

The first International Conference on Innovation and Research in Arts and Humanities

قرآن و سلامت روان

پرستو حسین آبادی¹

چکیده

مقدمه و هدف: یکی از مباحث مطرح در بحث علم و دین، استخدام علوم در فهم اشارات علمی قرآن است و در بحث قرآن و بهداشت روان نیز می توان از پیشرفت ها و دستاوردهای روانشناسی و بهداشت روانی برای استخراج قواعد بهداشت روانی از دیدگاه اسلام استفاده کرد و لذا در این مقاله سعی شده است به سلامت روانی از جنبه های مختلف از دیدگاه قرآن پرداخته شود.

روش تحقیق: قرآن پژوهی، مطالعه مروری و کتابخانه ای

نتایج: با توجه به بررسی های بعمل آمده و تفکر در مورد آنها برخی علل و عوامل از دیدگاه قرآن مجید برای سلامت روان شامل: ایمان به خدا - اسلام - تقوا - دل بسته نبودن به دنیا - ازدواج - پرداختن زکات - ظلم نکردن - شفافبخشی قرآن - توسل به اولیاء در دین - داشتن اخلاق نیکو - داشتن نگاه مثبت به مسائل می باشند که چنانچه انسان به گفته های قرآن عمل نماید مسلماً از سلامت روان برخوردار خواهد بود.

بحث و نتیجه گیری: در نظام بهداشتی و سلامتی اسلام، بهره مندی انسان از نعمت های الهی برای رسیدن به تکامل و خشنودی خداوند ضروری است و مواظبت و پیشگیری از آسیب ها و آلودگی ها واجب دانسته می شود، به گونه ای که برآیرسیدن به این ضرورت در ابعاد جسمانی و معنوی در سه حیطه شناختی، رفتاری و عاطفی، نظامی مدون و اصول و قواعدی برای حفظ سلامتی انسان و رستگاری او ارائه می دهد و برنامه زندگی اش را از آغاز شکل گیری تارسیدن به روز رستاخیز، در ابعاد مختلف فردی - اجتماعی در قالب وظایفی مثل رعایت بهداشت تغذیه، سلامتی جسمی، روحی و جنسی، تنظیم می کند و در اختیار جامعه بشری قرار می دهد.

واژگان کلیدی: قرآن، بهداشت، سلامت روانی

1- کارشناسی ارشد تکنولوژی آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب - پست الکترونیکی Parastoo_h123@yahoo.com