

# مثبت‌زندگی

نگاهی نو به عوامل سرور و نشاط در اسلام

این کتاب نمتنها برای خواندن بلکه  
برای تغییر در سبک زندگی به‌منظور  
«ایجاد نشاط و شادی واقعی» و  
«رسیدن به رضامندی در زندگی» است

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

# مثبت زندگی

## نگاهی نو به عوامل سرور و نشاط در اسلام

نویسنده: مهدی دهشتی ویراستار علمی: زهره حبیبی - علی مخبرالی  
طراح یونیفرم و جلد: محمدحسین مؤیدی صفحه‌آرا: حسین قاسمیان  
ناشر: دفتر نشر معارف (روسته به نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها) نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳  
شمارگان: ۱۰۰ جلد شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۱-۶۴۴-۳ قیمت: دوپست و شصت هزار تومان

سروشاسه: دهشتی، مهدی، ۱۳۵۶ - عنوان و نام بیدآور: مثبت زندگی، نگاهی نو به عوامل سرور و نشاط در اسلام / نویسنده مهدی دهشتی، مشخصات نشر: قم: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها، دفتر نشر معارف، مشخصات ظاهری: ۱۸۰ ص: ۱۴۵، ۲۷۵ ص، شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۱-۶۴۴-۳ وضعیت فهرست نویسی: فیبا یادداشت: کتابنامه: ص: ۲۵۷ - ۲۶۲، عنوان دیگر: نگاهی نو به عوامل سرور و نشاط در اسلام، موضوع: شادی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام -- Islam -- Religious aspects -- Cheerfulness شادی -- احادیث -- Hadiths -- Cheerfulness شناسه افزوده: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها، دفتر نشر معارف، رده بندی کنگره: BP۲۷۷۸۸ رده بندی دیویی: ۲۹۷/۲۲۷ شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۷۷۸۰

دفتر نشر معارف قم، خیابان باغچه ۴۲، شماره ۳ تلفن و نمابر: ۰۲۵-۳۷۷۷۷۰۰۴  
مدیریت پخش (مرکزی) قم شهر، تلفکس: ۰۲۵-۳۱۰۷۷

### مراکز پخش

- اراک: ۰۲۷۲۲۹۰۲۸-۸۶ ■ ارومیه: ۰۲۸۷۸۴-۶-۱۱۳ ■ اصفهان: ۰۹۱۳-۸۰۳۵۰۹۶ ■ اهواز: ۰۶۱-۲۲۲۲۸۰۰۰
- بایلسر: ۰۱۱-۲۵۲۰۵۲۵۵-۲۵۲ ■ بجنورد: ۰۳۵۶۲۲۱-۳۵۶ ■ بردسکن: ۰۵۱-۵۵۴۳۰۱۲۱
- بندرعباس: ۰۷۶-۲۳۴۷۵۵۷-۲۳۴ ■ بیرجند: ۰۵۶-۲۲۴۵۸۵۱۲-۲۲۴ ■ بوشهر: ۰۵۱-۵۲۷۸۶۵۰۰
- تهران: ۰۲۱-۸۸۹۱۲۲۲-۸۸۹ ■ تهران شهید محلاتی: ۰۲۱-۲۲۴۵۸۸۰۶-۲۲۴ ■ دهکده: ۰۱۱۷-۶۶۲۵۸۹۶
- رشت: ۰۱۳-۲۲۲۳۴۵۶۱-۲۲۲ ■ زاهدان: ۰۵۴-۲۲۲۲۸۸۷۹-۲۲۲ ■ زنجان: ۰۲۳-۲۲۲۶۶۲۲۵
- ساری: ۰۱۱-۲۲۲۵۳۰۲۰-۲۲۲ ■ سبزوار: ۰۵۱-۴۴۲۲۴۰۰۴-۴۴۲ ■ سمنان: ۰۲۲-۲۲۲۴۵۲۲۱۱-۲۲۲ ■ شیراز: ۰۷۱-۲۲۲۴۴۶۱۴
- قزوین: ۰۲۸-۲۲۲۴۰۰۷۶-۲۲۲ ■ قم صفائیه: ۰۲۵-۴۷۷۳۵۰۰۳-۴۷۷ ■ قم پردیسان: ۰۹۱۹-۰۵۰۹۸۹۱
- کازرون: ۰۹۱۷-۶۸۱۳۰۸۷-۶۸۱ ■ کرمان: ۰۲۴-۲۲۲۲۱۳۶۶-۲۲۲ ■ کرمانشاه: ۰۸۳-۴۷۲۲۸۴۱۱
- گرگان: ۰۱۷-۲۲۲۲۷۸۸۰-۲۲۲ ■ مشهد شعبه ۱: ۰۵۱-۴۷۲۲۲۰۱۱۹-۴۷۲ ■ مشهد شعبه ۲: ۰۵۱-۱۱۲۶۰۶۰۸۱۱
- مشهد شعبه ۳: ۰۵۱-۲۸۵۵۸۰۱۲-۲۸۵ ■ ملایر: ۰۸۱-۲۲۲۵۱۷۷۶-۲۲۲ ■ مهاباد: ۰۹۱۷-۰۶۱۷۷۶۶۰۱۱۷-۶۱۷ ■ نیریز: ۰۷۱-۵۲۸۲۱۶۰۹
- همدان: ۰۹۱۸-۸۱۵۶۵۱۸-۸۱۵ ■ یاسوج: ۰۷۴-۲۲۲۲۸۶۲۲-۲۲۲ ■ یزد: ۰۳۵-۴۷۲۲۲۹۵۰-۴۷۲

www.NashreMaaref.ir

E-mail: info@nashremaaref.ir

NashreMaaref Official

حق چاپ و نشر این کتاب بابت دفتر نشر معارف محفوظ است.  
مراکز پخش مابقی از متن، با ذکر منبع بلامانع است.



نشر معارف

۱۰		پیش‌گفتار
۱۴		مقدمه
۱۸		فصل اول: جایگاه خانواده در اسلام
۲۰		خانواده و نقش آن در آرامش و نشاط انسان
۲۰		الف. محل سکون و آرامش
۲۱		ب. محل ذکر و تلاوت آیات الهی
۲۱		پ. محل رابطه‌ای قدسی
۲۳		جایگاه انسان در اسلام
۲۵		هدفمند بودن زندگی انسان در دنیا
۲۸		فصل دوم: مفهوم و ماهیت شادی
۲۹		مفهوم شادی
۳۱		مقوله‌های تشکیل‌دهنده شادکامی
۳۳		تقسیم‌بندی ارکان شادی
۳۳		الف. شادی‌های کاذب
۳۴		الف. اعتیادی و برانگیز
۳۶		ب. چند سی‌سی از جام زهر
۳۷		پ. پ مثل پارتی
۳۸		ت. روابط آسیب‌زا
۳۸		ب. شادی واقعی
۴۴		فصل سوم: مفهوم و ماهیت سُرور
۴۵		مفهوم سُرور
۴۶		الف. لذات مادی
۴۶		بخش اول: تغذیه (خوردن و آشامیدن)
۴۶		۱. ماهیت و حقیقت تغذیه
۴۷		۲. جایگاه و اهمیت تغذیه در آیات و روایات
۵۰		۳. اهمیت و جایگاه خوردن و آشامیدن در زندگی
۵۲		۴. اهمیت خوردن و آشامیدن از منظر بعضی از آیات
۵۳		۵. تأثیر تغذیه بر شخصیت انسان
۵۶		۶. فلسفه محرّمات الهی
۵۹		۷. آداب صحیح خوردن و آشامیدن از منظر قرآن و روایات
۷۷		۸. اهمیت آب در آیات قرآن

۲۱۳	کاهش بحران‌های روحی
۲۱۳	آرامش روانی
۲۱۳	پرورش فضائل اخلاقی
۲۱۴	زمینه‌ساز عدالت اجتماعی
۲۱۵	خوش‌بینی به نظام هستی
۲۱۶	تأثیرات نماز بر بهداشت روان
۲۱۷	برتری لذات معنوی از دیدگاه شهید مطهری <small>رحمته‌الله</small>
۲۱۸	تلاوت قرآن
۲۱۹	آثار خواندن قرآن
۲۲۲	اذکار قرآنی شادی‌آور
۲۲۳	دعا
۲۲۳	مفهوم و ماهیت دعا
۲۲۶	فصل پنجم: خیرباوری
۲۲۷	مفهوم خیرباوری
۲۲۸	حقیقت دنیا
۲۲۹	ویژگی‌های دنیا
۲۳۰	مثبت‌اندیشی در زندگی
۲۳۱	مفهوم رضا و تسلیم
۲۳۲	رضامندی به معنای نداشتن سختی
۲۳۳	حوزه‌های رضامندی در زندگی
۲۳۴	۱. خوشی‌ها و ناخوشی‌ها
۲۴۱	۲. بایدها و نبایدها
۲۴۲	مفهوم قضا و قدر
۲۴۲	قضا و قدر در قرآن مجید
۲۴۳	قضا و قدر در روایات
۲۴۴	قضا و قدر در مقابل اختیار انسان
۲۴۴	راضی بودن به قضا و قدر الهی
۲۴۶	رضای دوستان خدا به قضا و قدر الهی
۲۴۷	منافع نداشتن دعا با رضا به قضا و قدر الهی
۲۴۸	دیدگاه امام خمینی <small>رحمته‌الله</small> درباره قضا و قدر
۲۴۹	مصادیقی از قضای الهی در زندگی

۲۵۱	کربلا تجلی راضی بودن به قضا و قدر الهی
۲۵۲	راز شادی امام حسین <small>علیه السلام</small> در قتلگاه
۲۵۳	راز شاد زیستن
۲۵۵	سخن پایانی
۲۵۷	کتابنامه
۲۶۳	پرسشنامه



www.ketab.ir

www.ketab.ir

در سال‌های تبلیغ و ترویج معارف الهی و در ساعات و لحظاتی که پای سفرهٔ درد و دل مردم نشسته‌ام، تنها به این مسئله می‌اندیشیدم که چگونه شریک غم‌هایشان باشم و تاریکی‌های راهرو دلشان را با ریشه‌هایی از شادی و شمع چراغانی کنم. دنیایی را - که به تعبیر قرآن کریم، همراه با دشواری است و شاید برای ما نه استراحتگاه بلکه باشگاهی برای استقامت است - باید به مکانی برای شاد بودن از درون و بیرون تبدیل کرد؛ شادی‌ای که اگر با مفهوم واقعی آن آشنا نشویم و خود را از آن محروم کنیم، دیگر طاقتی برای قدم برداشتن در پیچ‌وخم زندگی نخواهیم داشت.

از زمانی که مباحث خانواده و دوره‌های آموزشی تحقق و چگونگی شادی در زندگی را آغاز کردم، با واکنش‌های بسیار مثبت افراد زیادی مواجه شدم، واکنش‌هایی که سرشار از نیاز رسیدن به حقیقت شادی و چگونگی ایجاد آن بود، تا جایی که نیاز به گردآوری این مباحث در قالب یک کتاب را احساس کردم.

اکنون با شما هستم! بله، با خود شما! با شمایی که یک گوشهٔ زندگی‌ات از سیاهی غم تاریک شده‌است. با شمایی که از روزمرگی‌های زندگی‌ات خسته شده‌ای! با شمایی که اکنون می‌خواهی بدانی چگونه برف شادی را

در خانه و خانواده و گوشه گوشه زندگی ات بپراکنی! با مطالعه بخش بخش این کتاب و تغییر در سبک زندگی ات، شادمانی را در اعماق وجودت ایجاد و به هفت فرسنگ دلت وارد کن. منتظر کسی نمان. بازندگان زمان همه در انتظار آن اسب سفید خوشبختی بوده اند که در رؤیایها و افسانه های خیالشان دیده و شنیده بوده اند. پس بیا و از صفحه اول کتاب، اولین صحنه زندگی ات را تغییر بده و تا فصل آخر و حرف آخر به نتایج و تغییرات زیادی در سبک زندگی ات برس و با پایان کتاب، به غم های طولانی مدت زندگی ات پایان ببخش.

در پایان، از کمک ها و راهنمایی های برادر عزیز، حجت الاسلام علی مهرابی کوشکی، که خود سال ها با تدریس سبک زندگی باعث ایجاد تغییرات مثبت در افراد مختلف شده است، تشکر و قدردانی می کنم. همچنین از سرکار خانم زهره حبیبی که در گردآوری فصل هایی از کتاب با من همکاری داشتند سپاس گزاری می کنم. و برای هر کس که این کتاب را می خواند، آرزوی خوشبختی، شادمانی، شغف و نشاط در زندگی دارم.

به امید روزی که تنها باقی مانده خدا بر روی زمین با ظهورش شادی واقعی و ابدی را در جسم و روح انسان های این کره خاکی ایجاد کند؛ این تحفه سبزرابه حضرتش تقدیم می کنم. باشد که قبول افتد.

مهدی دهشتی