



## Health-Oriented Lifestyle in Rumi's spiritual Masnavi

Ahmad Farshbafian<sup>1\*</sup>, Ahmad Alizadeh Aghdam<sup>2</sup>

1. Associate Professor, Department of Persian Language and Literature, University of Tabriz

2. Ph.D. Candidate, Persian Language and Literature, University of Tabriz

\* Corresponding author: Email: [farshbafian@tabrizu.ac.ir](mailto:farshbafian@tabrizu.ac.ir)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3771-4208>

**Received: 22/11/2025, Revised: 12/07/2025, Accepted: 12/06/2025**

### Abstract

Literature is a complete mirror reflecting the social, economic, and cultural conditions of human societies throughout the ages. In other words, the literature of each era represents the external appearance and inner existence of that society at that time. Since human health has always been one of the longstanding concerns and aspirations throughout human life since the beginning of creation, this matter is reflected in the hopes of poets, mystics, and scholars of all eras.

In this article, analytical, descriptive, and hermeneutic research methods are used to explore this topic. The paper examines the health-oriented lifestyle in literature, focusing specifically on Rumi's Masnavi Ma'navi, and scrutinizes Rumi's perspective on a health-centered way of life. The findings of this study indicate that the health and vitality of society depend on a healthy lifestyle and healthy individuals. Rumi, as a skilled physician, recognized this important matter and discusses individuals and their health-oriented lifestyles in the dimensions of psychological health, physical health, social health, and spiritual health throughout the six books of Masnavi Ma'navi, wherever he deems appropriate, providing analysis and practical solutions.

**Keywords:** Health-oriented lifestyle, physical health, mental health, spiritual health, Masnavi-i Ma'navi, Rumi.

**How to Cite:** Farshbafian, A. & Alizadeh Aghdam, A. (2026). Health-Oriented Lifestyle in Rumi's spiritual Masnavi. *Journal of Sociology of Lifestyle*, 10(4), 63-84. [ In Persian].



## Extended Abstract

### Background and Purpose

Persian literary texts are a manifestation of the social, economic and cultural conditions of human society and in every era the external and existential face of every society in that era. Since the physical, mental and spiritual health of a person has been one of the ancient concerns and aspirations of human beings throughout human life since the beginning of human creation, this matter shows itself in the thoughts and ideas of poets, mystics and scientists of all ages.

The literature of every society is a reflection of the social and cultural conditions of that society. The values and normative behaviors of every society show themselves in the literature, folklore and poems of that society. In this article, analytical, descriptive and hermeneutic research methods have been used to explore this field.

Maulana and other poets had realized this important matter of health and a health-oriented lifestyle, and wherever they saw a wide field of speech, they avoided this issue.

### Materials and Methods

This article has been conducted using a qualitative method. The purpose of this research is to analyze the themes in Rumi's Masnavi-i Ma'navi works. Also, in terms of the type and purpose of the research, it is a fundamental research because it discovers new dimensions of Rumi's life and Masnavi-i Ma'navi works and shows them to the audience. Also, this research has been conducted using a descriptive-exploratory research method because it seeks to describe and extract aspects of health and a health-oriented lifestyle based on Masnavi-i Ma'navi works.

### Findings

Rumi was not only a poet but also a skilled and skilled physician in his time who always provides his audience with ways to achieve a healthy and cheerful life. In the Masnavi, he provides specific guidelines for achieving human mental health, one of which is psychotherapy. Mental and psychological health is either related to the inner and inner world of the individual or to the external world and the external environment. Both of which mutually affect each other.

Environmental factors and their incompatibility with the human psyche cause conflict and contradiction between the inner and the welfare and comfort factors of life and endanger the health of the individual. The individual has been constantly looking for a solution to treat his illness and pain and suffering in order to control and eliminate his inner distress.

Rumi lists the set of factors, behaviors, and traits that endanger human mental and physical health, and then, in the guise of a wise physician, presents the audience with ways to treat such mental and physical disorders.

Patients who mostly have physical and mental origins. Rumi does not ignore the mystical aspect of treatment and cure. In his opinion, health and having a healthy life are in the shadow of having a purified and refined mind, soul, and inner self. Rumi's story therapy is a method that injects a kind of peace into the patient by creating trust between the doctor and the patient and the methods of building trust and treatment methods that create a safe and calm environment for the patient to express his pain and suffering.

### Discussion

A healthy lifestyle without mental and emotional stress is one of the basic needs of a person who is affected by personal, social, economic and psychological conditions in every era and time, and life deviates from its normal course, and the person encounters diseases that transform the scene of his life, which should be full of joy, hope,



effort and happiness, into a scene of conflict between the person and himself or society and his peers, and health is pushed towards ill health and unwellness.

Parallel to the creation of man and facing the dangers of a healthy life, there were groups who, under the title of physicians, sages and wise men, removed these dangers from the path of humanity in different ways. Among them, poets and orators have also taken important steps, and due to the greater impact of poetry and verse on the audience, they always sought to instill physical and mental health in the people of society through their poems and speeches.

Jalaluddin Mohammad Balkhi, a poet of the sixth century AH, also constantly emphasizes in his poems that a healthy life finds true meaning through love and gathering with lovers and those with lively hearts. Rumi offers different treatments in his Masnavi. In some places, he advances treatment through storytelling and anecdotes, or in other places, he presents mystical and spiritual solutions. The frequent use of therapeutic and medical motifs in the spiritual Masnavi stories is of great importance; in some of his stories and tales, he uses medical motifs and explains mental and physical illnesses and their treatment methods. In the stories he tells, he appears in the guise of a skilled physician and treats the mental or psychological patients in his stories.

## Conclusion

Every human being is created in two dimensions: physical and spiritual, or external and internal. Any physical health and happiness originates from the happiness within him, and mental and internal health can also be affected by the physical and external conditions of the individual.

Rumi is a poet who, in the sixth century, with great interest and attention to medicine and disease, throughout the 26,000 verses of his spiritual Masnavi, wherever he sees a wide opportunity and field, escapes into the limits of mental and physical health and their effects, and in many cases guides physicians in treating diseases.

He believes that a healthy, boredom-free, and happy society results from the healthy lives of the people of that society. Rumi believes that the first condition for having a healthy and fit life is having a connection with the Creator of the universe, He from whose merciful soul the whole universe is covered with existence and brought from non-existence to existence. Whoever maintains his connection with Him will always be happy, and a healthy society will be formed as a result of Him. Based on the explanation and commentary of the spiritual Masnavi by Karim Zamani, it is found that Rumi considers a health-oriented life to be influenced by the fact that the happiness and prosperity of every human being depends on his complete surrender to the Creator of the universe in every work and his entire life, and the first step on this path is to surrender to divine providence and destiny and ignore arrogant and tyrannical tendencies, and to step on one's own pedestal. These factors will pave the way for healthy communication and interaction with oneself and with others.

## Conflicts of Interest

This article has no conflicts of interest.

## References

- Abdolrahimi, Mohammad.(2014). The Role of Cognition and Understanding of Truth in Mental Health According to Fromm and Molavi. *Islamic Mysticism Quarterly*, 12(47), Spring 2016.
- Abdolrahimi, Mohammad; Faghali, Mohammad Taghi.(2015). The Effect of Love on Spiritual Health in Fromm and Molavi. *Scientific-Research Biannual Journal of Religious Studies*, 9(18).
- Afsaneh Saadati, Mohsen Mohammadi.(2020). *Analysis of Medical Ethics in the Physician-Centered Stories of the Masnavi-ye-Ma'navi*. Ethics and History of Medicine, Vol. 13.



- Afzal, Eghbal.(1996). *Life and Works of Mawlana Jalal al-Din Rumi*. Hasan Afshar, Markaz Publishing, First Edition, p. 130.
- Alirezaei, Samareh; Shamsaei, Mohammad Mehdi.(2018). *Content Analysis of Molana's Masnavi with Emphasis on Enumerating Spiritual Health Components*. Fifth International Conference on Psychology, Educational Sciences, and Lifestyle.
- Alizadeh Aghdam, Mohammad Bagher; Soltani, Saeed; Jafari Fard, Leila.(2022). *Sociology of Health*. Tabriz University Publishing, First Edition.
- Aouad, R. K.(Year). Exploring the Synergy between Spirituality and Health in Rumi's Teachings. *International Journal of Health Sciences*.
- Asadzandi, Minoo. (2016). *Spiritual Self-Care*. Specialized Media Publishing, Tehran.
- Aslan, A. N.(Year). *Body and Spirit in Rumi's Works*. [Journal Name].
- Azad, Hossein. 1995. *Psychopathology*. Be'sat Publishing Institute, Summer.
- Boudaghi, Ali; Sameh Nasach, Akram.(2024). *Qualitative Study of University Girls' Experiences of Feeling Alienated with Emphasis on Dormitory Lifestyle*. Vol. 9, No. 4, p. 4.
- Etemadi, Mohammad-Javad.(2021). *The Dignity of Words*. Moein Publishing, Tehran.
- Franklin, De Louis.(2019). *Molavi Yesterday and Today: East and West*. Farhad Farahmandfar, Second Edition, Nashr-e Saless, Tehran.
- Goleman, G. A. N. S.(Year). *Rumi's Healing Words: A Study of Spirituality and Health*. [Publisher].
- Haj Seyed Javadi, Seyed Kamal.(2011). Health Terminology in Persian Literature. *Payesh*, 11(1), pp. 139-149.
- Health Psychology Journal.(Year). *Spirituality as a Key Component of Health and Wellness*.
- Kaya, Ç.(2016). Rumi Spiritual Psychology and from the viewpoint of spiritual psychology and counseling. *Counseling*, 1, 9-25. <http://dx.doi.org/10.12738/spc.2016.1.0001>
- Mahdavi Kani, Mohammad Saeed.(2008). The Concept of "Lifestyle" and Its Scope in Social Sciences. *Iranian Cultural Studies*, (No. 1), 199-230.
- Mohammad Ali Heydarnia, Marjan Sharifi, Hanieh Majidi.(2012). Investigation of the Search for Personality Index in the Field of Mental Health in Masnavi Ma'navi. *Quarterly Journal of Medical Jurisprudence*, 4(11&12).
- Mohammadi Javid, Samira.(2023). *Analysis of Instances of Spiritual Self-Care in Masnavi Ma'navi*.
- Moqaddas Jafari, Mohammad Hassan; Yaghoubi, Ali; Kardoust Joorshari, Mojgan.(2007). Bourdieu and Sociology of Literature. *Adab Pazhoohi*, 1(2), 77-94.
- Nasr Esfahani, Maryam; Maedeh Shiri.(2014). Seven Psychotherapy Methods in Masnavi. *Research on Mystical Literature* (Gohar Goya), Year 8, No. 1, pp. 145-168.
- Nourbala, Ahmad Ali.(2011). Mental-Social Health and Its Improvement Strategies. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology* (Andisheh va Raftar).17(2(65)), 151-156.(Note: Included SID link as provided).
- Rashad, Ali Akbar; Abbaszadeh, Mehdi; Rashad, Mohammad Hadi.(2021). Religion and Spiritual Health: Definition, Background, Necessity, and Foundations. *Culture and Promotion of Health*, 5(3), 383-390. SID. <https://sid.ir/paper/1084577/fa>



- Rezaei, Ahmad; Mohammadzadeh, Hamideh; Mohammadzadeh, Fatemeh; Rezaei, Hossein.(2015). *Lifestyle and Body Management*, 1(2). p 6.
- Rezaei, Ramazan; Akbari, Parinaz.(2013). Introduction to Medical Terms and Themes in Molavi's Masnavi. *Journal of Traditional Medicine of Islam and Iran*, 4(3).
- Rostami, Mohammad Ali.(2018). *Lifestyle*. Qom Publishing, Hazrat Mahdi Mahood Cultural Foundation.
- Saadati A, Mohammadi M. 2019. Investigating Medical Motifs in Masnavi Stories. *Res Hist Med*. 8(4): 237-252.
- Shams, E.(Ed.).(Year). *Rumi: Past and Present*, East and West. [Publisher].
- Sharifi, Enayat.(2024). *The Role of the Quranic Moral System in Human Physical Health*. 14(3), pp 131-150.
- Tabrizchi, Narges.(2023). A Review of Social Health Studies: Introduction of Macro Indicators of Social Health. *Journal of Culture and Promotion of the Academy of Medical Sciences*, 7(2), pp. 264-270.
- Taghi Yareh, Fatemeh; Aavani, Gholamreza.(2013). Health and Illness of Humans from the Perspective of Jalal al-Din Mohammad Molavi: An Existential Approach. *Psychology and Religion*, 6(4), pp. 39-62.
- Zal, Ebrahim.(2007). *Sociological Analysis of Sabir's Poems and Its Relation to the Constitutional Revolution*. Master's Thesis, Tabriz, Faculty of Law and Social Sciences.
- Zamani, Karim.(2005). *Commentary on Masnavi Ma'navi*, Volume Two. Ettelaat, Tehran.
- Zamani, Karim.(2020). *Comprehensive Commentary on Masnavi Ma'navi*. Ettelaat Publishing, Tehran.



فصلنامه جامعه‌شناسی سبک زندگی، 1404، دوره 10، شماره 4، 63-84.

Doi: [10.22034/sls.2025.67301.1533](https://doi.org/10.22034/sls.2025.67301.1533)

SLS **فصلنامه سلامت و زندگی**



**جامعه‌شناسی سبک زندگی**



نوع مقاله: پژوهشی

## سبک زندگی سلامت‌محور در مثنوی معنوی مولانا

احمد فرشباغیان<sup>1\*</sup>، احمد علیزاده اقدم<sup>2</sup>

1. دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشکده ادبیات و زبان‌های خارجی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

2. دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

\* ایمیل نویسنده مسئول: ایمیل: [farshbafian@tabrizu.ac.ir](mailto:farshbafian@tabrizu.ac.ir)ارکید: <https://orcid.org/0009-0000-3771-4208>

تاریخ دریافت: 1404/3/22 تاریخ اصلاح: 1404/04/21 تاریخ پذیرش: 1404/09/01

### چکیده

ادبیات، آیینۀ تمام‌نمای وضعیت اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی اعصار جامعه انسانی است. به عبارتی ادبیات هر عصری، سیمای برونی و وجودی هر جامعه‌ای در آن عصر است. از آنجا که سلامت انسان یکی از دغدغه‌ها و آمال دیرین انسانی از بدو خلقت بوده لهذا این امر خودش را در آمال شاعران و عارفان و دانشمندان تمامی اعصار نشان می‌دهد.

این مقاله به بررسی سبک زندگی سلامت‌محور در ادبیات و در مثنوی معنوی مولوی می‌پردازد و نوع نگاه مولوی را به سبک زندگی سلامت‌محور مورد مذاقه قرار می‌دهد. در این مقاله برای کنکاش در این زمینه از روش تحقیق تحلیلی و توصیفی و هرمنوتیکی استفاده شده است. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که سلامت و نشاط جامعه در گرو زندگی سالم و افراد سالم است و مولانا همچون طبیب حاذقی به این امر مهم پی برده بود و افراد جامعه و سبک زندگی سلامت‌محورانه آنها را در ابعاد: سلامت روانی، سلامت جسمانی، سلامت اجتماعی و سلامت معنوی در خلال شش دفتر مثنوی معنوی و هر جاکه میدان را مناسب می‌بیند بررسی کرده و راهکارهایی ارائه می‌دهد.

**کلیدواژه‌ها:** سبک زندگی سلامت‌محور، سلامت جسمانی، سلامت روانی، سلامت معنوی، مثنوی و معنوی، مولانا

استناد به این مقاله: فرشباغیان، احمد و علیزاده اقدم، احمد. (1404). سبک زندگی سلامت‌محور در مثنوی معنوی مولانا، جامعه‌شناسی سبک زندگی، 1404، 10(4)، 63-84.



Copyright ©The authors Publisher: University of Tabriz, Tabriz, Iran

This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 License(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

## مقدمه

جامعه‌شناسی ادبیات یکی از جوان‌ترین شاخه‌های عمومی است و در سطح جهانی تلاش‌های گسترده‌ای درباره جامعه‌شناسی ادبیات و شاخه‌های گوناگون آن از قبیل جامعه‌شناسی ادبی، جامعه‌شناسی رمان، جامعه‌شناسی خواندن و غیره صورت گرفته است (مقدس جعفری و همکاران، 1386: 77).

در حوزه جامعه‌شناسی ادبیات، مثنوی و معنوی مولانا یکی از منابع علمی و ادبی معتبر و مخزنی گران‌بها برای ادبیات و فرهنگ دیرین ایران است. این کتاب، شرایط تاریخی و فرهنگی جامعه ایران را و دغدغه‌های اجتماعی آن زمان را به خوبی در خود انعکاس داده است.

از نظر بوردیو<sup>۱</sup>، زمینه‌های تاریخی در ایجاد انواع، شکل‌ها، دوره‌ها، مکاتب و جنبش‌های هنری تأثیر دارد و ذائقه ادبی، محصول نحوه اجتماعی شدن فرد در خانه و مدرسه، پایگاه اجتماعی و تغییرات سیاسی، اقتصادی و اجتماعی در سطح جامعه است (همان: 79). لوکاج<sup>۲</sup> در این زمینه از اصطلاح بازتاب استفاده می‌کند. بازتاب مورد نظر او صرفاً ارائه تصویری آینه‌گون از واقعیت نیست، بلکه بازتابی حقیقی‌تر، کامل‌تر، زنده‌تر و پویاتر از واقعیت است. بازتابانند، در واقع قالب‌بندی کردن یک ساختار ذهنی است، که به لباس کلمات درآمده است. به نظر لوکاج یک اثر ادبی، نه تنها پدیده‌های فردی مجزا، بلکه کل فرایند زندگی را منعکس می‌کند، اما خواننده همواره آگاه است که اثر خود واقعیت نیست، بلکه شکل خاصی از واقعیت است (زال، 1386: 36). در کل بر اساس رویکرد بازتاب، هنر آینه‌ای است که جامعه معاصر خود را بازتاب می‌نماید. هنرها از ارزش‌ها، اعتقادات و جریان‌های موجود در جامعه‌ای که هنر از آن به وجود آمده، نشات می‌گیرد (باقری، 1393)

پس یکی از راه‌های شناسایی و اکتشاف سبک‌های زندگی در اعصار و قرون گذشته بگردیم، توجه به آثار و نوشته‌های ادبی هست که از بزرگان قوم به جای مانده است. در این پژوهش مختصر هم به دنبال پاسخ‌دهی به این سؤال اساسی هستیم که سبک زندگی سلامت‌محور در اثر مثنوی و معنوی مولانا چه انعکاسی داشته است و چه ابعادی از سبک زندگی مورد توجه مولانا در آن دوره قرار گرفته است؟

مولانا جلال‌الدین محمد بلخی، که معمولاً به‌عنوان مولانا یا رومی شناخته می‌شود، یکی از بزرگ‌ترین عارفان، شاعران و متفکران اسلامی قرن سیزدهم میلادی بود. تعالیم و آثار او در سطح جهانی شناخته شده و به‌عنوان بخشی از میراث فکری بشریت پذیرفته شده است. اعلام سال ۲۰۰۷ به‌عنوان «سال رومی» توسط یونسکو، گواهی بر این جایگاه برجسته و پذیرش جهانی آثار اوست. مثنوی معنوی شامل شش دفتر و حدود ۲۶۰۰۰ بیت است و به‌عنوان یکی از مهم‌ترین آثار عرفانی در ادبیات فارسی شناخته می‌شود. برخی از محققان آن را به‌عنوان «قرآن زبان فارسی» می‌دانند. در این اثر، رومی با استفاده از داستان‌ها و تمثیل‌ها، مفاهیم عمیق عرفانی را به‌صورت ساده و قابل‌فهم برای عموم مردم بیان کرده است (Kaya, 2016: 12). مثنوی نه تنها گنجینه‌ای سرشار از عرفان و معنویت است، بلکه حاوی آموزه‌ها و بینش‌های عمیقی در باب سلامت و سبک زندگی سالم نیز هست. در این

1. Bourdieu

2. Lukács



دوره و در عصر کنونی که موضوع «سلامت» از ابعاد صرفاً فیزیکی فراتر رفته و مواردی از قبیل سلامت روانی، عاطفی و معنوی را دربرگرفته، بازخوانی آثار کهن برای به‌دست آوردن شیوه و راهکارهای زیست سالم، اهمیتی مضاعف یافته است. مثنوی، با تأکید بر تعادل درونی، تزکیه نفس، تغذیه معنوی و رابطه هماهنگ با خالق و خلق، چارچوبی جامع برای دستیابی به «سلامت همه‌جانبه» ارائه می‌دهد.

با این وجود، ارتباط مستقیم و نظام‌مند میان آموزه‌های مولوی در مثنوی و مفاهیم مدرن «سبک زندگی سلامت‌محور» کمتر مورد توجه و تحلیل قرار گرفته است. بسیاری از تحقیقات موجود بر جنبه‌های عرفانی و فلسفی مثنوی تمرکز دارند و از ظرفیت‌های آن در ارائه راهکارهای عملی برای زیست سالم غفلت می‌کنند. این پژوهش در صدد است تا با تحلیل دقیق متن مثنوی، مؤلفه‌ها و اصول کلیدی مربوط به سبک زندگی سلامت‌محور را از دیدگاه مولانا استخراج کرده و ارتباط آن‌ها را با یافته‌های علمی و مفاهیم معاصر در حوزه سلامت آشکار سازد.

سؤال اصلی پژوهش حاضر، این است که: چگونه آموزه‌ها و توصیه‌های مولوی در مثنوی معنوی، می‌تواند به عنوان راهنمایی برای ترویج و پیاده‌سازی سبک زندگی سلامت‌محور در ابعاد جسمی، روانی، عاطفی و معنوی، در جامعه امروز مورد استفاده قرار گیرد؟

این پژوهش و تحقیق سعی دارد تا شکاف موجود بین حکمت کهن و نیازهای زیستی امروز را پر کرده و نشان دهد که چگونه مثنوی معنوی مولوی، فراتر از یک اثر ادبی و عرفانی، منبعی غنی برای ارتقای کیفیت زندگی و دستیابی به سلامت پایدار است.

## ادبیات پژوهش

### سلامت و سبک زندگی در آیینه نظریه‌ها

سلامت واژه‌ای عربی، مصدر و اسم مصدر به معنای تندرستی است، که در متون کهن فارسی به همین معنا آمده است. مانند فارسانمه ابن‌البختی: «بسیار مال‌های دیگر بذل کرد تا مردم سلامت باشند». و یا در شعر سعدی:

به دریا در منافع بی‌شمار است      اگر خواهی سلامت برکنار است

در فرهنگ لغت «سلامتی» به معنای شفای از بیماری آمده است. برای واژه سلامت و سلامتی، معانی دیگری هم مانند آرامش، رهایی یافتن، بی‌عیب شدن، رستگاری، خلاص از بیماری، شفا و غیره آمده است و معادل فارسی آن تندرستی است. بر حسب ضرورت واژه سلامت به مرور در زبان فارسی دری وارد شد و سپس در کتاب‌های عمومی و تخصصی پزشکی نظم و نثر مورد استفاده قرار گرفت (حاج سید جوادی، 1390: 140).

بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO)<sup>1</sup> نیز سلامتی، وضعیتی از تندرستی جسمی، روانی و اجتماعی کامل است و

1. World Health Organization



صرفاً به معنی عدم وجود بیماری و نداشتن معلولیت نیست. البته چنین پنداره‌ای از سلامت، تقریباً برای هر کسی غیرممکن، ایده‌آلیستی و نایاب به نظر می‌رسد. این تعریف بیان می‌کند که هر کسی با کوچک‌ترین نقصی در بدنش نمی‌تواند سالم باشد (لوکاس و لوید، 2005: 6).

ابعاد منفی و مثبت این تعریف به وسیلهٔ *دونی*<sup>۲</sup> و همکاران (1996) مورد بررسی قرار گرفته است. در قسمت اول تعریف، اعتقاد بر این است که سلامت باید به مثابهٔ یک مفهوم نگریننده شود (کیفیت مثبت: آسایش، بهزیستی). در قسمت دوم تعریف، سلامت در بعد منفی به مثابهٔ فقدان بیماری یا معلولیت نگریننده می‌شود (اشاره ضمنی به ابعاد منفی دارند). با در نظر گرفتن هر دو بعد، این تعریف، مبین این است که سلامت حقیقی هم شامل پیش‌گیری از ناپه‌نجاری و بیماری (مثل ناخوشی، زخم، بیماری) و هم ارتقای سلامت مثبت است که متأسفانه این امر (ارتقای سلامت مثبت) مورد غفلت قرار گرفته است. بنیارد<sup>۳</sup> تعریف سلامت بر مبنای کامل صحت و آسایش زیستی، روانی، و اجتماعی را مورد انتقاد قرار داده و اظهار می‌کند که رسیدن به آن حالت بسیار مشکل است. از سوی دیگر این تعریف، از عوامل گسترده اجتماعی، اقتصادی و سیاسی که ممکن است در این امر سهیم باشند، غفلت کرده است. تعریف هم‌چنین بیانگر آن است که افرادی که کامل نیستند (لزوماً) سالم نیز نیستند (علیزاده اقدم و همکاران، 1402).

از دید *مولانا* سلامت انسانی در کل از دو شاخه اساسی سلامت جسمانی و سلامت روحانی تشکیل شده است. از دید او اگر چه درد یکی از نشانه‌های نبود سلامت جسمانی است ولی درد در حوزه سلامت روحانی نه تنها نقص به شمار نمی‌آید بلکه از نشانه‌های تکامل معنوی انسان است.

سبک زندگی در ادبیات معمولاً به نحوه عرضه، خصوصاً در موسیقی یا یکی از هنرهای زیبا، ترکیب طرح‌های مشخص ادبی یا فرضیه‌های هنری است. پس اشکال مختلف هنرها، شکل متمایز و قابل شناسایی همچون شکل نوشتاری یا شکل سخنرانی خاص تعبیر می‌شود (مهدوی کنی، 1387).

لاروس، سبک را چنین تعریف می‌کند: «سبک، مجموعه روش‌ها و طریقه‌هایی است که نویسنده به آن وسیله از کلیه سرمایه‌های یک زبان برای بیان افکار و نیات و ما فی‌الضمیر خود استفاده می‌کند و آنها را به کار می‌اندازد. انتخاب کلمات و طرز ادای مطلب که اغلب از قوانین دستور زبان سرپیچی می‌کند، سبک را تشکیل می‌دهند». این تعریف و تعاریف دیگر بر جنبه زیبایی‌شناختی و تمایزبخشی سبک تأکید دارد (همان: 202). ولی از نظر *زیمل*<sup>۴</sup>، سبک زندگی، تجسم تلاش انسان برای یافتن ارزش‌های بنیادی یا به تعبیری فردیت برتر خود در فرهنگ عینی و شناساندن آن به دیگران است. به عبارت دیگر، انسان برای معنای مورد نظر خود (فردیت برتر)، شکل (صورت)‌های رفتاری‌ای را برمی‌گزیند. *زیمل*، توان چنین گزینشی را سلیقه و این اشکال مرتبط به هم را سبک زندگی می‌نامد (همان: 205).

یکی از مفاهیم کلیدی در متون جامعه‌شناسی ادبیات *بورديو* «زمینه» است که معادل انگلیسی آن Field است و در زبان

1. Lucas & Lioyd
2. Downey
3. Banyard
4. Simmel



فارسی به زمینه، عرصه و حوزه و میدان ترجمه شده است. این مفهوم در برخی از ویژگی‌های خود متأثر از دیدگاه روان‌شناسی کورت لویین است؛ نگرشی که رفتار فرد را محصول محیط و شخص می‌داند. بر اساس این مفهوم، عاملان در خلأ عمل نمی‌کنند، بلکه در موقعیت‌های اجتماعی عینی قرار دارند و در آن دست به کنش می‌زنند. زمینه بیانگر تأکید بوردیو بر شرایط اجتماعی است (مقدس جعفری و همکاران، 1386: 78).

از دیدگاه پیر بوردیو<sup>۱</sup>، عادتواره و سرمایه‌های فرد در میدان‌های مختلف درون فضای اجتماعی، الگوی مصرف و سبک زندگی خاصی را برای فرد و گروه به وجود می‌آورند که کارکرد آن هویت‌بخشی و تمایز اجتماعی است (بوداکی و همکاران، 1403: 4). سبک زندگی، شکل مهمی از توانمندی و قدرت‌یابی فردی در متن مدرنیته متأخر است. این قدرت‌یابی به سازماندهی خلاقانه فضا مربوط می‌شود. سبک‌های بسیاری از کنش‌های افراد و گروه‌های انسانی می‌شوند و نقش مهمی را در شکل‌گیری کنش‌ها و رفتارهای فرهنگی - اجتماعی افراد و گروه‌ها دارند و شکل‌هایی از ارائه خود و برساخته شدن هویت‌های مدرن و متمایز را نشان می‌دهند (رضائی و همکاران، 1394: 6)

ویر<sup>۲</sup> سبک زندگی را شیوه‌های رفتار، لباس پوشیدن، سخن‌گفتن، اندیشیدن و نگرش‌هایی که مشخص‌کننده گروه‌های منزلتی متفاوت است، تعریف می‌کند و سازمان جهانی بهداشت، تعریف وسیع‌تری از سبک زندگی دارد. اصطلاح «سبک زندگی» به روش زندگی مردم و بازتابی کامل از ارزش‌های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت‌ها اشاره دارد. هم‌چنین سبک زندگی، ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی (فعالیت بدنی، تغذیه، اعتیاد به الکل و دخانیات و...) است که در پی فرایند اجتماعی شدن به وجود آمده است (علیزاده اقدم و همکاران، 1402).

چنین به‌نظر می‌رسد که سبک زندگی به عادات و سلیقه و اعمال افراد در زندگی روزمره برمی‌گردد که در گذر زمان و در طول زندگی‌شان از طریق جامعه‌پذیری یاد گرفته و بدان عمل می‌کنند. این اعمال، عادات و سلیقه‌ها از طرفی بعد تشابهی دارد؛ یعنی افرادی که در یک سنخ و موقعیت اجتماعی و اقتصادی قرار دارند، سبک زندگی برای آن‌ها کارکرد یکسان‌سازی دارد. در مقابل برای افراد دیگری غیر از رده‌های یکسان، حالتی تمایزگرایانه دارد و رده‌های مختلف را از هم‌دیگر متمایز می‌کند. حتی در ارتباط با سبک زندگی سلامت‌محور، سبک زندگی، مرز بین خرده فرهنگ‌ها را با فرهنگ عمومی و کلی جامعه مشخص می‌سازد. به‌عنوان مثال افراد الکلی و معتاد، سبک زندگی خاص خودشان را دارد که آن‌ها را از سایر افراد متمایز می‌سازد.

از نظر آبل<sup>۳</sup> سبک زندگی سلامت‌محور، الگوهایی از رفتارهای مرتبط با سلامتی، ارزش‌ها و نگرش‌های پذیرفته‌شده از طرف گروه‌هایی از افراد است که پاسخ به محیط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی را دربرمی‌گیرد (آبل، 1991: 901). و ویلی و کاماچو<sup>۴</sup>، سبک زندگی سلامت‌محور را به‌صورت مجموعه‌ای از فعالیت‌های شخصی که اثر مهمی در وضعیت سلامت می‌گذارند و بخش عمده‌ای از الگوی زندگی فرد را می‌سازند، تعریف می‌کنند (نجاویون و همکار، 1385: 3).

## پیشینه تحقیق

1. Pierre Bourdieu
2. Weber
3. Abel
4. Wiley & Camacho



پژوهشی با عنوان تحلیل محتوای مثنوی معنوی مولانا با تأکید بر احصای مؤلفه‌های سلامت معنوی در سال 1397 توسط علیرضایی و شمسایی انجام گرفته است. جامعه آماری پژوهش، دفتر یک و ششم مثنوی معنوی بوده که با کل شماری اشعار و به طور هدفمند تمام ابیات با مضامین مد نظر اهداف پژوهش، احصاء و دسته‌بندی شدند. یافته‌ها گویای آن بود که اشعار با مضامین ایمان به خداوند و احاطه نیروهایش به تمام هستی (91 فراوانی)، خوش‌گمانی به خداوند (72 فراوانی)، تلاش برای تقرب الهی (56 فراوانی)، احساس اتصال و تعلق متقابل با خداوند (51 فراوانی)، انگیزه الهی در کارها (37 فراوانی)، اعتقاد به زندگی پس از مرگ (25 فراوانی)، شکرگذاری از خداوند (19 فراوانی)، توکل به خداوند (12 فراوانی)، و آرامش درونی عمیق (3 فراوانی)، به ترتیب از بیشترین فراوانی برخوردار بودند. همچنین سایر ابیاتی که مضمون آنها می‌توانند در چهارچوب تعاریف سلامت معنوی قرار بگیرند به مؤلفه‌های ادب، تعادل در زندگی، رازداری، زهد، لزوم داشتن مرشد حقیقی و هادی الهی، مراقبه، صبر، گرسنگی اختیاری برای خدا، روزی حلال، پرهیز از خودبینی، اعتقاد به بازگشت اعمال به سوی خود، یاد مرگ، مسئولیت‌پذیری، کنترل شهوت، یاد همیشگی خداوند، راضی به رضای الهی بودن، عاقبت‌نگری، بی‌نیازی از دیگران، و صرفه‌جویی اشاره داشتند.

در حیطه سلامت روانی در مثنوی معنوی، حیدرنیا، شریفی و مجیدی تحقیقی با عنوان «بررسی شاخص در جستجوی شخصیت در حیطه سلامت روانی در مثنوی معنوی» در سال 1391 به شیوه کیفی انجام داده‌اند و به یافته‌های زیر رسیده‌اند: انسان برای رسیدن به شخصیت حقیقی و نرمال بایستی دست از تعلقات و وابستگی‌های غیرضروری بردارد و با همراهی راهنما و پیشکسوتی با چاشنی صبر و شکیبایی و تحمل این مسیر را طی کند. بی‌هویتی شخصیت، مهم‌ترین فاکتور و عامل بیماری‌های خفیف روانی حدود 60-30 درصد افراد جوامع است. درک و دریافت مولانا از روان‌شناسی انسان و تعلیم آن به افراد جامعه، برای حفظ و ارتقای سطح سلامت روانی جامعه، بسیار مناسب است. در کنار بعد روانی شخصیت، بایستی فاکتورهای سلامتی دیگر مثل تعارض داخلی، شناخت خود، تسلط کامل بر خود و... نیز مورد بررسی قرار بگیرد (حیدرنیا و همکاران، 1391).

در مقاله دیگری تحت عنوان «تحلیل اخلاق پزشکی در قصه‌های طبیب‌محور مثنوی»، در سال 1399، سعادت‌ی و محمدی نیز در مورد روابط انسانی در علم پزشکی به تحقیق پرداختند. نگارندگان این مقاله به دنبال واکاوی عمده‌ترین مسائل اخلاق پزشکی در قصه‌های طبیب‌محور مثنوی بودند. از نظر آنان مثنوی سرشار از اصول و علم طبابت است و مولوی ضمن بیان مطالب طبی در قصه‌ها، مثل مزاج‌شناسی، نبض‌شناسی، گیاه‌درمانی و روال درمان به نحوه ارتباط طبیب و بیمار هم اشاره‌هایی می‌کند. رمز موفقیت طبیب در درمان بیمار این است که او علاوه بر آگاهی از علم طبابت، بایستی با فن روان‌شناسی برقراری ارتباط با بیمار نیز آشنا باشد. تا عدم تعامل با بیمار، بی‌اعتمادی، عدم رضایت و شکست در درمان را به دنبال نیاورد (سعادت‌ی و همکار، 1399).

رضائی و علی‌کبری در مقاله «درآمدی بر اصطلاحات و مضامین طبی در مثنوی مولوی» به این نتیجه رسیدند که: مولوی با توجه به آگاهی نسبی خود از اصطلاحات مربوط به این حوزه و نیز با استفاده از تجربه‌هایی که خود در هنگام ابتلا به بیماری‌ها و مصرف داروها کسب کرده، برخی از این مضامین و اصطلاحات را مانند انواع مزاج‌ها و اخلاط انسان و ارتباط آنها با بیماری‌ها و بررسی علایم بیماری‌ها و درمان آنها از طریق این مزاج‌ها و اخلاط، درمان‌های رایج برای تب‌ها، بیماری‌های گوارشی و بیماری‌های اعصاب مانند مرض عشق و نیز استفاده از حجامت در درمان بیماری‌ها را در شعرش به کار برده و به ویژه در توصیف اشیا و در بیان تقابل و تضاد مفاهیمی مثل دوا و درد، از آنها استفاده کرده است (رضائی و همکار، 1392).



تقی‌یاره و اعوانی در مقاله‌ای تحت عنوان «سلامت و بیماری آدمی از منظر جلال‌الدین محمد مولوی: رویکردی وجودگرایانه»، سلامت و بیماری آدمی را از منظر جلال‌الدین محمد مولوی و با رویکردی وجودگرایانه مورد مطالعه قرار داده‌اند. بروز حالات روان‌شناختی مانند افسردگی، اختصاص به افرادی ندارد که دارای تاریخچه‌ای از صدمات روان‌شناختی دوران کودکی‌اند، بلکه در همه انسان‌ها عمومیت دارد. یافته اصلی پژوهش این است که انگیزه اساسی در انسان اراده ربط نامتناهی است. این پژوهش، مدعی است که گسست در وجه ربطی خاص، می‌تواند از جمله علل اساسی بیماری‌های روان باشد. از این رو، پیشرفت در شکل‌دهی مجدد آن، منجر به کاهش اختلالات می‌گردد (تقی‌یاره و همکار، 1392).

عبدالرحیمی (1395)، در پژوهش «نقش شناخت و درک حقیقت در سلامت روانی به روایت فروم و مولوی»، بیان می‌کند که به نظر مولانا سلامت انسان و جامعه انسانی مقدمه و پیش‌نیازی برای کمال و قرب و سعادت است، برخلاف فروم که در نوشته‌های خود در صدد معرفی و درمان بیماری‌های فردی و اجتماعی برای رسیدن به انسان سالم و جامعه سالم است. در این میان کار فروم مبدأ و معاد و سعادت انسان نیست و بیشتر به دنبال سعادت انسان و ساختن جامعه‌ای سالم در این روزگار پر از آشوب و پریشانی است. و راهکار او برای رسیدن به این منظور، شکوفایی قوای نهفته درون انسان به عنوان قوای معنوی برای کسب قدرت ادراک حقیقت است.

عبدالرحیمی و فعالی (1394)، در پژوهش «تأثیر عشق بر سلامت معنوی نزد فروم و مولوی»، بیان می‌کنند که عشق در دیدگاه مولانا و فروم برای ایجاد و حفظ سلامت روحی و روانی است، که هم نشانه رشد و بلوغ، هم موجب سلامت روحی و روانی، و هم عاملی برای پیشگیری از آسیب‌های بُعد معنوی شمرده می‌شود. به نظر نویسندگان، عشق، سرمایه اصلی خوب بودن و سالم زندگی کردن و سالم رسیدن به مقصد است.

زارعی متین، امیری و فرشادان (1398) در مقاله‌ای با عنوان شناسایی مؤلفه‌های هوش معنوی بر اساس مثنوی معنوی مولوی، به نه مضمون اصلی دست یافته است: تسلیم، صبر، فروتنی، شکرگزاری، پذیرش تفاوت‌ها، کل‌نگری، نگرش سیستمی، همت عالی و خودشناسی. این یافته‌ها نشان‌دهنده اهمیت اخلاق در شکوفایی هوش معنوی بوده و بیانگر این نکته اساسی است که معیار سنجش هوش معنوی انسان، رفتار و کردار وی است.

در مطالعات مختلف، پژوهشگران به بررسی ادغام آموزه‌های مرتبط با سلامتی در مثنوی مولوی پرداخته‌اند و اغلب بر اهمیت زندگی متعادل که از منظر معنویت دیکته می‌شود، تأکید کرده‌اند. به عنوان مثال، جی.ا.ان.اس. گلمن<sup>1</sup> در کتاب «کلمات شفاف‌بخش مولانا: مطالعه‌ای بر معنویت و سلامتی» به بررسی روش‌هایی می‌پردازد که در آن مولانا از طریق اعمال معنوی بر بهزیستی ذهنی تأکید می‌کند. همچنین در مقاله «معنویت به عنوان مؤلفه‌ای کلیدی در سلامتی و تندرستی» که در مجله روان‌شناسی سلامت منتشر شده است، پژوهشگران به ارتباط بین اعمال معنوی و نتایج سلامت روان تأکید می‌کنند. جوهر شعر مولوی در مثنوی، بازتاب این رابطه است و نشان می‌دهد که چگونه درگیری معنوی می‌تواند تاب‌آوری روانی را تقویت کند.

کتاب «مولانا: گذشته و حال، شرق و غرب» (به کوشش احسان شمس) نیز رویکرد جامع به سلامتی را که در آثار مولوی

یافت می‌شود، بررسی می‌کند. نویسندگان استدلال می‌کنند که دیدگاه مولوی شامل سلامتی جسمی، عاطفی و روحی است که با تعاریف مدرن سلامتی که از درک جامع تندرستی حمایت می‌کنند، هم‌راستا است. مقاله «بررسی هم‌افزایی بین معنویت و سلامتی در آموزه‌های مولوی» نوشته ر. ک. عواد<sup>۱</sup> در مجله بین‌المللی علوم سلامت، رابطه هم‌افزای بین اعمال معنوی که در مثنوی بیان شده و استراتژی‌های مدرن تندرستی را تشریح می‌کند. یافته‌ها تأکید می‌کنند که اصول معنوی که مولوی بیان کرده است با رویکردهای معاصر سلامت جامع هم‌نوا است.

## روش‌شناسی پژوهش

این مقاله به روش تحلیل محتوای کیفی انجام گرفته است. تحلیل مضامین در مثنوی معنوی مولانا هدف این پژوهش بوده است. همچنین این تحقیق از نظر نوع و هدف تحقیق بنیادی است. چرا که ابعاد جدیدی از زندگی و مثنوی معنوی مولوی را کشف، و به مخاطبین نشان می‌دهد. جامعه آماری مد نظر تحقیق، دفاتر مثنوی معنوی مولانا است. واحد تحلیل ابیات، داستان‌ها و حکایات مثنوی معنوی بوده که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شده‌اند. به عبارت دیگر انتخاب ابیات، حکایات و داستان‌هایی که به نظر می‌رسد با موضوع سبک زندگی سلامت‌محور، مرتبط هستند. ابزار گردآوری داده‌ها، فیش‌برداری و یادداشت‌برداری از مثنوی معنوی است.

روش تحلیل داده‌های تحقیق به این شکل بوده است که ابتدا کدگذاری اولیه با مطالعه دقیق ابیات، داستان‌ها و حکایات انتخاب شده و شناسایی مفاهیم و مضامین مرتبط با سبک زندگی سلامت‌محور انجام شده است. سپس تشکیل مقوله‌ها، گروه‌بندی مفاهیم و مضامین مشابه در قالب مقوله‌های اصلی و فرعی صورت گرفته است و نهایتاً تحلیل تفسیری و استخراج الگوها و مضامین کلی در خصوص زندگی سلامت‌محور از دیدگاه مولانا انجام پذیرفته است. برای اعتبارسنجی یافته‌ها از نظرات متخصصان و صاحب‌نظران در حوزه عرفان و جامعه‌شناسی سلامت استفاده شده است.

## یافته‌های پژوهش

مثنوی مولانا تنها کتاب و دفتر شعر و زنجیره کلمات همراه با آهنگ منظم و ردیف و قافیه و انتقال احساسات و هیجانات محض یک شاعر نیست، بلکه کتابی است که سراینده آن، مخاطب خود را با هر جنبه‌ای از جنبه‌های مربوط به زندگی بشریت و جامعه مواجه می‌کند؛ انسان دورمانده از نیستان حقیقی را به بازگشت به اصل حقیقی خود رهنمون می‌کند؛ شیوه سالم زیستن و سبک زندگی سلامت‌محور را بازگو می‌کند و علوم متنوعی را پیش می‌کشد

بخش زیادی از این علوم به دانش پزشکی و درمان اختصاص دارد. یکی از متونی که سرشار از اطلاعات دانش پزشکی است، مثنوی مولوی است. مولانا که با علم پزشکی آشنا بود، به‌طور گسترده‌ای از اصطلاحات و مفاهیم پزشکی در مثنوی خود بهره برده است. بیشتر موضوعات درمانی مطرح‌شده در مثنوی مربوط به فیزیولوژی، نبض‌شناسی، روان‌درمانی، داروهای گیاهی و روش‌های درمانی است. مولانا نه تنها به طب، موضوعات پزشکی و ابزارهای پزشکی توجه نشان داده، بلکه این موضوعات را به پدیده‌هایی

ادبی تبدیل کرده و آن‌ها را در خدمت عرفان، اخلاق و خودشناسی قرار داده است (سعادت و همکار، 2019: 251).

سبک زندگی سلامت‌محور یک مفهوم جامعی است که ابعاد dimensions و زوایای مختلفی را دربرمی‌گیرد:

- سلامت جسمانی: تغذیه سالم، فعالیت بدنی، خواب کافی، بهداشت فردی و محیطی.
- سلامت اجتماعی: روابط بین فردی سالم، تعلق اجتماعی، همدلی، همکاری.
- سلامت روانی: مدیریت استرس، شادکامی، تاب‌آوری، خودآگاهی، مدیریت هیجانات.
- سلامت معنوی: معنای زندگی، امید، معنایابی، اتصال به چیزی بزرگ‌تر از خود، ارزش‌های اخلاقی.

### الف) سلامت جسمانی

منظور از سلامت جسمانی، سلامتی است که مربوط به بدن و کالبد انسان است. بعد جسمانی همان بعد ظاهری با اعضای برونی و درونی وجود ماست که با ابزار حسی انسان قابل شناسایی و مطالعه است. سلامت جسمی در حقیقت ناشی از عملکرد درست اعضای بدن است (شریفی، 1403: 135).

مولانا همه جا از نکوهش شکم‌چرانی و پرخوری سخن می‌راند. زیرا معتقد است پرخوری و سیر کردن شکم، آدمی را در ضیق و تنگنا گرفتار می‌سازد و به کارهایی وامی‌دارد که نبایست. مولوی به قلت طعام، بیشتر توجه دارد و تأکید می‌کند و مریدان خود را نیز بدان توصیه می‌کند.

غذای اصلی انسان، نور خداست و مسلماً غذای حیوانی برای او سزاوار نیست و نبایستی دائماً غذاهای نفسانی و شهوانی تناول کند. چرا که جسم بیمار و روان بیمار و علیلی خواهد داشت.

قوت اصلی را فراموش کرده است	قوت اصلی را فراموش کرده است
نوش را بگذاشته، سم خورده است	نوش را بگذاشته، سم خورده است
قوت اصلی بشر نور خداست	قوت اصلی بشر نور خداست
لیک از علت درین افتاد دل	لیک از علت درین افتاد دل

(ابیات 1084 - 1087 دفتر دوم)

این کباب و این شراب و این شکر	این کباب و این شراب و این شکر
چون که خوردی و شد آنها لحم و پوست	چون که خوردی و شد آنها لحم و پوست

(دفتر ششم، 4- 4703)

در این زمینه حدیثی نیز هست که می‌فرماید: لا تمارضوا فتمرضوا و لا تحفروا قبورکم فتموتوا.

مولانا در ابیات دیگری از مثنوی، تأثیر توانمندی و جوانی را بر سلامتی جسم و تن و روان یاد آوری می‌کند و می‌گوید که



سلامتی جسم و تن در دوران جوانی، نعمتی است که نباید به آسانی از دست داد. در آن روزها که انسان، تواناست، دارای صحت و نیرو و قدرت قلبی است اما بدن پیر مانند خاکِ شوره می‌ریزد و سست می‌شود. هیچ وقت از شوره‌زار گیاه خوب نمی‌روید.

ارتباط قدرت جسمانی و جوانی بر صحت تن و جسم:

ای خنک آن را که او ایام پیش	مغتنم دارد گـزارد وام خویش
اندر آن ایام کش قدرت بود	صحت و زور دل و قوت بود
وان جوانی همچو باغ سبز و تر	می‌رساند بی دریغی بار و بر
چشمه‌های قوت و شهوت روان	سبز می‌گردد زمین تن بدان
خانهٔ معمور و سقفش بس بلند	معتدل ارکان و بی تخلیط و بند
پیش از آن کایام پیروی دررسد	گردنت بندد به حبل من مسد
خاک شوره گردد و ریزان و سست	هرگز از شوره نبات خوش نرسد
آب زور و آب شهوت منقطع	او ز خویش و دیگران نامنتفع

(دفتر دوم، 1215-1222)

### ب) سلامت اجتماعی

سلامت اجتماعی به روابط افراد با یکدیگر و تعاملات آنها در جامعه اشاره دارد. ولی تعریف واحدی که مورد تأیید تمام سازمان‌های بین‌المللی باشد برای سلامت اجتماعی ارائه نشده است. *راسل*، سلامت اجتماعی را بعدی از تندرستی افراد که به چگونگی همراهی فرد با دیگران، چگونگی واکنش مردم با فرد و چگونگی تعامل فرد با مؤسسات و اخلاقیات اجتماعی می‌پردازد، تعریف می‌کند و جامعه‌ای را سالم می‌داند که تمام افراد آن فرصت‌ها و دسترسی‌های برابر به امکانات و خدمات پایه برای ایفای نقش شهروندی را در اختیار داشته باشند. *بلوک* و *برسلو*، سلامت اجتماعی را درجه فعالیت افراد در جامعه تعریف می‌کنند.

هوبر<sup>۱</sup>، سلامت اجتماعی را در سه سطح توانایی بالفعل درآوردن ظرفیت‌ها و انجام تعهدات، توانایی مدیریت زندگی با درجاتی از استقلال، و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی تعریف می‌کند (تبریزی، 1402: 265).

*مولانا* در مثنوی از شیوه‌های خاصی جهت ایجاد سلامت روانی انسان‌ها استفاده می‌کند که یکی از آنها شیوه روان‌درمانی است. سلامت روحی و روانی یا با باطن و درون فرد در ارتباط است یا با دنیای بیرونی و محیط خارجی.

عوامل محیطی و ناسازگاری آنها با روان آدمی، باعث ایجاد تعارض و تضاد مابین درون انسان با عوامل رفاهی و آسایشی زندگی شده و سلامتی فرد را به خطر می‌اندازد. فرد برای درمان بیماری و درد و رنج خود، مدام در پی راه حل بوده است تا پریشانی درون خود را کنترل کرده و آن را رفع کند. برای این منظور در زمان‌های قدیم افرادی با عنوان ساحر و جادوگر و یا کاهنان معابد با سحر و تعویذ و دعاها سعی در درمان بیماران می‌نمودند. گروهی نیز با عنوان طبیب و حکیم از طریق تجویز راه‌ها

1. Huber



و شیوه‌های عملی و دارو و مرهم، سعی در التیام درد و رنج بیماران داشتند. در حقیقت بیشتر مخاطرات سبک زندگی سالم از ناحیه بروز رفتارهای نابهنجار انحرافی است که به طور مشخص از استانداردهای رفتاری پذیرفته شده اجتماعی متمایزند. تأکید بر انحرافات موجب تمایل به برابردانستن اختلالات روانی و رفتارهای عجیب و غریب و اغلب خطرناک گردیده است (آزاد، 1374: 18).

مولانا سلامت و داشتن سبک زندگی سالم را در خلال قصه‌های مثنوی به روایات گوناگون بیان می‌کند.

### پ) سلامت روانی

در اساس‌نامه سازمان جهانی بهداشت (WHO) سلامت روانی نه تنها به نبود بیماری یا معلولیت، بلکه با «حالت بهینه خوب بودن جسمی، روانی و اجتماعی» تعریف شده است و مفهوم سلامت روانی نیز از نظر WHO چیزی فراتر از نبود اختلال‌های روانی و شامل 1- خوب بودن ذهنی 2- ادراک خودکارآمدی 3- استقلال و خودمختاری 4- کفایت و شایستگی 5- خودشکوفایی توانمندی‌های بالقوه فکری و هیجانی است. اختلال رفتاری روانی عبارت از حالات قابل توجه بالینی و تشویشی شخص و یا اختلال کارکرد زندگی است (نوربالا، 1390: 151). عواملی که سلامت روحی و روانی و جسمانی آدمی را به خطر می‌اندازد و راه‌های درمان چنین اختلالات روحی و جسمانی یا بیمارهایی که اکثراً منشا جسمانی و روحی دارند را بسان یک طبیب ماهر پیش روی مخاطب قرار می‌دهد.

مولانا جنبه عرفانی درمان و مداوا را نیز از نظر دور نمی‌دارد. از نظر وی سلامت و داشتن زندگی سالم در سایه داشتن روان و روح و باطن تصفیه و تزکیه شده است. قصه‌درمانی مولانا شیوه‌ای است که با ایجاد اعتماد بین طبیب و بیمار و شیوه‌های ایجاد اعتماد و شیوه‌های درمان نوعی آرامش به بیمار تزریق کرده و محیطی امن و آرام جهت بیان درد و رنج بیمار ایجاد می‌کند.

در حکایت پادشاه و عشق او به کنیزک، در آغاز مثنوی در «نی‌نامه» وقتی از جالینوس سخن به میان می‌آورد؛ جالینوسی که مشهورترین طبیب قدیم یونان پس از بقراط بود، ناخودآگاه مشخص می‌شود که مولانا نسبت به طبیب و طبابت و سلامت و بیماری و تأثیر محیط بر سلامت و سلامتی بر محیط اهمیت خاصی قائل است و در اندیشه و افکار وی طبیب جایگاه خاصی دارد. در سراسر شش دفتر مثنوی هر جا عرصه سخن را فراخ می‌بیند از پزشکی و طبابت و طبیب و دنیای درمان و لزوم داشتن زندگی سالم سخن به میان می‌آورد و یادآور می‌شود که سلامت و زندگی سالم و جامعه سالم، چه اندازه با هم در ارتباطند.

ای دواى نخوت و ناموس ما ای تو افلاطون و جالینوس ما

(دفتر اول، بیت 24: 64).

همچنین مولوی با طرح حکایت شاه و کنیزک نشان می‌دهد که به روان‌درمانی، شگردها و فنون آن اعتقاد کامل دارد. روان‌درمانی عارفانه مولانا که اوج آن در قصه شاه و کنیزک نمایان شده است، نشان از آگاهی ژرف و گسترده او از لایه‌ها، ساختارها و دهلیزهای درهم‌تنیده روح و روان انسان دارد. مولانا در شناخت ریشه‌های مشکلات، ناامنی‌ها و ناملايمات روانی از علایم سطحی و نشانه‌های ظاهری عبور کرده و به منابع اصلی و عوامل پدیدآورنده کاست‌مندی‌های روح آدمی دست یافته است. وی می‌خواهد



نشان دهد که علت بیماری و اختلال نه تنها در علایم و منافذ خروج مشکل بلکه در منابع و عوامل تولید آن نهفته است (نصر اصفهانی، شیری، 1393: 148).

مولانا در بیت‌های زیر در مورد صحت و سلامتی بدن و سلامتی روح و روان اشاره می‌کند که صحت بدن و موفقیت دنیوی به حیات و فعالیت جسمانی و بهبود حواس ظاهری بستگی دارد، همان گونه که رستگاری معنوی نیز به تصفیه قوای روحانی و باطنی بستگی دارد.

حس دنیا نردبان این جهان	حس دینی نردبان آسمان
صحت این حس بجویند از طیب	صحت آن حس بخواهید از حیب
صحت این حس ز معموری تن	صحت آن حس، ز ویرانی بدن

( زمانی، 1384: بیت 304-305، 131)

مولانا می‌گوید که سلامتی حواس ظاهری و صوری از سلامتی بدن و روح و روان به دست می‌آید. به عبارتی از دید مولانا ریشه بسیاری از بیماری‌های جسمانی، بیماری روانی است. عشق به خدا جسم هر انسانی را از هر نوع کسالت ظاهری و باطنی دور می‌کند و نشاط و سرزندگی را برای او به ارمغان می‌آورد. به اعتقاد او، انسان هرگز نباید سبک زندگی سالم و تندرست خود را از تقدیر آسمانی دانسته و روند زیست سالم و شاد خود را منحرف نماید. خودبیمارانگاری نه تنها فرد را درگیر ناخوشی و رخوت کرده و او را منفی‌نگر می‌کند بلکه این امواج منفی او بر دیگران نیز تأثیر منفی می‌گذارد.

مولانا در جایی دیگر می‌گوید:

هر که ماند از کاهلی بی‌شکر و صبر	او همی داند که گیرد پای جبر
هر که جبر آورد خود رنجور کرد	تا همان رنجوریش در گور کرد
گفت پیغمبر که رنجوری پلاغ	رنج آرد تا بمیرد چون چراغ

(همان، بیت 1070: 314)

تظاهر به بیماری و کسالت، ناپسند بوده و روح و روان انسان را از تلاش و کوشش بازمی‌دارد و تنبلی و سستی بر فرد چیره می‌شود. کسی که اظهار کسالت و سستی و تنبلی می‌کند و خود را بیمار نشان می‌دهد، برآستی که بر روح و روان و سلامتی باطنی او تأثیر گذاشته و مریض و بیمار می‌شود و چراغ زندگی چنین فردی رو به خاموشی نهاده و اندک‌اندک مرگ بر او مستولی می‌شود. داشتن همت عالی، زندگی را پر نشاط و سالم می‌کند. همت عالی، روان و باطن عالی می‌طلبد و به تناسب آن، دیدگاه فرد نسبت به کائنات و هم‌نوعان مثبت‌نگر شده و عشق و نشاط و خدمت و مهر و وفا جای منفی‌نگری و منفی‌بافی و کینه و نفرت را می‌گیرد و انسان را بال و پری می‌بخشد که در عالم پر از عشق و تندرستی و صحت به پرواز درمی‌آید.

از دید مولانا در «حکایت سؤال سائل از مرغی که بر سر حصار شهر نشسته باشد» داشتن سبک زندگی سالم بیش از هر چیز، مستلزم احساس هیجان و شور و شوق است. در شعر او داشتن اراده و همت آدمی برای تعالی روح و بهبود اوضاع و شرایط



زندگی کل مردم، عاملی بسیار مهم و ضروری معرفی می‌شود.

مرغ با پر می‌پرد تا آشیان	پر مردم همت است ای مردمان
عاشقی کآلوده شد در خیر و شر	خیر و شر منگر تو در همت نگر
باز اگر باشد سپید و بی‌نظیر	چونکه صیدش موش باشد شد حقیر

(همان، بیت 134 - 136)

#### (د) سلامت معنوی

هانگلمن<sup>۱</sup> و همکارانش، سلامت معنوی را این گونه تعریف کرده‌اند. حسی از متصل بودن، هماهنگی بین خود، دیگران، طبیعت و وجود متعالی که از طریق یک فرآیند رشد پویا و منسجم دستی‌یافتنی است و به شناخت هدف نهایی و معنای زندگی منجر می‌شود. برخی نیز گفته‌اند: سلامت معنوی، حسی از ارتباط داشتن با دیگران، داشتن معنی و هدف در زندگی و داشتن اعتقاد و ارتباط با یک قدرت متعالی است (رشاد، عباس زاده و رشاد، 1400: 385)

از دیدگاه مولانا دست‌یابی به یک زندگی سالم و بانشاط را در گرو ذبح دیوهای چهارگانه نفس: دیو پلید جاه‌طلبی، طمع، آز و شهوت، و آمال طویل است. وی کل کائنات هستی را سرشار از رایحه خدا می‌بیند و همگان را به عرضه وجود خود در معرض این رایحه دعوت می‌کند. مولانا زندگی را روندی جاری در تمامی اجزای هستی می‌داند که متأسفانه عده‌ای از غافلان با خیالات و اوهام خام و فانی خود، زنگاری از توهم و پوچی بر رخسار آن پاشیده‌اند و زندگی ناسالمی برای خود ترسیم نموده و از شنیدن آهنگ زندگی سالم به‌دور مانده‌اند. بقول مولانا که در دیوان غزلیات، در غزل شماره ۲۹۶ می‌گوید:

در رنگ یار بنگر تا رنگ زندگانی	بر روی تو نشیند ای ننگ زندگانی
هر ذره‌ای دوان است تا زندگی بیابد	تو ذره‌ای نـداری آهنگ زندگانی
گر ز آنک زندگانی بودی مثال سنگی	خوش چشمه‌ها دویدی از سنگ زندگانی
در آینه بدیدم نقش خیال فانی	گفتم چینی تو؟ گفتا: من زنگ زندگانی
اندر حیات باقی یابی تو زندگان را	وین باقیان کیانند دلتنگ زندگانی
آن‌ها که اهل صلحند بردند زندگی را	وین ناکسان بمانند در جنگ زندگانی

مولوی عشق خوش‌سودا و بی‌رنگ را، طبیب درمانگر کل علت‌ها و دردها و تألمات روانی و روحی انسان مانند، تکبر و نخوت و شهرت‌طلبی و زیاده‌خواهی و طمع می‌داند. این ویژگی‌ها سبب انفصال از حقیقت و معنای حقیقی انسانیت می‌شوند. در این زمینه در دیباچه دفتر اول مثنوی معنوی در بیت 22 می‌گوید:

هر که را جامه ز عشقی چاک شد او ز حرص و عیب کلی پاک شد.

هر کس جامه خودخواهی و نفسانی‌اش از شدت عشق به حضرت معشوق، چاک شود او از حرص و هر نوع عیبی پاک خواهد

شد. عشق خواه حقیقی یا مجازی، سبب تبدیل اخلاق است. ما می‌بینیم که شخص پیش از آنکه عاشق شود، ممسک و مال دوست و یا بددل و ترسوست ولی همین که عشق بر وجودش استیلا یافت سر کیسه‌های بسته و مهرزده را باز می‌کند و همه را در راه معشوق درمی‌بازد و یا به استقبال خطر می‌رود و خویش را در بلاهای صعب می‌افکند و از هیچ چیز نمی‌هراسد.

تکبر، خودخواهی و خودبزرگ بینی از مهم‌ترین عوامل پدیدآورنده درد و رنج و بی‌عدالتی‌های اجتماعی انسان و جامعه بشری است که در ادامه به نوعی اختلال روانی و شخصیتی به نام خودشیفتگی Narcissistic می‌انجامد.

مضامین	مقوله‌های اصلی	سبک زندگی مضامین کلی سلامت محور
تغذیه سالم، فعالیت بدنی، خواب کافی، بهداشت فردی و محیطی	سلامت جسمانی	
روابط بین فردی سالم، تعلق اجتماعی، همدلی، همکاری	سلامت اجتماعی	
مدیریت استرس، شادکامی، تاب‌آوری، خودآگاهی، مدیریت هیجانات	سلامت روانی	
معنای زندگی، امید، معنایابی، اتصال به چیزی بزرگ‌تر از خود، ارزش‌های اخلاقی، کشف حقیقت، سیر و سلوک و طی طریق بسوی سیمرغ حقیقی	سلامت معنوی	

## بحث و نتیجه‌گیری

سلامت و شادابی هر جامعه بشری و سبک زندگی سالم و بانشاط به مجموعه عواملی بستگی دارد که فقدان حضور هر یک از این فاکتورها می‌تواند سبک زندگی سلامت‌محوری هر اجتماع انسانی را به مخاطره بیندازد. از آنجا که جامعه مجموعه‌ای متشکل از تک‌تک اعضای آن است، فلذا سلامت و عدم سلامت هر فردی کل جامعه را تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهد.

مولانا مدام در خلال اشعارش تأکید می‌کند که زندگی سالم با عشق و حشر و نشر با عاشقان و زنده‌دلان معنای حقیقی می‌یابد. همراهی با مرده‌دلان نشاط زندگی را از بین می‌برد.

وای آن زنده که با مرده نشست مرده گشت و زندگی از وی بجست

(زمانی، 1384: دفتر اول: بیت 1536)

هر انسانی از دو بعد جسمانی و روحانی و یا ظاهری و باطنی آفریده شده است و هرگونه سلامتی و شادابی جسمانی از شادابی درون وی نشأت می‌گیرد و نیز سلامت روانی و درونی می‌تواند متأثر از شرایط جسمانی و بیرونی فرد باشد.

مولانا، شاعری هست که در قرن ششم با توجه به علاقه و دقت فراوان خود در طبابت و بیماری در سرتاسر 26 هزار بیت مثنوی معنوی هر جا فرصت و میدان را فراخ می‌بیند، به محدوده سلامت روانی و جسمانی و تأثیر آنها برهم، گریزی می‌زند و در موارد کثیری به راهنمایی طبیبان در درمان بیماری می‌پردازد.

وی معتقد است که جامعه سالم و شاداب و بی‌کسالت، ناشی از سلامت زندگی مردم آن جامعه است و اولین شرط داشتن زندگی سالم و تندرست داشتن ارتباط با خالق هستی است؛ خدایی که همه کائنات از نفس رحمانی او جامعه وجود پوشیده و از عدم به هستی پانهاده است. هر که ارتباط خود را با او حفظ کند همیشه شاداب خواهد بود و به تبع آن جامعه‌ای سالم تشکیل



خواهد یافت.

بر اساس توضیح و شرح مثنوی معنوی توسط کریم زمانی، مولانا زندگی سلامت‌محور و نیز خوشبختی و سعادت هر انسانی را منوط به این می‌داند که در هر کاری و کل زندگی خود تسلیم محض خالق هستی شود و اولین قدم در این راه، تسلیم در برابر مشیت الهی و تقدیر و عدم اعتنا به تمایلات متکبرانه و مستبدانه، پا بر روی نفس لوامه خود نهادن است. این فاکتورها زمینه‌ساز ارتباط و تعامل سالم با خود و با دیگران خواهد شد.

مولانا همچنین در خلال داستان‌های مثنوی از انواع درمان‌های شیمیایی و دارویی و روان‌درمانی و غیردارویی سخن می‌راند. در برخی موارد اشاره می‌کند که داروهای تجویز شده نتیجه عکس می‌دهد. دل نبستن به مادیات و وابستگی‌های دنیایی و زرق و برق دنیایی باعث تعالی روح و روان انسان شده و او را از انواع بیماری‌های روحی و روانی دور خواهد کرد. روان بیمار سبب خواهد شد که فرد به جامعه و هموعان خود آسیب جدی وارد کند. مولانا درمان‌های متفاوتی در مثنوی ارائه می‌دهد. در جایی درمان را از طریق روایت داستان و حکایت و یا در جایی دیگر بصورت ارائه راهکارهای عرفانی و معنوی پیش می‌برد. کاربرد فراوان موتیف‌های درمانی و طبابت در خلال داستان‌های مثنوی معنوی اهمیت بسزایی دارد. وی در برخی از قصه‌ها و داستان‌ها از موتیف‌های پزشکی بهره برده و به تبیین بیماری‌های روانی و جسمانی و روش درمان آنها می‌پردازد. وی در خلال داستان‌هایی که آورده است در کسوت طبیبی ماهر ظاهر شده و بیماران روحی و یا روانی داستان‌هایش را مداوا می‌کند.

## تعارض منافع

این مقاله تعارض منافع ندارد.

## سپاس‌گزاری

از حمایت معنوی و روحی اساتید محترم آقای دکتر احمد فرشباغیان و آقای دکتر محمدباقر علیزاده اقدم کمال تشکر و سپاس‌گزاری را دارم.

## منابع

- آزاد، حسین. (1374). *آسیب‌شناسی روانی*، مؤسسه انتشارات بعثت، تابستان.
- اسدزندی، مینو. (1395). *خودمراقبتی معنوی*، انتشارات رسانه تخصصی، تهران.
- اعتمادی، محمدجواد. (1400). *کرامت کلمات*، انتشارات معین، تهران.
- افسانه سعادت، محسن محمدی. (1399). تحلیل اخلاق پزشکی در قصه‌های طبیب محور مثنوی معنوی، *اخلاق و تاریخ پزشکی*، دوره 13.
- افضل، اقبال. (۱۳۷۵). *زندگی و آثار مولانا جلال‌الدین رومی*، حسن افشار، نشر مرکز، چاپ اول، ص ۱۳۰.



بوداقتی، علی، سامع نصایح، اکرم. (1403). مطالعه‌ی کیفی تجارب دختران دانشگاهی از احساس غربت با تأکید بر سبک زندگی خوابگاه، 9(4)، ص 4.

تبریزیچی، نرگس. (1402). مروری بر مطالعات سلامت اجتماعی: معرفی نشانگرهای کلان سلامت اجتماعی، نشریه فرهنگ و ارتقای فرهنگستان علوم پزشکی، 7(2)، صص 264-270.

تقی یاره، فاطمه و اعوانی، غلامرضا. (1392). سلامت و بیماری آدمی از منظر جلال‌الدین محمد مولوی: رویکردی وجودگرایانه، روان‌شناسی و دین، 6(4)، صص 39-62.

حاج سیدجوادی. سیدکمال. (1390). *واژگان سلامت در ادب پارسی*. پایش 11، (1)، صص 139-149.

حیدرنیا، محمدعلی، شریفی، مرجان و مجیدی، هانیه. (1391). بررسی شاخص در جستجوی شخصیت در حیطه سلامت روانی در مثنوی معنوی، *فصلنامه فقه پزشکی*، 4(11 و 12).

رستمی، محمدعلی. (1397). *سبک زندگی، نشر قم، بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود(عج)*.

رشاد، علی اکبر؛ عباس‌زاده، مهدی، و رشاد، محمدهادی. (1400). دین و سلامت معنوی: تعریف، پیشینه، ضرورت و مبانی. فرهنگ و ارتقای سلامت، 5(3)، 390-383. SID. <https://sid.ir/paper/1084577/fa>

رضائی، احمد؛ محمدزاده، حمیده؛ محمدزاده، فاطمه و رضایی، حسین. (1394). *سبک زندگی و مدیریت بدن*، 1(2)، ص 6.

رضائی، رمضان، علی اکبری، پری ناز. (1392). درآمدی بر اصطلاحات و مضامین طبی در مثنوی مولوی، *مجله طب سنتی اسلام و ایران*، 4(3).

زال، ابراهیم. (1386). *تحلیل جامعه‌شناختی اشعار صابر و ارتباط آن با انقلاب مشروطیت*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تبریز، دانشکده حقوق و علوم اجتماعی

زمانی، کریم. (1384). *شرح مثنوی معنوی*، دفتر دوم، اطلاعات، تهران.

زمانی، کریم. (1399). *شرح جامع مثنوی معنوی*، انتشارات اطلاعات، تهران.

شریفی، عنایت. (1403). نقش نظام اخلاقی قرآن کریم در سلامت جسم انسان، 14(3)، صص 131-150.

عبدالرحیمی، محمد و فعالی، محمدتقی. (1394). تأثیر عشق بر سلامت معنوی نزد فروم و مولوی، *دوفصلنامه علمی-پژوهشی پژوهشنامه ادیان*، 9(18).

عبدالرحیمی، محمد. (1393). نقش شناخت و درک حقیقت در سلامت روانی به روایت فروم و مولوی، *فصلنامه عرفان اسلامی*، 12(47)، بهار 95.

علیرضایی، سامره و شمسایی، محمدمهدی. (1397). *تحلیل محتوای مثنوی معنوی مولانا با تأکید بر احصای مؤلفه‌های سلامت*



معنوی، پنجمین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و سبک .

علیزاده اقدم، محمدباقر؛ سلطانی، سعید و جعفری فرد، لیلا. (1401). *جامعه‌شناسی سلامت*، چاپ اول، تبریز، انتشارات دانشگاه تبریز.

فرانکلین، دی لوئیس. (1398). *مولوی دیروز و امروز شرق و غرب*، فرهاد فرهمندفر، چاپ دوم، تهران، نشر ثالث.

محمدی جاوید، سمیرا. (1402). *واکاو ی مصادیق خودمراقبتی معنوی در مثنوی معنوی*.

مقدس جعفری، محمدحسن؛ یعقوبی، علی و کاردوست جورشری، مژگان. (1386). *بوردیو و جامعه‌شناسی ادبیات*. *ادب پژوهی*، 1(2)، 77-94.

مهدوی کنی، محمدسعید. (1387). مفهوم «سبک زندگی» و گستره آن در علوم اجتماعی. *تحقیقات فرهنگی ایران*، (پیاپی 1)، 199-230.

نصر اصفهانی، مریم و شیرینی، مانده. (1393). هفت شیوه روان‌درمانی در مثنوی، پژوهش‌های ادب عرفانی (گوهر گویا)، 8(26)، صص 145-168.

نوربالا، احمدعلی. (1390). سلامت روانی - اجتماعی و راهکارهای بهبود آن. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران* (اندیشه و رفتار)، 17(2) (پیاپی 65)، 151-156. SID. <https://sid.ir/paper/450703/fa>.

#### منابع انگلیسی

Aouad, R. K.(Year). *Exploring the Synergy between Spirituality and Health in Rumi's Teachings*. *International Journal of Health Sciences*.

Aslan, A. N.(Year). *Body and Spirit in Rumi's Works*. [Journal Name].

Goleman, G. A. N. S.(Year). *Rumi's Healing Words: A Study of Spirituality and Health*. [Publisher].

Health Psychology Journal.(Year). *Spirituality as a Key Component of Health and Wellness*.

Kaya, Ç.(2016). Rumi Spiritual Psychology and from the viewpoint of spiritual psychology and counseling. *Counseling*, 1, 9-25. <http://dx.doi.org/10.12738/spc.2016.1.0001>

Saadati A, Mohammadi M. 2019. Investigating Medical Motifs in Masnavi Stories. *Res Hist Med.*;8(4): 237-252.

Shams, E.(Ed.).(Year). *Rumi: Past and Present, East and West*. [Publisher].

