

معنویت و مهارت های معنوی

- ▶ تعریف واژه معنویت ؛ ریشه لاتین اسپریتوس گرفته شده است که به معنای تنفس یا نفس کشیدن است معنویت نامی است که به تجاربی فراتر از مسائل مادی نسبت داده می شود .
- ▶ تجاربی که با حواس پنج گانه حاصل نمی شوند، بلکه حقایق عمیق و ارزش هایی را در بر می گیرند که انسان با یکی از ابعاد خود که هان» بعد روحانی « است، آن را درک می کند . هارپورز 1998 .
- ▶ به کمک همین بعد است که انسان معنوی به حقایق هستی پی می برد . حقایقی که نشانگر این است که انسان موجودی فراتر از جسم مادی است و به جهانی دیگر تعلق دارد.
- ▶ مولانا در شعر خود به این دنیای مقدس اشاره کرده است. که انسان به جهانی دیگر تعلق دارد . جهانی غیرمادی که انسان با بعد معنوی خویش می تواند آن را درک کند.
- ▶ مرغ باغ ملکوتم نیم از عالم خاک.....

► آبراهام مازلو از روان شناسان پیرو مکتب انسان گرایی این گونه به فرا مادیت و توجه به معنویت می پردازد به نظر او خودشکوفایی یکی از نیازهای معنوی بشر است، و افراد خودشکופا برای تعالی و تحول به استعدادهای خود متکی هستند. او عارفان و صوفیان را افرادی خودشکופا می داند زیرا آنها را دارای تجاربی متعالی می داند. (کینگ 2009).

► سیمز به عنوان یک روانپزشک معتقد است که معنویت حداقل پنج حوزه را در بر می گیرد :

► معنای زندگی یا آنچه که انسان برایش زندگی می کند.

► ارتباط درونی انسان با محیط پیرامون.

► کلیت و انسجام در وجود.

► اخلاق.

► آگاهی از خداوند

یکی از جامع ترین تعاریف از معنویت به الکین مرتبط است:

- ▶ 1. معنویت پدیده ای جهان شمول است، به عبارتی معنویت در اعضاء هیچ دین، فرهنگ، قوم یا گروه خاصی نیست و هرکسی به فراخور توانایی اش می تواند از آن بهره مند گردد.
- ▶ 2. معنویت و معنویت گرایی یکی از توانایی های ذاتی بشر است. بنابراین، معنویت گرایی پدیده ای درونی است نه بیرونی.
- ▶ 3. معنویت هسته ای مشترک دارد و از جلوه های متعددی برخوردار است به طوری که اگر مراسم معنوی از جمله سماع، ریاضت و خلوت کردن ها، خودسازی ها، رازونیاها، شبانه یا زیستن و حضور در دل طبیعت، همگی با هدف رها شدن از خویش و ارتباط با موجودی ماوراء طبیعی انجام می شود.
- ▶ 4. معنویت با تمایل به متعالی دیدن خود و حیات در ارتباط است. به این ترتیب، انسان با دیدی فراتر از نگاه مادی به جهان، خود و دیگر پدیده ها می نگرد.
- ▶ 5. معنویت با اعتقاد به انرژی و قدرت بیکران در هستی مرتبط است.
- ▶ 6. عشق و نوع دوستی با معنویت پیوند خورده است. بدون عشق به خود و دیگر موجودات هستی معنویت معنایی ندارد.

▶ معنویت گرایان بر این باورند که خداوند در تمامی سختی ها و دشواری های زندگی در کنارشان است و در دشواری ها به آنها کمک می کند. این بدین معناست که انسان باور داشته باشد که خداوند هرگز در شرایط دشواری او را تنها نخواهد گذاشت (غباری بناب، 1385).

▶ خدا

▶ خود

▶ طبیعت

▶ دیگران

▶ به عدد هر انسان برای معنویت تعریف وجود دارد، زیرا هر انسانی راه خود را انتخاب می کند و به شیوه خود با خدا و با کائنات رابطه برقرار می کند. هر انسانی رسالت خاص خود را دارد و تنها خود می تواند برای زندگی خود معنا و هدفی بیابد.



معنویت و دین

- ▶ عده ای معنویت را با دین یکی می پندارند . هر چند که معنویت با دین مخالفتی ندارد ولی به معنای دینداری نیست . در عین حال هیچ منافاتی با ادیان و پایبندی به دین ندارد ، بنابراین، انسان می تواند به هر دین یا مذهبی پایبند باشد و معنوی باشد و یا به هیچ دین خاصی پایبند نباشد ولی معنوی بماند.
- ▶ به عبارتی معنویت مفهومی کلی تر از دین است و دین و مذهب را که در بسیاری موارد سرشار از معنویت است، نیز در بر می گیرد.
- ▶ از طرف دیگر، معنویت به معنای اخلاقی بودن یا اخلاقی زیستن هم نیست. به عبارتی بین اخلاق و معنویت نیز مرز وجود دارد.

تفاوت دین با معنویت

- ▶ دین سرآغاز مشخصی داشته و به صورت یک مکتب، ابعاد مختلف زندگی را در بر می گیرد.
- ▶ چنانچه دین برای پیروان و مخالفین تعاریف و تکالیفی مشخص را ارائه داده است و سرنوشت متفاوتی را پیش بینی کرده است.
- ▶ ادیان بزرگ توسط پیامبران الهی ارائه شده اند و تعالیم دینی از طریق آن ها در دسترس انسان های دیگر قرار گرفته است و رابطه خالق و مخلوق و جهان پس از مرگ و قیامت با جزئیات فراوان در تعالیم دینی عرضه شده است (واعظی، 1386).
- ▶ دین و سنن دینی توسط شارع دین مشخص می شود. ادیان بزرگ توسط پیامبران الهی ارائه شده اند و تعالیم دینی و رابطه خالق و مخلوق و جهان پس از مرگ و قیامت با جزئیات فراوان در تعالیم دینی عرضه شده است.
- ▶ دین همچنین به عنوان یک نظام عقیدتی، آئین ها یا مراسم خاص را در بر می گیرد و به افراد کمک می کند تا به درک معنوی بالاتری با دیدگاه آن دین برسند

دیدگاه روانشناسان در مورد دین و معنویات

- ▶ اریک فروم می گوید: «دین ه ان نظام فکری است که گروهی از مردم به آن اعتقاد دارند و به واسطه این اعتقاد در چهارچوب خاصی عمل می کنند و در مسیر خاصی پیش می روند». وی از دین و اخلاق به عنوان عواملی که وحدت و جامعیت شخصیت را به دنبال دارند، دفاع می کند. نمی توان هیچ فرهنگی را در گذشته یافت که دین در آن جایی نداشته باشد و به نظر می رسد در آینده نیز چنین فرهنگی به وجود نیاید.
- ▶ کارل گوستاو یونگ از پایه گذاران روانشناسی معنوی شد. از نظر یونگ، دین به مفهوم اعتراف به عقاید دینی مشخص نیست. وی «احساسی را که در انسان اشتغال خاطر و احترام به یک ذات مافوق ایجاد می کند» دین نامیده است. به عبارتی او دین را تسلیم شدن در برابر نیروهای می داند که نسبت به ما برتری دارند.
- ▶ این گونه تبیین از دین نزدیکی زیادی به نوشته های مرتضی مطهری در تعریف ایمان دینی دارد که می گوید: «ایمان مذهبی پیوندی است دوستانه میان انسان و جهان. به عبارت دیگر، ایمان مذهبی نوعی هماهنگی است بین انسان و آرمان های کلی جهان».
- ▶ **آلپورت** در تبیین دین به جهت گیری دینی اشاره می کند. جهت گیری دینی "بیرونی- اجتماعی"، به دین به عنوان وسیله ای برای دستیابی به دیگر اهداف اشاره می شود،
- ▶ در جهت گیری دینی شخصی، افراد از مذهب برای رسیدن به اطمینان درونی بهره می گیرند (آلپورت 1967). این دیدگاه آلپورت به نوعی همسو با دیدگاه ویلیام جیمز و مازلو مبنی بر دین نهادی و دین شخصی است (کینگ 2009).

مفهوم سلامت معنوی

- ▶ سلامت معنوی به عنوان یکی از ابعاد سلامتی در کنار و یا در پیوند با سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی مطرح شده است. با وجود باورهای متفاوت، مفهوم معنویت برای اکثر افراد، مکاتب و ادیان مشابه است و به معنی پرداختن به جهان غیر مادی، معنای جهان، باور، ایمان و تعالی به سوی خدا و هدف خلقت جهان است (لاموت 8، 1984، به نقل از دی سوزا، 2007).
- ▶ با پدید آیی نهضت مراجع محوری و توجه به ابعاد چندگانه وجودی انسان از قبیل ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی و معنوی بتدریج مفهوم ساده قدیمی جسم و روان به رابطه پویا، نزدیک و جداناپذیری در ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی تبدیل میشود. پویایی تعامل متقابل آنها به گونه ای است که هر خلل و آسیب در یک بعد موجب اثر و آسیبی در بعد دیگری میشود.
- ▶ بعد معنوی نیز می تواند جزیی از سه بعد دیگر و یا جاری، مسلط و موجود در آنها باشد و جایی بدون وجود معنویت در جهان درون و بیرون انسان وجود نداشته باشد.
- ▶ مطابق رویکرد کل نگر و یا یکپارچه نگر به انسان شناسایی نگرانی های معنوی بیماران و مراجعان می تواند به عنوان بخشی اساسی از پزشکی مراجع محور و علوم انسانی متعهد نگر بسته شود و به طور روزافزون این شیوه برای مراقبت مورد توجه قرار گیرد.

- ▶ نتیجه چنین رویکرد چند بعدی این خواهد بود که این باور رایج که علم و انسان گرایی (یا دینداری در دو جبهه متضاد اند رد شد و یکپارچگی علم و دین در زیر چتر " علوم پزشکی انسانی" و " علوم انسانی کل نگر" که فهم ما از سلامت و رفاه انسان را عمیق تر می سازد وارد عرصه علم و عمل می شود.
- ▶ این رویکرد، دیدگاه های " زیست پزشکی، معنوی، فلسفی و انسا نشناختی" را به کار می گیرد (گوردون 2005).
- ▶ مطالعات فروانی با رویکرد اسلامی بر بیماران صورت گرفته است که نشان داده اند ، توجه به بعد دینی و معنوی چه توسط بیمار و چه توسط درمانگر در تامین سلامتی و رابطه درمانی موثرتر است (احمدی ابهری، 1376 ؛ خدایاری فرد و همکاران، 1381 ...).

رشد معنویات

- ▶ ویژگی‌های فرهنگی، روانی و خانوادگی افراد در شناخت امر قدسی و ویژگی‌های باری تعالی تأثیر می‌گذارد. مثلاً افرادی که والدین رهاکننده و غیرمسئولی داشتند، احتمال دارد که به علت عدم ایجاد اعتماد اولیه به والدین و درونی‌سازی آن اعتماد، نتوانند به خدا به عنوان مراقب با کفایت، مهربان و علاقمند اعتماد کنند (کرکپاتریک 2005).
- ▶ کسانی که در کودکی سرپرستان تنبیه‌گر داشته‌اند، احتمال دارد که خداوند را مثل والدین تنبیه‌کننده تصور کنند و مترصد باشند که خداوند نیز در صورت ارتکاب کوچکترین خطا آنان را به سختی تنبیه کند و آموزه‌های فرهنگی نیز این تصور را در آنان تشدید کند (کرکپاتریک، 2005).
- ▶ از نظر پارگامنت (2007) برخی از مسایل و مشکلاتی که افراد را در شناخت عامل قدسی دچار آسیب می‌سازند عبارتند از: محدود کردن خدا و لطف او به طایفه مخصوص، متوجه نشدن به وسعت خداوندی و پرستیدن بت‌های شکننده به جای خدای، بت‌های شکننده می‌توانند جاه، مال، مقام، و موقعیت باشند؛ و یا هر عاملی که به جای کمک به شکوفایی در نهایت بازدارنده رشد معنوی می‌گردند. مثل پرستیدن مرشدان معنوی و یا آنان که خود را ارباب دینداری مردم می‌دانند.

راهکارهایی برای رشد معنویت

- ▶ راهکارهایی برای رشد معنویات :
- ▶ تشویق به شرکت در مناسک و رفتارهای معنوی شرکت در فعالیت های جمعی مثل نماز جماعت و رساندن خدمات به برادران و خواهران هم کیش خود، به زیارتگاه ها بروند، در جشن های مذهبی شرکت نمایند.
- ▶ با مطالعه کتب مذهبی اختلاف بین ارزش های بیان شده در کتب مذهبی و رفتارهای خود را پیدا کنند.
- ▶ ارزش های معنوی را الگو قرار دهند، و اینکه رفتارهای غیر مذهبی را اعتراف نموده و در تغییر آن برنامه ریزی کنند. به عنوان مثال، تعداد گناهان و رفتارهای مثبت معنوی خود را ثبت و ضبط کنند.
- ▶ در جهت کاهش گناهان و افزایش رفتارهای مثبت برنامه ریزی کنند.
- ▶ آموزش مهارت های معنوی نیز در این پارادایم می گنجد : آموزش داده شوند که چگونه مهارت های معنوی، رفتارهایی می باشند که موجب سازگاری فرد با محیط می گردند.
- ▶ برای آن گروه از افراد که در سنین بالاتر از منطق و استدلال در حل مسایل خود بهره میگیرند : آموزش
- ▶ و بحث مفاهیم دینی، تعبیر و تفسیر آیات قرآنی، و مشخص کردن تکالیفی از قبیل خواندن سوره های قرآن و برداشت شناختی از آنها جستجو کرد.

▶ برای آن گروه که مهارت های اجتماعی خوبی دارند و از ارتباطات بین فردی بیش ر لذت می برند، می توان در فراهم کردن فرصت های برای دید و بازدیدها با افراد جامعه مذهبی، خدمات رسانی به افرادی که نیاز به کمک های مالی دارند، تشویق این افراد برای خدمات خیریه و داوطلبانه مذهبی، مثل آموزش قرآن در مساجد به افراد دیگر پیش بینی کرد.

▶ در مواردی که طرحواره های ذهنی فرد دچار آسیب دیدگی هستند ، "طرحواره درمانی معنوی متعالی" را پیشنهاد میکنیم.

▶ در این روش طرحواره های آسیب دیده را که بعدهای شناختی، هیجانی، رفتاری و ارتباطی و تحولی دارند، می توان مورد آماج قرار داد و از مجموعه روش های هیجانی، شناختی، رفتاری و ارتباطی در تعدیل آن ها استفاده نمود.

نقش خود آگاهی در رشد معنویت

خودآگاهی معنوی

یکی از مهم ترین موضوعاتی که در خودآگاهی مطرح است، ابعاد معنوی خود و شناخت و آگاهی از آنهاست. ه ان طور که قبلاً گفته شد انسان موجودی زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی است. با این حال، عموماً کم تر به موضوعات معنوی و اهمیت آنها در زندگی پرداخته شده است.

در خودآگاهی معنوی، موضوعات بسیار اساسی مطرح می شوند از جمله:

- مذهب و عقاید دینی فرد
- ارزش ها و استانداردهای اخلاقی
- معنای زندگی
- مقصود زندگی
- باور نسبت به خداوند
- باور نسبت به جهان دیگر و ...

- ▶ شناخت ارزش ها به شخص کمک می کند تا چارچوب مشخصی برای زندگی خود داشته باشد و کم تر تحت تاثیر وسوسه ها و پیشنهادات دیگران قرار بگیرد،
- ▶ معنا و هدف زندگی، به شخص کمک می کند تا هدف ها و برنامه های خود را مبتنی بر مسیر واقعی خود تنظیم کند.
- ▶ مهارت خودآگاهی به انسان کمک می کند تا بتواند از همه توانایی ها و مهارت های شخصی خود، به درستی استفاده کند. به عبارت دیگر، چنان چه توانایی خودآگاهی فرد ضعیف باشد، قادر نخواهد بود از سایر توانایی ها و مهارت های خود-از جمله توانایی معنوی خود- استفاده مناسب کند.
- ▶ تفاوت در میزان رشد معنویات منجر به تفاوت های ویژه ای میان افراد از نظر ویژگی های روانی و اجتماعی خواهد شد.
- ▶ ارزش ها و استانداردهای اخلاقی، باور نسبت به خداوند و جهان دیگر، روشن است که تفاوت های اساسی در سایر ابعاد وجودی انسان مطرح می شود.

الگوی مرحله ای از رشد خود آگاهی و معنویت

- ▶ الگوی مرحله ای از رشد خودآگاهی و معنویت و ارتباط آن با سلامت:
- ▶ مرحله نا آگاهی یا مرحله صفر ؛ خودآگاهی وجود ندارد و انسان ها مانند کودکی نابالغ عمل می کنند. مسلم است که خودآگاهی و آگاهی از دوست داشتن ها و دوست نداشتن هاست.
- ▶ در این مرحله، معنویت رشد نیافته است، مانند کودکی که بدون توجه به معنویات و استانداردهای اخلاقی به تامین خواسته های خود می پردازد. در واقع، فقدان خودآگاهی باعث می شود فقط بر اساس علایق و نفرت های خود عمل شود که مسلماً، وضعیت رشدنیافته ای است.
- ▶ **مرحله اول خودآگاهی**، همانندیک فرد بالغ معمولی است. یک فرد بالغ معمولی بر اساس شناخت ها این توانایی را دارد که برای دست یابی به اهداف شخصی، ارضای نیازهای خود را به تعویق بیندازد. ولی در این مرحله، فرد خودمدار است و هنگام دلبستگی و سایر نیازهای خود دچار ناکامی می شود. به همین دلیل، در شرایط عادی کارکردهای خوب و عادی دارد ولی تحت استرس، دچار مشکل میشود.
- ▶ **مرحله دوم خودآگاهی**، مانند یک فرد عادی است که همانند یک والد خوب عمل می کند.
- ▶ چنین فردی دیگرمدار است، به نیازهای خود و سایر افراد و نیازهای کودکان توجه دارد.
- ▶ به ارضای نیازهای خود فکر می کند. می تواند متوجه افکار ناخودآگاه خود شود و دیگران را نیز درک می کند. به همین دلیل، شخص در مرحله فراشناخت است.
- ▶ دارای انعطاف پذیری ذهنی هم هست و در ارضای نیازها می تواند بدون قضاوت و سرزنش هم به خود و هم به دیگران فکر کند.

نیاز به معنویت

- ▶ فردی که دارای ارزش های والای انسانی مانند صداقت، وفاداری، و امانت داری پای بندی است این ارزشها تاثیری بر تفکر، اعمال و فعالیت های او در حوزه های فردی و اجتماعی نخواهد داشت؟ در نحوه بروز عواطف ، هیجانات ، انتخاب تفریحات، اشتغال ، مقابله با سختیها و عادات ... تاثیر گذار است .
- ▶ معنویت، نیاز اساسی انسان است. دلایل نیاز انسان به معنویات :
- ▶ نیاز به معنا، و معنا در زندگی
- ▶ ■ ■ نیاز به امنیت و ایمنی از خطرات
- ▶ ■ ■ نیاز برای ارتباط با خداوند و تجربه این رابطه
- ▶ ■ ■ نیاز برای دادن و گرفتن عشق واقعی
- ▶ ■ ■ نیاز برای آرامش و پذیرش
- ▶ ■ ■ نیاز برای تسلی و آرامش هنگام سختی ها و فقدان
- ▶ ■ ■ نیاز به احساس ارزشمندی و تسلط بر سرنوشت خود و ...

بحران در نظام معنویات

- ▶ هنگامی که بروز ضعف در معنویت یا اشکال در چارچوب معنایی و نظام ارزشی و اعتقادی علایم و حالت های روانی منفی در او مشاهده می شود:
- ▶ ■ ■ گریه
- ▶ ■ ■ احساس گناه
- ▶ ■ ■ از دست دادن اعتماد
- ▶ ■ ■ احساس جدا شدن از خداوند
- ▶ ■ ■ اضطراب شدید تا متوسط
- ▶ ■ ■ خشم و عصبانیت نسبت به دیگران و...

کارکرد معنویت

- ▶ مگر معنویت چه کارکردی دارد که نبود آن موجب پرنیشانی فرد میگردد؟
- ▶ کارکردهای معنویت را می توان به شرح زیر خلاصه کرد:
 - ▶ ■ ایجاد معنی در زندگی،
 - ▶ ■ ایجاد مقصود و غایت در زندگی،
 - ▶ ■ احترام به شأن و جایگاه انسان،
 - ▶ ■ ایجاد امید و احساسات مثبت،
 - ▶ ■ ارتقاء و بهبود مقابله های فرد،
 - ▶ ■ افزایش ارتباطات اجتماعی مثبت..

- ▶ چهار نوع از تجارب انسانی به ایجاد معنی در زندگی می انجامد:
- ▶ مقصد و مقصود زندگی- زمانی انسان احساس می کند در زندگی خود مقصود و هدفی دارد
- ▶ که فعالیت های فعلی او با اهداف آینده وی در ارتباط باشد.
- ▶ • نیاز به اثربخشی ؛ فعالیت ها و کارهای خود- وقتی انسان ها بر پیامد کارها و فعالیتهای زندگی خود تسلط دارند، احساس کن رل بر فعالیت ها و زندگی خود می-کنند.
- ▶ • احساس ارزشمندی- زمانی که مردم احساس کنند که رفتارهای شان بر اساس استانداردهای اخلاقی است، احساس ارزشمندی می کنند.
- ▶ انسان ها دوست دارند که دیگران، آنها را افرادی دارای خصیصه های مطلوب انسانی بدانند.

- ▶ **مرحله سوم خودآگاهی** را مرحله تامل می گویند. زیرا، ادراک فرد او را هدایت می کند و نه تنها متوجه افکار خود می شود بلکه می تواند به طرحواره-های خود نیز دست پیدا کند.
- ▶ منظور از طرحواره ها، ساختارهای شناختی هستند که توجه فرد را تنظیم می کنند و چارچوبی فراهم می کنند تا بر آن اساس، انتظارات، نگرش ها و رویدادهای زندگی فرد، تفسیر شوند.
- ▶ آگاهی مستقیم از طرحواره ها، این امکان را فراهم می کند تا مفروضه های اساسی قبلی فرد زیر سوال بروند و در نتیجه شخصیت فرد یک پارچه شود.
- ▶ بنابر این معنویت نقش مهمی در رشد سلامت و به زیستی افراد ایفا می کند.