

سورة



دانشگاه خوارزمی

دانشکده ی ادبیات و علوم انسانی

گروه دین و فلسفه

پایان نامه در رشته ی علوم قرآن و حدیث

عنوان

بازیابی عوامل موثر بر سلامت روان

در

قرآن کریم

استاد راهنما:

آقای دکتر عبد الوهاب شاهرودی

استاد مشاور:

آقای دکتر سید احمد امام زاده

تنظیم: سمیه تیموری

شهریور ۱۳۹۱

تقدیم به :

آنان که خود پڑمردند تا شکوفایی مرا به نظاره بنشینند /.

چکیده

امروزه با توجه به اختلالات عدیده ی روانی ناشی از مشکلات زندگی صنعتی ، پرداختن به موضوع سلامت روان انسان از اهمیت والایی برخوردار است . مفهوم سلامت روان بسیار گسترده و تعاریف آن متنوع است . طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت رفاه کامل جسمی ، روانی و اجتماعی است نه صرفاً فقدان بیماری . ادیان الهی همواره تاثیر شگرفی در تقویت سلامت روان آدمی داشته اند و به طور خاص اسلام و کتاب آسمانی قرآن . چرا که قرآن کتاب هدایت است و در آن مجموعه ای از دستورات ، پندها ، موعظه ها و قصص مطرح شده است که هر کدام به جنبه ای از زندگی انسان نظر دارد و از آن آموزه ها می توان قواعد و دستور العمل هایی که بهداشت روانی را تأمین می کند ، استفاده کرد ؛ وگرنه قرآن کتاب بهداشت روانی نیست و در آن مباحث بهداشت روان به صورت منظم مطرح نشده است . تحقیق حاضر به بررسی تاثیر آیات قرآن بر سلامت روان انسان می پردازد .

کلید واژه

سلامت ، روان ، قرآن ، انسان

تقدیر و تشکر

بر خود واجب می دانم که مراتب سپاس خود را از همه ی سروران و عزیزانی که در مراحل مختلف این پایان نامه مرا یاری نمودند ، به جا آورم . به ویژه استاد عزیزم جناب آقای دکتر عبد الوهاب شاهرودی که راهنمایی بنده را به عهده داشتند و دلسوزانه مرا در این مسیر یاری کردند و هم چنین استاد مشاورم جناب آقای دکتر سید احمد امام زاده که از مشاوره ی ایشان بهره بردیم . و نیز نهایت تواضع و سپاس را نسبت به دو ستاره ی پر فروغ آسمان زندگی ام ، پدر و مادر عزیزم دارم که همواره در فراز و نشیب های زندگی پشتوانه ام بوده اند ، باشد که در پناه لطف حضرت حق از سعادت و سلامت برخوردار باشند .

فهرست مندرجات

موضوع	صفحه
مقدمه (کلیات).....	الف
مقدمه.....	الف
۱. مسأله.....	ت
۲. روش تحقیق.....	ت
۳. طرح سوال های اصلی پژوهش.....	ت
۴. سوالات فرعی پژوهش.....	ث

۵. فرضیه ی پژوهش ث
۶. پیشینه ی تحقیق ث
۷. اهداف تحقیق ج

فصل اول : سلامت روان (۲۹-۲)

- ۱-۱. روان شناسی سلامت ۲
- ۱-۱-۱. تعریف ۲
- ۲-۱-۱. رشته ۳
- ۳-۱-۱. پیدایش ۴
- ۴-۱-۱. اهداف ۵
- ۵-۱-۱. پیشرفت ۵
- ۶-۱-۱. جایگاه ۶
- ۲-۱. اختلاف در مفهوم سلامت روان ۶
- ۱-۲-۱. سازمان بهداشت جهانی ۷
- ۲-۲-۱. انجمن کانادایی بهداشت روان ۸
- ۳-۲-۱. کنگره جهانی بهداشت روانی ۸
- ۳-۱. سلامت روان از دیدگاه برخی اندیشمندان ۹
- ۱-۳-۱. کورسینی ۹

- ۲-۳-۱ . دویچ و فیش من ۹
- ۳-۳-۱ . لوینسون ۱۰
- ۴-۳-۱ . هوگان ۱۰
- ۵-۳-۱ . چاپمن ۱۱
- ۶-۳-۱ . گینز برگ ۱۱
- ۷-۳-۱ . کارل مینجر ۱۱
- ۸-۳-۱ . یونگ ۱۱
- ۹-۳-۱ . جاهودا ۱۱
- ۱۰-۳-۱ . اتکینسون و هیلگارد ۱۲
- ۱۱-۳-۱ . میلر و برت ۱۳
- ۱۲-۳-۱ . دیوید ام. وونف ۱۳
- ۱۳-۳-۱ . دکتر سعید شاملو ۱۳
- ۱۴-۳-۱ . دکتر باقر ثنایی ذاکر ۱۴
- ۱۵-۳-۱ . دکتر زهرا کار ۱۵
- ۴-۱ . در مکاتب روان شناسی ۱۵
- ۱-۴-۱ . مکتب روانکاوی ۱۵
- ۱-۴-۱ . فروید ۱.۶
- ۲-۱-۴-۱ . آدلر ۱.۶

- ۱۷..... ۲-۴-۱ . مکتب انسان گرایی.....
- ۱۸..... ۱-۲-۴-۱ . کارل راجرز.....
- ۱۸..... ۲-۲-۴-۱ . آبراهام مزلو.....
- ۲۰..... ۳-۴-۱ . مکتب رفتارگرا.....
- ۲۱..... ۱-۳-۴-۱ . واتسون.....
- ۲۱..... ۲-۳-۴-۱ . بی . اف . اسکینر.....
- ۲۱ ۴-۴-۱ . مکتب شناختی
- ۲۲..... ۱-۴-۴-۱ . ویلیام گلاسر.....
- ۲۳..... ۲-۴-۴-۱ . البرت ایس.....
- ۲۳ ۵-۴-۱ . مکتب هستی گرا
- ۲۳..... ۱-۵-۴-۱ . ویکتور فرانکل.....
- ۲۴ ۶-۴-۱ . مکتب زیست گرایی
- ۲۵ ۵-۱ . جمع بندی نظریات
- ۲۶ ۶-۱ . اهمیت و ضرورت سلامت روان
- ۲۷ ۷-۱ . تفاوت سلامت روان و بهداشت روان
- ۲۸ ۸-۱ . مفهوم سلامت و بیماری
- ۲۹ ۹-۱ . تعریف بیماری روانی
- فصل دوم : دین و سلامت روان (۳۱-۴۹)

۳۱ ۱-۲. دین و سلامت روان

۳۷ ۲-۲. پژوهش های انجام شده

۴۰ ۳-۲. دین از نگاه جیمز

۴۳ ۴-۲. دین در نگاه یونگ

۴۴ ۵-۲. سلامت روان در اسلام

۴۷..... ۱-۵-۲. معیار ایده آل سلامت روان در اسلام

۴۷..... ۲-۵-۲. ملاک های سلامت روان از دیدگاه اسلام

(۵۱-۹۳) فصل سوم: قرآن و سلامت روان

۵۱ ۱-۳. قرآن و سلامت روان

۵۳ ۲-۳. سلامت روان در قرآن

۵۵ ۳-۳. فاکتور های سلامت روان

۵۵ ۱-۳-۳. نوع دوستی و مهرورزی

۵۸ ۲-۳-۳. دغدغه ی نوع دوستی و سعادت بشر

۵۹ ۳-۳-۳. از مرز خود فراتر رفتن

۶۱ ۴-۳-۳. آزادی و اختیار عمل انسان

۶۱ ۵-۳-۳. شکیبایی و تحمل

۶۴ ۶-۳-۳. هدف مندی و غایت مداری

- ۶۶ ۷-۳-۳ . پذیرش مسئولیت زندگی خویشتن
- ۶۸ ۸-۳-۳ . عزت نفس و پذیرش خویشتن
- ۶۸ ۹-۳-۳ . آرامش و امنیت روحی
- ۶۹ ۱-۹-۳-۳ . تقویت کننده های آرامش
- ۶۹..... ۱-۱-۹-۳-۳ . ذکر
- ۷۰..... ۲-۱-۹-۳-۳ . توکل
- ۷۲..... ۳-۱-۹-۳-۳ . دعا
- ۷۳..... ۴-۱-۹-۳-۳ . رضا و تسلیم
- ۷۳ ۲-۹-۳-۳ . موانع آرامش
- ۷۳..... ۱-۲-۹-۳-۳ . ترس
- ۷۶..... ۲-۲-۹-۳-۳ . یأس و ناامیدی
- ۷۶ ۱۰-۳-۳ . روابط اجتماعی سالم سازنده
- ۷۷ ۱-۱۰-۳-۳ . عوامل تقویت کننده روابط اجتماعی سالم
- ۷۷..... ۱-۱-۱۰-۳-۳ . تشویق به نماز جماعت و نماز جمعه
- ۷۸..... ۲-۱-۱۰-۳-۳ . تشویق به زکات
- ۷۹..... ۳-۱-۱۰-۳-۳ . تشویق به روزه
- ۷۹..... ۴-۱-۱۰-۳-۳ . تشویق به عفو و گذشت
- ۸۰..... ۵-۱-۱۰-۳-۳ . تشویق به صلح و صلح با مردم
- ۸۱..... ۶-۱-۱۰-۳-۳ . تشویق به برادری و نیک رفتاری با مردم

- ۸۲..... ۷-۱-۱۰-۳-۳ . تشویق به امانتداری و وفای به عهد
- ۸۳..... ۸-۱-۱۰-۳-۳ . تشویق به انفاق و بخل
- ۸۴..... ۹-۱-۱۰-۳-۳ . نهی از حسد
- ۸۵..... ۱۰-۱-۱۰-۳-۳ . پرهیز از ظن بد و تهمت
- ۸۶..... ۱۱-۱-۱۰-۳-۳ . پرهیز از غیبت
- ۸۷..... ۱۲-۱-۱۰-۳-۳ . پرهیز از سخن چینی
- ۸۸..... ۱۳-۱-۱۰-۳-۳ . پرهیز از کینه و دشمنی
- ۸۹..... ۱۴-۱-۱۰-۳-۳ . پرهیز از تندخویی
- ۹۰..... ۱۵-۱-۱۰-۳-۳ . پرهیز از دروغ و سخن باطل
- ۹۱..... ۱۶-۱-۱۰-۳-۳ . پرهیز از بخل
- ۹۲..... ۱۷-۱-۱۰-۳-۳ . پرهیز از غرور و تکبر
- ۹۳..... ۱۸-۱-۱۰-۳-۳ . پرهیز از استهزاء و مسخره کردن
- ۹۴..... ۱۹-۱-۱۰-۳-۳ . پرهیز از حرص و طمع
- ۹۵..... ۲۰-۱-۱۰-۳-۳ . پرهیز از خشم و غضب

۹۴ نتیجه گیری

۹۶ فهرست منابع و مآخذ

مقدمه (کلیات)

قرآن کتاب زندگی و معجزه ی جاوید آخرین پیامبر حضرت محمد صلی الله علیه و آله است . قرآن چشمه ای است که همواره در طول زمان برای بهره گیری مردمان به فضل الهی جاری است و نسخه ی شفا بخشی است که می تواند انسان را به سر منزل هدایت رهنمون سازد . در عصر کنونی که عصر اضطراب نامیده می شود و بیماری های روانی به اوج خود رسیده ، دغدغه ی هر گروه و هر ارگان اینست که به نوعی از این حجم انبوه فشارهای روانی کم کنند ، ما مسلمانان سرمایه ی عظیمی به جا مانده از پیامبر مان داریم که می تواند راهنما و پشتیبان ما برای رهایی از فشارهای روانی و اختلالات روحی باشد .

دکتر ابراهیم یزدی در کتاب بیماری های قلب آدمی (۱۳۷۵) می گوید : بالاترین درصد تخت های بیمارستان های کشوری مثل آمریکا را بیماران روانی اشغال کرده اند . و این تازه آن دسته از بیمارانی هستند که به بیماری خود اشعار و آگاهی پیدا کرده اند و به پزشک مراجعه کرده و به بیمارستان سپرده شده اند ...

"نرخ خودکشی در میان مردان جوان به طور قابل ملاحظه ای بالا رفته است. در حالی که خودکشی به عنوان

دهمین علت مرگ و میر در ایالت متحده فهرست شده است ، در میان جوانان پانزده تا نوزده ساله حالاسومین و در میان

دانشجویان دومین مقام را دارد... مطالعه‌ای که توسط دانشگاه ایالتی «ایداهو» انجام گرفت، نشان داد که ۵۱ / مورد از ۶۰ / مورد دانشجویی که به طور جدی دست به خودکشی زده بودند، دلیل اقدامشان «زندگی برای آنها یعنی هیچ» بوده است. از این ۵۱ / نفر، ۴۸ / نفر در سلامتی فیزیکی عالی بودند و سرگرمی‌های اجتماعی پر جنب و جوشی را داشتند، در کار دانشگاهی‌شان خوب عمل می‌کردند و رابطه آنها با گروه خانوادگی‌شان خوب بود...
جدیت هشدار نهفته در این گزارش وقتی خود را نشان می‌دهد که بدانیم که جامعه امریکا یکی از برخوردارترین جوامع در سطح جهان است و خودکشی، چونان که خواهیم دید تنها یکی از پی‌آمدهای منفی احساس پوچی می‌باشد.
اخطار شدید ویکتور فرانکل و اریک فروم (به ترتیب) نیز در این رابطه قابل مطالعه است که می‌گویند:
امروز معناجویی اغلب ناکام و نافرجام مانده است... ما روان‌پزشکان بیش از هر زمان با بیمارانی روبه‌رو هستیم که از یک احساس بیهودگی و پوچی شکایت می‌کنند...» (سجادی، ۱۳۸۵: ص ۳)

در جوامع صنعتی امروز که روز به روز پیشرفت‌های علمی و صنعتی بیشتر شده و زندگی انسان به سوی ماشینی شدن پیش می‌رود، خلاء آرامش روحی و روانی کاملاً محسوس است و با وجود پیشرفت‌های علم روان‌شناسی دستاوردهای آن در این زمینه چندان مفید فایده نبوده است. بسیاری از روان‌شناسان خود به این امر اذعان دارند و راه رسیدن به سلامت روحی و روانی را چنگ زدن به دامن معنویت می‌دانند. بدین خاطر بر آن شدیم که با استفاده از کتاب آسمانی خود (قرآن) و شناسایی ژرفای تعالیمش انسان را در پیمودن این راه یاری کنیم.

آیات قرآن کریم سرشار از مفاهیم ژرف و والا است که تعمق در آنها و پیاده‌سازی آنها در زندگی می‌تواند تاثیر شگرفی در سلامت روحی روانی انسان داشته باشد. خداوند متعال در قرآن کریم کرامت انسانی را یاد آور شده و می‌فرماید: " و لقد کرمانا بنی آدم و حملناهم فی البر و البحر و رزقناهم من الطیبات و فضلناهم علی کثیر ممن خلقنا تفضیلا " [سراء/ 70]

و به راستی ما فرزندان آدم را گرامی داشتیم و آنان را در خشکی و دریا بر مرکب‌ها نشانیدیم و از چیزهای پاکیزه به ایشان روزی دادیم، و آنها را بر بسیاری از آفریده‌های خود برتری آشکار دادیم.

حال موجودی که خداوند اینچنین کرامت را برایش متصور شده چگونه باید باشد و چگونه باید بزید که شایسته‌ی این کرامت باشد و لطمه‌ای به مقام و جایگاهش وارد نشود. قرآن کریم از سوی خداوند یک برنامه‌ی جامع و کامل برای انسان است تا به وسیله‌ی رهنمودهای آن، انسان به گونه‌ای شایسته‌ی زندگی کند.

۱. بیان مسأله

با صنعتی شدن جوامع امروز و علی‌رغم تمام پیشرفت‌های علمی و مادی، انسان امروزی آنقدر درگیر حوادث و مشغله‌های مختلف است که گاه زیر بار فشارهای روانی این مشکلات خم می‌شود و دستخوش انبوهی از اختلالات روانی خواهد شد. در این شرایط تمسک به فرامین و تعالیم خداوند و توجه به نیرویی مافوق همه‌ی نیروها می‌تواند نقش بسیار موثری در آرامش روحی روانی انسان داشته باشد. از آنجا که قرآن کتاب هدایت و معجزه‌ی جاوید است و بر اساس فطرت بشر نازل شده، تعالیم آن نیز بر مبنای فطرت انسان است و همواره رهنمون بشر به یک زندگی سعادت‌مندانه است.

مسئله تحقیق حاضر اینست که قرآن به عنوان معجزه‌ی جاوید پیامبر خاتم و کامل‌ترین کتاب آسمانی تا چه حد می‌تواند بر سلامت روانی انسان تاثیر گذار باشد؟ آیا قرآن کریم لایه‌ی تعالیمش راهکارهایی برای تقویت سلامت روانی انسان دارد یا خیر؟ و اگر دارد این راهکارها چه هستند و چگونه می‌توانند تاثیر گذار باشند؟

۲. روش تحقیق

روش تحقیق حاضر تحلیلی - توصیفی است و در این تحقیق مبانی روان‌شناسی پیرامون سلامت روان توصیف شده و رابطه‌ی آنها با آیات قرآن مورد تحلیل قرار می‌گیرد. در واقع تحلیل محتوای آیات قرآن برای استخراج اشارات لطیف آیات نسبت به سلامت روانی انسان و باورها و نگرش‌هایی که قرآن به انسان موعمن می‌دهد.

۳. طرح سوال‌های اصلی تحقیق

آیا در قرآن کریم به جنبه‌های روانشناختی شخصیت افراد و سلامت روحی روانی انسان توجه شده است؟

قرآن سلامت روانی را چه می داند؟

۴. سوالات فرعی

فاکتورهای سلامت روان چقدر در قرآن مورد توجه اند؟

کدام تعالیم قرآن می تواند مستقیماً بر سلامت روان انسان تاثیر گذار باشد؟

۵. فرضیه ی پژوهش

فرضیه ی پژوهش حاضر اینست که قرآن به عنوان یک کتاب جامع و کامل برای سعادت بشر به انسان تنها از یک بعد نمی نگرد ، بلکه قرآن برای انسان علاوه بر جسم به روح قائل است و در مورد صفات و حالات روحی انسان هم متذکر حقایقی شده که آن حقایق به تکامل شخصیت انسان و بهداشت روانی او کمک می کند . قرآن سلامت را تعادل بین تمام ابعاد و جنبه های انسان دانسته و سعی در برقراری این تعادل دارد . فاکتورهای سلامت روان که در فصل یک به آنها اشاره می شود ، در قرآن تا حدودی مورد توجه هستند و به برخی از آنها اشاره شده و هم چنین برخی از راهکارهای عملی و اعتقادی قرآن کریم می تواند تقویت کننده ی سلامت روان انسان باشد که در فصل سوم پایان نامه به آنها اشاره می شود .

در این تحقیق ما با بررسی تعریف سلامت روان تا حدودی شاخصه های آن را مشخص و پررنگ کردیم و سپس به انطباق آنها با آیات قرآن پرداختیم تا ببینیم که کدام یک از این عوامل در قرآن مورد توجه می باشند و تا چه حد و چگونه می توانند بر سلامت روانی انسان موثر واقع شوند .

۶. پیشینه ی تحقیق

در این زمینه تاکنون کارهایی انجام شده اما نه به صورت مستقل و گسترده ، برای مثال آذربایجانی در بخشی از کتاب روان شناسی دین ، یکی از فواید دینداری را آثار روانی دانسته و تا حدودی این موضوع را شرح داده است . دکتر یزدی هم در کتاب بیماری های قلب آدمی در این زمینه به مطالبی اشاره کرده است .

محمد عثمان نجاتی در کتاب قرآن و روان شناسی این بحث را به صورت مبسوط تری مطرح کرده است . یا کتاب سلامت تن و آرامش روان دکتر صانعی هم به اختصار این مسئله را مطرح و تشریح کرده ، پایان نامه هایی هم

نزدیک به این موضوع کار شده است . اما هیچ یک از اینها به طور کامل هم جنبه ی روان شناسی مسئله و هم جنبه ی قرآنی اش را مورد بحث قرار نداده اند .

7. اهداف تحقیق

هدف تحقیق این است که قرآن را کاربردی کرده و آن را وارد زندگی عملی انسان کنیم و از تعالیم قرآن در جهت ارتقای سلامت روانی افراد کمک بگیریم . هم چنین مشاوران و روانشناسان ما می توانند از آموزه های قرآن در فرآیند درمان مراجعین استفاده کنند .

فصل اول

سلامت روان

۱-۱. روان شناسی سلامت

روان شناسی سلامت شاخه ای از علم روان شناسی است که ما در این تحقیق آن را مورد استفاده قرار داده ایم ، لذا بر خود می بینیم که ابتدا اطلاعاتی مختصر در مورد آن ارائه دهیم تا خواننده را در درک مطلب یاری کرده باشیم .

۱-۱-۱. تعریف

روانشناسی سلامت آنچنان که از نامش پیداست شاخه ای از روانشناسی است که هدفش ایجاد و یا حفظ سلامت افراد است . تعاریف مختلفی از این رشته شده است که در ذیل به چند نمونه از آنها اشاره می کنیم .

"روان شناسی سلامت به بررسی این موضوع می پردازد که چگونه مردم سالم می مانند ، چرا بیمار می شوند و چگونه به بیماری واکنش نشان می دهند . روانشناسان سلامت ضمن بررسی چنین موضوعاتی به ترویج مداخله هایی می پردازند که به مردم کمک می کنند تا سالم مانده و یا بر بیماری غلبه کرده و آن را از سر بگذرانند " (صدوقی و تمنایی فر ، ۱۳۸۸: ص ۲۸) .

"اصطلاح روان شناسی سلامت به عنوان تجمعی از یافته های خاص آموزشی ، علمی و حرفه ای رشته روان شناسی برای ارتقاء و حفظ سلامتی ، پیشگیری و درمان بیماری ها ، شناسایی عوامل سببی و تشخیص سلامت و بیماری و بدکار کردی مرتبط با آن و نیز تجزیه و تحلیل و بهبود نظام مراقبت های بهداشتی و ایجاد خط مشی های بهداشتی تعریف شده است " (بیگدلی و دیگران ، ۱۳۸۷: ص ۱۱) .

ادوارد سارافینو (۱۳۸۴) هم در کتاب روان شناسی سلامت این تعریف را به نقل قول از جوزف ماتارازو آورده است و اضافه می کند که :

" قسمت آخر این تعریف ، چهار هدف روان شناسی سلامت را توصیف می کند . نخستین هدف ، ارتقاء و حفظ سلامت است . دومین هدف ، شامل پیشگیری و درمان بیماری است . سومین هدف ، به تشخیص «علل» و رد یابی بیماری ، مربوط است . آخرین هدف ، یعنی بهبود نظام خدمات بهداشتی و مقررات بهداشتی " .

" بسیاری از روانشناسان بر اهمیت عوامل روانشناختی مانند باور ها و رفتارها در سبب شناسی و پیشگیری از بیماری - سلامت تاکید می ورزند . بدین ترتیب مدل مورد تایید در زمینه روان شناسی سلامت ، مدل زیستی روانی ، اجتماعی است که چالشی مستقیم نسبت به مدل زیستی پزشکی است " (آزاد ، ۱۳۸۹: ص ۲۴) .

۱-۱-۲. رشته

رشته روان شناسی سلامت شاخه ای از روان شناسی است که به بررسی تاثیر رفتارها و سبک زندگی فرد بر سلامت او می پردازد . (صدوقی و تمنایی فر ، ۱۳۸۸ : ص ۴۷) به دلیل آنکه رشته روان شناسی سلامت ، رشته ای جدید است ، ظرفیت بالقوه آن برای ایجاد شغل بر سرعت در حال پیشرفت است . روان شناسان سلامت ، در کمک مستقیم به بیماران برای سازگاری روانی آنان و ساماندهی مشکلات بهداشتی شان فعالیت می کنند . روانشناسان سلامت که آموزش بالینی دیده اند ، در درمان مشکلات روانی و تطبیق اجتماعی بیماران دارای ناتوانی های محصول از کار افتادگی ، فعالیت دارند (سارافینو ، ۱۳۸۴: ص ۶۰) .