

تأثیر هوش معنوی بر سلامت روان

سازمان جهانی بهداشت برای تعریف سلامت سه بعد زیستی، روانی و اجتماعی و حتی اخیراً بعد چهارمی بنام بعد معنوی را بیان کرده است. اما با این حال در اغلب کشورها تا حد زیادی فقط به بعد جسمی سلامت توجه می‌شود و سایر ابعاد سلامت تا حد زیادی نادیده گرفته شده است. این در حالی است که نزدیک به ۸۵ درصد عوامل تأثیرگذار بر سلامتی، عوامل روانی، اجتماعی و معنوی و کلاً عواملی غیر از عوامل جسمی و ژنتیکی هستند. پس انسان سالم، انسانی است که نه تنها از نظر جسمی بلکه از نظر روانی، اجتماعی و معنوی هم سالم تلقی شود.

مفهوم سلامت روان یک مفهوم نسبی است. مثلاً فردی که ارتباط بهتری با بقیه دارد نسبت به فردی که مدام با دیگران دچار تعارض و ناراحتی می‌شود از سلامت روانی بالاتری برخوردار است. یا فردی که براحتی با شرایط سخت سازگار می‌شود نسبت به فردی که قدرت سازگاری کمتری دارد سلامت روانی بالاتری دارد.

هوش یک توانایی شناختی است که در حل مسائل به ما کمک می‌کند. حدود ۱۰۰ سال پیش آلفرد بینه IQ یا بهره هوشی را معرفی کرد تا بوسیله آن میزان موفقیت تحصیلی دانش آموزان رو پیش‌بینی کنند. IQ عمدتاً هوش ریاضی و منطقی را اندازه‌گیری می‌کند. در حالیکه مسائلی که ما در زندگی با آن مواجه هستیم فقط مسایل ریاضی و شناختی نیستند. براین اساس دانشمندان دو نوع هوش دیگر شامل هوش هیجانی و هوش معنوی را پیشنهاد کردند. سلامت روانی افراد تا حد زیادی بوسیله هوش هیجانی و هوش معنوی آن‌ها تعیین می‌شود.

آیا شواهدی علمی برای هوش معنوی وجود دارد؟

از دهه ۱۹۹۰ میلادی بررسی تأثیر معنویت بر مغز آغاز شد. تحقیقات متعددی توسط روانشناسان و متخصصین علوم اعصاب از جمله تحقیقات معروفی که در دانشگاه کالیفرنیا انجام گرفت نشان داد زمانیکه افراد راجع به موضوعات مذهبی و معنوی مرتبط با فرهنگشان وجود دارد صحبت می‌کنند نقطه‌ای در لوب فرونتال مغز فعال می‌شود که اصطلاحاً نقطه خدا یا God Spot نام‌گذاری شد. وجود این نقطه در مغز دلیل اثبات وجود خدا نیست اما نشان دهنده این است که مغز ما به گونه‌ای طراحی شده که نسبت به توجه به معنویت حساس است و واکنش نشان می‌دهد. علاوه بر آن صدها تحقیق مختلف در کشورهای مختلف دنیا ارتباط میان هوش معنوی با عزت نفس، شادی، رضایت از زندگی، امیدواری، کیفیت زندگی، کاهش افسردگی، کاهش سوء مصرف مواد و کاهش رفتارهای پرخطر در نوجوانان را اثبات می‌کنند.

چگونه هوش معنوی بالا سلامت روانی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

• یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های این افراد، احساس نزدیکی و اتصال به یک قدرت برتر است. فردی که احساس نزدیکی و اتصال به خدا و یا حتی ائمه اطهار رو دارد، براین باور است که در هنگام سختی‌ها موقعی که از هیچکس کاری بر نیاید یک نیروی ماورایی و یک قدرت مافوق انسانی می‌تواند به او کمک کند. پس امیدش را از دست نمی‌دهد.

در یکی از تحقیقاتی که کمپبل در یکی از دانشگاه‌های آمریکا انجام داد به این نتیجه رسید که افراد دارای هوش معنوی بالاتر با اتکا به منابع معنوی احساس تسلط بیشتری بر شرایط دارند. پس هوش معنوی باعث می‌شود نوجوان احساس بی‌نیازی به غیر خدا داشته باشند و تحقیقات متعدد ثابت کردند هر چقدر هوش معنوی فرد بالاتر باشد در هنگام سختی‌ها و مشکلات حس درماندگی و ناامیدی کمتری رو تجربه می‌کنند.

برعکس، نوجوانی که در هنگام سختی‌ها و مشکلات احساس ناامیدی می‌کند. پس سعی میکند از همه لذت‌های زندگی تا جایی که ممکن است استفاده کند تا شاید از این طریق آرامش پیدا کند. یعنی بجای اینکه آرامشش رو از اتصال به یک قدرت برتر مافوق انسانی بگیرد سراغ مشروبات الکلی و مواد مخدر و روابط نامناسب می‌رود تا بلکه از آن‌ها آرامش بگیرد. درحالی‌که نوجوانی که احساس پیوند با یک نیروی برتر را دارد تاب‌آوری بیشتری در برابر مشکلات دارد و چنین فردی مسلماً افسردگی هم کمتر بسراغش خواهد آمد. در این راستا، تحقیقات نشان می‌دهد هرچقدر هوش معنوی در افراد بالاتر باشد میزان افکار خودکشی و اقدام به خودکشی در آن‌ها پایین‌تر است. چرا؟ چون فردی که هوش معنوی بالایی دارد ظرفیتش در برابر درد و رنج زیادتر است. با کوچکترین اتفاقی امیدش رو از دست نمی‌دهد و اگر هم به خواسته‌اش نرسد برداشت مثبت دارد. مثلاً برای خودش اینطور تفسیر می‌کند که شاید به صلاح من نبوده است. همین عبارت کوچک یک دنیا آرامش با خودش همراه دارد. چون واقعیت این است که ما انسان‌ها نمی‌توانیم به همه خواسته‌ها و نیازهایمان در دنیای واقعی برسیم و مسلماً مجبوریم که از بعضی از آن‌ها چشم‌پوشی کنیم. حالا شما مقایسه کنید نوجوانی که در صورت نرسیدن به یکی از خواسته‌هاش اینطور تفسیر می‌کند که شاید به صلاح من نبوده با نوجوانی که چندین و چند تفسیر منفی از ناکامیش دارد تفسیرهایی مثل من هیچوقت شانس ندارم، هیچکس به من اهمیت نمی‌دهد و.... مسلماً این دو نوجوان از نظر سلامت روانی با هم یکسان نخواهند بود.

یکی دیگر از ویژگی‌های دوران نوجوانی این است که نوجوان احساس نیاز به تایید و تصدیق دیگران دارد. نوجوانی که به قدرت خداوند ایمان و اعتماد دارد، احساس وابستگی و نیاز کمتری به تصدیق دیگران دارد. این موضوع باعث می‌شود نوجوان توانایی ایستادگی در برابر جمع و قدرت نه گفتن داشته باشد.

بنابراین هوش معنوی بالا مثل یک واکسن از بسیاری از آسیب‌های رفتاری نوجوان از جمله مصرف مواد مخدر و رفتارهای پرخطر پیشگیری می‌کند.

- ویژگی مهم دیگر افرادی که هوش معنوی بالایی دارند این است که معمولاً این افراد در زندگی معنا و هدف دارند. امروزه متأسفانه نوگرایی باعث شده که بسیاری از ما معنای زندگی را فراموش کنیم یا حتی اصلاً به معنای زندگی فکر نکنیم. ویکتور فرانکل مبدع معنا درمانی در کتاب در جستجوی معنا بیان می‌کند: اگر چرایی زندگی را دریافته باشید با هر چگونگی می‌توانید بسازید و این چرایی گمشده بسیاری از ما است.

براین اساس نوجوانی که معنای زندگی‌اش رو پیدا کرده باشد هدف دارد، به پوچی نمی‌رسد، دچار گیجی و سردرگمی نمی‌شود. این هدفمندی باعث می‌شود همیشه امیدوار و احساس خودارزشمندی داشته باشد، و راحتی درگیر رفتارهای نابسامان و ناهنجار نشود.

- افرادی که هوش معنوی بالایی دارند نه تنها معنای زندگی‌شان را پیدا کردند بلکه به مشکلات و رنج-هایشان هم رنگ و بوی معنوی می‌دهند. پس یکی از تأثیرات مهم هوش معنوی در بهبود نگرش و تفسیر فرد راجع به وقایع اطراف یا حتی وقایع درونی است. در تحقیقی که اخیراً توسط شایگان و همکاران بر روی بیماران مبتلا به درد مزمن انجام شد، از مواردی که اکثر این بیماران اشاره کردند تکیه بر باورهای معنوی، انجام رفتارهای معنوی و پیدا کردن معنای درد بود. بعضی از بیماران درد را برای خودشان اینطور معنا می‌کردند که درد نعمتی از سوی خدا است برای اینکه بیشتر به یادش باشیم. خب مسلماً کسی که چنین معنایی به دردش می‌دهد، تاب‌آوری بسیار بیشتری در برابر درد نسبت به فردی که دردش را نتیجه خشم و غضب خدا می‌داند، نشان می‌دهد.

- فردی که هوش معنوی بالایی دارد، کل نگر است. یعنی فقط به خودش فکر نمی‌کند. باور دارد که بعضی از رفتارها و گفتارهایش ممکن است بر زندگی حال و آینده افراد دیگر تأثیر بسزایی داشته باشد.

چطور می‌توانیم هوش معنوی فرزندان را تقویت کنیم؟

درجاتی از هوش معنوی ذاتاً در همه انسان‌ها وجود دارد. اما بطرق مختلف می‌شود آن را افزایش داد. که یکی از مسئولیت‌های مهم و بزرگ والدین است. چون پرورش هوش معنوی در درجه اول سلامت روان فرزندان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

کودکان از ۵ سالگی سوالات متعددی راجع به خدا در ذهن دارند و شروع به فرموله کردن معنای زندگی در ذهن خود می‌کنند. پس بسیار مهم است که از دوران کودکی حس خوشایندی نسبت به خدا در ذهن کودک ایجاد

کنیم. در مقابل، از بیان شدت عذاب جهنم و ارائه چهره‌ای خشمگین و غضبناک از خداوند که باعث فاصله گرفتن کودک از خدا می‌شود، پرهیز کنیم.

کودک ۳ ساله توکل و توسل رو متوجه نمی‌شود. اما آرامش مادرش بعد از نماز را درک می‌کند. پس همین موضوع دید کودک رو نسبت به رفتارهای معنوی می‌تواند بشدت تغییر دهد. بنابراین باید بطور عملی به فرزندان نشان دهیم که یاد خدا آرامش به همراه می‌آورد، از نعمت‌های خدا تعریف کنیم تا محبت کودک نسبت به خدا بیشتر شود، لذت کارهای خیر رو به آن‌ها بچشانیم. کودک به نوع رفتارها و عملکرد والدین در موقعیت‌های گوناگون توجه ویژه دارد و به صورت غیرمستقیم آن‌ها را یاد می‌گیرد. بنابراین، واکنش افراد خانواده نسبت به مسائل معنوی بر او تأثیر عمیقی می‌گذارد و زمینه گرایش یا طرد معنویتش را فراهم می‌کند.

و از همه مهمتر: تفکر و تحقیق در مورد خدا و دین رو به فرزندان مان یاد بدهیم، بخصوص در پایان کودکی و اوایل نوجوانی ازش بخواهیم که راجع به خدا و راه‌هایی که می‌تواند به خدا نزدیک شود تحقیق کند. وقتی نوجوان ما خودش به این باور برسد که معنویت در درجه اول به آرامش روانی خودش کمک می‌کند آن موقع فلان شبکه تلویزیونی، دوستان و همسالانش نمی‌توانند باورهای او را خدشه دار کنند.