

سرشناسه: خطیب، سید مهدی، ۱۳۵۶ -
 عنوان و نام پدیدآور: شادی و شادکامی: درآمدی بر مفهوم شادی و نشاط ازدیدگاه اسلام
 یا روان‌شناسی مثبت‌گرا/ سید مهدی خطیب؛ زیر نظر عباس پسندیده.
 مشخصات نشر: ۱۵۰ صفحه، ۱۵ سانتی‌متر، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری: ۱۵۰ صفحه، ۱۵ سانتی‌متر، ۱۳۹۱.
 فروست: پژوهشگاه اسلام و اخلاق، پژوهشکده اخلاق و علوم رفتاری؛ ۱.

ISBN : 978 - 964 - 423 - 630 - 4

وضیعت فهرست نویسی: فیا

موضوع: شادی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: خوشبختی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام)

شناسه افزوده: پسندیده، عباس، ۱۳۴۸ - ناظر

شناسه افزوده: دارالحدیث، مرکز چاپ و نشر

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ش ۲/ع ۸۸/۲۳۲ BP

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۶۳۷

شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۰۷۸۹۶

شادی و سادکامی

درآمدی بر شادی از دیدگاه اسلام
پار و ملیر روان شناسی مثبت گرا

سید مهدی خطیب

زیر نظر

دکتر عباس پسنیده

(عضو هیئت علمی دانشگاه قرآن و حدیث)

شادی و شادکامی

درآمدی بر شادی از دیدگاه اسلام بارویکرد روان شناسی مثبت گرا

مؤلف: سیدمهدی خطیب

زیر نظر: عباس پسندیده

نمونه خوان: علی نگران، محمدعلی دباغی

ویراستار: سید محمدعلی موسوی

صفحه آرا: حسین آفرین

ناشر: سازمان چاپ و نشر دارالحديث

چاپ: اول / ۱۳۹۱

چاپخانه: دارالحديث

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۳۵۰۰ تومان



دفتر مرکزی: قم، میدان شهدا، خیابان معلم، پلاک ۱۲۵ تلفن: ۰۲۵۱ - ۷۷۴۰۵۲۳ / فاکس:

۰۲۵۱ - ۷۷۴۰۵۷۱ / ص.پ ۴۴۶۸ / ۳۷۱۸۵

نمایشگاه دائمی علوم حدیث (قم، خیابان معلم) تلفن: ۰۲۵۱ - ۷۷۴۰۵۴۵ فروشگاه

شماره «۲» (شهر ری، حرم حضرت عبدالعظیم حسنی علیه السلام درب شرقی ۷) تلفن:

۰۲۱ - ۵۵۹۵۲۸۶۲

فروشگاه شماره «۳» (مشهد مقدس، چهار راه شهدا، ضلع شمالی باغ نادری، مجتمع فرهنگی

تجاری گنجینه کتاب، طبقه هم کف: ۳ - ۲۲۴۰۰۶۲ - ۰۵۱۱

<http://darolhadith.ir>

darolhadith.20@gmail.com ISBN: 978 - 964 - 493 - 636 - 4

* کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است *

فهرست مطالب

مقدمه	۱۳
-------	----

بخش اول

فراخ از نگاه آیات و احادیث

یک. شیوه نامه	۱۸
دو. واژه پژوهی	۲۰
الف. فراخ	۲۰
جمع بندی	۲۲
ب. خزن	۲۳
جمع بندی	۲۴
سه. ماهیت شادی	۲۵
چهار. پایداری شادی	۳۰
الف. شادی های پایدار	۳۱
ب. شادی های ناپایدار	۳۲
پنج. منابع شادی	۳۳
الف. ثروت	۳۳
ب. روابط اجتماعی	۳۸
ج. تغذیه	۴۰

- ۴۲ د. سیاحت و تفریح
- ۴۳ ه. دانش و تحصیلات
- ۴۴ و. شادی بخشی به دیگران
- ۴۴ ۱. شادی بخشی در کانون خانواده
- ۴۵ ۲. شادی بخشی به کودکان بی سرپرست
- ۴۵ ز. مسئولیت پذیری یا مسئولیت گریزی؟
- ۴۶ ح. انتقام و تخریب یا بخشش و یاری؟
- ۴۷ ط. معنویت
- ۴۷ ۱. باورهای مذهبی
- ۴۷ باور به رحمت و فضل پروردگار
- ۴۹ ۲. آیین های مذهبی
- ۴۹ شب زنده داری
- ۴۹ نیکی و نیکوکاری
- ۵۰ قرآن
- ۵۰ شادی مؤمنانه
- ۵۱ ی. رهایی از دلبستگی های دنیوی
- ۵۳ شش. موانع شادی
- ۵۳ ناسپاسی و قدرشناسی

بخش دوم

نشاط از نگاه آیات و احادیث

- ۵۷ مقدمه
- ۵۹ فصل اوّل: نشاط
- ۵۹ یک: روش تحقیق
- ۶۱ الف. مفهوم شناسی
- ۶۲ ۱. شیوه تفلیدی

۶۲	۲. شیوه اجتهادی
۶۳	ب. نسبت سنجی
۶۷	دو. کلیات
۶۷	الف. نشاط، از منظر لغت‌شناسان
۶۹	جمع‌بندی
۶۹	رابطه «نشاط» و «نُشرة»
۷۰	جمع‌بندی
۷۱	نسبت سنجی
۷۱	ب. نشاط، از منظر روان‌شناسان
۷۲	ج. هیجانات چیستند؟
۷۳	۱. مؤلفه‌های هیجان
۷۴	۲. هیجانات مثبت و منفی
۷۴	۳. برجستگی‌های هیجانات مثبت
۷۵	۴. پیامدهای مفید هیجانات منفی
۷۶	د. جایگاه نشاط در روان‌شناسی
۷۷	ه. نشاط، از منظر احادیث
۷۸	و. ماهیت نشاط
۷۹	ز. ارزش‌گذاری اخلاقی نشاط
۸۱	ح. تعریف نشاط
۸۱	سه. عوامل نشاط
۸۱	الف. روابط اجتماعی
۸۲	۱. دیدار دوستان
۸۲	۲. گفتگو با دیگران
۸۳	ب. بهداشت
۸۳	۱. مسواک زدن
۸۴	۲. گرفتن شارب

۳. زدودن موهای زاید بدن ۸۵
۴. شستن سر با خُطْمی ۸۵
- ج. ورزش ۸۶
۱. پیاده‌روی ۸۶
۲. سواری و سوارکاری ۸۷
- د. لذّت عینی ۸۸
۱. لذّت خوردن و آشامیدن ۸۸
۲. لذّت دیداری ۹۱
۳. لذّت جنسی ۹۳
۴. لذّت بویایی ۹۴
۵. لذّت تماس با آب ۹۴
- ه. معنویت ۹۵
۱. دعا و استعاذه از پروردگار ۹۵
۲. عفو پروردگار ۹۶
۳. یاد خدا، وضو، نماز ۹۶
- جمع‌بندی ۹۸
- چهار: موانع نشاط ۱۰۱
- پنج: کاربرد نشاط در زندگی ۱۰۲
- الف. هدایت ۱۰۳
- ب. عبادت ۱۰۳
۱. شب زنده‌داری ۱۰۴
۲. تلاوت قرآن ۱۰۵
- جمع‌بندی ۱۰۵
- فصل دوم: سستی ۱۰۷
- یک. کلیات ۱۰۷
- الف. کسل، از منظر لغت‌شناسان ۱۰۷

نسبت سنجی.....	۱۰۸
ب. تعریف کسل.....	۱۰۹
ج. رابطه کسل و چند مفهوم دیگر.....	۱۰۹
۱. «نشاط» و «کسل».....	۱۰۹
۲. «کسل» و «فتره».....	۱۱۱
نسبت سنجی.....	۱۱۳
۳. «کسل» و «ضجر».....	۱۱۳
۴. «کسل» و «توانی».....	۱۱۴
نسبت سنجی.....	۱۱۶
۵. «کسل» و «سئم».....	۱۱۷
نسبت سنجی.....	۱۱۷
۶. «کسل» و «مال».....	۱۱۸
نسبت سنجی.....	۱۱۸
د. سستی، از منظر احادیث.....	۱۱۹
دو: عوامل سستی.....	۱۲۰
الف. پُرخوری و سیری.....	۱۲۰
ب. بلندی موی بدن.....	۱۲۱
ج. خواب طولانی بدون یاد خدا.....	۱۲۲
د. روی گردانی قلب.....	۱۲۳
ه. موقعیت خوشایند.....	۱۲۴
و. اهمالکاری.....	۱۲۵
ز. پشیمانی.....	۱۲۷
ح. گناه.....	۱۲۷
سه: پیامدهای سستی.....	۱۲۸
الف. پیامدهای فردی.....	۱۲۸
۱. ناکامی در رسیدن به آرزوها.....	۱۲۹

- ۱۲۹.....۲. ناکامی در موفقیت
- ۱۳۰.....۳. بروز امور ناخوشایند
- ۱۳۰.....۴. از بین رفتن فرصت
- ۱۳۱.....۵. پشیمانی
- ۱۳۱.....۶. نابود شدن
- ۱۳۲.....ب. پیامدهای اجتماعی
- ۱۳۲.....سربار اجتماع شدن
- ۱۳۳.....ج. پیامدهای اقتصادی
- ۱۳۳.....۱. فقر
- ۱۳۴.....۲. تن به کار ندادن
- ۱۳۴.....۳. محرومیت از مواهب دنیا
- ۱۳۵.....د. پیامدهای معنوی
- ۱۳۵.....۱. دست نیافتن به پاداش الهی
- ۱۳۵.....۲. ناتوانی در انجام دادن دستورهای الهی
- ۱۳۶.....۳. ادا نکردن حقوق الهی
- ۱۳۷.....۴. خیر ندیدن در آخرت
- ۱۳۷.....ه. بهره نبردن از دنیا و آخرت
- ۱۳۸.....دفع نعمت
- ۱۳۸.....چهار. نشانه‌شناسی
- ۱۳۹.....الف. تأخیر در کار
- ۱۳۹.....ب. نشانگان پیوستاری
- ۱۴۱.....ج. غفلت از یاد خدا
- ۱۴۱.....پنج. راه‌های پیشگیری از سستی و درمان آن
- ۱۴۲.....الف. عزم، اراده، تصمیم
- ۱۴۳.....ب. توجه به هدف و پاداش
- ۱۴۴.....ج. شکیبایی

د. وضو گرفتن.....	۱۴۵
ه. استعانت از خدا و استعاذه به او.....	۱۴۶
کتابنامه.....	۱۴۷

www.ketab.ir

مقدمه

بخش مهمی از آموزه‌های اسلامی، در بر دارنده پایه‌های روان‌شناختی خاص خودند. اگر روان‌شناسی این آموزه‌ها در پژوهش‌های دقیق، استخراج و سپس طبقه‌بندی شوند، می‌توان به پایه‌گذاری دانشی مبتنی بر متون دینی امیدوار بود. تا پیش از این سخن گفتن از آموزه‌های اسلامی، موعظه به شمار می‌رفت و پژوهش در آنها به نوعی، کار غیر علمی قلمداد می‌شد؛ اما رویکرد کلی روان‌شناسی به دین و مذهب، و رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا به آموزه‌های اخلاقی ادیان، این روند را تغییر داد و در سایه آن، دانش روان‌شناسی، قابلیت یافت تا بعد روان‌شناختی ادیان را نیز درک کند.

گروه روان‌شناسی اسلامی «دار الحدیث»، براساس رسالت خود (تبیین روان‌شناختی آموزه‌های اسلامی)، در صدد است که معارف روان‌شناختی متون دینی (قرآن و حدیث) را بدون کپی‌برداری از تحقیقات روان‌شناختی استخراج و به جامعه علمی عرضه نماید. در این نوشتار، موضوع «شادی» با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا و در چارچوب شادکامی، پژوهش گردید تا جایگاه فرح و سرور، از دیدگاه اسلام و اثر آنها بر شادکامی و نیز عوامل آنها روشن گردد. پژوهشگر این نوشتار،

جناب حجة الإسلام آقای سید مهدی خطیب، ضمن آن که عالمانه و دقیق، به بحث پرداخته، تلاش نموده است تا روش بررسی خود را نیز تا حدودی بیان نماید.

از پژوهشگر محترم و همچنین از جناب آقای دکتر محمود گلزاری که ارزیابی این پژوهش را بر عهده داشته‌اند، صمیمانه سپاس‌گزاریم. از عموم پژوهشگران و اساتید محترم درخواست می‌کنیم که با ارائه نظارت و راه‌نمایی‌های خود، این گروه را در انجام مسئولیتش یاری دهند.

گروه روان‌شناسی اسلامی

پژوهشکده اخلاق و علوم رفتاری

دار الحدیث

www.ketab.ir