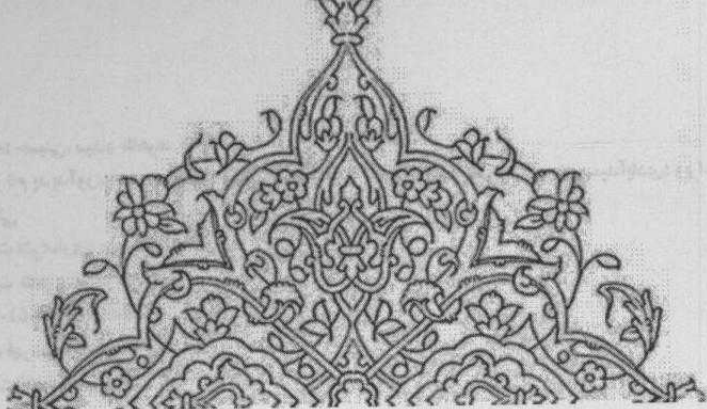




سلامت مغوی

مؤلف

سیده طاهره حسینی

کوشش‌های ارشد روان‌شناسی

تحت نظر

دکتر رضا یوسفی سعید آبادی

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری



سروش: حسینی، سیده طاهره، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور: سلامت معنوی / مؤلف سیده طاهره حسینی؛ تحت نظر رضا یوسفی سعیدآبادی؛ ویراستار علی
گل افشانی

مشخصات نشر: ساری: علیم نور، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۰۳ ص.

شابک: 978-600-8400-61-5

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص. [۸۵] - ۱۰۳

موضوع: معنویت

موضوع: Spirituality

موضوع: شفای روحی

موضوع: Spiritual healing

موضوع: سرطان - بیمار - روان شناسی

موضوع: Cancer -- Patients -- Psychology

شناسه افزوده: شفای، رضا، ۱۳۴۷

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۵۰۰ / ۲۴ BL

رده بندی دیویی: ۲۰۴

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۰۲۸۱

◆ شناسنامه کتاب

◀ نام کتاب: سلامت معنوی

◀ مؤلف: سیده طاهره حسینی

◀ تمت نظر: دکتر رضا یوسفی سعید آبادی

◀ امور رایانه و صفحه بندی: سید مسین تقیان

◀ طرح روی جلد: شهربانو فرمی

◀ ویراستار: علی گل افشانی

◀ تیراژ: ۵۰۰

◀ ناشر: علیم نور

◀ نوبت چاپ اول: ۹۶

◀ چاپ و صحافی: پیشگام

◀ قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال.



کلیه ی حقوق اعم از چاپ، تکثیر، نسخه برداری و ترجمه برای ناشر محفوظ است. (نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است)

مرکز پخش: ساری - میدان امام - بلوار دانشگاه - پایین تر از حوزه هنری - کوچه گل نرگس - جنب چاپ

مازند گستر

شابک: ۵-۶۱-۸۴۰۰-۶۰۰-۹۷۸-ISBN:

-۰۹۱۱۲۵۵۹۸۴۴-

فهرست مطالب

۹	 سخن ناشر
۱۰	 پیشگفتار مولف
۱۷	 فصل اول مفهوم شناسی سلامت و سلامت معنوی
۱۹	 بخش اول . مفهوم شناسی سلامت
۲۰	 سلامت عامی
۲۰	 معنای لغوی سلامت
۲۰	 معنای اصطلاحی سلامت
۲۱	 تعریف سلامت از منظر صالح و نظری
۲۲	 تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت
۲۳	 تعریف سلامت از منظر محمد صالح لاندری
۲۴	 غزالی و تعریف سلامت
۲۴	 سلامت از منظر شهید مطهری
۲۷	 برخی روانشناسان و تعریف سلامت
۲۸	 بخش دوم مفهوم شناسی معنویت و سلامت معنوی
۲۸	 معنویت
۳۱	 مدل های فرضی الگوهای سلامت مبتنی بر معنویت
۳۲	 معنویت در تعریف سازمان جهانی بهداشت
۳۲	 معنویت اسلامی
۳۲	 اعلان عمومی به نیاز به معنویت
۳۳	 تقسیمات معنویت
۳۳	 تعریف دقیقتر از معنویت به صورت فرادینی
۳۴	 معنویت از دیدگاه برخی متخصصان روانشناسی
۳۶	 گسترش گفتمان معنویت در دهه ۹۰ اخیر به سبب بحران معنوی غرب
۳۸	 منظور از معنویت در دیدگاه فرادینی
۳۹	 تاثیر بعد معنوی در سلامت انسان
۳۹	 سلامت معنوی

فهرست مطالب

۴۰	میزان اعتقادات معنوک در مردم جهان
۴۱	پرداختن به سلامت معنوک در پزشکی کهن ایرانی
۴۱	سلامت معنوک و چالش تعریف قابل قبول از آن
۴۲	ایراد وارد بر تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامت
۴۳	دلیل لزوم لحاظ شدن سلامت معنوک در تعریف فرد سالم
۴۵	توجه به نیاز معنوک لازمه زندگی سالم
۴۶	پزشکی پسا مدرن و بازگشت معنویت به عنوان یکی از ارکان سلامت
۴۸	سلامت معنوک: یک اصطلاح پزشکی ملاک گرا و معنی گرا
۴۹	تعریف سلامت معنوک از دیدگاه قرآن
۴۹	نتیجه تئوریک و جمع بندی بحث سلامت معنوک
۵۲	تفاوت میان سلامت معنوک قرآنی با تعریف رایج از سلامت معنوک
۵۵	فصل دوم تاثیر سلامت معنوک بر بهبود و آرامش بیماران سرطانی
۵۷	سلامت معنوک در بیماران سرطانی
۵۹	واکنش فرد و خانواده در برابر تشخیص سرطان
۶۱	احتمال ایجاد بحران معنوک پس از تشخیص سرطان
۶۲	اعتقادات و رابطه معنوک و استادی در برابر سرطان
۶۳	دین و مذهب پناهگاه وقت سختی ها
۶۴	غفلت از بعد معنوک در برنامه های ارتقاء سلامت
۶۴	چشم اندازهای مختلف از سلامت معنوک
۶۵	اثر معنویت در سلامت جسم
۶۵	جایگاه سلامت معنوک در نگاه دانشمندان ایرانی و مسلمان در طول تاریخ
۶۷	سرطان و اهمیت سلامت معنوک
۶۸	سرطان آشکار کننده اهمیت طب معنوک
۷۰	اثر معنویت بر بیماران سرطانی و سلامت جسم
۷۲	معنویت و امید به زندگی بیماران سرطانی
۷۴	جایگاه دعا در سازگاری با بیمار
۷۶	نتایج پژوهشها در مورد تاثیر بهزیستی معنوک در سلامت
۸۰	عامل بودن به اعتقادات مذهبی موجب موثرتر بودن سلامت معنوک
۸۱	پرستاران و توجه به بعد معنوک در برخورد با بیماران
۸۲	تیم پزشکی و مراقبت معنوک از بیمار

فهرست مطالب

۸۳	نتیجه
۸۵	فهرست منابع و مآخذ
۸۵	الف) منابع فارسی
۹۱	ب) منابع انگلیسی

www.ketab.ir

پیشگفتار مولف

یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن، سرطان بوده که عاملی تنش‌زا در ابعاد مختلف جسمی، روانی و معنوی است. دعا کردن می‌تواند منبع مقاومت در برابر این بحران‌ها بویژه در بعد معنوی بوده و باعث ارتقای سلامت معنوی در این بیماران گردد. تازه‌ترین پژوهش ما که برای نخستین بار در دنیا انجام شده نشان می‌دهد نماز و نیایش با خداوند، بیان ژنی انسان‌ها را به سمت سلامت تغییر می‌دهد. اعتقاد به ذات مقدس الهی و نیایش او، ژن‌های بیماری‌زا و مخرب در انسان خاموش و ژن‌های مربوط به سلامت و خوش رفتاری و مهربانی در انسان، فعال می‌شوند. نتایج تحقیقات پژوهشگران کشور از شش سال قبل از دو پروفایل ژنی سرمتین و دوپامین برای ردیابی مطالعات خود استفاده کرده‌اند. نتایج این تحقیق که برای نخستین بار در دنیا، تغییر بیان ژنی و در پی آن تغییر رفتارهای جسمی و روانی را در افراد در پر معنیت درمانی نشان می‌دهد. تغییرات ژنی در افراد معناگرا و افرادی که با اخلاص نماز می‌خوانند، می‌تواند به نسل‌های بعدی این افراد منتقل شوند و این اعتقاد که ما برای خانواده‌ها، منافع ارزش بیشتری قائلیم از نظر علمی هم واقعیت دارد چون افراد این خانواده‌ها، اشخاص سالم‌تری هستند. تحقیقات در زمینه معنویت درمانی در ادیان دیگر نیز همچون مسیحیت انجام می‌گردد و چند سالی است که محققان به پژوهش‌های مشابه ما روی آورده‌اند. نتایج تحقیقات پژوهشگران به علاوه، تأثیر معنویت یعنی ایمان قلبی به وجود قدرتی مهربان و محافظ و بسیار قدرتمند را بر هورمون‌های بدن نیز بررسی و در پژوهشی دیگر ثابت کردیم که نماز با توجه و ایمان قلبی به بخشنده‌گی و حمایت خداوند، میزان هورمون کورتیزول را هم در بدن کاهش می‌دهد. پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به این نتیجه دست یافته‌اند که، تأثیر معنویت یعنی ایمان قلبی به وجود قدرتی مهربان و محافظ و بسیار قدرتمند را بر هورمون‌های بدن را نیز بررسی و در پژوهشی دیگر ثابت کرده‌اند که نماز با توجه و ایمان قلبی به بخشنده‌گی و حمایت خداوند، میزان هورمون کورتیزول را هم در بدن کاهش می‌دهد.

در این مطالعه، ما میزان کورتیزول را در سه گروه از افراد، شامل مبتلایان به سرطان تحت معنویت درمانی، مبتلایان به سرطان تحت درمان‌های متداول دارویی و افراد سالم، در مراحل مختلف سنجش و مشخص کردیم، کورتیزول با معنویت درمانی به شدت کاهش می‌یابد. بالا بودن شدید کورتیزول یا هورمون‌های کورتونی در مبتلایان به بیماری‌های سخت مانند سرطان، هورمونی که از غدد فوق کلیوی در جریان بیماری‌ها ترشح می‌شوند و موجب اضطراب بیماران می‌شود. پایین آمدن این هورمون به نفع درمان بیمار است و در تحقیقات ما مشخص شد این هورمون در جریان معنویت درمانی در بیماران حتی از افراد سالم نیز کمتر می‌آید و به درمان آنها کمک می‌کند.

حقیقت نشان می‌دهد اگر افراد در ۱۷ رکعت نماز برای لحظاتی دل به خداوند بسپارند و به این دل برسند، تمام این اتفاقات از کاهش کورتیزول و حتی تغییر بیان ژن‌ها به سمت سلامت در آنها اتفاق می‌افتد. توجه کردن به جنبه‌های مثبت زندگی از جمله سلامت معنوی جزء راه‌هایی است که از کاهش امیدواری که منجر به کاهش توانایی مقابله با موقعیت‌های خاص بویژه بیماری می‌گردد، جلوگیری می‌کند. در این پژوهش سعی گردیده تا ارتباط سلامت معنوی را با زندگی در بیماران مبتلا به سرطان بررسی گردد. محققین بیان کردند که در تمامی مراحل انتی‌بی‌سماری امید وجود دارد. حتی اگر اکثریت هم بپذیرند که امیدی نیست باز هم بسیاری از بیماران واقع‌گرا احتمال می‌دهند که جای امیدی هست، شاید داروی جدیدی کشف شود یا در آخرین لحظه یک پروژه تحقیقاتی به نتیجه برسد. رواج معنویت با قرار گرفتن در مرکز درمان که همان مراحل آخر بیماری می‌باشد پررنگتر می‌گردد. پیشرفت علم نشان داده است که سلاطین سوی ممکن است به تقویت عملکرد روانی و قضاوت در مورد بیماری و افزایش امید به زندگی کمک کند. ارزش‌های مذهبی و معنوی برای بیمارانی که در حال کنار آمدن با سرطان هستند، اهمیت دارد. اغلب کلمه‌های معنویت و مذهب به جای یکدیگر استفاده می‌شود، اما برای بسیاری این دو، معنای متفاوتی دارند. می‌توان مذهب را به عنوان مجموعه‌ای از باورها و اعمال مشخص تعریف کرد، که معمولاً توسط مردم اجرا می‌شود و مورد تأیید آنهاست.

تعریف معنویت، می‌تواند به شکل حس صلح‌جویی و آرامش‌طلبی هر فرد، هدفمندی وی و نحوه ارتباطش با دیگران، و باورهایی مربوط به معنای زندگی در نزد وی باشد. ممکن است بتوان معنویت را در یک مذهب یا به روش‌های دیگری یافت یا بیان کرد. بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان با تکیه بر باورها و اعمال مذهبی یا معنوی برای کنار آمدن با بیماریشان تلاش می‌کنند. به این کار، سازگاری معنوی می‌گویند. بسیاری از مراقبت‌کنندگان نیز به سازگاری معنوی باور دارند. هر کس، با توجه به آداب و سنن فرهنگی و مذهبی، نیازهای معنوی متفاوتی دارد. بعضی از بیماران و اعضای خانواده‌شان که مراقبت از آنها را بر عهده دارند از پزشک انتظار دارند درباره مسائل معنوی با آنها صحبت کند، اما ندانند که این موضوع را باید به چه شکلی مطرح کنند.

این موضوع که حمایت پزشک از سلامت معنوی در بیمارانی که وضعیت بسیار وخیمی دارند، کیفیت زندگی آنها را بهبود می‌بخشد، روزبه‌روز بیش‌تر مورد توجه قرار می‌گیرد. به‌دورانی که وظیفه درمان مبتلایان به سرطان در حال سازگاری با بیماریشان را بر عهده دارند، به دنبال راه‌های جدیدی هستند که بتوانند از طریق مسائل مذهبی و معنوی به بیماران کمک کنند.

ممکن است پزشک پرسد که کدام مسائل معنوی برای بیمار اهمیت دارد، البته نه فقط در مواقعی که بیمار در حال مرگ است، بلکه ممکن است این سؤال را در طول درمان نیز از وی پرسد. بیماری‌های سخت مانند سرطان، گاهی موجب می‌شوند که بیمار یا اعضای خانواده او که مراقبت از وی را بر عهده دارند، در باورهای ارزش‌های مذهبی‌شان دچار شک می‌شوند و در نتیجه دچار دل‌سردی معنوی می‌شوند. بررسی این‌ها نشان داده‌اند که مبتلایان به سرطان ممکن است فکر کنند که مورد تنبیه واقع شده‌اند یا ایمانشان را پس از تشخیص سرطان از دست بدهند. دیگر بیماران ممکن است در حین کنار آمدن با سرطان دچار اندکی دل‌سردی معنوی شوند. چگونگی رابطه معنویت و مذهب با سلامت انسان به روشنی مشخص نیست. برخی از بررسی‌ها نشان داده‌اند.

که باورها و اعمال معنوی یا مذهبی باعث ایجاد حالت روانی مثبت در بیمار شده و به وی کمک می کنند تا احساس بهتری داشته باشد و همچنین باعث دلخوشی اعضای از خانواده که مراقبت از بیمار را بر عهده دارند می شود. سلامت معنوی و مذهبی می تواند با تأثیرات زیر به بهبود سلامت جسمی و کیفیت زندگی بیماران کمک کند:

- کاهش اضطراب، افسردگی، خشم و ناراحتی.
- کاهش احساس انزوا (احساس تنهایی) و خطر اقدام به خودکشی.
- عدم استفاده از مشروبات الکلی و مواد مخدر.
- پیز تر آوردن فشارخون و خطر ابتلا به بیماری های قلبی.
- کمک به سازگاری بیمار با عوارض سرطان و درمان آن.
- افزایش توانایی لذت بردن از زندگی در طول درمان سرطان.
- ایجاد حس مثبت شخصیتی در بیمار در نتیجه کنار آمدن با سرطان.
- افزایش احساسات مثبت از قبل.
- امیدواری و خوش بینی.
- رهایی از احساس حسرت خوردن.
- خشنودی از زندگی.
- احساس آرامش درونی.
- سلامت معنوی و مذهبی همچنین کمک می کند به عمر طولانی تری داشته باشد.

اطلاع از ابتلا به سرطان می تواند برای افراد ناخوشایند باشد و جنبه های مختلفی از زندگی آن ها را مورد تأثیر و کاهش دهد از این جمله می توان به حیطه های مثل امید و رضایت از زندگی اشاره کرد. به نظر می رسد عاملی همچون سلامت معنوی بتواند بر امید و رضایت از زندگی این بیماران تأثیر مثبت گذاشته و باعث افزایش آن شود. مطالعات نشان می دهد بیمارانی که اعتقادات مذهبی دارند و دعا می کنند.



سلامت جسمی بهتری دارند و به راحتی قادر به انجام امور روزانه هستند و در مقابل، بیمارانی که ارتباطات معنوی خود را قطع می کنند، از نظر روانی پریشان می شوند. محققان بر این باورند که توکل به خداوند بزرگ، به زندگی این بیماران معنا می دهد و با اتصال به این منبع بیکران، مراحل درمان را با هدف بیشتری دنبال می کنند. همچنین مطالعات نشان می دهد که ارتباط با خدا، سبب سلامت روانی می شود و سلامت روانی با کاهش اضطراب و افسردگی مرتبط است. دلسردی معنوی می تواند موجب شود که بیماران سخت تر با سرطان و درمان آن کنار بیایند. ممکن است بهیاران به منظور تقویت مسائل معنوی بیماران، آن ها را تشویق به ملاقات و گفت و گو با افراد معتمد مذهبی یا معنوی بکنند. این کار می تواند سلامت جسمانی، کیفیت زندگی و توانایی سازگاری بیماران را بهبود بخشد. سبب و مذهب، از مسائل کاملاً خصوصی هستند. بیماران از پزشکان و بهداران انتظار دارند که به باورها و مسائل معنوی و مذهبی آنها احترام بگذارند. بیماران مبتلا به سرطانی که به نگرانی بر معنویت، تلاش به سازگاری با بیماری می کنند، باید بتوانند بر روی حمایت گروه بهیاران حساب کنند. این حمایت شامل ارائه اطلاعاتی درباره افراد یا گروه هایی که می توانند پاسخگو برای مسائل معنوی یا مذهبی وی باشند نیز می شود. بیمارانی که نخواهند به هیچ وجه درباره مسائل معنوی حرف بزنند نیز از گروه بهیاری انتظار دارند که به خواسته های شان احترام بگذارند. پزشکان و بهداران تلاش می کنند که پاسخ گوی نگرانی ها یا مسائل بیمار باشند، اما ممکن است نگران در اعمال مذهبی بیمار دخالت کنند یا درباره باورهای مذهبی خاصی صحبت کنند. سلامت معنوی ابعاد مختلف زندگی انسان را هماهنگ می کند و جهت سازگاری با بیماری لازم است مواجهه با سرطان موجب ایجاد بحران در ابعاد جسمی، روانی و معنوی می شود. طی یک طرح تحقیقاتی که در مرکز تحقیقات سرطان بر روی چند نفر از بیماران سرطانی در مورد تأثیر معنویت درمانی و اثر آن روی بیمارانشان انجام شد نتایج نشان داد که سطح هورمون کورتیزول در خون این بیماران به طور چشمگیری کاهش پیدا کرده است، باید توجه داشت که این هورمون در صورتی که از حد نرمال خود بالاتر برود باعث تضعیف سیستم ایمنی می شود.



همچنین نتایج این طرح نشان داد که روان درمانی بر روی این بیماران باعث تغییر ژن‌های سرطانی شده است. تحقیقات بر روی چند بیمار مبتلا به سرطان نشان داد که معنویت درمانی بر روی این بیماران می‌تواند قدرت سیستم ایمنی آن‌ها را افزایش دهد.

معنویت درمانی، به معنای در نظر گرفتن باورهای معنوی بیمار مبتلا در فرآیند درمانگری است. باورهایی که با وجود آوردن تجربیات خاص، موجب تعالی و اخلاقی مسوولانه در افراد می‌شود. نتایج تحقیقات نشان داده که بین تناوب دعا کردن و سلامت معنوی بیماران مبتلا به سرطان ارتباط وجود دارد. لذا در مراقبت از این بیماران باید به مقوله دعا به عنوان یکی از راهکارهای ارتقای سلامت معنوی توجه شود. آموزش سلامت معنوی در افزایش میزان امیدواری بیماران مؤثر است. با توجه به نقش کلیدی احیاء سلامت معنوی در بازگشت دوره این بیماران به زندگی عادی، لازم است دست اندرکاران تیم سلامت توجه ویژه‌ای به این مسئله بدارند.

فرهنگ ناب ایرانی و اسلامی بر سلامت جسمی و روحی تأکید دارند. با داشتن سلامت معنوی که اختیار کردن سبک زندگی سالم را در پی دارد از بسیاری بیماری‌ها و از جمله سرطان می‌شود پیشگیری کرد. با توجه به اینکه سلامت معنوی تأثیر بسزایی در تأمین امید و رضایت از زندگی در سالمندان مبتلا به سرطان دارد، لازم است تا اقداماتی در راستای استفاده از این توانایی در دوره درمان، تسری و بهبود بیماران استفاده شود، لذا توصیه می‌شود تا کارکنان تیم درمان با مراقبت‌های معنوی آشنا شوند و از این توانمندی در راستای حل مشکلات این بیماران استفاده کنند. نتیجه این که اعتقادات مذهبی به درمان سرطان کمک می‌کند. درک نیازهای مذهبی بیماران می‌تواند بر چگونگی ارتباط و ارائه مراقبت مذهبی به بیماران تأثیرگذار باشد.

نتیجه تحقیقات نشان داد که بیماران مبتلا به سرطان در ایران، بر حسب شرایط فرهنگی، مردمی مذهبی بوده و برای سازگاری با شرایط بحرانی زندگی نظیر ابتلا به بیماری‌های صعب‌العلاج، بیشتر به مذهب رو می‌آورند. داشتن باورهای مذهبی، منجر به کم‌رنگ‌تر شدن مشکلات روانی شده و سازگاری بیمار با بیماری را بیشتر کرده و به حفظ امید در آنان کمک می‌نماید.

نتایج این کتاب می‌تواند توسط متخصصان علوم تربیتی و روان‌شناسی جهت برنامه‌ریزی کلان مراقبت کل‌نگر در این بیماران مورد توجه قرار گیرد. این مطالعه با هدف شناخت سلامت معنوی بیماران مبتلا به سرطان انجام گرفته است. این کتاب می‌تواند برای تمامی مشاوران و کارشناسان آموزش و پرورش، آموزش عالی، تمامی پژوهشگران و علاقه‌مندان به این موضوع مورد استفاده قرار گیرد. لازم به ذکر است دشواری این راه بر دانشمندان و اهل قلم پوشیده نیست. و مرحله کمال مطلوب با رهنمودهای صاحب نظران و راهنمایی و پیشنهاد های اساتید اهل فن به دست می‌آید. امید است گامی هرچند کوتاه اما مؤثر در این زمینه برداشته شود. موجب سپاسگزاری است جهت ارتقاء بحث، اساتید، دانشجویان و همکاران عالم و نیک‌اندیش از ارائه راهنمایی‌های ارزنده خود دریغ نورزند تا رهنمودهایشان در چاپ مد چراغ راه مؤلف قرار گیرد. در پایان از همه خوانندگان محترم تقاضا نمودیم نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را به آدرس پست الکترونیکی ارسال نموده و مؤلف را از نظرات ارزشمند خود بهر همتد سازید.

توفیق از خداست و کمال بر اوست

sh660660@gmail.com