

سبک زندگی عالمان بزرگ اسلامی، رهیافتی بر سلامت معنوی در آئینه‌ی نگاه و عمل علامه حسن‌زاده‌آملی

باقر لاریجانی^۱، فرزانه زاهدی انارکی^۲، زینب پور ذهبی^۳، سمانه تیرگر^{۴*}، فاطمه میرزایی (لطفی‌آذر)^۴

مقاله‌ی مروری

چکیده

از طرح موضوع سلامت معنوی (spiritual health) در مجامع علمی حدود پنج دهه می‌گذرد و با وجود مطالعات زیادی که تاکنون در این زمینه انجام شده‌است، همچنان اتفاق‌نظری روی تعریف و مؤلفه‌های آن وجود ندارد. این در حالی است که یکی از ویژگی‌های بارز معارف اسلامی - با قدمتی چند صد ساله - پرداختن به سلامت معنوی می‌باشد. گرچه توجه به ابعاد مختلفی که امروزه در سلامت معنوی بیان می‌شود، می‌تواند ارزشمند بوده و اندکی فراتر از نگاه محدود مادی باشد، لکن پرداختن به سلامت معنوی از نگاه معارف اصیل اسلامی و سیره‌ی عالمان بزرگ، افقی جدید را در این حیطه باز خواهد نمود. در این راستا، این مقاله به‌صورت یک مطالعه‌ی کتابخانه‌ای و با مرور برخی از کتب علامه حسن‌زاده‌آملی، تلاشی است برای ارائه‌ی تعریفی ساده و کاربردی از سلامت معنوی و مؤلفه‌های آن از منظر ایشان. ره‌آورد این مطالعه، سلامت معنوی را همان سلامت نفس (مصطلح در متون فلسفه و عرفان اسلامی) می‌داند که عمدتاً رابطه‌ی متقابلی با سلامت مراتبی از روح (روح بخاری) و نیز جسم سالم دارد. هم‌چنین، سبک زندگی را به‌عنوان عامل اصلی در سلامت این مراتب روح و در نتیجه سلامت معنوی مورد توجه قرار می‌دهد. بیان مصادیقی از سیره‌ی علمی و عملی علامه حسن‌زاده‌آملی، مؤلفه‌های تأثیرگذار بر سلامت معنوی را ملموس‌تر نموده‌است.

واژگان کلیدی: سلامت معنوی، علامه حسن‌زاده‌آملی، روح، سبک زندگی

^۱ استاد، مرکز تحقیقات اخلاق و تاریخ پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

^۲ پزشک عمومی، مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم، پژوهشکده علوم بالینی غدد و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

^۳ پزشک عمومی، پژوهشگر

^۴ پژوهشگر علوم قرآنی و اسلامی

* **نشانی:** تهران، خیابان کارگر شمالی، نرسیده به جلال آل احمد، بیمارستان دکتر شریعتی، طبقه پنجم، پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم، گروه

اخلاق پزشکی، تلفن: ۰۲۱-۸۸۲۲۰۰۳۷، Email: s-tirgar@farabi.tums.ac.ir

مقدمه

معنویت، مقوله‌ای بنیادین و مورد پذیرش، هم از جانب مکاتب سکولار و هم مکاتب دینی می‌باشد (۱، ۲)؛ گرچه مفهوم آن در این دو، اساساً متفاوت است. به هر حال، توجه به آن، خصوصاً در فرهنگ دینی، قدمتی دیرینه دارد؛ لکن پیشرفت‌های رخ داده در پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری‌ها در قرن بیستم، بار دیگر، اهمیت آن را پررنگ‌تر کرده است (۱). از این رو در دهه‌های اخیر، تلاش فعالان حوزه‌ی سلامت به تعریف، اهمیت و جایگاه معنویت در سلامت معطوف شده است و موضوع سلامت معنوی به عنوان بُعدی از ابعاد سلامت مطرح گردیده است. در واقع، تأکید بر این بوده که در راستای ارتقای سلامت فرد و جامعه، علاوه بر ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی سلامت، به بُعد معنوی آن نیز توجه ویژه شود و در تمام مراحل پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری‌ها، مد نظر باشد (۲). اساساً برخی معتقدند که پیشرفت عمده در عصر کنونی، از طریق تکنولوژی به دست نمی‌آید؛ بلکه منوط به شناخت عمیق انسان و ابعاد معنوی او می‌باشد (۲). چنین می‌توان گفت که ارائه‌ی چارچوبی علمی و اصولی برای سلامت معنوی، زمانی قابل وصول خواهد بود که تعریف صحیحی از معنویت ارائه شود (۲). لذا لازم است پیش از بررسی مفهوم سلامت معنوی، به تعریف معنویت بپردازیم. به‌طور کلی، می‌توان گفت که تاکنون هیچ اتفاق نظری در مورد تعریف معنویت وجود ندارد (۳). پیوستاری (طیفی) از نظرات در این حیطه مطرح است؛ بعضی، آن را همان مذهب دانسته‌اند (۴)؛ برخی، معنویت را معنای زندگی تصور کرده‌اند (۴)؛ عده‌ای بر این باورند که معنویت، نظام‌های باور و ارزش‌های غیر دینی است (۵) و گروهی نیز، آن را متافیزیک و امور متعالی می‌دانند (۵). در تعریف سلامت معنوی نیز Reich، آن را سلامت ذهن می‌داند (۶) و Boulos، آن را سلامت بُعد ماوراء ماده انسان معرفی می‌کند (۷).

در مجموع باید گفت، اصولاً از آنجا که در نگاه مادی، انسان موجودی تک‌ساحتی است که تنها از بُعد مادی تشکیل شده است، اگر سخنی هم از معنویت به میان می‌آید، با معنویی که در نگاه دینی مطرح است، کاملاً متفاوت می‌باشد (۸). یکی از ابعاد دیدگاه مادی این است که معنویت را تنها شامل هنجارها، عکس‌العمل‌ها و عناصری حقیقی یا غیر حقیقی و اصیل یا غیر اصیل می‌داند که با استفاده از آن می‌توان روان بیمار را تحت تأثیر قرار داد تا بتواند در برابر بیماری‌های جسمی مقاومت کند (۸). به بیان دیگر، اگر ماتریالیست از ماوراء طبیعت و روح سخن می‌گوید، منظور او چیزی جز خواص فیزیکی و فعل و انفعالات شیمیایی سلول‌های مغزی و عصبی نیست (۹، ۱۰). اما مراد از معنویت در دیدگاه اسلام، بسیار فراتر است و به تبع، سلامت معنوی نیز شمول بیشتری خواهد داشت. بنابراین، در راستای کنکاشی اسلامی در سلامت معنوی، بر آن شدیم تا در مطالعه‌ی ای، ضمن مروری کوتاه بر اندیشه‌ی برخی از فلاسفه‌ی اسلامی، این بار از آئینه‌ی نگاه و عمل^۱ علامه حسن‌زاده آملی، چیستی سلامت معنوی و مؤلفه‌های آن را بررسی کنیم؛ او که تعدادی از عالمان، أسوه‌المتألهین‌اش نامیده‌اند؛^۲ همو که خود را «دینداری متمسک به ذیل ولایت محمد و آل محمد (ع) با دلیل و برهان و نه با تقلید از این و آن (۱۱)» می‌داند. بی‌شک، دقت در منش، روش و سبک زندگی الگوهای عینی که به حقیقت، واجدان سلامت معنوی‌اند، نقش به‌سزایی در یافتن عوامل مؤثر بر سلامت معنوی خواهد داشت.

این مقاله با روش کتابخانه‌ای و نیز مرور برخی از کتب علامه حسن‌زاده آملی به نگارش در آمده است و سعی بر آن

^۱ علامه حسن‌زاده آملی معتقدند که نگاه یا بینش با عمل، پیوستگی بسیار بالایی دارد.

^۲ وارد شده در تقدیر نامه علامه حسن‌زاده آملی با امضای حضرات آیات سبحانی، جوادی آملی و مصباح یزدی.

نظرات برخی از فلاسفه در مورد سلامت معنوی و مؤلفه‌های آن

از دیرباز، موضوع سلامت نفس در منابع اسلامی مطرح بوده‌است. به‌عنوان نمونه می‌توان به این موارد اشاره کرد: صدرالمتألهین (۱۰۴۵-۹۸۰ ه.ق)، نفس را ذاتاً سالم می‌داند (۱۶، ۱۵). لذا از نظر او سلامت نفس به معنای ظهور سلامتی نفس، یعنی همان ظهور اتم و اکمل کمالات انسانی می‌باشد که عمدتاً در گرو سلامت قوه‌ی ناطقه است (۱۷). منظور او از این قوه، توان ادراک معقولات، تصرف در اشیاء بر طبق فکر و اندیشه و تشخیص خیر از شر می‌باشد (۱۷). شگفت‌انگیز آن‌که طبق عقیده‌ی ملاصدرا، حرکت به سوی ظهور سلامت نفس، حرکتی ذاتی و فطری است که درون انسان نهادینه شده‌است (۱۸). البته از آنجا که انسان، موجودی مختار است می‌تواند سلامت نفس را ظهور ندهد یا ناقص ظهور دهد (۱۸). به عقیده‌ی برخی دیگر از علمای مسلمان مانند ابوالعباس اللوکر^۱ نیز، نفس، همواره سالم است و این اختلال در مزاج است که موجب می‌شود سلامت نفس، ظهور نکند یا ناقص ظهور کند (۱۹). شیخ اشراق (۵۸۷-۵۴۹ ه.ق)، سلامت روح بخاری را عامل سلامت نفس می‌داند (۲۰). منظور از روح بخاری در کلام او، واسطه تصرف نفس در بدن است که موجب حیات، ادراک و حرکت در انسان می‌شود (۲۱). ابن سینا (۴۲۸-۳۷۰ ه.ق)، اعتدال مزاج را در سلامت نفس مؤثر می‌داند (۲۲). خواجه نصیر الدین طوسی (۶۷۲-۵۹۷ ه.ق)، سلامت بدن و مزاج را برای ظهور سالم نفس ضروری می‌داند (۲۳). در رسائل اخوان الصفا نیز به‌گونه‌ای دیگر، به رابطه‌ی سلامت جسم، مزاج و نفس اشاره شده‌است. ایشان سلامت مزاج را برای سلامت جسم و نفس ضروری دانسته‌اند (۲۴).

بوده تا ضمن چارچوب‌بندی جدیدی در این بحث، به مصادیق عینی کلام، گفتار و رفتار ایشان نیز اشاره شود که می‌تواند در ملموس‌نمودن مؤلفه‌های یاد شده، بسیار مؤثر باشد. لازم به ذکر است که در اثنای بحث، برخی از خاطرات نقل شده از ایشان نیز بیان شده‌است.

برداشتی از دیدگاه اسلام در مورد معنویت و سلامت معنوی

از معارف قرآنی چنین بر می‌آید که مفهوم معنویت در مقابل مادیت است، نه بدان معنا که ضد یکدیگر باشند، بلکه معنویت در بطن مادیت است. به دیگر بیان، معنویت به ابعاد غیر مادی وجود انسان تعلق دارد، اگرچه شعاع اثرات آن، ماده (جسم) را نیز بی‌بهره نمی‌گذارد. در بیان علامه حسن‌زاده آملی، امور جسمانی همان امور مادی و امور ماوراء ماده، همان امور معنوی هستند (۱۲). لذا معنویت، مفهومی است که به حقیقت انسان مربوط است (۱۳). در قرآن کریم نیز بیان شده‌است که برای هر چیزی خزینه‌ای است: *وَإِنَّ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا عِنْدَنَا خَزَائِنُهُ*^۱، که مراد از خزینه می‌تواند همان بُعد معنوی و ماوراء ماده‌ی اشیا باشد (۱۱). بدین ترتیب، معنویت همان ظهور این بُعد از وجود انسان خواهد بود. در اندیشه‌ی علامه حسن‌زاده آملی، روح و نفس از مراتب غیر مادی انسان هستند. بنابراین، می‌توان به نوعی سلامت معنوی را همان سلامت روح و نفس دانست. البته در این میان، روح، حقیقتی است همواره سالم و مبرا از عیب و نقص، لذا بیماری لزوماً به عوالم نازل‌تر از روح مربوط است (۱۴). پس در مجموع، سلامت معنوی را می‌توان همان سلامت نفس مصطلح در فلسفه و عرفان اسلامی دانست. اما سلامت نفس چیست و به چه عامل یا عواملی بستگی دارد؟

^۱ قرآن کریم، سوره‌ی مبارکه‌ی الحجر، آیه‌ی ۲۱: و چیزی نیست مگر آن که خزائنش در نزد ماست.

^۲ او حکیم، ادیب، منجم و ریاضی‌دان قرن پنجم هجری است که از شاگردان ابن سینا می‌باشد.

نازل‌ترین تا رفیع‌ترین آن، ظهورات خداوند هستند و فیوضات ربانی در این مراتب نازل می‌شوند (۳۱). در این میان، آنچه واسطه‌ی تعلق نفس به بدن است، روح بخاری نام دارد که صدرالمتألهین آن را حرارت «غریزه» یا نارالله خوانده‌است (۳۲). علامه حسن‌زاده، روح بخاری را جسمی لطیف و گرم می‌داند که از لطافت اخلاط اربعه‌ی تن حاصل می‌شود (۱۲) و لطیف‌ترین اجسام باقیه از اجزای بدن و دقیق‌ترین و مصفا‌ترین آن‌هاست که شدت قبول افعال نفس در آن شدیدتر از سایر اجزای بدن است (۳۳). روح بخاری، جزوی از بدن است که کمالات روح را از نفس گرفته و به بدن می‌رساند، لذا روح بخاری، همان روح انسانی نیست، بلکه قائم به او و سایه‌ی اوست (۱۲). روح بخاری، در بدن ساری است (۱۲) و واسطه‌ی فعالیت قوای نفس می‌باشد (۱۲) که با مفارقت آن، بدن سرد می‌شود و می‌میرد (۳۲).

کیفیت اثرگذاری سلامت مراتبی از روح (روح بخاری)

بر سلامت معنوی

به اعتقاد علامه حسن‌زاده آملی، هرچه روح بخاری سالم‌تر باشد، زیبایی‌های خدادادی و ذاتی نفس، بیش‌تر در بدن ظاهر می‌شود^۱ (۱۳) و نیز بدن، مرکب بهتری برای نفس می‌شود (۳۴، ۳۱). به‌عبارتی دیگر، مسیر مجرد شدن نفس که

به مراتب از مقام نفس عالی‌تر و برتر است. (۴) روح: که آن مرتبه و مقام نفس ناطقه است که از چنگ قوای بدن و آثار طبع و نفس به کلی مستخلص شده و به روحانیون عالم قدس پیوسته است. (۵) سر: در این مقام است که عارف به معرفت حق و جمال الهی آشنا و بینا می‌شود و سر الهی را در همه موجودات مشاهده می‌کند و به زبان ذات می‌گوید: «ما رأیت شیئا الا و رأیت الله فیه». (۶) خفی: که در این مرتبه تنها خدا را مشاهده می‌کند نه چون مقام سر که خدا را در دریا و صحرا مشاهده می‌کرد. (۷) اخفی: که در این مقام فنای در حق است. منتها التفات به فنا هم در این مقام نیست چنان‌که در مقام خفی بود. (ممد الهمم در شرح فصوص الحکم، ص: ۵۵ و ۵۶)

^۲ هر چه اعتدال روح بخاری بیش‌تر و بهتر باشد آثار نفس، قوی‌تر و نورانی‌تر است، فتدبر.

از علمای اسلامی معاصر، مرحوم امام خمینی (ره)، سلامت نفس را اعتدال در طریق انسانیت می‌داند (۲۵). هم‌چنین، به‌عقیده‌ی ایشان، سلامت نفس به آن است که خود را سالم و کامل از روزنه‌ی قوای مادی نمایش دهد (۲۶). ایشان، زهد را عامل اصلی برای سلامت نفس می‌داند (۲۶). مرحوم امام (ره)، عوامل دیگری را نیز بر سلامت نفس مؤثر می‌داند، از جمله: رعایت آداب و شرایط ازدواج، لقاح، حمل (بارداری)، شیردهی، تولد، تربیت و معاشرت (۲۷). شهید مطهری، سلامت بدن را در سلامت نفس، مؤثر می‌داند (۲۸). به نظر وی رذائل اخلاقی، نفس را از سلامت باز می‌دارد (۲۹) و تقوا و ایمان، عوامل اساسی برای برخورداری از بدن سالم و نیز نفس سالم هستند (۳۰). هم‌چنین، مجاهده و میراندن نفس اماره، انسان را به سلامت نفس می‌رساند (۲۸).

هم‌چنان‌که بیان شد، مروری بر آثار علمای صاحب‌نظر در طب و حکمت چون ملاصدرا، ابن‌سینا و علامه حسن‌زاده آملی، مؤید این مطلب است که ایشان در بیان رابطه نفس و بدن توجه ویژه‌ای به عاملی به نام روح بخاری دارند که به‌دلیل اهمیت این موضوع در بحث سلامت معنوی، در ذیل به توضیح بیش‌تر آن می‌پردازیم.

روح بخاری، مرتبه‌ای از حقیقت انسانی

علامه حسن‌زاده آملی، حقیقت انسان را دارای مراتب می‌داند. اگرچه به‌عقیده‌ی ایشان، این مراتب را نهایی نیست ولی به‌جهت تقریب به ذهن، می‌توان هفت مرتبه‌ی اصلی برای حقیقت انسان توصیف کرد که عبارتند از: طبع (بدن)، نفس، قلب، روح، سیر، خفی و اخفی^۱ (۳۱). این مراتب از

^۱ (۱) طبع: عبارت است از قوای طبیعی که مرحله نازله حقیقت انسانی است یعنی قوای نباتی و آثار و افعال آن، چون اکل و شرب و امثال آن‌ها که خلاصه در این مرتبه طبیعت، بدن در مقام حیات نباتی است. (۲) نفس: بالاتر از مرتبه طبع است که عبارت است از قوای حیوانی و ادراکات حس و خیال و وهم، خلاصه، مقام و مرتبه حیات حیوانی. (۳) قلب: که توجه به عالم غیب است ولیکن آمیخته است با نظر به عالم شهادت و این مقام

زندگی به‌شمار می‌آیند و عبارتند از: مؤلفه‌های مادی، مؤلفه‌های اخلاقی و مؤلفه‌های معرفتی. البته برای هر کدام، زیر شاخه‌های زیادی نیز می‌توان ارائه کرد؛ ولی در این مختصر، به ذکر پاره‌ای از موارد بسنده می‌شود و در هر مورد، توصیه‌ی علمی یا عملی علامه حسن‌زاده آملی بیان می‌شود.

الف) مؤلفه‌های مادی:

- زن و نژاد: یکی از مؤلفه‌های مادی برای سلامت روح بخاری را می‌توان زن و نژاد دانست و آن را در سه عنوان بررسی نمود: ۱) سلامتی مزاج نسل‌های قبلی انسان (اجداد)، ۲) سلامتی مزاج پدر و مادر قبل از لقاح، ۳) سلامتی مزاج مادر هنگام بارداری و زایمان.

علامه حسن‌زاده آملی، بر اهمیت سلامت بدن و روح بخاری والدین برای سلامت روح بخاری در کودک تأکید فرموده‌اند (۳۸، ۳۲). ایشان اگرچه قابلیت و لیاقت هر موجودی را علت تامه در رشد و کمالش می‌دانند؛ با این وجود، هم‌چون بذری که تا درخت شدن و ظهور میوه، از خاک و عوامل پیرامونش اثر می‌پذیرد، نفس جنین نیز از کانال پدر و مادر رنگ می‌گیرد (۳۸).

با توجه به یافته‌های علوم ژنتیک و طب، این‌طور دریافت می‌شود که محیط و شرایط انسان در روشن شدن ژن‌هایی که چه‌بسا نسل‌ها خاموش بوده‌اند تأثیر دارند و لذا می‌توان به تأثیر شگفت محیط، معاشر و فضای مناسب در ظهور استعدادها و مراتب معنوی پی برد.

- تغذیه: از دیگر مؤلفه‌های مادی، موضوع تغذیه است که در سه عنوان می‌تواند مورد توجه قرار گیرد: ۱) تغذیه پدر و مادر قبل از لقاح، ۲) تغذیه مادر در زمان بارداری و شیردهی، ۳) تغذیه خود فرد از بدو تولد.

علامه حسن‌زاده، تغذیه را عامل مهمی در اعتدال روح بخاری می‌داند (۳۹). ایشان تغذیه‌ی والدین را در احوال و اوصاف ظاهری و باطنی طفل مؤثر می‌دانند (۳۹). در این میان نقش تغذیه‌ی مادر در دوران بارداری و شیردهی بسیار پر

تنها از بستر جسم صورت می‌گیرد، هموارتر می‌شود (۳۱). بدین ترتیب، سلامت روح بخاری، اثرگذاری دوسویه‌ای را بر سلامت بدن و ظهور قوای نفس خواهد داشت و متعاقباً سلامت نفس^۱ بر روح بخاری و جسم تأثیر می‌گذارد (۳۵). در واقع با عدم اعتدال در روح بخاری، ظهور قوای نفس و به‌دنبال آن، سلامت بدن دچار اشکال می‌شوند. لذا ارتباط متقابلی میان بدن، روح بخاری و نفس انسانی وجود دارد:

بدن ↔ روح بخاری ↔ نفس

بنابراین، می‌توان سلامت روح بخاری را عاملی اصلی برای سلامت نفس و بدن دانست. لذا می‌توان گفت: نفس (عقل) سالم در روح بخاری سالم است! چراکه تمام افعال نفس بدان وسیله انجام می‌شود (۳۶).

ضمناً باید توجه داشت که طبق اعتقاد علامه، این اثرگذاری و اثرپذیری دوسویه‌ی روح بخاری و نفس، هم‌سنگ نیستند، بلکه این سلامت روح بخاری است که وزن بیشتری در سلامت نفس دارد، هم‌چنان‌که این سخن از ارسطو مؤید این مطلب است: *مَنْ فَقَدَ حَسًّا فَقَدَ فَقَدَ عِلْمًا* (۳۷). هر که را حسی از حواس مفقود باشد، علمی از علوم از او فائت شود؛^۲ چراکه نفس در خود تمام کمالات را به‌صورت قوه دارد و سلامت روح بخاری وسیله ایست که باعث فراهم‌شدن بستر مناسب جهت ظهور و به‌فعلیت رسیدن این قوا و در نتیجه تعالی آن می‌شود.

مؤلفه‌های سلامت مراتبی از روح انسانی (روح بخاری)

به‌طور کلی می‌توان مؤلفه‌های سلامت روح بخاری را در سه شاخه‌ی اصلی بررسی نمود که در مجموع، همان سبک

^۱ منظور، ظهور سالم قوای نفس است؛ چراکه نفس فی‌ذاته عین سلامت و در کمال زیبایی است. (حسن‌زاده آملی ح. هزار و یک کلمه. قم: بوستان کتاب؛ ۱۳۸۱، ج ۵، ص: ۲۲۸) و (احمدیان، بابایی سم. عیون مسائل نفس و شرح آن (ترجمه شرح العیون فی شرح العیون از علامه حسن‌زاده آملی). قم: انتشارات قائم بکاء؛ ۱۳۸۶، ج ۱، ص: ۴۱۷)

^۲ از دست برود.

اهمیت است (۳۱). هم‌چنین، ایشان بر روزی حلال تأکید دارند و حتی شبهه‌ناک خوردن را برای روح، ناگوار می‌دانند (۴۰). علامه، مطابق کریمه‌ی فُكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا^۱، علاوه بر حلال بودن به طیب‌بودن غذا نیز تأکید دارند. ایشان می‌نویسند: «خدای تعالی را شاکرم که از پستان پاک شیر خورده‌ام و در دامان پاک تربیت شده‌ام. الحمد لله که حقاً مادرم دین‌دار خالص و موحد مخلص و فانی در نور ولایت بود.

با طهارت جفت بود و طاق بود

با ولایت بر سر میثاق بود

از خدایم تاج عزت بر سر است

کو حسن‌زاده حسن را مادر است

برکاتی که از الطاف الهی نصیب شده‌است، همه از شیر طیب و دامن طاهر مادرم و روزی حلال پدرم بوده‌است (۴۱).

هم‌چنین، به عقیده‌ی علامه حسن‌زاده، انسان دو دهان دارد و باید در رعایت تغذیه، به صادرات و واردات هر دو دهان توجه کند، یکی گوش که دهان روح است، و دیگر دهان که دهان تن است (۴۲).

ایشان به رعایت نظم در غذا خوردن و پرهیز از تقلبات توصیه می‌کنند و از زبان یکی از اساتید اخلاق که همواره از ایشان به نیکی یاد می‌کردند، یعنی مرحوم میرزا جواد آقای ملکی تبریزی بیان می‌فرمایند که «باید انسان یک مقدار زیاده بر معمول، تقلیل غذا و استراحت بکند تا جنبه حیوانیت کم‌تر، و روحانیت قوت بگیرد؛ و انسان اولاً روز و شب زیاده از دو مرتبه غذا نخورد. حتی تنقل مابین الغدائین نکند. ثانیاً هر وقت غذا می‌خورد باید مثلاً یک ساعت بعد از گرسنگی بخورد، و آن‌قدر بخورد که تمام سیر نشود. این در کم غذا؛ و اما کیفش باید غیر از آداب معروفه، گوشت زیاد نخورد، به این معنی که

^۱ قرآن کریم، سوره‌ی مبارکه‌ی النحل، آیه‌ی ۱۱۴: پس، از آنچه خدا روزیتان کرده است، حلال و پاکیزه بخورید.

^۲ داء به معنی درد است.

شب و روز هر دو نخورد، و در هر هفته دو سه دفعه هر دو را یعنی هم روز و هم شب را ترک کند؛ و لامحاله آجیل‌خور نباشد. و اگر بتواند روزه‌های سه روز هر ماه را ترک نکند. (۱۳) علامه می‌فرمایند: «اسیر بطن، اهل باطن نمی‌شود.» (۴۳) «گرسنگی و تشنگی، داندند^۲ و غذا و آب، دوا. دوا را تا چه اندازه باید خورد؟!» (۴۱). هم‌چنین، ایشان سعی در استفاده از غذاهای طبیعی دارند و بدان سفارش می‌کنند. اینجانب (نویسنده اول)، زمانی پس از بررسی وضعیت سلامت ایشان، به علامه گفتم که بهتر است شما قند معمولی را همراه چای ترک نمائید و من پس از سال‌ها گذشت از آن موضوع، به یاد ندارم که ایشان همراه چای از قند استفاده کرده باشند و به‌طور کلی استفاده از آن را ترک نمودند.

- ورزش

ü ورزش فکری: «بهترین ورزش برای فکر، فراگرفتن ریاضیات و پس از آن مباحثه و مطالعه در معقولات است.» (۴۴) برای رسیدن به معرفت حقایق اشیاء، فکر را باید به علوم ریاضی ورزش داد (۴۵).

ü ورزش فیزیکی: علامه حسن‌زاده - پیش از بیماری کنونی - ورزش و پیاده‌روی روزانه را ترک نمی‌کردند. در زمانی که در قم ساعت‌های زیادی را به تدریس مشغول بودند، اینجانب (نویسنده اول) به ایشان توصیه کردم که مناسب است مقداری نرمش و تلاش فیزیکی صبحگاهی داشته باشید. پس از آن، مکرراً صبح‌های زود ایشان را در حال نرمش و تلاش فیزیکی در حیاط می‌دیدم که همزمان لبانشان مترنم به دعا و ذکر یا اشعار حکیمانه بود. هم‌چنین، ایشان در مورد استاد خود، علامه طباطبایی می‌فرمایند: «پیاده‌روی را دوست داشت، غالباً پیاده به جلسات سیار می‌رفت و در بین راه نیز به

سؤال‌های علمی پاسخ می‌داد.» (۴۶).

- خواب و بیداری: ایشان به خلوت در شب و انس با سحرخیزی توصیه می‌نمایند و خود نیز عامل به آن هستند، به طوری که کم‌تر پیش می‌آید که چند ساعت پیش از اذان صبح بیدار نباشند. از کلام ایشان است که «قدر شب را بدان، زیرا بزرگ‌ترین نزول^۱ و شریف‌ترین عروج^۲ در شب بوده‌است.» (۳۱) «سحر، وقت سفر رهروان است و نسیم آن چون دم عیسوی، علاج بیماران» (۴۳). علامه می‌فرماید: «آفریدگارا! مرا به سجده‌های طولانی مدد فرما و شب زنده‌داریم ده که نوای سحر دلسوختگان از نغمه‌های مرغان بهشتی گیراتر است! (۴۳) الهی! شب‌پره را در شب پرواز باشد و حسن را نباشد!» (۴۷) ایشان معتقدند که لیل (شب)، غیب است و انسان را به غیب و باطن می‌کشاند و می‌رساند (۳۹). لذا کسانی که در پی معرفت نفس‌اند و به دنبال استادی راه‌رفته و درمان دردها، گریزی جز انس سرشار با شب ندارند (۳۹). مخصوصاً ثلث آخر شب را که هوا تصفیه شده و با روح بخاری مسانخ است، و بدن هم از خستگی به‌در آمده‌است، باید غنیمت دانست (۳۱). علامه حسن‌زاده آملی ضمن اندرزهایی گران‌سنگ می‌فرماید: «از انسان، سر برود و سحر نرود (۳۱)، خلوت شب را از دست مده و به حقیقت بگو الهی آمدم تا کام‌روا گردی!» (۴۳).

دلی کو بلبل گلزار یار است

شب او خوش‌تر از صبح بهار است

شب آید تا که دل در محق و در طمس

نماید سورت واللیل را لمس

خوشا صوم و خوشا صمت و خوشا فکر

خوشا اندر سحرها خلوت ذکر

هم‌چنین، ایشان رعایت اعتدال را در خواب و بیداری ضروری می‌دانند و می‌فرمایند: «خواب و خوراک و کار و زندگی را اندازه است که در کم آن بیم تباهی است، و در افزون آن ترس رسوایی. شکم تهی رهن شود، چنان‌که آکنده. آن‌که سیر، گرسنه‌ی دیدار نمی‌شود، و سیراب، تشنه‌ی دلدار نشود. میانه‌روی مایه بلندپایگی و ارجمندی و نیکبختی است (۴۳)». خواب از نظر ایشان، بستری مناسب برای شکار علوم و معارفی است که در بیداری ممکن نمی‌شود، البته با رعایت آداب و شرایطی خاص (۱۲). از اشعار ایشان می‌خوانیم:

در خواب روم مگر که بینم

با چشم‌دگر جملات‌ای دوست (۴۳)

- محیط: در این موضوع، توجه به سلامت خانواده، سلامت اجتماع و... اهمیت دارد.

علامه حسن‌زاده با قبول تأثیر زمان‌ها و مکان‌ها در اعتدال مزاج نطفه، بر رعایت آداب اسلامی نکاح - که در روایات وارد شده‌است - تصریح دارند (۳۸). به عقیده‌ی ایشان، تنها با عمل‌کردن به دستورات قرآن، می‌توان تحقق سلامت خانواده، جامعه، اقتصاد و دیگر ارکان را انتظار داشت (۴۱).

ب) مؤلفه‌های اخلاقی

- اخلاق پدر (پیش از انعقاد نطفه و پس از آن)

- اخلاق مادر (پیش از بارداری، هنگام بارداری و شیردهی و...)

به اعتقاد علامه حسن‌زاده‌آملی، احوالات نفسانی، نیت والدین و نیز خیالات و تصورات ایشان در هنگام انعقاد نطفه، تأثیر خاصی در روح بخاری کودک دارد، چراکه خداوند از مجرای وجود والدین نفخ روح می‌کند، گویی هر سه نافخ روحند! و روح از این مجاری رنگ می‌گیرد، هم‌چون آب باران از وادی‌ها. همین‌طور، احوالات و خلق و خوی شیردهنده در کودک اثرگذار است (۴۸، ۳۸). هم‌چنین، ایشان

^۱ قرآن کریم، سوره‌ی مبارکه‌ی قدر، آیه‌ی ۱: إنا أنزلناه فی لیلة القدر، ما آن [قرآن] را در شب قدر نازل کردیم.

^۲ قرآن کریم، سوره‌ی مبارکه‌ی اسراء، آیه‌ی ۱: سُبْحَانَ الَّذِی أَسْرَى بِعَبْدِهِ لَيْلًا مِنَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ إِلَى الْمَسْجِدِ الْأَقْصَى الَّذِی بَارَكْنَا حَوْلَهُ، پاک و منزّه است خدایی که بنده‌اش را در یک شب، از مسجد الحرام به مسجد الاقصی - که گردآگردش را پربرکت ساخته‌ایم - برد.

دارند. هم‌چنین، سعی در دفع و رفع مشکلات آن‌ها دارند، حتی اگر خود ایشان، موردی را مطرح نکنند. صداقت دارند و این در نوشته‌های علمی ایشان نیز نمود دارد، به‌طوری‌که اگر چیزی را باور نداشته‌باشند، نمی‌نگارند.

به‌عقیده‌ی علامه، انسان باید صاحب عزم و همت باشد و تصمیمی را که مطابق با عقل و نقل می‌گیرد، با اراده‌ی تمام، عملی سازد؛ چراکه این تصمیم، تعهدی میان او و وجدانش است که اگر نقض شود، منجر به هرج و مرج فکری می‌شود (۴۶). هم‌چنین، نقض تصمیمات به‌ظاهر کوچک، مانع انسان برای تحقق تصمیم‌های بزرگ می‌شود. به‌عنوان نمونه، ایشان در جوانی، مدتی قلیان می‌کشیدند، بعد فرمودند که: «دیدم و قتم گرفته می‌شود و مقداری هم احساس تنگی در سینه کردم، لذا به‌طور کلی آن‌را کنار گذاشتم.»

علامه حسن‌زاده بسیار دقیق و نکته‌سنج‌اند. شخصیتی درست‌کار و صالح. به‌عنوان نمونه، فردی مبلغ زیادی جهت کمک به فقرا خدمت ایشان تقدیم نمود، تنها تقاضایی که داشت آن بود که تاریخ رسید، مربوط به یک هفته قبل باشد. علامه از این کار پرهیز کرده و با عتاب زیاد فرمودند: «ما با لباس پیامبر (ص) آیا می‌توانیم کار خلافی انجام دهیم؟»

ایشان عمیق‌نگرند و همواره سفارش می‌کنند که از ظواهر امور بگذرید و به حقیقت آن‌ها توجه نمایید. به بیان ایشان، قوا و اعضای ظاهری ما، در شناخت درست و نادرست ظاهری کمک می‌کنند، مثلاً وقتی می‌خواهیم غذایی بخوریم، قوای باصره از طریق چشم می‌بیند، وقتی میان غذا و غیر آن تشخیص داد، قوای لامسه وارد کار می‌شود و داغی یا اعتدال آن را می‌سنجد، هم‌چنین، شامه، دربان است و به غذای بدبو اجازه ورود نمی‌دهد. پس از به دهان گذاشتن غذا نیز قوه‌ی ذائقه عمل می‌کند و به غذای تلخ اجازه ورود نمی‌دهد. تمام اینها ظاهر است که انسان در آن‌ها با حیوانات مشترک است؛ لیکن در این میان، قوه‌ای غیبی به نام عقل وجود دارد که وجه

در مجموعه مقالات خود بر اهمیت اخلاق پدر و مادر و اثرگذاری آن بر کودک تأکید نموده‌اند (۴۲).

- توجه به ظهور فضایل اخلاقی فردی
- فضایل اخلاقی جمعی

به‌طور کلی، سیره‌ی عملی ایشان را می‌توان رشحه‌ای از سیره‌ی نبی‌اکرم (ص) و ائمه معصومین (ع) دانست. ایشان بسیار باوقار هستند. تواضعی چشمگیر دارند، ولی همین فروتنی بر جلال و شکوه ایشان می‌افزاید. به‌معنای حقیقی، اهل زهد، تفکر و سکوت هستند. تعبیر زیبایی ایشان چنین است که «هرکه خاموش شد، گویا شد!» (۴۳) حتی توصیه‌ی ایشان، ترک کلام بیهوده است، اگرچه مباح باشد (۴۹).

نگاه نافذشان که از عشق و محبت به خلائق موج می‌زند، بر قلوب اثر می‌گذارد. اهل ذکر و حضورند. امور دنیایی و نامالیماتش ایشان را خشمگین نمی‌سازد، مگر آن‌که پای دین در میان باشد. بسیار متبسم، خوشرو و اهل قناعت هستند. رضایت‌مندی در هنگامه‌ی گشایش و نیز سختی در ایشان مشهود است. به‌عنوان نمونه، وقتی از حال ایشان می‌پرسیم، در جواب می‌فرمایند: «چقدر هستند کسانی که دست و پا ندارند، چشم ندارند و... ما را چه شده که دائماً ناله می‌کنیم! الحمدلله سالم هستیم.» ایشان اهل صبرند و دیگران را با عمل خویش و هم‌چنین، تذکرات غیرمستقیم به نیکی دعوت می‌کنند. علامه معتقدند که سهم هرکس به همین اندازه است که به او داده شده، لذا اگرچه طلب روزی و کوشش برای یافتن آن تکلیف است، لیکن تکلف و خود را به سختی زیاد انداختن، عبث است. ایشان بسیار عطف‌اند، به‌خصوص در مواجهه‌ی با کودکان، چراکه ایشان را نزدیک‌تر به مبدأ می‌دانند. آنچه برای ایشان مهم است دختر بودن یا پسر بودن نوزاد نیست، بلکه از سلامت او جويا می‌شوند. بسیار دلسوز هستند؛ به زندگی اطرافیان توجه دارند و مشغله‌های زیاد علمی، مانع از آن نمی‌شود که نسبت به احوال و اوضاع اطرافیان بی‌خبر باشند، بلکه با دقت تمام نسبت به آن اهتمام

ظاهری برای مس ظاهر قرآن لازم است، باطن نیز باید پاک باشد تا باطن قرآن دریافت شود: لا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ^۱ (۴۳). در مناجات ایشان می‌خوانیم: «الهی به نیروی خرد دریافتم که شیرین‌تر از کلام تو کلامی نیست، سیرم را به اسرار آن آشنا گردان» (۴۳).

نتیجه‌گیری

توجه به سلامت معنوی به‌عنوان یکی از ارکان سلامت، دغدغه‌ای ارزشمند و با اهمیت است. در دیدگاه اسلامی، سلامت معنوی را می‌توان معادل با سلامت نفس دانست که منظور از آن ظهور بهینه‌ی قوای نفس است. در این راستا، سلامت روح بخاری - که از مراتب نفس است - نقشی به‌سزا دارد و شاید بتوان این‌گونه بیان نمود که سلامت روح بخاری، مهم‌ترین متغیری است که ایجاد آن می‌تواند ضامن سلامت معنوی باشد. سلامت روح بخاری نیز در گرو اصلاح سبک زندگی است. در نتیجه این سه، تأثیرات متقابلی بر هم ایفا می‌کنند.

اصلاح سبک زندگی ↔ سلامت روح بخاری ↔ سلامت معنوی

به‌علاوه دقت در سبک زندگی عالمان اسلامی که خود، واجدان حقیقی سلامت معنوی‌اند، نکات خوب علمی و عملی را در اختیار می‌گذارد؛ لذا چراغ راهی در مسیر تحقق سلامت معنوی خواهد بود. این مطالعه نیز با نیم‌نگاهی به سیره‌ی علمی و عملی علامه حسن‌زاده آملی، مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت معنوی را از منظر ایشان نشان می‌دهد. گرچه هدف و نیز بضاعت، شناخت شخصیت ایشان نبوده‌است، چراکه دریا در کوزه نگنجد و عرش‌نشین را نتوان توصیف کرد که: «الهی! وسعت جهان کیانی که این است، فسحت عالم ربانی چون خواهد بود!» (۴۷).

تمایز انسان و حیوان می‌باشد. این قوه است که غذای حرام و شبه‌هناک یا مال یتیم و غصبی را تشخیص می‌دهد (۱۳). در سایر امور نیز همین‌گونه است و اگرچه سنجش ظاهری لازم است، لیکن کافی نیست و تنها پلی است برای رسیدن به سنجش باطنی که همان تطابق‌دهی با شریعت، طریقت و حقیقت می‌باشد (۳۹).

ج) مؤلفه‌های بینشی و معرفتی

- فردی

- جمعی

علامه حسن‌زاده، تغذیه‌ی روح را از علوم و معارف حقه و نیز عمل صالح می‌دانند (۵۰). طبق اعتقاد ایشان، به کسب معارف حقیقی است که وجود، اشتداد می‌پذیرد (۵۱) و مهم‌ترین علم همان معرفت نفس است، لذا فراگیری آن بر همه واجب است و مختص عالمان دینی نیست (۱۲). حتی ایشان تأکید دارند که علوم حقیقی باید ملکه شوند نه تنها عارضی بر نفس (۱۲). هم‌چنین، تزکیه ظاهری و باطنی را پیش از فراگیری علوم حقه لازم می‌دانند (۴۵). خود ایشان با وجود سختی‌های فراوانی هم‌چون از دست دادن مادر در سنین کودکی و سپس فوت پدر بزرگوارشان، از بدو کودکی در مسیر مجاهدت‌های علمی و عملی قرار گرفتند (۴۱). علامه می‌فرمایند: برخی فکر می‌کنند بدون زحمت می‌توان به حقایق دست یافت، ما چقدر اربعین گرفتیم تا فهمیدیم! «الهی! جان به لب رسید تا جام به لب رسید!» (۳۱). ایشان به انس با قرآن نیز بسیار اهمیت می‌دهند (۴۳). به عقیده‌ی ایشان باید با قرآن مواجه شد و از آن راه گرفت؛ چراکه «دستورالعمل انسان، فقط و فقط قرآن‌کریم و سنت رسول خاتم و آل او (ع) هستند، و جز آن هوی و هوس است» (۴۳). علامه هشدار می‌دهند که: «ابادا روزانه با قرآن کریم که عهد خدای متعال است تجدید عهد نکنی!» (۴۳). ایشان به قرائت حداقل پنجاه آیه از قرآن در شبانه‌روز تأکید دارند و «قرآن شنیدن» را مقدمه‌ی «قرآن شدن» می‌دانند (۴۳). البته هم‌چنان‌که طهارت

^۱ قرآن کریم، سوره‌ی مبارکه‌ی الواقعة، آیه‌ی ۷۹

منابع

- 14- Hasanzade Amoli H. [A thousand words (Hezar o yek kalame)]. Qom: Bustan ketab Press; 2002, Vol 5, p. 228. [in persian]
- 15- Sadr Al-motealehin. [Al-hekmat Al-moteali Fi Asfar Al-aghlie Al-arba'a]. Beirut: Dar Ehya Al-toras Press; 1981, Vol 7, p. 173. [in persian]
- 16- Khajavi M. [Mafatih Al-ghaif (Sadr Al-motealehin)]. Tehran: Mola Press; 1992, p. 941. [in persian]
- 17- Sadr Al-motealehin. [Kasr Al-asnam Al-jahelie]. Tehran: Sadra Islamic Philosophy Research Institute; 2002, p. 161. [in persian]
- 18- Khajavi M. [Asrar Al-ayat (Sadr Al-motealehin)]. Tehran: Mola Press; 2010, p. 144-148. [in persian]
- 19- Al-lukri A. [Sharhe Ghaside Asrar Al-Hekmat]. Tehran: Iran University Press; 2003, p. 47. [in persian]
- 20- Sheikh Ishraq. [Hayakel Al-noor]. Tehran: noghte Press; 2000, p. 132. [in persian]
- 21- Ghafari SMKH. [Farhang Istelahat Sheikh Ishraq]. Tehran: Society for the Appreciation of Cultural works and Dignitaries; 2001, p. 195. [in persian]
- 22- Ibne sina. [Ghorazat tabieyat]. Tehran: Asar melli society; 1953, p. 15. [in persian]
- 23- Khaje Nasir Al-din Tusi. [Kalamat Al-mohagheghin]. Qom, 1962, p. 487. [in persian]
- 24- Akhavan Al-safa. [Rasaal Akhavan Al-safa va Kollan Al-vafa]. Beirut: Al-Ddar Al-Islami Press; 1992, Vol 2, p. 465. [in persian]
- 25- Khomeini R. [Fortieth Hadith]. Tehran: Institute for Compilation and publication of Imam Khomeini Works; 2010, p. 207. [in persian]
- 26- Khomeini R. [Sharhe jonud aghl va jahl]. Tehran: Institute for Compilation and publication of Imam Khomeini Works; 2009, p. 389. [in persian]
- 27- Khomeini R. [Sahife Imam]. Tehran: Institute for Compilation and publication of Imam Khomeini Works; 2009, Vol 7, p. 288. [in persian]
- 28- Motahari M. [The Collection of martyr Motahari `s works]. Tehran: Sadra Press, Vol 16, p. 517. [in persian]
- 29- Motahari M. [The Collection of martyr Motahari `s works]. Tehran: Sadra Press, Vol 22, p. 142. [in persian]
- 30- Motahari M. [The Collection of martyr Motahari `s works]. Tehran: Sadra Press, Vol 23.
- 1- Puchalski CM, Blatt B, Kogan M, Butler A. Spirituality and health: the development of a field. Acad Med 2014; 89(1): 6-10.
- 2- Larijani B, Marandi A, Jamshidi HR, Azizi F. [Health in Islamic Republic of Iran (2): 1978-2013]. Unpublished. [in persian]
- 3- King MB, Koenig HG. Conceptualising spirituality for medical research and health service provision. BMC Health Serv Res 2009; 13; 9:116.
- 4- Sartori P. Spirituality: should spiritual and religious beliefs be part of patient care? Nurs Times 2010; 106(28):14-7.
- 5- Sessanna L, Finnell D, Jezewski MA. Spirituality in nursing and health-related literature: a concept analysis. J Holist Nurs 2007; 25(4): 252-62.
- 6- Reich KH. Spirituality, religiosity, and health. Forsch Komplementarmed Klass Naturheilkd 2003; 10(5): 269-75.
- 7- Boulos MN. Geographic information systems and the spiritual dimension of health: a short position paper. Int J Health Geogr 2003; 2(1): 6.
- 8- Abolghasemi MJ. Semantics of spiritual health and its religious scope. Iran J Med Ethics 2012; 6(20): 45-68.
- 9- Knowlton C. Elements of modern materialism: inculcating the idea of a future state in which all will be more happy under whatever circumstances they may be placed than if they experienced no misery in this life. Oakey; 1829, p. 488.
<https://archive.org/stream/00140710R.nlm.nih.gov/00140710R#page/n3/mode/2up> (accessed in 2014).
- 10- Makarem Shirazi N. [Tafsir nemune]. Tehran: Darolkotob Al-Islamia Press; 1995, Vol 12, p. 257. [in persian]
- 11- Hasanzade Amoli H. [A thousand words (Hezar o yek kalame)]. Qom: Bustan ketab Press; 2002, Vol 6, p. 374. [in persian]
- 12- Hasanzade Amoli H. [Courses for self-knowledge (Doruse marefat nafs)]. Qom: Alef-Lam-Mim Press; 2006. [in persian]
- 13- Hasanzade Amoli H. [A thousand words (Hezar o yek kalame)]. Qom: Bustan ketab Press; 2002, Vol 3, p. 24. [in persian]

- 41- Hasanzade Amoli H. [A thousand words (Hezar o yek kalame)]. Qom: Bustan Ketab Press; 2002, Vol 2, p. 471. [in persian]
- 42- Hasanzade Amoli H. [Proceedings (Majmue maghalat)]. Qom: [Islamic Propagation Office of the Islamic Seminary of Qom](#); 1998, p. 125. [in persian]
- 43- Hasanzade Amoli H. [Nameha, Barnameha]. Qom: Alef lam mim Press; 2008, p. 81. [in persian]
- 44- Hasanzade Amoli H. [Two treatises Mosol and Mesal (Do resale Mosol va Mesal)]. Tehran: Tuba Press; 2004, p. 60. [in persian]
- 45- Hasanzade Amoli H. [Thousand and One Note (Hezar va yek نکته)]. Tehran: Raja Press; 1987, p. 321. [in persian]
- 46- A group of authors. Obituary Great commentator Allameh Tabatabaee. Qom: Shafagh Press; 1983, p. 124. [in persian]
- 47- Hasanzade Amoli H. [Elahi name]. Tehran: Raja Press; 1986, p. 29. [in persian]
- 48- Hasanzade Amoli H. [Teb, Tabib, Tashrih]. Qom: Alef lam mim Press; 2004, p. 20. [in persian]
- 49- Hasanzade Amoli H. [Taliqati bar khazaen]. Qom: Qiam Press; 2000, p. 483. [in persian]
- 50- Hasanzade Amoli H. [Ganjine gohar ravan]. Tehran: Tuba Press; 2008, p. 82. [in persian]
- 51- Hasanzade Amoli H. [Itehad aghel be maghul], Tehran: Hekmat Press; 1988, p. 37. [in persian]
- [in persian]
- 31- Hasanzade Amoli H. [A thousand words (Hezar o yek kalame)]. Qom: Bustan Ketab Press; 2002, Vol 1, p. 116. [in persian]
- 32- Hasanzade Amoli H. [Momed Al-Hemam dar sharhe Fous Al-Hekam]. Tehran: Ministry of Culture; 2000, p. 404. [in persian]
- 33- Ahmadian A, Babaee SM. [Oun Masael Nafs va sharh aan]. Qom: Ghaem Boka Press; 2008, Vol 1, p. 23. [in persian]
- 34- Hasanzade Amoli H. [Anis Al-Movahhedin]. Tehran: Al-zahra Press; 1991, p. 94. [in persian]
- 35- Hasanzade Amoli H. [Qran va Erfan va Borhan az ham jodai nadarand]. Tehran: Cultural Studies and Research Institute; 2001, p. 62. [in persian]
- 36- Naiji M.H. [Oun Masael Nafs va sharh aan]. Qom: Qaem Al Mohammad Press; 2010, Vol 2, p. 451. [in persian]
- 37- Hasanzade Amoli H. [Nosus Al-Hekam bar Fous Al-Hekam]. Tehran: Raja Press; 1997, p. 118. [in persian]
- 38- Hasanzade Amoli H. [Khair Al-asar dar radde jabr va ghadar]. Qom: [Islamic Propagation Office of the Islamic Seminary of Qom](#); 2001, p. 149. [in persian]
- 39- Hasanzade Amoli H. [Resale Nur ala Nur dar Zekr va Zaker va Mazkur]. Qom: Tashayo Press; 1993, p. 100-101. [in persian]
- 40- Hasanzade Amoli H. [Hundred words on self-knowledge (Sad kalame dar marefat nafs)]. Qom: Qiam Press; 2008, p. 41. [in persian]

Great Muslim scholars' lifestyles as an approach to spiritual health: the views and practices of Ayatollah Hassan Zadeh Amoli

Bagher Larijani¹, Farzaneh Zahedi², Zeinab Purzahbi³, Samaneh Tirgar^{*4}, Fatemeh Mirzaei (Lotfi Azar)⁵

¹ Professor, Medical Ethics and History of Medicine Research Center, Endocrinology and Metabolism Research Center, Endocrinology and Metabolism Clinical Sciences Institute, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran;

² MD, Endocrinology and Metabolism Research Center, Endocrinology and Metabolism Clinical Sciences Institute, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran;

³ MD, Researcher;

⁴ MD, Endocrinology and Metabolism Clinical Sciences Institute, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran;

⁵ Researcher, Medical Ethics Department, Endocrinology and Metabolism Research Institute, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran;

⁵ Qur'anic and Islamic Sciences Scholar.

Abstract

It has been over five decades since the concept of “spiritual health” was first introduced in academic texts, and although many studies have been conducted on the subject, there exists no consensus on its definition and components yet. Nonetheless, this concept has been an inextricable part of Islamic Theology, which is more than several hundred years old. Therefore, it can be asserted that observation and analysis of the lifestyles of Muslim scholars may shed some light on this seemingly complex concept. This analytic-descriptive article was designed to provide a straightforward definition for spiritual health and explore its different components from the viewpoint of Ayatollah Hassanzadeh Amoli, a renowned Shiite scholar. In this article, spiritual health refers to the health of the soul and is related to both material soul and the body itself. The Ayatollah puts special emphasis on the importance of living a healthy lifestyle and on the health of the material soul in order to promote spiritual health. In this article, we endeavor to conduct a thorough analysis of the lifestyle and views of Ayatollah Hassanzadeh Amoli.

Keywords: spiritual health, Ayatollah Hassanzadeh Amoli, soul, life style

*Email: s-tirgar@farabi.tums.ac.ir