



وزارت صحت و تندرستی
پژوهشگاه قرآن و حدیث

مواجهه مثبت

باخوشی و ناخوشی



دکتر عباس پسندیده

مواجهه مثبت با خوشی و ناخوشی

عباس پسندیده

استاد تمام دانشگاه قرآن و حدیث

www.hadith.net



مواجهه مثبت با خوشی و ناخوشی
عباس پسندیده (استاد تمام دانشگاه قرآن و حدیث)
تحقیق: پژوهشکده اخلاق و روان‌شناسی اسلامی / ۴۴

نمونه‌خوان: علینقی نگران
صفحه‌آرا: مهدی خوش‌رفتار
ناشر: مؤسسه انتشاراتی دار الحدیث
چاپ: اول، ۱۴۰۲
چاپ‌خانه: خانه چاپ جمکران
شمارگان: ۵۰۰



سازمان چاپ و نشر دار الحدیث: قم، میدان شهید، ابتدای خیابان معلم، پلاک ۱۲۵
تلفن: ۰۲۵ - ۲۷۷۴۱۶۵۰ - ۰۲۵ - ۲۷۷۴۰۵۲۲ - ص.ب: ۳۷۱۸۵/۴۴۶۸
hadith@hadith.net
<http://www.hadith.net>

فصل اول: مسئله این کتاب چیست؟

- ۱۳..... دین و مهارت‌های زندگی
- ۱۵..... دوره های زندگی
- ۱۵..... دوران ناخوشایند زندگی و مسایل آن
- ۱۶..... دوران خوشایند زندگی و مسایل آن

فصل دوم: الگوهای مواجهه با خوشایند و ناخوشایند

- ۲۱..... بحث اول: الگوی مواجهه مثبت
- ۲۱..... ۱. واکنش به موقعیت خوشایند
- ۲۴..... تعریف شکر
- ۳۰..... مکانیزم تأثیر شکر بر زندگی
- ۳۲..... ۲. واکنش به موقعیت ناخوشایند

- ۳۷..... تعریف صبر
- ۴۴..... مکانیزم تأثیر صبر بر زندگی

بحث دوم: الگوی مواجهه منفی

- ۵۰..... ۱. الگوی «فَرِح - قَنُوط»
- ۵۱..... ۲. الگوی «فَرِح - كُفْران»
- ۵۲..... ۳. الگوی «فَرِح، فخر - یأس، كفران»
- ۵۴..... ۴. الگوی «دعا - إعراض»
- ۵۹..... ۵. الگوی «جَزَع - مَنَع»
- ۶۰..... جمع بندی
- ۶۲..... خلاصه فصل

فصل سوم: تعادل در خوشایند و ناخوشایند

- ۶۶..... ۱. تنظیم لذت
- ۷۱..... ۲. تنظیم رغبت

بی‌رغبتی به دنیا.....	۷۴
۳. اصلاح اسناد.....	۷۹
۴. تنظیم انتظارات.....	۸۵
«انتظارات غیر واقعی».....	۸۵
«هماهنگ‌سازی انتظارات با واقعیت‌ها».....	۸۹
واقعیت‌شناسی دنیا.....	۹۰
یک. سختی داشتن.....	۹۱
دو. گذرگاه بودن.....	۹۲
سه. ناچیز بودن.....	۹۵
چهار. ناپایدار بودن.....	۹۷
خلاصه فصل.....	۱۰۰
فصل چهارم: سبک مواجهه با موقعیت خوشایند	
۱. اصلاح فهرست نعمت‌ها.....	۱۰۴
«نعمت‌های جامع».....	۱۰۴
طبقه یک: امکانات مادی.....	۱۰۶
طبقه دو: امکانات غیر مادی.....	۱۰۸
سطح نخست.....	۱۰۸
سطح دوم.....	۱۰۹
سطح سوم.....	۱۱۱
سطح چهارم.....	۱۱۲
جمع‌بندی.....	۱۱۳
۲. شناخت داشته‌ها.....	۱۱۴
یک. توجه به داشته‌های ناپیدا.....	۱۱۵
دو. مدیریت مقایسه‌ها.....	۱۱۹
مقایسه صعودی.....	۱۱۹
مقایسه نزولی.....	۱۲۴
۳. تنظیم آرزوها.....	۱۳۰

- الگوی غلط: آرزوی دور و دراز..... ۱۳۰.....
- الگوی صحیح: منطقی کردن آرزوها..... ۱۳۴.....
۴. تصحیح سنجہ داشته‌ها..... ۱۳۶.....
- الگوی غلط: سنجہ معطوف به «مادہ»..... ۱۳۶.....
- الگوی صحیح: سنجہ معطوف به «دهنده»..... ۱۳۶.....
- خلاصہ فصل..... ۱۳۹.....

فصل پنجم: سبک مواجهه با موقعیت ناخوشایند

۱. تصحیح احساس محرومیت..... ۱۴۳.....
- باور غلط: تفسیر مادی محرومیت..... ۱۴۳.....
- باور صحیح: تفسیر واقع‌گرایانه محرومیت..... ۱۴۳.....
- مصادیق محرومیت..... ۱۴۵.....
- یک. واژه حرمان..... ۱۴۵.....
- دو. واژه خسران..... ۱۴۹.....
- سه. واژه غبن..... ۱۵۲.....
- چهار. واژه مصیبت..... ۱۵۴.....
- پنج. واژه شر..... ۱۵۶.....
- جمع بندی..... ۱۵۷.....
۲. تصحیح الگوی انتظار از دنیا..... ۱۵۹.....
- الگوی غلط: انتظار «جهان بدون رنج»..... ۱۵۹.....
- الگوی صحیح: انتظار «رنج متناوب»..... ۱۵۹.....
۳. تصحیح الگوی مواجهہ نخستین..... ۱۶۱.....
- مواجهہ غلط: سختی ستیزی..... ۱۶۱.....
- مواجهہ صحیح: سختی پذیری..... ۱۶۲.....
- تفاوت «پذیرش» با «انفعال»..... ۱۶۵.....
۴. تنظیم تصویر از آینده..... ۱۶۶.....
- باور غلط: توهم «پایداری بلا»..... ۱۶۷.....
- باور صحیح: تفکر «پایان پذیری بلا»..... ۱۶۷.....

انتظار فرج..... ۱۶۸

۵. تصحیح الگوی ارزیابی از حال..... ۱۷۰

الگوی غلط: ارزیابی متمرکز بر مشکل..... ۱۷۰

الگوی صحیح: ارزیابی معطوف به ابعاد مثبت..... ۱۷۱

یک. تجربه‌های مثبت پیشین..... ۱۷۲

دو. داشته‌های مثبت حال..... ۱۷۳

سه. وجه مثبت کاهش مسئولیت..... ۱۷۵

۶. تصحیح تفسیر از بلا..... ۱۷۶

یک. بلا و جایگاه انسان نزد خدا..... ۱۷۷

تفسیر غلط: توهم «خواری»..... ۱۷۷

تفسیر صحیح: باور «کرامت»..... ۱۷۸

دو. بلا و تفسیر انسان از آن..... ۱۸۰

تفسیر غلط: «زشت‌پنداری مصیبت»..... ۱۸۰

تفسیر صحیح: «زیباپنداری مصیبت»..... ۱۸۱

سه. بلاها و عدالت‌باوری..... ۱۸۲

باور غلط: توهم بلای ظالمانه..... ۱۸۲

باور صحیح: تفکر بلای عادلانه..... ۱۸۳

چهار. مرگ و تفسیر انسان از آن..... ۱۸۴

تفسیر غلط: توهم «نابودی و پایان زندگی»..... ۱۸۵

تفسیر صحیح: تصوّر «عبور به خوشایند»..... ۱۸۵

پنج. شکست و تفسیر انسان از آن..... ۱۸۶

الگوی غلط: تفسیر مادی شکست و پیروزی..... ۱۸۶

الگوی صحیح: تفسیر الهی شکست و پیروزی..... ۱۸۷

۷. تصحیح سنجۀ بلا..... ۱۸۸

سنجۀ غلط: بزرگ‌شماری مصیبت..... ۱۸۸

سنجۀ صحیح: کوچک‌سازی بلا..... ۱۸۸

یک. مقایسه صعودی در ناخوشایند..... ۱۸۹

دو. همانندسازی با وضعیت عادی.....۱۹۲

- همانندسازی فقدان با نبود نخستین.....۱۹۲

- همانندسازی دست نیافته‌ها با نخواستہ‌ها.....۱۹۳

سه. اندازہ‌شناسی دنیا.....۱۹۴

۸. تصحیح ارزیابی از موقعیت دیگران.....۱۹۵

باور غلط: توہم «تنہا بلا دیدن».....۱۹۶

باور صحیح: فراگیری بلا.....۱۹۶

۹. تنظیم فشار روانی.....۱۹۸

روش غلط: تجمع رنج.....۱۹۸

روش صحیح: توزیع رنج.....۱۹۹

۱۰. توسل و مددجویی.....۲۰۰

منطق غلط: توہم «کفایت اسباب و توسل بہ آنها».....۲۰۰

منطق درست: باور «کفایت خدا».....۲۰۰

۱۱. آسودہ ساختن غم دیدہ.....۲۰۶

باور غلط: توہم «گسستگی اجتماعی غم و شادی».....۲۰۶

باور درست: «پیوستگی اجتماعی غم و شادی».....۲۰۶

خلاصہ فصل.....۲۰۸

فہرست‌ها

فہرست آیات.....۲۱۱

فہرست روایات.....۲۱۹

فہرست منابع.....۲۳۵

سخن پژوهشگده

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 - 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.

از موضوعات مهم در دانش روان‌شناسی و زندگی عموم مردم، شیوه مواجهه با موقعیت‌های خوشایند و ناخوشایند زندگی است. هم دوره خوشایند و هم دوره ناخوشایند، از واقعیت‌های زندگی اند که مواجهه نادرست با آنها می‌تواند هر دو را به آسیب و آفت زندگی تبدیل کند. از این رو، مشخص شدن سبک مواجهه با دوره‌های خوشایند و ناخوشایند، از نیازهای مهم زندگی است. البته این مهم، پیش از هر چیز، نیازمند بررسی‌های علمی است؛ چرا که کاربرد بدون پشتوانه دانش، بی‌اثر و یا کم‌اثر خواهد بود.

سبک مواجهه با خوشی و ناخوشی، جزئی از پژوهش آقای دکتر عباس پسندیده در موضوع شادکامی است. ویراست نخست این پژوهش در سال ۱۳۹۲ در کتاب الگوی اسلامی شادکامی ارائه شده است که توانست در سال ۱۳۹۳، عنوان کتاب شایسته تقدیر کتاب سال جمهوری اسلامی و کتاب سال حوزه و در سال ۱۳۹۴ عنوان اثر برگزیده جشنواره علامه طباطبایی را کسب کند. ویراست دوم این اثر نیز در سال ۱۳۹۵ در ۸۳۹ صفحه عرضه شد. به منظور تسهیل استفاده از کتاب، بخشی که مربوط به عوامل رضامندی در موقعیت‌های خوشایند و ناخوشایند بود، با تغییراتی در شکل و محتوا به صورت مستقل با نام «مواجهه مثبت با خوشی و ناخوشی» آماده نشر شد و اینک در اختیار شما علاقه‌مندان است.

در پایان، یاد و نام مرحوم آیه الله ری شهری را گرامی می‌داریم و از آقای دکتر عباس پسندیده محقق محترم کتاب، صمیمانه تشکر می‌کنیم. همچنین از آقای هادی اسماعیلی به عنوان ارزیاب این تلخیص، سپاس‌گزاریم.

پژوهشکده اخلاق و روان‌شناسی اسلامی

پژوهشگاه قرآن و حدیث

شادکامی، از موضوعات مهم زندگی است که مورد علاقه همه مردم بوده است و مکاتب گوناگون روان‌شناسی، از نظرگاه‌های مختلفی به آن پرداخته‌اند. محقق از دیرباز به این موضوع علاقه داشته و مورد بررسی قرار داده است. نخستین نتیجه این تحقیقات در سال ۱۳۸۴ در کتابی با عنوان رضایت از زندگی به چاپ رسید. سپس در سال ۱۳۸۹ این موضوع در رساله دکتری این جانب به نام «مبانی و عوامل شادکامی در اسلام با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا» ارائه و دفاع شد. سپس با تکمیل تحقیقات، این موضوع در سال ۱۳۹۲ در کتابی به نام الگوی اسلامی شادکامی چاپ و در سال ۱۳۹۵ ویراست دوم آن در ۸۳۹ صفحه روانه بازار کتاب و دانش شد. این اثر، با هدف کتابی برای متخصصان تدوین شده بود. یکی از موضوعاتی که خوانندگان همیشه مطرح می‌کردند، حجم زیاد و تنوع زیاد مطالب بود. این موضوع در گروه روان‌شناسی اسلامی مطرح و مقرز گردید الگوی اسلامی شادکامی در چهار اثر، توزیع و آماده نشر شود. آنچه در این کتاب عرضه می‌شود، چگونگی مواجهه با دوران‌های خوشایند و ناخوشایند زندگی است. سه اثر دیگر نیز روانه بازار نشر و دانش شده است.

در باره موضوع این کتاب باید گفت زندگی، دو روی خوشایند و ناخوشایند دارد. زندگی خوب، وقتی به دست می‌آید که فرد بتواند فشارهای روانی موقعیت ناخوشایند را مهار کند و نکات مثبت در موقعیت خوشایند را ببیند. دیدن نکات مثبت زندگی، کمک می‌کند که فرد، خوبی‌های زندگی خود را ببیند و حس مثبت و رضایت پیدا کند. مهار کردن فشار روانی نیز سبب می‌شود هیجانات منفی کاهش یابند و زمینه برای یک زندگی خوب فراهم شود. این اثر در نظر دارد آموزه‌های اسلامی در باره مواجهه مثبت با هر دو دوره خوشایند و ناخوشایند را در نظمی نو و بیانی جدید ارائه کند. مطالب این کتاب، خلاصه کتاب الگوی اسلامی شادکامی است و تغییری در بنیان نظری آن داده نشده و جز در مواردی که اقتضای تلخیص بوده، تغییری داده نشده است.

مجموعه آموزه‌های دینی در این موضوع، سه دسته‌اند: یک دسته، عواملی را مطرح کرده که به صورت مشترک در هر دو دوره خوشایند و ناخوشایند کارایی دارند. دسته دیگر، عوامل مختص به دوره خوشایند و دسته سوم، عوامل مختص به دوره ناخوشایند را مطرح کرده است. بر همین اساس، پس از فصل اول - که به بیان مسئله این کتاب پرداخته - و فصل دوم - که الگوهای مثبت و منفی مواجهه با این دو دوره را طرح کرده -، فصل سوم با عنوان «تعادل در خوشایند و ناخوشایند»، به عوامل مشترک در خوشایند و ناخوشایند، فصل چهارم با عنوان «سبک مواجهه مثبت با موقعیت خوشایند» به عوامل مثبت با دوره خوشایند و فصل

پنجم با عنوان «سبک مواجهه مثبت با موقعیت ناخوشایند» به عوامل مواجهه مثبت با دوره ناخوشایند پرداخته است.

بر خود لازم می‌دانم از مرحوم آیه الله ری شهری که بنیان‌گذار این بنای با برکت بوده و حق بزرگی بر این جانب دارند، یاد کنم و از خداوند متعال، علو درجات را برای ایشان خواستارم. همچنین از همه همکاران خود در پژوهشگاه قرآن و حدیث که زمینه آماده‌سازی و نشر این اثر را فراهم ساختند، تشکر می‌کنم و با کمال سپاس از همسر عزیز و فرزندان دلبندم، از خداوند متعال برای آنان خیر دنیا و آخرت را مسئلت می‌کنم.

عبّاس پسندیده

۲۲ مهر ۱۴۰۱ - ۱۷ رجب ۱۴۴۴

مصادف با ولادت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و امام صادق علیه السلام

www.hadith.net

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. 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.

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. خوشبختانه و البته بر خلاف تصور 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 صلی الله علیه و آله 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. 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.

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 توجّه 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.

www.hadith.net