Islam and Health Journal
نشریه اسلام و سلامت
e-ISSN: 2383-191X p-ISSN:2383-2177
دانشگاه علوم پزشکی بابل

Analysis of the factors affecting social health in the Qur'anic lifestyle from the perspective of the Supreme Leader

Mohsen Ameri Khairabadi (BA) [1*], Mahdi Ebadi (PhD) [2], Mohammad Mokhtari (BA) [2]

1. Qur'an and Etrat Specialty School, Xorasan Seminary, Mashhad, Iran.
2. Department of Islamic Studies, School of Medicine, Shahroud University of Medical Sciences, Shahroud, Iran.

Article Type:
Review Paper

Received:
20 Nov. 2022
Revised:
2 June 2023
Accepted:
10 June 2023
Published Online:
28 June 2023

ABSTRACT

Background and aim: Social health is one of the emerging concepts that has been considered by thinkers in the field of theory and policy. Social health refers to the concept of social capital of the citizens and institutions of a society. In other words, the higher a person's motivation to communicate and the greater the number of connecting lines between the individual and society, the better the social health of the individual and society. The aim of this study was to investigate the factors affecting social health in the Qur'anic lifestyle from the perspective of the Supreme Leader.

Materials and methods: In this study, through the compilation of a library and a descriptive-analytical method, the effective components for social health in the Qur'anic lifestyle from the perspective of the Supreme Leader were investigated.

Findings: Based on the research findings, the components affecting social health in the Qur'anic lifestyle from the leadership perspective included two direct and indirect parts. In the components affecting social health in the Qur'anic lifestyle from the perspective of the Supreme Leader, seven key components were identified, namely: spiritual health, moral health, physical health, mental health, spiritual health, faith health, and religious health.

Conclusion: If we take inspiration from these statements and put them at the forefront of our work, we can hope for a transcendent lifestyle and a healthier society.

Keywords: Health, Social health, Qur'anic lifestyle, Supreme Leader

Cite this article: Ameri Khairabadi M, Ebadi M, Mokhtari M. Analysis of the factors affecting social health in the Qur'anic lifestyle from the perspective of the Supreme Leader. Islam and Health Journal. 2022; 7(2): 29-41.

© The Author(s).
Publisher: Babol University of Medical Sciences

*Corresponding Author: Mohsen Ameri Khairabadi
Address: Qur'an and Etrat Specialty School, Xorasan Seminary, Mashhad, Iran.
E-mail: mqekh9411110082@gmail.com

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

Islam and Health Journal
نشریه اسلام و سلامت
دانشگاه علوم پزشکی بابل
e-ISSN: 2383-191X p-ISSN:2383-2177

واکاوی مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت اجتماعی در سبک زندگی قرآنی از دیدگاه مقام معظم رهبری

محسن عامری خیرآبادی (BA) [1*]، مهدی عبادی (PhD) [2]، محمد مختاری (BA) [1]

۱. مدرسه قرآن و عترت، حوزه علمیه خراسان، مشهد، ایران.
۲. گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شاهرود، شاهرود، ایران.

چکیده

نوع مقاله: مقاله مروری

دریافت: ۱۴۰۱/۸/۲۹

ویرایش: ۱۴۰۲/۳/۱۲

پذیرش: ۱۴۰۲/۳/۲۰

انتشار: ۱۴۰۲/۴/۷

سابقه و هدف: سلامت اجتماعی ازجمله مفاهیم نوظهوری است که در عرصه نظری و سیاست‌گذاری مورد توجه اندیشمندان بوده است. سلامت اجتماعی به مفهوم سرمایه اجتماعی شهروندان و نهادهای یک جامعه اشاره دارد. به‌عبارت دیگر هرچه انگیزه‌های ارتباطی فرد بالاتر و تعداد خطوط پیوندی فرد و جامعه بیشتر باشد، سلامت اجتماعی آن فرد و جامعه بهتر ارزیابی می‌شود. لذا این پژوهش با هدف واکاوی مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت اجتماعی در سبک زندگی قرآنی از دیدگاه مقام معظم رهبری انجام شده است.

مواد و روش‌ها: در این پژوهش با گردآوری کتابخانه‌ای و با روش توصیفی-تحلیلی، مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت اجتماعی در سبک زندگی قرآنی در اندیشه‌های مقام معظم رهبری بررسی شده است.

یافته‌ها: بر اساس یافته‌های پژوهش، مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت اجتماعی در سبک زندگی قرآنی از منظر رهبری، دو بخش مستقیم و غیرمستقیم را شامل می‌شود. در مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت اجتماعی در سبک زندگی قرآنی از منظر مقام معظم رهبری، هفت مؤلفه کلیدی به‌دست آمده که عبارت است از: سلامت روان، سلامت اخلاقی، سلامت جسمی، سلامت فکری، سلامت معنوی، سلامت اعتقادی و سلامت دینی.

نتیجه‌گیری: با الهام گرفتن از این بیانات و سرلوحه‌ی کار قرار دادن آن‌ها می‌توان سبک زندگی متعالی و جامعه‌ای سالم‌تر را امید داشت.

واژگان کلیدی: سلامت، سلامت اجتماعی، سبک زندگی قرآنی، مقام معظم رهبری

استناد: محسن عامری خیرآبادی، مهدی عبادی، محمد مختاری. واکاوی مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت اجتماعی در سبک زندگی قرآنی از دیدگاه مقام معظم رهبری. نشریه اسلام و سلامت. ۱۴۰۱؛ ۷(۲): ۴۱-۲۹.

© The Author(s)
Publisher: Babol University of Medical Sciences

* **مسئول مقاله:** محسن عامری خیرآبادی
آدرس: مشهد، چهارراه شهدا، خیابان آیت‌الله شیرازی ۱۷، مدرسه تخصصی قرآن و عترت.
رایانامه: mqekh9411110082@gmail.com

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

مقدمه

جوامع در طول تاریخ دارای باورها، ارزش‌ها و رفتارهایی بوده‌اند که مجموع آن‌ها، سبک زندگی آنان را تشکیل می‌داد. معرف اصلی جامعه در هر دوره‌ای نیز فرهنگ و نوع سبک زندگی آن جامعه بوده است. توجه به این نکته اهمیت دارد که هرچند داشتن جسم و روحی سالم برای همه ما از اهمیتی دوچندان برخوردار است؛ اما نباید از این نکته غافل شد که داشتن روابط سالم با دیگران و یا برخورداری از سلامت اجتماعی، از ضرورت‌های انکارناپذیر یک جامعه‌ی سالم است که باید زمینه‌های ارتقای آن فراهم شود (۱). طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت اجتماعی یکی از ابعاد سلامت محسوب می‌شود، از دو بعد جسمی و روانی سلامت تأثیر پذیرفته و بر آن‌ها اثر متقابل دارد (۲). سلامت اجتماعی به‌نوعی بهداشت روانی، فردی و جمعی است که در صورت تحقق آن شهروندان دارای انگیزه و روحیه شاد بوده و درنهایت، جامعه شاداب و سلامت خواهد بود (۳). رهبری در جامعه اسلامی وظیفه هدایت معنوی مردم و اداره کشور را بر عهده دارد و هدایت‌کننده نهادهای حکومتی در مسیر اجرای صحیح قوانین اسلامی است. به همین دلیل، رهبری در حکومت اسلامی بر عهده «ولی‌فقیه»، یعنی کسی است که کارشناس و صاحب‌نظر در مورد مسائل اسلامی است. در انقلاب اسلامی ایران در سه دهه گذشته رخدادهای مهمی را پشت سر گذاشته و از برهه‌های حساس و سرنوشت‌ساز با سربلندی عبور کرده است. بی‌تردید یکی از عوامل مهم و تعیین‌کننده در این مسیر، نقش رهبری در هدایت امور و تحقق اهداف نظام جمهوری اسلامی ایران بوده است. مؤلف در این نگارش به بررسی مفهوم لغوی و اصطلاحی سلامت اجتماعی و سبک زندگی پرداخته و سپس سعی کرده به دنبال پاسخ به این سؤال باشد که در دیدگاه مقام معظم رهبری برای داشتن سبک زندگی اسلامی–قرآنی، مؤلفه‌های مؤثر بر دستیابی به سلامت اجتماعی کدام هستند؟

پیشینه تحقیق: درباره اهمیت و اصل سلامت و سبک زندگی از دیدگاه رهبری، کتب و مقالاتی نگاشته شده است:

الف– کتب: ۱– «نقشه راه نظام سلامت در کلام رهبری: تحلیل بیانات حضرت آیت‌الله‌العظمی خامنه‌ای در حوزه سلامت» تألیف مازیار کرمعلی و دیگران (۱۳۹۶) ۲– «سبک زندگی اسلامی از دیدگاه مقام معظم رهبری» اثر مجتبی نوروزی (۱۳۹۳) ۳– «سبک زندگی اسلامی در اندیشه مقام معظم رهبری» نوشته‌ی ابوالفضل احمدی (۱۳۹۴)

ب– مقالات: ۱– «تبیین مفهوم نظام سلامت از دیدگاه مقام معظم رهبری: پژوهشی کیفی بر مبنای تحلیل محتوا» نوشته‌ی منصور خیر گو و حبیب دهقان (۱۳۹۶) ۲– «جایگاه سبک زندگی اسلامی از دیدگاه مقام معظم رهبری» اثر محمد کرمی و علی صادقی مقدم (۱۳۹۵) ۳– «مؤلفه‌های سبک زندگی دینی از دیدگاه مقام معظم رهبری» تألیف نوروز امینی و کوثر حلال‌خور (۱۳۹۴)؛ و لکن این تحقیق با گردآوری کتابخانه‌ای و با روش توصیفی–تحلیلی، به مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت اجتماعی در سبک زندگی قرآنی از دیدگاه مقام معظم رهبری می‌پردازد که در موارد مذکور مورد توجه قرار نگرفته است؛ لذا سؤالی که این نوشتار در پی پاسخ به آن است از این قرار است: مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت اجتماعی در سبک زندگی قرآنی از دیدگاه مقام معظم رهبری چه می‌باشد؟

مواد و روش‌ها

این مطالعه با روش توصیفی–تحلیلی و از طریق مطالعه کتابخانه‌ای منابع علمی و مقالات منتشرشده در پایگاه‌های معتبر علمی مانند مگیران و سیویلیکا و با نگاه به آیات قرآن انجام گرفت. همچنین با جستجوی کلید واژه‌های سلامت، سلامت اجتماعی، سبک زندگی در سایت khamenei.ir به سرانجام رسیده است.

یافته‌ها

۱– مفهوم‌شناسی

سلامت اجتماعی

سلامت از حیث لغوی یعنی: کنار بودن از آفات ظاهری و باطنی (۴) یا آنکه کسی از بیماری و آفت‌ها سلامت باشد؛ «فلانٌ سَلِیمُ القَلْبِ و سَلِیمُ النِیَّةِ» (۵)؛ اما معمولاً کسی را که بیماری جسمی نداشته باشد، سالم می‌نامند؛ درحالی‌که تعریف سلامت، گسترده‌تر از این است. سازمان جهانی بهداشت در تعریف سلامت معتقد است: «سلامت عبارت است از تأمین رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی، روحی و معنوی نه‌فقط نبودن بیماری و نقص عضو» (۶).

سلامت از نگاه مقام معظم رهبری که با یک مثالی تبیین می‌کند: «شما راحت می‌خورید، راحت دفع می‌کنید؛ نه در خوردن مشکلی دارید، نه در دفع کردن مشکلی دارید، نه در مسیر این خوراک از وقتی‌که از گلو پایین می‌رود تا وقتی‌که دفع می‌شود دردی، ناراحتی‌ای دارید؛ خب سلامت این است» (۷).

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

سلامت اجتماعی به چگونگی تعامل فرد با محیط پیرامون و سایر افراد مانند دوستان، خانواده و جامعه اطلاق می‌شود. فرد دارای سلامت اجتماعی، به توسعه روابطش با سایر مردم و یافتن دوستان، انجام رفتارهای هنجار اجتماعی و ارتقای سازگاری اجتماعی و درنهایت ایفای نقش مؤثر در تعالی و رفاه جامعه اقدام می‌نماید (۸). از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی، سلامت یکی از حقوق اصلی انسانی است و درنتیجه همه انسان‌ها باید به منابع اساسی برای تأمین سلامت دسترسی داشته باشند (۹). گفتگو از بُعد اجتماعی سلامت بدان مفهوم نیست که توضیح اجتماعی جایگزین توضیح زیستی گردد؛ بلکه میان پدیده‌های اجتماعی و زیستی ارتباط تنگاتنگی وجود دارد که عناصر گوناگونی مانند جنس، اصلیت، محل اقامت و... در موضوع سلامت اجتماعی تأثیرگذار هستند (۱۰) و یا به‌عبارتی‌دیگر سلامت اجتماعی را می‌توان با در نظر گرفتن موارد زیر تعریف کرد:

۱- سلامت اجتماعی به‌مثابه بعد اجتماعی سلامت فرد، در کنار دو بعد جسمانی و روانی سلامت فرد، به رابطه او با جامعه در نظر دارد. ۲ -جامعه سالم به‌مثابه شرایط اجتماعی بهتر به‌طوری‌که بسته به اوضاع فعلی هر جامعه، یا جماعت، مصادیق و معناهای عینی متفاوت می‌یابد (۱۱). ۳- سلامت اجتماعی به‌مثابه سلامت جامعه یا جامعه سالم: در این رویکرد تعاریف متعددی از سلامت اجتماعی وجود دارد، یکی از مهم‌ترین دلایل این تفاوت‌ها، تفاوت در وضع موجود جوامع و جماعت‌های مختلف است که سبب می‌شود هر جامعه وضع مطلوبی را برای خود به‌عنوان جامعه یا جماعت سالم تعریف کند که با دیگران متفاوت باشد. مثلاً راسل جامعه‌ای را سالم می‌داند که در آن فرصت و دسترسی برابر به خدمات و کالاهای اساسی برای همه وجود داشته باشد تا افراد جامعه در مقام شهروند عملکرد کاملی داشته باشند (۱۲)؛ بنابراین جامعه سالم، جامعه‌ای است که در آن مصرف مواد، طلاق، بی‌کاری تحصیل‌کرده‌ها، تنبیه و مواظبت ناکافی کودکان و مصرف دخانیات وجود نداشته باشد. در سال ۱۳۹۵ نمره سلامت اجتماعی استان‌های کشور جمهوری اسلامی ایران محاسبه و سپس رتبه‌بندی شد که استان یزد بالاترین رتبه سلامت اجتماعی و استان سیستان و بلوچستان آخرین رتبه را به‌دست آورده است (۱۳).

نظریه سلامت اجتماعی کییز از یک اصل جامعه‌شناختی و روان‌شناختی نشأت می‌گیرد. به عقیده او سلامت اجتماعی، چگونگی ارزیابی فرد از عملکردش در برابر اجتماع است. فرد سالم ازنظر اجتماعی، اجتماع را به‌صورت یک مجموعه معنادار، قابل‌فهم و بالقوه برای رشد و شکوفایی دانسته و احساس می‌کند که به جامعه تعلق دارد، از طرف جامعه پذیرفته می‌شود و در پیشرفت آن سهیم است (۱۴). اجزاء نظریه سلامت اجتماعی کییز عبارت است از:

۱- شکوفایی اجتماعی: یعنی باور به این‌که اجتماع سرنوشت خویش را در دست دارد و به مدد توان بالقوه‌اش مسیر تکاملی خود را کنترل می‌کند (۱۴).

۲- انسجام اجتماعی: به معنای احساس بخشی از جامعه بودن، فکر کردن به این‌که فرد به جامعه تعلق دارد. احساس حمایت شدن از طرف جامعه و سهم داشتن در آن است (۱۴).

۳- پذیرش اجتماعی: داشتن گرایش‌های مثبت نسبت به افراد، تصدیق کردن دیگران و به‌طورکلی پذیرفتن افراد علی‌رغم برخی رفتار سردرگم‌کننده و پیچیده آن‌ها. پذیرش اجتماعی مصداق اجتماعی از پذیرش خود (یکی از ابعاد سلامت روان) است (۱۵).

۴- انطباق اجتماعی: همبستگی یا انطباق اجتماعی در مقابل بی‌معنایی در زندگی قابل‌مقایسه است و شامل ارزیابی فرد از اجتماع به‌صورت قابل‌فهم ، قابل پیش‌بینی بودن است و در حقیقت درکی است که فرد نسبت به کیفیت، سازمان‌دهی و اداره دنیای اجتماعی اطراف خود دارد (۱۵).

۵- مشارکت اجتماعی: باوری است که طبق آن فرد خود را عضو حیاتی در اجتماع می‌داند و فکر می‌کند چیز ارزشمندی برای عرضه به دنیا دارد. افرادی که در این بعد رتبه بالایی دارند، تلاش می‌کنند تا در دنیایی که صرفاً به دلیل انسان بودن برای آنان ارزش قائل است، سهیم باشند (۱۵).

برخی از عوامل اجتماعی می‌توانند روی سلامت انسان اثر مثبت یا منفی بگذارند. از این عوامل اجتماعی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- تغذیه: بدون تردید بهره‌مندی از تغذیه مناسب در همه ادوار زندگی برای افراد و اعضای خانواده بسیار حیاتی است. فراهم کردن دسترسی، تأمین غذای سالم و مغذی برای گروه‌های مختلف سنی (به‌ویژه کودکان، مادران باردار و شیرده، سالمندان)، اصلاح، بهبود تقویت و ترغیب رفتار تغذیه‌ای بهداشتی در جامعه، نظارت و کنترل واردات مواد غذایی و... ازجمله سیاست‌های حمایتی در تغذیه سالم است (۱۶).

۲- سطح تحصیلات: بالا رفتن سطح تحصیلات، ظرفیت دستیابی به مشاغل مناسب، کسب درآمد بیشتر و بهبود سطح زندگی را فراهم می‌نماید و انجام رفتارهای بهداشتی را توسعه می‌بخشد و درنهایت وضعیت سلامت مطلوب‌تر می‌گردد (۱۷).

۳- حمایت اجتماعی: حمایت اجتماعی در جهت تحقق نیازهای واقعی و عاطفی افراد کمک‌کننده است. تعلق به یک شبکه اجتماعی از جامعه و الزامات متقابل، موجب می‌شود تا افراد احساس محبت، دوستی، احترام و ارزش نمایند. این امر تأثیر حفاظتی قوی بر سلامتی دارد. همچنین روابط حمایتی می‌توانند سبب برانگیختن رفتارهای سالم‌تری گردند (۱۸).

۴- محیط‌های سالم: با توسعه شهرنشینی، صنعتی شدن، تغییر شیوه زندگی، افزایش اتومبیل، ازدیاد استفاده بی‌رویه از سموم کشاورزی، آلاینده‌های زیست‌محیطی در حال افزایش است. آلودگی هوا، ترافیک، آلودگی خاک و... از چالش‌های زیست‌محیطی عصر حاضر می‌باشد. یکی از جدی‌ترین عوامل خطر بیماری‌ها اعم از بیماری‌های واگیر و غیرواگیر، آلاینده‌های زیست‌محیطی و محیط‌های ناسالم زندگی است (۱۹ و ۲۰).

پس عوامل اجتماعی تعیین‌کننده سلامت در سلامت انسان نقش بسزایی دارند که اگر نادیده گرفته شوند رسیدن به اهداف سلامتی محال می‌شود.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

سبک زندگی

سبک در لغت به معنای طرز، روش و شیوه است (۲۱) و یا سبک به معنای قالب است و هنگامی‌که طلا یا فلزات دیگر در کوره گداخته و مذاب می‌گردد و در قالب ریخته می‌شود به آن سبک و به قالب آن سبیکه گفته می‌شود (۲۲ و ۲۳) و زندگی به معنای زنده‌بودن، زیستن و حیات است (۲۱).

عنوان «سبک زندگی»، برای نخستین بار، در سال ۱۹۲۹ م. از سوی آلفرد آدلر مطرح شد؛ که تعریف سبک زندگی ازنظر وی یعنی: «کلیت بی‌همتا و فردی زندگی که همه فرایندهای عمومی زندگی ذیل آن قرار دارد» (۲۱ و ۲۴).

محمد سعید مهدوی کنی می‌نویسد: «سبک زندگی عبارت است از الگوی همگرا (کلیت تامی) یا مجموعه منظمی از رفتارهای درونی و بیرونی، وضع‌های اجتماعی و دارایی‌ها که فرد یا گروه بر مبنای پاره‌ای از تمایلات و ترجیح‌ها (سلیقه‌های) او در تعامل با شرایط محیطی خود ابداع یا انتخاب می‌کند. یا به‌اختصار، سبک زندگی، الگو یا مجموعه نظام‌مند کنش‌های مرجح است» (۶).

حال‌آنکه سبک زندگی عبارت است از: «مجموعه‌ای از عادات روزمره در زندگی در حوزه فردی، خانوادگی، ملی، بین‌المللی، زیست‌محیطی و... و در بُعدهای عبادی، فرهنگی، علمی، هنری، اجتماعی، سیاسی (حکومتی)، مدیریتی، حقوقی، اقتصادی، شغلی، بهداشتی، تفریحی، تغذیه‌ای، پوششی، سکونتی و ... که در زندگی روزمره انسان نهادینه شده‌اند». در قرآن کریم، از سبک زندگی با واژگانی مانند «شِرعه»، «منهاج» (۲۵)، «سنت» (۲۶ و ۲۷)، «طریق» (۲۸)، «حیات طیبه» (۲۹)، «اسوه» (۳۰ و ۳۱) و ... یاد شده است (۶).

مفهوم سبک زندگی دینی از دیدگاه رهبری

مقام معظم رهبری سبک زندگی را در یک‌کلام «رفتار اجتماعی و شیوه زیستن» تعریف نموده‌اند که زمینه‌ساز سعادت انسان گردد (۷). ایشان در ادامه برای سبک زندگی نمونه‌هایی برمی‌شمارند که منظور ایشان را از این تعریف واضح‌تر می‌نماید. این نمونه‌ها عبارتند از: ازدواج، مسکن، الگوی مصرف، خوراک، نوع آشپزی و تفریح، خط و زبان، کسب‌وکار، رفتار در محل کار و دانشگاه و مدرسه و ... بنابراین سبک زندگی دینی آن روشی است که با «عقل معاش و معاد» مدیریت شود و سعادت دنیوی و اخروی را برای انسان به ارمغان آورد (۷)؛ بنابراین می‌توان گفت از دیدگاه رهبر انقلاب، هر آنچه مربوط به رفتار و کردار انسان در امور فردی و اجتماعی است، حول محور سبک زندگی قرار دارد.

سبک زندگی قرآنی

«سبک زندگی قرآنی» یعنی: «آن نوع از سبک زندگی است که از آموزه‌های قرآن سرچشمه گرفته است؛ یعنی مجموعه‌ای از عرصه‌های رفتارها و گفتارها در حوزه‌های فردی، خانوادگی، ملی، بین‌المللی و محیط زیستی و در ابعاد عبادی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، علمی، حقوقی، خوراکی، پوشاکی، سکونتی، بهداشتی، آرایشی، رفاهی، تفریحی، هنری، فنی و ... است که از آموزه‌های قرآن نشأت گرفته و در زندگی بشر، نهادینه شده است» (۳۲).

۲- مؤلفه‌های مؤثر سلامت اجتماعی در سبک زندگی قرآنی از دیدگاه مقام معظم رهبری

در نظام اسلامی باید احکام و سبک زندگی اسلامی پیاده شود و فرهنگ جامعه در همه‌ی ابعاد، منطبق بر آموزه‌های قرآنی باشد (۷).

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای درباره سلامت فرمودند: سلامت یکی از اساسی‌ترین نیازهای بشر است؛ بنابراین نعمت سلامت را نباید فراموش کرد و مسئله‌ی سلامت، جزو مسائل درجه‌ی یک هر کشوری است؛ که اگر ما دو سه مسئله‌ی درجه‌ی یک هر کشوری را بخواهیم کنار هم بگذاریم، بلاشک یکی از آن‌ها مسئله‌ی سلامت است (۷).

به‌طورکلی مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت را در اندیشه رهبری می‌توان در شش حوزه‌ی کلی ترسیم و به دو بخش ارتباط مستقیم و ارتباط غیرمستقیم تقسیم‌بندی کرد:

مؤلفه‌های مستقیم:

ملاک ما در این تقسیم‌بندی به مؤلفه‌های مستقیم و غیرمستقیم این بوده که مؤلفه‌های مستقیم صریحاً در تعریف سلامت اجتماعی بیان شده است و مؤلفه‌های غیرمستقیم به‌طور ضمنی از تعریف سلامت اجتماعی، حکم عقل، آیات، روایات و سخنان رهبری برداشت می‌شود که در ادامه به آن خواهیم پرداخت. بنابراین مؤلفه‌های مستقیمی که صریحاً در تعریف سلامت اجتماعی بیان شده است، بدین شرح است که به‌طور مختصر توضیح داده می‌شود:

سلامت روان

سازمان بهداشت جهانی: «سلامت روان را فراتر از نبود اختلال روانی دانسته و آن را شناخت افراد از ظرفیت‌های انطباق با استرس‌های زندگی طبیعی، توانایی کارکردن مولد و مشارکت در جامعه» بیان کرده است (۸). نخستین توصیه من امید و نگاه خوش‌بینانه به آینده است. این‌جانب همواره از امید کاذب و فریبنده دوری جسته‌ام، اما خود و همه را از نومیدی بی‌جا بر حذر می‌دارم. در طول این چهل سال، سیاست تبلیغی دشمن، مأیوس‌سازی مردم از آینده بوده است (۷).

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

یکی از حقوق اساسی مردم این است که در آرامش و امنیت روانی زندگی کنند؛ در کشور امنیت اخلاقی برقرار باشد (۷). یکی دیگر از پیام‌هایی که حتماً باید منتقل شود، نفی دشمن‌سازی‌های موهوم، توسعه‌ی تفاهم اجتماعی و ایجاد امنیت روانی در جامعه است (۷). در ۹۴ آیه از قرآن کریم به سلامت روان، در قالب مباحث بهداشتی مهمی از قبیل صبر و شکیبایی در امور (۳۳ و ۳۴)، توکل بر خدا (۳۵ و ۳۶)، آرامش و اطمینان قلبی (۳۷)، دوری از غم و اندوه و باور به اینکه بعد از هر سختی، راحتی خواهد بود (۳۸) پرداخته است (۸)؛ بنابراین اگر در جوامع بشری قرآن حاکم باشد، هم سعادت دنیا هست، هم علوم معنوی هست. راه سلامت را، راه امنیت را، راه امنیت روانی را قرآن به روی ما بازخواهد کرد (۷). آنچه در بیانات رهبری مشهود است؛ اهمیت ایشان به مسئله سلامت روان افراد جامعه است. فقدان سلامت روان در هر شخصی سبب بروز اختلالات رفتاری در افراد خواهد شد (۳۹). از آن‌طرف به دنبال این ویژگی است که جامعه‌ای همراه بانشاط و امنیت به وجود خواهد آمد و همه آحاد مردم در کنار یکدیگر زندگی خواهند کرد.

سلامت اخلاقی

اخلاق از منظر رهبری یعنی حلم و بردباری، صبر و مقاومت، صدق و صفا، شجاعت و فداکاری، طهارت و پاک‌دامنی و برای اینکه در جامعه اخلاق استقرار پیدا کند به دو چیز نیاز داریم: یکی تمرین و مجاهدت خودماست و یکی هم آموزش‌های اخلاقی، انسان‌ها باید به اخلاق حسنه تخلق پیدا کنند که موجب تعالی روحی و معرفت برتر است که یکی از مراحل انسان کامل است (۷). در قرآن کریم در چند جا «يُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ» (۴۰ و ۴۱) تزکیه که همان رشد اخلاقی دادن است را جلوتر از تعلیم می‌آورد. این تربیت اخلاقی است. امروز ما نهایت نیاز را به این تربیت اخلاقی داریم؛ هم ما مردم ایران و هم در همه‌ی دنیای اسلام (۷). خداوند در آیه ۱۹۹ سوره اعراف می‌فرماید: «خُذِ الْعَفْوَ وَ أْمُرْ بِالْعُرْفِ وَ أَعْرِضْ عَنِ الْجاهِلِين» این آیه با تمام سادگی و فشردگی، همه‌ی اصول اخلاقی را در بردارد. هم اخلاق فردی «عفو»، هم اخلاق اجتماعی «وَ أْمُرْ بِالْعُرْفِ»، هم با دوست «عفو»، هم با دشمن «أَعْرِضْ»، هم‌زبانی «وَ أْمُرْ»، هم عملی «أَعْرِضْ»، هم مثبت «خُذِ»، هم منفی «أَعْرِضْ»، هم برای رهبر، هم برای امّت، هم برای آن زمان و هم برای این زمان. چنانکه امام صادق علیه‌السلام فرمودند: در قرآن آیه‌ای جامع‌تر از این آیه در مکارم‌الاخلاق نیست (۴۲). آیات بسیاری از قرآن کریم در فضائل اخلاقی است که به‌عنوان نمونه (مؤلفه‌هایی که از تعریف اخلاق از نگاه رهبری به‌دست آمده است) اشاره می‌کنیم:

الف- شکیبایی: صبر ازجمله اخلاقیات نیکوی اسلامی است که ما باید در درون خودمان پرورش بدهیم (۷). از اول بعثت، خدای متعال پیامبر را امر به صبر کرد. در سوره‌ی مدثر که جزو همان سوره‌های اول بعثت است، می‌فرماید: «وَ لِرَبِّکَ فَاصْبر» (۴۳). در سوره‌ی مزمل که آن‌هم جزو همان سوره‌های اول قرآن است، می‌فرماید: «وَ اصْبِرْ عَلَىَ مَا يَقُولُون» (۴۴). در دو جا می‌فرماید: «وَ اسْتَقِمْ كَما أُمِرْت» استقامت کن؛ هم در سوره‌ی هود (۴۵) و هم در سوره‌ی شوری (۷ و ۴۶). از نگاه مقام معظم رهبری قریب به بیست جا خطاب به پیامبر، امر به صبر شده مثل «فَاصْبِرْ لِحكْمِ رَبِّک» (۴۷). اکنون‌که چنین است صبر کن و منتظر فرمان پروردگارت باش. (۷) حالا صبر یعنی چه؟ صبر به معنای نشستن و دست روی دست گذاشتن و انتظار نتایج را کشیدن نیست؛ صبر یعنی محاسبات درست خود را و محاسبات دقیق خود را با خدعه‌گری دشمن تغییر ندادن؛ صبر یعنی پیگیری اهدافی که برای خودمان ترسیم کردیم؛ این معنای صبر است. اگر چنانچه این ثابت قدم بودن با عقل و تدبیر و مشورت همراه بشود همچنان که در قرآن هست، «وَ أَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُم» (۴۸) قطعاً پیروزی نصیب خواهد شد (۷). بر این اساس معظم له دیدگاهی کاملاً اجتماعی به مقوله صبر دارند. ایشان معتقد است اگر چنانچه صبر و تواصی به صبر در میان افراد جامعه برقرار باشد، چنین جامعه‌ای، سالم خواهد بود و به‌آسانی دست‌خوش تحرکات دشمن نخواهد شد.

ب- راست‌گویی: راست‌گویی یعنی شما حرفی را که می‌زنید، مطابق با واقع باشد. اگر دانستید مطابق با واقع است و گفتید، این راست است؛ اگرنه، نمی‌دانید مطابق با واقع است یا نیست اما می‌گویید، این صدق نیست (۷). اساس در همه مسئولیت‌ها تدین، امانت و صداقت است (۷). اگر بخواهیم مکتب سلیمانی را دریکی دو جمله‌ی کوتاه تبیین کنیم، باید بگوییم این مکتب عبارت است از «صدق» و «اخلاص». صدق یعنی همان چیزی که در آیه شریفه‌ی «مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُواْ مَا عَاهَدُواْ اللّهَ عَلَيْه» (۴۹) است. یعنی چه؟ یعنی با عهد الهی برخورد صادقانه داشته باشند. در موارد زیادی مشکل ما اینجا است که پای صدق درحرکت ما با آرمان‌های اسلام و انقلاب می‌لنگد (۷). با توجه به تأکید پیامبران و اولیای الهی بر راست‌گویی، می‌توان گفت که حُسن راست‌گویی و تحسین آن در میان همه جوامع بشری، یادگار تربیت آن بزرگواران است. البته راست‌گویی منشأ فطری نیز دارد؛ اما گاهی هواهای نفسانی، موجب انحراف از فطرت می‌شود (۵۰).

ج- شجاعت: شجاعت از نگاه رهبری یعنی خسته نشدن، خود را کم ندیدن و دشمن را بزرگ نکردن می‌باشد. (۷) شجاعت به معنای بی‌گدار به آب زدن نیست. بررسی‌ها باید انجام بگیرد،وقتی به نتیجه رسیدیم، بدون تردید بایستی اقدام کنید. «وَ شَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَىَ الله» (۵۱). مشورت‌ها رو بکنید، جوانب را خوب بسنجید، وقتی به نتیجه رسیدید، آن‌وقت به خدا توکل کنید و وارد میدان بشوید. این شجاعت لازم است (۷). قرآن کریم در دو جا می‌فرماید: «وَ لَا تَهِنُواْ وَ لَا تحزَنُوا» (۵۲) «فَلَا تَهِنُواْ وَ تَدْعُواْ إِلَىَ السَّلْم» (۵۳) هرگز از مواضع خودتان پایین نیایید و در مقابل دشمن احساس ضعف نکنید. او که بنای کار را بر دروغ و زورگویی گذاشته ضعیف است؛ اما شما که به خدا متکی هستید، قوی هستید (۷). بر این اساس شجاعت در کلام رهبری، شاخصه‌ای است که با توکل همخوانی دارد؛ زیرا انسان شجاع به علت ترس از عدم نتیجه مثبت یا مبهم بودن آثار عمل، در وظایف کوتاهی نمی‌کند و نتیجه عمل را به خدا

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

واگذار می‌کند (توکل). همچنین شجاعت نقطه مقابلِ کار بدون فکر است؛ زیرا کاری که با تدبر و سنجش مقدمات، عوامل و عواقب همراه نباشد، نه‌تنها امر شجاعانه‌ای تلقی نخواهد شد بلکه احتمالاً آثار زیان‌باری را به همراه خواهد داشت.

مؤلفه‌های غیرمستقیم:

مؤلفه‌های غیرمستقیمی که به‌طور ضمنی از تعریف سلامت اجتماعی، حکم عقل، آیات، روایات و سخنان رهبری برداشت می‌شود، بدین شرح است که به‌طور مختصر شرح داده می‌شود:

سلامت جسمی

از نگاه رهبری سلامت جسمی از دو راه ورزش و تغذیه‌ی مناسب به‌دست می‌آید و یکی از عیوب اساسی ما در سبک زندگی زیاد خوردن است (۷) که قرآن دراین‌باره می‌فرماید: كُلُواْ وَ اشْرَبواْ وَ لَا تُسْرِفُوا (۵۴) بخورید و بیاشامید و اسراف مکنید؛ که خداوند در این آیه توجّه به جسم می‌کند و سپس می‌فرماید: بهره‌گیری از زینت و غذا باید دور از اسراف باشد (۴۲ و ۵۵). اگر خوردن و نوشیدن از حد اعتدال خارج شد موجب بیماری در جسم انسان می‌شود (۵۶). در ۷۴ آیه از قرآن کریم به سلامت جسمی، در قالب توصیه‌های بهداشتی در مورد تغذیه، فعالیت بدنی و سلامت جنسی پرداخته شده است (۸)؛ بنابراین آیاتی در قرآن آمده است که زیاده‌روی در غذا خوردن را منع کرده‌اند. به‌عنوان نمونه: طه/۸۱، بقره/۱۷۳، حج/۳۰ و ۳۶ در این آیات بحث تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی مطرح است (۵۷). همچنین در قرآن، چهار بار فعل «فلینظر» آمده است که دو بار آن به کیفیت غذا (۵۸ و ۵۹) و یک‌بار آن به خلقت (۶۰) و چهارمی به اعمال (۶۱) اشاره دارد؛ یعنی بین خلقت بشر و خوردن غذا و اعمال او رابطه مستقیمی است (۶). با توجه به سوره عبس آیه ۲۴: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسانُ إِلى طَعامِهِ» خداوند در این آیه نظر و مطالعه انسان را پیرامون طعامی که می‌خورد لازم می‌داند (۶۲)؛ بنابراین مهم‌ترین امور در تحقق سلامت اجتماعی از نگاه رهبری شامل موارد زیر است:

۱- مصرف مواد غذایی سالم ۲- مصرف مواد غذایی به‌اندازه و پرهیز از پرخوری ۳- ورزش کردن

سلامت فکری

از منظر رهبری سلامت فکری با کتاب‌خوانی تأمین می‌شود؛ اما نه هر کتابی، کتاب‌هایی که از سوی نویسندگان برجسته ما تهیّه شده و در اختیار ما گذاشته‌اند و بنابراین یکی از کارهای بزرگ و مهم در سطح جامعه این است که تبلیغات کتاب‌خوانی جهانی شود و باید کاری کنیم که همه مردم به سمت کتاب‌خوانی بروند، کتاب‌خوانی که همراه با تفکر و تدبر و تحقیق باشد (۷). اهمیت کتاب و کتاب‌خوانی در قرآن تا آنجایی است که پروردگار جهانیان یکی از سوره‌های قرآن را «قلم» نام‌گذاری نموده است؛ که خداوند در آیه یک سوره قلم فرمودند: «ن وَ الْقَلَمِ وَ مَا يَسْطُرُون» ترجمه: «سوگند به قلم و آنچه می‌نویسند.» آنچه در اینجا سوگند یادشده، در حقیقت برای منافعی است که از آن به مردم می‌رسد؛ زیرا قلم یکی از دو زبان انسان است و هر چه را در قلب اوست ادا می‌کند. به‌وسیله قلم احکام دین محفوظ می‌ماند و امور جهانیان مستقیم می‌گردد (۶۳). قلم همان چیزی است که سرچشمه پیدایش تمام تمدن‌های انسانی، پیشرفت علوم، سرچشمه هدایت و آگاهی بشر است (۶۴). بر این اساس از منظر رهبری، مهم‌ترین مؤلفه در تأمین سلامت فکری افراد جامعه، کتاب‌خوانی است. اینکه مردم اولاً با کتاب‌خوانی مأنوس باشند و در مرحله دوم سعی در تفکر، تأمل و تحقیق پیرامون مطالب خوانده‌شده داشته باشند.

سلامت اعتقادی و دینی

الف- سلامت اعتقادی: اولین شاخص (دولت اسلامی) از دید رهبری شاخص اعتقادی (سلامت اعتقادی) است که از اعتقاد و نگاه درست به حقایق جامعه ناشی می‌شود. ما خوشبختانه علاوه بر منابع اسلامی مجموعه‌ی رهنمودهای امام خمینی (رضوان‌الله علیه) بزرگوار راداریم؛ که این‌ها شاخص می‌باشند و بر طبق این شاخص‌ها باید عمل بکنیم؛ رهبر انقلاب در تبیین بیشتر شاخص سلامت اعتقادی، اطمینان کامل به وعده‌های یاری خداوند را کاملاً ضروری می‌شمارند و وقتی خدای متعال صریحاً به ما وعده می‌دهد که «إِن تَنصُرُواْ اللّهَ يَنصُرْكُم» (۶۵) و «وَ لَيَنصُرَنَّ اللّهُ مَن يَنصُرُهُ» (۶۶) اگر شما از دین او حمایت کردید، خدا شمارا نصرت خواهد داد، ما باید به این وعده اعتماد داشته باشیم. رهبر معظم انقلاب دراین‌باره افزودند: در تجربیاتی مانند پیروزی انقلاب، دفاع مقدس و غلبه بر شورش‌های متعدد قومی در اوایل انقلاب، ملت و مسئولان کشور، تحقق وعده‌های پروردگار را کاملاً لمس کردند که این تجربه‌های ارزشمند، زمینه‌ساز اعتماد کامل‌تر به وعده‌های نصرت و یاری خداوند است (۷). از نگاه رهبری دو عنصر اصلی در ایجاد سلامت اعتقادی ضروری است. اول داشتن نگاه درست به حقایق جامعه است که برای آن علاوه بر منابع اسلامی، مجموعه‌ی رهنمودهای امام خمینی موجود است. دوم اطمینان و اعتماد کامل به وعده‌های یاری خداوند.

ب- سلامت دینی: با توجه به بیانات رهبری یکی از ارزش‌های انقلاب سلامت دینی و اخلاقی زمامداران است؛ که مردم می‌خواستند کسانی که در رأس جامعه‌اند، متدین باشند و فاسد نباشند؛ که جامعه دین‌دار باید به نیروی درونی‌اش تکیه کند و با توکل به خداوند از موانع عبور کند (۷). قرآن در سورهٔ حج آیهٔ ۴۱، نشانه‌های مؤمنین متقی را که خداوند به آن‌ها کمک می‌کند چنین می‌شمارد: «اَلَّذِينَ إِنْ مَكَّنّاهُمْ فِي الْأَرْضِ أَقامُوا الصَّلاةَ وَ آتَوُا الزَّكاةَ وَ أَمَرُوا بِالْمَعْرُوفِ وَ نَهَوْا عَنِ الْمُنْكَرِ»، اوصافی که در سرتاسر قرآن، برای مؤمنین حقیقی ذکرشده است. (۶۷) خداوند متعال برای آن‌کسانی که وعده‌ی نصرت داده است، شرطی مقرر فرموده است. «وَ إِنَّ اللّهَ عَلى نَصْرِهِمْ لَقَدِير» (۶۸) «الَّذِينَ إِن مَّكَّنّاهُمْ فِي الْأَرْضِ أَقَامُواْ الصَّلَوةَ وَ ءَاتَوُاْ الزَّكَوةَ وَ أَمَرُواْ بِالْمَعْرُوفِ وَ نَهَوْاْ عَنِ الْمُنكَرِ وَ لِلّهِ عَقِبَةُ

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

الْأُمُور» (۶۹) خداوند متعال چهار شاخص را در آیه شریفه برای آن مؤمنانی که قدرت در اختیار آن‌ها قرار می‌گیرد و از زیر سلطه‌ی قدرتمندان ظالم خارج می‌شوند معین کرده است. این چهار شرط عبارتند از: نماز، زکات، امر به معروف، نهی از منکر. هرکدام از این چهار شاخص، یک جنبه‌ی فردی دارند و یک جنبه‌ی اجتماعی در حقیقت، نخستین و مهم‌ترین وظایف آنان را در هنگام تشکیل حکومت معین می‌کند و اسلام وقتی‌که می‌گوید: «وَ الْمُؤْمِنُونَ وَ الْمُؤْمِناتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِياءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَ يَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ» (۷۰) پس درنتیجه امر به معروف و نهی از منکر، یک وظیفه عمومی است (۷). با توجه به بیانات رهبری در خصوص سلامت دینی می‌توان چنین گفت: مهم‌ترین اصل در سلامت دینی انجام واجبات و ترک محرمات است. هر یک از واجبات و محرمات الهی، انجام و ترک آن علاوه بر جنبه‌ی فردی، دارای تأثیرات مهم اجتماعی می‌باشد.

سلامت معنوی

سلامت معنوی عبارت است از: برخورداری از حس پذیرش، اخلاق و حس ارتباط متقابل مثبت با یک قدرت حاکم که طی یک فرایند پویا حاصل می‌آید (۷۱). یا اینکه سلامت معنوی حالت نفسانی است که قرآن کریم از آن به قلب سلیم و نفس مطمئنه تعبیر نموده است (۷۲). قلب سلیم قلبی است که از شرک و هوای نفس خالی باشد (۷۳). که قلب سلیم در آیه ۸۸ سوره شعراء آمده است: «يَوْمَ لا يَنْفَعُ مالٌ وَ لا بَنُونَ. إِلاَّ مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (۶). سلامت معنوی در آیه ۵ سوره قدر بدان اشاره شده است. «سَلَامٌ هِيَ حَتَىٰ مَطْلَعِ الْفَجْرِ» که با توجه به این آیه شب قدر شب سلامت دل‌ها و جان‌ها، شب شفای بیماری‌های اخلاقی و بیماری‌های معنوی می‌باشد (۷).

مقام معظم رهبری توجّه به خدا، اقامه نماز، دعا، توسّل و یاد شهدا را تأمین‌کننده سلامت معنوی می‌دانند (۷) و حفظ سلامت معنوی را عامل شکست‌ناپذیری در مقابل دشمنان و یکی از شاخص‌های سلامت معنوی جامعه را موضع‌گیری علنی در مقابل تحرکات غیردینی بیان می‌نمایند (۸). پس سومین حوزه از حوزه‌های سلامت، سلامت معنوی است که در این زمینه به مؤلفه‌های تأثیرگذار ذیل اشاره فرموده‌اند:

الف) توکل بر خدا: توکل در لغت به معنای «اظهار عجز در کاری و اعتماد کردن به دیگری» (۷۴ و ۷۵). صاحب‌نظران در معنای اصطلاحی آن می‌گویند: توکل به خداوند یعنی: واگذاری امور به‌حق و نیز وکیل، به معنای حفیظ و نگه‌دارنده و سرپرستی می‌باشد (۷۶). با توجه به سوره انفال آیه ۲: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَ إِذا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آياتُهُ زادَتْهُمْ إِيماناً وَ عَلى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» یکی از خصلت‌های مؤمن راستین این است که بر پروردگارشان توکل می‌کنند: یعنی دست روی دست می‌گذارند و می‌گویند خدا خودش درست می‌کند؟ نه، آن کسی که دست روی دست می‌گذارد، در مقابل تعهدها به‌جای اینکه نیروی خود را مسئول بداند، معجزه خدایی را مسئول فرض می‌کند. مثل بنی‌اسرائیل که می‌گفتند تو و پروردگارت بروید و مشغول جنگ شوید و ما اینجا نشسته‌ایم (۷۷). توکل یعنی در همه حال اتکا و امیدت به خدا باشد (۷).

توکل به خداوند، نباید مقطعی باشد (۴۲ و ۷۸). ما باید در مقابل فشارها و مخالفت دشمنان به خداوند توکل کنیم. همان‌طور که خداوند در قرآن می‌فرماید: اگر دیدی با تو مخالفت می‌کنند، اگر دیدی روگردانی می‌کنند، اگر دیدی با ابزارهای گوناگون از همه طرف تو را احاطه می‌کنند، «فَقُلْ حَسبِيَ اللهُ لاَ اِلهَ اِلّا هُوَ عَلَيهِ تَوَكّلتُ وَ هُوَ رَبُّ العَرشِ العَظيم» (۷ و ۷۹). آن‌وقتی در مبارزه موفق خواهیم شد که در ما ایمان به خدا و توکل وجود داشته باشد (۷)؛ درنتیجه راز ماندگاری این انقلاب، اتکای به ایمان و اتکای به خداست (۷)؛ بنابراین از منظر رهبری توکل بر خدا یک سری آثاری دارد که عبارتند از: موفقیت در مبارزه و راز ماندگاری این انقلاب.

ب) اقامه نماز: نمونه بارز سبک زندگی قرآنی، امر قرآن به نماز است؛ که آیاتی در قرآن وجود دارد. همان‌گونه که امر به نماز کرده، به برپایی آن به‌صورت جماعت دستور داده است: «وَ أَقِيمُوا الصَّلاةَ وَ آتُوا الزَّكاةَ وَ ارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ» (۴۲، ۶۴، ۸۰ و ۸۱). یکی از توصیه‌های رهبر انقلاب اسلامی هم این است که نماز همراه جماعت بخوانید و وقتی نماز جماعت می‌خوانید، نماز شما باید همراه با توجه به پروردگار و خشوع در مقابل او باشد (۷). آیاتی از قرآن مؤید سخنان رهبری هست در این‌که نماز را باید با خشوع خواند به‌عنوان نمونه: «الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ» (۸۲) خشوع به معنی حالت تواضع و ادب جسمی و روحی است که در برابر شخص بزرگ یا حقیقت مهمی در انسان پیدا می‌شود و آثارش در بدن ظاهر می‌گردد (۶۴).

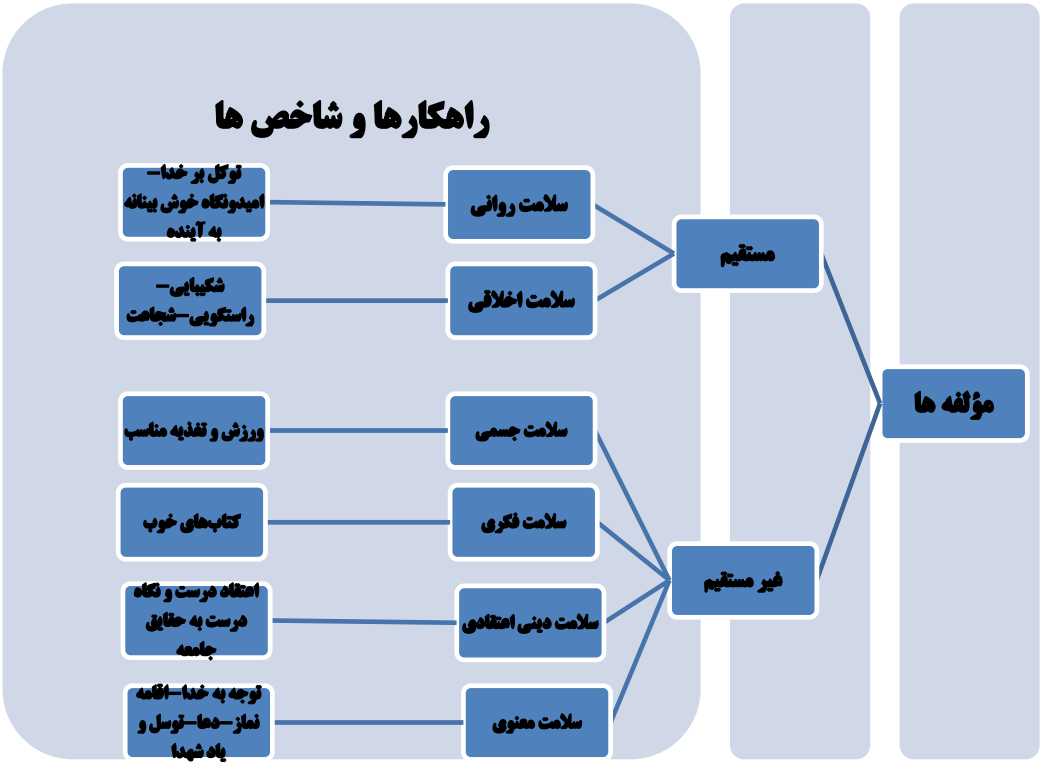
ج) دعا: دعا در لغت به معنای فراخواندن، صدازدن (۸۳) و یاری طلبیدن است (۸۴ و ۸۵)؛ اما در اصطلاح عبارت است از: استمداد خواستن از پروردگار و سرانجام اظهار نیازمندی و عجز نزد او و ارتباط معنوی انسان‌ها با آفریدگار (۸۶). دعا اعلام نیاز بنده به معبود بوده که محدود به لغت یا الگویی خاصی نیست (۸۷). خداوند در آیه ۷۷ سوره فرقان فرموده است: «قُلْ مَا يَعْبَأُ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ». از این آیه فهمیده می‌شود که اهمیت انسان در نزد پروردگارش به میزان دعا و ارزش او به‌قدر اهتمام به مناجات او می‌باشد. در یک جای دیگر: «وَ أَنِيبُوا إِلى رَبِّكُمْ وَ أَسْلِمُوا لَه» (۶۲ و ۸۸). در یک جای دیگر: «وَ اذْكُر رَّبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَ خِيفَةً» (۸۹) همه باید پیوسته به یاد خدا باشند (۶۴). دعا نقش مهمی در جهت‌دهی زندگی انسان در سبک زندگی دینی دارد. دعا یعنی این‌که شما باخدا حرف بزنید؛ خدا را در مقابل خود احساس کنید و حاضر و ناظر بدانید (۷). ما انسان‌ها باید دعا کنیم که قطعاً دعا مستجاب خواهد شد (۷). در آیه ۶۰ سوره غافر خداوند مردم را به دعا کردن امر می‌کند و نوید اجابت می‌دهد (۹۰). یکی از خصوصیت دعا این است که ایمان را در دل پایدار و مستقر می‌کند (۷)؛ بنابراین از نگاه رهبری یکی از اثرات دعا این است که ایمان را در دل پایدار می‌کند.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

د) توسل: «توسل» از ریشه و ماده «وسل» «و–س–ل» و در لغت به معنای رغبت در نزدیک شدن به کسی یا چیزی است (۹۱). در اصطلاح به معنای واسطه قرار دادن شی یا شخص است برای رسیدن به مطلوب (۹۲). سبک زندگی قرآنی همراه با توسل می‌باشد؛ که توصیه‌ی توسل به پروردگار یک سفارش بسیار مهم است و در بعضی اوقات که انسان در یک‌چیزهایی به بن‌بست می‌رسد با توجه به خدای متعال و توسل به ذیل عنایات پروردگار، واقعاً بن‌بست‌ها را باز می‌کند. پس با توجه به سوره مبارکه فرقان آیه ۷۷ «قُلْ مَا يَعْبَؤُاْ بِكُمْ رَبِّي لَوْ لَا دُعَاؤُكُمْ فَقَدْ كَذَّبْتُمْ فَسَوْفَ يَكُونُ لِزَامًا» انسان بدون دعا و توسل به پروردگار نمی‌شود راه را پیش ببرد و من اعتقاد دارم که یکی از علل موفقیت امام (ره)، همین تضرع و توجه به پروردگار متعال بود (۷). با توجه به مطالب فوق دانسته می‌شود که توجه به خدای متعال و توسل به ذیل عنایات پروردگار بن‌بست‌ها را باز می‌کند.

ه) یاد شهدا: شهدا بهترین الگوهای سبک زندگی قرآنی هستند؛ که مقام معظم رهبری در مورد شهیدان فرمودند: «از یاد شهیدان غفلت نکنید. شهیدان عزیز ما کسانی بودند که در عین جوانی و نوجوانی برای حفظ استقلال کشور، دفع دشمنان کشور، جان خودشان را فدا کردند ... این کتاب‌هایی را که درباره‌ی شهدا و ایثارگران دوران دفاع مقدّس نوشته‌شده بخوانید.» (۷). سبک زندگی اسلامی در رفتار شهدای ما یک چیز برجسته‌ای است که واقعاً نمی‌شود از این صرف‌نظر کرد (۷). شما باید گوش ما را به پیام شهیدان باز کنید. شهیدان به ما می‌گویند: «وَ يَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُواْ بِهِم مِّنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (۹۳) این راه، راهی است که خوف و ترس ندارد،که راه خدا است دیگر؛ در این راه باید ثابت‌قدم و باقدرت حرکت کرد که در این مسیر با وسوسه‌های دشمنان متزلزل نشویم. ملت ایران با شنیدن پیام شهیدان باید اتحاد، اتفاق، انگیزه و تلاش خود را بیشتر کنند که پیام شهیدان به ما این است و این‌یک نکته است که ما زندگی و سبک زندگی شهیدان را، برای جوان‌هایمان و نسل‌های رو به آینده‌مان تصویر و ترسیم کنیم (۷).

خلاصه مطالب تحقیق حاضر در نمودار زیر چنین نمایش داده می‌شود:



نتیجه‌گیری

سبک زندگی قرآنی مؤلفه‌های جامع و مؤثر بر سلامت اجتماعی با خود به همراه دارد که با رعایت آن‌ها می‌توان سبک زندگی متعالی و جامعه‌ای سالم‌تر را امید داشت. همچنین استفاده از رهنمودهای سخنان رهبری، نقش مؤثری در پیشرفت فرهنگ سلامت جامعه دارد. بر اساس یافته‌های پژوهش و بر پایه‌ی تحلیل

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

مضامین بیانات و دیدگاه رهبری نظام، چارچوب تبیین‌کننده‌ی مؤلفه‌های مؤثر بر سلامت اجتماعی در سبک زندگی قرآنی از منظر مقام معظم رهبری، شش مؤلفه کلیدی به‌دست آمده است که شامل دو بخش مستقیم (مؤلفه‌هایی که از تعریف سلامت اجتماعی به دست می‌آید) و غیرمستقیم می‌شود:

الف- مستقیم:

۱- سلامت روان: مقام معظم رهبری درباره سلامت روان فرموده‌اند که امید و نگاه خوش‌بینانه به آینده داشته باشیم و بر خداوند توکل کنیم (۷).

۲- سلامت اخلاقی: در نگاه رهبری، اخلاق یعنی حلم و بردباری، صبر و مقاومت، صدق و صفا، شجاعت و فداکاری، طهارت و پاک‌دامنی (۷).

ب- غیرمستقیم:

۱- سلامت جسمی: سلامت جسمی را باید با ورزش و تغذیه‌ی مناسب تأمین کرد (۷).

۲- سلامت فکری: سلامت فکری را با کتاب‌های خوب، راهگشا، راهنما -که از سوی متفکّران و نویسندگان خوب ما تهیّه شده و در اختیار ما گذاشته شده- تأمین کنید (۷).

۳- سلامت اعتقادی و دینی: اولین شاخص برای یک دولت اسلامی، سلامت اعتقادی است که از اعتقاد درست و نگاه درست به حقایق جامعه ناشی می‌شود. یکی از ارزش‌های انقلاب سلامت دینی است؛ که مردم می‌خواستند کسانی که در رأس جامعه‌اند، متدین باشند؛ اخلاقشان، رفتارشان، خودشان و دوروبری‌هایشان فاسد نباشند (۷).

۴- سلامت معنوی: مقام معظم رهبری توجّه به خدا، اقامه نماز، دعا، توسّل و یاد شهدا را تأمین‌کننده سلامت معنوی می‌دانند (۷).

ملاحظات اخلاقی: در این مقاله از اصول اخلاق در پژوهش پیروی شده است. پژوهش به صورت مروری بوده و در نگارش مطالب بدون جانب‌داری و از منابع معتبر استفاده گردیده است.

تضاد منافع: نویسندگان اعلام می‌نمایند که تضاد منافعی در این پژوهش وجود ندارد.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

References

1. Hosseini F. Investigating the Level of Social Health and the Factors Affecting it in the Students of the Faculty of Social Sciences of Allameh Tabatabai University2008-2009. [Dissertation]. Tehran: Allameh Tabatabai University; 2018. 73.
2. Shapiro A. Social Well-Being in the u.s.a Descriptive Epidemiology. 2004. p.121.
3. Yazdan Panah L, Nik Verz T. The relationship between social factors and the social health of students of Shahid Bahonar University, Kerman. Applied sociology. 2015; 26(3): 99-116.
4. Qureshi A. Encyclopaedia of the Qur'an. the sixth C3. Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiya; 1992. p.296.
5. Bastani F. Alphabet Culture Second. Tehran: Islamic; 1996. p.496.
6. Rezaei Esfahani MA. Quran and science. Vol 5, 15, 12, 18. Qom: Research in Qur'anic Interpretation And Sciences; 2007. p. 115. p. 234. p.236. p.133. p.21.
7. The information base of the Office for the Preservation and Publication of Ayatollah Khamenei's Works. Available from: www.khamenei.ir.
8. Tabrizchi N, Shahidi M, Haji Faraji M. A research on Iranian Islamic lifestyle in the Field of Health and Issues and Priorities. Journal of Culture and Health Promotion of Medical Sciences Academy. 2020; 4(4): 370-81.
9. Sajjadi H, Sadr al-Sadat J. Social Health Indicators. Political-economic Information. 2004; 19(3-4): 244-53.
10. Adam F. Hertzlik K. Sociology of Disease and Medicine. Translation by Dr. Lawrence. Tehran: Dunya Publications; 2016. p.70.
11. Hazarjaribi ،Safari Shali R. Anatomy of Social Welfare. First Edition. Tehran: Society and Culture Publishing Institute; 2012. p.289.
12. Samii W, Rafiei H, Amini Rarani M, Akbarian M. Iran's Social Health: From a Consensus-Based Definition to an Evidence-Based Index. Journal of Social Issues. 2019; 1(2): 31-51.
13. Zamankhani F, Abachizadeh K, Omidnia S, Abadi A, Hiedarnia MA. Social Health Situation Analysis of all Provinces of Islamic Republic of Iran. Journal of Community Health. 2016; 3(3): 181-9. [In Persian]
14. Sharbatian M. Investigating Social Health Indicators of Ferdous Women. Khorasan Cultural and Social Studies Quarterly. 2018; 14(1): 23-47.
15. Amini Rarani M, Mousavi M, Rafiei H. The relationship Between Social Capital and Social Health in Iran. Social Welfare Magazine. 2019; 11 (42): 203-28. [In Persian]
16. Kaviani M. The Quantification and Measurement of Islamic life style. Ravanshenasi va Din. 2011; 4(2): 27-44.
17. Heidarkhani H, Haghighatian M, Ghanbari N. Analyzing the Different Aspects of Social Protection and Social Health of Women Heads of Households in Rural Areas Kermanshah city. Sociocultural Development Studies. 2016; 5(2): 31-57.
18. Aramesh K. Debate About Principles of Justice in Medical Ethics. Ethics in Science and Technology. 2007; 2(3): 10-15.
19. Jahdi F, Montazeri A, Balouchi M, Moghadam ZB. The Impact of Group Prenatal Care on Pregnant Women Empowerment. Journal of the Iranian Institute for Health Sciences Research. 2013;13(2): 229-34.
20. Naghibi SA, Chaleshgar Kordasiabi. A review of Social Determinants of Health. Clinical Excellence. 2017; 7(2): 50-62. [In Persian]

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

21. Moeen M. Moein dictionary. Fourth. Tehran: Amir Kabir Publications; 1981.
22. Farahidi Kh. Kitab al-Ain Second. C5. Qom: Hijrat Publications Institute. 2007. p.317.
23. Sahib Bin Abad A. Al-Muhait fi al-Lagheh, first. C6. Beirut: Alam al-Katb; p.193.
24. Kaviani R. An Analysis of Lifestyle. Tehran: Bina; 2016. p.26.
25. Holy Qur'an; Surah Al-Ma'idah, Verse 48.
26. Holy Quran; Surah Al-Anfal, Verse 38.
27. Holy Quran; Surah Fatir, Verse 43.
28. Holy Quran; Surah Al-Ahqaf, Verse 30.
29. Holy Quran; Surah An-Nahl, Verse 97.
30. Holy Quran; Surah Al-Ahzab, Verse 21.
31. Holy Quran; Surah Al-Mumtahanah, Verse 4 & 6.
32. Rezaei Esfahani MA. Quran and Science. Qom: Researches on Qur'an Tafsir and Sciences; 2007. p.58.
33. Holy Quran; Surah Al-Ma'arij, Verse 5.
34. Holy Quran; Surah Al-Mu’minun, Verse 111.
35. Holy Quran; Surah At-Talaq, Verse 3.
36. Holy Quran; Surah Al-Anfal, Verse 2.
37. Holy Quran; Surah Ar-Ra'd, Verse 28.
38. Holy Quran; Surah Al-Inshirah, Verse 5.
39. Nurbala Ahmad A. A look at the Components of Mental Health in Iran. Tehran: Bina; 2013. p.75.
40. Holy Quran; Surah Al-Jumu'ah, Verse 2.
41. Holy Quran; Surah Al Imran, Verse 164.
42. Qaraati M.Tafsir Noor. First. C3, C3, C4, C1, C8, C3. Tehran: Farhangsera of Lessons from the Qur'an; 2009. p. 249, p. 53, p. 533, p. 104, p. 280, p. 258.
43. Holy Quran; Surah Al-Muddaththir, Verse 7.
44. Holy Quran; Surah Al-Muzzammil, Verse 10.
45. Holy Quran; Surah Hud, Verse 112.
46. Holy Quran; Surah Ash-Shura, Verse 15.
47. Holy Quran; Surah Al-Qalam, Verse 48.
48. Holy Quran; Surah Ash-Shura, Verse 38.
49. Holy Quran; Surah Al-Ahzab, Verse 23.
50. Misbah M. Criticism of Moral Schools. Qom: Imam Khomeini Research Institute; 2014.p. 295.
51. Holy Quran; Surah Al Imran, Verse 159.
52. Holy Quran; Surah Al Imran, Verse 139.
53. Holy Quran; Surah Muhammad, Verse 35.
54. Holy Quran; Surah Al-A'raf, Verse 31.
55. Rezaei Esfahani MA. Tafsir Qur'an Mehr. First. Qom: Qur'an Tafsir Research and Sciences; 2008. p.78.
56. Tabarsi F. Majma al-Bayan fi Tafsir al-Qur'an. Third. Tehran: Nasser Khosro; 1993.p. 637.
57. Yadullah MA, Sidi Andi J, Rezaei R, Burhani M, Bakhtiari A. A review of the verses of the Holy Quran in the Context of the Three Main Dimensions of Health (Physical, Mental and Social). Islam and Health Magazine. 2014; 23 (3-4): 48-56.
58. Holy Quran; Surah Abasa, Verse 24.
59. Holy Quran; Surah Al-Kahf, Verse 19.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]

60. Holy Quran; Surah At-Tariq, Verse 5.
61. Holy Quran; Surah Al-Hajj, Verse 15.
62. Tabatabaei M H. Al-Mizan in Tafsir al-Qur'an. Second. Vol 20, 17. Beirut: Scientific Press Institute; 2013.p. 208, p. 280.
63. Khosravani A. Khosravi's Commentary. Tehran: Islamia Bookstore; 2011.p. 344.
64. Makarem Shirazi N. Sample Interpretation. the tenth C1, C24, C15, C1, C14, C15. Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiya; 1992.p. 138, p. 369, p. 541, p. 209, p. 194, p. 173.
65. Holy Quran; Surah Muhammad, Verse 7.
66. Holy Quran; Surah Al-Hajj, Verse 40.
67. Govahi A. Introduction to the History of Religions in the Qur'an. Tehran: Farhang Islamic Publishing House; 2000. p.105.
68. Holy Quran; Surah Al-Hajj, Verse 39.
69. Holy Quran; Surah Al-Hajj, Verse 41.
70. Holy Quran; Surah At-Tawbah, Verse 71.
71. Abolghasemi M. J. Conceptualization of Spiritual Health and its level in Religious Attitude. Journal of Medical Ethics. 2011; 6(20): 45-68.
72. Yousefi H, Abdul Karimi Natanzi M, Nesai Barzaki H. The Basics of Spiritual Health in the Quran. Faiz magazine. 2018; 23(7): 810-16.
73. Arosi Hovizi A. Tafsir Noor al-Saqlain. Qom: Navid Islam Publication; 2013. p. 405.
74. Johari A. Al-Sahah First. Beirut: Dar al-Alam Lamlayin; 2007. p.1845.
75. Ibn Manzoor M. Arabic language Third. Beirut: Dar Sadir; Beta. p.736.
76. Tusi M. Al-Tabyan fi Tafsir al-Qur'an. First. Beirut: The Revival of the Arab Tradition; Beta. p. 32.
77. Holy Quran; Surah Al-Ma'idah, Verse 24.
78. Holy Quran; Surah An-Nahl, Verse 54.
79. Holy Quran; Surah At-Tawbah, Verse 129.
80. Holy Quran; Surah Al-Baqarah, Verse 43.
81. Maghnia MJ. The Interpretation of the Discoverer. Qom: Dar al-Kitab al-Islami; 2003. p.94.
82. Holy Quran; Surah Al-Mu'minun, Verse 2.
83. Qureshi Banabi A. Encyclopaedia of the Qur'an. Tehran: Darul Kitab al-Islamiya Publications; 1991. p.342.
84. Abu Habib S. Al-Qamoos al-Fiqhi and so-called. Second. Damascus: Dar al-Fakr; 1987.
85. Fiumi A. Misbah Al-Munir Second. Qom: Dar al-Hujrah Institute; 1977.
86. Rizvani A. Islamic Teachings and Answers to Doubts. Qom: Jamkaran Holy Mosque; 2007. p.192.
87. Akrami Gh. Dua And Prayer In Religions, Bi-Monthly News and Religions. 2008; (27-28): 58-62.
88. Holy Quran; Surah Az-Zumar, Verse 54.
89. Holy Quran; Surah Al-A'raf, Verse 205.
90. Boroujerdi MA. Comprehensive Interpretation. the sixth C6. Tehran: Sadr Library; 1987. p.139.
91. Ibn Faris A. Dictionary of Comparisons. Qom: School of Al-Alam al-Salam; 2007. p.110.
92. Sobhani J. Fi al-Jalal al-Tawheed. Qom: Imam Sadiq Institute (AS); 1991. p.576.
93. Holy Quran; Surah Al Imran, Verse 170.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-10-07]