



مقاله پژوهشی

مبانی، پیش‌نیازها و رهیافت‌های تحقق و اعتلای سلامت معنوی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی

محمدجواد ابوالقاسمی^{*۱}

۱. عضو هیأت علمی پژوهشکده سازمان سمت، تهران، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: از طرح موضوع سلامت معنوی در حوزه سلامت، بیش از ۵ دهه می‌گذرد، ولی همچنان ابعاد این بعد مهم ناشناخته باقی مانده است. این مطالعه با هدف ارائه رهیافت‌ها و راهکارهایی برای تحقق سلامت معنوی با نگرش اسلامی انجام شده است.

مواد و روش‌ها: در این مطالعه کیفی، نخست به منظور استخراج مبانی و ادبیات نظری پژوهش، منابع و حیانی - اسلامی شامل آیات قرآن و احادیث معصومین (ع) و همچنین اقوال برخی از علما، مرور گردیده و سپس با تحلیل متون مقدس به روش هرمنوتیکی و تحلیل محتوای قیاسی، رهیافت‌ها و راهکارهای دستیابی به سلامت معنوی ارائه گردید.

یافته‌ها: سه بخش مبانی و اصول (۱۲ مؤلفه)، پیش‌نیازها (۳ مؤلفه) و رهیافت‌های اعتلای سلامت معنوی (۱۰ مؤلفه) از متون استخراج و تحلیل گردید. بخش اول تبیین‌کننده سه عامل آسیب‌زننده اصلی گناه، شهوت و کینه است که سلامت معنوی جامعه را به خطر می‌اندازد و سلامت معنوی فردی و اجتماعی مستلزم پاکی دل و پرهیز از آن‌ها است. ایمان به خدا و توجه به سلامتی و بیماری، اعتقاد به انبیا و اولیای الهی و عمل به توصیه‌های آنان، امید و صبر و توکل به عنوان پیش‌نیازهای درمان روح و سلامت معنوی قیاس گردیده و بر اساس آن‌ها، رهیافت‌های نظری اعتلای سلامت معنوی ارائه گردید.

ملاحظات اخلاقی: در این مطالعه امانت‌داری در گزارش‌دهی و استناد به متون رعایت گردید.

نتیجه‌گیری: بهترین نسخه موجود قرآن و آموزه‌های معصومین (ع) و بهترین پزشکان، امامان معصوم و اولیای الهی هستند. بر این اساس فراهم‌نمودن زمینه برای عملیاتی‌نمودن رهیافت‌های نامبرده برای تحقق و اعتلای سلامت معنوی با بهره‌گیری از روش‌های تحقیق کمی و کیفی در سطوح فردی و اجتماعی توصیه می‌گردد.

اطلاعات مقاله

تاریخ دریافت: ۹۷/۰۷/۱۷

تاریخ پذیرش: ۹۸/۰۲/۲۵

تاریخ انتشار: ۹۸/۰۳/۲۸

واژگان کلیدی:

سلامت معنوی

عوامل آسیب‌زننده

پیش‌نیازها

رهیافت

آموزه‌های اسلامی

* نویسنده مسئول: محمدجواد ابوالقاسمی

آدرس پستی: ایران، تهران، پژوهشکده سازمان سمت.

تلفن: +98 912 113 1979

نمابر:

E-mail:
abolghasemi110@gmail.com

۱. مقدمه

از طرح موضوع سلامت معنوی در دانش پزشکی و حوزه سلامت، بیش از ۵ دهه می‌گذرد، ولی همچنان ابعاد این رکن بسیار با اهمیت، ناشناخته باقی مانده است. به همین دلیل هر کسی با توجه به پارادایم حاکم و مبتنی بر جهان‌بینی خود سعی کرده است تعریفی ارائه دهد (۱). واژه «Spirit» از واژه‌های لاتین «Spiritus» (به معنی تنفس، شجاعت، انرژی) مشتق شده است (۲). ویژگی‌های معنویت عبارتند از: معنا، ارزش، تعالی، اتصال (با خود، دیگران، خدا/ قدرت و محیط زیست) و تبدیل‌شدن (رشد و پیشرفت در زندگی) (۳). ویژگی‌های اساسی سلامت معنوی عبارتند از: شیوه زندگی مناسب، ارتباط با دیگران، معنی و هدف زندگی و تعالی (۴). اهمیت سلامت معنوی تا اندازه‌ای است که به عنوان یکی از جنبه‌های کلیدی سلامت دیده می‌شود (۵).

«سلامت معنوی» در اصطلاح پزشکی با رویکرد مادی‌گرا، فرایندی است که با بهره‌گیری از آن می‌توان به درمان بیماران جسمی کمک کرد، ولی در اصطلاح فرایزشکی یا پزشکی معنی‌گرا، سلامت معنوی فرایندی است که علاوه بر بهره‌گیری در درمان جسمی بیماران می‌تواند در درمان روحی و روانی بیماران نیز مفید باشد و از آن بالاتر می‌تواند شرایطی را در جامعه پدید آورد که سلامت اجتماعی را نیز افزایش دهد و در نهایت به کمال و تعالی همه‌جانبه انسان و انسانیت و صعود او به بی‌نهایت خوبی‌ها کمک کند (۶).

عباسی و همکاران (۱۳۹۱ ش.) در یک رویکرد روش‌شناختی، «سلامت معنوی را برخورداری از حس پذیرش، احساسات مثبت، اخلاق و حس ارتباط متقابل مثبت با یک حاکم و قدرت برتر قدسی، دیگران و خود اطلاق نموده‌اند که طی فرایند پویا و هماهنگ‌شناختی، عاطفی، کنشی و پیامدی شخصی حاصل می‌آید.» آنان دریافتند که سلامت معنوی افراد، از کنش متقابل انسان در جهان هستی و یک قدرت برتر و حاکم قدسی حاصل می‌شود (۷). سلامت معنوی عبارت است از حالت امنیت، اطمینان، آرامش و سکون قلبی و روحی

که از اعتقاد و اعتماد به منبع و قدرتی برتر و متفاوت از عوامل مادی و پیرامونی که در فرهنگ اسلامی غیر از خداوند نمی‌تواند باشد، ناشی می‌شود و باعث افزایش امید، رضایتمندی و نشاط درونی می‌گردد و در نهایت با تقویت و معنی‌بخشی به دیگر ابعاد سلامت، همچون سلامت جسمی، روانی، اجتماعی، منجر به سلامت و تعالی همه‌جانبه انسان می‌گردد (۸).

قادری و همکاران (۱۳۹۶ ش.) در یک مطالعه کیفی، سلامت معنوی را دارای سه بعد فردی، مذهبی و مرتبط به امور دنیوی (Religious, Individualistic, Material World-Oriented) تعریف نمودند. آنان چهار نوع ارتباط در سلامت معنوی شامل ارتباط انسان با خدا، خود، دیگران و طبیعت را آشکار نمودند که در رفتار انسان قابل ظهور و پیش‌بینی و نیز قابل ارتقا و تقویت‌پذیر است (۹). با این نگاه، جایگاه و خاستگاه اصلی سلامت معنوی قلب و روح انسان است، لذا تا زمانی که دل و قلب انسانی دارای زنگار می‌باشد و گرفتار عوامل آسیب‌رسان و بازدارنده است، امیدی به طرح سلامت معنوی و تحقق آن نیست؛ به همین دلیل محققین نشان داده‌اند که عوامل بازدارنده سلامت معنوی چگونه سبب آسیب به قلب انسان گردیده و گفتار و رفتار وی را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد (۸). منظور از قلب، قلب صنوبری و جسمی نیست، بلکه سلامت معنوی مبتنی بر قلب سلیم است که جایگاه عرفان و ادراک شهودی و به نفس و روح انسان نزدیک است (۱۰-۱۱). از این رو به منظور کاستن از عوامل بازدارنده و آسیب‌رسان و دستیابی به سلامت معنوی، این مطالعه با هدف ارائه رهیافتهایی برای تحقق سلامت معنوی بر اساس آموزه‌های اسلامی انجام شده است. بدیهی است راهبردها و راهکارهای ارائه‌شده شامل آموزه‌های نظری است که ضرورت دارد با استفاده از روش‌های علمی و انجام مطالعات میدانی و یا موردی، به راهکارهای عملیاتی تبدیل گردد. شایان ذکر است که مخاطبین این راهکارها و راهبردها اعم از، پزشک، پیراپزشک، پرستار و بیمار و جامعه می‌باشد. کاربردی‌سازی و نهادینه‌کردن این رهیافتها در سطوح فردی و اجتماعی،

قلبش بیمار است، نمی‌داند که دچار بیماری قلبی و روحی شده است؛ ثانیاً پیامدهای بیماری قلبی در این دنیا خیلی معلوم نیست. در بیماری جسمی انسان می‌داند که امکان دارد با این بیماری جسمی بمیرد، ولی در بیماری قلبی چنین نیست؛ سوم این‌که درمان آن مشکل است، چون دو گروه می‌توانند طبیب این درد باشند: اول دانشمندان ربانی و الهی و اهل معرفت واقعی که تعدادشان در این زمان بسیار اندک است؛ دوم عدم اعتقاد و اعتماد مردم به گفته‌ها و معالجه آن‌ها، مانند کسانی که در زمان پیامبران و معصومین (ع) زندگی می‌کردند، ولی به حرف و کلام آن‌ها توجه نمی‌کردند.»

وی پس از آسیب‌شناسی می‌گوید: «مریض برای بهبودی خود، نیازمند این است که چند چیز را قبول داشته باشد و نسبت به چند چیز معتقد باشد: اول این‌که قبول داشته باشد که سلامتی و مرض دارای سبب و علت خاصی است و بدون دلیل نه سلامتی می‌آید و نه مرض، اگر چنین اعتقادی وجود داشته باشد، اعتقاد به اصل طبابت و معالجه پدید می‌آید و زمینه معالجه فراهم می‌گردد، چون اگر کسی اعتقادی به اصل معالجه و طبابت نداشته باشد، هیچ وقت به دنبال علاج نمی‌رود و در نتیجه مرض او شدت پیدا می‌کند تا این‌که او را هلاک نماید. همین ترتیب در مرض قلبی هم وجود دارد و کسی که به دنبال علاج قلب خود می‌باشد، لازم است به اصل معالجه و لزوم پیگیری درمان که شریعت و دین است، اعتقاد داشته باشد و به این باور برسد که برای زندگی اخروی و سعادت دائمی، سبب و علتی وجود دارد که آن اطاعت خداوند است و برای از دست دادن آخرت و شقاوت اخروی سبب و دلیلی وجود دارد که آن معصیت خداوند است و این ایمان به اصل شریعت یا با تحقیق و تلاش علمی و یا با تقلید و پیروی از عالمی عامل باید پدید آید؛ دوم این‌که بعد از اعتقاد به اصل دین و شریعت به عنوان راه علاج، بیمار باید به یک پزشک اعتماد کند و مطمئن شود که این پزشک در کار خود علم و مهارت دارد و اهل فریب و دروغ نیست، چون ایمان به اصل طبابت کافی نمی‌باشد و علاوه بر آن، ایمان به طبیب حاذق

می‌تواند ما را در دستیابی به سلامت معنوی حداکثری با نگاه جهان‌شمول و عام‌نگر یاری نماید. همچنین التزام عمومی به این رهیافت‌ها می‌تواند از طریق ارتقای سلامت معنوی به ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی و خوب‌زیستی انسان بیانجامد.

۲. ملاحظات اخلاقی

در این مطالعه امانت‌داری در گزارش‌دهی و استناد به متون رعایت گردید.

۳. مواد و روش‌ها

در این مطالعه کیفی، نخست به منظور استخراج مبانی و ادبیات نظری پژوهش، منابع وحیانی - اسلامی شامل آیات قرآن و احادیث رسیده از معصومین (ع) و همچنین اقوال برخی از علما، مرور گردیده و سپس با تحلیل متون مقدس با روش هرمنوتیکی و تحلیل محتوای قیاسی، رهیافت‌ها و راه‌کارهای دستیابی به سلامت معنوی ارائه گردید.

۴. یافته‌ها

نتایج مطالعه در سه بخش مبانی و اصول، پیش‌نیازها و رهیافت‌های اعتلای سلامت معنوی ارائه می‌گردد.

۴-۱. مبانی و اصول دستیابی به اعتلای سلامت معنوی

در حوزه عرفان و اشراق، پاسخ چگونگی مواجهه با آسیب‌ها و عوامل بازدارنده از سلامت قلبی و روحی و معنوی را تحت عنوان معالجه بیماری قلبی بیان نموده‌اند و علما و مفسران قرآن آنگاه که خواسته‌اند به تفسیر آیات قرآنی که به مریضی قلب اشاره دارد، مانند «فی قلوبهم مرض» سوره بقره، آیه ۱۰ بپردازند سخن از معالجه قلب به میان آورده‌اند (۱۲). برای نمونه ملاصدرا به عنوان یک فیلسوف و مفسر قرآن و حدیث، پس از بیان اهمیت معالجه قلب می‌گوید: «مرض قلبی بیشتر از مرض جسمی در جامعه وجود دارد و علاج آن هم بنا به عللی که در پی خواهد آمد، مشکل‌تر است، چون اولاً کسی که

خواسته از ایمان به خدا و آیات خدایی نیست و باعث سقوط آن می‌گردد و در مقابل این حالت و رفتار، کسی که از سلامت قلبی و معنوی برخوردار است، دارای یک حالت اطمینان روحی است و آن فرد، بر فطرت و سرشت پاک و الهی خود باقی مانده است و همین حالت درونی است که منجر به اخلاص و اعتقاد ناب و خالص او به خداوند می‌شود و در نتیجه این اخلاص تمام توجه و رفتار او به سوی خداوند تمایل پیدا می‌کند و از پیروی هواهای نفسانی و انسانی فاصله می‌گیرد و از قلب سلیم بهره‌مند می‌شود» (۱۴).

صاحب محاسن التأویل می‌گوید: «درمان و طبابت قلوب فقط به پیامبران الهی واگذار شده است و هیچ راهی غیر از این راه وجود ندارد. وی سلامت قلب را در گروهی دو چیز می‌داند: اول انسان نسبت به خداوند و خالق زمین و آسمان و به همه صفات و افعال و احکام او معرفت و شناخت داشته باشد؛ دوم این معرفت و شناخت بر علاج بیماری‌های روحی و معنوی او تأثیر بگذارد و از کارهای ناشایسته بازش دارد و به کارهای شایسته وادارش کند (۱۵).

علاوه بر آنچه بیان گردید، با مرور به آیه‌های نورانی قرآن مجید و احادیث و روایت‌های رسیده از معصومین (ع) با اصول و آموزه‌هایی مواجه می‌شویم که می‌تواند زمینه را برای دستیابی و راه‌یابی به تحقق سلامت معنوی در فرد و جامعه فراهم آورد.

۴-۱-۱. ایمان و اخلاص در نیت و عمل: یکی از مشکلات عمده روانی و روحی انسان‌ها به صورت کلی و انسان معاصر به صورت خاص، اضطراب‌ها، استرس‌ها، دل‌شوره‌ها و نگرانی‌هایی است که بر او حاکم است و هر آن احساس می‌کند که گرفتار خطرها و مشکلاتی خواهد شد و دست به هر کاری می‌خواهد بزند. از همان آغاز نگران نتیجه است، با اضطراب و دلهره وارد کارها و تصمیم‌ها می‌شود و در طول کار هم با همین نگرانی همراه است.

امام جعفر صادق (ع) برای کنترل این حالت دل‌پریشی و نگرانی ناشی از گرفتارشدن در خطرها و دشواری‌ها دستورالعملی

هم ضرورت دارد؛ سوم این‌که باید به توصیه‌های پزشک نیز عمل کند و نسخه داده‌شده را طبق دستور استفاده کند و از آنچه پرهیز داده، پرهیز کند تا تب او فرونشیند و آرامش بر او حاکم گردد، چون بالابودن تب در بیمار باعث می‌شود که ترس بر بیمار مسلط شود و بهبودی به دست نیاید. همین ترتیب در معالجه قلب هم وجود دارد و کسی که به دنبال بهبودی است، علاوه بر ایمان به اصل معالجه و ایمان و اعتماد به پزشک باید به آیات و روایات و دیگر آموزه‌ها و احکام دینی توجه کند و در چارچوب همان نسخه و تجویز طبیب و حکیم عمل کند تا با عمل کردن به توصیه‌های دینی و شرعی، از گناهان دوری کند و از هوی‌پرستی دست بکشد و در نهایت، آرامش روحی بر آن حاکم شود و شک و دودلی از او رخت بربندد و او را برای معالجه نهایی و قطعی آماده سازد» (۱۳).

از جمع‌بندی دیدگاه‌های ملاصدرا چنین به دست می‌آید که برای پیگیری معالجه تا بهبودی، نیاز به سه عامل اساسی است: اول وجود نگرانی در بیمار تا این‌که به دنبال معالجه باشد؛ دوم امید به شفا و بهبودی تا کار را دنبال نماید؛ سوم صبر و تحمل هنگام معالجه، لذا به هر دلیل اگر بیمار یکی از این عوامل سه‌گانه را از دست بدهد، امید به معالجه و بهبودی او نیست. در معالجه بیماری‌های روحی و معنوی هم وجود این سه عامل ضروری است و لازم است بیمار روحی و بیمار جسمی، با بیم و امید و صبر که هر سه از ارکان سلامت معنوی می‌باشند، معالجه بیماری خود را تا حصول بهبودی، پیگیری کند.

علامه طباطبایی در بیان قلب سلیم، «إِلا من أتی الله بقلب سلیم»، سوره الشعراء، آیه ۸۹، پس از طرح مسائل مختلف در بیماری قلبی و معنوی می‌گوید: «وقتی قلب بیمار می‌شود که دچار نوعی از شک و تردید گردد که به خاطر آن، ایمان به خداوند و اعتماد به آیات و نشانه‌های الهی را از دست بدهد و شرک در ایمان او پدید آید، این اختلال درونی و روحی و ایمانی، باعث می‌شود که حالات و منش‌ها و کنش‌های وی تغییر کند و در نتیجه اعمال و رفتاری از او سر می‌زند که بر

را صادر کرده و فرموده‌اند: «سلامت و آرامش دل و قلب از اضطراب‌ها، دل‌شوره‌ها و نگرانی‌هایی که به خاطر گرفتارشدن در مشکلات و خطرهای پدید می‌آید، با خالص کردن نیت‌ها برای خداوند و واسپاری تمامی کار به خداوند آرامش حاصل می‌گردد» (۱۶).

ایشان کسی را صاحب قلب سلیم می‌دانند که از نیت صادقانه برخوردار باشد، چون سلامتی دل از اضطراب‌ها، نگرانی‌ها، آلودگی‌ها و مشغله‌های بیهوده زمانی حاصل می‌شود که همه کارها فقط و فقط برای خداوند و کسب رضایت او انجام شود و بر همین اساس، پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: «نِيَةُ الْمُؤْمِنِ خَيْرٌ مِنْ عَمَلِهِ» نیت انسان مؤمن بهتر است از کاری که انجام می‌دهد» یا «إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ» ارزش هر کاری بستگی به نیت آن دارد» و «لِكُلِّ أَمْرٍ مَا نُؤْي؛ تَنْهَا خَيْرِي» که برای انسان باقی می‌ماند، همان نیت و قصد او است»، سپس در ادامه می‌فرمایند: «نیت و قصد انسان از قلب و دل او برخاسته می‌شود و به هر اندازه این دل و قلب با نور معرفت الهی منور شده باشد، آن نیت و قصد ارزشمندتر خواهد بود و به هر اندازه دل منورتر شود، ایمان فرد قوی‌تر و به هر میزان بهره کم‌تر از معرفت الهی داشته باشد ایمان او ضعیف‌تر می‌باشد و به همین نسبت قوه و ضعف ایمان، نیت و قصد انسان قوی و ضعیف می‌گردد. فردی که به این مرحله رسید و دل و قلب او با معرفت الهی منور شد و ایمان او قوی گردید، نفس و هواهای نفسانی او در مقابل عظمت و جلالت خداوند سر تعظیم فرود می‌آورند و خود را در مقابل خداوند ناچیز و حقیر می‌انگارند و در برابر خدای بزرگ، حیا می‌کند و دیگر به خود اجازه گناه نمی‌دهد. در این شرایط است که برای آن شخص حالتی ایجاد می‌گردد که به خاطر میل‌های سرکش درونی (شهوت) و فزون‌خواهی (منیت) و خود بزرگ‌بینی در رنج و مشقت روحی و روانی قرار می‌گیرد و به خاطر همین درگیری درونی و خود مشغولی، سایر مردم نسبت به آن احساس راحتی و امنیت می‌کنند» (۱۶).

با عنایت به آنچه از کلام امام صادق (ع) برداشت گردید می‌توان گفت: ۱- قلبی سالم است که از نیت خالصانه برخوردار باشد و هر کاری را که می‌خواهد انجام دهد فقط و فقط برای خداوند انجام داده و هیچ‌کس دیگری را در او شریک نسازد؛ ۲- نیت خالص وقتی حاصل می‌شود که قلب انسان با معرفت الهی منور گشته باشد؛ ۳- قلب انسان وقتی منور شد، ایمان آن فرد قوی می‌شود؛ ۴- وقتی ایمان قوی شد، نفس و هوای نفسانی در مقابل عظمت خداوند ناچیز و حقیر می‌شود و انسان به خود اجازه گناه نمی‌دهد و به تعبیری در مقابل خداوند «حیا» می‌کند؛ ۵- با پدیدآمدن این حالت، انسانی با خودش درگیر می‌شود تا میل‌های سرکش درونی (شهوت) و فزون‌خواهی (منیت) درونی را کنترل و مدیریت کند؛ ۶- این درگیری درونی و خود مشغولی که برای انسان پدید می‌آید، فرصت و مجالی برای او باقی نمی‌گذارد که به اذیت و آزار دیگران بپردازد و به همه جا دست‌اندازی کند، در نتیجه مردم از شر او در امان می‌مانند. بدیهی است اگر این حالت برای همه مردم و یا حداقل جامعه و خانواده‌ای که در او زندگی می‌شود، پدید آید، بدی‌ها جای خود را به خوبی‌ها می‌دهند و زمینه ظلم و تجاوز از بین می‌رود.

۴-۱-۲. پرهیزکاری و پاک‌دامنی: گناه یکی از عوامل مهم و آسیب‌رسان به سلامت معنوی است و تنها عنصری که می‌تواند قلب بیمار را معالجه کند و سلامت معنوی را بازگرداند، پرهیزکاری و پاک‌دامنی است. حضرت مسیح (ع) می‌فرمایند: «دل‌های خود را خانه تقوا کنید و دل‌هایتان را مأوای شهوات نسازید» (۱۷).

امام علی (ع) می‌فرمایند: «هر کس که پاک‌دامن نباشد، دل او می‌میرد و چراغ هدایت او خاموش می‌گردد و هر کس قلبش خاموش شد، ناگزیر در آتش وارد خواهد شد» (۱۸).

۴-۱-۳. استغفار و طلب بخشش از خداوند: وقتی زنگار دل و قلب را فراگرفت، سلامت معنوی در مخاطره جدی قرار می‌گیرد، چون دیگر نه چشم حقیقی می‌بیند و نه گوش حقیقی می‌شنود، قلب تاریک می‌گردد و صفا و نورانیت خود را

- هنگام تنهایی به یاد خداوند باش و با خدای خودت راز و نیاز کن تا دلت نرم گردد و از سنگدلی نجات پیدا کنی (۱۷).
- نوازش یتیمان و تأمین غذای مستمندان و گرسنگان، پیامبر (ص) به مردی که از سخت‌دلی خود نزد آن حضرت شکوه کرد، فرمود: اگر می‌خواهی دلت نرم شود، مستمند را اطعام کن و بر سر یتیم دست نوازش بکش (۱۹).

۴-۱-۸. اندرزپذیری: یکی از عواملی که قلب را زنده می‌کند و به آن سلامتی می‌بخشد، موعظه و پندپذیری است. به همین دلیل است که امام علی (ع) به فرزندش امام حسن (ع) سفارش می‌کند که دلت را به وسیله موعظه زنده و شاداب کن. در جایگاه دیگر قرآن را بهترین موعظه‌گر معرفی می‌کنند و می‌گویند: خدای سبحان، هیچ‌کس را به چیزی مانند قرآن اندرز نداده است و برای دل صیقلی جز آن نیست (۱۹).

۴-۱-۹. یاد خدا جلادهنده دل‌ها: پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: «همان‌گونه که آهن اگر آب به آن برسد، زنگ می‌زند، دل‌های آدمیان نیز زنگار می‌گیرد»؛ سؤال شد که چگونه می‌توان این زنگار را زدود، پاسخ دادند به وسیله تلاوت قرآن و یاد همیشگی مرگ؛ در حدیثی علی (ع) می‌فرمایند: خداوند سبحان یاد خودش را بهترین و کامل‌ترین صیقل‌دهنده و جلادهنده قلب قرار داده است و در حدیث دیگر قرآن را که خود نوعی ذکر است، جزء بهترین جلادهندگان دل معرفی نموده است (۱۸) و در نهایت درمان ریشه‌ای دل و قلب و اصلاح همه‌جانبه آن را در اشتغال دائمی به ذکر خدا می‌داند (۲۱).

۴-۱-۱۰. دانش و حکمت: با بررسی گفتار بزرگان دین درمی‌یابیم که یکی از عوامل مهم حیات و زندگانی قلب، دانش و حکمت می‌باشد. لقمان (ع) به فرزندش توصیه می‌کند که ای فرزند: با دانشمندان بنشین و زانو به زانو آن‌ها بن، زیرا خدای عز و جل هم‌چنانکه زمین را با بارش آسمان حیات می‌بخشد، دل‌ها را با نور حکمت زنده می‌کند (۲۰).

از دست می‌دهد. امام صادق (ع) فرموده‌اند همان‌گونه که مس زنگار می‌گیرد و باید جلا داده شود، دل و قلب آدمی هم زنگار می‌گیرد، لذا سعی کنید به وسیله استغفار و طلب بخشش از خداوند زنگارهای دل را پاک کنید (۱۹). امام سجاد (ع) در صحیفه سجاده می‌فرمایند: «زنگار دلم را جز عفو و بخشش تو صیقل نمی‌دهد» (۲۰).

۴-۱-۴. دلیل و برهان: قلبی سالم است که از هر شک و تردیدی به دور باشد، چون همان‌گونه که اشاره شد، یکی از عوامل آسیب‌رسان به سلامت معنوی، شک و تردید است، امام علی (ع) توصیه نمودند که به وسیله یقین، قلبت را تقویت کن (۱۸). روحیه انسان‌ها متفاوت می‌باشد، برخی به وسیله تحلیل‌های تاریخی قانع می‌شوند، برخی با احادیث و روایات و برخی با برهان و دلیل، ولی بالاخره قلب زمانی آرام می‌شود که مطالب با برهان و دلیل به او ارائه شود. امام علی (ع) می‌فرمایند: «دل گروگان دلیل و برهان است» (۲۰).

۴-۱-۵. توکل بر خداوند: یکی از راهبردهای اساسی که باعث تقویت قلب و دل شده و منجر به سلامت معنوی می‌گردد، توکل و اعتماد به خداوند است. امام علی (ع) ریشه و بنیاد نیرومندی دل را توکل به خداوند می‌دانند (۲۱) و توصیه کرده‌اند که به وسیله یقین و اعتماد به ذات پروردگار، دل خود را نیرومند ساز (۱۸).

۴-۱-۶. اراده و تصمیم: پشت پازدن به خواهش‌های نفسانی و دورشدن از گناه که عمده‌ترین عامل آسیب‌رسان به سلامت معنوی است، نیازمند عزم و اراده پولادین است. به همین دلیل امام علی (ع) پس از توصیه به قناعت و عادت‌دادن خود به کم خوری می‌فرمایند: «سستی دلت را به وسیله تصمیم و اراده آهنین مداوا کن» (۲۱).

۴-۱-۷. نرمی و دوری از سنگدلی: یکی از عوامل مهم در آسیب‌رسانی به سلامت معنوی قساوت قلب می‌باشد، به همین دلیل برای معالجه با این آسیب، دستورالعمل‌هایی صادر شده است:

زمانی فرد و جامعه روی سلامت معنوی را می‌بیند که بتواند قلب و دل خود را از این عوامل پاک نگه دارد.

۴-۲. پیش‌نیازهای درمان بیماری‌های روحی و ارتقای سلامت معنوی

بر اساس جمع‌بندی و تحلیل اصول و مبانی پیش‌گفت، پیش‌نیازهای درمان بیماری‌های روحی و ارتقای سلامت معنوی به شرح زیر تبیین گردید:

۴-۲-۱. ایمان به خدا و توجه به سلامتی و بیماری: تا کسی به سلامتی خود توجه نداشته باشد و احساس درد و بیماری نکند، به دنبال درمان نمی‌رود و کسی که به این نکته نرسیده باشد که روح و قلب او بیمار است و نیاز به معالجه دارد، در پی درمان خود نخواهد بود. همانطور که برای دردهای جسمانی، بیمار باید به پزشک مراجعه کند، بیمار قلبی و روحی باید به اصل شریعت و دین به عنوان جایگاهی که می‌تواند شفا بخش باشد، اعتقاد داشته و رجوع نماید.

۴-۲-۲. اعتقاد به انبیا و اولیای الهی و عمل به توصیه‌های آنان: همانطور که بیمار جسمی در جستجوی پزشکی حاذق و ماهر است که قادر باشد به معالجه او بپردازد، بیمار معنوی نیز باید به طبیب روحانی که در نگاه ما غیر از انبیا و اولیای الهی نمی‌توانند باشند، اعتقاد داشته باشد و اعتماد کند. کسی که به دنبال قلب سلیم است باید به توصیه‌ها و تجویزهای پزشک عمل و از آنچه که برای او مضر است، پرهیز کند.

۴-۲-۳. امید، صبر و توکل: در طول درمان، ضمن نگرانی از بیماری، امید به بهبودی داشته باشد و در برابر بیماری و درمان صبور باشد و به خدا توکل کند.

۴-۳. رهیافت‌های رحمانی برای ارتقای سلامت معنوی

با توجه به آنچه بیان گردید، در فرهنگ و ادبیات اسلامی و آموزه‌های قرآن و حدیث برای کنترل عوامل بازدارنده سلامت معنوی و تقویت عوامل پیش‌برنده، راهبردها و رهیافت‌هایی است که به آن اشاره می‌شود:

حضرت مسیح (ع) نیز به هواداران خود توصیه می‌کند که مجالس درسی علما را پر کنید و از دانشمندان بهره علمی ببرید، چون خداوند دل‌های مرده را با نور حکمت زنده می‌کند، هم‌چنانکه زمین مرده را با باران تند، حیات می‌بخشد (۱۷). پیامبر گرامی اسلام (ص) نیز گفتگوهای علمی مفید که نتیجه آن فهم درست دین و سنت نبوی (ص) باشد را عامل مهم در زنده‌شدن دل‌های مرده می‌داند و علی (ع) هم‌نشینی با ارباب فضایل را برای زنده‌شدن دل‌ها توصیه می‌کند (۲۱) و قرآن را به عنوان بهار دل‌ها و سرچشمه‌های جوشان علم معرفی می‌نماید (۱۸) و دیدار با اهل خیر و اهل معرفت را مایه آبادانی دل‌ها و فراگرفتن حکمت می‌داند و آبادانی دل‌ها را در این می‌داند که با صاحبان عقل و خرد هم‌نشینی شود (۱۹) و به وسیله حکمت نورانی گردد (۱۸).

۴-۱-۱۱. تفکر: امام حسن مجتبی (ع) تفکر و اندیشه‌کردن را زنده‌کننده دل شخص با بصیرت می‌داند و توصیه می‌کند که بر شما باد اندیشه‌کردن، چون تفکر زنده‌کننده دل شخص با بصیرت است و کلیدی است که درهای حکمت و دانش را بر روی انسان باز می‌کند (۱۹).

۴-۱-۱۲. پرهیز از گناه و شهوت و کینه: امام علی (ع) در مجموعه گفتارها و بیانات خود راه‌کارهایی را برای دستیابی طهارت قلب و سلامت معنوی ارائه داده‌اند (۲۱):
- دل‌های خودتان را از پلیدی‌ها و زشتی‌های گناه پاک کنید تا این‌که خوبی‌ها به صورت گسترده در درون شما جایگزین شود.

- در مورد دیگر می‌فرمایند درون خود را از آلودگی شهوت‌ها و امیال نفسانی پاک کنید تا این‌که به درجات رفیع و بالادست پیدا کنید.

- دل‌های خود را از کینه پاک کنید، چون کینه یک بیماری مسری است.

در بررسی این احادیث، سه عامل آسیب‌زننده جدی مطرح شده است: گناه، شهوت و کینه؛ این سه عامل جزء اصلی‌ترین عواملی است که سلامت معنوی جامعه را به خطر می‌اندازد و

۴-۳-۱. ایمان و اخلاص در نیت و در عمل: چون سلامت و آرامش دل و قلب از اضطراب‌ها، دل‌شوره‌ها و نگرانی‌هایی که به خاطر گرفتارشدن در مشکلات و خطرها پدید می‌آید، با خالص‌کردن نیت‌ها برای خداوند و واسپاری تمامی کار به خداوند حاصل می‌گردد.

۴-۳-۲. نورانی‌کردن دل و قلب با معرفت و ایمان به خداوند: چون نیت و عمل خاص از دل پاک و قوی و نورانی برمی‌خیزد، لذا هر قدر دل منورتر باشد، قوی‌تر است و بهتر می‌تواند در مقابل خداوند سر تعظیم فرود آورد و در مقابل هواهای نفسانی ایستادگی کند. در این شرایط است که دل در مقابل خداوند حیا می‌کند و به خودش اجازه گناه نمی‌دهد و درگیرشدن به معالجه و درمان دردهای قلبی و معنوی خود همچون بخل، حسد، فزون‌خواهی و دگرآزاری.

۴-۳-۳. پرهیزگاری و دوری از گناه و پاک‌کردن درون از شهوت‌ها و امیال نفسانی، بغض و کینه: اگر دل از پلیدی‌ها و زشتی‌های گناه پاک شود، خوبی‌ها به صورت گسترده در درون انسان جایگزین می‌شود. با پاک‌کردن درون از آلودگی شهوت‌ها و امیال نفسانی امکان دستیابی به درجات رفیع و بالا به دست می‌آید. زمانی که دل پاک شد، جایی برای شیطان باقی نمی‌ماند. پالایش نفس و پشت پازدن به خواهش‌های نفسانی و دورشدن از گناه که عمده‌ترین عامل آسیب‌رسان به سلامت معنوی است، نیازمند عزم و اراده پولادین است.

۴-۳-۴. پاک‌دامنی و عفت برای زنان و مردان: چون هر کس که پاک‌دامن نباشد، دل او می‌میرد و چراغ هدایت او خاموش می‌گردد.

۴-۳-۵. اهتمام به دلیل و برهان برای دستیابی به یقین در رد و یا قبول هر نظر و فکری: چون قلب زمانی آرام می‌شود که مطالب با برهان و دلیل به او ارائه شود. دل گروگان دلیل و برهان است و به وسیله یقین و اعتماد به ذات پروردگار دل نیرومند می‌گردد.

۴-۳-۶. یاد خدا و راز و نیاز به درگاه او: چون با راز و نیاز با خدای خود در هنگام تنهایی، دل نرم می‌گردد و از سنگدلی رها می‌شود.

۴-۳-۷. نوازش یتیمان و تأمین غذای مستمندان و گرسنگان: چون با رسیدگی به مستمندان و کشیدن دست نوازش بر سر یتیمان، دل نرم می‌شود و آماده پذیرش حقیقت می‌گردد.

۴-۳-۸. جلادادن دل با استغفار و طلب بخشش از خداوند: چون همان‌گونه که مس زنگار می‌گیرد و باید جلا داده شود، دل و قلب آدمی هم زنگار می‌گیرد؛ جلادادن دل و قلب با نقدپذیری و موعظه، چون دل انسان با پندپذیری و موعظه به ویژه از قرآن و اولیای الهی نرم، زنده و شاداب می‌شود و به خانه رحمان تبدیل می‌گردد؛ جلادادن دل و قلب به یاد خدا و یاد همیشگی به مرگ و روز واپسین، چون با یاد خداوند در همه حال و یاد همیشگی مرگ، زنگار از دل پاک می‌شود.

۴-۳-۹. اشتغال دائمی به ذکر خداوند و نعمت‌های بی‌کران او: چون درمان ریشه‌ای دل و قلب و اصلاح همه‌جانبه آن درگروی اشتغال دائمی به ذکر خدا می‌باشد.

۴-۳-۱۰. تفکر و تأمل، هم‌نشینی با علما و اهل خیر و صاحبان عقل و خرد: چون تفکر و اندیشه‌کردن، زنده‌کننده دل شخص با بصیرت است و کلیدی است که درهای حکمت و دانش را بر روی انسان باز می‌کند.

۵. بحث

همان‌گونه که اشاره گردید، قلب و روح انسان خواستگاه اصلی سلامت معنوی است و به منزله موتور محرکه آن می‌باشد، لذا به هر میزان قلب معنوی انسان سالم‌تر باشد و عوامل آسیب‌رسان کنترل گردد، نشانه‌های سلامت معنوی، چون رضایتمندی، آرامش و نشاط بر روح و جسم بیمار ظاهر می‌شود و توان او در برابر سختی‌ها و ناملایمات بالاتر می‌رود. همچنین اگر این

۹. تضاد منافع

چون مقاله انفرادی است، تضادی با منافع با فرد و گروهی ندارد.

۶. نتیجه گیری

با توجه به آنچه بیان گردید، خاستگاه و جایگاه اصلی سلامت معنوی، دل، روح و قلب انسان است. اگر این دل قوی و پر از نور الهی باشد، درکنشها، منشها و رفتار انسان تأثیر مستقیم می‌گذارد و انسان را به موجودی متعهد، مسؤول، ایثارگر و مهربان و دلسوز تبدیل می‌کند، ولی اگر این دل بیمار شود، شخصیت انسان به شخصیتی منفور و پریشان تبدیل می‌گردد و زشتی‌ها تمام وجود او را فرامی‌گیرد و به عنوان یک بیمار روحی و معنوی باید معالجه و درمان شود. معالجه قلب کار ساده‌ای نیست، چون اولاً بیمار معنوی و قلبی باور به بیماری ندارد؛ ثانیاً طبیبان این درد بسیار اندک هستند؛ ثالثاً بیمار روحی به دنبال معالجه نیست و اگر طبیبی هم پیدا شد، به درمان و نسخه او عمل نمی‌کند؛ رابعاً اگر هم آغاز به درمان کرد، در معاجه پایداری و صبر ندارد و با اندک بهبودی معالجه را نیمه‌تمام می‌گذارد. بنابراین بهترین و مطمئن‌ترین طبیب، آموزه‌های شرع و دین است و بهترین نسخه موجود قرآن و آموزه‌های معصومین (ع) است و بهترین پزشکان، امامان معصوم و اولیای الهی هستند. بر این اساس، فراهم‌نمودن زمینه برای پیش‌نیازها و عملیاتی‌نمودن رهیافت‌های نامبرده برای تحقق و اعتلای سلامت معنوی با بهره‌گیری از روش‌های تحقیق کمی و کیفی در سطوح فردی و اجتماعی توصیه می‌گردد.

۷. تقدیر و تشکر

از مرکز تحقیقات علوم، تحقیقات و فناوری که در استانداردسازی این مقاله همکاری کردند، سپاسگزارم.

۸. سهم نویسندگان

این مقاله به صورت انفرادی نگاشته شده است.

References

- Gomez R, Fisher JW. Domains of spiritual well-being and development and validation of the spiritual wellbeing questionnaire. *Personality and Individual Differences* 2003; 35(8): 1975-1991.
- Hjelm JR. The Dimensions of Health: Conceptual Models. USA: Jones and Bartlett Publishers; 2010.
- Knapik GP, Martsolf DS, Draucker CB, Strickland KD. Attributes of spirituality described by survivors of sexual violence. *Qual Rep* 2010; 15(3): 644-657.
- Jirásek I. Religion, spirituality and sport: From religio athletae toward spiritus athletae. *Quest* 2015; 67(3): 290-299.
- Adib-Hajbaghery M, Faraji M. Comparison of happiness and spiritual well-being among the community dwelling elderly and those who lived in sanitariums. *Int J Community Based Nurs Midwifery* 2015; 3(3): 216-226.
- Abolghasemi MJ. Semantics of Spiritual Health and its Religious Scope. *Med Ethics J* 2012; 6(20): 45-68. [Persian]
- Abbasi M, Azizi F, Shamsi Gooshi E, Naseri-Rad M, Akbari Lakeh M. Conceptual definition and operationalization of spiritual health: A methodological study. *Med Ethics J* 2012; 6(20): 11-44. [Persian]
- Abolghasemi MJ. Inhibiting factors of spiritual health. *History Med J* 2015; 6(21): 211-233.
- Ghaderi A, Tabatabaei SM, Nedjat S, Javadi M, Larijani B. Explanatory definition of the concept of spiritual health: a qualitative study in Iran. *J Med Ethics Hist Med* 2018; 11(3): 1-7.
- Saeedi Taheri Z, Asadzandi M, Ebadi A. The effect of spiritual care based on Ghalbe Salim model on spiritual experience in patients with coronary artery disease. *J Psychiatric Nurse* 2013; 1(3): 45-53. [Persian]
- Asadzandi M. Concepts and Theories of Nursing "Postgraduate Course Nursing martial". 1st ed. Tehran: Textbook writing center assistant training, education and culture in guarding Corps; 2009. p.533-550. [Persian]
- Holly Qoran.
- Sadrol-Motealehin M. Tafsire al-Quran al-Karim. Qom: Bidar Publication; 1366. Vol.1 p.397. [Arabic]
- Allama Tabatabai MH. Tafsir al-Mizan. Translated by Mossavi MB. Qom: Islamic Publications; 1417 AH. Vol.7 p.378. [Persian]
- Al-Qasimi MJ. Mahasen al-Tavil. Beirut: Dar al-Kitab al-Alamiyya; 1418 AH. Vol.5 p.45. [Arabic]
- Gilani AR. Misbah al-Shri'a and Muftah al-Haghigha attributed to Imam Ja'far Sadeq Ali. Tehran: Right Message; 1998. [Persian]
- Harani AMH. Tuhaf al-Uqul. Translated by Badr Shahin. Qom: Ansariyan Publications; 2000.
- Ali ibn Abi Talib (AS), Imam A. Nahjbalaqeh. Qom: The Institute of Religion; 1414 AH. [Arabic]
- Rey Shahri MM. Al-Hakmah. Translated by Sheikhi HR. 3rd ed. Qom: Dar al-Hadith; 2002.
- Majlesi MB. Biar al-Anwar. Beirut: Darahiyat al-Arab al-Arab; 1403 AH. [Arabic]
- Tamimi Amdi AW. Gharr al-Hakam and Darr al-Klam. Qom: Dareketab Al-Islami; 1410 AH. [Arabic]

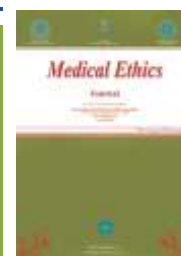


MEJ

Medical Ethics Journal

2018; 12(43): e19

Journal Homepage: <http://journals.sbmu.ac.ir/en-me>



ORIGINAL RESEARCH

Foundations, Pre-requisites and Strategies for the Realization and Promotion of Spiritual Health Based on Islamic teachings

Mohammad Javad Abolghasemi^{1*} 

1. The Organization for Researching and Composing University Textbooks in the Humanities (SAMT) and Department of Spiritual Health, Academy of Medical Sciences of Islamic Republic of Iran, Tehran, Iran.

ARTICLE INFORMATION

Article history:

Received: 9 October 2018

Accepted: 15 May 2019

Published online: 18 June 2019

Keywords:

Spiritual Health

Harmful Factors

Prerequisites

Approach

Islamic Teachings

ABSTRACT

Background and Aim: From propounding of spirituality in the field of health has lasted more than 5 decades, but aspects of this important dimension has remained unknown. This study aimed to present main strategies for realizing spiritual health with Islamic perspective.

Materials and Methods: In this qualitative study, in order to extract the foundations and theoretical literature of the research, revelatory Islamic sources including the Quranic verses and the Hadiths of the Infallibles as well as the phrases of some scholars were reviewed and then, by analyzing the holy texts using hermeneutic and inductive content analysis methods, strategies to achieve spiritual health were suggested.

Findings: Three parts including foundations (12 components), prerequisites (3 components), and promotion strategies of spiritual health (10 components) were extracted. The first part explains three main harm factors of sin, lust, and hatred that endangers community spiritual health and both personal and community spiritual health requires Purity of heart and avoid them. Believing in God and Prophets and Divine Parents; and acting on their recommendations; paying attention to the health and disease; hope, patience and trust in God are considered as the prerequisites for spiritual health, and based on them, theoretical strategies to promote spiritual health was presented.

Ethical Considerations: In this study, trusteeship was observed in reporting and citing of the texts.

Conclusion: The best sources are Quran and the teachings of the infallibles and the best doctors are infallible imams and divine ones. Thus, providing the ground to practice on these strategies is recommended to realize and promote spiritual health utilizing quantitative and qualitative methods at individual and community levels.

* Corresponding Author: Mohammad Javad Abolghasemi

Address: Academy of Medical Sciences of Islamic Republic of Iran, Tehran, Iran.

Postal Box: 36

Tel: (+98) 912 113 1979

Email: abolghasemi110@gmail.com

© Copyright (2018) Medical Ethics and Law Research Center, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

Cite this article as:

Abolghasemi MJ. Foundations, Pre-requisites and Strategies for the Realization and Promotion of Spiritual Health Based on Islamic teachings. *Med Ethics J.* 2018; 12(43): e19.