

عنوان مقاله:

نماز و تاثیر آن در کاهش اضطراب

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی مطالعات اجتماعی فرهنگی و پژوهش دینی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

محمدرضا اسلامی - عضو هییت علمی گروه زبان و ادبیات عربی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

معصومه قهرمان پور - دانشجوی دکتری زبان و ادبیات عربی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

خلاصه مقاله:

اضطراب نگرانی فراگیر ناخوشایند است که اغلب با علایمی مانند سردرد، تپش قلب و... همراه است دور شدن از ایمان و مذهب یکی از عوامل مهم در بروز اضطراب است نماز در پیشگیری از اضطراب نقش مهمی دارد، چرا که نیایش و نماز باعث دوری انسان ها از نگرانی های روحی و اضطراب بوده است. دلی که با خداوند پیوند دارد و با او راز و نیاز می کند باعث می گردد اضطراب فرد کاهش یابد و کاهش اضطراب و دست یابی به آرامش باعث سلامت روانی هر انسانی است بیماران مضطربی که در کنار درمان های رایج ضد اضطراب به خواندن نماز پرداخته اند، از بهبودی بالاتری نسبت به سایرین برخوردار بوده اند. همچنین دیدگاه خاص اشخاص نمازگزار به زندگی و در دنیا و ثبات شخصیت آنها باعث می شود که همیشه احساس آرامش نموده و در برابر اتفاقات غیر منتظره ی زندگی دچار اضطراب نشوند در این مقاله با روش کتابخانه ای، برخی از خواص و آثار نماز را در تحقیق آرامش روانی و کاهش اضطراب افراد بیان کرده ایم و به این نتیجه رسیده ایم که نماز با امنیت روانی و کاهش اضطراب افراد رابطه ای عمیقی دارد.

کلمات کلیدی:

نماز، اضطراب، آرامش، نمازگزار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/659576>

