



هوالطیف

سلامت معنوی

تاریخ: خرداد ماه ۱۳۹۳

سال اول شماره ۲

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس - اداره سلامت معنوی

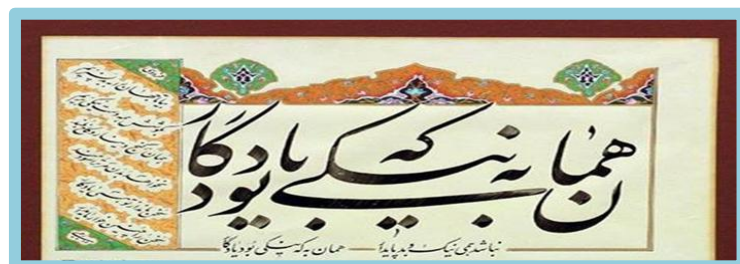
هر کس خوبی بکارد ، خشنودی درو می‌کند
و هر کس بدی بکارد ، پشیمانی درو می‌کند
هر کس هر چه بکارد ، همان را برداشت می‌کند
کافی، ج ۲، ص ۴۵۸

هوش معنوی

هوش مجموعه توانایی‌هایی است، که برای حل مسأله و ایجاد محصولات جدیدی که در یک فرهنگ ارزشمند تلقی می‌شوند، به کار می‌رود. هوش عموماً باعث سازگاری فرد با محیط می‌شود و روش‌های مقابله با مسائل و مشکلات را در اختیار او قرار می‌دهد. توانایی شناخت مسأله، ارائه راه‌حل پیشنهادی برای مسائل مختلف زندگی و کشف روش‌های کارآمد حل مسائل از ویژگی‌های افراد باهوش است. معنویت، به عنوان یکی از ابعاد انسانیت شامل آگاهی و خودشناسی می‌شود. نیازی فراتر رفتن از خود در زندگی روزمره و یکپارچه شدن با موجودی لایتناهی و متعالی دارد، امری همگانی است و همانند هیجان، درجات و جلوه‌های مختلفی دارد؛ ممکن است هشیار یا ناهشیار، رشد یافته یا غیر رشد یافته، سالم یا بیمارگونه، ساده یا پیچیده باشد.

معنویت عبارت است از: ارتباط با وجود متعالی، باور به غیب، باور به رشد و بالندگی انسان در راستای گذشتن از پیچ و خم‌های زندگی و تنظیم زندگی شخصی بر مبنای ارتباط با وجود متعالی و درک حضور دائمی وجود متعالی در هستی معنادار، سازمان یافته و جهت دار الوهی. این بعد وجودی انسان فطری و ذاتی است و با توجه به رشد و بالندگی انسان و در نتیجه انجام تمرینات و مناسک دینی متحول شده و ارتقا می‌یابد. داشتن هوش معنوی بالا با داشتن اطلاعاتی در مورد هوش معنوی متفاوت است. این تمایز فاصله میان دانش عملی و دانش نظری را مطرح می‌کند. استعداد این هوش در افراد مختلف، متفاوت است و در اثر برخورد با محیط‌های غنی که سؤالات معنوی را بر می‌انگیزاند، به تدریج تحول یافته و شکل می‌گیرد. به نظر می‌رسد سن و جنسیت نیز در هوش معنوی اثرگذار باشند. در بسیاری از افراد پس از ۳۵ سالگی تغییرات عمده‌ای در ناخودآگاه صورت می‌گیرد که ممکن است در روند معنویت و هوش معنوی تأثیرگذار باشند. هوش معنوی از روابط فیزیکی و شناختی فرد با محیط پیرامون خود فراتر رفته و وارد حیطه شهودی و متعالی دیدگاه فرد به زندگی خود می‌گردد. این دیدگاه شامل همه رویدادها و تجارب فرد می‌شود که تحت تأثیر یک نگاه کلی قرار گرفته‌اند. فرد می‌تواند از این هوش برای چارچوب‌دهی و تفسیر مجدد تجارب خود بهره گیرد. این فرایند قادر است از لحاظ پدیدارشناختی به رویدادها و تجارب فرد معنا و ارزش شخصی بیشتری بدهد. هوش معنوی با زندگی درونی ذهن و نفس و ارتباط آن با جهان رابطه دارد و ظرفیت فهم عمیق سؤالات وجودی و بینش نسبت به سطوح چندگانه هوشیاری را شامل می‌شود بنابراین هوش معنوی چیزی بیش از توانایی ذهنی فردی است و فرد را به ماوراء فرد و به روح، مرتبط می‌کند.

خودآگاهی شامل آگاهی از رابطه با موجود متعالی، افراد دیگر، زمین و همه موجودات می‌شود. هوش معنوی شامل حس معنا و داشتن مأموریت در زندگی، حس تقدس در زندگی، درک متعادل از ارزش ماده و معتقد به بهتر شدن دنیا می‌شود. هوش معنوی برای حل مشکلات و مسائل مربوط به معنای زندگی و ارزش‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد و سؤالی‌هایی همانند «آیا شغل من باعث تکامل من در زندگی می‌شود؟» و «آیا من در شادی و آرامش روانی مردم سهم هستم؟» را در ذهن ایجاد می‌کند. در واقع این هوش بیشتر مربوط به پرسیدن است تا پاسخ دادن، بدین معنا که فرد سؤالات بیشتری را در مورد خود و زندگی و جهان پیرامون خود مطرح می‌کند. سؤال‌های جدی در مورد اینکه از کجا آمده‌ایم، به کجا می‌رویم و هدف اصلی زندگی چیست، از نمودهای هوش معنوی می‌باشند.



هوش معنوی و مولفه های آن

سانتوس معتقد است هوش معنوی در مورد ارتباط با آفریننده جهان است. وی این هوش را توانایی شناخت اصول زندگی (قوانین طبیعی و معنوی) و بنا نهادن زندگی بر اساس این قوانین تعریف کرده است. وی اصول زیر را برای هوش معنوی عنوان کرده است:

۱. شناخت و تصدیق هوش معنوی؛ یعنی باور داشتن به این مسأله که ما موجوداتی معنوی هستیم و زندگی جسمانی (در این جهان) موقتی است.
۲. بازشناسی و باور یک موجود معنوی برتر (یعنی خداوند).

۳. اگر خالق هست و ما مخلوق هستیم، باید کتاب راهنمایی هم وجود داشته باشد.

۴. لزوم شناسایی هدف زندگی (وجود چیزی که انسان را فرا می‌خواند) و پذیرفتن این نکته که از نظر ژنتیکی بعضی از تواناییها کدگذاری شده‌اند.

۵. شناختن جایگاه خود در نزد خداوند (شخصیت فرد بازتاب فهم وی از خداوند است).

۶. شناخت اصول زندگی و پذیرفتن این امر که برای داشتن زندگی موفق باید سبک زندگی و تصمیمات خود را مطابق این اصول شکل داد.

ایموزن بعضی از خصوصیات هوش معنوی را چنین عنوان می‌کند:

الف) هوش معنوی نوعی هوش غایی است که مسائل معنایی و ارزشی را به ما نشان داده و مسائل مرتبط با آن را برای ما حل می‌کند. هوشی است که اعمال و رفتار ما را در گستره های وسیع از نظر بافت معنایی جای می‌دهد و همچنین معنادار بودن یک مرحله از زندگی مان را نسبت به مرحله دیگر مورد بررسی قرار می‌دهد.

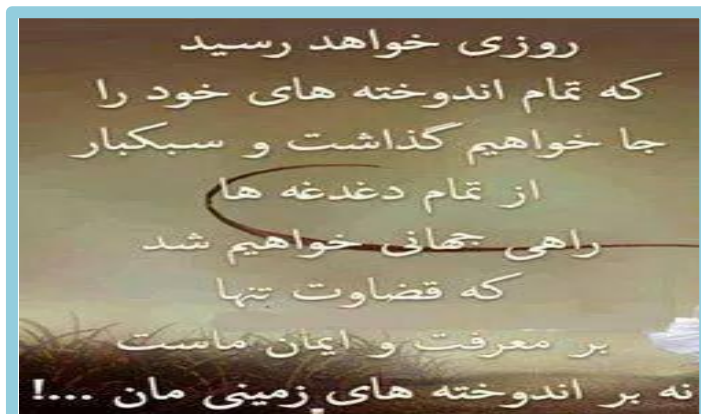
ب) هوش معنوی ممکن است در قالب ملاک های زیر مشاهده شود: صداقت، دلسوزی، توجه به تمام سطوح هشیاری، همدردی متقابل، وجود حسی مبنی بر اینکه نقش مهمی در یک کل وسیع تر دارد، بخشش و خیرخواهی معنوی و عملی، در جستجوی سازگاری و هم سطح شدن با طبیعت و کل هستی، راحت بودن در تنهایی بدون داشتن احساس تنهایی.

ج) افرادی که هوش معنوی بالایی دارند، ظرفیت تعالی داشته و تمایل بالایی نسبت به هشیاری دارند. آنان این ظرفیت را دارند که بخشی از فعالیت های روزانه خود را به اعمال روحانی و معنوی اختصاص بدهند و فضایی مانند بخشش، سپاسگزاری، فروتنی، دلسوزی و خرد از خود نشان دهند. هوش معنوی فهم مسایل دینی و استنباط های درست فقهاتی را تسهیل می نماید. به علاوه هوش معنوی می تواند در فهم مسایل اخلاقی و ارزش آنها به افراد یاری نماید.

هوش معنوی ذهن را روشن و روان انسان را با بستر زیربنایی وجود مرتبط می سازد، به فرد کمک می کند تا واقعیت را از خیال (خطای حسی) تشخیص دهد. این مفهوم در فرهنگ های مختلف به عنوان عشق، خردمندی و خدمت مطرح است.

بعضی از ویژگی های فردی که برای بهره گیری از هوش معنوی مفید هستند عبارتند از: خردمندی، تمامیت (کامل بودن)، دلسوزی، دیدگاه کل نگر داشتن، درستی و صحت، ذهن باز داشتن و انعطاف پذیری. این ویژگی ها روش های متفاوتی را برای دانستن از طریق روش های غیرزبانی و غیر منطقی مانند رویا، شهود و تجربه عرفانی، جهت دستیابی به سطوح عمیق تر معنا ارائه می کنند.

ویژگی هایی که لازمه هوش معنوی هستند، در کنار توانایی ها و فعالیت های دیگری قرار دارند که عبارتند از: دعاکردن، تعمق، رویاها و تحلیل رویا، باورها و ارزش های دینی و معنوی، شناخت و مهارت در فهم و تفسیر مفاهیم مقدس و توانایی داشتن حالات فراروندگی. به عنوان مثال، بعضی از حقایق قدیمی همانند آزار نرساندن که از فضایل اخلاقی می باشد، ممکن است به عنوان روشی برای تقویت هوش معنوی مطرح باشد. همچنین مسائل معنوی ممکن است شامل مواردی از قبیل تفکر در مورد سؤالات وجودی مانند وجود زندگی پس از مرگ، جستجوی معنا در زندگی، علاقمندی به عبادت و تعمق مؤثر، رشد حس هدفمندی زندگی، رشد رابطه با خود، هماهنگی با قدرت برتر و نقش آن در زندگی خود باشد.



هوش معنوی

نوبل و وگان معتقدند مؤلفه های هشت گانه ای که نشان دهنده هوش معنوی رشد یافته هستند عبارتند از: درستی و صراحت، تمامیت، تواضع، مهربانی، سخاوت، تحمل، مقاومت و پایداری و تمایل به برطرف کردن نیازهای دیگران. مک مولن معتقد است ارزش هایی مانند شجاعت، یکپارچگی، شهود و دلسوزی از مؤلفه های هوش معنوی هستند. همچنین وی معتقد است بین بصیرت و هوش معنوی رابطه وجود دارد و در مقابل، استرس ضد شهود است. وی یکی از راه های افزایش بصیرت را توجه آرامش بخش عنوان می کند.

بروس لیچفیلد مشخصات هوش معنوی را چنین مطرح می کند:

۱. آگاهی از تفاوت؛

۲. شگفتی، حس ماوراء الطبیعه و تقدس؛

۳. حکمت و خرد؛

۴. آگاهی و دوراندیشی، توان گوش دادن (ساکت بودن و به ندای خداوند گوش دادن)؛

۵. هنگام آشفتگی و تناقض و دوگانگی آرام بودن؛

۶. تعهد، فداکاری و ایمان.

در فرهنگ اصیل اسلامی به طور ضمنی هوش معنوی مورد توجه فراوانی قرار گرفته است. به طور مثال، جامی (۱۳۸۱) بر اساس متون مذهبی مؤلفه های ذیل را برای هوش معنوی برشمرده است:

۱- مشاهده وحدت در ورای کثرت ظاهری؛

۲- تشخیص و دریافت پیام های معنوی از پدیده ها و اتفاقات؛

۳- سؤال و دریافت جواب معنوی در مورد منشأ و مبدأ هستی (مبدأ و معاد)؛

۴- تشخیص قوام هستی و روابط بین فردی بر فضیلت عدالت انسانی؛

۵- تشخیص فضیلت فراروندگی از رنج و خطا و به کارگیری عفو و گذشت در روابط بین فردی؛

۶- تشخیص الگوهای معنوی و تنظیم رفتار بر مبنای الگوی معنوی؛

۷- تشخیص کرامت و ارزش فردی و حفظ و رشد و شکوفایی این کرامت؛

۸- تشخیص فرایند رشد معنوی و تنظیم عوامل درونی و بیرونی در جهت رشد بهینه این فرایند معنوی؛

۹- تشخیص معنای زندگی، مرگ و حوادث مربوط به حیات، نشور، مرگ و برزخ، بهشت و دوزخ روانی؛

۱۰- درک حضور خداوندی در زندگی معمولی؛

۱۱- درک زیبایی های هنری و طبیعی و ایجاد حس قدردانی و تشکر؛

۱۲- داشتن ذوق عشق و عرفان که در آن عشق به وصال منشأ دانش است نه استدلال و قیاس؛

۱۳- داشتن هوش شاعرانه که معنای نهفته در یک قطعه شعری را بفهمد؛

۱۴- هوش معنوی باعث فهم بطون آیات قرآنی می شود و موجب می گردد افراد کلام انبیا را راحت تر و با عمق بیشتر درک نمایند؛

۱۵- هوش معنوی در فهم داستان های متون مقدس و استنباط معنای نمادین این داستان ها کمک فراوانی می کند؛

۱۶- هوش معنوی که در قرآن در مورد صاحبان آن صفت اولوالالباب به کار رفته است، باعث می شود افراد به جوهره حقیقت پی ببرند و از پرده های اوهام عبور نمایند.

هر چند عرفای اسلامی نیز این مؤلفه ها را ذکر نموده اند، ولی از آنجا که این مؤلفه ها به انسان بینش می دهند و باعث افزایش سازگاری او با هستی می شوند، می توان آنها را جزء مؤلفه های معنوی قلمداد نمود.



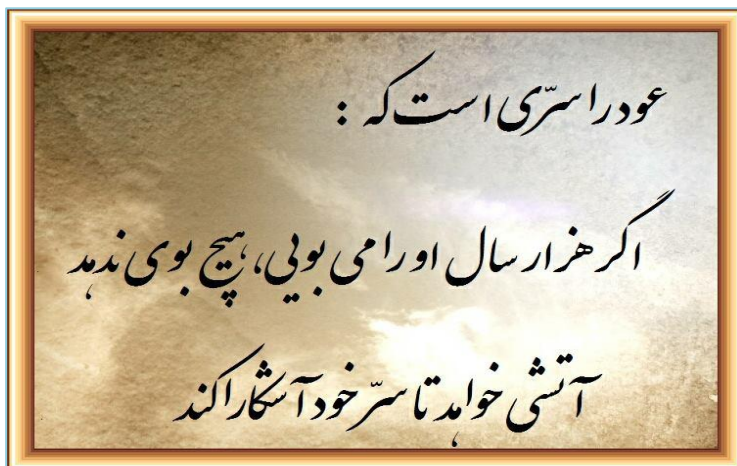
عوامل مؤثر در هوش معنوی که در متون اسلامی تقوا و پرهیزگاری قلمداد شده است، به همراه تمرینات روزمره از قبیل تدبیر در خلقت، تدبیر در آفاق و انفس، روزه‌داری، عبادات، خواندن قرآن و تدبیر صادفانه در آیات آن می‌توانند نقش اساسی در تقویت هوش معنوی داشته باشند.

درک حضور متعالی در زندگی، درک پیام‌های حضور متعالی که هدایت‌گر هر انسانی از درون و بیرون است، حس شگفتی و اعجاب در برابر امر قدسی، حس خشیت و فروتنی در مقابل عظمت وجود متعالی، توان گوش دادن به ندای ربوبی، حفظ آرامش در هنگام آشفتگی و تناقض و دوگانگی، تعهد، فداکاری، ایمان، درک خردمندانه معنای عمقی کلام خداوندی، سازگاری و درک فرمان و دستورات الهی و درک شناختی و عاطفی این دستورات، درک وحدت در عین کثرت، درک عشق در عین نقص در روابط، درک عدالت در عین عمل، درک معنا در رنجها، سختی‌ها و دشواری‌ها و توانایی عمل کردن به‌صورت مستقل. همچنین دیدن وحدت در کثرت یکی از بعدهای اساسی معنویت است که در عرفان اسلامی نیز بدان تأکید شده است. چنانچه فخرالدین عراقی می‌گوید:

آفتابی در هزاران آبگینه تافسه پس به رنگ هر یکی تابی عیان انداخته
جمله یک نور است لیکن رنگ‌های مختلف اختلافی در میان این و آن انداخته

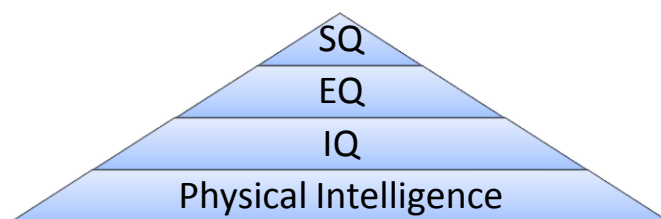
بعضی از توانایی‌ها و کیفیت‌ها همانند خردمندی، خلاقیت و دلسوزی با آگاهی معنوی رشد یافته ناشی از مذهب همراه است. به همین شکل حقایق قدیمی (مثلاً قانون طلایی سقراط که بیان می‌دارد خودت را بشناس یا عبارت بقراط که می‌گوید «آزار مرسال»)، بعضی از ویژگی‌های اصلی افرادی را که از نظر معنوی باهوش هستند، نشان می‌دهد.

سه روش دانستن عبارتند از: حسی، عقلی و تأملی. این سه روش دانستن، بخش جدایی‌ناپذیری از هوش معنوی هستند. آگاهی هشیارانه و سازگاری با وقایع و تجارب زندگی و پرورش خود آگاهی از جمله عوامل اصلی رشد هوش معنوی تلقی می‌شوند. هوش معنوی را می‌توان با تمرین‌های مختلف توجه، تغییر هیجانات، و تقویت کردن رفتارهای اخلاقی افزایش داد. از آنجا که هر یک از انواع مختلف هوش به میزان متفاوتی رشد می‌کنند، ممکن است در یک فرد یکی از آنها رشد زیادی کند، ولی انواع دیگر رشد چندانی نکرده باشند. بلوغ معنوی به عنوان یکی از جلوه‌های هوش معنوی، شامل درجه‌ای از بلوغ هیجانی و بلوغ اخلاقی (روحیه اخلاقی) و رفتار اخلاقی می‌شود و خردمندی و دلسوزی برای دیگران را صرف نظر از جنس، قومیت، سن یا نژاد در بر می‌گیرد. می‌توان گفت بلوغ معنوی دید عمیق و گسترده‌ای است که با آگاهی همراه است و شامل ارتباط زندگی درونی ذهن با زندگی بیرونی می‌شود. یادگیری و بازشناسی و گوش دادن به پیام‌های شهودی راهنمایی کننده یا صدای درونی، متفکر بودن، بالا بردن خودآگاهی، آموختن از اشتباهات و صداقت داشتن با خود باعث افزایش هوش معنوی می‌شود. خودآگاهی برای افزایش بلوغ معنوی ضروری است. زمانی که توجه مستقیماً متوجه درون است، فرد ممکن است تلاش کند تا به احساسهای ذهنی و تفکرات خود توجه نماید. در ابتدا، فرد ممکن است کاملاً درگیر موضوعات شخصی شود و نتواند ذهنش را حتی برای یک لحظه خالی کند. جاذبه مسائل شخصی می‌تواند در صورت تلاش فرد برای تمرکز بر آنها یا پرورش آگاهی بدون انتخاب، منحرف‌کننده باشد. آگاهی از امکان تغییر جهت ارادی توجه، می‌تواند آغازی بر فرایند کنارگذاشتن عادات فکری پیشین و الگوهای رفتاری باشد. واضح است هنگامی که با ذهن آرام به دیگری توجه می‌کنیم، در پرتو هوش معنوی، زخم‌های قدیمی التیام می‌یابند و قلب‌ها گشوده می‌شوند. همراهی با دیگران با میانجی‌گری خاموش نیز می‌تواند اثرات درمانی داشته باشد. پژوهش‌ها و بررسی‌های مختلف نشان داده‌اند که میان معنویت و هدف زندگی، رضایت از زندگی و سلامت، همبستگی وجود دارد؛ امر و همکارانش در بررسی تحقیقات انجام گرفته در مورد اثرات معنویت بر سلامت فرد، دریافتند که معنویت با بیماری کمتر و طول عمر بیشتر همراه است. افرادی که دارای جهت‌گیری معنوی هستند، هنگام مواجهه با جراحت، به درمان، بهتر پاسخ می‌دهند و به شکل مناسب‌تری با آسیب‌دیدگی و بیماری کنار می‌آیند (ایمونز، ۲۰۰۰) و میزان افسردگی در آنها کمتر است. (مک دونالد، ۲۰۰۲) همچنین شواهد نشان می‌دهند که تمرین‌های معنوی افزایش‌دهنده آگاهی و بینش نسبت به سطوح چندگانه هوشیاری (تعمق) هستند و بر عملکرد افراد تأثیر مثبتی دارند.



مؤلفه‌های هوش معنوی

ویگلزورث چهار هوش بدنی، شناختی، هیجانی و معنوی را بر اساس ترتیب رشد آنها، به شکل هرمی مطرح نموده است. الگوی مورد نظر بر اساس این دیدگاه است که کودکان ابتدا بر بدن خود کنترل پیدا می‌کنند (هوش بدنی)، سپس مهارت‌های زبانی و مفهومی (هوشبهر) خود را گسترش می‌دهند. این هوش در فعالیت‌های مدرسه‌ای کودک مطرح است. هوش هیجانی برای بسیاری از افراد هنگامی مطرح می‌گردد که علاقمند به گسترش روابط خود با دیگران باشند. در انتها، هوش معنوی زمانی خودنمایی می‌کند که فرد به دنبال معنای مسائل می‌گردد و سؤالاتی مانند «آیا این، همه آن چیزی است که وجود دارد؟» را مطرح می‌نماید. مفهوم هوش معنوی دربردارنده نوعی سازگاری و رفتار حل مسئله است که بالاترین سطوح رشد را در حیطه‌های مختلف شناختی، اخلاقی، هیجانی، بین فردی و ... شامل می‌شود و فرد را در جهت هماهنگی با پدیده‌های اطرافش و دستیابی به یکپارچگی درونی و بیرونی یاری می‌نماید. این هوش به فرد دیدی کلی در مورد زندگی و همه تجارب و رویدادها می‌دهد و او را قادر می‌سازد به چارچوب‌بندی و تفسیر مجدد تجارب خود پرداخته، شناخت و معرفت خویش را عمق بخشد. فرد دارای آنچه به عنوان اصول اساسی در دین مطرح است (مثل دستیابی به وحدت در ورای کثرت ظاهری، یافتن پاسخ در مورد مبدأ هستی و تشخیص الگوهای معنوی و تنظیم رفتار بر مبنای آنها) محورهای اصلی هوش معنوی را نیز شامل می‌شود. قابل ذکر است روش‌های هوش معنوی (مثل مراقبه، پرورش خودآگاهی در ادیان مختلف به ویژه آموزه‌های دین اسلام جایگاه بسزایی دارد.



1. Amram, Joseph (Yosi), *Intelligence Beyond IQ: The contribution of emotional and spiritual intelligences to effective business leadership*, Institute of Transpersonal Psychology.
2. Nasel, D. D. , *Spiritual Orientation in Relation to Spiritual Intelligence*
3. Wigglesworth, C. *Spiritual intelligence and why it matters*. www.consciouspursuits.com
4. سلامت معنوی- دکتر باقر غباری بناب

