

سلامت معنوی، کیفیت زندگی

سیده آذر چاوشیان، مولود السامرائی چاوشیان

خواهد گرفت.

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات

فصل دوم: کیفیت زندگی

۱۶	تعاریف کیفیت زندگی
۱۷	انواع کیفیت زندگی
۲۱	ابعاد کیفیت زندگی
۲۲	عوامل و اثر بر کیفیت زندگی
۲۳	شیوه‌های بهبود کیفیت زندگی
۲۵	ارتباط کیفیت زندگی با سلامت
۲۷	مفهوم شناسی سلامت مفهومی
۳۳	نگاهی بر مبانی مبادی معنوی در تاریخ بشریت
۳۴	تاریخچه روانشناسی و مذهب
۳۸	تاریخچه معنویت درمانی
۳۹	تفاوت مذهب با معنویت
۴۰	مهارت‌های زندگی پایه مهارت‌های معنوی
۴۰	تعریف مهارت‌های زندگی
۴۲	مهارت خود آگاهی
۴۴	مهارت روابط بین فردی مؤثر

۴۵.....	روش‌های پرورش دین و معنویت
۴۷.....	ویژگی‌های انسان معنوی
۵۱.....	نقش دعا و نیایش بر سلامت
۵۵.....	سلامت معنوی و جایگاه آن در بهبود کیفیت زندگی
۵۷.....	کارکردهای معنویت
۵۹.....	تأثیر معنویت و سلامتی روح بر سلامت افراد از نظر علمی

فصل سوم: مهارت‌های معنوی

۶۴.....	توکل
۶۶.....	شجاعت
۶۷.....	کسب آرامش خاطر
۶۸.....	کسب قدرت بر اراده و تصمیم‌گیری
۶۸.....	رهایی از یأس و افسردگی
۶۹.....	بخشش و گذشت
۷۱.....	صبر
۷۲.....	روش‌های پرورش و تقویت صبر
۷۳.....	ذکر
۷۵.....	ذکر و مقابله
۷۷.....	سبک‌های مرسوم حل مسئله با رویکرد معنوی
۷۷.....	مراحل حل مسئله معنوی

۷۸.....	ارتباط بین قرآن و سلامت معنوی
۸۳.....	اهمیت و جایگاه نیایش
۸۴.....	آثار روان شناختی نیایش
۸۸.....	ویژگی های خانواده موفق در پرتو سلامت معنوی
۸۹.....	معنویت در کار
۹۰.....	تعاریف معنویت
۹۲.....	اهمیت معنویت در کار و هویت سازمانی
۹۳.....	نتیجه گیری
۹۵.....	منابع

مقدمه:

ما مخلوقات هستیم که در این دنیا خود را غریب، سرگردان و پا در هوا احساس می‌کنیم و به دنبال این هستیم که معنایی از اتفاقات این جهان به خود عرضه کنیم تا خود را از غربت نجات داده و اتصال خود را به مبدایی نشان دهیم تا بتوانیم خود را از تنهایی برهانیم، دوست داریم که بدانیم کجا هستیم، از کجا آمده‌ایم و به کجا می‌رویم و منزلگاه واقعی ما کجاست. امروزه شناسایی نیازهای، معنوی اهمیت خاصی پیدا کرده است. برای مثال جورج گالوپ ریاست موسسه بین‌المللی جورج گالوپ با بهره‌گیری از تحقیقات معنوی و مذهبی متنوع و بسیار، به شناسایی ۶ نیاز معنوی پایه و اساسی مردم آمریکا در زمان حاضر پرداخته است.

۱- نیاز به احساس شدن زندگی معنادار است و هدفی دارد.

۲- نیاز به داشتن حس اجتماعی و ارتباطات عمیق‌تر

۳- نیاز به قدرت شدن و مورد احترام واقع شدن

۴- نیاز به گوش داده شدن و شنیده شدن

۵- نیاز به این احساس که ایمان‌شان در حال رشد است.

۶- نیاز به کمک عملی در توسعه اقتصادی کارآمد

معنویت یکی از مفاهیم بنیادی در بین مذاهب بشری است و چند دهه گذشته به صورتی روزافزون توجه روانشناسان و متخصصان بهداشت روانی را به خود جلب کرده است. نتایج مطالعات مختلفی نشان داده که معنویت و سلامت معنوی یکی از بهترین روش‌های تطابقی برای افزایش سطح کیفیت زندگی می‌باشد. پژوهشگران معتقدند در سلامت معنوی نیروی خارق‌العاده‌ای وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان می‌بخشد و در عمق سختی‌های زندگی روزمره او را کمک می‌کند و از نگرانی و اضطرابی که بسیاری از مردم زمان ما در معرض ابتلا به آن هستند دور می‌سازد. در دوره‌ای که توجه فراوان به زندگی مادی و رقابت شدیدی برای به دست آوردن مادیات در بین مردم به وجود آمده است معنویت به برخورداری از یک زندگی هدفمند و معنادار کمک می‌کند. نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۶ توسط سازمان جهانی بهداشت در ۱۸ کشور و بر روی ۵۰۸۷ نفر در مورد ارتباط با معنویت و مذهب با کیفیت زندگی انجام شد، نشان داد که معنویت و مذهب با تمام قلمروهای کیفیت زندگی همانند قلمروهای فیزیکی، اجتماعی، روانشناسی و

محیطی پیوستگی بالایی دارد. مطالعات مشابه در بسیاری از نقاط جهان مشخص کرده است که معنویت می‌تواند توان مقابله با مشکلات را بالا ببرد و سلامت جسمی و روحی بیشتری را به ارمغان آورد. تأکید بر رویکرد انسان سالم و سلامت همه جانبه جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی در سیاست‌گذاری‌های سلامت اهمیت ویژه دارد. فرهنگ غنی اسلامی، ادبیات معنوی و نوشته‌های شعرا و نویسندگان شهیر کشورمان نیز این مهم را مکرراً یادآوری نموده است.

www.ketab.ir