



پیام روانشناس

سلامت معنوی و پیشگیری از بیماریهای

روانپزشکی

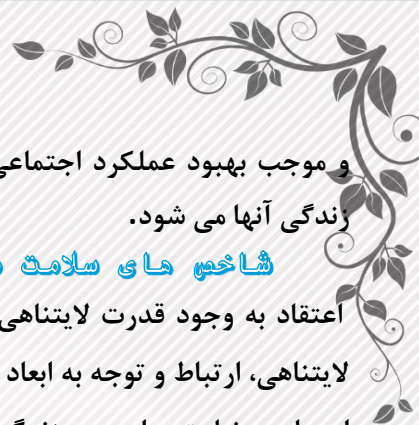
دکتر: سبانی

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آس س ر/۳۶

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

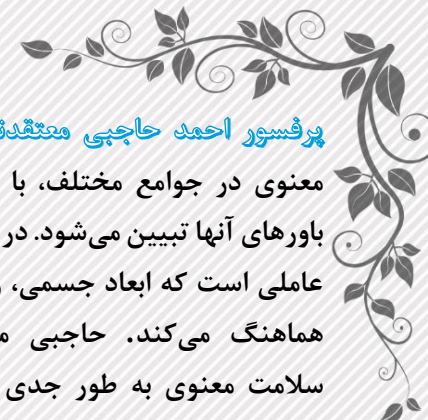


و موجب بهبود عملکرد اجتماعی و ارتقاء کیفیت زندگی آنها می شود.

شاخص های سلامت معنوی؛

اعتقاد به وجود قدرت لایتناهی، ارتباط با منشاء لایتناهی، ارتباط و توجه به ابعاد عالم پیرامون ما و احساس رضایت و امید به زندگی و معنا دار بودن است. در دهه های اخیر در اروپا و آمریکا توجه خاصی به سلامت معنوی شده به دلیل اینکه سلامت معنوی باعث ارتقای سلامت جسم می شود که این موضوع باید در ایران نیز مورد توجه قرار گیرد. توجه به سلامت معنوی می تواند بهبود بیماری را تسریع کند و همچنین باعث کاهش هزینه های بهداشت و درمان می شود. میان سلامت معنوی و شاخص های سلامت ارتباطی وجود دارد و سلامت معنوی باعث تغذیه سالم، طول عمر بیشتر و سلامت روانی بهتر می شود.

هفته سلامت روان گرامی باد



پرفسور احمد حاجبی معتقدند: مفهوم سلامت

معنوی در جوامع مختلف، با توجه به فرهنگ و باورهای آنها تبیین می شود. در واقع سلامت معنوی عاملی است که ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی را هماهنگ می کند. حاجبی معتقد است: وقتی سلامت معنوی به طور جدی به خطر افتد، فرد ممکن است دچار انواع مشکلات روانشناختی مثل اضطراب و افسردگی شود.

بنابراین جستجوی معنا در زندگی یکی از راه های موثر مقابله با مشکلات و سختی های زندگی است. نتایج برخی مطالعات بیانگر آن است که بدون سلامت معنوی، ابعاد زیستی، روانشناختی و اجتماعی نمی توانند عملکرد مناسبی داشته باشند و یا به حداکثر ظرفیت خود برسند، بنابراین سطح کیفیت زندگی پایین خواهد آمد. ایشان معتقدند: مطالعات نشان دهنده آنست که یکی از راه های ارتقای سلامت روان و کیفیت زندگی توجه به سلامت معنوی است، بدین معنا که تقویت بُعد معنوی از یک سو می تواند علایم بیماری ها را کاهش داده و از سوی دیگر توانایی سازگاری فرد را افزایش می دهد، سلامت روان افراد را بهبود بخشیده، به کاهش ناامیدی و افسردگی کمک می کند

تعریف سلامت معنوی:

سلامت معنوی باید در پیشگیری ابتدایی و اولیه از بروز بیماری‌ها مورد توجه قرار گیرد. هر چند تا کنون اجماعی بر سر مفهوم سلامت معنوی وجود ندارد. اما جمعی از روانشناسان معاصر در یک مطالعه کیفی ویژگیهای سلامت معنوی را شناسایی نمودند. آنان سلامت معنوی را به عنوان حسی از متصل بودن، هماهنگی بین خود دیگران، طبیعت و وجود متعالی که از طریق یک فرایند رشد پویا و منسجم دست یافتنی است و به یک شناخت هدف نهایی و معنای زندگی منجر می‌شود، بیان می‌کنند.

ارتباط سلامت معنوی:

در کتاب‌ها و مقاله‌های مختلف، ابعادی مانند ارتباط با خدا، ارتباط با دیگران، ارتباط با خود، ارتباط با طبیعت و یک بعد دیگر تحت عنوان بعد وجودی مطرح شده‌اند. در بعد ارتباط با خدا، این بحث مطرح است که اگر فرد به خدا اعتقاد دارد، خدا را چگونه می‌بیند، چه ویژگی‌هایی برایش قائل است و ارتباط او را با خود و ارتباط خود را با او چگونه می‌بیند؛ مثلاً آیا او را وجودی حمایتگر تصور

می‌کند یا نه؟ در بعد ارتباط با دیگران هم این مسأله مطرح است که ارتباط فرد با بقیه انسان‌ها چگونه است؟ در این رابطه ارزش‌هایی مانند صداقت، فداکاری، مهربانی، دلسوزی، دوست داشتن دیگران، کمک به دیگران، رعایت حقوق دیگران و مسایلی مانند آن مطرح می‌شود و فردی دارای سلامت معنوی بیشتر دانسته می‌شود که از این ارزش‌ها بیشتر برخوردار باشد، ارتباطش با دیگران به عنوان فردی دلسوز، مهربان و فداکار باشد و به دیگران کمک کند. برعکس، کسانی که این صفات را ندارند، دارای سلامت معنوی کمتری هستند. مسلمانان افراد و جوامعی که در آنها ارزش‌هایی مانند صداقت، مهربانی، کمک به دیگران، فداکاری و دلسوز بودن و رعایت حقوق دیگران بیشتر وجود داشته باشد، دارای سلامت معنوی بیشتری هستند و برعکس هر چقدر در فرد یا جامعه‌ای، دروغ‌گویی، فریبکاری و تجاوز به حقوق دیگران وجود داشته باشد، آن فرد یا جامعه یا کشور دارای سلامت معنوی کمتری است. خیلی مهم است که هر کدام از ما همان‌طور که باید به سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خودمان اهمیت بدهیم.

به سلامت معنوی هم توجه کنیم و همان‌طور که در متون مذهبی توصیه شده، از خودمان ارزیابی داشته باشیم که در چه حال و روزی هستیم. روانشناسان معاصر سلامت معنوی را با اصطلاح حالتی از بودن، احساسات مثبت، شناخت ارتباط فرد با خود، دیگران و یک نیروی ماورایی و نیز فطرت تعریف می‌کنند که در صورت دارا بودن آن (سلامت معنوی) فرد احساس هویت، کمال، رضایتمندی، لذت، خرسندی، زیبایی، عشق، احترام، نگرش مثبت، آرامش، توازن درونی می‌کند و دارای هدف و جهت زندگی می‌شود. سلامت معنوی دارای دو بعد عمودی و افقی است. بعد عمودی آن شامل احساس سلامتی در ارتباط با خدا (سلامت مذهبی) و بعد افقی آن شامل احساس رضایت و هدفدار بودن در زندگی است (سلامت وجودی). سلامت معنوی تعادل بین جنبه‌های جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی فرد است که باعث آرامش ذهن و احساس تمامیت و رفاه می‌شود و فرایندی از پیشرفت فرد به سوی ارتباطی هماهنگ است که از نیروهای درونی فرد سرچشمه می‌گیرد.