

The effect of perfumes on promoting spiritual health with emphasis on both religious and non-religious approaches

(Received: 04/01/2022 - Accepted: 07/02/2022)

DOR: <https://dorl.net/dor/20.1001.1.24765317.2021.6.1.6.8>

Habibullah Yousofi¹

Marzieh Abdolkarimi Natanzi²

Abstract

Perfumes with global popularity are beneficial in physical, mental and social health to the extent that aromatherapy has been accepted as a complementary medicine and one of the branches of medical sciences. On the other hand, the general concept of spirituality is also universally accepted; however, the delicacy, breadth, and differences of opinion of scientists in the concept of spirituality have led to differences in the concepts and definitions of spiritual health. The purpose of this study was to investigate the effect of perfumes on promoting spiritual health and was done by library method and descriptive-analytical method. Findings indicate that perfumes have positive effects on improving the soul and psyche and have a great effect on promoting spiritual health. Spiritual health can be examined in both religious and non-religious approaches. In religious spiritual health, one of the main foundations of which is communication with God, the human soul gradually attains great peace and perfection by communicating with God. In secular spiritual health, the human psyche is calmed by perfumes. The result is that perfumes prepare and strengthen spiritual health in general, in three areas of mind, emotion and behavior. Perfumes, because they soften . the soul in worship and communication with God, promote the perfection of the soul and promote spiritual health. From a non-religious point of view, perfume because it causes freshness and mental freshness; It will be effective in spirituality in the general sense. However, it plays a greater role in religious spiritual health due to the importance of communication with God (origin) and attention to the Hereafter (resurrection).

Keywords: health, mental, spirituality, perfume, spiritual health.

1. Assistant Professor, Department of Islamic Education, Kashan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran. Ha_yousofi@kaums.ac.ir

2. Graduate of Positive Psychology, Kashan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran (responsible author). abdolkarimi313@gmail.com



تأثیر عطریات بر ارتقای سلامت معنوی با تأکید بر دو رویکرد دینی و غیردینی

(تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۱۴ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۱/۱۸)

DOR: <https://dorl.net/dor/20.1001.1.24765317.2021.6.1.6.8>

حبیب اله یوسفی^۱

مرضیه عبدالکریمی نطنزی^۲

چکیده

عطریات با محبوبیتی جهانی، در سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی، مفیداند تا جائی که رایحه درمانی به عنوان طب مکمل و یکی از شاخه های علوم پزشکی، پذیرفته شده است. از طرفی مفهوم کلی معنویت نیز مقبولیتی جهانی دارد، لکن ظرافت، گستردگی و اختلاف نظرهای دانشمندان در مفهوم معنویت، موجب اختلاف در مفاهیم و تعاریف سلامت معنوی گردیده است. کاوش ها برای رسیدن به مفهوم و تعریفی جامع و راهکارهای ارتقای آن ادامه دارد. مسأله و هدف این تحقیق، بررسی تأثیر عطریات بر ارتقای سلامت معنوی بوده و به روش کتابخانه ای و شیوه توصیفی، تحلیلی انجام پذیرفت. یافته ها حاکی است عطریات در تلطیف روح و روان دارای اثرات مثبت بوده و در ارتقای سلامت معنوی تأثیر بسزایی دارند. سلامت معنوی در دو رویکرد دینی و غیردینی قابل بررسی است. در سلامت معنوی دینی، که یکی از مبانی اصلی آن ارتباط با خدا است، روح انسان با برقراری ارتباط با پروردگار، تدریجاً به آرامش و کمالات عالی می رسد. در سلامت معنوی غیردینی، استفاده از عطریات، می تواند یکی از وجوه آرامش درونی باشد. نتیجه آن که عطریات باعث تمهید و تقویت سلامت معنوی به طور عام، در سه ساحت ذهن، هیجان و رفتار هستند. عطریات از آن جهت که در عبادات و ارتباط با خدا روح را تلطیف می کنند، موجب کمال نفس و ارتقای سلامت معنوی می شوند. از نگاه غیر دینی نیز، عطر چون موجب طراوت و شادابی روان است، موثر در معنویت به معنای عام خواهد بود. لکن در سلامت معنوی دینی، به خاطر اهمیت ارتباط با خدا (مبدأ) و توجه به آخرت (معاد)، نقش بیشتری ایفا می کند.

واژگان کلیدی: سلامت، روان، معنویت، عطر، دینی، غیر دینی.

۱. استادیار گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی کاشان، اصفهان، ایران. Ha_yousofi@kaums.ac.ir
۲. دانش آموخته کارشناسی ارشد رشته روان شناسی مثبت گرا، دانشگاه علوم پزشکی کاشان، اصفهان، ایران،
(نویسنده مسؤول). abdolkarimi313@gmail.com



۱. مقدمه

با توجه به اثبات اثربخشی عطر بر سلامت جسم و روان، اثربخشی عطر بر سلامت معنوی نیز مورد مذاقه نویسندگان قرار گرفت. مسأله تحقیق حاضر «تاثیر عطریات بر سلامت معنوی» است. با توجه به اهمیت سلامت معنوی به عنوان هدف نهایی سلامت، بررسی تاثیر استعمال عطر بر معنویت و سلامت معنوی بسیار حائز اهمیت است؛ لذا این تحقیق به هدف «بررسی تاثیر عطریات بر سلامت معنوی» متکفل پاسخ به این سوال است که اثرگذاری عطر بر مطلق سلامت معنوی به‌ویژه سلامت دینی چگونه است؟

ماحصل جست و جوی فراوان در آثار علمی حوزه عطر، معرف مقالات و کتبی است که غالبا در مورد استعجاب استعمال عطر یا تاریخچه عطر در جهان و ایران پرداخته‌اند. از جمله این آثار، ثواب عطر: عطر زینت نماز و زندگی (عزیزی، ۱۳۷۸)، دیدار با محبوب (نوری شهرضایی، ۱۳۸۶)، جایگاه پنهان عطر در ایران (شریف زاده، ۱۳۸۲)، العطر و الطیب فی السنة و الأدب و التاریخ (محمد سلام، ۱۴۰۶ ق) می‌باشد. درباره تاثیر اسانس‌ها بر بیماری‌های جسمی و روانی، تحقیقات مفصلی در دنیا صورت گرفته که در جای خود مورد بحث و گفت و گو قرار خواهد گرفت. تحقیقی که به‌طور خاص در باره ارتباط عطر و معنویت صورت گرفته باشد، یافت نشد؛ لذا مقاله حاضر از موازی‌کاری به‌دور است.

عطریات از قدیم، جایگاه والایی در اقتصاد به‌ویژه در کشورهای هند، آفریقا، یمن، عربستان، اروپا و نیز در رفتارهای دینی نظیر بخور در معابد داشته است. گستره جهانی استعمال عطریات اهل علم را ترغیب به آزمون علمی باورهای کهن و تجربی اجداد خویش و معرفی شاخه جدیدی در علم پزشکی به‌نام رایحه‌درمانی، (Aromatherapy) به عنوان طب مکمل شد. رایحه‌درمانی حواس را از طریق بو تحت تاثیر قرار می‌دهد و می‌تواند اثری مانند داروها بر مغز و سیستم عصبی ایجاد نماید (Muzzarelli et al, ۲۰۰۶).

۲. روش کار

این تحقیق به شیوه توصیفی، تحلیلی و گردآوری داده‌ها در آن، کتابخانه‌ای و با استفاده از مقالات علمی داخلی و خارجی، کتابخانه‌های مجازی، نرم‌افزارهای جامع‌التفاسیر و جامع‌الاحادیث نور صورت گرفت.

۳. مفهوم‌شناسی

۳-۱. عطر:

اکثر معاجم لغوی معتقداند، عطر اسم جامعی است برای هر چیز طیب (ابن منظور،

۱۴۱۴ق؛ حسینی زبیدی، ۱۴۱۴ق؛ فراهیدی، ۱۴۰۹ق و کبیر مدنی ۱۳۸۴) و طیب آن است که نفس و حواس از آن لذت برند. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق) همچنین عطر آن است که طیب برای معالجه به کار می‌برد. (الازهری و الهروی، ۲۰۰۱م) کرم، لوسیون، ژل، افشانه و حتی خمیردندان با پایه اسانس‌های گیاهی، از موارد کاربری اسانس‌ها هستند. (بخردی و خیاط، ۱۳۸۵) همچنین اسانس‌های مصنوعی چون کومالین و لینالول با قابلیت کاربری در آروماتراپی نیز در تعریف عطر می‌گنجند. نکته قابل ذکر اینکه گاهی بوهای مطبوع، برای برخی بیماران روحی یا روانی خوشایند نیست. کما اینکه گاهی بعضی بوهای خوش نیز، برای حواس سالم خوشایند نیست؛ لذا در تعریف عطر، مراد از «هر چیز طیب برای حواس»، منظور حواس عموم و سالم است، نه حواس استثنایی.

۲-۳. سلامت:

از بیماری ظاهری و باطنی مصون بودن (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق) و رهایی از آفت و بیماری (بستانی، ۱۳۷۵). در اساسنامه سازمان بهداشت جهانی عبارت است از تامین رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، و نه فقط نبودن بیماری و نقص عضو. (WHO، ۱۹۹۷)

۳-۳. معنویت:

در لغت به معنای معنوی بودن، منسوب به معنا، مقابل لفظی (دهخدا، ج ۲، ۱۳۸۵) و حالتی از نفس و باطن انسان است. (بستانی، ۱۳۷۵) امروزه طیف وسیعی از تعاریف برای معنویت وجود دارد. از عالی‌ترین رابطه انسانی تا جست و جوی یک معنای وجودی، تا بعد متعالی انسان، تا نظرات و رفتارهای شخصی که حس تعلق به یک بعد متعالی یا چیزی فراتر از خود را بیان می‌کند. (دماری، ۱۳۸۸)

تأثیر جهان‌بینی بر معنویت

معنویت، برای افراد مختلف بسته به نگرش یا جهان‌بینی‌شان، معانی مختلفی دارد. در نظر برخی، زندگی حتی بدون خدا یا روح می‌تواند معنادار باشد؛ یعنی حتی با جنبه‌های مادی، هرچند ناچیز و کوچک می‌توان به زندگی معنا بخشید. این جنبه مادی می‌تواند دوست داشتن چیزی هرچند بی‌ارزش و یا غیرمنطقی باشد. حتی اگر کسی فرضاً دچار مرض خودآزاری باشد و از به رنج انداختن خود لذت ببرد و از اینکه خود را در سختی و مرارت قرار دهد، اشباع و خرسند باشد، می‌توان گفت به زندگی معنادار دست یافته است. (Metz، ۲۰۰۳)

مجموع نظرات مربوط به معنویت در دو رویکرد کلی قابل تبیین است:

الف) معنویت به عنوان مفهوم عام معنایی؛

ب) (معنویت به عنوان بهم پیوستگی با خدا / الوهیت). (سام آرام و همکاران، ۱۳۹۲)

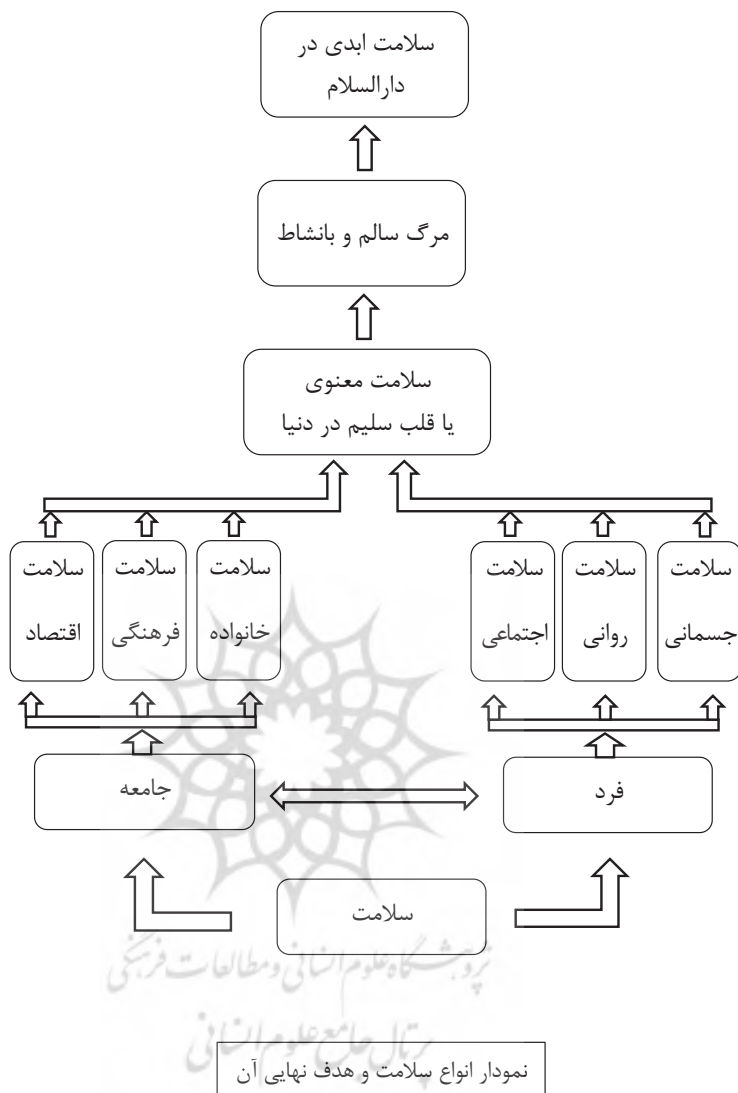
۳-۴. سلامت معنوی

سلامت معنوی از لحاظ اختلاف در مفهوم معنویت، جهان بینی و نظام های ارزشی، مقوله پیچیده ای است که با توجه به بیش از هر گروه، تعریفی خاص می یابد. (عزیزی و همکاران، ۱۳۹۷) اختلاف در معنا و مفهوم معنویت، مبنای اختلاف در تعریف سلامت معنوی است؛ زیرا تعاریف موجود در باره معنویت، بر اساس موازن شناخته شده آن فرهنگ و جهان بینی افراد، شکل گرفته اند. سازمان بهداشت جهانی (WHO) در تعریفی جدید از سلامت، عنوان «سلامت معنوی» را به تعریف سلامت افزود و در مصوبه ای اعلام کرد: «بعد معنوی، بخش جدانشدنی در راهبردهای سلامت در کشورهای عضو سازمان بهداشت است.» (WHO، ۱۹۹۷) اندیشمندان مسلمان و غیر مسلمان تعاریف مختلفی از «سلامت معنوی» دارند. در ادامه، به یکی از این تعاریف اشاره می شود:

سلامت معنوی قرآنی حالتی از نفس است که قرآن کریم از آن به «قلب سلیم» و «نفس مطمئنه» تعبیر کرده و مهم ترین مبانی آن شامل انسان شناسی، خداشناسی و معادشناسی است. شناخت صحیح این مبانی و توجه به آنها موجب رفتار ارزشی و هدفمند در زندگی و سلامت ابدی در بهشت است. به عبارت دیگر، «سلامت معنوی» مجموعه ای از باورهای صحیح به مبدأ و معاد است که رفتار انسان را برای رسیدن به سلامت ابدی تنظیم می کند. (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۸)

ارتباط سلامت معنوی با سایر ابعاد سلامت

طبق مصوبه سازمان بهداشت جهانی، سلامت معنوی در کنار سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی، چهارمین بعد از ابعاد سلامت می باشد. (WHO، ۱۹۹۷) جهت نمایش ارتباط این بعد با سه بعد دیگر سلامت، مدل های مختلفی پیشنهاد شده است. از نظر عزیزی و همکاران (۱۳۹۳) و مصباح (۱۳۹۲)، سلامت معنوی مهمترین بعد سلامت و محاط بر سایر ابعاد است، اما یوسفی (۱۳۹۹) نظر دیگری دارد. به اعتقاد وی، سلامت معنوی بعدی از ابعاد سلامت نیست، بلکه هدف سلامت جسمی، روانی و اجتماعی است؛ زیرا از نظر قرآن انواع سلامت برای رسیدن به قلب سلیم و نفس مطمئنه است و خود قلب سلیم مقدمه برای رسیدن به سلامت ابدی در دارالسلام الهی است. بنابر این، سلامت معنوی قسیم انواع سلامت نیست، بلکه هدف انواع سلامت در دنیا و مقدمه سلامت ابدی در بهشت است.



۴. جایگاه عطریات در دین و معنویت

بررسی‌ها حاکی است ادیان ابراهیمی و غیر ابراهیمی در مناسک مذهبی خویش از بوی خوش در قالب تعطر، تدهین، تدخین و ... استفاده می‌کرده‌اند. (توفیقی، ۱۳۷۹؛ صادقی عسکری و نظری، ۱۳۹۶؛ ویر و بخشنده، ۱۳۸۲) از آن جا که نویسندگان مقاله حاضر، مسلمان هستند، اقدام به بررسی جایگاه عطر در قرآن و روایات نموده‌اند.

۴-۱. عطریات در قرآن

یافته‌ها حاکی است واژه عطر صراحتاً در قرآن کریم، استفاده نشده؛ ولی ماده «رَوْح» که معانی مختلفی دارد، گاهی به‌عنوان چیز خوشبو به کار رفته است؛ نظیر «رِیحَ یُوسُفَ» (یوسف/۹۴)، «وَالْحُبُّ ذُو الْعُصْفِ وَالرَّحَانُ» (الرحمن/۵۲) «فَرَوْحٌ وَرَّحَانٌ وَجَنَّةٌ نَّعِيمٌ» (واقعه/۸۹). البته مصادیق عطریات به‌عنوان نعمت‌های بهشتی در برخی آیات بیان شده است؛ نظیر زنجبیل (انسان/۱۷)، مسک (مطففین/۲۶) کافور (انسان/۵)، ریحان (واقعه/۸۹). گرچه لفظ عطر در قرآن به کار نرفته، اما شاید بتوان گفت ذکر مواد خوشبو به عنوان پاداش نیکوکاران و در قالب نعمت‌های بهشتی، دال بر اهمیت، مقبولیت و جایگاه رفیع آنها است.

۴-۲. عطریات در روایات

استعمال عطریات از اخلاق انبیای سلف، مایه تقویت قلب و عقل (کلینی، ج ۶، ۱۴۰۷ق) و نیز غفران الهی (طبرسی، ۱۴۱۲ق) است. مداومت بر استعمال عطرهای مختلف (همان؛ کلینی، ج ۶، ۱۴۰۷ق)، در مواقع و مواضع گوناگون (طبرسی، ۱۴۱۲ق؛ کلینی، ج ۳، ۵، ۶) جزئی از سیره ائمه معصومین (علیهم‌السلام) بوده است.

۴-۲-۱. فراوانی استعمال عطر در سیره ائمه (علیهم‌السلام)

کثرت استعمال عطر در سیره ائمه (علیهم‌السلام) به حدی بوده که نقل شده هزینه عطریات پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) بیش از هزینه خوراکشان بود. (طبرسی، ۱۴۱۲ق) ایشان هر مبلغی برای خریدن (انواع) عطر مصرف شود را اسراف نمی‌دانستند. (همان؛ کلینی، ج ۶، ۱۴۰۷ق) همچنین مکان و زمان عبور پیامبر و موضع سجود امام صادق (علیه‌السلام) از بقای بوی عطرشان معلوم بود. (کلینی، ج ۶، ۱۴۰۷ق)

۴-۲-۲. عطریات پرتکرار در سیره ائمه (علیهم‌السلام)

از جمله عطریات پرتکرار در سیره ائمه (علیهم‌السلام) عبارت بود از مُسک، عنبر، زعفران، گالیله (گالیله عطری شاهانه، حاصل از ترکیب مشک آهو و عود و روغن است) (کلینی، ۱۳۶۳) خَلُوق (کلینی، ج ۶، ۱۴۰۷ق) (خلوق ترکیبات معطری که عمده آن زعفران بوده است) (ابن بابویه، ۱۳۶۷) عود هندی، عود قماری (طبرسی، ۱۴۱۲ق؛ کلینی، ج ۶، ۱۴۰۷ق)، روغن بنفشه و روغن زنبق. (رازقی) (کلینی، ج ۶، ۱۴۰۷ق)

۴-۲-۳. شیوه‌های استعمال عطر در سیره ائمه (علیهم‌السلام)

استعمال عطر در روایات، به‌صورت روغن مالی بدن و موی و محاسن، استشمام (Inhalation)، مسح، لب‌زدن و چشیدن با سر انگشت، (Internal/oral use) تدخین و بخور (vaporisation) بوده است. (طبرسی، ۱۴۱۲ق؛ کلینی، ج ۶، ۱۴۰۷ق)

۴-۲-۴. موارد مصرف عطر در سیره ائمه (علیهم السلام)

موارد مصرف عطر در روایات مختلف است که رسول خدا (ص) در سفر و حضر با خود عطر داشتند. (طبرسی، ۱۴۱۲ق) در پی توصیه اکید به استعمال روزانه عطر یا یک روز در میان و یا حداقل روز جمعه، اگر روز جمعه عطر در دسترسشان نبود، از عطردان همسران شان استفاده می نمودند یا پوشش معطر آنها را مرطوب نموده و بر صورت مبارک خویش می نهادند. (کلینی، ج ۶، ۱۴۰۷ق) پیداست پیامبر اکرم (ص) به تعطر همسران خویش نیز اهتمام داشتند. امام علی (ع) چنانچه عطری به ایشان هدیه می شد رد نمی کردند. (همان) امام حسن (ع) محاسن مبارک خویش را روغن مالی کردند. (کلینی، ج ۵، ۱۴۰۷ق) امام سجاد (ع) هنگام ورود به مسجد و نماز (کلینی، ج ۶، ۱۴۰۷ق)، امام صادق (ع) هنگام دعا و طلب حاجت (کلینی، ج ۳، ۱۴۰۷ق) تعطر می کردند. امام موسی کاظم (ع) بعد از حمام لباسهایشان را بخور می دادند. (طبرسی، ۱۴۱۲ق) امام رضا (ع) با عود هندی و مشک و گلاب بخور می دادند. (همان)

۵. جایگاه عطریات در علم

عطر از قدیم الایام در طب سنتی جایگاه متقنی داشته است. جالینوس، بقراط، زکریای رازی و بهویژه جناب ابوعلی سینا از جمله اطباء سنتی هستند که به درمان با گیاهان دارویی و روغنهای معطر پرداختند. مصرف خوراکی، استنشام، بخور، حمام گرفتن، کمپرس، ماساژ و پاشویه از تکنیکهای ساده آروماتراپی در طب سنتی هستند که در طب سنتی هر تمدنی، به کار می رفته است. (بخردی و خیاط، ۱۳۸۵)

مداخلات درمانی برخی عطریات بر بیماریهای مختلف از جمله بر شدت درد بعد از عمل جراحی (سیروس فرد و همکاران، ۱۳۹۳)، اختلالات شناختی چون اضطراب بعد از عمل جراحی (کامرانی و همکاران، ۱۳۹۵)، افسردگی (یادگاری و همکاران، ۱۳۹۶)، کم خوابی و نیز عوامل شناختی چون حافظه کوتاه مدت، دقت، تمرکز (فیضی پور و همکاران، ۱۳۹۰) تأیید شده است. تأثیر مثبت برخی عطریات بر مشکلات پوستی، چربی خون، فشار خون، پانسمانهای سوختگی، زایمان، علائم سندروم پیش از قاعدگی، عملکرد جنسی زنان یائسه و دفع بعضی حشرات مزاحم زیست انسان از دیگر یافته های علمی موجود است. البته در باره تأثیر رایحه های مختلف در برخی مقالات موجود، تناقض وجود دارد و مکانیسم دقیق چگونگی اثر آروماتراپی شناخته نشده است (Kim et al, 2011; Kutlu et al, 2008; Kyle, 2006) نظیر وجود تناقضات درباره اثر اسانس اسطوخودوس بر کیفیت خواب (نجفی و همکاران، ۱۳۹۳)، اما بنابر شواهد تاریخی و علمی، تأثیر مثبت عطریات بر درمان و ارتقای سلامت و زیبایی، قابل انکار نیست و چه بسا تناقضات موجود، مربوط به حجم نمونه ها، مقاطع زمانی اندازه گیری و ... باشد.

۶. یافته‌ها

۶-۱. مکانیسم تاثیر عطریات بر سلامت معنوی با نگرش دینی

بر اساس مطالعات صورت گرفته محورهای استعمال عطر در اسلام؛ هنگام نماز (کلینی، ج ۶، ۱۴۰۷ق)، بعد از وضو (طبرسی، ۱۴۱۲ق)، استعمال روزانه، یک روز در میان و روزهای جمعه یا هفتگی (کلینی، ج ۶، ۱۴۰۷ق)، هدیه دادن و هنگام عیادت بیمار، دعا (کلینی، ج ۳، ۱۴۰۷ق) و طلب غفران (طبرسی، ۱۴۱۲ق) است.

۶-۱-۱. عطر، نماز و سلامت معنوی

یکی از موکدات اسلام در باب استعمال عطر، هنگام نماز خواندن است. نماز ذکر خداست (طه/۱۴)، ذکر خدا نیز موجب اطمینان نفس می‌شود. (رعد/۲۸) نفس مطمئنه، صاحب سلامت معنوی در دنیا، مجاز به ورود در بهشت (فجر/۲۷) و مقیم ابدی در «دار السلام» الهی، (یونس/۲۵) است. بنابر این، نماز به جهت ارتباط و امتثال امر خدا، مهم‌ترین گام در تحقق و تقویت سلامت معنوی است. طبق یافته‌ها، بین پایبندی به نماز و مرتبه سلامت معنوی، ارتباط مستقیم و معنادار برقرار است. (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۸) عطر به چهار طریق بر اقامه نماز و ترویج فرهنگ نماز خوانی تأثیر دارد:

اول؛ بر اساس نظریه شرطی‌سازی عاملی (کنشگر) هرگاه پیامد رفتاری برای فرد مطلوب باشد، رفتار تکرار می‌شود. (مهرمحمدی، ۱۳۸۷) نمازگزاری که می‌داند بابت استعمال عطر، ثوابی ۷۰ مرتبه بیش از نماز بدون عطر دریافت می‌کند (کلینی، ج ۶، ۱۴۰۷ق)، این محرک خوشایند، باعث تقویت و تکرار رفتار نماز خواندن می‌گردد. دوم؛ بر اساس نظریه شرطی‌سازی کلاسیک (پاسخگر)، یادگیری می‌تواند از شرطی‌شدن و برقراری پیوند بین پدیده‌ها یا رفتارها مانند برقراری رابطه بین نماز و اذان، یا نماز و عطر ایجاد شود. (مهرمحمدی، ۱۳۸۷) بنابر این، تعطر هنگام نماز، باعث یادگیری اطرافیان و ترغیب آنها به نماز است.

سوم؛ بر اساس اصل مجاورت، استعمال عطر، در ترویج فرهنگ نماز موثر است. اصل مجاورت دلالت بر اموری می‌کند که با هم یا پی‌درپی در ذهن تجربه می‌شوند که بعدها حضور یکی سبب تداعی دیگری می‌شود. تداعی معانی یکی از مهمترین تواناییهای ذهن انسان است که طی آن موضوعات مرتبط، یکدیگر را به ذهن فرامی‌خواند. (اسماعیلی، ۱۳۹۶) مجاورت می‌تواند زمانی یا مکانی باشد. بنابر این، نمازگزار معطر، یا سجده‌گاه معطر، تداعی گر چهره مطلوبی از نماز برای نمازگزار و اطرافیان در هر زمان و مکانی است.

چهارم؛ بر اساس اصول روان‌شناسی مثبت‌گرا، احساسات مثبت در مورد یک موضوع،

فرد را به‌سوی آن جذب می‌کند. (سلیگمن، ۱۳۹۸) تعطر برای نماز، هم به لحاظ التذاذ حواس و هم به لحاظ کسب ثواب، باعث بروز احساس مثبت و تکرار الگوهای رفتاری دینی به‌ویژه نماز می‌شود. از طرفی ماهیت عطر، تلطیف روح است. نمازگزار معطری که با روحی لطیف، متوجه درگاه الهی شده و با آمادگی و توجه خوبی، شروع به نماز خواندن می‌کند، ارتباط قوی‌تری با خداوند برقرار کرده و مراتب بالاتری از سلامت معنوی را کسب می‌نماید. به‌طور کلی تعطر نمازگزار، علاوه بر کسب معنویت فردی، جنبه ترویج فرهنگ نماز هم دارد که خود، عامل مضاعفی در جهت کسب توفیقات معنوی فرد است.

۶-۱-۲. عطر، استعمال روزانه و سلامت معنوی

کسی که مدام در معرض استنشاق عطر باشد، در اثر تحریکات عطر بر اعصاب بویایی و سیستم لیمبیک مغز، اضطرابش کاهش یافته (کامرانی و همکاران، ۱۳۹۵) و باعث افزایش حافظه کوتاه مدت، دقت و تمرکز (فیضی‌پور و همکاران، ۱۳۹۰) و بهبودی خلق و خوی او (یادگاری و همکاران، ۱۳۹۶) می‌گردد. حسن خلق یکی از توانمندی‌های بسیار مهم در برقراری ارتباط موثر، نفوذ اجتماعی به‌منظور تغییر یا تقویت نگرش (Attitude) است. مؤید این کلام، سخن خداوند خطاب به پیامبر اکرم (ﷺ) است که می‌فرماید: «فَمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَ لَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ...» [ای پیامبر! پس به مهر و رحمتی از سوی خدا با آنان نرم خوی شدی، و اگر تو سنگدل بودی مردم از دورت پراکنده می‌شدند.] (آل عمران/ ۱۵۹) پس عطر، باعث تقویت هیجانات مثبت، کاهش هیجانات منفی، تنظیم روابط با خدا و مردم، تقویت رفتارهای مرضی خداوند و لذت از انجام فعل می‌شود. بنابر این، زمینه‌ساز دستیابی به قلب سلیم و نفس مطمئنه شده، منجر به تقویت سلامت معنوی می‌گردد. همچنین عطر با آزادسازی هورمون‌هایی چون نورآدرنالین، سروتونین و آندروفین زمینه‌ساز تنظیم احساسات و هیجانات و ایجاد آرامش می‌گردد. نقش حیاتی احساسات در هدایت انسان انکارناشدنی است، اما پردازش افراطی علائق و احساسات، مانع از هدایت انسان می‌شوند. (یوسفی و عبدالکریمی، ۱۳۹۹) آرامش حاصل از استشمام بوی عطر، زائل‌کننده موانع حضور قلب و بستری برای کسب سه ضلع عبودیت؛ یعنی معرفت، محبت و طاعت می‌شود. تحصیل «قلب سلیم» (شعراء/ ۸۹)، ضمیری آرام و «نفس مطمئنه» (فجر/ ۲۷)، همان سلامت معنوی است که در دنیا برایش محقق شده است. (یوسفی و عبدالکریمی، ۱۳۹۸) همچنین استعمال مداوم عطر از طریق فن «تکرار»، باعث تلقین حس خوب و تسهیل فرآیند ارتباط با مخاطب می‌شود. برقراری ارتباط با دیگران، یکی از حوزه‌های چهارگانه سلامت معنوی است.

۶-۱-۳. عطر، هدیه و سلامت معنوی

یکی از بهترین هدیه‌ها نزد ائمه (علیهم‌السلام) عطر بوده است. (طبرسی، ۱۴۱۲ق؛ کلینی، ج ۶، ۱۴۰۷ق) هدیه دادن، تلاشی مطلوب برای حفظ یک رابطه ارزشمند بوده و نوع هدیه، تصویری از رابطه بین هدیه‌دهنده و هدیه‌گیرنده می‌باشد. از طرفی عطر از قدیم، به عنوان یک کالای لوکس اقتصادی و اجتماعی، ارزش والا و محبوبیتی عام دارد. بنابر این، اگر هدیه بر اساس اصول روانشناختی هدیه دادن، اهدا شود، مقبول همگان خواهد بود. از این رو، حدیث نبوی مذکور که بهترین هدیه‌ها را عطر می‌داند، در تمام فرهنگها صادق است. اهدای عطر از یکسو باعث نفوذ در مخاطب، تنظیم و تقویت روابط و نهایتاً رضایتمندی طرفین می‌شود. تنظیم روابط با دیگران یکی از ابعاد سلامت معنوی است. از دیگر سو، آثاری که عطر بر سلامت جسمی، روانی و معنوی هدیه‌گیرنده می‌گذارد نیز، خود عامل مضاعفی در جهت تقویت سلامت معنوی او است.

۶-۱-۴. عطر، عیادت بیمار و سلامت معنوی

چهارمین محور استفاده از عطر در اسلام، اهدای عطر به بیمار است. مضمون حدیثی از امام صادق (علیه‌السلام)، سفارش به عیادت بیمار و اهدای هدیه به او به ویژه سیب، به نارنج، چیزی خوشبو یا عود بخور (کلینی، ج ۳، ۱۴۰۷ق) دارد. تمام موارد مذکور، حاوی اسانس‌های معطر و مؤثر بر سلامت روان هستند. علاوه بر اینها، اثرات روانی و اجتماعی اهدای عطر که از آن بحث شد، بر بهبود حال بیمار بسیار موثر است. از طرفی، روایات متعددی دال بر کسب ثواب عیادت‌کننده و بیمار وجود دارد (کلینی، ج ۳ و ۵، ۱۴۰۷ق). یقیناً عیادتی که همراه با اهدای عطریات باشد، باعث تلطیف، تنظیم و تقویت روابط دوستانه، خوشحالی و دلگرمی و امیدافزایی بیمار و خانواده‌اش شده، روند بهبودی بیمار تسریع می‌یابد و از همه مهم‌تر رضایت خداوند حاصل می‌شود. توفیقات معنوی عائد و بیمار، گاه مقدمه و گاه تکمله‌ای بر سلامت معنوی ایشان است.

۶-۱-۵. عطر، غفران الهی و سلامت معنوی

استعمال عطر اگر همراه با صلوات بر پیامبر و خاندان مکرم ایشان (صلوات‌الله‌علیهم‌اجمعین) باشد، باعث غفران الهی است. (طبرسی، ۱۴۱۲ق) با توجه به اهمیت تزکیه به عنوان اولین و مهم ترین عامل فلاح انسانها (شمس/۹) و تقدم تزکیه بر تحلیه، تعطر همراه با صلوات در تقویت سلامت معنوی فرد موثر است. در یک جمع‌بندی، اثرگذاری عطر

بر سلامت معنوی دینی به شرح زیر است:

امام سجاد (علیه‌السلام) در مناجات‌المحبین خطاب به خداوند می‌فرماید: «أَسْأَلُكَ حُبَّ كُلِّ عَمَلٍ يُؤْتِيَنِي إِلَيْهِ قُرْبُكَ...»؛ «خدا یا از تو می‌خواهم دوست داشتن هر عملی که مرا به قرب تو برساند. (مجلسی، ۱۴۲۳ق) پیداست مبنای عمل، باید قربه الی الله باشد. بر

این اساس، هر عملی که بر اساس شریعت، انسان را به خدا نزدیک کند، طریقی بر دستیابی به سلامت معنوی دینی است. عطر نیز اگر به چنین نیتی استعمال شود، در تقویت، ارتقا و تکمیل سلامت معنوی دینی اثرگذار است.

۶-۲. مکانیسم تأثیر عطریات بر سلامت معنوی با نگرش غیردینی

۶-۲-۱. برخی متفکران مادی‌گرا معنویت را دست‌یابی به احساسات ملموسی چون امید، آرامش و نشاط دانسته و سلامت معنوی را در فعالیت‌های هنری، ورزش، تکنیک‌های تمدد اعصاب و تمرکز و ابزاری برای کسب آرامش می‌دانند. (مصباح، ۱۳۸۹) با این نگاه، آرام‌بخشی، لذت‌بخشی و لذت‌ورزی، همان تحقق سلامت معنوی است.

۶-۲-۲. در نگاه برخی دیگر نظیر راسل، معنویت و سلامت معنوی می‌تواند به طرق مختلف تظاهر کنند. از نگاه آنها معنویت؛ یعنی تبدلات (Interchanges) روزانه با دیگران، تعاملات معنوی مشخص به‌وسیله عشق، احترام، یکپارچگی (Integrity) اعتماد، فداکاری و دلسوزی، تجربیاتی در مورد طبیعت که احساس نزدیکی و اتحاد با دنیای طبیعی را ایجاد کند، ارتباط با ارواح جداشده از جسم، ارتباط غیرشخصی با برخی نیروهای برتر یا قدرتی (Impersonal) که جهان را، هدایت می‌کند یا با یک خدای شخصی که فرد را می‌شناسد و از او مراقبت می‌کند. (Kearns et al, 1998) بر اساس این تعاریف، عطر از طریق تنظیم خلق و خو و روابط، می‌تواند عشق، احترام و احساس نزدیکی با طبیعت یا قدرت برتر را سبب شود.

۶-۲-۳. برخی معتقد اند معنویت یک تجربه شخصی است که از فردی به فرد دیگر شکل آن متفاوت است. در این دیدگاه، زمینه‌های مشترک که در تمام تظاهرات معنوی گسترده‌اند، عبارت‌اند از: احساس دوست داشتن و دوست داشته شدن، کمک کردن به دیگران، لذت را تجربه کردن، یک هدف (Fulfillment) اساسی در زندگی داشتن، تجربه کمال و آرامش در زندگی. (امیدوار، ۱۳۸۷) در این نگاه نیز، چون رفتارهای عطرافشان تأمین‌کننده و تقویت‌کننده حس دوست داشتن و دوست داشته شدن و زمینه‌ساز ارتباط حسنه با دیگران است، می‌تواند بستر تحقق یا تقویت سلامت معنوی باشد.

۶-۲-۴. معنویت‌گرایی‌های جدید از رهگذر «جسم، ذهن، روح» از طریق مدیتیشن، مراقبه، بوییدن عطر و ماساژ، فنگ‌شویی و ... به خود یاری‌گری و خود درمانگری می‌پردازند. (ترابی و رضانی، ۱۳۹۵) عطر می‌تواند به سلامت معنوی ایشان نیز کمک کند.

نتیجه

عطریات چه در موضع فاعلی و چه در موضع مفعولی، در ایجاد سلامت معنوی نقشی ندارند، لکن استعمال عطریات به عنوان نماد و تداعی گری محبوب، وسیله اتصال به منبعی متعالی و باعث اقناع نیاز فرد به آرامش است. هرچه خاستگاه این نیاز فطری تر باشد، شیوه استعمال عطریات، صیغه الهی بیشتری به خود گرفته و بر ارتقای سلامت معنوی تاثیر بیشتری دارند. عطریات از طریق تقویت رابطه فرد با خدا، خود، جامعه و طبیعت که حوزه های سلامت معنوی هستند، موجب تقویت، تکمیل و ارتقای سلامت معنوی به معنای عام می شوند. منتها در نگرش دینی، استعمال عطریات باعث تعالی معرفتی، تقرب الهی، تنظیم هیجانات و رفتارها و ارتقای سلامت معنوی در دنیا به منظور تأمین سلامت ابدی در بهشت می گردند، ولی در نگرش غیردینی و مادی گرایی استعمال عطریات صرفاً منجر به تقویت هیجانات مثبت، تنظیم روابط با دیگران و تقویت سلامت معنوی قطع نظر از ابدیت و جاودانگی انسان می شوند. نهایتاً همانطور که آروماتراپی به عنوان طب مکمل در حوزه پزشکی اثرگذار است، عطریات نیز به عنوان مکمل در حوزه سلامت معنوی اثرگذارند. مقاله ای که با نتایج مقاله حاضر درخصوص ارتباط سلامت معنوی و عطر مطابق باشد، یافت نشد. پیشنهاد می شود اثرگذاری عطر بر سلامت معنوی به صورت مداخلات درمانی و آموزشی یا استفاده از پرسشنامه سلامت معنوی پولتزین مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

۱. ابن بابویه، محمد بن علی، (۱۴۰۶ق)، «من لایحضره الفقیه»، ترجمه علی اکبر غفاری، محمدجواد غفاری و صدر بلاغی، تهران: انتشارات صدوق، چاپ اول.
۲. ابن منظور، محمد بن مکرم، (۱۴۱۴ق)، «لسان العرب»، بیروت: انتشارات دار الفکر - دار الصادر، چاپ سوم.
۳. اسماعیلی، زیبا، (۱۳۹۷)، «نقش تداعی معانی بر خلاقیت های زبانی اسیر شهرستانی (با تکیه بر فنون بدیعی)»، فصلنامه سبک شناسی نظم و نثر فارسی (بهار ادب)، دوره ۱۱، شماره ۱، ۲۳-۴۱.
۴. امیدواری، سپیده، (۱۳۸۷)، «سلامت معنوی مفاهیم و چالش ها»، فصلنامه پژوهش های میان رشته ای قرآنی، دوره ۱، شماره ۱، ۱۷-۵.
۵. بخردی، رضا و خیاط کاشانی، مریم، (۱۳۸۵)، «کاربردهای درمانی اسانس های گیاهی»، کاشان: انتشارات مرسل، چاپ اول.
۶. بستانی، فؤاد افرام، (۱۳۷۵)، «فرهنگ ابجدی»، ترجمه رضا مهیار، تهران: دفتر انتشارات اسلامی، چاپ دوم.
۷. ترابی، ابوطالب و رضانی تمیجانی، صدیقه، (۱۳۹۵)، «گونه شناسی معنویت گرایان جدید»، فصلنامه راهبرد فرهنگ، دوره ۹، شماره ۳۵، ۲۰۴-۲۳۳.
۸. توفیقی، حسین، (۱۳۷۹)، «کتاب عهد مشایخ دوازده گانه»، هفت آسمان، دوره ۲، شماره ۸، ۳۱-۹۶.
۹. حسینی زبیدی، محمد مرتضی، (۱۴۱۴ق)، «تاج العروس من جواهر القاموس»، بیروت: انتشارات دارالفکر، چاپ اول.

۱۰. دماري، بهزاد، (۱۳۸۸)، «سلامت معنوی»، تهران: انتشارات طب و جامعه، چاپ اول.
۱۱. دهخدا، علی اکبر، (۱۳۸۵)، «لغت نامه دهخدا»، تهران: دانشگاه تهران، چاپ چهارم.
۱۲. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، (۱۴۱۲ق)، «مفردات الفاظ القرآن»، بیروت: دار القلم- دار الشامیه، چاپ اول.
۱۳. سام آرام، عزت الله، هزار جریبی، جعفر، فداکار، محمدمهدی، کرمی، محمدتقی، شمسایی، محمدمهدی، (۱۳۹۲)، «سلامت معنوی: چارچوب، محدوده و مؤلفه‌های مبتنی بر آموزه‌های اسلام». فصلنامه برنامه‌ریزی رفاه و توسعه اجتماعی، دوره ۵، شماره ۱۴، ۱-۲۶.
۱۴. سیروس فرد، مطهره، معروفی، مریم، معینی، مهین، سموعی، فرنگیس، حیدری، محمد مسعود، (۱۳۹۳)، «بررسی تأثیر رایحه درمانی با گیاهان شمع‌دانی معطر بر شدت درد بعد از عمل جراحی کودکان بستری: یک مطالعه کارآزمایی بالینی تصادفی سازی شده»، مجله بالینی پرستاری و مامایی، دوره ۳، شماره ۲، ۶۷-۷۶.
۱۵. صادقی عسکری، محبوبه، نظری، علی، (اردیبهشت ۱۳۹۶)، «ارزیابی تطبیقی طراحی و پوشش از نظر ادیان الهی و وضعیت آن در قرن معاصر»، کنفرانس پژوهش‌های نوین ایران و جهان در مدیریت، اقتصاد، حسابداری و علوم انسانی.
۱۶. طبرسی، حسن بن فضل، (۱۴۱۲ق)، «مکارم الأخلاق»، قم: انتشارات الشریف الرضی، چاپ چهارم.
۱۷. عزیزی، فریدون و همکاران، (۱۳۹۳)، سلامت معنوی: چیستی، چرایی و چگونگی، تهران: حقوقی، چاپ اول.
۱۸. عزیزی، فریدون، (۱۳۹۷)، «سلامت معنوی»، تهران: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی، چاپ اول.
۱۹. فراهیدی، خلیل بن أحمد، (۴۰۹ق)، «کتاب العین»، قم: انتشارات هجرت، چاپ دوم.
۲۰. فیضی پور قجلو، حجت، علیلو، مجید محمود، جوانمرد، غلامحسین، (آذر ۱۳۹۰)، «بررسی نقش رایحه‌ها (رایحه درمانی)، بر سیستم شناختی در افزایش دقت، تمرکز و حافظه»، اولین همایش ملی یافته‌های علوم شناختی در تعلیم و تربیت.
۲۱. کامرانی ماسوله، فرهاد، نظری، محبوبه، صاحب‌الزمانی، محمد، امین، غلامرضا، فرج‌زاده، محمد، (۱۳۹۵)، «تأثیر رایحه درمانی با اسانس لیمونترش بر اضطراب بعد از عمل جراحی ارتوپد»، مجله پژوهش توانبخشی در پرستاری، دوره ۲، شماره ۴، ۲۷-۳۱.
۲۲. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۳۶۳)، «گزیده کافی»، ترجمه محمدباقر بهبودی، تهران: مرکز انتشارات علمی و فرهنگی، چاپ اول.
۲۳. کلینی، محمد بن یعقوب، (۴۰۷ق)، «الکافی»، تهران: نشر دار الکتب الاسلامیه، چاپ چهارم.
۲۴. کبیر مدنی شیرازی، سید علی خان بن احمد، (۱۳۸۴)، «طراز الاول و الکناز لما علیه من لغة العرب المعول»، مشهد: موسسه آل بیت لاحیاء التراث، چاپ اول.
۲۵. مجلسی، محمدباقر، (۴۲۳ق)، «زاد المعاد- مفتاح الجنان»، بیروت: مؤسسة الأعلمی للمطبوعات، چاپ اول.
۲۶. محمد الأزهری الهروی، أبو منصور، (۲۰۰۱م)، «تهذیب اللغة»، بیروت: انتشارات دار إحياء التراث العربی، چاپ اول.
۲۷. مصباح یزدی، علی، (۱۳۸۹)، «واکاوی مفهومی معنویت، «جستاری در سلامت معنوی»، فصلنامه اخلاق پزشکی، دوره ۴، شماره ۱۴، ۲۴-۳۹.
۲۸. مصباح یزدی، مجتبی، (۱۳۹۲)، «سلامت معنوی از دیدگاه اسلام»، تهران: انتشارات حقوقی، چاپ اول.
۲۹. مهر محمدی، مجید. (۱۳۸۷). «نیایش و نماز براساس رویکرد رفتاری نگر». دو فصلنامه مطالعات اجتماعی و روان شناسی، دوره ۱، شماره ۲، ۹۳-۱۱۶.
۳۰. نجفی، زهرا، تقربی، زهرا و شهریار کله مسیحی، محمد، (۱۳۹۳)، «تأثیر رایحه درمانی با اسطوخودوس بر کیفیت خواب بیماران تحت همدیالیز»، فیض، دوره ۱۸، شماره ۲، ۱۴۵-۱۵۰.
۳۱. ویر، کالیستوس و بخشنده، حمید. (۱۳۸۵). «مسیحیت شرقی؛ تحولات تاریخی»، هفت آسمان. دوره ۴، شماره ۲۰، ۱۱۴-۱۳۹.

۳۲. یادگاری، محمد، محمودی شن، غلامرضا، وکیلی، محمد علی، فاضل، عبدالرضا و کامکار، محمد زمان، (۱۳۹۶). «ثر استنشاق اسانس گل یاس بر سطح برخی پارامترهای فیزیولوژیک در بیماران قبل از عمل لاپاراتومی در بخش های جراحی عمومی»، مجله حکیم سید اسماعیل جرجانی، دوره ۵، شماره ۱، ۳۲-۴۱.
۳۳. یوسفی، حبیب اله، (۱۳۹۹)، «مبانی و شاخص های سلامت معنوی از منظر قرآن و نقد ماده گرایی»، کاشان: پیام امین، چاپ اول.
۳۴. یوسفی، حبیب اله، عبدالکریمی نطنزی، مرضیه، (۱۳۹۹ الف)، «پیامدهای سلامت معنوی بر دفع اضطراب مرگ»، فرهنگ و ارتقاء سلامت فرهنگستان علوم پزشکی، دوره ۴، شماره ۳، ۲۸۸-۲۸۱.
۳۵. یوسفی، حبیب اله، عبدالکریمی نطنزی، مرضیه، (۱۳۹۹ ب)، «تأثیر اعتقاد به نظام احسن بر سلامت معنوی»، فرهنگ و ارتقاء سلامت فرهنگستان علوم پزشکی، دوره ۲، شماره ۳، ۱۳۹-۱۴۵.
۳۶. یوسفی، حبیب اله، عبدالکریمی نطنزی، مرضیه، نسائی برزکی، حسین، (۱۳۹۸)، «بررسی رابطه میزان پایداری به نماز و مرتبه سلامت معنوی». فصلنامه فیض، دوره ۲۳، شماره ۷، ۷۳۵-۷۴۰.
۳۷. یوسفی، حبیب اله؛ عبدالکریمی نطنزی، مرضیه، (۱۳۹۸)، «بازتاب اعتقاد به نظام احسن در ارتقاء سلامت معنوی و تعالی معرفتی». فصلنامه امامیه، دوره ۶، شماره ۱۰، ۲۵۰-۲۶۵.

منابع انگلیسی

1. Kearns RL, Girvan JT, McAleese WJ. (1998). Differences in the self-reported spiritual health of male juvenile offenders and non-offenders. *American Journal of Health Studies*. (14) 113-119.
2. Kim S, Kim H-J, Yeo J-S, Hong S-J, Lee J-M, Jeon Y. (2011). The effect of lavender oil on stress, bispectral index values, and needle insertion pain in volunteers. *J. Altern. Complement. Med*. 17 (9). 823-826.
3. Kutlu AK, Yılmaz E, Çeçen D. (2008). Effects of aroma inhalation on examination anxiety. *Teaching and Learning in Nursing*. 3 (4). 125-130.
4. Kyle G. (2006). Evaluating the effectiveness of aromatherapy in reducing levels of anxiety in palliative care patients: Results of a pilot study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 12(2).148-55.
5. Muzzarelli L, Force M, Sebold M. (2006). Aromatherapy and reducing preprocedural anxiety: A controlled prospective study. *Gastroenterol Nurs*. 29(6). 466-71.
6. World Health Organization (1997). Review of the Constitution, EB 10 1/7.
7. Metz T, (2003). could God's purpose be source of life's meaning? *Journal of Naqd Va Nazar*. Trans by: Saeedi M.(8). 149-183

Resources

* The Holy Quran

8. Ibn Babawiyyah, Muhammad ibn Ali, (1406 AH), "Man la Yahzoroho Al-faqih", translated by Ali Akbar Ghaffari, Mohammad Javad Ghaffari and Sadr Bolaghi, Tehran: Saduq Publications, first edition.
9. Ibn Manzoor, Mohammad Ibn Mokram, (1414 AH), "Lisan Al-arab", Beirut: Dar Al-Fikr Publications - Dar Al-Sadr, third edition.
10. Esmaeili, Ziba, (1397 SH), The role of meaning associations on the linguistic creativity of "Asir-e Shahrestani" (relying on novel techniques)", Quarterly Journal of Persian Order and Prose (Spring of Literature), Volume 11, Number 1, 23- 41.
11. Omidvari, Sepideh, (1397 SH), "Spiritual Health of Concepts and Challenges", Quarterly Journal of Quranic Interdisciplinary Research, Volume 1, Number 1, 5-17.
12. Bekhradi, Reza and Khayat Kashani, Maryam, (1385 SH), "Therapeutic applications of herbal essential oils", Kashan: Morsal Publications, first edition.
13. Bostani, Fouad Afram, (1375 SH), "Abjadi Culture", translated by Reza Mahyar. , Tehran: Islamic Publications Office, second edition.
14. Torabi, Aboutaleb and Ramezani Tamijani, Sedigheh, (1395 SH), "Typology of New Spiritualists", Cultural Strategy Quarterly, Volume 9, Number 35, 204-233.
15. Tawfiqi, Hossein, (1379 SH), "The Book of the Covenant of the Twelve Elders", Haft Aseman, Volume 2, Number 8, 31-96
16. Hosseini Zubeidi, Mohammad Morteza, (1414 AH), "Taj Al-aros men Jawaher Al-qamos", Beirut: Dar al-Fikr Publications, first edition.
17. Damari, Behzad, (1388 SH), "Spiritual Health", Tehran: Medicine and Society Publications, first edition.
18. Dehkhoda, Ali Akbar, (2006), "Dehkhoda Dictionary", Tehran: University of Tehran, fourth edition.
19. Ragheb Isfahani, Hussein Ibn Mohammad, (1412 AH), "Mofradat Al-faz Al-Qur'an", Beirut: Dar al-Qalam - Dar al-Shamiya, first edition.
20. Sam Aram, Ezatullah, Hezar Jaribi, Jafar, Fedakar, Mohammad Mehdi, Karami, Mohammad Taghi, Shamsai, Mohammad Mehdi, (1392 SH), "Spiritual health; Framework, scope and components based on the teachings of Islam. Quarterly Journal of Welfare Planning and Social Development, Volume 5, Number 14, 1-26.
21. Sirus Fard, Motahara, Maroufi, Maryam, Moeini, Mahin, Samoei, Farangis, Heidari, Mohammad Massoud, (1393 SH), "The effect of aromatherapy with aromatic geraniums on pain intensity after surgery in hospitalized children: a pilot study Randomized Clinics ", Journal of Clinical Nursing and Midwifery, Volume 3, Number 2, 67-76.
22. Sadeghi Askari, Mahboubeh, Nazari, Ali, (1396 SH), "Comparative evaluation of design and coverage from the perspective of divine religions and its status in the contemporary century", Conference on modern research in Iran and the world in management, economics, accounting and humanities.
23. Tabarsi, Hassan Ibn Fadl, (1412 AH), "Makarem Al-Akhlaq", Qom: Al-Sharif Al-Radi Publications, fourth edition.
24. Azizi, Fereydoun et al., (1393 SH), Spiritual health: what, why and how., Tehran: Legal, first edition.
25. Azizi, Fereydoun, (1397 SH), "Spiritual Health", Tehran: Shahid Beheshti University of Medical Sciences and Health Services Publications, First Edition.
26. Farahidi, Khalil Ibn Ahmad, (1409 AH), "Kitab Al-Ain", Qom: Hijrat Publications, second edition.
27. Faizipour Qajlou, Hojjat, Alilou, Majid Mahmoud, Javanmard, Gholam Hossein, (1390 SH), "Study of the role of aromas (aromatherapy), on the cognitive

- system in increasing accuracy, concentration and memory”, the first national conference on cognitive science findings In education.
28. Kamrani Masouleh, Farhad, Nazari, Mahboubbeh, Saheb Al-Zamani, Mohammad, Amin, Gholamreza, Farajzadeh, Mohammad, (1395 SH), “The effect of aromatherapy with lemon essential oil on anxiety after orthopedic surgery”, Journal of Rehabilitation Research in Nursing, Volume 2, Number 4, 27-31.
29. Kolaini, Mohammad Ibn Yaqub, (1363 SH), “Selected Enough”, translated by Mohammad Baqer Behboodi, Tehran: Scientific and Cultural Publishing Center, first edition.
30. Kolaini, Mohammad Ibn Yaqub, (1407 AH), “Al-Kafi”, Tehran: Dar Al-Kitab Al-Islamiyya Publishing House, fourth edition.
31. Kabir Madani Shirazi, Sayyid Ali Khan Ibn Ahmad, (1384 SH), “Taraz Al-awal wa Al-kanaz lema Alayhe men Loqat Al-arab Al-moawal”, Mashhad: Al-Bayt Institute for the Revival of Heritage, first edition.
32. Majlisi, Mohammad Baqir, (1423 AH), “Zad al-Ma’ad - the key to paradise”, Beirut: Scientific Institute for Press, first edition.
33. Mohammad Al-Azhari Al-Harwi, Abu Mansour, (2001 AD), “Tahzib Al-lo-qah”, Beirut: Dar Al-Ihya Al-Tarath Al-Arabi Publications, First Edition.
34. Mesbah Yazdi, Ali, (1389 SH), “Conceptual Analysis of Spirituality,” Research in Spiritual Health “, Quarterly Journal of Medical Ethics, Volume 4, Issue
35. Mesbah Yazdi, Mojtaba, (2013 AD), “Spiritual health from the perspective of Islam”, Tehran: Legal Publications, first edition.
36. Mehr Mohammadi, Majid. (1387 SH). “Prayer based on a behavioral approach.” Bi-Quarterly Journal of Social Studies and Psychology, Volume 1, Number 2, 93-116.
37. Najafi, Zahra, Taghrabi, Zahra and Shahriari Koleh Masihi, Mohammad, (1393 SH), “The effect of aromatherapy with lavender on sleep quality of patients undergoing hemodialysis”, Feyz, Volume 18, Number 2, 145-150.
38. Weir, Callistus and the Benefactor, Hamid. (1385 SH). “Eastern Christianity; Historical Developments “, Seven Skies. Volume 4, Number 20, 114-139.
39. Yadegari, Mohammad, Mahmoudi Shen, Gholamreza, Vakili, Mohammad Ali, Fazel, Abdolreza and Kamkar, Mohammad Zaman, (1396 SH). “The effect of inhalation of jasmine essential oil on the level of some physiological parameters in patients before laparotomy in general surgery wards”, Hakim Seyed Esmacil Jorjani Journal, Volume 5, Number 1, 32-41.
40. Yousefi, Habibollah, (1399 SH), “Principles and indicators of spiritual health from the perspective of the Qur’an and the critique of materialism”, Kashan: Payam Amin, first edition.
41. Yousefi, Habibollah, Abdolkarimi Natanzi, Marzieh, (1399 SH), “Consequences of spiritual health on the elimination of death anxiety”, Culture and Health Promotion of the Academy of Medical Sciences, Volume 4, Number 3, 281-288.
42. Yousefi, Habibollah, Abdolkarimi Natanzi, Marzieh, (1399 SH), “The effect of belief in a good system on spiritual health”, Culture and Health Promotion of the Academy of Medical Sciences, Volume 2, Number 3, 139-145.
43. Yousefi, Habibollah, Abdolkarimi Natanzi, Marzieh, Nesai Barzaki, Hossein, (1398 SH), “Study of the relationship between adherence to prayer and the level of spiritual health.” Feyz Quarterly, Volume 23, Number 7, 735-740.
44. Yousefi, Habibullah; Abdolkarimi Natanzi, Marzieh, (1398 SH), “Reflection of belief in a good system in promoting spiritual health and epistemological excellence.” Imamieh Quarterly, Volume 6, Number 10, 250-265.

English sources

1. Kearns RL, Girvan JT, McAleese WJ. (1998). Differences in the self-reported spiritual health of male juvenile offenders and non-offenders. *American Journal of Health Studies*. (14) 113-119.
2. Kim S, Kim H-J, Yeo J-S, Hong S-J, Lee J-M, Jeon Y. (2011). The effect of lavender oil on stress, bispectral index values, and needle insertion pain in volunteers. *J. Altern. Complement. Med.* 17 (9). 823-826.
3. Kutlu AK, Yılmaz E, Çeçen D. (2008). Effects of aroma inhalation on examination anxiety. *Teaching and Learning in Nursing*. 3 (4). 125-130.
4. Kyle G. (2006). Evaluating the effectiveness of aromatherapy in reducing levels of anxiety in palliative care patients: Results of a pilot study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 12(2).148-55.
5. Metz T, (2003). could God's purpose be source of life's meaning? *Journal of Naqd Va Nazar*. Trans by: Saeedi M.(8). 149-183
6. Muzzarelli L, Force M, Sebold M. (2006). Aromatherapy and reducing preprocedural anxiety: A controlled prospective study. *Gastroenterol Nurs*. 29(6). 466-71.
7. World Health Organization (1997). Review of the Constitution, EB 10 1/7.

