

## الگوهای الهامبخش سلامت معنوی اسلامی

نویسنده‌گان:

محمدعلی محققی<sup>۱،۲\*</sup>، فریدون عزیزی<sup>۳</sup>، بهرام عین‌اللهی<sup>۲</sup>، سیدمحمد رضا کلانتر معتمدی<sup>۲</sup>، سید ضیاء الدین تابعی<sup>۲</sup>، داود شجاعی‌زاده<sup>۲</sup>، سید حسن مقدم‌نیا<sup>۲</sup>، ابوالقاسم عیسی‌مراد<sup>۲</sup>، ابراهیم سفرچی<sup>۳</sup>

### چکیده

زمینه و هدف: افراد شاخص معنوی و واجدین سلامت معنوی در طراز قرآن مجید و تعالیم اسلامی دارای ویژگی‌های برجسته و ممتازی هستند. آیه مبارکه ۲۹ از سوره رعد، به زیبایی این مصاديق را معرفی می‌فرماید «الذینَ آمنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طَوبَىٰ لَهُمْ وَخُسْنُ مَآبٍ»، «آنان که به خدا ایمان آورده‌اند و کارهای نیکو پرداخته‌اند، خوش با احوال آنان و مقام نیکوی آن‌ها». در این نوشتار، جنبه‌های مصادقی و الگوهای دینی سلامت معنوی اسلامی به صورت اجمالی ارائه شده است.

روش کار: مطلب اصلی از پانل ششمین همایش سلامت معنوی اسلامی در 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 مصاديق سلامت معنوی اسلامی، در جنبه‌های مختلف زندگی، اعم از اخلاقی و تربیتی، علمی و حرفه ای، سیره و سبک زندگی، در زمرة الگوها و مصادق‌های 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، مؤثرترین 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 تباہی 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

تلاش دائمی برای و تقرب به درگاه الهی است. الگوهای قرآنی تجلی بخش صفات الهی هستند: آدم علیه‌السلام فرموده‌اند: «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 بی‌ برنامه خواهد بود. این سه چیز علتند 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 انگیزه‌هی، دوری از سودجویی و مادی‌گرایی و امانتداری از وجود مشترک این صفات برجسته در خدمتگزاران شایسته جامعه می‌باشند. الگوهای معنوی، شخصیت‌های در خدمتگزاران شایسته جامعه می‌باشند. الگوهای معنوی، شخصیت‌های معیار بر اساس فرهنگ اسلامی هستند که قابل معرفی به جامعه بوده، ترویج شیوه‌های زندگی و صفات و ملکات آنان، امری مفید و شایسته است و به ارتقای سلامت همه جانبی منتهی می‌شود. در فرهنگ قرآنی، الگوها یک وجه مشترک دارند، که همانا موحد بودن، دوستی با خداوند تبارک و تعالی و

۱. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی تهران، پژوهشکده سلطان، استیتو کانسر

۲. عضو پیوسته فرهنگستان علوم پزشکی

۳. عضو گروه سلامت معنوی اسلامی فرهنگستان علوم پزشکی

۴. تحف العقول/۵۱۴ و بحار الانوار جلد ۲۳/۷۵، حدیث ۵۹

آمده است؛ خواه پیروی، نیک و سودمند یا بد و زیانبار باشد.<sup>۳</sup> 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 حسنہ در پیروی از الگوهای شایسته، مانند پیامبر صلی الله علیه و آله می‌تواند گواه بر این معنا باشد.<sup>۴</sup> واژه اسوه در قرآن کریم سه بار آمده است: یک بار در آیه ۲۱ سوره احراب در مورد پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و دو بار در آیات ۴ و ۶ سوره ممتحنه درباره ابراهیم خلیل الرحمن علیه السلام و همراهان او. واژه «قتدا» که از آن در آیه ۹۰ سوره انعام، امر به تأسی فهمیده می‌شود به مفهوم اسوه نزدیک است. در آیات قرآن از عنوانین دیگری مفهوم اسوه برداشت می‌شود؛ مانند: «امام»: در سوره بقره آیه ۱۲۴ و سوره انبیاء آیه ۷۳ که در مورد حضرت ابراهیم علیه السلام و انبیا به کار رفته است و به مقندا و پیشوای 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 مثال و نمونه برای مؤمنان معرفی می‌کند<sup>۵</sup>: سوره تحریم آیات ۱۱ و ۱۲

### الگو در فرهنگ لغات

الگو در فرهنگ دهخدا «سرمشق . مقتدى . أسوه . 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 مقایسه 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»، "نقوی"، "دعا"، "عبادت"، "باور به معاد" و "وارستگی" خلاصه می‌شود. توحید محوری و معاد باوری و تجلیات اعمال دینی و رفتار معنوی، «حساس 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 اجمالی ارائه می‌شود:

۱. لسان العرب، ج ۱، ص ۱۴۶-۱۴۷؛ شمس العلوم، ج ۱، ص ۲۶۲؛ القاموس المحيط، ج ۲، ص ۱۶۵۴.

۲. اسوه: داشتنامه اسلامی، <http://wiki.ahlolbait.com>

### ادبیات نظری

#### رفتارهای معنوی

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

#### زیست معنوی: استعاره قرآنی «سفر»

عمده‌ترین تشییه درباره چگونگی و چیستی زیست معنوی در میان عالمان و عارفان مسلمان، تشییه زیست معنوی به سفر و تشییه کیفیت دستیابی به زیست معنوی به «طی منازل سفر» و بهترین راه بیان، توصیف و الگوگاری 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<sup>۶</sup>.

#### 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: الله 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<sup>۷</sup>.

#### زیست معنوی: استعاره قرآنی «عبد و بندگی خداوند»

استعاره عبد-رب، تصویری است که قرآن از کیفیت ارتباط انسان و خداوند نشان می‌دهد و براساس طرح‌واره قدرتی است: رب صاحب قدرت تمام و عبد در احتیاج تام و به غایت محتاج رب است. این استعاره تنها استعاره درباره مانند زیست معنوی انسان در برابر 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 در مرتبه اعلی قرار دارند و به بالا می‌روند. سریلنگی، امید و افتخار در مرتبه بالا است و شرک، غم و اندوه، بیماری و رذیلت در مرتبه پست و پایین واقع شده‌اند<sup>۸</sup>.

### واژه اسوه در قرآن

به معانی مداوا، اصلاح، اندوه، مداوای جراحت و صبر آمده است.<sup>۹</sup> کلمه اسوه در لغت به معنای سرمشق، پیشوای، پیشوای مهتمات، 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

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. تعبیری 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»، «عربت 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 ماوراء طبیعی 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: «القاتات 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 اسلامی جهان 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، عیوب‌ها و آفت‌های خوبیش

**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، بیشش و نگرش، «توحید و خداشناسی» و «فرجام اندیشی و معاد باوری لایه‌های مختلفی (از سطحی تا عمیقی و بسیط)» را شامل می‌شود. در حوزه عمل و رفتار نیز، مصادیقی مانند: «عبدیت، توبه، نماز، دعا، شکر، صبر، توکل، توصل 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 اخلاق)
- کمک خواستن از خداوند (خداوند برای هر نیاز انسان وسیله برآورده 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 فرار 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<sup>۱</sup>»، «خودشناسی<sup>۲</sup>»، «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 حسن‌هه»، «تیکی، محبت و مهربانی»، «نظر خواستن و راهنمایی کردن»، «همیاری و خدمت به

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 اسلامی به نسل جدید و نسل‌های آینده بسیار ضروری است

## الگوهای شایسته در فرهنگ قرآن

انسان‌ها به دلایل مختلف؛ به مقتضای فطرت خویش الگوطلب و الگویزیرند. در قرآن نیز به نقش الگویزیری 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 می‌تابد. به عبارت دیگر، این الگوها باید جامع کمالات و فضائل بشری باشند تا هدایت کامل از ناحیه آنان تحقق یابد (۷).

### انبیاء الهی

پیروی از هدایت پیامبران، اقتدا به هدایت الهی است. دلیل و نتیجه پیروی، باید هدایت یافته‌گی باشد. خداوند هدایت انبیاء الهی را (که همان هدایت خاص الهی است) مقتداری رسول خویش دانسته و او را به اقتدائی به این هدایت خاص مأمور کرده است: «أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ فِيْهِمْ أَفْتَدَهُمْ قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِّلْعَالَمِينَ». 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 تذکری 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. توجه به انجام کارهای خیر، از الطاف ویژه الهی است. نماز و زکات در میان کارهای خیر، جایگاه ویژه‌ای دارند. «وَجَعَلْنَا لَهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِمْ فِعْلَ الْخَيْرَاتِ وَإِقْامَ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الرِّزْكَةِ وَكَانُوا لَنَا عَابِدِينَ». سوره مبارکه انبیا آیه ۷۳. «آنان را پیشوایی 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 صلی الله عليه 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: «فَذُكَّرَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا» «همانا برای شما در (سیره) رسول خدا الگو و سرمشقی نیکوست، (البته) برای کسانی که به خدا و روز قیامت امید دارند و خدا را بسیار یاد می‌کنند». پیامبر

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 بیراهم و صلاح را از فساد تشخیص می‌دهد و خود را از تاریکی‌ها و پر تگاه‌های 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 محروم‌های 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 نا亨جار می‌شود.
- رضا به تقدیر الهی از اموری که آرامش را برای اهل ایمان فراهم می‌سازد.
- دعا برای سلامت خود و دیگران (طلب عافیت)
- کمال جویی با کسب آگاهی و بصیرت در دین، رعایت اندازه در زندگی، و صبر بر بلaha 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 الگوهای از روش‌های تربیتی قرآن مجید است. الگوهای سلامت معنوی اسلامی، شخصیت‌های گرانمایه و والاپی هستند که با نگاه جامع به همه ابعاد چهارگانه سلامت، نسبت به کسب معیارهای مشروطه 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 نظری ابوعلی سینا، رازی، فارابی، خواجه نصیرالدین طوسی و بسیاری از دانشمندان دوران تمدن ایران و اسلام چنین بوده‌اند. در دوران

بهترین الگو برای هدایت طلبان به شمار می‌روند. امام عبد کاملی است که اوصاف باری تعالی در او بروز و ظهور می‌یابد (۷).

گرامی اسلام الگوی دائمی برای مردم می‌باشدند. رفتار و سکوت معنادار پیامبر حجت است. کسانی می‌توانند پیامبر اکرم را الگو قرار دهند که قلبشان سرشار از ایمان و یاد خدا باشد.

## الگوهای شایسته بین بانوان با معرفی قرآن مجید

در معرفی الگو و تجلیل از شخصیت‌ها، فرقی میان زن و مرد نیست. در تفاسیر قرآن بانوان کامل چهار نفرند؛ آسیه همسر فرعون، مریم دختر عمران، خدیجه دختر خویلد و فاطمه دختر حضرت محمد صلی الله علیه و آله (۸). این الگوهای قرآنی، برای شرایط و محیط‌های گوناگون، افراد و زمان‌های مختلف، قابل تطبیق می‌باشند.

### حضرت مریم علیه السلام

در آیه ۱۱ سوره تحریم خداوند چنین فرموده است: «وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِّلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَتَ فِرْعَوْنَ إِذْ قَالَتْ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَتَحْسِنِي مِنْ فِرْعَوْنَ وَعَمَلَهِ وَتَجْنِي 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، نفحه روح، تصدیق پیامبران و کتب آسمانی و اطاعت محض در برابر خدا. قرآن، حضرت مریم را به عنوان الگوی پاکدامنی برای مردان و زنان معرفی کرده است. وی که در سراسر زندگی پاک خویش محل ظهور آیات و معجزات الهی قرار گرفته و منزلت مادری حضرت عیسی علیه السلام 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 لِّلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَتَ فِرْعَوْنَ إِذْ قَالَتْ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَتَحْسِنِي مِنْ فِرْعَوْنَ وَعَمَلَهِ وَتَجْنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ». «خداوند برای کسانی که ایمان اورده‌اند، به همسر فرعون مثل زده است، آنگاه که گفت: پروردگار! برای من نزد خویش در بهشت خانه‌ای بساز و مرا از فرعون و کردار او نجات بده و مرا از گروه ستمنگر رهایی بخش». او با وجود نزدیکی به فرعون و برخورداری از زندگی اشرافی با ایمان به موسی علیه السلام و بردباری در برابر دشواری‌های زندگی 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 معمصون زمان خود، و با شهامت بود. زیر شکنجه

### حضرت ابراهیم علیه السلام و همراهن او

آیات ۴ و ۶ سوره متحنه به اسوه نیکو بودن ابراهیم و همراهن 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 علیه السلام 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 علیهم السلام مصدق کامل اسوه حسناء‌اند، آنان به آنچه هدایت نموده‌اند، عامل هم بوده‌اند. واژه «امام» دارای مفاهیمی نظری قصد، توجه، جلوباری، پیشوایی، پیروی، پیشوپ بودن، معلم بودن، مثال، راه، راهنمای و شاخص می‌باشد. امام برای برکناری بودن از خطای در بیان مقصود خداوند برای مردم، باید دارای ملکه عصمت باشد. امام پیشوای جامعه اسلامی با سه ویژگی خاص 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 خطای مصنون و گفتار، رفتار و اخلاق آن‌ها حجت بوده و بدون استثنای الگو و سرمشق کاملی برای همگان هستند. در قرآن و روایات اسلامی نیز به اسوه بودن امامان علیهم السلام تصریح شده است. خداوند در آیه ۷۳ سوره مبارکه انبیا فرموده است: «وَجَعَلْنَاهُمْ أَئِمَّةً يَهُدُونَ بِأَمْرِنَا وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِمْ فَعَلَ الْحَيَّاتِ وَإِقَامَ الصَّنَائِعَ وَإِيتَاءِ الزَّكَاءِ ۖ 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. توجه 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

۱. تفسیر مجمع‌البیان، جلد ۱۰، صفحه ۱۴۲

۲. سوره مبارکه تحریم آیه ۱۱

محوری ترین 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.<sup>۱</sup> امام خمینی(ره) در جایگاه رهبری و ولایت امت اسلامی در دوران دفاع مقدس به دلیل برخورداری از شخصیت جامع الابعاد علمی، اخلاقی، مدیریتی، دارای ویژگی‌هایی بودند که به عنوان مقندا و الگو برای رزمندگان و ملت ایران جلوه‌گر شدند. فدایکاری 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 سرچشمہ الهام و الگوی فدایکاری برای دیگران به حساب می‌آید. ویژگی‌هایی چون ولایت‌مداری، صبر و استقامت و شهادت‌طلبی باعث قداست هدف، ایجاد روح تعهد، تعجلی ارزش‌های انسانی، امید به نصرت الهی، وحدت تلاش، جذب امدادهای الهی... 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 پژوهشکی 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" (حالصانه‌ترین اعتقادات و عملکردۀای 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 سرچشمۀ می‌گیرد، عبارتند از: ایمان به خدا و اسلام، اخلاص، تقوا، 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»، «تبیعت از قانون و ولایت فقیه»، «رعایت حقوق دیگران»، «انضباط در کارها»، «اطاعت از فرماندهان» و «دققت در انجام وظیفه سازمانی» (۱۰). الگوهای معنوی در تحلیل امام راحل "ره" واجد مؤلفه‌ها و شاخص‌های مشروحه ذیل هستند:

<sup>۱</sup> ویژگی‌های رزمندگان اسلام و نقش آفرینی آن در دفاع مقدس/<https://www.farsnews.com>

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 اللَّهُ مَثَلًا لِّلَّذِينَ كَفَرُوا أَمْرَأَتْ نُوحَ وَامْرَأَتْ لَوْطَ .....». «خداوند برای کسانی که کفر ورزیدند، همسر نوح و همسر لوط را مثال زده است». زن می‌تواند الگوی فساد یا صلاح، باشد. وابستگان فاسد، ضریبه‌ای به عصمت و عدالت رهبران آسمانی نمی‌زنند. همسر پیامبر بودن سبب نجات نیست. چنانکه رهبران 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 اسلامی چنین آمده است: «وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أَمَّةً وَسَطَّلْنَاكُمْ شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونُ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا ۖ». «وَبِدِينِ سَانِ ما شَمَّا رَأْتَ مِنْهُ مِنْ يَمَانَهُ قَرَارَ دَادِيهِمْ تَابَرَ مَرْدَمْ گَوَاهْ بَاشِيدْ وَپِیامِبرْ (نیز) بَرَ شَمَّا گَوَاهْ بَاشِد». قرآن، امت وسط را شاهد بر اعمال معرفی کرده است، اولیای خدا، بر اعمال ماناظرات دارند. بعضی انسان‌ها دارای چنان ظرفیتی 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 تباہی 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، در حالی که جوامع کوچک و بزرگ قبل از اسلام یا در مادی گرایی و گرایش به مادیات افراط کرده‌اند یا در ورطه تفریط پرداختن به روح و ترک مادیات غلتیده‌اند.

## الگوهای نقش آفرین دفاع مقدس

نقش آفرینان و حماسه‌سازان دفاع مقدس از ویژگی‌های اخلاقی و معنوی ممتازی برخوردار بوده‌اند. از مصادیق بارز ویژگی‌های معنوی این الگوهای بیدیل معاصر، اطاعت عاشقانه از امام (ره) به عنوان فرمانده معظم کل قوا، ولایت‌مداری، صبر، و شهادت طلبی است. این عوامل از منابع اعتقادی و ایدیولوژی ناب اسلامی سرچشمۀ گرفته و به صورت نقش آفرینی عینی در صحنه‌های خطیر عملیاتی ظهور و بروز و تجلی یافته است. اعتقاد به رهبری ولایی امام خمینی(ره) و تمرکز بر ولایت‌مداری،

قانونی؛ جلب رضایت خدا با خدمت صادقانه به مردم؛ تبعیت از فرماندهی، انصباط در کارها؛

### نتیجه‌گیری و توصیه

الگوهای سلامت معنوی براساس آموزه‌های اسلامی انسان‌های والا و ممتازی هستند که مصدق آیه شریفه ۱۶۲ سوره انعام قرآن می‌باشند: «قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَسُسْكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ». «بگو: همانا نماز من و عادات 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 و سیر تکوینی (مرگ و حیات) و مسیر تشریعی خود (نماز و سُسک) 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.

• 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<sup>۱</sup>؛ 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؛ اخلاقی «در اعلیٰ مرتبه ارزش‌ها با تبعیت از وحی و سنت رسول اکرم «ص» و ائمه معصومین»، تقوا «از قله‌های ارزش‌های اسلامی»، شجاعت<sup>۲</sup>، استقامت<sup>۳</sup> 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

## Inspirational Role Models of Islamic Spiritual Health

Mohammad Ali Mohagheghi<sup>\*4,5</sup>, Fereidoun Azizi<sup>5</sup>, Bahram Einollahi<sup>5</sup>, Seyed Mohammad Reza Kalantarmotamed<sup>5</sup>, Seyed ziaeddin Tabei<sup>5</sup>, Davood Shojaeezadeh<sup>6</sup>, Seyed Hasan Moghaddamnia<sup>5</sup>, Abolghasem Eisamorad<sup>6</sup>, Ebrahim Saghezchi<sup>6</sup>

### 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 خوبیش 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 مسؤولیت رفتارها و عاقب 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

**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. Motamed A. Good Life style based on Communication Perspective (the human relationship with God, others and nature). *Counseling Culture and Psychotherapy* 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]