

بسم الله الرحمن الرحيم

سلامت روانی مبتنی بر دعای مکارم الأخلاق

دکتر فرخنده امین شکروی

دانشیار گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، دانشگاه تربیت مدرس

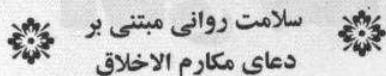
دکتر نهدیه بیخ

دانش آموخته‌ی زبان و ادبیات عربی

دکتر فاطمه زارعی

استادیار گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، دانشگاه علوم پزشکی تهران

سرشناسه	:	امین شکروی، فرخنده، ۱۳۳۸
عنوان و نام پدیدآور	:	سلامت روانی مبتنی بر دعای مکارم الاخلاق / فرخنده امین شکروی،
مشخصات نشر	:	ناھید نصیحت، فاطمه زارعی.
شابک	:	تهران: کتاب اطهر، ۱۳۹۵
وضعیت فهرست نویسی	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۱۳۴-۴۵-۹
موضوع:	:	فیفا
موضوع	:	دعای مکارم الاخلاق
رده کتبی	:	دعا- جنبه های روان شناسی
رده دبیر	:	۱۳۹۵ اس ۸۱۵ / الف / BP۲۶۶
شماره کتابخانه ملی	:	۲۹۷/۷۷
	:	۴۴۵۱۲۸۵



سلامت روانی مبتنی بر دعای مکارم الاخلاق

د. اب اطهر

نویسنده: فرخنده، امین شکروی،
ناھید نصیحت، فاطمه زارعی
عنوان کتاب: سلامت روانی مبتنی بر دعای مکارم الاخلاق
ناظر فنی: محمد حسن مهر
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۳۴-۴۵-۹
نوبت چاپ: ۱۳۹۵ / اول
شمارگان: ۱۰۰۰
قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان



دفتر: تهران- خیابان قصرالدشت - نبش بوستان سعدی- پلاک ۵۵۵ واحد همکف ۶۶۸۷۲۹۵۸-۰۹۳۰۰۰۳۲۰۲۱

www.atharbook.ir

atharbook@elenoon.ir

مقدمه ۵

فصل اول: بهداشت روانی

مفهوم شناسی بهداشت روانی ۹

رابطه اخلاق با بهداشت روانی ۱۰

ساختار اصول بهداشت روانی و دعای مکارم الأخلاق ۱۲

۱. اصول شناختی مؤثر بر بهداشت روانی در دعای مکارم الأخلاق ۱۴

اصل خاشناسی ۱۴

اصل ستروکامی ۱۴

اصل مردشناسی ۱۵

سلامت معنوی ۱۷

رابطه عزت نفس و بهداشت روان ۲۰

رابطه بین نگرش مذهبی و بهداشت روان ۲۱

رابطه روش مقابله مذهبی با بهداشت روان ۲۲

۲. اصول رفتاری مؤثر بر بهداشت روانی در دعای مکارم الأخلاق ۲۳

اصل توبه ۲۴

اصل خودسازی و تغییر ۲۴

اصل مدیریت تنش ۲۵

اصل قدردانی ۲۶

۳. اصول عاطفی مؤثر بر بهداشت روانی در دعای مکارم الأخلاق ۲۷

اصل رضایتمندی ۲۷

احساس امیدواری ۲۸

احساس بیزاری از گناهان ۲۹

۴. اصول اجتماعی مؤثر بر بهداشت روانی در دعای مکارم الأخلاق ۲۹

اصل به سازی رفتار اجتماعی ۳۰

اصل تعاملات اجتماعی ۳۰

۳۱	اصل محبت و نوع دوستی
	فصل دوم: دعای شریف مکارم الاخلاق امام سجاده صلوات الله علیه
۳۵	مقدمه
۳۵	فراز اول
۳۷	فراز دوم
۳۹	فراز سوم
۴۲	فراز چهارم
۴۳	فراز پنجم
۴۴	فراز ششم
۴۵	فراز هفتم
۴۷	فراز هشتم
۴۹	فراز نهم
۵۱	فراز دهم
۵۷	فراز یازدهم
۵۹	فراز دوازدهم
۶۰	فراز سیزدهم
۶۴	فراز چهاردهم
۶۵	فراز پانزدهم
۶۷	فراز شانزدهم
۶۸	فراز هفدهم
۶۹	فراز هجدهم
۷۰	فراز نوزدهم
۷۱	فراز بیستم
۷۳	فراز بیست و یکم
۷۵	فراز بیست و دوم
۷۸	فراز بیست و سوم

۷۹		فراز بیست و چهارم
۷۹		فراز بیست و پنجم
۸۰		فراز بیست و ششم
۸۲		فراز بیست و هفتم
۸۳		فراز بیست و هشتم
۸۵		فراز بیست و نهم
۸۶		فراز سی ام
۸۷		کدهای اخلاقی فردی در دعای مکارم الأخلاق
۸۹		کدهای اخلاقی اجتماعی در دعای مکارم الأخلاق
۹۱		منابع

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَحَلِّیْ بِحِلَّةِ الصَّالِحِينَ، وَالْبَسْنِیْ زِينَةَ الْمُتَّقِينَ فِي بَسْطِ الْعَدْلِ وَ
كَظْمِ الْغَيْظِ وَإِطْفَاءِ النَّارِ وَصَمِّ أَهْلَ الْفُرْقَةِ وَاصْلَحْ ذَاتِ النَّبِيِّ وَإِفْشَاءِ الْعَارِفَةِ وَسِتْرِ الْعَائِنَةِ
وَلِیْنِ الْعَرِیْكَهْ وَخَفْضِ الْجَنَاحِ وَحُسْنِ السَّیْرِ وَسُكُونِ الرِّیْحِ وَطِیْبِ الْمَخَالَقَةِ وَالسَّبْقِ إِلَى
الْفَضِيلَةِ وَإِثَارِ التَّفَضُّلِ وَتَرْكِ التَّغْيِيرِ وَالإِفْضَالِ عَلَى غَيْرِ الْمُسْتَحِقِّ وَالْقَوْلِ بِالْحَقِّ وَإِنْ عَزَّ وَ
اسْتَقْدَالَ الْخَيْرِ وَإِنْ كَثُرَ مِنْ قَوْلِي وَفَعَلِي، وَاسْتِكْنَارِ الشَّرِّ وَإِنْ قَلَّ مِنْ قَوْلِي وَفَعَلِي، وَ أَكْمِلْ
ذَلِكَ لِي يَدِي الطَّاعَةِ وَلُزُومِ الْجَمَاعَةِ وَرَفْضِ أَهْلِ الْبِدْعِ وَمُسْتَعْمِلِ الرَّأْيِ الْمُخْتَرَعِ.

خدایا، بر محمد - خاندانش درود فرست، و مرا به زیور نیکوکاران بیارای، و جامه‌ی
بروایشگان بر اندامم بپوشان، و در گسترده عدالت، و فرو خوردن خشم، و فرو نشاندن
آتش فتنه و پیوند دادن پراکنده‌گان، آشتی بخشیدن به دل‌ها و پرده برافکندن از چهره‌ی
نیکی‌ها، و پرده برنهادن بر زشتی‌ها، و نوری و فروتنی، و سیرت نیکو، و وقار، و خوشرویی،
و پیشتازی در فضیلت، و فداکاری در احسان، و فروه‌شتن سرزنش دیگران، و نیز احسان بر
غیرمستحقان، و گفتن حقیقت - گرچه سخت آید - و اندک شمردن گفتار و کردار نیک - هر
چند که بسیار باشد - و بسیار دیدن گفتار و کردار بد - هر چند اندک باشد - یاری‌ام نما؛
همه‌ی این صفات را با طاعت پیوسته و همراهی با جماعت - رهنما و راننده بدعت‌گزاران و
پیروان اندیشه‌های ساختگی کامل گردان.

این فراز، گلچینی از گنجینه‌ی مکارم الأخلاق سید الساجدین حضرت علی بن الحسین
علیهما السلام است. این دعا با مضامین بلندی که دارد و چه چیز خواستن و چگونه خواستن
و چگونه بودن را آموزش داده است، الگوی تربیتی کاملی به شمار می‌رود که همه‌ی جنبه‌
های مادی و معنوی مورد نیاز بشر را در خود نهفته دارد. استشمام رایحه‌ی دلنشین این
منشور بلند زندگی، انسان را به کرانه‌های معرفت خدا و معرفت نفس می‌رساند. وقتی که

شخص به خودشناسی و در واقع به ابعاد وجودی و هدف آفرینش خود پی ببرد، می‌تواند مراتب انسانیت را پله پله طی کند و در نتیجه‌ی آن، جامعه - که نهادی شکل یافته از مجموع افراد است - از سلامت روانی برخوردار خواهد شد. بنابراین، تکرار و تأمل و تعمق در فرازهای دعای شریف مکارم الأخلاق، در جامعه تحول مثبت به وجود آورده و ارزش‌آفرینی می‌کند؛ زندگی سالم و سلامت معنوی در جامعه حکمفرما می‌شود؛ ارزش‌ها ثبات یافته و ضدا ارزش‌ها از بین می‌روند.

نگین در محورهای مختلف این دعا - که موضوعات و ابعاد نظری و عملی، اعتقادی، اقتصادی، اخلاقی، فرهنگی، رفتاری و نیز آداب اجتماعی و فردی و تربیتی را در بر گرفته - با هدف ارتقاء سلامت روانی - توسعه‌ی معنوی جامعه، باعث شکل گرفتن کتاب حاضر شده است. این کتاب شامل دو فصل بهداشت روانی و دعای شریف مکارم الأخلاق است.

در فصل اول، به مفهوم بهداشت روانی و اصول شناختی، رفتاری، عاطفی و اجتماعی مؤثر بر بهداشت روانی و زیرشاخه‌های آنها پرداخته شده است. در فصل دوم هم، فرازهای سی‌گانه‌ی منشور انسان‌ساز مکارم الأخلاق بررسی شده که با سلامت معنوی و اصول بهداشت روانی (در چهار بُعد آن) همخوانی دارد. در این فراز کلبدهایی که توسط امام مطرح شده، با روایات ارزشمند تطبیق داده شده است؛ با این امید که ان شاء الله سودمند واقع شود.

و مِنَ اللَّهِ التَّوْفِيقُ وَ سَيِّدِ التَّكْلَانِ