



السَّامِعِينَ

وَعَلَى الَّذِينَ

وَعَلَى الَّذِينَ

وَعَلَى الَّذِينَ

السَّامِعِينَ

السَّامِعِينَ

تأثیر زیارت بر ارتقاء سلامت و اصلاح سبک زندگی

میرا مودی

استاد یار دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

رئیس مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت



دانشگاه بیرجند

السلام عليك يا سيدنا و مولانا يا ابا الحسن يا علي ابن موسى الرضا عليه السلام

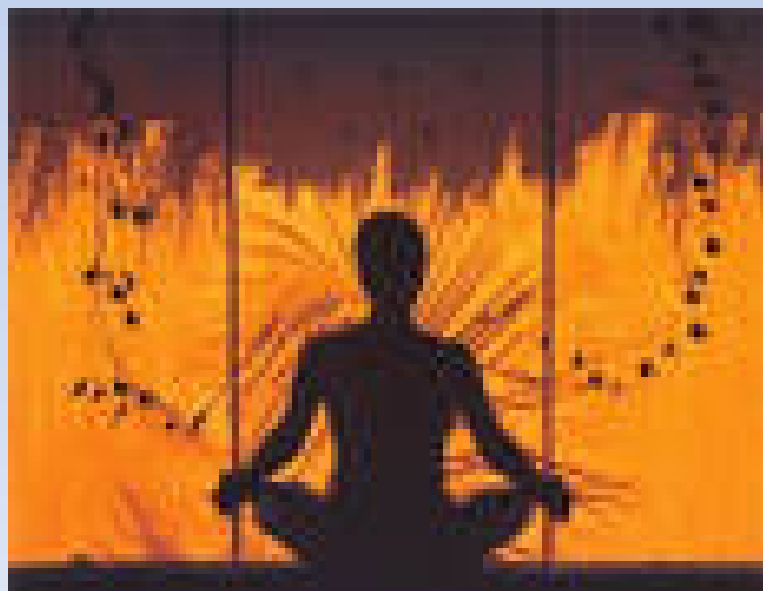



مقدمه

امروزه بشر در سایه علم تجربی و پیشرفت های سریع علمی به این یقین رسیده است که در لایه های پنهانی وجودی خویش نیاز به معنویت را به وضوح احساس میکند و این بشر با حرکت بسوی کجروی ها در ابعاد مختلف زندگی در واقع وجودی پر از نگرانی، اضطراب و ترس را برای خود بوجود آورده که موجب ایجاد عقده های روانی کرده که منشا بسیاری از مشکلات نسل امروز است و برای آن درمانی نیست جز توجه و درک معنویت، دین، قرآن و اخلاق که باید در وجود تک تک افراد تقویت شود



- بررسی های مردم شناسان، روانشناسان و روانپزشکان نشان داده اند که نرمش و تمرین های خودآرامی همراه با تمرکز فکری، فشار روانی را کاهش می دهد
- در فرهنگهای مختلف ، در آمریکا T.M ، در آلمان A.T ، در ژاپن Zen و در چین Yoga و در هند و پاکستان سیدا





تأمین ، حفظ و ارتقاء سلامتی یکی از اهداف عالی انسان است که می تواند از طریق ابعاد مختلف سلامتی حاصل شود

سازمان بهداشت جهانی سلامت را به صورت رفاه کامل جسمی، روحی، معنوی و اجتماعی تعریف می کند به گونه ای که شخص با آن بتواند یک زندگی با نشاط و پربار داشته باشد.

ابعاد سلامتی

باتوجه به تعریف WHO از سلامت متوجه می شویم که سلامت یک مسئله چند بعدی امروزه علاوه بر بعد جسمی، روانی و اجتماعی، جنبه معنوی (Spiritual) را هم در نظر می گیرند.



بعد سلامت معنوی

Spiritual Health

علت عمده بیماری ها ، مشکلات روانی و عوارض جسمی و اجتماعی آن
احساس پوچی، بیهودگی و تزلزل روحی ناشی از فقدان بعد معنوی در افراد

- فرد همواره برای اهداف عالی تر زندگی تلاش
- در مقابل کمبودها و مشکلات تحمل و بردباری بیشتری
- همواره از رضایت خاطر برخوردار
- در ارتباط با افراد دیگر جامعه نیز رفتار مناسب
- نیروی وحدت بخش درونی
- داشتن معنا در زندگی
- پیوستگی مشترک بین افراد



- بعد معنوی سلامت بر باورها، نگرش ها، ارزشها و رفتارها تاثیر عمیق داشته و بر روی بیوشیمی و فیزیولوژی بدن تاثیر می گذارد



تأثیر سلامت معنوی بر سایر ابعاد سلامتی (سلامت جسمی، روانی و اجتماعی):

۱- رفتارهای بهداشتی: تعهد دینی و معنویت موجب فعال سازی مسئولیت پذیری شخص در زمینه اصول و باورهای مندرج شده در دین می شود، که اثرات جسمانی و روانی را نیز به خود اضافه می کند. مانند رفتارهای تغذیه ای توصیه شده در ادیان.

۲- حمایت اجتماعی: انجام مناسک دینی و معنوی توصیه شده در دین موجب افزایش حمایت اجتماعی شده که مؤلفه اخیر یکی از تعیین کننده های اجتماعی سلامت شناخته شده دین تعاملات اجتماعی را افزایش داده و حمایت اجتماعی را به عنوان یک منبع ارتقای سلامت فراهم می آورد. نقش حمایت اجتماعی در کاهش واکنش پذیری قلبی و عروقی، تسهیل بهبودی پس از حمله قلبی و کاهش سایر عوامل خطر و از جمله کاهش استرس تاثیر مثبت دارد. حمایت اجتماعی با افزایش میزان تاب آوری از انواع مختلف سرطان رابطه دارد.

۳- سایکونوروفیزیولوژیک: احساس رضایت ناشی از دیدگاه معنوی از طریق نوروپپتیدهای پیام رسان روی سیستم ها و ارگان های بدن مانند قلب و عروق، ایمنی و ... تاثیر تقویت کننده دارد.

۴- اثرات مافوق طبیعی که برای انسان ناشناخته

Health Promotion

ارتقاء سلامت عبارت است از فرآیند توانمندسازی
مردم جهت افزایش کنترل بر سلامت و بهبود
سلامت خود

سبک زندگی

انسان‌ها در زندگی روزمره خود با نیازهای مختلفی سروکار دارند خوراک، پوشاک، مسکن، معماری و شهرسازی، حمل و نقل و روابط اجتماعی مهم‌ترین نیازهای انسان در یک زندگی روزمره است که برای برطرف کردن هر یک از آنها به شکل‌های مختلف عمل می‌کنند. به آن قواعد و معیارهایی که سبب می‌شود شخص این نیازها را برطرف کند سبک زندگی گفته می‌شود



چگونگی وابستگی سبک زندگی



■ از دیدگاه روانشناسی، سبک زندگی به روش زندگی فرد با توجه به توانایی هایش

■ از دیدگاه بهداشتی، به دلیل نقش پراهمیت این مساله در بهداشت و سلامت فرد و جامعه، به معنای انتخاب بهترین روشهای ارتقاء سلامت در زندگی

■ باوجودی که سبک زندگی ریشه در رفتارهای فرد و جامعه دارد، با آموزه های مذهبی نیز بسیار مرتبط

دین و سبک زندگی

- دین می‌تواند در کنار عواملی مثل شرایط اقلیمی بر روی سبک زندگی انسان‌ها اثر بگذارد
- حادثه شهادت امام حسین(ع) و خون‌هایی که ریخته شد، می‌توانست به محدود شدن و از بین رفتن اندیشه اسلام ناب منجر شود اما با ابتکار و مدیریت ائمه(ع) توانست به حیات اندیشه اسلامی منجر شود. ائمه(ع) از

این حادثه الگویی برای سبک زندگی مسلمانان ساختند

سبک زندگی



• امروزه با مدرن شدن جوامع و راه یافتن ابزار الکترونیکی به خانواده متاسفانه شاهد ایجاد شکاف هایی عمیق بین افراد خانواده هستیم که نسبت به قبل علاقه و محبتی آنچنانی به هم ندارند

• اما در سبک زندگی حسینی از دوران کودکی تا زمان شهادت می بینیم که این روابط خانوادگی صمیمی براساس ایمان تا چه حد کارگشا بوده است



• سبک زندگی افراد با وضعیت سلامت جسمانی، روحی، روانی و معنوی آنها پیوند دارد

• رفتارهای مذهبی در معنا یافتگی زندگی ارزش مثبت دارد

• رفتارهایی از قبیل توکل به خدا و زیارت، می توانند از طریق ایجاد امید و تشویق به نگرش های مثبت موجب آرامش درونی و معنوی فرد شوند



■ دین و دین داری حقیقتی است که پیوسته با بشر بوده و شالوده زندگی وی را تشکیل

■ دین و مذهب از ارکان اصلی فرهنگ هر ملتی است که جامعه را هویت و انسجام می بخشد و در افراد جامعه حس هم بستگی

■ دستورات دینی، مراسم و آیین های دینی همه عواملی هستند که می توانند در امر درمان و پیشگیری از اختلالات روانی و هم چنین برای ارتقای سلامت روان به نحو مؤثری به کار گرفته



باورها و اعمال دینی از طریق ایجاد هدف و
معنی در زندگی، گسترش روابط اجتماعی، ارائه
مراسم و ابزارهای تخلیه هیجانی و احساس
تعلق ایجاد کردن در فرد موجبات آرامش و
تخفیف اضطراب را فراهم می کنند



زیارت

یکی از این اعمال و مناسک دینی است که به عنوان یک تجربه بسیار شخصی در ارتباط با خداوند تلقی گردیده و در دین اسلام جایگاه بسیار ویژه

رفتارهای دینی مثل زیارت و عبادت در نزد مسلمانان به عنوان یک ارزش محسوب شده و نگرش های مثبت نسبت به موقعیت زندگی را تشویق



- زیارت تمایلی است که علاوه بر میل و حرکت حسی، قلب هم گرایش جدی پیدا کند و با اکرام و تعظیم قلبی و انس روحی نسبت به زیارت‌شونده همراه باشد
- زیارت در مرتبه‌ی اعلی و کامل خود، همانا اقبال قلبی، روحی، فکری، اخلاقی و عملی به زیارت‌شونده را به همراه دارد



برخی از آثار زیارت

همرنگی زائر با زیارت شونده

بازیابی شخصیت

تلطیف عواطف و صیقل یافتن باطن و قلب زائر از تمایلات پست نفسانی

ایجاد و رشد خصایل و فضایل مثبت شخصیتی در زائر

حاجت دهی و شفابخشی

آشنایی با تاریخ اسلام

زنده ماندن یاد و خاطره معصومین

تلقین اعتقادات

تلقین اعمال نیک و صفات پسندیده



برخی از آثار زیارت

- ارتقاء ابعاد مختلف سلامتی فرد : زائر در حین زیارت با نزدیک کردن خود به پروردگار ، احساس آرامش درونی کرده و تخلیه هیجانی انجام می دهد . این امر نیز نهایتاً به سلامت روانی، اجتماعی و حتی جسمانی فرد کمک می کند



Pargament and Krol and Sohechan و

Maton (1992) دریافتند که انجام اعمال دینی مثل

زیارت و عبادت باعث کاهش عصبانیت و اضطراب

Levin and Vander و شرکت افراد در مراسم دینی

از قبیل زیارت و عبادت با کاهش اختلالات روانی

شرکت کنندگان نسبت به سایر افراد همراه است



- هنگامی که انسان دردمند و تنها، ناامید از کمک دیگران در کاهش دردهای جسمی یا روانی خود راهی به جایی نمی یابد، هنگامی که امید بهبودی از بیمار مبتلا به اختلال روانی یا جسمانی مزمن سلب می شود و درمان های کلاسیک کمکی به او نمی کنند، تنها راهی که برای نجات از اضطراب، افسردگی و دردهای جان کاه او باقی می ماند یاری جستن از ایمان و باور دینی است
- رفتارهایی از قبیل توکل به خداوند، صبر، دعا، زیارت و غیره می توانند از طریق ایجاد امید به نگرش های مثبت باعث آرامش درونی فرد شوند



بیان چند روایت از آثار و برکات زیارت

- پیامبر اکرم (ص) سالها پیش از ولادت حضرت ثامن الحجج (ع) نقل شده که فرمودند: «زیارت نمی کند کسی فرزند من را در خراسان مگر بهشت بر او واجب شود.»
- امیرالمومنین (ع) درباره امام هشتم (ع) می فرمایند: «اسم او اسم من است (که این ارزش بالا و جایگاه خاص ایشان را بیان می کند) و نام پدرش نام پیامبری الهی است و اگر کسی او را در غربت زیارت کند، خداوند گناهانش را می بخشد.»
- امام هشتم (ع) می فرمایند: «هر که مرا زیارت کند روز قیامت شفاعت من به او خواهد رسید.»



همیشه از حرمت، بوی سید من آید

صدای بال ملائک، عجب من آید!

سلام! ضامن آه، دل رسگه می من

به پای روس نگاربت، غریب من آید

طلای کز بند تو، وعده گاه کف تر بارست.

که تو تر دل من، بی سگدب من آید

سرات کشته به قلم مراد خواهی داد

چرا که ناله «امین بچرب» من آید..

با آرزوی تو در عزاداریهای شایسته
انسان دعا

عالم، همه خاک کربلا میدمان
پیوسته به لب، خدا خدا میدمان
تا پاک شود، زمین ز اینای نرید
همواره حسین، مهتدا میدمان . . .

یا حسین

