

مفاهیم مشترک در مهارت‌های معنوی: مطالعه مروری

زینب قائم‌پناه^۱، محمد مهدی شمسایی^۲، روح‌الله براتیان^۳

چکیده

معنویت سبب قدرشناسی و امیدواری در زندگی افراد می‌شود و قدرتی به آن‌ها می‌دهد که در زمان وقوع رویدادهای ناگوار، امیدوار و صبور باشند و احساس هدفمندی کنند. به همین منظور کسب مهارت‌های معنوی جهت ارتقای بهداشت روانی، آسایش و کیفیت زندگی ضروری است. هدف از مطالعه حاضر شناسایی مهارت‌های معنوی بود. این مطالعه به روش مروری انجام شد. از جامعه آماری بانک‌های اطلاعاتی PubMed، Scopus، Science Direct، ProQuest در بازه زمانی ۲۰۰۴-۲۰۱۹، با روش نمونه‌گیری هدفمند، یافته‌های برخوردار از کلیدواژه‌های Spirituality، Spiritual life، Spiritual skill، جست‌وجو و در نهایت ۵۱ مقاله و کتاب مرتبط با هدف پژوهش بررسی شد. در این میان ۱۷ کتاب، ۱۲ مقاله به روش کمی، ۵ مقاله به روش کیفی، ۱ مقاله به روش آمیخته و ۱۶ مقاله به روش مروری، بررسی شدند. نتایج نشان داد صادق بودن، خلوت با خود، تمریناتی برای آرامش درونی، همدلی، پرورش عشق الهی، دعا و نیایش، شکستن عادات و انجام کاری نو، توکل به خداوند، طبیعت‌گردی، حضور بیشتر در زندگی و فعالیت‌ها، تلاش برای اهداف والا و پذیرش، مهارت‌هایی هستند که در پژوهش‌ها به آن‌ها پرداخته شده است. به نظر می‌رسد برخوردار از صداقت با مفهوم همخوانی و اصالت در رویکرد انسان‌گرایی (و نقطه مقابل آن ناهمخوانی)، برنامه ریزی برای ارتباط عمیق با فطرت درونی خود، درخواست همراه با امید به محقق شدن آن از خداوند و فعالیت‌های منظم و روزانه معنوی، از مهارت‌های معنوی مطرح شده در مطالعات متعدد است که می‌تواند نقش جدی در ارتقا و بهبود معنویت در افراد داشته باشد.

واژه‌های کلیدی: معنویت، مهارت معنوی، بهداشت روانی، آسایش، صداقت.

۱. پژوهشگر میهمان، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم سلامت، دانشگاه ری خوان کارلوس، مادرید، اسپانیا.
۲. عضو مرکز تحقیقات سلامت معنوی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران.
۳. کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، بخش مداخلات معنوی مرکز خدمات روان‌شناختی باران، گرگان، ایران (rubollahbaratian@gmail.com) (نویسنده مسئول).

(دریافت: ۱۳۹۹/۱۱/۴ - پذیرش: ۱۴۰۰/۲/۲۹)

Common Concepts in Spiritual Skills: A Review Study

Zeinab Ghaempanah¹

Mohammadmahdi Shamsaee²

Ruhollah Baratian³

Abstract

Spirituality leads to appreciation and hope in lives, empowers the people to be patient and hopeful encountering horrible events and feels a sense of purpose.. Hence, the acquisition of spiritual skills is rather necessary to promote mental health, peace of mind and quality of life. The purpose of this study is to identify spiritual skills. The statistical population was gathered based on databases of PubMed, Scopus, Science Direct, ProQuest in the period of 2004-2019, using purposive sampling. The findings contained the keywords of Spiritual skill, Spiritual life, Spirituality were searched. Finally, 51 articles and books related to the purpose of the research were reviewed. Among these, 17 books and 12 articles were analyzed by quantitative method, 5 articles were analyzed by qualitative method, one article was analyzed by mixed-method, and 16 articles were analyzed by review method. The results showed that being honest, being alone, some exercises to have inner peace, empathy, having divine love, prayer, removing habits and doing new things, trusting in God, hiking, being more active in social activities, striving for supreme purposes and acceptance are of the spiritual skills mentioned in many researches. It seems that honesty, as the concept of homogeneity and originality toward humanistic approach (and heterogeneity in the opposite side), trying to have deep inner connection, being hopeful of God to gain the wishes, doing regular and daily spiritual activities are of the spiritual skills discussed in various studies that can promote spirituality.

Keywords: Spirituality, Spiritual skills, Mental health, Peace of Mind, Honesty.

-
1. Visiting Researcher, Department of Psychology, Faculty of Health Sciences, Rey Juan Carlos University, Madrid, Spain.
 2. Spiritual Health Research Center, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.
 3. MSc. in General Psychology, Baran Psychological Services Center Spiritual Interventions, Gorgan, Iran. (ruhollahbaratian@gmail.com)

مقدمه

اهمیت معنویت و رشد گرایش‌های معنوی در دهه‌های اخیر به گونه‌ای چشمگیر توجه روان‌شناسان و متخصصان حوزه بهداشت روانی را به خود معطوف ساخته است (قائم‌پناه و همکاران، ۲۰۱۸). پیشرفت علم روان‌شناسی از یک سو و خواست‌های درمان‌جویان از سوی دیگر، باعث شده است که نیازهای معنوی بشر در برابر دیگر نیازها اهمیت بیشتری یابد (جیمز فانسیکا^۱ و همکاران، ۲۰۱۸). با توجه به سوابق پژوهشی سخن‌گرافی نیست اگر عنوان کنیم تقریباً تمامی افراد در فرهنگ‌های مختلف بیش‌ازپیش به معنویت و مسائل معنوی گرایش نشان داده‌اند (رضایی ثانی و صدرالدینی، ۲۰۱۸). برای مثال همه‌گیری کووید - ۱۹ در سرتاسر جهان، موجب شکل‌گیری تحول معنوی و وجودی ژرف و رشد‌دهنده در بشر شده است (موسی‌پور و همکاران، ۱۳۹۹). از طرفی هم روان‌شناسان و دیگر متخصصان بهداشت روانی دریافته‌اند که استفاده از روش‌های سنتی، دیگر برای پیشگیری و درمان اختلالات روانی کافی نیست (هوگولت و کونینگ^۲، ۲۰۰۹) و اکثریت قریب به اتفاق مطالعات نیز حاکی از تأثیرات امیدبخش معنویت و سلامت معنوی بر کیفیت زندگی افراد بوده است. در واقع پژوهشگران لزوم استفاده از معنویت را در کنار درمان‌های طبی، برای کنترل و درمان بیماری و بهبود کیفیت زندگی پیشنهاد می‌کنند (حشمتی‌فر و همکاران، ۱۳۹۲).

مفهوم معنویت در نظام سلامت همچنان مفهومی پیچیده و مبهم است و فقدان اجماع مفهوم شناختی در این باب به خوبی نمایان است (نیتا^۳، ۲۰۱۹؛ معاریان و همکاران، ۲۰۱۶؛ یوسفی و همکاران، ۱۳۹۸؛ سهیلی و ملائی ایولی، ۱۳۹۸؛ بابایی و رسایانی، ۱۳۹۵). اما آنچه از ادبیات بررسی شده مشهود است وقتی محققان در زمینه مطالعات سلامت درباره معنویت صحبت می‌کنند، به اعمال خاص و برخی مفاهیم ادراک شده که اصطلاح «معنویت» نام دارد، اشاره می‌کنند؛ اقدامات و فعالیت‌های متنوع و اعمالی مانند: دعا، آداب و رسوم، تمرین ذهن آگاهی، شرکت در مراسم مذهبی، ابراز احساسات، عواطف، گفت‌وگو و برقراری ارتباط با دیگران از راه‌های معنا دار (نیتا، ۲۰۱۹). یک زندگی معنوی باید پاسخ‌های مفیدی را برای افراد فراهم سازد که در جست‌وجوی علت‌ها و معانی هستند

1. Jimenez-Fonseca
2. Huguelet & Koenig
3. Nita

که فراتر از امیال و گرایش‌های خودخواهانه است و در زمینه چگونگی زیستن، شناخت و انطباق یا باورهای متعارض، زیبایی‌های فراوان و خشونت و نفرت هولناک موجود در این جهان راهگشا باشد (فریش، ۲۰۰۶، ترجمهٔ خمسه، ۱۳۹۰). در میان این گستردگی و باتوجه به آنچه از معنویت عنوان شد، در پژوهش حاضر معنویت یک روند پویا، شخصی و تجربی و یکی از ابعاد وجودی انسان تعریف می‌شود که به باورها، تجارب و پدیده‌هایی اشاره دارد که با جنبه‌های متعالی وجودی انسان ارتباط پیدا می‌کند. این بُعد شامل نظرات و رفتارهایی است که حس تعلق به یک بُعد متعالی یا چیزی فراتر از خود را ابراز می‌کند (معماریان و همکاران، ۲۰۱۶؛ قائم‌پناه و همکاران، ۲۰۲۰).

تکامل معنوی و کاربست آن در حوزه‌های مختلف سلامت از اهم برنامه‌های اجرایی محسوب می‌شود، به‌خصوص در حوزهٔ کودکان (رضانی و همکاران، ۱۳۹۷)؛ چراکه تجارب معنوی در بهبود و ارتقای سلامت اجتماعی یکایک آنان مؤثر است (مشتاق، ۱۳۹۷). علاوه بر این سلامت معنوی نه تنها موجب ارتقای کیفیت زندگی، رضایت و سالمندی موفق در سالمندان شده است (کاشانی موحد و همکاران، ۱۳۹۸)، بلکه به‌منزلهٔ عاملی بایسته جهت سازگاری با بیماری‌های عفونی (بهبودمقدم و همکاران، ۱۳۹۸) و در گامی فراتر، بخش تفکیک‌ناپذیر از زندگی حرفه‌ای پرستاران و پزشکان است (سهیلی و ملائی ایولی، ۱۳۹۸). به همین دلیل بررسی علمی معنویت یکی از مباحث مهم و رایج در بهداشت جسمی و روانی شده است؛ به‌طوری که شواهد پژوهشی حاکی از تأثیر دین و معنویت بر سلامت و کیفیت زندگی است و این امر سبب شد تا مدل زیستی-روانی - اجتماعی بازبینی و معنویت نیز به آن اضافه شود (قائم‌پناه و همکاران، ۲۰۱۸). معنویت علاوه بر اینکه سبب قدرشناسی و امیدواری در زندگی افراد می‌شود (آبرین^۱، ۲۰۱۷؛ اُلسون^۲ و همکاران، ۲۰۱۸)، احساس تعلق و پذیرش توسط یک وجود والاتر را موجب می‌شود؛ این امر توان و قدرتی به آن‌ها می‌دهد که در زمان وقوع مصیبت‌ها و رویدادهای ناگوار، امیدوار و صبور باشند و احساس هدفمندی و حمایت کنند (آتن^۳ و همکاران، ۲۰۱۹). به‌واسطهٔ باورهای معنوی، افراد با موفقیت‌ها و شکست‌ها بهتر برخورد می‌کنند و

1. O'Brien
2. Olson
3. Aten

برای حفظ روابط سالم، حمایت‌کننده و بخشنده هستند (پاستن و ترنبال^۱، ۲۰۰۴). از طرفی نیز توجه همهٔ انسان‌هایی که به تقویت شادکامی و خرسندی، علاقه‌مندند، به این اهداف و معانی معنوی شایسته است (خمسه، ۱۳۹۰). از این رو، کسب مهارت معنوی برای نائل آمدن به اهداف مذکور، رشد معنوی و کیفیت زندگی بهتر ضروری است و لازمهٔ آن در ابتدا شناسایی این مهارت‌هاست.

شواهد نشان می‌دهد می‌توان رفتار معنوی را در جهت تأمین سلامت و سلامت معنوی یاد گرفت و آموزش داد (بواله‌ری، ۱۳۸۹). برای نمونه بابایی و رسافیانی (۱۳۹۵) دریافته‌اند آموزش معنویت تأثیر زیادی بر پیشرفت و تکامل مراقبت‌های معنوی دارد، چراکه معنویت یک خلأ در روند درمانی است و هنوز آموخته‌های کادر درمانی پاسخ‌گوی نیازهای معنوی مراجعان نیست. سهیلی و ملائی ایولی (۱۳۹۸)، آموزش معنویت را برای تکامل مراقبت معنوی و افزایش قدرت پرستاران در تیم سلامت لازم و کارآمد دانسته‌اند. در این راستا برخی محققان نیز مهم‌ترین مبانی قرآنی سلامت معنوی را جسته‌اند (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۸). با وجود این، در پژوهش‌های داخلی تاکنون مطالعه‌ای که به صورت جامع به شناسایی و معرفی مهارت‌های معنوی بپردازد، مشاهده نشده است. به دلیل نقش بی‌بدیل تجربیات کودکی در تکامل معنویت و مذهب، توجه بیشتر به پرورش معنویت در این دوره از زندگی می‌تواند با افزایش سلامت معنوی افراد جامعه، به ارتقای سلامت و توسعه اجتماعی کمک کند (مشتاق، ۱۳۹۷). فعالیت‌های معنوی و مذهبی اگر چه برای همهٔ افراد می‌تواند مهم نباشد، اما رضایتمندی از زندگی را تا حد زیادی افزایش می‌دهد (فریش، ۲۰۰۶، ترجمهٔ خمسه، ۱۳۹۰). همچنین، سلامت معنوی در سالمندان از ابعاد اصلی تشکیل‌دهندهٔ سلامتی در دوران سالمندی است و لزوم اجرای مداخلات درمانی و مراقبتی نه فقط برای آنان (درویش‌پور کاخکی، ۱۳۹۴) بلکه در حوزهٔ مشاورهٔ بیماران، از جمله بیماران سرطانی نیز، به دانش ویژه و عمیق در مورد مسائل معنوی و مذهبی نیاز دارد. چراکه مشاور باید بتواند به بیمارانی که ناامید شده‌اند، انگیزه دهد تا دستورالعمل‌های درمانی را به خوبی دنبال کنند و نسبت به روند درمان و زندگی خود امیدوار باشند. کاوش و درک آنچه در طی یک جلسهٔ مشاورهٔ معنوی اتفاق می‌افتد، می‌تواند مطابقت و استانداردسازی چنین مداخلات را داشته باشد (معماریان و همکاران، ۲۰۱۷). از طرفی نیز

داده‌های نسبتاً محدود و کمبود ابزارهایی که به‌طور خاص برای اندازه‌گیری وضعیت معنوی کنونی بیمار طراحی شده باشند به شدت احساس می‌شود (جیمزفانسیکا و همکاران، ۲۰۱۸)، و از سوی دیگر راهنماهای بومی درمان‌های معنوی در گروه‌های مختلف بیماران فراهم نیست (معماریان، ۱۳۹۶). این نقصان‌ها لزوم پژوهش در زمینه شناسایی مهارت‌های معنوی را می‌طلبد و ضرورتی دیگر در شناسایی این مهارت‌ها را نمایان می‌سازد؛ چراکه برای اثرگذاری معنویت، نیازمند تلاش و اهتمام بیشتری در این زمینه هستیم (خدادادی سنگده و همکاران، ۱۳۹۴). درنهایت، بین پژوهش‌های داخلی تاکنون مطالعه‌ای که به‌صورت جامع به شناسایی و معرفی مهارت‌های معنوی پردازد، مشاهده نشده است. در نتیجه، پرسش اساسی پژوهش حاضر این است که کدام مهارت‌های معنوی می‌تواند به فرد برای داشتن یک زندگی معنوی کمک کند؟ بر این اساس، هدف از مطالعه حاضر شناسایی مهارت‌های معنوی است.

روش

این مطالعه از نوع تحقیقات توصیفی به روش مروری روایی و مبتنی بر جست‌وجو در منابع کتابخانه‌ای و اینترنتی انجام شده است. مقالات با جست‌وجو در بانک‌های اطلاعاتی PubMed, Scopus, Science Direct, ProQuest در بازه زمانی ۲۰۰۴-۲۰۱۹، با استفاده از کلیدواژه‌های Spirituality, Spiritual life, Spiritual skill بررسی شدند. برای شناسایی و پوشش بیشتر مقالات منتشر شده بعد از جست‌وجوی پایگاه‌های اطلاعاتی، تعدادی از مجلات معتبر در این زمینه نیز به‌صورت دستی مورد جست‌وجو قرار گرفت و برای بالا بردن اطمینان از شناسایی و بررسی مقالات موجود، لیست منابع مقالات انتخاب‌شده نیز جست‌وجو شد. پس از حذف مقالاتی که ارتباط ضعیفی با اهداف مطالعه داشتند، درنهایت منابع به مقالاتی محدود شد که دستیابی به متن کامل آن‌ها امکان‌پذیر بود. همچنین، مقالات غیرانگلیسی‌زبان از فهرست مقالات مرور شده کنار گذاشته شد. مستندات جمع‌آوری شده ابتدا از نظر ارتباط^۱ با موضوع بررسی و موارد بی‌ارتباط کنار گذاشته شدند. در پی اجرای مراحل جست‌وجو نتایج جهت مدیریت،

داده‌ها به بانک اندنوت^۱ منتقل شدند و پس از بررسی و حذف موارد تکراری، بانک تجمیع شده یافته‌ها در سه مرحله ضمن بررسی ارتباط موضوعی به لحاظ بازمینی عنوان‌ها، چکیده‌ها و متن کامل مقالات پالایش شد. در خصوص مقالات مرتبط باقیمانده، ارزیابی کیفیت مقالات برحسب نوع مطالعه ارائه شده در مقاله مورد ارزیابی قرار گرفت. داده‌های مرتبط با نوع مطالعه، ویژگی‌های مقاله (شاخص استنادی^۲، نویسندگان، سال انجام مطالعه، سال انتشار مقاله) خصوصیات طراحی و روش‌شناسی (حجم نمونه، نوع طراحی، محل انجام مطالعه) پیامدهای موردانتظار به همراه پیشنهادات و یافته‌های جانبی مطالعه ثبت شد.

یافته‌ها

پس از جست‌وجوی کتب و مقالات موجود، در نهایت ۵۱ مقاله و کتاب مرتبط با موضوع و هدف پژوهش بررسی شدند. مشخصات مطالعات موردبررسی در جدول ۲ نمایش داده شده است.

جدول ۱ ویژگی‌های مطالعات واردشده در پژوهش (n=۵۱)

مشخصات مطالعه	فراوانی	درصد
تاریخ انتشار	۱۱	۲۱/۵۶
	۱۱	۲۱/۵۶
	۲۹	۵۶/۸۶
نوع مطالعه	۱۷	۳۳/۳۳
کتاب	۱۲	۲۳/۵۲
مقاله به روش کمی	۵	۹/۸
مقاله به روش کیفی	۱	۱/۹۶
مقاله به روش آمیخته	۱۶	۳۱/۳۷
مقاله به روش مروری	۴۷	۹۲/۱۵
مکان مطالعه	۳	۵/۸۸
خارج از ایران	۱	۱/۹۶
داخل ایران		
مشترک		

1. endNote
2. citation

جدول ۲ فراوانی مهارت‌های معنوی در مقالات

شماره	مهارت‌های معنوی	تعداد	درصد
۱	صداقت داشتن با خود و دیگران	۷	۱۲/۵
۲	خلوت با خود و تأمل در امور خود	۷	۱۲/۵
۳	تمریناتی برای ایجاد آرامش درونی	۷	۱۲/۵
۴	همدلی با دیگران	۶	۱۰/۷
۵	پرورش عشق الهی و ایمان	۵	۸/۹
۶	دعا و نیایش با خدا	۵	۸/۹
۷	شکستن عادت‌ها و انجام کاری نو	۴	۷/۱
۸	توکل به خدا	۴	۷/۱
۹	به طبیعت رفتن	۳	۵/۴
۱۰	تلاش برای حضور بیشتر در زندگی و فعالیت‌ها	۳	۵/۴
۱۱	تلاش برای اهداف والا	۳	۵/۴
۱۲	اصل پذیرش و آشتی با خود	۲	۳/۶

با توجه به جدول ۲، بیشترین فراوانی مربوط به مهارت‌های صداقت داشتن با خود و دیگران، خلوت با خود و تأمل در امور خود و تمریناتی برای ایجاد آرامش درونی و کم‌ترین فراوانی مربوط به اصل پذیرش و آشتی با خود است.

در مجموع مرور منابع نشان می‌دهد که برخی مهارت‌های معنوی نقش مهمی در رشد معنوی افراد دارند که در ادامه به معرفی و تفسیر آن پرداخته شده است:

۱. صداقت داشتن با خود و دیگران: یکی از مهارت‌های معنوی در زندگی فردی و اجتماعی، صداقت است (آقابابایی و همکاران، ۲۰۱۶). گاهی پذیرش حقایق زندگی سخت است و به همین دلیل انسان تلاش می‌کند که آن‌ها را به گونه‌ای بپوشاند، کتمان کند یا به فراموشی موقت بسپارد، اما حقیقت آن است که هیچ کدام از این روش‌ها نه تنها در درازمدت پاسخگو نیست، بلکه مخرب است (بربی مییر و شالوی^۱، ۲۰۱۵). همان‌طور که آلماس^۲ (۲۰۰۸)، معلم معنوی معاصر، اشاره می‌کند صادق بودن هرچند که در ابتدا مشکل جلوه می‌کند، اما حلال بسیاری از مشکلات است و باعث آرامش و رضایتمندی می‌شود. حقیقت‌جویی و صداقت از رکن‌های اساسی خودشناسی و زندگی یک انسان معناگراست. انسان‌هایی که به سیر و سلوک معنوی می‌پردازند به درجه‌ای از آگاهی می‌رسند که در آن

1. Bereby-Meyer & Shalvi
2. Almaas

تمایل به خویش‌اندیشی و صداقت دارند (ساکن و ساکن^۱، ۲۰۱۸). صداقت، یعنی ظاهر و باطن یکی بودن، یعنی جنبه‌های مختلف وجود یک انسان بر یکدیگر انطباق داشتن. اگر انسان در ذهن و ضمیرش دارای عقیده‌ای باشد، ولی عقیده دیگری به زبان آورد، معنایش این است که دو جنبه از وجود او بر یکدیگر انطباق ندارند (گیاکالن و جورکیوز^۲، ۲۰۱۰)؛ پس تلاش برای صادق بودن به رشد معنوی کمک می‌کند (هلمینیاک^۳، ۲۰۱۲). هرگاه فرد احساس کند از صداقت دور شده است بهتر است از خود پرسد که چرا نیاز دارم که صادق نباشم؟ آیا این یک نیاز واقعی است؟ یا ترس از مواجه شدن با خود یا مسئله است؟! آلماس (۲۰۰۸) بیان می‌کند که ما وقتی آرامش می‌یابیم که با حقایق زندگی کنار بیاییم و واقعی شویم، حتی اگر این واقعی شدن به این مفهوم باشد که درد و رنج را به خود راه دهیم. تمام تلاش‌ها در راه معنویت همیشه برای کسب تجربه‌های ماورائی نیست، بلکه نهایت راه معنویت به جایی ختم می‌شود که بتوانیم صادقانه خودمان باشیم، بدون احتیاج به چیزهایی که ما را از واقعی بودن باز می‌دارند.

۲. خلوت با خود و تأمل در امور خود: اگر انسان بخواهد به زندگی خود معنای بیشتری ببخشد، مستلزم این است که به شناخت دنیای درون و پرورش بُعد معنوی خود پردازد (استینر^۴، ۲۰۰۶) و با وجود حفظ روابط اجتماعی، در خلوت به تأمل در خود و امورات زندگی پردازد. این امر درست مانند آن است که فرد بخواهد با شخص دیگری دوستی صمیمانه‌ای ایجاد کند (هایس^۵، ۲۰۱۵؛ فریر^۶ و همکاران، ۲۰۱۶) و مسلماً تحقق آن نیاز به صرف وقت با آن شخص و درک شخصیت، افکار، احساسات و پیچیدگی‌های درون آن شخص است. این مسئله کاملاً در ارتباط با «خود» هم صادق است. نمی‌توان انتظار داشت که انسان خود را بشناسد، به درک لایه‌های عمیق‌تر وجودش برسد، ذات خود را درک کند بدون اینکه به خود پردازد و برای این شناخت، تعمق و تلاش کند (براون^۷، ۲۰۱۳). بررسی‌های انجام‌شده نشان داده‌اند که مراقبه^۸، که درحقیقت مهارت متمرکز کردن ذهن بر روی یک چیز است، وقتی که در زندگی روزمره پیاده شود

1. Saccone & Saccone
2. Giacalone & Jurkiewicz
3. Helminiak
4. Steiner
5. Hayes
6. Freire
7. Brown
8. Meditation

می‌تواند باعث قوی شدن مهارت «کنترل خود»^۱ و همچنین باعث تقویت تنظیم معنوی خود شود (أمان^۲ و همکاران، ۲۰۰۸؛ کارمادی^۳ و همکاران، ۲۰۰۸). تمرکز، تفکر و مراقبه هم در متون عرفانی و هم در متون اسلامی آورده شده و به منزله تمریناتی برای خودسازی معرفی شده‌اند و بسیاری از پیامبران و بزرگان از این روش‌ها برای تمرکز و آرام کردن ذهن و ایجاد ارتباط با دنیای درون استفاده می‌کردند (ایفرینگ^۴، ۲۰۱۳).

۳. تمریناتی برای ایجاد آرامش درونی: فعالیت‌ها و رفتارهای معنوی نیازمند تمرین هستند. برای دستیابی به فواید واقعی زندگی معنوی از لحاظ افزایش شادکامی و خرسندی، رهنمودهای معنوی باید در عمل به کار گرفته شوند (فریش، ۲۰۰۶، ترجمهٔ خمسه، ۱۳۹۰). همچنین، برای اینکه بتوان سلامت جسم و روان را در زندگی حفظ کرد باید راهی برای تخلیهٔ استرس‌ها و برقراری آرامش کسب کرد (پاری^۵، ۲۰۰۷؛ أمان و همکاران، ۲۰۰۸). ورزش وسیله‌ای برای این پرورش جسم و روان (کارنا^۶، ۲۰۰۶) و تقویت معنویت شناخته شده است (پاری، ۲۰۰۷؛ تراتن^۷، ۲۰۱۸). علاوه بر این، انجام تمرینات مدیریت استرس و مراقبه برای کاهش استرس مؤثر است (شارما و راش^۸، ۲۰۱۴). انجام فعالیت‌هایی همچون پیاده‌روی، کوهنوردی، اسب‌سواری و سایر ورزش‌ها، می‌تواند باعث بیداری حالات معنوی شوند که با همراهی اعضای خانواده به پیوند روابط خانوادگی هم کمک می‌کند (جیراسک^۹، ۲۰۱۵).

۴. همدلی با دیگران: انسان معنانگر و معنوی به اهمیت هم‌نوعان و سایر موجودات خلقت برای ادامهٔ حیات خود پی می‌برد و توهم جدایی کامل از دیگران برایش آشکار می‌شود. انسانی که به درجه‌ای از آگاهی و درک برسد که این انسجام، وحدت و پیوستگی با سایر موجودات عالم را عمیقاً حس کند، نه تنها به دیگران احترام می‌گذارد، بلکه خود را در غم‌ها و شادی‌های آن‌ها سهیم می‌داند (نیتا، ۲۰۱۹). بررسی متون نشان می‌دهد که انسان‌های معنوی نه تنها تمایل به همدردی و همدلی با دیگران دارند و به

-
1. self-control
 2. Oman
 3. Carmody
 4. Eifring
 5. Parry
 6. Cornah
 7. Trothen
 8. Sharma & Rush
 9. Jirásek

صورت خودخواهانه عمل نمی‌کنند، بلکه دنیایی ایجاد می‌کنند که مهربان‌تر باشند و در آن همدلی بیشتری وجود دارد (هابر و مک‌دونالد^۱، ۲۰۱۲؛ مارک استرام^۲ و همکاران، ۲۰۱۰). انسان معنوی، انسان‌های دیگر و رابطه با آن‌ها را مقدس می‌شمارد. چنین فردی با دیگران احساس همدلی می‌کند و وقتی که فرد دیگری را در درد و ناراحتی می‌بیند، رنج او را حس می‌کند و به یاری‌اش می‌شتابد (معماریان و همکاران، ۲۰۱۷). البته لازمه این درجه از همدلی، رسیدن به مرحله خاصی از بلوغ معنوی است. انسانی به بلوغ معنوی می‌رسد که به تجربیات معنوی وحدت و پیوستگی با جهان هستی دست یافته باشد. تجربیات معنوی که در آن پیوستگی و وحدت با خداوند و سایر عالم هستی را درک می‌کنیم، زمینه‌ای می‌شوند برای ایجاد همدلی با دیگران (جوردنو^۳ و همکاران، ۲۰۱۴). در بررسی انجام گرفته در رابطه با اعتقادات معنوی، افراد شاغل در بخش خدمات اجتماعی نسبت به مشاغل دیگر، معنویت بالاتری دارند و به ارزش‌های معنوی همچون پیوستگی با دیگران، هدفمند بودن و کمک به دیگران معتقد بودند (کورترایت^۴، ۲۰۰۷).

۵. پرورش عشق الهی و ایمان: عشق عصاره وجود آدمی است و خداوند روح انسان را به وجود آورده تا عشق بورزد و مورد عشق قرار گیرد. البته لازمه دریافت عشق الهی ایجاد ارتباط با پروردگار و حس حضور اوست. «ارتباط صمیمی با خدا مرکزیت ادیان و عرفان و معنویت را تشکیل داده است» (مورلند^۵، ۲۰۱۴، ص ۱۷۸). سنت‌های مختلف مذهبی در مورد احترام به خویشین مثبت، استدلال‌های الهی فراهم ساخته‌اند و بر این نکته تأکید دارند که خداوند هر فردی را صرف نظر از اعمالش دوست دارد و می‌پذیرد، چراکه همه افراد ذاتاً خوب و ارزشمند هستند (فریش، ۲۰۰۶، ترجمه خمسه، ۱۳۹۰). از این رو، به منظور ایجاد و تقویت این رابطه صمیمانه، ادیان و عرفان راه‌های متعدد و مراحل مختلفی را معرفی کرده‌اند. در متون اسلامی، عبادت و نیایش به منزله راهی برای افزایش صمیمیت با خدا ذکر شده است و انسانی که عشق بیشتری به خدا دارد تمایل بیشتری برای نیایش و عبادت با خدا دارد (پپس^۶، ۲۰۱۷). برخی از محققان می‌گویند جست‌وجوی معنی و کشش به سوی خداوند در اثر فعالیت قسمت‌های خاصی در مغز ایجاد می‌شوند و مغز انسان

-
1. Huber & Macdonald
 2. Markstrom
 3. Giordano
 4. Cortright
 5. Moreland
 6. Pipes

طوری ساخته شده که در جست و جوی خدا باشد. به بیان دیگر، رشد انسان در جهتی بوده که او قابلیت پرورش احساساتی همچون دل‌بستگی و عشق به خداوند را پیدا کند (فینگکارتز و فینگکارتز^۱، ۲۰۰۹؛ اشنايدر^۲، ۲۰۰۸). در روان‌درمانی این عشق الهی در برخی از مشاوره‌ها به منزله الگویی به کار رفته که در آن مراجعان با استناد به عشق و بخشش الهی قادر به بخشش و عشق ورزیدن به نزدیکانی شده‌اند که از آن‌ها کینه و ناراحتی به دل داشته‌اند (اختر و بارلو^۳، ۲۰۱۸).

۶. دعا و نیایش با خدا: تمامی سنت‌ها یا مذاهب خردگرایانه بزرگ، شاخه‌هایی از نیایش توأم با مراقبه یا تفکر را دربرمی‌گیرند که افراد می‌توانند به جست‌وجوی آن‌ها بپردازند. همچنین، تمامی آن‌ها دارای نوعی آیین‌های نیایش ساکت و آرام هستند که در این آیین‌ها، فرد صرفاً آرام و بی‌حرکت می‌نشیند و به خدا گوش فرا می‌دهد (فریش، ۲۰۰۶، ترجمهٔ خمسه، ۱۳۹۰). دعا، نماز و نیایش کمک می‌کند که ارتباط نزدیک‌تری با خداوند برقرار شود و به این ارتباط، معنایی عمیق‌تر بخشد (سیمسون^۴ و همکاران، ۲۰۰۹). البته کیفیت زمانی که صرف دعا و نیایش می‌شود نقش مهمی در ایجاد رابطه با خداوند دارد؛ درواقع، دعایی که در خلوت و با آگاهی انجام گیرد احتمالاً مؤثرتر واقع می‌شود (فلانلی^۵، ۲۰۱۷). در این مهارت اعتقاد بر این است که دعا کردن و نیایش، پیوند و وصلت با وجود متعالی برقرار می‌کند، باعث تخلیه هیجانی و نه تنها صمیمت انسان با خدا بیشتر می‌شود، بلکه روابط موضوعی به بهترین نحو خود برقرار می‌شود (تانگ^۶ و همکاران، ۲۰۱۸). از نظر ویلیام جیمز^۷ در نیایش یک تجدید قوا صورت می‌گیرد و فرد به‌سازی مجدد می‌شود (لوینسون^۸، ۲۰۱۶). بررسی متون حاکی از آن است که درخواست چیزی برای خود، دعا برای افراد خانواده و دوستان، اعتراف به گناه، تحسین خداوند و ذکر بزرگواری او و شکرگزاری کردن، از انواع نیایش است که برای رشد و ارتقای معنوی مورد تأکید قرار می‌گیرد (اشمیت و لیتل^۹، ۲۰۰۷).

1. Fingelkurts & Fingelkurts
2. Snyder
3. Akhtar & Barlow
4. Simpson
5. Flannelly
6. Tung
7. William James
8. Levinson
9. Schmidt & Little

۷. شکستن عادت‌ها و انجام کاری نو: بخش عمده‌ای از زندگی از عادت‌ها، الگوهای رفتاری و اخلاقی که از محیط زندگی خود دریافت کرده‌ایم تشکیل شده است؛ اگرچه بعضی از این الگوها مفید و برخی غیرمفید و ناسالم نیز هستند. بعضی اوقات عادت‌ها باعث روزمرگی، کسالت و بی‌علاقگی در زندگی و مانع پویایی روابط خانوادگی می‌شوند (گیندو^۱ و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین، زندگی معنوی یا مذهبی باید پاسخ‌های شخصی مفیدی برای جست‌وجوگران معنوی که درصدد یافتن اهداف و معانی فراتر از تمایلات خودخواهانه و نیز غیرخودخواهانه هستند، فراهم سازد (فریش، ۲۰۰۶، ترجمهٔ خمه، ۱۳۹۰). در این مورد با استناد به نظریهٔ رفتارگرایی بیان شده است که ما روش‌های مشاهده، تفکر و رفتار را یاد گرفته و به آن‌ها عادت کرده‌ایم که زیان‌آور یا غیرمنطقی هستند و باعث ایجاد افسردگی، اضطراب و درد و ناراحتی می‌شوند. تحول معنوی وقتی رخ می‌دهد که ما نسبت به شرطی شدنمان آگاه شده و خود را از قید عادات شناختی که در آن خود را با لایه‌های بیرونی وجودمان می‌شناسیم، رهایی بخشیم (هارتلیوس^۲ و همکاران، ۲۰۰۷). تحقیقات نشان داده که انجام کار نو باعث ایجاد تجربیات معنوی می‌شود، مثلاً سفر به مکان‌هایی جدید باعث می‌شود که افراد حضور بیشتری پیدا کنند و به تأمل در مورد زندگی بپردازند و دیدگاه و آگاهی‌شان نسبت به زندگی وسیع‌تر شود (گارکس^۳ و همکاران، ۲۰۱۸).

۸. توکل به خدا: توکل داشتن به خداوند در همه حال با محوریت رضایت او، باعث تقویت اراده و کاهش پیامدهای عوامل مزاحم می‌شود. این امر فرد را برای سازگاری با موانع زندگی تواناتر می‌کند و در نتیجه حمایت و پشتیبانی بیشتری را تجربه می‌کند (خدادادی سنگده، ۱۳۹۶). انسانی که به خدا ایمان دارد و حضور او را حس می‌کند، در امور خود و زندگی به او توکل می‌کند. چنین انسانی در مقابل نامالایمات و سختی‌های زندگی سرخم نمی‌کند و به خداوند پناه می‌برد (فرددی^۴ و آزادی، ۲۰۱۷). اگر هم ایمان او به یاری و مودت خداوند در زمان‌های بسیار سخت مخدوش شود، به خاطر شناختی که پیدا کرده و عشقی که در دل دارد دوباره برقرار می‌شود. کسانی که اعتقادات دینی قوی‌تری دارند، بیشتر توکل کرده و این امر به خصوص در افراد مبتلا به بیمارهای حاد مانند سرطان

1. Gindo
2. Hartelius
3. Garcès
4. Fadardí

کمک‌کننده بوده و قدرت تطبیق بیشتری با شرایط بیماری‌شان داشته‌اند (معماریان و همکاران، ۲۰۱۶) و از بیماری به منزله فرصتی برای تغییر زندگی یا تغییر دیدگاهشان نسبت به زندگی استفاده می‌کنند (اشریب و ادوارد^۱، ۲۰۱۵؛ پایوا^۲ و همکاران، ۲۰۱۵).

۹. به طبیعت رفتن: انسانی که به طبیعت نزدیک می‌شود، به اصل وجودی خود نزدیک‌تر می‌شود. ارتباط برقرار کردن با طبیعت به ما کمک می‌کند که به یک حس هماهنگی و نزدیکی به آن دست یابیم (هیندزمن^۳، ۲۰۰۹). اوقات فراغتی که در طبیعت گذرانده می‌شود سبب خودآگاهی، احساس آرامش درونی، حس یکی شدن، قدرت و ارتباط با جهان هستی می‌شود (بریمر^۴ و همکاران، ۲۰۱۰). انسان به لحاظ قربت و پیوند با طبیعت، نوعی احساس انس میان خود و طبیعت را تجربه می‌کند. چنانچه انس با طبیعت را نقطه آغاز ارتباط انسان با او تلقی کنیم، در امتداد زندگی، مطالعه طبیعت به مثابه آیتی از قدرت الهی در نظر گرفته می‌شود؛ حاصل آن درک عالم هستی به عنوان مجموعه‌ای مشحون از آیات الهی خواهد بود و تأمل و مطالعه در آن به نوعی به تفسیر معنوی از دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم منجر خواهد شد (الیس^۵، ۲۰۱۴).

۱۰. تلاش برای حضور بیشتر در زندگی و فعالیت‌ها: مهم‌ترین امر برای کسب آرامش، سیر و سفر درونی و حضور کامل داشتن در لحظه است که با آرام کردن ذهن و خالی شدن آن از افکار میسر می‌شود (آلماس، ۲۰۰۸). این حضور کامل داشتن کار ساده‌ای به نظر می‌آید، ولی بسیار نیرومند است. روان‌درمانگران فراشخصی اظهار می‌دارند که ما به تدریج سیستم دفاع روانی، انکارها و قسمت‌های غیرواقعی وجودمان را رها می‌کنیم، کارهای انجام‌نشده را به پایان می‌رسانیم، مسائلمان را حل می‌کنیم، برای «خود واقعی» فضا ایجاد می‌کنیم و به «بودن در لحظه» می‌رسیم و از این رو حضور بیشتری را تجربه می‌کنیم. در این حضور است که ما به اعماق وجودمان دست می‌یابیم و اتصال با جهان هستی را در می‌یابیم (لوکف و لو^۶، ۲۰۰۵). انجام کارها با حضور کامل، کیفیت بالاتری خواهد داشت، چراکه ذهن از گذشته و آینده آزاد شده و نیروی فراوانی برای اختصاص به آن کار در اختیار دارد (ریچاردز^۷ و همکاران، ۲۰۱۰). در مجموع کسانی که

1. Schreiber & Edward
2. Paiva
3. Heintzman
4. Brymer
5. Ellis
6. Lukoff & Lu
7. Richards

خواهان زندگی معنوی هستند، زندگی یا مسیر معنوی را باید تجربه کنند؛ که افراد علاقه‌مند هستند آزادانه، نظام‌ها، فعالیت‌ها، و گروه‌های معنایی و معنوی را جست‌وجو کنند و سرانجام نظام معنایی را بیابند که کاملاً برای آن‌ها الهام‌بخش، شوق‌انگیز و معنادار باشد (خمسه، ۱۳۹۰).

۱۱. تلاش برای اهداف والا: زمانی که انسان هدفمند بودن جهان آفرینش را درک کند، درمی‌یابد که حتی در آفرینش او هدفی در کار است. چنین شخصی تنها برای بر طرف شدن نیازهای پایه‌ای خود تلاش نمی‌کند، بلکه سعی می‌کند که رسالت شخصی خود را دریابد و آن را تحقق بخشد (سنجایا^۱، ۲۰۱۵). هدفی مانند خدمت‌رسانی به دیگران در مقایسه با غذاهای عالی، شادکامی بیشتری پدید می‌آورد (سلیگمن^۲، ۲۰۰۲). اصل «کمک و یاری به دیگران»، یاری رساندن را هم از دیدگاه معنوی و هم دیدگاه مادی، راهی به سوی معنا بخشیدن به زندگی می‌داند. تأثیر کمک و یاری رساندن به دیگران در واقع از دریافت کمک بیشتر است. خودآگاهی و توجه بیش از حد به خویشتن در افسردگی و اضطراب شایع است و موجب توجه برگردانی از خویشتن به سوی دیگران می‌شود (فریش، ۲۰۰۶، ترجمه خمسه، ۱۳۹۰). انسان معنوی درک می‌کند که تنها مصرف‌کننده بودن و از نعمت‌های دنیوی استفاده کردن، رضایت پایدار و عمیقی به همراه ندارد و روح انسان تنها زمانی به آرامش حقیقی می‌رسد که بتواند برای جامعه بشری مفید باشد (متز^۳، ۲۰۱۷). انسان‌های معنوی به دنبال فردیت‌یابی و تحقق رسالت درونی خود هستند و به ندای درون خود برای تحقق این رسالت گوش می‌دهند. انسانی که تجربیات معنوی داشته و معراج، عشق، محبت و پیوستگی و وحدت را تجربه می‌کند و درمی‌یابد که زندگی هدفمند و معنادار است، به دنبال زندگی و کار در جهت بهبود و ارتقای بشریت است (ون‌تانگرن^۴، ۲۰۱۸).

۱۲. پذیرش و آشتی با خود: معمولاً افراد وقت و انرژی زیادی را صرف تغییر و تحول در زندگی می‌کنند. گرچه تغییر و تحول لازمه یک زندگی هدفمند، پویا و خلاق است، اما گاهی این خصوصیت کمال‌طلبی از حد خود خارج می‌شود و فقط به دنبال برآوردن اهداف خود در آینده هستند؛ این عدم پذیرش خود و زندگی موجب ناآرامی و

1. Sendjaya
2. Seligman
3. Metz
4. Van Tongeren

رنج فراوانی می‌شوند (مگنز^۱، ۲۰۰۶). اما انسان‌هایی که قدرت پذیرش بیشتری دارند، آرام‌تر و خوشحال‌ترند و این پذیرش خود در سلامت روانی و معنوی آنان نیز تأثیر فراوانی می‌گذارد (گارسیا^۲ و همکاران، ۲۰۱۴). بررسی مراجعان مذهبی نشان داده است که آن‌ها با پرداختن به فعالیت‌های مذهبی از دو مسیر سود می‌برند: الف) فضای انجام مناسک جایگاهی تفریحی و اجتماعی مهمی را برای افراد فراهم می‌آورد که آنان را از فشارهای اساسی زندگی محافظت می‌کند؛ ب) باورهای مذهبی اغلب تا حد زیادی انطباق‌دهنده و آرام‌بخش هستند و در تشویق به ایجاد تغییر یا پذیرش مسائل بخرنج، مثل معلولیت‌های جسمانی یا مسائل و مشکلات ارتباطی که نسبت به تغییر سرسخت و مقاوم هستند، مفیدند (خمسه، ۱۳۹۰).

بحث و نتیجه‌گیری

در مهارت‌های معنوی صحبت از هنر و فن برقراری ارتباط با منبعی نامتناهی در بیرون (مانند خدا) یا در درون (بعد معنوی وجود) است. در این پژوهش تلاش شد مهارت‌های معنوی که در متون مختلف علمی به آن‌ها اشاره شده بود، معرفی شوند، چراکه کسب و به‌کارگیری آن‌ها نقش بسیار مهمی در رشد معنوی و بهداشت روانی افراد دارد. هر چند در حیطه شناخت و مفهوم معنویت هنوز اجماع واحدی به چشم نمی‌خورد، اما در حیطه رفتار، نقاط مشترک و مصداق‌های روشنی از مهارت‌های معنوی در سرتاسر جهان هستی می‌توان یافت. به نظر می‌رسد برخورداری از صداقت یا مفهوم همخوانی و اصالت در رویکرد انسان‌گرایی (و نقطه مقابل آن ناهمخوانی، معادل با نفاق در آموزه‌های دینی)، برنامه‌ریزی برای ارتباط عمیق با فطرت درونی خود، درخواست همراه با امید به محقق شدن آن از خداوند و فعالیت‌های منظم و روزانه معنوی، از مهارت‌های معنوی مطرح‌شده در مطالعات متعدد است که می‌تواند نقش جدی در ارتقا و بهبود معنویت در افراد داشته باشد. همچنین، صادق بودن، خلوت با خود و نیایش، از جمله مهارت‌هایی است که افراد از طریق آن‌ها می‌توانند به رشد معنوی دست یابند. علاوه بر این، افراد با کسب الگوهای رفتاری جدید، طبیعت‌گردی، همدلی و تلاش برای اهداف والا در کنار یکدیگر می‌توانند بنیادهای معنوی خود را غنی سازند. زندگی معنوی درست مانند رابطه‌ای عاشقانه عمل

می‌کند و مثل پناهگاه یا جایگاه امنی در طوفان‌های زندگی است، الهام‌بخش است و موجب احساس خوشایند به خود برای برخورداری از اعتماد به نفس، خوش‌بینی و انطباق با چالش‌های زندگی می‌شود. حال اگر زندگی معنوی شامل گروهی از دوستان و مؤمنان هم مرام نیز باشد، که افراد یکدیگر را مورد حمایت قرار می‌دهند، بسیار محکم‌تر و رضاکننده‌تر می‌شود. در واقع، رویکرد معنوی کامل‌تر شامل گروهی از افراد هم‌مسلك است که با آن‌ها به شکل منظم ارتباط داریم؛ معلم، رهبر خاص یا یک دوست معنوی که جنبه‌های مثبت و ظرفیت‌های بالقوه ما را می‌شناسد و یک نظام ارزشی که زندگی ما را کاملاً تغییر می‌دهد و ما را شادتر و رضایتمندتر می‌سازد (خمسه، ۱۳۹۰). از این‌رو، بهتر است با نگاهی تمام‌عیار به بُعد معنوی و رویکرد کل‌نگر، به سلامت افراد توجه مضاعفی شود و علاوه بر استفاده از این مهارت‌ها برای تحول در زندگی و مقابله با زمان‌های بحرانی، به منزله بخش اساسی از زندگی افراد در جهت آسایش روان‌شناختی به کار گرفته شوند.

از محدودیت‌های پژوهش می‌توان به عدم دسترسی به محتوای تمام متن برخی مقالات اشاره کرد. با توجه به نتایج به دست آمده پیشنهاد می‌شود مهارت‌های معنوی که در مقالات داخلی به چاپ رسیده‌اند نیز بررسی، و وجه تشابه و تفاوت‌های این زمینه براساس بستر فرهنگی جامعه ایران تحلیل و تبیین شود. همچنین، این مهارت‌ها به منزله یکی از مهارت‌های اساسی زندگی در حوزه‌های مختلف آموزشی، درمانی و مراقبتی مورد توجه ویژه برنامه‌ریزان در این حوزه‌ها قرار گیرد تا جامعه هرچه بهتر به اهداف سلامت همه‌جانبه دست یابد و افراد با روحیه معنوی از زندگی معنادار برخوردار شوند. بر این اساس، کسب مهارت‌های معنوی برای افراد نه فقط یک توصیه، بلکه یک ضرورت است.

منابع

- بابایی، م.، و رصافیانی، م. (۱۳۹۵). وسعت تحقیقات معنوی در متون کاردرمانی: بررسی مروری حیطه‌ای. *پژوهش در علوم توانبخشی*، ۱۲ (۳)، ۱۸۵-۱۹۳.
- بوالهری، ج. (۱۳۸۹). نهادینه‌سازی معنویت در مفهوم سلامت معنوی، *اخلاق پزشکی*، ۱۴، ۱۰۵-۱۱۲.
- بهبود مقدم، ز.، مطهری‌پور، م.، و اسمعیل‌زاده ساعیه، س. (۱۳۹۸). تبیین تجارب معنوی زنان مبتلا به ایدز (HIV): یک مطالعه کیفی. *دین و سلامت*، ۱، ۳۸-۳۱.
- حشمتی‌فر، ن.، محسن‌پور، م.، و موسی‌زاده، ا. (۱۳۹۲). نقش معنویت و سلامت معنوی بر کیفیت زندگی. *کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار*، ۳ و ۴ (۲۸)، ۲۰-۱۴.

- خدادادی سنگده، ج. (۱۳۹۶). مطالعه کیفی عوامل مذهبی مؤثر در شکل‌گیری خانواده سالم براساس بافت فرهنگی - اجتماعی. *روان‌شناسی فرهنگی*، ۱، ۹۸۸۵.
- خدادادی سنگده، ج.، احمدی، خ.، و آموستی، ف. (۱۳۹۴). شناسایی عوامل مؤثر بر سلامت خانواده‌های نظامی: یک مطالعه کیفی، *علوم مراقبتی نظامی*، ۳، ۱۳۴-۱۴۲.
- درویش‌پور کاخکی، ع. (۱۳۹۴). سلامت معنوی در سالمندان ایرانی: یک پژوهش کیفی. *تاریخ پزشکی*، ۲۵، ۱۱-۳۲.
- رمضانی، م.، فضل‌الهی، م.، اصغری نکاح، س. م.، ساکی، آ.، و جهانگیر فیض‌آبادی، م. ج. (۱۳۹۷). تکامل معنوی کودکان و کاربرد آن در حوزه سلامت: یک مطالعه مروری، *پرستاری کودکان*، ۷، ۶۷-۷۵.
- سهیلی، م.، و ملائی ایولی، م. (۱۳۹۸). مروری بر نقش مراقبت‌های معنوی در حرفه پرستاری. *دین و سلامت*، ۱، ۷۵-۸۴.
- فریش، م. (۲۰۰۶). *روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی (کاربرد رویکرد رضایت‌مندی از زندگی در روان‌شناسی مثبت‌نگر و شناخت درمانی)*. ترجمه ا. خمسه. (۱۳۹۰). ج ۱. تهران: ارجمند.
- کاشانی موحد، ب.، حسینیان سراج‌لوی، ف.، بهرامی، ع. ر.، شکری خوبستانی، م.، و عبدالجباری، م. (۱۳۹۸). سلامت معنوی در سالمندان ایرانی: مرور نظام‌مند. *مجله پژوهش در دین و سلامت*، ۶(۲)، ۱۲۹-۱۴۷.
- مشتاق، م. (۱۳۹۷). توسعه معنویت در دوران کودکی؛ رویکردی نهفته برای ارتقای سلامت و توسعه اجتماعی. *رفاه اجتماعی*، ۷، ۲۰۷-۲۳۵.
- معماریان، ن. (۱۳۹۶). جایگاه معنویت در خدمات سلامت روان. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی*، ۱، ۹-۶.
- موسی‌پور، ح.، چنگی آشتیانی، ج.، و کهربایی کلخوران علیا، م. (۱۳۹۹). تحول معنوی و وجودی و همه‌گیری کوید ۱۹: یک مطالعه کیفی، *پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ۱، ۵۵-۷۰.
- یوسفی، ح.، عبدالکریمی نطنزی، م.، و نسائی برزکی، ح. (۱۳۹۸). مبانی سلامت معنوی در قرآن، *فیض*، ۷، ۸۱۳-۸۱۹.
- Aghababaei, N., Blachnio, A., Arji, A., Chiniforoushan, M., Tekke, M., & Mehrabadi, A.F. (2016). Honesty-Humility and the HEXACO Structure of Religiosity and Well-Being. *Journal of Current Psychology*, 35(3), 421-426.
- Akhtar, S., & Barlow, J. (2018). Forgiveness Therapy for the Promotion of Mental Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107-22.
- Almaas, A. H. (2008). *The Unfolding Now: Realizing Your True Nature through the Practice of Presence*, Shambhala.
- Aten, J. D., Smith, W. R., Davis, E. B., Van Tongeren, D. R., Hook, J. N., Davis, D. E., Shannonhouse, L., DeBlaere, C., Ranter, J., O'Grady, K., & Hill, P. C. (2019). The psychological study of religion and spirituality in a disaster context: A systematic review. *Journal of Psychol Trauma*, 11(6), 597-613.
- Bereby-Meyer, Y., & Shalvi, S. (2015). Deliberate honesty. *Journal of Current Opinion in Psychology*, 6, 195-198.

- Brown, P. (2013). Spiritual development. *Early Years Educator*, 14(7): <https://doi.org/10.12968/eyed.2012.14.7.viii>
- Brymer, E., Cuddihy, T., & Sharma-Brymer, V. (2010). The role of nature-based experiences in the development and maintenance of wellness. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 1(2), 21-27.
- Carmody, J., Reed, G., Kristeller, J., & Merriam, P. (2008). Mindfulness, spirituality, and health-related symptoms. *Journal of Psychosom Res*, 64(4), 393-403.
- Cornah, D. (2006). *The Impact of Spirituality on Mental Health: A Review of the Literature*. London: Mental Health Foundation, 38 p.
- Cortright, B. (2007). *Integral Psychology: Yoga, Growth, and Opening the Heart*. 1 edition. Albany: SUNY Press; 242 p.
- Eifring, H. (2013). *Meditation in Judaism, Christianity and Islam: Cultural Histories*. Bloomsbury Academic.
- Ellis, B. (2014). *The Philosophy of Nature: A Guide to the New Essentialism*. Montreal ; Ithaca N.Y.: McGill-Queen's University Press; 224 p.
- Fadardi, J. S., & Azadi, Z. (2017). The Relationship Between Trust-in-God, Positive and Negative Affect, and Hope. *Journal of Relig Health*, 56(3), 796–806.
- Fingelkurts, A. A., & Fingelkurts, A. A. (2009). Is our brain hardwired to produce God, or is our brain hardwired to perceive God? A systematic review on the role of the brain in mediating religious experience. *Journal of Cogn Process*, 10(4), 293–326.
- Flannellymm, K. J. (2017). *Beliefs About One's Relationship with God and Mental Health. In: Religious Beliefs, Evolutionary Psychiatry, and Mental Health in America: Evolutionary Threat Assessment Systems Theory*. Springer International Publishing, p. 195–209. (Religion, Spirituality and Health: A Social Scientific Approach).
- Freire, J., Moleiro, C., & Rosmarin, D. H. (2016). Calling for awareness and knowledge: perspectives on religiosity, spirituality and mental health in a religious sample from Portugal (a mixed-methods study). *Journal of Open Theology*, 2(1), 681–99.
- Garcês, S., Pocinho, M., & Jesus, S. N. d. (2018). Review of Optimism, Creativity and Spirituality in Tourism Research. *Journal of Tourism and hospitality management*, 24(1), 107–117.
- Garcia, D., Al Nima, A., & Kjell, O. N. (2014). The affective profiles, psychological well-being, and harmony: environmental mastery and self-acceptance predict the sense of a harmonious life. *Journal of PeerJ*, 2, e259. <https://doi.org/10.7717/peerj.259>.
- Ghaempanah, Z., Memaryan, N., Kochakzaei, M., Atoofi, M. K., & Mohsin Ebrahim, A. F. (2018). Spiritual interventions for preventing HIV/AIDS in Iran. *Journal of Adv Pharm Technol Res*, 9(3), 94–101.
- Ghaempanah, Z., Rafieinia, P., Sabahi, P., Makvand Hosseini, Sh., & Memaryan, N. (2020). Spiritual Problems of Women with Breast Cancer in Iran: A Qualitative Study. *Journal of Health Spirituality and Medical Ethics*, 7(1), 9-15.
- Giacalone, R. A., & Jurkiewicz, C. L. (2010). *Handbook of Workplace Spirituality and Organizational Performance*. 3 edition. Armonk, N.Y: Routledge, 376 p.
- Gindo, H. A., Stapa, Z., & Shafiai, M. H. M. (2018). The Roles Of Spirituality And Morality In Human Capital Development, *Journal of Sosial Sciences and Humanities*, 15(2), 154-165.

- Giordano, A. L., Prosek, E. A., & Lankford, C. T. (2014). Predicting Empathy: The Role of Religion and Spirituality. *Journal of Professional Counseling Practice Theory & Research*, 41(2), 53-66.
- Hartelius, G., Caplan, M., & Rardin, M. A. (2007). Transpersonal psychology: Defining the past, divining the future. *Journal of The Humanistic Psychologist*, 35(2), 135-160.
- Hayes, S. C. (2015). *The Act in Context: The Canonical Papers of Steven C. Hayes*. 1 edition. New York, NY: Routledge, p. 68-82.
- Heintzman, P. (2009). Nature-Based Recreation and Spirituality: A Complex Relationship. *Journal of Leisure Sciences*, 32(1), 72-89.
- Helminiak, D. A. (2012). *Sex and the Sacred : Gay Identity and Spiritual Growth*. Routledge.
- Huber, J. T., & Macdonald, D. A. (2012). An Investigation of the Relations Between Altruism. *Journal of Humanistic Psychology*, 52(2), 206-221.
- Huguelet, P., Koenig, H. G. (2009). *Religion and Spirituality in Psychiatry*. Cambridge University Press.
- Jimenez-Fonseca, P., Lorenzo-Seva, U., Ferrando, P. J., Carmona-Bayonas, A., Beato, C., García, T., Muñoz, M., Ramchandani, A., Ghanem, I., Rodríguez-Capote, A., Jara, C., & Calderon, C. (2018). The mediating role of spirituality (meaning, peace, faith) between psychological distress and mental adjustment in cancer patients. *Supportive care in cancer : official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*, 26(5), 1411-1418. <https://doi.org/10.1007/s00520-017-3969-0>.
- Jirásek, I. (2015). Religion, Spirituality, and Sport: From Religio Athletae toward Spiritus Athletae. *Journal of Quest*, 67(3), 290-299.
- Levinson, H. S. (2016). *The Religious Investigations of William James*. University of North Carolina Press, 268 p.
- Lukoff, D., & Lu, F. (2005). *A transpersonal-integrative approach to spiritually oriented psychotherapy*. In: Spiritually oriented psychotherapy. Washington, DC, US: American Psychological Association, pp. 177-205.
- MacInnes, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: an examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 13(5), 483-489. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2006.00959.x>.
- Markstrom, C. A., Huey, E., Stiles, B. M., & Krause, A. L. (2010). Frameworks of caring and helping in adolescence: Are empathy, religiosity, and spirituality related constructs? *Journal of Youth & Society*, 42(1), 59-80. <https://doi.org/10.1177/0044118X09333644>.
- Memaryan, N., Ghaempanah, Z., Saeedi, M. M., Aryankhesal, A., Ansarinejad, N., & Seddigh, R. (2017). Content of Spiritual Counselling for Cancer Patients Undergoing Chemotherapy in Iran: A Qualitative Content Analysis. *Asian Pacific journal of cancer prevention : APJCP*, 18(7), 1791-1797. <https://doi.org/10.22034/APJCP.2017.18.7.1791>
- Memaryan, N., Jolfaei, A. G., Ghaempanah, Z., Shirvani, A., Vand, H. D., Ghahari, S., & Bolhari, J. (2016). Spiritual Care for Cancer Patients in Iran. *Asian Pacific journal of cancer prevention : APJCP*, 17(9), 4289-4294.
- Memaryan, N., Rassouli, M., & Mehrabi, M. (2016). Spirituality Concept by Health Professionals in Iran: A Qualitative Study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 1-9.

- Memaryan, N. (2017). Spirituality in Mental Health Services. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 23(1), 6-9. (Persian).
- Metz, Thaddeus. (2017). *Meaning in Life. In: The Palgrave Handbook of the Afterlife.* Palgrave Macmillan UK, p. 353–70.
- Moreland, J. P. (2014). *Love Your God with All Your Mind: The Role of Reason in the Life of the Soul.* Tyndale House, 178 p.
- Nita, M. (2019). 'Spirituality' in Health Studies: Competing Spiritualities and the Elevated Status of Mindfulness. *Journal of Relig Health*, 58, 1605-1618.
- O'Brien, M. E. (2017). *Spirituality in Nursing: Standing on Holy Ground.* Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, 474 p.
- Olson, R., Knepple Carney, A., & Hicks Patrick, J. (2019). Associations between gratitude and spirituality: An experience sampling approach. *Journal of Psychology of Religion and Spirituality*, 11(4), 449–452. <https://doi.org/10.1037/rel0000164>
- Oman, D., Shapiro, S. L., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: a randomized controlled trial. *Journal of American college health : J of ACH*, 56(5), 569–578. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.5.569-578>.
- Paiva, B. S., Carvalho, A. L., Lucchetti, G., Barroso, E. M., & Paiva, C. E. (2015). "Oh, yeah, I'm getting closer to god": spirituality and religiousness of family caregivers of cancer patients undergoing palliative care. *Supportive care in cancer : official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*, 23(8), 2383–2389. <https://doi.org/10.1007/s00520-015-2604-1>
- Parry, J. (2007). *Sport and Spirituality.* 1 edition. London; New York: Routledge, 280 p.
- Pipes, D. (2017). *In the Path of God: Islam and Political Power.* New Brunswick, N.J: Transaction Publishers.
- Poston, D. J., & Turnbull, A. P. (2004). Role of spirituality and religion in family quality of life for families of children with disabilities. *Education and training in developmental disabilities*, 95–108.
- Rezaei Sani, M., & Sadreddini, F. (2018). The Impact of Religion and Spirituality on Literature: A Systematic Review. *Asian Journal of Language, Literature and Culture Studies*, 1(1), 1-8.
- Richards, K. C., Campenni, C. E., & Muse-Burke, J. L. (2010). Self-care and well-being in mental health professionals: The mediating effects of self-awareness and mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(3), 247–264. <https://doi.org/10.17744/mehc.32.3.0n31v88304423806>.
- Saccone, S., & Saccone, C. (2018). *Talking about God: Honest Conversations about Spirituality.* Colorado Springs, CO: NavPress, 230 p.
- Schmidt, C., & Little, D. E. (2007). Qualitative insights into leisure as a spiritual experience. *Journal of Leisure Research*, 39(2), 222–247.
- Schreiber, J. A., & Edward, J. (2015). Image of God, religion, spirituality, and life changes in breast cancer survivors: a qualitative approach. *Journal of religion and health*, 54(2), 612–622. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9862-y>.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize*

- your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Sendjaya, S. (2015). *Transcendental Spirituality*. In: Personal and Organizational Excellence through Servant Leadership: Learning to Serve, Serving to Lead, Leading to Transform. Springer International Publishing, p. 91–101.
- Sharma, M., & Rush, S. E. (2014). Mindfulness-based stress reduction as a stress management intervention for healthy individuals: a systematic review. *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*, 19(4), 271–286.
- Simpson, David B., Woike, Erin E., Musick, Allison E., Newman, Jody L., & Fuqua, Dale R. (2009). The relationship of religious participation to relationship with God. *Journal of Psychology and Christianity*, 28(4), 360–369.
- Snyder S. H. (2008). Seeking god in the brain--efforts to localize higher brain functions. *The New England journal of medicine*, 358(1), 6–7. <https://doi.org/10.1056/NEJMp078206>.
- Steiner, R. (2006). *A Road to Self Knowledge and the Threshold of the Spiritual World*. Hesperides Press, 220 p.
- Trothen, T. J. (2018). *Spirituality and Sport: Searching for the Sacred*. In: *Spirituality, Sport, and Doping: More than Just a Game*. Springer International Publishing, 1-23.
- Tung, E. S., Ruffing, E. G., Paine, D. R., Jankowski, P. J., & Sandage, S. J. (2018). Attachment to God as mediator of the relationship between God representations and mental health. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 20(2), 95–113.
- Van Tongeren, D. R., DeWall, C. N., Green, J. D., Cairo, A. H., Davis, D. E., & Hook, J. N. (2018). Self-Regulation Facilitates Meaning in Life. *Review of General Psychology*, 22(1), 95–106. <https://doi.org/10.1037/gpr0000121>.