



ارتقای سلامت معنوی

استراتژی زیبا جهت غلبه بر کووید - ۱۹

ویژه عموم مردم



یکی از اساسی ترین نیازهای انسان معاصر نیاز به دین و ارزشهای معنوی است. اعتقادات اسلامی در زندگی مسلمانان نقش مهمی دارد، زیرا ایمان به خدا نوعی قدرت معنوی به انسان می بخشد که او را در تحمل سختی ها و به خصوص بیماریها کمک می کند و نگرانی و اضطراب را دور می سازد، در همین راستا سازمان جهانی بهداشت نیز معنویت را بعنوان یک اصل برای ارتقای سلامت افراد پذیرفته است. با توجه به اینکه انسان متشکل از دو بعد جسمانی و روحانی است، لذا ارتقای باورهای معنوی می تواند به روند بهبود بیماری کمک شایانی کند.

هم استانی های عزیز و محترم راهکارهای زیر می تواند به ارتقای سلامت معنوی، آرامش و تقویت سیستم ایمنی بدن جهت غلبه بر کرونا کمک کند:

- ❖ افرادی که دارای ارتباط مطلوب با خدا، خود و دیگران هستند از سلامت معنوی برخوردارند و نه تنها دارای سلامت روحی ، روانی و جسمانی هستند بلکه بهتر از دیگران بیماری و سالمندی را تحمل میکنند.
- ❖ نگاه قرآن به سلامت، پیشگیری است و تنها چیزی که می تواند ما را از این بحران خارج کند، نگاه پیشگیرانه است. روش های آن نیز بسیار ساده و کم هزینه از نظر زمانی و اقتصادی است.
- ❖ همه ما انسان ها از این اختیار برخورداریم که با برگزیدن نگرشی مناسب، زندگی مان را متحول و به قله های خوشبختی صعود کنیم.
- ❖ توجه به معنویت موجب فعالسازی مسئولیت پذیری شخص در زمینه اصول و باورهای دینی می شود که این مسئله اثرات جسمانی نیز دارد، علاوه بر این ارتقای سلامت معنوی در مواردی مانند حوادث و بیماریهای همه گیر می تواند کمک ارزشمندی به مدیریت بحران کند که در بسیاری از کشورها در مورد آن مطالعات بسیاری انجام شده است.

این روزها گاهی حواسمان نیست که خدا بزرگتر از هر چیزی است...

- ❖ با توجه به آخرین بررسی های موجود، کرونا بیشتر به افرادی آسیب می زند که سیستم ایمنی ضعیفتری دارند، استرس داشته و مدام در اضطراب هستند. چنانچه بخواهیم سیستم ایمنی را قوی تر کنیم، باید علت های زمینه ای ضعف را از بین ببریم که از جمله آن ضعف مبانی معنوی و به تبع آن استرس و اضطراب است.

❖ باید مرتب با خود تکرار کنیم این بیماری مانند بیماری‌های دیگر اتفاق می‌افتد، بیماری‌هایی که چه بسا سخت‌تر بوده و استرس آن‌ها نیز بیشتر بوده است، اما این استرس را مدیریت کرده و بهبود پیدا کرده‌ایم. مطمئناً ارتقای باورهای معنوی به روند بهبود بیماری کمک شایانی می‌کند.

❖ در این موقعیت به جای نگاه تهدیدی محض، وضعیت موجود را به منزله فرصت ببینیم؛ برای مثال شاید قبلاً توجه کمتری به سلامت خود داشته‌ایم، اما شیوع این بیماری می‌تواند موجب شود، بیشتر به سلامت خود توجه کنیم، چرا که سلامت یک نعمت است.

خود را دوست داشتن و مراقب خود بودن، خودخواهی نیست؛
ضرورت است هم به خاطر خود و هم به خاطر دیگران

❖ از زمان شیوع این ویروس آنقدر که افراد سالم استرس دارند، افراد بیمار استرس ندارند، بهترین راه پیشگیری داشتن آرامش، روحیه و توجه به بهداشت فردی است.

❖ نشانه‌های استرس خود را بشناسید. هریک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش نشان می‌دهیم. آگاهی به نشانه‌های جسمی و ذهنی اضطراب، اولین قدم در مدیریت آن است. برای مثال تحریک‌پذیری، عصبانیت و ترس، خستگی، سردرد، عدم تمرکز، تپش قلب و مشکلات گوارشی از علائم اضطراب است.

❖ مداخله‌ها یا روش‌های مذهبی ساده‌ای که بارها از آنها کمک گرفته‌اید، اکنون نیز می‌توانند در کنترل استرس و نگرانی‌ها مفید واقع شوند مانند: روزه گرفتن، توبه، خواندن قرآن، اقامه نماز، دعا، توکل بر خدا، فراهم کردن شرایط لازم برای عبادت و نگاه کردن به آب روان و گل‌های رنگارنگ، درختان سرسبز و خرم، استعمال بوی خوش و بوییدن گل‌ها، استفاده از نور کافی در منزل و استفاده از رنگ‌های شادی بخش، پرورش گل و گیاه، شعرخوانی، کتاب خوانی، نقاشی و هر آنچه که حال دلتان را خوب می‌کند...

نگرانی در این شرایط طبیعی است، تو هم انسانی اشکالی ندارد که گاهی
نگران بشوی اما در آن حال نمان...
به امید روزهای خوب حال دلت را بهتر کن.

امید است جامعه اسلامی با رعایت همه اصول بهداشتی و پیشگیری و با ایجاد آرامش و توکل بر خدا و توسل به ائمه اطهار (ع) بتواند بر بیماری کووید - ۱۹ غلبه نماید. ان شاءالله...

تهیه و تنظیم:

*دکتر محمد رضا میری - استاد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشکده بهداشت

*دکتر انسیه نوروزی - استادیار آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشکده بهداشت

*الهه عنایتی فر - کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشکده بهداشت