



احصا و بررسی روش‌های تعمیق سلامت معنوی از دیدگاه امام علی(ع)

اکبر صالحی^{۱*} و سلمان رضوان‌خواه^۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۶/۲۱

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۳/۲۰

چکیده

یکی از راه‌های رسیدن جوامع به مفهوم اصلی سلامت، برخورداری از سلامت معنوی است. سلامت معنوی قادر است فرد را در برابر بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات روانی مصون نگه داشته و امنیت و آرامش روحی و روانی را به وی اعطا کند و در نهایت جامعه را سالم نگه دارد. سلامت معنوی ناشی از اعتقادات و ارتباط انسان با خالق خود است؛ لذا می‌توان گفت، مفهوم سلامت معنوی، شناخت خالق، دوست داشتن او و تلاش برای دست یافتن به مقام قرب اوست. هدف مقاله حاضر ارائه روش‌هایی برای تعمیق سلامت معنوی در افراد، از دیدگاه امام علی(ع) است. روش پژوهش توصیفی-تحلیلی و از نوع تحلیل محتوای کیفی و قیاس نظری است. ابزار پژوهش فیش‌برداری بوده و پس از جمع‌آوری داده‌ها، نتایج به شیوه کیفی تحلیل گردید. یافته‌ها نشان می‌دهد که سخنان امام علی(ع) دارای ظرفیت‌هایی برای احصاء روش‌های تعمیق سلامت معنوی در دو بعد عمودی و افقی بوده که مطابق با طرح طبقه‌بندی بوی وین به‌عنوان یک رویکرد مدنظر در این مقاله، می‌تواند قابلیت‌هایی را برای احصاء این روش‌ها در این دو بعد فراهم کند. نتایج به‌دست آمده در هر دو بعد عمودی و افقی سلامت معنوی از منظر امام(ع) منجر به پنج روش و یک الگوی مفهومی گردید که برخی از روش‌های احصاء شده عبارت‌اند از: روش دعوت به ایمان، توصیه به خوف و رجا، خویشن‌داری، عفو و گذشت و پرهیز از دنیاپرستی.

کلیدواژه‌ها: روش‌ها، سلامت معنوی، نهج‌البلاغه، امام علی(ع)، ابعاد سلامت معنوی.

۱. استادیار گروه فلسفه تعلیم و تربیت، دانشگاه خوارزمی، تهران.

۲. دانشجوی دکتری فلسفه تعلیم و تربیت، دانشگاه خوارزمی، تهران.

*: نویسنده مسئول

۱. مقدمه

یکی از موضوعات مهم در زندگی بشر، برخورداری از سلامتی در زندگی است. مفهوم سلامت در ابعاد گوناگونی می‌تواند مطرح شود و یکی از این ابعاد، بعد سلامتی معنوی است. در دنیای امروز در بین اندیشمندان این حوزه، موضوع سلامتی معنوی از جایگاه مهمی برخوردار است. بنا به اهمیت این موضوع در جهان امروز، برخی از نظام‌های آموزشی به آموزش معنویت در برنامه‌های درسی خودشان روی آورده‌اند تا از طریق آن بتوانند افراد را در رسیدن به سلامتی معنوی کمک کنند (پالمر^۱، ۲۰۱۰: ۹). در دوران گذشته مفهوم سلامتی صرفاً به یک یا چند بعد از جمله، سلامتی جسمی و یا ایمنی از خطرات اجتماعی و بلایای طبیعی محدود می‌شد، ولی امروزه سلامتی قلمرو گسترده‌ای پیدا کرده و سلامت معنوی بخش مهمی از آن محسوب می‌شود.

سلامت معنوی، به‌عنوان یکی از ابعاد مهم سلامتی انسان، ارتباط هماهنگ و یکپارچه را بین قوای داخلی انسان و نوع تعامل وی با محیط بیرون از زندگی فراهم می‌کند و با ویژگی‌های نظیر ثبات در زندگی، صلح، تناسب و هماهنگی، احساس ارتباط نزدیک با خویشتن، خدا، جامعه و محیط مشخص می‌شود (سید فاطمی و همکاران، ۱۳۸۵: ۲۹۶). سلامت معنوی خود دایره وسیع‌تری دارد و اصولاً جوامع سکولار تمایل به یکسان فرض نمودن معنویت با مذهب دارند (ویلسون^۲، ۲۰۱۰: ۲۴). در هر حال برخی از فرق و مذاهب دیگر هم مدعی رساندن پیروان خود به آرامش و سلامتی معنوی هستند؛ اما آنچه در این نوشتار مدنظر است، سلامتی معنوی از نوع ارتباط با خدا، انس و الفت با خالق و نیز همزیستی توأم با صلح و آرامش، تعامل صحیح با مخلوقات خداوند و احساس رضایت و خشنودی در خود از طریق ارتباط با خدا است. بوی وین^۳ از جمله پژوهشگران حوزه سلامت معنوی یک طرح دو بعدی عمودی و افقی را برای سلامتی معنوی ارائه کرده است که در آن بر نقش مذهب و معنویت در زندگی انسان تأکید شده و معتقد است که زندگی انسان در پرتو ارتباط انسان با خالق خود برای وی معنی پیدا می‌کند (بوی وین، ۱۹۹۹: ۸۴).

نوشتار حاضر با توجه به طرح دو بعدی عمودی و افقی بوی وین که در آن ارتباط عمودی ناظر به ارتباط انسان با خدا و ارتباط افقی ناظر به ارتباط انسان با خود است، در جستجوی احصاء و استخراج روش‌هایی برای سلامت معنوی بوده و در تلاش است تا بتواند مطابق با دیدگاه امام(ع) الگوی مفهومی برای سلامتی معنوی استخراج کند. امید است خوانندگان با مطالعه این نوشتار به فهم منسجم الگوی مفهومی سلامت معنوی مبتنی بر دیدگاه امام(ع) دست یافته و جامعیت این الگو را در مقایسه با الگوی دوبعدی بوی وین درک کنند.

1. Palmer
2. Wilson
3. Boivin

۱-۱. بیان مسئله

متفکران معتقدند معنویت موجب می‌شود فرد احساس روحیه بیشتری نماید؛ رابطه روشنگری با خود و دیگران داشته و از یک نظام ارزشی قوی برخوردار باشد و در زندگی خود دارای هدف معنی‌داری باشد. (گوکین، ۲۰۰۲: ۳). برخی از محققان اشاره می‌کنند که اعتقاد دینی و پایبندی به مذهب به‌ویژه مذهب اسلام به انسان آرامش می‌دهد، امنیت فرد را تضمین می‌کند، خلأهای اخلاقی، عاطفی و معنوی را در فرد و اجتماعات استحکام می‌بخشد و پایگاه محکمی برای انسان در برابر مشکلات و محرومیت‌های زندگی ایجاد می‌کند (اسدی نوقانی و همکاران، ۱۳۸۴: ۷۵). معنویت برای افراد مختلف، بسته به نگرش آنها به جهان یا فلسفه زندگی معانی مختلفی دارد. باور قبلی و ایمان به خدا در جوهره دین اسلام، تأثیر خاصی روی فرد مؤمن دارد که حداقل موجب می‌شود که فرد احساس کند به منبع لایتناهی وصل است: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد/۲۸)؛ آنها کسانی هستند که ایمان آورده و دل‌هایشان به یاد خدا آرامش می‌گیرد، آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش پیدا می‌کند.

قرآن کریم ضمن تأکید به ارتباط انسان با خدا و اتصال زندگی دنیوی انسان به آخرت وی و به یک منبع نامتناهی و لایزال الهی در او امید و اطمینان قلبی ایجاد می‌کند. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید ﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (یونس/۶۲)؛ آگاه باشید! دوستان خدا نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می‌شوند. همین امر موجب احساس امید و روحیه‌ی بهتر در او می‌گردد. از دیدگاه امام علی(ع) تقوا و خویش‌داری عامل مهم سلامت معنوی افراد است. ایشان می‌فرمایند «بیماری‌های روان و جان خود را باتقوا درمان و خود را آماده سفر آخرت کنید» (خطبه/۱۹۱). همچنین ایشان عفو و گذشت و پرهیز از کینه‌توزی از مردم را وسیله‌ای برای حفظ سلامتی معنوی می‌داند و می‌فرماید: «چون خشم گیرم، کی آن را فرونشانم؟ در آن زمان که قدرت انتقام ندارم که به من بگویند چون صبر کنی بهتر است یا آنگاه که قدرت انتقام دارم؟ که به من بگویند: اگر عفو کنی خوب است» (حکمت/۱۹۴). آموزه‌های مذهبی دین مبین اسلام به ویژه قرآن کریم، نهج‌البلاغه و صحیفه سجادیه و دیگر سخنان گهربار از ائمه اطهار(ع) به‌منظور تحقق بخشی به یک حیات معقول در زندگی انسان در پرتو تقویت رابطه انسان با خدا و نیز اصلاح رابطه انسان با خود، طبیعت و دیگر انسان‌ها، تلاش می‌کنند تا انسان را به یک زندگی سالم و سرشار از معنویت رهنمون سازند (دلشاد تهرانی، ۱۳۷۹: ۲۳۶).

با توجه به اهمیت تعمق در دیدگاه امام علی(ع) و نیز جایگاه سلامت معنوی در زندگی انسان، و به‌ویژه در دنیای غرب از جانب برخی از متفکران، اکنون این سؤال مطرح می‌شود که آیا می‌توان از دیدگاه امام(ع) الگویی را برای سلامت معنوی مطابق با آنچه بوی وین ادعا می‌کند استخراج کرد؛ بنابراین با این پیش‌فرض که دستیابی به این ظرفیت در دیدگاه امام علی(ع) وجود دارد این پژوهش در راستای پاسخ‌دادن به دو سؤال زیر است: روش‌های تعمیق سلامت معنوی در دو بعد عمودی و افقی منطبق با الگوی دوبعدی بوی وین در دیدگاه امام علی(ع) کدام است؟ چه الگوی مفهومی را می‌توان برای سلامت

معنوی از سخنان امام علی(ع) ارائه داد و برجستگی این الگوی مفهومی در مقایسه با الگوی بوی وین کدام است؟

۱-۲. پیشینه پژوهش

نظر به اهمیت توجه به نقش معنویت و سلامتی در زندگی انسان‌ها هم در بین متخصصان حوزه سلامت معنوی و هم در آموزه‌های اسلامی، برخی از پژوهش‌های گذشته معطوف به این موضوع بودند برای مثال شرمین و سیمونتون (۲۰۰۱)، در پژوهشی با عنوان «سنجش دین‌داری و معنویت در پژوهش‌های مربوط به سلامت» با رویکردی کمی گرایانه نتیجه می‌گیرد که میان سلامتی بیماران با سلامتی معنوی آن‌ها همبستگی معنی‌داری وجود دارد. شرمین و پلانته (۲۰۰۱) نیز در پژوهشی با عنوان نتایج و مسیرهای آینده‌ی تحقیق در باب سلامت، پس از بررسی ابعاد مختلف ایمان و سلامت، به عوامل تأثیرگذار بر رابطه ایمان و سلامت اشاره و می‌نویسد، ایمان از طریق مجاری روان‌شناختی دیگر ممکن است، به سلامت منجر شود، آن‌چنان‌که التزام دینی و سلامت معنوی با تأثیر بر فعالیت غدد درون‌ریز و دستگاه عصبی و ایمنی، به لحاظ فیزیولوژیکی و روان‌شناختی، بر حساسیت در مقابل بیماری اثر بگذارد. همچنین تیموتی (۲۰۰۱)، در پژوهشی با عنوان «دین و معنویت در علم و کاربرد روانشناسی سلامت»، به بررسی جایگاه تحقیق درباره ایمان و سلامت، از منظر پژوهش روانشناسی سلامت، می‌پردازد و اشاره می‌کند، موضوعات دین و معنویت با یکایک کانون‌های توجه روانشناسی سلامت ارتباط دارد. او همچنین به دانشمندی که شکاک و حتی مخالف بررسی ایمان و سلامت هستند، نیز پیشنهاد آتی ارائه می‌کند. پژوهش‌های داخلی دیگر همچون امیدواری (۱۳۸۷)، رضایی و همکاران (۱۳۸۷) حجتی و همکاران (۱۳۸۹)، اله‌بخشیان و همکاران (۱۳۸۹) و سید فاطمی و همکاران (۱۳۸۵) به موضوع ارتباط سلامتی روان و سلامتی جسمی عمدتاً با رویکرد کمی‌گرایانه پرداخته‌اند.

همچنین برخی تحقیقات داخلی دیگری نیز در این حوزه به موضوع سلامت معنوی در نهج‌البلاغه با رویکرد کمی پرداخته بودند برای نمونه رحیمیان بوگر (۱۳۹۲)، پژوهشی با عنوان «مطالعه‌ی اثربخشی آموزه‌های نهج‌البلاغه بر ارتقای سلامت روان دانشجویان» با رویکرد کمی انجام داده و به این نتیجه رسیده که آموزش رهنمودهای نهج‌البلاغه به‌طور معناداری سلامت روان دانشجویان گروه آزمایش را در مقایسه با گروه کنترل بهبود بخشید. محمدی پویا و همکاران (۱۳۹۴)، در مقاله خود ضمن تحلیل سخنان امام علی (ع) در نهج‌البلاغه برخورداری از سلامتی فردی و اجتماعی را یکی از مؤلفه‌های مهم سلامت در ساحت تربیتی زیستی و بدنی از منظر نهج‌البلاغه در نظر گرفته‌اند. کدخدایی و حاجیان‌فر (۱۳۹۲) نیز در مقاله‌ای با عنوان «بررسی نقش اخلاق بر سلامت روان در اجتماع از دیدگاه نهج‌البلاغه» به مطالعه‌ی احادیث موجود از حضرت امیر(ع) پرداخته و نهایتاً به تأثیر مثبت اخلاق نیکو بر سلامت روان تأکید می‌نماید. همچنین رحیمیان بوگر و سنایی (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان «تأثیر حکمت‌های نهج‌البلاغه بر بهبود ابعاد سلامت عمومی دانشجویان» که با رویکرد کمی انجام داده‌اند به این نتیجه رسیده‌اند که آموزش حکمت‌های نهج‌البلاغه به‌طور معناداری باعث کاهش علائم نشانه‌های بدنی، اضطراب و

بی‌خوابی، اختلال عملکرد اجتماعی و افسردگی در گروه‌های آزمایش در مقایسه با گروه‌های کنترل شده است. برخی از پژوهش‌ها (بوی وین، ۱۹۹۹: ۳۸۲) در تحلیل پژوهش‌های خود به دو نوع ابعاد افقی و عمودی را در بحث سلامتی معنوی اشاره دارد. از این‌رو پژوهش حاضر در تلاش است تا خلأ موجود در این حوزه تکمیل کند.

۱-۳. ضرورت و اهمیت پژوهش

سلامت معنوی ابزار خوبی برای زیستن و لذت بردن از یک زندگی است. ظهور تنش‌های حاصل از تجمل‌گرایی، غفلت و گرفتار شدن در دنیای مادی، زندگی بشر را با مشکلاتی مواجه ساخته است. به همین دلیل برخی از محققان حتی در دنیای غرب در صدد نظریه‌پردازی در حوزه سلامت معنوی برآمدند. توجه برخی متفکران در غرب به مفهوم سلامت از یک‌سو و با نظر به این‌که آموزه‌های دین اسلام و به‌ویژه دیدگاه و سخنان امام علی(ع) هم نسبت به چنین موضوعی بی‌توجه نبوده و شاید بتوان گفت نسبت به ادعای الگوی بوی وین در خصوص ابعاد سلامت معنوی در دو بعد عمودی و افقی، می‌توان الگوی منسجم برای سلامت معنوی از دیدگاه امام علی(ع) استخراج کرد، از این‌رو بررسی و احصاء روش‌هایی منطبق با الگوی دو بعدی بوی وین و ترسیم الگوی مفهومی سلامت معنوی از دیدگاه امام علی(ع) ضرورت و اهمیت چنین پژوهشی را مبرهن می‌سازد.

۲. روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش، از زمره پژوهش‌های توصیفی-تحلیلی و از نوع تحلیل محتوای کیفی و استنباط قیاس نظری است. تحلیل محتوا عبارت است از؛ شناخت و برجسته کردن محورها و خطوط اصلی یک متن یا متون مکتوب با هدف فراهم آوردن تحلیلی توصیفی (ساروخانی، ۱۳۷۸: ۸۲). فیلیپ استون معتقد است تحلیل محتوا روشی است که به‌گونه‌ای عینی و بر اساس قواعد معین مشخصات ویژه را از یک پیام کشف می‌کند (استون، ۱۹۹۶: ۵). بر طبق این شیوه ابتدا تمام متن نهج‌البلاغه، شامل نامه‌ها، خطبه‌ها و حکمت‌ها، و نیز دیگر سخنان امام علی(ع) در ارتباط با موضوع پژوهش، بررسی و مطالب مرتبط در فیش‌های جداگانه ثبت و نهایتاً طبقه‌بندی گردید. سپس مطابق با دو بعد عمودی و افقی سلامت معنوی خطبه‌ها و نامه‌ها و حکمت‌هایی که معطوف به روش‌های افقی و عمودی می‌شدند، با استفاده از روش استنباط قیاس نظری تحلیل شد. پس از تحلیل قیاس نظری و استخراج و تبیین روش‌ها در هر دو بعدی سپس مفاهیم توسعه‌یافته و با روش توسعه مفهومی (شورت، ۱۳۹۲: ۱۴) ابتدا چارچوب مدل در ذهن تجسم و در پایان نیز مدل مفهومی الگوی سلامت معنوی ارائه و برجستگی آن نیز تحلیل گردید.

۳. بحث

۳-۱. شیوه‌های معطوف به تعمیق سلامت معنوی در بعد عمودی

همان‌طوری که در مقدمه و بیان مسئله اشاره شد مبنای طبقه‌بندی شیوه‌های سلامتی معنوی بر طبق دیدگاه بوین وی بوده و نوع نگاه به متن نهج‌البلاغه و سخنان امام علی(ع) هم مبنی بر این دیدگاه است. یکی از ابعاد سلامتی معنوی در این دیدگاه ابعاد عمودی است. سلامت معنوی عمودی که به آن سلامت معنوی مذهبی نیز گفته می‌شود مربوط به ارتباط فرد با خداست (بوی وین، ۱۹۹۹: ۳۸۴). در سلامت معنوی عمودی، فرد سعی می‌کند از طریق برقراری ارتباط با خداوند، روان خود را سالم نگاه داشته و به سلامت معنوی دست یابد. به همین دلیل به این نوع ارتباط، ارتباط عمودی گفته می‌شود. این نوع ارتباط عمودی به خاطر احاطه و حاکمیت خداوند بر تمام هستی و کل موجودات جهان هستی و نظام آفرینش است و عمودی بودن هرگز به معنی مرتبت مکانی نیست بلکه احاطه کل بر جز از نظر مفهومی است مطمئناً کسی که ارتباط خوبی با خالق خود برقرار نماید درک صحیحی از زندگی و تعامل با هموعان و مخلوقات خداوند خواهد داشت. با تحلیل و بررسی محتوی دیدگاه امام علی(ع) می‌توان به روش‌هایی اشاره کرد که در تقویت و تحقق این بعد از ابعاد سلامت معنوی مؤثر خواهد بود.

۳-۱-۱. روش دعوت به ایمان

ایمان به معنای باور و اعتقادی است که به‌طور عمیق در وجود انسان رسوخ می‌یابد. از این‌رو جایگاه ایمان نه در قشر وجود آدمی، بلکه در عمق وجود اوست (باقری، ۱۳۸۷: ۱۲۰). حضرت امیر در این رابطه از قول پیامبر اکرم(ص) می‌فرمایند: ایمان بنده‌ای استوار نگردد تا دل او استوار شود (خطبه/۱۷۶). با این وجود می‌توان گفت یک فرد مؤمن در واقع ارتباط خود را با آفریدگارش محکم‌تر نموده و از این طریق به کمک او و با تلاش خود به مشکلات زندگی فائق می‌آید.

آن‌چه مهم است، ایمان بر بستر بینش‌ها و دانسته‌ها می‌روید. برای ظهور ایمان در کسی، باید بینش‌های موردنظر را در وی فراهم آورد. با تغییر تلقی فرد در مورد ویژگی‌های نظام هستی، زندگی دنیا، حقیقت وجود انسان، تاریخ بشر و آینده آن و مرگ و پس از مرگ، شرط لازم برای ایمان آوردن، برای وی آماده می‌شود. با رسوخ ایمان در فرد و تغییر تلقی فرد وی قادر خواهد بود با مسائل و مشکلاتی که از لحاظ روحی و حتی جسمی با آن‌ها مواجه می‌شود مقابله نماید. برای انسانی که ایمان دارد، زندگی معنا دار می‌گردد.

ایمان به خدا باعث رضایت از زندگی و سلامت معنوی می‌گردد؛ و به همین جهت است که امام حسین(ع) در اوج سختی و دشواری‌ها در آخرین لحظات فرمودند: آنچه مصیبت را برای من آسان کرد آن است که خداوند آن را می‌بیند (مجلسی، ۱۴۰۴: ۴۶/۴۵). حضرت زینب نیز در مجلس ابن زیاد بعد از تحمل سختی‌های فراوان که هرکدام از آن‌ها می‌تواند انسان را از زندگی ناامید کند فرمود: غیر از زیبایی چیزی ندیدم (همان، ۱۱۵/۴۵). روش دعوت به ایمان، ناظر به ایجاد تحولی باطنی است و هرگاه چنین تحولی رخ دهد، آثار آن بر ظاهر آدمی و اعمال وی پدیدار خواهد شد؛ آثاری چون توکل، رضا و تسلیم،

امیدواری به رحمت خداوند و یاد خدا. لذا روش حاضر اساساً به تحول باطنی معطوف است. ایمان در این مرحله به قلب «داخل» می‌شود و در مرحله دیگر در آن «ثابت» می‌گردد. همان‌طور که قبلاً نیز اشاره شد یکی از مواردی که در سلامت معنوی مهم است تلاش برای تقرب به خداوند است. امام علی (ع) می‌فرماید: همانا بهترین چیزی که انسان‌ها می‌توانند با آن به خدای سبحان نزدیک شوند، ایمان به خدا و ایمان به پیامبر و جهاد در راه خداست (خطبه/۱۱۰). همچنین در مورد رهاورد ایمان می‌فرماید: ایمان روشن‌ترین راه‌ها و نورانی‌ترین چراغ‌هاست، با ایمان می‌توان به اعمال صالح راه برد و با اعمال نیکو می‌توان به ایمان دسترسی پیدا کرد (خطبه/۱۵۶).

۳-۱-۲. روش بیان فلسفه و آثار دستورات دینی

گاهی لازم است برای ایجاد اتقان و اعتماد بیشتر و نیز افزایش اطمینان قلبی افراد، حکمت و دلیل و همچنین آثار احکام و دستورات دینی روشن شود. این امر موجب می‌شود که فرد با میل و رغبت و باور و اعتقاد بیشتری به انجام دستورات دینی بپردازد (قوام، ۱۳۸۶: ۱۱۲)؛ چنین فردی چون با آثار احکام و دستورات دینی آشناست، نه تنها عبادات خود را کاری عبث و بیهوده نمی‌داند، بلکه تأثیر آن‌ها در سلامت جسمی و معنوی خود را نیز می‌یابد. لذا وی خدای خود را خدایی حکیم و مدبر می‌داند و در عمل به دستورات دینی همت و تلاش مضاعفی را مبذول می‌دارد. این چنین است که رابطه او با معبود حکیم و مدبر خویش عمیق‌تر و پایدارتر شده و نه تنها هرگز دچار افسردگی‌های روحی نمی‌شود که به تمام فضایل معنوی متصف می‌گردد. چراکه ذکر و یاد خدا و باور قلبی به او اطمینان‌بخش و آرامش‌بخش است.

در همین رابطه امام علی (ع) در خطبه‌ی ۱۹۲ می‌فرماید: «خداوند بندگانش را با نماز و زکات و تلاش در روزه‌داری، حفظ کرده است تا اعضا و جوارحشان آرام و دیدگانشان خاشع و جان و روانشان فروتن و دل‌هایشان متواضع باشد، کبر و خودپسندی از آنان رخت برینند، چرا که در سجده بهترین جای صورت را به خاک مالیدن فروتنی آورد و گذاردن اعضای پرارزش بدن بر زمین، اظهار کوچکی کردن است؛ و روزه گرفتن و چسبیدن شکم به پشت، عامل فروتنی است؛ و پرداخت زکات برای مصرف شدن میوه‌جات زمین و غیر آن، در جهت نیازمندی‌های فقرا و مستمندان است. به آثار عبادات بنگرید که چگونه شاخه‌های درخت تکبر را در هم می‌شکنند و از روییدن کبر و خودپرستی جلوگیری می‌کند» (خطبه/۱۹۲). همچنین حضرت امیر (ع) در جای دیگری در خصوص فلسفه برخی دیگر از احکام الهی می‌فرماید: نماز موجب نزدیکی هر پارسایی به خداست و حج جهاد هر ناتوان است. هر چیزی زکاتی دارد و زکات تن روزه و جهاد زن، نیکو شوهرداری است (حکمت/۱۳۶).

در حکمت ۲۵۲، به بیان فلسفه برخی دیگر از دستورات و احکام الهی می‌پردازد و می‌فرماید: «خدا ایمان را برای پاک‌سازی دل از شرک و نماز را برای پاک بودن از کبر و خودپسندی و زکات را عامل فزونی روزی و روزه را برای آزمون اخلاص بندگان و حج را برای نزدیکی و همبستگی مسلمانان و جهاد را برای عزت اسلام و امر به معروف را برای اصلاح توده‌های ناآگاه و نهی از منکر را برای بازداشتن بی‌خردان از زشتی‌ها، صله‌ی رحم را برای فراوانی خویشاوندان و قصاص را برای پاسداری از خون‌ها و

اجرای حدود را برای بزرگداشت محرمات الهی و ترک میگزساری را برای سلامت عقل و دوری از دزدی را برای تحقق عفت و ترک زنا را برای سلامت نسل آدمی و ترک لواط را برای فزونی فرزندان و گواهی دادن را برای به‌دست آوردن حقوق انکار شده و ترک دروغ را برای حرمت نگاه‌داشتن راستی و سلام کردن را برای امنیت از ترس‌ها و امامت را برای سازمان یافتن امور امت و فرمان‌برداری از امام را برای بزرگداشت مقام رهبری، واجب کرد» (حکمت/۲۵۲). تبیین کردن فلسفه دستورات دینی، ضمن هدفمند و باورمند کردن فرد مسلمان او را نسبت به حقیقت نهفته در آن و انجام اعمال برای خداوند و رضایت او قرار می‌دهد.

۳-۱-۳. روش یادآوری نعمت‌ها

حضرت علی(ع) در نهج‌البلاغه به‌طور مکرر از این شیوه جهت بالا بردن سطح سلامت معنوی پیروانش استفاده نموده است. ایشان در شروع برخی از خطبه‌ها پس از یادآوری نعمت‌های الهی برای مردم و سپاس در برابر خداوند بابت این نعمت‌ها، سخنانشان را آغاز می‌کنند.^۱

یادآوری نعمت‌های الهی، زمینه‌ی شکر و سپاس را در فرد فراهم می‌آورد و به‌دنبال آن وی تلاش می‌کند از این نعمت‌ها به‌طور صحیح و برای تقرب به خدا استفاده کند و از آن طریق با خداوند خویش ارتباط برقرار کند.

از سوی دیگر یادآوری نعمت‌های فراوان الهی، موجب می‌شود که فرد نسبت به اعطاکننده نعمت‌ها، یعنی خداوند متعال محبت و علاقه پیدا کرده و رابطه خوبی با پروردگارش برقرار نماید. نتیجه این محبت و عشق الهی نیز چیزی جز اطاعت از خدا نخواهد بود (قرائنی، ۱۳۷۶: ۱۳۸) و لذا فرد با روحیه‌ای افزون به اطاعت از فرمان‌های الهی پرداخته و رابطه‌اش را با خداوند محکم‌تر می‌نماید و از این طریق است که سلامت معنوی وی تحقق می‌یابد. چنین فردی پس از این که تمام تلاش خودش را مبذول داشت، از نتیجه کار، پیش خدا شکایت نمی‌کند و هرگز در زندگی سرخورده نخواهد شد.

ایشان پس از یادآوری نعمت‌های الهی و تأکید بر والا و عظیم بودن این نعمت‌ها می‌فرمایند: «به خدا سوگند اگر دل‌های شما از ترس آب شود و از چشم‌هایتان با شدت شوق به خدا، یا ترس از او خون جاری گردد و اگر تا پایان دنیا زنده باشید و تا آن‌جا که می‌توانید در اطاعت از فرمان حق بکوشید، در برابر نعمت‌های بزرگ پروردگار، بخصوص نعمت ایمان ناچیز است» (خطبه/۵۲).

همچنین در نامه‌ای که به حارث همدانی می‌نویسد، اخلاق کارگزاران حکومتی را برای وی تشریح نموده و می‌فرماید: «نعمت‌هایی که خدا به تو بخشیده نکو دار و نعمت‌هایی که در اختیارداری تباه مکن و چنان باش که خدا آثار نعمت‌های خود را در تو آشکارا بنگرد» (نامه/۶۹). توجه به مضمون این نامه نوعی امید و علاقه در فرد ایجاد می‌کند و راه را برای سلامتی معنوی فرد مهیا می‌کند.

۱. خطبه‌های ۲۳، ۸۱، ۱۱۴، ۱۴۲، ۱۸۵ و ۲۱۵ از جمله‌ی این خطبه‌ها هستند.

۳-۱-۴. روش توصیه به خوف و رجا

از دیگر روش‌های تعمیق سلامت معنوی در بعد عمودی روش توصیه به خوف و رجا است. چراکه این روش اشاره به شیوه ارتباط مخلوق باخدای خویش دارد و از طریق این ارتباط سلامت معنوی محقق می‌شود. خوف و رجا تعادل روانی انسان مؤمن را در ناهمواری‌های زندگی در نعمت و یا سختی حفظ می‌کند و او را نسبت به توکل و فضل الهی و رحمت و وسعه امیدوار می‌کند، زندگی را برای وی هدفدار و بامعنی می‌سازد. هدف‌داری در زندگی دنیوی و اخروی انسان را از پوچی و بی‌هدفی که نشانه بیماری و خوف وحشت است رهایی می‌سازد (دلشادتهرانی، ۱۳۷۹: ۵۴). چنان‌که در حکمت ۹۰ در رابطه با شناخت عالم آگاه فرموده است: «فقیه کامل کسی است که مردم را از آموزش خدا مأیوس و از مهربانی او نومید نکند و از عذاب ناگهانی خدا ایمن نسازد» (حکمت/۹۰). همچنین در وصف اصحاب پیامبر(ص) می‌فرمایند: و چون درخت در روز تندباد می‌لرزیدند از کیفی که از آن بیم داشتند، یا برای پاداشی که به آن امیدوار بودند (خطبه/۹۷).

توصیه به خوف و رجا مستلزم توأم بودن بشارت و انذار است. بشارت در فرد امید و انذار در وی خوف و ترس به وجود می‌آورد و این دو برای سلامت معنوی لازم و ضروری‌اند. اگر فقط از بشارت استفاده شود، فرد مأیوس شده و در جهت توبه و اصلاح خویش گام بر نخواهد داشت؛ و اگر در وی تنها ترس از خداوند ریشه کند نمی‌تواند رابطه خوبی با پروردگار خویش برقرار نماید و لذا وی از سلامت معنوی عمودی (مذهبی) برخوردار نخواهد بود. آنچه مهم است این‌که نه‌تنها باید هم‌زمان در فرد احساس خوف و رجا را ایجاد کرد بلکه باید در میزان توصیه به خوف و رجا نیز تعادل و هماهنگی برقرار باشد تا از یک‌طرف از نتیجه اعمال بد خود بترسد و از سوی دیگر به لطف و کرم الهی امیدوار بوده و در انتظار نتایج اعمال خوب خود باشد. چنانچه می‌فرمایند: «اگر می‌توانید که ترس از خدا را فراوان و خوش‌بینی خود را به خدا نیکو گردانید، چنین کنید، هر دو را جمع کنید، زیرا بنده خدا خوش‌بینی او به پروردگار باید به اندازه ترسیدن او باشد و آن‌کس که به خدا خوش‌بین‌تر است، باید بیشتر از دیگران از کیفر الهی بترسد» (نامه/۲۷). بدیهی است چنین فردی با این چنین سرمایه معنوی همواره به یاد خدا خواهد بود و در برابر مشکلات و سختی‌ها مقاوم و امیدوار به مدد الهی.

۳-۱-۵. روش یادآوری مرگ و قیامت

یادآوری مرگ و قیامت، از جمله روش‌هایی است که می‌توان با به‌کارگیری آن، نقش مهمی را در تعمیق سلامت معنوی فرد ایفا نموده و سلامت معنوی فرد را به شیوه عمودی محقق نمود؛ قبلاً هم اشاره شد علت این‌که چنین روشی، روش سلامتی معنوی در بعد عمودی است به‌واسطه این است خداوند به‌عنوان احاطه کل و فرد به‌عنوان مخلوق جزء با احاطه کل در ارتباط است و منظور ارتباط مکانی نیست. چراکه فرد با یادآوری مرگ و قیامت می‌تواند هر لحظه از زندگی‌اش، خود را در پیشگاه خداوند ببیند. شاید بتوان گفت که مهم‌ترین روش عام تربیت در سیره و کلام امام علی(ع) یادآوری مرگ و جهان پس از آن است. ایشان می‌فرمایند: «ای مردم؛ شمارا به یادآوری مرگ سفارش می‌کنم، از مرگ کمتر غفلت کنید»

(خطبه/۱۸۸) و یا در وصیت به امام حسن(ع) فرموده‌اند: «دلت را با اندرز زنده بدار... و با یاد مرگ آن را آرام کن» (نامه/۳۱).

با بررسی متن نهج‌البلاغه مشخص می‌شود که امام علی(ع) در عمل و گفتار تأثیر مرگ و قیامت را در تعمیق سلامتی معنوی به‌طور ماهرانه‌ای بیان می‌کند که برخی از آن‌ها عبارت‌اند از:

- تذکر در کمین بودن و ناگهانی رسیدن مرگ؛ «اما مرگ همچنان بر اعضای بدن او چیره می‌شود تا آن‌که گوش او مانند زبانش از کار می‌افتد، پس در میان خانواده‌اش افتاده نه می‌تواند با زبان سخن بگوید و نه با گوش بشنود، پیوسته به‌صورت آنان نگاه می‌کند و حرکات زبانشان را می‌نگرد، اما صدای کلمات آنان را نمی‌شنود، سپس چنگال مرگ تمام وجودش را فرامی‌گیرد و چشم او هم مانند گوشش فرو بسته گردد و روح از تنش بیرون شود و او به‌صورت لاشه‌ای درمی‌آید که عزیزان در کنارش وحشت کنند» (خطبه/۱۰۹).

- ترسیم وضعیت مردگان پس از مرگ؛ «پیش روی شما گردنه‌هایی است پر پیچ‌وخم و منزل‌هایی ترسناک و هراس‌آور که از ورود و توقف در آن‌ها گریزی نیست» (خطبه/۲۰۴). امام با ترسیم چهره مرگ و قیامت تلاش دارند تا فرد نسبت به آمادگی خود برای مرگ اعمالی انجام دهد و امید گذر از این اضطراب را به‌گونه‌ای برای خود رقم زند که گویی از قبل آمادگی لازم را دارد.

یاد مرگ موجب می‌شود که شخص حیات خود را محدود به چند سال زندگی در دنیا نپندارد و به‌گونه‌ای زندگی کند که در جهان بعدی نیز در راحتی و برخورداری از نعمت‌های الهی باشد (قوام، ۱۳۸۶: ۱۰۱). شخص معتقد به معاد، عقیده دارد که زندگی به جهان ماده خلاصه نمی‌گردد، بلکه انسان پس از مرگ، زندگی دیگری دارد که در آن‌جا به بسیاری از خواسته‌ها و آرزوهای مناسب خود می‌رسد (صادقیان، ۱۳۸۷: ۱۲۶). در آن‌جا آسایش، آرامش و امنیت مطلق وجود دارد و افراد احساس کمبود و محرومیت نمی‌کنند.

۳-۲. شیوه‌های معطوف به سلامت معنوی افقی

این نوع از ابعاد سلامتی معنوی چون مربوط به ارتباط فرد با خود و با دیگران است، سلامتی معنوی در بعد افقی نامیده شده است و مربوط به رضایتمندی فرد از خود است. در سلامت معنوی افقی فرد تلاش می‌کند در برخورد با خود و دیگران آن‌گونه رفتار کند که به آرامش درونی برسد و از زندگی کردن لذت ببرد. آن‌چه مهم است در سخنان امام علی(ع) نوع تعامل با دیگران و رعایت حقوق دیگران و نیز نشست‌وبرخاست با صالحان که در این بعد قرار می‌گیرد در تقویت بعد عمودی و ارتباط با خدا مؤثر است و به‌عبارت‌دیگر این دو بعد برای سلامتی به‌عنوان دو بال صعود به قله سلامت معنوی تلقی می‌شوند در این بخش با تأکید بر فرمایشات حضرت علی(ع) به برخی از روش‌های تربیتی اشاره خواهد شد تضمین‌کننده سلامت معنوی در بعد افقی هستند.

۳-۲-۱. روش محاسبه نفس

محاسبه نفس عبارت از ارزیابی اعمال و نیت پنهان در آن اعمال است. ملاک مهم در ارزیابی این است که آیا اعمال انجام شده مبتنی بر تقوا و انگیزه تقرب به خداوند است یا نه. چون محاسبه نفس مربوط به ارتباط فرد با خود و داوری اعمال خودش با توجه به سره و ناسره بودن و خالص بودن و نبودن آن عمل در راستای جلب رضایت خداست لذا مربوط به بعد افقی سلامتی معنوی است در این ملاک حسن عمل مورد نظر است، نه کثرت آن. از این رو امام علی(ع) می‌فرماید: عمل، با تقوی کم نیست. (حکمت/۹۵). امام علی(ع) به هنگام تلاوت آیه ۳۷ سوره نور، در مورد صفات یادکنندگان خدا فرمودند: آنان نامه‌های اعمال خود را گشوده و برای حسابرسی آماده‌اند که همه را جبران کنند (خطبه/۲۲۲).

پیروی از هوس‌ها و شهوات عقل را در بند می‌کند. اگر عقل از اسارت هوای نفس آزاد نشود، به سوی کمالتش برانگیخته نشده و دچار خفتگی می‌شود. شیفتگی افراطی و شهوت‌گرایی، دیده حقیقت بین آدمی را کور می‌سازد و مانع تعقل صحیح انسان شده و باعث می‌شود که فرد نتواند احساسی رضایت‌مندانه از خود و رفتارهایی که انجام می‌دهد داشته باشد. امام علی(ع) می‌فرماید: شهوات، عقل انسان را از کار می‌اندازد (خطبه/۱۰۹). محاسبه نفس ضمن تأمین سلامت معنوی فرد او را از عذاب وجدان‌های بخشیده و در وی نگرش مثبت و امید ایجاد می‌کند و او می‌تواند مانع از ورود آسیب‌های وارده بر نفس خود بشود و به عبارت بهتر کنترل درست برای مهار نفس خود دارد. چراکه بازبینی روزانه آنچه به زبان آمده و آنچه به عمل درآمده، مانع از غفلت و یا تغافل نسبت به خویش می‌شود و مصون ماندن از غفلت و تغافل، شرط باقی ماندن در «راه» است. چنین محاسبه‌ای منجر به سلامتی معنوی و وجدانی توأم با آرامش خواهد شد.

۳-۲-۲. روش عفو و گذشت

عفو و گذشت در رشد کمال انسانی، سلامت جسمی و معنوی و بهبود روابط بین فردی عامل بسیار مؤثری است. عفو و گذشت در یک زندگی جمعی معنی پیدا می‌کند و مربوط به نوع تعامل خداپسندانه و صحیح با دیگران است. از این رو مربوط به بعد افقی سلامتی معنوی است. امام علی(ع) آنگاه که به نشانه‌های پرهیزکاران اشاره می‌کنند می‌فرمایند: یکی از نشانه‌های پرهیزکاران این است که او را این گونه می‌بینی ... ستمکار خود را عفو می‌کند، به آن که محرومش ساخته می‌بخشد (خطبه/۱۹۳).

توصیه‌های اسلام برای عفو و گذشت، منطق بسیار محکمی دارد و می‌خواهد از رواج بدی و کینه‌توزی و ایجاد زنجیره رفتار بد و انتقام‌جویی کند. برخورد کریمانه و همراه با عفو و گذشت، نه تنها موجب اصلاح رفتار افراد می‌شود، بلکه حتی به تعبیر قرآن کریم می‌تواند دشمن را به دوست تبدیل کند.^۲ زدودن کینه و عداوت از دل نه تنها فرد را از نظر سلامتی درونی تأمین می‌کند بلکه در او نیز نگرش مثبت هم ایجاد می‌کند.

۱. و صبح و شام در آن خانه تسبیح می‌گویند، مردانی که نه تجارت و نه معامله‌ای آن‌ها را از یاد خدا و برپاداشتن یاد خدا غافل نمی‌کند.

۲. به سوره‌ی یوسف، آیات ۵۸، ۷۷، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۷.

آن‌چه حائز اهمیت است، این است که: بخشش و گذشت از خطا را در موضع قدرت باید انجام داد. در غیر این صورت تأثیر اخلاقی و اجتماعی لازم را نخواهد داشت. حضرت امیر در مورد ضرورت پرهیز از خشم و انتقام می‌فرماید: «چون خشم گیرم، کی آن را فرونشانم؟ در آن زمان که قدرت انتقام ندارم که به من بگویند چون صبر کنی بهتر است یا آنگاه که قدرت انتقام دارم؟ که به من بگویند: اگر عفو کنی خوب است» (حکمت/۱۹۴). لذا لذتی که فرد از بخشش می‌برد در انتقام نیست. کسی که در موضع قدرت می‌بخشد و عفو می‌کند، با این عمل خود به آرامش می‌رسد و بدین سبب است که از خود و رفتارش راضی خواهد بود.

بخش بسیار بزرگی از ناآرامی‌های روانی ناشی از کینه‌توزی است. این‌چنین فردی مدت‌ها شیوه‌های مختلف انتقام را ممکن است در ذهن خود پیرواند و آسایش و آرامش خود را تحت تأثیر این ناراحتی‌ها قرار دهد، این در حالی است که با عفو و گذشت نه‌تنها این ناآرامی‌ها و دل‌مشغولی‌ها که معلول آن حس انتقام‌پذیری است از بین خواهد رفت، بلکه به سبب عفو و گذشت آرامش وی دوچندان خواهد بود. سلامت معنوی چنین فردی مرهون این آرامش و بزرگ‌منشی او خواهد بود.

۳-۲-۳. روش خویشتن‌داری

خویشتن‌داری یک روش لازم برای رسیدن به کمال هر انسانی است. تقوا به‌عنوان یک مفهوم اسلامی دو بُعد اساسی دارد. بُعد پرهیز و بُعد حضور. خویشتن‌داری با بُعد پرهیز مرتبط است چراکه فرد را از آلودگی محفوظ نگه می‌دارد و مصون بودن از این آلودگی‌ها می‌تواند در سلامت معنوی فرد مؤثر باشد. امام علی(ع) در این رابطه می‌فرماید: بیماری‌های روان و جان خود را باتقوا درمان و خود را آماده سفر آخرت کنید (خطبه/۱۹۱).

کسی که در مواجهه با مشکلات و نامالایمی‌های زندگی، خویشتن‌دار است و روحیه خود را نمی‌بازد می‌تواند با روح و روانی استوار و به‌دوراز ذهن و روانی مغشوش با مسائل و مشکلات روبه‌رو شود. حضرت امیر(ع) برای معرفی یک الگوی کامل انسانیت از یکی از برادران دینی‌اش نام می‌برد^۱ و صفاتی پسندیده را از او نام می‌برد. از جمله این که می‌فرماید: «و کسی را که عذری داشت سرزنش نمی‌کرد تا آنکه عذر او را می‌شنید. از درد شکوه نمی‌کرد مگر پس از تندرستی و بهبودی» (حکمت/۲۸۹). پس فردی خویشتن‌دار و با چنین تفکراتی هرگز دچار بیماری‌های معنوی نمی‌شود، چراکه همچون دریاست و هیچ‌گونه آلودگی نمی‌تواند زلال معنویت او را خدشه‌دار کند. فرد خویشتن‌دار و با مناعت طبع که زود در برابر موفقیت‌ها و شکست‌ها لبریز نمی‌شود پس از مدتی به آن‌چنان رضایتی از خودش و رفتارهایش دست می‌یابد که این رضایت‌مندی او را در مقابل آسیب‌هایی که معنویت او را تهدید می‌کند مصون می‌دارد.

۳-۲-۴. روش پرهیز از دنیاپرستی

ضمن این که «دنیا» می‌تواند مقدمه و زمینه مناسبی برای رشد، تعالی و تقرب به خداوند و توشه‌ای برای سفر به آخرت باشد، اما نباید از پیامدهای منفی دل‌بستگی به دنیا غفلت کرد. دنیاپرستی و سرگرم شدن به

۱. برخی می‌گویند منظور حضرت، ابوذر غفاری و برخی معتقدند عثمان بن مظعون بوده است.

خوشی‌های موقت این دنیا و غفلت از آخرت می‌تواند منشأ بسیاری از آسیب‌ها و تنش‌های ذهنی و روانی شود. امام علی(ع) در خصوص دنیای نکوهید می‌فرماید: «ای مردم؛ باید دنیای حرام در چشمانتان از پر کاه خشکیده و تفاله‌های قیچی شده‌ی دامداران، بی‌ارزش‌تر باشد... این دنیای فاسد نکوهش شده را رها کنید، زیرا مشتاقان شیفته‌تر از شما را رها کرد» (خطبه/۳۲) و یا در جای دیگری دنیاپرستی را رد نموده و می‌فرماید: دل از دنیا برگیرید و چونان کنیزکان برای آنچه از دنیا از دست می‌دهید گریه نکنید (خطبه/۱۷۳).

در بخشی از سخنان خود اشاره مستقیمی به رابطه دنیای نکوهیده با سلامتی معنوی داشته و می‌فرماید: و آن کس که قلب او با دنیاپرستی پیوند خورد، همواره جانش گرفتار سه مشکل است؛ اندوهی رها نشدنی، حرصی جدانشدنی و آرزویی دست‌نیافتنی (حکمت/۲۲۸).

همچنین امیرمؤمنان فرمودند: «آن کس که از دنیا زیاد برداشت، به فقر محکوم است و آن کس که خود را از آن بی‌نیاز انگاشت در آسایش است و آن کس که زیور دنیا دیدگانش را خیره سازد دچار کوردلی می‌گردد و آن کس که به دنیای حرام عشق ورزید، درونش پر از اندوه شد و غم و اندوه‌ها در خانه دلش رقصان گشت که از سویی سرگرمش سازند و از سوی دیگر رهایش نمایند تا آن‌جا گلویش را گرفته در گوشه‌ای بمیرد» (حکمت/۳۶۷).

حضرت امیرالمؤمنین در نهج‌البلاغه در خطبه ۱۱۱ نهج‌البلاغه پس‌ازاینکه مردم را از دنیای حرام می‌ترساند در مورد دنیا می‌فرماید: «همانا من شما را از دنیای حرام می‌ترسانم زیرا در کام شیرین و در دیده‌ی انسان سبز و رنگارنگ است... در لباس آرزوها خود را نشان می‌دهد و با زینت غرور خود را می‌آراید، شادی آن‌ها دوام ندارد و کسی از اندوه آن ایمن نیست» (خطبه/۱۱۱).

۳-۲-۵. روش پرهیز از مصاحبت با بدان و توصیه به هم‌نشینی با نیکان

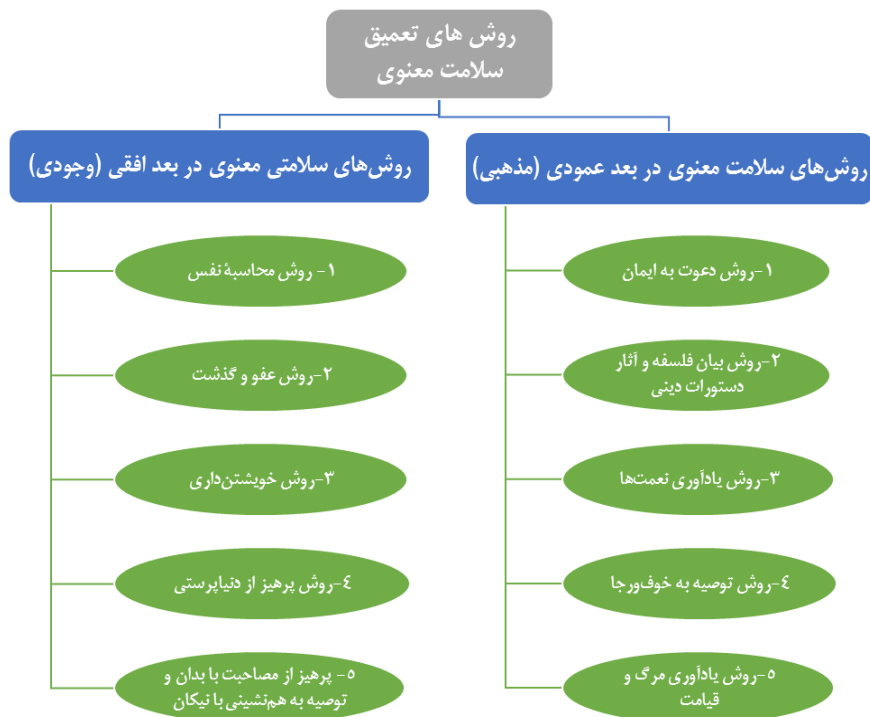
یکی از عوامل مؤثر بر انسان و حالات و رفتار او، دوستان و مصاحبان او هستند. با توجه به این مطلب انسان باید از هم‌نشینی و مصاحبت با دوستان و افرادی که به‌نوعی دشمنان دوست‌نما و در پی انحراف وی و سلب سلامت معنوی او هستند دوری کند، لذا باید بستر و فضای لازم را برای هم‌نشینی کردن فرد با دوستان خوب و متقابلاً پرهیز از هم‌نشینی و رفاقت با دوستان بد فراهم کرد.

دوست خوب می‌تواند مایه نجات و رستگاری آدمی و دوست بد می‌تواند باعث هلاکت و نابودی انسان گردد تا آنجا که قرآن کریم علت رفتن برخی افراد به دوزخ را دوستی با افراد ناباب معرفی کرده است.^۱ این روش هم از ابعاد افقی سلامت معنوی و در تعامل با دیگران است؛ بنابراین امام علی علیه‌السلام مردم را از هم‌نشینی با بدان بر حذر داشته و به حارث همدانی می‌فرماید: «از دوستی با بی‌خردان و خلاف‌کاران پرهیز، زیرا هرکس را به دوستش می‌شناسند» (نامه/۶۹). ایشان در جای دیگری در نامه‌ای که به مالک اشتر می‌نویسند، او را به هم‌نشینی با نیکان توصیه نموده و می‌فرماید: «تا می‌توانی با راست‌گویان و

پرهیزکاران بپیوند» (نامه/۵۳). حضرت علی(ع) در جاهای دیگری افراد جامعه را از دوستی با فاسقان (نامه/۶۹)، بی‌خردان (حکمت/۲۹۳)، افراد احمق، بخیل، بدکار و دروغ‌گو (حکمت/۳۸)، بر حذر می‌دارند. هم‌نشین خوب کسی است که انسان را به یاد خدا بیندازد. طبیعتاً این چنین دوستی باعث می‌شود که فرد به فضائل اخلاقی روی بیاورد. در کنار دوستان خوب است که انسان به آرامش درونی دست می‌یابد و در مقابل رذایل و پستی‌ها مصون می‌ماند و این چنین است که سلامت معنوی فرد با مصاحبت با خوبان و پرهیز از هم‌نشینی با بدان محقق می‌گردد.

۳-۳. مدل مفهومی الگوی سلامت معنوی بر اساس دیدگاه امام علی(ع) و برجستگی آن

با توجه به ابعاد مطرح‌شده افقی و عمودی. هم‌اکنون می‌توان مدل مفهومی الگوی سلامتی معنوی را بر اساس مدل مفهومی زیر ارائه کرد. در این مدل یک بعد از ابعاد سلامتی معنوی به ارتباط دادن موضوع تعمیق سلامتی معنوی به تقرب الهی و جلب رضایت او و در بعد دیگر ارتباط دادن مفهوم سلامتی معنوی با محیط اجتماعی یا همان دنیای فرد و تعامل او با دنیا و نحوه برخورد با دیگران و نحوه برخورد با نفس خود در راستای تحقق و تأمین سعادت انسان برای تقرب به خداست. همان طوری که در مدل مفهومی هم ملاحظه می‌شود تأمین سلامتی معنوی انسان در هر دو بعد لازم و ملزوم یکدیگرند. آنچه برآیند کلی مدل اشاره می‌کند انسان تندرست معنوی هم در بعد فردی و هم در بعد اجتماعی و تعامل با دیگران رفتار شایسته از خود نشان می‌دهد که تضمین‌کننده رابطه انسان با خدا، خود، طبیعت و دیگر هموعان است. انسان برخوردار از سلامت معنوی نه در تن خود پیچیده به عبادت با خدا و دوری از خلق و عزلت‌گزینی مشغول است و نه تعامل با زندگی دنیوی و رسیدگی به امور اجتماعی و فردی و خانوادگی او را از یاد و ذکر خدا بازمی‌دارد. چنین مدلی از روش‌های تعمیق سلامت معنوی برای هر فرد مسلمان از افراد جامعه این پیام را در ذهن متجلی می‌سازد که بداند وظیفه او حفظ وصیانت، هدایت و کنترل خود و الگو بودن برای اعضای دیگر جامعه است و همواره مقدم بر منافع فردی می‌اندیشد و رضای خداوند را مدنظر دارد، خویشتن‌دار بوده و همواره از نعمات دنیوی در جهت آمادگی برای خدمت به خلق خدا و آماده شدن برای سفر آخرت استفاده می‌کند با توجه به آنچه گفته شد می‌توان گفت در دیدگاه امام علی(ع) بعد افقی و عمودی سلامت لازم و ملزوم هم هستند و نسبت به مدل بوی وین برای تقویت سلامت معنوی افراد مسلمان کارسازترند؛ زیرا در مدل بوی وین بعد عمودی مربوط به ارتباط فرد با خدا و در بعد افقی ارتباط با خود مدنظر است. لیکن در این مدل مفهومی حاصل‌شده، بعد افقی هم به‌طور ضمنی در تقویت بعد عمودی و بارآوری آن مؤثرتر است و از یکدیگر جداسدنی نیست برای مثال می‌توان گفت که در بعد اصلاح رابطه فرد با خویشتن و یا دیگری هم به نیت این عمل یعنی تقرب به خدا فرد توجه دارد و هم به کیفیت عمل و این که عمل اصلاح رابطه خویشتن و یا دیگری و یا به عبارت بهتر مواظب ظاهر اصلاح رابطه هم هست تا ریا نباشد و این طبقه‌بندی صرفاً برای فهم مطلب و توجه داشتن به عمق سخنان امام علی(ع) است و نشان می‌دهد مفهوم سلامت معنوی در دیدگاه امام نه تنها سلامتی معنوی دنیوی بلکه به افق عمیق سلامت معنوی که همان رستگاری در آخرت و رسیدن به تقرب الهی معطوف است.



الگوی مفهومی روش ها و ابعاد سلامت معنوی از دیدگاه امام علی(ع)

نتیجه گیری

سلامتی معنوی به عنوان یکی از عوامل مهم در کیفیت بخشی به زندگی است. هر جامعه برای رسیدن به زندگی بهتر روش ها الگوهای معینی را برای سلامتی در ابعاد گوناگون تعیین می کند. این مقاله با محور قرار دادن دیدگاه امام علی(ع)، با نظر به الگوی دوی بعدی سلامت معنوی بوی وین به بررسی ابعاد سلامت معنوی در دو بعد عمودی و افقی پرداخته که نهایتاً منجر به ده روش و یک الگوی مفهومی گردید که عبارت اند از: روش دعوت به ایمان، روش بیان فلسفه و آثار دستورات دینی، روش یادآوری نعمتها، روش توصیه به خوف ورجا، روش یادآوری مرگ، روش محاسبه نفس، روش عفو و گذشت، روش خویشترداری، روش پرهیز از دنیاپرستی، روش پرهیز از مصاحبت با بدان و توصیه به هم نشینی با نیکان که پنج روش اول مربوط به بعد عمودی و پنج روش بعدی مربوط به بعد افقی سلامت معنوی هستند.

بخش دیگری از یافته های این پژوهش مربوط به طرح الگوی مفهومی سلامت معنوی در دیدگاه امام علی(ع) بود که با مبنا قرار دادن الگوی دو بعدی سلامت معنوی بوی وین، این الگو تکوین یافت. وجه تفاوت الگوی سلامت معنوی به دست آمده با ابعاد دو بعدی افقی و عمودی بوی وین در ناظر بودن الگوی سلامت معنوی به دست آمده از دیدگاه امام(ع) بر حیات دنیوی و اخروی و همچنین جامعیت الگو در بعد

افقی و تعامل بر مردم و هموعان بود. حال آن‌که بعد افقی سلامت بوی وین به رابطه فرد با خویشتن تأکید دارد. همچنین بعد افقی الگوی به‌دست‌آمده تکمیل‌کننده بعد عمودی و تقرب انسان به خدا و اتصال دادن سلامت معنوی از زندگی دنیوی به حیات اخروی و زندگی بعد از مرگ است. لذا می‌توان گفت علی‌رغم توجه امام علی(ع) بر هر دو بعد سلامت معنوی، تلاش بر این بوده که زندگی در مفهومی جامع‌تر و دقیق‌تر مورد توجه قرار گیرد. از این رو می‌توان گفت آموزه‌های دین مبین اسلام در قرآن، نهج‌البلاغه و روایات معصومین نسبت به سلامت معنوی نگاه جامع‌نگر داشته و سلامتی معنوی را تأمین‌کننده کیفیت زندگی در این دنیا و آرامش ابدی در جهان آخرت و تأمین‌کننده موفقیت انسان در دنیا و آخرت در نظر می‌گیرد.

نتایج این پژوهش برای هر فردی که بخواهد از سخنان امام(ع) مسیر زندگی توأم با سلامتی معنوی خود را تأمین یا اصلاح کند یا بخواهد معنویت درمانی را آموزش دهد کمک‌کننده خواهد بود. افراد مسلمان و به‌ویژه مربیان و مترجمان تعلیم و تربیت در انتقال آموزه‌های نهج‌البلاغه، می‌توانند با محور قرار دادن روش‌های به‌دست‌آمده به تعلیم و تربیت و حتی در آموزش مسائل مربوط به سلامت معنوی کمک گیرند. در پایان به‌عنوان یک پیشنهاد پژوهشی توصیه می‌شود ضمن در نظر داشتن چارچوب الگوی سلامت معنوی حاصل از دیدگاه امام علی(ع) در این مقاله که در الگوی مفهومی سلامت معنوی در نهج‌البلاغه ترسیم گردید به انجام پژوهش‌های کیفی از نوع پدیدارنگاری الگوی سلامت معنوی در عاملان به آموزه‌های نهج‌البلاغه و حتی انسان‌های که عمل و رفتار آن‌ها مطابق با مضامین قرآن و نهج‌البلاغه و دیگر آموزه‌های اسلامی است همت گمارند. همچنین پیشنهاد می‌گردد، محققان الگوی سلامت معنوی را در ابعاد گوناگون در منابع اسلامی و به‌ویژه قرآن کریم استخراج و برای مربیان و درمانگران سلامت ارائه کنند.

منابع

- قرآن کریم، ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای.
- اله‌بخشیان، مریم؛ جعفرپور علوی، مهشید؛ پرویزی، سرور و حقانی، حمید. (۱۳۸۹). «ارتباط سلامت معنوی و کیفیت زندگی در مبتلایان به مولتیپل اسکلروزیس». **مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان**. شماره ۳، ۲۹-۳۳.
- اسدی نوقانی، احمدعلی؛ امیدی، شیدا و حاجی‌آقاخانی، سعید. (۱۳۸۴). **روان پرستاری**. تهران: انتشارات بشری.
- امیدواری، سپیده. (۱۳۸۷) «سلامت معنوی؛ مفاهیم و چالش‌ها». **فصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآنی**. شماره ۱، ۵-۱۷.
- باقری، خسرو. (۱۳۸۷). **نگاهی دوباره به تعلیم و تربیت اسلامی**. تهران: انتشارات مدرسه.
- تیموتی دابیو، اسمیت. (۲۰۰۱). «دین و معنویت در علم و کاربرد روانشناسی سلامت». ترجمه مبین صالحی. **مجله نقد و نظر**. شماره ۳ و ۴، ۱۴۰-۱۷۵.
- حجتی، حمید؛ قربانی، مصطفی؛ نظری، رقیه؛ شریف‌نیا، حمید و آخوندزاده، گلپهار. (۱۳۸۹). «ارتباط تداوم دعا با سلامت معنوی در بیماران همودبالیز». **مجله اصول بهداشت روانی**. شماره ۲، ۵۱۶-۵۲۱.
- دشتی، محمد. (۱۳۸۲). **ترجمه نهج البلاغه**. تهران: انتشارات دفتر تاریخ و مطالعات اسلامی.
- دلشاد تهرانی، مصطفی. (۱۳۷۹). **ماه مهرپرور**. چاپ اول. تهران: نشر خانه اندیشه جوان.
- رحیمیان بوگر، اسحاق و سنایی، علی. (۱۳۹۱). «تأثیر حکمت‌های نهج البلاغه بر بهبود ابعاد سلامت عمومی دانشجویان». **دوفصلنامه مطالعات اسلام و روانشناسی**. شماره ۱۱، ۷-۳۶.
- رحیمیان بوگر، اسحاق. (۱۳۹۲). «مطالعه اثربخشی آموزه‌های نهج البلاغه بر ارتقای سلامت روان دانشجویان». **فصلنامه پژوهشنامه نهج البلاغه**. شماره ۱، ۷۵-۸۴.
- رضایی، محبوبه؛ سید فاطمی، نعیمه و حسینی، فاطمه. (۱۳۸۷). «سلامت معنوی در بیماران سرطانی تحت شیمی‌درمانی». **مجله دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران**. شماره ۳ و ۴، ۳۳-۳۹.
- سید فاطمی، نعیمه؛ رضایی، محبوبه؛ گیوری، اعظم و حسینی، فاطمه. (۱۳۸۵). «اثر دعا بر سلامت معنوی بیماران مبتلا به سرطان». **فصلنامه پایش**. شماره ۴، ۲۹۵-۳۰۴.
- سی، شورت. (۱۳۹۲). **روشن‌شناسی مطالعات برنامه درسی**. ترجمه محمود مهرمحمدی. تهران: سمت.
- ساروخانی، باقر. (۱۳۷۸). **روش‌های تحقیق در علوم اجتماعی**. تهران: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- شرم و پلانته. (۲۰۰۱). «نتایج و مسیرهای آینده تحقیق در باب ایمان و سلامت». ترجمه محمدحسین قدیری. **مجله نقد و نظر**. شماره ۳ و ۴، ۱۷۶-۲۰۸.
- شرم و سیمونتون. (۲۰۰۱). «سنجش دین‌داری و معنویت در پژوهش‌های مربوط به سلامت». ترجمه علیرضا شیخ‌شعاعی. **مجله نقد و نظر**. شماره ۱ و ۲، ۲۹۳-۳۲۹.

- صادقیان، احمد. (۱۳۸۷). «قرآن و بهداشت روان». *مجله تخصصی قرآن و علم*. شماره ۲، ۶۹-۹۰.
- صالحی، اکبر و تهامی، رحیمه‌سادات. (۱۳۸۸). «بررسی و تحلیل عوامل و موانع تربیت دینی بر مبنای سخنان حضرت علی(ع) در نهج‌البلاغه». *دوفصلنامه علمی پژوهشی تربیت اسلامی*. شماره ۹، ۷۵-۹۴.
- قوام، میر عظیم. (۱۳۸۶). *اصول و روش‌های تربیت از منظر قرآن کریم*. تهران: انتشارات جمال الحق.
- قرائتی، محسن. (۱۳۷۶). *تفسیر نور*، قم: موسسه‌ی درراه حق.
- کدخدایی، زهره و حاجیان فر، حسین. (۱۳۹۲). «بررسی نقش اخلاق بر سلامت روان در اجتماع از دیدگاه نهج‌البلاغه». *مجله تحقیقات نظام سلامت*. شماره ۳، ۲۴۳-۲۵۸.
- محمدی پویا، فرامرز؛ صالحی، اکبر و مومیوند، فاطمه. (۱۳۹۴). «تحلیل محتوی نهج‌البلاغه براساس ساحت‌های شش‌گانه‌ی تربیتی سند تحول بنیادین آموزش و پرورش»، *فصلنامه پژوهشنامه نهج‌البلاغه*، شماره ۱۰، ۶۳-۷۹.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۴). *بحارالانوار*. ج ۴۶. بیروت: موسسه‌ی الوفا.
- Gookin, J. (2002). Defining and Nurturing Spirituality at the National Outdoor Leadership School. In J. Gookin & D. Wells (Eds.), *NOLS environmental education notebook*. Lander, WY: NOLS. Downloaded from: www.nols.edu/store/pdf/env.
- Boivin, M.J.; Kirby, A.L.; Underwood, L.K. and Silva, H. (1999). "Spiritual well-being Scale Measures of religiosity". **Birmingham: AL: Religious Education Press**. 382-385.
- Palmer, P. J. (2010). *The courage to teach: Exploring the inner landscape of a teacher's life*. John Wiley & Sons.
- Stone, P. (1996). *The General Inquirer: Acomputer Approach to Content Analysis*. Cambridge:Viking
- Wilson, R. (2010). "Spiritual Needs of Children Exchange", **Journal of spirituality**, No. 46, 24-27.