



پیام روانشناس

معنویت و تأثیر آن بر سلامت روان

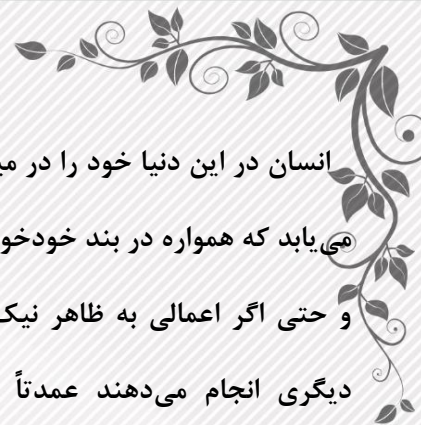
دکتر سمیه سروش

کد: ۰۷/۱۴۰۱/آ س س ر / ۴۲

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

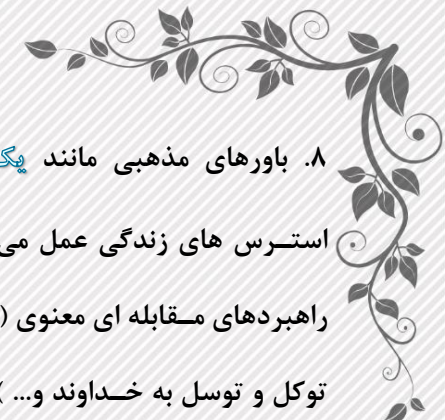
سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت



انسان در این دنیا خود را در میان انبوه مردمانی می‌یابد که همواره در بند خودخواهی‌های خویشند و حتی اگر اعمالی به ظاهر نیک و مفید به حال دیگری انجام می‌دهند عمدتاً آمیخته به انواع درخواست‌ها، گرایش‌ها و خودخواهی‌های ظاهر و پنهان است و کسی صد در صد به خاطر "من" کاری برای "من" انجام نمی‌دهد. اما در نگرش دینی انسان هیچ‌گاه تنها نیست. خدا همواره با اوست " وَ هُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ " (۴۵) نسبت به انسان رؤوف و مهربان است «أَنَّ اللَّهَ بِالنَّاسِ لَهُ رُؤْفٌ رَحِيمٌ» (۴۶) نیازهای انسان را می‌داند، در رفع آنها تواناست، به یاری انسان می‌شتابد و دعای او را اجابت می‌کند، و در این جهت هیچ خواسته، نیاز و تقاضایی ندارد.»

الا بذكر الله تطمئن القلوب

تنها با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد



۸. باورهای مذهبی مانند **پیک «سپهر»** در برابر استرس‌های زندگی عمل می‌کنند و از طریق راهبردهای مقابله‌ای معنوی (مانند دعا، نیایش، توکل و توسل به خداوند و...) به فرد کمک می‌کنند.
۹. توکل به خدا موجب تسکین و بهبودی سریع‌تر روانی می‌شود و باعث **کاهش استرسی و ابتلا به افسردگی** می‌گردد.
۱۰. معنویت **تعریف معقولی از رنج** می‌دهد لذا **تحمل** آلام و مشکلات و مصیبت‌ها را آسان‌تر می‌کند.
۱۱. عشق به خدا انسان را به **کار و فعالیت و از خود گذشتگی** وا می‌دارد.

هنگامی که انسان دردمند و تنها، ناامید از کمک دیگران در کاهش دردهای جسمی یا روانی خود راهی به جای نمی یابد، هنگامی که امید بهبودی از بیمار مبتلا به اختلال روانی یا جسمانی با سیری مزمن و پیشرونده سلب می شود و درمان های کلاسیک کمکی به او نمی کنند، تنها راهی که برای نجات از اضطراب، افسردگی و دردهای جانکاه او باقی می ماند یاری جستن از ایمان و باور دینی است .

باور به قدرت خداوند و سر نهادن به خواست و اراده الهی، در تسکین دردها به انسان توان تحمل می دهد. **امید به نگرش های مثبت ، باعث آرامش درونی فرد می شود.**

باور به اینکه خدایی هست که موقعیت ها را کنترل می کند و مسئول عبادت کننده هاست، تا حد زیادی اضطراب مرتبط با موقعیت را کاهش می دهد،

به طوری که اغلب افراد ارتباط خود را با خداوند مانند ارتباط با یک دوست بسیار صمیمی توصیف می کنند و معتقدند که می توان از طریق اتکاء و توسل به خداوند، اثر موقعیت های غیر قابل کنترل را به طریقی کنترل کرد (کرال و شهان، ۱۹۸۹).

یکی از مهم ترین مسائلی که در دین به آن توجه شده ؛ بهداشت و سلامت جسمانی و روانی است. معنویت با مکانیسم های گوناگون موجب سلامتی روانی فرد و جامعه می شود به نمونه هایی از آن اشاره می گردد:

۱. معنویت به زیستن و مردن انسان **معنا و هدف** می بخشد. ویکتور فرانکل نیز قدرت دین را عقیده به "**آبر معنی**" می داند، یعنی دین بهترین معنی برای زندگی کردن است.

۲. معنویت با احساس تعلق داشتن به منبعی والا، موجب **امیدواری و انگیزه** می شود.

۳. آموزه های دینی نگرش فرد به نظام هستی و قوانین آن را **خوشبایانه** می سازد و **احساس رضایت** در فرد ایجاد می کند.

۴. دین به افراد **احساس کنترل و کارآمدی** می بخشد و به دنبال آن **احساس مسئولیت پذیری و نشاط و حرکت** را در افراد تقویت می کند.

۵. دین **سبک زندگی** سالم تر برای افراد تجویز می کند که بر سلامت جسمی و بهداشت روانی تأثیر مثبت دارد .

۶. دین مجموعه ای از هنجارهای اجتماعی مثبت است که اطاعت از آن موجب **تأیید، پشتیبانی و پذیرش** از سوی دیگران می شود.

۷. بدون تردید ایثار و گذشت که از مفاهیم کلیدی دینی است در **تقویت روابط بین فردی** و بهداشت روانی مثبت نقش دارد.