

نقش مذهب و معنویت بر میزان خودکشی و ارائه راهکارهای مناسب جهت رسیدن به آرامش روانی

۱- شهین عسکری، ۲- رضوان غفارزادگان، ۳- اعظم قربانی

زمینه و هدف: بیماری های روانی از زمان آغاز پیدایش بشر وجود داشته و هیچیک از افراد بشر از هیچ طبقه اجتماعی و اقتصادی از خطرات مربوط به آن مصون نبوده اند. یکی از موارد بسیار جدی در بیماری های روانی، خودکشی می باشد. آمار نشان می دهند حدود یک سوم از بیمارانی که بنا به دلایل مختلف دست به خودکشی می زنند، از نوعی بیماری های روانی رنج می برند. در سالهای اخیر، کوشش های فراوانی در زمینه روان درمانی این بیماران صورت گرفته و مطالعات متعددی در زمینه کاهش میزان خودکشی در این بیماران و دستیابی بیماران به آرامش روانی جهت جلوگیری از وقوع خودکشی ادامه دارد. **روش پژوهش:** این مقاله مروری بر بررسی نقش معنویت و مذهب بر میزان خودکشی و راهکارهای مناسبی جهت رسیدن به آرامش روانی می باشد

یافته ها و نتیجه گیری: دستیابی به آرامش واقعی و درونی از جمله خواسته های همیشگی بشر بوده و در این راستا انسان کوشش و تلاش های فراوانی نموده است. بر اساس مطالعات صورت گرفته، یکی از راههای دستیابی به این آرامش، گرایش به عقاید معنوی و باورهای مذهبی و التزام به احکام دینی است. به طوری که مطالعات صورت گرفته، نقش قدرت حمایتی مذهب و تاثیر آن بر خودکشی را مورد تایید قرار داده اند. همچنین بررسی ها نشان می دهند که میزان خودکشی در مذاهب رایج تفاوت آشکاری را بین کشورهای اسلامی و مذاهب دیگر نشان می دهند. عقاید معنوی و باورهای مذهبی در هضم و جذب برخوردهای سازشی و صبر در مقابل حوادث ناخوشایند و داشتن نگرش مثبت توأم با عزت نفس و امیدواری و جلوگیری از ناامیدی، نقش مهمی در کمرنگ نمودن عوامل روانی-اجتماعی و وقوع خودکشی دارند.

واژه های کلیدی: مذهب، معنویت، خودکشی، آرامش روانی