

اثر معنویت بر سلامت جسم و روان و در جامعه

سلیمه شادی وند^۱

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر معنویت بر سلامت جسمی و روانی افراد در جامعه می‌پردازد، در سال‌های اخیر به عنوان یک عامل مهم در ارتقاء سلامت کلی افراد مورد توجه قرار گرفته است. معنویت می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت جسمی، مانند کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، بهبود عملکرد سیستم ایمنی و کاهش درد مزمن داشته باشد. علاوه بر این، معنویت با افزایش سلامت روان، کاهش افسردگی، اضطراب و استرس و بهبود حس خوشبختی و رضایت از زندگی مرتبط است.، که در سال‌های اخیر کوشش‌های زیادی در زمینه روان درمانی افرادی که دچار بیماری‌های روانی و اضطراب‌های شخصیتی و عدم تعادل آن هستند، انجام شده است و در این زمینه روش‌های مختلفی برای روان درمانی پدید آمده است که هیچ کدام موفقیت مورد انتظار را در از میان بردن یا پیشگیری از بیماری‌های روانی کسب نکرده است. وانگهی حال عده‌ای از بیماران پس از روان درمانی گاه بدتر هم شده و یا بیماری پس از مدتی بازگشته است. از این رو روانشناسان به دنبال یافتن علت این امر برآمدند و از طریق آمارگیری به این نتیجه رسیدند که مهمترین عامل در درمان بیماری‌های روانی "دین" است و درصد بهبودی بیمارانی که معتقد به دین هستند بسیار بیشتر از دیگران است. لذا آنان بر این باورند که "ایمان بدون شک موثرترین درمان بیماری‌های روانی بویژه اضطراب و افسردگی است. که می‌تواند یافته‌ها حاکی از آن است که دین و معنویت تأثیر مثبتی بر سلامت روان افراد دارد و منجر به ارتقای وضعیت سلامت و پیشگیری از بیماری‌های جسمی و روانی می‌شود و نیز در مقیاسی بزرگتر منجر به آرامش روانی در جوامع مذهبی می‌گردد. نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که روش کار این پژوهش مقطعی از نوع توصیفی-تحلیلی است. توجه به اثرات مثبت دین و معنویت بر سلامت روان و مشکلاتی که نسل جوان و آینده ساز ما دارند (که بعضاً نشأت گرفته از بی تفاوتی والدین به تربیت دینی در سال‌های اخیر است) هست.

کلیدواژه‌ها: معنویت، سلامت جسمی، سلامت روانی، سلامت جامعه، مداخلات معنوی

^۱ - دانش آموخته سطح ۲ مدرسه علمیه آبدانان

مقدمه

در دنیای پرشتاب و پیچیده امروز، بشر همواره در جستجوی راهی برای دستیابی به آرامش، تعادل و سلامت جامع است. در این میان، معنویت به عنوان یک بعد اساسی از وجود انسان، نقشی بی‌بدیل در تأمین این نیازها ایفا می‌کند. معنویت، فراتر از باورهای مذهبی خاص، به معنای ارتباط با چیزی بزرگتر از خود، یافتن معنا و هدف در زندگی و تجربه حس تعلق به جهان هستی است. معنویت "هم‌چون مذهب شامل جست‌وجوی معنا و هدف به شیوه‌ای است که با وجودی مقدس یا واقعی غایتی ارتباط پیدا می‌کند. دلایل خاصی وجود دارد که نشان می‌دهد چرا معنویت برای مردم و از جمله در میان متخصصان سلامت روان به بحثی داغ و جذاب تبدیل شده است. یک دلیل آن، پیر شدن نسل متعلق به انفجار جمعیت (در میانه سال‌های ۱۹۴۱ و ۱۹۶۴) و سوالات کلی و اساسی است که پیری در آن‌ها برمی‌انگیزد دلیل دیگر، افزایش بی‌سابقه ثروت و دارایی در دو دهه (۱۹۸۰ و ۱۹۹۰) است که نخست بسیاری از مردم را شاد می‌کرد اما پس از چندی موجب سرخوردگی شده بود و این ثروت و شادمانی آن‌ها را ارضا نمی‌کرد. یکی دیگر از دلایل، شناخت محدودیت‌های روان‌درمانی و درمان دارویی در کمک به مراجعان است.

حتی زمانی که بهترین شیوه‌های درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد، بیماران هنوز به شدت از مشکلات خود رنج می‌برند. در نهایت این که متخصصان امر به شدت از نتایج تحقیقاتی که نشان‌دهنده ارتباط مثبت میان فعالیت مذهبی و سلامت روان می‌باشد متأثر بوده‌اند.

إِنَّ الْمَسْلُوبَ مَنْ سُلِبَ دِينُهُ، وَ الْمَخْرُوبَ مَنْ خَرِبَ دِينُهُ. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله :

همانا غارت شده کسی است که دینش به غارت رفته باشد و خانه خراب، کسی است که دینش ویران شده باشد. (حکمت نامه پیامبر اعظم ص محمد محمدی ری شهری: ج ۴، ص ۱۱۶)

این رویکرد و الهام گرفتن از رهنمود های دین مبین اسلام، نه تنها بر سلامت روان تأثیر گذار است، بلکه با ایجاد تغییراتی مثبت در سبک زندگی، به سلامت جسم نیز کمک می‌کند.

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که معنویت با کاهش استرس، افسردگی و اضطراب، ارتقای حس امید و رضایت از زندگی، و افزایش تاب‌آوری در برابر مشکلات، به سلامت روانی افراد کمک می‌کند. از سوی دیگر، افرادی که از نظر معنوی غنی‌تر هستند، معمولاً سبک زندگی سالم‌تری دارند،

کمتر به رفتارهای پرخطر روی می‌آورند و به طور کلی، از سلامت جسمی بهتری برخوردارند.

با این حال، نقش معنویت در سلامت فردی و اجتماعی، به ویژه در جوامع مدرن که اغلب با بحران‌های معنایی و فقدان ارزش‌های معنوی روبرو هستند، نیازمند توجه و بررسی بیشتر است. هدف از این مقاله، بررسی جامع و تحلیلی تأثیرات معنویت بر سلامت جسمی و روحی افراد در جامعه است. در این راستا، ابتدا به مفهوم معنویت و ابعاد مختلف آن پرداخته، سپس به بررسی مکانیسم‌های اثرگذاری معنویت بر سلامت جسم و روان خواهیم پرداخت. در ادامه، با بررسی مطالعات انجام شده در این زمینه، به نتایج ملموس و عملیاتی در این حوزه دست خواهیم یافت.

مفهوم معنویت

معنویت، مفهومی چند وجهی و گسترده است که در طول تاریخ و در فرهنگ‌های مختلف تعبیر گوناگونی داشته است. با این حال، می‌توان تعریفی کلی و فراگیر از آن ارائه داد:

معنویت، جوهره‌ی انسانی و تمایل فطری به ارتباط با چیزی فراتر از خودِ مادی و دنیای فیزیکی است. این ارتباط می‌تواند با یک نیروی برتر، طبیعت، دیگران، یا حتی با عمق وجود خود فرد برقرار شود.

معنویت فراتر از دین است و ممکن است در قالب‌های گوناگونی، از جمله:

الف: باورهای دینی و مذهبی: مناسک، شعائر و تعالیم مذهبی می‌توانند بخشی از تجربه معنوی فرد باشند، اما معنویت لزوماً به دینداری محدود نمی‌شود.

ب: ارزش‌های انسانی: معنویت می‌تواند در قالب ارزش‌هایی مانند شفقت، مهربانی، عدالت، صداقت و ایثار تجلی یابد.

ج: ارتباط با طبیعت: احساس شگفتی و تقدس در مواجهه با طبیعت، می‌تواند یک تجربه معنوی محسوب شود.

د: خلاقیت و هنر: خلق آثار هنری یا تجربه زیبایی و تعالی در هنر، می‌تواند به بعد معنوی انسان مرتبط باشد.

ه: جستجوی معنا و هدف در زندگی: تلاش برای یافتن پاسخ به سوالات اساسی درباره‌ی وجود، زندگی و مرگ،

یکی از ابعاد معنویت است. دنیا مقطعی از زندگی است که به لحاظ زمانی، بخش ناچیزی از حیات انسانی را تشکیل

می‌دهد. بیش از چند سال در این دنیا زندگی نمی‌کنیم و حیات جاوید ما در سرای دیگر است. به لحاظ ارزش

نیز دنیا و هر آنچه در آن است، ناچیز است. به خاطر انسان و در خدمت انسان آفریده شده و همچون ابزاری برای

زندگی واقعی اوست. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: إِنَّ الدُّنْيَا خُلِقَتْ لَكُمْ وَأَنْتُمْ خُلِقْتُمْ لِلْآخِرَةِ.؛ همانا

دنيا برای شما آفریده شده و شما برای آخرت. (میزان الحکمه، محمد محمدی ری شهری، ج ۴، ص ۱۶۹۲، ح ۵۷۵۳).

امام علی علیه السلام نیز در این باره می فرماید: الدُّنْيَا خُلِقَتْ لِغَيْرِهَا وَ لَمْ تُخْلَقْ لِنَفْسِهَا (نهج البلاغه، حکمت ۴۶۳) دنیا برای جز خودش آفریده شده، نه برای خودش. و در کلام دیگری چنین تصریح می کند: إِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ قَدْ جَعَلَ الدُّنْيَا لِمَا بَعْدَهَا وَ ابْتَلَى فِيهَا أَهْلَهَا لِيَعْلَمَ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَ لَسْنَا لِلدُّنْيَا خُلُقْنَا وَلَا بِالسَّعْيِ فِيهَا امْرِنَا؛ (نهج البلاغه، نامه ۵۵). همانا خداوند سبحان، دنیا را برای پس از آن آفریده و اهل دنیا را در آن می آزماید تا معلوم شود که چه کسی نیک کردارتر است. ما برای دنیا آفریده نشده ایم و به کوشش در آن (برای به دست آوردن حطام دنیوی) مأمور نگشته ایم.

همچنین دنیا مزرعه آخرت دانسته شده و این یعنی دنیا بستر حیات است، نه هدف حیات. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: الدُّنْيَا مَزْرَعَةُ الْآخِرَةِ. (محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج ۴، ص ۱۶۹۱) دنیا کشتزار آخرت است. به همین جهت، خداوند متعال، دنیا را ناچیزتر از آن می داند که هدف تلاش های انسان باشد. قرآن کریم می فرماید: «قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَ الْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَى (نساء، آیه ۷۷). بگو کالای دنیا اندک است و آخرت برای آنان که تقوا پیشه کنند بهتر است.

و: رشد و آگاهی فردی: سفر درونی برای شناخت خود و رسیدن به سطوح بالاتری از آگاهی، نیز می تواند با معنویت مرتبط باشد.

بنابراین، معنویت یک تجربه شخصی و درونی است و ممکن است برای افراد مختلف، اشکال متفاوتی به خود بگیرد.

ابعاد مختلف معنویت

در بررسی مفهوم معنویت، می توان ابعاد مختلفی را در نظر گرفت که به درک بهتر و جامع تر این مفهوم کمک می کند:

۱: بعد شخصی (درونی):

الف: خود آگاهی: شناخت عمیق از خود، ارزش ها، باورها، نقاط قوت و ضعف.

ب: معنای زندگی: جستجو و یافتن هدف و معنا در زندگی، فراتر از دغدغه های روزمره، هدف زندگی، از منظر قرآن کریم، فراتر از یک هدف موقتی یا دنیوی است؛ بلکه راهنمایی برای رسیدن به یک زندگی معنوی و متعالی در جهت تقرب به خداوند متعال است. قرآن، با بیان دقیق و منظم، هدف زندگی را نه تنها در زنده ماندن

و بقای جسمانی نمی‌بیند، بلکه در پیوند عمیق‌تری با خالق و کشف حقیقت وجودی انسان دنبال می‌کند. این کتاب آسمانی ما را به سوی هدفی می‌رساند که باعث شکوفایی فضایل اخلاقی، رشد روحی و تحقق بخشیدن به پتانسیل‌های بالقوه انسانی می‌شود.

یکی از مشخص‌ترین اشارات در این زمینه، آیه ۵۶ سوره ذاریات است: «و ما خلقت الجن و الانس الا ليعبدون» که می‌فرماید: جن و انس را نیافریدیم جز برای اینکه مرا عبادت کنند. این آیه به طور واضح بیان می‌دارد که هدف از خلقت انسان، عبادت خداوند و در نتیجه، تقرب به اوست. اما عبادت در اینجا تنها به معنای انجام دادن فرایض دینی محدود نمی‌شود، بلکه شامل یک زندگی کامل در جهت رضایت خداوند و رسیدن به تعالی و کمال انسانی است.

ج: رشد فردی: تلاش برای تعالی و بهبود مستمر، هم از نظر روانی و هم از نظر اخلاقی.

"ویلیام جیمز فیلسوف و روان‌شناس آمریکایی می‌گوید: "ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد. فقدان ایمان زنگ خطر است که ناتوانی انسان را در برابر سختی‌های زندگی اعلام می‌دارد." در قرآن در سوره مبارکه فتح می‌خوانیم: "هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم..." "او کسی است که آرامش را در دلهای مؤمنان نازل کرد تا ایمانی به ایمان‌شان بیفزایند..." اولین برداشتی که صورت می‌گیرد این است که بدون ایمان، آرامش روحی و روانی وجود ندارد. یا حداقل اینگونه می‌توان گفت که یکی از عوامل ایجاد آرامش دارابودن ایمان به خدا می‌باشد. به تعبیر علامه طباطبائی "ظاهراً مراد از سکینت در این آیه آرامش و سکون نفس و اطمینان آن، به عقائدی است که به آن ایمان آورده و لذا نزول سکینت را این دانسته که "لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم" تا ایمانی بر ایمان سابق بیفزایند. پس معنای آیه این است که: خدا کسی است که ثبات و اطمینان را لازمه مرتبه‌ای از مراتب روح است در قلب مؤمن جای داد تا ایمانی که قبل از نزول سکینت داشته بیشتر و کاملتر شود. قرآن یکی از عوامل آرامش را "ذکر" (یاد خدا) معرفی کرده است. چنانچه می‌فرماید:

"الذین آمنوا وطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب" "آنها (کسانی که به خدا برمی‌گردند) کسانی هستند که ایمان آورده‌اند، و دلهایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است، آگاه باشید، تنها با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد"

د: آرامش و سکون: تجربه حس آرامش و رضایت درونی، حتی در شرایط دشوار. امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «دعا کن که شفای همه دردها در دعاست.» (میزان الحکمه، محمد محمدی ری‌شهری، ج ۳)، یکی از

ب: تأثیر گروه همسالان:

گروه‌های همسالان نیز می‌توانند بر نگرش افراد به معنویت تأثیر بگذارند. اگر گروه همسالان یک فرد، معنویت را ارزشمند بدانند، احتمال بیشتری وجود دارد که آن فرد نیز به معنویت گرایش پیدا کند.

ج: نابرابری‌های اجتماعی:

نابرابری‌های اجتماعی مانند فقر، تبعیض، و کمبود فرصت‌های آموزشی می‌توانند به استرس و فشارهای روانی منجر شوند. در چنین شرایطی، معنویت می‌تواند به عنوان یک منبع قدرت و امید برای افراد عمل کند و به آن‌ها کمک کند تا با چالش‌ها مقابله کنند.

د: سیاست‌های اجتماعی:

سیاست‌های اجتماعی که از جوامع مذهبی و معنوی حمایت می‌کنند، می‌توانند به تقویت سلامت روان افراد کمک کنند. دسترسی به خدمات معنوی و مذهبی برای

اجتماعی که از جوامع مذهبی و معنوی حمایت می‌کنند، می‌توانند به تقویت سلامت روان افراد کمک کنند. دسترسی به خدمات معنوی و مذهبی برای افراد، به ویژه در زمان‌های بحران، می‌تواند بسیار مهم باشد.

۳: تعامل بین عوامل فردی و اجتماعی

الف: تجربه فردی معنویت:

در حالی که عوامل اجتماعی و فرهنگی بستری برای معنویت فراهم می‌کنند، تجربه معنوی یک امر فردی است. نحوه درک و تجربه معنویت توسط افراد تحت تأثیر شخصیت، تجارب زندگی و باورهای شخصی آنها قرار دارد.

ب: خودآگاهی و درون‌نگری:

معنویت می‌تواند افراد را به خودآگاهی و درون‌نگری تشویق کند. این فرآیند می‌تواند به شناخت بهتر خود و ارزش‌های خود منجر شود و در نتیجه سلامت روان افراد را بهبود بخشد.

ج: انعطاف‌پذیری و سازگاری:

معنویت می‌تواند به افراد کمک کند تا در مواجهه با چالش‌ها و تغییرات زندگی انعطاف‌پذیرتر و سازگارتر باشند. این توانایی سازگاری می‌تواند در حفظ سلامت روانی بسیار مؤثر باشد.

۴: تأثیر معنویت بر سلامت

الف: کاهش استرس:

معنویت می‌تواند به کاهش سطح استرس و اضطراب کمک کند.

ب: بهبود خلق و خو:

معنویت می‌تواند احساس شادی، امید، و رضایت از زندگی را افزایش دهد.

ج: تقویت سیستم ایمنی:

برخی تحقیقات نشان داده‌اند که معنویت می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند.

د: افزایش طول عمر:

برخی مطالعات نشان داده‌اند که افراد مذهبی یا معنوی تمایل به داشتن عمر طولانی‌تری دارند.

ه: کاهش خطر افسردگی:

معنویت می‌تواند به کاهش خطر افسردگی و سایر مشکلات روانی کمک کند.

نکته: مهم است که توجه داشته باشید که معنویت یک امر شخصی است و نباید به عنوان یک راه حل واحد برای همه مشکلات در نظر گرفته شود. همچنین، تأثیر معنویت بر سلامت می‌تواند متفاوت باشد و بستگی به عوامل مختلف فردی، اجتماعی، و فرهنگی دارد. تأثیر معنویت بر سلامت می‌تواند متفاوت باشد و بستگی به عوامل مختلف فردی، اجتماعی، و فرهنگی دارد.

سلامت روان و جسم فرد در جامعه به هم پیوسته است و بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند. در زیر به چند نکته کلیدی در این زمینه می‌پردازم:

الف: ارتباط سلامت روان و جسم

تأثیر متقابل: مشکلات جسمی می‌توانند منجر به اختلالات روانی مانند اضطراب و افسردگی شوند. به همین ترتیب، مشکلات روانی نیز می‌توانند بر سلامت جسمی تأثیر بگذارند و موجب بروز بیماری‌های جسمی شوند.

مدیریت استرس: استرس می‌تواند سلامت جسمی را تحت تأثیر قرار دهد و در نتیجه منجر به مشکلاتی مانند فشار خون بالا یا بیماری‌های قلبی شود.

حمایت اجتماعی: وجود شبکه‌های حمایتی در جامعه می‌تواند به بهبود سلامت روان کمک کند. افراد احساس تعلق و امنیت بیشتری می‌کنند که این خود به بهبود وضعیت روانی آنها کمک می‌کند.

دسترسی به خدمات بهداشتی: جوامعی که به خدمات بهداشتی و درمانی دسترسی بهتری دارند، معمولاً نسبت به سلامت روان و جسمی جمعیت خود نیز آگاهی بیشتری نشان می‌دهند.

ب: فرهنگ و سلامت

تأثیر فرهنگ: باورها و ارزش‌های فرهنگی می‌توانند بر نگرش جامعه نسبت به سلامت روان تأثیر بگذارند. در برخی فرهنگ‌ها، هنوز هم اختلالات روانی به درستی شناسایی و درمان نمی‌شوند.

پیشگیری و آموزش

آموزش عمومی: برنامه‌های آموزشی در مورد سلامت روان و جسم می‌تواند به افزایش آگاهی و کاهش stigma کمک کند و افراد را ترغیب به مراجعه به پزشک یا مشاور کند.

فعالیت‌های اجتماعی

ورزش و فعالیت جمعی: فعالیت‌های ورزشی گروهی نه تنها سلامت جسمی را بهبود می‌بخشد بلکه می‌تواند روابط اجتماعی و احساس تعلق را نیز تقویت کند.

نتیجه‌گیری

مطالعه و بررسی حاضر نشان داد که سلامت، مفهومی چند بعدی است که ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی را در بر می‌گیرد و در این میان، بعد معنوی به عنوان یک رکن اساسی در دستیابی به سلامت همه جانبه مطرح می‌شود. بی‌توجهی به معنویت در برنامه‌های ارتقای سلامت، نه تنها رویکردی ناقص به مقوله سلامت است، بلکه می‌تواند منجر به کاهش اثربخشی مداخلات و عدم دستیابی به اهداف بلندمدت شود. معنویت، با ایجاد احساس هدفمندی، معنا، ارتباط و آرامش درونی، نقش مهمی در ارتقای تاب‌آوری، کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی افراد ایفا می‌کند. در سطح اجتماعی نیز، معنویت می‌تواند به افزایش انسجام اجتماعی، مسئولیت‌پذیری و رفتارهای نوع‌دوستانه کمک کند.

بنابراین، پیشنهاد می‌شود که در برنامه‌های ارتقای سلامت فردی و اجتماعی، ابعاد معنوی به طور جدی مورد توجه قرار گیرند. در همین راستا، موارد زیر به عنوان پیشنهادهایی عملی برای ادغام معنویت در مداخلات بالینی و اجتماعی ارائه می‌گردد:

۱: ارزیابی ابعاد معنوی: قبل از هرگونه مداخله، لازم است که ابعاد معنوی افراد مورد ارزیابی قرار گیرد. این ارزیابی می‌تواند از طریق پرسشنامه‌ها، مصاحبه‌ها و یا سایر روش‌های کیفی انجام شود.

۲: طراحی مداخلات معنوی: بر اساس نتایج ارزیابی، مداخلات معنوی متناسب با نیازهای افراد طراحی شود. این مداخلات می توانند شامل آموزش مهارت های معنوی، انجام تمرین های مراقبه و ذهن آگاهی، شرکت در فعالیت های مذهبی و معنوی و یا استفاده از روش های هنری و خلاقانه برای بیان و پرورش معنویت باشند.

۳: آموزش به متخصصان: لازم است که متخصصان حوزه سلامت (پزشکان، پرستاران، مشاوران و مددکاران اجتماعی) در زمینه معنویت و اهمیت آن در سلامت آموزش ببینند تا بتوانند به طور موثر به نیازهای معنوی بیماران و مراجعان پاسخ دهند.

۴: ایجاد فضاهای معنوی: در مراکز درمانی و اجتماعی، فضاهایی برای انجام فعالیت های معنوی (مانند اتاق دعا، مدیتیشن و یا آرامش) در نظر گرفته شود تا افراد بتوانند به آسانی به نیازهای معنوی خود دسترسی داشته باشند.

۵: حمایت از سازمان های مذهبی و معنوی: دولت و سازمان های غیردولتی باید از سازمان های مذهبی و معنوی حمایت کنند تا بتوانند نقش خود را در ارتقای سلامت جامعه به طور موثر ایفا کنند.

۶: انجام تحقیقات بیشتر: برای درک بهتر تاثیر، نیاز به انجام تحقیقات بیشتری در این زمینه است. این تحقیقات می توانند به طراحی مداخلات موثرتر و مبتنی بر شواهد کمک کنند.

در پایان، با توجه به نقش اساسی معنویت در ارتقای سلامت، ضروری است که نگرش جامع و کل نگر نسبت به مقوله سلامت اتخاذ شود. ادغام معنویت در برنامه های ارتقای سلامت، نه تنها به بهبود کیفیت زندگی افراد کمک می کند، بلکه زمینه را برای دستیابی به جامعه ای سالم، پویا و متعالی فراهم می آورد. سلامت روان و جسم فرد نه تنها به خود فرد مربوط می شود، بلکه بر جامعه نیز تأثیر می گذارد. برای بهبود این وضعیت، نیاز به همکاری و حمایت همه جانبه از طرف افراد، گروه ها و نهادهای اجتماعی وجود دارد

منابع

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه، ناشر پیام آزادی، مترجم حسین انصاریان، محل نشر تهران-ایران، سال ۱۳۸۶
۳. صدوق، عیون أخبار الرضا، جلد ۲، مترجم حمید رضا مستفید علی اکبر غفاری، نشر بی جا-بی نا، تهران، سال ۱۳۷۳
۴. غباری بناب، دکتر باقر، مشاوره و روان درمانگری با رویکرد معنویت، انتشارات آرون، ۱۳۹۵
۵. کلینی، کافی، جلد ۲، صفحه ۴۶۷، ناشر دارالکتب الاسلامیه، مکان تهران-ایران، ترجمه صادق حسن زاده، ۱۳۸۶

۶. گری، هارتز، مترجم امیر کامکار، عیسی جعفری، اهمیت معنویت در بهداشت روان، جلد شومیز، انتشارات روان، ۱۴۰۰ جلد سه
۷. محمدی ری شهری، محمد، و سایر نویسندگان گروه مترجمان و جمعی از پژوهشگران، حکمت نامه پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله و سلم: ج ۴، ناشر موسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، محل نشر ایران قم، سال نشر ۱۳۸۷ هجری شمسی
۸. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ج ۴، ص ۱۶۹۲، قم، دارالحدیث، ۱۳۸۹
۹. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، جلد ۳ ناشر علمی فرهنگی دار الحدیث سازمان چاپ و نشر، مترجم حمید رضا شیخ، محل نشر ایران قم، سال ۱۳۸۹ ش، چاپ
۱۰. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، جلد ۴، ناشر علمی فرهنگی دار الحدیث سازمان چاپ و نشر، مترجم حمید رضا شیخ، محل نشر ایران قم، سال ۱۳۸۹ ش، چاپ ۱۱
۱۱. ویلیام جیمز، دین و روان، ترجمه مهدی قائنی، چ دوم، تهران، سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۶۷،