

Ways to Achieve Spiritual Health from the Perspective of Islamic Sources

Zahra Andarvafer¹, Amir Sam Kianimoghadam^{2*}

Department of Clinical Psychology, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

*Correspondence should be addressed to Dr. Amir Sam Kianimoghadam; Email: kianimoghadam@sbmu.ac.ir

Article Info

Received: Jan 6, 2025

Received in revised form:

May 4, 2025

Accepted: Jul 20, 2025

Available Online: Sep 23, 2025

Keywords:

Islam

Spiritual health

Spirituality



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v11i3.47223>

Abstract

Background and Objective: One of the main questions in the field of spiritual health is how to increase the spiritual health of people in the society. From the point of view of Islam, religious science is the guardian of spiritual health. The collection of verses and traditions that exist in this field allows us to consider religious and mystical teachings as spiritual health education and to extract ways of improving spiritual health from Islamic texts and sources. The current research was conducted with the aim of finding ways to achieve spiritual health from the perspective of Islamic sources.

Methods: This research was done using an analytical-descriptive method and for collecting data, the Quran, Nahj al-Balagha, authentic hadith sources, interpretations of the Quran and some religious and mystical books and related researches on databases such as SID, Magiran, and Noormagz were used. The authors reported no conflicts of interest.

Results: In the verses of the Quran, the people of heaven, that is, the people who enjoy spiritual health, are described above all with two general characteristics: "faith" and "righteous deeds". By considering the verses and hadiths, we can come to the conclusion that faith is the cognitive dimension of spiritual health and righteous action is its behavioral dimension. According to traditions, true faith consists of four pillars: trust, delegation, satisfaction and submission. Righteous action is also a general concept and equal to good work, which includes any good and useful work in any field.

Conclusion: In Islamic teachings, spiritual health has been given such high importance that it can be stated that the ultimate goal of all Islamic teachings is spiritual health. In fact, the reason why Islamic sources emphasize faith and righteous deeds is because these two contribute to the health of the heart, or in other words, the spiritual health of the individual. As a result, these teachings can be used to increase the spiritual health of individuals in society.

Please cite this article as: Andarvafer Z, Kianimoghadam AS. Ways to Achieve Spiritual Health from the Perspective of Islamic Sources. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2025;11(3):87-99. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v11i3.47223>

Summary

Background and Objective

According to the results of studies, one of the main areas of mental illnesses and problems and their physical and social complications is the

feeling of emptiness and futility, and this feeling is caused by the lack of spiritual health in individuals (1). One of the main questions in the field of spiritual health is how to increase the spiritual health of individuals in society and in what ways can spiritual health be achieved?

Eligion of Islam, the science of religions is the guardian of spiritual health, corresponding to the science of bodies, which is responsible for physical health (2). The collection of verses and narrations in this field allows us to consider religious and mystical teachings as spiritual health education and to extract methods for promoting spiritual health from Islamic texts and sources. So far, many studies have examined the dimensions, components, and strategies for achieving spiritual health from the perspective of the Quran and narrations. Besharat examined the components of belief affecting spiritual health in the Quran (3), and Yousefi et al., examined the foundations of spiritual health in three fields of anthropology, theology, and eschatology (4). Also, Alavi et al., by examining ontological foundations, considered components such as belief in God and belief in the unseen world to be effective in achieving spiritual health (5). The present study was also conducted in line with previous studies, with the aim of finding ways to achieve spiritual health from the perspective of Islamic sources.

Methods

This study was conducted using an analytical-descriptive method and used the Quran, Nahjul-Balagha, authentic narrational sources such as Usul al-Kafi, Quranic commentaries, some religious and mystical books, and related research to collect data. Then, the collected data were analyzed according to the research objectives and questions.

Results

In the Quran, God refers to Paradise as "Dar al-Salam" (6), which can be interpreted as meaning that Paradise is the place of healthy people or those with sound hearts. In fact, from the perspective of Islamic teachings, Paradise belongs to people who enjoy spiritual health; as a result, we can discover ways to achieve spiritual health by extracting the characteristics attributed to the people of Paradise in the Quranic verses and narrations. In the verses of the Quran, the people of Paradise are described most of all with two general characteristics: "faith" and "righteous deeds." In most cases where the Quran speaks of righteous deeds, it also mentions faith in God. Izutsu, a Japanese Islamic scholar, believes that there is a very strong semantic relationship and dependence between righteous action and faith, which makes them an almost inseparable unit; this dependence is so strong that faith can be defined as righteous action and righteous action as faith (7).

It can be inferred that faith is the "cognitive" dimension of spiritual health and righteous action is its "behavioral" dimension. Just as knowledge leads to behavior and behavior leads to knowledge, faith leads to righteous action and righteous action leads to faith. We will now define and explain each of these two general dimensions of spiritual health based on the verses and narrations.

1- The cognitive dimension of spiritual health (faith)

It has been said about the meaning of faith that faith is the establishment of belief in the heart, which is derived from security, as if the believer finds security and immunity in what he believes in and does not have doubts about it (8). Among the famous narrations that explain the main pillars of faith is a hadith from Imam Ali (peace be upon him) which says, "Faith has four pillars: trust in God, entrusting (delegating) affairs to God, being satisfied (satisfied) with God's decree, and submitting to the command of God the Almighty" (9). We will explain each of these four dimensions below.

1-1- Tawakkol (Trust in God)

Tawakkol means that a person does not allow himself to waver in following the path of truth and is confident that if s/he considers his/her correct and God-pleasing goal in life instead of personal interests, if s/he focuses his/her activities on fulfilling his/her duties and entrusts his/her work to God, God will protect him/her (10). As explained by the Prophet (PBUH): "Trust in Allah means knowing that no creature can harm or benefit, give or withhold anything. [Trust] is an expression of despair over people; so when a servant is like this, s/he does not act for anyone other than Allah, has no hope or fear from them, and does not covet anyone other than Allah" (11).

1-2- Tafwiz

Tafwiz means entrusting one's work to God. Raghīb Isfahani, regarding the meaning of delegation in verse 44 of Surah Ghafir ("And I delegate my matter to God") believes that it means I return my matter to God and in other words, I entrust it to Him (12).

The late Allamah Tabataba'i says: Delegation - according to the interpretation that Raghīb Isfahani gave in his book Mufardat- means to return; therefore, delegating a matter to God is to return that matter to Him. This means that when a servant delegates his/her work to God, in fact, s/he returns the matter attributed to him/her to God the Almighty, and the servant's state at this time is the

state of someone who has completely withdrawn him/herself and has no interference (13).

1-3- Reza

Reza means satisfaction and agreement of desire with what happens to a person and what s/he faces (12). Moral scholars consider the true contentment to be the servant's satisfaction with the Almighty, which is the fruit of love (14). People of knowledge consider contentment to be the dissolution of the servant's will in the will of the Almighty (15), the removal of free will from the servant, the calmness of the heart in the bitterness of fate (16), and the equality of blessing and calamity, severity and ease (17).

1-4- Taslim (submission)

Taslim means unquestioning obedience to God's command, accepting fate and not objecting to misfortunes and hardships (18) and sincerity in monotheism (19). In the narrations, submission to God has been mentioned many times as a sign of true faith and perfection of servitude.

2- Behavioral dimension of spiritual health: righteous action

Righteous action has been considered a general concept and equal to good and good work that includes any useful work in any field towards society (20); from the greatest deeds such as the mission of the prophets to the smallest deeds such as removing a small stone from the middle of the road, everything fits into this broad concept (21). Righteous action is the necessary result of faith.

Conclusion

The findings of this study are in line with the findings of previous studies that have emphasized the use of religious teachings to promote spiritual health. Salehi and Rezvankhah consider spiritual health to be the result of human beliefs and connection with the Creator (22). Ma'arif and Asadi also introduced spiritual health strategies by emphasizing the role of faith, piety, trust, belief in the afterlife, remembrance, prayer, and supplication (23). In this regard, and in continuation of previous studies, the present study addressed two general dimensions of spiritual health based on the verses and narrations, namely faith (cognitive dimension) and righteous action (behavioral dimension), and the ways to cultivate and achieve each of them.

Considering the results obtained in the present study, it can be stated that the ultimate goal of all Islamic teachings is spiritual health, because from the perspective of Islam, the origin of human worldly and hereafter health is in his/her heart or soul; as Imam Muhammad Baqir (AS) says: "There is no health like the health of the heart"

(24). In fact, the reason why Islamic sources emphasize faith and righteous deeds is because these two lead to a healthy heart, a greater connection to God, and peace of mind, or in other words, the spiritual health of the individual.

Acknowledgements

The authors of the article would like to thank all those who contributed to the completion of this study.

Funding

According to the authors, this study was self-funded and received no external financial support.

Conflict of interest

The authors declare that there are no conflicts of interest between the authors.

Authors' contribution

Initial design, writing the methodology section, data collection, data analysis, and presentation of results: first author; editing, providing scientific advice and supervision: second author.

طرق الوصول إلى الصحة الروحية في ضوء المصادر الإسلامية

زهراء أندروافر^{id}، أمير سام كياني مقدم^{id*}

قسم علم النفس الإكلينيكي، جامعة الشهيد بهشتي للعلوم الطبية، طهران، إيران.

* المراسلات الموجهة إلى الدكتور أمير سام كياني مقدم؛ البريد الإلكتروني: kianimoghadam@sbmu.ac.ir

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: من أبرز الأسئلة في مجال الصحة الروحية هو: كيف يمكن تعزيز الصحة الروحية لدى أفراد المجتمع؟ ومن منظور الإسلام، فإن علم الأديان هو المسؤول عن هذه الصحة. إن مجموعة الآيات والروايات الموجودة في هذا المجال تتيح لنا اعتبار التعليم الدينية والعرفانية بمثابة توجيهات في مجال الصحة الروحية، كما تمكننا من استنباط طرق تعزيز الصحة الروحية من النصوص والمصادر الإسلامية. تم إجراء هذا البحث بهدف اكتشاف سبل الوصول إلى الصحة الروحية من منظور المصادر الإسلامية.

منهجية البحث: أُجري هذا البحث بمنهج تحليلي - وصفي، وقد تم جمع البيانات من القرآن الكريم، نصح البلاغة، المصادر الروائية الموثوقة، تفاسير القرآن، وبعض الكتب الدينية والعرفانية، بالإضافة إلى الأبحاث ذات الصلة في قواعد البيانات مثل SID و Magiran و Noor Mags. ولم يُذكر أي تعارض في المصالح من قبل مؤلفي المقالة.

المعطيات: في آيات القرآن الكريم، اهل الجنة أي الأشخاص الذين يتمتعون بالصحة الروحية، لقد وُصفوا أكثر من غيرهم بمحصلتين عامتين ألا وهي الإيمان والعمل الصالح. من خلال التدبر في الآيات والروايات، يمكن الوصول إلى نتيجة مفادها أنّ الإيمان يُمثل البُعد المعرفي للصحة الروحية، والعمل الصالح يُمثل بُعدها السلوكي. بحسب الروايات، يتكوّن الإيمان الحقيقي من أربعة أركان: التوكل والتفويض والرضا والتسليم. أمّا العمل الصالح، فهو مفهوم شامل يدلّ على كلّ فعل طيّب ونافع في أيّ مجال من مجالات الحياة.

الاستنتاج: لقد أولت التعاليم الإسلامية أهمية كبيرة للصحة الروحية، حتى يُمكن القول أن الغاية النهائية لجميع التعاليم الإسلامية هي تحقيق نفس هذه الصحة الروحية. في الواقع، إنّ تأكيد المصادر الإسلامية على الإيمان والعمل الصالح إنّما يعود إلى أنّهما يُحققان سلامة القلب، أو بعبارة أخرى، الصحة الروحية للفرد. وبناءً على هذا الاستنتاج، يُمكن الاستفادة من هذه التعاليم لرفع مستوى الصحة الروحية لأفراد المجتمع.

معلومات المادة

الوصول: ٥ رجب ١٤٤٦
وصول النص النهائي: ٦ ذي القعدة ١٤٤٦
القبول: ٢٤ محرم ١٤٤٧
النشر الإلكتروني: ٣٠ ربيع الأول ١٤٤٧

الكلمات الرئيسية:

الإسلام
الصحة الروحية
الروحانية

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Andarvafer Z, Kianimoghadam AS. Ways to Achieve Spiritual Health from the Perspective of Islamic Sources. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2025;11(3):87-99. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v11i3.47223>

راه‌های دستیابی به سلامت معنوی از منظر منابع اسلامی

زهرا اندروافر^{id}، امیرسام کیانی مقدم^{id*}

گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.

*مکاتبات خطاب به دکتر امیرسام کیانی مقدم؛ رایانامه: kianimoghadam@sbmu.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۷ دی ۱۴۰۳

دریافت متن نهایی: ۱۴ اردیبهشت
۱۴۰۴

پذیرش: ۲۹ تیر ۱۴۰۴

نشر الکترونیکی: ۱ مهر ۱۴۰۴

واژه‌های کلیدی:

اسلام

سلامت معنوی

معنویت

چکیده

سابقه و هدف: یکی از اصلی‌ترین پرسش‌ها در حوزه سلامت معنوی این است که چگونه می‌توان سلامت معنوی افراد جامعه را افزایش داد؟ از منظر دین اسلام، علم ادیان متولی سلامت معنوی است. مجموعه آیات و روایاتی که در این زمینه وجود دارد، به ما اجازه می‌دهد که آموزه‌های دینی و عرفانی را هم به مثابه آموزش‌های سلامت معنوی بشماریم و از متون و منابع اسلامی، شیوه‌های ارتقای سلامت معنوی را استخراج نماییم. پژوهش حاضر با هدف یافتن راه‌های دستیابی به سلامت معنوی از منظر منابع اسلامی صورت گرفته است.

روش کار: این پژوهش با روش تحلیلی - توصیفی انجام شده و برای گردآوری داده‌ها از قرآن، نهج‌البلاغه، منابع روایی معتبر، تفاسیر قرآن و برخی کتب دینی و عرفانی و پژوهش‌های مرتبط در بانک‌های اطلاعاتی همچون اس‌آی‌دی، مگیران و نورمگز استفاده شده است. مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: در آیات قرآن، اهل بهشت یا همان انسان‌هایی که از سلامت معنوی برخوردارند، بیش از همه با دو ویژگی کلی ایمان و عمل صالح توصیف شده‌اند. با تدبر در آیات و روایات می‌توان به این نتیجه رسید که ایمان، بُعد شناختی سلامت معنوی و عمل صالح، بُعد رفتاری آن است. مطابق روایات، ایمان حقیقی از چهار رکن تشکیل شده است: توکل، تفویض، رضا و تسلیم. عمل صالح نیز مفهومی کلی و برابر با کار نیک است که هر کار خوب و مفید را در هر زمینه‌ای شامل می‌شود.

نتیجه‌گیری: در آموزه‌های اسلامی به قدری به سلامت معنوی اهمیت داده شده است که شاید بتوان گفت هدف نهایی تمام آموزه‌های اسلامی همان سلامت معنوی است. درواقع، تأکید منابع اسلامی بر ایمان و عمل صالح به این دلیل است که این دو موجب سلامت قلب یا به عبارت دیگر، سلامت معنوی فرد می‌شوند. درنتیجه، می‌توان از این آموزه‌ها برای افزایش سلامت معنوی افراد جامعه استفاده کرد.

استناد مقاله به این صورت است:

Andarvafer Z, Kianimoghadam AS. Ways to Achieve Spiritual Health from the Perspective of Islamic Sources. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2025;11(3):87-99. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v11i3.47223>

مقدمه

سلامت مفهومی پویا و گسترده در مسیر رشد و تکامل انسان است و دستیابی به آن هدف اصلی سیاست‌گذاران حوزه بهداشت است. سلامت معنوی یکی از ابعاد چهارگانه سلامت انسان در کنار ابعاد روانی، اجتماعی و جسمی است. سلامت معنوی برخورداری از حس پذیرش، احساسات مثبت، اخلاق، حس ارتباط متقابل مثبت با یک قدرت حاکم و برتر قدسی، دیگران و خود است که حاصل یک فرایند پویا و هماهنگ شناختی، عاطفی و کنشی است (۱). ضرورت بحث از سلامت معنوی زمانی نمایان می‌شود که علت بسیاری از بیماری‌های روانی و حتی مشکلات جسمی و بدنی به نبود سلامت معنوی مربوط می‌شود؛ به عبارت دیگر، بر اساس نتایج برگرفته از پژوهش‌های پژوهشگران، یکی از زمینه‌های عمده بیماری‌ها و مشکلات روانی و عوارض جسمی و اجتماعی آنها، احساس پوچی و بیهودگی است و این احساس ناشی از فقدان بُعد سلامت معنوی در افراد است (۲). از زمانی که سازمان بهداشت جهانی سلامت معنوی را یکی از ابعاد مهم سلامت معرفی کرده تا کنون، پژوهش‌های بسیاری در این زمینه صورت گرفته است. با وجود پژوهش‌های بسیاری که درباره سلامت معنوی در طول دهه‌های گذشته انجام شده است، همچنان پرسش‌های بسیاری در این حوزه وجود دارد. یکی از اصلی‌ترین پرسش‌ها در حوزه سلامت معنوی این است که از چه راه‌هایی می‌توان به سلامت معنوی دست پیدا کرد و چگونه می‌توان سلامت معنوی افراد جامعه را افزایش داد؟

از منظر دین مبین اسلام، علم ادیان متولی سلامت معنوی است؛ متناظر با علم ابدان که مسئول سلامت جسمانی است^۱ (۳) و پیامبر اکرم (ص) همچون طیب روحانی است که با داروهای معنوی خود بر دردها و رنج‌های مردم مرهم می‌گذارد و آنان را درمان می‌کند (۴). همچنین در ادبیات قرآنی از رذائل اخلاقی و اعتقادی زیر عنوان بیماری قلب^۲ (۵) یاد شده است و به همین ترتیب، انسان‌های عاری از هرگونه رذائل اخلاقی، اعتقادی و معنوی، انسان‌های دارای قلب سلیم توصیف شده‌اند؛ همان‌گونه که خداوند در توصیف حضرت ابراهیم (ع) می‌فرماید «بی‌گمان ابراهیم از پیروان نوح بود، آنگاه که با قلبی سلیم (سالم) به پیشگاه پروردگارش آمد»^۳

(۵). در روایات نیز از گناه به بیماری و از استغفار، توبه و انس با خداوند به دواء (دارو) تعبیر شده است (۶). تا به حال در پژوهش‌های بسیاری به بررسی ابعاد، مؤلفه‌ها و راهکارهای دستیابی به سلامت معنوی از منظر قرآن و روایات پرداخته شده است. بشارت به مؤلفه‌های اعتقادی مؤثر بر سلامت معنوی در قرآن پرداخته است (۷) و یوسفی و همکارانش، مبانی سلامت معنوی را در سه حوزه انسان‌شناسی، خداشناسی و معادشناسی بررسی کرده‌اند (۸). همچنین علوی و همکارانش نیز با بررسی مبانی هستی‌شناختی، مؤلفه‌هایی همچون خداباوری و باور به جهان غیب را در تحقق سلامت معنوی مؤثر دانسته‌اند (۹). مجموعه آیات و روایاتی که در این زمینه وجود دارد، به ما اجازه می‌دهد که آموزه‌های دینی و عرفانی را هم به مثابه آموزش‌های سلامت معنوی بشماریم و از متون و منابع اسلامی، شیوه‌های ارتقای سلامت معنوی را استخراج نماییم. پژوهش حاضر نیز در جهت پژوهش‌های پیشین، با هدف یافتن راه‌های دستیابی به سلامت معنوی از منظر منابع اسلامی صورت گرفته است.

روش کار

این پژوهش با روش تحلیلی - توصیفی انجام شده است. برای گردآوری داده‌ها از قرآن، نهج‌البلاغه، منابع روایی معتبر همچون اصول کافی، تفاسیر قرآن، برخی کتب دینی و عرفانی و پژوهش‌های مرتبط در بانک‌های اطلاعاتی همچون اس‌آ‌دی، مگیران و نورمگز استفاده شد. در نهایت، مطالب گردآوری شده با توجه به اهداف و پرسش‌های پژوهش تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها

خداوند در قرآن بهشت را دارالسلام نامیده است (سوره یونس، آیه ۲۵) (۵) که می‌توان از این اصطلاح این‌گونه برداشت کرد که بهشت جای انسان‌های سالم یا همان قلب‌های سلیم است (۱۰). در واقع، از منظر آموزه‌های اسلامی، بهشت متعلق به افرادی است که از سلامت معنوی برخوردارند؛ در نتیجه، می‌توان با استخراج ویژگی‌هایی که در آیات و روایات به اهل بهشت نسبت داده شده است، راه‌های دستیابی به سلامت معنوی را کشف کرد. در آیات قرآن، اهل بهشت بیش از همه با دو ویژگی کلی ایمان و عمل صالح توصیف شده‌اند؛ برای نمونه در آیه ۸۲ سوره بقره آمده است: «و آنها که ایمان آورده

۱) جلد ۱

۲) سوره توبه، آیه ۱۲۵

۳) سوره صافات، آیات ۸۳ و ۸۴

می‌کنند که ایمان مانند نردبانی است که ده پله دارد و پله‌های آن یکی پس از دیگری طی می‌شوند و هر یک از مؤمنان با توجه به درجه ایمان خود در یکی از این پله‌ها قرار می‌گیرند^۵ (۳).

در منابع دینی ویژگی‌های بسیاری برای ایمان برشمرده شده است. از جمله روایات معروفی که به تبیین ارکان اصلی ایمان می‌پردازد، حدیثی از امام علی (ع) است که می‌فرماید «ایمان چهار رکن دارد: توکل بر خدا، واگذاشتن (تفویض) کارها به خدا، خشنودی (رضا) به قضای خدا و تسلیم‌شدن به امر خدا عزوجل»^۶ (۳). کسی که در حوزه شناختی و اعتقادی به این چهار رکن رسیده باشد، به چنان اتصالی با خداوند دست یافته است که او را از هرگونه اضطراب و تشویش ایمن می‌سازد و آرامشی تزلزل‌ناپذیر وجود او را فرامی‌گیرد. در واقع، در منابع اسلامی، منبع اصلی آرامش ایمان است؛ همان‌گونه که امام صادق (ع) در تفسیر آیه «اوست که سکینه (آرامش) را در قلب مؤمنان فرومی‌فرستد» (۵) می‌فرماید «سکینه همان ایمان است» (۱۵). در ادامه به تبیین هر یک از این چهار بُعد پرداخته شده است.

۱-۱- توکل

توکل یعنی انسان در پیمودن راه حق به خود تزلزل راه ندهد و مطمئن باشد که اگر در جریان زندگی هدف صحیح و خدایسند خود را به جای منافع شخصی در نظر بگیرد، اگر فعالیت خود را متوجه انجام وظیفه کند و کار خود را به خدا واگذارد؛ خداوند او را تحت حمایت خود قرار می‌دهد (۱۶). غزالی توکل را این‌گونه توصیف می‌کند: «توکل حالتی از احوال و ثمره ایمان به توحید است؛ معنی این حالت اعتماد دل است بر وکیل و استوار داشتن (تکیه به) وی و آرام‌گرفتن به او» (۱۷).

پیامبر (ص) در تبیین امر توکل می‌فرماید: «توکل یعنی علم‌داشتن به اینکه مخلوقی ضرر نمی‌زند و منفعت نمی‌رساند و چیزی نمی‌دهد و از چیزی منع نمی‌کند. [توکل] اظهار یأس از مردم است؛ پس زمانی که بنده این‌گونه بود، برای غیر خدا عمل نمی‌کند و از آنها امید و ترس ندارد و به غیر خداوند به کسی طمع نمی‌ورزد؛ این است توکل» (۱۸). همچنین پیامبر (ص) در توصیه به ابوذر می‌فرماید: «اگر می‌خواهی قوی‌ترین مردم باشی بر خداوند توکل کن» (۱۹). از امام رضا (ع) نیز روایت شده است که در جواب پرسشی درباره مشخص کردن

و کارهای نیک (عمل صالح) انجام داده‌اند، آنان اهل بهشت‌اند و همیشه در آن خواهند ماند» (۵) و در آیه ۱۴ سوره حج می‌فرماید «یقیناً خدا کسانی را که ایمان آورده و کارهای نیک انجام داده‌اند، به بهشت‌هایی وارد می‌کند که از زیر [درختان] آن نهرها جاری است» (۵) و یا در آیه ۸ سوره لقمان می‌فرماید «کسانی که ایمان آورده و کارهای نیک انجام داده‌اند، باغ‌های پر نعمت بهشت از آن آنهاست» (۵). در بیشتر مواردی که قرآن از عمل صالح سخن گفته، ایمان به خدا را نیز مطرح کرده است. برخی گفته‌اند ایمان و عمل صالح هر یک در دیگری اثر متقابل دارد و وجود هر یک مایه تکامل دیگری است (۱۱). ایمان و عمل پیوسته قرین و لازم و ملزوم یکدیگرند^۱ (۱۲) و هر کجا ایمان هست عمل صالح نیز وجود دارد. ایزوتسو^۲، اسلام‌شناس ژاپنی، معتقد است که رابطه و وابستگی بسیار قوی معنایی بین عمل صالح و ایمان وجود دارد که آن دو را به صورت یک واحد تقریباً جدایی‌ناپذیر درمی‌آورد؛ این وابستگی چندان است که می‌شود ایمان را به عمل صالح و عمل صالح را به ایمان تعریف کرد (۱۳).

می‌توان این‌گونه استنباط کرد که ایمان، بُعد شناختی سلامت معنوی و عمل صالح، بُعد رفتاری آن است. درست به همان صورت که شناخت منجر به رفتار و رفتار منجر به شناخت می‌شود، ایمان منجر به عمل صالح و عمل صالح منجر به ایمان می‌شود؛ همان‌گونه که امام علی (ع) می‌فرماید: «با ایمان می‌توان به اعمال صالح راه برد و با اعمال صالح می‌توان به ایمان رسید» (۴). در ادامه به تعریف و تبیین هر یک از این دو بُعد کلی سلامت معنوی بر اساس آیات و روایات پرداخته شده است.

۱- بُعد شناختی سلامت معنوی (ایمان)

ایمان عبارت از جای‌گیرشدن اعتقاد در قلب است؛ که از امن گرفته شده است. گویی مؤمن به آنچه بدان ایمان پیدا کرده است، امنیت و مصونیت می‌یابد و در آن مورد دچار شک و تردید نمی‌شود^۳ (۱۴). پیامبر اکرم (ص) در تعریف ایمان می‌فرماید: «ایمان تصدیق با قلب، اقرار با زبان و عمل با اعضا و جوارح است»^۴ (۳).

ایمان امری تشکیکی و دارای مراتب و درجات است؛ همان‌گونه که امام صادق (ع) در روایتی به این نکته اشاره

(۱) جلد ۱۷

(۲) Izutsu

(۳) جلد ۱

(۴) جلد ۲۲

(۵) جلد ۶۶

(۶) جلد ۷۲

حد توکل می‌فرماید: «از هیچ کسی به جز خداوند نترسی» (۲۰).

توکل نه تنها با کار و تلاش منافاتی ندارد، بلکه به معنای تلاش کردن با امید و اعتماد به خدا و ترک امید و اعتماد به غیر از خدا است؛ همان‌گونه که امام خمینی (ره) توکل را چنین توصیف می‌کند: «توکل ترک اعتماد به اسباب است و رجوع اسباب است به مسبب‌الاسباب» (۲۱). عرفای بزرگ نیز در کتب خود تعاریف متفاوتی برای توکل ذکر کرده‌اند؛ برای نمونه ابن منور می‌گوید: «بدانی آنچه تو راست از تو فوت نشود» (۲۲). در ادبیات عرفانی نیز بسیار به مفهوم توکل پرداخته شده است. از منظر مولانا، توکل باید همراه با کار و تلاش باشد: گر توکل می‌کنی در کار کن / کشت کن پس تکیه بر جبار کن (۲۳).

انسان متوکل با اعتقاد به توحید افعالی به انسجام شخصیتی دست می‌یابد و با معنادگی به رنج و حوادث عالم هستی تاب‌آوری او بیشتر می‌شود و از آثاری چون اراده قوی در تصمیم‌گیری، سازگاری با محیط با وجود تسلیم‌ناپذیری، آرامش و اطمینان قلبی، رهایی از یأس و امیدواری به خدا برخوردار می‌شود (۲۴)؛ زیرا اطمینان حاصل می‌کند که امور برای او آسان شده است و در تنگناهای سخت و مشکلات تنها نخواهد ماند (۲۵).

۱-۲- تفویض

تفویض به معنای واگذاری کار خود به خدا است. هر چند در حقیقت مفهوم توکل و تفویض تا حدودی به یکدیگر نزدیک است ولی تفویض مرحله‌ای بالاتر از توکل است (۲۶)؛ زیرا در مفهوم تفویض واگذاری مطلق کار به خدای سبحان نهفته است و آدمی در آن حالت از خود هیچ نظری ندارد. ولی در مفهوم توکل، فقط خدا را وکیل خود دانستن نهفته است. چه بسا موکل بر کار وکیل خود نظارت دارد و کار را به‌طور مطلق به او نسپرد و واگذار نکرده باشد^۱ (۱۲). راغب اصفهانی درباره معنای تفویض در آیه «وَ افْوِضْ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ» (سوره غافر، آیه ۴۴) (۵)؛ معتقد است که یعنی کارم را به خدا رد می‌کنم (ارْذُهُ إِلَيْهِ) و به تعبیر دیگر به او می‌سپارم (۲۷).

مرحوم علامه طباطبایی می‌فرماید: تفویض - بنا بر تفسیری که راغب اصفهانی در کتاب مفردات خود از آن به دست داده است - عبارت است از رد و برگرداندن؛ بنابراین، تفویض امری به خدا بازگرداندن آن کار به اوست و این

معنی نزدیک به معنای توکل و تسلیم است. این مفاهیم فقط از نظر اعتبار مختلف و گوناگون‌اند؛ بدین معنی که وقتی عبد کار خود را به خدا تفویض می‌کند در حقیقت، کاری را که به او نسبت داده شده است به خدای سبحان بازمی‌گرداند و حال عبد در این هنگام حال کسی است که به کلی خود را کنار کشیده و هیچ دخالتی ندارد؛ ولی در توکل آدمی خدای را وکیل خود قرار داده تا در کار او تصرف کند و تسلیم عبد عبارت است از اطاعت محض او در برابر خواست خداوند سبحان بدون آنکه به انتساب امری به خود نظر داشته باشد. پس اینها سه مقام از مقامات بندگی است: توکل، آنگاه تفویض - که دقیق‌تر از توکل است - و سپس تسلیم که از هر دو دقیق‌تر است (۱۴).

در بسیاری از ادعیه نقل شده از اهل بیت (ع) آمده است که امور را به خداوند واگذار یا تفویض می‌کنند؛ شاید به این دلیل که انسان‌ها به باطن امور آگاه نیستند و نمی‌توانند پیامدهای امور را دقیقاً پیش‌بینی کنند و چه بسا آنچه را شر است، خیر بیندارند یا برعکس؛ همان‌گونه که خداوند در آیه ۲۱۶ سوره بقره می‌فرماید «چه بسا چیزی را خوش نداشته باشید، حال آنکه خیر شما در آن است و یا چیزی را دوست داشته باشید، حال آنکه شر شما در آن است و خدا می‌داند و شما نمی‌دانید» (۵)؛ اما خداوند به باطن امور و خیر دنیا و آخرت انسان از هر کس دیگری آگاه‌تر است؛ بنابراین، انسان وقتی امور خود را به خداوند واگذار می‌کند، آرامش وجودش را فرامی‌گیرد و به این اطمینان قلبی می‌رسد که هر چه پیش آید، خیر او در همان بوده است؛ همان‌گونه که حافظ می‌فرماید: کار خود گر به خدا بازگذاری حافظ / ای بسا عیش که با بخت خدا داده کنی (۲۸).

۱-۳- رضا

رضا به معنای خشنودی و موافقت میل است با آنچه برای شخص اتفاق می‌افتد و با آن روبه‌رو می‌شود (۲۷). علمای اخلاق حقیقت رضا را خشنودی بنده از حق تعالی می‌دانند که ثمره محبت است (۲۹). اهل معرفت رضا را محو اراده بنده در اراده حق تعالی (۳۰)، رفع اختیار از بنده، سکون قلب به تلخی قضا (۳۱) و تساوی نعمت و بلا و شدت و رخا (۳۲) می‌دانند. برخی نیز رضا را رفع کراهت، شیرین‌شمردن تلخی احکام قضا و قدر و اعتراض نکردن به حکم و قضای خداوند می‌دانند (۳۳). امام صادق (ع) در تعریف رضا می‌فرماید: «رضا به قضای خداوند آن است که انسان راضی باشد، خواه آن چیز مطلوب او باشد و یا نامطلوب؛ و رضا شعاعی است از نور معرفت و شخص

۱) جلد ۲۰

میل محبوب رفتار کند و حتی بلاهایی را که بدان مبتلا می‌گردد نیز دوست دارد:

عاشقان را گر در آتش می‌پسندد لطف دوست/ تنگ چشمم گر نظر در چشمه کوشم کنم (۲۸).

از منظر روایات و عرفان اسلامی، رضا موجب برطرف شدن اندوه و رسیدن به احساس شادی و خشنودی می‌شود؛ همان‌گونه که امام علی (ع) می‌فرماید: «رضا اندوه را از بین می‌برد» یا «چه نیکو غم‌زداینده‌ای است رضا» (۳۹).

۱-۴- تسلیم

تسلیم در اصطلاح به معنای اطاعت بی‌چون و چرا از امر خدا، استقبال از قضا و اعتراض نکردن به مصائب و ناملایمات (۴۰) و اخلاص در توحید است (۴۱). در قرآن کریم حضرت ابراهیم (ع) نمادی از تسلیم است؛ چنانکه در پاسخ به خطاب خداوند که فرمود: «تسلیم باش». گفت: «در برابر پروردگار جهانیان تسلیم شدم» (۵). مفسران این آیه را ناظر به استقامت بر اسلام و اخلاص در توحید دانسته‌اند (۴۲). در روایات نیز بارها از تسلیم خدا بودن به عنوان نشانه ایمان حقیقی و کمال بندگی و عبودیت یاد شده است. امام صادق (ع) در پاسخ به پرسش فردی که از ایشان پرسیدند مؤمن به چه نشانه‌ای شناخته می‌شود، فرمود: «به تسلیم خدا بودن و راضی بودن به آنچه برایش پیش می‌آید، از شادی و ناخرسندی» (۱۵) و در حدیث دیگری در توصیف پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «رسول خدا صلی الله علیه و آله هیچ‌گاه نسبت به امری که واقع می‌شد نمی‌فرمود: کاش غیر این واقع می‌شد» (۱۵). امام محمد باقر (ع) نیز می‌فرماید: «هرکس خدا را بشناسد در برابر قضای الهی تسلیم است» (۱۵).

در حدیث معروف عنوان بصری، امام صادق (ع) در پاسخ به این پرسش که حقیقت بندگی چیست؟ می‌فرماید: «به سه چیز است: اول اینکه بنده آنچه را خدا به او بخشیده ملک خود نداند؛ زیرا بندگان مالک نیستند، بلکه مال را از آن خدا می‌بینند و هر کجا خدا فرمان داد مصرفش می‌کنند. دوم اینکه: بنده تدبیر امور خودش را نمی‌نماید؛ سوم اینکه: تمام وقت خود را صرف انجام اوامر خدا و ترک نواهی او کند. بنابراین، هر گاه بنده چیزی را که خدا به او بخشیده ملک خود نداند، انفاقش در راه خدا بر وی آسان گردد و هر گاه تدبیر امورش را به دست مدبر واقعی سپرد، سختی‌های دنیا برایش آسان شود و هر گاه بنده به امر و نهی خدا گردن نهاد، هیچ‌گاه با مردم جدال نمی‌کند و به آنان فخر نمی‌فروشد. هر گاه خداوند به بنده این سه خصلت را عطا فرمود، دنیا و

راضی کسی است که از خواسته‌ها و تمایلات خود دست بردارد و در مقابل خواسته خدا اعمال نظر نکند و تسلیم خواسته خدا باشد. شخص راضی درحقیقت کسی است که خدا از او راضی باشد و رضا اسمی است که جمیع مراتب عبودیت و بندگی در او جمع است و معنی رضا شادی قلب به خواست خدا است. از پدرم امام محمد باقر (علیه السلام) شنیدم که فرمود: تعلق و وابستگی به چیزی که موجود و حاضر است شرک است و دل‌بستن به آنچه که موجود نیست کفر است و این دو (یعنی تعلق به چیز موجود و مفقود) از روش و طریقه رضا به دور است و تعجب می‌کنم از کسی که ادعای بندگی می‌کند، با این حال به مقدرات خدا نیز اعتراض می‌کند. اشخاص راضی و بامعرفت به کار خداوند اعتراض نمی‌کنند» (۳۴).

از منظر عرفا، رضا از عالی‌ترین مقامات مقربان درگاه الهی است که سالک پس از مقام توکل آن را کسب می‌نماید. در این مرحله همه چیز برای سالک یکسان جلوه می‌کند. «رضا در نزد عرفان عبارت از رفع کراهت و تحمل مرارت احکام قضا و قدر است و مقام رضا بعد از مقام توکل است و گفته شده است که رضا خروج از رضای نفس و درآمدن در رضای حق است» (۳۵).

رضا ثمره محبت است و هر که در مقام رضا ساکن باشد دیگر حسادت نمی‌ورزد؛ چون عارف در این مرتبه به این معرفت می‌رسد که حق تعالی همه چیز را بر اساس مصلحت تقسیم کرده است؛ پس بدان راضی باشد و بر داده خدا اعتراض نکند و هرچه رخ دهد بر وفق رضای خدا بیند (۳۶). در روایت نقل شده است که جابر بن عبدالله انصاری مریض شد. امام محمد باقر (ع) به عیادتش رفت و فرمود: جابر چگونه‌ای؟ جابر عرض کرد در نزد من فقر بهتر از غنا، مرض بهتر از صحت و موت بهتر از حیات است. امام محمد باقر (ع) فرمود: ما این‌گونه نیستیم. از موت، حیات، فقر، غنا، صحت و مرض هر چه برای ما پیش آید ما آن را می‌خواهیم و ما راضی هستیم به رضای حق متعال عز اسمم (۳۷). برخی از عرفا، رضایت بنده از خدا را نشانه رضایت خدا از بنده می‌دانند؛ همان‌گونه که در رساله قشیریه نقل شده است: «از استاد امام ابوعلی شنیدم گفت شاگردی فرا استاد خویش گفت: بنده داند که خدای او از او راضی است؟ گفت: نه. شاگرد گفت: داند. استاد گفت: چون داند؟ گفت: چون دل خویش را از خدای راضی یابم، دانم که خدای از من راضی است» (۳۸).

از نظر حافظ، عارف در مقام رضا هر چه را که معشوق بخواهد با دل و جان می‌پذیرد و آرزویش این است که باب

فرهنگ قرآنی با عنوان صالح توصیف می‌گردد؛ یا عناوین دیگری مثل حسن، صواب، حق، خیر و مانند آن را شامل می‌شود (۴۶)؛ از این رو، قرآن همگان را به انجام این اعمال که موجب تعالی و بالندگی و زیبایی و صفای زندگی می‌شود سفارش و تأکید می‌کند و از رفتارهای ضد و مخالف آن که نکوهیده و سقوط‌آور هستند نهی می‌کند. پس می‌توان نتیجه گرفت که عمل صالح مفهومی کلی و برابر با کار نیک و خوب دانسته شده است که هر کار مفیدی در هر زمینه‌ای نسبت به جامعه را شامل می‌شود^۲ (۱۲)؛ از بزرگ‌ترین کارها همچون رسالت انبیاء تا کوچک‌ترین عمل همچون کنار زدن یک سنگ کوچک از وسط جاده، همه در این مفهوم وسیع جای می‌گیرد^۳ (۱۲). عمل صالح نتیجه ضروری ایمان است.

بحث و نتیجه‌گیری

انسان معنوی جهان را دارای منشأ واحدی می‌داند که ذات مقدس الهی سرمنشأ آن است (۴۷). این اتصال و ارتباط معنوی انسان با خداوند است که موجبات آرامش روحی او را فراهم می‌آورد و او را از اضطراب و تشویش می‌رهاند؛ همان‌گونه که نتایج پژوهش‌ها نیز نشان داده است که ایمان و اعتقاد به خداوند می‌تواند نقش مهمی در تنظیم احساسات منفی و کاهش افسردگی، ناامیدی، خودآزاری و خودکشی داشته باشد (۴۸) و موجب کاهش اضطراب، تزلزل روحی و عوارض ناشی از آن شود (۴۹).

یافته‌های این پژوهش، همسو با یافته‌های پژوهش‌های پیشین است که به استفاده از آموزه‌های دینی برای ارتقای سلامت معنوی تأکید دارند. صالحی و رضوانخواه سلامت معنوی را ناشی از اعتقادات و ارتباط انسان با خالق می‌دانند (۵۰). معارف و اسدی نیز با تأکید بر نقش ایمان، تقوا، توکل، معادباوری، ذکر، نماز و دعا راهکارهای سلامت معنوی را معرفی کرده‌اند (۵۱). در همین زمینه و در ادامه پژوهش‌های پیشین، در پژوهش حاضر به دو بُعد کلی سلامت معنوی بر اساس آیات و روایات، یعنی ایمان (بُعد شناختی) و عمل صالح (بُعد رفتاری) و راه‌های پرورش و دستیابی به هر یک از آنها پرداخته شد.

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده در پژوهش حاضر، شاید بتوان گفت هدف نهایی تمام آموزه‌های اسلامی همان سلامت معنوی است؛ زیرا از منظر اسلام خاستگاه سلامت دنیوی و

شیطان و مردم در نظرش خوار می‌شوند و به خاطر مال جمع کردن و فخرفروشی به دنبال دنیا نمی‌رود و از مردم عزت و مقام نمی‌طلبد و اوقاتش را هدر نمی‌دهد» (۴۳).

از منظر عرفان اسلامی، تسلیم محض در برابر اراده الهی بالاترین مرتبه ایمان و نشان‌دهنده برترین مرتبه کمالات انسانی است. عارفان حضرت ابراهیم (ع) را انسان تسلیم‌شده کامل می‌دانند که وقتی او را به آتش افکندند و زمانی که خداوند دستور بریدن سر فرزندش را داد، هیچ‌گونه مخالفتی نکرد؛ همان‌طور که عطار می‌گوید: تو را گر دین ابراهیم باید/ به قربان پسر تسلیم باید (۴۴).

تسلیم آخرین مقامی است که حکیم سبزواری در شرح منظومه مطرح کرده است. مقام تسلیم از رضا و توکل بالاتر است؛ زیرا فرد متوکل خویش را مالک می‌بیند و خدا را وکیل خویش قرار می‌دهد و از رضا نیز بالاتر است؛ چون در مرتبه رضا، فردی وجود دارد که می‌گوید «می‌پسندم»؛ اما کسی که به مقام تسلیم راه یافته است منیت ندارد (۴۵). کسی که به حقیقت مقام بندگی و عبودیت پروردگار رسیده باشد، آنچنان از «منیت» رها و تسلیم امر پروردگار است که با اتصال روحی عمیق به معشوق خود، در همه حال قلبش همچون اقیانوسی آرام، خالی از هرگونه اضطراب و تزلزل است؛ همان‌گونه که حافظ می‌فرماید:

در دایره قسمت ما نقطه تسلیمیم / لطف آنچه تو اندیشی حکم آنچه تو فرمایی (۲۸).

۲- بُعد رفتاری سلامت معنوی: عمل صالح

عمل صالح به‌صورت ترکیبی در فرهنگ اسلام و بیان قرآن، رفتاری است که نه تنها باید صورت زیبا و پسندیده داشته باشد بلکه باید مبتنی بر ایمان، انگیزه الهی و اخلاص باشد. علامه طباطبایی در توضیح عمل صالح از نظر قرآن می‌فرماید: «عمل صالح عملی است سزاوار قبول که مهر تلاش بندگی و اخلاص و انجام عمل فقط به خاطر خدای کریم بر آن خورده است»^۱ (۱۴). وی ذیل آیات ۱۱۳ و ۱۱۴ سوره آل عمران می‌گوید: «عمل صالح تمام اعمال خیر مانند عبادات، انفاق، عدل، برآوردن نیازهای برادر دینی و مانند آن را شامل می‌شود»^۱ (۱۴).

به‌طور کلی، عمل و رفتار آدمی که در عرصه زندگی فردی و اجتماعی صورت می‌گیرد، هرگاه طبق موازین الهی و ضوابط معقول و سالم بشری صورت پذیرد، در قاموس دین اسلام و

^۲ جلد ۱۲

^۳ جلد ۱۱

^۱ جلد ۳

و با مطالعات کارآزمایی بالینی، تأثیر این آموزه‌ها بر افزایش سلامت معنوی مشخص گردد.

قدردانی

مؤلفان مقاله از همه کسانی که در به ثمر رسیدن این مطالعه همکاری کرده‌اند، قدردانی می‌کنند.

حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این مطالعه 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

طرح اولیه، نگارش روش کار، جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها و نتایج پژوهش: مؤلف اول؛ ویرایش، مشاوره و نظارت علمی: مؤلف دوم.

References

1. Miller WR, Thoresen CE. Spirituality, religion, and health: An emerging research field. *American psychologist*. 2003;58(1):24.
2. Isamorad A, Mazusaz A, Bagheri H. Research Priorities in Iranian-Islamic Spiritual Health. *Journal of Spiritual Health*. 2023;1(3):187-95.
3. Majlesi MB. *Bihar al-Anwar*. Beirut: Dar al-Maktab al-Islamiyeh; 1986.
4. Seyyed Razi MH. *Nahj ol-balaqah*, Translated by Mohammad Dashti. Qom: Amir Al-Momenin Cultural Research Institute; 2001.
5. The Holy Quran. Translated by: Hossein Ansarian. Tehran: Dar al-Quran al-Karim.
6. Sadouq SM. *Thawab ol-a'mal va 'iqab ol-a'mal*. Qom: Armaghan Touba; 2017.
7. Besharat M. Spiritual Health in the Quran: An Analysis of Belief Components. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*. 2025;11(2):810-6.
8. Yousofi H, Abdolkarimi-Natanzi M, Nessaiy-Barzoki H. The principles of spiritual health in the Quran. *Feyz Medical Sciences Journal*. 2020; 23(7):810-6.

اخروی انسان در قلب یا روح وی است؛ همان‌گونه که امام محمد باقر (ع) می‌فرماید: «هیچ سلامتی همچون سلامتی قلب نیست»^۱ (۳). درواقع، تأکید منابع اسلامی بر ایمان و عمل صالح به این دلیل است که این دو موجب سلامت قلب، اتصال هر چه بیشتر به خداوند و آرامش روح یا به عبارت دیگر، سلامت معنوی فرد می‌شود. با توجه به منابع ارزشمند قرآنی، روایی و عرفانی و آموزه‌ها و راهکارهایی که در این منابع برای دستیابی به سلامت معنوی و افزایش آن ذکر شده است، از گنجینه ارزشمندی برخورداریم که تا به حال به اندازه کافی به آن توجه و از آن استفاده نشده است. اگر ارکان ایمان اصیل و حقیقی به خداوند یعنی توکل، تفویض، رضا و تسلیم در انسان‌ها پرورش یابد و به دنبال آن، عمل صالح ایجاد شود، نه تنها انسان سالم بلکه جامعه سالمی خواهیم داشت.

به نظر می‌رسد اگر آموزه‌های غنی دینی و عرفانی در زمینه بُعد شناختی و رفتاری سلامت معنوی از منظر اسلام؛ یعنی ایمان و عمل صالح وارد سرفصل‌های درسی دانشجویان شود و به‌ویژه متخصصان سلامت، در این زمینه آموزش ببیند و شیوه‌نامه‌های درمان فردی و گروه‌درمانی و کارگاه‌های آموزشی با استفاده از چنین منابعی ایجاد شود، می‌توان شاهد تأثیر معناداری در افزایش سلامت معنوی اعضای جامعه بود؛ زیرا فرهنگ و جامعه ایرانی با آموزه‌های دینی و عرفانی آشنا و مأنوس است.

محدودیت‌های پژوهش

با توجه به اینکه پژوهش حاضر از نوع تحلیلی - توصیفی است، نمی‌توان با داده‌های حاصل از آن میزان اثربخشی راه‌های ذکر شده برای افزایش سلامت معنوی را سنجید. همچنین شاید برخی از منابع اسلامی در پژوهش حاضر بررسی نشده باشد و با بررسی منابع بیشتر و مطالعه عمیق‌تر، بتوان راه‌های دیگری هم برای افزایش سلامت معنوی از منظر منابع اسلامی کشف کرد.

پیشنهاد‌های پژوهش

نتایج این مطالعه برخی از راه‌های دستیابی به سلامت معنوی از منظر منابع اسلامی را نشان داده است؛ اما برای تعیین میزان اثربخشی این راه‌ها، نیاز است با استفاده از این محتوا شیوه‌نامه‌های آموزشی تدوین و در گروه‌های مختلف اجرا شود

9. Alavi SMK, Nirhkd F, Dastjani Farahani R. Analyzing the ontological foundations of spiritual health in the Holy Quran. *New Religious Researches*. 2023;3(3):51-66.
10. Azarbayjani M. The Model of Spiritual Health in the Holy Qur'an with a Semantic Approach. *Islam and Researches about Spirituality*. 2023;1(1):7-36.
11. Sobhani J. Manshoor-e Javid. Qom: Imam Sadeqh Publications; 2005.
12. Makarem Shirazi N. Tafsir-e Nemooneh. Tehran: Dar al-Kotob al- Eslamyeh Publication; 2007.
13. Izutsu T. Ethico-Religious Concepts in the Qur'an, Translation by Badrei F. Tehran: Farzan Rooz; 2015.
14. Tabatabai SMH. Tafsir-e al-Mizan. translated by Mousavi Hamedani Qom: Islamic Publications Office (affiliated with the Society of Seminary Teachers of Qom); 1995.
15. Koleini MY. al-Kaafi. Corrected by: Ali Akbar Ghaffari and Mohammad Akhondi. Tehran: Dar-al-kotob Al-Islamiyah; 1986.
16. Motahhari M. Ensan va Sarnevesht. Tehran: Sadra Pablication; ; 2022.
17. Imam Ghazali A. Keemiya-ye Saadat. Tehran: Elmi Farhangi Pablication; 2007.
18. Saduq M. Ma'āni ol-Akhbār. Qom: Seminary Teachers Association; 1982.
19. Tabarsi H. Makarim ol-AKhlaq. Translated by Mir Bagheri, I Tehran: Farahani Publisher; 1986.
20. Hurr Amili H. Wasa'il al-Shia. Qom: Dar Ihya al-Turath al-Arabi; 1995.
21. Musavi Khomeini R. Description of the Hadith of Corps of Reason and Ignorance. Tehran: Institute for the Setting up and Publication of Imam Khomeini Works; 1994.
22. Ibne Monavvar M. Asrar al-Tawhid Fi Maqamat Al-Shaykh Abi Sa'id. Tehran: Aqah; 1987.
23. Molavi JM. Mathnawi Ma'nawi. Tehran: Hermes; 2011.
24. Marzband R, Hosseini Karnami H. The influence of trust in God on mental health with an emphasis on Quranic teachings. *Journal of Religion and Health*. 2015;3(1):73-82.
25. Mousavi FS, Ghojari Bonab B, Karimi JP, Rashidi M. The Role of Trusting in God in Predicting Mental Health of Tehran University Students. *Health, Spirituality & Medical Ethics Journal*. 2014;1(4).
26. Javadi-Amoli A. Tafsir-e Mozoei Quran Karim. Qom: Asra publication; 2009.
27. Ragheb Esfahani H. Al-Mufradat fi Gharib al-Quran. Qom: Daar al-Elm press; 1991.
28. Hafez Shirazi. Divan (With the Effort of Qazvini, M and Qani, Q). Tehran: Zavvar; 1988.
29. Naraghi M. Jame ol-saadat. Pazhoheshgah Oloom va Farhang Eslami. 2021.
30. Kashani A. Sharhe Manazil Al-Sairin. Qom: Bidar; 2006.
31. Seraj Toosi A. The Kitáb al-luma' fi'l-Tasawwuf, Translated by Mohebbati, M. Tehran: Asatir; 2009.
32. Lahiji M. Mafatih al-Ijaz fi Sharh-e Gulshan-e-Raz. Tehran: Zavvar; 2011.
33. Kashani A. Mesbah ol-Hedayat va Meftah ol-Kefayat. Tehran: Zavvar; 2010.
34. Gilani A. Mesbah ol-Sharia va Meftah ol-Haghigha. Tehran: Payam-e Hagh; 2008.
35. Sajjadi J. Dictionary of mystical terms and expressions. Tehran: Tahuri; 2004.
36. Va`eze Kashefiye Sabzevari HL. Lobe Lobabe Masnavi. Edition by Sa`ide Nafisi. Tehran: Afshari Company; 1940.
37. Mofid M. Ershad. Translated by Moosavi Mojab, H. Qom: Soroor; 2009.
38. Qushayri A. Resaleye Qushayriye. Edited by Foruzanfar, B. Tehran: elmi-Farhangi publication; 1995.
39. Hkansari J. Sharh-e Qorar al-Hikam va Dorar al-Kalim. Tehran: Tehran University Publication; 2005.
40. Jorjani A. Kitab Al-Ta'rifat. Beirut: Abd al-Rahman; 1986.
41. Teflis H. Vojuhe Quran, Effort by Mohaqeq, M. Tehran: Tehran University Publication; 2007.
42. Meybodi A. Kashf -ol-Asrar va Odat ol-Abrar. Tehran: Ali Asqar Hekmat; 1982.
43. Ali ibn-e Hasan Tabarsi. Mishkat Ul-Anwar fi Ghurar Il-Akhbar, Translated by Hushmand, M and Muhammadi, A. Qom: Dar Al-Saqalayn;; 2013.
44. Attar M. Elahi-nameh. Introduction and Edition and Explanation by Shafi`iye Kadkani, MR. Tehran: Sokhan; 2008.
45. Sa`idiye Sabzevari H. Mabani-e Akhlagh az Manzar-e Hakim Sabzevari. *Keyhane Andisheh*. 1994;53:152-9.
46. Vatan-Doust R. Amal dar Quran, Negahi be Farayand-e Amal va Gostareh an dar Amoozehay-e Qurani. Mashhad: Razavi University of Quranic Science press; 2004.
47. Marzband R, Zakavi A. Indicators of spiritual health based on Quran perspective. *Ethics Journal*. 2012;6(20):96-9.
48. Rosmarin DH, Bigda-Peyton JS, Kertz SJ, Smith N, Rauch SL, Björgvinsson T. A test of faith in God and

treatment: The relationship of belief in God to psychiatric treatment outcomes. Journal of affective disorders. 2013;146(3):441-6.

49. Seyyednavazy M. Book a Comprehensive Public health. Tehran: Smat Publishing; 2006.

50. Salehi A, Rezvankhah S. The Explanation of spiritual health from Imam Ali(AS) point of view. Quarterly Journal of Nahj al-Balagha Research. 2018; 5(20):1-18.

51. Maaref M, Asadi F. Avamel-e Dastyabi be Salamat-e Ma'navi az Manzar-e Quran va Hadith. Journal of Insight and Islamic Education. 2017; 14(41):9-40.