



Guidance for Spiritual Health

Parnian Farhadi Afshar ¹, Ghanbarali Delfanazari ^{2*}, Amir Yagube ³

¹ Ph.D. Student of General Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran

² Assistant Professor of Educational Management, Islamic Azad University, Damavand Branch, Tehran, Iran

³ Assistant Professor of Philosophy, Islamic Azad University, North Tehran Branch, Tehran, Iran

* **Corresponding author:** : ghdel788@gmail.com

Received: 2024-09-23

Accepted: 2024-10-24

Abstract

One of the common methods of long-term planning is developing a road map for the desired area. In a simple definition, it can be said that the road map is a needs-oriented planning process in order to help identify, select and develop scientific and technological options to meet a set of needs that are widely used in different institutions and universities for planning. It is used strategically and long-term. And since spiritual health is one of the important dimensions of health and according to experts and religious leaders, it is the most important part of health that can ensure the health and happiness of all human beings, an advantage that cannot be seen in other dimensions of health. Therefore, the necessity of the result demands that spiritual health in the society is addressed so that it is possible to facilitate the reaching of the final destination and guide spiritual health to the end by purposefully delineating the movement based on the principles and facts taken from the researches about spirituality and health.

Keywords: Health, Spirituality, Spiritual health

© 2023 Journal of School Education in the Third Millennium (JSETM)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2022 The Authors.

How to Cite This Article: Delfanazari, Gh, et al. (2024). Guidance for Spiritual Health. *JSETM*, 2(3): 1-15.





رهنگاشت سلامت معنوی

پرنیان فرهادی افشار^۱، قنبر علی دلفان آذری^{۲*}، امیر یعقوبی^۳

^۱ دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.

^۲ استادیار مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد دماوند، تهران، ایران.

^۳ استادیار فلسفه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال، تهران، ایران.

* نویسنده مسئول: ghdel788@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۸/۰۳

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۷/۰۲

چکیده

یکی از شیوه های رایج برنامه ریزی بلندمدت، تدوین نقشه راه برای حوزه موردنظر است. در یک تعریف ساده، می توان گفت نقشه راه، فرایند برنامه ریزی نیازمحور به منظور کمک به شناسایی، انتخاب و توسعه گزینه های علمی و فناورانه جهت برآورده ساختن مجموعه ای از نیازمندی هاست که به طور گسترده ای در مؤسسات مختلف و دانشگاه برای برنامه ریزی راهبردی و درازمدت بکار می رود. و از آنجا که سلامت معنوی یکی از ابعاد مهم سلامت و به زعم متخصصان و رهبران دینی مهم ترین قسمت سلامت است که می تواند سلامت و سعادت توأمان بشر را تأمین کند، مزیتی که در ابعاد دیگر سلامت به این وضوح دیده نمی شود، لذا ضرورت ماحصل از این مهم می طلبد که به سلامت معنوی در جامعه پرداخته شود تا بتوان با ترسیم هدفمند حرکت بر اساس بایسته ها و حقایق برگرفته از پژوهش های پیرامون معنویت و سلامت، رسیدن به مقصد غائی را تسهیل کرده و سلامت معنوی را به نهایت رهنمون گشت.

واژگان کلیدی: سلامت، معنویت، سلامت معنوی

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه آموزش مدارس در هزاره سوم محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: فرهادی افشار، پرنیان؛ دلفان آذری، قنبر علی؛ یعقوبی، امیر. (۱۴۰۳) رهنگاشت سلامت معنوی. فصلنامه آموزش مدارس در هزاره سوم، ۲(۳): ۱-۱۵.

مقدمه

می کند و با ویژگی هایی نظیر ارتباط با خدا مشخص می شود و انسجام و درستی فرد را تأمین می کند (جهانگیری فرد و همکاران، ۱۴۰۰).

در گذشته، سلامتی بر اساس ابعاد خاص سلامت جسمی، روانی و اجتماعی تعریف شده بود. برخی از صاحب نظران پیشنهاد گنجاندن بُعد سلامت معنوی را در مفهوم سلامت مطرح کرده اند که به مرور زمان توجه سیاست گذاران و برنامه ریزان سلامت جامعه را در دولت های گوناگون به خود جلب کرد. مطالعات انجام شده گویای آن است که بدون سلامت معنوی، دیگر بُدهای زیستی انسان نمی تواند عملکرد درستی داشته

سلامت مفهومی وسیع است و تعریف آن تحت تأثیر میزان آگاهی و طرز تلقی جوامع با شرایط گوناگون جغرافیایی و فرهنگی قرار دارد. سلامتی مسئله ای چندبُعدی است و این ابعاد بر یکدیگر اثر می گذارد و در نهایت سلامت فرد و جامعه را تحت تأثیر قرار می دهد. اغلب الگوهای سلامتی شامل سلامت معنوی نیز می باشد. مفهوم معنویت با همه حیطه های سلامت در تمامی سنین ارتباط دارد و پژوهشگران در تمام دنیا به آن علاقه دارند. سلامت معنوی یکی از ابعاد مهم سلامت در انسان است که ارتباط همافزایی و یکپارچه را بین نیروهای داخلی فراهم

باشد و در نتیجه دستیابی به بالاترین سطح کیفیت زندگی ممکن نخواهد بود (کاشانی‌موحد و همکاران، ۱۳۹۹).

معنویت به عنوان یکی از ابعاد انسانیت شامل آگاهی و خودشناسی می‌شود بیلوتا معتقد است معنویت، نیاز فراتر رفتن از خود در زندگی روزمره و یکپارچه شدن با کسی غیر از خودمان است، این آگاهی ممکن است منجر به تجربه ای شود که فراتر از خودمان است. معنویت امری همگانی است و همانند هیجان، درجات و جلوه های مختلفی دارد؛ ممکن است هشیار یا ناهشیار، رشدیافته یا غیر رشدیافته، سالم یا بیمارگونه، ساده یا پیچیده و مفید یا خطرناک باشد. Emmons تلاش کرد معنویت را بر اساس تعریف گاردنر از هوش، در چارچوب هوش مطرح نماید. وی معتقد است معنویت می تواند شکلی از هوش تلقی شود؛ زیرا عملکرد و سازگاری فرد (مثلاً سلامتی بیشتر) را پیش بینی می کند و قابلیت هایی را مطرح می کند که افراد را قادر می سازد به حل مسائل بپردازند و به اهدافشان دسترسی داشته باشد. گاردنر ایمونز را مورد انتقاد قرار می دهد و معتقد است که باید جنبه هایی از معنویت را که مربوط به تجربه های پدیدارشناختی هستند (مثل تجربه تقدس یا حالات متعالی) از جنبه های عقلانی، حل مسأله و پردازش اطلاعات جدا کرد. می توان علت مخالفت بعضی از محققان، همانند Gardner، در مورد این مسأله که هوش معنوی متضمن انگیزش، تمایل، اخلاق و شخصیت است را به نگاه شناخت گرایانه آنان از هوش نسبت داد (رفعتی‌اصل، رضایی، ۱۴۰۲).

vegan بعضی از خصوصیات معنویت را چنین عنوان کرده است:

۱. بالاترین سطح رشد در زمینه های مختلف شناختی، اخلاقی، هیجانی و بین فردی را در بر می‌گیرد.
۲. یکی از حوزه های رشدی مجزا می باشد.
۳. بیشتر به عنوان نگرش مطرح است. (مانند گشودگی نسبت به عشق)

شامل تجربه‌های اوج می شود

سلامت معنوی به عنوان یکی از ابعاد چهارگانه سلامت، نیم قرن است که مورد توجه دانشمندان و روان‌شناسان قرار گرفته، درحالی که در تمام تعالیم دینی و الهی، از همان ابتدای خلقت، توجه به تمام ابعاد وجودی انسان مورد نظر و تأکید بوده است. مفهوم سلامت معنوی تا چند دهه پیش، مورد غفلت زیر شاخه های علوم سلامت مدرن و بسیاری از روان‌شناسان و دانشمندان بود و فقط به سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی در موضوع سلامت توجه می‌نمودند. تا اینکه Moburg در سال ۱۹۷۱، مفهوم سلامت معنوی را مطرح کرد و بعد از آن توجه اندیشمندان علم روان‌شناسی را به خود معطوف کرد (رحمانی، کرمی، ۱۴۰۰).

یکی از موضوعات محوری اسلام سلامت معنوی امت اسلامی می‌باشد، چراکه اسلام به عنوان مکتب توحیدی، فرهنگ و سبک زندگی خاصی را برای پیروان خود ایجاد نموده که الگوی مشخص و قابل تعریف رفتارهای فردی و اجتماعی ایشان و حاصل تعامل ویژگی های فردی، روابط اجتماعی و موقعیت های محیطی، بیانگر معنا و دلیل عملکرد و رفتارهای ایشان است. سبک زندگی شیعیان با پیروی از سبک زندگی پیامبر (ص)، و ائمه معصومین (ع) شکل می‌گیرد، با توجه به شیوه ارتباط فرد با خدا بر ارتباط فرد با خود، مردم و عالم خلقت تأثیر گذاشته و به زندگی ایشان جهت معنوی می‌دهد. چرا که دستورات اسلام علاوه بر الگوی تغذیه (مصرف غذای حلال و پاک) و خواب (خوابیدن بدون داشتن کینه کسی در قلب)، رفتارهای کلامی (سخن گفتن بر مبنای حق) عواطف و افکار و نیات را در بر می‌گیرد. توصیه اسلام بر ذکر دائم در زندگی، سبب می شود تا افراد در همه حال، خود را در محضر خدا دانسته و با یاد خدا به آرامش قلبی دست یابند. از دیگر سو، اسلام مبتنی بر ایمان به عالم غیب، باور به وجود روح ملکوتی در انسان، مراتبی از روح در عالم هستی و نغمه تسبیح موجودات عالم خلقت، اصالت روح و حیات جاودان، سلامت روح را علاوه بر سلامت جسم مدنظر دارد.

قرآن کریم، برخورداری از قلب سلیم را سلامت معنوی معرفی می‌کند. صاحبان قلب سلیم را واجد روحی آرام و مطمئن، توأم با احساس امنیت، اعتماد، امیدواری، خوش بینی، مثبت اندیشی، سرور و بهجت، تسلیم به قضای الهی می داند، که از ترس و اضطراب حوادث آینده، و حزن و اندوه از دست دادن ها، در امان هستند (اسدزندی و همکاران، ۱۳۹۹).

سلامت معنوی تجربه معنوی انسان در دو چشم انداز مختلف است: چشم انداز سلامت مذهبی که چگونگی درک افراد از سلامتی در زندگی معنویشان هنگامی که با قدرتی بالاتر ارتباط دارند، متمرکز است و چشم انداز سلامت وجودی که بر نگرانی های اجتماعی و روانی افراد متمرکز است و درباره اینکه چگونه افراد با خود، جامعه یا محیط سازگار می‌شوند، بحث می‌کند. تعاریف مختلفی از سلامت معنوی ارائه شده است. برخی معنویت را برگرفته از دین می‌دانند و به همین دلیل اظهار می‌کنند که تعریف سلامت معنوی می‌تواند در ادیان مختلف متفاوت باشد. معنویت تحت تأثیر حوادث زندگی فرد، زمینه های اعتقادی، فعالیت های مذهبی، جنس، فرهنگ، خلق و مرحله ای که فرد در طول زندگی در حال طی آن است، می‌باشد. گروه فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران تعریف سلامت معنوی را بدین شرح ارائه نموده است: «سلامت معنوی وضعیتی است دارای مراتب گوناگون که در آن متناسب با

مفهوم سلامت معنوی و مبحث مرتبط با آن، یعنی معنویت، به دست دهد (امیدواری، ۱۴۰۲).

تعریف هانگلمان و همکارانش را از سلامت معنوی میتوان تعریف غالب در نظر آورد. درعینحال، در تعریفی جامع و مانع و در ترسیم واژه‌های سلامت معنوی می‌توان گفت سلامت معنوی عبارت است از: برخورداری از حس پذیرش، احساسات مثبت، اخلاق و حس ارتباط متقابل مثبت با قدرت حاکم و برتر قدسی، دیگران و خود که طی فرایند پویا و هماهنگ شناختی، عاطفی، کُنشی و پیامدی شخصی حاصل می‌آید. این تعریف بیش از همه، توأمان تعریفی ذاتی/کارکردی و اشمالی/احصری از سلامت معنوی است (جهانگیری فرد و همکاران، ۱۴۰۰).

این نتیجه با مروری بر تعریف سلامت معنوی حاصل شد که تعریفی پذیرفته شده، فراگیر و عام از سلامت معنوی وجود ندارد. علت این امر آن است که سلامت معنوی در هر فرهنگ، به‌طور خواسته یا ناخواسته در چهارچوب ساختار معنوی آن فرهنگ تعریف می‌شود. بدینسان، مشکلات مربوط به مفهوم، شناخت و ارزیابی سلامت معنوی همچنان پابرجا است. از دیگر مشکلات مطالعات در حوزه سلامت معنوی، می‌توان به ناتوانی در تقسیم‌بندی ابعاد معنویت اشاره کرد. همچنین ماهیت عجین شده معنویت و مذهب به‌طور قابل ملاحظه‌ای باعث ایجاد ادراکات متفاوت از مفهوم سلامت معنوی در افراد و محققین این حوزه شده است.

سلامت معنوی انسان در روایات اسلامی

برخی مصادیق سلامت در روایات عبارتند از:

سلامت از فتنه‌ها: عن الرسول (ص): «فَمَنْ أَرَادَ مِنْكُمْ النَّجَاةَ بَعْدِي وَ السَّلَامَةَ مِنَ الْفِتَنِ الْمُرْدِيَةِ فَلْيَتَمَسَّكَ بِوَلَايَةِ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ»؛ «کسی که در پی نجات و سلامت از فتنه‌های پیش آمده است باید به ولایت علی (ع) تمسک بجوید.»

سلامت از گناه: دعای پیامبر (ص) در تعقیب نماز ظهر: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مُوجِبَاتِ رَحْمَتِكَ... وَ «السَّلَامَةَ مِنْ كُلِّ إِثْمٍ»؛ خدایا! اسباب رحمت... و سلامت از تمام گناهان را از تو می‌طلبم» (ارشاد القلوب، ج ۱، ص ۸۲) و همچنین در دعای مأثور برای شب یکشنبه آمده است: «اللَّهُمَّ... أَسْأَلُكَ... الْعَفَاةَ وَ «السَّلَامَةَ مِنَ الذُّنُوبِ وَ الْخَطَايَا»؛ خدایا... پاکدامنی و «سلامت از گناه و خطا» را از تو می‌طلبم» (بحارالانوار، ج ۸۷، ص ۱۵۹).

سلامت نفس: در دعای امام صادق (ع) در تعقیب نماز آمده است: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ... «السَّلَامَةَ فِي نَفْسِي» یعنی بارالها! به حق محمد و آلش... «سلامت نفس» به من عطا فرما!» (وسائل الشیعه، ج ۶، ص ۴۸۵).

ظرفیت‌ها و قابلیت‌های فرد بینش‌ها، گرایش‌ها و توانایی‌های لازم برای تعالی روح که همان تقرب به خدای متعال است فراهم می‌باشد؛ به گونه‌ای که همه امکانات درونی به‌طور هماهنگ و متعادل در جهت هدف کلی مزبور به کار گرفته می‌شود و در رفتارهای اختیاری درونی و بیرونی متناسب با آن‌ها نسبت به خدا، فرد، جامعه و طبیعت ظهور می‌یابد» (کاشانی موحد و همکاران، ۱۳۹۹).

یکی از شیوه‌های رایج برنامه ریزی بلندمدت، تدوین نقشه راه^۱ برای حوزه موردنظر است. در یک تعریف ساده، می‌توان گفت نقشه راه، فرایند برنامه ریزی نیازمحور به منظور کمک به شناسایی، انتخاب و توسعه گزینه‌های علمی و فناورانه جهت برآورده ساختن مجموعه‌ای از نیازمندی‌هاست که به‌طور گسترده‌ای در مؤسسات مختلف و دانشگاه برای برنامه ریزی راهبردی و درازمدت بکار می‌رود. و از آنجا که سلامت معنوی یکی از ابعاد مهم سلامت و به‌زعم متخصصان و رهبران دینی مهم‌ترین قسمت سلامت است که می‌تواند سلامت و سعادت توأمان بشر را تأمین کند، (مزیتی که در ابعاد دیگر سلامت به این وضوح دیده نمی‌شود)، لذا ضرورت ماحصل از این مهم می‌طلبد که به تدوین نقشه و مدل سلامت معنوی اسلامی پرداخته شود تا بتوان با ترسیم هدفمند حرکت مردم بر اساس بایسته‌ها و حقایق برگرفته از روح معنوی اسلام، رسیدن آن‌ها را به مقصد غائی تسهیل کرده و سلامت شان را به نهایت رهنمون گشت. بر اساس آنچه ذکر شد هدف این تحقیق تدوین نقشه راه سلامت معنوی اسلامی می‌باشد.

مبانی نظری

سلامت معنوی

سلامت در لغت به معنای صحت و عافیت است. داشتن سلامت یعنی عاری بودن از بیماری ظاهری و باطنی. سلام خداوند خود را به السلام المؤمنین وصف می‌کند؛ یعنی عاری از هر نقص و عیب و آفت. در فرهنگ فارسی نیز سلامت در معانی زیر به کار برده شده است؛ بی‌گزند شدن، بی‌عیب شدن، امنیت و آرامش، تندرستی، رستگاری، خلاص از بیماری، آرامش، صلح (علوی و همکاران، ۱۴۰۲).

با وجود مطالعات بسیاری که در دهه‌های اخیر درباره‌ی سلامت معنوی انجام شده است، اختلاف نظر در تعریف آن همچنان ادامه دارد؛ درعین حال، هنگام پرداختن به موضوع سلامت معنوی، در بسیاری از متون، مفهوم معنویت نیز به میان می‌آید. با توجه به ابهام‌های موجود، رویکرد به موضوع در این بخش، عملیاتی خواهد بود تا در عین رعایت ایجاز، ادراکی درخور از

عوامل مؤثر در رشد معنویت

معنویت سبب بروز و ظهور خصایل و ویژگی‌هایی در انسان می‌شود از جمله: آرامش درون، بخشش، سپاسگزاری، فروتنی دلسوزی و غیره؛ که این خود سبب می‌شود تا انسان رابطه بهتری با دیگران برقرار کند که این امر در بهبود و تعالی رفتاری و معرفتی او به‌ویژه در آموزش تأثیر به‌سزایی دارد.

۱. خانواده، عاملی مؤثر در تحول معنوی

خانواده بستری است که بسیاری از ویژگی‌های اخلاقی و معنوی فرزندان در آن شکل می‌گیرد. ارتباط‌های کلامی، آموزش والدین، بحث‌های آزاد خانوادگی در مورد مسائل مذهبی و معنوی، الگودهی والدین، نقل روایت‌های معنوی و مذهبی در خانواده، انجام مناسک مذهبی و سبک فرزندپروری قاطع و اطمینان‌بخش، اهداف و ارزش‌های والدین، تحول مذهبی و معنوی فرزندان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

الف) ارتباط بین والدین و فرزندان

والدین به طرق مختلف رشد معنوی و مذهبی فرزندان خود را تحت تأثیر قرار می‌دهند که از آن جمله می‌توان به ارتباط‌های کلامی و آموزش والدین و القای باورهای مذهبی و معنوی، سبک‌های تربیتی و انضباطی، پاداش و تنبیه، الگودهی و مشاهده رفتارهای معنوی والدین اشاره نمود خانواده‌ها با انجام‌دادن اعمال معنوی مانند دعا کردن هنگام غذا خوردن، دادن خیرات، دستگیری فقرا و رعایت اخلاق، می‌توانند موجب رشد و شکوفایی معنوی فرزندان خود شوند.

ب) تأثیر الگوهای مذهبی و معنوی در خانواده‌ها

برخی نظریات روان‌شناختی تأکید دارند که ویژگی برجسته انسان‌ها، شکل‌پذیری است؛ یعنی توانایی آن‌ها در آموختن انواع رفتارها. فرزندان با مشاهده انجام رفتارهای دینی از قبیل دعا خواندن، توکل کردن و انجام دادن سایر آداب و رسوم دینی توسط والدین خود، از آن‌ها الگوبرداری کرده و در نهایت این رفتارها را از خود بروز می‌دهند.

ج) نقل روایت‌های مذهبی و انجام مناسک

انجام مناسک و شعائر مذهبی در خانواده‌ها نیز به رشد معنوی جوانان کمک می‌کند. اسلام مملو از شعائر و مناسکی است که افراد برای تقرب به خدا در شرایط مخصوصی انجام می‌دهند.

واژه صحت در روایات غالباً برای بعد جسمی به کار رفته است مانند: قال الصادق (ع): «إِنَّمَا... أَلْبَأُ فِي طَاعَةِ اللَّهِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ الصَّحَّةِ فِي مَعْصِيَةِ اللَّهِ» «گرفتاربودن همراه بندگی خدا را بر سلامتی همراه با گناه ترجیح می‌دهم». (الکافی، ج ۸، ص ۲۲۲). قال الصادق (ع): «مَنْ زَارَ أَخَاهُ فِي اللَّهِ فِي «مَرَضٍ» أَوْ «صِحَّةٍ»...» «کسی که برادرش [دینی] اش را برای رضای خداوند در بیماری یا سلامتی زیارت کند...» (الکافی، ج ۲، ص ۱۷۷)

در کل می‌توان گفت: روایات مشتمل بر سلامت دست کم سه پیام دارد:

اسلام قرن‌ها زودتر از غرب سلامت معنوی را طرح کرده است انسان مؤمن باید چنان اهتمامی به بعد معنوی خود داشته باشد که هرگاه از سلامت و بیماری سخن می‌گوید ابتدا ساحت معنوی به ذهنش تبادر کند. اگر غالباً یا همیشه در میان خانواده‌ها و جامعه، سلامت در مورد امور جسمانی به کار می‌رود ما از فرهنگ دینی فاصله زیادی داریم. مؤمن سلامت معنوی را بر سلامت جسمی مقدم می‌کند چنانچه در روایت فوق، امام صادق (ع) گرفتاری همراه با بندگی خدا را بر سلامت جسمانی همراه با گناه ترجیح می‌دهد.

سلامت معنوی از دو واژه‌ای ترکیب یافته که هر دو مطلوب آدمی است. همه ما به سلامت می‌اندیشیم، در پی دستیابی به آن هستیم و از بیماری‌گریزانیم. معنویت نیز ریشه در نهاد همه دارد و با فطرت انسانی گره خورده است.

سلامت به وضعیتی گفته می‌شود که در آن موجود، دارای نقص و عیب نباشد و کارکرد مناسب و وضعیت مطلوب خود را داشته باشد. سلامتی در سلامت جسمی، ناظر به اعضا و جوارح و اندام‌های درونی و بیرونی است؛ اگر بدن و اعضای آن کارکرد مطلوب مورد انتظار عقلایی را داشته باشند فرد از سلامت جسمی برخوردار است؛ اما در سلامت معنوی، سلامت معطوف به روح آدمی است. اگر روح انسان در وضعیت مطلوب خود از لحاظ معنویت باشد و در کارکردهای معنوی‌اش نقص و خللی نداشته باشد، آن انسان در سلامت معنوی بسر می‌برد.

بدین ترتیب سلامت جسمی نیازمند ارتباط با پزشک جسم و سلامت معنوی نیازمند ارتباط با پزشک روح و روان است. و چون روح انسان ظرفیت‌ها و ابعاد پیچیده‌ای دارد، ارتباطات و تأثیر و تأثرها میان روح و جسم، میان فرد و جامعه، میان جهان درون و برون انسان، میان جهان غیب و شهود، و میان دنیا و آخرت، وجود دارد، راه مطمئن سلامت معنوی تکیه به وحی آسمانی است که بر این روابط پیچیده احاطه علمی لازم را داشته باشد. همین امر، ضرورت دین را نیز آشکار می‌سازد (ساجدی، ۱۳۹۹).

در فرهنگ، رشد یا عدم رشد معنویت در انسان‌ها نقش اساسی ایفا می‌کنند (آتشین صدف، ۱۴۰۰).

ضرورت معنویت و سلامت معنوی

ضرورت وجود معنویت در انسان، مانند ضرورت وجود دم و بازدم برای زنده‌بودن جسم است. معنویت برای همه‌ی انسان‌ها در تمامی جوامع و سرتاسر جهان قابل شناسایی است. معنویت از اصول حیات‌بخش هستی انسان است و برای بسیاری از مذاهب، فرهنگ‌ها و سنت‌ها در سراسر جهان پذیرفته شده است، از طرفی هنوز عقایدی وجود دارد که معنویت را از همان بدو تولد به‌شکل درونی و در حالتی ساکن می‌داند و اینکه معنویت با کسب تجربه‌های زندگی، فرد را رو به جلو خواهد برد. معنویت راهی است برای تجربه احساس متعالی اتصال به نیرویی فراتر از خود که هم راهنمای زندگی است و هم معنا بخش مرگ (فتاحی، ۱۳۹۷).

معنویت ارزشی انسانی، مثبت، هستی‌بخش و وابسته به هستی‌شناسی ابعاد انسان است که با ایجاد میل به زندگی برای جست‌وجو در معنا و اهداف زندگی و فراتر از زندگی نقش مهمی بازی می‌کند. معنویت فرآیندی درونی، پویا و تکاملی است که تأثیر آن در شخص و در همه‌ی مراحل و حوزه‌های زندگی و حتی روش زندگی آشکار می‌شود. معنویت به تجربه درونی و هم یک اتصال به قدرت متعالی و هم واقعیتی برای افزایش هوشیاری و ارتباط با خود و دیگران و یک واقعیت بزرگ‌تر قلمداد می‌شود. معنویت پدیده‌ای جهانی است که همه‌ی انسان‌ها برای جست‌وجوی معنا و پذیرش زندگی خود از طریق ارتباط با خودشان با دیگران و مقدسات به آن نیازمند هستند.

هیچ کس نمی‌داند که دقیقاً چطور معنویت با سلامت ارتباط پیدا می‌کند. اما به نظر می‌رسد که بدن، ذهن و معنویت با همدیگر در ارتباط هستند و سلامت هر کدام بر دیگری تأثیر می‌گذارد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که میان اعتقادات ما و سلامت مان رابطه‌ای وجود دارد و همین موضوع نشان دهنده اهمیت سلامت معنوی است. باورهای مثبت، احساس آرامش و قدرتی که افراد از مذهب، مدیتیشن و دعا کردن می‌گیرند می‌تواند سلامتی‌شان را تقویت کند و حتی ممکن است شفا بخش باشد (خاجوی شجاعی و همکاران، ۱۴۰۰).

یکی دیگر از ضروریات معنویت در پی داشتن سلامت معنوی و سلامت روان است. معنویت منجر به کاهش اضطراب، اضطراب مرگ، نگرش مثبت به آینده، ارتقا کیفیت رابطه با خانواده و کاهش افسردگی در افراد شده و بدین صورت سلامت روان را به ارمان می‌آورد، پژوهش‌های بسیاری بر این مورد صحنه گذاشته و صحت آن را تأیید کرده‌اند (عراقیان مجرد و همکاران، ۱۴۰۱).

د) سبک فرزندپروری و مذهب

یکی از قالب‌هایی که در آن نحوه ارتباطات و تعامل والدین با فرزندان نمایان می‌شود، سبک‌های فرزندپروری است. سبک‌های فرزندپروری، ساختارهای ارتباطی هستند که کیفیت روابط خاص بین والد و کودک را مشخص می‌کنند. هرگونه ضعف در سبک رفتاری و تربیتی والدین نسبت به فرزندان‌شان، موجب حس بی‌اعتمادی می‌شود و ایجاد اعتماد یا بی‌اعتمادی در کودکان، تأثیر مستقیم بر دینداری آنان دارد.

۲. مرشدان، دوستان و راهنمایان مذهبی

هرچند ارتباط‌های خارج از خانواده ممکن است اهمیت تجربه‌های با والدین و خواهران و برادران را نداشته باشد؛ ارتباط با اعضای غیر خانواده نیز می‌تواند قوی و مکمل و جبران‌کننده ارتباط با اعضای خانواده باشد. در این بخش سه نوع ارتباط اجتماعی خارج از خانواده بررسی می‌شوند که عبارتند از مرشدان، دوستان و راهنمایان مذهبی - معنوی.

الف) مرشدان

مرشد فردی مسن‌تر و باتجربه‌تر است که خواهان تحول شخصیت و لیاقت بیشتر فرد جوان‌تر است. ارتباط مرشد با مرید ارتباط حمایتی، هدایت‌کننده و الهام‌بخش است. پیوند با مرشد به تقویت هنجارهای اجتماعی و مذهبی - معنوی کمک می‌کند، ارزش‌ها را روشن می‌سازد و رفتارهای مورد انتظار را تعیین می‌کند.

ب) دوستان

ارتباط بین دوستی و تحول معنوی از چندین دیدگاه قابل بررسی است. دوستی دارای بسیاری از ویژگی‌هایی است که به معنویت مربوط می‌شود و بعضی از فرآیندهای اساسی دوستی نیز می‌تواند در اعمال معنوی یافت شود.

ج) راهنمایان مذهبی - معنوی

علاوه بر ارتباط دوستی و ارشادی که تأثیر هر دو بر تحول معنوی جوانان و نوجوانان شناخته شده است. منابع ارتباطی دیگری نیز نفوذ زیادی بر تحول معنوی افراد دارند. یکی از این موارد، راهنمای مذهبی و معنوی است که در بسیاری از سنن ادیانی مانند اسلام، نقش مهمی را بر عهده داشته است.

د) فرهنگ‌ها و خرده‌فرهنگ‌ها

فرهنگ و شکل‌گیری معنویت ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند. نوع فرهنگ، غنای عرفانی آن، ریشه‌های هنری و معنوی تنیده

بهبودی و سلامت معنوی

بهبودی معنوی یک عنصر روانی-اجتماعی و یک عنصر مذهبی را شامل است. بهبودی مذهبی که یک عنصر مذهبی است، نشانه ارتباط با یک قدرت برتر یعنی خدا است. بهبودی وجود عنصر روانی اجتماعی است و نشانه احساس فرد است از این که کیست، چه کاری و چرا انجام می دهد و به کجا تعلق دارد. هم بهبودی مذهبی و هم بهبودی وجودی تعالی و حرکت فراتر از خود را شامل می شود. بعد بهبودی مذهبی ما را به رسیدن به خدا هدایت می کند. در حالی که بعد بهبودی وجودی ما را فراتر از خود و به سوی دیگران و محیط ما سوق می دهد. بهبودی معنوی به معنای توانایی تجربه و ادغام معنا و هدف در زندگی از طریق پیوند فرد با خود، هنر، موسیقی، ادبیات، طبیعت یا قدرتی بزرگتر از خود است به مفهوم کلی بهبودی معنوی اشاره به تعامل مثبت با دیگران، خود و محیط است. بهبودی معنوی همچنین می تواند بازگوکننده تعاملات فردی با خدا است و احساس رضایت درونی از این ارتباط است (سنگدوینی و همکاران، ۱۴۰۰).

بهبودی معنوی مفهومی روان شناختی است که از چهار بعد شخصی، اجتماعی، محیطی و متعالی تشکیل شده و حاصل تایید و اعتراف فرد به داشتن ارتباط با خودش (بعد شخصی)، با دیگران (بعد اجتماعی)، با طبیعت (بعد محیطی) و با خداوند (یا دیگری متعالی) در زندگی است. دستیابی به این مفهوم باعث یکپارچگی این ابعاد شده و رسیدن به بهبودی کلی را تسهیل می کند. بهبودی معنوی می تواند به انسان ها کمک کند تا خودآگاهی خود را افزایش دهند، خلاق تر شوند و از احساسات خود به شیوه ای سالم استفاده کنند. افرادی که بهبودی معنوی بالاتری دارند، احساس ارتباط با خدا، احساس معنا و هدف در زندگی، آرامش درونی، شفقت برای دیگران و رضایت زندگی بالاتری را تجربه می کنند (افخمی اردکانی، ۱۴۰۲).

Fisher (1998) به تفصیل به جزئیات هر یک از این چهار ساحت پرداخته و تعاریف مبسوطی از هر یک ارائه کرده است. او سلامت معنوی را یک حالت وجودی پویا می داند که در نوع روابط هماهنگ فرد با دیگران رخ می کند. به باور او ساحت شخصی، ساحتی میان فردی است که در آن شخص با خویشتن خویش درگیر است و در جستجوی معنا، هدف، و ارزش های زندگی است؛ و خود آگاهی در واقع نیروی سائق یا جنبه متعالی روح انسانی است که به دنبال هویت و یافتن ارزش خویشتن است. ساحت جمعی، که در کیفیت و عمق روابط بین شخصی تجلی می کند، ناظر به اخلاق، فرهنگ و دین است و اینها فی نفسه در عشق، بخشش، اعتماد، امید و ایمان به انسانیت خود را نشان می دهند. ساحت طبیعت، فراتر از تغذیه و بعد جسمانی،

به نوعی حس هیبت و حیرت ناظر است، و به باور عده ای این ساحت ناظر به مفهوم اتحاد با محیط زیست است. و ساحت متعالی، در حقیقت به ارتباط یک خود و یک امر یگانه ورای قلمروی انسانی (یعنی یک امر غایی، نیروی کیهانی، واقعیت متعالی یا خدا) اشاره دارد. این مساله مستلزم ایمان، ثنا و پرستش منبع اسرار عالم است.

ارتقا بهبودی معنوی سبب می گردد تا افکار منفی و نامناسب افراد کاهش یابد و احساسات و نگرش های مثبت بر فرد چیره می شود. Soylar and Dugan اشاره داشتند که بهبودی معنوی به عنوان یک مسئله کلی امروزه نیاز تمامی افراد و گروه ها است. سرمایه گذاری بر بهبودی معنوی سبب می گردد تا میزان عملکرد افراد در حیطه های مختلف زندگی تحت شعاع قرار گیرد. وقتی بهبودی معنوی به خطر بیافتد، فرد ممکن است دچار اختلالات روحی مثل احساس تنهایی، افسردگی و از دست دادن معنا در زندگی شود و در یک نگاه کلی حیات جاوید فرد را با مشکل مواجه می سازد. از این رو تقویت باورها و عقاید مذهبی در تمامی مراحل زندگی یک اقدام پیشگیری کننده در کاهش اختلال های روانی است (کاظمی و همکاران، ۱۳۹۷).

ارتقا سلامت معنوی

ارتقا سلامت معنوی عبارت است از "فرآیند توانمندسازی مردم در شناخت و کنترل عوامل تأثیرگذار بر سلامت فردی و اجتماعی و تصمیم گیری صحیح در انتخاب رفتارهای سلامت محور و در نتیجه رعایت شیوه زندگی سالم"، به عبارتی علم و هنر کمک به مردم برای تغییر شیوه زندگی (مردنی و همکاران، ۱۳۹۸).

باتوجه به آنکه سلامت معنوی بسیار حائز اهمیت است و برای رسیدن به سلامت در جنبه های دیگر و دستیابی به آرامش رکنی اساسی محسوب می شود، همه افراد به دنبال ارتقا این جنبه از سلامت خود هستند که در ادامه به ارائه راهکارهایی برای دستیابی به این مهم پرداخته می شود:

۱- خودشناسی

خودشناسی بر مفهوم اساسی «خود» استوار است. مفهوم خود نیز حاوی معناهای مختلفی است. در فرهنگ انگلیسی کمبریج (۲۰۱۸) درباره مفهوم خود آمده است: «خود» مجموعه ای از ویژگی های شخصیتی مانند شخصیت و توانایی است که فیزیکی نیستند و آن شخص را از دیگران متفاوت می سازند. در زبان فارسی و در فرهنگ فارسی معین (۱۳۸۸) خود به معنی شخص، ذات و وجود و در فرهنگ دهخدا (۱۳۷۷) به معنی شخص، ذات و خویشتن به کار رفته است. گاهی خود به معنی «من» است،

رابطه گفته شده است که انسان باید بداند چه کسی او را خلق کرده و اینکه هدف از آفرینش و خلقت او چه بوده است؛ در حقیقت این بُعد از خودشناسی جنبه اعتقادی دارد و برای تهذیب نفس و برقراری رابطه معنوی با پروردگار بسیار راه گشا و مفید است؛ همچنین به نوعی این قسم از خودشناسی عبادت محسوب می شود. در روایتی امام سجاد علیه السلام در هنگام عبادت و راز و نیاز با خدا می فرمود: خدایا! ما را از کسانی قرارده که خود را شناختند و به قرارگاه خویش، یقین یافتند و از این رو عمر خویش را صرف در عبادت تو کردند (نجفیان، ۱۳۹۸).

خودشناسی، نیازی به دلیل عقلی و نقلی ندارد یعنی برای موجودی که به صورت فطری خود را دوست دارد، کاملاً طبیعی است که به خود بپردازد و درصدد شناختن کمالات خویش و رسیدن به آن ها باشد. از این رو خودشناسی، نیازی به دلیل های پیچیده عقلی و نقلی ندارد. غفلت از این حقیقت و سرگرم شدن به چیزهایی که در کمال و سعادت آدمی مؤثر نیست، امری غیر طبیعی و انحراف آمیز است که باید علتش را جستجو کرد و راه سلامت و نجات از آن را شناخت، همه تلاش های انسانی برای تأمین لذایذ و خوشی های وی انجام می گیرد، پس خودشناسی انسان و کمالاتی که ممکن است در مسیر او قرار بگیرد، بر همه مسائل مقدم است. تا آنجایی که بدون شناخت حقیقت انسان و ارزش واقعی او، دیگر بحث ها بیهوده و بی پایه است (مصباح یزدی، ۱۳۹۹).

وقتی از ابعاد مختلف روح و هستی خود صحبت می کنیم، نباید فراموش کنیم که انسان اساساً با سایر موجودات متفاوت است. اگرچه ما از جهات مختلفی به دنیای حیوانات متصل شده ایم، در اینجا می خواهیم روی آنچه که ما را از حیوانات جدا می کند و در آن ها یافت نمی شود، متمرکز شویم. برای درک بهتر چرایی خودشناسی در اسلام، شاید به نقل چند آیه از قرآن کریم بسنده کنیم. آیات بسیاری در قرآن کریم وجود دارند که شرح این موضوع هستند. یکی از این آیات در سوره حشر یافت می شود، جایی که خداوند متعال می گوید:

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ؛ و مانند کسانی نباشید که خدا را فراموش کرده اند، بنابراین او باعث شد تا روح خود را فراموش کنند. آن ها ستمگران هستند.

در اینجا خداوند می گوید که فراموش کردن او باعث می شود که ما خود را فراموش کنیم و در نهایت ما را به سمت بیگانگی سوق می دهد. روایتی وجود دارد که نکته مشابهی را با این آیه بیان می کند، اما از زاویه دیگری به موضوع نگاه می کند. این جمله بسیار مشهور است: «کسی که واقعاً خودش را می شناسد پروردگار خود را شناخته است»

البته نه آن «من» که عموم مردم شناختی سطحی نسبت به آن دارند، بلکه منی با بی نهایت اجزای وجودی. من با تمام نیات، احساسات، افکار، بینش ها و باورها، نرم افزارهای درونی و ...

در جایی اشاره به «بخش خدایی» ما (اشاره به حقیقت «انا الحق») دارد که می توان این مفهوم را از سخنان پیامبر اکرم (ص) و امامان معصوم (ع) دریافت. پیامبر در حدیثی می فرماید: «من عرف نفسه، عرف ربه؛ هر کس خود را بشناسد، خدای خود را شناخته است.» امیرالمؤمنین (ع) می فرماید: «خودشناس ترین مردم، خدا ترس ترین آن ها است.» در صحف ادریس آمده است: «هر که آفریده را شناخت، آفریدگار را شناخت و هر که روزی را شناخت، روزی رسان را شناخت و هر که خود را شناخت، پروردگارش را شناخت.» (رضایی و همکاران، ۱۳۹۹).

خودشناسی در روایات اسلامی که از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) و امامان معصوم: نقل شده اثرات بسیار پرارزشی برای خودشناسی آمده است، که ما را از هرگونه توضیح بی نیاز می سازد از جمله:

در حدیثی از امیرمؤمنان علی (علیه السلام) می خوانیم: «نال الفوز الاکبر من ظفر بمعرفة النفس؛ کسی که خود را بشناسد، به سعادت و رستگاری بزرگ نائل شده است» و در نقطه مقابل آن چنین می فرماید: «من لم يعرف نفسه بعد عن سبيل النجاة و خبط في الضلال و الجهالات؛ کسی که خود را نشناسد، از طریق نجات دور می شود و در گمراهی و جهل گرفتار می آید.» در تعبیر دیگری از همان امام آمده است: «العارف من عرف نفسه فاعتقها و نزهاها عن کل ما یبعدها؛ عارف حقیقی کسی است که خود را بشناسد، و (از قیدوبند اسارت) آزاد سازد، و آن را از هر چیز که او را از سعادت دور می سازد پاک و پاکیزه کند!» از این تعبیر به خوبی استفاده می شود که معرفت نفس (خودشناسی) سبب آزادی از قیدوبند اسارت ها و پاک سازی از رذایل اخلاقی است. باز حدیث دیگری از همان پیشوای بزرگ (علیه السلام) می خوانیم: «اکثر الناس معرفة لنفسه اخوفهم لربه؛ کسی که بیش از همه خود را بشناسد، بیش از همه، خوف پروردگار خواهد داشت.» از این حدیث نیز رابطه نزدیکی میان احساس مسؤولیت و خوف پروردگار که سرچشمه تهذیب نفس است با خودشناسی استفاده می شود (بحرینیان، ۱۳۹۵).

خودشناسی یکی از مسائلی است که در زندگی هر فردی وجود دارد و به همین خاطر در روایات دینی توصیه زیادی به این موضوع شده است. امام علی علیه السلام در روایتی فرمودند معرفة النفس انفع المعارف: شناخت خویشتن، سودمندترین منافع است. همچنین در روایت دیگر آمده است: من عرف نفسه عرف ربه؛ هر که خود را شناخت، خدای خود را می شناسد. در همین

قرآن در تلاش است که انسان «خود» را کشف کند. این «خود»، «خود» شناسنامه ای نیست که اسمت چیست؟ اسم پدرت چیست و در چه سالی متولد شده ای؟ تابع چه کشوری هستی؟ آن «خود» همان چیزی است که «روح الهی» نامیده می شود و با شناختن آن «خود» است که (انسان) احساس شرافت و کرامت می کند و خویشتن را از تن دادن به پستی‌ها برتر می‌شمارد. (شناسایی توانایی‌ها و صفات مثبت خود و تلاش برای شکوفا کردن آنها برای حذف صفات بد و منفی و رسیدن به کمال) امیر المومنین - علیه السلام - نیز می‌فرماید: «در شگفتی از کسی که خود را نمی‌شناسد، چگونه می‌تواند پروردگارش را بشناسد.» اسلام بر خلاف سایر ادیان به شناخت انسان اهمیت بسیار زیادی داده و وی را به شناخت سفارش کرده‌است تا بتواند راه صحیح سعادت را انتخاب کند.

علامه طباطبایی (ره) می‌فرماید: «ترغیب خداوند مؤمنان را به ملازم بودن به خویشتن که همان حفظ کردن راه هدایت است، می‌فهماند راهی که لازم است انسان‌ها بیمایند، راه خویشتن است که ایشان را به شناخت خداوند و سعادت حقیقی می‌رساند.»

خودشناسی در اسلام، حاکی از دانش در مورد خداوند است. آگاهی از خود باعث آگاهی از خداوند می‌شود. اگر فرد مصمم به یادگیری درباره پروردگار خود باشد، بهترین راه برای انجام کار، یادگیری درباره خود است. آیه دیگری که در رابطه با موضوع است، در سوره مائده یافت می‌شود، جایی که خداوند می‌گوید: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسِكُمْ لَا تَضُرُّكُمْ مِنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، مراقب خود باشید؛ کسی که خطا کند نمی‌تواند به شما صدمه بزند وقتی که در مسیر صحیح هستید.

در این آیه خداوند به ما می‌گوید مراقب خودمان باشیم، به خود توجه کنیم که باید مراقب بهزیستی روح خود باشیم، که باید از بیماری‌های روح خود آگاه شویم و چگونه آن‌ها را درمان کنیم. او همچنین به ما می‌گوید که باید به وظایف خود توجه داشته باشیم که به عنوان مسلمان بر ما واجب است.

سپس او به ما می‌گوید اگر راه را بفهمیم، اگر مؤمن وفادار و متعهد باشیم، کسانی که گمراه شده‌اند به ما آسیب نمی‌رسانند. از این فهمیدیم که اولین وظیفه ما مراقبت از خودمان است. بعضی اوقات ممکن است اینجا سؤالی در مورد رابطه بین مؤمن و جامعه ایجاد شود. آیا آیه فوق به این معنا است که باید روی خودمان متمرکز شویم و به جامعه توجه نکنیم؟

خودشناسی در اسلام با مراقبت از خویشتن از لحاظ معنوی و توجه به رفاه جامعه، ارتباط نزدیکی دارد. در مقابل، یادآوری این

نکته حائز اهمیت است که جامعه می‌تواند تا حد زیادی در شخص تأثیر بگذارد و به عنوان تضعیف یا تقویت ایمان شخص باشد. سؤال دیگری که ممکن است مطرح شود این است که «آیا ما مسئول هدایت غیرمسلمانان نیز هستیم؟» جواب یک بله غیرقابل واضح است، اگرچه مهمترین کار قبل از انجام این کار، رفتار انسان با خود است که دیگران را به دیدن فواید عملی بی‌نظیر یک مسلمان مؤمن مشتاق می‌کند.

در اصول معارف حقیقی، پس از معرفت خدای سبحان هیچ موضوعی برای انسان به پایه اهمیت معرفت نفس و خودشناسی نیست، زیرا که اساس دین و رستگاری است. خدای سبحان فرمود: «وَوَيْتَنُفْسِي وَ مَا سَوَّاهَا، فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَ تَقْوَاهَا، قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا، وَ قَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا» (شمس ۷-۱۰) سوگند به نفس و آن کس که آن را درست کرد، سپس پلیدکاری و پرهیزکاری‌اش را به آن الهام کرد، که هر کس آن را پاک گردانید، قطعاً رستگار شد، و هر که آلوده‌اش ساخت، قطعاً در باخت.

مرحوم علامه طباطبایی(ره) در توضیح آیات سوره شمس می‌نویسد: بنابراین همین آیات هم به طوری که می‌بینید، مسیر و راهی را فرض کرده که یک سر آن، نفس معتدل و ساده و یک سر دیگرش رستگاری و یا محرومیت است و آنگاه این دو نتیجه یعنی رستگاری و یا محرومیت را مبنی بر تزکیه نفس و آلودگی آن نموده است.

رسول خدا صل الله علیه و آله فرمودند: «اعلمکم بنفسه اعلمکم بربه» «داناترین شما به خویشتن، داناترین شما به پروردگار است» حضرت در این روایت شریف معرفت نفس را خمیر مایه خداشناسی معرفی می‌کنند.

امام علی بن ابی طالب علیه السلام: معرفت نفس را با فضیلت ترین معرفت («افضل المعرفة للانسان» شناخت انسان با فضیلت ترین شناخت است) و پرسودترین معارف («معرفة النفس انفع المعارف» معرفت نفس پرسودترین معارف است) معرفی کند.

ملا احمد نراقی معرفت نفس را هم مقدمه خداشناسی معرفی می‌کند و هم مقدمه خود سازی و تهذیب نفس:

بدان که کلید سعادت دو جهانی، شناختن نفس خود است؛ زیرا که شناختن آدمی خویش را اعانت بر شناختن پروردگار خود می‌نماید.

حضرت امام خمینی (ره) می‌فرمایند: «نردبان همه حقایق از برای عارف سالک، همانا معرفت نفس است. پس بر تو باد که این معرفت را بدست آوری، که شناخت نفس کلید همه کلیدها و چراغ‌ها است. و هر کس که خود را شناخت پروردگار خود را شناخته است.»

در برنامه ریزی غربی، انسان براساس سود و زیان شخصی خود هدف مشخص می کند، در حالی که در برنامه ریزی اسلامی، هدف وصول به خدا و جلب رضایت اوست و انجام هر کاری که به ظاهر به سود ما باشد، اما مخالف رضای خدا و سعادت اُخروی ما، ممنوع است. حرکات، ژست های و ذکرهای ویژه ای در مراقبه ی غربی وجود دارد که معنای خاصی را دنبال نمی کند، اما در عین حال همین تمرکز موقت، باعث آرامش نسبی در انسان می شود. مراقبه در اسلام، به شکل اساسی و کامل مطرح شده و حرکات و ذکرهای مخصوص آن، دارای اسرار و مفاهیمی عمیق است و باعث ایجاد آرامش روحی و توجه بیشتر انسان به سوی معبودش می شود. طهارت اندیشه، در اکثر مکاتب عرفانی آثاری همچون آرامش، داشتن کراماتی چون ذهن خوانی و انجام کارهای خارق العاده را دربردارد، اما منجر به نیل انسان به سعادت اُخروی نمی شود، چون هدف آن ها از این کارها، رهایی از بدبختی های دنیوی است، اما طهارت اندیشه در عرفان اسلامی منجر به رسیدن فرد به سعادت دنیوی و اخروی می شود، چون هدف ما از طهارت اندیشه در اسلام تقرب به خداوند و جلب رضایت محبوب است (گرمرودی، ۱۳۹۵)..

بحث

مهم ترین شاخص عامل پیشرفت و ضامن بقای هر جامعه، وضعیت مطلوب سلامت افراد آن جامعه است و اگر در جهت حفظ و تأمین آن تلاشی نشود دوامی نخواهد داشت. مفهوم معنویت با همه ی حیطه های سلامت، در تمامی سنین، ارتباط دارد. سلامت معنوی، نیروی یگانه ایی است که ابعاد جسمی، روحی و اجتماعی را هماهنگ می کند و با ویژگی های ثبات در زندگی، صلح، تناسب و هماهنگی، احساس ارتباط نزدیک نزدیک با خویشتن، خدا، جامعه و محیط مشخص می گردد.

سلامت معنوی یکی از ابعاد سلامت است که سبب یکپارچگی سایر ابعاد می شود و در درمان بسیاری از مشکلات روان شناختی و جسمی تأثیر به سزایی دارد. همه روزه به شمار افرادی که باور دارند معنویت راه درمان روان رنجوری ها و درماندگی های روحی آن ها می باشد و همچنین متخصصانی که برای درمان بیماری های روانی و بهداشت روان بر باورها و رفتارهای مذهبی متمرکز می شوند، افزوده می شود. طرفداران نقش معنویت در بهبود سلامت روانی و سازگاری بین فردی تلاش های متعددی را برای برقراری ارتباط بین دو مفهوم سلامت و معنویت، تحت عنوان سازه ی سلامت معنوی، انجام داده اند (رحمتی نجار کلائی و همکاران، ۱۳۹۳).

گام نهادن در مسیر معرفت نفس و فراگیری حکمت نظری و عملی برای نیل به سعادت انسان تأثیر قطعی خواهد داشت، بدین منظور است که در قرآن، بشر را در جریان جست و جوی حقیقت به او گوشزد می کند تا در راه خویشتن شناسی گام بردارد «سُئِرِبِهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَ فِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ» (فصلت ۵۳) به زودی نشانه های خود را در افق ها ای گوناگون] و در دل هایشان بدیشان خواهیم نمود، تا برایشان روشن گردد که او خود حق است.

۲- خدانشناسی

با توجه به آیات و روایات موجود که به برخی از آنها اشاره می شود می توان ادعا نمود که از مهم ترین فواید خدانشناسی، خدانشناسی است. خدانشناسی بدین معناست که انسان به این مطلب واقف بشود که خداوند علت و خالق او می باشد و او عین نیاز و متعلق به خداوند است. چنانکه در قرآن می فرماید: «ای مردم شما (همگی) نیازمند به خدایید، تنها خداوند است که بی نیاز و شایسته هرگونه حمد و ستایش است». فاطر/سوره، ۳۵ آیه ۱۵.

خداوند در قرآن کریم به ذکر نمونه ها و راه هایی برای خدانشناسی پرداخته و می فرماید: «به زودی نشانه های خود را در اطراف جهان و در درون جانیشان به آنها نشان می دهیم تا برای آنان آشکار گردد که او حق است. آیا کافی نیست که پروردگارت بر همه چیز شاهد و گواه است». فصلت/سوره، ۴۱ آیه ۵۳. (مدهوشی مزرعی، ۱۴۰۰).

خدانشناسی با ایجاد آرامش عمیق در انسان به ارتقا سلامت معنوی کمک می کند.

۳- مثبت اندیشی

طهارت حواس ظاهری، قوه متخیله و قوه عاقله، شرط ورود انسان به سلامت معنوی است. از دیدگاه قرآن می توان با کنترل حواس ظاهری، حسن ظن به خداوند و مردم، مثبت اندیشی، تفکر در عواقب امور، رها کردن گذشته و آینده و زندگی کردن در زمان حال، تفکر در آیات قرآن، سیر انفسی و آفاقی و ذکر دائم خداوند، جلوات و اسمای الهی، داشتن برنامه ریزی دقیق؛ به طهارت اندیشه دست یافت. روانشناسان غربی با تأکید بر مثبت اندیشی، حسن ظن به مردم و با ارائه الگوهایی چون مدیتیشن سعی دارند افراد را به سلامت معنوی هدایت کنند. در اکثر موارد راهکارهایی که در قرآن و روانشناسی برای رسیدن به سلامت معنوی مطرح شده همخوانی دارد با این تفاوت که راهکارهای قرآنی اصولی تر، بیشتر و جامعتر است و صبغه الهی دارد، اما در روانشناسی هدف رهایی از بدبختی های دنیوی است.

افکار مثبت خود پرداخته و با فکری باز به تصمیم‌گیری‌های بهتری دست یابد. افرادی که دارای سلامت معنوی هستند از روش‌های مقابله‌ای مثبت مانند ارتباط معنوی با خدا، دوستی با افراد مذهبی، دریافت حمایت معنوی، اجتماعی و امید داشتن بهره می‌برند و این ویژگی‌ها می‌تواند در افزایش بهزیستی روان‌شناختی و جسمی نقش داشته باشد. هر قدر رابطه انسان با پروردگار او قوی‌تر و یابدارتر باشد احساس رضایت و شادمانی بیشتری می‌کند. افرادی که دارای سلامت معنوی هستند دارای خلق مثبت، امیدواری، اعواطف مثبت، نشاط بیشتر و سازگاری بهتر با محیط هستند که همگی این‌ها روحیه و شخصیت آن‌ها را نیرومند می‌سازد و می‌تواند موجب کنار آمدن مؤثر با مشکلات و سختی‌ها و ارتقادهنده بهزیستی روانشناختی باشد (فرهادیان، مرادی، ۱۳۹۹).

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت‌کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

واژه نامه

1. Roadmap

تدوین نقشه راه

منابع فارسی

- قرآن مجید و تفاسیر نهج البلاغه صحیفه سجاده
- ابولقاسمی، حسن؛ اسدزندی، مینو. (۱۳۹۸). تبیین چگونگی تأثیر سلامت معنوی بر سایر ابعاد سلامت. نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی، سال سوم، شماره دوم. ۴۶۱-۴۷۰.
- اسدزندی، مینو؛ ابولقاسمی، حسن؛ سرهنگی، فروغ. (۱۳۹۹). رزیابی تطبیقی رفتارهای سلامت معنوی مردم ایران در پاندمی کووید-۱۹ با شواهد دینی. مجله طب نظامی، ۲۲(۸)، ۸۶۴-۸۷۲.

ضرورت جامعه‌نگری درمان و مراقبت بر هماهنگی دستورات بهداشتی- درمانی با باورهای مردم جامعه تأکید می‌کند. به این جهت توصیه شده مفهوم سلامت معنوی در جوامع مختلف، با توجه به فرهنگ و باورهای ایشان تبیین شود. به این دلیل علم روز سلامت معنوی را دارای دو بعد سلامت مذهبی و سلامت وجودی معرفی می‌کند. سلامت مذهبی بر کیفیت و چگونگی درک فرد از سلامتی در زندگی معنوی، هنگامی که با قدرتی بالاتر (خدا) ارتباط دارند، متمرکز است. سلامت وجودی بار سازگاری افراد با مردم، خود و محیط دلالت کرده و از نگرانی‌های اجتماعی و روانی افراد بحث می‌کند. معتقد است که بدون سلامت معنوی، دیگر ابعاد سلامتی در دستیابی به حداکثر عملکرد مورد نظر، ناتوان خواهند بود و اختلال در سلامت معنوی دیسترس‌های معنوی، عامل آشفتگی‌های روانی، اضطراب، افسردگی و از دست دادن معنای زندگی و مخل دستیابی به سطوح بالای کیفیت زندگی محسوب می‌شود (ابولقاسمی، اسدزندی، ۱۳۹۸).

پژوهش‌های فراوانی بر اهمیت معنویت و ارتقا سلامت معنوی و تأثیر آن بر جنبه‌های گوناگون زندگی پرداخته است مانند دهقانی و همکاران (۱۴۰۲)، عراقیان و همکاران (۱۴۰۱)، بهرامی و همکاران (۱۴۰۰)، راموردی و همکاران (۱۳۹۹)، یوسفی و همکاران (۱۳۹۸)، شیرزادی و همکاران (۱۳۹۶)، McLean (2022)، Chiang et al (2021)، Michaelson (2020)، Hu et al (2019) و بسیاری دیگر که نتایج همه این پژوهش‌ها حاکی از رابطه پیچیده‌ای بین معنویت و انواع سلامت است و با نتایج پژوهش حاضر همراستا و همجهت است.

از سوی دیگر آسیب‌های اجتماعی و محیطی، مسئله‌ای نگران‌کننده و جزو موضوعاتی است که زیرساخت‌های جامعه را هدف قرار داده است، آسیب‌های اجتماعی چون اعتیاد، حاشیه‌نشینی، طلاق و غریبه‌همگی می‌توانند اساس جامعه را دچار اشکال و تنش کنند و سلامت جامعه را دچار آسیب و صدمه کند (عیسی‌مراد و همکاران، ۱۴۰۰). نتایج پژوهش‌های متعددی نشان دهند بعد معنویت در رویارویی با آسیب‌های اجتماعی مختلف در زندگی است. گرایش مذهبی، موجب مقاومت انسان در برابر مشکلات و استمرار در مقابله با آن‌ها می‌شود و در نتیجه فرد کمتر تحت تأثیر شرایط نامناسب بیرونی قرار می‌گیرد. از سویی دینداری می‌تواند باعث ارتقا تاب‌آوری در افراد شود. بنابراین سلامت عمومی در گرو سلامت معنوی انسان است.

وقتی فرد سلامت معنوی داشته باشد و به اعتقادات دینی پای‌بند باشد از یک آرامش درونی برخوردار خواهد بود و احساس امنیت خواهد داشت و در پناه این احساس امنیت می‌تواند به تقویت

ساجدی، ابوالفضل. (۱۳۹۹). سلامت معنوی بالاترین سطح ممکن از کمال وجودی. خبرگزاری مهر.

سنگدوینی، عیسی؛ قربانی، سعید؛ چهارباغی، زهرا؛ و اصفهانی نیا، اکرم. (۱۴۰۰). بررسی وضعیت بهزیستی معنوی بازیکنان والیبال. مطالعات روان شناسی ورزشی، ۱۰(۳۷)، ۱۵۷-۱۷۸.

شیرزادی، زهرا؛ خدابخشی کولایی، آناهیتا؛ فلسفی نژاد، محمدرضا. (۱۳۹۶). رابطه ی نگرش و التزام عملی به نماز و تجارب معنوی با سلامت عمومی دانشجویان دختر دانشگاه تهران در سال ۱۳۹۶. پژوهش در دین و سلامت، ۵(۴)، ۹۹-۱۱۳.

عراقیان مجرد، پوربرار، یعقوبی. (۱۴۰۱). نقش معنویت در سلامت روان طی پاندمی کووید-۱۹: یک مطالعه مروری. نشریه اسلام و سلامت، ۷(۱)، ۹-۱۶.

علوی، سید محمد کاظم؛ دهقانی، فرزاد؛ دستجانی فراهانی، رضوانه. (۱۴۰۲). تحلیل مبانی هستی‌شناختی سلامت معنوی در قرآن کریم. دین پژوهی و کارآمدی، ۳(۳)، ۵۱-۶۶.

عیسی مراد ابوالقاسم، نفر زهرا؛ فاطمه سادات. (۱۴۰۰). تدوین مدل پیشگیرانه، مقابله، مداخله و حل بحران با تمرکز بر سلامت معنوی در ایران. فرهنگ و ارتقای سلامت ۱۵(۱): ۱۰۷-۹۷.

فتاحی، اسماعیل. (۱۳۹۷). واکاوی مفهوم و انواع تعریف از سلامت معنوی. اطلاعات حکمت و معرفت، ۱۱(۱).

فراهادیان، فاطمه؛ مرادی، اعظم. (۱۳۹۹). سهم سلامت معنوی، خوش بینی و بخشش در پیش بینی بهزیستی روان شناختی دانشجویان دانشگاه. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۲۱(۲) (پیاپی ۸۰)، ۹۳-۱۰۴.

کاشانی موحد، بهاره؛ حسینیان سراج لوه، فرج؛ بهرامی، علیرضا؛ شکری خوبستانی، معصومه؛ و عبدالجباری، مرتضی. (۱۳۹۹). سلامت معنوی در سالمندان ایرانی: مرور نظام مند. پژوهش در دین و سلامت، ۶(۲)، ۱۲۹-۱۴۷.

کاظمی مجد، زهرا؛ کاظمی مجد، سمیه؛ علی محمدی، غلامعلی؛ جباری، نگین. (۱۳۹۷). بررسی تاثیر بهزیستی معنوی بر عزت نفس و شادکامی دانشجویان (مورد مطالعه دانشگاه فرهنگیان گرگان-۱۳۹۶). رویش روان شناسی، ۷(۱۲): ۱۱۵-۱۲۸.

کلینی، محمد بن یعقوب. (۳۲۹ ق) اصول کافی. ترجمه: حسن زاده صادق. ۱۳۸۵. تهران، قائم آل محمد

گرمرودی، مریم؛ جلیلیان، حمید. (۱۳۹۵). راه های دستیابی به سلامت معنوی از منظر قرآن و روان شناسی. همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم.

مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی. (۱۳۸۹). بحار الانوار. ناشر: دارالکتب الاسلامیه. ۴۶۲ صفحه

مدهوشی مزرعی، محمدامین. (۱۴۰۰). بازخوانی عوامل ارتقاء سلامت معنوی فردی و اجتماعی مبتنی بر آموزه های قرآنی-روایی در گذر از اپیدمی کرونا. قرآن و طب، ۶(۴)، ۷۲-۷۹.

افخمی اردکانی، نادره. (۱۴۰۲). مروری بر مفهوم بهزیستی معنوی، کارکردها و شیوه های ارتقای آن، سومین دوره همایش ملی روان شناسی و سلامت از سازگاری تا بهزیستی، شیراز.

امیدواری سپیده. (۱۴۰۲). سلامت معنوی. دایره المعارف اخلاق پزشکی اسلامی، ۱-۲۲.

آتشین صدف، محمدرضا. (۱۴۰۰). عوامل مؤثر در رشد معنویت. سبک زندگی آل یاسین.

بحرینیان، عبدالمجید. (۱۳۹۵). خودشناسی در ساحت سلامت معنوی. فصلنامه ارتقای سلامت.

بهرامی لادن؛ محمدی شاه بلاغی، فرحناز؛ ره گویی، ابوالفضل؛ بیگلریان، اکبر. (۱۴۰۰). پیش بینی راهبردهای مقابله ای بر اساس سلامت معنوی و تاب آوری در سالمندان شهر تهران. روان پرستاری. ۹(۱): ۶۵-۵۶.

جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۹۱). مفاتیح الحیات. مرکز بین المللی نشر اسراء.

جهانگیری فرد، سهراب؛ شفیق زاده، حمید؛ سلیمانی، نادر. (۱۴۰۰). ارتقای سلامت معنوی در دانشگاه نسل چهارم. پژوهش در دین و سلامت، ۷(۳): ۹۲-۱۱۰.

حراملی، محمدبن حسن. (۱۳۸۷). وسائل الشیعه. ویراستار، ربانی شیرازی ع. ناشر: اسلامیه. ۶۱۲ صفحه

خاجوی شجاعی، کبری؛ پیراسته، اشرف؛ و جوهری، زهرا. (۱۴۰۰). ارتباط معنویت با سلامت جسمانی: مطالعه مقطعی در مراجعه کنندگان به مراکز جامع سلامت شرق شهر تهران در سال ۱۳۹۸. پژوهش در دین و سلامت، ۷(۱)، ۶۳-۸۰.

دهقانی، فرزاد؛ علوی، سید محمد کاظم؛ دستجانی فراهانی، رضوانه. (۱۴۰۱). تحلیل انسان‌شناختی سلامت معنوی با تکیه بر مؤلفه‌های نظام تربیتی در قرآن کریم. آموزه های تربیتی در قرآن و حدیث ۸(۲): ۴۳-۶۵.

دیلمی حسن بن محمد. (۱۳۹۷). ارشاد القلوب. ناشر آل علی (ع). ۵۹۱ صفحه

رامرودی، مسعود؛ و ناستی زابی، ناصر. (۱۳۹۹). تاثیر رهبری معنوی بر سلامت معنوی با میانجی گری حمایت سازمانی. پژوهش در دین و سلامت، ۶(۲)، ۷۳-۸۶.

رحمانی، عبدالحمید؛ کرمی، محمد. (۱۴۰۰). تحلیل رابطه ی حیات معقول با سلامت معنوی در اندیشه علامه جعفری. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۵(۱)، ۷۷-۸۵.

رحمتی نجارکلائی، فاطمه؛ حقیقی، مرتضی؛ بابایی حیدرآبادی، اکبر؛ انصاریان، احمد؛ مصری، مهدی. (۱۳۹۳). بررسی وضعیت سلامت معنوی در کارکنان دانشگاه علوم پزشکی (۱): ۱۳-۰.

رضایی، اکرم؛ بختیار، مریم؛ پژوهنده، سیدجاسم. (۱۳۹۹). خودشناسی، ضرورت و راه‌های دستیابی به آن از منظر علامه طباطبایی(ره). عرفان اسلامی، دوره ۱۷، شماره ۶۶: ۳۲۵-۳۴۶.

رفعتی‌اصل، سیدمهدی؛ رضایی، صادق. (۱۴۰۲). پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، دوره ۳۱، شماره ۶۰، صفحه ۱۴۷-۱۸۰.

- Bahrami, L., Mohammadi Shah Balaghi, F., Rahgoi, A., Biglerian, A. (2021). Prediction of coping strategies based on spiritual health and resilience in the elderly of Tehran. *psychiatric nursing* 9(1): 65-56. [Persian]
- Chiang, YC., Lee, HC., Chu T-L., Wu C-L., Hsiao, Y-C. (2021). The relationship between spiritual health, health-promoting behaviors, depression and resilience: A longitudinal study of new nurses. *Nurse Education in Practice*, Volume 56.
- Dehghani, F., Alavi, S.M.K., Dastjani Farahani, R. (2022). Anthropological analysis of spiritual health based on the components of the educational system in the Holy Quran. *Educational teachings in Quran and Hadith* 8(2): 43-65. [Persian]
- Dilmi, H. (2017). *Irshad al-Qulob* Publisher of Al Ali (AS). 591 pages
- Farhadian, F., Moradi, A. (2019). Contribution of spiritual health, optimism and forgiveness in predicting psychological well-being of university students. *Knowledge and research in applied psychology*, 21(2 (serial 80)), 93-104. [Persian]
- Fatahi, A. (2017). Analyzing the concept and definitions of spiritual health. *Information of wisdom and knowledge*, 13(1). [Persian]
- Fisher, John W. (2009). *Understanding and Assessing Spiritual Health*, M. de Souza et al. eds. *International Handbook of Education for Spirituality*.
- Garmroudi, M., Jalilian, H. (2015). Ways to achieve spiritual health from the perspective of the Qur'an and psychology. *National health conference from the perspective of the Holy Quran*. [Persian]
- Hoor Amali, M. (2008). *Al-Shia means*. Editor, Rabbani Shirazi A. Publisher: Islamia. 612 pages
- Hu, Y., Jiao, M. & Li, F. (2019). Effectiveness of spiritual care training to enhance spiritual health and spiritual care competency among oncology nurses. *BMC Palliat Care* 18, 104.
- Iraqian Mojarad, Porbrar, Yaqoubi. (2022). The role of spirituality in mental health
- مردنی، علیرضا؛ رستمی، مصطفی؛ لاریجانی، باقر؛ فرهادزاده، علی محمد. (۱۳۹۸). راهکارهای اجرایی ارتقای سلامت معنوی اسلامی. *نشریه فرهنگ و ارتقا سلامت*: ۳ (۲): ۱۹۳-۱۸۶.
- مصباح‌یزدی، محمدتقی. (۱۳۹۹). *خودشناسی برای خودسازی*. انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره).
- مصباح‌یزدی، محمدتقی؛ یوسفیان، حسن؛ مصباح، مجتبی؛ فتحعلی، محمود. (۱۳۹۹). *فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی*. انتشارات وزارت آموزش و پرورش.
- نجفیان، مهدی. (۱۳۹۸). *خودشناسی معنوی*. مرسلون.
- یوسفی، فایق؛ رفیعی، سحر؛ و طیری، فریبا. (۱۳۹۸). *بررسی سلامت معنوی و ارتباط آن با سلامت روان در دانشجویان جدیدالورود دانشگاه علوم پزشکی کردستان*. *روانشناسی و روانپزشکی شناخت*، ۶(۴)، ۱۰۰-۱۰۹.

فهرست منابع

- Holy Quran and commentaries
Nahj al-Balagha
Sahifa Sajjadiyeh
Abolghasemi, H., Asadzandi, M. (2018). Explaining the effect of spiritual health on other aspects of health. *Journal of Culture and Health Promotion of Academy of Medical Sciences*, 3rd year, 2nd issue. 47-461. [Persian]
- Afkhami Ardakani, N. (2023). An overview of the concept of spiritual well-being, its functions and methods of promotion, the third period of the National Conference on Psychology and Health from Adaptation to Well-being, Shiraz. [Persian]
- Alavi, S.M. K. Dehghani, F., Dastjani Farahani, R. (2023). Analyzing the ontological foundations of spiritual health in the Holy Quran. *Religious Studies and Efficacy*, 3(3): 51-66. [Persian]
- Asadzandi, M., Abolqasmi, H., Sarhangi, F. (2019). Comparative evaluation of spiritual health behaviors of Iranian people in the covid-19 pandemic with religious evidence. *Journal of Military Medicine*, 22(8), 864-872. [Persian]
- Atashin Sadaf, M. Raz. (2021). Effective factors in the growth of spirituality. *Ali Yassin's lifestyle*. [Persian]
- Bahrainian, A. (2015). Self-knowledge in the field of spiritual health. *Health Promotion Quarterly*. [Persian]

- health. *Journal of Culture and Health Promotion*: 3(2):193-186. [Persian]
- McLean, G. (2022). Spiritual Health Support for Individuals with Serious Mental Illness in the Community. *Journal of Pastoral Care & Counseling*.
<https://doi.org/10.1177/15423050221092318>.
- Mesbah Yazdi, M. (2019). Self-knowledge for self-improvement. *Publications of Imam Khomeini Educational and Research Institute*. [Persian]
- Mesbah Yazdi, M., Yousefian, H., Misbah, M., Fathali, M. (2019). Philosophy of Islamic education. *Publications of the Ministry of Education*. [Persian]
- Michaelson, V. (2020). Developing a definition of spiritual health for Canadian young people: a qualitative study. *International Journal of Children's Spirituality*: Volume 26 - Issue 1-2.
- Najafian, M. (2018). Spiritual self-knowledge. *Merslon*. [Persian]
- Omidvari S. (2023). Spiritual health. *Encyclopedia of Islamic Medical Ethics*; 1-22. [Persian]
- Rafati-Assal, S.M., Rezaei, P. (2023). Research in Islamic Education and Training, Volume 31, Number 60, Page 147-180. [Persian]
- Rahmani, A., Karmi, M. (2021). Analysis of the relationship between reasonable life and spiritual health in Allameh Jafari's thought. *Islamic lifestyle based on health*, 5(1), 77-85. [Persian]
- Rahmati Najarklaif, F., Haghghi, M., Babaei Hyderabad, A., Ansarian, A., Mesri, M. (2013). Investigating the state of spiritual health among employees of the University of Medical Sciences 1(1): 0-13. [Persian]
- Ramroudi, M., Nastizaei, N. (2019). The effect of spiritual leadership on spiritual health with the mediation of organizational support. *Research in religion and health*, 6(2), 73-86. [Persian]
- Rezaei, A., Bakhtiar, M., Pajohandeh, S.J. (2019). Self-knowledge, necessity and ways to achieve it from the perspective of Allameh Tabatabai (RA). *Islamic* during the covid-19 pandemic: a review study. *Islam and Health Journal*, 7(1), 9-16. [Persian]
- Isa Murad, A., Nafar, Z., Fatemi F. (2021). Development of a preventive, coping, intervention and crisis resolution model with a focus on spiritual health in Iran. *Culture and Health Promotion* 5(1):107-97. [Persian]
- Jahangiri Fard, S., Shafizadeh, H., Soleimani, N. (2021). Promotion of spiritual health in the fourth generation university. *Research in religion and health*, 7(3): 92-110. [Persian]
- Javadi Ameli, A. (2013). keys of life Isra International Publishing Center. [Persian]
- Kashani Movahed, B., Hosseinian Sarajelu, F., Bahrami, A., Shokri Khobustani, M., and Abdul Jabari, M. (2019). Spiritual health in Iranian elderly: a systematic review. *Research in religion and health*, 6(2), 129-147. [Persian]
- Kazemi Majed, Z., Kazemi Majed, S., Ali Mohammadi, G.H., Jabari, N. (2017). Investigating the effect of spiritual well-being on students' self-esteem and happiness (case study of Farhangian University of Gorgan-2016). *development of psychology*; 7 (12):115-128. [Persian]
- Khajovi Shojaei, K., Pirasteh, A., Johari, Z. (2021). The relationship between spirituality and physical health: a cross-sectional study among those who refer to comprehensive health centers in the east of Tehran in 2018. *Research in religion and health*, 7(1), 63-80. [Persian]
- Koleini, M. (329 AH) sufficient principles. Translation: Hassanzadeh Sadegh. 2016. Qaim Al Mohammad, Tehran. [Persian]
- Madhoshi Mazrei, M.A. (2021). Rereading the factors of improving individual and social spiritual health based on Quranic-narrative teachings during the corona epidemic. *Quran and Medicine*, 6(4), 72-79. [Persian]
- Majlesi, M. (2010). Bihar Al-Anwar Publisher: Darul Kitab al-Islamiya. 462 pages
- Marandi, A., Rostami, M., Larijani, B., Farhadzadeh, A.M. (2018). Executive solutions to promote Islamic spiritual

- between attitude and practical commitment to prayer and spiritual experiences with the general health of female students of Tehran University in 2016. *Research in Religion and Health*, 5(4), 113-99. [Persian]
- Yousefi, F., Rafiei, S., Tayiri, F. (2018). Investigating spiritual health and its relationship with mental health in new students of Kurdistan University of Medical Sciences. *Cognitive Psychology and Psychiatry*, 6(4), 100-109. [Persian]
- Mysticism, Volume 17, Number 66, 325-346. [Persian]
- Sajdi, A. (2019). Spiritual health is the highest possible level of existential perfection. Mehr News Agency. [Persian]
- Sangdwini, A., Ghorbani, S., Chaharbaghi, Z., and Esfahaninia, A. (2021). Investigating the state of spiritual well-being of volleyball players. *Sports Psychology Studies*, 10(37), 157-178. [Persian]
- Shirzadi, Z., Khodabakhshi Kolayi, A., Filafisinejad, M. (2016). The relationship