



تأثیر مهنویت و مذهب بر سلامت روان

مؤلفان:

دکتر زهرا کرمی باغطیفونی

(عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور)

شیما وفا

پریسا فرنودیان

سرشناسنامه	: کرمی باغطیفونی، زهرا.
عنوان و نام پدیدآورندگان	: تأثیر معنویت و مذهب بر سلامت روان / مؤلفان: زهرا کرمی باغطیفونی، شیما وفا، پریسا فرنودیان
مشخصات نشر	: تهران: خردمندان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۹۰ ص.
شابک	: ۷-۱۶۵-۳۴۸-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۸۰-۹۰.
موضوع	: معنویت
موضوع	: Spirituality
موضوع	: سلامت روانی -- جنبه‌های مذهبی
موضوع	: Mental health -- Religious aspects -- Islam
شناسه افزوده	: وفا، شیما
شناسه افزوده	: فرنودیان، پریسا.
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ۲۲۳۷ ک/۶۳۱
رده‌بندی دیویی	: ۲۰۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۳۵۵۷۳

نام کتاب	: تأثیر معنویت و مذهب بر سلامت روان
گردآورندگان و مؤلفین	: زهرا کرمی باغطیفونی (عضو هیأت علمی دانشیار)، شیما وفا و پریسا فرنودیان
نوبت چاپ	: اول ۹۵
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت	: ۱۵۰۰۰۰ ریال
شابک	: ۷-۱۶۵-۳۴۸-۶۰۰-۹۷۸

Kheradmandan Publications

دفتر مرکزی : تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه نوروز - پلاک ۱۰
تلفن: ۶۶۹۵۹۴۷۴ (خط ویژه)

هر گونه چاپ، تکثیر، یا باز نشر این اثر بدون مجوز ناشر، به هر شکل، اعم از افست، ریسوگراف یا زیراکس، بر روی هر حامل داده‌ای اعم از کاغذ، سی‌دی یا وسایل مشابه، به صورت متن کامل یا خلاصه شده تحت هر نام اعم از کتاب، جزوه یا وسیله کمک آموزشی، در فضای واقعی یا مجازی، و همچنین توزیع، فروش، عرضه یا ارسال اثری که بدون مجوز ناشر تولید شده، ممنوع و موجب پیگرد قانونی است.

اولین مطالعات بشر به ما اطلاع می‌دهد که از دوران ما قبل تاریخ، معنویت و دارو در هم تنیده بودند. اوایل شفادهندگان، کشیش یا چهره‌های مذهبی ادیان بودند. آنها معتقد بودند قدرت حاکم بر جهان روح بوده است. آنها بیشتر بر این باور بودند که بیماری در این جهان از روح انسانها سر چشمه می‌گیرد و اعتقاد داشتند که غیر از علل مادی، عوامل معنوی مسئول سلامتی و بیماری افراد می‌باشد (لونی و ادوارد^(۱)، ۲۰۰۴).

در دنیای امروز علی‌رغم پیشرفت‌های علمی و سرعت روز افزون آن، نیاز به معنویت در زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها به وضوح احساس می‌شود. واضح است هدف ما به آن بخش از معنویت‌های مدرن سکولار که متأسفانه در برخی از جوامع امروز به چشم می‌خورد و در قالب عرفان و مفاهیم دیگر به مردم تزریق می‌شود، نیست، بلکه منظور آن معنویت حقیقی منطبق با مبانی دین است، که به زندگی انسان‌ها شور، عشق و معنا می‌بخشد. از دیدگاه دیگر سلامت فرد و جامعه از گذشته‌های دور در بعد مختلف جسمانی، روانی و اجتماعی قابل بررسی بوده و امروزه با توجه به ضرورت بر طرف ساختن نیازها و احتیاجات بشر از طیف وسیع سلامت معنوی نیز به ابعاد فوق‌الذکر اضافه شده است.

بشر جدید، دائماً در اضطراب، دل‌پاشی، غم و احساس سردرگمی و بی‌معنایی به سر می‌برد و علم و عقل جدید نیز نمی‌تواند این مشکلات روحی، روانی و عاطفی را برطرف نماید. در جستجوی چیزی است که برای او شادی، نشاط، آرامش و امید به زندگی را پدید بیاورد. چیزی که موجب می‌شود انسان تفسیر و تصویر معناداری از جهان هستی داشته باشد و با رضایت باطن زندگی نماید.

مردم جهان، امروزه بیش از پیش به معنویت و مسائل معنوی گرایش دارند و روان‌شناسان و روان‌پزشکان هم به طور روزافزون درمی‌یابند که در همه موارد برای درمان اختلالات روانی، استفاده از روش‌های متعارف کافی نیست. (شهیدی و شیرافکن، ۱۳۸۳).

امروزه برخلاف چندین دهه قبل که انسان را موجودی سه بعدی متشکل از زیستی، روانی و اجتماعی ۵ می‌دانستند، بعد چهارمی هم بدان اضافه نموده‌اند و آن بعد روحی ۶ و ۷ معنوی است (طهماسبی و کمانگری، ۱۳۷۵). در حقیقت، ترکیب انسان، رفتار انسان، سلامت انسان، بیماری انسان و سایر افعال و حالات که بر انسان حادث می‌گردد ناشی از یک بعد خاص نیست، بلکه تمام ابعاد چهارگانه با ترکیب و تأثیر متقابل بر هم، - لاتی - بر انسان حکمفرما می‌نماید. برخی از مزایای توجه به بعد معنویت انسانی عبارتست از:

۱. بهبود کنترل خود

۲. بهبود سریعتر در بیماری‌ها

۳. بهبود و ایجاد رابطه با خود و دیگران، خدا و طبیعت

۴. حس جدیدی از معنا، یعنی به فرد امید می‌دهد و کمک می‌کند تا مشکلاتش را بهتر مدیریت کند

امروزه نقش مذهب و مراقبت‌های معنوی در پیشگیری و درمان مشکلات بهداشت روانی و اختلالات روانی مورد توجه زیادی قرار گرفته است. اهمیت معنویت و رشد معنوی در انسان، در چند دهه‌ی گذشته به صورتی روزافزون توجه روان‌شناسان و متخصصان بهداشت روانی را به خود جلب کرده است. پیشرفت علم روانشناسی از یک سو و ماهیت پویا و پیچیده‌ی جوامع نوین از سوی دیگر، باعث شده است که نیازهای معنوی بشر در برابر خواسته‌ها و نیازهای مادی قد علم کنند و اهمیت بیشتری بیابند. مکاتب مختلف روانشناسی، نگرش‌های متفاوتی در مورد ماهیت انگیزه‌های اساسی رفتار، ماهیت انسان و عوامل اضطراب‌زا دارند که موجب ایجاد شیوه‌های روان‌درمانی متفاوتی شده است. از آنجا که این مکاتب، از دیدگاه معین خودشان و به طور محدودی به انسان می‌نگرند، مسلماً نمی‌توانند همه جوانب انسان را در نظر بگیرند. این موضوع علاوه بر برانگیختن انتقادات، سبب عدم موفقیت یا کارایی پایین بعضی از آن‌ها در درمان و پیشگیری از ارتقای سلامت روان شده است. بنابراین اخیراً برخی از درمانگران حوزه سلامت روان به نقش مذهب و مراقبت‌های معنوی در پیشگیری و درمان مشکلات بهداشت روانی و اختلالات روانی، توجه مضاعفی نموده‌اند.

۳	 مقدمه
۷	 فصل اول: مفاهیم
۸	 معنویت و ویژگی‌های آن
۱۲	 عناصر تشکیل‌دهنده سلامت معنوی
۱۲	 تعریف مذهب و تفاوت آن با معنویت
۱۳	 فصل دوم: معنویت؛ دیدگاه‌های مختلف
۱۴	 معنویت از دیدگاه قرآن
۱۶	 معنویت از دیدگاه روانشناسان
۲۳	 فصل سوم: معنویت و سلامت روان
۲۴	 آثار معنویت بر ابعاد روانشناختی
۲۴	 مکانیزم‌های تأثیرگذار معنویت بر سلامت روانشناسی
۲۵	 سبک‌های مقابله‌ای
۲۸	 سبک‌های اسناد (منبع کنترل)
۲۹	 جهت‌گیری مذهبی (درونی، بیرونی)
۳۱	 حمایت اجتماعی
۳۳	 مکانیزم‌های فیزیولوژیکی
۳۴	 معماری محیطی
۳۵	 فصل چهارم: معنویت و اختلالات روانی
۳۶	 نقش معنویت در درمان اختلالات روانی
۳۷	 معنویت و اضطراب
۴۰	 معنویت و افسردگی
۴۴	 معنویت و اختلال استرس پس از سانحه
۴۵	 معنویت و اسکیزوفرنیا
۴۶	 معنویت و خودکشی

۴۷	فصل پنجم: معنویت و اختلالات جسمی
۴۷	تاثیر معنویت بر جسم
۴۹	رفتار بهداشتی
۵۰	حمایت اجتماعی
۵۱	سایکونورو فیز بولویژیک
۵۱	معنویت و بیماری‌های مزمن
۵۴	معنویت و ماییل اسکروزیس
۵۵	معنویت و سرطان
۶۰	معنویت و بیماری‌های مزمن و عصبی
۶۳	فصل ششم: درمان
۶۴	نقش باورهای مذهبی و ایمان در پیشگیری و درمان اختلالات
۶۵	نقش نماز در پیشگیری و درمان اختلالات
۶۷	نقش صبر در پیشگیری و درمان اختلالات
۶۸	نقش روزه در پیشگیری و درمان اختلالات
۶۹	نقش دعا و نیایش در پیشگیری و درمان اختلالات
۷۴	معماری محیطی
۷۴	نقش مکان‌های مذهبی بر روح و روان
۷۶	ارائه راهکارهایی برای بهبود معنویت
۷۹	منابع
۸۰	منابع فارسی
۸۲	منابع انگلیسی