

عنوان مقاله:

بررسی نقش معنویت در سلامت روان

محل انتشار:

اولین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسندگان:

ناصر زارع - کارشناس ارشد روان شناسی بالینی بوشهر

مرتضی زارع زاده - کارشناسی علوم تربیتی فرهنگیان

خلاصه مقاله:

معنویت مرحله ای است که در آن معنا ، امید ، آسایش و آرامش درون را در می یابیم. بسیاری از افراد از طریق اعتقادات مذهبی به آندست می یابند. برخی آن را از هنر و ارتباط با طبیعت مثلا تماشای یک دریای آرام و زیبا دریافت می کنند. گروهی هم آن را در روابط اجتماعی ، یا اصول و ارزش هایشان می یابند . یکی از تاثیرات مهم معنویت در زندگی ، ارتقاء سلامت است. بی تردید همه می پذیریم که حفظ سلامت مستلزم تغذیه مناسب ، ورزش و استراحت کافی ، و پرهیز از عادات غلط مانند سیگار کشیدن است اما باورهای ما نیز بر سلامت و طول عمرمان تاثیر می گذارد . مطالعات نشان داده اند که گرایشات معنوی قوی و نگرش مثبت موجب ارتقای سلامت می شود و بیمارانی که گرایش های معنوی قوی دارند به بهبود خود از بسیاری بیماریهای مزمن مانند فشار خون بالا ، بیماری قلبی و بهبودی پس از جراحی کمک میکنند . همانطور که اشاره شد معنویت مرحله ای است که طی آن افراد ، معنای زندگی را درک می کند. این معنا چیزی فراتر از خودشان است. درواقع معنویت همان چیزی است که آرامش و امنیت خاطر را فراهم می کند. این احساسی است که به واسطه آن خود را متصل به چیزی فراتر از خود، می توان یافت. منشا معنویت هر چه باشد فواید گسترده ای بر سلامت افراد خواهد داشت. افرادی با باورهای مذهبی یا معنویت به واسطه بهره مندی از آرامش درونی کمتر به محرکها پاسخ استرسی می دهند. از طرفی سلامت روان به ایجاد نگرش مثبت کمک می کند و این به نوبه خود احساس درد را کاهش میدهد . گفته می شود معنویت و رفتارهای مذهبی با کند شدن روند بیماری آلزایمر ارتباط دارد. همچنین طول عمر افرادی که در برنامه ها و فعالیت های مذهبی حضور دارند بیشتر است . بر اساس مطالعات انجام شده باورهای مذهبی قوی در افزایش توان جسمی کسانی که تحت عمل احیای قلب قرار می گیرند نیز موثر است حتی تاثیر این باورها در ترک اعتیاد هم به اثبات رسیده است.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/432454>

