



Islamic Maaref University

Scientific Journal


# PAZHUHESH NAME-E AKHLAQ

Vol. 17, Spring 2024, No. 63

## The role of the moral system of the Holy Quran in spiritual health

Enayat Sharifi <sup>1</sup>

1. Professor of the Islamic Studies Department of Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran.  
*enayatsharifi@atu.ac.ir*

Abstract Info	Abstract
<b>Article Type:</b> Research Article    <b>Received:</b> 2024.04.09 <b>Accepted:</b> 2024.06.20	<p>The moral system of the Holy Quran, like other systems, has three elements of goals, foundations and principles, each of these three elements has an effect on spiritual health. In this case, this research is trying to answer this basic question with descriptive-analytical method, what is the effect of moral system of Quran on spiritual health? The findings of the research show that the moral system of the Qur'an has three roles, cognitive, emotional, and behavioral, and has an effect on spiritual health. Beliefs and convictions, self-knowledge, mention of human capacities and shortcomings and awareness of them from epistemological roles; Nature, love and kindness, introduction of patterns, and seeking perfection, from emotional roles; And dressing up with moral virtues and dressing up from moral vices, reliance, repentance, recourse and adjustment of instincts are among the behavioral roles of the Qur'an's moral system, each of which has a fundamental role in spiritual health.</p>
<b>Keywords</b>	Moral system of Quran, spiritual health, epistemic roles, emotional roles, behavioral roles.
<b>Cite this article:</b>	Sharifi, Enayat (2024). The role of the moral system of the Holy Quran in spiritual health. <i>Pazhuhesh Name-E Akhlaq</i> , 17 (1). 161-180. DOI: <a href="https://doi.org/10.22034/17.63.8">https://doi.org/10.22034/17.63.8</a>
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.22034/17.63.8">https://doi.org/10.22034/17.63.8</a>
<b>Publisher:</b>	Islamic Maaref University, Qom, Iran.

## دور النظام الأخلاقي للقرآن الكريم في الصحة الروحية

عنايت شريفني<sup>١</sup>

١. أستاذ مساعد في قسم المعارف الإسلامية، جامعة العلامة الطباطبائي، طهران، إيران.

enayatsharifi@atu.ac.ir

معلومات المادة	ملخص البحث
نوع المقال: بحث	نظام الأخلاق في القرآن الكريم، مثل غيره من الأنظمة، يحتوي على ثلاثة عناصر أساسية هي: الأهداف، والأسس، والمبادئ، حيث يؤثر كل من هذه العناصر في الصحة الروحية. تهدف هذه الدراسة باستخدام المنهج الوصفي - التحليلي للإجابة عن السؤال الأساسي: ما تأثير نظام الأخلاق في القرآن على الصحة الروحية؟ تظهر نتائج البحث أن نظام الأخلاق في القرآن يؤثر على الصحة الروحية من خلال ثلاثة أدوار هي: المعرفية، و العاطفية، و السلوكية. تشمل الأدوار المعرفية: المعتقدات و التعرف على الذات و الذكر بالقدرات والعيوب الإنسانية والوعي بها. أما الأدوار العاطفية، فتتمثل في: الفطرة و المحبة و التعاطف و عرض النماذج المثالية و السعي نحو الكمال. بينما تشمل الأدوار السلوكية: التحلي بالفضائل الأخلاقية و التخلص من الرذائل الأخلاقية و التوكل و التوبة و الاستعانة و تعديل الغرائز. كل هذه الأدوار تلعب دوراً أساسياً في تحقيق الصحة الروحية.
تاريخ الاستلام: ١٤٤٥/٠٩/٢٩	
تاريخ القبول: ١٤٤٥/١٢/١٣	
الألفاظ المفتاحية	نظام الأخلاق في القرآن، الصحة الروحية، الأدوار المعرفية، الأدوار العاطفية، الأدوار السلوكية.
الاقتباس:	شريفني، عنايت (١٤٤٥). دور النظام الأخلاقي للقرآن الكريم في الصحة الروحية. مجلة علمية النشرة الاخلاقية. ١٧ (١). ١٨٠ - ١٦١. DOI: <a href="https://doi.org/10.22034/17.63.8">https://doi.org/10.22034/17.63.8</a>
رمز DOI:	<a href="https://doi.org/10.22034/17.63.8">https://doi.org/10.22034/17.63.8</a>
الناشر:	جامعة المعارف الإسلامية، قم، إيران.



دانشگاه معارف اسلامی

نشریه علمی

# پژوهش‌ها، شمس‌نامه اخلاق

سال ۱۷، بهار ۱۴۰۳، شماره ۶۳

## نقش نظام اخلاقی قرآن کریم در سلامت معنوی

عنایت شریفی<sup>۱</sup>

۱. استاد گروه معارف اسلامی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

enayatsharifi@atu.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: پژوهشی (۱۸۰ - ۱۶۱)	نظام اخلاقی قرآن کریم همانند سایر نظام‌ها دارای سه عنصر اهداف، مبانی و اصول می‌باشد که هریک از این سه عنصر در سلامت معنوی تأثیرگذارند. این پژوهش درصدد است با روش توصیفی - تحلیلی در این مورد به این سؤال اساسی پاسخ دهد که تأثیر نظام اخلاقی قرآن بر سلامت معنوی چیست؟ یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که نظام اخلاقی قرآن با سه نقش معرفتی، عاطفی و رفتاری، بر سلامت معنوی تأثیرگذار است. باورها و اعتقادات، خودشناسی، ذکر ظرفیت‌ها و کاستی‌های انسان و آگاهی از آنها از نقش‌های معرفتی؛ فطرت، محبت و مهرورزی، معرفی الگوها، و کمال‌جویی، از نقش‌های عاطفی؛ و آراستن به فضایل اخلاقی و پیراستن از ردایل اخلاقی، توکل، توبه، توسل و تعدیل غرایز، از نقش‌های رفتاری نظام اخلاقی قرآن هستند که هریک از آنها در سلامت معنوی، نقش بنیادی دارند.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۱/۲۱	
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۳/۳۱	
واژگان کلیدی	نظام اخلاقی قرآن، سلامت معنوی، نقش‌های معرفتی، نقش‌های عاطفی، نقش‌های رفتاری.
استناد:	شریفی، عنایت (۱۴۰۳). نقش نظام اخلاقی قرآن کریم در سلامت معنوی. پژوهشنامه اخلاق، ۱۷ (۱). DOI: <a href="https://doi.org/10.22034/17.63.8">https://doi.org/10.22034/17.63.8</a> . ۱۶۱ - ۱۸۰
کد DOI:	<a href="https://doi.org/10.22034/17.63.8">https://doi.org/10.22034/17.63.8</a>
ناشر:	دانشگاه معارف اسلامی، قم، ایران.

## طرح مسئله

سلامت معنوی به‌عنوان یکی از ابعاد سلامت در کنار سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی، در بسیاری از نظام‌ها و مکاتب، مورد توجه قرار گرفته است. در این میان قرآن کریم با تبیین یک نظام فکری و معرفتی به نام «نظام اخلاقی»، مشتمل بر سه عنصر مرتبط و منسجم اهداف و مبانی و اصول، درصدد تأمین و ارتقای سلامت معنوی است. اهداف، همان مقصد نهایی است که از دو دسته اهداف واسطه‌ای و نهایی تشکیل می‌شود. مبانی، شالوده‌های فکری است که اصول از آن استنتاج می‌شود. اصول، قواعد و دستورالعمل‌هایی هستند که از مبانی، استنباط و استنتاج می‌شوند. رسیدن به مقام قرب الهی، هدف غایی است و عبادت و بندگی، خدمت به خلق و تأمین سلامت جسم و روح از اهداف واسطه‌ای نظام تغذیه قرآن می‌باشند. مهم‌ترین مبانی نظام تغذیه قرآن کریم، مبانی توحیدی و خداشناختی، هستی‌شناختی و انسان‌شناختی است. توحید در خالقیت (انعام / ۱۰۲، اعراف / ۵۴ و شوری / ۴)، توحید در مالکیت (بقره / ۲۸۴)، توحید در تشریع و قانون‌گذاری (یوسف / ۴۰ و نحل / ۱۱۶) و توحید در ربوبیت (حمد / ۲، یونس / ۱۰، صافات / ۸۲ و زمر / ۷۵) از مهم‌ترین مبانی توحیدی و خداشناسی است. از این مبانی، اصولی همانند اطاعت از فرامین الهی (آل عمران / ۸۳، ص / ۱۹ - ۱۸ و نساء / ۳۵)، رضایتمندی (رعد، / ۲۶، عنکبوت / ۶۲، طلاق، / ۷) و پاسداری از نعمت‌های الهی (سبأ / ۱۵؛ بقره / ۱۷۲ و نحل / ۱۱۴) استخراج و استنباط می‌شوند که در تحقق نظام اخلاقی قرآن کریم و سلامت معنوی انسان نقش اساسی دارند. مبانی هستی‌شناختی به مبانی هستی‌شناختی غیبی و فرامادی، و هستی‌شناختی شهودی و مادی تقسیم می‌شوند. باور به موجودات غیبی و نامحسوس همانند فرشتگان (انبیا / ۹ و ۲۷، شوری / ۵ و نحل / ۲)، جن و شیطان (مائده / ۵ و قصص / ۱۵) و معادباوری (بقره / ۲۵) از مبانی مهم هستی‌شناختی غیبی‌اند، و فقیر بودن هستی مادی (فاطر / ۱۵)، وحدت نظام مادی (فرقان / ۲ و نساء / ۱۶ - ۱۴) و غایت‌مندی هستی مادی، از مهم‌ترین مبانی هستی‌شناختی مادی و شهودی. از این مبانی، اصولی همانند اصل تسخیر هستی مادی برای انسان (بقره / ۲۹، نحل / ۱۲ و ۱۴ و حج / ۳۷) و اصل اعتدال در بهره‌مندی از طبیعت (طه / ۸۱ و اعراف / ۳۱) استنتاج می‌گردد.

مبانی انسان‌شناختی به مبانی نگرشی و گرایشی و ارزشی تقسیم می‌شود. دوساختی بودن انسان (جسم و روح)، (مؤمنون / ۱۴) اختیار انسان، (انسان / ۳) و هدفمندی زندگی انسان (آل عمران / ۱۹۱) از مبانی نگرشی است؛ عدالت‌خواهی، حقیقت‌جویی، علم‌خواهی و گرایش به محاسن اخلاقی، از مبانی گرایشی است؛ و امانت‌داری (احزاب / ۷۲) و خلافت و جانشینی (بقره / ۳۰، انعام / ۱۶۵) از مبانی ارزشی است. از مبانی انسان‌شناختی، اصولی همانند تهذیب نفس و خودسازی، (اعلی / ۱۵ - ۱۴ و شمس / ۱۰ - ۹)

کرامت، (اسراء / ۷۰) تلازم جسم و روح، (مؤمنون / ۱۴) تحصیل و حفظ عافیت و سلامت روح و جسم، (بقره / ۲۷۴) و نیرومندی و تقویت نیروی جسمی، (انفال / ۶۰؛ قصص / ۲۸) استخراج و استنباط می‌شود. بر این اساس، این پژوهش درصدد است با روش توصیفی و تحلیلی، نقش نظام اخلاقی قرآن بر سلامت معنوی را بررسی کند و در این مورد به سه سؤال پاسخ دهد:

۱. نقش‌های معرفتی نظام تغذیه قرآن کریم چگونه بر سلامت معنوی تأثیرگذارند؟ ۲. نقش‌های عاطفی نظام اخلاقی قرآن که در سلامت معنوی اثرگذارند، کدام‌اند؟ ۳. تأثیر نقش‌های رفتاری نظام اخلاقی قرآن کریم بر سلامت معنوی چگونه است؟

درباره سلامت در قرآن، روان‌شناسی سلامت، و نظام اخلاقی قرآن، تاکنون پژوهش‌های زیادی انجام شده است؛ همانند: کتاب *طب الروحانی* اثر محمد بن زکریای رازی (مؤلف در این کتاب از منظر پزشک آسیب‌شناس، آسیب‌های روحی انسان را بررسی کرده و شعبه‌ای از آن به نام «پزشکی» به علاج امراض بدنی و تبیین و تعلیم اصول بهداشت جسم، و شعبه دیگر به نام «اخلاق» به علاج امراض روحی و تشریح اصول بهداشت روانی می‌پردازد)؛ کتاب *سلامت معنوی از دیدگاه اسلام* اثر مجتبی مصباح همکاران؛ و کتاب *سلامت معنوی، چیستی، چرایی و چگونگی* اثر فریدون عزیزی. همچنین مقالاتی همانند: «نقش فضایل اخلاقی در سلامت از منظر آموزه‌های دینی» اثر فرزانه امینی و رسول محمدجعفری در فصلنامه *قرآن و طب* در فروردین ۱۳۹۹؛ «مبانی سلامت معنوی در قرآن» اثر حبیب‌الله یوسفی و همکاران در *دوماهنامه فیض*، شماره ۷ (نویسنده در این مقاله به سه محور انسان‌شناسی، خداشناسی و معادشناسی در حد ترویجی پرداخته است)؛ مقاله «نقش معنویت دینی بر سلامت جسمی» اثر غلامرضا نورمحمدی در مجله *قرآن و طب*، زمستان ۱۴۰۰؛ «الگوی سلامت معنوی با رویکرد معناشناسی» اثر مسعود آذربایجانی در *دوفصل‌نامه اسلام و مطالعات معنویت*، بهار ۱۴۰۱، «تحلیلی بر معناشناسی قلب سلیم، رهیافتی در شناخت سلامت معنوی در قرآن کریم»، اثر سیدحسین حسینی کارنامی و علی‌اصغر زکوی، مجله *دین و سلامت*، بهار و تابستان ۱۳۹۸؛ و «تبیین رابطه سلامت معنوی با انواع قلوب هشت‌گانه در قرآن» اثر محمد قاسمی و سعید جلیلیان در *دوفصلنامه علوم تربیتی از دیدگاه اسلام*، پاییز و زمستان ۱۴۰۱.

درباره سلامت معنوی، آثار فراوانی نگارش شده است؛ ولی اثر مستقل و درخور توجهی درباره «نقش نظام اخلاقی قرآن کریم در سلامت معنوی» نگارش نیافته است. از این رو این نوشتار درصدد است این مسئله را به صورت جامع با رویکرد توصیفی و تحلیلی بررسی کند. از این جهت، روش‌های طرح‌شده در این نوشتار، جدید بودن کار و تحقیق را روشن می‌سازد.

## الف) مفاهیم

## ۱. نظام اخلاقی

نظام در زبان عربی به رشته و نخ می‌گویند که دانه‌های مروارید را به هم متصل می‌کند (ابن‌منظور، ۱۴۱۴ ق: ۱۲ / ۵۷۸) و در زبان فارسی معمولاً معادل واژه سیستم (system) انگلیسی به کار می‌رود. برای سیستم، تعاریف مختلفی بیان شده است. نقطه اشتراک تمام این تعاریف این است که سیستم مجموعه‌ای از اجزای به‌هم‌وابسته است که اجزایش در راه نیل به هدف‌های معینی با هم هماهنگی دارند؛ برای مثال، حیوان یک سیستم است که دارای اجزای متعددی است؛ اجزایی که به‌منظور حفظ زندگی، تولید مثل و ایفای نقش آن حیوان در ادامه حیات، بایکدیگر هماهنگی دارند. سیستم‌ها به‌لحاظ اجزای تشکیل‌دهنده‌شان، سه قسم‌اند: نخست، سیستم‌هایی که اجزای آن، مفاهیم و گزاره‌ها هستند، مانند سیستم اعداد؛ قسم دوم، سیستم‌هایی که ترکیبی از اشیا هستند، مانند سیستم‌بندی بدن انسان یا سیستم ساعت؛ قسم سوم، سیستم‌هایی که اجزای آن را مردم تشکیل می‌دهند و در سیستم‌های اجتماعی از آن یاد می‌شود. (سراج‌زاده، ۱۳۹۷: ۴۰) منظور از نظام در اینجا همان معنای نخست است که از آن به نظام معرفتی یاد می‌شود. به دیگر سخن، نظام همان سیستمی است که عناصر و اجزای تشکیل‌دهنده آن، مفاهیم و گزاره‌ها هستند و از مجموع این مفاهیم و گزاره‌ها یک سیستم و نظام معرفتی تشکیل می‌شود. نظام معرفتی ممکن است در سه معنای عام، خاص و اخص به کار رود. در معنای عام، نظام معرفتی به مجموعه‌ای از گزاره‌ها اطلاق می‌شود که در پیوندی متقابل و متوازن، به تفسیر هماهنگ از مجموعه‌ای از اشیا و پدیده‌ها می‌پردازد و آدمی را به موضع‌گیری سازوار و هدفمند دعوت می‌کند. با این معنا از نظام، گاهی «نظام فکری» و «مکتب» نیز گفته می‌شود (همان: ۴۲ - ۴۳). اموری مانند مکتب و نظام اسلام، نظام سیاسی، نظام اقتصادی، نظام فلسفی، نظام اخلاقی و غیره را نیز شامل می‌شود.

در معنای خاص نظام، مانند نظام اخلاقی قرآن، می‌توان نظام را به معنای مجموعه‌ای نظام‌مند دانست که دارای سه عنصر اصلی و رکن نظری (مبانی، اصول و اهداف) است؛ اما در معنای اخص آن گرچه شامل اصول و اهداف می‌باشد، سخنی از مبانی نیست (همان).

براین اساس منظور از نظام اخلاقی در این تحقیق، معنای خاص آن می‌باشد که عبارت است از: مجموعه‌ای از آموزه‌های موجود در قرآن، شامل اهداف، مبانی و اصول موجود در قرآن کریم که به‌صورت منسجم و هماهنگ با یکدیگر در ارتباط‌اند و درعین حال قادر به تأمین و ارتقای سلامت معنوی هستند.

## ۲. سلامت

سلامت از ماده «سلم» است که در لغت در معانی صحت و عافیت (ازهری، بی تا: ۱۲ / ۳۱۱؛ ابن فارس، بی تا: ۳ / ۹۰) و عاری بودن از بیماری ظاهری و باطنی (راغب اصفهانی، بی تا: ۲۴۷) به کار رفته است. در اصطلاح امروزه، بسیاری از اندیشمندان، سلامتی و بیماری را به معنای وسیع تر از شرایط فیزیولوژیک می دانند که تمامی ابعاد جسمی، روانی، عاطفی و اجتماعی را شامل می شود؛ (دیماثو، ۱۳۸۷: ۱۵) چنان که سازمان بهداشت جهانی در تعریفی، سلامتی را به معنای رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی می داند. (Word Health Organization, 1997) براساس این تعریف، به کسی سالم گفته می شود که رفتار و فکر سالم نیز داشته باشد.

## ۳. معنویت

کلمه معنویت مصدر جعلی و در لغت به معنای معنوی بودن است. معنوی و معنویت به هرآنچه شامل یا مربوط به «معنی» یا «روح» باشد، گفته می شود و در مقابل ظاهری و مادی است. معنویت یعنی وجود معنا؛ و هرآنچه را مادی نباشد، معنوی گویند (ر. ک: دهخدا، ۱۳۹۸: ۱۴ / ۱۶۰). در اصطلاح نیز روان شناسان و محققان دینی تعریف های مختلفی بیان کرده اند. برخی معنویت را به عنوان ماهیت هستی بخش شخص آورده اند که در جست و جوی معنا و هدف زندگی خویش است و آن را معنای زندگی، آرامش ذهنی و رابطه با یک وجود متعالی بیان کرده اند. (murta, h&morita, 2006) برخی دیگر، معنویت را فراروی ارادی و وجودی از مادیت و انانیت و موقعیت در ابعاد بینشی و کنشی و گرایشی به سمت و سوی خداوند به عنوان کانون و مبدأ و مقصد معنویت دانسته اند که زمینه تجربه زیسته باطنی و عمیق تری را فراهم می کند. (آذربایجانی، ۱۴۰۱: ۱۱)

## ۴. سلامت معنوی

سلامت معنوی از نیم قرن پیش به عنوان یکی از ابعاد چهارگانه سلامت، مورد توجه پزشکان و اندیشمندان و روان شناسان قرار گرفته است. این مفهوم را نخستین بار موبرگ در سال ۱۹۷۱ تحت عنوان «بهزیستی معنوی» مطرح کرد. بر این اساس، برای سلامت معنوی، تعریف واحدی وجود ندارد و تعریف های مختلفی برای آن مطرح شده است. هاگز در تعریف سلامت معنوی می نویسد: «حسی از ارتباط داشتن با دیگران، داشتن معنا و هدف در زندگی، و داشتن اعتقاد به یک قدرت متعالی و ارتباط با او. (Hawks, Hull, Thalman, Richins, 1995)

برخی دیگر در تعریف آن گفته اند: «حالتی از بودن، احساسات مثبت، شناخت ارتباط فرد، خود، دیگران و یک نیروی ماورایی. (Gomez R, Fisher, 2003)

با رویکردهای دینی، تعریف‌های فراوانی از سلامت معنوی شده است. برخی در تعریف آن می‌نویسند:

سلامت معنوی عبارت است از حالت اطمینان، امنیت، آرامش و سکون قلبی و روحی که از اعتماد به منبع و قدرتی برتر، متفاوت از عوامل مادی و پیرامونی ناشی می‌شود و باعث افزایش امید و رضایتمندی و نشاط درونی می‌گردد و درنهایت به سلامت و تعالی همه‌جانبه انسان و به انسانیت کمک می‌کند. (ر. ک: عزیزی و همکاران، ۱۳۹۳: ۲۹)

این تعریف با توجه به مبانی اعتقادی قرآنی کامل نیست؛ زیرا شامل مؤلفه‌هایی همچون آرامش، امید، شادی و رضایتمندی است که کمابیش در حیوانات نیز وجود دارد (مرتبه حیوانی روح). همچنین ممکن است در کوتاه‌مدت و به‌طور ناقص به شیوه‌هایی حاصل شود که درنهایت با کمال حقیقی انسان تضاد داشته باشد. لذا نمی‌تواند به‌طور مطلق به‌مثابه شاخص‌های اصلی سلامت معنوی قرار گیرد. (همان: ۴۰). اگرچه واژه‌های معنویت و سلامت معنوی در قرآن نیامده است، مفهوم و ویژگی‌های سلامت معنوی را در قالب تعبیر قرآنی «قلب سلیم» (شعراء / ۸۹ و صافات / ۸۴)، اطمینان (رعد / ۲۸ و فجر / ۲۷) و قلب بیمار (بقره / ۱۰ و مائده / ۸۲) می‌توان یافت. مفسران درخصوص قلب سلیم تفسیرهای متعددی دارند. برخی از صاحب‌نظران، سلامت قلب را خالی بودن آن از عقاید باطل و میل نداشتن آن به شهوات و لذت‌های دنیا دانسته‌اند. (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴: ۱۹ / ۷۸) برخی دیگر سلامت قلب را عاری بودن آن از همه آفات معنوی همچون کفر، نفاق، کینه و ریا می‌دانند و معتقدند که اگر چنین سلامتی حاصل شد، سلامت جسمی نیز به دست خواهد آمد. (مغنیه، ۱۴۲۴ ق: ۵ / ۵۰۳) برخی دیگر آن را به معنای قلبی می‌دانند که از عقاید شرک‌آلود پاک باشد. (ابن‌عاشور، بی‌تا: ۱۱ / ۱۶) براساس این تعریف، معنای قلب سلیم را می‌توان معادل با مطلق سلامت معنوی دانست. برخی دیگر خلوص مطلق قلب از همه شائبه‌ها، مرض‌ها، اغراض، انحرافات و صفات شهوانی را معادل با سلامت آن دانسته‌اند. (سید قطب، ۱۴۱۲ ق: ۵ / ۲۶۰۴) علامه طباطبایی از منظر نفی به موضوع نگریسته و قلب سلیم را قلبی دانسته است که از هرچه به تصدیق و ایمان به خدای سبحان زیان برساند، خالی باشد؛ مانند شرک جلی و شرک خفی، اخلاق زشت، آثار گناه و هرگونه تعلق به غیر خدا که انسان را جذب کند و باعث اختلال در صفای توجه به خدا شود. (طباطبایی، ۱۴۱۷: ۱۷ / ۱۴۷) بر این اساس، از تعبیر قرآن کریم درباره سلامت معنوی استنباط می‌شود که سلامت معنوی، همه مراتب وجودی انسان را در بر دارد و حقیقتی است که در بینش‌ها، رفتارها، احساسات و پیامدها متجلی خواهد شد. ولی به نظر می‌رسد سلامت معنوی در قرآن کریم به معنای عاری بودن نفس و قلب انسان از هرگونه بیماری‌های اخلاقی و اعتقادی و رفتاری جهت رسیدن به کمال نفسانی در مرتبه نفس مطمئنه، (رعد / ۲۸؛ فجر / ۲۷) و دارای شاخص‌های شناختی و احساسی و رفتاری است.



## ب) نقش‌های معرفتی نظام اخلاقی قرآن کریم در سلامت معنوی

منظور از نقش‌های معرفتی، بخشی از نقش‌ها و عملکردهای نظام اخلاقی قرآن کریم است که به حوزه باورها، افکار و به‌طور کلی حوزه شناخت و ذهن انسان مربوط می‌شوند و مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از:

### ۱. باورها و اعتقادات

مهم‌ترین باورها و اعتقادات اسلام، توحید و یکتاپرستی، رسالت و نبوت و معادند که در اصطلاح به آنها اصول دین و اعتقادات می‌گویند. هریک از اصول اعتقادی اسلام در سلامت معنوی نقش اساسی دارند. قرآن کریم با تعمیق طرح معرفت خدا، زمینه‌های ردایل اخلاقی همانند کبر، تکبر، حسد و ... را از بین می‌برد و به پیامبر دستور می‌دهد برای پیشگیری از ردایلی چون حسادت به خدا پناه برد: «قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ \* مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ \* وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ \* وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ \* وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ». (فلق / ۵ - ۱) در آغاز این سوره به پیامبر ﷺ دستور می‌دهد که از شر تمام مخلوقات شرور، به خدا پناه برد؛ سپس در توضیح آن، اشاره به سه گونه شر می‌کند: شر مهاجمین تاریک‌دل که از تاریکی‌ها استفاده می‌کنند و حمله‌ور می‌شوند؛ شر وسوسه‌گرانی که با سخنان و تبلیغات سوء خود، اراده‌ها، ایمان‌ها، عقیده‌ها محبت‌ها و پیوندها را سست می‌کنند؛ و شر حسودان. (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴: ۲۷ / ۴۶۲)

مهم‌ترین کارکرد توحید و یکتاپرستی در سلامت معنوی انسان از منظر قرآن کریم، ایجاد آرامش و اطمینان ناشی از ایمان است:

الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ. (انعام / ۸۲)

[آری]. آنها که ایمان آوردند و ایمان خود را با شرک و ستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنهاست و آنها هدایت‌یافتگان‌اند.

این آیه دلالت می‌کند بر اینکه امنیت (آرامش) و هدایت، از خواص و آثار ایمان است؛ (طباطبایی، ۱۴۱۷: ۷ / ۲۰۰) البته به این شرط که روی این ایمان با پرده‌هایی مثل شرک و ستم پوشیده نشود. مراد از ظلم در این آیه به معنای چیزهایی است که برای ایمان مضر است و آن را فاسد و بی‌اثر می‌سازد و اکثر مفسران آن را شرک دانسته‌اند. (طبرسی، ۱۳۷۲: ۴ / ۵۰۶) در آیات دیگر به مؤمنان وعده آرامش و دوری از اضطراب و پریشانی داده شده است: هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْأَبُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ؛ او کسی است که آرامش را در دهای مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزایند». (فتح / ۴)

اعتقاد به رسالت و امامت، در نظام اخلاقی و نیز در سلامت انسان از دو جهت نقش اساسی دارد:

نخست اینکه رسالت و امامت نقش الگویی آن را تعلیم می‌دهد. رفتار اولیای دین، از اولین تا آخرین مرحله زندگی، درس‌آموز است و کسانی که این برگزیدگان را الگوی خود قرار داده، در مکتب ایشان از تربیت دینی بهره‌مند گردند، هیچ‌گاه از ناکامی در کسب امتیازات دنیوی و آسایش مادی و ... احساس شکست نمی‌کنند. در این باره قرآن انسان را دعوت می‌کند به اینکه پیامبر را الگویی نیکو در زندگی قرار دهد: «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا؛ مَسْلَمًا

برای شما در زندگی رسول خدا سرمشق نیکویی بود؛ برای آنها که امید به رحمت خدا و روز رستخیز دارند و خدا را بسیار یاد می‌کنند». (احزاب / ۲۱) دوم اینکه سخنان آنان که منشأ وحیانی دارد، با فطرت و سرشت انسان هم‌گرایی و سازگاری دارد و این خود عامل آرامش و سلامت انسان می‌گردد.

از نظر قرآن کریم ایمان به روز رستخیز و یقین بر حشر و نشر با نظام اخلاقی رابطه مستقیم دارد و انگیزه‌های برای تحصیل فضایل اخلاقی و پرهیز از رذایل اخلاقی خواهد بود؛ چراکه ایمان به رستخیز، در آگاهی و بیداری انسان بسیار مؤثر است و انسان را از گناه و نافرمانی بازمی‌دارد. همچنین اعتقاد به محاسبه دقیق و عادلانه در جهان آخرت سبب می‌شود که انسان خود را در انجام کارها آزاد نبیند و تقوا پیشه کند و دنبال گناه و نافرمانی نرود. گناه و نافرمانی با ایمان به خدا و آخرت رابطه معکوس دارد؛ هر مقدار که ایمان قوی‌تر باشد، گناه کمتر خواهد بود.

## ۲. خودشناسی

منظور از خودشناسی، شناخت ابعاد وجودی انسان است از آن جهت که موجودی است مرکب از جسم و روح. برای رسیدن به سعادت و کمال، شناخت خویشتن در ابعاد جسم و روح لازم است. به همین دلیل قرآن کریم درباره اهمیت و ضرورت خودشناسی می‌فرماید:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسِكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَن ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ. (مائده / ۱۰۵)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! به خویشتن بپردازید؛ کسی که گمراه شد، به شما زیان نمی‌زند، اگر هدایت یافتید.

در نكوهش کسانی که به خویشتن نمی‌پردازند و آیات الهی را در درون خود نمی‌نگرند نیز می‌فرماید:

«وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ؛ و در خودتان آیاتی هست؛ مگر نمی‌بینید؟». (ذاریات / ۲۱)

در آیه دیگر، خدافراموشی سبب خودفرااموشی معرفی شده: «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ؛ و مانند کسانی نباشید که خدا را از یاد بردند و خدا هم حقیقت خودشان را از یادشان برد تا آنکه ندانستند که کیستند و چه باید بکنند. اینان از مسیر بندگی خدا خارج شده‌اند». (حشر / ۱۹) (خطیب،

۱۴۲۳ ق: ۲ / ۸۷۸) در این آیه خدای تعالی، خدا فراموشی را سبب خود فراموشی می‌داند که در نهایت به فسخ و خروج از مقام والای انسانی و مسیر صحیح زندگی می‌انجامد؛ زیرا وقتی انسان خدا را فراموش کرد، اسمای حسنی و صفات علیای او را نیز که صفات ذاتی انسان ارتباط مستقیم با آن دارد، فراموش می‌کند. اگر انسان به دنبال خود آگاهی نباشد و آن را در خود احیا نکند، خدا را فراموش کرده، دست به هر گناهی می‌زند و از عبودیت و بندگی خارج می‌شود. (ر.ک: طباطبایی، ۱۴۱۷: ۱۹ / ۲۱۹)

### ۳. ذکر

ذکر در اصطلاح دانشمندان اخلاق و مفسران، توجه کلی به خداوند همراه با حضور قلب و فراغت خاطر است. (فیض کاشانی، بی‌تا: ۲ / ۲۷۷) برخی از ایشان ذکر را حضور معنا (طوسی، ۱۳۸۹: ۲ / ۳۱ و ۱۷۰) یا مذکور (موسوی سبزواری، ۱۴۰۹: ۳ / ۱۷۴) در قلب و زبان دانسته‌اند؛ و چون در موارد یادشده، متعلق ذکر، خداوند است، به معنای حضور خداوند در قلب و زبان می‌باشد. برخی ذکر را به معنای توجه و یاد خدا در امر و نهی دانسته‌اند؛ به طوری که بازدارنده از گناه، و سوق‌دهنده به طاعت باشد. (غزالی، ۱۳۶۸: ۲۵۶) از تعاریف یادشده به دست می‌آید که عالمان اخلاق برای ذکر، معنای اصطلاحی خاصی بیان نکرده و به همان معنای لغوی بسنده کرده‌اند. تنها تفاوت، در متعلق ذکر است که در معنای لغوی به صورت مطلق به کار رفته، اما در معنای اصطلاحی بر خدا اطلاق شده است. قرآن ذکر و یاد خدا را تنها عامل آرامش می‌داند:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ. (رعد / ۲۸)

آنها (کسانی که به خدا برمی‌گردند) کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن [و آرام] است، آگاه باشید! تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

اطمینان، نوعی آرامش مستقر است که مرحله و مرتبه‌ای فراتر از سکینه است و دامنه گسترده‌تری از آن را در بر می‌گیرد. (طباطبایی، ۱۴۱۷: ۱۱ / ۲۵۳) اطمینان، به دلیل استقراری که در آن نهفته است، مورد توجه است و حتی حضرت ابراهیم علیه السلام برای ایجاد اطمینان، از خداوند درخواست می‌کند که مسئله رستخیز را به گونه‌ای به وی بنمایاند که آرامش مستقر و مطمئن در دلش پدید آید. (بقره / ۲۶۰) چنین درخواستی را حواریون نیز مطرح کردند و خداوند به هر دوی آنها پاسخ مثبت داده است. (مائده / ۱۱۳ - ۱۱۲) نزول فرشتگان در جنگ بدر نیز چنین آرامش مستقری را در دل‌های مؤمنان پدید آورد. (آل عمران / ۱۲۶ - ۱۲۳)

### ۴. آگاهی از ظرفیت‌ها و کاستی‌های انسان

از منظر قرآن کریم، انسان تنها موجودی است که دارای ظرفیت‌هایی چون برخوردارگی از روح الهی

(حجر / ۲۹)، قدرت تعقل (بقره / ۱۶۴، رعد / ۲، نحل / ۶۹)، کرامت (اسراء / ۷، حجرات / ۲۹) و انتخاب آگاهانه، (انسان / ۳) و کاستی‌هایی همانند شتاب‌زدگی، (اسراء / ۱۱) ناسپاسی و کفران نعمت، (اسراء / ۶۷۸) بخل و تنگ‌نظری، (اسراء / ۱۰۰) طغیان‌گری (علق / ۷ - ۶) و غفلت (اعراف / ۱۷۹؛ ق / ۲۲) است. آگاهی به چنین نفس ذوابعادی، در سلامت انسان نقش اساسی دارد. شناخت ظرفیت‌ها و کاستی‌ها، نقطه آغاز سلامت است. انسانی که به توانایی‌هایی که پروردگار متعال در وجودش به ودیعه نهاده، آگاه نباشد، طبعاً امکان حرکت در مسیر شکوفایی و به فعلیت رساندن این استعدادها را نیز نخواهد داشت. ناآگاهی از ظرفیت‌های خویشتن، سبب مسکوت گذاردن آنهاست که خود به منزله کفر نعمت است. لذا شناخت ظرفیت‌های درونی که مقدمه تلاش در جهت شکوفایی آنهاست، شکر نعمات مستور در نفس انسان محسوب می‌شود. از طرفی، شناخت ظرفیت‌ها و استعدادهای درونی موجب تقویت اعتمادبه‌نفس و افزایش خودباوری، و عامل غلبه بر مشکلات می‌گردد و انسان را به این باور می‌رساند که برای غلبه بر دشواری‌های زندگی و عبور از موانع، آنچه نیاز دارد، در وجودش نهفته دارد. بنابراین در مقابل مشکلات و در دامنه‌های پریچ وخم زندگی، به جای اینکه زبان به اعتراض و اظهار ناتوانی بگشاید، برای حل مشکلات زندگی تلاش می‌کند و با شناخت ظرفیت‌های درونی‌اش، زمینه‌ها و عوامل دیگری برای شکوفایی استعدادهای نهفته خویش کسب می‌کند.

### ج) نقش‌های عاطفی

مراد از نقش‌های عاطفی، بخشی از نقش‌ها و عملکرد نظام اخلاقی قرآن کریم است که به حوزه‌های عواطف و گرایش‌های روحی و روانی انسان مرتبط می‌شود و کاربست آنها به تأمین سلامت معنوی انسان یاری می‌رساند. مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از:

#### ۱. بناگذاری سلامت بر فطرت انسان

از منظر قرآن کریم، سلامت و سلامت معنوی همانند پدیده‌هایی چون حقیقت‌جویی، علم‌خواهی، کمال‌طلبی و ... مبتنی بر فطرت انسان است؛ چنان‌که می‌فرماید:

وَأَنْ أَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا وَاكُن مِّنَ الْمُشْرِكِينَ. (یونس / ۱۰۵)

و [به من دستور داده شده:]: روی خود را به آیینی متوجه ساز که از هرگونه شرک، خالی است و از مشرکان مباش.

نقش این مبنا در سلامت انسان این است که انسان به‌طور فطری به‌سوی خوبی‌ها، محاسن اخلاقی،

تعالی و کمالات گرایش دارد. عواملی چون جهل، فقر، هوای نفس و ... باعث گرایش انسان به بدی‌ها و ردایب اخلاقی شود و سلامت وی را به خطر می‌اندازند، ولی روش‌هایی همانند کسب روزی حلال (بقره / ۵۷، ۱۶۸، ۱۷۲ و توبه / ۳۷)، توکل (ابراهیم / ۱۲، یوسف / ۸۷، توبه / ۱۲۹)، انفاق و اطعام (بقره / ۲، آل عمران / ۹۲ و اسراء / ۳۹)، اطاعت (آل عمران / ۳۲ و ۱۳۲، نساء / ۱۳ و ۸۰ و نجم / ۴ - ۳) و کسب ملکه تقوا (بقره / ۲، اعراف / ۹۶، نوح / ۱۲ - ۱۰ و حجرات / ۱۳) انسان را به فطرت خود بازمی‌گرداند و سلامت‌ش را تأمین می‌کند.

## ۲. محبت و مهرورزی

محبت، کششی درونی میان دو چیز برای الفت و اتحاد است. (طوسی، ۱۳۸۵: ۳۸۵) محبت در انسان دو نوع است: محبت طبیعی مانند محبت مادر به فرزند؛ و محبت کسبی و ارادی که عواملی در تحقق، ازدیاد و زوال آن تأثیرگذار است. (همان: ۲۶۰) محبت ارادی دارای چهار صورت دارد:

۱. محبت ذاتی به دیگری، نه برای تحصیل منفعت و لذت، بلکه برای حسن جلوه‌گری صورت و سیرت. چنین محبتی سزاوار ذات باری تعالی است. (نراقی، ۱۴۰۹: ۳ / ۱۸۵)
۲. محبت به دیگری به سبب نسبتی که او با خدا دارد. این محبت سبب تقرب به پروردگار می‌شود و محبت لله و محبت فی‌الله است؛ همانند محبت به انبیا و پیامبران، به خصوص شخص پیامبر اسلام ﷺ که مظهر و اتم اسماء و صفات خدای تعالی است. چنین محبتی آن‌چنان اهمیت دارد که خدای تعالی نشانه محبت به خدا را تبعیت از فرستاده خود، یعنی رسول خدا ﷺ می‌داند:

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ.  
(آل عمران / ۳۱)

بگو اگر خدا را دوست می‌دارید، از من پیروی کنید تا خدا [نیز] شما را دوست بدارد و گناهانتان را ببخشد و خدا آمرزنده مهربان است.

۳. محبت به دیگری برای تحصیل نفع اخروی. (نراقی، ۱۴۰۹: ۳ / ۱۸۵) این محبت بر دو قسم است: گاهی برای نفع اخروی خود محبت می‌ورزد، مانند محبت شاگرد به استاد؛ و گاهی برای نفع اخروی دیگری محبت می‌ورزد، همانند محبت استاد به شاگرد. این قسم محبت در واقع محبت لله و محبت فی‌الله است که عامل مهمی در پرورش فضایل اخلاقی است؛ همانند محبت شاگرد به معلم (همان).

۴. محبت به دیگری برای تحصیل نفع و لذت دنیوی. (همان)

به نظر می‌رسد که سه قسم نخست از اقسام چهارگانه یادشده، بر سلامت معنوی تأثیر گذارند. صورت

اولی که حب عبودی نامیده می‌شود، (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱: ۵۴۲) در عالی‌ترین وجه بر سلامت معنوی تأثیرگذار است؛ و صورت‌های دوم و سوم از آنجا که برخاسته از ایمان به خداست و مؤمنان نهایت محبت به خدا را دارند، طبق فرموده قرآن کریم در سلامت معنوی تأثیرگذارند:

وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ. (بقره / ۱۶۵)

اما آنها که ایمان دارند، عشقشان به خدا، [از عشق مشرکان به معبودهاشان،] شدیدتر است.

الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ. (انعام / ۸۲)

(آری) آنها که ایمان آوردند، و ایمان خود را با شرک و ستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنهاست و آنها هدایت‌یافتگان‌اند.

ولی قسم چهارم که محبت انسان به دیگری برای تحصیل نفع و لذت دنیوی باشد، به دلیل گرایش انسان به فساد، و تعارض با ارزش‌های اخلاقی و ارتکاب به رذیلت اخلاقی، سلامت معنوی را به خطر می‌اندازد.

### ۳. معرفی الگوها

یکی از روش‌های نظام اخلاقی قرآن کریم برای سلامتی روح انسان، معرفی الگوهای خوب و بد است که از نظر روانی می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد.

طبق این روش، قرآن کریم گاهی به‌صراحت حضرت محمد ﷺ و حضرت ابراهیم ﷺ را بهترین الگوها معرفی می‌کند:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا. (احزاب / ۲۱)

برای شما در زندگی رسول خدا ﷺ سر مشق نیکویی است.

قَدْ كَانَتْ لَكُمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ فِي إِبْرَاهِيمَ وَالَّذِينَ مَعَهُ. (ممتحنه / ۴)

برای شما (مؤمنان)، ابراهیم ﷺ و یارانش الگویی خوبی هستند.

و گاهی نیز بدون چنین تصریحی، اسوه‌ها را معرفی می‌کند:

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ. (انبیا / ۸۳)

یاد کن حال ایوب را وقتی که دعا کرد: ای پروردگارا! مرا بیماری سخت رسیده است و تو از همه مهربان‌تری.

در این آیه، نحوه سخن گفتن حضرت ایوب ﷺ با خداوند بیان شده است که پس از ذکر بیماری خود،

به گفتن «انت ارحم الراحمین» اکتفا می‌کند و تقاضای خود را امرانه از خدا نمی‌خواهد. این یک اسوه حسنه است که خداوند در معرض دید و آگاهی قرار می‌دهد. در نمونه دیگر، حضرت یونس علیه السلام را معرفی می‌کند:

وَذَا التُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَّا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ  
سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ. (انبیا / ۸۷)

ذوالنون (یونس) را [به یاد آور] در آن هنگام که خشمگین [از میان قوم خود] رفت و چنین می‌پنداشت که ما بر او تنگ نخواهیم گرفت؛ [اما موقعی که در کام نهنگ فرو رفت،] در آن ظلمت‌ها [ای مترکم] صدا زد: «[خداوندا!] جز تو معبودی نیست! منزهی تو! من از ستمکاران بودم!

#### ۴. کمال‌جویی انسان

انسان همواره در پی دستیابی به کمال است. از آنجاکه انسان دارای حب ذات است و خود را دوست دارد، کمالات خود را نیز دوست دارد (مصباح یزدی و همکاران، ۱۳۹۳: ۱۷۸) و به دلیل آنکه معمولاً این کمالات در او بالفعل نیستند، خواهان دستیابی به آنهاست. در تعیین کمال نهایی انسان، دیدگاه‌های مختلفی وجود دارد. گروهی کمال انسان را در برخورداری هرچه بیشتر از لذت‌های مادی می‌دانند و معتقدند که انسان جزء طبیعت است و انسان کامل، انسانی است که از طبیعت بهره‌ای بیشتر ببرد، بیشتر بخورد، بیشتر بیاشامد و ... برخی بر رشد عقلانی و اخلاقی تأکید می‌ورزند و دسته دیگر، کمال آدمی را در پیشرفت‌های معنوی دانسته‌اند؛ (ر. ک: مصباح یزدی، ۱۳۹۰: ۲۴) ولی از دیدگاه قرآن، کمال نهایی انسان، تقرب جستن به خداوندی است که سرچشمه پایان‌ناپذیر همه کمالات است. در آیات فراوانی به این حقیقت اشاره شده است: «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ؛ ای انسان! تو با تلاش و رنج به سوی پروردگارت می‌روی و او را ملاقات خواهی کرد». (انشقاق / ۶)

منظور از قرب، قرب زمانی، مکانی و شبیه شدن به خداوند نیست؛ زیرا خداوند موجود مادی نیست که در چارچوب زمان و مکان قرار گیرد و نیز مرتبه وجودی خالق و مخلوق چنان با یکدیگر متفاوت است که نمی‌توان از مشابهت آنها با یکدیگر سخن گفت؛ بلکه منظور قرب اکتسابی است که با سیر اختیاری به دست می‌آید؛ وگرنه به لحاظ تکوینی خداوند به همه موجودات احاطه دارد و به تعبیر قرآن کریم از رگ گردن نیز به انسان نزدیکتر است: «وَتَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ؛ و ما به او از رگ قلبش نزدیک‌تریم». (ق / ۱۶)

براساس این مبنا معیار اصلی سلامت معنوی، قرب الهی است و همه بینش‌ها و گرایش‌ها و رفتارهای انسان هنگامی که جهت‌ی الهی یابند، می‌توانند به تعالی حقیقت انسان کمک کنند و انسان می‌تواند در پرتو قصد و نیت، همه افعال اختیاری خود، حتی خوردن و آشامیدن را به صورت عبادت درآورد و از آنها برای افزایش قرب خود به خداوند، بهره ببرد. بدین ترتیب هیچ‌یک از سرمایه‌های زندگی انسان به هدر نمی‌رود و همه آنها در مسیر تکامل قرار می‌گیرد. (مصباح یزدی، ۱۳۹۰: ۸۳ - ۸۲)

#### د) نقش‌های رفتاری نظام اخلاقی قرآن کریم در سلامت معنوی

منظور از نقش‌های رفتاری، بخشی از نقش‌ها و عملکردهای نظام اخلاقی قرآن کریم است که به حوزه‌های عمل و عکس‌العمل و به‌طور کلی حوزه کنش و واکنش انسان مربوط می‌شوند. به کار بستن این نقش‌ها به تأمین سلامت معنوی انسان یاری می‌رساند. مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از:

##### ۱. آراستگی به فضایل اخلاقی و پیراستن رذایل اخلاقی

رذایل اخلاقی آرامش انسان را به خطر می‌اندازد و فضایل اخلاقی نجات‌دهنده انسان و نردبان رسیدن او به سعادت جاودانه است. (نراقی، ۱۴۰۸: ۹) به همین دلیل است که در آیات فراوانی، بر تزکیه و تهذیب نفس تأکید شده: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى \* وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى؛ به یقین کسی که پاکی جست [و خود را تزکیه کرد]، رستگار شد و [آن کس که] نام پروردگارش را یاد کرد و سپس نماز خواند». (اعلی / ۱۵ - ۱۴) در آیه دیگر، پس از یازده سوگند مهم به زمین و آسمان و ماه و خورشید و نفس انسانی و خالق آنها، نجات و رستگاری انسان را در تهذیب نفس و تزکیه می‌داند: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا \* وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا؛ هر کس که نفس خود را تزکیه کرد، رستگار شد و آن کس که نفس خود را به معصیت آلوده ساخت، نومید و محروم گشت». (شمس / ۱۰ - ۹) مهم‌ترین رذایل اخلاقی که زدودن آنها در نظام اخلاقی قرآن کریم جهت سلامت معنوی لازم و تأثیرگذار است، عبارت‌اند از: حسادت، (فلق / ۵) قساوت قلب، (بقره / ۷۴ و انعام / ۴۳) حرص، (معارج / ۲۱ - ۱۹) کینه‌توزی (اعراف / ۳۹) حب دنیا، (آل عمران / ۱۵۴ - ۱۵۲) نفاق، (بقره / ۱۰، مائده / ۵۲، انفال / ۴۹، توبه / ۱۲۵، حج / ۵۳، نور / ۵۰، احزاب / ۱۲ و ۶۰، محمد / ۲۰ و ۲۹، مدثر / ۳۱) بخل‌ورزی، (حشر / ۹) عجب (خودبرتربینی). همچنین تقوا، (اعراف / ۳۵) توبه، (تحریم / ۸) توکل، (انفال / ۲) دعا، (توبه / ۱۰۳) عزت نفس، (غافر / ۱۰) امید، (یوسف / ۸۷) سعه صدر، (زمر / ۲۲) صبر، (زمر / ۲۲ و آل عمران / ۲۰۱) انجام اعمال صالح، (بقره / ۱۵۸) و راست‌گویی و صداقت، (آل عمران / ۱۱۴) از فضایل اخلاقی هستند که تنش‌های روانی را می‌کاهند و موجب سلامت و آرامش روح می‌گردند.



## ۲. توکل

از نظر قرآن کریم یکی از عوامل آرامش، توکل است. منظور از توکل بر خدا این است که انسان تلاشگر، کار خود را به خدا واگذارد و حل مشکلات خویش را از او بخواهد. کسی که دارای روح توکل است، هرگز ناامیدی به خود راه نمی‌دهد و در مقابل مشکلات احساس ضعف و زبونی نمی‌کند و در برابر حوادث سخت، مقاوم است. همین حالت موجب می‌شود که او در درون خود احساس امنیت و آرامش کند و لذا قدرتش برای رفع مشکلات، چندبرابر می‌شود و سختی‌ها و مشکلات را به راحتی تحمل می‌کند. در آیات فراوانی از ویژگی‌های مؤمنان، توکل بر خداوند ذکر شده است:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ. (انفال / ۲)

مؤمنان کسانی هستند که هرگاه نام خدا برده شود، دل‌های‌شان بیمناک می‌گردد و فقط بر پروردگارشان توکل دارند.

إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذِلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرْكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَىٰ اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ. (آل عمران / ۱۶۰)

اگر خدا شما را یاری کند، هیچ‌کس بر شما غالب نخواهد شد؛ و اگر دست از یاری شما بردارد، چه کسی بعد از او شما را یاری خواهد کرد؟ و مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند.

با نگاهی به زندگی اولیای خدا و پیامبران و همچنین افراد موفق، متوجه خواهیم شد که موفقیتشان در سایه توکل به خدا بوده است؛ چنان‌که حضرت شعیب رضی الله عنه علت موفقیت خود را در مقابل مشکلات و تهدیدهای مشرکین، این‌گونه بیان می‌کند: «وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ؛ توفیق من فقط از خداست. به او توکل کردم و به سوی او بازمی‌گردم». (هود / ۸۸)

## ۳. توبه

توبه یکی از نعمت‌های بزرگ الهی است که انسان‌ها را به اصلاح و خودسازی وامی‌دارد و از مرتکب شدن مجدد به گناه بازمی‌دارد. خداوند متعال برای نجات انسان از تباهی، «باب توبه و استغفار» را به روی بندگان خویش گشوده و آنها را به پشیمانی و طلب بخشش دعوت می‌کند:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَنْ يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ ... (تحریم / ۸)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، به درگاه خدا توبه کنید؛ توبه‌ای از روی اخلاص باشد که پروردگارتان گناهانتان را محو کند.

بازگشت مستمر انسان به سوی خداوند، موجب تخلیه روان از فشار احساس گناه شده، حالت پاکی و طهارت نخستین را به او بازمی‌گرداند. اعتقاد انسان باایمان به فضل و رحمت بی‌کران خداوند و امکان محو شدن تمام و کمال همه گناهان، در نهاد او آرامشی بی‌کران می‌آفریند:

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ. (زمر / ۵۳)

بگو ای بندگان من که بر خویشتن زیاده‌روی روا داشته‌اید، از رحمت خدا نومید مشوید؛ درحقیقت خدا همه گناهان را می‌آمرزد که او خود آمرزنده مهربان است.

#### ۴. توسل به اولیای دین

توسل به اولیای الهی مانند پیامبران و اوصیای گرامشان یقیناً مایه امن و آرامش روان است؛ زیرا علاوه بر اینکه به تجربه ثابت شده که بسیاری از مشکلات و بیماری‌های جسمی و روانی با توسل برطرف شده، در قرآن کریم و روایات اهل‌بیت نیز به آن دستور اکید داده شده است:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ. (مائده / ۳۵)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، پرهیزکاری پیشه کنید و وسیله‌ای برای تقرب به خدا انتخاب نمایید.

وسيله در اصل به معنای تقرب جستن یا چیزی است که باعث تقرب به دیگری از روی علاقه و رغبت می‌شود. (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ۴: ۶۴) بنابراین وسیله در این آیه معنای وسیعی دارد و شامل هر کار و هر چیزی است که باعث تقرب انسان به خدا می‌شود. مهم‌ترین آنها ایمان به خدا و پیامبر، جهاد در راه خدا، عبادات، زیارت خانه خدا، صلح رحم، انفاق در راه خدا و هر کار خیر و پسندیده است. (همان) همچنین شفاعت پیامبران، امامان علیهم‌السلام و بندگان صالح خدا که طبق صریح قرآن باعث تقرب به خداست، در مفهوم وسیع توسل داخل است. (همان) البته منظور از توسل به پیامبر و امام و هر عبد صالح دیگر، این نیست که چیزی را از آنها به‌طور مستقل تقاضا کنند؛ بلکه منظور این است که با اعمال صالح یا پیروی از پیامبر و امام، یا شفاعت آنان یا سوگند دادن خدا به مقام و مکتب آنها، از خداوند چیزی را بخواهند. این معنا نه بوی شرک می‌دهد، نه برخلاف آیات قرآن است، و نه از عموم آیه فوق بیرون است. (همان)

## ۵. تعدیل غرایز

بی‌تردید در انسان غرایزی چون حب ذات، جمع مال، تغذیه، غریزه جنسی و ... وجود دارد و اعتدال در آنها در سلامت معنوی انسان تأثیرگذار است. مهم‌ترین آنها غریزه جنسی است که در نظام اخلاقی قرآن برای هدایت و تربیت صحیحش روش‌هایی ارائه شده است و مهم‌ترین آنها ازدواج می‌باشد. در سایه‌سار ازدواج، افراد به آرامش و امنیت فکری رسیده، از تشویش و اضطراب روحی و روانی دور خواهند بود. قرآن کریم به‌صراحت در این مورد می‌فرماید:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ. (روم / ۲۱)

و از نشانه‌های او این است که همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید؛ و در میانتان مودت و رحمت قرار داد. در این، نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند.

و نیز می‌فرماید:

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا فَلَمَّا تَغَشَّاهَا حَمَلًا خَفِيًّا فَامْرَأَتُ بِهِ فَلَمَّا أَثْقَلَتْ دَعَا اللَّهَ رَبَّهُمَا لَئِنْ آتَيْتَنَا صَالِحًا لَنُكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ. (اعراف / ۱۸۹)

او خدایی است که [همه] شما را از یک فرد آفرید و همسرش را نیز از جنس او قرار داد تا در کنار او بیاساید. سپس هنگامی که با او آمیزش کرد، حملی سبک برداشت که با وجود آن، به کارهای خود ادامه می‌داد؛ و چون سنگین شد، هر دو از خداوند و پروردگار خود خواستند: «اگر فرزند صالحی به ما دهی، از شاکران خواهیم بود!»

در این آیات، خداوند کانون خانواده را بر اساس مودت و رحمت که اولین هدیه الهی به آنهاست، استوار ساخته است تا محل سکونت و آرامش باشد. از آنجاکه خداوند، خود، جاعل و قراردهنده این مودت و محبت است، زوجین باید با رعایت قواعد تقویت‌کننده محبت و رحمت، در حفظ این موهبت خدادادی بکوشند و با شناسایی آفت‌ها و آسیب‌ها و مقابله با آنها، همواره کانون خانواده را مرکز محبت و مودت نگاه دارند. برخی مفسران معتقدند منشأ آرامش، این است که هرکدام از آن دو، نقص دارند و با دیگری کامل می‌شوند. (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۶: ۲۴۹ و مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ۱۶: ۳۹۱).

## نتیجه

۱. نظام اخلاقی قرآن کریم همانند سایر نظام‌ها دارای سه مؤلفه منسجم و مرتبط اهداف، مبانی و اصول است.

- اهداف، همان مقصد نهایی‌اند. مبانی، شالوده فکری هستند که از آنها اصول استخراج می‌گردد. اصول، قواعد و دستورالعمل‌هایی هستند که از مبانی استنباط و استنتاج می‌شوند. هریک از اینها در نظام اخلاقی قرآن با نقش‌های معرفتی، عاطفی و رفتاری بر سلامت معنوی نقش اساسی و بنیادی دارند.
۲. باورها و اعتقادات، خودشناسی، ذکر، و آگاهی از ظرفیت‌ها و کاستی‌های انسان، از روش‌های مهم معرفتی هستند. مهم‌ترین کارکرد توحید در سلامت معنوی، آرامش و اطمینان ناشی از ایمان است. نبوت و امامت در دو جهت الگویی، و وحیانی بودن سخنان و آموزه‌های انبیا و پیشوایان معصوم علیهم‌السلام و هم‌گرایی با فطرت انسان، در سلامت و آرامش روحی انسان نقش اساسی دارند. معادباوری، اهرمی کارآمد در گرایش به عمل صالح و زندگی سالم است. آگاهی انسان از ظرفیت‌ها و کاستی‌ها افزون بر اینکه نقطه آغاز حرکت به سوی سلامت است، موجب تقویت اعتماد به نفس و افزایش خودباوری و عامل غلبه بر مشکلات می‌گردد.
۳. بناگذاری سلامت بر فطرت انسان، محبت و مهرورزی، معرفی الگوها، و کمال‌جویی، از نقش‌های عاطفی اثرگذار بر سلامت معنوی‌اند. نقش فطرت در سلامت معنوی، این است که انسان فطرتاً به خوبی و فضایل اخلاقی گرایش دارد و این گرایش فطری، در سلامت معنوی تأثیرگذار است. محبت و مهرورزی در یک تقسیم‌بندی کلی به محبت طبیعی و محبت ارادی تقسیم می‌شود. محبت ارادی، به محبت ذاتی به خدای تعالی، محبت به دیگران به دلیل نسبتی که وی با خدا دارد، محبت به دیگری به خاطر منافع اخروی، و محبت به دیگری به خاطر تحصیل منافع دنیوی تقسیم می‌شود که سه صورت نخست در سلامت معنوی تأثیرگذارند و صورت چهارم مانع سلامت معنوی است.
۴. آراستگی به فضایل و زدودن رذایل اخلاقی، توکل، توسل، توبه، و تعدیل غرایز، از جمله نقش‌های رفتاری نظام اخلاقی قرآن‌اند که بر سلامت معنوی تأثیرگذارند. رذایل اخلاقی، آرامش و سلامت معنوی را به خطر می‌اندازند و فضایل اخلاقی نجات‌دهنده انسان‌اند و موجب تأمین سلامت معنوی می‌شوند. توبه نیز به دلیل بازگشت مستمر انسان به سوی خدا موجب تخلیه روان انسان از فشار گناه و در نتیجه پاکی و طهارت روح انسان می‌شود که بر سلامت معنوی تأثیرگذار است. مهم‌ترین مصداق تعدیل غرایز، غریزه جنسی است و افراد در سایه ازدواج به آرامش و امنیت خاطر می‌رسند.

## منابع و مأخذ

- قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی، (۱۳۸۰). تهران: دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی.
- آذربایجانی، مسعود (۱۴۰۱). الگوی سلامت. دوفصلنامه اسلام و مطالعات دینی. ۱ (۱). ۳۶ - ۹.

- ابن عاشور، محمد بن طاهر (بی تا)، *التحریر و التنویر*، بی جا: بی نا.
- ابن فارس، احمد بن فارس (۱۴۰۴ ق). *معجم مقاییس اللغة*. قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴ ق). *لسان العرب*. بیروت: دار صادر.
- ازهری، محمد بن احمد (بی تا). *تهذیب اللغة*، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- دهخدا، علی اکبر (۱۳۹۸ ش). *نعت نامه دهخدا*. تهران: دانشگاه تهران.
- دیماتو، ام. رایین (۱۳۸۷). *روانشناسی سلامت*. ترجمه محمد کاویان پور و دیگران. تهران: سمت.
- راغب اصفهانی (بی تا). *مفردات الفاظ القرآن*. تهران: مؤسسه اسماعیلیان.
- سراج زاده، حسن (۱۳۹۷). *درآمدی بر نظام اخلاقی قرآن (نگاهی نو به چگونگی شناخت و نظام‌مندی گزاره‌های اخلاقی قرآن)*. قم: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.
- شاذلی، سید بن قطب بن ابراهیم (۱۴۱۲ ق). *تفسیر فی ظلال*. بیروت: دار الشرح.
- طباطبایی، سید محمدحسین (۱۴۱۷ ق). *المیزان فی تفسیر القرآن*. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طبرسی، حسن بن فضل (۱۳۷۲ ش). *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*. تهران: ناصر خسرو.
- طوسی، خواجه نصیرالدین (۱۳۸۵). *اخلاق ناصری*. تصحیح مجتبی مینوی و علیرضا حیدری. تهران: خوارزمی.
- طوسی، محمد بن حسن (۱۳۸۹). *التبیین فی تفسیر القرآن*. تصحیح احمد حبیب عاملی. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- عزیزی، فریدون و همکاران (۱۳۹۳). *سلامت معنوی، چیستی، چرایی و چگونگی*. تهران: انتشارات حقوقی.
- غزالی، ابوحامد محمد (۱۳۶۸). *کیمیای سعادت*. به کوشش خدیو جم. تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
- فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی (بی تا). *محجة البیضاء*. تصحیح علی اکبر غفاری. قم: النشر الاسلامی.
- مصباح یزدی، مجتبی و همکاران (۱۳۹۳). *سلامت معنوی از دیدگاه اسلام*. تهران: انتشارات حقوقی.
- مصباح یزدی، محمد تقی (۱۳۹۰). *خودشناسی برای خودسازی*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- مغنیه، محمدجواد (۱۴۲۴ ق). *تفسیر الکاشف*. تهران: دار الکتب الاسلامیه.

- مکارم شیرازی و همکاران (۱۳۷۴). *تفسیر نمونه*. تهران: دار الکتب اسلامی.
- موسوی سبزواری، عبدالاعلی (۱۴۰۹ ق). *مواهب الرحمن فی تفسیر القرآن*. بیروت: اهل بیت علیهم السلام.
- نراقی، ملامهدی (۱۴۰۹). *جامع السعادات*. بیروت: مؤسسة الاعلمی للمطبوعات.

1. World Health Organization. Review of the Constitution, EB 10, 1 / 7.
2. Hawks SR, Hull ML, Thalman RL, Richins PM. (1995). Review of spiritual health: definition, role, and intervention strategies in health promotion. *American Journal of Health Promotion*. 9 (2). 371-390.
3. Gomez R, Fisher, JW. (2003). *Domains of spiritual well - being and development and validation of the Spiritual Well - Being Questionnaire*.

