

Spiritual Health in the Quran: An Analysis of Belief Components

Mahdi Besharat 

Department of Islamic Studies, University of Semnan, Semnan, Iran.

*Correspondence should be addressed to Dr. Mahdi Besharat; Email: Mahdi.besharat@semnan.ac.ir

Article Info

Received: Jan 1, 2025

Received in revised form:

Mar 5, 2025

Accepted: Apr 28, 2025

Available Online: Jun 22, 2025

Keywords:

Divine justice (adl-e ilahi)

Monotheism (tawhid)

Prophethood (nubuwwah)

Quran

Religious beliefs

Resurrection (ma'ad)

Spiritual health

Abstract

Background and Objective: In today's world, marked by increasing complexities and daily life pressures, the importance of *spiritual health* as a key dimension of overall human well-being has become more prominent. Religious beliefs form the foundation of spiritual life; without sound convictions, human actions lack direction and purpose. This article aims to explore the belief-based dimensions of spiritual health from a Quranic perspective and offer solutions for enhancing both individual and communal spiritual well-being based on these teachings.

Methods: This study employs a library-based method, relying on the Quran and Islamic sources, and uses a descriptive-analytical approach to examine and interpret the gathered data. The author reported no conflict of interests in this study.

Results: According to Quranic teachings, the core beliefs that significantly impact spiritual health include:

- **Belief in monotheism (tawhid):** It provides purpose and meaning to life, fosters inner peace, liberates individuals from subjugation to non-divine entities, and contributes to a cohesive spiritual identity;
- **Belief in resurrection (ma'ad):** It strengthens spiritual security, offers comfort during hardship, and encourages ethical and responsible living;
- **Belief in prophethood (nubuwwah):** It places humans on the path of divine guidance and promotes spiritual growth through emulation of prophetic examples;
- **Belief in divine justice (adl-e ilahi):** It instills peace and trust, reinforces hope and motivation, and enhances resilience in the face of life's difficulties.

Conclusion: Religious beliefs play a vital role in promoting spiritual health, empowering individuals to live meaningful, purposeful, and fulfilling lives. These beliefs establish a deep and holistic worldview that fosters hope and tranquility amid adversity while strengthening spiritual resilience. In light of today's widespread spiritual crises, paying attention to the Quran's belief system offers an effective and transformative path toward achieving spiritual well-being.



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v11i2.47165>

Please cite this article as: Besharat M. Spiritual Health in the Quran: An Analysis of Belief Components. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2025;11(2):79-92. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v11i2.47165>

Summary

Background and Objective

In today's complex world, *spiritual health* is recognized as one of the fundamental dimensions of human well-being, playing a vital role in enhancing quality of life and inner peace. This dimension involves the search for meaning and purpose in life, as well as experiencing a sense of connection with oneself, others, nature, and sacred realities (2). Research indicates that spiritual health has a direct impact on coping with illness and the healing process, such that higher levels of spiritual well-being are associated with reduced psychological disorders (3).

Despite its recognized importance, spiritual health still lacks a universally agreed definition, and its components remain the subject of scholarly debate. Various thinkers have proposed different definitions based on diverse paradigms (4). In contrast, religious sources -especially the Holy Quran- offer a comprehensive and cohesive framework for understanding this concept. The Quran links spiritual health with correct beliefs, divine morality, and servitude to God, and provides strategies for spiritual cultivation and the strengthening of faith (5). Religious beliefs such as faith in God, prophethood, and the resurrection inspire tranquility, hope, and perseverance in the face of hardships, thereby enhancing spiritual well-being.

This article focuses on four core belief components -monotheism, resurrection, prophethood, and divine justice- to explore their connection with spiritual health and propose a Quranic framework for promotion of the spiritual dimension of life. It seeks to demonstrate how Quranic teachings can serve as a foundation for balance in personal and social life, and contribute to the advancement of spiritual well-being.

Methods

This is a library-based study conducted with a descriptive-analytical approach. Data were collected from Quranic verses and classical commentaries such as *Al-Mizan*, *Majma' al-Bayan*, and *Tafsir Nemuneh*. Additionally, scholarly books and articles in the fields of spiritual health and religious psychology were reviewed. For in-depth analysis, systematic data collection methods and specialized tools such as *Jame'at al-Tafasir* software were utilized to examine the relationship between Quranic teachings and spiritual well-being.

Results

The Quranic components of spiritual belief - monotheism, resurrection, prophethood, and divine justice- provide meaning and purpose in life and guide individuals toward peace, motivation, and stability.

- **Monotheism** teaches that the universe is purposeful and that human life holds deep meaning. This belief fosters inner peace and confidence, liberating individuals from worldly attachments. Purposefulness, rooted in Quranic teachings, distances individuals from existential aimlessness. The remembrance of God and belief in divine oneness bring tranquility, shielding one against worldly fears and threats. Moreover, faith in the One God brings coherence and integrity to life, helping individuals remain steadfast in the face of adversities.

- **Belief in the resurrection** encourages one to view worldly life as temporary, instilling certainty in divine reward and ultimate justice. This belief nurtures spiritual security, reduces anxiety, and enhances one's sense of comfort amid challenges. Resurrection-oriented faith also motivates individuals to confront life's difficulties with trust in God and strengthens their spiritual resilience.

- **Belief in prophethood** and divine guidance through prophets is vital to spiritual health. As intermediaries of divine instruction, prophets lead humanity from misguidance to enlightenment and perfection. Their guidance fosters inner tranquility and purity of heart. Furthermore, the prophets are presented as practical role models; following them helps individuals attain balance, peace, and a deeper spiritual connection.

- **Belief in divine justice** plays a significant role in spiritual well-being. This belief assures individuals that there is no injustice in the universe and that all events unfold according to divine wisdom. It strengthens hope and motivation to pursue righteousness, freeing the soul from unnecessary worry. Belief in divine justice also enhances resilience in the face of suffering, as one views trials as divine tests and confronts them with patience and perseverance. Ultimately, this belief contributes to one's spiritual growth and provides direction for a meaningful and purposeful life.

Conclusion

The findings of this article are consistent with the results of previous studies such as the studies by Noormohammadi et al. (42), Salehi and Rezvankhah (43), and Fani and Karamkhani (44) emphasizing the effect of religious teachings -

especially doctrinal teachings- in promoting spiritual health.

Spiritual health, as a core dimension of human well-being, profoundly influences inner peace and life satisfaction. In today's world, spiritual crises - such as depression, anxiety, and existential void- pose serious threats to individuals and societies. This study demonstrates that Quranic belief components, namely monotheism, resurrection, prophethood, and divine justice, play a fundamental role in reinforcing spiritual well-being.

Belief in monotheism enhances feelings of peace and security. Belief in resurrection fosters hope for the future. Prophethood offers practical guidance and life models. Divine justice strengthens resilience in adversity. Altogether, spiritual health grounded in these beliefs not only fosters inner equilibrium but also imbues individual and social life with profound meaning and direction, paving the way for spiritual excellence and ultimate well-being.

Acknowledgements

The author extends sincere gratitude to all those who contributed to this research.


Funding

According to the author of the article, this research received no financial support and was written at the author's personal expense.

Conflict of interest

The author declared no conflict of interest (financial, scientific, or personal) in relation to this study.

الصحة الروحية في القرآن، تحليل المكونات العقائدية

مهدي بشارة  ID

قسم العلوم الإسلامية، جامعة سمنان، سمنان، إيران.

* المراسلات الموجهة إلى الدكتور مهدي بشارة؛ البريد الإلكتروني: Mahdi.besharat@semnan.ac.ir

معلومات المادة

الوصول: ١ رجب ١٤٤٦

وصول النص النهائي: ٢٢ رمضان ١٤٤٦

القبول: ٢٩ شوال ١٤٤٦

النشر الإلكتروني: ٢٦ ذى الحجة ١٤٤٦

الكلمات الرئيسية:

التوحيد

الصحة الروحية

العدالة الإلهية

العقائد الدينية

القرآن

المعاد

النبوة

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: أصبحت الصحة الروحية في العالم المعاصر وما يحمل من تعقيدات وتحديات، وضغوط الحياة اليومية، ذات أهمية بالغة؛ بل من أهم مكونات صحة الإنسان، وباتت أهميتها تزداد بشكل مضطرد. ويشكل الإيمان الديني اللبنة الأساسية للحياة الروحية لكل إنسان. فمن دون العقائد الصحيحة تفقد أعمال الإنسان بوصلتها وتُفَرِّغ من معناها. تسعى هذه المقالة للتطرّق إلى الأبعاد العقائدية للصحة الروحية من منظور القرآن وتقدّم حلولاً مناسبة للإرتقاء بالصحة الروحية للفرد والمجتمع على أساس التعاليم الدينية.

منهجية البحث: اعتمدت الدراسة المنهج المكتبي في بحثها فقام الباحثون بمراجعة القرآن والنصوص الدينية، ثم قاموا بتحليل المعلومات عبر المنهج الوصفي-الإرتباطي. يُذكر أنّ مؤلفي المقالة لم يشيروا إلى أي تضارب في المصالح.


المعطيات: بناء على التعاليم القرآنية، المكونات العقائدية المؤثرة على الصحة الروحية هي: الإيمان بالتوحيد، والمعاد، والنبوة، والعدالة الإلهية. فالإيمان بالتوحيد يمنح الحياة معنى ومفهوم وهدف ويُزيد من الشعور السكينة والطمأنينة، ويجرّ الإنسان من العبودية لغير الله ويمنح شخصية الإنسان إنسجاماً وتمكاساً روحياً. والإيمان بالمعاد يُزيد من الشعور بالأمن الروحي ويهوّن على الإنسان مواجهة التحديات صعوبات الحياة ويحثّ الإنسان على الحياة الأخلاقية ويعزز لديه الشعور بالمسؤولية. أما الإعتقاد بالنبوة يضع الإنسان في طريق الهداية والرشاد؛ فقد يحتذي الإنسان بالأنبياء ويقنتدي بحياتهم فيرتقي بصحته الروحية. كما أنّ الإعتقاد بالعدالة الإلهية يضمن للإنسان الهدوء والسكينة الإلهية ويزرع في قلبه روح الأمل والرغبة بالحياة، ويرفع من مستوى صمود الإنسان أمام آلام الحياة وكل مكروه يصيبه.

الإستنتاج: يؤدي الإيمان الديني دوراً هاماً في الإرتقاء بالصحة الروحية لدى الإنسان ويساعده على نيل الحياة الكريمة؛ ويمنح حياته معنى وهدف ويُشعره بالرضا من الحياة. هذه المكونات تمنح الإنسان نظرة عميقة بحاه الحياة وتساعد على مواجهة التحديات والعقبات مهما كانت مؤلمة فتضمن له الحياة الروحية السليمة. نظراً للأزمات الروحية وغياب المعنى في حياة الإنسان المعاصر، فإنّ الإهتمام بالتعاليم العقائدية في القرآن الكريم يمكن أن تقدم حلولاً مؤثرة لنيل السلامة النفسية والصحة الروحية.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Besharat M. Spiritual Health in the Quran: An Analysis of Belief Components. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2025;11(2):79-92. <https://doi.org/10.22037/jrnh.v11i2.47165>

سلامت معنوی در قرآن؛ تحلیل مؤلفه‌های اعتقادی

مهدی بشارت  [id](https://orcid.org/0009-0001-9000-0000)

گروه معارف اسلامی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.

*مکاتبات خطاب به دکتر مهدی بشارت؛ رایانامه: Mahdi.besharat@semnan.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۲ دی ۱۴۰۳

دریافت متن نهایی: ۲۰ اسفند ۱۴۰۳

پذیرش: ۸ اردیبهشت ۱۴۰۴

نشر الکترونیکی: ۱ تیر ۱۴۰۴

واژه‌های کلیدی:

اعتقادات دینی

توحید

سلامت معنوی

عدل الهی

قرآن

معاد

نبوت

چکیده

سابقه و هدف: در دنیای امروز، با افزایش پیچیدگی‌ها و فشارهای زندگی روزمره، اهمیت سلامت معنوی به‌عنوان یکی از ابعاد کلیدی سلامت انسان بیش از پیش آشکار شده است. اعتقادات دینی زیربنای زندگی معنوی انسان را تشکیل می‌دهد و بدون باورهای صحیح، اعمال انسان فاقد جهت و معنا خواهد بود. این مقاله با هدف تبیین ابعاد اعتقادی سلامت معنوی از دیدگاه قرآن و معرفی راهکارهایی برای ارتقای سلامت معنوی فرد و جامعه بر اساس این آموزه‌ها انجام شده است.

روش کار: روش این پژوهش کتابخانه‌ای است که با مراجعه به قرآن و منابع دینی، اطلاعات گردآوری و با روش توصیفی - تحلیلی، داده‌های به‌دست‌آمده بررسی شد. مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: بر اساس آموزه‌های قرآنی، مؤلفه‌های اعتقادی مؤثر بر سلامت معنوی عبارتند از: اعتقاد به توحید، معاد، نبوت و عدل الهی. اعتقاد به توحید زندگی را هدفمند و معنادار می‌کند؛ آرامش و اطمینان درونی را افزایش می‌دهد؛ انسان را از بردگی غیر خدا آزاد می‌کند و به شخصیت معنوی او انسجام می‌بخشد. اعتقاد به معاد احساس امنیت معنوی را تقویت می‌کند؛ در مواجهه با مشکلات و سختی‌ها تسلی‌بخش است و انسان را به زندگی اخلاقی و مسئولانه ترغیب می‌کند. اعتقاد به نبوت انسان را در مسیر هدایت الهی قرار می‌دهد و با الگوگیری از پیامبران، سلامت معنوی او را ارتقا می‌بخشد. اعتقاد به عدل الهی آرامش و اطمینان خاطر را به ارمغان می‌آورد؛ امید و انگیزه را تقویت می‌کند و تاب‌آوری انسان را در برابر ناملایمات زندگی افزایش می‌دهد.

نتیجه‌گیری: اعتقادات دینی نقش مهمی در ارتقای سلامت معنوی انسان ایفا می‌کنند و به او کمک می‌کنند تا زندگی‌ای معنادار، هدفمند و رضایت‌بخش داشته باشد. این مؤلفه‌ها با ایجاد نگرشی عمیق به زندگی، آرامش و امید را در مواجهه با سختی‌ها به ارمغان می‌آورد و سلامت معنوی را تقویت می‌کند. با توجه به بحران‌های معنوی موجود در دنیای امروز، توجه به مؤلفه‌های اعتقادی قرآنی می‌تواند راهی مؤثر برای رسیدن به سلامت معنوی باشد.

استناد مقاله به این صورت است:

Besharat M. Spiritual Health in the Quran: An Analysis of Belief Components. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2025;11(2):79-92. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v11i2.47165>

مقدمه

موجب آرامش، امید، رشد معنوی و استقامت در برابر سختی‌ها می‌شود و فرد را در مسیر کمال و سعادت حقیقی قرار می‌دهد. اعتقادات قوی فرد را به زندگی باطمینان و آرامش سوق می‌دهد و بر رفتارهای اخلاقی و روابط اجتماعی نیز تأثیر می‌گذارد. بر این اساس، سلامت معنوی ارتباط مستقیمی با اعتقادات دینی دارد.

با توجه به اهمیت این موضوع، پژوهش حاضر به بررسی مؤلفه‌های اعتقادی سلامت معنوی در قرآن پرداخته است. پرسش اصلی پژوهش این بوده است که «مؤلفه‌های اعتقادی مؤثر بر سلامت معنوی در قرآن چیست؟». هدف اصلی این پژوهش تبیین ابعاد اعتقادی سلامت معنوی از دیدگاه قرآن و معرفی راهکارهایی برای ارتقای سلامت معنوی فرد و جامعه بر اساس این آموزه‌ها بوده است.

در پژوهش‌های متعددی به بررسی ابعاد، مؤلفه‌ها و راهکارهای دستیابی به سلامت معنوی از منظر قرآن و روایات پرداخته شده است. طیب‌نیا با بررسی قرآن و روایات، مفهوم قلب سلیم را معادل سلامت معنوی دانسته و ابعاد آن را در سه حوزه عقلانی و معرفتی؛ احساسی و عاطفی؛ و رفتاری تبیین کرده است (۶). معارف و اسدی نیز با تأکید بر نقش ایمان، تقوا، توکل، معادباوری، ذکر، نماز و دعا راهکارهای تقویت سلامت معنوی را معرفی کرده‌اند (۷). یوسفی و همکارانش مبانی سلامت معنوی را در سه حوزه انسان‌شناسی، خداشناسی و معادشناسی بررسی کرده‌اند (۸)؛ درحالی‌که زکوی و همکارانش با تمرکز بر مبانی انسان‌شناختی، علم، ایمان و عمل صالح را مؤلفه‌های اصلی سلامت معنوی قرآنی معرفی کرده‌اند (۹). علوی و همکارانش نیز با بررسی مبانی هستی‌شناختی، مؤلفه‌هایی مانند خدامحوری و باور به جهان غیب را در تحقق سلامت معنوی مؤثر دانسته‌اند (۱۰). شریفی در دو پژوهش جداگانه به تحلیل ابعاد انسان‌شناختی و مبانی هستی‌شناختی توحیدی سلامت معنوی پرداخته و نقش بنیان‌های نگرشی، گرایشی، ارزشی، معرفتی و عملی را در این زمینه تبیین کرده است (۱۱، ۱۲). با وجود این پژوهش‌های ارزشمند، مقاله حاضر با تمرکز بر مؤلفه‌های اعتقادی (توحید، معاد، نبوت و عدل الهی) و بررسی ارتباط مستقیم آنها با ابعاد مختلف سلامت معنوی، رویکردی نوآورانه و کاربردی به این موضوع دارد.

روش کار

روش این پژوهش کتابخانه‌ای است که با رویکرد توصیفی -

در دنیای امروز، با افزایش پیچیدگی‌ها و فشارهای زندگی روزمره، اهمیت سلامت معنوی به‌عنوان یکی از ابعاد کلیدی سلامت انسان بیش از پیش آشکار شده است. سلامت معنوی نقشی اساسی در بهبود کیفیت زندگی و ارتقای آرامش درونی ایفا می‌کند و به انسان کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های زندگی، تعادل و رضایت خاطر خود را حفظ کند. در مطالعات روان‌شناسی و سلامت، سلامت معنوی یکی از ابعاد اصلی زندگی انسانی معرفی شده است که جزئی حیاتی از رفاه کلی و سلامت جسمانی شناخته می‌شود؛ ارزش‌ها، روابط و معنای زندگی را در بر می‌گیرد و همچون پایه‌ای برای سلامت جسمانی عمل می‌کند و به افراد کمک می‌کند تا با بحران‌های وجودی کنار بیایند (۱). این بُعد از سلامت به‌معنای جست‌وجوی معنا و هدف در زندگی، تجربه ارتباط با خود، دیگران، طبیعت و مقدسات است (۲). مطالعات نشان می‌دهد که سلامت معنوی تأثیر مستقیمی بر مقابله با بیماری‌ها و روند بهبودی دارد. شاخص‌های سلامت روان به‌شدت به این بُعد از سلامت وابسته است؛ به‌گونه‌ای که هر چه سطح سلامت معنوی بالاتر باشد، میزان اختلالات روان‌شناختی کاهش می‌یابد. بیمارانی که از سلامت معنوی بالاتری برخوردارند، بهتر با بیماری خود کنار می‌آیند و حتی در مراحل پایانی زندگی آرامش بیشتری تجربه می‌کنند (۳).

با وجود اهمیت بالای سلامت معنوی، همچنان در تعریف دقیق و مؤلفه‌های آن اتفاق نظر وجود ندارد. هر اندیشمند با توجه به پارادایم و جهان‌بینی خود، تعریفی از سلامت معنوی ارائه کرده است (۴). در این میان، مراجعه به منابع دینی به‌ویژه قرآن می‌تواند چارچوبی جامع برای شناخت این مفهوم معرفی کند.

قرآن کریم بیش از آنکه بر سلامت جسمانی تأکید کند، به ابعاد معنوی سلامت انسان پرداخته است. در این کتاب الهی، سلامت معنوی مفهومی مرتبط با باورهای صحیح، اخلاق الهی و بندگی خداوند معرفی شده است (۵). آموزه‌های قرآنی راهکارهایی برای پرورش روح، تقویت ایمان و برقراری تعامل مثبت با دیگران پیشنهاد می‌دهد که همگی در تحقق سلامت معنوی نقش دارد.

اعتقادات دینی زیربنای زندگی دینی، اخلاقی و اجتماعی انسان را تشکیل می‌دهد. بدون باورهای صحیح، اعمال انسان فاقد جهت و معنا خواهد بود. ایمان به خدا، نبوت و معاد

فرد با خود ارتباط درونی دارد؛ حوزه اشتراکی که شامل روابط عمیق بین فردی با دیگران است؛ حوزه زیست‌محیطی که ارتباط با طبیعت و محیط زیست را در بر می‌گیرد؛ و حوزه ماورایی که مربوط به ارتباط با چیزی فراتر از سطح انسانی مانند خدا یا یک قدرت متعالی می‌شود (۱۶). سلامت معنوی دو بُعد اصلی دارد: سلامت دینی که در ارتباط با خدا یا قدرتی متعالی شکل می‌گیرد و سلامت وجودی که در ارتباط انسان با خود، دیگران و طبیعت تجلی می‌یابد (۱۷).

تعریف سلامت معنوی به دلیل تفاوت‌های جهان‌بینی، نگرش‌ها و پارادایم‌های فکری همواره با چالش‌هایی همراه بوده است. یکی از دلایل اصلی این چالش‌ها نبود توافق در تعریف مفاهیم مرتبطی مانند سلامت، معنویت، دین، روح، روان و بیماری است (۴). با این حال، تعریف جامعی که صحتی و همکاران کرده‌اند، سلامت معنوی را رضایت، احساسات و باورهای درونی همراه با روابط سازنده با خود، دیگران و قدرت برتر در چارچوب فرهنگی خاص هر جامعه می‌داند. این تعریف منجر به معنادار شدن زندگی و مرگ می‌شود و به دلیل در نظر گرفتن مؤلفه فرهنگی، قابلیت تطبیق با فرهنگ‌ها و جوامع مختلف را دارد (۱۸).

تفاوت دیدگاه‌های دینی و غیردینی در تعریف سلامت معنوی نیز قابل توجه است. در دیدگاه مادی و انسان‌گرایانه، انسان موجودی تک‌بُعدی تلقی می‌شود که تمامی احساسات و مسائل روانی به بُعد مادی او مرتبط هستند. در این نگرش، معنویت شامل عناصری است که می‌توانند روان فرد را تحت تأثیر قرار دهند تا در مقابل بیماری‌های جسمی مقاومت کند. این عناصر ممکن است واقعی یا غیرواقعی، اصیل یا غیراصیل باشند (۴). در مقابل، در دیدگاه دینی سلامت معنوی جایگاهی وسیع‌تر دارد و شامل ابعاد روحانی انسان نیز می‌شود. در این نگرش، انسان نه تنها دارای جسم بلکه دارای روح است که ممکن است بیمار شود و نیاز به درمان معنوی داشته باشد. سلامت معنوی در این دیدگاه علاوه بر پشتیبانی از سلامت جسمی، هویتی مستقل و مجزا نیز دارد (۴).

سلامت معنوی نه تنها به بهبود روابط فرد با خود، دیگران و محیط کمک می‌کند، بلکه به عنوان عاملی کلیدی در ارتقای کیفیت زندگی و مقابله با چالش‌های روانی و جسمی نقش ایفا می‌کند. این مفهوم در فرهنگ‌های مختلف به شکل‌های متفاوتی تعریف و تجربه می‌شود؛ اما در نهایت، هدف آن ایجاد تعادل و هماهنگی در زندگی فردی و اجتماعی است. مطالعات

تحلیلی انجام شده است. در مرحله گردآوری داده‌ها، از منابع دسته اول شامل آیات قرآن کریم با تمرکز بر مفاهیم سلامت معنوی و استناد به تفاسیر معتبری مانند المیزان، مجمع‌البیان و نمونه استفاده شده است. همچنین منابع دسته دوم شامل کتب و مقالات تخصصی در حوزه سلامت معنوی، روان‌شناسی دینی و علوم قرآنی به همراه پژوهش‌های پیشین مرتبط با مؤلفه‌های اعتقادی سلامت معنوی بررسی شد. در فرایند پژوهش از ابزارهایی مانند فیش‌برداری نظام‌مند و نرم‌افزارهای تخصصی همچون جامع‌التفاسیر برای استخراج و تحلیل آیات بهره گرفته شد. این روش‌شناسی جامع امکان واکاوی عمیق ارتباط بین آموزه‌های قرآنی و ابعاد سلامت معنوی را فراهم ساخته است.

چارچوب مفهومی

تعریف سلامت

تعاریف مختلفی برای سلامت وجود دارد که هر یک بر اساس دیدگاه‌ها، نیازها و زمینه‌های مختلف به وجود آمده است. این تنوع در تعاریف ناشی از پیچیدگی و چندبُعدی بودن مفهوم سلامت است. امروزه به نظر می‌رسد به طور کلی سه نوع تعریف از سلامت امکان‌پذیر است و استفاده می‌شود. نخست اینکه سلامتی فقدان هر گونه بیماری یا نقص است. دوم اینکه سلامت حالتی است که به فرد اجازه می‌دهد تا به اندازه کافی با تمام خواسته‌های زندگی روزمره کنار بیاید. تعریف سوم بیان می‌کند که سلامتی حالت تعادل است، تعادلی که فرد در درون خود و بین خود و محیط اجتماعی و فیزیکی خود برقرار کرده است (۱۳). سلامت به معنای گسترده، وضعیتی از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی است و تنها به فقدان بیماری یا ناتوانی محدود نمی‌شود. این تعریف سازمان بهداشت جهانی سلامت را حالتی پویا و چندبُعدی از توازن و هماهنگی بین ابعاد مختلف زندگی انسان مطرح می‌کند. به عبارت دیگر، سلامت فقط نبودن بیماری نیست، بلکه شامل رفاه کلی در جنبه‌های جسمانی، روانی و اجتماعی نیز می‌شود (۱۴). بر این اساس، سلامت مفهومی چندبُعدی است که شامل جوانب جسمی، اجتماعی، عاطفی، فکری و معنوی (۱۵) می‌شود که همگی با هم در تعامل هستند و بر رفاه کلی فرد تأثیر می‌گذارند.

تعریف سلامت معنوی

سلامت معنوی یکی از ابعاد سلامت کلی انسان است که مفهومی چندبُعدی و پویا است و در کیفیت روابط افراد در چهار حوزه اصلی منعکس می‌شود: حوزه شخصی که در آن

یگانه‌ای سرچشمه می‌گیرد که ضرورت وجود او از ناحیه خودش است (۲۱). در آیه ۳ سوره حدید آمده است: «ثُمَّ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ». تعبیر اول و آخر برای خداوند نمادی از ازلیت و ابدیت اوست. او وجودی بی‌انتها و واجب‌الوجود است، یعنی هستی‌اش ذاتی است و آغاز و پایانی ندارد. او سرآغاز آفرینش و باقی پس از فانی جهان است. همچنین، ظاهر و باطن بودن خداوند به احاطه وجودی او بر همه چیز اشاره دارد (۲۲).

توحید به معنای درک این حقیقت است که جهان با مشیت حکیمانه خداوند آفریده شده و بر اساس خیر، رحمت و هدایت موجودات به سوی کمال استوار است. این اعتقاد به انسان کمک می‌کند تا زندگی خود را در مسیری هدفمند و معنادار قرار دهد و از پوچ‌گرایی و احساس بی‌هدفی دور بماند (۲۳). توحید به انسان می‌آموزد که جهان با نظامی هماهنگ و بر اساس سنت‌های الهی اداره می‌شود و هیچ چیز در آن عبث و بیهوده نیست. انسان به‌عنوان اشرف مخلوقات از کرامت و شرافتی ویژه برخوردار است و مسئولیت تکامل خود و اصلاح جامعه را بر عهده دارد. این جهان‌بینی به زندگی انسان معنا و هدف می‌بخشد و او را در مسیری بی‌پایان از کمال قرار می‌دهد. اعتقاد به توحید نشاط، دلگرمی و انگیزه‌ای عمیق در انسان ایجاد می‌کند و او را به سوی اهداف متعالی و مقدس هدایت می‌کند (۲۳).

رابطه توحید و سلامت معنوی از جنبه‌های مختلف قابل تبیین است:

- **معنایابی و هدفمندی زندگی در سایه توحید:** در جهان‌بینی توحیدی یکی از مؤلفه‌های اساسی‌ای که بر سلامت معنوی انسان تأثیر می‌گذارد معنایابی و هدفمندی زندگی است. بر اساس آموزه‌های دینی، پیروی از دستورهای الهی و ایمان به خداوند، زندگی را از بی‌معنایی دور و آن را سرشار از هدف و معنا می‌کند. قرآن کریم در آیه ۱۱۵ سوره مؤمنون (أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا) نشان می‌دهد که آفرینش انسان هدفدار است^۱ (۲۴) و خدای تعالی آنچه را خلق کرده عبث و بیهوده خلق نکرده، بلکه برای این بوده است که به حد کمالش برساند (۲۵) و در آیه ۵۶ سوره ذاریات (وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ) به روشنی بیان می‌کند که هدف آفرینش انسان عبادت و بندگی خداوند است. این آیات نشان می‌دهد که زندگی انسان هدفی والا و معنایی عمیق دارد که فراتر از امور

نشان می‌دهد که سلامت معنوی می‌تواند به کاهش استرس، افزایش تاب‌آوری و بهبود کیفیت زندگی کمک کند (۱۹). همچنین، ارتباط مثبت بین سلامت معنوی و سلامت روانی و جسمی در پژوهش‌های متعدد تأیید شده است (۲۰).

با توجه به این تعاریف و یافته‌ها، سلامت معنوی بُعدی اساسی از سلامت انسان است که نه تنها در بهبود روابط فردی و اجتماعی مؤثر است، بلکه در ایجاد حس معنا و هدف در زندگی نیز نقش کلیدی ایفا می‌کند. این مفهوم با توجه به تنوع فرهنگی و دینی، نیازمند بررسی‌های بیشتر و تعاریف دقیق‌تر در زمینه‌های مختلف است تا بتوان از آن به‌عنوان ابزاری مؤثر در ارتقای سلامت کلی انسان استفاده کرد. در ادامه این مقاله، در چارچوب جهان‌بینی و فرهنگ اسلامی به بررسی مؤلفه‌های اعتقادی مؤثر بر سلامت معنوی با استناد به قرآن پرداخته شده است. این بررسی به درک عمیق‌تر از نقش آموزه‌های قرآنی در شکل‌گیری و تقویت سلامت معنوی کمک می‌کند و نشان می‌دهد که چگونه مفاهیم قرآنی می‌تواند به‌عنوان پایه‌ای برای ارتقای سلامت معنوی در زندگی فردی و اجتماعی عمل کند.

یافته‌ها

مؤلفه‌های اعتقادی سلامت معنوی در قرآن

اعتقادات به باورها و اصول دینی اشاره دارد که فرد به آنها ایمان دارد و به‌عنوان پایه و بنیاد دین، نقشی اساسی در شکل‌دهی به نگرش و رفتار فرد ایفا می‌کند. افراد بر اساس اعتقادات خود چارچوبی برای فهم جهان، هدف زندگی و جایگاه خود در آن پیدا می‌کنند. در قرآن مؤلفه‌های اعتقادی سلامت معنوی بر محورهایی مانند توحید، معاد، نبوت (امامت) و عدالت استوار است. اعتقادات دینی و معنوی همچون منبعی قوی برای سلامت معنوی عمل می‌کند و به فرد کمک می‌کند تا در زندگی خود به تعادل، آرامش و رضایت دست یابد. این اعتقادات نه تنها به فرد احساس تعلق و حمایت می‌دهد، بلکه به او کمک می‌کند تا معنای عمیق‌تری از زندگی پیدا کند و در مسیر دستیابی به اهداف خود، انگیزه و پایداری داشته باشد. در ادامه، برخی از مهم‌ترین مؤلفه‌های اعتقادی سلامت معنوی در قرآن بررسی شده است.

اعتقاد به توحید

اساسی‌ترین مفهوم در جهان‌بینی اسلامی، توحید است. بر اساس این اصل، کل نظام هستی از وجود هستی‌بخش و

^۱ ص ۱۳۶

مؤمنان یادآوری می‌کند که خداوند برای بنده‌اش کافی است و نیازی به ترس از تهدیدهای غیر الهی نیست. وقتی فرد به این باور برسد که تنها خداوند است که می‌تواند او را حفظ و راهنمایی کند، از ترس و تهدیدهای دیگران آزاد می‌شود. این آزادی از ترس به معنای رسیدن به نوعی آرامش و امنیت درونی است که مانع از تأثیر منفی تهدیدات خارجی می‌شود. علاوه بر این، آیه ۳ سوره طلاق (وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ) نیز بر این موضوع تأکید می‌کند که هر کس بر خدا توکل کند، خداوند برای او کافی است. این آیات نشان می‌دهند که توکل به خداوند و آزادی از تعلقات دنیوی نه تنها به انسان احساس امنیت و آرامش می‌دهند، بلکه به او کمک می‌کنند تا در مواجهه با مشکلات و چالش‌های زندگی، با اعتماد به خداوند به رشد و تکامل معنوی دست یابد.

- انسجام و یکپارچگی در شخصیت معنوی: توحید با

ایجاد یکپارچگی در ابعاد مختلف زندگی، انسجام و ثبات معنوی را در فرد تقویت می‌کند. این انسجام که ریشه در باور به خدای یگانه دارد به فرد کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های زندگی بر اصول و ارزش‌های معنوی خود استوار بماند و از تزلزل روحی و روانی جلوگیری کند. چنانکه خداوند در آیه ۱۶۲ سوره انعام می‌فرماید: «فُلْ إِنْ صَلَاتِي وَ نُسُكِي وَ نَحْيَايَ وَ تَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ». این آیه نشان می‌دهد که تمامی جنبه‌های زندگی مؤمن، از عبادت تا مرگ، باید در جهت رضایت خداوند باشد. این هماهنگی و یکپارچگی، که از توحید نشئت می‌گیرد، به فرد آرامش و اطمینان خاطر می‌بخشد و سلامت معنوی او را تضمین می‌کند.

اعتقاد به معاد

باور به معاد بر این اساس استوار است که در وجود انسان حقیقتی نهفته است که با فناى جسم از بین نمی‌رود. مفهوم معاد این است که هر انسانی که در این دنیا به وجود می‌آید، در روز رستاخیز دوباره زنده می‌شود و برای همیشه زندگی خواهد کرد. بنابراین، بین انسانی که در این دنیا زندگی می‌کند و آنکه در آخرت زنده می‌شود، نوعی همانندی و این‌همانی برقرار است (۲۷). انسان باورمند به معاد درحقیقت به وجود دنیایی گسترده‌تر از عالم ماده معتقد است. در دیدگاه چنین فردی، این دنیا سرای فانی، محدود و گذرا و آخرت سرای باقی و نامحدود است که انسان در آن برای همیشه جاویدان است.

معادباوری یا اعتقاد به زندگی پس از مرگ نقش کلیدی در تقویت سلامت معنوی افراد دارد. قرآن کریم در آیه ۱۸۵

مادی و دنیوی است. هدفمندی در زندگی ویژگی اساسی انسانِ خداجو است که هم‌زمان با معنایی بر سلامت معنوی وی نیز تأثیرگذار است. افراد با دیدگاه توحیدی قادر خواهند بود که انگیزه‌های بلندمدت‌تری برای ادامه مسیر زندگی پیدا کنند و در برابر چالش‌ها و سختی‌ها با اعتماد به برنامه الهی برای زندگی معنوی خود رخدادهای را فرصتی برای رشد و تکامل ببینند.

- آرامش و اطمینان در سایه توحید: توحید به فرد

احساس تعلق به قدرتی فراتر از خود می‌دهد که همه امور جهان را تحت کنترل دارد. موحد در پرتو توحید وارد قلعه امن می‌شود و این امان به او اطمینان و آرامش می‌دهد و هیچ حادثه‌ای او را نگران و مضطرب نمی‌کند (۲۶). این باور موجب ایجاد آرامش درونی می‌شود؛ زیرا فرد معتقد است که همه چیز در دست خداوند است و هیچ رویدادی بدون اراده او رخ نمی‌دهد. این احساس اعتماد و توکل به خداوند موجب کاهش اضطراب و نگرانی‌ها در زندگی روزمره و در نتیجه ارتقای سلامت معنوی فرد می‌شود. آیات فراوانی در قرآن به این موضوع اشاره دارد؛ از جمله آیه ۲۸ سوره رعد که می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» و آیه ۴ سوره فتح: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ».

- حریت و وارستگی در سایه توحید: حریت به معنای

آزادی و آزادگی در سلامت معنوی نقشی بنیادین و تأثیرگذار دارد. انسان در پرتو توحید، افزون بر رسیدن به نیازهای خود از کرامت و حریت نیز که بزرگ‌ترین موهبت الهی است برخوردار می‌شود و به وارستگی بار می‌یابد. در پرتو توحید هیچ عاملی سبب نمی‌شود که موحد به بردگی و بندگی غیر خدا سوق پیدا کند. بندگی خدا حریت و آزادی بنده را از ماسوی الله (حتی هوای نفس) در پی دارد؛ زیرا چنین موحدی بنده خدایی است که همه جا حاضر و ناظر است و انسان موحد همه شئون خود را به او واگذار کرده است. از این‌رو، موحد آن‌گونه می‌اندیشد که خدای سبحان خواسته است نه آنچه هوای نفس فرمان می‌دهد و آن‌گونه رفتار می‌کند که عقل درون و بیرون فرمان داده‌اند نه آنچه هوس می‌خواهد. در این صورت، او از خود آزاد و از هر تعلق و تعین منزه و وارسته است (۲۶). این نوع از آزادی که در آموزه‌های قرآنی بر آن تأکید شده است، نقش مهمی در تقویت سلامت معنوی افراد ایفا می‌کند. خداوند متعال در آیه ۳۶ سوره زمر می‌فرماید: «أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ وَيُخَوِّفُونَكَ بِالَّذِينَ مِنْ دُونِهِ». این آیه به

می‌فرماید: «وَلْتَبْلُوْنَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشِّرِ الصَّابِرِيْنَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ». این آیات نشان می‌دهند که مصیبت‌هایی که رخ می‌دهد، اگر از روی عدالت باشد، خداوند آنها را جبران خواهد کرد و اگر از روی ظلم باشد، خداوند از عاملان آن انتقام خواهد گرفت. تقدیر نهایی این است که ما بندگان خداییم و در برابر فرمان او تسلیم و به تدبیر او راضی هستیم. سرانجام، به‌سوی او باز می‌گردیم؛ به نقطه‌ای که او با کمال عدالت حکم خواهد کرد. این آیات به‌روشنی بیان می‌کنند که مشکلات و سختی‌ها جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان‌ها هستند؛ اما باور به بازگشت به‌سوی خداوند و اعتقاد به عدالت و رحمت الهی، منبعی قدرتمند برای تسلی و آرامش درونی است و سلامت معنوی را ارتقا می‌بخشد (۲۸).

اعتقاد به نبوت

اعتقاد به وحی و نبوت ریشه در بینشی عمیق درباره جهان و انسان دارد که بر اساس اصل هدایت عامه در سراسر هستی استوار است. این اصل بیانگر این است که جهان ما جهانی هدف‌دار است و در درون هر موجودی کششی به‌سوی کمال و هدف نهایی‌اش وجود دارد. این هدف‌داری و حرکت به‌سوی کمال همان هدایت الهی است که در سراسر آفرینش جریان دارد (۲۹). این امر برآمده از این است که خداوند رب انسان است و به مقتضای ربوبیت او را هدایت می‌کند. این هدایت بی‌تردید از طریق وحی صورت می‌پذیرد؛ پس ایمان به الله متضمن ایمان به نبوت نیز خواهد بود (۳۰).

ایمان به هدایت الهی و پذیرش رسالت پیامبران تأثیر عمیقی بر سلامت معنوی انسان دارد. سلامت معنوی زمانی تحقق می‌یابد که فرد با منبعی فراتر از خود ارتباط برقرار کند؛ در مسیر هدایت الهی گام بردارد و الگویی مناسب برای زندگی خود داشته باشد. قرآن کریم کتاب هدایت است که بارها بر این موضوع تأکید کرده و نقش انبیا را نه‌تنها به‌عنوان راهنمایان معنوی، بلکه الگوهای عملی برای زندگی بشر تبیین نموده است.

تأثیر هدایت الهی پیامبران بر سلامت معنوی:

هدایت الهی، که از طریق پیامبران به بشر عرضه می‌شود، نقش اساسی در جهت‌دهی به زندگی معنوی انسان دارد. در آیه ۱۵۸ سوره اعراف (فَأَيُّوْا بِاللّٰهِ وَرَسُوْلِهِ الْبَیِّنِ الَّذِيْ يُؤْمِنُ بِاللّٰهِ وَكَلِمَاتِهِ وَاتَّبِعُوْهُ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُوْنَ)، خداوند مردم را به ایمان به خود و پیامبرش دعوت می‌کند و پیروی از او را شرط هدایت می‌داند. این آیه نشان می‌دهد که پیامبران که واسطه‌های هدایت الهی

سوره آل عمران (كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ) به انسان یادآوری می‌کند که مرگ بخشی از زندگی است و زندگی حقیقی در آخرت آغاز می‌شود. این اعتقاد به انسان معنای عمیق‌تری از زندگی می‌بخشد و به او کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها و سختی‌های زندگی، دیدگاه وسیع‌تری نسبت به اهداف و مقاصد نهایی وجود خود داشته باشد. اعتقاد به معاد موجب می‌شود که انسان‌ها زندگی را به‌صورت مسیری موقت و گذرا ببینند و به عدالت الهی در زندگی پس از مرگ اطمینان داشته باشند. این اعتماد به خداوند و اعتقاد به اینکه همه چیز در نهایت به‌سوی او باز می‌گردد، به فرد کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات و سختی‌ها آرامش بیشتری داشته باشد و با امید و اعتماد به رحمت و عدالت الهی به زندگی خود ادامه دهد.

رابطه معادباوری و سلامت معنوی از جنبه‌های مختلف

قابل بررسی است:

- احساس امنیت معنوی: باور به معاد به افراد این

اطمینان را می‌دهد که زندگی دنیوی موقتی است و زندگی حقیقی در آخرت آغاز می‌شود. این باور موجب می‌شود فرد با آرامش و اعتماد به نفس بیشتری زندگی کند؛ تصمیمات خود را بر اساس اصول اخلاقی و معنوی اتخاذ نماید و در مواجهه با مشکلات، تسلیم ناامیدی نشود. قرآن کریم در آیه ۸۲ سوره بقره می‌فرماید: «وَالَّذِيْنَ آمَنُوْا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ اُولٰٓئِكَ اَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمْ فِيْهَا خَالِدُوْنَ»؛ بر اساس این آیه ایمان به خداوند و زندگی پس از مرگ همراه با عمل صالح، به فرد این اطمینان را می‌دهد که زندگی دنیوی تنها بخشی از یک سفر بزرگ‌تر است و هدف نهایی رسیدن به رضایت الهی و زندگی جاودانه در بهشت است. این باور احساس امنیت عمیقی ایجاد می‌کند؛ زیرا فرد می‌داند که تلاش‌های او در مسیر درست بی‌پاسخ نخواهد ماند. این امنیت معنوی اضطراب‌های ناشی از نگرانی‌های مادی و موقتی زندگی را کاهش می‌دهد و به فرد کمک می‌کند تا با آرامش و امید به آینده بنگرد.

- تسلی در مواجهه با مشکلات و سختی‌ها: اعتقاد به

معاد با ایجاد نگرشی عمیق به زندگی، آرامش و امید را در مواجهه با سختی‌ها به ارمغان می‌آورد و سلامت معنوی را تقویت می‌کند. این باور سختی‌ها و رنج‌های دنیوی را موقت و گذرا نشان می‌دهد و امید به پاداش الهی در جهان دیگر را زنده نگه می‌دارد. این نگرش با کاهش اضطراب به فرد کمک می‌کند تا با طمأنینه و امید بیشتری با چالش‌ها روبه‌رو شود. همان‌گونه که خداوند در آیات ۱۵۵ و ۱۵۶ سوره بقره

آنچه را که سزاوار آن است، عطا می‌کند (۳۵). این باور نه تنها به زندگی انسان معنا و جهت می‌بخشد، بلکه به او اطمینان می‌دهد که در نظام هستی هیچ ظلم و بی‌عدالتی‌ای وجود ندارد و همه چیز بر پایه عدل و حکمت استوار است.

عدالت خدا از جمله اصولی است که در آیات قرآن مجید به شدت بر آن تأکید شده است. برای نمونه در آیه ۴۴ سوره یونس آمده است: «إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ». این آیه به وضوح بیان می‌کند که خداوند هیچ ستمی بر مردم روا نمی‌دارد، بلکه این خود مردم هستند که با اعمال نادرست و رفتارهای ناشایست به خویشان ستم می‌کنند. خداوند در آیه ۴۰ سوره نساء با تأکید بیشتری بر این موضوع می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ...». این آیه نشان می‌دهد که خداوند عادل است و مجازات‌های او عکس‌العمل کردارهای خود ما است^۱ (۲۴). خداوند حتی به اندازه سنگینی ذره‌ای کوچک نیز به کسی ستم نمی‌کند و همه اعمال انسان‌ها با دقت و عدالت کامل محاسبه می‌شود. همچنین، قرآن درباره حساب و جزای روز قیامت می‌فرماید: «وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا» (سوره انبیاء، آیه ۴۷). در این آیه خداوند تأکید می‌کند که روز قیامت میزان‌هایی که از روی عدالت و دادگری هستند و هیچ ظلمی در آنها نیست، برپا می‌شود و به هر کس به اندازه استحقاقش جزا داده می‌شود؛ نه نیکوکار کمتر از استحقاقش پاداش می‌گیرد و نه بدکار بیشتر از استحقاقش کیفر می‌بیند (۳۶). یعنی هر عمل نیک و بدی به طور دقیق و عادلانه بررسی خواهد شد. آیات مذکور نمونه‌ای از آیات پرشماری است که در زمینه عدل و ظلم در قرآن کریم آمده است. تأکید قرآن بر عدالت الهی تأثیرات عمیقی بر جنبه‌های مختلف زندگی انسان از جمله سلامت معنوی دارد که در ادامه به برخی از آنها اشاره می‌شود:

- ایجاد آرامش و اطمینان خاطر: وقتی فرد باور دارد که خداوند عادل است و هیچ ظلمی روا نمی‌دارد، در مواجهه با سختی‌ها و ناملازمات زندگی، احساس آرامش و اطمینان خاطر می‌کند. او می‌داند هر اتفاقی که رخ می‌دهد، حکمتی در آن نهفته است و خداوند بهترین‌ها را برای او رقم می‌زند. این باور از اضطراب و نگرانی‌های بیجا جلوگیری می‌کند و به فرد کمک می‌کند تا با صبر و شکیبایی مشکلات را پشت سر بگذارد.

هستند، نقش کلیدی در جهت‌دهی به زندگی معنوی انسان‌ها دارند. امام خمینی (ره) معتقدند انبیا (ع) آمده‌اند انسان‌ها را از سرگردانی و ضلالت به نور هدایت برسانند (۳۱). ضلالت انسان را در تاریکی و سردرگمی فرو می‌برد و سلامت معنوی او را تهدید می‌کند؛ درحالی‌که هدایت الهی او را به سوی نور حقیقت و آرامش روحی سوق می‌دهد. امام خمینی (ره) طهارت قلب و روشنی باطن را در زندگی دنیایی از جمله آثار هدایت می‌دانند (۳۲). قرآن مجید در آیه ۴۷ سوره طه می‌فرماید: «وَالسَّلَامُ عَلَيَّ مَنِ اتَّبَعَ الْهُدَى». در این آیه سلام که یکی از اسمای حسناى خدا است، با همه مظاهر سلم و امن خود بر تابع واقعی هدایت الهی فرود می‌آید (۳۳). درواقع، انبیا (ع) با مأموریت الهی خود انسان‌ها را از ضلالت نجات می‌دهند و به سوی هدایت و سلامت معنوی راهنمایی می‌کنند. سلامت معنوی، که از طریق ارتباط با خدا و پیروی از تعالیم انبیا حاصل می‌شود، به انسان آرامش، امید و معنای عمیقی در زندگی می‌بخشد. اعتقاد به پیامبران و پذیرش راهنمایی‌های آنان به افراد کمک می‌کند تا در زندگی خود هدفمند باشند و از سردرگمی و گمراهی دوری کنند. این باور موجب تقویت امید و انگیزه برای زندگی بهتر می‌شود و در نتیجه سلامت معنوی انسان را ارتقا می‌دهد.

- تأثیر الگوگیری از پیامبران بر سلامت معنوی: افزون

بر هدایت الهی، قرآن کریم بر نقش پیامبران به عنوان الگوهای عملی برای زندگی انسان‌ها تأکید می‌کند. پیامبران که مصادیق کامل سلامت معنوی محسوب می‌شوند، در جنبه‌های مختلف زندگی اعم از اخلاقی و تربیتی، علمی و حرفه‌ای و سیره و سبک زندگی در زمره الگوها و مصداق‌های عینی و تأثیرگذار به شمار می‌روند (۳۴). در آیه ۲۱ سوره احزاب «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا»، پیامبر اکرم (ص) الگوی نیکویی برای همه کسانی معرفی می‌شود که به خدا و روز قیامت امید دارند و خدا را بسیار یاد می‌کنند. این آیه بر اهمیت داشتن الگوی مناسب در زندگی تأکید می‌کند. داشتن الگوی مناسب به ویژه الگویی که خود در مسیر هدایت الهی قرار دارد، تأثیر بسزایی در سلامت معنوی انسان دارد. پیروی از این الگوها به افراد کمک می‌کند تا در زندگی خود تعادل، آرامش و معنویت را تجربه کنند.

اعتقاد به عدل الهی

باور به عدالت خداوند نقشی محوری در سلامت معنوی افراد ایفا می‌کند. منظور از عادل بودن خدا این است که او استحقاق و شایستگی هیچ موجودی را نادیده نمی‌گیرد و به هر کس

پدیده‌هایی نظیر افسردگی، اضطراب، احساس پوچی، از خودبیگانگی و گم‌گشتگی معنایی همگی گویای خلأهای معنوی در جوامع انسانی‌اند. در چنین بستری، بهره‌گیری از مؤلفه‌های اعتقادی برگرفته از آموزه‌های قرآنی می‌تواند به‌مثابه راهبردی مؤثر در دستیابی به سلامت معنوی تلقی شود.

یافته‌های این مقاله همسو با نتایج پژوهش‌های پیشین بر تأثیر آموزه‌های دینی -به‌ویژه آموزه‌های اعتقادی- در ارتقای سلامت معنوی تأکید دارد. نورمحمدی و همکارانش بر این باورند که آموزه‌های دینی بهترین وسیله در رسیدن به سلامت معنوی هستند (۴۱). صالحی و رضوانخواه سلامت معنوی را ناشی از اعتقادات و ارتباط انسان با خالق می‌دانند (۴۲). همچنین فانی و کرمخانی معتقدند بهره‌مندی از باورهای صحیح، اخلاق الهی و بندگی آگاهانه نقشی محوری در تحکیم سلامت معنوی ایفا می‌کند (۴۳). در همین چارچوب و در ادامه پژوهش‌های پیشین، در این مقاله چهار اصل اعتقادی توحید، معاد، نبوت و عدل الهی ارکان بنیادین سلامت معنوی از منظر قرآن شناسایی شدند. این مؤلفه‌ها با ایجاد افق معنایی ژرف به افزایش تاب‌آوری روانی، پایداری اخلاقی و امید به زندگی در انسان کمک می‌کنند.

باور به توحید با القای احساس وابستگی به قدرتی متعالی، نوعی اطمینان درونی و آرامش روانی را در فرد تقویت می‌کند و او را در برابر فشارهای محیطی یاری می‌دهد. اعتقاد به معاد با افق‌گشایی به سوی عدالت نهایی و زندگی پس از مرگ توان ایستادگی در برابر ناملایمات را افزایش می‌دهد. باور به نبوت نیز با فراهم‌آوردن الگوهای عملی و معنوی مسیر هدایت را روشن می‌سازد و از گم‌گشتگی فرد در فضای پرآشوب زندگی معاصر جلوگیری می‌کند. در نهایت، ایمان به عدل الهی با تأکید بر نظام منصفانه در خلقت به درک و پذیرش سختی‌ها از منظر الهی کمک می‌کند و قابلیت سازگاری فرد را بهبود می‌بخشد.

در جمع‌بندی نهایی می‌توان اذعان داشت که سلامت معنوی به‌ویژه از منظر آموزه‌های قرآنی، نه‌تنها عاملی اساسی در بهبود وضعیت روانی فرد است، بلکه چارچوبی مفهومی برای معنادادن به زندگی و ارتقای کیفیت زیستی فراهم می‌آورد. مؤلفه‌های اعتقادی دینی می‌توانند در سطوح فردی و اجتماعی به‌عنوان بستری مؤثر برای تحقق کمال انسانی، آرامش وجودی و رضایت درونی ایفای نقش کنند. از این‌رو، می‌توان نتیجه گرفت که توجه به ابعاد اعتقادی دین در

- تقویت امید و انگیزه: باور به عدالت خداوند، امید به آینده‌ای روشن را در دل انسان زنده می‌کند. امیدواری یکی از مؤلفه‌های بسیار تأثیرگذار برای رسیدن به آرامش و رضایتمندی و درنهایت سلامت معنوی است. بین امیدواری با رضایت از زندگی رابطه مثبت معناداری وجود دارد (۳۷). انسان معتقد به عدل الهی می‌داند که تلاش‌هایش بی‌نتیجه نخواهد ماند و خداوند پاداش عادلانه به او خواهد داد. این امید انگیزه لازم را برای تلاش و کوشش در مسیر درست فراهم می‌کند و به فرد کمک می‌کند تا با پشتکار به اهداف خود دست یابد.

- تقویت تاب‌آوری: تاب‌آوری از سازه‌های مهم و مطرح در روان‌شناسی مثبت است که به رشد فرد و کسب تجربه از شرایط نامطلوب اشاره دارد. تاب‌آوری توانمندی روان‌شناختی و درونی است که از انسان در مقابل ناملایمات زندگی محافظت و به حفظ بهداشت روان فرد هنگام مواجهه با عوامل خطر کمک می‌کند (۳۸). پژوهش‌های صورت‌گرفته در حوزه تاب‌آوری تأثیر مثبت تاب‌آوری را بر افزایش سطح سلامت روان، افزایش میزان رضایتمندی از زندگی، افزایش سطح بهزیستی روان‌شناختی و کاهش میزان استرس به اثبات رسانده است (۳۹). اعتقاد به عدل الهی نقش بسیار مهمی در افزایش تاب‌آوری و به دنبال آن تقویت سلامت معنوی افراد ایفا می‌کند. این باور به فرد کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات، سختی‌ها و ناملایمات زندگی، توانایی بیشتری برای مقابله و سازگاری داشته باشد. در مواقعی که انسان دچار سختی و رنج می‌شود با اعتقاد به عدل الهی این باور را دارد که این رنج بی‌دلیل نیست و خداوند در حال آزمودن او است و در این آزمایش با صبر و شکیبایی به او پاداش خواهد داد.

بر این اساس باور به عدل الهی با ایجاد آرامش، امید، رضایت و تاب‌آوری نقش اساسی در ارتقای سلامت معنوی ایفا می‌کند و به انسان کمک می‌کند تا زندگی معنادار و هدفمندی داشته باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

سلامت معنوی یکی از ابعاد اساسی سلامت انسان است که نقش تعیین‌کننده‌ای در بهبود کیفیت زندگی، ایجاد معنا و ارتقای آرامش درونی ایفا می‌کند (۴۰). در جهان معاصر، انسان با مجموعه‌ای از بحران‌های معنوی مواجه است که پیامدهای گسترده‌ای برای زندگی فردی و اجتماعی او دارد.

2024;10 (3):1-9. (Full Text in Persian)

6. Tayebnia MS. The Concept of Spiritual Health and its Features in the Quran and Hadiths. *Cult Health Promot.* 2018;2(2):258-69. (Full Text in Persian)

7. Maaref M, Asadi F. Factors for achieving spiritual health from the perspective of the Quran and Hadith. *Islamic insight and education.* 2017;14(41):9-40. (Full Text in Persian)

8. Yousefi H, Natanzi MAK, Barzaki HN. The principles of spiritual health in the Quran. *Feyz Med Sci J.* 2020;23(7):810-6. (Full Text in Persian)

9. Zakavi Aa, Marzband R, Jalahi H. A Study of Humanistic Foundations of Spiritual Health in the Qur'an. *Quranic Knowledge Research.* 2013;4(12):47-60. (Full Text in Persian)

10. Alavi SMK, Nirhkd F, Farahani RD. Analyzing the Ontological Foundations of Spiritual Health in The Holy Quran. *Religious Research and Efficiency.* 2023; 3(3):51-66. (Full Text in Persian)

11. Sharifi E. An Analysis of the Role of Monotheistic Ontological Foundations on Spiritual Health from the Perspective of the Holy Quran. *The ontological researches.* 2024;13(25):127-52. (Full Text in Persian)

12. Sharifi E. An Analysis of the Anthropological Foundations of Spiritual Health in the Qur'an. *Journal of Spiritual Health.* 2024;3(3):425-33. (Full Text in Persian)

13. Sartorius N. The meanings of health and its promotion. *Croat Med J.* 2006;47(4):662-4.

14. WHO. Preamble to the Constitution of the World Health Organization. New York 1948.

15. Kitko CT. Dimensions of Wellness and the Health Matters Program at Penn State. *Home Health Care Management & Practice.* 2001;13(4):308-11.

16. Fisher JW. The Four Domains Model: Connecting Spirituality, Health and Well-Being. *Religion.* 2011; 2:17-28.

17. Ghaderi A, Tabatabaei SM, Nedjat S, Javadi M, Larijani B. Explanatory definition of the concept of spiritual health: a qualitative study in Iran. *Journal of Medical Ethics and History of Medicine.* 2018;11.

18. Solhi M, Fattahi E, Pouresmaeil M, Darvishigilan H, Rastaghi S. Letter to Editor: A Comprehensive Definition of Spiritual Health. *Health, Spirituality and Medical Ethics.* 2019.

19. Hill P, Pargament K. Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality: Implications for Physical and Mental Health Research. *The American psychologist.* 2003; 58:64-74.

20. Akbari M, Hossaini SM. The Relationship of Spiritual Health with Quality of Life, Mental Health, and Burnout: The Mediating Role of Emotional

سیاست‌گذاری‌های سلامت و تربیت فردی ضرورتی اجتناب‌ناپذیر در جهت توسعه پایدار و متوازن سلامت انسان است.

پیشنهاد‌های پژوهش

برای تکمیل این پژوهش، پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده از روش‌های ترکیبی (کیفی - کمی) استفاده و پرسش‌نامه‌های استاندارد طراحی شود. بررسی تأثیر این مؤلفه‌ها بر سلامت روان و انجام مطالعات طولی برای بررسی تغییرات این متغیرها در طول زمان می‌تواند یافته‌های پژوهش را تقویت کند.

قدردانی

از تمامی عزیزانی که در انجام این پژوهش یاریگر پژوهشگر بودند تشکر و قدردانی می‌شود.

حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلف مقاله، این پژوهش حامی مالی نداشته و با هزینه شخصی مؤلف نگاشته شده است.

تضاد منافع

مؤلف مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده است.

References

1. Seidl LG. The value of spiritual health. *Health Progress.* 1993;74(7):48-50.
2. Puchalski C, Ferrell B, Virani R, Otis-Green S, Baird P. Improving the quality of spiritual care as a dimension of palliative care: The report of the consensus conference. *Journal of Palliative Medicine.* 2009;12(10):885-904.
3. Najafi K, Khoshab H, Rahimi N, Jahanara A. Relationship between spiritual health with stress, anxiety and depression in patients with chronic diseases. *International Journal of Africa Nursing Sciences.* 2022;17:1-5.
4. Abolghasemi MJ. Conceptualization of spiritual health and its scope in religious attitudes. *Medical Ethics Journal.* 2012;6(20):45-68. (Full Text in Persian)
5. Fani M. The Quran and Finding the Path to Spiritual Well-being. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat.*

- Regulation. Iranian journal of psychiatry. 2018; 13(1): 22-31.
21. Haghighat SS, Mousavi SAM. Mabani-e Hoghogh-e Bashar az Didgah-e Islam va Digar Maktab. Tehran: Cultural Institute of Contemporary Knowledge and Thought; 2002. (Full Text in Persian)
22. Shirazi NM, Scholars AGo. Tafsir Nemuneh. Babaei AA, editor. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyyah; 1995. (Full Text in Persian)
23. Motahari M. Jahanbini-e Towhidi. Tehran: Sadra; 1996. (Full Text in Persian)
24. Qaraati M. Tafsir-e Nour. Tehran: Quran Lessons Cultural Center; 2009. (Full Text in Persian)
25. Tabatabaei MH. Translation of Tafsir-e Al-Mizan. Fifth, editor. Qom: Islamic Publications Office, Qom Seminary Teachers' Association; 1995. (Full Text in Persian)
26. Javadi Amoli A. Towhid dar Quran. Qom: Asra; 2016. (Full Text in Persian)
27. MisbahYazdi MT. Ensan-shenasi dar Quran. Qom: Imam Khomeini Educational and Research Institute Publications; 2013. (Full Text in Persian)
28. Tabarsi FIH. Translation of the commentary of Majma' al-Bayan. First, editor. Tehran: Farahani. (Full Text in Persian)
29. Motahari M. Vahy va Nabovat. Tehran: Sadra; 2003. (Full Text in Persian)
30. MesbahYazdi MT. Be Suye Khodsazi. Qom: Imam Khomeini Educational and Research Institute Publications; 2001. (Full Text in Persian)
31. Khomeini R. Sahifeh-ye Imam. Fifth, editor. Tehran: The Institute for Compilation and Publication of Imam Khomeini's Works; 2010. (Full Text in Persian)
32. Khomeini R. Sharh-e Chehel Hadith. Fourth, editor. Tehran: The Institute for Compilation and Publication of Imam Khomeini's Works; 2009. (Full Text in Persian)
33. Javadi Amoli A. Hedayat dar Quran. Qom :Asra; 2021. (Full Text in Persian)
34. Mohagheghi MA, Azizi F, Einollahi B, Kalantarmotamedi SMR, Tabei SZ, Shojaeezadeh D, et al. Inspirational Role Models of Islamic Spiritual Health. Cult Health Promot. 2019;3(2):131-8. (Full Text in Persian)
35. Motahari M. Adl-e Elahi. Tehran: Sadra; 2023. (Full Text in Persian)
36. Tabarsi FiH. Translation of the commentary of Majma' al-Bayan. First, editor. Tehran: Farahani. 130 p. (Full Text in Persian)
37. Hashemy-Kashani SGh. The Effects of Hope on Spiritual Health from the Perspective of the Quran and the Narrations. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2022; 8(1):1-7. (Full Text in Persian)
38. Najarian Z, Badri-Gargari R. The Effect of Optimism and Trait Gratitude on Student's Resilience: the Mediating Role of Gratitude toward God. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(3):22-34. (Full Text in Persian)
39. Dehghani F, andishmand V. The Relationship of Religious Orientation and Spiritual Health to Resilience among High School Sophomores in KermanSummary. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2017;3(4):66-7. (Full Text in Persian)
40. Khoshtakht Pishkhani M, Mohammadi Shahboulaghi F, Khankeh H, Dalvandi A. Spiritual Health in Iranian Elderly: A Concept Analysis by Walker and Avant's Approach. Salmand: Iranian Journal of Ageing. 2019;14(1):96-113. (Full Text in Persian)
41. Noormohammadi M, Fatahian kelishadrokh Z, Mousavi Sardashti SZ. The Role of Using the Quran and Religious Teachings in Maintaining and Promoting Spiritual Health in the Medical Education System. Journal of Spiritual Health. 2022;1(1):54-9. (Full Text in Persian)
42. Salehi A, Rezvankhah S. The Explanation of Spiritual Health from Imam Ali (AS) in Nahj al-Balagheh. Nahj al-Balagheh Research. 2018;5(20):1-18. (Full Text in Persian)
43. Fani M, Karamkhani M. Religion: Spiritual Health Guide. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2015;1(3):41-9. (Full Text in Persian)