

۱۳۴۷
۱۳۹۹، ۵، ۱۸

روانشناسی و اسلام



آلیف

مرتضی نوری

روانشناس و مدرس دانشگاه



انتشارات سخنوران

۱۳۹۶

سرشناسه	:	نجاری، مرتضی، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	:	روانشناسی و اسلام/ مولف مرتضی نجاری
مشخصات نشر	:	تهران: سخنوران، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۸۶ ص.
شابک	:	978-600-455-207-3
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	روانشناسی اسلامی
موضوع	:	Islam - Psychology
رده بندی کنگره	:	BP۲۲۲/۴۵/۳۹ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	:	۴۸۵/۲۹۷
شماره ثبت‌شناسی ملی	:	۴۶۵۳۱۳۴



عنوان کتاب: روانشناسی و اسلام

مؤلف: مرتضی نجاری

صفحه آرا و طراح جلد: پیامان مسیریان

ناشر: سخنوران

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶

آدرس: کارگر شمالی، بعد از ادوارد براون، شماره ۱۴۰۷، طبقه اول، انتشارات سخنوران

آدرس الکترونیکی: thesis.pub2014.org.ir

آدرس سایت: www.thesispublication.com

شماره تماس: ۰۲۱۶۶۹۱۶۳۷۱ - ۰۲۱۶۶۴۷۶۳۰۶ - ۰۹۱۹۳۶۱۶۶۱

SBN: 978-600-455-207-3

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار مؤلف
۱۵	فصل اول: مقدمه
۱۷	مقدمه
۲۹	رضایتمندی از زندگی
۲۹	سبک زندگی
۳۰	شادکامی
۳۰	سبک زندگی اسلامی
۳۱	فصل دوم: رضایت از زندگی
۳۹	فصل سوم: شادکامی
۵۱	فصل چهارم: سبک زندگی
۶۰	دیدگاه‌های جامعه شناختی در باب سبک زندگی
۶۲	مفهوم شناسی سبک زندگی
۶۳	پیشینه مطرح شدن «سبک زندگی» به صورت علمی
۶۵	فصل پنجم: خاتمه کلام
۷۰	پیشنهادهات
۷۷	فهرست منابع فارسی
۸۴	فهرست منابع (غیرفارسی)

پیشگفتار مؤلف

متون دینی (قرآن و حدیث)، قابلیت‌های فراوانی در علوم انسانی بویژه روان‌شناسی دارند. از ضرورت‌های امروزم، نظریه‌پردازی و تولید علم در علوم انسانی است که بارها مورد تأکید مقام معظم رهبری (مدظله العالی) قرار گرفته است. تحقق این امر، نیازمند انجام یافتن پژوهش‌های روش‌مند و عمیق بر اساس منابع اسلامی است. با پذیرش این موضوع که توجه به نیازهای فرهنگی کشور، از جمله مهم‌ترین رسالت‌های دانشگاهی است، در روانشناسی توجه به این نیاز از مهمترین و اساسی‌ترین اموری است که لازم است در اولین فرصت به آن پرداخت شود، و به صورت مستمر و پیوسته، بتواند دستاوردهای مفیدی را برای جامعه علمی کشور در بر داشته باشد. در حال حاضر، روانشناسان ما از چه الگوهای درمانی برای مراجعان خود استفاده می‌کنند؟ الگوهای درمانی رایج در کشور ما، عمدتاً برداشتی نسبی از رویکردهای روان‌پویایی، رفتاری، شناختی و انسان‌گرایی است. اگر الگوهای درمانی موجود، یعنی روان‌شناختی، رفتاردرمانی و شناخت درمانی در زادگاه خود - که عمدتاً کشورهای اروپای غربی و آمریکای شمالی است - دارای محدودیت باشند (کاپلان و سادوک، ۱۹۹۵)، این محدودیت در مورد کشورهایی مانند ایران، که تفاوت‌های فرهنگی عمیقی با کشورهای غربی دارد، بمراتب بیشتر خواهد بود. همین مسئله ضرورت جستجو و تدوین الگوهای جدیدی را در روانشناسی ایجاب می‌کند. الگوهایی که متناسب با ساختار فرهنگی جامعه ایرانی باشد. دین مبین اسلام، اقیانوس عظیمی است که گوهرهای فراوانی در آن نهفته است و از آنها می‌توان به عنوان بسترهای فکری مناسب استفاده کرد. یکی از

این زمینه‌ها، مفاهیم روانشناسی است. در صورتی که بتوان این مفاهیم را روشن نمود و نظم و انسجام لازم را بین آنها به وجود آورد، می‌توانند زیربنای الگوهای روانشناختی قرار گیرند و در شناخت و حل برخی از اختلالات روانی مورد استفاده واقع گردند.

بندرت آثاری را می‌توان یافت که هم از نظر اسلامی و هم از نظر روانشناسی، اعتبار محتوایی لازم را داشته باشند. یکی از دلایل این امر، شاید این بوده است که روانشناسان ما اسلام شناس نبوده‌اند و اسلام شناسان ما نیز به اندازه کافی به علوم روان‌شناسی توجه نکرده‌اند. یکی از نکات اساسی این است که مطالعات اسلامی در روان‌شناسی، با روش‌شناسی مناسب آغاز شود، و به این اصل توجه شود که تنها با روشهای مناسب می‌توان در قلمرو مطالعات اسلامی در روانشناسی، به نتایج مطلوب دست یافت. از نظر علمی، نه سختگیری و تعصب و طرد اندیشه‌های دیگران منطقی و جایز است، و نه پذیرش بدون چاره‌چای آنها. به جای آن، راه مناسب، نقادی منصفانه روانشناسی معاصر، با تریب به هر دو جنبه مثبت و منفی آن، و استفاده بهینه از آن بخشهایی است که می‌توانند برای شناخت و حل مشکلات رفتاری، مفید و مؤثر باشند و رها کردن جنبه‌های نامربوط یا نامناسبی است که می‌توانند برای فرهنگ و جامعه ما ناکارآمد، یا زیانبار باشند. واقعیت این است که کشور ما دارای فرهنگ و تمدن عظیم اسلامی است، و در این زمینه سخنی برای گفتن ندارد. بنا به گفته علامه جعفری (۱۳۷۸)، لازم است باور کنیم که فرهنگ اسلامی، تنها در علوم انسانی، هیچ کمبودی ندارد و تلاش کنیم این کتاب ناگشوده را باز کنیم. برای تدوین و جمع‌بندی آرا و اندیشه‌های اسلامی در قلمرو روانشناسی، لازم است که پویندگان، حرکتی را با همگامی و همفکری اندیشمندان و صاحب‌نظران حوزه و دانشگاه آغاز کنند.

روان‌شناسی به عنوان یک علم سازمان یافته به مفهوم کنونی و مصطلح، دارای سابقه‌ای طولانی نیست. ولی روان انسان از کهن‌ترین و پرسابقه‌ترین موضوعاتی است که از دیرباز مورد تحقیق و مطالعه قرار گرفته است. منظور از روان، مجموعه پدیده‌ها

و حالات روانی و افکار و تداعی‌هاست که در ظرف آگاهی‌های انسان، وجود دارد. ورود روان‌شناسی عمومی به جرگه علوم طبیعی، یک رویداد تازه است که در اواخر قرن نوزدهم و در اثنای قرن بیستم میلادی اتفاق افتاد. روان‌شناسی، آخرین شاخه علوم و دانش‌هایی است که از شجره فلسفه جدا گشت و علی‌رغم پیشرفت‌های عظیمی که نصیب آن شده است، هنوز نمی‌توان ادعا کرد که به مراحل پایانی خودش رسیده است چون روان انسان، بی‌اندازه مرموز و پیچیده است.

بی‌تردید، می‌توان امام محمد غزالی را در میان جمع دانشمندان اسلامی اعم از فارابی و ابن سینا، بنیانگذار روان‌شناسی اسلامی در قرن پنجم به حساب آورد. وی برای نخستین بار به صورت یک دانشمند روانشناس، پایه‌های روان‌شناسی اسلامی را طرح‌ریزی کرد. غزالی در کتاب احیاء علوم الدین، با رعایت اصول و مبانی روانی، کار خود را آغاز کرد. بحث و تحقیق غزالی در مراحل سه‌گانه محرک‌های روانی، پدیده‌های روانی و تعادل روان و رفتار انسانی در سایه نور ایمان و یقین و معرفت الهی، وی را در رده دانشمندان جدید روان‌شناسی و به خصوص در زمره روانشناسان قرن نوزدهم قرار می‌دهد. در واقع، غزالی طرحی نو و تازه بر این باب درافکند که او را بنیانگذار روان‌شناسی اسلامی، لقب داد.

از دیدگاه قرآن، انسان، ترکیبی است از روح و جسم، ماده و معنی و روح، پدیده‌ای است الهی و فناپذیر. انطباق قوانین مرفقی اسلام با فطرت الهی انسان، ایدئولوژی اسلامی را به عنوان مهم‌ترین شاخه علم روان‌شناسی معرفی می‌کند.

طرح اندیشه‌های اسلامی در قلمرو روانشناسی، از جهتی به توجه روانشناسان به بعد معنوی انسان مربوط می‌شود. با آن که بعد معنوی، نقش مهمی در سلامت و سازگاری انسان دارد با این حال به نظر می‌رسد که تا حال حاضر، در روانشناسی نسبت به این جنبه از شخصیت انسان توجه کافی نشده است. آیا انسان علاوه بر نیازهای جسمی و روانی نیازهای معنوی نیز دارد؟ آیا انسان نیازمند به یک تکیه‌گاه

معنوی پایدار است تا به زندگی او معنا، جهت و هدف ببخشد؟ در حالی که برخی از پیشگامان روانشناسی به این نیاز توجه کرده‌اند، برخی دیگر از روانشناسان به آن توجهی ننموده‌اند. رابطه انسان و خداوند، نقطه مشترک همه مذاهب الهی است. بررسی آثار روانی این ارتباط، یکی از نکات برجسته‌ای است که در صورت توجه به آن، می‌تواند فواید فردی و اجتماعی متعددی برای روانشناسان و مراجعان آنان داشته باشد. انسان، نیازمند نیایش، راز و نیاز و گفتگو با پروردگار خویش است. انسان، نیازمند حالت کردن با خدای خویش است. غفلت از خداوند، غفلت از خویشتن است و این غفلت، سحشمة بسیاری از نابسامانیهای روانی رایج زمان ما، مانند اعتیاد، بی‌بندوباری جنسی، اضطراب، افسردگی، خودکشی و بزهکاری است. از طرف دیگر، ارتباط با خداوند، زندگی انسان را از پوچی نجات می‌دهد و اضطراب وجودی او را از بین می‌برد. (جعفری، ۳۷۸).

بر اساس جدیدترین پژوهش‌های عامه‌شناختی، ۹۵٪ انسان‌ها به وجود خداوند ایمان دارند. محققان هیچ قومی از اقوام بشری را نیافته‌اند که صاحب نوعی دین نباشند. قرآن کریم از این حقیقت، که تمام اقوام گذشته دارای یک رسول و طبعاً دارای دین بوده‌اند، در آیات بسیاری خبر داده است: «و ان من امه الا خلا فیها نذیر...» (فاطر: ۲۴)، «و لکل قوم هاد...» (اعراف: ۷)

اعتقاد به خدا، شادی و شادکامی معنوی مورد توجه بسیاری از اقوام گذشته بوده است.

برادبرن^۱، شادی را تعادل میان تجربه‌های هیجانی مثبت و منفی در طول یک دوره زمانی می‌داند. آرگیل^۲ و همکاران، شادی را ترکیبی از عاطفه مثبت، فقدان عاطفی منفی و رضایت از زندگی می‌دانند. با این حال به نظر می‌رسد جامع‌ترین و

1. Bradburn

2. Argyle

درعین حال، عملیاتی‌ترین تعریف شادمانی را وینهون ارائه می‌دهد، به عبارت دیگر، شادمانی به این معناست که فرد چقدر زندگی خود را دوست دارد. برخی نظریه پردازان، رسیدن به شادکامی را از طریق توجه به ارزش‌ها و اهداف معنوی، نیازهای اساسی، معنا دار بودن زندگی و عشق به خدا امکان پذیر می‌دانند. ماله‌رب با طرح این پرسش که آیا راهی وجود دارد که بفهمیم چگونه بهترین و پایدارترین شادکامی به دست می‌آید، شادکامی معنوی را یگانه شادکامی می‌داند که در همه شرایط پابرجا و زوال ناپذیر است. از نظر وی، این احساس شادکامی با سختی‌ها و فشارهای روانی زندگی، همزیستی مطلوبی دارد. افراد با گرایش دینی و این عقیده، که در جهان مقصد والایی وجود دارد، می‌توانند شادکامی خود را ارتقا بخشند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که زمینه‌های خلق، خو و شخصیت، فرهنگ، مذهب و گرایش‌های دینی، مهارت‌های اجتماعی، میزان خوش بینی و بد بینی، سرزندگی، حمایت‌های اجتماعی و شناخت‌های فرد بر میزان شادی تأثیر مستقیم دارد. افراد با خلق خوش بینانه، با ایمان تر، محبوبیت بیشتر، سازگاری بهتر، تحصیل، شغل و ورزش دارند. همچنین موقعیت‌های سیاسی و اجتماعی آنها بیشتر است. لیوبومیرسکی و همکاران معتقدند: به طور کلی، افراد شاد به شرایط و اتفاقات، به شیوه مثبت و سازگارانه تری پاسخ می‌دهند و دارای سطح استرس کمتر و سیستم ایمنی خون‌تر و خلاق‌تری از افراد ناشاد هستند. گالوپ^۱ نشان داده است که افراد مذهبی به طور نسبی خود را به عنوان افراد بسیار شاد ارزیابی می‌کنند. (روان شناسی و دین، ۳۹۱)

داشتن رضایت از زندگی، همراه با امنیت روانی و اخلاقی، اجتماعی، اقتصادی و شادکامی، وابستگی و رابطه نزدیک این عوامل با نحوه و سبک زندگی افراد، اهمیت و ضرورت روز افزون پرداختن به موضوع مهم سبک زندگی و بررسی رابطه آن با عواملی چون رضایت از زندگی و شادکامی را برای ما روشن می‌سازد.

این کتاب، نه تنها می‌تواند به دست اندکاران آموزش و پرورش، جهت برنامه ریزی و تدوین کتب و روش‌های آموزشی بر مبنای سبک زندگی اسلامی کمک کند، بلکه می‌تواند به تمام افراد برای داشتن زندگی شاد و ایمن همراه با معیارهای و اصول اسلامی کمک کند.

در پایان مراتب سپاس گزاری خویش را از استاد عزیز جناب آقای دکتر حسین بفری و استاد گرامی جناب آقای دکتر سید منصور جمالی و همهی کسانی که در این راه ما را همراهی نمودند، اعلام می‌دارم.

www.ketaboo.ir