

Spirituality and Systemic Lupus Erythematosus: A Qualitative Study

Elham Rezaei (Ph.D)*¹

¹ Ph.D in Reproductive Health, Faculty of Nursing and Midwifery, Tabriz University of Medical Sciences, Tabriz, Iran.

Abstract

Background and Objective: Lupus Erythematosus (SLE) is chronic disease that mostly affects women of the reproductive age. On the other hand, spiritual health empower women to tolerate chronic disease easily. This study was conducted with the aim of exploring the perceptions and the viewpoints of women with SLE regarding spirituality.

Methods: This qualitative research was conducted using 27 semi-structured deep interviews with 19 married women suffering from SLE (15-49 years old) selected through purposive sampling in the referral Rheumatology Center in Iran. Data analysis was performed with a content analysis approach using the conventional method proposed by the Zhang and Wildemuth (2016) by 10 MAXQDA.

Results: The women's perceptions about spirituality were categorized in two subcategories included: 1) forgiveness of sins (According to the participants, repenting for sins is a way of mitigating sins and approaching God) and 2) resorting to God (that is the key to locked doors and a facilitator for the hopeless when they are deep in crises. Through thanksgiving and with the help of God, they can prevent falling into the abyss of sins under the effect of spiritual beliefs. Many participants considered the disease as a way to approach God, and spiritual beliefs were regarded as a mediator to this end).

Conclusion: This study emphasized to spiritual believes as an important way to tolerate and cope with difficulties of SLE in women. It is hoped that through this research, one can take a step to enhance the awareness of care providers about spiritual factors.

Keywords: Systemic Lupus Erythematosus, Women, Qualitative Study

*Corresponding Author: Elham Rezaei (Ph.D)

Cite this article as: Rezaei E. [Spirituality and Systemic Lupus Erythematosus: A Qualitative Study]. The First National Seminar of Islam and Health. Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran. Oct 2023. J Gorgan Univ Med Sci. 2023; Special Issue: 43. [Persian]

تغذیه سالم به معیار اعتدال از دیدگاه قرآن

دکتر سیدجواد احمدی*^۱

۱ استادیار، گروه معارف اسلامی، دانشگاه گنبد کاووس، گنبد کاووس، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: قرآن کامل ترین و آخرین کتاب وحیانی است که از جانب پروردگار برای هدایت بشریت در مسیر کمال نازل شده و از بیان آنچه که در سعادت دنیا و آخرت انسان نقش دارد، فروگذار نکرده است. تغذیه سالم از جمله مسائلی است که در رشد مادی و معنوی انسان و وصول به سعادت مؤثر است. هدف این تحقیق، پاسخ به این پرسش است که از دیدگاه قرآن، تغذیه به چه ملاک و معیاری تغذیه سالم شمرده می شود.

روش بررسی: در این مقاله، تعدادی از آیات مرتبط با موضوع تغذیه جمع آوری شد و با مراجعه به منابع معتبر مانند کتب لغت و تفسیر با روش تحلیلی-توصیفی به بررسی مفاد آیات پرداخته شد.

یافته‌ها: سالم بودن تغذیه از دیدگاه قرآن به معیار دوری از اسراف و اتصاف به «اعتدال» به معنای حفظ حدّ میانه و دچار نشدن به افراط و تفریط است. البته اعتدال به معنای مذکور، صرفاً محدود به مقدار تغذیه نیست و گستره وسیعی از ابعاد مختلف تغذیه را شامل می شود که در این تحقیق، رعایت اعتدال در چهار محور مهم یعنی کمیت تغذیه، تحفظ بر احکام تکلیفی، تنوع غذایی و تعداد وعده های غذایی از آیات قرآن استنتاج شده است.

نتیجه گیری: از دیدگاه قرآن، تغذیه سالم به ملاک «اعتدال» به معنای رعایت حدود طبیعی، عقلی و شرعی مربوط به خوردنی ها و آشامیدنی ها به لحاظ کمیت، کیفیت، حلیت و تنوع غذایی برای تأمین سلامت جسم و روان به هدف رشد و تکامل انسان است.

واژه‌های کلیدی: قرآن، تغذیه، اسراف، اعتدال، حدّ میانه

* نویسنده مسؤول: دکتر سیدجواد احمدی

نشانی: گنبد کاووس، دانشگاه گنبد کاووس، گروه معارف اسلامی

Cite this article as: Ahmadi SJ. [Healthy Eating with the Criterion of Moderation from the Perspective of the Quran]. The First National Seminar of Islam and Health. Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran. Oct 2023. J Gorgan Univ Med Sci. 2023; Special Issue: 44. [Persian]

شادی و نشاط در زندگی اسلامی

دکتر الهام آرام*

۱ استادیار گروه مهندسی پلیمر، دانشگاه گلستان، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: ساختار وجودی انسان به گونه ای است که تفریح و شادی و نشاط از نیازهای اساسی او محسوب می شود؛ چراکه روح و جسم انسان بعد از مدتی فعالیت خسته شده و نیاز دارد با راهکارهایی این خستگی را از خود دور کند. در مقابل رویکرد افراطی و مجاز شمردن هر شادی و نشاطی در زندگی انسان و نیز رویکرد تفریطی نسبت به دین مبنی بر مخالفت دین با هر شادی و نشاط که ناشی از نبود شناخت درست آموزه های دینی است، رویکردی متعادل، واقع گرا و علمی نسبت به دین وجود دارد که نشاط را با ارائه بایدها و نبایدها جهت دهی کرده است و برای فرد و اجتماع، زندگی همراه با سعادت را به دنبال دارد. این مطالعه به منظور بررسی معیارهای شادی و نشاط ممدوح و همچنین شرایط و حدود شادی و نشاط از دیدگاه اسلام انجام شد.

روش بررسی: در این مطالعه سعی شده است که بر اساس تحقیقات صورت گرفته، عوامل موثر بر شادی به طور مفصل بیان شود و در ادامه به دیدگاه روایات و اسلام درباره معیارهای شادی و نشاط و همچنین شرایط و حدود آن پرداخته شود.

یافته ها: با توجه به اینکه ضرورت شادی و نشاط در زندگی بشر با کمک متون دینی، تایید و اثبات شده است تحقیقات نشان داده است که رویکرد متعادل، واقعگرا و علمی دین که شادی و نشاط را با ارائه بایدها و نبایدها جهت دهی کرده و برای فرد و اجتماع، زندگی همراه با سعادت را ایجاد خواهد کرد به مراتب بهتر و بالاتر از رویکردهای افراطی و تفریطی نسبت به شادی و نشاط می باشد. از دیدگاه اسلام، عوامل زیادی بر شادی و نشاط موثر است که از مهمترین آنها می توان به ایمان و اعتقاد قلبی، رضایت، مبارزه با نگرانی، تبسم و خنده، مزاح و شوخی، بوی خوش، پوشیدن لباس های روشن، حضور در مجالس شادی، ورزش، امید به زندگی، نگاه کردن به طبیعت و تفریح و سیر و سفر اشاره کرد. از دیدگاه اسلام محتوا و قالب شادی و نشاط، نباید با روح توحیدی و انسانی اسلام در تضاد باشد زیرا هر پدیده ای که انسان را از آرمان و غایت اصلی خویش دور کند، به هیچ وجه مقبول اسلام نخواهد بود. بنابراین، پدیده شادی و عوامل آن، به عنوان یک نیاز اساسی و ضروری تا حدی روا و مجاز است که مانع رسیدن انسان به هدف اصلی نشود. بنابراین مهمترین معیارهای شادی و نشاط در اسلام شامل شادی و نشاط با محوریت توحید، شادی و نشاط در پرتو پرهیز از گناه، احیای ارزش ها، شاد کردن دیگران و شادی با انمه معصومین علیهم السلام است.

نتیجه گیری: اسلام که دینی فطری و تأمین کننده نیازها و صلاح دنیا و آخرت انسان است، نه تنها مخالف شادی و فرح نیست، بلکه حامی و پشتیبان آن نیز است. پیام دین به انسان ها این است که راه نجات از غم و اندوه، ایمان به خدا و یاد او است که به انسان آرامش و نشاط می بخشد. همچنین با راهنمایی منابع دینی می توان شادی و نشاط واقعی را از شادی های کاذب و زودگذر باز شناخت و بر دولت مردان جامعه اسلامی واجب است که فضای جامعه را به گونه ای طراحی کنند تا امکان پرداختن به شادی و نشاط فراهم شود که از ضروریات زندگی و نیاز بشر است.

واژه های کلیدی: زندگی اسلامی، شادی، کمال، نشاط

* نویسنده مسؤول: دکتر الهام آرام

Cite this article as: Aram E. [Happiness in Islamic Life]. The First National Seminar of Islam and Health. Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran. Oct 2023. J Gorgan Univ Med Sci. 2023; Special Issue: 45. [Persian]

کرامت اکتسابی و سلامت معنوی

دکتر محمد درگاه زاده*^۱، دکتر ولی الله عباسی^۲

^۱ استادیار دانشگاه بناب، بناب، ایران. ^۲ سطح چهار حوزه علمیه قم.

چکیده

زمینه و هدف: سلامت انسان دارای ابعاد و ساحت‌های مختلفی است و تنها به تشخیص بیماری و سلامت بدن خلاصه نمی‌شود و ابعاد مختلف دیگری، مانند سلامت معنوی را نیز شامل می‌شود. این بُعد از سلامت در چند دهه اخیر مورد توجه پزشکان و روان‌شناسان واقع شده است و پیرامون آن مباحث گوناگونی شکل گرفته است. یکی از مباحثی که سلامت معنوی با آن در ارتباط است و در واقع زیربنای آن را تشکیل می‌دهد مفهوم کرامت اکتسابی است. کرامت انسان به کرامت ذاتی و اکتسابی تقسیم می‌شود که در این میان کرامت اکتسابی نقش مؤثری در سلامت معنوی دارد. از این رو مقاله حاضر بر آن است تا ارتباط این دو را نشان دهد.

روش بررسی: این پژوهش از نوع تحلیلی-توصیفی است که با استفاده از روش کتابخانه‌ای و بهره‌گیری از آیات و روایات انجام شده است. **یافته‌ها:** انسان علاوه بر کرامت ذاتی از کرامت اکتسابی نیز برخوردار است. کرامت ذاتی که امری اعطایی و غیراختیاری است، نمی‌تواند مایه برتری انسان بر دیگر مخلوقات باشد، بلکه برخورداری از کرامت اکتسابی، به مثابه امری اختیاری و ارزشی است که سرنوشت نهایی انسان را رقم می‌زند و می‌تواند مایه مباهات انسان و برتری او نسبت به دیگر مخلوقات شود. وقتی که انسان به چنین کرامتی دست یافت در این صورت است که می‌تواند به سلامت معنوی دست یابد. و ایمان و عمل صالح مهمترین مؤلفه‌هایی هستند که می‌توانند زمینه چنین امری را محقق سازند. **نتیجه‌گیری:** بر اساس آیات قرآن کریم، ایمان و عمل صالح از مؤلفه‌های اساسی کرامت اکتسابی به شمار می‌روند که نقش مؤثری در تأمین و ارتقای سلامت معنوی دارند.

واژه‌های کلیدی: کرامت اکتسابی، سلامت معنوی، ایمان، عمل صالح

* نویسنده مسؤول: دکتر محمد درگاه زاده

Cite this article as: Dargahzadeh M, Abbasi V. [Acquired Dignity and Spiritual Health]. The First National Seminar of Islam and Health. Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran. Oct 2023. J Gorgan Univ Med Sci. 2023; Special Issue: 46. [Persian]

ارزیابی، مقایسه و تحلیل مفهوم «سلامت» در کشف المحجوب با دیوان حافظ

دکتر غلامعلی زارع*^۱

۱ دانشیار، گروه معارف اسلامی و دروس عمومی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: یکی از واژگان مشترک در «کشف المحجوب» و «دیوان اشعار حافظ»، واژه «سلامت» است. در این مقاله خواسته ایم تا با تأمل بر این واژه در دو اثر مذکور به اندیشه های این دو صاحب نظر و دیگر همتایان آنها در حوزه فرهنگ و ادب عرفانی نزدیکتر شویم. **روش بررسی:** این پژوهش مبتنی بر مقایسه و تحلیل مفهوم «سلامت» در دو اثر مزبور با روش کتابخانه‌ای و تحلیل محتوا تدوین شده است. **یافته‌ها:** یافته‌ها حاکی از این است که از دیدگاه حافظ و هجویری و همتایان آنان معنای آسایش، آسودگی و ایمنی از «سلامت»، اگرچه در جای خود مطلوب است؛ اکتفا به این سطح، بی‌سطوح دیگر نشانه ضعف و کم‌همتی است که معلول اسارت در زخارف این دنیاست. وقتی جان آدمی در سراچه ترکیبات مادی، تخته بند نیازهای جسمانی‌اش می‌شود، دیگر مرغ جانش صغیر کنگره عرش را نمی‌شنود و نمی‌تواند به کوی حقیقت گذر کند. آدمی در این حالت پواقع به مرگ جان و روان مبتلاست و پیامران آمده‌اند تا او را از این مرگ نجات داده، از حیات طیبه روحانی بهره‌مند سازند؛ به شرط آنکه آدمی آن قدر زنده باشد که ندای آنان را بشنود. **نتیجه‌گیری:** از موارد کاربرد «سلامت» در دو اثر مورد مطالعه درمی‌یابیم که معنای مطلوب، مقبول و مورد اهتمام این دو، «سلامت قلبی» است که هر کس از آن برخوردار باشد به تصریح قرآن صاحب «قلب سلیم» است که میرا از بیماریهایی چون: شهوت، حسادت، هم و غم دنیا و مانند اینهاست.

واژه‌های کلیدی: سلامت، سلامت قلبی، عافیت، حافظ، هجویری

* نویسنده مسؤؤل: دکتر غلامعلی زارع، پست الکترونیکی: zare@goums.ac.ir

نشانی: گرگان، بلوار هیرکان، مجموعه آموزش عالی فلسفی، دانشکده پزشکی، گروه معارف اسلامی و دروس عمومی، تلفن ۰۱۷-۳۲۴۵۰۱۰۷

Cite this article as: Zare Gh. [Evaluation, Comparison and Analysis of the Concept of "Health" in Kashf al-Mahjub with Diwan Hafez]. The First National Seminar of Islam and Health. Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran. Oct 2023. J Gorgan Univ Med Sci. 2023; Special Issue: 47. [Persian]

مروری سیستماتیک بر مطالعات حوزه سلامت معنوی و سلامت روان کودکان و نوجوانان دانش آموز در مدرسه

زینب منصوری رضی*^۱

۱ کارشناسی ارشد زبان و ادبیات عربی، دانشگاه پیام نور بندر ترکمن، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: امروزه روشن شده است که تأمین نیازهای روانی و عاطفی در گرو سلامت معنوی و دین نهفته است و این دو، مهم‌ترین اصل برای تأمین سلامت روان است. این پژوهش با هدف مطالعات حوزه معنوی بر سلامت روان صورت گرفته است.
روش بررسی: روش مورد استفاده در این پژوهش کتابخانه‌ای مبتنی بر منابع و متون مرتبط با موضوع پژوهشی بوده و مطالب گردآوری شده بر اساس پژوهش‌های صورت گرفته است.

یافته‌ها: حاکی از آن است که سلامت معنوی تأثیر مثبتی بر سلامت روان کودکان و نوجوانان دانش‌آموز دارد و منجر به ارتقای وضعیت سلامت و پیشگیری از بیماری‌های جسمی و روانی می‌شود و نیز در مقیاسی بزرگ‌تر منجر به آرامش روانی در جوامع مذهبی می‌گردد.
نتیجه‌گیری: پژوهش حاضر نشان می‌دهد، توجه به اثرات مثبت دین و معنویت بر سلامت روان و مشکلاتی که نسل جوان و آینده‌ساز ما دارند (که بعضاً نشأت گرفته از بی‌تفاوتی والدین به تربیت دینی در سال‌های اخیر است) حائز اهمیت فراوان است. سلامت معنوی از آن کسانی است که ارتباط آن‌ها با خداوند، خود، دیگر افراد جامعه و با محیط، کامل، مناسب و مطلوب است، وقتی که انسان معنویت را به عنوان مسئله اصلی خود در زندگی قرار دهد هم خالق خود را مورد توجه قرار می‌دهد و هم به خودباوری دست می‌یابد. از نظر سازمان بهداشت جهانی، سلامت روانی از قابلیت فرد در برقراری ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، توانایی در تغییر و اصلاح محیط اجتماعی خویش و حل مناسب و منطقی تعارض‌های هیجانی و تمایلات شخصی خود است. واقعیت آن است که این عوامل و متغیرها چنان با هم تنیده شده‌اند و با یکدیگر کنش متقابل دارند که تعیین نقش و سهم هر یک به دشواری امکان‌پذیر است. لذا این پژوهش به مروری سیستماتیک بر مطالعات حوزه سلامت معنوی و سلامت روان می‌پردازد.

واژه‌های کلیدی: سلامت معنوی، سلامت روان، کودکان و نوجوانان، دانش‌آموز

* نویسنده مسؤل: زینب منصوری رضی

نشانی: بندر ترکمن، دانشگاه پیام نور.

Cite this article as: Mansouri Razi Z. [A Systematic Review of Studies in the Field of Spiritual Health and Mental Health of School Children and Adolescents]. The First National Seminar of Islam and Health. Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran. Oct 2023. J Gorgan Univ Med Sci. 2023; Special Issue: 48. [Persian]

مشارکت مذهبی به عنوان یک راهکار کلیدی در ارتقاء سلامت دوران سالمندی: یک مطالعه مروری یکپارچه

طاهره رمضانی*¹، دکتر نسیمه زنجری²، دکتر شهاب پایی³

¹ دانشجوی دکترای سالمندشناسی، مرکز تحقیقات سالمندی، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران.

² استادیار، مرکز تحقیقات سالمندی، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران.

³ استادیار، گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، مازندران، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: سالمندی، تغییرات فیزیولوژیک طبیعی، پیشرونده و غیر قابل بازگشت است که قوای جسمی و روانی را تحت تأثیر قرار میدهد. مشارکت مذهبی میتواند به سالمندان برای مواجهه با تغییرات دوران سالمندی و تنشهای زندگی کمک کند. مطالعه حاضر با هدف تعیین نقش مشارکت مذهبی به عنوان یک راهکار کلیدی در ارتقاء سلامت دوران سالمندی انجام گرفته است.

روش بررسی: این پژوهش یک مطالعه مروری یکپارچه است که با جستجوی مقالات با استفاده از کلیدواژه‌های *religious involvement*، *well-being*، *health*، *elderly*، *later life*، *aging*، *older people*، *older adults*، *religious attendance*، *religious participation*، سلامت و سالمندی در پایگاههای اطلاعاتی از جمله *Web of Sciences*، *PubMed*، *Scopus* و *Google Scholar* در بازه زمانی ۲۰۱۵ لغایت ۲۰۲۱ انجام شد. در مطالعه حاضر از ۱۶۲ مقاله یافت شده، ۲۶ مطالعه براساس معیارهای ورود و خروج انتخاب شدند.

یافته‌ها: یافته‌های این مطالعه در ۳ بخش اصلی نقش مشارکت مذهبی بر سلامت جسمی، سلامت روانی و سلامت اجتماعی سالمندان طبقه‌بندی و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. براساس نتایج، نقش مشارکت مذهبی در بُعد سلامت جسمی شامل مواردی مانند کاهش مرگ و میر، کاهش بار بیماریها، بهبود سبک زندگی و بهبود عملکرد فیزیولوژیک بود. نقش مشارکت مذهبی در بُعد سلامت روانی نیز شامل مواردی مانند کاهش افسردگی، اضطراب و اختلالات خواب، افزایش تابآوری، آرامش و رضایت از زندگی بود. همچنین نقش مشارکت مذهبی در بُعد سلامت اجتماعی شامل مواردی مانند دریافت حمایت اجتماعی و احساس انسجام اجتماعی بود.

نتیجه‌گیری: مشارکت در فعالیتهای مذهبی میتواند منجر به ارتقاء سلامت در دوران سالمندی گردد و با شناسایی نیازها و رفتارهای مورد علاقه سالمندان در این حوزه، پژوهشگران حوزه سلامت میتوانند مداخلات پیشگیرانه‌ای با محوریت آموزشی و مراقبتی در راستای ارتقاء سلامت سالمندان ارائه نمایند.

واژه‌های کلیدی: مشارکت مذهبی، سلامت، سالمندی

* نویسنده مسؤول: طاهره رمضانی

نشانی: تهران، اوین، بلوار دانشجو، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تلفن: ۰۲۱-۷۱۷۳۲۰۰۰

Cite this article as: Ramezani R. [Religious Involvement as a Key Strategy in Health Promotion in Old Age: An Integrative Review]. The First National Seminar of Islam and Health. Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran. Oct 2023. J Gorgan Univ Med Sci. 2023; Special Issue: 49. [Persian]

سلامت معنوی با آیات و اذکار جاری

دکتر سمیرا رسانه^۱، دکتر اصغر سپه‌وند^{۲*}

۱ استادیار، گروه پرتوشناسی و فیزیکی پزشکی، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی لرستان، خرم‌آباد، ایران.
۲ دانشیار، گروه انگل‌شناسی و قارچ‌شناسی پزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی لرستان، خرم‌آباد، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: در زندگی آدمی موقعیت‌ها و فراز و فرودهایی وجود دارد که باعث رنجش و آزرده‌گی روح و جسم او می‌گردد و چه بسا انسانهایی که تحت تاثیر فشار ناشی از این دشواری‌ها و کمبودها و عدم تحمل آنها، دست به اقدامات جنون‌آمیزی مثل خودکشی و دگرکشی می‌زنند. از آن سو انسانهایی که قلبشان با نورالهی روشن است، برای حفظ آرامش و نشاط خود در چنین مواقعی، رو به سوی خداوند آورده و با یاد و خواندن اذکار، آیات و یا سوره‌هایی از قرآن سعی می‌کنند آرامش، رضایت خاطر و خویشتن‌داری را به خود بازگردانند تا بتوانند از این تنگناهای زندگی به سلامت عبور کنند. این دسته از آیات و اذکار قرآنی و دینی که فرد با آنها دلبستگی خاصی داشته، با آنها زندگی می‌کند، بر قرائت و یاد آنها مداومت نموده، از پیام‌ها و نکات آنها بهره‌مند گردیده و به زندگیش نیروی تازه‌ای می‌دهند. این آیات جاری گویند. در متون دینی برای این اذکار: اثرگذاری‌ها و خصوصیات ویژه و متنوعی ذکر شده است که می‌تواند بر حالات و روحیات افراد اتس‌گیرنده با آن موثر باشد. در این پژوهش به بررسی آیات و اذکار جاری در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان و بررسی اثرات معنوی آنها در فرد اتس‌گیرنده پرداخته شده است.

روش بررسی: این مطالعه مقطعی، بر روی ۱۰۰ دانشجویان این دانشگاه، شامل رشته‌های مختلف که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند انجام گرفت. برای جمع‌آوری اطلاعات آیات و اذکار جاری در بین دانشجویان از پرسشنامه محقق‌ساخته که با استفاده از گویگل فرم طراحی شده بود کمک گرفته شد. سوالات به دو دسته آیات و اذکار جاری در مواقع عادی روزمره و موقعیت‌های دشوار تقسیم شدند. بعد از دسته‌بندی پاسخ‌ها، نتایج بررسی گردید.

یافته‌ها: بررسی و دسته‌بندی پاسخ‌های پرسشنامه نشان داد بیشترین آیات مورد استفاده دانشجویان این دانشگاه چه در زندگی روزمره و چه در سختیها و مشکلات زندگی به ترتیب به آیت الکرسی، بسم الله الرحمن الرحیم، سوره توحید، سوره ناس و سوره حمد است. بیشترین اذکار نیز صلوات، لا حول ولا قوه الا بالله علی العظیم ذکر گردید.

نتیجه‌گیری: در متون دینی برای هر یک از آیات و اذکار مورد بررسی، خواص و ویژگی‌های متنوعی مانند شفابخشی، رفع نگرانی‌ها، درمان خشم، آرامش، رفع بیماریها و ناامیدی‌ها بیان شده است. از جمله آثار و خواص آیت الکرسی: آرامش، دوری از چشم زخم، زیاد شدن حافظه، برآورده شدن حاجات، رفع گرفتاری، شفای دردها، امنیت در سفر، دوری از بلاها و گناهان و نیز برای سوره‌های حمد و توحید شفابخشی، برآورده شدن حاجات، برکت و گشایش روزی... ذکر شده است. افرادی که با این آیات نورانی مانوس هستند، از بسیاری از این آثار در زندگی روزمره و در سختیها و دشواری‌ها بهره‌برده و به این ترتیب سلامت روحی و معنوی و شخصیت خود را تثبیت و حفظ می‌نمایند.

واژه‌های کلیدی: آیات جاری، اذکار جاری، سلامت معنوی

* نویسنده مسؤول: دکتر اصغر سپه‌وند، پست الکترونیکی: fungimed44@yahoo.com

نشانی: خرم‌آباد، دانشگاه علوم پزشکی لرستان، دانشکده پیراپزشکی، گروه انگل‌شناسی و قارچ‌شناسی پزشکی، تلفن ۰۶۶-۴۴۳۰۹۹۷۱

Cite this article as: Rasaneh S, Sepahvand A. [Spiritual Health with Ayat and Prayers]. The First National Seminar of Islam and Health. Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran. Oct 2023. J Gorgan Univ Med Sci. 2023; Special Issue: 50. [Persian]

نقش رفتارهای اخلاقی در سلامت روانی

حسین منصوری رضی*^۱، حمید زارعی سمنگان^۲

۱ سطح ۴ حوزه علمیه قم، قم، ایران. ۲ سطح ۳ حوزه علمیه کارشناسی ارشد مشاوره اسلامی، عضو سازمان نظام روانشناسی.

چکیده

زمینه و هدف: انسان برای رستگاری علاوه بر ایمان، به رفتارهای شایسته به همراه ایمان نیازمند است. یکی از اقسام رفتارهای دینی، رفتارهای اخلاقی است، که فرد برای رابطه با دیگران و جامعه بدان نیازمند است. اخلاق در منابع اسلامی از اهمیت ویژه ای برخوردار است و دینداری بدون مسائل اخلاقی، قابل تصور نیست. مؤمن واقعی باید هم رابطه ای درخور با خدا و هم رابطه ای مناسب با مردم داشته باشد. که در این صورت موجب سلامتی روان و دور ماندن از گرفتاری ها و اضطراب ها می گردد.

روش بررسی: این نوشتار با رویکرد تحلیلی و توصیفی است و با تکیه بر آیات قرآن کریم و روایات حضرات معصومین (علیهم السلام) بر آن است تا به نقش رفتارهای اخلاقی در سلامت روانی بپردازد. با تأمل در منابع اسلامی معلوم می شود در حوزه اخلاق اجتماعی؛ حسن خلق، تواضع، خیرخواهی، قناعت و در حوزه اخلاق فردی؛ توکل، زهد، صبر، رفتارهای مثبت اخلاقی است که در سلامت روانی انسان مؤثر است.

یافته ها: یکی از مؤلفه های مهم سلامت روانی، ارتباط مناسب داشتن با دیگران و جامعه است. انسان موجودی اجتماعی است و زندگی بدون ارتباط با دیگران برایش ناممکن و دست کم، بسیار سخت است. بنابراین عمل به صفات اخلاقی، نقش سازنده ای در سلامت روانی افراد و تأثیرات مطلوبی بر روی بهبود روابط اجتماعی با دیگران دارد.

نتیجه گیری: اخلاق نه تنها برای سعادت اخروی، که برای رفاه و آسایش در زندگی دنیوی نیز لازم و ضروری است. اصولاً آرامش در زندگی در سایه التزام به فضیلت های اخلاقی ممکن است تا بدینوسیله از جنبه های سلامت روانی بیشتر بهره مند گردد و بدون التزام به آنها حتی فرد در زندگی روزمره دچار گرفتاری و ناراحتی خواهد شد.

واژه های کلیدی: رفتارهای اخلاقی، سلامت روانی، سلامت معنوی، آیات و روایات

* نویسنده مسؤول: حسین منصوری رضی

نشانی: قم، حوزه علمیه قم.

Cite this article as: Mansouri Razi H, Zarei Samangan H. [Role of Moral Behavior in Mental Health]. The First National Seminar of Islam and Health. Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran. Oct 2023. J Gorgan Univ Med Sci. 2023; Special Issue: 51. [Persian]

نقش رفتارهای عبادی در سلامت روانی

حسین منصوری رضی*^۱، حمید زارعی سمنگان^۲

۱ سطح ۴ حوزه علمیه قم، قم، ایران. ۲ سطح ۳ حوزه علمیه کارشناسی ارشد مشاوره اسلامی، عضو سازمان نظام روانشناسی.

چکیده

زمینه و هدف: انسان برای رستگاری علاوه بر ایمان، به رفتارهای شایسته به همراه ایمان نیازمند است. یکی از اقسام رفتارهای دینی، رفتارهای عبادی است، که فرد برای ارتباط با خداوند آنها را انجام می دهد. عبادت آخرین درجه تواضع است و تنها شایسته کسی است که نهایت اکرام و نعمت را در حق انسان داشته است. و میزان بهره برداری از منافع دنیوی و اخروی رفتارهای عبادی به انگیزه عبادت کننده و وصول به باطن این اعمال بستگی کامل دارد. که انسان با ارتقا بخشیدن به کیفیت عبادت خود در رتبه بالاتر و در نهایت، از جنبه های سلامت روانی بیشتری بهره مند خواهد بود.

روش بررسی: این نوشتار با رویکرد تحلیلی و توصیفی است و با تکیه بر آیات قرآن کریم و روایات حضرات معصومین (علیهم السلام) بر آن است تا به نقش رفتارهای عبادی در سلامت روانی بپردازد. با تأمل در منابع اسلامی معلوم می شود آرامش روانی، بالا بردن ظرفیت روانی، ارضای نیازها، انسجام شخصیتی، پاکسازی درون، تقویت اراده، حمایت اجتماعی، تجربه دینی و عرفانی از پیامدهای مثبت رفتارهای عبادی در سلامت روانی انسان می باشد.

یافته ها: حقیقت عبادت آن است که انسان خود را مملوک پروردگار خویش احساس کند، چنین کسی با مشاهده مملوک بودن خود و عظمت مالک خویش، نهایت تواضع و خضوع را در برابر خداوند خواهد داشت. بنابراین روح عبادت، تسلیم بی قید و شرط در برابر کمال مطلق است. لذا التزام به عبادت، نقش سازنده ای در سلامت روانی افراد و تأثیرات مطلوبی بر روی بهبود محیط اجتماعی دارد.

نتیجه گیری: میزان بهره برداری انسان از سلامت روانی رفتارهای عبادی، به انگیزه عبادت کننده بستگی کامل دارد. از این روی فرد باید در ارتقا بخشیدن به کیفیت عبادت خود بکوشد. تا از جنبه های سلامت روانی بیشتر بهره مند گردد.

واژه های کلیدی: رفتارهای عبادی، سلامت روانی، سلامت معنوی، آیات و روایات

* نویسنده مسؤول: حسین منصوری رضی

نشانی: قم، حوزه علمیه قم.

Cite this article as: Mansouri Razi H, Zarei Samangan H. [Role of Devotional Behaviors in Mental Health]. The First National Seminar of Islam and Health. Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran. Oct 2023. J Gorgan Univ Med Sci. 2023; Special Issue: 52. [Persian]