



## Components of Spiritual Health in the Origins Dimension with Emphasis on the Practical Life of Hazrat Zainab, Peace be upon her

Mehri Imani<sup>1</sup>

1. A Level-4 seminary student in Family Jurisprudence at Al-Zahra University; a PhD candidate in Criminal Law at Motahari University in Tehran; and a teacher and researcher at the Women's Seminaries of Karaj.

Corresponding author's email: [mhryaymany417@gmail.com](mailto:mhryaymany417@gmail.com)

### Article Information

#### Research Paper

**Vol:** 1  
**No:** 2  
**P:** 31-49  
**Received:** 2025-09-30  
**Revised:** 2025-11-06  
**Accepted:** 2025-11-08  
**Published:** 2025-12-11

#### Cite this Article:

Imani, Mehri. (2025). Components of Spiritual Health in the Origins Dimension with Emphasis on the Practical Life of Hazrat Zainab, Peace be upon her. *Journal of Theology and Spiritual Health* 1(2): 31-49.

**Publisher:** Hakim Sabzevari University.

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



### Abstract

In the contemporary world, despite remarkable advancements in healthcare, a reductionist view of humanity and neglect of spiritual dimensions have rendered many common health models ineffective. Amidst this, "spiritual health" has gained attention as an influential factor in human balance and transcendence. However, the definition of this concept is heavily influenced by various anthropological foundations and worldviews. Secular and humanistic approaches, due to the denial of the transcendent dimension of humanity or the separation of religion from the sphere of life, are unable to provide a comprehensive explanation of spiritual health. In contrast, Islam, with its focus on "connection with God" and "attention to the spiritual essence of humanity," offers the most complete model of spiritual health. Accordingly, identifying concrete examples of spiritual health within the Islamic framework is a research priority. In this context, Hazrat Zaynab (peace be upon her) stands as a perfect exemplar who, in the most challenging historical circumstances, demonstrated the highest levels of spiritual perfection, making her an unparalleled role model for study. In this regard, the main research question is: "What components in the dimension of origin (Mabda'-shenasi) for spiritual health can be identified in the practical conduct of Hazrat Zaynab (peace be upon her)?" The innovation of this research lies in its interdisciplinary approach to her character and the presentation of a living and imitable model for ensuring the spiritual health of contemporary humans. This research was conducted using a "descriptive-analytical method" with library data collection from narrative and historical sources, as well as studies related to spiritual health. Based on the findings of this research, the most important components of spiritual health in the dimension of origin (Mabda'-shenasi) that are manifested in the life of Hazrat Zaynab (peace be upon her) are: asceticism (Zuhd), trust in God (Tawakkul), having good thoughts about God (Husn al-Zann bi Allah), contentment (Rida), supplication (Dua), and worship (Ibadah).

**Keywords:** Spiritual Health, Hazrat Zainab (PBUH), Reliance on God (Tawakkul), Contentment (Rida), Asceticism (Zuhd).

## **Extended Abstract**

### **1. Article Abstract**

This study aims to explain the objective and practical components of "Spiritual Health" in the ontological dimension (the relationship between humans and God) based on the practical conduct (Seerah) of Hazrat Zainab (PBUH). The findings indicate that during the peak of severe historical crises, relying on theological foundations, she manifested a living and complete model of spiritual health. The main identified components include "Asceticism (Zuhd)", "Reliance on God (Tawakkul)", "Good Opinion of God (Husn al-Zann)", "Contentment (Rida)", and "Supplication and Worship (Du'a & Ibadah)", which form an interconnected system constituting the foundation of a spiritually healthy existence. This model can provide a basis for theorizing and designing interventions in the fields of positive psychology and Islamic spiritual health.

### **2. Keywords**

Spiritual Health, Hazrat Zainab (PBUH), Ontology, Reliance on God (Tawakkul), Contentment (Rida), Asceticism (Zuhd).

### **3. Objective**

The absence of a practical and tangible model for spiritually-based mental health in Islamic sources represents a significant research gap. This study aims to address this by extracting the components of spiritual health, specifically in the dimension of originology (Mabda-shinasi), from the practical life of Hazrat Zaynab (SA) as a living paradigm.

### **4. Methods**

This research employs a descriptive-analytical method and a library-based approach. Data concerning her conduct were gathered from primary historical and narrative sources and were then analyzed using thematic analysis.

### **5. Findings**

#### **1. Core Components of Spiritual Health (Theological Dimension):**

This research identified six key components in the conduct of Lady Zainab (PBUH) as indicators of spiritual health in the dimension of the human relationship with God (Theological Foundations):

Asceticism (Zuhd): Lack of interest in the material world and detachment from worldly attachments.

Reliance on God (Tawakkul): Complete trust and delegation of affairs to God, leading to self-confidence, resilience in facing problems, courage, and decisive power in crises.

Good Opinion of God (Husn al-Zann): Believing in God's benevolence and wisdom even in the most difficult conditions, which is a source of mental peace and hope.

Contentment (Rida): Satisfaction and submission to divine decrees, perceiving all events as good within the perfect divine system.

Supplication and Worship (Du'a & Ibadah): Establishing and maintaining a connection with God, which is the main channel for spiritual strength and a source of fortitude and tranquility.

#### **2. Tangible Model of Spiritual Health:**

Lady Zainab (PBUH) is introduced as a living and perfect model of spiritual health. She demonstrated these components practically during the most severe events (such as the event of Karbala and captivity), showing that spiritual health is rooted in "practical monotheism."

spiritual health of modern humans from her practical conduct.

### **6. Acknowledgement & Funding**

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

### **7. Conflict of Interest**

- The authors declare no conflict of interest.

### **8. Author contribution**

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

Mehri Imani; Email: [mhryaymany417@gmail.com](mailto:mhryaymany417@gmail.com); ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8118-6612>

## مؤلفه‌های سلامت معنوی با رویکرد اسلامی در بعد مبدأشناسی بر اساس سیره عملی حضرت زینب (سلام الله علیها)

مه‌ری ایمانی<sup>۱</sup>

۱- نویسنده مسئول، طلبه سطح ۴ فقه خانواده جامعه الزهرا (س)، دانشجوی دک‌ترا حقوق جزا دانشگاه مطهری تهران استاد و پژوهشگر حوزه‌های علمی‌ه خواهران کرج.

نویسنده مسئول: [mhryaymany417@gmail.com](mailto:mhryaymany417@gmail.com)

### چکیده

در جهان معاصر، علی‌رغم پیشرفت‌های چشمگیر در حوزه سلامت، نگاه تقلیل‌گرایانه به انسان و غفلت از ابعاد معنوی، موجب ناکارآمدی بسیاری از الگوهای رایج سلامت شده است. در این میان، «سلامت معنوی» به عنوان عاملی اثرگذار در تعادل و تعالی انسان مورد توجه قرار گرفته است. با این حال، تعریف این مفهوم شدیداً متأثر از مبانی انسان‌شناختی و جهان‌بینی‌های مختلف است. رویکردهای سکولار و اومانیستی، به دلیل انکار بعد متعالی انسان یا تفکیک دین از ساحت زندگی، قادر به تبیین جامعی از سلامت معنوی نیستند. این در حالی است که دین اسلام با محوریت «ارتباط با خدا» و «توجه به حقیقت روحانی انسان»، کامل‌ترین الگوی سلامت معنوی را ارائه می‌دهد.

بر این اساس، شناسایی مصادیق عینی سلامت معنوی در چارچوب اسلامی، از اولویت‌های پژوهشی به‌شمار می‌آید. در این میان، حضرت زینب (سلام الله علیها) به عنوان اسوه‌ای کامل که در سخت‌ترین شرایط تاریخی، مراتب کمال معنوی را به نمایش گذاشتند، الگویی بی‌بدیل برای مطالعه به‌شمار می‌روند. در این راستا، سؤال اصلی پژوهش این است: «چه مؤلفه‌هایی در بعد مبدأشناسی برای سلامت معنوی را می‌توان در سیره عملی حضرت زینب (سلام الله علیها) شناسایی کرد؟» نوآوری این تحقیق در نگاه میان‌رشته‌ای به شخصیت ایشان و ارائه الگویی زنده و قابل اقتدا برای تأمین سلامت معنوی انسان معاصر است.

این پژوهش به «روش توصیفی-تحلیلی» و با گردآوری کتابخانه‌ای داده‌ها از منابع روایی و تاریخی و نیز مطالعات مرتبط با سلامت معنوی انجام شده است.

بر اساس یافته‌های این تحقیق، مهم‌ترین مؤلفه‌های سلامت معنوی در بُعد مبدأشناسی که در سیره حضرت زینب (سلام الله علیها) تجلی یافته است، عبارتند از: زهد، توکل، حسن ظن به خدا، رضا، دعا و عبادت.

### اطلاعات مقاله

#### مقاله پژوهشی

شماره:	۱
دوره:	۲
صفحه:	۳۱-۴۹
تاریخ دریافت:	۱۴۰۴/۰۷/۰۸
تاریخ ویرایش:	۱۴۰۴/۰۸/۰۲
تاریخ پذیرش:	۱۴۰۴/۰۸/۲۸
تاریخ انتشار:	۱۴۰۴/۰۹/۲۰

#### نحوه ارجاع به این مقاله:

ایمانی، مه‌ری. (۱۴۰۴). مؤلفه‌های سلامت معنوی با رویکرد اسلامی در بعد مبدأشناسی بر اساس سیره عملی حضرت زینب (سلام الله علیها). *الهیات و سلامت معنوی*، ۱(۲): ۳۱-۴۹.

ناشر: دانشگاه حکیم سبزواری



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

## ۱- مقدمه

در عصر حاضر، دستیابی به «سلامت» به دغدغه‌ای جهانی تبدیل شده است. یافته‌های علمی نوین به خوبی نشان می‌دهد که سلامت، مفهومی چندبعدی است و بهره‌مندی از «سلامت معنوی» به عنوان عاملی اثرگذار، حتی سلامت جسم و روان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با این حال، تعریف «معنویت» و شاخص‌های «سلامت معنوی» همواره تحت تأثیر مکاتب فکری مختلف بوده است. رویکردهای مادی‌گرا (اومانستی) و سکولار، با نادیده گرفتن بعد متعالی انسان یا جدا کردن دین از معنویت، تعاریفی ناقص و محدود ارائه داده‌اند. این امر، ضرورت تبیین مدلی جامع و ریشه‌دار از سلامت معنوی را که برآمده از یک جهان‌بینی کامل باشد، بیش از پیش آشکار می‌سازد.

در برابر این دیدگاه‌ها، «سلامت معنوی با رویکرد اسلامی» بر دو پایه اساسی استوار است: «معنویت در قالب ارتباط با خدا» و «توجه به حقیقت و بعد غیرمادی انسان». در این نگاه، سلامت روح، مقدم بر سلامت جسم است و اولیای الهی، مصادیق کامل و عینی این سلامت به شمار می‌آیند. اگرچه در سال‌های اخیر تلاش‌های نظری ارزشمندی در این حوزه صورت گرفته؛ اما شکاف موجود، فقدان الگوهای کاربردی و ملموس مبتنی بر سیره عملی این شخصیت‌هاست. این پژوهش بر آن است تا با تمرکز بر سیره حضرت زینب (سلام الله علیها) به عنوان بانویی که سخت‌ترین آزمون‌ها را پشت سر نهاد، مؤلفه‌های سلامت معنوی را نه در نظریه، که در عینیت زندگی یک انسان کامل جستجو کند.

روش انجام این تحقیق، کتابخانه‌ای و از نوع توصیفی-تحلیلی است. چارچوب نظری پژوهش، «سلامت معنوی در بعد مبدأشناسی» (رابطه انسان با خدا) تعریف شده است. داده‌های مرتبط با سیره حضرت زینب (سلام الله علیها) از منابع تاریخی و روایی معتبر استخراج و سپس بر اساس مؤلفه‌های سلامت معنوی تحلیل خواهد شد.

بحث از سلامت معنوی ده‌ها سال است که از سوی متفکران غربی و اسلامی مطرح شده است. مجتبی مصباح علاوه بر بررسی مفاهیم سلامت معنوی از دیدگاه مکاتب مختلف به ابعاد مختلف رابطه انسان با خدا و هم‌نوعان و موجودات هستی پرداخته و سلامت را منحصر در دایره محدود ارتباطات موجودات با یکدیگر ندانسته بلکه امری دارای امتداد و منتهی به خداوند به شمار آورده است (مصباح، ۱۳۹۸، ص ۹۲-۴۰). در مقاله سلامت معنوی اسلامی از دیدگاه مرحوم استاد دکتر محمد مهدی اصفهانی، به نقد دیدگاه‌های اومانسیسم و سکولار در تعریف سلامت معنوی پرداخته و کامل‌ترین نوع سلامت معنوی را سلامت معنوی با رویکرد اسلامی معرفی می‌کند که نهایت آن رضایت خدا از بنده و بنده از خدا است (فروتن، ۱۳۹۶، ص ۲۲-۱۶). برخی نیز از سلامت معنوی در یک حوزه خاص مثلاً در ارتباط با خدا تحقیقاتی انجام داده‌اند و آثار و نتایج عملی آن را مورد بررسی قرار داده‌اند (اسماعیلی، ۱۳۹۲، ص ۵۵-۲۲) که از آن جمله می‌توان به پایان‌نامه شاخص‌های سلامت معنوی در ارتباط با خدا در حوزه عمل و رفتار مصطفی اسماعیلی اشاره کرد. برخی نویسندگان نیز کتاب‌هایی در زمینه مشاوره و درمان بیماران از طریق پایبندی به اصول و مبانی سلامت معنوی نگاشته‌اند که خود کار بزرگی در عرصه درمان به حساب می‌آید (جان‌بزرگی، ۱۴۰۲، ص ۱۲۰-۸۴). مطالب مربوط به سیره عملی و فکری حضرت زینب (سلام الله علیها) نیز از کتب روایی که در بیان خصوصیات و ویژگی‌های اخلاقی و اعتقادی حضرت زینب سلام الله علیها است (مجلسی، بی‌تا، ج، ص) و کتب تاریخی که گویای سیره و روش زندگی موحدان حضرت در سراسر زندگی از کودکی تا پایان عمر ایشان است (قزوینی، ۱۳۹۲، ص ۹۵-۴۷) بنابر مقتضای بحث گزینش شدند. همچنین نویسندگان متأخر در قالب کتاب و مقاله و پایان‌نامه به ابعاد مختلف شخصیتی آن حضرت پرداخته‌اند (التفاتی، ۱۳۹۱، ص ۵۲-۳۲).

## ۱-۱. سلامت معنوی در لغت

از نظر لغت‌شناسان سلامت معنوی مرکب از دو واژه «سلامت و معنوی» است. «سلامت» مصدر است به معنی سالم بودن؛ سالم به عنوان صفت، وصف موصوفی است که وظیفه خود را برای رسیدن به هدف معین به خوبی انجام می‌دهد؛ برخی از معانی لغوی «سلامت» عبارت است از: بی‌عیبی، بی‌گزند شدن، عافیت، آرامش، صلح، نجات و رستگاری (دهخدا،

۱۳۷۷، ص ۱۳۷۱۲). راغب اصفهانی «سلامت» را به معنای مصون بودن از آفات ظاهری و باطنی دانسته است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۴۲۱)

آقای مصطفوی پس از بررسی نظرات واژه‌شناسان بزرگی مانند خلیل بن احمد، زهری، ابن فارس، ابن درید، فیومی، زمخشری، ابن منظور و راغب می‌گوید: «معنای اصلی این ماده آن چیزی است که در مقابل خصومت قرار گرفته و مبنای موافقت و هماهنگی شدید میان ظاهر و باطن است، به طوری که مخالفتی در بین نباشد و از لوازم این معنا گردن نهادن، تسلیم شدن، صلح و رضاست؛ همچنین، به معنای اعتدال و نظم و محفوظ بودن از نقص و عیب و درد و آفت است و به جهت نبودن تضاد و تخالف بین اجزاء و اعضای آن و حاصل بودن توافق و هماهنگی کامل، نظم و اعتدال در آن به معنای سلامت و صحت در خود پدیده و اجزای آن است. «صحت» یکی از مصادیق اصلی این واژه است (مصطفوی، ۱۴۰۲: ج ۵، ص ۱۹۵).

## ۲-۱. سلامت معنوی در اصطلاح

در فرهنگ اصطلاحات «سلامت» عبارت است از: «آمادگی و رفاه جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی که افراد از آن لذت ببرند» در واقع سلامتی تنها نبود بیماری نیست، بلکه چند بعدی بوده و در یک گستره فرهنگی وسیع تعریف می‌شود؛ همچنین ممکن است به عنوان کیفیت عملکرد جسمی، روانی و اجتماعی افراد در موقعیت‌های مختلف فردی و اجتماعی، تعریف شود؛ توانایی بقا یا انطباق با شرایط برای انجام کارکرد صحیح در اجزای ساختاری، اجتماعی و فردی نظام سلامت فردی و نیز محیطی که فرد در آن زندگی می‌کند، است (شمس و دیگران، ۱۳۸۸: ص ۷۴).

سلامتی و بیماری، فقط به شرایط فیزیولوژیک وابسته نیستند، بلکه به افکار، هیجانات و انگیزه‌های فرد نیز وابسته‌اند. معمولاً کسی را که بیماری جسمی نداشته باشد، سالم می‌نامند. در حالی که تعریف سلامت وسیع‌تر از این است. سازمان جهانی بهداشت در تعریف سلامت می‌گوید: سلامت عبارت است از تأمین رفاه کامل جسمی و روانی و اجتماعی نه فقط نبودن بیماری و نقص عضو. به این ترتیب کسی را که بیماری جسمی نداشته باشد نمی‌توان فرد سالمی دانست؛ بلکه شخص سالم کسی است که از سلامت روحی نیز برخوردار بوده و از نظر اجتماعی در آسایش باشد. در رابطه با سلامت معنوی تعاریف متعدد و متفاوتی با توجه به نوع رویکرد و اعتقادات افراد، ارائه شده است. سلامت معنوی در اصطلاح پزشکی با رویکرد مادی‌گرا، فرایندی است که با بهره‌گیری از آن می‌توان به درمان بیماران جسمی کمک کرد.

در اصطلاح غیرپزشکی یا پزشکی معنی‌گرا، سلامت معنوی فرآیندی است که علاوه بر بهره‌گیری در درمان جسمی بیماران، می‌تواند در درمان روحی و روانی بیماران نیز مفید باشد و از آن بالاتر می‌تواند شرایطی را در جامعه پدید آورد که سلامت اجتماعی را نیز افزایش دهد و در نهایت به کمال و تعالی همه جانبه انسان و انسانیت کمک کند. طبق نظر موبرگ و بروسک، سلامت معنوی از سازه‌ای چند بعدی متشکل است و یک بعد عمودی و یک بعد افقی را شامل می‌شود. بعد عمودی آن به ارتباط با خدا و بعد افقی آن به احساس هدفمندی و رضایتمندی در زندگی بدون در نظر گرفتن مذهب خاص اشاره دارد (دهشیری و دیگران، ۱۳۸۷، ص ۱۲۹).

تفکر سکولار با خداوند و جهان آخرت به عنوان دو امری که مرتبط با عالم ماده و جهان طبیعت لحاظ شوند؛ در تضاد است. این تفکر اگر خداوند را هم قبول کند، وجود متعالی خداوند را بی‌ارتباط با عالم دنیا و طبیعت تبیین و تفسیر می‌کند. و از آنجایی که مدعای اصلی دین اعتقاد به این ارتباط است با دین نیز در تضاد و تقابل قرار دارد و آن را رد می‌کند. به همین جهت در غرب رویکردهای معنویت‌گرایی وجود دارند که در آن دین طرد می‌شود و از سوی دیگر معنویت را چیزی می‌دانند که به زندگی انسان معنا ببخشد و آن را غایت زندگی خود تلقی کند (مشکی، ۱۳۹۶، ش ۱، ص ۲۱-۱۴).

در نگاه مادی و اومانیستی یک نگاه حداقلی به سلامت معنوی وجود دارد به گونه‌ای که این نوع سلامت تنها به عنوان یک ابزار در اختیار درمان جسمی بیماران قرار می‌گیرد. علاوه بر آن که معنویت در این نگاه الزاماً منشأ قدسی (غیرمادی) ندارد و شامل هر عنصری است که بتواند در بهبود بیماران مؤثر باشد.

در نگاه مادی و اومانیستی، انسان موجودی است تک‌ساحتی که از ماده تشکیل شده است و تمامی احساسات و عواطف و حتی مسائل روانی و معنوی در این دیدگاه نوعی ارتباط با بعد مادی انسان پیدا می‌کند. به همین دلیل معتقدند، ریشه مسائل روانی، در جسم انسان‌ها نهفته است و اگر سخنی هم از معنویت به میان می‌آید، با معنویتی که در نگاه دینی مطرح است، کاملاً متفاوت است. در این نگاه، معنویت تنها شامل هنجارها، عکس‌العمل‌ها و عناصری می‌گردد که با استفاده از آن می‌توان روان بیمار را تحت تأثیر قرار داد تا بتواند در مقابل بیماری‌های جسمی مقاومت کند. حال آن عناصر می‌تواند حقیقی یا غیرحقیقی و خرافی یا غیرخرافی باشد (عزیزی و دیگران، ۱۳۹۳، ص ۶۴).

### ۱-۳. سلامت معنوی اسلامی

در نگاه دینی، علاوه بر آن چه در نگاه غیردینی مطرح است، برای سلامت معنوی جایگاه وسیع‌تر و گسترده‌تری مشاهده می‌شود؛ زیرا انسان علاوه بر جسم دارای روح نیز بوده و همان‌گونه که جسم مریض می‌شود، روح هم مریض می‌گردد و همان‌گونه که درمان جسم نیازمند درمان است، روح انسان نیز بیمار شده و نیازمند مداوا است. در تفکر اسلامی سلامت معنوی را منحصر به جسم مادی نمی‌دانند به همین دلیل در تعاریف متعددی که از سوی نویسندگان و اندیشمندان مطرح شده است محدود و وسیعی برای سلامت معنوی قائل شده‌اند. عده‌ای سلامت معنوی را اصلاح رابطه میان خود و خدای خود، اصلاح رابطه انسان با خود، اصلاح رابطه انسان با دیگران و اصلاح رابطه انسان با طبیعت در حوزه اندیشه و بینش و حوزه عواطف و تمایلات و حوزه رفتار و عملکرد که نتیجه شاخص‌های سلامت در چهار حوزه وصول به سعادت دنیا و آخرت خواهد بود (فیروزی و دیگران، ۱۳۹۲، ص ۶۱).

برخی بر این باورند که سلامت معنوی دربردارنده شاخص‌های شناختی، احساسی، رفتاری و پیامدی است. انسان معنوی برخوردار از اندیشه یا معرفت ویژه نسبت به خدا، انسان و خلقت و رابطه متقابل آن‌ها است که از نوعی عقلانیت و یا بصیرت برخوردار است (مصباح، ۱۳۹۸، ص ۱۰).

تعاریفی که گذشتگان ما از مفهوم سلامت ذکر کرده‌اند عمدتاً اعتدال بوده است. مثلاً بقراط که به گونه‌ای احیاگر دانش پزشکی در ۲۵۰۰ سال قبل بوده است، سلامت را تعادل میان اخلاط چهارگانه بیان می‌کند. دانشمندان دوره اسلامی تعریف را ارتقاء بخشیدند، از جمله علی ابن عباس اهوازی می‌گوید: سلامت حالتی است برای بدن که افعال بدن در مجرای طبیعی انجام شود. یعنی تعادل کار اعضاء و اندام‌ها. ابن سینا سلامت را اعتدال می‌داند؛ اما اعتدال یک نقطه نیست، یک محدوده نیست، یک طیف است. «الاعتدال الذی للانسان له عرض و له فی الافراط و التفریط حدان» (فروتن، ۱۳۹۶، ص ۸).

در قرآن نقطه کمال و اوج خوشبختی دو کلمه است: رضایت خدا از انسان، رضایت انسان از خدا. رضایت انسان از خدا این نیست که اگر در زندگی فرد، بدبختی وجود دارد در جا بزند؛ بلکه تلاش می‌کند؛ اما از خدای خودش راضی است. قرآن خوشبختی را در دو کلمه معرفی می‌کند. خدا از آن‌ها راضی است، آن‌ها هم از خدا راضی‌اند (سوره فجر: آیه ۳۰). در ادعیه وارده از سوی ائمه اطهار علیهم‌السلام از جمله در صحیفه سجادیه در دعای ۲۳، از درخواست‌های امام سجاد علیه السلام از محضر خداوند متعال درخواست عافیت به نحو کامل است. با توجه به مترادف معنایی عافیت با سلامت و این که عافیت بیشتر در امور معنوی به کار برده می‌شود. حضرت در این دعا بالاترین و کامل‌ترین مرتبه عافیت و سلامت را از خداوند درخواست می‌کند. «عافنی عافیةً کامله؛ خداوندا به من سلامت همه جانبه، شفابخش، برتر و رو به فزونی عنایت فرما» آن گونه که از آن سلامت دنیا و آخرت فراهم آید.

#### ۴-۱. مراتب سلامت معنوی در سایه عمل

از باورهای اساسی در نظام اعتقادی اسلام توحید و خداباوری است. اگر خداباوری در زندگی وجود نداشته باشد زندگی نتیجه‌ای جز پوچی نخواهد داشت. از نظر اسلام تنها تعلق و ارتباط جهان با خدای یگانه، زندگی را معنادار و توجیه‌پذیر می‌کند. باور داشتن به یگانگی خدا و برتر دانستن او از تمام کمالات و به کار بستن این باور در مقام عمل و رفتار از انسان شخصیتی سالم و کامل خواهد ساخت. البته مراتب انسان‌ها از نظر سلامت و کمال با توجه به میزان و مراتب باورشان مختلف است.

عملگرایی توحیدی یعنی هم‌سو شدن ابعاد مختلف عمل در جهت الهی شدن و یکپارچگی آن در جهت تعادل جویی و تعالی خواهی. به طور کلی، انسان در گرو عمل خود است (مدثر: ۳۸). عمل انسان هویت او را می‌سازد؛ زیرا هیچ‌گاه از آن جدا نمی‌شود (اسرا: ۱۳) و در نهایت، انسان به واسطه عمل شناخته می‌شود. بنابراین، عمل هرگونه فعلی است که از انسان سر می‌زند و در آن قصد و نیت آشکار و پنهان وجود دارد (جانبرزگی، ۱۴۰۰: ص ۴۸-۴۹).

هدف از سلامت معنوی با رویکرد اسلامی این است که انسان در مقام رفتار با پروردگار خود از اعمال ناقص که بوی توحید و خداباوری ندارد پرهیز کرده و با نگاه موحدانه خود به هستی اعمالش را منطبق با قصد و نیت الهی انجام دهد و هدفش طی کردن مراحل عبودیت در برابر خداوند متعال باشد که در اثر رسیدن به مقام سلامت در مرحله عمل متوقف نشود بلکه خود را به کمال و در نهایت به تعالی و انجام اعمال طیب و صالح برساند.

#### ۵-۱. سیره عملی حضرت زینب (سلام الله علیها)

با توجه به این که انسان در سایه عمل به دستورات الهی مراتب سلامت را می‌پیماید، لازم است در این مسیر از کسانی که راه کمال را طی کرده‌اند و به سلامت به منزل مقصود راه یافته‌اند بهترین استفاده را برد. از میان انسان‌های کامل، می‌توان از وجود مقدس حضرت زینب (سلام الله علیها) یاد کرد. انسان امروز با تفکر و تأمل در سیره ایشان از طریق روایات وارده و نقل فضایل ایشان توسط راویان حدیث و کتب تاریخی می‌تواند مؤلفه‌هایی را برای سلامت معنوی نمایان گرداند. در ادامه با ذکر اوصاف و ویژگی‌های بارز حضرت زینب (سلام الله علیها) و تطبیق آن‌ها با مؤلفه‌های سلامت معنوی با رویکرد اسلامی، ایشان را به عنوان الگو و مصداق بارز انسان متعالی و برخوردار از سلامت معنوی در حد اعلی معرفی خواهیم کرد.

#### ۶-۱. سلامت معنوی در سایه مبدأشناسی

روایات وارده از شخصیت حضرت زینب (سلام الله علیها) در باب توحید و بیان اوصاف الهی، می‌تواند یک نگرش کلی از اسلام در رابطه با مبدأشناسی و خداشناسی ارائه دهد. به عنوان نمونه در نحوه تربیت دینی امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) نسبت به دختر بزرگوارشان حضرت زینب (سلام الله علیها) چنین ذکر کرده‌اند که، روزی امیرالمؤمنین به حضرت زینب سلام الله علیها فرمودند: بگو: یک. حضرت هم تکرار کردند. سپس فرمودند بگو: دو. حضرت زینب در پاسخ فرمودند: زبانی که به گفتن یک به گردش درآید چگونه می‌تواند دو بگوید (جزایری، ۱۳۸۷، ص ۵۶).

این روایت، ابعاد ژرفی از شخصیت توحیدی حضرت زینب (سلام الله علیها) را آشکار می‌سازد. از سویی، بر اساس حکمت متعالیه، این پاسخ حاکی از رسیدن به مقام «توحید وجودی» و «علم حضوری» است، جایی که کثرات محو در نور ذات اقدس حق می‌گردند و زبان از اشاره به غیر، عاجز می‌ماند (طباطبایی، ۱۳۹۸، ج ۱، ص ۵۶). از سوی دیگر، از دیدگاه کلامی، این سخن، اوج تجلی توحید افعالی و اخلاص عملی است؛ نفی هرگونه شائبه شرک و توجه به غیر خدا، حتی در سطح مفاهیم و الفاظ (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ج ۲، ص ۱۴۵). بنابراین، این روایت تنها یک گفت‌وگوی کودکانه نیست، بلکه عین عمل به آیه شریفه «قُلِ اللَّهُ ثُمَّ ذَرْهُمْ؛ بگو خدا، سپس آنان را رها کن» است (انعام: ۹۱). ایشان نشان

دادند که شناخت توحیدی، تنها یک معرفت نظری نیست، بلکه وجود آدمی را چنان متحول می‌سازد که حتی زبانش از اظهار غیر، امتناع می‌ورزد بیانی است از یک معرفت ناب توحیدی که وجود حضرت زینب (س) را درنور دیده بود.

روایت دیگر در مورد خاطرات کودکی حضرت زینب (سلام الله علیها) در تاریخ ثبت شده است: روزی حضرت زینب از پدر خود حضرت امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) پرسیدند: «پدر جان، آیا ما را دوست داری؟» حضرت فرمودند: «آری عزیزم، فرزندان ما پاره‌های جگر ما هستند» عرض کرد: «ای پدر دو محبت در قلب مؤمن جمع نمی‌شود و آن دو محبت حب خدا و حب فرزندان است، اگر به این ناگزیری وجود دارد باید نسبت به ما مهرورزی باشد و محبت مخصوص خداوند باشد» به این خاطر علی (ع) محبت خود را نسبت به زینب زیاد کرد (جزایری، ۱۳۸۷، ص ۵۶).

این بیان حضرت زینب (سلام الله علیها) نشان‌دهنده تثبیت یک سازه عمیق روانی- معنوی است که می‌توان آن را «من توحیدی» نامید. از منظر روان‌شناسی، این پاسخ حاکی از «درونی‌سازی کامل باور<sup>۱</sup>» مفهوم «محبت خاص به خدا» برای ایشان تنها یک «باور اکتسابی<sup>۲</sup>» نبود، بلکه به یک «حقیقت وجودی<sup>۳</sup>» تبدیل شده بود که تمام ساحت‌های شناختی، عاطفی و رفتاری ایشان را تحت تأثیر قرار داده بود. این، عالی‌ترین سطح درونی‌سازی در نظریه‌های انگیزشی است (مورفی، ۱۳۹۵، ص ۲۵۶).

از طرفی این نوع مکالمات گویای «انسجام شخصیت<sup>۴</sup>» ایشان است؛ زیرا در نظریه‌های شخصیت، سلامت روان به انسجام و فقدان تعارض در عناصر شخصیت وابسته است. پاسخ ایشان نشان می‌دهد که کوچک‌ترین تعارض و دوگانگی بین «باور» و «احساس» و «سخن» در ایشان وجود ندارد. این، نماد یک شخصیت کاملاً یکپارچه و منسجم است (فرانکل، ۱۳۹۴، ص ۱۲۲).

همچنین حاکی از جهان‌بینی توحیدی حضرت زینب (سلام الله علیها) است. که به یک «چارچوب ارجاع شناختی<sup>۵</sup>» تبدیل شده بود. تمام داده‌های ذهنی، احساسات و کلمات ایشان، پیش از بروز، از این فیلتر عبور می‌کردند. «محبت به غیر خدا» در این چارچوب، به منزله پذیرش «غیر» در کنار «خدا» بود که سیستم شناختی ایشان به صورت خودکار آن را رد می‌کرد (بارون و همکاران، ۱۳۹۷، ص ۵۲۲).

## ۱-۷. مؤلفه‌های سلامت معنوی در بعد مبدأشناسی

انسان در اثر شناخت صحیح فکری از مبدأ هستی، میل به تعبد چنین خدای کاملی پیدا میکند و این باور فکری و عملی ثمرات و آثاری به دنبال خود دارد، و به بیان دیگر میتوان گفت وجود برخی شاخصه‌ها و مؤلفه‌ها در وجود انسان حکایت از سلامت معنوی در بعد مبدأشناسی دارد براین اساس با بررسی تاریخ و سیره عملی حضرت زینب (سلام الله علیها) و تطبیق آنها با آیات و روایات به ویژگی‌های بارز یک انسان موحد در اعمال و افکار پرداخته و از آنها در بستر سلامت معنوی یاد میکنیم که با به کارگیری این اوصاف انسان میتواند از سلامت معنوی برخوردار گردد.

### ۱-۱-۷. زهد

زهد به معنی بی‌رغبتی به دنیا است. زهد در مسیر بندگی و عبادت اولین مرحله است، تا انسان دل از اغیار خالی نکند هرگز طعم ایمان را نمی‌چشد. زهد به معنای صرف‌نظر کردن از برخی لذات مادی برای رسیدن به اهداف والاتر است. زاهد کسی است که از مادیات به عنوان کمال مطلوب عبور کرده است، بی‌رغبتی زاهد در ناحیه اندیشه آمال و آرزو است نه بی‌رغبتی در ناحیه طبیعت که طبع انسان نسبت به چیزی تمایلی نداشته باشد.

فرد زاهد به دلیل وابسته نبودن به بهره‌های دنیایی از آسایش و آرامش در زندگی برخوردار است، بیشتر اضطراب‌ها و ناراحتی‌های انسان ناشی از تعلق خاطری است که به لذات مادی دارد. از نظر امیرالمؤمنین علیه السلام زهد در قرآن

1. Internalization

2. Acquired Belief

3. Experiential Truth

4. Personality Integration

5. Cognitive Reference Frame

در دو جمله خلاصه شده است: تا متأسف نشوید بر آنچه از دست شما می‌رود و شاد نگردید بر آنچه خدا به شما می‌دهد (سوره حدید، آیه ۲۳).

حضرت زینب کبری (سلام الله علیها) در تمام دوران زندگی خود به این صفت آراسته بودند تا جایی که از جمله القاب آن حضرت «زاهده» است. ایشان در خانه‌ای رشد و نمو یافتند که از خردسالی شاهد بودند که پدرش همواره غذای خود را به افراد یتیم و بی‌چیز می‌داد و مادرش نیز لباس‌های نو و سالم خود را به فقرا می‌بخشید، پدرش جز نان جوین سبوس نگرفته نمی‌خورد و مادرش تا پاسی از شب لباس‌های کهنه را وصله می‌زد (لاریجانی، ۱۳۷۸، ص ۲۴).

تربیت ایشان بر اساس عدم تعلق و وابستگی به زر و زیور دنیا بود. این شیوه فقط منحصر به زندگی در منزل پدری نبود، بلکه حتی بعد از ازدواج با این که با یکی از ثروتمندترین افراد قبیله‌اش ازدواج کرده بود؛ اما این مسأله مانع از آن نشد که پا روی اعتقادات و روش اصلی زندگی خود بگذارد.

خانه‌ی عبدالله بن جعفر پس از منزل خلفا و امرا در درجه‌ی اول عظمت و شرافت بود و افراد در خانه‌ی او جمع می‌شدند و برای خدمت حاضر بودند. اما ایشان برای رضای خدا از همه چیز صرف نظر کرد و حتی از تجمل و زینت که خواسته بسیاری از زنان است دوری کرد و از مال و جاه و جلال دنیوی و حتی از شوهر با رضای او و اولاد خود و زندگی چشم پوشید و به برادرش پیوست و از او جدا نشد و در کنار او و با کمک او دین خدا را نصرت دادند.

کسی که به دلیل وارستگی، میل و رغبتی به ثروت و موقعیت دنیوی ندارد از عزت نفس بالایی برخوردار است و مجبور نیست برای رسیدن به مطامع مادی پیش دیگران سر خم کند و در زندگی آزاده است. در آزادی حضرت زینب (سلام الله علیها) همین بس که وقتی یزید بن معاویه خواست خاندان نبوت را که به اسارت تا شام آورده بود به مدینه بفرستد و حس کرد مردم درباره قتل حسین (علیه السلام) غضبناک گشته‌اند و به ویژه قضیه اسارت که بیشتر موجب نفرت مردم شده بود از عاقبت امر بیم‌ناک شد، نزد خود اندیشه کرد که شاید جبران ماجرای گذشته را بنماید بر همین اساس امر کرد مبلغی هنگفت از پول، طلا، نقره و اموال و اثاثیه قیمتی و جواهرات گران‌بها حاضر کنند تا بر ذریه و اسیران رسول الله (صلی الله علیه و آله و سلم) در مقابل مصائب آن‌ها ببخشد. وقتی اهل بیت (علیهم السلام) را حاضر نمود و عذرخواهی کرد، از حضرت زینب (سلام الله علیها) خواهش کرد که این اموال را قبول نماید گفت: «یا زینب ایام کلتوم! خذی هذه الاموال عوضا عن الحسين واحسبی کان مات» این اموال را بگیر و گمان کن حسین مرده است. آنگاه زینب سلام الله علیها فرمود: «یا یزید! ما اقسی قلبک تقتل اخی و تعطینی المال و الله لا کان ذلک ابدًا» قلب بسیار سیاهی داری که در مقابل قتل حسین (علیه السلام) مال دنیا به ما می‌دهی به خدا قسم که هرگز قبول نکنم (کریمی، ۱۴۰۰، ص ۱۰۶).

### ۱-۲-۷. توکل

معنای لغوی توکل، گزینش و پذیرش وکیل به معنای تکفل (عهده‌دار شدن) آمده است توکل به معنای اظهار عجز و اعتماد کردن به دیگری است. راغب، توکل را دو گونه می‌داند: سرپرستی کسی را به عهده گرفتن و به فردی تکیه و اعتماد کردن. توکل در مورد خداوند به معنای سپردن کارها به خدا و اعتماد بر لطف اوست (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۲۳۸).

توکل به خدا یعنی اعتقاد به این که در مجموع جهان فقط یک موجود مؤثر مستقل به نام خدا وجود دارد و تأثیر علل و اسباب دیگر به او برمی‌گردد و همه این علل و اسباب به فرمان او کار کرده و طبق اراده و خواست او انجام وظیفه می‌نمایند. با وجود داشتن این عقیده اضطراب‌های ناشی از فشارهای عصبی برطرف گردیده و باعث به وجود آمدن آرامش و سلامت می‌شود.

## ۱-۳-۷. آثار توکل به خدا

بدون شک، توکل آثار مثبتی در پی دارد که بر کلیه شئون فردی و اجتماعی انسان اثر می‌گذارد. این آثار به حدی مهم و ارزشمند است که تا انسان در این وادی گام نهد، نمی‌تواند حقیقتش را درک کند. آنچه از آیات و روایات درباره آثار توکل بدست می‌آید، فراوان است اما متناسب با بحث ما به مواردی اشاره می‌کنیم.

## ۱. اعتماد به نفس و پایداری در برابر مشکلات و شجاعت

از آنجا که متوکلان کار خود را به خدا واگذار می‌کنند، همان‌قدری که همه جا حاضر و بر همه چیز قادر و توانا است، نخستین اثر مثبتی که در آن‌ها به وجود می‌آید، اعتماد به نفس و مقاومت در برابر سختی‌ها است. اگر کسی خود را در برابر دشمن تنها ببیند، هر قدر نیرومند و قوی باشد، به زودی روحیه و اعتماد به نفس خود را از دست خواهد داد، ولی اگر احساس کند لشکر نیرومندی پشت سر اوست، احساس توانمندی و قدرت می‌کند، هر چند خودش ضعیف و ناتوان باشد.

در رفتار حضرت زینب (سلام الله علیها) در عرصه‌های مختلف زندگی خصوصاً بنا بر آنچه در شواهد تاریخی از واقعه کربلا از ایشان گزارش شده این اعتماد به نفس و شجاعت را که ناشی از اعتماد به خداست مشاهده می‌گردد.

شجاعت آن است که انسان در برخورد با سختی‌ها و خطرها، دلی استوار داشته باشد. بیشترین کاربرد این واژه، در مسائل مبارزات و جهاد و نهراسیدن از رویارویی با دشمن در جنگ‌ها است (طریحی، ۱۰۸۵، ج ۳، ص ۱۲۵).

این نیروی قلبی و صلابت اراده و قوت روح، سبب می‌شود که انسان علی‌رغم وجود زمینه‌های هراس، نترسد و خود را نبازد و با غلبه بر مشکلات، تصمیم‌گیری حق و درستی داشته باشد، همه رشادت‌ها و حماسه آفرینی‌های میدان‌های جهاد، مدیون دلیری شجاعان در نبرد بوده است که با شکستن ایهت طاغوت‌ها و قدرت‌های جابر و رویارویی شجاعانه با دشمنان توانستند به اهداف عالی خود برسند. مردان در میدان جنگ این شجاعت را از خود نشان دادند و زنان در پشت میدان و در حمایت از مردان مبارز و بعد از شهادت مردان در عرصه تبلیغ و تبیین حقیقت با شجاعت اقدام کردند.

تبلور شجاعت و شهامت این بانو در دوران اسارت از بارزترین شاخصه‌های آن حضرت است. برخوردهای قاطع و با صلابت حضرت زینب (سلام الله علیها) با رهبری برادرزاده‌اش امام سجاد (علیه السلام) دشمنان را از پای درآورد.

حضرت زینب (سلام الله علیها) به قدری نیرومند و با شهامت بود که نه تنها در برابر ابن زیاد و دربار شومش اظهار قوت قلب نمود و او را از یک تصمیم ناپسند بازداشت و به عنوان پسر مرجانه به او خطاب کرد؛ بلکه در بازار عمومی که مردم به تماشا آمده بودند از هیچ نیرویی بیمناک نشد، چون قهرمان دلاوری که سیطره خود را بر همه مسلم بدانند در برابر سیل مردم شروع به خطبه خواندن نمود و کلمات پرشور و تأثیرگذار او همه را به گریه و ناله انداخت (کریمی، ۱۴۰۰، ص ۸۴).

روحیه شجاعت و شهامت در وجود خانواده امیرالمؤمنین علیه‌السلام زبان‌زد خاص و عام بود. رشادت‌های آن حضرت در جنگ‌ها مورد اعتراف همگان قرار گرفته و دلاوری‌های آن حضرت در جنگ‌ها مورد انکار نیست. حضرت زینب (سلام الله علیها) این شجاعت را از پدر و مادر پاکش به ارث برده بود. شجاعتی در اثر تربیت موحدانه، شجاعتی که به او این قدرت را می‌دهد که حقایق دین و سنت رسول خدا را حتی در کلمات خود و اعتراضاتش به دشمنان خدا ابراز کند. این شجاعت زبانی در خطبه‌های بلیغ و فصیح به یادگار مانده از ایشان مشهود است.

چرا حضرت زینب سلام الله علیها که یک موحد به تمام معناست، خطبه خود را بدون این جمله شروع می‌کند؟ پاسخ را باید در سوره توبه جست. سوره توبه تنها سوره‌ای است که بدون بسم الله الرحمن الرحیم شروع می‌شود. امام علی علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: «در آغاز سوره توبه بسم الله نیامده؛ زیرا بسم الله پیام‌آور رحمت است در حالی که این سوره برای رفع امان و اعلام جنگ نازل گردیده است» (بحرانی، بیتا، ج ۲، ص ۷۲۷). بنابراین حضرت آغاز سخن خود را به استناد سوره توبه شروع می‌کنند؛ چرا که ایشان در میان قومی سخن می‌گویند که عهد‌ها را شکسته و با کفار و منافقین پیمان بسته‌اند (جلالی، ۱۳۹۶، ص ۶۵).

حضرت زینب (سلام الله علیها) آنچنان مسلط و پر قدرت و حکیمانه سخن گفت که بهرغم طولانی بودن خطبه‌اش نه یزید امکان آن را یافت که سخنان را قطع کند و نه کسی از حاضرین توانست سخنی گوید. سخنان حضرت زینب (سلام الله علیها) آنچنان مؤثر و سرنوشت‌ساز بوده است که معمولاً در کتاب‌هایی که حتی به اشاره از زینب سخن گفته‌اند از خطبه او در برابر یزید و قدرت روح و بیان او تمجید کرده‌اند. ابن اثیر می‌گوید سخن زینب (سلام الله علیها) در برابر یزید بر خردمندی و نیرومندی روح او دلالت می‌کند (محمدزاده، ۱۳۹۲، ص ۵۵).

حضرت حتی بعد از اسارت و ورود به مدینه دست از بیان حقایق برنداشتند. طبیعی است که اخبار سخنان شجاعانه حضرت زینب (سلام الله علیها) به گوش حاکم مدینه برسد و او که از ثمرات همان درختی است که یزید و پدر و جدش را پدید آورده است گزارش آن خبرها را برای یزید می‌فرستاد و او را از فعالیت‌های حضرت زینب سلام الله علیها آگاه می‌کرد و با این سخن که اگر مدینه را می‌خواهی زینب (سلام الله علیها) را از آن بیرون کن. یزید ابایی نداشت از این که به حاکم مدینه دستور دهد تا حضرت زینب (سلام الله علیها) را از شهر رسول خدا (صلی الله علیه و آله) بیرون کند. ولی این حضرت زینب (سلام الله علیها) بود که از خروج از مدینه امتناع می‌کرد و گویی هراسی از مرگ نداشت و از هیچ یک از آن افراد پست و پلید نمی‌ترسید. با این حال آیا دشمنان می‌توانستند به چیزی بدتر و سخت‌تر از اعدام درباره آن حضرت حکم کنند؟

پس هیچ مانعی در برابر او نبود چرا که زندگی برای او منفور گشته و مرگ برای او از زندگی در زیر سلطه ستمگران بهتر بود؛ بنابراین حضرت به شدت با حکومت برخورد کرد و امتناع خود از خروج از مدینه را اعلام نمود ولی تعدادی از زنان بنی هاشم نزد آن حضرت جمع شدند و درباره یزید و طغیان‌گری او و این‌که او از خداوند متعال نمی‌ترسد با آن حضرت صحبت کردند و گفتند که ممکن است فاجعه کربلا تکرار شود و دستور یزید به والی مدینه برای اخراج اجباری و به زور آن حضرت از شهر موجب شود که کسانی که از بنی هاشم باقی ماندند به دفاع از آن حضرت برخیزند و بین این دو گروه جنگ بپا شود و فاجعه هولناک دیگری پیش آید به همین دلیل حضرت زینب (سلام الله علیها) تصمیم گرفت به سرزمین مصر سفر کند (قزوینی، ۱۳۹۰، ص ۳۵۶).

## ۲. قدرت بر تصمیم‌گیری

فرد متوکل می‌داند که خداوند با اوست؛ لذا احساس قدرت و نیرومندی می‌کند و در برابر فشارها مقاومت از خود نشان می‌دهد. انسان وقتی به خدا توکل نمود از حالت تحیر و شک و تردید بیرون می‌آید، به نصرت و یاری خداوند امیدوار می‌شود؛ لذا می‌تواند به صورت قاطعانه تصمیم‌گیری کند. یکی از عواملی که افراد نمی‌توانند تصمیم‌گیری کنند، نداشتن پشتوانه قوی، احتمال شکست و احساس ضعف و ناتوانی آن‌هاست، در حالت توکل به خدا، فرد احساس می‌کند که خداوند او را یاری خواهد داد «فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ؛ هنگامی که تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن» (آل عمران: ۱۵۹).

بحران‌ها و نگرانی‌ها جزء لاینفک زندگی هر انسانی است، اصولاً انسان‌ها در میان مخاطرات و فراز و نشیب‌های زندگی است که طعم موفقیت و پیشرفت را می‌چشد، اما مسئله‌ای که مهم است نحوه عملکرد انسان‌ها در مواجهه با بحران‌ها و مشکلات پیش روی او چگونگی اتخاذ روش‌هایی صحیح برای برون رفت از آن است، آنچه مسلم است اگر فراز و نشیب‌های زندگی انسان به درستی مدیریت نگردد، منجر به آسیب‌هایی در روح و روان خود فرد و به تبع آن زندگی و جامعه خواهد شد. بحران را زمان خطر یا نگرانی تعریف کرده‌اند، یعنی وضعیتی که خارج شدن از آن مشکل است (کبیری، ۱۳۷۶، ش ۷۸).

با این تعریف فضای دهه ۶۰ هجری قمری به لحاظ شرایطی که داشت از بحرانی‌ترین برهه‌های تاریخ است. مخاطرات گوناگونی جامعه آن روز اسلامی را احاطه نموده بود و جهالت مردم و ستم‌بی‌عنان موالیان نیز مزید بر علت شده بود، تا جایی که منکرات علنی گشته بود و معروف به انزوا کشیده شده بود و اگر حرکت هوشمندانه؛ رفتار به موقع و

موقعیت‌شناسی دقیق امام حسین (علیه السلام)، امام سجاد (علیه السلام) و حضرت زینب (سلام الله علیها) نبود، ممکن بود مسیر اسلام از صراط مستقیم منحرف گردد.

برای تبیین دقیق‌تر عملکرد حضرت زینب سلام الله علیها در مواجهه با آن بحران به نظر می‌رسد لازم باشد شمهای از تغییرات جامعه اسلامی را در دوره زندگی حضرت زینب (سلام الله علیها) بیان نماییم، چرا که حضرت زینب (سلام الله علیها) به لحاظ این‌که با پنج تن از معصومان (علیهم السلام) در دوره عمر شریف خود هم عصر بوده‌اند؛ به خوبی می‌توانند تطورات مسلمانان را از زمان ظهور اسلام در دوره رسول اکرم (صلوات الله علیه) تا دوران دیگر معصومین را به خوبی درک نمایند.

در صدر اسلام و در عصر رسول اکرم مسلمانان توجه ویژه‌ای به تعالیم اسلامی داشتند به گونه‌ای که پس از رحلت پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) بر اثر تعالیم و تربیت آن حضرت - آن چنان در برابر اعمال خلاف خلفا حساسیت داشتند که در برابر کوچک‌ترین عمل خلافی اعتراض می‌کردند؛ اما به مرور زمان روحیه پاسداری و حراست از کبان اسلام در میان مسلمانان رنگ باخت تا آنجا که در زمان معاویه به گونه‌ای تسلیم، مطیع و سازش‌کار شدند که پس از مرگ معاویه، یزید فاسد و فاجر به راحتی بر اوضاع کشور اسلامی مسلط شد و صدای اعتراضی از مسلمانان شنیده نشد. جامعه در زمان یزید آنچنان سازش‌کار، تسلیم، ذلیل و زبون شده بود که جز تعداد معدودی از یاران امام حسین (علیه السلام)، اکثر مردم آن حضرت را به سکوت و سازش فرا می‌خواندند. وضع جامعه در زمان امام حسین (علیه السلام) به گونه‌ای بود که نه تنها هشدار و نصیحت در آن مؤثر نبود، بلکه شهادت شخصیتی مانند امام حسین (علیه السلام) به تنهایی نیز قادر نبود مردم را از خواب غفلت بیدار کند، همچنان که شهادت امام حسن مجتبی (علیه السلام) نتوانست آن گونه که باید جامعه را به حرکت درآورد.

آنچه مسلم بود این بود که ادامه چنین وضعی تعالی اسلام در مسیر مستقیم الهی را با کندی مواجه می‌کرد و به همین دلیل امام حسین (علیه السلام) برای اصلاح جامعه برنامه بسیار دقیق و منظمی را با تکیه بر علم الهی خویش طرح‌ریزی کرد، برنامه‌ای که نه تنها توانست جامعه آن روز را از خطر مرگ حتمی معنوی و فرهنگی نجات بخشد؛ بلکه برای همیشه به جوامع بشری قدرت و نیرویی بخشید که با اتکا به آن توانستند در مقابل ظلم و ستم و اعمال خلاف از خود حساسیت نشان دهند. برنامه‌ریزی امام حسین (علیه السلام) به گونه‌ای بود که باعث گردید؛ یاد و خاطره او همواره در میان انسان‌ها زنده و جاوید باشد و همین امر مانع بی‌تفاوتی، ظلم‌پذیری و تحریف دین در میان مسلمانان گشت.

به فرموده مقام معظم رهبر (حفظه الله تعالی) ارزش و عظمت حضرت زینب (سلام الله علیها) نیز به خاطر همین اشراف و تدبیر و رهبری نمودن این مرحله از قیام عاشورا و نهضت حسینی است. ایشان در این رابطه می‌فرمایند:

«ارزش و عظمت زینب کبری (سلام الله علیها) به خاطر موضع و حرکت عظیم انسانی و اسلامی او بر اساس تکلیف الهی است، کار او، تصمیم او، نوع حرکت او به او این طور عظمت بخشید. بخش عمده این عظمت هم به خاطر این است که او موقعیت را شناخت. هم موقعیت قبل از رفتن امام حسین (علیه السلام) به کربلا را و هم موقعیت لحظات بحرانی روز عاشورا را. حضرت زینب (سلام الله علیها) هم حوادث کشنده بعد از شهادت امام حسین (علیه السلام) را درک کرد و هم طبق هر موقعیت راهکاری را انتخاب کرد. این انتخاب‌ها را زینب (سلام الله علیها) ساخت» (خامنه‌ای، ۱۳۹۵، ص ۱۶۲).

#### ۱-۴-۷. مهم‌ترین بحران‌های حاکم بر واقعه عاشورا عبارت بودند از:

۱) بحران معرفتی و عقیدتی: یکی از خطرات بزرگی که اسلام و نهضت حسینی را تهدید می‌کرد انحراف فکری و معرفتی در جامعه آن روز و تحریف حادثه عاشورا و پیام‌های بنیادین آن بود. مثلاً بنی امیه سعی داشت از عوام‌زدگی مردم استفاده کرده و خود را از لشکریان خدا معرفی نماید و جنایت خود را کار خدا و تدبیر خلیفه مسلمین جلوه دهد. در چنین فضایی نیاز به مبلغان بصیری چون حضرت زینب (سلام الله علیها) بود که بتوانند با صبوری و با اطلاع از جوانب واقعه به تشریح اهداف و ماهیت قیام امام حسین (علیه السلام) بپردازند و شاخه‌های حق طلبی را برای مردم تبیین نمایند.

۲) بحران رفتاری و اخلاقی: اگر مبانی فکری امویان در جامعه حاکم می‌شد در آن صورت شاخص ارزش‌ها و معیار خوب و بد نیز تغییر می‌نمود و احتمال ترویج و حاکمیت ناهنجاری‌های رفتاری و اخلاقی نیز بود؛ که هوشمندی و اشراف حضرت زینب (سلام الله علیها) در این برهه نیز با اتخاذ روش‌های روشنگرانه به چشم می‌خورد.

۳) بحران روحی و روانی: شهادت جانکاه و دلخراش امام حسین (علیه‌السلام) و اصحاب باوفایش آلام و دردهای روحی و روانی شدیدی را برای بازماندگان عاشورا خلق کرده بود. آن‌ها در سخت‌ترین شرایط روحی بودند در چنین شرایطی این کاروان غریب و یتیم نیاز به ملجأ و پناهگاهی آرام و امن داشت تا مرهم آلامشان باشد و مأمنی برای تنش‌های روحی و روانی آن‌ها و در این بین حضرت زینب (سلام الله علیها) با تمام وجود خویش را وقف اسرا کرده بود و برای یکایک آن‌ها نقش همین پناهگاه را داشت (پوررستمی، ۱۹۲، ش ۲۸).

مقام معظم رهبری از این ویژگی مدیریت حضرت زینب (سلام الله علیها) در شرایط بحرانی و بهترین تصمیم در سخت‌ترین شرایط به عنوان عظمت مقامی ایشان یاد می‌کنند و می‌فرمایند: در آن ساعت‌های بحرانی که قوی‌ترین انسان‌ها نمی‌توانند بفهمند چه باید بکنند او فهمید و امام خود را پشتیبانی کرد و او را برای شهید شدن تجهیز نمود. بعد از شهادت حسین بن علی (علیه‌السلام) هم که دنیا ظلمانی شد و دل‌ها و جان‌ها و آفاق عالم تاریک گردید این زن بزرگ یک نوری شد و درخشید زینب (سلام الله علیها) به جایی رسید که فقط بالاترین انسان‌های تاریخ بشریت یعنی پیامبران می‌توانند به آنجا برسند (خامنه‌ای، ۱۳۹۵، ص ۱۶۶). دختر امیرالمؤمنین بودن این عظمت را به ایشان نداده است؛ بلکه عظمت ایشان در گرفتن تصمیم‌های به موقع و مهم است و هر زنی بتواند چنین عمل کند، عظمت دارد. بنابراین بزرگترین الگوی رفتاری در بعد سلامت معنوی، در مرحله توکل این است که با تکیه بر خدا بتوان در بحرانی‌ترین شرایط که خیلی از عقول در اثر عواطف و احساسات و چه بسا ترس و تردید از کار می‌افتد یک زن بتواند با وجود تمام عواطف و احساسات زنانه بر تمام قوا مسلط باشد و هیچ یک از این شرایط مانع از آن نشود که نتواند و یا نخواهد اقدام به بهترین عمل نماید.

### ۱-۵-۷. حسن ظن به خدا

انسان موحد در سایه نگرشی توحیدی و اطاعت خدای متعال، نسبت به خداوند گمان نیکو دارد و باور دارد که خداوند تلاش‌های او را ترضیع خواهد کرد و در روایات به این مسأله خیلی تأکید شده است که نسبت به خدا گمان نیکو داشته باشید؛ زیرا خدا بر اساس گمان بنده با او رفتار خواهد کرد.

امام رضا علیه‌السلام در این مورد می‌فرمایند: «أَحْسِنِ الظَّنَّ بِاللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ يَقُولُ: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي الْمُؤْمِنِيِّ، إِنَّ خَيْرًا فَخَيْرًا وَإِنْ شَرًّا فَشَرًّا»؛ به خداوند خوش گمان باش؛ زیرا خدای عز و جل می‌فرماید: من نزد گمان بنده مؤمن خویش هستم، اگر به من خوش گمان باشد، به خوبی با او رفتار می‌کنم و اگر به من بدگمان باشد، به بدی با او رفتار می‌کنم (کلینی، ج ۲، ص ۷۲، ح ۳).

وقتی انسان نگاه خوشبینانه به خداوند داشته باشد، از آرامش روحی برخوردار می‌شود و این آرامش در او نشاط ایجاد می‌کند که تمام تلاش خود را در مسیر عبودیت به کار گیرد تا رضایت الهی را به دست آورد و در سایه این رضایت به سلامت و سعادت راه یابد. در حالی که سوءظن و بدگمانی به خدا ناشی از گمان‌های جاهلانه است. انسان‌های کم‌مایه و ضعیف و بیمار همیشه نسبت به خدا در بدگمانی به سر می‌برند. معمولاً انسان‌ها در حوادث تلخ و ناگوار به دلیل کم ظرفیتی و ضعف ایمان روحیه خود را از دست می‌دهند و دچار انواع بدگمانی از جمله سوءظن به خدا می‌شوند. خداوند می‌فرماید: اهل ایمان از بسیاری از گمان‌ها بهره‌ییزید؛ زیرا برخی از گمان‌ها گناه هست (سوره حجرات، آیه ۱۲).

عصر عاشورا بنا به نقل بعضی از روایات زینب کبری (سلام الله علیها) به برادرزاده خودش علی بن حسین (علیه‌السلام) گفت: «ای برادرزاده من اوضاع اینگونه نمی‌ماند، این قبرها آباد خواهد شد، این پرچم برافراشته خواهد شد، مردم و ملت‌ها و نسل‌ها گروه گروه می‌آیند و از اینجا درس می‌گیرند و برمی‌گردند، اینجا مدرس آزادی‌خواهان عالم خواهد شد» و آن روز این امید آینده را نشان می‌داد (مجلسی، بیتا، ج ۴۵، ص ۱۸۲).

## ۱-۶-۷. رضا

شاخص دیگر سلامت معنوی رضاست که به معنی خشنودی و راضی بودن به آنچه که از سوی خدا به وی می‌رسد، است. رضا و خشنودی از شاخص‌های مهم سلامتی معنوی است و از اسباب طی طریق الی الله است. رضا و خشنودی بنده از خدا، رضا و خشنودی خدا را از بنده در پی خواهد داشت (مصطفی اسماعیلی ۱۳۹۲: ص ۱۶۱). قرآن کریم بندگان خاص و به فوز رسیده خود را این‌گونه معرفی می‌کند که خدا از ایشان راضی است و ایشان نیز از خدا راضی هستند (مائده: ۱۱۹).

رضا به نوع نگرش انسان به هستی باز می‌گردد، اگر انسان هستی را نتیجه یک مشیت حکیمانه و معلول یک اراده مطلق برخواسته از علم و قدرت بی‌نهایت بداند، وضعیت موجود و نظام حاکم را بهترین وضعیت و نظام احسن و به آنچه در این نظام واقع می‌شود، راضی خواهد بود، اگر کسی به معنای صحیح کلمه «زیبانگر» شود، عمل او نیز زیبا و مطلوب خواهد بود و این اعمال ماست که زندگی دنیا و در نهایت سرنوشت آخرت ما را رقم می‌زند (پسندیده، ۱۳۸۵: صص ۲۰-۱۹).

معمولاً در زندگی ارزیابی افراد از یک رویداد، یکسان نیست. اگر رویدادها به عنوان یک واقعیت خارجی نقش تعیین‌کننده‌ای می‌داشتند، نباید میان داوری‌ها و ارزیابی‌های افراد، تفاوتی وجود داشته باشد؛ چون اصل رویداد بیش از یکی، نبوده است. همه اختلاف‌ها در ارزیابی یک مسئله ناشی از تفکرات متعدد است؛ لذا می‌بینیم تفکرات متعدد، منشأ احساسات مختلف شده و در نهایت واکنش و اعمال گوناگون، در مواجهه با مشکل، را شکل می‌دهد.

زیبانگری از ارزشمندترین مراتب رفتار توحیدی است. وقتی فرد سالک به مقام توحید و اخلاص محض می‌رسد آنگاه تمام هستی را نقاشی بی‌نقص پروردگار می‌داند، به دیده یقین می‌پذیرد که هر آنچه در هستی موجود است، بنابر حکمت بالغه و قدرت کامله و لطف خاص پروردگار، وجود یافته و در نهایت حسن و خیر ایجاد شده است؛ لذا قلب او با ایمان قوی، مطمئن شده با هیچ حادثه‌ای مضطرب نمی‌گردد. وی چنان ایمان خود را با یقین استوار کرده که هرگز سست نمی‌شود و فرو نمی‌پاشد (وحید، ۱۳۹۵، ص ۵۶).

سراسر زندگی حضرت زینب (سلام الله علیها) حاکی از راضی بودن به رضای الهی است. ایشان از کودکی و لحظات از دست دادن جد و مادرش تا شهادت پدر و برادران بزرگوارش، تنهایی و بزرگ شدن در دوری از مادر و مدیریت خانه و خانواده و از همه سخت‌تر وقایع و مصیبت سنگین روز عاشورا را پشت سر گذاشتند و چند جمله از زبان این بانوی بزرگوار خطاب به خداوند شنیده می‌شود؛ آن لحظه که وارد قتلگاه می‌گردد و بدن برادر بزرگوارش را پیدا می‌کند؛ در برابرش دو زانو می‌نشیند و با ادب دست‌ها را زیر جنازه ابا عبدالله حسین (علیه‌السلام) می‌گذارد و آن را تا مقابل سینه بالا می‌آورد و این مناجات را می‌خواند: «اللهم تقبل منّا هذا القربان؛ خداوند این قربانی را از ما قبول بفرما» (محدثی، ۱۳۸۵، ص ۳۵۴).

اوج شکوه و عظمت رضایت در کلام حضرت زینب (سلام الله علیها) در ابراز نفرت خود در تقابل نا برابر جبهه حق و باطل در صحرای عاشورا زمانی است که حضرت این صحنه را جز زیبایی تصور نمی‌کند و با بیان تاریخی «ما رأیت إلّا جمیلاً» رضایت خود از آنچه خداوند مقدر کرده است.

## ۱-۷-۷. دعا و عبادت

برای کسب سلامت معنوی و تقویت آن انسان علاوه بر پایبندی به اموری چون زهد و توکل و رضا و حسن ظن به خدا لازم است که ارتباط خود را با خدای متعال از طریق دعا و عبادت مستحکم کند. انسان برای این که در دنیا بتواند با عوامل درونی و خارجی که از طریق نفس و شیطان بر او هجوم می‌آورند مبارزه کند نیاز به یک نیرویی فرا ماده دارد. امام رضا (علیه‌السلام) دعا را سلاح پیامبران می‌داند و می‌فرماید: «عَلَيْكُمْ بِسَلِاحِ الْأَنْبِيَاءِ، فَقِيلَ: وَ مَا سَلِاحُ الْأَنْبِيَاءِ؟ قَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: الدُّعَاءُ» (طبرسی، ۱۳۷۰: ص ۲۷۰).

از ویژگی‌های بارز رفتاری حضرت زینب (سلام‌الله‌علیها) توجه به درگاه الهی و دعا و مناجات با ایشان بود. این سیره حضرت در تک تک دعاها و حمد و ثنهایی که در مکان‌های مختلف در اسارت شروع به خطبه‌خوانی کردند مشهود است. دعایی از ایشان به یادگار مانده که نشان می‌دهد چه مصیبتی را تحمل کرده است: «یا عماد من لا عماد له و یا سند من لا سند له یا من سجد لک سواد اللیل و بیاض النهار و شعاع الشمس و خفیف و الشجر و دوی الماء یا الله یا الله یا الله؛ ای پناهگاه آن که جز تو پناهی ندارد، ای تکیه‌گاه آن که به جز تو پشتیبانی نمی‌شناسند، ای خدایی که سیاهی شب و سپیدی روز و روشنایی خورشید و صدای آرام درخت و آب بر تو سجده می‌کنند، ای خداوند ای خداوند ای خداوند»

امام سجاد (علیه‌السلام) در وصف تهجد و شب‌زنده‌داری حضرت زینب (سلام‌الله‌علیها) می‌فرماید: «شب یازدهم محرم هنگامی که چشمانم را گشودم عمه‌ام زینب (سلام‌الله‌علیها) را دیدم که نشسته نماز شب می‌خواند به او گفتم: عمه جان نشسته نماز می‌خوانی؟ گفت: آری برادرزاده! به خدا سوگند پاهایم دیگر توان مرا ندارند (جلالی، ۱۳۹۶، ص ۳۲)».

در جای دیگری می‌فرماید: «همانا عمه‌ام زینب (سلام‌الله‌علیها) همه نمازهای واجب و مستحب خود را در طول مسیرها از کوفه به شام ایستاده می‌خواند و در بعضی از منازل نشسته می‌خواند و این به خاطر گرسنگی و ضعف او بود؛ زیرا سه شب بود که غذایش را بین اطفال تقسیم می‌کرد زیرا آن مردمان سنگ دل شبانه روز یک قرص نان بیشتر نمی‌دادند».

همچنین روایت شده که چون امام حسین (علیه‌السلام) برای وداع نزد خواهر آمد از جمله سخنانی که به او گفت این بود که فرمود: «یا اختاه لاتنسینی فی نافله اللیل؛ خواهر جان مرا در نماز شب فراموش نکن» (نقدی، ۱۳۷۶، ص ۹۰).

حضرت زینب (سلام‌الله‌علیها) در سایه این ارتباط عبادی با خداوند توانسته بود به بالاترین درجه آرامش و سلامت دست یابد تا جایی که در سخت‌ترین شرایط تنها خدا و یاد او می‌توانست آرام بخش او باشد. هر انسانی در دنیای امروز برای رسیدن به آرامش و سلامت معنوی می‌تواند الگوی رفتاری خود را حضرت زینب (سلام‌الله‌علیها) قرار دهد؛ زیرا یافتن آرامش و رها شدن از اضطراب‌ها و نگرانی‌ها تنها با استمداد از خدا و یاد او و عبادت در قالبی که او تعیین کرده است، به دست می‌آید.

## ۲- مواد و روش

این پژوهش با روش توصیفی- تحلیلی و با رویکرد کتابخانه‌ای انجام شده است. داده‌های مورد نیاز در دو بخش گردآوری شد:

مبانی نظری سلامت معنوی: از طریق مطالعه آثار مرتبط با سلامت معنوی اسلامی و مفاهیم مبدأشناسی. سیره عملی حضرت زینب (سلام‌الله‌علیها): از طریق مراجعه به منابع دست اول تاریخی و روایی (مانند بحارالانوار، کتب مقاتل معتبر و منابع تراجم) و نیز تحلیل محتوای خطبه‌ها، سخنان و مواضع ثبت شده ایشان در بستر واقعه عاشورا در استنباط و تجزیه و تحلیل مطالب به عنوان معرفی الگویی کامل برخوردار از سلامت معنوی صورت گرفته است.

## ۳- یافته‌ها

بر اساس تحلیل سیره عملی حضرت زینب (سلام‌الله‌علیها)، مهم‌ترین مؤلفه‌های سلامت معنوی در بُعد مبدأشناسی که شناسایی شد، عبارتند از:

زهد: بی‌رغبتی به دنیا و وارستگی از تعلقات مادی که در سبک زندگی ساده و رد کردن هدایای یزید در اوج نیاز، تجلی یافت.

توکل: اعتماد کامل به خدا که منجر به شجاعت (مانند خطبه‌های شجاعانه در کوفه و شام) و قدرت تصمیم‌گیری در بحرانی‌ترین شرایط (مانند مدیریت کاروان اسرا پس از عاشورا) شد.

حسن‌ظن به خدا: باور به حکمت و خیریت الهی حتی در سخت‌ترین مصائب که در گفتار «ما رأیت اِلاَّ جَمیلاً» و امیدواری به آینده در روز عاشورا متبلور شد.

رضا: تسلیم در برابر مقدرات الهی و زیبا دیدن همه آنچه از سوی خداوند می‌رسد که اوج آن در صحنه قتلگاه با عبارت «اللهم تقبل منّا هذا القربان» نمایان شد.

دعا و عبادت: برقراری ارتباط مستمر با خدا که به عنوان منبع آرامش و قوت قلب، حتی در مسیر اسارت و در سخت‌ترین شرایط (مانند اقامه نماز شب) توسط ایشان صورت می‌گرفت.

#### ۴- نتیجه‌گیری

نتیجه‌نهایی تحقیق نشان می‌دهد که سلامت معنوی در رویکرد اسلامی، ریشه در «توحید عملی» دارد. حضرت زینب (سلام‌الله‌علیها) به عنوان «عقیله بنی‌هاشم»، تبلور عینی این مفهوم در پهنه تاریخ هستند. مؤلفه‌های استخراج‌شده (زهد، توکل، حسن‌ظن، رضا و عبادت) در سیره ایشان نه به صورت پراکنده، بلکه به صورت یک منظومه به هم پیوسته تجلی یافته که در سخت‌ترین آزمون‌های ممکن (مانند عاشورا و اسارت) کارآمدی خود را به اثبات رسانده است. این الگوی زنده و قابل اقتدا می‌تواند مبنای مناسبی برای توسعه مدل‌های بومی سلامت معنوی در روانشناسی و مشاوره اسلامی فراهم کند.

#### ۵- سپاس‌گزاری

بدین وسیله از تمامی استادان و پژوهشگرانی که با راهنمایی‌ها و نکات ارزنده خود زمینه تکمیل این پژوهش را فراهم نمودند، صمیمانه سپاس‌گزاری می‌شود.

#### ۶- تضاد منافع

«نویسنده مقاله تأکید می‌کند که هیچ‌گونه تضاد منفعی که بر نتایج این پژوهش تأثیر بگذارد، وجود ندارد»

#### ۷- منابع

- اسماعیلی، مصطفی؛ ۱۳۹۲؛ «مبانی و شاخصهای سلامت معنوی در قرآن و حدیث»؛ رساله دکتری؛ رضا فیروزی؛ دانشکده الهیات؛ دانشگاه پیام نور رشته قرآن و حدیث، دانشگاه پیام نور، ۱۳۹۲
- ان مودست، ناومی؛ ۱۳۸۶؛ فرهنگ اصطلاحات و مفاهیم آموزش و ارتقای سلامت؛ ترجمه محسن شمس و اکرم کریمی شاهنجرینی؛ تندیس؛ تهران
- بارون، رابرت وهمکاران؛ ۱۳۹۷؛ روانشناسی اجتماعی؛ ترجمه یوسف کریمی؛ چاپ یازدهم؛ روان؛ تهران
- پسندیده، عباس؛ ۱۳۹۰؛ هنررضایت از زندگی؛ بی‌تا؛ نشر معارف؛ قم
- پور رستمی، حامد؛ ۱۳۹۲ «راهبردشناسی مدیریت بحران در سیره زینب کبری»؛ فصلنامه علمی پژوهشی مدیریت فرهنگ سازمانی؛ شماره ۲۸؛ ص ۵۸-۵۵
- التفاتی، اعظم و همکاران؛ ۱۳۹۱؛ حضرت زینب الگوی اندیشه‌ورزی و مسئولیت‌پذیری، چاپ اول؛ همیاران جوان؛ بیجا
- جانبرزگی، مسعود؛ ۱۴۰۲؛ درمان چند بعدی معنوی یک رویکرد خداسو برای مشاوره و روان‌درمانگری؛ چاپ ششم؛ پژوهشگاه حوزه و دانشگاه؛ قم
- جزائری، نورالدین؛ ۱۴۲۵ق؛ خصائص الزینبیه؛ ناصر باقری بیدهندی؛ چاپ اول؛ دارالحوراء؛ بیروت

- جلالی دیباجی، خدیجه؛ ۱۳۹۶؛ پیام بر عاشورا تحلیل و تطبیق ادبی و اجتماعی خطبه حضرت زینب در کوفه؛ چاپ اول؛ اسرار علم؛ تهران
- خامنه‌ای، سیدعلی؛ ۱۳۹۰؛ انسان ۲۵۰ ساله؛ چاپ اول؛ صهبا؛ تهران
- خامنه‌ای، سیدعلی؛ ۱۳۹۵؛ آفتاب در مصاف (علل و ابعاد حادثه عاشورا برگرفته از بیانات حضرت آیت الله العظمی خامنه‌ای)، چاپ اول؛ انقلاب اسلامی؛ تهران
- دهشیری و دیگران، غلامرضا؛ ۱۳۸۷ «بررسی خصوصیات روان‌سنجی مقیاس بهزیستی معنوی در میان دانشجویان»؛ مطالعات روانشناختی؛ شماره ۱۶؛ ص ۱۴۳-۱۲۹
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد؛ ۱۴۱۲ق؛ مفردات ألفاظ القرآن، چاپ اول؛ دار العلم؛ لبنان
- طباطبایی، سیدمحمدحسین؛ ۱۳۹۰ق؛ بدایة‌الحکمة؛ جامعه مدرسین قم موسسه نشر اسلامی؛ قم
- طبرسی، حسن بن فضل؛ ۱۳۷۰؛ مکارم الأخلاق، نشر الشریف الرضی، قم
- طریحی، فخرالدین بن محمد؛ ۱۰۸۵ق؛ مجمع البحرین؛ تهران
- عزیزی و همکاران، فریدون؛ ۱۳۹۳؛ سلامت معنوی چیستی چرایی و چگونگی؛ انتشارات حقوقی؛ تهران
- فرانکل، ویکتور؛ ۱۳۹۴؛ انسان در جستجوی معنا؛ ترجمه امیر لاهوتی؛ انتشارات جامی؛ تهران
- فروتن، سیدمحسن؛ ۱۳۹۶ «سلامت معنوی اسلامی از دیدگاه مرحوم استاد دکتر محمد مهدی اصفهانی»؛ نشریه فرهنگ و ارتقاء سلامت؛ شماره ۱؛ ص ۶۲۰-۶۱۱
- فیروزی و دیگران، رضا؛ ۱۳۹۲ «مفهوم شناسی سلامت از دیدگاه قرآن و حدیث»؛ فقه پزشکی؛ شماره ۱۵ و ۱۶؛ ص ۴۵-۶۶
- قزوینی، سیدکاظم؛ ۱۳۹۰؛ زندگانی حضرت زینب کبری سلام الله علیها از ولادت تا شهادت؛ مترجم محمد اسکندری مهریاس شمیم؛ بیجا
- کبیری، علیرضا؛ ۱۳۷۶ «مدیریت بحران»؛ مجله تدبیر؛ شماره ۷۸؛ ص ۳۲-۲۱
- کلینی، محمد بن یعقوب؛ ۱۴۲۹ق؛ الکافی؛ دارالحدیث؛ قم
- کریمی، مرزبان؛ ۱۴۰۰؛ حضرت زینب الگوی اندیشه ورزی و مسئولیت پذیری؛ انتشارات اسوه؛ تهران
- مجلسی، محمدباقر؛ بی‌تا؛ بحار الانوار الجامعه لدرر اخبار ائمه الاطهار؛ موسسه الوفاء؛ بیروت
- محمدزاده، مرضیه؛ ۱۳۹۲؛ بانوی آفتاب پژوهشی در زمانه و زندگی حضرت زینب؛ دلیل ما؛ قم
- مشکی، مهدی؛ ۱۳۹۶ «تاملی بر واژه‌های سلامت معنوی اسلامی»؛ نشریه فرهنگ و ارتقاء سلامت؛ شماره ۱؛ ص ۲۱-۱۴
- مصباح، مجتبی؛ ۱۳۹۸؛ سلامت معنوی از دیدگاه اسلام (مفاهیم-شاخص ها-مبانی)؛ مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، قم
- مصباح، محمدتقی؛ ۱۳۹۶؛ آموزش عقاید (دوره کامل سه جلدی)؛ موسسه انتشارات امیرکبیر؛ تهران
- مصطفوی، حسن؛ ۱۴۰۲؛ التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، مرکز کتاب للترجمة و النشر، تهران
- منصور لاریجانی، اسماعیل؛ ۱۳۶۹؛ زینب فریادی بر اعصار، مجتمع شهید مطهری؛ چاپ اول؛ تهران
- مورفی، ژوزف؛ ۱۳۹۵؛ قدرت ذهن ناخودآگاه؛ ترجمه کیانا حاج دولت؛ انتشارات نظری، تهران
- نقدی، جعفر؛ ۱۳۶۲؛ زینب الکبری بنت الامام امیرالمؤمنین؛ الشریف الرضی؛ قم

## References

- Azizi, F., & Colleagues. (1393). \*Spiritual health: What, why, and how\*. Hoquqi Publications.
- Baron, R. A., & Colleagues. (1397). \*Social psychology\* (Y. Karimi, Trans.; 11th ed.). Ravvan.
- Dahshiri, G., & Others. (1387). Investigating the psychometric properties of the Spiritual Well-Being Scale among university students. \*Psychological Studies\*, (16), 129-143.

- Elfatati, A., & Colleagues. (1391). \*Hazrat Zaynab: The model of intellectualism and responsibility\* (1st ed.). Hamyaran-e Javan.
- Esmaili, M. (1392). \*Principles and indicators of spiritual health in the Quran and Hadith\* (Doctoral dissertation, R. Firouzi). Faculty of Theology, Payame Noor University, Quran and Hadith, Payame Noor University.
- Farooten, S. M. (1396). Islamic spiritual health from the perspective of the late Professor Dr. Mohammad Mehdi Esfahani. \*Journal of Culture and Health Promotion\*, (1), 611-620.
- Firouzi, R., & Others. (1392). Conceptualization of health from the perspective of the Quran and Hadith. \*Medical Jurisprudence\*, (15-16), 45-66.
- Frankl, V. E. (1394). \*Man's search for meaning\* (A. Lahooti, Trans.). Jami Publishing.
- Jalali Dibaji, K. (1396). \*The message bearer of Ashura: A literary and social analysis and adaptation of the sermon of Hazrat Zaynab in Kufa\* (1st ed.). Asrar-e Elm.
- Janbozorgi, M. (1402). \*Multidimensional spiritual therapy: A God-oriented approach to counseling and psychotherapy\* (6th ed). Research Institute of Hawzah and University.
- Jazaeri, N. (1425 AH). \*Characteristics of Zainabiyah\* (N. Bagheri Bidehindi, Trans.; 1st ed.). Dar al-Hora.
- Kabiri, A. (1376). Crisis management. \*Tadbir Journal\*, (78), 21-32.
- Karimi, M. (1400). \*Hazrat Zaynab: The model of intellectualism and responsibility\*. Osveh Publications.
- Khamenei, S. A. (1390). \*Insan-e 250 Saleh (The 250-Year-Old Man)\* (1st ed.). Sobha.
- Khamenei, S. A. (1395). \*Aftab dar Mosaf (The causes and dimensions of the event of Ashura, derived from the statements of Ayatollah Khamenei)\* (1st ed.). Enghlab-e Eslami.
- Kulayni, M. ibn Y. (1429 AH). \*Al-Kafi\*. Dar al-Hadith.
- Majlisi, M. B. (n.d.). \*Bihar al-Anwar al-Jami'ah li-Durar Akhbar al-A'immah al-Athar\*. Al-Wafa Institute.
- Mansouri Larijani, E. (1369). \*Zaynab, a cry throughout the ages\* (1st ed.). Shahid Motahari Complex.
- Mesbah, M. (1398). \*Spiritual health from the perspective of Islam (Concepts, indicators, principles)\*. Imam Khomeini Educational and Research Institute.
- Mesbah, M. T. (1396). \*Teaching beliefs (A complete three-volume course)\*. Amir Kabir Publishing Institute.
- Meshki, M. (1396). A reflection on the term "Islamic spiritual health". \*Journal of Culture and Health Promotion\*, (1), 14-21.
- Modeste, N. N. (1386). \*A dictionary of concepts and terms in health education and health promotion\* (M. Shams & A. Karimi Shahransjini, Trans.). Tandis.
- Mohammadzadeh, M. (1392). \*The lady of the sun: A research on the era and life of Hazrat Zaynab\*. Dalil-e Ma.
- Mostafavi, H. (1402). \*Al-Tahqiq fi Kalamat al-Quran al-Karim\*. Markaz al-Ketab for Translation and Publishing.
- Murphy, J. (1395). \*The power of your subconscious mind\* (K. Haj Dolat, Trans.). Nazari Publications.
- Naghdi, J. (1362). \*Zaynab al-Kubra bint al-Imam Amir al-Mu'minin\*. Al-Sharif al-Radi
- Pasandideh, A. (1390). \*The art of life satisfaction\*. Ma'aref Publication.
- Pour Rostami, H. (1392). Crisis management strategy in the conduct of Zaynab al-Kubra. \*Scientific-Research Quarterly of Organizational Culture Management\*, (28), 55-58.
- Qazwini, S. K. (1390). \*The life of Hazrat Zaynab al-Kubra (peace be upon her) from birth to martyrdom\* (M. Eskandari & M. Shamin, Trans.).
- Ragheb Isfahani, H. ibn M. (1412 AH). \*Mufradat alfaz al-Quran\* (1st ed.). Dar al-Elm.
- Tabarsi, H. ibn F. (1370). \*Makarem al-Akhlaq\*. Al-Sharif al-Radi.
- Tabatabai, S. M. H. (1390 AH). \*Bidayat al-Hikmah\*. Islamic Publishing Office of the Islamic Seminary Teachers Society.
- Tarihi, F. ibn M. (1085 AH). \*Majma' al-Bahrain\*.