

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد، شماره ۴۰۹

درآمدی بر بهداشت و درمان اسلامی (۱)

بهداشت روان در اسلام

تألیف:

محمد شمس الدین دیبانی

عضو هیأت علمی گروه معارف اسلامی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

ویراستاران علمی:

حجه الاسلام دکتر احمد آقایی زاده ترابی، دکتر سعید نمازی زادگان

سرشناسه:
عنوان و نام پدیدآور:

دیبانی، محمد شمس الدین، ۱۳۴۷ -
بهداشت روان در اسلام/ تألیف محمد شمس الدین دیبانی؛ ویراستاران علمی
احمد آقایی زاده ترابی، سعید نمازی زادگان.

مشخصات نشر:
مشخصات ظاهری:
فروست:

مشهد: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد، ۱۳۹۶.
۲۴۰ ص.

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد؛ شماره ۴۰۹
درآمدی بر بهداشت روان اسلامی: ۱.
۹۷۸-۶۰۰-۳۶۹-۰۹۰-۵

شابک:

فیا
ص.ع. به انگلیسی: Mohammad Shamsoddin Dayani. Mental Health
in Islam

وضعیت فهرست نویسی:
یادداشت:

چاپ قبلی: انتشارات مرندیز، ۱۳۹۵.
واژه نامه.

یادداشت:
یادداشت:

بهداشت روانی -- جنبه های مذهبی -- اسلام
Mental Health -- Religious aspects -- Islam

موضوع:
موضوع:

بهداشت روانی اجتماع نگر
Community Mental Health*

موضوع:
موضوع:

خانواده ها -- بهداشت روانی
Families -- Mental Health

موضوع:
موضوع:

آقای زاده ترابی، احمد، ۱۳۳۶ - ، ویراستار
نمازی زادگان، سعید، ۱۳۴۱ - ، ویراستار

شناسه افزوده:
شناسه افزوده:

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد
Mashhad University of Medical sciences & Health Services

شناسه افزوده:
شناسه افزوده:

ب ۱۳۹۶ ب ۲۹۷/۴۸۵

رده بندی کنگره:
رده بندی دیویی:

۴۷۶۰۸۷۴

شماره کتابشناسی ملی:



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد، شماره ۴۰۹

درآمدی بر بهداشت و درمان اسلامی (۱)

بهداشت روان در اسلام

تألیف:

محمد شمس الدین دیبانی

وزیری، ۲۴۰ صفحه، ۳۲۰ نسخه، چاپ اول، تابستان ۱۳۹۶

امور فنی و چاپ: مؤسسه چاپ دانشگاه فردوسی مشهد

بها: ۱۶۰۰۰۰ ریال

بسمه تعالی

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد - به عنوان یک نهاد علمی - فرهنگی، چاپ و نشر، کتابهای مورد استفاده استادان و دانشجویان رشته‌های علوم پزشکی را از وظایف اساسی خود می‌داند و آن است تا با انتشار متون مربوط به علوم پزشکی، هم بر اعتبار و اعتلای آنها بیفزاید و هم موجبات حل گرمی و شوق و نشاط امر تحقیق را در پی جویهای علمی فراهم آورد.

به یقین چاپ و نشر آثار معتبر علمی، امکان دستیابی اهل تحقیق را به منابع مختلف و گوناگون علمی، در دسترس به بهترین صورتی میسر و ممکن خواهد ساخت و راه را برای تحقیقات بعدی هموار خواهد کرد.

باید گفته شود که گستردگی فعالیتهای مربوط به نشر، در قلمرو ناشران خصوصی، نه تنها از مسئولیت مراکز معتبر دانشگاهی، به چشم می‌خورد، در این زمینه‌ها با تکیه بر جنبه‌های علمی و فرهنگی موضوع نمی‌گاهد، بلکه به لایزال گوناگون، از جمله لزوم بررسیهای دقیق کارشناسی، ویرایشهای علمی و فنی، و نیز توجه حد اکثر به ابعاد مالی مخاطبان آثار، به‌ویژه دانشجویان، ایجاب می‌کند که دانشگاههای دولتی دامنه خدمات خود را با تکیه بر جنبه‌های کیفی، و گاه صرف‌نظر از بازده اقتصادی گسترش دهند.

مسئولان انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد، با اشتیاق و اطمینان تمام می‌خواهند تا جدیدترین آثار مربوط به دانشهای پزشکی را به بهترین شیوه در دسترس دانشجو و بکوشند تا آثار منتشر شده با کیفیت مطلوب عرضه گردد. در عین حال انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مترصد دریافت نظرها و انتقادهای به‌جا و سازنده اهل نظر می‌باشد تا از این طریق بتواند به کمال آثار منتشره خویش بیفزاید.

معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با استعانت از الطاف خداوندی امیدوار است که نشر این اثر همانند دیگر آثار انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد با نظارت همه‌جانبه این معاونت، و با تکیه بر ابتکار و کوشش اعضا و کارشناسان دانش‌آموخته خویش و نیز ایجاد ارتباط محکم و پایدار با جامعه پزشکی و دانشجویان پژوهشگر، در جهت ارتقای کیفی و تنوع موضوعات مورد نیاز دانش‌پژوهان رشته‌های علوم پزشکی گامهای مؤثر بردارد تا مورد استناد دانشجویان و مقبول طبع صاحب‌نظران و دانشگاهیان نکته‌بین قرار بگیرد.

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

فهرست مطالب

۱۳	پیش گفتار.....
۱۹	فصل اول: کلیات و مفاهیم نظری.....
۱۹	مقدمه.....
۲۰	مبحث اول: تعریف بهداشت، روان و واژه همسو.....
۲۰	تعریف واژه بهداشت.....
۲۱	تعریف واژه سلامت.....
۲۱	تعریف واژه بیماری.....
۲۱	تعریف واژه روان.....
۲۲	تعریف بهداشت و سلامت روان.....
۲۴	هدف اصلی بهداشت روان.....
۲۴	جنبه‌های شخصی و اجتماعی بهداشت روان.....
۲۶	رابطه روان با جسم و روح.....
۲۹	مبحث دوم: جایگاه آموزه‌های دینی در حوزه پزشکی.....
۳۱	بررسی روایات طبّی از جهت سند و درستی انتساب آن به معصوم علیه السلام
۳۲	دانش‌های مورد نیاز در معاشناسی روایات.....
۳۳	توجه به خاص یا عام بودن پیام روایت.....
۳۴	توجه به جنبه‌های قصد شده و قصد نشده در کلام معصوم علیه السلام
۳۵	تبیین مفهوم و مصداق واژگان طبّی در عصر صدور حدیث.....
۳۶	نتیجه‌گیری.....
۳۷	مبحث سوم: ترسیم اجمالی قلمرو حوزه بهداشت و درمان از منظر اسلام.....
۳۸	اولویت بهداشت بر درمان، در رهنمودهای طبّی اسلام.....
۳۹	تنوع آموزه‌های بهداشتی اسلام.....
۴۱	درمان از منظر آموزه‌های اسلام.....
۴۲	۱. خوراک درمانی.....

۴۳	۲. حجامت درمانی.....
۴۴	۳. ماساژ درمانی (غمز و دلک).....
۴۴	۴. جراحی، پیوند و ترمیم.....
۴۵	۵. گیاه درمانی.....
۴۶	۶. امساک درمانی.....
۴۶	۷. درمان‌های دیگر.....
۴۷	نتیجه‌گیری.....
۴۹	فصل دوم: به‌داشت روانی فرد در اسلام.....
۴۹	مقدمه.....
۵۱	مبحث اول: نقش هستی‌شناسی دینی در بهداشت روان.....
۵۱	خودشناسی و خودآگاهی.....
۵۲	بن‌مایه‌های خودشناسی و خوددبآوری دینی.....
۵۲	الف) ۱. کراهت و اجتناب از چند انسان در هستی.....
۵۳	الف) ۲. عزت و شرافت انسان دیافته و خداپاور.....
۵۴	الف) ۳. گرانبایی و نفاست عسرتانی.....
۵۵	پیامدهای خوددبآوری دینی.....
۵۵	۱. طمانینه.....
۵۷	۲. خود آگاهی.....
۵۸	خود آگاهی و تحلیل رفتار.....
۵۹	ضرورت شناخت خویش.....
۶۰	معادبآوری و نقش آن در سلامت و بهداشت روان.....
۶۰	الف) کاهش ترس از مرگ.....
۶۱	ب) حلاوت‌بخشی به فعالیت‌های خیرخواهانه.....
۶۳	ج) افزایش مقاومت روحی، در بحران‌ها و مشکلات.....
۶۴	د) بردباری در سوگ عزیزان.....
۶۵	مبحث دوم: تأثیر عبادات در بهداشت روان.....
۶۵	نقش نماز و عبادت در بهداشت و آرامش روان.....
۶۶	الف) نماز احساس حضور انسان، در ساحت رحمت مطلق.....
۶۶	ب) نماز بازدارنده از زشتی‌ها.....
۶۷	ج) نماز و بازگشت از بدی‌ها به سوی زیبایی‌ها.....
۶۸	د) نماز و حسن‌رستگاری.....
۶۸	ه) نماز مایه امید و افزایش اعتماد به نفس.....
۷۰	و) نیایش، آرامش‌بخش جان.....

۷۱	نقش روزه در بهداشت روان
۷۱	روزه در ادیان الهی
۷۲	آثار روزه بر سلامت روان
۷۲	الف) خویشن‌بانی
۷۳	ب) افزایش اعتماد به نفس
۷۳	ج) ایجاد وجد و سرور
۷۴	مبحث سوم: تأثیر دستورهای اخلاقی در بهداشت روان
۷۵	۱. نقش تقوا، بهداشت و سلامت روان
۷۶	تقوا، مینه، ر حق‌پذیری
۷۶	تقوا و خویشن‌بانی، سعادت و رستگاری
۷۶	اقسام تقوا
۷۷	۱- تقوای چشم
۷۸	۲- تقوای زبان
۸۰	۳- تقوای گوش
۸۱	۴- تقوای شکم
۸۳	۵- تقوای اندام‌های جنسی
۸۳	۶- تقوای قلب (احساسات)
۸۵	۲. نقش مثبت‌نگری در بهداشت روان
۸۵	الف) حسن ظن به خدا
۸۶	ب) حسن ظن به هستی
۸۶	ج) حسن ظن به خلق خدا
۸۹	۳. نقش توکل در بهداشت روان
۹۳	۴. ترک افکار منفی
۹۴	نمونه‌هایی از افکار منفی
۹۶	عوامل منفی‌نگری و بدبینی
۹۷	آثار منفی سوء ظن بر بهداشت روان فردی
۹۸	زبان‌های اجتماعی بدبینی
۹۹	۵. ترک حرص و آز
۱۰۱	تفاوت تبلی و کم‌کاری با ترک حرص و آز
۱۰۱	۶. ترک حسد
۱۰۳	فصل سوم: بهداشت روانی خانواده
۱۰۳	مقدمه
۱۰۴	مبحث اول: نقش ازدواج در سلامت و بهداشت روان
۱۰۵	الف) آرامش‌افزایی

- ۱۰۵..... (ب) تأمین نیازهای عاطفی
- ۱۰۶..... (ج) دیگر دوستی و ترک خودگرایی و خودمحوری
- ۱۰۶..... (د) محافظت از گناه و معصیت
- ۱۰۷..... (هـ) انسجام شخصیت
- ۱۰۸..... (و) افزایش امید به زندگی
- ۱۰۸..... (ز) رشد و شکوفایی معنوی
- ۱۰۹..... بررسی و نقد نظرات دیگر در مورد ازدواج
- ۱۰۹..... گزینه خودداری از اندیشه در مورد جنس مخالف
- ۱۱۱..... گزینه روابط جنسی آزاد
- ۱۱۶..... مبحث سوم: اصول بهداشت روانی زوجین
- ۱۱۶..... الف) اصل تقوا
- ۱۱۷..... (ب) اصل محبت
- ۱۱۷..... (ج) اصل تأمین نیازها
- ۱۱۸..... (د) اصل غیرت
- ۱۲۰..... (هـ) اصل رعایت حریم خصوصی
- ۱۲۲..... (و) اصل تعاون
- ۱۲۴..... (ز) اصل معاشرت به معروف
- ۱۲۵..... (ح) اصل تغافل، عفو و گذشت
- ۱۲۶..... (ط) اصل سپاسگزاری
- ۱۲۸..... مبحث سوم: بهداشت روانی فرزندان
- ۱۲۸..... الف) دوره قبل از پیدایش تا تولد
- ۱۲۸..... الف) ۱. آغاز کردن از خود
- ۱۳۰..... الف) ۲. انتخاب همسر مناسب قبل از پیدایش
- ۱۳۲..... الف) ۳. رعایت بهداشت روانی جنین
- ۱۳۵..... (ب) اصول بهداشت روانی تربیت فرزند
- ۱۳۶..... (ب) ۱. تربیت غیرمستقیم در دوران خردسالی
- ۱۳۷..... (ب) ۲. عدم یکسان سازی در تربیت
- ۱۳۷..... (ب) ۳. آغاز تربیت از خود
- ۱۳۹..... (ب) ۴. توجه به ابعاد مختلف انسانی فرزند
- ۱۴۰..... (ب) ۴-۱. بُعد روحانی
- ۱۴۱..... (ب) ۴-۲. بُعد جسمانی
- ۱۴۲..... (ب) ۴-۳. بُعد جنسیتی
- ۱۴۵..... (ب) ۴-۴. بُعد روانی انسان

ج) راهکارهای اجرایی تربیت مبتنی بر بهداشت روان	۱۴۶
ج) ۱. تربیت تدریجی	۱۴۶
ج) ۲. ظرفیت‌سنجی	۱۴۷
ج) ۳. آرامش روانی مربی و پرهیز از عصبانیت	۱۴۹
ج) ۴. ارائه الگوی مناسب	۱۴۹
ج) ۵. پرهیز از نصیحت بیش از حد	۱۵۰
ج) ۶. رعایت احترام و پرهیز از تحقیر	۱۵۱
ج) ۷. نیزه مجادله و مخاصمه	۱۵۲
ج) ۸. به کارگیری واژه‌های زیبا	۱۵۳
ج) ۹. لطافت لهج	۱۵۳
ج) ۱۰. حفظ و آرا	۱۵۴
رابطه وقار و مزاج	۱۵۴
مبحث چهارم: نقش کار و فعالیت در بهداشت روان خانواده	۱۵۶
الف) کار و مبارزه با خیالات و اوسان باطل	۱۵۷
ب) کار و تخلیه صحیح نیرو	۱۵۷
ج) کار و جلوگیری از گناهان	۱۵۸
د) کار و احساس شخصیت	۱۵۸
ه) کار و روشنی قلب	۱۶۰
و) کار و فکر منطقی	۱۶۱
مبحث پنجم: نقش عفت در سلامت روان خانواده	۱۶۲
تفاوت عفت در زنان و مردان	۱۶۳
اثر کم‌توجهی به عفت در روان خانواده	۱۶۴
مبحث ششم: نقش تغذیه بر بهداشت روان خانواده	۱۶۶
الف) دستورهای غذایی اسلام برای سلامت خلقی جنین	۱۶۶
الف) ۱. توجه به حریت طعام	۱۶۷
الف) ۲. توجه به تغذیه مادر در دوران بارداری	۱۶۸
ب) تغذیه مادر در هنگام شیردهی	۱۶۹
نقش شیر و دایه در نوزاد	۱۷۱
ج) خوراکی‌هایی مفید در بهداشت و سلامت روان اعضای خانواده	۱۷۱
نقش تغذیه در بهداشت روان از دید دانش جدید	۱۷۲
تغذیه، اضطراب و افسردگی	۱۷۳
تغذیه و خستگی مزمن	۱۷۵
نیادهای تغذیه‌ای	۱۷۶

۱۷۷	 پرخوری و بهداشت روان
۱۷۹	 تغذیه و آرامبخشی و کاهش اضطراب و فشار عصبی
۱۸۲	 جمع‌بندی
۱۸۳	 فصل چهارم: بهداشت روانی جامعه
۱۸۳	 مقدمه
۱۸۴	 مبحث اول: نقش امید در سلامت روانی جامعه
۱۸۴	 زندان بدون دیوار
۱۸۶	 یک نمونه دیگر
۱۸۷	 نقش انتظار صلح موعود، در نشاط روانی جامعه
۱۸۹	 آثار انتظار بهداشت روان
۱۹۰	 ۱. خود برتری و اصلاح فردی به همراه نگرش جهانی
۱۹۱	 ۲. کوشش و تلاش در راه گسترش فضایل
۱۹۱	 ۳. همرنگی جهت نجات انسان
۱۹۲	 ۴. افزایش صبر و استقامت جامعه
۱۹۳	 مبحث دوم: نقش کسب و کفایت زار سالم در سلامت روانی جامعه
۱۹۳	 آداب کسب و کار
۱۹۴	 ۱. توکل
۱۹۶	 ۲. استعانت از خدا در طلب رزق
۱۹۶	 ۳. یاد خدا و معاد
۱۹۷	 ۴. قناعت
۱۹۷	 ۵. اخلاق نیک
۱۹۸	 ۶. رضایت
۱۹۹	 ۷. درست انجام دادن کار
۱۹۹	 ۸. لذت کار برای دیگران
۲۰۱	 مبحث سوم: نقش اخلاق در بهداشت روانی جامعه
۲۰۱	 ۱. ترک تفاخر
۲۰۳	 ۲. عدالت
۲۰۴	 ۳. خود را به جای دیگران گذاشتن
۲۰۶	 مبحث چهارم: نقش سفرهای زیارتی و سیاحتی بر سلامت روان
۲۰۶	 الف) آثار سفر در بهداشت روان
۲۰۷	 ۱. کسب بصیرت و عبرت
۲۰۷	 ۲. بیرون آمدن از فضای زندگی مادی و خیالی
۲۰۸	 ۳. افزایش شکر نعمت
۲۰۸	 ۴. برخورداری از دیگر مواهب سفر

۲۰۹	ب) آثار سفر زیارتی بر بهداشت روان.....
۲۱۱	۱. ایجاد رابطه همدلی.....
۲۱۱	۲. تخلیه هیجان‌ها.....
۲۱۲	۳. امید به منبع قدرتمند مافوق بشری.....
۲۱۲	۴. بهبود عملکرد اجتماعی.....
۲۱۳	۵. کسب کمالات اخلاقی.....
۲۱۴	۶. خودشناسی و پالایش شخصیت.....
۲۱۵	منابع.....
۲۲۳	مقالات.....
۲۳۵	منابع لاتین.....
۲۳۷	منابع اینترنتی.....
۲۳۹	فهرست آیات.....
۲۴۳	فهرست روایات.....
۲۳۵	فهرست واژگان و مفاهیم برتر.....

پیش گفتار

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 دین، سلامت انسان‌ها در زندگی دنیوی است. در سیره و سخن پیشوایان معصوم علیهم‌السلام توجه بسیاری به امر بهداشتی در آن مشاهده می‌شود؛ به گونه‌ای که به جرأت می‌توان ادعا نمود که در تمامی حوزه‌های بهداشتی و درمانی، دین خاتم، الگوی جامعی ارائه شده است که به طور کامل در دوره زمانی حاضر نیز، قابل توجه و الگوگیر است.

ما بر این باوریم که پیشوایان بزرگ مذهب تشیع، از بشخور و سرچشمه اصلی وحی پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم سیراب شده‌اند و همان‌گونه که از راهکارهای سلامت و سلامت روحی و اخروی انسان آگاه بوده‌اند، از راهکارهای سلامت جسم و روان او نیز مطلع بوده و الگوهای مناسبی در گسترش دانش‌های بشری ارائه نموده‌اند. در فرهنگ اسلام، اگر چه دنیا و زندگی آن و نیز جامعه انسانی هدف نیست، اما وسیله و ظرفی است که بدون توجه به زندگی دنیایی و سلامت محیط، جسم و روان نمی‌توان مظلوف یعنی روح را اعتلاء بخشید. بر همین اساس در اسلام اصیل و مکتب تشیع جعفری، به نایابی، 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، راه‌اندازی و اجرای همایش ملی "بهداشت در آموزه‌های پیامبر اعظم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم" 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 "درآمدی 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 مجلدهای 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 ذیل توجهات خاصه پیشوایان معصوم، به ویژه حضرت آقا علی بن موسی الرضا (علیه السلام)، در معرفی کامل و هم‌جانبه دین مبین اسلام و امامان معصوم، نوفیقات الهی یاری‌گرم‌ان باشد تا بتوانم این مهم را با کمک دیگر همکاران و اساتید دانشگاه به پایان برسانم.

اهمیت سلامت روان

عصری که در آن زندگی می‌کنیم، عصری است که در آن دستاوردهای عظیم علمی و تکنولوژی، عصر پیشرفت و تغییر و عصر کاربرد انرژی هسته‌ای، ارتباطات 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 تأمین 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 روان، 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 امیدوارانه و هدفمند 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 خاطر، احساس امنیت، شادابی و نشاط است.

انسان‌ها در عصر حاضر با عوامل مختلف روبرو شده و دائماً شخصیت و جسم و روان 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 رسالتی بشر نیافزوده و موجب حس خوش‌بختی، آرامش و راحتی وی نمی‌گردد و چه زیبا امیر مؤمنان علی علیه السلام فرموده است:

«أَلَا وَ إِنَّ مِنَ الْأَرْذَلِ الْفَاقَةَ مِنْ الْفَاقَةِ مَرَضُ الْبَدَنِ، وَأَشَدُّ مِنْ مَرَضِ الْبَدَنِ مَرَضُ الْقَلْبِ؛ بدانید که یکی از بلاها تنگی نفسی ناداری است و بدتر از تهیدستی، بیماری جسم و تن است و سخت‌تر 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 می‌شود که انسان در هستی، آگاهانه، همسو، هم‌نوا و هم‌مسیر با همه خلقت، به سوی آنچه خالق هستی برایش در تکوین و تشریع مقرر نموده است حرکت نماید و این حرکت موجب سرافرازی او می‌گردد.

«وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَوْفَى عَلَيْهِمْ أَلْفُسَهُمُ أَلَسْتَ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَى (اعراف/۱۷۲)؛ و (به خاطر بیاور) زمانی را که پروردگارت از صلب فرزندان آدم، ذریه آنها را برگرفت؛ و آنها را بر خودشان گواه ساخت؛ (و فرمود): آیا من پروردگار شما نیستم؟».

درمقابل، قرار نگرفتن در مسیر الهی موجب تشویش، اضطراب و سرگردانی است؛ بنابراین ای متعال می‌فرماید: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا؛ (طه/۱۲۴) و هر کس از یاد من روی گردان شود زندگی تنگ و سختی خواهد داشت».

باورهای عقیدتی و آموزه‌های دین اسلام نقش بسیار مهمی در معنا بخشی به زندگی انسان‌ها و نجات از سرگشتگی و بیماری روحی روانی دارد. اعتقاد به مبدء توحیدی و معاد پس از پایان زندگی، به حیات انسانهای مؤمن معنا و مفهوم می‌بخشد. همه دستورهای شریعت از وضو و غسل گرفته تا حرکات نماز بر اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک اثر مفیدی گذاشته و حس اراده‌مندی انسان را تقویت می‌نماید. اعتقاد به همراهی، حضور و نظارت خداوند حکیم در زندگی به انسان هویت می‌بخشد و در پهنه عظیم هستی وی را کوچک و بی‌پناه معرفی نمی‌نماید. و چه زیبا اسلام آن را به تصویر کشیده است و فرموده است:

«أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (الرعد/۲۸) بدانید آرامش تنها با یاد خدا به دست می‌آید».

اخلاق و بهداشت روان

اخلاق امری فرا دینی است که در نهاد انسان وجود دارد و خداوند در سوره شمس آیه هشت می‌فرماید: «فَاللَّهُمَّ اجْعَلْهُمَا فُجُورًا وَتَقْوَاهَا؛ 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 ناآرام 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 ناآرامی درونی خواهد شد و وجدان او را پس 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 زَكَّاهَا» وَ قَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (شمس/ ۹ و ۱۰) هر کس نفس خود را تزکیه کند رستگار

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

این تعبیر نشان می‌دهد که ما به انسان بر پاکی و تقوا است و آلودگیها و رذائل اخلاقی از خارج بر انسان نفوذ می‌کند و هر دو ابل تغییر و تبدیل است.

تنها یک نظام ارزشی دینی نیست بلکه 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 فطرتا انسان، پشتوانه دینی قائل شده و اجر و حسنات اخروی آن را بیان نموده‌اند. در منابع اسلامی، اساساً بدون مسائل اخلاقی، دین‌داری ناقص و تصوری ناپذیر است. در آموزه‌های دینی برای به تصویر کشیدن فرد مؤمن، افزون بر بیان کردن مسائل عبادی و ارتباط با خدا، توجه ویژه‌ای نیز به رعایت مسائل اخلاقی و ارتباط شایسته با دیگران شده است. 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 ﷺ می‌فرماید:

«إِنَّ الْعَبْدَ لَيَبْلُغُ بِحَسَنِ خُلُقِهِ عَظِيمَ دَرَجَاتِ الْآخِرَةِ وَشَرَفِ الْمَنَازِلِ وَأَلَّهَ لَضَعِيفُ 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 می‌یابیم رابطه مستقیم و دوسویه‌ای بین سلامت روان و رعایت اخلاقیات وجود دارد.

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 شیوه‌ی فکری است که بر پایه‌های عقلانی استوار است؛ یعنی برای تفسیر، توضیح و بازنمایی موضوع، از عقل و روش ذهنی استفاده می‌شود. در این روش، پرسش‌های تعیین شده براساس طرح مسأله اصلی و مبانی نظری 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، 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.

کتاب پیش‌رو (بهداشت روان در اسلام) از چهار فصل تشکیل شده است. فصل نخست شامل؛ مباحث مقدماتی و کلیات بهداشت و درمان اسلام 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 محمدطاهر بروشکی، جناب آقای دکتر حسن رخشنده، جناب حجت‌الاسلام آقای دکتر محمد اسماعیل، جناب آقای دکتر سعید نمازی‌زادگان، جناب آقای (دکتر) محمد علی قائمی، سرکار خانم (دکتر) مرضیه حسینی، جناب حجت‌الاسلام آقای (دکتر) غلامرضا عظیمی، سرکار خانم فاطمه نادری، سرکار خانم ربابه انفرادی، سرکار خانم مریم رحمانی، جناب آقای غلامحسین حسن‌شاهی، جناب آقای علی انصاری، جناب آقای دکتر رضا ویرم‌نژاد، جناب آقای غلامرضا رفیعی، سرکار خانم دکتر طیبه نگاهبان و جناب آقای دکتر رضا علی‌راودی، دیگر دوستان و همکارانی که از قلم افتاده‌اند.

از همه همکاران گروه معارف دانشگاه علوم پزشکی مشهد که راهنما و مشوق اینجانب بوده‌اند و از جناب حجت‌الاسلام آقای دکتر مهدی ابراهیمی مدیر محترم گروه، تقدیر و تشکر می‌نمایم. به ویژه از جناب حجت‌الاسلام آقای دکتر احمد آقابلی زاده ترابی که ویرایش علمی و آقای محمد نوراللهی و خانم ربابه انفرادی سرچشمه که ویرایش ادبی این مجلد را انجام داده و در تنظیم کتاب نقش داشته‌اند، تشکر وافر دارم.

محمد شمس‌الدین دیانی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد