

مراقبت معنوی و راهکارهای آن در راستای تأمین سلامت معنوی بر

مبنای آموزه‌های قرآن و حدیث

علی اصغر زکوی^۱

رحمت‌اله مرزبند^۲

چکیده

فرهنگ مراقبت از خود و رعایت اصول بهداشت فردی، ریشه در اعتقادات مذهبی ما دارد. سازمان بهداشت جهانی نیز شعار سال ۲۰۱۳ را «یک عمر سلامتی با خودمراقبتی» اعلام کرده است. در منابع اسلامی «سلامت معنوی» از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. مطالعه در خصوص مراقبت معنوی، حیطه‌های سه‌گانه آن، درون‌مایه‌های آن و نقش آن در سلامت معنوی با تکیه بر تعالیم اسلامی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. مطالعات رایج در دنیا، نیز ایمان دینی را به عنوان عنصر کلیدی در حوزه سلامت معنوی نمی‌شناسد. هدف این مقاله بررسی آیات و روایات مرتبط با مراقبت معنوی و راهکارهای تحقق آن در راستای تأمین سلامت معنوی است.

در این مطالعه مروری، ابتدا با جستجوی واژگان کلیدی: سلامت معنوی مراقبت معنوی، تقوا، قلب سلیم، متون مورد نیاز از قرآن کریم، روایات و پایگاه‌های اطلاعاتی، مانند Google scholar، SID و Noormags جمع‌آوری و سپس مورد تحلیل قرار گرفت. بررسی‌ها نشان داد که مهم‌ترین ویژگی‌های سلامت معنوی عبارتند از: اعتقاد به توحید، اصالت‌دادن به سلامت روح، گسترش دامنه سلامت به حیات اخروی. در این بررسی مهم‌ترین اصول مراقبت معنوی در سه حیطه شناختی، وجودی، عاطفی - احساسی، و

۱. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مازندران، مازندران، ایران. (نویسنده مسؤول)

Email: a.zakavi2009@gmail.com

۲. استادیار دانشگاه علوم پزشکی مازندران، مازندران، ایران.

رفتاری استخراج شده است. افزایش سطح سلامت معنوی با تکیه بر آموزه‌های سعادت بخش اسلام با تأکید بر مراقبت معنوی می‌تواند بر ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی جامعه تأثیر گذاشته و سلامت اخروی را نیز رقم بزند.

واژگان کلیدی

مراقبت معنوی، سلامت معنوی، قرآن، حدیث، راهکارها

مقدمه

سازمان بهداشت جهانی شعار سال ۲۰۱۳ را «یک عمر سلامتی با خودمراقبتی» تعیین و خودمراقبتی را عبارت از توانایی اشخاص و خانواده‌ها، در راستای ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری‌ها، مقابله با بیماری‌ها و ناتوانی‌ها دانسته‌اند. (وبر، ۲۰۱۳ م). پیمودن راه کمال، جز در سایه سلامت جسم و جان میسر نیست. علی (ع) می‌فرماید: «لذت زندگی با سلامت به دست می‌آید.» (آمدی، ۱۳۸۴ ش.) و پیامبر (ص) از امنیت و سلامت به عنوان دو نعمت ناشناخته تعبیر فرموده است (ابن الفثال، بی تا) قرآن کریم، در راستای مراقبت از خود و رعایت اصول بهداشت، غذای پاک را حلال و غذای ناپاک را حرام کرده است. (بقره: ۱۶۷ و ۱۷۲؛ اعراف: ۱۶۰؛ طه: ۸۱؛ مائده: ۴) دستور صریح به مراقبت در زمینه تغذیه داده (عبس: ۴) و امام علی (ع) می‌فرماید: «بر سر سفره منشین، مگر آنکه گرسنه باشی، از کنار سفره بر نخیز مگر وقتی که هنوز اشتها داری، ... با رعایت این دستور از درمان بی‌نیاز می‌گردد.» (صدوق، ۱۴۰۳ ق؛ حر عاملی، ۱۴۰۳ ق.) حتی گناه به عنوان یکی از عوامل معنوی بیماری معرفی شده و امام رضا (ع) فرمود: «هرگاه مردم گناه تازه‌ای مرتکب شوند که در گذشته انجام نمی‌دادند، خداوند آن‌ها را به گرفتاری [بیماری] تازه و بی‌سابقه مبتلا می‌کند.» (کلینی، ۱۳۶۵ ش.)

در منابع اسلامی، «سلامت معنوی» از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است، زیرا قلمرو سلامت جسم، فقط زندگی دنیا را شامل است، اما دامنه سلامت معنوی تا آخرت کشیده شده است. علی (ع) فرمود: «تنگدستی بلاست و بدتر از تنگدستی، بیماری تن و بدتر از بیماری تن، بیماری دل؛ از جمله نعمت‌ها، گستردگی ثروت است و برتر از فراوانی ثروت، تندرستی و برتر از تندرستی سلامتی دل.» (حرانی، ۱۳۵۴ ش؛ ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴ ق؛ شیخ طوسی، ۱۳۹۲ ق.)

امام حسن (ع) فرمود: «در شگفتم از کسی که در خوراکی‌های خود می‌اندیشد چگونه در غذای عقل خود نمی‌اندیشد تا این‌که ... قلبش [روحش] را از غذاهای پست جدا سازد.» (مجلسی، ۱۴۰۴ ق.) سفارش کلی به پرهیز از گناه که با واژه کلیدی «تقوا» گره خورده (بقره: ۹۷) و پرهیز از گناهان ظاهری و باطنی (انعام: ۱۲۰ و ۱۵۱) در راستای مراقبت معنوی قابل بررسی است. امام محمد باقر (ع) فرمود: «بدان که ... هیچ نوع سلامتی به اندازه سلامت دل ارزشمند نیست.» (حرانی، ۱۳۵۴ ش.)

پژوهش‌های انجام‌شده در دنیا، تأثیر سلامت معنوی بر سایر ابعاد سلامت را ثابت کرده است. کاستن طول دوره درمان و تأثیر فاکتورهای معنوی، بر بیماری‌های صعب‌العلاج مانند سرطان پستان در زنان آمریکایی افریقایی تبار (لین و همکاران، ۲۰۱۳ م.) ارتباط میان شرایط معنوی پایین‌تر با تأثیر بیشتر بیماری‌های مزمن در ایجاد افسردگی (شوشانا و همکاران، ۲۰۱۲ م.) اثبات شده است. در مطالعه دیگر سطوح بالاتر سلامت معنوی به نحو چشم‌گیری با فشار خون سیستولیک و دیاستولیک پایین‌تر و قند ناشتای کم‌تر و اندکی نیز با تری گلیسیرید و ال‌دی‌ال (لیپوپروتئین بسیار کم‌چگال) پایین‌تر رابطه دارد. این بررسی نشان داد که احتمالاً سلامت معنوی حامی سلامت قلب است. (جولیان و همکاران، ۲۰۱۱ م.)

امروزه در مراقبت کل‌نگر نیز، توجه به «معنویت» بسیار روزافزون شده است. (شری، ۲۰۰۰ م.) گاوری (۲۰۰۱ م.) ابعاد معنویت را به سه بخش: شناختی، عاطفی و رفتاری تقسیم کرده است. به اعتقاد او بسیاری از مردم معنویت را از طریق دین یا ارتباط شخصی با خداوند پیدا می‌کنند، اما دیگرانی هستند که آن را از طریق ارتباط با طبیعت، موسیقی، هنر یا مجموعه‌ای از ارزش‌ها و اصول و یا از طریق جستجوی حقایق علمی می‌جویند. (گاوردی، ۲۰۰۱ م.)

در ایران نیز، یافته‌های پژوهش انجام‌شده توسط کریم‌اللهی و همکاران (۱۳۸۸ ش.) نشان داد که همدلی، دادن امید، تسهیل عبادت، تسهیل ارتباط با خانواده، آموزش، حفظ خلوت، احترام به بیمار، در دسترس بودن، گوش دادن، توجه و مراقبت جسمی خوب از نمودهای مراقبت معنوی در پرستاران است. (کریم‌اللهی و همکاران، ۱۳۸۸ ش.) بررسی رابطه سلامت روان و هوش معنوی با تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، نشان داد که بین سلامت روان و تاب‌آوری، رابطه‌ی مثبت معنادار ($p < 0/001$) وجود دارد. (نجمه و همکاران، ۱۳۹۱ ش.) تأثیر افزایش سلامت معنوی بر افزایش امید به زندگی در نوجوانان مبتلا به تالاسمی (ضیغمی و همکاران، ۱۳۹۰ ش.) و همبستگی معنادار میان سلامت معنوی با کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به بیماری عروق کرونر نیز ثابت شده است. (جهانی و همکاران، ۱۳۹۲ ش.)

در خصوص ضرورت انجام این مطالعه قابل ذکر است که در ایران، پژوهش‌ها در زمینه «مراقبت معنوی»، ابعاد، درون‌مایه‌ها، راهکارها و نقش آن در تأمین سلامت معنوی، قابل توجه نبوده، ابعاد سه‌گانه سلامت معنوی و درون‌مایه‌های آن نیز بر اساس تعالیم اسلامی تبیین نشده و دستورالعمل‌های کاربردی در راستای مراقبت معنوی دیده نشده است. به علاوه ظرفیت‌های بالقوه آیات و روایات اسلامی در این زمینه بسیار بیش از کارهای انجام شده است و در مطالعات رایج در دنیا، ایمان دینی را به عنوان عنصر کلیدی در حوزه سلامت معنوی نمی‌شناسند. هدف این مقاله بررسی مراقبت معنوی، ابعاد و راهکارهای تحقق آن در راستای تأمین سلامت معنوی بر اساس منابع اسلامی است. سؤال اصلی تحقیق این است که: مهم‌ترین اصول و راهکارهای مراقبت معنوی، بر مبنای آموزه‌های قرآن و حدیث، در راستای تأمین سلامت معنوی چیست؟

روش

در این مطالعه مروری، ابتدا با جستجوی واژه‌های کلیدی مانند: مراقبت معنوی، سلامت معنوی، تقوا و قلب سلیم، داده‌های مورد نیاز و مرتبط با هدف مقاله، از قرآن کریم، روایات، و پایگاه‌های اسنادی Google Scholar، SID، و Noormags جمع‌آوری و در راستای پاسخ به سؤال اصلی تحقیق، به صورت منطقی دسته‌بندی و سپس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

یافته‌ها

۱- سلامت معنوی و حیطه‌های آن در منابع اسلامی

در مرحله اول لازم است تعریف سلامت معنوی با توجه به منابع اسلامی تبیین گردد و در مرحله بعد مراقبت‌های معنوی و راهکارهای آن در راستای تأمین این نوع از سلامت مورد بررسی قرار گیرد.

کوک (۲۰۱۳ م.) می‌نویسد: «در تعریف معنویت که در متون رسمی دنیا ارائه شده است معنویت می‌تواند هم با اعتقاد به خدا و ایمان دینی سازگار باشد و هم بدون آن»، (کوک، ۲۰۱۳ م.) اما در رویکرد اسلامی، خداوند در کانون هستی قرار دارد و انسان به عنوان خلیفه خدا (بقره: ۳۰) هم سلامت ظاهرش اهمیت دارد و هم سلامت باطنش، هم سلامت دنیا و هم سلامت آخرتش.

ماهیت سلامت معنوی با جهان‌شناسی و انسان‌شناسی گره خورده است. جهان ترکیبی است از عالم غیب و جهان نادیدنی‌ها (بقره: ۳) و آدمی جانشین خدا در روی زمین است (بقره: ۳۰) و ابدیت را پیش رو دارد (بقره: ۴۶) او پا به عرصه حیات گذاشته تا به گونه‌ای زندگی کند که قیمت و ارزش پیدا کند نه آنکه به هر قیمتی شده زندگی کند. جهان هستی، مخلوق خداست، هم حیات و ممات به اراده

اوست و هم بیماری و شفا. (شعراء: ۸۰) آدمی هم بدن مادی دارد و هم روح الهی. (حجر: ۲۹) در نتیجه بیماری‌ها نیز بر دو قسم است: بیماری‌های بدن و بیماری‌های روح. حکمای اسلامی از طب جسمانی و روحانی سخن گفته‌اند. جالینوس به عیسی (ع) می‌نویسد: «من طبیب الابدان الی طبیب النفوس». (نراقی، ۱۳۹۳ ش). گستره سلامت در منابع اسلامی به حیات اخروی کشیده شده است، (شعراء: ۹-۸۸) به همین دلیل قرآن کریم خود را کتاب شفا معرفی کرده (یونس: ۵۷؛ اسراء: ۸۲) و منظور از شفا عبارت است پاک‌سازی درون انسان از انواع بیماری‌های معنوی. علی (ع) می‌فرماید: «از این کتاب آسمانی برای بیماری‌های خود شفا بخواهید، چراکه در این کتاب، درمان بزرگ‌ترین دردهاست: درد کفر و نفاق و گمراهی و ضلالت». (نهج‌البلاغه: خطبه ۱۷۶) در جای دیگر آن را داروی شفا بخش (نهج‌البلاغه: خطبه ۱۵۶) و مایه درمان بیماری‌ها (نهج‌البلاغه: خطبه ۱۵۸) دانسته و پیامبر (ص) را طبیبی معرفی کرده است به منظور درمان دل‌های نابینا و گوش‌های ناشنوا و زبان‌های ناگویا، که با داروهایش در جستجوی غفلت‌زدگان و سرگشتگان است. (نهج‌البلاغه: خطبه ۱۰۸)

در آموزه‌های اسلامی، انسان سالم از لحاظ معنوی کسی است که شخصیت او در سه حیطه شناختی، احساسی، و رفتاری، حول محور ایمان به خداوند شکل گرفته باشد و «سلامت معنوی»، عبارت است از خدامحوری در حیطه شناختی و احساسی و پیروی از شریعت در حیطه رفتاری. (زکوی و همکاران، ۱۳۹۲ ش). با توجه به این تعریف، هدفداری و معناداری در زندگی با تکیه بر ایمان به خدا، نشانه سلامت معنوی است (زکوی، ۱۳۸۷ ش). و احساس پوچی و بی‌معنایی، نشانه بیماری معنوی. با توجه به قرآن و احادیث اسلامی «مراقبت معنوی» عبارت است از: مجموعه فعالیت‌هایی که در راستای مراقبت مستمر در زمینه سلامت

معنوی در سه حیطه شناختی، احساسی/ عاطفی و رفتاری، بر مبنای جهان‌بینی الهی، به منظور ارتقای سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و دستیابی به زندگی سالم در دنیا و آخرت انجام می‌گیرد.

۲- حیطه‌های سه‌گانه سلامت معنوی و درون‌مایه‌های آن

۲-۱- درون‌مایه‌های حیطه شناختی

۱-۱-۲- اعتقاد به ماورای طبیعت: انسان دارای سلامت معنوی، به عالم غیب شناخت و ایمان دارد، (بقره: ۳) تمام عالم و مجموعه حیات را، مخلوق خدا دانسته تا آنجا که در یک نگاه فلسفی، هم حیات و ممات را به اراده او می‌داند و هم بیماری و شفا را. (شعراء: ۸۰)

۲-۱-۲- ایمان: خداوند خالق انسان و جهان است (انعام: ۱۰۲؛ رعد: ۱۶؛ غافر: ۶۲؛ بقره: ۲۹) و ایمان به او، مایه حیات حقیقی است. (انفال: ۲۴) انسان در تعریف قرآنی عبارت است از «حی متاله» (جوادی، ۱۳۸۷ ش). حیات معنوی انسان، در «تاله» او شکل می‌گیرد و حیات متالهیانه انسان به توحید اوست، اگر بینش توحیدی از انسان، بازstandه شود، در فرهنگ جامع دین، در شمار مردگان درمی‌آید. «خداوند پیام خود را به هرکس بخواهد می‌رساند و تو نمی‌توانی سخن خود را به گوش آنان که در گور خفته‌اند برسانی.» (فاطر: ۲۲) آنان که ایمان می‌آورند زنده‌اند به حیات حقیقی، اما دیگران که در گورستان کفر و بی‌ایمانی از پای افتاده‌اند، از حیات معنوی بی‌بهره‌اند. (جوادی، ۱۳۸۷ ش).

۳-۱-۲- هدف‌دار دیدن خلقت و انسان: انسان معنوی خلقت را هدف‌دار

می‌بیند: «ما آسمان‌ها و زمین و آنچه را که در میان این دو است به بازی (و بی‌هدف) نیافریدیم.» (دخان: ۳۸؛ انبیاء: ۱۶؛ احقاف: ۳) هم مجموعه خلقت دارای هدف است و هم انسان. (مؤمنون: ۱۱۵) «من جنّ و انس را نیافریدم جز برای این

که عبادتم کنند!» (ذاریات: ۵۶) هدف حرکت کلی نظام هستی، سیر به سوی خداوند است. (آل عمران: ۱۰۹) سلامت معنوی از آن فردی است که هماهنگ با جهان هستی، به همان هدفی بیانیدشده که مجموعه هستی آن را دنبال می‌کند.

۴-۱-۲- **باور به کرامت ذاتی انسان:** او می‌داند که دارای کرامت ذاتی است. (اسراء: ۷۰) مسافری است که باید کوله‌باری از اندیشه و عمل نیک را در فرصت عمر خویش جمع کند تا او را در سفر ابدی آخرتی بکار آید. (بقره: ۱۵۶)

۵-۱-۲- **باور به جاودانگی:** آدمی هم بدن مادی دارد و هم روح الهی. (حجر: ۲۹) روح او، منشأ حیات ویژه‌ای است که فصل الخطاب حقیقت انسان است و تعلیم معارف قرآن است که به روح انسان، شرافت وجودی می‌بخشد. (جوادی، ۱۳۸۴ ش، صص ۴۱-۱۳۹) آنچه شخصیت انسان را می‌سازد و اصالت دارد روح جاودانه اوست. (مصباح، ۱۳۸۳ ش؛ زکوی، ۱۳۸۴ ش). بنابراین سلامت روح، بیش از سلامت جسم، اهمیت دارد، زیرا هم سلامت جسم را ارتقا می‌بخشد و هم نتایج آن به حیات اخروی کشیده می‌شود.

۲-۲- درون‌مایه‌های حیطه احساسی - عاطفی

۱-۲-۲- **ارتباط با خدا:** یاد خدا هم باعث ایجاد آرامش می‌شود (رعد: ۲۸) و هم توجه خداوند به فرد و جامعه را در پی دارد. (فرقان: ۷۷) ترغیب قرآن به زیارت خانه خدا، (آل عمران: ۹۷) زیارت قبر پیامبر و اهل بیت آن حضرت (ع)، حضور در نماز جمعه (جمعه: ۹) و جماعت (بقره: ۴۳) هم در راستای ارتقای معنویت توصیه شده است.

۲-۲-۲- **مهرورزی به هم‌نوعان:** «محمد (ص) فرستاده خداست و کسانی که با او هستند... در میان خود مهربانند.» (فتح: ۲۹) مؤمنان برادران هم معرفی

شده‌اند (سجده: ۱۰) و امام صادق (ع) فرمود: مسلمان برادر مسلمان است... و او را - از حمایت‌هایش - محروم نمی‌سازد. (کلینی، ۱۳۶۵ ش.)

۳-۲-۲- حسن خلق: قرآن کریم، پیامبر اعظم را به حسن خلق می‌ستاید (قلم: ۴؛ آل عمران: ۱۵۹) و رسول خدا فرمود: «در ترازوی عمل انسان، چیزی برتر از حسن خلق نهاده نمی‌شود.» (کلینی، ۱۳۶۵ ش.) خوش‌خویی بر اساس روایات، سبب نشاط در زندگی فردی و اجتماعی و موجب آبادانی دیار و فزونی روزی است.^۱

۴-۲-۲- حسن ظن به دیگران: قرآن گمان بدداشتن به دیگران را گناه شمرده است. (حجرات: ۱۱-۸)

۵-۲-۲- انفاق: تنها راه رسیدن به مقام نیکویی، انفاق بهترین‌ها به دیگران است: «هرگز به (حقیقت) نیکوکاری نمی‌رسید مگر این‌که از آنچه دوست می‌دارید، (در راه خدا) انفاق کنید.» (آل عمران: ۹۲)

۶-۲-۲- گذشت: هم پیامبر (ص) مأمور به عفو و گذشت از خطای دیگران شده (آل عمران: ۵۹) و هم توصیه شده است که بدی دیگران با به بهترین وجه دفع کنیم. (مؤمنون: ۷۸-۹۸)

۳-۲- درون‌مایه‌های حیطه رفتاری

شریعت آدرس خداست و التزام عملی به آن دستورالعملی است مطمئن در راستای مراقبت معنوی در حیطه رفتار. درون‌مایه‌های اصلی این حیطه را می‌توان در ارتباطات زیر از هم متمایز ساخت:

۱-۳-۲- ارتباط با خدا: فروتنی در برابر خالق هستی در قالب اعمالی مانند: نماز، (بقره: ۴۳، ۴۵، ۱۵۳) روزه، (بقره: ۱۸۳) انس با قرآن و عمل به آن، (نساء: ۸۲؛ فرقان: ۳۰) عالم را محضر خدادیدن (بقره: ۱۱۵؛ علق: ۱۴) و ذکر کثیر در زبان و عمل. (احزاب: ۲۱ و ۴۱)

۲-۳-۲- ارتباط با خویشتن: به معنای تلاش در جهت خودشکوفایی معنوی و آراستن خویش به فضائل اخلاقی است. «ای کسانی که ایمان آورده‌اید خود و خانواده خویش را از آتشی که هیزم آن انسان‌ها و سنگ‌هاست نگه دارید!» (تحریم: ۶) تفکر و خردورزی با هدف ارتقای خدانشناسی، (آل عمران: ۱-۱۹۰) دانش‌اندوزی، (فاطر: ۱۹، ۲۲، ۲۸) کار و تلاش، (نجم: ۳۹) حفظ سلامت جسم (اعراف: ۱۵۷؛ عبس: ۲۴) و جان (انعام: ۲۰) از دیگر موارد ارتباط با خویشتن است. (جوادی، ۱۳۹۱ ش.).

۲-۳-۳- ارتباط با همنوعان: مؤمنان برادران یکدیگر معرفی شده (حجرات: ۱۰) و رفتار در چارچوب اخلاق و شریعت و رعایت عدالت با هم‌کیشان و غیر هم‌کیشان نیز توصیه اکید شده است.^۲ (مائده: ۸)

۲-۳-۴- ارتباط با طبیعت: خداوند زمین و محیط زیست را آفرید و در اختیار انسان قرار داد تا ببیند انسان چگونه از این امانت‌های الهی در مسیر بندگی بهره می‌گیرد. (کهف: ۷) پیامبر اکرم فرمود: «خداوند پاکیزه است و پاکیزگی را دوست می‌دارد... پس آستان زندگی‌تان را پاکیزه نگه دارید.» (سیوطی، ۱۴۰۱ ق.).

۳- راهکارهای مراقبت معنوی

در مراقبت معنوی، کنترل ورودی‌هایی که «قلب سلیم» (شعراء: ۸۸) را [در سه حیطة: شناختی، احساسی و رفتاری] به خطر می‌اندازد اهمیت پیدا می‌کند.

۳-۱- راهکارهای مراقبت معنوی در حیطة شناختی

نخستین گام آن است که انسان از ورود غذاهای ناسالم به ساحت اندیشه جلوگیری نماید، زیرا «توجه به سلامت جسم و بی‌اعتنایی و غفلت از صحت روح، خود یک آفت است.» (نراقی، ۱۳۹۳ ش.).

۱-۱-۳- عقلانیت: قرآن کریم مخاطبان‌ش را با: «آیا تعقل نمی‌کنید»، مورد خطاب قرار داده (بقره: ۴۴؛ آل عمران: ۶۵) و پیغمبر اسلام (ص) فرمود: «خواب عاقل از بیداری شبانه جاهل بهتر است و ایستایی عاقل برتر است از پویایی جاهل» (کلینی، ۱۳۶۵ ش). «اگر قوه عاقله بر سایر قوا غالب شود و همه را مقهور و مطیع گرداند، البته تصرف و افعال جمیع قوا بر وجه صلاح و صواب خواهد بود... و از برای هریک از قوا، تهذیب و پاکیزگی به هم خواهد رسید.» (نراقی، ۱۳۹۳ ش).

۲-۱-۳- تفکر در مخلوقات: در قرآن و روایات به تفکر در مخلوقات [سیر آفاقی] و نیز خلقت خود [سیر انفسی] تأکید شده است تا اندیشه‌های کفر و نفاق به ساحت ذهن آدمی راه نیابد. «تفکر ناب برای آن است که انسان معارف توحیدی را خوب بفهمد و فهمیدن آن‌ها برای آن است که قلب دگرگون شود. پس از تفکر و پیداشدن معانی و معارف عقلی که کار عقل است، قلب می‌آرمد و متعظ می‌شود.» (جوادی، ۱۳۸۸ ش).

۳-۱-۳- پرهیز از وسوسه علمی: هنگامی که سالک راه تهذیب نفس و طهارت روح، می‌خواهد در مسیر شناخت درست خود و مبدأ هستی و سایر معارف الهی حرکت کند، شیطان در چند مرحله به راهزنی می‌پردازد. اول یا زرق و برق دنیا را به او ارائه می‌کند یا سختی‌های راه را بزرگ جلوه می‌دهد. دوم در مسیر تحصیل شناخت، با وسوسه شیطان، آدمی شناخت و نظرات خود را به جای عقل برهانی و وحی می‌نشانند. (جوادی، ۱۳۸۸ ش). علی (ع) فرمود: «احدی در پیشگاه خدا به نزاهت روح و تزکیه نفس نمی‌رسد، مگر کسی که عقل عارف دارد و نفس عزوف.» (خوانساری، ۱۳۶۰ ش).

«عقل عارف، عقلی است که در تشخیص صدق و کذب و زشت و زیبا اشتباه نکند و بعد هم در مرحله عمل، به زیبایی‌ها عمل کند و از زشتی‌ها پرهیزد و

عزوف یعنی کسی که نسبت به گناه، بی رغبت است و خود را از گناه باز می دارد.» (جوادی، ۱۳۸۸ ش.)

۳-۱-۴- پرهیز از پندارگرایی: قرآن پندارگرایان را مورد سرزنش قرار داده است، (اسراء: ۳۶) آنان که گمان می کنند رفتارهای زشت خود را از دیده دیگران پنهان داشته اند، (بلد: ۷؛ زخرف: ۸۰) آنان که گمان می کنند زندگی آنان به حیات مادی محدود می شود و خبری از قیامت نیست (قیامت: ۳) و آنان که جاه و قدرت را عامل موفقیت می پندارند (عنکبوت: ۴) نباید فریب گمان هایشان را بخورند.

«از مجموع این آیات بر می آید که برخی از انسان ها در جدار پندار زندگی می کنند و در خیال خام خود غوطه ورنند. تعبیر قرآن درباره این پندارزدگان این است که دل های آن ها از شناخت صحیح تهی است.» (ابراهیم: ۴۳؛ جوادی، ۱۳۸۸ ش.)

۳-۱-۵- پرهیز از هواهای نفسانی: قرآن کریم هوای نفس را یکی از عوامل لغزش در حیطه شناختی می داند. (نجم: ۲۳؛ مطهری، ۱۳۹۲ ش.)

۳-۱-۶- پرهیز از شتاب زدگی: قرآن به اندک بودن سرمایه علمی بشر اشاره کرده و اظهار جزم و یقین را دور از احتیاط تلقی می کند (اسراء: ۸۵) و از این که فردی بدون احاطه علمی، اظهار نظر کند نهی فرموده است. (یونس: ۳۹)

۳-۱-۷- پرهیز از سنت گرایی: باورهای گذشتگان را، مادام که با معیار عقل نسنجیده اید نباید پذیرفت. (بقره: ۱۷۰)

۳-۱-۸- پرهیز از شخصیت گرایی: شخصیت های بزرگ تاریخی به لحاظ عظمتی که در اذهان دارند بر فکر و اندیشه دیگران اثر می گذارند، قرآن پیروی غیر عقلانی از شخصیت ها را موجب شقاوت ابدی می داند. (احزاب: ۶۷)

- ۹-۱-۳- پرهیز از خودفراموشی: خودفراموشی باعث خدافراموشی می‌شود و بالعکس (حشر: ۱۹) و دعوت به خودآگاهی یک اصل مهم است. (مائده: ۱۰۵) «کسی که خود را بشناسد خدا را شناخته است.» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق.)
- ۱۰-۱-۳- پرهیز از غفلت: غافلان همواره مورد سرزنش قرار گرفته‌اند (احقاف: ۵؛ یونس: ۷) و بیداران مورد ستایش. (انفال: ۲؛ حج: ۳۵) در علم اخلاق، غفلت به عنوان مانع و بیداری به عنوان شرط لازم تهذیب نفس شمرده شده است. اگر خواب کسی سنگین باشد صدای انبیا همچنین انسان خوابیده‌ای را بیدار نمی‌کند. خداوند به پیامبر (ص) می‌فرماید: «خداوند پیام خود را به گوش هرکس بخواهد می‌رساند و تو نمی‌توانی سخن خود را به گوش آنان که در گور خفته‌اند برسانی.» (فاطر: ۲۲؛ جواد، ۱۳۸۸ ش.)
- ۱۱-۱-۳- هم‌نشینی با اهل فضیلت: علی (ع) فرمود: «هم‌نشینی با صاحبان فضیلت، موجب حیات دل‌هاست» (آمدی، ۱۳۸۴ ش.) و فرمود: «مردم سه دسته‌اند: دانای عالم ربانی، آموزنده بر راه نجات، مگسانی سرگردان در هوا که در پی هر صدایی می‌روند و با هر باد به سویی می‌گرایند، نه از نور دانش روشنی گرفته‌اند و نه به پایه‌ای استوار پناه بده‌اند.» (نهج‌البلاغه: حکمت ۱۴۷) در حدیث است که: «هیچ مؤمنی لحظه‌ای نزد عالم نمی‌نشیند مگر آنکه پرورگارش به او ندا می‌دهد: در کنار دوست من نشستی. به عزت و جلالم سوگند تو را در بهشت با وی هم‌نشین می‌گردانم.» (صدوق، ۱۳۶۲ ش.)
- ۱۲-۱-۳- خلوت: انسان معاصر در پیچ و خم زندگی مدرن، فرصت تفکر و اندیشیدن را از دست داده است. یکی از راه‌های ایمنی از این آفت، خلوت‌کردن با هدف تفکر است تا با تکیه بر قدرت اندیشه تابع حقیقت باشد نه همرنگ جماعت.

قرآن کریم در عین مذمت فرار از مسؤولیت اجتماعی (قلم: ۴۸-۹) شب را به عنوان پایگاه خلوت‌گزینی و تفکر معرفی کرده است. (اسراء: ۷۹)

۲-۳- راهکارهای مراقبت معنوی در حیطه احساسی - عاطفی

۱-۲-۳- یاد خدا: یاد خداوند منشأ همه هیجانات و احساسات معنوی است. با احساس حضور در پیشگاه الهی، اطمینان، جایگزین اضطراب می‌شود. (رعد: ۲۸) پیامبر (ص) فرمود: یاد خدا، درمان بیماری‌های قلب است. (سیوطی، ۱۴۱۴ ق). یاد خدا، هیجانات منفی را کنترل خواهد کرد و قرآن کریم یکی از خصوصیات متقین را فرونشاندن خشم و گذشت از مردم معرفی کرده است. (آل عمران: ۱۳۴) از امام صادق (ع) سؤال شد: حسن خلق چیست؟ فرمود: «نرم‌خو و خوش‌گفتار باشی و برادرت را با خوشرویی دیدار کنی.» (صدوق، ۱۴۱۳ ق). امام سجاد (ع) عرض می‌کند: «بار الها به تو پناه می‌آورم از هیجان حرص، شدت خشم، حمله حسد، ناشکیبایی، قانع‌نبودن، بدخویی، فشار شهوت‌ها، تعصب‌های ناهنجار، پیروی از هوا و هوس، و کناره‌گیری از مسیر هدایت و خواب غفلت.» (امام سجاد، ۱۳۸۷ ش).

۲-۲-۳- تقوا: علی (ع) می‌فرماید: «تقوا دواى درد دل‌های شما، برطرف‌کننده کوری قلب‌هایتان، شفای بیماری بدن‌تان، زداینده تباهی سینه‌هایتان، پاک‌کننده آلودگی نفس‌هایتان، جلای پرده دیدگانتان، ایمنی‌بخش ترس دل‌هایتان و روشنی بخش تاریکی جهل شماست.» (نهج‌البلاغه: خطبه ۱۹۸) ثمره تقوا فروریختن برکات از آسمان و زمین، (اعراف: ۶۹) محبوب خدا شدن (آل عمران: ۷۶) و رستگاری (نبا: ۳۱) است.

۳-۲-۳- احسان به دیگران: قرآن امر به نیکوکاری کرده است (نحل: ۹۰) و پاداش نیکو برای نیکوکاران در نظر گرفته است. (زمر: ۱۰) علی (ع) فرمود:

«احسان کردن به کسی که به انسان بدرفتاری کرده، دشمن را به صلاح و می‌دارد (تا دیگر دشمنی نکند).» (آمدی، ۱۳۸۴ ش.)

۴-۲-۳- صله رحم: «ای مردم! ... (از قطع رابطه با) خویشاوندان خود، پرهیز کنید! زیرا خداوند، مراقب شماست.» (نساء: ۱)

«... رسول خدا (ص) فرمود: صله رحم، هم زندگی دنیای شما را طولانی‌تر می‌کند، هم در آخرت برایتان بهتر است. این که فرمود: طولانی‌تر می‌کند... ممکن است مراد این باشد که صله رحم زندگی را از حیث آثارش طولانی می‌کند، چون باعث وحدت جاری بین نزدیکان و فامیل می‌شود و وقتی وحدت خویشاوندی محکم‌تر شد، انسان در از بین بردن عوامل ناسازگار زندگی، بهتر مقاومت می‌کند و بهتر از بلاها و مصائب و دشمنان جلوگیری به عمل می‌آورد.» (طبایعی، ۱۳۸۶ ش.)

۵-۲-۳- حضور در مراسم معنوی و شنیدن مواعظ دینی: علی (ع) به امام حسن (ع) فرمود: «دلت را با موعظه زنده کن.» (نهج البلاغه: نامه ۳۱) ترغیب قرآن به زیارت خانه خدا، (آل عمران: ۹۷) زیارت قبر پیامبر و اهل بیت آن حضرت (ع)، حضور در نماز جمعه (جمعه: ۹) و جماعت (بقره: ۴۳) در همین راستا توصیه شده است.

۶-۲-۳- داشتن عزت نفس: قرآن عزت را منحصر در خدا و رسول و مؤمنین دانسته (منافقون: ۸) و جویندگان آن را به خدا و رسول ارجاع می‌دهد. (فاطر: ۱۰) لقمان به فرزندش می‌گوید: «فرزندم! اگر خواهان آن هستی که همه عزت این جهانی را داشته باشی، از آنچه در دست مردم است قطع طمع کن.» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق.) امام حسن عسکری (ع) فرمود: «هرکه خود را سبک شمارد و قدر خویش نداند، از شر او در امان مباش.» (حرانی، ۱۳۵۴ ش.)

۳-۳- راهکارهای مراقبت معنوی در حیطه رفتاری

ورودی‌های ناسالم معنوی در حیطه رفتار را می‌توان در ذیل عنوان کلی «گناه» جای داد. از جمله راهکارها در این حیطه عبارتند از:

۱-۳-۳- مراقبه: یعنی دوام توجه دل به خدای سبحان در تمامی احوال زندگی، با این منطق که خداوند همه جا حاضر و ناظر بر اعمال ماست. (بقره: ۱۱۵) «مراقبه آن است که [فرد] همیشه متوجه خود و مراقب ظاهر و باطن خود باشد که معصیتی از او صادر نشود و واجبی را ترک ننماید.» (نراقی، ۱۳۹۳ ش.)

۲-۳-۳- محاسبه: فرد در جهت استمرار سلامت در حیطه رفتار، خود را رها نکند، زیرا محاسبه الهی محاسبه‌ای ذره‌ای است. (زلزال: ۸-۷؛ انبیاء: ۴۷؛ نساء: ۸۶؛ مدثر: ۳۸)

«محاسبه آن است که در هر شبانه‌روزی، وقتی را معین نماید که در آن وقت، به حساب نفس خود برسد و طاعات و معاصی خود را موازنه نماید، اگر خود را مقصر یافت در مقام عتاب و خطاب [و سرزنش] در آید و الا شکر پروردگار نماید.» (نراقی، ۱۳۹۳ ش.)

قرآن کریم نیز به «محاسبه از خویشتن» دعوت کرده است. (حشر: ۱۸)

۳-۳-۳- معاتبه: عتاب کردن و سرزنش خویش نمودن است. «بعد از آنکه در آخر روز، حساب نفس خود را رسید و آن را خیانتکار و مقصر یافت سزاوار نیست مسامحه کند و آن را مهمل گذارد... پس باید در مقام عتاب نفس برآید و بگوید: اف بر تو ای نفس خبیث... سپس در مقام زجر و تنبه آن برآید و آن را به عبادات شاقه و تصدق اموال مرغوبه خود و تلافی تقصیرات خود وادارد.» (نراقی، ۱۳۹۳ ش.)

۴-۳-۳- پرهیز از هوس‌مداری: «هرکس نفس خود را پاک و تزکیه کرده، رستگار شده و آن کس که نفس خویش را با معصیت و گناه آلوده ساخته، نومید

و محروم گشته است!» (شمس: ۱۰-۷؛ نازعات: ۴۰-۱) علی (ع) فرمود: «رأس دین مخالفت با هوای نفس است.» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق.)

به طور کلی پرهیز از محرّمات در رفتارهای فردی - اجتماعی، اقتصادی و... از راهکارهای اصلی در حوزه مراقبت معنوی در حیطه رفتاری است.

۴-۳- دستورالعمل‌های تغذیه‌ای در راستای مراقبت معنوی

بخشی از آداب تغذیه در راستای مراقبت معنوی ارائه شده که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

توجه به این که روزی از جانب خداست، (نحل: ۱۱۴) توجه به حلال بودن خوراکی‌ها، (کهف: ۱۹) حرمت بهشت بر بدن فرد حرام‌خوار، (هندی، ۱۴۰۹ ق.) شستن دست‌ها باعث برکت و رفع فقر و افزایش بینایی می‌شود، (مشکینی، بی تا) استحباب تسمیه و تحمید، (سبا: ۱۵؛ حرانی، ۱۳۵۴ ش.) حرمت شرب خمر به دلیل این که فرد را از ذکر خدا و نماز باز می‌دارد، (مائده: ۹۱) میانه‌روی در اکل و شرب (اعراف: ۳۱) که صحت جسم را هم در پی دارد. پیامبر (ص) فرمود: «کسی که کم بخورد بدنش سالم می‌ماند.» (محدث نوری، ۱۴۰۸ ق.) روزه‌داری که بر علاوه بر صحت جسم، معنویت و تقوا را افزایش می‌دهد (بقره: ۱۸۴) و سایر آدابی که در روایات در زمینه آداب سفره و غذاخوردن و نتایج معنوی آن‌ها وارد شده است.^۳

۴-۴- آثار مراقبت معنوی با نگاه اسلامی

تأثیر سلامت معنوی بر سایر ابعاد سلامت به اثبات رسیده است. علی (ع) فرمود: «تقوای الهی مایه شفای بیماری جسم شماسست.» (نهج البلاغه: حکمت ۳۸۸) دامنه سلامت معنوی به بعد از حیات مادی نیز گسترده شده و نتیجه زیستن مؤمنانه، سلامت و سعادت اخروی است (صف: ۱۱-۱۰) و «اما کسانی که ایمان آوردند و کارهای شایسته انجام دادند، باغ‌های بهشت برین محل پذیرایی آنان

خواهد بود.» (کهف: ۱۰۷) نتیجه منطقی سلامت معنوی، دستیابی به حیات حسنه در دنیا و زندگی حسنه در آخرت (بقره: ۲۰۱؛ اعراف: ۱۵۶) و سرانجام دستیابی به سعادت و رضوان الهی (توبه: ۷۲) در سرای جاویدان آخرت است و در این دنیا دستیابی به مدارج عالی از آرامش، رضایت خاطر و معنا داری زندگی است، اما با محوریت توحید (زکوی و همکاران، ۱۳۹۲ ش.) نتیجه سلامت معنوی توحیدی به «حیات طیبه» نیز تعبیر شده است: «هرکس کار شایسته‌ای انجام دهد، خواه مرد باشد یا زن، در حالی که مؤمن است، او را به حیاتی پاک زنده می‌داریم.» (نحل:

(۹۷)

نتیجه‌گیری

سلامت معنوی به عنوان بعد چهارم سلامت، هم بر سایر ابعاد سلامت، یعنی سلامت جسمی، روانی، اجتماعی تأثیرگذار است و هم مورد اهتمام جدی دین مبین اسلام قرار دارد و رسالت اصلی پیغمبران به منظور تأمین همین بعد از سلامت تعریف شده است تا آنجا که پیغمبر اسلام (ص) به طبیب جان انسان‌ها تعبیر شده که با نسخه شفابخش خویش (قرآن کریم) در جست و جوی بیمارانی است که قلب مریض و روح بیمار داشته و از بیماری معنوی و اخلاقی رنج می‌برند. (نهج‌البلاغه: خطبه ۱۰۸) طبابت در این حوزه، بر خلاف طبابت جسم، تنها از عهده کسانی بر می‌آید که پیچیدگی‌های روحی انسان را کاملاً شناخته باشند. مراقبت معنوی مجموعه‌ای از فعالیت‌ها را گویند که در راستای مراقبت مستمر در زمینه سلامت معنوی در سه حیطه شناختی، احساسی - عاطفی و رفتاری، بر مبنای جهان‌بینی توحیدی، اخلاق و شریعت اسلامی، به منظور ارتقای سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و دستیابی به زندگی سالم در دنیا و آخرت انجام می‌گیرد.

مهم‌ترین ویژگی‌های سلامت معنوی با نگاه اسلامی عبارتند از: الف - توحید محوری؛ ب - اصالت دادن به روح؛ ج - گسترش آثار دامنه سلامت معنوی به زندگی اخروی؛ د - عنایت ویژه به سلامت روح؛ هـ - دستورالعمل‌های ویژه در راستای مراقبت معنوی. مهم‌ترین دستورات اسلام در خصوص مراقبت‌های معنوی عبارتند از:

۱- در حیطه شناختی و وجودی: دعوت به عقلانیت و خردورزی، ایمان ثابت و درونی شده، شناخت هدف خلقت، پرهیز از بدبینی نسبت به آفرینش، دوری‌جستن از افکار پوچ‌گرایانه نسبت به زندگی و دست‌یافتن به معنای حقیقی زندگی، تفکر در آیات آفاقی و انفسی، پرهیز از وسوسه علمی، پرهیز از پندارگرایی، پرهیز از

هواهای نفسانی، پرهیز از شتاب‌زدگی، پرهیز از سنت‌گرایی، دوری از شخصیت‌گرایی، پرهیز از خودفراموشی، پرهیز از غفلت و حفظ روحیه یقظه و بیداری، هم‌نشینی با خرمندان و اهل معرفت، خلوت.

۲- در حیطه عاطفی - احساسی: یاد خدا، رعایت تقوا، کنترل هیجانات منفی و مراقبت از خود در برابر هیجاناتی مانند خشم و غضب، احسان به دیگران، صله رحم، حضور در مراسم معنوی و شنیدن مواعظ دینی، داشتن عزت نفس.

۳- در حیطه رفتاری: دعوت به تقوا و پرهیزگاری در تمامی ابعاد زندگی اعم از تقوای فردی، خانوادگی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و...، رعایت اخلاق حرفه‌ای، مراقبه، محاسبه، معاتبه، و پرهیز از هوس‌مداری.

به این ترتیب توجه جدی به ارتقای سلامت معنوی با تکیه بر آموزه‌های اسلامی و با تأکید بر مراقبت معنوی، می‌تواند بر ارتقای سلامت فردی و اجتماعی تأثیر گذاشته و حیات طیبه و سلامت اخروی را نیز رقم بزند.

پی‌نوشت‌ها

۱. ر.ک.: جوادی، ۱۳۹۱ ش.، صص ۶-۳۳۳.
۲. ر.ک.: جوادی، ۱۳۹۱ ش.، صص ۴۲۸-۲۰۹.
۳. ر.ک.: جوادی، ۱۳۹۱ ش.، صص ۵۷-۱۳۹.

فهرست منابع

- Holy Quran*. (2011). Translated by Naser Makarem Shirazi, Qom: Qalam Publication.
- Ali Bin Abeetalib. (2005). *Nahj Al-balaghah*. Translated by Ali Shirvani, Qom: Nasime Hayat publication.
- Ali Bin Hosseyn. (2009). *Sahifeh Sajjadeeyeh*, Translated by Seyyed Kazim Arfaa, Tehra: Feyz Kashani Publication. Doa No: 8.
- Amedi, AV. (2006). *Ghorar Al-hikam*. Translated by Mohammad Ali Ansari, Qom: Imam Asr Publicatin. Hadiths No: 429, 1517, 4207.
- Barqi, ABK. (1953). *Al-mahasin*. Tehran: Darulkotob Al-islameyyah Publication.
- Christopher Cook, S. (2013). *Theology and Mental Health: Multidisciplinary Perspectives*. Published SCM Press, London, 40-56.
- Harrani, HBS. (1976). *Tohaf Al-oqool*. Tehran: Elmeyyah Islameyyah Publication, 183, 203, 286, 481.
- Hendi, AABH. (1988). *Kanzolommal fee Sonan va al-aqval va al-afaal*. Beyrout: Arresalah Institue. Hadith No: 9261.
- Hor, AA. (1983). *Vasael al-shiah*. Edited by Abdorrahim Rabbani Shirazi, Beyrout: Daro Ehya Al-torath Al-arabi, 24: 249.

- Ibn Abeel-hadid, AMA. (1983). *Sharh Nahj al-balaghah*. Edited by Mohammad Abolfazl Ibraheem, Qom: Library of Ayatollah Marashi Najafi, 19: 337.
- Ibn Al-fatal, MBH. (No date). *Rouzah Al-vaezin va Baseeratolmotaallemeen*. Edited by Seyyed Mohammad Mahdi Khorsan, Qom: Shareef Razee Publication, 472.
- Isfahani, MM. (2007). *Ayeene Tandorosty*. Tehran: Tandees publication.
- Jahani, A. Rejeh, N. Heravi, M. Hadavi, A. Zaeri, F. Khatooni, AR. (2013). Relation between spiritual healths with quality of life in Patients with coronary artery disease. *Islamic Lifestyle Centered on Health Journal*. 1(2): 19-24.
- Javadi, A. (2007). *Interpretationn of human by human*. Qom: Asra Publication.
- Javadi, A. (2009). *True life of human in Quran*. Thematic commentary of Quran, Qom: Asra Publication, 15: 7-15; 54-6.
- Javadi, A. (2010). *Thematic interpratation of Quran*. Qom: Asra publication, 11: 278-9, 45-60, 24-5.
- Javadi, A. (2013). *Mafateeh Al-gheyb*. Qom: Asraa publication, 67-187.
- Julianne, HL. Patrick, RS. Jonathan, S. Bryan, J. (2011). Understanding the connection between spiritual well-being and physical health: an examination of ambulatory blood pressure, inflammation, blood lipids and fasting glucose. *Journal of Behavioral Medicine*. 6(34): 477-88.
- Christopher, Cook. (2013) *Spirituality, Theology and Mental Health: Multidisciplinary Perspectives*. Published In 2013 by SCM Press, London, 4-56.
- Kareemollahi, M. Abedi, HA. (2010). *Spiritual care in nersing of Iran: a granded theory study*. Secound seminar of quality seachings in health sciences, Kerman.

- Khansari, JM. (1982). *Sharhe Ghorarolhikam va Dorarolkalim*. Edited by meerjalaloddin hoseyni Armavi, third edition, Tehran: Tehran univerdity publication, 6: 427.
- Koleyni, MBY. (1987). *Al- kafee*. fourth edition, Tehran: Darol Kotob Al-islameyyah publication, 1: 11; 2: 100, 167, 275.
- Lynn, B. Yoo, GJ. Levine, EG. (2013). Trust in the Lord: Religious and Spiritual Practices of African American Breast Cancer Survivors. *Journal of Religion and Health*. 53(6): 1706-16.
- Majlesi, MF. (1983). *Bihar Al-anvar*. Beyrout: Vafa Institue. 1: 218; 13: 420; 61: 99; 67: 36.
- McCoy, M. (2013). *What Is Self-Care – Definition, Tips & Ideas for a Healthy Life?*. (no Published).
- Mesbah, MT. (2005). *Maaref e Quran*. Qom: Imam Khomeyni Education and research institute publication, 450-8.
- Mohaddeth Noori, MH. (1987). *Mostadrak Al-vasael Va Mostanbat al-masael*. First edition, Qom: Alolbeyt publication, 16: 209.
- Motahhari, M. (2014). *Human and Faith*. Tehran: Sadra publication, 66.
- Najmeh, H. keykhosrovani, M. Babamiri, M. Dehghani, M. (2013). The relationsheep between mental healths, spiritual inteligenge with resiliancy in studens of Kermanshah University of medical sciences. *Jenta shayper Journal*. 3(2): 332-8.
- Naraqi, MA. (2015). *Mearajossaadah*. Qom: Payam e qods publication, 48-9, 22, 35, 586, 593-4.
- Sadouq, MBA. (1982). *Al-khesal*. Edited by Ali Akbar Ghaffari, secound edition, Qom: Jamea Modarreseen Publication, 229.
- Sadouq, MBA. (1984). *Al-amaali*. Translated by Ayatollah Kamarehie, fourth edition, Tehran: Islamic Library Publication, 37.

- Sadouq, MBA. (1992). *Man La Yahzoroh Al-faqeeh*. Edited by Ali Akbar Ghaffari, third edition, Qom: Intesharat Islami Publication, 4: 412.
- Sherry, W. (2000). Making sense of Spirituality in nursing Practice: An Interactive Approach. Churchill Living Stone. *British Journal of Nursing*. 5(7): 411-6.
- Shoshana, HB. Susan, MH. Jean, MG. Katherine, AM. John, MP. (2012). The Role of Spiritual Experiences and Activities in the Relationship Between Chronic Illness and Psychological Well-Being. *Journal of Religion and Health*. 4(51): 1386-96.
- Suyooti, ABA. (1980). *Al-jame assagheer fee Ahadith Al-basheer Annazeer*. first edition, Beyrout: Dar al-fekr publication, 1: 267.
- Suyooti, ABA. (1993). *Jamea Al-ahadith*. Beyrout: Dar al-fekr publication. Hadith No: 13082.
- Tabatabaiee, MH. (2008). *Al-mizan interpretation*. Translated by Seyyed Mohammad Baqer Mousavi Hamadani, Tehran: Allameh Tabatabaiee cultural scientific Institue publication, 4: 233.
- Toosi, AMBH. (1971). *Al-amali*. Edited by Seyyed Mohammad Sadiq Bahroluloom, Najaf: Al-heydariyyah publication, 246.
- Webber, D. Guo, Z. Mann, S. (2013). Self-care in health: we can define it, but should we also measure it?. *SelfCare Journal*. 4(5): 101-6.
- Zakavi, A. (2006). *Philosophical Psychology*. Sari: Shelfeen publication, 255-317.
- Zakavi, A. (2009). *Contemporary human, religion and its functions*. Cpllection of articles in ceminar at Mazandaran University, Babosar: Mazandaran university publication, 484-96.
- Zakavi, A. Marzband, R. Jalahi, H. (2014). Study on anthropological foundations of spirifital health in Quran. *Journal of Maarif Qurani*. 3(12): 47-60.

Zeyghami Mohammadi, S. Tajvidi, M (2012). Relation between spiritual health with Disappointment and social skills in adulescensens Patients with major thalassemia. *Ney Cares Journal*. 8(31): 116-24.

یادداشت شناسه مؤلفان

علی اصغر زکوی: دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مازندران، مازندران، ایران. (نویسنده مسؤول)

پست الکترونیک: a.zakavi2009@gmail.com

رحمت اله مرزبند: استادیار دانشگاه علوم پزشکی مازندران، مازندران، ایران.

The meaning of spiritual care and its ways to achieve the spiritual health according to Quran and Hadith's teachings

Ali Asghar Zakavi

Rahmatollah Marzband

Abstract

The culture of self-care and the observation the rule of health are the base of Islamic principles. Lifetime health with self care was announced slogan of WHO in 2013. The spiritual health has a special position in Islamic work.

The researches have researched about spiritual care, its three dimensions, its contents and its rule in spiritual in Iran. So these items are not explained according to Islamic teachings. The prevailing studies that done in the world has not any consider to the religious faith as a key factor. The purpose of this article is to study on Quran verses and Islamic Hadiths and analyze of them in the way of to explain the dimensions of spiritual care and its technical ways to access the spiritual health.

In this review, the author searched some key words like: spiritual health, spiritual care, and righteousness, health heart, in the Quran and Hadith and data bases like noormags, Sid, and Google scholar for first time. Then these data has analyzed. This study shows the most important characteristics of spiritual health in Islamic teachings such as authenticity of monotheism and spiritual health, extending the dimension of health to eternal life. The most important principles in spiritual self care have concluded in cognitive, emotional and behavioral dimensions. Increasing of spiritual health by emphasize upon Islamic spiritual health care can promote the body, psychological and social health, and then provide the health in eternal life.

Keywords

Spiritual Health, Spiritual Care, Technical Ways, Quran, Hadith