



## تأثیرات مثبت عبادت بر سلامت روح و جسم انسان

جامعه شناس و روانشناس بالینی با اشاره به تأثیرات مثبت عبادت بر سلامت روح و جسم انسان گفت: امروزه تقویت معنوی فرد بیمار به عنوان یکی از مراحل درمان شناخته می شود.

ایسنا/قم: جامعه شناس و روانشناس بالینی با اشاره به تأثیرات مثبت عبادت بر سلامت روح و جسم انسان گفت: امروزه تقویت معنوی فرد بیمار به عنوان یکی از مراحل درمان شناخته می شود.

مرجان انصاری جامعه شناس و روانشناس بالینی در گفت و گو با ایسنا در خصوص تأثیرات قابل توجه عبادت بر روند بهبود و حفظ سلامت روح و جسم افراد اظهار داشت: عشق و نفرت، خشم و شهوت و آرامش و طغیان از جمله امیالی هستند که هرگوشه از ذهن بشر را پر کرده و اگر هرکدام نسبت به دیگران نقش پررنگ تری را ایفا کند، فرد از حالت تعادل خارج شده و حتی ممکن است دچار اختلالات شخصیتی شود.

وی در ادامه گفت: از دیدگاه روانشناسی اسلامی حالات روح و جسم انسان به موازات یکدیگر قرار دارند. حال اگر روح یک نقطه اتکای امن پیدا کند که به سبب آن آرام گیرد به یقین در سلامت جسم نیز تأثیر مثبت قابل توجهی خواهد داشت.

روانشناس بالینی بیان کرد: عبادت به هر سبک و شکلی و در هر زمانی که انجام شود قدرت تأثیرگذاری بالایی بر آرامش روح و به تبع، ذهن انسان دارد که ذهن، خود از عوامل مؤثر بر سلامتی و شادابی جسم است.

وی افزود: بنابر دلایل ذکر شده امروزه روانشناسان در تلاشند که تقویت معنوی مراجعه کنندگان را به عنوان یکی از عناصر رشد فردی وارد پروتکل درمانی وی کرده تا از اختلالات جسمی ناشی از مشکلات روحی جلوگیری کنند.

### تأثیر عبادت بر هورمون استرس

انصاری تصریح کرد: عبادت اتصال روحی بین انسان و یک منبع مطمئن ایجاد می کند که با ایجاد این اتصال ذهن آرام شده و آرامش حاصل، به طور مستقیم روی غددی که در بدن ترشح می شوند تأثیر می گذارد.

وی ادامه داد: کورتیزول (cortisol) یا هورمون استرس در مواقعی که انسان در یک خطر واقعی قرار دارد ترشح شده و وظیفه بیدار کردن بدن برای فرار یا مواجهه در مقابل خطر را برعهده دارد.

روانشناس بالینی عنوان کرد: ذهن نامتعادل همواره دستور تولید کورتیزول را صادر کرده که این موضوع باعث ایجاد اختلالات جدی ازجمله تپش قلب، فرسودگی استخوان، ریزش مو، پیری زودرس، پرمردگی پوست، مشکلات گوارشی و ضعف عمومی در اندام های داخلی و خارجی در بدن می شود.

وی افزود: عبادت با آرام کردن روح و سپس ذهن این چرخه معیوب را تسکین می دهد به همین دلیل افرادی که عبادت و اعمال معنوی منظم انجام می دهند از آرامش و شادابی خاص و همچنین انرژی جسمانی بالایی برخوردارند.

### عبادت منظم یکی از دلایل ترشح هورمون خوشبختی

جامعه شناس و روانشناس بالینی اظهار کرد: از دیگر تأثیرات عبادت بر سلامت افراد می توان به حس خوش بینی و امیدواری پس اتصال معنوی با خداوند اشاره کرد که به اصطلاح می گویند دلمان قرص شده است؛ در این مواقع بدن هورمون سروتونین (serotonin) ترشح می کند.

انصاری ادامه داد: هورمون سروتونین که نام دیگر آن هورمون خوشبختی است، خلق و خو را تنظیم کرده و سبب کاهش افسردگی، پرخاشگری و هیجانات منفی و افزایش احساس سرخوشی در فرد شده و حتی اشتها را نیز کنترل می کند.

### پیدا کردن نقطه آرامش برای خواب راحت

وی خاطر نشان کرد: از جمله احساسات منفی ای که ذهن انسان را اشغال می کند می توان به حس تنهایی، رهاشدگی و پریشانی اشاره کرد انسان پس از عبادت به یک نقطه آرامش حقیقی و یک منبع حمایتی خالص، اطمینان پیدا می کند در نتیجه احساس و افکار منفی جای خود را به آرامشی وصف نشدنی خواهند داد.

وی اظهار داشت: ذهن آرام، خواب راحت را به دنبال دارد، که نتیجه آن ایجاد یک چرخه سالم خواب و بیداری توسط هورمون ملاتونین یا هورمون خواب است که باعث رشد صحیح سلول های مغزی و کارکرد بهتر حافظه می شود.

روانشناس بالینی یادآور شد: ملاتونین در افرادی که قبل از خواب به نوعی از عبادت پرداخته و ارتباط خود با منبع معنوی شان را تقویت کرده اند، به طور منظم و به میزان کافی ترشح می شود.

وی با اشاره به لزوم وجود عبادت در زندگی انسان گفت: عبادت می تواند به شکل نماز، دعا، ذکر گفتن، زیارت رفتن یا هر شکل دیگری که انسان را به خداوند متصل می کند باشد اما به یقین هرانسان در تاریکی های زندگی، نیازمند روشنایی چراغ عبادت است.