

رهنمودهای تربیتی دینی و روانشناختی

مؤلفان:

دکتر مسعود باقری

عضو هیئت علمی دانشگاه متقو اربیلی

حجت الاسلام والمسلمین جواد صبری

کارشناس ارشد علوم قران و حدیث دانشگاه مذاهب اسلامی تهران

زمستان ۱۳۹۴

سرشناسه	: مرادی، مسعود، ۱۳۵۴-
عنوان و نام پدیدآور	: رهنمودهای تربیتی دینی و روانشناختی / مؤلفان مسعود مرادی، جواد نصیری.
مشخصات نشر	: اردبیل: نشر نایاب، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۵ ص: جدول.
شابک	: ۱-۳۲-۸۰۴۴-۶۰۰-۹۷۸: ۱۴۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: روانشناسی اسلامی
موضوع	: اسلام و آموزش و پرورش
شناسه افزوده	: نصیری، جواد، ۱۳۶۰-
رده بندی گنگره	: ۱۳۹۴ م/۴۲۹/۶۵/۲۲۳۲ BP
رده بندی دیویی	: ۲۹۷/۸۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۰۰۴۲۵



رهنمودهای تربیتی دینی و روانشناختی

مؤلفان: دکتر مسعود مرادی، حجت الاسلام والمسلمین جواد نصیری

ناظر فنی: جعفر حسینی

ویراستار علمی و ادبی: مینا معرفت

صفحه آرای: سمیه قامتی

ناشر: انتشارات نایاب طراح روی جلد: علیرضا سلمانی

نوبت و سال چاپ: اوّل - ۱۳۹۴ قطع و تیراژ: وزیری، ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۱-۳۲-۸۰۴۴-۶۰۰-۹۷۸ ISBN: 978-600-8044-32-1

صحافی: افق قیمت: ۱۴۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

سخن آغازین

مشاوره نقش بسیار مهمی در زندگی مادی و معنوی انسان، به ویژه در بهبود تحصیل، رابطه خود با دیگران، کاهش رفتارهای ناسازگار و انتخاب صحیح شیوه زندگی دارد. اهمیت و نقش مشاوره آن چنان است که در قرآن و کلمات معصومین (علیهم السلام) بسیار سفارش شده است. مشاوره در آیات قرآن کریم یکی از صفات ویژه مؤمنان در ردیف توکل، اجتناب از گناه، اجابت پروردگار، اقامه نماز، انفاق و سایر خصایص مؤمن مطرح گردیده و می‌فرماید:

وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى لِلَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا ضَلُّوا هُمْ يَقْتَرُونَ وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ^۱

و آن چه نزد خداوند است، برای کسانی که ایمان آورده و بر پروردگارشان توکل می‌کنند، بهتر و پایدارتر است. همان کسانی که از گناهان بزرگ و اعمال زشت، اجتناب می‌ورزند و هنگامی که خشمگین شوند، عفو می‌کنند. و کسانی که دعوت پروردگارشان را اجابت کرده و نماز را برپا می‌دارند و کارهایشان به صورت مشورت در میان آنان است و از آن چه به آنان روزی داده‌ایم، انفاق می‌کنند.

خداوند در قرآن کریم خطاب به پیامبر (صلی الله علیه و آله) دستور داده است:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَ شَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ...^۲

به (برکت) رحمت الهی در برابر آنان (مردم) خرم (و مهربان) باشی و اگر خشن و سنگدل بودی، از اطراف تو، پراکنده می‌شدند. پس آنان را ببخش و بری‌شان، آرزویشان را طلب کن و در کارها با آنان مشورت کن، اما هنگامی که تصمیم گرفتی (قاطع باش و) بر خداوند توکل کن ...»

در احادیث نیز مشاوره نیاز طبیعی فرد دانسته شده است، به گونه‌ای که حضرت علی (علیه السلام) فرموده است:

۱. سوره شوری، آیات ۳۶ - ۳۸.

۲. سوره آل عمران، ۱۵۹.

لَا يُسْتَفْنَى الْعَاقِلُ غَنِ الْمُشَاوَرَةِ؛^۳

هیچ عاقلی بی‌نیاز از مشاوره نیست.

مشاوره امری است بدون ضرر که نه تنها هیچ‌گاه باعث بدبختی انسان نمی‌شود، بلکه همواره پشتیبان و کمک خوبی برای رشد و تعالی و یافتن راه رستگاری است. در این رابطه حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید:

لَا ظَهِيرَ كَالْمُشَاوَرَةِ؛^۴

هیچ پشت‌بانی همانند مشاوره نیست.

و در جای دیگر نیز فرموده‌اند:

الْمُسْتَشِيرُ عَلَى طَرَفِ النَّجَاحِ؛^۵

مشورت‌کننده ر خطا را لغزش ایمن است.

مشاوره همچون چراغ هدایت است که انسان را از خطا و اشتباه و در نتیجه از پشیمانی و توبیخ و سرزنش دیگران آزر می‌دهد. در آیات و روایات و احادیث، همواره مشورت در هر کاری لازم شمرده شده و انسان از مشاور نکرده نهی گردیده و این حقیقت تذکر داده شده است که کسی که به مشاوره نمی‌پردازد پشیمان می‌شود. مشورت سبب می‌شود تا توفیق الهی یار انسان گردد و انسان در کارها موفق و عاقلانه‌تر عمل کند.

با بررسی تاریخ اسلام به وضوح مشخص است که پیامبر (صلی الله علیه و آله) و ائمه اطهار (علیهم السلام) همواره مشاور مردم بوده و پیوسته به راهنمایی آنان می‌پرداختند. امر مشاوره آن‌قدر نزد این بزرگان مهم بوده که خودشان نیز در امور مختلف با دیگران مشورت می‌کردند.

مبلغان و مدرسان که مشغول تبلیغ و تدریس هستند در جایگاه مهم فرهنگی قرار دارند چرا که معلمی شغل انبیاست و از سوی دیگر این صنف مورد اطمینان و اعتماد بوده و مردم جهت مشاوره به سویشان مراجعه می‌نمایند، لازم دیده شد نوشته‌ای از مشکلات امروزی جامعه تحت عنوان «مسائل روحی و روانی» تهیه و تدوین گردد تا مبلغان و مدرسان بتوانند در پاسخ‌گویی به مسائل خانواده و جوانان از آن بهره برده و راه‌کارهای راهبردی و کاربردی را در حل مشکلات آنان ارائه نمایند. بدین منظور در این نوشتار سعی شده تا مطالب بر طبق آیات

۳. غرر الحکم، ج ۶، ص ۳۸۹.

۴. نهج البلاغه، خطبه ۵۱.

۵. همان، کلمات قصار.

کلام الله و روایات اهل بیت (علیهم السلام) و مطابق با اصول علمی نگاشته شود و در اختیار مدرسان و مشاوران فرهنگی قرار گیرد.

ما خود را از بهتر شدن کارمان بی نیاز نمی بینیم و نظرات تان را معیاری ارزشمند برای توجه و ارزیابی کارهای خود می دانیم؛ چرا که این آراء مایه‌ی بهتر شدن کارمان و در نتیجه رضایت بیشتر شما فرهیختگان خواهد بود. خوانندگان عزیز برای این منظور می توانید نظرات خود را از طریق ایمیل massod76@yahoo.com به این جانب انتقال داده و ما را از انتقادات و پیشنهادات خود بهره‌مند سازید تا انشاءالله در تجدیدنظر بعدی بتوانیم کتاب را به شکل کامل تر و بهتری ارائه دهیم.

در پایان، از سر نایاب که به چاپ این اثر همت گماشت، نهایت سپاس‌گزاری را داریم و برای آنان از باری تعالی مزید ترفیق در خدمات علمی و فرهنگی مسئلت می کنیم.

دکتر مسعود مرادی

حجت الاسلام والمسلمین جواد نصیری

زمستان ۱۳۹۴

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل اول: اعتماد به نفس
۱	مقدمه
۱	الف) علایم کمبود اعتماد به نفس
۲	ب) علل عدم وجود یا ضعف اعتماد به نفس
۴	ج) راه‌های تقویت اعتماد به نفس
۸	د) تقویت اعتماد به نفس با تغییر نگرش و نگرانی به خود
۹	هـ) تقویت اعتماد به نفس جهت سخن گفتن در اجتماع
۱۰	و) تقویت اعتماد به نفس برای از بین بردن خودکامیابی
۱۱	ز) ایجاد اعتماد به نفس در کسی که نقص عضو دارد
۱۲	ح) راه کارهایی برای مقابله با افت تحصیلی و عدم اعتماد به نفس
۱۳	فصل دوم: اراده
۱۳	مقدمه
۱۳	الف) عوامل آسیب‌زای تحقق اراده
۱۳	ب) موانع اراده
۱۴	ج) راه‌های تقویت اراده
۱۵	د) راه کارهای عمومی تقویت اراده
۱۶	هـ) راه کارهای تقویت اراده در عدم موفقیت انجام کارها
۱۷	و) راه کارهای کسب اراده برای تقویت ایمان
۱۸	ز) راه کارهای تقویت اراده برای ترک گناه

۱۹ (ح) راه کار تقویت اراده در تصحیح عادات غلط و تقویت رفتارهای مطلوب

۱۹ (ط) راه کارهای تقویت اراده برای درمان دل زدگی، خستگی و بی هدفی

۲۱ فصل سوم: کم رویی

۲۱ مقدمه

۲۲ (الف) انواع کم رویی

۲۲ (ب) عوامل کم رویی

۲۲ (ج) روش های درمان

۲۹ فصل چهارم: افس و ناامیدی

۲۹ مقدمه

۳۰ (الف) آثار روانی افس و ناامیدی

۳۲ (ب) راه های پیشگیری و درمان ناامیدی

۴۵ فصل پنجم: افسردگی

۴۵ مقدمه

۴۵ (الف) علایم افسردگی

۴۶ (ب) انواع افسردگی

۴۷ (ج) علل افسردگی

۵۱ (د) راه کارهای مقابله و درمان افسردگی

۵۹ (هـ) راه کارهای درمان افسردگی ناشی از مشکلات روحی و روانی

۶۱ فصل ششم: فشارهای عصبی

۶۱ مقدمه

۶۲ (الف) نشانه ها و اثرات فشار عصبی

۶۳ (ب) علل و عوامل بروز این پدیده

۶۴ (ج) تشخیص عصبانیت

۶۶ (د) روش های پیش گیری و کنترل عصبانیت

۶۹ فصل هفتم: اضطراب

۶۹ مقدمه

۶۹ (الف) علل اضطراب

۷۰	ب) فواید استرس
۷۱	ج) مضرات استرس
۷۱	د) راه‌های کنترل استرس و اضطراب
۷۶	ه) درمان اضطراب به وسیله راه‌کارهای ایجاد آرامش و قرار روانی
۷۷	و) درمان اضطراب در برابر ناراحتی‌ها
۷۹	ز) راه‌کارهای درمان هراس و اضطراب‌های اجتماعی
۸۰	ح) راه‌های پیش‌گیری و برطرف نمودن اضطراب از امتحان
۸۱	ط) روش‌های کاهش اضطراب در امتحان

فصل هشتم: ترس ۸۳

۸۳	مقدمه
۸۳	الف) ترس چیست؟
۸۳	ب) تفاوت ترس با اضطراب
۸۴	ج) علایم ترس
۸۵	د) انواع ترس
۸۶	ه) علل ترس
۸۷	و) عوامل تشدیدکننده ترس
۸۸	ز) عوامل مؤثر در ترس
۸۹	ح) طریق اصلاح و تعدیل ترس
۹۰	ط) شیوه‌های تربیتی برای درمان
۹۲	ی) شیوه‌های تجربی و عملی درمان

فصل نهم: وسواس ۹۳

۹۳	مقدمه
۹۳	الف) انواع وسواس
۹۴	ب) عوامل ایجاد وسواس
۹۴	ج) راه‌های درمان و پیشگیری از وسواس
۹۶	د) روش‌های مقابله با وسواس فکری
۹۷	ه) روش‌های مبارزه با وسواس به طریق عملی

۹۸ (و) راه کارهای درمان وسواس در غسل و وضو.....

۹۹ (ز) درمان وسواسی که ناخن دست و پای خود را می کند.....

۱۰۱ فصل دهم: روانشناسی ارتباطات از منظر قرآن و حدیث.....

۱۰۱ مقدمه.....

۱۰۱ تعریف و آثار ارتباط.....

۱۰۲ سکوت یا سخن و رجحان نسبی آن دو.....

۱۱۴ موانع برقراری ارتباط گفتاری مؤثر.....

۱۲۱ فصل یازدهم: روانشناسی رشد از منظر قرآن و روایات.....

۱۲۱ مقدمه.....

۱۲۱ روان شناسی رشد.....

۱۲۲ مرحله اول کودکی.....

۱۲۷ مرحله دوم کودکی.....

۱۳۲ مراحل رشد و نمو در مرحله سوم کودکی.....

۱۳۴ مرحله سوم: بزرگ سالی.....

۱۴۵ فصل دوازدهم: روانشناسی شخصیت از منظر قرآن و روایات.....

۱۴۵ مقدمه.....

۱۴۶ عوامل شکل گیری شخصیت.....

۱۴۹ عوامل و زمینه های رشد شخصیت.....

۱۵۵ عوامل و زمینه های انحطاط شخصیت.....

۱۶۰ روش اصلاح و تغییر شخصیت.....

۱۶۷ فصل سیزدهم: روانشناسی تربیتی.....

۱۶۷ مقدمه.....

۱۶۸ انگیزش.....

۱۶۸	اهمیت انگیزش و عوامل مؤثر در آن
۱۶۹	انواع انگیزه‌ها
۱۷۲	رشد بدنی، اجتماعی، هیجانی و عقلی شاگردان
۱۷۳	۱. ویژگی‌های بدنی
۱۷۶	۲. ویژگی‌های اجتماعی
۱۷۹	۳. ویژگی‌های هیجانی
۱۸۱	۴. ویژگی‌های عقلی
۱۸۳	نقش شخصیت در تربیت
۱۸۷	اهمیت مطالعه رشد و تکامل درک دینی
۱۹۸	تأثیر تفاوت‌های فردی
۱۹۹	تفکر منطقی و تفکر دینی
۲۰۱	منابع و مآخذ