

بسم الله الرحمن الرحيم

واکامی سلامت روان در اسلام

مویف مجتبیٰ انصاری مقدم



انتشارات نسیم دانش کهن

تهران - بهار ۱۳۹۸

سرشناسه: انصاری مقدم، مجتبی، ۱۳۷۶-
 عنوان و نام پدیدآور: واکاوی سلامت روان در اسلام/ مؤلف مجتبی انصاری مقدم
 مشخصات نشر: تهران- نسیم دانش کهن، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری: ۱۴۴ص.
 شابک: ۶۳۴۶-۶۰۰-۹۷۸-۷۵-۵
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: کتابنامه.

موضوع: بهداشت روانی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
 موضوع: Relaxation -- religious aspects -- islam -- religious aspects
 موضوع: آرامش و آسایش -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
 موضوع: Relaxation -- religious aspects -- islam -- religious aspects
 موضوع: روان‌شناسی اسلامی
 موضوع: Islam -- Psychology
 رده بندی ده: Bp۲۴۰/۶۴
 رده بندی دیوید: ۱۷/۲۸
 شماره کتابشناسی: ۵۱۴۰۲۱۴

نام کتاب: واکاوی سلامت روان در اسلام

مؤلف: مجتبی انصاری مقدم

ناشر: نسیم دانش کهن

چاپ و بحاف: بیشگام

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۱۰۶ - ۷۵ - ۵

طراح جلد: سعیده اکبریان

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۸ ه. ش

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: رقعی

تمام حقوق چاپ و نشر این اثر برای مؤلف محفوظ است.

تلفن: ۰۲۱-۷۷۴۳۷۵۰۰

همراه: ۰۹۱۲۶۰۹۶۲۸۴

پست الکترونیکی: atefi27@yahoo.com



فهرست مطالب

۷	پیشگفتار.....
۱۱	فصل اول: مفاهیم کلیات.....
۱۱	گفتار اول: مفهوم سلامت روان.....
۱۲	گفتار دوم: اهمیت سلامت روان.....
۱۵	گفتار سوم: ساحت‌های آدمی.....
۱۷	گفتار چهارم: اهداف زندگی.....
۱۸	الف. اهداف ابتدایی.....
۱۸	ب. اهداف میانی.....
۱۹	ج. هدف نهایی.....
۲۰	گفتار پنجم: حکمت بیماری.....
۲۰	بند اول: آزمایش بندگان.....
۲۳	بند دوم: ریزش گناهان.....
۲۵	بند سوم: اجر و پاداش.....
۲۷	بند چهارم: تقویت ایمان.....

۲۸	بند پنجم: شناخت دوستان
۲۹	بند ششم: نیازمندی به خدا
۳۱	گفتار ششم: پیوند اسلام با سلامت
۳۱	بند اول: سلامت جسمی
۳۹	بند دوم: سلامت روحی - روانی
۴۳	فصل سوم: راهکارهای بینشی اسلام برای سلامت روان
۴۳	مقدمه
۴۴	گفتار اول: ایمان
۴۶	گفتار دوم: معاد باور
۴۸	گفتار سوم: شناخت صفات خدا
۵۰	گفتار چهارم: توکل بر خدا
۵۲	گفتار پنجم: تسلیم خدا
۵۷	فصل سوم: راهکارهای منشی اسلام برای سلامت روان
۵۷	مقدمه
۵۷	گفتار اول: تقوا
۶۰	گفتار دوم: یاد خدا
۶۳	گفتار سوم: توبه و استغفار
۶۵	گفتار چهارم: شکر نعمت
۶۷	گفتار پنجم: صبر
۷۰	گفتار ششم: نماز

۷۳	گفتار هفتم: روزه
۷۵	گفتار هشتم: نیایش
۷۷	گفتار نهم: انس با قرآن
۸۰	گفتار دهم: تهجد و نماز شب
۸۲	گفتار یازدهم: قناعت
۸۷	فصل چهارم: راهکارهای انگیزشی اسلام برای سلامت روان
۸۷	مقدمه
۸۸	گفتار اول: امیدواری
۹۰	گفتار دوم: مثبت‌اندیشی
۹۳	گفتار سوم: غایت‌نگری
۹۵	گفتار چهارم: درک اختیار
۹۶	گفتار پنجم: درک حضور خدا
۱۰۳	فصل پنجم: راهکارهای کنشی اسلام برای سلامت روان
۱۰۳	مقدمه
۱۰۳	گفتار اول: رعایت عدالت
۱۰۷	گفتار دوم: انفاق و صدقه
۱۱۰	گفتار سوم: عفو و گذشت
۱۱۳	گفتار چهارم: احسان به دیگران
۱۱۶	گفتار پنجم: محبت به والدین
۱۱۸	گفتار ششم: حُسن خُلق

- گفتار هفتم: وفای به عهد ۱۲۱
- گفتار هشتم: امر به معروف و نهی از منکر ۱۲۴
- گفتار نهم: صله ارحام ۱۲۶
- گفتار دهم: کظم غیظ ۱۲۹
- گفتار یازدهم: صداقت ۱۳۱
- گفتار دوازدهم: ازدواج ۱۳۴
- فهرست مناسبات و مأخذ ۱۳۹

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آرامش و امنیت یکی از مهم‌ترین نعمات الهی می‌باشد که از دیرباز تاکنون مورد توجه آدمی بوده است؛ چرا که امنیت روان یکی از مؤلفه‌های اصلی تکامل آدمی در زندگی می‌باشد. از طرفی هم از دیرباز تاکنون اضطراب و افسردگی از شایع‌ترین مشکلات روحی- روانی بشری بوده است. از آن‌جا که آدمی دارای دو ساحت گوناگون بوده، سلامتی برای هر یک برنامه‌ای معرفی نموده تا آدمی دچار چنین مشکلاتی نشود. سمواره در این اثر به مباحثی پرداخته خواهد شد که مربوط به سلامت و امنیت روانی است.

اثر حاضر شامل پنج فصل می‌باشد که در فصل نخست به مفاهیم و کلیات سلامت روان پرداخته می‌شود؛ در ادامه به بررسی راهکارهای اصلی سلامت روان پرداخته خواهد شد. به طور کلی راهکارهای سلامت روان را می‌توان در چهار فصل جای داد: راهکارهای بینشی، منشی، انگیزشی و کوشی. سعی شده برای هر یک از این راهکارها مواردی تعریف شود تا مخاطب یا خواننده بتواند آن‌ها را از یکدیگر تمایز دهد. اشاره خواهد شد که انجام هر یک از این راهکارها در جای خود می‌تواند آرامش موقت و کاذبی را بر آدمی حاکم نماید، لکن آرامش دائم و حقیقی زمانی حاصل می‌شود که جمیع راهکارهای چهارگانه فوق اجرایی شوند.

همچنین در این اثر تبیین می‌نماییم که آرامش حقیقی در گرو انجام واجبات و ترک محرمات است؛ انجام فضایل و ترک رذایل سبب ارتقای آرامش روانی می‌شوند. هر گاه آدمی مرتکب گناه شود، آرامش از او سلب می‌گردد و هرگاه از گناه دوری گزیند، آرامش بر او حاکم می‌شود. عمل به هر یک از دستورات اسلام در جای خود سبب ایجاد نوعی آرامش در آدمی می‌گردد، لکن آرامش و سلامت حقیقی زمانی اتفاق می‌افتد که جمیع دستورات اسلام رعایت گردد. از این رو، سلامت غایی در گرو رعایت جمیع دستورات اسلام خواهد بود.

روش اثر حاضر، توصیفی - تطبیقی - تحلیلی می‌باشد؛ در روش توصیفی گزاره‌های مورد نظر از منابع استخراج خواهند شد و با کمک روش تطبیقی به تطبیق گزاره‌ها پرداخته می‌شود و در نهایت این گزاره‌ها تحلیل خواهند گردید. عمده منابع این اثر، قرآن کریم، روایات معصومین علیهم‌السلام است؛ چرا که خدای سبحان قرآن کریم را شریف‌ترین معرفتی می‌نماید (الإسراء / ۸۳)؛ شفاء معمولاً در مقابل بیماری و نقص قرار می‌گیرد. همواره قرآن کریم برای آن‌هایی شفاست که می‌خواهند با رذایلی چون حسد، غشاق، دروغ و غیر ذلک مقابله نمایند. به راستی پیداست که اهل بیت علیهم‌السلام قرآن ناطق می‌باشند و قرآن میان دو جلد، قرآن صامت است. در نتیجه، تمسک به قرآن که در اهل بیت علیهم‌السلام تنها راه سعادت و کمال بشری خواهد بود.

از خدای سبحان خواستارم افتخار فتح قلّه بندگی خود را نصیب ما بگرداند. همچنین از همه عزیزانی که در به انجام رسیدن این اثر دخالت داشتند صمیمانه سپاسگزاری می‌کنم.

مجتبی انصاری مقدم - بهار ۱۳۹۸ ش

mojtabaansari6767@gmail.com