

## معنویت درمانی: یک مطالعه مروری از نقش مذهب و معنویت در توانمندسازی و ارتقای سلامت

علی محمدی

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده- مدرس دانشگاه پیام نور مرکز بین المللی عسلیوه ، mohammadi9631@gmail.com

### چکیده:

بهداشت و سلامت صرفاً فقدان بیماری جسمی نیست، بلکه برخورداری از رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی است. نظر به اهمیت معنویت و مذهب در سایر ابعاد سلامت، امروزه سازمان بهداشت جهانی، سلامت معنوی را به عنوان یکی از ابعاد در تعریف سلامت گنجانده است. بر همین اساس پژوهش حاضر در صدد است تا با یک رویکرد دینی و مذهب محور، به بررسی و تبیین نقش معنویت و مذهب در توانمندسازی و سلامت جسمی و روانی- اجتماعی بپردازد. در این مطالعه که به روش مروری- کتابخانه ای انجام شده است، پژوهشگر با بررسی و مرور پیشینه پژوهشی، نظریه ها و متون دینی و روایی در اسلام، یک دیدگاه جامعتر و منسجم تری را با تکیه بر پژوهش های مستند ارائه نموده است. در یک نتیجه گیری کلی می توان گفت که ارتباط با خدا در سختی ها، مشکلات و بحران های زندگی به انسان آرامش می دهد و توکل و توسل به او باعث کنترل استرس ها و تنش های فرد می شود. اگر بتوانیم مجموع ویژگی های بالا را در خود یا افراد تقویت کنیم، با افزایش ظرفیت های شناختی خود، توانایی مواجهه و مقابله با استرس های زندگی را پیدا خواهیم کرد و در دنیای پر استرس امروز، کمتر دچار مشکلات روحی و روانی خواهیم شد.

**کلمات کلیدی:** معنویت، مذهب، توانمندسازی، سلامت روانی، سلامت اجتماعی.

### مقدمه

بر اساس جدیدترین پژوهش های جامعه شناسی، ۹۵٪ انسان ها به وجود خداوند ایمان دارند. محققان هیچ قومی از اقوام بشری را نیافته اند که صاحب نوعی دین نباشند. مذهب به عنوان مجموعه ای از اعتقادات باورها و نیایدها و نیز ارزش های اختصاصی و تعمیم یافته، از مؤثرترین تکیه گاه های روانی به شمار می رود و قادر است معنای زندگی را در لحظه های عمر فراهم کند و در شرایط خاص نیز با فراهم سازی تکیه گاه های تبیینی، فرد را از تعلیق و بی معنایی نجات دهد. آملینگ از مذهب به مثابه یک مجموعه عقاید سازمان یافته یاد می کند که به سؤالات زندگی پاسخ می دهد. و در قالب متون مذهبی، تشریفات و اعمال سازماندهی می شود (۱). اسپیکلا و همکاران مذهب را به عنوان یک نظام مرجع برای تفسیر وقایع زندگی مورد بحث قرار می دهند. مذهب به عنوان یک نظام با معنا تصور می شود که افراد از آن برای کمک به فهم مسایل جهانی، پیش بینی، مهار وقایع و حفظ حرمت خود استفاده می کنند. در همین زمینه، یکی از موضوعات دینی و مذهبی، که از سوی محققان به عنوان شاخص پیروی یا تمایل به آموزه های دینی در پیشینه پژوهشات مطرح شده، جهت گیری مذهبی است. این مفهوم بر دلایل ابزاری و غیرابزاری بودن افراد، در گزاردن کنش های مذهبی دلالت دارد (۲). البته ذکر این نکته ضروری است که منظور ما از مذهب در این مقاله، تحریف های موجود در مذاهب و یا انحراف های ایجاد شده در بعضی مقاطع زمانی برای بهره برداری سیاسی، استحکام حکومت و یا خام کردن مردم جامعه همچون دوران پس از اوج گیری حکومت عباسیان و پس از آن عثمانی ها و یا صفویان و چرخش مسیر تبلیغات آموزه های مذهبی به سمت حفظ منافع حاکمان نیست، بلکه مذهبی که همراه آموزه های پیش برنده در جامعه (مانند صدر اسلام و حتی چند قرن اول اسلام) مطرح است. بر این اساس سرمایه مذهبی (اخلاق) به مجموعه نهادها، عملکردها، تجربه ها، اعتقادات، باورها، ارزش ها، دانش، قوانین و مقررات، نمادها و واقعیت های محیطی فیزیکی و غیر فیزیکی و مانند آن در جامعه می گوئیم که از وجود مذهب و ایمان مذهبی نشأت گرفته باشد. سرمایه مذهبی را به دو بخش سرمایه مذهبی فردی و سرمایه مذهبی