



سلامت معنوی

آشنایی با تکنیک‌ها و مهارت‌های معنوی

حسن روشن

فهرست

مقدمه..... ۹

(۱) مفهوم شناسی

یک) چیستی ۱۴

الف) سلامت ۱۴

ب) معنویت ۱۶

دو) سلامت معنوی در نگرش دینی و غیردینی ۱۷

الف) سلامت معنوی در نگرش دینی ۱۷

ب) سلامت معنوی در نگرش غیردینی ۱۸

سه) ضرورت و اهمیت سلامت معنوی ۱۹

چهار) معنویت در گذر نسل ها ۲۰

۲) ابعاد سلامت معنوی

- ۲۴..... یک) بعد اعتقادی
- ۲۵..... الف) نماز
- ۲۷..... ب) دعا
- ۳۱..... ج) قرائت قرآن
- ۳۲..... د) شب‌زنده‌داری
- ۳۳..... ه) توسل به اولیای الهی
- ۳۵..... و) روزه‌داری
- ۳۶..... دو) بعد رفتاری
- ۳۶..... الف) هم‌نشینی با نیکان
- ۳۸..... ب) الگوگیری از رهبران و بزرگان دینی
- ۳۹..... ج) کسب روزی حلال
- ۴۳..... د) رعایت ادب و آداب معاشرت
- ۴۴..... ه) احترام و تواضع
- ۴۷..... و) صداقت و راستی
- ۴۸..... ز) صلۀ رحم
- ۴۹..... ح) انفاق
- ۵۲..... ط) خوش اخلاقی
- ۵۳..... سه) بُعد شناختی
- ۵۳..... الف) آرامش قلبی
- ۵۷..... ب) خویش‌نشدن‌پذیری
- ۵۹..... ج) مهربانی و محبت

د) ذهن آگاهی ۶۰

۳) ویژگی‌های معنویت‌گرایان و آسیب‌شناسی سلامت معنوی

- یک) ویژگی‌های افراد معنویت‌گرا ۶۶
- دو) آسیب‌شناسی سلامت معنوی ۶۷
- الف) طرح‌واره‌های معنوی ناکارآمد ۶۸
- ب) خودگردانی و عملکرد معنوی مختل شده ۷۲
- ج) ترس از خدا در دوران کودکی ۷۳
- د) شکست و ناکارآمدی معنوی ۷۴
- ه) محدودیت‌های مختل‌شده معنوی ۷۴
- و) استحقاق و خودبزرگ‌پنداری معنوی ۷۴
- ز) خویش‌نشدن‌داری معنوی ناکافی ۷۵
- ح) ریاکاری ۷۵
- ط) تأییدجویی معنوی ۷۵
- ی) قربانی کردن خود معنوی ۷۶
- ک) بازداري هیجانی معنوی ۷۷
- ل) وضع کردن معیارهای سرسختانه معنوی ۷۷
- م) تنبیه‌گرایی معنوی ۷۸

۴) راهکارهای ارتقای سلامت معنوی

- یک) تقویت سلامت معنوی در خانواده ۸۰
- دو) الگوهای مذهبی و معنوی ۸۰

۸۱..... سه) معاشرت با دوستان

۸۲..... چهار) روش های معنوی

۸۳..... نتیجه گیری

۸۶..... کتاب نامه



مقدمه

آدمی در عالم خاکی نمی‌آید به دست
عالمی دیگر ببايد ساخت و ز نو آدمی

داستان خلقت انسان را بارها شنیده‌ایم... خداوند از روح پاک خویش در
کالبد او می‌دمد و او را در سفر دور و دراز و خطرناکش به دنیای جسم و ماده،
عاشقانه بدرقه می‌کند. این چنین، سرشت ما انسان‌ها با ترکیبی از انسانیت و
ملکوت شکل می‌گیرد و خداوند در تک‌تک سلول‌های بدنمان جاری می‌شود.
او اکنون از هر کس به ما نزدیک‌تر است...

انسان با چنین ویژگی‌ای قدم به زندگی گذاشته است: دارای دو بعد جسم و روح؛ اما در دنیای پرهیاهوی امروز و گذر از جامعه سنتی به صنعتی، به عوارضی چون اضطراب، افسردگی، اعتیاد و به احساس پوچی مبتلا و از سرشت واقعی خود دور شده است. هر بار که خواسته گم‌شده حقیقی خود را بیابد و معنای زندگی را بفهمد، در دام مادیات و لذات زندگی مدرن گرفتار آمده و هر بار جسم و روح خود را ناسالم‌تر از قبل یافته است.

به عقیده روان‌شناسان و کارشناسان مذهبی، تنها راه علاج آلام بشر امروز، بازگشت به اصل وجود خود، یعنی خدایی بودن است. اگر او می‌خواهد آرامش را به زندگی خود بازگرداند و از سلامت روح و جسم برخوردار شود باید با سرشت معنوی و روحانی خود دیگر بار آشتی کند و نتیجه آن چیزی نیست جز کسب سلامت معنوی.

بحث از سلامت، تعاریف و رویکردهای آن قدمتی به بلندای چند هزار سال دارد و پیشینه آن را به حدود ۳۹۰۰ سال قبل از میلاد مسیح برگردانده‌اند. حساسیت و پیگیری جمعی انسان‌ها نسبت به مقوله سلامت باعث شد بعد از ده‌ها قرن نهایتاً مقارن با پایان یافتن جنگ جهانی دوم، اساسنامه سازمان جهانی بهداشت^۱ تصویب شود و این سازمان از ۱۹۴۸ رسماً آغاز به کار کند. در ابتدا سه بُعد برای سلامت تصور شده بود: سلامت جسمی، روانی و اجتماعی؛ اما به تدریج بُعد دیگری به نام سلامت معنوی نیز وارد ادبیات پزشکی گردید.

پنج دهه قبل بود که سازمان جهانی سلامت از اصطلاح «سلامت معنوی» رونمایی کرد که مدت‌ها بود از منظر دغدغه‌مندان سلامت در آن سوی جهان زنگار فراموشی به خود گرفته بود. اگر سلامت جسمی از ضرورت توجه به سبک تغذیه، خواب، مراقبت از بدن، ورزش، محیط زیست سالم، شرایط سالم کاری



1. World Health Organization.

و امنیت صحبت می‌کند؛ اگر سلامت روانی از عشق، دوستی، اعتماد به نفس و پرورش حالات مثبت روان شناختی حرف می‌زند؛ اگر سلامت اجتماعی، از نحوه ارتباط سالم با جامعه، توانایی تعامل مؤثر با افراد دیگر و محیط اجتماعی، رضایتمندی از روابط بین فردی و ایفای نقش دم می‌زند؛ سلامت معنوی، فراتر از همه این‌ها، بعد روحانی وجود انسان را هدف گرفته است و در ارتباط با خود، خدا، دیگران و امور مقدس، معنا پیدا می‌کند؛ بنابراین اگر می‌شنویم که دعا کردن، در ارتقای سلامت جسمی انسان و معالجه بیماری‌های او مؤثر بوده است، ناخودآگاه ذهنمان متوجه نیرویی ماورایی به نام معنویت می‌گردد.

در سال‌های اخیر، توجه به امور معنوی و گرایش به معنویت در میان مردم کشورهای جهان رو به افزایش رفته است و شور و گرایش مردم به معنویت‌گرایی، افق جدیدی را از سلامت معنوی پیش روی کارشناسان و صاحب‌نظران امر سلامت در جهان گشوده است به طوری‌که از تکنیک‌ها و مهارت‌های معنوی به عنوان روش درمانی مکمل در کنار متدهای درمانی مدرن بهره می‌برند. حضور کشیشان مسیحی در لباس مراقبان معنوی در بیمارستان‌های دنیا خبر از عصری جدید در توسعه درمان و سلامت می‌دهد و ضرورت بهره‌گیری صحیح از دین و اصول معنوی برگرفته از آن را بیش از قبل منعکس می‌کند.

دین پرفروغ اسلام که از ابتدای ظهور خود همواره از شعار تعالی‌خواهی و کمال انسان دم زده است و معنای حقیقی زندگی انسان را در اتصال به وحی با پرچم‌داری هدایت رسالت و امامت می‌بیند، بیش از هر آیین دیگری برای معنویت انسان حرف برای گفتن دارد و با جامعیت و غنای معارف معنوی ناب خویش، انسان را قدم قدم تا سرمنزل مقصود و وصال به معشوق حقیقی مشایعت می‌کند.

نوشتار حاضر می‌کوشد گوشه‌ای از هنرنامه‌ی معنویت و دین در رساندن

انسان به سلامت معنوی را به تصویر بکشد و ابعاد سلامت معنوی، مؤلفه‌ها، عوامل گرایش و آسیب‌ها و راهکارها را به قشری از جامعه معرفی کند که بیش از سایرین، دغدغه‌مند و مشتاق بهبود سلامت همه‌جانبه انسان و یاری‌گرا و بوده‌اند و خواهند بود.

دست‌اندرکاران حوزه سلامت جامعه اعم از پزشکان، متخصصین، پرستاران و ماماها، تکنسین‌های بخش‌های مختلف و به‌طورکلی هر کس که به نحوی در التیام آلام مردم دستی دارد، می‌تواند مخاطب این کتاب باشد. امید است که مرضی شفا بخش حقیقی عالم، خداوند متعال واقع گردد.

