

## عنوان مقاله:

نقش نماز و نیایش در بهداشت روان

## محل انتشار:

سومین همایش ملی سلامت روان و تندرستی (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

بهرام بهرام زاده - گروه صنایع غذایی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قوچان، قوچان، ایران

خورشید نورمحمد زاده - کارشناس ارشد زبان و ادبیات فارسی، کارمند سازمان آموزش و پرورش، شیروان، ایران

جواد خسروی - کارشناس مترجمی زبان انگلیسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

## خلاصه مقاله:

انسان ها به آرامش و سلامت روانی نیاز دارند، زیرا در سایه ی آرامش می توانند به رشد و کمال، اهداف عالی و سجایای اخلاقی برسند. از سوی دیگر، سلامت روانی در گرو جلوگیری از علل و عوامل تنش زا نهفته است. به یقین می توان گفت آرامش روانی و عاطفی مهم ترین نیاز روز افزون همه انسان ها در گستره جهان است؛ زیرا غالب افراد در دنیای امروز به ویژه در غرب از ناامنی روانی، اضطراب و افسردگی رنج می برند. که نماز یکی از اصلی ترین عوامل رسیدن به آرامش است. ما در این مقاله به بررسی مواردی چون روح و حقیقت نماز، نقش نماز در زندگی فردی و اجتماعی، بهداشت روانی، تاثیر نماز بر شادابی جسم و روان، تاثیر نماز بر بهداشت خواب، محیط خانواده و بی توجهی والدین می پردازیم

## کلمات کلیدی:

نماز، سلامت روانی، آرامش روان، انسان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/716342>

