**تاثیر هوش معنوی بر سلامت روان**

 سازمان جهانی بهداشت برای تعریف سلامت سه بعد زیستی، روانی و اجتماعی و حتی اخیرا 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 85 درصد عوامل تأثیرگذار بر سلامتی، عوامل روانی، اجتماعی و معنوی و کلا 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. مثلا 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 100 سال پیش آلفرد بینه IQ یا بهره هوشی را معرفی کرد تا بوسیله آن میزان موفقیت تحصیلی دانش آموزان رو پیش­بینی کنند. IQ عمدتا 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 1990 میلادی بررسی تاثیر 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 اصطلاحا 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 تاثیر 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 نمیاد 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 رسیدکه 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 مسلما 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. مثلا 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 مسلما 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 صلاحم نبوده با نوجوانی که چندین و چند تفسیر منفی از ناکامیش دارد تفسیرهایی مثل من هیچوقت شانس ندارم، هیچکس به من اهمیت نمی­دهد و.... مسلما 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 معمولا این افراد در زندگی معنا و هدف دارند. امروزه متاسفانه نوگرایی باعث شده که بسیاری از ما معنای زندگی را فراموش کنیم یا حتی اصلا 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 زندگیش 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 براحتی درگیر رفتارهای نابسامان و ناهنجار نشود.

* افرادی که هوش معنوی بالایی دارند نه تنها معنای زندگی­­شان را پیدا کردند بلکه به مشکلات و رنج­هایشان هم رنگ و بوی معنوی می­دهند. پس یکی از تاثیرات مهم هوش معنوی در بهبود نگرش و تفسیر فرد راجع به وقایع اطراف یا حتی وقایع درونی است. در تحقیقی که اخیرا 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 مسلما کسی­که 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 تاثیر بسزایی داشته باشد.

**چطور می­توانیم هوش معنوی فرزندان را تقویت کنیم؟**

درجاتی از هوش معنوی ذاتا 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 تاثیر قرار می­دهد.

کودکان از 5 سالگی سوالات متعددی راجب 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 3 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 به­همراه 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 معنویش را فراهم می­کند.

و از همه مهمتر: تفکر و تحقیق در مورد خدا و دین رو به فرزندان­مان 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 آن­موقع فلان شبکه تلویزیونی، دوستان و همسالانش نمی­توانند باورهای او را خدشه دار کنند.