

ارتباط تعامل آمیز سبک زندگی اسلامی با ویژگی های شخصیتی

(تاریخ دریافت ۱۳۹۹/۰۶/۱۵، تاریخ تصویب ۱۴۰۰/۰۲/۱۲)

علیرضا آل سعدی ثانی

چکیده

پژوهشگران بسیاری گسترش انواع بیماری های روانی به ویژه ها اضطراب ها، از جمله اضطراب وجودی در عصر حاضر را به دوری از معنویت و دین ربط داده اند. این نوع اضطراب منجر به بی معنا دانستن دنیا، بی علاقه بودن و بی تفاوت بودن، لذت نبردن از موقعیت های عادی زندگی و سرانجام گرایش به خودکشی در افراد می شود. در مطالعات مختلف نشان داده شده که معنویت به افراد کمک می کند که هیجانات منفی خود را کاهش داده و از تنش و اضطراب خود بکاهند و بهتر بتوانند مشکلات زندگی شان را مدیریت کنند و بتوانند از راهبردهای مناسبی در جهت کاهش استرس و افسردگی شان استفاده نمایند و در عین حال سلامت روانشان را حفظ نمایند زیرا وجود افسردگی و تنش و اضطراب به عنوان یک عامل خطر ساز می تواند زمینه بروز بیماری های جسمی و مشکلات متعدد بهداشت روان را فراهم کند. همچنین نشان داده شده که رفتارهای مذهبی در معنایافتگی زندگی، ارزش مثبت دارد. رفتارهایی از قبیل توکل به خدا و زیارت، می توانند از طریق ایجاد امید و تشویق به نگرش های مثبت، موجب آرامش درونی و معنوی فرد شوند.

واژگان کلیدی: سبک زندگی، معنویت، ویژگی شخصیتی، اخلاق و رفتار، آرامش روحی