

عنوان مقاله:

بررسی نقش دین نماز و ادعیه در بهداشت روانی و فرآیندهای روان درمانی

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسنده:

زهره مهدوی پور - دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره شغلی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان، قوچان، ایران

خلاصه مقاله:

در عصر حاضر گرایش به مادیات و رقابت و تملک آنها باعث فشار روحی بر انسان معاصر و سردرگمی او شده و او را در معرض تهاجم اضطرابها و بیماریهای مختلف روانی قرار داده است. در مواقع خطیر و آنجا که نگرانی و اضطراب رو به اوج می نهد و هیجان های درونی طوفانی برپا می کنند و دانش روانشناسی از آرام کردن آن عاجز است قدرت نیرومند ایمان به کمک آمده و روح را به ساحل امن آرامش می رساند. باور به قدرت خداوند و نیایش او و سر نهادن به خواست و اراده الهی در تسکین دردها به انسان توان تحمل می دهد. در این حالت است که نیازهای روحی تامین می شوند، سرمایه های اخلاقی تبلور می یابند و انسان توان آن را می یابد که از جسم خود دور گردد و درد را حس نکند یا آنچنان آرامش یابد که تنش را تجربه ننماید. در مقاله حاضر با توجه به تاثیر بسزای ایمان و باورهای معنوی و دینی که در قالب نماز، ادعیه و سایر فرایض دینی بر آرامش روانی و سلامت روانی و بازیابی آن دارند سعی گردیده تا پس از روشن سازی مفاهیم آرامش روانی سلامت روان، ابعاد سلامت روانی، تاثیر نماز و ادعیه در برقراری سلامت روان مورد بررسی قرار گیرد و در ادامه نتایج چند پژوهش انجام شده و در خصوص این موضوع مورد بحث و بررسی قرار می گیرد. نتیجه ای که از جمع بندی موارد فوق بدست آمد این بود که افرادی که دارای روانی ناآرام و مضطرب هستند و بنا به دلایل مختلف تحت فشار روانی قرار دارند با پیدا کردن مامن آرامشی که از طریق ارتباط با خالق یکتا در قالب نماز، ذکر، ادعیه حاصل می شود می توانند به ساحل امن آرامش برسند.

کلمات کلیدی:

نماز - ادعیه - سلامت روان - بهداشت روانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/716545>

