

نقش باورهای دینی در سلامت روانی
از دیدگاه معصومین (ع)

مؤلف:

علی پناهی

سرشناسه	پناهی، علی، ۱۳۴۷-
عنوان و نام پدیدآور	نقش باورهای دینی در سلامت روانی از دیدگاه معصومین (ع)
مشخصات نشر	اردبیل: نگین سبلان، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۱۶۳ ص.
شابک	۴-۳۰-۷۶۸۸-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبای مختصر
یادداشت	فهرستنویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شماره کتابشناسی ملی	۳۸۰۲۲۷۱

سبلان
نگین
انستیتوت
۰۴۵۱۲۲۴۰۱۴
 Email: nlai@yahoo.com

نقش باورهای دینی در سلامت روانی

از دیدگاه معصومین (ع)

مؤلف: علی پناهی

صفحه آرای: آذر پروخته

طرح روی جلد: میثم باج

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

شابک: ۴-۳۰-۷۶۸۸-۶۰۰-۹۷۸

چاپ و صحافی: چاپخانه نگین

قیمت: ۹۷۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

مقدمه

فصل اول: (اهمیت باورهای دینی و سلامت روانی)

۲	اهمیت سلامت روانی
۳	اسلام و شخصیت سالم
۴	مفهوم دین
۷	تعریف تربیت دینی
۷	باور های دینی
۱۰	تعریف سلامت روانی
۱۰	تعریف روان در دین های مختلف

فصل دوم: (ادیان در عصر حاضر)

۱۳	نگاهی اجمالی به ادیان در عصر حاضر
۱۴	دیدگاههای مختلف درباره دین
۱۷	سیر تکامل دین
۱۸	ساختار دین اسلام
۱۹	اسلام دین همگانی و همیشگی
۲۱	نقش دین در بهداشت و سلامت روانی

فصل سوم: (سلامت روانی از دیدگاه دانشمندان اسلامی و غربی)

۳۸	سلامت روانی
۳۹	روان (نفس) از دیدگاه قرآن
۴۸	معانی مختلف روان (نفس) از دیدگاه قرآن
۵۰	آرای دانشمندان اسلامی درباره نفس
۵۲	مفهوم روان از دیدگاه قرآن و دانشمندان اسلامی
۵۴	آرای دانشمندان اسلامی درباره نفس
۵۶	نشانه های شخصیت سالم بهنجار را از دیدگاه اسلام ^۱
۵۷	سلامت روان از دیدگاه قرآن

^۱ - نقد ملاکهای بهنجاری در روان شناسی - علی البحر ترابی - موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

۵۸.....	نشانه های سلامت روان از دیدگاه قرآن.....
۶۵.....	عقلانیت و تعقل در قرآن.....
۷۰.....	نشانه های سلامت روان از دیدگاه دانشمندان غربی.....

فصل چهارم آثار عملی باورهای دینی در زندگی

۹۸.....	ثمرات دین باوری و دین داری.....
۹۸.....	باورهای دینی و سلامت روانی.....
۹۹.....	آثار نماز در سلامت روانی.....
۱۰۳.....	آثار روحی و روانی نماز.....
۱۰۴.....	دینداری و دین باوری نشانه سلامت عقلی.....
۱۰۷.....	آثار دین باوری در جوانان.....
۱۰۸.....	مهمترین آثار و نتایج باورهای دینی.....
۱۱۳.....	برخی دیگر از آثار و نتایج باورهای دینی.....
۱۱۹.....	مفهوم انتظار و سلامت روان.....
۱۲۴.....	ثمرات زهد در سلامت روان.....
۱۲۶.....	آثار توازن و اعتدال در سلامت روانی.....
۱۳۰.....	تأثیر دعا بر سلامت روان.....
۱۳۱.....	آثار و نتایج روزه داری در سلامت روانی.....
۱۳۳.....	تأثیر صوت قرآن بر کاهش اضطراب.....
۱۳۴.....	آثار صبر در سلامت روانی.....
۱۳۷.....	تبیین سلامت روانی از نظر اسلام ائمه معصومین (ع).....
۱۴۰.....	عالیترین الگوی سلامت روانی.....
۱۴۱.....	روشهای خاص تربیت از دیدگاه ائمه معصومین (ع).....

فصل پنجم (دیدگاه های مختلف در رابطه با دین باوری)

۱۴۴.....	رویکردهای مختلف در رابطه ی دین باوری.....
۱۴۷.....	پیشنهادهای.....
۱۵۱.....	فهرست منابع و مآخذ.....

قلمرو دین و آموزه های آن، تمامی حیات فردی و اجتماعی و دنیوی و اخروی بشر را در بر می گیرد. با توجه به وسعت قلمرو دین مسلماً، دین حرفه های زیادی در مورد سلامت روان نیز دارد. دین را که در اصطلاح به مجموعه اصول، قواعد بنیادی، احکام و دستورهایی می دانیم که از سوی خدا به انسان داده شده است. بدون تردید در تمامی دستورات خداوند سلامت و سلامتی انسان مدنظر است. تمامی پیامبران الهی آمده اند که انسان سعادتمند و سلامت زندگی کنند و همواره دستوراتی در این زمینه برای بشر ارائه کرده اند اولین آموزه تعلیمی پیامبران الهی به انسانها در دین تاریخ بشر، عبادت و بندگی خداوند بوده است.

توجه دادن انسان به ایمان به خداوند، توحید و یگانه پرستی و بندگی او، اولین و اساسی ترین آموزه پیامبران و معصومان (ع) بوده است. اصلی ترین رکن دین یعنی ایمان به خدای یکتا، انسان را از نگرانی، اضطراب و دغدغه خاطر مصون داشته و در برابر رویدادهای نامطلوب زندگی ثبات قدم و استوار نگه می دارد. به گونه ای که حوادث و مشکلات و ناملایمات زندگی نمی توانند تزلزلی در او ایجاد نمایند.

- براساس بینش اسلامی، هر انسانی از هنگام تولد، با فطرت الهی و گرایش ذاتی به خداشناسی، قدم به عرصه زندگی می گذارد. ساختار وجودی انسان به گونه ای است که او را به سوی خدا هدایت می کند. و در این میان تفاوتی بین مسلمان و غیرمسلمان وجود ندارد، بلکه همه انسانها در آغاز زندگی، از استعداد خاصی برای حقیقت جویی و نیل به کمال بهره مندند. و به فرموده پیامبر اکرم (ص)، هر نوزادی با فطرت خدایی زاده می شود.

با وجود این، فطرت و ساختار وجودی انسان در همه شرایط به صورت انسان عمل نمی کند و ممکن است عوامل نامساعد بیرونی و محیط ناسالم زندگی مانع از شکوفایی و بروز نقش صحیح آن گردد.

براین اساس، لازم است به این جنبه از وجود آدمی، بخصوص در مورد کودکان و نوجوانان، توجه ویژه ای مبذول گردد تا حس دینی آنها شکوفا شود. زیرا الگوپذیری و شکل گیری شخصیت در انسان از همان دوران کودکی و نوجوانی صورت می گیرد.

اکثر روانشناسان بر این عقیده هستند که ۶۰ الی ۷۰ درصد شکل گیری شخصیت افراد در بزرگسالی مدیون کودکی افراد یعنی تا ۷ سالگی می باشد.

- براساس تعالیم اسلامی خانواده و سالم سازی محیط هایی که افراد در دوران کودکی زندگی می کنند، بهترین نقش را در بهبود وضع سلامت روحی و روانی فرد و اجتماع فراهم می کند؛ زیرا تنها دین و آموزه های آن است که انسان را از گرداب تنهایی نجات می دهد، عدالت و دادگستری را تأمین و برقرار می سازد و صبر و بردباری انسان را در معایب و آسیبها افزون می نماید و سلامت روانی افراد را تأمین می کند.

نیاز به دین برای تأمین بهداشت و سلامت روانی، نیاز جهان شمول است. علاوه بر روان شناسان، بسیاری از اندیشمندان معاصر غربی نیز به این حقیقت دست یافته اند که شکل زیربنایی انسان معاصر اساساً به نیاز وی به دین و ارزشهای معنوی بر می گردد.

مورخ معروف «توبی بی» میگوید: بحرانی که اروپاییان در قرن حاضر به آن دچار شده اند اساساً به فقر معنوی آنها باز می گردد. تنها راه درمان این فروپاشیدگی اخلاقی، که غرب از آن رنج می برد بازگشت به دین است. اصولاً ایمان، تأثیر بسزایی در نقش انسان دارد، زیرا انسان را به نفس و قدرت، او را بر صبر و تحمل سختیهای زندگی افزایش می دهد. و احساس امنیت و آرامش را در نفس او مستقر می سازد و در درونش آسودگی خاطر به وجود می آورد. بدین سان، انسان غرق در احساس خوش بختی می شود.

نیاز به دین و نقش مثبت آن در بهداشت و سلامت فرد را جامعه از نگاه برخی از روان شناسان غربی نیز مخفی نمانده است. «یونگ» معتقد است که دین به انسان آرامش و به وجودش معنا می بخشد و راههای تحمل مشکلات را به وی می آموزد. او در جای دیگر میگوید: انسان فطرتاً جویای سعادت خویش است و از فکر یک آینده شوم لرزه به اندامش می افتد و سخت دچار دلهره و اضطراب می گردد. ایمان مذهبی به حکم اینکه به انسان اعتماد و اطمینان می بخشد، دلهره و نگرانی نسبت به رفتار جهان را در برابر انسان زایل می سازد و به او آرامش خاطر می دهد.

اعتقاد به یک قدرت برتر، به معتقدان این اطمینان را می دهد. که زندگی آنها معنا و هدف دارد. اعتقاد به چنین قدرتی باعث می شود آنان در مبارزه و تلاش جدیت بیشتری را نشان دهند. این توانایی مذهبی در کاستن از غمهای وجودی و مرتبط کردن ما با نیروهای قدرتمند معنوی بزرگترین هدیه مذاهب به انسانها است.

- در تعالیم اسلامی، اولین گام و نشانه سلامت روحی و روانی ایمان به خدا، دینداری و آگاهی از آموزه های دینی است. زیرا دین به زندگی بشر معنا می بخشد و او را در کنار خوشی ها و شیرینیها، رنجها و شکستها، از دست دادنها و ناکامی ها تنها نمی گذارد و این رنجها و خوشی ها و نعمتها و نعمتها را برای امتحان و آزمودن انسان تبیین می نماید برخی از حوادث جهان مانند پیروی و مرگ، قابل پیشگیری و برطرف ساختن نیستند، اگرچه امور هستند که انسان را رنج می دهند. ایمان مذهبی و دین باوری در انسان نیروی مقاومت می آفریند. و با تفسیر تلخیها، آنها را شیرین می گرداند. باوری همچون ظاهر وحشتناک مرگ را به وسیله ای برای بازگشت به سوی خدا و برورداری از نعمتهای ابدی خداوند مبدل می سازد. و بدین سان، نه تنها آنها را تحمل پذیر، بلکه به پدیده ای شیرین مبدل می سازد.