

تأثیر دعا و نیایش بر درمان افسردگی



یک دکترای روانشناسی با بیان اینکه معنویت و دین در مواجهه با حوادث تلخ و غیرقابل پیش بینی زندگی به انسان کمک قابل توجهی می کنند گفت: اعتقاد به معنویت و بودن در میان افرادی که به قدرت برتر اعتقاد دارند، موجب بهبود روابط اجتماعی می شود.

یک دکترای روانشناسی با بیان اینکه معنویت و دین در مواجهه با حوادث تلخ و غیرقابل پیش بینی زندگی به انسان کمک قابل توجهی می کنند گفت: اعتقاد به معنویت و بودن در میان افرادی که به قدرت برتر اعتقاد دارند، موجب بهبود روابط اجتماعی می شود.

دکتر مهرانگیز شعاع کاظمی در گفت و گو با خبرنگار «اجتماعی» ایسنا منطقه علوم پزشکی تهران، با اشاره به اینکه دعا و نیایش در پیشگیری و درمان افسردگی موثر است گفت: افسردگی، امروزه شایع ترین اختلال روانی است که در همه جوامع و همه گروه های سنی دیده می شود. این اختلال بر جنبه های گوناگون زندگی مردم تأثیر می گذارد. بی اشتها، احساس خستگی، غمگینی، ناامیدی و احساس درماندگی، از نشانه های مهم افسردگی است.

وی با تأکید بر اینکه عواملی که می تواند در پیدایش یا تشدید افسردگی مؤثر باشد، فراوان است گفت: روان شناسان در تحقیقات خود به تأثیر یک یا چند عامل از عوامل ژنتیکی، فیزیولوژیکی، اجتماعی، عاطفی و شناختی در افسردگی اشاره کرده اند.

این دکترای روانشناسی یادآور شد: در منابع اسلامی، علت عمده افسردگی، نگرش های نامعقول، افراط و تفریط در خواسته ها، تأثیر گناه، کم رنگ شدن معنویت در زندگی و نبودن غنای روحی است.

وی اضافه کرد: کسی که خدا را فراموش می کند، خود را نیز از یاد می برد. این موضوع زمینه را برای انواع اختلالات روانی فراهم می کند. دور شدن از مذهب، قطع رابطه با خدا و داشتن افکار و اندیشه های غلط، می تواند سبب ایجاد و تشدید اختلالات روانی و افسردگی در فرد شود.

دعا و درمان افسردگی

دانشیار دانشگاه الزهرا گفت: برای پیشگیری و درمان افسردگی، بزرگان دین، بر نگرش صحیح افراد از خود، هستی، خدا، زندگی و سنت های حاکم بر آن تأکید کرده و آموزش های لازم را داده اند. در احادیث گوناگون، این نکته یادآور شده است که شناخت واقع بینانه، منطقی و درست، افسردگی را می زداید.

شعاع کاظمی تأکید کرد: از آنجا که دعا و نیایش نیز برخاسته از باورهای ویژه ای است، می تواند به پیشگیری و درمان افسردگی کمک کند. دانستن معنا و هدف زندگی، احساس تعلق داشتن به منبع والا و امیدواری به یاری خداوند در شرایط سخت زندگی، همگی از جمله باورهای هستند که افراد مذهبی با بهره مندی از آنها می توانند از دچار شدن به افسردگی پیشگیری کنند.

وی افزود: در روایات، افسردگی را به «غم» تعبیر کرده و البته یادآور شده اند که از دعا برای درمان آن استفاده کنید. شعاع کاظمی خاطرنشان کرد: دعا و تمرین های معنوی منظم، موجب بهبود و ارتقای سلامت عاطفی و باعث ایجاد اهداف بزرگ می شود. ارتباط با قدرت برتر هدف های شما را بزرگ تر و عالی تر می کند و به روزها و لحظه های زندگی شما معنی می دهد.

وی یادآور شد: اعتقاد به معنویت و بودن در میان افرادی که به قدرت برتر اعتقاد دارند، موجب بهبود روابط اجتماعی و پیشرفت روحی می شود. همچنین معنویت و دعا پیشرفت روح و سلامت روان را به همراه دارد.

دانشیار دانشگاه الزهرا در پایان گفت: معنویت و دین در مواجهه با حوادث تلخ و غیر قابل پیش بینی زندگی به انسان کمک قابل توجهی می کنند.