

مدرسه علمیه زینبیه (سلام الله علیها)

تحقیق درسی سطح (سه)

عنوان :

اصول بهداشت روانی از دیدگاه روان شناسی و اسلام

استاد :

جناب آقای باقی زاده

محقق :

سیده معصومه حسینی

بهار ۱۳۹۳

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

چکیده

انسان موجودی با دو بعد جسمی و روحی است. اندیشه تأمین بهداشت جسم و روح از دیر باز، بشر را به خود مشغول داشته است. تدوین اصول بهداشت روانی در علم روان شناسی از تلاش های بشر برای تأمین و حفظ بهداشت روانی است. از آن جا که این اصول تکیه بر روح و روان انسان دارد بهترین تبیین آن را می توان در آموزه های دینی، یافت. آموزه های دینی و اصول معرفی شده در آن، نقش بسزایی در تأمین بهداشت روانی دارند. از آن جا که راه هموار کردن مسیر کمال انسان برخورداری از بهداشت روان است، در این تحقیق با عنوان اصول بهداشت روان از دیدگاه روان شناسی و اسلام، با استناد به آیات و روایات، به تبیین این اصول پرداخته شده است. این تحقیق به روش کتابخانه ای و به صورت توصیفی و تحلیلی، انجام شده است.

واژگان کلیدی تحقیق: بهداشت، روان، بهداشت روان، اسلام.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۱

فصل اول : کلیات

۱-تعریف و تبیین موضوع	۴
۲- اهمیت و ضرورت تحقیق	۴
۳- اهداف و فواید تحقیق	۵
۴- پیشینه تحقیق	۵
۵- سوال های تحقیق	۶
۶- روش تحقیق	۶
۷- ساختار تحقیق	۷
۸- واژگان کلیدی	۷
۹- محدودیت ها ، مشکلات و موانع تحقیق	۸

فصل دوم : مفاهیم و مبادی بحث

۱-تعریف لغوی بهداشت روان	۱۰
۲-تعریف اصطلاحی بهداشت روان	۱۰
۳-تعریف بهداشت روان از نظر اسلام	۱۲
۴- اقسام بهداشت	۱۳

- ۱۳ - اهداف بهداشت روانی از دیدگاه روان شناسی
- ۱۴ - اهداف بهداشت روانی از دیدگاه اسلام
- ۱۴ ۱-۶- پیشگیری
- ۱۴ ۲-۶- ایجاد زمینه برای رشد و شکوفایی استعدادهای فطری
- ۱۵ ۳-۶- تقویت ابعاد اخلاقی
- ۱۶ ۴-۶- اصلاح و درمان بیماری های روانی
- ۱۷ ۵-۶- رشد و تعالی معنوی

فصل سوم : اصول بهداشت روان از دیدگاه اسلام و روانشناسی

- ۱۹ ۱- شناسایی و تامین نیازهای اساسی (زیستی، روانی)
- ۲۰ ۱-۱- نگاه اسلام به نیازهای انسان
- ۲۱ ۲- خود یابی و خود شناسی
- ۲۲ ۲-۲- نگاه اسلام به خود شناسی
- ۲۴ ۱-۲-۲- فواید خود شناسی
- ۲۶ ۳- تکریم و پذیرش مثبت
- ۲۶ ۲-۳- نگاه اسلام به تکریم و پذیرش مثبت
- ۲۷ ۴- هدف مندی
- ۲۸ ۱-۴- هدف مندی از نگاه اسلام
- ۲۸ ۱-۱-۴- عبادت خداوند سبحان
- ۲۹ ۲-۱-۴- عبودیت
- ۲۹ ۳-۱-۴- مظهر ربوبیت و ولایت حق
- ۲۹ ۴-۱-۴- هدف زندگی انسان در قرآن
- ۳۰ ۵- اصل علت و معلول
- ۳۱ ۱-۵- اصل علت و معلول از نگاه اسلام
- ۳۲ ۶- رفتار هر فرد تابع تمامیت وجود اوست
- ۳۳ ۱-۶- نگاه اسلام به رابطه ی رفتار فرد و تمامیت وجود او
- ۳۳ ۷- اصل اعتماد به نفس
- ۳۴ ۱-۷- اعتماد به نفس از نگاه اسلام
- ۳۵ ۸- مسئله مداری
- ۳۵ ۱-۸- مسئله مداری از نگاه اسلام
- ۳۶ ۹- ارتباطات سالم
- ۳۷ ۱-۹- نگاه اسلام به ارتباط سالم

نتیجه گیری

بهداشت روان اهدافی را دنبال می کند که به کار گیری اصول بهداشت روانی قابل حصول است. شناخت و بررسی این اصول، موجب رشد و تعالی انسان است و توجه نکردن به آن موجب خمودگی و افسردگی در زندگی دنیا و هلاک و شقاوت در زندگی عقبی است. از آن جا که ارائه بهترین و کامل ترین اصول بهداشت روانی را خالق روح و روان انسان به عهده دارد، رجوع به مفاهیم دینی، بهترین راه وصول و ارتقای بهداشت روانی است.

به عبارتی رموز هر شیئی بیش از هر کس در نزد خالق آن شیء، آشکار است و اوست که می تواند بهترین و کامل ترین راه های پیشرفت آن مخلوق را بیان کند؛ پس در مسایل روانی همچون بهداشت روانی نیز، خالق انسان بهترین اصول و رهنمود ها را در حفظ و ارتقای بهداشت روانی فرد ارائه داده است که توسل به آن موجب کمال و رشد انسان است.

پیشنهاد

بهداشت روان از مباحث روز روان شناسی است که جای بحث و بررسی زیادی دارد. البته در زمینه روان شناسی کارهای زیادی در این زمینه انجام شده است، اما در زمینه تطبیق این مباحث با آموزه های اسلام هنوز، جای کار بسیار است؛ چراکه برخی مباحث مطرح شده در روانشناسی روز - از جمله مباحث بهداشت روان - تطابق چندانی با آموزه های دینی ندارد. از جمله مسایلی که بررسی آن ضروری به نظر می رسد، بررسی آموزه های دینی در ارتقای بهداشت است. تحقیق در زمینه تأثیر توبه در بهداشت روانی، می تواند راه گشای بسیاری از کسانی باشد که در اثر گناه دچار اختلالات روانی شده و بهداشت روانی آنان به خطر افتاده است.

فهرست منابع

* قرآن کریم .

* نهج البلاغه ، ترجمه محمد دشتی ، چاپ سوم ، قم ، الهادی ، ۱۳۸۴ .

۱. ابن بابویه قمی، محمد بن علی ، **الخصال** ، سید احمد فهری زنجان، تهران انتشارات علمیه اسلامیة ، بی تا ، ج ۲ .۲. ابن شعبه ، حسن ابن علی ، **تحف العقول**، ترجمه احمد جنتی، تهران، موسسه امیر کبیر، ۱۳۸۲ .

۳. ----- ، ----- ، ترجمه صادق حسن زاده، انتشارات آل علی (علیه

السلام)، قم، ۱۳۸۲، ص ۱۳۵ .

۴. ابن علی ، زین الدین ، مصباح الشریعه، عبدالرزاق ، گیلانی، تهران، پیام حق، ۱۳۷۷ .

۵. ----- ، ----- ، حسن، مصطفوی، تهران، انجمن اسلامی حکمت و فلسفه

ایران، ۱۳۶۰ .

۶.

۷. اصفهانی ، محمد مهدی، بهداشت و کمک های اولیه، تهران، دانشکده تربیت معلم، ۱۳۶۹ .

۸. اکبری، الله رضا، رابطه دنیا گرایی و بهداشت روانی ، پایان نامه های کارشناسی ارشد روان شناسی، موسسه امام خمینی، ۱۳۸۲ .

۹. امید ، مسعود ، درآمدی بر فلسفه اخلاق، تبریز، دانشگاه تبریز، ۱۳۸۱ .

۱۰. بروجردی ، سید حسین، منابع فقه شیعه، تهران، انتشارات فرهنگ سبز، ۱۳۸۶ ق، ج ۲۵ .

۱۱. پارسا ، محمد ، زمینه روانشناسی، بی جا، موسسه انتشارات بعثت، ۱۳۶۸ .

۱۲. تمیمی آمدی، عبدالواحد ، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، شرح جمال الدین خوانساری، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۶۶، ج ۲ .

۱۳. جعفری ، محمد تقی، ترجمه و تفسیر نهج البلاغه، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ج ۶ .

۱۴. جوادی آملی عبدالله، ادب قضاء در اسلام ، مصطفی خلیلی ، قم ، اسراء .

۱۵. ----- ، --- ، انتظار بشر از دین ، محمد رضا مصطفی پور ، قم ، اسراء ، ۱۳۸۹ .

۱۶. ----- ، ----- ، جامعه در قرآن ، تحقیق مصطفی خلیلی ، قم ، اسراء ، ۱۳۸۹ .

۱۷. ----- ، ----- ، مبادی اخلاق در قرآن، قم، مرکز نشر اسراء، ۱۳۹۰ .

۱۸. ----- ، ----- ، مراحل اخلاق در قرآن ، قم ، اسراء ، ۱۳۹۰ .

۱۹. ----- ، ----- ، هدایت در قرآن ، تحقیق علی عباسیان ، قم ، اسراء ، ۱۳۸۵ .

۲۰. حاتمی، حسین، بهداشت عمومی، تهران، انتشارات ارجمند، ۱۳۸۴، ج ۱ .

۲۱. حسینی ، ابوالقاسم ، اصول بهداشت روانی، بی جا، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۹ .

۲۲. حسینی، سید حسن، نگاهی اجمالی به مبانی و فلسفه بهداشت روانی در اسلام ، مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز

، ۱۳۷۸، شماره ۲۶ .

۲۳. حسینی دشتی ، مصطفی ، معارف و معاریف ، قم ، بی نا ، ۱۳۷۶ ، ج ۵ .

۲۴. حسینی کوهساری، سید اسحاق، نگاهی قرآنی به فشار روانی، تهران، کانون اندیشه جوان، ۱۳۸۳.
۲۵. حسینی همدانی، سید محمد حسین، انوار درخشان، تهران، کتاب فروشی لطفی، ۱۴۰۴، ج ۱۴.
۲۶. حکیمی، محمدرضا، محمد حکیمی و علی حکیمی، الحیاه، ترجمه احمد آرام، تهران، دفتر نشر فرهنگ، ج ۵.
۲۷. داور پناه، ابوالفضل، انوار العرفان فی تفسیر القرآن، تهران، انتشارات صدر، ۱۳۷۵، ج ۱.
۲۸. دایر، وین، درمان با عرفان، روان شناسی اعجاز والهام، ترجمه جمال هاشمی، تهران، انتشار، ۱۳۷۹.
۲۹. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، تهران، موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، ۱۳۷۲، ج ۴.
۳۰. سالاری فر، محمد رضا، و دیگران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۹.
۳۱. شاملو، سعید، بهداشت روانی، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۶۶.
۳۲. شجاعی، محمد صادق، توکل راهی به سوی بهداشت روانی، موسسه امام خمینی، ۱۳۸۳.
۳۳. طباطبایی، محمد حسین، المیزان، قم، دفتر انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۷، ج ۵.
۳۴. -----، -----، -----، سید محمد باقر موسوی همدانی، قم، انتشارات اسلامی، ۱۳۷۴.
۳۵. طبرسی، فضل بن حسن، جوامع الجامع، مشهد بنیاد پژوهش های آستان قدس رضوی، ۱۳۷۷، ج ۲.
۳۶. فضل بن حسن، طبرسی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، رضا ستوده، تهران، انتشارات فراهانی، ۱۳۶۰، ج ۱۴.
۳۷. عمید، حسن، عمید، فرهنگ عمید، تهران، انتشارات امیر کبیر، ۱۳۸۲، ج ۱.
۳۸. فراهیدی، خلیل ابن احمد، فراهیدی، العین، قم، هجرت، ۱۴۱۰، ج ۳.
۳۹. فقیهی، علی نقی، بهداشت و سلامت روان در آینه علم و دین، انتشارات حیات سبز، بی تا.
۴۰. قدیانی عباس، فرهنگ فارسی معلم، تهران، جاجرمی، ۱۳۸۱، ص ۱۴.
۴۱. قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، ۱۳۸۳، ج ۱.
۴۲. قربانی، نیما، سبک ها و مهارت های ارتباطی، تهران، نشر تبلور، ۱۳۸۴.
۴۳. قمی، عباس، مفاتیح الجنان، بی جا، آزادی، ۱۳۷۲.
۴۴. کلینی، محمد ابن یعقوب، تحفه الأولیاء، محمد علی اردکانی، قم، دارالحديث، ۱۳۸۸، ج ۳.
۴۵. -----، گزیده کافی، ترجمه محمد باقر بهبودی، تهران، مرکز انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۶۳، ج ۱.
۴۶. کوثری، یدالله، بهداشت روانی خانواده، قم، زمزم هدایت، ۱۳۹۰.
۴۷. -----، نقش باورهای دینی در بهداشت روانی، فصل نامه مریبان، ش ۱۹، ۱۳۸۵.
۴۸. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار الجامعة لدرر الاثمه الاطهار، بیروت، دار الاحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳، ج ۲.
۴۹. -----، بحار الانوار، ابوالحسن، موسوی همدانی، تهران کتابخانه مسجد ولیعصر، ۱۳۶۲، جلد ۲.
۵۰. -----، بحار الانوار، تهران، اسلامیه، ج ۳.
۵۱. مطهری، مرتضی، مسئله شناخت، تهران، انتشارات صدر، ۱۳۷۱.
۵۲. مکارم شیرازی، ناصر، و دیگران، تفسیر نمونه، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴، ج ۲۲.
۵۳. نراقی، احمد، معراج السعاده، قم، نشر وحدت بخش، ۱۳۸۸.

