

A photograph of a forest path in autumn. The path is covered in fallen yellow and orange leaves. On the left, a large tree trunk is visible, partially covered in moss. The background is filled with trees displaying vibrant autumn colors, including yellow, orange, and red. The overall scene is peaceful and scenic.

به نام خدا

• ارتباط سلامت معنوی در پیشگیری از اختلالات روانشناختی

• دکتر محمود رجبی روانشناس



چرایی توجه بین المللی به معنویت و سلامت :

واقعیت موجود در تمام جوامع که تجربه بشری در تمام فرهنگها نشان داده است که انسان همواره در شرایط بحرانی و تهدید بیماری، از یک منبع مقدس و الهی کمک طلبیده و نیاز به معنویت در او اهمیت زیادی پیدا می‌کند

• ابعاد سلامت

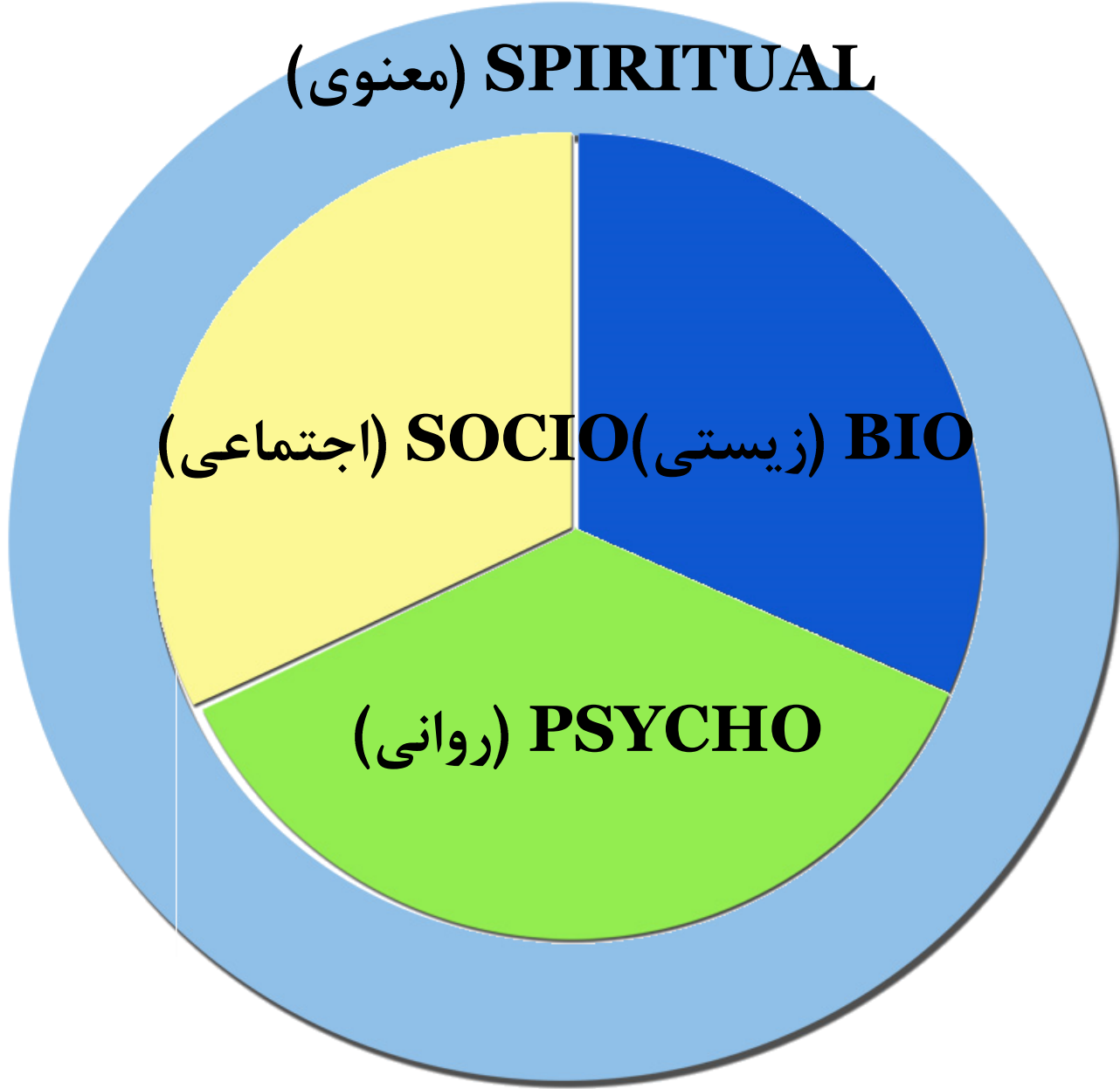


ابعاد چهارگانه سلامت

SPIRITUAL (معنوی)

BIO (زیستی) **SOCIO** (اجتماعی)

PSYCHO (روانی)



اختلاف در مفهوم شناسی سلامت معنوی

در دهه های اخیر که در اروپا و آمریکا احساس نیاز به توجه به سلامت معنوی دیده می شود بیشتر از این ناحیه است که سلامت جسم و روان را نیازمند توجه به آن دیده اند، و این نقص بزرگ وجود دارد که معنویت را برای آسایش و آرامش مادی و دنیوی طلب می کنند، در حالی که بر اساس انسان شناسی ادیان الهی و از جمله اسلام، حقیقت انسان، روح متعالی اوست و سلامت حقیقی او نیز مربوط به بُعد معنوی انسان است و سلامت دیگر ابعاد باید به عنوان مقدمه ای برای آن لحاظ شود،

تعریف سلامت معنوی

- هاکز و همکارانش، سلامت معنوی را حسی از ارتباط داشتن با دیگران، داشتن معنی و هدف در زندگی و داشتن اعتقاد و ارتباط با یک قدرت متعالی تعریف کردند.
- سلامت معنوی عبارت است از برخورداری از حسی از متصل بودن و هماهنگی بین خود، دیگران، طبیعت و وجود متعالی که از طریق فرآیند رشد پویا و منسجم دست یافتنی است و به شناخت هدف نهایی و معنای زندگی منجر می شود.



تأثیرات سلامت معنوی

- افزایش سازگاری با بیماری ها
- بهبود روش مقابله با درد و رنج
- ارتقای سلامت روان
- کاهش افسردگی
- کاهش اضطراب
- کاهش خودکشی





80



اعتقاد دینی ظاهری و اعتقاد دینی باطنی

- در روان‌شناسی و به تعریف آلپورت، **اعتقاد دینی باطنی**، اعتقادی خالص، درونی، بی‌ریا و بی‌تظاهر است و رابطه عمیق فرد با خداوند و ارزش‌های معنوی است. در برابر آن، **اعتقاد دینی ظاهری** مطرح است که تظاهر به مذهب یا به دنبال نفع بیرونی بودن از مذهب است. اعتقاد دینی ظاهری، اعتقادی است برای دیگران، برای همسایه، دوستان، اداره و برای تایید سایرین.
- تحقیقات زیادی نشان داده است که **اعتقاد دینی باطنی** همیشه با سلامتی و آرامش همبسته است و **اعتقاد دینی ظاهری** چندان موجب سلامت نمی‌شود.



دین و کمک به ارتقای سلامت روانی

- دین با مکانیسم‌های گوناگون موجب سلامت جسمی و روانی و ارتقای بهداشت روانی می‌شود. نمونه‌هایی از سلامت روانی ناشی از دین عبارتند از: وجود امید، انگیزه و مثبت‌نگری در دین، ایجاد شبکه حمایتی عاطفی و اجتماعی، دادن پاسخ روشن و قاطع به مفهوم خلقت، جهان و زندگی، تبیین و تعریف لذت‌بخش و معقول از رنج، درد و محرومیت و مکانیسم‌های بسیار دیگر.



- علی‌رغم تمام پیشرفته‌ها و تسهیلات، مشکلات بهداشت روانی به عنوان مشکلی برای خانواده‌ها،
- سازمانها و جوامع رو به افزایش است. هر روز به تعداد افرادی که معتقدند معنویت در درمان
- مشکلات روانشناختی کمک میکند و بر متخصصین که برای درمان بیماری‌های روانی و حفظ
- سلامت روانی پر باورها و رفتارهای مذهبی متمرکز می‌شوند، اضافه می‌شود. انسان امروز با
- آگاهی و بینش به این عقیده رسیده است که بدون معنویت تنها می‌ماند و در گرداب تکنولوژی به
- پوچی می‌رسد. انسان امروز متوجه شده که با دور شدن از باور و اعتقاد، پوچی و درماندگی در
- انتظارش خواهد بود.
- ویلیام جیمز معتقد است باور به وجود ارزشهای بالاتر و یک قدرت برتر برای بهداشت روانی
- انسان ضروری است ▪



● بحث و نتیجه گیری



- امام علی (علیه السلام) :
- رحمت خدا بر بنده ای که بداند
- از کجا آمده
- و در کجا هست
- و به کجا می رود



● روزها فکر من این است و همه شب سخنم
که چرا غافل از احوال دل خویشتم
از کجا آمده ام آمدنم بهر چه بود
به کجا می روم آخر نمائی وطنم
مانده ام سخت عجب کز چه سبب ساخت مرا
یا چه بود است مراد وی از این ساختنم
مرغ باغ ملکوتیم نیم از عالم خاک
چند روزی قفسی ساخته اند از بدنم
ای خوش آن روز که پرواز کنم تا بر دوست
به هوای سر کویش پر و بالی بزنم



