

# همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم

## رویکردهای نوین در پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن و سلامت

### راه‌های دستیابی به سلامت معنوی از منظر قرآن و روان‌شناسی

مریم گرمودی\* : دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه رشته علوم قرآنی، دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم (واحد مراغه)  
دکتر حمید جلیلیان: استادیار، گروه معارف اسلامی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بناب

#### چکیده

عبارت سلامت معنوی یا معنویت در قرآن و روایات نیامده است؛ ولی با توجه به مفهوم آن می‌توان گفت که منظور از آن سلامتی روحانی، باطنی و حقیقی است. سلامتی روحانی در گرو سلامتی افکار و اندیشه‌ها است؛ به عبارت دیگر از دیدگاه قرآن طهارت اندیشه کلید دستیابی به سلامت معنوی است. دستیابی به طهارت اندیشه، نیازمند طهارت حواس ظاهری، طهارت قوه متخیله از تخیلات فاسد و تصورات پراکنده و طهارت قوه عاقله است که با خودشناسی، تفکر در آیات الهی و برنامه‌ریزی صحیح میسر شده و باعث آرامش و صف‌ناپذیری در انسان می‌شود. واژه معنویت در فرهنگ غرب دارای معانی گسترده‌ای است و هرگونه معناگرایی را شامل می‌شود. روان‌شناسان غربی با تأکید بر مثبت‌اندیشی، حسن ظن به مردم و با ارائه‌الگوهای چون مدیتیشن سعی دارند افراد را به سلامت معنوی هدایت کنند. این الگوها مورد توجه مردم قرار گرفته و در قرن اخیر اکثر مردم برای رسیدن به آرامش و تجربه سلامت معنوی، به دنبال تمرکز، مدیتیشن، یوگا و عناوینی از این دست هستند. در این مقاله سعی شده در هر بخش راهکارهای قرآنی برای دستیابی به سلامت معنوی با شیوه‌ای جدید تبیین شده، سپس روشهای ارائه شده توسط روان‌شناسان در این زمینه مورد بررسی قرار گیرد و در آخر با تطبیق دیدگاه‌ها، تفاوت‌ها و شباهت‌های موجود تبیین شود.

**واژگان کلیدی:** سلامت معنوی، تفکر، خیال، مدیتیشن، مراقبه، قرآن، روان‌شناسی

#### Abstract

Spiritual health depends on the health of their thoughts; in other words in the Quran purity of thoughts is key to spiritual health. Achieving purity of thought, purity requires external senses, pure power of imagination of a corrupt imagination, and imagination is scattered and cleansing power of rational self-knowledge, thinking and proper planning impossible and makes peace ineffable divine revelation in humans. Term spirituality in the West has a broad meaning and includes any Spirituality. Western psychology with an emphasis on positive thinking, good thinking people and by providing models such as meditation are trying to lead people to their spiritual health. These models were of interest to people in the last century most people to achieve peace and spiritual health experience, follow focus, meditation, yoga and titles from this hand. In this article we have tried in every part of the new approaches of the Qur'an to achieve spiritual health with the manner explained, The methods provided by psychologists in this area be studied and implemented at the end approaches, the differences and similarities be explained.

**Keywords:** spiritual health, think, meditate, meditation, Quran, psychology

#### مقدمه

انسان‌ها به غیر از نیازهای مادی، نیاز به معنویت را در وجود خویش احساس می‌کنند. نیازهای معنوی از اصیل‌ترین نیازهای انسانی است و ریشه در فطرت دارد و تنها با رسیدن به سلامت معنوی، رسیدن به سعادت و کمال انسانی برآورده می‌شود.

راه‌های دستیابی به سلامت معنوی از دیدگاه قرآن چیست؟ راه‌های دستیابی به سلامت معنوی از روانشناسی چیست؟ در این مقاله سعی شده تا شباهت‌ها و تفاوت‌های راهکارهای رسیدن به سلامت معنوی از دیدگاه قرآن و روانشناسی مورد بررسی قرار گیرد تا مشخص شود راهکارهای ارائه شده توسط روانشناسان تا چه اندازه با الگوهای قرآنی تطابق دارد و کدام دیدگاه روش‌های بهتر و جامع‌تری را ارائه می‌دهد؛ تا با انتخاب بهترین راهکارها و عمل به آنها سلامت معنوی حاصل شود. این شباهت‌ها و تفاوت‌ها با بررسی تعدادی از کتاب‌های روانشناسی همچون تکنولوژی فکر، باز هم مثبت‌درمانی، افکار قلبی، عزت نفس، قدرت فکر، ذهن‌توانی، اسرار خودیه‌تونیسم و ... ارائه می‌شود و ممکن است استثنائاتی نیز وجود داشته باشد. در اکثر کتب اخلاقی مانند شرح چهل حدیث نوشته امام خمینی، قلب سلیم نوشته عبدالعزیز بن عبدالمطلب، ره‌توشه نوشته محمدتقی مصباح یزدی و ... راه‌های رسیدن به سلامت معنوی ارائه شده است، اما تاکنون بررسی تطبیقی در زمینه‌ی راه‌های رسیدن به سلامت معنوی از دیدگاه قرآن و روانشناسان انجام نشده است. همچنین راه‌های رسیدن به سلامت معنوی از دیدگاه قرآن نیز در این کتب بررسی نشده است.

به نظر می‌رسد از دیدگاه قرآن با حسن ظن به خداوند و مردم، مثبت‌اندیشی، تفکر در آیات قرآن و از دیدگاه روانشناسی با مثبت‌اندیشی، برنامه‌ریزی صحیح، مدیتیشن و ... می‌توان به سلامت معنوی دست پیدا کرد. روش تحقیق در این مقاله به صورت توصیفی، تحلیلی است و گردآوری اطلاعات به شیوه کتابخانه‌ای انجام شده است.

#### بحث

در این مقاله راه‌های دستیابی به سلامت معنوی از منظر قرآن و روانشناسی مورد بررسی قرار می‌گیرد که از آن جمله می‌توان به برنامه‌ریزی، مدیتیشن و مراقبه اشاره کرد.

#### بررسی تفاوت‌های برنامه‌ریزی غربی و اسلامی:

۱. در برنامه‌ریزی غربی، اصل رسیدن به اهداف مادی است و سایر اهداف با توجه به آن شکل می‌گیرد، اما در برنامه‌ریزی اسلامی، هدف رسیدن به معرفت الهی است و سایر اهداف بر مبنای آن شکل می‌گیرد.  
۲. در برنامه‌ریزی غربی، اصل و محور خود انسان و سود و زیان شخصی است، اما در برنامه‌ریزی اسلامی، اصل و محور خداوند و آنچه مورد رضای خداوند باشد، مقصد مومنین است.  
۳. «در برنامه‌ریزی غربی انسان فقط پیش خود یا دوستان و اطرافیانش متعهد می‌شود» اما در برنامه‌ریزی اسلامی، انسان با خداوند عهد می‌بندد و اعتقاد دارد که خداوند همیشه حاضر، ناظر و مراقب اعمال و افکار اوست و این امر باعث بهتر انجام دادن کارها می‌شود.

#### بررسی تفاوت‌های میان مدیتیشن و مراقبه اسلامی:

۱. در مدیتیشن مکانی آرام جهت انجام تمرکز مورد نیاز است، (میفام، ۱۳۸۳، ۸۲) در حالی که مراقبه در ناآرام‌ترین مکان‌ها مانند محل کسب و کار نیز ممکن است. «رجال لا تلهيهم تجارة ولا بيع عن ذكر الله: مردانی که نه تجارت و نه داد و ستدی آنها را از یاد خدا غافل نمی‌کند» (نور/۳۷).  
۲. آغاز مدیتیشن اغلب با بیماری‌های روانی همراه است، (ژاگو، ۱۳۷۶، ۱۰۵) در حالی که مراقبه در عبادات از ابتدا با سلامت روان توأم بوده و حتی رشد روحی و روانی را در پی دارد. «ألا بذكر الله تطمئن القلوب: آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرام گیرد.» (رعد/۲۸).  
۳. مدیتیشن در حالت نشسته یا خوابیده انجام می‌شود، (میفام، ۱۳۸۳، ۵۷) در حالی که مراقبه در حالت ایستاده، نشسته و چه بسا خوابیده انجام می‌شود. «الذين يذكرون الله قياماً و قعوداً و على جنوبهم: آنان که خدا را ایستاده و نشسته و خوابیده یاد می‌کنند» (آل عمران/۱۹۱).  
۴. در مدیتیشن ذکرها و تفکر به شیء خاص (مثل تکه سنگ، شعله) باید انجام شود (همان، ۵۵) که عمق خاصی ندارد، در حالی که اذکار و راز و نیازها با خدا در عمق وجود انسان دارد که دوام آرامش و سکینه را برای انسان به همراه دارد.

#### نتیجه‌گیری

طهارت حواس ظاهری، قوه متخیله و قوه عاقله، شرط ورود انسان به سلامت معنوی است. از دیدگاه قرآن می‌توان با کنترل حواس ظاهری، حسن ظن به خداوند و مردم، مثبت‌اندیشی، 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 برنامه‌ریزی دقیق؛ به طهارت اندیشه دست یافت. روانشناسان غربی با تأکید بر مثبت‌اندیشی، حسن ظن به مردم و با ارائه‌الگوهای 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 اصولی‌تر و بیشتر و جامع‌تر است و صبغه الهی دارد، اما در روانشناسی هدف‌هایی از بدبختی‌های دنیوی است. در برنامه‌ریزی غربی، انسان بر اساس سود و زیان شخصی خود هدف مشخص می‌کند، در حالی که در برنامه‌ریزی 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 آخری ما، ممنوع است. حرکات، ژست‌های و ذکرهای ویژه‌ای در مراقبه‌ی غربی وجود دارد که معنای خاصی را دنبال نمی‌کند، اما در عین حال همین تمرکز موقت، باعث آرامش نسبی در انسان می‌شود. 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 می‌شود. طهارت اندیشه، در اکثر مکاتب عرفانی آثاری همچون آرامش، داشتن کراماتی چون ذهن‌خوانی و انجام کارهای خارق‌العاده را دربردارد، اما منجر به نیل انسان به سعادت آخری نمی‌شود، چون هدف آنها از این کارها، راهی از بدبختی‌های دنیوی است، اما طهارت اندیشه در عرفان اسلامی منجر به رسیدن فرد به سعادت دنیوی و اخروی می‌شود، چون هدف ما از طهارت اندیشه در اسلام تقرب به خداوند و جلب رضایت محبوب است.

#### منابع

- ال. هی، لوئیز (۱۳۸۶). *افکار قلبی*. ترجمه الهام آرام نیا و شمس‌الدین حسینی، چاپ اول، تهران: نسل نواندیش.
- اسداللهی، قربانعلی و موسوی (۱۳۷۶). *عزت نفس و سلامت روان*. چاپ اول، اصفهان: ارکان.
- آل یاسین، علی (۱۳۸۶). *یاد خدا و آرامش روانی، نماز و سیمای خانواده*. چاپ چهاردهم، تهران: انجمن اولیا و مربیان.
- پیل، نورمن (۱۳۷۴). *باز هم مثبت‌درمانی*. ترجمه فریبا مقدم. چاپ اول، تهران: پارسیان.
- تسخیری، محمدعلی (بی تا). *این است نقش عبادات*. ترجمه محمد محمدی. قم: حجت.
- تقفی، تهرانی، محمد (۱۳۹۸ق). *تفسیر روان جاوید*. چاپ سوم. تهران: برهان.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۷). (الف). *تفسیر موضوعی قرآن کریم (توحید در قرآن)*. ج ۲، چاپ هفتم. قم: نشر اسرار.
- حسینی تهرانی، محمدحسین (۱۴۱۷ق). *رسالة القلب اللبیب در سیر و سلوک اولی‌الباب*. مشهد: انتشارات علامه طباطبائی.
- حکیمی، اخوان (۱۳۸۰). *الحیاء*. ترجمه احمد آرام. تهران: نشر فرهنگ اسلامی.
- خمینی، روح الله (۱۳۸۶). *شرح چهل حدیث*. چاپ چهلیم، تهران: نشر آثار امام خمینی.
- دستغیب، عبدالعزیز (۱۳۸۷). *گناهان کبیره*. چاپ دوازدهم. قم: دارالکتاب.
- دنی، ریچارد (۱۳۷۷). *موقفیت از آن شماست*. ترجمه مهدی قراچه داغی. چاپ اول. تهران: چلچله.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۷۴). *المفردات فی غریب القرآن*. چاپ اول. تهران: مرتضوی.
- رفیعیان، حامد (۱۳۹۱). *راهی از روزمرگی*. چاپ اول. تهران: دفتر پژوهش و نشر سهروردی.

gzahra1390@gmail.com