

عنوان مقاله:

اثر بخشی نماز، نیایش و دعا بر اضطراب و افسردگی مطالعه مروری

محل انتشار:

دهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسنده:

نیلا علمی منش - عضو هیات علمی گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور

خلاصه مقاله:

اضطراب و افسردگی از اختلالات و مشکلات مهمی است که بسیاری از پژوهشگران به دنبال یافتن راهبرای درمان آن ها هستند. یکی از راه های حل این مشکل خواندن نماز و استفاده از دعا و نیایش است. دعا و راز و نیاز با برترین قدرت احساس امنیت خاطر و اعتماد به نفس میدهد و فرد را در برابر ابتلا به بیماری-ها مقاوم می سازد. امروزه تعداد افرادی که معنویت و باورهای مذهبی و اعمال مذهبی را راهی برای پیشگیری و درمان اختلالات می دانند روز به روز افزایش مییابد. حتی اعمال مذهبی را از راه های مناسب جهت کاهش اضطراب، احساس گناه احساس امنیت و کاهش افسردگی می دانند.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/738898>

