

Criteria for Spiritual Health in Five Realms of Man Based on the Teachings of the Qur'an

Seyyed Hatam Mahdavinooor*¹ , Seyyed Muhammad Mahdi Mahdavinooor² 

1- Department of Islamic Theology, Yadegar-e-Imam Khomeini (Rah) Shahre-rey branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2- Student Research Committee, Faculty of Allied Medical Sciences, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran.

*Correspondence should be addressed to Mr. Seyyed Hatam Mahdavinooor; Email: hmahdavinooor@iausr.com

Article Info

Received: Aug 23, 2020

Received in revised form:

Sep 13, 2020

Accepted: Oct 14, 2021

Available Online: Dec 22, 2021

Keywords:

Criteria

The Holy Quran

Human

Human realms

Spiritual health

Abstract

Background and Objective: Spiritual health is one of the dimensions of health that affects other dimensions. The definition and consequently the criteria of spiritual health are different in different worldviews. The question addressed in this study is “what are the criteria of spiritual health from the perspective of the Qur'an?”.

Methods: This is a content analysis study that categorizes prohibitions based on the promise of torment, will and repetition, as well as matters based on repetition in the Qur'an and is abstracted from the affairs of time and place. Criteria were extracted. The authors declared no conflict of interest in this study.

Results: The extracted criteria include valuing life, accepting and rejecting propositions with reason, accepting useful propositions and rejecting useless ones, learning related propositions, believing in God and not disbelieving in Him, believing in monotheism and abstinence from polytheism, belief in the entertaining nature of life in this world and the real life in the hereafter, regarding all human beings as equal and similar, regarding believers in God as brothers, not thinking badly of others, regarding the nature as a sign of God, having the love of God in heart, being calm by remembrance of God, not rejoicing over achievements and not grieving over the loss of possessions, not liking praise for what s/he has not done, loving other people, having empathy and sympathy, not being jealous, bearing no grudge, alignment of man's will with that of God, not wanting worldly life and its adornments and wanting the hereafter, being benevolent to other human beings, not lying about God, not bothering God and the Prophet, not making fun of others and not calling them with bad titles, not spreading immorality, telling the truth, being obedient to God, not deviating people from the path to God, desires management, not having hypocrisy, not creating sedition, protecting people's property, not killing humans, not harming humans, being fair and supportive, developing the land, not doing corruption on the earth, avoiding extravagance, not killing or harming animals and helping the animals.

Conclusion: The higher the spiritual health is, the greater the degree of fulfillment of the criteria in human being. Therefore, we should try to adorn ourselves with the mentioned criteria as much as possible in human society.



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i4.31837>

Please cite this article as: Mahdavinooor SH, Mahdavinooor SMM. Criteria for Spiritual Health in Five Realms of Man Based on the Teachings of the Qur'an. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(4):114-130. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i4.31837>

Summary

Human health has been one of the concerns of social reformers because it is in the light of human health that a desirable society is created and

Background and Objective

Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat

(i.e., Research on Religion & Health)

Vol. 7, No. 4, Winter 2021

This work is distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

relations between human beings are organized. One of the important questions is who a healthy person and is what his / her characteristics are. For a long time, health was measured based on three dimensions: physical, mental and social. Studies have shown that spiritual health is one of the basic foundations of health and without spiritual health, other biological, psychological, and social dimensions will not function properly; As a result, about a century ago, the spiritual dimension was included in the definition of health (1). The question is what is spiritual health and what are the characteristics of a person who is spiritually healthy and how can it be measured? The definition, purpose and criteria of spiritual health are different in every worldview. In the Islamic worldview, the goal is to train human beings to approach God, and this goal affects all aspects of human existence. As a result, one has spiritual health to strive for that goal, and those who turn away from that goal have a disease in their heart that God increases (2).

Man is composed of five realms of ideas and beliefs, feelings, emotions and excitements, wants and desires, speech and action. Three realms are internal and the other two realms are external. From a religious point of view, a person who is spiritually healthy has a specific framework for his behavior in each realm. In this study, the criteria of spiritual health are presented in five realms from the perspective of the Qur'an.

Methods

The present study is a content analysis. In order to extract the criteria of spiritual health, one must refer to the commands and prohibitions of the Qur'an and their wisdom should be abstracted from the affairs of the time, and that wisdom becomes a general principle that can be applied at any time and place.

Results

After analyzing the verses of the Qur'an according to the aforementioned methodology, the criteria related to human health were extracted in five realms, which are stated below.

A) The criterion of human health in the field of ideas and beliefs:

1. Valuing life: Valuing one's life requires one to follow rules in one's beliefs, some of which are:

* Accepting and rejecting propositions with reason

* Accepting useful propositions and rejecting useless ones

* Learning related propositions

2. Believing in God and not disbelieving in Him
3. Believing in monotheism and abstinence from polytheism
4. Belief in the entertaining nature of life in this world and the real life in the hereafter
5. Regarding all human beings as equal and similar. Equality between human beings has certain consequences including giving others the same rights as ourselves, not being arrogant, avoiding coercion, understanding the feelings, emotions and excitements of other human beings, helping other people, and not oppressing them.
6. Regarding God believers as brothers
7. Not thinking badly of others
8. Regarding the nature as a sign of God

B) The criterion of human health in the field of emotions, feelings and excitements:

In this realm, a person with spiritual health in the four relationships must follow the following rules:

1. Having the love of God in one's heart
2. Being calm by remembrance of God
3. Not rejoicing over achievements and not grieving over the loss of possessions
4. Not liking praise for what s/he has not done
5. Loving other people
6. Having empathy and sympathy
7. Not being jealous
8. Bearing no grudge

C) The criterion of human health in the field of desires and wants

1. The alignment of man's will with that of God
2. Not wanting worldly life and its adornments and wanting the hereafter
3. Being benevolent to other human beings

D) Criteria for human health in the field of speech

1. Not lying about God
2. Not bothering God and the Prophet
3. Not making fun of others and not calling them with bad titles
4. Not spreading immorality
5. The right word must be conscious, soft, fair, firm, simple, expressive, beautiful, with the best words, famous and gracious.

E) The criterion of human health in the field of action

1. Being slave and obedient to God
2. Not stopping people from the path to God
3. Not prohibiting the remembrance of God in mosques
4. Not destroying the mosques
5. Not keeping people away from Hajj
6. Desires management means managing sexual, visual and eating and drinking desires
7. Not having hypocrisy
8. Not creating sedition
9. Protecting people's property by avoiding underselling, theft, usurpation, underemployment, avoiding deception in trade and use of property in illegal ways
10. Not killing humans
11. Not harming humans
12. Being fair
13. Being supportive
14. Developing the land
15. Not doing corruption on the earth
16. Avoiding extravagance
17. Not killing or harming animals
18. Helping the animals

Conclusion

Muslim thinkers have enumerated various dimensions for spiritual health. Esmaeili et al. (2) in an article entitled "The conceptual structure of spiritual health in Islamic sources (Qur'an and Nahj al-Balaghah)" proposed three dimensions of attitude, emotional and behavioral to spiritual health. Apart from the three mentioned realms, man has other realms that have not been considered in Esmaeili's study. In an article entitled "The Concept of Spiritual Health Based on the Qur'an and Sunnah", Tayebnia (3) mentioned three dimensions of intellectual and epistemological health, emotional health and behavioral health. The dimensions he mentions also do not cover all realms of man. In an article entitled "A Study of the Anthropological Foundations of Spiritual Health in the Qur'an", Zakavi et al. (4) considered the components of science, faith in God, and righteous deeds for spiritual health simply categorizing the examples and not paying attention to human realms.

Spiritual health is one of the dimensions of health that affects other dimensions of health and mental and social health are not possible without spiritual health. Everyone meets the criteria depending on their benefit from spiritual health. One who is nearest to God has higher amount of the criteria in him. The realms of speech and action are the manifestation of the three inner

realms of man, and as a result, deviation in the mentioned criteria in the realms of speech and deed indicates deviation in the other three realms. Realms also have a causal effect on each other, and deviations from health in one realm lead to deviations in other realms.

Acknowledgements

The authors express their gratitude to the Vice Chancellor for Research and Information Technology of Mazandaran University of Medical Sciences.

Ethical considerations

According to the authors of the article, this research is extracted from the research project entitled "Providing solutions to improve spiritual health from the perspective of the Qur'an" with the design code of 8179. The Research Ethics Committee of Mazandaran University of Medical Sciences has confirmed this study with the ethics code IR.MAZUMS.REC.1399.512.

Funding

According to the authors, this research was conducted with the financial support of the Vice Chancellor for Research and Technology of Mazandaran University of Medical Sciences.

Conflict of interest

The authors declared no conflict of interest.

Authors' contribution

Writing the article: first author; extracting information from the Quran: second author.

References

1. Omidvari S. Spiritual health: Concepts and challenges. *Quarterly Journal of Quranic Interdisciplinary Research*. 2008;1(1):5-17. (Full text in Persian)
2. Esmaeili M, Fani M, Karamkhani M. The Conceptual Framework of Spiritual Health in Islamic Resources (the Quran and Nahjul-Balagha). *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*. 2017;3(1):91-101. (Full Text in Persian)
3. Tayebnia MS. Concept of Spiritual Health and its Features in the Quran and Hadiths, *Journal of Culture and health promotion (Academy of Medical Sciences of Islamic Republic of Iran)*; 2(2):258-69. magiran.com/p1951504. (Full Text in Persian)
4. Zakavi AA, Jalahi H, Marzband R. A Study of Humanistic Foundations of Spiritual Health in the Qur'an. *Quranic Knowledg*. 2013;3(12):47-60. (Full Text in Persian)

معايير الصحة المعنوية في الأبعاد الخمسة للإنسان بناءً على التعاليم القرآنية

السيد حاتم مهدي نور^{1*}، السيد محمد مهدي مهدي نور²

١- قسم المعارف الإسلامية، كلية الفنون والعمارة، فرع تذكارات الإمام (ره) في مدينة ري، جامعة آزاد الإسلامية، طهران، إيران.

٢- لجنة الدراسات الطلابية، كلية المعاون الطبي، جامعة العلوم الطبية في مازندران، ساري، إيران.

* المراسلات الموجهة إلى السيد حاتم مهدي نور؛ البريد الإلكتروني: hmahdavinooor@iausr.com

معلومات المادة

الوصول: ٣ محرم ١٤٤٢

وصول النص النهائي: ٢٤ محرم ١٤٤٢

القبول: ٢٦ صفر ١٤٤٢

النشر الإلكتروني: ١٧ جمادى الأولى ١٤٤٣

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: تعتبر الصحة المعنوية أحد أبعاد الصحة، وهي تؤثر على سائر الأبعاد الأخرى. ويختلف تعريف الصحة المعنوية وبالنتيجة معاييرها بين الرؤى الكونية المختلفة. والسؤال الذي يواجهه هذا التحقيق يدور حول معايير الصحة المعنوية من منظور القرآن؟

منهجية البحث: يعتبر التحقيق الحاضر من نوع تحليل المضمون. وقد تم تصنيف النواهي على أساس الوعيد بالعذاب والويل والتكرار، وكذلك الأمر في الأوامر حيث تم تصنيفها على أساس التكرار في القرآن، وتم تجريدتها من الزمان والمكان. وقد تم في النهاية استخلاص معايير الصحة المعنوية في الأبعاد الخمسة للإنسان. ولم يلحظ مؤلفو المقالة أي تضارب للمنافع.

المعطيات: كانت المعايير عبارة عن: اعتبار عمر الإنسان ذا قيمة، قبول القضايا وردّها بناءً على دليل، تقبل القضايا المفيدة ورفض القضايا غير المفيدة، تعلم القضايا المرتبطة، الإيمان وعدم الكفر، الاعتقاد بالتوحيد واجتناب الشرك، الاعتقاد بكون الدنيا لعباً وأن الحياة الحقيقية هي الآخرة، التساوي وتمائل الناس فيما بينهم، اعتبار المؤمنين إخوة فيما بين بعضهم بعضاً، عدم سوء الظن بالآخرين، واعتبار الطبيعة آية، حب الله في القلب، الاطمئنان بذكر الله، عدم الفرح بسبب ما يحصل عليه المرء وعدم الحزن على ما يفقده من أشياء، حب المدح على الأمور التي لم يفعلها، حب الناس، التعاطف، عدم الحسد، عدم الحقد، توجيه إرادة الإنسان لتكون في مسير إرادة الله، طلب الآخرة وعدم حب الدنيا، حب الخير للناس الآخرين، عدم الكذب على الله، عدم إيذاء الله والنبي، عدم السخرية بالآخرين وعدم التنازع بالألقاب، عدم إشاعة الفحشاء، القول الصادق، العبودية وإطاعة الأوامر، عدم منع الناس من طريق الله، السيطرة على القوى، عدم النفاق، عدم إيقاع الناس في الفتنة، حفظ مال الناس، عدم قتل الناس، عدم إيذاء الناس، العدالة، الدفاع، إحياء الأرض، عدم الإفساد في الأرض، عدم الإسراف والتبذير، عدم قتل الحيوانات وعدم إيذائها ومساعدتها.

الاستنتاج: كلما كان الإنسان يتمتع بدرجة أعلى من الصحة المعنوية فإن ميزان تحقق المعايير يرتفع عنده. وبناءً على هذا، لا بد من السعي لرفع درجة تحلي أفراد المجتمع أكثر فأكثر بالمعايير المذكورة.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Mahdavinooor SH, Mahdavinooor SMM. Criteria for Spiritual Health in Five Realms of Man Based on the Teachings of the Qur'an. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(4):114-130. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i4.31837>

ملاک‌های سلامت معنوی در پنج ساحت انسان مبتنی بر آموزه‌های قرآن

سید حاتم مهدوی نور^{۱*}، سید محمدمهدی مهدوی نور^۲

۱- گروه معارف اسلامی، دانشکده هنر و معماری، واحد یادگار امام (ره) شهر ری، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲- کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران.

* مکاتبات خطاب به آقای سید حاتم مهدوی نور؛ رایانامه: hmahdavinoor@iausur.com

اطلاعات مقاله

دریافت: ۲ شهریور ۱۳۹۹

دریافت متن نهایی: ۲۳ شهریور ۱۳۹۹

پذیرش: ۲۳ مهر ۱۳۹۹

نشر الکترونیکی: ۱ دی ۱۴۰۰

واژگان کلیدی:

انسان

ساحات انسان

سلامت معنوی

قرآن کریم

ملاک

چکیده

سابقه و هدف: سلامت معنوی یکی از ابعاد سلامت است که بر ابعاد دیگر تأثیر می‌گذارد. تعریف و در نتیجه ملاک‌های سلامت معنوی در جهان‌بینی‌های مختلف متفاوت است. پرسش این پژوهش این است که ملاک‌های سلامت معنوی از دیدگاه قرآن کدام است؟

روش کار: پژوهش حاضر از نوع تحلیل محتوا است که به نهی‌ها بر اساس وعده عذاب، ویل و تکرار و همچنین امرها بر اساس تکرار در قرآن دسته‌بندی و از امور زمان و مکان تجرید شده و در نهایت برای سلامت معنوی در ساحت‌های پنج‌گانه انسان ملاک‌هایی استخراج شده است. مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: ملاک‌ها عبارت است از: ارزشمند دانستن عمر، پذیرش و رد گزاره‌ها با دلیل، پذیرش گزاره‌های مفید و رد گزاره‌های غیرمفید، یادگیری گزاره‌های مربوط، ایمان داشتن و کفر نداشتن، اعتقاد به توحید و پرهیز از شرک، اعتقاد به بازیچه‌بودن زندگی دنیا و حیات حقیقی آخرت، برابر و مثل هم دانستن انسان‌ها، برادر دانستن مؤمنان با هم، گمان بد نداشتن به دیگران و آیه‌دانستن طبیعت، حب خدا در دل داشتن، آرامش با یاد خدا، شادی نکردن به سبب دستاوردها و محزون نشدن به سبب از دست دادن داشته‌ها، دوست داشتن ستایش برای کارهایی که انجام نداده است، دوست داشتن مردم، همدلی، حسادت نداشتن، کینه نداشتن، هم‌جهت بودن خواست انسان با خواست خدا، آخرت خواهی و دل‌نیستن به دنیا، خیر خواهی برای انسان‌های دیگر، دروغ‌نیستن به خدا، اذیت نکردن خدا و پیامبر، مسخره نکردن و با القاب بد صدا زدن، اشاعه ندادن فحشا، قول درست، بندگی کردن و اطاعت فرمان‌ها، باز نداشتن مردم از راه خدا، مدیریت قوا، نفاق نداشتن، فتنه نکردن برای انسان‌ها، حفظ مال مردم، نکشتن انسان‌ها، آزار نرساندن به انسان، عدالت ورزیدن، حمایت‌گری، آباد کردن زمین، فساد نکردن در زمین، اسراف و تبذیر نکردن، نکشتن و آزار نرساندن به حیوانات و کمک به آنها.

نتیجه‌گیری: انسان هر چه بیشتر از سلامت معنوی برخوردار باشد میزان تحقق ملاک‌ها در وی بیشتر است. بنابراین، باید کوشید در جامعه انسان‌ها هر چه بیشتر به ملاک‌های یادشده آراسته شوند.

استناد مقاله به این صورت است:

Mahdavinoor SH, Mahdavinoor SMM. Criteria for Spiritual Health in Five Realms of Man Based on the Teachings of the Qur'an. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(4):114-130. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i4.31837>

مقدمه

سلامت انسان‌ها همواره یکی از دغدغه‌های مصلحان اجتماعی بوده است؛ زیرا در پرتو سلامت انسان‌ها است که جامعه مطلوب ایجاد می‌شود و روابط بین انسان‌ها سامان می‌یابد. یکی از پرسش‌های مهم آن است که انسان سالم کیست و چه ویژگی‌هایی دارد؟ مدت‌ها سلامت بر اساس سه بُعد جسمی، روانی و اجتماعی سنجیده می‌شد. با مطالعات انجام‌شده مشخص شد که سلامت معنوی یکی از پایه‌های اساسی سلامت است و بدون سلامت معنوی دیگر ابعاد زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی عملکرد درستی نخواهند داشت. در نتیجه از حدود یک قرن پیش، بُعد معنوی نیز در تعریف سلامت گنجانده شد (۱). تحقیقات نشان می‌دهد بین سلامت عمومی و سلامت معنوی (۲) و بین سلامت روانی و سلامت معنوی همبستگی معناداری وجود دارد. بیشترین همبستگی با بُعد افسردگی و کمترین همبستگی با بُعد نشانه‌های جسمانی است (۳). ارتقای سلامت معنوی در سلامت روانی، کیفیت زندگی و رضایت از زندگی انسان مؤثر است (۴). بین سلامت معنوی با نوع جرم و میزان محکومیت ارتباط معنادار وجود دارد (۵). به طوری که هر چه سلامت معنوی بالاتر باشد میزان وقوع جرم پایین‌تر است و حتی نوع جرم‌هایی که افراد با سلامت معنوی بالاتر مرتکب می‌شوند متفاوت است. هر چه انسان مذهبی‌تر باشد از سلامت معنوی بیشتری برخوردار است؛ زیرا تحقیقات نشان می‌دهد بین نگرش مذهبی و خویش‌داری و بین نگرش مذهبی و سلامت معنوی و همچنین بین خویش‌داری و سلامت معنوی رابطه مثبت معنادار وجود دارد و خویش‌داری پیش‌بینی‌کننده مناسبی برای سلامت معنوی است (۶).

بین سلامت معنوی و فعالیت جسمی و وضعیت مسکن و شرکت در مناسک حج ارتباط معنادار وجود دارد (۷). حال کدام یک علت و کدام یک معلول است؟ روایات و تجربه بشری نشان می‌دهد که اینها بر هم اثر دارند. «کاد الفقر ان یكون کفراً» (۸). ایمان موجب سلامت روان می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که رابطه محکمی بین ایمان و سلامت روانی وجود دارد (۹). حتی روخوانی قرآن کریم و گوش دادن به آن موجب ارتقای سلامت معنوی می‌شود (۱۰).

پرسشی که پیش می‌آید این است که سلامت معنوی چیست؟ کسی که از سلامت معنوی برخوردار است چه

ویژگی‌هایی دارد و چگونه می‌توان آن را سنجید؟ تعریف، هدف و ملاک‌های سلامت معنوی در جهان‌بینی‌های مختلف متفاوت است. در جهان‌بینی اسلامی هدف تربیت انسان برای رسیدن به قرب الهی است و این هدف تمام ابعاد وجودی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در نتیجه کسی از سلامت معنوی برخوردار است که برای آن هدف تلاش کند و کسانی که از این هدف روی‌گردان باشند در قلبشان مرض است که خداوند آن مرض را زیاد می‌کند (۱۱).

انسان از پنج ساحت تشکیل شده است، سه ساحت آن درونی و دو ساحت دیگر بیرونی است. در واقع انسان جنبه‌های بی‌همتا و جان‌نشین‌ناپذیر دارد که به واسطه آن در این پنج ساحت با یکدیگر فرق دارد. سه ساحت درونی و دو ساحت بیرونی به ترتیب عبارت است از:

۱) ساحت نخست عقاید و باورها است که یقین‌ها، ظن‌ها، شک‌ها، حدس‌ها، تخمین‌ها، برآوردها، استدلال‌ها و... را شامل می‌شود.

۲) ساحت دوم احساسات و عواطف و هیجانات است که عشق‌ها، نفرت‌ها، دوستی‌ها، دشمنی‌ها، آرامش، تشویش، دل‌نگرانی و دغدغه‌ها، امیدها، ناامیدی‌ها، شادی‌ها، اندوه‌ها، خشم‌ها، خشنودی‌ها، ترس‌ها وحشت‌ها و خلاصه هر چیزی که در وجود ما با مأل سروکار پیدا می‌کند یعنی با لذت و الم از سویی و درد و رنج از سوی دیگر؛ و خوشی و ناخوشی جنبه‌های احساسی، عاطفی و هیجانی انسان ساحت دوم او را نشان می‌دهد.

۳) ساحت سوم اراده و خواسته‌ها است که اهداف، آرمان‌ها، انگیزه‌ها، مقاصد و مطلوب‌های انسان، ساحت سوم درونی انسان را نشان می‌دهد.

۴) ساحت گفتار

۵) ساحت کردار.

ساحت‌های درونی فقط بر خود فرد معلوم است و هیچ‌کس از آن خبر ندارد مگر از طریق دو ساحت بیرونی. اما ساحت‌های بیرونی برای مخاطبان آشکار است. در تمامی حیوانات ساحت‌های درونی و بیرونی بر همدیگر منطبق است مگر انسان که تنها حیوانی است که می‌تواند وارونه‌نمایی کند (۱۲). از دیدگاه دینی کسی که از سلامت معنوی برخوردار است، رفتارش در هر ساحت چهارچوب خاصی دارد. در این پژوهش ملاک‌های سلامت معنوی در ساحت‌های پنج‌گانه از

(۱) سوره بقره؛ آیه ۱۰

دیدگاه قرآن ارائه می‌شود.

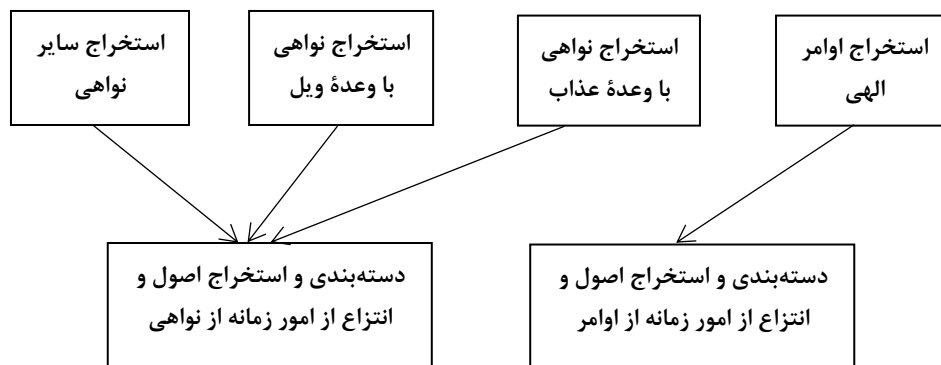
همان‌طور که ذکر شد در پژوهش‌های گذشته ملاک‌های سلامت معنوی برای تعداد ساحت‌های کمتری از انسان بیان شده و از این‌رو، این پژوهش از دو جهت بدیع است. نخست استخراج ملاک‌ها در ساحت‌های پنج‌گانه انسان و دوم روش استخراج ملاک‌ها.

روش کار

مطالعه حاضر از نوع تحلیل محتوا است که در ادامه نحوه اجرای کار توضیح داده شده است. سلامت و در نتیجه سلامت معنوی امری مشکک است و هر کس بهره‌ای از آن دارد. از دیدگاه قرآن کسی از سلامت معنوی برخوردار است که بنده خداوند باشد و از اوامر اطاعت و از نواهی‌اش پرهیز کند. هر چه انسان بیشتر از اوامر اطاعت و از نواهی پرهیز کند از سلامت معنوی بیشتری برخوردار است. پس برای استخراج ملاک‌های سلامت معنوی باید به اوامر و نواهی قرآن رجوع کرد. اوامر و نواهی خداوند حکمتی دارد که باید آن را کشف

کرد. اگر حکمت امر و نهی کشف شود از امور زمانه تجرید می‌شود و آن حکمت به صورت اصلی کلی درمی‌آید که می‌توان در هر زمان و مکان مصداق آن اصل را مشخص کرد. پس روش کار آن است که از آن اوامر و نواهی اصول کلی را استخراج کرد. با توجه به اینکه اوامر و نواهی نیز خود مراتبی دارد که بر اساس تکرار و لحن کلام الهی مشخص می‌شود.

در نهی‌ها اعمالی که وعده عذاب داده شده یا تهدیدی درباره آن است شدت نهی در آنها بیشتر است. درباره امرها نیز تکرار و مقدار وعده شدت آن عمل را نشان می‌دهد. بعضی از مفاهیم مانند ایمان، کفر و ظلم مفاهیمی کلی است که مصدق این مفاهیم کلی در قرآن استخراج می‌شود. بعد از استخراج گناهی که خداوند وعده عذاب به آنها داده است گناهی که ویل درباره آنها به کار رفته است استخراج می‌شود و سپس نواهی دیگر. بعد از نواهی، اوامر خداوند استخراج می‌شود. در مرحله بعد اوامر و نواهی دسته‌بندی می‌شود و هر یک تحت مفهومی کلی‌تر و اصلی‌تر قرار می‌گیرد تا از مصدقش انتزاع شود.



یافته‌ها

بعد از تحلیل و بررسی آیات قرآن مطابق روش‌شناسی پیش‌گفته ملاک سلامت انسان در ساحت پنج‌گانه استخراج شد که در ادامه بیان می‌شود.

۱) ملاک سلامت انسان در ساحت باورها و عقاید

ساحت باورها و عقاید یکی از ساحت‌های درونی انسان است که در آن ساحت نسبت به گزاره‌های مختلف که به او ارائه می‌شود موضع‌گیری می‌کند و در این موضع‌گیری باید قواعد زیر لحاظ شود:

الف) ارزشمند دانستن عمر: کسی که برای خود ارزش قائل است هدفش را با دقت انتخاب می‌کند. انسان برای آخرت

آفریده شده است و با فرصتی که در اختیار دارد باید آخرت خود را بسازد. ارزشمند دانستن عمر انسان را ملزم می‌کند که قواعدی را در ساحت باورهای رعایت کند که بعضی از آنها عبارت است از:

* **پذیرش و رد گزاره‌ها با دلیل:** وقتی عمر انسان ارزشمند شود، فرد به دنبال اموری می‌رود که به آن یقین دارد یا دست‌کم دلیلی برای آن وجود دارد. پس یکی از قواعد سلامت معنوی در ساحت باورها و عقاید آن است که پذیرش و رد گزاره‌ها باید با دلیل باشد. خداوند می‌فرماید: «و لا تقف ما لیس لک به علم»^۱ (۱۱) و نیز می‌فرماید: «إِنَّ الظَّلَّ لَا يُعْنِي مَنْ

(۱) سوره اسراء، آیه ۳۶

الْحَقُّ شَيْئًا»^۱ (۱۱).

* پذیرش گزاره‌های مفید و رد گزاره‌های غیرمفید:

سلامت در ساحت باورها و عقاید و همچنین ارزشمندی عمر حکم می‌کند که انسان گزاره‌هایی را که مفید است بپذیرد.

* یادگیری گزاره‌های مربوط: لازمه ارزشمند دانستن عمر

آن است که به دنبال یادگیری گزاره‌هایی برود که در زندگی انسان تأثیر داشته باشد.

(ب) ایمان داشتن و کفر نداشتن: در ارتباط با خداوند در

ساحت باورها و عقاید، نخست انسان باید ایمان داشته باشد و از کفر بپرهیزد. یکی از محوری‌ترین دستورهای قرآن ایمان داشتن و کفر نداشتن است.

(پ) اعتقاد به توحید و پرهیز از شرک: باید به توحید

اعتقاد داشت و از شرک به خداوند پرهیز کرد.

(ت) اعتقاد به بازبچه‌بودن زندگی دنیا و حیات حقیقی

آخرت: خداوند در قرآن کریم زندگی دنیا را لهو و لعب معرفی کرده است^۲ (۱۱). لهو است؛ زیرا انسان را از آخرت باز می‌دارد و لعب است؛ زیرا انسان در آن چون بچه‌ای که بازی می‌کند سناریوهای منظمی برای آن تعریف می‌کند و طبق آن سناریوها عمل می‌کند.

(ث) برابر و مثل هم دانستن انسان‌ها: از دیدگاه قرآن

انسان‌ها با هم برابرند^۳ (۱۱). خداوند انسان‌ها را از یک پدر و یک مادر و به صورت قبیله‌های مختلف قرار داده است؛ نه برای اینکه طایفه‌ای بر دیگران برتری و کرامت داشته باشد؛ بلکه صرفاً برای اینکه یکدیگر را بشناسند. پس مردم نباید به یکدیگر به انساب و پدران و مادران تفاخر کنند (۱۳). برابر دانستن انسان‌ها با هم نتایج دارد که عبارت است از:

* حقی مثل خود برای دیگران قائل شدن: یعنی انسان

حقی که برای خود قائل است برای دیگران نیز قائل باشد و دیگری را به بردگی نگیرد.

* استکبار و تکبر نداشتن: استکبار یعنی خود را (بدون

استحقاق) بر دیگران برتر و از همه بزرگ‌تر دانستن و چنین روحیه‌ای می‌تواند بر اثر خودپسندی باشد (۱۴). تکبر و استکبار ناشی از انحراف در قدرت‌طلبی است.

* دوری از زورگویی: یکی از آثار استکبار زورگویی است.

مانند اشراف زورمند و متکبر قوم شعیب که به او گفتند: «ای

شعیب! به یقین، تو و کسانی را که به تو ایمان آورده‌اند، از شهر و دیار خود بیرون خواهیم کرد، یا به آیین ما بازگردید!» گفت: «آیا (می‌خواهید ما را بازگردانید) اگر چه ما میل نباشیم؟»^۴ (۱۱). وقتی انسان استکبار نداشته باشد به دیگران هم زور نمی‌گوید.

* درک احساسات، عواطف و هیجانات انسان‌های

دیگر: وقتی انسان دیگران را مثل خود می‌داند آسان‌تر احساسات، عواطف و هیجانات آنان را درک کند. زیرا می‌تواند در موقعیت‌های مختلف خود را جای آنان بگذارد.

* دستگیری: وقتی کسی انسان‌ها را برابر دانست آنگاه با

توجه به دو اثر قبل برای برطرف کردن نیازهای افراد تلاش می‌کند و آنان را برای وضعیتشان ذی‌حق نمی‌داند.

* ظلم نکردن: در نتیجه عوامل پیش‌گفته انسان به

انسان‌های دیگر ظلم نمی‌کند. بسیاری از ظلم‌ها ناشی از آن است که انسان حقی برای خود قائل است که برای دیگران قائل نیست.

(ج) برادر دانستن مؤمنان با هم: علاوه بر اینکه انسان‌ها با

هم برابرند، مؤمنان نیز با هم برادرند^۵ (۱۱). لازمه برادری احسان و دستگیری است.

(چ) گمان بد نداشتن به دیگران: انسان در جامعه زندگی

می‌کند و زندگی خصوصی‌ای دارد که مربوط به خود او است. فعالیت‌های اجتماعی نیز دارد که مربوط به اجتماع است. انسان در فعالیت‌های خصوصی آزاد است و تا وقتی حقوق دیگری را نقض نکرده است کسی حق تعرض به او ندارد. حتی انسان حق تجسس در امور خصوصی فرد را ندارد تا سر از کار او در بیاورد^۶ (۱۱). حتی زمانی که به مؤمنی تهمت زده می‌شود باید گمان خوب نسبت به او برد^۷ (۱۱). در فعالیت‌هایی که مربوط به اجتماع انسانی است پنهان‌کاری معنا ندارد. پس وقتی انسان شفاف باشد گمان خوب و بد معنا ندارد. پنهان‌کاری در امور اجتماعی موجب فساد می‌شود.

(ص) آیه دانستن طبیعت: همه موجودات از جمله طبیعت

آیه الهی هستند که او را نشان می‌دهند. خداوند در قرآن کریم موجودات و پدیده‌های عالم را نشانه خود می‌داند^۸ (۱۱) و در آیات متعدد به آن اشاره کرده است^۹ (۱۱).

^۱ سوره اعراف: آیه ۸۸

^۲ سوره حجرات: آیه ۱۰

^۳ سوره حجرات: آیه ۱۲

^۴ سوره یونس: آیه ۶

^۵ سوره نحل: آیه ۶۵، سوره لقمان: آیه ۳۱ و سوره اعراف: آیه ۲۸

^۱ سوره یونس: آیه ۶۷

^۲ سوره عنکبوت: آیه ۶۴

^۳ سوره حجرات: آیه ۱۳

۲) ملاک سلامت انسان در ساحت احساسات، عواطف و هیجانات

ساحت دوم انسان ساحت احساسات، عواطف و هیجانات است. در این ساحت نیز انسان دارای سلامت معنوی در روابط چهارگانه باید قواعدی را رعایت کند. این قواعد در ادامه توضیح داده می‌شود.

الف) حب خدا در دل داشتن: یکی از ملاک‌های سلامت انسان حب خدا داشتن است. درباره خداوند اطاعت رسول خدا (ص) از نشانه‌های محبت است^۱ (۱۱). بین ایمان و محبت خدا رابطه مستقیم وجود دارد. یعنی هر چه ایمان افزون‌تر باشد حب خدا هم افزون‌تر می‌شود^۲ (۱۱) حب خدا باید بر دیگر حب‌ها تفوق داشته باشد و آنها را تحت الشعاع خود قرار دهد^۳ (۱۱).

ب) آرامش با یاد خدا: تنها با یاد خدا است که دل‌ها آرام می‌گیرد^۴ (۱۱). یادی موجب آرامش است که امور دیگر مانند تجارت آن را تحت الشعاع قرار ندهد^۵ (۱۱)؛ در نتیجه افراد از کسی جز خدا نمی‌ترسند^۶ (۱۱).

پ) شادی نکردن به سبب دستاوردها و محزون نشدن به سبب از دست دادن داشته‌ها: خداوند در قرآن کریم به انسان دستور می‌دهد که بر دستاوردها خوشحال و با از دست دادن داشته‌ها محزون نشود^۷ (۱۱)؛ زیرا نعمت‌ها امانت الهی است که نباید اسیر آن شد و آن را هدف خود دانست (۱۳).

ج) دوست داشتن ستایش به سبب کارهایی که انجام نداده است: گروهی از انسان‌ها کارنکرده، انتظار ستایش از مردم دارند^۸ (۱۱) خداوند به آنان وعده عذاب الیم داده است و از مواردی که غیبت جایز است، درباره کسی است که ادعای مقام یا تخصص یا مسئولیتی را می‌کند که صلاحیت آن را ندارد (۱۵).

د) دوست داشتن مردم: وقتی مخلوقات تجلی خداوند هستند و وقتی حب انسان مؤمن به خداوند بیش از همه چیز است و هر چه ایمان افزون‌تر شود شدت حب هم افزون

می‌شود؛ پس هر چه ایمان افزون شود محبت انسان به همه مخلوقات از جمله مردم زیاد می‌شود. وقتی محبت فرد به انسان‌های دیگر زیاد می‌شود برای کمک به آنان و سعادت خویش، فرد خود را به زحمت می‌اندازد. برای پیامبر خاتم (ص) رنج مردم سخت است^۹ (۱۱)؛ و برای هدایت مردم چنان تلاش می‌کند که خداوند مهربانانه به حضرتش می‌فرماید: «قرآن را نازل نکردیم که این قدر خود را به زحمت بیندازی»^{۱۰} (۱۱).

ر) همدلی و همدردی: یعنی درون‌نگری نیابتی؛ بدین معنی که به درون فردی بروی و تلاش کنی به نیابت از او درون و دنیای پیرامونش را جست‌وجو کنی، ببینی و درک کنی (۱۶).

ز) حسادت‌نداشتن: شخص حسود کسی است که از وجود نعمت برای دیگری ناراضی است و دوست ندارد که دیگری از آن نعمت برخوردار باشد. انسان حسود گاهی برای دیگران مایه شر است و از شر حسود باید به پروردگار پناه برد^{۱۱} (۱۱).

ژ) کینه‌نداشتن: حقد و کینه، نگه داشتن دشمنی در قلب و منتظر فرصت بودن برای عقده‌گشایی است (۱۷). شایسته پیامبر نیست که غل داشته باشد؛ زیرا این کینه را با خودش به قیامت می‌آورد^{۱۲} (۱۱).

۳) ملاک سلامت انسان در ساحت امیال و خواسته‌ها

معیار سلامت معنوی از دیدگاه قرآن در این ساحت عبارت است از:

الف) هم‌جهت بودن خواست انسان با خواست خدا: یکی از وظایف انسان جهت‌دهی امیال و خواسته‌هایش است؛ به طوری که غیر از آنچه خداوند اراده کرده است نخواهد.

ب) آخرت‌خواهی و دل‌ن بستن به دنیا: به تصریح قرآن کریم، کسی که از خداوند فقط دنیا را بخواهد، در آخرت بهره‌ای از اعمال خود ندارد؛ اما کسی که هم حسنه دنیا هم حسنه آخرت را می‌خواهد، خداوند بهره عملش را در آخرت می‌دهد.

پ) خیرخواهی برای انسان‌های دیگر: یکی از ملاک‌های سلامت معنوی خیرخواهی است. فداکاری میسر همه نیست و همه نمی‌توانند مانند علی (ع) و خانواده‌اش در عین نیاز سه شب متوالی غذای خود را ببخشند (۱۸)؛ زیرا فقط خاصان می‌توانند به مقام فداکاری برسند. اما خیرخواهی را برای همه کسانی که به او ایمان دارند خواسته است.

۴) ملاک سلامت انسان در ساحت گفتار

^۱ سورة آل عمران؛ آیه ۲۹

^۲ سورة بقره؛ آیه ۱۶۵

^۳ سورة توبه؛ آیه ۲۴

^۴ سورة رعد؛ آیه ۲۸

^۵ سورة نور؛ آیه ۳۷

^۶ سورة نور؛ آیه ۳۷

^۷ سورة حدید؛ آیه ۲۳

^۸ سورة آل عمران؛ آیه ۱۸۸

^۹ سورة توبه؛ آیه ۱۲۸

^{۱۰} سورة طه؛ آیه ۲

^{۱۱} سورة فلق؛ آیات ۵-۱

^{۱۲} سورة آل عمران؛ آیه ۱۶۱

ملاک سلامت معنوی در ساحت گفتار عبارت است از:

(الف) دروغ‌بستن به خدا: یکی از مهم‌ترین وظایف انسان نسبت به خداوند دروغ‌بستن به خدا است. در قرآن کریم نهی از دروغ‌بستن به خدا با عبارت «إِفْتِرَاءٌ عَلَى اللَّهِ» و نظایر آن ۲۳ بار و «كَذَبَ عَلَى اللَّهِ» و نظایر آن سه بار آمده است. دروغ‌بستن بر خدا از گناهان بزرگ است و عذابی دردناک دارد. «ستمکارت‌تر از آن کسی نیست»^۱ (۱۱) و «جایگاهش جهنم است»^۲ (۱۱).

(ب) اذیت‌نکردن خدا و پیامبر: آنان که خدا و رسول را (به عصیان و مخالفت) آزار و اذیت می‌کنند خدا آنان را در دنیا و آخرت لعن کرده (و از رحمت خود دور گرداند) و بر آنان عذابی با ذلت و خواری مهیبا ساخته است^۳ (۱۱).

(پ) مسخره‌نکردن و با القاب بد صدانزدن: خداوند دستور می‌دهد که همدیگر را مسخره نکنید و با القاب زشت همدیگر را صدا نزنید^۴ (۱۱). استدلال قرآن کریم برای مسخره‌نکردن این است که شاید آن فرد نزد خدا از شما بهتر باشد (۱۳).

(ج) اشاعه‌ندادن فحشا: یکی از اموری که در ارتباط با دیگران باید رعایت شود اشاعه‌ندادن فحشا است^۵ (۱۱). کسانی که دوست دارند فحشا در میان مؤمنان شیوع پیدا کند عذاب دردناکی در دنیا و آخرت خواهند داشت. اشاعه فحشا نیز به‌صورت‌های ذیل است: تظاهر به گناه، تجسس، دروغ، غیبت، تهمت، تشکیل مراکز فساد، میخانه‌ها، قمارخانه‌ها، کاباره‌ها، فاحشه‌خانه‌ها، استخرهای مختلط، سینماهایی که در آن فیلم‌های آلوده و ننگین سکسی نمایش داده می‌شود، مجله‌ها و کتاب‌هایی که به تحریک جوانان در این زمینه می‌پردازد و اشعار و ترانه‌هایی که به بی‌بندوباری جنسی دعوت می‌کند.

(د) قول درست: در سخن گفتن با دیگران باید گفتار درست داشت. گفتار درست یازده شرط دارد که عبارت است از:

* **آگاهانه باشد:** یعنی چیزی که به آن دانش نداریم بیان نکنیم: «لَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ»^۶ (۱۱).

* **نرم باشد:** انسان در هنگام صحبت با دیگران باید از صحبت تند پرهیز کند: «قَوْلًا لَيِّنًا»^۷ (۱۱).

* **عمل به قول داشته باشیم:** باید به حرفی که می‌زنیم عمل کنیم؛ خداوند انسان را توبیخ می‌کند که چرا حرفی می‌زنی و خود عمل نمی‌کنی: «لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ»^۸ (۱۱).

* **منصفانه باشد:** یکی از مرزهای تقوا و بی‌تقوایی رعایت انصاف و عدالت است که خداوند به آن دستور می‌دهد: «وَإِذَا قُلْتُمْ فَاعْدِلُوا»^۹ (۱۱).

* **حرف محکم باشد:** قول محکم یعنی انسان به مبانی و لوازم گفتار پایبند باشد: «وَقَوْلًا سَدِيدًا»^{۱۰} (۱۱).

* **ساده باشد:** انسان در گفتار باید به مخاطبش توجه کند و حرفی در حد فهم او بزند: «قَوْلًا مَّيْسُورًا»^{۱۱} (۱۱).

* **رسا باشد:** «قَوْلًا بَلِيغًا»^{۱۲} (۱۱).

* **زیبا باشد:** «قُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا»^{۱۳} (۱۱).

* **با بهترین کلمات باشد:** «يَقُولُ الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ»^{۱۴} (۱۱).

* **قول معروف باشد:** «وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَعْرُوفًا»^{۱۵} (۱۱)

* **کریمانه باشد:** «قَوْلًا كَرِيمًا»^{۱۶} (۱۱).

بعضی از اموری که در آن یازده ادب مذکور رعایت نمی‌شود و موجب گناه انسان می‌شود عبارت است از: الف) دشنام‌دادن و ب) دروغ‌نگفتن.

۵) ملاک سلامت انسان در ساحت کردار

ملاک سلامت معنوی در ساحت کردار عبارت است از:

(الف) بندگی کردن و اطاعت فرمان‌ها: انسان برای بندگی خلق شده است^{۱۷} (۱۱)؛ پس مهم‌ترین وظیفه او بندگی است. بنده در اختیار مولا است و هر چه او اراده کند بنده مطیع است. نهایت بندگی آن است که انسان اراده‌ای از خود نداشته باشد و آنچه مولا اراده می‌کند همان را بخواهد. عبادت‌های شرعی تمرین بندگی است. تمرین آن است که انسان خود را کنار بگذارد و فقط خدا را ببیند و در این حال خداوند گوش و چشم انسان می‌شود.

(ب) بازداشتن مردم از راه خدا: یکی از بزرگ‌ترین گناهی که خداوند در قرآن بیان کرده، بازداشتن مردم از راه

^۸ سوره صفا؛ آیه ۲

^۹ سوره انعام؛ آیه ۱۵۲

^{۱۰} سوره احزاب؛ آیه ۷۰

^{۱۱} سوره اسراء؛ آیه ۲۸

^{۱۲} سوره نسا؛ آیه ۶۳

^{۱۳} سوره بقره؛ آیه ۸۳

^{۱۴} سوره اسراء؛ آیه ۵۳

^{۱۵} سوره نسا؛ آیه ۵

^{۱۶} سوره اسراء؛ آیه ۲۳

^{۱۷} سوره ذاریات؛ آیه ۵۶

^۱ سوره عنکبوت؛ آیه ۶۸

^۲ سوره زمر؛ آیه ۳۲

^۳ سوره احزاب؛ آیه ۵۷

^۴ سوره حجرات؛ آیه ۱۱

^۵ سوره نور؛ آیه ۱۹

^۶ سوره اسراء؛ آیه ۳۶

^۷ سوره طه؛ آیه ۴۴

خدا است^۱ (۱۱). اعمال اینان حبط می‌شود و بهره‌ای از عمل خود در آخرت ندارند. بعضی از مصادیق بازداشتن مردم از راه خدا عبارت است از:

* **منع نکردن از ذکر خدا در مساجد:** یکی از مصادیق بازداشتن از راه خداوند منع از ذکر خدا در مساجد است^۲ (۱۱).

* **خراب نکردن مساجد:** مساجد خانه‌های خدا در زمین و محل ذکر اویند و تنها کافران سعی در خراب کردن مساجد دارند^۳ (۱۱). تنها کسانی مساجد را آباد می‌کنند که به خدا و آخرت ایمان دارند و نماز به‌پا می‌دارند و زکات می‌دهند و از کسی جز خداوند نمی‌ترسند^۴ (۱۱).

پ) بازداشتن مردم از حج: از دیگر موارد بازداشتن مردم از راه خداوند بازداشتن مردم از حج رفتن است^۵ (۱۱).

ج) مدیریت قوا: انسان برای هدف خاصی که همان قرب خداوند است خلق شده است و زندگی دنیایی نیز لوازمی دارد که از آن جمله وجود نیازهای مختلف در انسان است. انسان در وجود اجتماعی خویش دو نوع نیاز دارد؛ نیازهای مادی از قبیل نان و آب و مسکن و جامه و دارو و امثال آنها و نیازهای معنوی شامل نیاز به تحصیل دانش و ادبیات و هنر و تفکرات فلسفی و نیاز به ایمان و عبادت (۱۹). در وجود انسان قوایی قرار داده شده است که هر یک از نیازها با یکی از آنها درک می‌شود و سپس تمایل به آنچه آن نیاز را رفع می‌کند در انسان پیدا می‌شود. چنانچه بعضی از دانشمندان گفته‌اند که نخستین قوه‌ای که در انسان به وجود می‌آید قوه‌ای است که با آن اشتیاق به غذا پیدا می‌کند و سپس قوای تخیل و غضب و بعد از آنها قوه عقل در انسان بروز و ظهور می‌کند (۲۰). یکی از وظایف سلامت معنوی مدیریت قوا است:

* **مدیریت قوه جنسی:** سرکوب‌گریزه در دین اسلام که از طرف خداوند است، کار صحیحی نیست و دین اسلام دستور به ازدواج داده است^۶ (۱۱). خداوند، علاقه به همسر را یکی از نشانه‌های خود می‌داند^۷ (۱۱). همان‌طور که این همه به ازدواج و ارضای شهوت جنسی از طریق ازدواج سفارش شده، از ارضای شهوت جنسی در غیر چارچوب ازدواج نهی شده است و خداوند

آن را فحشا و بدراهی معرفی فرموده است^۸ (۱۱).

* **مدیریت قوه دیداری:** خداوند به انسان دستور می‌دهد که «وقتی به مسجد می‌روید زینت‌هایتان را بگیرید»^۹ (۱۱). یکی از مصادیق زینت نیز تمیزبودن انسان است. نظافت هم در سلامتی فرد هم در افزایش مودت بین انسان‌ها مهم است؛ از این‌رو خداوند کسانی را که پاکیزه‌اند دوست دارد^{۱۰} (۱۱). انسان از لذت‌های دیداری تا زمانی می‌تواند استفاده کند که به آخرت و سرای ابدی‌اش لطمه نخورد.

* **مدیریت قوه خوردن و آشامیدن:** خوردن و آشامیدن یکی از نیازهای جسمی انسان است. از این‌رو، خداوند روزی‌های مختلفی را نصیب انسان کرده است^{۱۱} (۱۱). خداوند به خوردن روزی‌های پاک رخصت داده است^{۱۲} (۱۱). خوردن و آشامیدن برای زنده‌ماندن انسان ضروری است لیکن زیاده‌روی در خوردن نیز موجب بیماری‌های زیادی می‌شود و انسان را از کار و تلاش باز می‌دارد^{۱۳} (۱۱). درباره مصرف مواد غذایی و آشامیدنی حد اعتدال و میانه‌روی را باید رعایت کرد و از افراط و اسراف خودداری نمود؛ زیرا زیاده‌روی در صرف غذا سلامت را تهدید می‌نماید. اطلاق جمله «لا تُسْرِفُوا» احتیاجات دیگر زندگی مانند لباس و مسکن و زینت را نیز دربرمی‌گیرد؛ زیرا اسراف در امور زندگی مستلزم فساد و اختلال نظام فردی است و چه بسا که ضرر و زیان آن نیز به اجتماع و عموم سرایت کند؛ به‌طوری که جبران‌پذیر نباشد. همچنین اسراف و زیاده‌روی در شئون زندگی و تجملات و تظاهر به آن سبب اختلال نظام و اختلاف طبقاتی و امتیاز سرمایه‌داران از زیردستان خواهد شد و یگانه‌ختری است که اجتماعات را به‌سوی پرتگاه خطر و انقراض سوق می‌دهد (۲۱).

د) نفاق‌نداشتن: خداوند در قرآن کریم در سوره بقره انسان‌ها را به سه دسته تقسیم می‌کند. مؤمن، کافر و منافق. مؤمن به خداوند ایمان دارد و اعمال صالح انجام می‌دهد و کافر به خداوند ایمان ندارد؛ اما منافق در دل به خداوند ایمان ندارد؛ ولی در عمل خود را مؤمن می‌نماید. درواقع، منافق کسی است که ساحت‌های پنج‌گانه وی با هم در تضاد است. به چیزی عقیده دارد و به‌گونه‌ای دیگر عمل می‌کند.

۱) سوره محمد؛ آیه ۳۲

۲) سوره بقره؛ آیه ۱۱۴

۳) سوره توبه؛ آیه ۱۷

۴) سوره توبه؛ آیه ۱۸

۵) سوره حج؛ آیه ۲۵

۶) سوره نور؛ آیه ۳۲

۷) سوره روم؛ آیه ۲۱

۸) سوره اسراء؛ آیه ۳۲

۹) سوره اعراف؛ آیه ۳۱

۱۰) سوره بقره؛ آیه ۲۲۲

۱۱) سوره غافر؛ آیه ۷۹

۱۲) سوره انفال؛ آیه ۶۹، سوره مائده؛ آیه ۸۸ و سوره بقره؛ آیه ۱۶۸

۱۳) سوره اعراف؛ آیه ۳۱

برگرداند و اگر آن چیز از بین برود و قیمت داشته باشد، باید عوض آن را به او بدهد (۲۵).

* **کم‌کاری نکردن:** انسان با کار مالک چیزی می‌شود^۵ (۱۱). مسلمان باید کارش را به‌درستی انجام دهد و از کارش کم نگذارد. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «و لکن الله یحب عبداً إذا عمل عملاً أحکمه» (۲۶)؛ در اسلام کم‌کاری، خیانت و تزویر در کار، نیرنگ و پنهان کردن حقیقت به‌شدت نکوهش شده است^۶ (۱۱). کم‌فروشی یکی از منکرات بزرگ اقتصادی است که همه آفات لقمه حرام را به دنبال دارد. کم‌فروشی تنها در داد و ستد نیست؛ بلکه ممکن است افرادی در تدریس و طبابت و نظارت و مهندسی و شئون دیگر زندگی نیز کم‌فروشی کنند و چنانکه باید حق دیگران را ادا نکنند (۲۷).

* **اجتناب از اکل مال به باطل:** خداوند در قرآن کریم انسان‌ها را از اکل مال به باطل نهی می‌کند^۷ (۱۱). تعبیر به اکل (خوردن) معنی گسترده‌ای دارد که هر گونه تصرفی را شامل می‌شود و در واقع این تعبیر کنایه‌ای از انواع تصرفات است. پس هر گونه تصرف در اموال دیگران از غیر طریق صحیح و به‌ناحق مشمول این نهی الهی است. از جمله تمام معاملات که هدف صحیحی را تعقیب نمی‌کند و پایه و اساس عقلایی ندارد. همین معنی در سوره نساء^۸ (۱۱) با توضیح بیشتری خطاب به مؤمنان آمده و تجارت با رضایت استثنا شده است و بیان مصداقی روشن از طرق مشروع و حلال است و هبه و میراث و هدیه و وصیت و مانند آن را نفی نمی‌کند؛ زیرا آنها نیز از طرق مشروع عقلایی است (۲۸).

ژ) **نکستن انسان‌ها:** حفظ جان انسان یکی از اصولی است که فرد باید در زندگی رعایت کند؛ زیرا هر کس به‌عمد مؤمنی را بکشد، کیفرش دوزخ است که در آن جاویدان خواهد بود و خدا بر او خشم می‌گیرد و عذابی بزرگ برایش آماده ساخته است^۹ (۱۱). خداوند می‌فرماید: «هر کس نفسی را بدون حق قصاص یا بی‌آنکه در روی زمین فساد و تبهکاری کند، بکشد، مثل آن است که همه مردم را کشته است»^{۱۰} (۱۱). حفظ جان مردم آن قدر مهم است که اگر همه دنیا نابود شود، نزد خدا اهمیتش کمتر از خونی است که به‌ناحق ریخته شود (۲۹).

س) **آزار نرساندن به انسان:** خداوند آزار زنان و مردان مؤمن

ر) **فتنه نکردن برای انسان‌ها:** فتنه از گناهان بزرگ است که گناه آن از قتل بیشتر است: «وَالْفِتْنَةُ أَشَدُّ مِنَ الْقَتْلِ»^۱ (۱۱).

ز) **حفظ مال مردم:** حفظ مال مردم یکی از ملاک‌های سلامت در ساحت رفتارها است. حفظ مال مردم با رعایت موارد زیر حاصل می‌شود:

* **کم‌فروشی نکردن:** کم‌فروشی در قرآن کریم از زمره گناهان بزرگ است^۲ (۱۱). کم‌فروشی اعتماد عمومی را از بین می‌برد و کسی نمی‌تواند به کسی دیگر اعتماد کند؛ در نتیجه آن جامعه بر اساس نیرنگ و افساد حیات اداره می‌شود نه بر اساس تعاون برای تحصیل سعادت؛ بنابراین خدای تعالی دستور می‌دهد که وقتی پیمانانه می‌کنید به‌درستی پیمانانه کنید^۳ (۱۱). کم‌فروشی در ردیف فساد در زمین شمرده شده است^۴ (۱۱) و این خود دلیلی بر ابعاد مفساد اجتماعی این کار است. جامعه‌ای که در آن کم‌فروشی می‌شود مغضوب خداوند است و برکت از آن جامعه رخت برمی‌بندد.

* **غش در معامله نداشتن:** علاوه بر آنکه باید هنگام وزن و مقیاس به‌صورت صحیح جنس را سنجید، غش در معامله نیز در شرع مقدس حرام است و اختلافی در آن میان مسلمانان نیست. روایات این باب متواتر است (۲۲). غش یعنی انسان جنسش را طور دیگری نشان دهد که خریدار فریب بخورد (۲۳). پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «کسی که مسلمانی را فریب دهد، مسلمان نیست.» یا می‌فرماید: «کسی که مسلمانی را در خرید و فروش فریب دهد، روز قیامت با یهود محشور می‌شود» (۲۲). یکی از موارد فریب جنس را طور دیگر نمایاندن است.

* **سرقت نکردن:** سرقت از اموری است که در اسلام منع شده است و حکم آن در صورت وجود شرایط زیر بریدن چهار انگشت دست راست در مرحله اول و در مرحله بعدی پای چپ از وسط و در بار سوم زندان ابد است و اگر در زندان هم دست به دزدی زد کشته می‌شود (۲۴).

* **غصب نکردن:** غصب آن است که انسان از روی ظلم، بر مال یا حق کسی مسلط شود و این چیزی است که به حکم عقل و قرآن و روایات حرام است. از حضرت پیغمبر اکرم (ص) روایت شده است هر کس یک وجب زمین از دیگری غصب کند، در قیامت آن زمین را از هفت طبقه آن مثل طوق به گردن او می‌اندازند. اگر انسان چیزی را غصب کند، باید به صاحبش

^۵ سوره نجم؛ آیه ۳۹

^۶ سوره هود؛ آیه ۸۵

^۷ سوره بقره؛ آیه ۱۸۸

^۸ سوره نساء؛ آیه ۲۹

^۹ سوره نساء؛ آیه ۹۳

^{۱۰} سوره مائده؛ آیه ۳۲

^۱ سوره بقره؛ آیه ۱۹۱

^۲ سوره مطفین؛ آیات ۱-۳

^۳ سوره اسراء؛ آیه ۳۵

^۴ سوره شعراء؛ آیات ۱۸۱-۱۸۳

هُوَ أَنشَأَكُم مِّنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا فَاسْتَغْفِرُوهُ ثُمَّ تَوْبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي قَرِيبٌ مُّجِيبٌ»^۷ (۱۱). در این آیه از قول حضرت صالح (ع) آمده است که آبادانی زمین به انسان واگذار شده است؛ زیرا انسان خلیفه خداوند است و کار خدا در زمین به دست انسان انجام می‌شود. البته همان‌طور که آیه ۶۱ سوره هود بیان کرده است شرط آبادکردن زمین استغفار و توبه به سوی خداوند است؛ چه فقط در چهارچوب روابط درست بین انسان‌ها است که دنیا آباد می‌شود و جنگ و کشتار در آن نیست و در صورت بندگی خدا آن عمارات از بین می‌رود.

ط) فسادنکردن در زمین: یکی از وظایف انسان در قبال طبیعت فسادنکردن است. فساد مقابل صلاح است و به هر گونه تخریب و ویرانگری گفته می‌شود. راغب در مفردات می‌گوید: «فساد خارج شدن شیئی از اعتدال است و کم و زیاد در آن فرقی ندارد» (۱۴). بنا بر این تعریف، تمام نابسامانی‌هایی که در زمین ایجاد می‌شود همگی مصداق فساد است. در قرآن مجید نیز در بسیاری از موارد فساد و صلاح در برابر یکدیگر قرار گرفته است: «الَّذِينَ يُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ وَ لَا يُصْلِحُونَ»^۸ (۱۱). خداوند به اصلاح دستور می‌دهد نه افساد: «وَ أَصْلِحْ وَ لَا تَتَّبِعْ سَبِيلَ الْمُفْسِدِينَ»^۹ (۱۱). یکی از مصادیق فساد آسیب‌رساندن به طبیعت است. در قرآن کریم از نابودکردن و تخریب محیط زیست به تجاوز نام برده شده است و بر این اساس کسانی که رفتار ناشایست نسبت به محیط زیست داشته باشند، از رحمت و محبت خداوند محروم خواهند بود^{۱۰} (۱۱). درست است که خداوند طبیعت را مقهور انسان آفریده و انسان را جانشین خود در زمین قرار داده است^{۱۱} (۱۱)؛ اما این به آن معنا نیست که او آزاد باشد تا هر گونه که مایل است رفتار کند. انسان در برابر خداوند و تمامی آفرینش مسئول است.

ظ) اسراف و تبذیرنکردن: خوردن و آشامیدن برای زنده‌ماندن انسان ضروری است؛ لیکن زیاده‌روی در خوردن نیز موجب بیماری‌های زیادی می‌شود و انسان را از کار و تلاش بازمی‌دارد. از این رو، خداوند می‌فرماید: «كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ»^{۱۲} (۱۱).

را گناه آشکار می‌داند^۱ (۱۱). پیامبر اکرم (ص) نیز آزردن مؤمن را آزردن خود می‌داند (۳۰). همچنین می‌فرماید: «هرکس به مؤمن نگاهی کند که با آن او را بترساند، خداوند در روزی که سایه‌ای جز سایه او نیست وی را بترساند و هر که مؤمنی را اندوهناک سازد و سپس دنیا را به او بدهد، این کار سبب بخشودگی گناهش نشود و در برابر آن پاداشی نبیند». گناه آزار مؤمن آن قدر عظیم است که خداوند فرموده است: «هر که بنده مؤمن مرا بیازارد، با من اعلان جنگ داده است» (۸).

ش) عدالت‌ورزیدن: یکی از دستوره‌های اکید خداوند به عدالت رفتارکردن است.

ص) حمایت‌گری: انسان‌ها در روی زمین به دو دسته دارا و ندار تقسیم می‌شوند. دارایی و ناداری هم در حوزه‌های مختلف مالی، علمی، دینی و... است و کمک به ناداران هم توصیه‌ای دینی هم توصیه‌ای انسانی است. در تمام نظام‌های اجتماعی دنیا شاهد کمک به انسان‌های دیگر و حتی حیوانات هستیم. مبنای حمایت‌گری نیز خلافت انسان از خداوند^۲ (۱۱) و تزکیه انسان است. انسان در دنیا چون معدنی است که ناخالصی دارد و باید ناخالصی‌هایش حذف شود. از این رو، خداوند رسولانی فرستاده است تا این موجود ناخالص را پاک کند^۳ (۱۱). خداوند انسان را پاک می‌کند؛ به شرطی که خود انسان بخواهد پاک شود. برای نمونه خداوند به حضرت موسی (ع) دستور می‌دهد به سراغ فرعون برود و به او بگوید: «آیا می‌خواهی پاک شوی و به سوی پروردگارت هدایت کنم؟»^۴ (۱۱). فرعون باید پاک شدن را بخواهد. در جای دیگری نیز می‌فرماید: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَزَّاهَا»^۵ (۱۱). زکی وقتی به باب تفعیل می‌رود به معنای اراده پاک شدن است. برای آنکه خداوند انسان را پاک کند باید اراده پاک شدن داشته باشد و یکی از راه‌هایی که نشان می‌دهد انسان اراده پاک شدن دارد بخشش مال است. انسان وقتی دارایی خود را می‌بخشد پاک می‌شود. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَ تُزَكِّيهِمْ بِهَا وَ صَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَ اللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ»^۶ (۱۱).

ض) آبادکردن زمین: خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «وَالِیٰ نَمُودَ أَخَاهُمْ صَالِحًا قَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُم مِّنْ إِلٰهٍ غَيْرُهُ

^۷ سوره هود؛ آیه ۶۱

^۸ سوره شعرا؛ آیه ۱۵۲

^۹ سوره اعراف؛ آیه ۱۴۲

^{۱۰} سوره مائده؛ آیه ۸۶

^{۱۱} سوره بقره؛ آیه ۳۱

^{۱۲} سوره اعراف؛ آیه ۳۱

^۱ سوره احزاب؛ آیه ۵۸

^۲ سوره بقره؛ آیات ۳۳-۳۰

^۳ سوره بقره؛ آیه ۱۵۱

^۴ سوره نازعات؛ آیات ۱۸ و ۱۹

^۵ سوره شمس؛ آیه ۹

^۶ سوره توبه؛ آیه ۱۰۳

باور لوازمی دارد که در همه ابعاد وجودی انسان خود را نشان می‌دهد. زیرا با اینکه انسان اختیار دارد و اهداف زندگی خود را با اختیار انتخاب می‌کند لیکن عالم طبق قوانین خاصی اداره می‌شود و نتیجه انتخاب‌ها و اعمال انسان در چهارچوب آن قواعد به وی داده می‌شود. برای مثال کسی که در ارتفاع بلندی قرار دارد مختار است خود را از آن ارتفاع به پایین پرتاب کند یا خیر. اما نتیجه عمل را قوانین فیزیکی مشخص می‌کند و فرد نقشی در آن ندارد. در زمینه امور غیرمادی نیز چنین است. انسان با اختیار خود اعمالی را انجام می‌دهد؛ لیکن نتیجه عمل به دست انسان نیست؛ از این رو، انسان سالم به دنبال انتخاب اعمالی است که درد و رنج کمتری متحمل شود و لذت بیشتری کسب کند. درد و رنج و همچنین لذت در آخرت ابدی است و انسان سالم لذت زودگذر را بر رنج ابدی ترجیح نمی‌دهد.

برای سنجش سلامت معنوی نیاز به ملاک‌هایی است. برای استخراج ملاک‌ها باید ابعاد آن مشخص شود و در مشخص شدن ابعاد لازم است به ابعاد (ساحات) وجودی انسان که تحت اختیار انسان است توجه شود و برای هر کدام از آن ساحت‌ها ملاک سلامت مشخص شود. ابعادی که انسان اختیار ندارد از حیطة سنجش سلامت معنوی خارج است.

اندیشمندان مسلمان ابعاد مختلفی برای سلامت معنوی برشمرده‌اند. اسماعیلی و همکارانش در مقاله‌ای با عنوان «ساختار مفهومی سلامت معنوی در منابع اسلامی (قرآن و نهج‌البلاغه)» سه بُعد نگرشی، عاطفی و رفتاری (۳۳) را برای سلامت معنوی مطرح کرده‌اند. ابعاد یادشده از ساحات انسان اخذ شده است؛ اما غیر از سه ساحت یادشده، انسان ساحت‌های دیگری نیز دارد که به آن توجهی نشده است. در نتیجه این سه ساحت همه ساحات وجودی انسان را دربر نمی‌گیرد. در این پژوهش سلامت معنوی در ساحت باورها و نیز امیال و خواسته‌ها بیان نشده است و همچنین گفتار و کردار را یکی گرفته است؛ با توجه به اهمیت ساحت گفتار که بسیاری از گناهان از طریق گفتار انجام می‌شود لازم است این ساحت به صورت مجزا بررسی شود. علاوه بر این، ملاک‌های سلامت معنوی در بُعد‌های یادشده برای محک سلامت معنوی ذکر نشده است.

طیب‌نیا در مقاله‌ای با عنوان «مفهوم سلامت معنوی بر اساس قرآن و روایات» سه بُعد سلامت عقلانی و معرفتی، سلامت احساسی و عاطفی و سلامت رفتاری را ذکر کرده

(ع) نکشتن و آزار نرساندن به حیوانات: خداوند در قرآن کریم تمام جنبندگان، پرندگان و چرندگان را امت‌هایی مانند جوامع انسانی دانسته است^۱ (۱۱). آیه نشان می‌دهد که حیوانات هم مانند انسان نظام اجتماعی دارند و همانند انسان محشور می‌شوند و مانند انسان درد و رنج دارند. درست است که خداوند همه چیز را در عالم مسخر انسان قرار داده است؛ لیکن انسان نباید حیوانات را بی‌جهت بکشد و آزار دهد. پیامبر (ص) در مواضع متعدد از کشتن بیهوده حیوانات نهی کرده است. از جمله می‌فرماید: «اگر کسی گنجشکی را بیهوده بکشد، روز قیامت در پیشگاه خدا فریاد می‌زند و می‌گوید: فلانی مرا بیهوده کشت؛ بدون آنکه از این کشتن سودی ببرد! و نگذاشت که من از حشرات زمین، استفاده نمایم و چیزی بخورم» (۳۱). باز می‌فرماید: «هر حیوانی پرند یا غیر پرند که به ناحق کشته شود، روز قیامت از قاتل خود شکایت خواهد کرد» (۳۲). ابن عباس می‌گوید که «رسول خدا (ص) از کشتن هر جانداری نهی فرمود، مگر آنکه آزار برساند» (۳۲).

(غ) کمک به حیوانات: علاوه بر آنکه انسان نباید حیوانات را بکشد لازم است به آنها کمک کند. وقتی قرآن کریم حیوانات را امت‌هایی مانند انسان می‌داند و حمایتگری نیز یکی از وظایف انسان است؛ یکی از موارد حمایتگری حیوانات هستند.

بحث و نتیجه‌گیری

سلامت معنوی یکی از ابعاد سلامت انسان است و بر خلاف سلامت جسمی که اغلب بدون اختیار انسان تحت تأثیر قرار می‌گیرد و با مصرف دارو سلامت انسان به دست می‌آید؛ کسب سلامت معنوی به اراده و اختیار انسان بستگی دارد و تا کسی نخواهد به سلامت معنوی نمی‌رسد. از این رو، اراده فرد نقش کلیدی در این امر دارد. زیرا سلامت معنوی با تغییر و اصلاح باورها و عقاید، احساسات، عواطف و هیجانات و امیال و خواسته‌ها روی می‌دهد و این امور اجبارپذیر نیست. البته می‌توان از فنونی که بر ناخودآگاه انسان تأثیر می‌گذارد استفاده کرد و بدون آنکه فرد خود متوجه شود بر او تأثیر گذاشت؛ لیکن این امر با اجبار فرق دارد.

همان‌طور که گذشت از دیدگاه قرآن کسی از سلامت معنوی برخوردار است که سعادت اخروی را بر زندگی زودگذر دنیا ترجیح دهد و امور دنیا او را به خود مشغول ندارد. کسی که دنیا را بر آخرت ترجیح دهد سفیه است. این

^۱ سوره انعام؛ آیه ۳۸

و حیات حقیقی آخرت، برابر و مثل هم دانستن انسان‌ها، برادرانستن مؤمنان با هم، گمان بد نداشتن به دیگران و آیه‌دانستن طبیعت.

در ساحت احساسات، عواطف و هیجانات ملاک‌های سلامت معنوی عبارت است از: حب خدا در دل داشتن، آرامش با یاد خدا، شادی‌نکردن به سبب دستاوردها و محزون‌نشدن به سبب از دست دادن داشته‌ها، دوست‌داشتن ستایش به سبب کارهایی که انجام نداده است، دوست‌داشتن مردم، همدلی، حسادت‌نداشتن و کینه‌نداشتن.

در ساحت امیال و خواسته‌ها ملاک‌های سلامت معنوی عبارت است از: هم‌جهت‌بودن خواست انسان با خواست خدا، آخرت‌خواهی و دل‌نبستن به دنیا و خیرخواهی برای انسان‌های دیگر.

در ساحت گفتار ملاک‌های سلامت معنوی عبارت است از: دروغ‌نبستن به خدا، اذیت‌نکردن خدا و پیامبر، مسخره‌نکردن و با القاب بد صدانزدن، اشاعه‌نداشتن فحشا و قول درست.

در ساحت رفتار ملاک‌های سلامت معنوی عبارت است از: بندگی‌کردن و اطاعت فرمان‌ها، بازنداشتن مردم از راه خدا، مدیریت قوا، نفاق‌نداشتن، فتنه‌نکردن برای انسان‌ها، حفظ مال مردم، نکشتن انسان‌ها، آزارنرساندن به انسان، عدالت‌ورزیدن، حمایت‌گری، آبادکردن زمین، فسادنکردن در زمین، اسراف و تبذیرنکردن، نکشتن و آزارنرساندن به حیوانات و کمک به آنها.

هر کس بسته به بهره‌ای که از سلامت معنوی دارد ملاک‌ها در او تحقق دارد. کسی که جزء مقربان است میزان تحقق ملاک‌ها در او بیشتر است. میزان تحقق ملاک‌ها در پیامبر اکرم (ص) صد در صد است؛ از این‌رو، خداوند حضرت را الگوی انسان‌های دیگر قرار داده است^۱ (۱۱).

نکته‌ای که باید به آن دقت کرد آن است که ساحت‌های گفتار و کردار تجلی سه ساحت درونی انسان است و در نتیجه انحراف از ملاک‌های یادشده در ساحت‌های گفتار و کردار نشان‌دهنده انحراف در سه ساحت دیگر است. همچنین ساحت‌ها بر هم اثر علی دارند و انحراف از سلامت در یک ساحت به انحراف در ساحت‌های دیگر منجر می‌شود.

پیشنهاد‌های پژوهش

است (۳۴). عقل یکی از ابزارهای معرفتی انسان در کنار ابزارهای معرفتی دیگر است. سلامت عقلی خود را در باورها نشان می‌دهد و بدون سنجش عقاید و باورها سنجش سلامت عقل میسر نیست؛ پس بُعد سلامت عقلی و معرفتی همان بُعد سلامت معرفتی است. علاوه بر آن، ابعادی که پژوهشگر ذکر کرده است نیز همه ساحت‌های انسان را شامل نمی‌شود. از جمله اینکه بُعد امیال و خواسته‌ها و همچنین، ملاک‌های سنجش سلامت معنوی را در ابعاد یادشده بیان نکرده است. زکوی و همکاران در مقاله‌ای با عنوان «بررسی مبانی انسان‌شناختی سلامت معنوی در قرآن» مؤلفه‌های علم، ایمان به خدا و عمل صالح را برای سلامت معنوی در نظر گرفته‌اند (۳۵) که این ابعاد مصادیق را دسته‌بندی کرده و به ساحت‌های انسان توجهی نکرده است. ایمان به خدا یکی از ملاک‌های سلامت است که در ساحت باورها و عقاید سنجیده می‌شود. عمل صالح نیز عنوانی کلی برای رفتارهای انسان برخوردار از سلامت معنوی است.

برای اینکه ابعاد سلامت معنوی مشخص شود باید به ساحت‌های انسان توجه شود. زیرا سلامت معنوی را برای انسان می‌خواهیم. ایمان و عمل صالح به تنهایی بیان‌کننده تمام ملاک‌های سلامت معنوی نیست. همان‌طور که ذکر شد در بیان ملاک‌های سلامت معنوی هر چه ساحت‌های بیشتری از انسان در نظر گرفته شود ملاک‌های کامل‌تری برای سنجش سلامت معنوی به دست می‌آید و این پژوهش دو ویژگی خاص دارد. نخست ابعاد کامل‌تری از انسان را در نظر گرفته است که تاکنون به آن توجه نشده و دوم ملاک‌ها به تفصیل بیان شده است و می‌تواند مبنایی برای سنجش سلامت معنوی لحاظ شود.

سلامت معنوی یکی از ابعاد سلامت است که ابعاد دیگر سلامت را تحت تأثیر قرار می‌دهد و بدون وجود سلامت معنوی سلامت روانی و اجتماعی ممکن نیست. سلامت معنوی حتی بر سلامت جسمی هم مؤثر است. در این پژوهش ملاک‌های سلامت معنوی از دیدگاه قرآن در پنج ساحت باورها و عقاید، احساسات، عواطف و هیجانات، امیال و خواسته‌ها، گفتار و کردار به شیوه‌ای نو بررسی شده است.

در ساحت باورها و عقاید ملاک‌های سلامت معنوی عبارت است از: ارزشمنددانستن عمر، پذیرش و رد گزاره‌ها با دلیل، پذیرش گزاره‌های مفید و رد گزاره‌های غیرمفید، یادگیری گزاره‌های مربوط، ایمان‌داشتن و کفرنداشتن، اعتقاد به توحید و پرهیز از شرک، اعتقاد به بازبچه‌بودن زندگی دنیا

^۱ «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا»
سوره احزاب؛ آیه ۲۱

Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2017;3(3):80-91. (Full text in Persian)

3. Ziapour A, Ghaderi A, Vafapoor H, Yazdani V, Saeidi S, Zangeneh A. Relationship between the Subscales of Mental Health and Spiritual Health in Staff of Kermanshah University of Medical Sciences in 2016. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2018;4(3):34-44. (Full Text in Persian)

4. Kashanimovahhed B, Hosseinian-sarajehloo F, Bahrami AR, Shokri-Khoubestani M, Abdoljabari M. Spiritual Health in the Iranian Elderly: A Systematic Review. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2020;6(2):129-47. (Full Text in Persian)

5. Zareipour MA, Narmayoun N, Mahmoodi H, Jadgal KM, Zare F. Investigating Spiritual Health and its Relation to Crime among Female Prisoners in Urmia (2016). Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2018;4(1):22-33. (Full Text in Persian)

6. Mousavi Moghadam SR, Esmaeil Chegeni M. Study the relationship between religious attitudes, self-control and spiritual health between Basij sisters, in the city of Shoush. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2016;1(1):40-7. (Full Text in Persian)

7. Rahmati Najarkolaei F, Haghghi M, Babaei Heydarabadi A, Ansarian A, Mesri M. Investigation of spiritual health in staff of one Medical Sciences University in Tehran. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2016;1(1):13-20. (Full Text in Persian)

8. Al-Kulayni MiYq. Kitab al-Kafi: Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiyah; 1987. (Full Text in Arabic)

9. Bitarafan FS, Sedighi Arfaei F. Spiritual Health in the Eyes of the Quran and Sahifah Sajjadiyyeh. Ma'rifat. 2014;23(205):29-56. (Full Text in Persian)

10. Olyanasab SZ, Shahandeh A. Investigating the Effect of Reciting the Quran and Listening to it on the Dimensions of Spiritual Well-Being of Payame Noor University Students. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2019;4(5):103-17. (Full Text in Persian)

11. The Holy Quran. Translated by Abolfazl Bahrampoor. Qom: Negine Qom; 2007.

12. Malekian M. Discourses on Applied Ethics 2010. [Available from: <https://3danet.ir/applied-ethics/>. (Full Text in Persian)

13. Tabataba'i MH. Tafsir al-Mizan. 5 ed. Qom: Allameh Tabatabai Scientific and Intellectual Foundation; 1997. (Full Text in Persian)

14. Raghīb al-Isfahani A. Vocabulary of Quranic words. Beirut-Damascus: Dar Al-Alam - Al-Dar Al-Shamiya; 1992. (Full Text in Arabic)

15. Qara'ati M. Tafsir noor. 11 ed. Tehran: Cultural Center Lessons from the Quran; 2004. (Full Text in Persian)

16. Letafati R, Zarini A. Influencing Behavioral Model

پیشنهاد می‌شود عوامل فردی، اجتماعی و ساختاری که موجب انحراف از ملاک‌های سلامت معنوی می‌شود استخراج شود؛ سلامت معنوی قشرهای جامعه سنجیده شود و همچنین در صورت انحراف از سلامت معنوی آن قشرها راهکارهای بهبود سلامت معنوی بررسی شود.

قدردانی

مؤلفان مقاله مراتب قدردانی خود را از معاونت تحقیقات و فناوری اطلاعات دانشگاه علوم پزشکی مازندران اعلام می‌کنند.

ملاحظات اخلاقی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این پژوهش مستخرج از طرح تحقیقاتی با عنوان «ارائه راهکارهایی برای بهبود سلامت معنوی از دیدگاه قرآن» و کد طرح ۸۱۷۹ است که کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه علوم پزشکی مازندران با کد اخلاق IR.MAZUMS.REC.1399.512 آن را تأیید کرده است.

حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این پژوهش با حمایت مالی معاونت تحقیقات و فناوری اطلاعات دانشگاه علوم پزشکی مازندران انجام شده است.

تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

مشارکت مؤلفان

نگارش مقاله: مؤلف اول و استخراج اطلاعات از قرآن: مؤلف دوم.

References

1. Omidvari S. Spiritual health: Concepts and challenges. Quarterly Journal of Quranic Interdisciplinary Research. 2008;1(1):5-17. (Full text in Persian)
2. Moradi-Joo M, Babazadeh T, Honarvar Z, Mohabat-Bahar S, Rahmati-Najarkolaei F, Haghghi M. The Relationship between Spiritual Health and Public Health Aspects among Patients with Breast Cancer.

دوره ۷، شماره ۴، زمستان ۱۴۰۰

- in the Interaction between Teacher and Learner. Language Related Research. 2015;6(1). (Full Text in Persian)
17. Ibn Manzur M. Lisān al-Arab. Beirut: Dar al-Fikr for printing, publishing and distribution - Dar Sader; 1994. (Full Text in Arabic)
18. Al-Zamakhshari AA. Al- Kashaf. 3 ed. Beirut: Dar Al-Kitab Al-Arabi; 1987. (Full Text in Arabic)
19. Motahhari M. Society and history. Qom: Sadra (in CD of the collection of works of Shahid Motahhari from Noor Company). (Full Text in Persian)
20. Ibn Miskawayh AA. Tahdhib al'Akhlaq va Tathir al'A'raq; Taliyat Al-Noor Publication; 2005. (Full Text in Arabic)
21. Hosseini Hamedani SMH. Anvar Derakhshan. Tehran: Lotfi Bookstore; 1984. (Full Text in Persian)
22. Ansari M. Al-Makaseb. Qom: Al-Mu'tamar Al-Alami on the occasion of the second Mu'awiyah remembrance for the birthday of Sheikh Al-Ansari; 1995.
23. Fazel Harandi M. Translation and explanation of Makaseb. Qom: Qom Seminary Islamic Propaganda Office Publishing Center; 1999. (Full Text in Persian)
24. Irvani B. Preparatory courses in argumentative jurisprudence on the religion of Al-Jaafari. Beirut: Al-Amirah; 2008. (Full Text in Arabic)
25. Hosseini Sistani SA. sistani. Islamic laws (Risalah sistani) 2014. [Available from: <http://www.sistani.org/persian/book/50/>]. (Full Text in Persian)
26. al-Amili A-H. Wasa'il al-Shia. Qom: Ahl al-Bayt Foundation, peace be upon them; 1989. (Full Text in Arabic)
27. Qara'ati M. Tafsir noor. 11 ed. Tehran: Cultural Center Lessons from the Quran; 2004.
28. Makarem Shirazi N. Commentary on the Quran. Tehran: Darolkotob; 1995. (Full Text in Persian)
29. Manzari AA. Encouragement and intimidation from the noble hadith. Beirut: Dar Ehya Al-Tourath Al-Arabi; 1969. (Full Text in Arabic)
30. Majlesi Isfahani T. Bihar Al-anvar. Beirut: Dar Al-Ihyaa Al-Tarath Al-Arabi; 1982. (Full Text in Arabic)
31. Majlesi Isfahani T. Bihar Al-anvar. 2 ed. Beirut: Dar Al-Ihyaa Al-Tarath Al-Arabi; 1982.
32. Mohammadi Reyshahri M. Mizan ol-hikmah. 3 ed. Qom: Dar Al-Hadith Cultural Institute; 2000. (Full Text in Persian and Arabic)
33. Esmaeili M, Fani M, Karamkhani M. The Conceptual Framework of Spiritual Health in Islamic Resources (the Quran and Nahjul-Balagha. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2017;3(1):91-101. (Full Text in Persian)
34. Tayebnia MS. Concept of Spiritual Health and its Features in the Quran and Hadiths, Journal of Culture and health promotion (Academy of Medical Sciences of Islamic Republic of Iran); 2(2): 258-69. magiran.com/p1951504. (Full Text in Persian)
35. Zakavi AA, Jalahi H, Marzband R. A Study of Humanistic Foundations of Spiritual Health in the Qur'an. Quranic Knowledg. 2013;3(12):47-60. (Full Text in Persian)