

فرصتی برای بازنگری

با تغییر فضای معنوی جامعه و در ایام خاص سال مانند محرم، صفر و ماه رمضان رفتار مردم تغییر محسوسی دارد و هر کس به سهم خودش سعی می‌کند آدم بهتری باشد. اگر به آمارها و ارقام رسمی ارائه شده از نهادهای قضایی مراجعه کنید متوجه می‌شوید که آمار جرم و جنایت به طرز قابل ملاحظه‌ای کاهش پیدا می‌کند به گونه‌ای که برخی آمارها از کاهش ۴۰ درصدی جرائم در دهه اول محرم حکایت دارد. این امر ناشی از اثرگذاری این ماه در درون انسان‌هاست؛ در این ایام، مردم تحت الشعاع محرم قرار می‌گیرند و همین امر عاملی می‌شود تا با آگاهی و شناخت، تصمیم به بازنگری در اعمال خود بگیرند.

داده‌های علمی هم این مسأله را تایید می‌کند و براساس یافته‌های پژوهشگران، ماه‌های خاصی از سال مانند ماه محرم، صفر یا ماه رمضان نقشی کارکردی به لحاظ اجتماعی و روانی بر ارتقای ضریب امنیت اجتماعی و کاهش بزهکاری دارد و می‌تواند به عنوان ابزاری مفید و سازنده به کار آید. برای خیلی از کارشناسان و پژوهشگران حوزه اجتماعی در بسیاری موارد این مسأله سؤال برانگیز است که در ماه محرم و صفر چه نیرویی نهفته است که مردم رفتاری متفاوت‌تر از قبل پیدا می‌کنند و چرا در این سال‌ها از این نیرو برای کاهش جرائم و آسیب‌های اجتماعی در جامعه استفاده نشده است.

این مسأله یک ظرفیت بالقوه است که می‌تواند با برنامه‌ریزی‌هایی به فعلیت رسیده و نه فقط در ایام خاص سال و با مناسبت‌های معنوی و مذهبی، بلکه در تمامی طول سال مورد بهره‌برداری قرار گرفته و فضای خانواده و جامعه را به دور از تنش و آسیب‌های اجتماعی کند.

در واقع از نگاه جامعه‌شناسی قرار گرفتن انسان در فضای معنوی همچون ماه‌های محرم و صفر و مراسم‌هایی که به مناسبت ایام شهادت ائمه در این ایام برگزار می‌شود، باعث می‌شود تا از پدیده‌هایی که مغایرت با ارزش‌های والای او دارد دوری کند و این نوع رفتار ناشی از سرشت درونی و همچنین اعتقادات دینی و مذهبی است که در این ایام تقویت می‌شود. در ایام محرم مردم تحت تأثیر این

ماه قرار می‌گیرند و همین امر عاملی می‌شود تا با آگاهی و شناخت تصمیم به یک بازنگری در وجود خود کنند.

براین اساس تقویت دین و معنویت در کانون خانواده و قداست بخشی به این کانون و توجه بیشتر به تربیت مذهبی

کودکان و نوجوانان با جذاب کردن مسائل دینی از جمله فلسفه عاشورا، کارکردی به مراتب قوی‌تر از دیگر برنامه‌های فرهنگی دارد.

بررسی آثار معنویت بر سلامت جسم و روان

سلامت با معنویت

نشسته، اما صورتش لبریز از آرزو، منتقل می‌شود، آرامشی از چند و همه آدم‌های با ایمانی که در سختی‌ها همیشه می‌گویند هر چه دارد، آنهایی که می‌توان سلامت لمس کرد.

مادر بزرگ که سجاده‌اش را پهن می‌کند و رو به قبله می‌ایستد در این کار انگار تمام ارکان دنیا با او همراه می‌شوند تا ذکر تسبیح و دعایشان را به آسمان‌ها بفرستند.

دستانش را که برای قنوت رو به آسمان می‌گیرد، حس می‌کنم هیچ دعایی با نفس گرمش از سوی خدا رد نخواهد شد. حضورش گرمابخش خانه است و موجب می‌شود حال دل همه ما خوب شود. مادر بزرگ که چهره‌اش از خطوط گذر زمان پر شده و بر موهایش گرد سپیدی

زهرا احمدزاده

خبرنگار چار دیواری

بهبود سلامت جسمانی با ارتقای سلامت معنوی

در پژوهشی نقش والدین در ارتقای سلامت معنوی کودکان مورد بررسی قرار گرفت که نتایج این پژوهش نشان داد والدین به عنوان نخستین و مهم‌ترین مربیان هدایتگر و پرورش دهنده فطرت فرزندان، در جهت حفظ، نگهداری و حمایت از روح و روان آنها، در کنار تأمین رفاه، می‌توانند معرفت و تقویت فرهنگی را نیز با آموزش تدریجی و سالم‌سازی محیط داشته باشند و در ارتقا و پرورش سلامت معنوی فرزندان، نقش محوری ایفا کنند. در پژوهش دیگری مؤلفه‌های اثرگذار سلامت معنوی بر سلامت انسان مورد بررسی قرار گرفت که نتایج این پژوهش نشان داد ارتقای سلامت معنوی در افراد می‌تواند در سلامت عمومی، بهبود روند بیماری‌ها و سلامت روان تأثیرگذار باشد.

گرایش به معنویت برای درمان

آن‌طور که دانشمندان علوم تجربی می‌گویند علایق مذهبی و باورهای دینی در کاهش یا حتی رفع بیماری‌های مختلف روحی و جسمی تأثیر زیادی دارد. برخی از روان‌شناسان نیز برای درمان بیماری‌ها گرایش به معنویت را توصیه می‌کنند. دین و باورهای مذهبی به زندگی انسان‌ها معنا می‌بخشد و به انسان آرامش روانی می‌دهد؛ زیرا زندگی بدون اعتقاد به مذهب و باورهای قلبی و ایمانی در بعد مادی خلاصه شده و در هر فراز و نشیبی به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد و آسیب می‌بیند. در آیات متعددی از قرآن، خداوند به سلامت فردی و اجتماعی و بهداشت جسمی و روحی انسان‌ها اشاره کرده که توجه به آنها می‌تواند راه‌های درمان و دستورالعمل‌های بهداشتی در مقابله با آسیب‌های جسمی و روانی باشد.

سلامت معنوی والدین در سلامت روان فرزندان

فرزندان در سایه مهر و محبت والدین و با تربیت و پرورش درست است که به رشد و تکامل جسمی و روحی می‌رسند. یکی از وظایف مهم والدین، توجه به سلامت فرزندان است. به همان میزان که توجه به سلامت جسم در فرزندان مهم است، توجه به سلامت روان آنها نیز اهمیت دارد. یکی از مهم‌ترین عوامل موثر در سلامت روان فرزندان، داشتن والدینی است که خود از سلامت کافی برخوردار باشند. یکی از ابعاد مهم سلامت والدین، سلامت معنوی آنهاست.