

آموزه‌های قرآن در تأمین، حفظ و ارتقاء بعد چهارم سلامت (سلامت معنوی): یک مطالعه مروری

عباس اسماعیلی^۱، سیدمحمد حسینی^۲، فرشته مهدیان^۳، محسن رضائیان^۴، مریم هادوی^{۵*}

چکیده

زمینه و هدف: بشر امروز، با وجود استفاده از علوم و فنون پیشرفته و دسترسی به منابع علمی و عملی در حوزه بهداشت و پزشکی و همچنین صرف منابع عظیم در حوزه سلامت، به آرامش و آسایش (سلامت معنوی) نرسیده است. در این پژوهش تلاش شده است با استفاده از آموزه‌های قرآن، راه‌های حفظ و ارتقای بعد چهارم سلامت (سلامت معنوی) مورد مطالعه قرار گیرد.

روش کار: در این مطالعه مروری، با بهره‌گیری از قرآن کریم و کتب مرجع به بررسی آموزه‌های قرآن در مورد سلامت معنوی پرداخته شده است. پایگاه‌های اینترنتی معتبر نیز با استفاده از کلید واژه‌های: سلامت معنوی، ارتقاء، حفظ، قرآن، Promote، Quran و Spiritual health برای جستجوی مقالات منتشر شده در این زمینه مورد استفاده قرار گرفتند.

یافته‌ها: تعداد زیادی از آیات قرآن کریم به طور مستقیم یا غیرمستقیم به موضوع سلامت روان پرداخته‌اند. سه مؤلفه اصلی و اساسی: ایمان به یک قدرت متعالی، ذکر و یاد خدا و توکل به خدا در ارتقاء و حفظ سلامت معنوی نقش بسیار مؤثری دارند. نتایج نشان دادند که پیامدهای این سه مؤلفه در ارتقاء، حفظ سلامت معنوی عبارتند از: قدرت تصمیم‌گیری، هدفمند شدن زندگی و معنادار بودن آن، ارتباط با یک قدرت متعالی، شجاعت و دوری از ترس‌های بی‌مورد، برقراری روابط صحیح با دیگران و برخورداری از تعادل در زندگی.

نتیجه‌گیری: نتایج بررسی‌ها نشان داد در قرآن کریم آموزه‌های بسیار و راهکارهای اساسی در مورد تأمین، حفظ و ارتقای سلامت معنوی وجود دارد که نهادینه شدن آنها در زندگی انسان باعث آرامش و آسایش می‌گردد. به طور قطع می‌توان گفت مداخله‌ای جز توکل و ایمان و ذکر و یاد خدا برای ارتقاء و حفظ سلامت معنوی وجود ندارد.

واژه‌های کلیدی: سلامت، ارتقاء، حفظ، معنوی، قرآن

۱- دانشیار، گروه آموزشی پزشکی اجتماعی و مرکز تحقیقات محیط کار، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، رفسنجان، ایران

۲- دانشیار، گروه فقه و مبانی حقوق اسلامی، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

۳- دبیر آموزش و پرورش رفسنجان، رفسنجان، ایران

۴- استاد، گروه آموزشی پزشکی اجتماعی و مرکز تحقیقات محیط کار، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، رفسنجان، ایران

۵- دانشجوی دکتری پژوهشی، گروه آموزشی بیهوشی، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، رفسنجان، ایران

* نویسنده مسئول: hadavimaryam@yahoo.com

مقدمه

بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی (World Health Organization) در سال ۱۹۴۸، سلامت عبارت است از: آسایش کامل جسمی، روانی، اجتماعی و نه تنها بیمار یا معلول نبودن [۱]. سلامت کامل و جامع، رسیدن به آرامش واقعی است و رسیدن به آرامش واقعی یکی از خواسته‌های همیشگی بشر بوده است. بی‌تردید، بخش عمده‌ای از تلاش‌های انسان در بسیاری از حوزه‌های اقتصادی - اجتماعی و فرهنگی، کشف رازهای ناگشوده جهان طبیعت به منظور دسترسی به امکاناتی است که آرامش و آسایش (ارتقای سلامت در تمامی ابعاد) را برای انسان ایجاد کند [۲-۳]. از حدود ۴۰ سال قبل، تحقیقاتی منتشر شدند که نتایج آنها حاکی از وجود ارتباط بین عوامل دینی و اعتقادی و شاخص‌های جسمی بود [۴]. بیش از ۲۰۰ مقاله چاپ شده در دهه‌های اخیر، این ارتباط را به صورت کاهش موارد بیماری، مرگ و میر، استرس، افسردگی و همچنین کاهش رخداد خودکشی و اعتیاد در افراد دارای اعتقادات دینی و معنوی قوی گزارش نموده‌اند [۵-۶، ۳]. پیشنهاد گنجانیدن بعد سلامت معنوی در مفهوم سلامت، که از سوی راسل و عثمان (Jack D. Osman and Robert D. Russell)، مطرح گردید، به عنوان یک بعد مهم از سلامت، مورد توجه اندیشمندان این حوزه قرار گرفت و همچنین در مجلات مربوط به سلامت و ارتقای آن وارد شد [۷]. در سال ۱۹۷۹ میلادی سازمان بهداشت جهانی، علاوه بر ابعاد ذکر شده، بعد سلامت معنوی که تضمین‌کننده و تکمیل‌کننده طیف سلامت کامل است را اضافه نمود [۸-۹، ۳].

در مورد ارتقاء و حفظ سلامتی در ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی مطالعات فراوانی انجام شده و دستورالعمل‌های متعدد و گسترده‌ای در حوزه‌های بهداشتی و پزشکی و سایر علوم وابسته صادر گردیده و سالانه بر حجم عظیم این انتشارات افزوده می‌گردد. اما بعد چهارم سلامت که در واقع نیاز فوری جوامع بشری است، هنوز در ابتدای راه است و انتشارات در حد مطلوب و شایسته‌ای در این رابطه وجود ندارد به طوری که از مجموع ۶۰۰ مقاله ارسال شده

برای کنفرانس سالانه انجمن اروپایی بهداشت عمومی که در سال ۲۰۱۰ برگزار گردید، تنها یک خلاصه مقاله به موضوع معنویت در سلامت پرداخته بود [۱۰].

تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت در بعد معنویت به مفهوم و معنی عبور از سه بعد دیگر (جسمی، روانی و اجتماعی) است. برخی مطالعات بیانگر آن است که بدون سلامت معنوی، ابعاد دیگر سلامت، نمی‌توانند عملکرد درست داشته باشند و در نتیجه، بالاترین سطح سلامت، قابل دستیابی نخواهد بود [۱۲-۱۱، ۳].

در فرهنگ دین اسلام از سلامت، تعبیرات بسیار لطیف و زیبایی‌ارایه شده است که می‌توان به تعابیری از قبیل "برترین نعمت‌ها"، یا "گواراترین نصیب‌ها" و "نعمت قدر ناشناخته و از نظر دور مانده" اشاره کرد [۳]. قرآن کریم دارای دستورات فراوانی جهت تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت بشر در تمامی ابعاد سلامت است [۱۳]. سلامت از منظر آیات قرآن و روایات، عملکرد بدون نقص و هماهنگ همه اجزاء و ابعاد وجود انسان با یکدیگر به گونه‌ای که خوشبختی دنیا و آخرت انسان را تأمین نمایند، تعبیر می‌شود [۱۴]. رسالت اصلی دین اسلام، انسان‌سازی، تکامل معنوی و تأمین سعادت دنیوی و اخروی انسان است و با توجه به ابعاد وجود مادی، روانی، اجتماعی و روحی و معنوی انسان، به همه نیازهای او توجه نموده است. بر این اساس، بکار بردن واژه «سبل السلام» به صورت جمع در آیه ۱۶ از سوره مائده «يَهْدِي بِهُ لِلَّهِ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَ...» «تا خدا بدان وسیله هر کس را که در پی خشنودی اوست به راه‌های سلامت هدایت کند و ...» ممکن است دلالت بر تنوع راه‌های مختلف سلامت و ابعاد گوناگون آن داشته باشد. از آنجایی که عمده روش‌ها و برنامه‌های بهداشتی و پزشکی بر ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی سلامت تأکید دارند و به ارتقاء و حفظ سلامت معنوی کمتر پرداخته شده است، در این مقاله، روش‌ها، برنامه‌ها و آموزه‌های دین اسلام برای حفظ و ارتقای سلامت معنوی، از منظر قرآن و احادیث بررسی گردیده است.

مواد و روش‌ها

در این مطالعه مروری که در سال ۱۳۹۳ انجام شده است،

شدن بعد معنوی به این تقسیم‌بندی حکایت از وجود ابعاد دیگری در زندگی اشرف مخلوقات دارد که بر سلامتی و سایر ابعاد سلامت تأثیر می‌گذارد و تاکنون به درستی مورد توجه قرار نگرفته است. در حالی که بشر دنیای کنونی با شتاب به سوی توسعه و پیشرفت در حال حرکت است و هر روز به ابعاد جدیدتری از فن‌آوری دست می‌یابد به طور معکوس، با همین سرعت از آرامش و سلامت روحی فاصله می‌گیرد و با انواع بحران‌های روحی و بیماری‌های ناشناخته - که با روش‌ها و مداخلات متداول پزشکی غیر قابل علاج هستند- روبرو می‌شود، به طوری که قرن حاضر، قرن افسردگی و قرن بیماری‌های روانی نام گرفته است [۲۳]. نشان داده شده که معنویت بر بسیاری از بیماری‌هایی که ناشی از شیوه زندگی است، تأثیر مثبت دارد [۲۷-۲۴، ۳-۲]. تا به حال، جامعه علمی جهان نقش مثبت شیوه‌های معنوی و معنویت را در رابطه با درمان عفونت‌های گوارشی، سرطان، فشارخون بالا، افسردگی و سیگار کشیدن ثابت کرده است [۳۰-۲۸، ۱۱، ۳]. امروزه سلامت کامل، بدون سلامت معنوی قابل تصور نیست. مداخلات در ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی تا حدی مشخص و معین شده‌اند، اما این موضوع در رابطه با حفظ و ارتقای سلامت معنوی هنوز در ابتدای راه است. بعد روحی و سلامت معنوی با سایر ابعاد سلامت در ارتباط می‌باشد [۳۱] و نیاز است برای ارتقای سلامت جامع و کامل هر انسانی به آن توجه گردد [۹-۸]. مجامع علمی و به ویژه سازمان بهداشت جهانی، برای بعد سلامت معنوی ارزش و جایگاه ویژه‌ای قایل هستند ولی با توجه به وجود ارتباط بین باورهای دینی و معنوی و تنوع آنها در جهان کنونی، و همچنین با توجه به تعاریف متفاوت و گوناگونی که از معنویت شده است، پیشرفت در حوزه سلامت معنوی به کندی صورت گرفته و جای راه‌های مداخله و مدیریت سلامت در ارتقای سلامت معنوی مغفول مانده است [۳۰، ۱۰] بنابراین، لازم است با بهره‌گیری از علوم دینی مداخلات لازم در این حوزه ارایه گردد.

آموزه‌های قرآنی در حفظ و ارتقای سلامت معنوی

عالم خلقت با نظم، هدفمند و از روی حکمت است

با بهره‌گیری از قرآن کریم و کتب مرجع به بررسی آموزه‌های قرآن در مورد سلامت معنوی پرداخته شده است. پایگاه‌های اینترنتی معتبر فارسی و انگلیسی نظیر Sid، Magiran و Pubmed نیز با استفاده از کلید واژه‌های: سلامت معنوی، ارتقاء، حفظ، قرآن، Promote، Quran و Spiritual health برای جستجوی مقالات منتشر شده در این زمینه مورد استفاده قرار گرفتند. تلاش شد تا مرتبط‌ترین مقالات و کتب گزینش شده و راه‌های ارتقاء و حفظ بعد چهارم سلامت (سلامت معنوی)، از منظر اسلام استخراج و مورد مطالعه قرار گیرد.

سلامت معنوی

تعریف سلامت معنوی (Spiritual health) دشوار است و تعریف واحدی برای آن وجود ندارد. بطور کلی در بین تعاریف متعدد از سلامت معنوی، شاید بتوان آن را چنین توصیف کرد: داشتن معنی و هدف در زندگی، ارتباط مناسب با دیگران و ارتباط با یک قدرت متعالی [۱۸-۱۵]. سلامت معنوی عبارت است از ۱- حس رضایت از زندگی ۲- ارزش‌ها و باورهای اجتماع و خود ۳- کلیت در زندگی ۴- یک عامل بهزیستی ۵- یک نیروی الهی کنترل و نظارت برتر [۱۹]. در واقع این بدین مفهوم است که علاوه بر ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی سلامت، بعد دیگری که در سلامت انسان اهمیت دارد، بعد روحی و معنوی است. سلامت معنوی تنها به جنبه فیزیکی انسان خلاصه نشده و با حقیقت وجودی او ارتباط می‌یابد [۱۴]. این باور وجود دارد که دیدگاه معنوی تأثیر عمیقی روی نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتارهای فرد دارد و از این رو، بر بیوشیمی و فیزیولوژی بدن تأثیر می‌گذارد [۲۰، ۳]. در طب اسلامی تأثیر عوامل روحی و ارتباطات عاطفی و معنوی بر سلامت مورد تأکید قرار گرفته است [۲۱، ۱۰]. نتیجه مطالعه‌ای در ایتالیا که بر روی ۲۷۱۰۰ بیمار انجام شد، نشان داد درصد بهبودی بیماران معتقد به دین بیشتر بوده است [۲۲].

در طول سال‌ها، سلامت با توجه به تعریف سازمان بهداشت جهانی و بر اساس سه بعد سلامت جسمی، روانی و سلامت اجتماعی تحلیل و بررسی شده است. در واقع، اضافه

به طوری که قرآن کریم، دین مبین اسلام را دینی کامل معرفی می‌کند که در تمامی شئون زندگی بشر (اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، سیاسی، زیست محیطی و.....) دستورات لازم را برای هدایت انسان دارد. خداوند متعال در آیه ۲ سوره بقره می‌فرماید: «ذَلِكِ الْكِتَابُ لَأَرْبَبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ» "در [وحی بودن و حقایق] این کتاب [با عظمت] هیچ شکی نیست؛ سراسرش برای پرهیزکاران هدایت است". بدین ترتیب، خداوند متعال در ابتدای کلام خود، قرآن را به عنوان یک راهنما و دستورالعمل زندگی معرفی نموده است. خداوند در آیه ۶ از سوره انعام، کامل بودن این راهنمای زندگی را تأیید نموده و می‌فرماید: "ما چیزی را در کتاب [تکوین از نظر ثبت جریانات هستی و برنامه‌های آفرینش] فروگذار نکرده‌ایم". لذا در کتاب آفرینش هیچ نکته‌ای که برای هدایت بشر لازم باشد، نادیده گرفته نشده است.

قرآن و برنامه‌های نورانی و حیات‌بخش آن در ترویج و ارتقای سلامت در تمامی ابعاد آن، نقش مهمی دارند و اصولاً تحقق سلامت از اهداف نزول وحی معرفی شده است. «يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ» «ای مردم به یقین برای شما از جانب پروردگارتان اندرزی و درمانی است برای آنچه در سینه‌هاست»

آموزه‌های متعددی در قالب آیات قرآنی برای پیشگیری از بیماری و ارتقای سطح سلامت نازل شده است که با تمسک به آنها زندگی انسان معنی یافته و در واقع هدفمند و معنادار می‌گردد و آرامش و رفاه آحاد جامعه از این راه محقق می‌شود. در آیات متعددی از قرآن مجید در مورد شفابخشی قرآن صحبت شده است [۳۲] « وَ نُنزِلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ» و با این قرآن چیزی را که برای مؤمنان شفا و رحمت است، نازل می‌کنیم «قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَ شِفَاءٌ» « بگو: آن برای کسانی که ایمان آورده‌اند هدایت و شفا است». در سال‌های اخیر، بررسی میزان‌های خودکشی در مذاهب رایج، تفاوت آشکاری را بین کشورهای اسلامی و سایر مذاهب غیر اسلامی نشان داده است [۳۳].

بخشی از این آموزه‌ها در رابطه با کسب و ارتقای سلامت، به ویژه سلامت معنوی انسان است. در این بخش،

سه مؤلفه اصلی و اساسی: ایمان به یک قدرت متعالی، ذکر و یاد خدا و توکل به خدا که در حفظ و ارتقاء سلامت معنوی نقش مؤثری دارند و پیامدهای اتکال به هر یک از موارد نامبرده شده، مورد بررسی قرار می‌گیرد.

ایمان به یک قدرت متعالی

تولستوی، فیلسوف معروف روسی گفته است: «ایمان همان چیزی است که انسان با آن زندگی می‌کند. سرمایه زندگی است». ایمان به یک قدرت متعالی (خداوند متعال) یکی از شاخص‌های سلامت معنوی است و بسیاری از محققین در تحقیقات خود به این ویژگی اشاره کرده‌اند [۳۴]. در آیه ۷ سوره حجرات آمده است: «... وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبِيبٌ إِلَيْكُمْ الْإِيمَانَ وَ زَيْنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ...» «..... ولی خداوند ایمان را برای شما دوست داشتنی گردانید و آن را در دل‌های شما بیاراست...». خداوند در آیه ۴۱ از سوره عنکبوت فرموده است «مثل الذین اتخذوا من دون الله أولیاء کمثل العنکبوت اتخذت بیئا وإن أوهن البیوت لبیت العنکبوت»؛ مثل آنان که دوستان و سرپرستانی غیر خدا انتخاب کرده و به آنها اتکا کرده‌اند مثل عنکبوت و خانه عنکبوت است. خانه عنکبوت سست‌ترین خانه‌هاست. این آیه به این نکته اذعان دارد که جز خدا را نمی‌توان تکیه‌گاه قرار داد زیرا تکیه‌گاهی سست و بی‌پایه و اساس است. زکوی و همکاران در مطالعه‌ای، مؤلفه‌های اصلی سلامت معنوی را علم، ایمان به خدا و عمل صالح نام برده‌اند [۳۵]. ایمان و اعتقاد بر اینکه خالق هستی تنها اوست و همه جهان را آفریده و تمامی امور در دست او و به اراده اوست؛ در آیات متعددی به این مطلب اشاره شده است. به عنوان مثال خداوند در آیات ۱۱ و ۱۰ از سوره صف می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ تِجَارَةٍ تُنَجِّيْكُمْ مِّنْ عَذَابِ أَلِيمٍ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَ رَسُولِهِ وَ تَجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِكُمْ وَ أَنْفُسِكُمْ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ»؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید آیا شما را بر تجارتی راه نمایم که شما را از عذابی دردناک می‌رهاند (و آن این است که) به خدا و پیغمبرش ایمان می‌آورید و در راه خدا با مال و جان تلاش و جهاد می‌کنید. اگر بدانید این برای شما (از هر چیز دیگری) بهتر است.

انسان با ایمان اخلاق مدار می‌شود و در واقع، اخلاق زیربنای بسیاری از فضایل است. از جمله این فضایل می‌توان به کرامت، شرافت، تقوی، راستی و درستکاری، احسان و فداکاری که از ویژگی‌های سلامت معنوی ذکر شده‌اند، اشاره کرد.

یکی دیگر از پیامدهای ایمان، سلامت جسم و جان است. کسی که به خداوند متعال ایمان دارد به دستورات متعددی که برای سلامت انسان‌ها بیان شده است (نظیر رعایت بهداشت و خودداری از مصرف مشروبات الکلی) عمل می‌نماید و از این طریق سلامت جسم وی تضمین می‌گردد. انسان با ایمان روحی مطمئن‌تر، اعصابی آرام‌تر و قلبی سالم‌تر دارد.

پیامد بسیار با اهمیت دیگر ایمان، ایجاد تعادل و هماهنگی بین فرد و جامعه است. وجود تعادل با دیگران یکی از ارکان سلامت معنوی است. در نهایت، می‌توان از تسلط بر نفس به عنوان یکی از نتایج ایمان به قدرت متعالی نام برد که در نتیجه آن، انسان قادر می‌شود بر طبیعت خود مسلط گردیده و آن را رام کند [۴۰].

بنابراین، یکی از عوامل ایجاد آرامش و سلامت معنوی، داشتن ایمان به خداست. انسان با ایمان، افکار، اهداف و اندیشه‌هایش را تحت لوای یک هدف، که همانا گام برداشتن برای خدا، در جهت او و برای خشنودی اوست، سازماندهی و اجرا می‌کند.

ذکر و یاد خدا

آدمی سر تا پا نیازمند آفریده شده و «دین» گل سرسبد نیازهای اوست [۴۱]. شاید شاه کلید سلامت معنوی، ذکر و یاد خدا باشد. در قرآن ۲۶۰ بار کلمه‌ی «ذکر» آورده شده است [۴۰] و به معنی یادآوری چیزی است که قبلاً در ذهن محفوظ بوده است و از این رو، در مقابل غفلت قرار می‌گیرد. ذکر و یاد خداوند نشأت گرفته از ایمان است. در دین مبین اسلام، این باور وجود دارد که اسم خداوند دوا و ذکر او برای بیماری‌ها شفا است.

از جمله مهم‌ترین آثار ذکر می‌توان به جلب نظر الهی، آرامش قلبی و قدرت روحی، خشیت پروردگار، نورانیت و

در همین رابطه خداوند در آیه ۴ سوره فتح می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَ لِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا»؛ «او کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزایند؛ لشکریان آسمان‌ها و زمین از آن خداست و خداوند دانا و حکیم است». از آیات فوق چنین استنباط می‌شود که یکی از پیامدهای ایمان به یک قدرت متعالی، نایل شدن به اطمینان خاطر و کسب آرامش روان است. خداوند متعال در آیه ۶۲ سوره بقره در خصوص آرامش ایمان آورندگان به خدا فرموده است: «من ءامن بالله و اليوم الآخر ... و لا خوف عليهم و لا هم يحزنون». «کسانی که ایمان به خدا و روز قیامت دارند ... هیچ ترس و ناراحتی بر آنها نیست».

برای انسان با ایمان، زندگی معنادار و هدفمند می‌شود، مشکلات زندگی دارای مفهوم بوده و به آرامش واقعی می‌رسد. انسان با ایمان مثبت‌نگر، خوش‌بین، امیدوار و با انگیزه است [۳۶]. ایمان، توانمندی فرد را افزایش می‌دهد، سازگاری با مشکلات را می‌افزاید به نحوی که در مسیر زندگی خسته نمی‌شود و در تصمیمات خود دچار سردرگمی نمی‌گردد [۳۷-۳۶، ۳۰، ۱۶]. در مطالعه جوادی، که نگرش دینی و سلامت را مورد مطالعه قرار داده نیز این نتیجه گزارش شده است که انسان‌های مذهبی زندگی بهتری دارند و از سلامت جسمانی و روانی بیش‌تری برخوردارند [۳۸]. قرائتی در تفسیر آیات قرآن، اموری که از نظر قرآن باعث آرامش می‌شوند را دسته‌بندی کرده و در ۷ گروه قرار داده است [۳۹].

خداوند در آیه شریفه ۸۲ سوره انعام می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَ هُمْ مُهْتَدُونَ»؛ (آری) آنها که ایمان آوردند و ایمان خود را با شرک و ستم نیالودند، ایمنی تنها از آن‌هاست و آن‌ها هدایت یافتگانند. در آیه ۲۶ سوره آل عمران آمده است: «..... إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ»؛ و تو بر هر چیز توانایی. در آیه شریفه ۱۸ سوره انعام نیز آمده است: «وَ هُوَ الْقَاهِرُ فَوْقَ عِبَادِهِ وَ هُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ»؛ و اوست که بر بندگان خویش چیره است و اوست حکیم آگاه.

بصیرت دل و در امان ماندن از شرّ شیطان اشاره کرد [۳]. قرآن کریم در آیات متعدد با تعبیر گوناگون به یاد و ذکر خدا توصیه می‌کند و می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا»؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید خدا را بسیار یاد کنید (احزاب - ۴۱).

خداوند در سوره بقره آیه ۱۵۲ می‌فرماید: «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ»، مرا یاد کنید تا من هم شما را یاد کنم. در واقع، یاد ذات نیکی که سرچشمه تمام خوبی‌ها و نیکی‌هاست و بدین طریق، روح و جان انسان پاک و روشن می‌گردد و آماده پذیرش رحمت خدای متعال می‌شود. غفلت از یاد پروردگار (سوره طه آیه ۱۲۴ «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» و هر کس از یاد من روی برتابد حتماً زندگی سختی خواهد داشت)، پیروی از هوای نفس (سوره توبه آیه ۳۴ «وَالَّذِينَ يَكْنُزُونَ الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَ لَا يُنْفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُمْ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ» و کسانی که زر و سیم را گنجینه می‌کنند و آن را در راه خدا هزینه نمی‌کنند، ایشان را از عذابی دردناک خبر ده)، و یأس و ناامیدی از دیدگاه اسلام، در زمره عواملی به شمار می‌روند که موجب اضطراب می‌گردند.

راه رسیدن به آرامش به هدف غایی و نهایی سلامت است، آرامش دل‌ها است. در آیه ۲۸ سوره رعد خداوند متعال می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»، همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد. آرامش انسان بیان‌کننده انسجام عناصر روانی اوست و این آرامش با یاد و ذکر خداوند متعال حاصل می‌گردد.

راه‌های متعددی برای ذکر و یاد خدا وجود دارند که اقامه نماز یکی از مهم‌ترین آنها است «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي»، «نماز را برای یاد من بپا دار!» «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ»، ای کسانی که ایمان آورده‌اید از شکیبایی و نماز یاری جوید زیرا خدا با شکیباییان است (سوره بقره - آیه ۱۵۳) همچنین خداوند در آیه ۴۵ سوره عنکبوت می‌فرماید: «أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَ لِذِكْرِ اللَّهِ

أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ»، آنچه از کتاب به سوی تو وحی شده است، بخوان و نماز را برپا دار که نماز از کار زشت و ناپسند باز می‌دارد و قطعاً یاد خدا بالاتر است و خدا می‌داند چه می‌کنید.

راه رسیدن به آرامش - که مقدمه سلامت روان است - و درمان ناراحتی‌های روحی، ذکر خداوند است. یاد خدا باعث آرامش انسان گشته و ترس از غلبه مشکلات و گرفتاری‌ها را از بین می‌برد. در واقع، یاد خدا می‌تواند نشان‌دهنده آگاهی انسان از علم، قدرت و حکمت او بر همه موجودات - اعم از جاندار و بی‌جان - باشد در نتیجه، انسان مرتبط با خدا، هنگام بلایا و مصابت دچار اضطراب نشده و با کمال آرامش به مسیر خود ادامه می‌دهد [۳-۴۳، ۴۲، ۳].

توکل به خدا

توکل یکی از صفات ارزنده اخلاقی و یکی از راهکارهای شناختی مقابله با فشارهای روانی است [۴۴] که در آیات و روایات زیادی در مورد آن تأکید شده است. انسان به هنگام مواجهه با مشکلات به دنبال پناهگاهی امن برای کسب آرامش است. وجود انسان‌ها در نتیجه توکل به خدا سرشار از نشاط و امید می‌شود، از آمادگی بالایی برای رسیدن به اهداف خود برخوردار می‌گردد و زندگی و ادامه آن برایشان معنی‌دار می‌شود. تکیه بر خالق قادری که مسلط و حاکم بر همه چیز است، از همه امور مطلع است، بندگان را دوست دارد و تکیه‌گاهی دایمی و همیشگی برای تمامی مخلوقین است سبب می‌شود تا انسان با عزمی جزم و تصمیم راسخ به کار و فعالیت بپردازد. در آیه ۱۲۹ از سوره توبه آمده است «فَإِن تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَ هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ». اگر آن‌ها از حق روی بگردانند نگران مباش بگو خداوند مرا کفایت می‌کند، هیچ معبودی جز او نیست، بر او توکل می‌کنم و او صاحب عرش بزرگ است. خداوند در آیه ۳ سوره احزاب می‌فرماید: «وَ تَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَ كَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا»، و بر خدا اعتماد کن همین بس که خدا نگهبان [تو] است و یا در آیه ۲۳ سوره مائده می‌فرماید: «... وَ عَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ»، ...و اگر مؤمنید به خدا توکل کنید.

نهایت، ایجاد ارتباط با وجود متعالی به صورت عملی را می‌توان از پیامدهای توکل به خداوند ذکر نمود [۳۴، ۳۲، ۳۰].

نتیجه‌گیری

با توجه به بررسی مطالعات و پژوهش‌های قرآنی در حوزه سلامت مشخص گردید که سه مؤلفه اساسی و غیر قابل تردید در ارتقاء و حفظ سلامت معنوی نقش اساسی دارند؛ که عبارتند از ایمان به یک قدرت متعالی (خداوند متعال)، ذکر و یاد خداوند متعال و توکل به خدا. وجود این سه مؤلفه در انسان منجر به پیامدهایی می‌گردد که در ارتقاء و حفظ سلامتی نقش دارند. مهم‌ترین پیامدهای مؤلفه‌های مورد نظر عبارتند از: هدفمند شدن زندگی و معنادار بودن آن، ارتباط با یک قدرت متعالی، برقراری روابط صحیح با دیگران و برخورداری از تعادل در زندگی، که نهادینه شدن آنها در زندگی انسان باعث آرامش و آسایش می‌گردد. به طور قطع می‌توان گفت مداخله‌ای جز توکل و ایمان و ذکر و یاد خدا برای ارتقاء و حفظ سلامت معنوی وجود ندارد.

در آیه ۱۵۹ سوره آل عمران ذکر گردیده: «... وَ شَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ»..... و در کار [ها] با آنان مشورت کن و چون تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن زیرا خداوند توکل‌کنندگان را دوست می‌دارد. در آیه ۶۹ از سوره عنکبوت نیز در همین رابطه آمده است: «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ»، و کسانی که در راه ما کوشیده‌اند به یقین راه‌های خود را بر آنان می‌نماییم و در حقیقت خدا با نیکوکاران است.

توکل بر خداوند باعث ترک گناه می‌شود و از تسلط شیطان بر انسان جلوگیری می‌کند. «إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ». «زیرا [شیطان] بر کسانی که ایمان دارند و بر پروردگارشان توکل می‌کنند تسلطی ندارد». «عَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْنَا رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِلْقَوْمِ الظَّالِمِينَ». «تنها بر خدا توکل داریم. پروردگارا! ما را تحت تأثیر گروه ستمگر قرار مده».

توکل، پیامدها و نتایج متعددی در بر دارد و نقشی اساسی در زندگی دنیوی و اخروی و همه‌ی جنبه‌های فردی و اجتماعی زندگی انسان ایفا می‌کند که تمامی آنها مرتبط با سلامت و سرآغاز سلامت معنوی هستند. از مهم‌ترین این پیامدها می‌توان به کسب آرامش اشاره کرد. بهترین راه برای نجات از اضطراب و نگرانی، نیایش با خدای متعال و توکل به اوست. ارتباط با خدای قادر و توانا، انسان را امیدوار کرده و به او آرامش عطا می‌کند. انسان متوکل، نگران آینده نیست و به وظایف خود عمل می‌کند. خداوند در سومین آیه از سوره طلاق فرموده است «وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» «توکل‌کننده از جایی که حسابش را نمی‌کند روزی دریافت می‌کند و کسی که بر خدا توکل نماید او برایش کافی است». برخورد مناسب و معقول با مشکلات و ناهمواری‌های زندگی، ارتقای رشد معنوی، هدفمند شدن زندگی، معنادار شدن مشکلات، شجاعت و رهایی از ترس‌های بی‌مورد («وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ...» «از صبر و نماز یاری جویید...») و در نتیجه، انجام کارها تا رسیدن به هدف، تعادل در ابعاد مختلف زندگی فردی- اجتماعی و معنوی، رسیدن به تعالی و خود شکوفایی و در



- 1- Noorbala A. Psychosocial Health and Strategies for improvement. IJPCP. 2011; 17 (2):151-6.
- 2- Ralph M. Steinmann, Spirituality – The Fourth Dimension of Health: An Evidence-Based Definition, 20th IUHPE World Conference on Health Promotion 11-15 July 2010, Geneva, Switzerland.
- 3- Ameri A, Taleb A.M, Ahmadi Teymourlouee S.A. Prayer: Love Viewpoint and Mainline of Health and Welfare. *Teb va Tazkieh* 2010; 76: 39-45. [persian]
- 4- Rogers D.L, Skidmore S.T, Montgomery G.T, Reidhead M.A, Reidhead V.A. Spiritual integration predicts Self-Reported mental and physical health. *J Relig Health* 2012; 51(4): 1188-201.
- 5- Mrdjenovich A.J, Dake J.A, Price J.H, Jordan T.R, Brockmyer J.H. Providing Guidance on the Health Effects of Religious/ Spiritual Involvement: A National Assessment of University Counseling Professionals. *J Relig Health* 2012; 51(1): 198-214.
- 6- Cohen AB, Hall DE. Existential beliefs, social satisfaction, and well-being among Catholic, Jewish, and Protestant older adults. *Int J Psychol Relig.* 2009; 19(1):39-54.
- 7- Omidvari S. Spiritual health; Concepts and Challenges. *Journal of Iranian. Students' Quranic Organization* 2009; 1(1): 5-17.[persian]
- 8- Vader J.P. Spiritual health: the next frontier, *European Journal of Public Health* 2006; 16(5): 457.
- 9- WHO. International Statistical Classification of Disease and Health Related Problems ICD-10. Second edition. Geneva, Switzerland.
- 10- Marandi S.A., Azizi F. Question of position, definition and difficulties of establishing the Concept of spiritual health in the Iranian-Islamic society. *Medical Ethics* 2011; 4(14): 11-21. [persian]
- 11- Dhar, et al.: Spiritual health, the fourth dimension: a public health perspective, *WHO South-East Asia Journal of Public Health* 2013; 2(1): 3-4.
- 12- David O. Moberg, *Research in Spirituality, Religion, and Aging. Journal of Gerontological Social Work*, 2005, 11-40.
- 13- Esfahani M.M. Revising definition, content and features of Islamic medicine through inspiration of the guidelines issued by IMAM ALI IBN MUSAAL-REZA (PBUH). *Medical history* 2010; 2 (2): 69- 92.
- 14- Esmaeili M, Firozi R, Motamedi A. The concept of health of the QURAN and health. *Journal of Medical Figh* 2013; 5(15): 45-65.
- 15- Deborah Cornah, *The impact of spirituality upon mental health*, The Mental Health Foundation, 2006.
- 16- Hatami H ,Bahrainian SA, Javanbakht M, Ghaffari S. The relationship between spiritual beliefs and the aspects of quality of live among Iranian calligraphers, *Journal of Medical Ethics* 2011; 4(14): 149-66. [persian]
- 17- Abbasi M, Azizi F, Shamsi Gooski E, Naseri Rad M, Akbari Lakeh M. Conceptual definition and operationalization of spiritual health: a methodological study, *Journal of Medical Ethics* 2011; 6(20): 11-40.[persian]
- 18- Ando Michiyo, Morita Tatsuya, Miyashita Mitsunori, Sanjo Makiko, Kira Haruko, Shima Yasuo. Effects of Bereavement Life Review on Spiritual Well-Being and Depression, *Journal of Pain and Symptom Management* 2010; 40 (3): 453-9.
- 19- Fisher, John W. *Spiritual Health: Its Nature and Place in the School Curriculum*, THESIS
- 20- Damari B. *Spiritual Health*. Publication: *Teb va Jameeh*. 2009. First edition. [persian]
- 21- Esfahani, Mohammad Mehdi, *health regulations*, tenth edition, 2009. [persian]
- 22- Roozitalab M. Role of religious beliefs in their physical and mental health. *Proceedings of the National Congress of Science and Health*; Tehran, Iran; 2007. 64-5. [persian]
- 23- Razmkhah, Nahid. The moral and ethical implications of the Qur'an and its role in health and disease treatment. *Proceedings of National Conference on Medical Sciences of the Qur'an*. 2012, p. 190. [persian]
- 24- Flannelly KJ, Galek K. Religion, evolution, and

- mental health: attachment theory and ETAS theory. *J Relig Health* 2010; 49(3): 337-50.
- 25- Ghahremani N, Nadi MA. The relationship between religious dimensions - spiritual, mental health and future employees of public hospitals in Shiraz, *Journal of Nursing Research Center, Tehran University of Medical Sciences (Nursing Iranian Journal)* 2012; 25(79): 1-11. [persian]
- 26- Bansal R, Maroof AK, Parashar P, Pant B. Spirituality and health: a knowledge, attitude and practice study among doctors of North India. *Spirituality and Health International* 2008; 9:263- 9.
- 27- Ellen Idler. The Psychological and Physical Benefits of Spiritual/Religious Practices, *Spirituality in Higher Education Newsletter* 2008; 4(2): 1-5.
- 28- Bansal AK, Sharma SD. Can spiritual health be quantified: A simple idea. Abstract, International Conference on Statistics, Combinatorics and related areas. University of Southern Maine. Portland, ME, USA, 2003 Oct; 3 5. Available from: <http://atlas conferences.com/c/a/k/p/65.htm> [Last accessed on 2013 Apr 26].
- 29- Cohen D, Yoon DP, Johnstone B. Differentiating the impact of spiritual experiences, religious practices, and congregational support on the mental health of individuals with heterogeneous medical disorders. *Int J Psychol Relig.* 2009; 19(2):121-38.
- 30- Bolhari J. Institutionalizing the concept of spirituality and spiritual health, *Journal of Medical Ethics* 2010; 4(14): 105-12. [persian]
- 31- Smith J, mc Sherry W. Spirituality and child development: a concept analysis. *Journal of Advanced Nuring* 2004; 45:307-15.
- 32- Ghanei M. Quran strength, healing factor against disease. *Quran and Medicine* 2011; 2: 1-3. [persian]
- 33- Rezaeian M, Vazirinezhad R, Tabatabaei S.Z, Salem Z., Esmaili A, Manshouri A. Suicide in Islamic faith. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences and Health Services.* 2008; 6(4) (Supplementary):15-22.
- 34- Motahari M. Bist Goftar (A selection of 20 articles). Sadra Publication. 2013. pp. 155-165.
- 35- Zakavi, AA. Evaluation of anthropological principles of spiritual health in the Qur'an, *Journal of Qur'anic Studies* 2013; 12, 47-60. [persian]
- 36- Noori MH. *Mostadrak alvasael*. Vol 12. Qom, Iran: Ahloolbeit; 2012. p. 64. [In Arabic]
- 37- Moreira A, Koenig H. Retaining the Meaning of the Words Religiousness and Spirituality: A Commentary on the WHOQOL SRPB Group's "Across-cultural Study of Spirituality, Religion, and Personal Beliefs as Components of Quality of Life". *Journal of Social Science & Medicine* 2006; 63: 843-45.
- 38- Javadi M. Study of comparative religion and health in Iran. *Proceedings of the 1st National Congress of Science and Health*. Tehran, Iran. 2007; 58-9. [persian]
- 39- Gharaati M. Minutes with light commentary on the Quran. Qom, Iran: Publishing Quranic Education; 2009. p. 344-5. [persian]
- 40- Mohammadinia L, Yaghoobi M, Kolahdouzan A. Anxiety Management by Relaxation Approach: Quranic verses. *Health Information management* 2012; 8(8):1213-25. [persian]
- 41- Nabati M. Impact of religion on anxiety. *Keyhan* 2007; 66(18988): 6. [persian]
- 42- Karim Abadi P, Delavar M, Pouresmaeili F. The therapeutic manifestations of the Quran. Available from: URL: <http://www.tim.ir>. [persian]
- 43- Esmaili, A, Rezaeian M, Vazirinezhad R, Tabatabaei SZ, Salem Z, Mahdian F. Protecting living Environmental in Islam. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences, Special Congress on Health in the teachings of the Prophet (PBUH)* 2008; 6(4): 55-60. [persian]
- 44- Saymy H, Ajdany N. Coping strategies with stress in the Quran, *Quranic Studies and Medicine Proceedings of the First Conference, Shahrood University of Medical Sciences,* 2010: 60-7. [persian]

Teachings of the Quran in maintaining and promoting the fourth dimension of health (spiritual health): A review study

Esmaeili A¹, Hosseini SM², Mahdian F³, Rezaeian M⁴, Hadavi M⁵

Abstract:

Background and Objective: Today humans, despite the use of advanced science and technology and scientific resources in the field of health and medicine, and also to spend huge resources in the areas of health, relaxation and comfort (spiritual health) is not. The only way to achieve the level of health is considering the recommendations and instructions of Islam. Therefore, this study has tried using sources of Islam (the Qur'an) ways to enhance and maintain the health of the fourth dimension (spiritual health) was extracted and studied.

Methods: This study was a review of the research in order to gather the necessary resources using Web sites and search engines and utilizes keywords: health promotion and protection, spiritual, Quran. We tried articles and books relevant to the preparation and be studied.

Results: Spiritual health and ways to promote and preserve one of the topics that Islam pays special attention to it. Numerous studies have been conducted with the Holy Quran paid directly or indirectly to the subject. The findings were classified into three components. These three components are: belief in a supreme power (God Almighty), remember Allah and mention God and trust in GOD. The results showed that the impact of these three factors in promoting, maintaining spiritual health are being purposeful and meaningful life, a relationship with a transcendent power, Correct relationships with others and achieve balance in life.

Conclusion: The results showed that three factors play a major role in enhancement and maintaining spiritual health. Faith in a supreme power (God Almighty), the mention of God and learn to trust the solution enhance and sustain the essential spiritual health are being considered. Therefore, strengthening and implementation of these components is essential in all human societies.

Key words: Health, Promotion, Protection, Spiritual, Quran

1- Associate Prof., Dept. of Social Medicine and Environment Research Center, Medical School, Rafsanjan University of Medical Sciences, Rafsanjan, Iran

2- Associate professor, faculty of theology and Islamic studies, Jurisprudence and the foundation of Islamic law. Tehran University, Tehran, Iran

3- BS. Rafsanjan office of education, Rafsanjan, Iran

4- Prof., Dept. of Social Medicine and Environment Research Center, Medical School, Rafsanjan University of Medical Sciences, Rafsanjan, Iran

5- PhD student, Dept. of Anesthesiology, Paramedical faculty, Rafsanjan University of Medical Sciences, Rafsanjan, Iran

Corresponding Author: E-mail: hadavimaryam@yahoo.com