

عنوان مقاله:

راهکارهای ارتقای کیفیت خواب: تطبیق یافته های علمی جدید با آموزه های اسلامی

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی دین، معنویت و سبک زندگی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسنده:

معصومه منگلی - دکتری تخصصی آموزش پرستاری، عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر بابک

خلاصه مقاله:

خواب از مهم ترین نیازهای فیزیولوژیک بشر است و نقش مهمی در سلامت جسمی و روانی دارد. این مطالعه با هدف تطبیق یافته های علمی در زمینه ارتقای کیفیت خواب، با آموزه های اسلامی انجام شده است. در این مطالعه مروری، ابتدا مقالات جدید ارائه شده با موضوع ارتقای کیفیت خواب در پایگاه های اطلاعاتی Direct, PubMed, Google Scholar, ScienceMagiran, SID بررسی گردیده و یافته های مقالات مرتبط با موضوع، با آموزه های قرآن کریم و احادیث تطبیق داده شدند. عمده راهکارهای ارتقای کیفیت خواب در مطالعات مورد بررسی شامل همراهی با ساعت زیستی، رعایت توصیه های غذایی، بهبود فیزیکی محیط خواب، وضعیت مناسب بدن در طی خواب، معنویت درمانی، فعالیت فیزیکی در طول روز، روان درمانی، شناخت درمانی، آرام سازی، رایحه درمانی و آب درمانی بودند که اغلب آنها در قرآن و روایات مورد توصیه قرار گرفته است. نتایج این پژوهش نشان داد دین اسلام، تمامی جوانب وجودی انسان را مد نظر داشته و راهکارهای ارتقای کیفیت خواب را نیز در آموزه های دینی ارائه نموده است. بنابر این باید زمینه آشنایی با این تعالیم و عمل به آنها به خصوص برای جوانان فراهم گردد.

کلمات کلیدی:

ارتقاء، کیفیت خواب، آموزه های اسلامی، تطبیق

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1630710>

