Journal of Spiritual Health

2025, Volume 4, Issue 1
Pages: 610-617
10.30491/JSH.4.1.610

Spiritual Health in the Light of Religious Spirituality and Ways to Achieve It Based on Islamic Teachings and Resources

Asadollah Asadi Germaroudi [1*]

[1] *Department of Islamic Studies, Shahid Chamran Campus, Farhangian University, Tehran, Iran*

Abstract

Spiritual health is the outcome of both external formal search and inner contemplation, with a history as ancient as human existence itself. It has always been a focus of interest for religious leaders and scholars concerned with spirituality. The purpose of this study is to examine spiritual health within the framework of the Islamic "Hayat-e-Tayyiba" (pure life) and explore ways to achieve it through authentic Islamic sources, including the Quran, Hadith, and reasoning. This research employs a descriptive-analytical method, utilizing library-based information collection to study spiritual health and the paths to achieving it in light of the aforementioned sources. Spiritual health is rooted in the indivisibility of inner qualities of goodness and virtuous actions, centered on the essence of closeness to God (Qurb Ilallah). It encompasses the behaviors and conduct of individuals in their personal and social lives, grounded in the connection between intention and action. Furthermore, adherence to principles such as Imamate and Wilayat, as well as various influencing factors like time, place, religious obligations, and divine commands and prohibitions, are emphasized as essential elements for achieving spiritual health and attaining the Islamic pure life. Spiritual health is the result of worshipful and pious preoccupations that encompass all dimensions of an individual's worldly and eternal life. Reflecting upon various epistemological approaches—mystical, theological, philosophical, and jurisprudential—a believer aligned with Sharia and divine decrees, striving to align their thoughts, speech, and actions in both personal and social realms with temporal and spatial requirements, is truly within the domain of spiritual health.

Keywords: Spirituality, Religion, Spiritual Health, Islamic Teachings.

[*]Corresponding author: **Asadollah Asadi Germaroudi,** Email: a.a.Garmaroudi@cfu.ac.ir

Received: 23 December 2024 **Accepted:** 29 April 2025

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.4.1.610]

مجله سلامت معنوی
دوره ۴، شماره ۱، بهار ۱۴۰۴
صفحات: ۶۱۷-۶۱۰
10.30491/JSH.4.1.610

سلامت معنوی در پرتو معنویت دینی و راه‌های دستیابی به آن بر اساس آموزه‌ها و منابع اسلامی

اسدالله اسدی گرمارودی[1]*

[1] *گروه معارف اسلامی، پردیس شهید چمران، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران*

چکیده

سلامت معنوی برآیند جستجوی بیرونی و درون آدمی است با تاریخچه‌ای به درازای حیات بشری که همواره از سوی پیشوایان دین و دغدغه‌مندان حوزه معنویت مورد التفات پژوهش واقع شده است. هدف این پژوهش بررسی سلامت معنوی در حیات طیبه اسلامی و راه‌های دستیابی بدان با توجه به منابع معتبر اسلامی: کتاب، سنت و عقل است. در این پژوهش، سلامت معنوی و راه‌های دستیابی به آن با بهره‌جویی از منابع مذکور با روش توصیفی- تحلیلی از طریق گردآوری اطلاعات کتابخانه‌ای مورد بررسی قرار گرفته است. سلامت معنوی بر تفکیک‌ناپذیری حسن فاعلی و حسن فعلی با تکیه بر جوهره قرب الی الله تمرکز داشته و رفتارها و سلوک فرد را با نظر به پیوند نیت و عمل آدمی در عرصه‌های زندگی فردی و اجتماعی در برمی‌گیرد. همچنین تمسک به امامت و ولایت و عوامل تأثیرگذار متعددی نظیر زمان و مکان و رعایت شرعیات و اوامر و نواهی الهی در دستیابی به سلامت معنوی و نیل به حیات طیبه اسلامی مورد تأکید است. سلامت معنوی محصول دل‌مشغولی‌های عبادی و پرهیزگارانه انسان در تمام ابعاد زندگی دنیوی و اخروی اوست. حال با التفات به هر یک از مشرب‌های معرفتی: عرفانی، کلامی، فلسفی و فقهی چنانچه فرد مومن با شریعت و احکام الهی بخواهد پندار و گفتار و کردار خویش را در زندگی فردی و اجتماعی بر مبنای مقتضیات زمانی و مکانی انتظام بخشد، در حقیقت بر مدار سلامت معنوی قرار می‌گیرد.

کلیدواژه‌ها: معنویت، دین، سلامت معنوی، آموزه‌های اسلامی.

*نویسنده مسئول: **اسدالله اسدی گرمارودی.** پست الکترونیک: a.a.Garmaroudi@cfu.ac.ir
دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۱۰/۰۳ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۳/۰۹

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]
[DOI: 10.30491/JSH.4.1.610]

مقدمه

در عصر جهانی شدن، اهمیت ارزیابی و انتخاب مخاطب افزایش یافته است (۱). انسان امروزی در زندگی این جهانی با همه فریبندگی، گستردگی، زیبایی و دلربایی خود را گرفتار و اسیر می‌بیند و در جست‌وجوی معنا و هدفی برای هستی و حیات خویش بوده و از این‌رو، به معنویت روی آورده و آن را در قالب‌های متنوع و متعددی جست‌وجو می‌کند. در حقیقت، بُعد معنویت و معناگرایی در انسان این قابلیت را دارد که همه ابعاد دیگر انسان را هدایت کند؛ لکن اگر در ما باقی بماند و تقویت شود (۲). در واقع، معنویت ارزش‌ها را تضمین کرده و به زندگی معنا می‌بخشد. امام خمینی(ره) می فرماید: "اسلام مادیات را به تبع معنویات قبول دارد، مادیات مستقلا قبول ندارد، اساس معنویات است" (۳). افرادی که از نظر معنوی در حال رشدند به طور فزاینده‌ای پاسخگو خواهند بود و از خود و چالش‌های زندگی آگاهی داشته و با اعتماد، شجاعت، امید، محبت، مشارکت، مسئولیت‌پذیری و سخاوتمندی معنوی خویش بازخورد مناسبی در برابر سختی‌ها دارند (۳).

فارغ از معانی لغوی معنویت نظیر حقیقی، راست، اصلی، ذاتی، مطلق، باطنی و روحانی مقابل مادی صوری و ظاهری (۹)، در اصطلاح بیش از هفتاد تعریف برای آن برشمرده شده است (۴). با این حال، عمده متفکران غربی معنویت را تجربه و تلاش معنوی انسان در جهت امر متعالی می‌دانند (۷-۵). از سوی دیگر، متفکران اسلامی میان دینداری و معنویت جدایی نپنداشته و معنویت را ساحت مشترک و لبّ و گوهر ادیان دانسته‌اند (۸،۹). به بیانی دیگر، در نگاه آغازین موضوع معنویت با مفاهیم متعدد و متنوع دینی و دنیوی گره خورده است؛ لکن فهم این مطلب که نمی‌توان معنای نهفته در معنویت را مستقل از دین به طور تام و تمام ادراک کرد، نیازمند تأملات عمیق‌تری است. در حقیقت، از نگاه دین اسلام هر شکلی از معنویت مطلوبیت ندارد؛ بلکه معنویتی مطلوب است که در چارچوب دین و دینداری تعریف شود؛ زیرا وصول به قرب الهی که غایت و غرض اصلی در سلامت معنوی است، در پرتو پیروی از دستورات شرعی مقدور خواهد بود (۱۰). لذا سلامت معنوی پیوندی میان جستجوی بیرونی رسمی و درون است (۱۱) که با ولایت پیشوایان و بزرگان دینی اعتبار می‌یابد و لذا می‌توان آن را در منابع معتبر دینی مورد بررسی قرار داد. اهم نتایج این پیوند از منظر اسلام و منابع معتبر اسلامی: کتاب، سنت و عقل در نیل به حیات طیبه با ویژگی‌های منحصر به فرد آن خواهد بود.

سلامت معنوی یکی از ابعاد مهم سلامت کلی انسان است که در کنار سلامت جسمی، روانی و اجتماعی اهمیت خاصی دارد. این مفهوم به توانایی فرد برای یافتن معنا، هدف و ارتباط در زندگی اشاره دارد و به‌طور مستقیم با حس تعلق، ارزشمندی و آرامش درونی مرتبط است. به بیان ساده‌تر، سلامت معنوی به ارتباط انسان با خود، دیگران، طبیعت و مفهوم خداوند یا نیروی برتر اشاره دارد (۱۲). تحقیقات نشان داده‌اند که سلامت معنوی می‌تواند تأثیرات مثبت قابل توجهی بر زندگی فردی و اجتماعی داشته باشد. برای مثال، افرادی که ارتباط معنوی قوی دارند، معمولاً سطح استرس پایین‌تر، رضایت بیشتری از زندگی، و بهبود در کیفیت روابط اجتماعی خود تجربه می‌کنند (۴۵). همچنین، سلامت معنوی می‌تواند به عنوان یک مکانیسم مقابله با چالش‌ها و بحران‌های زندگی مانند بیماری‌های جسمی و روانی عمل کند. فرهنگ و مذهب نقش مهمی در شکل‌دهی به سلامت معنوی افراد دارند. باورها و ارزش‌های مذهبی می‌توانند به عنوان چارچوبی برای یافتن معنا و هدف در زندگی عمل کنند و به ارتقای سلامت معنوی کمک کنند (۱۳). در ایران، که فرهنگ و مذهب اسلامی تأثیر عمیقی بر زندگی مردم دارد، سلامت معنوی به عنوان یک عامل کلیدی در بهبود کیفیت زندگی شناخته می‌شود.

در ارتباط با این مسئله، پژوهش‌هایی انجام شده که از آن جمله می‌توان به پژوهش جعفری و همکاران تحت عنوان «نقش معنویت دینی و معنویت مدرن در معنابخشی زندگی انسان» اشاره نمود (۱۴). ایشان در پژوهش مذکور این نتیجه را ارایه نموده‌اند که مسئله معنای زندگی و معنویت در رشته‌های مختلف علوم انسانی مورد بررسی قرار گرفته است؛ زیرا که معنای زندگی و معنویت از مهم‌ترین مسائل زندگی بشر بوده و امروزه به صورت جدی مورد توجه اندیشمندان قرار گرفته است. سلامت معنوی و مدرن هر کدام با دارا بودن مبانی و ویژگی‌های خاص خود، به زندگی انسان معنا می‌دهند. سهرابی و فنائی در پژوهش «معنویت دینی و معنای زندگی: نگاهی به چالش پوچی» معتقدند: اول آنکه معنای زندگی را باید از جنس «روایت زندگی» بدانیم، و چنین رویکردی به معنای زندگی با رویکردهای صرفاً استدلالی به معنای زندگی تفاوت دارد (۱۵). دوم اینکه داوری میان روایت‌های مختلف بر اساس عقلانیت نظری و عقلانیت عملی امکان‌پذیر است. سوم اینکه سلامت معنوی با افزودن عناصری به نظام باورهای ما می‌تواند روایت ما از زندگی را معنادار سازد و ما را از چالش پوچی رها کند. سعیدی در پژوهش دیگری با عنوان «سلوک معنوی در قرآن» این نتیجه را ارایه نموده است که با مرور تمام قرآن و روش کدگذاری و نظم‌دهی مفهومیِ آیات آن درمی‌یابیم که نزدیک‌ترین محتوای قرآنی به این خصوصیت، تقرب جستن و تلاش برای نزدیک شدن به خداوند به عنوان رفتاری نسبتاً پایدار در زندگی است (۱۶). بنابراین معنویت قرآنی در واقع، سلوکی با ویژگی‌های خاص است. مبنای روان‌شناختیِ این سلوک امید داشتن به خدا و آخرت، و مقصد آن، خدایی با جمیع صفاتی است که هر کدام به نحوی مشوق این سلوک هستند. همچنین، حاجی‌ابراهیم و یاوری در مقاله «هویت معنویت دینی از منظر آموزه‌های شیعی- مهدوی» معنویت دینی را برآیند و حاصل شکلی از زیستن می‌داند که بر پایه رابطه قلبی- ایمانی با خدا و پیوند حبی نسبت به پیامبر(ص) و اهل‌بیت(ع) شکل گرفته و اعمال و زندگی فرد معنوی را بر پایه تعالیم وحیانی و تلاش برای برپایی حکومت ولی‌عصر(عج) تبلور می‌بخشد و هویت

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.4.1.610]

معنویت را بر پایه محکمات عقلی و نقلی از منظر آموزه‌های شیعی- مهدوی در چهار بخش معرفت‌شناختی، هستی‌شناختی، انسان‌شناختی و وظیفه‌شناختی مورد بررسی قرار داده و به این نتایج رسیده است معنویت دینی قائل به عقلانیت، وحیانیت، وجود خدا، عصمت و علم فرابشری و پیامبر(ص) و امام معصوم(ع)، ضرورت اقتدا به امام معصوم(ع) برای دوری از انحرافات، وجود و اصالت روح و امام معصوم(ع) به عنوان واسطه فیض و ولی نعم است و سلامت معنوی آخرت‌گرا، شریعت‌گرا و اعتدال‌گرا، قائل به پذیرش ولایت معصوم(ع) به عنوان شرط قبولی اعمال و بالاخره ضرورت احیای امر معصوم(ع) به عنوان اصلی‌ترین وظیفه منتظران حقیقی است (۱۷).

به طور کلی با نظر به این اصل که موثرترین رویکردها عمدتاً بر روش‌های بهینه‌سازی سنتی و نه ارایه داده و اطلاعات متمرکز بوده‌اند، هرچند هر یک از پژوهش‌های مذکور از منظری به مقوله سلامت معنوی پرداخته‌اند، لکن هیچ‌یک چیستی و ماهیت سلامت معنوی و نیز از سوی دیگر، راه‌های دستیابی بدان را از منظر منابع معتبر اسلامی: کتاب، سنت و عقل به شکلی که در این پژوهش مد نظر است، بررسی نکرده‌اند. از این‌رو، هدف پژوهش حاضر آن است تا با روش تحقیق توصیفی- تحلیلی و گردآوری اطلاعات با استفاده از منابع کتابخانه‌ای به بررسی سلامت معنوی و راه‌های دستیابی بدان با توجه به منابع معتبر اسلامی بپردازد. بر این اساس، به دنبال پاسخگویی به پرسش‌های ذیل است: ۱. سلامت معنوی در پرتو معنویت دینی با نظر به منابع معتبر اسلامی به چه معنی است؟ و ۲. راه‌های دستیابی بدان با نظر به منابع مذکور کدامند؟

سلامت معنوی با نظر به منابع معتبر اسلامی

برای بحث پیرامون سلامت معنوی ابتدا باید هر یک از دو واژگان دین و معنویت جداگانه تعریف شوند؛ تا مراد از ترکیب این دو مشخص گردد. هرچند در تعریف هیچ‌یک از واژگان مذکور وحدت نظری وجود ندارد، لکن می‌توان به کلیاتی از معانی لغوی و تعاریف مصطلح و رایج پیرامون آن اشاره کرد. در اینکه برای واژه دین آیا می‌توان تعریف جامع و مانعی ارایه نمود، برخی را عقیده بر آن است که ارائه تعریف جامع و مانع از دین ممکن نیست و شباهت‌های ادیان با یکدیگر را از قبیل شباهت خانوادگی، یعنی شباهتی که میان اعضای یک خانواده وجود دارد، دانسته‌اند (۱۸). معادل واژه دین در زبان انگلیسی کلمه religion است. درباره معنای لغوی این کلمه دو دیدگاه وجود دارد: برخی معنای آن را توجه، عنایت و مواظبت دانسته‌اند و به اعتقاد برخی دیگر معنای آن ربط دادن و به هم پیوستن است (۱۹). در زبان عربی برای دین کاربردهای مختلفی بیان شده که مهم‌ترین آن‌ها عبارت است از: طاعت و انقیاد، جزاء و حساب و رسم و عادت. راغب در «المفردات» می‌گوید: «الدِّینُ یقال للطاعةُ و الجزاء، و استعیر للشریعةُ» (۲۰). همچنین ابوهلال عسگری در «معجم الفروق اللغویه» می‌گوید: «أصل الدین، الطاعه و دان الناس مالکهم أی أطاعوهم و یجوز أن یکون اصله العاده ثم قیل لطاعه دین لأنها توطن النفس علیها» (۲۱). وی معتقد است با اینکه اصل دین به معنای طاعت است اما می‌توان ریشه آن را عادت و سیره نیز دانست زیرا وقتی انسان دینی را بر می‌گزیند خودش را عادت می‌دهد و نفسش را آماده می‌کند تا بدان عمل کند.

علامه طباطبایی با نظر بدان می‌فرماید: «لیس الدین إلا سنهٔ الحیاهٔ و السبیل التی یجب علی الإنسان أن یسلکها حتی یسعد فی حیاته فلا غایهٔ للإنسان یتبعها إلا السعادهٔ»؛ یعنی دین چیزی به غیر از طریقه زندگی، و راه و روشی که بر انسان واجب است آن را پیشه کند تا سعادتمند شود نیست (۲۲). عده‌ای دین را مجموعه اموری از عقاید، اخلاق و قوانین و مقررات دانسته‌اند که برای اداره و پرورش فرد و جامعه انسانی از طریق وحی و عقل در اختیار آنان قرار دارد (۲۳). به اعتقاد دیگری دین امری: «متشکل از مجموعه‌ای از اعتقادات، اعمال و احساسات (فردی و جمعی) است که حول مفهوم حقیقت غایی سامان یافته است» (۲۴). در حقیقت، دین معیار هدایت و معنادهی و هویت‌بخشی به انسان است؛ که مجموعه آموزه‌ها، موازین و دستورات آن زندگی دنیوی و اخروی آدمی را انتظام می‌بخشد و التزام بدان نیازمند اغنای عقلانی و اطمینان قلبی است. سلامت معنوی دارای چندین بعد و مؤلفه است که شامل موارد زیر می‌شود: معنای زندگی یا توانایی یافتن هدف و معنا در زندگی، حتی در شرایط دشوار (۲۴)، اتصال معنوی یا حس ارتباط با نیروی برتر یا خداوند، که می‌تواند به صورت عبادت یا تجربه‌های معنوی تجلی پیدا کند (۲۵). ارزش‌های اخلاقی و پایبندی به اصول اخلاقی و تلاش برای زندگی بر اساس این اصول (۲۶).

اما سخن گفتن از معنویت تا حدودی سخت‌تر از تعریف دین است. معنویت که از مصدر معنی گرفته شده، در زبان انگلیسی غالباً معادل Spirituality برگرفته از ریشه لاتین Spiritus به معنی روح و جان به کار رفته و در لغت‌نامه دهخدا، منسوب به معنی، حقیقی، راست، اصلی، ذاتی، مطلق، باطنی و روحانی مقابل مادی صوری و ظاهری است (۲۷). در بیان معنای اصطلاحی معنویت بیش از هفتاد تعریف برای آن برشمرده‌اند (۲۸). با این حال، عمده متفکران غربی معنویت را تجربه و تلاش معنوی انسان در جهت امر متعالی می‌دانند دانسته‌اند (۶،۲۹،۳۰). هینلز معنویت را تلاشی در جهت پرورش حساسیت نسبت به خویش، دیگران، سایر مخلوقات و خدا، یا کندوکاوی در جهت آنچه برای انسان شدن و نیل به انسانیت کامل لازم بوده، دانسته است (۳۱). به بیانی دیگر، ساحت معنویت مربوط به عمل انسان در ارتباط با خود، خدا، خلق و خلقت است؛ به گونه‌ای که در این عمل، پرورش خرد و گسترش حیات معنوی پا به پای هم پیش می‌روند. فاولر معنویت را فعالیتی برای ایجاد و یافتن معنا، شناخت، ارزش‌گذاری و ارتباط با آن چیزی که سرانجام در مقوله سرسپردگی و ایمان معنا یافته، تعریف می‌کند (۳۲). به گفته دوکاساد قدوسیت فقط در یک چیز است: سرسپردگی

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.4.1.610]

کامل به اراده خداوند. بر این اساس هر کسی می‌تواند فعالانه یا منفعلانه این سرسپردگی را در قالب اطاعت و رعایت قوانین خدا و کلیسا و یا پذیرش وفادارانه امر الهی انجام دهد (۳۳). آیت‌الله خامنه‌ای نیز معنویت را در ایمان به غیب، طهارت باطن انسان در پرتو غیب و تسلیم و عبودیت نسبت به غیب می‌داند (۲۴). همچنین شهید مطهری ایمان را یک امر معنوی دانسته که در قالب یک بینش، شناخت و گرایش خاص به طور مکرر در تعالیم دینی بدان تأکید شده است (۳۴). در واقع، اینکه ایمان دینی با دیگر اشکال ایمان تفاوت دارد به این دلیل است که به طور خاص دارای کانون‌های ارزش و مظاهر قدرت دینی است که ما به آن‌ها اعتقاد داریم و نیز به خاطر موضوعات اصلی دینی است که زندگی خود را بر اساس آن سپری می‌کنیم (۳۵). از این منظر ایمان به عنوان راهی برای حرکت به درون و شکل دادن و انسجام بخشیدن به زندگی شناخته می‌شود. این معنویت، زندگی را با اراده الهی معنا می‌بخشد (۲۰). علامه طباطبایی زندگی معنوی را به انجام اعمالی منتسب دانسته که در آن مشاهده حق و تقرب به حق مد نظر باشد (۳۶). بنابراین، همچنان‌که مک‌گی معتقد است هر مفهومی از معنویت که مستقل از دین تصور شود ضعیف و تقلیل داده شده است (۳۷)، معنویت محصول دل‌مشغولی‌های عبادی و پرهیزگارانه‌ایست که در قلمرو امور عاطفی روانی و عقلانی و قلبی و فطری آشکار می‌شود.

راه‌های دستیابی به سلامت معنوی در منابع معتبر اسلامی

با توجه به آنچه گذشت، سلامت معنوی همه سلوک و رفتارهای فرد را شامل خواهد شد؛ زیرا ارتباط حسن فاعلی و حسن فعلی ارتباطی تفکیک‌ناپذیر تلقی می‌شود. به بیانی دیگر، سلامت معنوی صرفاً و تنها در یک فرد و یا اعمالی خاص تحقق نمی‌یابد؛ بلکه با تمرکز بر قرب الی‌الله و در دایر مدار ولایت و شریعت در جمیع امور و عرصه‌های مختلف جامعه محقق می‌شود؛ زیرا رابطه هر فرد با خلق و خلقت در کنار خود و خالق در شریعت مورد التفات قرار گرفته است. در حقیقت، سلامت معنوی با کنار هم قرار دادن جنبه‌های وحیانی و انسانی با بهره‌گیری از کتاب، سنت و عقل پلی مستحکم از یک حیات طیبه در دنیای کنونی با آخرت را فراهم می‌سازد. حال با التفات به هر یک از مشرب‌های معرفتی: عرفانی، کلامی، فلسفی و فقهی چنانچه فرد مومن با شریعت و احکام الهی بخواهد پندار و گفتار و کردار خویش را در زندگی فردی و اجتماعی انتظام بخشد، در حقیقت در دایرمدار سلامت معنوی قرار می‌گیرد که به نوبه خود همه رفتارهای مادی و معنوی وی زمینه ساز حیات طیبه در دنیا و آخرت به شمار خواهد آمد.

کتاب

خداوند در آیه ۳۱ سوره آل عمران این بشارت را می‌دهد که «قُلْ إِنْ كُنتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَ يَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَ اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (آل عمران/ ۳۱)؛ بگو: اگر خدا را دوست دارید، پس مرا پیروی کنید تا خدا هم شما را دوست بدارد، و گناهانتان را بیامرزد؛ و خدا بسیار آمرزنده و مهربان است. به بیانی دیگر، پیروی از پیامبر اسلام(ص) زمینه‌ساز قرب الی الهی و سلامت معنوی است. در واقع، اگر آموزه‌های قرآنی متعددی نظیر توجه به تاثیر زمان، مکان، گفتار نیکو مانند دعا و حسن گفتار و اعمال صالح مثل عدل، احسان، ایثار، انفاق، تقوا، خوش خلقی، مهربانی، دلسوزی، امانتداری، صداقت و حتی قصاص به قصد قرب الی الله صورت پذیرد، از جمله عوامل تاثیرگذار در کسب سلامت معنوی خواهند بود. به عنوان نمونه «وَ لَكُمْ فِي الْقِصَاصِ حَيَاةٌ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (بقره/ ۱۷۹)؛ و در قصاص برای شما زندگانی است باشد که به تقوا گرایید. و یا در آیه ۹۲ سوره آل عمران می فرماید: «لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ وَ مَا تُنفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ» (آل عمران/ ۹۲)؛ هرگز به نیکی نمی‌رسید مگر آنکه از آنچه دوست می‌دارید در راه خدا انفاق کنید و هر چه انفاق نمایید، خداوند بدان آگاه است. از سوی دیگر، نواهی و عکس عوامل مذکور نظیر زمان و مکان نسنجیده و گفتار و رفتار زشت و ناروا نظیر تعدی به عِرض و آبرو و اموال عمومی، اَکل به باطل همانند رشوه‌خواری و رانت‌خواری و سرکشی و گردن‌فرازی در برابر قانون که همگی از منهیات قرآنی است، موانع نیل به وادی معنویت و قرب الی الله می‌باشد.

سنت

سنت در لغت به معنای سیره، شیوه و روش است (۸) و در اصطلاح به معنای گفتار، کردار و تقریر معصوم (علیهم السلام) در منابع اسلامی تعریف شده است (۳۹). چنانکه در آیه ۲۱ سوره احزاب آمده است: «لَقَدْ كانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَ ذَكَرَ اللَّهَ كَثِيراً» (احزاب/ ۲۱)؛ به یقین برای شما در زندگی پیامبر خدا (ص) سرمشق نیکویی بود، برای آن‌ها که امید به رحمت خدا و روز بازپسین دارند و خدا را بسیار یاد می‌کنند. سنت جایگاه ویژه‌ای را در باور شیعه داشته؛ به گونه‌ای که مطابق حدیث متواتر ثقلین پیامبر اسلام(ص) سنت از کتاب الله جدایی‌ناپذیر معرفی شده است: «وَأَنَا تَارِكٌ فِيكُمْ ثَقَلَيْنِ: أَوَّلُهُمَا كِتَابُ اللهِ فِيهِ الْهُدَى وَالنُّورُ فَخُذُوا بِكِتَابِ اللهِ، وَاسْتَمْسِكُوا بِهِ. فَحَثَّ عَلَى كِتَابِ اللهِ وَرَغَّبَ فِيهِ، ثُمَّ قَالَ: وَأَهْلُ بَيْتِي أُذَكِّرُكُمُ اللهَ فِي أَهْلِ بَيْتِي، أُذَكِّرُكُمُ اللهَ فِي أَهْلِ بَيْتِي، أُذَكِّرُكُمُ اللهَ فِي أَهْلِ بَيْتِي»؛ من بین شما دو چیز گران‌بها از خود بر جای می‌گذارم؛ نخستین آن‌ها کتاب خداست که در آن هدایت و نور است. کتاب خدا را محکم در دست بگیرید و آن را رها نکنید. پس درباره قرآن سفارش بسیار نمود و بدان تشویق و ترغیب فرمود. سپس گفت: و اهل بیت من (سنت). درباره اهل بیت من همواره خدای را به یاد داشته باشید (این جمله را سه بار فرمودند و در آن به آل علی(ع) اشاره کردند؛ نه اهل خانه» (۳۹). همچنین حضرت امام زینُ العابدین(ع) در روایتی می‌فرمایند: «إنَّ أفضَلَ الأعمالِ عندَ اللّهِ ما عُمِلَ بِالسُّنَّةِ وإن قَلَّ»؛ برترین کارها نزد خداوند متعال، کاری است که طبق سنّت

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]
[DOI: 10.30491/JSH.4.1.610]

(پیامبر صلی الله علیه و آله) عمل شود، گر چه اندک باشد (۴۰). بر این اساس به عنوان نمونه، اگر در سخن پیامبر رحمت و هدایت و ائمه معصومین (علیهم السلام) این مطلب آمده است که «نوم الصائم عباده»؛ خواب روزه‌دار عبادت است (۴۱)، حتی خواب مومن روزه‌دار جلوه معنوی می‌یابد. هچنانکه حضرت امام زین العابدین(ع) در روایتی به نقل از پیامبر اسلام(ص) می‌فرمایند: «نَظَرُ ٱلْمُؤْمِنِ فِی وَجْهِ أَخِیهِ ٱلْمُؤْمِنِ لِلْمَوَدَّةِ وَ ٱلْمَحَبَّةِ لَهُ عِبَادَةٌ»؛ نگریستن مومن به چهره برادر مومنش از روی دوستی و محبت عبادت است (۴۲).

عقل

در کتاب عقل و جهل اصول کافی روایات مهمی پیرامون جایگاه عقل در کسب معرفت و معنویت و تقرب الی الله آمده است که عقل را به عنوان قوه تشخیص، ادراک و وادارکننده انسان به نیکی و صلاح و بازدارنده او از شر و فساد معرفی نموده است. به عنوان نمونه، در روایت سوم عقل وسیله پرستش خدا و به دست آوردن بهشت معرفی شده و یا اینکه در حدیث چهارم ۷۵ خاصیت و اثر برای لشکر عقل توضیح داده شده است (۴۰). در اولین روایت از این کتاب از حضرت امام محمدباقر(ع) نقل شده است: «چون خدا عقل را آفرید از او بازپرسی کرده به او گفت: پیش آی؛ پیش آمد. گفت: بازگرد؛ بازگشت. فرمود: به عزت و جلالم سوگند مخلوقی که از تو به نزدم محبوبتر باشد نیافریدم و تو را تنها به کسانی که دوستشان دارم به طور کامل دادم. همانا امر و نهی کیفر و پاداشم متوجه تو است (۴۰). در این راستا، روایتی از حضرت امام صادق(ع) مربوط به روزگار پیامبر اسلام(ص) نقل شده است که می‌توان از آن ارزش و جایگاه خردورزی در تقرب الی الله و نیل به سلامت معنوی حقیقی را استنتاج نمود. ایشان می‌فرمایند: «إنّ قَوما مِن أصحابِ رسولِ اللّهِ صلی الله علیه و آله لَمّا نَزَلَت : «ومَن یَتَّقِ اللّهَ یَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجا ویَرْزُقْهُ مِن حَیْثُ لا یَحْتَسِبُ» أغلَقوا الأبوابَ وأقبَلوا علَی العِبادَةِ وقالوا: قد کُفِینا، فبَلَغَ ذلکَ النَّبیَّ صلی الله علیه و آله فأرسَلَ إلَیهِم فقالَ: ما حَمَلَکُم علی ما صَنَعتُم؟ قالوا: یا رسولَ اللّه! تُکُفِّلَ لَنا بأرزاقنا فأقبَلنا علَی العِبادَةِ، فقالَ: إنّهُ مَن فَعَلَ ذلکَ لَم یُستَجَبْ لَهُ، علَیکُم بِالطَّلَبِ»؛ وقتی آیه «و هرکه از خدا پروا کند خداوند برای او راه خروجی قرار می‌دهد و از جایی که گمان نمی‌برد روزیش می‌دهد» نازل شد، عدّه ای از اصحاب رسول خدا(ص) درها را به روی خود بستند و به عبادت پرداختند و گفتند: (روزی) ما را ضمانت کردند. این خبر به گوش پیامبر(ص) رسید. حضرت در پی آنان فرستاد و فرمود: چه چیز شما را واداشت که چنین بکنید؟ عرض کردند: ای رسول خدا! روزی ما تضمین شده است، از این‌رو به عبادت روی آورده‌ایم. پیامبر(ص) فرمود: بدانید که هرکس چنین کند، دعایش مستجاب نمی‌شود؛ دنبال کسب و کار بروید (۴۰). در واقع، زندگی معنوی مستلزم ارتقاء درک و آگاهی‌های مرتبط با خداشناسی، هستی‌شناسی، انسان‌شناسی و ارزش‌شناسیِ برخاسته از به‌کارگیری ابزارهای معرفتی بشر در درک معارف وحیانی است. بنابراین با توجه به اینکه قلمروی آموزه‌های دینی چه در حوزه اعتقادات و چه در حوزه اخلاق، عبادات و احکام جلوه‌ای عقلانی دارد، تمرکز بر مدلل و موجه ساختن اعتقادات دینی و تصحیح برداشت‌های نادرست و غیرمنطقی مرتبط با این امور در راستای نیل به معنویت نظیر تعقل پیرامون زمان و مکان مناسب یا گفتار و رفتار شایسته می‌تواند به اغنای عقلانی و نیز اطمینان قلبی مرتبط بدان یاری رساند.

نتیجه‌گیری

سلامت معنوی یکی از ابعاد بنیادین سلامت کلی انسان است که به شدت با هویت انسان و توانایی او برای یافتن معنا و هدف در زندگی پیوند خورده است. دین، به عنوان چارچوبی جامع و سیستماتیک از آموزه‌ها و موازین، مسیری روشن برای هدایت انسان به سوی معنویت و سلامت معنوی ارائه می‌کند. دین نه تنها معنا و جهت زندگی دنیوی و اخروی را مشخص می‌سازد، بلکه ابزاری برای هویت‌بخشی و هدایت رفتارهای انسانی در تمام جنبه‌های زندگی فراهم می‌آورد. این پیوند میان دین و معنویت بیانگر این واقعیت است که هرگونه برداشت یا تعریف مستقل از معنویت، که به دور از دین صورت گیرد، ناقص، محدود و تقلیل‌یافته خواهد بود.

سلامت معنوی در پرتو معنویت دینی از طریق پیوند عمیق میان حسن فاعلی (نیت خالص) و حسن فعلی (عمل درست) تعریف می‌شود. جوهره اساسی این سلامت در محور قرب الهی قرار دارد و تمامی رفتارها، افکار و نیت‌های انسان را به سمت رضایت الهی سوق می‌دهد. این مفهوم نه تنها در سطح فردی بلکه در سطح اجتماعی نیز نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند، به گونه‌ای که می‌تواند پیوند میان انسان و خالق، انسان و دیگران، و انسان با خود را تقویت کند. از منظر منابع دینی نظیر کتاب، سنت و عقل، سلامت معنوی پلی استوار میان حیات دنیوی و حیات اخروی ایجاد می‌کند و فرد را به سوی یک «حیات طیبه» یا زندگی پاک و مطلوب هدایت می‌کند. در چارچوب مشرب‌های معرفتی مختلف نظیر عرفان، کلام، فلسفه و فقه، سلامت معنوی ابزاری برای انتظام بخشی به زندگی فردی و اجتماعی انسان ارائه می‌دهد. برای فرد مؤمن، پیروی از شریعت و احکام الهی نه تنها در قالب عبادات، بلکه در تمام جنبه‌های زندگی روزمره از قبیل روابط اجتماعی، مسئولیت‌های شغلی، و تعاملات انسانی، منجر به تقویت سلامت معنوی می‌شود. این پیروی به گونه‌ای است که تمام رفتارهای مادی و معنوی او را همسو با ارزش‌های دینی قرار داده و او را در مسیر تعالی روحی و معنوی هدایت می‌کند. علاوه بر این، آموزه‌های قرآنی و دینی تأکید بر اعمال صالح و گفتار نیکو دارند. اعمالی نظیر عدل، احسان، ایثار، انفاق، تقوا، صداقت، امانت‌داری و خوش‌خلقی به عنوان عواملی کلیدی در دستیابی به سلامت معنوی مطرح می‌شوند. این اعمال نه تنها روح انسان را تعالی می‌بخشند، بلکه بهبود کیفیت روابط اجتماعی و توسعه فرهنگی را نیز تسهیل می‌کنند. در مقابل،

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.4.1.610]

رفتارهای ناپسند نظیر تعدی به حقوق دیگران، رشوه‌خواری، رانت‌خواری و سرکشی در برابر قانون، موانعی جدی در مسیر نیل به سلامت معنوی محسوب می‌شوند. این رفتارها به طور مستقیم با از بین رفتن ارزش‌های معنوی و اخلاقی پیوند داشته و در نهایت به تضعیف جامعه و روابط انسانی منجر می‌شوند.

سلامت معنوی در پرتو معنویت دینی همچنین به عنوان یک چارچوب جامع برای حل مسائل و چالش‌های زندگی عمل می‌کند. افراد با بهره‌گیری از اصول سلامت معنوی می‌توانند با بحران‌ها و سختی‌های زندگی نظیر بیماری‌های جسمی و روانی مقابله کنند و به کیفیت بهتر زندگی دست یابند. سلامت معنوی، با تقویت ایمان، تقویت ارتباط معنوی و ارتقای حس تعلق، منجر به کاهش استرس، افزایش امید و بهبود روابط انسانی می‌شود .در نهایت، سلامت معنوی تنها یک مفهوم انتزاعی نیست بلکه چارچوبی عملی و کاربردی برای دستیابی به زندگی معنادار و ارزشمند است. این مفهوم با ترکیب ابعاد وحیانی و انسانی، و در پرتو آموزه‌های دینی، مسیری روشن برای دستیابی به حیات طیبه در دنیا و آخرت فراهم می‌کند. به این ترتیب، سلامت معنوی نه تنها بخشی جدایی‌ناپذیر از سلامت کلی انسان است، بلکه به عنوان عنصر کلیدی در توازن و هماهنگی میان جنبه‌های مادی و معنوی زندگی شناخته می‌شود.

تضاد منافع: نویسنده تصریح می‌کند که هیچ‌گونه تضاد منافعی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

منابع

1. Sheikhalishahi M, Atri E, Radman Kian A, Sabaei S. Maintenance Supplier Selection: Evaluating the Effect of Maintenance and Sourcing Strategies. Advances in Industrial Engineering. 2020;54(3): 333-54.
2. Seyyed Ali Khamenei. Statements during a meeting with members of Islamic Student Associations. 2016. [In Persian]
3. Alvin Toffler, Heidi Toffler. Towards the New Civilization. Translated by Mohammad Reza Jafari. Tehran: Simorgh Publications; 1998. [In Persian]
4. Geigle D. Workplace spirituality empirical research: A literature review. Business and Management Review. 2012;2(10):14-27.
5. David Fontana. Psychology of Religion and Spirituality. Translated by A. Savaar. Qom: Religions Publications; 2006. [In Persian]
6. Sanasurati B. Spirituality and the 21st Century. Cultural Communication Perspectives. 1997. [In Persian]
7. Gibsons P. Spirituality at Work: Definitions, Measures and Validity Claims. Biberman and Whitty. 2000.
8. Malekian M. The Tale of Longing. Tehran: Contemporary View Publications; 2010. [In Persian]
9. Dinparast M. Seyyed Hossein Nasr: Devoted to Spirituality. Tehran: Kavir Publishing; 2008. [In Persian]
10. Rajabi A. The Role of Sharia in Spiritual Health from the Perspective of Mulla Sadra. New Religious Thought. 2017. [In Persian]
11. Nasr SH. In Search of the Sacred: Conversation between Ramin Jahanbegloo and Seyyed Hossein Nasr. Translated by Seyyed Mostafa Shahraini. Tehran: Ney Publishing; 2006. [In Persian]
12. Puchalski C, Ferrell B, Virani R, Otis-Green S, Baird P, Bull J, et al. Improving the quality of spiritual care as a dimension of palliative care: the report of the Consensus Conference. Journal of Palliative Medicine. 2009;12(10):885-904.
13. Pargament KI. The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. Guilford press; 1997.
14. Jafari SS, Nemati M, Andideh A. The Role of Religious Spirituality and Modern Spirituality in Giving Meaning to Human Life. A Research Quarterly in Islamic Theology (kalam) and Religious Studies. 2024;20(76):121-40. [In Persian]
15. Sohrabifar V, Fanaei A. Religious Spirituality and the Meaning of life: the Problem of Absurdity. Philosophy of Religious Research. 2022;19:1-22. [In Persian]
16. Saeedi MM. Spiritual Practices in the Quran. Quranic Teachings. 2020;17(31):129-51. [In Persian]
17. Hajiebrahim R, Yavari S. Religious spirituality from the viewpoint of Shiite-Mahdaviat teachings. Mashreq- e Mouood. 2018:53-86. [In Persian]
18. Rabani Golpayegani A. An Introduction to Theology. Qom: Hajar; 2014. [In Persian]
19. Hick J. Philosophy of Religion. Translated by Behzad Salaki. Tehran: al-Huda Publication; 2011. [In Persian]
20. Ragheb Isfahani H. Al-Mufradat fi Gharib al-Quran. Beirut: Dar al-Ma'arifa; 2002. [In Arabic]
21. Abu Hilal Askari. Mu'jam al-Furuq al-Lughawiyya. Qom: Islamic Publications Office; 2014. [In Arabic]
22. Tabatabaei MH. Al-Mizan fi Tafsir al-Quran. Qom: Islamic Publications Office; 2014. [In Persian]
23. Javadi Amoli A. Religious Studies. Qom: Isra Publication Center. 2002. [In Persian]
24. Mousavi SH, Shahrokhi SA, Ghodsifar N. The nature and role of spirituality in modern Islamic civilization from the point of view of Ayatollah Khamenei. Scientific Journal of New Islamic Civilization Fundamental Studies. 2023;6(2):315-39.
25. De Caussade JP. Abandonment to divine providence. Ignatius Press; 2011.
26. Fetzer Institute, National Institute on Aging Working Group. Multidimensional Measurement of Religiousness/Spirituality for Use in Health Research. Kalamazoo, MI: Fetzer Institute; 1999.
27. Dehkhoda AA. Dehkhoda Dictionary. Tehran: University of Tehran Publications; 1994. [In Persian]
28. Geigle D. Workplace spirituality empirical

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.4.1.610]

research: A literature review. Business and Management Review. 2012;2(10):14-27.
29. Fontana D. Psychology of Religion and Spirituality. Translated by A. Savaar. Qom: Religions Publications; 2006. [In Persian]
30. Gibsons P. Spirituality at Work: Definitions, Measures and Validity Claims. Biberman and Whitty. 2000.
31. Hinnells JR. Guide to Living Religions. Translated by Abdolrahim Gawahi. Qom: Bustan al-Kitab; 2008. [In Persian]
32. Fowler JW, Keen S, Berryman J. Life Maps: Conversation on the Journey of Faith. Waco, Texas: Word Books; 1978.
33. De Caussade JP. Abandonment to divine providence. Ignatius Press; 2011.
34. Motahhari M. Majmoe Asar (Collection of Works). Qom: Sadra Publications; 2006. [In Persian]
35. Fowler JW. Stages of faith: The psychology of human development and the quest for meaning. Harper & Row; 1981.
36. Rokhshad MH. In the Presence of Allameh Tabatabai. Qom: Nahavandi Publications; 2025. [In Persian]
37. Puchalski C, Ferrell B, Virani R, Otis-Green S, Baird P, Bull J, et al. Improving the quality of spiritual care as a dimension of palliative care: the report of the Consensus Conference. Journal of Palliative Medicine. 2009;12(10):885-904.
38. Qureshi AA. Qamus al-Quran. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyya; 1997. [In Persian]
39. Muslim Nishapouri. Sahih Muslim. Vol. 4. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi; 2006. [In Arabic]
40. Kulayni Razi MB. al-Kafi. Vol. 1. Qom: Dar al-Hadith; 2008. [In Persian]
41. Ibn Babawayh al-Qummi M. Man La Yahdhuruhu al-Faqih. Vol. 2. Qom: Islamic Publications Office; 1993. [In Arabic]
42. Ibn Shu'ba Harrani H. Tuhaf al-Uqul an Aal al-Rasul (PBUH). Vol. 1. Qom: Islamic Publications Office; 1984. [In Persian]

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.4.1.610]