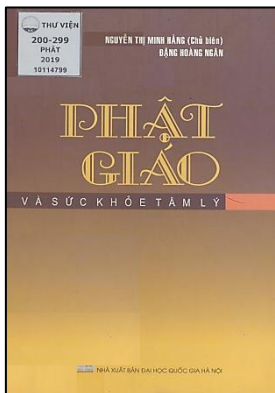


PHẬT GIÁO VÀ SỨC KHỎE TÂM LÝ



Tác giả: Nguyễn Minh Hằng (*chủ biên*)

Nhà xuất bản: Đại học Quốc gia Hà Nội

Nơi xuất bản: Hà Nội

Năm xuất bản: 2019

Môn loại: 200-209

Phật giáo là một trong những tôn giáo ra đời sớm trong lịch sử loài người. Phật giáo đã trở thành đề tài nghiên cứu ở rất nhiều lĩnh vực khác nhau như triết học, đạo đức học, xã hội học, tâm lý học, mỹ học, văn hóa học và tôn giáo học. Nhiều nhà nghiên cứu ở các lĩnh vực khác nhau trên thế giới cho rằng, Phật giáo là một triết lý sống, một lối sống lành mạnh và hài hòa với tự nhiên.

Cuốn sách **“Phật giáo và sức khỏe tâm lý”** là một công trình nghiên cứu liên ngành, kết hợp giữa triết lý Phật giáo và

khoa học tâm lý hiện đại nhằm khám phá mối liên hệ giữa giáo lý Phật giáo và sức khỏe tâm lý con người. Cuốn sách tập trung phân tích cách thức các nguyên lý Phật giáo như Tứ diệu đế, Bát chánh đạo, và thiền định có thể được ứng dụng trong việc phòng ngừa và điều trị các rối loạn tâm lý như lo âu, trầm cảm và căng thẳng. Đặc biệt, tác phẩm nhấn mạnh vai trò của chánh niệm và từ bi trong việc nuôi dưỡng sức khỏe tinh thần và thúc đẩy sự phát triển cá nhân bền vững.

Nội dung cuốn sách gồm 7 chương:

Chương 1. Sơ lược về Phật giáo

Chương 2. Các nghiên cứu tâm lý học về Phật giáo

Chương 3. Giới thiệu nghiên cứu về Phật giáo và sức khỏe tâm lý

Chương 4. Tính tôn giáo của tín đồ Phật giáo

Chương 5. Sức khỏe tâm lý của tín đồ Phật giáo

Chương 6. Mối quan hệ giữa tính Phật giáo và sức khỏe tâm lý

Chương 7. Một số đề xuất ứng dụng Phật giáo để nâng cao sức khỏe tâm lý.

Trân trọng giới thiệu cuốn sách cùng bạn đọc!