



# سلامت روانی از نظر آموزه های اسلامی

مؤلف :

سید عابدین خدادادی سنگتراشانی



نشر اراده

۱۳۹۴

سرشناسه	: خدادادی سنگتراشانی، سید عابدین، ۱۳۵۳-
عنوان و نام پدیدآور	: سلامت روانی از نظر آموزه‌های اسلامی
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات اراده، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۹۱ص.
شابک	: 978-600-94542-0-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیبای مختصر
یادداشت	: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <a href="http://opac.nlai.ir">http://opac.nlai.ir</a> قابل دسترسی است
یادداشت	: کتابنامه
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۲۳۹۷۲

نام کتاب: سلامت روانی از نظر آموزه‌های اسلامی

مؤلف: سید عابدین خدادادی سنگتراشانی

ناشر: نشر اراده

نوبت چاپ و سال چاپ: اول - ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه: نگین تهران

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۵۴۲-۰۰-۴

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

صفحه	عناوین
۵	مقدمه
۶	بیان مسأله
۷	پیشینه تحقیق
۹	سؤال اصلی تحقیق
۹	فرضیه ها
۱۰	روش تحقیق
۱۰	تعاریف اصطلاحات
۱۳	ضرورت انسان شناسی در بحث سلامت روان
۱۵	اهداف بهداشت روانی
۲۱	تاریخچه بهداشت روانی
۲۳	سلامت روانی از دیدگاه اسلام
۲۵	شخصیت سالم و رو به کمال از نظر اسلام
۲۸	ملاک های بهنجاری و نابهنجاری از دیدگاه اسلام
۳۴	منشأ اصلی بیماری های روانی از نظر اسلام
۳۶	تعریف بهداشت روانی براساس مکاتب مختلف روان شناسی
۴۰	قرآن و سلامت روانی
۴۱	شاخص های سلامت روانی از دیدگاه قرآن
۴۲	۱- آرامش روحی
۴۹	۲- خود کفایی و استقلال در فعالیت ها و بهره گیری از نتایج
۵۰	۳- خشنودی از خود و دیگران
۵۱	۴- توانایی بر کنترل نفس
۵۳	۵- توانایی بر پذیرش مسئولیت

- ۵۵ ۶- توانایی بر فداکاری و ایثار
- ۵۶ ۷- توانایی بر ایجاد ارتباط درست با دیگران
- ۵۷ ۸- گزینش اهداف واقعی
- ۵۷ ۹- هشیار و خود آگاه زیستن
- ۵۹ ۱۰- شناخت واقعیت و پذیرش آن
- ۶۰ ۱۱- در حال زیستن
- ۶۱ ۱۲- در جمع زیستن
- ۶۲ ۱۳- با خدا زیستن و تواب بودن
- ۶۴ ۱۴- ایمان
- ۶۶ ۱۵- صفت تواضع
- ۶۸ ۱۶- شکر و نیایش
- ۷۰ ۱۷- بیم داشتن از عقاب
- ۷۲ ۱۸- شنوا و بینا به اوامر الهی
- ۷۴ ۱۹- درخواست فرزندان صالح
- ۷۵ ۲۰- عفو و صفح
- ۷۸ ۲۱- اعتدال
- ۸۲ نتیجه گیری
- ۸۵ فهرست منابع

علی رغم همه دستاوردهای دانش بشری هنوز هم آرامش روحی و سلامت روان مهم ترین گم شده ی انسانها است که توسعه علوم نتوانسته برای آن راه حلی درخور بیابد. به نظر ما علت عمده این ناکامی در شناخت نادرست یا ناقص از ابعاد وجودی انسان و نیازهای اوست. صرف نظر از اینکه آیا قرآن در برگیرنده راه حل های لازم برای تمامی مشکلات مختلف بشری در عرصه های گوناگون است یا نه ؟ ولی قدر مسلم این است که برای درمان دردها و مشکلات روحی پیام دارد ؛ زیرا اصولاً برای تأمین سعادت انسان و سلامت و کمال او نازل شده است. در مکتب اسلام هیچ انسانی حق ندارد با انجام کارهای زیان آور و ترک امور مفید به سلامت جسم و روان خود آسیب وارد کند قرآن کریم در این زمینه می فرماید: «...لَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ... با دستان خود ، خویشان را به هلاکت نیندازید.»<sup>۱</sup> نظر به این که مسئله سلامتی هم برای فرد و هم برای جامعه از اهم موضوعات بوده و از سوی دیگر دغدغه بیماری های فردی و اجتماعی تمام جوامع را تهدید می کند ، لذا همیشه بشر به دنبال کشف علل و عوامل پیدایش بیماری و دست یابی به سلامت جسم و روان بوده است. خداوند در قرآن کریم تنها راه رستگاری و سعادت انسان را در ترکیه و پالایش روان آدمی می داند و می فرماید: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّيْهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّيْهَا» هر کس نفس خود را از گناه پاک سازد به یقین رستگار خواهد شد و هر کس آن را به کفر و گناه ، پلید گرداند زیان کار

خواهد گشت.<sup>۲</sup> بر این اساس و با توجه به اهمیت موضوع می طلبد که سنجش میزان سلامت روانی، عوامل ایجاد آن و دلایل تهدید آن را در جامعه مورد مطالعه پرداخته شود و نیز راهکارهای عملی تقویت سلامت روانی و راههای کاهش آسیب های روانی از منظر قرآن را بیابیم بر این اساس تحقیق حاضر را به عنوان پایان نامه دانشجویی انتخاب نمودم.

### بیان مسأله

با توجه به افزایش وسایل تفریحی مدرن و متنوع، گردش دور دنیا و استفاده از تمام مناظر طبیعی جهان و افزایش امکانات و ثروت نسبت به گذشته؛ چرا معضل جامعه امروز در کنار مشکلات اقتصادی، سیاسی و گسترش فقر و فساد اختلال به امراض روانی و گستردگی آن است لذا همواره در ذهن بنده بوده که آیا می توان از کلام الهی برای ارائه راهکارهایی جهت حفظ سلامت روانی استفاده کرد؟

تأمین سلامت افراد جامعه یکی از مهم ترین مسائل اساسی در هر کشور محسوب می شود که باید در سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی مورد مطالعه قرار گیرد. بعد روانی بهداشت در بسیاری از کشورهای در حال توسعه بنا به دلایل مختلف مورد توجه کافی قرار نگرفته است و با توجه به رو به فزونی بودن حجم مسائل رفتاری و روانی در کشورهای در حال توسعه که بخش زیادی وابسته به تغییرات شیوه زندگی مردم و رشد جمعیت و مشکلات اقتصادی است، هر ساله بودجه نسبتاً زیادی از بخش های رفاه اجتماعی و بهداشت در کشورها صرف مراقبت از بیماران می شود و متأسفانه کار در