

هدایت روانی

در اسلام

مؤلفان

دکتر سید محمد شفیع مراد

دکتر حسین کریمیان

اساتید هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم

سرشناسه	: کریمیان، حسین، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: بهداشت روانی در اسلام/مولفان حسین کریمیان، سیدمحمد شفیع مازندرانی.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه آزاد اسلامی، سازمان چاپ و انتشارات، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۳۰۸ص.
شابک	: 978-964-10-2659-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: اسلام و بهداشت روانی
موضوع	: بهداشت روانی
شناسه افزوده	: شفیع مازندرانی، محمد، ۱۳۲۸ -
شناسه افزوده	: دانشگاه آزاد اسلامی، سازمان چاپ و انتشارات
رده بندی کنگره	: ۶۵/۲۳۲۲ ک ۴۴۴ ب ۹۹۲ ۱۳۹۲
رده بندی دیویی	: ۶۲۰ ۲۹۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۰۷۵۰

عنوان کتاب: بهداشت روانی در اسلام

تالیف: حسین کریمیان - سید محمد شفیع مازندرانی

چاپ اول: ۱۳۹۳

شمارگان: ۲۰۰۰

ناشر: سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی با همکاری نشر قم

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی

ISBN: 978-964-10-2659-4

شابک:

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

پیشگفتا	۱۲
فصل اول: کلیات بهداشت روانی	
تعریف بهداشت روانی	۱۷
پیشگیری نوع اول	۱۹
پیشگیری نوع دوم	۱۹
پیشگیری نوع سوم	۲۰
تعریف بهداشت روانی در روان‌شناسی اسلامی	۲۱
تاریخچه بهداشت روانی	۲۱
تاریخچه بهداشت روانی در ایران و تمدن اسلامی	۳۱
دیدگاه‌ها و نظریه‌ها در سلامت روان	۳۴
الف) نظریه روان‌کاوی فروید	۳۴
ب) نظریه یونگ	۳۶
ج) نظریه آلفرد آدلر	۳۷
د) نظریه رشد روانی، اجتماعی اریک اریکسون	۳۸
هـ) نظریه کارن هورنای	۳۸
و) نظریه «تحلیل ارتباط محاوره‌ای» اریک برن	۳۹
ز) نظریه «روابط بین فردی» سالیوان	۴۱
ح) نظریه اریک فروم	۴۲
ط) نظریه انسان‌گرایانه آلپورت	۴۳
ی) نظریه کارل راجرز	۴۵

- ۴۶ ک) نظریه آبراهام مازلو
- ۴۷ ل) نظریه ویکتور فرانکل
- ۴۸ م) نظریه اسکینر
- ۴۹ دیدگاه اسلام نسبت به انسان سالم
- ۵۰ ا) لال در رفتار
- ۵۳ الف) نوروتیک
- ۵۴ ب) سایکوتیک
- ۵۵ نگرش جامعه نسبت به اختلالات روانی
- ۵۶ الف) نگرشهای حیب نابهنجار
- ۵۶ ب) تفکیک بیمار از نابهنجار
- ۵۷ ج) اثری بودن بیماری روانی
- ۵۷ د) نبوغ و نابهنجار
- ۵۸ ه) عدم درمان اختلالات روانی
- ۵۹ و) وحشت از اختلالات روانی
- ۵۹ ز) نگرانی از مبتلا شدن به بیماری روانی
- ۶۴ روانه درمانی
- ۶۶ ویژگی‌های تعریف علمی روان‌درمانی
- ۷۰ گرایش‌های روان‌درمانی
- ۷۱ روش‌های روان‌درمانی
- ۷۲ الف) روان‌درمانی فردی
- ۷۳ ب) روان‌درمانی گروهی
- ۷۴ ج) خانواده‌درمانی
- ۷۵ روان‌شناسی سلامت
- ۷۷ نکات مهم در بهداشت روانی
- ۸۱ نگرش مثبت به زندگی در روان‌شناسی اسلامی
- ۸۵ تعبیر در نگرش‌ها
- ۸۹ ارتباط مذهب با بهداشت روانی

فصل دوم: بهداشت روانی در ازدواج

نکات اساسی در ازدواج موفق.....	۹۵
۱. مناسب‌ترین سن ازدواج.....	۹۵
۲. تشکیل خانواده.....	۹۶
۳. تأثیر اسلام بر ازدواج.....	۹۸
۴. انتخاب همسر.....	۹۸
۵. کفو بردن (همتایی).....	۹۹
۶. اولویت در انتخاب همسر.....	۱۰۰
آثار ازدواج.....	۱۰۱
الف) حل مشکلات زندگی مسلمانان بهیشتی.....	۱۰۱
ب) تقویت روحیه پاکدامنی.....	۱۰۱
ج) تقویت جایگاه بندگی خدا.....	۱۰۲
د) تقویت اخلاق و خصلت‌های انسانی.....	۱۰۲
هـ) ازدواج درمانی.....	۱۰۳
خواستگاری حضرت آدم ع از حوا.....	۱۰۵
و) آرامش درون.....	۱۰۶
نتیجه.....	۱۰۷
ملاک‌های انتخاب همسر.....	۱۰۸
۱. کفو بودن.....	۱۰۸
۲. اصالت خانوادگی.....	۱۱۰
۳. غیر خویشاوند.....	۱۱۱
۴. سالم و ایده‌آل.....	۱۱۱
۵. تمایل قلبی.....	۱۱۲
۶. پاکدامنی.....	۱۱۳
۷. عاقل و خیراندیش.....	۱۱۴
۸. زیبایی و جمال.....	۱۱۴

۹. خنده‌رو و خوش خلق..... ۱۱۵
۱۰. سنگین وزن نبودن..... ۱۱۶
۱۱. دور بودن از میگزاری و فساد اخلاقی..... ۱۱۶
- نکاتی از تفاوت‌های روانی زنان و مردان..... ۱۱۸

فصل سوم: بهداشت روانی در خانواده

- ۱۲۳ نقش خانواده در بهداشت روانی
- ۱۲۵ سلامت روانی در خانواده
- ۱۳۴ مشکلات روانی در خانواده
- ۱۴۶ نکات اساسی در سبب‌های روانی
- ۱۴۳ بهداشت روانی در پیوند خانوادگی
- ۱۴۳ وظایف مرد در تأمین بهداشت روانی خانواده
- ۱۴۴ ۱. رفق و مدارا
- ۱۴۵ ۲. خوش‌خویی در خانه
- ۱۴۵ ۳. حضور در کنار خانواده
- ۱۴۶ ۴. خدمتگزاری
- ۱۴۷ ۵. نیکی به همسر
- ۱۴۷ وظایف زن در تأمین بهداشت روانی خانواده
- ۱۴۷ ۱. شوهرداری
- ۱۴۹ ۲. تواضع عاشقانه
- ۱۵۰ ۳. بردباری و تحمل مرارت‌های زندگی
- ۱۵۱ سر تسبیحات حضرت فاطمه (ع)
- ۱۵۳ ۴. نیکی به پدر و مادر شوهر
- ۱۵۴ ۵. آشپزی
- ۱۵۴ ۶. حفظ حرمت شوهر
- ۱۵۵ ۷. سپاسگزاری

۱۵۷	۸ لذت رسانی
۱۶۰	زنانی که عذاب قبر ندارند
۱۶۱	نتیجه
۱۶۲	عوامل تم دید کننده بهداشت روانی در خانواده
۱۶۲	۱. خفق و بی‌اعتنایی
۱۶۴	۲. ناپسند
۱۶۵	۳. مشورت نکردن با یکدیگر
۱۶۵	مشورت با پسران
۱۶۶	مدارا و همراهی با خانواده
۱۶۷	۴. کوتاهی در ارضاء نفس
۱۶۸	پرهیز از زیاده‌روی
۱۶۹	۵. بخل‌ورزی و امساک در زندگی
۱۶۹	۶. کوتاهی در آرایش
۱۷۰	شیک‌پوشی و رسیدگی به خود
۱۷۱	۷. استفاده نکردن از بوی خوش
۱۷۲	۸. حضور نیافتن در کنار خانواده
۱۷۳	خواندن نماز و قرآن در خانه
۱۷۴	اثر نگاه محبت‌آمیز زن و شوهر به یکدیگر
۱۷۵	همسر دوستی
۱۷۶	۹. کوتاهی در سپاس و تشکر
۱۷۶	۱۰. عدم تکریم و احترام یکدیگر
۱۷۷	۱۱. عدم همکاری در امور زندگی
۱۷۸	۱۲. رعایت نکردن پاکیزگی و عوامل زیبایی
۱۸۰	سیره امام صادق (ع)
۱۸۱	۱۳. عدم احساس مسئولیت

فصل چهارم: بهداشت روانی دوره کودکی و نوجوانی

- بهداشت روانی فرزندان ۱۸۵
- نکات قابل توجه ۱۸۶
- نقش والدین در بهداشت روانی فرزند ۱۸۷
۱. غذای مادر نوزاد ۱۸۸
۲. غذای نوزاد ۱۸۸
۳. ناله ۱۹۰
۴. تشنه کردن ۱۹۱
۵. ولیم تولد ۱۹۱
۶. بوسیدن و نوازش کردن ۱۹۲
۷. تحمل گریه کردن ۱۹۳
۸. بازی کودک ۱۹۳
۹. هم‌بازی شدن با کودک ۱۹۳
۱۰. وفای به عهد ۱۹۵
۱۱. مهرورزی به فرزندان ۱۹۶
۱۲. رعایت مساوات ۱۹۸
۱۳. تغذیه حلال ۱۹۹
۱۴. رعایت عدالت در تأدیب ۲۰۱
۱۵. آینده‌نگری ۲-۲
۱۶. فداکاری ۲۰۳
۱۷. توجه به محیط زیست زندگی ۲۰۴
۱۸. آشنایی با اسوه‌های معنوی ۳۰۴
۱۹. پرداختن به اعمال نیکو و پرهیز از کردار ناصواب ۳۰۵
۲۰. پرهیز از تحریک غریزه جنسی کودک ۲۰۶
۲۱. کار و کار آزمایی ۲۰۷
۲۲. ازدواج ۲۰۸

نتیجه.....	۲۰۹
بحران‌های دوره بلوغ.....	۲۰۹
تعریف هویت.....	۲۱۳
شکل‌گیری هویت در دوره نوجوانی.....	۲۱۴
انواع هویت.....	۲۱۷
نظریه‌های یکپارچه در ارتباط با هویت.....	۲۲۰
کمرویی در روش‌های درمانی.....	۲۲۳
عوارض کمرویی و خجالت.....	۲۲۵
الف) عوارض درمانی.....	۲۲۵
ب) عوارض روانی.....	۲۲۶
علل خجالت و کمرویی نوجوانان.....	۲۲۶
روش‌های درمان کمرویی.....	۲۲۶
بهبداشت روانی در مدرسه.....	۲۲۸
ارتباط والدین با مدرسه.....	۲۳۵

فصل پنجم: بهداشت روانی در جایگاه

جایگاه جوانان در فرهنگ اسلامی.....	۲۳۹
مهمترین مسایل در زندگی جوانان.....	۲۴۰
نتیجه.....	۲۴۴
خصوصیات روان‌شناختی جوانان در بهداشت روانی.....	۲۴۵
نقش مشاوره در بهداشت روانی جوانان.....	۲۴۶
نقش کار در بهداشت روانی جوانان.....	۲۵۴
اهمیت کار در فرهنگ اسلامی.....	۲۵۸
۱. اهتمام پیشوایان دینی به کار.....	۲۵۸
۲. دین و دنیا.....	۲۶۷
۳. آداب کار و تلاش.....	۲۶۸

۲۶۹	۴. کار در قرآن.....
۲۷۰	۵. بهداشت روانی در کار.....
۲۷۱	وظایف کارفرما در ارتباط با بهداشت روانی.....
۲۷۲	بهداشت روانی در محیط کار.....

فصل ششم: بهداشت روانی دوران سالمندی

۲۷۷	بهداشت روانی سالمندان.....
۲۸۲	سالمندی در خانواده.....
۲۸۳	احسان به سالمندان.....
۲۸۳	آثار خوش اخلاقی والدین.....
۲۸۴	۱. رضایت خدا.....
۲۸۴	۲. عبادت.....
۲۸۵	۳. لذت زندگی.....
۲۸۵	۴. راحتی هنگام مرگ.....
۲۸۵	۵. اجابت دعا.....
۲۸۷	داستان.....
۲۸۸	عاقبت آزردن والدین.....
۲۸۹	داستان.....
۲۹۱	نقشه والدین.....
۲۹۲	عبادت والدین.....
۲۹۳	اخلاق اسلامی با بزرگسالان.....
۲۹۶	نتیجه.....
۲۹۹	منابع و مأخذ.....
۲۹۹	الف) منابع دینی.....
۳۰۵	ب) منابع علمی.....

پیشگفتار

روان‌شناسان در عرصه دانش روان‌شناسی همواره از آثار، پی به مؤثر می‌بردند و در این مورد با خود، روان یعنی روح (نفس) آدمی بدلیل عدم عینی و تجربی بودن بطور مستقیم با مکانی ندارند و تنها از آثار روح و تجلیات آن به مسئله‌ای از مسایل مربوط به روح دست می‌زنند و چون مستقیماً به خود روح دسترسی ندارند لذا دیدگاه آنان در باب مسایل مربوط به روح بسیار متنوع و گاه مختلف و احياناً متناقض می‌باشد و در طول دوران مختلف از گذشت عمر روان‌شناسی دیدگاه متخصصان نیز دیدگاه یکسانی نبود. همین دگرگونی کار روان‌پزشکان، روان‌شناسان و مشاوران عرصه روان‌درمانی را مثال نموده است و بی‌جهت نیست که بهترین کتابی که در مورد انسان در روزگار ما نوشته شده است، «انسان موجود ناشناخته» نام گرفته و نویسنده آن الکسیس کارل به دریافت جایزه نوبل نائل آمده است.

بهترین راه جهت کشف ابعاد مختلف روان انسان، راه جستن به منابعی است که از دیدگاه کسی که با روان انسان در تماس است و مستقیماً با روان آدمی سروکار دارد توسل جست زیرا از این راه مطمئن‌ترین مسایل روح را می‌توان بدست آورد و دقت در منطق قرآن، احادیث و روایات پیامبر ﷺ و امامان معصوم ﷺ که چشمه فهم و درک این منابع می‌باشند کارساز است.

روح انسان را خدا آفرید و کلام خدا درباره آثار و تجلیات روح از ادراکات،

انفعالات، گرایش‌ها و غیره بهترین و مطمئن‌ترین است. روح انسان دارای آن‌چنان عظمتی است که خدا آفرینش آن‌را به خود نسبت داده است. در قرآن کریم سوره حجر آیه ۲۹ می‌خوانیم «و نفخت فیہ من روحی».

بنابراین، انسان دارای موجودیتی برتر و آسمانی به نام روح است و چون ذات روح یک امر مادی نیست بلکه یک حقیقت ماورایی و فوق تجربی بوده و از مدار حس و تجربه خارج است لذا آن‌را به تصریح قرآن باید یک مسئله الهی دانست. «قل الروح من امر ربی» (اسراء، ۸۵) بر این اساس، تماس مستقیم انسان‌ها به آن مسیر نیست بلکه کلام خالق روح در باب کشف از حقایق مربوط به روح چشم بدویم، لذا به روشنی اسلامی علاوه بر استفاده از تحقیقات تجربی دانشمندان در این زمینه، مکتب عرفانی متصل به منبع وحی و دیدگاه بزرگان دینی استفاده نموده و در جهت رشد و تعالی انسان به سمت تکامل در جهت حق تعالی گام برمی‌دارد.

در کتاب حاضر مؤلفین سعی نموده‌اند علاوه بر بیان دیدگاه‌ها و نظریات متخصصین در زمینه بهداشت روانی و علم به ارتباط دیدگاه اسلام به صورت اختصار در ارتباط با بهداشت روانی بپردازند. امید است صاحب نظران، مؤلفان را در جهت رفع نقایص کتاب یاری نمایند.