

عنوان مقاله:

تأثیر نماز در سلامت روان

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

زیبا پیروبردی زاده - گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، اداره کل آموزش و پرورش استان اردبیل، اردبیل، ایران

شعبان جهان‌دیده - صدا و سیمای مرکز اردبیل، اردبیل،

خلاصه مقاله:

سلامت عبارت است از آسایش کامل جسمی، روانی، اجتماعی و نه فقط نبودن بیماری و ناتوانی. می‌توان با تقویت روحیه و کاستن از اضطراب خاطر، اثرات مثبت و مفیدی بر درمان بیماری و افزایش مقاومت بدن گذاشت و در تکمیل این استفاده، نقش ایمان و اعتقاد مذهبی بر سلامت به مفهوم جامع آن را هم می‌توان در این مجموعه دید بخصوص اقامه نماز را. بررسی پیشینه‌ها در این مقاله نشان می‌دهد که بطور کلی ایمان قوی و محکم باعث مصونیت در برابر بیماری‌های روانی است. و عبادت و ذکر خدا در ایجاد بهداشت روانی و آرامش افراد نقش اساسی دارد. بین نماز و باورهای دینی و سلامت روانی ارتباط مثبت وجود دارد. نماز مهمترین وسیله ایجاد نشاط معنوی و آرامش روحی و روانی و باعث از بین بردن تنش‌ها، اضطراب‌ها و افسردگی روز مره، حفظ تعادل روانی و استمرار امیدواری در انسانها می‌شود. همچنین از دیگر اثرات نماز بر زندگی انسان‌ها این است که نماز باعث تحمل شدايد و سختیهای زندگی و تقویت نیروی مبارزه با مشکلات، امید و ایمان می‌شود.

کلمات کلیدی:

نماز، سلامت روان، بیماری روانی، ایمان مذهبی، سلامت روانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/716522>

