

درآمدی بر بهداشت و درمان اسلامی (۱)

بهداشت روان در اسلام

نویسنده: محمد شمس الدین قربانی

عضویت علمی گروه معارف اسلامی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

ویراستار علمی: حجة الاسلام دکتر احمد آقایی زاده ترابی

سرشناسه	: دبانی محمد شمس‌الدین، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: بهداشت روان در اسلام/نویسنده محمد شمس‌الدین دبانی.
مشخصات نشر	: نشر اسلام، تهران، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۰ ص.
فروست	: درآمدی بر بهداشت روان در اسلام؛ ۱.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۶-۴۸۵-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: بهداشت روانی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Mental health--Islam--religious aspects
موضوع	: بهداشت روانی اجتماع‌نگر
موضوع	: Community mental health
موضوع	: خانواده‌ها -- بهداشت روانی
موضوع	: Mental health-- Families
رده‌بندی کنگره	: BP۲۳۲/۶۵/د ۹۵ پ ۹ ۱۳۹۵
رده‌بندی دیویی	: ۲۹۷/۴۸۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۴۰۵۹۴۴



دفتر انتشارات مشهد، خیابان ایکس، دانشسرای شمالی ۸ - شماره ۹۰
تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۷۴۷۶۵ پست: ۰۵۱-۳۷۲۵۱۳۰۲

بهداشت روان در اسلام

مؤلف: محمد شمس الدین دیانی تیلکی

ویراستار علمی: دکتر احمد آقای زاده ترابی

ویراستار ادبی: نوراللهی، انفرادی

صفحه آرا: ربابه انفرادی سرچشمه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۵

چاپ: دقت

قیمت ۱۵,۰۰۰ تومان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۶-۴۸۵-۲

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۳	پیشگفتا
	فصل اول: کلیات و مفاهیم نظری
۲۱	مقدمه
۲۱	مبحث اول: تعریف بهداشت روان و واژه‌های همسو
۲۱	تعریف واژه بهداشت
۲۲	تعریف واژه سلامت
۲۳	تعریف واژه روان
۲۳	تعریف واژه بیماری
۲۳	تعریف‌های دیگری از بهداشت و سلامت روان
۲۶	هدف اصلی بهداشت روان
۲۶	جنبه‌های شخصی و اجتماعی بهداشت روان
۲۸	رابطه روان با جسم و روح
۳۲	مبحث دوم: جایگاه آموزه‌های دینی در حوزه پزشکی
۳۵	بررسی روایات طبّی از جهت سند و درستی انتساب آن به معصوم
۳۶	دانش‌های مورد نیاز در معناشناسی روایات
۳۶	توجه به خاص یا عام بودن پیام روایت
۳۸	توجه به جنبه‌های قصد شده و قصد نشده در کلام معصوم
۳۹	تبیین مفهوم و مصداق واژگان طبّی در عصر صدور حدیث
۴۰	نتیجه‌گیری



مبحث سوم: ترسیم اجمالی قلمرو حوزه بهداشت و درمان از منظر اسلام	۴۱
اولویت بهداشت بر درمان، در رهنمودهای طبی اسلام	۴۲
تنوع آموزه‌های بهداشتی اسلام	۴۳
درمان از منظر آموزه‌های اسلام	۴۶
۱. خوراک درمانی	۴۶
۲. حجامت درمانی	۴۷
۳. ماساژ درمانی (غمر و دلک)	۴۹
۴. جراحی، پند و ترمیم	۴۹
۵. گیاه درمانی	۵۰
۷. درمان‌های دیگر	۵۲
نتیجه‌گیری	۵۲

فصل دوم: اصول بهداشت روانی فردی در اسلام

مقدمه	۵۵
اصول بهداشت روانی در بعد فردی	۵۶
مبحث اول: نقش هستی‌شناسی دینی در بهداشت روان	۵۶
خودشناسی و خودباوری	۵۶
بن‌مایه‌های خودشناسی و خودباوری دینی	۵۷
الف-۱ کرامت و ارجمندی انسان در هستی	۵۷
الف-۲ عزت و شرافت انسان خودیافته و خداپاور	۵۹
الف-۳ گرانمایی و تقاست نفس انسانی	۶۰
پیامدهای خودباوری دینی	۶۱
۱. طمأنینه	۶۱
۲. خودآگاهی	۶۳
خودآگاهی و تحلیل رفتار	۶۴
ضرورت شناخت خویش	۶۵
معادباوری و نقش آن در سلامت و بهداشت روان	۶۶
الف. کاهش ترس از مرگ	۶۷

۶۷	ب: جلالت بخشی به فعالیت های خیرخواهانه
۶۹	ج: افزایش مقاومت روحی، در بحران ها و مشکلات
۷۰	د: بردباری در سوگ عزیزان
۷۲	مبحث دوم: تأثیر عبادات در بهداشت روان
۷۲	نقش نماز و عبادت در بهداشت و آرامش روان
۷۳	الف: نماز احساس حضور انسان، در ساحت رحمت مطلق
۷۳	ب: نماز بازدارنده از زشتی ها
۷۵	ج: نماز و دانش: از بدی ها به سوی زیبایی ها
۷۵	د: نماز و حال رستگاری
۷۶	ه: نماز مایه امید و افزایش اعتماد به نفس
۷۷	و: نیایش، آرامش بخش روان
۷۹	نقش روزه در بهداشت روان
۸۰	روزه در ادیان الهی
۸۰	آثار روزه بر سلامت روان
۸۱	الف: خویشن بانی
۸۱	ب: افزایش اعتماد به نفس
۸۱	ج: ایجاد وجد و سرور
۸۳	مبحث سوم: تأثیر دستورهای اخلاقی در بهداشت روان
۸۳	۱. نقش تقوا در بهداشت و سلامت روان
۸۴	تقوا، زمینه ساز حق پذیری
۸۵	تقوا و خویشن بانی، راز سعادت و رستگاری
۸۵	انقسام تقوا
۸۵	۱- تقوای چشم
۸۷	۲- تقوای زبان
۸۹	۳- تقوای گوش
۹۰	۴- تقوای شکم
۹۲	۵- تقوای اندام های جنسی
۹۳	۶- تقوای قلب (احساسات)
۹۴	۲- نقش مثبت نگری در بهداشت روان



۹۵	الف: حسن ظن به خدا
۹۶	ب: حسن ظن به هستی
۹۶	ج: حسن ظن به خلق خدا
۹۸	۳. نقش توکل در بهداشت روان
۱۰۲	توکل رذایل اخلاقی
۱۰۲	۱. توکل افکار منفی
۱۰۳	نمونه‌هایی از افکار منفی
۱۰۶	آثار منفی نگرش و بدبینی بر روان
۱۰۸	آثار منفی سوءظن بر بهداشت روان فردی
۱۰۹	زیان‌های اجتماعی بدبینی
۱۱۰	۲- توکل حرص و آز
۱۱۲	تفاوت تنبلی و کم‌کاری، توکل سرسری و آزر
۱۱۳	۳- توکل حسد

فصل سوم: بهداشت روانی خانواده

۱۱۷	مقدمه
۱۱۷	مبحث اول: نقش ازدواج در سلامت و بهداشت روان
۱۱۹	الف. نقش ازدواج در آرامش‌افزایی
۱۱۹	ب. تأمین نیازهای عاطفی
۱۲۰	ج. دیگ‌دوستی و ترک خودگرایی و خودمحوری
۱۲۱	د. محافظت از گناه و معصیت
۱۲۲	هـ. انسجام شخصیت
۱۲۲	و. افزایش امید به زندگی
۱۲۳	ز. رشد و شکوفایی معنوی
۱۲۴	گزینه خودداری از اندیشه در مورد جنس مخالف
۱۲۶	گزینه روابط جنسی آزاد
۱۳۲	مبحث دوم: اصول بهداشت روانی زوجین
۱۳۲	الف. اصل تقوا
۱۳۳	ب. اصل محبت

۱۳۴	ج. اصل تأمین نیازها
۱۳۵	د. اصل غیرت
۱۳۷	هـ. اصل رعایت حریم خصوصی
۱۳۸	و. اصل تعاون
۱۴۱	ز. اصل معاشرت به معروف
۱۴۲	ح. اصل تغافل، عفو و گذشت
۱۴۳	ط. اصل سپاسگزاری
۱۴۵	مبحث سوم. رعایت بهداشت روانی در تربیت فرزند و تعامل با وی
۱۴۵	الف. دوره قبل از پیدایش تا تولد
۱۴۵	الف- ۱. آغاز کردن از خود
۱۴۷	الف- ۲. انتخاب همسر مناسب قبل از پیدایش
۱۵۰	الف- ۳. رعایت بهداشت روانی - جنین
۱۵۳	ب. اصول بهداشت روانی تربیت فرزند
۱۵۴	ب- ۱. تربیت غیرمستقیم در دوران خردالی
۱۵۵	ب- ۲. عدم یکسان سازی در تربیت
۱۵۶	ب- ۳. آغاز تربیت از خود
۱۵۸	ب- ۴. توجه به ابعاد مختلف انسانی فرزند
۱۵۸	ب- ۴-۱. بُعد روحانی
۱۶۰	ب- ۴-۲. بُعد جسمانی
۱۶۱	ب- ۴-۳. بُعد جنسی
۱۶۵	ب- ۴-۴. بُعد روانی انسان
۱۶۶	ج. راهکارهای اجرایی تربیت مبتنی بر بهداشت روان
۱۶۶	ج ۱- تربیت تدریجی
۱۶۷	ج ۲- ظرفیت سنجی
۱۶۹	ج ۳- آرامش روانی مربی و پرهیز از عصبانیت
۱۷۰	ج ۴. ارائه الگوی مناسب
۱۷۱	ج ۵. پرهیز از نصیحت بیش از حد
۱۷۱	ج ۶. رعایت احترام و پرهیز از تحقیر
۱۷۲	ج ۷. پرهیز از مجادله و مخاصمه
۱۷۳	ج ۸. به کارگیری واژه‌های زیبا



- ج ۹. لطافت لحن ۱۷۳
- ج ۱۰. حفظ وقار ۱۷۴
- رابطه وقار و مزاح ۱۷۵
- مبحث چهارم. نقش کار و فعالیت در بهداشت روان خانواده ۱۷۷
- رابطه کار و شخصیت ۱۷۷
- اهمیت کار در سلامت روان در آموزه‌های اسلام ۱۷۸
- الف: کار و مبارزه با خیالات و اوهام باطل ۱۷۸
- ب: کار و تحذیر صحیح نیرو ۱۷۹
- ج: کار و جلوگیری از گناهان ۱۸۰
- د: کار و احسان شخصیت ۱۸۰
- ه: کار و روشنی قلب ۱۸۲
- و. کار و فکر منطقی ۱۸۳
- مبحث پنجم. نقش عفت در سلامت روان خانواده ۱۸۵
- تفاوت عفت در زنان و مردان ۱۸۶
- اثر کم توجهی به عفت در روان خانواده ۱۸۸
- مبحث ششم. نقش تغذیه بر بهداشت روان خانواده ۱۸۹
- الف. دستورهای غذایی اسلام برای سلامت خلقی جنین ۱۹۰
- الف. ۱. توجه به حلیت طعام ۱۹۰
- الف-۲. توجه به تغذیه مادر در دوران بارداری ۱۹۱
- ب: تغذیه مادر در هنگام شیردهی ۱۹۳
- نقش شیر و دایه در نوزاد ۱۹۴
- ج: خوراکی‌هایی مفید در بهداشت و سلامت روان اعضای خانواده ۱۹۵
- نقش تغذیه در بهداشت روان از دید دانش جدید ۱۹۶
- تغذیه، اضطراب و افسردگی ۱۹۷
- تغذیه و خستگی مزمن ۱۹۹
- نیایدهای تغذیه‌ای ۲۰۱
- پر خوری و بهداشت روان ۲۰۲
- تغذیه و آرام‌بخشی و کاهش اضطراب و فشار عصبی ۲۰۵

۲۰۷ ----- جمع‌بندی

فصل چهارم: بهداشت روانی جامعه

۲۱۱ ----- مقدمه

۲۱۱ ----- مبحث اول: نقش امید در سلامت روانی جامعه

۲۱۲ ----- زندانی بدون دیوار

۲۱۵ ----- نقش انتظار آلمان مصلح، در نشاط روانی جامعه شیعی

۲۱۷ ----- آثار انتظار بر بهشت روان

۲۱۸ ----- ۱- خودباوری و اصلاح مردم به همراه نگرش جهانی

۲۱۹ ----- ۲- کوشش و تلاش راه گسترش فضایل

۲۱۹ ----- ۳- هم‌رنگ جماعت نشدن

۲۲۰ ----- ۴- افزایش صبر و استقامت جامعه

۲۲۱ ----- مبحث دوم: نقش کسب و کار و بازار به‌لیم در سلامت روانی جامعه

۲۲۲ ----- آداب کسب و کار

۲۲۳ ----- ۱- توکل

۲۲۵ ----- ۳- یاد خدا و معاد

۲۲۶ ----- ۴- قناعت

۲۲۶ ----- ۵- اخلاق نیک

۲۲۷ ----- ۶- رضایت

۲۲۸ ----- ۷- درست انجام دادن کار

۲۲۸ ----- ۸- لذت کار برای دیگران

۲۳۰ ----- مبحث سوم: نقش اخلاق در بهداشت روانی جامعه

۲۳۱ ----- ۱- ترک تفاخر

۲۳۳ ----- ۲- عدالت

۲۳۴ ----- خود را به جای دیگران گذاشتن

۲۳۶ ----- مبحث چهارم: نقش سفرهای زیارتی و سیاحتی بر سلامت روان

۲۳۶ ----- الف. آثار سفر در بهداشت روان

۲۳۷ ----- ۱- کسب بصیرت و عبرت



- ۲- بیرون آمدن از فضای زندگی مادی و خیالی ۲۳۸
- ۳- افزایش شکر نعمت ۲۳۸
- ۴- برخورداری از دیگر مواهب سفر ۲۳۹
- ب - آثار سفر زیارتی بر بهداشت روان** ۲۴۰
- ۱- ایجاد رابطه همدلی ۲۴۱
- ۲- تخلیه هیجان‌ها ۲۴۲
- ۳- امید به منبع قدرتمند مافوق بشری ۲۴۲
- ۴- بهبود عملکرد اجتماعی ۲۴۳
- ۵- کسب کمالات اخلاقی ۲۴۴
- ۶- خودشناسی و بالایش شخصیت ۲۴۵
- منابع ۲۴۷
- مقالات ۲۵۴
- منابع لاتین ۲۵۷
- منابع اینترنتی ۲۵۹

پیشگفتار

رسالت اصلی دین حیات بخش و متعالی اسلام، هدایت بشر و تأمین سعادت ابدی، غایی و آن جهانی انسان است؛ اما این دین تمام عیار، از ابعاد زندگی دنیوی بشر غافل نبوده است. یکی از موضوعات مورد توجه آموزه‌های دینی، سلامت انسان‌ها در زندگی دنیوی است. در سیره و سخن پیشوایان، توجه بسیاری به امر بهداشت و درمان مشاهده می‌شود؛ به گونه‌ای که به جرأت می‌توان ادعا نمود که سلامت حوزه‌های بهداشتی و درمانی، دین خاتم، الگوی جامعی ارائه شده است که به طور کامل در دین‌های دیگر نیز، قابل توجه و الگوگیری است.

ما بر این باوریم که پیشوایان، ررگز، مذهب تشیع، از آیشخور و سرچشمه اصلی وحی پیامبر اکرم (ص) سیراب شده‌اند و همان‌گونه که از راهکارهای معادت و سلامت روحی و اخروی انسان آگاه بوده‌اند، از راهکارهای سلامت جسم و روان او نیز آگاه بود و الگوی مناسبی در گسترش دانش‌های بشری ارائه نموده‌اند. در فرهنگ اسلام، اگر چه دنیا و زندگی آن و نیز جسم انسان هدف نیست، اما وسیله و ظرفی است که بدون توجه به زندگی دنیایی و سلامت محیط، جسم، روان، نمی‌توان مظلوف یعنی روح را اعتلاء بخشید. بر همین اساس در اسلام اصیل و مکتب تشیع حنری به زندگی دنیایی، سلامت جسمی و روحی و آرامش روان اهمیت زیادی داده شده است.

توجه اسلام به حفظ طبیعت و بهداشت آب، خاک و هوا و تأکید بر آلوده نکردن محیط زندگی، نمایانگر توجه دقیق اسلام به "بهداشت محیط زیست" است. وجود روایات متعدد در زمینه اهمیت تغذیه، غذای سالم، خواص میوه‌ها و خوراکی‌ها و نقش آن بر سلامت جسم و روان، گویای اهمیت "بهداشت تغذیه" در اسلام است. اهتمام دین جامع به بحث نظافت در دستورهای شریعت و واجبات تعبدی و توسلی، تأکید بر دوری از آلودگی‌های ظاهری، بیانگر اهمیت "بهداشت جسم" است. همچنین تأکیدات صریح درباره مسواک، مضمضه و خلال دندان گویای توجه به "بهداشت دهان و دندان" است و قطعاً دستورات درمانی بسیاری نیز در آیات و روایات آمده است.

از همین رو به دلیل سابقه حضور ۱۵ ساله، در دانشگاه علوم پزشکی به عنوان عضو هیأت علمی گروه معارف، همچنین تأسیس، راه اندازی و اجرای همایش ملی "بهداشت در آموزه‌های پیامبر اعظم (ص)" و دبیر علمی همایش کشوری "کنگره قرآن پژوهی و طب" و ارائه بیش از ۳۰ مقاله همایشی و علمی پژوهشی با همکاری دیگر اساتید محترم و اعضای هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی، که به سهم خود به کشف و معرفی ابعاد بهداشتی و درمانی دستورهای اسلامی پرداخته، مصمم شدم مجموعه‌ای از کتب را با عنوان "در آمدی بر بهداشت و درمان اسلامی" تألیف و گردآوری نمایم. با توجه به نقش بسیار مهم سلامت روان در اسلام، نخستین جلد آن به عنوان "بهداشت روان در اسلام" اختصاص یافته است؛ در تألیف این کتاب، از حدود ۲۰ مقاله‌ای که در گذشته با کمک همکاران یا به تنهایی ارائه شده بود، استفاده نمودم. در ادامه مجله‌های دیگر، پیرامون؛ "بهداشت تغذیه در اسلام، بهداشت جسم در اسلام، بهداشت محیط در اسلام، و درمان در اسلام" تقدیم خواهم نمود. امید است با استعانت از خداوند متعال و در دیانت توحید خاصه پیشوایان معصوم، به ویژه حضرت آقا علی بن موسی الرضا (ع)، در معرفی کامل و هم‌جانبه در زمینه اسلام و امامان معصوم، توفیقات الهی یاریگرمان باشد تا بتوانم این مهم را با کمک دیگر همکاران و اساتید دانشگاه به پایان برسانم.

روشی که در این پژوهش به کار گرفته شده، روش "تحلیل متن" یا "تحلیل درونی متنی" است که به "روش کلاسیک" نیز تعبیر می‌شود. این روش شیوه فکری است که بر پایه‌های عقلانی استوار است؛ یعنی برای تفسیر، توضیح و بازنمایی موضوع، در سال و روش ذهنی استفاده می‌شود. در این روش، پرسش‌های تعیین شده براساس طرح مسأله اصلی و سببی پژوهش، به متن عرضه و پاسخ آنها استخراج و در موارد غیر صریح استنباط می‌گردند.

روش کار همانند سایر پژوهش‌های دینی، پژوهش کتابخانه‌ای و کیفی است که تحلیل کیفی درون متنی Qualitative Content Analysis نامیده می‌شود و طی آن برای جمع‌آوری اطلاعات، منابع معتبر روایی و تحلیلی از یک سو و منابع بهداشت روان از سوی دیگر مورد مطالعه و استناد قرار گرفته است و پس از تحلیل و بررسی، به بیان دیدگاه‌های نویسنده پرداخته است. امید است اساتید و دانشجویان عزیز با کار میدانی و پژوهش آماری-تحلیلی به بررسی جوانب و ابعاد مباحث مطرح شده بپردازند.

اهمیت سلامت روان

عصری که در آن زندگی می‌کنیم عصری جدید از دستاورهای عظیم علمی و تکنولوژی، عصر پیشرفت و تغییر و عصر کاربرد انرژی هسته‌ای، ارتباط از راه دور و خودکار شدن فرآیند تولید است. عظمت و سرعت پیشرفت‌های علمی و فنون متأثر از آن، موجب آسایش بیشتر انسان‌ها گشته است. قرن بیست و یکم عصر رفاه، سلامت، افزایش بهداشت، ارتقاء سلامت جسمی انسان‌ها، کاهش مرگ و میر نوزادان و افزایش امید به زندگی است. اما این دگرگونی‌های اجتماعی و تحولات اقتصادی، و حتی افزایش بهداشت و سلامت جسمی انسان‌ها، به معنای آرامش و آسودگی و افزایش سلامت روحی و روانی نیست. با وجود پیشرفت صنعت و تکنولوژی در عصر جدید و به رغم رفاه و تامین امکانات، آرامش و آسایش زندگی انسان‌ها کاسته شده و موجب افزایش بیماری‌های روحی و روانی به ویژه افسردگی شده است. به گونه‌ای که عصر حاضر را عصر بیماری‌های روحی و روانی خوانده‌اند.

حفظ و ارتقاء بهداشت روانی فرآیندی است که مردم به وسیله آن توانایی تحمل خود، سازگاری با دیگران و رویارویی با مشکلات روزمره زندگی دست پیدا می‌کنند؛ و قادر خواهند بود فعالیت‌های روزمره را به خوبی انجام داده و امیدوارتر و هدفمندتر زندگی نمایند و با استرس‌های گوناگون سازگار شوند. بهداشت روانی افراد متأثر از عوامل متعددی است. از ضروری‌ترین نیازهای بشر که جزء شرط‌های اصلی بهداشت روانی به شمار می‌رود، آرامش، نشاط، احساس امنیت، شادابی و نشاط است.

انسان‌ها در عصر حاضر با عوامل مختلف روبرو شده و با اضطراب، استرس و تنش‌هایی که بر آنها تحت تأثیر عوامل مختلف قرار گرفته و به تدریج فرسوده می‌شوند. فرسودگی جسمی و تنش‌هایی که بر جسم انسان وارد می‌شود مشخص بوده و به راحتی قابل تشخیص و درمان است ولی تنش‌هایی که به روح و روان انسان وارد می‌شود، قابل مشاهده نبوده و به راحتی نیز قابل سنجش و درمان نیست و بدین لحاظ آثار نامطلوبی در فرسودگی آنها خواهد داشت.

انسان عصر حاضر، در جریان تعامل با محیط پیرامون خود ناچار است محدودیت‌ها و فشارهایی را به خاطر دست نیافتن به خواسته‌های روز افزون خود متحمل شود. لذا یک محیط سرشار از آرامش، طی زمان ممکن است برای وی ناخوشایند گردد. این چنین تغییراتی باعث ایجاد تنش برای فرد شده و عامل آسیب دیدن بهداشت روان او می‌شود.

از سوی دیگر، صحت و سلامت جسم و بدن، بر خورداری از رفاه مادی، بدون روان سالم و آرامش درونی، هرگز بر سعادتمندی بشر نیافزوده و موجب حس خوش بختی، آرامش و راحتی وی نمی گردد و چه زیبا امیر مؤمنان علی علیه السلام فرموده است:

«أَلَا وَ إِنَّ مِنَ الْبَلَاءِ الْفَاقَةَ، وَ أَشَدُّ مِنَ الْفَاقَةِ مَرَضُ الْبَدَنِ، وَ أَشَدُّ مِنْ مَرَضِ الْبَدَنِ مَرَضُ الْقَلْبِ؛ بدانید که یکی از بلاها، تنگدستی و ناداری است و بدتر از تهیدستی، بیماری جسم و تن است و سخت تر از بیماری تن، بیماری دل است» (ری شهری، میزان الحکمه، ج ۶، ص ۱۷۲).

بنیان این کتاب بر معرفی نقش عقاید و باورها، احکام و شریعت، اخلاق و دیگر آداب اسلامی بر بهداشت و سلامت روان است. ما بر این باور هستیم که این چهار دسته فوق موجب می شود که انسان در هستی، آسایش، همسو، همنا و هم مسیر با همه خلقت، به سوی آنچه خالق هستی برایش در تکوین و تشریع مقرر نموده است حرکت نماید و این حرکت موجب سرمستی آلتی می گردد.

«وَ إِذْ أَخْرَجْنَا مِنْ آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَ أَشْهَدَهُمْ عَلَى أَنْفُسِهِمْ أَلَسْتَ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَى (اعراف/۱۷۲)؛ و با خدا بیاور) انانی را که پروردگارت از صلب فرزندان آدم، ذریه آنها را بر گرفت؛ و آنها را بر خودشان گواه بختی فرمود: آیا من پروردگار شما نیستم؟».

درمقابل، قراز نگرفتن در مسیر الهی موجب تشویش، اضطراب و سرگردانی است؛ خدای متعال می فرماید:

«وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا؛ و هر کس از یاد من روی گردان شود زندگی تنگ و سختی خواهد داشت».

باورهای عقیدتی و آموزه های دین اسلام نقش بسیار مهم در معنا بخشی به زندگی انسان ها و نجات از سرگشتگی و بیماری روحی روانی دارد. اعتقاد به مبداء، توحیدی و عبادت از پایان زندگی، به حیات انسانهای مؤمن معنا و مفهوم می بخشد. همه دستورهای شریعت از وضو غسل گرفته تا حرکات نماز بر اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک اثر مفیدی گذاشته و حس اراده مندی انسان را تقویت می نماید. اعتقاد به همراهی، حضور و نظارت خداوند حکیم در زندگی به انسان هویت می بخشد و در بهنه عظیم هستی وی را کوچک و بی پناه معرفی نمی نماید. و چه زیبا اسلام آن را به تصویر کشیده است و فرموده است:

«أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ (الرعد/۲۸) بدانید آرامش تنها با یاد خدا به دست می آید».

اخلاق و بهداشت روان

اخلاق امری فرا دینی است که در نهاد انسان وجود دارد و بخداوند در سوره شمس آیه هشت می‌فرماید: «فَالْتَمِهْهُمَا فُجُورَهُمَا وَتَقْوَاهُ» ما به انسانها تشخیص بدی از نیکی را عطا نمودیم. عمل بر طبق اخلاق، چون با سرشت وی سازگار است، به بشر آرامش می‌دهد و حرکت بر خلاف اخلاق، وی را نا آرام می‌سازد. به عبارت دیگر، اخلاق فطرتا در ذات انسان نهاده شده است؛ هر انسانی که بر طبق اخلاق عمل نماید چون رفتار اخلاقی با نهاد فطری وی همسو است و سازگاری دارد، آرامش روانی خواهد داشت. از سوی دیگر، هر انسانی که بر طبق نهاد درونی‌اش رفتار نکند، دچار نا آرامی درونی خواهد شد و وجدان را رنج از عمل به محاکمه خواهد کشید. آیاتی که با صراحت تشویق به تهذیب اخلاق می‌کند و از رذایل اخلاقی بر حذر می‌دارد نیز دلیل محکمی است بر امکان تغییر صفات اخلاقی، مانند:

«قَدْ أَفْلَحَ مَنْ بَلَغَ» رَمَتْ حَبَابُ مَنْ دَسَّاهُ (شمس ۹ و ۱۰) هر کس نفس خود را تزکیه کند رستگار

شده و آن کس که ناپسندیش را معصیت و گناه آلوده سازد، نومید و محروم گشته است.^۱

این تعبیر نشان می‌دهد که طبیعت انسان، بر نیکی و تقوا است و آلودگیها و رذائل اخلاقی از خارج بر انسان نفوذ می‌کند و هر دو قابل تغییر و اصلاح است.

تنها یک نظام ارزشی دینی نیست که نقش مهمی در سلامت روان ایفا می‌کند، نظام ارزشی اخلاقی نیز نقش بسیار مهمی در بهداشت و سلامت روان انسانها ایفا می‌نماید. از همین رو در آموزه‌های دینی نیز به اخلاق توجه زیادی نموده‌اند و برای این امر فطری انسان، بسته به دینی قائل شده واجر و حسنات اخروی آن را بیان نموده‌اند. در منابع اسلامی، اساساً بدون مسائل اخلاقی، دین‌داری ناقص و تصوراتناپذیر است. در آموزه‌های دینی برای به تصویر کشیدن فرد مؤمن، افزون بر مهم‌ترین مسائل عبادی و ارتباط با خدا، توجه ویژه‌ای نیز به رعایت مسائل اخلاقی و ارتباط شایسته با دیگران شده است. به بیان دیگر، مؤمن واقعی باید هم با خدا و هم با خلق خدا رابطه شایسته‌ای داشته باشد. فردی که عبادت‌ها را انجام می‌دهد، ولی به مسائل اخلاقی و ارتباط درست با مردم در زندگی روزمره بی‌اعتناست، از دیدگاه دین نمی‌تواند مؤمن کامل به شمار آید.

پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید:

«إِنَّ الْعَبْدَ لَيَبْلُغُ بِحَسَنِ خُلُقِهِ عَظِيمَ دَرَجَاتِ الْآخِرَةِ وَسَرَفِ الْمَنَازِلِ وَاتِّهَافِ لُغَةِ الْعِبَادَةِ» بنده خدا به وسیله

حسن اخلاق به درجات عالی آخرت و بهترین مقامات می‌رسد، در حالی که ممکن است از نظر عبادت

ضعیف باشد! (آیه الله مکارم، اخلاق در قرآن، ج ۱، ص ۳۶)



از دیدگاه اندیشمندان روان‌شناس، یکی از مهم‌ترین معیارهای سلامت روان آن است که فرد با اطرافیان خود رابطه‌ای صمیمانه داشته باشد؛ و فراتر از خویشتن به دیگران نیز بیاندیشد و توانمندی‌های خود را نیز در جهت هدف‌های انسانی به کار ببرد، که همه این‌ها به معنی رعایت اصول اخلاقی در زندگی است. با همین دلایل است که در می‌بایم رابطه مستقیم و دوسویه‌ای بین سلامت روان و رعایت اخلاقیات وجود دارد.

کتاب پیش‌رو (بهداشت روان در اسلام) از چهار فصل تشکیل شده است. **فصل نخست** شامل: مباحث مقدماتی و کلیات بهداشت و درمان اسلامی است. **فصل دوم** شامل: چهار بخش است که به اصول بهداشت روان فردی در اسلام پرداخته شده است. **فصل سوم** به بهداشت روانی خانواده و در **فصل آخر**، آموزه‌های اسلام در بهداشت روانی جامعه مورد بحث و بررسی قرار گرفته است.

در اینجا لازم است از همه اساتید و همکارانی که در تهیه و تنظیم این کتاب و یا مقالاتی که بن‌مایه‌های این کتاب را تشکیل داده است تقدیر و تشکر نمایم؛ جناب آقای دکتر محمد طاهر بروشکی، جناب آقای دکتر حسن رخشنده، جناب حجت الاسلام آقای دکتر محمد امامی، جناب آقای دکتر سعید نمازی زادگان، جناب آقای (دکتر) محمد علی قائمی، سرکار خانم (دکتر) مرضیه حسینی، جناب حجت الاسلام آقای (دکتر) غلامرضا عظیمی، سرکار خانم فاطمه نادر، سرکار خانم ربابه انفرادی سرچشمه، جناب آقای دکتر غلامحسین حسن‌شاهی، جناب آقای علی انصاری، جناب آقای دکتر رضا وزیری‌نژاد، جناب آقای غلامرضا رفیعی، سرکار خانم دکتر طیبه نگاهبان و جناب آقای دکتر رضا علی راوری و دیگر دوستان و همکارانی که از قلم افتاده‌اند.

از همه همکاران گروه معارف دانشگاه علوم پزشکی مشهد که راهنمایی و سوق اینجانب بوده‌اند و از جناب حجت الاسلام آقای دکتر مهدی ابراهیمی مدیر محترم گروه، تقدیر و تشکر می‌نمایم. به ویژه از جناب حجت الاسلام آقای دکتر احمد آقایی زاده ترابی که ویرایش علمی و آقای محمد نوراللهی که ویرایش ادبی این مجلد را انجام داده‌اند و در تنظیم کتاب نقش داشته‌اند، تشکر وافر دارم.