نشریه علمی‌پژوهشی فرهنگستان علوم پزشکی
سال دوم، شماره دوم، تابستان ۹۷، صفحات ۲۵۸ تا ۲۶۹

# مفهوم سلامت معنوی و ابعاد آن براساس قرآن و روایات

**نویسنده:**
دکتر محمدصالح طیب‌نیا[1]

## چکیده

به‌رغم پژوهش‌های بسیاری که در مورد سلامت معنوی در طول دهه‌های گذشته انجام شده است، همچنان پرسش‌های بنیادینی در این حوزه وجود دارد که توافقی در پاسخ به آن‌ها دربین نخبگان و متخصصان این رشته وجود ندارد. ریشه‌ای‌ترین این مسائل، تعریف‌ناپذیری واژه «معنویت» و به تبع آن «سلامت معنوی» است. از آنجا که ما برای دستیابی به دانش سلامت معنوی، ناگزیر از تعریف آن هستیم و تازمانی که مفهوم سلامت معنوی برای ما روشن نشود، پرسش‌های بنیادین دیگر نیز بی‌پاسخ خواهد ماند، لذا یکی از راه‌حل‌های این مسأله، تعریف سلامت معنوی در قالب یک نظام فکری کلان‌تر و یا یک دین است.

این مقاله برآن است با استفاده از روش توصیفی تحلیلی و با بهره‌مندی از قرآن کریم و روایات معصومین علیهم‌السلام، به تبیین مفهوم سلامت معنوی و ابعاد آن بپردازد. اگرچه واژه معنویت و سلامت معنوی در قرآن و روایات نیامده ولی مفهوم و ویژگی‌های سلامت معنوی را در قالب تعبیر قرآنی قلب سلیم می‌توان یافت. در واقع قلب، مرز ممیز انسان از حیوان و مرتبه‌ای از حقیقت نفس است که گرایش‌های متعالی، ادراکات حضوری، تفکرات و تأملات عقلانی، احساسات و عواطف درونی و اراده انسانی منتسب به اوست. قلب به خاطر این ویژگی وساطتی که میان روح و نفس حیوانی دارد، می‌تواند علوم و معارف الهی را از عالم ملکوت دریافت نماید. از منظر قرآن‌کریم و روایات، قلب سلیم و به تبع آن سلامت معنوی در سه بعد سلامت عقلانی و معرفتی، سلامت احساسی و عاطفی و سلامت رفتاری قابل تبیین است.

**کلیدواژه:** پزشکی رفتاری، سلامت معنوی، سلامت روان، هیجان‌ها

## مقدمه

از زمان مطرح شدن مساله سلامت معنوی و قرارگرفتن آن به عنوان یکی از ابعاد چهارگانه سلامت ـ در کنار سلامت جسمی، اجتماعی و روانی توسط سازمان بهداشت جهانی[2]، سالیانی می‌گذرد. (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۰۵) اگرچه دانش سلامت معنوی هنوز بسیار نوپاست ولی مراکز متعدد مراقبت‌های معنوی در بسیاری از نقاط عالم راه‌اندازی شده و آثار مثبت آن در بهبودی بیماران به کرات مورد بررسی و تأیید قرارگرفته است.

به‌رغم پژوهش‌های بسیاری که در مورد سلامت معنوی در طول دهه‌های گذشته انجام شده است، ولی همچنان پرسش‌های بنیادینی در این حوزه وجود دارد که توافقی در پاسخ به آن‌ها در بین نخبگان و متخصصان این رشته وجود ندارد. پرسش‌هایی از قبیل آیا سلامت معنوی قابل تعریف است؟ نسبت سلامت معنوی با سلامت جسمی، سلامت روانی و سلامت اجتماعی چیست؟ سلامت معنوی مربوط به کدام یک از ساحت‌ها و یا ابعاد وجودی انسان است؟ اگر بپذیریم که نفس انسان امری ذومراتب و تشکیکی است، آیا متناسب با مراتب نفس، مراتب سلامت معنوی قابل تعریف است؟ نسبت سلامت معنوی با دین چیست؟ نسبت سلامت معنوی با اخلاق چیست؟ آیا سنجش سلامت معنوی امکان‌پذیر است یا تنها بیماری‌های معنوی را می توان تشخیص داد؟ شاخص‌های سلامت معنوی چیست؟

ریشه‌ای‌ترین این مسائل، تعریف‌ناپذیری واژه «معنویت» و به‌تبع آن «سلامت معنوی» است. استفاده از شیوه‌های منطقی

---

۱. عضو هیأت علمی دانشگاه اصفهان

2. World Health Organization



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

تعریف و تلاش برای یافتن تعریفی جامع و مانع برای معنویت راه به جایی نبرده و نخواهد برد به نحوی که امروزه هیچ توافقی بر سر تعریف سلامت معنوی وجود ندارد(۱). از آنجا که معنویت عمری به درازای عمر بشر دارد و در جوامع گوناگون، اشکال مختلفی به خود گرفته است، ارائه تعریفی که تمامی نحله‌های معنویت را دربر بگیرد، کاری بسیار مشکل و بلکه محال است، زیرا:

اول اینکه معلوم نیست بین تمامی نحله‌های معنویت یک جامع ذاتی وجود داشته باشد. برای نمونه اگر ما به معنویت در ادیان توحیدی نگاه کنیم، به‌طور حتم ریشه آن را باید در اعتقاد به خداوند جستجو کنیم، ولی آیا معنویت در آثار کنفوسیوس[1] و مائو تسه‌تونگ[2] و دیگران نیز همین‌گونه‌اند؟

دوم اینکه فاصله زمانی بین ما و برخی از این نحله‌ها و در دسترس نبودن منابع اصیل و قابل اعتماد، مانع دستیابی به شناختی صحیح از آنان است.

سوم اینکه پیش از تعریفی جامع و مانع، ما ملاکی نداریم تا با آن ملاک، معنویت را از غیر معنویت تشخیص دهیم و جامع ذاتی بین معنویت‌ها را مشخص کنیم و بنابراین هیچ‌گاه نمی‌توان گفت: معنویت این است و جز این نیست. به‌ویژه ماهیت به هم تنیده دین و معنویت، باعث سوء برداشت درباره تساوی این دو مفهوم شده است (۲).

چهارم اینکه چون معنویت پدیده‌ای است که ما در برابر آن موضع گرفته، بی‌تفاوت نیستیم، با حالت موافق یا مخالف با آن برخورد می‌کنیم و بنابراین هر متفکری براساس باورهای شخصی خود معنویت را تعریف می‌کند. در واقع «معنویت چیست؟» معانی متنوعی برای افراد مختلف دارد، و بدین سان یا باید گفت معنویت چیستی‌های مختلف دارد، یا معنویت‌ها چیستند. مرور ادبیات این موضوع نشان می‌دهد که تعاریفی که از معنویت وجود دارد به تعداد انسان‌هاست(۳).

نظریه شباهت خانوادگی[3] ویتکنشتاین[4] تا حدودی می‌تواند تعریف‌ناپذیری مفاهیمی همچون معنویت، دین، فلسفه، علم و هنر را تبیین کند (۴). اگرچه به نظر می‌رسد این نظریه نیز خالی از اشکال نباشد.

از آنجا که ما برای دستیابی به دانش سلامت معنوی، ناگزیر از تعریف آن هستیم و تازمانی که تعریف ما از سلامت معنوی روشن نشود، پرسش‌های بنیادین دیگر نیز بی‌پاسخ خواهد ماند، بنابراین می‌توانیم سلامت معنوی را در قالب یک نظام فکری کلان‌تر و یا یک دین تعریف کنیم. برای اندیشمندان مسلمان بهترین روش برای پاسخگویی به این پرسش‌ها مراجعه به میراث گرانبهایی است که از جانب خدای متعال و رهبران تعیین شده از جانب او به‌دست ما رسیده است؛ یعنی قرآن کریم و روایات معصومین علیهم‌السلام.

اگرچه واژه معنویت و سلامت معنوی در قرآن و روایات نیامده است ولی مفهوم و ویژگی‌های سلامت معنوی را در قالب تعبیر قرآنی قلب سلیم می‌توان یافت. (۵) ترکیب «قلب سلیم» یک ترکیب قرآنی است یعنی به همین صورت از خداوند تبارک و تعالی صادر شده است. به‌طور حتم مراد از قلب در قرآن‌کریم، قلب مادی و تکه گوشتی صنوبری شکل، که سمت چپ بدن قرار دارد و وظیفه خون‌رسانی به بدن را برعهده دارد، نیست اما اینکه مراد از آن چیست؟ و سلامت آن به چه معناست؟ نیازمند به تبیین ابعاد وجودی انسان در قرآن کریم و روایات دارد.

## ابعاد وجودی انسان

از حقیقت وجودی انسان با مفاهیمی چون نفس، روح و قلب یاد شده است. در میان آراء فلاسفه و حکما درباب این مفاهیم اختلاف‌نظر فراوانی وجود دارد تا جایی که کثرت آراء متقدمین و متأخرین در این باب را تا صد قول نیز بیان کرده‌اند (۶). با توجه به اینکه این مقاله درصدد تبیین سلامت معنوی در قرآن و روایات است، بنابراین به بررسی این مفاهیم در قرآن و روایات پرداخته می‌شود.

### نفس

علامه طباطبایی در ذیل کریمه ﴿**كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ**﴾ (انبیاء(۲۱)/۳۵) سه نحوه استعمال برای نفس در قرآن‌کریم و در لغت بیان فرموده‌اند که از دقت در موارد استعمال این واژه به‌دست می‌آید:

1. Confucius
2. Mao Zedong
3. Family resemblance
4. Ludwig Wittgenstein



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

نفس در اصل به معنای همان چیزی است که به آن اضافه می‌شود. به‌طور مثال نفس انسان به معنی خود انسان است و نفس حجر به معنای خود سنگ و حجر. حتی اگر این لفظ در مورد خداوند متعال هم به‌کار برود، به همین منظور استعمال شده است. چنان‌چه در قرآن‌کریم می‌فرماید: ﴿**كَتَبَ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَه**﴾ ( انعام(۶)/۱۲)(۷).

واژه نفس علاوه بر معنای اصلیش، درمورد شخص آدمی یعنی مجموعه بدن و روحی که به آن تعلق گرفته ـ به‌کار رفته است. این واژه در این معنای جدید، بدون اضافه هم استعمال می‌گردد. که در پاره‌ای از آیات به این معنا به کار رفته است از جمله: ﴿**هُوَ الَّذِی خَلَقَکُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَه وَ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا**﴾ (اعراف(۷)/ ۱۸۹) (مراجعه به منبع ۷).

در نهایت کلمه نفس معنای دیگری را نیز افاده می‌کند که می‌توان از آن به بعد مجرد انسان تعبیرکرد. در این معنای جدید، حتی اگر بدن آدمی متلاشی شود و وحدت ارگانیکی خود را از دست بدهد، «نفس» او از بین نمی‌رود. آیه شریفه ﴿**أَخْرِجُوا أَنْفُسَكُمْ الْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ**﴾ (انعام(۶)/۹۳) در این معنای سوم به کار رفته است. به عبارت دیگر، نفس به منزله امری است که بدون بدن، هم‌چنان به موجودیت خود ادامه می‌دهد (مراجعه به منبع ۷).

در این‌جا ذکر این نکته ضروری است که در عموم آثار فلسفی و عرفانی که در آن‌ها سخنی از تجرد نفس از بدن به میان آمده است، نفس در این معنای سوم خود استعمال شده است.

آن‌چه تا این‌جا از بررسی واژه نفس روشن می‌گردد، این است که در قرآن‌کریم این لفظ هم بر بعد مجرد انسان دلالت می‌کند و هم بر بدن مادی انسان. به عبارتی نفس، امری ذو مراتب است که یک مرتبه آن مجرد و مستقل از بدن است و مرتبه دیگر آن وابسته به این بدن مادی است.

### مراتب نفس

جهت تبیین مراتب نفس، روایتی از حضرت امیرالمؤمنین علی(علیه السلام) نقل شده است که به دقت مراتب نفس را تبیین کرده است. براساس این حدیث نورانی، پایین‌ترین مرتبه نفس، نفس نباتی است که طبق بیان روایت، تدبیر بدن را برعهده دارد و وابسته به این بدن مادی است. در مرتبه بالاتر، نفس حیوانی است که ادراکات حسی انسان را مدیریت می‌کند. این مرتبه از نفس نیز وابسته به بدن است و بنابراین روایت هر دو را منبعث از برخی از اعضاء بدن دانسته است. مرتبه سوم نفس که نفس ناطقه است دیگر وابستگی به بدن مادی ندارد و به عالم معقولات شباهت پیدا کرده است. این مرتبه از نفس که کارش کسب حکمت و ادراک معقولات است، ظاهراً همان نفس ناطقه‌ای است که حکمای مسلمان بدان معتقدند و آن را اعلی مرتبه نفس دانسته‌اند. اما امیر مؤمنان مرتبه بالاتری نیز برای نفس بیان داشته‌اند که نفس کلیه الهیه و یا نفس مطمئنه نام دارد. این مرتبه از نفس که مبدأ آن ذات لایزال الهی است، روح نامیده می‌شود. درواقع نفس در سیر نزولی خود که از ناحیه حضرت حق (جل وعلا) صادر شده است ـ و به این لحاظ روح نامیده شده ـ به عالم ماده نزول کرده است و دوباره در سیر صعودی خویش از نفس نباتی شروع کرده و به نفس مطمئنه و قرب حق تعالی باز می‌گردد (۸).

### روح

از واژه‌هایی که مترادف با «نفس» استعمال می‌شود، واژه «روح» است. کلمه‌ی «روح» به‌طوری‌که در لغت معرفی شده است به معنای مبدأ حیات است که جاندار به وسیله آن قادر بر احساس و حرکت ارادی می‌شود. و استعمال این کلمه در اموری که به‌وسیله آن‌ها آثار نیک و مطلوبی ظاهر می‌شود، جایز شمرده شده است، مانند وحی، قرآن و علم.

در آیات قرآن آن‌چه صلاحیت دارد معرف حقیقت روح باشد، نکته‌ای است که در آیه ﴿**يَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّی**﴾ (اسراء (۱۷)/۸۵) آمده است، چرا که در این آیه شریفه روح به صورت مطلق و بدون هیچ قیدی آورده شده است.

قرآن‌کریم در این آیه در معرفی روح می‌فرماید: «روح از امر خداست» در واقع قرآن‌کریم روح را به واسطه امر پروردگار تعریف کرده است. علامه طباطبایی در شرح این آیه شریفه معتقد است کلمه ﴿**مِنْ**﴾ حقیقت جنس را معنا می‌کند؛ و می‌فهماند که روح از جنس و سنخ امر است. آن‌گاه امر را بیان کرده و می‌فرماید: ﴿**إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ فَسُبْحَانَ الَّذِی بِيَدِهِ مَلَكُوتُ كُلِّ شَیْءٍ**﴾ (یس(۳۶)/۸۲ ـ ۸۳) که در درجه



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

اول می‌فهماند امرعبارت است از وجود هر چیز لکن نه از هر جهت، بلکه وجود هر چیز از جهت اسنادش به خدای متعال و این که وجودش قائم به ذات اوست. این معنای امر خداست. و از جمله ادله‌ای که می‌رساند وجود اشیاء از جهت اسنادش به ذات پروردگار و با قطع نظر از اسباب وجودیه دیگر کلام خدا هستند، آیه ذیل است که می‌فرماید: ﴿**وَ مَا أَمْرُنَا إِلَّا وَاحِدَه كَلَمْحٍ بِالْبَصَرِ**﴾ (قمر(۵۴)/۵۰) که امر خدای را بعد از آن‌که یگانه معرفی کرده و به «لمح بصر» تشبیه نموده که منظور از آن نفی تدریجی است و از آن فهمیده می‌شود موجودات خارج با این که به‌تدریج و به‌وسیله اسباب مادی موجود گشته و منطبق بر زمان و مکان هستند، بنابراین جهتی دارند که از آن جهت عاری از تدریج و خارج از حیطه زمان و مکان هستند و از این جهت امر خدا و قول و کلمه او شمرده می‌شوند و اما از جهت این که در سیر سلسله‌ی علل و اسباب قرار داشته و بر زمان و مکان منطبق می‌گردند، از این جهت امر خدا نیستند، بلکه خلق خدایند؛ هم‌چنان که فرمود: ﴿**أَلا لَهُ الْخَلْقُ وَ الْأَمْرُ**﴾ (اعراف(۷)/۵۴) پس امر عبارت است از وجود هر موجود از این نظر که تنها مستند به خدای متعال است و خلق عبارت است از وجود همان موجود از جهت این که با وساطت علل و اسباب مستند به خدای‌تعالی است (مراجعه به منبع ۷).

**نسبت روح و نفس**

از دیدگاه قرآن حقایق جهان در دو عالم بروز و ظهور دارند: عالم امر وعالم خلق. (اعراف(۷)/۵۴)

روح از عالم امر است و امرخدا عبارت است از فعل مخصوص او و بدون آن‌که اسباب کونی و مادی در آن دخالت داشته باشد و با تأثیر تدریجی خود در آن اثر بگذارد. این همان وجود مافوق نشئه مادی و ظرف زمان است و روح به سبب وجودش از همین باب است، یعنی از نسخه‌ی امر و عالم ملکوت است. و از این‌جا تفاوت روح و نفس روشن می‌شود، چرا که نفس از عالم خلق است و روح از عالم امر و هر جا سخن از روح انسانی شده است، خداوند متعال خلقت آن را مستقیماً به خود نسبت داده بدون دخالت هیچ‌گونه واسطه و علل دیگری، برخلاف نفس که فعل با واسطه خدای متعال است.

از آن‌جا که عالم خلق، زمینه‌ای برای ظهور حقایق عالم امر است، بنابراین نفس نیز ظهور خلقی روح است. بنابراین می‌توان گفت: روح همان نفس است به لحاظ عالم امر و نفس همان روح است ولی در عالم خلق. البته این بدان معنا نیست که روح و نفس دو حقیقت مجزا و مستقل از یکدیگر باشند، به‌گونه‌ای که انسان دارای یک روح باشد و یک نفس، بلکه به‌طوری‌که در گذشته اشاره گردید، تمام موجودات این عالم دارای دو وجهند: یک وجهی که طبق اصل توحید افعالی منتسب به خداوند متعال بوده، عاری از سلسله اسباب و علل و هرگونه تدریج و خارج از حیطه زمان و مکان است، که از این نظر امر خدایند و وجه دیگری که مطابق آن در مسیر سلسله‌ی اسباب و علل قرار داشته، منطبق بر زمان و مکانند. از این جهت امر خدا نیستند، بلکه خلق اویند. انسان نیز مانند سایر موجودات ازهر دو وجه قابل ملاحظه است. به لحاظ انتسابش به خدای متعال و مبرا بودن از زمان و مکان، روح نامیده می‌شود و از این رو قرآن‌کریم از کلمه «نفخ» استفاده کرد تا بر دفعی بودن آن تأکید ورزد. اما به لحاظ دخالت علل واسطه در پیدایش او و این‌که به صورت تدریجی و در بستر زمان و مکان به تکامل می‌رسد و از درون ماده به نفس نباتی و نفس حیوانی و نفس ناطقه انسانی مبدل می‌شود، نفس نامیده می‌شود.

به تعبیری شاید بتوان روح را حقیقت انسان در سیر نزول و نفس را حقیقت او در سیر صعود دانست، چنان‌که روایت شریف امیرمؤمنان به کمیل ـ که در گذشته بیان شد ـ بدان اشارت می‌کند: «... و این [مرتبه از] نفس است که پیدایش آن از خداست و به سوی او باز می‌گردد. خدای متعال می‌فرماید: ﴿**وَ نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي**﴾ و همچنین می‌فرماید: ﴿**يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّه ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَه مَرْضِيَّه**﴾» (مراجعه به منبع ۸)

**قلب**

یکی دیگر از واژه‌هایی که تا حدی مرادف با نفس و روح به کار رفته است، قلب است. علامه طباطبایی(ره) درباب معنای قلب در قرآن در ذیل کریمه ﴿**وَ لكِنْ يُؤَاخِذُكُمْ بِمَا كَسَبَتْ قُلُوبُكُمْ**﴾ (بقره(۲)/۲۲۵) بیانی دارند بدین مضمون که چون کسب و اکتساب در حقیقت از نفس و روح انسان صادر می‌شود، واژه قلب در آیه فوق



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

بر نفس و حقیقت انسان اطلاق شده است و آن حقیقت انسان است که تعقل، تفکر، حب، بغض و خوف و امثال این‌ها را واجد است، ولی چون مبدأ حیات در بدن، قلب است - چنان‌که در صورت مرگ مغزی، اگر قلب بیمار کار خود را ادامه دهد، بیمار حتی تا چندین ماه علایم حیاتی خویش را حفظ خواهد کرد - آثار و خواص روح را به قلب نسبت می‌دهند. حتی گاهی به نحو مجاز آثار روح را به صدر که جایگاه قلب است، نسبت می‌دهند. چنان‌چه در قرآن‌کریم فرموده: ﴿يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ﴾(انعام(۶)/۱۲۵) و ﴿أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ﴾ (حجر(۱۵)/۹۷)

در مورد فؤاد (دل) نیز نظیر این استعمال گسترده دیده می‌شود. در قرآن، فؤاد هم به منزله عامل درک شهودی (نجم(۵۳)/۱۱)، هم مرکز عواطف و کشش‌ها (ابراهیم(۱۴)/ ۳۷) و هم مرداف عقل (نحل(۱۶)/۷۸) در نظر گرفته شده است. با توجه به این گستردگی استعمال، اختصاص دادن فؤاد به یکی از شئون مذکور، وجهی نخواهد داشت.

از منظر قرآن‌کریم قلب ۳ کارکرد اصلی دارد:

۱. مقوله ادراک.«وَ جَعَلْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ أَكِنَّةً أَنْ يَفْقَهُوهُ» (اسراء/ ۴۶).

۲. مقوله احساسات و عواطف.«وَ جَعَلْنَا فِي قُلُوبِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ رَأْفَةً وَ رَحْمَةً» (حدید/۲۷).«وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ» (آل‌عمران/۱۵۹).

۳. مقوله فعل و عمل (این مقوله معلول دو مقوله قبل است).«وَ لكِنْ يُؤَاخِذُكُمْ بِمَا كَسَبَتْ قُلُوبُكُمْ» (بقره/۲۵۵).

این گستردگی استعمال نشان می‌دهند که نمی‌توان مفهوم قلب را به یکی از این موارد منحصر ساخت و باید قلب را عامل ادراک و احساس و اراده دانست. با توجه به اینکه هر سه کارکرد از وظایف اصلی نفس هستند، بنابراین بسیاری از متفکرین مسلمان معتقدند این دو واژه با یکدیگر هم سنگ بوده و به تعبیری مصداق واحد دارند و در ظاهر همین امر سبب شده است که ادراک و شعور و پدیده‌هایی که به نحوی با ادراک همراهند، مانند عشق، نفرت، امید، بیم، قصد، حسادت، عفت، شجاعت، جرأت و امثال این‌ها را به قلب نسبت دهند و مقصودشان از قلب همان نفس است که به بدن تعلق گرفته است. بنابراین، این افعال را به قلب نسبت می‌دهند، هم‌چنان که به روح و به خودشان نسبت می‌دهند. مثلاً می‌گویند: او را دوست دارم، روحم او را دوست دارد، جانم او را دوست دارد، قلبم او را دوست دارد. اما بعداً کاربردی مجازی پیدا کرده و قلب مجازاً به معنای جان استعمال شده، کما این که ذکر شد گاه به جای قلب، سینه ـ که جایگاه قلب است ـ به‌عنوان محلی برای انواع ادراکات و افعال و صفات روحی به کار رفته است.

در واقع آن‌چه که قائلین این نظریه را واداشته که به همسنگ بودن مفاهیم نفس و قلب حکم کنند، اشتراک نفس و قلب در سه کارکرد اساسی ادراک، احساس[1] و اراده است. ایشان معتقدند: چون قرآن‌کریم این سه کارکرد را برای قلب بیان کرده و این هر سه وظایف اصلی نفسند، لذا این دو واژه با یکدیگر همسنگ بوده و به تعبیری مصداق واحد دارند.

در این‌جا ذکر این نکته ضروری به نظر می‌رسد که هنگامی‌که گفته می‌شود «نفس» یا «نفس ناطقه»، مراد گوینده کدام مرتبه از نفس و یا نفس ناطقه است؟ معمولاً این لفظ دو گونه استعمال می‌شود. گاهی مراد از نفس ناطقه همان فصل ممیز نفس انسانی از نفس حیوانی است که در روایت شریف امیرمؤمنان به کمیل، نفس ناطقه قدسیه و نفس کلیه الهیه نامیده شده است. و گاهی مراد از نفس ناطقه، کل حقیقت ذومراتب نفس انسانی است که شامل نفس نباتی، حیوانی و نفس ناطقه‌ی قدسیه و نفس کلیه الهیه می‌گردد. اگر مراد پیروان این نظریه از یکی بودن قلب با نفس ناطقه، نفس ناطقه در معنای اول آن باشد، سخن ایشان کاملاً درست و نظریه ایشان در کمال صحت و دقت می‌باشد. اما اگر مراد ایشان، نفس ناطقه در معنای دوم آن باشد، نظریه ایشان دچار مشکل خواهد شد، چرا که تدبیر بدن و همچنین ادراک حسی یکی از وظایف نفس است، اما در هیچ کجای قرآن‌کریم، این امور به قلب نسبت داده نشده‌اند.

در مجموع از آیات قرآن‌کریم و روایات به دست می‌آید که قلب با معنای اول نفس ناطقه مطابقت دارد. در واقع قلب همان مرتبه مافوق نفس حیوانی است، چرا که قلب هیچ‌یک از حالات نفس نباتی و حیوانی را دارا نمی‌باشد. آن‌چه که بزرگان از مفسرین و فلاسفه در یکی بودن نفس و قلب بر آن استدلال نموده‌اند، ویژگی‌هایی است که مربوط به این مرتبه از نفس است و نه کل حقیقت ذومراتب نفس.

---

۱. منظور ادراک حسی نیست، بلکه احساسات و عواطف است.



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

از آن رو که نفس حیوانی جسمانیه الحدوث است و از بستر ماده حرکت جوهری خویش را آغاز کرده است، بنابراین علاقه شدیدی به عالم ماده و گرایشات پست این جهانی دارد و بنابراین قرآن‌کریم آن را ﴿**أَمَارَّةٌ بِالسُّوءِ**﴾(یوسف(۱۲)/۵۳) لقب داده است. اما در مقابل خداوند گوهری را در وجود انسان به ودیعه نهاده است که سمت و سوی آن به عالم ملکوت است، گرایش‌های او ربانی است و انس و الفت چندانی با عالم ماده ندارد و از آن جهت که به مرتبه‌ی عالی و الهی خود متقلّب است و از عالم ماده فاصله گرفته و رو به عالم ملکوت دارد، قلب نامیده می‌شود. قلب به خاطر اتصال به عالم مجردات، ادراکاتش محدود به علوم حصولی نیست، بلکه می‌تواند با شهود حقایق عوالم بالاتر، انسان را از منجلاب عالم ماده نجات دهد، به حقایق ماوراء ماده رهنمون سازد.

در واقع قلب، مرتبه‌ای از حقیقت نفس است که گرایش‌های متعالی، ادراکات حضوری، تفکرات و تأملات عقلانی، احساسات و عواطف درونی و اراده انسانی منتسب به اوست چنانچه حکیم سبزواری در تعریف قلب می‌گوید:

«قلب جوهر نورانی مجردی است که ادراک کننده کلیات و جزئیات است و واسطه میان نفس حیوانی و روح می‌باشد و نزد عرفا قلب شیشه‌ای است که چون ستاره‌ای درخشان است.»

قلب به خاطر این ویژگی وساطتی که میان روح و نفس حیوانی دارد، می‌تواند محل نزول روح واقع شده، علوم و معارف الهی را از عالم ملکوت دریافت کند. از این روست که قرآن‌کریم می‌فرماید: ﴿**نَزَلَ بِهِ الرُّوحُ الْأَمِينُ عَلَى قَلْبِكَ**﴾ (شعراء(۲۶)/۱۹۳)

به تعبیر علامه حسن‌زاده آملی قلب مقام ظهور و بروز معارف حقه الهیه به تفصیل است. از نفس انسانی که عارف آن را «قلب» نامیده و حکیم «عقل مستفاد».

## رابطه سلامت معنوی و سلامت قلب

اشیای این جهان حقیقتی دارند و ظاهری. آن‌چه را ما با حواس ظاهری خویش ادراک می‌کنیم، ظاهر و پدیدار اشیاء است و نه حقیقت آن‌ها. قرآن‌کریم حقیقت اشیاء را «ملکوت» می‌نامد (یس(۳۶)/۸۲ ـ۸۳) و خدای متعال انسانی را که بتواند درجات عالیه انسانی را طی کند، موفق به دیدار ملکوت می‌کند. از این رو درباره‌ی حضرت ابراهیم(علیه‌السلام) می‌فرماید: ﴿**وَ كَذلِكَ نُرِي إِبْرَاهِيمَ مَلَكُوتَ السَّمَوَاتِ وَ الْأَرْضِ...**﴾ (نعام(۶)/۷۵)

آن‌چه که سبب هدایت انسان می‌شود، شناخت و ادراک حقایق عالم است. اگر انسان‌ها حقیقت گناه، شرک و نفاق را مشاهده کنند، دیگر دامان خویش را به این مسایل آلوده نخواهند کرد. کارکرد اصلی قلب این است که به کمک عقل حقایق اشیاء را به انسان نشان دهد. از امام صادق(علیه‌السلام) منقول است که می‌فرمایند: «همانا قلب در درون آدمی‌به دنبال حق می‌شود و چون به آن رسید، آرام و قرار می‌گیرد. سپس حضرت این آیه را تلاوت فرمودند: «آن‌کس را که خدا بخواهد هدایت کند، سینه‌اش را برای (پذیرش) اسلام گشاده می‌سازد و آن‌کس را که (به خاطر اعمال خلافش) بخواهد گمراه کند، سینه‌اش را آن چنان تنگ می‌سازد که گویا می‌خواهد به آسمان بالا رود. (انعام(۶)/۱۲۵)»

علت این‌که دل با یاد خدا آرام می‌گیرد (رعد(۱۳)/ ۲۸)، این است که خداوند حق مطلق است و گم‌شده دل، حقیقت است. و بنابراین وقتی که دل، معشوق و گمشده خویش را می‌یابد، آرام می‌گیرد. در آیات و روایات اسلامی، مشاهده حقایق غیبیه و شنیدن اصوات عالم ملکوت توسط قلب مکرراً بیان شده است. در روایتی از پیامبر عظیم‌الشأن اسلام آمده است که فرمودند:

«هیچ بنده‌ای نیست جز این‌که دو چشم در صورت اوست و با آن‌ها امور دنیا را می‌بیند و دو چشم در دلش که با آن‌ها امور آخرت را مشاهده می‌کند. هرگاه خداوند خوبی بنده‌ای را بخواهد، دو چشم دل او را می‌گشاید و به وسیله آن‌ها وعده‌های غیبی او را می‌بیند و به غیب روی غیب ایمان می‌آورد.»

امام صادق(علیه‌السلام) نیز می‌فرمایند:

«شیعیان ما چهار چشم دارند: دو چشم در سر و دو چشم در قلب. البته همه مردمان چنین‌اند، اما خداوند عزوجل چشم‌های شما را باز کرده و چشم‌های آنان را کور نموده است.»

همانطور که اشاره شد قلب مرز ممیز انسان از حیوان است. اگر معنویت را حوزه اختصاصی انسان بدانیم که حیوانات از آن بی‌بهره‌اند، سلامت معنوی ناظر به قلب است. از منظر قرآن و روایات، قلب سالم قلبی است که چشم و گوشش نسبت به حقایق عوالم دیگر باز باشد و بتواند این وظیفه خطیر را انجام دهد و لذا تنها کسانی‌که بتوانند قلب خویش را سالم از دنیا عبور داده، این



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

ودیعه الهی را به پروردگار خویش در کمال صحت و سلامت باز پس دهند، در روز قیامت سرافکنده نخواهند بود.

**﴿وَ لَاتُخْزِنِی یَوْمَ یُبْعَثُونَ یَوْمَ لَایَنْفَعُ مَالٌ وَ لَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أَتَی اللهَ بِقَلْبٍ سَلِیمٍ﴾** (شعراء(۲۶)/ ۸۷ ـ ۸۹)

**ویژگی‌های قلب سلیم**

صاحب قلب سلیم،در این دنیا قلبش را از امور غیرخدایی چون، هوای نفس، قدرت‌طلبی، زیاده خواهی و... خالی می‌کند. قلب سلیم، خالی از هرگونه شائبه شرک و بت‌پرستی است (صافّات/ ۸۴ و ۸۵). و سلامت قلب از شرک و شک، نیت را در همه چیز خالص می‌کند چنانچه امام صادق(ع) صاحبان نیت پاک و خالص را صاحب قلب سلیم معرفی می‌کنند. در کلام دیگری از امام صادق(علیهم‌السلام) قلب سالم، قلبی توصیف شده که پروردگارش را در حالی دیدار کند که احدی جز او را در خود نداشته باشد و شرک و شک را باعث سقوط و انحطاط قلب معرفی کرده است. و همچنین در کلام دیگری، قلب سالم را قلبی دانسته‌اند که از حب دنیا سالم مانده باشد.

همین‌گونه که از بیان این روایات نیز معلوم می‌گردد، قلب سالم قلبی است که از هر آن‌چه غیرخداست، خالی باشد و کم‌ترین محبت و وابستگی به غیر خدا، سبب بیماری و ناکارآمدی قلب می‌گردد. شیخ صدوق به سند خود از محمدبن فضیل روایت کرده که گفت:

«از امام ابی الحسن(علیه‌السلام) پرسیدم: آیا رسول خدا پروردگارش را می‌دید؟ حضرت فرمود: آری، با دل خود می‌دید. مگر نشنیده‌ای کلام خدای عزوجل را که می‌فرماید: **﴿مَا کَذَبَ الْفُؤَادُ مَا رَأَی﴾** (دل در آن‌چه دیده بود، دروغ نگفت) از این آیه به خوبی بر می‌آید که آن جناب، پروردگار خود را می‌دیده و لکن نه به چشم سر، بلکه به قلب.»

از امیرمؤمنان علی(علیه‌السلام) نیز منقول است که فرمودند: «من هیچ چیزی را ندیدم، مگر آنکه قبل از دیدن آن، خدای را دیدم.» و نیز فرموده: «من هرگز پروردگاری را که ندیده باشم، عبادت نکرده‌ام.» در ادامه نیز فرمود: «دیدگان او را به رؤیت بصری ندیده ولکن دل‌هاست که او را به حقیقت ایمان دیدار کرده است.»

البته همانگونه که حقیقت وجودی انسان دارای مراتب و شدت و ضعف است، سلامت معنوی نیز دارای مراتب است. حضرات معصومین علیهم‌السلام دارای عالی‌ترین مراتب سلامت معنوی و یا به تعبیر قران عالی‌ترین مراتب قلب سلیم هستند و مؤمنین و شیعیان ایشان دارای مراتب پایین‌تر آن.

عباراتی که در قرآن‌کریم در مورد قلوب کفار، منافقان و... آمده است مانند **﴿کَذلِکَ یَطْبَعُ اللهُ عَلَی قُلُوبِ الْکَافِرِینَ﴾** (اعراف(۷)/۱۰۱)، **﴿خَتَمَ اللهُ عَلَی قُلُوبِهِمْ وَ عَلَی سَمْعِهِمْ﴾** (بقره(۲)/۷)، **﴿فِی قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللهُ مَرَضًا﴾** (بقره(۲)/۱۰)، **﴿لَهُمْ قُلُوبٌ لَایَفْقَهُونَ بِهَا﴾** (اعراف(۷)/۱۷۹)، **﴿ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُکُمْ مِنْ بَعْدِ ذلِکَ فَهِیَ کَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً﴾** (بقره(۲)۷۴) و آیاتی از این دست نشان می‌دهد که کارکرد اصلی قلب همان نشان دادن حقیقت است و این مشترک میان همه انسان‌هاست، اما اعمال و نیات سوء بسیاری از ایشان و یا پاسخ مثبت دادن به الهامات شیطانی سبب می‌گردد خداوند قلوب ایشان را از این موهبت حیاتی محروم سازد. البته این بدان معنا نیست که بر قلب الهامات شیطانی وارد نمی‌شود. در روایتی از امام صادق(علیه‌السلام) منقول است که فرمودند: «همانا دل دارای دو گوش است: روح ایمان در او نجوای خیر می‌کند و شیطان نجوای شر می‌کند. پس هر یک از آن دو که بر دیگری پیروز شود، او را مغلوب خود می‌سازد.» که این الهام خیر و شر در قلب تا زمانی است که یکی از جنود ایمان و کفر بر یکدیگر غالب نشده‌اند. اگر جنود کفر غالب شوند، قلب از کارایی خود ساقط می‌شود و دیگر حقایق را نشان نخواهد داد (اعراف(۷)/۱۰۱) به تعبیر دیگر بیماری‌های حاد معنوی فرد را از انسانیت زائل کرده، حتی پست تر از حیوان می‌شود (اعراف/۱۷۹) و اگر جنود ایمان بر قلب حاکم گردند، این قلب به سرچشمه هدایت الهی متصل گشته و مورد تأیید روح الهی واقع خواهد گشت. (مجادله(۵۸)/۲۲)

علی علیه السلام درباب اهمیت سلامت معنوی و خطرات بیماری‌های معنوی می فرماید:

آگاه باشید! فقر یکی از بلاها است و بدتر از آن بیماری بدن است، و از آن بدتر بیماری قلب است. بدانید که از نعمت‌ها،



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

وسعت مال است و سلامتی بدن بهتر از آن است و بهتر از آن تقوای قلب است[1].

## ابعاد سلامت معنوی

همانطور که اشاره شد، از منظر قرآن‌کریم قلب سه کارکرد اصلی دارد، ادراک، احساسات و عواطف، فعل و عمل. با توجه به این که سلامت معنوی مربوط به قلب است، برای سلامت معنوی نیز همین سه حوزه، قابل فرض است.

### سلامت عقلانی و معرفتی

از نظر قرآن‌کریم و روایات یکی از مؤلفه‌های سلامت معنوی برخورداری از روحیه تعقل و اندیشه‌ورزی نسبت به خدای متعال، خویشتن و جهان خلقت است. نکته حائز اهمیت این‌که قرآن‌کریم تعقل را به قلب نسبت می‌دهد و می فرماید:

﴿أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا﴾ (حج(۲۲)/۴۶)

و پیامبر عظیم الشأن اسلام نیز فرمودند:

«عقل نوری است که خداوند برای انسان آفرید و آن را روشن‌گر قلب قرار داد، تا در پرتو آن تفاوت میان دیدنی‌ها و نادیدنی‌ها را بشناسد.»

در فرهنگ قرآن، «عقل» معنایی خاص دارد و نمی‌توان آن را با پاره‌ای از معانی متداول و مشهور این کلمه یکی گرفت. مفاهیمی‌چون «قوه تفکر»، «هوش»، «مدرک کلیات» و نظایر آن که گاه معادل «عقل» در نظر گرفته می‌شوند، با معنایی که قرآن برای این کلمه لحاظ کرده، مطابقت کامل ندارند.

در لغت عرب، «عقل» به معنای «بند» و «بازداری » است(۲۲). به همین سیاق، معنای اصلی عقل در سایر مشتقات آن نیز ملحوظ است. از واژه مقابل عقل نیز می‌توان برای فهم دقیق‌تر آن کمک گرفت. مقابل کلمه »عقل» در لغت عرب، «جهل» است و جهل در اصل به معنای «عمل بدون تأمل» یا «عمل ناسنجیده» بوده است. به عبارت دیگر، همان‌طورکه در کلمه عقل، مفهوم بازداری و کنترل مفید و ثمربخش نهفته است، واژه‌ی جهل حاکی از «بی‌گدار به آب زدن» است و چنین عمل نامضبوطی، عموماً به نتایج زیان‌باری منجر می‌شود. علامه طباطبایی(ره) در ذیل آیه شریفه ﴿كَذٰلِكَ يُبَيِّنُ اللهُ لَكُمْ ءَايَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾ (بقره(۲)/۲۴۲) در تبیین واژه عقل می‌نویسد:

«عقل در اصل به معنی بستن و نگهداشتن است. اطلاق نام عقل برآن نوع از ادراک انسان که به آن اعتقاد می‌بندد و بر آنچه که ادراک می‌کند و بر نیرویی که گمان می‌رود یکی از قوای متصرفه انسان است و به واسطه‌ی آن خوب و بد و حق و باطل را تشخیص می‌دهد، به همین جهت از معناست.»

بنابرآنچه گذشت، روشن می‌گردد که در حد لغت، هم خود واژه عقل و هم واژه مقابل آن یعنی جهل، حاکی از آنند که عنصر اساسی در واژه عقل، «بازداری» است: بازداری لازم برای تأمین سنجیدگی و پختگی. در عین حال که قرآن با توجه به معنی لغوی عقل، مشتقات یا مترادف‌های آن را به کار بسته، اما با مشخص کردن ویژگی‌های بازداری و سنجیدگی، مفهوم خاصی را برای عقل‌ورزی در نظر گرفته است.

از بررسی آیات قرآن‌کریم و روایات معصومین(علیهم‌السلام) به دست می‌آید که:

اول، عقل‌ورزی امری تنها شناختی نیست و اگر حاصل این شناخت در ضبط و بازداری فرد در مقام عمل به کار نیاید، در کل او را عاقل نمی‌توان دانست و لذا در روایت شریفی از امیرمؤمنان(علیه‌السلام) آمده است: «عاقل، هرگاه بداند عمل می‌کند و هرگاه عمل کند، از روی اخلاص انجام می‌دهد.»

دوم، عقل‌ورزی مراتب مختلفی دارد و می‌توان در این مراتب حرکت کرده و اوج گرفت. به عبارت دیگر عقل قابل افزایش و کاهش است.

پایین‌ترین مرتبه عقل‌ورزی، «ظن» یا گمان عاقلانه است. قرآن‌کریم کسانی را که در شناخت‌های خود به علم و یقین راه نجسته‌اند، دعوت به گمان عاقلانه می‌کند و بر آن است که همین سرمایه هم برای پرتو افکندن به راه و هدایت آدمی مغتنم و نجات‌بخش است، از این رو کسانی راکه معاد را مورد انکار قرار داده‌اند، مورد سؤال قرار می‌دهد که «آیا اینان حتی گمان هم نمی‌کنند که ممکن است برای روز بزرگی برانگیخته شوند؟» (مطففین(۸۳)/ ۴)

---

۱. نهج البلاغه،حکمت ۳۸۸



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

منزل‌گاه برتر عقل در قرآن «لُب» نامیده شده است. «لب» هر چیز خالص و زبده آن است. (۲۵) عقل هنگامی «لب» نامیده می‌شود که در قلمرو شناخت و نیز در قلمرو عمل، چنان مضبوط حرکت کند که از پیرایه افکار باطل و هواهای نفس مبرا بماند.

سوم، میان عقل‌ورزی و هدایت همبستگی وجود دارد. عقل به سبب کنترل و بازداری در مقام شناخت و عمل، مایه هدایت و راه‌جویی آدمی به مبدأ هستی است. لذا امام صادق(علیه‌السلام) در پاسخ این سؤال که عقل چیست؟ فرمودند: «عقل آن چیزی است که به‌وسیله آن خدای مهربان، بندگی شود و بهشت به‌دست آید.» راوی در ادامه سؤال می‌کند: پس آنچه در معاویه بوده، چیست؟ حضرت می‌فرمایند: «آن نیرنگ و شیطنت است، آن به عقل می‌ماند ولی عقل نیست.» (۲۶)

یکی از مهم‌ترین شاخصه‌های سلامت عقلانی از منظر نهج‌البلاغه شناخت خدا است.« أَوَّلُ الدِّينِ مَعْرِفَتُهُ، وَ كَمَالُ مَعْرِفَتِهِ التَّصْدِيقُ بِهِ، وَ كَمَالُ التَّصْدِيقِ بِهِ تَوْحِيدُهُ، وَ كَمَالُ تَوْحِيدِهِ الْإِخْلَاصُ لَهُ، وَ كَمَالُ الْإِخْلَاصِ لَهُ نَفْيُ الصِّفَاتِ عَنْهُ.... »[۱]

بدون شک در این جا دین به معنای مجموعه عقاید و وظایف الهی و اعمال و اخلاق است. که سرآغاز این مجموعه و پایه اصلی آن معرفه‌الله است.بنابراین شناخت خدا،هم گام اول است، هم گام اصلی برای تمام اصول و فروع دین که بدون آن، این درخت پر بار هرگز به ثمر نرسد.

در خطبه ۱۹۳، حضرت می‌فرمایند: «عظم الخالق فی أنفسهم، فصغر ما دونه فی أعینهم». خالق و آفریدگار در روح جانشان بزرگ جلوه کرد، به همین جهت غیر خدا در نظرشان کوچک است. اینان چون قائل به توحید افعالی‌اند، همه افعال را از جانب خدا می‌دانند و در درون قلب خود جایی را برای غیر خدا مهیا نکرده‌اند، و آینه قلب آنها جزجمال حق را نشان نمی‌دهد.

متقین، که دارای قلب سلیم‌اند، ایمانی دارند که در ظرف یقین قرار گرفته است. به این معنا که، ایمانشان به همراه یقین است و شکی نسبت به آن ندارند.« إِيماناً فِي يَقِين»[۲]. ایمان در یقین، اشاره به این است که ایمان مراتبی دارد و اعلی درجه آن، علم‌الیقین عین‌الیقین و حق‌الیقین است که گاه از طریق استدلال‌های قوی و محکم و گاه از راه شهود به‌دست می‌آید.

متقین به علت دستیابی به مراتب یقین به کسی می‌مانند که بهشت را با چشم دیده و در آن متنعم است و همچون کسی هستند آتش دوزخ را می‌نگرد که در آن عذاب و شکنجه می‌شود. «فهم والجنّة کمن قد رآها فهم منعّمون، وهم والنار کمن قد رآها، وهم فیها معذّبون»[۳].

## سلامت احساسی و عاطفی

اگر انسان اخلاق خود را تزکیه کند و اعمال و حرکت و سکون خود را بر میزان شرع و عقل مطابق نماید و خود را از صفات حیوانی مبرا و به صفات و اخلاق ملائک متصف کند، آنگاه انسانی روحانی می‌شود و نه انسانی حیوانی. کسی که به این مقام رفیع دست یابد و از عالم ماده که عالم ظلمت است، ترقی یابد و حقیقت نفس و روح خود را که ازعالم نور است، مشاهده کند، به لذتی می‌رسد که جز اهلش از ادراک آن عاجز هستند.

امیرمؤمنان در خطبه ۱۹۳ نهج البلاغه سه صفت پسندیده از صفات پرهیزکاران را برشمرده‌اند، که همگی نشان از سلامت احساس و عواطف متقین دارد. «یعفو عمّن ظلمه، ویعطی من حرمه، ویصل من قطعه، لا یعزب حلمه».

کسی را که به او ظلم کرده می‌بخشد و به آن که محرومش ساخته عطا می‌کند و با کسی که پیوندش را قطع کرده رابطه برقرار می‌کند. هر کدام از این سه خصوصیت از مکرمت‌های اخلاقی و ارزش‌های پسندیده انسانی است. عفو ناشی از شجاعت، اعطا و بخشش به کسی که او را محروم ساخته ناشی از سخاوت و ارتباط با کسی که از او بریده است، ناشی از رحمت است. درمورد این سه صفت و فضلیت آن‌ها روایات زیادی وارد شده است.

امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند آیا بهترین اخلاق دنیا و آخرت را به شما خبر ندهم؟ (بدانید که بهترین اخلاق) عفو و گذشت از کسی است که به تو ستم کرده، و پیوستن به کسی که از تو بریده است، ونیکی با کسی است که به تو بدی نموده، و بخشیدن به کسی که تو را محروم ساخته است. (۲۷)

۱. نهج‌البلاغه، خطبه ۱
۲. نهج‌البلاغه، خطبه ۱۹۳
۳. نهج‌البلاغه، خطبه ۱۹۳



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

متقین کسانی هستند که، می‌بینی در کار دین نیرومند است و در عین دوراندیشی نرمخو هستند. «مِنْ عَلَامَةِ أَحَدِهِمْ أَنَّکَ تَرَی لَهُ قُوَّةً فِی دِینٍ وَ حَزْماً فِی لِینٍ»[1]. ایشان در نرمخویی کمر همت بسته‌اند. از دیگر آثار سلامت معنوی لبخند و شادی مؤمن در چهره او، علی‌رغم وجود حزن قلبی است. «المؤمن بشره فی وجهه و حزنه فی قلبه»[2]

## سلامت رفتاری

از آنجا که رفتارهای ارادی ما برگرفته از شناخت و یا احساسات ماست، وقتی فردی دارای سلامت معرفتی و عاطفی شد، به تبع آن سلامت رفتاری نیز برایش محقق می‌شود.

حضرت علی (ع) در توصیف این افراد می‌فرماید: گفتارشان راست، لباسشان میانه‌روی و راه رفتنشان تواضع و فروتنی است. چشمان خویش را از آنچه خداوند بر آنان حرام کرده است فرو نهاده‌اند و گوش‌های خود را وقف شنیدن علم و دانشی کرده‌اند که برای آنان سودمند است[3]. جمله «مَنْطِقُهُمُ الصَّوَابُ» اشاره به نخستین گام در خودسازی و تربیت انسان‌هاست و آن اصلاح زبان است، زبانی که بیشترین گناهان کبیره با آن انجام می‌شود و بهترین عبادات به‌وسیله آن صورت می‌گیرد و اگر اصلاح شود، همه وجود انسان رو به صلاح می‌رود و اگر فاسد شود، همه رو به ویرانی می‌گذارند. تعبیر به «ملبس» در جمله «وَ مَلْبَسُهُمُ الاِقْتِصَادُ» که به عنوان دومین فضیلت مهم پرهیزکاران ذکر شده است، اگر به قرینه آیاتی که لباس را در معنای کنایی وسیع به کار برده است، معنای لباس را منحصر در پوشش ظاهری ندانیم، مفهوم گسترده‌ای پیدا می‌کند که همه زندگی انسان را شامل می‌شود؛ یعنی اعتدال و میانه‌روی تمام زندگی آنان را در برگرفته و همچون لباسی بر قامت آنان است. همانگونه که تعبیر «مَشْیُهُمُ التَّوَاضُعُ» تنها اشاره به راه رفتن ظاهری نیست، و مفهومش این است که همه رفتارهای آن‌ها آمیخته با تواضع است.

حضرت در نامه ۳۱ خطاب به فرزند خود می‌فرمایند «عَوِّدْ نَفْسَکَ التَّصَبُّرَ عَلَی الْمَکْرُوهِ، وَ نِعْمَ الْخُلُقُ التَّصَبُّرُ فِی الْحَقِّ».خویش را بر استقامت در برابر مشکلات عادت ده، که استقامت و شکیبایی در راه حق، اخلاق بسیارنیکویی است. هر کار مثبتی با مشکلات و موانعی رو به رو است. هرگاه انسان صبر و استقامت برحق نداشته باشد، هرگز نمی‌تواند به آن دست یابد.

جمله «عَوِّدْ نَفْسَکَ...» اشاره به این است که صبر و استقامت در مقابل مشکلات چیزی است که با تمرین به‌دست می‌آید. باید آنقدر تمرین کنی و خویشتن را عادت‌دهی تا خلق‌وخوی تو گردد. و این اشاره به یک اصل مهم اخلاقی است، و آن اینکه انسان‌هایی که تربیت اخلاقی نشده‌اند، در آغازکار پذیرش اصول اخلاقی برای آن‌ها آسان نیست و باید آن را بر نفس خود تحمیل کنند و پیوسته تکرار نمایند. این فعل مکرر سبب می‌شود که آن امر اخلاقی به‌صورت عادت در آید و ادامه این عادت سبب می‌شود که به صورت ملکه نفسانی ظاهر گردد. یعنی در عمق جان و قلب فرد نفوذ کند.

## نتیجه‌گیری

همان‌طور که اشاره شد تعریف ناپذیری واژه «معنویت» و به تبع آن «سلامت معنوی» از مشکلات اساسی در علم سلامت معنوی است. از آنجا که ما برای دستیابی به دانش سلامت معنوی، ناگزیر از تعریف آن هستیم و تازمانی که تعریف ما از سلامت معنوی روشن نشود، پرسش‌های بنیادین دیگر نیز بی‌پاسخ خواهد ماند، لذا می‌توانیم سلامت معنوی را در قالب یک نظام فکری کلان‌تر و یا یک دین تعریف کنیم. برای اندیشمندان مسلمان بهترین روش برای پاسخگویی به این پرسش‌ها مراجعه به میراث گران‌بهایی است که از جانب خدای متعال و رهبران تعیین شده از جانب او به‌دست ما رسیده است؛ یعنی قرآن‌کریم و روایات معصومین علیهم السلام.

اگرچه واژه معنویت و سلامت معنوی در قرآن و روایات نیامده است ولی مفهوم و ویژگی‌های سلامت معنوی را در قالب تعبیر قرآنی قلب سلیم می‌توان یافت. به‌طورحتم مراد از قلب در قرآن‌کریم، قلب مادی و تکه گوشتی صنوبری شکل، که سمت چپ بدن قرار دارد و وظیفه خون‌رسانی به بدن را برعهده دارد، نیست اما اینکه مراد از آن چیست؟ و سلامت آن به چه معناست؟ نیازمند به تبیین ابعاد وجودی انسان در قرآن‌کریم و روایات دارد.

---

۱. نهج‌البلاغه، خطبه ۱۹۳
۲. نهج‌البلاغه، حکمت ۳۳۳
۳. نهج‌البلاغه، خطبه ۱۹۳



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

در قرآن‌کریم حقیقت وجودی انسان به لحاظ انتسابش به خدای متعال و مبرا بودن از زمان و مکان، روح نامیده شده و به لحاظ دخالت علل واسطه در پیدایش او و این‌که به‌صورت تدریجی و در بستر زمان و مکان به تکامل می‌رسد و از درون ماده به نفس نباتی و نفس حیوانی و نفس ناطقه انسانی مبدل می‌شود، نفس نامیده می‌شود. از آیات قرآن‌کریم و روایات به‌دست آمد که قلب مرتبه مافوق نفس حیوانی است، چرا که قلب هیچ‌یک از حالات نفس نباتی و حیوانی را دارا نمی‌باشد. آن‌چه که بزرگان از مفسرین و فلاسفه در یکی بودن نفس و قلب بر آن استدلال کرده‌اند، ویژگی‌هایی است که مربوط به این مرتبه از نفس است و نه کل حقیقت ذومراتب نفس. در واقع قلب، مرتبه‌ای از حقیقت نفس است که گرایشات متعالی، ادراکات حضوری، تفکرات و تأملات عقلانی، احساسات و عواطف درونی و اراده انسانی منتسب به اوست.

همانطور که اشاره شد قلب مرز ممیز انسان از حیوان است. اگر معنویت را حوزه اختصاصی انسان بدانیم که حیوانات از آن بی‌بهره‌اند، سلامت معنوی ناظر به قلب است. از منظر قرآن و روایات، قلب سالم قلبی است که چشم و گوشش نسبت به حقایق عوالم دیگر باز باشد و بتواند این وظیفه خطیر را انجام دهد و لذا تنها کسانی که بتوانند قلب خویش را سالم از دنیا عبور داده، این ودیعه الهی را به پروردگار خویش در کمال صحت و سلامت باز پس دهند، در روز قیامت سرافکنده نخواهند بود.

از منظر قرآن‌کریم و روایات، قلب سلیم و به تبع آن سلامت معنوی در سه بعد سلامت عقلانی و معرفتی، سلامت احساسی و عاطفی و سلامت رفتاری قابل تبیین است. عقل‌ورزی امری تنها شناختی نیست و اگر حاصل این شناخت در ضبط و بازداری فرد در مقام عمل به کار نیاید، در کل او را نمی‌توان عاقل دانست. دوم، عقل‌ورزی مراتب مختلفی دارد و می‌توان در این مراتب حرکت کرده و اوج گرفت. به عبارت دیگر عقل قابل افزایش و کاهش است. سوم، میان عقل‌ورزی و هدایت همبستگی وجود دارد. بسیاری از صفات متقین به‌ویژه در حیطه اخلاق، ناظر به سلامت احساسی و عاطفی است. از آنجا که رفتارهای ارادی ما برگرفته از شناخت و یا احساسات ماست، وقتی فردی دارای سلامت معرفتی و عاطفی شد، به تبع آن سلامت رفتاری نیز برایش محقق می‌شود.

## The Concept of Spiritual Health and its Features in the Quran and Hadiths

Dr. Mohammad Saleh Tayebnia[1]

**Abstract**

**Background:** Despite numerous studies regarding spiritual health over the past decades, there are still many fundamental questions on this topic and there is no agreement regarding the responses among the elites and experts of this field. The definition of "spirituality" and thus, "spiritual health" are the main issues in this field.

**Methods:** This article is based on analytical descriptive assessment and by sharing the infallible holy Quran and Hadiths, describes the concept of spiritual health and its dimensions.

**Results:** Although the word "spirituality" and "spiritual health" are not mentioned in the Quran and Hadiths, the concept and features of spiritual health however, can be found in the pattern of Quranic interpretation of a peaceful heart. Actually, the heart is the border between the animal soul and human soul and the degree of self-truth that transcendental tendencies, perceptions of a person, mental thinking, emotions and inner feelings and human needs, are attributed to it.

1. Faculty of Isfahan University Assistant Professor in Department of Quranic and Ahl-al-bayt knowledge

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

**Conclusion:** From the point of the holy Quran and hadiths, the peaceful heart can be explained in several dimensions: mental, wisdom, and emotional health, soulful health and behavioral health.

**Keywords:** Behavioral health, Mental Health, Emotions, Spiritual health

## منابع

1. Fry LW. Toward a theory of spiritual leadership. The Leadership Quarterly 2003; 14(6): 693–727.
2. Emblen JD, Halstead L. Spiritual needs and interventions: comparing the views of patients, nurses, and chaplains. Clinical Nurse 1993; 175-182
3. Fisher John W. Spiritual Health: Its Nature and Place in the School Curriculum. PhD thesis, Department of Science and Mathematics Education, University of Melbourne; 1998.
4. Wittgenstein L. Philosophical Investigations. Blackwell Publishing; 2001.pp. 66-68.
5. Abbasi M, Shamsi K, Abul Qasimi MJ. Introduction to Spiritual Health. Tehran: Legal Publications, second edition; 2013. pp. 106. [In Persian]
6. 6. Hasanzadeh Amoli H. Ayoun Masala Nafs and its description, translated by Ebrahim Ahmadian and Seyyed Mostafa Babaei . Qom: Qiyam Publishing House; 2001.
7. Tabatabayi SM. Al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an. Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiya; 1996. pp.285.
8. Sabzevari M. Collection of letters, with comments and corrections and introduction by Seyyed Jalaluddin Ashtiani .Tehran: Anjuman Islamic Wisdom and Philosophy of Iran; 1981. [In Persian]

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