

بهداشت روان

در منابع طب ایرانی،

متون اسلامی و

مقایسه با تحقیقات پزشکی رایج

دکتر سید الهادی سبک زندگی سالم

حمیه فتعلی

سروشنامه

: فعلی، سمیه، ۱۳۵۹ -

عنبران و نام پدیدآور : بهداشت روان در منابع طب ایرانی، متون اسلامی و مقایسه با تحقیقات پزشکی رایج (سمیه فعلی).

مشخصات نشر

: تهران: ایرانیان طب، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری

: ۷۲ص:، مصور، جدول.

بوست

: گروه مطالعاتی سبک زندگی سالم.

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع

: بهداشت روانی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع

: Religious aspects -- Islam -- Mental health :

موضوع

: پزشکی سنتی -- ایران

موضوع

: Traditional medicine -- Iran :

رده بندی کنگره

: ۱۳۹۶/۲۳۲B/۵

رده بندی دیویی

: ۶۱۹/۲۹۷

شماره کتابشناسی ملی

: ۴۷۹۰۰۱۱

بهداشت روان در منابع طب ایرانی،

متون اسلامی و مقایسه با تحقیقات پزشکی رایج

گروه مطالعاتی سبک زندگی سالم

نویسنده: سمیه فعلی

ناشر: ایرانیان طب

شمارگان: ۱۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۹۵۰-۹-۳

تلفن: ۶۶۴۸۹۴۱۰-۶۶۴۸۹۴۳۵

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۱۱	 تعریف
۱۴	 اصول سلامت روانی
۲۳	 تاثیر حالات روانی بر فیزیولوژی بدن
۲۸	 شادی
۳۲	 ابعاد اجتماعی شادمانی
۳۳	 عوامل ایجاد شادی
۳۹	 بهره وری و نقش آن در سلامتی انسان
۴۱	 علل و عوامل ایجاد اندوه در انسان
۴۲	 تاثیر غم و اندوه بر سلامت
۴۳	 اسباب از بین بردن اندوه و غم
۴۹	 ترس
۵۵	 استرس
۵۷	 تاثیر اضطراب و استرس بر افراد مختلف جامعه
۵۹	 روش های کنترل و مبارزه با استرس
۶۸	 منابع اسلامی
۶۹	 منابع طب رایج

مقدمه

دنیای امروز با انبوهی از اطلاعات درباره سلامتی برخورد می‌کند. هر کدام از منطری خاص به آن نگاه می‌کنند. طب سنتی ایران یا مکاتب طبیبی است که با قدمتی هزاران ساله، حاوی نکات ارزشمند و کاربرد بسیاری درباره حفظ سلامتی یا «حفظ الصحة» می‌باشد. شاید در ابتدایین طول به نظر آید که دیدگاه دانش امروز درباره موضوعات مرتبط با سلامتی بسیار متفاوت از دانش نیاکان ما باشد، اما با کمی دقت در می‌یابیم که در بسیاری از موارد این دو با هم مرتبط بوده و یا مکمل یکدیگر می‌باشند. مطالب و موضوعات عنوان شده در طب ایرانی که خود به لحاظ ذاتی بسیار غنی می‌باشند، چنانچه با بهره‌گیری از زبان دانش امروز باز خوانی شود، ما را به نکات دقیق تری هدایت کرده و علاوه بر آن با این روش ما می‌توانیم به بهترین

شکل از توصیه حکما در بهبود عادات و روش های سبک زندگی خود استفاده نماییم.

از طرفی در منابع اسلامی، مطالب و نکات بسیاری درباره مباحث مرتبط با سلامتی وجود دارد که بخشی از آن ها به صورت کتاب و کتابچه های عمومی در دسترس همگان قرار گرفته است. سوالی که اینجاست اینست که این مطالب تا چه حد کاربردی بوده و یا برای موارد عملی به آن ها نتیجه بخش نبوده یا با مطالب علمی روز هماهنگی نداشته باشد. پاسخ سوال این است که استفاده از آیات قرآن کریم و روایات اسلامی به احاطه ابعاد مختلف نیازمند بازنگری، پژوهش و شفاف سازی است تا با برداشتی ناصواب از آن ها منجر به اشتباه و انحراف از جاده اصلی سلامت نباشد. بنابراین توجه صرف به ظاهر آن ها یا استفاده از یک ترجمه ناقص می تواند منجر به سردرگمی و سردرگمی در دریافت مفهومی کاملاً متفاوت از اصل مطلب شود.

به همین منظور گروهی تحقیقاتی به سرپرستی آقای مهندس یوسف صادقیان امین و با حضور کارشناسانی از حوزه های مختلف کار مطالعاتی خود را در زمینه سبک زندگی سالم شروع نمودند. انجمن اعزیزان به ترتیب حروف الفبا عبارت است از:

یوسف اصغری (کارشناس سطح عالی حوزه)،

مهناز زرافشار (کارشناس ارشد زیست شناسی و دکتری طب

مکمل)،

دکتر سمیه فتعلی (پزشک و دستیار دکترای تخصصی طب سنتی

ایرانی دانشگاه علوم پزشکی کرمان)،

دکتر فاطمه عزیزاده (پزشک و پژوهشگر طب سنتی ایران)

دکتر نسیم مرادی (پزشک و دستیار دکترای تخصصی طب سنتی

ایران - دانشگاه علوم پزشکی تهران).

گروه تحقیقاتی سبک زندگی سالم، در بستر یک کار پژوهشی، به

استخراج موضوعات با پیرن تکرار و بالاترین درجه تایید از منابع

معتبر هر سه حیطه اقدام نمود.

نتایج این کار مطالعاتی در هر یک از موضوعات مختلف

سبک زندگی سالم با توجه به رویکرد بایانی، منابع اسلامی و

دانش روز بیان شده است. در مواردی که مطالب پوشانی داشته یا

مکمل یکدیگر می باشند. اما در مواردی نیز مکمل است مطالب

چندانی در منابع (بررسی شده) موجود نباشد یا به ذکر کمال اکتفا

کرده باشد. در این موارد مطالب به تفکیک به دنبال یکدیگر بیان شده

اند. در مجموع، در کنار هم قرار گرفتن این مطالب نه تنها گنجینه

بهداشت روان دو منبع طب ایرانی، متون اسلام و مغلیه با تحقیقات پزشک هیچ

نیست، بلکه به فهم بهتر و چگونگی به کار گیری آن ها کمک شایانی می نماید.

مجموعه کتاب حاضر بر مبنای این مطالعات تهیه و تنظیم شده است. سعی ما بر این بوده تا با یکسان سازی زبان این سه حوزه، بتوانیم بستن نامی از راهکارهای سبک زندگی سالم را که متناسب با زندگی امروز باشد در اختیار شما قرار دهیم.

سرکار خانم دکتر طلمه مرادی و سرکار خانم دکتر مهناز زرافشار نیز در تهیه مطالب کتاب حاضر همکاری داشته اند که بدین وسیله از همکاری ایشان قدردانی می نمایم. از سرکار خانم طاهره علیزاده نیز که زحمت نقاشی های کتاب را بر عهده گرفتند سپاسگزاریم.

در خاتمه از استاد فقید جناب آقای دکتر محمد مهدی اصفهانی که مطالب گرد آوری شده توسط اعضای گروه تحقیقاتی را مورد مطالعه قرار داده و ما را از نظرات ارزشمند خود بهره مند نمودند بیهایت سپاسگزاریم و برای ایشان علو درجات را از خداوند منان خواستاریم.