

الگوی سلامت روان در اسلام

ابراهیم یعقوبزاده

دکتر فیروزه غضنفری

(عضو هیأت علمی دانشگاه لرستان)

حسین حسینی



خرم آباد

انتشارات شاپور خواست

۱۳۹۶

سرشناسه	: یعقوب‌زاده، ابراهیم، ۱۳۵۷.
عنوان و نام پدیدآور	: الگوی سلامت روان در اسلام/ نویسندگان:
مشخصات نشر	: ابراهیم یعقوب‌زاده، فیروزه غضنفری، حسین حسینی
مشخصات ظاهری	: خرم‌آباد: انتشارات شاپورخواست، ۱۳۹۵
شابک	: ۱۳۵ ص.
	ISBN: 978 - 600 - 260 - 322 - 7
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
یادداشت	: کتاب‌نامه
موضوع	: بهداشت روانی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Mental health -- Religious aspects -- Islam
موضوع	: بهداشت روانی -- جنبه‌های قرآنی
موضوع	: Mental health -- Qur'anic teaching
موضوع	: روان‌شناسی اسلامی
موضوع	: Islam -- Psychology
شناسه افن	: غضنفری، فیروزه، ۱۳۴۴-
شناسه بروده	: حسینی، حسین، ۱۳۶۳-
رده‌بندی سده	: ۱۳۹۵ ۷ الف ۷ ی / ۲۳۲/۶۵ BP
رده‌بندی دیویی	: ۲۹۷ / ۴۸۵
شماره کتاب‌شناسی	: ۴۵۷۹۳۶۷



الگوی سلامت روان در اسلام

نویسندگان

ابراهیم یعقوب‌زاده

دکتر فیروزه غضنفری

حسین حسینی

ناشر: انتشارات شاپورخواست- محل نشر: خرم‌آباد همراه: ۰۹۱۶۳۹۸۴۰۱۱

آمور رایانه‌ای و طرح جلد: سهیمه اسدزاده

شمارگان: ۵۰۰ جلد - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶.

چاپ روز

شابک: ۷-۳۲۲ - ۲۶۰ - ۶۰۰ - ۹۷۸

بها: ۱۰۰۰۰ تومان

فهرست

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
	فصل اول
	سلامت روان
۱۱	مفهوم سلامت روان
	فصل دوم
	سلامت روان و معیارها، آن از نگاه دین اسلام
۲۴	معیارهای سلامت روان در اسلام
۲۴	ایمان به خدا نخستین گام در سلامت روان
۲۸	واژه‌های معرف سلامت روان در اسلام
۲۹	ویژگی شخصیت بهنجار
	فصل سوم
	شادی از نگاه اسلام
۳۵	شادی از نگاه اسلام
۴۲	مؤلفه‌های شادی
۴۲	شادی از دیدگاه مکتب اسلام
۴۲	معانی مختلف شادی در قرآن
۴۳	انواع شادی در قرآن
۴۵	عناصر تعیین‌کننده شادی

فصل چهارم

پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه دینداری و سلامت روان

۴۷	پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه دینداری و سلامت روان
----	--

فصل پنجم

سلامت روان در قرآن

۵۷	نشانه‌های سلامت روان
----	----------------------

۶۱	راهکارهای اختاری آموزه‌های قرآنی در تأمین بهداشت روانی
----	--

فصل ششم

ذکر سلامت روان در قرآن

۶۷	تأثیر ذکر خدا در سلامت روان
----	-----------------------------

۷۱	ذکر خدا و امیدواری به خدا
----	---------------------------

۷۲	غفلت از یاد خدا و ناسامانی در زندگی
----	-------------------------------------

۷۴	اقسام ذکر
----	-----------

فصل هفتم

نماز و سلامت روان

۷۵	نماز و سلامت روان
----	-------------------

۷۷	نماز و مسئولیت‌پذیری
----	----------------------

۷۸	نماز و احساس مسئولیت
----	----------------------

۸۰	نماز و رفع نگرانی و اضطراب
----	----------------------------

فصل هشتم

توکل و سلامت روان

۸۳	توکل و سلامت روان
----	-------------------

۸۵	پی‌آمدهای مثبت توکل
----	---------------------

فصل نهم

دعا و سلامت روان

۸۷	تأثیر دعا بر سلامت روان
----	-------------------------

۸۹	آثار روان‌شناختی نیایش
----	------------------------

فصل دهم

سلامت روان سلامت روان در نگاه انبیا^(ع)

۹۹	سلامت روان سلامت روان در نگاه انبیا ^(ع)
----	--

فصل یازدهم

سلامت روان از نگاه روان‌شناسان غربی

۱۰۷	تعریف سلامت روان در فرهنگ‌های مختلف
۱۰۹	اصول سلامت روانی از نگاه روان‌شناسان
۱۱۰	نقش خانواده در تأمین سلامت روان
۱۱۰	عوامل مؤثر در تأمین سلامت روان از نگاه روان‌شناسان
۱۱۱	تعریف سلامت روانی بر اساس مکاتب مختلف روان‌شناسی
۱۱۱	مکتب زیست‌گرایی
۱۱۱	مکتب روانکاوی
۱۱۲	مکتب رفتارگرایی
۱۱۲	مکتب انسان‌گرایی
۱۱۳	مکتب بوم‌شناسی
۱۱۳	نظریات روان‌شناسان در مورد سلامت روان
۱۱۳	نظریه‌ی زیگموند فروید
۱۱۴	نظریه‌ی آدلر
۱۱۶	نظریه‌ی کارل راجرز
۱۱۶	نظریه‌ی آلبرت ایلیس
۱۱۸	نظریات نوین روان‌شناسی مبتنی بر شناخت‌درمانی
۱۱۸	نظریه‌ی ویلیام گلاسر
۱۱۹	نظریه‌ی اسکینر
۱۲۰	دیدگاه فرانکل
۱۲۲	ارتباط بهزیستی روان‌شناختی با سلامت روان
۱۲۵	کتاب‌نامه

مقدمه

در قرآن کریم آموزه‌های جامعه‌ای در رابطه با سلامت روانی بیان شده است. در واقع سلامت روانی در بافت معناشناختی قرآن قابل ملاحظه است. در این سیستم مفهومی، اهداف و معنای زندگی، سبک زندگی، معیارها و مصادیق بهنجار و نابهنجار، آسیب‌شناسی و درمان و پیشگیری از اختلالات روانی با آنچه در روان‌شناسی معاصر است تفاوت‌هایی دارد.

سلامت روانی انسان عبارت است از: بهره‌مندی فرد از وضعیت مطلوب جسمی، روان‌شناختی، اجتماعی و معنوی، به گونه‌ای که انسان را به یک زندگی رضایت‌بخش و سعادت‌مند، رهنمون کند. از نگاه قرآن، همه تلاش‌ها باید در راستای کمال و سعادت نهایی یعنی قرب الهی قرار گیرد. آرامش، اطمینان قلبی، رضایت‌مندی و نشاط، مهم‌ترین مؤلفه‌های سلامت روان هستند. یأس، اضطراب و حزن و اندوه، بزرگ‌ترین عوامل از میان برون آن‌هاست.

قرآن کریم می‌فرماید: کسانی که ایمان آورده و تقوای الهی را پیشه خود ساخته‌اند، در دنیا و آخرت شاد و مسرورند. (یونس آیات ۶۲-۶۴) همچنین می‌فرماید: کسانی که تابع هدایت الهی‌اند، به دور از اندوه و حزن هستند. آنان سایسته آرامش‌اند. (بقره آیه ۳۸)

یکی از ضروری‌ترین عوامل موفقیت در زندگی وجود آرامش است. اما زندگی دنیا و ویژگی‌های روانی انسان عوامل آرامش‌ستیز بسیاری را در خود جای داده است. آرامش هم زمینه‌ساز مثبت‌اندیشی و هم از تجلیات مثبت‌اندیشی است، قرآن کریم در این زمینه تدابیر خوبی داشته است. فضای کلی، در آموزه‌های دین اسلام، مثبت‌انگاری است. صفاتی که برای خداوند شمرده می‌شود بیشتر مشوق و ترغیب‌کننده است. «بسم‌الله‌الرحمن الرحیم» که در ابتدای هر کاری حضور دارد با دو نام «رحمان» و «رحیم» آغاز شده است که نشانگر نگرش مثبت به زندگی است به نام خدایی که بخشنده و مهربان است، انسان‌هایی که به چنین خدایی توجه داشته باشند با یاد و ذکر او دل‌هایشان آرامش می‌یابد. (سوره رعد آیه ۲۸)

در سیستم مفهومی اسلامی، مباحث روان‌شناختی بیش از آنکه بر بیماری و درمان تمرکز داشته باشد، بر شکل‌دهی یک شخصیت سالم و رسیدن به رشد متعالی و قرب به خداوند توجه دارد، چرا که انسان‌ها توانایی فراتر از آنچه روان‌شناسان تا کنون بدان رسیده‌اند را دارند و تا زمانی که رشد متعالی حاصل نشود و فطرت الهی انسان شکوفا نشود، سلامت روانی مورد نظر اسلام حاصل نمی‌شود، به عبارت دیگر سلامت روانی، آن ظرفیت عظیم آدمی است که با شکوفایی فطرت توحیدی به دست می‌آید و آموزه‌های قرآن، بهره‌مندی فرد از وضعیت مطلوب در ابعاد مختلف را به گونه‌ای مورد توجه قرار می‌دهد که انسان بتواند به یک زندگی رضایت‌بخش و سعادت‌مندانه دست یابد.

آنچه در فصول مختلف این کتاب می‌آید بازگشتی به خویش‌شناسی است و الهام گرفتن از فرهنگ در آموزه‌های دینی اسلام در تربیت و پرورش انسان سالم و سعادت‌مند و اینکه با استفاده از این ادبیات دینی چگونه می‌توان به سلامت خود و جامعه کمک نمود. در قسمت‌هایی از کتاب به دیدگاه‌های روان‌شناسان معاصر پرداخته شده و موضوعات روان‌شناختی به شکل تطبیقی مورد بحث قرار می‌گیرد.

آنچه در تمامی نظریه‌های روان‌شناسی غربی به چشم می‌خورد حکایت گم‌گشتگی و گم‌شدگی انسانی است. انسانی که برای رسیدن به آرامش و تعادل برسد، در جنگ می‌اندازد و به هر دارو و درمانی پناه می‌برد تا به آرامش و تعادل برسد. در آخرین نظریه‌پردازی‌های روان‌شناسان غربی، آرامش و بهزیستی انسان در بازگشت به خویش‌شناسی جستجو می‌شود و آن رسیدن به معنای زندگی را منبویت‌درمانی است و این همان کلید مشکل‌گشایی است که در فرهنگ شرق و به‌ویژه در آموزه‌های دینی و در فرهنگ و ادبیات غنی فارسی توسط دانشمندان، شعرا و نویسندگان ایرانی بیان پرداخته شده است. این موضوع به خوبی در غزل معروف حافظ نمایان است:

سال‌ها دل، طلب جام جم از ما می‌کرد
آنچه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد
امید است که اندیشمندان و جوانان ایرانی به این ناهماهنگی و تعارض بین داشتن و از دیگران خواستن در تمامی زمینه‌های علمی پایان دهیم و با تلاش و کوشش به احیاء فرهنگ و علوم دیرین خود بپردازیم.

فیروزه غضنفری

دانشیار روان‌شناسی دانشگاه لرستان