

سلامت معنوی در ارتباطات چهارگانه رهاورد پیروی از هدایت الهی

محمد جعفرنژاد^۱، مهدی سخندانی^۲.

۱- استادیار، الهیات، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

jafar55@pnu.ac.ir
09179793085

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد، الهیات، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

mehdisokhandani@yahoo.com
09358472863

چکیده

سلامت معنوی در جهان امروز، مقوله‌ای قابل توجه در بهداشت روان محسوب می‌گردد و در متون، منابع و آموزه‌های دینی بحثی درازدامن پیرامون آن وجود دارد. بر اساس آیات قرآن کریم تسلیم و پیروی از هدایت تشریحی خداوند حکیم که سازواری و هماهنگی تام و تمام با تکوین و خلقت بشر دارد، متضمن تأمین سلامت معنوی وی خواهد بود. در نوشتار حاضر تلاش گردیده است تا با شیوه توصیفی-تحلیلی و با رویکرد عقلی و نقلی، به روش کتابخانه‌ای، رهیافتی بر چگونگی دستیابی به سلامت معنوی مورد تحلیل و بررسی قرار گیرد. در همین راستا آیه ۳۸ از سوره مبارکه بقره و نسبت آن با ارتباطات چهارگانه مطمح نظر قرار گرفته است. در پایان این نتیجه به دست آمده است که برونداد عملی پذیرش و اجرای هدایت الهی در قرآن کریم که با نگاهی واقع‌گرایانه و ژرف به انسان بیان شده است، سلامت معنوی آدمیان را در هر عصر و نسلی موجب خواهد شد.

واژگان کلیدی: سلامت معنوی، ارتباطات چهارگانه، هدایت الهی.

۱. مقدمه

سلامت در ساحات گوناگون مورد مطالعه قرار گرفته است. برآیند این مطالعات تقسیم سلامت به چهار بعد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی است که سلامت معنوی به لحاظ زمانی از شئون دیگر متأخرتر می‌باشد. تعریفی واحد که بیانگر تمام زوایای سلامت معنوی باشد ارائه نشده است و هر کدام از تعاریف، از نظرگاه خود در یک دسته‌بندی کلی به خوانشی سکولار و یا مذهبی به تبیین موضوع پرداخته‌اند. این مقاله وجهه‌ی همّت خود را مصروف بیان تعریفی مبنایی خواهد کرد که اگرچه زمینه درون دینی داشته و وامدار آیات قرآن کریم است اما از پس فطرت مشترک در تمامی آحاد بشر متعرض موضوع خواهد شد؛ چرا که معتقد است نسخه مشترک می‌بایست ریشه مشترک را مطرح نظر قرار دهد. تمامی انسانها بر فطرتی یکسان خلق شده‌اند که با رجوع به آن، احساس نیاز به ارتباطی آگاهانه با خداوند، خود، دیگران و طبیعت را در می‌یابند و پژوهش‌های تجربی در سراسر جهان فارغ از نژاد و مذهب و ملیت بیش از پیش این امر را روشن می‌سازد. قرآن کریم نیز در صدد سوق دادن آدمیان به سوی زندگانی پالوده‌ای است که در صورت پیروی فطری از هدایت الهی و تسلیم به آن، سلامت معنوی که محرک سایر اعمال و در حکم زیربنای وجوه گوناگون سلامت است را نتیجه خواهد داد. مقاله حاضر ابتدا ابعاد وجودی انسان شامل یک باورها، دو احساسات و عواطف، سه اراده و تصمیم‌گیری، چهار گفتار و پنج کردار را تشریح و سپس کارکرد نظری و عملی هر کدام را در ارتباطات چهارگانه مذکور بیان خواهد کرد.

۲-۱. پیشینه پژوهش

در کنکاش‌های صورت گرفته از سوی نویسنده، تاکنون پژوهش‌هایی پیرامون موضوع سلامت معنوی با ابتناء بر آموزه‌های قرآنی انجام گرفته است که در زیر به مواردی چند از آنها اشاره خواهد شد:

۱-۲-۱. مقالات

۱. دهقانی فرزاد، ربانی خواه احمد، علیمحمدی محمد. اخلاص؛ ابزاری برای وصول به سلامت معنوی از نگاه قرآن کریم. نشریه فرهنگ و ارتقاء سلامت. ۱۴۰۲؛ ۷ (۳).
۲. نورمحمدی محمدرضا، فتاحیان کلیشادرخ زهرا، موسوی سردشتی سیده زینب. نقش بهره‌گیری از قرآن و آموزه‌های دینی در حفظ و ارتقای سلامت معنوی در نظام آموزش پزشکی. مجله سلامت معنوی. ۱۴۰۱؛ ۱ (۱): ۵۹-۵۴.
۳. رشاد علی‌اکبر، عباس‌زاده مهدی، رشاد محمدهادی. دین و سلامت معنوی: تعریف، پیشینه، ضرورت و مبانی. نشریه فرهنگ و ارتقاء سلامت. ۱۴۰۰؛ ۵ (۳): ۳۸۳-۳۹۰.

۱-۲-۲. پایان نامه‌ها

۱. نظریه سلامت معنوی از منظر قرآن و حدیث (با تأکید بر آسیب‌ها و راهکارهای رقیب)، دکتری تخصصی ۱۴۰۱ (PhD)، پدیدآور: حسن روشن استاد راهنما: عباسعلی واشیان استاد مشاور: احمد معصومی، جامعه المصطفی‌العالمیه، مجتمع آموزش عالی امام خمینی (ره) - مدرسه عالی قرآن و حدیث.
۲. سلامت معنوی و شاخص‌های آن از منظر قرآن، دکتری تخصصی ۱۳۹۶ (PhD)، پدیدآور: علیرضا امینی استاد راهنما: محمدعلی رضایی اصفهانی استاد مشاور: مهرداد کلانتری، دانشگاه معارف اسلامی قم.
۳. مبانی و شاخص‌های سلامت معنوی در قرآن و حدیث، دکتری تخصصی ۱۳۹۲ (PhD)، موضوع: معارف اسلامی، پدیدآور: مصطفی اسماعیلی استاد راهنما: رضا فیروزی استاد مشاور: سیدمحمد میردامادی استاد مشاور: عبدالله معتمدی، دانشگاه پیام نور مرکز، دانشکده الهیات.

۲. روش

نوشتار حاضر به روش مرور اسنادی و کتابخانه‌ای و به شیوه توصیفی-تحلیلی، در گونه مطالعاتی روابط معناشناختی، به بررسی اجزاء و کارایی مقوله سلامت معنوی در قرآن کریم پرداخته و در مواردی به جهت وضوح بیشتر، از مقایسه مفهوم سلامت معنوی از دیدگاه اندیشمندان و مکاتب مختلف نیز بهره برده است. پژوهش زیر از رهگذر تحلیل مؤلفه‌های معنایی و نیز تحلیل بر پایه ارجاع بینامتنی، همنشینی مفردات قرآن کریم درباره عوامل وجدان و فقدان سلامت معنوی را بررسی و کارکرد و برونداد درک و اجرای این دستورات در زندگی انسان را تبیین خواهد کرد.

۳. یافته‌ها

ثمره پیروی و تسلیم به هدایت الهی، ازاله خوف و حزن و در نتیجه فراچنگ آوردن سلامت معنوی در زیست بشر خواهد بود. واکاوای مقوله سلامت معنوی و دستیابی به آن از طریق تعالیم قرآن کریم در گرو فهم گزاره‌های مرتبط با آن است؛ از این رو به جهت ایضاح مسئله مذکور، سلامت معنوی، ساحات وجودی انسان، هدایت و دلالت منطوقی و مفهومی الفاظ به کار رفته در آیه سی و هشت سوره مبارکه بقره، ارتباطات چهارگانه انسان، چیهستی و سازوکار رفع خوف و حزن در قرآن کریم، تبیین گردیده، نسبت مفاهیم یاد شده با سلامت معنوی بررسی و نتایج به دست آمده نشان داده شده است.

۴. سلامت معنوی

چنانچه ساختار وجودی انسان را متشکل از سه حیطة نباتی، حیوانی و روحانی بدانیم، اشتراک و افتراقی بین او در هر سه مورد با دیگر موجودات وجود دارد بدین صورت که وجه مشترک او با نباتات، نیاز به غذا و تولید مثل و انواع رشد تک بعدی در اعضای او مانند رشد مو یا ناخن و در اشتراک با حیوانات همانندی در غریزه می باشد اما وجه افتراق او وجود قوه عاقله و روحی الهی است « نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي » (ص/۷۲). سلامت معنوی طبق تعاریف مختلف در حیطة افتراق قوای موجود در انسان با سایر موجودات جای می گیرد و به حسب دسته بندی در گونه های سلامت بُعد چهارم در ردیف سلامت جسمی، روانی و اجتماعی است. انسان در واقع نیاز به سه بعد دیگر را در سلامت معنوی به عنوان مطلوب خود جستجو می کند و سلامت معنوی زیربنای اعتدال ساحات گوناگون سلامت است. این سلامت در نگاهی بریده از توحید و لائیک، معطوف به برآورده ساختن نیازهای معنوی در راستای تأمین دنیای مادی است و به مقوله ابدی بودن انسان و وجوه متفاوتی او وقع چندانی نمی گذارد و مبانی معنوی خودبنیان در راستای سلامت ارائه می کند در مقابل اما، نگاه دینی به مفهوم معنویت و سلامت معنوی، این انگاره را محصول ارتباط آگاهانه و پیروی اختیاری از آموزه های منشأ ازلی و ابدی هستی یعنی خداوند می داند و با تکیه بر فطرت خود به دنبال خالق و از پی آن، دستورات و فرامین او به منظور دستیابی به سعادت ماندگار است؛ بنابراین سلامت معنوی در ساحات نظر و عمل را به پیوست تسلیم به هدایت خداوند در قالب معارف الهیه، اخلاق فاضله و احکام عملیه دینی تحقق می بخشد. رهاورد تسلیم به چنین نگاهی هدایت الهی در زندگی انسان و رفع موانع رشد وی خواهد بود.

۴-۱. ساحات وجودی انسان

ابعاد وجودی انسان در دو گروه ساحات درونی شامل باورها، احساسات و عواطف و اراده و تصمیم گیری و بیرونی مشتمل بر گفتار و کردار قرار می گیرند. در باورها، افراد با جملاتی نظیر من اعتقاد دارم و یا من فکر می کنم سعی بر بروز بعد وجودی خود دارند و چنانچه اعتقاد و باور آنان منطبق با واقع و هماهنگ و سازگار با آن باشد دلالت بر سلامت باورهای آنان دارد. در احساسات و عواطف، معیار و مشخصه اصلی حد پذیرفته شده انسانی به هنگام بروز احساسات است که البته در جوامع گوناگون و تحت تأثیر مؤلفه هایی همچون اقلیم گوناگون، نوع تغذیه، وراثت، آموزش و تربیت، در هر جامعه می تواند تا حدودی متفاوت باشد و نیز ویژگی هایی شخصیتی همچون درون گرایی و برون گرایی در بروز آن تأثیرگذار خواهد بود. در عرصه اراده و تصمیم گیری که با گزاره من می خواهم ظهور و بروز دارد، خواسته های معقول که مبتنی بر تصویری واقعی باشند، دارای سلامت واجد سلامت خواهند بود. دو ساحت گفتار و کردار که دارای وجوهی بیرونی هستند بر سه بعد درونی مذکور بنا شده و چنانچه ابعاد درونی تکیه گاه واقعی و معقولی داشته باشند، گفتار و کردار نیز به همان اندازه سالم خواهند بود. نشانه اختلال در عدم تطابق بین ابعاد بیرونی و درونی، عدم صداقت و همپوشانی کامل آنها صداقت در ارتباطات فرد را به دنبال خواهد داشت. در تمامی ابعاد فوق برترین باور، احساس، اراده، گفتار و کردار، معطوف به ایجاد رابطه سالم با خداوند به مثابه مالک وجود خواهد بود.

۵. هدایت

هدی (بفتح اول و ضم آن) و هدایت به معنی ارشاد و راهنمایی است از روی لطف و خیرخواهی. در مجمع گفته: هدایت در لغت به معنی ارشاد و دلالت بر شیء است. به قول راغب آن دلالت و راهنمایی از روی لطف است. (قرشی، ۱۳۷۱).

ماده هدی سیصد و هفت بار در قرآن استعمال شده که از این تعداد هشتاد و پنج بار به لفظ «هدی»، بیست و هشت بار به شکل اسم و بقیه به صورت فعل آمده است اگرچه واژه هدایت در قرآن کریم وجود ندارد. (فتحی، ۱۳۹۳). هدایت در مقابل ضلالت در قرآن کریم به مثابه دوگانه‌ای در راهیابی انسان به خیر و شر مطرح است و وصول به هدایت، دست یافتن به دین حق است که جز با تبعیت و پیروی از فرامین الهی میسر نخواهد بود. دلالت آیه شریفه «فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره/۳۸) به لحاظ منطوقی یعنی معنایی که از الفاظ و واژگان پدید می‌آید، تبعیت از راهنمایی خداوند را ضامن ایمنی از ترس و اندوه و نیز دلالت مفهومی مخالف آیه یعنی معنایی که مستقیماً از واژه حاصل نمی‌شود بلکه در معنا و مفهوم آیه قرار دارد، عدم تبعیت از هدایت خداوند را فقدان مصونیت از ترس و اندوه می‌داند (بابایی، ۱۳۹۸).

۶. ارتباطات چهارگانه انسان و نسبت آن با هدایت

لازم است درباره ارتباطات چهارگانه انسان با خداوند، خود، دیگران و طبیعت به دو پرسش پاسخ دهیم:

۱) در انواع ارتباطات چهارگانه دانستن چه مواردی ضروری است؟

۲) چگونگی عملکرد بر اساس دانسته‌ها به چه شکل است؟

نگاهی به آمار جهانی از وضعیت وقوع انواع بزهکاری‌ها، اختلالات روانی، فسادهای اخلاقی و سایر موارد مشابه با ینها به وضوح بیانگر عدم سلامت معنوی در جوامع مختلف است و آیه شریفه «ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ» (روم/۴۱) به روشنی بیانگر آن است. توصیف وضع موجود بدون ریشه‌یابی و پس از آن ارائه راهکاری عملی جهت برون‌رفت از آن کاری عبث می‌نماید؛ بنابراین با تمرکز بر دو سوال فوق می‌کوشیم پس از دانستن موضوع به روشهایی جهت توانایی غلبه بر عدم سلامت معنوی دست یابیم؛ چراکه شناخت و عمل بر یکدیگر تاثیر و تأثر خواهند داشت و هرگز منفک از هم مورد مطالعه قرار نخواهند گرفت. انواع ارتباطات انسان در آموزه‌های دینی به روایت امام صادق علیه السلام در حدیث موسوم به «اصول المعاملات» می‌فرماید: «أَصُولُ الْمُعَامَلَاتِ تَقَعُ عَلَى أَرْبَعِهِ أَوْجُهُ مُعَامَلَةُ اللَّهِ وَ مُعَامَلَةُ النَّفْسِ وَ مُعَامَلَةُ الْخَلْقِ وَ مُعَامَلَةُ الدُّنْيَا وَ كُلُّ وَجْهِ مِنْهَا مُنْقَسِمٌ عَلَى سَبْعَةِ أَرْكَانٍ» («مصباح الشریعه»، ۴۰۰ق) پایه رفتارهای آدمی به چهار وجه تقسیم و هر دسته شامل هفت رکن است؛ یک) تعامل با خالق (دو) تعامل با نفس (سه) تعامل با خلق (چهار) تعامل با هستی و دنیا؛ و در ادامه هفت رکن هر بُعد را بیان می‌فرمایند. در نگاه دینی و قرآن‌بنیان به مقوله سلامت معنوی، تلاش بر تعریف انسان مطلوب، سپس انسان محقق و از ین دو تغییر انسان محقق به انسان مطلوب است (خسرو پناه، ۱۴۰۰).

۱-۶. ارتباط با خداوند

سرچشمه ارتباطات و قوام آنها در گرو ایجاد رابطه‌ای سالم با مبدأ هستی است. خداوند در قرآن کریم در اثبات وجود خویش سه روش عقلی، قلبی و حسی را برمی‌گزیند که براهین امکان و وجوب، نظم، صدیقین و ... در حوزه عقلی، آیات و نشانه‌هایی همچون خلقت شب و روز و آسمان و زمین و سایر موجودات و پدیده‌ها در حیطه حسی و بیان آیاتی در اثبات رؤیت قلبی همچون آیه شریفه « مَا كَذَبَ الْفُؤَادُ مَا رَأَىٰ » (نجم/۱۱) از آن جمله‌اند. نشانه‌های یاد شده که در سطحی عمومی همگان را مخاطب خود قرار می‌دهد دلالت بر نیازمندی نوع بشر به کسب معرفت نسبت به او دارد؛ دانشی که سرسلسله جستجوی انسانها جهت شناخت صفات، ویژگی‌ها و حقوق و تکالیف متقابل مابین آنان و خداوند خواهد بود. در سوی دیگر عدم توجه به ودیعه‌ای که به در وجود انسانها به امانت نهاده شده است نتایجی اسفبار در پی خواهد داشت که خداوند در آیه شریفه « وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ » (حشر/۱۹) خطر خود فراموشی و الیناسیون را هشدار داده است. امیرالمؤمنین علی علیه السلام در بیانی شگفت در حکمت ۴۲۳ نهج البلاغه، ثمره ارتباط با حضرت حق را چنین توصیف می‌کند: « ... وَ مَنْ أَحْسَنَ فِيمَا بَيْنَهُ وَ بَيْنَ اللَّهِ، أَحْسَنَ اللَّهُ مَا بَيْنَهُ وَ بَيْنَ النَّاسِ. » و هر که رابطه خود را با خدا نیکو گرداند، خداوند، رابطه او را با مردم نیکو گرداند. امروزه در برنامه‌های درمانی معنویت محور گروهی نظیر انجمن معتادان گمنام نیز بر اهمیت این ارتباط جهت پایداری بهبودی فرد بیمار تصریح و تأکید می‌گردد: « ما از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوند، بدانگونه که او را درک می‌کردیم شده و فقط جویای آگاهی از اراده او برای خود و قدرت اجرایش شدیم » (« کتاب پایه انجمن معتادان گمنام»، ۲۰۰۸م). ذکر این نکته ضرورت دارد که مراد از خداوند با تقریر و خوانش سکولار که برآمده از نگرشی اومانیستی است در تضاد خواهد بود و ارتباط با خداوند در این نوشتار، برقراری نسبتی معقول و مبتنی بر وجود واقعیتهای یکتا و خالق و مدبّر موجودات عالم هستی است. لازمه عملی شدن دانسته‌های یاد شده، پیروی از هدایت تکوینی و تشریحی خداوند خواهد بود؛ بنابراین می‌بایست هدایت و اقسام آن تشریح گردد.

به لحاظ خلقت، تمامی موجودات دارای هدایتی عام از سوی خداوند هستند که طبرسی در جوامع الجامع می‌گوید: « خدایی که برای هر حیوانی مقدر کرد آنچه را که موجب اصلاح اوست و هدایتش کرد و راه بهره‌وری از مقدرات را به او شناساند تا آنجا که طفل را به پستان مادر خود راهنمایی کرد و جوجه را به اینکه از مادرش بخواهد غذا در دهانش بریزد و هدایتهای خدا نسبت به انسان بی‌شمار است از جمله مصالح بشر در خوراک و دوا و امور دنیا و آخرت و الهام‌هایی که خداوند به چهارپایان و پرندگان و حیوانات دارد خود بایی گسترده است که به کنه آن نمی‌توان احاطه یافت پس پروردگار والای ما منزّه و پاک است » (طبرسی و همکاران، ۱۳۷۵). بلع و هضم غذا در انسان و یا فرآیند تولید عسل توسط زنبور بدون نیاز به فراگیری دانشی خاص از آن جمله است. نوع دیگر هدایت، تشریحی، از طریق قانونگذاری و مختصّ موجودات مکلف مختار است که در آیات شریفه « إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا » (انسان/۳) و « وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ » (بلد/۱۰) در قرآن کریم بدان اشاره شده است. این نوع از هدایت از طریق ارسال رُسل و انزال کتب انجام می‌پذیرد.

و نیز هدایت تکوینی خاص که از طریق تأثیرگذاری در وجود از طرف خداوند تحقق می‌یابد. این نوع از هدایت از پی پذیرش هدایت تشریحی و عملیاتی کردن امن پدید می‌آید و در صورت پذیرش این نوع از هدایت از سوی انسان، خداوند با یاری خود، طریق هدایت را بر آنان بیش از پیش خواهد گشود. البته در نقطه مقابل نیز عدم پذیرش و

بستن مسیر هدایت بر خود و دیگران نیز از سوی انسان، گمراهی وی را در کوره راه حیرت و سرگردانی به دنبال خواهد داشت (هدایت و ابعاد آن، ۱۳۸۷).

مقتضای عملی شدن ارتباط با خداوند، پذیرش و پیروی از هدایت اختیاری خداوند و به تبع آن دریافت پاداش از سوی حضرتش خواهد بود. پاداشی که از میانی سلامت در هر چهار حوزه جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی به شمار می‌رود. اعمالی مانند نیایش، اعتماد و توکل بر خدا، رضایت به قضای الهی و شکرگزاری تنها نمونه‌هایی از چگونگی عمل به دانسته هاست؛ در آیه شریفه «... فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره/۳۸) خداوند برطرف ساختن خوف و حزن را از نتایج پیروی از هدایتش برمی‌شمرد.

۲-۶. ارتباط با خویشتن

ارتباط با خود از رهگذر دو سؤال دانسته‌ها و عملکرد بر مبنای آن می‌گذرد، یعنی اراده‌ای معطوف به آگاهی که در مقام اجرای حکم عقل، کنش و واکنش‌های آدمی را شکل می‌دهد. شناخت خود در هر دو بُعد طبیعی و روحانی به معنای شناخت نفس و قوای آن بیانگر آنست که طبیعت انسان به حسب خلقت خود میل به صحت دارد و گاه در مواردی چون عدم پرهیز از مضرات، به درد و رنج و الم دچار می‌گردد اما نفس آدمی در حالت عادی میل به سوء و بدی دارد چنانکه قرآن کریم در آیه شریفه «وَمَا أُبْرِيءُ نَفْسِي إِلَّا النَّفْسَ لَأَمَّارَةً بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي» (یوسف/۵۳) بدان اشاره کرده است و انسان به کمک اقسام دیگر نفس همچون لؤامه و مطمئن به صورت مداوم و مستمر در پی کسب اعتدال و ره یافتن به طریق سعادت است. برآیند چنین شناختی نیاز به هدایت خداوند و استمداد و مددجویی انسان از او را در تک تک لحظات زندگی روشن می‌سازد. بینش‌های فطری انسان همچون علم به جهان خارج، بدیهیات و اصل علیت و نیز گرایش‌های فطری او مانند میل به خدا، حقیقت، خوبی و زیبایی مقوم سلامت معنوی اوست و عدم آگاهی از مسائل یادشده و ابتلا به خودبینی و خودخواهی و بالتبع حب ذات، وی را در کوره راه نیستی، سرگردان خواهد ساخت. فضیلت و برتری علم و ادراک نسبت به خود در کلام امیرالمؤمنین علی (ع) «مَعْرِفَةُ النَّفْسِ أَنْفَعُ الْمَعَارِفِ» (آمدی، ۱۴۱۰ق) خودشناسی، سودمندترین شناختهاست و نیز در اشعار کهن: «صد هزاران فضل داند از علوم جان خود را می‌داند آن ظلم» (مولوی، بی تا) مؤید همین معناست.

۳-۶. ارتباط با دیگران

وجه اجتماعی انسان و زیست مدنی او، حقوق و تکالیف انسان را در هر جایگاه و مرتبه‌ای در تعامل با دیگران روشن می‌سازد. نقش‌های گوناگونی که هر فرد در زندگی بر عهده می‌گیرد در نسبت با دیگران معنا و مفهوم می‌یابد و نحوه ارتباط با دیگران براساس هدایت الهی و فرامین خداوند متضمن سلامت اوست. ارتباط با دیگران در پرتو تسلیم و پیروی از هدایت خداوند آسیب‌های ناشی از روابط گوناگون و گسترده انسان با دیگران را بدل به فرصتی در مسیر شکوفایی عقل و اراده او خواهد کرد چنانکه مرور سیره و سبک زندگی انبیای الهی به عنوان برترین انسان‌های تاریخ، مَثَبِ این مدعاست. بخشش در روابط فی مابین، رعایت عدالت و عدم ظلم، درک دیگران و عدم توقع نابجا، رفتار حسنه و نیکو به همان صورت که خود انتظار دارد و نیز خدمت بی منت و صادقانه به دیگران از مصادیق مهم و کاربردی در ارتباط با دیگران است. به طور کلی رعایت حقوق و تکالیف به مثابه سگه‌ای دو رو در ارتباط انسان با دیگران در آموزه‌های دینی مورد توجه قرار گرفته و متون قرآن کریم و احادیثی همچون رساله الحقوق امام سجّاد

عَلَيْهِ صَلَوَاتُ اللَّهِ مِنْ رَبِّ الْعَالَمِينَ مشحون از توصیه‌های ارشادی پیرامون تواصی و تعامل آدمیان در مسیر حق است. نبی مکرم اسلام ﷺ در حدیثی می‌فرماید: « أَلْخَلَقُ عِيَالُ اللَّهِ فَاحَبُّ الْخَلْقِ إِلَى اللَّهِ مِنْ نَفْعِ عِيَالِ اللَّهِ وَ إِذْخَلَ عَلِيَّ اهْلَ بَيْتِ سُرُوراً » (کلینی، غفاری، آخوندی، ۱۳۴۸) مخلوق عیال خدا هستند و محبوبترین آنها نزد خدا کسی است که به عیال خدا سود دهد، و به خانواده‌ای شادی رساند (کلینی، رسولی، مصطفوی، کتابچی، بی‌تا). در نگاه جهان سرمایه سالار و زراندوز، فردگرایی تقدیس شده و ارتباط با دیگران در حد رفع حواجی و تمتع مادی بیشتر از دیگران تنزل یافته و نیز مورد ستایش قرار می‌گیرد که پیروی از آن برون‌دای جز سقوط انسان از ساحات عالی وجودی وی نخواهد بود.

۶-۴. ارتباط با طبیعت

ارتباط با طبیعت و نقش آن در بهبود و یا وخامت وضع زندگانی بشر انکارناپذیر است؛ بنابراین دانستن و شناخت قوانین حاکم بر طبیعت و پدیده‌های آن به عنوان آیات الهی در تعمیق و تحکیم باور انسان به خداوند و سپس پی جویی سهم خود در حفظ و نگهداری مطلوب از آن به مثابه میراث گذشتگان و امانت آیندگان نقشی اساسی خواهد داشت. خداوند در آیاتی چند نظر به آیات موجود در طبیعت و ترغیب انسان به تفکر در آن‌ها را از راه‌های خداشناسی به طریق سیر در آفاق می‌داند. فهم مواردی مانند هماهنگی با قوانین طبیعت، عدم تخریب و نیز محافظت از طبیعت، آید سازی طبیعت، همگی از مصادیق هدایت الهی به مسیر سلامت معنوی در بُعد ارتباط با طبیعت است و در مقابل آن نگاهی لذت‌جو و تمتع طلب قرار دارد که بهره‌برداری بی‌رویه از منابع کهن که قدمتی به درازنای تاریخ و متعلق به همه آحاد بشر است را مجاز و بلکه ممدوح می‌داند و با ایجاد رقابتی ناسالم در پی کسب منافع بیشتر به قیمت نابودی طبیعت است.

۷. خوف و حزن و نسبت آن با سلامت معنوی

خوف را چنین تعریف کرده‌اند: ترس. راغب می‌گوید: خوف توقع مکروهی است از روی علامت مظنون یا معلوم چنانکه رجاء و طمع توقع محبوبی است از روی آندو (قرشی، ۱۳۷۱). أَلْخَوْفُ یعنی از نشانه‌ای پیدا و ناپیدا منتظر چیزی مکروه و ناپسند شدن همان طور که رجاء امیدواری و چشمداشت به چیزی دوست‌داشتنی است از روی نشانه‌ای خیالی یا معلوم. نقطه مقابل خوف امن است که در کارهای دنیوی و اخروی هر دو به کار می‌رود (راغب اصفهانی، خسروی حسینی، ۱۳۷۴). ترس ریشه در آینده دارد و امور پیش رو برای انسان را از پس ناشناخته بودن خود هراس‌انگیز جلوه می‌دهد. در زیست امروز بشر و با وجود رخدادهای گوناگون، و نشر و بزرگنمایی آنها توسط رسانه‌های مختلف، ترس، به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی بسیاری از آدمیان تبدیل شده است. اگرچه راهکارهایی در قلمرو دانش روانشناسی به منظور کاهش و از بین بردن ترس ارائه گردیده است اما به اذعان آمار و ارقام پیمایش‌های انجام شده پیرامون ترس، کماکان این مقوله از حیث اثرگذاری بر فعالیت‌های جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی انسان‌ها رتبه بالایی را به خود اختصاص داده است.

حزن در لغت به غصه و اندوه معنا شده است و حالتی ناخوشایند در انسان است که در پی از دست رفتن چیزی که در مالکیت انسان بوده پدید می‌آید (قریب، ۱۳۶۶).

خوف و حزن نسبت به امور دنیوی و اخروی و یا شئون قلبی و قالبی در بدو امر ناگزیر می‌نماید اما مواجهه قرآنی با آن چه درباره وقایع گذشته و یا امور مربوط به آینده، انسان را از افتادن در دام خودمشغولی و چرخه و تسلسل بی

پایان بدحالی معنوی حفظ خواهد کرد؛ چرا که برآیند رنجیدگی خاطر از مرور چندباره وقایع ناخوشایند پیشین و ترس و نگرانی از امور ناشناخته آینده، زمینه ساز خشم و غضب در لحظات اکنون زندگی است که هرچه بیشتر آدمی را از زندگی در زمان حال باز خواهد داشت. پیروی از هدایت الهی قرآن پایه در تمامی ساحات وجودی و در هر دو بُعد بینش و کنش در ارتباطات چهارگانه، ضامن آسودگی خاطر و فراغ بال در انجام تکالیف انسانی و در نهایت اعتدال بشر و نیل به سعادت خواهد بود.

۸. نتیجه گیری

هدایت الهی در راهنمایی خداوند به منظور دست یافتن به دین، آیین و روش حق معنا می یابد. قرآن کریم در بیانی شیوا، رفع موانع زیست سالم را منوط به پیروی از این هدایت نموده است. ، پیرامون ساختار وجودی انسان و ارتباطات چهارگانه وی، با خداوند، خود، دیگران و طبیعت، کلام خداوند در قرآن کریم و آیه سی و هشت سوره مبارکه بقره، آرامش واقعی و به دور از برساخته های نامنطبق با حقیقت انسان در مکاتب و نحل گوناگون، پیروی و انقیاد به فرامین خداوند در پیکره وسیع هدایت، بروز و ظهور خواهد یافت. معرفت به هدایت و از پی آن اطاعت از دستورات حکیمانه عقلی و فراعقلی ارشادی و مولوی، در وجوه عقاید، اخلاق و اعمال، زمینه ساز سلامت معنوی در حکم ریشه و بنیان ابعاد دیگر سلامت خواهد بود. انسان به حسب محدودیت های موجود در ساحات مختلف زندگی خویش و نیز گستردگی مشی و مشرب های گوناگون، قادر به تجربه طرق متعدد در باب کسب سلامت معنوی نخواهد بود و ایمان و عمل به هدایت الهی در پرتو تصدیق عقلی، نقلی و عقلایی آموزه های قرآنی، مسیری کوتاه و ثمربخش و در عین حال سازگارترین شیوه با ابعاد ساختاری وجود وی می باشد؛ سراجی پر نور که روشنگر صراط سعادت خواهد بود.

تضاد منافع

بین نویسندگان هیچ گونه تعارضی در منافع وجود ندارد.

مراجع

- انجمن معتادان گمنام. (۲۰۰۸م). کتاب پایه. (ویرایش ششم).
- بابایی، احمد. (۱۳۹۸). علوم قرآنی ۴ (دلالت های قرآن کریم). قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- جعفر بن محمد (ع)، امام ششم. (۱۴۰۰ - ۱۹۸۰). مصباح الشریعة. ۱ ج. بیروت - لبنان: مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.
- خسرو پناه، عبدالحسین. (۱۴۰۰). نظریه پردازی در علوم انسانی حکمی. مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی.

خسروی حسینی، غلامرضا، راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۳۷۴). ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن با تفسیر لغوی و ادبی قرآن. ۳ ج. تهران، ایران: مرتضوی.

رسولی، هاشم، مصطفوی، جواد، کلینی، محمد بن یعقوب، کتابچی، محمود. (بی تا). اصول الکافی (ترجمه مصطفوی). ۴ ج. تهران - ایران: کتابفروشی علمیه اسلامیة.

طبرسی، فضل بن حسن، واعظ زاده خراسانی، محمد، صاحبی، عبدالعلی، روحانی، حبیب، عبدالحمیدی، علی، غفوری، اکبر، امیری شادمهری، احمد. (۱۳۷۷ - ۱۳۷۵). ترجمه و تفسیر جوامع الجامع. ۶ ج. مشهد مقدس - ایران: آستان قدس رضوی. بنیاد پژوهش های اسلامی.

علی بن ابی طالب (ع)، امام اول، آمدی، عبدالواحد بن محمد، رجایی، مهدی. (۱۴۱۰-۱۹۹۰). غرر الحکم (تصحیح رجایی). ۱ ج. قم - ایران: دارالکتب الإسلامیة.

غفاری، علی اکبر، کلینی، محمد بن یعقوب، آخوندی، محمد. (۱۳۶۳ - ۱۳۶۵). الکافی. ۸ ج. تهران - ایران: دارالکتب الإسلامیة.

فتحی، امین. (۱۳۹۳). بازشناسی مفهوم هدایت در قرآن. فصلنامه مطالعات قرآنی. شماره ۱۹، ص ۹ - ۲۳.

قرشی، علی اکبر. (۱۳۷۲ - ۱۳۷۱). قاموس قرآن. ۷ ج. تهران - ایران: دارالکتب الاسلامیة.

قریب، محمد. (۱۳۶۶). تبیین اللغات لتبیین الایات. انتشارات بنیاد.

مرکز تحقیقات اسلامی سپاه. (۱۳۸۷). هدایت و ابعاد آن. قم: موسسه فرهنگی و اطلاع رسانی تبیان.

مولوی، جلال الدین محمد بن محمد، (بی تا)، المثنوی المولوی المعنوی، ۱ ج، بمبئی هند.