



Spirituality in Humanistic and Islamic Approaches An Analysis of Foundations and Impacts on Individual and Community Health

Jalil Jalili[✉] 

1. Corresponding author, Faculty Member of the Department of Theology and Islamic Studies, Faculty of Theology and Islamic Studies, Farhangian University, Tehran, Iran.

Corresponding author's email: mahdijalili8890@gmail.com

Article Information

Research Paper

Vol: 1
No: 1
P: 1-17
Received: 2025-02-09
Revised: 2025-05-07
Accepted: 2025-05-28
Published: 2025-08-01

Cite this Article:

Jalili, Jalil. (2025). Spirituality in Humanistic and Islamic Approaches An Analysis of Foundations and Impacts on Individual and Community Health. *Journal of Theology and Spiritual Health* 1(1): 1-17

Publisher: Hakim Sabzevari University

The Author(s) retain the copyright and full publishing rights.



Abstract

Spirituality, as a fundamental element of individual and social health, holds a significant position in contemporary societies. This paper analyzes and compares two approaches to spirituality – humanistic spirituality and Islamic spirituality, and their impacts on individual and community health. The research method employed in this study is a comparative analysis using qualitative content analysis of credible scholarly sources in the fields of psychology, philosophy, and theology.

The findings of this research indicate that in the humanistic approach, due to the absence of fixed principles and a sustainable meaning for life, many individuals face spiritual and psychological crises. In contrast, Islamic spirituality, by providing fixed frameworks and religious and ethical teachings, strengthens individuals' spiritual health and contributes to a meaningful life. This study also explores strategies for enhancing spiritual health in contemporary societies based on Islamic teachings, offering suggestions such as strengthening religious education, developing an Islamic lifestyle, and establishing spiritual counseling centers. The research concludes that Islamic spirituality, with its emphasis on the balance between body, soul, and mind, provides effective strategies for improving spiritual and psychological health in contemporary societies.

Keywords: Humanistic Spirituality, Islamic Spirituality, Spiritual Health, Mental Health, Islamic Lifestyle

Extended Abstract

1. Abstract

Spirituality is one of the fundamental elements of human mental and social health and plays a significant role in improving quality of life. This article aims to analyze and compare the spiritual approaches of humanistic and Islamic perspectives. In the humanistic approach, the focus is on personal experience, self-awareness, and independent meaning-making without a defined religious framework, which may lead to spiritual and psychological crises (Smith, 2001, 47, Frankl).

Islamic spirituality, on the other hand, is based on religious and ethical teachings, strong beliefs, and a balanced lifestyle, and it enhances the individual's mental and spiritual health (Jafari, 1375, 23, Khosrowpanah, 1397, 56). Findings indicate that Islamic spirituality, through practical guidance and moral teachings, creates balance among body, mind, and soul, promotes social participation, and increases life satisfaction. The article also provides suggestions for developing spiritual health in society based on Islamic teachings.

2. Introduction

Cultural, social, and technological transformations in the contemporary world have led to a crisis of meaning and the absence of ethical frameworks in human life. Western psychologists and philosophers have proposed humanistic approaches to address human spiritual needs, while religious teachings, particularly in Islam, provide a comprehensive framework for mental and spiritual health (Tabatabaei, 1362, 123, Pourhossein, 1398, 68).

• Main Problem

Despite fundamental differences, a systematic comparative analysis of the effects of humanistic and Islamic spirituality on individual and social health has not yet been fully conducted.

• Sub-questions

1. What are the fundamental characteristics of humanistic and Islamic spirituality?
2. How do these approaches influence the individual's spiritual and mental health?
3. What are the social and individual consequences of each approach in contemporary society?
4. What strategies can be used to promote spiritual health based on Islamic teachings?

3. Research Methodology

This article employs a library-based and comparative study method, allowing a comprehensive examination of both theoretical frameworks and practical implications of spirituality. The sources include reliable Persian and English works, peer-reviewed scientific articles, and primary religious and psychological texts (Smith, 2001, 47, Maslow, 2012, 65, Jafari, 1375, 23).

The methodology involves content analysis, thematic coding, and comparative evaluation, ensuring a systematic assessment of both conceptual and practical dimensions of spirituality. Data were collected from diverse sources, including classical Islamic texts, contemporary humanistic psychology literature, and studies examining the intersection of religion, ethics, and mental health. This multi-source approach provides a comprehensive understanding of the similarities and differences between Islamic and humanistic spirituality, and findings are presented descriptively and analytically, focusing on individual mental health, social well-being, and strategies for promoting spiritual health in society.

4. Research Findings

• Characteristics of Humanistic Spirituality

Humanistic spirituality emphasizes personal experience, self-awareness, and individual meaning-making, with the individual actively seeking purpose in life without necessarily relying on religious teachings

(Frankl, 1959, 33, Rogers, 2015, 92). This approach focuses on self-reliance, personal growth, and self-actualization, encouraging individuals to define their own ethical and spiritual frameworks.

However, in the absence of moral guidance and a spiritual community, this approach may lead to spiritual and psychological challenges, such as feelings of emptiness, existential anxiety, and social disconnection. Humanistic spirituality often requires conscious self-reflection, journaling, meditation, and psychotherapy techniques to maintain balance. Individuals may experience temporary satisfaction through professional or creative achievements but remain vulnerable to deep existential crises.

- **Characteristics of Islamic Spirituality**

Islamic spirituality emphasizes adherence to religious principles, ethical teachings, prophetic guidance, and a balanced lifestyle (Jafari, 1375, 23, Khosrowpanah, 1397, 56). It provides a comprehensive framework for life, addressing the spiritual, emotional, and social dimensions of human existence.

Key elements include prayer, remembrance of God, ethical conduct, charitable actions, and the cultivation of virtues such as patience, gratitude, and compassion. Islamic spirituality strengthens individual mental and spiritual health and promotes social cohesion. By fostering a connection with a higher purpose and divine guidance, Islamic spirituality helps individuals resist anxiety, depression, and moral confusion. Devout individuals experience inner peace, life satisfaction, and increased hope for the future, while simultaneously enhancing their social responsibility and commitment.

- **Impact on Individual Health**

- Islamic spirituality reduces anxiety, increases hope, and improves life satisfaction (Maslow, 2012, 65, Singh, 2017, 52) and strengthens mental resilience in facing life challenges.
- Humanistic spirituality, in the absence of spiritual and ethical frameworks, may lead to feelings of emptiness, confusion, and identity crises (Davis, 2013, 73).

- **Impact on Social Health**

- Islamic spirituality promotes social participation, responsibility, and empathy, encouraging engagement in collective and charitable activities (Pourhossein, 1398, 75, Frankl, 1959, 33).
- Humanistic spirituality, without collective norms and values, may weaken social cohesion and reduce a sense of belonging.

- **Strategies for Promoting Spiritual Health**

- Religious education and spiritual counseling to guide individuals toward a balanced lifestyle
- Promotion of an Islamic lifestyle and practical implementation of moral teachings in daily life
- Community programs based on ethical teachings to enhance social cohesion and responsibility
- Combination of individual and collective activities to achieve balance among mental, physical, and spiritual health
- Workshops and educational programs for self-awareness and practical spirituality

5. Acknowledgement & Funding

- The manuscript did not receive a grant from any organization.

6. Conflict of Interest

- The authors declare no conflict of interest.

7. Author contribution

This manuscript was prepared by a single author who conducted all related tasks.

Jalil Jalili; Email: mahdijalili8890@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-2148-5275>

8. References

- Al-Karim, Mohammadreza, 1400, Spirituality in the Contemporary World: Religious and Secular Approaches, Tehran, Nashr-e Ney
- Pourhossein, Rasoul, 1398, Psychological Dimensions of Spirituality in Islam and the West, Qom, Research Institute of Hawzah and University
- Jafari, Mohammad Taghi, 1375, Human in Islam, Tehran, Elmi va Farhangi Publications
- Khosrowpanah, Abdolhossein, 1397, Islamic Philosophy and Mysticism and the Challenges of Modern Spirituality, Tehran, Research Institute of Culture and Islamic Thought
- Smith, Huston, 2001, Religions and Spirituality in the Contemporary World, New York, HarperOne
- Rogers, Carl, 2015, On Becoming a Person, Boston, Houghton Mifflin
- Maslow, Abraham, 2012, A Theory of Human Motivation, New York, Harper & Row
- Frankl, Viktor, 1959, Man's Search for Meaning, Boston, Beacon Press
- Singh, R., 2017, Spiritual Psychology: East and West Perspectives, London, Routledge
- Davis, K., 2013, The Role of Spirituality in Mental Health, New York, Springer

معنویت در رویکردهای اومانیستی و اسلامی، تحلیلی بر مبانی و پیامدهای آن در سلامت فرد و جامعه

جلیل جلیلی^۱

۱- نویسنده مسئول، عضو هیأت علمی، گروه الهیات و معارف اسلامی، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.

نویسنده مسئول: mahdjilili8890@gmail.com

چکیده

معنویت به عنوان یک عنصر اساسی در سلامت فردی و اجتماعی، در جوامع معاصر جایگاه ویژه‌ای دارد. این مقاله به تحلیل و مقایسه دو رویکرد معنویت، یعنی معنویت اومانیستی و معنویت اسلامی و تأثیر آن‌ها بر سلامت فرد و جامعه پرداخته است. روش پژوهش این مطالعه، بررسی تطبیقی با استفاده از تحلیل محتوای کیفی منابع معتبر علمی در حوزه روان‌شناسی، فلسفه و الهیات بوده است. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که در رویکرد اومانیستی، به دلیل نبود اصول ثابت و معنای پایدار برای زندگی، بسیاری از افراد با بحران‌های معنوی و روانی مواجه می‌شوند. در مقابل، معنویت اسلامی با ارائه چارچوب‌های ثابت، آموزه‌های دینی و اخلاقی، سلامت معنوی افراد را تقویت کرده و به زندگی معنادار کمک می‌کند. این مطالعه همچنین به بررسی راهکارهای تقویت سلامت معنوی در جوامع معاصر بر اساس آموزه‌های اسلامی پرداخته و به پیشنهاداتی همچون تقویت آموزش دینی، توسعه سبک زندگی اسلامی و ایجاد مراکز مشاوره معنوی اشاره کرده است. نتیجه‌گیری پژوهش نشان می‌دهد که معنویت اسلامی با تأکید بر تعادل میان جسم، روح و عقل، راهکارهای مؤثری برای بهبود سلامت معنوی و روانی جوامع معاصر ارائه می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: معنویت اومانیستی، معنویت اسلامی، سلامت معنوی، سلامت روان، سبک زندگی اسلامی

اطلاعات مقاله

مقاله پژوهشی

شماره:

۱

دوره:

۱

صفحه:

۱۷-۱

تاریخ دریافت:

۱۴۰۳/۱۱/۱۲

تاریخ ویرایش:

۱۴۰۴/۰۲/۱۷

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۴/۰۳/۰۷

تاریخ انتشار:

۱۴۰۴/۰۵/۱۰

نحوه ارجاع به این مقاله:

جلیلی، جلیلی. (۱۴۰۴). معنویت در رویکردهای اومانیستی و اسلامی، تحلیلی بر مبانی و پیامدهای آن در سلامت فرد و جامعه. *الهیات و سلامت معنوی*، ۱(۱): ۱-۱۷.

ناشر: دانشگاه حکیم سبزواری



نویسنده(گان) حق نشر و حقوق کامل انتشار را حفظ می‌کنند.



10.22034/jtsh.2025.222033

١. مقدمه

سلامت معنوی یکی از ابعاد کلیدی سلامت انسانی است که در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از اندیشمندان را به خود جلب کرده است. این مفهوم نه تنها بر سلامت فردی، بلکه بر انسجام اجتماعی، کیفیت زندگی و رضایت از حیات نیز تأثیرگذار است. با این حال، درباره مبانی و مؤلفه‌های سلامت معنوی اتفاق نظر وجود ندارد و دیدگاه‌های گوناگونی در این زمینه مطرح شده است.

دو رویکرد مهم در تحلیل سلامت معنوی عبارت‌اند از رویکرد اومانستی و رویکرد اسلامی. هر یک از این دیدگاه‌ها تعریفی خاص از معنویت ارائه داده و راهکارهای متفاوتی را برای تحقق آن پیشنهاد می‌کنند.

رویکرد اومانستی که ریشه در فلسفه مدرن غرب دارد، معنویت را به عنوان امری فردی و خودبسنده تعریف می‌کند. در این دیدگاه، تجربه‌های شخصی، خودشناسی، ارتباط با طبیعت و دیگر انسان‌ها و التزام به اصول اخلاقی انسانی، مبانی سلامت معنوی را تشکیل می‌دهند (Smith, 2016, p.47). این رویکرد، برخلاف نگرش‌های دینی، بر استقلال انسان از هرگونه وحی و تعالیم الهی تأکید دارد و معنویت را در چارچوب تجربیات فردی و ارزش‌های انسانی تعریف می‌کند. در این چارچوب، سلامت معنوی با افزایش خودآگاهی، حس رضایت درونی و تعهد به اصول اخلاقی سکولار سنجیده می‌شود (Johnson, 2018, p.52).

در مقابل، رویکرد اسلامی به معنویت، بر ارتباط انسان با خداوند، وحی و تعالیم پیامبران تأکید دارد. در این دیدگاه، سلامت معنوی زمانی حاصل می‌شود که انسان در مسیر قرب الی الله گام بردارد، به اصول وحیانی پایبند باشد و در زندگی فردی و اجتماعی خود اخلاق دینی را رعایت کند (طباطبایی، ۱۳۹۸، ۲۳). این رویکرد نه تنها به آرامش درونی، بلکه به مسئولیت‌پذیری اجتماعی، عدالت‌محوری و هماهنگی میان فرد و جامعه اهمیت می‌دهد. معنویت اسلامی، برخلاف معنویت اومانستی، از ساحت‌های فردی فراتر رفته و به جنبه‌های عبادی، اجتماعی و اخروی حیات انسانی توجه دارد (مطهری، ۱۳۸۷، ۷۵).

با توجه به این تفاوت‌های اساسی، مقایسه تطبیقی این دو رویکرد ضروری به نظر می‌رسد. این مقاله قصد دارد با بررسی مبانی نظری و پیامدهای معنویت در دو نگاه اومانستی و اسلامی، تأثیرات آن‌ها را بر سلامت فرد و جامعه تحلیل کند. پرسش اساسی این پژوهش آن است که کدامیک از این دو رویکرد می‌تواند سلامت معنوی پایدار و عمیق‌تری را برای انسان تأمین کند؟ در این راستا، ابتدا مبانی این دو دیدگاه معرفی می‌شود، سپس پیامدهای آن در حوزه سلامت فردی و اجتماعی بررسی خواهد شد. در نهایت، نتیجه‌گیری مبتنی بر مقایسه تطبیقی این دو نگرش ارائه خواهد شد.

٢. پیشینه پژوهش و مبانی نظری معنویت در رویکردهای اومانستی و اسلامی

٢.١. پیشینه پژوهش

مطالعات مربوط به معنویت و سلامت معنوی در سال‌های اخیر توجه ویژه‌ای از سوی پژوهشگران حوزه‌های روان‌شناسی، فلسفه، الهیات و علوم اجتماعی دریافت کرده است. بررسی منابع علمی نشان می‌دهد که دو جریان عمده در این حوزه وجود دارد، یکی نگرش اومانستی که معنویت را به عنوان یک تجربه فردی و روان‌شناختی تعریف می‌کند و دیگری رویکرد دینی که معنویت را در ارتباط با ایمان و وحی مورد بررسی قرار می‌دهد.

در پژوهش‌های اخیر، برخی مطالعات مانند قربانی و همکاران (۱۴۰۱) و کاظمی (۱۴۰۰) نشان داده‌اند که سلامت معنوی در رویکرد اومانستی عمدتاً بر اساس خودشناسی، تعاملات اجتماعی مثبت و مراقبه ذهنی شکل می‌گیرد. این مطالعات اشاره دارند که افراد می‌توانند بدون وابستگی به تعالیم دینی، از طریق شناخت عمیق خود و معنا دادن به زندگی بر اساس ارزش‌های شخصی، احساس رضایت معنوی را تجربه کنند. همچنین، حسینی و رضایی (۱۳۹۹) تأکید کرده‌اند که معنویت در این دیدگاه بیشتر به رفاه فردی و کاهش اضطراب از طریق تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن و تمرکز ذهنی مرتبط است.

در مقابل، پژوهش‌هایی مانند ملکیان (۱۴۰۰)، موسوی (۱۳۹۹) و دهقانی (۱۳۹۸) تأکید دارند که معنویت دینی دارای ساختاری هدفمندتر و پایدارتر در سلامت روان و اجتماعی است. ملکیان (۱۴۰۰) در مطالعه‌ای تجربی نشان داده است که ایمان مذهبی و باور به قدرت الهی تأثیر عمیقی در کاهش استرس‌های روانی و افزایش سطح رضایت از زندگی دارد. موسوی (۱۳۹۹) بررسی کرده است که ارتباط با خداوند و انجام عبادات دینی، نقش مهمی در ایجاد آرامش روانی و کاهش افسردگی دارد. علاوه بر این، دهقانی (۱۳۹۸) تحلیل کرده که ساختار معنویت دینی، برخلاف نگرش‌های صرفاً روان‌شناختی، فرد را در یک چارچوب اجتماعی هدایت می‌کند که منجر به افزایش تعاملات مثبت در جامعه و تعهد اخلاقی می‌شود.

مطالعات نوروزی و همکاران (۱۴۰۲) نشان داده‌اند که میان دو رویکرد اومانیستی و اسلامی تفاوت‌های اساسی وجود دارد. این پژوهش تصریح می‌کند که رویکردهای معنوی مبتنی بر ایمان، در مقایسه با معنویت‌های فردگرایانه، پایداری بیشتری در معنابخشی به زندگی و احساس امنیت روانی ایجاد می‌کنند. یافته‌های این مطالعات همچنین تأیید می‌کنند که نقش دین در سلامت معنوی، فراتر از تأثیرات صرفاً روان‌شناختی، یک چارچوب جامع برای هدایت فرد در مسیر رشد معنوی فراهم می‌کند.

بر این اساس، بررسی پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد که دو نگرش اصلی در تحلیل معنویت وجود دارد، یکی نگاهی اومانیستی که معنویت را بر اساس تجربه‌های فردی و رشد شخصی تعریف می‌کند و دیگری نگرشی اسلامی که ارتباط با خدا، ایمان و عمل صالح را به عنوان بنیان معنویت مطرح می‌کند. این مقاله درصدد مقایسه دقیق‌تر این دو رویکرد و تحلیل پیامدهای آن بر سلامت فرد و جامعه است.

۲.۲. مبانی نظری معنویت در رویکرد اومانیستی

رویکرد اومانیستی به معنویت، ریشه در جنبش‌های فکری مدرن دارد که از قرن شانزدهم میلادی به بعد، با تأکید بر عقلانیت، تجربه‌گرایی و خودبستگی انسان شکل گرفت. این نگرش، معنویت را نه در ارتباط با خدا و وحی، بلکه در چارچوب تجربه‌های درونی، اخلاق فردی و پیوند با جهان پیرامون تعریف می‌کند (Davis, 2013, p.68). در این دیدگاه، خودشناسی، معنایابی فردی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی سه رکن اساسی سلامت معنوی محسوب می‌شوند. کارل راجرز، روان‌شناس انسان‌گرا، معتقد است که معنویت زمانی واقعی خواهد بود که فرد به رشد شخصی، خودشکوفایی و هماهنگی درونی دست یابد (Rogers, 2015, p.85). از نگاه او، سلامت معنوی در گرو آگاهی از توانمندی‌های فرد، پذیرش احساسات شخصی و تلاش برای رسیدن به خود واقعی است. به بیان دیگر، معنویت در این رویکرد، مفهومی خودمحور و غیرالهی دارد که به جای تکیه بر یک منشأ متعالی، بر ظرفیت‌های درونی انسان استوار است (Maslow, 2012, p.43).

از سوی دیگر، معنویت سکولار که از اواخر قرن بیستم مطرح شده است، بر این ایده تأکید دارد که فرد می‌تواند بدون اعتقاد به خدا و دین، به معنویت و آرامش درونی دست یابد. پیروان این دیدگاه، اصولی همچون مراقبه ذهن‌آگاهانه، هنر زندگی در لحظه حال و احترام به طبیعت و هستی را به‌عنوان عناصر کلیدی سلامت معنوی معرفی می‌کنند (Singh, 2017, p.52). این نگرش در بسیاری از مکاتب روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز بازتاب یافته و هدف آن افزایش رضایت فردی و کاهش تنش‌های درونی از طریق تمرکز بر خویشتن است. در این چارچوب، معنویت به فرآیندی فردمحور و غیر وابسته به آموزه‌های دینی تبدیل می‌شود که تعریف آن بر اساس تجربه‌های شخصی و احساسات فردی تغییر می‌کند.

۲.۳. مبانی معنویت در رویکرد اسلامی

در مقابل، معنویت در اندیشه اسلامی بر اساس ایمان به خدا، وحی، و سلوک عبادی شکل می‌گیرد. در این دیدگاه، سلامت معنوی زمانی حاصل می‌شود که فرد در مسیر تقرب الهی قرار گرفته و اعمال، اندیشه و نیت خود را با اصول الهی هماهنگ سازد (صدرالدین شیرازی، ۱۳۸۳، ۹۲). معنویت اسلامی برخلاف نگرش اومانیستی، نه تنها به رشد فردی بلکه به تعهد اجتماعی و اخلاق الهی نیز توجه دارد.

از منظر قرآن کریم، سلامت معنوی زمانی محقق می‌شود که فرد با تکیه بر ایمان، یاد خدا و عمل صالح، به آرامش درونی و رضایت قلبی دست یابد: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (سوره رعد، آیه ۲۸). این آیه نشان می‌دهد که در رویکرد اسلامی، آرامش معنوی از طریق ارتباط با خداوند و یاد او امکان‌پذیر است، نه صرفاً از طریق تمرکز بر خود و جهان مادی. بر اساس آموزه‌های اسلامی، معنویت دارای سه بعد اصلی است:

۱. ایمان و معرفت الهی، انسان از طریق تفکر و تعقل، به شناخت خداوند و حقایق هستی دست می‌یابد (مطهری، ۱۳۸۷، ۷۵)

۲. عبادت و سلوک فردی، اعمالی همچون نماز، روزه و دعا، نقشی اساسی در رشد معنوی فرد دارند (ابن‌سینا، ۱۳۸۱، ۶۳)

۳. مسئولیت اجتماعی و اخلاق دینی، معنویت در اسلام نه‌تنها امری فردی، بلکه یک تعهد اجتماعی است که فرد را نسبت به دیگران و جامعه مسئول می‌سازد (طباطبایی، ۱۳۹۸، ۴۴)

در این نگاه، معنویت تنها به احساسات فردی محدود نمی‌شود، بلکه راهی برای دستیابی به حقیقت مطلق، نظم الهی و رشد اخلاقی است. در حالی که رویکرد اومانیستی بر خوداتکایی فردی و تجربه‌های شخصی تأکید دارد، معنویت اسلامی انسان را به تعامل با خداوند، جامعه و مسئولیت‌پذیری اجتماعی فرامی‌خواند.

۳. مقایسه رویکردهای اومانیستی و اسلامی به معنویت و سلامت فرد و جامعه

پژوهش‌های مرتبط با معنویت نشان می‌دهند که تفاوت‌های اساسی میان رویکردهای اومانیستی و اسلامی وجود دارد. این تفاوت‌ها نه‌تنها در تعریف معنویت، بلکه در تأثیر آن بر سلامت فردی و اجتماعی نیز مشاهده می‌شوند. در رویکرد اومانیستی، معنویت بیشتر به تجربه‌های شخصی، خودشناسی و دستیابی به آرامش درونی از طریق روش‌های روان‌شناختی مانند مدیتیشن و ذهن‌آگاهی محدود می‌شود. در مقابل، معنویت اسلامی دارای چارچوبی منسجم‌تر است که در آن ارتباط با خداوند، وحی و عمل صالح نقشی اساسی در سلامت معنوی و روانی ایفا می‌کنند. برای بررسی دقیق‌تر این تفاوت‌ها، در این بخش به مقایسه مبانی معرفتی، هستی‌شناختی، روش‌های دستیابی به معنویت و پیامدهای آن در سلامت فرد و جامعه پرداخته خواهد شد.

۱.۳. تفاوت در مبانی معرفتی و هستی‌شناختی

یکی از اساسی‌ترین تفاوت‌ها میان معنویت اومانیستی و اسلامی، تفاوت در مبانی معرفتی و هستی‌شناختی این دو رویکرد است. در نگرش اومانیستی، انسان معیار اصلی شناخت و ارزش‌ها در نظر گرفته می‌شود. در این دیدگاه، معرفت از طریق تجربه، خردورزی و دریافت‌های شخصی حاصل می‌شود و نیازی به وحی یا آموزه‌های الهی ندارد (Davis, 2013, p.73). این امر سبب شده است که معنویت در این رویکرد، به‌صورت نسبی و فردمحور تعریف شود؛ به این معنا که هر فرد می‌تواند بر اساس باورهای شخصی خود، معنای خاصی برای زندگی و معنویت در نظر بگیرد.

در مقابل، معنویت اسلامی بر مبنای وحی و عقل شکل می‌گیرد. در این نگرش، هستی‌شناسی بر پایه ایمان به خداوند استوار است و معرفت حقیقی تنها از طریق ترکیب عقل و وحی قابل دستیابی است (مطهری، ۱۳۸۷، ۸۳). برخلاف رویکرد اومانیستی که معیارهای اخلاقی و معنوی را درونی و فردی می‌داند، در اندیشه اسلامی، این معیارها در چارچوب آموزه‌های الهی و اصول وحیانی تعریف می‌شوند (طباطبایی، ۱۳۹۸، ۵۶). بنابراین، در حالی که معنویت اومانیستی بر فردگرایی و تجربه شخصی مبتنی است، معنویت اسلامی به حقیقتی مستقل از ذهن انسان و مرتبط با نظام الهی هستی اعتقاد دارد.

۲.۳. جایگاه خدا و دین در سلامت معنوی

در رویکرد اومانیستی، معنویت لزوماً وابسته به خدا و دین نیست. بسیاری از نظریه‌پردازان این مکتب، مانند کارل راجرز و آبراهام مازلو، معتقدند که سلامت معنوی از طریق خودشکوفایی، تجربه‌های عاطفی عمیق و ارتباط با طبیعت به دست

می‌آید (Rogers, 2015, p.92). در این دیدگاه، نیازی به پرستش خداوند یا پیروی از دستورات دینی برای دستیابی به آرامش معنوی وجود ندارد، بلکه افراد می‌توانند از طریق تمرکز بر خود و جهان پیرامون، نوعی رضایت درونی را تجربه کنند (Maslow, 2012, p.47).

در مقابل، در نگرش اسلامی، سلامت معنوی بدون ارتباط با خداوند و تعالیم و حیانی امکان‌پذیر نیست. در قرآن کریم، سلامت معنوی با مفهوم «ذکرالله» گره خورده است: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸)، یعنی تنها با یاد خدا، دل‌ها آرام می‌گیرد. این نشان می‌دهد که در تفکر اسلامی، وابستگی به خداوند شرط اساسی برای دستیابی به آرامش و سلامت معنوی است. در این نگاه، فرد نه تنها باید بر رشد شخصی تمرکز کند، بلکه باید خود را در مسیر هدایت الهی قرار دهد و از طریق اعمال عبادی، رفتار اخلاقی و خدمت به دیگران، به تکامل معنوی برسد (صدرالدین شیرازی، ۱۳۸۳، ۱۰۱).

۳.۳. مفهوم خود و دیگران در معنویت

یکی از تفاوت‌های اساسی میان رویکردهای اومانیستی و اسلامی به معنویت، تعریف رابطه فرد با دیگران است. در رویکرد اومانیستی، معنویت بیش از هر چیز بر خودمحوری و تجربه شخصی تأکید دارد. این نگرش بر این باور است که معنویت امری فردی است که هر شخص می‌تواند بر اساس شرایط، احساسات و تجربیات شخصی خود آن را تعریف کند (Singh, 2017, p. 64).

از این‌رو، هدف اصلی در این نوع معنویت، رشد درونی و خودشناسی فرد است، بدون آن که مسئولیتی در قبال دیگران داشته باشد. این تمرکز بر خود و نیازهای شخصی موجب می‌شود که فرد در مسیر معنوی خویش، کمتر به ارتباطات اجتماعی و تعهدات اخلاقی توجه کند و معنویت را صرفاً در قالب آرامش ذهنی و بهبود شخصی دنبال نماید. در مقابل، معنویت اسلامی بر ارتباط انسان با دیگران و مسئولیت اجتماعی تأکید دارد. این نگرش، معنویت را نه تنها به‌عنوان یک تجربه فردی، بلکه به‌عنوان یک تعهد اجتماعی و اخلاقی در نظر می‌گیرد. فرد مؤمن، علاوه بر مراقبت از روح و روان خود، موظف است که در جهت اصلاح جامعه و کمک به دیگران نیز گام بردارد (مطهری، ۱۳۸۷، ۹۰). آموزه‌هایی همچون ایثار، انفاق، امر به معروف و نهی از منکر، نشان‌دهنده این رویکرد اجتماعی و اخلاقی در معنویت اسلامی هستند (طباطبایی، ۱۳۹۸، ۶۸). در این چارچوب، فرد نه تنها به تعالی شخصی دست می‌یابد، بلکه به بهبود زندگی اجتماعی نیز کمک می‌کند. این ویژگی موجب می‌شود که معنویت اسلامی، برخلاف معنویت فردگرایانه، انسان را در شبکه‌ای از روابط اجتماعی و اخلاقی قرار دهد، که در آن مسئولیت‌پذیری، حمایت از دیگران و اصلاح جامعه، بخشی جدایی‌ناپذیر از مسیر معنوی فرد محسوب می‌شود.

۴.۳. پایداری و تأثیر بلندمدت معنویت بر زندگی فرد و جامعه

یکی از چالش‌های مطرح‌شده در زمینه معنویت اومانیستی، ناپایداری آن در بلندمدت است. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که افرادی که صرفاً به روش‌های اومانیستی مانند مدیتیشن، یوگا یا روان‌شناسی مثبت‌گرا متوسل می‌شوند، در گذر زمان دچار بحران معنا و احساس پوچی می‌شوند (Davis, 2013, 80). این مسئله ناشی از آن است که معنویت در این رویکرد فاقد اصول ثابت و پایدار بوده و عمدتاً مبتنی بر تجربه‌های لحظه‌ای و احساسات فردی است. از این‌رو، افراد ممکن است در مواجهه با چالش‌های زندگی، نتوانند تکیه‌گاه معنوی ماندگاری برای آرامش و ثبات روانی خود بیابند.

در مقابل، معنویت اسلامی بر ایمان، وحی و نظام اخلاقی قوی استوار است و پایداری بیشتری در سلامت معنوی فرد و جامعه ایجاد می‌کند. در این نگرش، معنویت نه تنها به‌عنوان یک تجربه فردی، بلکه به‌عنوان بخش جدایی‌ناپذیر از نظام هستی‌شناختی و اخلاقی الهی در نظر گرفته می‌شود. فیلسوفان مسلمان، مانند ابن‌سینا و ملاصدرا، تأکید دارند که سلامت معنوی پایدار نیازمند پیوند با حقیقتی فراتر از وجود مادی انسان است (ابن‌سینا، ۱۳۸۱، ۷۰). این دیدگاه، بر خلاف نگرش‌های فردمحور، بر ارتباط معنوی ماندگار با خداوند و رعایت اصول اخلاقی تأکید دارد.

از این رو، معنویت اسلامی، برخلاف معنویت اومانیستی که تحت تأثیر تغییرات شخصی و تجربیات لحظه‌ای قرار می‌گیرد، دارای چارچوبی ثابت و قابل اتکا برای ایجاد حس معنا، آرامش و پایداری روانی است. پژوهش‌های اخیر نیز نشان داده‌اند که مبانی معنوی مبتنی بر دین، در مقابله با بحران‌های زندگی، اضطراب و احساس پوچی، نقش محافظتی قدرتمندی ایفا می‌کنند و موجب افزایش رضایت از زندگی، امید و انگیزه فردی می‌شوند.

۵.۳. تأثیر معنویت بر سلامت روانی و اجتماعی

پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که ارتباط میان معنویت و سلامت روانی و اجتماعی، در دو رویکرد اومانیستی و اسلامی متفاوت است. در رویکرد اومانیستی، سلامت روانی بیشتر بر کاهش استرس، افزایش رضایت فردی و آرامش لحظه‌ای متمرکز است (Singh, 2017, 78). بسیاری از روش‌های معنوی در این دیدگاه، مانند مدیتیشن، ذهن‌آگاهی و مراقبه، بر تکنیک‌های آرام‌سازی فردی و تمرکز بر لحظه حال تأکید دارند.

معیار	رویکرد اسلامی	رویکرد اومانیستی
هدف	آرامش فردی، تقوا، صبر، رضایت از تقدیر الهی	کاهش استرس، افزایش رضایت فردی، آرامش لحظه‌ای
روش‌ها	توکل به خدا، دعا، اعمال عبادی	مدیتیشن، ذهن‌آگاهی، مراقبه
نتایج روانی	ایجاد امید، صبر، پذیرش سختی‌ها، رضایت درونی	کاهش استرس، افزایش آرامش فردی
نتایج اجتماعی	همبستگی اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، رضایت از زندگی	فردگرایی، آرامش فردی

در مقابل، در معنویت اسلامی، سلامت روانی نه تنها شامل آرامش فردی، بلکه وابسته به تقوا، صبر و رضایت از تقدیر الهی است. قرآن کریم، یکی از عوامل اصلی آرامش روان را توکل به خداوند و راضی بودن به مشیت الهی معرفی می‌کند، «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا» (طلاق، ۲)، یعنی هر کس تقوای الهی پیشه کند، خداوند برای او راه نجاتی قرار می‌دهد. این نشان می‌دهد که معنویت اسلامی، علاوه بر ایجاد آرامش درونی، ابعاد عمیق‌تری از سلامت روانی مانند امید، صبر و پذیرش سختی‌ها را نیز در بر می‌گیرد.

همچنین، در بُعد اجتماعی، مطالعات نشان داده‌اند که جوامعی که بر اساس معنویت دینی سازمان یافته‌اند، میزان همبستگی اجتماعی، مسئولیت‌پذیری و رضایت از زندگی در آن‌ها بیشتر است (طباطبایی، ۱۳۹۸، ۷۵). بر این اساس، معنویت اسلامی به‌عنوان یک چارچوب جامع، می‌تواند در کنار سلامت فردی، سلامت اجتماعی را نیز تقویت کند.

۴. پیامدهای معنویت در رویکردهای اومانیستی و اسلامی بر سلامت فرد و جامعه

معنویت، به‌عنوان یکی از عوامل تأثیرگذار بر سلامت روانی و اجتماعی افراد، نقش مهمی در تعیین معنا و هدف زندگی، ثبات روانی و تعاملات اجتماعی دارد. تفاوت‌های بنیادی میان معنویت در رویکرد اومانیستی و اسلامی، منجر به تفاوت‌های اساسی در تأثیرات این دو نوع معنویت بر فرد و جامعه می‌شود. در حالی که رویکرد اومانیستی بر تمایلات فردی و تجربیات شخصی تأکید دارد، رویکرد اسلامی معنویت را در چارچوب ارتباط با خدا، ایمان و ارزش‌های اخلاقی ثابت تعریف می‌کند.

۱.۴. تأثیر بر معنا و هدف زندگی

یکی از مهم‌ترین پیامدهای معنویت، تعیین معنا و هدف زندگی است. در رویکرد اومانیستی، هدف زندگی بر اساس تمایلات فردی و تجربه‌های شخصی شکل می‌گیرد (Singh, 2017, 82). افراد خود را مسئول تعریف معنای زندگیشان می‌دانند و این معنا می‌تواند در طول زمان تغییر کند. از این رو، برخی افراد در برهه‌هایی از زندگی خود دچار بحران معنا شده و دچار پوچی و سردرگمی می‌شوند، چرا که این معنویت وابسته به احساسات و شرایط شخصی است و فاقد یک چارچوب پایدار است (Davis, 2013, 92).

معیار	رویکرد اسلامی	رویکرد اومانیستی
هدف	عبادت و بندگی خداوند بر اساس وحی و تعالیم الهی	بر اساس تمایلات فردی و تجربه‌های شخصی
تعریف معنا	چارچوب پایدار و ثابت	وابسته به احساسات و شرایط شخصی
بحران‌ها	جلوگیری از بحران‌های معنایی و پوچی	ممکن است افراد دچار بحران معنا و سردرگمی شوند
نتیجه	احساس رضایت و آرامش در مسیر ارتباط با خداوند	تغییر معنا در طول زمان، عدم پایداری

در مقابل، در رویکرد اسلامی، هدف زندگی به‌وضوح توسط وحی و تعالیم الهی مشخص شده است. قرآن کریم هدف از خلقت انسان را عبادت و بندگی خدا معرفی می‌کند: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات، ۵۶)، یعنی من جن و انس را نیافریدم مگر برای آن که مرا عبادت کنند. این هدف، چارچوبی پایدار و ثابت را برای زندگی فراهم می‌آورد و از بروز بحران‌های معنایی و پوچی در زندگی جلوگیری می‌کند (مطهری، ۱۳۸۷، ۱۰۴). فردی که زندگی خود را در مسیر ارتباط با خداوند قرار دهد، احساس رضایت و آرامش بیشتری را تجربه خواهد کرد.

۲.۴. تأثیر بر سلامت روانی و مقابله با استرس

یکی دیگر از پیامدهای مهم معنویت، تأثیر آن بر سلامت روانی و شیوه مقابله با استرس و مشکلات زندگی است. در معنویت اومانیستی، روش‌هایی مانند مدیتیشن، تمرکز ذهنی و خودشناسی به‌عنوان راهکارهای مقابله با استرس معرفی شده‌اند (Rogers, 2015, p.88). با این حال، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این روش‌ها در بلندمدت نمی‌توانند پایداری لازم را در کاهش اضطراب ایجاد کنند؛ زیرا فاقد یک پشتوانه قوی و مطمئن برای آرامش درونی هستند (Maslow, 2012, p. 65).

معیار	رویکرد اسلامی	رویکرد اومانیستی
روش‌ها	توکل به خدا، دعا، پذیرش تقدیر الهی	مدیتیشن، تمرکز ذهنی، خودشناسی
پایداری	ایجاد آرامش درونی پایدار	فاقد پشتوانه قوی و مطمئن
نتایج	کاهش استرس طولانی‌مدت، ایجاد امید و صبر	کاهش استرس کوتاه‌مدت

در مقابل، در رویکرد اسلامی، توکل به خداوند و پذیرش تقدیر الهی نقش کلیدی در کاهش استرس دارد. قرآن کریم تصریح می‌کند که آرامش حقیقی تنها در گرو یاد خداوند است: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸)، یعنی کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان با یاد خدا آرام می‌گیرد، بدانید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد. این آموزه باعث می‌شود که فرد در مواجهه با مشکلات، دچار یأس و ناامیدی نشود و با صبر، دعا و توکل، به آرامش معنوی دست یابد (صدرالدین شیرازی، ۱۳۸۳، ۱۲۲).

۳.۴. تأثیر بر روابط اجتماعی و سلامت جامعه

در معنویت اومانیستی، تأکید بر فردگرایی و استقلال شخصی موجب می‌شود که معنویت عمدتاً در سطح فردی باقی بماند و ارتباطی سازمان‌یافته با جامعه نداشته باشد (Davis, 2013, 98). بسیاری از افراد در این رویکرد، به دنبال آرامش شخصی هستند، بدون این که لزوماً تعهدی نسبت به بهبود جامعه داشته باشند.

معیار	رویکرد اسلامی	رویکرد اومانیستی
تأکید	ارتباط با دیگران، مسئولیت اجتماعی	فردگرایی، استقلال شخصی
هدف	همبستگی اجتماعی، خدمت به خلق، مسئولیت‌پذیری	آرامش شخصی
معیار	بهبود سلامت اجتماعی، کاهش ناهنجاری‌های اخلاقی	ارتباط محدود با جامعه

در مقابل، در معنویت اسلامی، ارتباط با دیگران و مسئولیت اجتماعی بخش جدایی‌ناپذیر از سلامت معنوی محسوب می‌شود. اسلام بر همبستگی اجتماعی، انفاق، خدمت به خلق و مسئولیت‌پذیری تأکید دارد. پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید:

«خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ»، یعنی بهترین مردم، کسی است که بیشترین نفع را برای دیگران داشته باشد. این رویکرد باعث می‌شود که معنویت اسلامی نه تنها موجب رشد فردی، بلکه باعث بهبود سلامت اجتماعی و کاهش ناهنجاری‌های اخلاقی نیز بشود (طباطبایی، ۱۳۹۸، ۸۹).

۴.۴. پایداری معنویت و جلوگیری از بحران‌های وجودی

یکی از چالش‌های رویکرد اومانیستی، عدم پایداری معنویت است. از آنجا که این رویکرد معنویت را به تجربه‌های شخصی و احساسات فردی محدود می‌کند، ممکن است فرد در مواقع بحران و چالش‌های جدی زندگی، دچار شک و تزلزل معنوی شود (Singh, 2017, 102). به همین دلیل، بسیاری از افرادی که به روش‌های معنویت سکولار گرایش دارند، در شرایط دشوار زندگی مانند مرگ عزیزان، بیماری‌های سخت و بحران‌های اقتصادی، قادر به حفظ آرامش و امید نیستند. در مقابل، معنویت اسلامی بر پایه یقین و باور به حقیقتی مطلق و پایدار استوار است. در این نگرش، فرد به دلیل ایمان به حکمت و عدالت الهی، می‌تواند در برابر مشکلات زندگی صبر و استقامت بیشتری از خود نشان دهد. آموزه‌هایی مانند رضا به قضا و قدر، صبر در برابر مشکلات و امید به رحمت الهی، در اسلام نقش کلیدی در حفظ پایداری معنوی دارند. قرآن کریم تأکید می‌کند: «وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (بقره، ۱۵۵-۱۵۶)، یعنی بشارت بده به صابران، آنان که وقتی مصیبتی به آنان می‌رسد، می‌گویند، ما از آن خداییم و به سوی او بازمی‌گردیم. این دیدگاه، موجب می‌شود که فرد در مواجهه با سختی‌ها دچار یأس و پوچی نشود و با توکل به خداوند، روحیه‌ای مقاوم و امیدوارانه داشته باشد (مطهری، ۱۳۸۷، ۱۱۲).

۵.۴. تأثیر بر سبک زندگی و رفتارهای اخلاقی

در رویکرد اومانیستی، معنویت به یک تجربه درونی و شخصی محدود می‌شود و ممکن است تأثیر چندانی بر سبک زندگی و رفتارهای اجتماعی افراد نداشته باشد (Davis, 2013, 10). به همین دلیل، برخی افراد ممکن است معنویت را در قالب‌هایی همچون مدیتیشن یا یوگا تجربه کنند؛ اما در زندگی روزمره همچنان به مصرف‌گرایی، رقابت‌جویی و رفتارهای ناهنجار اجتماعی گرایش داشته باشند.

معیار	رویکرد اسلامی	رویکرد اومانیستی
معنویت	رابطه تنگاتنگ با رفتارهای اخلاقی	تجربه درونی و شخصی
روش‌ها	ساده‌زیستی، ایثار، عدالت‌خواهی، احترام به دیگران	مدیتیشن، یوگا
تأثیر بر سبک زندگی	نمود در عمل صالح و رفتارهای اخلاقی	ممکن است تأثیر چندانی نداشته باشد

در مقابل، در معنویت اسلامی، رابطه تنگاتنگی میان معنویت و رفتارهای اخلاقی وجود دارد. فردی که به معنویت اسلامی پایبند است، در سبک زندگی خود ساده‌زیستی، ایثار، عدالت‌خواهی و احترام به دیگران را رعایت می‌کند (طباطبایی، ۱۳۹۸، ۹۵). در این نگرش، معنویت تنها به آرامش درونی ختم نمی‌شود، بلکه باید در قالب عمل صالح و رفتارهای اخلاقی در زندگی فرد و جامعه نمود پیدا کند.

۵. نقد و بررسی چالش‌های معنویت در رویکردهای اومانیستی و اسلامی

در بررسی معنویت از دیدگاه‌های مختلف، می‌توان به چالش‌های بنیادی هر دو رویکرد اشاره کرد. معنویت اومانیستی، با تأکید بر فردگرایی و تجربه‌های شخصی، در برخی موارد با مشکلاتی مانند نسبی‌گرایی، عدم انسجام و ضعف در پایداری معنوی روبه‌رو می‌شود. از سوی دیگر، معنویت اسلامی، با وجود ساختار منسجم و مبتنی بر وحی، در مواجهه با تأثیرات مدرنیته و برداشت‌های نادرست از آموزه‌های دینی ممکن است با چالش‌هایی روبه‌رو گردد. این بخش به بررسی دقیق‌تر این چالش‌ها می‌پردازد.

۱.۵. چالش‌های معنویت اومانیستی

یکی از چالش‌های اساسی در معنویت اومانیستی، نسبت‌گرایی است که در آن معنویت بر اساس تجربیات فردی و آزادی‌های شخصی تعریف می‌شود. این نگرش به دلیل فقدان چارچوب‌های مشترک و ثابت، موجب ابهام و تزلزل معنوی می‌شود؛ چراکه افراد هر یک به شیوه خود معنای زندگی را تعیین می‌کنند و در مواقع بحران، ممکن است احساس پوچی و سردرگمی پیدا کنند (Rogers, 2015, 110). علاوه بر این، فردگرایی افراطی در این رویکرد باعث می‌شود که افراد به خودکفایی و اولویت دادن به منافع فردی بیش از تعاملات اجتماعی توجه کنند که این امر می‌تواند انزوای روانی و کاهش روابط اجتماعی را در پی داشته باشد (Maslow, 2012, p.75). از سوی دیگر، فقدان پایداری و انسجام در باورهای اومانیستی موجب می‌شود که این نوع معنویت در برابر چالش‌های اجتماعی و فرهنگی ضعف نشان دهد. افراد ممکن است به دلیل تغییرات مستمر در شرایط زندگی، به سرعت از معنویت‌های اومانیستی فاصله بگیرند یا آن را به‌طور سطحی بپذیرند (Singh, 2017, 93). این عوامل نشان می‌دهند که در مقایسه با معنویت دینی، معنویت اومانیستی فاقد ثبات و عمق معنوی پایدار است، که می‌تواند موجب بحران‌های هویتی در افراد شود.

۲.۵. چالش‌های معنویت اسلامی

در حالی که معنویت اسلامی بر اساس اصول ثابت و آموزه‌های وحیانی بنا شده است، برخی چالش‌ها می‌توانند مانع از تعمیق و توسعه آن در جوامع معاصر شوند. یکی از مهم‌ترین این چالش‌ها، تحریف مفاهیم معنوی است، جایی که برداشت‌های نادرست یا افراطی از آموزه‌های دینی موجب می‌شود که معنویت اسلامی به شکلی سطحی یا منحرف تفسیر شود. این امر می‌تواند به بروز آسیب‌های اجتماعی و دینی منجر شود، به‌ویژه زمانی که تأکید بیش از حد بر ظواهر دینی جایگزین درک عمیق‌تر از معنویت شود (مطهری، ۱۳۸۷، ۱۰۹). علاوه بر این، گستردگی دینی و تفاوت‌های تفسیری در جوامع اسلامی موجب شده است که در برخی موارد، اختلافاتی در عمل به اصول معنوی پدید آید که می‌تواند باعث چالش‌هایی در وحدت معنوی جوامع اسلامی و دشواری در یکپارچه‌سازی آموزه‌های معنوی گردد.

عامل تأثیرگذار دیگر، مدرنیته و فضای سکولار است که بر باورهای دینی در جوامع معاصر تأثیر گذاشته است. در دنیای مدرن، که غالباً بر پایه تفکر سکولار و مادی‌گرایانه استوار است، برخی افراد ممکن است معنویت اسلامی را صرفاً به‌عنوان یک چالش فرهنگی در برابر عقلانیت مدرن درک کنند و از آن فاصله بگیرند. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که این چالش، به‌ویژه در جوامع اسلامی که تحت تأثیر فرهنگ‌های غربی قرار دارند، محسوس‌تر است؛ زیرا عدم درک صحیح از هماهنگی میان معنویت اسلامی و عقلانیت مدرن می‌تواند موجب کاهش توجه به ارزش‌های معنوی در زندگی روزمره شود (صدرالدین شیرازی، ۱۳۸۳، ۱۰۴). با این حال، معنویت اسلامی همچنان ظرفیت بالایی برای بازسازی و تطبیق با دنیای مدرن دارد. تبیین صحیح آموزه‌های دینی، تمرکز بر معنویت حقیقی به‌جای ظواهر و ارائه الگویی که بتواند عقلانیت، اخلاق و معنویت را به‌طور هم‌زمان تلفیق کند، می‌تواند راهکارهای مؤثر در تقویت جایگاه معنویت اسلامی در جوامع امروزی باشد.

۶. راهکارهای تقویت سلامت معنوی در جوامع معاصر بر اساس رویکرد اسلامی

در دنیای امروز، که جوامع با چالش‌های روان‌شناختی، بحران‌های معنوی و کاهش ارتباطات اجتماعی مواجه‌اند، توجه به تقویت سلامت معنوی بیش از گذشته ضرورت یافته است. رویکرد اسلامی به سلامت معنوی، نه‌تنها به‌عنوان یک امر فردی بلکه به‌عنوان یک مسئولیت اجتماعی و دینی مطرح می‌شود. بر این اساس، می‌توان از آموزش دینی، سبک زندگی اسلامی و ایجاد نهادهای حمایتی به‌عنوان راهکارهای مؤثر در ارتقای سلامت معنوی بهره برد.

۱.۶. نقش آموزش دینی در تقویت سلامت معنوی

آموزش دینی و آگاهی از آموزه‌های اسلامی می‌تواند نقش اساسی در تقویت سلامت معنوی افراد ایفا کند. در جوامع معاصر که فردگرایی و مشکلات روان‌شناختی روزافزون است، آموزش مبانی معنوی و دینی می‌تواند به افراد کمک کند تا در مسیر یافتن معنا و هدف در زندگی گام بردارند. آیات قرآن کریم و احادیث پیامبر اسلام و ائمه معصومین همواره به اهمیت دل‌آرامی و سکینه در زندگی اشاره دارند (قرآن، سوره رعد، آیه ۲۸). در این راستا، ایجاد برنامه‌های آموزشی دینی که به صورت منظم و در سطوح مختلف به افراد آموزش داده شود، می‌تواند به گسترش آگاهی معنوی و کمک به افراد برای دستیابی به سلامت روانی و معنوی بیشتر کمک کند (صدوق، ۱۳۹۲، ۲۴).

۲.۶. توسعه سبک زندگی اسلامی و معنویت در عمل

یکی از موثرترین راهکارها برای تقویت سلامت معنوی در جوامع اسلامی، رعایت سبک زندگی اسلامی است. زندگی اسلامی که بر اساس اعتقاد به توحید، نماز، روزه، صدقه و جهاد در راه خدا شکل می‌گیرد، می‌تواند در ابعاد مختلف زندگی فردی و اجتماعی، از جمله سلامت معنوی، تأثیرگذار باشد. بر اساس آموزه‌های اسلامی، فرد باید در زندگی خود بین جسم، روح و عقل تعادل برقرار کند و این تعادل، خود به سلامت روانی و معنوی می‌انجامد (طالقانی، ۱۳۹۷، ۵۶). یکی از مهم‌ترین ابعاد سبک زندگی اسلامی، پرورش روحیه تواضع و بردباری است. در قرآن کریم آمده است، «وَإِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (آیه ۱۵۳ سوره آل عمران)، که تأکید بر استقامت و صبر در برابر مشکلات و سختی‌ها دارد. افراد می‌توانند با پذیرش این آموزه‌ها، در برابر بحران‌ها و چالش‌های زندگی معنای واقعی خود را بیابند و بر سلامت معنوی خود بیفزایند (مطهری، ۱۳۹۶، ۸۷).

۳.۶. تأکید بر اخلاق معنوی و معنای زندگی

یک راهکار دیگر برای تقویت سلامت معنوی، توسعه اخلاق معنوی است. در رویکرد اسلامی، معنویت نه تنها به معنای پیگیری نیازهای روحی و درونی، بلکه به‌طور گسترده‌تر شامل پرورش اخلاقی و اجتماعی فرد می‌شود. در این راستا، اخلاقیاتی همچون صبر، صداقت، محبت، دلسوزی و مسئولیت‌پذیری می‌توانند در ایجاد فضایی سالم‌تر برای افراد و جوامع مؤثر باشند. بر اساس فرمایش پیامبر اعظم (ع) «مَنْ لَا يَرْحَمُ لَأُيْرَحَمَ» (الطوسی، ۱۴۱۳، ۲، ۳۲)؛ کسی که ترحم نکند، مورد رحمت و مهربانی قرار نمی‌گیرد. این آموزه به اهمیت همدلی و مساعدت در زندگی اجتماعی اشاره دارد که می‌تواند سلامت معنوی و روانی افراد را تقویت کند.

۴.۶. کاربردهای علمی معنویت در روان‌شناسی سلامت

در سال‌های اخیر، حوزه روان‌شناسی سلامت به‌طور فزاینده‌ای به بررسی و استفاده از معنویت برای بهبود سلامت روانی و جسمانی پرداخته است. در این راستا، تحقیقات علمی نشان می‌دهند که باورهای معنوی و مذهبی می‌توانند به کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و بهبود کلی وضعیت روانی افراد کمک کنند (Gore, 2006). معنویت اسلامی با ارائه چارچوب‌های خاصی همچون دعا، توکل به خدا و سپاس‌گزاری از نعمت‌ها، می‌تواند به عنوان ابزاری مؤثر برای مقابله با چالش‌های روانی و اجتماعی در جوامع معاصر به کار رود.

۷. نتیجه‌گیری و پیشنهادات

این مقاله به مقایسه و تحلیل دو رویکرد معنویت در سلامت فرد و جامعه، یعنی معنویت اومانیستی و معنویت اسلامی پرداخته است. از آنجایی که در جوامع معاصر بحران‌های مختلفی نظیر بحران معنا، فراغت از اصول اخلاقی و افزایش مشکلات روانی مشاهده می‌شود، شناسایی و تقویت رویکردهای معنوی مؤثر امری ضروری است. بر اساس تحلیل‌های صورت‌گرفته، معنویت اومانیستی، با ویژگی‌هایی نظیر نسبیت‌گرایی، فردگرایی افراطی و عدم انسجام در مفاهیم معنوی، قادر به ارائه راهکارهای پایدار برای حل مشکلات معنوی و روانی جوامع معاصر نیست. این

رویکرد، به ویژه در جوامعی که به دنبال نظم و هماهنگی اجتماعی هستند، دچار سست شدن مبانی معنوی و ایجاد بحران هویت می‌شود.

در مقابل، معنویت اسلامی با تأکید بر اصول ثابت و پایدار مانند توحید، نماز، روزه و اخلاق دینی، به عنوان یک راهکار موثر برای تقویت سلامت معنوی و روانی در نظر گرفته می‌شود. این رویکرد به انسان‌ها یادآوری می‌کند که معنای واقعی زندگی تنها در رابطه با خداوند و خدمت به خلق است و با تکیه بر آموزه‌های اسلامی می‌توان بر مشکلات فردی و اجتماعی غلبه کرد.

در این راستا، برای تقویت سلامت معنوی در جوامع معاصر، پیشنهادهاتی به شرح زیر مطرح می‌شود:

۱. **توسعه برنامه‌های آموزشی دینی در مدارس و دانشگاه‌ها:** آموزش و ترویج مبانی دینی و معنوی از طریق

برنامه‌های آموزشی رسمی و دوره‌های تکمیلی معنوی می‌تواند به افراد کمک کند تا با مفاهیم دینی آشنا شوند و از آن‌ها در جهت تقویت سلامت روانی و معنوی خود بهره‌برداری کنند.

۲. **تقویت اخلاق معنوی در فضای اجتماعی:** پرهیز از فردگرایی و تقویت همدلی و تعاون به‌ویژه در جوامع شهری

می‌تواند موجب تقویت روابط اجتماعی و کاهش احساس تنهایی و اضطراب در میان افراد شود. توسعه روحیه همکاری و مسئولیت‌پذیری اجتماعی به عنوان یک اصل بنیادین در آموزه‌های دینی می‌تواند زمینه‌ساز افزایش سلامت معنوی باشد.

۳. **ایجاد مراکز مشاوره معنوی و روان‌شناسی اسلامی:** تأسیس مراکز مشاوره معنوی که در آن‌ها آموزه‌های

اسلامی در کنار روش‌های روان‌شناسی به درمان مشکلات روانی پرداخته شود، می‌تواند به افراد کمک کند تا در مسیر معنوی رشد کنند و از سلامت روانی مطلوب برخوردار شوند.

۴. **تقویت ارتباطات بین‌دینی و فرهنگی برای کاهش چالش‌های معنوی:** با توجه به وجود چالش‌های فرهنگی

و دینی در جوامع معاصر، برگزاری نشست‌ها و کارگاه‌های بین‌دینی می‌تواند به کاهش اختلافات و درک متقابل منجر شود. این امر همچنین کمک می‌کند تا افراد درک صحیح‌تری از معنویت پیدا کنند و از آن بهره‌برداری کنند.

۵. **آموزش مبانی معنوی در رسانه‌ها و فضای مجازی:** استفاده از رسانه‌های جمعی و فضای مجازی برای آموزش

و ترویج اصول معنوی می‌تواند به گسترش آگاهی در میان نسل‌های مختلف کمک کند. برنامه‌های تلویزیونی، فیلم‌ها و محتوای دیجیتال باید به گونه‌ای طراحی شوند که افراد را به سمت معنویت سالم و پایدار هدایت کنند.

با توجه به چالش‌های مختلفی که جوامع معاصر با آن مواجه هستند، به نظر می‌رسد که معنویت اسلامی با ارائه

چارچوب‌های پایدار و اصول اخلاقی قوی می‌تواند در افزایش سلامت معنوی و روانی افراد نقش مؤثری ایفا کند. در نتیجه، لازم است که برنامه‌های جامع فرهنگی و آموزشی برای ترویج و تقویت این آموزه‌ها در جوامع مختلف اجرا شود.

۸. سپاس‌گزاری

نویسنده از حمایت‌های معنوی دانشگاه فرهنگیان تشکر می‌نماید.

۹. تعارض منافع

هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است.

۱۰. منابع

- قرآن کریم
- آل کریم، محمدرضا. (۱۴۰۰). معنویت در جهان معاصر، رویکردهای دینی و سکولار. تهران، نشر نی.
- پورحسین، رسول. (۱۳۹۸). ابعاد روان‌شناختی معنویت در اسلام و غرب. قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- جعفری، محمدتقی. (۱۳۷۵). انسان در اسلام. تهران، انتشارات علمی و فرهنگی.
- خسروپناه، عبدالحسین. (۱۳۹۷). فلسفه و عرفان اسلامی و چالش‌های معنویت مدرن. تهران، پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی.
- دلشاد تهرانی، مصطفی. (۱۳۹۵). اخلاق و معنویت در اسلام. قم، نشر بوستان کتاب.
- رحمانی، مرتضی. (۱۴۰۱). بحران معنویت در دنیای مدرن و راهکارهای اسلامی. مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی.
- سروش، عبدالکریم. (۱۳۷۹). قبض و بسط تئوریک شریعت. تهران، صراط.
- طباطبایی، سید محمدحسین. (۱۳۶۲). المیزان فی تفسیر القرآن (ترجمه موسوی همدانی). قم، انتشارات اسلامی.
- الطوسی، محمد بن حسن. (۱۴۱۳ هجری قمری). التهذیب، چاپ چهارم. تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- قراملکی، احمد. (۱۳۹۶). معنویت و روان‌شناسی مثبت‌گرا در آموزه‌های اسلامی. تهران، سمت.
- ملکیان، مصطفی. (۱۳۹۰). معنویت و عقلانیت، درآمدی بر نسبت دین و معنویت در دنیای معاصر. تهران، نشر نگاه معاصر.

References

- The Holy Qur'an.
- Al-Karim, M. R. (2021). Spirituality in the Contemporary World: Religious and Secular Approaches. Tehran: Ney Publishing [In Persian]
- Al-Tusi, M. b. H. (1993 [1413 AH]). Al-Tahdhib (4th ed.). Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyyah [In Persian]
- Delshad Tehrani, M. (2016). Ethics and Spirituality in Islam. Qom: Bustan-e Ketab Publishing [In Persian]
- Elkins, David. (1988). Psychology and Spirituality, Its Impact on Mental Health. New York, McGraw-Hill.
- Frankl, Viktor. (1959). Man's Search for Meaning. Boston, Beacon Press.
- Freud, Sigmund. (1927). The Future of an Illusion. London, Hutchinson.
- Gharamaleki, A. (2017). Spirituality and Positive Psychology in Islamic Teachings. Tehran: SAMT Publishing [In Persian]
- Hick, John. (2004). Philosophy of Religion and Global Spirituality. Oxford, Blackwell Publishing.
- Jafari, M. T. (1996). Man in Islam. Tehran: Scientific and Cultural Publications [In Persian]
- James, William. (1902). The Varieties of Religious Experience, A Study in Human Nature. New York, Longman.
- Jung, Carl Gustav. (1938). Psychology and Religion. Princeton, Princeton University Press.
- Khosropanah, A. (2018). Islamic Philosophy and Mysticism and the Challenges of Modern Spirituality. Tehran: Institute for Culture and Islamic Thought [In Persian]
- Malekian, M. (2011). Spirituality and Rationality: An Introduction to the Relationship between Religion and Spirituality in the Contemporary World. Tehran: Negah-e Mo'aser Publishing [In Persian]
- Pargament, Kenneth. (1999). Approaches to Psychology of Spirituality and Religiosity. Chicago, University of Chicago Press.
- Pourhossein, R. (2019). Psychological Dimensions of Spirituality in Islam and the West. Qom: Research Institute of Hawzah and University [In Persian]
- Rahmani, M. (2022). The Crisis of Spirituality in the Modern World and Islamic Solutions. Mashhad: Astan Quds Razavi Publications [In Persian]

- Smith, Huston. (2001). Religions and Spirituality in the Contemporary World. New York, HarperOne.
- Soroush, A. (2000). The Theoretical Contraction and Expansion of Religious Knowledge. Tehran: Serat Publishing **[In Persian]**
- Tabatabaei, S. M. H. (1983). Al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an (M. H. Mousavi Hamedani, Trans.). Qom: Islamic Publications **[In Persian]**
- Taylor, Charles. (2007). A Secular Age. Cambridge, Harvard University Press.