

بهداشت روانی

با نگرش به منابع اسلامی

محمد رضا سالاری فر

محمد صادق شجاعی

سید مهدی موسوی اصل

محمد دولتخواه

فهرست مطالب

۱ مقدمه مجری

فصل اول: مفاهیم و مبانی بهداشت روانی

- ۵ ۱-۱. تعریف و تاریخچه
- ۶ ۱-۱-۱. تاریخچه مواجهه با بیماری روانی
- ۹ ۱-۱-۲. تعریف بهداشت روانی
- ۱۲ ۱-۱-۳. اهمیت بهداشت روانی
- ۱۳ ۱-۲. اهداف بهداشت روانی
- ۱۴ ۱-۲-۱. اهداف بهداشت روانی در نگاه روان‌شناختی
- ۱۴ ۱-۲-۲. اهداف بهداشت روانی از دیدگاه اسلام
- ۱۷ ۱-۳. تبیین ناپهنجاری روانی
- ۱۸ ۱-۳-۱. ملاک‌های ناپهنجاری
- ۱۹ ۱-۳-۲. تبیین ناپهنجاری
- ۲۵ ۱-۳-۳. ملاک‌های پهنجاری از دیدگاه اسلام
- ۲۷ ۱-۴. رابطه بهداشت روانی با دیگر رشته‌های علمی
- ۲۷ ۱-۵. مبانی بهداشت روانی از دیدگاه اسلام
- ۲۸ ۱-۵-۱. طبیعت مشترک انسانی
- ۲۹ ۱-۵-۲. اختیار و اراده آزاد در رفتار و شخصیت انسان
- ۳۱ ۱-۵-۳. زندگی دو ساحتی انسان
- ۳۲ ۱-۵-۴. نیک‌سرشتی و فطرت الهی انسان
- ۳۴ پرسش‌های فصل

فصل دوم: نظریه‌های سلامت روانی

- ۳۶ ۱-۲. نظریه‌های روان‌شناختی در سلامت روانی
- ۳۶ ۱-۱-۲. نظریه‌های روان‌تحلیل‌گری
- ۳۸ ۱-۲. نظریه‌های انسان‌نگر

۴۰ نظریه وجودگرایان ۳-۱-۲
۴۱ دیدگاه‌های اجتماعی ۴-۱-۲
۴۳ نظریه‌های اخلاقی و دینی ۲-۲
۴۳ نظریه علمای اخلاق ۱-۲-۲
۴۵ دیدگاه‌های مسیحیت و یهود ۲-۲-۲
۴۸ دیدگاه‌های اسلامی در سلامت روانی ۳-۲-۲
۵۰ تبیین ارتباطی سلامت روانی براساس دیدگاه اسلامی ۳-۲
۵۰ سه رابطه اصلی شخصیت سالم ۱-۳-۲
۵۷ شخصیت سالم در متون اسلامی ۲-۳-۲
۶۱ ملاک‌های شخصیت سالم و ناپه‌نجار ۳-۳-۲
۶۵ پرسش‌های فصل

فصل سوم: فرایندهای زیستی و سلامت روانی

۶۷ تغذیه ۱-۳
۶۸ عوامل رفتاری و روان‌شناختی مرتبط با تغذیه ۱-۱-۳
۷۰ رژیم غذایی سالم ۲-۱-۳
۷۱ معیارهای رژیم غذایی سالم در منابع اسلامی ۳-۱-۳
۷۵ اهمیت تغذیه در فرایند رشد ۴-۱-۳
۷۶ سوء مصرف مواد (اعتیاد) ۲-۳
۷۷ تعریف اعتیاد و فرایند تأثیر مواد در بدن ۱-۲-۳
۷۷ مرحله اول: استعمال
۷۸ مرحله دوم: توزیع
۷۸ مرحله سوم: جذب
۷۸ مرحله چهارم: دفع
۷۸ نظریه‌های وابستگی به مواد ۲-۲-۳
۸۱ الگوهای مصرف مواد
۸۱ تأثیرات منفی مواد بر بهداشت روانی ۳-۲-۳
۸۴ خواب ۳-۳
۸۴ اهمیت نیاز خواب ۱-۳-۳
۸۵ خواب و بهداشت روانی ۲-۳-۳
۸۶ بی‌خوابی ۳-۳-۳
۸۸ ورزش ۴-۳
۸۸ تعریف و انواع ورزش ۱-۴-۳
۹۰ نقش ورزش در سلامت جسمی ۲-۴-۳
۹۰ نقش ورزش در سلامت روانی ۳-۴-۳
۹۱ پرسش‌های فصل

فصل چهارم: نقش نیازها و باورهای دینی در بهداشت روانی

۹۴	۱-۴. نیازهای معنوی و بهداشت روانی
۹۴	۱-۱-۴. انواع نیازهای معنوی انسان
۹۶	۲-۱-۴. نیازهای معنوی از نظر اسلام
۹۷	۱-۲-۱-۴. نیازهای وجود، ربط و تعلق به خدا
۹۹	۲-۲-۱-۴. نیازهای ایمنی جویی معنوی
۱۰۲	۳-۲-۱-۴. نیازهای دوستی با خدا
۱۰۶	۴-۲-۱-۴. نیاز به کرامت و عزت نفس
۱۰۸	۵-۲-۱-۴. نیاز به خودشکوفایی معنوی
۱۱۱	۲-۴. باورهای دینی و بهداشت روانی
۱۱۲	۱-۲-۴. باورهای بنیادین اسلامی (اصول دین)
۱۱۲	۲-۲-۴. نقش اعتقاد به خدا (توحید) در بهداشت روانی
۱۱۵	۳-۲-۴. فرایند تأثیر خداپاوری در سلامت روانی
۱۲۱	بحث ویژه: روان‌درمانگری با تکیه بر ایمان به خدا
۱۲۳	۴-۲-۴. نقش اعتقاد به رسالت پیامبران (نبوت) در بهداشت روانی
۱۲۴	ارتباط بعثت پیامبران با بهداشت روانی
۱۲۷	۵-۲-۴. نقش اعتقاد به زندگی پس از مرگ (معاد) در بهداشت روانی
۱۳۰	پرسش‌های فصل

فصل پنجم: نقش رفتارهای دینی در بهداشت روانی

۱۳۲	۱-۵. رفتارهای عبادی
۱۳۲	۱-۱-۵. ماهیت عبادت
۱۳۶	۲-۱-۵. آثار مشترک عبادات در بهداشت روانی
۱۴۴	۲-۵. نقش انواع عبادات در بهداشت روانی
۱۴۴	۱-۲-۵. نماز
۱۴۶	۲-۲-۵. روزه
۱۴۷	۳-۲-۵. اعتکاف
۱۴۸	۴-۲-۵. حج و زیارت
۱۴۹	۵-۲-۵. دعا و نیایش
۱۵۳	۶-۲-۵. آسیب‌شناسی عبادات
۱۵۵	۳-۵. رفتارهای اخلاقی
۱۵۵	۱-۳-۵. مفهوم و ابعاد اخلاق
۱۵۷	۲-۳-۵. رابطه دانش اخلاق و بهداشت روانی
۱۵۸	۳-۳-۵. نقش اخلاق اجتماعی در سلامت روانی
۱۶۱	۴-۳-۵. پیشگیری و درمان بیماری‌های اخلاقی
۱۶۲	پرسش‌های فصل

فصل ششم: عوامل تهدیدکننده بهداشت روانی

۱۶۴	۱-۶. محرومیت
۱۶۴	۱-۱-۶. تعریف و نشانه‌های محرومیت
۱۶۵	۲-۱-۶. محرومیت از نیازهای زیستی
۱۶۶	۳-۱-۶. محرومیت از نیازهای عاطفی
۱۶۷	۴-۱-۶. ناکامی و محرومیت شدید
۱۶۷	۵-۱-۶. برخورد مناسب با ناکامی
۱۶۸	۲-۶. تعارض
۱۶۹	۱-۲-۶. آثار منفی تعارض بر بهداشت روانی
۱۷۰	۲-۲-۶. الگوهای تعارض
۱۷۱	۳-۲-۶. منابع و عوامل تعارض
۱۷۲	۴-۲-۶. شیوه‌های مواجهه با تعارض
۱۷۵	۳-۶. تنیدگی (استرس)
۱۷۵	۱-۳-۶. تعریف و پاسخ تنیدگی
۱۷۸	۲-۳-۶. عوامل تنیدگی
۱۸۰	بحث ویژه: زندگی دنیا منبع تنیدگی
۱۸۱	۳-۳-۶. رابطه تنیدگی و بیماری
۱۸۱	سازوکارهای تأثیر تنیدگی بر بیماری
۱۸۲	۴-۳-۶. تعدیل‌کننده‌های تنیدگی
۱۸۲	نقش عوامل شناختی در تعدیل تنیدگی
۱۸۳	الف) الگوی ارزیابی شناختی لازاروس
۱۸۳	ارزیابی اول
۱۸۴	ارزیابی دوم
۱۸۴	ارزیابی سوم
۱۸۴	ب) الگوی ارزیابی ایس
۱۸۵	نقش ویژگی‌های شخصیتی در تعدیل تنیدگی
۱۸۶	الف) الگوهای رفتاری نوع A و B
۱۸۶	ب) سخت‌رویی به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی
۱۸۷	ج) وجود حس انسجام در فرد
۱۸۸	د) جایگاه کنترل درونی و بیرونی
۱۸۸	ه) هیجان‌خواهی
۱۸۸	حمایت اجتماعی
۱۸۹	مذهب و باورهای اعتقادی افراد
۱۸۹	۵-۳-۶. شیوه‌های مقابله با تنیدگی
۱۹۲	۴-۶. گناه و تخلف از معیارهای اخلاقی

۱۹۲	۱-۴-۶. تعریف گناه
۱۹۴	۲-۴-۶. آثار منفی گناه بر بهداشت روانی
۱۹۸	۳-۴-۶. احساس گناه
۲۰۳	۴-۴-۶. راه‌های رویارویی با احساس گناه
۲۰۴	۵-۴-۶. تعادل بین ترس و امیدواری
۲۰۵	پرسش‌های فصل

فصل هفتم: خانواده و بهداشت روانی

۲۰۷	۱-۷. بهداشت روانی همسران
۲۰۷	۱-۱-۷. نقش ازدواج در بهداشت روانی
۲۱۱	۲-۱-۷. بهداشت روانی در دوره همسرگزینی
۲۱۴	۳-۱-۷. بهداشت روانی در سال‌های نخست ازدواج
۲۱۷	۴-۱-۷. بهداشت روانی زوج‌های دارای فرزند
۲۱۹	۲-۷. خانواده و بهداشت روانی فرزندان
۲۱۹	۱-۲-۷. بهداشت روانی در دوره بارداری و زمان تولد
۲۲۰	۱. نقش توارث در بهداشت روانی
۲۲۱	۲. بهداشت روانی در عمل جنسی
۲۲۲	۳. تأثیرات محیطی در رشد پیش از تولد و هنگام تولد
۲۲۳	۲-۲-۷. بهداشت روانی در دوره نوزادی
۲۲۶	۳-۲-۷. بهداشت روانی در دوره کودکی
۲۳۲	۴-۲-۷. بهداشت روانی در دوره نوجوانی
۲۳۲	۱. مسائل نوجوان در ارتباط با خود
۲۳۶	۲. ارتباط نوجوان با دیگران
۲۳۷	۳. ارتباط با نظام هستی
۲۳۹	۳-۷. اختلافات خانوادگی و بهداشت روانی
۲۳۹	۱-۳-۷. آثار اختلافات خانوادگی
۲۴۲	۲-۳-۷. پیشگیری از تعارضات خانوادگی
۲۴۳	۳-۳-۷. آموزه‌های اسلام برای پیشگیری از تعارضات زناشویی
۲۴۴	پرسش‌های فصل

فصل هشتم: روابط اجتماعی و بهداشت روانی

۲۴۶	۱-۸. آثار روابط اجتماعی
۲۴۶	۱-۱-۸. تأمین نیازها
۲۴۸	۲-۱-۸. حمایت اجتماعی
۲۴۹	حمایت اجتماعی در اسلام

۲۵۲	آثار منفی حمایت اجتماعی.....
۲۵۴	۲-۸. پیامدهای نداشتن روابط اجتماعی در بهداشت روان.....
۲۵۷	۳-۸. روابط اجتماعی مؤثر.....
۲۵۷	۱-۳-۸. مؤلفه‌های رابطه اجتماعی مؤثر.....
۲۵۸	۲-۳-۸. رابطه اجتماعی مؤثر در متون اسلامی.....
۲۶۲	۳-۳-۸. خودآشنایی از دیدگاه اسلام.....
۲۶۳	۴-۳-۸. جنبه‌های ظاهری و جسمانی کارآمدی روابط.....
۲۶۴	۵-۳-۸. عوامل مخل روابط اجتماعی مؤثر.....
۲۶۷	پرسش‌های فصل.....

فصل نهم: رابطه اشتغال، رفاه اقتصادی و مهاجرت با بهداشت روانی

۲۷۰	۱-۹. ۱. شغل و بهداشت روانی.....
۲۷۰	۱-۱-۹. ۱. آثار کار بر بهداشت روانی.....
۲۷۲	۲-۱-۹. ۲. استرس شغلی.....
۲۷۴	۳-۱-۹. ۳. آزار جنسی.....
۲۷۵	۴-۱-۹. ۴. بیکاری.....
۲۷۸	۵-۱-۹. ۵. تعادل بین کار و حیطه‌های دیگر زندگی.....
۲۷۸	الف) افراد معتاد کار.....
۲۸۰	ب) کار و نقش‌های خانوادگی.....
۲۸۱	ج) فراغت و تفریح.....
۲۸۲	۲-۹. ۲. آثار فقر و نابرابری بر بهداشت روانی.....
۲۸۲	۱-۲-۹. ۱. تأثیر فقر بر نیازهای جسمانی.....
۲۸۴	۲-۲-۹. ۲. آثار فرهنگی و اجتماعی فقر.....
۲۸۷	۳-۲-۹. ۳. آثار روان‌شناختی فقر.....
۲۸۹	۴-۲-۹. ۴. فقر و اختلالات روانی.....
۲۹۳	۳-۹. ۳. رویکرد متون اسلامی به فقر و غنا.....
۲۹۳	۱-۳-۹. ۱. نامطلوبیت فقر از دیدگاه اسلام.....
۲۹۶	۲-۳-۹. ۲. موارد مطلوبیت فقر در نگاه اسلامی.....
۲۹۸	۳-۳-۹. ۳. ثروتمندی و بهداشت روانی.....
۳۰۱	۴-۳-۹. ۴. زندگی متوسط، مناسب‌ترین وضعیت برای بهداشت روانی.....
۳۰۲	۴-۹. ۴. مهاجرت و بهداشت روانی.....
۳۰۲	۱-۴-۹. ۱. انواع مهاجرت.....
۳۰۳	۲-۴-۹. ۲. مشکلات روانی مهاجران.....
۳۰۶	۳-۴-۹. ۳. مهاجرت در متون اسلامی.....
۳۰۸	پرسش‌های فصل.....

فصل دهم: محیط زیست، فناوری و بهداشت روانی

۳۰۹	۱-۱۰. محیط زیست و بهداشت روانی
۳۱۰	۱-۱-۱۰. پیشینه تحقیقات محیط زیست و بهداشت روانی
۳۱۱	۲-۱-۱۰. تأثیرات منابع زیست محیطی بر بهداشت روانی
۳۱۶	۲-۱۰. محل سکونت و بهداشت روانی
۳۱۶	۱-۲-۱۰. موقعیت جغرافیایی محل زندگی
۳۱۷	۲-۲-۱۰. وضعیت مسکن
۳۱۹	۳-۲-۱۰. معماری و بافت شهر
۳۲۰	۴-۲-۱۰. مشکلات شهرهای جدید
۳۲۱	۳-۱۰. تأثیر فناوری بر بهداشت روانی
۳۲۲	۱-۳-۱۰. تأثیرات مثبت فناوری
۳۲۳	۲-۳-۱۰. تأثیرات منفی فناوری
۳۲۴	الف) آلودگی محیط زیست
۳۲۶	ب) افزایش اختلالات و بیماری‌های روانی
۳۲۷	ج) افزایش بیکاری
۳۲۷	۴-۱۰. مسائل جهانی فناوری و بهداشت روانی
۳۲۹	پرسش‌های فصل

فصل یازدهم: رسانه‌ها و بهداشت روانی

۳۳۱	۱-۱۱. ماهیت و کارکرد رسانه‌ها
۳۳۱	۱-۱-۱۱. تعریف و اهمیت رسانه‌ها
۳۳۲	۲-۱-۱۱. تاریخچه رسانه‌های جمعی
۳۳۳	۳-۱-۱۱. کارکرد رسانه‌های جمعی
۳۳۵	۲-۱۱. انواع تأثیرات رسانه‌ها بر بهداشت روانی
۳۳۵	۱-۲-۱۱. تأثیرات شناختی
۳۳۶	۲-۲-۱۱. تأثیرات عاطفی
۳۳۶	۳-۲-۱۱. تأثیرات رفتاری
۳۳۷	۳-۱۱. تأثیر رسانه‌های چاپی بر بهداشت روانی
۳۳۷	۱-۳-۱۱. کتاب
۳۳۸	۲-۳-۱۱. روزنامه
۳۴۱	۴-۱۱. رسانه‌های گفتاری-شنیداری
۳۴۲	۵-۱۱. رسانه‌های تصویری
۳۴۲	۱-۵-۱۱. تلویزیون
۳۴۸	۲-۵-۱۱. سینما
۳۵۵	۶-۱۱. اینترنت؛ رسانه نوین جهانی

۳۵۶	۱۱-۶-۱. آثار منفی اینترنت بر بهداشت روانی.....
۳۵۶	الف) افسردگی و انزوای اجتماعی.....
۳۵۸	ب) هرزه‌نگاری در اینترنت.....
۳۶۰	ج) اعتیاد به اینترنت.....
۳۶۲	۱۱-۶-۲. شبکه‌های اجتماعی.....
۳۶۵	۱۱-۷-۷. تلفن همراه.....
۳۶۶	۱۱-۷-۱. پیامدهای زیستی تلفن همراه.....
۳۶۸	۱۱-۷-۲. پیامدهای روانی تلفن همراه.....
۳۶۹	پرسش‌های فصل.....

فصل دوازدهم: نهادهای اجتماعی و بهداشت روانی

۳۷۳	۱۲-۱. نهاد آموزش و پرورش.....
۳۷۴	۱۲-۱-۱. بهداشت روانی در مقطع پیش‌دبستانی.....
۳۷۷	۱۲-۱-۲. بهداشت روانی در دوره دبستان.....
۳۷۷	۱۲-۱-۳. بهداشت روانی در دوره متوسطه.....
۳۷۸	۱۲-۱-۴. بهداشت روانی در دانشگاه.....
۳۸۰	۱۲-۱-۵. عوامل تأثیرگذار بر بهداشت روانی دانش‌آموزان و دانشجویان.....
۳۸۲	۱۲-۲. نهاد حکومت.....
۳۸۲	۱۲-۲-۱. ضرورت حکومت.....
۳۸۴	۱۲-۲-۲. سبک‌های حکومت و بهداشت روانی.....
۳۸۴	الف) حکومت‌های استبدادی.....
۳۸۸	ب) حکومت‌های مردم‌سالار.....
۳۹۰	۱۲-۲-۳. وظایف دولت در حوزه بهداشت روانی.....
۳۹۵	۱۲-۳. نهاد روحانیت و بهداشت روانی.....
۳۹۷	پرسش‌های فصل.....
۳۹۹	منابع.....

نمایه‌ها

۴۴۷	نمایه آیات.....
۴۵۰	نمایه روایات.....
۴۵۷	نمایه اشخاص.....
۴۶۱	نمایه اصطلاحات.....

مقدمه مجری

از دغدغه‌های مهم انسان‌ها در همه دوره‌های تاریخ، سلامت روانی در کنار سلامت جسمانی بوده است. عالمان دینی، پزشکان و مربیان اخلاق بیشترین تلاش‌ها را برای بررسی علمی سلامت روانی و ملاک‌ها و راه‌های نیل به آن داشته‌اند. در اوایل قرن بیستم روان‌شناسان و روان‌پزشکان سلامت و بهداشت روانی را با مبانی و روش‌های جدیدتری بررسی و به تعبیری نهضت جدید بهداشت روانی را پی‌ریزی کردند. بی‌تردید آموزه‌های دینی تأثیر مهمی در تعریف سلامت روانی و راه‌های نیل به آن داشته و حتی از اهداف مهم ادیان الهی تأمین سلامت روانی انسان‌ها بوده است. در زمینه رابطه دین و بهداشت روانی در مجامع روان‌شناسی و روان‌پزشکی دنیا تحقیقات بسیاری صورت گرفته است. پژوهش در روان‌شناسی در قرن اخیر به سرعت رو به گسترش و تعمیق می‌باشد. با وجود این، استفاده از عقل و آموزه‌های وحیانی در کنار داده‌های تجربی، در این دوره، مورد بی‌توجهی قرار گرفته است. پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، از ابتدای شکل‌گیری به این بُعد پژوهش در روان‌شناسی، اهتمام ویژه داشت. بر همین اساس می‌توان کتاب‌های مکتب‌های روان‌شناسی و نقد آن، ج ۱ و ۲، روان‌شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، ج ۱ و ۲، روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، روان‌شناسی تبلیغات، روان‌شناسی دین و ده‌ها مقاله و کتاب دیگر را نام برد که پژوهشگاه روش عقلانی و آموزه‌های دینی را در روان‌شناسی وجهه همت خود قرار داده است. محققان روان‌شناسی پژوهشگاه در زمینه بهداشت روانی و سلامت نیز، پس از ترجمه کتاب روان‌شناسی سلامت و ارائه مباحث اسلامی در ضمیمه آن، به تدوین کتاب بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی پرداختند و بر آن شدند تا بهداشت روانی را با موشکافی بیشتری در متون اسلامی بررسی کنند. این کتاب نتیجه این بررسی‌هاست.