

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

الْبَيْتُ الْمَقْدِسُ

سلامت معنوی

چیستی، مبانی، موانع و شیوه‌های درمانی

امین شمشیری

سرشناسه: شمشیری، امین، ۱۳۶۶- • عنوان و نام پدیدآور: سلامت معنوی: چیستی، مبانی، موانع و شیوه‌های درمانی/امین شمشیری؛ [برای] موسسه معنویت تمدن ساز، موسسه آموزش عالی امام خمینی علیه السلام استان فارس.

• مشخصات نشر: قم: نشر معنویت تمدن ساز، ۱۴۰۲. • مشخصات ظاهری: ۱۲۹ ص. • شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۹۹۲-۳-۸

• یادداشت: نمایه. • موضوع: معنویت - اسلام -- Spirituality - Islam -- معنویت -- جنبه‌های قرآنی -- قرآنی teaching -- Spirituality -- معنویت -- اسلام -- جنبه‌های روان‌شناسی -- Psychological aspects -- Spirituality -- اسلام -- زندگی معنوی - اسلام -- Spiritual life -- اسلام -- بهداشت روانی -- جنبه‌های مذهبی - اسلامی -- Islam -- Religious aspects -- Mental health • شناسه افزوده: موسسه معنویت تمدن ساز • شناسه افزوده: موسسه آموزش عالی امام خمینی علیه السلام استان فارس • رده بندی کنگره: ۵۵/۵۵۰/BP۲۵۰ • رده بندی دیویی: ۲۹۷/۶۳ • شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۳۲۵۷۶

سلامت معنوی

چیستی، مبانی، موانع و شیوه‌های درمانی

نویسنده: امین شمشیری

انتشارات: نشر معنویت تمدن ساز

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲

شمارگان: ۲۰۰

قیمت: ۸۰،۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۹۹۲-۳-۸

کانال ارتباطی: @mtsaz.ir

پایگاه‌های اینترنتی: www.mtsaz.ir • www.ieks.ir

همه حقوق محفوظ است.



مؤسسه آموزش عالی
امام خمینی (ره)
استان فارس
تاسیس ۱۳۴۱ هجری شمسی



www.mtsaz.ir

www.ieks.ir

باکمال احترام

تقدیم بہ حضرت ولی عصر
عَلَيْهِ السَّلَامُ

فهرست

مقدمه.....	۱۳
بخش اول: چیستی سلامت معنوی.....	۱۵
فصل اول: سلامت	۱۷
۱. سلامت در لغت و اصطلاح	۱۷
۲. سلامت در قرآن	۱۸
۲-۱. سلام.....	۱۸
۲-۱-۱. سلام تحیت مسلمانی.....	۲۰
۲-۱-۲. سلامت حقیقی در بهشت.....	۲۲
۲-۲. قلب سلیم	۲۳
۳. سلامت در کلمات معصومین <small>علیهم السلام</small>	۲۵
فصل دوم: معنوی	۲۸
۱. تعریف معنویت	۲۸
۲. اقسام معنویت.....	۲۹
۳. ویژگی‌های معنویت حقیقی	۲۹
۳-۱. اتکا بر دین و شریعت	۲۹
۳-۲. تبعیت از معصومین <small>علیهم السلام</small>	۳۱

۳۲ ۳-۳. معاد باوری
۳۲ ۳-۴. عقلانیت‌پذیری
۳۴ فصل سوم: سلامت معنوی
۳۴ ۱. تعریف
۳۵ ۲. شیوه‌ دست‌یابی
۳۶ ۳. مقایسه گونه‌های سلامت
۳۹ بخش دوم: مبانی سلامت معنوی
۴۱ فصل اول: ابتدا بر عقاید توحیدی
۴۴ فصل دوم: ابتدا بر عمل‌گرایی
۴۶ فصل سوم: ابتدا بر ایمان
۵۱ بخش سوم: موانع سلامت معنوی
۵۳ فصل اول: شبهات نظری
۵۳ ۱. شبهه لزوم استاد
۵۴ ۲. شبهه ریاضت‌های دشوار
۵۵ ۳. شبهه ترک دنیا و عزلت
۵۶ ۴. شبهه عدم عمومیت
۵۷ ۵. شبهات ظاهرگرایان
۵۸ فصل دوم: شهوات عملی
۵۸ ۱. گناه
۵۹ ۲. غفلت و اعتباریات دنیوی
۶۱ بخش چهارم: شیوه‌های درمانی سلامت معنوی

فصل اول: درمان خودشیفتگی.....	۶۳
۱. بدن‌گرایی.....	۶۴
۱-۱. چرایی آرامش بخش نبودن بدن‌گرایی.....	۶۵
۲. تضعیف بدن و بی‌توجهی به آن.....	۶۷
۳. رویکرد سلامت‌بخش در مسئله بدن.....	۶۸
فصل دوم: درمان شهرت‌طلبی.....	۷۰
۱. نگاه افراطی به مقوله شهرت.....	۷۰
۱-۱. چرایی آرامش بخش نبودن شهرت.....	۷۱
۲. نگاه تفریطی به مقوله شهرت.....	۷۲
۳. نگاه توحیدی و سلامت‌بخش.....	۷۳
فصل سوم: درمان حسادت.....	۷۵
۱. چرایی حسادت‌ورزی.....	۷۶
۲. راهکار درمان حسادت.....	۷۶
۱-۲. اصلاح عقیده در مورد صفات (روش نظری).....	۷۷
۲-۲. تضرع برای رفع حسادت (روش عملی).....	۸۰
۲-۳. درمان حسادت از منظرهای دیگر سلامت معنوی.....	۸۲
فصل چهارم: درمان افسردگی.....	۸۵
۱. تعریف افسردگی.....	۸۵
۲. مهم‌ترین علائم افسردگی.....	۸۶
۳. درمان افسردگی.....	۸۷
۱-۳. چرایی افسردگی.....	۸۸
۲-۳. بررسی برخی از عوامل افسردگی.....	۸۸

- ۹۰ ۲-۳. امام خمینی رحمته الله علیه و پیام تهدیدآمیز شاه
- ۹۰ ۲-۳-۲. توحید افعالی آیت‌الحق سیدعلی قاضی رحمته الله علیه
- ۹۳ فصل پنجم: درمان تنبلی
- ۹۳ ۱. تعریف تنبلی
- ۹۳ ۲. مذمت تنبلی
- ۹۴ ۳. تنبلی اجتماعی
- ۹۵ ۴. چرایی تنبلی
- ۹۶ ۵. درمان تنبلی
- ۹۶ ۵-۱. غلبه بر موانع
- ۹۶ ۵-۲. جایگزین‌سازی لذت‌های برتر
- ۹۹ ۵-۳. اصلاح انگیزه‌ها
- ۱۰۱ فصل ششم: درمان اضطراب
- ۱۰۱ ۱. چیستی اضطراب
- ۱۰۱ ۲. انواع اضطراب
- ۱۰۲ ۳. چرایی اضطراب انسان
- ۱۰۲ ۳-۱. شرک، از بین برنده آرامش روانی
- ۱۰۳ ۳-۲. تکیه بر امور بی‌اتکاء
- ۱۰۶ فصل هفتم: درمان ترس
- ۱۰۶ ۱. چیستی خوف و حزن
- ۱۰۷ ۲. چرایی خوف و حزن
- ۱۰۷ ۲-۱. فقر وجودی انسان
- ۱۰۹ ۲-۲. نیافتن پاسخ پرسش‌های بنیادین

فهرست • ۱۱

۱۱۱	فهرست‌ها
۱۱۳	کتابنامه
۱۱۹	فهرست آیات
۱۲۳	فهرست روایات
۱۲۵	فهرست اشعار
۱۲۷	نمایه

مقدمه

سلامت در امان بودن از بیماری است. بیماری‌های انسان تنها منحصر به جسم نیست بلکه گونه روحی آن به مراتب خطرناک‌تر است. از این بابت سلامت روحی و معنوی از سلامت جسمی مهم‌تر است. بیماری‌های جسمی تنها در ساحت دنیا انسان را آزار می‌دهد اما بیماری‌های روحی هم در زمان حیات و نیز پس از مرگ، آدمی را رها نکرده و باعث گرفتاری و خسران او می‌شود.

این اثر که «سلامت معنوی» نام گرفته است درس‌هایی است که در زمستان ۱۴۰۱ به درخواست مؤسسات «آموزش عالی حوزوی امام خمینی رحمته‌الله علیه» فارس و «معنویت تمدن‌ساز» به شیوه‌های درمانی بر اساس معنویت پرداخته و اکنون در مدت کوتاهی در اختیار خوانندگان محترم قرار گرفته است.

در بخش اول کتاب به چستی سلامتی معنوی پرداخته شده است. به همین خاطر واژه‌های «سلامت»، «معنوی» و نهایتاً «سلامت معنوی» تبیین شده است. معنویت مورد بحث در سلامت معنوی همان معنویت توحیدی است که ویژگی‌های مختص به خود را داشته و از معنویت‌های بی‌سامان امروزی جداست.

در بخش دوم، مبانی سلامتی معنوی مورد بحث قرار گرفته است. ابتناء بر عقاید توحیدی، عمل‌گرایی و اتکاء بر ایمان، مبانی مستحکم شیوه سلامت بخشی معنوی را تشکیل می‌دهند.

سومین بخش کتاب عهده‌دار موانع دستیابی به سلامت معنوی است. این شیوه درمانی همچون هر راه ارزشمند دیگری با موانع و شبهاتی روبرو است که در کتاب به آن‌ها اشاره شده است. مطابق تجربه، چنین موانعی موجبات دلسردی و تردید افرادی است که به دنبال سلامت معنوی هستند. از این روی توضیحاتی به جهت رفع این موانع در کتاب ذکر شده است.

بخش چهارم و پایانی کتاب که اصلی‌ترین قسمت را تشکیل می‌دهد به معنویت درمانی می‌پردازد. خودشیفتگی، شهرت‌طلبی، حسادت، افسردگی، تنبلی، اضطراب و ترس هفت گونه از مصادیقی است که در این اثر مورد بحث قرار گرفته است.

در این اثر کوشش شده است «سلامت معنوی» درآمدی برای ورود به عرفان و معنویت صحیح و تلاشی در عمومی‌سازی سلوک توحیدی باشد. به عقیده نگارنده اگر سلامت معنوی که امروزه با تفاسیر متعددی، معرکه آراء اندیشمندان قرار گرفته است به معنویت توحیدی متصل نشود، لاجرم به ادعاهای رهبران عرفان‌واره‌ها و یا به معجونی شبیه تجربه دینی شلایر ماخر^۱ استحاله می‌شود.

امید است این اثر مورد رضایت خداوند متعال و حضرت ولی عصر عجل‌الله‌تعالی‌فرجه‌الشریف قرار گرفته و خوانندگان آن، نگارنده را از دعای خود محروم ن سازند.

قم، شعبان‌المعظم ۱۴۴۴ / زمستان ۱۴۰۱

امین شمشیری