نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی
سال سوم، شماره دوم، تابستان ۹۸، صفحات ۱۳۱ تا ۱۳۸

الگوهای الهام‌بخش سلامت معنوی اسلامی

نویسندگان:
محمدعلی محققی*[۱،۲]، فریدون عزیزی[۲]، بهرام عین‌اللهی[۲]، سیدمحمدرضا کلانتر معتمدی[۲]، سیدضیاءالدین تابعی[۲]، داود شجاعی‌زاده[۳]، سیدحسن مقدم‌نیا[۲]، ابوالقاسم عیسی‌مراد[۳]، ابراهیم سقزچی[۳]

چکیده

زمینه و هدف: افراد شاخص معنوی و واجدین سلامت معنوی در طراز قرآن مجید و تعالیم اسلامی‌دارای ویژگی‌های برجسته و ممتازی هستند. آیه مبارکه ۲۹ از سوره رعد، به زیبایی این مصادیق را معرفی می‌فرماید" «الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآب»، «آنان که به خدا ایمان آورده‌اند و کارهای نیکو پرداخته‌اند، خوشا به احوال آنان و مقام نیکوی آن‌ها». در این نوشتار، جنبه‌های مصداقی و الگوهای دینی سلامت معنوی اسلامی به صورت اجمال ارائه شده است.

روش کار: مطلب اصلی از پانل ششمین همایش سلامت معنوی اسلامی‌در اسفند ماه ۱۳۹۷، برداشت و با مطالعه کتابخانه‌ای تکمیل و تنظیم شده است.

یافته‌ها: در طول تاریخ اسلام از صدر اول تا دوران معاصر شخصیت‌های والا، دانشمندان الهام‌بخش، طبیبان و حکیمان خداجوی و خدمت‌گذار، و انسان‌های نیک و معنوی فراوانی را در فرهنگ و تمدن اسلام و ایران خواهیم یافت. این مصادیق سلامت معنوی اسلامی، در جنبه‌های مختلف زندگی، اعم از اخلاقی و تربیتی، علمی‌و حرفه ای، سیره و سبک زندگی، در زمره الگوها و مصداق‌های عینی و تأثیرگذار به شمار می‌روند.

نتیجه‌گیری: انسان در مسیر زندگی خود، به الگوی عملی نیاز دارد تا با اقتدا به او حرکت کند. از این رو، طبیعی‌ترین، مؤثّرترین و سریع‌ترین روش تربیتی، روش الگویی، یعنی ارائه نمونه و تربیت عملی است. نقش الگوها، حسّاس‌ترین نقش تربیتی است تا آنجا که الگوهای صالح، مردم را به صلاح و تعالی می‌رسانند و الگوهای فاسد، مردم را به ورطه فساد و تباهی می‌کشانند. شناخت ویژگی‌ها و زوایای آشکار و پنهان زندگی الگوها، و معرفی آنان به جامعه، برای ترویج و اشاعه سلامت معنوی اسلامی، دارای ضرورت مبرم است و از سایر شیوه‌های ترویجی، نافذتر می‌باشد.

کلید واژه‌ها: ارتقای سلامت، اسلام، سبک زندگی سالم، سلامت معنوی، معنویت

مقدمه

امام جعفر صادق علیه‌السلام فرموده‌اند[۴]: «هیچ اجتماعی از سه چیز بی‌نیاز نیست، تا در کارهای مربوط به دنیا و دین به آنان پناه برد. جامعه فاقد این سه چیز، جامعه بی‌تدبیر و بی‌برنامه خواهد بود. این سه چیز عبارتند از: فقیه دانشمند پرهیزگار، حاکم نیکوکار که مردم از او اطاعت کنند، و پزشک دانا و مورد اعتماد»(۱). امام علیه‌السلام در این کلام به پرهیزگاری برای فقیهان، نیکوکاری برای حاکمان و دانایی و امانت‌داری برای طبیبان، اشاره فرموده‌اند. تجلیات معنوی با انجام خدمات نیک با انگیزه الهی، دوری از سودجویی و مادی‌گرایی و امانت‌داری از وجوه مشترک این صفات برجسته در خدمتگزاران شایسته جامعه می‌باشند. الگوهای معنوی، شخصیت‌های معیار بر اساس فرهنگ اسلامی‌هستند که قابل معرفی به جامعه بوده، ترویج شیوه‌های زندگی و صفات و ملکات آنان، امری مفید و شایسته است و به ارتقای سلامت همه جانبه منتهی می‌شود. در فرهنگ قرآنی، الگوها یک وجه مشترک دارند، که همانا موحد بودن، دوستی با خداوند تبارک و تعالی و تلاش دائمی برای و تقرب به درگاه الهی است. الگوهای قرآنی تجلی بخش صفات الهی هستند: آدم علیه‌السلام برگزیده خدا، ابراهیم علیه‌السلام دوست خدا، موسی علیه‌السلام کلیم خدا، و عیسی علیه‌السلام روح خدا لقب یافته‌اند و حضرت ختمی مرتبت، محمد صلی‌الله علیه و آله، آیینه تمام نمای خداوند می‌باشند. در حوزه معنویت، اعم از اخلاق و رفتار و سلوک زندگی حرفه‌ای، الگوهای شایسته، از ارکان پیشرفت و سیر به سوی کمال و تعالی می‌باشند (۲). یکی از لوازم ایجاد تحول بنیادین و تحقق آرمان‌های متعالی در طب و سلامت، شناسایی الگوهای شایسته (به عنوان معیارهای سلامت و معنویت) و تحلیل و ترویج سیره زندگی معنوی آنان است.

۱. * عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی تهران، پژوهشکده سرطان، انستیتو کانسر
۲. عضو پیوسته فرهنگستان علوم پزشکی
۳. عضو گروه سلامت معنوی اسلامی فرهنگستان علوم پزشکی
۴. تحف‌العقول/۵۱۴ و بحارالانوار جلد ۲۳/۷۵، حدیث ۵۹

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]

ادبیات نظری

رفتارهای معنوی

رفتارهایی است که از افراد معنوی در قبال خداوند، اسلام، خانواده، جامعه، سازمان متبوع، طبیعت و خودشان سرمی‌زند.

زیست معنوی: استعاره قرآنی «سفر»

عمده‌ترین تشبیه درباره چگونگی و چیستی زیست معنوی درمیان عالمان و عارفان مسلمان، تشبیه زیست معنوی به سفر و تشبیه کیفیت دستیابی به زیست معنوی به«طی منازل سفر» و بهترین راه بیان، توصیف و الگوسازی کیفیت آن، بهره‌گیری از واژگان مربوط به تجربه سیر و سفر است. با ایجاد تناظر بین سفر و زیست معنوی می‌توان دامنه حیات معنوی را از تولد تا مرگ و حتی بعد از مرگ بیان کرد(۳).

زیست معنوی: استعاره قرآنی «حرکت از ظلمات به نور است»

«حرکت از ظلمات به سمت نور»، یکی دیگر از استعاره‌های مفهومی قرآن در تبیین زیست معنوی انسان، مبتنی بر طرح‌واره حرکتی، است. این استعاره با مهم‌ترین مفهوم قرآن مرتبط است: ا لله نور السماوات والارض و شبکه وسیعی از مفاهیم مرتبط قرآنی را ذیل خود قرار می‌دهد و شناخت آن در فهم دیگر آیات قرآن در مورد زیست معنوی انسان و زیست معنوی عالم، میسر است (۴)

زیست معنوی: استعاره قرآنی «تعبد و بندگی خداوند»

استعاره عبد-رب، تصویری است که قرآن از کیفیت ارتباط انسان و خداوند نشان می دهد و براساس طرح‌واره قدرتی است: ربّ صاحب قدرت تمام و عبد در احتیاج تام وبه غایت محتاج ربّ است. این استعاره تنها استعاره درباره کیفیت زیست معنوی انسان دربرابر خداوند نیست، بلکه استعاره‌های دیگری مانند محبت و دوستی خدا و انسان و حتی امکان ملاقات خدا و انسان نیز وجود دارد.

زیست معنوی: استعاره قرآنی «اعلی و ادنی»

براساس این الگوی استعاری، اعتقاد به توحید، علم، ایمان، قرآن، بهشت، اعمال نیک و مانند آن‌ها درمرتبه اعلی قرار دارند و به بالا می روند. سربلندی، امید و افتخار درمرتبه بالا است و شرک، غم و اندوه، بیماری و رذیلت درمرتبه پست و پایین واقع شده‌اند (۵).

واژه اسوه در قرآن

به معانی مداوا، اصلاح، اندوه، مداوای جراحت و صبر آمده است[۱]. کلمه اسوه در لغت به معنای سرمشق، پیشوا، پیشوا در مهمّات، خصلتی که شخص بدان لایق مقتدایی شود، آنچه بدان شخص اندوهگین تسلی یابد، حالت و روشی که شایسته پیروی است و حالت پیروی انسان از دیگران آمده است؛ خواه پیروی، نیک و سودمند یا بد و زیانبار باشد[۲]. در فرهنگ اسلامی، اسوه به معنای پیروی نیک و سودمند است. کاربرد اسوه در قرآن با وصف «حسنه» و در برخی از روایات بدون وصف حسنه در پیروی از الگوهای شایسته، مانند پیامبر صلی‌الله علیه و آله می‌تواند گواه بر این معنا باشد[۲]. واژه اسوه در قرآن‌کریم سه بار آمده است: یک بار در آیه ۲۱ سوره احزاب در مورد پیامبر اسلام صلی‌الله علیه و آله و دو بار در آیات ۴ و ۶ سوره ممتحنه درباره ابراهیم خلیل‌الرحمن علیه‌السلام و همراهان او. واژه «اقتدا» که از آن در آیه ۹۰ سوره انعام، امر به تأسی فهمیده می‌شود به مفهوم اسوه نزدیک است. در آیات قرآن از عناوین دیگری مفهوم اسوه برداشت می‌شود؛ مانند: «امام»: در سوره بقره آیه ۱۲۴ و سوره انبیاء آیه ۷۳ که در مورد حضرت ابراهیم علیه‌السلام و انبیا به کار رفته است و به مقتدا و پیشوا بودن آنان اشاره دارد، و «شهید» در سوره نحل آیه ۸۹ و سوره بقره آیه ۱۴۳، که به یک معنا بر الگو اطلاق شده است، چنان که معنای دیگر آن گواه است و نیز مواردی که خداوند متعال افرادی را به عنوان مَثَل و نمونه برای مؤمنان معرفی می‌کند[۲]: سوره تحریم آیات ۱۱ و ۱۲

الگو در فرهنگ لغات

الگو در فرهنگ دهخدا «سرمشق . مُقتَدی .'اُسوَه . قدوه . مثال و نمونه»، در فرهنگ فارسی معین «نمونه و طرح»، در فرهنگ فارسی عمید «نمونه و سرمشق» و در واژه‌های مصوب فرهنگستان « مجموعه‌ای از داده‌ها که برای ایجاد سندهای جدید یا مقایسهٔ مجموعه داده‌های مختلف به کار می‌رود»، معنی شده است. در دیکشنری فارسی به انگلیسی معادل « design, example, exemplar, form, lead, model, mold, paradigm, pattern, template» برای الگو بیان شده است.

شاخص‌های سلامت معنوی در اسلام

شرط و شاخص اصلی سلامت معنوی اتصال و ارتباط با خداوند است که در جنبه‌های مختلفی شامل «وحدانیت و ایمان توحیدی»، "تقوی"، "دعا"، "عبادت"، "باور به معاد" و "وارستگی" خلاصه می‌شود. توحید محوری و معاد باوری و تجلیات اعمال دینی و رفتار معنوی، «احساس هدفمندی» و «برقراری آرامش و راحتی» در وجود انسان است (ارتباط انسان با خود). آثار و ثمرات زیست و سلامت معنوی در ارتباط با انسان‌های دیگر به صورت «ایجاد عشق و احترام و صداقت و درستکاری و یکپارچگی و تحقق فضایل اخلاقی» تجلی می‌یابد. همچنین، سلامت معنوی معیار ارتباط انسان با موجودات دیگر و عالم طبیعت قرار خواهد گرفت. شاخص‌های سلامت معنوی در این چهار سطح، به شرح زیر و به صورت اجمال ارائه می‌شود:

---

۱. لسان‌العرب، ج۱، ص۱۴۶ـ۱۴۷؛ شمس‌العلوم، ج۱، ص۲۶۲؛ القاموس المحیط، ج۲، ص۱۶۵۴،

۲. اسوه: دانشنامه اسلامی، http://wiki.ahlolbait.com

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]

۱. شاخص‌های سلامت معنوی در ارتباط انسان با خدا

توحید، اعتقاد به وجود قدرت لایتناهی در جهان هستی و اعتقاد به وجود ذات اقدس پروردگار عالم است. ارتباط خاص با منشأ لایتناهی هستی با واسطه وحی انجام می‌شود که ویژه انبیا الهی است. ارتباط هر فرد انسانی با خداوند از طریق عبادت، نیایش و دعا مقدور است.» براساس تعالیم دین مبین اسلام، در حوزه‌های شناخت، بینش و نگرش، "توحید و خداشناسی" و «فرجام اندیشی و معاد باوری لایه‌های مختلفی (از سطحی تا عمقی و بسیط» را شامل می‌شود. در حوزه عمل و رفتار نیز، مصادیقی مانند: «عبودیت، توبه، نماز، دعا، شکر، صبر، توکل، توسل و یاد اولیای خدا و شهیدان» دارای مراتب مختلف بوده، مبنای رابطه انسان با خدا است. بعضی از مؤلفه‌های رابطه انسان با خداوند عبارتند از (۶):

- خود را در محضر خداوند دیدن
- اطاعت از فرامین الهی (با اخلاص)
- کمک خواستن از خداوند (خداوند برای هرنیازانسان وسیله برآورنده آن نیازرا خلق کرده است. در عین حال رستگاری را در گرو آن دانسته است که انسان برای رفع نیازهای خود تنها از او کمک جوید)
- شکر گذاری از نعمت‌های الهی

۲. شاخص‌های سلامت معنوی در ارتباط انسان با خود

اهمیت ارتباطی که فرد با خود می‌تواند برقرار کند از جهات مختلف در فرهنگ اسلامی مورد توجه قرار گرفته است. ارتباط با خداوند، تعامل سازنده فرد با دیگران و با طبیعت تحت تأثیر ارتباط انسان با خود قرار دارد. از شاخص‌ها و مؤلفه‌های سلامت معنوی این سطح ارتباطی، مواردی نظیر «احساس رضایت و امید به زندگی»، «هدفمندی در زندگی»، «معناداری زندگی[1]»، «خودشناسی[2]»، « تفکر و اندیشه در اعمال و رفتار خود و دیگران»، «محاسبه و مراقبت نفس» و « انتخاب چارچوب جهت گیری مناسب» قابل تأمل است.

امام صادق (ع) در رابطه با قلب سلیم فرموده‌اند: «قلب سلیم، قلبی است که خدا را ملاقات کند در حالیکه هیچ کس جز او در آن نباشد». در حوزه شناخت، «ماهیت انسان از خدا بودن» یک احساس و باور در درون خود انسان است، که در اثر آن در حوزه رفتاری «تقوا و ترس از خدا» ایجاد خواهد شد.

۳. شاخص‌های سلامت معنوی در ارتباط انسان با دیگران

انسان موجودی اجتماعی است ارتباط با دیگران امری طبیعی تلقی می‌شود. درک اهمیت ارتباط با دیگران و کیفیت این ارتباط، از مؤلفه‌های سلامت معنوی است. از سایر مؤلفه‌ها موارد زیر حائز براساس آموزه‌های دینی تأکید شده است: «داشتن ارتباط حسنه»، «نیکی، محبت و مهربانی»، «نظر خواستن و راهنمایی کردن»، «همیاری و خدمت به دیگران در نیازمندی‌ها»، «احترام به دیگران»، «دوست داشتن دیگران»، و «رعایت حقوق دیگران». در ارتباط با دیگران نیز اگر انسان سلامت معنوی داشته باشد باید حتی افراد گناهکار را بندگان خدا بداند و به اصلاح آنان کمک کند. ارتباط با دیگران با معیار شاخص جلب خشنودی خداوند، از شاخص‌های مهم سلامت معنوی است.

۴. شاخص‌های سلامت معنوی در ارتباط انسان با طبیعت

قرآن مجید تمام عالم طبیعت را آیه و نشانه برای شناخت ماوراء طبیعت می‌داند. تعابیری مانند «کوه محل تجلی پروردگار»،

«پرندگان لشگر خداوند»، «دریا، خوان گسترده نعمت‌های الهی»، مبین اهمیت و توجه خاص قرآن به طبیعت است (همان)."تعلق طبیعت به خداوند» ، «احترام به طبیعت»، «آباد کردن طبیعت»، «احترام بر حق حیات و پاسداشت طبیعت»، «استفاده کردن از طبیعت»، « عبرت آموزی از طبیعت» و «محافظت از طبیعت» از شاخص‌های سلامت معنوی در رابطه انسان با طبیعت است.

اگر مجموعه شاخص‌های چهارگانه فوق را مورد ملاحظه قرار دهیم، گروهی از عوامل موجب ارتقاء سلامت معنوی می‌شوند:

- «آیات و نشانه‌های ماورالطبیعی و الطاف الهی»،
- «عوامل و تجلیات فردی و اجتماعی»،
- «عوامل معنویت افزای اقتصادی و سیاسی»،
- «عوامل تسهیل‌کننده طبیعی و جغرافیایی» و
- «عوامل سرنوشت‌ساز فرهنگی».

گروه دیگری از عوامل مانع رشد و اعتلای معنوی بوده، و بازدارنده هستند:

«القائات شیطانی و تبعیت از هوای نفس»، «دنیاگرایی، رفاه‌طلبی و غنای وافر»، «بیکاری و فقر مفرط »، »فساد محیط اجتماعی"، «دانشمندان و کارگزاران فاسد»، « محیط اجتماعی نامناسب و همنشین گمراه» و «حکومت‌های ناشایسته و گمراه و محیط جغرافیایی نامساعد»

شاخص‌های سلامت معنوی با برگیری از بعضی احادیث اسلامی

در معارف اسلامی‌جهان هستی هدفمند و هدف نهایی زندگی رسیدن به خداوند و خالق هستی و جلب رضایت الهی است. ایمان به خداوند باعث ایجاد بصیرت، امیدواری به آینده، آرامش خاطر و اطمینان به رسیدن به هدف نهایی و رفع نگرانی‌ها می‌شود. احساس حضور خداوند و ارتباط با خالق هستی (از طریق عبادات، دعا و

۱. شامل معناداری کلی جریان زندگی و اعتقاد به معاد و نیز معناداری در زندگی روزمره و تلاش برای آن است

۲. معطوف به شناخت از توان، کمالات، احساسات، امکانات، عیب‌ها و آفت‌های خویش

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]

نیایش)، اعمال و رفتار را تنظیم و احساس مسئولیت در قبال دیگران و جامعه را به دنبال خواهد داشت. بعضی از این شاخص‌ها در زیر اشاره شده است(۹):

- مهم‌ترین شاخص ایمان به خداوند تبارک و تعالی است که دارای مراتب مختلف است. «عقد و پیمان قلبی»، «اقرار به زبان»، و «و تبلور عملی با اعضا و جوارح»، از مراتب ایمانی است.
- برخورداری از عقلانیت دینی که در پرتو آن، انسان راه را از بیراهه و صلاح را از فساد تشخیص می‌دهد و خود را از تاریکی‌ها و پرتگاه‌های زندگی نجات می‌دهد.
- برخورداری از تعادل روحی و منحرف نشدن از مسیر الهی در سختی‌ها و کامیابی‌ها
- وظیفه‌گرایی در برابر خداوند تبارک و تعالی (انجام دادن واجبات و دوری کردن از محرمات الهی) و رعایت حلال و حرام الهی و قوانین جامعه.
- احساس مسئولیت نسبت به خود، خانواده و فرزندان، و دیگران (جامعه)
- عاقبت‌اندیشی توحیدی، ذکر مرگ و پایان زندگی دنیوی، باور به عدل الهی و معاد و تحقق وعده و وعید الهی
- تقوای الهی و عالم را محضر خداوند تبارک و تعالی دانستن که موجب پیشگیری از گناه و هر نوع رفتار ناهنجار می‌شود.
- رضا به تقدیر الهی از اموری که آرامش را برای اهل ایمان فراهم می‌سازد.
- دعا برای سلامت خود و دیگران (طلب عافیت)
- کمال‌جویی با کسب آگاهی و بصیرت در دین، رعایت اندازه در زندگی، و صبر بر بلاها و دشواری‌ها
- طلب امنیت و ایمان در دنیا و آخرت
- بی‌آزاری نسبت به دیگران (مردم از شر او در امان هستند) و خیر رساندن به عموم (خاصه خویشاوندان)
- تعلق و وابستگی به دنیا نداشتن و حیات اخروی را هدف و غایت نهایی خود تلقی نمودن

این نشانه‌ها و بسیاری از دستورات و معارف الهی اسلام، اعم از معارف قرآنی و روایی، موجبات سلامت همه جانبه انسان و سعادت دنیا و آخرت می‌شود.

الگوهای سلامت معنوی، بر حسب معیارهای معتبر اسلامی

مقایسه الگوها، از روش‌های تربیتی قرآن مجید است. الگوهای سلامت معنوی اسلامی، شخصیت‌های گرانمایه و والائی هستند که با نگاه جامع به همه ابعاد چهارگانه سلامت، نسبت به کسب معیارهای مشروحه بالا در طول زندگی خود اهتمام نموده‌اند. به عبارتی، گاه شاخص‌های چهارگانه سلامت معنوی اسلامی در آن‌ها بروز و ظهور و تجلی داشته است. شخصیت‌هایی نظیر ابوعلی سینا، رازی، فارابی، خواجه نصیرالدین طوسی و بسیاری از دانشمندان دوران تمدن ایران و اسلام چنین بوده‌اند. در دوران معاصر نیز شخصیت‌های معنوی فراوانی ظهور و بروز و تجلی داشته‌اند. تأمل بر زندگی این بزرگان و مطالعه در شیوه زندگی و صفات ممتاز آنان، با رویکرد معرفی الگوهای سلامت معنوی اسلامی‌به نسل جدید و نسل‌های آینده بسیار ضروری است

الگوهای شایسته در فرهنگ قرآن

انسان‌ها به دلایل مختلف؛ به مقتضای فطرت خویش الگوطلب و الگوپذیرند. در قرآن نیز به نقش الگوپذیری در تربیت تأکید شده است. الگوهای الهی باید در تمام ابعاد، کامل باشند تا بتوانند برای هر بشری در هر عصری، در بعد هدایتی، الگو واقع شوند؛ چرا که نور دین کامل و جامع بر تمام زوایای زندگی بشر می تابد. به عبارت دیگر، این الگوها باید جامع کمالات و فضائل بشری باشند تا هدایت کامل از ناحیه آنان تحقّق یابد (۷).

انبیاء الهی

پیروی از هدایت پیامبران، اقتدا به هدایت الهی است. دلیل و نتیجه پیروی، باید هدایت یافتگی باشد. خداوند هدایت انبیا الهی را (که همان هدایت خاص الهی است) مقتدای رسول خویش دانسته و او را به اقتدای به این هدایت خاص مأمور کرده است: «أُولَئِکَ الَّذِینَ هَدَی اللَّهُ فَبِهُدَاهُمُ اقْتَدِهْ ۗ قُلْ لَا أَسْأَلُکُمْ عَلَیْهِ أَجْرًا ۖ إِنْ هُوَ إِلَّا ذِکْرَیٰ لِلْعَالَمِینَ». سوره مبارکه انعام آیه ۹۹. «آنان کسانی هستند که خداوند هدایتشان کرده، پس به هدایت آنان اقتدا کن. (ای پیامبر! به مردم) بگو: من بر این (رسالت و دعوت) از شما مزدی طلب نمی‌کنم، این قرآن جز تذکّری برای جهانیان نیست (و خواست من جز پندگرفتن اهل عالم نیست)». پیامبران بزرگ علاوه بر مقام رسالت (رساندن پیام وحی)، امامت و رهبری جامعه را نیز بر عهده داشته‌اند. هدایت انبیا با فرمان خداوند است. توجّه به انجام کارهای خیر، از الطاف ویژه الهی است. نماز و زکات در میان کارهای خیر، جایگاه ویژه‌ای دارند. «وَجَعَلْنَاهُمْ أَئِمَّةً یَهْدُونَ بِأَمْرِنَا وَأَوْحَیْنَا إِلَیْهِمْ فِعْلَ الْخَیْرَاتِ وَإِقَامَ الصَّلَاةِ وَإِیتَاءَ الزَّکَاةِ ۖ وَکَانُوا لَنَا عَابِدِینَ». سوره مبارکه انبیا آیه ۷۳. «وآنان را پیشوایانی قرار دادیم که به فرمان ما (مردم را) هدایت می‌کردند و به آنان، انجام کارهای نیک و برپایی نماز و پرداخت زکات را وحی کردیم و آنان فقط عبادت‌کنندگان ما بودند».

پیامبر اسلام صلی‌الله علیه و آله

در قرآن خداوند تبارک و تعالی وجود مبارک پیامبر اسلام را به عنوان اسوه و الگو برای بشریت معرفی فرموده است. در آیه ۲۱ سوره احزاب درباره اسوه بودن پیامبر اسلام می‌فرماید: «قَدْ کَانَ لَکُمْ فِی رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ کَانَ یَرْجُو اللَّهَ وَالْیَوْمَ الْآخِرَ وَذَکَرَ اللَّهَ کَثِیرًا » «همانا برای شما در (سیره) رسول خدا الگو و سرمشقی نیکوست، (البتّه) برای کسانی که به خدا و روز قیامت امید دارند و خدا را بسیار یاد می‌کنند». پیامبر

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]

گرامی‌اسلام الگوی دائمی‌برای مردم می‌باشند. رفتار و سکوت معنادار پیامبر حجّت است. کسانی می‌توانند پیامبر اکرم را الگو قرار دهند که قلبشان سرشار از ایمان و یاد خدا باشد.

حضرت ابراهیم علیه‌السلام و همراهان او

آیات ۴ و ۶ سوره ممتحنه به اسوه نیکو بودن ابراهیم و همراهان او تصریح می‌کند «قَدْ كَانَتْ لَكُمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ فِي إِبْرَاهِيمَ وَالَّذِينَ مَعَهُ .....» «همانا برای شما در (روش) ابراهیم و کسانی که با او بودند، سرمشق و الگوی خوبی است،». گذشت زمان، نقش الگوهای دینی و معنوی را کم رنگ نمی‌کند. حضرت ابراهیم می‌تواند برای امروز ما الگو باشد. برای مؤمنان در این عصر و همه اعصار، بسیار پسندیده و نیکو است که به حضرت ابراهیم علیه‌السلام و اصحابش اقتدا کنند. در تربیت و تبلیغ، ارائه نمونه عینی و عملی و الگو لازم است. هم انبیا الگو هستند و هم پیروان و تربیت‌شدگان آن بزرگواران. در پیروی از الگوهای قرآنی، همگامی، همراهی و هماهنگی فکری و عملی با رهبران الهی لازم است.

امامان شیعه

رهبران الهی، بندگان مخلص خدا هستند. ائمه اهل بیت علیهم‌السلام مصداق کامل اسوه حسنه‌اند، آنان به آنچه هدایت نموده‌اند، عامل هم بوده‌اند. واژه «امام» دارای مفاهیمی نظیر قصد، توجّه، جلوداری، پیشوایی، پیروی، پیشرو بودن، معلّم بودن، مثال، راه، راهنما و شاخص می‌باشد. امام برای برکناربودن از خطا در بیان مقصود خداوند برای مردم، باید دارای ملکه عصمت باشد. امام پیشوای جامعه اسلامی با سه ویژگی خاصّ است: «نصب از سوی خدای متعال»، «عصمت» و «علم خدادادی». شیعه وجود چنین امامی را ضروری می‌داند. امامان شیعه از مقام عصمت برخوردار و از خطا مصون وگفتار، رفتار و اخلاق آن‌ها حجت بوده و بدون استثنا الگو و سرمشق کاملی برای همگان هستند. در قرآن و روایات اسلامی نیز به اسوه بودن امامان علیهم‌السلام تصریح شده است. خداوند در آیه ۷۳ سوره مبارکه انبیا فرموده است: «وَجَعَلْنَاهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِمْ فِعْلَ الْخَيْرَاتِ وَإِقَامَ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءَ الزَّكَاةِ ۖ وَكَانُوا لَنَا عَابِدِينَ». «آنان را پیشوایانی قرار دادیم که به فرمان ما (مردم را) هدایت می‌کردند و به آنان، انجام کارهای نیک و برپایی نماز و پرداخت زکات را وحی کردیم و آنان فقط عبادت‌کنندگان ما بودند»

امامت نیز مانند نبوت، باید با انتخاب خداوند تبارک و تعالی باشد. توجّه به انجام کارهای خیر، از الطاف ویژه الهی است. نماز و زکات دو رکن اساسی همه ادیان و در میان کارهای خیر، جایگاه ویژه‌ای دارند و بدون آن‌ها، انسان به درجه بندگی خدا نمی‌رسد. اگر قرآن صراط مستقیم هدایت است، امام نیز چنین است. قرآن امام علمی و امام قرآن عینی است؛ قرآن صراط علمی و امام صراط عینی است. پس از پیامبر، امامان بهترین الگو برای هدایت‌طلبان به شمار می‌روند. امام عبد کاملی است که اوصاف باری‌تعالی در او بروز و ظهور می یابد (۷).

الگوهای شایسته بین بانوان با معرفی قرآن مجید

در معرّفی الگو و تجلیل از شخصیت‌ها، فرقی میان زن و مرد نیست. در تفاسیر قرآن بانوان کامل چهار نفرند[1]: آسیه همسر فرعون، مریم دختر عمران، خدیجه دختر خویلد و فاطمه دختر حضرت محمّد صلی‌الله علیه و آله (۸). این الگوهای قرآنی، برای شرایط ومحیط‌های گوناگون، افراد و زمان‌های مختلف، قابل تطبیق می‌باشند.

حضرت مریم علیهاالسلام

در آیه ۱۱ سوره تحریم خداوند چنین فرموده است: «وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَتَ فِرْعَوْنَ إِذْ قَالَتْ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَنَجِّنِي مِنْ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَنَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ». «و (خداوند به) مریم دختر عمران (نیز مثل زده است.) زنی که دامن خویش را (از گناه) حفظ کرد، پس ما از روح خود در او دمیدیم (تا عیسی در دامان او متولد شد) و کلمات پروردگارش و کتب آسمانی را تصدیق کرد و از اطاعت پیشه‌گان بود». در این آیه چهار کمال برای حضرت مریم بیان شده است: پاکدامنی، نفخه روح، تصدیق پیامبران و کتب آسمانی و اطاعت محض در برابر خدا. قرآن، حضرت مریم را به عنوان الگوی پاکدامنی برای مردان و زنان معرّفی کرده است. وی که در سراسر زندگی پاک خویش محل ظهور آیات و معجزات الهی قرار گرفته و منزلت مادری حضرت عیسی علیه‌السلام را به خود اختصاص داده است، در قرآن برای مردم مؤمن نمونه قرار گرفته است.

حضرت آسیه همسر فرعون

در مورد حضرت آسیه همسر فرعون در قرآن چنین آمده است: «وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَتَ فِرْعَوْنَ إِذْ قَالَتْ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَنَجِّنِي مِنْ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَنَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ[2]». «خداوند برای کسانی که ایمان آورده‌اند، به همسر فرعون مثل زده است، آنگاه که گفت: پروردگارا! برای من نزد خویش در بهشت خانه‌ای بساز و مرا از فرعون و کردار او نجات بده و مرا از گروه ستمگر رهایی بخش». او با وجود نزدیکی به فرعون و برخورداری از زندگی اشرافی با ایمان به موسی علیه‌السلام و بردباری در برابر دشواری‌های زندگیِ مؤمنانه مَثَل و نمونه‌ای برای مؤمنان شد. آن بانوی بزرگوار رضای خالق را بر رضای خلق مقدم داشت و منطق عقل و وحی را بر مسایل خانوادگی ترجیح می‌داد. صبور، بلند همت، حامی رهبر معصوم زمان خود، و با شهامت بود. زیر شکنجه

۱. تفسیر مجمع‌البیان، جلد ۱۰، صفحه ۱۴۲

۲. سوره مبارکه تحریم آیه ۱۱

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]

جان داد و به شهادت رسید، ولی از راه و مکتبش دست بر نداشت. همسر فرعون ثابت کرد بسیاری از شعارهایی که در طول زمان، جزو فرهنگ مردم شده، غلط است و باید آن را عوض کرد. روابط خانوادگی نیز مرز دارد و همین که به انحراف و کفر رسید باید تغییر کند.

در آیه ۱۰ همین سوره مبارکه (تحریم) از همسر نوح و همسر لوط به عنوان کسانی که به رغم فراهم بودن همه زمینه‌های ایمان، از آن امتناع ورزیده و بیراهه کفر را در پیش گرفتند به مذمت یاد شده است: «ضَرَبَ اللّهُ مَثَلاً لِّلذینَ کَفَرُوا امرآتَ نوح وامرآتَ لوط .....». «خداوند برای کسانی‌که کفر ورزیدند، همسر نوح و همسر لوط را مثال زده است». زن می‌تواند الگوی فساد یا صلاح، باشد. وابستگان فاسد، ضربه‌ای به عصمت و عدالت رهبران آسمانی نمی‌زنند. همسر پیامبر بودن سبب نجات نیست. چنانکه فرزند پیامبر بودن نیز چنین است، بلکه عملکرد خود انسان است که به دنبال آن سعادت یا شقاوت است.

امت اسلامی، شایسته‌ترین جامعه و الگو برای همه جوامع به روایت قرآن مجید

قرآن امت اسلامی را امتی متعادل به دور از افراط و تفریط و الگو برای همه معرفی کرده است. در آیه ۱۴۳ سوره مبارکه بقره در معرفی امت اسلامی‌چنین آمده است: «وَکَذَٰلِکَ جَعَلْنَاکُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَکُونُوا شُهَدَاءَ عَلَی النَّاسِ وَیَکُونَ الرَّسُولُ عَلَیْکُمْ شَهِیدًا ...». «و بدین‌سان ما شما را امّتی میانه قرار دادیم تا بر مردم گواه باشید و پیامبر (نیز) بر شما گواه باشد». قرآن، امّت وسط را شاهد بر اعمال معرفی کرده است، اولیای خدا، بر اعمال ما نظارت دارند. بعضی انسان‌ها دارای چنان ظرفیّتی هستند که می‌توانند ناظر تمام اعمال و آگاه به انگیزه‌های انسان‌ها در طول تاریخ باشند. پیروی از دستورات دین، مایه رشد و کمال و نافرمانی از آن، موجب تباهی و فساد است.

زیرا زندگی جمعی مسلمانان تابع احکام و دستورات اجتماعی است که اگر عملی شود می‌تواند الگوی متعادل و جامعی برای جوامع بشری باشد، درحالی‌که جوامع کوچک و بزرگ قبل از اسلام یا در مادی‌گرایی و گرایش به مادیات افراط کرده‌اند یا در ورطه تفریطِ پرداختن به روح و ترک مادیات غلتیده‌اند.

الگوهای نقش‌آفرین دفاع مقدس

نقش‌آفرینان و حماسه‌سازان دفاع مقدس از ویژگی‌های اخلاقی و معنوی ممتازی برخوردار بوده‌اند. از مصادیق بارز ویژگی‌های معنوی این الگوهای بی‌بدیل معاصر، اطاعت عاشقانه از امام (ره) به عنوان فرمانده معظم کل قوا، ولایت مداری، صبر، و شهادت طلبی است. این عوامل از منابع اعتقادی و ایدیولوژی ناب اسلامی سرچشمه گرفته و به صورت نقش‌آفرینی عینی در صحنه‌های خطیر عملیاتی ظهور و بروز و تجلی یافته است. اعتقاد به رهبری ولایی امام خمینی(ره) و تمرکز بر ولایت‌مداری، محوری‌ترین و اساسی‌ترین ویژگی رزمندگان در دفاع مقدس بوده و این ولایت در امتداد ولایت ائمه معصومین(ع) و پیامبر اسلام(ص) در جان و دل آنان نفوذ داشته است[1]. امام خمینی(ره) در جایگاه رهبری و ولایت امت اسلامی در دوران دفاع مقدس به دلیل برخورداری از شخصیت جامع‌الابعاد علمی، اخلاقی، مدیریتی، دارای ویژگی‌هایی بودند که به عنوان مقتدا و الگو برای رزمندگان و ملت ایران جلوه‌گر شدند. فداکاری و از جان گذشتگی در راه خدا و دین، نهایت رستگاری مؤمن است و کسانی که جان خویش را در راه دین فدا می‌کنند هم به سعادت ابدی می‌رسند و هم شهادتشان سرچشمه الهام و الگوی فداکاری برای دیگران به حساب می‌آید. ویژگی‌هایی چون ولایت‌مداری، صبر و استقامت و شهادت‌طلبی باعث قداست هدف، ایجاد روح تعهد، تجلی ارزش‌های انسانی، امید به نصرت الهی، وحدت تلاش، جذب امدادهای الهی و... و خلق حماسه‌های جاودانه در دفاع مقدس می‌شد. الگوهای راهیان نور یکی از کارهای بسیار شایسته‌ای بود که در این چند سال انجام شده است. در حوزه سلامت الگوی تیم‌های اضطراری به عنوان یکی از الگوهای موفق و مفید جامعه پزشکی توسط مقام معظم رهبری مورد اشاره قرار گرفته است.

بحث

معنویت و معنویت گرایی، یکی از مقوله‌های تربیتی اسلامی است. انطباق اعتقاد، اندیشه و عمل بر آموزه‌های اسلامی و در تعبیر امام خمینی"ره"، اسلام ناب محمدی "ص" (خالصانه‌ترین اعتقادات و عملکردهای توحیدی اسلامی و مذهبی)، ترجمان معنویت در زندگی فردی و اجتماعی است. معنویت اسلامی ریشه در اعتقادات اسلامی و دینی دارد و با توجه به تمام ابعاد وجودی انسان و رابطه انسان با خدا، مردم و طبیعت معنی پیدا می‌کند و در مجموع، کل یکپارچه‌ای را تشکیل می‌دهد که سراسر ابعاد وجودی و زندگی فرد را در بر می‌گیرد. در دیدگاه امام خمینی "ره" مهم‌ترین ارزش‌های معنوی که ارزش‌های دیگر از آن‌ها سرچشمه می‌گیرد، عبارتند از: ایمان به خدا و اسلام، اخلاص، تقوی، شجاعت، استقامت، ایثار و در نهایت دفاع از اسلام و مرزهای اسلامی. مهم‌ترین رفتارهای معنوی در افراد الگو و شاخص و سالم معنوی، در دیدگاه امام خمینی "ره" عبارتند از: «عمل به تکالیف شرعی همچون عبادت»، «جلب رضایت خداوند با خدمت صادقانه به مردم یا خدمت به خلق برای رضایت خالق»، «تبعیت از قانون و ولایت فقیه»، «رعایت حقوق دیگران»، «انضباط در کارها»، «اطاعت از فرماندهان» و «دقت در انجام وظیفه سازمانی» (۱۰). الگوهای معنوی در تحلیل امام راحل "ره" واجد مؤلفه‌ها و شاخص‌های مشروحه ذیل هستند:

---

۱. ویژگی‌های رزمندگان اسلام و نقش‌آفرینی آن در دفاع مقدس/https://www.farsnews.com

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]

- **شاخص‌های باورهای معنوی** (از خدا بودن و همه چیز را از خدا و ریشه دار در اراده الهی دانستن، در محضر خدا بودن و عالم را در محضر خدا دانستن، بازگشت نزد خدا[1]؛ اسلام را تنها مسیر صحیح برای زندگی در این جهان دانستن، ولایت داشتن و باور به این که بدون ولایت، هیچ اعتقاد و باوری به سر منزل مقصود نخواهد رسید)
- **شاخص‌های ارزش‌های معنوی**: (تعلیم و تربیت مطابق با معیارهای ارزشی اسلامی؛ اخلاص«در اعلی مرتبه ارزش‌ها با تبعیت از وحی و سنت رسول اکرم "ص" و ائمه معصومین»، تقوا «از قله‌های ارزش‌های اسلامی»، شجاعت[2]، استقامت[3] و ایثارگری)
- **شاخص‌های رفتارهای معنوی:** (عمل به تکلیف شرعی به عنوان یک عبادت با نیت خالص برای رضایت خدا، تبعیت از قوانین و مقررات سازمان، رعایت حقوق دیگران و اقدام در چارچوب ضوابط قانونی؛ جلب رضایت خدا با خدمت صادقانه به مردم؛ تبعیت از فرماندهی، انضباط در کارها؛

نتیجه‌گیری و توصیه

الگوهای سلامت معنوی براساس آموزه‌های اسلامی‌انسان‌های والا و ممتازی هستند که مصداق آیه شریفه ۱۶۲ سوره انعام قرآن می‌باشند: «قُلْ إِنَّ صَلَاتِی وَنُسُکِی وَمَحْیَایَ وَمَمَاتِی لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِینَ». «بگو: همانا نماز من و عبادات من و زندگی من و مرگ من برای خداوند، پروردگار جهانیان است». انسان‌های سالم و معنوی، راه و روش و هدف خود را در برابر راه‌های انحرافی، با صراحت و افتخار اعلام وسیر تکوینی (مرگ و حیات) و مسیر تشریعی خود (نماز و نُسُک) را فقط برای خداوند عالمیان می‌دانند و بر این اساس زندگی می‌کنند و تا پایان عمر ثابت قدم می‌مانند. خلاص در کارها، فرمان الهی است و آنچه برای خدا باشد، رشد می‌کند.

Inspirational Role Models of Islamic Spiritual Health

Mohammad Ali Mohagheghi[*4,5], Fereidoun Azizi[5], Bahram Einollahi[5], Seyed Mohammad Reza Kalantarmotamedi[5], Seyed ziaeddin Tabei[5], Davood Shojaeezadeh[6], Seyed Hasan Moghaddamnia[5], Abolghasem Eisamorad[6], Ebrahim Saghezchi[6]

Abstract

Background: The outstanding spiritual persons with spiritual health have prominent and excellent characteristics in the Holy Quran and Islamic teachings. Verse 29 of Raad Sura from the Holy Quran, introduces these instances, beautifully. “Those who believe in God and work righteousness, is [every] blessedness, and beautiful place of [final] return. The exemplary aspects and religious models of Islamic spiritual health are summarized.

Methods: This article prepared from panel of the sixth Islamic Spiritual Health Conference which was held in March 2019 and completed by using library studies.

Results: Throughout the history of Islam from the first to the contemporary, we find many prominent personalities, inspirational scientists, physicians and spiritual persons in the Islam and Iran culture and civilization. These examples of Islamic spiritual health are objective and effective models in different aspects of life including ethical, educational, scientific and professional behavior and lifestyle.

Conclusion: Human needs a practical model for moving to future. Therefore, the most natural, most effective and fastest method of training is the model method, which presents examples and the practical education. The role of models is the most sensitive of educational role which competent models lead people to excellence and corrupt models lead them to corruption. Recognition of the obvious and hidden characteristics of models life and introducing them to community is needed to promote Islamic spiritual health and is more effective than other promotional methods.

Keywords: Indicator, Role Model, Spiritual Health

۱. خداوند فرصتی را در این جهان به انسان داده است تا بتواند با رفتارها و اعمال خویش در این جهان، زمینه بازگشت صحیح خود را به سوی او فراهم سازد. تنها حیات طیبه و معنوی متناسب با خواست خداست که این امر را مقدور می‌سازد

۲. شجاعت در پذیرش مسئولیت رفتارها و عواقب آن و شجاعت بازگشت از مسیرهای غلط و توبه به درگاه خدا

۳. استقامت در میدان نبرد یا هر مأموریت دیگر، بر مبنای فرمان خدا و در چارچوب احکام اسلام

4. * Faculty Member of University of Medical Sciences and Health Services of Academy Cancer Institute

5. Permanent Member of Medical

6. Member of Islamic Spiritual Health Group of Academy of Medical Sciences

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]

منابع

1. Sobhani J. The Adaptation of Medical Affairs with the Holy Law of Islam. Journal of Medicine and Spiritual Cultivation 2017; 4(3): 15-18. [In Persian]
2. Adel Mashhad Seri F, Khadem Abolfazli M, Ataei G. Top Patterns of Ethics in Iranian Medical Education. J Educ Ethics Nurs 2013; 2(3): 20-25. [In Persian]
3. Shakernezhad A. The Capacities of the Theory of Conceptual Metaphors for Derivation of Quranic Patterns for Explaining Spiritual Life. Maarij 2016; 2(1): 99-128. [In Persian]
4. Ghaeminia AR. Cognitive Semantics of Quran. Qom: Research Institute of Islamic Culture and Thought; 2011. [In Persian].
5. Hajian K, Kambuziya AK. A Survey of the Orientational Metaphors in Qur'an: a Cognitive Approach. Tarbiat Modares University Press 2010; 3(9): 116-139. [In Persian]
6. Motamedi A. Good Life style based on Communication Perspective (the human relationship with God, others and nature). Counseling Culture and Psycotherapy 2013; 4(13): 125-142. [In Persian]
7. Vaziri M. The Holy Imam, a Good Example for the People. Safineh 2007; 4(14): 85-111. [In Persian]
8. Qaraati M. Tafsir-e- Noor. Tehran: Lessons from Quran Cultural Center; 2004. [In Persian]
9. Khorashadizadeh F, Rastegar M. Spiritual Health Indicators in Imam Reza's Speeches. Islamic Studies of Health 2017; 1(1): 53-62. [In Persian]
10. Alvandi MJ. Designing a Conceptual Model of Spirituality from the point of view of Imam Khomeini. Basij Strategic Studies 2015; 17(63): 5-25. [In Persian]

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-24]