نشریه علمی‌پژوهشی فرهنگستان علوم پزشکی
سال دوم، شماره اول، خرداد ۱۳۹۷، صفحات ۱۱۳ تا ۱۲۵

حیات طیبه یا سلامت معنوی اسلامی

نویسنده: دکتر محمد غفرانی[۱]

چکیده

زمینه و هدف: حیات طیبه موضوعی معنوی و واژگان اصیل قرآنی و مبین فرهنگ دینی و زندگی اسلامی است. این واژه اصیل و ریشه‌دار و پرمعنی را می‌توان مترادف مفاهیم جدیدی دانست که با عنوان سلامت معنوی در ادبیات علمی زبان فارسی رایج شده است. خداوند تبارک و تعالی در قرآن مجید چنین می‌فرماید: «**مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ**[۲]». «هر کس از مرد و زن کار نیکی به شرط ایمان به خدا به جای آرد ما او را به زندگانی خوش و با سعادت زنده ابد می‌گردانیم و اجری بسیار بهتر از عمل نیکی که می‌کردند به آنان عطا می‌کنیم» (۱). زندگی پاک و گوارا، هدیه خداوند به اهل ایمان و عمل صالح است و نصیب کافران و منافقان و مشرکان نمی‌شود.

یافته‌ها: از منظر هستی‌شناسی، مردم را می‌توان به سه گروه عمده تقسیم کرد. گروهی که هستی را محدود به عالم طبیعت و ماده می‌دانند و منکر خالق در عالم امکان هستند. گروهی دیگر در عین خداباوری ضعیف و غیرمستحکم، عالم هستی را محدود به عالم طبیعت و ماده می‌دانند و باور جدی و چندانی به رستاخیز ندارند. دسته سوم اهل ایمان هستند که به مبدأ و معاد و حسابرسی روز جزا عقیده دارند.

بحث و نتیجه‌گیری: باورهای مردم در روش زندگی دنیایی آنان بازتاب داشته، تأثیرگذار است. در این نوشته مسیر وصول به حیات طیبه، با ویژگی‌های قرآنی، و با اتکال به سبک زندگی مورد توصیه اسلام ارائه می‌شود. در این رویکرد، نیل به حیات طیبه، که همانا سلامت معنوی اسلامی‌در زندگی دنیوی و نیل به کمال و سعادت ابدی است، با پیروی از تعالیم وحیانی قرآن مجید و دستورات حیات‌بخش پیامبر گرامی و اهل بیت عصمت و طهارت تضمین شده است.

کلیدواژه‌ها: اسلام، اخلاق، تعهدات اخلاقی، معنویت

مقدمه و بیان مسئله

چند سالی است که موضوع سلامت معنوی (Spiritual health) به‌وسیله سازمان جهانی بهداشت به‌عنوان یکی از ابعاد سلامت پیشنهاد شده است. این واژه و مفاهیم مترتب بر آن در سال‌های اخیر در ادبیات علمی نظام سلامت کشورمان مطرح شده است. با توجه به اینکه نگرش نسبت به معنویت در نظام‌های سکولار و ادیان توحیدی متفاوت است، و برای تأکید بر هویت اسلامی، به پیشنهاد و تصویب فرهنگستان علوم پزشکی، پسوند «اسلامی» به واژه سلامت معنوی اضافه شده است. دراین‌صورت باید کنکاشی تازه در مورد سلامت معنوی به عمل آید و مفاهیم مترادف در قرآن مجید و منابع معتبر اسلامی جستجو شود. این نکته مسلم است که در آیات کلام‌الله مجید و احادیث اهل بیت عصمت و طهارت علیهم صلوات‌الله، اصطلاح سلامت معنوی نیامده است. اگر پسوند «اسلامی» به سلامت معنوی اضافه شود، می‌توان جهت آن معادل یافت. در این نگارش و نظریه پیشنهاد شده است که اصطلاح اسلامی «حیات طیبه» براساس ادبیات قرآنی، معادل «سلامت معنوی اسلامی» پذیرفته و ترویج شود.

۱. فوق‌تخصص اعصاب اطفال: قطب اعصاب کودکان ایران، مرکز تحقیقات اعصاب کودکان، دپارتمان اعصاب اطفال، بیمارستان مفید، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

۲. سوره مبارکه نحل، آیه کریمه ۹۷

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-09-15]

ادبیات موضوع

سلامت

سلامت به معنای بی‌عیب شدن، امنیت، رهایی یافتن، رستگاری، عافیت، نجات، خلاص شدن از بیماری، شفا، صلح و آرامش می‌باشد[1]. برطبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامتی عبارت است از یک حالت آسودگی کامل جسمی، روانی، اجتماعی و تنها به نبود بیماری یا ناتوانی اطلاق نمی‌شود .سلامتی انسان‌ها امری است اساسی برای دستیابی به صلح و امنیت که به بالاترین میزان همکاری بین مردم و دولت‌ها وابسته است (۲).

معنویت

«در فرهنگ لغات معنویت بیشتر به عنوان مصدر جعلی از معنوی دانسته شده و معنوی بودن، به معنای نوعی نگرش، حالت و وضعیت آمده است. *فرهنگ سخن* معنویت را مجموعه جنبه‌های فکری، اخلاقی، فرهنگی و عاطفی انسان یا فرآورده‌های فکری او می‌داند و *فرهنگ صدری افشار* آن را محصول خرد و اندیشه، تعلق داشتن به وضع و کیفیتی غیرمادی تعریف می‌کند» (۳).

«معنویت حاکی از تمایل روحی انسان برای جستجوی معنای زندگی از طریق ارتباط با امر قدسی است[2]» و« معنوی چیزی است که منسوب به معنی، باطنی و حقیقی است[3]». علامه طباطبائی اساس سیر باطنی و حیات معنوی را پذیرش اصالت عالم معنی می‌داند، عالمی‌که شامل کمالات باطنی و مقامات معنوی به عنوان «واقعیت‌های حقیقی بیرون از طبیعت و جهان ماده است[4]». «در ادبیات قرآنی و دیگر متون دینی اسلام، خداوند متعال به مثابه منبع و سرچشمه وجود و همه کمالات معرفی شده و نزدیک شدن به او هدف اصلی آفرینش انسان شمرده شده است. به همین دلیل، هدف غایی از حرکت، تلاش، فعالیت و سلوک انسانی و عالی‌ترین کمال انسانی نیز بالاترین نقطه ممکن در مراتب قرب به اوست» (۴).

سلامت معنوی

در تعریف سلامت معنوی تاکنون اتفاق نظر و اجماع حاصل نشده است و تعریف دقیق آن مرهون تلاش‌های آینده است. به دو تعریف یا برداشت مفهومی از سلامت معنوی اشاره می‌شود:

الف) «معنویت حالتی از بودن است لیکن سلامت معنوی حالتی از داشتن است. سلامت معنوی به برخورداری از حس پذیرش، احساسات مثبت، اخلاق و حس ارتباط متقابل مثبت با یک قدرت حاکم و برتر قدسی، دیگران و خود اطلاق می‌شود که طی یک فرآیند پویا و هماهنگ شناختی، عاطفی، کنشی و پیامدی شخصی حاصل می‌آید» (۵).

«در اصطلاح غیرپزشکی یا پزشکی معنی‌گرا، سلامت معنوی فرایندی است که علاوه بر بهره‌گیری در درمان جسمی بیماران، می‌تواند در درمان روحی و روانی بیماران نیز مفید باشد و از آن بالاتر می‌تواند شرایطی را در جامعه پدید آورد که سلامت اجتماعی را نیز افزایش دهد و در نهایت به کمال و تعالی همه‌جانبه انسان و انسانیت کمک کند» (۶). در مطالعه حاضر سلامت معنوی با حیات طیبه در ادبیات و تعالیم اسلامی مترادف دانسته شده و توصیف و تحلیل شده است.

مفهوم واژه طیبه

واژه طیبه در زمره واژگان قرآنی است و در چندین مورد به کار برده شده است:

«کلمه طیبه[5]»: سخن پاک، «ذریه طیبه[6]» : فرزند پاک،«بلده طیبه[7]»: شهر پاک، «شجره طیبه[8]»: درخت پاک، و «حیات طیبه»: زندگی پاک[9]

حیات طیبه

«حیات طیبه»، واژه‌ای قرآنی است که مفسران آن را به حیات پاکیزه تعبیرکرده‌اند و در سند مبانی نظری تحول بنیادین در نظام تعلیم و تربیت رسمی عمومی، چنین تعریف شده است:

۱. فرهنگ عمید
۲. حسنی بافرانی: ۱۳۹۲: ۴۴۹
۳. فرهنگ عمید:۱۳۷۲، ۱۲۲۶
۴. طباطبایی ۱۳۵۴ ش، صص ۵۱
۵. سوره مبارکه ابراهیم، آیه کریمه ۲۴
۶. سوره مبارکه آل عمران، آیه کریمه ۳۸
۷. سوره مبارکه سبا، آیه کریمه ۱۵
۸. سوره مبارکه ابراهیم، آیه کریمه ۲۴
۹. سوره مبارکه نحل: آیه کریمه ۹۷

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-09-15]

«حیات طیبه یعنی زندگی پاک و منزه و دور از هرگونه آلودگی در همه شئون و ساحات شش گانه تربیت که غایت نهایی آن چیزی نیست مگر کسب رضایت خداوند متعال. یعنی دوری از آلودگی، دروغگویی، دورویی، بی عدالتی، بی‌انصافی، زورگویی، بدگویی، بدکرداری، دزدی، کم‌فروشی، بی تفاوتی، عدم تلاش، راحت‌طلبی، سهم‌خواهی، رانت‌خواری، بی‌مسئولیتی، بی‌تعهدی، برتری‌طلبی .... کنار گذاشتن همه این بد کاری‌ها و برعکس عمل کردن به همه خوبی‌ها که در مقابل بدی‌ها اعمالی بدیهی و قابل فهم‌اند، مصداق بارز زندگی پاک و منزه یعنی همان حیات طیبه است که موجبات رضایت خداوند و خلق خدا و خود فرد را فراهم می‌کند» (۷).

روش

این مطالعه نظریه‌پردازی و طرح یک نظریه قرآنی در باب سلامت معنوی است و نظریه پیشنهادهای شخصی نویسنده است. منابع مورد نیاز طی مطالعه کتابخانه‌ای انتخاب شده‌اند.

نتایج

نتایج مطالعه قرآنی، بعنوان شاهد بر مدعای نظریه پیشنهادی، در ۱۴ مدخل به شرح و تفصیل ذیل ارائه شده است. هر مدخل مشتمل است بر یکی از رهنمودهای قرآنی برای دستیابی به زندگی پاک و منزه، یعنی همان حیات طیبه به تعبیر کلام الله مجید و مصداقی از سلامت معنوی اسلامی به تعابیر جدید است. تأمل بر سایر آیات الهی نیز مؤید زندگی پاک و منزه با تمسک به کتاب محکم الهی و آموزه‌های دین مبین اسلام است. برای دستیابی به حیات طیبه در زندگی دنیوی (مدارج رو به کمال سلامت معنوی) شناخت، باور و عمل به آیات منتخب زیر در زمینه خداشناسی، راهنما و هدایت‌کننده و تضمین‌کننده خواهد بود. همه آیات نورانی منتخب از شیوه‌های عینی، بیّن، مشهود، و ملموس خداشناسی می‌باشند. بازتاب عینی آن‌ها در زندگی بشر نیل به مراتبی از سلامت معنوی است که در فرهنگ قرآنی حیات طیبه تعبیر شده است. انشاءالله:

مدخل اول: عالم را محضر خداوند تبارک و تعالی دانستن

«... وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ[1]» (۹)

«... و هر کجا باشید او باشماست و به هر چه کنید به خوبی آگاه است»

توضیح

اگر حضور حاضر ناظر، عالم، حی، قیوم، لایموت را بر تمام اعمال باور داشته باشیم، در محضر شاهدی که خود قاضی است، مرتکب عصیان و گناه نمی‌شویم و آرامش معنوی بر تمام ساحات زندگی سایه‌گستر خواهد شد. درباره (معیت) خدا با انسان این نکته به خوبی به دست می‌آید، که انسان همواره و در همه جا در حضور و محضر الهی قرار دارد و هیچ جای نمی‌توان یافت که در آنجا انسان از محضر خدا غایب باشد.

مدخل دوم: اعتقاد به عالم غیب و شهود

خداوند بر عالم هستی احاطه داشته، دانای همه اسرار عالم هستی است. «....وَعِنْدَهُ مَفَاتِحُ الْغَيْبِ لَا يَعْلَمُهَا إِلَّا هُوَ ۚ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ ۚ وَمَا تَسْقُطُ مِنْ وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا وَلَا حَبَّةٍ فِي ظُلُمَاتِ الْأَرْضِ وَلَا رَطْبٍ وَلَا يَابِسٍ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ[2]»

«و کلیه خزائن غیب نزد خداست کسی جز خدا بر آن آگاه نیست و نیز آنچه در خشکی و دریاست همه را می‌داند و هیچ برگی از درخت نیفتد مگر آنکه او آگاه است و هیچ دانه در زیر تاریکی‌های زمین و هیچ تر و خشکی در جهان نیست جز آن که در کتاب مبین (قرآن عظیم) مسطور است[3]»

توضیح

««مَفاتِحُ»، یا جمع «مِفتَح» به معنای گنجینه و خزانه است، یا جمع «مِفتاح» به معنای کلید است، ولی معنای اوّل مناسب‌تر است. کلمه تروخشک، کنایه از همه چیزهایی است که مقابل هم‌اند، مثل مرگ و حیات، سلامتی و مرض، فقر و غنا، نیک و بد،

۱. سوره مبارکه حدید، آیه کریمه ۴
۲. سوره مبارکه انعام، آیه کریمه ۵۹
۳. قرائتی ـ محسن: تفسیر نور، جلد ۲ صفحه ۴۷۴

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-09-15]

مجرّد و مادّی. این مطلب در آیه »وَ کُلّ شَیْءٍ أحْصَیْناهُ فِی إمامٍ مُبِینٍ» نیز بیان شده است. شاید مراد از سقوط برگ‌ها، حرکات نزولی و مراد از دانه‌های در حال رشد زیر زمین، حرکات صعودی باشد». ایمان تکیه گاه بشر و اعتقاد راسخ به تحقق وعده‌های الهی، موجب آرامش قلب و آسایش جسم و جان اهل ایمان است. کفار و منکران عالم غیب و شهود، با محرومیت از این اکسیر حیات‌بخش، همواره در مضان اضطراب، تشویش، نگرانی، ترس از حوادث و آینده هستند و هرگز به آرامش واقعی دست نخواهند یافت.

مدخل سوم: در نظام هستی، هیچ چیز از خداوند پوشیده نمی‌ماند

انّ اللّهَ لَا یَخْفَی عَلَیْهِ شَیْءٌ فِی الْأَرْضِ وَلَا فِی السَّمَاءِ[1]

«در حقیقت هیچ چیز نه در زمین نه در آسمان بر خدا پوشیده نمی‌ماند»

توضیح

.... در این آیه، آشکار بودن همه چیز برای او مطرح شده، که جلوه‌ای از قیّومیّت خداوند است[2]:

خداوند بر همه چیز آگاه است. ما و همه هستی هر لحظه در محضر خدا هستیم، در محضر او گناه نکنیم. با توجّه به آیه قبل، استفاده می‌شود که کفر و معصیتِ هیچ کس بر خدا پوشیده نیست.

تعدّد افراد، تعدّد اعمال، تعدّد مکان‌ها و زمان‌ها هیچ کدام مسأله‌ای را بر خداوند پنهان نمی‌سازد فی‌الارض و لا فی‌السماء

همه اعمال و افعال انسان در محضر خداوند انجام می‌شود و مخفی نمی‌ماند، اهل ایمان با این باور، بر اعمال و رفتار خود مسلط و آن‌ها را در جهت رضایت الهی سوق می‌دهند. همه دستورات الهی حکیمانه و مدبرانه و مطابق مصلحت بندگان است و عمل به آن‌ها موجب سلامت و آسایش و تعالی است.

مدخل چهارم: تفکر در خلقت انسان (خلق انسان و صورتگری آفرینش مختص خداوند تبارک و تعالی است)

هُوَ الَّذی یُصَوِّرُکُم فِی الاَرحامِ کَیفَ یَشاءُ لااِلهَ اِلاّهُوَ العَزیزُ الحَکیم[3]

«اوست کسی که شما را آن‌گونه که می‌خواهد در رحم‌ها صورت‌گری می‌کند. هیچ معبودی جز او همواره پیروز و حکیم نیست»

توضیح

شکل‌گیری جنین در رحم، نشانه دیگری از قیّوم بودن خداوند است[4]:

موضوع صورت‌گیری انسان در رحم مادر، در میان دو آیه نزول کتاب آمده است، شاید رمز این باشد که خدایی که در رحم مادر به شما سر و سامان می‌دهد، با تشریع قوانین الهی و ارسال کتب آسمانی، به رشد آینده و ابدی شما نیز سامان می‌بخشد.

تأثیر هریک از عوامل وراثتی، بهداشتی، غذایی ویا روانی در شکل‌گیری صورت و جسم افراد نیز از سنّت‌های الهی و در مدار قدرت و تدبیر و حکمت اوست.

منشأ تکوین و تشریع یکی است. آن کسی‌که برای هدایت شما کتاب فرستاد، همان است که شما را آفریده است

بندگان مؤمن در برابر مشیت الهی تسلیم و همه نعمت‌ها را قدردان هستند. صورت‌گری آفریدگار را از حکمت‌های بالغه آفرینش دانسته، بر آن چه برایشان مقدر فرموده راضی و قانع و شکرگزار هستند و هر آنچه برایشان مقدر نفرموده را وفق مصلحت خود و نظام آفرینش دانسته بر آن نیز راضی و شاکر هستند. بر این اساس دچار تناقضات تنش‌آفرین و مطالبات زیاده خواهانه و حسرت و اندوه از نعمت‌های دیگران نمی‌شوند و در همه شرایط از نعمت آرامش و رضایت و سلامت نفس برخوردار خواهند بود.

مدخل پنجم: تأمل در خلقت انسان (شیوه عینی و حجت بالغه خداشناسی و توحید و اطمینان و آرامش است)

وَمِنْ آیَاتِهِ أَنْ خَلَقَکُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنْتُمْ بَشَرٌ تَنْتَشِرُونَ[5]

«و یکی از آن قدرت‌های خدا این است که شما آدمیان را از خاک خلق کرد سپس که بشری شدید (به توالد منشعب و نژادهای مختلف شدید) در همه روی زمین منتشر گشتید».

---

۱. سوره مبارکه آل عمران، آیه کریمه ۵
۲. برگرفته از تفسیر نور
۳. سوره مبارکه آل عمران، آیه کریمه ۶
۴. قرائتی ـ محسن: تفسیر نور، جلد ۱ صفحه ۴۶۸
۵. سوره مبارکه روم، آیه کریمه ۲۰

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-09-15]

شگفتی‌های خلقت انسان بسیار عظیم و بی‌نهایت است. پیشرفت‌های علمی دائماً پنجره‌های جدیدی برای تماشای عظمت آفرینش می‌گشایند. تأمل در این شاهکار آفرینش، انسان را متوجه معبود حقیقی می‌کند و اعتقاد به خالق در جهان هستی، و تلاش برای ادای فرائض و سپاس‌گزاری نعمت‌های بی‌انتها، پایه‌های ایمان را تحکیم و اطمینان قلبی و آرامش و سلامت جسم و جان را به ارمغان می‌آورد.

مدخل ششم: تأمل بر پدیده‌های مرگ و حیات (خلقت حیات و مرگ در ید قدرت الهی و موجب آزمایش بشر و دعوت وی به اعمال نیک است)

«يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَيُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَيُحْيِي الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا ۚ وَكَذَٰلِكَ تُخْرَجُونَ[1]»

«آن خدایی را تسبیح و ستایش گویید که زنده را از مرده و مرده را از زنده (به قدرت کامله خود) بیرون آورد (یعنی آدم را از نطفه و نطفه را آدمی برانگیخت) و زمین را پس از فصل خزان به برگ گیاهان (به نسیم جانبخش بهار) زنده گردانید و همین گونه شما را هم (پس از مرگ زنده کند) و از خاک بیرون آرد»

توضیح

در سوره مبارکه ملک، آفرینش نظام مرگ و حیات از آیات اقتدار الهی و موجبی برای آزمایش بشر در میدان اعمال و تمایز خوبان از بدان قرار گرفته است. صاحبان اعمال نیک مقصود اصلی خلقت هستند و همه انسان‌ها به این هدف والای آفریدگاری دعوت می‌شوند. بشارت زندگی نیک و خوف از پایان حتمی حیات، تنظیم‌کننده رفتار و متعادل‌کننده آمال بشری خواهد بود و توجه به این آیات موجب مراقبت، امید، جدیت و تلاش و مقابله با یأس و ناامیدی است. منکران عالم غیب و شهود، زندگی مادی را غایت آمال بشری و پایان آن را فنای کامل و نقطه بن‌بست و تاریک دانسته، لامحاله ناامید و مأیوس از آینده خواهند بود.

مدخل هفتم : قرآن را کتاب شفا و راهنمای سعادت دانستن

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ[2]»

«ای مردم! اندرزی از سوی پروردگارتان برای شما آمده است و شفا و درمانی برای آنچه در سینه‌هاست و هدایت و رحمتی است برای مؤمنان»

توضیح

آیه کریمه اشاره به مراحل چهارگانه تربیت و تکامل دارد[3]، یعنی:

الف: مرحله موعظه، نسبت به کارهای ظاهری. «موعظةٌ من ربّکم»

ب: مرحله پاکسازی روح از رذایل. «شفاء لما فی الصدور»

ج: مرحله راهیابی به سوی مقصود. «هدیً» د: مرحله دریافت رحمت الهی. «رحمةً للمؤمنین».

هـ ـ نزول کتاب که شامل موعظه و شفابخشی و هدایت و رحمت باشد، از شئون ربوبیّت الهی است. «من ربّکم»

و ـ قرآن، شفای هر دردی است. درمان دردها را باید از مکتب قرآن گرفت، نه مکاتب شرق و غرب. «شفاء لما فی الصدور»

ز ـ قرآن برای همه‌ی مردم موعظه است، ولی تنها گروه حقّ‌پذیر، مشمول هدایت و رحمت الهی می‌شوند. «یا ایّها الناس... هدیً ورحمةً للمؤمنین»

مراد از شفا و درمان، علاج دردها و رنج‌های معنوی، روحی و درونی مردم و جامعه است (۸). قرآن کتاب هدایت مردم، و دربردارنده بینات و نشانه‌های هدایت و کتاب فرقان و توانا سازی بشر در تشخیص حق و باطل است[4]. اهل ایمان با تمسک به کتاب الهی و نصب العین قرار دادن فرامین آن، به مراتبی از حیات طیبه دست می‌یابند و مسیر کمال و مراتب متعالی سلامت در همه ساحات را با التجای هرچه بیشتر و عمیق‌تر و معنوی‌تر در کتاب الهی طی می‌کنند. کافران و بیگانگان با کلام الله مجید از نعمت‌های این اقیانوس معرفت بی‌نصیب هستند.

مدخل هشتم: تشکیل خانواده براساس سنت سنیه نبوی ازدواج و محبت و مهربانی اصیل، موجب آرامش در سطوح فردی، خانوادگی و اجتماعی و امنیت خاطر است

۱. سوره مبارکه روم، آیه کریمه ۱۹
۲. سوره مبارکه یونس، آیه کریمه ۵۷
۳. تفسیر نور، پایگاه مرکز فرهنگی درسهائی از قرآن
۴. سوره مبارکه بقره، آیه کریمه ۱۸۵

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-09-15]

«وَ مِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ[1]»

«و از نشانه‌های او آن است که از جنس خودتان همسرانی برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و میان شما و همسرانتان علاقه شدید و رحمت قرار داد؛ بی‌شک در این (نعمت الهی) برای گروهی که می‌اندیشند نشانه‌های قطعی است.

توضیح

- یاد خداوند مایه آرامش دل و روح است، «بذکراللّه تطمئن القلوب»(۱۶۷) و همسر مایه آرامش جسم و روان[2]
- آفرینش، هدفدار است.
- زن و مرد از یک جنس هستند. (برخلاف پاره‌ای عقاید خرافی و تحقیرآمیز که زن را موجودی پست‌تر یا از جنس دیگر می‌پندارند.)
- همسر باید عامل آرامش باشد نه مایه تشنّج و اضطراب.
- هدف از ازدواج، تنها ارضای غریزه جنسی نیست، بلکه رسیدن به یک آرامش جسمی و روانی است.
- نقش همسر، آرام‌بخشی است.
- محبّت، هدیه‌ای الهی است که با مال و مقام و زیبایی به دست نمی‌آید. (مودّت و رحمت، هدیه خدا به عروس و داماد است.
- هر کس با هر عملی که آرامش و مودّت و رحمت خانواده را خدشه‌دار کند، از مدار الهی خارج و در خطّ شیطان است.
- رابطه زن و مرد، باید براساس مودّت و رحمت باشد. (مودّت و رحمت، عامل بقا و تداوم آرامش در زندگی مشترک است.)
- مودّت و رحمت، هر دو با هم کارساز است. (مودّت بدون رحمت و خدمت، به سردی کشیده می‌شود و رحمت بدون مودّت نیز دوام ندارد.
- تنها اهل فکر می‌توانند به نقش سازنده ازدواج پی ببرند.

در این امر نیز (که در حقیقت پایه زندگی و آسایش و خوشی و بقای نوع برآن است) برای مردم با فکرت ادله علم و حکمت حق آشکار است. عمل به این سنت سنیه الهی موجب آرامش و بسط سلامت در همه ساحات بشری می‌شود. تسری این سنت ارکان جامعه را تحکیم می‌نماید. عدول از فرمان الهی یا تأخیر آن یا تمسک به شیوه‌های ناسالم و غیربهداشتی و غیراخلاقی برای تأمین غرائض مترادف با بیماری و تباهی و هلاکت است که هم افراد و خانواده‌ها را تباه می‌سازد و هم جامعه را به ورطه هلاکت و سقوط می‌کشاند.

مدخل نهم: تفکر در آفرینش آسمان‌ها و زمین و تنوع در آفرینش انسان (از شیوه‌های عینی و قاطع خداشناسی و توحید است)

«ومِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَانِكُمْ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِلْعَالِمِينَ[3]»

«و از نشانه‌های الهی، آفرینش آسمان‌ها و زمین، و تفاوت زبان‌ها و رنگ‌های شماست؛ همانا در این امر برای دانشمندان نشانه‌هایی قطعی است[4]»

توضیح

- آفرینش آسمان‌ها و زمین،از نشانه‌های قدرت بی‌پایان الهی است.
- تفاوت نژادها و زبان‌ها، راهی برای خداشناسی است
- هر زبانی برای خود ارزش و اصالت دارد و تغییر آن نه کمال است و نه لازم. (هیچ کس حقّ ندارد نژادها و زبان‌های دیگر را تحقیر نماید)
- یکسان بودن شکل و رنگ همه انسان‌ها با ابتکار و نوآوری و بدیع بودن خداوند سازگار نیست
- انسان عالم و فهمیده، از اختلاف رنگ‌ها و زبان‌ها به معرفت الهی می‌رسد ولی جاهل، رنگ و زبان را وسیله تحقیر و تفاخر قرار می‌دهد

اهل ایمان با تفکر در آیات آفرینش، و مشاهده آثار و عظمت خلقت خداوند، دائماً بر آفرینش و رضایت خود می‌افزایند و اضطراب‌ها و نگرانی‌ها را از خود دور می‌نمایند.

---

۱. سوره مبارکه روم، آیه کریمه ۲۱
۲. تفسیر نور، پایگاه مرکز فرهنگی درسهائی از قرآن
۳. سوره مبارکه روم، آیه کریمه ۲۲
۴. تفسیر نور، پایگاه مرکز فرهنگی درسهائی از قرآن

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-09-15]

مدخل دهم: نظم شبانه‌روزی، و خواب و بیداری، (موجب توسعه رزق و روزی و از ادله توحید برای انسان‌های منطقی و حرف شنوا است)

«وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ[1]»

«و از نشانه‌های الهی، خوابیدن شما در شب و روز، و تلاش شما در کسب فضل پروردگار است؛ همانا در این امر برای گروهی که (حقایق را) می‌شنوند نشانه‌هایی قطعی است[2]»

توضیح

- نعمت‌های الهی را ساده ننگیریم؛ خواب نیز یک نعمت بزرگ است
- خواب، مقدّمه تلاش است
- کار و تلاش برای کسب معاش، امری پسندیده و نشانه‌ای الهی است
- اصل خواب برای شب است و خواب در روز، برای استراحت جزیی است
- فضل الهی گسترده است ولی تلاش ما برای کسب آن لازم است
- نعمت‌هایی که دریافت می‌کنیم، به خاطر استحقاق نیست، بلکه لطف و فضل الهی است

«خواب یک پدیده پیچیده و مهم در سلامت انسان و یکی از آثار قدرت و تدبیر خدای جهان آفرین است که منشاء تأمین انرژی و نیرو می‌باشد..... دانش امروز بشری بر اهمیت خواب، به‌ویژه خواب شب، تأکید دارد .خواب مایه آسایش و تجدید قوا می‌باشد .بهترین خواب در شب و به‌ویژه در ساعات اولیه اتفاق می‌افتد ..... نتایج تحقیقات دانشمندان تاکنون صحت و دقت علمی بخشی از مطالب تصریح شده در طب سنتی و منابع دینی در مورد خواب را روشن و مورد تأکید قرار داده است. برای حفظ سلامتی باید شب زودتر خوابید و از خواب روزانه مگر به مقدار کمی در زمانی خاص پرهیز کرد. برای ارتقای کیفیت مناسب خواب توجه به آداب توصیه شده برای خواب در کتب طبی و دینی لازم است» (۹).

مدخل یازدهم: نعمت‌های آفرینش در تسخیر انسان

«اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ ۖ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْفُلْكَ لِتَجْرِيَ فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ ۖ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْأَنْهَارَ[3]»

«خداست آن که آسمان‌ها و زمین را آفرید و باران را از آسمان فرو بارید تا بدان انواع ثمرات و حبوبات را برای روزی شما برآورد، و کشتی‌ها را مسخر شما کرد تا به امر او به روی آب دریا روان شود و نهرها را (به روی زمین) به اختیار شما جاری گردانید»

توضیح

- اگر جریان کشتی در دریا را به امر خدا نسبت داده با اینکه ظاهراً علت‌های طبیعی، از قبیل باد و بخار و سایر عوامل طبیعی آن را به جریان در می‌آورند به این منظور بوده که بفهماند خدای تعالی یگانه سببی است که هر سبب دیگری به او منتهی می‌شود (تفسیر المیزان)
- شناخت نعمت‌های خداوند، بهترین راه خداشناسی است، که با فهم عموم و عشق و انگیزه و عبادت همراه است.
- در میان همه نعمت‌های خداوند، آب یکی از مهم‌ترین آن‌هاست.
- آفرینش هستی، برای انسان است.
- گرچه اسباب مادی نقش دارند، اما تمام عوامل به فرمان خداست.
- انسان، بر طبیعت حاکم است

مدخل دوازدهم: دعوت به تفکر در آفرینش

«وَسَخَّرَ لَكُمُ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَائِبَيْنِ ۖ وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ[4]»

«و خورشید و ماه گردنده و شب و روز را برای شما مسخر کردم» (آیه ۳۳ سوره ابراهیم)

---

۱. سوره مبارکه روم، آیه کریمه ۲۳
۲. سوره مبارکه روم، آیه کریمه ۲۲
۳. سوره مبارکه ابراهیم، آیه کریمه ۳۲
۴. سوره مبارکه ابراهیم، آیه کریمه ۳۳

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-09-15]

توضیح

نه فقط زمین و نعمت‌های زمینی، بلکه آسمان و اجرام آسمانی نیز برای بهره‌گیری بشر و مطابق نیازهای او آفریده شده‌اند.

یکی از شیوه‌های خداشناسی تفکر در آفرینش است. خداوند، جهانی با عظمت آفرید و آن را در اختیار بشر قرار داد تا از آن نفع ببرد و از منافعش استفاده کند. تسخیر جهان برای انسان، اهداف و غایاتی دارد .خداوند به آن‌ها در خلال آیاتش اشاره کرده است:

- شکر و شکرگزاری
- تنزیه و تسبیح خدا همراه تمام هستی
- راه‌یابی و هدایت به بزرگی و جلالت و عزت خدا

حاصل تفکر و تدبر در آیات آفرینش این است که برای انسان آسایش و آرامش حاصل می‌نماید و یکی از راه‌های اصلی و نورانی حصول سلامت معنوی است.

۱۲. نعمت‌های بی‌شمار الهی، هشدار و تهدید کفران نعمت

«وآتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ ۚ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا ۗ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ[1]»

«و (خداوند) از هر آنچه که از او خواستید (و نیاز داشتید) به شما داده است، و اگر (بخواهید) نعمت خدا را بشمارید، نمی‌توانید آن‌ها را به دقت شماره کنید. همانا انسان بسیار ستمگر و ناسپاس است»

توضیح

- عوامل تولید در اختیار انسان است. (آب، خاک و نور خورشید ...) اگر نارسایی و کمبودی وجود دارد به خاطر مدیریت غلط و توزیع نامطلوب است.
- خدایی که بشر را آفرید، همه نیازهای او را از راه درست برآورده ساخت، اما انسان به دنبال رفع نیازهای خود از راه گناه است.
- انسان موجودی نیازمند و محتاج است.
- انسان قدرت ندارد نعمت‌های خدا را بشمارد، چه رسد به این که بخواهد شکر آن‌ها را به جای آورد.
- اگر انسان از نعمت‌های الهی درست استفاده نکند، بسیار ستمگر و کفران‌کننده است.

مدخل سیزدهم: جلوه‌های رحمت الهی

«فَانْظُرْ إِلَىٰ آثَارِ رَحْمَتِ اللَّهِ كَيْفَ يُحْيِي الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمُحْيِي الْمَوْتَىٰ ۖ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ[2]»

«پس به آثار رحمت خدا بنگر که چگونه زمین را پس از مرگش زنده می‌کند. همانا خداست زنده‌کننده مردگان و او بر هر چیزی قدرت دارد»

توضیح

- خداوند به قدرت کامله ذاتی به همه امور عالم تواناست
- سختی‌ها و نومیدی‌ها، لذت نعمت‌ها را چند برابر می‌کند
- باران، رحمت الهی است
- بارش باران و حیات مجدد زمین، نشانه‌ای از برپایی قیامت است
- صحنه مرگ و حیات، هر لحظه جلو چشم ماست،

تماشا و تأمل در آثار رحمت و قدرت الهی، راهنما و موجب هدایت بشر و زندگی سالم و معنوی است.

مدخل چهاردهم: آرامش و سکینه، در پرتو ایمان

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيمِ، وَ الْعَصْرِ* إِنَّ الْإِنْسانَ لَفِي خُسْرٍ* إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحاتِ وَ تَواصَوْا بِالْحَقِّ وَ تَواصَوْا بِالصَّبْرِ»

توضیح

ایمان، عمل صالح، تأکید بر حقیقت و تمسک به صبر تضمین‌کننده زندگی هدف مند، سالم و مبارک و پرهیز از خسران و نابودی است. در سه آیه قرآن، نزول سکینه و آرامش اثر ایمان شمرده شده است (سوره مبارکه توبه، آیه کریمه ۲۶ وسوره مبارکه فتح آیات کریمه ۴و ۲۶. مقصود این است که با ایمان، اضطراب و بحران روحی و رنج درونی و رعب و وحشت از بین

۱. سوره مبارکه ابراهیم، آیه کریمه ۳۴
۲. سوره مبارکه روم، آیه کریمه ۵۰

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-09-15]

می‌رود. صدوق در معانی‌الاخبار از امام باقر (علیه السلام) روایت می‌کند که فرمود: «آرامش همان ایمان است.» ..... " مؤمن با ایمان به خداوند، به جایی تکیه می‌کند که لرزان نیست و ستونی که ویران نمی‌گردد و کارهایش را بر معارف حقه‌ای بنا می‌کند که شک‌بردار نیست و در کارهایش تکلیف الهی را که تردیدپذیر نیست، مقدم می‌دارد. و چیزی از آن کار که برای از دست دادن آن بترسد یا غمگین گردد و یا در تشخیص خیر و شر آن دچار پریشانی گردد، برای او نیست. اما غیرمؤمن، ولی و سرپرستی ندارد که متولی امورش گردد و خیر و شرش به او باز گردد و او در ظلمت این افکاری که از هر سو از راه خیال و هوای نفس و احساس‌های بدبینانه بر او حمله می‌آورند افتاده است. ..... در اثبات ایمن مدعا، نمونه‌هایی این چنین ذکر می شود:

- وَاللَّهُ وَلِيُّ الْمُؤْمِنِينَ
- ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ مَوْلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَأَنَّ الْكَافِرِينَ لَا مَوْلَى لَهُمْ
- اللَّهُ وَلِي الَّذِينَ آمَنُوا يخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَوْلِياؤُهُمُ الطَّاغُوتُ يخْرِجُونَهُمْ مِنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ
- إِنَّا جَعَلْنَا الشَّياطِينَ أَوْلِياءَ لِلَّذِينَ لَا يؤْمِنُونَ و دیگر آیات فراوان. و بعد از ارائه آیات به نتیجه‌ای می‌رسد که صادق و درست است و آن این که: «هر ترس و غم و پریشانی و غرور در جانب کفر است و صفات مخالف آن در جانب ایمان»

بحث

سلامت معنوی یا حیات طیبه

سؤال اصلی

براساس نتایج مطالعه قرآنی مشروحه بالا، این سؤال دوباره مطرح می‌شود که سلامت معنوی اسلامی چیست و با اتکال به آموزه‌های قرآن مجید برخوردار از سلامت معنوی اسلامی کیست؟

بیان نظریه

این مطالعه ارائه نظریه ای است برگرفته از آیات کلام الله مجید و با الهام از کریمه شریفه ۹۷ از سوره مبارکه نحل که می‌فرماید: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ»

«هر کس از زن و مرد کار نیکی به شرط ایمان به خدا به جای آورد ما او را به زندگانی خوش و با سعادت زنده ابد می‌گردانیم و اجر بسیار بهتر از عمل نیکی که کرده به او عطا می‌کنیم».

بعضی از ابعاد طی این مطالعه نظریه پردازانه، به استناد مفاهیم عمیق، تعابیر مشابه قرآنی و تفاسیر معتبر پیرامون این آیه نورانی، نتیجه‌گیری شده که «تمام مفاهیم مفروض در «سلامت معنوی اسلامی» در تعبیر اعجاب‌برانگیز وحیانی «حیات طیبه» مستتر است»

شرح و تحلیل بعضی از ابعاد مرتبط با نظریه شروط لازم برای نیل به حیات طیبه و مراتب آن

خداباوری و معاد باوری

در زندگی روزمره، انسان‌ها بر مبنای هستی‌شناسی و جهان‌بینی خود عمل می‌کنند. شناخت گروهی از هستی محدود است به عالم طبیعت و ماده، تنها محسوسات را باور دارند یعنی به آنچه می‌بینند، می‌شنوند و لمس می‌کنند. اینان هستی را در مشهودات خود یعنی زمین و آسمان و ستارگان و دریاها و کوه‌ها، خانواده، مقام، ریاست، و پول و مانند آن‌ها منحصر می‌دانند. درذهن این افراد سلامت بدن و جسم وسیله‌ای است برای کسب لذات مادی و ارضای شهوات نفسانی. مسائلی از قبیل حلال و حرام، احترام به حقوق دیگران، رعایت تقوای الهی، التزام به مکارم اخلاقی و پاداش روز جزا و قیامت جایی ندارد. آنان از بیماری تن سخت وحشت دارند و وقتی در معرض بیماری یا آستانه مرگ قرار می‌گیرند مضطرب و پریشان می‌گردند. قرآن کریم از قول اینگونه مردم می فرماید: وَقَالُواْ مَا هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا نَمُوتُ وَنَحْيَا وَمَا يُهْلِكُنَا إِلَّا الدَّهْرُ وَمَا لَهُم بِذَلِكَ مِنْ عِلْمٍ إِنْ هُمْ إِلَّا يَظُنُّونَ[1].

«و کافران گفتند: جز همین زندگی دنیایی، زندگی دیگری نیست، می‌میریم و زنده می‌شویم (یک گروه می‌رویم و یک گروه می‌آییم) و ما را چیزی جز طبیعت و روزگار نابود نمی‌کند، درحالی‌که هیچ‌گونه علمی بر این ادّعا ندارند. آنان جز گروهی خیالباف نیستند»

۱. سوره مبارکه جاثیه، آیه کریمه ۲۴

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-09-15]

در مقابل انسان‌هایی هستند که اعتقاد به خداوند حکیمی دارند که خالق عالم و آدم بوده همه کائنات پیوسته در محضر اویند و خود را موظف می‌دانند که عامل به دستورات خدا بوده از فرمانش تخطی نکنند. اعتقاد به روزی دارند که در آن روز، فرد مطیع اوامر و نواهی الهی پاداش می بیند و به گنهکار و عاصی کیفر داده می‌شود. اینان سلامت جسم را وسیله برای کسب توشه آخرت می‌دانند لذا در تامین سلامت بدن نیز تأکید و اهتمام دارند. انسان‌هایی از این قبیل بر اعمال خویش مراقبت دقیقی دارند. در مورد هستی‌شناسی انسان‌های مبداء و معاد باور در قرآن چنین آمده است: «وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَآ إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُواْ يَعْلَمُونَ[1]». «این زندگی دنیا چیزی جز سرگرمی و بازیچه نیست و اگر بدانند، زندگی حقیقی، همان سرای آخرت است». با عنایت به این آیات نتیجه می‌گیریم که از نظرکلام الله مجید سلامت حقیقی نصیب انسان‌هایی از گروه اخیر می‌شود، آنان که از ایمان به مبداء و معاد و لوازم آن برخوردارند، زیرا التزام به شئی، التزام به لوازم شئی را ایجاب می‌کند. این سلامت حقیقی اهل ایمان، در تعبیر قرآن کریم «حیات طیبه» است و اگر بخواهیم برای واژه «سلامت معنوی» که در دین مقدس اسلام منظور نظر است معادلی بیابیم مصداق آن را در «حیات طیبه» باید جستجو کنیم.

مصادیقی از ایمان و عمل صالح

صدق حدیث، ادای امانت، رعایت تقوای الهی، توکل به پروردگار، توبه، جهاد با نفس، محاسبه نفس، بهره‌گیری از فرصت‌های مغتنم زندگی، عدالت، حق طلبی، مبارزه با ظلم و فساد، دل بریدن از دنیای حرام، اجتناب از غیبت، و موارد دیگری را می توان در احراز حیات طیبه دخیل دانست که همگی از مصادیق ایمان و عمل صالح اند.

دلایل محرومیت از حیات طیبه (کوردلی و کر باطنی)

حیات طیبه‌ای که قرآن از آن سخن می‌گوید نوعی از زندگی نیست که همه انسان‌ها از آن بهره‌مندند. در وجوه مادی زندگی (نظیر غذا خوردن، راه رفتن، رشد و نمو کردن، کار و تولید نمودن، توالد و تناسل و .....) انسان‌ها با حیوانات مشترکند. در جای دیگری از قرآن خداوند سبحان پیامبر را مخاطب قرار داده می‌فرماید: «وَ مِنْهُمْ مَنْ يَسْتَمِعُونَ إِلَيْكَ أَفَأَنْتَ تُسْمِعُ الصُّمَّ وَلَوْ كَانُوا لَا يَعْقِلُونَ[2]». «(و چون قرآن بخوانی) گروهی از آنان (در ظاهر) به سخن تو گوش فرا می‌دهند، (امّا گویی کَرند و هیچ نمی‌شنوند،) آیا تو می‌توانی سخن خود را به گوش ناشنوایان برسانی؛ هر چند اهل تعقّل نباشند؟» و در ادامه همان سوره چنین می‌فرماید: «وَمِنْهُمْ مَنْ يَنْظُرُ إِلَيْكَ أَفَأَنْتَ تَهْدِي الْعُمْيَ وَلَوْ كَانُوا لَا يُبْصِرُونَ [3]» «وگروهی از مردم کسانی‌اند که به تو نگاه می‌کنند، (امّا گویی هیچ نمی‌بینند.) پس آیا تو می‌توانی نابینایان را هدایت کنی، هر چند (با چشمِ دل) نمی‌بینند؟»

بدون شک خداوند در باره کران و کوران جسمی سخن نمی‌گوید بلکه سخن از کوردلان و کر باطنان است و بیانگر آن است که با کری باطن و کوردلی نمی‌توان به سلامت معنوی دست یافت. حضرت آیت الله مکارم شیرازی در تفسیر این دو آیه می‌فرماید: «دو آیه (فوق) اشاره به دلیل انحراف و عدم تسلیم آن‌ها در برابر حق می‌کند و می‌گوید برای هدایت یک انسان تنها تعلیمات صحیح و آیات تکان‌دهنده و اعجازآمیز و دلایل روشن کافی نیست، بلکه آمادگی و استعداد پذیرش و شایستگی برای قبول حق لازم است، همان‌گونه که برای پرورش سبزه و گل تنها بذر آماده کافی نمی‌باشد، زمین مستعد نیز لازم است[4]».

تمسک به ثقلین

با توضیحات بالا، سلامت معنوی اسلامی را می توان همان حیات طیبه دانست که برخورداران از آن زنان و مردانی‌اند که از نعمت ایمان و عمل صالح برخوردارند و خداوند با تأکیدات مؤکد وعده داده است که اجر اعمال آنان را به بهترین نحو عطا فرماید. جهت تحقق این عطیه الهی، رعایت دو اصل مهم ضروری است که عبارتند از توحید و تمسک به ثقلین که توضیحی مختصر در مورد این دو اصل پایان بخش این نوشته خواهد بود:

---

۱. سوره مبارکه عنکبوت، آیه کریمه ۶۴
۲. سوره مبارکه یونس، آیه کریمه ۴۲
۳. سوره مبارکه یونس، آیه کریمه ۴۳
۴. آیت‌الله مکارم شیرازی، تفسیر نمونه جلد ۸ ص ۲۹۹-۳۰۰

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-09-15]

اصل اول توحید یا خداباوری

فهم دقیق از توحید و عمل به لوازم آن گام نخست و شرط لازم در کسب سلامت معنوی اسلامی یا حیات طیبه است. حضرت امیرالمومنین علی علیه السلام می‌فرماید: «... اول الدین معرفته[1] ...»:

...آغاز و پایه و اساس دین خداشناسی است.... و کمال شناخت خداوند، تصدیق وجود او است..... و کمال تصدیق به وجود او، یکتا و یگانه دانستن اوست ... و کمال اعتقاد به یکتایی و یگانگی او، پرستش اوست، دور از هر شایبه و آمیزه‌ای .....

شهید گرانقدر مطهری رضوان الله تعالی علیه می فرماید: «... خداشناسی نه فقط اول دین است اول پایه انسانیت هم هست اینکه می‌گوییم انسانیت حکم می کند که رحم و مروت داشته باشیم نیکوکار باشیم به هم‌نوعان آزار نرسانیم در راه خدمت به خلق جانفشانی کنیم عفیف و با تقوا باشیم و منافع خود را فدای این امور نماییم. همه اینها معنویات است و سرسلسله معنویات خداشناسی است. انسانیت نمی‌تواند از خداشناسی جدا شود»

چشمه‌هایی از خداشناسی

- خداوند که صاحب علم مطلق و قدرت مطلق است نسبت به بندگان خود لطفی فراوان دارد، او به انسان‌ها نعمت‌های لا تعد ولا تحصی عطا فرموده است.
- عالم محضر خدا است و انسان‌ها در لحظه لحظه حیات در محضر خداوند هستند و او بر تمام حرکات و سکنات اشراف داشته حتی به خطورات قلبی بندگان خود آگاه ا ست.
- تفکر در آفرینش و نعمت‌های فراوانی که آفریدگار چه در وجود انسان و چه بیرون از وجود، از گویایی، بویایی، شنوایی، لامسه، بینائی، قدرت تعقل، اعضاء و جوارح، تا زمین و آسمان‌ها، ابر، باران، خورشید، گیاهان، حیوانات و نعمت‌های بی‌شمار دیگری که عطا فرموده و احدی غیر او قادر به اعطای ذره‌ای از این برکات و نعمات نیست، نهال محبت پروردگار را در دل‌ها می‌نشاند. اگر این محبت در سویدای قلب‌ها جایگزین شود، اطاعت از او را به دنبال خواهد داشت. به عبارت دیگر خداشناسی موجب و موجد محبت به او و محبت به او موجد اطاعت از اوست.
- انسان صاحب فهم و اندیشه، با درک نعمت‌های بی‌شمار الهی به لوازم آن که شکرگزاری است عمل می‌نماید. کمال ناسپاسی این است که نعمت‌های عطیه الهی، در راه نافرمانی و عصیان به‌کار گرفته شود

باور به وجود قادر حی لایزال، کسب و ارتقای محبت الهی، شکر نعمت و عمل به فرامین او، طی مسیر به سوی حیات طیبه است. باید دانست این رکن نخستین و شرط لازم است، ولی کفایت برای احراز حیات طیبه نمی‌کند. رکن دوم، جهت دستیابی به حیات طیبه (سلامت معنوی مورد نظر اسلام) که شرط کافی است، تمسک به ثقلین است.

اصل دوم : تمسک به ثقلین

حدیث ثقلین از روایات مسلم و قطعی است که به سندهای بسیار و عبارات مختلف نقل شده، از رسول اکرم صلی‌الله علیه وآله و سلّم چنین روایت شده است: روایت گردیده که:

«انِّی تَارِکٌ فِیکُمُ الثَّقَلَیْنِ کِتَابَ اللَّهِ وَ عِتْرَتِی؛ أَهْلَ بَیْتِی مَا إِنْ تَمَسَّکْتُمْ بِهِمَا لَنْ تَضِلُّوا، وَ إِنَّهُمَا لَنْ یَفْتَرِقَا حَتَّی یَرِدَا عَلَیَّ الْحَوْضَ».

«من در میان شما دو امانت گرانبها برجای می‌گذارم، کتاب خدا و عترت و اهل بیت من، مادام که به آن دو تمسک جویید هرگزگمراه نخواهید شد و این دو هرگز از یکدیگر جدا نخواهند شد تا اینکه در حوض کوثر بر من ورود نمایند.»

هر چند که در سوره نحل آمده است: ..... وَنَزَّلْنَا عَلَیْکَ الْکِتَابَ تِبْیَانًا لِکُلِّ شَیْءٍ[2] «... این قرآن عظیم را فرستادیم تا حقیقت هر چیز را روشن کند...»، ولی در همین سوره چنین آمده است: ... وَمَا أَنْزَلْنَا عَلَیْکَ الْکِتَابَ إِلَّا لِتُبَیِّنَ لَهُمُ الَّذِی اخْتَلَفُوا فِیهِ[3]... «و ما این قرآن بزرگ را بر تو نفرستادیم مگر برای اینکه شخص تو حقیقت را در آنچه (از توحید خدا و معاد و رسالت و غیره) مردم اختلاف می‌کنند روشن کنی...». این آیه نشان می‌دهد درعین اینکه قرآن همه حقایق را روشن می‌کند به خودی خود مُبَیَّن (روشن) نیست و نیازمند به مُبَیِّن (روشنگر) دارد که آن را تبیین کند و او فردی جز نبّی اکرم «ص» نیست. (لام) در (لتبیّنَ) غایت و هدف را بیان می کند و (تُبَیِّن) وظیفه روشنگری را مخصوص به رسول خدا (ص) می‌داند.

۱. نهج‌البلاغه دشتی، خطبه ۱ ص ۳۲
۲. سوره مبارکه نحل، آیه کریمه ۸۹
۳. سوره مبارکه نحل آیه کریمه ۶۴

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-09-15]

با توجه به حدیث ثقلین معلوم می‌شود که پس از پیامبر اکرم (ص) ائمه اطهار صلواۀ الله علیهم همین وظیفه را در تبیین قرآن به عهده دارند. تنها آنان صلاحیت دارند که قرآن را تبیین و تفسیر نمایند. کوتاه‌تر سخن آنکه کسب سلامت معنوی اسلامی یا حیات طیبه متوقف است بر اطاعت از آموزه‌های پروردگاری که در قرآن آمده و اجرای دستورات رسول اکرم و عترت و اهل بیت او

و من الله توفیق

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-09-15]

The Pure Life or Islamic Spiritual Health

Mohammad Ghofrani.
Iranian Pediatric Neurology Research Center, Pediatric Neurology Research Center,Department of pediatric Neurology , Mofid Hospital, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran

Abstract

Background and aim: The pure life or "Hayat Tayyabeh"is a spiritual subject and a genuine Quranic term explained in the religious culture of Islam; this genuine term may be known to be synonymous with the contemporary term " spiritual health" in the Persian language literature. Allah the exalted and most high has stated in the holy Quran that "Any man or woman who doth a righteous deed provided they have faith in God shall be granted a blessed and eternal prosperous life; and God shall grant them a reward much better than the righteous deed they did. " A life pure and enjoyable is God's gift to those with faith and righteous deeds and not for the pagans , hypocrites or polytheists.

People may be divided into 3 main groups namely a group which confine life to nature and matter and deny the creator of the world; another group that despite believing weakly in God confine the material life to nature and matter and do not really believe in resurrection. The 3rd group comprise those who have faith and believe in origination and resurrection and accounting of deeds on the Day of Judgment. The belief of people has an effect on their worldly life. In this paper the path to the pure life with its special Quranic attributes is presented along with its reliance upon the lifestyle advocated by Islam. In this context the pure life which is virtually Islamic spiritual health in the worldly life and achieving perfection and eternal prosperity is attainable by following the ordainments of the holy Quran and the teachings of the Prophet (PBUH) and his infallible household; then eternal prosperity is guaranteed.

Keywords: Ethics, Islam, Moral Obligations, Spirituality

منابع

1. Haydarnia MA. spiritual health and good life Research on religion and health 2016; 2(2): 1-2.
2. Rahimi GR. World Health Organization. Journal of paramedical faculty of the Islamic Republic of Iran Army 2019; 5(1).
3. Izadpanah A, Shakernejad A. The Necessity of a Civilizational Perspective on the Notion of Spirituality. Naqd Va Nazar 2014; 19(75): 123-153.
4. Mesbah A. Analysis of the Concept of Spiri. Quarterly Journal of Medical Ethics 2012; 4(14): 25-39.
5. Abbasi M, Azizi F, Shamsi Gooshki E, Naseri Rad M, Akbari Lakeh M. Effectiveness of spiritual intervention on reducing distress in mothers of children with cancer. Quarterly Journal of Medical Ethics 2012; 6(20): 11–44.
6. Abolghasemi MJ. Conceptualization of spiritual health and its scope in religious attitude. Quarterly Journal of Medical Ethics 2012; 6(20): 45–68.
7. Reyes Dana F. Some excerpts from the concept of "good life" in the documents of fundamental transformation and national curriculum. Development of Educational Technology 2013; 29(7): 2.
8. Javaheri H. Indices of a Healthy Society according to the Quran: Health Promotion Guidelines. Journal title 2016; 4(2): 51-60.
9. Nami V, Namdar H. Research on sleep based on medical works available in the digital collection of the Research Center for Quran, Hadith and Medicine Sciences. Journal of Islamic Studies in Health 2016; 1(1): 73-81.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-09-15]