

Islamic Knowledge and Insight

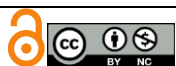
The Skill of the Influence of Qur'ānic and Ḥadīth Teachings on Promoting Spiritual Health in Human Relationship with the Creator

1. Seyed Majid Mirmoeini*: Department of Quran and Natural Sciences, Qom International Branch, Al-Mustafa Al-Alamiyah University, Qom, Iran. (Email: s.mirmoeini53@gmail.com)
2. Abbas Ali Vashiyan: Department of mental health, Tehran branch, academy of medical sciences of the Islamic Republic of Iran, Tehran, Iran
3. Mohamad Mehdi Ahmady Faraz: Department of Spiritual Studies, Qom Branch, Spiritual Studies Research Institute, Qom, Iran

Abstract

Spiritual health, as one of the fundamental dimensions of human well-being, occupies a central place in religious texts, especially in the Holy Qur'an and the hadiths of the Infallibles ('a), and emphasizes the strengthening of the fourfold relationships of human beings. This study was conducted with the aim of identifying, explaining, and deeply analyzing the impact of skills derived from Qur'anic and ḥadīth teachings on enhancing spiritual health in human connection with the Creator. The research method is descriptive-analytical with a library-documentary approach, and data were collected from authoritative Qur'anic and ḥadīth sources as well as scientific databases such as Noomags, Scopus, and PubMed. Data analysis was performed using the method of qualitative content analysis and by aligning Qur'anic and ḥadīth concepts with indicators of spiritual health. Findings indicate that twelve key skills—including supplication and prayer, faith in God, contentment with divine decree, fear and hope, knowledge of God, attention to innate disposition (fiṭrah), rectifying the relationship with God, covenant-making with God, closeness to God, true teleology, authentic perfection-seeking, and God-belief—systematically reinforce spiritual health through their effects on cognitive, affective, and behavioral dimensions. These skills, by creating inner peace, reducing psychological tensions, strengthening resilience, and providing profound meaning to life, contribute to the improvement of both mental and physical health. The analysis of inter-skill relations demonstrates a dynamic conceptual network that integrates these skills in a synergistic manner. The results of the study confirm the applicability of these skills in the design of educational programs, clinical interventions, and health policy-making in psychological and social domains, providing a practical framework for the prevention and treatment of psychosocial problems.

Keywords: *Spiritual health, Qur'anic skills, relationship with the Creator, fourfold relationships, inner peace, spiritual resilience*



How to cite: Mirmoeini, S. M., Vashiyan, A. A., & Ahmady Faraz, M. M. (2025). The Skill of the Influence of Qur'anic and Ḥadīth Teachings on Promoting Spiritual Health in Human Relationship with the Creator. *Islamic Knowledge and Insight*, 3(4), 1-11.

© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Submit Date: 13 April 2025

Revise Date: 09 August 2025

Accept Date: 16 August 2025

Publish Date: 22 December 2025

معرفت و بصیرت اسلامی

مهارت تأثیر آموزه‌های قرآن و حدیث در ارتقای سلامت معنوی در ارتباط انسان با خالقش

۱. سید مجید میر معینی*: گروه قرآن و علوم طبیعی، واحد بین المللی قم، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران. (پست الکترونیک: s.mirmoeini53@gmail.com)
۲. عباس علی واشیان: گروه سلامت روان، واحد تهران، فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران، تهران، ایران
۳. محمد مهدی احمدی فراز: گروه مطالعات معنوی، واحد قم، پژوهشکده مطالعات معنوی، قم، ایران

چکیده

سلامت معنوی، به عنوان یکی از ابعاد بنیادین سلامت انسان، در متون دینی، به ویژه قرآن کریم و احادیث معصومین (ع)، جایگاهی محوری دارد و بر تقویت روابط چهارگانه انسان تأکید می‌کند. این پژوهش با هدف شناسایی، تبیین و تحلیل عمیق تأثیر مهارت‌های مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و حدیثی بر ارتقای سلامت معنوی در ارتباط انسان با خالقش انجام شده است. روش پژوهش، توصیفی-تحلیلی با رویکرد کتابخانه‌ای-اسنادی است و داده‌ها از منابع معتبر قرآنی و حدیثی و پایگاه‌های علمی نظیر Noomags، Scopus و PubMed گردآوری شده‌اند. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی و تطبیق مفاهیم قرآنی و حدیثی با شاخص‌های سلامت معنوی انجام شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که ۱۲ مهارت کلیدی شامل دعا و نیایش، ایمان به خدا، رضایت به قضا و قدر الهی، خوف و رجا، شناخت خدا، توجه به فطرت خدادادی، اصلاح رابطه با خدا، پیمان بستن با خدا، نزدیک بودن به خدا، غایت‌مداری حقیقی، کمال‌طلبی واقعی و خداآوایی، از طریق تأثیر بر ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری، سلامت معنوی را به صورت نظام‌مند تقویت می‌کنند. این مهارت‌ها، با ایجاد آرامش درونی، کاهش تنش‌های روانی، تقویت تاب‌آوری و ارائه معنای عمیق به زندگی، به بهبود سلامت روان و جسم کمک می‌کنند. تحلیل ارتباطات بین‌مهارتی نشان‌دهنده یک شبکه مفهومی پویاست که این مهارت‌ها را به صورت یکپارچه و هم‌افزا به هم متصل می‌کند. نتایج پژوهش، قابلیت کاربرد این مهارت‌ها را در طراحی برنامه‌های آموزشی، مداخلات بالینی و سیاست‌گذاری‌های سلامت در حوزه‌های روان‌شناختی و اجتماعی تأیید می‌کند و چارچوبی عملی برای پیشگیری و درمان مشکلات روانی-اجتماعی ارائه می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: سلامت معنوی، مهارت‌های قرآنی، ارتباط با خالق، روابط چهارگانه، آرامش درونی، تاب‌آوری معنوی

شیوه استناددهی: میر معینی، سید مجید، واشیان، عباس علی، و احمدی فراز، محمد مهدی. (۱۴۰۴). مهارت تأثیر آموزه‌های قرآن و حدیث در ارتقای سلامت معنوی در ارتباط انسان با خالقش. معرفت و بصیرت اسلامی، ۳(۴)، ۱-۱۱.

© ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

تاریخ ارسال: ۲۴ فروردین ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۱۸ مرداد ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۲۵ مرداد ۱۴۰۴

تاریخ چاپ: ۱ دی ۱۴۰۴

مقدمه

سلامت معنوی به عنوان یکی از ابعاد کلیدی سلامت انسان، از بدو خلقت در ادیان الهی، به ویژه در اسلام، مورد توجه ویژه قرار گرفته و در دهه های اخیر به عنوان یک حوزه میان رشته ای در روان شناسی، پزشکی، علوم اجتماعی و علوم دینی مورد بررسی عمیق قرار گرفته است. این بعد از سلامت، با تمرکز بر روابط چهارگانه انسان (ارتباط با خدا، خود، دیگران و ظرف زیستی و فراطبیعت)، نه تنها به تنظیم نیازهای معنوی و رفع تعارضات وجودی کمک می کند، بلکه به عنوان یک نیروی محرکه برای ارتقای کیفیت زندگی، کاهش تنش های روانی و تقویت تاب آوری در برابر چالش های زندگی عمل می کند. در جهانی که با افزایش مشکلات روانی و اجتماعی نظیر اضطراب، افسردگی، احساس پوچی و بحران های هویتی مواجه است، نیاز به رویکردهای معنوی مبتنی بر منابع دینی به منظور ارائه راهکارهای عملی و پایدار بیش از پیش احساس می شود. قرآن کریم و احادیث معصومین (ع)، به عنوان منابع غنی و حیاتی، مهارت هایی عملی و قابل اجرا ارائه می دهند که نه تنها رابطه انسان با خالقش را تقویت می کنند، بلکه با ایجاد یک چارچوب معنایی عمیق، به بهبود سلامت روان، جسم و روابط اجتماعی کمک می کنند. این مهارت ها، که ریشه در آموزه های دینی دارند، از طریق تأثیر بر ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری، به انسان کمک می کنند تا در مواجهه با فشارهای زندگی، آرامش درونی، معنای زندگی و جهت گیری مثبت پیدا کند.

در نگاه قرآنی، سلامت معنوی فراتر از یک بعد مستقل، به صورت یک نظام جامع و یکپارچه عمل می کند که سایر ابعاد سلامت (جسمی، روانی و اجتماعی) را تحت تأثیر قرار می دهد. آیاتی نظیر «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ» (رعد: ۲۸) و «وَإِذَا سَأَلَكَ

عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ» (بقره: ۱۸۶) بر نقش محوری ارتباط انسان با خالق در ایجاد آرامش و سلامت تأکید دارند. این آیات نشان می دهند که ارتباط با خدا، به عنوان هسته مرکزی سلامت معنوی، نه تنها به ایجاد آرامش روانی منجر می شود، بلکه به انسان کمک می کند تا در برابر ناملایمات زندگی، تاب آوری بیشتری داشته باشد. در همین راستا، احادیثی مانند «الدُّعَاءُ مُخُّ الْعِبَادَةِ» (اصول کافی) دعا را به عنوان یک مهارت کلیدی معرفی می کنند که رابطه انسان با خدا را تقویت کرده و به تعادل عاطفی و روانی کمک می کند. این پژوهش با تمرکز بر استخراج و تحلیل مهارت های عملی از قرآن و حدیث، به دنبال ارائه یک چارچوب نظام مند برای ارتقای سلامت معنوی در ارتباط انسان با خالقش است. این مهارت ها، که در سه بعد شناختی (مانند شناخت خدا و ایمان)، عاطفی (مانند احساس قرب و آرامش) و رفتاری (مانند دعا و توبه) عمل می کنند، می توانند به عنوان ابزارهایی مکمل در کنار مداخلات پزشکی و روان شناختی مورد استفاده قرار گیرند.

با توجه به افزایش چالش های روانی و اجتماعی در جوامع مدرن، از جمله اضطراب، افسردگی و فقدان معنای زندگی، نیاز به رویکردهای تلفیقی که علوم دینی و مدرن را ترکیب کنند، بیش از پیش احساس می شود. این پژوهش با هدف پر کردن خلأ موجود در مطالعات پیشین، به ویژه در حوزه مهارت های عملی مبتنی بر قرآن و حدیث، به شناسایی و تبیین مهارت هایی می پردازد که می توانند به صورت نظام مند در برنامه های آموزشی، مداخلات بالینی و سیاست گذاری های سلامت مورد استفاده قرار گیرند. این مطالعه نه تنها به دنبال ارائه راهکارهای عملی برای افراد در زندگی روزمره است، بلکه به توسعه یک نظام جامع سلامت معنوی کمک می کند

How to cite: Mohammadi Zaer, S., Anjomshoa, Z., Salajegheh, S., Nazari, A., Pour Rashidi, R. (2024). Epistemology of Faith and Doubt in Islamic Philosophy and Its Impact on Individual Life. *Islamic Knowledge and Insight*, 1(1), 1-11.

© 2024 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Submit Date:

Revise Date:

Accept Date:

Publish Date:

شیوه استناددهی: محمدی زائر، سارا، انجم شعاع، زهرا، سلایجقه، سنجر، نظری، اکبر، و پور رشیدی، رستم. (۱۴۰۳). معرفت شناسی ایمان و شک در فلسفه اسلامی و تأثیر آن بر زندگی فردی. معرفت و بصیرت اسلامی، ۱(۱)، ۱-۱۱.

© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

تاریخ ارسال:

تاریخ بازنگری:

تاریخ پذیرش:

تاریخ چاپ:

که قابلیت کاربرد در حوزه‌های مختلف، از جمله روان‌درمانی، مشاوره و آموزش دینی را دارد.

این پژوهش با هدف شناسایی، تبیین و تحلیل عمیق مهارت‌های قرآنی و حدیثی تأثیرگذار بر ارتقای سلامت معنوی در ارتباط انسان با خالقش انجام شده و به دنبال پاسخ به این سؤال است که «چگونه آموزه‌های قرآن و حدیث از طریق مهارت‌های عملی، سلامت معنوی را در ارتباط انسان با خالقش ارتقا می‌دهند؟»

در شرایطی که مشکلات روانی و اجتماعی به معضلاتی فراگیر تبدیل شده‌اند، رویکردهای معنوی مبتنی بر منابع دینی می‌توانند به عنوان ابزارهایی مکمل، به پیشگیری و درمان این مشکلات کمک کنند. این مهارت‌ها، با ارائه راهکارهای عملی، به کاهش استرس، تقویت تاب‌آوری و ارتقای کیفیت زندگی کمک می‌کنند.

انتظار می‌رود نتایج این پژوهش به توسعه برنامه‌های آموزشی و مداخلات بالینی مبتنی بر آموزه‌های دینی منجر شود که سلامت معنوی، روان و جسم را تقویت کند. این مطالعه به صورت تلویحی به دنبال ارائه یک نظام جامع سلامت معنوی است که قابلیت کاربرد در حوزه‌های بالینی، آموزشی و اجتماعی را داشته و به ترویج سبک زندگی مبتنی بر ارزش‌های دینی کمک کند.

تعاریف مفاهیم

سلامت معنوی: سلامت معنوی به حالتی از تعادل و هماهنگی در روابط چهارگانه انسان (خدا، خود، دیگران و ظرف زیستی و فراطبیعت) اطلاق می‌شود که به آرامش درونی، معنای زندگی و تاب‌آوری در برابر چالش‌های زندگی منجر می‌شود. در نگاه قرآنی، این مفهوم به صورت یک نظام جامع عمل کرده و سایر ابعاد سلامت را تحت تأثیر قرار می‌دهد. آیه «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ» (رعد: ۲۸) بر نقش ذکر خدا در ایجاد آرامش تأکید دارد. در ادبیات علمی، سلامت معنوی شامل ابعاد شناختی (باور به معنا و هدف زندگی)، عاطفی (احساس آرامش و امید) و رفتاری (انجام اعمال عبادی) است (Koenig, 2012). این مفهوم در اسلام، با تأکید بر رابطه انسان با خالق، به عنوان هسته مرکزی سلامت معنوی

معرفی شده و از طریق عبادات، معرفت و اخلاق تقویت می‌شود (Vashian, 2015). سلامت معنوی نه تنها به بهبود سلامت روان و

جسم کمک می‌کند، بلکه به انسان امکان می‌دهد تا در مواجهه با بحران‌های زندگی، مانند بیماری، فقدان، یا فشارهای اجتماعی، از یک چارچوب معنایی پایدار بهره‌مند شود.

مهارت: مهارت به توانایی‌های اکتسابی و قابل تمرین اطلاق می‌شود که از طریق آموزش، تجربه و تکرار در فرد نهادینه شده و رفتارهای سازنده را در راستای اهداف معنوی، اخلاقی و اجتماعی تقویت می‌کند. در نگاه قرآنی و حدیثی، مهارت‌های معنوی شامل اعمال، رفتارها و نگرش‌هایی هستند که انسان را به قرب الهی و تعالی روحی هدایت می‌کنند. به عنوان مثال، کلام امیرالمؤمنین (ع) در نهج البلاغه: «صَمْتُ تَحْمَدٍ عَاقِبَتُهُ خَيْرٌ مِنْ كَلَامٍ تَدْمُ مَغْبَتَهُ» (خطبه ۱۹۳) بر اهمیت مهارت‌های کلامی و رفتاری در راستای سلامت معنوی تأکید دارد. مهارت‌های معنوی در این پژوهش شامل فعالیت‌هایی مانند دعا، توبه، تأمل در آیات الهی و تنظیم رابطه با خدا هستند که قابلیت آموزش و کاربرد عملی در زندگی روزمره دارند و به عنوان ابزارهایی برای تقویت سلامت معنوی عمل می‌کنند.

آموزه‌های قرآنی و حدیثی: این آموزه‌ها شامل دستورات، رهنمودها و اصول استخراج شده از قرآن کریم و احادیث معصومین (ع) هستند که به عنوان راهنمای عمل در زندگی دینی و معنوی مورد استفاده قرار می‌گیرند. این آموزه‌ها در حوزه سلامت معنوی، ابزارهایی برای تقویت رابطه انسان با خدا، خود، دیگران و محیط زیست ارائه می‌دهند. به عنوان مثال، آیه «وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ» (بقره: ۱۸۶) بر نزدیکی خدا به انسان و نقش دعا در این رابطه تأکید دارد و روایت «الدُّعَاءُ مَخُّ الْعِبَادَةِ» (اصول کافی) دعا را به عنوان هسته عبادت معرفی می‌کند. این آموزه‌ها، با ارائه یک نظام ارزشی و عملی، به انسان کمک می‌کنند تا زندگی خود را بر اساس اصول دینی تنظیم کند.

ارتباط انسان با خالق: این مفهوم به رابطه پویا، آگاهانه و معنوی انسان با خداوند اشاره دارد که از طریق شناخت (معرفت الهی)، ایمان (باور قلبی) و عمل صالح (اعمال عبادی مانند دعا، نیایش و توبه) تقویت می‌شود. این رابطه در قرآن به عنوان محور اصلی سلامت معنوی معرفی شده و در آیاتی نظیر «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ» (بقره: ۱۵۲) و روایات مرتبط، به عنوان راهی برای دستیابی به آرامش و تعالی معنوی معرفی شده است. ارتباط با خالق شامل سه بعد کلیدی است: شناختی (شناخت صفات و افعال الهی)، عاطفی (احساس قرب، محبت و امید به خدا) و رفتاری (انجام عبادات و اعمال صالح). این رابطه، به عنوان هسته مرکزی سلامت معنوی، به انسان کمک می‌کند تا معنای عمیقی برای زندگی خود پیدا کند.

روابط چهارگانه: این مفهوم به چهار بعد اصلی روابط انسانی در نگاه قرآنی اشاره دارد: رابطه با خدا (قرب الهی و عبادت)، رابطه با خود (خودآگاهی، تعادل درونی و رشد شخصیتی)، رابطه با دیگران (اخلاق اجتماعی، عدالت و محبت) و رابطه با ظرف زیستی و فراطبیعت (تعامل مسئولانه با محیط زیست و تأمل در آیات خلقت). سلامت معنوی زمانی محقق می‌شود که این چهار رابطه در تعادل و هماهنگی باشند (Vashian, 2015). در این پژوهش، تمرکز بر رابطه انسان با خالق به عنوان هسته مرکزی است، اما تأثیر آن بر سایر روابط نیز بررسی شده است.

پیشینه پژوهش

بررسی پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که سلامت معنوی در متون دینی و علمی از زوایای مختلفی مورد مطالعه قرار گرفته است. در متون اسلامی، آثاری نظیر *الحاوی والطب الروحانی* نوشته محمد بن زکریای رازی، *مصالح الابدان والانسفس* اثر ابوزید بلخی و *القانون فی الطب* نوشته ابن سینا به جنبه‌های جسمانی و روانی سلامت پرداخته‌اند، اما کمتر به مهارت‌های معنوی مبتنی بر قرآن و حدیث توجه کرده‌اند. این آثار، اگرچه به جنبه‌های معنوی سلامت اشاره دارند، اما فاقد رویکرد مهارتی جامع و نظام‌مند هستند. کتاب‌های *طب النبی* (مستغفری) و *طب الصادق* (دریایی) به خواص خوراکی‌ها

و برخی جنبه‌های معنوی سلامت اشاره دارند، اما به دلیل ماهیت توصیفی و غیرتحلیلی، نتوانسته‌اند مهارت‌های عملی را به صورت نظام‌مند ارائه دهند. در مقابل، *دانشنامه احادیث پزشکی* نوشته ری شهری و *نظام جامع سلامت روحی روانی از منظر قرآن و احادیث* نوشته واشیان (۱۳۹۴) به استخراج آیات و روایات مرتبط با سلامت پرداخته‌اند و تلاش کرده‌اند چارچوبی نظری برای سلامت معنوی ارائه دهند. با این حال، این آثار کمتر به مهارت‌های کاربردی و عملی توجه کرده‌اند و بیشتر بر جنبه‌های نظری و توصیفی متمرکز بوده‌اند (Vashian, 2015).

در منابع غیراسلامی، آثاری مانند مطالعه *Spiritual and Religious Interventions* نوشته Candy و همکاران (۲۰۱۲) به مداخلات معنوی در بیماران در مراحل پایانی بیماری پرداخته است (Candy et al., 2012)، اما این آثار فاقد رویکرد قرآنی و حدیثی هستند و بیشتر بر مفاهیم عام معنویت تمرکز دارند (Vashian, 2018). با این حال، مطالعات داخلی نیز به دلیل ماهیت نظری، کمتر به مهارت‌های عملی و کاربردی توجه کرده‌اند. پژوهش‌های دکتری مانند *نظام جامع سلامت روحی روانی از منظر قرآن و احادیث* (Vashian, 2015) به نظام‌سازی در حوزه سلامت دینی پرداخته‌اند، اما تمرکز آن‌ها بیشتر بر استخراج مفاهیم نظری بوده و به مهارت‌های عملی در روابط چهارگانه، به ویژه رابطه انسان با خالق، کمتر توجه کرده‌اند.

خلاً اصلی در پیشینه پژوهش، نبود رویکردی جامع و مهارتی است که بتواند آموزه‌های قرآنی و حدیثی را به صورت عملی و قابل اجرا در حوزه سلامت معنوی به کار گیرد. این پژوهش با تمرکز بر شناسایی و تحلیل مهارت‌های عملی استخراج شده از قرآن و حدیث، به دنبال پر کردن این خلأ است. با استفاده از روش توصیفی-تحلیلی و رویکرد کتابخانه‌ای-اسنادی، این مطالعه مهارت‌هایی را شناسایی کرده که نه تنها رابطه انسان با خالق را تقویت می‌کنند، بلکه با تأثیر بر ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری، به بهبود سلامت روان و جسم کمک می‌کنند. این پژوهش با ارائه یک چارچوب مهارتی-

کاربردی، گامی نوین در جهت تلفیق علوم دینی و مدرن در حوزه سلامت معنوی برمی دارد.

چارچوب نظری پژوهش

چارچوب نظری این پژوهش بر مفهوم سلامت معنوی در نگاه قرآنی و حدیثی استوار است و رابطه انسان با خالق را به عنوان هسته مرکزی این مفهوم در نظر می گیرد. سلامت معنوی در متون اسلامی به عنوان یک نظام جامع تعریف می شود که تمامی ابعاد سلامت (جسمی، روانی و اجتماعی) را تحت تأثیر قرار می دهد. این نظام بر پایه روابط چهارگانه انسان (ارتباط با خدا، خود، دیگران و ظرف زیستی و فراطبیعت) شکل گرفته و از طریق تقویت رابطه با خدا، به تعادل در سایر روابط منجر می شود. آیاتی نظیر «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ» (رعد: ۲۸) و «وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ» (بقره: ۱۸۶) بر نقش محوری ارتباط با خدا در ایجاد آرامش و سلامت تأکید دارند. این آیات نشان می دهند که ارتباط با خدا، به عنوان یک نیروی معنوی، نه تنها به آرامش روانی منجر می شود، بلکه به انسان کمک می کند تا در برابر ناملایمات زندگی، مانند بیماری، فقدان، یا فشارهای اجتماعی، تاب آوری بیشتری داشته باشد.

سلامت معنوی در این پژوهش به عنوان یک فرآیند پویا و چندبعدی تعریف می شود که از طریق مهارت های عملی در سه بعد شناختی، عاطفی و رفتاری تقویت می شود. بعد شناختی شامل معرفت و باور به خدا، تأمل در صفات و افعال الهی و شناخت هدف خلقت است که به ایجاد یک چارچوب معنایی برای زندگی کمک می کند. بعد عاطفی شامل احساس قرب به خدا، آرامش درونی، امید به رحمت الهی و محبت به خالق است که به تنظیم هیجانات و کاهش تنش های روانی منجر می شود. بعد رفتاری شامل اعمال عبادی مانند دعا، نیایش، توبه و عمل صالح است که رابطه انسان با خدا را در سطح عملی تقویت می کند. مهارت های قرآنی و حدیثی، به عنوان ابزارهای عملی، این سه بعد را هدف قرار داده و از طریق آموزش و تمرین، رفتارها و نگرش های سازنده را در فرد نهادینه می کنند. به عنوان مثال، کلام امیرالمؤمنین (ع) در نهج البلاغه: «صَمْتُ تَحْمَدُ عَاقِبَتُهُ خَيْرٌ مِنْ

كَلَامٍ تَدْمُ مَعْبَتُهُ» (خطبه ۱۹۳) بر اهمیت مهارت های رفتاری در راستای قرب الهی تأکید دارد. این چارچوب نظری، با تأکید بر مهارت های عملی استخراج شده از قرآن و حدیث، به تحلیل تأثیرات این مهارت ها بر سلامت معنوی پرداخته و چارچوبی نظام مند برای کاربرد عملی آن ها در حوزه های بالینی، آموزشی و اجتماعی ارائه می دهد.

این چارچوب نظری همچنین بر پیوند بین سلامت معنوی و سایر ابعاد سلامت تأکید دارد. مطالعات روان شناختی نشان داده اند که سلامت معنوی می تواند به کاهش علائم افسردگی، اضطراب و استرس کمک کند (Koenig, 2012). در نگاه قرآنی، این ارتباط از طریق تقویت رابطه با خدا و ایجاد یک نظام ارزشی پایدار محقق می شود. به عنوان مثال، آیه «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ» (بقره: ۱۵۲) بر رابطه دوسویه بین انسان و خدا تأکید دارد که به تقویت احساس امنیت و آرامش منجر می شود. این چارچوب نظری، با تلفیق مفاهیم دینی و یافته های علمی، به پژوهش حاضر جهت داده و مبنایی برای تحلیل داده ها و استخراج مهارت های عملی فراهم کرده است.

مبادی تصویری پژوهش

مبادی تصویری این پژوهش، به عنوان بنیان های نظری و مفهومی، بر اساس تئورهای فصل دوم رساله استخراج شده و شامل ۱۲ مهارت کلیدی از آموزه های قرآنی و حدیثی است که به صورت یک نظام منسجم و یکپارچه، سلامت معنوی را در ارتباط انسان با خالقش ارتقا می دهند. این مهارت ها نه تنها به صورت مستقل عمل می کنند، بلکه از طریق ارتباطات درونی و هم افزا، یکدیگر را تقویت کرده و یک شبکه مفهومی پویا ایجاد می کنند. در ادامه، هر مهارت با شرح و بسط عالمانه و تحلیل جامع ارائه می شود:

دعا و نیایش: دعا، به عنوان یک مهارت معنوی و عبادی، پل ارتباطی مستقیم انسان با خالق است که آرامش درونی، کاهش اضطراب و احساس امنیت روانی را به دنبال دارد. آیه «وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ» (بقره: ۱۸۶) بر نزدیکی خدا به انسان و نقش دعا در تقویت این ارتباط تأکید دارد.

روایت «الدُّعَاءُ مُخُّ الْعِبَادَةِ» (اصول کافی) دعا را به عنوان هسته عبادت معرفی می‌کند که نه تنها یک عمل عبادی، بلکه یک ابزار روان‌شناختی برای کاهش تنش‌های روانی و تقویت امید است. دعا، با ایجاد احساس قرب به خدا، به انسان کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های زندگی، مانند بیماری یا مشکلات اجتماعی، احساس تنهایی و ناامیدی را کاهش دهد. این مهارت، از طریق تمرین منظم و آموزش، می‌تواند به صورت یک عادت معنوی در زندگی روزمره نهادینه شود.

ایمان به خدا: ایمان به توحید و تسلیم در برابر اراده الهی، به عنوان یک مهارت شناختی-عاطفی، پایه سلامت معنوی است که ثبات روانی، آرامش قلب و کاهش احساس پوچی را به دنبال دارد. آیه «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ» (رعد: ۲۸) بر نقش ایمان در ایجاد آرامش تأکید دارد. ایمان، با ارائه یک چارچوب معنایی برای زندگی، به انسان کمک می‌کند تا در برابر ناملایمات، مانند فقدان یا شکست، تاب‌آوری بیشتری داشته باشد. این مهارت، از طریق آموزش معارف دینی و تأمل در آیات قرآنی، قابل تقویت است و به عنوان یک نیروی محرکه برای رفتارهای سازنده عمل می‌کند.

رضایت به قضا و قدر الهی: پذیرش مشیت الهی، به ویژه در شرایط دشوار، به عنوان یک مهارت عاطفی-رفتاری، اضطراب را کاهش داده و تاب‌آوری معنوی را افزایش می‌دهد. آیه «وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ» (بقره: ۲۱۶) بر حکمت الهی در وقایع زندگی تأکید دارد. این مهارت، با تقویت اعتماد به خدا، به انسان کمک می‌کند تا در برابر چالش‌های زندگی، مانند بیماری یا مشکلات مالی، آرامش خود را حفظ کند. رضایت به قضا و قدر، از طریق تمرین پذیرش و تأمل در حکمت الهی، به عنوان یک ابزار روان‌شناختی عمل می‌کند.

خوف و رجا: تعادل بین خوف از خدا و امید به رحمت او، به عنوان یک مهارت عاطفی، احساسات منفی را تنظیم کرده و آرامش روانی را تقویت می‌کند. آیه «إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ»

(یوسف: ۸۷) بر اهمیت امید به رحمت الهی تأکید دارد. این مهارت، با ایجاد تعادل بین ترس و امید، به انسان کمک می‌کند تا از احساس گناه و ناامیدی رهایی یابد و به سوی توبه و اصلاح حرکت کند. خوف و رجا، از طریق آموزش دینی و تمرین‌های معنوی، قابل تقویت است.

شناخت خدا: تأمل در صفات و افعال الهی و آیات خلقت، به عنوان یک مهارت شناختی، معرفت و قرب به خدا را تقویت می‌کند. آیه «سَتَرْنَاهُمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ» (فصلت: ۵۳) بر نقش تأمل در آیات الهی تأکید دارد. شناخت خدا، با تقویت معرفت دینی، به انسان کمک می‌کند تا معنای عمیقی برای زندگی خود پیدا کند و انگیزه‌ای برای رشد معنوی داشته باشد. این مهارت، از طریق مطالعه متون دینی و تأمل در طبیعت، قابل توسعه است.

توجه به فطرت خدادادی: بازگشت به فطرت الهی، به عنوان یک مهارت شناختی-عاطفی، انسان را به سوی سلامت معنوی و تعالی هدایت می‌کند. آیه «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ» (روم: ۳۰) بر فطرت توحیدی انسان تأکید دارد. این مهارت، با تقویت خودآگاهی معنوی، به انسان کمک می‌کند تا هدف خلقت خود را درک کند و به سوی قرب الهی حرکت کند.

اصلاح رابطه با خدا: توبه و استغفار، به عنوان یک مهارت رفتاری-عاطفی، احساس گناه را کاهش داده و سلامت روان و معنوی را بهبود می‌بخشد. آیه «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ» (زمر: ۵۳) بر نقش توبه در رهایی از ناامیدی تأکید دارد. این مهارت، از طریق تمرین توبه و استغفار، به کاهش تنش‌های روانی و تقویت امید کمک می‌کند.

پیمان بستن با خدا: تعهد به پیمان الهی، به عنوان یک مهارت رفتاری، رفتارهای معنوی و اخلاقی را تقویت می‌کند. آیه «أَوْفُوا بِعَهْدِ اللَّهِ إِذَا عَاهَدْتُمْ» (آل عمران: ۷۷) بر اهمیت وفای به عهد تأکید دارد. این مهارت، با ایجاد تعهد به ارزش‌های دینی، رفتارهای سازنده را نهادینه می‌کند.

نزدیک بودن به خدا: احساس قرب به خدا، به عنوان یک مهارت عاطفی، آرامش درونی و امنیت روانی را افزایش می دهد. آیه «وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ» (بقره: ۱۸۶) بر این اصل تأکید دارد. این مهارت، از طریق دعا و نیایش، به کاهش اضطراب و تقویت امید کمک می کند.

غایت مداری حقیقی: تمرکز بر هدف نهایی خلقت (قرب الهی)، به عنوان یک مهارت شناختی، معنای زندگی و جهت گیری معنوی را تقویت می کند. آیه «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات: ۵۶) بر این اصل تأکید دارد. این مهارت، با تقویت انگیزه برای رشد معنوی، به انسان کمک می کند تا زندگی خود را بر اساس ارزش های دینی تنظیم کند.

کمال طلبی واقعی: تلاش برای رسیدن به کمال الهی، به عنوان یک مهارت شناختی-رفتاری، انگیزه ای برای تعالی معنوی ایجاد می کند. آیه «وَتَقْسِمْ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا» (شمس: ۷-۸) بر این اصل تأکید دارد. این مهارت، با تقویت خودآگاهی معنوی، به رشد شخصیتی کمک می کند.

خداآواری: باور به حضور و نظارت خدا، به عنوان یک مهارت شناختی-رفتاری، رفتارهای سازنده و اخلاقی را تقویت می کند. آیه «أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى» (علق: ۱۴) بر این اصل تأکید دارد. خداآواری، با ایجاد آگاهی از نظارت الهی، رفتارهای روزمره را در راستای سلامت معنوی هدایت می کند.

تحلیل ارتباطات بین مهارتی

مهارت های استخراج شده از آموزه های قرآنی و حدیثی، به صورت یک شبکه مفهومی بهم پیوسته عمل می کنند و از طریق ارتباطات درونی و هم افزا، یکدیگر را تقویت کرده و سلامت معنوی را به صورت نظام مند ارتقا می دهند. این ارتباطات در سه سطح شناختی، عاطفی و رفتاری و همچنین در سطح بین سطحی تحلیل می شوند:

ارتباطات شناختی: مهارت های شناخت خدا، ایمان به خدا، غایت مداری حقیقی، کمال طلبی واقعی، توجه به فطرت خدادادی و خداآواری: در سطح شناختی

بهم پیوسته اند. شناخت خدا، از طریق تأمل در صفات و افعال الهی و آیات خلقت (فصلت: ۵۳)، پایه معرفتی ایمان را تشکیل می دهد و باور به توحید را عمیق تر می کند. ایمان، با تقویت خداآواری، آگاهی از نظارت الهی را در رفتارهای روزمره نهادینه می کند (علق: ۱۴). فطرت خدادادی، به عنوان یک معرفت ذاتی، انسان را به سوی غایت مداری حقیقی (هدف خلقت: قرب الهی) و کمال طلبی واقعی هدایت می کند (روم: ۳۰؛ ذاریات: ۵۶). این مهارت ها، با ایجاد یک چارچوب شناختی منسجم، به انسان کمک می کنند تا معنای عمیقی برای زندگی خود پیدا کند و انگیزه ای برای رشد معنوی داشته باشد. به عنوان مثال، شناخت خدا از طریق مطالعه آیات قرآنی و تأمل در طبیعت، ایمان را تقویت کرده و انسان را به سوی هدف خلقت (عبادت و قرب الهی) هدایت می کند.

ارتباطات عاطفی: مهارت های دعا و نیایش، خوف و رجا،

نزدیک بودن به خدا و اصلاح رابطه با خدا

در سطح عاطفی با یکدیگر پیوند دارند و یک شبکه عاطفی پویا ایجاد می کنند. دعا و نیایش، با ایجاد احساس قرب به خدا (بقره: ۱۸۶)، آرامش درونی و امنیت روانی را تقویت می کنند. خوف و رجا، با تنظیم تعادل بین ترس از خدا و امید به رحمت او (یوسف: ۸۷)، به انسان کمک می کنند تا از احساس گناه و ناامیدی رهایی یابد و به سوی توبه و اصلاح حرکت کند. اصلاح رابطه با خدا، از طریق توبه و استغفار (زمر: ۵۳)، امید به رحمت الهی را تقویت کرده و احساس قرب را عمیق تر می کند. این شبکه عاطفی، با کاهش تنش های روانی، مانند اضطراب و افسردگی و افزایش تاب آوری، به بهبود سلامت روان کمک می کند. به عنوان مثال، دعا و نیایش، با ایجاد احساس نزدیکی به خدا، به انسان کمک می کنند تا در شرایط بحرانی، مانند بیماری یا فقدان، آرامش خود را حفظ کند.

ارتباطات رفتاری: مهارت های دعا و نیایش، اصلاح رابطه

با خدا، پیمان بستن با خدا و خداآواری: در سطح رفتاری بهم پیوسته اند و رفتارهای سازنده را تقویت می کنند. دعا، به عنوان یک عمل عبادی، به توبه و استغفار منجر می شود (اصول کافی).

پیمان بستن با خدا، با ایجاد تعهد به ارزش‌های دینی (آل‌عمران: ۷۷)، رفتارهای معنوی و اخلاقی را نهادینه می‌کند. خداآوری، با ایجاد آگاهی از نظارت الهی (علق: ۱۴)، رفتارهای روزمره را در راستای سلامت معنوی هدایت می‌کند. این مهارت‌ها، از طریق تمرین و آموزش، به‌عنوان عادت‌های معنوی در زندگی روزمره نهادینه می‌شوند و به انسان کمک می‌کنند تا زندگی خود را بر اساس اصول دینی تنظیم کند.

ارتباطات بین‌سطحی: برخی مهارت‌ها، مانند ایمان به خدا، دعا و نیایش و اصلاح رابطه با خدا، به‌صورت بین‌سطحی عمل می‌کنند و ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری را به هم متصل می‌کنند. ایمان، به‌عنوان یک مهارت شناختی-عاطفی، هم شناخت خدا را تقویت می‌کند و هم احساس قرب و آرامش را افزایش می‌دهد. دعا، به‌عنوان یک مهارت عاطفی-رفتاری، هم آرامش درونی ایجاد می‌کند و هم به عمل عبادی منجر می‌شود. اصلاح رابطه با خدا، با پیوند دادن توبه (رفتاری) و امید به رحمت الهی (عاطفی)، سلامت معنوی را به‌صورت جامع تقویت می‌کند. این ارتباطات بین‌سطحی، نشان‌دهنده یک نظام یکپارچه و پویا هستند که مهارت‌های قرآنی و حدیثی را به‌عنوان ابزارهایی چندبعدی برای ارتقای سلامت معنوی معرفی می‌کنند.

این شبکه مفهومی به‌هم‌پیوسته، قابلیت آموزش و کاربرد عملی این مهارت‌ها را در برنامه‌های آموزشی، مداخلات بالینی و سیاست‌گذاری‌های سلامت تقویت می‌کند. به‌عنوان مثال، آموزش دعا و نیایش در کنار تمرین توبه و استغفار می‌تواند به‌عنوان یک مداخله روان‌شناختی در درمان اضطراب و افسردگی مورد استفاده قرار گیرد. همچنین، تقویت شناخت خدا و ایمان از طریق برنامه‌های آموزشی دینی می‌تواند به افزایش تاب‌آوری و معنای زندگی در افراد کمک کند.

یافته‌های پژوهش

یافته‌های این پژوهش، که بر اساس تحلیل محتوای کیفی فصل دوم رساله و منابع قرآنی و حدیثی به‌دست آمده‌اند، نشان‌دهنده تأثیر عمیق

و نظام‌مند ۱۲ مهارت استخراج‌شده بر ارتقای سلامت معنوی در ارتباط انسان با خالقش هستند. این مهارت‌ها، با تأثیر بر ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری، به بهبود سلامت روان و جسم کمک می‌کنند و از طریق ایجاد یک شبکه مفهومی به‌هم‌پیوسته، اثرات هم‌افزای خود را تقویت می‌کنند. در ادامه، هر مهارت با تحلیل عمیق‌تر و شرح و بسط بیشتر ارائه می‌شود:

دعا و نیایش: این مهارت، به‌عنوان یک عمل عبادی و عاطفی، ارتباط مستقیم انسان با خدا را تسهیل کرده و آرامش درونی، کاهش اضطراب و احساس امنیت روانی را به دنبال دارد. آیه «وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ» (بقره: ۱۸۶) و روایت «الدُّعَاءُ مَخُّ الْعِبَادَةِ» (اصول کافی) بر نقش دعا در تقویت رابطه با خدا تأکید دارند. دعا، با ایجاد احساس قرب الهی، به کاهش احساس تنهایی و ناامیدی کمک می‌کند و به‌عنوان یک ابزار روان‌شناختی، اثرات مثبتی بر سلامت روان دارد. مطالعات روان‌شناختی نشان داده‌اند که دعا و نیایش می‌توانند به کاهش علائم افسردگی و اضطراب کمک کنند (Koenig, 2012). این مهارت، از طریق تمرین منظم، به‌عنوان یک عادت معنوی در زندگی روزمره نهادینه می‌شود.

ایمان به خدا: ایمان، به‌عنوان یک مهارت شناختی-عاطفی، با تقویت باور به توحید و تسلیم در برابر اراده الهی، ثبات روانی و آرامش قلب را ایجاد می‌کند. آیه «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ» (رعد: ۲۸) بر این اثر تأکید دارد. ایمان، با ارائه یک چارچوب معنایی برای زندگی، به کاهش احساس پوچی و افزایش تاب‌آوری در برابر چالش‌های زندگی کمک می‌کند. این مهارت، از طریق آموزش معارف دینی و تأمل در آیات قرآنی، به انسان کمک می‌کند تا زندگی خود را بر اساس ارزش‌های دینی تنظیم کند.

رضایت به قضا و قدر الهی: این مهارت عاطفی-رفتاری، با پذیرش مشیت الهی در شرایط دشوار، اضطراب را کاهش داده و تاب‌آوری معنوی را افزایش می‌دهد. آیه «وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ» (بقره: ۲۱۶) بر حکمت الهی در وقایع زندگی تأکید دارد.

رضایت به قضا و قدر، با تقویت اعتماد به خدا، به انسان کمک می‌کند تا در برابر ناملایمات، آرامش خود را حفظ کند.

خوف و رجا: این مهارت عاطفی، با ایجاد تعادل بین ترس از خدا و امید به رحمت او، احساسات منفی را تنظیم کرده و آرامش روانی را تقویت می‌کند. آیه «إِنَّهُ لَا يَأْسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» (یوسف: ۸۷) بر اهمیت امید تأکید دارد. خوف و رجا، با کاهش احساس گناه و ناامیدی، به توبه و اصلاح رابطه با خدا کمک می‌کنند.

شناخت خدا: این مهارت شناختی، با تأمل در صفات و افعال الهی، معرفت و قرب به خدا را تقویت می‌کند. آیه «سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ» (فصلت: ۵۳) بر نقش تأمل در آیات الهی تأکید دارد. شناخت خدا، با تقویت معنای زندگی، انگیزه‌ای برای رشد معنوی ایجاد می‌کند.

توجه به فطرت خدادادی: این مهارت شناختی-عاطفی، با بازگشت به فطرت الهی، انسان را به سوی سلامت معنوی هدایت می‌کند. آیه «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ» (روم: ۳۰) بر فطرت توحیدی تأکید دارد. این مهارت، با تقویت خودآگاهی معنوی، به درک هدف خلقت کمک می‌کند.

اصلاح رابطه با خدا: این مهارت رفتاری-عاطفی، با توبه و استغفار، احساس گناه را کاهش داده و سلامت روان را بهبود می‌بخشد. آیه «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ» (زمر: ۵۳) بر نقش توبه تأکید دارد.

پیمان بستن با خدا: این مهارت رفتاری، با تعهد به پیمان الهی، رفتارهای معنوی را تقویت می‌کند. آیه «أَوْفُوا بِعَهْدِ اللَّهِ إِذَا عَاهَدْتُمْ» (آل عمران: ۷۷) بر وفای به عهد تأکید دارد.

نزدیک بودن به خدا: این مهارت عاطفی، با ایجاد احساس قرب، آرامش درونی را افزایش می‌دهد. آیه «وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ» (بقره: ۱۸۶) بر این اصل تأکید دارد.

غایت‌مداری حقیقی: این مهارت شناختی، با تمرکز بر هدف خلقت، معنای زندگی را تقویت می‌کند. آیه «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات: ۵۶) بر این اصل تأکید دارد.

کمال‌طلبی واقعی: این مهارت شناختی-رفتاری، با تلاش برای کمال الهی، انگیزه تعالی معنوی ایجاد می‌کند. آیه «وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا» (شمس: ۷-۸) بر این اصل تأکید دارد.

خدا‌باوری: این مهارت شناختی-رفتاری، با باور به نظارت خدا، رفتارهای سازنده را تقویت می‌کند. آیه «أَلَمْ يَعْلَمْ بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى» (علق: ۱۴) بر این اصل تأکید دارد.

نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که مهارت‌های قرآنی و حدیثی، با تأثیر بر ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری، سلامت معنوی را در ارتباط انسان با خالقش ارتقا می‌دهند. این مهارت‌ها، با ایجاد آرامش درونی، کاهش اضطراب و تقویت تاب‌آوری، به بهبود سلامت روان و جسم کمک می‌کنند.

در نتیجه، این مهارت‌ها می‌توانند در پیشگیری و درمان مشکلات روانی-اجتماعی مؤثر باشند. پیشنهادات شامل طراحی برنامه‌های آموزشی، پژوهش‌های میدانی، مطالعات تطبیقی بین‌ادیانی و گنجاندن مهارت‌ها در پروتکل‌های طب مکمل است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

EXTENDED ABSTRACT

Spiritual health has emerged as a central component of holistic well-being, recognized across psychology, medicine, and religious studies as a determinant of resilience, quality of life, and

existential balance. In Islamic intellectual traditions, this dimension has always been emphasized, with the Qur'an and the ḥadīths of the Infallibles (‘a) providing a foundational framework that links human flourishing to the divine

relationship. Within this framework, spiritual health is defined as harmony across four relational domains: with God, the self, others, and the cosmos. Central to this harmony is the human–God relationship, which provides the ultimate axis of meaning and resilience. Previous works have highlighted the significance of spirituality in clinical and social domains, where belief and ritual can reduce psychological distress and improve adaptive functioning (Koenig, 2012). However, the systematic identification of Qur’ānic and ḥadīth-based skills that cultivate spiritual health remains underdeveloped. This study therefore advances a structured framework of twelve skills derived directly from scripture and prophetic tradition, showing how these function across cognitive, emotional, and behavioral dimensions to reinforce spiritual well-being.

The research identifies a clear gap between theoretical treatments of spiritual health and practical frameworks that can be directly implemented in education, therapy, and health policy. While classical Islamic texts have long addressed themes of health, their focus was often descriptive rather than skill-oriented. More recently, frameworks such as the comprehensive study of religious and medical traditions have attempted to formalize a system of health grounded in scripture, but much of this work remains at the conceptual level rather than emphasizing applied practice (Vashian, 2015). Similarly, in contemporary psychology of religion, spirituality is frequently invoked as a general coping resource, yet often divorced from specific cultural or religious contexts, which limits its applicability to Muslim populations. The present study directly addresses this limitation by extracting twelve specific skills from Qur’ānic verses and ḥadīths that can be operationalized to enhance spiritual health. This approach situates the study within both Islamic intellectual history and the broader field of spirituality and health, offering a model that bridges theory and practice.

The twelve skills identified in this study include supplication and prayer, faith in God, contentment

with divine decree, fear and hope, knowledge of God, attention to innate disposition (fiṭrah), rectifying the relationship with God, covenant-making with God, closeness to God, true teleology, authentic perfection-seeking, and God-belief. Each of these functions at multiple levels of human experience, producing cognitive frameworks, emotional regulation, and behavioral reinforcement. For instance, prayer operates as both a ritual and a psychological strategy, reducing stress and enhancing hope, while belief in divine decree strengthens resilience by reinterpreting suffering as meaningful. These findings align with empirical research that demonstrates the therapeutic role of spirituality in reducing anxiety and depression (Koenig, 2012). At the same time, they extend prior Islamic scholarship by moving beyond abstract discussion to articulate skills that can be taught, practiced, and incorporated into daily life. By framing spiritual health as a set of learnable abilities, the study transforms an often vague and theoretical concept into a practical toolset for personal and social flourishing.

Comparisons with non-Islamic literature underscore the uniqueness of this approach. For example, studies on spiritual and religious interventions in clinical contexts, particularly among patients in late stages of illness, highlight the benefits of spiritual care in reducing distress (Candy et al., 2012). Yet such interventions typically focus on general spirituality rather than religiously grounded practices, and thus lack cultural specificity. By contrast, the skill-based framework derived from Qur’ān and ḥadīth provides culturally authentic interventions that resonate with Muslim identities and values. This difference is crucial, as the effectiveness of spiritual interventions often depends on their congruence with participants’ beliefs and traditions. The model presented here addresses this by rooting skills in the lived religious vocabulary of Islam, ensuring both relevance and depth. Moreover, by emphasizing practical exercises such as supplication, repentance, and covenant-making, the framework ensures that spiritual health is not

merely theoretical but embedded in daily practice, thereby achieving sustainability.

The study also contributes to addressing a major shortcoming in the field: the lack of applied and skill-based research in Islamic spiritual health. Many earlier works have explored theoretical dimensions of spirituality, constructing philosophical or theological systems but stopping short of outlining actionable skills. This limitation has been noted in prior reviews, which emphasize that internal studies tend to remain at the level of theory without translating concepts into practice (Vashian, 2018). The present study explicitly overcomes this gap by presenting a systematic skillset derived from authoritative sources, demonstrating how Qur'ānic and ḥadīth teachings can be operationalized for practical use in education, counseling, and clinical care. This move from abstraction to application ensures that the concept of spiritual health gains utility in contemporary contexts, where psychological stress, social fragmentation, and existential crises demand practical and culturally resonant solutions. In conclusion, the study demonstrates that Qur'ānic and ḥadīth-based skills can significantly enhance spiritual health by addressing cognitive, emotional, and behavioral dimensions of human life. By identifying twelve key skills and illustrating their synergistic interconnections, the research provides a framework that not only deepens theoretical understanding but also offers practical strategies for education, clinical practice, and policy-making. This framework ensures that spiritual health is accessible, actionable, and culturally authentic, bridging the gap between abstract theological principles and concrete psychosocial outcomes. Ultimately, the findings suggest that spiritual skills rooted in Islamic teachings can contribute meaningfully to resilience, inner peace, and holistic well-being, offering both preventive and therapeutic benefits in a world increasingly beset by psychological and social challenges.

- Candy, B., Jones, L., Varagunam, M., Speck, P., Tookman, A., & King, M. (2012). Spiritual and religious interventions for well-being of adults in the terminal phases of disease. *Journal of Palliative Medicine*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007544.pub2>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Vashian, A. (2018). *Kozier & Erb's Fundamentals of Nursing*.
- Vashian, A. A. (2015). *A Comprehensive System of Mental and Spiritual Health from the Perspective of the Qur'an and Hadiths*. Al-Mustafa International University.

References