Journal of Marine Medicine
Winter 2026, Volume 7, Issue 4 (Special Issue: Policy Brief)
Pages: 51-54
10.30491/7.4.51

Applying Islamic Religious Teachings to Enhance Spiritual Health of Military Staff at Baqiyatallah University of Medical Sciences

Abbas Rezvan [1], Fatemeh Rahmati [2*], Mohammad Reza Jafari [3], Raheleh Rahmati Najarkolaei [4]

[1] *Student Research Committee, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran*
[2] *Health Research Center, Lifestyle Institute, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran*
[3] *Student Vice Chancellor, University of Tehran, Tehran, Iran*
[4] *Faculty of Education and Islamic Sciences, University of Tabriz.Tabriz, Iran*

Received: 20 December 2025 **Accepted:** 30 January 2026

Abstract

This quasi-experimental study was designed to investigate and quantify the impact of religious teachings based on the Islamic lifestyle on enhancing spiritual health indicators among military personnel, particularly conscripted soldiers at Baghiyatollah University of Medical Sciences. The study population consisted of 160 conscripts who were purposefully selected to allow for precise evaluation of the intervention outcomes. Participants in the intervention group underwent an intensive and structured training program totaling eight hours of direct religious instruction. The curriculum was centered on religious teachings and principles of the Islamic lifestyle, with efforts made to link theoretical concepts to practical examples and real-life applications relevant to the daily routines of military personnel.

The results demonstrated that this educational intervention had a highly significant effect on improving spiritual well-being and increasing the overall spiritual health scores of military personnel ($P < 0.001$). Additionally, the study found that these teachings produced a positive and notable impact on general mental health indicators as well ($P < 0.01$).

Overall, the findings clearly confirm the effectiveness of religious teachings based on the Islamic lifestyle in enhancing both spiritual and psychological health among military personnel. These results highlight the importance of integrating such training into military health management programs, as attention to spiritual and religious dimensions alongside physical and psychological aspects can provide a comprehensive and effective approach to promoting the overall well-being of military forces. It is therefore recommended that relevant authorities in military health and education adopt these programs as an integral part of official training curricula and implement them consistently to ensure the long-term stabilization of their beneficial effects.

Keywords: Religious teachings, Spiritual health, Military personnel, Lifestyle

[*]**Corresponding author:** Fatemeh Rahmati, **Email**: fatemeh_rahmaty@yahoo.com
Address: Health Research Center, Lifestyle Institute, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

مجله طب دریا
دوره ۷، شماره ۴، زمستان ۱۴۰۴ (ویژه نامه خلاصه سیاستی)
صفحات: ۵۴-۵۱
10.30491/7.4.51

استفاده از آموزه‌های دینی اسلامی در بهبود سلامت معنوی کارکنان نظامی دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج)

عباس رضوان [۱]، فاطمه رحمتی [۲*]، محمد رضا جعفری [۳]، راحله رحمتی نجارکلائی [۴]

[۱] کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران
[۲] مرکز تحقیقات بهداشت نظامی، پژوهشکده سبک زندگی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران
[۳] معاونت دانشجویی دانشگاه تهران، تهران، ایران
[۴] دانشکده معارف و علوم اسلامی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۹/۲۹ **پذیرش مقاله:** ۱۴۰۴/۱۱/۱۰

چکیده

این پژوهش نیمه‌تجربی با هدف بررسی و تعیین میزان تأثیر آموزه‌های دینی مبتنی بر سبک زندگی اسلامی بر ارتقای شاخص‌های سلامت معنوی در میان کارکنان نظامی، به‌ویژه سربازان وظیفه دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج)، طراحی و اجرا شد. جامعه مورد مطالعه شامل ۱۶۰ نفر از سربازان وظیفه بود که به‌صورت هدفمند انتخاب شدند تا بتوان نتایج حاصل را با دقت بیشتری مورد ارزیابی قرار داد. در این تحقیق، گروه مداخله طی یک دوره آموزشی فشرده و برنامه‌ریزی‌شده، تحت هشت ساعت آموزش مستقیم عقیدتی قرار گرفتند. این آموزش‌ها با محوریت آموزه‌های دینی و اصول سبک زندگی اسلامی ارائه شد و تلاش گردید تا مفاهیم نظری با مثال‌های کاربردی و مصادیق عملی در زندگی روزمره نظامیان همراه شود.

نتایج حاصل از مطالعه نشان داد که این مداخله آموزشی تأثیر بسیار معنی‌داری بر ارتقای بهزیستی معنوی و همچنین افزایش نمره کل سلامت معنوی کارکنان نظامی داشته است. از سوی دیگر، نتایج مطالعه نشان داد که این آموزش‌ها تأثیر مثبت و قابل توجهی بر شاخص‌های کلی سلامت روان نیز داشته‌اند.

در مجموع، یافته‌های این تحقیق به‌طور روشن اثربخشی آموزه‌های دینی مبتنی بر سبک زندگی اسلامی را در ارتقاء سلامت معنوی و روان کارکنان نظامی تأیید می‌کند. این نتایج بر اهمیت و ضرورت ادغام چنین آموزش‌هایی در برنامه‌های مدیریت سلامت نیروهای مسلح تأکید دارد؛ چرا که توجه به ابعاد معنوی و دینی در کنار ابعاد جسمانی و روانی، می‌تواند رویکردی جامع و کارآمد برای ارتقای سطح سلامت و بهزیستی نیروهای نظامی فراهم آورد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که نهادهای مسئول در حوزه سلامت و آموزش نیروهای مسلح، این نوع آموزش‌ها را به‌عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از برنامه‌های رسمی خود در نظر گرفته و به‌طور مستمر اجرا کنند تا آثار مثبت آن در بلندمدت تثبیت شود.

کلیدواژه‌ها: آموزه‌های دینی، سلامت معنوی، نظامی، سبک زندگی

*نویسنده مسئول: **فاطمه رحمتی**. پست الکترونیک: fatemeh_rahmaty@yahoo.com
آدرس: مرکز تحقیقات بهداشت نظامی، پژوهشکده سبک زندگی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران.

مقدمه

سلامت معنوی به‌عنوان یکی از چهار بُعد اصلی سلامت شامل سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی، در سال‌های اخیر جایگاه ویژه‌ای در ادبیات علمی و پژوهشی یافته است (۱). این بُعد از سلامت، به‌ویژه در جوامع معاصر که با چالش‌های متعددی همچون بحران‌های اخلاقی، افزایش اضطراب، شیوع افسردگی و گسترش پدیده پوچ‌گرایی مواجه هستند، اهمیت دوچندان پیدا کرده است (۳،۲). در چنین شرایطی، بهره‌گیری از آموزه‌های دینی و پایبندی به سبک زندگی اسلامی می‌تواند به‌عنوان یک راهبرد مؤثر و کارآمد در ارتقای سلامت معنوی افراد عمل کند و در عین حال نقش مهمی در کاهش آسیب‌های روانی و اجتماعی ایفا نماید (۵،۴).

از منظر نظری، سبک زندگی اسلامی نه تنها مجموعه‌ای از رفتارها و عادات فردی را شامل می‌شود، بلکه به‌عنوان یک نظام فکری و فرهنگی، قادر است چارچوبی منسجم برای هدایت زندگی انسان‌ها در ابعاد مختلف فراهم آورد (۶). این سبک زندگی با تأکید بر ارزش‌های معنوی، اخلاقی و اجتماعی، می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد آرامش درونی، تقویت امید و معنا در زندگی و افزایش تاب‌آوری در برابر مشکلات و بحران‌های فردی و اجتماعی باشد (۸،۷). رهبر معظم انقلاب اسلامی نیز بارها بر اهمیت سبک زندگی اسلامی تأکید کرده‌اند و آن را بخش حقیقی و بنیادین تمدن اسلامی دانسته‌اند (۹). این تأکید نشان می‌دهد که سبک زندگی اسلامی نه تنها در سطح فردی، بلکه در سطح اجتماعی و تمدنی نیز نقشی کلیدی در شکل‌گیری جامعه‌ای سالم و پویا دارد.

بر همین اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش‌های دینی در قالب سبک زندگی اسلامی بر شاخص‌های سلامت معنوی کارکنان نظامی دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج) طراحی و اجرا شد. این مطالعه تلاش دارد تا با ارائه شواهد علمی و تجربی، نشان دهد که آموزش‌های مبتنی بر آموزه‌های دینی و سبک زندگی اسلامی تا چه اندازه می‌توانند در ارتقای سلامت معنوی سربازان وظیفه مؤثر باشند (۱۱،۱۰). اهمیت این پژوهش از آن جهت است که کارکنان نظامی به دلیل شرایط خاص خدمت، فشارهای روانی و اجتماعی بیشتری را تجربه می‌کنند و بنابراین نیازمند راهکارهایی هستند که بتوانند سلامت معنوی و روانی آنان را تقویت کرده و کیفیت زندگی‌شان را بهبود بخشند (۱۲).

روش‌ها

مطالعه حاضر یک پژوهش نیمه‌تجربی بود که با استفاده از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه مداخله و کنترل اجرا شد. جامعه آماری تحقیق شامل ۱۶۰ نفر از سربازان وظیفه دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج) بود که به‌صورت تصادفی در دو گروه مساوی، یعنی گروه مداخله و گروه کنترل، هر کدام با ۸۰ نفر، تقسیم شدند. این شیوه تقسیم‌بندی تصادفی به منظور افزایش اعتبار نتایج و کاهش احتمال سوگیری در فرآیند پژوهش انتخاب شد.

گروه مداخله طی دو روز متوالی تحت آموزش مستقیم عقیدتی قرار گرفتند. این آموزش‌ها توسط مربی روحانی مجرب ارائه شد و در مجموع هشت ساعت آموزش فشرده را شامل می‌شد. محتوای آموزشی بر پایه آموزه‌های دینی و اصول سبک زندگی اسلامی طراحی شده بود و تلاش شد تا علاوه بر ارائه مباحث نظری، نمونه‌ها و مثال‌های کاربردی نیز مطرح شود تا ارتباط میان مفاهیم دینی و زندگی روزمره سربازان به‌طور ملموس برقرار گردد. علاوه بر آموزش حضوری، بسته‌های چندرسانه‌ای آموزشی نیز در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت تا امکان مرور و تثبیت مطالب در زمان‌های آزاد آنان فراهم شود. این بسته‌ها شامل محتوای متنی، صوتی و تصویری بودند که به‌صورت مکمل آموزش حضوری عمل کردند و به ارتقای کیفیت یادگیری کمک نمودند.

برای گردآوری داده‌ها از دو ابزار معتبر استفاده شد: نخست پرسشنامه سلامت معنوی بومی دانشگاه که به‌طور خاص برای سنجش ابعاد مختلف سلامت معنوی طراحی شده است و دوم پرسشنامه سبک زندگی اسلامی که میزان پایبندی افراد به اصول و رفتارهای مبتنی بر سبک زندگی اسلامی را اندازه‌گیری می‌کند. هر دو پرسشنامه توسط شرکت‌کنندگان در دو مرحله، یعنی قبل از آغاز مداخله آموزشی و پس از پایان آن، تکمیل شدند تا امکان مقایسه تغییرات و ارزیابی میزان اثربخشی آموزش‌ها فراهم گردد.

داده‌های گردآوری‌شده پس از ورود به نرم‌افزارهای آماری، با استفاده از روش‌های آماری استنباطی مورد تحلیل قرار گرفتند. این روش‌ها امکان بررسی تفاوت‌های معنادار میان گروه‌ها و همچنین ارزیابی تأثیر مداخله آموزشی بر شاخص‌های سلامت معنوی و سبک زندگی اسلامی را فراهم کردند. تحلیل آماری دقیق داده‌ها موجب شد تا نتایج پژوهش از اعتبار علمی بالایی برخوردار باشد و بتواند شواهدی مستند در زمینه اثربخشی آموزش‌های دینی مبتنی بر سبک زندگی اسلامی ارائه دهد.

نتایج

یافته‌ها نشان داد آموزش سبک زندگی اسلامی اثر معناداری بر بهزیستی معنوی ($P<0.001$) و شاخص‌های سلامت معنوی شامل رابطه انسان با خدا، رابطه انسان با آخرت، اخلاق فردی و اجتماعی، رابطه انسان با هستی و رابطه انسان با دیگران داشت (چکیده). همچنین نمره کل سلامت معنوی پس از مداخله به‌طور معناداری افزایش یافت. در حوزه سبک زندگی اسلامی، تغییرات در ابعاد اجتماعی، عبادی، خانوادگی و امنیتی–دفاعی معنادار نبود، اما اثر کلی آموزش مثبت ارزیابی شد ($P<0.01$). علاوه بر این، مداخله آموزشی اثر قابل توجهی بر کاهش اضطراب، افسردگی و بهبود کارکرد اجتماعی داشت ($P<0.05$).

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش مبتنی بر سبک زندگی اسلامی تأثیر معناداری بر ارتقای بهزیستی معنوی کارکنان نظامی داشته است ($P<0.001$). این آموزش‌ها توانستند شاخص‌های مختلف سلامت معنوی را بهبود بخشند؛ شاخص‌هایی همچون رابطه انسان با خدا، رابطه انسان با آخرت، اخلاق فردی و اجتماعی، رابطه انسان با هستی و نیز رابطه انسان با دیگران. این نتایج بیانگر آن است که آموزه‌های دینی و سبک زندگی اسلامی نه تنها در سطح نظری، بلکه در عمل نیز توانسته‌اند موجب تغییرات مثبت و قابل توجهی در ابعاد معنوی زندگی افراد شوند.

علاوه بر این، بررسی‌ها نشان داد که نمره کل سلامت معنوی پس از اجرای مداخله آموزشی به‌طور معناداری افزایش یافته است. این افزایش نشان‌دهنده آن است که آموزش‌های ارائه‌شده توانسته‌اند در مجموع بر کیفیت معنوی زندگی سربازان وظیفه اثرگذار باشند و احساس معنا، آرامش و ارتباط معنوی آنان را تقویت کنند. در حوزه سبک زندگی اسلامی نیز نتایج نشان داد که اگرچه تغییرات در برخی ابعاد مانند اجتماعی، عبادی، خانوادگی و امنیتی–دفاعی از نظر آماری معنادار نبود، اما اثر کلی آموزش مثبت ارزیابی شد ($P<0.01$). این موضوع نشان می‌دهد که آموزش‌های دینی می‌توانند در سطح کلی سبک زندگی اسلامی تأثیرگذار باشند، حتی اگر در برخی زیرشاخه‌ها تغییرات چشمگیر مشاهده نشود.

از سوی دیگر، یافته‌ها حاکی از آن بود که مداخله آموزشی اثر قابل توجهی بر کاهش اضطراب و افسردگی و همچنین بهبود کارکرد اجتماعی سربازان وظیفه داشته است ($P<0.05$). این نتایج اهمیت آموزش‌های دینی و سبک زندگی اسلامی را در ارتقای سلامت روانی و اجتماعی افراد برجسته می‌سازد. به عبارت دیگر، آموزش‌های ارائه‌شده توانسته‌اند علاوه بر تقویت ابعاد معنوی، به کاهش مشکلات روانی و افزایش توانایی افراد در تعاملات اجتماعی کمک کنند. این امر نشان‌دهنده پیوند عمیق میان سلامت معنوی و سلامت روانی است و تأکید می‌کند که توجه به آموزه‌های دینی و سبک زندگی اسلامی می‌تواند راهکاری مؤثر برای ارتقای سلامت جامع کارکنان نظامی باشد

تشکر و قدردانی: از همه اساتیدی که در غنای مطالب حاضر یاری‌رسان بودند، نهایت تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

نقش نویسندگان: همه نویسندگان در نگارش اولیه مقاله یا بازنگری آن سهیم بودند و همه با تایید نهایی مقاله حاضر، مسئولیت دقت و صحت مطالب مندرج در آن را می پذیرند.

تضاد منافع: نویسندگان تصریح می کنند که هیچ گونه تضاد منافعی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

منابع

1. Koenig HG. Religion, spirituality, and health: the research and clinical implications. ISRN Psychiatry. 2012;2012:278730.
2. Levin J. Religion and mental health: theory and research. Int J Appl Psychoanal Stud. 2010;7(2):102-15.
3. Park CL. Religion and meaning. In: Paloutzian RF, Park CL, editors. Handbook of the psychology of religion and spirituality. 2nd ed. New York: Guilford Press; 2013. p. 357-79.
4. Pargament KI. Spiritually integrated psychotherapy: understanding and addressing the sacred. New York: Guilford Press; 2011.
5. Abdel-Khalek AM. Quality of life, subjective well-being, and religiosity in Muslim college students. Qual Life Res. 2010;19(8):1133-43.
6. Nasr SH. Islamic life and thought. Albany: State University of New York Press; 1981.
7. Al-Ghazali. Ihya ulum al-din. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah; 2005.
8. Hosseini SH, Mohammadi F. The role of Islamic lifestyle in promoting mental and spiritual health. J Relig Health. 2019;58(6):1965-78.
9. Khamenei A. Islamic lifestyle. Tehran: Office for the Preservation and Publication of the Works of Imam Khamenei; 2012.
10. Koenig HG, King DE, Carson VB. Handbook of religion and health. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press; 2012.
11. Seyedfatemi N, Rezaei M, Givari A. Spiritual health in Iranian population: a systematic review. J Relig Health. 2016;55(6):1891-904.
12. Pietrzak RH, et al. Spiritual well-being and resilience in military personnel. J Nerv Ment Dis. 2014;202(9):660-5.