Journal of Spiritual Health
2023, Volume 1, Issue 3
Pages: 196-205
10.30491/JSH..1.3.196

The Role of Travel on Human Spiritual Health

Mohammad Hossein Imani Khoshkhoo [1], Mahdieh Shahrabi Farahani [2*]

[1] *Faculty of Tourism Sciences, University of Science and Culture, Tehran, Iran*
[2] *R & D Department of the National Soft Technology and Cultural Industries Park, Tehran, Iran*

Abstract

Background and Aim: Spiritual health, as one of the most important aspects of human health, emphasizes the nature and truth of existence, a sense of acceptance, positive emotions, ethics, monotheistic faith, piety, prayer, worship, belief in resurrection, mutual relationship with God, others, and oneself. On the other hand, human beings are always on the path of discovery and meaning-seeking. In the meantime, traveling as one of the main examples of spirituality, which is emphasized a lot in Islamic verses and traditions, provides a platform for human movement, which humans use today to escape from everyday life. Therefore, this question is raised considering the importance of travel in Islam on the one hand and the necessity of realizing spiritual health on the other hand, what is the role of travel on spiritual health?.

Methods: In this research, the role of travel in tourist spiritual health has been performed in a qualitative manner, descriptive-analytical method, using library resources and interviews with experts.

Results: The results of the studies indicate that despite the limited studies in this field, travel plays an important role in ensuring human spiritual health. Traveling in its essential meaning, according to the emphasis of the religion of Islam, is a substantial factor in realizing the most important dimension of human health i.e spiritual health which can be analyzed by its components.

Conclusion: Emphasizing the axis of movement and communication, travel is considered an important factor in human interaction with the self, the environment, and other human beings, which results in longitudinal communication with the Creator of the universe and on the path to excellence.

Keywords: Travel, Spirituality, Spiritual Health, Human.

*Corresponding author: **Mahdieh Shahrabi Farahani,** Email: mahdieh.shahrabi@yahoo.com

Received: 23 October 2022 **Accepted:** 5 March 2023

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-09-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.3.196]

مجله سلامت معنوی
دوره ۱، شماره ۳، زمستان ۱۴۰۱
صفحات: ۲۰۵-۱۹۶
10.30491/JSH..1.3.196

نقش سفر در سلامت معنوی انسان

محمد حسین ایمانی‌خوشخو[۱]، مهدیه شهرابی‌فراهانی[۲*]

[۱] دانشکده علوم گردشگری، دانشگاه علم و فرهنگ، تهران، ایران
[۲] اداره تحقیق و توسعه پارک ملی علوم و فناوری های نرم و صنایع فرهنگی، تهران، ایران

چکیده

زمینه و هدف: سلامت معنوی به عنوان یکی از مهمترین ابعاد سلامتی انسان، به ماهیت و حقیقت وجودی، حس پذیرش، احساسات مثبت، اخلاقیات، ایمان توحیدی، تقوا، دعا، عبادت، باور به معاد و وارستگی، ارتباط متقابل با پروردگار، دیگران و خویشتن تاکید می‌نماید. از سوی دیگر انسان همواره در مسیر کشف و معناجویی و جستجو گام برمی‌دارد. در این میان سفر به عنوان یکی از مصادیق اصلی معنویت، که در آیات و روایات اسلامی هم بسیار بدان تاکید شده است، بستر حرکت و جابه‌جایی را برای انسان فراهم می‌کند، که بشر امروز به جهت فرار از زندگی روزمره از آن بهره می‌جوید. لذا این مسئله مطرح می‌شود که با توجه به اهمیت سفر در دین اسلام از یک سو و ضرورت تحقق سلامت معنوی از سوی دیگر، سفر چه نقش و جایگاهی در سلامت معنوی انسان دارد.

روش‌ها: در این تحقیق نقش سفر در سلامت معنوی انسان، به شیوه کیفی، روش توصیفی- تحلیلی، با استفاده از منابع کتابخانه‌ای و مصاحبه با خبرگان انجام گرفته است.

یافته‌ها: نتایج بررسی‌ها حاکی از این مطلب است که علی‌رغم مطالعات محدودی که در این حوزه به چشم می‌خورد، سفر نقش مهمی در تامین سلامت معنوی انسان ایجاد می‌نماید. سفر در معنای ماهوی خویش مطابق با تاکیدات دین مبین اسلام، عامل مهمی در تحقق مهمترین بُعد سلامتی انسانی، یعنی سلامت معنوی است که با تحلیل مؤلفه‌های آن قابل بررسی است.

نتیجه‌گیری: سفر با تاکید بر محور حرکت و ارتباطات، عامل مهمی در تعامل انسان با خویشتن، محیط و دیگر انسان‌ها به شمار می‌رود، که در نتیجه ارتباط طولی با خالق هستی و در مسیر تعالی محقق می‌گردد.

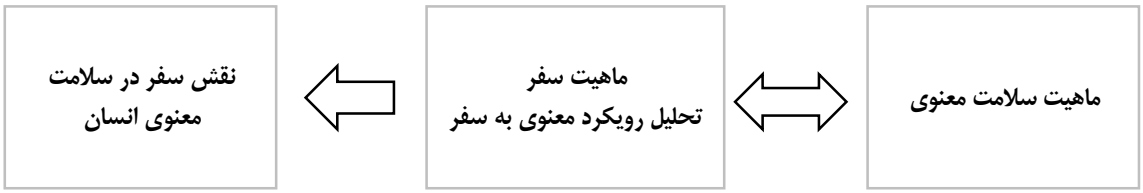
کلیدواژه‌ها: سفر، معنویت، سلامت معنوی، انسان.

*نویسنده مسئول: **مهدیه شهرابی فراهانی.** پست الکترونیک: mahdieh.shahrabi@yahoo.com
دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۸/۰۱ **پذیرش مقاله:** ۱۴۰۱/۱۲/۱۴

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-09-18]
[DOI: 10.30491/JSH.1.3.196]

مقدمه

ضرورت وجود معنویت در انسان، مانند ضرورت وجود دم و بازدم برای زنده بودن جسم است. معنویت از اصول حیات‌بخش هستی انسان به شمار می‌رود (۱)، که آن را به عنوان چهارمین بُعد سلامتی انسان در میان سلامت روان، اجتماعی و جسمی، یکی از مهمترین ابعاد سلامتی انسان می‌دانند (۲). سلامت معنوی ارتباط هماهنگ و یکپارچه بین نیروهای داخلی انسانی را فراهم می‌کند که با ویژگی‌هایی همچون ثبات در زندگی، صلح، تناسب و هماهنگی، احساس ارتباط نزدیک با خویشتن خدا، جامعه و محیط نمایان می‌گردد (۳). در یک نگاه کلی معنویت از جمله فضایل انسانی است که به زندگی انسان معنا و هدف غایی می‌بخشد و موجب شیوه‌ای خاص از زندگی در دنیا و نیز باعث پیوند میان فرد با خود، دیگران و کل جهان هستی می‌شود (۴). به طوری که از نگاه دین اسلام نیز شرط اصلی سلامت معنوی اتصال و ارتباط با خداوند است که در جنبه‌های مختلفی از جمله ایمان توحیدی، تقوی، دعا، عبادت، باور به معاد و وارستگی خلاصه می‌شود که احساس هدفمندی و برقراری آرامش و راحتی را در وجود انسانی ایجاد می‌نماید (۵). از آنجایی که انسان به دنبال کسب ابعاد مختلف معنویت در زندگی خویش است، وی در جستجوی هویت خویشتن به سفر می‌رود و در حیرت و تعجب و کسب آگاهی، معنا را کسب می‌نماید (۶). سفر از آنجا که انسان را به جستجوی معنا سوق می‌دهد، به خودی خود معنوی تلقی می‌شود. از سوی دیگر انسان‌ها در جوامع مدرن امروز آگاه‌تر و با تجربه‌تر به دنبال برقراری ارتباط با طبیعت و ارتقای ابعاد غیرمادی زندگی خود هستند (۷). از آنجا که سلامت و ارتقای روح مستقیماً بر حالات فیزیکی و جسمانی فرد نیز اثرگذار است، تاثیرات فیزیکی آن مثل بازیابی جسمی، سلامتی و دستیابی به کیفیت زندگی نیز از جمله نتایج معنوی سفر به حساب خواهد آمد (۸). لذا با توجه به ضرورت سلامت معنوی به عنوان یکی از ابعاد سلامت از یک‌سو و فعالیت‌هایی که انسان در جستجوی خویشتن انسانی خویش انجام می‌دهد، از سوی دیگر، سفر یکی از مضامین معنوی برشمرده می‌شود که همراه با جابه‌جایی و حرکت بر روی کره خاکی، به عنوان یکی از اقدامات تحقق سلامت معنوی قابل بررسی است. با توجه به مطالعات محدودی که در این حوزه انجام گرفته است، در این نوشتار این سؤال مطرح می‌شود که سفر و جایگاه مهم آن بویژه در مطالعات دین مبین اسلام، چه نقش و جایگاهی در سلامت معنوی انسان دارد؟ سلامت معنوی از ابعاد مهم سلامتی است، با توجه به کارکردهای اصلی معنویت که در سفر وجود دارد، لذا این مسئله شکل می‌گیرد که سفر چه نقشی در تحقق سلامت معنوی انسان ایفا می‌نماید؟ از این رو در این نوشتار ضمن بررسی مفاهیم سلامت معنوی و سفر، با تحلیل مبانی نظری، و بررسی نظر خبرگان که به شیوه مصاحبه نیمه‌ساختار یافته انجام گرفت، نقش سفر در کسب سلامت معنوی و عواملی که می‌توانند در آن مؤثر واقع شوند، مورد تحقیق قرار گرفته است. به همین منظور مراحل تحقیق در شکل ۱ نشان داد شده است.



شکل-۱. مراحل انجام تحقیق

اصطلاح سلامت معنوی اولین بار در سال ۱۹۷۱ توسط Moberg با عنوان رفاه معنوی (Spiritual Welfare) بیان شد. پس از آن طی تحقیقاتی که در حوزه سلامت انسان در مطالعات روانشناسی انجام گرفت، این عبارت به سلامت معنوی در ذیل سلامت‌های انسان ارائه گردید (۹). اهمیت معنویت و رشد معنوی در انسان در چند دهه گذشته به صورتی روز افزون توجه روانشناسان و متخصصان سلامتی را به خود جلب کرده است. بر این اساس می‌توان به تعریف Fisher اشاره کرد که رویکردهای سلامت معنوی را به صورت خلاصه بیان می‌کند که در جدول ۱ نشان داده شده است.

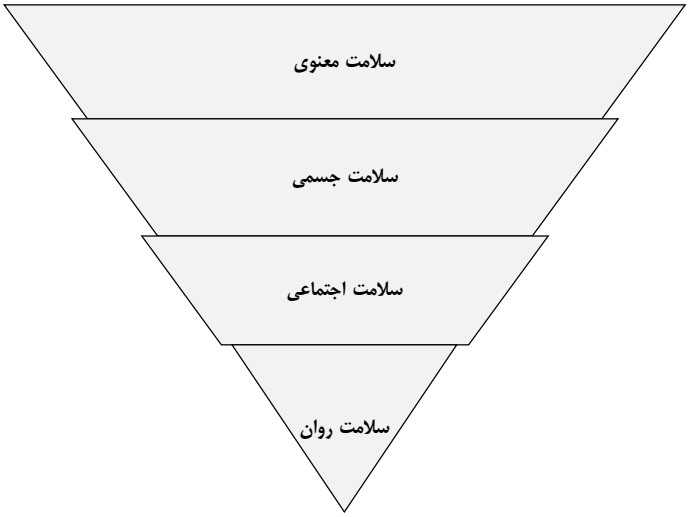
از دیدگاه دین اسلام، سلامت معنوی مهمترین بُعد سلامتی انسان محسوب می‌گردد که در گِرو سایر ابعاد سلامتی انسان است.

جدول-۱. ابعاد سلامت معنوی (۱۰)

فردی	اجتماعی
احساس هویت	دوست داشتن دیگران
خودآگاهی	بخشش در برابر دیگران
لذت از زندگی	اعتماد داشتن به دیگران
آرامش درونی	احترام به دیگران
معناگرایی در زندگی	مهربان بودن با دیگران
محیطی	**متعالی**
اتصال با طبیعت	ارتباط درونی با خالق هستی
حس هیجان	توکل به خالق هستی
یکی دانستن خود با طبیعت	یکی دانستن خود با خالق هستی
حس هارمونی با طبیعت	آرامش با خالق هستی
احساس سحرآمیز بودن در محیط	سپاسگزاری در زندگی

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-09-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.3.196]



شکل-۲. ارتباط میان سلامت معنوی با سایر ابعاد سلامتی از دیدگاه دین اسلام (۱۱)

بُعد روحانی، روانی و معنوی انسان اشاره به ابعاد غیر مادی وجود انسانی دارد، مهمترین شاکله وجودی انسان بوده و تمامی ابعاد وجودی‌اش از جمله سلامت جسمی را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و به عبارتی همه آن‌ها را در بر گرفته و از آن‌ها ناشی می‌شود. سلامت روان، سلامت اجتماعی و سلامت جسمی در نهایت سلامت معنوی را به همراه خواهد داشت که هر یک سهم بسزایی در آن ایفا می‌کنند (۱۱). این روابط در شکل ۲ نشان داده شده است.

سلامت روان اشاره به تمرکز فرد، آرامش در برابر اضطراب، ادراک نقش، قدرت تصمیم‌گیری، درک مشکلات و سختی‌ها، لذت از فعالیت‌های روزانه، توانایی مواجهه با مشکل، اعتماد و اطمینان، ارزش به خود، خوشحالی مرسوم و معمول و میزان ضربه‌پذیری از استرس و ناراحتی دارد. از سوی دیگر سلامت اجتماعی عبارت است از توانایی انجام مؤثر و کارآمد نقش‌های اجتماعی، ارزیابی و شناخت فرد از چگونگی عملکردش در اجتماع و کیفیت روابطش با افراد دیگر، نزدیکان و گروه‌های اجتماعی. سلامت جسمی نیز تاکید به صحت فیزیولوژیکی بدن انسان و عاری بودن از ناراحتی‌های جسمی دارد. نوع فعالیت‌ها، تحرک، تغذیه و محیطی که انسان در آن زندگی می‌کند عناصر مهمی در تامین سلامت جسمانی وی به شمار می‌روند (۱۱).

ویژگی‌های سلامت معنوی را در قالب تعابیر قرآنی حیات طیبه و قلب سلیم می‌توان یافت. در قرآن آمده است: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ»: هر که را از زن و مرد مؤمن که عمل نیک انجام دهد به حیاتی پاک و طیب زنده می‌کنیم و پاداش بهتر از عملشان می‌دهیم (نحل/۹۷). از این آیه به روشنی برمی‌آید که ثمره نسبت یافتن با خداوند، که به اهل ایمان و عمل صالح می‌رسد، حیات طیبه است. انسان برخوردار از حیات طیبه، برخوردار از حیاتی است که از هر چیزی که آن را کدر و فاسد کند عاری می‌باشد (۱۲). حیاتی که جدای از زندگی عرفی و عمومی نیست. در عین اینکه غیر آن است با همان است. چنان که عبارت یمشی به فی الناس (انعام/۱۲۲) نیز چنین پیامی دارد. لذا باید گفت حیات طیبه و زندگی معمولی در مرتبت و منزلت با هم تفاوت دارند نه در عدد و شمارش. کسی که دارای حیات طیبه است دوگونه زندگی ندارد بلکه زندگی‌اش قوی‌تر و روشن‌تر و دارای آثار ارزشمندتر است. چنانکه وصف حیات، به طیبه خالص و منزه بودن آن از هرگونه خباثت و آلودگی را نشان می‌دهد (۱۲). در این میان دین اسلام آرمان‌های متعالی تحقق سلامت معنوی را در الگوهای شایسته بیان می‌کند، عمده‌ترین تشبیه درباره چگونگی و چیستی زیست معنوی درمیان عالمان و عارفان مسلمان، تشبیه زیست معنوی به سفر و تشبیه کیفیت دستیابی و بهره‌گیری از تجربه سفر است که می‌توان با ایجاد تناظر بین سفر و زیست معنوی دامنه حیات معنوی را از تولد تا مرگ و حتی پس از مرگ بیان کرد (۱۳). به طور کلی سلامت معنوی در تلفیق با دیدگاه اسلامی، انسان را به عنوان یکی از اعضای جامعه در بستر فرهنگ و مذهب قرار داده و زمینه‌های ارتباطی وی را با خویش، جامعه، خالق هستی و حس تعلق و همبستگی درونی وی در جستجوی معنای زندگی تعریف می‌کند (جدول ۲).

باید به این نکته توجه داشت که انسان به دنبال کسب ابعاد مختلف معنویت در زندگی خویش است و معنا را جستجو می‌کند. حس آگاهی انسان از لحظه‌ای که در آن قرار گرفته به همراه احساس ارزش داشتن از شوق و روابط و معنایی که در سفر کسب می‌کند، همگی عناصر معنوی وجودی‌اش را تشکیل می‌دهد. در حوزه انسانی نگاه بدوی به معنویت، آن را به مثابه یکی از عوامل انگیزاننده سفر تلقی کرده است (۶). از آنجایی که سفر در گذشته به عنوان زیارت مرسوم بوده است، بسیاری این مفهوم را ماهیتی کاملا دینی بیان می‌کنند که فقط در سفرهای مذهبی قابل درک می‌باشد. با این حال نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد، مفهوم معنویت در دیدگاه پیروان مذاهب زرتشت، یهودیت، مسیحیت و اسلام،

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-09-18]
[DOI: 10.30491/JSH.1.3.196]

جدول-۲. مؤلفه‌های سلامت معنوی (۱۴)

عناصر	شرح
ارتباط با خود	خودآگاهی، تفکر، درونگرایی، بازاندیشی، انعطاف‌پذیری، حدس و گمان، تلاش برای دستیابی به خودآگاهی، اعتقاد درونی به توانایی خود برای قضاوت، صداقت، پذیرش خود و زندگی، تطابق با تعهدات خود، توسعه انسجام با استفاده از منابع داخلی خود مانند قدرت داخلی، یک راه تفکر و احساس در مورد خود
همبستگی	عشق و تعلق، مبانی اخلاقی نظیر عدالت، مسئولیت‌پذیری، وجدان، سخاوت و اعتماد، مشارکت اجتماعی براساس فرهنگ و مذهب، انجام آداب و رسوم اجتماعی- مذهبی، داشتن هماهنگی با جامعه و احساس یکپارچگی با دیگر اعضای جامعه
ارتباط با جهان	داشتن هماهنگی با طبیعت، احساس تحسین برانگیز محیط، نگرانی‌های زیست محیطی
ارتباط با خدا	ماهیت وجود برتر، جستجو درونی برای خدا یا تقدس، عبادت، مشارکت در فعالیت‌های مذهبی، زندگی با توجه به آموزش کتاب مقدس، نگرانی در مورد واقعیت متعالی یا قدرت برتر، تلاش‌های برای ارتباط با موجودات
جستجو و خلق معنای زندگی	جستجو و اکتشاف، داشتن دلایل برای زندگی، زندگی هدفمند، تفسیر تجربیات زندگی و تجربه‌های معنوی، امید داشتن، تلاش برای پاسخ دادن به سؤالاتی که زیست‌شناسی قادر به پاسخگویی نیست، بازنگری ارزش‌های اساسی

رابطه میان سفر و معنویت را روشن می‌نماید. همگی این افراد معنویت را یک مفهوم روحی و غیر مادی تلقی کرده و هر آنچه بتواند روح انسان را تحت تاثیر قرار دهد، یک عنصر معنوی به شمار می‌رود. از آنجایی که سفر و حرکت سبب بازیابی روحی و روان انسان می‌شود، لذا می‌تواند روح انسان را متاثر کرده و سبب القای مبانی معنوی در روح و جان انسان گردد. ذکر این نکته حائز اهمیت است که مبانی و مضامین عینیت بخشیدن مفهوم معنویت در افراد، متفاوت بوده و مصادیق گوناگونی برای آن وجود دارد. از این رو سفرهای گوناگون -و نه صرفاً زیارتی- می‌توانند مصداق یک عنصر معنوی در روح و جان افراد تلقی گردند. در مجموع تمامی پیروان این ادیان، بر این باورند که سفر می‌تواند یک رویداد معنوی باشد و گونه‌های غیر زیارتی نیز می‌توانند نتایج معنوی به همراه داشته باشند (۴).

روش

این تحقیق توصیفی تحلیلی است و از نظر هدف کاربردی می‌باشد که با استفاده از روش مطالعات کتابخانه‌ای، و مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با خبرگان انجام گرفته است. لذا در این روش در ابتدا با استناد به مطالعات کتابخانه‌ای، مبانی نظری در حوزه سلامت معنوی و سفر مورد مطالعه و بررسی قرار گرفت. با توجه به تئوری‌ها و مبانی نظری در حوزه معنویت، سلامت معنوی و سفر، مفهوم کلی به شیوه توصیفی و تحلیل از درون مبانی نظری در دو حوزه مختلف استخراج گردید و سپس با استفاده از مصاحبه نیمه‌ساختار یافته، سؤالات از مجموع ۱۰ نفر خبرگان حوزه انسانی و روانشناسی پرسیده شد و مبانی نظری به دست آمده تحت نظر و بررسی ایشان قرار گرفت. در پایان نظر خبرگان با روش کدگذاری باز، تحلیل شدند و سپس نتایج به دست آمده از تحلیل مصاحبه‌خبرگان، با مفاهیم استخراج شده از مبانی نظری، تلفیق گردید. و در پایان مفهوم کلی نقش سفر در سلامت معنوی انسان ارائه گردید. از این‌رو در ابتدا مفاهیم مستخرج به شیوه توصیف و تحلیل از مبانی نظری بیان شده و پس از ارائه و جمع‌بندی نظرات خبرگان، چارچوب نهایی ارائه می‌گردد.

نتایج

بخش اول- مبانی نظری تبیین کننده نقش سفر بر سلامت معنوی

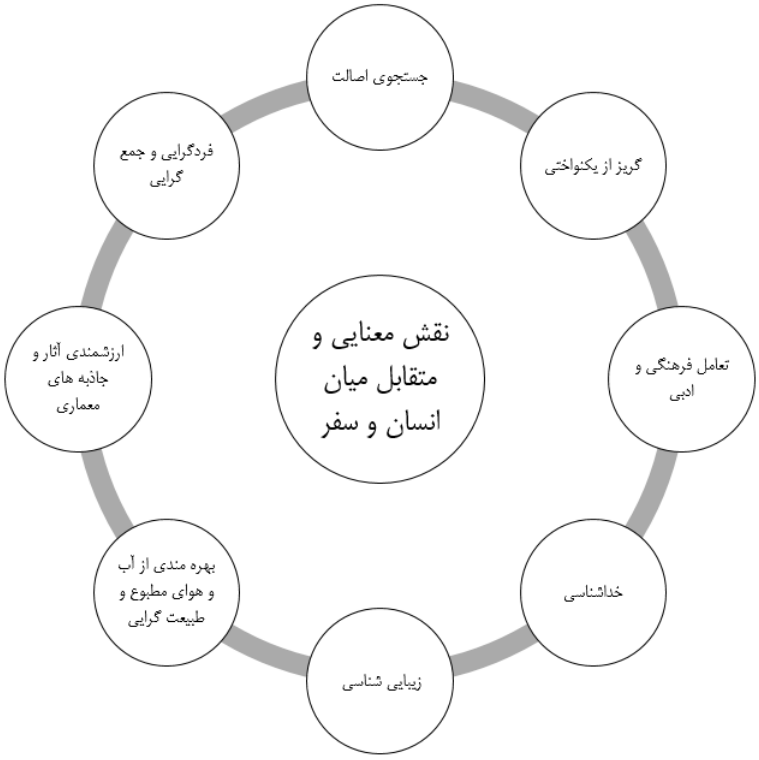
همه نظام آفرینش به گونه‌ای در سیر و سفر از مکانی به مکان دیگر، از زمانی به زمان دیگر، از قوه به فعل و از کیفی به کیف دیگر به سر می‌برند. سفر یکی از مفاهیمی است که در دین اسلام به طور ویژه بدان تاکید شده است. در آیه ۱۱ سوره انعام خداوند می‌فرماید: «قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ ثُمَّ انْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكَذِّبِينَ» روی زمین گردش کنید سپس بنگرید سرانجام تکذیب کنندگان ایات الهی چه شد؟ در آیه ۳۶ سوره نحل می‌فرماید: «وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنِ اعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ فَمِنْهُمْ مَنْ هَدَى اللَّهُ وَمِنْهُمْ مَنْ حَقَّتْ عَلَيْهِ الضَّلَالَةُ فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكَذِّبِينَ» و همانا ما در میان هر امتی پیغمبری فرستادیم که خدای یکتا را پرستید و از بتان و فرعونان دوری کنید، پس بعضی مردم را خدا هدایت کرد و بعضی دیگر ضلالت و گمراهی بر آنان حتمی شد، اکنون در روی زمین گردش کنید تا بنگرید عاقبت آنان که (انبیاء را) تکذیب کردند به کجا رسید (و آن‌ها چگونه هلاک ابدی شدند). و یا آیه ۶۹ سوره نمل خداوند می‌فرماید: «قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُجْرِمِينَ» بگو: در زمین سیر کنید تا بنگرید عاقبت کار بدکاران به کجا کشید (و چگونه همه هلاک شدند). نمونه‌های دیگر می‌توان به آیه ۲۰ سوره عنکبوت، آیه ۴۲ سوره روم نیز اشاره کرد که خداوند انسان‌ها را دعوت به حرکت و گردش در زمین می‌نماید. در حقیقت تاکید قرآن کریم به سیر و سفر را می‌توان به صورت مستقیم و غیرمستقیم طبقه‌بندی نمود، که در آن‌ها اهدافی را دنبال می‌نماید. از جمله می‌توان به دیدن آثار گذشتگان و عبرت‌آموزی و پندگیری، مسئله سپاسگزاری، خداشناسی، برای آگاهی از چگونگی آفرینش، برای خردورزی در مسائل و آگاهی از وضعیت گذشتگان، برای آگاهی از سنت‌های گذشتگان که بیانیه‌ای برای مردم و سبب هدایت است، برخورداری تجاری و بازرگانی از سیر و سیاحت و گردش سرمایه و اقتصاد پویا و زنده، انتقال فرهنگی و علم و تمدن، آشنایی با اقوام و تنوع فرهنگی و زبانی و تمدنی دیگران؛ انتقال

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-09-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.3.196]

زبان و فرهنگ و تمدن و علوم خود به دیگری و بهره‌مندی از علوم آن‌ها و انتقال به قوم و منطقه خود. در حدیثی به نقل از رسول خدا (صلی‌الله علیه و آله) آمده است: «لَوْ يَعْلَمُ النَّاسُ رَحْمَةَ اللَّهِ لِلْمُسَافِرِ لَأَصْبَحَ النَّاسُ عَلَى ظَهْرِ سَفَرٍ إِنَّ اللَّهَ بِالْمُسَافِرِ رَحِيم» اگر مردم شفقت و رحمت خدا به مسافر را می‌دانستند، همگی اقدام به مسافرت می‌کردند، همانا خداوند به مسافران مهربان است.

از مجموع آیات قرآن‌کریم چنین به دست می‌آید که ایستایی و ماندن در یک مکان مانند زادگاه و یا محل زندگی به خودی خود ارزش نیست، بلکه از آن سوی سیر وسفر و سیاحت و حرکت و گردش کردن و آگاهی یافتن از محیط پیرامون و جهان پهناور، نوعی ارزش بشمار می‌رود که مؤمنان از آن برخوردارند. لذا در نگاه دین مبین اسلام سفر یک مفهوم ارزشی است. دلایل گوناگونی افراد را به سفر وا می‌دارد و این نشان از نقش متفاوت سفر در زندگی انسانی است. استراحت، فرار از زندگی عادی و روزمره از جمله دلایل فیزیکی هستند. احساس نوستالژی، آرامش روحی از دلایل احساسی، بازدید از فرهنگ و تاریخ و آگاهی از زندگی پیشینیان از دلایل فرهنگی به شمار می‌روند. همچنین مطرح نمودن خود و کسب پرستیژ، احساس منحصربه فرد بودن و کسب تجربه از دلایل موقعیتی است. همچنین کمال‌گرایی، خودشکوفایی و تعالی، برتری نیز از دلایل خودشکوفایی سفر به شمار می‌روند.

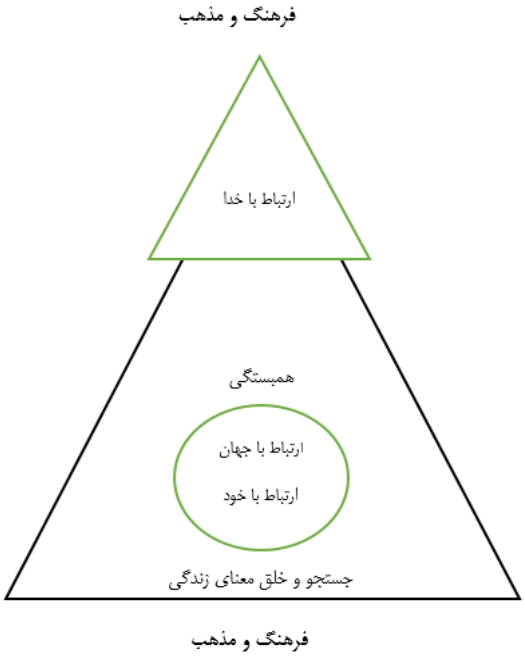


شکل-۳. نقش معنایی و متقابل میان انسان و سفر

می‌توان معنویت در سفر را در چند مرحله متفاوت جستجو کرد. ابتدا رسیدن به معنا با استفاده از ابزارهای تعقل و تدبر و گرفتن آموزش و عبرت بر اساس روایت‌ها، فعالیت‌ها و پدیده‌های حادث شده در سفر. این مهم می‌تواند از طریق درک متقابل در ارتباط با طبیعت، فراطبیعت، اجتماعی و بین فردی که موجب ایجاد بینش و نگرشی جدید گردد تعبیر شود. و نهایتاً حصول به تعالی از طریق ادراک روحی یا بهره‌گیری از عوامل فردی و اجتماعی برای رسیدن به آرامش، امنیت و عزت نفس. بنابراین می‌توان معنویت را یکی از ابعاد موجود در انواع سفرها دانست که به واسطه جستجوگری، برقراری ارتباطات جدید، پالایش فکری و ژرف‌اندیشی به وجود می‌آید. از آن‌جا که سلامت و ارتقای روح مستقیماً بر حالات فیزیکی و جسمانی فرد نیز اثرگذار است، تاثیرات فیزیکی آن مثل بازیابی جسمی، سلامتی و دستیابی به کیفیت زندگی نیز از جمله نتایج معنوی انسانی به حساب خواهد آمد. در مجموع می‌توان ارتباطات انسان با خود و جهان پیرامونش را در گِرو کسب سلامت معنوی به صورت شکل ۴ نشان داد.

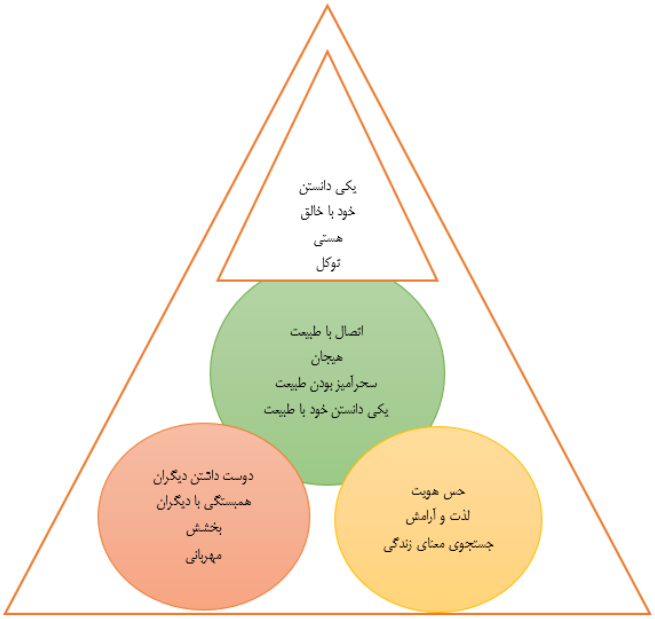
انسان پیرامون محیط و جامعه در بستر فرهنگ و مذهب مختص با آن جامعه زندگی می‌کند که با توجه به رویکرد خلقت و آفرینش هستی در جستجوی کشف معنای زندگی گام بر می‌دارد. در این میان حس تعلق و همبستگی که در فطرت انسانی نهادینه شده بر نحوه ارتباط وی با خود و جهان پیرامونش اثرگذار خواهد بود. کیفیت و میزان ارتباط با خالق هستی در بطن زندگی هر انسانی متفاوت است که چگونگی بهره‌مندی از سلامت معنوی را برایش رقم خواهد زد. این نحوه روابط و بهره‌مندی از کیفیت ارتباطات انسان با خویش، جهان و خالق هستی بیانگر برخورداری انسان از سلامت معنوی است. رسیدن به تعالی، رسیدن به معنی و رسیدن

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-09-18]
[DOI: 10.30491/JSH.1.3.196]



شکل-۴. سلامت معنوی انسان مستخرج از مبانی نظری

به درک متقابل به مثابه ابعاد اصلی مفهوم معنویت در انسانی شناخته شده است. سفر به عنوان یک بستر و قابلیت برای جابه‌جایی فرد این امکان را فراهم می‌سازد تا فرد از عادت‌ها و حالت سکون خود خارج شود و مستعد تغییر و تحول شود. تحول می‌تواند با دریافت مفاهیم و مضامین جدید به دست آمده از تبادلات انسانی، برخورد با جاذبه‌ها و عناصر طبیعی یا دستیابی به سطحی از ارتباطات فرا طبیعت به دست آید. بنابراین معنویت در سفر، شامل تمام ابعاد پنهان و آشکاری است که در فرد به صورت درونی و بیرونی بر جای خواهد ماند. حتی احساس رضایت و لذتی که با ادراک و تدبر در یک سفر به دست می‌آید را می‌توان بخشی از معنویت به دست آمده از انسانی نام نهاد.



شکل-۵. نقش سفر در سلامت معنوی انسان مستخرج از مبانی نظری

بخش دوم- تحلیل و بررسی یافته‌های مصاحبه

در بخش پژوهش میدانی، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته با ۱۰ نفر از خبرگان حوزه‌های انسانی و روانشناسی پیرامون نقش سفر در سلامت معنوی انسان و مؤلفه‌های مد نظر ایشان صورت پذیرفت. یافته‌های مصاحبه به صورت مکتوب درآمده و سپس به شیوه تحلیل محتوا، از روش کدگذاری باز، برای تحلیل و بررسی پاسخ‌ها استفاده گردید. به صورت کلی یافته‌های حاصل از دیدگاه نظر خبرگان در جدول ۳ ارائه شده است.

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-09-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.3.196]

جدول-۳. یافته‌های حاصل از مصاحبه با خبرگان

نقش سفر در سلامت معنوی انسان	مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت معنوی انسان
سفر عامل رشد بشر	هدفدار بودن
طبیعت عامل سلامت روح	خودآگاهی انسان
سلامت جز لاینفک سفر	عوامل فردی، اجتماعی و محیطی
سفر عنصر جلا و صفای درونی	انگیزه فرد از سفر
سفر عنصر سلامت انسان	ویژگی‌های فردی از جمله شخصیت و نوع نگرش فرد در زندگی
سفر عامل شناخت از خود	دیدگاه انسان به ماهیت سفر
سفر عامل ایجاد آرامش فردی	نگرش انسان به ماهیت اوقات فراغت در زندگی
سفر عامل ارتباط با خالق و شکرگزاری	نوع نگاه انسان به مکان سفر
سفر عامل تحقق اهداف آفرینش	برنامه ریزی برای سفر

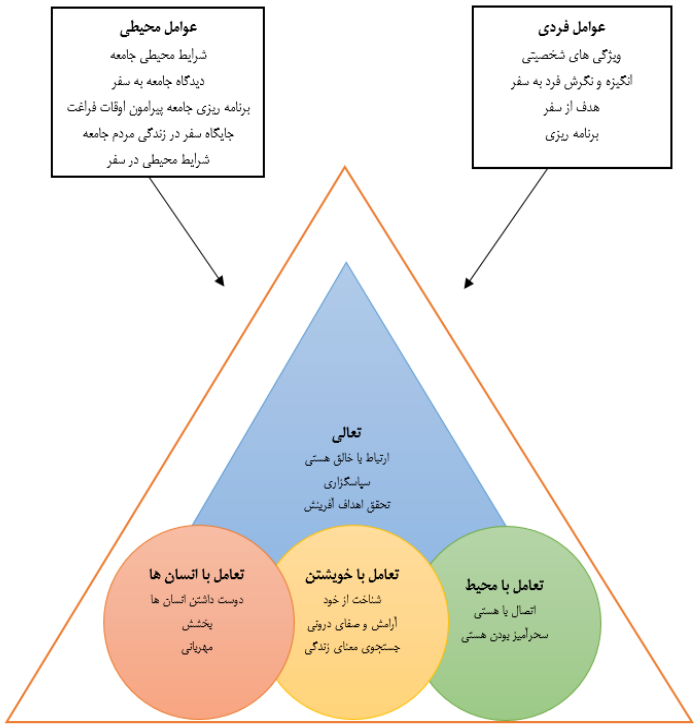
یافته‌های حاصل از مصاحبه با خبرگان حاکی از این مطلب است که سفر در مفهوم عام، با تاکید بر نقش بسزای آن در تعالی و کمال انسانی، جزء لاینفک سلامت انسان، بویژه در بُعد معنوی تلقی می‌گردد. به همین سبب سفر نقش مهمی در اعتلای روان انسان داشته و در نهایت می‌توان گفت نقش مثبت و کلیدی در سلامت معنوی انسان دارد. همانطور که در جدول ۳ بیان گردید، از نقطه نظر خبرگان، نقش سفر در سلامت معنوی انسان، به صورت ارتباط انسان در سه بُعد فردی، محیطی و اجتماعی بیان می‌گردد که رابطه طولی با ارتباط با خالق هستی ایفا می‌کند و در نهایت به تعالی و تحقق آفرینش منتهی خواهد شد. اما در این میان عوامل فردی و محیطی بر سلامت معنوی تاثیر گذارند. بررسی مجموع نظر خبرگان پیرامون چارچوب مستخرج از مبانی نظری، آن را تایید می‌نماید و سلامت معنوی انسان را منوط به سه ارتباط هم سطح در قالب تعامل فردی، محیطی و اجتماعی تعریف می‌شود، که در نتیجه این تعاملات، ارتباط طولی با خالق هستی را ایجاد می‌نماید.

سلامت معنوی یکی از ابعاد مهم سلامت در انسان محسوب می‌شود که ارتباط هماهنگ و یکپارچه را بین نیروهای داخلی فراهم می‌کند و با ویژگی‌های ثبات در زندگی، صلح، تناسب و هماهنگی، احساس ارتباط نزدیک با خویشتن خدا، جامعه و محیط مشخص می‌شود. سلامت معنوی، یکپارچگی و تمامیت فرد را تعیین می‌کند و نیروی یگانه‌ای است که ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی را هماهنگ می‌نماید. در دیدگاه دین اسلام نیز سلامت معنوی مهمترین بُعد سلامتی انسان محسوب می‌گردد که در گِرو سایر ابعاد سلامتی انسان می‌باشد. بُعد روحانی، روانی و معنوی انسان اشاره به ابعاد غیر مادی وجود انسانی دارد، مهمترین شاکله وجودی انسان بوده و تمامی ابعاد وجودی‌اش از جمله سلامت جسمی را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و به عبارتی همه آن‌ها را در بر گرفته و از آن‌ها ناشی می‌شود. به همین جهت عدم توجه به بُعد معنوی وجود انسان، منجر به ایجاد ناراحتی و بیماری شده و سلامت معنوی را به خطر می‌اندازد. سلامت معنوی را میزان ظرفیت آگاهی فرد از کیفیت و چگونگی دریافت تجربه‌های معنوی در زندگی تعریف می‌کنند که از چهار بُعد ارتباط با خویشتن، ارتباط با دیگران، ارتباط با طبیعت و دریافت معنای هستی و اعجاز درونی تشکیل شده است. که مجموعه این روابط در سلامت معنوی را ظرفیت بالای انسانی را در جستجو و کشف معنا، اتصال با خویش و خالق هستی، هدف و شناخت می‌دانند. در مسیر تحقق معنویت و کسب سلامت معنوی، می‌توان گفت انسان باورها و عقاید خویش را در سفر با طبیعت پیوند می‌زند و این همان ماهیت معنوی انسان است. بستر سفر و در بطن آن حرکت، تجربه‌های معنوی را برای افراد به دنبال خواهد داشت و با تمرکز و توجه به خویشتن، محیط و پروردگار، عناصر معنویت در وجود آدمی احساس می‌شود. در این حالت توازن و ارتباط با طبیعت صورت پذیرفته و حس قدرت و زیبایی به انسان داده می‌شود. در حقیقت سفر به عنوان عاملی تاثیرگذار بر ساختار احساسی و خوشبختی انسان، سلامت ذهن و روان را تامین نموده و حس رهایی، کاهش استرس و آرامش را برایش به همراه خواهد داشت. به همین سبب امروز زندگی صنعتی را عامل اصلی جدایی انسان و طبیعت می‌دانندکه بیماری‌های گوناگونی را برای انسان ایجاد نموده است. سفر کردن از جمله راهکارهای این مشکلات در زندگی ماشینی بیان شده و به عبارتی این دیدگاه وجود دارد که نیاز به حضور در طبیعت، در زندگی امروزی، بیش از گذشته احساس می‌شود. از سوی دیگر ماهیت سفر بر مبنای حرکت و سیر در زمین، ارتباط تنگاتنگ انسان با حقیقت هستی را بیش از پیش فراهم نموده و اتکای بُعد معنوی انسانی را محقق می‌گرداند. لذا سلامت را مؤلفه همراه و اصلی سفر می‌دانند و سفر نقش کلیدی بر سلامت بویژه سلامت معنوی انسانی خواهد داشت.

بررسی مبانی نظری و تئوری‌های ارائه شده نشان می‌دهد بررسی سلامت معنوی در مطالعات انسانی از جمله مباحث جدید به شمار می‌رود که نیازمند تحقیق است. به همین جهت پژوهش های انجام شده در دو حوزه مطالعات انسانی با تاکید بر موضوع معنویت و مطالعات سلامت معنوی مورد تحلیل و بررسی قرار گرفت. در نتیجه بررسی‌ها یک چارچوب کلی منتج از نتایج تحقیقات انجام گرفته صورت پذیرفت که در راستای ارتباط انسان با خویش، محیط، دیگران و خالق هستی تعریف گردید که به عنوان مؤلفه‌های سلامت معنوی معرفی شدند. نتایج به دست آمده از مجموع

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-09-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.3.196]



شکل-۶. نقش سفر بر سلامت معنوی انسان

تحلیل مبانی نظری و تحلیل محتوای مصاحبه با خبرگان حاکی از این مطلب است که سفر، در مفهوم عام و به شکلی که بویژه در روایات اسلامی بدان تاکید شده است، نقش بسزایی در سلامت معنوی انسان خواهد داشت که این نقش در قالب ارتباط می‌توان تعریف نمود. تمامی این ارتباطات در یک رابطه طولی ارتباط با خالق هستی تعریف می‌گردد که تحت تاثیر عوامل فردی و محیطی قرار خواهند گرفت (شکل ۶).

مجموع نتایج حاصل از مصاحبه خبرگان حاکی از این مطلب است که سفر به عنوان یکی از منابع تحقق سلامت معنوی انسان نگریسته می‌شود و در سه بُعد ارتباط با خویشتن که مجموع شناخت فرد از خویش، آرامش و صفای درونی و جستجوی معنای زندگی را تشکیل می‌دهد. در بُعد دوم ارتباط با محیط به مفهوم اتصال با هستی و سحرآمیز بودن هستی در نظر فرد است که اشاره به ماهیت ارتباط انسان با طبیعت و محیطی که بدان سفر کرده دارد. و بُعد سوم ارتباط با سایر انسان‌ها است که به حس دوست داشتن دیگران، بخشش و مهربانی تاکید می‌کند. مجموع این سه بُعد در ارتباط عرض و در یک مسیر با هم قرار دارند که در نهایت منجر به تحقق تعالی شده و مسیر تعالی در ارتباط با خالق هستی، سپاسگزاری و تحقق اهداف آفرینش صورت می‌پذیرد. مجموع ارین ارتباطات و به عبارتی تعاملات فرد، دربرگیرنده سلامت معنوی انسان است که از طریق سفر رخ می‌دهد.

نتیجه‌گیری

سلامت معنوی از جمله مؤلفه‌های سلامتی انسان محسوب می‌گردد که علی‌رغم اهمیت آن، تعریف واحد و جامع از آن ارائه نشده است. سلامت معنوی اشاره به سلامت بُعد غیر مادی وجود انسان دارد که در نهایت رضایت و احساس آرامش انسان در ارتباط با خویش، جهان هستی و سایر انسان ها محقق می‌گردد. لذا جهت تامین سلامت معنوی، می‌بایست از اقدامات و فعالیت‌های لازم بهره جست. در این میان سفر به جهت فلسفه اصلی حرکت و جابه‌جایی انسان‌ها بر روی زمین، ماهیت تحقق تعالی و کمال انسانی را در خود دارد و به عبارتی در ارتباط ناگسستنی با معنویت، موجودیت پیدا می‌کند. به این مفهوم که انسان عصر امروز از سفر به عنوان ابزار تامین هدف حضور خویش در این جهان بهره می‌جوید. لذا می‌تواند به عنوان یکی از ابعاد یا اقدامات تحقق سلامت معنوی انسان نگریسته شود. در راستای ارتباط انسان، که در سفر نیز با خویش، دیگران و هستی تعریف می‌گردد، می‌توان گفت سفر در مفهوم عام و به معنی حقیقتی که منجر به حرکت، اتصال انسان با طبیعت، هستی و خالق می‌شود و ارتباط با دیگران و نیز بازنگری و رفتن درون خویش را به وجود می‌آورد، در سلامت معنوی انسان مؤثر بوده و نقش مهمی ایفا نماید. این نقش را متاثر از ویژگی‌های فردی و محیطی می‌توان در نظر گرفت که بر فرد تاثیر می‌گذارند، و به عنوان نیروهای عامل در نظر گرفته می‌شوند که در نهایت انسان را در مسیر ارتباط با خویش، دیگران و هستی قرار داده و ابعاد گوناگون را در این سه مؤلفه محقق نموده و در راستای ارتباط با خالق هستی، که تحقق تعالی است، قرار دهد، که مجموعه این تعاملات می‌تواند در ابعاد سلامت معنوی انسان تعبیر گردد. به طور کلی می‌توان گفت نقش سفر در سلامت معنوی انسان در سه مؤلفه

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-09-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.3.196]

ارتباط با خویشتن، ارتباط با محیط، ارتباط با دیگران، در مسیر تعالی و یا همان ارتباط با خالق هستی تعریف می‌گردد.

تضاد منافع: نویسندگان تصریح می‌کنند که هیچ‌گونه تضاد منافعی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

منابع

1. Bensley RJ. Defining spiritual health: A review of the literature. Journal of Health Education. 1991; 22(5):287-90.
2. Carson VB. Spiritual dimensions of nursing practice. Philadelphia: W. B Saunders.1989.
3. Chuengsatiansup K. Spirituality and health: an initial proposal to incorporate spiritual health in health impact assessment. Environmental Impact Assessment Review. 2003;23(1):3-15.
4. Gomez R, Fisher JW. Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire. Personality and Individual Differences. 2003;35(8):1975-91.
5. Hassani Bafrani T, Azarbaijani M. A healthy person and his characteristics in Viktor Frankl's view. Ravanshenasi-va- Din. 2011;2(4):113-43. [In Persian].
6. Masoodi J, Hashemi KH. A review of the theory of religious innate disposition in the semantic?? approach of Victor Frankel. Qabasat. 2012;17(63): 137-58. [In Persian]
7. Marzband R, Zakavi AA. Indicators of spiritual health based on Quran perspective. Journal of Medical Ethics. 2012;6(20):69-99. [In Persian]
8. Imani Khoshkhoo MH, Shahrabi Farahani M. Study of the relationship between meaning-oriented factors and perception of tourist from travel (Case study of foreign tourists in Tehran market). Tourism Management Studies. 2018;1344):143-70. [In Persian]
9. Hungelmann J, Kenkel-Rossi E, Klassen L, Stollenwerk RM. Spiritual well-being in older adults: Harmonious interconnectedness. Journal of Religion and Health. 1985;24:147-53.
10. Fisher J. Development and application of a spiritual well-being questionnaire called SHALOM. Religions. 2010;1(1):105-21.
11. Heidari A, Yoosefee S. The relationship between spiritual health and other dimensions of health: Presentation of a model. Health, Spirituality and Medical Ethics. 2016;3(2):38-41.
12. Ibn Manzoor, Muhammad Ibn Makram. Lasan al Arab. Third edition, Beirut: Dar Sadir. 1993. p. 276.
13. Tabatabai MH. Tafsir Al-Mizan. Qom: Publications of Qom Scientific Field Teachers Association. 1995. p. 12. [In Persian]
14. Ebrahimi E, Salehi M, Salehi F. The Semantics of "Siahahat" and its Synonyms in the holy Quran. Literary Quranic Researches. 2014;2(1):81-97. [In Persian]

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-09-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.3.196]