



خودمراقبتی معنوی از ایده تا عمل

حسین عجم

مدیر مرکز آموزش بهورزی و بازآموزی کارکنان
دانشگاه علوم پزشکی گناباد



طاهره توسلی

مربی مرکز آموزش بهورزی و بازآموزی کارکنان
دانشگاه علوم پزشکی گناباد



علی فرخی

مربی مرکز آموزش بهورزی و بازآموزی کارکنان
دانشگاه علوم پزشکی گناباد



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

خودمراقبتی، معنویت و خودمراقبتی معنوی را شرح دهند.

تاریخچه خودمراقبتی معنوی را توضیح دهند.

ضرورت انجام خودمراقبتی معنوی را بیان کنند.

چگونگی خودمراقبتی معنوی را توضیح دهند.

گام‌های انجام خودمراقبتی معنوی را نام برده و برای هر کدام مثال بزنند.



و سلامتی و رشد روحی روانی انسان را به دنبال دارد و نبود یا کمبود آن، باعث انواع بیماری‌های روحی روانی و اخلاقی از قبیل افسردگی و اضطراب می‌شود. به طور قطع باورهای مذهبی و پایبندی به اعتقادات و دستورالعمل‌های دینی، انگیزه بالا و بسیار اثربخشی برای ایجاد و تقویت رفتار خودمراقبتی در افراد به ویژه در جامعه اسلامی ما ایجاد می‌کند.

«ماری وایت» در مطالعه خود، مفهوم خودمراقبتی معنوی را این‌گونه معنا کرده است: «خودمراقبتی معنوی به عنوان مجموعه‌ای از تمرینات بر مبنای معنویت است که برای ارتقای میزان بهبودی و سطح سلامت تعریف می‌شود».

تاریخچه خودمراقبتی معنوی

حدود یک قرن پیش، سازمان بهداشت جهانی با این مبحث مواجه شد که آیا بعد معنوی در تعریف سلامت، علاوه بر سلامت جسمی روانی و اجتماعی گنجانده شود؟ چند سال بعد، بعد معنوی در یک مجله مهم که به ارتقای سلامت، اختصاص داشت گنجانده شد. یک دهه پیش، کلیه دولت‌های اروپایی بیانیه کپنهاگ را در مورد رشد اجتماعی امضا کردند که آن‌ها را متعهد می‌کرد به نیازهای معنوی مردم شان بپردازند و سیاست‌هایشان را به سمت بینش سیاسی، اقتصادی، اخلاقی و معنوی

خودمراقبتی معنوی به عنوان مجموعه‌ای از تمرینات مبتنی بر معنویت برای ارتقا و بهبود سلامت است. فعالیت‌های خودمراقبتی معنوی شامل گوش دادن به موسیقی الهام بخش، مراقبه، یوگا، حضور در مراسم مذهبی، خواندن کتاب مقدس، پیاده‌روی و لذت بردن از طبیعت است. داشتن ارتباط معنوی با یک قدرت بیکران باعث ایجاد اطمینان در فرد می‌شود که نیرویی قوی همیشه او را حمایت می‌کند. با ایجاد این رابطه و با تکیه بر ایمان و اعتقاد، افراد می‌توانند حوادث را راحت‌تر بپذیرند و کم‌تر دستخوش استرس و اضطراب شوند، در نتیجه، انتظار از آینده امیدوارانه‌تر و خوشایندتر خواهد بود. می‌توان گفت: معنویت امری ذاتی است که افراد با هر دین و مذهبی که هستند در کلیه امور خود به آن توجه می‌کنند. هدف از این مطالعه تبیین مفهوم خودمراقبتی معنوی از ایده تا عمل است.

تعریف خودمراقبتی، معنویت و خودمراقبتی معنوی

سازمان جهانی بهداشت (۱۹۹۸) مراقبت از خود را به عنوان فعالیت‌هایی که افراد، خانواده‌ها و جوامع به منظور ارتقای سلامت خود، جلوگیری از ابتلا به بیماری و محدود کردن بیماری و بازگرداندن سلامت انجام می‌دهند، تعریف کرده است.

خودمراقبتی رفتاری داوطلبانه است که بر اساس خواست و اراده افراد انجام می‌شود و طی آن فرد با کسب دانش و مهارت کافی قادر خواهد بود از سلامتی خود مراقبت کند.

معنویت به عنوان امید و قدرت، اعتماد، مفهوم و هدف، بخشندگی، اعتماد داشتن به خود و دیگران، عقیده داشتن به وجودی بالاتر، عشق و ارتباط، خالقیت، خودشکوفایی و یافتن منابعی از امید و قدرت در شرایط ناامیدی تعریف شده است.

در تعریفی دیگر معنویت به معنی برقراری ارتباط فکری، روحی روانی و درونی با عالم ماورای طبیعت و متعالی است که با بینش و آگاهی انتخاب شده

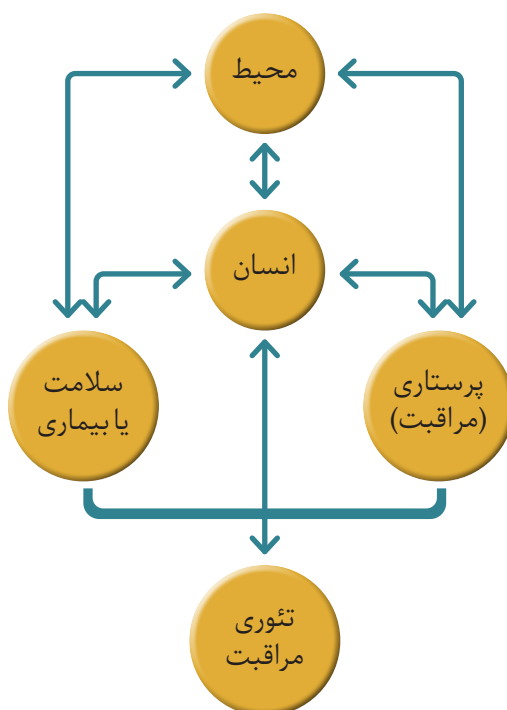
فریب‌دهندگی، سرزنش‌کننده، تشخیص خوب و بد را پیدا می‌کند و گاهی با عنایت خاص پروردگار به حالت آرامش و اطمینان می‌رسد. بنابراین همان‌طور که جسم دارای نیازهایی است و نیاز به مراقبت دارد، نفس هم دارای نیازهایی است و احتیاج به مراقبت معنوی دارد تا مراتب کمال را طی کرده و از بیماریش جلوگیری شود.

چگونگی خودمراقبتی معنوی

فرآیند مراقبت و درمان، یک راهبرد عملکردی است و نیازمند مدلی مناسب بوده تا روش بررسی، فهرست تشخیص‌های معنوی، هدف درازمدت مراقبت و قدم‌های اجرایی رسیدن به هدف را مشخص کند. مدل مراقبت معنوی «قلب سلیم» که برگرفته از دیدگاه فلسفی اسلام و ادیان توحیدی است، می‌تواند مدلی مناسبی برای مراقبت باشد.

مفاهیم اجزای مدل قلب سلیم

انسان: انسان موجودی چند بعدی با روحی از عالم امر و دارای فکر و اندیشه که او را اشرف مخلوقات کرده و جسمی از عالم طبیعت است. روح مهم‌ترین بعد وجود اوست که بر سایر بعدها اثرگذار است.



برای رشد اجتماعی سوق دهند. در سال‌های اخیر نیز بر بعد معنوی سلامت در منشور بانگوک در مورد ارتقای سلامت، تأکید شده است. امروزه سازمان جهانی بهداشت، سلامتی را در چهار جنبه تندرستی جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی تعریف و تأکید کرده که برای التیام بخشی بیماران به عقاید و اعتقاداتشان توجه شود.

چرا انجام خودمراقبتی معنوی ضروری است؟

- ارتباط سلامت و مذهب از دوران باستان وجود داشته و امروزه به عنوان یک رویکرد علمی قلمداد می‌شود.
- مراقبت معنوی لازمه ارتقای سلامت معنوی در افراد سالم و درمان بیماری‌های روح و نفس در آن‌هاست.
- در بیماران، مراقبت معنوی می‌تواند سبب بهبود امراض روحی آن‌ها شده و پاسخ معنوی بیمار به بیماری را اصلاح کرده و از ابتلا به امراض روحی جلوگیری کند.
- تعداد زیادی از بیماران مذهبی هستند و اعتقادات دینی به آن‌ها کمک می‌کند تا بحران بیماری خود را پشت سر گذاشته و صبر و تحمل خود را بالاتر ببرند.
- پژوهش‌های زیادی نشان داده که باورهای دینی باعث ارتقای کیفیت زندگی و سطح سلامت بیماران می‌شود.
- با این توصیف ضروری است که تمام افراد، همان‌طور که با بروز علایم و نشانه‌های بیماری جسمی برای درمان و مراقبت از خود اقدام کرده و تلاش می‌کنند که سلامت جسمی خود را حفظ کرده و بالا ببرند، بتوانند نشانه‌های اختلال در سلامت معنوی خود را شناخته و به درمان و مراقبت از سلامت معنوی خود بپردازند.

ضرورت خودمراقبتی معنوی از منظر ادیان توحیدی

روح پس از ورود به بدن نفس نام گرفته و قابلیت پذیرش حالت‌های گوناگونی همچون بدی‌ها،



نتیجه انجام آن دارند، بستگی دارد. اگر رفتار بهداشتی بتواند از یک واقعه بد جلوگیری کند ارزشمند است. برای مثال ایذ یک تهدید شدید است اما در گروه‌هایی که در معرض خطر کمتری هستند حساسیت کمتری دارد. از طرف دیگر سرماخوردگی تهدید کمتری دارد اما حساسیت درک شده آن بالا است. پس اگر فرد خود را در معرض خطر جدی ببیند، حتی اگر بهای عملی که انجام می‌دهد بیش از منفی باشد که انتظار دارد، در فعالیت‌های پیشگیری شرکت خواهد کرد.

تلفیق حساسیت درک شده و شدت درک شده سبب به وجود آمدن تهدید درک شده می‌شود؛ اما حساسیت درک شده تأثیر بیشتری بر تغییر رفتار می‌گذارد؛ چون افراد ترجیح می‌دهند در صورت ابتلا به هر بیماری ولو با شدت کم، رفتار غیر بهداشتی خود را ترک کنند.

گام دوم: تقویت باعالم خلقت و استماع نغمه تسبیح موجودات

به‌کارگیری صحیح اندیشه برای درک حقیقت، انسان را به رستگاری می‌رساند. لذا قرآن انسان را به تفکر در آفرینش آسمان و زمین، وقوع شب و روز، خلقت روح و جسم آدمی و خلقت دیگر مظاهر قدرت و حکمت خدا تشویق می‌کند تا با پی بردن به عظمت خدا و هدف از آفرینش، پرده غفلت از پیش چشم او کنار رود.

انسان با انتخاب آگاهانه و با رنگ الهی زدن به نیت، افکار، اعمال و گفتارش در زندگی و نحوه ارتباط با خود و دیگران و عالم خلقت، سرنوشت خود را رقم زده و به قلب سلیم دست می‌یابد.

سلامت: انسان با داشتن قلب سلیم، روح سالم دارای آرامش، احساس امنیت، سرور و شادمانی، رضایت از زندگی، مهر و محبت به تمام مخلوقات خدا و خشنود از قضای الهی می‌تواند به مراتب سلوک معنوی دست یابد.

بیماری: ناشی از رفتارهای پرخطر، سبک زندگی اشتباه، ابتلا به اخلاق ناشایست بوده و گاهی عواملی همچون ژنتیک و عوامل محیطی اثرگذار است. بیماری یک آزمون الهی است و در آن میزان صبر بنده سنجیده می‌شود.

محیط: شامل تمام عالم مادی و ملکوتی است که بر وجود انسان تأثیر گذاشته و در حال تسبیح خداوند است.

پرستاری: یک خدمت عبادی و اجتماعی است و مقام والایی در بین خدمات و عبادات دارد.

گام‌های خودمراقبتی معنوی

گام اول: انذار یا حساس سازی (ایجاد تهدید درک شده)

باور «روزن استوک» در مدل اعتقاد بهداشتی بر این است که پیش‌بینی رفتار، به ارزشی که افراد برای نتیجه رفتار قایل هستند و تصویری که از



پرختر در ایجاد بیماری می‌تواند به شناخت کامل کرامت انسانی برسد و مسؤولیت انتخاب‌های خود در برابر سرنوشت آینده را بپذیرد و با کمک به محرومان در قالب گروه‌های جهادی، سرزدن به مردم مناطق محروم و کاروان‌های سازندگی بسیجی، احساس برادری و اخوت، تعاون و همکاری، احسان و فداکاری را ایجاد کند که در حین همنشینی با افراد عالم و دانا، هنجارهای ذهنی مناسب ایجاد شده و زمینه توسعه ارتباط با خدا فراهم می‌شود.

گام چهارم: ایجاد هنجارهای ذهنی

«فیشبین» در تئوری عمل منطقی (۱۹۸۰) هنجارهای ذهنی را باور شخص در مورد این که مهم‌ترین افراد زندگی‌اش فکر می‌کنند، او باید اقدام به انجام رفتار بهداشتی بکند، می‌داند. عشق به فرد مهم زندگی می‌تواند کمک‌کننده باشد. نقش والدین در ایجاد هنجارهای ذهنی کودکان سازنده است.

عوامل ذیل می‌تواند به فرد برای ایجاد هنجارهای ذهنی کمک کند:

- خواندن زندگی انسان‌های کامل

چنانچه بخواهیم از اعتیاد به فضای مجازی، بازی‌های رایانه‌ای، مصرف سیگار و قلیان، استفاده از فست فودها، عدم تحرک جسمی، دیرخوابیدن، پرخوابی، رفتارهای پرخطر جنسی و... دوری کنیم، می‌بایست مواردی که در عالم خلقت است و مورد علاقه ماست را جایگزین آن‌ها کنیم. استفاده از نعمت‌های عالم خلقت مثل:

- ورزش‌های گوناگون (شنا، تیراندازی، اسب‌سواری)
- کوه‌نوردی
- سیاحت در طبیعت و دیدن سرسبزی آن
- گوش کردن به صدای آب و پرندگان
- شعر و کتاب‌خوانی
- پرورش گل و گیاه
- تماشای نمایشنامه و فیلم و... توصیه می‌شود.

گام سوم: ایجاد خودآگاهی معنوی و توسعه ارتباط با مردم

فرد در مورد جایگاه خود در هستی و آفرینش خود تفکر می‌کند و با مهر و عشق الهی، توجه در تمام ابعاد زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی وجود خود و نیز تدبیر در سبک زندگی فردی و نقش رفتارهای

- شکر بر نعمات

گام ششم: قصد رفتاری و یادگیری مهارت‌های سازگاری معنوی

پس از ایجاد انگیزه، بینش و نگرش، فرد درباره تغییر رفتار و اخلاق تصمیم می‌گیرد و آمادگی پیدا می‌کند. این کار با خودکنترلی مانند مراقبه در طول روز، محاسبه نفس در پایان هر روز و تنبیه خود در کاهلی انجام عهده‌ی که بسته شده، انجام می‌شود.

گام هفتم: خودکنترلی و محاسبه نفس

برای خودکنترلی باید حالات عاطفی را بررسی کرد و برای مشارطه، مراقبه و محاسبه، یادداشت‌برداری روزانه انجام داد.

نتیجه‌گیری

اسلام مراقبت معنوی در افراد سالم را درمان بیماری‌های نفس و در بیماران، اصلاح پاسخ معنوی بیمار به بیماری می‌داند؛ بنابراین باید براساس حل مشکل به این موضوع مهم پرداخته شود. طبق نظر اسلام خودمراقبتی معنوی بر عهده تک‌تک افراد بوده و باید در نوجوانان، جوانان و تمام افراد توانمندی که قادر به مراقبت از خود هستند، خودارزیابی معنوی انجام گیرد و پس از تشخیص بیماری‌های نفس، برای رسیدن به قلب سلیم برنامه‌ریزی شده و برای انجام و ارزشیابی مراقبت معنوی از افراد عالم و دانا کمک گرفته شود.

- اطلاع از نمونه‌های عینی پیامدهای رفتارهای پرخطر و سبک اشتباه زندگی
- بازدید از ندامتگاه‌ها
- مشاهده فیلم‌های مستند

گام پنجم: توسعه ارتباط با خدا

گرایش انسان به امور غیر مادی همچون پرستش و حس تعلق به یک بعد متعالی فراتر از خود، بیانگر ارتباط هماهنگ با خود، دیگران، طبیعت و خدا و یافتن معنی و هدف در زندگی است. این باور معنوی به زندگی با تمام مشکلاتش معنا می‌بخشد و احساس رضایت از سرنوشت را ایجاد می‌کند. اما از آنجایی که قرآن، بازی، سرگرمی، تجمل‌پرستی، تفاخر و افزون‌طلبی در اموال را سبک زندگی افراد غافل معرفی کرده و همچنین غفلت از یاد خدا را زمینه ساز رفتارهای پرخطر و عادات غیر بهداشتی و طغیان هیجانات خشم و شهوت می‌داند، باید سعی کرد با گفتن ذکر خداوند و اقامه نماز از این غفلت دوری کرد. موارد دیگری که در این زمینه کمک‌کننده است شامل موارد ذیل است:

- نماز و وضوی مستحبی
- خواندن زندگی پیامبران و الگوبرداری از آن‌ها
- انفاق و صدقه
- قربانی و عقیقه
- اجرای آداب اسلامی خواب

1. Bekmaz K, Rasooli A, Shamsi A. Effect of spiritual self-care education on the resilience of nurses working in the intensive care units dedicated to COVID-19 patients in Iran. *Complementary Medicine Journal*. 2022 Sep 10;12(2):188-201.
2. Emami T, Abdollahzadeh H. The Conceptual Structure of the Mental Aspects of Spiritual Care Based on the Quranic Verses and Narrations. *Journal of Pizhish dar dn va salmat*. 2023 Jan 1;9(1):164-76.
3. Mirzaeian S, Dehkordi SM, Karimiankakolaki Z, Mohammadi P. The Effect of Spiritual Self-Care virtual Training on Anxiety Caused by Corona in Final Year Nursing Students. *Complement Med J*. 2023 Jan 1;12(4):40-9.
4. Bahranezhad F, Shomalinasab E, Farokhnehad AP. Design, implementation and evaluation of a comprehensive spiritual care package in self-care and the meaning of life for hemodialysis patients: a mixed method study.
5. Rafieefar S, Attarzadeh M, Ahmadzadeh Asl M. Comprehensive system of empowering people to take care of their health. Qom: Qom University of Medical Sciences & Health Services. 2005.
6. Asad Zandi M. *Spiritual self-care*. Tehran: Specialized Media Publications, 2015