

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

www.ketab.ir



سرشناسه: پسندیده، عباس، ۱۳۴۸  
عنوان و نام پدیدآور: الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا/ عباس پسندیده؛  
به‌نوشته پژوهشکده اخلاق و روانشناسی اسلامی (برای) پژوهشگاه قرآن و حدیث .  
مشخصات نشر: قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، سازمان چاپ و نشر ۱۳۹۵.  
مشخصات ظاهری: ۸۳۹ ص.  
فروست: پژوهشکده اخلاق و روانشناسی اسلامی: ۲۴. گروه روانشناسی اسلامی: ۲۱.  
ISBN: 978 - 964 - 493 - 718 - 7

وضیعت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: شادی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

Cheerfulness -- Religious -- Islam

موضوع: مثبت‌نگری -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

Affirmations -- Religious -- Islam

موضوع: رضایت خاطر -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

Satisfaction -- Religious -- Islam

شناسه افزوده: پژوهشگاه قرآن و حدیث، پژوهشکده اخلاق و روانشناسی اسلامی

شناسه افزوده: پژوهشگاه قرآن و حدیث

شناسه افزوده: موسسه علمی - فرهنگی دارالحدیث، سازمان چاپ و نشر

ردده بندی کنگره: ۱۳۹۵ الف ۷ پ ۲۳۲/۸۸ BP

ردده بندی دیویی: ۲۹۷/۶۳۷

شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۰۵۳۷۵

# الگوی اسلامی سادگامی

پارویکرو روان شناسی مثبت کرا

دکتر عباس پندیده

عضو، ینت علمی دانشگاه قرآن و حدیث



پژوهشگاه قرآن و حدیث

## الکوی اسلامی شادکامی

بارویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا

مؤلف: دکتر عباس پسندیده (عضویت علمی دانشگاه قرآن و حدیث)

به کوشش: پژوهشکده اخلاق و روانشناسی اسلامی / ۲۴. گروه روانشناسی اسلامی / ۲۱

سرور استاد سیدرضا علی‌عسکری

ویراستار: حسین پورسریف

نمونه‌خوان: علی‌نقی پارسانیا، سید هاشم شهرستانی، محمدعلی دباغی، محمود سپاسی

صفحه‌آرا: مهدی خوشرفتار ادرم

طراح جلد: حسن فرزادکنان



مؤسسه انتشاراتی دارالحدیث

ناشر: سازمان چاپ و نشر دارالحدیث

چاپ: هفتم / ۱۳۹۸

چاپخانه: دارالحدیث

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۸۵۰۰۰ تومان

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

ص.ب ۴۴۶۸ / ۳۷۱۸۵

نمایشگاه دائمی علوم حدیث (قم، خیابان معلم) تلفن: 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) تلفن: ۰۲۱ - ۵۵۹۲۲۸۶۲

فروشگاه شماره «۴» (شهر ری، حرم حضرت عبدالعظیم حسنی علیه السلام درب جنوبی) تلفن: ۰۲۱ - ۵۵۹۲۶۲۹۶

<http://darolhadith.ir>

[darolhadith.20@gmail.com](mailto:darolhadith.20@gmail.com)

<http://shop.darolhadith.ir>

ISBN: 978 - 964 - 493 - 718 - 7



۳۴۰۱۳۸۳۱۰۰۷۰۷۰

\* کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

## فهرست مطالب

۲۹	..... بخش گفتار
۳۱	..... مقدمه ویراست دوم
۳۵	..... مقدمه ویراست اول

### بخش اول: مباحث نظری شادکامی

۴۱	..... فصل اول: کلیات
۴۲	..... ۱. بیان مسئله
۴۵	..... ۲. ضرورت
۴۶	..... ۳. پیشینه پژوهش
۴۷	..... الف - پیشینه روان‌شناسی مثبت‌گرا
۴۷	..... ب - پیشینه شادکامی
۴۸	..... یک. متفکران یونانی
۴۹	..... دو. متفکران اسلامی
۵۱	..... سه. روان‌شناسان
۵۱	..... چهار. اسلام
۵۵	..... فصل دوم: الگوی اسلامی شادکامی (معرفی اجمالی)
۵۵	..... ۱. مؤلفه‌های شادکامی

۲. پایه نظری شادکامی ..... ۵۷
۳. عوامل شادکامی ..... ۵۹
۴. مناسبات تقدیر خدا و واکنش انسان ..... ۶۰
- فصل سوم: تعریف شادکامی ..... ۶۷
۱. روان‌شناسی مثبت‌گرا ..... ۶۷
۲. شادکامی در روان‌شناسی مثبت‌گرا ..... ۶۹
۳. شادکامی در اسلام ..... ۷۲
- الف - معنای لغوی ..... ۷۲
- ب. یک. واژه سعادت ..... ۷۲
- دو. واژه‌های مترادف ..... ۷۵
- نتیجه‌گیری ..... ۷۵
- ب - معنای اصطلاحی (قرآن و حدیث) ..... ۷۶
- سطوح شادکامی ..... ۷۷
- فصل چهارم: ساختار شادکامی ..... ۸۱
- ماهیت شادکامی ..... ۸۲
۱. ابعاد زندگی خوب ..... ۸۲
- الف - تقدیر الهی ..... ۸۳
- اقسام قضا و قدر ..... ۸۵
- تقسیم‌بندی جدید ..... ۸۶
- ب - حوزه‌های زندگی ..... ۸۹
- یک. معیشت ..... ۹۰
- دو. روابط اجتماعی ..... ۹۰
- سه. نظام سیاسی ..... ۹۳
- ج - مناسبات ابعاد زندگی ..... ۹۴
۲. ابعاد زندگی شاد ..... ۹۵

۹۶	سازۀ شادکامی
۹۷	خلاصۀ فصل
۹۹	فصل پنجم: پایه نظری شادکامی
۹۹	۱. ساز و کار تأثیر خیر بر احساس شادکامی
۱۰۰	خیر بودن تقدیر
۱۰۳	الف - رضایت از تقدیر
۱۰۸	مناسبات میان واکنش‌ها
۱۰۹	ب - رضایت از معیشت، روابط و نظام
۱۱۰	جمع بندی
۱۱۱	۲. ساز و کار تأثیر سرور بر شادکامی
۱۱۱	معنای نشاط
۱۱۵	کارکردهای سرور
۱۱۶	الف - فراغت روانی (تفریح/توزیع)
۱۱۷	ب - جمع کردن توان روانی (استحمام)
۱۱۷	ج - بسط روانی (بسط / نشره)
۱۱۸	د - آمادگی و توانمندی (عون / استعانت / قدرت)
۱۱۸	۳. زندگی موخدا نه
۱۱۹	الف - توحید و رضامندی
۱۲۴	ب - توحید و نشاط
۱۲۸	۴. مبانی شادکامی
۱۳۰	الف - مهم‌ترین مبانی خداشناختی
۱۳۰	یک. آفریدگار (خالق)
۱۳۲	دو. پروردگار (رب)
۱۳۴	سه. تدبیر کننده (مدبّر)
۱۳۵	چهار. اندازه‌گذارنده (مقدّر)

- ۱۳۶..... پنج. دانا (علیم)
- ۱۴۰..... شش. دادگر (عادل)
- ۱۴۲..... هفت. رحمتگر - مهربان (رحمان - رحیم)
- ۱۴۶..... هشت. یکتا - یگانه (واحد - أحد)
- ۱۴۶..... تحلیل نهایی صفات
- ۱۴۷..... ب - مهم‌ترین مبانی انسان‌شناختی
- ۱۴۸..... یک. ماهیت ترکیبی
- ۱۴۹..... دو. هدف‌مندی
- ۱۵۲..... سه. حیات انسانی
- ۱۵۴..... چهار. اراده و اختیار
- ۱۵۹..... پنج. نظام ارزیابی و داوری
- ۱۶۰..... شش. نظام احساس رضامندی
- ۱۶۱..... هفت. نظام نشاط و کسالت
- ۱۶۱..... جمع‌بندی مبانی انسان‌شناختی
- ۱۶۲..... ج - مهم‌ترین مبانی جهان‌شناختی
- ۱۶۳..... یک. فرصت تکامل
- ۱۶۵..... دو. آمیختگی رنج و شادی
- ۱۶۶..... سه. سرای عمل
- ۱۶۶..... چهار. اصالت نداشتن
- ۱۶۷..... جمع‌بندی مبانی جهان‌شناختی
- ۱۶۷..... د - مهم‌ترین مبانی دین‌شناختی
- ۱۶۱..... یک. توحید در حکم
- ۱۶۹..... دو. فلسفه تشریح
- ۱۶۹..... - تأمین حیات انسانی
- ۱۷۲..... - مصالح و مفاسد



۱۷۴	سه. آسانی شریعت
۱۷۶	چهار. توحید در اطاعت
۱۷۷	جمع‌بندی مبانی دین‌شناختی
۱۷۸	خلاصه فصل
۱۸۱	فصل ششم: رضایت از تقدیر الهی
۱۸۱	۱. وجه خیر بودن تقدیر الهی
۱۸۱	الف - خیر بودن بلا
۱۸۳	یک. تکامل انسان
۱۸۷	دو. تقویت ارتباط با خدا
۱۸۸	سه. حفظ دین و ایمان
۱۸۹	چهار. تطهیر گناهان
۱۹۲	پنج. ترفیع رتبه
۱۹۴	شش. پاداش آخری
۱۹۶	ب - خیر بودن مال
۱۹۷	یک. قوام دین و دنیا
۱۹۸	دو. چند برابر کردن پاداش
۱۹۹	سه. پوشاندن عیوب
۱۹۹	چهار. ظهور فضایل انسانی
۱۹۹	پنج. آسایش روانی
۱۹۹	ج - خیر بودن تکلیف
۲۰۰	یک. رستگاری
۲۰۰	دو. تأمین حیات انسانی
۲۰۲	سه. مصالح و مفاسد، مبنای امر و نهی
۲۰۴	چهار. آثار مثبت طاعت
۲۰۴	- آثار روحی و معنوی

- ۲۰۶..... آثار دنیوی..... - آثار دنیوی
- ۲۰۷..... آثار آخروی..... - آثار آخروی
- ۲۰۸..... جمع‌بندی..... جمع‌بندی
- ۲۰۸..... پنج. زیان‌های معصیت..... پنج. زیان‌های معصیت
- ۲۰۹..... - زیان‌های روحی و معنوی..... - زیان‌های روحی و معنوی
- ۲۱۰..... - زیان‌های دنیوی..... - زیان‌های دنیوی
- ۲۱۵..... - زیان‌های آخروی..... - زیان‌های آخروی
- ۲۱۸..... شش. آثار ترک معصیت..... شش. آثار ترک معصیت
- ۲۱۹..... ۲. پایه نظری تقدیر..... ۲. پایه نظری تقدیر
- ۲۲۰..... ۳. رضایت صادق، رضایت کاذب!..... ۳. رضایت صادق، رضایت کاذب!
- ۲۲۲..... خلاصه فصل..... خلاصه فصل
- ۲۲۵..... فصل هفتم: رضایت اقتصادی..... فصل هفتم: رضایت اقتصادی
- ۲۲۵..... ۱. روزی خوب..... ۱. روزی خوب
- ۲۲۸..... ۲. امنیت خوب..... ۲. امنیت خوب
- ۲۳۰..... دعا برای امنیت..... دعا برای امنیت
- ۲۳۱..... ۳. سلامت خوب..... ۳. سلامت خوب
- ۲۳۲..... ۴. شهر خوب..... ۴. شهر خوب
- ۲۳۳..... ۵. مسکن خوب..... ۵. مسکن خوب
- ۲۳۸..... ۶. وسیله نقلیه خوب..... ۶. وسیله نقلیه خوب
- ۲۳۸..... ۷. شغل خوب..... ۷. شغل خوب
- ۲۴۰..... کار و شادابی..... کار و شادابی
- ۲۴۱..... ۸. خواب خوب..... ۸. خواب خوب
- ۲۴۲..... خلاصه فصل..... خلاصه فصل
- ۲۴۵..... فصل هشتم: رضایت اجتماعی..... فصل هشتم: رضایت اجتماعی
- ۲۴۶..... ۱. خانواده خوب..... ۱. خانواده خوب

۲۴۶	الف - همسر خوب
۲۴۷	یک. انتخاب خوب
۲۴۸	- معیارهای خوب
۲۵۰	- تصمیم خوب
۲۵۷	دو. زندگی خوب خانوادگی
۲۶۵	سه. فرزند خوب
۲۶۸	۲. دوستان خوب
۲۷۰	لذت تهنیتی!
۲۷۰	مؤلفه‌های ارتباط خوب
۲۷۱	الف - مرور مهم‌ترین مؤلفه‌ها
۲۷۶	ب - حدیث عشر خصال
۲۷۹	ج - حدیث «خانواده اجتماعی»
۲۸۱	درمان تکبر با روش خانواده اجتماعی
۲۸۲	رویارویی با تکبر و تحقیر اجتماع
۲۸۳	محبوبیت اجتماعی
۲۸۳	د - حدیث «نسبت‌های ناروا»
۲۸۵	۳. همسایه خوب
۲۸۷	خلاصه فصل
۲۸۹	فصل نهم: رضایت سیاسی
۲۹۰	۱. وظایف حکومت خوب
۲۹۶	۲. ویژگی‌های حکومت خوب
۲۹۶	الف - قانون خوب
۲۹۷	هماهنگی با مصالح و منافع بشر
۲۹۸	ب - مجریان خوب
۲۹۹	یک. رأس اجرا

۲۹۹.....	دو. بدنه اجرایی
۳۰۱.....	ج - مردم خوب
۳۰۲.....	حق انتخاب
۳۰۳.....	حدود خواست مردم
۳۰۴.....	حدود فرمان برداری
۳۰۵.....	خلاصه فصل

### بخش دوم: عوامل شادکامی

۳۰۹.....	برنامه ریزی برای شادکامی
۳۰۹.....	مدل های سه قسمتی
۳۱۰.....	مدل های چهار قسمتی
۳۱۲.....	مدل پنج قسمتی
۳۱۵.....	فصل دهم: عوامل مستقیم رضامندی
۳۱۶.....	۱. تعریف رضامندی
۳۱۸.....	۲. «خیر»، پایه نظری رضامندی
۳۱۹.....	۳. «رضامندی» شرط تحقق «خیر مقدر»
۳۲۲.....	۴. عوامل مستقیم
۳۲۲.....	الف - خیرباوری
۳۲۲.....	یک. خیرشناسی تقدیر
۳۲۳.....	دو. خیرشناسی عینی
۳۲۴.....	- خیر دنیا و آخرت
۳۲۶.....	- مجموعه های نیکی
۳۲۸.....	- دیگر موارد
۳۲۹.....	سه. تنظیم نظام ارزیابی
۳۲۹.....	نظام غلط: ارزیابی لذت گرا

- ۳۳۰..... نظام درست: ارزیابی مصلحت‌گرا
- ۳۳۱..... عاقبت‌اندیشی
- ۳۳۶..... ب. خیرآوری
- ۳۳۸..... منافات نداشتن تقدیر با تلاش
- ۳۴۱..... خلاصه فصل
- ۳۴۳..... فصل یازدهم: عوامل زمینه‌ساز رضامندی (مشترک)
- ۳۴۴..... ۱. الگوهای واکنش منفی
- ۳۴۴..... الف - الگوی «فَرِح - قَنُوط»
- ۳۴۶..... ب - الگوی «فَرِح - کُفران»
- ۳۴۶..... ج - الگوی «فَرِح، فخر - یأس، کفران»
- ۳۴۸..... د - الگوی «دما - اعراف»
- ۳۵۵..... هـ - الگوی «جَرَح - مَنع»
- ۳۵۶..... جمع‌بندی
- ۳۵۹..... ۲. عوامل مشترک واکنش مثبت
- ۳۵۹..... الف - تصحیح مواجهه با تقدیر
- ۳۵۹..... مواجهه غلط: تقدیرستیزی
- ۳۶۰..... مواجهه درست: تقدیرپذیری (تسلیم)
- ۳۶۳..... ب - تصحیح تفسیر از مالکیت
- ۳۶۳..... باور غلط: توهم «خودمالکی»
- ۳۶۳..... باور صحیح: تفکر «خدامالکی»
- ۳۶۴..... یک. نقش «خدامالکی» در شکر
- ۳۶۷..... دو. نقش «خدامالکی» در صبر
- ۳۷۴..... ج - تنظیم تکیه‌گاه
- ۳۷۵..... انتخاب غلط: تکیه‌گاه غیر خدایی
- ۳۷۷..... باور غلط: تصوّر «بی‌پشتوانگی»

- ۳۷۸..... باور و انتخاب صحیح: «خداتکیه گاهی»
- ۳۸۲..... د - تنظیم لذت.....
- ۳۸۲..... مبنای غلط: لذت محوری.....
- ۳۸۳..... اقدام صحیح: تعدیل لذتجویی.....
- ۳۸۶..... ه - تنظیم رغبت.....
- ۳۸۶..... الگوی غلط: رغبت به دنیا.....
- ۳۸۸..... الگوی صحیح: بی رغبتی به دنیا.....
- ۳۹۳..... و - اصلاح منبع یاری.....
- ۳۹۴..... اقدام غلط: استیفاء در منبع یاری.....
- ۳۹۴..... باور غلط: ترکم بی یاری.....
- ۳۹۴..... باور صحیح: منطق «خدایاری».....
- ۳۹۶..... سیره معصومان.....
- ۳۹۸..... دستور العمل.....
- ۴۰۰..... ز - اصلاح اسناد.....
- ۴۰۰..... باور غلط: توهم «تصادف».....
- ۴۰۱..... باور صحیح: تفکر «خدا اسنادی».....
- ۴۰۴..... ح - تنظیم انتظارات.....
- ۴۰۵..... منطق غلط: «انتظارات غیر واقعی».....
- ۴۰۷..... منطق صحیح: «هماهنگ سازی انتظارات با واقعیت ها».....
- ۴۰۸..... واقعیت شناسی، لازمه هماهنگ سازی.....
- ۴۰۹..... واقعیت شناسی دنیا.....
- ۴۰۹..... یک. سختی داشتن.....
- ۴۱۱..... دو. گذرگاه بودن.....
- ۴۱۳..... سه. ناچیز بودن.....
- ۴۱۶..... چهار. ناپایدار بودن.....

- ط - تنظیم الگوی روزی ..... ۴۱۷
- یک. بازشناسی روزی مؤثر ..... ۴۱۸
- تصوّر غلط: روزی فراوان ..... ۴۱۸
- تصوّر صحیح: روزی کافی ..... ۴۱۸
- دیدگاه اسلام ..... ۴۲۱
- دعا برای روزی کفاف ..... ۴۲۳
- دو. اطمینان به روزی ..... ۴۲۵
- بارر غلط: تردید در روزی ..... ۴۲۵
- باور صحیح: روزی رسانی خدا ..... ۴۲۶
- سہ. اصلاح منبع استغنا ..... ۴۲۸
- روش غلط: استغنا از غیر خدا ..... ۴۲۹
- روش صحیح: استغنا به خدا ..... ۴۲۹
- دعا برای کسب روزی ..... ۴۳۰
- چہار. تأمین کردن روزی ..... ۴۳۲
- باور غلط: توہم «کفایت تقدیر» ..... ۴۳۲
- باور صحیح: تفکر «تقدیر - تلاش» ..... ۴۳۳
- پنج. تنظیم احساس نسبت به درآمد ..... ۴۳۵
- روش غلط: منطق «حرص» ..... ۴۳۵
- روش صحیح: منطق «قناعت» ..... ۴۳۷
- شش. تصحیح الگوی مصرف ..... ۴۴۱
- روش غلط: سوء تدبیر ..... ۴۴۱
- روش صحیح: حُسن تدبیر ..... ۴۴۲
- ی - اصلاح تفسیر از فقر و غنا ..... ۴۴۴
- باور غلط: تفسیر عینی فقر و غنا ..... ۴۴۵
- باور صحیح: تفسیر روان شناختی فقر و غنا ..... ۴۴۵

- ۴۴۶..... عوامل غنای درونی.....
- ۴۴۹..... ک - تنظیم خرسندی و ناخرسندی.....
- ۴۵۰..... یک. تضمین روزی - کاستی عمر.....
- ۴۵۰..... دو. نزدیک شدن به خدا در بلا - دور شدن از خدا در نعمت.....
- ۴۵۱..... سه. مقدر بودن امور خوشایند و ناخوشایند.....
- ۴۵۱..... چهار. برگشت ناپذیری امور از دست رفته - ناپایداری امور به دست آمده.....
- ۴۵۲..... پنج. ارزش آخرت از دست رفته - بی ارزشی دنیای به دست آمده.....
- ۴۵۲..... شش. به دست آوردن خیر - از دست دادن خیر.....
- ۴۵۳..... خلاصه فصل.....
- ۴۵۵..... فصل دوازدهم: عوامل زمینه ساز رضامندی در خوشایند (اختصاصی).....
- ۴۵۵..... ۱. واکنش‌ها.....
- ۴۵۵..... واکنش منفی: کفران.....
- ۴۵۶..... واکنش مثبت: شکر.....
- ۴۵۷..... تعریف شکر.....
- ۴۶۲..... مکانیزم تأثیر شکر بر رضامندی.....
- ۴۶۳..... ۲. عوامل واکنش مثبت.....
- ۴۶۳..... الف - اصلاح فهرست نعمت‌ها.....
- ۴۶۳..... باور غلط: توهم «نعمت‌های مادی».....
- ۴۶۴..... باور صحیح: تفکر «نعمت‌های جامع».....
- ۴۶۵..... مصداق‌های نعمت.....
- ۴۶۵..... یک. روایات نعمت.....
- ۴۶۸..... دو. نعمت، در دعاها.....
- ۴۶۸..... - دعای کمیل.....
- ۴۶۸..... - دعای جوشن صغیر.....
- ۴۶۹..... - دعای عرفه.....



۴۷۶.....	چهار. روایات عیش.....
۴۷۷.....	پنج. روایات راحت.....
۴۷۸.....	شش. روایات غنا.....
۴۷۹.....	طبقه‌بندی مصداق‌ها.....
۴۸۰.....	طبقهٔ یک: امکانات مادی.....
۴۸۱.....	طبقهٔ دو: امکانات غیر مادی.....
۴۸۲.....	سطح نخست.....
۴۸۳.....	سطح دوم.....
۴۸۴.....	سطح سوم.....
۴۸۵.....	سطح چهارم.....
۴۸۶.....	جمع بندی.....
۴۸۷.....	ب - شناخت دانسته‌ها.....
۴۸۷.....	روش غلط: غفلت از داشته‌ها.....
۴۸۷.....	روش صحیح: کشف داشته‌ها.....
۴۸۸.....	یک. توجه به داشته‌های ناپیدا.....
۴۹۱.....	دو. مدیریت مقایسه‌ها.....
۴۹۱.....	روش غلط: مقایسهٔ صعودی.....
۴۹۵.....	روش صحیح: مقایسهٔ نزولی.....
۴۹۹.....	مه‌ار مقایسهٔ صعودی.....
۵۰۱.....	یک. مدیریت اندیشه.....
۵۰۲.....	حقیقت‌شناسی ثروت اهل عصیان.....
۵۰۴.....	شناخت ارزش حقیقی.....
۵۰۸.....	دو. مدیریت هیجان.....
۵۱۰.....	سه. مدیریت رفتار.....
۵۱۳.....	ج - تنظیم آرزوها.....

- الگوی غلط: آرزوی دور و دراز ..... ۵۱۳
- الگوی صحیح: منطقی کردن آرزوها ..... ۵۱۶
- د - تصحیح اندازه‌سنج داشته‌ها ..... ۵۱۷
- الگوی غلط: سنجۀ معطوف به «مادّه» ..... ۵۱۷
- الگوی صحیح: سنجۀ معطوف به «دهنده» ..... ۵۱۸
- خلاصۀ فصل ..... ۵۲۰
- فصل سیزدهم: عوامل زمینه‌ساز رضامندی در ناخوشایند (اختصاصی) ..... ۵۲۱
۱. واکنش‌ها ..... ۵۲۳
- واکنش منفی: جَزَع ..... ۵۲۳
- واکنش مثبت: صَبْر ..... ۵۲۷
- تعریف صبر ..... ۵۲۸
۲. مکانیزم تأثیر صبر بر رضامندی ..... ۵۳۳
۳. توانمندی انسان در صبوری ..... ۵۳۷
۴. عوامل واکنش مثبت ..... ۵۳۹
- الف - تصحیح احساس محرومیت ..... ۵۴۰
- باور غلط: تفسیر مادّی محرومیت ..... ۵۴۰
- باور صحیح: تفسیر واقع‌گرایانه محرومیت ..... ۵۴۰
- مصادیق محرومیت ..... ۵۴۱
- یک. واژه جرمان ..... ۵۴۱
- دو. واژه خُسران ..... ۵۴۴
- سه. واژه غبن ..... ۵۴۷
- چهار. واژه مصیبت ..... ۵۴۸
- پنج. واژه شر ..... ۵۵۰
- جمع‌بندی ..... ۵۵۱
- ب - تصحیح الگوی انتظار از دنیا ..... ۵۵۲

- ۵۵۲.....الگوی غلط: انتظار «جهان بدون رنج».
- ۵۵۲.....الگوی صحیح: انتظار «رنج متناوب».
- ج - تصحیح الگوی مواجهه نخستین..... ۵۵۴
- مواجهه غلط: سختی ستیزی..... ۵۵۴
- مواجهه صحیح: سختی پذیری..... ۵۵۴
- تفاوت «پذیرش» با «انفعال»..... ۵۵۷
- تنظیم تصویر از آینده..... ۵۵۸
- باور غلط: توهم «پایداری بلا»..... ۵۵۹
- باور صحیح: تفکر «پایان پذیری بلا»..... ۵۵۹
- انتظار رنج..... ۵۶۰
- ه - تصحیح الگوی ارزیابی از حال..... ۵۶۱
- الگوی غلط: ارزیابی متمرکز بر مشکل..... ۵۶۱
- الگوی صحیح: ارزیابی معطوف به ابداً مثبت..... ۵۶۲
- یک. تجربه‌های مثبت پیشین..... ۵۶۳
- دو. دیگر داشته‌های مثبت حال..... ۵۶۴
- سه. وجه مثبت کاهش مسئولیت..... ۵۶۵
- و - تصحیح تفسیر از بلا..... ۵۶۶
- یک. بلا و جایگاه انسان نزد خدا..... ۵۶۷
- تفسیر غلط: توهم «خواری»..... ۵۶۷
- تفسیر صحیح: باور «کرامت»..... ۵۶۷
- دو. بلا و تفسیر انسان از آن..... ۵۶۹
- تفسیر غلط: «زشت‌پنداری مصیبت»..... ۵۶۹
- تفسیر صحیح: «زیباپنداری مصیبت»..... ۵۷۰
- سه. بلاها و عدالت‌باوری..... ۵۷۰
- باور غلط: توهم بلای ظالمانه..... ۵۷۱

- ۵۷۱..... باور صحیح: تفکر بالای عادلانه
- ۵۷۲..... چهار. مرگ و تفسیر انسان از آن.....
- ۵۷۳..... تفسیر غلط: توهم «نابودی و پایان زندگی».....
- ۵۷۳..... تفسیر صحیح: تصوّر «عبور به خوشایند».....
- ۵۷۴..... پنج. شکست و تفسیر انسان از آن.....
- ۵۷۴..... الگوی غلط: تفسیر مادی شکست و پیروزی.....
- ۵۷۴..... الگوی صحیح: تفسیر الهی شکست و پیروزی.....
- ۵۷۵..... ز - تصحیح اندازه گذاری بلا.....
- ۵۷۵..... سنجۀ غلط: بزرگ شماری مصیبت.....
- ۵۷۵..... سنجۀ صحیح: کوچک سازی بلا.....
- ۵۷۶..... یک. مقایسه صعودی در ناخوشایند.....
- ۵۷۸..... دو. همانندسازی با وضعیت عادی.....
- ۵۷۸..... - همانندسازی فقدان با نبود نخستین.....
- ۵۷۹..... - همانندسازی دست نیافته ها با حاصل شده ها.....
- ۵۸۰..... سه. اندازه شناسی دنیا.....
- ۵۸۱..... ح - تصحیح ارزیابی از موقعیت دیگران.....
- ۵۸۱..... باور غلط: توهم «تنها بلا دیدن».....
- ۵۸۲..... باور صحیح: فراگیری بلا.....
- ۵۸۳..... ط - تنظیم فشار روانی.....
- ۵۸۳..... روش غلط: تجميع رنج.....
- ۵۸۳..... روش صحیح: توزیع رنج.....
- ۵۸۱..... ی - توسل و مددجویی.....
- ۵۸۴..... منطق غلط: توهم «کفایت اسباب و توسل به آنها».....
- ۵۸۵..... منطق درست: باور «کفایت خدا».....
- ۵۸۹..... ک - آسوده ساختن غم دیده.....

۵۸۹.....	باور غلط: توهم «گسستگی اجتماعی غم و شادی»
۵۹۰.....	باور درست: «پیوستگی اجتماعی غم و شادی»
۵۹۱.....	خلاصه فصل
۵۹۳.....	<b>فصل چهاردهم: عوامل زمینه‌ساز رضامندی در تکلیف</b>
۵۹۴.....	۱. گونه‌های واکنش
۵۹۴.....	واکنش منفی: بی‌تابی از تکلیف
۵۹۴.....	واکنش مثبت: صبر در تکلیف
۵۹۵.....	۲. عوامل زمینه‌ساز واکنش مثبت
۵۹۶.....	الف - اصلاح تصور از حکمت تشریح
۵۹۷.....	تصور غلط: توهم «خدا - سودی» در تشریح
۵۹۷.....	تصور درست: تفکر «انسان - سودی» در تشریح
۶۰۰.....	ب - اصلاح تصور از دین
۶۰۰.....	تصور غلط: توهم «طلاق فریبی»
۶۰۰.....	تصور درست: باور «دین آسان»
۶۰۲.....	ج - اصلاح شیوه دینداری
۶۰۲.....	شیوه غلط: دینداری سخت
۶۰۲.....	شیوه درست: دینداری نرم
۶۰۵.....	د - تقویت توان خویش‌تنداری
۶۰۶.....	خلاصه فصل
۶۰۹.....	<b>فصل پانزدهم: عوامل نشاط</b>
۶۰۹.....	پایه نظری نشاط
۶۱۰.....	شرط بودن «التذاد» برای «تحقق سرور مقدر»
۶۱۰.....	۱. لذت‌های مادی
۶۱۱.....	الف - انواع لذت‌های مادی
۶۱۱.....	یک. لذت تحرک و ورزش

- ۶۱۲..... لذت لامسه..... دو.
- ۶۱۳..... لذت بینایی..... سه.
- ۶۱۴..... لذت خوردن و آشامیدن..... چهار.
- ۶۱۵..... لذت جنسی..... پنج.
- ۶۱۵..... لذت پاکیزگی..... شش.
- ۶۱۶..... مسواک زدن..... -
- ۶۱۷..... کوتاه کردن شارب..... -
- ۶۱۷..... زدودن موهای زاید بدن..... -
- ۶۱۷..... بستن سر با خطمی..... -
- ۶۱۷..... لذت ارتباط..... هفت.
- ۶۱۸..... لذت بوی خوش..... هشت.
- ۶۱۹..... لذت شوخی..... نه.
- ۶۲۰..... لذت خندیدن..... ده.
- ۶۲۱..... ب - شروط لذت مادی..... ب -
- ۶۲۲..... یک. فراگیر بودن.....
- ۶۲۲..... دو. توازن.....
- ۶۲۲..... سه. نداشتن پیامد منفی.....
- ۶۲۵..... پرهیز از لذت.....
- ۶۲۶..... چهار. جهت گیری نشاط.....
- ۶۲۸..... پرهیز از لهو.....
- ۶۲۹..... لذت‌های معنوی..... ۲.
- ۶۳۱..... الف - انس با خدا.....
- ۶۳۳..... ب - دوستی با خدا.....
- ۶۳۴..... ج - یادکرد خدا.....
- ۶۳۶..... د - باور به خدا.....

۶۴۰	ه - مناجات با خدا
۶۴۱	و - قرآن خواندن
۶۴۲	ز - نماز خواندن
۶۴۳	خلاصه فصل
۶۴۵	فصل شانزدهم: شادکامی در روان‌شناسی مثبت‌گرا
۶۴۵	۱. رویکردها
۶۴۶	الف - رویکرد نخست
۶۴۸	ب - رویکرد دوم
۶۴۹	ج - رویکرد اسلام
۶۵۳	۲. نظریه‌ها و عوامل
۶۵۴	الف - نظریه‌های نخستین
۶۵۵	یک. نظریه لذت‌گرایی
۶۵۵	- بررسی و مقایسه
۶۵۷	دو. نظریه خواسته (نیاز)
۶۵۷	- بررسی و مقایسه
۶۵۸	سه. نظریه فهرست اهداف
۶۶۰	- بررسی و مقایسه
۶۶۱	چهار. تئوری‌های فرایند یا فعالیت
۶۶۲	- بررسی و مقایسه
۶۶۳	پنج. تئوری‌های استعداد ژنتیک و شخصیتی
۶۶۴	- بررسی و مقایسه
۶۶۵	ب - نظریه‌های جدید
۶۶۵	یک. نظریه هیجان‌های مثبت
۶۶۷	- بررسی و مقایسه
۶۶۸	دو. نظریه انسجام و پیوستگی

- ۶۶۸ - بررسی و مقایسه.....
- ۶۶۹ سه. نظریهٔ بهزیستی روانی.....
- ۶۷۱ - عوامل شادکامی.....
- ۶۷۲ عوامل هیجانانگیز.....
- ۶۷۴ - عوامل رضامندی.....
- ۶۸۱ مذهب و شادی.....
- ۶۸۴ مذهب و سلامتی.....
- ۶۸۶ مذهب و کاهش فشار روانی.....
- ۶۸۷ مذهب و بهداشت روانی.....
- ۶۸۷ مذهب و هیجانانگیز مثبت.....
- ۶۸۸ مذهب و رضایت ناشی از.....
- ۶۸۹ مداخلهٔ بهزیستی درمانی.....
- ۶۹۳ - بررسی و مقایسه.....
- ۶۹۹ چهار. نظریهٔ زندگی کامل.....
- ۷۰۱ - زندگی لذت‌بخش.....
- ۷۰۴ - زندگی مشتاقانه.....
- ۷۰۷ برنامهٔ مبتنی بر استفاده از توانمندی‌ها و فصل‌های شخصی.....
- ۷۰۸ برنامهٔ مبتنی بر نعمت‌شماری.....
- ۷۰۹ برنامهٔ مبتنی بر سپاس‌گزاری.....
- ۷۱۲ مداخلات مبتنی بر بخشش.....
- ۷۱۳ - زندگی معنادار.....
- ۷۱۴ بستهٔ آموزشی روان‌شناسی مثبت‌گرا.....
- ۷۱۸ - بررسی و مقایسه.....
- ۷۲۴ پنج. نظریهٔ شادکامی پایدار.....
- ۷۲۶ - برنامهٔ تک و لوبومیرسکی.....



۷۲۷	- برنامه فور دایس
۷۲۹	- مداخله مبتنی بر مهربانی
۷۳۰	- برنامه تصوّر بهترین وضعیت
۷۳۱	- برنامه پردازش تجربه‌های زندگی شاد
۷۳۲	- بررسی و مقایسه
۷۳۵	شش. نظریه شکوفایی
۷۳۸	- بررسی و مقایسه
۷۴۱	فهرست آیات
۷۵۹	فهرست روایات
۸۲۱	فهرست اشخاص
۸۱۵	فهرست منابع و مآخذ
۸۲۱	الف. منابع عربی
۸۳۶	ب. منابع فارسی
۸۳۹	ج. منابع لاتین

إِسْحَاقُ بْنُ رَاهَوِيَةَ: لَمَّا وَافَى أَبُو الْحَسَنِ الرِّضَا عليه السلام بِنَيْسَابُورَ وَأَرَادَ أَنْ يَخْرُجَ مِنْهَا إِلَى  
الْمَأْمُونِ اجْتَمَعَ إِلَيْهِ أَصْحَابُ الْحَدِيثِ، فَقَالُوا لَهُ: يَا بَنَ رَسُولِ اللَّهِ، تَرَحَّلْ عَنَّا وَلَا  
تُحَدِّثْنَا بِحَدِيثٍ فَتَسْتَفِيدَهُ مِنَّا؟! وَكَانَ قَدْ قَعَدَ فِي الْعُمَارِيَةِ، فَأَطْلَعَ رَأْسَهُ وَقَالَ:  
سَمِعْتُ أَبِي مُوسَى بْنَ جَعْفَرٍ يَقُولُ: سَمِعْتُ أَبِي جَعْفَرَ بْنَ مُحَمَّدٍ يَقُولُ: سَمِعْتُ أَبِي  
مُحَمَّدَ بْنَ عَلِيٍّ يَقُولُ: سَمِعْتُ أَبِي عَلِيَّ بْنَ الْحُسَيْنِ يَقُولُ: سَمِعْتُ أَبِي الْحُسَيْنِ بْنَ  
عَلِيٍّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ يَقُولُ: سَمِعْتُ أَبِي أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيَّ بْنَ أَبِي طَالِبٍ يَقُولُ:  
سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وآله يَقُولُ: سَمِعْتُ جَبْرِئِيلَ يَقُولُ: سَمِعْتُ اللَّهَ جَلَّ جَلَالُهُ يَقُولُ:  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ حِصْنِي، فَمَنْ دَخَلَ حِصْنِي أَمِنَ مِنْ عَذَابِي. قَالَ: فَلَمَّا مَرَّتِ الرَّاحِلَةُ  
نَادَانَا: بِشُرُوطِهَا، وَأَنَا مِنْ شُرُوطِهَا.

تقديم به:

ساحت قدس صاحب حدیث سلسله الذهب

حضرت امام علی بن موسی الرضا عليه السلام

## 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 (مدظله العالی) قرار گرفته است. تحقق این امر، نیازمند انجام یافتن پژوهش‌های روشمند و عمیق بر اساس منابع اسلامی است. از مأموریت‌های «پژوهشکده اخلاق و روان‌شناسی اسلامی» پژوهشگاه قرآن و حدیث، انجام دادن بررسی‌های علمی مبتنی بر متون اسلامی در حوزه روان‌شناسی است؛ بویژه رشته روان‌شناسی اسلامی، گرایش «روانشناسی مثبت‌گرا» که توسط این پژوهشکده، طراحی شده و پس از تصویب، هم‌اکنون در دانشکده علوم و معارف اسلامی دانشگاه قرآن و حدیث در حال اجراست. بر همین اساس، پروژه «بررسی روان‌شناختی شادکامی از دیدگاه اسلام» در گروه روان‌شناسی اسلامی این پژوهشکده، طراحی و انجام شد. این پژوهش، هر چند با رویکرد به روان‌شناسی مثبت‌گرا صورت گرفته است، اما در کشف پایه نظری، طراحی الگو و تنظیم عوامل شادکامی، فقط منابع اسلامی مورد نظر بوده‌اند و سعی بر آن بوده که از هر گویه التقاط و تطبیق نادرست، پرهیز شود. بدین وسیله از محقق محترم جناب حجة الاسلام آقای دکتر عباس پسندیده که در این راه، تلاش فراوانی کردند، و اساتید محترمی که به ایشان راهنمایی (دکتر محمود گلزاری) و مشاوره (حجة الاسلام و المسلمین عبد الهادی مسعودی و دکتر فرید براتی سده) دادند، صمیمانه تشکر می‌کنیم. همچنین از کلیه افرادی که در آماده‌سازی و چاپ این اثر نقش داشته‌اند، سپاس‌گزاریم.

از آن جا که بخشی از این پژوهش به عنوان رساله دکتری محقق ارائه شده است، این اثر به عنوان کار مشترک پژوهشگاه و دانشگاه قرآن و حدیث به چاپ می‌رسد. از کلیه اساتید دانشجویان و طلاب محترم درخواست می‌شود نظریات علمی و کارشناسی خود را با گروه روان‌شناسی اسلامی پژوهشکده در میان بگذارند تا در تکمیل این تحقیق، مورد استفاده قرار گیرد.

گروه روان‌شناسی اسلامی

پژوهشگاه و دانشگاه قرآن و حدیث

## مقدمه ویراست دوم

اثر بی نقص، فقط مخصوص خداوند متعال و پس از آن، مخصوص اولیای معصوم علیهم السلام است. هر تلاش بشری دیگری، به دور از نقص نیست. از این رو، همه فعالیت‌های علمی ما می‌توانند سیر صعودی و تکاملی داشته باشند. کتاب الگوی اسلامی شادکامی، هر چند در مدت کوتاهی، موفقیت‌هایی را کسب کرد،<sup>۱</sup> اما از این قاعده جدا نیست. هنگام بحث و تدریس این اثر، مواردی جهت اصلاح به نظر آمد که این جانب را بر آن داشت تا ویراست دوم آن را آماده کنم. ویراست دوم، نه متضاد با ویراست نخست، بلکه کامل‌تر از آن است. در ویراست دوم، چند تغییر علمی، ساختاری و نوشتاری وجود دارد که به آن اشاره می‌کنم:

۱. یکی از تغییرات عمده نظری مربوط به «ساختار شادکامی» است. ساختار شادکامی، دو مؤلفه دارد: رضامندی و نشاط. رضامندی در ویراست نخست، فقط یک حوزه داشت و آن، تقدیرهای خداوند متعال بود (رضایت از تقدیر). بررسی‌های بیشتر نشان داد که علاوه بر تقدیرها، زندگی ابعادی دارد که رضامندی در آنها نیز مطرح است. از این رو، حوزه‌های سه‌گانه زندگی یعنی معیشت، روابط اجتماعی و نظام سیاسی نیز به آن اضافه شدند که فصل‌های رضایت اقتصادی، رضایت اجتماعی و رضایت سیاسی را به وجود آوردند.

علاوه بر این، تقسیمات مربوط به انواع تقدیرهای خداوند متعال نیز تغییر کرد. در ویراست نخست، تقدیرهای خداوند در مرحله اول به دو قسم «تکریبی و تشبعی» و سپس

---

۱. این اثر تا کنون سه مقام به دست آورده است: اثر شایسته تقدیر کتاب سال حوزه (۱۳۹۳) و کتاب سال جمهوری اسلامی ایران (۱۳۹۳) و رتبه نخست جشنواره علامه طباطبائی مخصوص علوم انسانی اسلامی (۱۳۹۲). همچنین خانم دکتر نوفرستی از دانشجویان دانشگاه شاهد، در رساله دکتری خود، خیرباوری را به مداخله شادکامی اضافه نمود و اثربخشی آن را در مقایسه با مداخله روانشناختی نشان داد. وی در شهریور ۱۳۹۴ از رساله خود دفاع کرد.

تقدیر تکوینی به «خوشایند و ناخوشایند» و تقدیر تشریحی به «طاعت و معصیت» تقسیم شده بودند. بررسی‌های بیشتر نشان داد که طاعت و معصیت را می‌توان در عنوان «تکلیف» جمع کرد و از آن جا که تکلیف نیز سخت و دشوار است، آن را در ناخوشایندها قرار داد. از این رو، در این ویراست، نخست تقدیرهای خداوند متعال به دو قسم «خوشایند و ناخوشایند» و سپس تقدیرهای ناخوشایند به دو قسم «تکالیف و بلاها» تقسیم می‌شوند.

۲. تغییر نظری دوم، مربوط به «پایه نظری رضامندی» است. در ویراست نخست، از «خیر باوری» به عنوان اساس رضامندی یاد شده بود. این، هر چند غلط نیست، ولی فقط مخصوص تقدیرهای خداوند متعال است. با اضافه شدن حوزه‌های زندگی، مشخص شد که پایه نظری رضامندی، «خیر» (یا زندگی خوب) است که بخشی از آن، باور به خیر بودن تقدیرهای خداوند متعال است که از آن به «خیر باوری» یاد می‌کنیم و بخش دیگر آن، تلاش برای تحقق زندگی خوب در ابعاد بیگانه آن است که از آن به «خیر آوری» یاد می‌کنیم.

۳. تغییر سوم مربوط به تعمیم بحث «وجه خیر بودن تقدیر» در یک جاست. در ویراست نخست، این بحث به سبب، در سه جا بخش شده بود: بحث بلاها، بحث نعمت‌ها و بحث تکلیف‌ها؛ اما در این ویراست، همه آنها در فصل تقدیر خوب و رضایت از تقدیر الهی جمع شدند تا بهتر قابل فهم باشند.

۴. تغییر نظری سوم، مربوط به اضافه شدن مباحثی مانند «مکانیزم تأثیر خیر بر شادکامی»، «مکانیزم تأثیر سرور بر شادکامی»، «مکانیزم تأثیر شکر بر رضامندی» و «مکانیزم تأثیر صبر بر رضامندی» «تعریف رضامندی»، «تعریف شکر» و «تعریف صبر» است.

۵. تغییر نظری چهارم، مربوط به فصل «شادکامی در روان‌شناسی مثبت‌گرا» است که به معرفی و نقد نظریه‌های شادکامی می‌پردازد. در این ویراست، اولاً به تناسب تغییر چهارچوب نظری، نقدها نیز تغییراتی کردند و ثانیاً نظریه جدید سلیگمن نیز اضافه و بررسی شد.

۶. به لحاظ ساختاری نیز این ویراست، تغییراتی کرده است. یکی این که فصل الگوی اسلامی شادکامی که در ویراست نخست به جمع‌بندی مطالب و معرفی الگو در یک نگاه در فصل یازدهم می‌پرداخت، در این ویراست به فصل دوم منتقل شد تا پیش از هر بحثی، نخست یک معرفی اجمالی از الگو ارائه شود و سپس مباحث آن شروع گردد.

دیگری این که کل مطالب به دو بخش «مباحث نظری شادکامی» و «عوامل شادکامی» تقسیم شد و فصول مربوط به چارچوب نظری در بخش نخست و فصول مربوط به عوامل تحقق بخش در بخش دوم، ساماندهی شدند.

سوم این که به تناسب تغییر مبنای نظری رضامندی، سه فصل با عنوان‌های «رضایت اقتصادی»، «رضایت اجتماعی» و «رضایت سیاسی» اضافه شدند.

چهارم این که فصل مبانی خداشناختی، انسان‌شناختی و دین‌شناختی شادکامی که در ویراست نخست در یک فصل و جدا از دیگر مباحث نظری شادکامی آمده بودند، در این ویراست در فصل پایه نظری شادکامی و در کنار دیگر مباحث نظری شادکامی قرار گرفت تا مکمل یکدیگر باشند.

۷. به لحاظ شناسایی نیز تا حد امکان سعی شد که مطالب، خلاصه شده و از نقل مستقیم آیات و روایات خودداری گردد و به پاورقی منتقل شوند تا حجم اثر، کمتر و مطالعه آن راحت‌تر گردد. با وجود افزایش چند فصل، تقریباً حجم کتاب تغییری نکرده است. در پایان از پژوهشگاه قرآن و حدیث مؤسسه علمی - فرهنگی دارالحدیث به ویژه آیت الله ری شهری که زمینه به ثمر نشستن این ویراست را فراهم آورد و از همه دانشجویان و اساتید محترمی که نظریاتشان در این ویرایش نقش داشت، صمیمانه سپاس‌گزاری می‌کنم و از همه اندیشمندان محترم تقاضا دارم ما را از نکات انتقادی و اصلاحی خود محروم ننمایند.

آخرین نظر در این ویراست، همزمان با میلاد باسعادت حضرت علی بن موسی الرضا علیه السلام رخ داد که به فال نیک می‌گیریم.

با سپاس فراوان

۲۴ مرداد ۱۳۹۵ / ۱۱ ذی القعدة ۱۴۳۷

مصادف با ولادت باسعادت حضرت رضا

عباس پسندیده

## مقدمه ویراست اول

شادکامی، از موضوعات مهم زندگی است که مورد علاقه همه مردم بوده است و مکاتب گوناگون، از نظرگاه‌های مختلفی به آن پرداخته‌اند. محقق از دیرباز به این موضوع علاقه داشته و در باره آن، مطالعه و تحقیق نموده است. نخستین نتیجه این تحقیقات در سال ۱۳۸۴ در کتابی با عنوان *رہایت از زندگی* به چاپ رسید. این بررسی، هر چند نگاهی نو به منابع اسلامی داشت، اما فاقد چارچوب نظری معین، الگوی مشخص، و فراگیری در عوامل بود. از همان زمان، دغدغه یافتن پایه نظری و ضامندی از دیدگاه اسلام، در فکر و ذهن این جانب وجود داشت تا این که به موضوع *شادکامی* - که عام‌تر از رضامندی است - ختم شد و به عنوان رساله دکتری این جانب مطرح و تصویب شد. این پژوهش در گروه «روان‌شناسی اسلامی پژوهشکده اخلاق و روان‌شناسی اسلامی» نیز مورد توجه قرار گرفت و کار تحقیق آن آغاز شد و سرانجام بخش‌هایی از آن به عنوان رساله دکتری ارائه و سپس به صورت کامل، آماده چاپ گردید.

هدف این پژوهش، آن بود که با رویکردی روان‌شناختی، دیدگاه اسلام در باره شادکامی را کشف و تبیین نماید. این پژوهش، از نوع کتاب‌خانه‌ای و توصیفی است و در آن از نوع خاصی از روش تحلیل محتوا استفاده شده است. این روش که توسط پژوهشگر طراحی شده، متناسب با مقتضیات متون اسلامی (قرآن و حدیث) بوده و دارای سه بخش عمده فهم روان‌شناختی «تک‌گزاره‌ها»، «تک‌مفاهیم» و «مناسبات میان مفاهیم» است. در این بررسی، بیش از پنجاه موضوع و دست کم شش هزار متن در منابع اسلامی مورد بررسی قرار گرفتند و با استفاده از روش یاد شده، اطلاعات لازم، استخراج و طبقه‌بندی شدند و سپس مورد تحلیل و پردازش قرار گرفتند. در بخش روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز با استفاده از منابع در اختیار، نظریه‌های شادکامی

بررسی و اطلاعات لازم استخراج شدند.

بررسی‌های اسلامی در شادکامی، چند نتیجه مهم و اساسی داشت:

اول: شادکامی دو رکن اساسی دارد: یکی «خیر» و دیگری «سرور».

دوم: در دیدگاه اسلام، سعادت در دو سطح دنیوی و آخروی تعریف می‌شود که سطح دنیوی آن، هر چند مقتضیات حیات دنیوی را به رسمیت می‌شناسد، اما در راستای سعادت آخروی قرار می‌گیرد. بر این اساس، شادکامی، عبارت است از: زندگی مبتنی بر خیر همراه با سرور که از دنیا آغاز می‌شود و در آخرت تداوم می‌یابد و جاودانه می‌گردد.

سوم: ساختار احساس شادکامی از دو جزء اساسی «رضامندی» از تقدیر و «نشاط» تشکیل می‌شود. البته متناسب با انواع تقدیر، رضامندی چهار قلمرو دارد: خوشایندها، ناخوشایندها، نایدها و نپایدها. اصطلاحات خاص هر کدام از این قلمروهای چهارگانه نیز عبارت‌اند از: «شکر» در خوشایندها؛ «صبر» در ناخوشایندها؛ «رغبت» به بایدها (طاعت)؛ و «کرامت» از نایدها (معصیت). همچنین متناسب با ابعاد انسان، نشاط به دو بخش مادی و معنوی تقسیم می‌شود.

چهارم: شادکامی یک مبنای اساسی دارد و آن، تولید است. از این مبنای اساسی، مبانی انسان‌شناختی، جهان‌شناختی و دین‌شناختی مربوط به شادکامی سرچشمه می‌گیرند.

پنجم: مؤلفه‌های دوگانه رضامندی و نشاط، هر کدام یک پایه نظری مشخص دارند؛ نظریه رضامندی، «خیرباوری» و نظریه نشاط، «شادی و لذت» است. این بدان معناست که برای تأمین رضامندی باید خیرباوری و برای تأمین نشاط باید لذت را به وجود آورد. البته هر کدام از این دو، مباحث خاصی دارند که در جای خود بدانها پرداخته شده است.

ششم: بررسی‌ها نشان دادند که گذشته از پایه نظری، برای تأمین رضامندی و نشاط، یک سری عوامل نیز وجود دارند. در بحث رضامندی - که چهار حوزه دارد -، عواملی وجود دارند که موانع رضامندی را کنار می‌زنند و فرایند رضایت را تسهیل می‌کنند. نکته مهم این است که این عوامل، خود دو گروه‌اند: یکی عوامل مشترک در هر دو حوزه خوشایند و ناخوشایند، و دیگری عوامل اختصاصی هر کدام از موقعیت‌های چهارگانه رضامندی. در بحث نشاط نیز عواملی وجود دارند که لذت کامل و بدون پیامد منفی را تأمین می‌کنند.



**هفتم:** در بررسی تطبیقی میان دیدگاه اسلام و روان‌شناسی مشخص شد که در باره شادکامی، دو رویکرد در روان‌شناسی وجود دارد: یکی لذت‌گرا و دیگری سعادت‌گرا، که دومی با منطق اسلام، هماهنگ‌تر است. در بُعد نظری نیز نظریه‌های متفاوتی ارائه شده‌اند و هر کدام نیز عواملی را مطرح کرده‌اند. هر چند در مواردی هماهنگی میان این نظریه‌ها و عوامل با دیدگاه اسلام به چشم می‌خورد، اما در مجموع، از سویی سکولارند و رنگ توحیدی ندارند؛ از دیگر سو، با همه یا برخی از واقعیت‌های حیات انسانی منطبق نیستند؛ و از جهت سوم، فراگیر و همه‌جانبه نیستند و به بخشی از ابعاد پرداخته‌اند؛ و از جهت چهارم نمی‌توانند تداوم شادکامی در حیات اخروی را تأمین کنند.

بنابراین نتیجه این است که برای تحقق شادکامی باید الگوی «زندگی موحدانه» را - که به معنای توحید باوری (ایمان) و تنظیم زندگی بر اساس آن است - اجرا نمود. در این الگو، شادکامی توسط خداوند تقدیر و تدبیر می‌شود؛ اما تحقق آن، به واکنش مناسب فرد بستگی دارد. از این رو، فرد باید «واقعیت‌های توحیدی» مربوط به شادکامی را بشناسد (واقعیت‌شناسی توحیدی) و خود و زندگی‌اش را با آن هماهنگ سازد (هماهنگ‌سازی با واقعیت‌های توحیدی). نتیجه آن می‌شود که زندگی به طور کلی، معنایی خدایی پیدا می‌کند و فرد بر اساس آن، همه تقدیرهای خدا را به طور کلی، خیر ارزیابی می‌کند و به رضامندی کلی می‌رسد. در ابعاد چهارگانه زندگی نیز، از سویی نسبت به نعمت‌ها «شکرگزار» و نسبت به بلاها «بردبار» می‌گردد و از دیگر سو، نسبت به طاعت، «رضیت» پیدا می‌کند و آن را «انجام» می‌دهد و نسبت به معصیت، «کراهت» پیدا می‌کند و آن را «ترک» می‌نماید. همچنین با رویکردی توحیدی، به لذت مادی و معنوی با شرایط مشخص شده آن می‌پردازد و لذا نشاط را نیز تأمین می‌کند. بدین سان، از ترکیب رضامندی و نشاط با اجزای آنها، احساس شادکامی تحقق می‌یابد. این الگو می‌تواند مورد استفاده به‌دوام برای افزایش شادکامی در جامعه قرار گیرد. همچنین تک‌موضوعات خرد این پژوهش و موضوعات پیرامونی آن می‌تواند به عنوان مسئله‌ای برای تحقیقات روان‌شناختی قرار گیرد و با تهیه مدخل‌ها، ساخت تست‌ها و مانند آن، ادبیات روان‌شناختی آن نیز تکمیل گردد.

در پایان از:

آیه الله محمدی ری شهری (زید عزه) که با فراهم کردن فضای آموزشی و پژوهشی آرام و مطمئن، زمینه انجام یافتن پژوهش های اسلامی - روان شناختی و تربیت پژوهشگر و دانشجو در این حوزه را فراهم کرده اند؛

دکتر محمود گلزاری که مسئولیت راه‌نمایی این پژوهش را بر عهده داشتند و این جانب را در انتخاب موضوع و جهتگیری پژوهش یاری دادند؛

حجة الاسلام دکتر عبدالهادی مسعودی که مشاور اسلامی طرح بودند و با اشراف کامل بر منابع اسلامی و آشنایی با روان‌شناسی، این جانب را در بُعد اسلامی پژوهش کمک نمودند؛  
دکتر فرید براتی سده که مشاور روان‌شناختی طرح بودند و با در اختیار قرار دادن منابع لازم، در آشناسازی این جانب با موضوع، نقش بسیار مهمی داشتند؛

آقایان حجج اسلام دکتر هادی صادقی، دکتر مسعود آذربایجانی و دکتر محمدعلی مظاهری که این اثر را داوری کردند و در دقت‌تر کردن تحقیق و برطرف کردن کاستی‌های آن به این جانب کمک شایانی کردند؛

همسر خوب و گرامی ام و فرزندان مهربان و عزیزم که رنج این پژوهش را تحمل کردند و در انجام یافتن آن، مساعدت بی‌منت و بی‌پایان داشتند. صمیمانه تشکر می‌کنم و از خداوند متعال برای همه آنان اجر و پاداش درخورِ فضل و کرمش را خواستارم.

عاشق پسندیده

۲۶ شهریور ۱۳۹۱ / ۱۱ ذی القعدة ۱۴۳۴

مصادف با ولادت با سعادت حضرت رضاؑ