



ارتقا سلامت معنو

نام کتاب: ارتقای سلامت معنوی

نویسنده: امیر حسین اسدی

سال تالیف: ۱۳۹۴

طراح و صفحه آرا: سمیه خیراله پور





مجموعہ کتابچہ ہا فرہنگے

فهرست

- | | | |
|----|--|---|
| ۸ | مقدمه |  |
| ۱۰ | سلامت معنوی |  |
| ۱۲ | ارتقای سلامت معنوی |  |
| ۱۴ | درک هدف از زندگی و معنای آن |  |
| ۲۰ | تفکر مثبت، ارتقای مهارت‌ها، سلامتی و پیشرفت در زندگی |  |
| ۳۰ | راه‌هایی برای تمرین مثبت‌نگری |  |
| ۳۳ | نمونه زیبای مثبت‌اندیشی در قرآن و عترت |  |

فهرست

- تاثیر عبادت بر سلامت روانی و معنوی ۳۴
- ده تاثیر اصلی دعا بر سلامتی روانی و جسمی ۴۳
- توکل بر خدا و سلامت معنوی ۴۷
- چگونه می‌توانید دیگران را ببخشید؟ ۵۹
- نتیجه‌گیری ۶۲
- منابع ۶۹



مقدمه

انسان به عنوان شگفت‌آورترین آفریده خداوند، دارای ابعاد گوناگون شناختی، عاطفی، اجتماعی و معنوی است که عدم توجه به هر یک از این ابعاد سبب حذف بخش مهمی از وجود او می‌شود. نیازهای معنوی به عنوان یکی از عمیق‌ترین نیازهای بشر بوده که شناسایی و تأمین آن در ارتقای سلامت جامعه جایگاه ویژه‌ای دارد. استال وود و استول (۱۹۷۵) نیازهای معنوی را چنین تعریف می‌کنند: «هر عاملی که برای ایجاد یا ابقای ارتباط پویای فرد با خداوند (که توسط آن فرد تعریف می‌شود) و خارج از این رابطه، برای تجربه بخشیدن، عشق، امید، اعتماد، معنا و هدف در زندگی ضروری است.»



امروزه، شناسایی نیازهای معنوی اهمیت خاصی پیدا کرده است. ممکن است معنویت و سلامت معنوی چیزی باشد که خیلی به آن فکر نکنید اما وجود آن در زندگی شما اجتناب‌ناپذیر است. پایه و اساس معنویت، در واقع معنای زندگی شما را تشکیل می‌دهد. در تعریف معنویت عوامل زیادی دخالت دارند؛ عواملی مانند ایمان، اعتقادات، ارزش‌ها، اخلاق و اصول اخلاقی. بعضی از افراد ممکن است معنویت را در افزایش و رشد روابط بین فردی خود ببینند یا عده‌ای در آرامش یا طبیعت ممکن است به دنبال معنویت بگردند و از این طریق به سلامت معنوی دست یابند.



سلامت معنوی

روح انسان چیزی است که اغلب در دنیای امروزی نادیده گرفته می‌شود. همانطور که ما ورزش می‌کنیم تا بدن و جسم خود را سالم نگه داریم، یک روح سالم نیز به وسیله هدفمندبودن در زندگی پرورش یافته و رشد می‌یابد. اگر به روح خود اهمیت داده و از آن مانند بدن مان مراقبت کنیم، می‌توانیم احساس آرامش را تجربه کرده و زندگی هدفمندی داشته باشیم، حتی موقعی که در زندگی شکست می‌خوریم یا مشکلاتی برای مان پیش می‌آید. یک روح قوی در زنده ماندن و رشد و تعالی یافتن به ما کمک می‌کند و سبب می‌شود در مواقع سختی و مشکلات احساس بدی نداشته باشیم.

امروزه سلامتی فقط به معنای نبودن بیماری جسمی نیست. سلامتی از جنبه‌های مختلفی بررسی می‌شود که شامل سلامت جسمی، روانی، اجتماعی، معنوی و روحانی است؛ بنابراین سلامتی ما در گرو همه این موارد است. سلامت معنوی به چه معنی است؟ واژه معنویت به خود



درونی شما و احساسات عمیق و دورنی‌تان نسبت به زندگی و موجودیت شما توجه دارد؛ اینکه چه کسی هستید، از کجا آمده‌اید، به سوی چه هدفی حرکت می‌کنید و به چه چیزی در زندگی می‌خواهید برسید. ممکن است شما به سلامت معنوی خود و نقش آن در زندگی و تاثیر آن بر جنبه‌های دیگر سلامتی‌تان توجه نکنید؛ اما اهمیت آن قوی‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید. سلامت معنوی برای افراد مختلف معانی متفاوتی دارد که طیف گسترده‌ای از عقاید مذهبی تا عشق به خدا و طبیعت را شامل می‌شود. پایه و اساس سلامت معنوی ممکن است احساس شما نسبت به هدف زندگی‌تان و اینکه اصلاً برای چه هدفی آفریده شده‌اید و زندگی می‌کنید، باشد. بسیاری از رفتارهای مرتبط با سلامتی، اجزای کلیدی یک زندگی معنوی سالم هستند. به عنوان مثال انجام کارهای داوطلبانه، مسئولیت‌پذیری اجتماعی، خوش‌بین بودن در زندگی، کمک به جامعه، ارتباط با دیگران، احساس تعلق به گروه و عشق به خود.



به طور کلی سلامت معنوی، ارتباط هماهنگ و یکپارچه را بین نیروهای داخلی فراهم می‌کند و با ویژگی‌های ثبات در زندگی، صلح، تناسب و هماهنگی، احساس ارتباط نزدیک با خویشتن، خدا، جامعه و محیط مشخص می‌شود. سلامت معنوی، یکپارچگی و تمامیت فرد را تعیین می‌کند. سلامت معنوی، نیروی یگانه‌ای است که ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی را هماهنگ می‌کند. وقتی سلامت معنوی به‌طور جدی به خطر بیفتد، فرد ممکن است دچار اختلالات روحی مانند احساس تنهایی، افسردگی و از دست دادن معنادر زندگی شود.

ارتقای سلامت معنوی

مطابق بررسی متون، دیدگاه معنوی از چهار طریق روی سلامت جسمی، روانی و اجتماعی تاثیر می‌گذارد:

● رفتارهای بهداشتی: تعهد دینی و معنویت موجب فعال‌سازی



مسئولیت‌پذیری شخص در زمینه اصول و باورهای مندرج شده در دین می‌شود که اثرات جسمی و روانی نیز به آن اضافه می‌شود مانند رفتارهای تغذیه‌ای توصیه شده در ادیان.

● **حمایت اجتماعی:** انجام مناسک دینی و معنوی توصیه شده در دین موجب افزایش حمایت اجتماعی شده، تعاملات اجتماعی را افزایش داده و حمایت اجتماعی را به عنوان یک منبع ارتقای سلامت فراهم می‌آورد. حمایت اجتماعی در کاهش واکنش‌پذیری قلبی و عروقی، تسهیل بهبودی پس از حمله قلبی و کاهش سایر عوامل خطر و از جمله کاهش استرس تاثیر مثبت دارد. حمایت اجتماعی در افزایش بهبودی از انواع مختلف سرطان نیز موثر است.

● **اثرات روانی، عصبی و فیزیولوژیکی:** احساس رضایت ناشی از دیدگاه معنوی از طریق هورمون‌های پیام‌رسان، روی سیستم‌ها و ارگان‌های بدن مانند قلب و عروق، سیستم ایمنی و ... تاثیر تقویت کننده دارد.

● **اثرات مافوق طبیعی** که برای انسان ناشناخته مانده است.



درک هدف از زندگی و معنا آر

تابه حال به این فکر کرده‌اید که چه هدفی در زندگی دارید؟ یا به این فکر کرده‌اید هدف داشتن چه تاثیری در زندگی شما می‌تواند داشته باشد؟ اینها پرسش‌هایی است که هر فرد باید از خود بپرسد.

از جنبه‌های مختلفی می‌توان به این پرسش پاسخ داد؛ یکی از جنبه‌هایی که به هدف انسان در زندگی توجه دارد، جنبه معنوی است که بسیاری از افراد ممکن است به آن به عنوان یک دستور از جانب خدا نگاه کنند.

چرا باید هدفی در زندگی داشته باشیم؟ بعضی از افراد ممکن است از خود بپرسند: چرا باید در زندگی هدفی داشته باشیم؟ چرا نباید آزاد و راحت زندگی کنیم و چرا تا هنگام مرگ باید زندگی سختی داشته باشیم.

داشتن هدف در زندگی در واقع نقطه شروع زندگی است. جدا از توصیه‌های دین و مذهب که به این مساله اهمیت بسیاری می‌دهند و راهنمای خوبی در این زمینه هستند، داشتن هدف در زندگی مساله‌ای



است که باعث می‌شود زندگی‌تان ساده شده و بدانید در زندگی به دنبال چه هستید. با هر دین و مذهبی که باشید، باید بدانید داشتن هدف در زندگی برای هر انسانی لازم و ضروری بوده و یک اصل است. مهم نیست در چه سنی هستید؛ ۲۰، ۳۰، ۴۰ یا حتی ۵۰، باید هدفی در زندگی داشته باشید و معنای زندگی را درک کنید.

شناخت ارزش‌های انسانی، از بین بردن موانع برای رسیدن به اهداف و دستیابی به آرزوها و رویاهای خود، آموزش و توانمند کردن خود برای رسیدن به بهترین وضعیت سلامتی از همه جهات و داشتن یک زندگی سالم و شاد، همگی اهدافی هستند که یک انسان در زندگی به دنبال آن است. داشتن هدف در زندگی، ساده و بی‌ارزش نیست که در اولویت‌های زندگی قرار نگیرد، بلکه باعث رشد شخصیتی و پیشرفت انسان و جوامع انسانی می‌شود. وقتی در زندگی خود هدف داشته باشید؛ خواهید دید که چقدر زندگی پرشور و پرنشاط خواهد شد و عشق و شور به زندگی کردن در شما موج خواهد زد.



اولین گام به سوی یک زندگی واقعی و دستیابی به معنا و هدف زندگی این است که بدانیم و آگاه باشیم، هدف از خلقت ما چیست؟ بسیاری از انسان‌ها به اهداف کوچک و جزئی در زندگی مشغول هستند و هدف اصلی از زندگی و معنای آن را فراموش کرده‌اند؛ بنابراین هر چه تلاش می‌کنند و به هر کاری دست می‌زنند، باز هم احساس می‌کنند چیزی در زندگی کم دارند و باز هم به همان اهداف کوچک و بی‌ارزش فکر می‌کنند و به دنبال آن‌ها می‌روند؛ در حالی که هدف بزرگتر و والاتری برای آفریدن شما وجود داشته است.

ممکن است سال‌ها کار و تلاش کنید، اما متوجه شوید راه را اشتباه رفته‌اید و باید نگاهی دوباره به اهداف‌تان داشته باشید. هدفی والاتر از ارزش‌های مادی، هدفی که قلب شما را تکان دهد و روح‌تان را به جنبش و تکامل دعوت کند؛ مهم نیست چند سال زندگی کرده‌اید، زندگی‌تان از همان لحظه آغاز می‌شود، زیرا حالا می‌دانید کجا ایستاده‌اید و جایگاه‌تان در این دنیا چیست.



نباید انتظار داشته باشید که ناگهان همه مشکلاتتان از بین برود و به عبارتی دنیا برای‌تان گلستان شود؛ اما حالا می‌دانید که در این دنیا چه می‌کنید و برای چه به این دنیا قدم گذاشته‌اید؛ براساس این دیدگاه می‌توانید اهداف بلندمدتی در زندگی خود تدوین کنید.

معنای یک عمل انسانی، به هدفی بستگی دارد که شخص آگاهانه آن را انتخاب کرده باشد، ولی انتخاب هر هدفی به عنوان هدف نهایی نیز منجر به معنادار شدن زندگی نمی‌شود؛ بلکه تنها هدفی، زندگی را معنادار می‌کند که مبتنی بر مبنایی عقلا نه باشد. به عبارت دیگر، زندگی معنادار، آن است که در آن، هدف واقعی و اصیل زندگی، معین و کشف شده باشد. کسی که هدف واقعی زندگی را تشخیص نداده است و غیرهدف را به عنوان هدف اصلی خود در نظر گرفته و همچنین کسی که هدف را شناخته، اما در راستای تحقق آن زندگی نمی‌کند، در حقیقت از زندگی معنادار برخوردار نیست. معنویت، به معنای معناداری کل زندگی است، نه فقط بخشی از آن.



برای برخورداری از معنویت و زندگی معنادار، اولین شرط آن است که فرد همهٔ اعمالش را در زندگی، در راستای یک هدف اصلی تنظیم کند و سایر اهداف برای او جالب نبوده و تنها به عنوان اهدافی متوسط و ابتدایی که به او برای رسیدن به هدف نهایی کمک می‌رسانند، مورد توجه قرار گیرند. تنها هدفی از ظرفیت معنادار ساختن زندگی برخوردار است که بالاترین استعداد انسان برای پیش رفتن در مراتب هستی و عالی‌ترین مراتب کمال انسانی را نشان دهد، در غیر این صورت، اهداف مورد نظر مانند پلکانی هستند که تنها تا میانهٔ آسمان بالا می‌روند، به ناکجا آباد منتهی می‌شوند و دیر یا زود انسان را در فضایی نامطمئن رها کرده و نهایتاً باعث سقوط و شکست او می‌شوند. در ادبیات قرآنی چنین معنای معقولی، فقط خداوند است. خداوند متعال به عنوان منبع و سرچشمهٔ وجود و همهٔ کمالات معرفی شده و نزدیک شدن به او، هدف اصلی آفرینش انسان شمرده شده است؛ به همین دلیل، هدف نهایی از حرکت، تلاش،



فعالیت و سلوک انسانی و عالی‌ترین کمال انسانی نزدیکی به خدای متعال است، زیرا خداوند قله‌نهایی وجود انسان شمرده شده است همان‌طور که نقطه آغاز نیز هست: ما از خداییم و به سوی او باز می‌گردیم (بقره/۱۵۶). او به بندگان نزدیکی است و فریاد بندگان را می‌شنود (بقره/۱۸۶). آنچه نزد خداست، بهتر و پایدارتر است (قصص/۶۰).

شخصیت آدمی آن ساختمان شگفت‌انگیز است که از موقع قرارگرفتن در مسیر رشد، عامل نوسازی را در خویش تن می‌پرواند. چه بخواهیم و چه نخواهیم؛ چه بدانیم و چه ندانیم، رو به هدف نهایی پیش می‌رویم. دریافت یک آهنگ کلی تکامل برای جهان هستی، اثبات‌کننده‌ی غایت و هدف‌اعلای جهان هستی است که در پیش روی ماست و هر لحظه از زندگی ما که می‌گذرد، گامی به آن غایت و هدف نزدیک می‌شویم.

(کتاب هدف زندگی علامه جعفری)



تفکر مثبت، ارتقا مهارت‌ها، سلامت و پیشرفت در زندگی

تفکر مثبت یک نگرش احساسی و روانی است که به سمت روشن زندگی تمرکز دارد. تفکر مثبت توسط همه افراد پذیرفته نمی‌شود؛ برای بعضی از افراد ممکن است یک مساله، خنده‌دار و تمسخرآمیز باشد؛ درحالی که بسیاری از افراد آن را به عنوان یک اصل قبول دارند و در زندگی آن‌ها تاثیر بسیار زیادی دارد. برای اینکه تفکر مثبت در زندگی تاثیر بگذارد فقط آگاهی از وجود آن کافی نیست؛ شما باید نگرش مثبت را در زندگی اتخاذ کنید و هر کاری که انجام می‌دهید، بر اساس این نگرش و تفکر باشد.

اندیشه‌ها و پندارهای ماست که کیفیت زندگی مان را می‌سازند. با اندیشه‌های مثبت است که توانمندی‌ها، اعتمادبه‌نفس و خودباوری افزایش می‌یابند، درحالی که با افکار منفی احساس ناتوانی، حقارت و خودکم‌بینی در انسان تشدید شده و در نتیجه مشکلات معنوی، روحی و جسمی ایجاد می‌شوند. وقتی اندیشه‌های منفی داریم، آن‌ها را خواسته



یا ناخواسته هر روز بارها تکرار می‌کنیم، در نتیجه افکار ما منفی‌تر شده و جای بیشتری در ذهن به خود اختصاص می‌دهند.

مثبت‌اندیشی یکی از ارزش‌های معنوی است که صرفاً در داشتن افکاری خاص خلاصه نمی‌شود، بلکه نوعی جهت‌گیری کلی درباره زندگی است. مثبت‌اندیشی به معنای آن است که تصور خوبی از خود داشته باشیم نه اینکه همواره خود را سرزنش کنیم؛ اینکه انتظار داشته باشیم تا در دنیا به بهترین چیزها برسیم و یقین داشته باشیم، به خواسته‌های خود می‌رسیم. برای رسیدن به مثبت‌اندیشی راه‌های زیادی وجود دارد که باید در برنامه روزانه خود اعمال کنید. مثبت‌اندیشی به معنای توجه نکردن به مشکلات یا خوش‌بینی کاذب نیست، بلکه باید یاد بگیرید که با حفظ آرامش و خونسردی با مسائل روبه‌رو شوید.

مطالعات در مورد مثبت‌نگری و امیدواری، نشان می‌دهد که افراد مثبت‌نگر، در مقایسه با افراد بدبین، کم‌تر احتمال دارد که به هنگام رویارویی با رویدادهای استرس‌زای زندگی، به ضعف سلامت جسمانی یا افسردگی و ناامیدی دچار شوند.



همچنین معلوم شده که بین خوش‌بینی، امید و سلامت، رابطه‌ی روشنی وجود دارد. افراد مثبت‌نگر سالم‌تر و شادترند و دستگاه‌های ایمنی آن‌ها بهتر کار می‌کند. همچنین به نحو فعال از رویدادهای تنش‌زای زندگی پرهیز می‌کنند و شبکه‌های حمایت اجتماعی بهتری را پیرامون خود می‌سازند. سبک زندگی سالم‌تری دارند که آن‌ها را از ابتلا به بیماری حفظ می‌کند و در صورتی که بیمار شوند، به توصیه‌های پزشکی بهتر عمل می‌کنند.

فرد مثبت‌اندیش، شادی‌ها، سلامتی و موفقیت را برای خود می‌خواهد و معتقد است که می‌تواند بر هر مشکل و مانعی برای رسیدن به اهدافش غلبه کند. با این حال تفکر مثبت توسط تمام افراد پذیرفته شده نیست و خیلی‌ها به آن اعتقادی ندارند؛ اما تعداد زیادی از افراد هستند که به این نوع تفکر و اثر آن بر زندگی و سلامتی، اعتقاد پیدا کرده و روز به روز به تعداد این افراد اضافه می‌شود. به داستان زیر توجه کنید تا دریابید که چگونه هر نوع تفکری، چه مثبت و چه منفی، می‌تواند زندگی، سلامت روانی و معنوی ما را تحت تاثیر قرار دهد.



نیروی تفکر مثبت

رضا برای کار جدیدی درخواست فرستاده بود؛ اما به دلیل عزت نفس پایین، معتقد بود که نمی‌تواند آن را بدست آورد. خود را شخص شکست خورده و بی‌ارزشی می‌دانست. او نگاه منفی نسبت به خود داشت و معتقد بود که دیگر کارمندان از او بهتر هستند. ذهن او توسط افکار منفی مسدود و محدود شده بود و از کار می‌ترسید و تمام هفته را در فکر مصاحبه بود. در روز مصاحبه دیر از خواب بیدار شد و متوجه شد پیراهنی که برای روز مصاحبه در نظر گرفته بود، کثیف است و دیگر لباس هایش نیز نیاز به اتو دارند. مانند همیشه او دیر از خانه بیرون رفت در حالی که لباس چروکیده به تن داشت و صبحانه نخورده بود.

در طول مصاحبه او عصبی، گرسنه و نگران ظاهر و لباسش بود؛ همه این موارد باعث برهم زدن تمرکزش می‌شد. افکار منفی او روی رفتار کلی او تاثیر بدی گذاشته بود و در نتیجه آن رفتارها، کار را از دست داد.



مهدی نیز برای همان کار درخواست داده بود؛ اما او طور دیگری به استقبال این موقعیت رفت. او مطمئن بود که کار را بدست می‌آورد، در طول هفته، مصاحبه و سوال‌هایی که ممکن بود از او پرسیده شود را پیش‌بینی کرد، او اغلب خود را خوب تصور می‌کرد. روز قبل از مصاحبه، لباس‌های خود را آماده کرد و زودتر از همیشه به رختخواب رفت و صبح زودتر از همیشه از خواب برخاست؛ به طوری که زمان کافی برای خوردن صبحانه و لباس پوشیدن داشته باشد. او چند دقیقه قبل از زمان مصاحبه به محل قرار خود رسید و با اعتماد به نفس کامل در مصاحبه رفتار کرد. مهدی احساس خوب و مثبتی نسبت به خود داشت و همین باعث شد در آن کار موفق شود. از این دو داستان چه می‌آموزید؟ آیا چیز شگفت‌انگیز و معجزه‌ای اتفاق افتاده؟ خیر! همه چیز به صورت طبیعی و طبق روال طبیعی اتفاق افتاده است.



تفکر مثبت، معجزه زندگی ما

با تفکر و نگرش مثبت، احساسات مثبت و خوشایندی را تجربه می‌کنیم که این نوع تفکر چشمان ما را به راه درست زندگی باز می‌کند، انرژی بیشتری به ما می‌دهد و باعث شاد شدن مان می‌شود و همین‌هاست که زمینه سلامت روانی و معنوی ما را فراهم می‌کند. احساس شادی و موفقیت در تمام وجود ما رخنه می‌کند؛ حتی این احساس می‌تواند بر سلامت جسمی ما نیز تاثیر بگذارد؛ با اعتماد به نفس و با قامتی راست راه می‌رویم، صدایی نیرومند خواهیم داشت و زبان بدن مان به دیگران می‌فهماند که ذهن مثبتی داریم.

تفکر مثبت و منفی مسری است؟

تفکر ما بر روی دیگران و تفکر دیگران بر روی ما تاثیر می‌گذارد؛ به طوری که به صورت غیر مستقیم و ناآگاهانه از طریق کلمات و زبان بدن، افکار و احساسات به دیگران منتقل می‌شود. تعجبی ندارد که همه انسان‌ها دوست دارند با افراد مثبت‌نگر هم‌کلام و همراه شوند و سعی می‌کنند از معاشرت با افراد منفی اجتناب کنند.



افکار، کلمات و نگرش مثبت ماست که احساس شادی و نشاط در ما ایجاد می‌کند و رفتار ما نیز به تبع آن تغییر می‌کند. وقتی ذهن منفی داشته باشیم مواد سمی در خون ترشح می‌شوند که باعث ایجاد احساس نارضایتی در زندگی و احساس منفی می‌شوند و از این راه باعث شکست انسان، سرخوردگی و ناامیدی می‌شوند.

● توصیه می‌شود بیشتر در مورد این موضوع مطالعه و فکر کنید و در این راه قدم بردارید. نیروی تفکر شماست که زندگی شما را شکل می‌دهد. این تفکر شماست که به طور ناخودآگاه رفتارهای شما را شکل می‌دهد؛ اگر چه ممکن است سخت باشد ولی سعی کنید آن را امتحان کنید.

● چیزهایی که دیگران می‌گویند یا اینکه در مورد شما چگونه فکر و قضاوت می‌کنند، را نادیده بگیرید.

● وقتی با خود حرف می‌زنید، از کلمات مثبت استفاده کنید.

● بیشتر لبخند بزنید؛ زیرا به تفکر مثبت شما کمک می‌کند.



● وقتی تفکر منفی به درون ذهن شما رخنه پیدا کرد، از آن آگاه باشید و آن را با یک تفکر سازنده عوض کنید. در واقع مانند این است که از بین دو تصویری که رودرروی شماست باید یکی را انتخاب کنید و دیگری را نادیده بگیرید.

● مهم نیست در چه شرایطی قرار دارید؛ تنها به نتایج و موقعیت‌های مثبت فکر کنید؛ به تدریج شرایط نیز تغییر خواهد کرد. استقامت شما برای جلوگیری از افکار منفی باعث می‌شود ذهن تان یاد بگیرد، فقط مثبت فکر کند.

● کلمات نیز تأثیر بسیاری بر افکار و احساسات ما می‌گذارند. کلمات می‌تواند ما را بسیار هیجان زده، متأثر یا خوشحال کند. پس دقت کنید کلمات تان را در جهت مثبت و زیبا کردن افکار و احساسات تان به کار ببرید. به کار بردن واژه‌ها و عبارات تأکیدی مثبت در زیبا تر شدن افکار و اعمال ما و بهبود کیفیت زندگیمان تأثیر بسیار زیادی دارد و باعث ایجاد شور و شوق در زندگی می‌شود.



مانند این جمله: "من شایسته موفقیت هستم و همیشه به اهدافم می‌رسم". هیچگاه مشکلات و سختی‌های زندگیتان را لعنت و نفرین نکنید. این فکر که دنیا سرشار از مشکل است را دور بریزید و در عوض هرگاه موقعیت نامطلوب یا مسئله ناخوشایندی در زندگیتان پیش آمد، به دنبال راه‌های مثبت و طلایی برای حل آن مسائل باشید. به کاربردن این روش باعث ایجاد رضایت در شما و حل شدن مسائل زندگیتان به گونه‌ای مثبت و خوب می‌شود.

● نحوه اظهار نظر کردن در مورد دیگران و کارهایشان نیز بسیار مهم است. سعی کنید سریع و منفی در مورد چیزی اظهار نظر نکنید. ابتدا در مورد آن فکر کنید، بعد نظر خود را از جنبه مثبت مطرح کنید تا تأثیر بیشتری بر مخاطب‌تان داشته باشد.

● در اطراف همگی ما افراد منفی‌بافی هستند که با افکار و گفتار منفی‌شان سعی دارند، باعث تضعیف روحیه ما شوند. سعی کنید تا حد امکان با چنین افرادی همنشین نشوید. بسیاری از مردم افکار منفی را در زندگیشان مدنظر قرار داده و



به آن‌ها بهای می‌دهند. حتی در صحبت‌هایشان با یکدیگر مدام از سختی‌های کارشان، کم‌خوابی‌های شبانه، نداشتن استراحت گله می‌کنند و همین امر تأثیر منفی بر فکر آن‌ها گذاشته و باعث خستگی و ناامیدی‌شان می‌شود.

مطمئن باشید که اطرافیان‌تان هیچ علاقه‌ای به شنیدن سخنان منفی شما ندارند. سعی کنید در مورد جنبه‌های مثبت زندگی و کارتان برای دیگران صحبت کنید؛ زیرا شنیدن آن‌ها می‌تواند برای دیگران هم جالب باشد. به نظر شما بهتر نیست که ما به جای اینکه فقط به مشکلات، بی‌عدالتی‌ها، گرانی و تورم، بی‌پولی، بیکاری و هزاران فکر منفی دیگر تمرکز کنیم، به اینکه در زندگیمان بسیاری از اوقات کارها درست و خوب پیش می‌روند فکر کنیم و از این موضوع شگفت زده شویم و به جای گله و شکایت از زندگی و کار، هر جا که هستیم از وفور نعمت و ثروت و خوش اقبال‌ی صحبت کنیم؟



● نوع نگرش و تفکرات هر انسانی نشان‌دهندهٔ شخصیت، اعتقاد و باورهای او و ناشی از نحوهٔ توجیه و تفسیر تجربیاتش است. خوش‌بینی نیز می‌بایست عاقلانه باشد. نباید خوش‌بینی را با اعتماد کورکورانه به هر کسی یا چیزی اشتباه بگیریم. به عنوان مثال در سرمایه‌گذاری در هر نوع فعالیتی بهتر است هم خوش‌بین باشیم و هم در کنار آن با نگاهی نقادانه و دقیق جلو برویم.

راه‌هایی برای تمرین مثبت‌نگر

برای اینکه بتوانید نگرش مثبت را تمرین کنید، راه‌های زیادی وجود دارد. در این قسمت سعی داریم بخشی از این راهکارها را خدمت شما ارائه دهیم:

● لیستی از صفات مثبت خود تهیه کنید و راه‌های تقویت آن‌ها را بیابید و تجربه کنید.

● لیستی از رفتارهای منفی خود تهیه کنید و برای هر فکر منفی یک فکر مثبت معادل بیابید تا به کمک آن بتوانید با افکار منفی مقابله کنید.



- سعی کنید در گفتار و برخوردهای روزانه از کلمات و جملات مثبت استفاده کنید. به عنوان مثال در ملاقات با دیگران به جای استفاده از کلمه "خسته نباشید" که دارای بار منفی و القاکننده حس خستگی است، بگویید: "خدا قوت"، "شاد باشید" یا "پرانرژی باشید".
- افکار خود را متوجه خوبی‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی کنید تا به مرور مثبت‌نگر شوید. با خوش‌بینی سعی کنید، دستوراتی به ذهن خود بدهید که اندیشه‌های جدید مثبت شکل بگیرد.
- به مشکلات، به عنوان محکی برای ارزیابی توانایی‌های خود نگاه کنید و هرگز نتیجه بدی را پیش‌بینی نکنید، زیرا مشکلات فقط به اندازه‌ای مهم هستند که ما آن‌ها را مهم می‌پنداریم.
- به لحظات و خاطرات زیبا و دوست داشتنی گذشته خود فکر و سعی کنید آن‌ها را تکرار نمایید.
- به ندای منفی درونی خود و تلقین‌های مخرّب و نگران‌کننده دیگران بی‌توجه باشید و سعی کنید عکس آن‌ها را انجام دهید.



- به قدرت بی‌کران خداوند ایمان داشته باشید و با خود تکرار کنید که من لیاقت بهترین‌ها را دارم و با لطف خدای بزرگ به آن‌ها خواهم رسید.
- از میان اهداف خود هدفی را انتخاب کنید که امید بیشتری به موفقیت آن دارید و در تلاش برای تحقق آن، به فکر تایید یا تکذیب دیگران نباشید.
- در توصیف احوال و زندگی خود از کلمات مثبت استفاده کنید.
- در تعریف از افراد، از کلمات مثبت و روحیه‌بخش استفاده کنید.
- برای تغییر اوضاع و شرایط نامساعد اقدام کنید و مطمئن باشید که می‌توانید آن‌ها را از بین ببرید.
- از خود انتظار بیش از حد نداشته باشید و خود را همه فن حریف ندانید؛ به عبارت دیگر از کمال‌گرایی مطلق که باعث اضطراب و احساس عجز و ناتوانی می‌شود، خودداری کنید.
- انسانی که مثبت می‌اندیشد، هیچ اتفاقی را در عالم، شر و بد نمی‌داند، بلکه لحظه به لحظه آن را حساب شده و تحت کنترل خالق بزرگ عالم می‌داند. او از لطف و رحمت خداوند، احساس لذت و شادی می‌کند.



نمونه زیبا مثبت‌اندیشی در قرآن و عترت

داستان حضرت یوسف در قرآن نمایانگر نمونه بسیار زیبایی نگرش مثبت در بندگان مؤمن خداست. حضرت یوسف در اثر جفای برادرانش سال‌ها از خانواده دور شد، رنج زندان کشید، غم غربت تحمل کرد، اما وقتی بعد از بیست و پنج سال پدر را ملاقات کرد، ذره‌ای از غم و اندوه و جفایی که بر وی رفته بود، سخن نگفت، بلکه چنین بیان نمود:

"خداوند به من لطف فراوان فرمود که مرا از تاریکی زندان نجات داد و مرا به دیدار هم‌نائل کرد. پس از آنکه شیطان بین من و برادرانم فساد کرد، (و مدتی جدایی انداخت) خدای من لطف و کرمش به آنچه خواهد، تعلق می‌گیرد و او دانا و حکیم است". این اوج فرهنگ مثبت‌اندیشی است که حضرت یوسف (ع) فقط به موهبت‌های الهی اشاره می‌کند، از چاه و سختی زندان سخنی به میان نمی‌آورد و عامل جفای برادران را شیطان می‌داند، همچنین در سیره اهل بیت نمونه زیبایی نگرش مثبت را بعد از حادثه کربلا در کلام حضرت زینب (س) مشاهده می‌کنیم



که بعد از تحمل مصائب فراوان با دیدن سر مبارک برادر چنین فرمود: «ما رأیت الا جمیلاً، جز زیبایی چیزی ندیدم». این مطلب بیانگر این واقعیت است که رفتار انسان‌ها تحت تأثیر نگرش آن‌ها به مسائل و دنیای اطراف است. با نگرش مثبت می‌توان حتی در لحظات سخت، زیبایی دید. چنین نگرشی در سایه ایمان به خدا و توکل به او محقق می‌شود.

تأثیر عبادت بر سلامت روانی و معنوی

ایمان به خدا و کاهش استرس

ایمان در واقع به معنی اعتقاد به خداوند است. هر کسی ترجیح می‌دهد برای موفقیت در کاهش استرس و بهبود کیفیت و رضایت از زندگی از راه ایمان و اعتماد به خدا وارد شود تا اینکه بخواهد از راه‌های دیگر به آرامش دست یابد. ایمان به خدا و سلامت معنوی باعث ایجاد حس هدف‌دار بودن زندگی در انسان می‌شود و به انسان‌ها اجازه می‌دهد



به نیروی خداوند که بزرگتر و تواناتر از خودشان است، متصل شوند و از این طریق زندگی و خوشبختی خود را تضمین کنند و به آرامش دست یابند. ایمان به خدا به افراد کمک می‌کند، دریابند چه چیزی در زندگی اهمیت بیشتری دارد و در نتیجه تمام انرژی و توجه خود را به این مسائل بدهند، نه اینکه وقت خود را در مورد چیزهایی که اهمیت کمتری دارند یا شاید اصلاً در زندگی مهم نیستند، تلف کنند. وقتی افراد به اهمیت موضوعات مهم در زندگی خود پی ببرند، در واقع هدف خود را در زندگی کشف کرده‌اند و این هدف است که زندگی آن‌ها را شکل می‌دهد و برای آن تلاش کرده و این گونه است که احساس آرامش می‌کنند.

وقتی افراد زندگی هدف‌داری را شروع می‌کنند، متوجه می‌شوند افراد دیگری وجود دارند که هدف و احساس مشترکی با آن‌ها دارند و این احساس باعث می‌شود به هم نزدیک شده و با آن‌ها ارتباط برقرار کنند. این حس، باعث می‌شود با دیگران بیشتر تعامل داشته باشند



و از این طریق بیشتر احساس آرامش کنند؛ زیرا می دانند که تنها نیستند و آرامش درونی یافته و در نهایت این احساس باعث رهایی و کاهش استرس آن هاست.

یکی دیگر از نتایج ایمان به خدا، سلامت است. ایمان به خدا در سلامت فیزیکی و روانی و معنوی تاثیر زیادی دارد. با افزایش شبکه اجتماعی، فعالیت اجتماعی شما بیشتر شده و شانس بیشتری برای بهبود سلامت فیزیکی دارید. اینکه احساس کنید از حمایت اطرافیان برخوردار هستید، توانایی شما در مشکلات و موقعیت های خاص برای مقابله با استرس افزایش می یابد. وقتی حس می کنید از طرف دیگران حمایت می شوید، برای مقابله با استرس قوی تر می شوید و از نظر ذهنی مقاوم تر شده و اگر هم به بیماری مبتلا شوید زودتر بهبود می یابید.

اهمیت عبادت و راز و نیاز با خدا

در برقراری روابط با دیگران مهم نگه داشتن و ماندن در آن رابطه است.



توصیه می‌شود در روابطتان صادق باشید و به طور مرتب از حال اطرافیان خود خبر بگیرید، در غیر این صورت روابطتان دچار مشکل می‌شود. ارتباط با خدا نیز از این قاعده مستثنی نیست. در واقع عبادت و نماز و دعا نیز تمرینی برای ادامه برقراری ارتباط با خداست و راهی است که می‌توانید به طور مستقیم با خدا صحبت کنید. عبادت و نماز خواندن اگر به صورت گروهی باشد، می‌تواند تاثیر بسزایی در کاهش استرس و بهبود آرامش شما داشته باشد.

عبادت و نماز خواندن از راه‌های مختلف باعث آرامش روانی شما می‌شود: وقتی در سختی‌ها و مشکلات با خدا نیایش می‌کنید و از او کمک می‌خواهید، این احساس که با نیرویی برتر در ارتباط هستید، تحمل و صبر شما را بیشتر می‌کند؛ در نتیجه احساس تنهایی نمی‌کنید و قدرت بی‌نهایت خدا را با خود همراه می‌بینید؛ همین باعث احساس آرامش و کاهش استرس شما می‌شود.



در بسیاری از مواقع وقتی اشتباهی مرتکب می‌شوید، نمی‌توانید در مورد اشتباه‌تان با دیگران صحبت کنید و احساس تنهایی می‌کنید. عبادت و راز و نیاز با خدا راهی است که از طریق آن می‌توانید آرامش پیدا کنید؛ اعتقاد به اینکه خدا به حرف‌های شما گوش می‌کند، احساس تنهایی شما را کاهش داده، در نتیجه امیدوارتر شده و استرس و فشار روحی شما کاهش می‌یابد. اعتماد به خدا و ارتباط با او، همچنین راهی برای تمرین مثبت‌اندیشی است. محققان دریافته‌اند که خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی منافع بسیاری هم از نظر روحی و هم از نظر روانی دارد و می‌تواند باعث کاهش استرس و بهبود کلی سلامت روانی و معنوی فرد شود. با اعتقاد و اعتماد به خدا، افراد در مشکلات و سختی‌ها، به نتایج بهتری امید دارند که همین احساس باعث کاهش استرس و مثبت‌اندیشی می‌شود.

نماز و عبادت با خدا باعث تقویت اعتقاد به خدا و اعتقاد به خیرخواهی او می‌شود. وقتی این عقیده در افراد تقویت می‌شود، فرد در سختی‌ها



و مشکلات بیشتر به خدا امید دارد؛ در نتیجه به سوی او بازمی‌گردد و این چرخه ادامه پیدا می‌کند. ابراز قدردانی از طریق عبادت و نماز و دعا افراد را مثبت‌اندیش می‌کند و غم و اندوه را از آن‌ها دور می‌کند. نماز و عبادت خدا باید قسمتی از زندگی شما باشد و به طور منظم انجام شود. عبادت و نماز در ابتدای روز، برای شروع روزی سخت و پُرکار، مقابله با مشکلاتی که در طول روز پیش رو دارید و کاهش استرس ناشی از کار و زندگی بسیار مفید است و عبادت خدا در طول روز و در انتهای آن، برای شکرگذاری و قدردانی از کمک خداوند در طول روز است. حضرت علی علیه السلام در توصیف انبیاء می‌فرماید: هدف از بعثت انبیاء آن است که مردم را به وفا کردن به فراموش شده‌ها یادآوری کنند. «و یذکرهم منسی نعمته» (خطبه ۱ نهج البلاغه). تذکر: در واقع انسان در عمق روح و فطرت خود، خدا را یافته ولی از آن غافل شده و تذکر برای کنارزدن پرده غفلت است.



بسیاری از آیات قرآن از قبیل «الابه ذکر الله تطمئن القلوب» و «ومن يتوكل على الله فهو حسبه» مؤید این مطلب است. یاد خدا داروی معنوی اضطراب و افسردگی است که از نظر روانشناسی علل آن ترس، آینده مبهم، نگرانی از شکست خوردن، ترس از بیماری‌ها و نگرانی از عوامل طبیعی است. گذشته از مسأله بیماری اضطراب، آرامش طلبی در فطرت انسان ریشه دارد و در سرشت انسان‌ها حس آرامش جویی نهفته است. در این قسمت شواهد علمی که نشان می‌دهد اعتقاد و عبادت خدا می‌تواند باعث بهبود سلامت روانی فرد شود، گردآوری شده است: مطالعات زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد بین ایمان و اعتقاد به خدا و سلامت روانی ارتباط وجود دارد. به طور کلی مطالعات و بررسی‌های علمی نشان می‌دهد، اعتقاد قوی معنوی و مذهبی، تاثیر مثبتی بر ذهن و افکار و سلامت روانی افراد دارد. محققان در پژوهشی با عنوان "بررسی تجربی رابطه دینداری با احساس شادمانی و امید به زندگی" به این نتیجه رسیدند که اعتقاد به خدا و مشارکت در مناسک جمعی دینی، امید به زندگی بالاتری را برای فرد به همراه دارد.



همچنین محققان رابطهٔ میزان دینداری با کیفیت زندگی جوانان را بررسی کردند و عوامل مذهبی، باورها، عقاید افراد و هویت مذهبی آن‌ها را در بهبود سلامت روانی، اجتماعی و جسمانی و در کل کیفیت زندگی بسیار مؤثر یافتند. مذهب و ارتباط با خدا، تنها در بهبود روحی و روانی افراد مؤثر نیست، بلکه مطالعه‌های بسیاری نشان می‌دهد که بر سلامت جسمانی افراد نیز تأثیر به‌سزا و مثبتی دارد و باعث بهبود سریع‌تر بیماران شده و تحمل مسائل را در مواجهه با بیماری‌های مزمن بیشتر می‌کند.

در آیات و روایات، از توکل به خدا، به بهترین تکیه‌گاه، حقیقت و رکن ایمان، برترین توشه، وسیلهٔ راهیابی از رنج و اضطراب، عامل رشد و تکامل معنوی، بی‌نیازی و کفایت، دستیابی به عزت، حرمت و ارزشمندی خویشتن یاد شده است. تجربه نیز نشان می‌دهد که توانایی‌ها بر حل مسایل و مشکلات، رسیدن به اهداف و کنترل داشتن بر رویدادهای زندگی، بسیار محدود و ناچیز است. در این گونه موارد، اگر تکیه و اعتماد ما به خدا نباشد، نمی‌توانیم خود به تنهایی بر موانع پیروز شده، به اهداف مورد نظر دست یابیم.



آرامش و شاد زیستی و سلامت روانی انسان از نتایج رسیدن به کمالات معنوی است که با توجه به آموزه‌های دینی در سایه عبادت و ارتباط با خداوند تأمین می‌شود. بسیاری از افرادی که دچار پوچ‌گرایی و نهیلیسم می‌شوند به دلیل آن است که تفسیر و تبیین رضایت بخشی از حیات و هدف زندگی خود نداشته‌اند و به همین دلیل شناخت هدف زندگی به منظور کسب آرامش و سلامت روان کاملاً ضروری است. برخی تحقیقات نشان می‌دهد فاکتورهایی مانند امید، باورهای مثبت، آسایش و توانمندی که از اعتقادات مذهبی، ارتباط با خدا و دعا بدست می‌آیند، اثر شفابخش دارند و باعث بهبود می‌شوند.

دعا و نیایش

دعا طلب مدعو و قرب وجودی به اوست و در آن، رازگویی با محبوب و نیازخواهی از معشوق نهفته است. تبیین عملی فقر و نیاز ذاتی سالک در برابر خدای تعالی، یکی از عوامل بسیار مهم آرامش و طمأنینه نفس است. ادعیه و نیایش‌های اسلامی، دارای نتیجه‌های معرفتی و فکری در تفسیر دین، هدف‌داری در زندگی، عمق بخشیدن به خواسته‌ها و نیازها،



توجه همه جانبه به خدا و مظاهر تام اسمای جمال و جلال الهی یعنی پیامبر اکرم (ص) و عترت طاهره‌اش (ع) و ... هستند و انسان را از حیث عملی پرطراوت و با انرژی نگه داشته و به او اطمینان و آرامش تزریق می‌کنند. دعا در قرآن، هم عبادت و هم عامل بر آوردن حاجات انسان است.

ده تاثیر اصلی دعا بر سلامتی روانی و جسمی

کارل، فیزیولوژیست مشهور می‌گوید که برقراری ارتباط با خدا برای انسان همانند آب و اکسیژن ضروری است؛ زیرا دعا محکم‌ترین و بالاترین حلال مشکلات است و با قدرت دعا می‌توان انرژی معنوی را آزاد ساخت.

دعا شما را از استرس تهی می‌کند

دعا و راز و نیاز با خدا تاثیر مستقیمی در کاهش استرس دارد و ذهن را از هر گونه استرس و فشار خالی می‌کند، کمک می‌کند آرام باشید و باعث کاهش تاثیرات منفی استرس، بر روح و جسم شما می‌شود.



شانس ابتلا به اضطراب و افسردگی را کاهش می دهد

بر اساس مطالعات انجام شده در انگلستان و منتشر شده در مجلات سلامت روانی بریتانیا، عبادت با خدا می تواند باعث کاهش شانس ابتلا و پیشرفت بیماری های اضطرابی و افسردگی شود.

در مواقع مشکلات عاطفی به شما کمک می کند

دعا به شما برای مقابله با مشکلات روزمره و استرس ها قدرت می دهد. با دعا کردن وقتی را خواهیم داشت تا تنها باشیم و به کارهای روزانه خود فکر کنیم و به ما این فرصت را می دهد که روی خود تمرکز کنیم و همین باعث کاهش استرس می شود.

دور نگه داشتن انسان از بیماری های ناشی از استرس

بسیاری از بیماری های مزمن مانند: بیماری های قلبی، دیابت، فشار خون بالا، زخم ها و میگرن در اثر استرس بیش از حد ایجاد می شوند. استرس باعث ایجاد سمی در بدن می شود که علاوه بر ایجاد بیماری هایی مانند دیابت و بیماری های قلبی، سرطان ها را نیز به دنبال خواهد داشت.



باعث می‌شود شادتر باشید

مطالعات در دانشگاه پنسلوانیا نشان داد که دعا می‌تواند باعث بالابردن سطح دوپامین و یا هورمون شادی در مغز شود؛ بنابراین با دعا و نیایش با خدا شادتر می‌شوید.

باعث می‌شود فرد بهتری شوید

همچنین همان مطالعه نشان داد دعا با تاثیر بر روی قسمت درک احساسات، بر روی شما تاثیر گذاشته در نتیجه بیشتر احساس فروتنی و خضوع می‌کنید و نسبت به مادیات کمتر حریص می‌شوید؛ بنابراین از نظر اخلاقی انسان بهتری خواهید بود.

بهبودی شما پس از جراحی یا بیماری سریع‌تر صورت می‌گیرد

مطالعات نشان داده که دعا و راز و نیاز با خدا پس از انجام اعمال جراحی باعث بهبود سریع‌تر زخم‌ها می‌شود. دلیل آن می‌تواند این باشد که با دعا و راز و نیاز، استرس وارده به بدن کمتر می‌شود؛ بنابراین تمام دستگاه‌های بدن به درستی کار خود را انجام داده و بهبودی سریع‌تر انجام می‌گیرد.



راز و نیاز و دعا، سیستم ایمنی را تقویت می کند

دعا به بهبود سیستم ایمنی شما کمک می کند. یک مطالعه خاص نیز نشان داد که دعا باعث کاهش علائم آسم می شود.

باعث بهبود عملکرد قلب تان می شود

راز و نیاز و دعا، مزایای بسیاری برای عملکرد قلب تان دارد و می تواند باعث بهبود سریع تر مشکل قلبی پس از سکته یا جراحی قلب شود. علاوه بر این باعث تنظیم ضربان قلب از طریق کاهش اثر استرس می شود.

در طولانی شدن عمر نیز موثر است

به غیر از تمام مزایایی که در بالا گفته شد، یکی از کارکردهای دعا این است که باعث طولانی شدن عمر انسان می شود. با به حداقل رساندن آثار منفی استرس و عوامل محیطی آن به بدن، کمک می کند تا بدن تان به درستی کار کند و سال های زندگی خود را به سلامت بگذرانید.



توکل بر خدا و سلامت معنوی

توکل به خداوند متعال و اعتماد به لطف و مرحمت او در تمام حوادث زندگی می‌تواند به عنوان سپری در مقابل مشکلات تلقی شود. از این رو روانشناسان آن را یک روش مقابله‌ای می‌دانند.

توکل چیست؟

توکل عبارت است از نگرش و حالتی که موجب می‌شود شخص در تمام کارهایش بر خداوند متعال اعتماد کند و این اعتماد در دل او آرامشی ایجاد می‌کند که در اثر حوادث زندگی دچار لغزش و شک و تردید نشود. در واقع انسان از هر چه غیر از خداست نظر و امیدش را بر می‌دارد و ذهن او متوجه و معطوف خداوند می‌شود. البته ایجاد این حالت به هیچ وجه منجر به عدم استفاده از اسباب و وسایل ظاهری برای رسیدن به هدف نمی‌شود. او همانطور که از اسباب و وسایل زندگی در رسیدن به هدف استفاده می‌کند، بر این باور است که خداوند متعال او را از طریق این وسایل ظاهری یا از طرق دیگری که او تصورش را نمی‌کند، یاری خواهد داد.



اگر انسان در حین مواجهه با مشکلاتی که از توان او خارج است، باور داشته باشد که خداوند مهربان در کنار اوست و او را راهنمایی می‌کند، دچار پریشانی و ترس و اضطراب نخواهد شد. چنین فردی به جای هراس و خود باختگی، با خیال آسوده در مورد حل مشکل فکر می‌کند و از ظرفیت و توان فکری خود، بهترین استفاده را برای حل مشکل خواهد برد.

تلاش و کوشش متعهدانه و خستگی‌ناپذیر در راه رسیدن به هدف نیز یکی از ارکان توکل به خداوند متعال است. فردی که به خدا توکل می‌کند با نگرش مثبتی که نسبت به نتیجه عمل خود دارد، با تلاش زیاد به سوی هدف پیش می‌رود. فرد علاوه بر اینکه به عنصر اصلی توکل، ایمان دارد و آن را مهم و اساسی می‌داند، از لحاظ عاطفی نیز نیروهای خود را منسجم و یکپارچه کرده و فقط به هدف می‌اندیشد و از شکست و در نتیجه ناخوشایندی نمی‌ترسد، چون مطمئن است که تکیه کننده به خداوند متعال هرگز شکست نمی‌خورد. این ایمان به موفقیت موجب رسیدن او به هدف می‌شود.



همان اصلی که روانشناسان آن را اثر انتظار می‌نامند و معتقدند که اگر ایمان به موفقیت داشته و در انتظار آن باشیم به احتمال زیاد موفق خواهیم شد. یکی از مسایلی که ذهن را خسته و فرسوده می‌کند، درگیر شدن با مسائلی است که ظاهراً راه حل فوری و مستقیم ندارد، مانند مواجهه با بیماری‌های صعب‌العلاج شخصی و خانوادگی، اختلافات شدید خانوادگی، مشکلات شغلی و اجتماعی و... که در برخی مواقع تحمل این مشکلات برای بعضی افراد طاقت فرساست. اگر افراد بیش از حد، ذهن خود را با این مسائل درگیر کنند، دچار اضطراب، افسردگی، بی‌خوابی و سایر عوارض ناخوشایند می‌شوند. اما افرادی که در این مشکلات به خدا توکل می‌کنند، زمانی که احساس کردند مشکلات زندگی بر شان‌های آن‌ها سنگینی می‌کند، مشکل را به خدا سپرده و خود را از فشارهای روانی آزاد می‌سازند. این افراد مطمئن هستند که خداوند در حل مشکلات به آن‌ها کمک خواهد کرد.



این اعتماد به قدرت خداوند نه تنها استرس ذهن خودآگاه را کاهش می‌دهد و نمی‌گذارد که ذهن آدمی خسته و فرسوده شود، بلکه به روان ناهوشیار (ناخودآگاه) نیز این فرصت را می‌دهد که به راحتی دنبال راه‌حل‌های لازم بگردد.

توکل به خدا روشی منفعلانه نیست

توکل به خدا یک روش فعال برخورد با مسایل و مشکلات است. اساس توکل به خدا، در باورها و اعتقادات درونی افراد نهفته است. توکل به خدا یک روش مقابله‌ای فعال است که نیروهای فردی را در جهت حل فعالانه مشکل تجهیز می‌کند. در حالی که رفتارهای منفعلانه و اجتنابی ناشی از عقب‌نشینی در برابر مشکل و انفعال در تجهیز نیروهاست.

در توکل، فرد با اعتماد به حمایت خداوند در رسیدن به هدف، انرژی مضاعف در خود می‌یابد و نیروهای طبیعی را از طریق ایمان واقعی به حل مشکل با خود هماهنگ می‌کند. در حالی که در روش‌های منفعلانه و اجتنابی،



افراد نه در تجهیز نیروهای درونی برای حل مشکل سرمایه‌گذاری می‌کنند و نه نیروهای طبیعی را با خود هماهنگ می‌نمایند. توکل، منجر به جنب و جوش، فعالیت و نشاط و استفاده از روش‌های موجود، امید و انتظار برای یافتن روش‌های جدید برای حل مشکل می‌شود؛ درحالی‌که در روش انفعالی و اجتنابی، کوشش برای یافتن راه‌حل‌های جدید کاهش می‌یابد و فرد دچار یاس، افسردگی و ناامیدی می‌شود.

ارتباط بادی‌گران و سلامت معنوی

یکی از مسائلی که بشر همیشه در پی آن بوده و می‌توان گفت اکثر فعالیت‌های زندگی‌اش را برای دستیابی به آن انجام می‌دهد، رسیدن به «آرامش» است. به ویژه در عصر حاضر، آرامش روح، یکی از گمشده‌های آدمی به شمار می‌آید که انسان به طرق مختلف در جست‌وجوی آن است. از ساده‌ترین راه‌های دستیابی به آرامش، ایجاد روابط سالم و صحیح اجتماعی است.



با نگاه به زندگی خود و بسیاری از افراد، مشاهده می‌کنیم که هدف بسیاری از کارهای ما، دستیابی به گوهر گرانبه‌ای آرامش است. انسان‌ها در طول زندگی خود تلاش می‌کنند تا به آرامش خاطر و طمأنینه دست پیدا کنند. در این نقطه بین انسان‌ها اشتراک نظر وجود دارد.

اگر کسی یک شبکه حمایت غنی اجتماعی از نظر مشاوره، امکانات و کمک مالی داشته باشد، علتی برای نگرانی نداشته و این شبکه حمایتی به عنوان سپری در مقابل اضطراب عمل می‌کند. اطمینان از اینکه شخص می‌تواند هنگام اضطراب به حمایت دیگران امیدوار باشد، این امکان را به او می‌دهد تا وقایع زندگی را کمتر تهدیدکننده ارزیابی کند و در نتیجه، از آرامشی پایدار بهره‌مند شود. با داشتن چنین پوشش حمایتی، فرد در موقعیت‌های فشارزا همچون تشنه‌ای که به دنبال آب می‌گردد، سعی در برقراری هر چه بهتر و بیشتر روابط خود با دیگران دارد تا با برخورداری از حمایت‌های آن‌ها به حس خوب آرامش و اطمینان دست یابد.



آرامش می‌تواند از طریق انواع حمایت‌های اجتماعی حاصل شود و این ارتباط و حمایت اجتماعی می‌تواند دو طرفه باشد؛ به عنوان مثال، با حمایت اقتصادی افراد از یکدیگر، علاوه بر اینکه با برداشته شدن فشار مالی از شخص دریافت‌کننده کمک، وی به آرامش می‌رسد، کمک‌کننده نیز با این کار، به اضطراب و ناراحتی‌هایی که بر اثر احساس مسئولیت در برابر محرومان در وجدانش پیدا شده، پایان می‌دهد و این همان نکته‌ای است که خداوند در آیه ۲۶۵ سوره «بقره» بدان اشاره می‌کند؛ آنان که اموال خود را برای خشنودی خدا و تقویت روح ایمان و ایجاد آرامش در دل و جان انفاق می‌کنند.

شرکت در کارهای داوطلبانه و خداپسندانه یکی از عواملی است که بر سلامت معنوی افراد موثر است

در زندگی‌های پرمشغله امروزی، پیدا کردن وقت خالی برای کار داوطلبانه بسیار سخت است، اما مزایای این کار برای شما، خانواده‌تان و جامعه بسیار زیاد است.



یکی از بهترین مزایایی که مشارکت در کارهای داوطلبانه برای شما دارد، این است که می‌توانید با دیگر افراد جامعه در ارتباط باشید. در واقع مشارکت در جامعه و کارهای داوطلبانه مانند چسبی است که اعضاء جامعه را در کنار هم نگه می‌دارد؛ این مشارکت به شما اجازه می‌دهد با جامعه خود در ارتباط باشید و آن را به مکانی امن برای زندگی تبدیل کنید. حتی مشارکت در کوچکترین کارها و کمک بسیار کم به افراد و سازمان‌های موجود در جامعه‌تان می‌تواند بسیار مفید و سازنده باشد. در واقع مشارکت داوطلبانه یک جاده دو طرفه است به طوری که به شما و خانواده‌تان در ارتباط با جامعه کمک می‌کند و از طرف دیگر اختصاص دادن وقت‌تان برای کارهای داوطلبانه به شما کمک می‌کند تا دوستان جدیدی برای خود بیابید، شبکه اجتماعی خود را گسترش دهید و مهارت‌های اجتماعی خود را تقویت کنید.

مشارکت اجتماعی داوطلبانه باعث می‌شود، دوستان جدیدی پیدا کنید. یکی از بهترین راه‌ها برای یافتن دوستان جدید و تقویت ارتباط با دوستان قدیمی این است که با هم یک فعالیت مشترک داشته باشید.



کارهای داوطلبانه راه بسیار خوبی برای ملاقات با افراد جدید است؛ بخصوص اگر به منطقه جدیدی نقل مکان کرده باشید. همچنین باعث تقویت رابطه با جامعه و برخورداری از حمایت دیگر افراد جامعه و گسترش شبکه اجتماعی تان شده و سبب ایجاد همکاری با افراد هم عقیده می‌شود. مشارکت اجتماعی داوطلبانه باعث افزایش مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی می‌شود. در حالی که بسیاری از افراد به طور ذاتی برون‌گرا و اجتماعی هستند، بسیاری از افراد نیز خجالتی بوده و در ارتباط با جامعه خود با مشکل مواجه هستند و ارتباط و تعامل با افراد جدید در زندگی برای آن‌ها سخت است. مشارکت اجتماعی، به دلیل ملاقات منظم با گروهی از افراد با منافع مشترک، به شما فرصت تمرین و توسعه مهارت‌های اجتماعی می‌دهد و با این تمرین، مهارت تعامل با جامعه خود را به دست می‌آورید و می‌توانید با افراد جدیدتری ارتباط برقرار کرده و دوستی‌های بیشتری ایجاد کنید.



زمانی که به عنوان یکی از اعضاء جامعه در فعالیتهای داوطلبانه شرکت می‌کنید، ناخواسته به فرزندان که شاهد فعالیتهای شماست نیز در این مورد آموزش می‌دهید؛ او می‌بیند و احساس می‌کند که شما با مشارکت و کمک به جامعه چه احساس خوبی دارید و به تبعیت از رفتار تان، با ورود به اجتماع، به مشارکت در امور می‌پردازد و خود را از جامعه و مسائل مربوط به آن دور نمی‌کند.

با انجام دادن کار داوطلبانه حس می‌کنید زندگی معنای بیشتر دارد. با انجام دادن کاری که برای جامعه مفید است، حس بهتری نسبت به زندگی خودتان خواهید داشت. همچنین کار داوطلبانه باعث می‌شود فرصت انجام دادن فعالیتهای جذاب‌تری داشته باشید؛ مثلاً اگر در کار شخصی‌تان همواره باید پشت میز بنشینید، حال با کار داوطلبانه‌ای که در محیط و طبیعت است یا نیاز به فعالیت بدنی دارد، احساس لذت و رضایت بیشتری نسبت به زندگی پیدا می‌کنید.



کار داوطلبانه مزایای فراوانی برای سلامتی دارد. کار داوطلبانه باعث افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس می‌شود و در نتیجه حس رضایت شما از زندگی بالاتر می‌رود. وقتی در این برنامه‌ها شرکت می‌کنید، حس می‌کنید برای افراد یا جامعه‌تان کار مفید انجام داده‌اید، در نتیجه حس موفقیت و پیروزی برایتان ایجاد می‌شود. کار داوطلبانه باعث می‌شود هویت خود را توأم با افتخار دوباره تعریف کنید و حس بهتری نسبت به خودتان و آینده داشته باشید.

عفو و بخشایش دیگران را جزئی از زندگی معنوی خود قرار دهید

بخشش می‌تواند مسیر زندگی افراد را عوض کند. البته نه بخششی که به معنای فراموش و پاک کردن گذشته است، بلکه بخشیدن به معنای واقعی و از اعماق قلب و ته دل. البته باید دقت کنیم که ما نباید سعی در عوض کردن رفتار فرد مقابل داشته باشیم چرا که کنترل رفتار افراد دست ما نیست، اما کنترل خشم و عصبانیت ما، دست خودمان است.



نبخشیدن افراد مانند حمل کردن توده‌ای از بار منفی است که همین امر موجب اختلالاتی در ذهن و متعاقب آن در جسم انسان می‌شود، زیرا هر تصویری در درون، انعکاسی به بیرون دارد. گذشته‌ای خوب و عاری از تقصیر و گناه، باعث شادابی و سرحالی می‌شود که با هر نگاه به گذشته، فقط خاطرات خوش و خوب جلوه می‌کند و با بخشیدن، خاطرات بد و منفی خود به خود پاک می‌شود.

بخشش دیگران در سلامت جسم و روح ما بسیار موثر است؛ یک مطالعه نشان داد که بخشش دیگران با پایین آوردن ضربان قلب و فشار خون و همچنین رهایی از استرس همراه است که می‌تواند فواید خوبی برای قلب و سلامت کلی به ارمغان بیاورد. مطالعه‌ای دیگر نشان داد که بخشش با کاهش علائم افسردگی، ارتقاء سلامت معنوی، مدیریت تعارض و رهایی از استرس می‌تواند بر سلامت کلی افراد تاثیر قابل توجهی داشته باشد. مطالعه دیگری که در زمینه بخشش انجام شد، نشان داد که بخشش و گذشت دیگران نه تنها باعث بازیابی افکار، احساسات و رفتار مثبت نسبت به دیگران می‌شود،



بلکه سبب افزایش فعالیت‌های داوطلبانه و خیریه در جامعه شده و باعث می‌شود نسبت به سایر افراد خیر خواهانه رفتار کنیم؛ بنابراین بخشش در ارتقاء سلامت جسمی، روانی و معنوی شما تاثیر بسزایی دارد. عفو و بخشش همیشه آسان نیست اما به راحتی و با چند کار می‌توان آن را تمرین کرد و طرز فکر خود را نسبت به این عمل زیبا و خداپسندانه عوض کرد.

چگونه می‌توانید دیگران را ببخشید؟

احساسات خود را بیان کنید

اگر می‌خواهید با دیگران ارتباط داشته باشید، اما کارهای ایشان باعث ناراحتی شما می‌شود، احساسات خود را با آن‌ها در میان بگذارید و به صورت روشن و صریح بیان کنید که چه احساسی نسبت به عمل‌شان دارید. اگر فکر می‌کنید مستقیم نمی‌توانید احساسات خود را به ایشان بگویید، سعی کنید با نوشتن نامه یا ارسال پیام به آن‌ها این کار را انجام دهید.



بهترین کار این است که احساسات خود را با دیگران در میان بگذارید؛ زیرا ممکن است فرد از اینکه شما از او ناراحتید اطلاعی نداشته باشند.

نگاه مثبتی داشته باشید

در مورد نکات مثبت و منفی بخشش دیگران در زندگی، یادداشت کنید. اگر این موارد را یادداشت کنید به راحتی می‌توانید در مورد آن فکر کرده و آسان‌تر دیگران را ببخشید. سعی کنید بیشتر بر موارد مثبت تاکید کرده و روی اینکه بخشش دیگران چه احساس خوبی برای شما به همراه دارد، تمرکز کنید.

همدلی را در خود پرورش دهید

در حالی که با نظرات و افکار دیگران موافق نیستید، می‌توانید با آن‌ها همدل باشید؛ این کار می‌تواند در بخشش دیگران به شما کمک کند. همچنین این کار به شما کمک می‌کند که خود را جای دیگران بگذارید و از دید آن‌ها به موضوع نگاه کنید. محققین نشان داده‌اند که همدلی می‌تواند در بخشش به انسان‌ها کمک کرده و آن را برای‌شان آسان‌تر کند.



فکر کنید که آن‌ها با چه مشکلاتی روبرو هستند و چرا به این کار دست زده‌اند؛ به این فکر کنید که ممکن است شما این اشتباه را مرتکب شوید؛ این باعث می‌شود راحت‌تر بتوانید دیگران را ببخشید. گاهی ممکن است فکر کنید، بخشیدن کار اشتباه دیگران، باعث می‌شود آن‌ها در آینده باز هم این اشتباه را تکرار کنند. بسیار مهم است که افراد بدانند بخشش به معنای چشم‌پوشی از عمل اشتباه آن‌ها نیست. راه دیگر برای بخشیدن افراد این است که بدانیم که گذشته دیگر بر نمی‌گردد و اتفاقی که افتاده دوباره از نو طراحی نمی‌شود. پس چرا خود را ناراحت کرده و کینه‌ای را در ذهن خود بوجود آوریم و با نبخشیدن افراد آن کینه را روز به روز بزرگ‌تر کنیم؟ با خود تصور کنیم که نبخشیدن‌ها مانند سنگ‌هایی هستند که سر راه پیشرفت ما قرار دارند. ما با بخشیدن آرامش را برای خود به ارمغان آورده و در واقع به خودمان لطف می‌کنیم.



قرآن کریم در یکی از آیات درباره عفو می‌فرماید:

«کسانی که از مال خود به فقرادر حال وسعت و تنگدستی انفاق می‌کنند و خشم و غضب فرو می‌نشانند و از بدی مردم در می‌گذرند» (آل عمران: ۱۳۴).

ما اگر بخواهیم خداوند از گناهانمان درگذرد، باید نسبت به دیگران عفو و گذشت داشته باشیم.

«وَلْيَغْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ»

«و باید عفو کنند و گذشت نمایند. مگر دوست ندارید که خدا بر شما ببخشد؟» (فصلت: ۳۴).

نتیجه‌گیری

تا به حال برای شما اتفاق افتاده که از یک سه‌پایه برای دوربین یا تلسکوپ خود استفاده کنید؛ همانطور که می‌دانید برای ثابت و محکم کردن دوربین‌تان به سه پایه نیاز دارید. برای ثابت و متعادل کردن زندگی‌تان نیز به سه پایه نیاز دارید؛ پایه‌های زندگی شامل جسم، روان و روح است.



برای اینکه زندگی سالمی داشته باشید، این سه پایه باید همیشه در حال تعادل باشد. بسیاری از ما ممکن است فقط به یکی از جنبه‌ها توجه کنیم؛ به عنوان مثال ممکن است بسیاری از ما مقدار زیادی از توجه خود را معطوف به ذهن خود کنیم (یادگیری، کسب مهارت، کاوش، تعامل و غیره)؛ اما با این کار از توجه به دو پایه دیگر باز می‌مانیم؛ بنابراین دوتای دیگر کمی ضعیف‌تر می‌شوند.

باید توجه داشته باشید که سلامت شما از جنبه معنوی نیز یکی از این سه پایه تعادل است. اگر احساس هدف‌دار بودن و امید به زندگی ندارید، اگر تمام روزتان پر شده از اضطراب، استرس، بی‌تفاوتی، ناامیدی یا افسردگی، اگر دید منفی به زندگی دارید، اگر روزهای شما پر از لحظات خسته‌کننده و خالی از هرگونه احساس شده است؛ باید بدانید که با بهبود سلامت معنوی خود می‌توانید این مشکلات را حل کنید. سلامت معنوی یکی از جنبه‌های ضروری و عمیق وجود شماست که باید به آن توجه کنید؛ احساس اینکه کی هستید؟ چرا اینجا هستید؟.



اگر به این جنبه‌های وجودی خود توجه نکنید، لحظات زندگی خود را برای رسیدن به اهدافی که هدف اصلی از زندگی نیستند، تلف کرده‌اید.

راه‌هایی برای بهبود سلامت معنوی

۱. ذهن خود را باز نگه دارید و آن را پرورش دهید. هنگامی که اصرار دارید که چیزی و موضوعی که شما می‌گویید بدون چون و چرا درست است، به‌طور خودکار ذهن خود را بسته نگه داشته‌اید. درک شخصی ما از حقیقت بستگی به نوع تربیت و تجربیات ما دارد و این احساس است که شما را از درک واقعیت دور نگه می‌دارد. برای اینکه ذهن باز داشته باشید، سعی کنید از دید دیگران هم به زندگی نگاه کنید. شما نمی‌توانید پیچیدگی‌های ذهن دیگران را درک کنید، اما می‌توانید سعی کنید که با آن‌ها همدلی کنید و از دید ایشان به موضوع نگاه کنید و به عبارتی خود را جای آن‌ها بگذارید.

۲. هر روز زمانی را برای خود اختصاص دهید. هر روز زمانی را برای تفکر،



دعا و خلوت کردن با خود و خدا اختصاص دهید. نماز خواندن و دعا و نیایش یک بخش ضروری از سلامت معنوی است، بنابراین هر روز برای راز و نیاز با خدا وقت بگذارید.

باید قبول کنید که غم و اندوه و درد برای کمک به رشد انسان است. به خصوص زمانی که این احساسات را به‌طور افراطی از خود بروز می‌دهیم، معنویت در کنترل و بازگرداندن قدرت‌مان به ما کمک می‌کند.

۳. زندگی کنید! شاد، علاقمند، پرانرژی، کنجکاو و مشتاق باشید. شما اینجا هستید که یک زندگی زیبا و پرانرژی و سرشار از امید و آگاهی را تجربه کنید.

۴. بخشش را تمرین کنید. بسیاری از ما ممکن است خود را درگیر کشمکش‌هایی با دیگران کنیم و در اثر مشکلاتی که با دیگران داریم ممکن است از آن‌ها ناراحت شویم. سعی کنید از رفتار بد دیگران چشم‌پوشی کنید زیرا کینه‌ورزی و دشمنی بدن شما را مسموم می‌کند و بار انرژی منفی با خود به همراه دارد.



۵. به مردم خدمت کنید. استعداد، دانش، مهارت، خرد، ایده‌های خود را با دیگران به اشتراک بگذارید، حتی یک لبخند و یا اشاره‌ سر از جانب شما می‌تواند برای دیگران سرشار از مفهوم باشد.

۶. برای خود دفترچه یادداشت داشته باشید. زمزمه‌های قلب‌تان، آرزوها و رویاهای‌تان را بنویسید و از آن‌ها الهام و ایده بگیرید.

با اطرافیان در ارتباط باشید. زمانی را برای بودن با خانواده و دوستان خود بگذرانید. ما نیاز به حس تعلق داریم؛ وقتی احساس کنیم که عضوی از جامعه و این جهان هستیم، به آرامش می‌رسیم. حتی اگر به‌طور ذاتی و طبیعی خجالتی هستید، باز هم سعی کنید در اجتماع و در میان مردم باشید؛ این کار آرامش شما را بیشتر می‌کند.

۷. طبیعت را فراموش نکنید و به یاد داشته باشید که شما نیز بخشی از این طبیعت هستید. با طبیعت و حیوانات ارتباط برقرار کنید. اسرار زندگی، در طبیعت نهفته است. برای افزایش آگاهی معنوی و درک معنی زندگی،



سعی کنید با طبیعت در ارتباط باشید و ارتباط با آن را تقویت کنید؛ زیرا وقتی در مورد طبیعت اطراف خود بیشتر آگاه می‌شوید، خواهید دید که چه چیزهایی در طبیعت رخ می‌دهد و این آگاهی به شما در درک چرایی وجودتان و اینکه چرا اینجا هستید، کمک می‌کند.

۸. مثبت نگاه کنید و همیشه بخندید. خندیدن و شاد بودن قسمتی از یک ذهن، جسم و روح سالم است. وقتی می‌خندید ماده‌ای شیمیایی در بدن شما به طور اتوماتیک ترشح می‌شود که خلق و خوی شما را تغییر می‌دهد و سلامت جسم و روان شما را بهبود می‌بخشد. اگر به مشکلات از جنبه مثبت نگاه کنید، متوجه می‌شوید که مشکلات به آن بزرگی و سختی که شما فکر می‌کردید نیست. علاوه بر این خنده مسری است، وقتی در جمعی که شاد و خنده رو و مثبت هستند قرار می‌گیرید، احساس بهتری خواهید داشت و خیلی زود شما هم تحت تاثیر آن جمع شاد شده و سلامت معنوی شما نیز ارتقا می‌یابد.

منابع



منابع

1. <http://www.unh.edu/health-services/ohep/spiritual-wellness>
2. <http://www.loveorabove.com/blog/spiritual-health/>
3. <http://personalexcellence.co/blog/why-have-a-life-purpose/>
4. <http://operationmeditation.com/discover/how-do-you-increase-your-spiritual-wellness/>
5. http://www.successconsciousness.com/index_000009.htm
6. <http://www.thehealthsite.com/diseases-conditions/10-ways-praying-actually-benefits-your-health-p114/>
7. <http://www.helpguide.org/articles/work-career/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm>
8. <http://adrenalfatiguesolution.com/faith-and-stress/>
9. <http://jamesclear.com/positive-thinking>
10. <http://psychology.about.com/od/PositivePsychology/a/benefits-of-positive-thinking.htm>
11. <https://leadingpersonality.wordpress.com/2013/03/15/what-is-positive-thinking/>



12. <https://umm.edu/health/medical/altmed/treatment/spirituality>

13. <http://www.holistichelp.net/spiritual-health.html>

14. http://stress.about.com/od/relationships/a/how_to_forgive.htm

15. <http://www.ideafit.com/fitness-library/healing-power-forgiveness>

16. <http://akhlagh.porsemani.ir/content>

17. <http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=286144>

18. <http://www.kums.ac.ir/fa/news/720>

19. <http://marifat.nashriyat.ir/node/833>

20. <https://vs.um.ac.ir/parameters/vcs/filemanager/payam%20moshaver1/3.pdf>

۲۱. رحمت اله مرزبند، علی اصغر زکوی. شاخص های سلامت معنوی از منظر آموزه های وحیانی.

فصلنامه اخلاق پزشکی سال ششم، شماره بیستم، تابستان ۱۳۹۱.

<http://mehr.tums.ac.ir/Upload/Journal/0d341a7a-d0ca-4890-b9e9-545d92d13fe0.pdf>

محمد سبحانی نیا. آثار تربیتی و روانشناختی دعا؛ فصلنامه راه تربیت.

22. <http://www.ensani.ir/storage/Files/20121231095157-9415-26.pdf>

محمود عباسی، فریدون عزیزی، احسان شمسی گوشکی، محسن ناصر یاراد، مریم اکبری لاکه. تعریف



مفهومی و عملیاتی سازی سلامت معنوی: یک مطالعه روش شناختی. فصلنامه اخلاق پزشکی سال ششم، شماره بیستم، تابستان ۱۳۹۱.

23. http://www.uswr.ac.ir/uploads/majleh_salamat_manavi_17980.pdf

مثبت نگری و سلامت معنوی. دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس - اداره سلامت معنوی، سال دوم؛ شماره ۱۷، مرداد ماه ۱۳۹۴.

نهادینه سازی معنویت در مفهوم سلامت معنوی جعفر بوالهیری. فصلنامه اخلاق پزشکی سال چهارم، شماره چهاردهم، زمستان ۱۳۸۹.

24. <http://journals.sbm.u.ac.ir/me/article/viewFile/3796/3417>

بررسی رابطه سلامت معنوی و کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ ساکن بندرعباس. علی رمضانخانی، معصومه قائدی، حسین حاتمی، محمدحسین تقدیسی، جواد گلمیرزایی، احمد بهزاد.