بسم الله الرحمن الرحیم

**تاثیرمعنویت براعتمادبه نفس وآرامش افراد در بحران کرونا**

دکترمحمد عترت دوست[[1]](#footnote-1)

حسین خسروانی[[2]](#footnote-2)

**چکیده:**

معنویت ارتباط با خالق هستی مهم‌ترین نیازهرانسان است.نیارهای روحی ومعنوی انسان ازمسایل مادی جداست .باتوجه به دیدگاه‌های مختلفی که هر دین ومکتب به انسان دارد نگاه به معنویت نیز متفاوت خواهدبودوتاثیران نیزدرابعادوجودی انسان ازجمله دو مقوله مهم اعتمادبه‌نفس وارامش متفاوت خواهد بود.معنویت به لحاظ نقش بازدارنده‌ای که داردمیتواندبه خودی خود در کاهش بیماری‌هایی ازجمله افسردگی اضطراب و....نقش به سزایی داشته باشد لذا در این زمان که جهان بشریت با پدیده شومی به نام بیماری کرونا دست‌وپنجه گرم می‌کند نیاز به این عنصر اصلی ولازم بیشتر به چشم میخوردوتبین چیستی وچرایی معنویت حقیقی وکامل که همان قران و روایات اهل‌بیت (علیه السلام) هست ضرورت وجایگاه خاصی را می‌طلبد.

افرادمذهبی بااعتقادات دینی ومعنوی خودازقبیل:عبادت .دعا.توکل وتوسل.صبر.نمازو....میتوانندباعث ایجادارامش درخودودیگران شوند.لذادراین مقاله باتوجه به مستندات فوق ومطالعه کتاب هاوبررسی مقالات گوناگون دراین زمینه به تاثیرمعنویت براعتمادبه نفس وارامش افراددرمواقع بحرانی پرداخته میشود.

**کلیدواژه** :معنویت ،اعتمادبه‌نفس ، بحران ، آرامش ، کرونا

**مقدمه وطرح مسئله** :

قرآن کریم واحادیث اهل بیت (علیه السلام)برای هدایت مردم ودعوت مردم به یگانه پرستی واموزش ارزش های تازه وروش فکرهای جدیدتفکروزندگی وارشادرفتارهای به هنجارهستندکه صلاح فردوخیرجامعه درعرصه های مختلف دران دیده میشودونیزراهنمایی بشربه راهنمایی راه های درست تربیت وپرورش نفس که منجربه کمال انسانی میشودومتضمن سعادت وسلامت انسان دردنیاواخرت است .

إِنَّ َهذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا: بی تردید این قرآن به استوارترین آیین هدایت می کند، و به مؤمنانی که کارهای شایسته انجام می دهند، مژده می دهد که برای آنان پاداشی بزرگ است.وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا : وازقرآن نازل میکنیم انچه که شفاورحمت برای مومنان است وستمگران راجزخسران و(زیان)نمی افزاید . قران کریم نقش به سزایی ازجهت تاثیرمعنوی روی مسلمانان صدراسلام به جاگذاشت واعتمادبه نفس وارامش وشخصیت واخلاق وروش زندگی انهارا به کلی تعغیردادوازانها افرادی با صلابت .استواروصاحب عقیده به باراورد که دارای ارزش های شریف انسانی بودنددرنتیجه انهادارای جامعه ای متحدومنظم وبااراده قوی شدند که توانستندبزرگترین دولت های ان زمان را شکست دهندودربیشترسرزمین های جهان پراکنده شوندوبه گسترش اسلام بپردازند.درقران واحادیث وعبادت های مسلمانان نیروی معنوی عظیمی هست که درنفس انسان انسان تاثیرشگرف برجای میگذارداین نیروباعث بیداری وجدان وتحریک احساس وشعور وصیقل روح انسان میشودوادراک وتفکررابیدارمیکندوبصیرت راجلامیبخشد.دکترتوماس هایسلوب می­گوید:بزرگترین عاملی که چون دارویی شفابخش درخواب موثربوده وشخص رابه مقدارزیادی تقویت میکندنمازاست این نظریه ای است که طی سالیان درازتجربه درموردبیمارهای ناشی ازبی خوابی به دست اورده ونتیجه مطالعاتی است که ازحرفه پزشکی خوداموخته ام وبرای مسلم گردیده که نمازتنهاعاملی است که روح را ارامش بخشیده وازاضطراب وخستگی اعصاب به مقدار زیادی میکاهد.(اصفهانی وعطایی،1385ش،ج 5،ص 80)

مهاتماگاندی رهبراستقلال طلبان هندوستان :دعاونماز زندگی مرا نجات داده است.بدون انهاازمدتی پیش دیوانه شده بودم .من درتجارب زندگی عمومی وخصوصی خودتلخ کامی های بسیارسخت داشته ام که مرا دستخوش نا امیدی ساخت اگرتوانسته ام براین ناامیدی هاچیره شوم به خاطردعاهاونمازهایم بود.دعاونمازرابخشی اززندگی خودنمیشمارم فقط یه خاطرنیازواحتیاج شدید روحی انهارا کارمیبستم زیرا اغلب خودرا دروضع وحالی میافتم که احتمالابدون دعاونمازنمیتوانستم شادباشم.هرچه زمان میگذشت اعتقادمن به خداوندافزایش میافت ونیازمن به دعاونمازبیشترمیگشت وصورتی مقاومت ناپذیربه خودمیگرفت به طوری که بدون ان زندگی برایم سردوتهی بود............موقعی رسیدکه احساسذ میکردم به همان اندازه که غذابرای بدن من لازم است دعاونمازبرای روح لازم است .غذابرای بدن ضرورت نداردزیرا اغلب لازم است بیشتربه خودمان گرسنگی دهیم وازغذاخوردن خودداری کنیم اما درمورد معنویت ودعاونمازچنین خود داری نمیتواندوجود داشته باشد(اصفهانی،1385، ج5،ص85).

دیل کارنگی دانشمندمعروف غربی موسس (مرکزارتباط انسانی):هنگامی که کارهای سنگین قوای مارا ازبین میبردواندوه هاهرنوع اراده ای راسلب میکندبیشتراوقات که درهای امیدبه روی مابسته میشودبه سوی خدا روی میاوریم ولی اصلا چرابگذاریم روح یاس ونا امیدی برما چیره شود؟چراهمه به وسیله خواندن نمازودعاوبه جااوردن حمدوثنای خداوندقوای خودرا تجدید نمیکنند؟.(اصفهانی،1385، ج5، 90ص).

همانگونه که ملاحظه میشودبسیاری ازدانشمندان وبزرگان فارق ازهردین وایین ومسلکی معنویت را یکی ازعناصربسیاربسیارمهم درسلامت روح روان وافزایش اعتمادبه نفس وارامش میشمارندوتاثیران برابعادمختلف انسان برهیچ کس پوشیده نیست. رشدروزافزون عرفان های کاذب واستقبال جوانان بی اطلاع ازاین عرفان های نوظهورتشنگی ذاتی بشربه معنویت را نشان میدهدوهرکسی که قدری تامل کندواهل تحقیق وانصاف باشدنبوداین حلقه گمشده را درجوامع بشری خصوصادرمواقع را پی میبردوضرورت ان برهیچ کس پوشیده نیست .امابه راستی چرا درکشورعزیزمان باوجودغنی ترین مکتب مذهبی یعنی اسلام تشیع دربحرانی مانندبیماری کرونا انقدرافراداعتمادبه نفس وارامش خودرا ازدست میدهند؟چراهنوزنتوانستیم معنویت را به عنوان یک باوراصلی ویک نسخه واقعی جهت بالا بردن اعتمادبه نفس وارامش افرادتجویزکنیم؟چرابعضی ازمدیران ومردم درمقام اجرا هنوزاعتقادچندانی به تاثیرمعنویت ندارندومناسک معنوی را فقط مختص مساجدوحسینیه هامیدانند نه برای احادمردم درزندگی روزمره ودست وپنجه نرم کردن با مشکلات وبحران ها؟

مؤلف برای انجام پژوهش ابتدابه جستجوی پیشینه پرداخته وسپس باطرح سوالات خاص دررابطه باموضوع تحقیق به نقدوآسیب شناسی موارد:1-کاربردی نبودن بسیاری اموزش های معنوی درجهت تقویت اعتمادبه نفس وارامش افراد 2-عدم معرفی چیستی وچرایی معنویت به افراد جامعه3-عدم وجود باوربه تاثیرمعنویت دراعتماد به نفس افراد دربعضی ازمدیران اجرایی..

**پیشینه تحقیق**: حسین اصفهانی عطایی درکتاب چرانمازفلسفه نمازومعنویت وچرایی انرا درزندگی روزمره افرادخصوصاجوانان تبیین کرده است،(اصفهانی ،1385ش،ج5،ص13)

حسینپوردرکتب نمازمحراب بندگی درباره ارتباط انسان باخداوندمتعال ازطریق نمازوچگونگی پاسخ دادن به نیازهای روحی ومعنوی انسان درنتیجه انجام دادن به این عمل معنوی والهی سخنان ارزشمندوقابل استفاده ای را بیان کرده است (حسینپور،1394ش،ج2،ص11)

اصفهانی عطایی درکتاب کاربردهای نمازهدف ازنمازوفایده وثمرات وکاربردنمازدرزندگی انسان را بیان کرده.(اصفهانی عطایی،1387ش،ج5،ص24)

نریمانی درمقاله تاثیرمعنویت دربهبودعلا ئم اعتیادبه اینترنت درموضوع معنویت درمانی وتاثیران ان برروی ارتقای زندگی افراد وبه کارگیری باورهای مذهبی افراد درفرایندروان درمانی انها پژوهش های خوبی را به عمل اورده است.(نریمانی،1399ش،ص18) /

عیسی زاده درمقاله تاثیرمعنویت ومذهب برسیستم ایمنی بدن پژوهشی درزمینه تاثیرمعنویت برسیستم ایمنی بدن با توجه به رویکردهایی مبتنی بردین وباورهای مذهبی در بخش های بالینی انجام داده است.(عیسی زاده،1399ش،ص21)/

اذربایجانی درمقاله الگوی اعتمادبه نفس دراخلاق اسلامی ازمعلوم ساختن جایگاه اعتمادبه نفس دراخلاق اسلامی وچیستی اعتمادبه نفس وچگونگی تعامل ان دراخلاق اسلامی وروانشناسی سخن به میان اورده است.(اذربایجانی ،1391ش،8ص)/

جمشیدی راد درمقاله راهکارهای اعتمادبه نفس وکاهش افسردگی درقران واحادیث درموردتاثیرنیروی معنوی قران درنفس افرادوشفابخشی قران وراهکارهایی که برای مقابله بافشارهای روحی وتامین بهداشت روانی صورت میگیرد تحقیقات خوبی به عمل اورده است.(جمشیدی راد،1394ش،23ص)

1.ادبیات نظری تحقیق:

## 1.1 بررسی مفوم معنویت

معنویت:واژه معنوی که ازدوکلمه (معنا)و(یای نسبت )تشکیل یافته به معنای منسوب به معنادرمقابل لفظی است .برخی لغت دانان این واژه رابیانگرمفاهیم حقیقی وباطنی (عمید،1379،1892)راست،اصلی وذاتی ،مطلق وروحانی دانسته اند،پس این مفهوم درمقابل مفاهیم مادی ،صوری وظاهری قرارمیگیرد(معین،1381،1008).کتب لغت واژه معنارانیزبه هرانچه ازچیزی قصدشودوهرچیزی که فردقصدکندکعناکرده اند(دهخدا،1377،2119،14).

درلغت عرب این واژه ازدوماده (عنی)و(عنو)گرفته شده است(مصطفوی،1374،244:8)کتب لغت برای ان چندمعناشناخته اندکه این معانی باتوجه به ماده اولیه (عنویاعنی)عبارت انداز:دربردارندگی معنای خضوع وذلت ف(فیومی ،434:2)قصدچیزی با حرص ورغبت فراوان ،ظهوروبروزشی.براین اساس میتوان درتوصیف فردمعنوی گفت وی شخصی است که با احساس نیازدرخودبا تلاش مصرانه ورویکردی خاضعانه برای برطرف کردنش اقدام میکند.

تعریف اصطلاحی معنویت را باتوجه به دورویکردکلان دانشمندان غربی به عنوان مدافعان معنویت غیرمبتنی به وحی وبرخی اندیشمندان اسلامی به عنوان مدافعان معنویت برامده ازوحی الهی در دوعنوان اندیشه غربی وسلامی بیان کرد

((پرینسیب ))(1983)گزارش میکند:به لحاظ تاریخی معنویت ریشه درمفهوم لاتین((spiritualitas)) (اسپیریچوالیتاس)دارد.این واژه انتزاعی تاقرن پنجم درادبیات وجودنداشت .دست نوشته های اپستل پل نشان میدهدکه ماهیت معنوی انسان توسط روح خداوندتنظیم وتحت تاثیرقرارگرفته است .برای پل معنوی بودن به معنای پیروی ازحضرت مسیح (علیه السلام)است.بنابراین ازنظرگاه غربی کاربرداصلی این واژه مفهوم ذیل معنای دین قرارداشت.(محمدباقری،123،1394)

## 1.2بررسی مفهوم اعتمادبه نفس

اعتمادبه نفس:این مفهوم احتمالااصطلاحی است که بیشتربرای تشریح مفاهیم مرتبط درخارج ازعرصه ی تحقیقات روانشناختی مورداستفاده قرارمیگیرد اماهنوزهم درمورداینکه دقیقااعتمادبه نفس چیست بحث وجدل های زیادی وجوددارد.یکی ازمنابع ذکرشده درمورداعتمادبه نفس بیان میدارد که این مفهوم به معنای اعتقاد داشتن فردبه خودش است (بنابو وتیرول 2002)یکی دیگرازمقاله های محبوب دراین زمینه اعتمادبه نفس را به عنوان انتظارات فردازعملکرد خودوارزیابی توانایی هاوعملکردهای قبلی اش تعریف میکندودرنهایت درتعریف دیگراعتمادبه نفس را به عنوان اعتمادفردبه توانایی هاوظرفیت هاوقضاوت های خوددانسته اند(دیکشنری انلاین روانشسناسی)

## 1.3بررسی مفهوم بحران

بحران:بحران به معنای اشفتگی وتعغیرحالت ناگهانی یابالاترین مرحله یک جریان تعریف شده(فرهنگ نامه فارسی معین)امادرمفهوم به معنای نوعی اضطراب ونگرانی ناشی ازبه هم خوردن وضع مالوف است.این وضع مالوف ناظربرثبات یادگرگونی معطوف به وضعیت مطلوب تراست اماانچه دراین دیدگاه اهمیت پیدا میکندوجودنگرانی واضطراب دروضع مالوف است دراین حالت تصمیم گیران وتصمیم سازان به نوعی ذهنیت واحساس برهم خوردن وضع طبیعی موردقبول خود را تجربه میکنند.(بیگم سجادی زهرا1392ش) طراحی الگوی استرس شغلی ازدیدگاه اسلامی.

## 1.4بررسی مفهوم ارامش

 ارامش:ارامش ازمصدرارمیدن است که درلغت به معنی حالتی نفسانی همراه با اسودگی وثبات است ودراصطلاح دربرابراضطراب ودلهره به کارمیرودهمچنین به صفت قلبی خاص نیز(اسودگی خاطروثبات وطمانینه )گفته میشود(لغت نامه دهخدا.1377.981)وبه تعبیردیگروضعیتی است که دران اضطراب .نگرانی وخشم ودردومانندان نیست (اشرف صادقی .1392.5451)

درفرهنگ فارسی معین ارامش به معنای ارامیدن و وقاروسنگینی وفراغت واسایش وصلح واسایش وایمنی وامنیت وخواب اندک وسبک امده است که تقریبا هرکدام ازاینهارا میتوان مصادیقی ازارامش دانست .محمدپور.شیما.(1394ش).ارامش حقیقی ازدیدگاه قران.پایان نامه دکتری.کاشان.دانشگاه کاشان

1.5بررسی مفهوم کرونا

سازمان بهداشت جهانی (who)این ویروس را covid-19 وکمیته بین المللی طبقه بندی ویروس ها international committee on taxonomy of virus (ictv) انرا sars-cov-2 نام گذاری کرد.این ویروس متعلق به خانواده بتاکرونا ویروس ها است که درطبیعت رایج بوده ومانندسایرویروس ها،میزبان طبیعی بالقوه زیادی داردکه به صورت میزبان واسط یا میزبان نهایی عمل میکند.انالیز ژنومی اولیه این ویروس ،همولوژی انرا به کروناویروس sars خفاش تاییدکرد.ازاین رواین فرضیه مطرح شد که احتمالا covid-19 ازخفاش به انسان سرایت کرده است(گنج علی ،1399،بررسی کرونا،13

# **2نقدوبررسی:**

2.1عدم معرفی چیستی وچرایی معنویت به افرادجامعه:

مهم­ترین عاملی که سبب عمل به یک موضوع میشودعبارت است ازشناخت دقیق ان موضوع ،هرچه قدرشناخت دقیق تروکامل ترباشدعمل به ان نیزبهتروبارقبت بیشتری انجام میشود.به عبارت دیگردانستن فلسفه یک موضوع اولین قدم دراجرایی شدن ان است .به عنوان مثال اگرکمی دقت کنیم میبینم که کسانی درجامعه که برای انها اهمیت نمازبهتروبیشترتوضیح واموزش داده شده نسبت به انجام این فریضه الهی ازبقیه کسانی که اطلاعی ازاین عمل ندارندیا اینکه صرفا ازروی عادت این طاعت الهی را انجام میدهنددرکمیت وکیفیت بسیارتفاوت وجود دارد .

به نظرمولف هنوزدرافرادجامعه فعلی ما انگونه که بایدوشایداهمیت وفلسفه وتاثیرگذاری معنویت تشریح وتوضیح داده نشده است .معنویت غذای روح انسانهاست چگونه میشود که ما ازهمان اغازسنین کودکی به فرزندانمان اموزش میدهیم که چگونه بایدغذابخورند،ازکجابایدغذا راتهیه کند؟نبایدهرگونه غذایی را استفاده کند و...........اما به راستی ارزش غذای روح کم ترازغذای جسم است؟که دراموزش معنویات انقدرکوتاهی به عمل می اید؟چرا بایدبعضی ازجوانان ولو به تعداد کم به عرفان های نوظهوروناشناخته روی بیاورند؟مگردرقران ومعارف اهل بیت (علیه السلام)کم مضامین بلندبالای عرفانی ومعنوی وجوددارد؟بایددراموزش معنویت ازهمان سنین خردسالی تا بزرگسالی نسبت به افراد تامل وتعغیرات جدی حاصل شودواقعا زیبنده جامعه شیعه نیست که انقدرازقرص های ارام بخش وضدافسردگی جهت کسب ارامش واعتمادبه نفس دران استفاده شودمیشودبا بیان دقیق فلسفه معنویت ،چیستی معنویت ،چرایی معنویت دراموزش به افرادمقدارزیادی در افزایش اعتمادبه نفس وتقویت ارامش انان موثرواقع شد.

2.2کاربردی نبودن بسیاری ازاموزش های معنوی درجهت تقویت اعتمادبه نفس:

ازدیگرمسائل مهمی که باعث استقبال افرادبه عمل کردن نسبت به یک موضوع میشودعبارت است ازکاربردی بودن ان موضوع ان هم به صورت محسوس درزندگی روزمره انهاست مکررا ازابوعلی سینا حکیم ودانشمندبزرگ اسلامی نقل شده است که هرگاه برای من گره علمی حاصل میشدوضومیگرفتم و دو رکعت نمازمیخواندم بعدازان میتوانستم به راحتی ان گره ومشکل علمی را حل کنم ،همانطورکه مشاهده میکنیم این حکیم ودانشمندفرزانه چگونه ازنمازکه یکی ازشاخصه های مسائل معنوی میباشددر زندگی روزمره خودجهت کسب ارمش واعتمادبه نفس استفاده میکند؟اکنون که بشریا پدیده وبیماری شومی به نام کرونا دست وپنجه نرم میکندبهترین فرصت است که کاربردمعنویت را به عینه مشاهده کند.مردمی که ازترس مبتلاشدن به این بیکاری که البته ترس به جا ودرستی استدرمواردبحرانی ان دچارانواع بیماری های روحی وروانی وافسردگی واضطراب و.....میشوندواقعا تشنه حلقه مفقوده ای مانندمعنویت درجهت کسب ارامش واعتمادبه نفس هستنداگربتوانی اموزش مسائل معنوی را به صورت کاربردی وقابل استفاده برای تمام افرادجامعه بیان کنیم ،ان وقت مشاهده خواهیم کرد که تمام انسانها حتی کسانی که اعتقادکمی نسبت به مسائل معنوی دارندچگونه گروه گروه به این مقوله مهم ودست یافتنی روی می اورند

2.3عدم وجودباوربه تاثیرمعنویت درجهت تقویت اعتمادبه نفس وارامش افراددربعضی ازمدیران اجرایی:

امروزه که تمام دنیا درکشورهای مختلف دچاربیماری فراگیرکروناشده اند،مشاهده میکنیم که هرکشوری ستادی ازمدیران مختلف ان کشور جهت کنترل ان بیماری تشکیل داده است .تصمیمات این ستادمبارزه با کرونا درواقع به گونه ای میتواندگزیده ای ازافکارعامه مردم دران جامعه باشد،درواقع اگرتاثیربه معنویت به صورت یک باورحقیقی درافرادنهادینه شده باشدبه طبع وقتی ان شخص ازافرادجامعه دارای مسئولیت اجرایی شود،درتصمیم گیری های خوداین عقیده وباور را لحاظمیکند.همانظورکه ما درکشورعزیزخودمان ایران مشاهده کردیم که شخصی مانندمقام معظم رهبری (مدظله العالی ) چگونه به عامه مردم توصیه به خواندن دعای هفتم صحیفه سجادیه را میکنند،چرا که باوربه تاثیرمعنویت درعمق جان ایشان رخنه کرده است وبا پوست وگوشت ایشان امیخته شده است لذاهم خودبه این مسائل معنوی پایبنداست وهم به دیگرا ن توصیه میکنند،لذابایدبه عقب بازگشت ونهادهای مسئولی مثل خانواده ،اموزش وپرورش،حوزه علمیه دانشگاه،صداوسیماو.......جوری ازهمان دوران خردسالی افرادجامعه راتربیت کنندکه اگراین فرد روزی درکشورمسئولیت اجرایی وتصمیم گیری را دارا شدمعنویت واعتقادبه تاثیران تبدیل به یک باوردروی شده باشد

**نتیجه گیری**:

 درپایان باید عرض کرد که هرچه قدربتوانیم ازاین معارف بزرگ الهی که همان کتاب قران وفرامین اهل بیت عصمت وطهارت میباشددرجهت تقویت ایمان ومعنویت افرادبیشتراستفاده کنیم مسلما افرادجامعه ی ما درمواجه با بحران هایی مانندکرونا دارای اعتمادبه نفس وارامش بیشتری خواهندبودکه لازمه ی تحقق این امراموزش بنیادین وبه روزتوسط افرادمعتقدبه معنویت میباشد.البته اموزش معنویت بادیگراموزش هاتفاوت های بسیاری دارد،که یکی ازاصولی ترین این تفاوت هاوجودمعلمان ومربیانی میباشد که درمرتبه اول خودشان اعتقادراسخ به معنویت وتاثیران در زندگی داشته باشند،یااستفاده ازمدیران اموزشی واجرایی که معنویت باپوست وگوشت انان امیخته شده باشد،تادرمرحله اول بتوانندالگوی خوبی برای مردم باشندودرمرحله دوم بتواننددرتصمیم سازی هاوتصمیم گیری های سرنوشت سازخوداین عنصرقابل توجه رامورداهتمام قراردهندالبته بازگوکردن تجربیات موفقیت امیزتاثیرات معنویت درزندگی افراد مانندتاثیرمعنویت بردرمان بیماری های روحی وروانی بیمارن یا تاثیرمعنویت بردرمان معتادان به اینترنت یاموادمخدرو.....ودیگرکاربردهای ان درزندگی فردی واجتماعی افراد بسیارتاثیرگذاراست.

مولف دراین مقاله تلاش کردبا انجام یک مطالعه کتابخوانی وبررسی مقالات مختلف درزمینه تاثیرمعنویت براعتمادبه نفس وارامش افراد درمواقع بحرانی به سه دلیل اصلی رسیده است :

.1عدم معرفی چیستی وچرایی معنویت به افرادجامعه

.2کاربردی نبودن بسیاری ازاموزش های معنوی درجهت تقویت اعتمادبه نفس.

.3عدم وجودباوربه تاثیرمعنویت درجهت تقویت اعتمادبه نفس وارامش افراددربعضی ازمدیران اجرایی.

فهرست منابع:قران کریم ،( 1387ش)، ،قم،انتشارات :تلاوت / نریمانی

،محمد(1399ش)،تاثیرمعنویت دربهبودعلایم اعتیاد .پایان نامه ارشد،دانشگاه ازاداسلامی

اردبیل / عیسی زاده ،فاطمه،(1399ش)،تاثیرمعنویت برسیستم ایمنی بدن .پایان نامه دکتری، دانشگاه پیام نور تهران/

اذربایجانی،مسعود،(1391ش)،الگوی اعتمادبه نفس دراخلاق اسلامی ،مقاله پژوهشی،پژوهشکده حوزه ودانشگاه /

جمشیدی راد.محمدصادق،(1394ش)،راهکارهای افزایش اعتماد به نفس درقران واحادیث، مقاله پژوهشی،دانشگاه پیام

نورتهران. / اصفهانی،عطایی ،(1387ش).چرا نماز،قم،اتشارات: حضرت عباس (علیه السلام )./ حسین

پور،عبدالعلی،(1394ش)،نمازمحراب بندگی.اصفهان،انتشارات :کانون پژوهش. / اصفهانی ،عطایی،(1385ش)،کاربردهای

نماز.قم،انتشارات :حضرت عباس (علیه السلام) ./ سجادی ،زهرا(1392ش)طراحی الگوی استرس شغلی ازدیدگاه اسلامی،پایان

نامه دکتری،دانشگاه صنعتی مالک اشتر. /محمدپور،شیما،(1394ش)،ارامش حقیقی ازدیدگاه قران،پایان نامه

دکتری،کاشان،دانشگاه کاشان/

1. مدرس دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی تهران، (Dr.Etratdost@gmail.com) [↑](#footnote-ref-1)
2. دانشجوی کارشناسی ارشد ،الهیات علوم قرآن وحدیث، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی تهران ،(ho98kh@gimail.com) [↑](#footnote-ref-2)