معنویت

معنویت یکی از ابعاد وجودی انسان است که در مواقع بروز بحران و استرس تحت تأثیر قرار می‌گیرد. معنویت درک خود و همچنین خود در ارتباط با دیگران می باشد. مفهومی غیر عینی و چندبعدی است که بر روی تعریف آن توافق وجود ندارد، هرچند اغلب به‌صورت رابطه با خدا آشکار می‌شود، حالتی فراتر از احساسات مذهبی بوده، می‌تواند به‌صورت ارزش‌گذاری و احترام به موسیقی، اخلاق، هنر، ادبیات و ... نیز ظاهر شود .معنویت، امنیت و آرامش را به خانواده منتقل می کند و به تعبیری باعث کنترل موقعیت های استرس زا که این خانواده ها در طول درمان از آن عبور می کنند، می شود. بعد معنوی یکی از ابعاد سلامتی است که برخی صاحب نظران معتقدند توجه جدی به این بعد ضروری است بنابراین در برنامه خودمراقبتی به سلامت معنوی هم باید توجه شود.

خودمراقبتی معنوی

یکی از عناصر خودمراقبتی، خود مراقبتی مبتنی بر معنویت می باشد که مجموعه ای از تمرینات مبتنی بر معنویت جهت ارتقاء بهبودی در زمان های بیماری و سلامت تعریف شده است. بعنوان مثال می تواند شامل گوش دادن به موسیقی الهام بخش، مراقبه، یوگا، حضور در مراسم مذهبی، خواندن کتب مقدس و پیاده روی جهت لذت بردن از طبیعت باشد . خودمراقبتی معنوی، با درک معنی واقعی زندگی و هدایت واقعی مان مرتبط بوده و هسته اصلی تندرستی و رفاه است که موجب حفظ و تقویت جوانی و انرژی می شود. یک برنامه جامع خود مراقبتی در ارتباط با چگونگی رفتار فرد با بدن، ذهن، روح و روان او می باشد که می تواند موجب کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی گردد. خودمراقبتی معنوی به ما کمک می کند با خالق هستی آشنا شویم و معنی زندگی را درک کنیم. همان طور که تغذیه با مواد غذایی برای بدن ما ضروری است، پرورش روحمان نیز یک ضرورت است. تنها زمانی که با خالق خود ارتباط برقرار کنیم، می توانیم تمام استعدادهای وجودی خود را شکوفا سازیم. ما بیشتر از یک جسم هستیم، روحی پاک داریم که با آن می توانیم وجودمان را توسعه دهیم. در واقع با تصدیق این امر وارد قلمرویی بالاتر از خودآگاهی می شویم که به آن بیداری معنوی می گویند. درجه ای از معرفت که در آن به درک جدیدی از زندگی خود و خالق هستی می رسیم. در سایه چنین معرفتی دریچه های جدیدی به روی ما گشوده و تجارب متفاوتی کسب می شود. معجزه زمانی خلق می شود که با خالق خود ارتباط برقرار کنیم. این یاد خداست که به ما آرامش می دهد و وقتی معنی واقعی زندگی خود را درک کنیم، شفا آغاز می شود. لازم به ذکر است که سه جنبه دیگر برنامه خودمراقبتی بر جنبه معنوی خودمراقبتی تاثیر می گذارد و بالعکس.

در واقع همه آنها در هم تنیده اند. در مجموع خودمراقبتی معنوی به ما کمک می کند که به خدایی که از رگ گردن به ما نزدیک تر است، نزدیک تر شویم و در سایه لطف و رحمتش، با سهولت بیشتری با تمام فراز و نشیب های زندگیمان مقابله کنیم.

چند نمونه مطالعات در زمینه خود مراقبتی معنوی

دیندار و همکاران در سال ۲۰۱۶ مطالعه ای نیمه تجربی تحت عنوان تاثیر آموزش خودمراقبتی معنوی بر کاهش فشار مراقبتی مادران با فرزندان ناتوان ذهنی در مرکز توانبخشی الهی شهر قوچان انجام دادند. آموزش خودمراقبتی به صورت ۶ جلسه آموزشی ۴۵ دقیقه ای طی ۲ هفته توسط کارشناس مذهبی که دارای تحصیلات حوزوی مقطع کارشناسی ارشد برگزار شد. بدین صورت که جلسه اول آیاتی از قرآن کریم تلاوت شد. جلسه دوم در مورد خواندن دعا و بحث در مورد اثرات روانی خواندن دعا بود. جلسه سوم بیان سرگذشت الگوهای دینی بود. جلسه چهارم در خصوص شرکت در برنامه های معنوی –مذهبی بود و جلسه پنجم به توبه و طلب بخشش اختصاص داده شده بود و جلسه ششم هم در مورد آموزش و تحلیل معنوی ارزش های اخلاقی بود. نتایج نشان داد آموزش خود مراقبتی معنوی می تواند فشار مراقبتی مادران با فرزند ناتوان ذهنی را کاهش دهد.

حیدرپور و همکاران در سال ۱۳۹۹ پژوهشی با عنوان تاثیر آموزش خودمراقبتی معنوی بر اضطراب مادران نوزادان نارس بستری در بخش مراقبت های ویژه های ویژه انجام دادند. این مطالعه تجربی کلاسیک با روش پیش آزمون– پس آزمون بر روی مادران نوزادان نارس بستری در بخش مراقبت های ویژه بیمارستان های استان گلستان در سال ۱۳۹۹ انجام شد. افراد گروه مداخله ، مداخله را بر اساس مقالات علمی و مذهبی معتبر و همچنین نظریه خودمراقبتی معنوی وایت در ۶ جلسه (۲۰ تا ۳۰ دقیقه) دریافت کردند. نتایج این مطالعه نشان داد که خودمراقبتی معنوی نقش مهمی در کاهش اضطراب مادران نوزادان بستری در NICU دارد و نتیجه گیری شد معنویت به عنوان یکی از جنبه های سلامت، نقش مهمی در سازگاری بیمار در مواقع بحران و استرس دارد ضمناً توجه به نیازهای معنوی و کمک به رفع آنها نیز نقش مهمی در کاهش استرس و افزایش سازگاری این مادران نیز دارد لذا به پرستاران و مراقبین سلامت توصیه میشود از این الگوها و روش های آموزشی برای افزایش سازگاری و رضایت مادران نوزادان NICU مطابق با فرهنگ و باورهای معنوی مردم ایران استفاده کنند.

کیخا و همکاران 1402 مطالعه ای با عنوان تاثیر خودمراقبتی مبتنی بر معنویت بر خشم مادران کودکان مبتلا به دیابت نوع یک بر روی 70 کودک دیابتی مراجعه کننده به مرکز دیابت تخصصی امام رضا (ع)

شهر زابل انجام دادند گروه مداخله طی ۴ جلسه در زمینه مراقبت مبتنی بر معنویت آموزش دیدند. نتایج نشان داد مداخله مبتنی بر معنویت می تواند بر کنترل خشم مادران مبتلا به دیابت نوع یک در نمونه ای از جامعه ایرانی موثر باشد. بنابراین پیش بینی می شود که فراهم آوردن این چنین خدمات آموزشی در سیستم ارائه خدمات بهداشتی کاملا ضروری و موثر است و بکارگیری این نوع آموزش در فعالیتهای پرستاری توصیه می شود .

شهدادی و همکاران مطالعه ای کیفی به روش تحلیل محتوی با هدف تبیین تجارب والدین دارای فرزند معلول از خود مراقبتی معنوی انجام دادند.مشارکت کنندگان 17 نفر (11 مادر و 6 پدر) دارای فرزند معلول بودند که حداقل یکسال از تشخیص قطعی فرزندشان گذشته بود. جهت جمع آوری داده ها از مصاحبه های بدون ساختار استفاده گردید و تجزیه و تحلیل بر اساس 5 گام گرنهایم و لاندمن صورت پذیرفت. نتایج نشان داد، والدین دریافتند که با توسل و تمسک به معنویات می توانند از خودشان در برابر مشکلات ناشی از معلولیت فرزند محافظت نمایند و با شرایط جدید سازگار شوند. علاوه بر آن به حدی از رشد و تعالی معنوی رسیدند که شکر گذار نعمات الهی بودند و ثبات روحی–روانی بیشتری پیدا کردند. بنابراین می توان با آموزش خود مراقبتی معنوی گام مهمی در ارتقاء خودمراقبتی معنوی والدین برداشت.





معنویت و خود مراقبتی معنوی

آقای دکتر حسین شهدادی،خانم دکتر مژگان رهنما،

آقای دکتر عبدالغنی عبداللهی، خانم هاجر نوری سنچولی