

۱۸۱۱۲۲۹

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
وَجِئْتُمْ مَدْيَنَ

مناجرت شادی و غم  
در پرتو آموزه های قرآن و حدیث

سیده فاطمه ثنا ابراهیمی



انتشارات نظری

سرشناسه	: ابراهیمی ، سیده فاطمه ثنا
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت شادی و غم در پرتو آموزه های قرآن و حدیث / سیده فاطمه ثنا ابراهیمی
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات نظری ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	: ۲۴۸ ص. ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۸۹-۷۱۷-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه
ضوح	: شادی - جنبه های قرآنی - تفاسیر شیعه - قرن ۱۴ - اندوه - جنبه های قرآنی - احادیث
رده بندی کنگره	: BP1۰۴ / ۱۳۹۶ ۵۲ ۱۷
رده بندی دیویی	: ۲۹۷/۱۵۹
شماره کتابشناس ملی	: ۴۷۵۹۷۸۵

نام کتاب : مدیریت شادی و غم در پرتو آموزه های قرآن و حدیث

نویسنده : سیده فاطمه ثنا ابراهیمی

نوبت چاپ : دوم - ۱۳۹۸

شمارگان : ۵۰۰



انتشارات نظری

«کلیه حقوق مادی، چاپ و نشر محفوظ است و محفوظ ناشر می باشد»

دفتر مرکزی : تهران، خیابان ولی عصر (عج)، خیابان سید علی امین آبادی (یوسف آباد)

نش خیابان فتحی شقاقی، جنب بانک انصار، پلاک ۱۰، طبقه ۲ واحد ۱۷

[info@nas.renazari.com](mailto:info@nas.renazari.com)

همراه: ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵

[www.nashrenazari.com](http://www.nashrenazari.com)

تلفن: ۸۸۱۰۲۷۷۵

قیمت: ۴۵۰۰۰۰ ریال

## فهرست مطالب

.....	عنوان	صفحه
.....	چکیده	۱۳
.....	فصل اول: انسان‌شناسی - چیستی شادی و غم در قرآن، تفسیر و احادیث	۱۵
.....	انسان‌شناسی	۱۷
.....	۱-۱ مفهوم انسان‌شناسی	۱۸
.....	۲-۱ کمال انسان	۲۰
.....	۳-۱ استعدادهای فطری و غریزی انسان	۲۴
.....	ویژگی‌های فطری	۳۰
.....	تفاوت فطرت با غریز	۳۱
.....	۴-۱ فطری بودن دین و اعتقاد به خدا	۳۲
.....	۵-۱ همراهی شادی و غم	۳۶
.....	۶-۱ شادی‌های فطری و غریزی	۳۷
.....	۷-۱ ویژگی‌های مطلوب فطری	۴۰
.....	۸-۱ چیستی شادی در قرآن و تفسیر	۴۸
.....	واژه شادی در قرآن و تفسیر	۶۷
.....	۹-۱ چیستی غم در قرآن و تفسیر	۷۱
.....	۹-۲ واژه غم و مترادفات آن در قرآن و تفسیر	۷۱
.....	۱۰-۱ چیستی شادی و غم در احادیث	۸۱
.....	شادی و تفریح در کلام معصومین	۹۱
.....	عوامل شادی‌آفرین	۹۳
.....	نتیجه‌گیری	۱۰۰
.....	فصل دوم: انواع شادی و غم در قرآن	۱۰۲

عنوان.....	صفحه.....
الف- انواع شادی.....	۱۰۴
۱-۲ شادی ممدوح در قرآن.....	۱۰۴
۱-۱-۲ اطاعت از خداوند (ایمان).....	۱۰۵
۲-۱-۲ یاد خدا.....	۱۰۶
۳-۱-۲ معرفت خدا.....	۱۰۶
۴-۱-۲ نگرش مثبت به دنیا.....	۱۰۷
۸-۱-۲ توبه.....	۱۰۷
۱۶-۱-۲ امید به فضل و رحمت الهی.....	۱۰۸
۱۷-۱-۲ ایثار و نسیان در دل برادران مؤمن.....	۱۰۸
۸-۱-۲ وقف احساس.....	۱۰۹
۹-۱-۲ خدمت بی منت.....	۱۱۰
۱۰-۱-۲ تلاوت قرآن.....	۱۱۰
۱۱-۱-۲ توکل به خدا.....	۱۱۱
۱۲-۱-۲ امید به وعده الهی.....	۱۱۱
۱۳-۱-۲ احیای ارزش‌های الهی.....	۱۱۲
۱۴-۱-۲ عدم وابستگی به دنیا.....	۱۱۲
۱۵-۱-۲ دوری از غرور و تکبر.....	۱۱۳
۱۶-۱-۲ پرهیز از فخرفروشی.....	۱۱۴
۱۷-۱-۲ دوری از استهزاء.....	۱۱۴
۱۸-۱-۲ پرهیز از گناه.....	۱۱۵
۱۹-۱-۲ دوری از فرقه‌گرایی.....	۱۱۵

عنوان.....	صفحه.....
۲-۲ شادی مذموم در قرآن.....	۱۱۶
۱-۲-۲ شادی ناحق.....	۱۱۷
۲-۲-۲ دل خوشی روی آوردن به دنیای نکوهیده.....	۱۱۸
۳-۲-۲ دل خوشی به دانش بدون ایمان.....	۱۲۱
۴-۲-۲ الیدن به گنهکاری.....	۱۲۱
۵-۱-۲ سرمست بودن از فراوانی مال.....	۱۲۳
۶-۴-۲ خرس بودن از ستایش های دروغین.....	۱۲۴
۷-۲-۲ دل خرسی جزئی.....	۱۲۵
۸-۲-۲ خوش خالی از بیف دادن دیگران.....	۱۲۶
۹-۲-۲ خوش حالی از ارزش دیگران.....	۱۲۶
ب-انواع غم در قرآن:.....	۱۲۶
۳-۲ غم های پسندیده.....	۱۲۶
۱-۳-۲ غم آخرت.....	۱۲۷
۲-۳-۲ غم از دست دادن استعدادها و سرمایه.....	۱۲۸
۳-۳-۲ غم دوری از امام زمان (عج).....	۱۲۹
۴-۳-۲ غم فقر و گرفتاری دیگران.....	۱۳۰
۵-۳-۲ غم شکست های مسلمین.....	۱۳۱
۶-۳-۲ غم مظلومان.....	۱۳۲
۷-۳-۲ غم های سختی.....	۱۳۴
۸-۳-۲ غمگین بودن در حزن ائمه (علیه السلام).....	۱۳۵
۹-۳-۲ غم به جهت نادانی و گمراهی مردم.....	۱۳۵

عنوان.....	صفحه.....
۱۰-۳-۲ غم دلسوزانه و مشفقانه به مردم.....	۱۳۶.....
۱۱-۳-۲ غم به جهت از دست دادن نیکی‌ها.....	۱۳۷.....
۱۲-۳-۲ غم به جهت مصائب اهل بیت.....	۱۳۷.....
۴-۲ غم‌های ناپسند.....	۱۳۸.....
۱-۴-۲ عوامل به وجود آورنده غم ناپسند.....	۱۳۹.....
۱-۴-۱-۱ شوق و رغبت به دنیا.....	۱۳۹.....
۲-۴-۱ چشم داشتن به ثروت دیگران.....	۱۳۹.....
۲-۴-۱ حسادت.....	۱۴۰.....
۲-۴-۱ ناپسندی.....	۱۴۰.....
۲-۴-۱-۵ اه و ناله ناپسند.....	۱۴۰.....
۲-۴-۱-۶ افکار منفی.....	۱۴۱.....
۵-۲ عوامل مؤثر بر شادی انسان، قرآن و روایات.....	۱۴۱.....
۶-۲ عوامل مؤثر بر غم و اندوه از دیدگاه قرآن و روایات.....	۱۴۵.....
۱-۶-۲ گناه و مصیبت.....	۱۴۵.....
۲-۶-۲ دل‌بستگی به دنیا.....	۱۴۷.....
۳-۶-۲ کوتاهی در عمل.....	۱۴۷.....
۴-۶-۲ جزع و فزع.....	۱۴۸.....
۵-۶-۲ شهوت رانی.....	۱۵۰.....
۶-۶-۲ غضب بی‌جا.....	۱۵۱.....
عوامل رفع حزن و دلتنگی.....	۱۵۱.....
۷-۲ آثار و پیامدهای شادی مثبت یا روا.....	۱۶۰.....
۱-۷-۲ آمادگی و نشاط برای عبادت.....	۱۶۰.....

عنوان.....	صفحه.....
۲-۷-۲ ایجاد انگیزه و آمادگی برای کار و فعالیت.....	۱۶۱
۳-۷-۲ تقویت اراده.....	۱۶۲
۴-۷-۲ حفظ سلامتی.....	۱۶۲
۵-۷-۲ افزایش قدرت عمل.....	۱۶۳
۶-۷-۲ پرورش خلاقیت.....	۱۶۴
۷-۷-۲ کم شدن تعلقات.....	۱۶۴
۷-۷-۲ افزایش آشنایی.....	۱۶۴
۸-۲ آثار و پیامدهای سستی های ناروا.....	۱۶۵
۱-۸-۲ جنگ و صلح.....	۱۶۵
۲-۸-۲ حوادث و اتفاقات.....	۱۶۵
۳-۸-۲ ذلت و رسوایی.....	۱۶۶
۴-۸-۲ هلاکت و سقوط.....	۱۶۶
۵-۸-۳ عذاب الهی.....	۱۷۰
۹-۲ آثار و پیامدهای غم.....	۱۷۰
۱-۹-۲ اندوه بر خصلت های ناپسند.....	۱۷۱
۲-۹-۲ اندوه بر کردار ناشایست.....	۱۷۲
۳-۹-۲ اندوه بر سستی در انجام دادن کارهای نیکو.....	۱۷۲
۴-۹-۲ غم بر مصائب خاندان رسالت.....	۱۷۲
۵-۹-۲ غم در مصائب اهل ایمان.....	۱۷۳
۶-۹-۲ پاکسازی درونی.....	۱۷۳
۷-۹-۲ بیداری از غفلت ها.....	۱۷۴

عنوان.....	صفحه.....
نتیجه‌گیری.....	۱۷۴
فصل سوم: اولویت شادی یا غم - مدیریت شادی و غم از دیدگاه قرآن -	
مدیریت شادی و غم در فرهنگ اسلامی.....	۱۷۷
۱-۳ توجه به شادمانی در قرآن.....	۱۷۹
۲-۳ توجه به شادمانی در سیره معصومین (علیه‌السلام).....	۱۸۲
۳-۳ ادی‌هایی که مورد تأیید اسلام است.....	۱۸۵
۱-۲-۳ ملاقات با برادران دینی.....	۱۸۵
۲-۳-۳ دوستی.....	۱۸۶
۳-۳-۳ سفرهای باحسب.....	۱۸۶
۴-۳-۳ تشکیل مجالس جشن و شادی برای احیای ارزش‌ها.....	۱۸۷
۴-۳ شادی‌هایی که مورد تأیید اسلام نیست.....	۱۸۸
۱-۴-۳ شادی‌های تمسخرآمیز.....	۱۸۹
۲-۴-۳ شادی به زشتی‌ها.....	۱۹۰
۳-۴-۳ شادی به لغزش‌های دیگران.....	۱۹۱
۴-۴-۳ خنده‌های بی‌مورد.....	۱۹۲
۵-۴-۳ شادی به گناه.....	۱۹۳
۶-۴-۳ شادی با دروغ.....	۱۹۳
۷-۴-۳ خندیدن در تشییع جنازه.....	۱۹۳
۸-۴-۳ مجالس خوش‌گذرانی.....	۱۹۴
۹-۴-۳ شادی بر مصیبت مظلومان.....	۱۹۵
۱۰-۴-۳ شادی بر مخالفت از فرمان‌های پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم).....	۱۹۶
۱۱-۴-۳ شادی مستانه به خاطر مال و ثروت.....	۱۹۷



عنوان.....	صفحه.....
۱۲-۴-۳ شادی به خاطر پیروزی‌های کاذب.....	۱۹۸
۱۳-۴-۳ رقص.....	۱۹۹
۱۴-۴-۳ کف و سوت.....	۲۰۰
۵-۳ مدیریت شادی و غم از دیدگاه قرآن.....	۲۰۱
۶-۳ بستر ازی قرآن.....	۲۰۲
۷-۳ مدیریت اعتدال گرایانه.....	۲۰۴
۱-۷-۳ مدیریت اعتدال گرایانه قرآن در شادی و غم.....	۲۰۷
۸-۳ جهش دهی از محور شادی و غم.....	۲۰۸
۱-۸-۳ مدیریت تعادل میان غم و ناراحتی.....	۲۱۲
۲-۸-۴ مدیریت توسعه محور شادی.....	۲۱۴
۹-۳ کنترل شادی و غم از دیدگاه قرآن.....	۲۱۶
۱-۹-۳ کنترل غم از دیدگاه قرآن.....	۲۱۷
۲-۹-۳ کنترل شادی از دیدگاه قرآن.....	۲۱۹
۱۰-۳ شادی مدیریت نیافته.....	۲۲۱
۱۱-۳ شادی مدیریت یافته.....	۲۲۱
۱۲-۳ غم مدیریت نیافته.....	۲۲۱
۱۳-۳ غم مدیریت یافته.....	۲۲۲
۱۴-۳ نتایج مدیریت اعتدال گرایانه شادی و غم.....	۲۲۲
۱۵-۳ مدیریت شادی و غم در فرهنگ اسلامی.....	۲۲۱
۱۶-۳ کنترل شادی در اسلام.....	۲۲۴
۱۷-۳ آداب و شرایط شادی.....	۲۲۵
۱-۱۷-۳ گناه و معصیت نباشد.....	۲۲۵
۲-۱۷-۳ همراه با اذیت و آزار نباشد.....	۲۲۶

صفحه	عنوان
۲۲۷	۳-۱۷-۳ تمسخر و استهزا نباشد
۲۲۸	۳-۱۷-۴ لهو نباشد
۲۳۰	۳-۱۸-۳ میانه روی در شادی و غم
۲۳۰	۳-۱۹-۳ معیارهای شادی
۲۳۱	۳-۱۰-۱ شادی به اطاعت خداوند
۲۳۱	۳-۱۰-۲ پرهیز از گناه
۲۳۳	۳-۱۹-۳ ایبوی زشتیها
۲۳۳	۳-۱۹-۴ حق را از بین رفتن باطل
۲۳۳	۳-۲۰-۳ فوائد شادی
۲۳۳	۳-۲۰-۱ نشاط روحی
۲۳۴	۳-۲۰-۲ سلامتی بدن
۲۳۵	نتیجه گیری
۲۳۷	منابع و مأخذ

## چیدمان

شادی و غم از مهم‌ترین و پرکاربردترین احساسات طبیعی انسان است که باید با مدیریت صحیح به‌جا و به اندازه ابراز شود. از این رو مدیریت احساسات و هیجانات در انسان ضروری است.

شادی و غم به صورت غریزی در وجود انسان نهفته است و راهبرد قرآن در زمینه این فطرت غریزی کنترل صحیح و هدایت اخلاقی شادی و غم در زندگی روزمره انسان‌هاست.

و بهترین منبع برای یافتن راه اعتدال، قرآن و حدیث نبوی است. نگارنده ضمن برشمردن انواع شادیه‌ها و غم‌ها، آن را از بستر قرآن بررسی و تحلیل نموده و به این نتیجه رسیده، که قرآن و منابع دینی، نه تنها با شادی بسدی ندارد بلکه شادی، اولویت قرآن می‌باشد، به خاطر همین قرآن چارچوب اخلاق معینی را برای کنترل شادی و غم ارائه می‌دهد، و زیاده روی در آندوه مصیبت وارده از نظر قرآن مردود شمرده شده است.

در این پژوهش با روش توصیفی و تحلیلی به دنبال دستیابی به شیوه قرآن

و احادیث در مدیریت شادی و غم هستیم.

واژگان کلیدی: غم - شادی - هیجان - اخلاق - مدیریت.

www.ketab.ir