

## بررسی تاثیر اعتقادات دینی بر بهداشت روانی دانش آموزان

رحیم درویش پورا ۱ و احمد رضا حاجبی ۲

۱. کارشناسی علوم تربیتی، آموزگار آموزش و پرورش شهرستان رشتخوار- ایران

۲. کارشناسی ارشد تحقیقات آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گناباد- ایران

### چکیده

تأمین و حفظ سلامتی یکی از اهداف عالی انسان است که برای تحقق این هدف تمام ملت ها بخش قابل توجهی از سرمایه های مادی و معنوی خود را به این امر اختصاص می دهند. در دین مقدس اسلام نیز برای نیل به این هدف، دستورات صریحی بیان شده است. مسلماً یکی از ابزارها برای توان مند کردن شخص، سلامت فکر و جسم است که در پرتو آموزش و تعلیم و تربیت دینی حاصل می شود. بنابراین هدف این پژوهش بررسی تاثیر اعتقادات دینی بر بهداشت روانی دانش آموزان است. این پژوهش براساس هدف، توصیفی است. برای گردآوری اطلاعات هم از منابع کتابخانه‌ای و هم از منابع اینترنتی و الکترونیکی استفاده شده است. جامعه آماری کلیه منابعی که در زمینه اعتقادات دینی و سلامت دارای غنی بودند، انتخاب شدند. در این تحقیق، روش نمونه‌گیری به صورت هدفمند انجام شد. یعنی نمونه‌های حاوی اطلاعات غنی است. همچنین به منظور جمع‌آوری داده‌ها در این بخش، تمام اسناد و مدارک موجود داخلی و خارجی مرتبط با موضوع پژوهش مطالعه شد. نتایج نشان داد بین اعتقادات دینی دانش آموزان و سلامت جسمی، روحی و روانی آنان رابطه معنی داری وجود دارد.

کلیدواژه‌ها: اعتقادات دینی، سلامت، دین، دانش آموزان.

## مقدمه

همانگونه که کودک پیش از راه رفتن باید مهارت حرکت دادن متقابل پاها را فرا گیرد، فردی که می خواهد نیازهای دیگران را برآورده سازد باید ابتدا حس مراقبت و توجه به دیگران را در خود پدید آورد. چنین فردی باید پیش از آنکه بتواند به طور مستقل ضرورت رعایت قواعد و موازین بیرونی را ارزیابی کند، باید بتواند این نکته را درک کند که مرجع خارج از وی چگونه خوب و بد را ارزیابی می کند. حسنوند، (۱۴۰۰). نظریه های اخلاقی در برگیرنده توضیح و تعریفی برای رشد متوالی هستند. این نظریه ها به مفهوم های ارزش های جهانی وابسته اند. رشد و توسعه ی اخلاقی برای کسب مهارت به تمرینی به مراتب بالاتر از حد متوسط نیاز دارد و باید تشویقی بالاتر از حد متعارف صورت گیرد. نظریه های توسعه ی اخلاقی به طور کلی بر این باورند که انسان ها به طور طبیعی در جهت خیر و خوبی رشد می کنند. درست همان گونه که از لحاظ جسمی و ادراکی رشد می کنند. ویلسون از این ویژگی انسان با عنوان حس اخلاقی یاد می کند. دستگاه تعلیم و تربیت کشور با الهام از روح مذهبی حاکم بر جامعه و اهداف انقلاب اسلامی پرورش دینی را مهم ترین هدف خویش قرار داده است. (امام جمعه؛ ۱۳۷۹). مدرسه پس از خانواده مسئولیت ترویج هدف مند آگاهی ها و نگرش ها و درونی کردن ارزش های والای انسانی را بر عهده دارد. این نهاد مسئول پاسداری و اعتلای ارزش هایی است که در خانواده بنیان شده است. رشد اخلاقی، بخش اجتناب ناپذیر از فرایند آموزش مدرسه ای است. وقتی معلمان درباره ی رشد اخلاقی بیشتر بدانند توانایی بیشتری برای گرفتن تصمیمات آموزشی مناسب در زمینه ی مسائل اخلاقی پیدا می کنند. بعد از محیط خانواده نظام آموزشی و معلمان انسان را به سوی تجربه هایی عمیق تر راهنمایی می کنند و نهایتاً محیط جامعه و دیگر نهاد ها عهده دار پرورش اعتقادات و گسترش ارزش ها هستند در این فرایند و گذر سیر تربیتی کودک با وجودی که به محیطی امن پا می گذارد احتمالاً یا به علت قدرت نقد و تحلیل یافته های خویش و یا به علل دیگر مثل بحران های فراوری جوامع در اثر تحولات سریع دچار تناقضات و چالش هایی می شود و همه ی این ها باعث ضرورت بررسی رشد اخلاقی می شود. دسته ای از این عوامل را به اختصار بررسی می کنیم. رسمی بودن دروس دینی و قرآن، بی توجهی به تعقل و خردورزی، همان طور که می دانیم مکتب تربیتی اسلامی برای بهره گیری از دین و حاکمیت آن بر حیات انسان ها با دیانت تقلیدی مبارزه می کند و به منظور تعدیل دین ابتدا همه را به تفکر و تعقل در مفاهیم دینی و کشف حقانیت الهی دعوت می کند (صالحی عالی، و اخوان اکبری، ۱۴۰۱). همچنین تأمین و حفظ سلامتی یکی از اهداف عالی انسان است که برای تحقق این هدف تمام کشورها بخش قابل توجهی از سرمایه های مادی و معنوی خود را به این امر اختصاص می دهند. از آن جا که کشور ما ایران بر پایه حکومت اسلامی اداره می شود، علاوه بر قوانین مدون ملی، در دین مقدس اسلام نیز برای نیل به این هدف، دستورات صریحی بیان شده است. مسلماً یکی از ابزارها برای توان مند کردن شخص، سلامت فکر و جسم است تا بتوانیم خود را از طریق آموزش و تعلیم و تربیت به مدارج بالای انسانی ارتقاء بدهیم.

انسان برای کاهش اضطراب و رسیدن به یک نوع آرامش روانی نیازمند عامل فوق طبیعی و بی نظیری است که با تکیه بر آن بتواند بر مسائل و مشکلات روحی و روانی خود فائق آید. در نهایت به طور کل باید اشاره کرد که در عصری که بشر فاصله ی زیادی از دین و معنویت گرفته و انواع و اقسام تکنولوژی های نوین و مادیات انسان را به یوغ خود کشیده است، تنها کاری که برای انسان باقی می ماند و تنها راه او همان نظریه ی معروف تنازع برای بقای داروین است که هر که قدرت بیشتری دارد حق زندگی خواهد داشت، در این گیرودار آن چه از یادها رفته است اخلاق و معنویت است و این همان عامل نجات بخش انسان و بشریت است که با بازگشت به دین داری به معنای خالص و واقعی کلمه حاصل خواهد شد. همزمان با تغییر سبک زندگی انسانها از سنتی به مدرنیته، علاوه بر بیماریهای جسمی، بیماریهای روانی بسیاری دامنگیر انسان شده است که از آن جمله خستگی، اضطراب، افسردگی، استرس رامیتوان نام برد. بر اساس نظر سازمان جهانی بهداشت، سلامتی حالتی است که در آن فرد از نظر روانی، جسمی و اجتماعی سالم باشد. مطالعات هم نشان داده که هرچقدر باورها و اعتقادات دینی افراد بیشتر باشد، میزان استرس و در نتیجه اختلالات روحی کمتری داشته و از طرفی دیگر این پابندی به اعتقادات مذهبی، نقش مهمی در کاهش انحرافات جنسی، افسردگی و سایر مشکلات روانی دارد و مشخص شده است که اعتقاد به خدا کاهش یافته و باعث حس آرامش و امنیت در فرد میگردد. به دلیل اهمیت موضوع در عصر حاضر، این مطالعه به بررسی اهمیت نقش اعتقادات دینی

بر سلامت روانی و جسمی در قالب یک مطالعه مروری پرداخته است. روش جستجو: در مطالعه مروری حاضر از پایگاه های الکترونیکی و یا موتور جستجوگر از جمله Science direct ، Google Scholar ، Scientific Information Database (SID) و PubMed با کلید واژه های اعتقادات دینی، سلامت روحی، سلامت جسمی مورد بررسی قرار گرفته و بعد از بررسی مقالات متعددی در این زمینه نتایج زیر بدست آمده است. یافته ها: یافته های حاصل از پژوهش های مرزبان و همکاران (۲۰۱۷) نشان داد که سلامت روان خود دارای شاخصه های مختلفی از جمله برخورداری از اراده قوی، عزت نفس، آرامش قلبی و صبر و استقامت می باشد که هر کدام از اینها می تواند فرد را در مقابل اختلالات روانی محفوظ نگه داشته و با توکل بر خدا و ایمان و اعتقاد کامل به عنایت معبود بی همتا، سلامت روان خود را تضمین نماید. همچنین نتایج مطالعه درویشی و مظهری آزاد (۲۰۱۵) نشان داد که اعتقادات دینی افراد می تواند یکی از موثرترین و قابل اعتمادترین تکیه گاه ها در زمانهای مختلف باشد تا آنها را از پوچی و سردرگمی رها کند و با ایجاد خودباوری باعث معنا بخشیدن به شخصیت فرد شود. بر اساس مطالعه ولی و همکاران (۲۰۲۰) نیز مشخص شد که کاهش اختلالات روانی از جمله افسردگی در موقعیتهای استرس زا، با توکل، ایمان و اعتقاد به خدا کاهش یافته و باعث حس آرامش و امنیت در فرد میگردد. نتایج پژوهشی که توسط رحیمی و همکاران برای بررسی سلامت روان در سالمندان انجام شد، نشان داد (۲۰۱۹) که افراد موفق سالمند دارای میل بیشتری به اعتقادات دینی بوده و این افراد نسبت به سالمندان ناموفق، منتظر آینده بهتر و روشنتری هستند (صالحی عالی، و اخوان اکبری، ۱۴۰۱). در مطالعه نصرت آبادی (۲۰۲۱) هم مشخص شده است که سطح استرس، اضطراب و درد در زنان با شنیدن صدای تلاوت قرآن کاهش یافته و از طرفی دیگر، میزان شادمانی نیز در آنها افزایش یافته بود. نتیجه اینکه اعتقادات دینی یکی از مهمترین حلقه های زندگی برای حفظ و تقویت سلامت روانی میباشد که نبود توجه به آن می تواند باعث مشکلات و خطرات گسترده ای در سلامت جامعه چه از لحاظ روانی و چه از لحاظ جسمی شود و تقویت آن می تواند انسانهای سالم ایجاد کند. نکته مهمی که لازم است به آن توجه شود، نقش زیربنایی اعتقادات در خانواده می باشد که بایستی با آموزه های اسلامی از دوران کودکی با این مقوله آشنا شد، چرا که با توجه به تغییرات سبک زندگی انسانها و صنعتی شدن جوامع مشکلات روحی- روانی و بیماریهای جسمی هم رو به افزایش است و می توان با افزایش اعتقادات دینی و مذهبی بر این مشکلات غلبه نمود

### بیان مسأله

در تحقیق حاضر آن چه که ذهن محقق را به خود مشغول کرده مسئله ای است که در زندگی روزمره ی امروز از اهمیت بالایی برخوردار است و با بررسی و پاسخدهی به سؤالات آن روش ها و شیوه های بهتری برای رفع مشکلات روحی و روانی انسان عصر حاضر فراهم می شود. دین از حقایقی است که در عرصه های گوناگون انسانی حضور جدی دارد و دین پژوهی نیز متناظر با این عرصه ها، شاخه های عدیده ای یافته است. روان شناسی دین، یکی از شاخه های مهم دین پژوهی است که با دین ورزی و دینداری ربط و نسبت وثیق دارد. امروزه در انجمن روان شناسی آمریکا، بخش مستقلی به روان شناسی دین اختصاص یافته است و نشریات علمی پایگاه های اینترنتی و همایش های مستقل ویژه ای به این موضوع می پردازند و توجه به آن به گونه ای افزایش یافته است که به عنوان یک درس رسمی در بسیاری از دانشگاه های معتبر دنیا جایگاه خود را یافته و حتی در برخی از مؤسسات علمی، رشته ای تخصصی به شمار می آید. (آذربایجانی، موسوی اصل ۱۳۸۵) مسئله اساسی که در این تحقیق مطرح شده به رابطه ی بین دین و دین داری و عقاید مذهبی با سلامت عمومی و روحی و روانی افراد می پردازد. به عبارت دیگر بررسی این نکته حائز اهمیت است که آیا افرادی که عقاید دینی بالاتری دارند در زمینه بهداشت روانی هم به همین ترتیب در سطح بالایی از بهنجاری قرار دارند یا نه؟ دین مقوله ی شناخته شده ای است که در طول تاریخ همواره با انسان بوده، حتی انسان های اولیه هم مفهومی از خدا و پرستش و در نتیجه گرایشات دین داری را از خود بر جای گذاشته اند و مستندات تاریخی و باستان شناختی این نظر را تأیید می کنند. به طور کل در تعریف دین ادو روی آورد کلی وجود دارد.

<sup>1</sup> religion

الف) گاهی دین به عنوان پدیده‌ای مستقل از انسان در نظر گرفته می‌شود که برخی گزاره‌های اعتقادی، اخلاقی و عملی را در بر می‌گیرد. این معنا، با موارد کاربرد کلمهٔ دین در فارسی (مثلاً دین اسلام، دین مسیحیت و ...) بیشتر سازگاری دارد. (دهخدا، ۱۳۷۳، معین، ۱۳۷۱). در قرآن کریم نیز هر چند کلمهٔ دین در اصل به معنای جزا و پاداش (مانند «ملک يوم الدين» حمد، ۴) و اطاعت (مانند «امرت ان اعبدا... مخلصاً له الدين» زمر، ۱۱) است، ولی در مورد شریعت و آیین و کیش نیز بسیار به کار رفته است (مانند «لاکراه فی الدین» بقره، ۲۵۶ و نیز، «لکم دینکم ولی دین» کافرون، ۶).

ب) گاهی نیز دین به معنای پایبندی به شریعت و آیین و به عبارت دیگر، تدین و دینداری است. این کاربرد میان دانشمندان غربی شیوع بیشتری دارد. مثلاً برخی روان‌شناسان، دین را چنین تعریف کرده‌اند: «منظومه‌ای از اعتقاد به قدرت خدایی یا فوق بشری و عبادت یا آیین‌های دیگری که به سوی چنین قدرتی جهت‌گیری شده‌اند» (بیت‌هالامی و آرگیل، ۱۹۹۷: ۶۰) بدیهی است این تعریف، در واقع تعریف دینداری و اعتقاد به دین است. علت این امر هم روشن است، آن‌چه برای روان‌شناسی اهمیت دارد، اعتقاد به دین و موضوعات مربوط به آن است، نه دین به عنوان پدیده‌ای مستقل از وجود انسان. دینداری همراه است با مجموعه‌ای از اعتقادات و محوری‌ترین اعتقادات در این زمینه اعتقاد به وجود خداوند، نقش خداوند در هستی و وحدانیت خداوند است. براساس گفتگوهایی که فقهای ما مطرح می‌کنند نیز رکن دینداری، اعتقاد به خداوند است. هر دینی با مناسکی (فردی و جمعی) همراه است و در مورد اسلام انجام فریضهٔ نماز یکی از محورهای مهم در دینداری است (سراج زاده، ۱۳۹۸، ۱۰). سلامت عمومی هم چنان‌که از نام آن پیداست یک مفهوم کلی است که جنبه‌های جسمانی و روانی را در بر می‌گیرد. سلامتی عمومی مفهومی است که دور بودن و عاری بودن از بیماری را در ذهن تداعی می‌کند و کلیه تلاش‌های پزشکان و روان‌شناسان در جهت حفظ این سلامتی و جلوگیری از بروز اختلال در جسم و روان بوده است. سلامتی در تحقیق حاضر مؤلفه‌های جسمانی، روابط اجتماعی، اضطراب و افسردگی را شامل می‌شود. به این معنی که فرد در این مؤلفه‌ها، آیا در حد بهنجار قرار دارد یا این‌که به ناهنجاری متمایل است.

از آن‌جا که عملکرد افراد را عقاید و افکار آن‌ها تعیین می‌کند، یعنی در پس هر عملی فکری قرار دارد و این شیوه‌های زندگی افراد را تعیین می‌کند و سبک و شیوه‌ی زندگی هر فردی تعیین می‌کند، که آیا در آینده از سلامتی برخوردار خواهد بود یا نه. بنابراین افرادی که عقاید دینی و مذهبی دارند، سبک و شیوه‌ی زندگی خاص خود را دارند که این رفتارها و عملکردهای خاصی را به همراه دارد و تعیین‌کننده‌ی سلامتی یا عدم سلامتی در آینده‌ی آن‌ها خواهد بود. مسئله اساسی رابطه‌ی بین عقاید دینی و سلامتی افراد است که در این زمینه از سوی دانشمندان و نظریه پردازان گوناگون عقاید مختلفی مطرح شده است. این‌که متدین شویم تا به آثار مثبت آن بر سلامت دست یابیم، احتمالاً خیلی مؤثر نخواهد بود. تحقیق نشان داده است افرادی که از دین به عنوان ابزاری در راه هدف استفاده می‌کنند، از منافع روانی فعالیت دینی بهره‌مند نمی‌شوند. بلکه آن کسانی که خودشان را ملتزم به دینی، که خودش هدف است. می‌کنند (یعنی اشخاص با ایمان واقعی) محتمل‌تر است که از سلامت روان، رضایت بیشتر از حیات و نگرانی و اضطراب کمتر بهره‌ور شوند.

### اهمیت و ضرورت تحقیق:

از نظر بهداشت و روان افراد سالم افرادی نیستند که موقعیت‌های تنش‌زایی را تجربه نکنند بلکه افراد سالم افرادی‌اند که در عین برخورد با این موقعیت‌ها هم چنان از سلامت عمومی مناسب و خوبی برخوردار باشند و از طرفی نیز سعی کنند که بهترین راه حل را برای خود انتخاب نمایند. بعضی از روان‌شناسان معتقدند داشتن عقاید دینی و مذهبی می‌تواند تا حدودی سلامت روان انسان را تأمین کند. در مقابل عده‌ای هم هستند که اثر مذهب بر سلامت روان را منفی ارزیابی می‌کنند. در ایران روان‌شناسی دین، چنان‌که باید و شاید جایگاه مناسبی ندارد و حتی یک کتاب معتبر علمی تألیفی یا ترجمه‌ای در این موضوع در بازار نشر به چشم نمی‌خورد.

البته مقالات متعددی در این زمینه و موضوعات وابسته وجود دارد و برخی همایش‌ها و نشست‌های علمی نیز به این مسئله اختصاص یافته است. اما با این وجود باز هم کم‌کاری شده و جا دارد که تحقیقات بیشتری در این زمینه صورت بگیرد. ضرورت پرداختن به روان‌شناسی دین، از نظر دیگری نیز قابل پیگیری است و آن وجود فضای منفی در مورد دین میان برخی

از روان شناسان است که تا حدی به دلیل توجه به آراء فروید در خصوص دین است. در حالی که امروزه دیدگاه فروید درباره ی دین، در محافل علمی و دانشگاهی چندان مورد توجه و اعتنا قرار نمی گیرد و به آراء روان شناسانی که دید مثبتی به دین دارند همانند ویلیام جیمز، یونگ و آلپورت بیشتر پرداخته می شود. از دهه ی ۱۹۷۰ به این طرف نیز کسانی چون ویکتور فرانکل، پل واستون، دیوید براون، رالف هود، مایکل آرگیل و پارگامنت، به تحقیق و نظریه پردازی در ابعاد گوناگون روان شناسی دین پرداخته و نوشته های قابل توجهی در این زمینه انتشار داده اند. دلیل دیگری که اهمیت و ضرورت تحقیق حاضر را نشان می دهد افزایش و شیوع بالای بیماری های روانی من جمله افسردگی و اضطراب در دهه های اخیر است. افزایش استرس و اضطراب در نتیجه ی پیشرفت تکنولوژی و گسترش روز افزون جوامع شهری و پیچیدگی بیشتر ارتباطات باعث می شود تا افراد جامعه در صدد رفع این استرس ها و افسردگی ها برآیند و از آن جایی که در جوامع امکانات برای همه ی افراد یکسان نیست بنابراین ممکن است راه های غیر منطقی جهت رفع این مشکلات انتخاب شود، از جمله روی آوردن به مواد مخدر، شرکت در گروه های دوستی و کلوب ها و پارتی ها که از مکان های رواج فساد می باشند و استفاده از قرص های روان گردان. این در حالی است که اگر افراد عقاید دینی و مذهبی را به طور درونی شده و مذهبی شده و به طور فی نفسه در خود پرورش دهند، اولاً کمتر دچار بیماری های یاد شده می شوند، در ثانی اگر هم مبتلا شوند به دلیل باز داری های اخلاقی که عقاید دینی ایجاد می کنند به سمت روش ها و شیوه های انحرافی کشیده نمی شوند و در عوض با پرورش ویژگی های مثبت خود با بیماری ها مبارزه می کنند. در نهایت به طور خلاصه اهمیت و ضرورت تحقیق را جنبه های مختلفی تأیید می کنند و در زمینه ی رابطه ی باورهای دینی و سلامتی روانی و جسمانی و افزایش اعتماد به نفس، تحقیقات بیشتری باید صورت بگیرد. چرا که انسان امروزی برای آینده ای روشن و بهتر نیاز اساسی به نتایج آن دارد.

### روش تحقیق

این پژوهش براساس هدف، توصیفی است. برای گردآوری اطلاعات هم از منابع کتابخانه ای و هم از منابع اینترنتی و الکترونیکی استفاده شده است. جامعه آماری کلیه منابعی که در زمینه اعتقادات دینی و بهداشت روانی دانش آموزان دارای غنی بودند، انتخاب شدند. در این تحقیق، روش نمونه گیری به صورت هدفمند انجام شد. یعنی نمونه های حاوی اطلاعات غنی است. همچنین به منظور جمع آوری داده ها در این بخش، تمام اسناد و مدارک موجود داخلی و خارجی مرتبط با موضوع پژوهش مطالعه شد و از آن در مطالعه استفاده شد.

### نتیجه گیری

نتایج نشان می دهد که عقاید مذهبی بالا می تواند بر سلامت روح و روان تاثیر زیادی داشته باشد. وضعیت سلامت عمومی به مراتب بهتری از دانشجویان با عقاید مذهبی پایین داشته ان ، این نشان می دهد که مذهب و دین که به عقیده ی برخی از اندیشمندان و روان شناسان و حتی عده ای از عموم مردم، تأثیری بر سلامت انسان ندارد، رد می شود و بالعکس نتایج این تحقیق و تحقیقات دیگری که در این زمینه انجام شده بر تأثیر مثبت و افزایش ای سلامت عمومی صحه می گذارند. این مسلم است که در ادیان الهی به ویژه دین مبین اسلام خودکشی از گناهان کبیر محسوب می شود، خودکشی که از نتایج مستقیم افسردگی است، بنابراین فردی که عقاید دینی دارد حتی المقدور سعی دارد تا از افسردگی و ناامیدی برحذر باشد تا به خودکشی منجر نشود. هم چنین در سطح سلامت جسمانی هم بدین نحو دستورات دینی در جهت افزایش سلامت فرد قرار دارند. دستوراتی هم چون دوری از روابط جنسی نامشروع، عدم مصرف مشروبات الکلی و ...، سعی در پاکیزگی و تمیزی، عدم خوردن نجاسات و محرّمات هم چون گوشت خوک و سگ و ... همگی تلاش در جهت افزایش سلامت جسمانی انسان ها را نشان می دهد. در زمینه ی کارکرد اجتماعی ادیان الهی و به خصوص دین اسلام توصیه به از خود گذشتگی و در نظر گرفتن حد و مرزهای دیگران می کنند هم چنین توصیه به صلح و رحمت و دید و بازدید اقوام، توصیه به رعایت حال همسایگان، کمک به فقرا و تنگ دستان و بیماری توصیه های اخلاقی دیگری می کنند. انجام این اعمال در انسان ها کارکرد اجتماعی را افزایش می دهد و در جهت مثبت سوق می دهد. به طور کل این توصیه ها در جهت افزایش سلامت، به خصوص روانی، اثر گذارند و مانع گوشه گیری و در خود ماندگی افراد شده و آن ها را به فعالیت و می دارد که همین فعالیت باعث سلامتی فرد می شود. از

نظر اضطراب هم در ادیان الهی و دین اسلام توصیه هایی در جهت بالا بردن آرامش روانی صورت گرفته است. مانند توصیه به یاد خدا در هر لحظه که این یادآوری باعث افزایش آرامش در دل ها می شود. بنابراین به طور کلی دستورات و توصیه هایی که در ادیان الهی و دین اسلام صورت می گیرد به نفع افزایش سلامت روانی در انسان ها می باشد. بر اساس معیارهای جهانی، سلامتی تنها جنبه- های جسمانی را در بر نگرفته، و بر این اساس، سازمان جهانی بهداشت، سلامتی را "حالتی که در آن فرد از نظر روانی، جسمی و اجتماعی کاملاً سالم است و در او نشانه ای از بیماری و رنجوری مشاهده نمی -شود"، تعریف کرده است. بررسی- های مختلف نشان داده که هر چقدر باورها و اعتقادات دینی افراد بیشتر باشد، میزان استرس و در نتیجه اختلالات روحی کمتری داشته و از طرفی دیگر این پایبندی به اعتقادات مذهبی، نقش مهمی در کاهش انحرافات جنسی، افسردگی و سایر مشکلات روانی دارد(حسنوند، ۱۴۰۱).

بنابراین از نتایج تحقیق می توان استنباط چنین نمود که آگاهی دینی یا وقوف در دین و بصیرت یافتن در امور مربوط به معادلات بشری، احساس ارزشمندی یا به تعبیری کرامت انسان را بالا برده و طبیعتاً در خود کارآمدی (اثر بخش نمودن افراد در انجام وظایف محوله) نیز اثر خواهد گذاشت. پژوهش های وطن خواه (۱۳۷۹) نشان داد که رابطه ی معنا داری را بین میزان دینی بودن جوانان و میزان سازگاری آن ها گزارش کرده است. علمی (۱۳۸۰) در بررسی خود تحت عنوان «نقش دین و اعتقادات دینی در بهداشت روانی» چنین آورده است: مذهب با تعلیم این که طبیعت زندگی دنیوی با سختیها و آسایش کامل آخرت حاصل خواهد شد. افراد را آماده برخورد با مشکلات نموده است و با بیان این که وقوع این سختی ها حکمتی دارد و برای تکامل فردی و اجتماعی بشر لازم و گذرگاه وصول به کمالات می باشد، سازگاری با مصائب و سختی ها را تسهیل می کند و در واقع از نظر وی این گونه می توان استنباط کرد که اعتقاد دینی، خود کارآمدی فرد را در مقابله با مسائل و مشکلات افزایش داده و سبب تقویت عزت نفس فرد دین دار در برابر مصائب می شود. در کل نتایج تحقیق حاضر حاکی از آن است که دانش آموزانی که عقاید مذهبی بالاتری دارند سلامت عمومی و خودکارآمدی بالاتری هم از خود نشان می دهند و در نهایت نتیجه ی کلی که می توان استنباط نمود این است که مذهبی بودن و عقاید دینی داشتن باعث سلامتی بالا، خودکارآمدی بالا، عزت نفس بالا، روابط اجتماعی مفید و مؤثر، اضطراب و افسردگی کمتر و ده ها پیامد مثبت دیگر در انسان می شود و با داشتن چنین ویژگی هایی است که باعث پیشرفت جامعه ی بشری می شود. درباره این یافته که با نتایج تحقیقات "سلیگمن" (۲۰۰۰)، "ماهونی" و همکاران (۲۰۰۲)، "آرگیل" (۲۰۰۰)، "گارسیا و والرو (۲۰۱۳)، قوام و همکاران (۲۰۱۰). سرداری و همکاران (۲۰۱۴) و یوسفی نژاد و همکاران (۲۰۱۵) همخوانی دارد.

#### منابع و مأخذ:

- اسلامی، احمد علی (۱۳۷۶)، بررسی نگرش فرد نسبت به مذهبی بودن و رابطه آن با افسردگی در دانش آموزان سال آخر دبیرستان های اسلام شهر، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده بهداشت و انیستیتو تحقیقات پزشکی.
- آذربایجانی، مسعود (۱۳۷۵). «انسان کامل از دیدگاه اسلام و روان شناسی»، فصلنامه ی حوزه و دانشگاه، ش ۹، زمستان.
- آذربایجانی، عباس (۱۳۸۶). تهران: انتشارات آموزش و پرورش، «رابطه دین با سلامت روان» هفته نامه نگاه (۴).
- آرین، خدیجه (۱۳۸۰)، «رابطه ی دین داری و روان درسی» چکیده ی مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- پسندیده، عباس (۱۳۸۹)، مبانی و عوامل شادکامی از دیدگاه اسلام با رویکرد روانشناسی مثبت گرا، پایان نامه دکترا، دانشکده علوم حدیث قم .
- حسنوند، امین (۱۴۰۰) بررسی نقش اعتقادات دینی بر سلامت روان و جسم: یک مطالعه مروری، <https://civilica.com/doc/1585302>
- رحیمی یگانه، زهرا (۱۳۸۸)، خانواده موفق، خانواده شاد و با نشاط، اصفهان: انتشارات حدیث راه عشق
- صالحی عالی، حبیبیه و اخوان اکبری، پوران (۱۴۰۱) نقش اعتقادات دینی بر سلامت جسمی و روانی: یک مطالعه مروری، هشتمین کنفرانس بین المللی زنان، زایمان، ناباروری و بهداشت روانی، <https://civilica.com/doc/1604067>



- لقمانی، احمد (۱۳۸۹)، چگونگی شادرو و خنده رو باشیم، قم، انتشارات بهشت بینش
- مسعود آذربایجانی، سید مهدی موسوی اصل (۱۳۸۵)؛ «درآمدی بر روان شناسی دین»، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتاب علوم انسانی دانشگاه ها: مرکز تحقیق و توسعه ی علوم انسانی (سمت)، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- Milevsky, A(2002) . Religion well-being in adult and older adults . Florida International University . www . fiu . edu
- Allport GW. The Individual and his religion. New York. Macmillan;1950
- Khodapanahi, MK , Boldaji KHAKSAR MA( 2005 ). The relationship between religious orientation and adaptation Students psychological. Journal of Psychology. No. 3. pp. 320-30
- Janbozorgi, M; Alimohamadi, K. the relationship between happiness and religious orientation and psychological happiness Journal of Psychology of Religion,(2008). 1(131): 146-151
- Panahi. AK (2003), Relationship between adherence to prayers and anxiety level of students in Qom, M. Sc, Imam Khomeini Library Education and Research Institute Qom
- Kim, Y .M . &Others (2004) . Spirituality and affect: A function of changes in religious affiliation . Journal of family psychology .vol 13,pp 3- 17
- Inglehart, R . (1990) . Culture shift in advanced industrial society . Princeton, NJ: Princeton university press
- Arian,K.(2001) T "the relationship between religiosity and mental integrity" eهران, the first conference on the role of religion in mental health
- Rohanipoor, D; Maenavipoor, D (2008) The relationship between religious commitment with happiness and marital satisfaction in Azad University of Mobarakeh, Republication Knowledge and research in psychology. 35 (36), 189-206
- Akbari, M; and Khoshe Mehri G, studying the relationship between religious commitment and happiness of students, (2004) Quotes: 21/11/85, WWW.Mehrnews.com
- Karami Noori, R., Mohammadi Far Mokri ;Yazdani, (2002)study the factors influencing the feelings of happiness and well-being of students in Tehran University, Journal of Psychology and Educational Sciences.2(4). 36-41
- Argyle, Martin and Lou (1995), quoted Ahmandpour.A, Noorbala, A, Aegean O, J, Motyiyani, H., (2000), Happiness and function Immune, Journal of Psychology, Issue 1
- Noorbala, A, Ali Pour, A. preliminary study on reliability and validity of the Oxford Happiness Inventory in Students tehran", Journal of Thought and Behavior . (2000 )5, 1(2), 28-40
- Janbozorgi, M; Alimohamadi, K. the relationship between happiness and religious orientation and psychological happiness Journal of Psychology of Religion,(2008). 1(131): 146-151
- Azmodeh, P; Shahidi,S;Esmat D. (2006). The relationship between religious orientation and happiness stubbornly students, Journal of Psychology. 11(1). 27-32
- Goldberg D. The detection of psychiatric disorder in primary care settings. Implications for the taxonomy of neurosis. Isr J Psychiatry Relat Sci 1985; 22(4): 245-55.
- Montazeri A, Harrirchi A M, Shariati M, Garmaroudi Gh, Ebadi M, Fateh A. (2003)The 12-item General Health Questionnaire translation and validation study of the Iranian Version. Health and Quality of life outcome. 1: 66-71.
- Seligman, M (2000) . Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential. for lasting fulfillment . New York: Free press
- Ghavam. M, Mohammed .Mazidi,M, Sadati S. (2010). Personality traits, religious orientation and happiness. Procedia Social and Behavioral Sciences 963-69

- Amirsardari , L. Azari , SH. Esmali Kooraneh A . .(2014)The Relationship between Religious Orientation, and Gender with a Cognitive Distortion; Iran J Psychiatry Behav Sci, 8(3). 84-89
- Usefynezhad, A., Bajestani, H. S., Abadi, H. J., & Salmabadi, M. (2015). The Comparison of Religious Orientation, Psychological Well-Being and Forgiveness in Teachers and Clergymen. Scientific Reasearch Publishing., 6, 1150-1158
- Maleki Z, Ashkan S, Ashoori J, Yosefi N.( 2014). [Relationship between personality traits, religiosity and happiness with general health among nursing students].Iran Journal of Nursing.; 26(6): 90-100.
- Elmer LD, MacDonald DA, Friedman HL. (2003) Transpersonal psychology, physical health, and mental health: Theory, research, and practice. The Humanistic Psychologist.;31(2-3):159-81.
- Solati K, Rabiee M, Shariatee M. (2011) [Relationship between religiosity orientation and general health]. Qom University of Medical Sciences Journal; 5(3):42-8. Persian
- Warren J. Sillick Stuart Cathcart(2014).The relationship between religious orientation and happiness: the mediating role of purpose in life. Journal mental health religion and culture.:17(5)494-507