



Spiritual intervention as a strategy for enhancing resilience and coping with the challenges of pressure and environmental constraints during military service

Farzad Dehghani¹ | Ali Pakdel Dahmiani²

1. Associate Professor, Department of Quran and Hadith Sciences, Research Core Health Studies (RCHS), Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Khorasan Razavi, Iran.
2. Master of Science in Quran and Hadith, Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran.

Corresponding author: f.dehghani@hsu.ac.ir

Article Information

Research Paper

Vol: 1
No: 2
P: 50-68
Received: 2025-11-21
Revised: 2025-12-24
Accepted: 2025-12-25
Published: 2025-12-27

Cite this Article:

Dehghani, Farzad & Pakdel Dahmiani, Ali. (2025). Spiritual intervention as a strategy for enhancing resilience and coping with the challenges of pressure and environmental constraints during military service. *Journal of Theology and Spiritual Health* 1(2): 50-68.

Publisher: Hakim Sabzevari University

The Author(s) retain the copyright and full publishing rights.



 10.22034/jtsh.2025.561335.1018

Abstract

Military service begins with a mindset of suspended goals, but environmental and psychological pressures lead to confusion and hopelessness about the future. This study identifies pressure, hardships, and environmental restrictions as one of the main psychological challenges and introduces spiritual intervention as an effective strategy for improving quality of life and restoring spiritual health. The research has been conducted through a library-based and documentary approach, using a descriptive-analytical method. Based on the principle of empathy and with reference to Qur'anic verses and Islamic traditions, spiritual guidelines are identified and prescribed through conceptual analysis. The process of spiritual intervention begins with establishing an emotional and empathetic bond to prepare the ground for receiving spiritual messages. Then, by reshaping perspectives according to Islamic teachings, hardships are presented as opportunities for growth, and their positive effects are clarified for the individual. Ultimately, this path leads to transforming crises into spiritual opportunities and guides the person toward higher goals and true happiness. Spiritual intervention, centered on spiritual care, assists soldiers in maintaining and strengthening spiritual health. Findings show that this approach improves quality of life, increases resilience, reduces psychological harm, and enables better management of challenges. Moreover, it facilitates health in four dimensions—physical, psychological, social, and spiritual—and can serve as a foundation for designing supportive and educational programs to enhance the psychological and spiritual conditions of soldiers.

Keywords: Holy Qur'an, Environmental restrictions, Soldiers, Spiritual intervention, Change of perspective.

Extended Abstract

1. Introduction

Military service is recognized as an important and inevitable stage in the lives of young people. This period often begins with the mindset of suspending personal goals, since upon entering service, soldiers put many of their plans and personal aspirations on hold. However, the environmental and psychological pressures arising from the harsh conditions of service lead to confusion and hopelessness about the future. This situation not only affects individuals' mental health but also impacts their overall quality of life.

2. Problem statement

Given the widespread experience of military service and its direct impact on a large segment of the country's youth population, examining effective strategies to reduce psychological pressures and enhance soldiers' resilience is an undeniable necessity. During this period, soldiers face environmental constraints, physical hardships, and psychological pressures that may have long-term consequences for their mental and social health. Therefore, finding an approach that can manage these pressures and contribute to the restoration of spiritual well-being holds particular importance.

The present study highlights its significance by introducing spiritual intervention as a novel approach to improving the quality of life of soldiers. By drawing upon religious teachings and revelatory culture, spiritual intervention not only contributes to reducing psychological harm but also provides a foundation for reconstructing perspectives and transforming crises into opportunities for spiritual growth. This approach can serve as a basis for designing supportive and educational programs aimed at enhancing the psychological and spiritual conditions of soldiers.

The main issue of the study is the environmental pressures and constraints in military service and their psychological consequences. The central questions are: How can therapeutic techniques corresponding to these challenges be derived from Islamic teachings? What role does spiritual intervention play in improving the quality of life and spiritual well-being of soldiers?

3. Method

This study was conducted using a descriptive–analytical approach and data collection through library–documentary methods. The level of analysis is based on content analysis with a focus on revelatory culture. The research process was pursued in three stages: the first stage (description), involving the collection of data from authentic Islamic sources and the extraction of scientific propositions relevant to the subject; the second stage (explanation), consisting of logical and scientific analysis of the data without the interference of personal presuppositions in order to clarify their meaning and internal structure; and the third stage (analysis), entailing the examination of the components of religious concepts and the extraction of therapeutic techniques corresponding to the environmental challenges faced by soldiers.

4. Results and findings

The results showed that spiritual intervention, by creating an emotional and empathetic connection, facilitates the acceptance of spiritual messages. Subsequently, the individual's perspective is reconstructed, and hardships are introduced as opportunities for growth. Ultimately, crises are transformed into spiritual opportunities, guiding the individual toward higher goals and fulfillment. This process leads to increased resilience, reduced psychological harm, and improved management of challenges.

The present study demonstrates that spiritual intervention, centered on spiritual care, assists soldiers in maintaining and strengthening their spiritual health. This approach facilitates the attainment of well-being across four dimensions—physical, psychological, social, and spiritual—and can serve as a foundation for designing supportive and educational programs to improve the psychological and spiritual conditions of soldiers. Ultimately, spiritual intervention not only contributes to enhancing the quality of life of soldiers but also guides them along the path of spiritual growth and the achievement of higher goals.

5. Acknowledgement & Funding

- The manuscript did not receive a grant from any organization.

6. Conflict of Interest

- The authors declare no conflict of interest.

7. Author contribution

All authors share equal responsibility for the content of this paper.

Farzad Dehghani; Email: f.dehghani@hsu.ac.ir; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9391-2727>

Ali Pakdel Dahmiani; Email: a.pakdel7147@gmail.com

مداخله معنوی به عنوان راهبردی برای ارتقای تاب آوری و مقابله با چالش فشار و محدودیت‌های محیط در دوران خدمت سربازی

فرزاد دهقانی^۱، علی پاکدل دهمیانی^۲

۱- نویسنده مسئول، دانشیار، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران.
۲- کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران.

نویسنده مسئول: f.dehghani@hsu.ac.ir

چکیده

خدمت سربازی با ذهنیت تعلیق اهداف آغاز می‌شود، اما فشارهای محیطی و روانی موجب سردرگمی و ناامیدی نسبت به آینده می‌گردد. این پژوهش فشار، سختی‌ها و محدودیت‌های محیط را یکی چالش اصلی روانی دانسته و مداخله معنوی را راهکاری مؤثر برای ارتقای کیفیت زندگی و بازسازی سلامت معنوی معرفی می‌کند. پژوهش با گردآوری کتابخانه‌ای-استنادی و روش توصیفی-تحلیلی انجام شده است. بر اساس اصل همدلی و با استناد به آیات و روایات اسلامی، دستورالعمل‌های معنوی از طریق تحلیل مفهوم شناسایی و تجویز می‌گردد. فرایند مداخله معنوی با ایجاد پیوند عاطفی و همدلانه آغاز می‌شود تا زمینه پذیرش پیام‌های معنوی فراهم گردد. سپس با بازسازی نگرش بر اساس آموزه‌های اسلامی، سختی‌ها به عنوان فرصت رشد معرفی می‌شوند و آثار مثبت آن برای فرد روشن می‌گردد. نهایتاً این مسیر به تبدیل بحران به فرصت معنوی منجر می‌شود و فرد را در جهت اهداف متعالی و سعادت هدایت می‌کند. مداخله معنوی با محوریت مراقبت معنوی، سربازان را در حفظ و تقویت سلامت معنوی یاری می‌دهد و نتایج نشان می‌دهد که این رویکرد موجب بهبود کیفیت زندگی، افزایش تاب‌آوری، کاهش آسیب‌های روانی و مدیریت بهتر چالش‌ها می‌شود. همچنین، این مداخله دستیابی به سلامت در چهار بُعد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی را تسهیل کرده و می‌تواند مبنایی برای طراحی برنامه‌های حمایتی و آموزشی در ارتقای شرایط روانی و معنوی سربازان باشد.

کلیدواژه‌ها: قرآن کریم، محدودیت‌های محیط، سربازان، مداخله معنوی، تغییر نگرش.

اطلاعات مقاله

مقاله پژوهشی

دوره:	۱
شماره:	۲
صفحه:	۶۸-۵۰
تاریخ دریافت:	۱۴۰۴/۰۸/۳۰
تاریخ ویرایش:	۱۴۰۴/۱۰/۰۳
تاریخ پذیرش:	۱۴۰۴/۱۰/۰۴
تاریخ انتشار:	۱۴۰۴/۱۰/۰۶

نحوه ارجاع به این مقاله:

دهقانی، فرزاد و پاکدل دهمیانی، علی. (۱۴۰۴). مداخله معنوی به عنوان راهبردی برای ارتقای تاب‌آوری و مقابله با چالش فشار و محدودیت‌های محیط در دوران خدمت سربازی. *الهیات و سلامت معنوی*، (۲): ۶۸-۵۰.

ناشر: دانشگاه حکیم سبزواری



نویسنده(گان) حق نشر و حقوق انتشار کامل را حفظ می‌کنند.



10.22034/jtsh.2025.561335.1018

۱- بیان مسئله

در جهان امروز، مدرنیته با همه پیشرفت‌ها و تغییرات خود بر ابعاد مختلف زندگی انسان سایه افکنده است. در فضایی که ظاهراً سرشار از رفاه و برخورداری است، آرامش درونی وطمأنینه که حاصل سلامت معنوی است، به‌سختی یافت می‌شود. این وضعیت چالش‌های جدی در مفاهیم بنیادین همچون معنای زندگی، ارزش‌های انسانی و رابطه انسان با خدا، خود، دیگران و طبیعت ایجاد کرده است؛ از این رو، نیاز به معنویت و سلامت روحی بیش از پیش احساس می‌شود و بسیاری آن را گم‌شده انسان معاصر و یکی از نیازهای اصلی او می‌دانند (رشاد، ۱۴۰۰ش، ص ۳۸۳؛ دهقانی، ۱۴۰۲ش، ص ۵۰). سلامت معنوی، به‌عنوان یکی از ابعاد کلیدی سلامت و شاید مهم‌ترین آن، در کنار سلامت جسمی، روانی و اجتماعی از سوی سازمان بهداشت جهانی مورد تأکید قرار گرفته است (فروتن، ۱۳۹۶ش، ص ۲۸). ارتقای سلامت معنوی به فرد کمک می‌کند تا زندگی خود را هدفمند ببیند و احساس نزدیکی بیشتری به خداوند داشته باشد و در نتیجه، سایر ابعاد سلامت نیز بهبود یابند. در مقابل، بی‌توجهی به این بعد از سلامت، زمینه‌ساز احساس یوچی، بی‌معنایی و ناپایداری روحی است که می‌تواند به بروز بیماری‌ها و اختلالات روانی منجر شود (عطایی، ۱۳۹۲ش، ص ۶۰). روان‌شناسان نیز ایمان به خداوند را نیرویی فوق‌العاده می‌دانند که در شرایط سخت و بحرانی، آرامش و توان مقابله به انسان می‌بخشد (خاکساری، خسروی، ۱۳۹۱ش، ص ۸۴-۸۵).

یکی از موقعیت‌های خاص و پر چالش در زندگی جوانان ایرانی، دوران خدمت سربازی است. این دوره معمولاً در سنین ۱۸ تا ۳۰ سالگی سپری می‌شود و افراد دو سال از عمر خود را در پادگان‌های نظامی با شرایط خاص آموزشی و محیطی می‌گذرانند. بسیاری از سربازان در ابتدای بزرگسالی فاقد سرمایه کافی برای آغاز زندگی مستقل هستند و در این دوران با چالش‌هایی چون استرس، تنهایی، دوری از خانواده و فشار محیط مواجه می‌شوند. پیش از ورود به خدمت، این دوره غالباً به عنوان مانعی در مسیر اهداف زندگی تلقی می‌شود؛ اما تجربه زیسته و مصاحبه‌های بالینی نشان می‌دهد که قرار گرفتن در این شرایط، ذهن فرد را با دغدغه‌های تازه و ابهام نسبت به آینده درگیر می‌سازد و ممکن است به ناامیدی، اضطراب یا حتی افکار مخرب مانند خودکشی منجر شود (شاره و رباطی، ۱۴۰۳ش، ص ۴۱۲-۴۱۷). در چنین شرایطی، توجه به سلامت معنوی نقشی اساسی دارد؛ زیرا اگر چالش‌های روانی سربازان به درستی آسیب‌شناسی شده و با مداخلات معنوی پاسخ داده شود، سلامت معنوی آنان تقویت می‌شود و به تبع آن سایر ابعاد سلامت نیز ارتقا می‌یابد. آموزه‌های دینی نیز وصول به «حیات طیبه» را در گرو سلامت چهارگانه جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی می‌دانند؛ بنابراین، مداخله معنوی برای تقویت سلامت معنوی و به تبع آن ارتقای سلامت چهارگانه اهمیت به‌سزایی دارد.

۱-۱- پیشینه پژوهش

در بررسی ادبیات پیشینه مرتبط با چالش‌های روانی، معنوی و اجتماعی سربازان، مجموعه‌ای از پژوهش‌ها به ابعاد مختلف این موضوع پرداخته‌اند، از جمله؛ پور نیک دست، سبحان و همکاران، (۱۳۹۵ش)، امید به زندگی، تاب‌آوری و بخشش به عنوان پیش‌بین‌های جهت‌گیری مذهبی درونی در سربازان. نتیجه پژوهش حاکی از آن است که ساختارهای بنیادین و پیچیده شخصیت، به طور جدی بر فرایند پیدایش و تثبیت جهت‌گیری مذهبی درونی تأثیر می‌گذارند. بهشتی، ابراهیم و مجید زرغام حاجبی، (۱۳۹۷ش)، رابطه تاب‌آوری و عمل به باورهای دینی با اضطراب و افسردگی در سربازان، یافته‌ها نشان می‌دهد که تاب‌آوری به‌عنوان توانایی مقابله با فشارهای روانی و نیز عمل به باورهای دینی به‌عنوان منبع معنوی و اخلاقی، نقش مهمی در کاهش اضطراب و افسردگی سربازان ایفا می‌کنند. به بیان دیگر، هرچه سطح تاب‌آوری و پایبندی به باورهای دینی بالاتر باشد، سلامت روانی سربازان تقویت شده و احتمال بروز اختلالات روانی کاهش می‌یابد؛ بنابراین، تقویت این دو عامل می‌تواند به‌عنوان راهبردی مؤثر در ارتقای سلامت روانی نیروهای نظامی مورد توجه قرار گیرد.

بهمنی، بهمن و همکاران، (۱۳۹۷ش)، اثربخشی آموزش مهارت‌های تاب‌آوری بر سلامت روان سربازان. تاب‌آوری و باورهای دینی نقش کلیدی در ارتقای سلامت روان سربازان دارند؛ بنابراین، آموزش مهارت‌های تاب‌آوری، کارگاه‌های آموزشی و تشکیل گروه‌های مشاوره و حمایتی می‌تواند به‌عنوان برنامه‌های مداخله‌ای مؤثر برای کاهش اضطراب و افسردگی و بهبود سلامت روانی سربازان مورد استفاده قرار گیرد.

محمدزاده و پیمان جهاننداری، (۱۳۹۸ش)، بررسی رابطه بین تاب‌آوری و تنظیم هیجانی با امید به زندگی در بین سربازان. تاب‌آوری و تنظیم هیجان با امید به زندگی سربازان رابطه معنادار دارند؛ آموزش این مهارت‌ها موجب افزایش امید و سازگاری روانی آنان می‌شود.

نیکو گفتار، منصوره و همکاران، (۱۴۰۳ش)، اثربخشی واقعیت‌درمانی گروهی بر افزایش تاب‌آوری و کیفیت زندگی سربازان با سابقه فرار مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره. آموزش واقعیت‌درمانی به سربازان کمک می‌کند مسئولانه‌تر رفتار کنند، انتخاب‌های درست‌تری داشته باشند، کیفیت زندگی و تاب‌آوری‌شان بالا برود و در نتیجه کمتر به ترک خدمت روی بیاورند.

نوشتار حاضر با رویکردی نوآورانه به مداخله معنوی مبتنی بر فرهنگ و حیانی در مقابله با چالش فشار، سختی‌ها و محدودیت‌های محیط در دوران خدمت سربازی می‌پردازد.

۱-۲- روش پژوهش

پژوهش حاضر با بهره‌گیری از روش توصیفی-تحلیلی و ابزار گردآوری داده‌ها به شیوه کتابخانه‌ای-استنادی انجام شده است. سطح تحلیل در این مطالعه، تحلیل محتوا با رویکرد کشف تکنیک‌های درمان‌گرانه متناظر با چالش فشار، سختی‌ها و محدودیت‌های محیط است که در سه مرحله اصلی دنبال می‌شود؛ مرحله نخست، به توصیف اختصاص دارد؛ یعنی تبیین وضعیت موجود و چگونگی پدیده‌ها. در این گام، داده‌ها از طریق مطالعه منابع اسلامی و فیش‌برداری از متون معتبر گردآوری می‌شوند. هدف، دستیابی به گزاره‌های علمی و مستند در زمینه موضوع پژوهش است. در گام دوم، اطلاعات گردآوری‌شده مورد تبیین قرار می‌گیرند؛ به‌عبارتی، واقعیت‌های توصیف‌شده با نگاهی منطقی، دقیق، ژرف‌نگر و علمی تحلیل می‌شوند. در این مرحله، پژوهشگر بدون دخالت پیش‌فرض‌های شخصی، به تفسیر داده‌ها می‌پردازد تا معنا و ساختار درونی آن‌ها روشن شود.

مرحله سوم، تحلیل است؛ یعنی بررسی اجزای تشکیل‌دهنده یک کل برای شناخت کارکردهای آن‌ها. در این پژوهش، تحلیل محتوا با تمرکز بر فرهنگ و حیانی صورت می‌گیرد تا از دل مفاهیم دینی، تکنیک‌های درمان‌گرانه‌ای استخراج شود که در مواجهه با چالش فشار، سختی‌ها و محدودیت‌های محیط سربازان، قابلیت تجویز معنوی و اصلاح نگرش را داشته باشند. در این سطح، اجزای کلیدی برجسته می‌شوند و اجزای کم‌اهمیت‌تر ممکن است کنار گذاشته شوند تا تمرکز بر مؤلفه‌های مؤثر حفظ شود.

۲- مفاهیم نظری

۲-۱- سربازی

سرباز فردی است که به‌عنوان نیروی مسلح در خدمت دفاع از میهن قرار دارد و با گذراندن آموزش‌های نظامی توانایی‌های لازم برای انجام وظایف امنیتی و دفاعی را کسب می‌کند (معین، ۱۳۸۲ش). بر اساس قانون خدمت وظیفه عمومی، دفاع از استقلال و تمامیت ارضی و نظام جمهوری اسلامی ایران و حفاظت از جان، مال و ناموس مردم وظیفه دینی و ملی هر فرد ایرانی است و تمامی اتباع ذکور مکلف به انجام خدمت وظیفه عمومی هستند، مگر در موارد مصرحه قانونی (قانون خدمت وظیفه عمومی، بند ۱. <https://rc.majlis.ir/fa/law/show/90966>):

این دوره شامل آموزش‌های پایه نظامی، تقویت نظم و انضباط، مهارت‌های رزمی و گاه مشارکت در پروژه‌های عمرانی و اجتماعی است. اهداف اصلی آن آماده‌سازی نیروی انسانی برای دفاع از کشور در مواقع ضروری، ایجاد روحیه مسئولیت‌پذیری و آمادگی برای مقابله با بحران‌های امنیتی و طبیعی است (همان).

در آموزه‌های دینی نیز سربازی و دفاع از وطن به مثابه جهاد در راه خدا مورد تأکید قرار گرفته است. قرآن کریم می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ هَاجَرُوا وَ جَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِهِمْ وَ أَنْفُسِهِمْ أَكْبَرُ دَرَجَةً عِنْدَ اللَّهِ وَ أُولَئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ» (توبه: ۲۰). همچنین امام علی (ع) در نهج‌البلاغه خطاب به کسانی که از حضور در جنگ سر باز زدند هشدار می‌دهد که هر ملتی که در خانه خود مورد هجوم قرار گیرد، ذلیل خواهد شد و سستی در دفاع، زمینه‌ساز سلطه دشمن بر سرزمین‌هاست (نهج‌البلاغه، خطبه ۲۷).

۲-۲- چالش‌های روانی

چالش‌های روانی به مجموعه‌ای از اختلالات اطلاق می‌شود که در اثر فشارها و تهدیدهای بیرونی یا درونی، سلامت روان و حتی سلامت جسمی فرد را به خطر می‌اندازند. این وضعیت توانایی فرد برای مقابله مؤثر با تنش‌ها را کاهش داده و عملکرد فردی، اجتماعی و عاطفی او را مختل می‌سازد. عوامل ایجادکننده این چالش‌ها می‌توانند شامل تجربیات ناگوار، حضور در محیط‌های آسیب‌زا یا فشارهای روانی ناشی از شرایط خاص باشند. نمونه‌های این اختلالات در قالب اضطراب، افسردگی، ناامیدی، وسواس فکری، گوشه‌گیری و سایر مشکلات روحی بروز می‌کنند (آشتیانی، ۱۳۸۸ ش، ص ۱۵۴-۱۵۶). بنابراین، چالش‌های روانی نه تنها سلامت روان بلکه سلامت جسمی فرد را نیز تهدید کرده و بدون مدیریت صحیح، می‌توانند به کاهش تاب‌آوری و اختلال در زندگی روزمره منجر شوند.

۲-۳- سلامت معنوی

سلامت معنوی به مجموعه‌ای از باورها و اعمالی اشاره دارد که بر پایه معنای و ارزش‌های پویا شکل می‌گیرند و روابط عمیق و مهرآمیز با خدا، خود، دیگران و جهان آفرینش ایجاد می‌کنند. این ارتباطات، انسان را به سوی نزدیکی بیشتر به خدا سوق داده و در نتیجه، موجب ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی می‌شوند. در نهایت، سلامت معنوی زندگی را ارزشمندتر کرده و حتی به مرگ نیز معنایی ژرف می‌بخشد (احمدی فراز، ۱۳۹۶ ش، ص ۳۰).

بر اساس آموزه‌های دینی، سلامت در چهار بعد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی بررسی می‌شود. این مفهوم به شرایطی اشاره دارد که فرد در آن با خود و سبک زندگی‌اش در آرامش باشد. سلامت معنوی ظرفیتی است که انسان را به شکوفایی فطرت الهی می‌رساند؛ این شکوفایی از طریق ارتباط عمیق با خدا، شکل‌گیری نظام ارزشی محکم، داشتن اهداف والا، ایجاد روابط سالم با دیگران و درک عارفانه از طبیعت و هستی حاصل می‌شود (عطایی، ۱۳۹۲ ش، ص ۶۱).

۲-۴- مداخله معنوی

مداخله معنوی به مجموعه‌ای از اقدامات و روش‌ها گفته می‌شود که با هدف تقویت بعد معنوی افراد و ارتقای سلامت روانی، عاطفی و حتی جسمانی آنان طراحی و اجرا می‌گردد. این مداخلات بر پایه باورها، ارزش‌ها و اصول معنوی یا دینی فرد شکل می‌گیرند و می‌توانند شامل فعالیت‌هایی مانند دعا، مراقبه، تمرینات ذهن‌آگاهی، مشاوره معنوی، مطالعه متون مقدس یا حضور در مراسم مذهبی باشند. هدف اصلی این رویکرد، کمک به افراد در یافتن معنا و آرامش درونی، کاهش اضطراب و استرس، و تقویت ارتباط با خود، دیگران و خداوند است. مداخله معنوی معمولاً در کنار درمان‌های پزشکی و روان‌درمانی به کار گرفته می‌شود تا سلامت کلی فرد بهبود یابد (غباری بناب، ۱۳۸۸ ش، ص ۸۱)، مداخله معنوی راهبردی مکمل در فرآیند درمان است که با تکیه بر منابع معنوی و دینی، تاب‌آوری فرد را افزایش داده و کیفیت زندگی او را ارتقا می‌دهد.

۳- فشار و محدودیت‌های محیط

سربازان در آغاز خدمت وظیفه با جدایی از خانواده و حمایت‌های همه‌جانبه آن، با فشارها و محدودیت‌های محیطی مواجه می‌شوند که پذیرش و سازگاری با آن دشوار است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند این دوره با شرایطی جدید همراه است که فرد پیش‌تر تجربه نکرده؛ از جمله تغییر عادات روزانه مانند ساعات خواب و استراحت، انضباط تحصیلی، کاهش استقلال و آزادی عمل، جدایی از خانواده و دوستان، شرایط غیرقابل‌پیش‌بینی و فشار کاری که می‌تواند سلامت روان را تحت تأثیر قرار دهد (نعمت‌شاهی و همکاران، ۱۳۹۹ش، ص ۸۸۷).

این فشارها و شرایط ناسازگار ممکن است عملکرد روانی فرد را مختل کنند، اما باورهای دینی نقش خنثی‌کننده‌ای در کاهش آثار منفی دارند (بهشتی، زرغامی، ۱۳۹۷ش، ص ۳۴۰). همچنین ورود به محیط رسمی با تکالیف سنگین، نقش‌های جدید، آموزش‌های سخت، مأموریت‌های متعدد و دوری از خانواده، از عوامل استرس‌زای مهم این دوره محسوب می‌شود (گودرزی، روزبهانی، ۱۴۰۰ش، ص ۳۷). افزون بر این، آماده‌باش‌های ناگهانی، شرایط خاص پادگان و اجبار در پذیرش دستورات سخت نظامی، از عوامل ایجاد اختلال روانی در سربازان به شمار می‌روند (شفایی‌مقدم، نیازی، ۱۳۹۹ش، ص ۱۹). در مجموع، فشارها و محدودیت‌های محیطی خدمت سربازی به عنوان یکی از مهم‌ترین چالش‌های روانی سربازان شناخته می‌شوند که با انضباط تحصیلی، کاهش استقلال، مأموریت‌های سنگین و آماده‌باش‌های ناگهانی همراه است؛ هرچند باورهای دینی می‌توانند تا حدی آثار منفی این فشارها را کاهش دهند.

۳-۱- چالش فشار، سختی‌ها و محدودیت‌های محیط

فرایند مداخله معنوی در مواجهه با فشارها و محدودیت‌های محیطی، نیازمند رویکردی چندلایه و نظام‌مند است؛ ایجاد پیوند عاطفی و همدلانه نخستین گام، برقراری ارتباطی مؤثر و صمیمانه با فرد است. این ارتباط نه صرفاً در سطح گفت‌وگو، بلکه در قالب همدلی عمیق و همراهی واقعی شکل می‌گیرد. چنین پیوندی زمینه‌ساز پذیرش پیام‌های معنوی و کاهش مقاومت روانی در برابر تغییر خواهد بود.

بازسازی نگرش بر اساس آموزه‌های معنوی - اسلامی در مرحله دوم، با بهره‌گیری از کارگاه‌ها و جلسات آموزشی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، تلاش می‌شود نگرش فرد نسبت به سختی‌ها و مشکلات اصلاح گردد. این بازسازی نگرش به معنای عبور از برداشت‌های منفی و جایگزینی آن با فهمی الهی و هدفمند از دشواری‌هاست؛ دشواری به‌عنوان فرصت رشد و نه صرفاً مانع.

تبیین پیامدهای مثبت و تجربه‌های سازنده در ادامه، باید آثار و نتایج مثبت حضور در این فرایند برای فرد روشن شود. بیان نمونه‌های عینی و ملموس از دستاوردهای معنوی و روانی، فرد را متوجه می‌سازد که حتی در شرایط فشار و محدودیت، امکان دستیابی به تجربه‌های ارزشمند وجود دارد. این تجربه‌ها می‌توانند به‌عنوان سرمایه‌ای معنوی و روانی برای زندگی بهتر و تحقق اهداف آینده عمل کنند.

در تبدیل بحران به فرصت معنوی نهایتاً، فرد درمی‌یابد که سختی‌ها و فشارهای محیطی نه پایان راه، بلکه بستری برای شکل‌گیری برخی از مؤثرترین تجربه‌های انسانی و معنوی‌اند. این آگاهی، او را توانمند می‌سازد تا با نگاه آینده‌نگر و معنویت‌محور، مسیر زندگی خود را بازسازی کرده و به سوی اهداف متعالی حرکت کند.

۳-۲- شدايد و سختی‌های الطاف خداوند

در چارچوب مراقبت معنوی، بلاها و شدايد نه نشانه‌ی بی‌مهری خداوند، بلکه جلوه‌ای از لطف او هستند؛ پیامبران و اوصیاء بیش از دیگران گرفتار می‌شوند؛ زیرا این سختی‌ها تحفه‌ای برای رشد روحی‌اند. امام باقر (ع) بلا را هدیه‌ای الهی برای مؤمن دانسته است (کلینی، ۴۰۷ق، ج ۲، ص ۲۵۵) و امام صادق (ع) شدت ابتلائات پیامبران و مؤمنان را نشانه‌ی ایمان و تقوا معرفی می‌کند (همان، ص ۲۵۳)، همچنین می‌فرماید خداوند بنده محبوبش را در بلا غرق می‌سازد (همان). روایت دیگر از امام صادق (ع) درباره پیامبر (ص) نشان می‌دهد نبود بلا، نشانه‌ی دوری از خداست (همان، ص ۲۵۶).

بر این اساس، مداخله معنوی سه کارکرد اصلی دارد: نخست، ایجاد معنا در سختی‌ها با معرفی بلا به‌عنوان محبت الهی؛ دوم، اصلاح نگرش نسبت به ابتلاء و تبدیل آن به بستری برای رشد و تقویت ایمان؛ سوم، توانمندسازی در شرایط فشار به‌ویژه برای سربازان، تا دشواری‌ها را فرصتی برای تعالی و شکل‌گیری هویت معنوی ببینند. بدین‌سان، مداخله معنوی زمینه ارتقای تاب‌آوری و حرکت در مسیر رشد و تمدن‌سازی را فراهم می‌آورد.

۳-۳- یادآوری گرفتاری‌های پیامبران و صبر آن‌ها

در فرایند مراقبت معنوی، یادآوری گرفتاری‌ها و صبر پیامبران شیوه‌ای مؤثر برای معنابخشی به سختی‌هاست؛ این رویکرد نشان می‌دهد که فشارها جلوه‌ای از لطف و تربیت الهی‌اند. پیامبران از کودکی تا پایان رسالت با بیماری، فقدان عزیزان، نابودی اموال و فشارهای اجتماعی روبه‌رو شدند؛ زیرا مأموریت‌های سنگین آنان نیازمند صبر و پایداری بود؛ به تعبیر دیگر، شرط موفقیت در رسالت الهی تمرین صبر در میدان واقعی زندگی است (نک: سبحانی، ۱۳۷۷ش، ص ۱۸۷). نمونه‌های روشن این معنا عبارت‌اند از: حضرت ایوب (ع) که در برابر بیماری و فقدان اموال و فرزندان صبر کرد و به پاداش الهی رسید؛ حضرت یوسف (ع) که رنج کودکی، زندان و فشار اجتماعی را تحمل نمود و به عزت دست یافت و پیامبر اسلام (ص) که با وجود یتیمی و فشارهای شدید اجتماعی و اقتصادی، با صبر جامعه جاهلی را به جامعه‌ای توحیدی بدل ساخت.

کارکرد تربیتی این یادآوری در سه محور خلاصه می‌شود: نخست، ایجاد الگوهای معنوی و نشان دادن سختی‌ها به‌عنوان مسیر رشد؛ دوم، تقویت روحیه صبر و تحمل به‌عنوان شرط موفقیت در مأموریت‌های بزرگ و سوم، تبدیل فشار به فرصت معنوی، به‌ویژه برای سربازان در شرایط دشوار. بدین‌سان، یادآوری گرفتاری‌های پیامبران نگرش فرد را از رنج به فرصت تغییر داده و زمینه ارتقای تاب‌آوری فردی و انسجام اجتماعی در مسیر تمدن‌سازی را فراهم می‌سازد.

۳-۳-۱- حضرت ایوب (ع)

سرگذشت حضرت ایوب (ع) در ادبیات مراقبت معنوی نمونه‌ای برجسته از صبر و شکرگزاری در برابر مصائب است. او با فقدان اموال، نابودی زراعت و دام‌ها، مرگ فرزندان و بیماری‌های طاقت‌فرسا روبه‌رو شد؛ اما ایمان و تسلیمش هرگز متزلزل نشد و همین پایداری او را به نماد صبر در برابر اراده الهی بدل ساخت (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ش، ج ۱۳، ص ۴۷۹-۴۸۲). در روایت آمده است که شیطان مدعی شد ایوب تنها به‌خاطر نعمت‌ها شکرگزار است؛ اما پس از آزمایش‌های سخت و از دست دادن نعمت‌ها، ایوب همچنان صابر و شاکر باقی ماند و در نهایت دعایش پذیرفته شد و نعمت‌ها بیش از گذشته بازگشتند (همان).

این تجربه نشان می‌دهد سختی‌ها برای اولیای الهی ابزار تربیت و مقاوم‌سازی روحی‌اند و ایمان آنان را استوارتر می‌سازند. برای مسلمانان، آموزه‌های روشن است که مشکلات بخشی از لطف خداوندند و پاداش صبر، نعمت‌های افزون خواهد بود. در حوزه مراقبت معنوی، یادآوری ابتلائات ایوب (ع) الگویی الهام‌بخش برای سربازان است تا سختی‌ها را نه نشانه بی‌مهری، بلکه فرصتی برای رشد، تقویت ایمان و دستیابی به آرامش درونی و رحمت الهی بدانند.

۳-۳-۲- حضرت محمد (ص)

زندگی پیامبر اسلام (ص) از آغاز تا پایان سرشار از سختی‌ها بود؛ از یتیمی در کودکی و چوپانی در صحرا تا مصائب بزرگ دوران رسالت که ایشان را برای مسئولیت سنگین آماده ساخت (نک: سبحانی، ۱۳۷۷ش، ص ۱۴۶، ۱۷۰، ۱۸۸). امام علی (ع) در نهج‌البلاغه می‌فرماید که پیامبر (ص) در راه رضای خدا همه سختی‌ها را تحمل کرد و جام مشکلات را سرکشید (نهج‌البلاغه، خطبه ۱۹۴). منابع تاریخی نیز از آزارها و شکنجه‌ها، تحریم اقتصادی شعب ابی‌طالب، هجرت به مدینه و جنگ‌های پیاپی یاد می‌کنند که با وجود همه این فشارها، سرانجام به گسترش اسلام و پیروزی مسلمانان انجامید (ابن ابی‌الحدید، ۱۴۰۴ق، ج ۱۰، ص ۱۶۵).

در مراقبت معنوی، این سرگذشت الگویی الهام‌بخش برای سربازان است؛ نشان می‌دهد سختی‌ها نه نشانه ضعف، بلکه مقدمه‌ای برای موفقیت‌های بزرگانند. چنین نگاهی نگرش فرد را اصلاح کرده و به او می‌آموزد که مشکلات فرصتی برای رشد و تقویت ایمان هستند. سربازان نیز درمی‌یابند که با صبر و ایمان می‌توان فشارهای محیطی را به بستری برای توانمندسازی و تعالی تبدیل کرد؛ بدین‌سان پیامبر (ص) نماد صبر، پایداری و شکرگزاری معرفی می‌شود و سختی‌ها زمینه‌ساز رشد فردی، انسجام اجتماعی و تحقق اهداف الهی تلقی می‌گردند.

۳-۳-۳- حضرت یوسف (ع)

سرگذشت حضرت یوسف (ع) در قرآن نمونه‌ای روشن از نقش سختی‌ها در تربیت الهی و تعالی معنوی است. او از کودکی با حسد برادران روبه‌رو شد و به چاه افتاد (یوسف: ۸-۱۰)، سپس سال‌ها بردگی را تحمل کرد (یوسف: ۲۰-۲۱). در برابر وسوسه همسر عزیز مصر ایستادگی نمود و بی‌گناه به زندان افتاد (یوسف: ۲۳-۲۵، ۳۵)، اما در همه مراحل صبر و ایمان خود را حفظ کرد. سرانجام بی‌گناهی‌اش آشکار شد و به مقام بلند مدیریتی در مصر رسید و اندیشه‌های توحیدی را گسترش داد (یوسف: ۵۱، ۵۶).

این تجربه نشان می‌دهد که ابتلائات مقدمه‌ای برای نعمت‌های بزرگ‌ترند و مشکلات پایان راه نیستند، بلکه زمینه‌ساز گشایش‌های الهی‌اند. در مراقبت معنوی، سرگذشت یوسف (ع) الگویی الهام‌بخش برای سربازان است؛ آنان درمی‌یابند که با صبر، ایمان و پاکدامنی می‌توان سخت‌ترین محدودیت‌ها را به فرصت‌های معنوی و اجتماعی تبدیل کرد. بدین‌سان، یوسف (ع) نماد صبر، پاکدامنی و امید معرفی می‌شود و الگویی برای دستیابی به عزت و موفقیت الهی و رشد فردی و اجتماعی به شمار می‌آید.

۳-۴- آمیخته بودن حیات و زندگی انسان با رنج و سختی

پس از تغییر نگرش نسبت به سختی‌ها و بیان سرگذشت پیامبران، باید بر اساس آیه‌ی «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (بلد: ۴) به سربازان یادآور شد که حقیقت زندگی انسان آمیخته با رنج و دشواری است و این امر جدایی‌ناپذیر از ماهیت دنیا محسوب می‌شود. آموزه‌های دینی نیز تأکید دارند که رسیدن به سعادت در گرو تحمل سختی‌هاست و با هر دشواری، آسانی همراه است. طبق نظر علامه طباطبایی (ره)، هیچ نعمتی بدون رنج و ناملایمات به دست نمی‌آید و مشکلات بر همه شئون زندگی انسان احاطه دارند (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۲۰، ص ۲۹۲). همچنین زندگی انسان از آغاز تا پایان با سختی‌ها همراه است و انتظار خلاف آن بی‌فایده است؛ حتی پیامبران و اولیای الهی نیز با مصائب بسیاری روبه‌رو بودند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ش، ج ۲۷، ص ۱۱). بر این اساس، سختی‌ها بخشی از ذات زندگی‌اند و پذیرش آن‌ها شرط دستیابی به سعادت و رشد معنوی است.

۳-۴-۱- مصائب مادر خوشی‌ها و ملازم بودن سختی با آسانی

پس از تغییر نگرش نسبت به سختی‌ها و یادآوری سرگذشت پیامبران، باید برای سربازان روشن شود که زندگی انسان ذاتاً با رنج همراه است. قرآن کریم در آیه‌ی «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (بلد: ۴) تصریح می‌کند که انسان در بستر رنج آفریده شده و سعادت تنها با تحمل شدايد حاصل می‌شود. علامه طباطبایی (ره) نیز بیان می‌کند که هیچ نعمتی بدون آمیختگی با رنج به دست نمی‌آید و سختی‌ها بر همه شئون زندگی احاطه دارند (طباطبایی، ۱۳۹۰ق، ج ۲۰، ص ۲۹۲). حتی پیامبران و اولیای الهی نیز از این قاعده مستثنی نبودند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ش، ج ۲۷، ص ۱۱).

قرآن کریم در آیه‌ی «حج: ۶۱» به تلازم شب و روز اشاره کرده و نشان می‌دهد که سختی و آسانی نیز در هم تنیده‌اند؛ شهید مطهری این حقیقت را چنین تبیین می‌کند که خوشی از دل مصائب زاده می‌شود و این دو ملازم یک‌دیگرند (مطهری، ۱۳۹۴ش، ص ۱۵۰). همچنین در آیه‌ی «بقره: ۲۱۴» یادآور می‌شود که امت‌های پیشین با شدايد روبه‌رو شدند و مسلمانان نیز بدون تجربه این مصائب به سعادت و بهشت دست نخواهند یافت؛ سنت الهی آن است که کمال و پیشرفت

تنها از مسیر مشکلات حاصل می‌شود و انسان باید همچون فولاد در آتش گداخته شود تا مقاوم گردد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ش، ج ۲، ص ۱۰۳).

۳-۴-۲- تلازم سختی و آسانی در قرآن و سنت

آیات «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (شرح: ۵-۶) نشان می‌دهند که آسانی در دل سختی نهفته است. شهید مطهری نیز تأکید می‌کند که انسان باید پس از هر رهایی، آماده چالش‌های تازه باشد (مطهری، ۱۳۹۴ش، ص ۱۵۲). پیامبر (ص) فرمودند: «النصر مع الصبر و الفرج مع الكرب» (ابن بابویه، ۱۴۱۳ق، ج ۴، ص ۴۱۳) و نیز از قول خداوند نقل کردند که سختی هرگز بر آسانی غلبه نمی‌کند (طبرسی، ۱۳۷۲ش، ج ۱۰، ص ۷۷۲). امام علی (ع) نیز در نهج البلاغه یادآور شدند که در نهایت شدت، گشایش فرا می‌رسد (حکمت ۳۵۱؛ مکارم شیرازی، ۱۳۹۰ش، ج ۱۴، ص ۸۰۶-۸۰۹).

در مراقبت معنوی، این آموزه‌ها سه کارکرد بنیادین دارند: نخست، ایجاد نگرش واقع‌بینانه نسبت به سختی‌ها به عنوان بخشی طبیعی از زندگی؛ دوم، تقویت روحیه صبر و امید با یادآوری این که در دل هر سختی آسانی نهفته است و سوم، توانمندسازی سربازان در شرایط فشار برای مقاومت و پایداری. بدین‌سان، قرآن و سنت همراه با تحلیل حکیمان نشان می‌دهند که رنج‌ها مسیر سعادت و کمال‌اند و می‌توانند به نیرویی سازنده در حرکت فردی و اجتماعی بدل شوند.

۳-۵- سازندگی شدايد

در مراقبت معنوی، یکی از وظایف اساسی مراقب آن است که نقش سازنده سختی‌ها و اثر مخرب نازپروردگی را برای سربازان روشن سازد. قانون خلقت چنین است که انسان تنها در میدان شدايد و مصائب به کمال دست می‌یابد و مشکلات استعدادها را درونی او را آشکار می‌کنند (مطهری، ۱۳۹۴ش، ص ۱۴۶-۱۴۷). امام علی (ع) نیز در نامه‌ای به عثمان بن حنیف، زندگی ساده و تحمل سختی‌ها را سرچشمه قدرت دانسته و نازپروردگی را عامل ضعف معرفی می‌کنند (نهج البلاغه، نامه ۴۵؛ همان، ص ۱۴۹). نمونه‌های طبیعی مانند درختان صحرایی و پرندگان نیز نشان می‌دهند که دشواری‌ها موجب استحکام و توانمندی‌اند (همان، ص ۱۵۱).

نهضت‌های بزرگ و قهرمانان تاریخ در سایه سختی‌ها شکوفا شده‌اند؛ حضرت زینب (س) نیز با مصائب کربلا چون فولاد آبدیده شد و خطابه‌های قهرمانانه‌اش ثمره همان شدايد بود (همان، ص ۱۳۹-۱۴۰). از منظر تربیتی، سختی‌ها نیروهای خفته انسان را بیدار کرده و سرمایه‌ای برای رشد آینده فراهم می‌آورند (سبحانی، ۱۳۴۷ش، ص ۱۵۹). بدین‌سان، در مراقبت معنوی سختی‌ها نه تهدید، بلکه فرصت رشد و تعالی‌اند؛ سربازان درمی‌یابند که ابتلائات سرچشمه قدرت‌اند و با الهام از الگوهای تاریخی و طبیعی می‌توانند فشارهای محیطی را به بستری برای رشد معنوی و اجتماعی تبدیل کنند. این اصل تربیتی بنیادین، دشواری‌ها را به ابزار کمال و تعالی بدل می‌سازد.

۳-۵-۱- نقش مخرب نازپروردگی برای انسان

در مراقبت معنوی باید برای سربازان روشن شود که نازپروردگی و رفاه‌زدگی بیش از حد، اثر معکوس دارد و انسان را به ضعف و بی‌خاصیتی می‌کشاند. همان‌گونه که سختی‌ها استعدادها را درونی را شکوفا می‌کنند، آسایش بی‌حد مقاومت را از بین می‌برد؛ محبت‌های بی‌حساب والدین نیز فرزندان ناتوان می‌پرورد (مطهری، ۱۳۹۴ش، ص ۱۵۰-۱۵۲). آموزه‌های دینی بیان می‌کنند که خداوند بندگان محبوب خود را در میان سختی‌ها قرار می‌دهد تا راه غلبه بر مشکلات را بیاموزند؛ اگر سختی‌ها منفور بودند، پیامبران و اولیای الهی هرگز به آن‌ها مبتلا نمی‌شدند. در حقیقت، رنج انسان‌های قوی را می‌پرورد و مصائب محرکی برای خلاقیت و ابتکارند؛ دانشمندان بزرگ نیز در میان طوفان مشکلات رشد کرده‌اند (سبحانی، ۱۳۴۷ش، ص ۱۵۸).

بدین‌سان، در مراقبت معنوی، سختی‌ها ابزار تربیت الهی و زمینه رشد معرفی می‌شوند: نخست، اصلاح نگرش و آگاهی از این که نازپروردگی عامل ضعف است؛ دوم، تقویت روحیه مقاومت و خلاقیت و سوم، توانمندسازی در شرایط فشار. این نگاه معنوی سربازان را آماده می‌سازد تا با امید و صبر، دشواری‌ها را فرصتی برای رشد و تعالی بدانند.

۳-۶- آثار و نتایج تحمل محدودیت‌ها و سختی‌های دوران سربازی برای آینده

پس از آن که حقیقت سختی‌ها برای افراد روشن شد و نگرش آنان نسبت به این مسئله تغییر یافت، وظیفه مراقب معنوی آن است که آثار ملموس و عینی تحمل این شرایط را برای سربازان توضیح دهد. این توضیح باید به گونه‌ای باشد که آنان قرار گرفتن در محیط دشوار و محدودیت‌های موجود را نه به‌عنوان مانعی، بلکه به مثابه فرصتی برای تعالی شخصیت و شکوفایی گوهر وجودی خود درک کنند.

تحمل سختی‌ها و محدودیت‌ها نه تنها مانعی برای زندگی نیست، بلکه پیامدهای مثبت و سازنده‌ای به همراه دارد. این تجربه‌ها نخست به تقویت اراده و روحیه مقاومت می‌انجامند؛ فرد درمی‌یابد که توانایی ایستادگی در برابر فشارها را دارد و همین آگاهی او را برای مواجهه با چالش‌های آینده آماده‌تر می‌سازد. دوم، موجب شکل‌گیری شخصیت پخته و مسئولیت‌پذیر می‌شوند؛ سختی‌ها انسان را از سطحی‌نگری و بی‌مسئولیتی دور کرده و او را به فردی جدی، متعهد و توانمند تبدیل می‌کنند. سوم، به افزایش قدرت برنامه‌ریزی و مدیریت زندگی کمک می‌کنند؛ محدودیت‌ها فرد را وادار می‌سازند تا با دقت بیشتری برای آینده طرح‌ریزی کند و از منابع و فرصت‌ها به بهترین شکل بهره‌گیرد. چهارم، زمینه‌ساز ایجاد نگاه مثبت به مشکلات هستند؛ فرد درمی‌یابد که هر مشکل می‌تواند گره‌گشای مسائل بزرگ‌تر باشد و راهی برای رسیدن به موفقیت‌های آینده فراهم کند. و در نهایت، سختی‌ها بستر تعالی معنوی و روحی را فراهم می‌آورند؛ زیرا انسان در دل ابتلاء به خداوند نزدیک‌تر می‌شود و ایمان و توکل او عمق بیشتری می‌یابد. در این چارچوب، کارکرد مراقبت معنوی آن است که این پیام را به روشنی منتقل کند: سختی‌ها و محدودیت‌های دوران خدمت یا شرایط دشوار زندگی، سرمایه‌ای ارزشمند برای آینده‌اند. این تجربه‌ها می‌توانند بسیاری از گره‌های فردی و اجتماعی را در آینده بگشایند. با تغییر نگرش، هر سرباز می‌تواند این دوران را فرصتی برای رشد و تعالی بداند و نه مانعی برای پیشرفت. بدین‌سان، سختی‌ها در ادبیات مراقبت معنوی به‌عنوان مدرسه‌ای برای زندگی معرفی می‌شوند؛ مدرسه‌ای که انسان را برای آینده‌ای موفق، مسئولانه و معنوی آماده می‌سازد و او را در مسیر کمال فردی و اجتماعی قرار می‌دهد.

۳-۶-۱- افزایش صبر و آثار مثبت آن در زندگی

دوران خدمت سربازی با محدودیت‌ها و فشارهای خاص، بهترین فرصت برای تمرین و نهادینه‌کردن صبر است؛ زیرا دستیابی به هر هدف دنیوی و اخروی تنها با پایداری و پشتکار ممکن می‌شود و تجربه‌های تاریخی نشان داده‌اند که بزرگ‌ترین موفقیت‌ها نتیجه صبر طولانی‌مدت بوده‌اند (خامنه‌ای، ۱۳۵۴ش، ص ۶۷ و ۷۳). آموزه‌های دینی نیز بر این حقیقت تأکید دارند: امام علی (ع) پیروزی را نتیجه صبوری دانسته‌اند (نهج‌البلاغه، حکمت ۱۵۳) و قرآن کریم در داستان حضرت یوسف (ع) بیان می‌کند که خداوند پاداش صبر و تقوا را ضایع نمی‌سازد (یوسف: ۹۰). همچنین امام علی (ع) صبر را مرکب رسیدن به پیروزی معرفی کرده‌اند (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۸، ص ۹۶) و در جنگ صفین فرمودند که پس از صبر، نصرت الهی نازل خواهد شد (ابن اثیر، ۱۳۸۵ق، ج ۳، ص ۲۹۸).

بنابراین، صبر کلید موفقیت‌های بزرگ فردی و اجتماعی و عامل آرامش درونی و رشد معنوی است. خدمت سربازی با دشواری‌هایش می‌تواند بستری ارزشمند برای پرورش این فضیلت باشد؛ فضیلتی که انسان را مقاوم می‌سازد، امید به آینده را زنده می‌کند و مسیر پیروزی و پیشرفت را هموار می‌سازد.

۳-۶-۲- پیدایش روح شکست‌ناپذیری

یکی از مهم‌ترین نتایج صبر، تقویت قدرت روحی و ایجاد روحیه‌ای شکست‌ناپذیر در برابر مشکلات است؛ بسیاری از شکست‌ها نه به سبب کمبود امکانات، بلکه به دلیل فروپاشی روحیه رخ می‌دهند. سربازی که از نظر روانی استوار باشد، حتی با ضعف جسمانی نیز از میدان عقب‌نشینی نمی‌کند. راز پایداری پیامبران و شخصیت‌های بزرگ در پرورش صبر و آمادگی روحی است که آنان را در برابر طوفان‌های زندگی مقاوم ساخته است (خامنه‌ای، ۱۳۵۴ش، ص ۷۵-۷۶). در مقابل، فرد کم‌صبر مانند جنگجوی بی‌زره است که با نخستین ضربه شکست می‌خورد؛ صبر همانند زرهی است که انسان را در

برابر دشمن مقاوم می‌سازد (همان، ص ۷۸). امام صادق (ع) نیز می‌فرماید: «قَدْ عَجَزَ مَنْ لَمْ يُعِدَّ لِكُلِّ بَلَاءٍ صَبْرًا»، کسی که برای هر بلا صبری آماده نکرده باشد، در مانده خواهد شد (حرّانی، ۱۴۰۴ ق، ص ۳۶۱).

در مراقبت معنوی، صبر سه کارکرد بنیادین دارد: نخست، زرهی روحی برای مقاومت در برابر فشارها؛ دوم، تقویت آمادگی روانی و اعتماد به نفس برای عبور از بحران‌ها؛ و سوم، الهام از الگوهای دینی برای پایداری و امیدواری. بدین‌سان، صبر نه تنها فضیلتی اخلاقی، بلکه سلاحی معنوی است که انسان را شکست‌ناپذیر ساخته و او را برای پیروزی فردی و انسجام اجتماعی آماده می‌کند.

۳-۶-۳- بروز صفت‌ها و خصوصیات نیک و پنهان

انسان تنها در شرایط آزمایش و سختی می‌تواند به ظرفیت‌های نهفته خود آگاه شود؛ زیرا ابتهانات حقیقت توان او را آشکار می‌سازند و صبر موجب شناخت صفات نیک پنهان در وجود انسان می‌گردد (خامنه‌ای، ۱۳۵۴ ش، ص ۷۸). در زندگی عادی این قابلیت‌ها ناشناخته باقی می‌مانند؛ اما سختی‌ها همچون آینه‌ای گوهر وجودی انسان را نمایان می‌کنند. در مراقبت معنوی، ابتهانات فرصتی برای کشف توانایی‌های درونی معرفی می‌شوند؛ این شناخت اعتماد به نفس را تقویت کرده و فرد را مقاوم‌تر می‌سازد. بدین‌سان، سختی‌ها تهدید نیستند بلکه زمینه‌ای برای تعالی و شکوفایی‌اند. صبر نه تنها عامل مقاومت در برابر مشکلات است، بلکه کلید آشکار شدن ظرفیت‌های پنهان و شکوفایی شخصیت انسان به شمار می‌آید؛ نیرویی که او را از دل رنج‌ها به سوی قدرت، ایمان و تعالی معنوی هدایت می‌کند.

۳-۶-۴- توجه بیشتر به خداوند

یکی از بزرگ‌ترین فواید صبر، نزدیکی انسان به خداوند در هر مرحله زندگی است. صبر به انسان اتکا به خود می‌دهد و این اتکا زمینه‌ساز اعتماد و توکل به خداست؛ فرد بی‌تاب در برابر مشکلات در حقیقت به توانایی‌های خود اعتماد ندارد و از یاد خدا دور می‌شود؛ اما انسان صبور با تکیه بر توان درونی، حضور خدا را بیشتر احساس می‌کند و ارتباطی عمیق‌تر با پروردگار برقرار می‌سازد (خامنه‌ای، ۱۳۵۴ ش، ص ۸۰).

این صبر دریچه‌ای به هدایت ویژه الهی است و قرآن کریم به صابران بشارت داده که درود و رحمت خداوند بر آنان نازل می‌شود و ایشان هدایت‌شدگان واقعی‌اند: «أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَ رَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ» (بقره: ۱۵۷).

بنابراین، صبر نه تنها نیروی مقاومت در برابر سختی‌هاست، بلکه پلی برای نزدیکی بیشتر به خداوند و تجربه هدایت و رحمت الهی است؛ فرد صبور حضور خدا را پررنگ‌تر احساس کرده و همین ارتباط معنوی او را در برابر چالش‌ها پایدار و در مسیر سعادت هدایت می‌کند.

۳-۶-۵- امدادهای غیبی خداوند برای صابران

در آموزه‌های دینی، صبر و تقوا علاوه بر فضیلت اخلاقی، کلید دریافت یاری‌های غیبی و نصرت الهی‌اند. قرآن کریم وعده می‌دهد که اگر مؤمنان در برابر دشمنان صبر و تقوا پیشه کنند، خداوند آنان را با فرشتگان یاری خواهد کرد: «بَلَىٰ إِنْ تَصَبَّرُوا وَتَتَّقُوا... يُدْخِلْكُمْ فِيكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ» (آل عمران: ۱۲۵). تاریخ پیامبران نیز نشان می‌دهد که استقامت آنان در برابر آزارها مقدمه نزول نصرت الهی و تحقق پیروزی بود (افرنگان، ۱۳۹۹ ش، ص ۹۳). خداوند در قرآن خطاب به پیامبر اسلام (ص) یادآور می‌شود که پیامبران پیشین با صبر در برابر تکذیب و آزار قوم خود سرانجام به یاری الهی دست یافتند (انعام: ۳۴).

در مراقبت معنوی، صبر و تقوا سه کارکرد اساسی دارند: نخست، ایجاد امید و آرامش با پشتوانه غیبی؛ دوم، الگوگیری از پیامبران در تحمل فشارها و انتظار نصرت الهی و سوم، تقویت ایمان و اعتماد به خداوند با تأکید بر سنت تغییرناپذیر نصرت الهی. بدین‌سان، صبر و تقوا نه تنها ابزار مقاومت در برابر مشکلات‌اند، بلکه پلی برای دریافت امدادهای غیبی و تجربه پیروزی الهی محسوب می‌شوند و فرد و جامعه را در مسیر تعالی و انسجام قرار می‌دهند.

۶-۳- رسیدن به سعادت و رستگاری

قرآن کریم صبر، استقامت و جهاد را شرط اصلی رستگاری و ورود به بهشت معرفی کرده است. در آیه «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (آل عمران: ۲۰۰) صبر نخستین گام برای فلاح دانسته شده و اساس موفقیت‌های دنیوی و اخروی معرفی می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ ش، ج ۳، ص ۲۳۳). همچنین در آیه «أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ... وَ يَعْلَمَ الصَّابِرِينَ» (آل عمران: ۱۴۲) شرط ورود به بهشت صبر و جهاد دانسته شده و ایمان حقیقی تنها در میدان عمل آشکار می‌شود (طباطبایی، ۱۳۹۰ ق، ج ۴، ص ۳۰). در آیه «سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ» (رعد: ۲۴) نیز صبر علت درود فرشتگان بر مؤمنان معرفی شده است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷ ش، ج ۱۰، ص ۱۹۳).

حضرت علی (ع) صبر را ستون ایمان دانسته و فرموده‌اند: «صبر نسبت به ایمان مانند سر است در مقابل تن» (نهج البلاغه، حکمت ۸۲).

در مراقبت معنوی، صبر به عنوان شرط اساسی سعادت و رستگاری مطرح می‌شود: نخست، نگرش معنوی ایجاد می‌کند و نشان می‌دهد صبر راهی برای کمال است؛ دوم، انگیزه عملی را تقویت کرده و ایمان حقیقی را آشکار می‌سازد؛ سوم، با الهام از آموزه‌های دینی روشن می‌شود که بدون صبر، ایمان و سعادت پایدار نخواهد بود. بدین‌سان، صبر کلید اصلی ایمان حقیقی، پیروزی معنوی و ورود به بهشت است.

۳-۷- منظم شدن

یکی از آثار مثبت و سازنده دوران خدمت وظيفه عمومی، تحمل فشارها و محدودیت‌های محیطی، ایجاب و تقویت روحیه نظم در انجام امور و وظایف محوله است. این ویژگی، نه تنها در عرصه نظامی بلکه در تمامی ابعاد زندگی انسان نقشی کلیدی در موفقیت و دستیابی به اهداف دارد. نظم، به عنوان یک اصل بنیادین، در آموزه‌های اسلامی مورد توجه قرار گرفته و در سیره بزرگان دین و رهبران معنوی جایگاه ویژه‌ای دارد.

مراقب معنوی باید برای سربازان روشن سازد که نظم، نتیجه طبیعی تحمل سختی‌ها و فشارهای محیطی است. همان‌گونه که فشار و محدودیت‌ها انسان را به صبر و استقامت وامی‌دارند، همین شرایط نیز او را به رعایت نظم و انضباط سوق می‌دهند. این نظم، سرمایه‌ای ارزشمند است که پس از پایان دوران خدمت نیز در زندگی فردی و اجتماعی آنان باقی خواهد ماند و مسیر موفقیت را هموار می‌سازد.

به‌عنوان نمونه، در زندگی امام خمینی (ره) می‌بینیم که نظم و انضباط در کارها، عامل انجام فعالیت‌های بزرگ و فوق‌العاده بوده است. ایشان با برنامه‌ریزی دقیق و رعایت نظم در امور روزانه توانستند مسئولیت‌های سنگین علمی، سیاسی و اجتماعی را به بهترین شکل به انجام رسانند. این نمونه عینی نشان می‌دهد که نظم نه تنها یک فضیلت اخلاقی، بلکه ابزاری عملی برای تحقق اهداف بزرگ و اثرگذار است.

در مراقبت معنوی، نظم به‌عنوان یکی از مهم‌ترین دستاوردهای دوران خدمت سربازی مطرح می‌شود. نخست، این رویکرد موجب ایجاد نگرش مثبت در سربازان می‌گردد؛ آنان درمی‌یابند که فشارها و محدودیت‌های دوران خدمت نه مانعی برای پیشرفت، بلکه زمینه‌ساز منظم‌شدن و موفقیت آینده‌اند. دوم، نظم به تقویت روحیه انضباط کمک می‌کند؛ انجام دقیق وظایف و پایبندی به مقررات، آنان را برای پذیرش مسئولیت‌های بزرگ‌تر در زندگی آماده می‌سازد. سوم، الهام از الگوهای بزرگ همچون سیره امام خمینی (ره) نشان می‌دهد که نظم و انضباط نقشی اساسی در تحقق کارهای عظیم و پیشبرد اهداف الهی و اجتماعی دارد. چهارم، محیط پر فشار خدمت سربازی به عنوان بستری برای تبدیل سختی به فرصت عمل می‌کند؛ فرصتی برای تمرین نظم، تقویت اراده و سرمایه‌سازی معنوی و اخلاقی برای آینده. بدین‌سان، نظم در ادبیات مراقبت معنوی نه تنها یک فضیلت اخلاقی، بلکه سرمایه‌ای ارزشمند است که سختی‌ها را به فرصتی برای رشد، موفقیت و تعالی انسان تبدیل می‌کند و مسیر دستیابی به کمال فردی و اجتماعی را هموار می‌سازد.

۳-۸- پیدا کردن دوست و هم‌نشین خوب و سازنده

یکی از ویژگی‌های دوران خدمت سربازی آن است که افراد با سطوح مختلف فکری، فرهنگی، اعتقادی و توانمندی در کنار هم قرار می‌گیرند. این هم‌نشینی اجباری می‌تواند به فرصتی ارزشمند تبدیل شود؛ فرصتی برای انتخاب دوستان و همراهانی که از جهات گوناگون تأثیر مثبت بر زندگی فرد دارند. مراقب معنوی باید سربازان را به این نکته توجه دهد که این شرایط، زمینه‌ای برای یادگیری، تبادل تجربه و تقویت باورهای سازنده است و انتخاب درست دوستان می‌تواند مسیر آینده آنان را روشن‌تر سازد.

در آموزه‌های دینی نیز اهمیت انتخاب دوست و هم‌نشین بارها مورد تأکید قرار گرفته است. داستان پسر حضرت نوح (ع) نمونه‌ای روشن از پیامدهای انتخاب نادرست هم‌نشین است. لجاجت و کوتاه‌فکری ناشی از همراهی با کافران باعث شد که او از نصیحت‌های پدر بهره‌ای نبرد و در نهایت گرفتار عذاب الهی شود (نک: مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ش، ج ۹، ص ۱۰۰؛ صمدی، ۱۳۸۷ش، ص ۲۱). قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «يَا بَنِي آدَكْبَ مَعَنَا وَ لَا تَكُنْ مَعَ الْكٰفِرِيْنَ...» (هود: ۴۲).

همچنین قرآن کریم درباره حسرت فرد ظالم در روز قیامت به‌خاطر هم‌نشینی با گمراهان می‌فرماید: «يَا لِيْتَنِيْ اَتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُوْلِ سَبِيْلًا، يَا وَيْلَتِي لِيْتَنِي لَمْ اَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيْلًا» (فرقان: ۲۷ و ۲۸). این آیات نشان می‌دهند که دوستی‌های نادرست می‌توانند سرنوشت انسان را تباه کنند.

امام علی (ع) نیز در اهمیت این موضوع می‌فرماید: «مُجَالَسَةُ الْاَشْرَارِ تُورِثُ سُوءَ الظَّنِّ بِالْاٰخِيَارِ... فَاَنْظُرُوْا اِلٰى خُلَطَايَاهِ فَاِنْ كَانُوْا اَهْلَ دِيْنِ اللّٰهِ فَهُوَ عَلٰى دِيْنِ اللّٰهِ...» (ابن بابویه، ۱۳۶۲ش، ص ۶). این سخن نشان می‌دهد که شخصیت انسان به شدت از دوستان و اطرافیان تأثیر می‌پذیرد و ملاک شناخت افراد، هم‌نشینان آن‌ها هستند.

در روایات معصومان (ع) نیز معیارهای انتخاب دوست شایسته بیان شده و از هم‌نشینی با افراد ناباب نهی گردیده است. حتی در برخی موارد، تنهایی بر دوستی با افراد نامناسب ترجیح داده شده است (نک: مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۴، ص ۱۸۹).

در مراقبت معنوی، موضوع انتخاب دوست و هم‌نشین جایگاهی اساسی دارد و می‌تواند مسیر زندگی فرد را به طور جدی تحت تأثیر قرار دهد. نخست، این رویکرد موجب ایجاد نگرش مثبت در سربازان می‌شود؛ آنان درمی‌یابند که هم‌نشینی اجباری در دوران خدمت، فرصتی ارزشمند برای انتخاب دوستان سازنده و پرهیز از روابط ناسالم است. دوم، به تقویت معیارهای انتخاب کمک می‌کند؛ ملاک‌های دینی و اخلاقی روشن می‌سازند که دوستی شایسته بر پایه ایمان، صداقت و اخلاق بنا می‌شود و باید از افراد ناباب دوری کرد. سوم، الهام از الگوهای قرآنی و روایی اهمیت این موضوع را برجسته می‌سازد؛ داستان پسر نوح (ع) و سخنان امام علی (ع) نمونه‌های عملی‌اند که نشان می‌دهند انتخاب دوست می‌تواند سرنوشت انسان را به سعادت یا شقاوت سوق دهد. چهارم، این آموزه‌ها بر تأثیر آینده‌ساز انتخاب دوست تأکید دارند؛ دوستی نیکو عامل پیشرفت و سعادت است، در حالی که دوستی ناباب زمینه تباهی و سقوط را فراهم می‌کند. بدین‌سان، مراقب معنوی باید اهمیت انتخاب دوست و هم‌نشین را برای سربازان تبیین کند و آنان را به سمت تصمیم‌گیری درست و شایسته هدایت نماید؛ تا این فرصت ارزشمند دوران خدمت، به سرمایه‌ای برای سعادت، موفقیت و تعالی آینده تبدیل شود.

۴- نتیجه‌گیری

مداخله معنوی در مواجهه با فشارها و محدودیت‌های محیطی، یک راهبرد جامع و چندلایه است که بر پایه اصل همدلی و با اتکا به آموزه‌های اسلامی طراحی می‌شود. این فرایند نه تنها به کاهش فشارهای روانی سربازان کمک می‌کند، بلکه آنان را در مسیر رشد شخصیتی، معنوی و اجتماعی قرار می‌دهد. نخستین گام، ایجاد پیوند عاطفی و همدلانه است؛

مراقب معنوی با برقراری ارتباطی صمیمانه و همراهی واقعی، اعتماد فرد را جلب می‌کند و مقاومت روانی او در برابر تغییر کاهش می‌یابد. این ارتباط، زمینه‌ای برای پذیرش پیام‌های معنوی و ورود به مرحله بازسازی نگرش فراهم می‌سازد. در گام دوم، بازسازی نگرش بر اساس آموزه‌های اسلامی صورت می‌گیرد. از طریق جلسات آموزشی و کارگاه‌های معنوی، برداشت‌های منفی نسبت به سختی‌ها اصلاح می‌شود و جای خود را به فهمی الهی و هدفمند می‌دهد. سربازان درمی‌یابند که دشواری‌ها نه مانع، بلکه فرصتی برای رشد، خلاقیت و تعالی‌اند. این تغییر نگرش، آنان را از نگاه سطحی و منفی به شرایط، به دیدگاهی معنویت‌محور سوق می‌دهد.

سومین مرحله، تبیین پیامدهای مثبت و تجربه‌های سازنده است. مراقب معنوی با ارائه نمونه‌های عینی و ملموس نشان می‌دهد که حتی در شرایط فشار و محدودیت، امکان دستیابی به سرمایه‌های معنوی و روانی ارزشمند وجود دارد. این دستاوردها می‌توانند پشتوانه‌ای برای زندگی آینده و تحقق اهداف فردی و اجتماعی باشند. در نهایت، فرایند به تبدیل بحران به فرصت معنوی منجر می‌شود. فرد درمی‌یابد که فشارها و سختی‌های محیطی پایان راه نیستند، بلکه بستری برای شکل‌گیری تجربه‌های عمیق انسانی و معنوی‌اند. این آگاهی، او را توانمند می‌سازد تا با نگاه آینده‌نگر و معنویت‌محور مسیر زندگی خود را بازسازی کرده و به سوی اهداف متعالی حرکت کند. مداخله معنوی با محوریت مراقبت معنوی، کیفیت زندگی سربازان را ارتقا داده و تاب‌آوری آنان را افزایش می‌دهد. این رویکرد با کاهش آسیب‌های روانی و مدیریت بهتر چالش‌ها، دستیابی به سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی را تسهیل می‌کند. یافته‌ها همچنین مبنایی برای طراحی برنامه‌های حمایتی و آموزشی در جهت بهبود شرایط روانی و معنوی سربازان فراهم می‌سازد.

۵- فهرست منابع

- قرآن کریم (ترجمه فولادوند).
- نهج البلاغه (ترجمه دشتی).
- ابن ابی‌الحدید (۱۳۳۷ش). شرح نهج البلاغه. قم: کتابخانه عمومی آیت الله مرعشی نجفی، چاپ اول.
- ابن اثیر، شیبانی جزری، ابوالحسن علی بن محمد (۱۳۸۵ق). الکامل فی التاریخ. بیروت: دارصادر، چاپ اول.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۶۲ش). خصال (یعقوب جعفری، مترجم). قم: جامعه مدرسین، چاپ اول.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۱۳ق). من لایحضره الفقیه (علی اکبر غفاری، مترجم). قم: دفتر انتشارات اسلامی، چاپ دوم.
- احمدی فراز مهدی، شعریافچی‌زاده محمدرضا، موسوی‌زاده سید روح‌الله، رئیسی نگار، قادری سلیمان، شیروانی عباسعلی (۱۳۹۶ش). درآمدی بر مبانی مراقبت معنوی. اصفهان: دانشگاه علوم پزشکی، چاپ اول.
- افرنگان، علی (۱۳۹۹). آثار تربیتی صبر در زندگی از منظر قرآن کریم. علوم اسلامی انسانی، ۶ (۲۳)، ۹۰-۹۷.
- بهشتی، ابراهیم؛ زرغامی، مجید (۱۳۹۷ش). رابطه تاب‌آوری و عمل به باورهای دینی با اضطراب و افسردگی در سربازان. طب نظامی، ۲۰ (۳)، ۳۳۳-۳۴۱.
- حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ق). تحف العقول (صادق حسن زاده، مترجم). قم: جامعه مدرسین، چاپ دوم.
- خاکساری، زهرا؛ خسروی، زهره (۱۳۹۱ش). خدا و تصور مثبت و منفی از او و رابطه آن با عزت‌نفس و سلامت روانی. روان‌شناسی و دین، ۵ (۲)، ۸۳-۹۸.
- خامنه‌ای، سید علی (۱۳۵۴ش). گفتاری در باب صبر. تهران: غدیر.
- دهقانی، فرزاد؛ مصطفایی، محمد؛ ربانی‌خواه، احمد (۱۴۰۲ش). مداخله معنوی در پاسخ به چالش‌های اضطراب از مرگ و نگرانی بیماران بستری مبتلا به بیماری‌های سخت. مطالعات اسلامی در حوزه سلامت، ۷ (۲)، ۴۹-۶۶.

- رشاد علی‌اکبر، عباس‌زاده مهدی (۱۴۰۰ش). دین و سلامت معنوی: پیشینه، ضرورت و مبانی. فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی، ۵ (۳)، ۳۸۳-۳۹۰.
- سبحانی، جعفر (۱۳۴۷ش). رمز پیروزی مردان بزرگ. قم: نسل جوان.
- سبحانی، جعفر (۱۳۷۷ش). فروغ ابدیت. قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه، چاپ چهاردهم.
- شاره، حسین؛ رباطی، زهرا (۱۴۰۰ش). اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری شناختی افکار خودکشی، افسردگی و ناامیدی سربازان. روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی، ۲۷ (۴)، ۴۱۲-۴۲۷.
- شفایی مقدم، الهام؛ نیازی، محسن (۱۳۹۹ش). تبیین مدل روانی-اجتماعی رفتار خودکشی سربازان با تأکید بر افسردگی و انسجام گروهی. روان‌شناسی نظامی، ۱۱ (۴۴)، ۱۷-۲۹.
- صمدی یزدی، علی‌اکبر (۱۳۸۷ش). نقش دوستان در سرنوشت انسان. قم: مسجد مقدس جمکران، چاپ دوم.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۹۰ق). المیزان فی تفسیر القرآن (محمدباقر موسوی، مترجم). بیروت: الأعلمی للمطبوعات، چاپ دوم.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲ش). مجمع البیان فی تفسیر القرآن (حسین نوری همدانی، مترجم). تهران: ناصر خسرو، چاپ سوم.
- عطایی، سمیرا (۱۳۹۲ش). ارتباط هدف داری و ارزشمندی زندگی با سلامت انسان از دیدگاه قرآن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث، دانشگاه قم.
- غباری بناب، باقر (۱۳۸۸ش). مشاوره و روان‌درمانگری با رویکرد معنویت. تهران: آرون، چاپ اول.
- فروتن، سیدمحسن (۱۳۹۶ش). سلامت معنوی اسلامی از دیدگاه مرحوم استاد محمد مهدی اصفهان. فرهنگستان علوم پزشکی، ۱ (۱)، ۲۸-۳۷.
- کرتیس، آنتونی جی (۲۰۰۰م). روان‌شناسی سلامت (علی فتحی آشتیانی، مترجم). تهران: بعثت.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق). کافی (محمدباقر کمره‌ای، مترجم). تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ چهارم.
- گودرزی، کورش؛ روزبهانی، مهدی (۱۴۰۰ش). بررسی وضعیت شیوع موارد مخدر در سربازان پادگان‌های استان لرستان. روان‌شناسی نظامی، ۱۲ (۴۵)، ۳۵-۵۱.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). بحار الأنوار (محمدباقر کمره‌ای، مترجم). بیروت: دار احیاء التراث العربی، چاپ دوم.
- مطهری، مرتضی (۱۳۹۴ش). عدل الهی. تهران: صدرا، چاپ چهل و پنجم.
- مطهری، مرتضی (۱۳۹۴ش). بیست گفتار. تهران: صدرا، چاپ چهل و سوم.
- معین، محمد (۱۳۸۲ش). فرهنگ معین. تهران: زرین.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۱ش). تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ دهم.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۹۰ش). پیام امام امیرالمؤمنین (ع): شرح تازه و جامعی بر نهج‌البلاغه. قم: انتشارات امام علی بن ابی‌طالب، چاپ اول.
- نعمت‌شاهی، محمد؛ پارسایی‌مهر، زهرا؛ روشن‌زاده، مصطفی؛ جمالی نیک، مهدی؛ هاشمی نیک، مرتضی؛ تاج-آبادی، علی (۱۳۹۹ش). وضعیت سلامت روان و عوامل تأثیرگذار بر آن در سربازان ایرانی. طب نظامی، ۹ (۲۲)، ۸۸۵-۸۹۵.

References

- Afrangan, A. (2020). The educational effects of patience in life from the perspective of the Holy Qur'an. *Islamic Human Sciences*, 6(23), 90-97. [In Persian]
- Ahmadi Faraz, M., Sha'arbaafchizadeh, M. R., Mousavizadeh, S. R., Raeisi, N., Ghaderi, S., & Shirvani, A. (2017). An introduction to the foundations of spiritual care. *Isfahan University of Medical Sciences*. [In Persian]

- Ataei, S. (2013). The relationship between purposefulness and life value with human health from the perspective of the Qur'an (Master's thesis, University of Qom). **[In Persian]**
- Beheshti, E., & Zarghami, M. (2018). The relationship between resilience and practice of religious beliefs with anxiety and depression among soldiers. *Military Medicine*, 20(3), 333–341. **[In Persian]**
- Curtis, A. J. (2000). *Health psychology* (A. F. Ashtiani, Trans.). Besat.
- Dehghani, F., Mostafaei, M., & Rabbani Khah, A. (2023). Spiritual intervention in response to death anxiety and concerns among hospitalized patients with severe illnesses. *Islamic Studies in Health*, 7(2), 49–66. **[In Persian]**
- Foroutan, S. M. (2017). Islamic spiritual health from the perspective of the late Professor Mohammad Mehdi Esfahan. *Farhangestan-e Oloum Pezeshki*, 1(1), 28–37. **[In Persian]**
- Ghobari Bonab, B. (2009). *Counseling and psychotherapy with a spirituality approach*. Aroon. **[In Persian]**
- Goudarzi, K., & Rouzbehani, M. (2021). Prevalence of substance abuse cases among soldiers in Lorestan province barracks. *Military Psychology*, 12(45), 35–51. **[In Persian]**
- Harrani, H. ibn A. (1984). *Tuhaf al-'uqul* (S. H. Zadeh, Trans.). Jame'eh Modarresin. **[In Arabic]**
- Ibn Abi al-Hadid. (1958). *Sharh Nahj al-Balagha*. Ayatollah Mar'ashi Najafi Public Library. **[In Arabic]**
- Ibn al-Athir, A. ibn M. (1965). *Al-Kamil fi al-Tarikh*. Dar Sader. **[In Arabic]**
- Ibn Babawayh, M. ibn A. (1983). *Khisal* (Y. Jafari, Trans.). Jame'eh Modarresin. **[In Persian]**
- Ibn Babawayh, M. ibn A. (1993). *Man la yahduruhu al-faqih* (A. A. Ghaffari, Trans.). Daftar-e Entesharat-e Eslami. **[In Arabic]**
- Khaksari, Z., & Khosravi, Z. (2012). God and positive and negative image of Him and its relationship with self-esteem and mental health. *Psychology and Religion*, 5(2), 83–98. **[In Persian]**
- Khamenei, S. A. (1975). *A discourse on patience*. Ghadir. **[In Persian]**
- Kulaini, M. ibn Y. (1987). *Al-Kafi* (M. B. Komare'i, Trans.). Dar al-Kutub al-Islamiyyah. **[In Arabic]**
- Majlesi, M. B. (1983). *Bihar al-anwar* (M. B. Komare'i, Trans.). Dar Ihya al-Turath al-'Arabi. **[In Arabic]**
- Makarem Shirazi, N. (1992). *Tafsir Nemuneh*. Dar al-Kutub al-Islamiyyah. **[In Persian]**
- Makarem Shirazi, N. (2011). *The message of Imam Amir al-Mu'minin: A new comprehensive commentary on Nahj al-Balagha*. Imam Ali ibn Abi Talib Publications. **[In Persian]**
- Moein, M. (2003). *Moein dictionary*. Zarrin. **[In Persian]**
- Motahhari, M. (2015a). *Divine justice*. Sadra. **[In Persian]**
- Motahhari, M. (2015b). *Twenty discourses*. Sadra. **[In Persian]**
- *Nahj al-Balagha*. (n.d.). (M. Dashti, Trans.). **[In Persian]**
- Nematshahi, M., Parsaeimehr, Z., Roshanzadeh, M., Jamalinejad, M., Hasheminik, M., & Tajabadi, A. (2020). Mental health status and influencing factors among Iranian soldiers. *Military Medicine*, 9(22), 885–895. **[In Persian]**
- Qur'an. (n.d.). (M. Fouladvand, Trans.). **[In Persian]**
- Rashad, A. A., & Abbaszadeh, M. (2021). Religion and spiritual health: Background, necessity, and foundations. *Farhang va Erteqaye Salamat*, 5(3), 383–390. **[In Persian]**
- Samadi Yazdi, A. A. (2008). *The role of friends in human destiny*. Jamkaran Mosque. **[In Persian]**
- Shafaei Moghaddam, E., & Niazi, M. (2020). Explaining the psychosocial model of suicidal behavior among soldiers emphasizing depression and group cohesion. *Military Psychology*, 11(44), 17–29. **[In Persian]**
- Shareh, H., & Robati, Z. (2021). The effectiveness of acceptance and commitment group therapy on cognitive flexibility, suicidal ideation, depression, and hopelessness among soldiers. *Journal of Clinical Psychology and Psychiatry*, 27(4), 412–427. **[In Persian]**
- Sobhani, J. (1968). *The secret of the success of great men*. Nasl-e Javan. **[In Persian]**
- Sobhani, J. (1998). *Forugh-e Abadiyat*. Daftar Tablighat-e Eslami. **[In Persian]**
- Tabarsi, F. ibn H. (1993). *Majma' al-bayan fi tafsir al-Qur'an* (H. N. Hamedani, Trans.). Naser Khosrow. **[In Persian]**

- Tabataba'i, M. H. (1970). Al-Mizan fi tafsir al-Qur'an (M. B. Mousavi, Trans.). Al-A'lami Publications. **[In Arabic]**