

Received: 2022/12/31

Accepted: 2023/5/9

from 43 to 65

Farzad Dehghani

Assistant Professor of the
Department of Quranic and
Hadith Sciences, Hakim Sabzevari
University. (corresponding author)
f.dehghani@hsu.ac.ir

Seyyed Mohammad

Kazem Alavi

Associate Professor of Islamic
Philosophy and Wisdom, Hakim
Sabzevari University.
Smk.alavi@hsu.ac.ir

Rezvaneh Dastjani

Farahani

Post-doctoral researcher, Hakim
Sabzevari University, E-mail:
adastjani31@yahoo.com

Keywords:

Training System, Human Being,
Spirituality, Anthropology,
Spiritual Health, Holy Quran.

Anthropological Analysis of Spiritual Health Based on the Components of the Training System in the Holy Quran

Abstract

In today's contemporary world, with its ever-evolving challenges, there is a growing recognition of the holistic perspective on human beings as the central element in shaping a thriving human society.

Given that human beings are at the core of all societal matters, any transformations or improvements must originate from within the individual. Consequently, the education and development of individuals serve as the foundational step toward establishing a stable and secure societal structure. This notion has long captured the attention of anthropologists and psychologists alike. Among the various human systems, the healthcare system stands out, encompassing four dimensions: spiritual, psychological, social, and physical. Due to the paramount importance of spiritual health, different schools of thought have put forth diverse definitions, often rooted in their unique perspectives. Analysis of these viewpoints reveals that their understanding of the human being serves as the starting point for their respective approaches. This paper, drawing on a comprehensive review of literature and employing descriptive-analytical methods, delves into the content analysis of the question: What description of the human being and what anthropological foundations underlie the concept of spiritual health, with an emphasis on the educational elements that shape human beings? The research findings reveal that a human being is a complex entity, possessing dual natures and three fundamental dimensions encompassing knowledge, desire, and capability. These three dimensions, in turn, give rise to the educational system's facets: insight, orientation, and performance. When infused with a monotheistic perspective and guided by faith, these three areas can harmonize and lead to spiritual health, nurturing a sound heart.

تحلیل انسان‌شناختی سلامت معنوی با تکیه بر مؤلفه‌های نظام تربیتی در قرآن کریم

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۰/۱۰
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۲/۱۹
از صفحه ۴۳ تا صفحه ۶۵

فرزاد دهقانی

استادیار گروه علوم قرآن و حدیث
دانشگاه حکیم سبزواری، (نویسنده
مسئول).

f.dehghani@hsu.ac.ir

سید محمد کاظم علوی

دانشیار فلسفه و حکمت اسلامی
دانشگاه حکیم سبزواری.

Smk.alavi@hsu.ac.ir

رضوانه دستجانی فراهانی

پژوهشگر پسا دکتری دانشگاه
حکیم سبزواری.

adastjani31@yahoo.com

چکیده

جهان معاصر و چالش‌های نوظهور آن، نگاه کل‌نگر به انسان را به‌عنوان جزء اصلی در تشکیل اجتماع سالم انسانی موردتوجه قرار داده است. با توجه به اینکه انسان محور اصلی همه‌ی مسائل جامعه‌ی بشری است، تحولات و اصلاحات باید از درون انسان آغاز شود؛ ازاین‌رو، ساختن انسان و تربیت اصولی افراد مقدمه‌ی تشکیل هر نظام پایدار و امن انسانی است. این موضوع همواره موردتوجه انسان‌شناسان و روان‌شناسان بوده است. یکی از نظام‌های انسانی، نظام سلامت است که چهار بعد معنوی، روانی، اجتماعی و جسمی دارد. به سبب اهمیت سلامت معنوی، مکاتب گوناگون از زوایای مختلف تعاریف گوناگونی از سلامت معنوی ارائه داده‌اند که تحلیل دیدگاهشان نشان می‌دهد، تعریف از انسان مقدمه‌ی پی‌ریزی مکتب بوده است. با آنچه گذشت، پژوهش حاضر با ابزار گردآوری کتابخانه‌ای-استنادی و روش توصیفی-تحلیلی و سطح تحلیل تحلیل محتوا به دنبال پاسخ به این پرسش است که در سلامت معنوی با تکیه بر مؤلفه‌های تربیتی انسان، چه توصیفی از انسان و مبانی انسان‌شناسی وجود دارد؟ یافته‌های پژوهش حاکی از آن است، انسان موجودی دو سرشتی است که سه ساحت دانایی، طلب و توانایی دارد و بر اساس این سه ساحت، ابعاد نظام تربیتی در سه بعد بینشی، گرایشی و عملکردی شکل می‌گیرد. این سه نظام بر پایه‌ی بینش توحیدی و با ضریب ایمان می‌تواند آن سه ساحت را جهت بدهد و با قلب سلیم، سلامت معنوی را به ارمغان بیاورد.

واژگان کلیدی:

نظام تربیتی، انسان، معنویت،
انسان‌شناسی، سلامت معنوی،
قرآن کریم.

بیان مسئله

انسان موجودی است که خواهان تغییر است و اصل ماهیت او بر همین مبنا توضیح می‌گیرد. اولین نظامی که در حد عمل شروع می‌شود، نظام تربیتی اسلام است. تربیت انسان‌ها سبب بهبود زندگی فردی اعضای جامعه و منافع عمومی می‌شود. انسان جزء اصلی تشکیل جامعه‌ی سالم و امن و محور اصلی برنامه‌ریزی‌ها، قوانین، علوم و دیگر مسائل جامعه است. اصلاحات و تحولات نخست باید از درون انسان آغاز شود و در حوزه‌ی وجودی او صورت گیرد و سپس به بیرون جامعه سرایت کند (نک: رعد، ۱۱)؛ ازاین‌رو، ساختن انسان و پرورش و رشد انسانیت انسان و تربیت اصولی افراد انسانی مقدمه‌ی تشکیل هر نظام پایدار و امن انسانی است. این موضوع همواره مورد توجه انسان‌شناسان و روان‌شناسان بوده است (حکیمی، ۱۳۷۱، ص ۲۳۷).

مؤلفه‌های نظام تربیتی در شاخه‌ی سلامت، برآیند می‌باید. در حقیقت، یکی از راه‌های دستیابی به سلامت معنوی این است که باید به تربیت انسان‌ها همت گماشت (بل، ۱۳۹۵، ص ۱۶۲). هرکدام از آدمیان در موقعیت‌های معین زندگی می‌کنند و با غفلت از ابدیت و جاودانگی زندگی انسانی نمی‌توان به یک تحلیل و چشم‌انداز واقعی از نظریه‌ی سلامت و معنی‌داری دست یافت. انسان سالم، انسان توانمند مدیریت موقعیت‌های خود است. از سوی دیگر، پیشنهاد یک نظام سلامت انسانی مبتنی بر آموزه‌های قرآن کریم، نیازمند بررسی دو سطح است: الف. نظام‌شناسی، ب. نظام‌سازی.

مطالعات سلامت و پژوهش‌های انجام‌شده در این‌باره بیشتر مطالعات موردی و شواهدی بوده است و نظام‌شناسی و نظام‌سازی منسجم در این حوزه به چشم نمی‌خورد. بر اساس این، هدف این پژوهش ابتدا نظام‌شناسی و سپس نظام‌سازی این حوزه است. در فصل نظام‌شناسی، مبانی پارادایمی و الگوی مطلوب بحث و بررسی می‌شود. هر سامانه و نظام بر پایه‌ها و مبانی نظری خاصی استوار است. اولین رکن و معیار یک الگو مبانی پارادایمی آن است. «پارادایم» به معنای چهارچوبه‌ی مرجع و اصول فکری بنیادین انسان به رخدادهای جهان و آدمی است (نک: کوهن، ۱۳۹۳، ص ۳۷). یکی از ابعاد نظام سلامت، سلامت معنوی است که در حقیقت برآیند نظام تربیتی آن است. چنانچه بخواهیم از دیدگاه تربیتی به سلامت معنوی بنگریم، می‌بینیم که سلامت معنوی محصول ویژگی «کمال‌گرایی» انسان و دغدغه‌داری نوع آینده است. سلامت معنوی به‌عنوان یکی از ابعاد سلامت و شاید مهم‌ترین آن‌ها، در کنار بعد جسمی، اجتماعی و روانی توسط سازمان بهداشت جهانی تعریف شده است (فروتن، ۱۳۹۶، ص ۲۲) و در ارتباط با معنویت تعریف می‌شود که از عناصر اصلی بعد روحانی انسان است. مهم‌ترین بُعد انسان بُعد معنوی اوست که باعث هدفمندی زندگی می‌شود و بر سلامت دیگر ابعاد نیز تأثیر مستقیم می‌گذارد. سلامت معنوی در رأس ابعاد دیگر سلامت انسان قرار دارد.

این نوشتار بر آن است که مؤلفه‌های نظام تربیتی همان مبانی انسان‌شناختی سلامت معنوی است. در یک تعریف کوتاه انسان‌شناسی عبارت است از «بررسی عناصر محوری هویت انسان، معرفت پایه، هر آنچه بر آن اساس بنا نهاده شده و کیفیت این ساختار» (جوادی آملی، ۱۳۹۰، ص ۲۱-۲۲). این

حوزه‌ی دانشی و شناختی فراگیر سه نظام بینشی، گرایشی و رفتاری است که مرور آن‌ها دامنه‌ی فهم انسان‌شناسانه‌ی مسئله‌ی سلامت را در متن آموزه‌های دینی به سامان روشمندتری می‌آورد. پیش از ورود به بحث باید گفت، علت اهمیت مبانی انسان‌شناسانه این است که اگر از بعد انسان‌شناختی به مقولاتی مانند روان‌شناسی و سلامت معنوی در بستر مکاتب مختلف نگاه کنیم، درمی‌یابیم که هرکدام از این مکاتب با یک نگاه خاص به انسان شکل گرفته‌اند (نک: شولتس، ۱۳۶۹، ص ۱۰). با مرور نظریه‌ها مشخص می‌شود که در هرکدام از این نظریه‌ها، ابتدا تعریفی از انسان ارائه شده و سپس پی‌ریزی مکتب صورت گرفته است.

پیشینه‌ی پژوهش

نزدیک‌ترین آثار مرتبط با پژوهش حاضر عبارت‌اند از:

- «بررسی مبانی انسان‌شناختی سلامت معنوی در قرآن» از علی‌اصغر زکوی و همکاران (۱۳۹۲). پژوهش یادشده علم، ایمان به خدا و عمل صالح را به‌عنوان سه مؤلفه‌ی اصلی سلامت معنوی و سلامت معنوی قرآنی با توجه به ماهیت انسان برمی‌شمارد.

- مقاله‌ای با عنوان «مبانی سلامت معنوی در قرآن» (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۸). پژوهش حاضر به‌طور اجمالی به حقیقت انسان و راه‌های تکامل او، خداشناسی و معادشناسی به‌عنوان مبانی پرداخته است.

- «بررسی مبانی و مؤلفه‌های سلامت معنوی با تأکید بر دیدگاه علامه طباطبایی» از مرزبندی و زکوی (۱۳۹۶). هدف پژوهش یادشده شناسایی مفهوم معنویت با توجه به مبانی و شاخص‌های آن بر اساس دیدگاه علامه طباطبایی است. معنویت در اندیشه‌ی علامه نوعی حیات برتر و ملکوتی انسانی برخاسته از فطرت الهی است که در آن، حیات انسان کمالات خاص خودش را تنها در پرتو ایمان به خدا و عمل صالح در ساحت‌های بینشی، گرایشی و رفتاری بروز می‌دهد.

- «پایه‌ی انسان‌شناختی سلامت معنوی با رویکرد عرفان اسلامی» از علی‌فضلی (۱۳۹۹). در پژوهش یادشده، پایه‌ی انسان‌شناختی سلامت معنوی با رویکرد عرفانی موردبحث قرار می‌گیرد. نتیجه‌ی پژوهش حاکی از آن است که انسان زمانی می‌تواند به سلامت معنوی دست یابد که پس از شناخت وادی‌های نفسانی و روحانی، به زندگی معنا و هدف بگردد.

پژوهش حاضر با تأکید بر تعریف انسان و سه ساحت وجودی او، چهار نظام در بحث انسان‌شناسانه را بررسی می‌کند؛ چیزی که در پژوهش‌های پیشین به آن پرداخته نشده است.

۱. میدان معنی‌شناختی مفاهیم

مفهوم سلامت با حیات انسان گره خورده است و ابعاد وجودی او در تعریف مفهوم سلامت و ابعاد آن به‌ویژه ابعاد سلامت معنوی نقش دارد. بر اساس این، ارائه‌ی تعریف قرآنی از انسان و ابعاد وجودی او و سلامت معنوی برای دستیابی به مبانی انسان‌شناسانه‌ی سلامت معنوی یک ضرورت است.

۱.۱. انسان

واژه‌ی انسان از ریشه‌ی «انس» و اسم جنس است. راغب می‌گوید: علت اطلاق نام انسان به این دلیل است که انسان مدنی بالطبع است؛ زیرا قوام و وجود انسان‌ها به یکدیگر وابسته است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۹۴).

در علم منطق، انسان به حیوان ناطق تعریف شده است. انسان درحالی‌که از زمره‌ی حیوانات شمرده شده است، نسبت به آن‌ها برتری‌هایی است که همان انسانیت اوست و در بینش‌ها و گرایش‌های او خلاصه می‌شود. از سوی دیگر، در اراده‌داری و نوع آگاهی باهم متفاوت هستند. همه‌ی جانداران نسبت به جهان خویش، آگاهی‌هایی دارند و در راستای آن نیز برای تأمین خواسته‌های خود تلاش می‌کنند. با توجه به اینکه سطح خواسته‌های همه‌ی موجودات، غیر از انسان، سطحی است و نسبت به گذشته یا آینده‌ی خود علمی ندارند و تنها از محیط پیرامون خود آگاه هستند، سطح خواسته‌های آن‌ها نیز محدود و مادی است و تنها در همین محدوده خلاصه می‌شود؛ اما در مقابل، در انسان که فراتر از این موجودات است، سطح آگاهی‌ها و خواسته‌های او بالا است و عنصری به نام معنویت در زندگی او وجود دارد؛ به این معنا که تنها در پی لذت‌های مادی نیست و در پی کمال است (مطهری، ۱۳۵۹، ص ۵-۸). بر اساس همین، در پژوهش حاضر تعریف از انسان یک تعریف عملیاتی است، با این تعبیر که انسان یعنی مجموعه‌ای از نیازها و خواهانی‌ها.

۲.۱. سلامت معنوی

الف. سلامت

سلامت در لغت به معنای صحت و عافیت است (نک: ازهری، بی‌تا، ج ۱۲، ص ۳۱۱؛ ابن‌فارس، بی‌تا، ج ۳، ص ۹۰). داشتن سلامت یعنی عاری بودن از بیماری ظاهری و باطنی (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ج ۲، ص ۲۴۷). «سلام» یکی از اسامی خداوند به معنای بخشنده‌ی سلامت و عافیت است (فراهیدی، ۱۴۱۰، ج ۷، ص ۲۶۵). خداوند خود را به «السَّلامُ الْمُؤْمِن» وصف می‌کند؛ یعنی عاری از هر نقص و عیب و آفت (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۶، ص ۸۴). در فرهنگ فارسی نیز، سلامت در معانی زیر به‌کاربرده شده است: بی‌گزند شدن، بی‌عیب شدن، رهایی یافتن، امنیت و آرامش، تندرستی، رستگاری، خلاص از بیماری و صلح (معین، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۱۹۱۳).

در قرآن کریم و روایات، سلامت در معنای نبود مرض به‌کاررفته است و عمدتاً سلامتی و مرض به روح و روان انسان نسبت داده می‌شود و در نسبت با سایر ابعاد سلامت، واژه‌ی صحت به‌کار رفته است. این‌گونه از سلامت در قرآن کریم اغلب به «قلب» که شأنی از شئون روح و نفس است، نسبت داده می‌شود: «فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ» (بقره: ۱۰)؛ «إِذْ جَاءَ رَبُّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (صافات: ۸۴)؛ «إِلَّا مَنْ آتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (شعرا: ۸۹)؛ «أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ» (فتح: ۴). سازمان بهداشت جهانی سلامتی را برخوردارگی از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی تعریف می‌کند و صرفاً به معنای نداشتن بیماری یا نقص عضو نمی‌داند (اداره‌ی اطلاعات سازمان ملل

ب. معنویت

«معنی» از ریشه «عَنَى» و در معنای قصد و اراده به کار رفته است. در کاربرد مشتقات این ریشه معنای رنج و سختی نهفته است: *إِعْنَاءُ الرَّجُلِ*: آن مرد را آزرده و به او تکلیف شاق کرد؛ *تَعْنِيًا*: خسته شد و رنج کشید، *مُعَانَاةُ الشَّيْءِ*: از آن چیز سختی کشید و تدبیر کرد و آن را پیش بُرد؛ *عَنْتِ الْهُمُومُ فُلَانًا*: با مشکلات روبه‌رو شد، اندوه‌ها به وی روی آورد. این کلمه یک‌بار بیشتر در قرآن مجید نیامده است. گویا مراد خضوع قهری و از اکراه است؛ زیرا که «عناء» حکایت از رنج و تعب دارد. (فراهیدی، ۱۴۱۰، ج ۲، ص ۲۵۲؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۵۹۱؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴، ج ۱۵، ص ۱۰۱).

در زندگی انسان عنصری به نام معنویت خفته است؛ یعنی انسان تنها در پی لذت‌های مادی نیست، بلکه در پی کمال است. گرایش‌های معنوی انسان در اعتقادات او ریشه دارد. «معنویت» در واقع میزان شناخت انسان از ماهیت غیرمادی و معنوی خویش است و با استفاده از روان، این ماهیت در زندگی مادی، خود را نمایان می‌سازد (ملکی‌فر و همکاران، ۱۳۹۳، صص ۲۹۶ - ۲۹۷). مهم‌ترین بُعدی که باعث هدفمندی زندگی می‌شود و بر سلامت دیگر ابعاد نیز تأثیر مستقیم می‌گذارد، بُعد معنوی است. هنگامی که سلامت معنوی فرد بالاتر باشد، به خداوند نزدیک‌تر است؛ به همین سبب، سلامت معنوی در رأس ابعاد دیگر سلامت انسان قرار دارد (سایه‌میری و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۱۰۹) و ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی فرد در این حالت طبیعی‌تر است. احساس پوچی و بیهودگی ناشی از نبود سلامت در بعد معنوی، یکی از زمینه‌های اصلی مشکلات روانی است. داشتن ایمان و توجه به مسائل معنوی و نیز هدف داشتن در زندگی سبب می‌گردد، اضطراب و عوارض ناشی از آن کاهش یابد. ویلیام جیمز در این‌باره می‌گوید: میان ما و خداوند رابطه‌ای ناگسستنی وجود دارد. اگر ما خود را تحت اشراف خداوند درآوریم و تسلیم او شویم، همه‌ی آمال و آرزوهای ما محقق خواهد شد (خاکساری و دیگران، ۱۳۹۶، ص ۸۴).

پ. سلامت معنوی

در سلامت معنوی به قابلیت کمال و دگرگونی در شخصیت آدمی توجه می‌شود. کانون توجه این بعد از سلامت این است که آدمی چه می‌تواند باشد، نه اینکه چه بوده یا اکنون چه هست. در این نگرش به ماهیت انسان با دیدی نو نگریده می‌شود. در سلامت روانی اعتلایی که آدمی می‌تواند بدان دست یابد، نادیده گرفته می‌شود. روان‌شناسان از کمال ذات انسان تصویری امیدبخش ارائه می‌دهند و معتقدند، انسان‌ها توانایی پرورش خود را دارند و می‌توانند به آنچه می‌خواهند، تبدیل گردند (شولتس، ۱۳۶۹، ص ۵ - ۸).

سلامت معنوی به بعدی از سلامت ناظر است که می‌توان از آن با عنوان سلامت وجودی نیز یاد کرد و به معنی دور بودن از مرض و ایمنی وجودی است و در ارتباط با معنویت تعریف می‌شود. این نوع از سلامت با در اختیار داشتن پاسخ‌هایی در ناخودآگاه و خودآگاه آدمی برای برخی پرسش‌های بنیادین است که همه‌ی آدمیان به نحوی در طول عمر مطرح کرده‌اند. در واقع، اعتماد بنیادین است که سلامت را پدید می‌آورد. اعتماد بنیادین چیزی است که افراد در جریان

رویارویی با مسائل زندگی روزمره، خود را در پناه آن قرار می‌دهند و استقرار اعتماد بنیادین شرط اساسی تدارک هویت شخصیتی است. نکته‌ی مهم این است که ایمان شرط تحقق اعتماد است (دهقانی فیروزآبادی، ۱۳۸۸، ۴۵ - ۴۷).

ث. تربیت

تربیت در لغت از «رَبَّبَ» در معنای ایجاد حالتی پس از حالت دیگر در چیزی است تا به حد کمال و نهایی خود برسد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۳۳۶). از نظر اصطلاحی هم تربیت یعنی جهت‌دهی تغییر و تحول ابعاد وجودی انسان به سوی آرمان و هدف برگزیده‌ی او؛ به تعبیر دیگر، شکوفا کردن استعدادها و توانمندی‌های وجودی او در سه سپهر شناختی، احساسی و رفتاری با جهت‌گیری به یوی خداوند (اعرافی، ۱۳۸۱، ۱، ص ۳۶۶).

۲. ماهیت و ابعاد انسان

نوع تلقی از جایگاه انسان، بررسی تأثیر ابعاد وجودی انسان، گرایش انسان به خیر و شر، اختیار و جبر انسانی، سیمای انسان کامل و مقام خلیفه‌اللهمی انسان از جمله مواردی است که در تربیت انسانی و به تبع آن، در تحقق سلامت معنوی تأثیرگذار است. انسان‌ها برنامه‌ها و طرح‌های خود را خلاقانه پیگیری می‌کنند. آنان موجوداتی کنشگر، هدفمند و هدف‌گرا هستند (بل، ۱۳۹۵، ص ۲۹۶). درباره‌ی ماهیت انسان، گروهی انسان را جز همین جسم مادی، چیز دیگری نمی‌دانند و گروهی نیز انسان را ترکیب جسم و روح می‌دانند که روح با مرگ فنا نمی‌شود و به‌سوی کمال در حرکت است و اگر به کمالات خود نرسد، به سعادت دست نمی‌یابد (مطهری، بی‌تا، ص ۳۴ و ۹۷). موجودات جهان تنها یک بعد دارند؛ یا تنها ماوراءالطبیعی هستند؛ مانند فرشتگان و یا اینکه صرفاً از سنخ ماده هستند. خداوند برای انسان دو ساحت مادی و فراطبیعی ذکر می‌کند (جوادی آملی، ۱۳۹۰، ص ۲۴). در قرآن کریم به این دو بعد اشاره شده است. از سویی، او را موجود خاکی می‌نامد و این موجود طی تحولاتی لایق این می‌شود که پذیرای روح خدایی گردد و روح خدا در او دمیده می‌شود: «فَإِذَا سَوَّيْتَهُ وَ نَفَخْتَ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ» (حجر: ۲۹).

انسان نسبت به ذات و جنبه‌ی حیوانی‌اش، ضعیف (نساء: ۲۸)، ستمگر (ابراهیم: ۳۴؛ کهف: ۵۴)، عجل و کم‌صبر (اسراء: ۱۱) و... آفریده شده است؛ اما نسبت به جوهره‌ی انسانیت و ایمان و درک و تربیت عقل، یک موجود بسیار عالی و بالارزش است (نک: یوسف: ۲۴؛ ص: ۴۴؛ اسرا: ۷۰) (مصطفوی، ج ۱، ص ۱۳۳).

روشن‌ترین بخش‌های وجود انسان که نمود نظام تربیتی اوست، در سه بعد دانستن، خواستن و توانستن قابل تحلیل است. با توجه به اینکه شناخت زمینه‌ساز رفتار انسانی است، توجه به این مقوله و اصلاح آن در تربیت، سامان‌دهی و اصلاح رفتارهای انسانی نقش بسزایی دارد. همسو با این امر، مسئله‌ی سلامت انسانی بر چگونگی زندگی انسان نظارت می‌کند و درصدد بهتر شدن زندگی انسان است (آکوچکیان و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۱۳۹ - ۱۴۰).

۱.۲. دانایی

اولین بعد وجودی انسان که در حقیقت اولین سطح تربیتی اوست، منظومه‌ی فکری‌ای است که سبب شکل‌گیری نظام بینشی انسان می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۶۷، ص ۴۳۶ - ۴۳۵). در اسلام هر حرکتی باید با شناخت آغاز گردد و با شناخت پایان یابد: «مَا مِنْ حَرَكَةٍ إِلَّا وَأَنْتَ مُحْتَاجٌ فِيهَا إِلَى مَعْرِفَةٍ» (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۱۱۹). با توجه به اینکه انسان در مجموعه‌ی هستی مطرح می‌شود، به بینش مجموعه‌ی نیاز دارد که این بینش مجموعه‌ی وضعیت انسان را عوض می‌کند و در او عقیده را به‌وجود می‌آورد که بر همه‌ی روابط انسانی تأثیرگذار است (صفائی حائری، ۱۳۹۹، ص ۱۱۹). به این قابلیت با واژگان فکر، بصائر، لب و ... در قرآن کریم اشاره‌شده است.

بعد شناختی از درک بلاواسطه‌ی انسان از خود شروع می‌شود و سه راه برای این شناخت وجود دارد: درک وضعیت، درک تقدیر و اندازه‌ی استعدادها و درک ترکیب و رابطه‌ی این استعدادها. آیه‌ی «أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ» (روم: ۸) به این نوع بینش اشاره دارد و مقدمه‌ای برای شناخت انسان است؛ به‌عبارت‌دیگر، پس از شکل‌گیری بینش کلی انسان از خود می‌توان از تجربه‌ها و عبرت‌ها به شناخت کامل‌تر دست پیدا کرد. در حقیقت، تفکر انسان محدود به یک منبع نیست، اگرچه که از یک منبع یعنی خودشناسی آغاز می‌شود. «أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ» با «وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ» (آل‌عمران: ۱۹۱) همراه است و در هستی هم تفکر می‌گردد. این تفکر با سیر در تاریخ جوامع نیز همراه است: «أَوَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ» (روم: ۹). این قبیل آیات از این نشان دارند که منابع بینشی و شناختی انسان منابع گسترده‌ای هستند.

۲.۲. طلب

دومین بعد وجودی انسان، بعد «طلب» است. ایمان حالتی است که همه‌ی ابعاد شخصیت آدمی را در برمی‌گیرد و با هدف قرار دادن بعد شناختی انسان، به اعمال او جهتی الهی می‌بخشد؛ همچنین در گرایش‌ها و طلب‌های انسان مداخله می‌کند و به آن‌ها جهت می‌دهد (حکیمی، ۱۳۶۳، ج ۱، ص ۳۰۳ - ۳۰۴؛ فیروزی، ۱۳۸۹، ص ۴۲).

انسانی که احساس و عاطفه با قلب و روح او به‌طور فطری آمیخته است، می‌تواند با بینش و شعور آمیخته با ایمان و انتخاب درست، به آن احساس‌ها و عواطف جهتی الهی دهد. گفتنی است، ایمان سه مرحله دارد: «ایمان به خویشتن»، «ایمان به ادامه‌ی خویشتن» و «ایمان به الله» (صفائی حائری، ۱۳۸۸، ص ۱۲۸).

۳.۲. توانایی

انسان به‌منظور رشد نیروها و شکوفایی استعدادهای خود، باید از بینش و فکر فراتر برود و در مرحله‌ی اقدام گام بگذارد. اعمال انسان شخصیت او را شکل می‌دهند (حکیمی، ۱۳۶۳، ج ۱، ص ۳۹۴ - ۳۹۸). خواهانی‌ها و انگیزه‌ها انسان را به سوی عمل سوق می‌دهند؛ به‌عبارت‌دیگر،

اعمال آدمی نمود عینی طلب‌های اوست و به میزانی که طلب‌های بالاتر و برتری داشته باشد، در عرصه‌ی خارجی به کمال مطلق نزدیک‌تر می‌شود. این مقوله همان کیفیت عمل است که در روایات نیز ارزش انسان را به آن مربوط می‌دانند و نه به کمیت اعمال: «قِيَمَةُ كُلِّ امْرِئٍ مَا يَحْسِنُهُ» (نهج‌البلاغه: حکمت ۸۱).

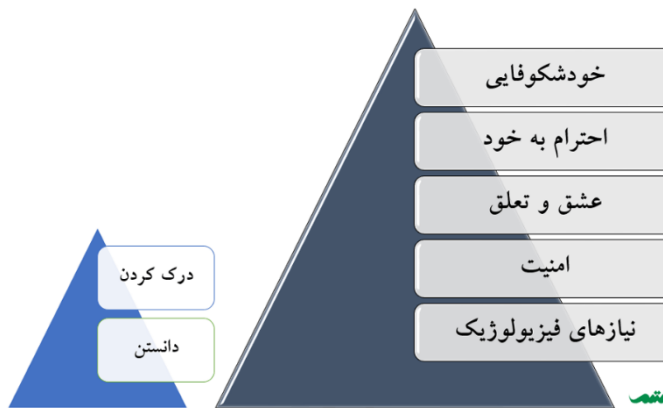
بر اساس آیه‌ی ۳۰ سوره‌ی بقره، انسان خلیفه‌ی خداوند روی زمین است. از این آیه سه عنصر استخراج می‌شود: انسان، زمین و پیوند معنوی که انسان از یک‌سو با سایر انسان‌ها و از سوی دیگر با زمین و طبیعت برقرار می‌سازد. این سه پیوند یک رکن بیرونی و مهم به نام خداوند دارد. بر اساس آیه، انسان در زندگی خود دارای نقش استخلاف است؛ به این معنا که خداوند انسان را در زمین خلیفه خود قرار داده و برای این نقش، همه‌ی امکانات به‌صورت امانت در اختیار او قرار گرفته است تا در زندگی خود از آن‌ها بهره بگیرد. بر اساس این، دیگر رابطه‌ی انسان با زمین و امکانات، رابطه‌ی مالک و مملوک نیست، بلکه رابطه‌ی امانتی است. حتی رابطه‌ی انسان با هم‌نوع خود در جامعه نیز، رابطه‌ی دو همکار در انجام وظیفه‌ی خلافت الهی است؛ نه اینکه رابطه‌ی مالک و مملوک باشد. اگر رکن چهارم، یعنی «الله»، از این ساختار حذف شود، همه‌ی پیوند دگرگون می‌گردد و ساختار و ساختمان حیات اجتماعی، شکل دیگری به خود می‌گیرد و حاکمیت و مالکیت به رنگ‌های گوناگون پدید می‌آید که در تاریخ و حتی در عصر حاضر شاهد آن بوده‌ایم؛ پس عملکرد انسان در زندگی در چهار حوزه تفکیک می‌شود: ارتباط انسان با خود، ارتباط انسان با خدا، ارتباط انسان با سایر انسان‌ها، ارتباط انسان با طبیعت و ظرفیت‌ها (نک: صدر، ۱۳۹۵، ص ۱۲۱-۱۲۸).

۳. نظام نیازها و انگیزه‌ها، بنیان ابعاد وجودی انسان

شناخت نیازهای انسانی بخشی از شناخت ابعاد وجودی انسان است. داشتن هدف و خواسته برای آینده، در حقیقت نیروی محرک انسان به سوی معنی‌داری زندگی است. این هدف و خواهانی جنبه‌ی اصیل شخصیت آدمی را توضیح می‌دهد (شولتس، ۱۳۶۹، صص ۱۲-۳۶). انسان در زندگی، به معناداری و هدف‌داری نیازمند است. کیستی انسان در «برای اوئی (لله)» و «به‌سوی اوئی (إلیه)» بودن انسان تعریف می‌شود. بر اساس همین، ساحات وجودی انسان همان ساحات و ابعاد تربیتی انسان اوست که در تمامیت آن خواهانی سلامت معنوی قرار دارد.

سامانه‌ی نیازها و انگیزه‌های انسان در حقیقت ابعاد وجودی مطلوب او را گزارش می‌کند. بر اساس انگیزه‌ها و نیازهای تعریف‌شده‌ی هر انسان می‌توان تصویر انسان مدنظر او را دریافت. نیازهای انسانی و چگونگی پاسخ به آن‌ها در سلامت انسان تأثیر بسزایی دارد؛ به‌عبارت‌دیگر، در رأس همه‌ی نیازهای انسانی، نیاز به سلامت و به‌طور مشخص سلامت معنوی نهفته است. انسان‌شناسان نیاز را به کاستی در ارگانیزم و یا هر چیزی که برای ادامه‌ی زندگی انسان ضروری است، تعریف کرده‌اند که می‌تواند ریشه‌ی زیستی (مانند نیاز به خوردن و خوابیدن)، روان‌شناختی (مانند نیاز به پیوندجویی) و اجتماعی داشته باشد (مازلو، ۱۳۶۷، ص ۲۷).

فروید و برخی مکاتب (ماتریالیسم) با توجه به اینکه انسان را جسم مادی می‌دانند، نیازهای او را خارج از این محدوده در نظر نمی‌گیرند (شولتس، ۱۳۸۷، ص ۶۸ - ۷۷). در مقابل، افرادی مانند مازلو به غیر از این نیازها، نیازهای دیگری را نیز برای او در نظر می‌گیرند که همان نیازهای روانی است (شجاعی، ۱۳۸۶، ص ۹۰ - ۹۱؛ شاملو، ۱۳۷۶، ص ۴۳ - ۴۴؛ شولتس، ۱۳۸۴، ص ۳۸۷). هر انسان تعدادی نیازهای ذاتی دارد که هدایت‌کننده‌ی رفتارهای اوست. این نیازهای مشترک انگیزه‌ی رشد و کمال و تحقق خود و سلامت قرار می‌گیرد و انسان را به تبدیل شدن به آنچه در توان اوست، فرامی‌خواند. به نظر مازلو، در همه‌ی انسان‌ها تلاش یا گرایش فطری برای تحقق خود هست (مازلو، ۱۳۶۷، ۸۲).



در قرآن کریم نیز به نیازمندی بشر اشاره شده است: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ» (فاطر، ۳۰) و «رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ» (قصص: ۲۴). خداوند متعال برای همه‌ی نیازهای موجود در بشر ارزش قائل شده و برای ارضای منطقی آن‌ها نیز راهکار پیشنهاد کرده است. با این حال، انسان باید از افراط در ارضای این نیازها خودداری کند. خداوند به تعادل میان گرایش‌دهنده‌های مادی و معنوی این چنین اشاره می‌نماید: «وَأَبْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا» (همان: ۷۷) و هدف آن، رسیدن به سلامت معنوی به‌منظور وصول به کمال است تا ماهیت شایسته‌ی انسان محقق گردد (نجاتی، ۱۳۶۷، ص ۳۰۲ - ۳۰۳).

به‌واسطه‌ی تأمین هر سطح از نیازهای انسانی، سطحی از حس سلامت و آرامش در انسان شکل می‌گیرد تا جایی که در رأس تأمین همه‌ی این نیازها، نیاز «حس شکوفایی و قرب الی الله» تأمین شود که در بالاترین لایه‌ی الگوی هرم نیازها قرار گرفته است. گفتنی است، این نیازها در صورتی که تأمین گردند، حس خاصی به فرد نمی‌دهند؛ اما در صورتی که تأمین نشوند، او را دچار اضطراب و نگرانی می‌کنند (شاملو، ۱۳۸۵، ص ۱۴۳). ناکامی

در ارضای این دسته از نیازها، به ناسازگاری می‌انجامد و نتیجه‌ی این ناسازگاری اضطراب، ناامنی، افسردگی و بی‌کفایتی اجتماعی است (شولتس، ۱۳۹۱، ص ۳۸۶). تا زمانی که این نیازها ارضا نشده باشد، میل و طلب در سراسر وجود انسان باعث اضطراب و تنش می‌شود. اگر اشخاص بالغ و سالم از احساس امنیت بی‌بهره باشند، نمی‌توانند در برابر ناکامی‌ها شکیبیا و بر هیجان‌ها و عواطف خود مسلط باشند. آنان آموخته‌اند که با ترس‌های زندگانی و تهدیدهای متوجه «من» به‌طور نسبی دست‌وپنجه نرم کنند. دریافته‌اند که چنین فشارهایی همواره به مصیبت می‌انجامد. اشخاص سالم از احساس ترس و ناامنی آزاد نیستند؛ اما کمتر حس می‌کنند که در معرض تهدیدند و بهتر از افراد دیگر می‌توانند با مشکلات کنار بیایند (همان، ۱۳۶۹، ۲۹ - ۳۰).

هدف از ارضای همه‌ی این نیازها دستیابی به زندگی مطلوب و سالم است که در مفهوم قرآنی، «حیات طیبه» معادل آن قرار گرفته است و «سلامت در همه‌ی ابعاد آن» را شامل می‌شود؛ زیرا انسان برخوردار از سلامت در بعد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی، انسان سعادت‌مندی است که در سایه‌ی ایمان و عمل صالح (نک: نحل: ۷۲) به چنین حیاتی می‌رسد (عطایی، ۱۳۹۲، ص ۶۱). این نیازها را می‌توان در سه گروه نیاز «شناختی»، «روحی» و «عملی» خلاصه کرد. ضرب نیازهای انسانی در ابعاد وجودی انسانی، نظام‌های زیر را به دست می‌دهد:

- نیاز به شناخت و رویش فکر سبب شکل‌گیری نظام بینشی می‌شود؛

- نیاز به رویش روح سبب شکل‌گیری نظام گرایشی می‌گردد؛

- نیاز به رویش عمل سبب شکل‌گیری نظام عملکردی می‌شود.

۴. سامانه‌ی انسان‌شناسی سلامت معنوی از چشم‌انداز ساحات وجودی انسانی

متناسب با ساحات گفته‌شده‌ی پیشین، یعنی ساحات دانایی، طلب و توانایی و با لحاظ نظام نیازها، سه نظام بر وجود انسان حاکم است که شخصیت انسان را در طول زمان می‌سازند (جوادی، ۱۳۸۴، ص ۱۸۹ - ۱۹۸)؛ به سخن دیگر، مجموعه‌ی این نظام‌ها محرک شخصیت انسان هستند. هرچه این نظام‌ها قوی‌تر، منسجم‌تر و رشدیافته‌تر باشد، انسان بهتر، سریع‌تر و آسان‌تر می‌تواند راه‌های نیل به سلامت را طی کند (سالاری‌فر، ۱۳۸۹، ص ۱۴۶). بینش توحیدی این سه نظام را تنظیم می‌کند و بر اساس این، سه نظام ارتباطی با رویکرد توحیدی و به هدف سوق انسان به سوی انسان جامع و کامل شکل می‌گیرد و تصویری از ابعاد انسان‌نگر سلامت در این سه بخش یعنی نظام بینشی، گرایشی و عملکردی پیش رو قرار می‌گیرد. این نظام‌های سه‌گانه که ابعاد نظام تربیتی انسان را به‌دست می‌دهند، مؤلفه‌های انسان‌شناخت سلامت هستند و در سلامت انسان چه در حیطه‌ی فردی و چه در گستره‌ی جامعه اهمیت ویژه‌ای دارند. بی‌توجهی به این نظام‌ها سبب می‌گردد که انسان در زندگی خود همواره دلهره و نگرانی داشته باشد.

۱.۴. نظام بینشی و اعتقادی، چپستی و کارکرد سلامت بخش آن

اولین سطح تربیت و رشد انسانی، جریان فکری ناشی از نیاز انسان به شناخت است که به زاویه دید و نظام بینشی و اعتقادی او... منجر می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۶۷، ص ۴۳۵-۴۳۶). هرچه این نظام قوی‌تر، منسجم‌تر و رشد یافته‌تر باشد، انسان بهتر، سریع‌تر و آسان‌تر می‌تواند راه‌های نیل به سلامت و آرامش و اطمینان را طی کند.

با توجه به اینکه منبع سلم، آغاز منازل حرکت هست و به قرارگاه نهایی سلم یعنی خداوند ختم می‌گردد، هر منزل و مرحله، درجه‌ای از سلامت را به انسان عطا می‌نماید. اولین منزل سلامت همان شناخت است که درجه‌ای از سلامت را در خود دارد. انسان در هر مرحله با توشه‌ی سلامت به سوی منازل بعدی حرکت می‌کند و درنهایت، به قرارگاه سلم و آرامش وارد می‌شود (سالاری‌فر، ۱۳۸۹، ص ۱۴۸).

رفتارها و اعمال انسان از بعد شناختی انسان نشأت می‌گیرد؛ از این‌رو، اصلاح باورها، شناخت‌ها و بینش‌ها تأثیر بسزایی در اصلاح و ساماندهی رفتار انسان دارد. قرآن کریم نظام تربیتی عظیمی را پیش روی انسانی قرار می‌دهد که اهداف، روش‌ها و مراحل و الگوها را در خود دارد که نتیجه‌ی توجه به این نظام، دستیابی به سلامت در جسم و روح و احساس آرامش در زندگی است. انسان سالم، علاوه بر نادیده نگرفتن ظرفیت‌ها و امکانات موجود، از آن‌ها بیشترین بهره را نیز می‌برد (نک: صفائی حائری، ۱۳۹۰، صص ۶۸-۸۰). انسان‌شناسی قرآنی می‌آموزد که این توانمندسازی باید در راستای جهت برتر یعنی خداوند باشد. آموزه‌های قرآنی به خوبی می‌تواند نظام جامع شخصیت انسان و مسیر حرکت او را در رسیدن به آرامش تبیین نماید. شناخت را می‌توان اولین منزل در دستیابی به سلامت دانست که خود چند گونه دارد:

۱. **شناخت خود:** خودآگاهی انسان را تشنه‌ی حقیقت و جویای یقین می‌سازد و او را در تلاش و اطمینان قرار می‌دهد و دغدغه‌ی سرنوشت را در او به وجود می‌آورد (مطهری، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۳۰۷). بهترین شناخت‌ها، شناخت ارزش و استعدادها و توانمندی‌هاست. تنها از طریق تفکر کردن و اندیشه است که رشد درونی برای انسان حاصل می‌شود؛ زیرا این امر سبب می‌شود استعدادهای آدمی بالفعل شده و زمینه‌ی رشد و سلامت انسان مهیا گردد (حکیمی، ۱۳۶۳، ج ۱، ص ۲۳۰).

تا زمانی که انسان خود را نشناسد و به گوهر وجود و استعدادهاى خود واقف نشود، نمی‌تواند این امکانات و توانمندی‌ها را برای تربیت درست خود به کار گیرد و استعدادهای خود را برای کمال مطلق شکوفا کند؛ از همین روست که معرفت نفس برترین معرفت و والاترین حکمت است (جوادی آملی، ۱۳۹۰، ص ۶۲-۶۴). درک انسان از خود بلاواسطه است. شناخت حضوری و شناخت بلاواسطه دو بخش از شناخت انسان را تشکیل می‌دهند که انسان به وسیله‌ی آن به درک وضعیت، تقدیر و ترکیب خویش می‌رسد که کلید شناخت جهان و شناخت هستی هستند (صفائی حائری، ۱۳۸۸، ج ۵، ص ۸۵-۱۰۲).

در صورتی که شخص ارزش نفس خود را از آن جهت که انسان است، نداند، ارزش دیگران و بنا بر آن، ارزش انسان و انسانیت را نخواهد دانست. هر چیز در چشم او بی‌ارزش و بی‌اهمیت جلوه‌گر

می‌شود و زندگی را بدون هدف تصور می‌کند و ارزش هستی و موهبت‌های هستی در نظر او ناچیز می‌نماید (مظهری، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۳۱۲).

۲. خداشناسی: نتیجه‌ی خودشناسی خداشناسی است؛ به عبارت دیگر، خودشناسی بهترین راه به سوی شناخت حق است. خودشناسی سبب دستیابی به مرتبه‌ای از خداشناسی است که در حرکت به سوی منبع سلم تأثیر فراوانی دارد. این امر سبب می‌شود انسان از همان گام نخست، در جاده‌ی سلامت و تکامل قرار گیرد و با بهره‌گیری از ابزار درست حرکت، خود را به منبع وجود و حیات تسلیم کند (حکیمی، ۱۳۶۳، ص ۲۴۸).

۳. بینش به هستی: انسان با تفکر و شناخت استعدادها و سرمایه‌ها و شناخت خلقت و آفرینش خود، به شناخت هستی می‌رسد (پورسیدآقایی، ۱۳۸۹، ص ۸۷). انسان مدرن با نداشتن تبیینی معقول از هستی نمی‌تواند به آرامش و امنیت دست پیدا کند. یکی از مهم‌ترین دستاوردهای آموزه‌های قرآنی برای انسان، عوض کردن نحوه‌ی نگاه او نسبت به هستی است.

نگرش به هدف‌داری هستی و این نکته که همه‌ی امکانات و ظرفیت‌های جهان در اختیار انسان به امانت گذاشته شده است تا از آن در زندگی خود بهره‌مند شود (سَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ)، در ابعاد مختلف سلامت انسانی تأثیرگذار است. قرآن کریم با روش منحصر به فرد خود، انسان را به شناخت خود و جهان پیرامونی دعوت می‌کند: «زرف‌نگری در امور عینی و نمودهای محسوس و در طبیعت، انسان، اجتماع و تاریخ و تحقیق درباره‌ی ابعاد وجودی انسان و حیات انسانی در زمان حال و گذشته» (حکیمی، ۱۳۶۳، ج ۱، ص ۲۳۷).

به دنبال هر شناختی، عقیده‌ای در انسان شکل می‌گیرد که همین عقیده محرک انسان است. هنگامی که انسان به بزرگی و عظمت خود دست یافت، به کم‌ترین‌ها قانع نمی‌شود و حتی به بهشت نیز دل خوش نخواهد بود. پس از شناخت وسعت هستی و نیز دوری راه در تنگنای مراحل نمی‌ماند و آرام پیش نمی‌رود، بلکه هستی را یک کلاس می‌بیند که از آن درس می‌گیرد و آن را یک راه می‌بیند که نباید در آن بایستد، بلکه همواره باید در حرکت باشد (صفائی حائری، ۱۳۸۵، ص ۷۹). انسان پس از شناخت خود و به تبع آن، شناخت خداوند، تسلیم او می‌شود. خداوند نیز او را در مسیر سلم قرار می‌دهد؛ بنابراین، انسان سالم کسی است که همواره درصدد خودشناسی و خداشناسی است و از شناخت جهان درونی و بیرونی خود غافل نیست. انسان سالم و ایمن کسی است که به‌طور دائم، در مسیر خودشناسی و خداشناسی گام برمی‌دارد. انسانی که به این‌گونه شناخت توجهی ندارد و کیستی خود و امکانات و ظرفیت‌های خود را ارزیابی نمی‌کند، هیچ‌گاه نمی‌تواند در اندیشه، گرایش و کنش‌های خود آرامش داشته باشد.

۲.۴. نظام گرایشی، چیستی و کارکرد سلامت‌بخش آن

همان‌طور که گفته شد، مقدمه‌ی نظام تربیتی و دستیابی به سلامت معنوی، توجه به نظام معرفتی است که انسان را به سوی آرامش و سلامت پیش می‌برد (فیروزی، ۱۳۸۹، ص ۴۲). ایمان حالتی است که همه‌ی ابعاد شخصیت آدمی را در برمی‌گیرد و با هدف قرار دادن بعد شناختی

انسان، به اعمال او جهتی الهی می‌بخشد؛ همچنین در گرایش‌ها و خواهانی‌های انسان مداخله می‌کند و آن‌ها را جهت می‌دهد (حکیمی، ۱۳۶۳، ج ۱، ص ۳۰۳ - ۳۰۴؛ فیروزی، ۱۳۸۹، ص ۴۲). انسان برخوردار از چنین ایمان و خلوصی، در حقیقت انسانی است که برخوردار از قلب سلیم است. تعبیر «قلب سلیم» دو مرتبه در قرآن تکرار شده است. سیاق هر دو کاربرد نشان می‌دهد، این تعبیر درباره‌ی حضرت ابراهیم^(ع) است؛ با این تفاوت که در یک کاربرد، ایشان «قلب سلیم» را در مقام دعا بیان می‌کند: «يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ* إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (شعراء: ۸۸ - ۸۹)؛ در مرتبه‌ی دوم، خداوند این تعبیر را به‌عنوان صفت حضرت ابراهیم^(ع) گزارش می‌دهد که نکته‌ی مذکور اثبات می‌کند، خداوند به سبب خلوص، دعای ایشان را پذیرفته است: «وَإِنَّ مِنْ شِيعَتِهِ لَإِبْرَاهِيمَ إِذْ جَاءَ رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (صافات: ۸۳ - ۸۴). برخی مفسران در تبیین «قلب سلیم»، تعبیر سالم از شرک و خالص برای خداوند را بیان کرده‌اند و افزوده‌اند، این قلب سبب می‌شود که در روز قیامت، مال و فرزند یاری‌رسان صاحبش باشد (نک: بلخی، ۱۴۲۳، ج ۳، ص ۲۷۰؛ سمرقندی، بی‌تا، ج ۲، ص ۵۵۸؛ شوکانی، ۱۴۱۴، ج ۴، ص ۱۲۳). اغلب مفسران از «قلب سلیم» تعبیر خالص از شرک کرده‌اند (نک: ابن‌قتیبه، بی‌تا، ص ۲۷۲؛ ابن‌ابی‌حاتم، ۱۴۱۹، ج ۸، ص ۲۷۸۳؛ ثعلبی نیشابوری، ۱۴۲۲، ج ۷، ص ۱۷۱؛ ابوالفتوح رازی، ۱۴۰۸، ج ۱۴، ص ۳۳۴؛ ابن‌جوئی، ۱۴۲۲، ج ۳، ص ۳۴۲؛ رشیدالدین میبدی، ۱۳۷۱، ج ۷، ص ۱۲۰؛ ابن‌عطیه اندلسی، ۱۴۲۲، ج ۴، ص ۲۳۵). دیدگاه دیگر سالم از فساد و معاصی است، با این بیان که اگر سلامت به قلب نسبت داده‌شده، بدین سبب است که در صورت سلامت قلب، دیگر اعضای بدن نیز سالم می‌شود و همچنین فساد اعضا از فساد قلب است (نک: طوسی، بی‌تا، ج ۸، ص ۱۳۴؛ نیشابوری، ۱۴۱۵، ج ۲، ص ۶۲۴؛ بانوی اصفهانی، ۱۳۶۱، ج ۹، ص ۲۵۷).

بر اساس بافت و سیاق آیه‌ی ۸۹ سوره‌ی شعراء، دارایی نافع انسان در قیامت قلب سلیم است، به‌گونه‌ای که هم ایمان خالص و نیت ناب در آن است و هم هرگونه عمل صالح. از این قلب جز عمل صالح صادر نمی‌شود. همان‌گونه که روح و قلب انسان در اعمال انسان مؤثر است، اعمال انسان نیز بازتاب وسیعی در جان و قلب دارد و آن را به رنگ خود درمی‌آورد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۵، ص ۲۶۸) که درنهایت چنین قلبی، قلبی است که هیچ تعلقی به غیر خداوند ندارد (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۷، ص ۱۴۷).

انسان به لحاظ فطرت حقیقت‌جوی خود، از تردید گریزان و طالب کشف و کسب حقیقت است و تا این حاصل نگردد و آن زایل نشود، آرام و قرار نمی‌گیرد. ایمان به آرامش انسان منجر می‌گردد؛ زیرا انسان مؤمن از هرگونه شک رهیده است (فیروزی، ۱۳۸۹، ص ۹۹). در هر صورت، انسان ملجأ و پناهگاهی را می‌جوید، به‌ویژه پس از طی طریق و ملاحظه‌ی عشق‌های این جهانی که هیچ‌کدام مانند لحظه‌های شیرین آغازش ثابت نمی‌مانند. انسان در آرزوی جاودانه کردن آن لحظات به تکاپو می‌پردازد و هیچ‌کس را در این راه توانا نمی‌بیند. باین‌حال، عشق انسان را به‌سوی جاودانگی و خداوند می‌کشاند (نوالی، بی‌تا، ص ۱۰). انسانی که در جهان حاضر است و با مردم زندگی می‌کند و عوالم گوناگون زندگی را در جهان لمس می‌کند و به دوستی‌ها و عشق‌های این جهان دچار می‌شود و با موانع و الزامات دست‌وپاگیر اجتماعی زندگی می‌کند، از عشق‌های

ناپایدار جهان به خدا متوجه می‌گردد (صفائی حائری، ۱۳۸۸، ص ۱۲۸). امام علی^(ع) هنگامی که از کار مردم فارغ شده است، اوست و خدای خودش: «اللَّهُمَّ إِنَّكَ أَنْسَ الْأَنْسِينَ لِأَوْلِيَائِكَ...» (نهج البلاغه: خطبه‌ی ۲۲۷).

با همه‌ی پیشرفتی که انسان معاصر داشته است، همچنان زندگی او با دلهره، نگرانی، ترس و اضطراب عجین است:

الف. گاهی آینده‌ی تاریک و مبهم سبب این اضطراب و نگرانی است. عواملی مانند احتمال زوال نعمت‌ها، گرفتاری در چنگال دشمن، ضعف، بیماری و... سبب رنج انسان است؛

ب. گاهی نیز گذشته‌ی انسان، او را به خود مشغول می‌دارد و سبب نگرانی او می‌شود، نگرانی از گناهان و لغزش‌هایی که در گذشته از او سر زده است؛

پ. گاهی نیز بی‌هدفی و بی‌معنایی زندگی ریشه‌ی این نگرانی‌ها و اضطراب‌هاست؛

ت. وحشت مرگ نیز از جمله عواملی است که در نگرانی و اضطراب انسان نقش دارد (نک: احمدی، ۱۳۹۰، ص ۴۹۳؛ بلاکهام، ۱۳۶۸، ۱۴۶ - ۱۴۷).

با وجود همه‌ی این عوامل، ایمان به خداوند تنها راه علاج و پاسخ‌گوی همه‌ی اضطراب‌ها و نگرانی‌های انسان است. کسی که به خداوند ایمان دارد، زندگی را هدف‌دار و همه‌ی برنامه‌ها و حوادث را همسو با این هدف‌داری می‌بیند. ایمان به خداوند سبب می‌شود که انسان به خداوند تکیه کند و به آرامش برسد و از دغدغه‌ها آسوده باشد: «الا بذكر الله تطمئن القلوب». علت اصلی اضطراب و نگرانی انسان از این‌روست که مبدأ اصلی آرامش را نشناخته است. دستیابی به مبدأ آرامش و پیوند با آن سبب می‌گردد، این نگرانی به آرامش تبدیل شود و انسان حتی در اوج رنج نیز احساس لذت داشته باشد (مطهری، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۴۹).

ایمان انسان به خداوند، با ورود به ضمیر ناخودآگاه، بر بسیاری از نگرش‌های دیگر او مثل نگرش به معنای زندگی و هدف زندگی، تأثیر مستقیم و جدی دارد. در مسئله‌ی هدف‌داری و جست‌وجوی معنا، مؤمن در زندگی‌اش با بن‌بست روبرو نمی‌گردد و در هر موقعیتی انعطاف‌پذیر است؛ زیرا زندگی کنونی خود را مقدمه‌ی زندگی جاودان در بهشت می‌داند. این‌ها به‌نوبه‌ی خود، نگرش‌های فرد درباره‌ی خوب و بد، درست و نادرست و... را شکل می‌دهند تا بالأخره رفتارهای فردی، اجتماعی، اخلاقی و مناسبت‌های بین‌فردی نیز از همان نگرش‌های اولیه و اساسی تأثیر می‌پذیرند (دیلمی و آذربایجانی، ۱۳۸۵، ص ۲۳۹).

این نکته از قرآن کریم دریافتنی است که انسان مؤمن به خدا در این جهان احساس بیگانگی و تنهایی نمی‌کند و این بدان جهت است که انسان به جستجو و تلاش برمی‌خیزد تا به راز زندگی و مرگ و اهدافی که در آن‌هاست، برسد و می‌کوشد تا برای جان خود، پناهگاهی در این جهان گسترده پیدا کند و مشخص است که در این جستجو به چیزی دست نمی‌یابد که تشنگی او را فرونشاند؛ درنتیجه، احساس خلأ معنوی، تنهایی، غربت و بی‌پناهی می‌کند؛ بنابراین، انسان خواسته‌ی خود را جز در زندگی دینی و فهم واقعیت کلی و اعتقاد به خدای متعال نمی‌تواند بیابد (حکیمی، ۱۳۶۲، ص ج ۱، ص ۵۰۸).

۳.۴. نظام عملکردی، چیستی و کارکرد سلامت بخش آن

همان‌طور که در ابعاد وجودی انسان اشاره شد، انسان به‌منظور رشد باید از مرحله‌ی بینش فراتر برود و به حیطه‌ی عمل وارد شود. این رفتارها و عملکردها باید مطابق با ایمان و معرفت او باشند. این رفتارها و کنش‌ها در دو دسته‌ی رفتارهای عبادی و رفتارهای اخلاقی قرار می‌گیرند (جعفری، ۱۳۸۶، ص ۱۲۷).

الف. رفتارهای عبادی

یکی از رفتارهای انسان برای پاسخ‌گویی به نیاز فطری، خداجویی و دوستی با او و «سیر الی‌الله» است که از طریق عبادت محقق می‌شود (مطهری، ۱۳۸۲، ص ۳۲۰)؛ که یکی از نتایج آن دستیابی به آرامش و نشاط است. ارتباط با خداوند مهم‌ترین و سازنده‌ترین ارتباط انسانی است و باید او را منبع اصلی و سرچشمه‌ی سلامتی و مقصد نهایی دانست. البته باید توجه داشت که سلامت با تحقق رفتارهای عبادی میسر نمی‌گردد، مگر در سایه‌ی باور و اعتقادی صحیح به خداوند. چه‌بسا انسانی در سراسر زندگی خود درصدد انجام اعمال عبادی و اخلاقی است؛ اما هرگز به ساحل امن و آسایش و سلامت نمی‌رسد. علت این امر را باید در باورها و اعتقادات افراد جستجو کرد؛ بنابراین، درست است که بگوییم رفتارهای دینی در کسب آرامش و سلامت مؤثر است، به شرط آنکه باور و اعتقاد و ایمانی پاک و محکم به ذات احدیت داشته باشیم (حکیمی، ۱۳۶۲، ص ج ۱، ص ۵۱۶).

تمسک جستن به اعمال عبادی و ارتباط با پروردگار عالم وسیله‌ای است که انسان را از نابهنجاری‌های اخلاقی که سبب ناآرامی روان و روح و حتی جسم آدمی است، می‌رهاند: «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» (بقره: ۴۵). فردی که هدف خود را از آفرینش رسیدن به لقاء الهی می‌داند، با انجام اعمالی که او را در این مهم یاری می‌کنند، سرشار از سکون و آرامش می‌شود. این فرد سعی می‌کند، لحظه‌لحظه‌ی زندگی‌اش در مسیر ارتباط با خداوند قرار گیرد. مسیری که هر فرد از آن خارج گردد و یا منحرف شود، دچار اضطراب، ناآرامی و استرس می‌گردد. علت همه‌ی بیماری‌های روانی را باید در دور شدن از مسیر ارتباط با پروردگار دانست. بی‌تردید ارتباط با خدا و دعا و راز و نیاز با او نقش مهمی در سازندگی فرد و اجتماع دارد و این است که مدعی هستیم، رفتارهای عبادی در احساس آرامش تأثیرگذار است (سالاری‌فر، ۱۳۹۰، ص ۱۸۸ - ۱۸۹).

همه‌ی تلاش انسان در زندگی برای رسیدن به سعادت است و همه‌ی ترس انسان در زندگی، از مواجهه شدن با بدبختی و محرومیت است و آدمی در این راه هر تلاشی می‌کند و به هر چیزی چنگ می‌زند؛ مانند مال، مقام، فرزند، همسر و... درواقع، به هیچ‌یک از این اسباب نمی‌توان دل بست و آرام گرفت (غفاری، ۱۳۷۸، ص ۷۲ - ۷۳). آیه‌ی «يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ» مثل کسانی است که از ذکر الهی روی گردانند و برای تسکین و آرامش خود، به دنبال چیزهایی می‌روند که نه‌تنها آرامشی را برای آنان فراهم نمی‌آورد، بلکه شرایط را برایشان بدتر می‌کند. اینان مال، فرزند، مقام و... را هدف نهایی خود می‌دانند. درواقع، به هیچ‌یک از این اسباب نمی‌توان دل بست و آرام

گرفت و تنها قلب سلیم مأمّن سلم و آرامش است. کسی که به وجود خداوند باور داشته باشد و بداند که سرپرستی بندگانش را برعهده گرفته است و آنان را به سعادت می‌رساند، در آرامش کامل به سر می‌برد و رنج‌ها برای او معنادار می‌شوند (حسینی، ۱۳۸۲، ص ۲۴ - ۲۲).

یکی از ابهاماتی که درباره‌ی رفتارهای دینی ممکن است ذهن هر فردی را درگیر سازد، این مسئله است که اگر میان دین‌مداری و آرامش رابطه‌ای وجود دارد، چرا انسان‌های دین‌دار بسیاری را مشاهده می‌کنیم که زندگی آنان سراسر از تنش، اضطراب و... است (سالاری‌فر، ۱۳۹۰، ص ۱۹۲). حضرت علی^(ع) در کلام خود، انگیزه‌های افراد را در انجام رفتارهای عبادی توصیف کرده‌اند: «إِنَّ قَوْماً عَبَدُوا اللَّهَ وَ رَغِبَةً فَتِلْكَ عِبَادَةُ التُّجَّارِ وَ إِنَّ قَوْماً عَبَدُوا اللَّهَ وَ هَبَةً فَتِلْكَ عِبَادَةُ الْعَبِيدِ وَ إِنَّ قَوْماً عَبَدُوا اللَّهَ شُكْرًا فَتِلْكَ عِبَادَةُ الْأَحْرَارِ» (نهج‌البلاغه: ق ۲۳۷) و عبادت خویش را از نوع سوم می‌داند و می‌فرماید: «الهي مَا عَبَدْتُكَ خَوْفًا مِنْ نَارِكِ وَ لَا طَمَعًا فِي جَنَّتِكَ بَلْ وَجَدْتُكَ أَهْلًا لِلْعِبَادِ فَعَبَدْتُكَ» (مجلسی، ۱۳۸۵، ج ۶۷، ص ۱۹۷).

دو دسته‌ی اول که در قبال دوری از آتش و طلب نعمت‌های بهشت عبادت می‌کنند، عبادت را با انگیزه‌های مادی می‌بینند. درواقع، ایمان در عبادت، دوری از تعلقات دنیوی است؛ پس عبادت این دو دسته با فلسفه‌ی عبادت که قطع از وابستگی‌های دنیوی است، منافات دارد. بر اساس این، این‌گونه عبادت آرامش و سکونی را که از ثمرات عبادت واقعی است، برآورده نمی‌کند. این امر به علت این است که این دو دسته فلسفه‌ی عبادت را درک نکرده‌اند؛ به همین سبب گفته می‌شود که رفتارهای عبادی، دین‌مداری و رابطه با پروردگار، آرامش روانی را در پی دارد؛ زیرا رفتارهای عبادی فرد را از مظاهر دنیوی که منبع سلب آرامش و امنیت و انسجام است، دور می‌کند. حال اگر انجام عبادت‌ها نیز صرفاً برای رسیدن به اهداف مادی باشد، در این صورت نباید انتظاری فراتر از انگیزه و هدف خود در انجام آن داشت؛ بنابراین، عبادتی انسان‌ساز است که قدرت تحمل، صبر، گذشت، درک و... را در فرد بالا ببرد (مطهری، ۱۳۸۷، ج ۱۶، ص ۴۲۰ - ۴۱۸).

ب. رفتارهای اخلاقی

دسته‌ای دیگر از رفتارها، رفتارهای اخلاقی است. مؤمن واقعی باید هم رابطه‌ای درخور با خدا داشته باشد و هم رابطه‌ای مناسب با مردم. هیچ مسئله‌ای از مسائل زندگی اسلام نیست که تحت پوشش ارزش‌های اخلاق قرار نگیرند. مسائل اخلاقی دنبال آن هستند که رفتار انسان را بهبود بخشند و در نتیجه، علاوه بر زندگی اخروی که حیات واقعی است، موجب تأمین زندگی مطلوب و دوری از اضطراب و ناراحتی روانی برای انسان در زندگی این جهانی شوند؛ به سخن دیگر تواضع، معاشرت نیکو با دیگران، توکل بر خدا، احساس عزت‌نفس و سرانجام همه‌ی فضایل اخلاقی تأمین سعادت انسان را در زندگانی دنیوی و اخروی هدف خود قرار می‌دهد و انسان را از دغدغه‌های بی‌حاصل و پریشانی‌های بدرفجام می‌رهاند (مصباح یزدی، ۱۳۸۴، ص ۳۵۲).

اخلاق می‌خواهد به انسان بگوید که زندگی نیک برای انسان کدام است و آدمیان چگونه باید عمل کنند. اخلاق دستور چگونه زیستن را در دو ناحیه‌ی چگونه رفتار کردن (مربوط به اعمال) و

چگونه بودن (کیفیت خوی و ملکات) به انسان می‌دهد (مطهری، ۱۳۸۷، ج ۱۳، ص ۷۱۴).
رفتارهای اخلاقی در دو دسته جای می‌گیرند:

الف. رفتارهایی که به خود فرد مربوط می‌شوند؛ موارد زیر از جمله‌ی این رفتارهاست:

- صبر از جمله مفاهیمی است که نقش مثبت و سازنده‌ای در زندگی انسان و آرامش بخشیدن به او دارد (مطهری، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۲۲۱). صبر از اساسی‌ترین روش‌های مقابله با استرس و عوارض ناشی از آن است؛ همچنین از بهترین وسایل برخورد با مشکلات است (پسندیده، ۱۳۹۰، ص ۱۱۱).
- «توکل» نیز از جمله خلیقاتی است که اعتماد به نفس را در انسان تقویت می‌کند (مهدوی کنی، ۱۳۹۰، ص ۵۶۷). این صفت باعث افزایش امید و قدرت انسان در حل مشکلات می‌شود و مانع بسیاری از اضطراب‌ها و افسردگی‌های او می‌گردد (تقی‌زاده، ۱۳۸۹، ص ۸۰ - ۸۱).

ب. رفتارهای اجتماعی که محور اصلی آن ارتباط با سایر انسان‌ها است (مهدوی کنی، ۱۳۸۵، ص ۵۷۲ - ۵۷۵)؛ مانند موارد زیر:

- احسان کردن و محبت (بقره: ۱۹۵)؛

- نصیحت و خیرخواهی (هود: ۳۴)؛ به این معنا که آنچه را برای خود می‌خواهی، برای دیگری نیز بخواهی و آنچه را برای خود نمی‌پسندی، برای دیگران هم نپسندی. حسد نقطه‌ی مقابل خیرخواهی است. حسود نه در دنیا به دلیل آنکه فکر داشته‌های دیگران و چگونگی زوال آن نعمت او را آزار می‌دهد، به آرامش می‌رسد و نه در آخرت عاقبت خوبی دارد؛ زیرا زوال نعمتی را از بنده‌ای خواسته که خداوند به فضل و مصلحت خویش به آن بنده عنایت نموده است (نراقی، ۱۳۸۵، ص ۳۷۹ - ۳۸۰)؛
- رعایت انصاف؛

- خوش‌گمانی (حجرات: ۱۲)؛

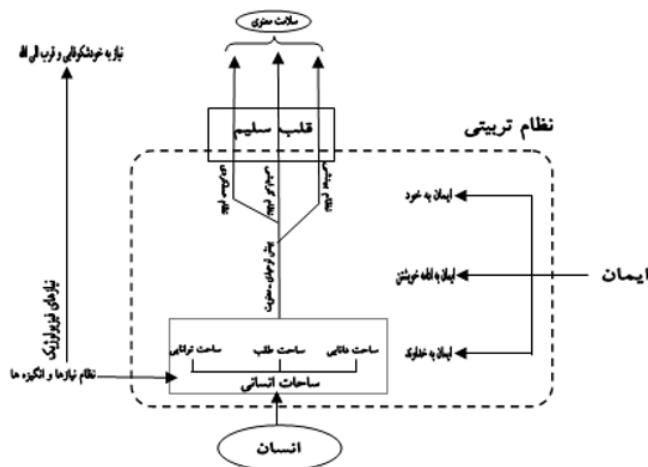
- تقوا که وجه جامع این رفتارهای عبادی و اخلاقی است. کار اساسی که شخصیت سالم می‌تواند مدیریت آن را بر عهده بگیرد، عبارت است از: تنظیم نیازها و سازمان‌دهی «من» (نفس انسانی) در ارتباطات سه‌گانه؛ یعنی ارتباط با خویشتن، ارتباط با خداوند و ارتباط با هم‌نوع خود (جعفری، ۱۳۸۳، ج ۲۶، ص ۴۴). تقوا مفهوم دوجوهی سلبی و ایجابی دارد. در وجه سلبی به معنی پرهیزکاری و دوری از ناشایست‌های زندگی است. تدبیر شایستگی‌های زندگی در دو مقوله‌ی شایدها و بایدها، وجه ایجابی است. انسان رهروی راه قرآنی در همه‌ی ابعاد، خویش را تدبیر می‌کند، چه در امور فردی و چه در امور اجتماعی. امام علی^(ع) نماد روشن این خودبانی بود و به همین سبب است که به «امام‌المتقین» موصوف می‌شود. (حکیمی، ۱۳۸۷، ص ۱۲۲). تقوا حالتی است که به روح انسان شخصیت و قدرت می‌دهد و آدمی را مسلط به خویشتن و مالک «خود» می‌نماید و سبب درمان دردهای قلبی و درونی، بینا کردن دیده‌های قلب، رهایی و نجات از تنهایی، رهایی از ترس و دلهره‌ی وجودی و امنیت بخشیدن به وجود انسان می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، ج ۷، ص ۶۷۸ - ۶۷۹).

همان‌طور که گفته شد، سه نظام بر اساس سه ساحت دانایی، طلب و توانایی پی‌ریزی می‌شود که عبارت‌اند از: نظام بینشی، گرایش و عملکردی. این سه نظام بر پایه‌ی بینش توحیدی

و با ضریب ایمان می‌تواند آن سه ساحت را جهت دهد و در پرتو قلب سلیم، سلامت معنوی را به ارمغان بیاورد.

۵. نتیجه‌گیری

همان‌طور که گفته شد، تربیت انسان‌ها سبب بهبود زندگی فردی اعضای جامعه و منافع عمومی می‌شود. روشن‌ترین بخش‌های وجود انسان که نمود نظام تربیتی اوست، در سه بعد و ساحت دانستن، خواستن و توانستن قابل‌تحلیل است. مؤلفه‌های نظام تربیتی در شاخصه سلامت برآیند می‌یابد. این سه بعد همانا ارکان سه‌گانه‌ی انسان‌شناختی سلامت معنوی است که با ضریب نظام نیازها و انگیزه‌ها، سه نظام بینشی، گرایشی و عملکردی انسان را پیش رو قرار می‌دهند که سرجمع این نظام‌ها اساس و زیربنای شخصیت انسان را در گذر زمان می‌سازند. هرچه این نظام‌ها قوی‌تر، منسجم‌تر و رشدیافته‌تر باشد، انسان بهتر، سریع‌تر و آسان‌تر می‌تواند راه‌های نیل به سلامت را طی کند. بینش توحیدی این چهار نظام را تنظیم می‌نماید و بر اساس این، چهار نظام ارتباطی با رویکرد توحیدی و با هدف سوق انسان به سوی انسان جامع و کامل شکل می‌گیرد. هر سطحی از نظام‌های یادشده به سهم خود، درجه‌ای از سلامت را نصیب انسان می‌کند. فرد در هر سطحی با ره‌توشه‌ی سلم و آرامش به سوی تأمین نظام‌های دیگر می‌رود و درنهایت، به منبع آرامش و قرارگاه امن وارد می‌گردد. حرکت به سوی کمال و قرب الی‌الله با قلبی سلیم، کانون انسان‌شناختی سلامت تلقی می‌شود.



منابع

• قرآن کریم

- ابن‌ابی‌حاتم، عبدالرحمن بن محمد؛ تفسیر القرآن العظیم (ابن‌ابی‌حاتم)؛ چاپ سوم، عربستان سعودی؛ مکتبه نزار مصطفی‌الباز، ۱۴۱۹ ق.
- ابن جوزی، ابوالفرج عبدالرحمن بن علی؛ زاد المسیر فی علم التفسیر؛ بیروت: دارالکتب العربی، ۱۴۲۲ ق.
- ابن عطیة أندلسی، عبدالحق بن غالب؛ المحرر الوجیز فی تفسیر الکتب العزیز؛ بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۲۲ ق.
- ابن قتیبه، عبدالله بن مسلم؛ تأویل مشکل القرآن؛ بی‌جا: بی‌تا.
- ابن منظور، محمد بن مکرم؛ لسان العرب؛ چاپ سوم، بیروت: دارصادر، ۱۴۱۴ ق.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی؛ تحف العقول عن آل الرسول؛ قم: دفتر نشر اسلامی، ۱۴۰۴ ق.
- ابن طاووس، علی بن موسی؛ أقبال الأعمال؛ تهران: دارالکتب الإسلامیه، ۱۴۰۹ ق.
- ابوالفتوح رازی، حسنی بن علی؛ روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن؛ مشهد: بنیاد پژوهش‌های آستان قدس رضوی، ۱۴۰۸ ق.
- احمدی، بابک؛ هایدگر و پرسش‌های بنیادین؛ چاپ ششم، تهران: مرکز، ۱۳۹۰ ش.
- اخوان کاظمی، بهرام؛ «امنیت و سازوکارهای تأمین آن در روایات»؛ فصلنامه‌ی حکومت اسلامی، سال پانزدهم، شماره ۲، ۱۳۸۹ ش.
- اداره اطلاعات سازمان ملل متحد؛ راهنمای سازمان ملل؛ ترجمه‌ی منصور فراسیون؛ تهران: وزارت علم و آموزش عالی، ۱۳۵۴ ش.
- اعرافی، علیرضا؛ درآمدی بر فلسفه‌ی تعلیم و تربیت؛ بی‌جا: دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۱ ش.
- بانوی اصفهانی، سیده نصرت‌امین؛ مخزن العرفان در تفسیر القرآن؛ تهران: نهضت زنان مسلمان، ۱۳۶۱ ش.
- بل، وندل؛ مبانی آینده‌پژوهی؛ تاریخچه، اهداف و دانش؛ ترجمه‌ی مصطفی تقوی و محسن محقق؛ چاپ سوم، تهران: مؤسسه آموزشی و تحقیقاتی صنایع دفاعی، ۱۳۹۵ ش.
- بلاکهام، ه. ج؛ شش متفکر اگزیستانسیالیسم؛ ترجمه‌ی محسن حکیمی؛ تهران: مرکز، ۱۳۶۸ ش.
- بلخی، مقاتل بن سلیمان؛ تفسیر مقاتل بن سلیمان؛ بیروت: دار احیاء التراث، ۱۴۲۳ ق.
- بوالهری، جعفر؛ احسان‌منش، مجتبی؛ کریمی کیسمی، عیسی؛ «بررسی رابطه‌ی بین عوامل تنش‌زا، میزان توکل به خدا و نشانگان استرس در دانشجویان پزشکی»؛ روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، شماره ۲۱، ۱۳۷۹ ش.
- پسندیده، عباس؛ هنر رضایت از زندگی؛ چاپ دهم، قم: معارف، ۱۳۹۰ ش.
- پورسیدآقایی، مسعود؛ انسان جاری؛ قم: لیلہ القدر، ۱۳۸۹ ش.
- تقی‌زاده، غلامرضا؛ بررسی مفهومی شیوه‌های تأمین بهداشت روانی از منظر قرآن؛ رشت: رخسار صبح، ۱۳۸۹ ش.
- ثعلبی نیشابوری، ابواسحاق احمد بن ابراهیم؛ الکشف و البیان عن تفسیر القرآن؛ بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۲۲ ق.

- جعفری، محمدتقی؛ شرح نهج البلاغه؛ چاپ پنجم، قم: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۳ ش.
- _____؛ فلسفه دین؛ چاپ سوم، تهران: پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه، ۱۳۸۶ ش.
- جوادی آملی، عبدالله؛ تفسیر انسان به انسان؛ چاپ ششم، قم: مؤسسه اسراء، ۱۳۹۰ ش.
- _____؛ تفسیر انسان به انسان؛ محمدحسین الهی‌زاده؛ چاپ ششم، قم: اسراء، ۱۳۸۴ ش.
- حسینی، حسن؛ اوج نیایش (نگرشی تحلیلی به مناجات حضرت امیر)؛ تهران: بعثت، ۱۳۸۲ ش.
- حکیمی، محمد؛ عصر زندگی (آینده‌ی انسان و اسلام)؛ مشهد: هاتف، ۱۳۷۱ ش.
- حکیمی، محمدرضا؛ الحیاة؛ تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۷ ش.
- _____؛ ترجمه‌ی احمد آرام؛ قم: دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۳ ش.
- خاکساری، زهرا؛ خسروی، زهره؛ «خدا و تصور مثبت و منفی از او در رابطه‌ی آن با عزت نفس و سلامت روانی دانش‌آموزان»؛ روان‌شناسی و دین؛ سال ۵، شماره‌ی ۲، ۱۳۹۱ ش.
- خراشادی‌زاده، فاطمه؛ حیدی، عباس؛ حشمتی نبوی، فاطمه؛ مظلوم، سید رضا؛ ابراهیمی، مهدی؛ «تحلیل مفهوم سلامت معنوی در آموزه‌های اسلامی»؛ مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران (نشریه پرستاری ایران)، دوره‌ی ۲۸، شماره‌ی ۹۷، ۱۳۹۴ ش.
- دهقانی فیروزآبادی، جلال؛ «امنیت هستی‌شناخت در سیاست خارجی جمهوری اسلامی»؛ فصلنامه بین‌المللی روابط خارجی، سال ۱، شماره‌ی ۱، ۱۳۸۸ ش.
- دیلمی، احمد و مسعود آذربایجانی؛ اخلاق اسلامی؛ چاپ چهارم، قم: معارف، ۱۳۸۵ ش.
- راسخ، محمد؛ حق و مصلحت؛ تهران: نشر نی، ۱۳۹۲ ش.
- راغب اصفهانی، حسین‌بن‌محمد؛ مفردات فی غریب القرآن؛ به کوشش صفوان عدنان داودی؛ بیروت: دارالعلم الدارالشامیه، ۱۴۱۲ ق.
- رشیدالدین میبدی، احمدبن‌ابی‌سعد؛ کشف‌الأسرار و عده‌الابرار؛ چاپ پنجم، تهران: امیرکبیر، ۱۳۷۱ ش.
- ریو، مارشال؛ انگیزش و هیجان؛ ترجمه‌ی سید یحیی سید محمدی؛ چاپ نوزدهم، تهران: ویرایش، ۱۳۹۱ ش.
- سالاری‌فر، محمدرضا؛ شجاعی، محمدصادق موسوی اصل، سید مهدی؛ دولتخواه، محمد؛ بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی؛ قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، مرکز تحقیق علوم انسانی، ۱۳۸۹ ش.
- سایه‌میری، کورش؛ تقی‌زاده، حمید؛ توان، حامد؛ موسوی مقدم، سید رحمت‌اله؛ محمدی، ایمان؛ احمدی، زهرا؛ «بررسی رواسازی پرسش‌نامه‌ی سلامت معنوی از دیدگاه اسلام»؛ مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، دوره‌ی ۲۶، شماره‌ی ۲، ۱۳۹۵ ش.
- سمرقندی، نصر‌بن‌محمد بن‌احمد؛ بحرالعلوم؛ بی‌جا: بی‌نا، بی‌تا.
- شاملو، احمد؛ بهداشت روانی؛ چاپ چهارم، تهران: رشد، ۱۳۸۵ ش.
- شاملو، سعید؛ بهداشت روانی؛ چاپ دوازدهم، تهران: رشد، ۱۳۷۶ ش.
- شجاعی، محمدصادق؛ «نظریه نیازهای معنوی در اسلام و تناظر آن با سلسله مراتب نیازهای مازلو»؛ مطالعات اسلام و روان‌شناسی، سال ۱، ۱۳۸۶ ش.
- شوکانی، محمدبن‌علی؛ فتح‌القدیر؛ دمشق/بیروت: دار ابن‌کثیر/ دار الکتب الطیب، ۱۴۱۴ ق.

- شولتس، دوآن؛ روان‌شناسی کمال؛ ترجمه‌ی گیتی خوشدل؛ چاپ پنجم، تهران: نشر نو، ۱۳۶۹ ش.
- _____؛ نظریه‌های شخصیت؛ ترجمه‌ی یوسف کریمی و همکاران؛ چاپ پنجم، تهران: ارسباران، ۱۳۸۴ ش.
- شولتس، دوآن و سیدنی آلن شولتس؛ نظریه‌های شخصیت؛ ترجمه‌ی یحیی سیدمحمدی؛ چاپ بیست‌وسوم، تهران: ویرایش، ۱۳۹۱ ش.
- صدر، سیدمحمدباقر؛ پژوهش‌های قرآنی؛ ترجمه‌ی سید جلال میرآقایی؛ قم: دارالصدر، ۱۳۹۵ ش.
- صفائی حائری، علی؛ روش نقد؛ چاپ دوم، قم: نشر لیله القدر، ۱۳۸۸ ش.
- _____؛ حرکت؛ چاپ پنجم، قم: لیله القدر، ۱۳۹۰ ش.
- _____؛ از معرفت دینی تا حکومت دینی؛ تهران: اطلاعات، ۱۳۹۹ ق.
- _____؛ روش نقد؛ چاپ دوم، قم: لیله القدر، ۱۳۸۸ ش.
- طباطبایی، سید محمدحسین؛ المیزان فی تفسیر القرآن؛ قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۷ ق.
- طریحی، فخرالدین؛ مجمع البحرین؛ تحقیق احمد حسینی؛ چاپ سوم، تهران: کتاب‌فروشی مرتضوی، ۱۳۷۵ ش.
- طوسی، محمدبن حسن؛ التبیان فی تفسیر القرآن؛ بیروت: داراحیاء التراث العربی، بی‌تا.
- عطائی، سمیرا؛ «ارتباط هدف‌داری و ارزشمندی زندگی با سلامت انسان از دیدگاه قرآن»؛ پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، دانشکده‌ی الهیات و معارف اسلامی دانشگاه قم، ۱۳۹۲ ش.
- فراهیدی، خلیل‌بن احمد؛ العین؛ چاپ دوم، قم: هجرت، ۱۴۱۰ ق.
- فروتن، سید محسن؛ «سلامت معنوی اسلامی از دیدگاه مرحوم استاد دکتر محمد مهدی اصفهانی»؛ ارتقای سلامت، ۱۳۹۶ ش.
- فیروزی، رضا؛ نظریه‌ی ایمان؛ چاپ دوم، تهران: پژوهشکده‌ی مطالعات فرهنگی و اجتماعی، ۱۳۸۹ ش.
- کلینی، محمدبن یعقوب بن اسحاق؛ اصول کافی؛ مصحح علی‌اکبر غفاری و محمد آخوندی؛ چاپ چهارم، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ش.
- مازلو، آبراهام؛ انگیزش و شخصیت؛ مشهد: نشر آستان قدس رضوی، ۱۳۶۷ ش.
- مجلسی، محمدباقر؛ بحار الأنوار؛ تهران: دار الکتب الإسلامیه، ۱۳۸۵ ش.
- مصباح یزدی، محمدتقی؛ معارف قرآن؛ قم: در راه حق، ۱۳۶۷ ش.
- _____؛ نقد و بررسی مکاتب اخلاقی؛ قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ع)، ۱۳۸۴ ش.
- مصطفوی، حسن؛ التحقیق فی کلمات القرآن الکریم؛ تهران: ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۶۰ ش.
- مطهری، جمشید؛ به‌سوی سلامت روان؛ مجموعه مقالات اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان؛ قم: معارف، ۱۳۸۲ ش.
- مطهری، مرتضی؛ مجموعه‌ی آثار؛ چاپ دوازدهم، قم: صدرا، ۱۳۸۷ ش.
- معین، محمد؛ فرهنگ فارسی؛ چاپ هشتم، تهران: سپهر، ۱۳۷۱ ش.
- مکارم شیرازی، ناصر؛ تفسیر نمونه؛ تهران: دارالکتب الإسلامیه، ۱۳۷۴ ش.
- مهدوی کنی، محمدرضا؛ نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی؛ چاپ نوزدهم، تهران: دفتر نشر فرهنگ

اسلامی، ۱۳۸۵ ش.

- موسوی خمینی، روح‌الله؛ تفسیر سوره‌ی حمد؛ قم: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۷۵ ش.
- نراقی، ملا احمد؛ معراج السعاده؛ چاپ سوم، قم: دارالفیض، ۱۳۸۵ ش.
- نوالی، محمود؛ «جستجوی عاشقانه‌ی خدا»؛ علامه، دوره‌ی ۱، شماره‌ی ۵، ۱۳۸۲ ش.
- نیشابوری، محمود بن ابوالحسن؛ إيجاز البيان عن معانی القرآن؛ بیروت: دارالغرب الاسلامی، ۱۴۱۵ ق.
- هاشمی رفسنجانی، اکبر؛ فرهنگ قرآن؛ قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۵ ش.
- هندی، علاء‌الدین علی المتقی بن حسام‌الدین؛ کنز العمال؛ بیروت: مؤسسه الرساله، ۱۴۰۹ ق.

