

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مرکز تحقیقات دارالحدیث (پژوهشگاه قرآن و حدیث): ۱۰۸

پسندیده، عباس ۱۳۴۸ -

رضایت از زندگی / عباس پسندیده. - قم: دار الحدیث، ۱۳۸۴.

۳۸۳ص. - (مرکز تحقیقات دار الحدیث: ۱۰۸)

ISBN: 978 - 964 - 493 - 086 - 7

کتاب‌نامه: ص ۳۷۳ - ۳۸۳؛ همچنین به صورت زیر نویس.

۱. رضایت از زندگی - جنبه‌های مذهبی. ۲. آداب و رسوم و زندگی اجتماعی. الف. عنوان.

BP ۲۵۰ / پ۵ ۶۱۲۸۴

فهرست‌نویسی پیش از انتشار، در کتابخانه تخصصی حدیث / قم

رضایت از زندگی

2256

۵۰۰

۲۲

۲۸۲

ر. ا. ا. ا.

عباس پسندیده

رضایت از زندگی

عباس پسندیده

سر ویراستار: محمدهادی خالقی

ویراستار: حسین پورشریف

مصدریاب احادیث: حسین پسندیده

نمونه خوان: علی نقی نگران، مهدی جوهرچی

صفحه آرا: سید علی موسوی کیا



مؤسسه احادیث

ناشر: سازمان چاپ و نشر دارالحدیث

چاپ: بیست و سوم / ۱۳۹۸

چاپخانه: دارالحدیث

شمارگان: ۵۰۰

40000

قیمت:

دفتر مرکزی: قم، میدان شهدا، خیابان معلم، پلاک ۱۲۵، تلفن: ۰۲۵ - ۳۷۷۴۰۵۲۳ / فاکس: ۰۲۵ - ۳۷۷۴۰۵۷۱ /

ص. پ ۴۴۶۸ / ۳۷۱۸۵

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

مجتمع ناشران، طبقه همکف پلاک ۲۹) تلفن: ۰۲۵ - ۳۷۸۴۲۳۰۹ - ۰۲۵ - ۳۷۸۴۲۳۱۰ /


فروشگاه شماره «۳» (شهر ری، حرم حضرت عبدالعظیم حسنی علیه السلام درب شرقی ۷) تلفن: ۰۲۱ - ۵۵۹۵۲۸۶۲ - ۰۲۱ -

فروشگاه شماره «۴» (شهر ری، حرم حضرت عبدالعظیم حسنی علیه السلام درب جنوبی) تلفن: ۰۲۱ - ۵۱۲۲۴۴۹۳ - ۰۲۱ -

<http://darolhadith.ir>

darolhadith.20@gmail.com

ISBN: 978 - 964 - 493 - 086 - 6

<http://shop.darolhadith.ir> 

* کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.



۳۱۴۰۱۳۱۳۰۱۱۲۳۸

بیش گفتار

تکامل معنوی، تقرّب به خدا و حیات و صف‌ناپذیر و جاویدان اخروی، عالی‌ترین هدف انسان در حیات خویش است که البته باید آن را به دست آورد. مهم این است که دنیا تنها بستر تحقق این هدف است و جز آن، هیچ راهی برای رسیدن به آن هدف عالی، وجود ندارد و در این میان «زندگی»، همه آن چیزی است که ما از دنیا در اختیار داریم و اساساً حیات اخروی، جز باکنش‌ها و واکنش‌های مادر پهنهٔ پر پیچ و خم، و پراز و رمز زندگی شکل نمی‌گیرد. از این رو دنیا و زندگی در آن، بسی مهم‌تر از آن است که در اذهان عمومی وجود دارد.

بی‌گمان، موفقیت در زندگی با رویکرد یاد شده، در گرو داشتن «سواد زندگی» و «مهارت‌های زندگی» است. بسیاری از ناکامی‌های زندگی، به دلیل برخوردار نبودن از دانش و مهارت‌های لازم برای زندگی است. کسانی که از این دانش و مهارت برخوردارند، می‌توانند برای رسیدن به آن هدف متعالی، امیدوار باشند.

با توجه به اهمیتی که این موضوع در حیات انسانی دارد، مورد توجه ویژهٔ دین بوده است. دقت در معارف دین، نشان می‌دهد که متون دینی (قرآن و حدیث) آموزه‌های گره‌گشا و کارآمد فراوانی در این قلمرو دارند. معارف دین فقط در چارچوب عنوان‌های نام‌آشنایی همانند: احکام، اخلاق، اعتقادات، تفسیر و ... خلاصه نمی‌شوند؛ مهارت‌های زندگی و دانش لازم برای زندگی پر بار ایمانی، قلمرو بکر و ناشناخته‌ای است که با همهٔ اهمیّتش، کمتر مورد پژوهش قرار گرفته است.

البته پژوهش در این گونه موضوعات، نیازمند روشی نو در بررسی و دقت کافی در فهم متون است.

هر چند متون دینی - چنانچه خواهید دید - آموزه‌های فراوانی در این باره دارند، اما در رفتار متدینان و زندگی دینداران، فقدان یا کمبود مهارت‌های زندگی، محسوس است. از این رو، به جهت نیازی که در این قلمرو احساس شد، طرح پژوهش در این موضوع، آماده و به اجرا گذاشته شد. هر چند نمی‌توان ادعا کرد که این بررسی، همه آموزه‌های دین در این گستره را شناسایی کرده و پژوهشی بی‌کم و کاست بوده، اما با این حال نمی‌توان انکار کرد که یافته‌های این پژوهش، فراتر از انتظار بود.

آنچه در این اثر، پیش روی شماست، نگارشی کاربردی و غیر تخصصی از پژوهش یاد شده است که برای استفاده عموم مردم، تدوین شده است. در پی این اثر، مقدمات لازم برای انجام دادن بررسی‌های تخصصی و تدوین مجموعه‌ای علمی درباره مهارت‌های زندگی - بخصوص در بخش مهارت‌های مقابله با فشارهای روانی -، آماده شده که امیدواریم، به زودی شاهد نشر آن باشیم.

از گروه «تدوین دانش‌نامه‌های حدیثی» به خاطر همکاری صمیمانه در گردآوری متن مورد نیاز این پژوهش و همچنین از آقایان حجة الاسلام والمسلمین عبد الهادی مسعودی، ناظر حدیث‌شناس و دکتر باقر غباری بناب، ناظر روان‌شناس طرح تشکر و قدردانی می‌شود و با توجه به نوپا بودن این حرکت، از همه خوانندگان و صاحب‌نظران، درخواست می‌گردد تا با راهنمایی‌های سازنده و پیشنهادهای کارگشای خود، این واحد را در ارائه کارهای مفیدتر و متقن‌تر یاری دهند.

واحد «حدیث و علوم روان‌شناختی»

مرکز تحقیقات دارالحدیث

مقدمه

زندگی، در اندیشه دینی، مزرعه آخرت و خاستگاه رسیدن به کمال آخری است. گروهی به غلط، دین را «زندگی ستیز» می‌دانند و گروهی به اشتباه، «زندگی پرست» می‌شوند و ممکن است آنانی که از تفکر زندگی ستیزی جدا می‌شوند، به دامان زندگی پرستی درافتند. دین نه زندگی ستیز است و نه زندگی پرست؛ بلکه دین، زندگی را بستر تکامل و مقدمه آخرت می‌داند. بنا بر آنچه گفتیم، زندگی موفق، زندگی ای است که توأم با رضایت و خرسندی باشد. اگر زندگی، بستر تکامل است، رضامندی هم شرط موفقیت در زندگی است. کسانی می‌توانند به تکامل بیندیشند که با زندگی خود، مشکل نداشته باشند. میان «مشکل داشتن در زندگی» با «مشکل داشتن با زندگی» تفاوت وجود دارد. همه انسان‌ها در زندگی مشکل دارند؛ اما انسان موفق، کسی است که با زندگی اش مشکل نداشته باشد و این یعنی رضامندی از زندگی. برای رسیدن به موفقیت باید به رضامندی رسید و کسب رضامندی، مهارت خاص خود را می‌طلبد. بدون مهارت، نمی‌توان به رضامندی دست یافت.

ضرورت مهارت

هر چند زندگی مقدمه آخرت است، اما همین مقدمه، چون بنیان تکامل است، حساس و سرنوشت‌ساز است. زندگی را نباید دست کم گرفت و ساده انگاشت.

زندگی پرستی مطرود است؛ اما بی‌خیالی و بی‌برنامگی در زندگی نیز مطرود است. زندگی، پیچیده و پر رمز و راز است لذا برای موفقیت در زندگی باید «مهارت زندگی کردن» را آموخت. راز بسیاری از ناکامی‌ها، ناکامی در مهارت‌های زندگی است. کسانی که مهارت زندگی کردن را نمی‌دانند، از زندگی خود نالان و ناراضی‌اند.

دین و مهارت‌های زندگی

خوشبختانه و البته بر خلاف تصوّر موجود دین، آموزه‌های فراوانی در حوزه مهارت‌های زندگی دارد؛ آموزه‌هایی که یا دیده نشدند و یا به درستی فهم نشدند. به جهت جایگاه مهمی که رضامندی از زندگی در تکامل معنوی دارد، اولیای دین آموزه‌های فراوانی را به پیروان خود آموخته‌اند. پیامبر خدا ﷺ در کنار تعالیم قدسی و ملکوتی خود، مهارت‌های زندگی را به پیروان خود و حتی کسانی همانند امام علی علیه السلام، ابوذر غفاری و دیگران می‌آموزد. امام علی علیه السلام نیز مهارت‌های زندگی را به یاران خود می‌آموختند. از بقیه معصومین علیهم السلام نیز همین مسئله روایت شده است. حتی فراتر از این، در خلال این تحقیق خواهید دید که قرآن کریم نیز در این زمینه آموزه‌های مهمی دارد. بنابراین یکی از دغدغه‌های دین رضامندی از زندگی و یکی از رسالت‌های آن آموزش مهارت‌های زندگی کردن به پیروان خویش است.

ضرورت پژوهش در این حوزه

متأسفانه این بخش از آموزه‌های دین کمتر مورد توجه واقع شده و یا اصلاً مورد توجه قرار نگرفته‌اند. برخی از این آموزه‌ها مورد بحث قرار گرفته‌اند اما در جایگاه خود نبوده‌اند. اگر متون دینی و آموزه‌های معصومین علیهم السلام در جایگاه خود قرار نگیرند، به درستی فهم نمی‌شوند و کاربرد آنها در زندگی شناخته نمی‌شود.

از سوی دیگر، بحث مهارت‌های زندگی و شیوه‌های رضامندی، رونق زیادی در جامعه یافته و کتاب‌های فراوانی از روان‌شناسان غربی ترجمه شده و روانه بازار گشته

است. هر چند برخی آموزه‌های آنان، همان چیزهایی است که صدها سال قبل، معصومین علیهم‌السلام نقل کرده‌اند، اما برخی از آموزه‌ها نیز متناسب با فرهنگ ما نیست. با توجه به قابلیت‌هایی که متون دینی در این زمینه دارند، ضروری است که این بخش از آموزه‌های دین با نگرش جدید مورد پژوهش قرار گیرند و تعالیم آن به آموزه‌های کاربردی تبدیل شوند تا پیروان معصومین علیهم‌السلام از آن بهره‌مند شوند. بدیهی است که اگر مهارت‌های زندگی از پایگاه دین بیان شود، هم تأثیر بیشتری در مردم خواهد داشت و هم بیشتر می‌توان به آن اعتماد کرد. پژوهش حاضر که با این هدف انجام شد، پس از شناسایی و طبقه‌بندی آموزه‌های دین، در قالب این اثر تنظیم و به علاقمندان تقدیم می‌شود.

ویژگی مهارت‌های دینی

شیوه‌های دین، آمیزه‌ای از شیوه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری است. هم به نیازهای مادی توجه دارد و هم به نیاز معنوی، هم بعد شناخت و عقلانیت را در بر می‌گیرد، هم بعد عاطفه را و هم بعد رفتار را. از این جهت نظریه دین واقع‌گرا است که به همه جنبه‌ها و نیازهای انسان توجه دارد و راه ارضاء و پاسخ‌گویی صحیح به همه آنها را می‌داند و به انسان معرفی کرده است. در آموزه‌های بشری یا همه نیازها به رسمیت شناخته نمی‌شوند و یا برای پاسخ‌گویی به نیازها آدرس‌های غلط داده می‌شود. ویژگی آموزه‌های دین، هم جامع‌نگری آن است و هم دقیق بودن و مطابق بودن پاسخ‌های آن با واقعیت‌ها.

در مثلث: «شناخت، هیجان و رفتار»، شناخت در رأس قرار دارد. انسان آن گونه که می‌اندیشد، هیجانی می‌شود و دست به رفتار می‌زند. بر همین اساس بعد شناخت از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. امروز روش‌های درمان برای بیماری‌های روانی، مبتنی بر شناخت درمانی هستند. دانشمندان معتقدند اگر اندیشه و فکر افراد تصحیح

شود، احساسات و رفتارهای آنان نیز اصلاح می‌شود. تمایز روشن‌شناختی دین این است که واقع‌گرا است، نه مبتنی بر توهم و تخیل. همان‌گونه که در فصل نخست کتاب آمده است، انسان و جهان واقعیت‌هایی دارند که اگر این واقعیت‌ها شناخته شوند، هم احساسات، اصلاح می‌شوند و هم رفتارهای ما. شناخت واقع‌گرا موجب واقعی شدن انتظارات می‌گردد و در نتیجه احساسات انسان و رفتارهای او نیز واقعی می‌شوند. بر اساس پژوهش حاضر راهی را که دین برای رسیدن به آرامش و رضامندی معرفی می‌کند و شیوه‌ای را که برای درمان بیماری‌های روانی در عصر افسردگی ارائه می‌دهد، می‌توان «واقعیت‌درمانی شناختی» نامید. این روش متفاوت با روش واقعیت‌درمانی و روش‌های شناختی است. لذا این شایستگی را دارد که با تلاش‌های پژوهشگران به نظریه‌ای روان‌شناختی تبدیل گردد.

باورهای رضامندی

بخش اول کتاب به باورهایی اختصاص دارد که در رضامندی افراد مؤثرند. فصل اول نقش شناخت و باورها را در تصحیح انتظارات و احساسات تبیین می‌کند و فصول بعدی شناخت لازم در ابعاد مختلف زندگی را مورد بررسی قرار داده‌اند. فصل دوم به این می‌پردازد که این جا دنیا است نه بهشت و نباید از دنیا انتظار بهشت داشت. فصل سوم به این حقیقت می‌پردازد که دنیا راحت‌خانه نیست بلکه آمیخته با دشواری‌ها و کش و قوس‌ها است و نقش این شناخت را در رضامندی بررسی می‌کند. فصل چهارم به مسأله مهم معنای زندگی و نقش آن در پویایی زندگی می‌پردازد و بر شناخت معنای صحیح زندگی تأکید می‌کند. فصل پنجم مسأله رزق و قوانین آن را مطرح و نقش شناخت صحیح قوانین را در آسایش روانی تبیین می‌کند. فصل ششم به موضوع آرزو در زندگی می‌پردازد و نقش مدیریت آرزو را در رضامندی روشن

می‌سازد. فصل هفتم موضوع دل‌بستگی به دنیا و تأثیر آن در افزایش فشار روانی^۱ را تبیین کرده و نقش شناخت صحیح دنیا در دل‌بسته نشدن به آن را بررسی و تأثیر قطع دل‌بستگی را در افزایش آرامش و رضامندی از زندگی تبیین می‌کند. فصل هشتم مسأله مهم مقایسه کردن زندگی را به بحث گذاشته و با طرح مقایسه‌های مثبت و منفی، بر نقش نوع شناخت در چگونگی مقایسه تأکید می‌ورزد. و بالاخره در فصل نهم بر این حقیقت تأکید می‌کند که نارضایتی از زندگی معلول سخت گرفتن زندگی است نه سخت بودن آن.

زمینه‌های رضامندی

گذشته از مهارت‌های شناختی، زمینه‌ها و امکاناتی نیز برای رضامندی لازم است که در بخش دوم به آنها پرداخته شده است. فصل اول به امکانات خوش‌بختی اختصاص دارد که در آن به نقش اموری همچون: کار، هنر تدبیر، خانه و وسیله نقلیه در رضامندی می‌پردازد. فصل دوم به بسترهای شادکامی پرداخته و به بررسی نقش: امنیت، سلامت، خواب و شوخ‌طبعی در شادمانی اختصاص دارد، و سرانجام، فصل سوم، به موضوع انس و نیاز بشر به آن پرداخته و انس را در سه قلمرو دوستان، خانواده و خدا به بحث گذاشته است.

مهارت‌های مقابله با تنیدگی

گذشته از شرایط عادی که بحث آن در دو بخش پیشین گذشت، فصل مهمی از زندگی را سختی‌ها و گرفتاری‌های آن تشکیل می‌دهد. این، یک واقعیت انکارناپذیر است. شرط گذر سالم از دوران ناخوشایند، برخورداری از مهارت‌های خاص آن است که در این بخش مورد بررسی قرار گرفته است. فصل اول به ضرورت برخورداري از مهارت مقابله با تنیدگی می‌پردازد. فصل دوم به واقعیت سختی‌ها می‌پردازد و نقش

۱. در این کتاب، از «فشار روانی (استرس / stress)»، با اصطلاح «تنیدگی» یاد می‌شود.

شناخت واقعیت‌ها را در مهار سختی‌ها را تبیین می‌کند. این واقعیت‌ها در چهار موضوع دنیا، سختی‌ها، معنای سختی‌ها و مثبت‌ها مورد بحث قرار گرفته‌اند. از این رو فصل دوم به دنیاشناسی پرداخته و آن دسته از واقعیت‌ها را که در مهار تنیدگی نقش دارند، طرح نموده است. فصل سوم به تفسیر و ارزیابی ما از حوادث اختصاص دارد و نقش آن را در کنترل موقعیت‌های ناخوشایند تبیین کرده است. فصل چهارم به چیستی منشأ حوادث پرداخته و نقش اسناد (نسبت دادن) امور به خداوند را در کاهش فشار روانی بررسی می‌کند. فصل پنجم به تبیین معناداری سختی‌ها و نقش آن در کاهش فشار روانی پرداخته و از اموری چون: آزمون تکامل، تطهیر گناه و ترفیع درجه به عنوان معنای بلاها نام برده است. فصل ششم به بررسی نکات مثبت زندگی حین بلاها پرداخته و پس از تبیین نقش توجّه به آنها در کاهش فشار روانی، از اموری همچون: تجربه‌های خوشایند گذشته، آینده خوشایند، نعمت‌های حال و پاداش تحمل به عنوان نکات مثبت و امید بخش یاد شده‌اند. فصل هفتم به قدرتمند شدن در برابر حوادث و نقش آن در کاهش فشار روانی اختصاص دارد و مؤلفه‌های قدرت و عوامل اقتدار را بر شمرده است. فصل هشتم، لذت‌جویی را عامل افزایش فشار روانی دانسته و از تعدیل لذت‌جویی به عنوان راهی برای کاهش فشار روانی یاد کرده و نقش زهد و یاد مرگ را در تعدیل، بررسی نموده است. و بالاخره فصل نهم به بیان شیوه‌های کوچک‌سازی سختی‌ها با توجّه به واقعیت‌ها پرداخته و از: یادآوری سختی‌های بزرگ‌تر، توزیع تنیدگی بر گذر زمان به عنوان عوامل کوچک نمودن و قابل تحمل نمودن بلاها نام برده است.

در پایان، بر خود لازم می‌دانم از آیه الله ری شهری به خاطر فراهم آوردن فضای پژوهشی در حوزه حدیث، قدردانی کنم. از برادر محترم جناب حجة الاسلام والمسلمین عبدالهادی مسعودی و جناب آقای دکتر باقر غباری نیز که با نظرات کارشناسانه خود بر غنا و دقت این بحث افزودند، تشکر می‌کنم. همچنین از خانواده‌ام که صبورانه و بزرگووارانه مشکلات این پژوهش را تحمل نمودند، صمیمانه سپاس گزارم.