

سرشناسه	فقیهی، علی نقی، ۱۳۳۵ -
عنوان و نام پدیدآور	جوان، تربیت و سلامت روان در نگرش اسلامی / تألیف علی نقی فقیهی، رضا جعفری هرنندی.
مشخصات نشر	قم: انتشارات ابوالحسنی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۲۸۶ ص.
شابک	۲۲۰۰۰۰ ریال : ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۴۷-۵۱-۸
روند فهرست نویسی	فیا
پادداشت	کتابنامه: ص. [۲۸۶] - همچنین به صورت زیرنویس.
موضوع	جوانان مسلمان - راه و رسم زندگی
زبان	Muslim youth-- Conduct of life
موضوع	نوجوانان و جوانان -- بهداشت روانی
موضوع	Youth -- Mental health
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ ج ۲۳۰/۱۶۵/ BP
رده بندی دیویی	۲۸۱/۲۹۷
شماره کتابشناسی ملی	۵۰۸۷۱۷۵

جوان، تربیت و سلامت روان در نگرش اسلامی

دکتر علی نقی فقیهی / رضا جعفری هرنندی

ویراستار تخصصی: دکتر ابوالحسن عبدی زرین

ناشر: ابوالحسنی

صفحه آرا و طراح جلد: زهرا رابط

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه چاپ: باقری

قیمت: ۲۲۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۴۷-۵۱-۸

قم، خیابان اراک، خیابان علامه طباطبایی (ره)، ۱۲ متری چمران، کوچه ۱، پ ۷

تماس: ۰۹۳۹۲۵۱۱۸۵۴؛ ۰۹۱۲۲۵۱۱۸۵۴

پخش: ۰۹۳۵۹۶۳۶۱۰۱

نماینده: ۰۲۵۳۸۲۰۰۴۰۹

www.abolhasaninashr.ir

حق چاپ محفوظ و از آن ناشر می باشد

تدریس

پیشگاه اسوه‌های سبک زندگی، رسول اکرم (ص)، امه هدی (ع) و بانوی نمونه انسانیت
حضرت فاطمه زهرا (س) که با آموزه‌های اخیش، تربیت صحیح بشر را تا روز قیامت به عهده دارند.
پیشگاه حضرت علی (ع) و حضرت فاطمه (س) که از ائمه اربعین و ائمه هدی هستند که الگوی سبک زندگی

اسلامی هستند.

مقدمه و تلف

شناخت انسان سالم از نظر جسمی و روانی و به دست آوردن ملاک‌ها و معیارهای منطقی برای آن، از دغدغه‌های دیرپای انسان‌ها بوده و توجه گروه زیادی از افراد را هم به خود جلب کرده است. با پیشرفت علوم و به موازات آن، پیچیده‌تر شدن زندگی فردی و اجتماعی و بالا رفتن میزان استرس در بین افراد، لزوم توجه به مسائل روانی و عاداتی انسان‌ها بیش از پیش احساس می‌شود. از همین رو اهمیت بهداشت و سلامت روانی افراد در سطح جامعه به معیارها و راه‌های حفظ و نگهداری آن در میان جوامع مختلف، روز به روز افزایش یافته و نقش روانشناسان و مشاوران هم در عرصه‌ی زندگی افراد پررنگ‌تر شده است. نتایج تحقیقات علمی فراوان در زمینه‌ی پیشگیری و درمان مشکلات روحی و روانی بر این نیز جامعه صحنه می‌گذارد.

از طرفی، دیدگاه‌های مختلف روان‌شناختی هر کدام تعریفی از انسان سالم و مفهوم بهداشت روانی و راه‌های درمان مشکلات روانی ارائه نموده‌اند، از جمله: سازمان بهداشت جهانی در مورد بهداشت روان می‌گوید: «درمان روان عبارت است از: «قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور عادلانه و مناسب» (1). ملاک‌های این معیار و ملاک سلامت روان و انسان سالم، چیزی نیست که تمام نظریه پردازان بر آن اتفاق نظر داشته باشند. ادیان الهی و مکتب‌های مختلف فکری، فیلسوفان، پیشوایان دینی و اجتماعی هر کدام به گونه‌ای به مسأله بهداشت روان پرداخته‌اند، منتهی با تعابیر متفاوت و در قالب‌های فکری گوناگون.

موضوع سلامت و بهداشت روان؛ هم چنانکه در دیدگاه اسلامی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، از مهم‌ترین مباحث علمی مورد نیاز جامعه اسلامی ما نیز هست. متون حدیثی بسیاری به مسائل بهداشت و سلامت روان اختصاص دارد؛ این نیت در این خصوص به هزاران می‌رسد که در برخی از آن‌ها به اهمیت و ارزشمندی بهداشت و سلامت توجه شده است. تأمین سلامت روان و پیشگیری از بیماری‌های روانی و رفتارهای نابهنجار، هدف دینی ارزشمندی است که زمینه‌ی خوشبختی، سعادت افراد جامعه را فراهم می‌سازد. از این رو در متون اسلامی به این مهم، بسیار زود پرداخته شده است. در حال حاضر، تحقیقاتی در زمینه‌ی آموزه‌ها و کارکردهای مذهبی و نقش آن‌ها در بالابردن بهداشت روانی صورت گرفته و یا در حال انجام است که در اکثر آن‌ها بر تأثیر مثبت دین در بالا بردن بهداشت روان تأکید می‌شود و آن را تصدیق می‌نماید. جلب توجه آن است که شماری از این تحقیقات، در جوامعی صورت می‌پذیرد که اساس تعلیمات مذهبی در زندگی افراد آن، کم رنگ شده و یا مورد بی‌توجهی و بی‌ رغبتی قرار گرفته است.

در زمینه ارتباط نظریات روان‌شناسانه با دیدگاه مذهبی، مورد مسأله بهداشت روان و معیارها و ویژگی‌های آن، چنین می‌توان گفت که هر چه در گذشته، برخی روان‌شناسان مذهب و آموزه‌های مذهبی را در جهت حفظ بهداشت روانی به رسمیت نشناخته و حتی گاهی آن را مغایر با بهداشت روانی فرد و جامعه می‌دانستند. اما امروز، روان‌شناسان، به تأثیر دین و آموزه‌های آن در سلامت روان اذعان داشته و حتی تحقیقات تجربی زیادی در این زمینه انجام داده‌اند و دستاوردهای علمی خود در زمینه بهداشت روان را کاملاً با توصیه‌های دین مطابق و هماهنگ یافته‌اند.

بنابر آنچه ذکر شد، پیوند و ارتباط میان بهداشت روان و باورها و اعتقادات افراد، غیرقابل انکار بوده، بلکه می‌شود گفت دین اسلام به عنوان مجموعه‌ای از باورها و اعتقادات و آموزه‌ها، همراه با روان‌شناسی و روان‌پزشکی، هدف واحدی را در اصلاح و هدایت اعتقادات، اخلاق و رفتارهای فردی و گروهی، و به طور کلی بالا بردن بهداشت روانی فردی و اجتماعی، مدنظر قرار داده است. پس می‌توان نتیجه گرفت که بهداشت و سلامت روان، موضوع مشترک علم و دین است.

هدف این کتاب، ارسیف و تبیین دیدگاه اسلامی در مقایسه با دیدگاه‌های روان‌شناختی موجود در زمینه سلامت انسان در دوره جوانی است. در این کتاب به ویژگی‌های جوان سالم از دیدگاه اسلامی پرداخته شده و اینکه چه رفتارهای در دوره جوانی، در نگاه اسلام به عنوان دین فلرت، بهنجار و چه رفتارهای نابهنجار تلقی می‌شود، تبیین شده است.

علی نقی فقیهی

زمستان ۹۶

فهرست مطالب

مقدمه مؤلف ۷

فصل اول: دوره جوانی در روایات کوناگون ۱۵

جوان در زبان فارسی ۱۷

جوان در زبان عربی ۱۷

نوجوانی مرحله آغازین جوانی ۱۹

جوان در اصطلاح قرآن و حدیث ۲۱

جوان در اصطلاح روان شناسی ۲۵

جوان و جایگاه آن در دیدگاه اسلامی ۲۷

دیدگاه های نظری در مورد سنین جوانی ۲۹

محاسن دامنه ی سنی پیشنهادی ۱۵ تا ۲۴ سال ۳۳

معایب دامنه ی سنی پیشنهادی ۱۵ تا ۲۴ سال ۳۳

فصل دوم: سلامت روان در تکرش اسلامی و مکاتب روان شناسی ۳۹

تعریف بهداشت و سلامت روان ۳۹

سلامت روان در جوان ۴۵

ملاک های سلامت روان ۴۷

- سلامت روان از دیدگاه مکاتب ۴۸
- (د) نظام انسان گرایی ۵۳
- تفاوت نگرش انسان گرایی با اسلام ۵۴
- بهنجاری: کمال مطلوب ۵۷
- بهنجاری: نرمال بودن ۵۷
- بهنجاری: فرا ۵۷
- انواع رفتارهای بهنجار و نابهنجار از نظر اسلام ۶۰
- ملاک‌های رفتار بهنجار و نابهنجار در اسلام ۶۱
- ملاک‌های رفتار بهنجار و نابهنجار در روان‌شناسی ۶۸

فصل سوم: ویژگی‌های سلامت روانی جوان ۸۵

- الف) ویژگی‌های شخصیتی ۸۷
- رشد عقلی ۸۷
- بهره برداری بهینه از امکانات و استعدادها و توانمندی‌های خویش ۱۵۰
- بهره‌گیری صحیح از امکانات معرفتی ۱۵۰
- ب) ویژگی‌های الهی - معنوی ۱۶۴
- عدم وابستگی به دنیا و استفاده از دنیا برای آخرت ۱۷۷
- برقراری رابطه‌ی عبودیت و اطاعت از پروردگار ۱۷۷
- پرهیز از لهو و لعب ۱۸۳
- ترجیح آخرت بر دنیا در صورت تراحم ۱۸۵
- ترجیح رضایت خدا و جامعه بر خواسته‌های خود ۱۸۶
- احساس رضایت از خدا و نعمت‌هایی که به او داده شده ۱۸۷
- دوستی و دشمنی بر اساس حق ۱۹۰

۱۹۱.....	امید و حسن ظن به خداوند
۱۹۲.....	ج) ویژگی‌های اجتماعی
۲۰۵.....	نوع دوستی
۲۰۷.....	حسن خلق و خوش رفتاری با دیگران
۲۱۳.....	ب) شهر پسندانه
۲۱۴.....	ج) زن پسندانه

فصل چهارم: مباحث نابهنجاری‌ها در دوره جوانی..... ۲۱۷

۲۱۹.....	رفتارهای نابهنجار جنسی از نگاه قرآن و حدیث
۲۱۹.....	کمی آگاهی و کاهش تفکر عقابانی
۲۲۰.....	الف) نقص دانش و تجربه
۲۲۱.....	ب) نقص عقل
۲۲۹.....	مستی‌ها و انجام کارهای غیرعقلانه
۲۳۲.....	تنش و التهاب روانی
۲۳۳.....	افراط و تفریط
۲۳۶.....	زودرنجی
۲۳۸.....	لغزش و اشتباه از دست دادن فرصت‌ها
۲۴۰.....	پشیمانی و ندامت
۲۴۴.....	شهوت جنسی و امکان انحراف جنسی
۲۴۶.....	زیاده‌روی در خوابیدن
۲۵۵.....	ترس و دلهره از فقر و سختی معیشت
۲۵۶.....	عدم استفاده از امکانات
۲۵۸.....	احساس حقارت

۲۶۰	خودشیفتگی
۲۶۲	نافرمانی خداوند
۲۶۳	وابستگی به دنیا
۲۶۳	ناسپاسی
۲۶۵	سنگ دلی
۲۶۶	خدا اهی
۲۶۷	جدال با عشق
۲۶۷	بی صبری و تاب دگی
۲۶۷	یأس و ناامید
۲۶۸	سوء خلق
۲۷۰	بی شرمی و بی ادبی
۲۷۱	بیکاری
۲۷۳	اعتیاد به مواد مخدر
۲۷۷	منابع