

عنوان مقاله:

تاثیر نگاه قرآنی به ناملایمات اجتماعی و طبیعی بر تقویت سیستم ایمنی انسان در مواجهه با کرونا

محل انتشار:

هشتمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی، روانشناسی و مشاوره ایران (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

سعید سلیمی - استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران

مهدیه نقره - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه کاشان

محسن جباری - دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش زبان انگلیسی دانشگاه علم و صنعت

خلاصه مقاله:

یکی از مشکلات انسانی، فشارهای روانی زیانبار و مضر می باشد. این فشارهای روانی مضر عامل بسیاری از بیماریهای روانی و جسمانی هستند. عوامل شناختی مانند باورهای نادرست نسبت به خود، مردم، شرایط اجتماعی و طبیعت و توقعات الزامی، مطلق و غیرواقعی دنیوی از خود و آنها، عامل ایجاد این فشارهای روانی زیانبار و مضر است. همچنین فشارهای روانی ناشی از ابتلا به بیماری کرونا یکی از مشکلات امروزی بشر می باشد. عوامل بسیاری مانند وراثت، تغذیه، آلودگی هوا، گازهای سمی و بیماریهای قلبی و عروقی، دیابت، سرطان و فشار خون در تقویت و تضعیف سیستم ایمنی بدن تاثیر گذار می باشد. و یکی از عوامل تاثیر گذار بر سیستم ایمنی بدن، آرامش، شادی یا فشارهای روانی، مغزی و عصبی مانند ترس، غم، افسردگی، اضطراب و خشم می باشد. ایمان، اعتقادات، اخلاقیات و رفتارهای آرام بخش و شادی آفرین از عوامل موثر در تقویت سیستم ایمنی در مواجهه با سرطان ها، عفونت ها و کرونا می باشد. افکار و باور انسان به بیماری کرونا می تواند بر سیستم ایمنی او تاثیر بگذارد. مثلا کروناهراسی و کروناوسواسی شدید با فشار به مغز و اعصاب نه تنها موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن در مقابل ویروسها مخصوصا ویروس کرونا میشود؛ بلکه موجب برهم خوردن هورمون های شیمیایی مغز هم شده و بر حسب شرایط مختلف افراد موجب اختلالات روانی مانند وسواس فکری عملی، اختلال استرس پس از سانحه، اضطراب، تعمیم یافته، فوبیا و وحشت زدگی می گردد. اما، افراد با ایمان قوی، اگر رعایت پروتکل های بهداشتی و عوامل جسمی و مادی سیستم ایمنی را نمایند، بدن آنها در مقابل ویروس ها ضعیف گشته و ممکن است منجر به بیماری و مرگ شود. از راه های کاهش و درمان عوامل شناختی فشارهای روانی زیانبار، شناخت واقعیتها، توقع و نگاه مثبت به ناملایمات اجتماعی و طبیعی است. این شناخت، توقع و نگاه مثبت باعث میشود که انسان توقع الزامی 5 رفاه ایده آل و زندگانی بدون ناملایمات و مشکلات نداشته باشد و دچار وحشتناک پنداری، فاجعه سازی ذهنی و ترس شدید در برخورد با ناملایمات و مصائب نگردد. همچنین این اعتقادات موجب امیدواری نسبت به آینده و دید مثبت به مشکلات می گردد و این امیدواری و دید مثبت به مشکلات باعث درمان شناختی ناامیدی و افسردگی است. منظور از ناملایمات طبیعی و اجتماعی، کلیه ناملایمات طبیعی و اجتماعی است که انسان به صورت مستقیم در وقوع آنها نقش ندارد. هدف این پژوهش بیان چگونگی تاثیر شناخت و توقع ناملایمات اجتماعی و طبیعی بر کاهش و درمان عوامل فکری فشارهای روانی است.

کلمات کلیدی:

فشار روانی، کرونا، ناملایمات اجتماعی و طبیعی، کرونا هراسی و کرونا وسواسی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1494279>



