



راز رضایت

چارچوب نظری رضایتمندی در اسلام

www.ketab.ir

عبّاس پسندیده

(استادتمام دانشگاه قرآن و حدیث)

- سرشناسه : پسندیده، عباس، ۱۳۴۸ -
 - PassindidehAbbas , 1969
- عنوان و نام پدیدآور : راز رضایت: چارچوب نظری رضایتمندی در اسلام/ عباس پسندیده؛ ویراستار محمد باقری زاده اشعری؛ [به سفارش] پژوهشگاه قرآن و حدیث.
- مشخصات نشر : قم : مؤسسه انتشاراتی دارالحدیث، ۱۴۰۲.
- مشخصات ظاهری : ۲۹۰ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
- فروست : پژوهشکده اخلاق و روانشناسی اسلامی؛ ۴۲.
- شابک : 978-622-207-233-9
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : کتابنامه، ۲۰۲۱-۲۰۲۰؛ همچنین به صورت زیرنویس.
- یادداشت : نمایه.
- عنوان دیگر : چارچوب نظری رضایتمندی در اسلام.
- موضوع : رضایت خاطر -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
 Islam -- Religious aspects -- Satisfaction
 رضایت خاطر -- احادیث
 Satisfaction -- Hadiths
 رضایت خاطر -- جنبه‌های قرآنی
 Satisfaction -- Qur'anic teaching
- شناسه افزوده : پژوهشگاه قرآن و حدیث
- شناسه افزوده : پژوهشگاه قرآن و حدیث. پژوهشکده اخلاق و روان‌شناسی اسلامی
- رده بندی کنگره : BP۲۳۳/۶۵
- رده بندی دیویی : ۲۹۷/۴۸۵
- شماره کتابشناسی ملی : ۹۴۴۱۱۴۶
- اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا



مدارث علم ترجمه استنادی
پژوهشگاه قرآن حدیث

راز رضایت (چارچوب نظری رضایت‌مندی در اسلام)

عبّاس پسندیده (استادتمام دانشگاه قرآن و حدیث)

تحقیق: پژوهشکده اخلاق و روان‌شناسی اسلامی / ۴۲

ویراستار: محمّد باقری‌زاده اشعری

نمونه‌خوان: علینقی پارسانیا

صفحه‌آرا: مهدی خوش‌رفتار

ناشر: مؤسسه انتشاراتی دار الحدیث

چاپ: اول، ۱۴۰۲

چاپ‌خانه: اطلس

شمارگان: ۳۰۰

www.ketab.ir



مدارث استنادی دار الحدیث



۳۱۲

این اثر با حمایت دبیرخانه حمایت از طرح‌های پژوهشی،
معاونت پژوهش حوزه‌های علمی چاپ شده است.

سازمان چاپ و نشر دار الحدیث: قم، میدان شهدا، ابتدای خیابان معلم، پلاک ۱۲۵

تلفن: ۰۲۵ - ۳۷۷۴۱۶۵۰ - ۰۲۵ - ۳۷۷۴۰۵۲۳ - ۰۲۵ - ۳۷۱۸۵/۴۴۶۸ ص.ب:

<http://darulhadith.ir>

darulhadith.20@gmail.com

فهرست مطالب

۱۱	پیش‌گفتار.....
۱۳	مقدمه.....

فصل اول: مسئله این کتاب چیست؟

۱۵	نقش رضامندی در اخلاقی.....
۱۸	گم‌نامی رضامندی.....

فصل دوم: ماهیت رضایتمندی

۲۱	۱. رضامندی در روان‌شناسی.....
۲۱	الف) رضامندی در دیدگاه‌ها.....
۲۶	ب) نقش امور مادی در رضامندی.....
۲۹	ج) نقش فرهنگ در رضامندی.....
۳۰	۲. رضامندی در فرهنگ اسلامی.....
۳۴	۳. پایه نظری رضایتمندی.....
۳۵	الف) خیر ادراک‌شده.....
۳۹	ب) پایه نظری تقدیر.....
۴۰	ج) رضایت صادق و کاذب.....
۴۳	۴. ابعاد زندگی خوب (خیر).....
۴۳	الف) تقدیر خوب.....
۵۱	مناسبات تقدیر خدا و نقش انسان.....
۵۵	ب) معیشت خوب.....

۵۷	ج) روابط خوب
۶۰	د) نظام خوب
۶۲	۵. سازه رضامندی
۶۸	خلاصه فصل

فصل سوم: راهبرد خیر (پیش نیازها)

۷۲	۱. خیرشناسی
۸۰	۲. داشته شناسی
۸۲	یک. روایات نعمت
۸۵	دو. نعمت، در دعاها
۸۵	دعای کمیل
۸۵	دعای جوشن صغیر
۸۷	دعای عرفه
۹۰	دعای ابو حمزه
۹۱	سه. روایات سعادت
۹۶	چهار. روایات عیش
۹۷	پنج. روایات راحت
۹۸	شش. روایات غنا
۱۰۰	طبقه بندی مصداق ها
۱۰۰	طبقه یک: امکانات مادی
۱۰۲	طبقه دو: امکانات غیر مادی
۱۰۳	سطح نخست
۱۰۴	سطح دوم (بعد اجتماعی)
۱۰۶	سطح سوم (فضایل)
۱۰۷	سطح چهارم (معنویت)
۱۰۸	۳. خیرگرایی در ارزیابی
۱۱۱	خلاصه فصل

فصل چهارم: راهبرد خیر (عوامل)

۱۱۳	۱. خیرآوری
-----	------------

۱۱۵.....	منافات نداشتن تقدیر با تلاش
۱۱۹.....	۲. خیریایی.....
۱۲۰.....	عوامل مؤثر در خیریایی.....
۱۲۰.....	یک. جستجوی داشته‌های ناپیدا.....
۱۲۲.....	دو. مدیریت مقایسه‌ها.....
۱۲۳.....	الف) مقایسه صعودی.....
۱۲۶.....	ب) مقایسه نزولی.....
۱۳۰.....	سه. اصلاح تفسیر فقر و غنا.....
۱۳۳.....	تصحیح احساس محرومیت.....
۱۳۵.....	واژه جرمان.....
۱۳۹.....	واژه خُسران.....
۱۴۲.....	واژه غیب.....
۱۴۴.....	واژه مصیبت.....
۱۴۶.....	چهار. تصحیح سنجۀ داشته‌ها.....
۱۴۹.....	پنج. اصلاح الگوی ارزیابی از حال.....
۱۵۰.....	ارزیابی معطوف به ابعاد مثبت.....
۱۵۱.....	یکم. تجربه‌های مثبت پیشین.....
۱۵۲.....	دوم. دیگر داشته‌های مثبت حال.....
۱۵۴.....	سوم. وجه مثبت کاهش مسئولیت.....
۱۵۵.....	شش. اصلاح تصوّر از تکلیف.....
۱۵۷.....	یکم. انسان - سودی در تکلیف.....
۱۶۱.....	دوم. طاقت‌پذیری دین.....
۱۶۵.....	سوم. اصلاح سبک دینداری.....
۱۶۸.....	چهارم. تقویت توان خویش‌تنداری.....
۱۷۰.....	۳. خیرباوری.....
۱۷۳.....	وجه خیر بودن تقدیر.....
۱۷۴.....	یک. خیرشناسی بلا.....
۱۷۵.....	یکم. تقویت ارتباط با خدا.....
۱۷۶.....	دوم. حفظ دین و ایمان.....

۱۷۸	سوم. تطهیر گناهان.....
۱۸۱	چهارم. بالا رفتن درجه.....
۱۸۴	پنجم. پاداش آخروی.....
۱۸۶	دو. خیرشناسی مال.....
۱۸۷	یکم. قوام دین و دنیا.....
۱۸۹	دوم. چند برابر کردن پاداش.....
۱۸۹	سوم. پوشاندن عیبها.....
۱۸۹	چهارم. ظهور فضایل انسانی.....
۱۹۰	پنجم. آسایش روانی.....
۱۹۰	سه. خیرشناسی تکلیف.....
۱۹۰	یکم. حیات انسانی.....
۱۹۳	دوم. سنگاری.....
۱۹۳	سوم. مصلحت استیصال.....
۱۹۵	چهارم. آثار مثبت طهارت.....
۱۹۶	آثار روحی و معنوی.....
۱۹۸	آثار دنیوی.....
۱۹۹	آثار آخروی.....
۲۰۱	پنجم. آثار ترک معصیت.....
۲۰۳	چهار. پایه نظری خیر بودن تقدیر (بحث ویژه).....
۲۱۱	خلاصه فصل.....

فصل پنجم: راهبردهای انطباق، پذیرش و سرور

۲۱۳	بحث اول: راهبرد انطباق.....
۲۱۳	۱. تنظیم انتظارات.....
۲۱۴	انتظارات غیر واقعی.....
۲۱۷	هماهنگ‌سازی انتظارات با واقعیت‌ها.....
۲۱۹	۲. تنظیم آرزوها.....
۲۲۳	منطقی کردن آرزوها.....

۲۲۵.....	۳. تنظیم روزی خواهی.....
۲۲۷.....	قناعت.....
۲۳۱.....	بحث دوم: راهبرد پذیرش.....
۲۳۲.....	۱. تسلیم و پذیرش.....
۲۳۶.....	۲. انعطاف و پذیرش.....
۲۴۱.....	بحث سوم: راهبرد سرور (هیجان).....
۲۴۱.....	۱. تنظیم خرسندی و ناخرسندی.....
۲۴۲.....	یک. تضمین روزی - کاستی عمر.....
۲۴۲.....	دو. نزدیک شدن به خدا در بلا - دور شدن از خدا در نعمت.....
۲۴۳.....	سه. مقدر بودن امور خوشایند و ناخوشایند.....
۲۴۴.....	چهار. برگشت ناپذیری امور از دست رفته - ناپایداری امور به دست آمده.....
۲۴۴.....	پنج. ارزش آخرت از دست رفته - بی ارزشی دنیای به دست آمده.....
۲۴۵.....	شش. به دست آوردن خیر از دست دادن خیر.....
۲۴۵.....	۲. شاد ساختن غم دیده.....
۲۴۶.....	باور غلط: توهم «گسستگی اجتماعی غم و شادی».....
۲۴۶.....	باور درست: پیوستگی اجتماعی غم و شادی.....
۲۴۷.....	خلاصه فصل.....

نمایه ها

۲۴۹.....	نمایه آیات.....
۲۵۵.....	نمایه روایات.....
۲۷۷.....	فهرست منابع و مآخذ.....

پیش‌گفتار

متون دینی (قرآن و حدیث)، قابلیت‌های فراوانی در علوم انسانی بویژه روان‌شناسی دارند. از ضرورت‌های امروز ما، نظریه‌پردازی و تولید علم در علوم انسانی است که بارها مورد تأکید مقام معظم رهبری - مد ظله‌العالی - قرار گرفته است. تحقق این امر نیازمند انجام یافتن پژوهش‌های روشمند و عمیق بر اساس منابع اسلامی است. از تأموریت‌های «پژوهشکده اخلاق و روان‌شناسی اسلامی» پژوهشگاه قرآن و حدیث، انجام دادن بررسی‌های علمی مبتنی بر متون اسلامی در حوزه روان‌شناسی اسلامی از موضوعات مهم در دانش روان‌شناسی و زندگی عموم مردم، «رضایت از زندگی» است که خوش‌بختانه در منابع اسلامی جایگاه ویژه‌ای دارد. به همین جهت، این موضوع، از آغاز مورد توجه گروه روان‌شناسی اسلامی بوده است. نخستین نتیجه این تحقیقات در سال ۱۳۸۴ در کتابی با عنوان رضایت از زندگی به چاپ رسید؛ اما داشتن نظریه رضامندی، یکی از ضروری‌ترین کارهاست. بنا بر این، موضوع شادکامی در دستور کار قرار گرفت و مشخص شد رضامندی یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های شادکامی است. ویراست نخست این پژوهش در سال ۱۳۹۲ در کتاب الگوی اسلامی شادکامی ارائه شد و توانست در سال ۱۳۹۳، عنوان کتاب شایسته تقدیر کتاب سال جمهوری

اسلامی و کتاب سال حوزه و در سال ۱۳۹۴ عنوان اثر برگزیده جشنواره علامه طباطبایی را کسب کند. ویراست دوم این اثر نیز در سال ۱۳۹۵ در ۸۳۹ صفحه عرضه شد. به منظور تسهیل استفاده از کتاب، بخش نظری رضامندی این اثر که شامل تئوری رضامندی و راهبردهای اساسی آن است، به صورت مستقل با نام «راز رضایت» آماده نشر شد و هم اینک در اختیار شما علاقه‌مندان است. در این اثر بر اساس یافته‌های جدید پژوهشگر تغییراتی صورت گرفته است.

در پایان، یاد و نام آیه الله ری شهری (ره) را گرامی می‌داریم و از آقای دکتر عباس پسندیده محقق محترم کتاب صمیمانه تشکر می‌کنیم. همچنین از آقای علی محمودنژاد به عنوان ارزیاب این تلخیص، سپاس‌گزاریم.

پژوهشکده اخلاق و روان‌شناسی اسلامی

پژوهشگاه قرآن و حدیث



مقدمه

شادکامی، از موضوعات مهم زندگی است که مورد علاقه همه مردم بوده است و مکاتب گوناگون، از نظرگاه‌های مختلفی به آن پرداخته‌اند. نویسندگان دیرباز به این موضوع علاقه داشته و در پی بررسی آن بوده‌اند. نخستین نتیجه این تحقیقات در سال ۱۳۸۴ در کتابی با عنوان رضایت از زندگی به چاپ رسید. سپس در سال ۱۳۸۹ این موضوع در رساله دکتری این جانب به نام «مبانی و عوامل شادکامی در اسلام با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا» ارائه و دفاع شد. سپس با تکمیل تحقیقات این موضوع در سال ۱۳۹۲ در کتابی به نام الگوی اسلامی شادکامی چاپ و در سال ۱۳۹۵ ویراست دوم آن در ۸۳۹ صفحه روانه بازار کتاب و دانش شد. این اثر، با هدف جامعه متخصصان تدوین شده بود. یکی از موضوعاتی که خوانندگان همیشه مطرح می‌کردند حجم و تنوع زیاد مطالب بود. این موضوع در گروه روان‌شناسی اسلامی مطرح و مقرر گردید که الگوی اسلامی شادکامی در چهار اثر ارائه و آماده نشر شود. آنچه در این کتاب عرضه می‌شود، ماهیت، تئوری و راهبردهای رضامندی است.

در باره موضوع این کتاب باید گفت که از شاخص‌های مهم زندگی خوب، برخوردار بودن از احساس رضامندی است. زندگی، دو روی خوشایند و ناخوشایند دارد. زندگی خوب وقتی به دست می‌آید که فرد بتواند هم در دوره خوشایند و هم در دوره ناخوشایند، نعمت‌های زندگی را ببیند و احساس رضامندی داشته باشد. هیچ انسان موقتی نیست که از هنر «رضایت از زندگی» برخوردار نباشد و بدون رضامندی، امکان پیشرفت و موفقیت وجود ندارد. این اثر در نظر دارد دیدگاه

اسلامی در باره رضایت از زندگی را در نظمی نو و بیانی جدید ارائه کند. این اثر با تغییراتی نسبت به منابع پیشین ارائه می‌شود که حاصل بررسی‌های جدید محقق است.

مجموعه مطالب این اثر، چند دسته است: یکی تئوری رضامندی از دیدگاه اسلام که عبارت است از «خیر ادراک شده» و مباحث پیرامونی آن که در فصل دوم گزارش شده است. دیگری راهبردهای رضامندی است که عبارت‌اند از: راهبرد خیر، شامل پیش‌نیازهای رضامندی (خیرشناسی، داشته‌شناسی، خیرگرایی در ارزیابی) که در فصل سوم آمده، عوامل رضامندی (خیرآوری، خیریابی و خیرباوری) که در فصل چهارم آمده، و راهبردهای انطباق، پذیرش و سرور که در فصل پنجم گزارش شده‌اند.

بر خود لازم می‌دانم که از آیه الله ری شهری رحمته‌الله‌علیه که بنیان‌گذار این بنای بابرکت بوده و حق بزرگی بر این جانب دارند، یاد کنم و از خداوند متعال علو درجات را برای ایشان خواستارم. همه چیز از همه همکاران خود در پژوهشگاه قرآن و حدیث که زمینه آماده‌سازی و نشر این اثر را فراهم ساختند، تشکر می‌کنم و با کمال سپاس از همسر عزیز و فرزندان دلبندم، از خداوند متعال برای آنان خیر دنیا و آخرت را مسئلت می‌کنم.

عباس پسندیده

۲۲ مهر ۱۴۰۱ - ۱۷ رجب ۱۴۴۴

مصادف با ولادت پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و امام صادق علیه‌السلام