

سادی و سادگامی

دو آئین بر سادی از دیدگاه اسلام
با همکاری و تدوین شماسی مثبت کرا

سید مهدی خطیب

زیر نظر
دکتر عباس پسندیده
(معاونت علمی دانشگاه قرآن و حدیث)

سرشناسه: خطیب، سید مهدی، ۱۳۵۶ -
عنوان: پدیدار شدن شادی و شادکامی؛ درآمدی بر مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه اسلام
با رویکردی فلسفی / مثبت‌گرا / سیدمهدی خطیب؛ زیر نظر عباس پسندیده.
مشخصات نشر: قم، موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، سازمان چاپ و نشر، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهر: ۱۴۰ ص.
فروست: پژوهشگاه: کن و - پژوهشکده اخلاق و علوم رفتاری، ۱.

ISBN : 978 - 964 - 93 - 36 -

وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: شادی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع: خوشبختی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام)
شناسه افزوده: پسندیده، عباس، ۱۳۴۸ -، ناظر
شناسه افزوده: دارالحدیث، مرکز چاپ و نشر
رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ش ۲/ع ۶/۸۸/۲۳۲ BP
رده بندی دیویی: ۲۹۷/۶۳۷
شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۰۷۸۹۶

شادی و شادکامی



پژوهشگاه قرآن حدیث

درآمدی بر شادی از دیدگاه اسلام بارویکرد روان شناسی مثبت گرا

مؤلف: سیدمهدی خطیب

زیر نظر: عباس پسندیده

تیم: پژوهشکده اخلاق و علوم رفتاری ۱

نمونه خوان: عا. نقی نگران، محمدعلی دباغی

ویراستار: سید محمد لال موسوی

صفحه آرا: حسن افشاری

ناشر: سازمان چاپ و نشر دارالحدیث

چاپ: دوم / ۱۳۹۴

چاپخانه: دارالحدیث

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۷۰۰۰ تومان



سازمان چاپ و نشر

دفتر مرکزی: قم، میدان شهدا، خیابان معلم، پلاک ۱۲۵، تلفن: ۰۲۵ - ۳۷۷۴۰۵۲۲ / فاکس:

۳۷۱۸۵ / ۴۴۶۸ / ۰۲۵ / ص.پ ۳۷۷۴۰۵۷۱

نمایشگاه دائمی علوم حدیث (قم، خیابان معلم) تلفن: ۰۲۵ - ۳۷۷۴۰۵۴۵ / فروشگاه شماره «۲»

(قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه همکف پلاک ۲۹) تلفن: ۰۲۵ - ۳۷۸۲۲۰۰۹ /

۰۲۵ - ۳۷۸۴۲۳۱۰

فروشگاه شماره «۳» (شهر ری، حرم حضرت عبدالعظیم حسنی علیه السلام درب رسی ۷) تلفن:

۰۲۱ - ۵۵۹۵۲۸۶۲

فروشگاه شماره «۴» (شهر ری، حرم حضرت عبدالعظیم حسنی علیه السلام درب جنوبی) تلفن:

۰۲۱ - ۵۱۲۲۴۴۹۳

<http://darolhadith.ir>

darolhadith.20@gmail.com

ISBN: 978 - 964 - 493 - 636 - 4



۱۳۰۱۰۹۸ ۰۰۲۰۲۰

* کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

مقدمه ۱۳

بخش اول

فهرست آیه‌ها و احادیث

یک. شیوه‌نامه ۱۸

دو. واژه‌پژوهی ۲۰

الف. فرح ۲۰

جمع‌بندی ۲۲

ب. خُزن ۲۳

جمع‌بندی ۲۴

سه. ماهیت شادی ۲۵

چهار. پایداری شادی ۳۰

الف. شادی‌های پایدار ۳۱

ب. شادی‌های ناپایدار ۳۲

پنج. منابع شادی ۳۳

الف. ثروت ۳۳

ب. روابط اجتماعی ۳۸

ج. تغذیه ۴۰

- ۴۲..... د. سیاحت و تفریح
- ۴۳..... ه. دانش و تحصیلات
- ۴۴..... و. شادی بخشی به دیگران
- ۴۴..... ۱. شادی بخشی در کانون خانواده
- ۴۵..... ۲. شادی بخشی به کودکان بی سرپرست
- ۴۵..... ز. مسئولیت پذیری یا مسئولیت گریزی؟
- ۴۶..... ج. انتقام و تخریب یا بخشش و یاری؟
- ۴۷..... ط. معنویت
- ۴۷..... ۱. باورهای مذهبی
- ۴۷..... باور به رحمت و فضل پروردگار
- ۴۹..... ۲. آیین های مذهبی
- ۴۹..... شب زنده داری
- ۴۹..... نیکی و نیکو کارزی
- ۵۰..... قرآن
- ۵۰..... شادی مؤمنانه
- ۵۱..... ی. رهایی از دلبستگی های دنیوی
- ۵۳..... شش. موانع شادی
- ۵۳..... ناسپاسی و قدرشناسی

بخش دوم

نشاط از نگاه آیات و احادیث

- ۵۷..... مقدمه
- ۵۹..... فصل اول: نشاط
- ۵۹..... یک: روش تحقیق
- ۶۱..... الف. مفهوم شناسی
- ۶۲..... ۱. شیوه تقلیدی

- ۶۲..... ۲. شیوه اجتهادی.....
- ۶۳..... ب. نسبت سنجی.....
- ۶۷..... دو. کلیات.....
- ۶۷..... الف. نشاط، از منظر لغت‌شناسان.....
- ۶۹..... جمع‌بندی.....
- ۶۹..... رابطه «نشاط» و «نُشرة».....
- ۷۰..... جمع‌بندی.....
- ۷۱..... نسبت سنجی.....
- ۷۱..... ب. نشاط، از منظر روان‌شناسان.....
- ۷۲..... ج. هیجانات چیستند؟.....
- ۷۳..... ۱. مؤلفه‌ها، ه. جان.....
- ۷۴..... ۲. هیجانات مثبت و منفی.....
- ۷۴..... ۳. برجستگی‌های ه. جان در مثبت.....
- ۷۵..... ۴. پیامدهای مفید هیجانات.....
- ۷۶..... د. جایگاه نشاط در روان‌شناسی.....
- ۷۷..... ه. نشاط، از منظر احادیث.....
- ۷۸..... و. ماهیت نشاط.....
- ۷۹..... ز. ارزش‌گذاری اخلاقی نشاط.....
- ۸۱..... ح. تعریف نشاط.....
- ۸۱..... سه. عوامل نشاط.....
- ۸۱..... الف. روابط اجتماعی.....
- ۸۲..... ۱. دیدار دوستان.....
- ۸۲..... ۲. گفتگو با دیگران.....
- ۸۳..... ب. بهداشت.....
- ۸۳..... ۱. مسواک زدن.....
- ۸۴..... ۲. گرفتن سارِب.....

۳. زدودن موهای زاید بدن ۸۵
۴. شستن سر با خطمی ۸۵
- ج. ورزش ۸۶
۱. پیاده‌روی ۸۶
۲. سواری و سوارکاری ۸۷
- د. لذت‌عینی ۸۸
۱. لذت خوردن و آشامیدن ۸۸
۲. لذت دیداری ۹۱
۳. لذت جنسی ۹۳
۴. لذت بویایی ۹۴
۵. لذت تمس با آب ۹۴
- ه. معنویت ۹۵
۱. دعا و استعاذه از وردگار ۹۵
۲. عفو پروردگار ۹۶
۳. یاد خدا، وضو، نماز ۹۶
- جمع‌بندی ۹۸
- چهار: موانع نشاط ۱۰۱
- پنج: کاربرد نشاط در زندگی ۱۰۲
- الف. هدایت ۱۰۳
- ب. عبادت ۱۰۳
۱. شب زنده‌داری ۱۰۴
۲. تلاوت قرآن ۱۰۵
- جمع‌بندی ۱۰۵
- فصل دوم: سستی ۱۰۷
- یک. کلیات ۱۰۷
- الف. کسل، از منظر لغت‌شناسان ۱۰۷

- نسبت سنجی ۱۰۸
- ب. تعریف کسل ۱۰۹
- ج. رابطه کسل و چند مفهوم دیگر ۱۰۹
۱. «نشاط» و «کسل» ۱۰۹
۲. «کسل» و «فتره» ۱۱۱
- نسبت سنجی ۱۱۳
۳. «کسل» و «ضخیر» ۱۱۳
۴. «کسل» و «توانی» ۱۱۴
- نسبت سنجی ۱۱۶
۵. «کسل» و «سهم» ۱۱۷
- نسبت سنجی ۱۱۷
۶. «کسل» و «ملا» ۱۱۸
- نسبت سنجی ۱۱۸
- د. سستی، از منظر احادیث ۱۱۹
- دو: عوامل سستی ۱۲۰
- الف. پُر خوری و سیری ۱۲۰
- ب. بلندی موی بدن ۱۲۱
- ج. خواب طولانی بدون یاد خدا ۱۲۲
- د. روی گردانی قلب ۱۲۳
- ه. موقعیت خوشایند ۱۲۴
- و. اهمالکاری ۱۲۵
- ز. پشیمانی ۱۲۷
- ح. گناه ۱۲۷
- سه: پیامدهای سستی ۱۲۸
- الف. پیامدهای فردی ۱۲۸
۱. ناکامی در رسیدن به آرزوها ۱۲۹

- ۱۲۹..... ۲. ناکامی در موفقیت
- ۱۳۰..... ۳. بروز امور ناخوشایند
- ۱۳۰..... ۴. از بین رفتن فرصت
- ۱۳۱..... ۵. پشیمانی
- ۱۳۱..... ۶. نابود شدن
- ۱۳۲..... ب. پیامدهای اجتماعی
- ۱۳۲..... سربار اجتماع شدن
- ۱۳۳..... ج. پیامدهای اقتصادی
- ۱۳۳..... ۱. فقر
- ۱۳۴..... ۲. ن به کار ندادن
- ۱۳۴..... ۲. وصیت از مواهب دنیا
- ۱۳۵..... د. پیام های معنوی
- ۱۳۵..... ۱. دست یافتن به پاداش الهی
- ۱۳۵..... ۲. ناتوانی در انجام دادن دست های الهی
- ۱۳۶..... ۳. ادا نکردن حقوق
- ۱۳۷..... ۴. خیر ندیدن در آخرت
- ۱۳۷..... ه. بهره نبردن از دنیا و آخرت
- ۱۳۸..... دفع نعمت
- ۱۳۸..... چهار. نشانه شناسی
- ۱۳۹..... الف. تأخیر در کار
- ۱۳۹..... ب. نشانگان پیوستاری
- ۱۴۱..... ج. غفلت از یاد خدا
- ۱۴۱..... پنج. راه های پیشگیری از سستی و درمان آن
- ۱۴۲..... الف. عزم، اراده، تصمیم
- ۱۴۳..... ب. توجه به هدف و پاداش
- ۱۴۴..... ج. شکیبایی

- د. وضو گرفتن ۱۴۵
- ه. استعانت از خدا و استعاذه به او ۱۴۶
- کتابنامه ۱۴۷

www.ketab.ir

مقدمه

بخش مهمی از آموزه‌های اسلامی، در بر دارنده پایه‌های روان‌شناختی خاص خودند. اگر مواد علمی این آموزه‌ها در پژوهش‌های دقیق، استخراج و سپس طبقه‌بندی شوند، می‌توان به پایه‌گذاری دانشی مبتنی بر متون دینی امیدوار بود. تا پیش از این، بخش‌هایی از آموزه‌های اسلامی، موعظه به شمار می‌رفت و پژوهش در آنها به نوعی، کار غیر علمی قلمداد می‌شد؛ اما رویکرد کلی روان‌شناسی به دین و مذهب، و رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا به آموزه‌های اخلاقی ادیان، این روند را تغییر داد و در سایه آن، دانش روان‌شناسی، قابلیت یافت تا بعد از روان‌شناسی، ادیان را نیز درک کند.

گروه روان‌شناسی اسلامی «دار الحدیث»، بر اساس رسالت خود (تبیین روان‌شناختی آموزه‌های اسلامی)، در صدد است که معارف روان‌شناختی متون دینی (قرآن و حدیث) را بدون کپی‌برداری از تحقیقات روان‌شناختی استخراج و به جامعه علمی عرضه نماید. در این نوشتار، موضوع «شادی» با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا و در چارچوب شادکامی، پژوهش گردید تا جایگاه فرح و سرور، از دیدگاه اسلام و اثر آنها بر شادکامی و نیز عوامل آنها روشن گردد. پژوهشگر این نوشتار،

جناب حجّة الإسلام آقای سید مهدی خطیب، ضمن آن که عالمانه و دقیق، به بحث پرداخته، تلاش نموده است تا روش بررسی خود را نیز تا حدودی بیان نماید.

از پژوهشگر محترم و همچنین از جناب آقای دکتر محمود گلزاری که ارزیابی این پژوهش را بر عهده داشته‌اند، صمیمانه سپاس گزاریم. از عموم پژوهشگران و اساتید محترم درخواست می‌کنیم که با ارائه نظرات راه‌نمایی‌های خود، این گروه را در انجام مسئولیتش یاری دهند.

گروه روان‌شناسی اسلامی
پژوهشکده اخلاق و علوم رفتاری
دار الحدیث

www.ketab.ir