

The Position of Monotheistic Ethics in Spiritual Health and Its Impact on Physical Wellbeing According to Alawi Teachings

Samira Talkhabi¹ , Ali Reza Rostami-Harani^{1*} , Gholam Reza Noormohammadi² ,
 Sayyed Ziauddin Olyanasab¹ 

1- Department of Quran and Hadith Sciences, Hazrat-e-Masoumeh University, Qom, Iran.

2- Department of Islamic Studies, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

*Correspondence should be addressed to Dr. Ali Reza Rostami-Harani; Email: a.rostami1@hmu.ac.ir

Article Info

Received: Jan 25, 2025

Received in revised form:

Apr 28, 2025

Accepted: May 26, 2025

Available Online: Sep 23, 2025

Keywords:

Alawi teachings

Monotheistic ethics

Physical health

Spiritual health



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v11i3.47094>

Abstract

Background and Objective: Recent studies have explored the influence of ethics on spiritual health. While these investigations have underscored a correlation between religion and ethics, limited attention has been devoted to the relationship between monotheistic ethics and spiritual wellbeing, and consequently, physical health. Accordingly, the present study seeks to examine the role of monotheistic ethics in spiritual health and its impact on physical health, based on Alawi teachings.

Methods: This research employs a descriptive-analytical approach grounded in Alawi teachings. In addition to utilizing Nahj ul-Balagha and narrations found in religious texts, library sources and scholarly articles relevant to the subject matter were incorporated. The authors declared no conflicts of interest.

Results: The findings indicate that, from the perspective of Amir al-Mu'minin (AS), monotheistic ethics profoundly influence inner human transformation and spiritual health. Moreover, monotheistic ethics, while significantly contributing to spiritual dimensions of health, play an essential role in numerous aspects of physical wellbeing.

Conclusion: Monotheistic ethics are rooted in human faith and belief. According to Amir al-Mu'minin (AS), such ethics affect both spiritual and physical health, contributing to reduced anxiety and the alleviation of physical disorders. By offering a comprehensive moral framework, monotheistic ethics guide individuals to transcend vices such as envy and resentment, and to cultivate virtues such as patience, piety, trust in God, giving others the benefit of the doubt or thinking well of others, foresight, and contentment. This moral orientation exerts direct and indirect influence on the harmonious functioning of bodily organs and systems, regulating their performance, reinforcing the immune system, preventing various diseases -including gastric ulcers- and promoting cardiovascular health and the reduction of hypertension.

Please cite this article as: Talkhabi S, Rostami-Harani AR, Noormohammadi Gh R, Olyanasab SZ. The Position of Monotheistic Ethics in Spiritual Health and Its Impact on Physical Wellbeing According to Alawi Teachings. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2025;11(3):117-133. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v11i3.47094>

Summary

Background and Objective

Human traits are shaped by beliefs and outlooks. According to Imam Ali (peace be upon him), vices such as fear, greed, and miserliness originate from weakened monotheistic faith (1).

Monotheistic ethics, rooted in divine belief, transforms the soul and gradually instills lasting moral character (2). This process requires continuous vigilance in intentions and deeds, release from worldly attachments, and submission to divine authority and leadership.

Allamah Tabatabai (2) emphasizes the importance of repeating virtuous deeds in moral refinement and discusses its various types: Material Ethics, which is based on social praise and worldly benefits, yet anxiety-inducing; Hereafter-Oriented Ethics, which is motivated by otherworldly rewards but still marked by fear of deprivation from heavenly blessings (3); and Quranic Monotheistic Ethics (Akhlaq al-Tawhīd), which aims solely at divine pleasure. This approach fosters psychological and physical balance by cultivating virtues and preventing vices.

Amir al-Mu'minin (AS) considers worldly attachment as the root cause of moral deviations and psychosomatic ailments (27). Monotheistic ethics is not only preventive but also therapeutic, promoting inner tranquility and physical health by strengthening virtues such as piety (taqwa) and trust in God (tawakkul).

Spiritual Health in Islam transcends material dimensions, encompassing harmony with divine teachings to progress toward perfection. This study addresses gaps in previous research by examining the impact of monotheistic ethics on health, demonstrating how monotheism (tawhīd) ensures holistic wellbeing by reducing anxiety and enhancing the immunity system's function.

Monotheistic Ethics, as a set of moral principles rooted in religious and monotheistic teachings, plays a significant role in human spiritual and physical health. Drawing upon the teachings of Imam Ali (AS), the present study examines the relationship between monotheistic ethics, spiritual health, and its effects on physical wellbeing. While previous studies have examined the general link between ethics and spiritual health, this study fills a critical gap in the literature by focusing on monotheistic ethics and the teachings of Amir al-Mu'minin (AS). In this study, spiritual health is defined as alignment with Islamic teachings and progression toward perfection, extending beyond mere physical and psychological dimensions.

Methods

This research follows a descriptive-analytical method, grounded in Alawi teachings. In addition to drawing upon Nahj ul-Balagha and narrations from religious texts, library sources and articles

Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat
(i.e., Research on Religion & Health)

aligned with the subject matter were utilized. The authors declared no conflicts of interest.

Results

1. The relationship of faith and monotheistic ethics with Health

Imam Ali states that faith -the foundation of monotheistic ethics- brings psychological peace and strengthens virtues. This tranquility directly contributes to physical health. Emotional balance and avoidance of extreme traits such as violence or harshness not only nurture spiritual wellness but also prevent psychosomatic illnesses like hypertension and cardiovascular disorders (17).

2. Effects of moral virtues on health

- Taqwa (God-conscious self-restraint), described as a critical shield against sin (Wisdom 410) (1), protects individuals against envy and greed and fosters inner peace, enhancing the immunity system's function and promotes the immune system by creating internal peace (23).

- Tawakkul (trust in God) reduces stress and anxiety (1); studies in cancer treatment show that it improves the patients' response to treatment (28).

- Foresight curbs impulsivity, reducing anxiety and digestive ailments. Imam Ali's emphasis on reflection on consequences (1) (Wisdom 181 - Husn al-Zann (positive assumption), which he calls "a source of heart's peace" (Sermon 198), is in line with stress management theories like the Resilience Model.

Imam Ali (AS) considers husn al-zann (positive thinking about others/giving others the benefit of the doubt) as "a source of peace for the heart" (1) (Sermon 198). Positive psychologists have also proven that optimism increases lifespan (40). By reducing psychological stress, husn al-zann and optimism improve cardiovascular health.

- Qana'ah (contentment) and refraining from greed decrease material anxieties and lead to mental peace and longer life.

3. Effects of Moral Vices on Health

Moral vices such as envy and greed, from the perspective of Imam Ali (peace be upon him), disrupt physical equilibrium. According to him, "Envy destroys bodily health" (1). The vice of envy not only leads to psychological disorders such as depression, but also causes serious physical harm (e.g., gastric ulcers) (32). Contemporary studies have also confirmed that chronic envy is associated with changes in blood composition and elevated inflammation in the body (34).

Suspicion and pessimism cause chronic stress, weaken immunity, and raise cardiovascular risks.

Vol. 11, No. 3, Autumn 2025

4. Role of monotheistic worldview in Health

A monotheistic worldview offers an integrated life framework, guiding individuals to avoid vices and embody moral virtues. This brings psycho-physical harmony. Alawi teachings affirm the unity of body and soul, showing how monotheistic ethics enhances health across both dimensions.

Conclusion

The present study was conducted with the aim of examining the role of monotheistic ethics in promoting spiritual health and its impact on physical wellbeing, with a focus on Alawi teachings. The findings reveal that monotheistic ethics, by guiding human behavior and decision-making within the framework of divine satisfaction, offers a comprehensive perspective on human life and can simultaneously influence both spiritual and physical dimensions in an individual. These findings align with previous studies such as those by Hashemi Kashani *et al.* (8), Ghafari *et al.* (9), and Razavi (10) in the field of ethics and spiritual health. However, this research stands out due to its specific emphasis on Alawi teachings and the concept of monotheistic ethics, as well as its exploration of how such ethics affect physical health.

This study demonstrates that monotheistic ethics is not only a religious order but a scientific model for holistic health. Through fostering faith, Taqwa, Tawakkul, and similar virtues, it promotes spiritual wellness and improves the physical condition. Conversely, vices like envy and pessimism are shown to be risk factors for psychosomatic diseases (20). Findings confirm that Alawi teachings complement modern health psychology and psychosomatic medicine, and can inspire faith-based healthcare interventions in Islamic societies.

Acknowledgements

The authors extend their sincere gratitude to all those who supported and assisted in the completion of this research.

Ethical considerations

According to the authors, this study is derived from the first author's Master's thesis, supervised by Dr. Gholamreza Nourmohammadi and Dr. Alireza Rostami Harani, under the approval code 23128255.

Funding

According to the authors, this research did not receive any financial support and was conducted at the personal expense of the authors.

Conflict of interest

Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat
(*i.e.*, Research on Religion & Health)

The authors declare that there is no conflict of interest regarding this study.

Authors' contribution

Research design, draft preparation, data collection and analysis, and final editing: First author; Title suggestion and scientific review: Second author; Strategic guidance and general supervision: Third author; Revision and correction of manuscript deficiencies: Fourth author.

دراسة مكانة الأخلاق التوحيدية في الصحة الروحية وأثرها في الصحة الجسدية في ضوء التعاليم العلوية

سميرا تلخاي^١، علي رضا رستمي هراي^٢، غلامرضا نورمحمدی^٢، سيد ضياء الدين عليانسان^١

١- قسم علوم القرآن والحديث، جامعة السيدة المعصومة (ع)، قم، إيران.

٢- قسم المعارف الإسلامية، كلية الطب، جامعة الشهيد بهشتي للعلوم الطبية، طهران، إيران.

* المراسلات الموجهة إلى الدكتور علي رضا رستمي هراي؛ البريد الإلكتروني: a.rostami1@hmu.ac.ir

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: أُجريت في الآونة الأخيرة دراسات تناولت تأثير الأخلاق على الصحة الروحية؛ وعلى الرغم من أنّ هذه الدراسات توصلت إلى وجود انسجام بين الدين والأخلاق، إلا أنّ العلاقة بين الأخلاق التوحيدية والصحة الروحية، وما يترتب عليها من أثر في الصحة الجسدية، لم تحظ بالاهتمام الكافي. وبناءً عليه، فإنّ الهدف من هذا البحث هو دراسة مكانة الأخلاق التوحيدية في الصحة الروحية، وتأثيرها في الصحة الجسدية، وذلك بالاستناد إلى التعاليم العلوية.

منهجية البحث: تتبّع هذه الدراسة منهجاً وصفيّاً - تحليليّاً بالاعتماد على التعاليم العلوية. في إعداد هذا البحث، تمّ الاستفادة من نصح البلاغة والروايات الواردة في الكتب الدينية، إضافةً إلى المصادر المكتبية والمقالات العلمية المتسقة مع موضوع الدراسة. لم يُذكر أي تعارض في المصالح من قبل مؤلفي المقالة.

المعطيات: أظهرت النتائج أنّ الأخلاق التوحيدية من منظور أمير المؤمنين (عليه السلام) تُحدث تأثيراً عميقاً في البنية الباطنية للإنسان، ولها دور فعّال في تعزيز الصحة الروحية وكما تؤثر الأخلاق التوحيدية في بُعد الصحة الروحية، فإنّها تؤثر كذلك في كثير من الأحيان على بُعد الصحة الجسدية للإنسان.

الاستنتاج: تتبع الأخلاق التوحيدية من إيمان الإنسان واعتقاده ومن منظور أمير المؤمنين (عليه السلام)، فإنّ الأخلاق التوحيدية كما تؤثر في الصحة الروحية والمعنوية للإنسان، فإنّها تؤثر أيضاً في صحته الجسدية، وتُسهم في تقليل القلق والأمراض الجسدية. تُوجّه الأخلاق التوحيدية الإنسان من خلال تقديم إطار قيمي شامل، ليبعد عن الرذائل كالحسد والحقد، ويبلغ الفضائل الأخلاقية كالصبر والتقوى والتوكل وحسن الظن ويُعد النظر والقناعة. وهذا الأمر يُؤثر تأثيراً مباشراً وغير مباشر في النظام المتناغم بين الأعضاء والجوارح ويُسهم بطريقة ما آلية أدائها، مما يُؤدّي إلى تقوية الجهاز المناعي، ويمنع ظهور العديد من الأمراض كقرحة المعدة، كما يُسهم في خفض ضغط الدم وتعزيز الصحة القلبية الوعائية.

معلومات المادة

الوصول: ٢٤ رجب ١٤٤٦

وصول النص النهائي: ٢٩ شوال ١٤٤٦

القبول: ٢٨ ذي القعدة ١٤٤٧

النشر الإلكتروني: ٣٠ ربيع الأول ١٤٤٧

الكلمات الرئيسية:

الأخلاق التوحيدية

التعاليم العلوية

الصحة الروحية

الصحة الجسدية

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Talkhabi S, Rostami-Harani AR, Noormohammadi Gh R, Olyanasab SZ. The Position of Monotheistic Ethics in Spiritual Health and Its Impact on Physical Wellbeing According to Alawi Teachings. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2025;11(3):117-133. <https://doi.org/10.22037/jrth.v11i3.47094>

بررسی جایگاه اخلاق توحیدی در سلامت معنوی و تأثیر آن بر سلامت جسم از منظر آموزه‌های علوی

سمیرا تلخابی^۱، علیرضا رستمی هرانی^{۱*}، غلامرضا نورمحمدی^۲، سید ضیاءالدین علیاناسب^۱

۱- گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه حضرت معصومه (س)، قم، ایران.

۲- گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.

*مکاتبات خطاب به دکتر علیرضا رستمی هرانی؛ رایانامه: a.rostami1@hmu.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۶ بهمن ۱۴۰۳

دریافت متن نهایی: ۸ اردیبهشت ۱۴۰۴

پذیرش: ۵ خرداد ۱۴۰۴

نشر الکترونیکی: ۱ مهر ۱۴۰۴

واژه‌های کلیدی:

آموزه‌های علوی
 اخلاق توحیدی
 سلامت معنوی
 سلامت جسم

چکیده

سابقه و هدف: در پژوهش‌های اخیر مطالعاتی درباره تأثیر اخلاق بر سلامت معنوی صورت گرفته؛ اگرچه در نتیجه این پژوهش‌ها تناسب بین دین و اخلاق حاصل شده؛ اما به رابطه بین اخلاق توحیدی و سلامت معنوی و به دنبال آن سلامت جسم کمتر توجه شده است. بنابراین، هدف پژوهش حاضر بررسی جایگاه اخلاق توحیدی در سلامت معنوی و تأثیر آن بر سلامت جسم با تکیه بر آموزه‌های علوی است.

روش کار: روش این پژوهش توصیفی - تحلیلی است که با استناد به آموزه‌های علوی انجام شده است. برای نگارش این پژوهش علاوه بر بهره‌مندی از نهج‌البلاغه و روایات در کتب دینی، از منابع کتابخانه‌ای و مقالات همسو با این پژوهش استفاده شده است. مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: نتایج نشان می‌دهد که از منظر امیرالمؤمنین (ع) اخلاق توحیدی تأثیر شگرفی بر تحولات باطنی انسان و سلامت معنوی دارد و اخلاق توحیدی همان‌گونه که در بُعد معنوی سلامت تأثیرگذار است، در بسیاری از موارد بر سلامت در بُعد جسمانی او نیز مؤثر است.

نتیجه‌گیری: اخلاق توحیدی ریشه در ایمان و اعتقاد انسان دارد و از منظر امیرالمؤمنین (ع) اخلاق توحیدی همان‌طور که بر سلامت در بُعد معنوی انسان مؤثر است، بر سلامت جسم او نیز تأثیر می‌گذارد و موجب کاهش اضطراب و بیماری‌های جسمی می‌شود. اخلاق توحیدی با ارائه چارچوب ارزشی جامعی به انسان جهت می‌دهد تا با دوری از رذایلی چون حسادت و کینه، به فضایل اخلاقی‌ای چون صبر، تقوا، توکل، حسن ظن، دوراندیشی و قناعت دست یابد. این امر بر نظام هماهنگ بین اعضا و جوارح تأثیر مستقیم و غیرمستقیم دارد و به‌نوعی سازوکار عملکرد آنها را مدیریت می‌کند و تقویت دستگاه ایمنی بدن را در پی دارد که از بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله زخم معده جلوگیری می‌کند و در کاهش فشار خون و سلامت قلبی - عروقی مؤثر است.

استناد مقاله به این صورت است:

Talkhabi S, Rostami-Harani AR, Noormohammadi Gh R, Olyanasab SZ. The Position of Monotheistic Ethics in Spiritual Health and Its Impact on Physical Wellbeing According to Alawi Teachings. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2025;11(3):117-133. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v11i3.47094>

مقدمه

صفات نفسانی از اعتقادات و اندیشه انسان تأثیر می‌پذیرد. از آنجاکه امیرالمؤمنین (ع) ریشه صفات ناپسندی چون ترس، بخل و حرص را ضعف در اعتقاد به توحید بیان کرده است^۱ (۱)، سرچشمه اخلاق توحیدی، اعتقادات توحیدی است که بنا بر مراتب ایمان مؤمن از باطن و ظاهر، او را متحول می‌سازد. تخلق به اخلاق الهی نیازمند مراقبه‌ای دائمی در گرایش‌های قلبی و به دنبال آن در رفتارهای ظاهری است. تحقق اخلاق توحیدی و معرفت به توحید، مستلزم زدودن زنگارهای نفسانی و تعلقات دنیوی از قلب و عمل به ولایت اولیای الهی و فرمان‌های قرآن است. در این نگرش، دستورهای دینی از دو منظر دفعی و رفعی ایفای نقش می‌کند؛ از یک سو، با زدودن موانع نفسانی، زمینه را برای تحقق مراقبات توحیدی فراهم می‌آورد و از سوی دیگر با تکرار و مداومت سبب تثبیت این مراقبات و تبدیل آنها به ملکه می‌شود. به طوری که چنان بر صفحه دل نقش می‌بندد که این صفت نیکو دیگر زائل نمی‌شود^۲ (۲).

علامه طباطبایی تهذیب اخلاق را تنها از طریق تکرار اعمال نیک ممکن می‌داند که از دو راه قابل اجرا است: در راه اول، توجه به تحسین عمومی و منافع دنیوی، اخلاق را به شکل مادی درمی‌آورد و انسان را گرفتار اضطراب و نگرانی‌ها می‌سازد. در راه دوم، انگیزه فرد رسیدن به سعادت اخروی است و بر اعتدال نفسانی با نگاه به پاداش‌های اخروی تأکید می‌شود؛ روشی که انبیا در پیش گرفته‌اند و قرآن آن را تأیید کرده است^۳ (۲). در این روش نیز اضطراب و دغدغه‌های مربوط به دنیاگرایی از بین می‌رود، اما هنوز جای ترس و خوف یا رجا و امید از گذشته و نسبت به آینده وجود دارد و آخرت‌گرایان اگرچه به آینده روشن و رسیدن به نعمت‌های بهشتی امیدوارند، اما در عین حال نگران‌اند که از چنین نعماتی محروم گردند. بنابراین، در چنین مکتبی نیز نگرانی‌هایی وجود دارد^۴ (۳).

در تعالیم قرآنی، راه سومی برای تهذیب اخلاق معرفی شده است که در مکاتب دیگر وجود ندارد؛ در این روش، انسان تمامی اعمال خود را صرفاً با انگیزه توحیدی و برای رضایت

پروردگار انجام می‌دهد، نه برای منافع دنیوی یا اخروی. هدف نهایی، بندگی و قرب الهی است. در این مسیر، باید از ابتدا با پرورش فضایل و معارف الهی، جلو رشد رذایل اخلاقی گرفته شود تا نیازی به درمان آنها نباشد. در اخلاق توحیدی، هدف تعدیل در قوای نفسانی و کسب فضایل اخلاقی تنها دستیابی به رضایت پروردگار است^۵ (۲). از آنجاکه در کلام امیرالمؤمنین (ع) دنیادوستی زمینه‌ساز تمام خطاها و کژروی‌های انسان دانسته شده است^۶ (۴)، فقدان بینش توحیدی او را به رذیلت‌های نفسانی می‌کشاند و به دنیاپرستی مبتلا می‌کند و این موضوع زمینه ناآرامی‌های روحی و روانی و در نتیجه آسیب‌های جسمی گوناگون را برای انسان فراهم می‌کند. سرانجام اخلاق توحیدی راهی برای رهایی انسان از تمام رذیلت‌ها و افزایش تحمل دردها و رنج‌ها و معنابخشیدن به زندگی وی است و چون از رذایل پاک شد به اضرار آنها که آراستگی به فضایل اخلاقی است، متصف می‌گردد^۷ (۵). اخلاق توحیدی به دنبال تهذیب اخلاق نیست؛ بلکه لازمه دیدگاه توحیدی تهذیب اخلاق است^۸ (۵). بنابراین، جایگاه اخلاق توحیدی در سلامت معنوی نه تنها نقش پیشگیرانه بلکه نقش درمان هم دارد. در نتیجه شکوفاشدن فضایل اخلاقی در فرد، روابط اجتماعی او رنگ و بوی الهی می‌گیرد و فرد از نتایج سودمند آن بهره می‌برد و به حالتی می‌رسد که از هیچ‌گونه نگرانی و دغدغه ذهنی رنج نمی‌برد و آرامش واقعی ظهور می‌یابد که یکی از ثمرات آن سلامتی جسم است.

در سلامتی انسان‌ها نه تنها عوامل مادی بلکه عوامل معنوی نیز نقش دارد؛ در نظر علمای اخلاق رذایل اخلاقی و گناهان منشأ بسیاری از بیماری‌های روحی هستند. چنانکه گفته شده است: خروج از حد اعتدال و انحراف به سمت افراط و تفریط موجب خروج از عدالت و بروز گناهان می‌گردد؛ این خود سبب بروز بیماری‌هایی است که امراض نفسانی نام گرفته است^۹ (۶). حالات روحی و روانی، اثر مستقیم در سلامتی جسم انسان و درمان بیماری‌ها دارند و نیز از مهم‌ترین عوامل در اختلالات جسمی محسوب می‌شوند؛ چون هر اختلالی که در ساختار روان و شخصیت فرد به وجود می‌آید، به سرعت بر جسم او تأثیر می‌گذارد^{۱۰} (۷).

^۱ ج ۱، ص ۳۵۹

^۲ ج ۱، ص ۱۶۸

^۳ ص ۳۷

^۴ ص ۷۲

^۵ ج ۱، ص ۶۹

^۶ ص ۱۷۷

^۱ نامه ۵۳

^۲ ج ۱، ص ۳۵۵

^۳ ج ۱، ص ۳۵۶

^۴ ص ۶۰

تعریف سلامت در این دیدگاه آمده است در محدوده هماهنگ با نظام اعتقادی نیز قرار گیرد، تعریفی از سلامت معنوی ارائه می‌گردد و آن عبارت است از: هماهنگی با آموزه‌ها و رهنمودهای اسلامی که ضامن سلامت روحی و حرکت تکاملی انسان به سوی کمال است و همواره به حیات معنوی در تمام ادیان الهی به‌ویژه اسلام توجه و تأکید شده است^۳ (۲).

سلامت چیزی جز دور بودن از بیماری، مرض، آفت و صدمه نیست که قرآن کریم در آیه ۸۲ سوره اسرا از آن به شفاء تعبیر کرده است: «و نُنزِلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَ لَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا». شفا در مقابل بیماری‌ها، نقص‌ها و عیب‌ها دانسته شده است^۴ (۱۱) و در نظر برخی از مفسران نیز مراد از شفا واژه‌ای عام است؛ یعنی نه تنها مرض‌های روحی چون شک، شبهه، جهل و ملکات نفسانی است بلکه مرض‌های جسمانی را نیز شامل می‌شود^۵ (۱۲). بنابراین، سلامت معنوی در کنار و عدل سلامت جسم مطرح است و بُعد دیگر وجودی انسان را در بر می‌گیرد که تعاریف مختلفی از آن شده است. درواقع، این حالت از سلامت فراتر از سلامت جسمی و روانی است و دور ماندن از آسیب‌ها و بیماری‌ها در بُعد غیرجسمانی انسان است که عرصه دنیا و آخرت او را در بر می‌گیرد و او را یاری می‌کند تا به معنای زندگی پی ببرد و با تقرب به پروردگار به آرامش، نشاط درونی، رضایتمندی و سعادت دست یابد.

روش کار

روش این پژوهش توصیفی - تحلیلی است که با استناد به آموزه‌های علوی انجام شده است. در این پژوهش، علاوه بر بهره‌گیری از نهج‌البلاغه و روایات موجود در کتب دینی، از نرم‌افزارها، منابع کتابخانه‌ای و مقالات هم‌جهت با موضوع پژوهش نیز استفاده شده است.

یافته‌ها

اخلاق یکی از سرمایه‌های بزرگ زندگی است که بدون ایمان پایه و اساس درستی ندارد^۶ (۱۳). ایمان و اعتقاد به خداوند از نظر فردی آرامش‌دهنده روح و روان و پشتوانه فضایل اخلاقی

با توجه به ضرورت افزایش توجه به مسائل معنوی در جامعه امروز، این پژوهش می‌تواند به درک بهتر ارتباط بین آموزه‌های دینی و سلامت کمک کند و در نتیجه سطح سلامت جامعه را ارتقا بخشد.

در پژوهش‌های اخیر مطالعاتی درباره تأثیر اخلاق بر سلامت معنوی انجام شده است؛ از جمله پژوهش هاشمی کاشانی و همکارانش که به صورت کلی به تأثیر اخلاق در بُعد فردی و مسائل اجتماعی و اقتصادی در سلامت معنوی پرداخته است (۸). در پژوهش غفاری و همکارانش نقش دین و اخلاق از دیدگاه متفکران اسلامی و دانشمندان غربی بررسی شده و از جمع‌بندی نظرات این نتیجه حاصل شده است که بین دین و اخلاق تناسب وجود دارد و دین و اخلاق سعادت را برای انسان به ارمغان می‌آورد (۹). در پژوهش رضوی تأثیر چند نمونه از فضایل اخلاقی چون خشنودی و رضایت خداوند، یاد مرگ، فداکاری و نیکوکاری بر سلامت معنوی بیان شده است (۱۰). با این حال به بررسی رابطه بین اخلاق توحیدی و سلامت معنوی و به دنبال آن سلامت جسمی کمتر توجه شده است. از این رو، پژوهش حاضر در صدد بوده است تا به جایگاه اخلاق توحیدی در سلامت معنوی و تأثیر آن در سلامت جسمی از منظر آموزه‌های علوی بپردازد.

قرآن کریم توحید را به درختی تشبیه کرده است که در اثر رسیدگی بیشتر به آن آثار مثبتش در اعمال و اخلاق انسان‌ها ظهور می‌یابد^۱ (۲). از این رو، اخلاق توحیدی یعنی تخلق به اخلاق الهی؛ به گونه‌ای که فرد به فضیلت‌هایی آراسته می‌شود که از صفات کمالیه خداوند محسوب می‌شود. مانند اینکه گفته شود عالم و عادل بودن فضیلت است؛ زیرا خداوند عالم و عادل است. بنابراین، زمانی که فرد بتواند زنگارهای اخلاقی را از جان خویش بزدايد و به صفات نیکوی الهی آراسته گردد متخلق به اخلاق الهی شده است^۲ (۳). درواقع، اخلاق توحیدی مجموعه‌ای از اصول و قواعد اخلاقی است که ریشه در آموزه‌ها و معارف دینی به‌ویژه توحید دارد و تقویت فضایل در فرد با هدف قرب الی‌الله انجام می‌شود.

تعریفی که سازمان بهداشت جهانی از سلامت کرده؛ آن را محصور در تأمین نیازهای جسمی، اجتماعی و روانی دانسته است؛ در حالی که زندگی انسان با مرگ پایان نمی‌پذیرد و باید فلسفه آفرینش انسان و حیات حقیقی او را که حرکت به سوی کمال بی‌نهایت است در نظر گرفت. از این رو، اگر آنچه در

^۱ ص ۱۵

^۲ ج ۱۲، ص ۲۳۷

^۳ ج ۶، ص ۶۷۳

^۴ ص ۲۹

^۱ ج ۱۲، ص ۵۱

^۲ ص ۵۵

رذایل اخلاقی بر جهان اثر تکوینی دارد که طبق حکمت خدای متعال و تابع مفسده و مصلحت واقعی است. جهان متناسب با فطرت توحیدی خود حرکت می‌کند و متناسب این فطرت هم‌جهت با خیر و نیکی است. در بینش توحیدی بدی‌های اخلاقی تأثیر تکوینی منفی بر پدیده‌های طبیعی و جهان دارد؛ اما اگر انسان اخلاقی عمل کند، همسو و هم‌نوا با عالم هستی است و حتی پدیده‌های طبیعی نیز به یاری او برمی‌خیزند^۲ (۱۵). در نتیجه، داشتن مزاج معتدل و دوری از صفات متضاد به انسان کمک می‌کند تا خود را در معرض آسیب‌های شناخته‌شده و ناشناخته قرار ندهد و از بروز بیماری‌های روحی و جسمی پیشگیری نماید. همچنین، در تأثیر سلامت جسمی و سلامت معنوی و اخلاقی بر یکدیگر می‌توان به پاسخ امیرالمؤمنین (ع) به یهودی درباره خودشناسی اشاره کرد. ایشان فرمودند: «کسی که طبایع بدنیش معتدل گردد، مزاجش نیز صاف خواهد شد و مزاج صاف اثر عمیق و قوی بر نفس می‌گذارد. چنین کسی راه ترقی را می‌پیماید و آراسته به اخلاق روحانی می‌گردد و انسانی خواهد بود با صفات انسانی نه صفات حیوانی»^۳ (۱۶). غرایز انسان که در ارتباط با وضعیت روحی او هستند نیز بر سلامت جسم تأثیر قدرتمند دارند^۴ (۱۷) به عبارتی سلامت روح آدمی موجب می‌شود او از رذایل و صفات اخلاقی ناپسند چون حقارت، حسادت و شهوت‌پرستی دوری جوید و از سلامت جسمی بهره‌مند گردد و متقابلاً سلامت جسمی نیز نیازمند سلامت روحی و معنوی است. علاوه بر این، گفته شده است که دوری از صفات منفی مانند عصبانیت، تندخویی و خشونت می‌تواند سبب کاهش فشار خون و بالارفتن ضربان قلب شود و سلامت قلبی - عروقی را تقویت کند^۵ (۱۸).

۲- رعایت اصل اعتدال در احساسات و صفات اخلاقی و تأثیر آنها بر سلامت جسم

احساسات و عواطف سرچشمه تصمیم، اراده، اعمال و کردار انسان‌ها است. از نظر روان‌شناسی تأثرات درونی یا عواطف،

است^۱ (۱۴) و سبب ارتقای سلامت معنوی می‌گردد که در سایر ابعاد سلامت به‌ویژه سلامت جسم اثرگذار است. برای دستیابی به فضیلت‌های اخلاقی پایه‌های اخلاق حسنه؛ حکمت، شجاعت، عفت و عدل عنوان شده که ثمرات اعتدال در قوه علم، غضب، شهوت و عادلانه است که ایمان و اعتقاد به پروردگار در موفقیت انسان برای دستیابی به این اعتدال و در نهایت خوش‌حلقی، نقش اساسی ایفا می‌کند.

۱- ارتباط بین ایمان، اخلاق، سلامت معنوی و جسمی

امیرالمؤمنین (ع) در سخنان نورانی خود به ابعاد گوناگون سلامت توجه کرده‌اند؛ در روایتی ارزشمند ایشان به ارتباط بین تعادل مزاج و دستیابی به کمالات انسانی اشاره کرده و فرموده است: «با معتدل ساختن مزاج و پرهیز از افراط و تفریط می‌توان به مرحله‌ای والا دست یافت» که نشان‌دهنده درایت عمیق ایشان در شناخت طبیعت انسان و راه‌های دستیابی به کمال است. ایشان درباره مدیریت صحیح بدن می‌فرماید: «اگر آدمی مزاجش را معتدل نماید و از صفات متضاد دوری جوید پس با هفت آسمان مشارکت خواهد داشت»^۲ (۴). مراد از مزاج معتدل می‌تواند داشتن تعادل در شرایط مختلف باشد. فرد با مزاج معتدل توانایی کنترل احساسات و واکنش‌های خویش را دارد و به‌طور صحیح با مواقع دشوار و پرتنش برخورد می‌کند. این ویژگی فرد را یاری می‌کند تا با دیگران به خوبی ارتباط برقرار کند و در مواجهه با مشکلات بهتر از آنها عمل نماید.

صفات متضاد شامل جفا و نیکویی، خشونت و آرامش، تندخویی و خوش‌رویی است. امیرالمؤمنین (ع) در این روایت مخاطب را به دوری از صفات متضاد و منفی فراخوانده و در عوض، به برگزیدن صفات مثبت و سازنده دعوت کرده است؛ از این‌رو انسان با بینش توحیدی می‌تواند به این مهم دست یابد و از این صفات در جهت صحیح و ابتغای وجه‌الله بهره‌برد و این عمل موجب رشد و تحول فردی و اجتماعی انسان و سلامت معنوی می‌شود. عبارت مشارکت با هفت آسمان، نشان می‌دهد که انسان با داشتن مزاج معتدل و دوری از صفات متضاد قادر خواهد بود با مخلوقات متفاوت در جهان هستی هماهنگی داشته باشد تا از آسیب‌هایی که منشأ آنها برای بشر هنوز شناخته‌شده نیست، مصون بماند یا به‌معنای برقراری ارتباط معنوی با عوالم بالاتر باشد که هر کدام به‌نوعی می‌تواند بر سلامت جسم انسان اثرگذار باشد.

^۲ ص ۹۱

^۱ «من اعتدل طباعه صفی مزاجه، و من صفی مزاجه قوی اثر النفس فیه، و من قوی اثر النفس فیه سمی إلى ما یرتقیه، و من سمی إلى ما یرتقیه فقد تخلق بالأخلاق النفسانیة، و من تخلق بالأخلاق النفسانیة فقد صار موجودا بما هو انسان دون أن یكون موجودا بما هو حیوان، و دخل فی الباب الملکی، و لیس له عن هذه الحالة معتر فقال اليهودی: الله أكبر یا ابن أئی طالب لقد نطقت بالفلسفة جمعها» (ج ۱۹، ص ۳۰۶).

^۳ ص ۲۶

^۴ ص ۲۱۱

^۱ ص ۵، ص ۴۵

^۲ ج ۱، ص ۴۲۳

این فضایل و دوری از رذایل و بررسی تأثیر آنها بر سلامت جسم پرداخته شده است:

۱-۳- تأثیر تقوا بر سلامت معنوی و سلامت جسم

امیرالمؤمنین (ع) فرموده است: تقوا رئیس اخلاق (صفات پسندیده) است^۱ (۱). این سخن کوتاه و پرمعنا به بیان نکته مهمی درباره رابطه تقوا با صفات برجسته و اخلاق انسان‌ها می‌پردازد^۲ (۲۰). در واقع، می‌توان تقوا را بنیان اخلاق توحیدی دانست و فرد متقی فردی با اخلاق توحیدی است. بدون تقوا اخلاق توحیدی پایدار نخواهد بود و ممکن است تحت تأثیر عوامل بیرونی چون وسوسه‌ها و مشکلات تغییر یابد و انسان را گرفتار انواع رذایل و اضطراب و نگرانی‌های حاصل از آنها نماید و به سلامت جسمی آسیب برساند.

تقوا از ماده وقایه گرفته شده است؛ یعنی نگهداری اشیا از اموری که به آنها زیان می‌رساند^۳ (۲۲) و به معنای حفاظت فکر و روح در پوششی، در مقابل گناهان و خطرهای است (۲۰). فردی که از اخلاق توحیدی بهره‌مند است، به دلیل تقوای نهادینه‌شده در وجودش، در تمام امور زندگی خدا را حاضر و ناظر می‌بیند و به سبب این ملکه درونی و حالت خداترسی از نافرمانی پروردگار می‌پرهیزد. در کلام امیرالمؤمنین (ع) برای دستیابی به تقرب پروردگار تقوای کامل، یعنی انجام واجبات و ترک محرمات نیاز است^۴ (۱). از این رو، این احساس مسئولیت درونی است که انسان را از حسد، بخل، کینه، کبر، غرور، ظلم و ستم و فشارهای روانی حاصل از آن دور می‌سازد و او را به آرامش و معنویت می‌رساند که بر اساس پژوهش‌ها بیماری‌های که از بُعد سلامتی قوی‌تری بهره‌مند هستند، میزان نشان‌های مرضی در آنان کمتر خواهد بود^۵ (۲۳).

از آنجاکه «تقی» جمع «تقاه» به معنای تقوا است و اخلاق نیز جمع است و هر یک شاخه‌های متفاوتی دارند؛ از این روی کلام امام این مطلب را می‌رساند که هر شاخه‌ای از تقوا شاخه‌ای از اخلاق را مدیریت می‌کند. برای نمونه تقوای مالی از بخل پیشگیری و تقوای زبانی از غیبت جلوگیری می‌کند^۶ (۲۰). بنابراین افرادی که از تقوای الهی بی‌بهره‌اند، به انواع رذایل اخلاقی آلوده می‌شوند و سلامت جسمی آنان به خطر می‌افتد. اثر ایمان و تقوا زمانی ظهور می‌یابد که آدمی بداند

پاسخی طبیعی به محرک‌های بیرونی است^۱ (۱۹). یکی از مهم‌ترین اصول اخلاق توحیدی در کلام امیرالمؤمنین (ع)، پرهیز از افراط و تفریط و رعایت اعتدال در احساسات بیان شده است. ایشان قلب آدمی را مرکزی برای رذایل و فضایل اخلاقی برشمرده و افراط و تفریط در احساسات را از رذایل اخلاقی دانسته و رعایت اصل اعتدال را در امید، غضب و ترس مطرح کرده است. همچنین درباره رجا و یأس افراطی فرموده است: «هرگاه آرزوهای افراطی در انسان ظاهر گردد حالت طمع به او دست می‌دهد و طمع او را خوار می‌گرداند و هنگامی که طمع در او به هیجان آمد به دنبال آن حرص، به سوی هلاکت سوق داده می‌شود و یأس افراطی نیز انسان را از پای در می‌آورد»^۲ (۲۰)؛ بنابراین حد اعتدال امید و یأس افراطی، همان امیدواری معتدل است که سبب دستیابی انسان به آرامش معنوی و سلامت جسمانی می‌شود. هر کدام از این احساسات، در حد اعتدال برای انسان ضروری است؛ اما اگر از حد اعتدال خارج شود، انسان را به نابودی می‌کشاند. احساسات غیرمتعادل آثار سوء بر سلامت جسم دارد؛ به این ترتیب که هیجان‌های درونی و ناراحتی‌های روحی سبب اختلال تفکر و انحراف مزاج از راه مستقیم صحت و اعتدال می‌گردند و منشأ بیماری‌های گوناگون می‌شوند^۳ (۲۱). احساسات نامتعادل چون زیاده‌روی در خشم و هیجان‌های افراطی اثرات سوء بر بدن می‌گذارد. امروزه در علم طب ثابت شده است که بیماری سرطان با عواطف و احساسات فرد بیمار رابطه دارد؛ به طوری که اگر او بتواند عواطف و هیجان‌ات گسسته را تسخیر نماید؛ رشد بیماری در بدن او متوقف خواهد شد و اگر نتواند موفق به تسخیر هیجان‌ات خویش گردد سرعت پیشرفت بیماری به حدی خواهد بود که او را خواهد کشت^۴ (۲۱). تفریط در احساسات یعنی احساساتی که راهی برای ظهور و بروز نداشته باشد سبب هیجان‌ات روحی می‌گردد و ممکن است موجب اختلالات جسمانی شود^۵ (۲۰).

۳- نقش بینش توحیدی در تقویت فضایل و دوری از رذایل اخلاقی در کلام امیرالمؤمنین (ع)

در این زمینه به شرح چند نمونه از فضایل اخلاقی در آموزه‌های امیرالمؤمنین (ع)، تأثیر بینش توحیدی در تقویت

^۱ حکمت ۴۱۰

^۲ ج ۳، ص ۱۵، ص ۲۲۴

^۳ ص ۸۸۱

^۴ خطبه ۱۱۴

^۵ ص ۸۸

^۶ ج ۱۵، ص ۲۲۴

^۱ ج ۳، ص ۱۸۵

^۲ ج ۱۲، ص ۶۴۲

^۳ ص ۳۰۱

^۴ ص ۳۱۳

^۵ ج ۳، ص ۱۸۵

افراد باتقوا و باایمان از اعصابی آرام‌تر و روحی مطمئن‌تر بهره‌مند هستند؛ بنابراین، از بخل و طمع و حسادت به دورند و از جسم و روانی سالم‌تر و عمری طولانی‌تر برخوردارند^۲ (۲۰). تقوا در آیه ۲۶ سوره اعراف به لباس تشبیه شده است: «و لِبَاسٍ اَلْتَّقْوٰی ذٰلِكَ خَيْرٌ»؛ «و لباس پرهیزگاری بهتر است» (۲۴). همان‌گونه که لباس انسان را از آسیب‌های بسیاری محافظت می‌کند، تقوا نیز همانند لباس معنوی است که انسان را از مفاسد اخلاقی حفظ می‌کند و عواطف مثبت ناشی از معنویت و باورهای دینی نیز تأثیرات مثبت فراوانی بر سلامت جسمی به‌ویژه سلامت قلبی - عروقی، غدد مترشحه داخلی، دستگاه گوارش و دستگاه ایمنی انسان دارد^۱ (۲۵). به همین دلیل، در نگاه امیرالمؤمنین (ع) تقوا رئیس اخلاق و داروی درد دل‌ها، روان و جان آدمی^۲ دانسته شده است. بنابراین، تقوای الهی که ضامن پایداری اخلاق توحیدی است، مبدأ حرکت به سمت خوبی‌ها و سبب مسئولیت‌پذیری آدمی در تمام امور زندگی از جمله تأمین سلامتی خویش است.

۳-۲- تأثیر توکل بر خداوند در سلامت معنوی و سلامت

جسم

یکی از ملکات نفسانی ارزشمند و نادر که از ارکان سعادت‌مندی انسان عنوان شده، توکل و اعتماد به خدای متعال است^۳ (۲۶). توکل یعنی چنان ایمان و یقین فرد به پروردگار به سر حد کمال برسد که در مشکلات تنها به اسباب مادی توجه نکند و درحقیقت به سببی متصل می‌گردد که مافوق تمام اسباب است و به جز او مؤثری نمی‌بیند و چنان به عنایات الهی مطمئن است که اضطرابی به دل راه نمی‌دهد^۴ (۶). در کلام امیرالمؤمنین (ع) تأثیر توکل بر فرد سبب می‌شود سختی‌ها برای او کوچک گردد و اسباب و وسایل برایش فراهم شود و در فراخی و کرامت فرود آید^۵ (۴). توکل به خدای متعال سبب تغییری در ادراک و نگرش فرد نسبت به پدیده‌ها از جمله پیروزی و شکست در زندگی می‌گردد، که فرد متوکل احساس می‌کند با یاری پروردگار توانایی مبارزه با مشکلات را پیدا می‌کند^۶ (۱۷). این رشد معنویت انسان را به یقین می‌رساند که در طوفان‌های سهمگین روزگار جایی برای پناه‌بردن دارد؛ از این رو اضطراب ناشی از این رویدادها و وقایع

۱) ص ۷۸
۲) خطبه ۱۹۸
۳) ص ۱۸۰
۴) ج ۱، ص ۷۸۷
۵) ج ۱، ص ۱۹۷
۶) ص ۳۲

از وجودش رخت برمی‌بندد و به دست آوردن اموال و منافع و از دست دادن آنها تغییری در حال او ایجاد نمی‌کند^۷ (۶) و به فرموده امیرالمؤمنین (ع): «کسی که توکل کند اندوهگین نمی‌گردد»^۸ (۲۷)؛ زیرا زمانی که اضطراب، ترس، غم و اندوه و سستی اراده موجب نداشتن اشراف کامل آدمی بر موقعیت‌ها می‌گردد، انسان نمی‌تواند از راه‌حل‌های گوناگون به شکل مطلوب بهره‌برد. پژوهش‌های امروزی نشان داده است که توکل به خدای متعال اثرات مثبتی بر بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان دارد^۹ (۲۸). درواقع، توکل موجب تأثیرنداشتن عوامل مخل روانی و تقویت اراده می‌گردد. بنابراین، توکل به خدای متعال نه تنها فضیلت اخلاقی و ملکه نفسانی والا به شمار می‌رود، بلکه نقش بنیادینی در تأمین و ارتقای سلامت معنوی انسان ایفا می‌کند. درنتیجه، توکل به‌عنوان عاملی کلیدی در سلامت معنوی انسان، نقشی پیشگیرانه و درمانی در برابر آسیب‌های روانی و اختلالات ناشی از تنش‌های زندگی ایفا می‌کند.

۳-۳- تأثیر دوراندیشی بر سلامت معنوی و سلامت

جسم

دوراندیشی یکی از فضائل اخلاقی است که نراقی از آن با اصطلاح «تأنی» یاد کرده است. تأنی در مقابل عجله و شتاب‌زدگی است و عملی همراه با بصیرت و بینایی و عاقبت‌اندیشی است^{۱۰} (۶). امیرالمؤمنین (ع) غصه و اندوه را از نتایج عجله و شتاب‌زدگی می‌دانند^{۱۱} (۴). شتاب‌زدگی از حالت‌های نفسانی است که در روان آدمی ریشه دارد. افراد عجول پیوسته در پریشانی به سر می‌برند و دائم مضطرب هستند^{۱۲} (۲۹). این اضطراب و پریشانی تأثیرات مخرب بر سلامتی جسم دارد؛ ترشح آدرنالین و نورآدرنالین^{۱۳}، افزایش ضربان قلب، اختلال در تنفس و انقباض رگ‌های خونی، اختلال در دستگاه گوارش و افزایش تنش‌های جسمانی از مهم‌ترین تأثیرات اضطراب و استرس به شمار می‌رود^{۱۴} (۳۰). همچنین، امیرالمؤمنین (ع) فرموده است: «مَرَّةٌ اَلتَّفْرِیْطِ اَللَّدَامَةُ وَ

۷) ج ۳، ص ۲۳۲
۸) ج ۱، ص ۱۹۷
۹) ص ۴۳
۱۰) ج ۱، ص ۲۲۸
۱۱) ج ۱، ص ۷۱
۱۲) ص ۱۵۶
۱۳) ص ۶۱

13) Adrenaline, Norepinephrine

آسایش دیگران را ندارد^۶ (۶). امیرالمؤمنین (ع) تأثیر حسادت بر سلامتی جسم را این‌چنین بیان فرموده است: حسادت نتیجه‌ای ندارد جز اینکه ضرر و ناراحتی حاصل از آن قلبت را سست و جسمت را بیمار می‌گرداند^۷ (۱). حسادت یک احساس درونی است که فرد دائم خودش را با دیگران مقایسه می‌کند و از کمبودهای خویش رنج می‌برد که از نشانه‌های فقدان رشد کافی و احساس حقارت درونی است. این رنجش می‌تواند جسمی یا روانی باشد که رنجش جسمانی فرد حسود به دلیل ارتباط روان با جسم او است. بدون شک بسیاری از بیماری‌های جسمانی منشأ روانی دارد^۸ (۷). این مهم در کلام امیرالمؤمنین (ع) این‌گونه بیان شده است: حسود همیشه بیمار است، اگرچه ظاهر بدنش سالم باشد^۹ (۲۷). از بیترشانی‌نکرون^{۱۰} یکی از روان‌شناسان معروف چنین نقل شده است: ممکن نیست انسان زندگی سعادت‌مندانه داشته باشد درحالی‌که حسود باشد. حسادت تمام مجاری حیات را مسموم می‌سازد و از نتایج حسادت، بسیاری از بیماری‌های خونی از جمله زخم معده است که در ریشه‌های آن حسادت وجود دارد. او حسد را به ساحری تشبیه نموده که دارای سه سر است؛ هر گاه یکی از آنها در جایی یافت شود دو نوع دیگر که کینه و تعصب است نیز نمایان می‌گردند و حسد در میان آنها جای دارد^{۱۱} (۳۲). امیرالمؤمنین (ع) در این باره می‌فرماید: حسادت ریشهٔ رذایل است و انسان را به غم و اندوه مبتلا می‌سازد^{۱۲} (۴).

در تبیین توحیدی فرد مؤمن با درک توحیدی کامل و خالص درمی‌یابد که نعمت‌های پروردگار بی‌نهایت است و خداوند مقسم نعمت‌ها و روزی‌ها است. غزالی در تأثیر توحید بر حسد این‌چنین بیان می‌کند: انسان با غلبهٔ توحید از حسد خلاصی می‌یابد و همه را به چشم بندگی خدای متعال می‌بیند و این حالتی نادر است^{۱۳} (۳۳). چنین درک توحیدی موجب می‌شود تمام صفات رذیلهٔ دیگر نیز که منشأ آنها حسادت است از وجود آدمی رخت بریندد و نیازی به تحمل ریاضت در زایل‌شدن هر کدام از آنها نباشد^{۱۴} (۵).

تَمَرَةُ الْحَزْمِ السَّلَامَةُ^۱ (۱). تفریط، میوهٔ درخت پشیمانی و سلامت میوهٔ درخت دوراندیشی است. ایشان در این سخن گهربار تفریط را در مقابل حزم برشمرده‌اند که به‌معنای آینده‌نگری و تدبیر امور و دوراندیشی است و در روایتی از ایشان حزم همان عاقبت‌نگری و مشورت با صاحبان فکر و اندیشه عنوان شده^۲ (۴)، که نتیجهٔ آن رفع ابهامات و تردیدها و انجام فعالیت‌ها با قاطعیت، عزمی جدی و خیالی آسوده است. گاهی منشأ تفریط از تنبلی و اغلب ترک دوراندیشی دانسته شده است^۳ (۲۰). تنبلی در تمامی ابعاد سلامتی انسان از جمله سلامتی جسم اثرگذار است^۴ (۲۰) و پرهیز از تنبلی در کلام امیرالمؤمنین (ع) از ویژگی‌های افراد باتقوا و پرهیزگار ذکر شده است^۵ (۱). همچنین از نظر ایشان دوراندیشی سبب سالم‌ماندن از گرفتاری‌ها و مصائب است^۶ (۳۱). بنابراین، دوراندیشی به‌عنوان یکی از فضایل اخلاقی مهم، نقش بسزایی در ارتقای سلامت معنوی ایفا می‌کند.

اخلاق توحیدی با ارائهٔ چارچوب ارزشی، افراد را به سمت دوراندیشی و تصمیم‌های عاقلانه هدایت می‌کند؛ به این ترتیب که فرد دوراندیش با بینش توحیدی و اعتماد به خداوند و اتکاء به نیروی لایزال الهی، تدبیر در زندگی و ارتقای معنویت آمادهٔ مقابله با چالش‌ها می‌شود و با پرورش عقل خویش، احساس مسئولیت، صبر و بهره‌گیری از تمام فرصت‌ها برای دستیابی به اهداف آیندهٔ خویش گام برمی‌دارد و نتیجهٔ این کوشش، موفقیت و به دنبال آن نشاط خواهد بود. این نگرش مثبت و امیدوارانه می‌تواند با کاهش استرس و ایجاد آرامش روانی، که از مؤلفه‌های اصلی سلامت معنوی است، بر سلامت جسم تأثیر مثبت گذارد و او را به سوی کمال، رضایتمندی و سعادت حقیقی رهنمون سازد. درمقابل، شخصی که در امور زندگی بدون توجه به آینده و فاقد دوراندیشی است، دچار نابسامانی‌های فراوان می‌شود.

۳-۴- تأثیر حسادت بر سلامت معنوی و سلامت جسم

حسادت یکی از ملکات نفسانی و عبارت از این است که انسان بخواهد نعمتی را که خداوند به برادر مسلمان خویش داده است، از او بگیرد و به عبارتی فرد حسود، چشم دیدن نعمت و

^۶ ج ۱، ص ۴۵۵

^۷ خطبهٔ ۱۱۴

^۸ ص ۱۹۲

^۹ ج ۱، ص ۱۰۸، ح ۱۹۸۴

^{۱۰} Peter schneikeron

^{۱۱} ج ۴، ص ۲۰۰

^{۱۲} ج ۱، ص ۲۱

^{۱۳} ص ۵۵۹

^{۱۴} ص ۳۸

^۱ حکمت ۱۸۱

^۲ ص ۱۵۵

^۳ ج ۱۳، ص ۴۳۵

^۴ خطبهٔ ۱۱۴

^۵ ج ۲، ص ۲۷۹

بهره‌مند هستند و به رفتارهای تقویت‌کننده سلامتی می‌پردازند^۷ (۴۱).

بر اساس روایات، نیروی ایمان در قلوب آدمی اصل خوش‌بینی و اعتماد را گسترش می‌دهد^۸ (۴۲). ارزش این فضیلت زمانی حاصل می‌شود که مسیر اجتماع به محیطی مطلوب و مملو از آرامش و اطمینان سوق یابد و در سایه آن امید و نشاط در زندگی و جامعه حاکم گردد؛ چنان‌که در کلام امیرالمؤمنین (ع) حسن ظن مایه آسایش و آرامش دل بیان شده است^۹ (۲۷). البته این خوش‌بینی نباید ساده‌انگارانه باشد. سفارش امیرالمؤمنین (ع) بر خوش‌گمانی و خوش‌بینی زمانی است که هیچ دلیل آشکاری بر بدگمان‌شدن به دیگران وجود نداشته باشد. موارد جواز خوش‌بین نبودن در کلام ایشان مربوط به دشمنان^{۱۰} (۱) و در جامعه غیراسلامی و مفسد است^{۱۱} (۱) و همچنین در امور اطلاعاتی و امنیتی که با سرنوشت جامعه در ارتباط است. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: پندار نیک آدمی را از گرفتاری گناه می‌رهاند و اندوه را می‌کاهد^{۱۲} (۴). از آنجاکه غم و اندوه و گناهان از عوامل معنوی هستند که تأثیرات نامطلوب بر سلامتی جسم دارند و مفسران نیز ذیل آیه ۱۰ سوره شوری «وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ» (۲۴)، ضررهای جسمی و بیماری را نتیجه گناه می‌دانند^{۱۳} (۱۲)؛ در روان‌شناسی تأثیر بدبینی بر سلامتی بدن این‌طور ارزیابی می‌شود؛ افرادی که بدبین هستند رویدادها را پرفشارتر قلمداد می‌کنند. این احساس فشار روانی سبب ایجاد برانگیختگی مزمن در پاسخ ستیز یا گریز بدن می‌شود و سلامت بدن را تضعیف می‌کند و موجب صدمات جسمی می‌شود^{۱۴} (۴۳). در نتیجه، حسن ظن یکی از نشانه‌های بارز سلامت معنوی است که ریشه در ایمان، بینش توحیدی و اعتماد به دیگران دارد. فردی که دارای این فضیلت اخلاقی است، با نگاهی مثبت به پیرامون خود می‌نگرد، دل خود را از بدبینی، سوءظن و ناامیدی می‌زداید و در آرامش روانی و طمأنینه زندگی می‌کند. این آرامش درونی ناشی از حسن ظن، با کاهش اضطراب و غم، موجب تقویت دستگاه ایمنی بدن و ارتقای سلامت جسمی نیز می‌شود. در مقابل، فرد بدبین نه‌تنها

حسادت‌نداشتن نسبت به دیگران نشانه سلامت معنوی انسان است. اثر آشکار و سریع بخل و کینه و حسادت در تغییرات ترکیبات خون وجود دارد. آن‌چنان‌که ابزار علمی، اثر ایمان و خداجویی و یکتاپرستی را در افزایش توان دستگاه ایمنی مشاهده و اثبات کرده است^۱ (۳۴) و این نشان از ارتباط سلامت معنوی و سلامت جسمی دارد.

امیرالمؤمنین (ع) یکی از راه‌های واردنشدن حسد به دل را تقوا و پرهیزگاری دانسته و تصریح نموده‌اند که فرد باایمان حسادت نمی‌ورزد^۲ (۲۷). در نتیجه، حسادت نه‌تنها سلامت روان و جسم انسان را به خطر می‌اندازد، بلکه نشانه‌ای از ضعف ایمان و نقصان در سلامت معنوی فرد نیز است. بنابراین، با تقویت ایمان، باورهای توحیدی، خودشناسی و پرورش اخلاق اسلامی می‌توان بر این ملکه نفسانی غلبه کرد^۳ (۳۵). این باور به انسان می‌آموزد که شکرگزار نعمت‌های خویش باشد و از خدای متعال بخواهد تا او را از تمام آسیب‌های معنوی و روانی نجات دهد؛ چنان‌که در مناجات ائمه (ع) (۳۶) این‌گونه دعاها به چشم می‌خورد و این رشد معنویت و خودسازی و رهایی از عواقب شوم آن بر سلامتی جسم اثرگذار است و فرد با درک عظمت پروردگار، قدرت و فضل او را می‌شناسد و دستیابی خویش بر نعمتی را در از بین رفتن نعمت دیگران نمی‌داند (۳۷) و به جای مقایسه خویش با دیگران به دنبال بهبود خود و در نهایت دستیابی به زندگی سعادت‌مندانه است.

۳-۵- تأثیرات حسن ظن بر سلامت معنوی و سلامت جسم

حسن ظن به معنای خوش‌بینی و گمان نیک و در مقابل، سوءظن به معنای بدبینی و بدگمانی است^۴ (۳۸). یکی از عوامل پیدایش اضطراب و دلهره، بدبینی و سوءظن است که موجب تقلیل طراوت و شادابی در زندگی می‌گردد^۵ (۳۹). بدبینی یکی از بیماری‌های خطرناک روحی است که منشأ بسیاری از ناامیدی‌ها و ناکامی‌ها است. اثر سوء بدبینی تنها به روح مربوط نیست بلکه بر جسم نیز آثار سوء می‌گذارد و درمان بیماری‌ها را با مشکل مواجه می‌سازد^۶ (۴۰). بدبینی و ناامیدی به دستگاه ایمنی آسیب می‌رساند و موجب افسردگی می‌گردد. از این‌رو، افراد خوش‌بین از سلامت معنوی و جسمی بیشتری

^۷ ج ۱، ص ۶۴

^۸ ج ۱، ص ۱۷۳

^۹ ج ۱، ص ۳۴۴

^{۱۰} نامه ۵۳

^{۱۱} حکمت ۱۱۴

^{۱۲} ج ۱، ص ۳۴۴

^{۱۳} ج ۹، ص ۴۷

^{۱۴} ج ۲، ص ۶۷۶

^۱ ص ۱۴

^۲ ج ۱، ص ۷۷۲

^۳ ص ۸۷

^۴ ج ۲، ص ۱۳۴

^۵ ص ۲۳

^۶ ص ۴۲

فرموده است: کسی که قانع باشد اندوهگین نشود^۴ (۴) و هرکس به اندازه نیاز بسنده کند، به آسایش و آسودگی خاطر دست می‌یابد^۵ (۷). گرایش‌های انسان به مادی‌گرایی و لذات و خواهش‌های نفسانی او را از مسیر فطرت یعنی خداشناسی و ایمان و یاد او محروم می‌سازد و این محرومیت روح و روانش را بیمار می‌کند و عوارضش بر جسم متحمل می‌شود. ناپایدار دانستن دنیا و زهد ورزیدن به آن سبب مصروف‌شدن هم و غم آدمی در جهت دستیابی به قرب الهی و کمال می‌شود. بر این اساس، معمولاً مشاهده می‌شود انسان‌هایی که زندگی عارفانه‌تری دارند، به دلیل نداشتن تعلقات دنیوی از طول عمر و آرامش بیشتری نیز برخوردارند. درواقع، قناعت نسخه‌ای شفابخش برای درمان بسیاری از بیماری‌های روحی و جسمی ارائه می‌دهد و با تمرین آن، فرد می‌تواند زندگی سالم‌تر، شادتر و پربارتر داشته باشد.

در جایی امیرالمؤمنین (ع) فرموده است: تا حرص گم نشود قناعت پیدا نمی‌شود^۶ (۲۷). اخلاق توحیدی با ارائه جهان‌بینی کامل و جامعی، راهکارهایی برای مهار حرص و رسیدن به قناعت و آرامش درونی می‌دهد. اعتقاد به یکتا بودن پروردگار و خالق بودن او، انسان را به شناخت جایگاه واقعی خویش در جهان هدایت می‌کند. انسان با فهم این حقیقت که همه چیز از آن خدا است و او تنها امانت‌دار نعمت‌های خداوند است، به اندازه و ارزش واقعی نعمت‌ها پی می‌برد. این شناخت منجر به رهایی از حرص و طمع بی‌انتهای دنیوی و قدردانی از نعمت‌های موجود می‌شود و انسان را به سمت قناعت سوق می‌دهد. این رویه سبب افزایش آرامش درونی و رضایت از زندگی و کاهش سطح اضطراب و استرس فرد می‌شود و این بی‌اعتنایی به دنیا یکی از عوامل سلامت روان و پیشگیری از بیماری‌های روانی و حرکت به سوی رشد معنوی است^۷ (۴۴). درواقع، قناعت نه‌تنها ارزشی اخلاقی بلکه سرمایه‌گذاری برای سلامتی و سعادت است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش اخلاق توحیدی در ارتقای سلامت معنوی و تأثیر آن بر سلامت جسمی با تکیه بر آموزه‌های علوی انجام شد. یافته‌های این پژوهش نشان

دچار آشفتگی روحی و روانی می‌شود، بلکه جسم او نیز در برابر بیماری‌ها آسیب‌پذیرتر خواهد بود. بنابراین، حسن ظن با ایجاد فضای درونی امن و مطمئن، پایه‌گذار سلامت معنوی و جسمانی انسان است.

۳-۵- تأثیر دوری از حرص و طمع و قناعت بر سلامت معنوی و سلامت جسم

حرص و طمع حالتی نفسانی است که انسان را بر گردآوردن آنچه به آن نیاز ندارد، وامی‌دارد و این صفت از جمله صفات مهلکه است و ریشه در وابستگی به دنیا و مادیات دارد^۸ (۶). علاقه شدید به مادیات موجب افزایش نگرانی فرد می‌شود، به طوری که او را بسیار حریص و ترسو می‌گرداند و در پایان عمر افسردگی گریبان‌گیر او می‌شود^۹ (۷). دوری از حرص و طمع از آنجایی حائز اهمیت است که امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: دنیا بدن‌ها را فرسوده و آرزوها را تازه می‌کند، مرگ را نزدیک و خواسته‌ها را دور و دراز می‌سازد، کسی که به آن دست یافت خسته می‌گردد و آن که به دنیا نرسید رنج می‌برد^{۱۰} (۱). ایشان در این سخن کوتاه و پرمعنا افرادی را که به خواسته‌های دنیوی خود می‌رسند گرفتار خستگی و افرادی را که ناکام می‌مانند، گرفتار درد و رنج معرفی می‌نماید. به هر روی، نه کسانی که به خواسته‌های دنیوی خویش می‌رسند آسایش و آرامش دارند و نه آنان که محروم می‌گردند^{۱۱} (۲۰). بر این اساس، همان‌طور که به دست‌آوردن عطایای مادی با مشکلاتی روبه‌رو است؛ نگاه‌داشتن آن گرفتاری‌های بیشتری را به دنبال دارد؛ زیرا ترس از دست دادن آنها فرد را در دام غم و ناراحتی گرفتار می‌کند.

نقطه مقابل حرص و طمع، قناعت ذکر شده است. قناعت حالتی نفسانی است که سبب می‌شود انسان به قدر ضرورت و نیاز به مال اکتفا نماید و از جمله صفات پسندیده و اخلاق حسنه است و آسایش در دنیا و آخرت را به دنبال دارد^{۱۲} (۶) و کلیدی برای دستیابی به آرامش درونی و سلامت معنوی است. این مفهوم ریشه در توحید و اعتقاد به مالکیت مطلق خداوند بر همه چیز دارد و او را روزی‌دهنده تمام موجودات می‌داند که برای هر آفریده‌ای روزی درخور قرار داده است. بنابراین، هر آنچه به او می‌رسد به اندازه و حکمت الهی است و جایی برای اضطراب و نگرانی نمی‌ماند. همان‌طور که امیرالمؤمنین (ع)

^۱ ج ۱، ص ۳۹۴

^۲ ص ۱۸۹

^۳ حکمت ۷۲

^۴ ج ۱۲، ص ۴۳۱

^۵ ج ۱، ص ۳۹۱

^۶ ص ۵۷۹

^۷ ص ۳۷۱

^۸ ج ۱، ص ۵۵۳

^۹ ص ۵

خصلت‌های منفی مانند حسادت و بدبینی به دلیل فشار روانی مستمر، دچار اختلالات جسمانی نیز می‌شوند.

یافته‌های این پژوهش همچنین نشان داد که اخلاق توحیدی نه تنها رویکردی پیشگیرانه در برابر آسیب‌های روانی و جسمانی ارائه می‌دهد، بلکه با تحول درونی انسان و معنابخشی به رنج‌ها، می‌تواند در بهبود روند درمان و تقویت دستگاه ایمنی بدن نیز مؤثر باشد. این نتیجه‌گیری با نظریه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر که بر نقش معنویت و رضایتمندی در سلامت تأکید دارند، همسو است. برای نمونه، دوراندیشی در روان‌شناسی به صورت معناگرایی و هدف‌داشتن در زندگی تعریف شده است^۴ (۴۷). در این شاخه از علم، دوراندیشی راهی برای مطالبه شادکامی عنوان شده است^۵ (۴۸). از نظر فریدمن^۶ که یکی از دانشمندان علم روان‌شناسی است، افرادی که از زندگی جهت‌دار و هدفمند بهره‌مند هستند شادتر خواهند بود^۷ (۴۷). شادکامی تأثیرات مثبت بر سلامتی جسم دارد. دانشمندان دیروز و امروز جهان نیز این مطلب را تأیید می‌کنند که به دلیل ارتباطات روح و جسم با یکدیگر حالات نیک و بد هر یک بر دیگری اثرگذار است^۸ (۲۱).

یکی دیگر از نتایج بینش توحیدی در اخلاق در آموزه‌های علوی، حسن ظن است که امروزه نیز درمان‌گران و روان‌شناسان در توصیه‌های خویش از مردم می‌خواهند افکار منفی و بدبینانه را رها کنند و با دید امیدوارانه و مثبت به جهان خلقت و حوادث و اطرافیان بنگرند^۹ (۴۹). نتایج مطالعات هشت ساله^{۱۰} تندیل^{۱۰} و همکاران که درباره ۹۵ هزار زن که در زمان مطالعه سالم بودند انجام شد، نشان می‌دهد که بدبین‌ها با احتمال بیشتری به بیماری‌های قلبی - عروقی مبتلا می‌شوند و احتمال مرگ آنان با علل مختلف و از جمله مشکلات قلبی - عروقی بیشتر است^{۱۱} (۴۳). همچنین در مطالعات گیلنتای^{۱۲} و همکارانش درباره سالمندان نشان داده شده است که احتمال مرگ و میر کسانی که در شروع مطالعه سطوح نسبتاً بالای بدبینی داشتند، در مدت ده سال بعدی

می‌دهد که اخلاق توحیدی با جهت‌دهی به رفتارها و تصمیم‌گیری‌های انسان در چارچوب رضایت الهی، نگرشی جامع به حیات بشری ارائه می‌دهد و قادر است ابعاد معنوی و جسمی انسان را هم‌زمان تحت تأثیر قرار دهد. این یافته با برخی از مطالعات پیشین چون پژوهش‌های هاشمی کاشانی و همکاران (۸)، غفاری و همکاران (۹) و رضوی (۱۰) در حوزه اخلاق و سلامت معنوی همسو است؛ اما با تمرکز ویژه بر آموزه‌های علوی و مفهوم اخلاق توحیدی و بررسی چگونگی تأثیر آن بر سلامت جسم تمایز ویژه‌ای دارد.

یافته‌ها نشان می‌دهد که فضایل اخلاقی برخاسته از بینش توحیدی مانند تقوا، توکل، قناعت، حسن ظن، دوراندیشی و اعتدال در احساسات، نقش کلیدی در ایجاد آرامش روانی و کاهش استرس دارند. از سوی دیگر، رذایل اخلاقی مانند حسادت، حرص و طمع، بدبینی و افراط در هیجانات به عنوان عوامل محرک بیماری‌های روان‌تنی شناخته شده‌اند. امروزه بحث‌های مشروحی با عنوان بیماری‌های روان‌تنی دیده می‌شود که به بیماری‌هایی چون بیماری حسادت اختصاص دارد^۱ (۱۱). در مباحث روان‌شناختی بر اساس «راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی» یکی از معیارهای تشخیصی در اختلال شخصیت خودشیفتگی، این است که فرد به دیگران حسادت می‌ورزد یا معتقد است دیگران به او حسادت می‌ورزند^۲ (۴۵). اثر آشکار و سریع بخل، کینه و حسادت در تغییرات ترکیبات خون وجود دارد. آن‌چنان که ابزار علمی، اثر ایمان و خداجویی و یکتاپرستی را در افزایش توان دستگاه ایمنی مشاهده و اثبات کرده است^۳ (۴۶). این یافته‌ها مؤید این است که ارتباط سلامت معنوی با سلامت جسمی نه تنها از منظر مفهومی، بلکه از طریق مسیرهای روان‌زیستی قابل تبیین است.

مطابق با آموزه‌های امیرالمؤمنین (ع)، سلامت جسم و روح در یک نظام واحد و هماهنگ تعریف می‌شود. در این چارچوب، صفات اخلاقی نیکو علاوه بر تأثیر مستقیم بر روان انسان، با کاهش تنش‌های درونی و تعادل در قوای نفسانی، بر عملکرد فیزیولوژیکی بدن نیز اثرگذار است. برای نمونه، افراد متوکل، متقی و قانع کمتر در معرض اضطراب، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی - عروقی قرار دارند؛ حال آنکه افرادی با

^۴ ص ۴۵

^۵ ص ۱۱۲

^۶ Friedman

^۷ ص ۴۵

^۸ ص ۳۰۲

^۹ ص ۶۲

^{۱۰} Tannidil

^{۱۱} ج ۲، ص ۶۷۶

^{۱۲} Guilty

^۱ ج ۳، ص ۴۲۴

^۲ ص ۸۸

^۳ ص ۱۴

بیشتر بود^۱ (۴۳).

از سوی دیگر، بررسی منابع اسلامی و روایات امیرالمؤمنین (ع) نشان می‌دهد که ارتباط بین اخلاق، ایمان و سلامت، پیوندی بنیادین و عمیق دارد. نگاه امیرالمؤمنین (ع) به سلامت نگاهی تلفیقی و جامع است که مرز بین جسم و روح را برمی‌دارد و انسان را در تمام ابعاد وجودی‌اش می‌نگرد. این دیدگاه می‌تواند الگویی کارآمد برای توسعه الگوهای سلامت مبتنی بر معنویت در جامعه امروز باشد. از سوی دیگر، در شرایط پرتنش و مملو از اضطراب دنیای معاصر، بازگشت به آموزه‌های اصیل اخلاقی و توحیدی می‌تواند راهکاری مؤثر در پیشگیری و مقابله با آسیب‌های روانی و جسمی باشد. نتایج این پژوهش، ضرورت توجه به تربیت اخلاقی مبتنی بر توحید را در نظام سلامت برجسته می‌سازد.

محدودیت‌های پژوهش

تمرکز پژوهش حاضر بر آموزه‌های علوی به‌ویژه نهج‌البلاغه، موجب شده است تا به سایر منابع اسلامی همچون احادیث نبوی، آموزه‌های امام صادق (ع) و متون عرفانی کمتر توجه شود. همچنین، استفاده نکردن از منابع تطبیقی در سایر ادیان یا مکاتب معنوی، قابلیت تعمیم بین‌فرهنگی یافته‌ها را محدود می‌سازد.

پیشنهاد‌های پژوهش

از آنجاکه رویکرد این پژوهش عمدتاً نظری و مبتنی بر تحلیل متون دینی بوده است؛ پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی به بررسی تجربی رابطه بین اخلاق توحیدی و شاخص‌های عینی سلامت روان و جسم (نظیر کاهش فشار خون، سطح اضطراب یا کیفیت خواب) در جوامع دینی پرداخته شود، تا زمینه به‌کارگیری این آموزه‌ها در نظام‌های سلامت جامع‌نگر فراهم گردد.

قدردانی

از تمام کسانی که در این پژوهش یاریگر پژوهشگران بوده‌اند، قدردانی و تشکر می‌شود.

ملاحظات اخلاقی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این پژوهش مستخرج از پایان‌نامه مؤلف اول با راهنمایی دکتر غلامرضا نورمحمدی و دکتر علیرضا رستمی هرانی با کد تصویب ۲۳۱۲۸۲۵۵ است.

حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این پژوهش حامی مالی نداشته و با هزینه شخصی مؤلفان نگاشته شده است.

تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

مشارکت مؤلفان

طراحی پژوهش، نگارش پیش‌نویس مقاله، جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها و ویرایش نهایی: مؤلف اول؛ پیشنهاد عنوان مقاله و بازبینی علمی: مؤلف دوم؛ راهنمایی راهبردی و نظارت کلی: مؤلف سوم؛ و بازنگری و رفع ایرادها و نواقص مقاله: مؤلف چهارم.

References

1. Sharif al-Radi. Nahj al-balagha. Compiler; Qom: Mashhoor. (Full Text in Persian)
2. Tabatabaei MH. al-Mizan fi Tafsir al-Quran. Lebanon-Beirut: Al-Alamy Institute for Publications; 1995.
3. Khalilinia G, Elahimanesh R, Fazli A. An Investigation into Personal and Social Impacts of Monotheistic Morality of Quran from Allameh Tabataba'i's View. Shi'a Pajoohi. 2018;3(12):49-70. (Full Text in Persian)
4. Tamimi Amedi AM. Ghurar Al-Hikam va Durar Al-Kalim. Qom: Maktab al-I'lam al-Islami; 1987.
5. Hadi A. The role of monotheism in moral purification. Quarterly Scientific Journal of Applied Ethics Studies. 2016;4(12):22-66. (Full Text in Persian)
6. Naraqhi A. Mi'raj al-Sa'ada (The Ascension of Happiness): Hijrat Publishing Institute. (Full Text in Persian)
7. Rezaei Birjandi A. Foundations and Principles of Islamic Medicine. Qom: Bustan-e-Ketab Institute (Islamic Propagation Office of Qom Seminary); 2015. (Full Text in Persian)
8. Hashemi-Kashani SG, Razavi SM, Aram M. The Effect of Morality on Spiritual Health from the Perspective of the Quran and Narrations. Journal of Pizhuhish dar din va salamat. 2023;9(2):132-44. (Full Text in Persian)

Text in Persian)

9. Ghafari A, Shamsi A. The Role of Religion and Ethics in spiritual Health. *Journal of Islamic Studies in Health*. 2018;2(1):87-96. (Full Text in Persian)

10. Razavi SM. Ethical Components and Indicators and its Effect on Human Spiritual Health from the Perspective of Qur'an and Hadith. 2023. (Full Text in Persian)

11. Makarem Shirazi N. Tafsir Nemooneh. Tehran: Dar al-Kotob al- Eslamyeh Publication; 2007. (Full Text in Persian)

12. Tabarsi F. Majma' al-Bayan fi Tafsir al-Qur'an. Tehran: Naser Khosrow; 1993. (Full Text in Arabic)

13. Ardeshiri Lajimi H. Rahyāft 3: Martyr Motahhari's Answers to Ethical Questions: IRIB Research Center; 2003. (Full Text in Persian)

14. Tabatabaei MH. Usul-e Falsafeh va Ravish-e Re Alism (be Hamrah-e Tashrih-e Morteza Motahhari). Sadra Publishing; 2011. (Full Text in Persian)

15. Mohammadi M, Mohammadi M. The effect of belief in unity of God and the hereafter on morality based on Nahj al-Blagha. *Pazhouhesh Nameye Akhlagh*. 2011;4(11):85-104.

16. Hashemi Khuee MH. Minhaj al-Bara'ah fi Sharh Nahj al-Balaghah. Tehran: Maktabat al-Islamiyya; 1979. (Full Text in Arabic)

17. Rabbani M. Farhang va Salamati: Danesh va Diyanat (Culture and Health: Knowledge and Religion). . Tehran: Organization of Basij Academics; 2005. (Full Text in Persian)

18. Tavakkoli Rad M, Dehghan M, Abbasi M. A Guide to Achieving Physical Health and Family Security. Mashhad: Hamsaye Aftab Publishing; 2011. (Full Text in Persian)

19. Biazar Shirazi A. Modern Fiqh Treatise on Medicine (Spiritual Medicine or Mental Health). Tehran: Daftar Nashr Farhang-e Islami; 1994. (Full Text in Persian)

20. Makarem Shirazi N. Payam-e Imam Amir al-Mu'minin. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyya; 1996. (Full Text in Arabic)

21. Amin Shirazi A. Islam Pezesk-e Bi Daroo. Qom: Jame'e Modarresin Hawzeh Elmiyeh Qom; 1997. (Full Text in Persian)

22. Ragheb Isfahani H. Mufradat Alfaz al-Qur'an (Vocabulary of the Qur'an). Beirut Dar al-Qalam & al-Dar al-Shamiya; 1991.

23. 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. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*. 2017;3(3):80-91.

24. The Holy Quran. Translated by: Hossein Ansarian. Tehran: Dar al-Quran al-Karim.

25. Marashi SA. Din, Salamat-e Omoomi va Tool-e Omr. *Journal of Philosophy & Theology*. 2005;9(3):75-83. (Full Text in Persian)

26. Deylami A. Akhlaq-e Eslami (Islamic Ethics). Qom: Daftar Nashr-e Ma'aref; 2001. (Full Text in Persian)

27. Tamimi Amedi AM. Tasnif-e Ghurar Al-Hikam Wa Durar Al-Kalim. Qom: Maktab al-I'lam al-Islami; 1987.

28. Fani M, Karamkhani M. Religion: spiritual health guide. *Journal of Health Religion*. 2015;3:41-9. (Full Text in Persian)

29. Rastandeh M, Hoseini SH, Yaghoobi A. Analyzing the content of ethical and psychological strategies of treatment of haste and acceleration in the holy quran. *Quranic Knowledge Research*. 2019;9(35):148-79. (Full Text in Persian)

30. Ghaderpanah S, Sakhavati Z, Shahi Ganzagh M. The effect of stress on physical and mental health and coping strategies. 2nd National Conference on Psychotherapy in Iran. 2023. (Full Text in Persian)

31. Noori H. Mostadrek al-Wasail. Qom: alulbayt foundation; 1987. (Full Text in Persian)

32. Hosseini A. Masadir Nahj al-Balaghah va Asaniduh. Beirut: Dar al-Zahra; 1989.

33. Ghazali M. Kimiya-ye Sa'adat (The Alchemy of Happiness). Tehran: Iman Publishing; 2003. (Full Text in Persian)

34. Mousavi SM. Majmu'e-ye Peyk-e Shafa (Treatment of Brain Tumors). Esfahan. (Full Text in Persian)

35. Pahlevan H. Hesadat: Zaminehay-e Roshd va Rahhay-e Jelogiri az An. Tehran: I: IRIB Research Center; 2004. (Full Text in Persian)

36. Sahifa Sajjadiya. Translated by Gharavian Shahroodi M, Ibrahim Shahroodi M. Tehran: International Printing and Publishing Company; 1999. (Full Text in Arabic)

37. Safouraei Parizi MM. Hesadat: Zaminehay-e Roshd va Rahhay-e Jelogiri az An. Ma'refat. (38):49-54. (Full Text in Persian)

38. Qureshi AA. Qamus al-Qur'an (The Qur'anic Dictionary). Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyya; 1992. (Full Text in Persian)

39. Shafii Mazandarani M. Sources of Tranquility in Islamic Psychology. *Farhang-e Aftab* 2002. (Full Text in Persian)

40. Mousavi Lari M. Investigation of Ethical and Psychological Problems. Qom: Jame'e Modarresin Hawzeh Elmiyeh Qom; 1990. (Full Text in Persian)

41. Deliri K. The Educational Role of Fear and Hope in Human Perfection: IRIB Research Center; 2009. (Full Text in Persian)
42. al-Sadiq Jf. Misbah Al-Shariah and Miftah Al-Haghighah (The Lantern of the Path). Beirut: al-Alami; 1979. (Full Text in Persian)
43. Nolen-Hoeksema S, Loftus G, Lutz C. Atkinson and Hilgard's Introduction to Psychology. Translated by Rafiee H, Niloufar A. Tehran 2019. (Full Text in Persian)
44. Taheri H. Naghsh-e Din dar Behdasht-e Ravan. Islamic Jurisprudence Research. 2006;1(3):5-22. (Full Text in Persian)
45. Rezaiyan Bilondi H, Satriyan SA, Haratian AA, Husseini Motlagh SM. The Mediatory Role of Greed in the Relationship between Pride and Envy. Journal of Islam and Psychological Research. 2016;2(4):85-97. (Full Text in Persian)
46. Mousavi SM. Majmu'e-ye Peyk-e Shafa (Treatment of Brain Tumors). Esfahan. (Full Text in Persian)
47. Ghadampour E, Beiranvand K. The effectiveness of logo-therapy training on happiness and Academic vitality of students. Advances in Cognitive Sciences. 2018;19(4):43-56. (Full Text in Persian)
48. Heffernan K, Ilona B. Positive Psychology, Translated by Tabib, M.T, Zandi, M. Qom: Institute of Cultural and Scientific Dar al-Hadith; 2014. (Full Text in Persian)
49. Farashbandi R, Sa'adatmand Z, Baratali M, Mirshah Jafari S. Analysis of the Educational Implications of Positive Thinking in the Teachings of Imam Ali (as) with Emphasis on Mental Health and Its Validation. Islamic Studies. 2020;4(3):61-78. (Full Text in Persian)