

سلامت و بهداشت روحی و روانی از دیدگاه قرآن و احادیث

نویسندگان: هادی علیمرادی

مهسا نظری

سمیه دره شیری

صادق کاظمی

الهام میانکوهی

انتشارات زرنوشت

تهران - ۱۳۹۹

سرشناسه :	علیمرادی، هادی، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور :	سلامت و بهداشت روحی و روانی از دیدگاه قرآن و احادیث / نویسنده: هادی علیمرادی، مهسا نظری، سمیه دره شیر، صادق کاظمی، الهام میانکوهی
مشخصات نشر :	تهران: زرنوشت، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری :	۱۳۲ ص.
شابک :	۵ - ۳۰ - ۷۴۷۴ - ۶۲۲ - ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی :	فیبای مختصر
یادداشت :	فهرست‌نویسی کامل این اثر در وب گاه http://opac.nlai.ir در دسترس است.
شماره افزوده :	نظری، مهسا، ۱۳۷۴-
شناسه افزوده :	دره شیر، سمیه ۱۳۷۶-
شناسه افزوده :	کاظمی، صادق، ۱۳۶۰-
شناسه افزوده :	میانکوهی، الهام، ۱۳۷۴-



انتشارات زرنوشت

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی،

کوچه مهدی‌زاده، شماره ۲۷، واحد ۱۹

تلفن: ۰۹۰۲۴۸۶۸۹۵۶ - ۶۶۴۷۹۶۱۵ - ۶۶۴۳۵۶۳۷

سلامت و بهداشت روحی و روانی از دیدگاه قرآن و

احادیث

نویسندگان: هادی علیمرادی، مهسا نظری، سمیه دره شیر،

صادق کاظمی، الهام میانکوهی

* چاپ اول: ۱۳۹۹ * شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه * ناشر: زرنوشت

شابک: ۵ - ۳۰ - ۷۴۷۴ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۳۰,۰۰۰ تومان

تمامی حقوق محفوظ است.

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۸	تعریف سلامت روان
۹	مفهوم اساسی سلامت روان
۱۰	هدف بهداشت روانی
۱۰	موضع قرآن نسبت به بهره‌رله بهداشت روانی
۱۲	روان‌شناسی شخصیت در قرآن
۱۲	ویژگی‌های شناختی
۱۳	نوع شناخت نسبت به مبدا جهان
۱۴	نوع شناخت نسبت به محیط
۱۵	نوع شناخت نسبت به خود
۱۶	ویژگی‌های عاطفی
۱۹	ویژگی‌های رفتاری
۲۴	آموزه‌های قرآن درباره بهداشت روان
۲۶	راهکارهای قرآن برای تأمین بهداشت روانی
۲۷	ساز و کار اعتقاد به خداوند در تأمین بهداشت روانی
۳۴	راهکارهای رفتاری آموزه‌های قرآنی در تأمین بهداشت روانی
۳۸	سلامت روان از دیدگاه حدیث
۴۲	علل و عوامل بهداشت و سلامت روان
۴۹	آموزه‌های هدایتی اسلام و بهداشت روان
۵۰	ساز و کار اعتقاد به خداوند در تأمین بهداشت روانی

۵۳	سلامت روان از دیدگاه قرآن و حدیث
۵۷	ماهیت انسان از نگاه قرآن
۶۱	سلامت روان در قرآن
۶۳	ویژگیهای رفتاری سلامت روان
۶۶	علل و عوامل بهداشت و سلامت روان
۷۳	بهداشت جسم و روان
۷۴	نشانه های سلامت روان
۷۷	راههای دستیابی به سلامت روانی
۷۸	نتایج و آثار شناختی مان در خدا
۸۳	فواید روانشناسی از دیدگاه قرآن کریم
۹۲	احادیث در زمینه بهداشت روانی
۹۳	نشانه های بیماری های روانی در قرآن و حدیث
۹۳	تعریف بیماری روان
۹۴	ویژگی های اختلالات روانی از دیدگاه روان پزشکان
۹۶	نشانه های بیماری روانی از دیدگاه روان پزشکان
۹۶	۱. اختلال در کارکردهای بدنی
۱۰۰	مراحل بیماریهای روانی در قرآن
۱۰۳	سلامت روان در پرتو التزام عملی به آموزه های دینی
۱۰۴	تأثیر آموزه های دینی بر بهداشت و سلامت روان
۱۰۵	دین باوری و سلامت روان
۱۰۸	ذکر خداوند و سلامت روان
۱۰۹	انواع ذکر
۱۱۱	ذکر و غفلت زدایی

۱۱۲	شکرگزاری و سلامت روان
۱۱۴	توکل و سلامت روان
۱۱۷	آثار عینی توکل در بهداشت و سلامت روان
۱۱۹	انس با قرآن و سلامت روان
۱۲۱	برخی از آثار روان شناختی دعا
۱۲۲	ارتباط با دیگران و اظهار محبت به مؤمنان و نقش آن در سلامت روان
۱۲۷	خاتمه
۱۲۹	منابع

مقدمه

اسلام وجود آدمی را متشکل از دو بعد روانی (غیر مادی) و جسمانی (مادی) معرفی می کند و سلامت هر یک را در گرو سلامت دیگری و متأثر از آن می داند. سلامت روان به معنای تعادل و انسجام فراگیر در همه ابعاد جسمانی و نفسانی انسان است که تعقل و اندیشیدن، آگاهی، هدف داری، انصاف، عدالت، امانت داری، حقیقت جویی و تسلیم در برابر آن، رشد مستمر و آرامش از جمله علائم آن است و در مقابل، بیماری روانی خارج شدن از حد اعتدال است که نادانی، عصبان، دنیا طلبی، غلم و تعدی، ضعف اراده و سستی، اضطراب، ترس، خودپسندی، حسد و کینه دوزی و... از نشانه های آن می باشد. روان کلمه ای فارسی است که معادل آن در فرهنگ قرآن و حدیث، نفس یا روح است. بیماری و سلامت روان در قرآن و حدیث غالباً به «قلب» که شانی از شئون روح و نفس است، نسبت داده می شود. مانند «فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ» و «اذْجاء رَبِّهٖ يَنْتَلِبِ سَلِيمٌ» و «انْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ» که در فارسی از آن به دل تعبیر می شود. البته برای روان معانی دیگری نیز هست. منظور ما از روان در این مقدمه، بدنیر مادی انسان است، زیرا انسان تنها همین بدن مادی و خاکی نیست، بلکه موجود به امتداد نظام هستی از عرش تا فرش است که بدن عنصری مبدأ تکون و مرتبه نازله آن است. این حقیقت با کمترین اشاره در قرآن قابل درک است. آیاتی مانند آیه ۶۷ غافر و ۷ سجده حاکی از خاکی بودن انسان و آیاتی مانند سجده ۷۶ و ص، حاکی از عرشی بودن او است و آیات ۱۱ تا ۱۴ سوره مبارکه مومنون به این ترکیب اشاره نموده و آن را با جمله «فَتَبَارَكَ اللهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ» مورد ستایش قرار داده است. روح بدن هر یک برای خود سلامتی و بیماری مخصوص به خود را دارند و احیاناً بیماری یکی از آنها سبب بیماری بدن سالم قرار دارد. تا جایی که می گویند: روح سالم در بدن سالم قرار دارد. پژوهشهای علمی نشان داده که ممکن است ریشه و علت بسیاری از ناتوانی های جسمی، نابسامانی های فکری و عاطفی باشد. مثلاً امروزه معتقدند که دلهره و ناراحتی های فکری می تواند عامل مهمی برای ایجاد زخم معده باشد و یا معلولیت های جسمی علت بروز نگرانی ها و اضطراب ها باشد. لذا سلامت جسم و روح تا حد زیادی به هم پیوسته و مرتبطند، همچنین نظام تربیتی اسلام نسبت به سلامت همه جانبه انسان

مسلمان، از همان آغاز شکل‌گیری نطفه اش شروع می‌شود. توصیه‌ها و نکات تربیتی مربوط به بهداشت روانی انسان را از هنگام انتخاب همسر و مسایل دوران جنینی و دوران شیرخوارگی و کودکی، گرفته تا دوران رشد و بزرگسالی، به مسلمانان آموزش می‌دهد و رعایت اصول تربیتی و بهداشت و سلامت روانی در کنار سلامتی جسم، تأکید می‌نماید و تن، روان و استعدادهای جسمی، معنوی و روانی انسان و نیز نفس انسانی را امانتی با ارزش و ودیعه الهی می‌داند که دستور گرامی داشت آن را می‌دهد. قرآن کریم می‌فرماید: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَهُمْ فِي الْوَرْدِ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاَهُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَكُنَّا لَهُمْ عَلٰی كَثِيرٍ مِّنْ خَلْقِنَا تَفْصِيْلًا»، ما آدمیزدگان را گرامی داشتیم و آنها را در خشکی و دریا (بر همه کهای راهوار) حمل کردیم و از انواع روزی‌های پاکیزه به آنان روزی دادیم و آنها را بر باری‌ای موحه‌دانی که خلق کرده ایم برتری بخشیدیم. بنابراین آسیب رساندن به این امانت گرامی الهی مفسد است و اساساً تمام تعالیم الهی و نظام تربیتی دینی در راستای گرامی داشت و کرامت انسان، ارتقای نفس و روان انسان به مقام قرب الهی است که عالی‌ترین و بهترین محصول نظام بهداشت و سلامت روانی سلامتی باشد. خوشبختانه در سائهای اخیر در بین روان‌شناسان، توجه به دین و دستورهای دینی برای سلامت روان و درمان بیماری‌های روانی افزایش یافته است. آنها معتقدند در ایمان به خدا نیروی خارق‌العاده‌ای وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان می‌بخشد و در تحمل سختی‌های زندگی او را کمک می‌کند، از نگرانی و اضطرابی که بسیاری از مردم ما، در معرفی ابتلاء به آن هستند، دور می‌سازد. زیرا هدایت عمده ادیان الهی راهنمایی و هدایت بشر، کمک به چگونه زیستن و حفظ او در برابر انحراف از مسیر رشد بوده است. خداشناسی، کنترل بر شهوات و هوای نفسانی، هدایت، سعادت دنیوی و اخروی ما سلامت جسمی، روانی و روحی، آرامش فکری و قلبی، سلامت خانوادگی و اجتماعی، ایجاد روابط درست بین فردی، و موضوعات بسیار دیگری از این قبیل، از ویژگی‌های آموزشهای الهی است.

تعریف سلامت روان

(راغب اصفهانی) در مفردات، سلامت را به معنای عاری بودن از آفات دانسته است.