

اصول و مهارت‌های

شادکامی

مبتهی قرآن و روایات

www.ketab.ir

فاطمه فیاض
احمد رضا اخوت

اصول و مهارت‌های شادکامی مبتنی بر قرآن و روایات

نویسندگان فاطمه فیاض، احمد رضا اخوت

ناشر قرآن و اهل بیت نبوت علیه‌السلام

چاپ اول، ۱۳۹۸

شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

گرافیک و صفحه‌آرایی محمدرضا اخوت

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۸۳-۷۲-۷

مراکز پخش و فروش

تهران، بلوار کشاورز، خیابان شانزده آذر، پلاک ۲۵

تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۹۰۵۷۰

قم، میدان بسیج، خیابان ایرانی، کوچه ۴، پلاک ۲۱

سرشناسه: فیاض، فاطمه، ۱۳۶۴ - عنوان و نام پدیدآور: اصول و مهارت‌های شادکامی مبتنی بر قرآن و روایات/ فاطمه فیاض، احمد رضا اخوت؛ ویراستاران: بانو آقاخانی، زهرا حاتمی اصل و مینا رضوانی. مشخصات نشر: تهران: نشر قرآن و اهل بیت نبوت (ع)، ۱۳۹۸. مشخصات ظاهری: ۴۲۲ ص. فروست: از مجموعه کتب مهارتی حوزه انسان. شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۸۳-۷۲-۷ وضعیت فهرست نویسی: قیفا یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۵۱. یادداشت: نمایه موضوع: خوشبختی -- جنبه‌های قرآنی موضوع: Happiness -- Quranic teaching موضوع: خوشبختی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام موضوع: Happiness -- Religious aspects -- Islam شناسه افزوده: اخوت، محمدرضا، ۱۳۴۷ - شناسه افزوده: Okhovvat, Ahmadrza رده بندی کنگره: BPI۴ رده بندی دیویی: ۲۹۷/۱۵۹ شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۸۸۰۸۲

www.QuranAhlebayt.com



مکتب‌الاحیاء فی الدین



نشر قرآن و اهل بیت نبوت

بخش اول: مبانی شادکامی در قرآن و تمایز آن با روانشناسی

فصل اول: روش پژوهش

۱. ضرورت پژوهش

۲. روش پژوهش

۱-۲. تبیین سؤال

۲-۲. رجوع به قرآن و روایات

فصل دوم: شادکامی و شبکه واژگان قرآنی

۱. بررسی کلمات شادکامی در قرآن

۱-۱. انتخاب واژگان شادکامی

۱-۲. بررسی معنایی کلمات شادکامی در قرآن و روایات

الف. شادمانی (ریشه فرح)

ب. نشاط (ریشه بشر)

ج. خنده (ریشه ضحک)

د. خوشحالی (سرر)

ه. رضایتمندی (ریشه رضو)

۲. معنای شادکامی از منظر قرآن و روایات

۳. تمایز شادکامی از منظر قرآن با نظریات غربی

فصل سوم: انواع شادکامی

۱. شادکامی پایدار در مقابل ناشادکامی

۲. انواعی از شادکامی پایدار

۳. نمونه‌ای از آیات انواع شادکامی پایدار

نوع اول: شادکامی حاصل از کرامت

نوع دوم: شادکامی حاصل از رعایت حق

۷۶	نوع سوم: شادکامی حاصل از ماندگاری
۷۷	نوع چهارم: شادکامی حاصل از سودمندی
۷۸	نوع پنجم: شادکامی حاصل از اصلاح
۷۹	نوع ششم: شادکامی حاصل از اطاعت
۸۰	۴. شادکامی در سیر بلوغ

۸۵ **بخش دوم: مهارت‌های شادکامی**

۸۸	خودآرزیابی مقدماتی
۹۱	فصل اول: شادکامی حاصل از اطاعت
۹۳	۱. تعریف شادکامی حاصل از اطاعت
۹۳	۲. الگوی عملی
۹۴	۳. مسیر دستیابی
۹۴	اول، میل یا کراهت نسبت به دین؟
۹۸	دوم، هماهنگی ادعا و عمل
۱۰۴	سوم، اطاعت برمدار خواست خدا نه خواست خود
۱۰۷	چهارم، میل به انواع جهاد و اثبات ایمان
۱۱۱	پنجم، هوشیاری در فتنه‌ها
۱۱۵	فصل دوم: شادکامی حاصل از رعایت حق
۱۱۷	۱. تعریف شادکامی حاصل از رعایت حق
۱۱۷	۲. الگوی عملی
۱۱۸	۳. مسیر دستیابی
۱۱۸	اول، کدام وزنه سنگین تر است؟
۱۲۴	دوم، عفو و گذشت در روابط

۱۲۵	سوم، پیدا کردن عیوب در خود
۱۲۷	چهارم، رویکرد فعالانه نه منفعلانه
۱۳۴	پنجم، گستره نیکی های اجتماعی
۱۳۵	فصل سوم: شادکامی حاصل از اصلاح
۱۳۷	۱. تعریف شادکامی حاصل از اصلاح
۱۳۸	۲. الگوی عملی
۱۳۸	۳. مسیر دستیابی
۱۳۸	اول، شناخت و اصلاح عیوب
۱۴۲	دوم، بازبینی دوستی ها و روابط نزدیک
۱۴۶	سوم، شناخت نعمت ها و استفاده صحیح از آنها
۱۴۸	چهارم، بازتعریف نیاز و بی نیازی
۱۵۱	فصل چهارم: شادکامی حاصل از ماندگاری
۱۵۳	۱. تعریف شادکامی حاصل از ماندگاری
۱۵۴	۲. الگوی عملی
۱۵۵	۳. مسیر دستیابی
۱۵۵	اول، اتصال لحظه به لحظه با خدا از طریق ذکر
۱۶۵	دوم، رضایت به قضای الهی
۱۶۶	سوم، برپایی منسک
۱۷۰	چهارم، دعا
۱۷۵	پنجم، اهمیت دادن به نمازهای واجب و نافله
۱۷۷	ششم، قرائت قرآن و عمل به آن
۱۸۰	هفتم، افزایش هوشیاری خود نسبت به اطراف
۱۸۱	هشتم، ارتباط با اهل ذکر
۱۸۲	نهم، جاری کردن ذکر در زندگی
۱۸۵	دهم، رفع موانع ذکر

زندگی انسان در دنیا پر از ابتلائات و تغییر و تحولات است. گاهی این وضعیت او را کلافه و سردرگم نموده و به جای اینکه بهتری شود و تعالی‌اش باشد او را می‌شکند و زمینه ناراحتی و تلخ‌کامی‌اش را فراهم می‌سازد. گاهی نیز عرصه‌ای چنان بر فرد تنگ می‌شود که نسبت به داشتن احساس خرسندی و شادی، چیزی جز حسرت باریش باقی نمی‌ماند.

انسان هنگامی که در زندگی روزمره‌اش و در تلاطم و فراز و فرودها احساس امنیت نمی‌کند، یا هنگامی که پس از انجام کارها و تلاش‌های متعدد زمینه‌های موفقیت را احساس نمی‌کند، یا زمانی که هر روز با حادثه‌ای تلخ مواجه می‌شود، ممکن است به سبب این رخدادها از مدار خوشی و شادی خارج شده و در مدار تلخی و ناراحتی قرار گیرد. انسان با قرار گرفتن در مدار ناراحتی و ناخوشی، معمولاً از انجام بسیاری از کارها که برایش سودمند است باز می‌ماند و به کارهایی رو می‌آورد که نه تنها حال او را بهتر نمی‌کند بلکه به ناکامی‌هایش اضافه می‌کند.

در این صورت شادکامی یا فقدان آن، به عنوان زمینه‌ای مساعد برای پیش‌رفت یا پس‌رفت انسان است که به تدریج به عنوان مقصد و غایت او نیز مطرح می‌شود، زیرا با دستیابی به موفقیت، شاد و در غیر این صورت افسرده و سرشکسته می‌گردد.

یکی از مهم‌ترین و البته چالشی‌ترین مباحثی که در زمینه شادی و شادکامی وجود

دارد بروز غیر ارادی آن است، زیرا به عنوان حالتی است که در اثر فرایندهای باوری و رفتاری انسان در او آشکار می‌شود و به تعبیری، هیجانی است که در اثر داشتن صفات، رفتارها و باورها از او ظاهر می‌شود. در واقع انسان می‌تواند به کارهایی دست بزند و باورهایی را داشته باشد که در اثر آن به شادی و شادکامی برسد و اینگونه نیست که بتوان به کسی بگوییم شاد باشد و او بتواند به دلیل این امر شاد باشد. بلکه اگر بخواهد به این دستور عمل کند باید کارهایی را انجام دهد که در اثر آن فرایند شاد بشود.

براین اساس بایستی برای شادی و شادکامی برنامه‌ریزی کرد و علاوه بر آن برای فرو نرفتن در تلخی و تلخ‌کامی نیز برنامه داشت. لذا شادی و شادکامی صرفاً هیجان نیست، بلکه میوه و ثمره‌ای است که در اثر برنامه مشخص و اجرا کردن آن به وجود خواهد آمد. با اجرای این دو برنامه، به صورت هم زمان است که فرد می‌تواند شادی و شادکامی را دریافت نماید و سرلوحه زندگی خود قرار دهد. معمولاً انسان‌ها با این میوه و ثمره به دنیا می‌آیند و به فضل و رحمت الهی این عطیه در آنها از کودکی وجود دارد اما متأسفانه با برنامه‌ریزی غلط خانواده و جامعه، این میوه به تدریج در سنین بالاتر تلخ می‌شود.

در صورتی که برنامه زندگی انسان بر مدار حق تنظیم شود، قاعدتاً باید روحیه شاد و با نشاط کودکی به تدریج شادتر و با نشاط‌تر شود و توان و ظرفیت فرد برای شادی و نشاط روزافزون‌تر گردد. طبیعی است وقتی برنامه‌های غلط در زندگی پیاده شود همین عطای اولیه که در بدو تولد به او داده شده، دستخوش تغییر گردیده و به عقوبت کفرانی که صورت گرفته، پوشیده و ناکارآمد می‌گردد.

ای کاش انسان می‌دانست که کمترین نتیجه دوری از خدا و دور شدن از احکام دین و برنامه‌های الهی، تلخی و ناکامی در زندگی بوده و تداوم آن به خسران، زیان ابدی، عذاب و دردهای همیشگی در آخرت تبدیل می‌شود و ای کاش انسان می‌دانست که ارسال همه انبیا و اولیای الهی به منظور انذار پیرامون همین مطلب است.

سرسختی انسان در برابر دین، امری بسیار عجیب است، زیرا نتیجه این سرسختی چیزی جز تلخی و ناکامی نیست. همچنین نشناختن دین و درست عمل نکردن به آن نتیجه‌ای جز ناکام بودن ندارد و بایستی برای حفظ و مراقبت از شادی و نشاط خویش به آنچه در دین امر شده، توجه نمود و با مداومت بر اعمال صالح ملتزم بود.