

الحمد لله
والصلاة والسلام
على رسول الله
آل محمد

www.Ketab.ir

بهداشت و سلامت معنوی

از منظر قرآن

دکتر عباس علی واشیان

استادیار جامعه المصطفی العالمیه

سرشناسه: واشیان، عباسعلی، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور: بهداشت و سلامت معنوی از منظر قرآن/ عباسعلی واشیان
مشخصات نشر: قم: سپهر حکمت، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۳۵۶ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۹۳-۱۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه.

موضوع: بهداشت روانی -- جنبه‌های قرآنی
Mental health -- Qur'anic teaching : موضوع
موضوع: معنویت -- جنبه‌های قرآنی
Spirituality -- Qur'anic teaching : موضوع
رده بندی کنگره: BP۱۰۳/۵
رده بندی دیویی: ۲۹۷/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۵۷۴۳۷

بهداشت و سلامت معنوی از منظر قرآن

نویسنده: دکتر عباس علی واشیان

طراح جلد: احمد نامداری

ناشر: سپهر حکمت

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک جلد: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۹۳-۱۰۰۰

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

تمامی حقوق برای نویسنده محفوظ است

مراکز پخش: قم: خیابان امام خمینی (ره)، بلوار کاشانی شمالی، خیابان حضرت
ثامن الانمه «علیه السلام»، کوچه ۴، پلاک ۵. مؤسسه آوای ملکوت. تلفن:

۰۹۱۲۲۵۳۹۹۸۷؛ ۰۲۵۳۸۹۰۲۵۳۲؛ ۰۲۵۳۸۹۰۱۷۹۵؛ ۰۲۵۳۸۹۰۱۸۷۶

تقدیم به:

ساحت مقدس نبی مکرم اسلام حضرت محمد بن عبداللہ «صلی اللہ علیہ وآلہ» و اہل بیت طاہرینش «علیہم السلام» خاصہ وجود نبی و وجود حضرت ولی عصر «علی اللہ تعالیٰ فرجہ الشریف».

و تقدیم بہ کریمہ اہل بیت حضرت فاطمہ معصومہ «سلام اللہ علیہا» کہ بہ واسطہ لطف کریمہ اش توفیق این خدمت حاصل گردید و تقدیم بہ ہمہ کسانی کہ خامہ قلمشان را بہ جامہ جد و جد آراستند و دل در گرو اطاعت الہی نہادہ و بانقش نگین قرآن و عترت، انگشتری خادمی آن را خواستند و در این کار جزئیات الہی نخواستند.

و تقدیم بہ روح پر فتوح شہداء و امام شہداء، حضرت امام خمینی (رہ) و روح بلند و ملکوتی مادر م.

مدیر بہ پدر م کہ وجودش روشنی بخش زندگی است.

تشکر و قدردانی:

به مصداق کلام نورانی سید و مولایمان اَبی الحسن الرضا «علیه السلام»:

«مَنْ لَمْ يَشْكُرِ الْمُنْعِمَ مِنَ الْمَخْلُوقِينَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ»^۱.

سپاس فراوان از بزرگواران و فرهیختگان و دست‌اندرکاران دلسوز که با سعی بلیغ، مشوّق این خدمت بودند. امید آنکه مرضی رضای حق تعالی و بعد، حجت حقّش، حضرت ولی الله الأعظم «عجل الله تعالی فرجه الشریف» واقع شود. انشاء الله.

۱. مجلسی، محمدباقر بن محمد تقی، بحار الأنوار، ج ۷۱، ص ۴۴.

فهرست

۱۳	مقدمه.....
۱۷	فصل اول: مفاهیم بهداشت معنوی.....
۱۹	۱. بهداشت.....
۲۲	۲. معنوی.....
۲۵	۳. مراقبت معنوی.....
۲۶	۴. نیازهای معنوی.....
۲۷	۵. پیشرفت‌های معنوی.....
۲۸	۶. مهارت‌های معنوی.....
۳۰	۷. هشدارهای معنوی.....
۳۱	۸. روزهای معنوی.....
۳۱	۹. متون معنوی.....
۳۲	۱۰. ابعاد توسعه سلامت زندگی معنوی.....
۳۴	۱۱. نمادهای معنوی.....
۳۵	۱۲. رفتارهای معنوی.....
۳۷	۱۳. بهداشت و مراقبت‌های معنوی تأثیرگذار بر رژیم غذایی.....
۳۷	۱۴. باورهای معنوی.....
۴۰	۱۵. اعتقادات معنوی درباره پوشش و حیا(عفت).....
۴۱	۱۶. فرایند بهداشت و مراقبت معنوی.....
۴۲	۱۷. مدیریت بهداشت معنوی.....

۴۳	۱۸. ارزیابی معنوی.....
۴۷	فصل دوم: بهداشت معنوی بر اساس روابط پنج گانه‌ی انسان.....
۵۰	۱) رابطه فرد با خالق.....
۵۰	۱-۱) نقش معنویت در بهداشت معنوی.....
۵۵	۱-۲) دعای معنوی.....
۵۶	۱-۳) دعا در سبعه کافیه.....
۵۶	۱-۴) دعا در قرآن کریم.....
۶۰	۱-۵) دعا در کلام معصومین «علیهم السلام».....
۶۲	۱-۶) دعا از دیدگاه اندیشمندان.....
۶۶	۱-۷) دعا و روانپزشکی.....
۶۶	۱-۸) دعا و پیشینه‌ی تمدنی سلامت.....
۶۷	۱-۹) ثمرات دعا در سلامت معنوی.....
۶۹	۱-۱۰) دعا و تأثیرات آن در تحقیقات علمی.....
۷۱	الف. تأثیر مداخله‌ی معنوی گروهی مبتنی بر قرآن و نیایش بر سلامت معنوی بیماران مبتلا به سرطان.....
۷۲	ب. رابطه بین هوش معنوی با شادی و شادکامی و پیشرفت تحصیلی.....
۷۹	ج. ارتباط شادکامی با احساسات مثبت.....
۸۰	د. ارتباط معنویت با استرس‌های شغلی و سلامت روانی.....
۸۱	ه. ارتباط معنویت و سلامت روحی و روانی با وفاداری همسر.....
۸۳	و. تاثیر دعا در میزان هموگلوبین و هماتوکریت بیماران مبتلا به تالاسمی ماژور.....
۸۳	ز. اثر دعا در بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکروز.....
۸۴	ح. نماز و روان‌شناسی مدیتیشن.....
۸۴	ط. کاربرد آیات در مبتلایان سندرم تونل کارپ.....
۸۶	ی. ارتباط معنویت با شادی و سرور در سلامت معنوی.....
۸۶	۱. شادی پسندیده.....
۸۷	۱.۱. شادی در وقت اطاعت خدا.....

۸۷	۱.۲. شادی برای احیای حق.....
۸۸	۱.۳. شاد نمودن دیگران.....
۸۸	۱.۴. شادی و سرور در روزهای شادی معصومان «علیهم السلام».....
۹۲	۲. شادی و سرور ناپسند.....
۹۲	۲.۱. شادی از طریق گناه.....
۹۳	۲.۲. شادی در برابر افراد محزون.....
۹۳	۲.۳. شادی تمسخرآمیز.....
۹۳	۲.۴. شادی در برابر لغزش دیگران.....
۹۳	۲.۵. شادی مغرورانه.....
۹۳	۳. عوامل شادی در تأثیرگذاری بر سلامت معنوی.....
۹۶	۴. مهمترین راهکارهای شادی‌آفرین در سلامت معنوی.....
۹۶	۴.۱. ایمان.....
۹۷	۴.۲. پناه بردن به خدا.....
۹۸	۴.۳. رضایت و تحمل‌پذیری.....
۹۸	۴.۴. عبادت.....
۹۹	۴.۵. هدف‌مندی در زندگی.....
۹۹	۴.۶. مثبت‌نگری.....
۱۰۰	۴.۷. در زمان حال زیستن.....
۱۰۲	۱۱.۱. نیازهای معنوی انسان در تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت معنوی.....
۱۰۲	الف. نیازهای وجودی.....
۱۰۲	ب. نیازهای ایمنی.....
۱۰۲	ج. نیازهای دوستی با خداوند متعال.....
۱۰۲	د. نیاز به کرامت.....
۱۰۴	۱-۱۲) راهکارهایی برای رسیدن به نظامی جامع بر اساس ارزش‌ها.....
۱۰۴	۲) رابطه فرد با خودش.....
۱۰۴	۱-۲) تعادل و سلامت در تغذیه مناسب.....

- ۱۱۲..... (۲-۲) تعادل و سلامت در خواب مناسب
- ۱۱۲..... (۲-۳) نقش توانمندی‌های فردی در سلامت معنوی
- ۱۱۳..... الف. اعتقاد و یقین
- ۱۱۴..... ب. نیکی
- ۱۱۵..... ج. محاسبه همیشگی و وصیت
- ۱۱۶..... د. احسان
- ۱۱۷..... ه. به نیکی سخن گفتن
- ۱۱۸..... و. توجه به زندگی
- ۱۱۸..... ز. توجه به جهان آخرت
- ۱۲۰..... (۲-۴) مواردی از نقش عوامل تأثیرگذار در سلامت معنوی
- ۱۲۱..... الف. جنس
- ۱۲۴..... ب. سن
- ۱۲۵..... ج. عوامل ژنتیکی و وراثتی
- ۱۲۹..... (۳) رابطه فرد با دیگران
- ۱۲۹..... (۳-۱) نقش طبقات اجتماعی در سلامت معنوی
- ۱۳۰..... الف. علما و دانشمندان
- ۱۳۲..... ب. گمراهان
- ۱۳۲..... ج. همسایگان
- ۱۳۴..... (۳-۲) نقش عوامل بیولوژیک در سلامت معنوی
- ۱۳۶..... (۳-۳) نقش عوامل جغرافیایی در سلامت معنوی
- ۱۳۷..... (۳-۴) نقش عوامل محیطی و ارتباطات اجتماعی در سلامت معنوی
- ۱۳۷..... الف. عدالت اجتماعی
- ۱۳۸..... ب. تأثیر سایر مخلوقات بر سلامتی انسان
- ۱۳۹..... (۳-۵) نقش تعلیم، تربیت، پژوهش و دانایی در سلامت معنوی
- ۱۴۱..... (۳-۶) نقش جمعیت و خانواده در سلامت معنوی
- ۱۴۴..... الف. تدابیری برای رسیدن به جمعیت با سلامت معنوی

ب. توجه به چالش‌ها و راهکارها در سلامت معنوی خانواده و جمعیت	۱۴۶
۳-۷) نقش راهبردهای کلان در سلامت معنوی	۱۵۰
الف. شناخت آداب و رسوم	۱۵۰
ب. نقش فرهنگ در سلامت معنوی	۱۵۱
ج. نظام توسعه‌ای به فرهنگ سلامت معنوی	۱۵۳
۱. نظام شناخت‌ها و باورها	۱۵۴
۲. نظام ارزش‌ها و گرایش‌ها	۱۵۴
۳. نظام رفتارها و کردارها	۱۵۵
د. احترام به ملت‌ها	۱۵۵
ه. نقشه راهبردی دین در معنویت جامعه	۱۶۲
۴) رابطه فرد با طبیعت	۱۶۴
۴-۱) طبیعت به عنوان نشانه‌ای الهی	۱۶۴
۴-۲) طبیعت و معادشناسی	۱۶۵
۴-۳) طبیعت و انگیزش انسان به تفکر و کنجکاوی	۱۶۶
۴-۴) طبیعت و عذاب الهی با مخلوقات آن	۱۶۶
۴-۵) طبیعت و اماکن خاص	۱۶۷
۴-۶) طبیعت و رنگ‌ها	۱۶۸
۴-۷) طبیعت و زمان‌های خاص	۱۷۰
۴-۸) محیط زیست	۱۷۲
۴-۹) طبیعت و سفر	۱۷۴
فصل سوم: شاخص‌های بهداشت روحی روانی معنوی	۱۷۷
۱) خالص کردن اعمال برای خدا	۱۸۰
۲) به یاد خدا بودن	۱۸۴
۳) توکل	۱۸۷
۴) تواضع	۱۹۲
۵) شکر	۱۹۸

۲۰۴	 صبر و رزی (۶)
۲۱۰	 عدالت و رزی (۷)
۲۱۲	 خوف (۸)
۲۱۳	 امید (رجاء) (۹)
۲۱۵	 یقین (۱۰)
۲۱۶	 بخشش و سخاوت (۱۱)
۲۲۰	 عفو (۱۲)
۲۲۶	 رعایت حقوق (۱۳)
۲۲۷	 بزرگی و صلابت نفس (۱۴)
۲۲۹	 غیرت (۱۵)
۲۳۳	 درنگ، تأنی و وقار (۱۶)
۲۳۳	 حُسن ظنّ (۱۷)
۲۳۴	 حلم و بردباری (۱۸)
۲۳۵	 نرمی و مدارا (۱۹)
۲۳۵	 خوش اخلاقی (۲۰)
۲۳۷	 شکسته نفسی (۲۱)
۲۳۷	 انصاف و ایستادگی بر حقّ (۲۲)
۲۴۱	 فصل چهارم: تأثیر مزاج در سلامت روحی روانی معنوی
۲۴۳	 (۱) توجه به تأثیر مزاج بر ساختار وجودی انسان
۲۴۵	 (۲) تأثیر گناه بر اخلاط و مزاج بدن
۲۴۶	 (۳) گناه، دنباله‌ای به دنبال انسان
۲۵۱	 فصل پنجم: مراحل بهداشت و سلامت روحی روانی معنوی
۲۵۴	 ۱. تفکر
۲۵۵	 ۲. عزم و اراده
۲۵۵	 ۳. شرط کردن با خود

۴. مراقبت از خود ۲۵۶
۵. پایش مستمر ۲۵۶
۶. تذکر و یادآوری مکرر ۲۵۶
۷. مبارزه بین اسباب بروز اختلال با سبب بهداشت و سلامت معنوی ۲۵۶
۸. کنترل قوا ۲۵۷
۹. پرهیز از خیال پردازی ۲۵۷
۱۰. پرهیز از موازنه و مقایسه ۲۵۸
۱۱. توجه به سرانجام کار ۲۵۸
۱۲. میل رسیدن به موجود برتر (قرب الهی) ۲۵۸
- فهرست منابع: ۲۶۱

مقدمه نویسنده

ارتباط قرآن و علوم مختلف و از جمله علوم پزشکی و سلامت، از جمله مباحثی است که بسیاری از متخصصین را بر آن داشته است تا در این خصوص تحقیق نمایند. علت این امر، لزوم رشد علمی همه‌جانبه و تأثیر آن بر روی ابعاد مختلف انسان است. در نگاه دینی، خاصه دین مبین اسلام که از قرآن و عترت سیراب شده است، در بیان آیات و روایات به این نیاز انسان و جامعه بشری توجه شده است. رسیدن به این اطمینان که هر آنچه از سوی خداوند متعال به دست انسان رسیده است، کامل‌ترین و علمی‌ترین پاسخ برای نیازهای انسان‌هاست، اعتقادی اصیل و جامع است که قرآن کریم را خدشه‌ناپذیر، جاودانه و مورد استفاده برای تمامی زمان‌ها، مکان‌ها و تمامی افراد معرفی می‌نماید؛ همان که به فضل الهی و از طریق پیامبر خاتم، حضرت ختمی مرتبت «صلی الله علیه و آله» به دست ما رسیده و در فهم و درک آن واسطه‌های فیض الهی یعنی ادامه رسالت، از طریق ائمه اطهار «علیهم السلام» و با تدبیر الهی هیچگاه عالم از حجت الهی خالی نبوده، نیست و نخواهد بود تا این برنامه زندگی‌ساز به نحو احسن در اختیار بشر قرار گیرد. در عصر کنونی که عصر غیبت کبرای حضرت ولی عصر «عجل الله تعالی فرجه الشریف» است، عالمان آشنای با قرآن و عترت و خادمان و مفسران این سفره الهی، دل‌مشغول و دغدغه‌مند؛ نهایت سعی خود را به کار بسته‌اند تا

مفاهیم گسترده‌تری از این علم ناب را دریافت کنند و در اختیار تشنگان آن قرار دهند. از سویی، مطالعات میان‌رشته‌ای، فرصت عبور از مرزهای سنتی رشته‌های گوناگون دانش را در راه رسیدن به نتیجه‌ی مطلوب در یک رشته فراهم نموده و با تلفیق دانش، روش و تجارب، شناخت و حل مسائل پیچیده یا معضلات چندوجهی را آسان نموده است. در یک فعالیت علمی میان‌رشته‌ای، متخصصان دو یا چند رشته و تخصص علمی در ارتباط با شناخت، حل یا تحلیل یک پدیده، موضوع یا مسأله را با تعامل یکدیگر بررسی و حل می‌کنند. از سوی دیگر، این مطالعات، زمینه‌ساز تولد و تولید دانش‌های جدید است که از جمله آنها تدابیر و راهنماهایی برای سلامت روحی و معنوی است که با عنوان بهداشت معنوی به آن توجه شده است.

هدف اساسی و اصلی از این اثر، امید به قرب الهی و عبادت در درگاه اوست که مقام بندگی در درگاه الهی هدف خلقت انسان و عالم هستی است. این اثر بر اساس نیاز اساتید، طلاب و دانشجویان رشته‌های مختلف با تحصیلات دانشگاهی دانشگاه علوم پزشکی و سال‌ها خدمت در نظام سلامت در کنار تحصیلات، آموزش و پژوهش در علوم اسلامی طراحی گردیده است تا چراغ راهی برای مطالعات و تحقیقات بیشتر باشد. در عین حال با نظرات و پیشنهادات اساتید و فرهیختگان نقاط ضعف احتمالی برطرف و بر غنای آن افزوده خواهد شد. انشاءالله

از ویژگی‌های این اثر، موارد ذیل است:

۱. بررسی پیشینه‌ای آثار اندیشمندان؛
۲. اجرای دوره‌های مختلف کارگاهی، نشست‌های دانش‌افزایی اساتید و اعضای هیأت علمی، بازآموزی و آموزش ضمن خدمت؛
۳. طراحی چنین اثری به عنوان اولین‌ها در علوم پزشکی؛
۴. هدف‌گذاری، طراحی مهارت‌ها، تمرین‌ها و پرسش‌ها به گونه‌ای که تأمل بیشتر را برای پژوهشگران، اساتید، دانشجویان و طلاب به همراه داشته باشد؛

۵. طراحی نظریات جدید با مثال‌هایی کاملاً کاربردی و عملیاتی؛
۶. طراحی کتاب به صورت درسی با سبک آموزشی که امری بدیع و جالب توجه باشد؛
۷. به صورت موجز، مختصر و مفید طراحی شده تا در صورت نیاز مخاطب به منابع معرفی شده مراجعه نماید؛
۸. نویسنده با استفاده از دانش و هنر کوشیده است تا علاقمندان را به بحث درباره دیدگاه‌های مختلف نظریه‌پردازان درباره موضوعات مختلف تشویق و ترغیب کند؛
۹. در مواردی که نگاه نویسنده برای مخاطب نیاز به توسعه بیشتر دانشی داشته است، به کتاب‌های دیگر نویسنده ارجاع داده شده است که محصول سه دهه فعالیت، تحصیل و مطالعات میان‌رشته‌ای است.
۱۰. ارائه مقالات مرتبط با موضوعات با نگاه پژوهشی و میدانی برای عملیاتی شدن مباحث نظری.

عباس علی واشیان

برای ارائه‌ی مراقبت جامع بهداشتی در حوزه معنوی، ابتدا نیاز به شناخت مفاهیم و کلیات سلامت و بهداشت معنوی است. همچنان که مراقبت از فیزیک بدنی و فکری لازم است، همه ما نیاز به مراقبت‌هایی داریم که در مسیرهای منتهی به حساسیت و نیازهای معنوی است. از سویی، با توجه به شواهد، سلامت و بهداشت معنوی با سلامت فیزیکی، بدنی و ذهنی مرتبط است و فرض بر این است که مراقبتی که سلامت معنوی افراد را پشتیبانی می‌کند، به سلامت ابعاد دیگر کمک می‌کند. از سوی دیگر، افرادی که خواستار سلامت همه‌جانبه هستند، ناچارند چالش‌ها، تصمیم‌گیری‌ها، رنج‌ها و موضوعات مرتبط با جهان‌بینی را مورد توجه قرار دهند که نشان‌دهنده اعتقادات معنوی و مذهبی آنهاست. عدم درک این اعتقادات تأثیرگذار، منجر به عدم درک صحیح و کامل از انگیزه‌ها، آگاهی‌ها و واقعیت‌هایی می‌شود که فرد آنها را دوست دارد، به آنها اعتقاد دارد و رویه‌های معنوی او در رفع مشکلات و رنج‌های اوست. متأسفانه گاهی اوقات باورهای معنوی ناخوشایند، برای فرد رنجی را ایجاد یا می‌توانند رنج فرد را تشدید کنند. چنین عقایدی را باید کنار هم قرار داد. آنها نیاز به شناخت و گاهی دارند تا عامل حمایت، حفاظت یا نظارت بر فرد باشند. شناخت معنویت فرد همانند ایستادن در زمینی مقدس است. فرد نمی‌تواند مشکل معنوی را همانند یک زخم یا حتی مشکلی عاطفی در نظر بگیرد. مسائل معنوی غیرممکن نیستند، می‌توانند ثابت شوند، درمان شوند، حل شوند یا دستکاری شوند. موضع فرد می‌تواند حساسیت معنوی باشد که مراقبت معنوی را بدنبال داشته باشد. این توجه همراهی، حمایت و پرورش را بدنبال دارد.