

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# نقش سلامت معنوی در درمان بیماری های جسمانی (موارد خاص)

مسعود آذربایجانی

دانشیار گروه روانشناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

# پرسش‌ها و چالش‌ها

۱. معنویت چیست؟

۲. سلامت معنوی چیست؟

۳. تأثیر سلامت معنوی در درمان بیماری‌های جسمانی چیست؟

۴. نقش سلامت معنوی به ویژه در بیماری‌های خاص چیست؟

# تعریف معاهیم:

۱. رابطه معنا و معنویت: معنای واژگان، جملات و رفتار انسانی، توجه به ورای ظاهر، و قالب آنهاست و از این جهت با معنویت ارتباط است.

۲. معنویت: در تقابل با نگاه مادی، دنیوی و انحصار بر طبیعت و خودمحوری است. در فرهنگ و ادب فارسی و اسلامی واژگان زیر تقریباً معادل معنویت است:  
روحانی، باطنی، قدسی، حقیقی، ربانی، ملکوتی، معنوی، مینوی و علوی.

که ای مهتر از این زندان گذر کن / به دار الملک روحانی سفر کن

۳. از نگاه اسلامی، محور و کانون معنویت، حضرت حق سبحانه است که زمینه معنویت و تعالی را فراهم می‌آورد.

۴. تعریف: «فراروی ارادی و وجودی از مادیت، انانیت و موقعیت در ابعاد بینشی، گرایشی و کنشی که سمت و سوی حرکت «خداوند»، به عنوان مبدء، مرکز و مقصد جهان هستی است و زمینه تجربه زیسته باطنی و عمیق‌تر را فراهم می‌کند.

۵. سلامت معنوی (spiritual health): حد نصاب و مرتبه خاصی از معنویت که شاخص های معنویت را دارا باشد.

۶. درمان بیماری جسمانی (cure of physical disease): اقدامات و فعالیت های درمانی که مستقیم یا غیرمستقیم معطوف به بهبود بیماری جسمانی است و شامل طب مکمل ، مراقبت تسکینی و مراقبت معنوی می شود.

۷. موارد خاص (Especial cases): بیماری های مزمن مانند سرطان ، ام.اس. ، ایدز ، دیابت ، اعتیاد و ....



# ویژگی‌های سلامت معنوی

۱. **سلامت معنوی** صرفاً یکی از ابعاد چهارگانه سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی نیست که سازمان بهداشت جهانی در تعریف سلامت در نظر می‌گیرد، بلکه اشراف و اشراب در ابعاد دیگر دارد.
۲. **سلامت معنوی**، معنویت کاربردی در حوزه خاص سلامت است (تفاوت با معنویت به طور کلی).
۳. **سلامت معنوی**، حد نصاب و مرتبه خاصی از معنویت است.
۴. **سلامت معنوی**، معنویت است که سالم، بهنجار و براساس ارزش‌ها و مبانی موردنظر، قابل قبول باشد.
۵. **سلامت معنوی**، داشتن و برخورداری است در مقابل معنویت که بودن یا شدن است.
۶. **سلامت معنوی** با سلامت روانی، هوش معنوی، آگاهی معنوی و سایر مقولات معنوی متفاوت است.

# سلامت معنوی در قرآن: «سلام»

۱. سلام به معنای امن و سکون و صحت؛ عاری از عیب و کاستی‌ها (دارالسلام)، عاری از گناه و خطا، تندرستی و عافیت
۲. سلام از اسماء الهی به معنای عافیت‌بخشی و عاری از هر گونه عیب و نقص است (حشر / ۲۳).
۳. سلام به معنای درود و تحیت (دعا برای حیات دیگران) و برخورد سالم بدون جنگ و ستیز با دیگران است (نور / ۶۱، نساء / ۸۶، انعام / ۵۴)
۴. تحیت خداوند بر بهشتیان (سَلَامٌ قَوْلًا مِنْ رَبِّ رَحِيمٍ، یس / ۵۸) و بر انبیاء الهی (صافات / ۱۰۹ و ۱۲۰، ۱۳۰ و ۱۸۱) نویدی بر سلامت معنوی و ارتقاء آن است.
۵. تقدم نوع دوستی، مدارا، صلح و آرامش‌طلبی بر جنگ و خشونت در ارتباط با سایر مسلمانان و غیرمسلمانان (بقره / ۲۰۸، انفال / ۶۱، فرقان / ۶۳ و قصص / ۵۵)
۶. سلامت مطلق: یکی از القاب بهشت است: لَهُمْ دَارُ السَّلَامِ عِنْدَ رَبِّهِمْ (انعام / ۱۲۷)، وَاللَّهُ يَدْعُوا إِلَىٰ دَارِ السَّلَامِ ... (یونس / ۲۵)، اَدْخُلُوهَا بِسَلَامٍ آمِنِينَ (حجر / ۴۶) و رعد / ۲۴ و ق / ۳۴) بهشت محلی است که هیچ آفتی از قبیل مرگ، بیماری، فقر و هیچ عدم و فقدانی و هیچ غم و اندوهی واردی را تهدید نمی‌کند. افزون بر اینها بهشت مکان ارتباط نزدیک با حضرت حق و اولیاء الهی است (الی رَبِّهَا نَاظِرَةٌ) پس بهشت مصداق بارز سلامت معنوی است. درک شب قدر رمز عبور است «سَلَامٌ هِيَ حَتَّىٰ مَطْلَعِ الْفَجْرِ». در دنیا در باطن و سریره انسان حاصل می‌شود.

## تعریف مورد نظر از سلامت معنوی در قرآن: «حیات طیبه و قلب سلیم»

۱. زندگی پاک زمینه‌ساز و شرط لازم برای نیل به سلامت معنوی است:

«مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً» (نحل / ۹۲)، «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ» (انفال / ۲۴)

۲. قلب سلیم غایت و نهایت نیل به سلامت معنوی و شرط کافی آن است:

«يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ \* إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (شعراء / ۸۹)، «وَإِنَّ مِنْ شِيعَتِهِ لَإِبْرَاهِيمَ \* إِذْ جَاءَ رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (صافات / ۸۳ و ۸۴).

۳. قلب سلیم، باطن انسانی است که از آفات شرک، شک، کفر، حسد، نفاق و سایر گناهان در مراتب

عمل، صفت (ردایل) و اعتقادات عاری باشد. قال الصادق علیه السلام: القلب السليم الذي يلقي ربه و

ليس فيه احد سواه، قال و كل قلب فيه شرک اوشک فهو ساقط (کافی ج ۲ ص ۱۶).

۴. رضایت حق مهمترین شاخص راهبردی در مسیر سلامت معنوی است:

«يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ»



## مؤلفه‌های سلامت معنوی

۱. شناخت معنوی: مانند معرفت خدا، بینش توحیدی
۲. عواطف معنوی: مانند محبت به خدا و همدردی با خلق خدا
۳. کنش معنوی: مانند شکر، عبادت، نیایش در رابطه با خدا و احسان و نیکی  
به خلق خدا
۴. ثمرات معنوی: مانند بینش معنوی در محاسبات زندگی و رفتار با دیگران

و طبیعت

# نیازها و سلامت معنوی

۱. نیاز وجودی: تعلق و ربط به خدا (فقر وجودی)
۲. ایمنی: استعاذه، هدایت و توکل
۳. دوستی: محبت و پرستش خدا، مودت اولیاء الهی
۴. کرامت: عزت نفس و آزادگی اخلاقی
۵. خودشکوفایی معنوی: تجربه‌های معنوی، تقرب و لقاء الهی

# تأثیر سلامت معنوی بر سلامت جسمانی:

۱. خویشتنداری (رفتار سالم)؛
۲. تأثیر روح بر بدن (افزایش تاب آوری)؛
۳. حمایت اجتماعی (مراقبت و توجه)؛
۴. زندگی پاک (کاهش آفات و نگرانی های آسیب زا برای جسم).

# تأثیر سلامت معنوی بر سلامت روانی:

۱. معنای زندگی (ارزشها و اهداف)؛
۲. امیدبخشی (توکل و اعتماد به حق)؛
۳. خوش بینی (مثبت نگری و عاقبت اندیشی)؛
۴. انسجام و یکپارچگی (توحید).

# پیشگیری و سلامت معنوی

۱. پیشگیری اولیه (برای کاهش ایجاد بیماری): آموزش،

تربیت، مراقبت

۲. پیشگیری ثانویه (برای توجه زودرس به بیماری): هدایت،

تواصی، تذکر

۳. پیشگیری ثالثیه (برای توانبخشی و بازگشت): توبه، انابه و

تضرع<sup>۳</sup>

# انواع تأثیر سلامت معنوی بر بیماری جسمانی:

۱. پیشگیری (Prevention): بر اساس باورها، فضایل

اخلاقی و رفتارهای دینی\_معنوی؛

۲. مقابله (Coping): با استرس، اضطراب و مشکلات

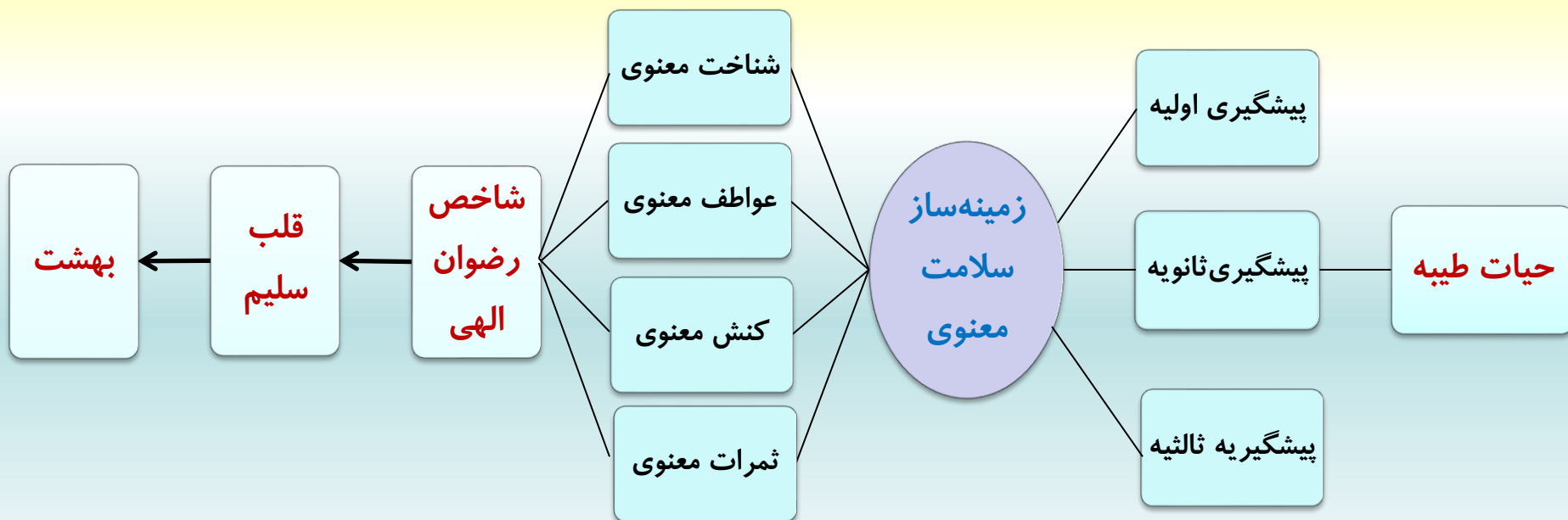
زندگی براساس توکل ، دعا و استعانت از خداوند؛

۳. درمان (Therapy): شفا (Healing)، معالجه (Cure)

، مراقبت (Care)



# الگوی نهایی سلامت معنوی و سلامت جسمی روانی:





# فنون و تکنیک‌های خاص مراقبت معنوی (مهارت‌ها)

## الف) فنون شناختی - معنوی

۱. تقویت ایمان (توحید، توکل، رضا)
۲. اصلاح باورها (تقدیر، سحر و...)
۳. تغییر خطاهای شناختی (تعمیم، بزرگ‌سازی، کوچک‌سازی)
۴. معنابخشی به رنج و درد و بیماری (پاداش‌ها، ابتلا)
۵. جستجوی اطلاعات و شیوه‌ها و راه‌حل‌ها در رابطه بیماری



## ب) فنون عاطفی - معنوی

۱. امیدبخشی و امیدافزایی: شفا به دست خداست (خانهام سوخت اما

ایمانم نسوخت)؛

۲. تعالی معنوی (احساس معنوی): للمریض اربع خصال یرفع عنه القلم و

یأمر الله الملك ینتبه له کل فضل کان یعمله فی صحته و یتبع مرضه کل

عضو فی جسده فیستخرج ذنوبه منه فان مات مات مغفوراً له و ان عاش

عاش مغفوراً له (احادیث پزشکی، ج ۱، ص ۱۵۶)

۳. آرامش یابی با اذکار خاص: ذکر یونسیه، ذکر لاحول و لا قوه الا بالله...

۴. نیایش و دعا با ادعیه خاص: صحیفه سجادیه (دعای ۲۲)

۵. سخت‌رویی: تعهد، کنترل و چالش





## ج) فنون رفتاری - معنوی

۱. نماز خواندن: **وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ** (بقره / ۴۵)
۲. حمایت خواستن از دیگران: گفتگو، عیادت و..
۳. توسل: ارتباط با ائمه معصومین (علیهم السلام)
۴. زیارت: حضور در مشاهد مشرفه و اماکن مقدس
۵. ورزش، تفریح و مسافرت: در حد امکان و متناسب با وضعیت بیمار



**با تشکر از توجه شما**

و آخر دعویهم انّ الحمد لله رب العالمین