

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رهایی تا خود شکوفایی

پژوهش و تألیف؛

حسین جهانگیری

۱۳۸۹

سرشناسه	: جهانگیری، حسین، ۱۳۴۹
عنوان و نام پدید آورنده	: رهایی تا خود شکوفایی / نویسنده حسین جهانگیری
مشخصات نشر	: تهران: راز نهان، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری	: ۲۷۰ ص
شابک	: ۹۷۶-۶۰۰-۵۷۰۱-۴۴-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: نماز
موضوع	: نماز—جنبه‌های اخلاقی
موضوع	: نماز—روان‌شناسی
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۹ ر ۹ ج ۹۷ BP۱۸۶۱
رده‌بندی دیویی	: ۲۹۷/۳۵۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۰۲۸۸۳۳



نام اثر: رهایی تا خود شکوفایی

پژوهشگر و مؤلف: حسین جهانگیری

ویراستار فنی و علمی: خسرو امیر حسینی

حروف چین و صفحه آرا: فرشته لشی‌زند

ناشر: انتشارات راز نهان

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۹

قیمت: ۳۵۰۰

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

فهرست مطالب

عنوان	شماره صفحه
دیباجه	۱
فصل اول: «نماز»	۱
مفهوم نماز	۱
جایگاه دنیوی نماز	۳
برخی از فوائد دنیوی نماز	۷
جایگاه اخروی نماز	۱۰
هدف از نماز خواندن چیست؟	۱۲
فلسفه نماز چیست؟	۱۴
اهمیت و ضرورت نماز	۱۷
نماز کاملترین مرهم روانی است:	۱۹
آخرین سفارش همه پیامبران است:	۲۰
آثار عمومی نماز	۲۲
اثر پزشکی نماز بر روح و روان به روایت تحقیق	۳۷
نتیجه‌گیری	۴۲
نماز انگیزه فعالیت را بیشتر می‌کند:	۴۷
تعریف انگیزش	۴۷
تحلیل نیت بر اساس مراحل تحول انگیزشی انسان	۵۵
نقش نماز در رشد انگیزشی انسان	۵۷

فهرست مطالب

عنوان	شماره صفحه
فصل دوم: «بهداشت و سلامت»	۵۹
مقدمه	۶۱
ارزش انسان از دیدگاه اسلام	۶۲
از دیدگاه اسلام، انسان چگونه موجودی است؟	۶۳
نقش نماز در بهداشت اخلاق و روان	۶۴
اخلاق اسلامی تأمین کننده‌ی نیازهای اساسی انسان است	۶۷
رابطه نماز و سلامت عمومی	۶۹
نماز و اخلاق رافع تعارض	۷۱
امیدواری و سلامت	۷۴
رابطه نماز و مقبولیت اجتماعی و رفع نیاز تعلق	۷۸
رابطه نماز، شادی و سلامت	۸۲
نماز و اخلاق و نقش پذیری	۸۵
رابطه نماز و بحران نوجوانی	۸۷
رابطه نماز و مهرورزی	۸۸
رابطه نماز و کنترل خشم	۹۰
نشانه‌های جسمانی و روانی خشم	۹۴
عواقب و پیامدهای خشم	۹۶
خود ارزیابی خشم	۹۷

فهرست مطالب

عنوان	شماره صفحه
فصل سوم: «نقش نماز در اخلاق».....	۹۹
تعریف اخلاق.....	۱۰۱
پایه‌های اخلاق در اسلام.....	۱۰۳
تعریف فعل اخلاق و اهمیت آن.....	۱۰۶
شاخص‌های اخلاق.....	۱۰۹
نماز و خویشتن داری.....	۱۱۱
خویشتن داری چیست؟.....	۱۱۳
برنامه و فنون خویشتن داری.....	۱۱۳
اهمیت خویشتن داری در احادیث اسلامی.....	۱۱۵
صبر شاخص اخلاق.....	۱۱۷
سلام شاخص اخلاق و نخستین گام ارتباط.....	۱۲۲
حسن خلق شاخص اخلاق.....	۱۲۵
حسن ظنّ شاخص اخلاق.....	۱۳۱
حل تعارض نتیجه نماز و اخلاق.....	۱۳۵
موقعیت‌های تعارضی.....	۱۳۸
آیا باید طعم ناکامی را چشید؟.....	۱۴۰
نتایج تعارضهای حل نشده.....	۱۴۲
ناکامی و پرخاش.....	۱۴۴

فهرست مطالب

عنوان	شماره صفحه
فصل چهارم: «گلوگاه‌های عمر و ویژگی‌ها و نیازهای آن»	۱۴۷
نوجوانی	۱۴۹
ویژگی‌های سن ۱۲ تا ۱۷ سالگی (نوجوانی)	۱۵۲
دستاوردهای اواخر دوران نوجوانی و جوانی	۱۵۳
جوانی	۱۵۴
ویژگی‌های دوره اول جوانی و جوش و خروش (از ۱۶ تا ۲۰ سالگی) ..	۱۵۵
ویژگی‌های دوره آغاز کمال (۲۱ تا ۲۵ سالگی)	۱۵۶
گرایش‌های درونی انسان	۱۵۷
گرایش‌های دوران نوجوانی	۱۵۸
نیازمندی‌های روحی و معنوی نوجوان و جوان	۱۶۱
موانع رشد و پیشرفت نوجوان و جوان	۱۶۹
نقش نماز در رشد نوجوانان و جوانان	۱۷۳
اثر متقابل نماز، اخلاق و ویژگی‌های نوجوانی و جوانی	۱۷۵
فصل پنجم: «رابطه نماز و اخلاق با شخصیت نوجوان و جوان»	۱۹۱
تعریف شخصیت	۱۹۳
عوامل زیستی شخصیت	۱۹۵
عوامل عصبی - غددی شخصیت	۱۹۹
عوامل اجتماعی شخصیت	۲۰۰

فهرست مطالب

عنوان	شماره صفحه
ساخت شخصیت.....	۲۰۳
با چه معیارهایی شخصیت نوجوان و جوان را ارزیابی کنیم?.....	۲۰۷
شناخت تیپ‌های شخصیتی.....	۲۱۸
نماز سبب احساس ارزشمندی می‌شود.....	۲۲۸
ذلت نفس موجب تزلزل شخصیت می‌شود.....	۲۳۰
پختگی شخصیت = بزرگی و صلابت نفس.....	۲۳۱
نقش تعامل ظاهر و باطن در شکل‌گیری شخصیت.....	۲۳۳
پیامبر (ص) و اهمیت به ظاهر.....	۲۳۵
نماز عامل تکریم عملی شخصیت است.....	۲۳۶
روش پیوند دو زیبا.....	۲۳۸
نتیجه‌گیری.....	۲۴۵
منابع و مأخذ.....	۲۵۱

بسم الله الرحمن الرحيم

دیباچه

در رأس جدول سلسله مراتب نیازهای آبراهام^۱ مازلو، خودشکوفایی قرار دارد. خود شکوفایی زمانی حاصل می‌شود که شخص در نیازهای پایین‌تر از آن اشیاء شده و بدرستی از این مراحل عبور کرده باشد. درستی طی این مراحل به عواملی مثل وراثت، تربیت و محیط اجتماعی مناسب بستگی دارد. معمولاً کسانی به خودشکوفایی می‌رسند که از تعلقات بتوانند رها شوند. تعلق به والدین، تعلق به فرزند، تعلق به ثروت، تعلق به مقام و قدرت اداری، تعلق به زن، تعلق به قدرت بازو، تعلق به مدرک تحصیلی و پایگاه اجتماعی و امثالهم، نمونه‌ای از وابستگی‌هاست که همچون آهن‌ربایی انسان را به سمت خود می‌کشند و اجازه نمی‌دهند «رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند» تا زمانی که نوجوان و جوان پاک نهاد که به فرموده علی (ع) ضمیرش پاک است و آمادگی کاشت هرگونه دانه‌ای را دارد، این پاکی

1- Abraham mazloo

و اصالت خود را حفظ نکرده و در قید و بند تعلقات گرفتار باشد، نمی‌تواند به خود شکوفایی که اوج انسانیت است نایل شود.

تربیت و محیط اجتماعی مناسب که بتواند دانه‌های ارزشمندی مثل نماز و اخلاقیات و بطور کل اتصال به «الله» را در ذهن و ضمیر پاک نوجوان و جوان بکارد می‌تواند راه را برای طی مسیر کمال و سعادت و خود شکوفایی هموار کند. نماز از جلوه‌های بارز و نشانه‌های عملی طی این مسیر است. نوجوان و جوانی که با این ریسمان الهی و انسانی در دریای بی‌کران انسانیت غواصی کند، بطور یقین می‌تواند صدف‌هایی را صید کند که به آن‌ها اخلاقیات گفته می‌شود. کنترل خشم، حل تعارضات مختلف که عارض وجود انسان (از بیرون از خودش یا درون خودش) می‌شود، عبور سالم و بدون آسیب دیدگی از نقاط بحرانی زندگی مثل، دوران بلوغ و نوجوانی، جوانی و بزرگسالی و کنترل غرایض و شهوات نفسانی از نمونه‌های این صدف‌های اخلاقی هستند. صید این صدف‌های انباشته از مروارید زیبا و گران قیمت در گرو رها شدن از خود و پیوستن به پرودگار خویش است که به وسیله نماز امکان پذیر می‌شود و آرامش و اطمینان را در دل نوجوان و جوان بارور می‌سازد تا بتواند بر تمایلات نفسانی و محرک‌های رنگارنگ اجتماعی دور کننده از مسیر شکوفایی غالب شود. نماز است که بنده و شما را از پرتگاه‌های روانی و اجتماعی که در راه بودن، شدن، رشد کردن و بالیدن قرار داریم نجات می‌دهد.

با توجه به مطالب مذکور، موضوع این کتاب بررسی و تشریح و تبیین رابطه نماز با سلامت اخلاقی نوجوانان و جوانان است که در پنج فصل تحقیق و به رشته تحریر درآمده است.

خوانندگان عزیز در فصل نخست با نماز، اهمیت و ضرورت و برخی از آثار دنیوی و اخروی آن آشنا می‌شوند. در فصل دوم رابطه نماز با بهداشت و سلامت جسم و روان را می‌خوانند. در فصل سوم، اخلاق تعریف و تبیین شده، پایه‌ها و شاخص‌های اساسی آن مورد بررسی و تبیین قرار می‌گیرد و نقش نماز در شکل‌پذیری آن بیان می‌گردد.

در فصل چهارم، گلوگاه‌های عمر و ویژگی‌ها و نیازهای آن را خواننده و طی آن با ویژگی‌های نوجوانی، جوانی و گرایش‌ها و نیازمندی‌های این دوران‌های حساس زندگی آشنا خواهند شد. آنگاه در فصل پنجم، رابطه‌ی نماز و اخلاق با شخصیت نوجوان و جوان مورد نقد و بررسی قرار می‌گیرد و اثرگذاری نماز در شکل‌گیری شخصیت انسان نتیجه‌گیری می‌شود.

مخاطبان هدف این کتاب نوجوانان و جوانان، عزیز هستند و لیکن در تدوین آن سعی شده تا اصولی مانند: روان‌نویسی، و ساده نویسی، معتبر نویسی، واقع‌گرایی و سودمندی به درستی مراعات شود تا برای همگان قابل مطالعه و بهره‌گیری باشد.

در فرآیند تحقیق و تألیف و چاپ این کتاب اشخاص متعددی همکاری کرده‌اند. به خصوص جناب آقای بهرام پور اشرف مدیر کل کتابخانه‌های استان هرمزگان و سرکار خانم مؤزنه یزدی که صمیمانه از زحمات همه همکاران به ویژه نامبردگان سپاسگزاری می‌شود.

حسین جهانگیری