گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۵۰۹۱۲۱
سه شنبه ۲۱ اسفند ۱۴۰۳ ۷:۴۵

یادداشتی از دکتر زهره الهیان، دبیرکل جمعیت اعتلای نهادهای مردمی؛

# رمضان؛ بهار جان و تندرستی

ماه مبارک رمضان، فرصتی بی‌نظیر برای ارتقای سلامت معنوی انسان است؛ سلامت‌ای که تأثیر مستقیمی بر روح، روان و حتی جسم انسان دارد. همان‌طور که تحقیقات اخیر در حوزه پزشکی، اثرات مثبت «فستینگ» یا روزه‌داری بر سلامت جسم را تأیید می‌کنند، این ماه، دریچه‌ای به سوی تعالی روحانی است. سلامت معنوی و جسمانی، دو روی یک سکه‌اند: هر عاملی که روح را تقویت کند، جسم را نیز شاداب می‌سازد و بالعکس.

به گزارش پایگاه اطلاع سانی اعتلای نهادهای مردمی، دکتر زهره الهیان دبیرکل جمعیت اعتلای نهادهای مردمی در یادداشتی با عنوان " رمضان؛ بهار جان و تندرستی " آورده است:

ماه مبارک رمضان، فرصتی بی‌نظیر برای ارتقای سلامت معنوی انسان است؛ سلامت‌ای که تأثیر مستقیمی بر روح، روان و حتی جسم انسان دارد. همان‌طور که تحقیقات اخیر در حوزه پزشکی، اثرات مثبت «فستینگ» یا روزه‌داری بر سلامت جسم را تأیید می‌کنند، این ماه، دریچه‌ای به سوی تعالی روحانی است. سلامت معنوی و جسمانی، دو روی یک سکه‌اند: هر عاملی که روح را تقویت کند، جسم را نیز شاداب می‌سازد و بالعکس.

رمضان، زمان اتصال به خالق نامتناهی و تقویت ایمان و امید است. در دنیای امروز که مشغله‌های مادی، روح و جسم انسان را خسته می‌کند، این ماه با دمیدن نشاط معنوی، انسان را از تنهایی و فرسودگی رها می‌کند و به وحدت با هستی می‌رساند. این تجربه‌ای شهودی است؛ کسانی که از این ارتباط غافلند، محروم از نعمتِ آرامشی هستند که تنها با ایمان به خداوند حاصل می‌شود.

رمضان و نوروز؛ تلاقی دو بهار

تقارن شب‌های قدر با بهار طبیعت در نوروز، نمادی زیبا از هماهنگی جهان آفرینش است. همان‌طور که بهار طبیعت، زندگی را به زمین بازمی‌گرداند، رمضان نیز بهار جان‌هاست. این همزمانی، روح تازه‌ای در دل مؤمنان می‌دَمَد و یادآور می‌شود که معنویت و طبیعت، دو جریان همسوی الهی برای احیای انسانند.

دعوت به بهره‌گیری از فیض رمضان

امسال نیز از همگان می‌خواهم تا با شب‌زنده‌داری، روزه‌داری و مناجات، بار دیگر جان خود را با آب حیات معنویت سیراب کنند. رمضان فرصتی است تا با کنار گذاشتن غفلت‌ها، به خویشتن راستین خود بازگردیم و با تکیه بر الطاف الهی، نسیمی تازه در زندگانی فردی و اجتماعی بیافرینیم.

سخن پایانی

بیایید در این ماه، نه تنها جسم را با روزه پالایش کنیم، بلکه روح را نیز با نیایش و اندیشه‌های ناب تقویت نماییم. رمضان، تنها یک فرصت سالانه نیست؛ نقطه شروعی است برای تحولی پایدار در مسیر انسانیت.
رمضان مبارک؛ ماه تجدید عهد با خداوند و خویشتن.

نکات کلیدی:
- تأکید بر پیوند سلامت معنوی و جسمانی.
- رمضان به عنوان فرصتی برای رهایی از فرسودگی روحی-جسمی.
- نمادپردازی تقارن رمضان و نوروز به عنوان دو بهار حیات‌بخش.
- دعوت به بهره‌گیری عملی از فضیلت‌های رمضان.