

نقش معنویت در امنیت روانی زنان

لیلا عین‌لو^۱

چکیده

معنویت حالتی نفسانی و ذومراتب است که در ارتباط با خدا یا امر متعالی در روان خودآگاه و ناخودآگاه آدمی از طریق تعقل، جوشش درونی و عمل بیرونی آگاهانه و یا ناآگاهانه پدید می‌آید و بر شیوهی نظر و عمل او تأثیر می‌گذارد. معنویت "حالت نفسانی" است که مراد از ذکر این قید آن است که جوهری اصلی معنویت به حیطةی گرایش‌ها و کشش‌های باطنی انسان مرتبط است نه به حوزه بینش‌ها و کنش‌های جوارحی. از این رو معنویت بالاصاله غذای دل و قلب است و سپس با عقل و جسم مرتبط می‌گردد و در شیوهی تفکر، عمل و رفتار ظهور و نمود می‌یابد. معنویت نقش مهمی در زندگی و جامعه ایفا می‌کند که از جمله آنها ایجاد امنیت روانی خانه است و از آنجا که زن یکی از ارکان اصلی این جامعه و خانواده می‌باشد، بنابراین مهم است نقش معنویت در امنیت روانی زنان بررسی شود. این مقاله به روش توصیفی تحلیلی و با مراجعه به منابع کتابخانه‌ای و با هدف تبیین نقش معنویت در امنیت روانی زنان انجام گرفته، و در پایان به این نتیجه رسیده است که معنویت با ایجاد: نشاط، نظم، آرامش، حفظ عفت و گذشت موجب تأمین امنیت روانی زنان می‌شود.

کلیدواژه‌ها: معنویت، امنیت، امنیت روانی، نشاط و آرامش.

معنویت مرحله‌ای است که در آن معنا، امید، آسایش و آرامش درون را می‌یابیم. بسیاری از افراد از طریق اعتقادات مذهبی به آن دست می‌یابند. برخی آن را از هنر و ارتباط با طبیعت مثلاً تماشای یک دریای آرام و زیبا دریافت می‌کنند، گروهی هم آن را در روابط اجتماعی یا اصول و ارزش‌هایشان می‌یابند، یکی از تاثیرات مهم معنویت در زندگی ارتقاء سلامت و نشاط است. بی‌تردید سلامتی و نشاط مستلزم تغذیه مناسب، ورزش و استراحت کافی است. مطالعات نشان داده‌اند که گرایش‌های معنوی قوی و نگرش مثبت موجب ارتقاء امنیت می‌شود.

واژه "امنیت" به معنای ایمن شدن، در امان بودن است. (معین، ۱۳۷۹، ج ۱، ص ۳۵۴) و وقتی با واژه "روان" همراه گردد، به معنای آسودگی و آرامش روح و روان به کار برده می‌شود، به گونه‌ای که شخص از نظر روحی و روانی در وضعیت آرام و بدون هیچ ترس و بیم و اضطرابی قرار می‌گیرد و در برابر نافرمانی‌ها دارای اطمینان خاطر می‌باشد. (شایان مهر، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۸۳)

علی غلامی و کیومرث شلبیده در مقاله‌ای با عنوان «اثر بخشی معنویت درمانی بر سلامت روان زنان مطلقه» به این مساله می‌پردازند که معنویت درمانی روش مبنایی جهت افزایش سلامت روان زنان مطلقه است و با علم به شیوع بالای طلاق و تبعات روانی آن پیشنهاد می‌کنند از این روش برای درمان و کاهش پیامدهای روحی روانی طلاق و نیز سایر عوارض وابسته به آن استفاده شود. علی پیراسته مطلق و زهرا نیک منش در مقاله «نقش معنویت در کیفیت زندگی بیماران مبتلا به ایدز» اذعان داشته‌اند با توجه به نتایج بدست آمده می‌توان استنباط کرد که معنویت بر کیفیت زندگی بیماران مبتلا به ایدز مؤثر است. معنویت را می‌توان به روش مقابله‌ای برای ارتقا سلامت روان و افزایش کیفیت زندگی بیماران مبتلا به ایدز مورد استفاده قرار داد. مقاله «تأثیر شعائر دینی در بهداشت روانی جوانان»، نوشته‌ی شهناز ابوالقاسمی به بررسی تأثیر گونه‌های مختلف شعائر دینی بر جسم و روان، از دیدگاه فیزیولوژی پرداخته و همچنین معتقد است که پیامدهای روانشناختی و اجتماعی آن‌ها در جوامع مختلف کاملاً روشن است. همچنین لیلا ذوقی در مقاله‌ی «نقش معنویت در ایجاد بهداشت روانی» به این مساله می‌پردازد که افراد مذهبی با اعتقادات دینی خود از قبیل عبادات، توکل، دعا و صبر می‌توانند به ایجاد امید و نگرش مثبت نسبت به دیگران، باعث آرامش درونی خود شوند و لذا با توجه به مستندات که ذکر کرده به نقش معنویت در ایجاد بهداشت روانی کارکنان ناجا پرداخته است.

با توجه به اهمیت آرامش روانی زن در محیط خانواده و تأثیر آن بر دیگر اعضای خانواده این پژوهش قصد دارد به این مساله بپردازد که معنویت چه نقشی در امنیت روانی زنان دارد؟ این

پژوهش برای پاسخ به پرسش ذکر شده این موارد را بررسی می‌کند: نشاط، نظم، توکل، حفظ عفت و مسئولیت پذیری. این پیامدهای معنویت موجب امنیت روانی زنان می‌شود.

نشاط

رابطه ی نشاط و معنویت که در واقع هرکس ممکن است برداشت خاصی از مفهوم "نشاط" داشته باشد و متناسب با آن برای تحصیل و فراهم سازی مقدمات آن تلاش کند. اما تعریفی که با رویکرد دینی از نشاط سازگاری داشته باشد این است که فرد در زندگی خود احساس رضایت و سعادتمندی داشته و از سلامت روان برخوردار باشد. طبق این تعریف، سوال در واقع برمی‌گردد به اینکه چه کار کنیم تا در زندگی، احساس رضایت و سعادتمندی داشته و امنیت روانی خود را حفظ کنیم.

عمده ترین عواملی که نشاط انسان را در زندگی از وی سلب می کند و باعث اضطراب و افسردگی و انواع اختلالات روانی در فرد می شود افتادن در دام غرائز، احساس پوچی، بی معنایی و درماندگی در برابر حوادث و بحران‌های زندگی است. (میرنسب محمود، بررسی رابطه توکل به خدا... با اضطراب و افسردگی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران، ۱۳۵۹، ص ۲۰)

(۵۷)

در واقع اضطراب یک احساس دلواپسی بسیار ناخوشایند اغلب مبهم که با یک یا چند حس جسمی مانند احساس خالی شدن سر دل یا تنگی نفس و قفسه سینه، تپش قلب، تعریق و... همراه است. استرس و اضطراب موجب فرسوده شدن و کم شدن احساس قدرت، مهارت و تسلط بر زندگی می شود. اختلال‌های اضطرابی شایعترین اختلال روانی در تمام گروه های سنی است. با به کار بردن برخی از روش ها می توان تا حدودی از اثرات مخرب آن کاست. اخیرا به تأثیر باورهای مذهبی در سلامت روان افراد توجه بیشتری می‌شود. زیرا که ثابت شده است باورهای مذهبی مانع ایجاد نگرش منفی و همچنین مانع اختلال تفکر و بیماری روانی در فرد می شود.

در مورد اضطراب و آرامش روان می توان به مطلبی از علامه طباطبایی اشاره کرد: ایشان در توضیح کلمه ی "سکینه" آن را از ماده سکون به معنای آرامش دل دانسته‌اند؛ آرامشی که انسان در عزم و اراده خود دارد و هیچ گونه اضطراب و نگرانی به خود راه نمی دهد، وی شخص مؤمن را همچون کسی می‌داند که بر تکیه گاهی استوار و پایه ای ویران نشدنی تکیه زده و امور خود را بر معارف حقه و اعتقادات غیر قابل شک و شبهه، مبتنی ساخته است. او در کارها طبق فرمان الهی اقدام می‌کند و چیزی را متعلق به خودش نمی داند تا ترس از بین رفتن آن را داشته باشد. شخص

مؤمن از فقدان چیزی اندوهگین نمی شود و برای تشخیص خیر و شر دچار اضطراب و دو دلی نمی گردد. در ادامه ایشان ایشان شخص بی ایمان را همچون افراد بی سرپرستی می داند که به کارشان رسیدگی نمی شود و خیالات و احساسات شوم، از هر طرف به آن ها حمله کرده آن ها را دچار اضطراب شدید می کند (صفورایی پاریزی، ۱۳۸۲)

با افزایش باورهای مذهبی می توان تأثیرات منفی اضطراب را کاهش داد و به طور کلی ارتباط قوی بین باورهای مذهبی و امنیت روان به وجود آورد.

افسردگی نیز یکی دیگر از اختلالات خلقی است که با غمگینی، ناامیدی، تردید، احساس تنهایی، ناتوانی، بی معنی شدن یا بی هدفی زندگی، پایین بودن عزت و... همراه است. به طور کلی چند عامل مؤثر در افسردگی عبارتند از: سن، انزوای اجتماعی، ژنتیک، شخصیت درونگرا و البته یکی از موثرترین آن ها معنویت است، معنویت و درگیری های مذهبی که شامل مشارکت دینی می باشد با افسردگی رابطه عکس دارد هر چه فرد از نظر دینی و معنوی غنی تر باشد علائم افسردگی او کاهش می یابد.

تحقیقات نشان می دهد که معنویت و باورهای مذهبی برای افراد جامعه سلامتی و امنیت روانی به ارمغان می آورد و به طور کلی زنان مذهبی کمتر دچار اضطراب و افسردگی می شوند و از امنیت روانی بالایی برخوردار هستند.

چه دستورات فردی و چه دستورات اجتماعی اسلام همگی بر اساس رضایت، شادی، نشاط و تحرک است. دقت در این احکام جدا از عنصر رضایت که شادمانی همیشگی را تامین میکند، نشان دهنده ی رفتارها و اعمال شادی بخش و نشاط آور است.

بنابراین افراد نشاط خود را در زندگی باید از مسائلی جستجو کنند که بتوان این عوامل بحران زا را کنترل کند. به اعتقاد بسیاری از روانشناسان مهمترین عاملی که می تواند عوامل بحران زای زندگی را کنترل کند و زمینه نشاط و احساس عزت نفس را در انسان به وجود آورد چیزی جز مذهب و اعمال و رفتار مذهبی نیست. باید برای کسب نشاط بیشتر و مصونیت از اضطراب و افسردگی به سوی دین و مذهب روی آوریم و با یاد خدا و انجام اعمال و رفتار مذهبی به نشاط بیشتر دست یابیم. [چه دستورات فردی و چه دستورات اجتماعی.. اینجاست خط اضافه کنم.]

از نظر اسلام زندگی که در آن یاد و ذکر خدا وجود نداشته باشد، هیچ لذت و نشاطی ندارد. خداوند در قرآن کریم می فرماید: "هرکس از یاد خدا روی برگرداند زندگی سخت و دشواری خواهد داشت." (طه، سوره ۲۰، آیه ۱۲۴)

دوری از یاد خدا زندگی را دشوار و یاد خدا زندگی را برای انسان با نشاط می سازد. این نشاط در زندگی ناشی از آرامش روانی است که با یاد خدا حاصل می شود. هداون می فرمایند: "همانا با یاد خدا دل ها آرامش می یابد" (رعد، سوره ۱۳، آیه ۲۸)

تبیین روانشناختی این مساله این است که یاد و ذکر خدا فرد را از امیال و تکانش هایی که برای او استرس و فشار روانی ایجاد می کند، باز می دارد و سبب می شود که به جای توجه صرف به لذت های دنیوی به تقویت رابطه با خدا و تقرب به او توجه کند. بروز مشکلات برای چنین فردی

وی را از هدف اصلی باز نمی دارد (خلجی موحد، امان الله، روان درمانی با کلام اسمانی، شهر اندیشه، چاپ اول، ۱۳۷۹ فصل اول و دوم)

از نظر اسلام مؤمن شادترین انسان است، چون خود را در مسیر رشد و تکامل معنوی می بیند، از زندگی لذت می برد. بنابراین یکی از راه های دستیابی به نشاط بیشتر در زندگی آن است که همیشه و در همه حال به یاد خدا باشیم. با مطالعه و بررسی شیوه زندگی و رفتارهای فردی و اجتماعی اهل بیت (علیه السلام) و نیز علما و بزرگان به روشنی در می یابیم که همانگونه که آن ها اهمیت به عبادات و واجبات الهی داشته اند در کنار آن اهتمام ویژه ای به نشاط و امور جانبی و تفریحات سالم داشته اند. اینجاست که می توان جامعیت دین مبین اسلام را جستجو نمود و به این حقیقت پی برد که تعالی و تکامل روح در پرتو توجه به تمامی جوانب و نیازها است که هر کدام اگر در حد و شأن خود انجام شوند قطعاً آثار مبارکی مانند امنیت روانی به دنبال دارد. (مؤلفان: کرمی زهرا، وفاشیما، فرنودیان پریسا (۱۳۹۵)، تأثیر معنویت و مذهب بر سلامت روان، تهران، خردمندان، اول ۹۵)

نظم

برای اینکه یک زندگی خوبی رو تجربه کنیم و به همه کارهای مهم خود برسیم باید بتوانیم به آن نظم بدهیم. چون بدون نظم زندگی شلوغی را تجربه خواهیم کرد که آنچنان که باید رضایت بخش نیست، بلکه به هم ریخته است و نمی توانیم به آن سر و سامان بدهیم و همه کارهای مهم خود را در زندگی انجام بدهیم و به نتیجه خوبی در هر کدام از آن ها برسیم؛ به همین خاطر نظم موضوع بسیار مهمی است.

نظم به مدیریت ذهن و رسیدن به آرامش روحی و روانی و در نتیجه به مدیریت زندگی کمک زیادی می کند و فکر و گفتار و رفتارمان منظم می شود.

به معنای توانایی، پذیرش، تعهد و پاسخگویی در مقابل وظیفه یا مسئولیتی است که به فرد واگذار می‌شود (البته شخص این حق را دارد که مسئولیت را بپذیرد یا خیر) وقتی که شخصی بخواهد مسئولیت را بپذیرد باید به طور دقیق موضوع درخواست شده را بررسی کند و دقیقاً متوجه درخواستی که از وی شده بشود. در واقع مسئولیت پذیری را میتوان یک تعهد درونی دانست که خود شخص یا دیگری بر وی تعیین می‌کند. برای داشتن مسئولیت پذیری ضروری است که بدانیم چه تعهدی برای خود ایجاد میکنم تا آن وظایف را به بهترین شکل انجام دهیم و از پذیرش مسئولیت هایی که قادر به انجام آن نیستیم خودداری کنیم. از آنجا که انسان یک موجود اختیاردار است و این اختیار را دارد که یک مسئولیت را بپذیرد و آن را انجام دهد با توجه به همین خصوصیات هر نوع مسئولیت پذیری دارای نتایج مثبت و منفی خواهد بود. اگر بخواهیم تعریف ساده تری داشته باشیم: مسئولیت یعنی اینکه انتظار می‌رود شما آن وظیفه را انجام دهید. مسئولیت پذیری نقطه مقابل مسئولیت گریزی است.

چهار ویژگی مهم یک فرد مسئولیت پذیر عبارتند از:

۱. مورد اعتماد و دوست داشتنی هستند.

خوشبختانه انسان‌های دارای تعهد درونی، به شدت مسئولیت پذیر بوده و در عین پاسخگو بودن، نسبت به عمل محول شده اعتماد سایرین را جلب میکنند

۲. جایگاه شغلی بهتری دارند.

این افراد می‌توانند جایگاه های شغلی بسیار مهمتری را کسب نمایند زیرا کارفرمایان و مدیران معمولاً دوست دارند وقتی وظیفه ای به کسی می‌سپارند از انجام آن و پاسخگویی فرد اطمینان داشته باشند و این افراد دقیقاً چنین خصوصیتی را دارا می‌باشند.

۳. قدرت حل مسأله و ضریب هوشی بالا.

فرد مسئولیت پذیر در انجام یک وظیفه معمولاً با جستجوی راه حل‌های مختلف مهارت حل مسأله و با بررسی و ارزیابی و تست عملی راهکارها به یک روش ایده آل برای انجام آن مسئولیت می‌رسد. برنامه ریزی را دوست داشته و از کاری که انجام می‌دهد لذت می‌برد.

۴. آرامش فکری و روانی دارند.

این حس پاسخگو بودن علاوه بر جلب اعتماد دیگران، برای خود این فرد نیز ذهن بازتر و آرامش بیشتری را به ارمغان می‌آورد. این افراد معمولاً با روی گشاده و خوش اخلاق هستند و همین سلامت اخلاقی، به سلامت روانی و آرامش فکری آنان نیز می‌تواند کمک کند. چرا که معنی مسئولیت پذیری از نگاه آن‌ها یعنی پذیرش، پاسخگویی و به عهده گرفتن کاری است. (ایامک، مسئولیت پذیری چیست).

در اینجا جمله کلیدی که می‌توان از آن استفاده کرد این است که مسئولیت پذیری در زندگی یک روزه اتفاق نمی‌افتد. شما باید با تمرین و ممارست روزانه این عمل را در خود تقویت کنید. احساسات منفی را دور بریزید.

اگر شما میدانستید که داشتن تفکرات و احساسات منفی چقدر می‌تواند روی روحیه، رشد فردی و همچنین موفقیت شما تأثیر بگذارد هیچ وقت اجازه ورود احساسات منفی به خودتان را نمی‌دادید. پذیرش احساسات منفی برای بسیاری از مردم دشوار و سخت است و هیچ کس نمی‌خواهد ای احساسات را تجربه کند، اما در برخی موارد انسان نمی‌تواند از بروز احساسات جلوگیری کند. در چنین شرایطی شما می‌توانید با داشتن انرژی مثبت و پذیرفتن برخی مسئولیت، نگرش خود را نسبت به اتفاقات رخ داده تغییر دهید. احساس آرامش و اعتماد به نفس را در خود تقویت کنید.

وقتی مسئولیتی را در زندگی به عهده می‌گیرید نیاز دارید که با داشتن اعتماد به نفس و آرامش شروع به انجام آن کنید. شما با آرامش فعالیتی را شروع میکنید زیرا میدانید که اعتماد انجام آن مسئولیت در زندگی خود را دارید بنابراین سعی کنید مسئولیت هایی را در زندگی قبول کنید که اعتماد به نفس، آرامش و امنیت روحی را برای شما فراهم کند. دیدگاه خود را نسبت به شرایط تغییر دهید.

اگر دائم از زندگی خود راضی نیستید، دیگران را بابت این شرایط سرزنش نکنید و انرژی خود را بیشتر صرف شکایت و نارضایتی از زندگی هدر می‌دهید سعی کنید نگرش خود را نسبت به شرایط زندگی تغییر دهید.

همانطور که میدانید داشتن دیدگاه منفی نسبت به همه چیز مسئولیت پذیری در زندگیتان را کاهش می‌دهد و نمی‌توانید به خوبی به اهداف و رشد فردی خود دست پیدا کنید. پس سعی کنید با دید مثبت به اتفاقات و تجربیات زندگی خود نگاه کنید.

مسئولیت پذیری در زندگی یکی از موارد مهم و اساسی زندگی هر فرد به شمار می‌آید. زیرا شما با داشتن این امر می‌توانید زندگی خود را در مسیری که می‌خواهید با داشتن اهداف مشخص راحت تر طی کنید.

بدون شک نکات بالا به شما کمک می‌کند که بتوانید مقصد مورد نظر خود را به آسانی پیدا کرده و کنترل شرایط موجود و مسئولیت های زندگی را در دست بگیرید. با انجام این روش و مسئولیت پذیری شما می‌توانید نتیجه سرنوشت خود را کنترل و به آرامش و امنیت روانی مطلوب دست بیابید. (مسئولیت پذیری در زندگی و هر آنچه باید بدانید، ۲۹/۹/۱۴۰۰، سایت com.پرورش افکار).

حضرت علی (علیه السلام) میفرماید: خدا را بندگانی است که برای سود رساندن به دیگران، نعمتهای خاصی به آن ها بخشیده، تا آنگاه که دست بخشنده دارند نعمت ها را در دستشان باقی می گذارد و هر گاه از بخشش دریغ کنند نعمت ها را از دستشان گرفته و به دست دیگران خواهد داد. (نهج البلاغه، حکمت ۴۲۵).

نقش مکان های مذهبی در امنیت روح و روان

تندرستی یکی از نعمت های بزرگ الهی در زندگی انسان است. در مقابل بیماری همواره به عنوان خطری انسان و جامعه را تهدید می کند و زیان های اقتصادی، خانوادگی و اجتماعی رابه دنبال دارد.

امروزه از نظر کارشناسان این حقیقت مسلم است که برای سازگاری منطقی با خود و محیط و رسیدن به تندرستی و آرامش باید به بهداشت روان توجه کافی مبذول داشت. با وجود پیشرفت های چشمگیری که در زمینه های روانپزشکی و روان درمانی صورت گرفته، ملاحظه می شود صاحب نظران بر نیاز به دین در زمینه بهداشت روانی تأکید زیاد دارند .

آن ها اعتقاد دارند که اعتقادات مذهبی در تسکین آلام روحی بسیار مؤثر است. داشتن ایمان و دل سپردن به خداوند و قرار گرفتن در مسیری که او برای سعادت بشر تعیین کرده است، در انسان اطمینانی مؤثر و نیرویی قوی پدید می آورد. در این میان، شرکت در مراسم دینی و حضور در اماکن مذهبی مثل مساجد و زیارتگاه ها نقش بسیار مؤثری در تأمین بهداشت روانی انسان دارد. حضور در اماکن مقدس و زیارتگاه های شخصیت های معنوی و الهی، موجب تخلیه هیجانی در انسان می شود و این تخلیه هیجانی با آرامش درونی در آدمی همراه است. مراسمی نظیر نظر، اطعام نیازمندان، عبادت دسته جمعی و شرکت در فعالیت های مذهبی در اماکنی مانند بقاع متبرکه، مسجد وغیره، اکثراً می توانند کارکردهای روانی مثبت همراه با امنیت داشته باشند. حضور در اماکن مقدس و زیارتگاه ها و یا شرکت در مراسم مذهبی جمعی، سبب می شود که فرد در هماهنگی با محیطی که در آن قرار گرفته برای دقایق یا ساعاتی کشمکش های درونی و تضادهای روانی خویش را به فراموشی بسپارد. مراسم آئین های مذهبی به فرد کمک می کند که بتواند بر اختلالات روحی خویش تا حدودی فائق آید و آن ها را کنترل کند. شرکت افراد در مراسم دینی از قبیل زیارت و عبادت با کاهش اختلالات روانی آن ها همراه است. همچنین شرکت در مناسک دینی و حضور در اماکن زیارتی، باعث کاهش اضطراب و عصبانیت و اختلالات روانی می شود. زیرا اطمینان زائرین به یاری و کمک خداوند افزایش می یابد و لذا به کمک رحمت الهی در حل مشکلات خود امیدوارتر می شوند. با توجه به این مسأله نگرش کسانی که در اماکن مذهبی و زیارتگاه ها حضور می یابند، در برخورد با استرس ها تغییر می یابد و این تغییر نگرش به شکلی

مثبت، باعث بهبود اخلاق و تأمین سلامت روانی آن‌ها می‌شود. (کرمی، زهرا (۱۳۹۵)، تأثیر معنویت و مذهب بر سلامت روان، تهران، خردمندان، اول ۹۵).

نتیجه

معنویت عبارت از نوعی ارتباط با خدای متعال از راه ایمان به خدا و جهان غیب، عواطف و انگیزه‌های الهی و نیز استعانت از نیروهای غیبی بر اثر قرب الهی است. آثار عملی این ایمان و ارتباط در جهت بخشی به زندگی و نوع نگاه به آن دیده می‌شود که در قالب اخلاق الهی بروز و ظهور می‌یابد و همچنین یکی از آن آثار امنیت روانی است.

انسان‌ها تا زمانی که امنیت روانی دارند می‌توانند ایده‌ها و نظریاتشان را بدون ترس و شرمندگی مطرح نمایند. امنیت (چ جسمی چ روانی) جزو نیازهای اولیه‌ی انسان است. بنابراین تا وقتی امنیت نداشته باشد نمی‌تواند برای رشد و شکوفایی بکوشد و از فرصت‌ها استفاده کند. شاید بتوان گفت مهمترین مشکل انسان به ویژه در عصر کنونی، اضطراب و افسردگی و به عبارت عام‌تر فقدان آرامش روانی و اطمینان قلبی است به همین دلیل دانشمندان دوران کنونی را عصر اضطراب می‌نامند. آرامش روانی گمشده انسان است و او با تمام وجود در پی دست یابی به آن است گاهی فرد در تشخیص مصداق اشتباه می‌کند و برای نیل به این آب گوارا، دنبال سراب می‌رود. از دیدگاه دین یگانه چیزی که می‌تواند این نیاز را برآورده کند یاد خدا و معنویت است. معنویت زن به واسطه موارد ذیل موجب امنیت روانی زنان می‌شود. نشاط، نظم، توکل، حفظ عفت و مسئولیت پذیری.

فهرست منابع

قرآن

نهج البلاغه

۱. خلجی موحد، امان‌الله (۱۳۷۹)، روان درمانی با کلام آسمانی، شهر اندیشه، چاپ اول ۱۳۷۹ فصل اول و دوم.

۲. کرمی باقظیفونی، زهرا (۱۳۹۵)، تأثیر معنویت و مذهب بر سلامت روان، تهران، خردمندان،

اول ۹۵

۳. مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۴ق)، بحارالانوار، بیروت، مؤسسه الوفاق.

۴. مطهری، مرتضی، (۱۳۸۵)، مجموعه آثار، بی‌جا، بی‌نا، چاپ ۱۳

۵. ناصری، علیرضا (۱۳۸۷)، بحران معنویت در عصر حاضر، قم، انتشارات جامعه المصطفی العالمیه، چاپ اول ۱۳۸۷.
۶. نهج البلاغه، محمد دشتی.
۷. شرح غررالحکم، ج ۱، ص ۳۶۶
۸. سایت اندیشه قم، برگرفته از مقاله "رابطه نشاط و معنویت" ۶/۹/۹۵.
۹. جایگاه نظم در زندگی امام خمینی (ره) wiki.khomeini.ir.
۱۰. صفورایی پاریزی، محمد مهدی، ایمان به خدا و نقش آن در کاهش اضطراب، نشریه ادیان و عرفان "معرفت"، اسفند ۱۳۸۲، شماره ۷۵، ۱۳۸۲.
۱۱. ویکی فقه
۱۲. کارگر، محمد، اهمیت نظم در زندگی و انجام کارها، ۱/۲/۱۴۰۲، mamooriat.con، ابان ۱۴۰۲
۱۳. مسئولیت پذیری در افکار و هر آنچه باید، com.com، پرورش افکار.
۱۴. رحیمی، مرتضی، نقش عفت در استحکام نهاد خانواده، civilization.com.