مجله سلامت معنوی
دوره ۵، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۵
صفحات: ۸۹۱-۸۸۹
10.30491/JSH.5.2.889

سلامت معنوی در عصر نااطمینانی؛ پذیرش، معنا و امید در افق توحیدی

Spiritual Health in an Age of Uncertainty: Acceptance, Meaning, and Hope within a Monotheistic Horizon

علی فتحی آشتیانی[۱*]، حسن ابوالقاسمی[۲]
Ali Fathi-Ashtiani[1*], Hassan Abolghasemi[2]

[۱] مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران
[۲] گروه کودکان، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران
[1] Behavioral Sciences Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran
[2] Department of Pediatrics, Faculty of Medicine, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran

سرمقاله

جهان معاصر، بیش از هر زمان دیگری، انسان را با تجربه نااطمینانی روبه‌رو کرده است. جنگ و منازعه، بحران‌های اقتصادی، تغییرات شتابان اجتماعی و جریان بی‌وقفه اخبار تهدیدکننده، تنها امنیت بیرونی انسان را به چالش نمی‌کشند؛ بلکه می‌توانند به درون او نیز راه یابند و احساس معنا، تعلق، امید و افق آینده را متزلزل کنند. در چنین شرایطی، پرسش از سلامت دیگر تنها به این محدود نمی‌شود که چگونه می‌توان از جسم و روان در برابر آسیب محافظت کرد. پرسش عمیق‌تری نیز پیش روی ماست: "وقتی آینده نامعلوم است، چگونه می‌توان همچنان زندگی را معنادار دانست، امید را حفظ کرد و به کنش مسئولانه ادامه داد؟" شاید یکی از مهم‌ترین نقاط تلاقی سلامت روانی و سلامت معنوی در روزگار ما، همین پرسش باشد.

گزارش سازمان جهانی بهداشت درباره سلامت روانی در شرایط اضطراری نشان می‌دهد که مواجهه با موقعیت‌های بحرانی می‌تواند با پریشانی روان‌شناختی قابل‌توجه همراه باشد و تجربه جنگ و تعارض، بار مشکلات روانی را افزایش دهد (۱). ازاین‌رو، ترس، اندوه، نگرانی، بی‌قراری و احساس ناامنی در شرایط دشوار را نباید لزوماً نشانه ضعف روانی یا معنوی دانست؛ این واکنش‌ها می‌توانند بخشی طبیعی از پاسخ انسان به شرایط دشوار باشند. از این منظر، شاید نخستین گام برای فهم سلامت معنوی آن باشد که آن را با "آرامش دائمی، خوش‌بینی یا نبود رنج" یکی ندانیم. انسان برخوردار از سلامت معنوی الزاماً انسانی نیست که هرگز نترسد، اندوهگین نشود یا درباره آینده نگرانی نداشته باشد. مسئله اساسی‌تر این است که آیا انسان می‌تواند در حضور این تجربه‌ها همچنان جهت زندگی خود را حفظ کند یا آن را بازسازی نماید.

بر این اساس، می‌توان سلامت معنوی را "ظرفیت انسان برای حفظ یا بازسازی معنا، امید و جهت‌گیری ارزشی زندگی و ادامه کنش مسئولانه در مواجهه با رنج و عدم‌قطعیت" دانست. در چارچوب اسلامی، این ظرفیت در خلأ شکل نمی‌گیرد؛ بلکه با رابطه انسان با خدا و جهت‌گیری توحیدی زندگی پیوندی بنیادین دارد.

این تلقی از سلامت معنوی، هم با واقعیت تجربه انسانی سازگارتر است و هم امکان گفت‌وگو با ادبیات علمی معاصر را فراهم می‌کند. پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که معنویت می‌تواند از مسیرهایی مانند معنابخشی، امید، حمایت اجتماعی و مقابله با استرس، در فرایند بهبودی نقش داشته باشد. همچنین برخی مداخلات معنامحور در بیماران مبتلا به سرطان با بهبود برخی شاخص‌های کیفیت زندگی و کاهش برخی ابعاد پریشانی همراه بوده‌اند (۲،۳). بااین‌حال، این یافته‌ها به معنای جایگزین شدن معنویت با درمان پزشکی، روان‌پزشکی یا روان‌شناختی نیست. معنویت می‌تواند بخشی از منابع انسان برای مواجهه با رنج باشد، اما در موارد نیازمند ارزیابی و درمان تخصصی، جایگزین آن نخواهد بود.

رنج؛ بخشی از تجربه انسان

قرآن تصویری از زندگی ارائه نمی‌دهد که در آن انسان مؤمن

*نویسنده مسئول: علی فتحی آشتیانی. پست الکترونیک: afa1337@gmail.com

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]
[DOI: 10.30491/JSH.5.2.889]

از رنج، فقدان یا ترس مصون باشد. ترس در آیه ۱۵۵ سوره بقره انکار نمی‌شود؛ بلکه بخشی از واقعیت زندگی انسان دانسته شده و در کنار آن، از صابران سخن گفته می‌شود.

"وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ" (۴)

"و قطعاً شما را با چیزی از ترس، گرسنگی، زیان مالی وجانی وکمبود محصولات، آزمایش می‌کنیم وصابران (در این حوادث وبلاها را) بشارت بده"

این هم‌نشینیِ ترس و بشارت، نکته‌ای مهم برای فهم سلامت معنوی در جهان امروز است. معنویت قرار نیست واقعیت دردناک زندگی را انکار کند یا انسان را از تجربه‌های دشوار مصون سازد. پرسش مهم‌تر این است که "انسان در مواجهه با این تجربه‌ها چه چیزی را در درون خود حفظ می‌کند؟" از این منظر، سلامت معنوی را نمی‌توان به معنای «نبود اضطراب» یا «مصونیت از اندوه» دانست. انسان ممکن است بترسد، فقدان را تجربه کند و حتی دوره‌هایی از آشفتگی و تردید را پشت سر بگذارد، اما همچنان بتواند رابطه خود با خدا، معنای زندگی، ارزش‌های خود و مسئولیت‌هایش را حفظ یا بازسازی کند. شاید سلامت معنوی دقیقاً در همین نقطه معنا پیدا می‌کند: "نه در حذف رنج، بلکه در چگونگی زیستن در حضور رنج".

پذیرش؛ دیدن واقعیت، بدون کنار گذاشتن مسئولیت

وقتی آینده نامعلوم است، یکی از نخستین تجربه‌های انسان، احساس از دست دادن کنترل است. ما می‌خواهیم بدانیم چه خواهد شد، چگونه خواهد شد و چگونه می‌توانیم از وقوع آنچه نمی‌خواهیم جلوگیری کنیم؛ اما واقعیت این است که همه امور زندگی در اختیار ما نیست. اینجاست که مفهوم "پذیرش" اهمیت پیدا می‌کند. پذیرش به معنای دوست داشتن وضعیت دشوار یا تأیید آن نیست و به معنای دست کشیدن از تلاش نیز نیست. پذیرش یعنی دیدن واقعیت همان‌گونه که هست، شناختن مرزهای توانایی و کنترل خود و سپس پرسیدن اینکه در این شرایط، چه کاری از ما ساخته است. در سنت اسلامی، صبر نیز نباید صرفاً به معنای تحمل منفعلانه دشواری فهم شود. قرآن می‌فرماید:

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ" (۶)

"ای کسانی که ایمان آورده‌اید (در برابر حوادث سخت زندگی) از صبر و نماز کمک بگیرید، همانا خداوند با صابران است. "

صبر در این افق می‌تواند همراه با مسئولیت و عمل باشد. انسان می‌تواند بپذیرد که همه‌چیز را نمی‌تواند تغییر دهد، اما همچنان نسبت به آنچه در اختیار اوست مسئول بماند. ازاین‌رو، "پذیرش نقطه پایان تلاش نیست؛ نقطه آغاز کنش واقع‌بینانه است".

معنا؛ وقتی رنج، پرسش «برای چه؟» را پیش می‌کشد

رنج گاهی چیزی بیش از درد به همراه دارد. ممکن است آنچه پیش از این برای زندگی ما معنا ایجاد می‌کرد، در اثر یک فقدان، بیماری، جنگ یا تغییر ناگهانی شرایط، دیگر به همان شکل سابق کارایی نداشته باشد. در چنین لحظاتی، انسان ممکن است نه‌فقط بپرسد «چه اتفاقی افتاد؟»، بلکه بپرسد: "حالا چگونه باید زندگی کنم؟". پژوهش‌های معاصر نیز رابطه میان معنا در زندگی، کشمکش درباره معنای نهایی و برخی پیامدهای سلامت روانی را مورد توجه قرار داده‌اند (۵)، اما معنابخشی به رنج با مقدس‌سازی رنج تفاوت دارد. اینکه انسان از دل یک تجربه دشوار معنا استخراج کند، به این معنا نیست که آن تجربه را خوب یا مطلوب بداند. ظلم، بیماری، فقدان و جنگ همچنان می‌توانند دردناک و ناعادلانه باشند.

گاهی پرسش مناسب این نیست که: "چرا این اتفاق برای من افتاد؟" بلکه شاید بتوان پرسید: "اکنون که این اتفاق رخ داده است، چه چیزی هنوز برای من ارزشمند است؟"؛ "چه مسئولیتی همچنان بر عهده من است؟"؛ "چگونه می‌توانم رابطه خود را با خدا، خود، دیگران و طبیعت حفظ کنم؟" و "در این شرایط، می‌خواهم چه نوع انسانی باشم؟". این پرسش‌ها رنج را توجیه نمی‌کنند؛ اما می‌توانند مانع شوند که رنج تمام افق زندگی انسان را تصاحب کند. قرآن می‌فرماید:

"كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَكُمْ وَعَسَى أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ" (۷)

"جنگ [با دشمن] بر شما مقرّر و لازم شده، و حال آنکه برایتان ناخوشایند است و بسا چیزی را خوش ندارید و آن برای شما خیر است، و بسا چیزی را دوست دارید و آن برای شما بد است؛ و خدا [مصلحت شما را در همه امور] می داند و شما نمی‌دانید. "

با حفظ سیاق آیه، می‌توان از این آموزه برای تأمل درباره محدودیت شناخت انسان نسبت به آینده الهام گرفت. انسان همه پیامدهای یک رویداد را نمی‌داند و نمی‌تواند آینده را به‌طور کامل پیش‌بینی کند. سلامت معنوی در اینجا می‌تواند با نوعی "تواضع معرفتی" همراه باشد؛ یعنی پذیرفتن اینکه همه پاسخ‌ها را نمی‌دانیم.

امید؛ وقتی آینده هنوز تمام نشده است

در جهانی که آینده آن نامعلوم است، امید بیش از پیش اهمیت پیدا می‌کند. اما امید را نباید با خوش‌بینی یکی دانست. خوش‌بینی ممکن است بر این انتظار استوار باشد که اتفاقی مطلوب رخ خواهد داد؛ امید می‌تواند عمیق‌تر از این باشد. انسان امیدوار الزاماً نمی‌داند چه اتفاقی خواهد افتاد، اما باور دارد که هنوز می‌توان زندگی کرد، انتخاب کرد، معنا آفرید و مسئولانه عمل کرد. قرآن می‌فرماید:

"لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ" (۸)

"هرگز از رحمت خدا نومید نشوید".

در چنین افقی، امید به معنای تضمین یک نتیجه خاص نیست. انسان ممکن است نداند فردا چه خواهد شد، اما می‌تواند همچنان به رحمت خدا، ارزش زندگی و امکان انجام امر درست اعتماد داشته باشد. برخی پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند که مداخلات امیدمحور می‌توانند با افزایش امید و کاهش برخی شاخص‌های افسردگی، اضطراب و ناامیدی همراه باشند؛ هرچند نتایج همه مطالعات یکسان نیست (۹). بنابراین، امید معنوی را می‌توان نه انتظار قطعی

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.5.2.889]

برای یک آینده مطلوب، بلکه "توانایی حفظ امکان یک زندگی ارزشمند و مسئولانه در شرایط نامعلوم" دانست. امید، واقعیت را انکار نمی‌کند؛ اما اجازه نمی‌دهد واقعیت امروز، تمام امکان‌های فردا را از پیش تعیین کند.

سه ظرفیت در یک افق توحیدی

اگر پذیرش، معنا و امید را در کنار یکدیگر قرار دهیم، می‌توان تصویری پویا از سلامت معنوی ارائه کرد. در این تصویر، "رابطه با خدا و جهت‌گیری توحیدی، بستر بنیادین" فرایند است و پذیرش، معنا و امید، سه ظرفیت محوری انسان برای مواجهه با رنج و نااطمینانی‌اند. این سه ظرفیت الزاماً در یک خط مستقیم حرکت نمی‌کنند. گاه پذیرش زمینه معنا را فراهم می‌کند؛ معنا امید را تقویت می‌کند و امید دوباره به انسان توان بیشتری برای پذیرش واقعیت و ادامه مسیر می‌دهد. بنابراین، سلامت معنوی را می‌توان فرایندی پویا دانست که در طول زندگی و در مواجهه با موقعیت‌های مختلف، بارها بازسازی می‌شود. می‌توان این فرایند را چنین خلاصه کرد:

رنج و نااطمینانی
↓
پذیرش واقعیت و شناخت حدود کنترل
↕
حفظ یا بازسازی معنا
↕
حفظ امید
↓
کنش مسئولانه و ارزش‌مدارانه

و در سراسر این فرایند، "رابطه با خدا و جهت‌گیری توحیدی" همچون افقی بنیادین، این مؤلفه‌ها را به یکدیگر پیوند می‌دهد. از این منظر، سلامت معنوی فقط مجموعه‌ای از مهارت‌های مقابله‌ای نیست. مسئله تنها این نیست که انسان پس از یک بحران احساس بهتری پیدا کند؛ بلکه مهم آن است که بتواند در دل بحران، نسبت خود را با خدا، ارزش‌هایش، دیگران و مسئولیت‌هایش حفظ کند.

سخن آخر

شاید سلامت معنوی در عصر نااطمینانی بیش از هر زمان دیگری اهمیت پیدا کرده باشد؛ نه برای اینکه انسان را از رنج مصون کند، بلکه برای اینکه به او کمک کند "در حضور رنج، جهت زندگی خود را از دست ندهد". انسان ممکن است بترسد، اندوهگین شود، فقدان را تجربه کند و از آینده مطمئن نباشد؛ اما همچنان می‌تواند امیدوار بماند، معنا بیابد و مسئولانه عمل کند. در این نگاه، پذیرش به معنای تسلیم نیست؛ معنا به معنای توجیه رنج نیست؛ و امید به معنای اطمینان از آینده مطلوب نیست. "پذیرش، دیدن واقعیت است؛ معنا، یافتن آن چیزی است که هنوز ارزش زیستن دارد؛ و امید، حفظ امکان حرکت به سوی آینده است". شاید سلامت معنوی انسان معاصر همین باشد: اینکه در جهانی که بسیاری از چیزها را نمی‌توان دقیق پیش‌بینی و کنترل کرد، بتواند همچنان با خداوند پیوند داشته باشد، برای زندگی معنا بیابد، امید را حفظ کند و مسئولانه زندگی کند. شاید سلامت معنوی، هنرِ نترسیدن نباشد؛ "هنرِ زیستن با ترس، بدون از دست دادن جهت زندگی باشد".

منابع

1. World Health Organization. Mental health in emergencies. Geneva: World Health Organization; 2025.
2. Sawab S, Yusuf A, Fitryasari R, Arifin H. Spirituality and recovery from severe mental disorders: A systematic review. Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services. 2024;62(8):11-7.
3. Sun M, Tian X, Peng Y, Wang Z, Lu Y, Xiao W. Effects of meaning therapy on spirituality, psychological health, and quality of life in patients with cancer: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing. 2024;11(4):100388.
4. The Holy Quran. Surah Al-Baqarah, Verse 155.
5. Currier JM, Bounds EM, Matsuo H, vanOyen Witvliet C, Abernethy AD, VanHarn K, et al. Temporal associations between meaning in life, ultimate meaning struggles, and mental health outcomes in a spiritually integrated inpatient program. Journal of Clinical Psychology. 2024;80(6):1306-22.
6. The Holy Quran. Surah Al-Baqarah, Verse 153.
7. The Holy Quran. Surah Al-Baqarah, Verse 216.
8. The Holy Quran. Surah Az-Zumar, Verse 53.
9. de Diego-Cordero R, Portillo-Gil MÁ, Suárez-Reina P. Hope as a therapeutic resource: systematic evidence of its impact on mental, physical, and spiritual health. Journal of Religion and Health. 2026;65(3):2992-3025.

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.5.2.889]