

دکتر لیلا سلیقه‌دار

طیب جوان

# نگاهی به سلامت معنوی

بخش هستی بخش من چگونه است؟

## سلامت معنوی من چگونه است؟

در زندگی همراه با سلامت معنوی، داشتن هدف ضروری است. چنین فردی برای هر روز خود مقصودی دارد و برای رسیدن به آن تلاش می‌کند. برای مثال، دانش‌آموز برای هر درسی تعیین می‌کند که می‌خواهد چه چیزی را درباره آن درس بیشتر بداند و بخواند، یا رسیدن به چه نمره‌ای برایش جذاب است و انرژی ایجاد می‌کند.

**پرسش چهارم:** کارهای زیادی وجود دارند که می‌توانم برای کمک به خودم انجام دهم.

امیدواری و خودباوری از جمله گزاره‌های مهم در سلامت معنوی است. این فرد می‌داند که می‌تواند به خودش تکیه کند و در عین حال از دیگران کمک بگیرد تا به حل مسئله‌های زندگی خود کمک کند. او منفعل نیست و تنها به تماشای زندگی خود نمی‌نشیند. دست روی زانو می‌گذارد، برمی‌خیزد و برای مرتفع کردن دغدغه‌هایش اقدام می‌کند.

**پرسش پنجم:** نیازهای من در زندگی برآورده می‌شوند.

این نگاه که نیازهای من در زمان مناسب خود پاسخ داده می‌شوند، در برابر این باور قرار دارد که من مهم نیستم و نیازهایم برآورده نمی‌شوند. در زندگی سالم معنوی، فرد نیازهای خود را می‌شناسد و می‌داند که نیازها در زمان و شرایط مناسب خود و بر اساس تلاش درست برآورده می‌شوند.

**پرسش ششم:** زندگی و مسئله‌های من برای خداوند مهم است و خلوت کردن و ارتباط گرفتن با خداوند به من آرامش می‌دهد.

هر چند سلامت معنوی در ارتباط و هم‌پوشانی ظاهری با سلامت روانی است، اما دارای حیطه‌ای مستقل و مشخص است. سلامت معنوی می‌تواند تضمین‌کننده سلامت زندگی نیز باشد. برای اینکه بتوانید به سرعت و در یک نگاه میزان سلامت معنوی خود را ارزیابی کنید، به سؤال‌های بعد پاسخ دهید. به این منظور، پاسخ خود را به هر سؤال بر اساس نمره‌های زیر ارزش‌گذاری کنید و در نهایت تفسیر آزمون را بر اساس جمع نمره‌های خود بخوانید.

گاهی

۱

غالباً

۲

همیشه

۳

**پرسش اول:** احساس خوبی درباره آینده‌ام دارم.

هر چند ممکن است آینده و اتفاقاتی که به صورت غیرقابل پیش‌بینی رخ می‌دهند، نگرانی‌هایی ایجاد کنند، اما فرد دارای سلامت روان، نگاهی مثبت و سازنده به آینده دارد. او می‌داند که آن بخش از آینده که به نوع تفکر و تلاش او ارتباط دارد، به خوبی رقم می‌خورد و خودش را در رابطه با آینده در جایگاه یک سازنده می‌داند.

**پرسش دوم:** خدامرادوست دارد و از من مراقبت می‌کند.

اعتقاد به نیروی لایزال خداوند و همراهی او در تمام لحظه‌های زندگی موجب می‌شود تحمل بیشتری در رنج و سختی داشته باشیم.

**پرسش سوم:** معتقدم در زندگی من هدف‌های واقعی وجود دارند.



## سلامت معنوی چیست؟

«سلامت معنوی» به عنوان احساسی درونی و رضایت‌بخش، توأم با ارتباطات سازنده با «خود»، «دیگران» و «وجود متعالی»، در چارچوب فرهنگی خاص هر جامعه تعریف می‌شود که به معنادار کردن زندگی و مرگ می‌انجامد. از سوی دیگر، احساس پوچی، بیهودگی و تزلزل روحی، ناشی از نبود سلامت معنوی در افراد است.

### تفسیر آزمون

نمره‌های مربوط به هر سؤال از آزمون را با هم جمع کنید. شما بین ۱۰ تا ۳۰ امتیاز دریافت کرده‌اید. با توجه به نمره به دست آمده وضعیت خود را شناسایی کنید:

#### نمره بین ۲۳ تا ۳۰

نتیجه آزمون شما وضعیتتان را در سطح خوب نشان می‌دهد. این به معنای آن است که زندگی معنوی شما در راستای سلامت قرار دارد. با این همه، فراموش نکنید که ممکن است عوامل تهدیدکننده‌ای وجود داشته باشند که در صورت غفلت، سلامت معنوی شما را به خطر بیندازند. به همین دلیل از رصد مداوم وضعیت خود و مراقبت‌های لازم غافل نشوید و همچنان نشانه‌های سلامت معنوی را در خود جست‌وجو کنید و توصیه‌ها در این باره را جدی بگیرید.

#### نمره بین ۱۳ تا ۲۳

نتیجه این آزمون در مورد شما نشان می‌دهد که شما در سطحی قرار دارید که آن را «در مرز» نام گذاشته‌ام. این یعنی لازم است بلافاصله و با تمام قوا به توصیه‌ها برای سلامت معنوی که در همین مقاله هم به آن‌ها اشاره شده است، اقدام کنید و از ارتباط و گفت‌وگو و تکیه به خداوند غافل نشوید.

#### نمره کمتر از ۱۳

بر این اساس، نتیجه آزمون در «سطح نامناسب» است و نمایانگر آن است که شما نیازی مبرم و بی‌معتلی به ایجاد تغییرات در زندگی معنوی خود دارید. لازم است توجه داشته باشید که گاهی افسردگی موجب احساس‌ها و برداشت‌هایی می‌شود که بر سلامت معنوی اثرات مخرب و منفی دارند. از این رو پیشنهاد می‌شود با روان‌شناس نیز گفت‌وگو کنید و در عین حال از انجام تمام عوامل مؤثر بر سلامت معنوی استقبال کنید.

اعتقاد و باور به اینکه گفت‌وگو با خداوند آرامش‌بخش است، موجب می‌شود به این راز تکیه کنیم که: «وجود هر انسانی برای این دنیا و خداوند ارزشمند است.»

**پرسش هفتم:** احساس می‌کنم زندگی معنا و هدف خاصی دارد.

ممکن است در هر سنی هدف از خلقت و آفرینش به روشنی و کامل برای افراد مشخص نباشد. اما این اعتقاد که خلقت هدفمند است و تمام آنچه آفریده شده بر اساس نظم و حکمتی است، می‌تواند به سلامت معنوی بیفزاید.

**پرسش هشتم:** در آداب روزانه حتماً سپاسگزاری را انجام می‌دهم.

در عبادات و نیز در گفت‌وگو و رفتار با دیگران، احساس قدردانی و قدرشناسی بسیار اهمیت دارد. برخی معتقدند همان طور که سپاسگزاری می‌تواند موجب سلامت معنوی شود، در عین حال، هر قدر فرد از سلامت معنوی بیشتری برخوردار باشد، همان اندازه شکرگزاری بیشتری دارد.

**پرسش نهم:** معتقدم رسالت خاصی در زندگی دارم و هدف خاصی برای زنده بودنم وجود دارد.

هر انسانی برای هدف و مقصودی آفریده شده است. احساس مسئولیت در برابر زندگی و تلاش برای اثرگذاری بر آن از جمله نشانه‌های سلامت معنوی است.

**پرسش دهم:** احساس می‌کنم زندگی یک تجربه مثبت و خوشایند است.

احساس کلی درباره زندگی که با هیجان، مثبت‌انگاری و خوشایندی همراه است، در نقطه مخالف با حسی است که زندگی را کسالت‌بار و منفی در نظر می‌گیرد.

### چند پیشنهاد برای تقویت سلامت معنوی

\* شکرگزاری بی‌وقفه و همیشگی از خداوند مهربان و نیز اطرافیان، بخشش و گذشت، دوری از هرزگردی و بیکاری و در نقطه مقابل، استفاده درست از زمان، نگرش واقع‌بینانه و مثبت به مسائل و بیان صحبت‌های دلگرم‌کننده و مثبت، ناامید نشدن و به تلاش ادامه دادن، پرهیز از رفتارهای خلاف اخلاق، بدگویی، تهمت و دروغ، ذکرگویی‌های ارزشمند در ذهن و بر زبان، انجام کار داوطلبانه و خیریه، نیایش و تفکر در سکوت، مطالعه متن‌ها و کتاب‌های ارزشمند، پیاده‌روی در طبیعت، تمرکز در انجام فعالیت‌های روزانه و به ویژه در عبادت، انتخاب دوست و هم‌نشینی مثبت، تکیه کردن حقیقی به خدا.