

# بسته آموزشی زندگی سالم با نشاط و امید



## دل آرام گیرد به یاد خدا

«همانا دل‌ها به یاد خدا آرام می‌گیرند. سوره رعد، آیه ۲۸».

این واقعیت را تحقیقات متعددی در سراسر جهان و در فرهنگ‌های مختلف نشان داده‌اند که آن دسته از افراد که باورهای دینی و معنوی قوی‌تری دارند، معمولاً از سطح سلامت بالاتری برخوردارند. اندیشه‌های معنوی و باورهای دینی می‌توانند با ایجاد آرامش و امید در زندگی افراد زمینه‌ساز ارتقای سطح سلامت روانی و معنوی (و در نتیجه، ارتقای کلی سطح سلامت) شوند. آیا تا به حال به این مساله فکر کرده‌اید که چرا افرادی که از معنویت بیشتری بهره‌مندند، نگاه امیدوارانه‌تری به مسایل و مشکلات زندگی دارند و از آرامش و نشاط بیشتری برخوردارند؟ این بسته آموزشی به همین مساله می‌پردازد.

### آزمون سلامت معنوی



اگرچه تبدیل مفاهیم کیفی به کمی چندان دقیق و خالی از خطا نیست، اما آزمون‌هایی طراحی شده‌اند که قادرند تا حدودی سطح سلامت معنوی افراد را تخمین بزنند. آزمون زیر یکی از همین نمونه‌هاست.

۱ همیشه قسمتی از وقتم را به مطالعه متون دینی و معنوی، عبادت، دعا و

مراقبه اختصاص می‌دهم.

الف) در مورد من صدق نمی‌کند (۱ نمره)      ب) کمی صدق می‌کند (۲ نمره)

پ) نظری ندارم (۳ نمره)      ت) صدق می‌کند (۴ نمره)

ث) کاملاً صدق می‌کند (۵ نمره)

۲ < من معتقدم که هیچ‌کسی بی‌عیب نیست و به همین دلیل اهل عیب‌جویی از مردم نیستم.

- الف) در مورد من صدق نمی‌کند (۱ نمره)      ب) کمی صدق می‌کند (۲ نمره)  
 پ) نظری ندارم (۳ نمره)      ت) صدق می‌کند (۴ نمره)  
 ث) کاملاً صدق می‌کند (۵ نمره)

۳ < من نسبت به مسایل و موضوعات جهان و عالم خلقت خوشبین و امیدوارم.

- الف) در مورد من صدق نمی‌کند (۱ نمره)      ب) کمی صدق می‌کند (۲ نمره)  
 پ) نظری ندارم (۳ نمره)      ت) صدق می‌کند (۴ نمره)  
 ث) کاملاً صدق می‌کند (۵ نمره)

۴ < در مواجهه با سختی‌ها و مشکلات زندگی، آرامشم را حفظ می‌کنم و آشفته نمی‌شوم.

- الف) در مورد من صدق نمی‌کند (۱ نمره)      ب) کمی صدق می‌کند (۲ نمره)  
 پ) نظری ندارم (۳ نمره)      ت) صدق می‌کند (۴ نمره)  
 ث) کاملاً صدق می‌کند (۵ نمره)

۵ < در روابطی که با دیگران دارم، به آنها احترام می‌گذارم و آنها را تحسین می‌کنم.

- الف) در مورد من صدق نمی‌کند (۱ نمره)      ب) کمی صدق می‌کند (۲ نمره)  
 پ) نظری ندارم (۳ نمره)      ت) صدق می‌کند (۴ نمره)  
 ث) کاملاً صدق می‌کند (۵ نمره)

۶ < من پای آنچه حق و درست می‌دانم، می‌ایستم و از نقض قواعد اخلاق دوری می‌کنم.

- الف) در مورد من صدق نمی‌کند (۱ نمره)      ب) کمی صدق می‌کند (۲ نمره)  
 پ) نظری ندارم (۳ نمره)      ت) صدق می‌کند (۴ نمره)  
 ث) کاملاً صدق می‌کند (۵ نمره)

۷ < به خداوند اعتقاد و اعتماد دارم و پای این عقیده خودم می‌ایستم.

- الف) در مورد من صدق نمی‌کند (۱ نمره)      ب) کمی صدق می‌کند (۲ نمره)

(پ) نظری ندارم (۳ نمره)  
 (ث) کاملاً صدق می‌کند (۵ نمره)  
 (ت) صدق می‌کند (۴ نمره)

۸ در مواجهه با دیگران ملایم و باگذشت هستم و نسبت به احساسات دیگران حساسم.

(الف) در مورد من صدق نمی‌کند (۱ نمره)  
 (پ) نظری ندارم (۳ نمره)  
 (ث) کاملاً صدق می‌کند (۵ نمره)  
 (ب) کمی صدق می‌کند (۲ نمره)  
 (ت) صدق می‌کند (۴ نمره)

۹ می‌توانم خواسته‌های شخصی‌ام را کنار بگذارم و در راه عقیده‌ام جان خود را فدا کنم.

(الف) در مورد من صدق نمی‌کند (۱ نمره)  
 (پ) نظری ندارم (۳ نمره)  
 (ث) کاملاً صدق می‌کند (۵ نمره)  
 (ب) کمی صدق می‌کند (۲ نمره)  
 (ت) صدق می‌کند (۴ نمره)

۱۰ عقاید ما را آشکارا با دیگران در میان می‌گذارم و آنها را به دین و معنویت راهنمایی می‌کنم.

(الف) در مورد من صدق نمی‌کند (۱ نمره)  
 (پ) نظری ندارم (۳ نمره)  
 (ث) کاملاً صدق می‌کند (۵ نمره)  
 (ب) کمی صدق می‌کند (۲ نمره)  
 (ت) صدق می‌کند (۴ نمره)

۱۱ از وقتم به خوبی استفاده می‌کنم. هم خوب کار می‌کنم، هم خوب برای موضوعات مهم زندگی‌ام وقت می‌گذارم.

(الف) در مورد من صدق نمی‌کند (۱ نمره)  
 (پ) نظری ندارم (۳ نمره)  
 (ث) کاملاً صدق می‌کند (۵ نمره)  
 (ب) کمی صدق می‌کند (۲ نمره)  
 (ت) صدق می‌کند (۴ نمره)

۱۲ فعالانه در گروه‌های مختلف، چه در زمینه دعا و عبادت و چه در زمینه مطالعه یا دوستی و موارد دیگر شرکت می‌کنم.

- الف) در مورد من صدق نمی‌کند (۱ نمره)      ب) کمی صدق می‌کند (۲ نمره)  
پ) نظری ندارم (۳ نمره)      ت) صدق می‌کند (۴ نمره)  
ث) کاملاً صدق می‌کند (۵ نمره)

۱۳ < فعالانه به مطالعه قرآن می‌پردازم و خودم را مکلف کرده‌ام که از قرآن بیشتر و بیشتر بیاموزم.

- الف) در مورد من صدق نمی‌کند (۱ نمره)      ب) کمی صدق می‌کند (۲ نمره)  
پ) نظری ندارم (۳ نمره)      ت) صدق می‌کند (۴ نمره)  
ث) کاملاً صدق می‌کند (۵ نمره)

۱۴ < به صورت فعالی از توانایی‌هایم برای کمک به دیگران استفاده می‌کنم.

- الف) در مورد من صدق نمی‌کند (۱ نمره)      ب) کمی صدق می‌کند (۲ نمره)  
پ) نظری ندارم (۳ نمره)      ت) صدق می‌کند (۴ نمره)  
ث) کاملاً صدق می‌کند (۵ نمره)

۱۵ < سعی می‌کنم متواضع و فروتن باشم. اشتباه‌هایم را قبول می‌کنم. از دیگران کمک می‌گیرم و سعی می‌کنم دفاعی عمل نکنم، ریا نکنم و کمک‌هایم به صورت ناشناس باشد.

- الف) در مورد من صدق نمی‌کند (۱ نمره)      ب) کمی صدق می‌کند (۲ نمره)  
پ) نظری ندارم (۳ نمره)      ت) صدق می‌کند (۴ نمره)  
ث) کاملاً صدق می‌کند (۵ نمره)

۱۶ < سعی می‌کنم خطاهای دیگران را بیخشم و بغض و کینه نداشته باشم.

- الف) در مورد من صدق نمی‌کند (۱ نمره)      ب) کمی صدق می‌کند (۲ نمره)  
پ) نظری ندارم (۳ نمره)      ت) صدق می‌کند (۴ نمره)  
ث) کاملاً صدق می‌کند (۵ نمره)

۱۷ < به نیازهای دیگران توجه دارم و سعی می‌کنم داوطلبانه و با احساس مثبت به دیگران کمک کنم.

- الف) در مورد من صدق نمی‌کند (۱ نمره)      ب) کمی صدق می‌کند (۲ نمره)

(پ) نظری ندارم (۳ نمره)  
 (ث) کاملاً صدق می‌کند (۵ نمره)  
 (ت) صدق می‌کند (۴ نمره)

۱۸ مقدار از درآمد یا دارایی‌ام را برای کمک به دیگران کنار می‌گذارم.  
 الف) در مورد من صدق نمی‌کند (۱ نمره)      ب) کمی صدق می‌کند (۲ نمره)  
 پ) نظری ندارم (۳ نمره)      ت) صدق می‌کند (۴ نمره)  
 ث) کاملاً صدق می‌کند (۵ نمره)

۱۹ دوست دارم انسان‌های دیگر نیز دین و معنویت خود را رشد دهند و چنین رسالتی را در خود احساس می‌کنم.  
 الف) در مورد من صدق نمی‌کند (۱ نمره)      ب) کمی صدق می‌کند (۲ نمره)  
 پ) نظری ندارم (۳ نمره)      ت) صدق می‌کند (۴ نمره)  
 ث) کاملاً صدق می‌کند (۵ نمره)

۲۰ قدر نعمت‌هایم را می‌دانم و بابت آنها شکرگزارم.  
 الف) در مورد من صدق نمی‌کند (۱ نمره)      ب) کمی صدق می‌کند (۲ نمره)  
 پ) نظری ندارم (۳ نمره)      ت) صدق می‌کند (۴ نمره)  
 ث) کاملاً صدق می‌کند (۵ نمره)

### تفسیر آزمون



در این آزمون، هرچه مجموع نمره‌های شما به ۱۰۰ نزدیک‌تر باشد، نشان‌دهنده سطح بالاتر سلامت معنوی شماست.

سطح سلامت معنوی	نمره کلی
مطلوب	بیشتر از ۷۰
قابل قبول	بین ۵۰ تا ۷۰
نسبتاً قابل قبول	بین ۴۰ تا ۵۰
محدود	کمتر از ۴۰



### معنویت به مثابه ایمان، عشق و امید

افرادی که به ابعاد معنوی خود رسیدگی و توجه کافی نشان می‌دهند، از سلامت و رضایت بالاتری برخوردارند. اما انسان معنوی کیست؟ اگرچه ویژگی‌های متعددی را می‌توان برای یک فرد معنوی برشمرد، اما در این میان ۳ ویژگی چنین فردی مهم‌تر و کلیدی‌ترند:

- ایمان؛
- امید؛ و
- عشق.

### ایمان و سلامت معنوی

انسان معنوی ایمان دارد که خداوند در هر حال و در هر شرایطی حاضر است. او حضور خداوند را به صورت‌های مختلف احساس می‌کند. اعتقاد به ارتباط و پیوند با نیروی متعالی، فرامادی و برتری که گرداننده جهان است، از ویژگی‌های افراد معنوی است. معنویت با ایمان به قدرت بی‌کران

- پروردگار پیوند خورده است.
- از منظر یک انسان معنوی، ایمان به خداوند به این معناست که:
  - خداوند هرگز او را در سختی‌های زندگی تنها نمی‌گذارد؛
  - خداوند حاضر و ناظر بر زندگی اوست؛
  - خداوند پشتیبان و حامی انسان‌هاست؛
  - خداوند خیر انسان‌ها را می‌خواهد و آنچه برای انسان اتفاق می‌افتد، خیر اوست؛ اگرچه او متوجه آن خیر نشود؛ و
  - خواست خداوند بر هر امر دیگری برتری دارد.
- بنا بر آنچه گفته شد، بدیهی است که چنین باورهای نیرومندی می‌تواند منبعی از احساس آرامش، امنیت، طمانینه، شادی و نشاط درونی برای انسان معنوی ایجاد کند.

### امید و سلامت معنوی



امید و ایمان دو مولفه کلیدی سلامت معنوی هستند که با یکدیگر ملازمت دارند. معنویت یک انسان معنوی در آرامش و امید و اعتماد او به خداوند جلوه‌گر می‌شود. کسی که باور داشته باشد خداوند دارای صفاتی مانند علم مطلق، قدرت مطلق، حکمت مطلق و سایر صفات والا است، هرگز خود را از رحمت خداوند دور نمی‌داند. چنین کسی همیشه به رحمت و مصلحت خداوند اعتقاد و اعتماد دارد و به همین دلیل، اگر در مقطعی از زندگی خود به نتیجه دلخواهش دست نیابد، هرگز دلسرد و ناامید نمی‌شود، زیرا باور دارد که خداوند سرنوشت و مسیر بهتری را برای او در نظر داشته است. روشن است که چنین بینشی می‌تواند در مواجهه با مسایل و مشکلات زندگی به فرد امید و اطمینان بدهد.

- از منظر یک انسان معنوی، امید به خداوند به این معناست که:
  - خداوند مهربان، رحمان و رحیم است؛
  - خداوند بخشنده برکات و نعمت‌های فراوان است؛
  - خداوند دانا، بصیر و حکیم است؛ خداوند قادر و تواناست؛





- خداوند آمرزنده گناهان و پوشاننده عیب‌هاست؛ و
- خداوند زیباست و زیبایی‌ها را دوست دارد. تحقیقات جدید در روان‌شناسی، نقش امید در سلامت روانی را بسیار برجسته کرده‌اند. چنانچه افراد امید خود را در زندگی از دست ندهند، احتمال آنکه به موفقیت دست یابند، بسیار است. علاوه بر این، احتمال آنکه چنین افرادی در زندگی اقدام به رفتارهای ناسالم و ناهنجار کنند نیز بسیار کمتر از سایر همسالان و همگنان است، زیرا افراد مومن و معنوی باور دارند که به آنچه مقصودشان است و یا آنچه به صلاحشان است، دست خواهند یافت و بنابراین نیازی به کج‌رفتاری نخواهند داشت.



### عشق و سلامت معنوی

معنویت با کلمه عشق نیز همراه است. عشق موجب بروز و ظهور احساسی معنوی می شود. انسان های معنوی نه تنها به خدا و انسان های دیگر، بلکه به سایر جانداران و طبیعت هم عشق می ورزند.

عشق به معنای عام آن دارای اجزای مختلفی است که عبارتند از:

**احترام:** یکی از اجزای اساسی عشق، احترام است. انسان به هر آنچه عشق می ورزد، برایش احترام نیز قائل می شود.

**مسئولیت:** انسان معنوی، انسانی مسوول نیز هست؛ مسوول در مقابل خداوند، خویشتن، انسان های دیگر، حیوانات و حتی طبیعت. نتیجه چنین مسوولیتی آن است که از سوی چنین فردی، خسارت، ضرر، لطمه و آسیبی به دیگری صورت نخواهد گرفت.

**فهم و درک:** انسان معنوی، توانایی فهم و درک خویشتن و انسان های دیگر را داراست. چنین توانایی درک و فهمی باعث پذیرش عمیق تر او نسبت به خود و دیگران خواهد شد.

**اعتماد:** انسان معنوی عاشق، به خداوند و مخلوقاتش اعتماد دارد. از اعتماد عمیق او به خدا و جهان است که امید و اطمینانی عمیق و آرامش بخش خلق می شود.



### خودارزشمندی و سلامت معنوی

از آنجا که انسان معنوی برای خداوند و نیروی باریتعالی ارزش قائل است، برای خودش نیز ارزش و احترام قائل است، زیرا انسان را مخلوقی می داند که روح خداوند در او دمیده شده و به همین دلیل، ذات ارزشمندی دارد که باید به آن احترام گذاشته شود. فردی که برای خودش احترام و ارزش قائل باشد، از خودش آنچنان مواظبت و مراقبت می کند که گویی از یک موجود گرانبها و ارزشمند مراقبت می کند.

یک انسان معنوی که به خاطر باورهای عمیقش به خود احترام می گذارد:

- اقدام به رفتارهای ناسالم و خطرناک نمی کند؛
- دست به رفتارهایی نمی زند که از شان و مقام او کاسته شود؛



- اجازه نمی‌دهد دیگران با او بدرفتاری کنند؛
- به رشد و تعالی خود می‌پردازد؛
- خود را با وجود تمام ضعف‌ها و کاستی‌هایی که دارد، می‌پذیرد؛
- با خودش مهربان است؛
- به خودش اجازه می‌دهد که کامل نباشد ولی ارزشمند باشد؛
- خود را با دیگران مقایسه نمی‌کند؛
- از خطاها و اشتباهات خود می‌گذرد و سعی می‌کند از خطاهای خود درس بگیرد؛
- خود را سرزنش نمی‌کند؛
- به دیگران اجازه بدرفتاری با خودش را نمی‌دهد؛ و
- از خودش مراقبت و مواظبت می‌کند زیرا خود را ارزشمند و محترم می‌داند.

### شیوه مواجهه انسان‌های معنوی با چالش‌های زندگی

انسان‌های معنوی در شرایط نامساعد و سختی‌های زندگی از روش‌های متفاوتی استفاده می‌کنند. به همین دلیل، زمانی که خیلی‌های دیگر به آسانی تسلیم می‌شوند و از پا می‌افتند، انسان‌های معنوی سپر نمی‌اندازند و تسلیم

شرایط نمی‌شوند. آنها هنگامی که با چالش‌های زندگی روبرو می‌شوند، از روش‌های مختلفی که منطبق بر باورهای عمیق‌شان است، استفاده می‌کنند.

### مقابله یعنی چه؟

در زبان علمی، به نحوه برخورد انسان‌ها با مشکلات و سختی‌های زندگی «مقابله» گفته می‌شود. در واقع، مقابله عبارت است از کوشش‌های ذهنی یا تلاش‌های رفتاری برای از بین بردن، کاهش یا مدارا با فشارها، سختی‌ها و استرس‌های زندگی. تقسیم‌بندی‌های مختلفی از انواع مقابله وجود دارد. تقسیم انواع مقابله به دو نوع هیجان‌مدار و مساله‌مدار از رایج‌ترین انواع تقسیم‌بندی است.

هدف مقابله‌های هیجان‌مدار، کاهش پریشانی و ناراحتی ناشی از مشکل است و هدف مقابله‌های مساله‌مدار، حل مشکل و مساله‌ای که پیش آمده است. به همین دلیل، معمولاً مقابله‌های هیجان‌مدار در ابتدا مورد استفاده قرار می‌گیرند تا فرد آرام شود و بتواند فکر کند. وقتی فرد آرام شد، با استفاده از مقابله‌های مساله‌مدار سعی می‌کند تا راه‌حل مناسبی بیابد که به کمک آن بتواند مشکل را از میان بردارد. اما انسان معنوی می‌تواند علاوه بر این مقابله‌ها، از مقابله‌های معنوی و مذهبی نیز استفاده کند. در ادامه در این زمینه توضیحات بیشتری خواهید خواند.

### مقابله‌های هیجان‌مدار

هدف از این نوع مقابله‌ها آن است که فرد بتواند آرامشی را که به دنبال شرایط سخت زندگی از دست رفته است، دوباره به دست آورد. معمولاً در مواقعی که انسان‌ها با استرس‌های زندگی مواجه می‌شوند، آرامش خود را از دست می‌دهند و احساسات منفی زیادی مانند اضطراب، اندوه، ناامیدی و خشم را تجربه می‌کنند. اما وقتی که از فاز حاد مساله عبور می‌کنند و آرام‌تر می‌شوند، قادر به تفکر و دستیابی به راه‌حل‌هایی برای بیرون آمدن از شرایط نامطلوب خواهد بود. در کادر زیر، انواع مقابله‌های هیجان‌مدار (به تفکیک سالم و ناسالم) ارائه شده‌اند:

انواع مقابله‌های هیجان‌مدار	
ناسالم	سالم
سیگار کشیدن و قلیان کشیدن	ورزش و تفریحات سالم
استفاده از مواد مخدر	استفاده از هنر
زیر سوال بردن تمام اعتقادات	دعا و نیایش
پرخاش کردن به دیگران	گریه کردن
سرزنش دیگران	درد دل کردن
سرزنش کردن خود	دلداری دادن به خود
نامید شدن	فکر کردن به اوقات خوب در آینده
فکر کردن به خودکشی	خیال و رویاپردازی
بی‌ملاحظگی و بی‌پروایی (مانند رانندگی بی‌احتیاط)	توکل و توسل
باور به بداقبال بودن	معنای مثبت دادن به زندگی

### مقابله‌های مساله‌مدار

این قبیل مقابله‌ها به فرد کمک می‌کنند تا او بتواند با استفاده از راه‌حل‌های مختلف، مشکلی را که با آن مواجه شده، حل کند و آن را از میان بردارد. در مقابله‌های مساله‌مدار، فرد فعالانه به حل مشکل می‌پردازد و سعی می‌کند با استفاده از روش‌های مختلف رفتاری و شناختی، مشکل یا مساله را از میان بردارد. در کادر زیر، انواع مقابله‌های مساله‌مدار (به تفکیک سالم و ناسالم) ارائه شده‌اند:

انواع مقابله‌های مساله‌مدار	
ناسالم	سالم
اقدام شتاب‌زده و بدون تفکر	تفکر و تمرکز بر حل مشکل
حیله و نیرنگ	مشورت کردن
تقلب	جستجوی اطلاعات
پول نزول گرفتن	راهنمایی گرفتن
دزدی	کمک گرفتن از دیگران

### مقابله‌های معنوی و مذهبی

یکی از سالم‌ترین و موثرترین مقابله‌های هیجان‌مدار، استفاده از دین و معنویت است که می‌تواند منبع آرامش و اطمینان قلبی باشد. مقابله‌های معنوی به صورت‌های مختلفی به انسان‌ها کمک می‌کنند تا بتوانند زندگی سالم‌تر، شادتر، امیدوارانه‌تر، بانشاط‌تر و بامعنائی داشته باشند، چرا که مقابله‌های معنوی: به تجربه‌های سخت و دشوار زندگی معنای متعالی می‌دهند؛ به حفظ و بقای آرامش انسان کمک می‌کنند؛ منجر به خوشبینی و مثبت‌اندیشی می‌شوند؛ مانع از پریشانی انسان می‌شوند؛ نوعی پیوند و ارتباط بین دنیای مادی و فرامادی ایجاد می‌کنند؛ باعث امیدواری می‌شوند؛ و منجر به تلاش و کوشش امیدوارانه انسان می‌شوند.

### ذکر همچون مقابله

ادبیات دینی سرشار از نشانه‌هایی است که انسان معنوی را به ذکر و یاد خداوند دعوت می‌کند: «پس مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم (سوره بقره/ آیه ۱۵۲)»؛ «من همنشین کسی هستم که مرا یاد کند (فصوص الحکم/ ص ۱۱۰۶)» و...

نیاز به ارتباط و اتصال با خداوند و کسب انرژی از منبع معنویت، نیازی است که انسان‌های معنوی را برمی‌انگیزد به شیوه‌های گوناگون با جان جهان در اتصال و پیوند باشند. این نیاز در یکی از رفتارهای معنوی که در ادبیات دینی به آن «ذکر» می‌گویند، به بهترین شکل خود را نشان می‌دهد. دعا، نیایش، راز و نیاز، نماز و بسیاری دیگر از اعمال و مناسک دینی را می‌توان به تعبیری زیرمجموعه «ذکر» به حساب آورد؛ عمل معنوی و مقدسی که در اسلام بسیار توصیه شده است. فرد معنوی و مومنی که به یاد خداست، احساس می‌کند به قدرت لایتناهی و عظیمی متصل است که به او امید و اطمینان می‌بخشد. احساس تسلط به زندگی و آسان شدن امور از نتایج طبیعی ذکر خداست. انسان با ایمان حتی در سخت‌تری شرایط هم زندگی را سخت

نمی‌گیرد، چرا که آموزه‌های دینی به او می‌آموزد که موفقیت‌ها و مواهب زندگی را نشانه لطف الهی بداند و شکست‌ها و مصیبت‌ها را فرصتی برای صبوری در آزمایش الهی و گام برداشتن به سوی رشد معنوی. علاوه بر ذکر، برخی دیگر از مقابله‌های دینی و معنوی را نیز می‌توان نام برد؛ از جمله: نماز خواندن؛ نذر کردن؛ خواندن قرآن و سایر کتاب‌های مذهبی و مقدس؛ بخشش و عفو خواستن؛ رضایت دادن به رضای خدا؛ شکرگزاری؛ معنی مثبت دادن به تجربه‌های مختلف زندگی؛ دعا و نیایش؛ امید داشتن به رحمت خداوند؛ صبر، توکل و توسل؛ رفتن به اماکن مذهبی؛ و حضور در جمع‌های دینی و معنوی.

### شما چه تصویری از خدا دارید؟

تصویری که انسان معنوی از پروردگارش دارد، می‌تواند به او آرامش، امید و نشاط درونی ببخشد و به او کمک کند که هرگز در سختی‌های زندگی، خودش را نبازد و تسلیم نشود. قطعه‌ای که برای حسن ختام این بسته آموزشی انتخاب شده است، قطعه ادبی زیبایی از ملاصدرای شیرازی در باب ایمان به خداست که حاکی از تصویر دلنشین و تاثیرگذاری است که او از خداوند دارد: «خداوند بی‌نهایت است و لامکان و لازمان / اما به قدر فهم تو کوچک می‌شود / و به قدر آرزوی تو گسترده می‌شود / و به قدر ایمان تو کارگشا می‌شود / و به قدر نخ پیرزنان دوزنده، باریک می‌شود / و به قدر دل امیدواران، گرم می‌شود / یتیمان را پدر می‌شود و مادر / بی‌برداران را برادر می‌شود / بی‌همسر ماندگان را همسر می‌شود / عقیمان را فرزند می‌شود / ناامیدان را امید می‌شود / گم‌گشتگان را راه می‌شود / در تاریکی ماندگان را نور می‌شود / رزمندگان را شمشیر می‌شود / پیران را عصا می‌شود / و محتاجان به عشق را عشق می‌شود / خداوند همه چیز می‌شود همه کس را / به شرط اعتقاد / به شرط پاکی دل / به شرط طهارت روح / به شرط پرهیز از معامله با ابلیس / بشوید قلب‌هایتان را از هر احساس ناروا / و مغزهایتان را از هر اندیشه خلاف / و زبان‌هایتان

قطعه ادبی  
زیبایی که  
ملاصدرا در  
باب ایمان  
به خدا به  
رشته تحریر  
در آورده،  
یکی از  
ماندگارترین  
نوشته‌ها در  
این زمینه  
است که از  
عمق ایمان  
این حکیم و  
فیلسوف  
ایرنی حکایت  
می‌کند



را از هر گفتار ناپاک/ و دست‌هایتان را از هر آلودگی در بازار/ و پیرهیزید از  
ناجوانمردی‌ها/ ناراستی‌ها و نامردمی‌ها/ و چنین کنید تا ببینید که خداوند/  
چگونه بر سر سفره شما/ با کاسه‌ای خوراک و تکه‌ای نان می‌نشیند/ و بر بند  
تاب با کودکان شما تاب می‌خورد/ و در دکان شما کفه‌های ترازویتان را میزان  
می‌کند/ و در کوچه‌های خلوت شب با شما آوازی می‌خواند/ مگر از زندگی چه  
می‌خواهید/ که در خدایی خدا یافت نمی‌شود/ و به شیطان پناه می‌برید؟/  
که در عشق یافت نمی‌شود/ و به نفرت پناه می‌برید؟/ که در سلامت یافت  
نمی‌شود/ و به خلاف پناه می‌برید؟/ و مگر حکمت زیستن را از یاد برده‌اید/  
که انسانیت را پاس نمی‌دارید؟...»