



تأثیر رشد معنوی در سلامتی چیست؟



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۲۷-۱۰۱۵

شماره بازنگری: ۰۲

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش گوارش - واحد آموزش سلامت

- ۴- به مکان های معنوی و زیارتی بروید و در جلسات و جمع های معنوی شرکت کنید. مثل قرآن خوانی، نذری، و...
- ۵- به نزدیکان خود، مردم گرفتار و ضعیف کمک کنید و به رحمت خدا امیدوار باشید.
- ۶- اوقات مشخصی را برای تنهایی و خلوت با خود و خداوند اختصاص دهید.
- ۷- از طبیعت استفاده کنید رفتن به طبیعت، گذران اوقاتی در کنار پدیده های طبیعی، گرایش شما را به معنویت بیشتر خواهد کرد.
- ۸- به فعالیت های هنری بیشتر بپردازید. زیرا هنر شما را به خدا نزدیک تر می کند.
- ۹- به تجربه های زندگی مثبت بنگرید و همواره خدا را شکر کنید.
- ۱۰- مطالعات خود را در زمینه مذهبی و معنوی بیشتر کنید تا باورهای نادرست را بشناسید و آنها را کنار بگذارید

منابع:

- راهنمای خودمراقبتی خانواده ۱۴۰۰

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰
وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

فواید رشد معنوی کدامند؟

رشد معنوی فوایدی دارد که تمام افراد اعم از مذهبی، غیر مذهبی و حتی منکر خدا می تواند از آن بهره ببرد.

- ۱- می فهمید که شما خویشتن، جسم و ذهن نیستید بلکه چیزی بزرگتر و فراتر از آنید.
- ۲- از احساس شادی و سعادت درونی خود آگاه می شوید.
- ۳- به آرامش درونی دست می یابید.
- ۴- قادر خواهید شد که آرامشتان را حفظ کنید و تحت تأثیر شرایط و موقعیت ها قرار نگیرید.
- ۵- صبورتر و باحوصله تر می شوید.
- ۶- از افکار و احساسات بد و منفی خودداری می کنید.
- ۷- قدرت درونی و اعتماد به نفستان پرورش پیدا می کند.
- ۸- شجاع تر می شوید و از اینکه از منطقه امن خود خارج شوید ترسی ندارید.
- ۹- منطقی تر رفتار می کنید و هر چیزی را همانطور که واقعاً هست، می بینید.

۱۰ نکته برای رشد معنوی:

- ۱- هرروز برای زندگی تان هدف داشته باشید.
- ۲- این عبارت را فراموش نکنید، از کجا آمده ام، به کجا خواهیم رفت و همواره در همه جا به یاد خدا باشید.
- ۳- زمانی از روز را به نیایش، راز و نیاز با خدا اختصاص دهید.

ممدجوی گرامی

با آرزوی سلامتی

این مطالب جهت آشنایی شما با تاثیر رشد معنوی در سلامتی که یکی از ابعاد شش گانه رفتارهای ارتقاء دهنده سلامتی می باشد، تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید مسیر زندگی سالمی را پیش رو بگیرید.

در طول تاریخ، معنویت و طبابت با هم آمیخته بوده اند.

رشد معنوی چیست؟

رشد معنوی یک فرایند درونی است که عادات و نگرش های کهنه، مفاهیم غلط و باورهای اشتباه ما در مورد زندگی را از بین می برد. این فرایند افق های آگاهی انسان را گسترش می دهد و امکان درک برخی از حقایق درونی را برای ما ممکن می سازد.

رشد معنوی به معنای رشد و ارتقاء در جهت خدایی شدن انسان است " به خدا رسیدن و تقرب به خداوند و به رنگ خدا در آمدن".

رشد معنوی برای داشتن یک زندگی متعادل تر، شادتر، بهتر و بدون استرس و تنش ضروری است.

معنویت یکی از بسترهایی است که نقشی اساسی و مهم در سلامت همه جانبه اعضای خانواده ایفا میکند. افرادی که از باورهای مذهبی برخوردارند، معتقدند که این اعمال به آنها آرامش می بخشد، همدلی و درک یکدیگر را بالا میبرد و هیجانات منفی از قبیل ناامیدی، ترس، خشم و احساس پوچی را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد.

منظور از فرایند رشد معنوی چیست؟

در فرایند رشد معنوی شما باورها، افکار و عادات محدودکننده و منفی را رها می کنید.

عوامل زمینه ساز رضایت مندی و رشد معنوی

کدامند؟



توجه به نعمت ها:

نعمت های فراوانی در زندگی وجود دارد که می تواند احساس خوشبختی را به انسان دهد؛ ولی چون ناشناخته اند، تأثیر خود را ندارند. وجود نعمت، تأثیر چندانی در رضایتمندی ندارد؛ بلکه درک نعمت و توجه به عنایت های الهی، عامل رضایت از زندگی است. بنابراین، راه رسیدن به احساس رضایتمندی، درک داشته ها و شناخت نعمت هاست.

کنار آمدن با سختی ها:

باید سختی های زندگی را به عنوان یک واقعیت پذیرفت و موقعیت های ناخوشایند را مهار و مدیریت کرد. نباید در برابر سختی ها ایستاد، بلکه باید در کنار سختی ها قرار گرفت. قرارگرفتن در کنار سختی ها، امکان مدیریت و مهار آنها را به وجود می آورد.

منظور از پذیرش سختی، تسلیم شدن در برابر مشکل نیست؛ بلکه مقصود، پذیرش صحیح و پویاست.

همسویی با واقعیت ها :

انسان، طالب راحتی، آسایش و کامجویی است. از این رو، دنیا را محل برآورده شدن این خواسته ها می دانیم و یا دست کم می خواهیم که چنین باشد؛ اما واقعیت این است که دنیا محل راحتی و آسایش نیست. به همین جهت، ناهماهنگی میان انتظارات و واقعیت ها به وجود می آید و موجب احساس ناکامی می شود. درقرآن میخوانیم: "آسایش را در بهشت قرار دادم و مردم آن را در دنیا می جویند. پس، آن را نمی یابند"



درک همراهی پروردگار با انسان

واقعیت این است که خداوند همواره همراه انسان است. باور به این حقیقت، به امید و توان آدمی می افزاید. که در این باره آیاتی چند نیز وجود دارد.