

## دترک ۸: «سلامت معنوی»



تعریف سلامت از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت:

«رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی به گونه‌ای که شخص با آن بتواند یک زندگی با نشاط و پربار داشته باشد به عبارت دیگر سلامتی فقط

فقدان معلولیت یا بیماری نیست». در این تعریف حداقل سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی برای سلامت تعریف شده است. در دهه‌های اخیر بعد چهارم سلامت با عنوان بعد معنوی معرفی شده است.

قرآن کریم درباره سلامت معنوی اشارات بسیاری دارد و مواردی چون «غرور، ریا، حسادت، سوءظن، عصبانیت و بخل» را به عنوان دشمن سلامت روح مطرح کرده است. در حقیقت معنویت راهی است که با آن می‌توان در زندگی به امید، آسایش و آرامش درونی دست یافت. انسان، از طریق اعتقاد به یک نیروی برتر که در زندگی از او حمایت می‌کند، به سلامت معنوی دست می‌یابد. بعد معنوی بر آگاهی، باورها، نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتارها تأثیر عمیق دارد و به عبارت دیگر **تأثیر معنویت بر افکار، قلب، روان و بدن را سلامت معنوی می‌نامند.** نیاز معنوی به عنوان یکی از عمیق‌ترین نیازهای بشر است که شناسایی و تأمین آن در ارتقای سلامت، جایگاه ویژه‌ای دارد. این نیازها شامل:



- نیاز به منبع امید و قدرت
- نیاز به معنا و هدف (هدفمندی در زندگی)
- نیاز به فعالیت‌های معنوی
- نیاز به تجربه ارتقا و تعالی
- نیاز به بخشودن
- نیاز به ابراز باورها و ارزش‌های فرد

## سلامت معنوی بر سلامت جسم، روان و اجتماعی چگونه تأثیر

### می‌گذارد؟

#### تأثیر سلامت معنوی بر سلامت جسم:

- افرادی که از سلامت معنوی برخوردارند، بهتر از دیگران بیماری را تحمل کرده و دوران سالمندی بهتری را سپری می‌کنند.
- رابطه مثبت و معنی داری بین سلامت معنوی و توان بالا برای انجام کارها وجود دارد.
- افراد مذهبی با باورهای دینی قوی، از سلامت جسمی بیشتری برخوردارند و شیوه زندگی سالم‌تری دارند.
- معنویت چه در سلامت و چه در بیماری، به زندگی معنا و مفهوم می‌بخشد و باعث می‌شود زندگی را با یک بیماری یا حادثه، پوچ و بی‌معنا تلقی نکنیم.
- معنویت به عنوان یک راهبرد سازگاران به ما قدرت می‌بخشد تا بتوانیم با بیماری‌ها، ناملایمات و مشکلات زندگی سازگاری داشته باشیم.



## تأثیر سلامت معنوی بر سلامت روان:

- سبب عزت نفس و امید به زندگی می‌گردد.
- سبب کاهش فشارهای روانی و پرخاشگری می‌شود.
- مطالعات نشان داده‌اند در افرادی که دارای اعتقاد مذهبی هستند، خودکشی، مصرف مواد اعتیادآور و الکل کمتر است.

## تأثیر سلامت معنوی بر سلامت اجتماعی:

- عبادات و فعالیت‌های عمومی معنوی حالات مثبت هیجانی را ایجاد می‌کند.
- تعاملات اجتماعی لذت‌بخشی مثل قاطعیت، تمجید و تحسین، درخواست کمک و پاسخ به آن را برای افراد ایجاد می‌کند.
- افراد با سطح بالا سلامت معنوی، دارای اهداف متعالی و آرمانی و انگیزه برای زندگی مطلوب می‌باشند و به آینده امیدوار هستند. در مجموع زمینه ارتکاب جرم در جامعه ضعیف است.
- معنویت باعث مسئولیت‌پذیری فرد، رعایت اصول دین و تحکیم باورهای مذهبی می‌شود.

به طور خلاصه بعد معنوی از چهار طریق مانند چتری بر سه ابعاد دیگر سلامت تأثیر می‌گذارد:

- راه اول: تغییرات بیوشیمیایی ناشی از رضایتمندی درونی
- راه دوم: حمایت‌های اجتماعی
- راه سوم: عمل به رفتارهای توصیه شده در دین
- راه چهارم: ماوراء الطبیعه و ناشناخته



یک فرد معنوی، معنای زندگی را تجربه کرده و دارای نظام ارزشی درونی است که به درک وی از زندگی و تصمیم‌گیری او کمک می‌کند. این فرد در اجتماعی که زندگی می‌کند، فرصت‌هایی برای پرستش، مناجات و نیایش با دیگران فراهم می‌کند. به علاوه حس هویت، ارزش‌های مشترک و حمایت متقابل دارد و راهی برای کمک به محرومان جامعه پیدا می‌کند.

### برای ارتقای سلامت معنوی چه کار بکنیم؟



- با مطالعه متون دینی، کتب و تحقیقات علمی و تفکر کافی برای زندگی خود هدف‌گذاری کنید.
- تعیین کنید برای چه متولد شده‌اید و قرار است روی سنگ مزار شما چه بنویسند، قرار است چه خدمتی برای انسانیت انجام دهید.
- از یأس و نومیدی در زندگی پرهیز کنید و توکل داشته باشید.
- به طور مرتب از نعمت‌هایی که دارید شکرگذار باشید و برای دیگران عاقبت به خیری را آرزو کنید.
- برای خود و بیشتر برای دیگران دعا کنید.
- وجدان و اخلاق در کارها و ارتباطات روزمره را رعایت کنید: دروغ نگفتن، ریا نکردن، بخشش به جای کینه و بخل، مهربانی به جای عصبانیت.
- انجام کار خیر و عام‌المنفعه و کمک به چند نیازمند را به طور مستمر در برنامه زندگی خود قرار دهید.

- ارزش چیزهایی که در زندگی سبب احساس عشق، آرامش درونی و قدرت در شما می‌شوند را بدانید.
- از رفتار پیامبران و اولیای الهی در برابر حوادث زندگی الگوگیری کنید.
- از آنچه که دشمن سلامت روح دانسته شده است و به شما آسیب می‌زند دوری کنید مثل: غرور، ریا، حسادت، سوءظن، عصبانیت و بخل
- مطالعه متون مذهبی و معنوی، عبادت مستمر
- شرکت در مراسم مذهبی گروهی را در برنامه روزانه و هفتگی خود قرار دهید.

۱. مهمترین رکن سلامت معنوی چیست؟ چرا؟
۲. برای ارتقای سلامت معنوی افراد محله چه پیشنهاداتی دارید؟

دفترک حاضر به منظور افزایش اطلاعات و انگیزه شما برای داشتن سبک زندگی سالم در محیط کار و زندگی شخصی تدوین شده است. این مجموعه توسط کارشناسان گروه مؤلفه‌های اجتماعی سلامت، مؤسسه ملی تحقیقات سلامت و اداره کل سلامت شهرداری تهران تألیف شده است؛ کپی و تکثیر بدون اجازه از هر نوع ممنوع است.