجلسی در شرح این حدیث می‌گوید: شرط اصلی در ایمان و یا کمال ایمان این است که: مردم از ناحیه او نسبت با جان و مالشان در امان باشند و نگران مال و جانشان نباشند.<sup>1</sup>

همین مضمون در حدیث دیگر از امام محمد باقر (ع) نقل شده که فرمود: «يَا سَلِيمَانُ أَ تَدْرِي مِنَ الْمُسْلِمِ قُلْتُ جَعَلْتُ فِدَاكَ أَنْتَ أَعْلَمُ قَالَ الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَ يَدِهِ ثُمَّ قَالَ وَ تَدْرِي مِنَ الْمُؤْمِنِ قَالَ قُلْتُ أَنْتَ أَعْلَمُ قَالَ إِنَّ الْمُؤْمِنَ مِنَ ائْتَمَنَهُ الْمُسْلِمُونَ عَلَى أَمْوَالِهِمْ وَ أَنْفُسِهِمْ / ای سلیمان آیا دوست داری بدانی مسلمان کیست؟ گفتم جانم فدایت شما دانایتر هستید فرمود: مسلمان کسی است که مسلمانان از گزند زبان و رفتار او در امان باشند. سپس فرمود آیا دوست داری بدانی مؤمن کیست؟ مؤمن کسی است که مردم او را امین اموال و جانشان بدانند و از ناحیه آنها نسبت به مال و جانشان احساس خطر نکنند».<sup>2</sup>

فرازهای پیش گفته به خوبی اهمیت دل نرم، ملایم، رقیق و مهربان را مورد ستایش قرار می‌دهد و به عنوان فرودگاه فیض و رحمت بی‌کران الهی معرفی می‌کند و نشانه مسلمانی و ایمان را در این می‌دانند که فرد از نظر سلامت روح و روان و ایمان و اعتقاد به جایی برسد که مردم از شر زبان و رفتار او در امان باشند.

۱. بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ج ۶۴، ص ۶۱.

۲. بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ج ۶۴، ص ۳۵۴.

## فصل سوم

### جمع‌بندی معیارها و نشانه‌های سلامت معنوی در قرآن و حدیث

با مرور به آیات قرآن و احادیث وارد شده از سوی معصومین (ع) که در این گفتار گذشت می‌توانیم معیارها و نشانه‌هایی را برای سلامت معنوی در فرد و در جامعه ارایه دهیم. شایان ذکر است که این معیارها و نشانه‌ها ظرفیت دارد تا با روش‌های علمی به معیارهای عملیاتی و شاخص‌های کیفی تبدیل شود.

1. در همه حال و احوال به یاد خداوند می‌باشند و یاد خداوند بر تمامی وجود آنها جریان دارد
2. همواره در حال تفکر و اندیشه پیرامون نظام هستی و آفرینش خداوند می‌باشند.
3. بر این عقیده هستند که نظام آفرینش برای هدفی بزرگ آفریده شده است.
4. همیشه به خاطر کاستی‌های خود و عدم تطابق خود با فلسفه و هدف نهایی آفرینش در رنج و تعب هستند.
5. همواره از خداوند درخواست می‌کنند که در پیمودن اهداف آفرینش با ابرار و نیکان همراه باشند.

6. امام صادق (ع) بیان داشته قلبی سالم است که تمامی کارهایی که انجام می‌دهد فقط برای خداوند باشد - نیت او در همه کارها فقط خداوند باشد و برای غیر خداوند قدمی برندارد.<sup>1</sup>
7. دینداری که همراه شک و تردید نباشد.
8. دینداری که حاصل پیروی از خواهش‌های نفسانی نباشد. «دین بلا شک و هوی»
9. کردار و رفتاری که همراه با شهرت طلبی و خودنمایی نباشد. «و عمل بلا شُعبه و رياء»<sup>2</sup>
10. به دیدار و ملاقات پروردگار خودش می‌شتابد در حالی که سودایی غیر از خداوند در سر ندارد. «یلقی ربّه و لیس به أحد سوا»
11. قلبی که شرک و شک در او جای داشته باشد فاقد ارزش است. «و کلّ قلبٍ فیه شرکٌ أو شکٌّ فهو ساقطٌ»<sup>3</sup>
12. قلبی که عشق و علاقه مفرط به دنیا نداشته باشد. «القلب الذی سلّم من حُبِّ الدنیا»<sup>4</sup>
13. قلبی که برخوردار از نیت و قصد پاک و صادقانه باشد. «صاحب النیة الصادقه، صاحب القلب السّلیم»<sup>5</sup>
14. علی (ع) حرکت مستقیم و معتدلانه را معیار و شاخص قلب سالم می‌داند و می‌فرماید: «لا یصدر عن القلب السّلیم إلا المعنی المستقیم / از قلب و دل سالم غیر از معنای درست و معتدلانه صادر نمی‌شود».<sup>6</sup>
15. قلبی که شهوتها و خواسته‌های نفسانی به او آسیب نرسانده باشد. «لم تحرقها الشّهوات / شهوتها آن را پاره نکرده باشد»
16. قلبی که طمع و آز آن را آلوده نساخته باشد. «و یدئسها الطمع»
17. قلبی که به خاطر برخورداری امکانات رفاهی و مادی دچار سختی نشده باشد. «و یقسیها النعم»<sup>1</sup>

1. فیض کاشانی، تفسیر الصّافی، جلد 4، ص 42.

2. مستدرک الوسائل، جلد 1، ص 113، حدیث 124 و میزان الحکمه، جلد 10، ص 4984، حدیث 16929.

3. اصول کافی، جلد 2، ص 16، حدیث 5 و میزان الحکمه، همان، 16930.

4. نور الثقلین، جلد 4، ص 58، حدیث 50 و میزان الحکمه، همان، حدیث 16931.

5. همان، حدیث 51 و همان، 16932.

6. غرر الحکم، 10874 و میزان الحکمه، جلد 10، ص 4984، حدیث 16934.

18. قلبی سالم است که هر چه را برای خود می‌پسندد برای دیگران هم بیسندد. «تَحِبُّ لِلْمُؤْمِنِ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ /

برای مؤمن دوست بداری آنچه را برای خودت دوست می‌داری»<sup>2</sup>

19. امام حسن (ع) بزرگترین و اصلی‌ترین معیار و شاخص قلب سالم را پاک و منزّه بودن از شبهه‌ها می‌داند.

«أَسْلَمَ الْقُلُوبَ مَا طَهَّرَ مِنَ الشُّبُهَاتِ / سالم‌ترین قلب، قلبی است که از شبهه‌ها پاک باشد».<sup>3</sup>

20. صاف و صیقل خورده باشد و گناه و معصیت او را تاریک و آلوده نساخته باشد.

21. در برابر برادران و هم‌کیشان خود رقیق و نرم باشد و فارغ از سختی و قساوت باشد.

22. برای دفاع از حق و راه خداوند، پایدار و استوار باشد.

23. با سرزنش، سرزنش‌کنندگان از میدان به در نرود.<sup>4</sup>

24. امام علی (ع) گفتار انسانی را نماد و گواه روشن از قلب و دل و سلامت معنوی آن می‌داند.<sup>5</sup>

25. بر عهد و پیمانی که از روز ازل در عرصه‌های مختلف با خداوند بسته اند ثابت قدم می‌باشند و عهد خود را

نه در برابر خداوند و نه در برابر مردم نمی‌شکنند «الَّذِينَ يُوفُونَ بِعَهْدِ اللَّهِ وَ لَا يَنْقُضُونَ الْمِيثَاقَ» (20)

26. بر حرمت‌گزاری به رحم و ارتباط مستمر با آنها و همچنین با دیگر مواردی که خداوند دستور ارتباط با

آنها را صادر کرده ثابت قدم هستند و بر حسن ارتباط با دیگران پایبند می‌باشند. «وَالَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ

بِهِ أَنْ يُوصَلَ»

27. در برابر خداوند خاشع و خاضع هستند و مقهور آفت خداوند هستند «عظم الخالق في اعينهم / خداوند در

نگاه آنها بسیار بزرگ می‌باشد»؛ «وَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ»

---

1. تحف العقول، ص 504 و میزان الحکمه، همان، 16935.

2. بحار الانوار، جلد 78، ص 8. حدیث 64 و همان، ص 4986، حدیث 16936.

3. تحف العقول، ص 235 و همان، حدیث 16937.

4. متن فوق از دو حدیث از پیامبر اکرم (ص) برداشت شده که در کنز العمال حدیث 1225 و نوادر راوندی ص 7 آمده و در میزان الحکمه، جلد 10 ص 4980 به شمارگان 16913 و 16914 بیان گردیده است.

5. غرر الحکم، 429 و همان، حدیث 17069.

28. همیشه نگران آینده و روز واپسین خود می باشند و دغدغه کردار و رفتار خود را دارند «و یخافون سوء الحساب» (21)

29. برای خداوند و در مسیر به دست آوردن رضایت او و دستیابی به منزلت شایسته در نزد او؛ پایدار، استوار و صبور می باشند. «وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ»

30. این حالت خضوع و خشوع در برابر خداوند و نگرانی از روز واپسین، آنها را متوجه نماز که اوج ارتباط با خداوند می باشد می سازد. «وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ»

31. همین حالت پیش گفته علاوه بر ارتباط با خداوند آنها را متوجه مردم می سازد و از طریق انفاق (سرمایه گذاری و هزینه) بخشی از هر آنچه در اختیار دارند به صورت پنهان و آشکار به اصلاح جامعه می پردازند. «وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً»

32. همیشه سعی می کنند در مواجهه با مردم؛ بدی هارا با خوبی جبران کنند و در مواجهه با خداوند؛ خطاهایی که از آنها سرمی زند با انجام کارهای خوب جبران کنند. «وَيَذَرُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أَوْلِيكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ» (22)<sup>1</sup>

33. از هرگونه سبک سری و غرور و نخوت در راه رفتن و در خط مشی اجتماعی خودداری می کنند و با آرامش و بی تکبر بر زمین راه می روند؛

34. نسبت به رفتار و موضع گیری جاهلانه که از سوی افراد نادان سرمی زند صبوری نشان می دهند و هنگامی که جاهلان آنها را مخاطب سازند (و سخنان نابخردانه گویند)، به آنها سلام می گویند (و با بی اعتنایی و بزرگواری می گذرند)؛ (63)

35. عبادت و راز و نیاز شبانه را با معبود و محبوب خود مغتنم می شمارند و شبانگاه برای پروردگارشان سجده و قیام می کنند؛ (64)

1. از 20 تا 27 برگرفته از آیات 19 تا 22 سوره رعد.



36. نسبت به کردار و گفتار خود نگران هستند و از عاقبت خویش هراسناک می‌باشند. به همین دلیل همواره در راز و نیاز خود با خداوند می‌گویند: «پروردگارا! عذاب جهنم را از ما برطرف گردان، که عذابش سخت و پر دوام است!» (65)
37. خط مشی آنان اعتدال و میانه روی است. لذا هرگاه اتفاق کنند، نه اسراف می‌نمایند و نه سخت‌گیری؛ بلکه در میان این دو، حدّ اعتدالی دارند. (67)
38. به جز خداوند معشوق و معبودی ندارند و برای غیر خداوند اثر و ارزشی قایل نیستند. او را حاکم و مالک مطلق می‌دانند و معبود دیگری را با خداوند نمی‌خوانند؛
39. برای جان انسان‌ها ارزش و حرمت ویژه‌ای قایل هستند و تنها راضی به قتل کسی می‌شوند که طبق قانون الهی و در شرایط خاص چون "درنده‌خویی" با ید در چارچوب ضوابط کشته شوند. لذا انسان‌ها و انسانی را که خداوند خونس را حرام شمرده، جز بحق نمی‌کشند؛
40. عقیف و پاک دامن هستند و حاضر نمی‌شوند با هر کس و هر جا ارتباط جنسی برقرار کنند و دامن خود را به حرام بیالایند. (68)
41. همواره در صدد انجام کارهای خیر خواهانه برای مردم و جهت کسب رضایت خدا هستند و اگر موفق نشوند یا کاری بر خلاف مصالح مردم و رضای پروردگار انجام دادند، بر خود نگران می‌شوند و در صدد جبران آن برمی‌آیند. (71)
42. در رفت و آمدها و اتباطات اجتماعی خود بسیار حساس و محتاط هستند؛ شهادت به باطل نمی‌دهند و در مجالس باطل نیز شرکت نمی‌کنند؛
43. شرایط جامعه و محیط پیرامون را به خوبی درک می‌کنند و خود را درگیر مسایل جزئی و بی‌فایده نمی‌کنند و هنگامی که بالغ و بیهودگی برخورد کنند، بزرگوارانه از آن می‌گذرند. (72)

44. با آیات خداوند و تذکراهایی که از ناحیه خداوند و رسولان او دریافت می‌کنند عالمانه و منصفانه برخورد می‌کنند و هرگاه آیات پروردگارشان به آنان گوشزد شود، مانند انسان کر و کور با آن مواجه نمی‌شوند. (73)

45. خانواده در نگاه آنان از جایگاه رفیعی برخوردار می‌باشد و همیشه تلاش می‌کنند که خانواده، همسران و فرزندان آنها موجب افتخار و سربلندی آنان باشند؛ همواره می‌گویند: «پروردگارا! از همسران و فرزندانمان مایه روشنی چشم ما قرارده، و ما را برای پرهیزگاران پیشوا گردان!»<sup>1</sup> (74)

46. به عالمی و رای این عالم و غیر از عالم شهود و ظاهر ایمان دارند و همه چیز را در این دنیای مادی خلاصه نمی‌کنند.

47. از طریق برپا داشتن نماز به عنوان قلّه عبودیت؛ ارتباط خود و جامعه را با خداوند برقرار و مستحکم می‌سازند.

48. از هر آنچه در اختیار دارند و خداوند به آنها موهبت کرده است، برای اصلاح جامعه هزینه می‌کنند و خود را با مردم پیوند می‌زنند.

49. به تمامی فرمان‌های الهی که بر پیامبر گرامی اسلام (ص) و دیگر پیامبران الهی (س) گردن می‌نهند و در عمل به آنها کوشا می‌باشند.

50. به جهانی غیر از این جهان، اعتقاد قلبی و التزام عملی دارند و زندگی را منحصر در این دنیا نمی‌دانند.

51. با توجه به ویژگی‌های پیش گفته، خداوند هدایت و راهنمایی آنها را تا رسیدن به سرمنزل مقصود عهده‌دار می‌شود و آنها هم برای هدایت شدن کسی را غیر از خداوند به رسمیت نمی‌شناسند. [قرآن کریم، 2: 3 تا

5؛

---

1. [قرآن کریم، 25: 63-76]؛ از 28 تا 40 مربوط به آیه‌های 63 تا 76 می‌باشد.

52. از تجربه دیگران برای رشد و تعالی خود به خوبی استفاده می‌کنند و از نقد و انتقاد استقبال می‌کنند، همواره سخنان دیگران را می‌شنوند و از نیکوترین آنها پیروی می‌کنند؛ [قرآن کریم، 39: 17 و 18]؛
53. زبان و رفتار آنها خیر است و با گفتار و کردارشان مردم را به سوی خیر و خوبی‌ها تشویق می‌کنند.
54. همیشه به دنبال ترویج و گسترش کارهای شایسته و نیکو هستند، کارهایی که به نفع مردم و تأمین کننده رضای خداوند می‌باشد.
55. از کژی‌ها و گفتار و رفتارهای ناشایست که مورد رضای خداوند نیست در رنج هستند و سعی در اصلاح و بازسازی آنها دارند. [قرآن کریم، 3: 104]؛
56. پیروی بی‌چون و چرا از پیامبر اکرم (ص)، حمایت و یاری همه جانبه از ایشان و پیروی کامل از قرآن و سنت. [قرآن کریم، 7: 157]؛
57. جهاد و تلاش همه جانبه و مستمر در راه خداوند، با سرمایه‌گذاری از مال و جان. [قرآن کریم، 9: 88]؛
58. نماز را سبک نمی‌شمارند و هنگامی که به نماز می‌ایستند در نمازشان خشوع دارند و با توجه به عظمت خداوند و جایگاه کبریائی او نماز را به جای می‌آورند. (2)
59. از لغو و بیهودگی در گفتار و رفتار روی گردانند؛ و بر گرد کارهایی که در رشد و تعالی جسمی، روحی و ایمانی آنها نقش ندارد نمی‌چرخند. (3)
60. حقوق اجتماعی و الهی که در دارائیهای آنها وجود دارد ادا می‌کنند و زکات را انجام می‌دهند؛ (4)
61. عفت و پاکدامنی را شیوه رایج خود می‌دانند و دامان خود را (از آلوده شدن به بی‌عفتی) حفظ می‌کنند؛ (5)
62. امانت‌داری را و وفاداری به عهد و پیمان را سرلوحه زندگی خود قرار می‌دهند و امانتها و عهد خود را رعایت می‌کنند؛ (8)
63. با توجه به اینکه قبولی نماز و حفظ ثواب آن در گرو رعایت‌های خاص می‌باشد، از نمازهایشان مواظبت می‌نمایند؛ و در حفظ آن می‌کوشند و سعی می‌کنند نماز را در وقت مخصوص خود بخوانند. (9)

64. خود را نسبت به گذشتگان و آیندگان بی تفاوت احساس نمی کنند و خداوند هم آنها را بی پاداش نمی گزارد، (آری)، آنها وارثانند! و به دلیل همین احساس مسؤولیت و اقداماتی که انجام می دهند وارث آینده و همچنین بهشت می باشند». (10)<sup>1</sup>

65. نسبت به حقوق خانواده و جامعه به ویژه نزدیکان، تهیدستان و کسانی که با مشکل مواجه شده اند اهتمام ویژه دارند و به شایستگی حقوق خانواده، درماندگان و در راه ماندگان را ادا می کنند. [قرآن کریم، 30: 38]؛

66. هیچ گونه محبت و علاقه ای بین آنها و بین دشمنان خدا و رسول خدا برقرار نمی گردد هر چند آنان پدران، فرزندان، برادران یا خویشاوندان آنها باشند. [قرآن کریم، 58: 22]؛

67. نسبت به هم کیشان و مهاجران فی سبیل الله علاقه ویژه ای دارند و بدون هیچ چشم داشتی آنان را بر خود مقدم می دارند و امکانات خود را در اختیار آنها قرار می دهند.

68. از هر گونه فزون خواهی و ویژه خواری پرهیز می کنند و نسبت به امکاناتی که در اختیار دیگران قرار می گیرد بخل نمی ورزند. [قرآن کریم، 9: 59]؛

69. برای نفس، جان، روح و قلب خود ارزش ویژه قایل هستند و همواره برای پاک نگاهداشتن آن تلاش می کنند و اگر آلودگی به سراغ آنها آمد در اسرع وقت ممکن برای پاکیزه کردن آن اقدام می کنند [قرآن کریم، 87: 14]؛ [قرآن کریم، 91: 9]؛

70. آسوده خاطر بودن مردم از گزند زبان و رفتار آنان؛ امام صادق (ع) از پیامبر خدا (ص) نقل می کند که فرمود: آیا می خواهید به شما بگویم چرا به مؤمن می گویند مؤمن؟ برای اینکه مردم از ناحیه آنها نسبت به جان و مالشان احساس امنیت و آرامش می کنند و باز ادامه دادند که آیا می خواهید بدانید مسلمان کیست؟ او کسی است که مردم را با زبان و رفتارش نمی آزارد و مردم از دست و زبان او آسوده هستند.<sup>2</sup>

1. [قرآن کریم، 23: 1-10]؛ از ردیف 13 تا 19.

2. بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، ج 64، ص 61.

## بخش سوم

### آسیب‌شناسی سلامت معنوی؛ راهبردها و راهکارهای تأمین آن شامل:

#### فصل اول: آسیب‌شناسی سلامت معنوی؛ موانع و عوامل باز دارنده

#### فصل دوم: راهبردها و راهکارها برای سلامت قلب و تأمین سلامت معنوی

#### مقدمه:

با بیان معیارها و شاخصه‌های اصلی سلامت معنوی برگرفته از قرآن و احادیث، در این فصل؛ ابتداءً آسیب‌ها و عوامل و موانع باز دارنده سلامت معنوی را مورد بررسی قرار می‌دهیم و در فصل دوم: راهبردها و راهکارهایی که می‌تواند با عوامل باز دارنده مقابله کند و معیارهای معرفی شده را در فرد و جامعه متحقق سازد، مورد بررسی قرار می‌گیرد. بدیهی است استقصاء و استقراء همه موارد از حوصله این نوشتار خارج است.

## فصل اول

### آسیب شناسی سلامت معنوی؛ موانع و عوامل باز دارنده

#### مقدمه:

همان گونه که در بخش های پیشین اشاره شد قلب و دل آدمی که همان حقیقت و شخصیت واقعی انسان می باشد در فرهنگ اسلامی و عرفانی به عنوان خواستگاه و مهد سلامت معنوی به حساب آمده است به گونه ای که اگر قلب و دل آدمی سالم باشد بقیه اعضا و جوارح آدمی از نظر معنوی سالم است و اگر بیمار باشد بقیه اعضا و جوارح آدمی نیز از نظر معنوی بیمار خواهد بود. با توجه به ضرورت آسیب شناسی و شناخت موانع و عوامل بازدارنده و تاریک کننده قلب؛ در این قسمت از نوشتار، با بهره گیری از آیات قرآن، احادیث وارد شده از سوی معصومین (ع) و استفاده از دیدگاه های برخی از علمای اسلام به عواملی که باعث می گردد چراغ دل خاموش شود و به منبع اصلی سلامت معنوی که قلب می باشد آسیب بزند اشاره خواهد شد؛ آن عوامل عبارت است از:

#### 1) دل مردگی:

دل مردگی حالتی است که شور و نشاط و امید کم رنگ می شود و سرچشمه های معرفت و حقیقت بینی خشک می گردد. در این حالت انسان چشم دارد ولی نمی بیند، گوش دارد ولی نمی شنود، قلب دارد ولی عشق و عاطفه ندارد و... این حالت دارای علت هایی است که در قرآن و احادیث به آن اشاره است من جمله:

1. جمع شدن گناهان روی هم<sup>1</sup>
2. گفتگوی بیش از نیاز با زنان نامحرم.<sup>2</sup>
3. مجادله و بحث‌های بیهوده با انسانهای احمق و نادان.<sup>3</sup>
- چون تو می‌گویی آن هم می‌گوید ولی در نهایت به جایی نخواهد رسید و نتیجه‌ای در بر نخواهد داشت.
4. هم‌نشینی با انسانهای مرفّه و توانگران خوشگذران.<sup>4</sup>
5. هم‌نشینی با فرومایگان.<sup>5</sup>
6. هم‌نشینی با ثروتمندان.<sup>6</sup>
7. خنده‌های زیاد و بی‌مورد.<sup>7</sup>
8. هم‌نشینی با کسانی که عمل‌کننده به احکام الهی نیستند.<sup>8</sup>

## 2) دل‌دادگی و عاشق‌پیشگی:

یکی دیگر از عوامل بازدارنده که باعث می‌گردد نور قلب خاموش شود و سلامت معنوی را در مخاطره قرار دهد عاشق‌پیشگی و دل‌داده شدن نسبت به فرد، موقعیت و یا هر چیز دیگر می‌باشد. چون هر کس عاشق شد چشمش کور می‌شود و دلش مریض می‌گردد. در این شرایط است که با چشم عیب‌ناک می‌بیند و با گوش ناشنوا می‌شنود. وقتی

- 
1. پیامبر اکرم (ص)، خصال صدوق، ص 228، حدیث 65 و همان، ص 5008، حدیث 17023.
  2. همان.
  3. همان.
  4. همان.
  5. میزان الحکمه، همان، حدیث 17025.
  6. همان.
  7. معانی الاخبار، ص 335، حدیث 1 و میزان الحکمه، همان، حدیث 17026.
  8. محمدی ری‌شهری، میزان الحکمه، دار الحدیث، قم، ویرایش سوم، مترجم حیدر رضاشیخی، 1377 هـ.ش، جلد 10، حدیث 17024.

درست نتوانست ببیند و درست بشنود، شهوت‌ها و تمایلات نفسی بر عقل او مسلط می‌شوند و در نتیجه علاقه‌مندی بیش از اندازه به دنیا دل او را می‌میراند.<sup>1</sup>

مانند آنچه بیان شد احادیث فراوانی از معصومین (ع) وجود دارد که علاقه‌مندی مفرط به هر چیزی را رد کنند چون باعث می‌شود انسان حقیقت را نبیند وقتی کور و کر می‌شود، نه جایی را می‌بیند و نه چیزی را می‌شنود؛ به همین دلیل است که توصیه شده است انسان باید عاشق و دلداده کسی و جایگاهی باشد که او به جایی و کسی نیازی ندارد و آن کس غیر از خداوند نمی‌باشد.

### 3) قساوت قلب و سنگدلی:

یکی از معیارها و شاخص‌های اصلی سلامت معنوی؛ قلب و دل ملایم و نرم بود که در مقابل آن قساوت قلب و سنگدلی است. در فرهنگ قرآن و حدیث به عواملی اشاره می‌کند که باعث می‌گردد قساوت قلب و سنگدلی در فرد و جامعه گسترش پیدا کند و سلامت جامعه را مورد مخاطره قرار دهد که به برخی اشاره خواهد شد.

1. قرآن عهد شکنی را عمل بزرگ پدیدار شدن سنگدلی در فرد و جامعه می‌داند «فَبِمَا نَقْضِهِمْ مِيثَاقَهُمْ

لَعْنَاهُمْ وَجَعَلْنَا قُلُوبَهُمْ قَاسِيَةً / ولی بخاطر پیمان شکنی، آنها را از رحمت خویش دور ساختیم؛ و دل‌های

آنان را سخت و سنگین نمودیم» [قرآن کریم، 5: 13]؛

2. پیامبر اکرم (ص) موارد بسیاری را بیان می‌دارد که باعث سنگدلی در فرد و جامعه می‌شود من جمله:

الف) زیاده‌گویی‌هایی که به یاد خدا و برای خدا نباشد.<sup>2</sup>

ب) بیهوده شنوی مانند گوش دادن به آهنگ‌ها و موسیقی‌های حرام و غیر مفید. «استماع اللهو»

ج) به دنبال شکار رفتن. «طلب الصيد»

د) ترک عبادت و بندگی خداوند.<sup>1</sup>

1. امام علی (ع)، نهج البلاغه، صبحی صالح، نشر هجرت، قم، 1414 هـ.ق، خطبه 109.

2. امام علی (ع)، نهج البلاغه، صبحی صالح، نشر هجرت، قم، 1414 هـ.ق، خطبه 109.



3. علی (ع) نیز در روایت‌های مختلف سنگدلی در فرد و جامعه را مورد بررسی قرار داده و عوامل آن را بیان

داشته که به برخی اشاره می‌شود:

(الف) افزایش گناه در فرد و جامعه انسان را سنگدل می‌کند و دیگر چشم‌ها نمی‌گیرند.<sup>2</sup>

(ب) دور پنداری معاد و روز آخرت.<sup>3</sup>

(ج) بسیاری مال و ثروت دین را تباه و دل را سخت می‌کند.<sup>4</sup>

(د) نگاه کردن و توجه نمودن به انسان بخیل دل را سخت می‌کند.<sup>5</sup>

#### 4) حرام خواری و استفاده از اموال نامشروع:

این عامل سرچشمه‌های حکمت را خشک می‌نماید، دل و قلب را کدر می‌کند. در روز عاشورا وقتی لشگریان عمر سعد از هر سو امام حسین (ع) را محاصره می‌کنند، امام حسین (ع) به نصیحت آنان می‌پردازد ولی سودی نمی‌بخشد. پس از اینکه از آنها مأیوس می‌شود علت حق ناشنوی آنان را بیان می‌دارد و می‌فرماید:

«فقد مُلِّقَتْ بُطُونُكُمْ مِنَ الْحَرَامِ وَ طُبِعَ عَلَي قُلُوبِكُمْ / شکم‌های شما پر از حرام شده است و در نتیجه دل‌هایتان مهر خورده است.»<sup>6</sup>

#### 5) طمع:

پیامبر اکرم (ص) طمع را یکی از عوامل بازدارنده می‌داند چون طمع باعث می‌شود که انسان نسبت به جمع پول و امکانات و یا دستیابی به قدرت حریص شود و به وسیله دوستی و عشق به دنیا بر دل او مهر زده شود. «ایاکم و استشعار

1. تنبیه الخواطر، جلد 2، ص 120 و میزان الحکمه، همان، حدیث 17005.

2. علل الشرایع، ص 81، حدیث 1 و میزان الحکمه، همان حدیث 16999.

3. میزان الحکمه، همان حدیث 17004 و کشف الغمه، جلد 3، ص 140.

4. میزان الحکمه، جلد 10، ص 5004، حدیث 17007.

5. تحف العقول، ص 214.

6. بحار الانوار، جلد 47، ص 8 و میزان الحکمه، جلد 10، ص 4996، حدیث 16977.

الطمع، فإنه يشوب القلب شدُّه الحرص و يختتم على القلوب بطبائع حب الدنيا/ زنهار که در دام طمع بیفتی چون طمع باعث حرص می‌شود و حرص و فزون خواهی آرامش دل را به هم می‌زند و در نهایت به خاطر دوستی بیش از اندازه دنیا دل‌ها مهر زده می‌شود.<sup>1</sup> در حدیثی دیگر همین حالتی که به خاطر طمع پدید می‌آید به عنوان کلید همه گناهان معرفی شده است «وَهُوَ مِفْتَاحُ كُلِّ سَيِّئَةٍ وَ رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ وَ سَبَبُ إِخْبَاطِ كُلِّ حَسَنَةٍ / حرص و طمع کلید همه گناهان است و ریشه و آغاز هر گونه خطا و نافرمانی و علت اصلی سقوط و نابود شدن هر خوبی می‌باشد».<sup>2</sup>

در قرآن مجید آیاتی وجود دارد که عوامل بازدارنده سلامت معنوی و بسته شدن کانون معنوی سلامت که قلب می‌باشد را بیان می‌دارد، آن عوامل به شرح ذیل می‌باشد:

### (6) زورگوئی، تکبر و سرکشی:

در قرآن مجید کسانی را که بدون علم و دانش لازم پیرامون آیات الهی گفتگو و مجادله می‌کنند را نکوهش کرده و آنها را متکبر و سرکش معرفی نموده است: «الَّذِينَ يُجَادِلُونَ فِي آيَاتِ اللَّهِ بِغَيْرِ سُلْطَانٍ أَتَاهُمْ كِبَرٌ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ وَ عِنْدَ الَّذِينَ آمَنُوا كَذَلِكَ يَطْبَعُ اللَّهُ عَلَى كُلِّ قَلْبٍ مُتَكَبِّرٍ جَبَّارٍ / همانها که در آیات خدا بی‌آنکه دلیلی برایشان آمده باشد به مجادله برمی‌خیزند؛ (این کارشان) خشم عظیمی نزد خداوند و نزد آنان که ایمان آورده‌اند به بار می‌آورد؛ این گونه خداوند بر دل هر متکبر جباری مهر می‌نهد» [قرآن کریم، 40: 35]؛ و در آیه دیگر؛ تجاوزکاری و ستم‌پیشگی را عامل قفل شدن دل‌ها معرفی کرده است: «نَطْبَعُ عَلَى قُلُوبِ الْمُعْتَدِينَ / اینچنین بر دل‌های تجاوزکاران مهر می‌نهم (تا چیزی را درک نکنند)» [قرآن کریم، 10: 74]؛

### (7) نادانی و بی‌دانشی:

در فرهنگ قرآن ریشه بسیاری از انحرافات و مشکلات اجتماعی را در جهل، نادانی و بی‌دانشی می‌داند: «كَذَلِكَ يَطْبَعُ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ / این گونه خداوند بر دل‌های آنان که آگاهی ندارند مهر می‌نهد» [قرآن کریم، 30: 59]؛

1. اعلام الدین، ص 340 و میزان الحکمه، جلد 10، حدیث 16976.

2. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الأنوار، (ط - بیروت) - بیروت، چاپ: دوم، 1403 ق.

## 8) حق پوشی و هواپرستی:

قرآن کفر ورزی و حق پوشی را آسیبی مهم برای سلامت قلب می داند: «يَطْبَعُ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِ الْكَافِرِينَ / این گونه خداوند بر دلهای کافران مهر می نهد (و بر اثر لجاجت و ادامه گناه، حس تشخیصشان را سلب می کند)» [قرآن کریم، 7: 101]؛ و در آیه ای دیگر، هواپرستی و ترجیح دادن خواسته های نفسانی بر خواسته های الهی را: «أَفَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَ أَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَى عِلْمٍ وَ خَتَمَ عَلَى سَمْعِهِ وَ قَلْبِهِ وَ جَعَلَ عَلَى بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ / آیا دیدی کسی را که معبود خود را هوای نفس خویش قرار داده و خداوند او را با آگاهی (بر اینکه شایسته هدایت نیست) گمراه ساخته و بر گوش و قلبش مهر زده و بر چشمش پرده ای افکنده است؟! با این حال چه کسی می تواند غیر از خدا او را هدایت کند؟! آیا متذکر نمی شوید؟!» [قرآن کریم، 45: 23]؛

## 9) شهوت پرستی:

یکی دیگر از عوامل بازدارنده و آسیب رسان به سلامت معنوی و خواستگاه اصلی آن که قلب می باشد، شهوت پرستی و پیروی از خواسته های نامشروع درونی است، امام کاظم (ع) می فرمایند خداوند به داود (ع) پیام داد که ای داود، اصحابت را از حب شهوات و علاقه وافر به خواسته های نفسانی پرهیز و بیم ده، چون کسانی که دل در گرو شهوت های دنیایی دارند، پرده ای بر دلهایشان کشیده می شود و دیگر قادر نمی باشند با من ارتباط برقرار کنند.<sup>1</sup>

پیامبر اکرم (ص) می فرماید: انسان مؤمن هرگاه مرتکب گناه و خطایی شد یک نقطه سیاه در قلبش پدید می آید. حال اگر متوجه شد و دست از گناه برداشت و جبران کرد آن سیاهی بر طرف می شود ولی اگر توبه نکرد و باز گناه کرد این نقطه بزرگ تر می شود<sup>2</sup> تا اینکه تمامی قلب را فرا گیرد و این همان زنگاری است که خداوند فرمود: «كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ (14) كَلَّا إِنَّهُمْ عَنْ رَبِّهِمْ يَوْمَئِذٍ لَمَحْجُوبُونَ (15) / چنین نیست که آنها

1. تحف العقول، حدیث 397 و میزان الحکمه، جلد 10، ص 5000، حدیث 16985.

2. نور الثقلین، جلد 5، ص 532، حدیث 24 و کنز العمال، 10288.

می‌پندارند، بلکه اعمالشان چون زنگاری بر دل‌هایشان نشسته است (14) چنین نیست که می‌پندارند، بلکه آنها در آن روز از پروردگارشان محجوبند! (15) [قرآن کریم، 83: 14 و 15]؛

### 10) لجاجت در امور:

امام علی (ع) لجاجت‌ورزی و کش‌دادن بیهوده امور را عمل مهمی در پدید آمدن زنگار به قلب و دور شدن از سلامت معنوی می‌داند. «مَنْ لَجَّ وَ تَمَادَى فَهُوَ الرَّكَّاسُ الَّذِي رَانَ اللَّهُ عَلَى قَلْبِهِ / کسی که لجاجت بورزد و بر موضع گمراهی پایداری ورزد. او همان پیمان‌شکن نگونسازی است که خداوند بر دلش پرده کشیده است».<sup>1</sup>

### 11) فتنه‌ها و آشوب‌ها:

یکی دیگر از عوامل آسیب‌رسان به سلامت معنوی در فرد و جامعه، پدید آمدن آشوب‌های اجتماعی و در هم آمیخته شدن حق و باطل و پدید آمدن فتنه در جامعه است. این شرایط باعث می‌شود که سلامت معنوی جامعه در مخاطره جدی قرار گیرد و دل‌های آن جامعه از مسیر اعتدال خارج شود و منحرف گردد. «فتزیغ قلوب بعد الاستقامة و تَضَلُّ رِجَالٌ بَعْدَ سَلَامَةٍ / در آن شرایط دل‌ها از مسیر اعتدال منحرف می‌شود و انسانهایی که سالم بودند به گمراهی کشیده می‌شوند».<sup>2</sup>

### 12) هم سخن شدن با نامحرمان:

یکی از عوامل آسیب‌رسان به سلامت معنوی فرد و جامعه که باعث انحراف دل می‌شود، هم سخن شدن و گفتگوی مستمر با زنان نامحرم می‌باشد. این عامل باعث می‌شود که قلب به عنوان خواستگاه اصلی سلامت معنوی آسیب ببیند. «محادثة النساء تدعوا إلى البلاء و تُزِيغُ القلوب»<sup>1</sup>

1. نهج البلاغه، کتاب 58 و میزان الحکمه، جلد 10، حدیث 16990.

2. نهج البلاغه، خطبه 151.

### 13) استفاده غیر اصولی و غیر روشمند از آیات الهی در گفتمان اجتماعی:

استفاده از آیات الهی در گفتمان‌های اجتماعی نیازمند رعایت چارچوب‌های کلی در فهم صحیح آن آیات می‌باشد و اگر قرار باشد هر کسی فهم خود را ملاک عمل قرار دهد و بر آن اساس نسبت به مسایل اجتماعی قضاوت کند کار به استکبار، زورگویی و خشونت اجتماعی می‌شود.

بهره‌مندی از هر دانشی نیازمند رعایت کردن اصول و چارچوب‌های تعریف شده آن می‌باشد. نمی‌توان انتظار داشت که قرآن توسط کسی تبیین و تفسیر شود که محکم و متشابه و عام و خاص و تمثیل و دهها عنوان مرتبط دیگر را نمی‌شناسد و از همه بالاتر روح و جان او با قرآن عجین شده و بهره‌مند از تقوا و عمل به قرآن نیست.

فهم و تفسیر قرآن نیازمند طی مقدماتی است و دارای چهارچوب‌ها و اصول شناخته شده‌ای است که حتماً باید به آن توجه شود. «الَّذِينَ يُجَادِلُونَ فِي آيَاتِ اللَّهِ بِغَيْرِ سُلْطَانٍ أَتَاهُمْ كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ وَعِنْدَ الَّذِينَ آمَنُوا كَذَلِكَ يَطْبَعُ اللَّهُ عَلَى كُلِّ قَلْبٍ مُتَكَبِّرٍ جَبَّارٍ / همانها که در آیات خدا بی‌آنکه دلیلی برایشان آمده باشد به مجادله برمی‌خیزند؛ (این کارشان) خشم عظیمی نزد خداوند و نزد آنان که ایمان آورده‌اند به بار می‌آورد؛ این گونه خداوند بر دل هر متکبر جباری مهر می‌نهد!» [قرآن کریم، 40: 35]؛

در این آیه مبارکه تصریح شده است کسانی بدون اتکاء به دلایل و براهین روشن و بدون استفاده از روشهای علمی تعریف شده در آیات الهی بحث و گفتگو می‌کنند و نسبت به رد و قبول آن نظر می‌دهند. این افراد هم خداوند را به خشم می‌آورند و هم مؤمنان را چون این نوع بهره‌گیری از آیات الهی منجر می‌شود به بسته شدن فهم، درک و شعور قلبی و نتیجه قطعی آن تکبر، فزون‌خواهی و ظلم و ستم فردی و اجتماعی می‌باشد.

1. امام علی(ع)، تحف العقول، ص 151.

## 14) آسیب‌شناسی سلامت معنوی از نگاه غزالی و فیض کاشانی:

فیض کاشانی و غزالی بر این عقیده هستند که: قلب همانند دژی است و شیطان دشمنی است که قصد ورود به این دژ و تسلط بر آن را دارد و هیچ کس نمی‌تواند دژ را از (ورود) دشمن نگاه دارد مگر آن که از درهای دژ و راههای ورودی و رخنه‌هایش پاسداری کند تا دشمن وارد نشود و کسی توان این کار را دارد که درهای دژ را بشناسد.<sup>1</sup>

آنان صفات و اخلاقیات مردم را راههای ورود شیطان و درهای آن می‌دانند و در دو کتاب احیاء العلوم و محجة البیضاء، به صورت تفصیلی به آن پرداخته‌اند که برخی از موارد به صورت خلاصه در این بخش از نوشتار بیان خواهد گردید.

## 15) حرص و حسد:

هرگاه انسان به چیزی حریص باشد حرص او را کر و کور می‌کند. پیامبر (ص) فرمود: «اگر چیزی را دوست بداری تو را کر و کور می‌کند».<sup>2</sup> نور بصیرت همان است که راههای ورود شیطان را می‌شناسد، و چون پرده حرص یا حسد آن را بپوشاند نمی‌بیند و شیطان فرصت پیدا می‌کند و در نظر شخص حریص تمام کارهایی که او را به خواسته‌اش می‌رساند نیکو جلوه می‌دهد، اگر چه زشت و ناپسند باشند، روایت شده که وقتی نوح (ع) بر روی دریا حرکت می‌کرد و در کشتی از هر جاننداری دو جفت برد، چنان که از طرف خدا مأمور شده بود در کشتی پیرمردی را دید که او را نمی‌شناخت. پس به او گفت: چه چیز انگیزه ورودت شد؟ گفت وارد شدم که دل‌های یارانت را در اختیار گیرم تا دل‌هایشان با من و بدن‌هایشان با تو باشد، نوح (ع) گفت: ای دشمن خدا از کشتی بیرون شو که تو رانده درگاه خدایی، ابلیس به او گفت: پنج چیز است که مردم به سبب آن هلاک شده‌اند سه چیز را برایت می‌گویم ولی دو تا را نمی‌گویم. خدا به نوح (ع) وحی کرد که به آن سه نیازی نداری به او دستور بده آن دو را برایت بگوید. نوح

1. راه روشن، ترجمه محجة البیضاء، جلد 5، ص 83.

2. این حدیث را ابو داود در سنن، ج 2، ص 627 روایت کرده است.

به شیطان گفت: آن دو چیست؟ «گفت: دو چیزی است که در مورد آن دو مرا دروغگو نخوانی و با من مخالفت نکنی. مردم را حرص و حسد هلاک ساخته است من به وسیله حسد لعنت شدم و شیطانی رانده شدم. اما حرص، تمام (نعمتهای) بهشت بر آدم مباح شد و من به وسیله حرص وی به حاجتم رسیدم (و او را گمراه کردم).»<sup>1</sup>

## (16) خشم:

خشم عقل را تضعیف می کند و هرگاه لشکر عقل ضعیف شد، لشکر شیطان حمله می کند، و هر زمان که انسان خشمگین شود شیطان با او بازی می کند چنان که کودک با توپ بازی می کند.

شیطان بر راهبی آشکار شد. راهب به او گفت: کدام خوی آدمیزاده بیشتر به تو کمک کند؟ تندی و خشونت، زیرا بنده هرگاه تند شود او را زیر و رو می کنم، چنان که کودک توپ را زیر و رو می کنند. گفته شده که شیطان می گوید: چگونه آدمیزاده می تواند مرا مغلوب سازد؟ در حالی که هرگاه خشنود باشد می آیم و در قلبش جا می گیرم، و هرگاه خشمگین شود بر سر و روی او می پریم.<sup>2</sup>

## (17) علاقه مفرط به آراستگی لباس و اثاث و خانه:

شیطان هرگاه این علاقه را در دل آدمی ببیند در آن لانه می کند و ماندگار می شود. پس همواره شیطان او را به آباد کردن خانه و تزئین سقف و دیوارها و توسعه بناهای آن فرا می خواند و نیز به آراستگی لباس و مرکبها دعوت می کند و در طول عمرش او را به فرمان خویش در می آورد و هرگاه او را به این امور گرفتار ساخت دیگر نیازی ندارد که نزد او برگردد، زیرا یکی از این دل بستگی ها او را به دل بستگی دیگر فرا می خواند و همچنان ادامه می یابد تا

---

1. این حدیث را ابن ابی الدنیا در مکائد الشیطان و ابن عساکر از ابن عمر روایت کرده چنان که در الدر المنثور، ج 3، ص 323 آمده است.

1. راه روشن، ترجمه محجة البیضاء، جلد 5، ص 85.

اجلش برسد و بمیرد در حالی که راه شیطان و پیرو او می‌باشد. از این روست که بیم می‌رود فرجام کار آدمی به کفر انجامد. از بد فرجامی به خدا پناه می‌بریم.

### 18) سیر شدن از غذا، اگر چه حلال و پاک باشد:

سیری؛ شهوت را که اسلحه شیطان است تقویت می‌کند. روایت شده که ابلیس بر یحیی (ع) ظاهر شد یحیی (ع) دید که همه نوع قفل به همراه دارد، لذا به شیطان گفت: ای ابلیس این قفلها چیست؟ گفت: اینها شهوتهاست که آدمیزاده را به آن گرفتار می‌کنم. گفت: برای من هم قفلی هست؟ گفت: بسا باشد که از غذا سیر شوی پس تو را نسبت به نماز و یاد خدا سنگین (و بی میل) می‌سازم. یحیی گفت: آیا قفل دیگری هم هست؟ شیطان گفت نه. یحیی گفت:

خدا را بر خود گواه می‌گیرم که هرگز شکم را پر از غذا نکنم. ابلیس گفت: من نیز خدا را شاهد می‌گیرم که هرگز مسلمانی را نصیحت نکنم.<sup>1</sup>

### 19) شتاب و پایدار نبودن در کارها:

پیامبر خدا (ص) فرمود: «شتاب کار شیطان است و درنگ کار خداست».<sup>2</sup> خدای متعال فرموده: «خُلِقَ الْإِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍ / انسان از عجله آفریده شده است» [انبیاء: 37]؛ و فرمود: «وَ كَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا / انسان همواره عجلول است» [اسراء: 11]؛ و به پیامبرش (ص) فرمود: «وَ لَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ وَحْيُهُ / و نسبت به قرآن عجله مکن پیش از آن که وحی آن بر تو تمام شود.» [طه: 114]؛ این نهی از شتاب برای آن است که کارها را باید پس از

1. حدیث را ابن‌الشیخ در مجالس خود مفصلتر روایت کرده است به بحار الانوار، ج 14، ص 620 رجوع کنید.

2. این حدیث را ترمذی روایت کرده چنان که در کنوز الحقایق مناوی باب العین چنین آمده است «العجلة من الشيطان و الاناءة من الله / شتاب از شیطان و آرامش و تأنی از خداست».



بینش و شناخت انجام داد و بینش نیاز به فرصت و تأمل دارد و شتاب مانع از آن می‌شود. بنابراین در هنگام عجله شیطان از جایی که معلوم نمی‌شود شرّ خود را ترویج می‌کند.

## (20) تعصّب در مذاهب:

یکی از دروازه‌های ورود شیطان پیروی از خواهشهای نفسانی و کینه نسبت به سایر مذاهب و کوچک شمردن آنهاست، که این کار عابدان و فاسقان همه را هلاک می‌کند، چرا که سرزنش کردن مردم و نقل عیبهایشان صفت طبیعت انسان و از صفات درندگان است و هرگاه شیطان آن را در نظرش حقّ جلوه دهد و مطابق با طبیعتش باشد شیرینی آن بر دلش غلبه کند و با تلاش بسیار سرگرم آن شود و از آن کار شادمان است و گمان کند که در راه دین می‌کوشد در حالی که در پیروی از شیطان تلاش می‌کند.

## (21) شبهه افکنی:

یکی دیگر از راههای مهمّ ورود شیطان (به قلب) این است که عوام و افراد کم سواد را که از علم بهره کافی ندارند وادار می‌کند که در ذات و صفات خدا و مطالبی که عقلشان به آن نمی‌رسد بیندیشند تا بدین وسیله آنها را در اصل دین به شک اندازد یا درباره ذات خدای متعال گرفتارشان سازد که خدا منزّه از آنهاست و در نتیجه انسان کافر یا بدعت گذار می‌شود حال آن که خود از این کار شادمان است و به آنچه در اندیشه‌اش خطور کرده می‌بالد و گمان می‌کند که شناخت و بینش همین است و این مطالب از تیز هوشی و فزونی عقل بر او کشف شده است، در حالی که نادان‌ترین مردم کسی است که خود را عاقل می‌داند، و عاقل‌ترین مردم کسی است که به خودش خوش گمان نباشد و به پرسیدن از علما حریص باشد. شخص عامی اگر هرگناهی انجام دهد به از آن است که راجع به علم سخن بگوید زیرا کسی که بدون آگاهی و پختگی، در علم مربوط به خدا و دین خدا سخن بگوید ندانسته کافر می‌شود مانند کسی که خود را به دریا بیفکند در حالی که شناگر نیست.

## 22) سوء ظن و بدگمانی نسبت به دیگر مسلمانان:

دیگر از راههای مهم ورود شیطان (به دل) بدگمانی به مسلمانهاست از این رو خدای متعال فرموده است: «اجْتَنِبُوا كَثِيراً مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ / از بسیاری از گمانها پرهیزید چرا که بعضی از گمانها گناه است.» [حجرات، 12]؛ هر کس بر دیگری از روی گمان به بدی حکم کند شیطان او را به غیبت و می‌دارد در نتیجه یا هلاک شود یا در اقدام به ادای حقوق او کوتاهی کند یا در احترامش سستی نماید یا در او به نظر حقارت بنگرد و خود را از او بهتر بداند و تمام این امور هلاک کننده است. لذا دین از این که انسان خود را در معرض تهمت قرار دهد منع کرده است و پیامبر (ص) فرموده است: «از مواضع تهمت پرهیزید»<sup>1</sup> تا آنجا که صفیه یکی از همسران پیامبر گوید: «پیامبر خدا (ص) در مسجد معتکف بود پس نزد او آمدم (صفیه)، و با او سخن گفتم و چون شب شد برگشتم. پیامبر برخاست و همراه آمد. پس دو مرد از انصار به پیامبر (ص) برخوردند و سلام کردند و گذشتند. پیامبر آنها را صدا زد و فرمود: این زن صفیه دخت حیی است. عرض کردند ای رسول خدا (ص) آیا ما به تو جز خوبی گمان دیگری می‌بریم؟! پیامبر (ص) فرمود: شیطان مانند خون در بدن آدمی جاری است و ترسیدم که گمان بدی به دلتان راه یابد»<sup>2</sup> پس هر گاه انسانی را دیدی که به مردم بد گمان است و در جستجوی عیبهاست باید بدانی که باطنش پلید است و همان پلیدی باطنی است که اثرش به بیرون تراوش می‌کند و دیگران را مانند خود می‌بیند، زیرا مؤمن در جستجوی یافتن راه عذر است و منافق در جستجوی عیبهاست و مؤمن درباره تمام مردم از قلبی پاک برخوردار است. این بود بعضی از راههای ورود شیطان به دل و اگر می‌خواستیم تمام راهها را بررسی کنیم توانش را نداشتم به

---

1. این حدیث را مولی علی قاری در الموضوعات الکبیر، ص 24 نقل کرده و گفته است: این از نظر معنی مانند گفته عمر است «من سلك مسالك التهم اثم، هر که به راههای تهمت برود متهم شود» این روایت را خرائطی در مکارم الاخلاق به صورت موقوف از عمر روایت کرده به این لفظ «من اقام نفسه مقام التهم فلا يلومن من اساء به الظن، هر کس خود را در محل تهمت قرار دهد پس کسی را که به او بد گمان شود نکوهش نکند».

2. این حدیث را بخاری و مسلم روایت کرده‌اند، ج 7، ص 8 و پیش از این گذشت.

همین اندازه اکتفا می‌کنم زیرا مشت نمونه خروار است. پس هر صفت نکوهیده‌ای که در انسان وجود دارد اسلحه شیطان و یکی از راههای ورود شیطان (به دل) است.<sup>1</sup>

---

1. راه روشن، ج 5، ص: 83 تا 96 موارد پیش گفته با استفاده از کتاب محجة البیضاء تنظیم گردیده است.

## جمع‌بندی آسیب‌شناسی سلامت معنوی

### موانع و عوامل بازدارنده:

با جمع‌بندی آیات قران و گفتار معصومین (ع) می‌توانیم برخی از موانع و عوامل بازدارنده سلامت معنوی را برشمریم و اسقضاء سایر موارد را به تحقیقات دیگر واگذاریم.

1. با دل‌مردگی شور و نشاط و امید کم رنگ می‌شود و سرچشمه‌های معرفت و حقیقت‌بینی خشک می‌گردد.

2. جمع شدن گناهان روی هم.<sup>1</sup>

3. گفتگوی بیش از نیاز با زنان نامحرم.<sup>2</sup>

4. مجادله و بحث‌های بیهوده با انسانهای احمق و نادان.<sup>3</sup>

5. هم‌نشینی با انسانهای مرّقه و توانگران خوشگذران.<sup>4</sup>

6. هم‌نشینی با فرومایگان.<sup>5</sup>

---

1. پیامبر اکرم (ص)، خصال صدوق، ص 228، حدیث 65 و همان، ص 5008، حدیث 17023.

2. همان.

3. همان.

4. همان.

5. میزان الحکمه، همان، حدیث 17025.

7. هم‌نشینی با ثروتمندان.<sup>۱</sup>
8. خنده‌های زیاد و بی‌مورد.<sup>۲</sup>
9. هم‌نشینی با کسانی که عمل‌کننده به احکام الهی نیستند.<sup>۳</sup>
10. دل‌دادگی و عاشق‌پیشگی نسبت به غیر خداوند
11. قساوت قلب و سنگدلی
12. عهد شکنی که باعث پدیدار شدن سنگدلی در فرد و جامعه می‌شود [قرآن کریم، 5: 13]؛
13. زیاده‌گویی‌هایی که به یاد خدا و برای خدا نباشد.<sup>۴</sup>
14. بیهوده شنوی مانند گوش دادن به آهنگ‌ها و موسیقی‌های حرام و غیر مفید. «استماع اللهو»
15. به دنبال شکار رفتن. «طلب الصيد»
16. ترک عبادت و بندگی خداوند.<sup>۵</sup>
17. نگریستن چشم‌ها که از افزایش گناه در فرد و جامعه پدید می‌آید.<sup>۶</sup>
18. دور پنداری معاد و روز آخرت.<sup>۷</sup>
19. بسیاری مال و ثروت دین را تباه و دل را سخت می‌کند.<sup>۸</sup>
20. نگاه کردن و توجه نمودن به انسان بخیل که دل را سخت می‌کند.<sup>۹</sup>
21. حرام خواری و استفاده از اموال نامشروع؛<sup>۱۰</sup>

1. همان.

2. معانی الاخبار، ص 335، حدیث 1 و میزان الحکمه، همان، حدیث 17026.

3. محمدی ری‌شهری، میزان الحکمه، دار الحدیث، قم، ویرایش سوم، مترجم حیدر رضاشیخی، 1377 هـ ش، جلد 10، حدیث 17024.

4. امالی طوسی، جلد 13، ص 1 و میزان الحکمه، جلد 10، ص 5004، حدیث 17002.

5. تنبیه الخواطر، جلد 2، ص 120 و میزان الحکمه، همان، حدیث 17005.

6. علل الشرایع، ص 81، حدیث 1 و میزان الحکمه، همان حدیث 16999.

7. میزان الحکمه، همان حدیث 17004 و کشف الغمه، جلد 3، ص 140.

8. میزان الحکمه، جلد 10، ص 5004، حدیث 17007.

9. تحف العقول، ص 214.

22. طمع و آرز
23. زورگوئی، تکبر و سرکشی
24. تجاوزکاری و ستم‌پیشگی که عامل قفل شدن دل است [قرآن کریم، 10: 74]؛
25. جهل، نادانی و بی‌دانشی [قرآن کریم، 30: 59]؛
26. حق پوشی و هواپرستی: [قرآن کریم، 45: 23]؛
27. شهوت پرستی و پیروی از خواسته‌های نامشروع درونی [قرآن کریم، 83: 14 و 15]؛
28. لجاجت در امور.<sup>۲</sup>
29. فتنه‌ها و آشوب‌ها<sup>۳</sup>
30. هم سخن شدن با نامحرمان<sup>۴</sup>
31. استفاده غیر اصولی و غیر روشمند از آیات الهی در گفتمان اجتماعی: [قرآن کریم، 40: 35]؛
32. حرص و حسد
33. خشم
34. علاقه مفرط به آراستگی لباس و اثاث و خانه
35. سیر شدن از غذا، اگر چه حلال و پاک باشد
36. شتاب زدگی و پایدار نبودن در کارها
37. تعصب در مذاهب و کینه نسبت به سایر مذاهب و کوچک شمردن آنهاست.
38. شبهه افکنی در ذات و صفات خدا و مطالبی که عقلشان به آن نمی‌رسد
39. سوء ظن و بدگمانی نسبت به دیگر مسلمانان<sup>۱</sup>

1. بحار الانوار، جلد 47، ص 8 و میزان الحکمه، جلد 10، ص 4996، حدیث 16977.

2. نهج البلاغه، کتاب 58 و میزان الحکمه، جلد 10، حدیث 16990.

3. نهج البلاغه، خطبه 151.

4. امام علی (ع)، تحف العقول، ص 151.

## فصل دوم

### راهبردها و راهکارها برای سلامت قلب و تأمین سلامت معنوی

#### مقدمه:

با بیان موانع و عوامل بازدارنده سلامت معنوی؛ در این فصل، برخی از راهبردها و راهکارها برای سلامت قلب و تأمین سلامت معنوی با استفاده از آیات و روایات بیان می‌گردد. بدیهی است آسیب‌های بیان شده و راهبردها و راهکارها؛ آموزه‌های خام و غیر عملیاتی است که ضرورت دارد با استفاده از روش‌های علمی و انجام مطالعات و پیمایش‌های میدانی به راه‌کارهای عملیاتی تبدیل گردد. لذا در این فصل به برخی از راهبردها و راه‌کارها اشاره شده که در پی می‌آید؛

#### 1) ایمان و اخلاص در عمل:

یکی از مشکلات عمده روانی و روحی انسانها به صورت کلی و انسان معاصر به صورت خاص؛ اضطراب‌ها، استرس‌ها، دلشوره‌ها و نگرانی‌هایی است که بر او حاکم است و هر آن احساس می‌کند که گرفتار خطرها و مشکلاتی خواهد شد و دست به هر کاری می‌خواهد بزند. از همان آغاز نگران نتیجه می‌باشد. با اضطراب و دلهره وارد کارها و تصمیم‌ها می‌شود و در طول کار هم با همین نگرانی همراه است.

---

1. از 32 تا 39 آسیب‌شناسی سلامت معنوی از نگاه غزالی و فیض کاشانی و راه روشن، ترجمه محمده البیضاء، جلد 5، ص 85.

امام صادق(ع) برای کنترل این حالت دل پریشی و نگرانی ناشی از گرفتار شدن در خطرها و دشواری‌ها دستورالعملی را صادر کرده و فرموده‌اند:<sup>1</sup> سلامت و آرامش دل و قلب از اضطراب‌ها، دلشوره‌ها و نگرانی‌هایی که به خاطر گرفتار شدن در مشکلات و خطرها پدید می‌آید با خالص کردن نیت‌ها برای خداوند و واسپاری تمامی کار به خداوند حاصل می‌گردد.

ایشان کسی را صاحب قلب سلیم می‌دانند که از نیت صادقانه برخوردار باشد چون سلامتی دل از اضطراب‌ها، نگرانی‌ها، آلودگی‌ها و مشغله‌های بیهوده زمانی حاصل می‌شود که همه کارها فقط و فقط برای خداوند و کسب رضایت او انجام شود و بر همین اساس، پیامبر اکرم(ص) فرموده‌اند: «نِيَّةُ الْمُؤْمِنِ خَيْرٌ مِنْ عَمَلِهِ / نیت انسان مؤمن بهتر است از کاری که انجام می‌دهد» و یا اینکه «إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ / ارزش هر کاری بستگی به نیت آن دارد» و «لِكُلِّ أَمْرٍ مَا نُؤْي / تنها خیری که برای انسان باقی می‌ماند همان نیت و قصد او است» سپس در ادامه می‌فرمایند: نیت و قصد انسانی از قلب و دل او برخاسته می‌شود و به هر اندازه این دل و قلب با نور معرفت الهی منور شده باشد آن نیت و قصد ارزشمندتر خواهد بود و به هر اندازه دل منورتر شود ایمان فرد قوی‌تر و به هر میزان بهره کمتر از معرفت الهی داشته باشد ایمان او ضعیف‌تر می‌باشد و به همین نسبت قوه و ضعف ایمان؛ نیت و قصد انسان قوی و ضعیف می‌گردد. فردی که به این مرحله رسید و دل و قلب او با معرفت الهی منور شد و ایمان او قوی گردید نفس و هواهای نفسانی او در مقابل عظمت و جلالت خداوند سر تعظیم فرود می‌آورند و خود را در مقابل خداوند ناچیز و حقیر می‌انگارند. در برابر او حیا می‌کنند و دیگر به خود اجازه گناه نمی‌دهند. در این شرایط است که برای آن شخص حالتی ایجاد می‌گردد که به خاطر میل‌های سرکش درونی (شهوت) و فزون خواهی (میت) و خود بزرگ‌بینی در رنج و مشقت روحی و روانی قرار می‌گیرد و به خاطر همین درگیری درونی و خود مشغولی، سایر مردم احساس راحتی و امنیت می‌کنند.<sup>2</sup>

با عنایت به آنچه از کلام امام صادق(ع) برداشت گردید می‌توان گفت:

۱. سلامة القلب من هواجس المخذورات بتخليص النبي لله تعالى في الامور كلها (مصباح الشريعة، منسوب به امام جعفر صادق(ع)، ص 53).

2. همان، باب 23.



الف) قلبی سالم است که از نیت خالصانه برخوردار باشد و هر کاری را که می‌خواهد انجام دهد فقط و فقط برای خداوند انجام داده و هیچ کس دیگری را در او شریک نسازد.

ب) نیت خالص وقتی حاصل می‌شود که قلب انسان با معرفت الهی منور گشته باشد.

ج) قلب انسان وقتی منور شد ایمان آن فرد قوی می‌شود.

د) وقتی ایمان قوی شد نفس و هوای نفسانی در مقابل عظمت خداوند ناچیز و حقیر می‌شوند و به خود اجازه گناه نمی‌دهند و به تعبیری در مقابل خداوند «حیا» می‌کنند.

ه) با پدید آمدن این حالت، انسانی با خودش درگیر می‌شود تا میل‌های سرکش درونی (شهوت) و فزون خواهی (منیت) درونی را کنترل و مدیریت کند.

و) این درگیری درونی و خود مشغولی که برای انسان پدید می‌آید، فرصت و مجالی برای او باقی نمی‌گذارد که به اذیت و آزار دیگران پردازد و به همه جا دست اندازی کند. در نتیجه مردم از شر او در امان می‌مانند.

بدیهی است اگر این حالت برای همه مردم و یا حداقل جامعه و خانواده‌ای که در او زندگی می‌شود پدید آید بدی‌ها جای خود را به خوبی‌ها می‌دهد و زمینه ظلم، تجاوز و ... از بین می‌رود.

## 2) پرهیزکاری و پاکدامنی:

همانگونه که اشاره شد گناه یکی از عوامل مهم و آسیب‌رسان به سلامت معنوی است و تنها عنصری که می‌تواند قلب بیمار را معالجه کند و سلامت معنوی را بازگرداند پرهیزگاری و پاکدامنی است. حضرت مسیح (ع) می‌فرماید:

«دل‌های خود را خانه تقوا کنید و دل‌هایتان را مأوای شهوات نسازید.»<sup>1</sup>

امام علی (ع) می‌فرماید: هر کس که پاکدامن نباشد دل او می‌میرد و چراغ هدایت او خاموش می‌گردد و هر کس قلبش خاموش شد ناگزیر در آتش وارد خواهد شد.<sup>2</sup>

1. تحف العقول، ص 393 و میزان الحکمه، همان، 17079.

2. نهج البلاغه، حکمت 349 و میزان الحکمه، همان، 17028.

### 3) استغفار و طلب بخشش از خداوند:

وقتی زنگار؛ دل و قلب را فرا گرفت سلامت معنوی در مخاطره جدی قرار می‌گیرد چون دیگر نه چشم حقیقی می‌بیند و نه گوش حقیقی می‌شنود، قلب تاریک می‌گردد و صفا و نورانیت خود را از دست می‌دهد. امام صادق (ع) فرموده‌اند همان‌گونه که مس زنگار می‌گیرد و باید جلاء داده شود دل و قلب آدمی هم زنگار می‌گیرد لذا سعی کنید به وسیله استغفار و طلب بخشش از خداوند زنگارهای دل را پاک کنید.<sup>1</sup>

امام سجاد (ع) در صحیفه سجاده می‌فرمایند: «زنگار دلم را جز عفو و بخشش تو صیقل نمی‌دهد».<sup>2</sup>

### 4) دلیل و برهان:

قلبی سالم است که از هر شک و تردیدی به دور باشد چون همانگونه که اشاره شد یکی از عوامل آسیب‌رسان به سلامت معنوی، شک و تردید است امام علی (ع) توصیه نمودند که به وسیله یقین قلبت را تقویت کن.<sup>3</sup> روحیه انسانها متفاوت می‌باشد، برخی به وسیله تحلیل‌های تاریخی قانع می‌شوند، برخی با احادیث و روایات و برخی با برهان و دلیل ولی بالاخره قلب زمانی آرام می‌شود که مطالب با برهان و دلیل به او ارایه شود. امام علی (ع) می‌فرمایند: «دل گروگان دلیل و برهان است».<sup>4</sup>

### 5) توکل بر خداوند:

یکی از راهبردهای اساسی که باعث تقویت قلب و دل شده و منجر به سلامت معنوی می‌گردد، توکل و اعتماد به خداوند است، امام علی (ع) ریشه و بنیاد نیرومندی دل را توکل به خداوند می‌دانند<sup>1</sup> و توصیه کرده‌اند که به وسیله یقین و اعتماد به ذات پروردگار دل خود را نیرومند ساز.<sup>2</sup>

---

1. عدّة الداعی، ص 293 و میزان الحکمه، جلد 10، حدیث 17059.  
2. بحار الانوار، جلد 94، ص 150، حدیث 21 و میزان الحکمه، جلد 10، حدیث 17059.  
3. وقوة بالیقین (نهج البلاغه، کتاب 31 و میزان الحکمه، حدیث 17063).  
4. القلب بالتعلل رهین (بحار الانوار، جلد 78، ص 11، حدیث 70 و همان، حدیث 17071).

## 6) اراده و تصمیم:

پشت پا زدن به خواهش‌های نفسانی و دور شدن از گناه که عمده‌ترین عامل آسیب‌رسان به سلامت معنوی است. نیازمند عزم و اراده پولادین است. به همین دلیل امام علی(ع) پس از توصیه به قناعت و عادت دادن خود به کم خوری می‌فرماید: «سستی دلت را به وسیله تصمیم و اراده آهنین مداوا کن»<sup>3</sup>

## 7) نرمی و دوری از سنگدلی:

یکی از عوامل مهم در آسیب‌رسانی به سلامت معنوی قساوت قلب می‌باشد به همین دلیل برای معالجه با این آسیب، دستورالعمل‌هایی صادر شده است.

1. هنگام تنهایی به یاد خداوند باش و با خدای خودت راز و نیاز کن تا دلت نرم گردد و از سنگدلی نجات پیدا کنی.<sup>4</sup>

2. نوازش یتیمان و تأمین غذای مستمندان و گرسنگان؛ پیامبر(ص) به مردی که از سخت دلی خود نزد آن حضرت شکوه کرد فرمود: اگر می‌خواهی دلت نرم شود مستمند را اطعام کن و بر سر یتیم دست نوازش بکش.<sup>5</sup>

## 8) اندرز پذیری:

یکی از عواملی که قلب را زنده می‌کند و به آن سلامتی می‌بخشد موعظه و پندپذیری است به همین دلیل است که امام علی(ع) به فرزندش امام حسن(ع) سفارش می‌کند که دلت را به وسیله موعظه زنده و شاداب کن<sup>6</sup> و در جایگاه

---

1. اصل قوّة القلب التوّکل (غرر الحکم، حدیث 3082 و همان، حدیث 17062).

2. نهج البلاغه، کتاب 31 و همان، حدیث 17063.

3. تدا و من داء الفترة فی قلبک بعزيمة (غرر الحکم، حدیث 4561 و همان، حدیث 17050).

4. امام محمد باقر(ع) تحف العقول، ص 258 و میزان الحکمه، حدیث 17042.

5. پیامبر اکرم(ص)، مشکاة الانوار، ص 167 و همان، حدیث 17043.

6. أحی قلبک بالموعظة (نهج البلاغه، کتاب 31 و همان، حدیث 17029 و 17045).

دیگر قرآن را بهترین موعظه گر معرفی می کنند و می گویند: خدای سبحان، هیچ کس را به چیزی مانند قرآن اندرز نداده است و برای دل صیقلی جز آن نیست.<sup>1</sup>

## 9) یاد خدا جلا دهنده دلها:

پیامبر اکرم (ص) می فرماید همانگونه که آهن اگر آب به آن برسد زنگ می زند، دلهای آدمیان نیز زنگار می گیرد، سؤال شد که چگونه می توان این زنگار را زدود، پاسخ می دهند به وسیله تلاوت قرآن و یاد همیشگی مرگ.<sup>2</sup> و در حدیثی علی (ع) می فرماید: خداوند سبحان یاد خودش را بهترین و کامل ترین صیقل دهنده و جلا دهنده قلب قرار داده است.<sup>3</sup>

و در حدیث دیگر قرآن را که خود نوعی ذکر است جزء بهترین جلا دندگان دل معرفی نموده است.<sup>4</sup> و در نهایت درمان ریشه ای دل و قلب و اصلاح همه جانبه آن را در اشتغال دائمی به ذکر خدا می داند.<sup>5</sup>

## 10) دانش و حکمت:

با بررسی گفتار بزرگان دین درمی یابیم که یکی از عوامل مهم حیات و زندگانی قلب دانش و حکمت می باشد. لقمان (ع) به فرزندش توصیه می کند که ای فرزند: با دانشمندان بنشین و زانو به زانو آنها بزن، زیرا خدای عزّ و جلّ همچنانکه زمین را با بارش آسمان حیات می بخشد، دلها را با نور حکمت زنده می کند.<sup>6</sup>

1. میزان الحکمه، همان، حدیث 17047.

2. کنز العمال، حدیث 42130 و میزان الحکمه، همان، حدیث 17049.

3. نهج البلاغه، خطبه 222 و میزان الحکمه، حدیث 17048.

4. نهج البلاغه، خطبه 176 و همان، حدیث 17047.

5. أصل صلاح القلب اشتغاله بذكر الله (غرر الحکم)، حدیث 3083 و همان، حدیث (17058).

6. بحار الانوار، جلد 1، ص 204، حدیث 22 و میزان الحکمه، جلد 10، حدیث 17033.

حضرت مسیح (ع) نیز به هواداران خود توصیه می‌کند که مجالس درسی علماء را پرکنید و از دانشمندان بهره علمی ببرید چون خداوند دل‌های مرده را با نور حکمت زنده می‌کند، همچنان که زمین مرده را با باران تند، حیات می‌بخشد.<sup>1</sup> پیامبر گرامی اسلام (ص) نیز گفتگوهای علمی مفید که نتیجه آن فهم درست دین و سنت نبوی (ص) باشد را عامل مهم در زنده

شدن دل‌های مرده می‌داند.<sup>2</sup> و علی (ع) همنشینی با ارباب فضایل را برای زنده شدن دل‌ها توصیه می‌کند.<sup>3</sup> و قرآن را به عنوان بهار دل‌ها و سرچشمه‌های جوشان علم معرفی می‌نماید.<sup>4</sup> و دیدار با اهل خیر و اهل معرفت را مایه آبادانی دل‌ها و فرا گرفتن

حکمت می‌داند.<sup>5</sup> و آبادانی دل‌ها را در این می‌داند که با صاحبان عقل و خرد همنشینی شود.<sup>6</sup> و به وسیله حکمت نورانی گردد.<sup>7</sup>

## 11) تفکر:

امام حسن مجتبی (ع) تفکر و اندیشه کردن را زنده کننده دل شخص با بصیرت می‌داند<sup>8</sup> و توصیه می‌کند که بر شما باد اندیشه کردن، چون تفکر زنده کننده دل شخص با بصیرت است و کلیدی است که درهای حکمت و دانش را بر روی انسان باز می‌کند.<sup>9</sup>

1. تحف العقول، ص 1393 و همان، حدیث 17032.

2. اصول کافی، جلد 1، ص 41، حدیث 6 و همان 17036.

3. غرر الحکم، 9769 و همان، حدیث 17034.

4. نهج البلاغه، خطبه 176 و همان، حدیث 17037.

5. میزان الحکمه، همان، حدیث 17038، 17039، 17040.

6. همان.

7. نهج البلاغه، کتاب 31 و میزان الحکمه، جلد 10، حدیث 17050.

8. الدرّة الباهره، ص 22 و همان، حدیث 17030.

9. اعلام الدین، ص 297 و همان، حدیث 17031.

با بررسی متون دینی به ویژه آیات قرآن و احادیث به آموزه‌ها و دستورالعمل‌هایی برخورد می‌کنیم که کار بست آن می‌تواند تأمین کننده سلامت معنوی برای فرد و جامعه باشد، دستورالعمل‌هایی که برای طهارت قلب و دل وارد شده است که به برخی از آنها اشاره می‌شود:

1. امام علی(ع) در مجموعه گفتارها و بیانات خود راهکارهایی را برای دستیابی طهارت قلب و سلامت معنوی ارائه داده‌اند:

الف) دل‌های خودتان را از پلیدی‌ها و زشتیهای گناه پاک کنید تا اینکه خوبیها به صورت گسترده در درون شما جایگزین شود<sup>1</sup>

ب) در مورد دیگر می‌فرمایند درون خود را از آلودگی شهوت‌ها و امیال نفسانی پاک کنید تا اینکه به درجات رفیع و بالا دست پیدا کنید.<sup>2</sup>

ج) دل‌های خود را از کینه پاک کنید چون کینه یک بیماری مسری است.<sup>3</sup>

در این احادیث سه آسیب جدی مطرح شده:

1. گناه

2. شهوت

3. کینه

این سه عامل جزء اصلی‌ترین عواملی است که سلامت معنوی جامعه را به خطر می‌اندازد و زمانی فرد و جامعه روی سلامت معنوی را می‌بیند که بتواند قلب و دل خود را از این عوامل پاک نگهدارد.

---

1. طَهَّرُوا قُلُوبَكُمْ مِنْ دَرَنِ السَّيِّئَاتِ، تُضَاعَفُ لَكُمْ الْحَسَنَاتِ (غرر الحکم 6021 و میزان الحکمه 16965).

2. طَهَّرُوا أَنْفُسَكُمْ مِنْ ذَنْسِ الشَّهَوَاتِ تُدْرِكُوا رَفِيعَ الدَّرَجَاتِ (غرر الحکم 6020 و میزان الحکمه 16966).

3. طَهَّرُوا قُلُوبَكُمْ مِنَ الْحِقْدِ، فَإِنَّهُ دَاءٌ مُؤَبِّدٌ (غرر الحکم 6017 و میزان الحکمه 16967).

## جمع‌بندی راهبردها و راهکارها

با جمع‌بندی آیات قرآن و احادیثی که در این گفتار مرور گردید می‌توانیم راهبردها و راهکارهایی برای اعتلای سلامت معنوی در فرد و جامعه ارایه دهیم. بدیهی است با توجه به گنجینه عظیم معارف اسلامی که قرآن می‌باشد و همچنین تبیین آیات الهی که توسط پیامبر اکرم (ص) و ائمه معصومین (ع) انجام شده و در قالب احادیث در اختیار ما قرار گرفته می‌توان راهبردها و راهکارهای متنوعی ارایه نمود لذا آنچه در پی خواهد آمد نمونه ای از آن می‌باشد.

1. ایمان و اخلاص در عمل: امام صادق (ع) فرموده‌اند: <sup>1</sup> سلامت و آرامش دل و قلب از اضطراب‌ها، دلشوره‌ها و نگرانی‌هایی که به خاطر گرفتار شدن در مشکلات و خطرها پدید می‌آید با خالص کردن نیت‌ها برای خداوند و واسپاری تمامی کار به خداوند حاصل می‌گردد.

2. پرهیزگاری و دوری از گناه: حضرت مسیح (ع) می‌فرمایند: «دل‌های خود را خانه تقوا کنید و دل‌هایتان را مأوای شهوات نسازید.»<sup>2</sup>

3. پاکدامنی: امام علی (ع) می‌فرمایند: هر کس که پاکدامن نباشد دل او می‌میرد و چراغ هدایت او خاموش می‌گردد و هر کس قلبش خاموش شد ناگزیر در آتش وارد خواهد شد.<sup>3</sup>

4. استغفار و طلب بخشش از خداوند: امام صادق (ع) فرموده‌اند همان‌گونه که مس زنگار می‌گیرد و باید جلاء داده شود دل و قلب آدمی هم زنگار می‌گیرد لذا سعی کنید به وسیله استغفار و طلب بخشش از خداوند زنگارهای دل را پاک کنید.<sup>1</sup>

---

1. سلامة القلب من هواجس المخذورات بتخليص النية لله تعالى في الامور كلها (مصباح الشريعة، منسوب به امام جعفر صادق (ع)، ص 53).

2. تحف العقول، ص 393 و میزان الحکمه، همان، 17079.

3. نهج البلاغه، حکمت 349 و میزان الحکمه، همان، 17028.

5. اهتمام به دلیل و برهان برای دستیابی به یقین دردد و یا قبول: امام علی (ع) توصیه نمودند که به وسیله یقین قلبت را تقویت کن.<sup>2</sup> قلب زمانی آرام می‌شود که مطالب با برهان و دلیل به او ارایه شود. امام علی (ع) می‌فرمایند: «دل گروگان دلیل و برهان است.»<sup>3</sup> به وسیله یقین و اعتماد به ذات پروردگار دل خود را نیرومند ساز.<sup>4</sup>
6. عزم و اراده پولادین برای دوری از گناه و پالایش نفس: پشت پا زدن به خواهش‌های نفسانی و دور شدن از گناه که عمده‌ترین عامل آسیب‌رسان به سلامت معنوی است، نیازمند عزم و اراده پولادین است. به همین دلیل امام علی (ع) پس از توصیه به قناعت و عادت دادن خود به کم خوری می‌فرمایند: «سستی دلت را به وسیله تصمیم و اراده آهنین مداوا کن»<sup>5</sup>
7. یاد خدا و راز و نیاز به درگاه او: هنگام تنهایی به یاد خداوند باش و با خدای خودت راز و نیاز کن تا دلت نرم گردد و از سنگدلی نجات پیدا کنی.<sup>6</sup>
8. نوازش یتیمان و تأمین غذای مستمندان و گرسنگان: پیامبر (ص) به مردی که از سخت دلی خود نزد آن حضرت شکوه کرد فرمود: اگر می‌خواهی دلت نرم شود مستمند را اطعام کن و بر سر یتیم دست نوازش بکش.<sup>7</sup>
9. نقد پذیری، موعظه و پندپذیری به ویژه از قرآن مجید: امام علی (ع) به فرزندش امام حسن (ع) سفارش می‌کند که دلت را به وسیله موعظه زنده و شاداب کن<sup>1</sup> و در جایگاه دیگر قرآن را بهترین موعظه گر معرفی

1. عدّة الداعی، ص 293 و میزان الحکمه، جلد 10، حدیث 17059.

2. وقوة بالیقین (نهج البلاغه، کتاب 31 و میزان الحکمه، حدیث 17063).

3. القلب بالتعلل رهیب (بحار الانوار، جلد 78، ص 11، حدیث 70 و همان، حدیث 17071).

4. نهج البلاغه، کتاب 31 و همان، حدیث 17063.

5. تدا و من داء الفتره فی قلبک بعزيمة (غرر الحکم، حدیث 4561 و همان، حدیث 17050).

6. امام محمد باقر (ع) تحف العقول، ص 258 و میزان الحکمه، حدیث 17042.

7. پیامبر اکرم (ص)، مشکاة الانوار، ص 167 و همان، حدیث 17043.



می‌کنند و می‌گویند: خدای سبحان، هیچ کس را به چیزی مانند قرآن اندرز نداده است و برای دل صیقلی جز آن نیست.<sup>2</sup>

10. یاد خدا و یاد همیشگی به مرگ و روز واپسین جلا دهنده دلها: پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید همانگونه که آهن اگر آب به آن برسد زنگ می‌زند، دل‌های آدمیان نیز زنگار می‌گیرد، سؤال شد که چگونه می‌توان این زنگار را زدود، پاسخ می‌دهند به وسیله تلاوت قرآن و یاد همیشگی مرگ.<sup>3</sup> و در حدیثی علی (ع) می‌فرماید: خداوند سبحان یاد خودش را بهترین و کامل‌ترین صیقل دهنده و جلا دهنده قلب قرار داده است.<sup>4</sup>

11. اشتغال دائمی به ذکر خداوند و نعمت‌های بی‌کران او: در حدیث دیگر قرآن را که خود نوعی ذکر است جزء بهترین جلا دندگان دل معرفی نموده است.<sup>5</sup> و در نهایت درمان ریشه‌ای دل و قلب و اصلاح همه جانبه آن را در اشتغال دائمی به ذکر خدا می‌داند.<sup>6</sup>

12. نشست و درخواست با علما و دانشمندان برای کسب دانش، حکمت و ادب: لقمان (ع) به فرزندش توصیه می‌کند که ای فرزند؛ با دانشمندان بنشین و زانو به زانوی آنها بزن، زیرا خدای عزّ و جلّ همچنانکه زمین را با بارش آسمان حیات می‌بخشد، دلها را با نور حکمت زنده می‌کند.<sup>7</sup> حضرت مسیح (ع) نیز به هواداران خود توصیه می‌کند که مجالس درسی علماء را بپسندید و از دانشمندان بهره علمی ببرید چون خداوند دل‌های

---

1. أحی قلبک بالموعظة (نهج البلاغه، کتاب 31 و همان، حدیث 17029 و 17045).

2. میزان الحکمه، همان، حدیث 17047.

3. کنز العمال، حدیث 42130 و میزان الحکمه، همان، حدیث 17049.

4. نهج البلاغه، خطبه 222 و میزان الحکمه، حدیث 17048.

5. نهج البلاغه، خطبه 176 و همان، حدیث 17047.

6. أصل صلاح القلب اشتغاله بذكر الله (غرر الحکم، حدیث 3083 و همان، حدیث 17058).

7. بحار الانوار، جلد 1، ص 204، حدیث 22 و میزان الحکمه، جلد 10، حدیث 17033.

مرده را با نور حکمت زنده می‌کند، همچنان که زمین مرده را با باران تند، حیات می‌بخشد.<sup>1</sup> پیامبر گرامی اسلام (ص) نیز گفتگوهای علمی مفید که نتیجه آن فهم درست دین و سنت نبوی (ص) باشد را عامل مهم در زنده شدن دل‌های مرده می‌داند.<sup>2</sup> و علی (ع) همنشینی با ارباب فضایل را برای زنده شدن دل‌ها توصیه می‌کند.<sup>3</sup> و قرآن را به عنوان بهار دل‌ها و سرچشمه‌های جوشان علم معرفی می‌نماید.<sup>4</sup>

13. هم نشینی و رفت و آمد با اهل خیر و صاحبان عقل و خرد: علی (ع) دیدار با اهل خیر و اهل معرفت را مایه آبادانی دل‌ها و فرا گرفتن حکمت می‌داند.<sup>5</sup> و آبادانی دل‌ها را در این می‌داند که با صاحبان عقل و خرد همنشینی شود.<sup>6</sup> و به وسیله حکمت نورانی گردد.<sup>7</sup>

14. تفکر: امام حسن مجتبی (ع) تفکر و اندیشه کردن را زنده کننده دل شخص با بصیرت می‌داند<sup>8</sup> و توصیه می‌کند که بر شما باد اندیشه کردن، چون تفکر زنده کننده دل شخص با بصیرت است و کلیدی است که درهای حکمت و دانش را بر روی انسان باز می‌کند.<sup>9</sup>

15. دوری گزیدن از پلیدی‌ها و زشتیها: دل‌های خودتان را از پلیدی‌ها و زشتیهای گناه پاک کنید تا اینکه خوبیها به صورت گسترده در درون شما جایگزین شود.<sup>10</sup>

---

1. تحف العقول، ص 1393 و همان، حدیث 17032.

2. اصول کافی، جلد 1، ص 41، حدیث 6 و همان 17036.

3. غرر الحکم، 9769 و همان، حدیث 17034.

4. نهج البلاغه، خطبه 176 و همان، حدیث 17037.

5. میزان الحکمه، همان، حدیث 17038، 17039، 17040.

6. همان.

7. نهج البلاغه، کتاب 31 و میزان الحکمه، جلد 10، حدیث 17050.

8. الدرّة الباهرة، ص 22 و همان، حدیث 17030.

9. اعلام الدین، ص 297 و همان، حدیث 17031.

10. طهروا قلوبکم من ذرّ السّیّئات، تُضعفُ لکم الحسنات (غرر الحکم 6021 و میزان الحکمه 16965).

16. پاک کردن درون از شهوت‌ها و امیال نفسانی: علی (ع) می‌فرمایند: درون خود را از آلودگی شهوت‌ها و

امیال نفسانی پاک کنید تا اینکه به درجات رفیع و بالا دست پیدا کنید.<sup>1</sup>

17. پاک کردن دل از بغض و کینه: دل‌های خود را از کینه پاک کنید چون کینه یک بیماری مسری است.<sup>2</sup>

---

1. طَهَّرُوا أَنْفُسَكُمْ مِنْ ذَنْسِ الشَّهَوَاتِ تُدْرِكُوا رَفِيعَ الدَّرَجَاتِ (غرر الحکم 6020 و میزان الحکمه 16966).

2. طَهَّرُوا قُلُوبَكُمْ مِنَ الْحِقْدِ، فَإِنَّهُ دَاءٌ مُوَبِّئٌ (غرر الحکم 6017 و میزان الحکمه 16967).

## منابع و مصادر فارسی و عربی

1. قرآن مجید.
2. نهج البلاغه.
3. ابن سینا، ترجمه قانون در طب، ص 67، انتشارات مرسل، چاپ اول، 1386.
4. ابن عربی، الفتوحات، (چهار جلدی)، بیروت، دار صادر.
5. ام. رابین دیمائتو، روانشناسی سلامت، ترجمه محمد کاویانی و دیگران، سازمان سمت، سال 1387
6. بحار الانوار [چاپ جدید].
7. بزرگشانی، یعقوب، بحران معنویت و راهکارهای هدایتی قرآن، مؤسسه فرهنگی هنری ضریح آفتاب، مشهد، 1386، چاپ اول.
8. بستانی، بطرس، محیط المحيط، بیروت، مکتبه لبنان، 1987م.
9. تهانوی، محمد علی، وفات 1158 کشف اصطلاحات الفنون، جلد 2، ص 1062، مکتبه لبنان، ناشرون، 1996م.
10. جوهری، صحاح اللغه، تهران، بی تا، 1370 هـ ش.
11. حسینی همدانی سید محمد حسین، انوار درخشان، کتابفروشی لطفی، تهران، 1404 ق، چاپ اول.
12. خراسان، محمد مهدی، طب الائمه (ع)، دارالشریف الرضی، 1411 ق، قم، چاپ دوم.
13. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، تهران، دانشگاه تهران، مؤسسه لغت نامه دهخدا، 1325 هـ ش.
14. راه روشن، فیض کاشانی، ترجمه محجة البیضاء، محمد بن شاه مرتضی، بنیاد پژوهش‌های اسلامی، مشهد، 1373، چاپ اول.
15. رستگار، عباس علی، معنویت در سازمان با رویکرد روان‌شناختی؛ قم، انتشارات دانشگاه ادیان و مذاهب.

16. سالاری فر، محمدرضا و دیگران، بهداشت روانی با نگرش اسلامی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و سازمان " سمت " 1389، تهران، چاپ اول.
17. سفینه البحار، ماده دعا.
18. شیخ مفید، 413. ق، تصحیح الاعتقاد، کنگره شیخ مفید، 1413. ق، قم، چاپ دوم.
19. صدرالدین شیرازی، محمد بن ابراهیم؛ شرح اصول کافی، مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، 1383، تهران.
20. صدوق، شیخ (386ق)، اعتقادات الامامیه؛ کنگره شیخ مفید؛ 1414 هـ.ق، قم.
21. غزالی، احیاء علوم الدین.
22. غزالی، ابو حامد (1416 هـ.ق). رسائل الغزالی، بیروت: دارالفکر.
23. فرهنگستان علوم پزشکی ج.ا، جستاری در سلامت معنوی، 1389، چاپ اول.
24. فرهنگ اصطلاحات و مفاهیم آموزش و ارتقای سلامت، دکتر محسن شمس، اکرم کریمی شاهنجری، تندیس، 1386، چاپ اول، تهران.
25. مطهری، مرتضی، انسان و ایمان [مجموعه جهان بینی اسلامی]، (قم، انتشارات صدرا).
26. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار.
27. مطهری، مرتضی، یادداشت‌ها.
28. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، دارالکتب الإسلامیه، تهران، 1374 هـ.ش، چاپ اول.
29. صالح مازندرانی، مولی محمد، 1082 هـ.ق، شرح اصول کافی، جلد 5، ص 63.
30. نیل فروشان، محمد علی و دیگران، بهداشت برای حوزه‌های علمیه، وزارت بهداشتی، معاونت امور بهداشتی، 1363، چاپ اول.
31. همتی مقدم، احمد رضا (پاییز 1383)، تبیین مفهوم «سلامت» بر اساس مفهوم «وابستگی وجودی»، مجله ذهن، - شماره 19.

## منابع انگلیسی

1. Cavanagh, G. (1999), "Spirituality for Managers: Context and Critique", *Journal of Organization Change Management*, vol.12,no.3.
2. C F. k. I. Pargmanet, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (NY: New York, Guilford Press, 1997), p. 11.
3. Cf. P. S. Richards & A. E. Bergin, eds., *Handbook of Psychotherapy and Religious Diversitu* (Washington DC, American Psychological Association, 2000), p. 5.
4. Clark, W. H. (1958), *The Psychology of The Religion*, Macmillan, New York: NY.
5. David Ray Griffin, "Introduction: Postmodern spirituality and Society" in *Spirituality and Society: Postmodern Visions*, ed. D. R. Griffin, p. 1.
6. Fontana, David (2003), *psychology, Religion and Spirituality*, Abps Blachwell.
7. Gibbons, P. (2001), *Spirituality at Work: A Pre-Theoretical Overview*, MSC, Thesis-Birnbeck College, University of London: Aug.
8. Hicks, Douglas A. (2003), *Religion and the Workplace: Pluralism, Spirituality, Leadership*, Cambridge University Press.
9. Hinnells R., John (1995), *A New Dictionary of Religions* Blackwell.
10. Mcknight, R. (1984), *Spirituality in the Workplace*, In Adams, J. D. (ed), *Transforming Work*, Milles River Press, Alexandria, VA.

11. Mitroff, I. A., & E. A. Denton (1999), "A Study of Spirituality in the Workplace", *Journal Sloan Management Review*, Summer.
12. Myers, J. E. (1990), *Wellness Throughout the Lifespan*, Guidepost, May.
13. Schmidt-Wilk, J., C. Alexander & G. Swanson (1996), "Developing Consciousness in Organizations: The Transcendental Meditation Program in Organizations: The Transcendental Meditation Program in Business", *Journal of Business and Psychology*, vol. 10 (4), pp.29-444.
14. Ursula King (1999), *Spirituality in New Handbook of Living Religions*, pp.667-681, Blackwell
15. W. R. Miller & C. E. Thoresen. "Spirituality and Health," in W. R. Miller, ed., *Integrating Spirituality into Treatment: Resources for Practitioners* (Washington DC, American Psychological Association, 1999), p. 17.