

## تبیین پارادایم سلامت معنوی مبتنی بر قرآن کریم: مطالعه‌ی موردی آموزه‌های سوره حمد

محمود ایوبی<sup>۱</sup>

مقاله پژوهشی

چکیده

**مقدمه:** در ساحت پارادایم‌های نوین سلامت، مفهوم «سلامت معنوی» به عنوان مؤلفه‌ای اساسی در تکوین بهزیستی یکپارچه انسانی، اهمیت ویژه‌ای یافته است. این پژوهش با هدف تدوین «رهیافت جامع قرآنی سلامت معنوی» بر اساس استنباط نظام‌مند از آموزه‌های «سوره حمد»، به تحلیل عمیق و یکپارچه‌ای از این سوره به عنوان یک مدل جامع ارتقاء سلامت معنوی می‌پردازد.

**روش‌ها:** پژوهش حاضر یک مطالعه‌ی توصیفی-تحلیلی و کیفی است که با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی و رویکردهای تفسیری، به استخراج آموزه‌های سلامت معنوی از سوره حمد می‌پردازد. این رویکرد، امکان بررسی عمیق و چندبعدی مفاهیم را فراهم کرده و به تدوین یک مدل جامع از رهیافت قرآنی به سلامت معنوی و ارائه یک چارچوب نظری منسجم کمک می‌کند.

**یافته‌ها:** نتایج تحلیل محتوای کیفی آیات سوره حمد شامل آموزه‌های کلیدی مرتبط با سلامت معنوی است که به دسته‌های مختلفی چون شناخت خداوند، عبودیت، هدایت الهی، شکرگزاری و امید تقسیم می‌شود. این آموزه‌ها با تقویت معنای زندگی، هدفمندی، صلح درونی و ارتباطات مثبت، به بهبود ابعاد سلامت معنوی کمک می‌کنند.

**نتیجه‌گیری:** این پژوهش نشان داد که سوره حمد به عنوان یک متن مقدس، ظرفیت بالقوه‌ای برای ارتقاء ابعاد مختلف سلامت معنوی داراست. آموزه‌های این سوره از طریق سازوکارهای روان‌شناختی و معنوی متنوع، به فرد کمک می‌کنند تا زندگی معنادارتر، هدفمندتر و آرام‌تر را تجربه کند و در نتیجه، به بهبود سلامت معنوی و بالتبع به دیگر ابعاد سلامت خود دست یابد.

**واژگان کلیدی:** رهیافت قرآنی؛ سوره حمد؛ سلامت معنوی؛ روانشناختی معنوی

**ارجاع:** ایوبی محمود، تبیین پارادایم سلامت معنوی مبتنی بر قرآن کریم: مطالعه‌ی موردی آموزه‌های سوره حمد. مجله دانشکده پزشکی اصفهان

۱۴۰۴؛ ۴۳ (۸۴۱): ۱۶۰۸-۱۶۱۵.

## مقدمه

اهمیت و ضرورت موضوع پ: در ساحت پارادایم‌های نوین سلامت، که از صرف تقلیل‌گرایی زیست‌پزشکی پوزیتیویستی فراتر رفته و به گستره‌های جامع هستی‌شناختی و پدیدارشناختی تمایل یافته است، مفهوم «سلامت معنوی» به مثابه مؤلفه‌ای محوری و بنیادین در تکوین بهزیستی یکپارچه انسانی، جایگاهی خطیر یافته است. این بعد از سلامت، که فراتر از عملکردهای صرفاً روان‌شناختی یا جامعه‌شناختی، به ابعاد وجودی و غایی حیات بشری ارجاع دارد، در پی تنظیم نسبت وجودی فرد با امر متعالی، یافتن معنای غایی در تجربه‌های زیسته، و دستیابی به انسجام درونی و متعالی است.

تبیین مسأله و شکاف پژوهشی: در عصر حاضر، با وجود پیشرفت‌های خیره‌کننده در حوزه‌های علمی، فناوری و پزشکی،

معضلات روان‌شناختی (۱) و بحران‌های هویتی (۲) به وضوح نمایانگر خلأ عمیق در بعد معنوی زندگی انسان مدرن هستند. این خلأ ضرورت بازنگری در مدل‌های سنتی سلامت و التفات به ابعاد فراتر وجود انسان را دوچندان می‌سازد. در این میان، متون مقدس، به مثابه منابع معرفت‌شناختی کهنسال و عمیق، و به ویژه قرآن کریم به عنوان «کتاب هدایت» و «نور مبین»، ظرفیت بی‌بدیلی برای گره‌گشایی از چیستی و چگونگی سلامت معنوی و ارثه‌الگوهای ایجابی ارتقاء آن دارند. این مهم، نه تنها از حیث نظری، غنای مباحث فلسفه دین و روان‌شناسی دین را می‌افزاید، بلکه از منظر عملی، راهبردهای مؤثرتری را برای ارتقاء سلامت همه‌جانبه‌ی آحاد جامعه بشری، به ویژه در بستر فرهنگ‌های دینی، پیشنهاد می‌کند.

باوجود انباشت فزاینده‌ی ادبیات علمی پیرامون «سلامت معنوی»

۱- استادیار، گروه معارف اسلامی، دانشکده‌ی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

نویسنده‌ی مسؤول: محمود ایوبی؛ استادیار، گروه معارف اسلامی، دانشکده‌ی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

Email: Ma.auobi@gmail.com

و سلامت معنوی که به تعالی نفس و سیستم ارزشی فرد مرتبط است. برخی پژوهشگران همچنین سلامت عاطفی را به این ابعاد می‌افزایند، هرچند که در تعریف سازمان جهانی بهداشت ذکر نشده است (۶).

### مفهوم معنویت و ضرورت آن:

ضرورت معنویت در انسان، مشابه نیاز حیاتی به تنفس برای تداوم حیات بیولوژیکی است. این پدیده، جهان‌شمول بوده و در تمامی جوامع بشری قابل شناسایی است. معنویت، به عنوان یک اصل هستی‌بخش، در مذاهب، فرهنگ‌ها و سنت‌های گوناگون مورد پذیرش قرار گرفته است. برخی بر این باورند که معنویت به صورت ذاتی در انسان وجود دارد و از طریق تجارب زیستی به سمت کمال پیش می‌رود. این مفهوم، مسیری برای تجربه اتصال متعالی به نیرویی فراتر از خود است که هم در هدایت زندگی و هم در معنا بخشیدن به مرگ نقش ایفا می‌کند (۷).

تعریف معنویت به‌طور کلی پیچیده است و محققان در این زمینه توافق کمی دارند. این عدم توافق به ترکیب معنویت با مذهب مربوط می‌شود. علاوه بر این، چالش‌هایی در مفهوم‌سازی و اندازه‌گیری معنویت وجود دارد که شامل جدا کردن معنویت از مذهب، کمبود تحقیقات و تمرکز بر موضوعات جزئی مانند هدف زندگی و احساس پیوستگی است. با وجود دشواری در دستیابی به یک تعریف غالب از معنویت، مرور متون نشان می‌دهد که این تعاریف دو بعد اصلی را شامل می‌شوند:

۱) بعد مذهبی: در این بعد، معنویت به درک فرد از وجود مقدس یا واقعیت غایی (خداوند) با دیدگاهی دینی مرتبط است.  
۲) بعد روان‌شناختی: در این بعد، تلاش می‌شود تا تجربه‌های روان‌شناختی را جدا از مذهب به‌عنوان معنویت بررسی کرد بررسی شود. برخی پژوهشگران نیز این دو بعد را با هم ترکیب کرده و معنویت را شامل معنای زندگی، آرامش ذهنی و ارتباط با یک وجود متعالی می‌دانند. آن‌ها معنویت را ماهیت وجودی انسان در جستجوی معنا و هدف زندگی تعریف می‌کنند (۸، ۹).

در رویکردهای جدید، معنویت بیشتر به نتایج و کارکردها محدود شده و به‌عنوان مجموعه‌ای از توانایی‌های مرتبط و کیفیت روانی در نظر گرفته می‌شود که در انسان انگیزه و معنا ایجاد می‌کند. گاهی نیز معنویت به‌عنوان فرایندی برای ایجاد رضایت درونی با مؤلفه‌های آرامش، شادی و امید توصیف می‌شود (۱۰). با این حال، در اندیشه قرآنی، سلامت معنوی بر اساس شاخص‌های شناختی، احساسی، رفتاری و پیامدی مورد توجه قرار می‌گیرد و بر شناخت کافی انسان از خداوند و رابطه‌اش با او تأکید می‌شود.

### تعاریف سلامت معنوی:

تعاریف سلامت معنوی به‌طور کلی به دو بعدی بودن این مفهوم پرداخته و بر اهمیت ارتباط فرد با خود، دیگران و یک نیروی متعالی

در دهه‌های اخیر، کماکان فقدان یک پارادایم نظری منسجم و جامع، که قادر به تبیین ریشه‌های وجودی و مؤلفه‌های ساختاری آن از منظر قرآن کریم باشد، به وضوح مشهود است. بسیاری از مطالعات رایج، عمدتاً بر ابعاد روان‌شناختی مذهب‌داری (۳) یا تأثیرات کمی اعمال عبادی بر بهزیستی (۴) تمرکز دارند اما کمتر به واکاوی عمیق مبانی معرفتی و هستی‌شناختی سلامت معنوی در بطن نصوص دینی پرداخته‌اند. در این میان کمتر پژوهشی به صورت نظام‌مند و تحلیلی- ترکیبی، به استخراج «رهیافت سیستمی سلامت معنوی» از یک سوره مشخص و کلیدی نظیر «سوره حمد» اقدام نموده است. این سوره، با ایجاز اعجاب‌انگیز و عمق لایتنای مفاهیم، به ترسیم نقشه‌ی راه اتصال فرد به مبدأ هستی، فهم جایگاه خویش در نظام خلقت و تحصیل هدایت مستقیم می‌پردازد که جملگی مؤلفه‌های اساسی سلامت معنوی محسوب می‌شوند. شکاف پژوهشی حاضر در فقدان تحلیل عمیق و یکپارچه از سوره حمد به عنوان یک «مدل جامع ارتقاء سلامت معنوی»، که بتواند آموزه‌های کلیدی آن را به صورت کارآمد با ابعاد سلامت معنوی پیوند دهد و یک الگوی نظری منسجم ارائه کند، ظاهر می‌شود.

هدف اصلی این پژوهش عبارت است از: تدوین «رهیافت جامع قرآنی سلامت معنوی» با اتکاء بر استنباط نظام‌مند از آموزه‌های محوری «سوره حمد».

### تبیین مفهوم سلامت معنوی:

با وجود تلاش‌های صورت‌گرفته برای ارائه تعریف دقیق و جامع از سلامت معنوی، طیف وسیعی از مفاهیم و تعاریف با درجات متفاوتی از همپوشانی و تمایز در ادبیات علمی مشاهده می‌شود. این ناهمگونی مفهومی عملاً ریشه در پارادایم‌های معرفت‌شناختی، بسترهای فرهنگی- اجتماعی و گرایش‌های اعتقادی (اعم از دینی یا سکولار) محققان دارد. در تبیین مفهوم سلامت معنوی ضرورت دارد هر یک از مفاهیم و مراحل ذیل مورد واکاوی قرار گیرد:

### مفهوم سلامتی:

سلامتی به عنوان یک مفهوم چندبعدی و پیچیده، به‌سختی در قالب واژگان گنجانده می‌شود. از نظر سازمان بهداشت جهانی (۱۹۴۷)، سلامتی به‌عنوان حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، نه صرفاً فقدان بیماری یا ناتوانی، تعریف شده است (۵). این تعریف کلاسیک بر ضرورت تعامل و درون‌وابستگی میان اجزای مختلف سلامت تأکید دارد. گوداستات (Goodstat)، سیمپسون (Simpson) و لوانگر (Levinger) با مرور گسترده‌ای از مطالعات، ابعاد سلامت را به چهار دسته تقسیم کردند: سلامت جسمانی که به فقدان بیماری و عملکرد مناسب جسمی و فیزیولوژیک اشاره دارد؛ سلامت روانی که شامل عواطف و قابلیت‌های عقلانی است؛ سلامت اجتماعی که به توانایی تعامل مؤثر با دیگران و رضایتمندی از روابط بین فردی مربوط می‌شود؛

سوره نه تنها قوام‌بخش نماز است، بلکه به عنوان میثاق‌نامه‌ای بین بنده و پروردگار تلقی می‌شود که مؤمنان در نمازهای یومیه، حداقل ده مرتبه آن را تکرار و بر عهد خود با خداوند تأکید می‌کنند (۱۴).

### روش‌ها

پژوهش حاضر، از حیث هدف، یک مطالعه‌ی توصیفی - تحلیلی و از منظر رویکرد، یک پژوهش کیفی به شمار می‌رود. این پژوهش، تلاش دارد با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی و با بهره‌گیری از رویکردهای تفسیری، آموزه‌های سلامت معنوی را از سوره حمد استخراج نماید. این نوع پژوهش، امکان بررسی عمیق و چندبعدی مفاهیم و پدیده‌ها را فراهم می‌آورد و امکان تدوین یک مدل جامع از رهیافت قرآنی به سلامت معنوی را ممکن می‌سازد این رویکرد به تحلیل و تفسیر عمیق مفاهیم، و ارائه‌ی یک چارچوب نظری منسجم نیز همت می‌گمارد.

### یافته‌ها

در این بخش، یافته‌های حاصل از تحلیل محتوای کیفی و تفسیری آیات سوره حمد، در قالب آموزه‌های محوری و مرتبط با سلامت معنوی ارائه می‌شود. این آموزه‌ها، بر اساس دسته‌بندی موضوعی و با توجه به مفاهیم کلیدی سوره حمد، سازماندهی شده‌اند.

#### ۱) آموزه‌های مرتبط با شناخت خداوند

این دسته از آموزه‌ها، به تبیین جنبه‌های مختلف معرفت‌شناختی خداوند متعال می‌پردازد و نقش این شناخت در ارتقاء سلامت معنوی را مورد بررسی قرار می‌دهد.

- «رَبِّ الْعَالَمِينَ»: مفهوم ربوبیت الهی، به معنای تدبیر و پرورش مستمر موجودات توسط خداوند، یکی از پایه‌های اصلی شناخت خداوند در سوره حمد است (۱۵). این شناخت، به ایجاد حس امنیت و آرامش درونی در فرد کمک می‌کند، زیرا فرد می‌داند که همواره تحت حمایت و تدبیر الهی قرار دارد (۱۶).
- «الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ»: صفات رحمان و رحیم، که بیانگر رحمت عام و خاص الهی هستند، نقش مهمی در ایجاد امید و خوش‌بینی در فرد ایفا می‌کنند (۱۷). این شناخت، به فرد کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات و سختی‌ها، احساس تنهایی و ناامیدی نکند و همواره به رحمت الهی امیدوار باشد (۱۸).
- «مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ»: اعتقاد به مالکیت خداوند بر روز جزا، به فرد یادآوری می‌کند که اعمال و رفتار او در این دنیا، دارای پیامدهایی در آخرت است (۱۹). این شناخت، به ایجاد انگیزه برای انجام اعمال نیک و پرهیز از گناهان کمک می‌کند و به فرد احساس مسئولیت‌پذیری و تعهد اخلاقی می‌بخشد (۲۰).

تأکید دارند. Hawks و همکاران، سلامت معنوی را به‌عنوان حسی از ارتباط و هماهنگی میان خود، دیگران، طبیعت و وجود متعالی تعریف می‌کنند که به شناخت هدف نهایی و معنای زندگی منجر می‌شود (۱۱). Hawks و همکاران نیز بر اهمیت داشتن معنی و هدف در زندگی و ارتباط با قدرت متعالی تأکید دارند (۱۲).

Fisher و Gomez سلامت معنوی را به حالتی از بودن و احساس‌های مثبت مرتبط می‌دانند که منجر به احساس هویت، کمال و آرامش می‌شود (۱۳). با این حال، بررسی‌ها نشان می‌دهد که تعریفی جامع و فراگیر از سلامت معنوی وجود ندارد، زیرا این مفهوم در هر فرهنگ تحت تأثیر ساختار معنوی آن تعریف می‌شود. این امر منجر به مشکلاتی در شناخت و ارزیابی سلامت معنوی و همچنین ناتوانی در تقسیم‌بندی ابعاد معنویت شده است. علاوه بر این، ارتباط نزدیک معنویت و مذهب باعث ایجاد ادراکات متفاوت از سلامت معنوی در افراد و پژوهشگران می‌شود.

در نتیجه با توجه به چالش‌های موجود در تعریف سلامت معنوی و تفاوت دیدگاه‌ها، دستیابی به تعریفی مشترک دشوار است؛ با این حال، تعاریف کاربردی باید هم شاخص‌های معنویت و هم دیدگاه فرهنگی هر جامعه را در نظر بگیرند. از آنجا که مذهب، معنویت و نگرش افراد نسبت به آن‌ها متفاوت است، بررسی جداگانه یا توأم این دو با مشکل مواجه می‌شود و شناخت‌ها، کنش‌ها، عواطف و ثمرات شخصی افراد از شاخص‌های مهم معنویت هستند. بر این اساس، سلامت معنوی به عنوان احساسی درونی و رضایت‌بخش همراه با ارتباطات سازنده با خود، دیگران و وجود متعالی در چارچوب فرهنگی خاص هر جامعه تعریف می‌شود که به معنادار کردن زندگی و مرگ می‌انجامد.

#### سوره حمد و جایگاه آن:

سوره حمد، که به عنوان «أم‌الکتاب» شناخته می‌شود، جایگاهی استثنایی و بنیادین در نظام تعلیمات قرآنی دارد. این سوره، در قالب یک مجموعه‌ی جامع از مفاهیم معرفتی، عبادی و اخلاقی، حاوی آموزه‌های کلیدی و دربرگیرنده اصول بنیادین اعتقادی و ترسیم‌گر خطوط کلی جهان‌بینی اسلامی است. از این رو، سوره حمد را می‌توان به عنوان مدخلی اساسی برای ورود به فهم عمیق‌تر و جامع‌تر آموزه‌های قرآنی قلمداد نمود. واکاوی مضامین این سوره، از جمله توحید افعالی و صفاتی، عبودیت و استعانت، هدایت و صراط مستقیم، امکان دست‌یابی به چارچوبی منسجم برای تبیین مبانی فکری و عملی دین اسلام را فراهم می‌سازد. علاوه بر این سوره از واجبات اساسی نماز به شمار می‌رود. اهمیت قرائت آن در نماز به حدی است که پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «لا صلاة إلا بفاتحة الكتاب» (هیچ نمازی بدون فاتحه کتاب [حمد] کامل نیست). این

## ۲) آموزه‌های مرتبط با عبودیت و استعانت

این دسته از آموزه‌ها، به تبیین رابطه انسان با خداوند از منظر عبودیت و استعانت می‌پردازد و نقش این رابطه در ارتقاء سلامت معنوی را مورد بررسی قرار می‌دهد.

- «إِيَّاكَ نَعْبُدُ»: این عبارت، بیانگر انحصار عبودیت برای خداوند است و به فرد یادآوری می‌کند که تنها باید در برابر خداوند خاضع و تسلیم باشد (۱۷: ۴۲). این شناخت، به رهایی فرد از وابستگی به غیر خدا و ایجاد حس آزادی و استقلال درونی کمک می‌کند (۲۱).
- «إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ»: این عبارت، بیانگر انحصار استعانت از خداوند است و به فرد یادآوری می‌کند که تنها باید از خداوند کمک و یاری بخواهد (۱۷: ۴۲). این شناخت، به تقویت حس توکل و اعتماد به خداوند کمک می‌کند و به فرد در مواجهه با مشکلات و سختی‌ها، احساس قدرت و توانایی می‌بخشد (۱۸).

## ۳) آموزه‌های مرتبط با هدایت الهی و صراط مستقیم

این دسته از آموزه‌ها، به تبیین مفهوم هدایت الهی و صراط مستقیم می‌پردازد و نقش این مفاهیم در ارتقاء سلامت معنوی را مورد بررسی قرار می‌دهد.

- «اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ»: این آیه شریفه، بیانگر درخواست هدایت از خداوند به سوی صراط مستقیم است و به فرد یادآوری می‌کند که همواره نیازمند هدایت الهی است (۱۹: ۱۵). صراط مستقیم، به معنای راه راست و درست، شامل مجموعه‌ای از ارزش‌ها و اصولی است که انسان را به سوی کمال و سعادت هدایت می‌کند (۱۴، ۱: ۵۴۴).
- «صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ»: این عبارت، بیانگر این است که صراط مستقیم، راه کسانی است که خداوند به آن‌ها نعمت داده است و به فرد یادآوری می‌کند که باید از الگوهای موفق و سعادت‌مند پیروی کند (۱۹: ۱۸). این الگوها، شامل پیامبران، اولیاء، و صالحان هستند که با پیروی از دستورات الهی، به کمال و سعادت دست یافته‌اند (۱۷: ۵۳).

## ۴) آموزه‌های مرتبط با شکرگزاری و سپاس

- «الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ»: شکرگزاری و سپاس از خداوند، یکی از مهم‌ترین آموزه‌های سوره حمد است که به تقویت ارتباط فرد با خداوند و افزایش رضایت از زندگی کمک می‌کند (۱۴: ۳۴۰). شکرگزاری، به معنای قدردانی از نعمت‌های الهی و اعتراف به فضل و احسان اوست (۲۲).

## ۵) آموزه‌های مرتبط با امید و توکل

- «إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ»: امید و توکل به خداوند، از دیگر آموزه‌های مهم

سوره حمد است که به فرد در مواجهه با مشکلات و سختی‌ها، احساس قدرت و توانایی می‌بخشد (۱۴: ۴۴۹). امید، به معنای انتظار خیر و رحمت از خداوند است و توکل، به معنای اعتماد به خداوند و واگذاری امور به اوست (۲۳).

## تبیین نسبت آموزه‌های سوره حمد با مؤلفه‌های سلامت معنوی:

### رویکردی روان‌شناختی - معنوی:

در این بخش، با بهره‌گیری از رویکردهای نوین در روان‌شناسی معنوی و با تکیه بر یافته‌های پژوهشی در حوزه سلامت معنوی، به واکاوی عمیق نسبت بین آموزه‌های سوره حمد و مؤلفه‌های سلامت معنوی می‌پردازیم. هدف اصلی، تبیین سازوکارهای روان‌شناختی و معنوی است که از طریق آن‌ها، آموزه‌های سوره حمد می‌توانند به ارتقاء ابعاد مختلف سلامت معنوی کمک کنند.

### ۱) تقویت ابعاد مختلف سلامت معنوی از طریق آموزه‌های

#### سوره حمد

- معنای زندگی (Meaning in Life): از منظر روان‌شناسی وجودی، معنای زندگی یک سازه چندبعدی است که شامل انسجام، هدف، اهمیت و ارزش است (۲۴). آموزه‌های سوره حمد، به ویژه مفهوم ربوبیت الهی، با ایجاد یک چارچوب معنایی فراگیر، به فرد کمک می‌کنند تا درک عمیق‌تری از جایگاه خود در هستی و ارتباطش با خداوند پیدا کند. این درک، به نوبه خود، می‌تواند به افزایش انسجام و هدفمندی در زندگی منجر شود.
- هدفمندی (Purpose in Life): هدفمندی، به عنوان یک عامل محافظتی در برابر اختلالات روانی، با افزایش انگیزه، تاب‌آوری و امیدواری مرتبط است (۲۵). آموزه‌های سوره حمد، به ویژه تأکید بر عبودیت و استعانت از خداوند، با تعریف یک هدف غایی برای زندگی (یعنی بندگی خداوند و کسب رضایت او)، به فرد کمک می‌کنند تا از سرگردانی و بی‌هدفی رهایی یابد و با انگیزه بیشتری به سوی اهداف خود حرکت کند.
- صلح درونی (Inner Peace): صلح درونی، به عنوان یک حالت ذهنی مثبت، با کاهش استرس، اضطراب و افسردگی مرتبط است (۲۶). آموزه‌های سوره حمد، به ویژه تأکید بر رحمت و مهربانی خداوند، با ایجاد یک احساس امنیت و آرامش درونی، به فرد کمک می‌کنند تا با خود و دیگران به صلح برسد و از تنش‌ها و تعارضات روانی رهایی یابد.
- ارتباط با خود (Self-Connection): ارتباط با خود، به معنای آگاهی از ارزش‌ها، باورها و احساسات خود، با افزایش خودآگاهی، خودپذیری و خودکارآمدی مرتبط است (۲۷). آموزه‌های سوره حمد، به ویژه تأکید بر هدایت و صراط مستقیم، با تشویق فرد به تفکر و تعمق در مورد ارزش‌ها و اصول اخلاقی،

تمرین معنوی، با افزایش خودآگاهی، خودتنظیمی و خودتکاملی مرتبط با روان‌شناسی رشد است (۳۲). این دعا، به فرد کمک می‌کند تا با ارزش‌ها و اصول اخلاقی خود هماهنگ شود و در مسیر رشد و تعالی معنوی قدم بردارد. حرکت در صراط مستقیم، به عنوان یک فرایند پویا و مستمر، به فرد کمک می‌کند تا به تدریج به کمال و سعادت دست یابد و از زندگی معنادار و هدفمندی برخوردار شود.

### بحث

ارائه‌ی تبیینی جامع و سیستماتیک از نقش سوره حمد در ارتقاء ابعاد مختلف سلامت معنوی، با تأکید بر سازوکارهای روان‌شناختی و معنوی مؤثر هدف اصلی این پژوهش است. یافته‌های این پژوهش، مبنی بر ارتباط معنادار بین آموزه‌های سوره حمد و مؤلفه‌های سلامت معنوی، با نظریه‌های روان‌شناسی معنوی همسو است. به طور خاص، نظریه «رشد معنوی» (Spiritual Development) بر اهمیت تجارب معنوی، باورهای دینی و ارزش‌های اخلاقی در شکل‌گیری هویت معنوی و ارتقاء سلامت روان تأکید دارد (۳۳). از این منظر، سوره حمد، به عنوان یک متن مقدس و منبع الهام‌بخش، می‌تواند به عنوان یک ابزار قدرتمند برای تسهیل رشد معنوی و ارتقاء سلامت معنوی عمل کند.

همچنین، یافته‌های این پژوهش با پیشینه پژوهشی موجود در زمینه تأثیر دینداری بر سلامت روان همخوانی دارد. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که دینداری با افزایش امیدواری، کاهش افسردگی، افزایش رضایت از زندگی و بهبود روابط اجتماعی مرتبط است (۳۴). سوره حمد، به عنوان خلاصه قرآن و در بردارنده اصول معارف دین، می‌تواند از طریق تقویت باورهای دینی، ایجاد احساس تعلق به یک جامعه معنوی و ارائه راهکارهای عملی برای مواجهه با چالش‌های زندگی، به ارتقاء سلامت روان کمک کند. همچنین به عنوان مثال، مطالعات انجام شده در زمینه تأثیر مدیتیشن و ورزش یوگا بر سلامت روان، نشان داده‌اند که هر یک از این دو می‌تواند به کاهش استرس، افزایش تمرکز و بهبود خلق‌وخو کمک کند (۳۵). با این حال، سوره حمد، به عنوان یک متن دینی، علاوه بر تأثیرات مشابه، می‌تواند از طریق تقویت باورهای دینی و ایجاد ارتباط با خداوند، به ارتقاء ابعاد عمیق‌تری از سلامت معنوی کمک کند.

این پژوهش، با تحلیل محتوای سوره حمد و بررسی ارتباط آن با مؤلفه‌های سلامت معنوی، به سؤالات اصلی پژوهش پاسخ می‌دهد. یافته‌ها نشان می‌دهند که آموزه‌های سوره حمد، از جمله توحید، معاد، استعانت از خداوند و درخواست هدایت، می‌تواند به تقویت ابعاد مختلف سلامت معنوی، از جمله معنای زندگی، هدفمندی، صلح درونی، ارتباط با خود، ارتباط با دیگران و ارتباط با ماوراء کمک کنند. نقش سوره حمد در ارتقاء سلامت معنوی را می‌توان از طریق

به او کمک می‌کنند تا با خود واقعی‌اش ارتباط برقرار کند و زندگی معناداری داشته باشد.

- ارتباط با دیگران (Connection with Others): ارتباط با دیگران، به عنوان یک نیاز اساسی انسانی، با افزایش حمایت اجتماعی، کاهش تنهایی و بهبود سلامت روان مرتبط است (۲۸). آموزه‌های سوره حمد، به ویژه تأکید بر شکرگزاری و سپاس، با تشویق فرد به قدردانی از نعمت‌های الهی و دیگران، به او کمک می‌کنند تا روابط مثبت و سازنده‌ای با اطرافیان خود برقرار کند و از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردار شود.
- ارتباط با ماوراء (Transcendental Connection): ارتباط با ماوراء، به معنای تجربه یک ارتباط عمیق و معنادار با خداوند یا یک نیروی متعالی، با افزایش امید، معنا و آرامش در زندگی مرتبط است (۱۶). آموزه‌های سوره حمد، به ویژه تأکید بر توحید و معاد، با ایجاد یک ارتباط مستقیم و شخصی با خداوند، به فرد کمک می‌کنند تا از حمایت و راهنمایی الهی برخوردار شود و در مواجهه با چالش‌های زندگی، احساس تنهایی و ناامیدی نکند.

### ۲) نقش توحید و معاد در ارتقاء سلامت معنوی

- توحید (Monotheism): از منظر روان‌شناسی اگزیستانسیال، توحید با کاهش اضطراب وجودی، افزایش آزادی و مسئولیت‌پذیری، و تقویت هویت فردی مرتبط است (۲۹). اعتقاد به توحید، به فرد کمک می‌کند تا از وابستگی به غیر خدا رها شود و با اتکا به نیروی درونی خود، به دنبال معنا و هدف در زندگی باشد.
- معاد (Resurrection): اعتقاد به معاد، با کاهش ترس از مرگ، افزایش انگیزه برای زندگی اخلاقی، و تقویت امید به آینده مرتبط است (۳۰). اعتقاد به معاد، به فرد کمک می‌کند تا زندگی خود را با هدف و معنایی فراتر از این دنیا ببیند و با انگیزه بیشتری به سوی اهداف خود حرکت کند.

### ۳) اهمیت استعانت از خداوند و تأثیر آن بر تاب‌آوری معنوی

استعانت از خداوند، به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای مذهبی، با افزایش تاب‌آوری معنوی، کاهش استرس و اضطراب و بهبود سلامت روان مرتبط است (۳۱). تاب‌آوری معنوی، به عنوان یک سازه چندبعدی، شامل ایمان، امید، معنا و حمایت اجتماعی است. استعانت از خداوند، با تقویت این ابعاد، به فرد کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات و سختی‌ها، از منابع معنوی خود بهره‌بردار و با قدرت و امید بیشتری به زندگی ادامه دهد.

### ۴) تأثیر درخواست هدایت و حرکت در صراط مستقیم بر

### آرامش و بالندگی معنوی

درخواست هدایت و حرکت در صراط مستقیم، به عنوان یک

به وجود متعالی)، معاد (به عنوان عامل مسئولیت‌پذیری و هدفمندی زندگی)، عبودیت (پذیرش نقش بندگی و فروتنی در برابر هستی)، استعانت (تکیه بر قدرت لایزال الهی در مواجهه با مشکلات)، و طلب هدایت (جهت‌گیری مستمر به سوی کمال و بصیرت)، همگی به شکلی نظام‌مند در تقویت ابعاد کلیدی سلامت معنوی ایفای نقش می‌کنند.

تحلیل‌ها نشان می‌دهد که این آموزه‌ها، از طریق ایجاد حس عمیق‌تری از معنا و هدف در زندگی فردی، تقویت مکانیسم‌های تاب‌آوری روان‌شناختی در برابر چالش‌ها و فشارهای زندگی روزمره، و پرورش ارتباطات مثبت و همدلانه با خود، دیگران و هستی متعالی، به بهبود قابل ملاحظه‌ای در شاخص‌های سلامت معنوی منجر می‌شوند. به عبارت دیگر، سوره حمد نه تنها چارچوبی برای خودشناسی و تعالی درونی فراهم می‌آورد، بلکه با ایجاد یک نگرش جامع‌نگر به هستی، افراد را در مدیریت ابعاد روانی و اجتماعی زندگی خود یاری می‌رساند.

پیشنهادات برای پژوهش‌های آینده:

۱. بررسی تأثیر سوره حمد بر سلامت معنوی در گروه‌های مختلف سنی، جنسیتی و فرهنگی.
۲. مطالعه تجربی تأثیر سوره حمد بر مؤلفه‌های سلامت روان، از جمله افسردگی، اضطراب و استرس.
۳. بررسی نقش سوره حمد در ارتقاء تاب‌آوری معنوی در مواجهه با بحران‌ها و آسیب‌های روانی.
۴. مقایسه‌ی تأثیر سوره حمد با روش‌های معنوی دیگر بر سلامت روان.

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله از همکاری و حمایت‌های علمی مرکز پژوهش‌های بین رشته‌ای معارف اسلامی و علوم سلامت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در انجام پژوهش حاضر صمیمانه قدردانی می‌شود.

سازوکارهای روان‌شناختی و معنوی زیر تبیین کرد:

۱. ایجاد چارچوب معنایی: سوره حمد، با ارائه یک دیدگاه جامع و معنادار از هستی و جایگاه انسان در آن، به فرد کمک می‌کند تا درک عمیق‌تری از معنای زندگی پیدا کند.
۲. تقویت باورهای دینی: سوره حمد، با تأکید بر توحید، معاد و صفات الهی، باورهای دینی فرد را تقویت می‌کند و او را به خداوند نزدیک‌تر می‌کند.
۳. ارائه راهکارهای عملی: سوره حمد، با ارائه دستورالعمل‌هایی برای زندگی اخلاقی، عبادی و اجتماعی، به فرد کمک می‌کند تا در مسیر رشد و تعالی معنوی قدم بردارد.
۴. ایجاد احساس تعلق: سوره حمد، با ایجاد احساس تعلق به یک جامعه معنوی و ارتباط با سایر مؤمنان، به فرد کمک می‌کند تا از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردار شود.
۵. تقویت تاب‌آوری: سوره حمد، با تقویت امید، ایمان و توکل به خداوند، به فرد کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های زندگی، تاب‌آوری بیشتری داشته باشد.

### نتیجه‌گیری

در نهایت، این پژوهش نشان داد که سوره حمد، به عنوان یک متن مقدس و منبع الهام‌بخش، دارای ظرفیت بالقوه‌ای برای ارتقاء ابعاد مختلف سلامت معنوی است. آموزه‌های این سوره، از طریق سازوکارهای روان‌شناختی و معنوی متعددی، می‌تواند به فرد کمک کند تا زندگی معنادارتر، هدفمندتر، آرام‌تر و سالم‌تری داشته باشد. پژوهش حاضر، با تحلیل محتوایی آموزه‌های سوره حمد، به وضوح نشان داد که این سوره، به عنوان یک متن بنیادین در معارف اسلامی، دارای ظرفیت‌های بالقوه‌ای برای ارتقاء مؤلفه‌های گوناگون سلامت معنوی است. یافته‌ها حاکی از آن است که اصول اساسی نهفته در این سوره، نظیر توحید (با تأکید بر یگانگی خالق و مرکزیت بخشیدن

### References

1. Jung CG. Modern Man in Search of a Soul. New York: Martino Fine Books; 2017.
2. Dan RJ, Translated by: Najafi S. Identity Crises. Tehran, Iran: Shiraze Publications; 2023 [in Persian].
3. Yaghoubi A, Orovati A, Chegini AA, Mohammadzadeh S. Meta-analysis of the relationship between religious orientation and mental health [in Persian]. Journal of Educational Measurement 2015; 6(21): 113-30.
4. Mokari Menshadi E, Moshtaghi S, Ajam M. The role of prayer in optimal functioning of the brain stress system [in Persian]. Journal of Spiritual Health 2024; 3(1): 279-87.
5. Azizi F. Spiritual Health: What, Why and How. Tehran, Iran: Hoghooghi Publications; 2014. p. 13. [in Persian]
6. Saffari M, Shojaeizadeh D. Principles and Fundamentals of Health Education and Health Promotion. Tehran Iran: Samat Publications; 2014. [in Persian].
7. Omidvari S. Spiritual health, concepts and challenges [in Persian]. Journal of Interdisciplinary Quranic Studies 2010; 1(1): 5-17.
8. Murt H, Morita C. Conceptualization of psycho-existential suffering by the Japanese Task Force: the first step of nationwide project. Palliat Support Care 2006; 4(3): 279-85.

9. Peterman AH, Fitchett G, Brady MJ, Hernandez L, Cella D. Measuring spiritual well-being in people with cancer: the functional assessment of chronic illness therapy--Spiritual Well-being Scale (FACIT-Sp). *Ann Behav Med* 2002; 24(1): 49-58.
10. Rajabi M, Naroui Nosrati R, Jahangirzadeh MR. Spirituality: What it is and its functions in psychology and comparison with the Islamic approach [in Persian]. *Journal of Islam and Psychological Studies*. 1399; 6(2): 79-102.
11. Hungelman J, Kenkel-Rossi E, Klassen L, Stollenwerk RM. Spiritual well-being in older adults: harmonious interconnectedness. *J Relig Health* 1985; 24(2): 147-53.
12. Hawks SR, Hull ML, Thalman RL, Richins PM. Review of spiritual health: definition, role, and intervention strategies in health promotion. *Am J Health Promot* 1995; 9(5): 371-8.
13. Gomez R, Fisher JW. Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire. *Personality and Individual Differences* 2003; 35(8): 1975-91.
14. Javadi Amoli A. *Tasnim Tafsir Quran Karim*. Qom, Iran: Nashr Isra; 1999. [in Persian].
15. Tabatabai MH. Translate by: Mousavi, MB. (1996). *Tafsir al-Mizan* (Vol. 1, p. 33). Qom: Islamic Publications. [in Persian].
16. Pargament KI. Translate by: Jan Bozorgi, M. *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. Qom: Research Institute of Hawzah and University Publications. [in Persian].
17. Makarem Shirazi N. (Publication Year). *Tafsir al-Nemouneh*. Tehran: Dar al-Kutub al-Islamiyah Publications, Vol. 1, p. 22. [in Persian].
18. Seligman M. Translate by: Ghorbani Z. *Madar-e Omid*. Tehran: Sayeh Sokhan Publications; 2022. [in Persian].
19. Hashemi AA. *Tafsir-e Rahnuma*. Qom, Iran: Daftar-e Tablighat-e Islami; 1997. Vol. 1, p. 9. [in Persian].
20. Frankl V. Translate by: Lahouti A. *Man's Search for Meaning*. Tehran, Iran: Jami Publications; 2015. [in Persian].
21. Fromm E. Translate by: Nazarian A. *Psychoanalysis and Religion*. Tehran, Iran: Morvarid Publications; 2023. [in Persian].
22. Tabrisi F. *Majma' al-Bayan fi Tafsir al-Quran*. Beirut: Al-Alami Publications; 1995. Vol 1, p. 55.
23. Naraqı MM. *Jam'e al-Sa'adat*. Beirut: Al-Alami Publications; Vol 3, pp. 218 -26. [in Persian].
24. Ghanoumi G. Translate by: Vaezi Pour F. *Existential Psychology: A Guide to Meaning-Centered Existential Therapy*. Tehran, Iran: Roshd Publications; 2023. [in Persian].
25. Finch H. Translate by: Gouchani B. *Procrastination Psychology*. Tehran, Iran: Goya Publications; 2024. [in Persian].
26. Coleman M, Translator: Pakzad M. *Inner Peace*. Tehran, Iran: Morrow Publications; 2023.
27. Kohat H. Translate by: Sargoli M. *Self- Psychology*. Tehran: Farangizesh Publications; 2018.
28. Karimi Y. *Social Psychology: Theories, Concepts and Applications*. Tehran, Iran: Arasbaran Publications; 2024.
29. Yalom ED. Translate by: Habib S. *Existential Psychotherapy*. Tehran, Iran: Nashr-e Ney Publicatins; 2024. [in Persian].
30. Ebrahimi A. *Eschatological Beliefs and Their Relationship with Mental Health* [in Persian]. *Journal of Psychology and Religion* 2008; 1(3): 107-25.
31. Zekri F, Mahmoudi F, Khorramdel K. Investigating the relationship between religious orientation and resilience mediated by positive thinking [in Persian]. *Journal of New Ideas in Psychology*. 2024; 19(23): 1-12.
32. Sharafi MR. *Marāḥil-i rushd va taḥavvul-i insān* [in Persian]. Tehran, Iran: Enteshārāt-i Qarn; 1992.
33. Fowler, James W. *Stages of Faith: The Psychology of Human Development and the Quest for Meaning*. New York: Harpercollins College Div; 1981.
34. Riahi M, Aliverdina A, Baniasadi MR. The Study of Religiosity and Religious Orientation on Mental Health. [in Persian]. *Journal of Social Sciences of Ferdowsi University of Mashhad* 2008; 5(2): 52-90.
35. Mohammadi S, Zahedi Tajrishi K, Tashkeh M. The effect of exercise and meditation on reducing anxiety and depression [in Persian]. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology* 2021; 27(2): 144-61.

## Elucidation of the Spiritual Health Paradigm Based on the Holy Quran: A Case Study of the Teachings of Surah Al-Fatiha

Mahmoud Ayoubi<sup>1</sup>

### Original Article

#### Abstract

**Background:** In the realm of new health paradigms, the concept of “spiritual health” has gained special importance as a fundamental component in the development of integrated human well-being. This research aims to formulate a “Comprehensive Quranic Approach to Spiritual Health” based on systematic inference from the teachings of “Surah Al-Fatiha,” conducting an in-depth and integrated analysis of this Surah as a comprehensive model for promoting spiritual health.

**Methods:** The present study is a descriptive-analytical and qualitative study that extracts spiritual health teachings from Surah Al-Fatiha using the qualitative content analysis method and interpretative approaches. This approach allows for a deep and multidimensional examination of concepts, contributing to the development of a comprehensive model of the Quranic approach to spiritual health and the presentation of a coherent theoretical framework.

**Findings:** The results of the qualitative content analysis of the verses of Surah Al-Fatiha include key teachings related to spiritual health, which are categorized into various aspects such as the recognition of God, worship, divine guidance, gratitude, and hope. These teachings contribute to the improvement of spiritual health dimensions by strengthening the meaning of life, purposefulness, inner peace, and positive relationships.

**Conclusion:** This research demonstrated that Surah Al-Fatiha, as a sacred text, possesses the potential to enhance various dimensions of spiritual health. The teachings of this Surah, through diverse psychological and spiritual mechanisms, help individuals experience a more meaningful, purposeful, and peaceful life, thereby leading to the improvement of their spiritual health and, consequently, their other dimensions of health.

**Keywords:** Quranic approach, Surah Al-Fatiha, Spiritual health, Spiritual psychology

**Citation:** Ayoubi M. Elucidation of the Spiritual Health Paradigm Based on the Holy Quran: A Case Study of the Teachings of Surah Al-Fatiha. J Isfahan Med Sch 2026; 43(841): 1608- 15

1- Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Faculty of Medicine, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran.  
**Corresponding Author:** Mahmoud Ayoubi, Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Faculty of Medicine, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran; Email: ma.auobi@gmail.com