



شورای سیاستگذاری حوزه های علمیه خواهران

مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران

معاونت پژوهش

عنوان

## کار کرد دین بر سلامت روان

استاد راهنمای

حجت الاسلام والملمین دکتر سعید رحیمیان

استاد مشاور

حجت الاسلام والملمین دکتر مرتضی حق شناس

نگارنده

لیلا عجم نوازی

سال قدوین

۱۳۹۵

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## چکیده:

یکی از دغدغه های مهم انسان ها در همه دوره های تاریخ، سلامت روانی در کنار سلامت جسمانی بوده است. اسلام وجود انسان را متشکل از دو بعد غیر مادی و مادی معرفی می کند و سلامت هر یک را در گرو سلامت دیگری و متاثر از آن می داند. سلامت روان به معنای تعادل و انسجام فraigir در همه ابعاد جسمانی و نفسانی انسان است. که اندیشیدن، آگاهی، هدفداری، انصاف، عدالت، امانت داری، حقیقت جویی و تسليم در برابر آن، رشد مستمر و آرامش از جمله نشانه های آن هستند. بیماری روانی خارج شدن از حد اعتدال است که نادانی، عصیان، دنیا طلبی، ظلم و تعدی، ضعف اراده و سستی و اضطراب و غیره .... از جمله نشانه های آن می باشد. آموزه های دینی تاثیر مهمی در سلامت روانی انسان دارد. در زمینه رابطه دین و بهداشت روانی در مجتمع روان شناسی و روان پزشکی دنیا تحقیقات بسیاری صورت گرفته است. در تعلیمات اسلام نیز برای مقابله با مشکلات و تنگناهای زندگی راهکارهای ویژه ای در زمینه های مختلف از اعتقادات و باورهای دینی ، اخلاقی، مناسک مذهبی که شامل نماز، روزه، صبر، توکل بر خدا، دعا، ذکر توجه به فنا پذیری دنیا و فنا ناپذیر بودن آخرت و غیره ... می باشد، مشاهده می شود. همچنین مواردی از جمله نشاط، شادمانی، همسر شایسته، حمایت اجتماعی و غیره.... در جنبه فردی، خانوادگی، اجتماعی جهت مقابله با تنش ها موثر است. اعتقاد به خداوند به عنوان منشاء قدرت و آرامش و انجام فرایض دینی به صورت معنی داری با سلامت روان رابطه مستقیم دارد. در این پایان نامه به تفصیل نحوه ارتباط راهکارهای فوق الذکر با سلامت روان از دیدگاه قرآن، روایات و کلام با روش توصیفی - کاربردی بررسی شده است.

**کلید واژه ها:** دین، سلامت روانی، اسلام، هویت دینی، فشار روانی.

## تحمیدیه:

«الْحَمْدُ لِلّٰهِ عَلٰى مَا أَنْعَمَ، وَلَهُ الشُّكْرُ عَلٰى مَا أَلْهَمَ، وَالثَّنَاءُ عَلٰى مَا قَدَّمَ، مِنْ عُمُومٍ نَعِمٍ ابْتَدَاهَا،  
وَسُبُوغٍ آلاًءِ أَسْدَاهَا، وَإِحْسَانٍ مِنْ وَالاَهَا، جَمَّ عَنِ الإِحْصَاءِ عَدُدُهَا، وَنَأَى عَنِ الْمُجَازَاءِ أَمْدُهَا، وَ  
تَفَاوَتَ عَنِ الإِدْرَاكِ أَبْدُهَا ....»

«وَأَشَهَدُ أَنَّ لَا إِلَهَ إِلَّا اللّٰهُ، كَلِمَةُ الْإِخْلَاصُ تَأْوِيلَهَا، وَضَمِّنَ الْقُلُوبُ مَوْصُولَهَا، وَأَبْيَانُ فِي الْفِكْرِ  
مَعْقُولَهَا، الْمُمْتَنَعُ مِنَ الْأَبْصَارِ رُؤْيَاَتُهُ، وَالْأَلْسُنُ صِفَتُهُ، وَمِنَ الْأَوْهَامِ الْإِحْاطَةُ .....»

حمد و سپاس خدای را بر آنچه ارزانی داشت و شکر او را در آنچه الهام فرمود و ثنا و  
شکر بر او بر آنچه پیش فرستاد. از نعمت های فراوانی که خلق فرمود و عطا یای گسترده ای که  
اعطا کرد و منت های بی شماری که ارزانی داشت که شمارش از شمردن آن ها عاجز و نهایت آن  
از پاداش فراتر و دامنه آن تا ابد از ادراک دورتر است.....

و گواهی می دهم که معبدی جز خداوند نیست و شریکی ندارد که این امر بزرگی است  
که اخلاص را تاویل آن و قلوب را متضمن وصل آن ساخت و در پیشگاه تفکر و اندیشه شناخت  
آن را آسان نمود، خداوندی که چشم ها از دیدنش بازمانده و زبان ها از وصفش ناتوان و اوهام و  
خيالات از درک او عاجز می باشند.

## تقدیم به:

تقدیم به خدای یگانه ام، به پاس لحظه لحظه حضور عاشقانه اش؛

تقدیم به ساحت مقدس حضرت صدیقه اطهر فاطمه الزهرا (سلام الله علیها)

و فرزند بزرگوارشان عصاره هستی العصر و الزمان، حضرت بقیه الله الاعظم (عجل الله

تعالیٰ فرجه الشریف)

تقدیم به زیباترین خلقت های معبدم، پدر که حمایت را از خاتمش به ارث برده و مادر،

مهر بی انتهاش را؛

تقدیم به گوهرهای جادوانه عرصه‌ی وجودم، همسرم و اساتید شایسته ستایشم

که آفتاب عنایتشان چنان عظیم و مستدام می‌تابد که طفلانگی بودم را به گام‌های، صبور،

امیدوار، شجاع و قوی در مسیر سبز آدمیت مبدل می‌سازند؛ و تقدیم به ظرافت‌های بی‌نام و

نشان آفرینش خداوند.

- ٨٣ - **ابن بابويه قمی**(شيخ صدوق)، محمد بن علی، عيون اخبار الرضا (عليه السلام)، تحقيق علی اکبر غفاری، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، ۱۳۶۱ش.
- ٨٤ - **الخصال**، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، ۱۴۱۴.
- ٨٥ - **من لا يحضر الفقيه ، چاپ دوم**، تحقيق علی اکبر غفاری، قم، مؤسسه النشر الاسلامی.
- ٨٦ - **الامالی**، چاپ اول، تحقيق هاشم الحسينی الطهرانی، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، ۱۳۹۸ه.ق.
- ٨٧ - **الأمدى التميمي**، عبد الواحد، غرر الحكم و درر الكلم، تحقيق میر جلال الدین محدث ارموی، چاپ اول، قم، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، ۱۳۶۶.
- ٨٨ - **الأمدى التميمي**، عبد الواحد، تصنیف غرر الحكم ، تحقيق مصطفی دراینی، قم، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی، ۱۳۷۱.
- ٨٩ - **حسایی**، محمد بن علی، عوالی الآلی العزیزیه فی الاحادیث الدینیه ، تحقيق مجتبی عراقی، جلد ٤، چاپ اول، قم، مطبخه سید الشهداء(عليه السلام)، ۱۴۰۳ق.
- ٩٠ - **جستانی**، فؤاد افراهم، فرهنگ ابجدی ، مترجم رضا مهیار، چاپ دوم، تهران، انتشارات اسلامی، ۱۳۷۵ه.ش.
- ٩١ - **حرانی**، حسن بن علی، تحف العقول عن آل الرسول(صلی الله علیه و آله)، تحقيق علی اکبر غفاری، چاپ دوم، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، ۱۴۰۴ه.ق.
- ٩٢ - **حر عاملی**، محمد بن حسن، وسائل الشیعه ، تحقيق عبدالرحیم ربانی شیرازی، بیروت، دارالاحیای التراث العربی، ۱۹۹۱.
- ٩٣ - **خطیب بغدادی**، احمد بن علی، تاريخ بغداد او مدینه (الاسلام، مدینه المکتبه السلفیه)، جلد ١٢.

- ٩٤ دیلمی همدانی، شیرویه بن شهردار، الفردوس بمنثور الخطاب ، تحقیق محمد السعید بسیونی، جلد ٢، چاپ اول، بیروت، دارالکتب العلمیه ١٤٠٦ ه.ق.
- ٩٥ راغب اصفهانی، حسین بن محمد ، ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن، مترجم غلامرضا خسروی، جلد ٤، چاپ دوم، تهران، مرتضوی، ١٣٧٤ ه.ش.
- ٩٦ سیوطی، عبد الرحمن بن ابی بکر، الجامع الصغیر فی احادیث البشیر و النذیر، جلد اول، چاپ اول، بیروت، دارالفکر، ١٤٠١ ق.
- ٩٧ شبیر، عبدالله، الاخلاق ، مترجم محمدرضا جباران، چاپ چهارم، قم، هجرت ١٣٧٨.
- ٩٨ شعیری سبزواری، محمد بن محمد، جامع الاخبار و معارج اليقين فی اصول الدين، چاپ اول، قم، ١٣٦٣ ش.
- ٩٩ - شیبانی (ابن حنبل)، احمد بن محمد، المسند ، چاپ دوم، بیروت ، دارالفکر، ١٤١٤ ه.ق.
- ١٠٠ طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، قم، منشورات الرضی، ١٩٧٢ م.
- ١٠١ طریحی، فخرالدین محمد، مجمع البحرين ، جلد ٦، چاپ سوم، تهران، مرتضوی، ١٣٧٥ ه.ش.
- ١٠٢ عکبری بغدادی(شیخ مفید)، محمد بن محمد بن النعمان، الاختصاص، چاپ اول، قم، کنگره شیخ مفید، ١٤١٣ ه.ق.
- ١٠٣ خراسی الحمدان، ورام بن ابی، تنبیه الخواطر و نزهه النواظر(مجموعه ورام)، چاپ اول، بیروت، دارابن کثیر، ١٤١٣ ه.ق.
- ١٠٤ خیض کاشانی، نویسنده: فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی ، جماعة المدرسین، قم، موسسه النشر الاسلامی ، قم ، ١٤١٧ ق.
- ١٠٥ خاصی قضاعی، محمد بن سلامه، مسنند الشهاب ، بیروت، مؤسسه الرساله، جلد ١٢.

- ١٠٦ قریشی بنایی، علی اکبر، قاموس قرآن ، جلد ٧، چاپ ششم، تهران، دارالکتب اسلامیه، ١٤١٢ ه.ق.
- ١٠٧ تقشیری، ابوالحسین مسلم بن حجاج مسلم، صحیح مسلم بشری النوری ، جلد دوم، القاهره، المطبعه المصريه و مکتبها ، بی تا.
- ١٠٨ کلینی رازی، محمد بن یعقوب، کافی، تحقیق علی اکبر غفاری ، جلد ٥، چاپ چهارم، بیروت، دار صعب و دار التعارف، ١٤٠١ ه.ق.
- ١٠٩ لیشی واسطی، علی بن محمد، عیون الحکم والمواعظ، تحقیق حسین الحسنی البیرجندی، چاپ اول، قم، دارالحدیث، ١٣٧٦ ش.
- ١١٠ سنتی هندی، علاء الدین، المرشد الی کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال ، بیروت، مؤسسه الرساله، ١٤٠٩.
- ١١١ مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، بیروت، دارالاحیاء التراث، ١٤٠٣ ه.ق.
- ١١٢ ————— بحار الانوار، جلد ٧١، بیروت، دارالاحیاء التراث العربي، ١٤١٣ ه.ق.
- ١١٣ جلال الدین محمد بن احمد محلی و جلال الدین عبد الرحمن بن ابی بکر السیوطی، القرآن الکریم تفسیر الجلالین، بیروت، دارالکتب العربيه، بی تا.
- ١١٤ محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه ، ترجمه حمیدرضا شیخی، جلد ١، قم، دارالحدیث، ١٣٧٩.
- ١١٥ مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم ، جلد ١٣، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ١٣٦٨ ه.ش.
- ١١٦ موسوی(الشريف الرضي)، محمد بن الحسين، نهج البلاغه ، بیروت، مؤسسه الاعلی.
- ١١٧ مغربی، نعمان، دعائیم الاسلام، ج ٢، انتشارات اسماعیلیان، قم، ١٣٧٣.

## ج - مقالات

- ۱۱۸ - حمدی، علی محمد، نجفعلی شهبازی، فرهنگ کار با تاکید بر فرهنگ سازمانی و مهندسی فرهنگی، ۱۳۸۷.
- ۱۱۹ - حمدی، محمد رضا، ابوالقاسم شیری، نقش صله رحم در بهداشت روان.
- ۱۲۰ - جایرام نژاد، حوریه، حمیده احسانی، لیلا مسافر یادگاری، صدیقه سلمان پور، پژوهشی علوم انسانی، شماره ۱۵، ۱۳۹۲.
- ۱۲۱ - رمضانی، ولی الله، شکوه نوابی نژاد، جعفر بوالهری؛ بررسی ارتباط گیری دینی درونی و بروني با سلامت روان پیرامون سه دین زرتشت، مسیح، اسلام، نقش دین در بهداشت روان، چ ۱، نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری، انتشارات نوید اسلام، قم، ۱۳۷۷.
- ۱۲۲ - نژاد هوش، سمیه، حمید طاهر نشاط دوست، سید کاظم رسول زاده طباطبائی، روان درمانی با جهت گیری مذهبی، تازه های روان درمانی، شماره ۴۹-۵۰، ۱۳۸۷.
- ۱۲۳ - سلیمانی، فرشته، تعلیم و تربیت با نماز و دانشگاه (۱۳۸۵: ۱۳۲)، ج ۲، ستاد اقامه نماز.
- ۱۲۴ - صفواری پاریزی، محمد مهدی، سلیمان قاسمی، مقاله ۶، سلامت روان در پرتو الزام عملی به آموزه های دین، شماره ۹۷، مجله معرفت، ۱۳۸۴.
- ۱۲۵ - شرفی، محمد رضا، محمد شریف طاهر پور، نقش آموزش در تربیت شهروندی و مهندسی فرهنگی، تهران، شورای انقلاب فرهنگی، نشریه مهندسی فرهنگی، سال دوم، شماره ۱۵-۱۶، فروردین و اردیبهشت.
- ۱۲۶ - پرویز عسگری، عنایت خلیقی سیگارودی، فرزانه یوسفیان، تاثیر آموزش شیوه های تربیتی سیره عملی پیامبر اکرم (صل الله علیه وآلہ وسلم) بر تفکر دین داری و سلامت روان، فصلنامه مطالعات میان فرهنگی معاونت فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی، شماره ۱۱، انتشارات دانشگاه آزاد، تهران، زمستان ۱۳۸۸.
- ۱۲۷ - ساقر غباری بناب، علی نقی فقیهی، ید الله پور قاسمی، آثار صله رحم از دیدگاه اسلام و روان شناسی و کاربردهای تربیتی آن، مجله علوم تربیتی، شماره ۵، ۱۳۸۶.

۱۲۸ سید علی کیمیایی، حسین خادمیان، حسین فرهادی، زن و جامعه  
، شماره ۴، ۱۳۹۰ ه.ش.

۱۲۹ معاونت پژوهش مرکز مدیریت حوزه علمیه قم، سلامت و اسلام، فصلنامه  
پژوهش و حوزه ، شماره ۱۷، قم، تابستان ۱۳۸۳، برگرفته از پایگاه اینترنتی مجلات  
تخصصی نورمگز به آدرس [www.noormags.ir](http://www.noormags.ir).

۱۳۰ محبوی منش، حسین، تغییرات اجتماعی ازدواج کتاب زنان، ش ۲۶، ۱۳۸۳.

۱۳۱ نیک نژادی، فرزانه، تعلیم و تربیت با نماز، نماز و دانشگاه ، جلد ۲، ستاد اقامه  
نماز، ۱۳۸۵.

۱۳۲ سیزادانی، فضل الله، روان شناسی دین، پژوهش های مدیریت راهبردی ، شماره  
۳۲، بهار ۱۳۸۳، برگرفته از پایگاه اینترنتی مجلات تخصصی نورمگز به آدرس  
[www.noormags.ir](http://www.noormags.ir).

## د-سایت ها

۱۳۳ [www.vajeyab.com](http://www.vajeyab.com)-

۱۳۴ دانشنامه بزرگ اسلامی، مرکز دائرة المعارف بزرگ اسلامی  
، <http://lib.eshia.ir>-  
۱۳۵ [www.wikifeq.ir](http://www.wikifeq.ir)-  
۱۳۶ [www.hawzah.net](http://www.hawzah.net)-  
۱۳۷ [www.fa.parsiteb.com](http://www.fa.parsiteb.com)-