روان

ویت

رامش است. آرامشی که از نگاه کردن به چهره‌اش به ما هم
س آرامش و سلامت معنوی است. درست مانند پدر و مادر
ر اطراف‌مان می‌شناسیم. آنهایی که در ناملایمات و بیماری و
چه خدا بخواهد و انگار تک‌تک سلول‌هایشان به قدرت خدا باور
معنوی را در لحظه‌لحظه رفتار و سلوک‌شان به روشنی دید و

بعد چهارم سلامت

باورهای دینی از دیرباز به‌عنوان عمیق‌ترین باورهایی مطرح بوده‌اند که در نظام ارزشی ذهن ما نفوذ می‌کنند و شاکله شخصیت معنوی‌مان را تشکیل می‌دهند. بر همین اساس باور به قدرتی معنوی بالاتر و برتری که هیچ کاری از عهده اراده او خارج نیست، می‌تواند در وجود انسان آرامشی عمیق ایجاد کند. بر همین اساس است که ما مسلمانان باور داریم اسم خداوند دوا و ذکر او شفاست و همین باور معنوی هم به حفظ سلامت انسان‌ها کمک شایانی می‌کند. همچنان که در دنیا پژوهش‌های فراوانی پیرامون سلامت معنوی انجام گرفته که تاثیر مثبت دعا، نیایش و باورهای مذهبی را در سلامت روح و روان و حتی سلامت جسمانی تایید می‌کند. بر این اساس سلامت معنوی را بعد چهارم سلامت می‌دانند.

ایجاد احساس امیدواری

یکی از ریشه‌ای‌ترین دلایلی که سلامت معنوی هم می‌تواند بر سلامت جسمانی آثار مثبتی بگذارد، این است که معنویت بر ابعاد مختلف زندگی به‌عنوان عامل اساسی در ایجاد حس امیدواری، ارتقای سازگاری و تطابق، تقابل با درد و رنج ناشی از بیماری‌های صعب‌العلاج و رویارویی با بحران‌های وجودی ناشی از بیماری‌های تهدیدکننده تأثیر دارد. همچنین بسیاری از صاحب‌نظران رابطه ایمان و احساس امنیت و آرامش روانی را تایید کرده‌اند. در واقع والدینی که خود از سلامت معنوی برخوردار باشند، از دوران کودکی، نقش خدا و اعتقاد به مبدأ و معاد را نیز در ذهن فرزند خود پرورش می‌دهند و فطرت خداجوی کودک را شکوفا می‌کنند تا به موجودی برتر ایمان پیدا کنند.

توجه دین به سلامت روان

بهداشت روان به معنای سالم نگه‌داشتن روان و هدف اصلی آن پیشگیری از به‌وجودآمدن ناراحتی‌های روانی است. جسم و روح به یکدیگر وابسته هستند و فشارهای زیاد روحی و روانی موجب بیماری‌های جسمی می‌شود؛ بنابراین باید به روح و روان انسان نیز مانند جسم توجه شود. از این رو در دین مبین اسلام راهکارهای مختلفی جهت رسیدن به آرامش روح و روان مطرح می‌شود. توصیه‌هایی مانند امیدواری، مثبت‌اندیشی، عاقبت‌اندیشی، درک قوه اختیار و درک حضور خالق ازجمله موضوعاتی است که باور به آنها می‌تواند در سلامت روان نقش قابل‌توجهی داشته باشد.

دین در خدمت سلامت و نجات بشر

در طول تاریخ، انبیای الهی و پیشوایان همواره در تلاش برای راهنمایی انسان به سوی شخصیت و جامعه‌ای سالم بوده‌اند. ادیان، رسالت خود را نجات انسان‌ها معرفی کرده‌اند و نقش ادیان از منظر دینی، نجات بشر است .از منظر اسلام نیز انسان دارای دو بعد مادی و معنوی است. اسلام، خواهان سلامت و بهداشت هر دو بعد انسان است. در واقع با توجه به تعاریف سلامت و روان می‌توان گفت مفهوم سلامت روان در اسلام و قرآن همان تندرستی روح است؛ به تعبیر ساده داشتن آرامش روحی همان سلامت روان است.



روح جمعی گرایش به معنویت

نقش اعتقادات مذهبی و باورهای دینی در کاهش تخلف و جرم بر کسی پوشیده نیست. تجربه زیسته‌مانشان می‌دهد افراد با اعتقادات مذهبی قوی‌تر اغلب آدم‌های قابل اعتمادتری هستند و کمتر از آنها خطا و جرم سر می‌زند. در ایام خاصی از سال وقتی فضای معنوی کلی در جامعه تقویت می‌شود، این رفتارهای معنوی در اقشار بیشتری تسری می‌یابد و حتی افرادی با باورهای مذهبی ضعیف هم حس و حال معنوی بیشتری پیدا کرده و تلاش می‌کنند تا در مراسم‌های مذهبی حضور داشته و در نذورات و کارهای خیر سهمی داشته باشند.

از نظر روان‌شناسی وجود این فضای معنوی در بین مردم جو اجتماعی یا فضای اجتماعی است که روح جمعی نامیده می‌شود، چراکه بیشتر کارهایی که مردم در این ماه انجام می‌دهند با جمع و جماعت معنا پیدا می‌کند و مردم هوای اجتماعی و معنوی در این ایام را استشمام می‌کنند.

همگرایی مردم و جوانان در ایام محرم و صفر در مراسم‌های معنوی در تکیه‌ها و حسینیه‌ها نیز نوعی وفاق اجتماعی است که مانند کشور ما در کمتر نقطه‌ای از جهان دیده می‌شود.

درواقع در این ایام از سال، سلامت معنوی میان مردم افزایش می‌یابد و همین مسأله موجب می‌شود تا هرکس به سهم خود رفتارهای مناسب‌تری را هم در سطح خانواده و هم در سطح جامعه بروز دهند.

فضای معنوی مناسبت‌های مذهبی همچون محرم، صفر و ماه رمضان زمان مناسبی را فراهم می‌کند تا انسان و به‌خصوص جوانان تا حد امکان از گناه و اعمال خلاف دور شوند و خود را به پروردگار نزدیک‌تر کنند.

والدین باید کودکان را با مسائل دینی و اعتقادی آشنا کرده تا در دوران نوجوانی و جوانی بدون اجبار و درخواست آنان در این مراسم شرکت کنند. ماه محرم با توجه به ویژگی‌های والایی که دارد می‌تواند در کنترل و هدایت رفتارهای انسانی تا حد بسیاری موثر واقع شود و باعث تغییرات اساسی در نگرش و نوع رفتار آدمی شود.

فضای سالمی که در ماه محرم و صفر فراهم است به یقین دور از گناه است که نقش ارزنده‌ای در کاهش تمایل انسان‌های حتی غیرمذهبی به جرم دارد، چراکه انسان‌ها با فطرت الهی متولد می‌شوند اما فضا، جو، زمان و مکان ممکن است مسیر آنها را منحرف کند. بنابراین بر مسئولان است تا با کارهای فرهنگی در جامعه موجب تقویت باورهای دینی و اعتقادات مذهبی افراد شده و در راستای پیشگیری از جرم و جنایت از آن بهره گیرند.