

بنام خداوند جان و خرد



سلامت مصنوعی

مؤلفان

مریم رحمان ده زیره

دکتر فریاد تاج

عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور

دکتر فاطمه قانی

عضو هیات علمی وزارت بهداشت

## فهرست نویسی فیبا

|                                                        |                                                                      |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                                                | رجب‌بان ده‌زیره، مریم، ۱۳۷۱ -                                        |
| عنوان و نام پدیدآوران                                  | سلامت معنوی / مولفان مریم رجب‌بان ده‌زیره، فریبا درتاج، فاطمه قائمی. |
| مشخصات نشر                                             | تهران، رشد فرهنگ، ۱۳۹۶                                               |
| مشخصات ظاهری                                           | ۱۹۶ ص.                                                               |
| شابک                                                   | ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۶۷-۲۳-۴                                                    |
| وضعیت فهرست‌نویسی                                      | فیبا                                                                 |
| یادداشت                                                | کتابنامه                                                             |
| موضوع                                                  | تاب‌آوری (Personality trait) Resilience                              |
| موضوع                                                  | معنویت Spirituality                                                  |
| موضوع                                                  | معنویت -- اسلام Spirituality -- Islam                                |
| موضوع                                                  | معنویت -- جنبه‌های قرآنی Spirituality -- Qur'anic teaching           |
| شناسه افزوده                                           | درتاج، فریبا، ۱۳۵۰ -                                                 |
| شناسه افزوده                                           | قائمی، فاطمه، ۱۳۶۴ -                                                 |
| رده‌بندی کنگره                                         | ۶۹۸/۲۵/ت ۲ ر ۳ ۱۳۹۶                                                  |
| رده‌بندی دیویی                                         | ۲۴۱۵۵                                                                |
| شماره کتابشناسی ملی                                    | ۳۹۶۴۶۵۴                                                              |
| نام کتاب: سلامت معنوی                                  |                                                                      |
| مولفان: مریم رجب‌بان ده‌زیره، فریبا درتاج، فاطمه قائمی |                                                                      |
| ناشر: رشد فرهنگ                                        |                                                                      |
| طراح جلد: حمید لچینیانی                                |                                                                      |
| صفحه‌آرایی: انتشارات رشد فرهنگ                         |                                                                      |
| لیتوگرافی، چاپ و صحافی: واصف                           |                                                                      |
| نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۶                            |                                                                      |
| تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه                                       |                                                                      |
| قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان                                      |                                                                      |
| انتشارات رشد فرهنگ                                     |                                                                      |

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۶۷-۲۳-۴

ISBN: 978-600-8867-23-4

آدرس انتشارات: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: [Roshdefarhang@yahoo.com](mailto:Roshdefarhang@yahoo.com)

## پیشگفتار

انسان‌ها در کلیه مراحل زندگی خود با فشارها و شرایط ناگوار روبه‌رو می‌شوند، که این فشارها می‌تواند سلامت روانی، جسمانی و همین‌طور سلامت معنوی آنان را تهدید نماید. تاب‌آوری به عنوان عاملی برای غلبه بر فشارها و عوامل خطرآفرین می‌باشد. هرچند تاب‌آوری به قابلیت تطابق انسان در مواجهه با بلایا یا فشارهای جانگه، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن با آن تجارب اطلاق می‌شود اما این خصیصه در کنار سایر توانایی‌های درونی شخص و مهارت‌های اجتماعی و همچنین در تعامل با محیط، تقویت می‌یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می‌گردد.

مذهب و معنویت با زندگی ما آمیخته شده‌اند و یکی از راهکارهای افزایش تاب‌آوری در افراد می‌باشند. یکی از زمینه‌های عمده بیماری‌ها و مشکلات روانی و عوارض جسمی و اجتماعی آن احساس پوچی، بیهودگی و تزلزل روحی است که ناشی از فقدان بعد معنوی در افراد است.

سلامت از نیازهای مهم انسان است که در زندگی فردی و اجتماعی او تأثیرات فراوانی برجای می‌گذارد و همه ابعاد زندگی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سلامت می‌تواند در حوزه جسم انسان یا در حیطه روح و روان او مطرح شود، سلامت می‌تواند سلامت عمومی باشد یا سلامت اجتماعی یا سلامت معنوی و ... افرادی که سلامت معنوی بالایی دارند، توانایی بیشتری برای مقابله یا شرایط استرس‌زا محیطی دارند.

در این کتاب ابتدا تاب‌آوری، عوامل، مدل‌ها، نظریه‌ها و راهکارهای ارتقای آن مورد بررسی قرار می‌گیرد و پس از آن به سلامت معنوی، ویژگی‌ها، ابعاد و ... می‌پردازیم.

به طور کلی در فصل اول پی می‌بریم که افراد تاب آور توانایی برگشتن و بهبود پیدا کردن، خوش بینی و مهارت‌های فکری انعطاف‌پذیر، جست‌وجو کردن مشکلات به‌عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد، توانایی پشتکار و استقامت داشتن، عزت‌نفس سالم، توانایی تعیین اهداف قابل‌دسترس؛ آشکار و واقعی، داشتن شبکه حمایتی سالم، توانایی رشد قابلیت‌های عاطفی و فرا طبیعی، توانایی استقلال رأی، شوخ‌طبعی، توانایی درگیری و ارتباط معنادار با افراد، توانایی رفتار کردن با احترام با خودشان و دیگران، توانایی حل کردن مشکلات و مهارت‌های حل تعارض را دارند، بنابراین برنامه‌های افزایش تاب‌آوری به نوجوانان کمک می‌کند تا با چالش‌ها مواجه شوند و آن‌ها را با موفقیت پشت سر بگذارند.

در فصل دوم می‌خوانیم که سلامت معنوی یک بعد فراموش شده از سلامت ریشه در فطرت بشر دارد. فطرت بشر با پذیرش هر دینی و یا حتی بی‌دینی گرایش به کمک از یک قدرت بالاتر را دارد. آنچه در اینجا قابل ذکر است این است که با توجه به اسلامی بودن جامعه ما می‌توان از قرآن و روایات به‌عنوان منبعی برای دستیابی به سلامت معنوی استفاده کرد. بررسی آیات قرآن کریم در زمینه جایگاه سلامت معنوی در تربیت اسلامی به ما می‌آموزد که انسان دارای توانایی و استعداد شگرفی است که براساس آن قادر است به عالی‌ترین درجات کمال عقلی دست یابد و به مقام قاب قوسین اودانی که همان خلیفه الهی است نائل گردد. افرادی که از سلامت معنوی برخوردارند افرادی توانمند، قوی، دارای قدرت کنترل، و حمایت اجتماعی بیشتری هستند. چراکه معنویت، به همراه نیروهای مذهبی از قبیل دعا، نقش مهمی در درمان بیماری‌ها دارد.

## فهرست مطالب

| صفحه | عنوان                                        |
|------|----------------------------------------------|
| ۱۱   | فصل اول: تاب‌آوری .....                      |
| ۱۲   | مقدمه .....                                  |
| ۲۰   | تعریف تاب‌آوری .....                         |
| ۲۶   | سیر تاریخی فرایند تحولی مفهوم تاب‌آوری ..... |
| ۲۷   | اهمیت تاب‌آوری در کودکان .....               |
| ۲۸   | انواع تاب‌آوری .....                         |
| ۲۸   | الف) تاب‌آوری عمومی .....                    |
| ۲۸   | ب) تاب‌آوری حقیقی .....                      |
| ۲۹   | پ) تاب‌آوری تلقیحی .....                     |
| ۳۰   | ویژگی‌های افراد تاب‌آور .....                |
| ۳۰   | ۱. منبع کنترل درونی .....                    |
| ۳۱   | ۲. عزت نفس .....                             |
| ۳۱   | ۳. امید .....                                |
| ۳۲   | ۴. خوش‌بینی .....                            |
| ۳۳   | ۵. داشتن چشم‌انداز و نگاه رو به آینده .....  |
| ۳۴   | ۶. معنوی و داشتن هدف و معنا در زندگی .....   |
| ۳۴   | ۷. طنز و شوخ‌طبعی .....                      |

۸. خودکارآمدی..... ۳۵
- مؤلفه‌ها و عوامل محافظ تاب‌آوری..... ۳۸
- مدل‌های تاب‌آوری..... ۴۳
- مدل جبرانی..... ۴۳
- مدل چالش..... ۴۵
- مدل عامل حفاظتی..... ۴۸
- مدل بوم‌شناسی تاب‌آوری..... ۴۹
- مدل تاب‌آوری ریچاردسون..... ۵۰
- مدل تاب‌آوری کامپفر..... ۵۱
- مدل تاب‌آوری کانر و دیویدسون..... ۵۶
- مدل‌های کنش‌وری تاب‌آوری..... ۵۷
- مدل‌های پویشی تاب‌آوری..... ۵۸
- مدل‌های واسطه‌ای توانمندی..... ۶۱
- مدل‌های سطحی و بوم‌شناختی..... ۶۳
- (۱) رویکرد اصالت وجودی..... ۶۴
- (۲) رویکرد شناختی-اجتماعی..... ۶۵
- (۳) رویکرد روانشناسی مثبت..... ۶۵
- (۴) نظریه شخصیت سخت‌روی کوباسا..... ۶۶
- (۵) رویکرد سالیوتوژنیک به تاب‌آوری..... ۶۷
- نظریه‌ها در مورد تاب‌آوری..... ۶۸

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| تئوریه توانمندی محور:                      | ۶۸ |
| تئوریه سیستم بوم‌شناختی - اجتماعی          | ۶۹ |
| رویکردهای مؤثر بر تاب‌آوری                 | ۷۱ |
| رویکرد متمرکز بر متغیر                     | ۷۱ |
| مکانیسم‌های تاب‌آوری                       | ۷۲ |
| عوامل تاب‌آوری                             | ۷۳ |
| تسهیل‌کننده‌های تاب‌آوری                   | ۷۶ |
| (۱) تسهیل‌کننده تاب‌آوری در سطح خانوادگی   | ۷۶ |
| (۲) تسهیل‌کننده تاب‌آوری در سطح درون‌گروهی | ۷۷ |
| (۳) تسهیل‌کننده‌های تاب‌آوری در سطح میانی  | ۷۷ |
| (۴) تسهیل‌کننده‌های تاب‌آوری در سطح کلان   | ۷۷ |
| بازدارنده‌های تاب‌آوری                     | ۷۹ |
| (۱) بازدارنده‌های تاب‌آوری در سطح خانوادگی | ۷۹ |
| (۲) عوامل بازدارنده تاب‌آوری در سطح میانی  | ۷۹ |
| (۳) بازدارنده‌های تاب‌آوری در سطح کلان     | ۷۹ |
| مداخلات تاب‌آوری                           | ۸۲ |
| راهکارهایی جهت افزایش تاب‌آوری             | ۸۴ |
| ۱- داشتن عزت‌نفس برای مقابله با چالش‌ها    | ۸۴ |
| ۳- توسعه ارتباطات                          | ۸۴ |

- ۴- انعطاف‌پذیری نسبت به تغییرات ..... ۸۴
- ۵- مراقبت از تغذیه و سلامتی خود ..... ۸۴
- ۶- آموختن روش‌های مقابله‌ای سالم ..... ۸۵
- ۷- خوش‌بین بودن ..... ۸۵
- ۸- ایجاد دل‌بستگی‌های مثبت ..... ۸۵
- ۹- تقویت معنویت ..... ۸۵
- راه‌های تقویت تاب‌آوری در کودکان ..... ۸۵
- فصل دوم: سلامت معنوی ..... ۸۹**
- مفهوم سلامت معنوی در قرآن و روایات چیست؟ ..... ۱۰۶
- دو نگرش کلی پیرامون سلامت معنوی ..... ۱۱۴
- الف) سلامت معنوی در نگاه اومانیستی ..... ۱۱۴
- ب) سلامت معنوی با نگرش دینی ..... ۱۱۵
- موقعیت کالبدی مؤلفه‌ها و شاخص‌های عینی سلامت معنوی ..... ۱۱۶
- دیدگاه‌های کلی معنویت ..... ۱۱۸
- الف- از نگاه عمومی و جهانی ..... ۱۱۸
- ب- از دیدگاه مکاتب الهی ..... ۱۱۸
- ابعاد معنویت از دید پولیزین والیسون ..... ۱۱۸
- ابعاد معنویت از دید موبرگ و بروسک ..... ۱۱۹
- ابعاد معنویت از دید رأس ..... ۱۲۰
- ابعاد معنویت از دید فیشر ..... ۱۲۰
- رویکردهای نظری نسبت به مذهب ..... ۱۲۱



- ۱) رویکرد روانکاوی ..... ۱۲۱
- ۲) رویکرد کارل یونگ به تجارب مذهبی ..... ۱۲۲
- ۳) رویکرد انسان گرایی مازلو ..... ۱۲۲
- ۴) رویکرد راجرز ..... ۱۲۳
- شاخص‌های سلامت معنوی ..... ۱۲۴
- ویژگی‌های معنویت اسلامی ..... ۱۲۶
- نقش مذهب و معنویت کانون در خانواده ..... ۱۲۸
- معنویت از چه راه‌هایی موجب سلامت می‌شود؟ ..... ۱۳۰
- روش‌های دستیابی به سلامت معنوی در قرآن و روایات کدام است؟ ..... ۱۳۱
- ۱) ایمان ..... ۱۳۱
- ۲) تقوا ..... ۱۳۲
- ۳) عبادت ..... ۱۳۲
- ۴) توکل ..... ۱۳۳
- ۵) دعا ..... ۱۳۳
- ۶) ذکر ..... ۱۳۵
- ۷) توبه ..... ۱۳۵
- عوامل ترویج معنویت ..... ۱۳۶
- الف. عوامل مؤثر در تقویت معنویت فطری ..... ۱۳۶
- ب. معرفت مستدل و منطقی ..... ۱۴۰

- ج. عمل به تکالیف شرعی و اخلاقی ..... ۱۴۲
- د. فضا و فرهنگ دینی مناسب ..... ۱۴۴
- موانع ترویج معنویت ..... ۱۴۵
- الف. شکاکیت ..... ۱۴۵
- ب. نسبی گرایی ..... ۱۴۷
- ج. گناه ..... ۱۴۸
- کارکردهای معنویت دینی ..... ۱۵۳
- الف. بهجت و انبساط ..... ۱۵۳
- ب. بهبود روابط اجتماعی ..... ۱۵۵
- ج. کاهش ناراحتی ها ..... ۱۵۵
- مروری بر تحقیقات ..... ۱۵۶
- فهرست منابع ..... ۱۷۳