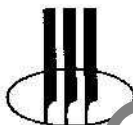


روابط اجتماعی و شادکامی
از دیدگاه قرآن و حدیث

دکتر غلامرضا خوش نیت

www.ketab.ir

سرشناسه	خوش نیت، غلامرضا، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	روابط اجتماعی و شادکامی از دیدگاه قرآن و حدیث / غلامرضا خوش نیت.
مشخصات نشر	قم: دارالفکر، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۲۸۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۲۷۰-۱۰۷-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	خوشبختی -- جنبه های مذهبی -- اسلام
موضوع	Happiness -- Religious aspects -- Islam
موضوع	خوشبختی -- جنبه های قرآنی
موضوع	Happiness -- Quranic teaching
موضوع	روابط اجتماعی -- جنبه های مذهبی -- اسلام
موضوع	Social interaction -- Religious aspects -- Islam
موضوع	اخلاق اجتماعی -- جنبه های مذهبی -- اسلام
موضوع	Social ethics -- Religious aspects -- Islam
رده بندی کنگره	BP۲۵۸/خ۹۹۱۳۹۵
رده بندی دیویر	۲۹۷/۷۲
شماره کتابت ملی	۴۳۴.۷۵۱



انشارات دارالفکر

تاسیس ۱۳۳۶

مؤسس: مرحوم آیت الله العظمی آقا حاج سید محمدالحمد مولانا (ره)

روابط اجتماعی و شادکامی از دیدگاه قرآن و حدیث

مؤلف: دکتر غلامرضا خوش نیت

ناشر: انتشارات دارالفکر

چاپخانه: قدس - قم

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۰-۱۰۷-۷ ISBN 978-600-270-107-7

دفتر مرکزی: قم خیابان معلم، مجتمع ناشران پلاک ۳۶

تلفن: ۳۷۷۴۳۵۴۴، ۳۷۷۳۳۶۴۵، فاکس: ۳۷۷۳۸۸۱۴

دفتر تهران: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری،

روبروی اداره پست، پلاک ۱۲۴ واحدیک، تلفن: ۶۶۴۰۸۹۲۷

فروشگاه تهران: ۶۶۴۰۹۳۵۲

فهرست مطالب

مقدمه..... ۱

فصل اول:

مفهوم شناسی و ضرورت روابط اجتماعی و شادکامی

بخش اول: مفهوم شناسی و ضرورت روابط اجتماعی..... ۷

مفهوم روابط اجتماعی..... ۷

اهمیت و ضرورت روابط اجتماعی..... ۸

بخش دوم: مفهوم شناسی و ضرورت شادکامی..... ۱۱

مفهوم شادکامی..... ۱۱

الف: از دیدگاه روان شناسی..... ۱۱

ب: از دیدگاه اسلام..... ۱۵

اهمیت و ضرورت شادکامی:..... ۱۸

فصل دوم:

عوامل مؤثر در روابط اجتماعی و نقش آن در شادکامی

بخش اول: عوامل مؤثر در روابط اجتماعی..... ۲۹

۱- حسن ظن..... ۲۹

- مفهوم شناسی ۲۹
- عوامل گسترش و تقویت حسن ظن ۳۰
- ثمرات و رهاوردهای حسن ظن ۴۰
- ۲- عفو و گذشت ۴۳
- مفهوم شناسی ۴۳
- عوامل گسترش و تقویت عفو گذشت ۴۳
- ثمرات و رهاوردهای عفو و گذشت ۴۵
- ۳- راضع و فروتنی ۵۱
- مفهوم شناسی ۵۱
- عوامل گسترش و تقویت راضع و فروتنی ۵۲
- ثمرات و رهاوردهای راضع و فروتنی ۵۵
- ۴- وفای به عهد ۵۸
- مفهوم شناسی ۵۸
- عوامل گسترش و تقویت وفای به عهد ۵۹
- ثمرات و رهاوردهای وفای به عهد ۶۲
- ۵- امانت‌داری ۶۷
- مفهوم شناسی ۶۷
- عوامل گسترش و تقویت امانت‌داری ۶۹
- ثمرات و رهاوردهای امانت‌داری ۷۶
- ۶- اخوت ۸۰
- مفهوم شناسی ۸۰
- عوامل گسترش و تقویت اخوت و برادری ۸۱
- ثمرات و رهاوردهای برادری و اخوت ایمانی ۸۴

۷- نظم	۸۹
مفهوم شناسی	۸۹
عوامل گسترش و تقویت ایجاد نظم	۹۰
ثمرات و رهاوردهای نظم	۹۷
۸- امنیت	۱۰۰
مفهوم شناسی	۱۰۰
عوامل گسترش و تقویت امنیت	۱۰۱
ثمرات رهاوردهای امنیت	۱۱۱
بخش دوم نقش روابط اجتماعی در شادکامی	۱۱۵
۱- پاسخ به احساس تنهایی، غم‌زدایی، گرفتار ترس نشدن	۱۱۶
۲- محبوبیت و احساس مقبولیت اجتماعی	۱۱۸
۳- امید	۱۲۱
۴- همدلی، همفکری	۱۲۴
۵- احساس امنیت	۱۲۶
۶- عزت نفس	۱۳۰

فصل سوم:

الگوهای روابط اجتماعی و نقش آن در شادکامی

الگوهای رفتاری	۱۳۷
بخش اول: الگوی منفعلانه یا سازش کارانه	۱۳۹
انگیزه‌های انتخاب رفتار سازش کارانه	۱۴۰
آسب‌های رفتار سازش کارانه	۱۴۲
بخش دوم: الگوی پرخاشگرانه	۱۴۵

۱۴۶	انگیزه‌های پرخاشگری:
۱۴۷	آسیب‌های رفتار پرخاشگرانه:
۱۴۹	بخش سوم: الگوی جرئت‌مندانه یا قاطعیت:
۱۵۰	آسیب‌های الگوی قاطعیت:
۱۵۵	بخش چهارم: الگوی اصلاح‌گرایانه:
۱۵۷	نمونه‌هایی از الگوی اصلاح‌گری در سیره معصومین (ع):
۱۶۲	اصول اصلاح‌گری:
۱۷۲	نقش الگوی اصلاح‌گری در شادکامی:

فصل چهارم:

مهارت‌های روابط اجتماعی و نقش آن در شادکامی

۱۸۴	تعریف مهارت‌های اجتماعی:
۱۸۶	انواع مهارت‌های روابط اجتماعی:
۱۸۹	بخش اول: مهارت‌های گیرندگی:
۱۸۹	شناخت مخاطب و درک تفاوت‌های فردی:
۱۹۳	آثار درک تفاوت‌های فردی و نقش آن در شادکامی:
۱۹۷	گوش دادن فعال:
۲۰۰	آثار گوش دادن فعال و نقش آن در شادکامی:
۲۰۱	شناخت موقعیت ارتباطی:
۲۰۷	آثار شناخت موقعیت ارتباطی و نقش آن در شادکامی:
۲۱۳	بخش دوم: مهارت‌های پردازشی:
۲۱۳	تفکر انتقادی:
۲۱۵	آثار تفکر انتقادی و نقش آن در شادکامی:

مهارت تفکر خلاق.....	۲۱۷
آثار تفکر خلاق و نقش آن در شادکامی.....	۲۱۹
مهارت تصمیم‌گیری.....	۲۲۲
آثار تصمیم‌گیری صحیح و نقش آن در شادکامی.....	۲۲۳
تغافل.....	۲۲۶
آثار تغافل و نقش آن در شادکامی.....	۲۲۸
آینده‌نگری.....	۲۲۹
آثار آینده‌نگری و نقش آن در شادکامی.....	۲۲۹
بخش سوم مهارت‌های فرستندگی.....	۲۳۱
سخنوری.....	۲۳۱
آثار سخن‌نیکو نقش آن در شادکامی.....	۲۳۵
شناسایی خطاهای شناختی.....	۲۳۸
آثار شناسایی خطاهای ذهنی و نقش آن در شادکامی.....	۲۳۹
مدارا.....	۲۴۴
آثار مدارا و نقش آن در شادکامی.....	۲۴۴
عادل و زیرک بودن.....	۲۴۹
آثار تعقل و نقش آن در شادکامی.....	۲۵۱
منابع و مآخذ.....	۲۵۶

مقدمه

در سال‌های اخیر اندیشمندان رشته‌های متعدد علمی توجه خود را به مقوله کیفیت زندگی معطوف کرده‌اند. چه بیشتر زندگی بشر و خصوصاً مقوله‌های ذهنی، احساسی و دینی انسان‌ها معطوف کرده‌اند و از جمله مؤلفه‌های درونی و عاطفی کیفیت زندگی که نمودی اجتماعی نیز می‌یابد، پدیده شادکامی است که یکی از ملزومات روح و جسم انسان است که سلامت روانی، انبساط خاطر و آرامش ذهنی فرد را به دنبال داشته و سبب شکوفا شدن استعدادها و پرداختن به آن‌ها می‌شود. شادکامی یکی از مهم‌ترین و حیاتی‌ترین مولفه‌های زندگی انسان است که می‌باشد. رسیدن به شادکامی و ایجاد سرور حقیقی از اهداف ادیان الهی و به‌ویژه اسلام بوده است. اسلام به دنبال پایه‌ریزی جامعه‌ای است که سرشار از شور و نشاط، تلاش و امید باشد و هرگونه کسالت، سستی و ناامیدی را از او بزدايد. بر همین اساس در رابطه با شادکامی و سرور، روایات بسیاری در اسلام مطرح شده است چنانکه رسول خدا (ص)

می‌فرمایند: «مؤمن شوخ و شاداب است»^۱. و مولای متقیان علی (ع) می‌فرمایند: «اوقات شادی، غنیمت است»^۲. امام صادق (ع) نیز می‌فرماید: «هرکه شادی به مؤمنی ارزانی دارد، او را بر رسول خدا (ص) ارزانی داشته و هرکه آن را به رسول خدا (ص) ارزانی دارد آن را به خدا رسانده است»^۳.

در این راستا بسیاری از کارشناسان اجتماعی معتقدند که در فرایند دستیابی به توسعه پایدار، شادکامی نقش به سزایی ایفا می‌کند که خود تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله هویت فردی، شخصیت، احساس امنیت، رضایت شغلی، سلامتی، عقاید مذهبی، مادیات، حکومت، تحصیلات، روابط اجتماعی، هست که یکی از مهم‌ترین آن‌ها روابط اجتماعی است.

اگر جلوه‌های گسترش روابط انسان‌ها با یکدیگر را از ابتدای تاریخ تاکنون مطالعه کنیم معلوم می‌شود که نوعی گرایش به ایجاد پیوندهای اجتماعی و برقراری رابطه دوسویه در انسان وجود دارد. نیازهای مادی و معنوی، انسان را به زندگی اجتماعی کشانده است به طوری که جهت بهره‌گیری از خدمات مادی و معنوی دیگران، نیازمند ارتباط با آن‌هاست. پیامبر اکرم (ص) در ضرورت گرایش مؤمنان به یکدیگر فرموده است: «مؤمن

۱. نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۳۲۱.

۲. تمیمی آمدلی، عبدالواحد، غررالحکم، ج ۲۰۲۳.

۳. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، ج ۱، ص ۱۹۲.

کسی است که الفت می‌گیرد و الفت می‌پذیرد و در کسی که نه الفت می‌گیرد و نه الفت می‌پذیرد خیری نیست»^۱.

تقریباً عموم مردم در قالبی از روابط زندگی می‌کنند. در روابط، مردم ریشه‌های شادکامی را پیدا می‌کنند هرچند که روابط منبع تعهد، مسئولیت نیز است. سلامت روانی و احساس شادکامی هر کس به میزان قناعتی به کیفیت روابط او وابسته است، یعنی به الگوهای تعامل او با همسر، فرزند، والدین، دوستان و همکاران و اجتماع مربوط هست. که در این میان تعاملات اجتماعی دارای نقش بسیار ویژه ای است.

اسلام به عنوان یک دین الهی به روابط اهمیت زیادی می‌دهد که در این میان روابط بین انسانان دارای اهمیت بیشتری بوده و خداوند در قرآن سفارش‌هایی را به پیغمبر اکرم (ص) کرده است تا پیامبر آنان را در روابط خود با دیگران در نظر گیرد، عنوان مثال در سوره آل عمران آیه صد و پنجاه و هشت به حسن خلق و عطف مثبت پیامبر (ص) در ارتباط با دیگران اشاره کرده و فرموده «ای پیامبر، خداوند شما را با خلق مهربان و خوش‌خوی گردانید و اگر تندخو سخت‌دل بودی مردم از گروه تو متفرق می‌شدند. اگر مردم از روی نادانی با تو بدرفتاری کنند آنان بگذر و برای آنان از خداوند طلب آمرزش کن و برای دلجویی از آنها در کارها با آنان مشورت کن». همچنین در سوره نحل آیه صد و بیست و پنج به بهترین شیوه ارتباط با انسان‌ها اشاره شده است: «اگر به شما

۱. پاینده، ابو القاسم، نهج الفصاحه، ج ۱، ص ۷۸۲. «الْمُؤْمِنُ مُؤَلَّفَةٌ وَلَا خَيْرَ فِيمَنْ لَا يَأْلَفُ وَلَا يُؤَلَّفُ».

مسلمانان، کسی ستمی رسانید شما باید به قدر آن در مقابل انتقام کشید (نه بیشتر)، رسم عدالت را از دست ندهید اگر بگذرید و صبر کنید، برای صابر پند اجری بهتر خواهد بود». حال با توجه به اهمیت شادکامی و نقش ویژه روابط اجتماعی در به وجود آمدن آن، روابط اجتماعی، زمانی شادکامی را به ارمغان خواهد آورد که بر پایه شرایط و قوانین و چهارچوب خاصی پیاده شود. دین مبین اسلام به بهترین نحو ممکن به این امور پرداخته است به طوری که تمام زوایای آن را مورد بررسی قرار داده است. حال این کتاب بر آن است تا با تحقیق و کنکاش این امور، شادکامی را به جامعه و افراد آن هدیه دهد.

ومن الله التوفیق

دکتر غلامرضا خوش نیت

تابستان ۱۳۹۵