

Spiritual Soul of Human

Maryam Safara 

Department of Psychology, Women's research center, Alzahra University, Tehran, Iran.

*Correspondence should be addressed to Mrs. Maryam Safara; **Email:** m.safara@alzahra.ac.ir

Article Info

Received: Apr 3, 2018

Received in revised form:

Jun 25, 2018

Accepted: Jul 10, 2018

Available Online: Sep 23, 2018

Keywords:

Human

Mental health

Spirituality

Today, despite the welfare and technological advances, man still has not been able to achieve his ultimate calmness. There are both internal and external obstacles to spiritual perceptions, each will be excruciating both mentally and physically, ultimately affecting his mental health by these apparently powerful little cognitive-behavioral obstacles, so that he loses the pulse of life. This is to say that spirituality leads to perceiving meaning, purpose, realizing moral values (1) and eventually guiding manners (2).

Although whatever has been done so far in the area of treatment and prevention has been able to ensure relative prosperity and well-being, it seems that shorter and less time-consuming methods can be adopted in the area of prevention and treatment. Introducing the way with spirituality through the path of human's spiritual soul can lead to better results.

The idea that health lies in soul is in fact the main subject of the relationship between health, religion, and spirituality. For Muslims, Christians, Hindus, and Catholics, from adolescence to adulthood, spirituality is a major factor in health (3).

Accordingly, since the existential texture as well as spirit of human are derived from spirituality, it is easy to use his own cells to repair the same tissue; that is, to revive, enhance, and promote the manners, speech and existential cognition of human through the path which is based on and consistent with human's spiritual soul of human not only can obtain the results sooner, but also yield a more solid and favorable result for human. The question which is raised here is related to the distinction between mental health and spiritual health, and when mental health is provided, why is spiritual health needed? In response to the first question, one can say that once an individual has overcome anxieties and tensions, he will be able to solve the problem, enjoy his interpersonal relationships with others and manages them; in general, he can have a degree of calmness based on reality and right-thinking approach. The person has mental health; that is, there is a relative balance in this person who can be referred to as a balanced individual. Nevertheless, from a different viewpoint, this concern is raised that in fact how the problem of anxiety, the management of relationships, and in general, the health and welfare of such people have been possible. Management of depression and anxiety is achieved in a variety of ways; for instance, adopting methods such as yoga, mind concentration, ascetic life of Indian fakirs, and behavioral skills can be examples of conflict and worry solution. Yet, are all these methods providing desirable adequate outcomes? In ensuring mental health, many methods can be used based on the level of knowledge, motivation and expectations of the individual; methods that may also provide balance. However, all human beings on the path of life want to move forward, or, in other words, they want Spiritual Transcendence. Spiritual Transcendence refers to the ability of individuals to have a subjective broad view of life, which seeks a profound sense of meaning in life (4).

The tendency toward perfectionism and idealism leads to human satisfaction in the process of time through transcendental and authentic methods. Put

another way, in the discussions about mental health, striking a balance can be seen in many forms; but when it comes to spiritual health, not only balance but also transcendence have a decisive role. Therefore, all the factors contributing to spiritual health can be both a source of human health as well as balance and a promoting factor for transcendence of his soul. This is because spirituality is considered to be an inherent and undeniable characteristic of the human soul, and it is essential to fulfill the needs and to ensure health through this fact so that the main human aspect of man is not overlooked.

The findings of scientific research indicate that during Ramadan the rate of crime and abusive behaviors is lowered; on the other hand, normal and decent behaviors rise. Researchers in recent studies have shown that fasting is a spiritual behavior that directly affects mental health.


Here, the question that arises is how can tolerance of suffering such as hunger which lasts for a long time

increase normal behavior? Firstly, the spirit of Ramadan is derived from spirituality and divinity, and the latent spiritual soul of Ramadan brings to everyone, ignorant or in the know, a relatively good development in behavior, deeds and speech, and this is why the rate of wrongdoing that is inherent among some individuals as a way of life to them falls in this month. Secondly, any behavior must have a meaning in itself in order to persuade the audience to do it and repeat it. Giving meaning to all Ramadan rituals, including hunger and thirst, improves the resilience of the human being, which itself is a factor contributing to mental health. In fact, tolerating hunger and thirst becomes a purposeful behavior that is devoid of any annoyance and is an introduction to existential transcendence; that is, after hours of suffering hunger and thirst, factors such as patience, forgiveness, charity, and sacrifice will be vnrddy t anifssddd eogg jn hummn'sn fcece and hss manners.

Please cite this article as: Safara M. Spiritual Soul of Human. J Res Relig Health. 2018; 4(4): 1- 6.



الروح المعنوي للبشر

مريم صف آرا  آرا

قسم علم النفس، مركز الدراسات النسوية، جامعة الزهراء، طهران، ايران.

*المراسلات الموجهة إلى السيدة مريم صف آرا؛ البريد الإلكتروني: m.safara@alzahra.ac.ir.

معلومات المادة

الوصول: ١٣ شعبان ١٤٣٩

وصول النص النهائي: ١١ شوال ١٤٣٩

القبول: ٢٦ شوال ١٤٣٩

النشر الإلكتروني: ١٣ محرم ١٤٤٠

الكلمات الرئيسية:

بشر

الصحة العقلية

المعنوية

إن البشر في يومنا هذا على الرغم من التقدم التكنولوجي والامكانيات التي جاءت بخدمته، لم يتمكن بعد من تحقيق هدوئه المرغوب والغائي. هناك كثير من الامور في العالم البشري الداخلي والخارجي لو واجهها البشر دون التوجه الى معانيها وارتباطها بالقضايا المعنوية، تكون مزعجة وتؤدي الى انحماك روح البشر بل وحتى جسمه. وفي نهاية المطاف تتأثر صحته العقلية بهذه الامور الضئيلة التي تبدو قوية (العوائق الاستمولوجية- السلوكية) وتتجه نحوها حيث تفقد نبض حياتها.

بعبارة اخرى، فإن المعنوية توجب فهم المعنى والهدف والشعور بالقيم الاخلاقية (١) وفي النهاية، ترشد السلوك الانساني (٢).

على الرغم من أن كل ما تم القيام به في مجال الوقاية والعلاج، قد استطاع على تحقيق الرفاهية وتحسين الوضع نسبياً. بيد انه من الممكن الحصول على مجال الوقاية والعلاج بطريق اقصر ووقت اقل. إن تقديم الحقيقة المصطحبة مع المعنوية هي من تلك الطرق المختصرة والمنقذة للبشرية التي تجلب سعادتها.

إن الصحة تكمن في الروح وهذه القضية هي الموضوع الرئيسي للعلاقة بين الصحة والدين والمعنوية. فالمعنوية تعتبر العامل الرئيسي للصحة لدى المسلمين والنصارى والهندوس والكاثوليك في فترات مختلفة من حياتهم من المراهقة حتى البلوغ (الكبر) (٣).

وبما أن النسيج الوجودي الإنساني والروح البشرية مستمدة من المعنوية فمن السهل استخدام خلايا الأنسجة لإصلاح النسيج نفسه؛ بمعنى أن استعادة وتعزيز ورفع مستوى سلوك الإنسان ومنطقه ومعرفة وجوده من المسار المطابق لفطرته (الروح المعنوية للإنسان)، سيحقق النتيجة اسرع كما ستكون النتائج متقنة ومحكمة. هنا يطرح سؤال ان ما هو وجه التمايز بين الصحة النفسية والصحة المعنوية واذا تم توفير الصحة النفسية فما هي الحاجة الى الصحة المعنوية؟

يمكن الاجابة الى هذا السؤال انه عندما استطاع الانسان ان يتغلب على القلق والتوتر ففي ذلك الوقت يمكنه ان يقوم بحل المسألة ويستمتع بعلاقاته الاجتماعية ويقوم بإدارتها. يمكن الاجابة الى هذا السؤال انه عندما استطاع الانسان ان يتغلب على القلق والتوتر

ففي ذلك الوقت يمكنه ان يقوم بحل المسألة ويستمتع بعلاقاته الاجتماعية ويقوم بإدارتها. وبشكل عام، يتمتع بمهوء قائم على الواقع والفكر السليم، فهذا الشخص لديه الصحة العقلية، أي انه متوازن نسبياً ويمكن ذكره في تقديم نموذج متوازن. ولكن من وجهة نظر اخرى، يتبين أن مشكلة القلق وادارة العلاقات وبشكل عام الصحة والرفاهية لدى هؤلاء الاشخاص كيف تحققت؟

تتحقق ادارة الاكتئاب والقلق بطرق شتى؛ فعلى سبيل المثال، قد يكون استخدام طرق مثل اليوغا، والتركيز الذهني، والتفكير الهندي، والمهارات السلوكية نماذج لحل التضارب والمخاوف. لكن يا ترى هل كل هذه الطرق مطلوبة ومرغوبة وشاملة؟ من اجل الوصول إلى الصحة العقلية، يمكن استخدام العديد من الأساليب التي قد توفر التوازن عند الفرد حسب مستوى المعرفة والدافع والتوقع لديه. لكن كل البشر في طريق الحياة، يريدون التقدم نحو الأمام، أو بالأحرى السمو الروحي.

يشير السمو الروحي إلى قدرة الأفراد على تمتعهم برؤية ذهنية وسيدة تجاه الحياة والحصول على إدراك عميق لمفهوم الحياة (٤).

تؤدي الرغبة في الكمالية والمثالية إلى تحقيق رضا الإنسان في عملية الزمن بأساليب سامية و أصيلة.

وبعبارة أخرى، يظهر تحقيق التوازن في مجال الصحة العقلية بأشكال مختلفة، ولكن عند الحديث عن الصحة المعنوية، ليس فقط التوازن بل للسمو أيضا دور حاسم. اذن، يمكن لجميع العوامل التي تكوّن الرفاهية المعنوية ان تكون مصدراً لصحة الإنسان وتوازنه، كما يمكنها ان تكون عاملاً لتعزيز مستوى

الروح وسموه.

فالمعنوية تعتبر سمة فطرية ولا يمكن إنكارها في الروح البشرية، فمن الضروري تلبية الاحتياجات وتحقيق الصحة من خلال هذه الحقيقة، كي لا يُهمل أهم جانب حياة الإنسان ولا يُغفل عنه. اظهرت نتائج الدراسات العلمية أن نسبة الجريمة والسلوكيات المسيئة تنخفض خلال شهر رمضان المبارك، ومن جهة أخرى، تزداد السلوكيات السليمة واللائقة.

هنا، السؤال الذي يطرح نفسه أنه كيف يمكن تحمل المعاناة كالجوع أو العطش والتي تستمر لفترة طويلة، ان تزيد نسبة السلوكيات السليمة؟ وفي الجواب يمكن القول أن ذات رمضان مشتق من المعنوية والروحانية والروح المعنوي التي تكمن في هذا الشهر تجلب لأي شخص -سواء كان واعياً أو جاهلاً- التحسن في التصرفات والسلوكيات والمنطق.

وهذا هو السبب في أن نسبة الجرائم التي قد ترسخت في بعض الافراد حتى اصبحت كنمط حياتهم، تنخفض في هذا الشهر.

ثانياً، يجب أن يكون لأي سلوك معنى في حد ذاته لكي يكون لفاعله حافزاً حتى يقوم بتكراره. فالحديث عن فلسفة القيام باعمال شهر رمضان المبارك، بما في ذلك الامساك عن الطعام، يحسن قدرة الإنسان على الصمود، وهو في حد ذاته مكون من المكونات التي توفر الصحة العقلية.

في الواقع، إن تحمل الجوع والعطش يعتبر من السلوكيات الهادفة التي لا تزعم فحسب بل أيضاً مقدمة لسمو الإنسان وارتقاء وجوده؛ أي بعد ساعات على تحمله لمعاناة الجوع والعطش، ستظهر عوامل مثل الصبر والتسامح والانفاق والتضحية بصورة واضحة في المظاهر الوجودية والسلوكية للإنسان.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Please cite this article as: Safara M. Spiritual Soul of Human. J Res Relig Health. 2018; 4(4): 1- 6.

روح معنوی انسان

مریم صف‌آرا id

گروه روان‌شناسی، پژوهشکده‌ی زنان، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

*مکاتبات خطاب به خانم مریم صف‌آرا؛ رایانامه: m.safara@alzahra.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۰ اردیبهشت ۹۷

دریافت متن نهایی: ۴ تیر ۹۷

پذیرش: ۱۹ تیر ۹۷

نشر الکترونیکی: ۱ مهر ۹۷

واژگان کلیدی:

انسان

سلامت روان

معنویت

امروزه بشر با وجود برخورداری از امکانات رفاهی و پیشرفت تکنولوژی، هنوز نتوانسته است به آرامش غایی و مطلوب خود دست پیدا کند. بسیاری از موارد در دنیای درونی و بیرونی انسان وجود دارد که در صورت مواجهه با آن بدون معنابخشی و اتصال به تعبیر معنوی، هر یک آزاردهنده‌هایی در جهت استهلاک روانی بلکه جسمی خواهد بود و در نهایت بهداشت روان وی متأثر از همین کوچک‌های به ظاهر قدرتمند (موانع شناختی - رفتاری)، بدین سو پیش می‌رود که نبض حیات خویش را از دست دهد. به عبارتی معنویت موجب درک معنا و هدف، احساس ارزش‌های اخلاقی (۱) و در نهایت هدایت رفتار (۲) می‌شود.

اگر چه تاکنون هر آنچه در حیطه‌ی درمان و پیشگیری صورت پذیرفته، توانسته است رفاه و بهبودی نسبی را محقق کند، به نظر می‌رسد بتوان با روش‌های کوتاه‌تر و صرف زمان کمتر به حیطه‌ی پیشگیری و درمان دست یافت. معرفی طریق با حقیقت معنویت یکی از آن خلاصه‌راه‌های نجات‌بخش و سعادت‌آدمی است.

این موضوع که سلامتی در روح جای دارد، در حقیقت موضوع اصلی ارتباط بین بهداشت، مذهب و معنویت است. برای مسلمانان، مسیحیان، هندوان و کاتولیک‌ها از نوجوانی تا بزرگسالی معنویت عامل اصلی سلامتی محسوب می‌شود (۳).

بنابراین، از آنجا که بافت وجودی و روح انسان برگرفته از معنویت است، به سادگی می‌توان از سلول‌های خود بافت در جهت ترمیم همان بافت بهره جست؛ بدین معنی که احیاء، تقویت و ارتقای رفتار و گفتار و شناخت وجودی انسان از مسیر منطبق و مرتبط با فطرت (روح معنوی انسان) هم نتیجه را زودتر محقق می‌کند، هم نتایج متقن و محکم‌تری برای آدمی به بار می‌نشانند. در اینجا سؤالی که پیش می‌آید تمایز سلامت روان و سلامت معنوی است و نیز وقتی سلامت روان تأمین شده است چه نیازی به تأمین سلامت معنوی است؟ در پاسخ به سؤال اول می‌توان گفت وقتی انسان بتواند بر اضطراب‌ها و تنش‌ها غلبه کند، به حل مسئله بپردازد، از روابط بین فردی خویش با دیگران لذت ببرد و آنها را مدیریت کند و در مجموع از آرامش مبتنی بر واقعیت و درست‌اندیشی برخوردار باشد، این فرد از سلامت روان برخوردار است، یعنی حد نسبی از تعادل در وی برقرار است و می‌توان در معرفی الگوی متعادل از این فرد یاد کرد. اما در نگاه از منظری دیگر این مسئله نمود پیدا می‌کند که به واقع حل اضطراب‌ها، مدیریت روابط و به طور کلی سلامت و بهزیستی در این‌گونه افراد به چه صورت محقق

آمار جرم و جنایت و رفتارهای ناهنجار کاهش؛ و از سوی دیگر رفتارهای هنجار و شایسته افزایش می‌یابد. محققان در بررسی‌های اخیر نشان داده‌اند که روزه‌داری رفتار معنوی است که بر سلامت روان تأثیر مستقیم دارد.

در این جا سؤالی که پیش می‌آید این است که به واقع چطور تحمل رنجی مثل گرسنگی آن هم در ساعاتی بسیار طولانی می‌تواند موجب افزایش رفتارهای هنجار شود؟ اولاً روح رمضان برگرفته از معنویت و الوهیت است و روح معنوی نهفته در رمضان برای هر کسی چه آگاه، چه ناآگاه، به نسبت ارتقای وضعیت در رفتار، کردار و گفتار را به همراه می‌آورد و به همین دلیل است که میزان خلاف‌هایی که در برخی از افراد نهادینه و به گونه‌ی جزء سبک زندگی آنها شده است، در این ماه تنزل پیدا می‌کند. ثانیاً هر رفتاری باید با خود معنایی به همراه داشته باشد تا در ذهن مخاطب انگیزه‌ی انجام و تکرار پیدا کند. معنابخشی به تمام مناسک رمضان از جمله گرسنگی و تشنگی، تاب‌آوری انسان را که خود از مؤلفه‌های تأمین‌کننده‌ی سلامت روان است، ارتقاء می‌دهد. در حقیقت تحمل گرسنگی و تشنگی رفتارهایی هدفمند می‌شود که نه تنها آزاردهنده نیست بلکه مقدمه‌ی برای ورود به تعالی وجودی نیز می‌شود؛ بدین معنی که پس از ساعت‌ها رنج گرسنگی و تشنگی، عامل‌هایی از قبیل صبر، بخشش، انفاق و از خودگذشتگی بسیار شفاف در سیمای وجودی و رفتاری انسان دیده می‌شود.

شده است؟ مدیریت افسردگی و اضطراب به روش‌های گوناگونی به دست می‌آید؛ مثلاً به‌کارگیری روش‌هایی از قبیل یوگا، تمرکز ذهن، ریاضت مرتاضان هندی و مهارت‌های رفتاری می‌تواند نمونه‌هایی از حل تعارض و دغدغه‌ها باشد. اما آیا به واقع همه‌ی این روش‌ها تأمین‌کننده و مطلوب نظر و مکفی است؟ در رسیدن به سلامت روان می‌توان از روش‌های بسیاری به فراخور میزان شناخت، انگیزه و انتظار فرد استفاده کرد؛ روش‌هایی که چه بسا تأمین‌کننده‌ی تعادل نیز باشد. اما تمامی انسان‌ها در مسیر زندگی، خواهان حرکتی رو به جلو یا به عبارتی تعالی معنوی هستند. تعالی معنوی به توانایی افراد برای داشتن دیدگاهی ذهنی و وسیع درباره‌ی زندگی و یافتن احساس عمیقی از معنا و مفهوم زندگی اشاره دارد (۴).

میل به کمال‌گرایی و ایده‌آل‌جویی سبب می‌شود رضایت انسان در فرایند زمان با روش‌های متعالی و اصیل‌تر به دست آید. به بیانی دیگر در بحث سلامت روان، تحقق تعادل به اشکال مختلفی به چشم می‌خورد، اما در سلامت معنوی نه تنها تعادل بلکه تعالی نقش تعیین‌کننده‌ی دارد. بنابراین تمام عوامل شکل‌دهنده‌ی سلامت معنوی هم می‌تواند مایه‌ی سلامت و تعادل آدمی، هم عامل ارتقادهنده و تعالی روح وی باشد. چرا که معنویت از ویژگی‌های فطری و انکارناپذیر روح آدمی به حساب می‌آید و تأمین نیازها و دستیابی به سلامت از طریق این حقیقت، ضروری است، تا اصلی‌ترین جنبه‌ی وجودی انسان دچار غفلت و رکود نشود. نتایج تحقیقات علمی نشان می‌دهد که در ماه مبارک رمضان

استناد مقاله به این صورت است:

Please cite this article as: Safara M. Spiritual Soul of Human. J Res Relig Health. 2018; 4(4): 1- 6.

References

1. Nolan P, Crawford P. Towards a Rhetoric of Spirituality in Mental Health Care. Journal of Advanced Nursing. 1997;26:289-94.
2. Belcher A, Dettmore D, Holzemer S. Spirituality and Sense of Wellbeing in Persons with AIDS. Holistic Nursing Practice. 1989;3(4):16-25.

3. Wills M. Connection, action and hope, an invitation to reclaim the spiritual in health care. J Reli Helth. 8:1-15.
4. Joules Sh. The Mediating Roles of God Attachment between Religiosity and Spirituality and Psychological Adjustment in Young Adults. Electronic Thesis. Doctor of Philosophy, Ohio State University, Psychology. 2007.