



دانشگاه آزاد اسلامی واحد لشت نشاء و زیباکنار

مرکز مشاوره و راهنمایی

سلامت روان و معنویت



دانشگاه آزاد اسلامی واحد لشت نشاء و زیباکنار

مرکز مشاوره و راهنمایی حوزه معونت دانشجویی

سلامت روان ، یکی از مهم ترین مسائل انسان معاصر است. گمشده ی انسان متمدن قرن فن آوری های مدرن ، شادکامی و رضایت مندی از داشته های زندگی است. زندگی ماشینی، سرعت فرصت درون نگری و خودشناسی را از انسان گرفته است. در روزگار کنونی، بشر چنان گرفتار تمدن مادی و ظواهر گوناگون آن شده است، که از خودیابی و خویشتن شناسی دور مانده است. علی رغم پیشرفت حیرت آور بشر به مدد فن آوریهای روز، تحقیقات نشان می دهد که نه تنها هنوز به آرامش روانی دست نیافته، بلکه به موازات پیشرفت های علمی و مادی تمدن مدرن، بر مشکلات و ناراحتی های روانی انسان نظیر ناامیدی ، پوچ گرایی، اضطراب ، ترس، افسردگی، اعتیاد، طلاق و خودکشی افزوده شده است.

تحقیقات متعدد همواره در پی این بوده اند که عواملی را کشف کنند که بتواند در شرایط آسیب زا به کمک انسان آمده و مانع از آسیب دیدگی و اضمحلال وی زیر فشار سنگین مسایل و مشکلات گردند. معنویت از جمله این

عوامل است. تاریخ نشان می دهد که دین ورزی، قدمتی بسیار طولانی دارد و مذهب جزء لاینفک زندگی بشری در تمام اعصار بوده است. دین به اندازه ای غنی، فراگیر و پیچیده است که هیچ دوره ای در تاریخ بشر، خالی از اعتقاد دینی نبوده است. این که حتی یک انسان بی اعتقاد به دین، در شرایط نامطمئن بحران روحی و درماندگی به طور ناهشیار به خدا و نیروهای ماوراء الطبیعی می اندیشد و از او استمداد می طلبد، پدیده ثابت شده ای است. به گفته فرانکل بنیانگذار مکتب معنا درمانی، احساس مذهبی عمیق و واقعی، در اعماق ضمیر ناهشیار هر انسانی وجود دارد.

معنویت به عنوان یکی از ابعاد انسانیت شامل آگاهی و خودشناسی است. نیاز فراتر رفتن از خود در زندگی روزمره و یکپارچه شدن با کسی غیر از خود است. در واقع معنویت همان چیزی است که آرامش و امنیت خاطر را فراهم می کند. این احساسی است که به واسطه آن خود را متصل به چیزی فراتر از خود، می توان یافت. افرادی با باورهای مذهبی به واسطه بهره مندی از آرامش

درونی کمتر به محرک‌ها پاسخ استرسی می‌دهند، نگرش مثبت، زندگی معنادار و رضایت از زندگی بیشتری دارند. همه این امور به سلامت روان فرد کمک می‌کند. روانشناسی سلامت، در سالهای اخیر اهمیت زیادی برای نقش راهبردهای مقابله و سبک زندگی افراد در چگونگی وضعیت سلامت جسمانی و روانی آنها قائل شده است. شیوه‌های مقابله تواناییهای شناختی و رفتاری ای هستند که فرد دارای فشار روانی به منظور کنترل نیازهای خاص درونی و بیرونی فشارآور به کار می‌گیرد.

در مقابله مذهبی از منابع مذهبی مثل دعا و نیایش، توکل و توسل به خداوند و... برای مقابله استفاده می‌شود. یافته‌های اخیر نشان داده‌اند از آنجایی که این نوع مقابله‌ها هم منبع حمایت عاطفی و هم وسیله‌ای برای تفسیر مثبت حوادث زندگی هستند، می‌توانند مقابله‌های بعدی را تسهیل نمایند، بنابراین به کارگیری آنها برای اکثر افراد، سلامت‌ساز است. رفتارهای مذهبی ارزش مثبتی در پرداختن به نکات معنی‌دار زندگی

دارند. رفتارهایی از قبیل توکل به خداوند، زیارت و غیره... می‌توانند از طریق ایجاد امید و تشویق به نگرش‌های مثبت، موجب آرامش درونی فرد شوند. داشتن معنا و هدف در زندگی، احساس تعلق داشتن به منبعی والا، امیدواری به کمک و یاری خداوند در شرایط مشکل‌زای زندگی، برخورداری از حمایت‌های اجتماعی، حمایت روحانی و... همگی از جمله منابعی هستند که افراد مذهبی با برخورداری از آنها می‌توانند در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی، آسیب کمتری را متحمل شوند.

سازمان جهانی بهداشت با اضافه کردن بعد معنوی به سه بعد زیستی، روانی، اجتماعی انسان، تاکید موثری را بر وجود معنا در زندگی انسان تبیین کرد و انسان را تعادل بین این ابعاد تعریف نمود. اهمیت به بعد معنوی روانشناسان را علاقمند ساخت که به تعریف مفهوم جدیدی با نام هوش معنوی بپردازند. راهبردهای مقابله‌ای و تکنیک‌های حل مشکل با استفاده از معنویت در واقع کاربردهای سازگارانه هوش معنوی می‌باشند.

هوش معنوی سازه‌های معنویت و هوش را در یک سازه جدید ترکیب میکند و به عنوان ظرفیت انسان برای پرسیدن سوالهای نهایی در مورد معنای زندگی و تجربیات همزمان و ارتباط یکپارچه بین ما و دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم تعریف شده است. به عبارتی هوش معنوی موجب میشود فرد در برابر رویدادها و مشکلات زندگی، بینشی عمیق بیابد و از سختیهای زندگی نترسد و با صبر و تفکر با آنها مقابله نموده و راه‌حلهای منطقی و انسانی برای آنها بیابد.

به طور کلی می‌توان بیان کرد که معنویت با ایجاد امید، انگیزه، مثبت‌نگری، ایجاد شبکه حمایتی عاطفی و اجتماعی، دادن پاسخ روشن و قاطع به مفهوم خلقت، تعریف صحیح از جهان و زندگی، تبیین و تعریف لذت‌بخش و معقول از رنج، درد و محرومیت می‌تواند موجب کاهش اضطراب، پاسخهای منفی به استرس، افکار ناکارآمد و بیماریهای روان‌تنی شده و احساس آرامش فکری و امنیت روانی را برای فرد به ارمغان آورد.