

www.ketab.ir

پیمداشت و سلامت روانی

راهکارهایی برای داشتن روانی سالم و زندگی موفق و آرام

حسن روشن

نام کتاب: بهداشت و سلامت روان
راهکارهایی برای داشتن روانی سالم و زندگی موفق و آرام

مؤلف: حسن روشن
ویراستار: سیدعلی آقائی
صفحه آرا: سید اکبر موسوی

ناشر: تیماس
نوبت چاپ: اول، بهار ۱۴۰۰
چاپ و صحافی: بوستان
شمارگان: ۳۰۰ نسخه
قیمت: ۳۰،۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۹۰-۴۲-۷

www.ketab.ir

سرشناسه: روشن، حسن، ۱۳۶۲-
عنوان: بهداشت و سلامت روان
مشخصات نشر: قم: نشر تیماس ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۸۸: نمودار.
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا: کتابنامه: ص ۸۳؛
موضوع: بهداشت روانی
موضوع: مراقبت از سلامت شخصی
موضوع: جنبه‌های مذهبی -- اسلام
رده‌بندی کنگره: RA۷۹۰
رده‌بندی دیویی: ۳۶۲/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۳۳۴۸۳

فهرست

۹..... مقدمه

(۱) چیستی بهداشت و سلامت روانی

۱۲..... یک) سلامت

۱۲..... الف) رفتار بهنجار و نابهنجار

۱۳..... ب) علل بروز رفتار نابهنجار

۱۵..... دو) روان

۱۵..... سه) بهداشت و سلامت روانی

۱۷..... چهار) نگاه اسلام به بهداشت و سلامت روانی

۲۰..... پنج) اهمیت و ضرورت

(۲) بررسی روانی ویژگی‌ها و تیپ‌های شخصیتی

۲۴..... دو) ویژگی‌های افراد برخوردار از سلامت روان

۲۵..... دو) رابطه سلامت روان و تیپ‌های شخصیتی

۳. عوامل تهدید کننده سلامت روان

- یک) استرس ۳۱
- الف) اقسام استرس ۳۳
- ب) علائم استرس ۳۴
- ج) نگاه دین اسلام به استرس ۳۵
- دو) احساس عدم امنیت ۳۶
- سه) فضای مجازی ۳۹
- چهار) آسیب مغزی ۴۱
- پنج) تعارضات خانوادگی ۴۱
- شش) شک تربیتی فرزندان ۴۲
- هفت) عوامل اجتماعی ۴۴

۴. راهکارهای کاهش عوامل تهدید کننده سلامت روان

- یک) کنترل استرس ۴۸
- دو) کنترل خشم ۴۹
- سه) فعالیت های سرگرم کننده ۵۱
- چهار) سالمندی سالم ۵۲
- پنج) تغذیه ۵۴
- شش) پذیرش و سازگاری با شرایط ۵۶
- هفت) مثبت اندیشی ۵۷

۵. دین داری و سلامت روان

- یک) یاد خدا ۶۲
- دو) انس با قرآن کریم ۶۴

سه	(استعانت از نماز و روزه)	۶۵
چهار	(شادکامی)	۶۶
پنج	(اصلاح روابط اجتماعی)	۶۸
شش	(صله رحم)	۷۲
هفت	(توکل)	۷۳
هشت	(تسلیم در برابر خواست خدا)	۷۵
نه	(خیرگرایی و عاقبت‌سنجی در زندگی)	۷۶
ده	(تعادل بین انتظارات شخصی و واقعیت‌های زندگی)	۷۷
یازده	(مدیریت سختی‌ها)	۷۷
نتیجه‌گیری		۷۹
کتاب‌نامه		۸۳

مقدمه

سلامتی و بهداشت از دیرباز یکی از موضوعات جدی بشر بوده و کوشش‌های زیادی در راستای آن صورت گرفته است. انسان از زمانی که خود را شناخت، دغدغه حفظ بدن در برابر آسیب‌ها و صدمات را داشت و هر از گاهی به کشف شیوه‌های مراقبت بهتر از جسم خود می‌پرداخت. همین‌که دایره شناخت او از خود و محیط اطرافش گسترده‌تر شد، حالات و اتفاقاتی در درون خود احساس می‌کند که گویی با وضع جسمی او تناسبی ندارند یا اگر هم دارند، او متوجه نمی‌شود. او پی برد که گاهی نسبت به برخی اتفاقات، احساس اضطراب می‌کند، بدون اینکه دلیل آن را بداند یا افکار مزاحم و آزاردهنده‌ای همواره با او دست‌به‌گریبان‌اند اما نمی‌داند منشأ آن‌ها چیست. زمانی که اوضاع وخیم‌تر می‌شد، رفتارهایی نابهنجار از سوی خود یا سایر انسان‌ها مشاهده می‌کرد، بی‌آنکه دلیل و درمان آن را بداند یا بخواهد بداند.

تاریخ بهداشت و سلامت روان، صحنه‌هایی دردناک از درمان بیماران مبتلا به مشکلات روحی-روانی با کمک شیوه‌های عجیبی چون سوراخ کردن جمجمه سر در خاطر دارد. در واقع رویکرد رایج آن زمان این بود که افرادی که مبتلا به اختلالات رفتاری و بروز رفتارهای نابهنجار می‌شوند، توسط ارواح خبیثه تسخیر شده‌اند. باستان‌شناسان در مناطقی از خاور دور و میانه، قبایل سلطنتی در بریتانیا، چین، هندوستان و مردمان آمریکای شمالی و جنوبی، به جمجمه‌هایی سوراخ شده برخوردند و بر این گفته صحه گذاشتند. روش دیگر برای خارج کردن ارواح خبیثه از فرد بیمار، مراسم جن‌گیری بود. در طول قرون وسطا، کلیسا درمان‌هایی نظیر تبعید، شکنجه و سوزاندن در آتش را توصیه می‌کرد.