



شورای عالی حوزه علمیه قم

مرکز مدیریت حوزه های علمیه خاوران

مدرسه علمیه الزهراء (سلام الله عليها)

شهرستان خمینی شهر

عنوان:

سلامت معنوی از دیدگاه اسلام

استاد:

سرکار خانم ابوطالبی

پژوهشگر

بهناز لیری

بهار ۹۷

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تحمیدیه

تو را که داند؟ که تو را «تو» دانی

تو را نداند کس

تو را تو دانی بس! ای سزاوار ثنای خویش!

و ای شکر کننده عطای خوش!

ره به ذات خود از خدمت تو عاجز و به عقل خود از شناخت مت تو عاجز و به کل

خود از شادی به تو عاجز

و به توان خود از سزای عقل تو عاجز

کریم!

گرفتار آن دردم که تو درمان آنی بنده آن شنایم که تو سزای آنی من در تو چه دانم؟

تو دانی! تو آنی که گفتی من آنم! آنی.

تقديم به

پيشگاه مقدس بقيه الله الاعظم

امام منتظر

حضرت مهدي

«عج الله تعالى فرجه الشريف»

تقدیر

تقدیر و تشکر خالصانه دارم از سرکار خانم ابوطالبی که در این تحقیق مرا راهنمایی کردند و از زحمات مدیریت محترم حوزه علمیه الزهرا سرکار خانم حاتم و کادر محترم و مسئولین زحمتکش مدرسه الزهرا «سلام الله علیها» و همچنین تشکر و قدردانی می کنم از همسرم که مرا در این تحقیق یاری نمودند.

۱-۵. درخواست معرفت و سلامت دینی از خدا

دعا و درخواست متضرعانه از محضر ربوبی جهت سلامت دین، کسب معرفت در دین و ثبات قدم در مسیر حق، از جمله مؤثرترین راهکارهای تثبیت دین و تقویت ایمان به شمار می رود.

بدون شک آنجا که بشر با پناه بردن به قدرت لایزال الهی و امدادطلبی می تواند چون کوه در مقابل تندبادهای روزگار و فتنه های ضد دینی پا برجا بماند و از این رو شاهراه و شاه کلید دعا، چاره ای بر هر مشکل و راه نجاتی از هر بن بست و هر در بسته به شمار می آید.

۲-۵. علم افزایی دائمی یا هفتگی

از جمله وظایف هر مسلمان علم افزایی دینی از طریق مطالعه، تفکر، انس با قرآن و برقراری ارتباط با پیشوایان دینی، فقیهان و دین شناسان به انگیزه کسب و تقویت اطلاعات دینی می باشد.

کوچ فرهنگی به سوی پیامبر (صلی الله علیه وآله) و امام با هدف کسب فقاہت دینی، دعوتی قرآنی است.

قرآن کریم می فرماید: «وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا» و بگو: پروردگارا علم مرا زیاد فرما.

۳-۵. اقامه نماز

امام باقر (علیه السلام) فرمودند: «الصَّلَاةُ عَمُودُ الدِّينِ؛ نماز ستون دین است.»

از اعمال عبادی بسیار مؤثر در جهت تثبیت و تقویت دین اقامه نماز با حضور قلب و توجه به احکام، آداب و اسرار آن می باشد.

۴-۵. مدیریت زبان و سکوت

یکی از مدیریت های لازم برای تعالی اخلاقی و حفظ دین و ایمان، مدیریت و حفظ زبان یا سکوت، کم گویی، گزیده گویی و حق گویی است.

سکوت در اسلام عبادت و عامل تقرب به خدا و موجب آسایش و آراش و زمینه سازی برای تفکر و خلاقیت و تمرکز و حضور قلب در نماز و بالاخره وسیله نجات و درخشان شدن پرونده اعمال و کاهش گفتاری و آسیب های دینی، روحی و روانی می باشد.

امام علی (علیه السلام) می فرمایند: «بر خاموشیت بیفزای تا اندیشه ات فزونی گیرد و دلت نورانی شود و مردم از دست تو به سلامت مانند.»^{۱۹}

۵-۵. ورع

ورع فضیلتی است اخلاقی که همچون زرهی از کیان دین در مقابل آسیب های دینی حراست می کند.

ورع حالتی است برگرفته از نزاهت روح و شدت تقوی به شکلی که فرد علاوه بر ترک محرمات، از شبهات و امور مشکوک و مسائلی که برای آخرت و معنویت خطرناک است نیز اجتناب می کند. امام علی (علیه السلام) می فرمایند: «بر تو باد به پارسایی؛ زیرا که یاور دین است و خصلت مخلصان.»

۵-۶. حسن ظن به خدا و مثبت اندیشی

همان طور که بدگمانی بنده به خدا در جریان حوادث ناخوشایند و تلخی های زندگی، سبب ضعف در دین یا بی دینی انسان می شود، خوش گمانی به خدا و اعتماد و حسن ظن به او علاوه بر اینکه برای بندگان سرمایه ی ایمانی و فکری محسوب می گردد، سبب میل به عبادت عاشقانه، اطاعت خالصانه و استحکام باورهای دینی می شود.

^{۱۹} مهدی، نیلی پور، بهشت عقاید، ص ۳۰۵.

از آنجا که یکی از ارتباطات برای زندگی انسان ارتباط با خداست، بر هر انسان لازم است در هر شرایطی رابطه‌ی خود را براساس حسن ظن با خدا تنظیم نماید تا موجب بهره‌مندی بیشتر، بهبودی زندگی و سلامت روان و دین گردد.

نتیجه

امروزه به دلیل تحولات صنعتی، علمی و پیشرفت های فناوری، استرس در جوامع بشری افزایش یافته و همین امر محققان را بر آن داشته تا به دنبال راه هایی برای کسب آرامش و امید واری و هدفمندی باشند. سلامت روانی و رضایت از زندگی یکی از ویژگیهای فرد سالم است. بنا بر این تلاش جهانی در جهت فراهم کردن یک بستر مناسب برای زندگی عاری از بیماری تنها معطوف به پیشگیری و درمان بیماریهایی همچون قلبی، عفونی و... نمی شود، بلکه علاوه بر سلامت جسمانی، توجه ویژه ای به فراهم آوردن محیطی آرام جهت آرامش درونی و سلامت روانی افراد معطوف داشته است. به همین دلیل نقش دین و معنویت به عنوان یکی از مهمترین عوامل سلامت افزایی روانی مورد توجه محققان قرار گرفته است. چرا که دین برنامه ای است جامع که هدف آن رشد و کمال مطلوب انسان است و رشد و کمال انسان نیز در گرو سلامت معنوی و امنیت است.

در طول تاریخ، مذهب، معنویت و پزشکی به هم درآمیخته اند و در حال حاضر اغلب مدل های سلامتی، شامل سلامت معنوی نیز هستند و مفهوم سلامت معنوی با همه ی حیطه های سلامت در آمیخته است. براساس یافته های پژوهش های مختلف، پایداری افراد جامعه به دین، نقش بسیار مهمی در تحقق جامعه سالم و سلامت جسم و روان افراد جامعه دارد. این یافته ها نشان می دهد هر چه دینداری در زندگی افراد نقش بیشتری داشته باشد، مشکلات جسمی، اضطراب، افسردگی و ناسازگاری اجتماعی کاهش می یابد که از آن به «سلامت معنوی» تعبیر شده است.

فهرست منابع

*قرآن کریم

*نهج البلاغه، ترجمه: محمد دشتی

۱. اصفهانی، محمد مهدی، آیین تندرستی، بی چا، تهران، تندیس، ۱۳۸۳.
۲. جوادی آملی، عبدالله، مفاتیح الحیاء، بی چا، قم، اسراء، ۱۳۹۱.
۳. عباسی، محمود، درآمدی بر سلامت معنوی، بی چا، بی جا، بی نا، بی تا.
۴. مصباح، مجتبی، سلامت معنوی از دیدگاه اسلام، بی چا، تهران، انتشارات حقوقی، ۱۳۹۲.
۵. مهدی، نیلی پور، بهشت عقاید، ج ۱ و ۲، بی چا، اصفهان، مرغ سلیمان، ۱۳۹۱.

مجلات

ربابه، نوری، مهارت‌های معنوی، دانشگاه خوارزمی، ۱۳۹۱.