

Components of Spiritual Health in the Realm of Ontological Recognition with Emphasis on the Practical Conduct of Imam Reza (A.S)

Mehri Imani¹

1.A Level Four Student of Family Jurisprudence, and an Instructor and Researcher at Al-Zahra Seminary Society (A.S), Qom, Iran.
Email: mhryaymany417@gmail.com

Article info

Abstract

Article type:
Research Article

Received:
28 March 2025

In Revised form:
10 June 2025

Accepted:
29 July 2025

Published:
30 August 2025

Spiritual health in the Islamic school of thought is considered the highest dimension of human health, the realization of which requires a solid foundation of “Knowing One’s Origin and Ultimate Reality” (Ma’bada-shināsi). This research, aiming to analyze and extract the objective components of spiritual health in this realm, examines the practical conduct of Imam Reza (A.S) as the concrete embodiment of a monotheistic life. Conducted in response to the central question, “What are the practical indicators of spiritual health in the dimension of Knowing the Origin within the Razavi conduct?”, this study employed an analytical approach using thematic analysis of narrative sources and texts on his conduct. The findings reveal an interconnected network of six fundamental components: Asceticism (Zuhd) meaning disinclination towards the world; Reliance on God (Tawakkul) as complete trust in God; Gratitude (Shukr) at three levels: heart, tongue, and action; Positive Assumption (Husn al-Zann) of God; Contentment (Ridā) with divine decree; and Continuous Supplication and Worship (Du’ā wa ‘Ibādat). These components, in dynamic interaction, form a comprehensive and living model of spiritual health that can be used as a fundamental framework for educational planning and counseling interventions in Islamic societies.



Keywords: Spiritual Health, Knowing the Origin, Reliance on God (Tawakkul), Contentment (Ridā), Asceticism (Zuhd), Razavi Conduct.

Reference: Imani, Mehri. (2025). Components of Spiritual Health in the Realm of Theology with an Emphasis on the Practical Conduct of Imam Reza (A.S). *Imam Reza (A.S.) and Contemporary Sciences*. 3(7). 6-33.

Publisher: Imam Reza (A.S.) International University

DOI: <https://doi.org/10.22034/ijs.2025.427803.1139>



1. Introduction

In the contemporary era, the concept of “health” has transcended a purely biomedical model to encompass psychological, social, and particularly spiritual dimensions. However, prevailing approaches to spiritual health within the Western paradigm, largely centered on secular and humanistic perspectives, have reduced this concept to personal and psychological experiences, failing to address humanity’s innate need for connection with a transcendent truth. In contrast to this view, Islam considers spiritual health the highest dimension of human well-being, whose realization requires a solid foundation of Theology of the Origin (Mabda-shinasi). Moving beyond purely theoretical discussions, this study aims to present an objective and practical model of spiritual health by analyzing the practical conduct (Sira) of Imam Reza (A.S) as the tangible embodiment of a monotheistic life. This Sira is chosen both due to the existing gap in providing systematic, practical models and because of its unique capacity to address the crisis of meaning in the modern world.

2. Research Objectives

The primary objective of this research is to systematically explain and extract the objective components of spiritual health in the dimension of Theology of the Origin from the Sira of Imam Reza (S.A) The central research question is“ :What are the practical indicators of spiritual health in the dimension of Theology of the Origin within the Sira of Imam al-Rida ,and how do these components form an interconnected system that presents a model for a monotheistic life ”?The ultimate goal is to draw a practical map for designing educational ,counseling ,and mental health intervention models in Islamic societies .This research seeks to take a step towards the indigenization of the health concept and offer an authentic solution to the spiritual problems of modern humanity.

3. Methodology

This research was conducted using a qualitative method with a thematic analysis approach .The theoretical framework of the study is based on three pillars:

1. The concept of spiritual health from an Islamic perspective within its four dimensions :cognitive ,emotional ,behavioral ,and consequential.
2. The theory of Theology of the Origin as the cognitive cornerstone of spiritual health.

3. The theory of the conduct of the Infallibles Sira al-Ma’sumin as the practical model for realizing these concepts.

The required data were collected through library research and qualitative content analysis of narrative sources and biographies related to Imam Reza(A.S.) Strategies such as review by experts and providing sufficient documentation were used to ensure the validity and reliability of the findings .This methodology ,due to the interdisciplinary nature of the subject ,allows for a deep and comprehensive explanation.

4. Findings

The analysis of the practical and narrative conduct Sira of Imam Reza (A.S.) reveals an interconnected network of six fundamental components as indicators of spiritual health in the dimension of Theology of the Origin:

1. Asceticism Zuhd: Meaning a heartfelt disinterest in the world and material attachments ,which paves the way for inner freedom and focus on God .Its objective manifestation was evident in his simple lifestyle at home ,sitting on a mat ,and wearing simple clothes.

2. Trust in God Tawakkul: Meaning complete heartfelt reliance and entrusting all affairs to God. The Imam(A.S.) considered trust in God a pillar of faith and stated: “Fear none but God”.

3. Gratitude Shukr: Defined at three levels: heartfelt recognition of blessings, verbal mention and thanks ,(and practical) using blessings in the path of God’s pleasure .He considered gratitude to the creation a condition for gratitude to the Creator.

4. Positive Assumption of God Husn al-Zann: Meaning a profound belief in God’s benevolent treatment based on the servant’s assumption .The Imam(A.S.) emphasized that God treats the believing servant according to the servant’s assumption of Him.

5. Contentment(Rida): Meaning heartfelt satisfaction and submission to the divine decree ,which represents the peak of spiritual tranquility .His title” Reza “is a clear testimony to this trait in his eventful life.

6. Continuous Supplication and Worship Du’a wa’ Ibadah: As the believer’s weapon and the closest state of the servant to God .The Imam’s conduct was replete with prolonged prayers ,continuous remembrance of God Dhikr ,and nightly invocations.

These components do not exist in isolation but interact dynamically within a virtuous cycle: Asceticism prepares the ground for Trust in God ;Trust leads to Grat-

itude ;Gratitude results in a Positive Assumption;a Positive Assumption forms the basis for Contentment ;and all of these are manifested and perfected through Supplication and Worship .This network forms a living and systematic model of spiritual health.

5. Conclusion

This research demonstrated that spiritual health ,from an Islamic perspective and within the Sira of Imam Reza(A.S.) ,is a comprehensive ,teleological ,and objective concept that is realized through the light of” Theology of the Origin “and its manifestation in practice .The derived model ,in comparison to reductionist secular approaches ,considers spiritual health not as an auxiliary tool ,but as the ultimate goal itself proximity to God and human perfection ,which naturally results in health in other dimensions of life .The life of Imam Reza (S.A.) is living testimony to the possibility of achieving this health even in the most difficult circumstances.

Suggestions

Utilizing this six-component model as a fundamental and indigenous framework for designing curricula and educational and counseling programs in educational and therapeutic institutions.

Designing counseling models and assessment tools for spiritual health aligned with Islamic-Iranian culture based on these components.

Promoting the Sira of Imam Reza(S.A.)as a living and emulatable model to immunize the new generation against spiritual crises and to attain worldly and other-worldly felicity.

This research is a step towards producing indigenous and authentic knowledge in the field of spiritual health and opens new horizons for interdisciplinary studies in the fields of religion ,psychology ,and ethics.

Keywords: Spiritual Health, Theology of the Origin, Trust in God (Tawakkul), Contentment (Rida), Asceticism (Zuhd), Conduct of Imam al-Rida (Al-Sira al-Radawiyya).

مؤلفه‌های سلامت معنوی در ساحت مبدأشناسی با تأکید بر سیره عملی امام رضا علیه السلام

مه‌ری ایمانی^۱

۱. طلبه سطح ۴ فقه خانواده جامعه الزهر (س)، دانشجوی دکتری فقه و حقوق، دانشگاه شهید مطهری، تهران، ایران.

Email: mhryaymany417@gmail.com

چکیده

اطلاعات مقاله

سلامت معنوی در مکتب اسلامی، عالی‌ترین بُعد سلامت انسان تلقی می‌شود که تحقق آن، مستلزم بنیانی استوار از «مبدأشناسی» است. این پژوهش باهدف واکاوی و استخراج مؤلفه‌های عینی سلامت معنوی در این ساحت، به تحلیل سیره عملی امام رضا علیه السلام به‌عنوان تجسم عینی زیست توحیدی می‌پردازد. پژوهش حاضر در پاسخ به این پرسش محوری که «شاخص‌های کاربردی سلامت معنوی در بُعد مبدأشناسی در سیره رضوی کدام‌اند؟»، با رویکردی تحلیلی و با به‌کارگیری روش تحلیل مضمون منابع روایی و سیره‌نویسی انجام پذیرفت. یافته‌ها، شبکه‌ای به هم تنیده از شش مؤلفه بنیادین را آشکار می‌سازد: زهد به معنای بی‌رغبتی نسبت به دنیا؛ توکل به عنوان اعتماد کامل به خدا؛ شکرگزاری در سه سطح قلبی، زبانی و عملی؛ حسن ظن به خداوند؛ رضا به قضای الهی؛ دعا و عبادت مستمر. این مؤلفه‌ها در تعاملی پویا، الگویی جامع و زنده از سلامت معنوی را شکل می‌دهند که می‌تواند به عنوان چارچوبی بنیادین برای برنامه‌ریزی‌های تربیتی و مداخلات مشاوره‌ای در جوامع اسلامی به کار گرفته شود.

نوع مقاله: پژوهشی

تاریخ دریافت:

۱۴۰۴/۰۱/۰۸

تاریخ بازنگری:

۱۴۰۴/۰۳/۲۰

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۴/۰۵/۰۷

تاریخ انتشار:

۱۴۰۴/۰۶/۰۸

کلیدواژه‌ها: سلامت معنوی، مبدأشناسی، توکل، رضا، زهد، سیره رضوی.



استناد: ایمانی، مه‌ری. (۱۴۰۴). مؤلفه‌های سلامت معنوی در ساحت مبدأشناسی با تأکید بر سیره عملی امام رضا علیه السلام. امام رضا علیه السلام و علوم روز. ۳(۷): ۳۳-۶.

ناشر: دانشگاه بین‌المللی امام رضا علیه السلام



DOI: <https://doi.org/10.22034/ijs.2025.427803.1139>

۱. بیان مسئله

در سپهر دانش معاصر، «سلامت» صرفاً به فقدان بیماری تقلیل نمی‌یابد، بلکه طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، حالتی از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی است. در این میان، «سلامت معنوی» به عنوان عاملی تعیین کننده در کیفیت زندگی، تاب‌آوری در برابر بحران‌ها و نیل به احساس معنا و هدفمندی، جایگاهی بی‌بدیل یافته است. با این حال، مکتب‌های حاکم بر سلامت معنوی در غرب، با محوریت قرار دادن نگرش‌های سکولار و اومانیستی، این مفهوم را به حیطة تجربیات شخصی و روان‌شناختی تقلیل داده و از پاسخگویی به عمیق‌ترین نیازهای فطری بشر برای ارتباط با حقیقت متعالی ناتوان مانده‌اند.

در تقابل با این دیدگاه‌های تقلیل‌گرا، اسلام با ارائه تعریفی جامع و غایت‌مند، سلامت معنوی را در کانون سلامت همه‌جانبه انسان قرار می‌دهد. از منظر این جهان‌بینی، انسان موجودی دو بعدی و دارای فطرتی خداجوست که سلامت حقیقی او در گرو تعادل و تعالی هم‌زمان بُعد مادی و معنوی است. در این چارچوب، سلامت معنوی حالتی است که در پرتو «شناخت صحیح» و «رابطه فعال» با خداوند متعال حاصل می‌شود. این معرفت‌بنیادین، سه عرصه کلیدی «مبدأشناسی»، «معادشناسی» و «راهنماشناسی» را در بر می‌گیرد که در این میان، مبدأشناسی به‌عنوان سنگ بنای این ساختار معرفتی، نقش اساسی در شکل‌گیری جهان‌بینی توحیدی و کنش معنوی سالم ایفا می‌کند.

مسئله محوری پژوهش حاضر آن است که این شناخت نظری چگونه می‌تواند در زیست روزمره انسان تجلی یابد و به سلامت معنوی عینی و کارکردی تبدیل شود؟ پاسخی که این پژوهش در پی تبیین آن است، استخراج و تحلیل نظام‌مند مؤلفه‌های سلامت معنوی در بُعد مبدأشناسی از سیره عملی امام رضا علیه‌السلام به عنوان تجسم عینی آموزه‌های اسلامی است. انتخاب سیره رضوی به عنوان زمینه پژوهشی، از یک سو ناشی از خلأ مطالعاتی در ارائه الگویی نظام‌مند مبتنی بر سیره عملی معصومان است و از سوی دیگر برخاسته از ظرفیت بی‌بدیل این سیره در پاسخگویی به بحران معنا در عصر حاضر است. زندگی ایشان که آمیزه‌ای از عبادت و سیاست، علم و عمل و عزت و مدارا بود، نمونه‌ای بی‌نظیر از تلفیق معرفت نظری و تجربه‌ی عملی در حوزه‌ی سلامت معنوی ارائه می‌دهد.

اهمیت این تحقیق در آن است که می‌تواند مبنای علمی برای طراحی مدل‌های مشاوره‌ای، برنامه‌های تربیتی و آموزشی در نهادهای مختلف فراهم کند. در فضای کنونی که انسان مدرن با وجود تمام پیشرفت‌های مادی، با بحران معنا و پوچی دست به‌گریبان است، الگوی برآمده از سیره رضوی می‌تواند پاسخی اصیل و کاربردی به این نیازهای وجودی ارائه دهد.

از این رو، سؤال اصلی پژوهش حاضر این است که مؤلفه‌های کلیدی سلامت معنوی در بُعد مبدأشناسی، بر اساس سیره‌ی عملی امام رضا علیه السلام کدامند و این مؤلفه‌ها چگونه در یک نظام به هم پیوسته، الگویی برای زیست توحیدی ارائه می‌دهند؟ فهم این مؤلفه‌ها در چارچوب سیره رضوی، تنها به بازخوانی تاریخی محدود نمی‌شود، بلکه افقی نوین در مواجهه‌ی فعال با چالش‌های معنوی عصر حاضر می‌گشاید. این پژوهش در پی آن است تا با عبور از مرزهای توصیف صرف، به ترسیم نقشه‌ای کاربردی برای تحقق عینی سلامت معنوی در پرتو سیره رضوی دست یابد.

۲. پیشینه پژوهش

بررسی مطالعات پیشین نشان می‌دهد که اگرچه مفهوم «معنویت» و «سلامت معنوی» در غرب، از نیمه دوم قرن نوزدهم میلادی مورد توجه قرار گرفته و عمدتاً در چارچوب‌های غیردینی یا فرادینی تعریف شده است، اما در حوزه مطالعات اسلامی، این موضوع با محوریت رابطه انسان با خدا و با اتکا به متون دینی، از سابقه دیرینه‌ای برخوردار است. برای نمونه، در کتاب «سلامت معنوی از دیدگاه اسلام» اثر مصباح (۱۳۹۸)، بر برخورداری انسان معنوی از معرفتی ویژه نسبت به خداوند و آفرینش و نیز دارا بودن شاخص‌های شناختی، عاطفی، رفتاری و پیامدی تأکید شده است.

جان بزرگی (۱۴۰۰) نیز در اثر خود تحت عنوان «درمان چندبعدی معنوی»، بر تأثیر باور به حقایق توحیدی و عمل به آن‌ها در ارتقا سطح سلامت تأکید نموده است. علاوه بر این، پژوهش‌هایی همچون «مبانی و شاخصه‌های سلامت معنوی در قرآن و حدیث» اثر اسماعیلی (۱۳۹۲) به شاخص‌هایی نظیر شکرگزاری، توکل و رضا در حوزه عمل اشاره دارند. اعظم اسکندری و همکاران (۱۳۹۹) نیز در مقاله «تدوین مدل مفهومی سلامت معنوی مبتنی بر متون اسلامی مرتبط: یک مطالعه کیفی» بر ضرورت شناخت مبدأ به‌عنوان پیش نیاز دستیابی به سلامت معنوی پایدار تأکید کرده‌اند.

با وجود دستاوردهای ارزشمند این پژوهش‌ها، هنوز خلاء پژوهشی محسوسی در زمینه تبیین نظام‌مند مؤلفه‌های سلامت معنوی در بُعد مبدأشناسی و همچنین ارائه الگویی عینی و کاربردی برای تجلی این مفاهیم در متن زندگی، با اتکاء به سیره عملی معصومان علیهم السلام و به‌ویژه امام رضا علیه السلام، به چشم می‌خورد. این تحقیق با عبور از توصیف‌های انتزاعی و مطالعات پراکنده، سیره عملی امام رضا علیه السلام را به عنوان یک «الگوی پارادایمیک» و «زیست جهان عینی» در نظر می‌گیرد که در آن، مفاهیم نظری مبدأشناسی، در قالب شبکه‌ای منسجم از مؤلفه‌های رفتاری، عاطفی و شناختی تجسم یافته است. بنابراین، وجه تمایز

اصلی این مقاله، نه فقط در «تبیین نظری» مؤلفه‌ها بلکه در استخراج نظام‌مند و ارائه الگویی کاربردی از سلامت معنوی است که مستقیماً از یک منبع اصیل اسلامی (سیره رضوی) و با قابلیت پیاده‌سازی در عرصه‌های تربیتی و مشاوره‌ای استنتاج شده است. این پژوهش شش مؤلفه زهد، توکل، شکر، حسن‌ظن، رضا و عبادت را نه به صورت جداگانه، بلکه به عنوان ارکانی به هم پیوسته در یک «منظومه سلامت معنوی رضوی» معرفی و تحلیل می‌کند.

۳. چارچوب نظری و روش پژوهش

این پژوهش با هدف تبیین مؤلفه‌های سلامت معنوی در بُعد مبدأشناسی با اتکا بر سیره عملی امام رضا علیه‌السلام انجام پذیرفته است. دستیابی به یافته‌های معتبر در این عرصه، مستلزم تدوین چارچوب نظری مستحکم و به کارگیری روش‌شناسی دقیق و نظام‌مند می‌باشد. چارچوب نظری این تحقیق بر سه رکن اصلی استوار گردیده است:

نخست، مفهوم سلامت معنوی از منظر اسلامی است که در چهار بُعد شناختی، عاطفی، رفتاری و پیامدی تعریف می‌شود. این دیدگاه جامع، سلامت معنوی را حالتی از تعادل و هماهنگی در همه ابعاد وجود آدمی می‌پندارد که در پرتو شناخت صحیح پروردگار و عمل به تکالیف الهی محقق می‌گردد.

دوم، نظریه مبدأشناسی است که بر اساس آرای اندیشمندانی چون ابن‌سینا و ملاصدرا، بنیادی‌ترین شناخت انسانی در مسیر تحقق سلامت معنوی به شمار می‌رود. این نظریه که توسط فیض کاشانی در «المحجۀ البیضاء» بسط و تفصیل یافته، بر این اصل کلیدی تأکید می‌ورزد که شناخت صفات جمال و جلال الهی، تأثیری بی‌واسطه بر سلامت روحی و معنوی انسان بر جای می‌گذارد.

سوم، نظریه سیره معصومان علیهم‌السلام به مثابه الگوی عملی است که بر پایه دیدگاه علامه طباطبایی در «المیزان»، سیره عملی امام رضا علیه‌السلام را عینیت‌یافته آموزه‌های ناب اسلامی در حوزه سلامت معنوی قلمداد می‌نماید.

در بُعد روشی، این تحقیق با اتخاذ روش تحلیل محتوای کیفی و با به کارگیری تکنیک تحلیل مضمون به اجرا درآمده است. به منظور تضمین اعتبار و قابلیت اتکای یافته‌ها، از راهبردهایی همچون بازبینی توسط متخصصان حین گردآوری داده‌ها، ارائه مستندات کافی و عینی‌نگاری دقیق فرآیند تحقیق استفاده شده است. به کارگیری روش تحلیل مضمون در کنار رویکرد تحلیلی توصیفی، بستر لازم را برای استخراج نظام‌مند مضامین و مؤلفه‌ها و در نهایت، تولید دانشی بومی و اصیل در حوزه سلامت معنوی فراهم می‌سازد. این رویکرد روش‌شناختی، با توجه به ماهیت میان‌رشته‌ای موضوع که دربرگیرنده مباحث

دینی، روان‌شناختی و سیره‌پژوهی است، امکان تبیینی همه‌جانبه و عمیق از ابعاد گوناگون سلامت معنوی در سیره امام رضا علیه‌السلام را میسر می‌نماید.

۴. مفهوم شناسی

۴-۱. سلامت

واژه «سلامت» در اصل به معنای در حالت سالم بودن است. «سالم» به عنوان یک صفت، توصیف‌کننده موجودی است که وظیفه ذاتی خود را برای وصول به هدفی معین، به شکلی مطلوب به انجام می‌رساند. در میان معانی لغوی این واژه می‌توان به عاری بودن از عیب و آفت، مصون ماندن از گزند، برخورداری از عافیت، دستیابی به آرامش، صلح، نجات و رستگاری اشاره کرد (دهخدا، ۱۳۷۷، ص ۱۳۷۱۲). راغب اصفهانی نیز «سلامت» را به معنای مصونیت از آفات آشکار و پنهان معنا کرده است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۴۲۱).

در حوزه اصطلاحات تخصصی، «سلامت» به «حالتی از آمادگی و رفاه جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی که افراد از آن بهره‌مند می‌شوند» تعریف شده است. در واقع، سلامت صرفاً به معنای عدم وجود بیماری نیست، بلکه پدیده‌ای چندبُعدی است که در گستره‌ای فرهنگی تعریف می‌شود. همچنین می‌توان سلامت را به عنوان کیفیت عملکرد جسمی، روانی و اجتماعی افراد در موقعیت‌های گوناگون فردی و اجتماعی در نظر گرفت که عبارت است از توانایی بقا و انطباق با شرایط برای انجام کارکردی صحیح در اجزای ساختاری، اجتماعی و فردی نظام سلامت (شمس و همکاران، ۱۳۸۸، ص ۷۴).

از سویی، مصطفوی پس از بررسی آرای واژه‌شناسان برجسته‌ای همچون خلیل بن احمد، زهری، ابن فارس، ابن درید، فیومی، زمخشری، ابن منظور و راغب اصفهانی، چنین نتیجه می‌گیرد: «ماده اصلی این واژه بر مفهومی دلالت دارد که در تقابل با خصومت قرار گرفته و مبین موافقت و هماهنگی کامل میان ظاهر و باطن است، به گونه‌ای که هیچ‌گونه مخالفتی در میان نباشد. از لوازم این معنا، گردن نهادن، تسلیم شدن، صلح و رضاست. همچنین، این واژه به معنای اعتدال، نظم و محفوظ ماندن از نقص، عیب، درد و آفت است و به دلیل عدم وجود تضاد و تخالف میان اجزا و اعضای آن و حاکم بودن توافق و هماهنگی کامل، نظم و اعتدال در خود پدیده و اجزای آن، به معنای سلامت و صحت است» (مصطفوی، ۱۴۰۲، ج ۵، ص ۱۹۵).

۴-۲. معنویت

از منظر لغت‌شناسی، واژه «معنوی» منسوب به «معنی» است و به اموری اطلاق می‌شود که

مرتبط با بُعد ناپیدا و روحانی انسان باشد. راغب اصفهانی ریشه این واژه و مشتقات آن را به جنبه درونی و لطیف اشیا نسبت داده و «امور معنوی» را در مقابل «امور حسی» قرار می‌دهد. به باور وی: «المعنی ما یدرک بالبصیره، لا بالبصر»؛ به این معنا که «معنی آن چیزی است که با بصیرت درونی درک می‌گردد، نه با حس بینایی» (راغب اصفهانی، ۱۳۹۲، ص ۶۸۷). دهخدا نیز در لغت‌نامه خود ذیل مدخل «معنویت» آورده است: «معنویت عبارت است از جنبه غیرمادی و باطنی وجود که در تقابل با مادیت به کار می‌رود» (دهخدا، ۱۳۷۷، ص ۱۸۴۵۹). به اعتقاد وی، این مفهوم شامل هر امر روحی و اخلاقی می‌شود که موجب تعالی و ارتقای انسان گردد.

در زبان لاتین، واژه معنویت بر نقش حیات‌بخشی یا شیوه‌ای خاص از بودن و تجربه کردن دلالت دارد. این مفهوم با آگاهی یافتن از ابعاد غیرمادی و متعالی وجود محقق می‌شود (ویلیام وست، ۱۳۷۸، ص ۲۵). همچنین، این اصطلاح شامل مراتب و درجاتی می‌شود که فرد در مسیر سیر و سلوک در عوالم معنوی کسب می‌کند. همان‌گونه که کاربردهای این واژه نشان می‌دهد، معنویت با «معنا» پیوندی ناگسستنی دارد. معنا به موقعیتی اشاره دارد که دست‌کم مشتمل بر دو لایه است: لایه ظاهر که حکایتگر است و لایه باطن که محکی برای حقیقت به شمار می‌رود. همه نظریات صاحب‌نظران، علیرغم تفاوت‌های موجود، در دو نکته مشترک هستند: نخست آن که معنا چیزی است که در باطن یک بیان یا عمل نهفته است و نیازمند کشف شدن می‌باشد، و دوم آن که معنا به گونه‌ای با نظام اعتقادی و اهداف یک عمل خاص مرتبط است (مصباح، ۱۳۹۸، ص ۲۸).

۳-۴. سلامت معنوی

در رابطه با مفهوم سلامت معنوی، تعاریف متعدد و گاه متفاوتی از سوی صاحب‌نظران ارائه شده است. سلامت معنوی در اصطلاح پزشکی با رویکرد مادی گرا، فرآیندی تلقی می‌شود که بهره‌گیری از آن می‌تواند در درمان بیماری‌های جسمانی مداخله نمود. در مقابل، در اصطلاح غیرپزشکی یا پزشکی معنی گرا، سلامت معنوی فرآیندی است که علاوه بر بهره‌مندی در درمان جسمی بیماران، می‌تواند در درمان رنج‌های روحی و روانی آنان نیز سودمند واقع گردد. این نگاه همچنین قادر است شرایطی را در جامعه پدید آورد که سلامت اجتماعی را ارتقاء داده و به کمال و تعالی همه‌جانبه بشریت یاری رساند. طبق دیدگاه دیوید موبرگ^۱، از پیشگامان برجسته جامعه‌شناسی دین و معنویت و بروسک^۲،

1. Moberg
2. Brusek

از محققان هم عصر او، سلامت معنوی از سازه‌ای چندبعدی تشکیل یافته و یک بُعد عمودی و یک بُعد افقی را در بر می‌گیرد. بُعد عمودی آن به ارتباط با خدا اشاره دارد، در حالی که بُعد افقی آن بر احساس هدفمندی و رضایتمندی در زندگی، بدون التزام به یک مذهب خاص، دلالت می‌کند (دهشیری و همکاران، ۱۳۷۸، ص ۱۳۱). این چارچوب دو بعدی، نمونه‌ای بارز از تلاش برای عینیت بخشیدن به مفهوم سلامت معنوی در پارادایم علمی غرب است. به همین جهت، در غرب رویکردهایی از معنویت‌گرایی وجود دارند که در آنها دین به عنوان یک نهاد، طرد می‌شود (مشکی، ۱۳۹۶، ص ۲۴).

در نگاه مادی و اومانستی، عمدتاً یک نگاه حداقلی به سلامت معنوی حاکم است. معنویت در این چارچوب الزاماً منشأ قدسی و غیرمادی ندارد و شامل هر عنصر معنوی می‌شود که بتواند در بهبود علائم بیماران مؤثر واقع گردد. در مقابل، در نگاه دینی، علاوه بر وجوه مطرح در نگاه غیردینی، برای سلامت معنوی جایگاهی وسیع‌تر و گسترده‌تر در نظر گرفته می‌شود. دلیل این امر آن است که سلامت در این نگاه، تنها شامل جسم انسان نمی‌شود؛ چرا که همان‌گونه که جسم می‌تواند بیمار گردد، روح و جان آدمی نیز در معرض بیماری قرار دارد (فیروزی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۶۰).

از سوی دیگر، تفکر و جهان‌بینی سکولار با خداوند و جهان آخرت به عنوان دو امر مرتبط با عالم ماده و طبیعت در تضاد اساسی قرار دارد. این تفکر، حتی در صورت پذیرش وجود خداوند، وجود متعالی او را بی‌ارتباط با عالم دنیا و طبیعت تبیین و تفسیر می‌کند و هرگز حاضر نیست این جهان و انسان را ذیل رابطه‌ای مستقیم با خداوند به شمار آورد (همان، ص ۵۹). این گسست معرفت‌شناختی، منجر به شکل‌گیری تعاریفی تقلیل‌یافته و ناقص از سلامت معنوی می‌گردد که قادر به تبیین تمامیت ابعاد وجود انسان نیست.

۵. مبانی و ویژگی‌های سلامت معنوی

۵-۱. تمایزات بنیادین رویکرد اسلامی

در منظومه معرفتی اسلام، سلامت معنوی از عمق و جامعیتی فراتر از تعاریف رایج در پارادایم‌های مادی گرایانه برخوردار است. قرآن کریم با بیان آیه «...وَتَفَخَّتْ فِيهِ مِنْ رُوحِي...»... و در او از روح خود [روحی شایسته و بزرگ] دمیدم... (حجر / ۲۹)، به حقیقت دو بُعدی وجود انسان تصریح می‌نماید.

این آیه شریفه گواه است بر اینکه که انسان مرکبی از جسم و روح است و سلامت همزمان هر دو بُعد، پیش‌نیازی ضروری برای رسیدن به کمال به شمار می‌رود. در تحلیلی دقیق‌تر می‌توان ادعان داشت که نفس ناطقه انسانی، که جوهره حقیقی انسانیت است، نیازمند تغذیه و رشد

معنوی بوده و غفلت از این بُعد اساسی، به اختلال در سلامت کلیت وجود آدمی می‌انجامد. از منظر قرآن کریم، سلامت معنوی عبارت است از اصلاح ارتباط انسان با پروردگار خویش، اصلاح رابطه با خود، اصلاح تعامل با دیگران و نیز اصلاح ارتباط با طبیعت در حوزه اندیشه و بینش، عواطف و تمایلات و نهایتاً در حوزه رفتار و عملکرد که نتیجه چنین سامان‌بخشی، تحقق شاخصه‌های سلامت در این چهار حوزه و دستیابی به سعادت دنیوی و اخروی خواهد بود (فیروزی و همکاران، ۱۹۳۱، ص ۱۶). بر این مبنا، می‌توان دریافت که سلامت معنوی در اسلام صرفاً یک مفهوم انتزاعی نیست، بلکه الگویی جامع و کاربردی برای سامان‌بخشی به تمامی زوایای زندگی بشر ارائه می‌دهد.

در همین راستا، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در حدیثی متواتر و صحیح می‌فرماید: «إِنَّ لِكُلِّ شَيْءٍ صَقَالَةً، وَإِنَّ صَقَالَةَ الْقُلُوبِ ذِكْرُ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ؛ بی‌تردید هر چیزی را صیقل‌دهنده‌ای است و صیقل‌دهنده دل‌ها، ذکر خدای عزوجل است» (نوری، ۱۴۰۸، ج ۵، ص ۲۵۶). این روایت به روشنی بیان می‌کند که قلب انسان، همانند دیگر پدیده‌ها، نیازمند جلا و صیقل است و این جلادهی تنها از طریق ذکر و یاد پروردگار محقق می‌شود. تحلیل این حدیث نشان می‌دهد که توجه به بُعد معنوی و تغذیه دل از معارف الهی، نه تنها امری سفارش شده که ضرورتی انکارناپذیر برای سلامت، طهارت و زنده‌ماندن روح و روان انسان است. دل بی‌ذکر، همانند آینه‌ای است که زنگار گرفته و توانایی بازتاب دادن حقایق را از دست داده است. بر این اساس، سلامت معنوی در گرو توجهی پیوسته به خداوند و تغذیه روح از سرچشمه زلال وحی و عبادت است.

۲-۵. سطوح و ابعاد سلامت معنوی

الف) بُعد شناختی

خداترسی، به عنوان یکی از کلیدی‌ترین شاخص‌های سلامت معنوی، مستقیماً در گرو دارا بودن علم و معرفت است. قرآن کریم در این زمینه تصریح می‌فرماید: «إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ؛ از میان بندگان خدا، تنها عالمان از او می‌ترسند» (فاطر / ۲۸). تحلیل محتوایی این آیه نشان می‌دهد که بر این اساس، هر اندازه شناخت انسان از ذات اقدس پروردگار ژرف‌تر و اصیل‌تر باشد، میزان خوف و تعظیم او در برابر مقام ربوبی نیز فزونی خواهد یافت. امام رضا علیه السلام نیز در تأیید و تکمیل این مفهوم بنیادین می‌فرماید: «أَوَّلُ عِبَادَةِ اللَّهِ مَعْرِفَتُهُ...؛ اولین [مرحله] عبادت خدا، معرفت و شناخت [حقیقی] اوست» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵۴، ص ۴۳). این روایت شریف به وضوح بیانگر آن است که اساس و بنیان همه عبادات، شناخت صحیح و همه‌جانبه از خداوند متعال است و بدون این معرفت، همه اعمال عبادی، صورتی بی‌روح و فاقد جوهره حقیقی خواهند بود.

ب) بُعد عاطفی

آرامش قلبی پایدار که از برجسته‌ترین ثمرات سلامت معنوی به شمار می‌رود، تنها از مجرای ذکر و یاد خداوند تحقق می‌پذیرد. قرآن کریم در تبیین این بُعد حیاتی می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ همان کسانی که ایمان آورده‌اند، و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن و آرام است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد» (رعد/۲۸). تحلیل این آیه شریفه حاکی از آن است که این اطمینان درونی، شالوده و بنیاد سلامت روانی و معنوی انسان را تشکیل داده و فرد را در برابر آشفتگی‌ها، اضطراب‌ها و نگرانی‌های گوناگون زندگی مقاوم و پایدار می‌سازد.

ج) بُعد رفتاری

نماز، وسیله تقرب و رابطه وجودی هر انسان پرهیزگاری با خداوند متعال است. امام رضا علیه‌السلام در بیان اهمیت نماز به عنوان تجلی‌بخش این بُعد می‌فرماید: «الصَّلَاةُ قُرْبَانٌ كُلُّ تَقِيٍّ؛ نماز، وسیله تقرب هر پرهیزگاری به خداوند است» (ابن بابویه، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۷). واکاوی این روایت نشان می‌دهد که این تقرب معنوی، تأثیری مستقیم و غیرقابل انکار در سلامت روح و روان انسان بر جای می‌گذارد. همچنین، آن حضرت در بیان نقش انفاق در سلامت معنوی می‌فرماید: «الصَّدَقَةُ تَدْفَعُ الْبَلَاءَ؛ صدقه بلا را برطرف می‌کند» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵۹، ص ۲۵۴). این حدیث گویا بیان می‌کند که انفاق و بخشش، علاوه بر دفع بلا یا و مصائب، به عنوان یک عمل عبادی برون‌گرا، سلامت و تعادل معنوی انسان را نیز تضمین و تحکیم می‌نماید.

تحلیل مبانی و ویژگی‌های سلامت معنوی		
ردیف	مؤلفه تحلیلی	تعریف / ویژگی‌ها
۱	تمایز بنیادین	سلامت و تعادل همزمان جسم و روح (حیات دوگانه)
۲	هدف‌نهایی	قرب به خدا و کمال انسانی (سعادت دنیوی و اخروی)
۳	ابزار اصلی	ذکر خدا (صیقل‌دهنده قلب)
۴	بعد شناختی	خداترسی مبتنی بر علم و معرفت (اول عبادت‌ه معرفت‌ه)
۵	بعد عاطفی	آرامش قلبی پایدار بر پایه یاد خدا (اطمینان قلبی)
۶	بعد رفتاری	نماز: وسیله تقرب انفاق: دفع بلا و تضمین سلامتی

جدول ۱: تحلیل مبانی و ویژگی‌های سلامت معنوی

۶. سلامت معنوی در سیره امام رضا علیه السلام

با توجه به این که انسان در سایه عمل به دستورات الهی مراتب سلامت را می‌پیماید، لازم است در این مسیر از کسانی که راه کمال را طی کرده‌اند و به سلامت به منزل مقصود راه یافته‌اند بهترین استفاده را ببرد. از میان انسان‌های کامل، از وجود مقدس امام رضا علیه السلام می‌توان یاد کرد. انسان امروز با تفکر و تأمل در سیره ایشان از طریق روایات وارده و نقل فضایل امام رضا علیه السلام توسط راویان حدیث و صحابه می‌تواند شاخصه مولفه‌هایی را برای سلامت معنوی به دست آورد.

۱-۶. سلامت معنوی در بعد مبدأشناسی

با نگاهی در روایات امام رضا علیه السلام در باب توحید و بیان اوصاف الهی، می‌توان یک نگرش کلی از اسلام در رابطه با مبدأشناسی و خداشناسی به دست آورد. ایشان در معرفی بندگی و طاعت خدا می‌فرمایند: «أَوَّلُ عِبَادَةِ اللَّهِ مَعْرِفَتُهُ، وَ أَوَّلُ مَعْرِفَةِ اللَّهِ جَلُّ اسْمِهِ تَوْحِيدُهُ، وَ نِظَامُ تَوْحِيدِهِ نَفْيُ التَّحْدِيدِ عَنْهُ؛ لِشَهَادَةِ الْعُقُولِ أَنَّ كُلَّ مَحْدُودٍ مَخْلُوقٌ؛ أَوَّلِينَ قَدَمِ بِنْدَگِیِ شَنَاخَتِ خَدَا اسْت. اساس شناخت را توحید و یگانه دانستن خدا معرفی می‌کنند، توحید برداشتن هر حد و محدودیتی از خداست. زیرا هرچه حد بردارد و مقید شود مخلوق است و خالق از اوصاف مخلوق به دور است» (عطاردی، ۱۴۱۳، ج ۱، ص ۴۱) موجودات از آن رو که در ذات خود محدودند، همواره در شناخت خداوند، صفات و کمالات بی‌پایان او را با ویژگی‌های محدود خود می‌سنجند. برای نمونه، انسان دیدن را تنها به چشم سر می‌شناسد و شنیدن را تنها به گوش ظاهری؛ پس هنگامی که از بینایی و شنوایی خداوند سخن به میان می‌آید، ناخودآگاه آن را با ابزارهای ادراکی ناتوان خویش مقایسه می‌کند. حضرت در این زمینه می‌فرمایند: «هُوَ أَجَلٌ مِنْ أَنْ يُدْرِكَهُ بَصَرٌ، أَوْ يُحِيطَ بِهِ وَهْمٌ، أَوْ يُضَبِّطَهُ عَقْلٌ؛ أَوِ الْآتِرِ از آن است که دیده‌ای دریابدش، یا در وهمی بگنجد، یا خردی فراچنگش آورد» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۵۵۴).

ایشان محور تفکر توحیدی را نفی هر شباهتی به مخلوقات میدانند و در روایات متعدد به این مساله می‌پردازند و علت نفی شباهت را چنین ذکر می‌کنند: «فِي عِلَّةٍ لَزُومِ الْإِقْرَارِ بِأَنَّ اللَّهَ لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ - : لِعَلَّ : ... وَ مِنْهَا أَنَّهُ لَوْ لَمْ يَجِبْ عَلَيْهِمْ أَنْ يَعْرِفُوا أَنَّهُ لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ لَجَازَ عِنْدَهُمْ أَنْ يَجْرِيَ عَلَيْهِ مَا يَجْرِي عَلَى الْمَخْلُوقِينَ مِنَ الْعَجْزِ وَ الْجَهْلِ وَ التَّغْيِيرِ وَ الزَّوَالِ وَ الْفَنَاءِ وَ الْكُذْبِ وَ الْإِعْتِدَاءِ، وَ مَنْ جَازَتْ عَلَيْهِ هَذِهِ الْأَشْيَاءُ لَمْ يُؤْمِنْ فَنَآؤُهُ وَ لَمْ يُوثِقْ بِعَدْلِهِ، وَ لَمْ يُحَقِّقْ قَوْلَهُ وَ أَمْرَهُ وَ نَهْيَهُ وَ وَعْدَهُ وَ وَعِيدَهُ وَ ثَوَابَهُ وَ عِقَابَهُ، وَ فِي ذَلِكَ فَسَادٌ

الْخَلْقِ وِ إِبْطَالِ الرَّبُوبِيَّةِ؛ اگر بر مردمان لازم نبود که بدانند خداوند مانند‌ی ندارد، هر آینه برایشان روا بود که صفاتی چون ناتوانی و نادانی و دگرگون‌پذیری و زوال و نیستی و دروغ و تجاوز که به آفریدگان نسبت داده می‌شود، در حق او نیز به کار برده شود و کسی که این صفات در وجودش روا باشد، در معرض فناست و به عدالتش اعتمادی نشاید و گفتار او و امر و نهی و وعده و وعید و پاداش دهی و کیفر رسانیش تحقق نمی‌پذیرد و این امر موجب تباهی خلق و بطلان ربوبیت است» (ابن بابویه، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۲۵۶). ایشان با دلایل متعدد به ذکر اوصاف کمالی در خدا می‌پردازند و خدایی را بدون هیچ عیب و نقص برای مخلوقین معرفی می‌کنند، خدایی که از ایجاد خلقت و انسان هدفی داشته است. و انسان در سایه تعبد و اطلاعات از این خدا میتواند مسیر بندگی را به سلامت پیماید.

۲-۶. مؤلفه‌های سلامت معنوی در بعد مبدأشناسی

با توجه به اینکه انسان در پرتو عمل به دستورات الهی، مراتب سلامت را طی می‌کند، ضروری است در این مسیر از الگوهایی که خود راه کمال را پیموده و به سلامت به مقصود نهایی رسیده‌اند، بهره‌ای وافر ببرد. در میان انسان‌های کامل، وجود مقدس امام رضا علیه‌السلام به عنوان نمونه‌ای بی‌بدیل قابل اشاره است. انسان معاصر می‌تواند با تدبیر در سیره عملی و نظری ایشان که از طریق روایات منقول و نقل فضایل توسط راویان موثق به دست ما رسیده است، شاخصه‌ها و مؤلفه‌های کاربردی سلامت معنوی را استخراج و شناسایی نماید.

۱-۲-۶. زهد

انسانی که در عرصه سلامت معنوی، خویشتن را در بُعد مبدأشناسی و توحید پرورش دهد، از آنجا که خدا را سرچشمه و منشأ تمام هستی می‌داند و همه امور را به او وابسته می‌شمارد، تمام تلاش خود را به کار می‌گیرد تا وابستگی‌اش به دیگر مخلوقات را کاهش دهد. این ویژگی در متون دینی با عنوان «زهد» شناخته می‌شود.

زهد به معنای بی‌رغبتی به دنیا و روی‌گردانی از دل‌بستگی‌های گذرای مادی در مسیر بندگی است. این حالت، نخستین گام در مسیر عبادت به شمار می‌رود؛ چرا که تا زمانی که دل از تعلقات دنیوی خالی نشود، طعم حقیقی ایمان احساس نخواهد شد. زهد در واقع، گذشتن آگاهانه از لذت‌های مادی محدود برای دستیابی به اهداف متعالی است. زاهد کسی است که مادیات را به عنوان غایت مطلوب نپذیرفته و از آن فراتر رفته است. این بی‌رغبتی، در سطح اندیشه، آرزوها و تمایلات نفسانی معنا می‌یابد، نه در سطح طبیعت و نیازهای فطری

انسان. امام رضا علیه السلام در رابطه با زهد می فرماید: «بِالزُّهْدِ فِي الدُّنْيَا أَرْجُو النِّجَاهَ مِنْ شَرِّ الدُّنْيَا؛ با زهد در دنیاست که به رهایی از شر دنیا امیدوارم» (ابن بابویه، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۱۳۹). در حقیقت، امام رضا علیه السلام یکی از راه‌های ایمن ماندن و دستیابی به سلامت معنوی را در سایه زهد معرفی می‌کند. هنگامی که در مورد صفت زاهد از ایشان سؤال می‌شود، می‌فرماید: «مُتَبَلِّغٌ بَدُونَ قُوَّتِهِ، مُسْتَعِدٌّ لِيَوْمِ مَوْتِهِ، مُتَبَرِّمٌ بِحَيَاتِهِ؛ کسی که به کمتر از قوت خود بسنده می‌کند، برای روز مرگش آماده است و از زنده ماندن خود دلتنگ است (شوق آخرت و دیدار خدا را دارد)» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۷، ص ۳۱۹). در واقع، تنها تعلق و وابستگی زاهد به خداست و او سلامت واقعی را تنها در رسیدن به او می‌داند. ایشان با بیان روایتی از امام موسی کاظم علیه السلام، زاهدترین مردم را چنین معرفی می‌کنند: «الَّذِي لَا يَطْلُبُ الْمَعْدُومَ حَتَّى يَنْفَدَ الْمَوْجُودُ؛ کسی که تا آنچه دارد، تمام نشود، در پی آنچه ندارد، بر نیاید» (همان، ج ۶۷، ص ۳۱۵). یکی از نشانه‌های بارز زاهدان، قناعت به داشته‌ها و عدم طمع‌ورزی نسبت به آنچه در اختیار دیگران است می‌باشد. تلاش آنان بر اساس نیازهای واقعی است. یکی از مشکلات انسان معاصر، غرق شدن در اموری است که هیچ ضرورتی ندارند و در مواردی حتی جنبه‌های تجملاتی و اسراف به خود می‌گیرند.

امام رضا علیه السلام، زهد را از سفارشات حضرت عیسی علیه السلام به حواریون معرفی می‌کند: «لَا تَأْسُوا عَلَيَّ مَا فَاتَكُمْ مِنَ الدُّنْيَا كَمَا لَا يَأْسَى أَهْلُ الدُّنْيَا عَلَيَّ مَا فَاتَهُمْ مِنْ دِينِهِمْ إِذَا أَصَابُوا دُنْيَاهُمْ؛ برای از دست دادن چیزی از دنیا افسوس مخورید، چنان که دنیاپرستان هرگاه به دنیایشان می‌رسند، برای از دست دادن چیزی از دینشان افسوس نمی‌خورند» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۴، ص ۳۰۴). این سفارش، تأکید خدای متعال بر مسئله زهد است که در آیه ۲۳ سوره حدید می‌فرماید: «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَيَّ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ؛ تا بر آنچه از دست شما رفته اندوهگین نشوید و به آنچه به شما داده است شادمانی نکنید» (حدید/۲۳). آراستگی به صفت زهد در زندگی امام رضا علیه السلام به قدری نمایان بود که ابوعباد در توصیف زندگی ایشان چنین نقل می‌کند: «كَانَ جُلُوسَ الرَّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي الصَّيْفِ عَلَيَّ حَصِيرٍ وَفِي الشِّتَاءِ عَلَيَّ مِسْحٍ، وَلِبْسُهُ الْغَلِيظُ مِنَ الثِّيَابِ، حَتَّى إِذَا بَرَزَ لِلنَّاسِ تَزَيَّنَ لَهُمْ؛ در تابستان، روی حصیر و در زمستان، روی پلاس می‌نشست، و جامه درشت می‌پوشید، و وقتی در برابر مردم ظاهر می‌شد، آراسته می‌گشت» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۴۹، ص ۸۹).

۲-۲-۶. توکل

توکل یعنی اعتماد قلب در امور به خداوند، به طوری که بندگان جمیع امور خویش را به خدا حواله داده و تنها به قدرت خدا وابسته باشند (حقانی زنجانی، ۱۳۶۳، ص ۴۱). راغب

اصفهانى توکل را بر دو قسم می‌داند: سرپرستی کردنِ امورِ فردی، و اعتماد و تکیه بر شخصی. توکل بر خداوند به معنای سپردن کارها به او و اعتماد بر لطف اوست (راغب اصفهانى، ۱۴۱۲، ص ۲۳۸). توکل بر خدا یعنی باور به اینکه در هستی تنها یک مؤثر مستقل به نام خدا وجود دارد و تأثیر دیگر علل و اسباب به او بازمی‌گردد و همه آنها به فرمان او عمل می‌کنند. دارا بودن این عقیده، اضطراب‌های ناشی از فشارهای عصبی را برطرف کرده و موجب آرامش و سلامت می‌گردد.

امام رضا علیه السلام ارکان ایمان را این‌گونه شرح می‌دهند: «الإيمان أربعة أركان: التوكل على الله عز وجل، والرضا بقضائه، والتسليم لأمر الله، والتفويض إلى الله» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۸، ص ۱۳۵). ایشان ایمان را دارای چهار رکن می‌دانند که اولین آنها توکل بر خداست هنگامی که از ایشان تعریف توکل پرسیده شد، فرمودند: «أن لا تخاف أحدا إلا الله؛ این است که جز از خدا نترسی» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۷، ص ۳۱۹). هنگامی که انسان نگاه توحیدی به رویدادها داشته باشد، سختی‌ها و ناملايمات زندگی او را آزرده خاطر نمی‌کند و دچار ترس و وحشت نمی‌شود. تنها ترس او از خداست و تنها نگرانی‌اش این است که آیا توانسته خدا را از خود راضی کند یا خیر.

امام رضا علیه السلام درجات توکل را این‌گونه بیان می‌کنند: «منها أن تثق به في أمرك كله فيما فعل بك، فما فعل بك كنت راضيا، وتعلم أنه لم يالك خيرا ونظرا، وتعلم أن الحكم في ذلك له، فتتوكل عليه بتفويض ذلك إليه. ومن ذلك الإيمان بغيوب الله التي لم يحط علمك بها، فوكلت علمها إليه وإلى أمنائه عليها، وثقت به فيها وفي غيرها؛ یکی از آنها این است که در تمام کارهایت و در آنچه با تو می‌کند به او اعتماد کنی و به آنچه برای تو مقدر می‌کند راضی باشی و بدانی که او از هیچ خیر و لطفی درباره تو کوتاهی نکرده و بدانی که حکم در این امر تنها از آن اوست. پس با واگذاری امور به او، بر وی توکل کن و دیگری این است که به غیب‌های خداوند که علم تو به آن احاطه ندارد ایمان داشته باشی و علم به آنها را به او و به امنای او بر آن غیب‌ها واگذار کنی و در این امور و غیر آن به او اعتماد نمایی» (عطاردی، ۱۴۱۳، ج ۱، ص ۳۷۷). رسیدن به این درجات از توکل در سایه شناخت حقیقی و صحیح از خدای متعال و عمل به دستورات او حاصل می‌شود. این نگاه به خداوند و اعتماد به او، سبب تقویت سلامت معنوی در انسان می‌گردد.

۳-۲-۶. شکرگزاری

شاخص دیگر سلامت معنوی در حیطة رابطه انسان با خدا از بُعد رفتاری، «شکر» است. شکر به این معناست که هر نعمتی در جایگاه صحیح خود به کار رود، به گونه‌ای که هم نعمت

و هم بخشنده آن را بهتر نمایان سازد. برای تحقق این سطح از شکرگزاری، لازم است ابتدا بخشنده (خداوند) و سپس نعمت‌های او به عنوان نشانه‌هایی از لطفش شناخته شوند. در گام بعدی، باید شیوه‌ی به کارگیری هر نعمت در مسیر درست و به گونه‌ای که گویای مهربانی و بخشش خداوند باشد، آموخته و عملی شود (طباطبایی، ۱۳۷۸، ج ۱۶، ص ۳۲۱). این عمل هم در تحقق زندگی سالم و رشد معنوی و تعالی روحی نقش بسزایی دارد و هم منشأ تحقق صفات دیگری می‌شود که به نوبه خود در وصول انسان به سلامت معنوی اثرگذار هستند. شکر عبارت است از شناخت نعمت، شادمانی به سبب آن و عمل کردن به مقتضای آن (نراقی، ۱۳۸۶، ج ۲، ص ۲۲۰). بر این اساس، شکر از سه بخش تشکیل می‌شود: نخست، معرفت و شناخت که بنیان شکر است؛ سپس، ایجاد حالت و عواطفی که به واسطه این معرفت پدید می‌آید و برای فرد شادی و انبساط فراهم می‌کند؛ و در نهایت، رفتاری که پیامد این دو مرحله است و به تکمیل فرآیند شکر می‌انجامد. با توجه به این تعریف، هرگاه انسان خالق خود را به درستی بشناسد و از اوصاف و اسمای رحمانی او و لطف بی‌کرانش نسبت به همه مخلوقات آگاه شود، ثمره این آگاهی و معرفت، ایجاد احساس و عاطفه محبت‌آمیز میان خالق و مخلوق خواهد بود. این محبت درونی، آثار خود را در عمل نشان می‌دهد (اسماعیلی، ۱۳۹۹، ص ۱۰۲).

شکرگزاری مراحلی دارد: شکر قلبی، شکر زبانی و شکر عملی. انسان به جهت محبت درونی که نسبت به خالق خود پیدا می‌کند، در دل سپاسگزار نعمت‌هاست و در مرحله لفظ، با دعا و مناجات و اذکار و حتی با زبان عادی، تا آن جا که می‌تواند شکر خدا را به جا می‌آورد. اما بالاترین مرحله، شکر عملی است که انسان با اعمال و رفتار خویش و در حقیقت با اطاعت همه‌جانبه از خدای متعال، آن را محقق می‌سازد.

امام رضا علیه‌السلام هنگامی که بهترین بندگان خدا را معرفی می‌کند، یکی از شاخصه‌های اصلی آنان را شکرگزاری برمی‌شمرند: «الَّذِينَ إِذَا أَحْسَنُوا اسْتَبْشَرُوا وَإِذَا أَسَاءُوا اسْتَغْفَرُوا وَإِذَا أُعْطُوا شَكَرُوا وَإِذَا ابْتُلُوا صَبَرُوا وَإِذَا غَضِبُوا غَفَرُوا؛ بهترین بندگان کسانی هستند که هنگام انجام کار نیک خرسند، و هنگام ارتکاب عمل زشت از خداوند طلب بخشش کنند، و آنگاه که چیزی به آنان داده شود سپاسگزار بوده و زمانی که به مصیبتی دچار شوند صبر کنند، و در هنگام خشم عفو نمایند» (عطاردی، ۱۴۰۶، ج ۱، ص ۲۸۴). این سپاسگزاری تنها به شکر خدا محدود نمی‌شود، بلکه انسان برای برخورداری از سلامت معنوی لازم است نسبت به هر کس که در حق او لطفی کرده است سپاسگزار باشد. اگر چنین نکند، در حقیقت شکر خدای متعال را به جا نیاورده است. امام رضا علیه‌السلام فرمودند: «مَنْ لَمْ يَشْكُرِ الْمُنْعَمَ مِنَ الْمَخْلُوقِينَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ؛ کسی که از انسان‌های نیکوکار تشکر نکند، خداوند سبحان را نیز سپاس نگفته است» (ابن بابویه، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۲۴).

۴-۲-۶. حسن ظن به خدا

در سایه نگرش توحیدی و اطاعت از خدای متعال، انسان مؤمن نسبت به پروردگار خود گمانی نیکو دارد و باور دارد که خداوند تلاش‌های او را نابود نخواهد کرد. در متون روایی بر این موضوع تأکید فراوان شده است که باید نسبت به خداوند گمان نیک داشت، چرا که خداوند بر اساس گمان بنده با او رفتار خواهد کرد. امام رضا علیه السلام در این زمینه می‌فرماید: «أَحْسِنِ الظَّنَّ بِاللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ يَقُولُ: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ بِي، إِنْ خَيْرًا فَخَيْرًا وَإِنْ شَرًّا فَشَرًّا؛ به خداوند گمان نیک داشته باشید، زیرا خدای عزوجل می‌فرماید: من نزد گمان بنده مؤمنم به خود هستم؛ اگر گمانش نیک باشد، با او نیک رفتار خواهم کرد و اگر بد باشد، با او بد رفتار خواهم کرد» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۷۲).

هنگامی که انسان دیدگاه خوشبینانه‌ای نسبت به خداوند داشته باشد، از آرامش روحی برخوردار می‌شود. این آرامش در او نشاطی به وجود می‌آورد تا تمام تلاش خود را در مسیر عبودیت به کار گیرد و رضایت الهی را کسب نماید. در سایه این رضایت، به سلامت و سعادت نهایی دست می‌یابد.

۵-۲-۶. رضا

شاخص دیگر سلامت معنوی، «رضا» است که به معنای خشنودی و اقتناع نسبت به آنچه از سوی خداوند برای انسان مقدر می‌شود، می‌باشد. رضا و خشنودی از قضای الهی، از نشانه‌های مهم سلامت معنوی و از عوامل پیشرفت در مسیر حرکت به سوی خداوند است. هنگامی که بنده از خداوند راضی باشد، این رضایت، سبب خشنودی خدا از بنده خواهد شد (اسماعیلی، ۱۳۹۲، ص ۱۶۱). قرآن کریم بندگان ویژه و رستگار خویش را اینگونه معرفی می‌کند: «قَالَ اللَّهُ هَذَا يَوْمَ يَنْفَعُ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ؛ خداوند می‌گوید: این همان روزی است که راستی راستگویان، به آنها سود می‌بخشد؛ برای آنها باغهای بهشتی است که نهرها از پای درختان آن می‌گذرد، و تا ابد، جاودانه در آن می‌مانند؛ خداوند از آنها خشنود است، و آنها نیز، از او خشنودند؛ این، همان رستگاری بزرگ است» (مائده / ۱۱۹).

سعادت‌مندان در آخرت از خدا خشنود و خدا نیز از آنان خشنود است.

در همین زمینه، امام رضا علیه السلام رضایت از قضای الهی را از ارکان ایمان برمی‌شمرند: «الإِيمَانُ أَرْبَعَةٌ أَرْكَانٌ: ... الرِّضَا بِقَضَائِهِ، ...» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۸، ص ۱۳۵). مقام رضا به نوع نگرش انسان به هستی بازمی‌گردد. اگر انسان جهان را برآمده از مشیتی حکیمانه و

اراده‌ای مطلق نشأت گرفته از علم و قدرت بی‌پایان بداند، از وضعیت موجود و نظام حاکم به عنوان بهترین وضعیت و نیکوترین نظام یاد کرده و به آنچه در این چارچوب واقع می‌شود، خرسند خواهد بود. اگر فردی به معنای حقیقی، زیبانگر شود، کنش او نیز زیبا و شایسته خواهد شد و این اعمال است که زندگی دنیوی و در نهایت سرنوشت اخروی او را شکل می‌دهد (پسندیده، ۱۳۸۵، ص ۲۰-۱۹).

شخصیت والای این امام همام به گونه‌ای بود که با وجود شرایط دشوار در سراسر زندگی خویش، همواره رضایت الهی را محور قرار داده بودند. دوری از مدینه و خانواده، تحت نظارت قرار گرفتن توسط حکومت مأمون و پذیرش ولایتعهدی، بخشی از مصائب زندگی ایشان به شمار می‌رود. با این حال، ایشان نه تنها زبان به شکوه نگشودند، بلکه چنان زیستند که به «رضا» ملقب شدند.

۶-۲-۶. دعا و عبادت

برای کسب و تقویت سلامت معنوی، انسان علاوه بر پایبندی به اموری چون زهد، توکل، رضا و حسن ظن به خدا، لازم است ارتباط خود را با خدای متعال از طریق دعا و عبادت مستحکم نماید. سیره عملی امام رضا علیه‌السلام سرشار از راز و نیازها و عبادت‌هایی است که از دید مردم پنهان نمانده است. اسماعیل، فرزند علی و برادر دعبل شاعر، از امام رضا علیه‌السلام نقل می‌کند که: «امام رضا علیه‌السلام به دعبل پیراهنی از خز هدیه کرد و به او فرمود: قدر این پیراهن را بدان، من هزار شب و در هر شبی هزار رکعت با آن نماز گزارده و هزار بار قرآن را ختم کرده‌ام» (مظاهری، ۱۳۸۸، ص ۱۲۸).

در همین زمینه، رجاء بن ابی ضحاک، از مأموران مأمون برای همراهی امام رضا علیه‌السلام، در شرح عبادت‌های شبانه‌روزی امام می‌گوید: «كَانَ الرَّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ إِذَا أَصْبَحَ صَلَّى الْغَدَاةَ، فَإِذَا سَلَّمَ جَلَسَ فِي مُصَلَّاهُ يُسَبِّحُ اللَّهَ وَيَحْمَدُهُ وَيَكْبِّرُهُ وَيَهْلِلُهُ وَيُصَلِّي عَلَى النَّبِيِّ وَآلِهِ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ...» امام رضا علیه‌السلام هنگامی که صبح می‌کرد، نماز صبح را می‌خواند و پس از سلام، در محل نمازش می‌نشست و به تسبیح، حمد، تکبیر و تهلیل خداوند مشغول می‌شد و بر پیامبر و خاندانش درود می‌فرستاد تا آن که خورشید طلوع می‌کرد» (ابن بابویه، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۱۸۰). از سوی دیگر، امام رضا علیه‌السلام می‌فرماید: «أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَهُوَ سَاجِدٌ وَذَلِكَ قَوْلُهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى: وَاسْجُدْ وَاقْتَرِبْ؛ نزدیک‌ترین حالت بنده به خداوند عزوجل هنگامی است که در سجده است. این است معنای گفتار خداوند که فرمود: و سجده کن و نزدیک شو» (ابن بابویه، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۷).

ایشان دعا را سلاح پیامبران علیهم السلام می‌دانند و می‌فرمایند: «عَلَيْكُمْ بِسِلَاحِ الْأَنْبِيَاءِ، فَقِيلَ: وَ مَا سِلَاحُ الْأَنْبِيَاءِ؟ قَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: الدُّعَاءُ؛ بر شما باد به سلاح پیامبران. پرسیدند: سلاح پیامبران چیست؟ فرمود: دعا» (طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۲۷۰).

انسان برای مبارزه با عوامل درونی و بیرونی که از سوی نفس و شیطان بر او هجوم می‌آورند، نیازمند نیرویی فرا مادی است. دعا دارای چنان قدرتی است که می‌تواند در تأمین و حفظ سلامت معنوی انسان، نقشی همچون سلاحی کارآمد ایفا کند تا انسان موحد بتواند از میدان این نبرد، پیروز و سربلند بیرون آید.

تحلیل مؤلفه‌های سلامت معنوی در سیره امام رضا علیه السلام			
مؤلفه کلیدی	تعریف مختصر	نمونه رفتاری از سیره رضوی	
زهّد	بی‌رغبتی قلبی به دنیا؛ قناعت و آمادگی برای آخرت	نشستن بر حصیر / پوشش ساده در منزل	۱
توکل	اعتماد قلبی کامل به خدا؛ سپردن تمام امور به او	جز از خدا نترسی / آرامش در برابر توطئه‌ها	۲
شکرگزاری	استفاده از نعمت در مسیر رضای خدا (قلبی، زبانی، عملی)	شکرگزاری به عنوان شاخصه بندگان برتر / تشکر از مخلوق	۳
حسن‌ظن	باور به رفتار نیکوی خدا بر اساس گمان بنده	خداوند بر اساس گمان بنده با او رفتار می‌کند	۴
رضا	خشنودی قلبی به قضای الهی؛ تسلیم در برابر امر خدا	لقب رضا در مصائب (دوری از خانواده، ولایتعهدی)	۵
دعا و عبادت	مستحکم کردن ارتباط با خدا / سلاح مؤمن در برابر مشکلات	هزار رکعت نماز شبانه / ذکر طولانی پس از نماز صبح	۶

جدول ۲: تحلیل مؤلفه‌های سلامت معنوی در سیره امام رضا علیه السلام

۷. نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف تبیین مؤلفه‌های سلامت معنوی در بُعد مبدأشناسی با تأکید بر سیره عملی امام رضا علیه‌السلام صورت پذیرفت. یافته‌های تحقیق به روشنی نشان می‌دهد که در منظومه فکری اسلام، سلامت معنوی مفهومی فراتر از آرامش روانی موقت یا کارکردی کمکی برای سلامت جسمانی است. این مفهوم، بیانگر وضعیتی متعالی و همه‌جانبه از تعادل و هماهنگی در ابعاد شناختی، عاطفی، رفتاری و پیامدی وجود انسان است که تنها در پرتو شناخت صحیح پروردگار و تجلی این شناخت در عرصه عمل تحقق می‌یابد. در این میان، «مبدأشناسی» به عنوان بنیادی‌ترین شاخه معرفتی، نقش ستون فقرات در نظام سلامت معنوی اسلامی را ایفا می‌نماید.

بر اساس واکاوی دقیق روایات و سیره عملی امام رضا علیه‌السلام، شش مؤلفه کلیدی به عنوان شاخص‌های عینی سلامت معنوی در بُعد مبدأشناسی شناسایی و بررسی شد: زهد، توکل، شکرگزاری، حسن‌ظن، رضا و دعا و عبادت مستمر. این مؤلفه‌ها در شبکه‌ای به هم تنیده و منسجم، چرخه‌ای فضیلت‌محور را پدید می‌آورند که در آن، هر یک، دیگری را تقویت و تکمیل می‌کند.

زهد به عنوان نقطه آغاز، به معنای بی‌رغبتی قلبی به دنیا و عدم تعلق به ماسوی‌الله، زمینه‌ساز آزادی درونی است. این آزادی، لازمه توکل راستین که به معنای سپردن تمام امور به خدا و اعتماد کامل به حکمت اوست فراهم می‌سازد. انسانی که بر خدا توکل کند، در مواجهه با نعمات، شکرگزار می‌شود و این شکرگزاری تنها در گفتار محدود نمانده، بلکه در شناخت قلبی، بیان زبانی و مهم‌تر از همه، در اطاعت عملی و بهره‌گیری از نعمات در مسیر رضای الهی متجلی می‌گردد. چنین انسانی به طور طبیعی به حسن‌ظن به خداوند نایل می‌آید؛ باوری ژرف که بر اساس آن، یقین دارد خداوند بر پایه مصلحت بیکران‌ش عمل می‌کند و هر آنچه برایش مقدر نماید، خیر است. این حسن‌ظن، سنگ بنای رضا می‌گردد؛ حالتی از خشنودی و تسلیم در برابر قضای الهی که اوج آرامش و تعادل روحی را به همراه می‌آورد. در نهایت، همه این مراتب، در دعا و عبادت مستمر به کمال خود می‌رسد. دعا، سلاح مؤمن و عبادت، تجلی‌گاه همه این مؤلفه‌هاست.

سیره عملی امام رضا علیه‌السلام به عنوان «نماد عینی سلامت معنوی»، تنها بیانگر این نظریه‌ها نبود، بلکه الگویی زنده و قابل اقتدا ارائه نمود. زندگی ایشان در اوج زهد و ساده‌زیستی، توکل بی‌چون و چرایشان در مواجهه با توطئه‌های سیاسی، شکرگزاری پیوسته‌شان در رنج و راحت، حسن‌ظن مثال‌زدنی‌شان حتی در سخت‌ترین شرایط، رضایتی که ملقب به «رضا»شان

کرد، و ساعات طولانی عبادت و مناجات‌شان، همگی گواهی روشن بر این واقعیت است که این مؤلفه‌ها صرفاً مفاهیمی انتزاعی نیستند، بلکه در صورت تحقق خارجی، می‌توانند حتی در دشوارترین شرایط زندگی، سلامت، آرامش و تعالی معنوی را برای انسان تضمین نمایند. در مقایسه با رویکردهای سکولار و مادی‌گرا به سلامت معنوی که آن را عمدتاً به ابزاری کمکی برای روان‌درمانی یا بهبود جسمانی تقلیل می‌دهند الگوی برآمده از سیره رضوی، نگاهی جامع، عمیق و غایت‌محور دارد. در این نگاه، سلامت معنوی خود «هدف» نهایی است؛ هدفی که همان «قرب به خدا» و «کمال انسانی» است و دستیابی به آن، سلامت در سایر ابعاد زندگی را به عنوان «پیامد» طبیعی خود به دنبال خواهد داشت.

این پژوهش الگوی زیست توحیدی امام رضا علیه‌السلام را به عنوان چارچوبی بنیادین و بومی برای برنامه‌ریزی‌های تربیتی، مشاوره‌ای و سلامت روان در جوامع اسلامی معرفی می‌نماید. به کارگیری این الگو می‌تواند به طراحی مدل‌های مشاوره‌ای مبتنی بر معارف ناب اسلامی، تولید ابزارهای سنجش سلامت معنوی همسو با فرهنگ اسلامی-ایرانی، و در نهایت، پرورش نسلی بینجامد که در پرتو شناخت خدا و عمل به دستوراتش، در برابر بحران‌های معنوی عصر حاضر مصونیت یافته و به آرامش، تعادل و سعادت دنیوی و اخروی نایل گردد.

منابع و مأخذ

- قرآن کریم، (۱۳۸۹ش)، ترجمه مکارم شیرازی، ناصر، قم، انتشارات علی ابن ابی طالب علیه السلام.
- ابن بابویه، محمد بن علی، (۱۳۷۸ش)، **عیون اخبار الرضا علیه السلام**، تهران، جهان.
- ابن بابویه، محمد بن علی، (۱۳۸۵ش)، **علل الشرائع**، قم، داوری.
- ابن بابویه، محمد بن علی، (۱۳۹۸ق)، **التوحید**، قم، جامعه مدرسین.
- ادوارد، ویلیام وست، (۱۳۸۷ش)، **روان‌درمانی و معنویت**، مترجم: شهریار شهیدی و سلطانعلی شیرافکن، تهران، رشد.
- اسکندری، اعظم و همکاران، (۱۳۹۹ش)، **تدوین مدل مفهومی سلامت معنوی مبتنی بر متون اسلامی مرتبط: یک مطالعه کیفی**، اخلاق پزشکی، ۱۴(۴۵)، ۳۷-۳۴.
- اسماعیلی، مصطفی، (۱۳۹۲ش)، **مبانی و شاخصه‌های سلامت معنوی در قرآن و حدیث**، رساله دکتری رشته قرآن و حدیث، دانشگاه پیام نور.
- پسندیده، عباس، (۱۳۸۵ش)، **رضایت از زندگی**، قم، دارالحدیث.
- جان‌بزرگی، مسعود، (۱۴۰۰ش)، **درمان چند بعدی معنوی: یک رویکرد خداسو برای مشاوره و روان‌درمانگری**، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- حقانی زنجانی، حسین، (۱۳۶۳ش)، **توکل در دیدگاه قرآن**، درسهایی از مکتب اسلام، ۲۴(۱)، ۴۵-۴۱.
- دهخدا، علی اکبر، (۱۳۷۷ش)، **لغتنامه دهخدا**، تهران، دانشگاه تهران.
- دهشیری، غلامرضا و همکاران (۱۳۸۷ش)، **بررسی خصوصیات روان‌سنجی مقیاس بهزیستی معنوی در میان دانشجویان**، مطالعات روان‌شناختی، ۴(۳)، ۱۴۴-۱۲۹.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، (۱۴۱۲ق)، **مفردات الفاظ القرآن**، لبنان، دارالعلم.
- شمس، محسن و کریمی شاهنجری، اکرم، (۱۳۸۶ش)، **فرهنگ اصطلاحات و مفاهیم آموزش و ارتقای سلامت**، تهران، تندیس.
- طبرسی، حسن بن فضل، (۱۳۷۰ش)، **مکارم الاخلاق**، قم، الشریف الرضی.
- طوسی، محمد بن الحسن، (۱۴۱۴ق)، **الامالی**، قم، دار الثقافة.
- عباسی، محمود و همکاران، (۱۳۹۱ش)، **تعریف مفهومی و عملیاتی سازی سلامت معنوی: یک مطالعه روش‌شناختی**، اخلاق پزشکی، ۶(۲۰)، ۴۴-۱۱.
- عزیزی، فریدون، (۱۳۹۳ش)، **سلامت معنوی: چستی، چرایی و چگونگی**، تهران، حقوقی.
- عطاردی قوچانی، عزیز الله، (۱۴۱۳ق)، **مسند الإمام الرضا أبی الحسن علی بن موسی علیهما السلام**، بیروت، دار الصفوة.
- مجلسی، محمدباقر، (۱۴۰۳ق)، **بحار الانوار الجامعة لدرر اخبار الائمة الاطهار**، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- مشکی، مهدی، (۱۳۹۶ش)، **تأملی بر واژه سلامت معنوی اسلامی**، فرهنگ و ارتقاء سلامت، ۱(۱)، ۲۱-۱۴.
- مصباح، مجتبی، (۱۳۹۸ش)، **سلامت معنوی از دیدگاه اسلام (مفاهیم، شاخص‌ها، مبانی)**، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- مصطفوی، حسن، (۱۴۰۲ق)، **التحقیق فی کلمات القرآن الکریم**، تهران، کتاب‌الترجمه و النشر.

مظاهری، حسین، (۱۳۸۸ش)، **زندگی چهارده معصوم علیهم السلام**، تهران، پیام آزادی.
منسوب به علی بن موسی، امام هشتم علیه السلام، (۱۴۰۶ق)، **الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا عليه السلام**، مشهد، آل البيت عليهم السلام لاحياء التراث.
فروتن، سید محسن، (۱۳۹۶ش)، **سلامت معنوی اسلامی از دیدگاه مرحوم استاد دکتر محمد مهدی اصفهانی**، فرهنگ و ارتقاء سلامت، ۱(۱)، ۲۸-۳۷.
فیروزی، رضا و همکاران (۱۳۹۲ش)، **مفهوم‌شناسی سلامت از دیدگاه قرآن و حدیث**، فقه پزشکی ۵(۱۶-۱۵)، ۴۵-۶۶.
نراقی، ملا مهدی، (۱۳۸۶ش)، **جامع السعادات**، قم، اسماعیلیان.
نوری، حسین بن محمد تقی، (۱۴۰۸ق)، **مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل**، قم، آل البيت عليهم السلام.

References

- The Holy Quran. (1389). Translation by Makārim Shīrāzī, Nāšir. Qom: ‘Alī ibn Abī Ṭālib(A.S.) Publications.
- Abbasi, Mahmoud; Azizi, Fereidoun; Shamsi Gousheki, Ehsan; Naseri Rad, Mohsen; & Akbari Lakeh, Maryam. (2012). Ta’rif-e Mafhumi va Amaliyati-Sazi-ye Salamat-e Ma’navi: Yek Motale’e-ye Ravesh Shenakhti [Conceptual Definition and Operationalization of Spiritual Health: A Methodological Study]. *Medical Ethics*, 6(20), 11-44.
- Attar Quchani, Aziz Allah. (1413). *Musnad al-Imam al-Ridha Abi al-Hasan Ali ibn Musa (AS)*. Beirut: Dar al-Safwa.
- Attributed to Ali ibn Musa, the Eighth Imam (AS). (1406). *Al-Fiqh al-Mansub ila al-Imam al-Ridha (AS)*. Mashhad: Al al-Bayt (AS) li-Ihya’ al-Turath.
- Azizi, Fereidoun. (2014). *Salamat-e Ma’navi: Chisti, Chera’i va Chegunagi [Spiritual Health: What, Why and How]*. Tehran: Hoghooghi.
- Dekhoda, Ali-Akbar. (1377 SH). *Lughat-nameh-ye Dekhoda*. Tehran: University of Tehran.
- Dehshiri, Gholamreza et al. (1387). *Barresi-ye Khosusi-yat-e Ravansanji-ye Miqyas-e Behzisti-ye Ma’navi dar Miyan-e Daneshjuyan [Investigating the Psychometric Properties of the Spiritual Well-Being Scale Among Students]*. *Motale’at-e Ravanshenakhti*, 4(3), 129-144.
- Edward, William West. (2008). *Ravandar-mani va Ma’naviyat [Psychotherapy and Spirituality]*. Translated by: Shahriar Shahidi and Soltanali Shirafkan. Tehran: Roshd.
- Eskandari, A’zam; Vaziri, Saeed; Fallah, Mohammad Hossein; Asi Monzeb, Abolghasem. (2020). *Tadvin-e Model-e Mafhumi-ye Salamat-e Ma’navi Mabni bar Matn-e Eslami-ye Marbut: Yek Motale’e-ye Keifi [Developing a Conceptual Model of Spiritual Health Based on Relevant Islamic Texts: A Qualitative Study]*. *Medical Ethics*, 14(45), 34-37.
- Esmaeili, Mostafa. (2013). *Mabani va Shakhsiye-ha-ye Salamat-e Ma’navi dar Qur’an va Hadith [Foundations and Indicators of Spiritual Health in the Quran and Hadith]*. PhD Dissertation, Quran and Hadith Studies, Payame Noor University.
- Farootan, Seyed Mohsen. (2017). *Salamat-e Ma’navi-ye Eslami az Didgah-e Marhum Ostad Doktor Mohammad Mehdi Esfahani [Islamic Spiritual Health from the Perspective of the Late Professor Dr. Mohammad Mehdi Esfahani]*. *Farhang va Ertegħa-ye Salamat*, 1(1), 28-37.

- Firoozi, Reza et al. (2013). *Mafhum-shenasi-ye Salamat az Didgah-e Qur'an va Hadith* [Conceptology of Health from the Perspective of the Quran and Hadith]. *Feqh-e Pezeshki*, 5(15-16), 45-66.
- Haqqani Zanjanj, Hossein. (1984). *Tawakkul dar Didgah-e Qur'an* [Reliance on God from the Quran's Perspective]. *Dars-ha-yi az Maktab-e Islam*, 24(1), 41-45.
- Ibn Babawayh, Muhammad ibn Ali. (1378). *'Uyun Akhbar al-Ridha (AS)*. Tehran: Jahan.
- Ibn Babawayh, Muhammad ibn Ali. (1385). *'Ilal al-Shara'i*. Qom: Davari.
- Ibn Babawayh, Muhammad ibn Ali. (1398). *Al-Tawhid*. Qom: Jame'e-ye Modarresin.
- Jan-Bozorgi, Masoud. (1400). *Darman-e Chand Bodi-ye Ma'navi: Yek Ruykard-e Khoda-sou bara-ye Moshavereh va Ravandarmani* [Multidimensional Spiritual Therapy: A God-Oriented Approach for Counseling and Psychotherapy]. Qom: Hawzah and University Research Center.
- Majlisi, Muhammad Baqir. (1403). *Bihar al-Anwar al-Jami'ah li Durar Akhbar al-A'imma al-Athar*. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi.
- Mashk, Mahdi. (1396). *Ta'amuli bar Vazhe-ye Salamat-e Ma'navi-ye Eslami* [A Reflection on the Term 'Islamic Spiritual Health']. *Farhang va Erteqa-ye Salamat*, 1(1), 14-21.
- Mazaheri, Hossein. (1388). *Zendegi-ye Chahardah Ma'sum (AS)*. Tehran: Payam-e Azadi.
- Mesbah, Mojtaba. (1398). *Salamat-e Ma'navi az Didgah-e Islam (Mafahim, Shakh-siye-ha, Mabani)* [Spiritual Health from the Islamic Perspective (Concepts, Indicators, Foundations)]. Qom: Imam Khomeini Educational and Research Institute.
- Mostafavi, Hasan. (1402). *Al-Tahqiq fi Kalimat al-Qur'an al-Karim*. Tehran: Al-Kitab lil-Tarjamah wa al-Nashr.
- Naraq, Mulla Mahdi. (1386). *Jami' al-Sa'adat*. Qom: Esmaeelian.
- Nouri, Hossein ibn Muhammad Taqi. (1408). *Mustadrak al-Wasa'il wa Mustanbat al-Masa'il*. Qom: Al al-Bayt (AS).
- Pasandideh, Abbas. (1385). *Reza'at az Zendegi* [Contentment with Life]. Qom: Dar al-Hadith.
- Raghib Isfahani, Hussein ibn Muhammad. (1412). *Mufradat Alfaz al-Qur'an*. Lebanon: Dar al-Ilm.
- Shams, Mohsen; Karimi Shahnejerini, Akram. (1386). *Farhang-e Estelahat va Mafahim-e Amuzesh va Erteqa-ye Salamat* [Dictionary of Terms and Concepts in

Health Education and Promotion]. Tehran: Tandis.

Tabarsi, Hasan ibn Fadl. (1370). Makarem al-Akhlaq. Qom: Al-Sharif al-Radi.

Tusi, Muhammad ibn al-Hasan. (1414). Al-Amali. Qom: Dar al-Thaqafah.