



تأثیر دینداری بر کنترل استرس تأثیر دینداری بر کنترل استرس

در یازدهمین نشست علمی دانش‌آموختگان دانشگاه تهران که با موضوع «معنویت و سلامت روان» برگزار شد...

در یازدهمین نشست علمی دانش‌آموختگان دانشگاه تهران که با موضوع «معنویت و سلامت روان» برگزار شد، اساتید دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران به اعلام نتایج پژوهش‌ها درباره تأثیر ذکرهای مذهبی بر کنترل استرس و فشارهای روانی پرداختند.

به گزارش ایسنا، دکتر فاطمه نصرتی، عضو هیأت علمی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران در یازدهمین نشست علمی دانش‌آموختگان دانشگاه تهران با موضوع «معنویت و سلامت روان»، با اشاره به پژوهش‌های انجام شده در دنیا درباره اثربخشی روش‌های دینی و فرهنگی در کنترل استرس و فشارهای روانی، گفت: بر اساس مطالعه مشترک با دکتر باقر غباری بناب استاد دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، بحث فرایند اثرگذاری ذکرهای مذهبی مورد بررسی قرار گرفت که این پژوهش نشان داد این ذکرها موجب افزایش آرامش انسان می‌شود.

دبیر این نشست علمی افزود: در این مطالعه ۳۶ منبع بررسی و ۱۹ منبع مورد تحلیل قرار گرفت که نتایج نشان داد ذکرهای مذهبی از ابعاد مختلف می‌تواند به انسان در کنترل استرس و پیامدهای ناشی از آن کمک کند.

عضو هیأت علمی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران خاطرنشان کرد: انسان مدرن امروزی از فشارهای گوناگون رنج می‌برد و از هر ۴ نفر یک نفر واجد ملاک‌های تشخیصی اختلال عصبی هستند. همچنین ضعف سیستم ایمنی از نتایج فشارهای روانی است که امروزه به همه انسان‌ها وارد می‌شود.

رئیس دفتر ارتباط با دانش‌آموختگان دانشگاه تهران همچنین اظهار کرد: برخی از متخصصان، روش‌های دینی و فرهنگی را بسیار پراهمیت می‌دانند و از این راهبردها برای مقابله با مسائل روانی استفاده می‌کنند. مقابله‌های مذهبی می‌توانند موجب کاهش فشارهای روانی، استرس و افزایش آرامش افراد شود. مذهب به انسان کمک می‌کند تا معنای حوادث زندگی را بفهمد. حوادثی که در ظاهر استرس‌زا و دردناک هستند، از طریق مذهب شناسایی می‌شود و فهم این حوادث دردناک می‌تواند موجب بهتر شدن روان و روحیه فرد شود.

وقتی افراد استرس دارند، از مذهب آرامش می‌خواهند

در ادامه این وبینار، دکتر باقر غباری بناب، استاد دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی و دانش‌آموخته دانشگاه تهران، گفت: دینداری و معنویت شباهت‌های بسیاری با هم دارند و در کانون ارتباط با خداوند یکی هستند. ولی در کل تفاوت‌های آن را افراد مختلف مطرح کردند که یکی از آنها این است که در معنویت به رابطه اصیل فرد با یک موجود متعالی اشاره داریم و دینداری هم رابطه خالص فرد با خداست.

او با بیان اینکه دینداری با معنویت در بیشتر مواقع توأم با یکدیگر است و با سلامت روان هم ارتباط دارد، افزود: کاهش اضطراب، افسردگی، مشکلات در روابط بین فردی، ناامیدی و درماندگی از اثرات دینداری و معنویت با سلامت روانی است. شکرگزاری، امیدواری و مقابله‌های مثبت معنوی از دیگر اثرات ارتباط دینداری و معنویت با بالندگی و شکوفایی است.

دانش‌آموخته دانشگاه تهران ادامه داد: دین و دینداری واقعی در رابطه فرد اثر می‌گذارد و با مردم، طبیعت و خدا رابطه برقرار می‌کند که سلامت جسمانی، معنوی و روانی را به همراه دارد.

غباری با بیان اینکه دینداری و معنویت دروازه‌های بهشت معنوی هستند، تصریح کرد: دینداری و معنویت بیشترین اثری که دارد، در رابطه‌های ماست؛ رابطه با مردم، طبیعت، خدا و ارتباط سالم با خود داشتن.

او خاطرنشان کرد: مذهب با سلامت روان ارتباط تنگاتنگی دارد و می‌تواند بسیاری از فشارهای روانی از جمله استرس و اضطراب را کاهش دهد.

استاد دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران گفت: طبق پژوهشی که انجام شده در ۹۰ درصد مواقع وقتی افراد استرس دارند، از مذهب آرامش می خواهند. در نتیجه این پژوهش، ارتباطی بین سلامت جسم و روان با معنویت و دینداری دیده می شود.

شایعات کرونایی، اعصاب و روان مردم را بهم ریخته است

دکتر علی کرمی، استاد دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج) و دانش آموخته دانشگاه تهران نیز در ادامه این نشست علمی، از تغذیه مناسب، ورزش و تحرک مستمر، کاهش استرس و اضطراب، خواب کافی و صحیح، دعا و نیایش، احساسات مثبت و شادی و استفاده صحیح از موبایل و فضای مجازی به عنوان هفت اصل اساسی مؤثر در سلامت نام برد و گفت: کرونا و شایعات آن اعصاب و روان مردم را بهم ریخته است؛ بنابراین لازم است با انتشار اطلاعات درست درباره کرونا، مردم را از نگرانی در بیاوریم.

دانش آموخته دانشگاه تهران ادامه داد: اضطراب در خصوص واکسن و واکسینه شدن در بین خانواده ها و افراد افزایش پیدا کرده است. واکسن های ایران، ساخته شده دانشمندان خودمان است و نباید در این رابطه به دشمن اعتماد کرد. قدرت های بزرگ بر روی کنترل ذهن بشر کار می کنند تا مردم را از مسائل دینی و معنوی دور کنند و استرس و تنش را در وجود آنها افزایش دهند. باید در مقابل این تهاجم ایستاد.

کرمی خاطر نشان کرد: تهدیدات زیستی افزایش پیدا خواهد کرد و هدف آنها این است که معنویت را از دنیا بگیرند و دین های کاذب را جایگزین کنند. پشت پرده تمامی فرقه های موجود، ایجاد اختلال روانی در جامعه است که بتوانند مردم را کنترل کنند و ذهن آنها را در دست بگیرند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج) ادامه داد: منشأ برخی از شایعات از افراد در برخی فرقه های گوناگون است که باعث بی قراری مردم می شود. باید مردم را ترغیب کنیم که بتوانند غلط را از درست تشخیص دهند. دشمن مدام در تلاش است که آرامی را از جامعه بگیرد. باید همه مردم با هم یکصدا شویم و نگذاریم دشمن این تهدید کرونا را بین ما زیاد کند.

او تاکید کرد: اسلام برای کاهش اضطراب و استرس راه های بسیاری دارد. نماز و قرآن بسیار برای انسان آرامش به همراه دارد. باید در این مسیر پرصلابت قدم برداریم تا دشمنان به اهداف شوم شان نرسند.

برای مواجهه با بحران های روانی دینی باید به سمت روش های علمی برویم

در پایان این نشست علمی که توسط دفتر ارتباط با دانش آموختگان دانشگاه تهران برگزار شد، دکتر جعفر بوالهری، استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران و دانش آموخته دانشگاه تهران در یازدهمین نشست علمی دانش آموختگان دانشگاه تهران گفت: خانواده، مدرسه، سازمان های گوناگون و ساختارهای دینی و معنوی بر رفتار دینی ما دارای نقش تعیین کننده هستند و مشاهدات بر شکل گیری باورهایمان تأثیرگذار است.

استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران بیان داشت: روش های فراوان علمی، علوم رفتاری و پژوهشی برای مواجهه با تردیدها، تضادها و بحران های روانی دینی در پژوهش های نوین وجود دارد که باید به آن سمت برویم و روش های سنتی و ناکارآمد را کنار بگذاریم.

دانش آموخته دانشگاه تهران با بیان اینکه باید از معنویت فریبده دوری کرد، گفت: بر اساس نوشته های درباره آدولف هیتلر، ایمان پخته و کامل موجب تعالی اخلاقی می شود. خدا نه یک پدیده تمام قدرتمند، که تمام مهربان است. باور به این قدرت قادر به غلبه بر تمام قدرت های شیطانی است و انسان دینی نیاز ندارد دائم از قدرت خدا در برخورد با مشکلات زندگی استفاده یا بهره بیمارگونه برد بلکه لطف، مهربانی و رحمانیت خداوند، کارآمدی کامل را در این موارد دارد.

بنا بر اعلام روابط عمومی دانشگاه تهران، یازدهمین نشست علمی دانش آموختگان دانشگاه تهران با موضوع «معنویت و سلامت روان» با حضور دکتر فاطمه نصرتی، رئیس دفتر ارتباط با دانش آموختگان و سخنرانی دکتر جعفر بوالهری، استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران و دانش آموخته دانشگاه تهران؛ دکتر علی کرمی، استاد دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج) و دانش آموخته دانشگاه تهران و دکتر باقر غباری بناب، استاد دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی و دانش آموخته دانشگاه تهران به صورت مجازی برگزار شد.